

PRIMA SETTIMANA

1. Giov 2 gennaio 2025

Durata: 75'-80'.

Prima parte: 8' footballing, mobilità, andature e skip, quindi SSG come segue:

- 5' possesso rondo 4v3 (ogni 30'' si cambia chi è dentro) in 20x15 mt
- 6' (1'-1') SSG 3v3 + 1 jolly in 20x15 mt
- 8' (2'-2') SSG 5v5 in 30x20 mt

Parte centrale: gruppo unito.

40' lavoro metabolico misto, differenziato per ruolo.

Due squadre giocano uno **SSG (4vs4 + 3 jolly)** della durata di **3'** in campo medio (30x20 mt); altre due lavorano senza palla secondo il programma che segue, differenziato per ruolo. Poi le squadre invertono i lavori. Il tutto viene ripetuto per **4 volte (4 momenti con la palla - 4 momenti senza palla)**.



Lavoro intermittente.

Proposte per difensori centrali e attaccanti.

I giocatori svolgono le seguenti proposte:

1. 3': 12'' corsa lenta + 3'' accelerazione;
2. 2x1': 5''-5'' su base 25 mt; micropausa 30'';
3. 3': 8''-52'' su base 50 mt (22,5 km/h);
4. 3': 9''-18'' su base 50 mt.

Proposte per i centrocampisti centrali.

I giocatori svolgono le seguenti proposte:

1. 3': 10''-10'';
2. 3': 10''-20'', rec. attivo su base 50 mt;

3. 3x 120 mt in 22" (19,5 km/h) + 60 mt in 27" (8,5 km/h);
4. 2x1'30": 5"-10", rec. attivo su base 25 mt; micropausa 30".

Proposte per gli esterni.

I giocatori svolgono le seguenti proposte:

1. 3': 13"-17" su base 76 mt (21 km/h);
2. 3': 14" corsa lenta + 6" allungo;
3. 3': 70 mt in 11" (23 km/h); rec. 49";
4. 3': 10"-20", rec. attivo (60 mt + 40 mt; 21,6 km/h; 8 km/h).

Conclusione: 18' minitorneo 7vs7 a tre squadre in campo 35x20 mt, andata e ritorno, tempi da 4'; la squadra non impegnata nel gioco funge da sponda. **Al ritorno, invertire dif. e centroc.**

2. Ven 3 gennaio 2025

Durata: 75'.

Prima parte: con Beppe, 8' footballing, mobilità, andature e skip.

Seconda parte: gruppo unito.

25' Lavoro misto differenziato per ruolo.

I ragazzi svolgono la seguente sequenza:

- **4x 30"-30" SSG 3vs3** in due campi 40x30 mt (porte e portieri; porticine);
- **sprint training:** proposta 1;
- **4x 30"-30" SSG 3vs3** in due campi 40x30 mt (porte e portieri; porticine);
- **sprint training:** proposta 2;
- **4x 30"-30" SSG 3vs3** in due campi 40x30 mt (porte e portieri; porticine);
- **sprint training:** proposta 3;

Sprint training.

Proposta per difensori centrali e attaccanti.

1. 4x8 mt sprint; rec. 15";
2. 3x25 mt sprint; rec. 45";
3. 2x30 mt sprint; rec. 1'15".

Proposte per i centrocampisti centrali.

1. 4+8+4+8+4+8 mt sprint, rec. in corsa lenta fino alla partenza e ripartenza immediata;
2. 4x15 mt sprint, rec. 30";
3. 4x20 mt sprint; rec. 45".

Proposte per gli esterni.

1. 2x36 mt sprint; rec. 1'20";
2. 4x20 mt sprint, rec. 45";
3. 2x36 mt sprint, rec. 1'20".

Terza parte: gruppo unito.

18' (4x3', rec. 2') SSG 4vs4 con 3 jolly su due campi (30x20 mt): costruz. vs pressing.



Conclusione: 18' (4x3', rec. 2') partita tattica in campo medio

3. Sab 4 gennaio 2025

Amichevole con il Caldiero, vinta 1-0.

45' per ciascun giocatore.

4. Dom 5 gennaio 2025

Durata: 75', intensità: 65-70%.

Prima parte: 8' footballing, mobilità, andature e skip, allunghi.

Seconda parte: gruppo unito.

16' (4x2', rec. 2') SSG 5vs4 + 3 jolly in campo medio (40x30 mt): una squadra per il possesso con l'aiuto dei jolly (1 + i portieri), l'altra in inferiorità numerica per rubare palla e fare gol.

Al termine degli **SSG**, i giocatori svolgono un lavoro di **RSA specifico differenziato per ruolo** come segue.

1. Proposta per difensori centrali e attaccanti.

Sprint training: 4x20 mt in linea (rec. 1') + 4x32 mt con cambi di direz. (rec. 1').

2. Proposta per i centrocampisti centrali.

Acceleration training: 2x4x (10 mt accelerazione + 5 mt decelerazione + 10 metri accelerazione + 5 mt decelerazione + rec. 10'' + 20 mt sprint + rec. 45''); macropausa 1'30''.

3. Proposta per gli esterni.

Acceleration training: 2x3x (12 mt accelerazione + 3 mt decelerazione + 12 mt accelerazione + 3 mt decelerazione + rec. 10'' + 35 mt sprint + rec. 1'); macropausa 1'30''.

Terza parte: gruppo unito.

10' didattica attacco/difesa area di rigore: in un'area di gioco come in figura, i costruttori devono trovare le punte per arrivare alla conclusione; **i difensori si muovono interpretando il codice palla**, mentre le punte dovranno adattare le loro posizioni e ricevere la palla per cercare la finalizzazione. Se i difendenti riescono a recuperare la palla o se il portiere blocca la conclusione, parte una transizione per segnare nelle tre porticine. Le 3 punte **non possono** aiutare i compagni durante la costruzione all'interno del settore più piccolo. Se la palla arriva alle punte, anche i costruttori possono partecipare alla fase di attacco.



10' didattica costruz. vs pressing

Conclusione: 11' (2x5', rec. 1') partita finale

SECONDA SETTIMANA

Lun 6 gennaio 2025.

Riposo.

1. Martedì 7 gennaio

Durata: 70'-75'. Intensità 80-90%.

1. **Tenere i 3 dif. stretti (e provare a trovare il key pass vs 3 avversari).**
2. **Invertire in allenamento dif. e centroc.**
3. **Vado in fretta verso l'ultimo terzo (e vado ad allenare le giocate negli ultimi 30 mt).**
4. **Faccio salire i dif. non appena supero la metà campo.**

Prima parte: 8' col prof. Si conclude con 6' possesso 4vs4 + 4 sponde fuori dal quadrato in 10x10 mt; ogni minuto, cambia la squadra che sta fuori.



Seconda parte: gruppo unito.

Sequenza tattica individuale e forza specifica con palla.

1. **5' (4x8", rec. minimo 1:5), duelli 1vs1 da fermo dal dischetto in 25x10 mt;**
2. **8' (4x1', rec. 1') SSG 2v2 in 33x18 mt;**
3. **8' (4x1', rec. 1') SSG 3vs3 in 33x25 mt, 2-3 tocchi;**

Terza parte: gruppo unito.

14' (4x2', rec. 1') didattica 8vs8 per la costruz. "dentro" come in figura in campo 50x40 mt: supero la prima pressione (3+portiere vs 3) con:

- un passaggio chiave per trequarti e punte;
- una palla diretta sul target.



Conclusione: 12' (2x5', rec. 2') partita tattica in campo piccolo

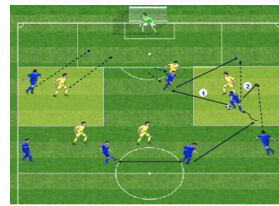
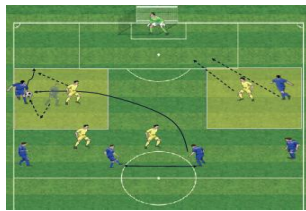
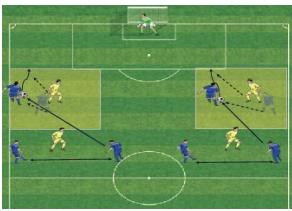
2. Merc 8 gennaio

Durata: 85'-95'. Intensità: 90-100%.

Prima parte: 20' col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

19' (2x8', rec. 2'30'') **situazioni** per lo smarcamento su palla esterna e per l'attacco all'area di rigore, con transizione e gioco a tutto campo. Si inizia ogni azione con palla ad una delle due squadre, come in figura.



Terza parte: gruppo unito.

19' (2x8', rec. 2'30'') **partita a tema per costruz. vs pressing** a tutto campo: si inizia ogni azione con rimessa dal portiere di una delle due squadre (si alterna una palla attiva e una inattiva); alla fine del primo tempo, si cambia la squadra che costruisce.



Conclusione: 19' (2x8', rec. 2'30'') partita a tutto campo

3. Giov 9 gennaio

Durata: 60'-70'. Intensità: 85-90%.

Prima parte: 18' col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

16' progressione tecnica e tattica su principi di gioco come segue:

1. **6' didattica del keypass** come in figura in 16x8 mt. Ogni 30" si cambia la coppia centrale.



2. **8' (4x1', rec. 1') MSG 6vs6** in 50x40 mt: al tiro entro 5 passaggi.

Terza parte: gruppo unito.

10' didattica sotto forma di minitorneo 8vs8 a tre squadre in campo 50x40 mt, andata e ritorno, tempi da 1'30"; la squadra non impegnata nel gioco funge da sponda. **All'andata si costruisce, al ritorno si pressa (o viceversa). Al ritorno, invertire dif. e centroc.**

1. movimenti verticali dei difensori **vs** pressing, riconquista e attacco all'area di rigore;
2. costruzione con ricerca del target;
3. solo il target lavora nella metà campo offensiva, dove non c'è fuorigioco;
4. quando il target riesce a ricevere e a controllare, i compagni possono invadere la metà campo offensiva per fare gol nelle porticine.



Conclusione: 15' (2x5', rec. 1'30") **partita finale** in campo medio (50x60 mt)

4. Ven 10 gennaio

Durata: 45'-60'. Intensità: 60-75%.

Prima parte: 8' col prof. Si conclude con **5' riepilogo sul campo posizionamenti tattici in fase di costruzione.**

Seconda parte: gruppo unito.

10' (2x4', rec. 1'30'') palle inattive (gara-gioco) in 40x60 mt: si eseguono calci d'angolo e punizioni laterali che preludono al cross, con transizione. Ogni squadra che attacca, nei 4 minuti a disposizione, decide quali piazzati provare e come organizzarsi. Il tempo scorre...

Conclusione: 15' lavoro individualizzato coordinato da Ricky (e con l'aiuto di Beppe e del prof)

Sab 11 gennaio

Cittadella – Renate, pareggiata 0-0.

TERZA SETTIMANA

1. Lun 13 gennaio

Durata: 45'. Intensità: 60-75%.

Prima parte: 15' col prof.

Seconda parte: suddivisione del gruppo.

30' lavoro misto.

1. 4' SSG 5vs5, porticine, campo 25x18 mt (resistenza intensità 60%) per chi ha giocato più di 70';
4' SSG 5vs5, porte e portieri, campo 35x25 mt (res. intensità 75%) per chi ha giocato meno di 70';
2. Intermittente in linea:
3' dif. e att.: 3" sprint - 12" rec. attivo; chi ha giocato più di 70' fa 2' e accelera invece che sprintare;
4' centroc.: 10"-10", rec. attivo; chi ha giocato più di 70' fa 2';
4' esterni: 10"-20", rec. attivo; chi ha giocato più di 70' fa 2';
3. 4' possesso palla non direzionale 5vs5 in campo 25x18 mt (res. intensità 65%) per chi ha giocato più di 70';
4' SSG 5vs5 in campo 35x25 mt (res. intensità 75%) per chi ha giocato meno di 70';
4. Intermittente in linea:
4' dif. e att.: 8" su base 50 metri (22,5 km/h) – 52", rec. attivo; chi ha giocato più di 70' fa 2';
4' centroc.: 10"-20", rec. attivo; chi ha giocato più di 70' fa 2';
4' esterni: 6"-14", rec. attivo; chi ha giocato più di 70' fa 2';
5. 2x4' partita 10vs10 in campo 40x40 mt (res. intensità 65%).

2. Mar 14 gennaio

Durata: 70'-75'. Intensità: 80-90%.

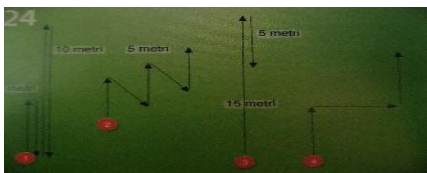
Prima parte: 10' col prof.

Seconda parte: divisione della squadra in due gruppi.

1) 40' lavoro neuromuscolare misto con Beppe e Riccardo:

- 10' (6x45", rec. 45") SSG 3vs3 in campo 30x23 mt

- 12' stimoli neuromuscolari 3x (cambi di direz. e di senso), rec. 30'', macropausa 1'30''.



- 18' (6x1'15", rec. 1'15") SSG 6vs6 in campo piccolo (40x30 mt);

2) 40' lavoro col prof: forza.

Terza parte: gruppo unito.

12' (2x5', rec. 2') costruz. vs pressing in 50x50 mt

Conclusione: 12' (2x5', rec. 2'') partita finale in campo piccolo (45x40 mt)

3. Merc 15 gennaio

Durata: 85'-95'. Intensità: 90-100%.

Prima parte: 10' col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

25' (4x4') SSG 5vs5 e 6vs6 con sprint training differenziato per ruolo nelle pause tra le serie (le tre pause, di circa 2' ciascuna, sono impiegate dai ragazzi per svolgere gli sprint a, b e c); campo 50x30 mt.

Proposta per difensori centrali e attaccanti.

- a. 4x10 mt sprint; recupero 15".
- b. 3x20 mt sprint; recupero 45".
- c. 2x30 mt sprint; recupero 1'15".

Proposte per i centrocampisti centrali.

- a. 5+10+5+10+5+10 mt sprint, recupero in corsa lenta alla linea di partenza.
- b. 4x15 mt sprint, recupero 30".
- c. 4x20 mt sprint; recupero 45".

Proposte per gli esterni.

- a. 2x30 mt sprint; recupero 1'20";
- b. 4x20 mt sprint, recupero 45";
- c. 2x30 mt sprint, recupero 1'20".

Terza parte: gruppo unito.

24' partita a tema in metà campo: minitorneo 7vs7 a 3 squadre, tempi da 4', andata e ritorno. Sotto la linea tracciata poco fuori dall'area di rigore possono entrare tutti, ma è un riferimento perché la squadra che attacca, quando oltrepassa quella linea, deve finalizzare entro 5 secondi, altrimenti è palla al portiere.



4. Giov 16 gennaio

Durata: 60'-70'. Intensità: 80-90%.

Prima parte: 18' complessivi col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

15' (4x2', rec. 2') situazioni per attacco/difesa in area di rigore: una squadra gioca una normale partita, l'altra può difendere sotto la linea tracciata poco fuori dall'area di rigore solo con i difensori e i 2 centroc. centrali.

Terza parte: gruppo unito.

15' (4x2', rec. 2') partita a tema a tutto campo: sotto la linea tracciata poco fuori dall'area di rigore possono entrare tutti, ma è un riferimento perché la squadra che attacca, quando oltrepassa quella linea, deve finalizzare entro 5 secondi, altrimenti è palla al portiere.



Conclusione: 18' (5x2', rec. 2') partita finale in campo area-area.

5. Ven 17 gennaio.

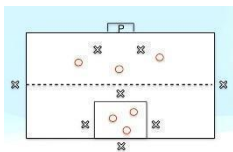
Durata: 45'-60'. Intensità: 60-75%.

Prima parte: 10' col prof.

Si conclude con **8' (2x3', rec. 2')** **gioco di posizione 5vs3** in 20x20 mt (tenere i 3 dif. stretti e provare a trovare linee di pass. per i 2 play vs 3 avversari); ogni 30" si cambiano i 3 dentro;

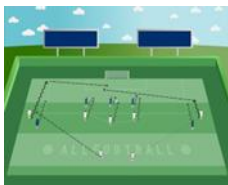
Seconda parte: gruppo unito.

10' (2x4', rec. 2') **rondo 4vs4** in 20x20 mt **con transizione per il gol**: se i 4 dentro rubano palla, danno avvio alla transizione per il gol. Quando rubano la palla, devono sempre darla a Colzi o Pozzato: sono loro che fanno partire la transizione.



Terza parte: dividere la squadra in due gruppi.

10' situazioni attacco/difesa dell'area di rigore: 3 attaccanti + 2 esterni pronti ad attaccare l'assist zone **vs** 3 difensori + 2 centrocampisti che rientrano.



Conclusione: 10' (2x4', rec. 2') riepilogo posizionamenti in campo + gara palle inattive con transizione.

Sabato 18 gennaio

FeralpiSalò – Cittadella, vinta 3-1.

QUARTA SETTIMANA

1. Lunedì 20 gennaio 2025

Durata: 45'. Intensità: 60-75%.

Prima parte: 15' col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

14' (2x6', rec. 2') differenziato come segue:

1. campo 1 (45x30 mt) MSG 7vs6: porte e portieri.
2. campo 2 (25x20 mt) SSG 5vs5: porticine.

Terza parte: gruppo unito.

14' (2x6', rec. 2') partita finale in campo 50x40 mt

Conclusione, solo per chi non ha giocato: 14' (2x6', rec. 1'15") MSG 7vs7 porte e portieri.

2. Mar 21 gennaio

Durata: 70'-75'. Intensità: 80-90%.

Prima parte: 10' col prof.

Seconda parte: la squadra viene divisa in due gruppi.

1) 20' con **Beppe e Ricky**, che fanno svolgere le seguenti proposte:

- 8' 1vs1 nella propria zona di campo e con palla ricevuta dal portiere: 5x5'' (tempo massimo per concludere l'azione), rec. 1:4-5;

- 12' (4x2', rec. 1'30'') SGS 5vs5 e 6vs6 in doppia area di rigore come in figura: **costruz. vs pressing**; una squadra deve fare 5 passaggi per poter andare al tiro, l'altra deve pressare e - riconquistata la palla - deve andare al tiro entro 3 passaggi.



2) 20' lavoro col prof: forza.

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

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

3. Mer 22 gennaio

Durata: 85'-95'. Intensità: 90-100%.

Prima parte: 10' col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

22' (4x4', rec. 2') lavoro metabolico con la palla come in figura.

- Campo 1: porte e portieri, 60x60 mt
- Campo 2: possesso palla in 40x30 mt
- Campo 3: porticine in 40x30 mt



Terza parte: gruppo unito.

19' (2x8', rec. 2'30'') partita tattica. In un campo di dimensioni 3/4 campo regolare, si gioca attacco posizionale vs dif. posizionale. La squadra in attacco tenta di segnare un gol in 20'', quella che difende deve riconquistare la palla; se ci riesce, deve portare il pallone oltre la linea di meta. Finita la sequenza, si recupera per 30''.

Conclusione: 19' (2x8', rec. 2'30'') partita a tutto campo

4. Giov 23 gennaio

Durata: 60'-70'. Intensità: 80-90%.

Prima parte: 15' col prof.

Seconda parte: suddividere la squadra in due gruppi.

14' (4x2', rec. 2') didattica per le coperture nella difesa di reparto, squadre schierate. Le scelte.

Terza parte: gruppo unito.

14' (4x2', rec. 2') partita a tema per l'attacco all'area di rigore: il gol è valido solo se in area di rigore, al momento del tiro, ci sono almeno 4 giocatori.

Conclusione: 14' (4x2', rec. 2') partita finale a tutto campo

5. Venerdì 24 gennaio

Durata: 45'-60'. Intensità: 60-75%.

Prima parte: 8' col prof. Si conclude con 8' (3x1'30", rec. 30") partitelle tecniche in campi 20x15 mt.

Seconda parte: gruppo unito.

10' didattica per costruz. vs pressing



Terza parte: gruppo unito.

10' didattica della seconda partita



Conclusione: 10' gara palle inattive

Sabato 25 gennaio

Cittadella – Brescia, pareggiata 0-0.

QUINTA SETTIMANA

1. Lun 27 gennaio

- Per chi ha giocato più di 70', durata: 45'; intensità: 60%.
- Per chi ha giocato meno di 70', durata: 60'; intensità: 75%.

Prima parte: 15' col prof.

Seconda parte: dividere la squadra in due gruppi.

1. Per chi ha giocato meno di 70' (con Beppe): 10' (2x4', rec. 2') SSG 6vs6 in campo 40x30 mt: porte e portieri.

2. Per chi ha giocato più di 70' (con Ricky): 10' (2x4', rec. 2') SSG 5vs5 in campo 25x20 mt: porticine.

Terza parte: 14' (2x6', rec. 1'15") partita finale in campo 50x60 mt

Quarta parte, solo per chi ha giocato meno di 70': 14' (2x6', rec. 1'15") partita a tema per la **riagggressione** in campo 50x60 mt: se recupero palla nella zona in cui l'ho persa e vado finalizzare, il gol vale doppio. Chiediamo ai ragazzi (soprattutto nella metà campo avversaria) di riaggredire forte in caso di perdita palla.

2. Mar 28 gennaio

Durata: 70'-75'. Intensità: 80-90%.

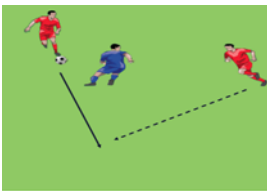
Prima parte: 10' col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

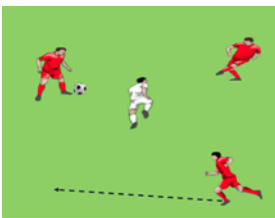
5' rondo 4vs2 in 10x10 mt: **non devo prendere la filtrante**; ogni coppia sta dentro 30'' x 3 rip.; rec. 1:2.



5' 2vs1 per il possesso della palla in 10x10 mt; ogni giocatore sta dentro 30'' x 3 rip.



6' 3vs1 per il possesso della palla in 10x10 mt; ogni giocatore sta dentro 30'' x 3 rip.



Seconda parte: divisione della squadra in due gruppi.

12' (4x1'30'', rec. 1'30'') SSG 5vs5 in campo 40x30 mt: una squadra per il gol, l'altra per rubare palla e fare possesso palla.



12' (4x1'30'', rec. 1'30'') SSG 5vs5 in campo 40x30 mt.

Terza parte: gruppo unito.

12' (4x1'30", rec. 1'30") SSG 5vs5 per comportamenti attacco/difesa. Si gioca ad una sola porta. Si schierano 3 dif. + 2 centrocampisti a circa 40 mt dalla porta. Giocano contro 5 avversari. Gli attaccanti in gioco cercano la conclusione, mentre i difendenti devono recuperare la palla e trasmetterla alla squadra schierata dietro la linea di fondo. Gli attaccanti in gioco cercano l'immediata riagggressione, per evitare che i difendenti riescano a servire i giocatori dell'altra squadra. Se gli attaccanti riescono a finalizzare, il portiere non impegnato nel gioco rimette in gioco la palla immediatamente per i difendenti, che ripartono in costruzione.

Conclusione: 12' (2x5', rec. 2') partita finale in campo piccolo (50x50 mt)

3. Merc 29 gennaio

Durata: 85'-95'. Intensità: 90-100%.

Prima parte: 10' col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

25' (4x4', rec. 2') SSG 5vs5 e 6vs6; campi: 5vs5 in 50x30 mt – 6vs6 in 50x40 mt.

Alla fine delle partite, i ragazzi svolgono il seguente lavoro.

Proposta per difensori centrali e attaccanti.

Sprint training: 4 x 20 metri (rec. 1') + 4x32 metri con cambi di direzione, rec. 1'.

Proposta per i centrocampisti centrali.

Acceleration training: 4 x (10 mt in accelerazione + 5 mt in decelerazione + 10 mt in accelerazione + 5 mt in decelerazione + micropausa di 10" + 20 mt sprint + rec. 45"); serie totali: 2; macropausa 1'30".

Proposta per gli esterni.

Acceleration training: 3 x (12 mt in accelerazione + 3 mt in decelerazione + 12 mt in accelerazione + 3 mt in decelerazione + micropausa di 10" + 35 mt sprint + rec. 1'); serie totali: 2; macropausa 1'30".

Terza parte: gruppo unito.

19' (2x8', rec. 2'30") partita a tema per pressing e transizioni in 70x60 mt; ai ragazzi è chiesto di recuperare la palla nella metà campo avversaria; se al recupero della palla nella metà campo avversaria segue un gol, questo vale doppio.

Conclusione: 19' (2x8', rec. 2'30") partita finale a tutto campo

4. Giov 30 gennaio

Durata: 60'-70'. Intensità: 80-90%.

Prima parte: 15' complessivi col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

15' (4x2', rec. 2') 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. **Ricky può mettere in gioco in ogni momento un secondo pallone per mettere alla prova l'attenzione sulle preventive.**

Terza parte: gruppo unito.

12' didattica della seconda partita: 7vs7. Tre squadre, due si affrontano in 50x40 mt, una riposa (sponde). Una squadra per il gol (principi attacco/difesa area di rigore), l'altra per rubare palla, ripulirla servendo - come prima giocata - un giocatore della squadra esterna e andare a fare gol in una delle due porticine. 4 Tempi da 1'30" ciascuno, rec. 1:05.

Conclusione: 18' (5x2', rec. 2') partita finale in campo area-area.

5. Ven 31 gennaio

Durata: 45'-60'. Intensità: 60-75%.

Prima parte: 10' col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

10' (3x1'30", rec. 1'30") situazioni in campo tra area e centroc. + tutta ampiezza. Una squadra per arrivare in costruz. al *target* (che si può muovere solo dietro la linea di centroc. per dettare il passaggio), l'altra per rubare palla, cercare il filtrante e andare a finalizzare (fuorigioco al limite dell'area).



Terza parte: gruppo unito.

10' (3x1'30", rec. 1'30") situazioni in campo medio: attacco linea dif. come in figura



Conclusione: 10' (2x4', rec. 2') gara palle inattive con transizione.

Sabato 1° febbraio

Venezia - Cittadella, vinta 3-2.