

PRIMA SETTIMANA

1. Lunedì 4 ottobre

Difesa (gestione della fuga su attacco diretto e palla libera, scelta del tempo dell'intervento) / attacco e riaggresione.

Prima parte: 10' pre-att con foam + attivazione, da concludere con 10' (2x5') SSG 5>5 + portieri su due campi 38x32 mt: al tiro entro 3 passaggi.

- Leoni Siviero, Giacometti Peron Gobbato, DeFra Benhassine Montrone;
- Bresciani Lucca Lazzaretto, Caporello Piva Zoccarato Duminica, Bosna **Zaggia** Ihnatov.

Seconda parte: gruppo unito.

8' esercitazione comportamenti attacco/difesa. Si gioca ad una sola porta. Si schierano 3 dif. + 2 centrocampisti a circa 40 mt dalla porta. Giocano contro 6-7 avversari. Una terza squadra si posiziona fuori della linea di meta, posta a circa 50 mt dalla porta. Gli attaccanti in gioco cercano la conclusione, mentre i difendenti devono gestire la fuga su palla libera e la scelta del tempo dell'intervento, recuperare la palla e trasmetterla alla squadra schierata dietro la linea di fondo, che entra a sostituire gli attaccanti. Gli attaccanti in gioco cercano l'immediata riaggresione, per evitare che i difendenti riescano a servire i giocatori dell'altra squadra. NON FATTO PER MANCANZA DI SPAZI

Terza parte: sempre gruppo unito.

16' (4x4' con 1' di rec.) partita a tema per la riaggresione in campo 50x60 mt: se recupero palla nella zona in cui l'ho persa e vado finalizzare, il gol vale doppio. Chiediamo ai nostri giocatori (soprattutto nella meta campo avversaria) di riaggredire forte in caso di perdita palla.

Conclusione: 16' partita finale in campo 50x60 mt

2. Martedì 5 ottobre

Pressing e transizioni.

Prima parte: 8' attivazione, da concludersi con 8' di partita in campo 50x60 mt.

- Ntube Leoni Siviero, Bailo Giacometti Gobbato, Ihnatov Montrone;
- Bresciani Lazzaretto Lucca, Caporello Piva Zoccarato Duminica, DeFra Bosna.

Seconda parte: suddivisione del gruppo.

12' (3x4' con 1' di rec.) SSG su 2 campi per il tiro in porta: 4vs4 o 5vs5 in campo 40x30 mt se 5v5-38x28 mt se 4v4. Regole:

- ogni tiro dalla propria metà campo: 1 punto;
- ogni tiro in porta effettuato nella metà campo avversaria: 2 punti;
- ogni gol: 3 punti.

Ogni volta che comincia l'azione devono esserci almeno 2 passaggi (evitiamo che i portieri comincino a calciare a caso).

Terza parte: gruppo unito.

18' (3x6') partita a tema per pressing e transizioni in campo 50x60 mt. Partita libera; ai ragazzi verrà chiesto di recuperare la palla nella metà campo avversaria. Se al recupero del possesso nella metà avversaria consegue un gol, questo varrà doppio. Concetto in transizione negativa: i) riaggredisco; ii) ripiego (ultima spiaggia); iii) se sono tagliato fuori, cerco una posizione utile in via preventiva per un'eventuale transizione positiva.

Conclusione: 12' partita finale in campo 50x60 mt

3. Giovedì 7 ottobre.

Giornata sfida.

Prima parte: 10' attivazione col prof.

Seconda parte: sfida su 5 prove.

- Ntube Lucca Siviero, Bailo Piva Caporello, Behnassine Bosna Montrone;
- Bresciani Lazzaretto Leoni, Duminica Giacometti Zoccarato Gobbato, DeFra **Varagnolo** Ihnatov

1) Partitelle tecniche 8' (4x2' con 30" rec) su 2 campetti 22x16 mt, 5>5 e 4>4 con porticine.

2) SSG: 12' (4x3' con 45 " rec) su 2 campetti 35x25 mt, 5>5 e 4>4 (se non ci sono 4 porte, trasmettere la palla al portiere posto dietro la linea di fondo campo);

3) Partita a tema: 12' (3x4' con 45" di rec) in campo 50x45 mt (solo palla rasoterra, a parte cambio gioco e attacco diretto; se si sbaglia, cambio palla);

4) Partita finale: 12' in campo 50x45 mt

4. Venerdì 8 ottobre

Manovra, pressing, finalizzazione.

Prima parte: 8' attivazione da concludersi con **10' situazione per costruzione vs pressing + preventive in campo 50x60 mt.** Una squadra, partendo dal portiere, guadagna 1 punto ogni volta che raggiunge la zona di meta attraverso conduzione o passaggio. L'altra, oltre a difendere la zona di meta, guadagna 3 punti se recupera palla e realizza un gol. Al termine di ogni azione, **l'allenatore gioca un secondo pallone su uno dei giocatori rossi/blu arretrati.**

- Bresciani Lucca Leoni, Bailo Peron Giacometti Gobbato, DeFra Bosna Montrone;
- Ntube Lazzaretto Siviero, Duminica Piva Zoccarato Caporello, Behnassine Varagnolo Ihnatov.

Seconda parte: suddividere il gruppo.

12' (2' x 6 con 30" rec) SSG su due campi 35x30 mt: 2>2 + 3>2 nelle due metà campo; si può superare la metà campo solo passando attraverso il jolly (che può anche andare a concludere).

- 1) Bresciani Lucca **vs** Bosna Montrone + Leoni Bailo **vs** Peron Gobbato DeFra; **jolly:** Giacometti
- 2) Ntube Lazzaretto **vs** Varagnolo Ihnatov + Siviero Duminica **vs** Piva Zoccarato Caporello;
jolly: Behnassine.

Terza parte: gruppo unito.

12'(4' x 3 con 45" di rec.) partita a tema in campo 50x60 mt: divieto per l'esterno di partecipare alla costruzione. L'esterno può ricevere solo oltre la metà campo, ma deve difendere a tutto campo.

- Bresciani Leoni Ntube, Duminica Peron Giacometti Caporello, DeFra Montrone Ihnatov;
- Lucca Lazzaretto Siviero, Bailo Piva Zoccarato Gobbato, Behnassine Bosna Varagnolo.

Conclusione: 16' partitella finale in campo 50x60 mt

GIACOMETTI SVOLGE SEDUTA DIFFERENZIATA

Domenica 10 ottobre: Pergolettese – Padova: 0-3

SECONDA SETTIMANA

1. Lun 11 ottobre.

Giornata foto.

Facciamo solo 3 x 3' partitelle tecniche + 2 x 10' partita

2. Mar 12 ottobre

Interferenza contestuale.

Prima parte: 8' attivazione da concludere con 8' partita in campo 50x60 mt

Seconda parte. Suddivisione in 2 gruppi.

1) 10'/12' didattica reparto attacco: sviluppi e finalizzazioni in un campo come sotto.



2) 10'/12' lavoro col prof:

- Stimoli di Forza a corpo libero 3 stazione: 6x3 SJ – 6x3 per gamba affondi frontali – 6x3 per gamba affondi laterali.
- SSG su campo 18x12 (1'30" con 20" di rec.)

I due gruppi invertono il lavoro.

Terza parte. Gruppo unito.

16' (2x8' con 1' di rec) partita a tema attacco/difesa su palla esterna in campo 50x60 mt (45x60 senza contare i jolly esterni).



In un campo come in figura, si affrontano 2 squadre con l'obiettivo di fare gol nelle 2 porte difese dai portieri, dopo un'azione di rifinitura dall'esterno. Lo spazio di gioco è diviso in una zona centrale e due zone laterali (dove stazionano 2 jolly). In particolare, i 2 jolly:

- se ricevono palla dentro la metà campo difensiva, hanno l'obbligo di giocare palla "dentro";

- se ricevono palla nella metà campo offensiva, hanno l'obbligo di andare ad attaccare l'assist zone, entrando quindi nel campo.

I compiti degli esterni li diremo solo a loro, non a tutti gli altri.

Conclusione: 12' partita finale in campo 50x60 mt.

3. Giov. 14 ottobre

Prima parte: video e attivazione

Partita 2 x 30' con under 17 (1-1 primo tempo; 3-1 finale)

- a) Bresciani **Lazzaretto** Siviero, Bailo Piva Giacometti Caporello, Bosna Montrone Varagnolo;
- b) Leoni **Lazzaretto** Lucca, Duminica Peron Zoccarato Gobbato, DeFra Behnassine Ihnatov.

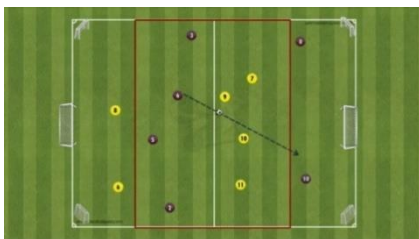
4. Ven. 15 ottobre

Prima parte: 8' attivazione da concludere con **10' partita a tema in metà campo** come in figura



Seconda parte. Suddivisione in due gruppi.

1) 10' esercitazione per la palla filtrante come in figura **su 2 campi 35x28 mt**: attraverso una palla filtrante, arrivare agli attaccanti perché vadano al tiro. Posso però anche saltare la linea avversaria in conduzione, se riesco.



2) 10' lavoro col prof: agility.

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

12' (2x6') gara palle inattive in campo 50x60 mt: 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. 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).

Conclusione: 16' partita finale in campo 50x60 mt

Sabato 16 ottobre: amichevole con il Lecco, vinta 4-3.

TERZA SETTIMANA

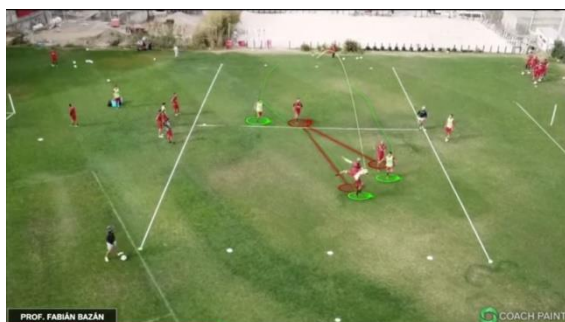
1. Lun 18 ottobre

Duelli e tecnica complessa.

Prima parte: 8' attivazione da concludere con **8' partita in campo 50x60 mt: uomo contro uomo a tutto campo.**

Seconda parte. Suddivisione in due gruppi.

1) 12' didattica del duello in acrobazia per la tecnica complessa come in figura in campo 45x30 mt: due squadre contrapposte. L'azione inizia sempre da una palla lunga calciata dal portiere verso i propri compagni, che provano a fare gol. I difendenti devono riconquistare e riattaccare. Esaurita l'azione (con gol degli attaccanti o transizione dei difendenti), si interrompe il gioco e si ricomincia.



2) 12' lavoro col prof: forza funzionale

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

14' (2x7' con 1' di rec.) partita a tema in campo 50x60 mt: partita normale, ma sull'esterno ci sono due duelli 1>1 isolati rispetto al resto della partita. Non ci sono corridoi tracciati: semplicemente, quando la palla perviene ad un laterale, può essere affrontato soltanto dal laterale avversario, e da nessun altro.

Conclusioni: 12' partita finale in campo 50x60 mt

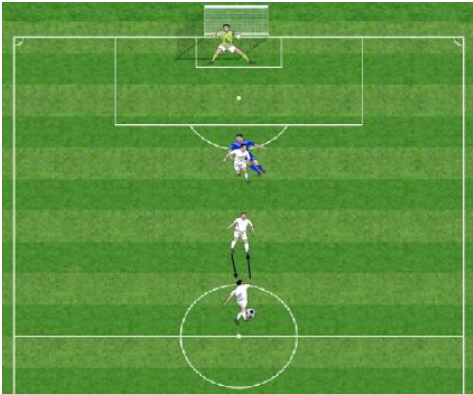
2. Mar 19 ottobre.

Smarcamento/marcamento, sviluppi e finalizzazione.

Prima parte: 8' attivazione da concludere con 8' partita in campo 50x40 mt

Seconda parte. Suddivisione in due sottogruppi.

1) 10' didattica smarcamento/marcamento + sviluppi e finalizzazione come nelle figure:



2) 10' lavoro col prof: circuito metabolico

Poi i 2 gruppi invertono i compiti.

Terza parte. Gruppo unito.

12' didattica smarcamento e finalizzazione in un campo 40x30 mt come in figura. Si inizia dal giocatore di fascia, che avanza e gioca a piacere con il trequarti o con le punte; da qui si sviluppa un 3+3 vs 3+1. Se i difensori recuperano la palla, transizione.



Conclusione: 18' partita finale in campo 50x60

3. Giov 21 ottobre

Prima parte: 8' attivazione da concludere con **2x4' (45" rec.) partita in 50x40 mt**

Seconda parte. Gruppo unito.

3x4' (1' rec.) partita a tema in campo 50x40 mt per la verticalità della manovra: gol valido entro 5 passaggi.

Terza parte. Gruppo unito.

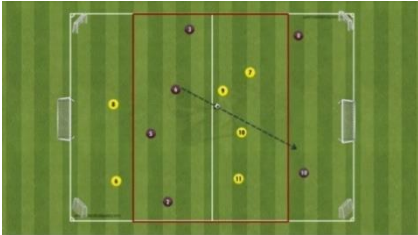
16' (3x5' con 1' di rec.) partita a tema in campo 50x50 mt. Pressing e difesa di reparto; nella metà campo avversario si gioca sempre in 1vs1 in fase difensiva. Superata la metà campo la squadra difende di reparto. Il portiere non può superare la metà campo con un rinvio.

Conclusione: 2x6' (1' rec.) partita finale in metà campo

4. Ven 22 ottobre

Passaggio chiave, gioco dentro per andare fuori, palla filtrante.

Prima parte: 8' attivazione, da concludere con **10' tecnica semplice del passaggio chiave, smarcamento, finalizzazione su due campi 32x28 mt come in figura:** non ci sono contrasti e le due squadre non possono attraversare la linea di centrocampo per affrontarsi, ma possono solo chiudere le linee di passaggio (come in figura)



Seconda parte. Suddivisione in due gruppi.

1) 12' (2'x6 con 30'' rec) SSG in campo 30x30 mt come in figura: una squadra per il gol nella porta grande (con fuorigioco), l'altra per rubare palla e fare 5 passaggi. Si parte sempre dalla squadra che attacca porta grande. C'è la presenza di 1-2 jolly (vedi figura).



2) 12' lavoro con Simone 1v1 (10''/30'')

Poi i 2 gruppi invertono i compiti.

Conclusione: 8' partita in metà campo

Sabato 23 ottobre 2021, Padova – Legnago: 6-1.

QUARTA SETTIMANA

1. Lun 25 ottobre (campo intero)

Prima parte: 8' attivazione da concludere con 8' partita in campo 50x50 mt

Seconda parte. Suddivisione in due sottogruppi:

1) 10' (3x3'15 con 45" di rec.) SSG in campo 36x30 mt come in figura: gol valido solo se l'azione passa attraverso il jolly.



2) 10' lavoro col prof: forza preventiva

Terza parte. Gruppo unito.

16' (2x8' con 1' di rec.) partita a tema come in figura, in campo 70x50 mt per manovra, pressing, filtrante, sviluppi.



Conclusione: 14' partita finale in campo 70x50 mt

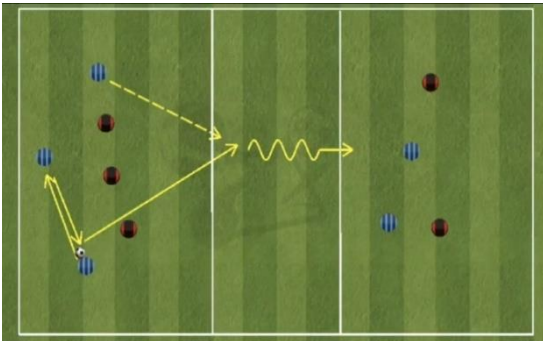
2. Mar 26 ottobre

Transizioni, sviluppi.

Prima parte: 8' attivazione da concludere con 8' (1'15" x 6 con 20" di rec.) partitelle tecniche su due campi a 4 squadre (campo 25x16 mt).

Seconda parte. Suddivisione in due gruppi.

1) 10' didattica sviluppi e finalizzazioni in campo 30x20 mt come sotto.



2) 10' lavoro col prof: Forza Funzionale a circuito

Poi i 2 gruppi invertono i compiti.

Terza parte.

15'(3x5' con 45" di rec) partita a tema transizione in campo 50x50 mt. Recuperando la palla nella metà campo avversaria, devo andare a finalizzare entro 3 passaggi. Recuperando la palla nella "mia" metà campo, devo mantenere almeno per 5 passaggi prima di finalizzare a rete.

- Bresciani Leoni Ntube, Benhassine Zoccarato Peron Gobbato, Ihnatov Montrone;
- Bailo Lazzaretto Lucca, Duminica Piva Giacometti Caporello, DeFra Varagnolo.

Conclusione: 16' partita finale in campo 50x50 mt

3. Giov. 28 ottobre

Prima parte: test Gacon

Partita: 2 x 20'

4. Ven 29 ottobre

Prima parte: 8' attivazione da concludere con **8' esercitazione per tecnica complessa, che diventa 4>3 + 2 che rincorrono** in un campo 50x50 mt come in figura.



Seconda parte. Gruppo unito.

4x3' partita a tema in un campo come in figura: possesso nel quadrato per i bianchi, pressing e transizione per i gialli che, recuperata la palla, devono cercare di servire i 3 attaccanti, che si smarkano per ricevere ed andare a finalizzare con giocate.

- Bresciani Leoni Ntube, Benhassine Zoccarato Peron Bailo, Bosna Montrone;
- Lucca Lazzaretto Siviero, Duminica Piva Giacometti Caporello, DeFra Varagnolo.



Terza parte. Gruppo unito.

2x6' gara palle inattive in campo 50x50 mt: si eseguono 5 calci d'angoli da destra e 5 da sinistra. In caso di ribattuta o presa del portiere, la squadra difendente riattacca la porta avversaria. Si passa poi alle punizioni laterali che preludono al cross (3 per parte). Si conclude con le rimesse laterali in zona d'attacco (2 per parte).

- Bresciani Leoni Ntube, Benhassine Zoccarato Peron Bailo, Bosna Montrone;
- Lucca Lazzaretto Siviero, Duminica Piva Giacometti Caporello, DeFra Varagnolo.

Conclusione: 2x8' partita finale in campo 50x50 mt.

Amichevole con la Vigentina 2005, persa 4-1 (1-1 primo tempo)