

PRIMA SETTIMANA

1. Mar 17 agosto. Manovra (video).

Verificare i comportamenti dei ragazzi in fase di **manovra**.

- 1) Costruisco dentro per andare fuori o alle spalle della linea difensiva
- 2) Se ho spazio, conduco forte
- 3) Verticalità della manovra: passaggi chiave, palle filtranti.

Costruttori e invasori.

I 3 contenitori (rifinitura, ampiezza, profondità).

*

Prima parte: 10' Anamnesi Generale: kg – h. + 10' Pre-attivazione a terra + attivazione dinamica

Seconda parte. Gruppo unito.

14' (2x6' con 1'15" rec. pass.) esercitazione conoscitiva: partita a tema 8>8 + portieri in campo medio/grande (50x50 mt). Una squadra sviluppa il gioco nella metà campo avversaria (cercando il gol), l'altra difende bassa e gioca per recuperare la palla e ripartire (cercando la meta).

1 punto per ogni passaggio chiave riuscito,

2 punti per il gol,

1 punto di penalità se un difensore centrale serve i laterali,

1 punto di penalità se “vanno piano”,

1 punto di penalità se lasciano troppo spazio all'avversario in possesso palla.

Terza parte. Suddivisione della squadra in 2 gruppi.

1) 15' (4x3' con 1' rec. pass.) small sided game conoscitivo: 4>4 in campo medio (32x28mt): contrasto vietato; solo anticipo o intercetto. **Verificare:** tempi di gioco (velocità cognitiva + velocità di palla), letture su sviluppi gioco in fase di possesso/non possesso, qualità del passaggio.

2) 15' lavoro con Ale: aerobico generale.

Alla fine, i gruppi invertono i lavori.

Conclusione: 16' partita finale in campo 50x50 mt

2. Merc. Manovra (video).

Principi costruzione:

- per prima cosa, sguardo *in avanti*;
- se c'è spazio di fronte a me, *conduco forte* per indurre l'avversario a fare una scelta, per *provocarlo*;
- altrimenti, muovo palla cercando:
 - ✓ un compagno in zona centrale (*gioco dentro*: lì, infatti, trovo il ventaglio di soluzioni più ampio, la via più diretta di attacco alla porta e la situazione migliore per valutare le soluzioni offerte dai compagni e l'atteggiamento difensivo dell'avversario);
 - ✓ linee di passaggio in *zona di rifinitura*;
 - ✓ un attacco diretto.

Sviluppo:

- con smarcamenti ed inserimenti in zona di rifinitura, se l'avversario concede spazi tra le linee (anche in questo caso, *gioco dentro*);
- sfruttando l'ampiezza del campo, se l'avversario difende stretto (*per andare fuori*);
- attaccando la profondità con una giocata diretta, filtrante o passante, se l'avversario tiene alta la linea difensiva e concede spazio alle sue spalle (*o alle spalle della linea difensiva avversaria*);
- valorizzando i *passaggi chiave*, giocate *verticali* che tagliano fuori una o più linee avversarie e che conferiscono *verticalità* alla manovra.

*

Prima parte: 15' pre-attivazione + attivazione muscolare con Ale, da concludere con **8' esercitazione conoscitiva: 8>8 + portieri in campo medio (40x50 mt), partitella per valutare:**

- ✓ principi di manovra e difesa;
- ✓ passaggio chiave riuscito,
- ✓ se viene servito (da chiunque) il laterale spalle alla porta,
- ✓ se “vanno piano”,
- ✓ se lasciano troppo tempo/spazio all'avversario in possesso palla.

Seconda parte. Suddivisione della squadra in 2 gruppi.

1) 12' (4x2'30" con 45" rec. pass.) (5>5), small sided game conoscitivo (mister) in 40x35 mt: ambrosiana (come in figura) con marcatura a uomo 1>1 e obbligo di giocare sul jolly non appena recuperata la palla. Il jolly staziona lungo la linea di fondo campo opposta alla porta.



Verificare: come giocano sull'uomo marcato, come gestiscono la palla (tempi, gestualità) sotto pressione, qualità tecnica, qualità di comportamenti/scelte individuali.

2) 12' lavoro con Ale: aerobico con palla. In un rettangolo 50x40 mt, i giocatori trasmettono-ricevono e allungano/contromovimento-cambio gioco e allungano/trasmettono in 1-2 e accelerano/decelerano. (senza avversario)

Alla fine, i gruppi invertono i lavori.

Terza parte. Gruppo unito.

18' (2x8' con 1'30" rec. pass.) con partita a tema medio/grande (60x50mt). Principio in manovra: conduco forte quando ho spazio. Principio difensivo: aggressività sul portatore di palla, non deve respirare. 3 punti se conduco forte. Obbligo palla rasoterra (ad eccezione di cross, traversoni e tiri). Cosa chiediamo alla squadra: i nostri principi nella costruzione (in particolare sguardo in avanti e conduzione forte).

Conclusione: 16' partita finale in campo 50x50mt

3. Giov. Sviluppi e finalizzazione (video).

Prima parte con Ale: 15' pre-attivazione + attivazione muscolare da concludere con 8' partitelle tecniche in campetti 16x8 mt

Seconda parte. Suddivisione in 2 sottogruppi.

1) 10' didattica finalizzazione (con interruzioni da parte del mister) come in figura.



2) 10' lavoro con Ale: forza funzionale.

Poi i 2 gruppi invertono i compiti.

Terza parte. Gruppo unito.

16' small sided game (su 2 campi a specchio) 32x50 mt per l'interpretazione dei movimenti d'attacco all'area con giocate e riagggressione feroce su palla persa in un campo come in figura: si allena tutto...



Conclusione: 16' partita finale in campo 40x50mt

4. Ven. Comportamenti difensivi nella metà campo avversaria e nella nostra metà campo; transizione difensiva (video).

Pressing - pressione.

Difesa a uomo nella zona nella metà campo avversaria; **difesa di reparto** quando sono costretto ad abbassarmi nella mia metà campo.

Principi di gioco in caso di **perdita della palla**:

- chi perde palla, ne cerca l'immediato recupero, attaccando l'avversario che gliel'ha rubata;
- se chi ha perso palla non è in grado di riaggredire chi gliel'ha rubata, ci va il compagno più vicino, mentre lui va ad occupare la posizione lasciata libera da quest'ultimo (c.d. *cambio a due*);
- quando neppure il cambio a due è possibile, di solito perché la squadra che perde palla è (troppo) ottimisticamente-orientata (e le distanze sono ampie), si scappa a difesa della porta.

Anche per la riuscita della reazione alla perdita della palla, è evidente l'importanza della condivisione di conoscenze e competenze tra compagni di squadra.

*

Prima parte con Simo: 8' Pre-attivazione + attivazione da concludere con

10' minipartite (2 da 5'):

- Campo A (angolo del campo – Porta piccola – 1 Portiere). Una squadra gioca per fare goal su porta da 5 (con portiere). L'altra per entrare in meta in conduzione in una delle 3 porticine (quella centrale vale 3).
- Campo B (Area di rigore – Porte grandi – 2 Portieri). Partita libera. Goal prima della metà campo vale doppio.

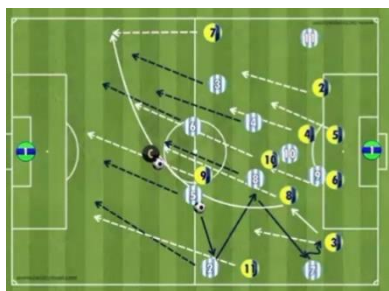
Obiettivi: con porte grandi e campo piccolo,

- Per chi offende, tiro in porta;
- Per chi difende, pressione massima, non devono respirare.

Manteniamo le stesse squadre che poi vanno a fare la didattica, così da evitare di cambiare le casacche.

Seconda parte. Gruppo unito.

10' didattica principi di gioco: situazioni in campo 70x50 mt, con partenza tutti in una metà campo come in figura: partiamo una volta dal portiere (e si va sulle posizioni), una volta da centrocampo (e si difende di reparto).



Terza parte. Gruppo unito.

18' (3x5' con 1' 15" di rec.) partita a tema per l'aggressione nella metà campo avversaria e la transizione difensiva in campo 60x50 mt. Pressing e difesa di reparto; nella metà campo avversario si gioca sempre in 1vs1 in fase difensiva. Superata la metà campo la squadra difende di reparto. Il portiere non può superare la metà campo da rinvio (favorendo così pressing 1vs1). È concessa solo la ricerca della zona di rifinitura con palla che supera la metà. Goal doppio se il difendente è sopra la metà campo al momento del goal.

Conclusione: 16' partita finale in campo 50x50 mt

6. Sab. Didattica della fase difensiva su piazzato (video).

Prima parte: attivazione con Simo, da concludere con **10' partita in campo 50x50 mt.**

Seconda parte. Gruppo unito.

20' didattica della fase difensiva a zona su calcio d'angolo.

Terza parte.

20' didattica della difesa su calcio piazzato laterale che prelude ad un traversone.

Il primo uomo della linea difendente deve avere una corsa diagonale in avanti e non rivolta verso la porta, in quanto sarà chiamato a coprire l'ampio spazio dinanzi a sé. In questa situazione, sarà bene ricordare che è opportuno mettere sempre 2 uomini in barriera almeno fino a quando non si è avuta la percezione delle intenzioni del battitore e se questo è solo: nel caso vi sia un compagno pronto a sganciarsi in fascia, è sempre il secondo uomo della barriera ad occuparsene e non quello sul quale ha preso il riferimento il portiere.

Conclusione: 18' partita finale in campo 60x50 mt

SECONDA SETTIMANA

7. Lun. Manovra e finalizzazione (video).

Principi sviluppo:

- smarcamenti ed inserimenti in zona di rifinitura, se l'avversario concede spazi tra le linee (anche in questo caso, *gioco dentro*);
- sfruttando l'ampiezza del campo, se l'avversario difende stretto (*per andare fuori*);
- attaccando la profondità con una giocata diretta, filtrante o passante, se l'avversario tiene alta la linea difensiva e concede spazio alle sue spalle (*o alle spalle della linea difensiva avversaria*);
- valorizzando i *passaggi chiave*, giocate *verticali* che tagliano fuori una o più linee avversarie e che conferiscono *verticalità* alla manovra.

*

Prima parte con Simo: attivazione da concludere con partitelle tecniche

Seconda parte. Gruppo unito.

10'-12' didattica per sviluppi e finalizzazione; per i difendenti: difendo, riconquisto e servo il compagno dietro la linea di meta.



Terza parte. Gruppo unito.

18' (4x4' con 45'' rec. pass.) partita a tema per la manovra metà campo. Piva e Caporello si alternano come jolly.



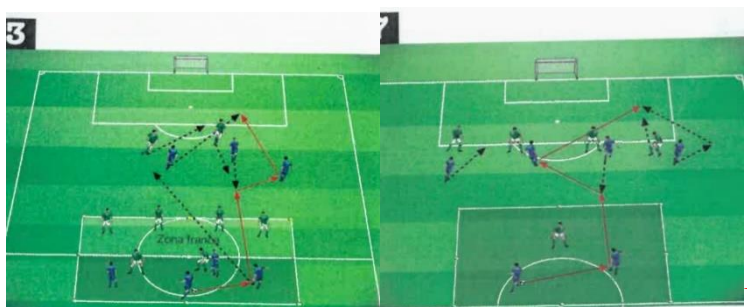
Conclusione: 18' partita finale in campo 60x50 mt

8. Mar. Comportamenti difensivi individuali; transizione negativa (video)

Prima parte con Ale: attivazione da concludere con **8' partita in campo 50x60 mt**

Seconda parte. Gruppo unito.

12' didattica attacco/difesa su passaggio chiave/filtrante/attacco alla zona di rifinitura: 4 giocatori devono liberare la palla > 2 difendenti; per servire le punte, devono anche farla filtrare sull'opposizione di 2 avversari che si muovono in una zona franca (da dove non possono uscire ed in cui non può entrare nessun altro). Chi riesce a servire le 3 punte (che giocano contro 3 difensori) può andare a giocare con loro, creando superiorità numerica; i 2 difendenti in zona franca, una volta subito il passaggio chiave, possono uscire per andare in aiuto ai 3 difensori. I difensori attuano le corrette letture difensive per rubare palla e trasmetterla ai propri centrocampisti (ottengono 1 punto).



10' lavoro col prof: intermittente su diverse distanze.

Terza parte. Gruppo unito.

20' (3x6' con 1' di rec. pass.) partita a tema in campo 50x60 mt (fuori dall'area, come in figura): dentro al quadrato, gli attaccanti devono inserirsi in area per fare gol con l'aiuto degli esterni jolly; divieto di entrare in area per i difensori fino a che non ci entrano gli attaccanti o non sono serviti gli esterni jolly. I difensori devono recuperare la palla e fare gol nelle porticine.

Esterni jolly: tocco libero se giocano con gli attaccanti, due tocchi se giocano con i difensori.



Conclusione: 16' partita finale in campo 50x60 mt

9. Merc. Assist zone e golden zone, finalizzazione (video).

Lavoriamo ancora a blocchi: siamo troppo pochi.

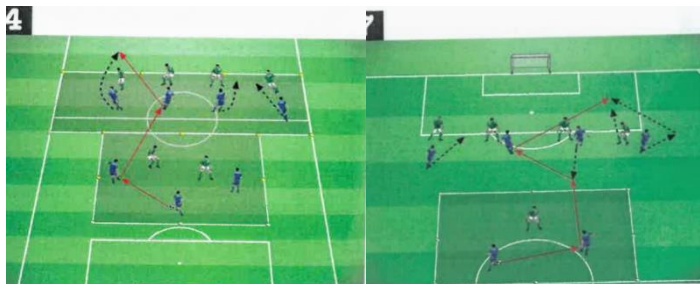
Prima parte 20' lavoro con il Prof: forza preventiva.

12' (2x5'30" con 30" rec) partita a tema 8>8 per costruzione e sviluppo vs pressing in campo 50x60 o 60x60 mt; svolgimento: vedi figura.



Seconda parte: gruppo unito.

16' esercitazione per l'attacco alla profondità (8') e all'area (8') come nelle figure. Gioco dentro per andare fuori o alle spalle della linea difensiva avversaria. Passaggi chiave in rifinitura + assist zone-golden zone.



Terza parte: gruppo unito.

16' (2x7'30" con 1' rec.) partita a tema 7>7 + 2 esterni jolly per sviluppi e finalizzazione in campo 50x60 o 60x60 mt. Il gol da golden zone da assist zone vale doppio.

Conclusione: 18' partita finale in campo 50x60 mt

10. Giov. (video).

Riattacco - consolido del possesso (manovra).

Riattacco, condizioni:

- che ci siano gli *spazi* per verticalizzare;
- che ci sia *tempo di gioco* (palla libera) e contatto visivo (che permetta una *comunicazione di intenzioni*) tra possessore di palla e compagni pronti a ricevere;
- che la scelta e l'esecuzione siano non solo *veloci*, ma anche *sorprendenti*.

A seconda degli spunti che la lettura del gioco e i movimenti dei compagni suggeriscono al possessore di palla, sono quattro le opzioni principali:

- attacco diretto *alle spalle* della linea difensiva avversaria, da realizzare con un passaggio filtrante, un passante o una costruzione lunga per un compagno che allunga la squadra avversaria; in questo caso, lo spazio da attaccare è la *profondità* (interna o esterna);
- attacco diretto *sul bersaglio*, con il quale si cerca un compagno che attende la palla all'altezza della linea difensiva avversaria; è evidente l'importanza del lavoro sul duello e sulla seconda palla;
- attacco *in zona di rifinitura*, alla ricerca di un compagno che si smarca *tra le linee* di difesa e centrocampo avversarie;
- attacco *in conduzione* da parte di chi recupera la palla (o di colui che riceve il primo passaggio), che conduce la palla (alla *massima velocità*) in verticale per provocare una reazione-scelta da parte degli avversari.

*

Prima parte con Ale: 10' attivazione da concludere con 10' partita in campo 40x60 mt

Seconda parte. Suddivisione in due sottogruppi.

1) 10' didattica come in figura, ma soffermandosi sui principi del duello.



2) 10' lavoro con Ale: forza funzionale su 4 stazioni

Poi i 2 gruppi invertono i compiti.

Terza parte. Gruppo unito.

14' (6x2'30" con 30" di rec.) partita a tema per la transizione offensiva in campo 40x60 mt. Si affrontano due squadre a tocco libero. Una squadra ha l'obiettivo di fare gol e difendere la linea di meta; l'altra squadra conquista 1 punto se, recuperata la palla, riesce a servire entro 5 passaggi uno dei 2 portieri che si muovono dietro la linea di meta.

Conclusione: 18' partita finale in campo 40x60 mt

9. Ven. Didattica della fase difensiva su piazzato (video).

Prima parte: 8' attivazione con Ale da concludere con **8' partitine su campetti 16x10 da 1'30**

Seconda parte. Gruppo unito.

10' didattica della fase difensiva a zona su calcio d'angolo.

Terza parte.

6' lavoro con Ale: reattività con e senza palla.

Quarta parte.

10' didattica della difesa su calcio piazzato laterale che prelude ad un traversone.

Conclusione: 18' partita finale in campo 60x60 mt

- Bresciani Lazzaretto Siviero, Benhassine Piva Caporello Duminica, DeFra Montrone;
- Ntube Leoni Lucca, Zoccarato Peron, Giacometti Bosna Varagnolo.

- Ntube Lucca Lazzaretto, Benhassine Zoccarato Peron Duminica, DeFra Bosna;
- Bresciani Leoni Siviero, Piva Caporello, Giacometti Montrone Varagnolo.

Sabato 28 agosto: torneo di Porto Viro (SPAL – Cittadella – Porto Viro)

- Bresciani Leoni Siviero
- Benhassine Piva Caporello Duminica
- Giacometti Montrone Varagnolo

- Bresciani Lucca Lazzaretto
- Benhassine Piva Caporello Peron
- DeFra Bosna Varagnolo

NON FATTO: SIAMO IN QUARANTENA (VARAGNOLO POSITIVO)