

Prima settimana

1. 2 gennaio 2020.

Torneo calcio a 5.

Torneo all'italiana andata e ritorno, tempi da 8'

Due squadre giocano 1 tempo unico da 8', una lavora col prof. (stimoli neuromuscolari) 8' ripetuto 2 volte per squadra.

2. 3 gennaio 2020.

Manovra e finalizzazione. Test Gacon.

12' Pre-attivazione e attivazione con il prof.

Due sottogruppi:

1) 20' didattica della fase offensiva.

Gli attaccanti devono entrare in zona gol (ultimi 20 mt) con dribbling (in conduzione) o con la manovra (passaggio filtrante). I difensori devono difendere e recuperare la palla. Gli attaccanti, una volta entrati in zona gol, devono concludere l'azione con tiro in porta entro 3 secondi. I difensori non possono seguire gli attaccanti in zona gol. I difensori, recuperato il pallone, devono portarlo sulla linea di partenza degli attaccanti.

2) 20' Test Gacon.

I due sottogruppi invertono i lavori.

4x3' con 1'30" rec. Partita a tema per la manovra in campo 50x60 mt

12' Partita finale in 50x60 mt

3. 4 gennaio 2020.

Fase difensiva su spazio lungo, riattacco su spazio lungo.

20' Pre-attivazione e attivazione con il prof.

15' (4x3 con 1' rec.) a metà campo: didattica della difesa su spazio lungo + attacco su spazio lungo con combinazioni di reparto: i centrocampisti + il trequarti + le 2 punte > 3 difensori + 1 play. Si gioca tra centrocampo ed area di rigore (dove i difensori non possono entrare).

15' (4x3' con 1'15" rec.) in 55x60 mt: partita a tema: per la squadra in cui giocano i 3 difensori titolari, difesa di 3 porte + gol valido solo se tutti sono oltre la metà campo (così costringo i 3 difensori a difendere su spazio lungo).

15' (4x3' con 1' rec.) 50x60 mt: partita a tema per la marcatura preventiva e la difesa su spazio lungo (ed il riattacco su spazio lungo). Dividere il campo in 2 metà campo: in una si gioca 3>3, nell'altra si affrontano tutti gli altri. I giocatori in casacca rossa devono andare alla ricerca del gol. I giocatori in casacca bianca devono recuperare palla e cercare il passaggio per i compagni posti nell'altra metà campo. I giocatori in casacca rossa eseguono la fase difensiva, coprendo entrambe le porticine. I giocatori in casacca bianca attaccano le 2 porte.

16' Partitella finale

5 gennaio 2020 – Amichevole con l'Imolese: vinta 5-3

Seconda settimana (tipo)

1. Manovra, pressing.

20' Pre-attivazione e attivazione (foam roller + att. tecnica) .

6x1'15" con 30" di rec. partitelle tecniche (20x15 mt)

4x4' con 1'15" di rec. Partita a tema su spazi medio ampi (50x60 mt): 4>4 + 2>1 – 3>2 in zona di finalizzazione

In un campo come in figura, partitella 4>4 in zona centrale. Nelle zone di finalizzazione stazionano 1 attaccante ed 1 difensore (da una parte) e 2 att. e 2 dif. (dall'altra). Chi riesce a servire l'attaccante, può entrare in zona di finalizzazione. Si crea così un 2 > 1 (da una parte) e un 3>2 (dall'altra).

10' (2x4' con 1' di rec.) intermittente 20/20 50m+50m con cambio di senso

15' (4x3' con 1' rec.) 50x60 mt: partita a tema per la marcatura preventiva e la difesa su spazio lungo (ed il riattacco su spazio lungo). Dividere il campo in 2 metà campo come in figura, in modo che in una delle 2 metà campo si giochi un 3>3 (Scremin, Cabianca, Bove > Campion, Radoni Nalesso), mentre nell'altra si affrontano tutti gli altri giocatori. I giocatori non possono attraversare la linea di metà campo.

Partitella libera su spazi medi

2. Transizione. Distanza tra reparti.

15' Attivazione tecnico-coordinativa .

Dentro il cerchio di centrocampo insieme di gesti tecnici alternati percorsi coordinativi (speed ladder) e mobilità articolare.

12' (6x1'30 con 30" rec.) Partitelle tecniche – 2 stazioni. Campo 20x15 (gesto tecnico: guida della palla)

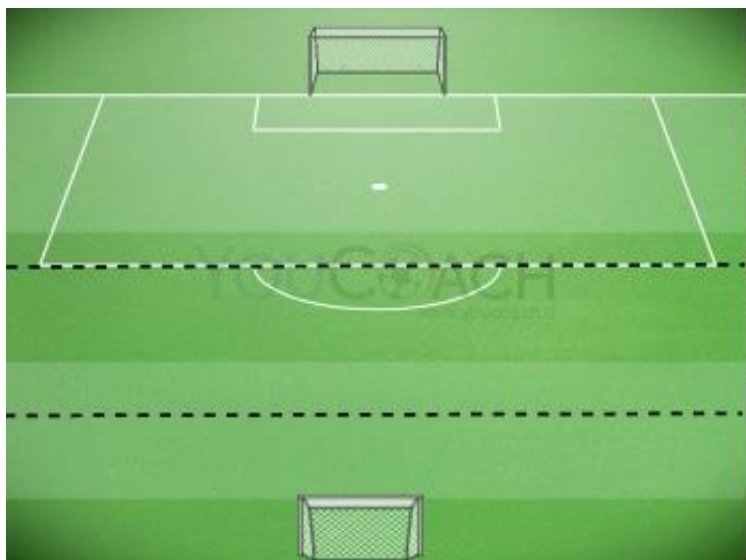
Stazioni 3vs3 e 4vs4. Posso finalizzare solo dopo guida palla oltre la linea di meta. (1 tocco concludere dopo aver superato la linea). Punto doppio se recupero palla metà campo avversaria.

4x2'30" con 45" di rec. Partita a tema: transizione campo 50x40 mt



La squadra Blu gioca per finalizzare con combinazioni veloci in zona di rifinitura. Goal di prima o dentro l'area 2 punti (stimolo giocare veloci o inserimenti su giocata a muro). La squadra Gialla quando recupera palla, ha come primo obiettivo quello di effettuare cinque passaggi (almeno tre giocatori devono toccare la palla)= 1 punto, e poi cercare il Jolly/portiere posto a metà campo (3 punti).
VARIANTI: I Blu non possono scendere sotto la tre quarti in caso di perdita della palla (distanza reparti).

4x3' con 1 di rec. Partita a Tema in 50x60 mt



La squadra in non possesso non può scendere dentro la propria area fino a quando la squadra avversaria non supera la prima linea. Ricerca dell'aggressività e della distanza tra reparti (breve) in fase di non possesso.

16' Partita libera.

3. Contrapposizioni, aggressione nella metà campo avversaria e duelli uomo contro uomo.

Pre-attivazione e attivazione con il prof.

Partitella libera in spazi medi

Partita a tema in spazi medi: uomo contro uomo a tutto campo + gol entro 5 passaggi + “quando perdi palla, riaggredisci subito o sei fuori” (e vai a fare il giro della porta).

Lavoro con il prof.

Partita a tema in spazi medi per costruzione (per gli attaccanti) + per pressione, pressing, transizione, finalizzazione (per i difendenti), in campo grande: in una metà campo, i costruttori di gioco devono far pervenire la palla ai 2 attaccanti che (stazionando fuori dal campo e muovendosi adeguatamente) devono suggerire linee di passaggio. I difendenti lo devono impedire, devono recuperare la palla e fare gol.

1 punto ai costruttori se riescono a far pervenire la palla agli attaccanti e ai difendenti se riescono a recuperarla; 2 punti ai difendenti se riescono anche a fare gol.



Partitella finale in spazi medi

4. Fase offensiva, contrapposizione.

15' Pre-attivazione e attivazione tecnica/coordinativa con il prof.

Dividere il gruppo in 2 sottogruppi:

1) 6x1' con 30'' rec. Partitelle tecniche in 20x15 mt

2) 6' agility

Poi i gruppi invertono i compiti

12' Didattica per costruzione, sviluppo, finalizzazione (come in figura, ma con attaccanti e difensori nel terzo difensivo): 3 costruttori di gioco (difensori) posti all'altezza del centrocampo si passano la palla in un settore largo 50 mt e profondo 10 mt; 4 difendenti (rossi) si muovono anch'essi in un settore adiacente di 50x10 mt: non possono contrastare i 3 costruttori, ma devono cercare di impedire (intercettandoli) i *passaggi chiave* avversari diretti nel terzo spazio, anch'esso 50x10 mt, dove cercano di smarcarsi (e dettare linee di passaggio) 3 attaccanti, ostacolati da altri 3 difensori. **Attenzione:** i 3 costruttori possono anche condurre forte, per superare i 4 difendenti. Una volta serviti gli attaccanti, questi devono fare gol con l'aiuto di chi li ha serviti (o ha superato la linea avversaria in conduzione), mentre 2 dei difendenti rossi (i centrali) possono inseguirli per cercare di impedirglielo. Si gioca con obbligo di palla rasoterra.

I giocatori alternano momenti di didattica a momenti di pausa, ruotando.

12' Didattica della finalizzazione in un campo come in figura: gioco e mi muovo, gioco e attacco l'area, gioco a muro, scambi in velocità.

Qui i giocatori giocano tutti.

16' Partitella finale

Domenica 12 gennaio 2020

Padova – Piacenza: 3-1.

Terza settimana

1. Manovra, pressing, transizione.

15' Pre-attivazione e attivazione

8' Partitella libera su spazi medi

10' Didattica del pressing su spazi medi (45x60 mt): i ragazzi di una squadra decidono che sistema adottare per la costruzione del gioco e cominciano a palleggiare “dietro” con l’obiettivo di fare 5 passaggi + gol in 3 porticine poste a centrocampo; quelli dell’altra squadra devono impedirlo. Obiettivo per chi pressa: recupero palla entro 5-6” e gol entro 5 passaggi. Obiettivo per chi costruisce: 5 passaggi e poi gol nelle 3 porticine.

8' Lavoro col prof.

4 x 4' (1'15” rec.) Partita a tema per il pressing su spazi medi (50x50 mt): una squadra per il gol, l'altra per lanciare la palla oltre una linea (potrebbe essere quella di metà campo).

16' Partitella libera su spazi medi

2. Finalizzazione.

15' Pre-attivazione e attivazione.

12' (6x1'30 con 30" rec.) Partitelle tecniche in 20x15 mt

Suddividere il gruppo:

1) 12' Didattica della finalizzazione su spazi stretti: combinazioni veloci d'attacco alla linea e all'area (in un campo come in figura).

2) 12' forza funzionale

Alla fine, i gruppi invertono i compiti.

4x2' con 45" di rec. Small Sided Game su 2 campi 4v4/5v5 su spazi stretti (30x20 mt): partitella uomo contro uomo e gol di prima.

16' Partita libera in spazi ridotti (50x40 mt)

3. Difesa/attacco su spazio lungo, duelli uomo contro uomo.

15' Pre-attivazione e attivazione con il prof.

8' Partitella libera in spazi medi

4x2'30" con 45" rec. Small sided game su 2 campi 35x25 mt. Questi i temi: 1) se l'attaccante o $\frac{3}{4}$ perde il duello offensivo, lascia la squadra in inf. numerica (correre ad aggirare il primo cinesino che delimita il campo). 2) Combinazioni di prima battuta (non il goal) tra giocatori dello stesso reparto offensivo = 3 punti in caso di finalizzazione. **Variante:** inserimento senza palla (su giocata a muro o su altra combinazione) = 3 punti. Non diamo obblighi ai nostri giocatori. Ci focalizziamo sulle combinazioni veloci in zona di rifinitura, stimolando in loro giocate dettate dai movimenti senza palla.

15' (4x3' con 1' rec.) in 50x60 mt: partita a tema per la marcatura preventiva e la difesa su spazio lungo (ed il riattacco su spazio lungo). Si gioca in 46x80 mt (una porta a fondo campo, l'altra al limite dell'area opposto, simile alla figura sotto). Nella metà campo intera si gioca 7>6; nei 35 mt dell'altra metà campo si gioca 3>3 (attacco/difesa su spazio lungo).

18' Partitella finale in spazi medi (60x46 mt)

4. Fase offensiva, contrapposizione.

15' Pre-attivazione e attivazione tecnica/coordinativa con il prof.

Dividere il gruppo in 2 sottogruppi:

1) 6x1' con 30'' rec. Partitelle tecniche in 20x15 mt

2) 6' agility

Poi i gruppi invertono i compiti

12' Didattica per costruzione, sviluppo, finalizzazione (come in figura, ma con attaccanti e difensori nel terzo difensivo): 3 costruttori di gioco (difensori) posti all'altezza del centrocampo si passano la palla in un settore largo 50 mt e profondo 10 mt; 4 difendenti (rossi) si muovono anch'essi in un settore adiacente di 50x10 mt: non possono contrastare i 3 costruttori, ma devono cercare di impedire (intercettandoli) i *passaggi chiave* avversari diretti nel terzo spazio, anch'esso 50x10 mt, dove cercano di smarcarsi (e dettare linee di passaggio) 3 attaccanti, ostacolati da altri 3 difensori. **Attenzione:** i 3 costruttori possono anche condurre forte, per superare i 4 difendenti. Una volta serviti gli attaccanti, questi devono fare gol con l'aiuto di chi li ha serviti (o ha superato la linea avversaria in conduzione), mentre 2 dei difendenti rossi (i centrali) possono inseguirli per cercare di impedirglielo. Si gioca con obbligo di palla rasoterra.

I giocatori alternano momenti di didattica a momenti di pausa, ruotando.

12' Didattica della finalizzazione in un campo come in figura: gioco e mi muovo, gioco e attacco l'area, gioco a muro, scambi in velocità.

Qui i giocatori giocano tutti.

16' Partitella finale

Domenica 19 gennaio 2020

Feralpi Salò – Padova: 2-5

Quarta settimana

1. Costruzione e sviluppi.

15' Pre-attivazione + attivazione con il prof.

8' Partitella libera a metà campo

3x3' (1'15"rec.) partita a tema per la costruzione in campo medio e per il pressing: gioco dentro per andare fuori. In metà campo si gioca 3 dif.+2 centr. centrali + il trequartista secondo il nostro sistema. Due porticine vengono poste sulla linea di centrocampo. Due jolly lavorano sulle corsie laterali, giocando con entrambe le squadre. Una squadra per il gol nelle porticine, una per la riconquista ed il gol su porta grande. Lavorare sui principi della nostra costruzione.

10' Lavoro con il prof (circuito metabolico differenziato).

4x4' con 1'30" di rec. Partita a tema in metà campo: 3 difensori e 2 centrocampisti giocano in costruzione, con l'obiettivo di servire un passaggio chiave alle 3 punte poste 30-35 metri più avanti. Se riescono, le 3 punte possono provare a fare gol (nel primo controllo non possono essere ostacolate dai difensori avversari). In mezzo, gli avversari difendono, provano a rubare palla o ad intercettare il passaggio chiave, per fare gol.

16' Partitella finale in metà campo

2. Costruzione e pressing.

10' Pre-attivazione con il prof + 20' forza preventiva

16' su due campi adiacenti di 28x22/26x20 (come in figura): Small sided game per costruzione e pressing in campo piccolo (4>4 e 3>3 +jolly) 6x2' con 45'' di recupero. Partita su 2 campi a tocchi liberi. Ogni squadra difende la propria zona di meta e attacca quella avversaria. L'obiettivo è quello di conquistare la zona di meta avversaria in uno dei due seguenti modi:

- ✓ dalla metà campo difensiva si può attaccare la zona di meta con un attacco diretto;
- ✓ dalla metà campo offensiva si può attaccare la zona di meta esclusivamente con una triangolazione.

Nel campo di sinistra si ottiene 1 punto conducendo a meta su una delle due porticine mentre in quello di destra segnando nella porta difesa dal portiere. La squadra in difesa può abbassarsi in zona di meta solo quando vi entra il pallone. In zona di meta c'è il fuorigioco.

4x3' con 1' di recupero: Partita a tema in campo piccolo 50x40, strutturato come in figura (ma senza corridoi laterali). Obiettivo: meta e poi 1 > il portiere.

16' Partitella finale in campo piccolo 40x45 mt

3. Costruzione e sviluppi.

12' Attivazione col prof.

8' Partitella libera

2 gruppi:

1) 18' Test Gacon

2) 4x2'30" con 45" di recupero: SSG 5>5 in campo grande (40 ampiezza x 35 profondità): uomo contro uomo a tutto campo + 2 jolly (Gasparini, Cavallari, che possono fare anche gol)

4x5' con 1'30" di recupero: Partita a tema per la costruzione in campo grande (70x46 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 provando a portare la palla nella zona di meta oltre la linea di metà campo. I blu una volta recuperato il pallone possono andare alla conclusione con massimo tre passaggi.

18' Partitella finale in campo grande 70x46 mt

4. Costruzione e sviluppo.

Pre-attivazione e attivazione con il prof.

Suddivisione in 2 sottogruppi.

1) Partitelle libere (campo piccolo)

2) Lavoro col prof.

I 2 gruppi invertono i lavori.

1) 8' **Didattica della costruzione:** in un campo come in figura, si parte dal portiere con l'obiettivo di servire una punta oltre la linea di meta (potrebbe essere un giocatore che fa differenziato o che deve alleggerire il lavoro)



Gara palle inattive in campo piccolo: si eseguono 5 calci d'angoli da destra e 5 da sinistra. In caso di ribattuta o presa del portiere, la squadra difendente riparte per attaccare l'altra porta e si svolge una normale partitella a campo ridotto. Quando la palla esce lateralmente o sul fondo, si riparte dal calcio d'angolo. Si passa poi alle punizioni laterali che preludono al cross (3 per parte). Si conclude con le rimesse laterali in zona di attacco (2 per parte).

16' Partitella finale a campo piccolo

Domenica 26 gennaio 2020

Padova – Carpi: 5-3

Quinta settimana

1. Giornata sfida a tema libero.

Pre-attivazione e attivazione con il prof.

Partitella libera a campo medio

Partita a tema a campo medio: 7>7 a tocco libero, gol valido solo dopo un dribbling o un 1-2.

Partita a tema a campo medio: 7>7 a tocco libero, marcatura uomo vs uomo a tutto campo.

Partita a tema a campo medio: 7>7 a tocco libero. Una squadra ha l'obiettivo di fare gol (1 punto) e difendere la linea di meta; l'altra squadra conquista 1 punto:

- se ruba la palla agli avversari prima che facciano 5 passaggi;
- se, recuperata la palla, riesce a **servire entro 3 passaggi** un compagno che si smarca e riceve nella zona di meta posta nella metà campo avversaria (fuorigioco valido dentro la zona di meta, nel senso che ci si può entrare solo dopo che parte l'assist).

Partitella finale a campo medio

2. Transizione e finalizzazione.

Pre-attivazione e attivazione con il prof.

Partitella libera

Suddivisione del gruppo:

1) In doppia area di rigore, 4>4, didattica dell'attacco all'area di rigore con combinazioni a muro, smarcamenti, giocate in velocità. Transizione e riaggresione: gli attaccanti possono andare a fare gol entro 5 passaggi. Se i difendenti conquistano palla, possono andare a fare meta solo entro 3 passaggi. Si gioca nell'ultimo terzo di campo (40 x ampiezza campo).

2) Lavoro con il prof.

Alla fine, inversione dei compiti.

Partita a tema per sviluppo e finalizzazione in campo piccolo (8>8)

Partitella finale

3. Verticalità, duelli, possesso in situazione di pressione.

15' Attivazione con il prof.

8' Partitella libera (campo grande)

6x2'30 (1' rec.) Small sided game su spazio grande: gol valido solo su colpo di testa o di prima. Se si sbaglia il gol, si gira intorno alla porta

4x3' (1' rec.) Small sided game su spazio grande: uomo contro uomo e gol valido per entrambe le squadre entro 3 passaggi.

18' Partitella finale

4. Didattica, ritmo gara.

Attivazione.

Suddivisione in 2 sottogruppi.

1) Partitelle tecniche (campo piccolo)

2) Lavoro con il prof.

Alla fine, inversione dei compiti.

Didattica costruzione, pressing: Una squadra gioca per portare la palla in meta (dentro 3 porticine); l'altra gioca per cercare di conquistare il pallone e fare gol.

Partita a tema: partita libera. Il mister chiama una palla inattiva, indicando quale squadra la deve battere e da dove. La squadra indicata ha 3" per giocare, altrimenti è cambio palla.

18' Partitella finale

Domenica 2 febbraio 2020

Triestina – Padova: 3-3