

PRIMA SETTIMANA

1. Lunedì 5 maggio

Durata: 60'-70'.

Prima parte: 10' attivazione in palestra col prof + 10' mobilità attiva con ostacoli

Si conclude con **6' possesso rondo 4vs2** (ogni 30" si cambia chi è dentro) in 10x10 mt.

Seconda parte: divisione della squadra in due gruppi.

Proposta differenziata (recovery e potenza aerobica).

1) Starter con Ricky:

- a) 16' (3x4', rec. 2') possesso + SSG + possesso 5vs5 + 1 J in 36x25 mt;
- b) lavoro aerobico col prof: 2x6' "trapezio";

Tot.: 34'.

2) No starter con Beppe:

- a) 22' (4x4', rec. 2') SSG 4vs4 con porte grandi in 40x32 mt;
- b) lavoro aerobico col prof: 2x6' "trapezio mod."

Tot.: 46'.

2. Martedì 6 maggio

Durata: 70'.

Prima parte: 10' attivazione in campo col prof.

Si conclude con **8' (3x2', rec. 30'')** **partitelle tecniche 5vs5** in due campi piccoli come in figura: tecnica semplice, tempi di gioco, qualità della scelta e del gesto, pressing e pressione.

Seconda parte: divisione della squadra in due gruppi.

1) 5x1' (rec. 1:2 per chi ha giocato, gr. 1; rec. 1:1 per chi non ha giocato, gr. 2) SSG 2vs2 in campo 25x10 mt, porte e portieri;

2) 15' lavoro col prof: forza specifica.

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: divisione della squadra in due gruppi.

13' (3x3', rec. 2') SSG 4vs4 + 2 jolly esterni in due campi 40x25 mt.

Conclusione: 10' partita finale in campo 50x45 mt

3. Merc 7 maggio

Durata: 70'.

Prima parte: 10' attivazione in campo col prof.

Seconda parte: divisione della squadra in due gruppi.

1) 10' (2x4', rec. 2') SSG 5vs5 in campo 40x30 mt

2) 10' lavoro col prof: 2x3' compenso di alta velocità 20/22 km/h

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Conclusione: 30' (3x10') partita finale 70x58 mt

4. Giov 8 maggio

Durata: 65'.

Prima parte: 10' attivazione in palestra col prof. + 5' attivazione in campo.

Seconda parte: divisione della squadra in due gruppi.

1) 10' (rec. 1:5-6) tot 4 x duelli 1vs1 nella propria zona di campo;

2) 10' lavoro col prof: prevenzione + propriocezione.

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

20' situazioni 10vs10 a tutto campo. Si alternano i temi seguenti:

1) 10' attacco/difesa dell'area di rigore su palla esterna. Situazione di partenza: 3vs3 in un campo 15x15 mt posto al vertice dell'area di rigore. **Transizione a sorpresa di Ricky per verifica preventive.**

2) 10' costruz. vs pressing: l'azione inizia sempre dal portiere; la squadra che costruisce ha l'obiettivo di servire il calciatore obiettivo, posizionato fuori dal campo, oltre la linea di fondo campo opposta rispetto a quella della porta. Per la squadra che pressa: recuperare palla e finalizzare.

Conclusione: 2x5' partita finale in campo 50x58 mt

5. Ven 9 maggio

Durata: 40'-50'.

Prima parte: 10' col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

10' situazioni per la costruzione dal portiere

Recupero completo + 5' tecnica complessa: apertura, cross, conclusione.

Terza parte: gruppo unito.

10' situazioni come in figura per l'interpretazione dei movimenti d'attacco all'area con giocate e la riaggresione sulla transizione.



Recupero completo + 5' tecnica complessa: apertura, cross, conclusione.

Conclusione: 10' palle inattive con transizione

Sabato 10 maggio

Cittadella – Padova, vinta 1-0.

È finita: siamo arrivati noni, con 35 punti (record del Cittadella in Primavera).