

PRIMA SETTIMANA

1. Lunedì 31 marzo

- **Per chi ha giocato più di 70'**, durata: 50'; intensità: 60%.
- **Per chi ha giocato meno di 70'**, durata: 50'; intensità: 75%.

Prima parte: 5' footballing + 10' (6x30'', rec. 1:2-3) possesso rondo 4vs2 (ogni 30'' si cambia chi è dentro) in 10x10 mt.

Seconda parte: gruppo unito.

Proposta differenziata (recovery e potenza aerobica):

1) 6' partita 10vs10 in 50x40 mt

2) Lavoro differenziato come segue:

1. recovery con 4x20'' (100 mt in linea) - 45'' camminata;
2. recovery con 6x10'' (50 mt in linea) - 30'' camminata;
3. intermittente 9x10''-10'' in linea;
4. intermittente 4x15''-30'', navette sui 20 mt;
5. intermittente 8x5''-20'', navette sui 20 mt;
6. intermittente 4x15''-30'' in linea;

3) 6' partita 10vs10 in 50x40 mt

4) Ripetere il lavoro differenziato.

5) 6' partita 10vs10 in 50x40 mt

2. Martedì 1° aprile

Durata: 70'-75'. Intensità: 80-90%.

Prima parte: 8' con Ricky + 8' (4x1'30", rec. 30") partitelle tecniche in campo quadrato piccolo come in figura: tecnica semplice, tempi e spazi di gioco, qualità della scelta e del gesto, pressing e pressione.



Seconda parte: gruppo unito.

5' gesti tecnici complessi a coppie: a) cambio gioco e controllo; b) palla radente, forte e tesa, e controllo.

12' (5x45", rec. 1'30") SSG 3v3 in 30x23 mt, porte e portieri.

Terza parte: gruppo unito.

5' gesti tecnici complessi a coppie: a) cambio gioco e controllo; b) palla radente, forte e tesa, e controllo.

10' (5x1', rec. 1') SSG 5v5 in 45x23 mt

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

3. Merc 2 aprile, amichevole rappresentativa.

4. Giov 3 aprile

Durata: 60'-70'. Intensità: 60-70%.

Prima parte:

Proposta differenziata (recovery):

1) prevenzione + 8' corsa di recupero + 2x5 allunghi sui 50 mt (10''), recupero altri 50 mt in camminata e di 2' tra le due serie.

2) 5' footballing + 8' (5x30'', rec. 1:2) possesso rondo 4vs2 (ogni 30'' si cambia chi è dentro) in 10x10 mt.

Seconda parte: gruppo ancora diviso.

8' (5x30'', rec. 1:2) SSG 2vs2 in 16x15 mt, porte e portieri.

Terza parte: gruppo unito.

15' situazioni tattiche:

- **6 ripetizioni della proposta che segue.** In campo 40x60 mt, **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'';
- **recupero completo;**
- **6 ripetizioni con le modalità della proposta precedente.** Solo che adesso, in campo 50x40 mt, si svolge **costruzione vs pressing** (come il Sudtirolo).

Conclusione: 12' (2x5', rec. 2') partita finale in campo 50x40 mt

5. Ven 4 aprile

Durata: 45'-60'. Intensità: 60-75%.

Prima parte: 10' con Ricky.

Seconda parte: gruppo unito.

10' (5x6-8", rec. 1:7-8):

- **duelli 1vs1** nella propria zona di campo per gli esterni;
- shootout ad inseguimento per i centrali;

Terza parte: gruppo unito.

6' (3x1', rec. 1') situazioni per la costruzione dal portiere

Recupero completo: 6' tecnica complessa: apertura, cross, conclusione.

6' (3x1', rec. 1') situazioni per l'interpretazione dei movimenti d'attacco all'area con giocate e la riagggressione sulla transizione.

Recupero completo: 6' tecnica complessa: apertura, cross, conclusione.

Conclusione: 8' gara palle inattive con transizione

Sabato 5 aprile

Sudtirol – Cittadella, persa 2-0.

SECONDA SETTIMANA

1. Lun 7 aprile

- Per chi ha giocato più di 70', durata: 45'; intensità: 55-60%.
- Per chi ha giocato meno di 70', durata: 45'; intensità: 75%.

Prima parte: 11' con Beppe:

- 5' footballing dal limite dell'area al centrocampo;
- 6' in 3 campetti piccoli (porticine, possesso, porte e portieri), **1'30"** (30" rec.) per ciascun campo.

Seconda parte: gruppo unito.

14' (2x6', rec. 1'30") lavoro metabolico con palla:

- 2' partita **9vs9** in campo 50x40 mt;
- al segnale, allungo per raggiungere due campetti dove svolgere **1' SSG 5vs5** in campo 25x20 mt per chi ha giocato più di 70'; **1' possesso 4vs4** in campo 25x25 mt per chi ha giocato meno di 70';
- ripetere il tutto per 2 volte per 3 serie;
- ad ogni cambio, si chiede un allungo verso i campetti e la suddivisione in 4 squadre.



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

2. Mar 8 aprile

Durata: 70'-75'. Intensità: 80-90%.

Prima parte: 10' con Ricky.

Seconda parte: gruppo unito.

4 x CoD e CoS diff. per ruolo, rec. 30''.

10' (5x1', rec. 1') rondo tecnico in 25x25 mt: non prendo il passaggio chiave. Una squadra fuori, una dentro: giocatori fuori dal quadrato cercano il passaggio chiave, quelli dentro devono intercettare.



4 x CoD e CoS diff. per ruolo, rec. 30''.

20' (5x2', rec. 2') SSG 5vs5 in campo 45x25 mt: quando perdo palla, devo riconquistarla prima che gli avversari facciano 3-5 passaggi.

4 x CoD e CoS diff. per ruolo, rec. 30''.

Terza parte: gruppo unito.

15' (4x2', rec. 1'30'') didattica: difesa schierata, attaccanti in superiorità numerica. L'azione inizia da posizioni del campo diverse e con modalità diverse. L'obiettivo è fare gol per gli attaccanti, recuperare la palla e verticalizzare immediatamente per i difendenti, in modo da abituare il blocco centrocampo-attacco a reagire ad una transizione veloce. Si comincia sempre dagli attaccanti.

Conclusione: 20' (4x3', rec. 1'30'') partita finale in metà campo

3. Merc 9 aprile

Durata: 85'-95'. Intensità: 90-100%.

Prima parte: 10' con Beppe: attivazione libera dei ragazzi con palla + **8' (4x1', rec. 1'; due squadre giocano, due riposano) SSG 5vs5** in campo 30x20 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.

Seconda parte: gruppo unito.

12' SSG dentro-fuori in doppia area di rigore (in un campo porte e portieri, nell'altro porticine)

Terza parte: gruppo unito.

20' (2x5', rec. 2') partita a tema costruz. vs pressing in campo 70x58 mt: se rubo palla nella metà campo avversaria e finalizzo, il gol vale doppio.

Conclusione: (2x6', rec. 2') partita a metà campo

4. Giov 10 aprile

Durata: 60'-70'. Intensità: 80-90%.

Prima parte: 10' attivazione libera.

Seconda parte: gruppo unito.

10' situaz. 2vs2 e 3vs3 nella propria zona

Terza parte: gruppo unito.

15' (3x2', rec. 1'30'') costruz. vs pressing: pendolo, ricerca del target, costr. corta-lunga.

15' (3x2', rec. 1'30'') la seconda partita: mi organizzo intorno alla palla; ass. zone-golden zone; non forzo la giocata; profondità.

Conclusione: 12' (3x2', rec. 1'30'') partita finale in campo medio

5. Ven 11 aprile

Durata: 45'. Intensità: 60%.

Prima parte: 10' attivazione libera.

Seconda parte: gruppo unito.

9' (3x1'30", rec. 1'30") costruzione vs pressing.

5'-6' tecnica complessa

Terza parte: gruppo unito.

9' (3x1'30", rec. 1'30") azioni d'attacco all'area di rigore come in figura: creare un paio di gruppetti che si affrontano 5vs5 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**).



5'-6' tecnica complessa

Conclusione: 8' gara palle inattive con transizione

Sabato 12 aprile

Cittadella – Como, persa 7-0.

TERZA SETTIMANA

1. Lun 14 aprile

Durata: 45'-60'. Intensità: differenziato.

- più di 65';
- 60'-65';
- meno di 60';
- (verificare col fisio).

Prima parte: 15' attivazione con mobilità attiva e passiva

Seconda parte: divisione in due gruppi.

1. **Primo gruppo:** SSG 5vs5 in 40x30m, 3x4', rec. 2';
2. **Secondo gruppo:** lavoro intermittente (~100%VAM): 2x8', recupero attivo

Conclusione: 10' Partita finale 10vs10 in campo 40x50mt

Primo gruppo: lavoro intermittente (~100%VAM) con R.A. (Recupero attivo) 6' x 2

2. Mar 15 aprile

Durata: 70'-75'.

Prima parte: 40' col prof. Attivazione / prevenzione neuromuscolare + core training in palestra.

Seconda parte: divisione del gruppo in 5 squadre.

14' lavoro misto su tre campi: 5x2', rec. 1:0,5.

- 1) **SSG 4vs4** in 35x23 mt;
- 2) **SSG 2vs2** in 28x10 mt;
- 3) lavoro senza palla (Cod).

Terza parte: gruppo unito.

2x5' partita a tema in campo 50x50 mt: recuperata la palla, bisogna finalizzare entro 5 secondi, altrimenti è palla al portiere.

3. Merc 16 aprile

Durata: 70'-80'.

Prima parte: 10' Attivazione col prof. in campo

Si conclude con **5' tecnica del keypass** come in figura su 3 campi 16x8 mt. Ogni 30'' si cambia la coppia centrale.



Parte centrale: gruppo unito.

15' didattica: costruz. vs pressing (vedi video costruzioni dirette e verticali), alternando la ricerca di:

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

10' tecnica di corsa (lavoro sugli appoggi/ampiezza della corsa) con recupero completo

10' didattica: attacco posiz. vs difesa posiz. (vedi video Viscidi + Manchester), alternando la ricerca di:

- passaggio chiave in rifinitura;
- un attacco alla profondità.

10' didattica: difesa area di rigore (vedi video Alonso).

Conclusione: 10' partita finale in campo 58x70 mt

4. Giov 17 aprile

Durata: 45'-60'.

Prima parte: 20' col prof:

- 10' posture/risveglio muscolare in palestra;
- 10' Attivazione in campo con elastici e rapidità.

Seconda parte: gruppo unito.

10' situazioni per i posizionamenti in fase difensiva nella metà campo offensiva: uomo su uomo e reparto.

Terza parte: gruppo unito.

10' situazioni per la manovra: dò continuità al palleggio, mi organizzo intorno alla palla.

Conclusione: 10' palle inattive: si eseguono calci d'angolo e punizioni laterali che preludono al cross, con transizione.

Venerdì 18 aprile

SPAL - Cittadella, vinta 3-2.

QUARTA SETTIMANA

1. Mar 22 aprile

Durata: 70'.

Prima parte: 20' col prof:

- 10' lavoro di riattivazione in palestra;
- 10' attivazione in campo + mobilità attiva.

Si conclude con 10' tecnica applicata con **rondo 6+1 in possesso vs 3 in intercetto** su 2 campi **20x15 mt** come in figura: il giocatore interno deve trasmettere la palla a un compagno diverso da quello da cui ha ricevuto il passaggio (terzo uomo). Il giocatore interno gioca a 2 tocchi. Ogni 1' si cambiano il giocatore interno e i 3 in intercetto.



Seconda parte: gruppo unito.

10' partita a tema 8vs8 + 2 jolly esterni in campo 55 x 45 mt. Una squadra deve costruire il gioco dal portiere per uscire dalla pressione avversaria, cercando di fare gol in una delle tre porticine che si trovano a metà campo. L'altra squadra deve impedirlo e, rubata la palla, deve fare gol.

Terza parte: gruppo unito.

20' lavoro aerobico intermittente col prof.

Conclusione: 10' partita finale in campo 55x45 mt

2. Merc 23 aprile

Durata: ~80'.

Prima parte: 40' col prof:

- 30' lavoro di prevenzione / attivazione muscolare in palestra
- 10' attivazione in campo.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) 10' SSG 5vs5 in campo 45x25 mt con Beppe: all'interno di entrambi i lati lunghi del campo (non fuori dal campo) si sistemano due jolly. L'obiettivo per la squadra in possesso palla è quello di realizzare un gol all'interno della *golden zone*. Il gol è valido solo se avviene all'interno della *golden zone* e, se arriva dopo un assist di uno dei jolly esterni, vale doppio. All'interno della *golden zone*, l'attaccante che cerca di finalizzare ha un massimo di due tocchi. Tocchi liberi.



2) 10' SSG 4vs4 in campo 40x20 mt con Ricky: al tiro entro 5 passaggi. Tocchi liberi.

Terza parte: gruppo unito.

10' prof: lavoro forza specifica su cambi di direzione.

Conclusione: 18' (2' lavoro, 1' rec.) torneo (andata e ritorno) SSG 5vs5 su due campi 40x25 mt:

A vs B	C vs D
D vs A	B vs C
D vs B	C vs A

3. Giov 24 aprile

Durata: 90'.

Prima parte: 10' col prof. Attivazione in campo.

Si conclude con **8' possesso con sponde 4vs4vs4 e 3vs3vs3** in due campi 25x25 mt come in figura: ogni 30" si cambiano i giocatori esterni.



Seconda parte: gruppo unito.

20' (5' x steps) proposta tattica (alta intensità) per il palleggio e per le letture del reparto difensivo. Si inizia con un **possesso 6vs3** nel primo settore (settore più piccolo, 20x40 mt). Al segnale, parte un'azione verso la porta; i difensori bianchi, dopo aver letto la situazione, decidono se stare sulla linea bianca o abbassarsi. Gli attaccanti adattano le loro posizioni e si propongono per finalizzare. Se i difendenti riescono a recuperare la palla o se il portiere blocca la conclusione, parte una transizione per segnare nelle tre porticine poste oltre la metà campo. Il gol nelle porticine vale doppio. Vince la squadra che segna più gol.



Terza parte: gruppo unito.

20' (5' x steps) proposta tattica (alta intensità) costruz. vs pressing: pendolo, ricerca del *target*, costr. corta-lunga; uomo su uomo, reparto.

Conclusione: 30' partita finale a tutto campo

4. Ven 25 aprile

Durata: 60'.

Prima parte: 10' col prof.

Si conclude con **5' tecnica** con rondo come in figura in 3 campi 20x20 mt; ogni 30" si cambiano i giocatori che stanno dentro al quadrato.



Seconda parte: gruppo unito.

10' situazione: progressione da 8vs7 a 10vs10 attacco/difesa area di rigore



Terza parte: gruppo unito.

10' col prof: rapidità con tecnica di corsa.

10' situaz. per costruz. vs pressing organizzate come sopra



Conclusione: 10' partita finale in campo 50x58 mt

5. Sab 26 aprile

Durata: 45'-60'.

Prima parte: 12' col prof.

Si conclude con le seguenti proposte tecniche

5' tecnica del filtrante e intercetto come in figura.



Intervento del prof.

5' tecnica con gestualità complesse (lanci, traversoni, cross, attacchi diretti verso la punta o il pendolo, cambi gioco con conseguenti ricezioni o finalizzazioni) orizzontali e verticali **con Ricky**.

Seconda parte: gruppo unito.

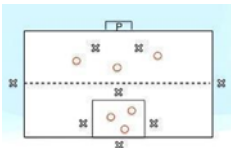
Eventuale intervento del prof.

10' situaz. per il passaggio da uomo su uomo a reparto

Terza parte: gruppo unito.

Eventuale intervento del prof.

14' situaz. per attacco posiz. / difesa posiz. con partenza da un 4vs2 in un quadrato ... mt



Conclusione: 10' palle inattive con transizione.

Domenica 27 aprile

Cittadella – V. Entella, persa 2-0.

QUINTA SETTIMANA

1. Lun 28 aprile

Prima parte in palestra: 15' - attivazione muscolare + posture

Seconda parte: suddivisione in 2 gruppi.

5' attivazione con il prof

10' partitelle tecniche (3x3', rec. 30'')

20' (4x5', rec. 2'') SSG 5vs5 in 40x30 mt

2. Mar 29 aprile

Durata: 60'.

Prima parte: 10' col prof.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) 2x5' SSG 5vs5 in campo 40x30 mt: gol valido solo se si finalizza da dentro la golden zone (vado ad invadere l'area di rigore).

2) 2x6' lavoro col prof: intermittente.

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

10' partita a tema in campo 50x40 mt: gol valido solo se si finalizza da dentro la golden zone (vado ad invadere l'area di rigore)

Conclusione: 10' partita finale in campo 50x40 mt

3. Merc 30 aprile

Durata: 65'.

Prima parte: 10' Attivazione in palestra col prof. + 5' Attivazione in campo

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) 15' situazioni alta intensità per attacco/difesa area di rigore come in figura.



2) 15' lavoro di forza specifica a stazioni col prof.

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: suddivisione in due gruppi.

1) 15' situazioni per attacco/difesa area di rigore da palla esterna come in figura.



2) 15' lavoro di forza specifica a stazioni col prof.

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Conclusione: 20' partita finale in campo 50x58 mt

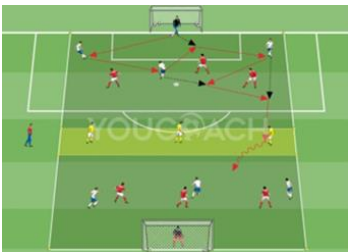
4. Giov 1° maggio

Durata: 60'.

Prima parte: 10' Attivazione col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

2x5' partita a tema 8vs8 in campo 50x30 mt come in figura: l'obiettivo della squadra in possesso è servire un play in zona franca. Il play che riceve palla, insieme ai 3 attaccanti, dovrà finalizzare nel minor tempo possibile, sfruttando la superiorità numerica (4vs3). La squadra difendente deve recuperare la palla per finalizzare (uomo su uomo in zona offensiva) o, in alternativa, lavorare di reparto (in zona difensiva).



2x5' partita a tema 8vs8 in campo 50x40 mt come in figura: come prima, ma adesso si aggiungono i 2 esterni jolly, che giocano sempre con la squadra in possesso. La finalizzazione deve avvenire entro 10 secondi.



Terza parte: gruppo unito.

15' Costruzione contro pressing in campo 100x58 mt

Conclusione: 10' (2x4', rec. 1'30") partita a tema in campo 60x58 mt: il settore più lontano rispetto alla posizione del pallone deve rimanere libero. Il gol, quindi, è valido solo se tutti sono negli ultimi due terzi.



5. Ven 2 maggio

Durata: 45'-60'.

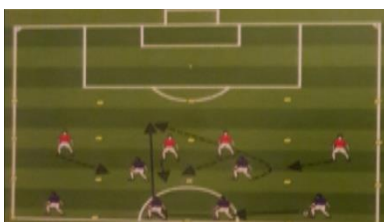
Prima parte: 12' col prof.

Si conclude con 6' (3x1'30", rec. 30") SSG 3vs3 + 3vs3 + 2 jolly (come in figura) in campo piccolo (facciamo un recupero 2:1, così 2 squadre giocano e 1 riposa in un unico campo). Si svolgono due 3vs3 nelle due metà campo, con divieto di invadere la metà campo avversaria; solo i 2 jolly possono muoversi a tutto campo.



Seconda parte: gruppo unito.

12' situaz. per passante e filtrante: alcuni giocatori si passano la palla in uno spazio ampiezza campo x 10 mt di profondità a ridosso del centrocampo. 5 difendenti (anche loro in uno spazio adiacente, sempre ampiezza campo x 10 mt di profondità) devono difendere i passaggi filtranti e passanti diretti alle loro spalle agli attaccanti (che devono ricevere in un terzo spazio adiacente, sempre delle medesime dimensioni).



Terza parte: gruppo unito.

12' situaz. per attacco/dif. posizionale; l'azione parte sempre da uno dei 3 quadrati 15x15 mt (predisporre anche uno centrale), dove si gioca un 3vs3. L'obiettivo della squadra in possesso è vincere

il 3vs3, uscendo dal quadrato e sviluppando un'azione rapida di attacco all'area di rigore. L'obiettivo della squadra in non possesso è di pressare forte per recuperare palla e poter poi sviluppare un'azione offensiva. Vince la squadra che realizza più gol.



Conclusione: 10' palle inattive con transizione.

Sabato 3 maggio

Vicenza – Cittadella, vinta 3-2.