

PRIMA SETTIMANA

1. Lunedì 3 marzo

- Per chi ha giocato più di 70', durata: 50'; intensità: 60%.
- Per chi ha giocato meno di 70', durata: 50'; intensità: 75%.

Prima parte: 7'-8' con Ricky.

Seconda parte: gruppo unito.

Proposta differenziata (recovery e potenza aerobica):

1) 8' partita 10vs10 in 50x40 mt

2) Lavoro differenziato come segue:

1. recovery con 4x20'' (100 mt in linea) - 30'' camminata;
2. recovery con 5x10'' (50 mt in linea) - 21'' camminata;
3. intermittente 8x10''-10'', navette sui 20 mt;
4. intermittente 4x15''-30'', navette sui 20 mt;
5. intermittente 5x5''-20'', navette sui 20 mt.

3) 8' partita 10vs10 in 50x40 mt

4) Ripetere il lavoro differenziato.

5) 8' partita 10vs10 in 50x40 mt

2. Martedì 4 marzo

Durata: 70'-75'. Intensità: 80-90%.

Prima parte: 10' col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

I ragazzi svolgono la seguente sequenza:

1) 6' (5x30", rec. 1') **possesso rondo 4vs2** (ogni 30" si cambia chi è dentro) in 10x10 mt.

2) 12' (5x45", rec. 1'30") **SSG 3v3** in 30x23 mt, porte e portieri.

3) 10' (5x1', rec. 1') **SSG 5v5** in 45x25 mt

Conclusione: 15' (4x3', rec. 1') partita finale con palle inattive

3. Merc 5 marzo

Durata: 85'-95'. Intensità: 90-100%.

Prima parte: 10' col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

22' (4x4', rec. 2') SSG e possesso palla 5vs5 e 4vs4 in due campi (SSG in 40x30 mt; possesso in 30x30 mt). Tra una ripetuta e l'altra dello Small Side Game, i ragazzi eseguono uno **sprint training** differenziato per ruolo.

Terza parte: gruppo unito.

12' minitorneo a tre squadre, andata-ritorno, tempi di 2': **MSG 6vs6 in metà campo**: gol valido solo se tutti sono oltre la metà campo (e vale doppio se chi lo subisce non ha tutti i giocatori sotto la linea di metà campo).

Conclusione: 19' (2x8', rec. 2'30'') partita finale in campo grande

4. Giov 6 marzo

Durata: 60'-70'. Intensità: 80-90%.

Prima parte: 10' complessivi col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

I ragazzi svolgono la seguente progressione.

1) 6' (5x5" max, rec. minimo 1:4) situazioni 1vs1+1 jolly che porta palla in 40x30 mt per la finalizzazione con 2 portieri con transizione.

2) Recupero completo: 6'-8' tecnica complessa con Ricky.

3) 8' (5x40", rec. 1') SSG 2vs2 con 2 portieri in 40x30 mt



4) Recupero completo: 6'-8' tecnica complessa con Ricky.

5) 10' (5x50", rec. 50") SSG 3vs3 con 2 portieri in 40x30 mt

Terza parte: gruppo unito.

16' (4x2', rec. 2') possesso vs pressing in doppia area di rigore: chi costruisce dalla porta deve fare 5 passaggi prima di poter andare al tiro; chi pressa deve impedirlo e - riconquistata la palla - deve andare al tiro entro 3 passaggi.



Conclusione: 12' (3x2', rec. 1'30") partita finale in 40x30 mt

5. Ven 7 marzo

Durata: 45'-60'. Intensità: 60-75%.

Prima parte: 10' col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

6' (3x1', rec. 1') situazioni per la costruzione dal portiere

Recupero completo: 6' tecnica complessa con Ricky.

Terza parte: gruppo unito.

6' (3x1', rec. 1') situazioni come in figura per l'interpretazione dei movimenti d'attacco all'area con giocate e la riaggresione sulla transizione.



Recupero completo: 6' tecnica complessa con Ricky.

Conclusione: 8' gara palle inattive con transizione

Sabato 8 marzo

Renate – Cittadella, vinta 3-2.

SECONDA SETTIMANA

1. Lun 10 marzo

- **Per chi ha giocato più di 70'**, durata: 45'; intensità: 55-60%.
- **Per chi ha giocato meno di 70'**, durata: 65'; intensità: 60-85%.

Prima parte: 15' col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

30' (3x8', rec. 3') recovery e pot. aer. a bassa intensità: partita 10vs10 con porte e portieri in campo 50x40 mt (res. 55-60%).

Terza parte: l'allenamento continua solo per chi ha giocato meno di 70'.

18' (4x4', rec. 1'30'') SSG 4vs4 porte e portieri in campo 40x30 mt (res. 85%)

2. Mar 11 marzo

Durata: 70'-75'. Intensità: 80-90%.

Prima parte: 10' col prof.

Si conclude con **6' possesso 6vs6 + 6 sponde** fuori dal campo 35x35 mt; ogni minuto cambia la squadra che sta fuori.

Seconda parte: gruppo unito.

10' (5x45", rec. 1:3) SSG 2vs2 con un portiere in campo 33x18 mt.

Terza parte: gruppo unito.

20' (5x2', rec. 2') SSG 4vs4 in campo 40x23 mt; regole:

Conclusione: 20' (4x3', rec. 1'30") partita finale in metà campo

3. Merc 12 marzo

Durata: 85'-95'. Intensità: 90-100%.

Prima parte: 10' col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

12' SSG 6vs6 per manovra vs pressing in 50x50 mt: una squadra per il gol, l'altra per il gol nelle porticine. Torneo all'italiana, tempi di 2', andata e ritorno.



Conclusione: 60' (2x30') partita con under 17

4. Giov 13 marzo

Durata: 60'-70'. Intensità: 80-90%.

Prima parte: 10' col prof.

Si conclude con **10' (5x6-8", rec. 1:7-8) duelli 1vs1** nella propria zona di campo.

Seconda parte: gruppo unito.

11' (4x1'30", rec. 1'30") didattica costruzione vs pressing + preventive in campo 60x60 mt. Ricky può mettere in gioco in ogni momento un secondo pallone, per mettere alla prova l'attenzione sulle preventive.

Terza parte: gruppo unito.

11' (4x1'30", rec. 1'30") didattica della seconda partita in 70x60 mt.

Conclusione: 12' (2x5', rec. 2') partita finale in campo area-area.

5. Ven 14 marzo

Durata: 45'. Intensità: 60%.

Prima parte: 10' col prof.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

6' (3x1', rec. 1') situazioni per la costruzione dal portiere.

Terza parte: gruppo unito.

8' situazioni attacco/difesa area di rigore: la seconda partita.

Conclusione: 8' gara palle inattive con transizione

Sabato 15 marzo

Cittadella – FeralpiSalò, persa 1-0.

TERZA SETTIMANA

1. Lun 17 marzo

- **Per chi ha giocato più di 70', durata: 45'; intensità: 60%.**
- **Per chi ha giocato meno di 70', durata: 45'; intensità: 75%.**

Prima parte: 8' (4x1'30", rec. 30") partitelle tecniche.

Seconda parte: lavoro differenziato.

- **8' (4x1'30", rec. 30") partitella tecnica in campo 25x16 mt con Ricky per chi ha giocato più di 70'.**
- **8' SSG 6-7vs6 con porte e portieri in campo 40x30 mt con Beppe per chi ha giocato meno di 70'.**

Terza parte: lavoro differenziato.

24' lavoro metabolico differenziato e misto: ripetere x 2 volte la sequenza che segue:

- 1) 6' partita così organizzata: 4' partita 10vs10 in 50x40 mt + 2' SSG 6vs6 nello stesso campo per chi ha giocato meno di 70', mentre gli altri recuperano 2';**
- 2) al termine, rec. 1'30";**
- 3) 4' lavoro differenziato come segue:**
 - **Mureddu Ferronato Faccin Genova: 4x100 mt allungo facile, rec. passivo 45";**
 - **Gobbato Giuriato Faccin: 6x50 mt allungo facile, rec. pass. 30";**
 - **Cerantola Bedeschi Morandi Scarpa: intermittente 9 x 10"-10";**
 - **Balestrieri Curtolo Canton Colzi Pozzato Baye Karageorgi: intermittente 4 x 15"-30", navette sui 20 mt;**
 - **Librizzi Zamuner Zanolli: intermittente 8 x 5"-20", navette sui 50 mt.**

NON FATTO. PREFERISCO FAR RIPOSARE I RAGAZZI.

1. Mar 18 marzo

Partita con Juniores Olimpia Cittadella, vinta 12-0.

2. Merc 19 marzo

Durata: 70'-75'. Intensità: 80-90%.

Prima parte: 10' col prof.

Parte centrale: gruppo unito.

12' (5x45", rec. 1'30") SSG 2vs2 in campo 30x18 mt;

12' (5x45", rec. 1'30") SSG 3vs3+jolly in campo 30x23 mt;

6' SSG 4vs4 in campo 40x23 mt: una squadra per il possesso palla in superiorità numerica, l'altra per la riconquista e la finalizzazione. Ogni 5 passaggi consecutivi si ottiene un punto. Minitorneo a 3 squadre andata-ritorno, tempi da 1'.



Conclusione: 15' (4x3', rec. 1') partita finale

3. Giov 20 marzo

Durata: 85'-95'. Intensità: 90-100%.

Prima parte: 10' col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

22' (3x6', rec. 2') MSG 6vs7 in 60x58 mt

Conclusione: 28' (3x8', rec. 2') partita finale in campo da area a area

4. Ven 21 marzo

Durata: 60'-70'. Intensità: 80-90%.

Prima parte: 10' col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

8'-10' (6x8") duelli 1vs1 con porte e portieri in 23x18 mt



Seconda parte: gruppo unito.

17' partita dentro-fuori (Tibaudi) in 40x40 mt

Conclusione: 20' (4x3', rec. 1') partita finale in campo 40x40 mt

Sabato 22 marzo

Sosta campionato. Ci alleniamo alla mattina.

Prima parte: 8' col prof.

Seconda parte: le due squadre si affrontano nelle seguenti **sfide**.

1) 10' (3x3', rec. 30'') partitella tecnica in campo piccolo (20x16 mt)

2) 20' SSG: 1vs1 - 2vs2 in campo 16x18 mt: gol nelle porticine.

Intensità: 85-95% FCmax.

Volume totale: **4x1'**, rec. 1:1.

3) 10' (2x4', rec. 1'30) possesso palla in campo 35x35 mt: 6 passaggi = 1 punto.

4) 10' (2x4', rec. 1'30) MSG 7vs7 in campo 50x40 mt: una squadra per il gol (Loris in porta), l'altra per il gol nelle porticine.

5) 3x4' Calcio tennis.

QUARTA SETTIMANA

1. Lun 24 marzo

Durata: 70'; intensità: 65%.

Prima parte: 10' col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

18' (2x8', rec. 2') lavoro integrato come segue. Creare 3 campi come in figura.

1. 4' SSG porte e portieri in 40x40 mt;
2. 2' possesso palla in 20x20 mt;
3. 2' SSG porticine in 20x30 mt.



Quattro squadre giocano **4vs4** in maniera consecutiva sui tre campi. Al termine di ogni tempo, le squadre scattano nel campo successivo e proseguono il gioco. **Ogni giro del circuito dura 8'.**

Conclusione: 28' (3x8', rec. 2') partita in campo 40x40 mt.

2. Mar 25 marzo

Durata: 70'-75'. Intensità: 80-90%.

Prima parte: 5' footballing + 8' (3x2', rec. 30'') partitelle tecniche in 20x16 mt

Seconda parte: gruppo unito.

15' (3x3x30'', rec. 1:2) SSG 2vs2 su tre campi 33x18 mt:

- 1) porte e portieri;
- 2) rondo;
- 3) porticine.



18' (4x1', rec. 1:2) SSG 3vs3 su tre campi 33x18 mt:

- 4) porte e portieri;
- 5) rondo;
- 6) porticine.



Conclusione: 20' (4x3', rec. 1') partita finale in campo 46x40 mt

3. Merc 26 marzo

Durata: 85'-95'. Intensità: 90-100%.

Prima parte: 10' con Ricky.

Seconda parte: divisione della squadra in due gruppi.

22' (4x4', rec. 2') SSG 4vs4 coi portieri in campo 40x30 mt + **sprint training** (nelle pause tra le serie).

I gruppi alternano uno SSG con Ricky e Loris e un lavoro di sprint con Beppe.

Proposte per difensori centrali e attaccanti.

1. 4x8 metri in sprint; recupero 15".
2. 3x25 metri in sprint; recupero 45".
3. 2x30 metri in sprint; recupero 1'15".

Proposte per i centrocampisti centrali.

1. 4+8+4+8+4+8 mt in sprint, recupero in corsa lenta alla linea di partenza.
2. 4x15 mt in sprint, recupero 30".
3. 4x20 mt in sprint; recupero 45".

Proposte per gli esterni.

1. 2x36 metri in sprint; recupero 1'20";
2. 4x20 metri in sprint, recupero 45";
3. 2x36 metri in sprint, recupero 1'20"

Terza parte: gruppo unito.

19' (2x8', rec. 2'30") proposta tattica in 80x60 mt

- a. Costruz. vs pressing: pendolo, ricerca del target, costr. corta-lunga.
- b. La seconda partita: mi organizzo intorno alla palla; ass. zone-golden zone; non forzo la giocata; profondità.

Conclusione: 19' (2x8', rec. 2'30") partita finale in 80x60 mt

4. Giov 27 marzo

Durata: 60'-70'. Intensità: 80-90%.

Prima parte: 10' complessivi col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

I ragazzi svolgono la seguente progressione.

1) 6' (5x6-7" max, rec. 1:5) situazioni 1vs1+1 jolly che porta palla in 40x30 mt per la finalizzazione con 2 portieri con transizione.

2) Recupero completo: 6'-8' tecnica complessa.

3) 10' (5x50", rec. 1:3) SSG 3vs3 con 2 portieri in 40x30 mt

4) Recupero completo: 6'-8' tecnica complessa.

Terza parte: gruppo unito.

15' (3x2', rec. 1'30") costruz. vs pressing: pendolo, ricerca del target, costr. corta-lunga

15' (3x2', rec. 1'30") la seconda partita: mi organizzo intorno alla palla; ass. zone-golden zone; non forzo la giocata; profondità.

Conclusione: 12' (3x2', rec. 1'30") partita finale in 40x30 mt

5. Ven 28 marzo

Durata: 45'-60'. Intensità: 60-75%.

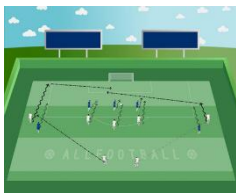
Prima parte: 8' con Ricky. Si conclude con 5' agility e andature.

Seconda parte: gruppo unito.

6' (3x1', rec. 1') situaz. per passante e filtrante: 4 giocatori si passano la palla in uno spazio ampiezza campo x 10 mt di profondità a ridosso del centrocampo. 5 difendenti (anche loro in uno spazio adiacente, sempre ampiezza campo x 10 mt di profondità) devono difendere i passaggi filtranti e passanti diretti alle loro spalle agli attaccanti (che devono ricevere in un terzo spazio adiacente, sempre delle medesime dimensioni).

Terza parte: gruppo unito.

6' (3x1', rec. 1') situaz. per attacco all'area di rigore



Terza parte: gruppo unito.

6' (3x1', rec. 1') situaz. per costruz. vs pressing



Conclusione.

10' gara palle inattive con transizione.

Sabato 29 marzo

Cittadella – Albinoleffe, persa 1-0.