

PRIMA SETTIMANA

1. Mar 29 agosto.

Manovra vs pressing.

Prima parte: 8' attivazione col prof, da concludere con 10' esercitazione uomo contro uomo alla massima intensità in campo medio (25x25 mt) come in figura: a rotazione, due squadre lavorano (una "difendente", l'altra "attaccante") e una fa la sponda. Un pallone per ogni giocatore-sponda: si conta quanti passaggi sono ricevuti (e restituiti alla sponda) dai giocatori della squadra "attaccante" e quanti, invece, sono rubati o intercettati dalla squadra "difendente". Torneo all'italiana andata-ritorno, tempi di 30" ciascuno.



Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) 6' tecnica complessa come in figura



2) 6' lavoro col prof: didattica esercizi funzionali di forza.

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

12' (6x1'30', rec. 1'30'') SSG 3vs3 e 4vs4 in campo medio (30x18 mt): gol valido solo se gli attaccanti sono tutti oltre la metà campo (e vale doppio se gli avversari non rientrano).

16' (4x2', rec. 2'') SSG 3vs3 e 4vs4 in campo medio (30x18 mt): al tiro entro 5 passaggi.

Conclusione: 18' (2x6', rec. 1'15'') partita finale in campo medio (40x40 mt)

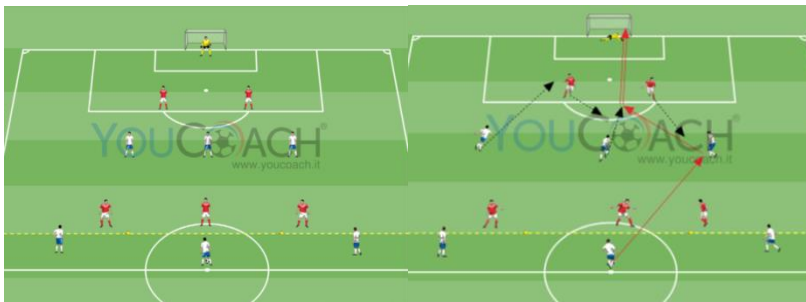
2. Merc 30 agosto.

Manovra.

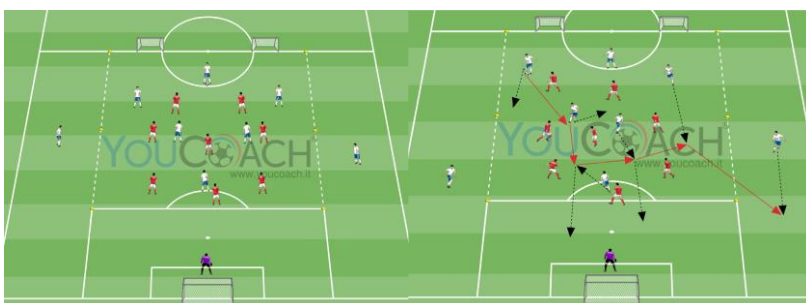
Prima parte: col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

12' didattica attacco/difesa su passaggio chiave/filtrante/attacco alla zona di rifinitura: i costruttori (posti a ridosso della linea di centrocampo) hanno l'obiettivo di servire, con un passaggio chiave, gli attaccanti, evitando l'intercetto dei difendenti; se ci riescono, le punte possono provare a fare gol. I costruttori possono anche entrare in rifinitura guidando la palla. I difendenti tentano l'intercetto del passaggio chiave, muovendosi orizzontalmente a ridosso della linea tratteggiata (non possono superare la linea tratteggiata). Se i giocatori in intercetto vengono superati dal passaggio chiave, possono ripiegare in aiuto ai difensori. Gli attaccanti sono ostacolati dai difensori avversari, che escono dall'area di rigore solo al momento in cui parte il passaggio chiave.



12' (4x1'30', rec. 1'30'' **col prof) partita a tema campo medio;** 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. Esterni jolly (che, a differenza della figura, giocano dentro al campo).



Terza parte: gruppo unito.

18' (3x3', rec. 2' col prof) partita a tema in campo medio: i due jolly giocano con chi è in possesso di palla. I jolly possono ricevere palla solo fuori dal campo; una volta ricevuta la palla, possono fare ciò che vogliono, anche entrare in campo. Se i jolly ricevono palla nella metà campo offensiva, rispetto alla squadra in possesso palla, non possono essere affrontati finché non entrano in campo; se invece ricevono nella metà campo difensiva, gli avversari possono aggredirli anche fuori dal campo.



Conclusione: 18' (2x6', rec. 1'15'') partita finale in campo medio

31 agosto, 1° settembre, 2 settembre: torneo di Gradisca.

Padova - Lazio 2-4

Padova - Nova Gorica 4-0

Padova - Udinese 2-5

SECONDA SETTIMANA

1. Mar 5 settembre.

Manovra e finalizzazione.

Prima parte: 5' footballing, 2' recupero in autonomia, da concludere con partitelle tecniche

Seconda parte: gruppo unito.

25' SSG, possesso palla e intermittente 15"-15"

Tempo di lavoro: 4 partite e 1 lavoro intermittente di 3'.

Tempo di recupero: 2' tra i cambi di stazione.

Predisporre due spazi di medie dimensioni (30x20 mt con porte e portieri, 25x25 mt per il possesso palla) e un percorso intermittente; suddividere il gruppo in 5 squadre e 2 campi (in un campo porte e portieri, nell'altro possesso palla), in cui si affrontano due squadre (AvsB e CvsD). La quinta squadra (E) esegue un intermittente 15"-15" con cambi di direzione, per un totale di 3'. Al termine di questi, 2' di rec. e poi rotazione delle posizioni (A diventa B, B diventa C, C diventa D, D diventa E ed E diventa A). Si effettua un giro completo in modo che tutti i giocatori eseguano 4 partite e un intermittente.

Conclusione: 18' (2x6', rec. 1'15") partita finale in campo medio (50x60 mt)

2. Merc 6 settembre

Prima parte: col prof, da concludere con **suddivisione della squadra in due gruppi:**

1) 8' (3x2', rec. 30'') partitelle tecniche;

2) 8' lavoro col prof: forza.

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Seconda parte: gruppo unito.

8' didattica della manovra nella metà campo avversaria: la squadra a difesa della porta si schiera con i difensori a circa 40 metri dalla porta; gli esterni partono (in aiuto ai difendenti) alle spalle della squadra attaccante. La squadra che attacca cerca di andare alla conclusione su spazio lungo; i difendenti devono gestire la difesa della profondità e la scelta del tempo dell'intervento, recuperare la palla e servire un target posto oltre la linea di centrocampo (che deve inserirsi oltre la linea di meta e ricevere, ma senza andare in fuorigioco). Gli attaccanti cercano l'immediata riaggresione.



Terza parte: gruppo unito.

24' (6x2', rec. 2' col prof) SSG 3vs3 su tre campi piccoli (18x18 mt):

1. porticine e tocco libero;
2. possesso e massimo 3 tocchi;
3. porte e portieri, tocco libero e marcatura a uomo;

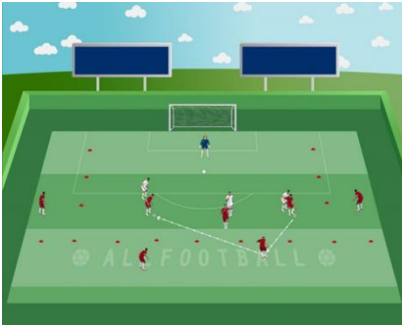
Conclusione: 25' (5x3', rec. 2') partita finale 9vs9 in campo piccolo

3. Giov 7 settembre

Prima parte: col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

10'-12' didattica attacco/difesa su palla in profondità centrale o esterna come in figura



Terza parte: gruppo unito.

Lavoro integrato SSG (325 mq per ciascun giocatore) / HSR (High Speed Running) e Sprint.

Ogni squadra svolge la sequenza che segue:

- 1) **Repeated Sprint:** 6x30 mt, rec. 45".
 - 1'30"-2' rec.;
- 2) **4' SSG 4vs4 e 5vs5 (325 mq per ciascun giocatore):** 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) **HSR:** 6x50 mt in 9"-10", rec. 30";
 - 1'30"-2' rec.;
- 4) **4' SSG 4vs4 e 5vs5 (325 mq per ciascun giocatore):** 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: 15' (2x6', rec. 3') partita finale **9vs9** in campo grande (52x60 mt)

4. Ven 8 settembre

Prima parte: attivazione col prof da concludere con 12' (4x1'30", rec. 1'30") SSG 3vs3 in campo medio (25x18 mt)

Seconda parte: gruppo unito.

12' didattica costruzione e manovra come in figura



Terza parte: gruppo unito.

16' (4x2', rec. 2') SSG 4vs4 o 5vs5 in campo medio (30x25 mt) per la finalizzazione: al tiro entro 3-4 passaggi.

- Stievano Tumiatti Zuolo Bartolini Gava **vs** Cunico Bertin Kasala Salviato Benetazzo;
- Tessaro Uliana Bettin Bonanno **vs** DiGiuseppe Bottaro Tonon Carraro.

Conclusione: 14' (2x6', rec. 1'15") partita finale in campo medio (55x40 mt)

Domenica 10 settembre: amichevole col Vicenza, pareggiata 4-4.

TERZA SETTIMANA

1. Mar 12 settembre

Prima parte: col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

Test: Gacon.

Conclusione: tempi da 6'-8', da valutare; partita finale in campo medio (metà campo, 50x60 mt)

- Tonon Stievano Bertin, Bettin Salvagno Uliana Zuolo, Gava Carraro Bartolini;
- DiGiuseppe Bottaro Cunico, Tumiatti Salviato Bonanno, Tessaro Benetazzo Kasala.

2. Merc 13 settembre

Prima parte: col prof, da concludere con **suddivisione della squadra in due gruppi:**

- 1) 12' (3x2', rec. 1'30'') partitelle tecniche;
- 2) 12' lavoro col prof: forza.

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Seconda parte: gruppo unito.

24' (6x2', rec. 2') SSG 3vs3 e 4vs4 in campo medio-piccolo (27x18 mt): veloci, ma con qualità! Tre campi:

- 1) porte e portieri: alla conclusione entro cinque passaggi;
- 2) 5 passaggi = 1 punto;
- 3) 4 porticine, alla conclusione entro 5 passaggi;

Terza parte: gruppo unito.

18' (3x3', rec. 3') SSG 5vs5 e 4vs4 in campo medio-piccolo (30x20 mt): difesa su costruzione lunga avversaria; l'azione inizia sempre con una palla calciata lunga dal portiere verso i propri compagni, che attaccano porta avversaria provando a fare gol. I difensori devono andare al duello aereo (effettuando correttamente duelli e coperture), riconquistare la palla e riattaccare. Due squadre giocano, due riposano.



Conclusione: ...' partita finale in campo piccolo (50x40 mt)

3. Giovedì 14 settembre

Prima parte: con Beppe.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

Lavoro integrato SSG (325 mq per ciascun giocatore) / HSR (High Speed Running) e Sprint.

Ogni squadra svolge la sequenza che segue:

- 1) **Repeated Sprint:** 6-8x30 mt, rec. 45".
 - 1'30"-2' rec.;
- 2) **5' SSG (325 mq per ciascun giocatore): attacco flash all'area di rigore.** Il gol segnato di prima intenzione su assist dell'esterno jolly vale doppio. I due jolly giocano in posizione di esterni, pur rimanendo all'interno del campo di gioco. Tocchi liberi per tutti fuorché i due jolly, che giocano a due tocchi.



- 2' rec.;
- 3) **HSR:** 6-8x50 mt in 9"-10", rec. 30".
 - 1'30"-2' rec.;
 - 4) **5' SSG (325 mq per ciascun giocatore): attacco flash** come sopra.

Terza parte: gruppo unito.

16' (2x8' con 2'30" rec.) partita a tema in campo grande (.....): attacco all'area di rigore vs recupero e consolidamento del possesso. Una squadra gioca per finalizzare in porta con combinazioni veloci, l'altra per recuperare la palla, effettuare cinque passaggi e cercare un giocatore-obiettivo posto a metà campo. Per la squadra che gioca per finalizzare, il gol di prima o dentro l'area di rigore vale due punti (stimolare le giocate veloci o gli inserimenti su giocata a muro). La squadra che difende la porta, se recupera la palla, ha come primo obiettivo quello di effettuare cinque passaggi (almeno tre giocatori devono toccare la palla) per realizzare un punto. Un ulteriore obiettivo è ricercare un giocatore-obiettivo posto a metà campo (un punto).



Non fatto.

Conclusione: 3x8', rec. 2'30'' partita finale in campo grande

4. Ven 15 settembre.

Duelli, attacco/difesa dell'area.

Prima parte: col prof, da concludere con

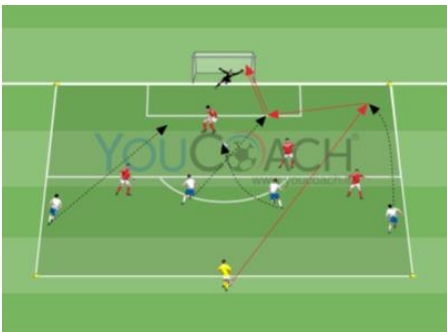
15' 1>1 con 2 portieri. Dimensioni del campo: 20 metri di lunghezza. Tempo di lavoro: 5 ripetizioni per giocatore da 5" (tempo massimo per concludere l'azione), x 2 serie. Tempo di recupero: mai sotto 1:5 tra tempo di gioco e tempo di recupero; tra le serie 1'.

Seconda parte: suddivisione in due sottogruppi.

24' (6x2', rec. 2') SSG 3vs3 con 2 portieri e 2 giocatori sponda in campo 40x30 mt: l'azione inizia sempre dal portiere: con il supporto di 2 sponde, la squadra che costruisce ha l'obiettivo di servire il target. Per la squadra che pressa: recuperare palla e finalizzare.

Terza parte: gruppo unito.

16' (4x2', rec. 2') 4vs4 e 5vs5 in campo medio, didattica attacco/difesa area di rigore: l'azione inizia con palla al jolly posizionato fuori dal campo, oltre la linea di fondo campo opposta rispetto a quella della porta; alternare le varie soluzioni in fase di attacco all'area di rigore da zona esterna (cross effettuati in varie modalità, taglio, conclusione a rete). Recuperata la palla, i difendenti devono trasmetterla al jolly posizionato fuori dal campo.



Conclusione: 18' (2x8', rec. 1'45") partita finale in campo medio (metà campo)

Domenica 17 settembre: amichevole con Arzignano, vinta 10-0.

QUARTA SETTIMANA

(introduce alla prima di campionato)

1. Mar 19 settembre

Allenamento congiunto con Under 16.

Prima parte: 15' attivazione.

Seconda parte: 45' allenamento congiunto.

1) 7' (2x3', rec. 45'') su due campi (medi), si svolgono due SSG 4vs4;

- campo 1 (30x20 mt): porte e portieri, si gioca solo con palla rasoterra, gol valido solo di prima intenzione;
- campo 2 (25x25 mt): possesso palla rasoterra, 5 passaggi=1 punto;
- dopo 3', le squadre invertono il campo e si giocano altri 3'.

2) 7' partita a tema 8vs8 in campo medio (45x40 mt): si gioca solo con palla rasoterra, conclusione valida dopo almeno 5 passaggi (divieto di 1-2, solo palla al terzo uomo).

Focus: l'importanza della palla rasoterra "pulita" o "di qualità" per i tempi di gioco della squadra.

Conclusione:

8' partita a tema in campo medio

8' partita finale in campo medio.

3. Merc 20 settembre

Partita con la Primavera, persa 8-5.

4. Giovedì 21 settembre

Prima parte col prof: **rondos 15'** (3' gioco, 2' rec. con mobilità e stretching dinamico).

Seconda parte: gruppo unito.

10'-12' didattica del cambio gioco e dell'attacco all'area di rigore; tecnica complessa come in figura. Nei pressi del centrocampo, decentrati, si gioca una sorta di torello (per pochissimi secondi, perché non è quello il tema); al *via*, si trasmette la palla ad un giocatore che va al cambio gioco; quindi, si attacca/difende la porta su palla esterna.



Terza parte: gruppo unito.

18' (3x3', rec. 3') partita a tema in campo piccolo: è una 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.

Conclusione: 18' (2x5', rec. 3') partita finale in campo piccolo

15' autogestiti: lavoro individuale.

4. Ven 22 settembre

Duelli, manovra vs pressing.

Prima parte con il prof: **15' partite su campi piccoli 3vs3** alternate da mobilità dinamica e fare rapidità, da concludere con **18' (6x1'30", rec. 1'30") SSG 5vs5 e 4vs4 in campo medio (30x25 mt) per pressione e duelli**: se l'avversario, una volta ricevuta palla, riesce a girarsi verso la porta avversaria, la squadra difendente riceve una penalità.

- Cunico Stievano Tonon Carraro Gava **vs** Tumiatti Salvagno Zuolo Kasala Bartolini;
- DiGiuseppe Bertin Bettin Benetazzo **vs** Uliana Salviato Tessaro Bonanno.

Seconda parte: gruppo unito.

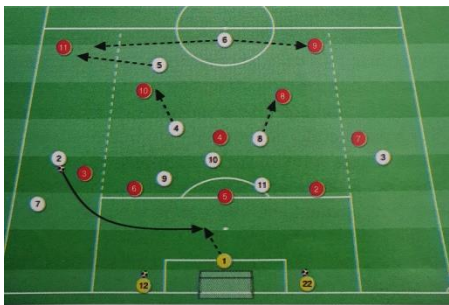
15' (4x2', rec. 1'30") partita a tema in campo medio: con la palla o senza, domino il campo e il gioco. Una squadra gioca per la manovra con l'obiettivo di arrivare al giocatore-obiettivo, l'altra per il pressing, il recupero della palla e la finalizzazione.



- Cunico Stievano Tonon, Tumiatti Salviato Zuolo, Carraro Gava Bartolini;
- DiGiuseppe Bertin Bettin, Uliana Salvagno Tessaro, Benetazzo Kasala Bonanno.

Terza parte: gruppo unito.

15' (4x2', rec. 1'30") partita a tema per la transizione e i movimenti preventivi in campo medio: la squadra in possesso palla (bianchi) gioca per finalizzare. Ogni volta che il gioco si interrompe (palla inattiva, fallo), il portiere di riserva deve, rapidamente, cercare un compagno libero da marcatura. I nuovi difendenti devono lavorare sulle marcature preventive e impedire la transizione.



Conclusione: 13' (2x8', rec. 1'45'') partita finale in campo medio

Domenica 24 settembre, prima di campionato.

Padova – Rimini: pareggiata 2-2.

QUINTA SETTIMANA

1. Lun 25 settembre

Prima parte: con il prof.

Seconda parte: dividere la squadra in due gruppi.

1. **per coloro che hanno giocato meno di 60'** (Gava, Carraro, Salviato, Benetazzo, Bettin, Zuolo, Bertin, Tonon, Bonanno, DiGiuseppe): **20' (4x4', rec. 1'30'") SSG 5vs5** in campo grande (50x40 mt);
2. **per gli altri:** ripristino e prevenzione col prof.

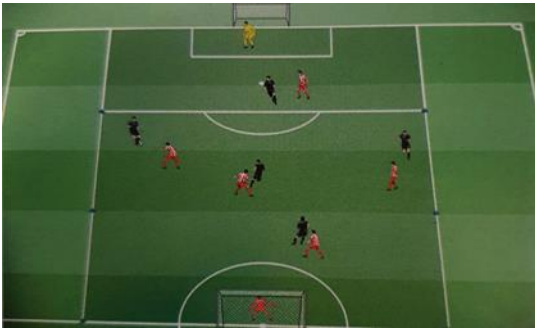
2. Mar 26 settembre

Allenamento congiunto con under 16: attacco dell'area di rigore su palla esterna.

3. Merc 27 settembre

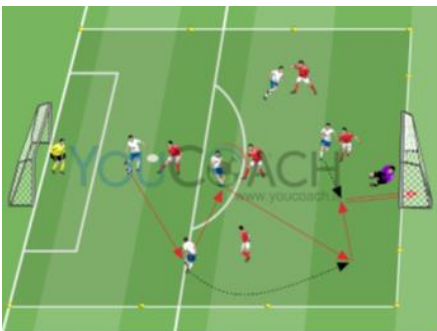
Manovra vs pressing.

Prima parte: 5' footballing, 2' in autonomia col capitano, da concludere con **14' (3x3', rec. 2' attivo)** partita a tema in campo piccolo (40x40 mt): superiorità variabile. Ogni volta che una squadra segna un gol, guadagna un giocatore della squadra avversaria.



Seconda parte: gruppo unito.

24' (6x2', rec. 2') SSG in campo piccolo: veloci, ma con qualità! Le due squadre si affrontano per andare alla conclusione entro cinque passaggi.



Terza parte: gruppo unito.

18' (3x3', rec. 3') SSG 5vs5 e 4vs4 in campo piccolo (30x20mt): quando perdo palla, devo riconquistarla prima che gli avversari facciano 4 passaggi.

Conclusione: 12' (3x3', rec. 1'30") partita finale in campo piccolo

4. Giov 28 settembre

Prima parte: col prof.

Seconda parte: suddividere il gruppo.

24' (4x4', rec. 2') SSG 4vs4 e 5vs5 (325 mq ciascuno, 65x50 mt e 75x50) alternato a lavoro col prof (HRS e sprint); ogni squadra lavora secondo la seguente sequenza:

- ✓ 4' SSG;
- ✓ 2' rec.;
- ✓ 4' lavoro col prof;
- ✓ 2' rec.;
- ✓ 4' SSG;
- ✓ 2' rec.;
- ✓ 4' lavoro col prof.

Terza parte: gruppo unito.

16' (2x8' con 2'30" rec.) partita a tema 9vs9 (375 mq ciascuno)

Conclusione: 15' (2x6', rec. 2'30") partita finale in campo 65x50 mt

5. Ven 29 settembre

Didattica della fase difensiva su piazzato.

Prima parte: attivazione col prof + **10' (2x3', rec. 2')** partite tecniche su campi piccoli (22x16 mt).

Seconda parte: gruppo unito.

16' (4x2', rec. 2') partita a tema: con la palla o senza, domino il campo e il gioco. In campo medio (40x50 mt), una squadra gioca per la manovra con l'obiettivo di arrivare al target, l'altra per il pressing, il recupero della palla e il gol.



Terza parte: gruppo unito.

10' (5x1', rec. 1') partita a tema in campo medio (50x40 mt): il gol vale triplo se la palla viene recuperata nella metà campo offensiva, altrimenti vale un punto; in tutti i casi, per la convalida del gol, la squadra deve essere tutta oltre la metà campo, altrimenti il gol non è convalidato; se la squadra avversaria ha un giocatore rimasto oltre la metà campo (mancato ripiegamento difensivo), maggiorazione di un punto.

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

Domenica 1 ottobre 2023: San Marino – Padova, vinta 10-3.