PRIMA SETTIMANA

1. Mar 30 aprile

Prima parte: con Beppe.

Seconda parte: gruppo unito.

9' (2x4', rec. 45") 4vs4 con cambio campo in due campi medi (30x20 mt):

- **campo 1:** possesso palla puro;
- **campo 2:** 4 porticine.

Terza parte: gruppo unito.

18' SSG 5vs5vs6: torneo a tre squadre all'italiana, andata e ritorno, tempi da 3' in campo medio (40x30 mt).

Conclusione: 18' (2x8' con 1'45" rec.) partita finale in campo medio (50x40 mt)

2. Giov 2 maggio

Prima parte: attivazione tecnica con partitelle **(3x3', rec. 30", campi medi)** e footballing.

Seconda parte: gruppo unito.

Lavoro misto: SSG 4vs4 e 5vs5 in spazi grandi / HSR (High Speed Running) e Repeated Sprint.

- Salifou Cunico Tonon Varone **vs** Carraro Zuolo Benetazzo Kasala;
- Salvagno Bertin Uliana Bettin Chiodin **vs** Stievano DiGiuseppe Gava Visentin Tiozzo.

Ogni squadra svolge la sequenza che segue:

1. **Repeated Sprint:** 6x40 mt sprint, rec. 40";

   1'30"- 2' rec.;

2. **4' SSG in campo 50x40 mt:** 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);

   2' rec.;

3. **HRS:** 4' x 9"-11" su 50 mt;

   1'30"-2' rec.;

4. **4' SSG in campo 50x40 mt:** 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: 20' (3x8', rec. 2'30") partita finale in campo grande (50x60 mt)

3. Ven 3 maggio

Prima parte: col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

24' (6x2', rec. 2') SSG 4vs4 e 5vs5 con porte e portieri in campo medio: due squadre giocano, due fanno le sponde.

Terza parte: gruppo unito.

12' (3x2', rec. 2') didattica dell'attacco all'area di rigore.

12' (3x2', rec. 2') didattica della prima costruzione.

Conclusione: 4x3', rec. 2' partita finale in campo medio

Domenica 5 maggio

Padova - Lumezzane, 3-3.

Campionato finito. Esperienza come sempre ricca.

SECONDA SETTIMANA

1. Mar 7 maggio 2024

Prima parte: col prof.

16' (4x2' con rec. 2') SSG 4>4 con portieri in campo medio (25x20 mt).

Seconda parte: gruppo unito.

50' progressione in campo medio come segue:

- 8' partita, 1'15" rec. alla fine;
- 6' possesso palla: obbligo palla rasoterra, 1 punto ogni 5 trasmissioni, 1'15" rec. alla fine;
- 6' partita a tema: palla al portiere, 1'15" rec. alla fine;
- 6' possesso con "attacco alla linea" (palla oltre la meta avversaria), 1'15" rec. alla fine;
- 6' partita con 2 jolly esterni, 1'15" rec. alla fine;
- 8' partita.

2. Merc. 8 maggio

Partita con la Primavera, persa 2-1.

3. Giov 9 maggio 2024

<u>Prima parte</u>: con il prof.

Si conclude con **8' (3x2', rec. 1') partitelle tecniche (5vs5):**

- **campo 1:** porticine in campo piccolo;
- **campo 2:** porte e portieri in campo piccolo.

<u>Seconda parte</u>: suddivisione in due gruppi.

30' progressione 5vs5 in campo piccolo come segue:

1) 3' partita, 3' rec. alla fine;
2) 3' possesso palla: obbligo palla rasoterra, 1 punto ogni 5 trasmissioni, 2' rec. alla fine;
3) 3' partita, 3' rec. alla fine;
4) 3' possesso con "attacco alla linea" (palla oltre la meta avversaria), 2' rec. alla fine.
5) 3' partita.

<u>Conclusione</u>: 18' (4x3', rec. 2') partita finale in campo piccolo

4. Ven 10 maggio

Giornata sfida.

Weekend: riposo.

TERZA SETTIMANA

1. Lun 13 maggio

Prima parte: partitelle.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

20' (4x4', rec. 50") lavoro integrato in campi medi: porte e portieri – possesso palla.

Terza parte: gruppo unito.

14' (2x6', rec 1'15") partita a tema in campo medio: uomo su uomo.

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

2. Mar 14 maggio

Prima parte: col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

Si conclude con **15' (2x5x5" max, rec. minimo 1:5, tra le serie 2')** duelli 1>1 esterni

Terza parte: gruppo unito.

24' (4x3', rec. 3') SSG 5vs5 in campo piccolo (30x20 mt)

Conclusione: 3x4', rec. 1'45" partita finale in campo piccolo (50x40 mt)

3. Merc 15 maggio

Prima parte: calcio tennis **fuori dal campo** (anche a cavallo della ringhiera che delimita il campo sotto la tribuna coperta).

Seconda parte: gruppo unito.

30' lavoro integrato-misto:

Il gruppo alterna una partita a tema della durata di 3' ad un lavoro a secco (Repeated Sprint Ability **fuori dal campo**) come segue:

a) 3' partita a tema in campo medio (metà campo Appiani, 170 mq ca. per ciascun giocatore): una squadra gioca per il gol nella porta, mentre l'altra per il recupero della palla, la transizione e il gol in una delle porticine poste a ridosso del centrocampo. La squadra che attacca la porta cerca linee di passaggio per andare al tiro con giocate: gioco e mi muovo, gioco e attacco l'area di rigore, gioco a muro, scambi in velocità, ricerca della rifinitura, dell'ampiezza e dell'assist zone;

b) Repeated Sprint Ability (fuori dal campo):

- prima pausa:

a. 2' recupero;
b. 4x8 metri, recupero 15";
c. 2x25 metri, recupero 45";
d. 2x30 metri, recupero 1'15".

- seconda pausa:

a. 2' recupero;
b. 4x15 mt, recupero 30";
c. 4x20 mt, recupero 45".

- terza pausa:

a. 2' recupero;
b. 2x30 metri, recupero 1'20";
c. 2x20 metri, recupero 45";
d. 2x30 metri, recupero 1'20".

Conclusione: 28' (3x8', rec. 2') partita finale in campo medio (metà campo Appiani, 170 mq ca. per ciascun giocatore)

4. Ven 17 maggio 2024

Prima parte: attivazione da concludere con **16' (4x3', rec. 2') partita a tema in campo medio per costruzione e difese preventive.** Manovra articolata con passaggi in sicurezza e massima attenzione ai tempi di gioco. Gol valido se tutta la squadra è sopra la metà campo (difesa preventiva).

Seconda parte: gruppo unito.

16' (4x3', rec. 2') didattica attacco all'area di rigore in doppia area di rigore (alternare una soluzione centrale e una dall'esterno)

Terza parte: gruppo unito.

16' (4x3', rec. 2') didattica della prima costruzione in 40 x ampiezza

Conclusione: 2x5' (2' rec.) partita finale in campo medio

Sabato 18 maggio

Padova – Hellas Verona, vinta 5-3.

QUARTA SETTIMANA

1. Mar 21 maggio

Ho gli esami per il corso da Resp. Settore Giovanile

Allena Giovanni De Poli

2. Merc 22 maggio

Prima parte: 12' (3x3', rec. 2') partitelle tecniche (4vs4):

- **campo 1:** porticine in campo piccolo (25x18 mt);
- **campo 2:** porte e portieri in campo piccolo (25x18 mt).

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

30' progressione 4vs4 in campo medio - piccolo come segue:

1. 3' SSG in campo piccolo (25x18 mt), 3' rec. alla fine;
2. 3' SSG in campo medio (32x18 mt): si inizia sempre da lancio lungo + si duella e si attacca la seconda palla + si gioca, 3' rec. alla fine;
3. 3' possesso con "attacco alla linea" (palla oltre la meta avversaria) in campo medio (32x18 mt), 3' rec. alla fine;
4. 3' SSG in campo piccolo (25x18 mt), 3' rec. alla fine.

Conclusione: 18' (4x4', rec. 2') partita finale in campo medio-piccolo (40x35 mt)

3. Giov 23 maggio

<u>Prima parte</u>: col prof

Si conclude con **12' (6x1' con rec. 1') partitelle tecniche 4vs4** in campo medio (30x20) con porte e portieri

<u>Seconda parte</u>: gruppo unito.

8'-10' azioni d'attacco all'area di rigore come in figura: creare un paio di gruppetti che si affrontano 5vs4 e che svolgono una situazione a testa di attacco all'area di rigore (un tempo di gioco, un tempo di recupero).

<u>Terza parte</u>: gruppo unito.

12' (3x2' con 2' rec.) partita a tema 4vs4 in campo medio (30x20) con porte e portieri: **possesso vs pressing**; una squadra per il possesso, l'altra per il gol.

<u>Conclusione</u>: 15' (2 x 6'/rec. 2'30") partita finale in campo medio (55x45)

4. Ven 24 maggio

Prima parte: footballing alternato a tecnica complessa con Beppe

Seconda parte: suddivisione della squadra in due gruppi.

10' (3x2', rec. 2') partita a tema in campo medio con porte e portieri: **possesso vs pressing**; una squadra per il possesso, l'altra per il gol.

Terza parte: gruppo unito.

10' (3x2', rec. 2') partita a tema in campo medio (40x50 mt) come in figura

Conclusione: 15' (2x6', rec. 2') partita finale in campo medio (50x40 mt)

Sabato 25 maggio, amichevole con il Cittadella

QUINTA SETTIMANA

1. Mar 28 maggio

Prima parte: 14' (3x3', rec. 30") partitelle tecniche.

Seconda parte: gruppo unito.

14' (2x6', rec. 1'15") partita in campo piccolo (28x36 mt).

Terza parte: gruppo unito.

22' (2x10', rec. 2') partita in campo medio (45x35 mt).

Conclusione: 18' (2x8', rec. 1'30") partita finale in campo grande (metà campo).

2. Mer 29 maggio

Prima parte: col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

Si conclude con **15' (2x5x5" max, rec. minimo 1:5, tra le serie 2')** duelli 1>1 esterni

Terza parte: gruppo unito.

24' (4x3', rec. 3') SSG 5vs5 in campo piccolo (30x20 mt)

Conclusione: 3x4', rec. 1'45" partita finale in campo piccolo (50x40 mt)

3. Giov 30 maggio

Prima parte: calcio tennis **fuori dal campo** (anche a cavallo della ringhiera che delimita il campo sotto la tribuna coperta).

Seconda parte: gruppo unito.

30' lavoro integrato-misto:

Il gruppo alterna una partita a tema della durata di 3' ad un lavoro a secco (Repeated Sprint Ability **fuori dal campo**) come segue:

a) 3' partita a tema in campo medio (metà campo Appiani, 170 mq ca. per ciascun giocatore): una squadra gioca per il gol nella porta, mentre l'altra per il recupero della palla, la transizione e il gol in una delle porticine poste a ridosso del centrocampo. La squadra che attacca la porta cerca linee di passaggio per andare al tiro con giocate: gioco e mi muovo, gioco e attacco l'area di rigore, gioco a muro, scambi in velocità, ricerca della rifinitura, dell'ampiezza e dell'assist zone;

b) Repeated Sprint Ability (fuori dal campo):

- prima pausa:

e. 2' recupero;
f. 4x8 metri, recupero 15";
g. 2x25 metri, recupero 45";
h. 2x30 metri, recupero 1'15".

- seconda pausa:

d. 2' recupero;
e. 4x15 mt, recupero 30";
f. 4x20 mt, recupero 45".

- terza pausa:

e. 2' recupero;
f. 2x30 metri, recupero 1'20";
g. 2x20 metri, recupero 45";
h. 2x30 metri, recupero 1'20".

Conclusione: 28' (3x8', rec. 2') partita finale in campo medio (metà campo Appiani, 170 mq ca. per ciascun giocatore)

4. Ven 31 maggio 2024

Prima parte: attivazione da concludere con **16' (4x3', rec. 30") partitelle**

Seconda parte: gruppo unito.

16' (4x2', rec. 2') SSG in campo piccolo

Terza parte: gruppo unito.

16' (4x2', rec. 2') SSG in campo medio

Conclusione: 2x5' (2' rec.) partita finale in campo medio

Sabato 1 giugno

Amichevole con Esedra Don Bosco