

Prima settimana

1. Scarico cognitivo. Nessun tema particolare.

5' pre-attivazione con il prof + 10' attivazione con maestro della tecnica.

12' Partitella libera 8>8 in campo medio grande 50x50 mt

Suddivisione in 2 sottogruppi.

1) 12' (4x2'30" con 1' di rec.) Small sided game, con portieri 30x25 mt /senza portieri 28x22 mt: 4>4, gioco a muro, se finalizzo l'azione con una giocata a muro il gol vale 3 punti.

2) Tecnica con maestro della tecnica.

Alla fine i 2 gruppi invertono i lavori.

10' Circuiti per ruoli con il prof.

15' (3x4' con 1' di rec.) partita a tema in campo grande: 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 da rinvio (favorendo così 1vs1).

12' Partitella finale in campo medio grande 50x60 mt

2. Sviluppi e finalizzazione.

5' Pre-attivazione con il prof + 12' tecnica con maestro della tecnica

Suddivisione in 2 gruppi.

1) 12' Didattica dell'attacco all'area di rigore su spazi stretti in campo piccolo (doppia area di rigore, ma si gioca solo in un settore)

2) 12' forza funzionale (eccentrica)

Alla fine i 2 gruppi invertono i lavori.

18' (3x6' con 1' di rec. pass.) partita a tema in campo piccolo 50x40 mt: Se la squadra in possesso supera la metà campo in conduzione e finalizza il goal vale doppio. Giocata a muro: 2 punti.

Obiettivo:

Sq. possesso: difensore, a spazio libero guidato forte;

Sq. non Possesso: Pressing a uomo per non farli uscire.

10' Partitella finale in campo piccolo

3. Pressing e transizioni.

10' Attivazione con il prof.

10' Partitella libera a campo grande 60x40 tutta ampiezza

Suddivisione in 2 sottogruppi su 2 campi.

4x3' con 1' rec Small sided game 5v5 più portieri in campo grande 35x30 mt: partita a uomo; ogni giocatore marca a uomo il proprio avversario. Goal valido solo di prima intenzione.

VARIANTE: posso finalizzare prima della metà campo (no portiere) senza limiti di tocchi, mantenendo il gol di prima intenzione dopo la metà campo.

3x5' con 1'30 rec. Partita a tema in campo grande 70x40 tutta ampiezza:

- marcatura a uomo nella metà campo avversaria;
- se escono in guida della palla oltre la metà campo (qualsiasi giocatore), il goal vale doppio.

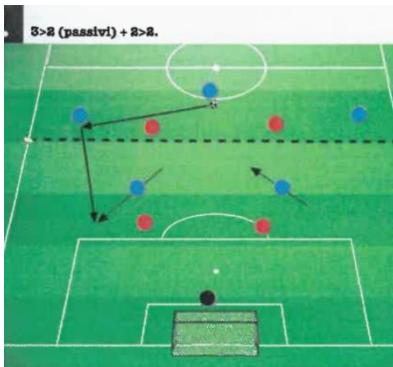
16' Partitella finale in campo grande 70x40 tutta ampiezza

4. Piazzati e finalizzazione.

15' Attivazione con prof. + **10' partitella libera.**

Suddivisione in 2 sottogruppi.

1) 10' Didattica del movimento delle 2 punte e della corrispondente difesa su spazi medi. 3>2 + 3>3. Vinco il 3>2 a centrocampo per andare a giocare il 3>3 in attacco (non il 2>2 come in figura). I difensori devono rubare palla e servire i compagni rimasti dietro la linea.



2) 10' agility col prof.

Alla fine i 2 gruppi invertono i lavori.

Small sided game per costruzione (per gli attaccanti) + per pressione, pressing, transizione, finalizzazione (per i difendenti), 4>4 o 5>5 + 2 jolly (in campo medio-piccolo, tipo 25x30 mt): i costruttori di gioco devono far pervenire la palla ai compagni posti fuori dal terreno di gioco, che (muovendosi adeguatamente) devono suggerire linee di passaggio. 1 punto ai costruttori se riescono a far pervenire la palla ai compagni e ai difendenti se riescono a recuperarla; 2 punti ai difendenti se riescono anche a fare gol. **Dividiamo il gruppo in 2 sottogruppi e mentre un gruppo gioca l'altro riposa (possiamo fare ripetute da 1' alla massima intensità, recupero 1:1**



Partitella finale in campo piccolo

Domenica 10 novembre 2019

Padova - Sudtirolo: 1 - 1

Seconda settimana

1. Recupero/ripristino.

10' pre-attivazione col prof. + 10' attivazione tecnica con maestro della tecnica.

12' Partitella libera in campo medio (essendo in 12 giocatori di movimento + eventuale jolly, direi 35x40 mt)

12' situazioni 2>2, con un playmaker jolly che sta fuori dal campo ed è sponda esterna per gli attaccanti, salvo diventare appoggio per i difensori che riconquistano eventualmente la palla.
Lavorare a ridosso dell'area di rigore sulla la capacità di eseguire giocate di coppia per entrare centralmente al limite dell'area. Ripetute veloci ed a giro continuo (con recupero di 1:2)

4x3' (1'30" rec.) Small sided game/partita a tema in campo medio 35x30 mt (Simo)

12' Partitella finale in campo medio grande (40x35 mt)

6' lavoro aerobico di recupero

2. Finalizzazione - Giornata sfida.

20' Pre-attivazione e attivazione con il prof.

Le sfide vanno fatte tutte su campo piccolo.

- 1) 10' partitella iniziale** in 30x40 mt;
- 2) 10' situazioni semplici (1>1 o 2>1):** 5 ripetizioni per giocatore in campo piccolo 25x15 mt (lavoro integrato/percorso con stimoli neuromuscolari);
- 3) 1'30" (30" rec. pass.) small sided game (3>3)** in campo piccolo (15x20 mt);
- 4) 4x4' (1'30" di rec.) partita a tema (6>6) in campo piccolo (30x40 mt)**
- 5) 16' partitella finale** in campo piccolo 40x50 mt

3. Amichevole con la Luparense juniores nazionale. Vinta 7-0.

Per chi gioca di meno, possiamo integrare con un lavoro a secco mentre gli altri giocano.

4. Piazzati e didattica.

15' Attivazione col prof.

6' agility speed

10' Partitella libera

12' pressing-transizione in metà campo; una squadra gioca per il gol in due porticine poste a metà campo (quella in superiorità), l'altra (in inferiorità numerica) per la riconquista e il gol. Poi si invertono i ruoli.

12' Piazzati

16' Partitella finale in campo medio-piccolo 50x40 mt

Domenica 17 novembre 2019

Padova – Arzignano: 7-1

Terza settimana.

1. Personalizzazione dei contenuti.

15' Pre-attivazione e attivazione con il prof.

12' partitella libera a metà campo

Suddivisione in 2 sottogruppi.

1) Didattica personalizzata:

- l'1>1 difensivo frontale per i centrocampisti;
- marcature/smarcamenti preventivi e difesa/attacco su spazio lungo/campo aperto per difensori e attaccanti.

2) Lavoro col prof.

I 2 gruppi invertono i lavori.

Partita a tema per sviluppo e finalizzazione in campo medio.

16' Partitella finale a metà campo

2. AMICHEVOLE Berretti

15' Pre-attivazione e attivazione.

Partitelle tecniche a campo ridotto

Suddivisione in 2 sottogruppi.

Amichevole. Persa 3-0.

3. Amichevole con l'Abano juniores élite. Vinta 6-2.

4. Personalizzazione dei contenuti.

15' Pre-attivazione e attivazione con il prof.

10' Partitella libera (campo piccolo)

Suddivisione in 2 sottogruppi.

1) 8' Didattica personalizzata:

- per i centrocampisti;
- per difensori e attaccanti.

2) 8' Lavoro coordinativo col prof.

I 2 gruppi invertono i lavori.

4x3' con 1' di rec.: Partita a tema in campo piccolo.

16' Partitella finale a campo piccolo

Domenica 24 novembre 2019

Amichevole Padova - Cesena: 3-3

Quarta settimana.

1. Marcamento – dribbling / sviluppi.

15' Pre-attivazione e attivazione con il prof.

10' Partitella libera in campo medio 50x50 mt, 7>7.

Suddivisione in 2 sottogruppi.

1) 12' Small sided game: 4>4 (4x2' con 1' rec.) e 3>3 (5x1'30" con 1' rec.) in campo medio 28x22 mt. Marcatura a uomo a tutto campo; chi tira in porta deve fare gol, altrimenti, se sbaglia, deve abbandonare il campo e girare intorno alla porta avversaria; nel frattempo, il gioco continua, con la squadra avversaria che godrà della momentanea superiorità numerica e l'altra che dovrà gestire l'inferiorità potendo difendere anche di reparto.

2) 12' Lavoro aerobico in linea, intermittente 20/20 (100 m) col prof.

Alla fine i 2 gruppi invertono i lavori.

12' (2x5 con 1' di rec) Partita a tema, 7>7 in campo medio (50x50): una squadra per il gol in porta grande (valido solo di prima), l'altra per il gol (in 2 porticine centrali) o per la meta (in 2 porticine laterali) .

10' Partitella finale in campo medio

2. Amichevole con Berretti. Vinta 4-2.

3. Pressing e fase difensiva.

20' Pre-attivazione col prof .

Partitelle tecniche

Suddividere il gruppo in due sottogruppi.

1) 12' Small sided game: 4>4 (4x2' con 1' rec.) e 3>3 (5x1'30" con 1' rec.) in campo medio 28x22 mt. Marcatura a uomo a tutto campo; chi tira in porta deve fare gol, altrimenti, se sbaglia, deve abbandonare il campo e girare intorno alla porta avversaria; nel frattempo, il gioco continua, con la squadra avversaria che godrà della momentanea superiorità numerica e l'altra che dovrà gestire l'inferiorità, potendo difendere anche di reparto.

Alla fine i 2 gruppi invertono i lavori.

15' (3x4' con 1' di rec.) partita a tema in campo grande: 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 gol vale doppio viene realizzato:

- di prima;
- dopo una giocata a muro;
- se si è superata la metà campo in conduzione.

Partitella finale

4. Approfondimento spunti ultime partite. Giornata sfida.

Pre-attivazione e attivazione con il prof.

Lavoro col prof.

Partita a tema, 7>7 in campo piccolo: campo diviso in 3 settori. Il gioco inizia sempre nella zona centrale. L'obiettivo è fare gol cercando di uscire palla a terra dal settore centrale senza finire in fuorigioco.

Didattica della ricerca della zona di rifinitura + passaggio chiave in campo medio-piccolo.

Piazzati.

Partitella finale in campo medio-piccolo

1 dicembre 2019

Reggiana – Padova: 0-1