

PRIMA SETTIMANA

1. Lun 3 gennaio 2022

Si gioca! (... e si pressa...).

Prima parte: 10' attivazione con Simo da concludere con 8' di partita in campo 50x60 mt.

Seconda parte: suddivisione della squadra in 2 gruppi su 2 campi.

10' (2' x 5 con 40'' di rec attivo [percorrere 150 m con 1 cambio di senso ad ogni fine rip] + 20'' rec pass] small sided game in campo 35x28 mt: partita con marcatura a uomo 1>1 + 2 jolly esterni.

Terza parte: gruppo unito.

12' (2x6' con 40'' rec. attivo [percorrere 150 m con 1 cambio di senso ad ogni fine rip] + 20'' rec pass] partita a tema in campo 60x60mt: gol entro 5 passaggi + 2 jolly esterni

Conclusione: 16' partita finale in campo 50x60mt

2. Mar 4 gennaio 2022

Manovra e finalizzazione.

Prima parte: 10' attivazione con il prof da concludere con 8' di partita in campo 50x50mt

Seconda parte: suddivisione della squadra in due gruppi.

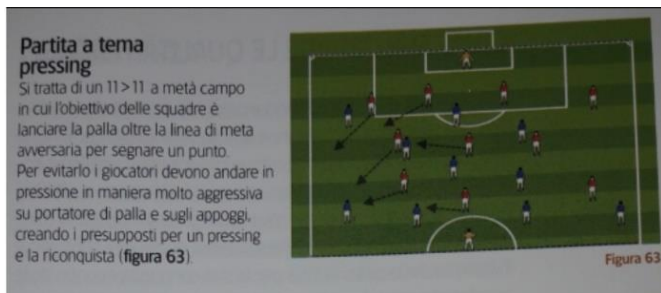
1) 8' (2'x4 con 30" di rec. pass.) small sided game in campo 35x28 mt Simo: partita con marcatura a uomo. Supero la metà campo in **conduzione** o **entro due passaggi**. Una volta superata la metà campo, gioco libero.

2) 8' lavoro col prof: forza funzionale

I due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

16' (2x8' con 1' di rec.) partita a tema per il pressing in un campo 50x50 mt come in figura + 2 jolly esterni



Conclusione: 16' partita finale in 50x50 mt

3. Merc 5 gennaio 2022

Allenamento Carlo Sabatini: tecnica analitica complessa, partita (2 x 10')

Sabato 8 gennaio 2022: Amichevole con under 17: persa 3-0.

SECONDA SETTIMANA

1. Lunedì 10 gennaio 2022

Riunione tecnica con Carlo Sabatini

Martedì 11 gennaio

Difesa di reparto, costruzione, pressing.

Prima parte: attivazione gestita dai ragazzi, da concludere con 3 x 3' (45'' rec.) partitelle tecniche in campetti 20 x 16 mt

Seconda parte: gruppo unito.

2x6' (1' rec.): partita a tema in campo 50x50 mt per la difesa di reparto: una squadra per il gol nella porta grande fissa (lato area di rigore), l'altra per il gol nelle due porticine (difese dal portiere) collocate a metà campo; la squadra che difende la porta grande può portare in area di rigore, a difesa della porta, solo i 3 difensori centrali; la squadra che la attacca, invece, può portare in area per fare gol tutti i giocatori che vuole

2x6' (1' rec.) partita a tema per costruzione/pressing in campo 50 x 50 mt. L'azione inizia sempre dalla rimessa dal fondo effettuata dal portiere, non esistono falli laterali o punizioni. I rossi devono cercare di impostare il gioco da dietro con obbligo di palla rasoterra e divieto di attacco diretto. I blu, una volta recuperato il pallone, possono andare alla conclusione con massimo tre passaggi.

Conclusione: 2x8' partita finale in campo 50x50 mt

3. Giov 13 gennaio

Interferenza contestuale.

Prima parte: attivazione da concludere con **2x4' partita in campo 50x40 mt**

2x6' (1' rec.): partita a tema in campo ... mt per la difesa di reparto: si gioca tra le due linee gialle a cavallo del centrocampo. Possono scendere sotto la linea gialla a difendere la porta solo i tre difensori e, dopo il terzo passaggio, tutti gli altri



- Gobbato Leoni Peron, Bailo Caporello Giacometti Duminica, Miotto Montrone;
- Lucca Lazzaretto Siviero, Benhassine Piva DeFranceschi, Bosna Ihnatov

Seconda parte: gruppo unito.

... ' partita a tema in campo ... mt: 3>3 nelle due metà campo + 3 jolly



Terza parte: gruppo unito.

... ' partita a tema in campo ... mt per pressione, pressing e transizione. Nella metà campo difensiva le punte non possano difendere, ma possono solo preparare il riattacco. Si gioca una normale partita e la squadra che difende, riconquistata la palla, la deve servire agli attaccanti entro tre passaggi. In tutte le situazioni che si creano, il gruppo che non è direttamente coinvolto nel gioco deve assumere gli atteggiamenti ideali e corretti che assumerebbe in partita.

Conclusione: 2x8' partita finale in campo 70x50 mt

4. Ven 14 gennaio

Prima parte: attivazione da concludere con ...' partita in campo ... mt

- Bilel Leoni Gobbato, Caporello Giacometti Piva, Montrone;
- Lucca, Bailo Peron Varagnolo, Ihnatov Bosna Miotto

Seconda parte: gruppo unito.

... esercitazione per cambio gioco, cross e duelli in area. Creare una sfida: i ragazzi si devono organizzare da soli.

Terza parte: gruppo unito.

... partita a tema in campo ... mt: Simo

Conclusione: ... partita finale in campo ... mt

TERZA SETTIMANA

1. Lun 17 gennaio 2022

Allenamento sospeso per la positività di Benhassine.

2. Mar 18 gennaio

Ci alleniamo in 7 con partitelle e SSG.

3. Giov. 20 gennaio

Giornata sfida.

Prima parte: 10' attivazione, da concludere con la prima sfida:

1) **Partita:** 8' in campo 35x30 mt

2) **Partitelle tecniche** 10' (5x2' con 30'' rec.) su 2 campetti:

- 3>3 in 25x20 mt;
- 4>4 in 30x25 mt.

3) **SSG:** 10' (4x2'30'' con 40'' di rec.) su 2 campi come sopra:

- in un campo, partita;
- in un campo, possesso puro: 5 passaggi = 1 punto.

4) **Partita:** 20' in campo 45x35 mt

Ven 21 gennaio

Interferenza contestuale.

Prima parte: 8' attivazione con Simo da concludere con **2x4' partita in campo 50x40 mt**

Seconda parte: gruppo unito.

2x6' partita a tema in campo 50x50 mt: in un campo suddiviso in 2 metà campo, se si costruisce dal portiere o si ruba palla sotto la linea di metà campo, sono obbligatori 4 passaggi per poter attaccare la porta. In caso di recupero della palla nella metà campo avversaria, ricerca del riattacco verticale. In caso di palla persa nella metà campo avversaria, feroce aggressione sui 4 passaggi avversari; con il pallone perso nella propria metà campo, ricompattarsi dietro la linea della palla, per impedire verticalizzazioni immediate.

2x6' partita a tema in campo 50x40 mt per att./dif. su palla esterna: 2 jolly esterni che possono ricevere palla solo fuori dal campo; una volta ricevuta la palla, possono fare ciò che vogliono, anche entrare in campo. Se ricevono palla nella metà campo offensiva, non possono essere affrontati finché non entrano in campo; se invece ricevono nella metà campo difensiva, gli avversari possono aggredirli anche fuori dal campo.

2x6' partita a tema in campo 50x50 mt per la difesa di reparto: in area di rigore possono difendere solo i 3 difensori centrali; gli avversari possono invece attaccare con tutti gli effettivi. Dopo il secondo passaggio effettuato in area dagli attaccanti, possono entrare a difendere anche tutti gli altri.

Conclusione: 2x8' partita finale in campo 50x50 mt

Sabato 22 e domenica 23 gennaio: riposo

QUARTA SETTIMANA

1. Lun 24 gennaio 2022

Attacco - difesa.

Prima parte: 8' attivazione da concludere con 2x5' partita a tema in campo 50x40 mt per costruzione e difese preventive. Manovra articolata con passaggi in sicurezza e curando la qualità/velocità del passaggio e i tempi di gioco. Gol valido se tutta la squadra è sopra la metà campo (difesa preventiva).

- Leoni Duminica Gobbato, Caporello Giacometti Piva, Ihnatov Montrone;
- Lazzaretto Siviero, Bailo Peron Varagnolo, Bosna Miotto.

Seconda parte: gruppo unito.

1) 12' didattica del passaggio chiave (esercitazione fatta quando venne Viscidi): 3 costruttori (posti a ridosso della linea di centrocampo) hanno l'obiettivo di servire, con un passaggio chiave, le 3 punte poste 30-35 metri più avanti. Se ci riescono, le 3 punte possono provare a fare gol (ostacolate dai difensori avversari, che partono da dentro l'area di rigore solo al momento in cui parte il passaggio chiave). In mezzo, gli avversari difendono tentando l'intercetto del passaggio chiave, muovendosi orizzontalmente a ridosso di una linea posta a 40 mt da quella di fondo. Se vogliono, i difensori possono anche entrare in conduzione in rifinitura

- Lazzaretto, Giacometti Caporello Piva, Montrone Bosna, Bailo Varagnolo vs Leoni Duminica Siviero + Gobbato Peron Ihnatov Miotto

Terza parte: gruppo unito.

2x6' (45'' rec.) partita a tema per costruzione/pressing in campo 50x50 mt: l'azione inizia sempre dalla rimessa dal fondo effettuata dal portiere; non esistono falli laterali o punizioni. I rossi devono cercare di impostare il gioco da dietro. I blu, una volta recuperato il pallone, possono andare alla conclusione con massimo tre passaggi.

- Bailo Lazzaretto Duminica, Caporello Peron Piva, Montrone Miotto;
- Leoni Siviero, Gobbato Giacometti Varagnolo, Bosna Ihnatov.

Conclusione: 2x8' partita finale in campo 50x50 mt

Martedì 25 gennaio 2022

- Gobbato Duminica Siviero, Peron Caporello Piva, Miotto Ihnatov;
- Leoni Lazzaretto, Bailo Giacometti DeFranceschi Varagnolo, Montrone Bosna.

Prima parte: 8' attivazione per tecnica complessa da concludere con **10' (6x1'30" con 20" rec attivo con allungo nell'altro campo) minipartite in 2 campi:**

- 1) possesso puro (in campo 18x16 mt): 8 passaggi = 1 punto;
- 2) normale partitella (in campo 22x16 mt con porte e portieri).

Seconda parte: gruppo unito.

12' didattica della manovra e della transizione in metà campo: in una metà campo, creare due corridoi laterali (prolungamento verticale delle aree di rigore); una squadra per il gol nella porta grande, l'altra per il gol nelle due porticine poste a centrocampo. La squadra che attacca la porta grande cerca linee di passaggio per andare al tiro con giocate (gioco e mi muovo, gioco e attacco l'area, gioco a muro, scambi in velocità); la squadra che difende la porta grande, se riconquista la palla, deve fare gol nelle 2 porticine. Nel campo ristretto gioca soltanto la squadra che difende la porta, mentre quella che attacca può utilizzare tutta l'ampiezza



- Lazzaretto, Miotto Piva Caporello Giacometti Varagnolo, Bosna Montrone;
- Leoni Duminica Siviero, Bailo Peron DeFranceschi Gobbato, Ihnatov.

Terza parte: gruppo unito.

16' (4x4' con 45" rec) partita a tema in campo 50x50 mt: chi perde la palla (contrasto o anticipo, no intercettamento) lascia la squadra in inferiorità e va ad aggirare un cinesino che delimita il campo, per poi rientrare.

Conclusione: 16' partita finale in campo 50x50 mt

Giov 27 gennaio

Principi in fase di manovra.

Prima parte: 8' attivazione col prof, da concludere con **8' partita in campo 50x50 mt.**

- Gobbato Caporello Siviero, Miotto Duminica Piva Peron, Bosna;
- Lazzaretto, Bailo Giacometti DeFranceschi Varagnolo, Montrone Ihnatov.

Seconda parte: suddividere la squadra in due gruppi.

1) 12' (4x2'30" con 30" rec.) SSG in campo 30x20 mt: 3 >3 + 2 jolly (nel ruolo di esterni, ma giocano dentro al campo).

2) 12' lavoro col prof: forza preventiva

Terza parte: gruppo unito.

16' (4x4' con 45' di rec) partita a tema in campo 60x50 mt per la manovra. Obiettivo per la squadra in possesso è quello di attaccare l'area di rigore. Il gol vale doppio:

- se la squadra attaccante riesce ad attaccare l'area centralmente e finalizza;
- se la squadra attaccante riesce ad attaccare l'area in ampiezza e a segnare su *cut-back*.

Sotto la linea tracciata poco fuori dall'area possono entrare tutti, ma è un riferimento perché la squadra che attacca, quando oltrepassa quella linea, deve finalizzare entro 5 secondi, altrimenti è palla al portiere.



Conclusione: 16' partita finale in campo 60x50 mt

Venerdi 28 gennaio

I ragazzi si allenano con l'Under 17 (visti i pochi numeri per via del covid)

Sabato: amichevole con under 15, vinta 6-1.