

PRIMA SETTIMANA

1. Lun 2 dicembre

Prima parte: 15' col prof.

Seconda parte: dividere la squadra in due gruppi.

10' (4x4', rec. 45'') SSG su due campi medi: chi tira in porta e non fa gol per “punizione” deve uscire dal campo e correre ad aggirare la porta verso cui ha tirato, lasciando i compagni in inferiorità numerica. Dopo 45'' di gioco, i giocatori cambiano campo e continuano a giocare.

1. **campo 1**, porte e portieri;

2. **campo 2**, porticine.

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

2. Mar 3 dicembre

Prima parte: 8' col prof. Si conclude con **8' (3x2', rec. 1')** partitella tecnica in campo piccolo (30x25 mt).

Seconda parte: suddivisione della squadra in due gruppi.

18' (6x1'30", rec. 1'30") SSG 3vs3 su due campi piccoli (20x15 mt).

1. **campo 1**, porte e portieri;

2. **campo 2**, porticine.

Terza parte: suddivisione della squadra in due gruppi.

12' (4x1'30", rec. 1'30") SSG 3vs3 su due campi piccoli (20x15 mt): la squadra che costruisce ha l'obiettivo di servire il target e l'azione inizia sempre dal portiere; la squadra che pressa deve recuperare la palla e finalizzare in porta.

Conclusione: 14' (4x3', rec. 1'30") partita finale in campo piccolo

3. Merc 4 dicembre

Prima parte: col prof.

Seconda parte: suddivisione della squadra in due gruppi.

22' (4x4', rec. 2'') SSG 5vs5 in campo grande (40x30 mt): una squadra per il gol nella porta grande, l'altra per rubare palla e fare gol nelle 3 porticine.



Terza parte: gruppo unito.

14' (2x8', rec. 2'45'') partita a tema in campo grande (70x60 mt): una squadra gioca con l'obiettivo di fare 5 passaggi e poi servire il target con un lancio lungo; l'altra per il pressing, il recupero della palla e il gol.



Conclusione: 14' (2x8', rec. 2'45'') partita finale a tutto campo

4. Giov 5 dicembre

Prima parte: col prof. Si conclude con **10' situazioni** per il duello in assist zone e in golden zone: ognuno duella nella sua posizione; **2x5 duelli a testa (rec. 1:4)**: si parte da un duello in una delle 3 zone (dx, centr., sx), mentre nelle altre due zone bisogna muoversi per eventualmente collaborare e finalizzare (decide il duellante).



Seconda parte: suddivisione della squadra in due gruppi.

12' SSG 4vs4 + 4 jolly in campo medio come in figura. Si creano dei duelli e si gioca sempre nella metà campo in cui si trova la palla. tenendo sempre il campo libero alle spalle, zona in cui c'è il fuorigioco. Avvalendosi delle sponde esterne, una squadra attacca la porta e l'altra i tre cancelli, che devono essere attraversati in conduzione. L'inizio azione deve avvenire con primo passaggio corto, per poi avere la possibilità di giocare lungo. Ogni minuto si cambia la squadra sponda.



Terza parte: gruppo unito.

16' (5x2', rec. 1'30") partita a tema in campo medio: con la palla o senza, domino il campo e il gioco. In campo grande, una squadra gioca con l'obiettivo di arrivare al target; l'altra per il pressing, il recupero della palla e il gol. Il passaggio al target assegna un punto solo se almeno tre giocatori della squadra varcano i tre cancelli posti a $\frac{3}{4}$ campo (stimoliamo la squadra ad accompagnare l'azione).



Conclusione: **16' (5x2', rec. 1'30")** partita finale in campo medio

5. Ven 6 dicembre

Prima parte: 8' con Ricky (prof oggi assente). Si conclude con 10' situazioni 1vs1 (2x5x5", rec. 1:4-5) per il duello con 2 portieri in campo lungo 20 mt.

Seconda parte: gruppo unito.

10' (4x2', rec. 30") situaz. costruz. vs pressing in campo medio (metà campo)

Terza parte: gruppo unito.

10' (4x2', rec. 30") situaz. attacco/difesa posizionali in campo medio: quando perdo palla, devo riconquistarla prima che gli avversari facciano 5 passaggi.

Quarta parte: gruppo unito.

10' (4x2', rec. 30") partitella palle inattive con transizione in campo medio

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

Domenica 8 dicembre

Cittadella - Sudtirolo, pareggiata 1-1.

SECONDA SETTIMANA

1. Lun 7 dicembre

Prima parte: con Ricky.

Seconda parte: divisione in due gruppi.

1) 20' con Ricky: individuale differenziato per ...

2) 20' (4x2', rec. 1') SSG 4vs4 in campo medio: uomo contro uomo; obbligo di 5 passaggi prima di concludere a rete; minitorneo a 3 squadre, andata e ritorno, tempi di 3';

Terza parte: gruppo unito.

14' (2x6', rec. 1'15'") partita a tema in campo medio: uomo contro uomo; obbligo di 5 passaggi prima di concludere a rete; ma se conquisto la palla nella metà campo avversaria, posso finalizzare quando voglio.

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

2. Mar 10 dicembre

Prima parte: col prof.

Seconda parte: divisione in due gruppi.

1) 20' con Ricky e Beppe:

12' (6x1' dentro, 1' fuori) rondo in campo 10x10 mt: non prendo la filtrante.



12' possesso palla con l'aiuto delle sponde come in figura: **ogni minuto**, cambia una delle due squadre dentro; ogni squadra deve uscire almeno 3 volte.



9' (3x2', rec. 1') situazione per costruz. vs pressing: gol valido solo dopo l'1-2 con il target o i targets.



9' (6x1', rec. 30'') SSG 4vs4 + jolly

2) 20' lavoro col prof: forza.

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

14' (4x3', rec. 1'30'') attacco/difesa posizionali come in figura



Conclusione: 14' (4x3', rec. 1'30'') partita finale in campo piccolo

3. Merc 11 dicembre

Prima parte: col prof.

Seconda parte: suddividere la squadra in due gruppi.

21' (4x4', rec. 2') SSG 5vs5 e 6vs6 su due campi grandi:

Campo 1: 40x40 mt, porte e portieri;

Campo 2: 50x40 mt, porticine e gol valido se tutti oltre la metà campo.

Terza parte: gruppo unito.

19' (2x8', rec. 2'30'') partita a tema in campo grande (70x60 mt); se la palla proviene da uno dei due giocatori esterni, c'è l'obbligo di andare dall'altra parte. I rossi possono sfruttare tutto il campo, i bianchi devono restare dentro il settore centrale (a parte gli esterni, che però non possono entrare dentro).



Conclusione: 19' (2x8', rec. 2'30'') partita finale a tutto campo

4. Giov 12 dicembre.

Io non ci sono, conducono il vice e il prof.

Sabato 14 dicembre

V. Entella – Cittadella, persa 3-1.

TERZA SETTIMANA

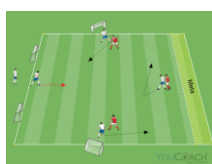
1. Lun 16 dicembre

Prima parte: col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

10' (4x2', rec. 30'') SSG 5vs5 su due campi medi con cambio campo:

- **campo 1:** porte e portieri;
- **campo 2:** porticine e meta come in figura



Dopo 45'' di gioco, al segnale, i giocatori eseguono una corsa di circa 60-70 metri in 12-13''. Il primo giocatore che entra nel nuovo spazio ha il possesso e solo in quel momento inizia il recupero previsto di 30''.

Terza parte: dividere la squadra in due gruppi.

18' (2x6', rec. 1'15'') situazioni (alta intensità) per attacco posizionale vs difesa di reparto in inferiorità numerica. I due gruppi si alternano sul campo.



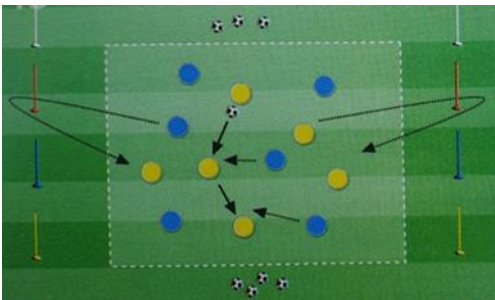
Conclusione: 18' (2x6', rec. 1'15'') partita finale in campo medio

3. Mar 17 dicembre

Prima parte: con il prof. Si conclude con **18' lavoro col prof:** forza.

Seconda parte: divisione della squadra in due gruppi.

24' (4x3', rec. 3') SSG 6vs6 con sprint in campo piccolo (32x25 mt) con paletti/coni disposti 5 mt fuori dal campo. Ai ragazzi, prima di iniziare lo SSG, viene assegnato un numero: ogni 10"-15", Riccardo chiama un numero e i chiamati devono scattare per andare ad aggirare il paletto/cono più vicino.



Conclusione: 20' (5x3', rec. 1'30") partita finale in campo piccolo (50x40 mt)

3. Merc 18 dicembre.

Prima parte: 10' con il prof.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

40' (4x8', rec. 2'30") didattica delle due partite a tutto campo (100x60 mt). Ogni squadra alterna una prima costruz. vs pressing e un attacco posizionale vs difesa posizionale. Al termine di ogni azione, l'allenatore verifica i movimenti (dif/off.) preventivi. **Riccardo ogni tanto inserisce un pallone a sorpresa, per verificare l'attenzione dei giocatori alle preventive.** L'azione parte sempre dal portiere. Una squadra deve organizzare un'uscita per conquistare la metà campo, mentre gli avversari devono pressare in modo organizzato e, conquistata la palla, cercare la conclusione, chiaramente contrastati.

Principi: sulla pressione forte dell'avversario, il principio è "soluzione verticale" (target: occhio, attaccanti!); se l'avversario aspetta, "dò continuità al palleggio per muovere e destrutturare l'avversario" (vengo a giocare e cambio gioco).

Si cambia la squadra che pressa ogni 2', eseguendo 4 rip. consecutive (per totali 8', da ripetere 4 volte).



Conclusione: 19' (2x8', rec. 2'30") partita finale a tutto campo

4. Giov. 19 dicembre

Prima parte: col prof.

Si conclude con

1. 10' lavoro col prof: agility.
2. 10' esercitazioni attacco/difesa della porta come segue:
 - n. 5 situaz. 3vs3 per andare al tiro entro 3-4 sec. in un campo 40x40 mt;

Seconda parte: gruppo unito.

16' (5x2', rec. 1'30'') didattica delle due partite a tutto campo (60x60 mt). Ogni squadra alterna una prima costruz. vs pressing e un attacco posizionale vs difesa posizionale. Al termine di ogni azione, l'allenatore verifica i movimenti (dif/off.) preventivi. **Principi: sulla pressione forte dell'avversario, il principio è “soluzione verticale” (target: occhio, attaccanti!); se l'avversario aspetta, “dò continuità al palleggio per muovere e destrutturare l'avversario” (vengo a giocare e cambio gioco).**



Terza parte: gruppo unito.

16' (5x2', rec. 1'30'') attacco/difesa area di rigore



Conclusione: 16' (5x2', rec. 1'30'') partita finale in campo medio (60x60 mt)

5. Ven 20 dicembre

Prima parte: col prof.

Si conclude con **10' situaz. 2vs1** per andare al tiro entro 3-4 sec. da diverse zone di campo.

Seconda parte: gruppo unito.

10' attacco/difesa della porta da palla esterna come in figura



Terza parte: gruppo unito.

16' (4x1'30', rec. 1'30'') attacco/difesa della porta da palla centrale come in figura. Due squadre giocano, due recuperano.



Conclusione: 10' partitella palle inattive in campo medio (50x40 mt): 5 angoli, 5 cross.

Sabato 21 dicembre

Albinoleffe – Cittadella, persa 2-1.