

PRIMA SETTIMANA

1. Mar 2 aprile

Prima parte: con Beppe.

Seconda parte: gruppo unito.

70' lavoro misto come segue:

- 1) **8'** partita a tema 6vs6-7 con porte e portieri in campo medio (40x30 mt): marcatura a uomo;
- 2) 1'45" rec.;
- 3) **2'** SSG 3vs3-4: meta in campo piccolo (20x12 mt);
- 4) 1'30" rec.;
- 5) **9' (2x4', rec. 1')** SSG 3vs3-4 in campo grande: in un campo porte e portieri (gol valido solo di prima), nell'altro meta in una porta centrale larga 2 mt;
- 6) rec. 1'45";
- 7) **2'** SSG 3vs3-4: meta in campo piccolo (20x12 mt);
- 8) 1'30" rec.;
- 9) **24'** 4vs4-5 in campo medio (30x20 mt): torneo all'italiana a tre squadre, andata e ritorno; tempi da 4'; due squadre giocano, una riposa e fa la sponda jolly;
- 10) 2' rec.;
- 11) **18' (2x8', rec. 1'45")** partita finale in campo medio (40x30 mt)

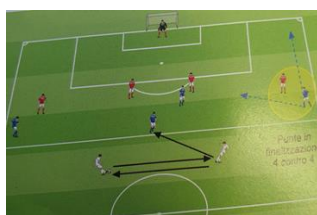
2. Merc 3 aprile, partita con la Primavera, persa 4-3.

3. Giov. 4 aprile

Prima parte: 3 x (2' partitella tecnica in campetti 22x16 mt alternata a 5' calcio tennis): tecnica semplice e rapporto io-palla.

Seconda parte: gruppo unito.

10' - 15' progressione tattica come nelle figure per l'attacco alla linea difensiva e all'area di rigore (stimoli random, interferenza contestuale).



Terza parte: gruppo unito.

12' (3x3'/rec. 1'30'') didattica del passaggio chiave come in figura, ma riducendo il numero di giocatori (ed i conseguenti spazi). Tecnica applicata: scelta del gesto tecnico corretto in funzione dello scopo.



Conclusione: 20' (5x3', rec. 1'30'') partita finale in campo medio

4. Ven 5 aprile

Prima parte: con Beppe.

Seconda parte: suddivisione della squadra in due gruppi.

16' (4x3', rec. 2') partita a tema in campo medio (40x40 mt) con porte e portieri: **possesso vs pressing**; una squadra deve fare 5 passaggi per poter andare al tiro, l'altra deve impedirlo e - riconquistata la palla - deve andare al tiro entro 3 passaggi.

Terza parte: gruppo unito.

16' (4x3', rec. 2') partita a tema in campo medio (40x40 mt) come in figura, con interventi di Beppe sulla qualità delle scelte. In particolare, sulla pressione forte dell'avversario, il principio è “soluzione verticale”; se l'avversario aspetta, “do continuità al palleggio per muovere e destrutturare l'avversario”.



Conclusione: 14' (2x6, rec. 2') partita finale in campo medio (40x40)

Domenica 7 aprile, Padova - Vicenza, persa 0-3.

SECONDA SETTIMANA

1. Mar 9 aprile

Prima parte: col prof.

Si conclude con **20' (2x4x6" max)** 1vs1 con un portiere in campo medio. Tempo di recupero: minimo 1:5, tra le serie 1'. Particolare attenzione alla qualità delle scelte nelle due fasi; tecnica applicata della conduzione e dribbling; postura e scelte del difendente.

Seconda parte: gruppo unito.

13' (6x2', rec. 30") lavoro integrato: SSG 4vs4 e 3vs3 con cambio di campo su due campi medi posti a circa 30-40 mt di distanza l'uno dall'altro; campo 1: porticine; campo 2: porte e portieri. Dopo 45" di gioco, i giocatori eseguono una corsa di circa 50 mt per cambiare campo. Il primo giocatore che entra nel nuovo spazio ha il possesso.

Terza parte: gruppo unito.

12' (3x3', rec. 1') partita a tema 7vs7 con portieri e sponde in campo medio; se la sponda riceve palla nella metà campo offensiva della squadra in possesso palla, può entrare nel campo per attaccare l'assist zone.

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

3. Merc 10 aprile

Partita con la Primavera

3. Giov 8 aprile

Prima parte: col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

21' (4x3', rec. 3'; due squadre giocano, due riposano) SSG 4vs4 in campo piccolo (25x20 mt): una squadra per far pervenire la palla da un portiere all'altro; l'altra per rubare la palla e fare gol in una delle due porte. Tecnica semplice; pressioni individuali e induzione dell'avversario all'errore tecnico; scelte ed esecuzione dei portieri in fase di manovra.

Terza parte: gruppo unito.

21' (4x3', rec. 3' gestito dal prof) partita a tema 8vs8 in campo piccolo (doppia area di rigore, 32x40 mt): **niente switch off!** Ad ogni disattenzione individuata dallo staff nel corso del gioco, viene dato un gol alla squadra avversaria.

Conclusione: 21' (4x3', rec. 3') partita finale in campo piccolo (doppia area di rigore, 32x40 mt)

5. Ven 12 aprile

Prima parte: col prof.

Si conclude con **10' lavori individuali per duello e attacco/difesa della porta come segue:**

- **n. 4 (2+2) duelli 1>1** per andare al tiro entro 3-4 sec.; partenza da 15 mt fuori dall'area, ampiezza area piccola (recupero completo, minimo 1:5);
- **n. 4 shootout** per andare al tiro entro 3-4 sec.; partenza a 15 mt dall'area (recupero completo, minimo 1:5).

Seconda parte: suddivisione della squadra in due gruppi.

8' azioni d'attacco all'area di rigore con due jolly esterni come in figura (un tempo di gioco, un tempo di recupero). **Stimoli random, interferenza contestuale.**



Terza parte: gruppo unito.

20' (4x2', rec. 2') partita a tema in campo medio: la squadra in possesso ha 3 passaggi per superare la metà campo (il quarto deve essere sopra la metà campo). Se rubo palla nella metà campo avversaria e finalizzo, il gol vale doppio.

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

Domenica 14, Trento - Padova, vinta 2-3.

TERZA SETTIMANA

1. Mar 16 aprile

Allenamento con Carlo Sabatini

2. Merc 17 aprile

Partita con la Primavera

3. Giov 18 aprile

Prima parte: 20' (4x4', rec 1') torneo calcio tennis a quattro squadre.

Seconda parte: gruppo unito.

12' (4x2', rec. 1') SSG 4>4 e 3>3 su due campi medi (30x18 mt) per la tecnica semplice e la finalizzazione; regole: una squadra per il gol, l'altra per il possesso palla; altre regole:

- 1) massimo 3 tocchi;
- 2) inserimento della regola della marcatura a uomo;
- 3) gol valido solamente se il pallone viene calciato "di prima";
- 4) tocco libero.

Terza parte: gruppo unito.

9' (3x2', rec. 1') partita a tema su campo medio: due jolly stanno con la squadra che non è in possesso di palla.

Conclusione: 15' (4x3', rec. 1') partita finale su campo medio

4. Ven 19 aprile

Prima parte: col prof:

- 5' prevenzione;
- 4x4' rec 1' - torneo calcio tennis a quattro squadre.

Seconda parte: gruppo unito.

9' (3x2', rec. 1'30'') didattica delle scelte in fase di prima costruzione e della fase difensiva a campo medio organizzato come in figura (40x60 mt), ma al posto delle porticine, mettiamo un giocatore a dettare la giocata (tecnica specifica per ruolo, presa di posizione, marcamento e anticipo, smarcamento e lavoro di reparto delle punte). **Al termine di ogni azione, l'allenatore gioca un secondo pallone per verificare i movimenti (dif/off.) preventivi (stimoli random, interferenza contestuale)..**



Terza parte: gruppo unito.

9' (3x2', rec. 1'30'') azioni d'attacco all'area di rigore come in figura: creare un paio di gruppetti che si affrontano 4vs4 e che svolgono una situazione a testa di attacco all'area di rigore (un tempo di gioco, un tempo di recupero). Tempi e scelte di attacco alla porta su palla esterna; assist zone e golden zone (**stimoli random, interferenza contestuale**).



Conclusione: 12' (4x2', rec. 1'30'') partita finale in campo medio

Sab 20 aprile

Padova – Legnago, vinta 3-1.

QUARTA SETTIMANA

1. Lun 22 aprile

Prima parte: col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

10' (4x2', rec. 30'') 4>4 con cambio campo in due campi medi posti a circa 20 mt di distanza:

- **campo 1:** porte e portieri;
- **campo 2:** 4 porticine.

Dopo 45'' di gioco, al segnale dell'allenatore, i giocatori eseguono una corsa per cambiare campo e continuare la sfida. Ad ogni ripetizione, cambia il tema:

- tocco libero;
- massimo due tocchi;
- massimo tre tocchi;
- tocco libero.

Terza parte: gruppo unito.

21' (3x6', rec. 1'15'') SSG in campo medio (40x40 mt) con porte e portieri: marcatura a uomo.

Conclusione: 18' (2x8', rec. 1'45'') partita finale in campo medio (40x40 mt)

2. Mar 23 aprile

Prima parte: con Beppe, 10' partitelle tecniche: 3x2' alternati a 2' di gestualità tecniche complesse (stimoli random, interferenza contestuale).

Seconda parte: gruppo unito.

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

Terza parte: gruppo unito.

24' (6x2', rec. 1'30'') partita a tema con porte e portieri in campo piccolo con le seguenti regole:

- massimo 3 tocchi;
- marcatura a uomo;
- gol valido solamente se il pallone viene calciato "di prima";
- tocco libero.

Conclusione: 16' (4x3', rec. 2') partita finale in campo piccolo

3. Merc 24 aprile

Partita con Under 16, vinta 3-0.

4. Giov. 25 aprile

Riposo

4. Ven 26 aprile

Prima parte: col prof.

Si conclude con **12' (4x2', rec. 1'30'')** partitelle a tema in campo piccolo (doppia area); regole:

1. partita con porte e portieri;
2. possesso palla: obbligo palla rasoterra, 1 punto ogni 5 trasmissioni; portieri in gioco;
3. possesso con “attacco alla linea” (palla oltre la meta avversaria); portieri in gioco;
4. partita con porte e portieri.

Seconda parte: gruppo unito.

13' (4x2', rec. 1'30'') azioni 8vs8 in campo medio: una squadra sviluppa su spazio lungo come in figura; i difendenti devono gestire i duelli e la difesa della profondità, recuperare la palla e riattaccare. Gli avversari cercano l'immediata riaggresione per evitare che i difendenti riescano a sviluppare e finalizzare l'azione.



Terza parte: gruppo unito.

13' (4x2', rec. 1'30'') azioni 8vs8 per attacco all'area di rigore in campo medio: l'azione inizia sempre con una palla lunga calciata alta dal portiere verso i propri compagni, che attaccano la linea difensiva e la porta. I difendenti devono andare al duello aereo, riconquistare la palla e riattaccare.

Conclusione: 18' (2x8' rec 1'45'')

 partita finale in campo medio

Domenica 28 aprile 2024

Spal - Padova, vinta 3-1.