

PRIMA SETTIMANA

1. Mar 3 ottobre.

Allenamento congiunto con Under 16.

Modalità e tempi di attacco alla linea difensiva avversaria.

2. Merc 4 ottobre.

Prima parte: col prof.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

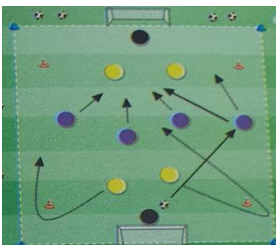
1) 12' (6x1', rec. 1') SSG 2vs2 in campo medio-piccolo (16x18 mt): porte e portieri; due squadre giocano, due recuperano facendo le sponde (ma si gioca solo con le sponde dello stesso colore).

2) 12' lavoro col prof: forza/potenza orizzontale.

Alla fine, i due gruppi invertono il lavoro.

Terza parte: gruppo unito.

24' (6x2', rec. 2') SSG in campo piccolo (30x18 mt): 4vs4 con 2 portieri e sprint. Quando un calciatore perde palla, prima di difendere, deve effettuare uno sprint intorno a uno dei 2 coni vicino alla porta dove deve realizzare il gol. Quando la palla termina fuori o in rete, l'azione viene sempre avviata dal portiere. Due squadre giocano, due recuperano facendo le sponde (ma si gioca solo con le sponde dello stesso colore).



Conclusione: 16' (3x3', rec. 2'30") partita finale in campo piccolo (40x40 mt)

3. Giovedì 5 ottobre

Prima parte: 5' footballing + 8' (5 x 1', rec. 30'') possesso palla in due campetti quadrati 25x25 mt (5vs5 e 4vs4):

- 5 passaggi = 1 punto;
- porticine.

Seconda parte: gruppo unito.

70' progressione in cui si alternano partite 9vs9 in varie modalità e corsa intermittente: si alternano partite e possesi 9vs9 a lavori intermittenti su varie distanze secondo la seguente progressione:

1. 6' possesso palla in 50x50 mt (obbligo palla rasoterra), 1 punto ogni 5 passaggi, marcamento a uomo;
2. 6' (10"-10" 110%VAM);
3. 6' partita senza condizionamenti;
4. 6' (20"-20" sui 50+50 mt);
5. 6' possesso con "attacco alla linea" (palla oltre la meta avversaria) tra area e centrocampo;
6. 4' (10"-20" 130%VAM);
7. 6' partita uomo contro uomo (50x60 mt);
8. 2' (5"-5" sui 25 mt), rec. 1' + 2' (10"-10" sui 50 mt), rec. 1';
9. 6' partita senza condizionamenti (50x60 mt).

4. Venerdì 6 ottobre

Duelli, attacco alla profondità, transizione.

Prima parte: col prof.

Seconda parte: suddividere il gruppo.

24' (6x1'30", rec. 1'30") SSG 3vs3 con 2 portieri e 2 jolly esterni in 30x40 mt: attacco/difesa dell'area di rigore. L'azione inizia sempre dal portiere, che serve il play della squadra attaccante e parte un 3vs3 con il supporto di 2 jolly che giocano a massimo 2 tocchi. Il gol vale se vi è stato almeno un passaggio delle 2 sponde. C'è anche la transizione. Un gruppo gioca, l'altro recupera.

Terza parte: gruppo unito.

10' (no pausa) situazione per la costruzione in campo medio (50x50 mt) come in figura. La squadra rossa, partendo dal portiere, guadagna un punto ogni volta che raggiunge la zona di meta attraverso conduzione o passaggio. La squadra blu, oltre a difendere la zona di meta, guadagna 3 punti se recupera palla e realizza un gol.



Conclusione: 20' (2x8'/rec. 1'45") partita finale in campo medio (50x40 mt)

Domenica 8 ottobre: Padova – Arzignano, vinta 4-1.

SECONDA SETTIMANA

1. Lun 9 ottobre.

Prima parte: con il prof.

Seconda parte: dividere la squadra in due gruppi.

20' lavoro differenziato:

1. **per coloro che ieri hanno giocato meno di 60'** (Bottaro Salvagno, Grosso, Salviato, Benetazzo, Bettin vs Zuolo, Bertin, DiGiuseppe, Tonon, Bonanno, Cunico): **20' (4x4', rec. 1'30'') SSG 6vs6** in campo grande (50x40 mt);
2. **per gli altri:** ripristino e prevenzione col prof.

Terza parte: gruppo unito.

15' lavoro individuale

Conclusione: 14' (2x6', rec. 1'15'') partita finale in campo medio.

2. Mar 10 ottobre

Allenamento congiunto con Under 16.

Finalizzazione.

3. Merc 11 ottobre

Prima parte: col prof, da concludere con **18' (6x1'30", rec. 1'30") SSG 5vs5 e 4vs4 in campo piccolo (20x18 mt):** uomo contro uomo.

Seconda parte: gruppo unito.

10'-12' didattica della costruzione e della manovra nella metà campo avversaria.

Terza parte: gruppo unito.

16' (4x2', rec. 2') 4vs4 e 5vs5 in campo piccolo (25x18 mt): uomo contro uomo; 3 tocchi; tutti oltre la metà campo.

Conclusione: 18' (2x8', rec. 1'45") partita finale in campo piccolo (50x40 mt)

4. Giovedì 12 ottobre

Prima parte: col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

SSG + Sprint Training (CoD - CoS).

20' (4x4', rec. 2') SSG 4vs4 e 5vs5, porte e portieri in campo grande (40x30 mt e 50x30 mt), sprint training nelle pause tra le serie.

Nelle tre pause, i calciatori svolgono gli sprint a, b e c.

Proposta per difensori centrali e attaccanti.

- a. 4x8 mt sprint; recupero 15".
- b. 3x25 mt sprint; recupero 45".
- c. 2x30 mt sprint; recupero 1'15".

Proposte per i centrocampisti centrali.

- a. 4+8+4+8+4+8 mt sprint, recupero in corsa lenta alla linea di partenza.
- b. 4x15 mt sprint, recupero 30".
- c. 4x20 mt sprint; recupero 45".

Proposte per gli esterni.

- a. 2x36 mt sprint; recupero 1'20";
- b. 4x20 mt sprint, recupero 45";
- c. 2x36 mt sprint, recupero 1'20"

Conclusione: 18' (2x8', rec. 2'45'') partita finale in campo grande (50x60 mt)

4. Ven 13 ottobre

Prima parte: 5' footballing + 5' andature + 6' (3x1'30", rec. 30") partitelle tecniche

Si conclude con 12' (4x1'30", rec. 1'30") **didattica del passaggio chiave** come in figura in campo medio (50x40 mt)



Seconda parte: gruppo unito.

12' (4x1'30", rec. 1'30") **azioni per attacco all'area di rigore in campo medio (50x40 mt):** l'azione inizia sempre con una palla lunga calciata alta dal portiere verso i propri compagni, che attaccano la linea difensiva e la porta, e provano a fare gol. I difendenti devono andare al duello aereo, riconquistare la palla e riattaccare. Esaurita l'azione (con gol degli attaccanti o transizione dei difendenti), si interrompe il gioco e si ricomincia dall'altro portiere.

Terza parte: gruppo unito.

12' (4x1'30", rec. 1'30") **didattica** delle scelte in fase di prima costruzione e della fase difensiva a campo medio organizzato come in figura (40x60 mt), ma al posto delle porticine, mettiamo un giocatore a dettare la giocata (tecnica specifica per ruolo, presa di posizione, marcamento e anticipo, smarcamento e lavoro di reparto delle punte). Al termine di ogni azione, l'allenatore gioca un secondo pallone per verificare i movimenti (dif/off.) preventivi.



Conclusione: 11' (2 x 8', rec. 1'45") **partita finale** in campo medio

Domenica 15 ottobre: Fiorenzuola – Padova, pareggiata 1-1.

TERZA SETTIMANA

1. Mar 16 ottobre

Foto.

4x8' (rec. 1'30"-1'45") partita in campo medio

- Varone Cunico Stievano Tonon, Gava Uliana, Tumiatti Bartolini Tiozzo Salvagno;
- DiGiuseppe Bottaro Bertin Zuolo, Salviato Carraro, Bonanno Benetazzo Kasala Bettin.

2. Merc 17 ottobre.

Prima parte: 8' attivazione col prof + suddivisione della squadra in 2 gruppi:

- 1) **10' (3x2', rec attivo 2')** partitelle tecniche su campo 22x16 mt;
- 2) **10' lavoro di forza** col prof.

Alla fine, i gruppi invertono i lavori.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

20' 7vs7 SSG con sprint in campo piccolo (35x30 mt): torneo all'italiana 2x and.-rit., tempi da 1'30", due squadre giocano, una riposa facendo la sponda. Ai giocatori delle tre squadre, prima di iniziare l'esercitazione, è assegnato un numero. Il preparatore atletico o l'allenatore, ogni 10-15 sec., chiama un numero: i due giocatori chiamati scattano ad aggirare un giocatore sponda e rientrano.

Conclusione: 12' (3x3', rec. 1'30") partita finale in campo piccolo (50x40 mt)

3. Giov 19 ottobre

Prima parte: attivazione col prof + **velocità massima:** 1x20 mt, 2x30 mt; 1x40 mt.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

24' (4x4', rec. 2') SSG in campo grande (50x30 mt): uomo contro uomo + campo 1: porte e portieri - **campo 2:** una squadra per il gol in porta, l'altra per il gol nelle due porticine.

Terza parte: gruppo unito.

20' (2x8' con 2'30" rec.) partita a tema in campo grande: una squadra può difendere dentro all'area solo con i suoi difensori, l'altra invece gioca una partita normale

Conclusione: 20' (2x8' con 2'30" rec.) partita finale in campo grande

4. Venerdì 20 ottobre

Prima parte: col prof.

Seconda parte.

20' (2x5x5" max): 1vs1 con un portiere in campo 20x20 mt. Tempo di recupero: minimo 1:5, tra le serie 1'.

Terza parte: gruppo unito.

12' (3x2', rec. 2') partita a tema per uscire dal pressing subito in ampiezza, campo medio-grande (50x60 mt): se l'avversario mi pressa in zona esterna, ho 3 secondi per uscirne (con una giocata utile).

Conclusione: 3x6' (rec. 1'15") partita finale in campo 50x40 mt.

Domenica 22 ottobre 2022: Padova – Mantova, pareggiata 3-3.

QUARTA SETTIMANA

1. Mar 24 ottobre

Prima parte: 10' (3x2', rec. 30'') partitelle tecniche

Seconda parte: gruppo unito.

10' (4x2', rec. 30'') SSG 4vs4 e 5vs5 su due campi medi (35x20 mt):

- **campo 1:** porte e portieri;
- **campo 2:** partita con 4 porticine.

Dopo 45'' di gioco, i giocatori eseguono una corsa di circa 60-70 metri in 12''-13''.

Terza parte: gruppo unito.

18' SSG 6vs6: torneo a tre squadre all'italiana, andata e ritorno, tempi da 3' in campo medio (40x40 mt).

Conclusione: 26' (3x8', rec. 1'45'') partita finale in campo medio (50x40 mt)

3. Merc 25 ottobre

Prima parte: 8' attivazione col prof.

Si conclude con la seguente proposta (suddivisione in due gruppi):

1) 8' (2x2', rec. 1'30'') SSG 4vs4 in campo piccolo (25x18 mt): una squadra gioca per il gol nelle due porte, l'altra per il possesso della palla;

2) 8' lavoro preparato dal prof: forza.

Alla fine, i due gruppi invertono i compiti.

Seconda parte: squadra divisa in due gruppi.

20' lavoro integrato su campi piccoli come segue: preparare tre campi piccoli (1-SSG porte e portieri in 20x18 mt; 2-possessione palla in 16x16 mt; 3-partitella tecnica in 16x16 mt) dove si giocano dei 3vs3 secondo la seguente sequenza: **8 x (30'' gioco partita - rec. 30'' - CoD e CoS col prof - rec. 30'' con cambio campo).**

Terza parte: gruppo unito.

15' (3x3', rec. 2') partita a tema in campo piccolo (40x55 mt, più ampio che profondo): gol valido solo se segnato dalla golden zone.

Conclusione: 15' (2x3', rec. 2') partita finale in campo piccolo (50x45 mt)

3. Gio 26 ottobre

Prima parte: 15' col prof.

Si conclude con **8' (3x1'30", rec. 45")** in campo grande:



- DiGiuseppe Stievano Tonon, Zuolo Gava Carraro, Bonanno Kasala **vs** Cunico Bottaro Bettin, Varone Salvagno Benetazzo Tumiatti, Salifou Bartolini; Tiozzo jolly;
- Cunico Bottaro Varone, Zuolo Salvagno Carraro, Salifou Bonanno **vs** DiGiuseppe Stievano Tonon, Tumiatti Gava Bettin, Kasala Bartolini; Tiozzo jolly;
- Cunico Stievano Tonon, Zuolo Salvagno Carraro Kasala Bartolini **vs** DiGiuseppe Bottaro Bettin, Varone Gava Tumiatti, Bonanno Salifou; Tiozzo jolly.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

20' (3x4', rec.1:1) SSG 5vs5 e 4vs4 su campi grandi: marcatura a uomo, gol valido solo se tutti sono oltre la metà campo. Recupero passivo col prof.

- campo 1 (40x30 mt): porte e portieri;
- campo 2 (40x30 mt): porta e portiere e meta;
- Cunico Stievano Tumiatti Kasala Bartolini **vs** Zuolo Carraro Bettin Salvagno Tiozzo;
- DiGiuseppe Bottaro Gava Salifou **vs** Tonon Benetazzo Varone Bonanno.

Terza parte: gruppo unito.

14' (2x6', rec. 2'30") partita finale in campo grande

- DiGiuseppe Stievano Tonon Bettin, Tumiatti Zuolo Salvagno, Salifou Bartolini;
- Cunico Bottaro, Gava Carraro, Varone Benetazzo Bonanno, Kasala.

4. Ven 27 ottobre

Prima parte: 6' (3x1'30", rec. 30") partitelle tecniche

Si conclude con **12' SSG 6vs6**: torneo a tre squadre all'italiana, andata e ritorno, tempi da 2' in campo piccolo (32x24 mt).

- Stievano, Carraro Gava Zuolo, Tiozzo Bartolini;
- DiGiuseppe Cunico Tonon, Varone Salifou Tumiatti;
- Bottaro, Bettin Bonanno, Benetazzo Kasala.

Seconda parte: gruppo unito.

12' (3x2', rec. 2') partita a tema in campo medio (50x60 mt): sviluppiamo i nostri principi:

- ricerca della zona di rifinitura o dell'assist zone;
- palla rasoterra (eccezione: cambio gioco, traversone, cross, attacco diretto, passante); cambio palla ogni volta che si alza;
- se non vado fuori al momento giusto, cambio palla.
- Cunico Stievano Tonon, Varone Carraro Salvagno Zuolo Tumiatti, Bartolini;
- Bottaro DiGiuseppe Bettin, Gava Benetazzo Bonanno, Kasala Salifou Tiozzo.

Terza parte: gruppo unito.

12' (3x2', rec. 2') partita a tema in campo medio (50x60 mt): ogni volta che si interrompe il gioco (fallo, uscita palla...), la squadra decide se riprendere l'azione da un calcio d'angolo o da una punizione. Vincoli: 1) una squadra non può battere più di 2 volte consecutive la stessa palla inattiva; 2) ogni 2 palle inattive deve essere cambiata la zona di battuta. Le squadre scelgono in maniera autonoma che sistema difensivo utilizzare nelle punizioni. Il goal vale doppio se segnato da palla inattiva.

- Cunico Bottaro Tonon, Salifou Carraro Salvagno Zuolo Bettin, Bartolini;
- Varone Stievano DiGiuseppe, Tumiatti Gava Benetazzo Bonanno, Kasala Tiozzo;

Conclusione: 18' (2x8', rec. 1'45") partita finale in campo medio (50x60 mt)

- DiGiuseppe Stievano Tonon, Tumiatti Carraro Salvagno Zuolo Bettin, Tiozzo;

- Varone Bottaro Cunico, Gava Benetazzo Bonanno, Kasala Salifou Bartolini.

Dom 29 ottobre: Albinoleffe – Padova, vinta 4-1.