

Seconda settimana

1. Difesa (gestione della fuga su palla libera e scelta del tempo dell'intervento) / attacco.

20' pre-attivazione + attivazione con il prof.

Suddivisione in 2 sottogruppi.

1) 12' didattica difesa di reparto, smarcamento/marcamento, tattica individuale in campo

medio: esercitazione difesa di reparto in verticale; 3 dif. + 1 play > 2 attaccanti + trequartista + 2 c.c. I 2 c.c. devono effettuare la giocata in verticale sul movimento delle punte, che la difesa deve leggere, ed il play difensivo deve scendere a sostegno dei difensori. **Obiettivo:** per chi attacca, gestione del 2+1 che porta palla > 3 in fase offensiva, fare gol; per chi difende, gestione della fuga su palla libera e scelta del tempo dell'intervento, recupero della palla e meta (posta a circa 40 mt dalla porta). L'esercitazione inizia con i 2 c.c. (larghi) che si scambiano la palla (marcati passivamente dal play difensivo) e con i difensori che devono correttamente posizionare il corpo; al via del mister, il c.c. in possesso di palla decide come dare inizio all'azione e tutti diventano attivi.

2) 12' (4x2'30" con 45" rec. pass.) small sided game in campo medio 30x25 mt: 5>5 per attacco/difesa; **partita-hockey:** 2 porte rovesce (guardano verso fuori) poste 2 mt prima della linea di fondo. Obiettivo per la squadra in possesso: attacco la zona meno densa, attiro per cambiare zona.

Alla fine i 2 gruppi invertono i lavori.

12' circuito metabolico con il prof.

16'-18' Partitella finale in campo medio 50x60 mt

2. Pressing e transizioni.

5' Pre-attivazione con il prof.

10' Attivazione tecnica con maestro della tecnica.

16' Forza Funzionale (esplosivo/reattivo)

Suddivisione in 2 sottogruppi.

1) 12' Esercitazione per pressing e transizioni: 4>4 o 5>5 + un playmaker jolly; marcature a uomo, una squadra per il gol, l'altra per recuperare la palla e trasmetterla al play posto fuori dal campo; ogni volta che una squadra recupera la palla e la trasmette al play, diventa la squadra che deve fare gol (inversione dei compiti).

2) 12' (5x1'30" con 30" di rec. pass.) small sided game in campo piccolo 25x20 mt: 4>4 e 5>5 per pressing e transizioni.

Alla fine i 2 gruppi invertono i lavori.

18' Partitella finale in campo piccolo 40x45 mt

3. Attacco / difesa.

15' Attivazione con il prof

Suddivisione in 2 sottogruppi.

1) 4x3' con 1' di rec. pass. small sided game in campo grande 25x50 mt: 5>5 con 2 portieri.

Dividere una metà campo orizzontalmente in 3 settori; in quello centrale, di 20x50 mt, si gioca un 5>5: i giocatori nel settore centrale devono attaccare il settore difensivo avversario per finalizzare; possono farlo con un inserimento senza palla (per ricevere una palla filtrante) o in conduzione. Nel settore difensivo, c'è un difensore che si oppone all'attaccante avversario e che può essere utilizzato come giocatore sponda dalla propria squadra (quando è in possesso di palla).

2) 4x3' con 1' di rec. pass. small sided game in campo grande: 4>4 senza portieri.

Alla fine i 2 gruppi invertono i lavori.

8' Lavoro con il prof.

20' Partitella finale in campo grande 70x50 mt

4. Piazzati e finalizzazione.

10' Attivazione con maestro della tecnica.

6' Agility col prof.

Suddivisione in 2 sottogruppi.

1) 12' (3x3' con 1' di rec. pass.) 10>8 pressing-transizione in metà campo: una squadra (in inferiorità numerica) gioca per il possesso (almeno 5 passaggi) e il gol in due porticine, l'altra (quella in superiorità) per la riconquista e il gol.

2) 12' Tecnica con maestro della tecnica.

Alla fine i 2 gruppi invertono i lavori.

10' piazzati in 25 (profondità) x 50 (largh.). Una porta regolamentare sulla linea di fondo campo in area di rigore, un'altra posizionata a circa 10 mt fuori area. Due giocatori per squadra sulla palla, . Si sviluppano due azioni consecutive partendo da un cinesino con una coppia di giocatori e due azioni consecutive partendo dall'altro cinesino con l'altra coppia di giocatori. Il giocatore (5 blu) passa la palla ad un attaccante interno (1 blu) che appoggia palla all'esterno per la sovrapposizione del secondo giocatore (6 blu) il quale crossa in mezzo all'area per i compagni (freccie nere). Il giocatore (5 blu) passa la palla ad un attaccante interno (2 blu) che gioca a muro con lo stesso che, ricevuta palla in scarico, calcia direttamente in porta (freccie rosse). Il giocatore (5 blu) passa la palla ad un attaccante interno (3 blu) che riesce a concludere direttamente in porta eludendo la marcatura del difensore (freccie gialle).

10' Esercitazione in campo grande per la fase difensiva e per gli sviluppi offensivi. Si gioca con una sola porta. Si schierano 3 dif. + 2 centrocampisti (c.c.) a circa 40 mt dalla porta **vs** 5-6 avversari. Altri 5-6 giocatori si posizionano fuori della linea di meta, posta a circa 60 mt dalla porta. Gli attaccanti in gioco (3 punte larghe + 2 mezz'ali che si inseriscono + eventuali terzini o play) cercheranno la conclusione, mentre i difensori dovranno gestire la fuga su palla libera e la scelta del tempo dell'intervento, recuperare la palla e trasmetterla alla squadra schierata dietro la linea di fondo, che entrerà a sostituire gli attaccanti. Gli attaccanti in gioco cercheranno l'immediato pressing per evitare che la difesa serva i giocatori dell'altra squadra. La linea difensiva, al termine di ogni azione, si riporta a circa 40 mt dalla porta.

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

Domenica 13 ottobre 2019

Modena - Padova: 1 - 0.

Terza settimana

1. Pressing e transizioni.

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

12' Partitella libera in campo medio (50x50 mt)

Suddivisione in 2 sottogruppi.

1) 12' (4x2'30" con 1' rec.) Small sided game in campo medio 35x25 mt

Finalizzazione: 5vs5 o 4vs4 + 2 Portieri. Regole:

1 punto per ogni conclusione in porta; ogni 3 punti un goal

Goal= 1 Goal

Conclusione in porta: tiro dentro lo specchio (compresi i pali, parato dal portiere). Un tiro deviato in maniera evidente non è considerata conclusione (per evitare tiri in porta senza logica).

Obiettivo squadra che attacca: finalizzazione;

Obiettivo squadra che difende: pressing alto e duelli difensivi per evitare le conclusioni in porta.

Varianti: Una conclusione a buon fine (goal o nello specchio) prima della metà campo raddoppia il punteggio dello stesso.

2) 12' Lavoro metabolico con il prof.

Alla fine i 2 gruppi invertono i lavori.

16' Partitella finale in campo medio grande (60x50 mt)

2. Finalizzazione - Giornata sfida.

15' Pre-attivazione e attivazione con il prof.

Le sfide, tutte su campo piccolo:

1) partitelle tecniche su 2 campetti;

2) duelli 1>1 in campo piccolo; 6 duelli per giocatore, rec. 1', spazi: 25x20 mt. Inseriamo stimoli di forza prima del duello;

3) small sided game: 4x2' (con 45" rec.) in 35x25 mt;

Campo A: 2 portieri; Partita normale 5vs5

Campo B: no portieri, partita con 4 porticine (2 x squadra da attaccare).

Durante le partite un giocatore del campo A o B può spostarsi temporaneamente nel campo avversario per creare una momentanea superiorità numerica (e ovviamente inferiorità nella propria). Può spostarsi un solo giocatore per squadra contemporaneamente;

Obiettivo: superiorità numerica x finalizzare.

4) 6x4' partita a tema (Simo) in 50x40 mt; 2 squadre:

Squadra A: 3 passaggi per superare la metà campo (no passaggio a scavalcare. Obiettivo: cerco veloce la zona 2, sfruttando la disorganizzazione squadra avversaria.

Squadra B: 3 passaggi per finalizzare dopo la metà campo. Obiettivo: cerco soluzioni rapide per andare al tiro.

Alla fine di ogni tempo, cambio obiettivi per le due squadre.

5) 18' Partitella finale in campo piccolo 40x50 mt

3. Amichevole con Azzurra Due Carrare Juniores Regionale. Vinta 8-1.

Prima della partita, dopo un'attivazione, partita a tema: 25' (4x5' con 1'15" rec.): 10>7-8 per pressing-transizione in metà campo; una squadra (in superiorità numerica) gioca per il gol in due porticine (poste a centrocampo), l'altra (quella in inferiorità) per la riconquista ed il gol in porta grande.

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

4. Piazzati e finalizzazione.

10' Attivazione con maestro della tecnica.

6' Agility col prof.

Suddivisione in 2 sottogruppi.

1) 12' (3x3' con 1' di rec. pass.): 10>8 pressing-transizione in metà campo: una squadra (in inferiorità numerica) gioca per il possesso (almeno 5 passaggi) e il gol in due porticine, l'altra (quella in superiorità) per la riconquista e il gol.

2) 12' Tecnica con maestro della tecnica.

Alla fine i 2 gruppi invertono i lavori.

20' piazzati

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

Domenica 20 ottobre 2019

Padova – Virtus Verona: 4-0

Terza settimana.

1. Sviluppo e finalizzazione.

15' Pre-attivazione e attivazione con il prof.

16' Partitella libera su spazi medi.

12' Didattica dello sviluppo e della finalizzazione a metà campo: riconoscere gli spazi da attaccare; sviluppi e finalizzazioni in zona di rifinitura ed in ampiezza: attacco all'area di rigore con 2 sponde-jolly in posizione di esterni. La squadra che difende la porta può ripartire in transizione per fare gol a sua volta.

12' Lavoro col prof.

4x5' (1'30" rec. pass.) Partita a tema per sviluppo e finalizzazione in campo medio.

16' Partitella finale a metà campo

2. Pressing e transizioni.

20' Pre-attivazione e attivazione con il prof.

10' (5x1'30" con rec. pass. 30") Partitelle tecniche su campo 22x16 mt

Suddivisione in 2 sottogruppi.

1) 12' Didattica della transizione negativa e della difesa.

Scivolamenti orizzontali sulla circolazione di palla dei centrocampisti avversari. La circolazione degli avversari viene effettuata alternando un tocco e due tocchi.

Reazione al cambio gioco. Si lavora sui cambi di campo addosso all'esterno opposto e si pone molta attenzione alle posizioni del corpo ed ai tempi di scivolamento. La posizione del corpo non deve essere ne troppo chiusa verso la palla ne troppo aperta verso il campo, mentre il tempo di scivolamento deve avere come punto di riferimento il piede di appoggio di chi calcia cambiando campo, altrimenti si rischia che tutto il movimento venga fatto in ritardo.

Reazione al cambio gioco in profondità. Stessa situazione precedente ma adesso il cambio di campo avviene in profondità, per cui cambia il movimento di scivolamento dei tre giocatori in copertura che devono tutelarsi andando a coprire lo specchio della porta per eventuali cross di prima intenzione, mentre il difensore esterno di parte opposta scivola in chiusura su chi riceve la palla.

Reazione alla palla scoperta in parità numerica. Viene ricreata la situazione di palla scoperta su scarico dell'attaccante centrale avversario. L'allenatore si posiziona vicino a chi riceve lo scarico e poi decide se coprire la palla sulla ricezione o se allontanarsi lasciando la palla scoperta. Sullo scarico, la linea segue la palla e sale: se la palla viene coperta dall'allenatore, la linea rimane alta; se invece la palla viene lasciata scoperta dall'allenatore, la linea scende e si compatta, togliendo la profondità fino ai venti metri, per poi uscire in chiusura quando ormai è stata tolta la possibilità della palla in profondità.

2) 12' Forza Generale

Alla fine i 2 gruppi invertono i lavori.

18' Partitella finale in 50x40 mt.

3. Fase difensiva, manovra e transizioni.

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

10' Partitella libera in spazio grande (60x50 mt)

12' Circuito metabolico col prof.

4 x 6' (1' rec.) Partita a tema: manovra e transizione secondo i nostri principi, spazio grande. Si gioca 8>8 o 9>9 in **campo grande** con gol di prima; il gol vale doppio se arriva dopo un passaggio chiave in zona di rifinitura e triplo se arriva dopo uno sviluppo sull'esterno con cross in mezzo.

20' Partitella finale su spazi grandi (75x50 mt).

4. Fase manovra e finalizzazione.

5' Pre-attivazione col prof + 15' attivazione con maestro della tecnica.

10' Lavoro psicocinetico con il prof.

Suddividere il gruppo in due sottogruppi.

1) 10' Didattica del movimento delle 2 punte su spazi medi. I 2 centrocampisti centr. giocano un 2>2 per servire gli attaccanti (i 2 centroc. difendenti iniziano la loro azione difensiva da almeno 7-8 mt di distanza dai 2 centroc. che attaccano), a loro volta in 2>2 contro 2 difensori. Quando questo avviene, le punte effettuano il movimento coordinato e gli esterni-jolly entrano in gioco. Obiettivo per gli attaccanti: gol di prima; obiettivo per i difendenti: recupero palla e meta.

2) 10' Tecnica con maestro della tecnica.

Alla fine i gruppi invertono i lavori.

3x4' (1'15" rec.) partita a tema: pressing e transizioni. Campo grande. In relazione al fatto che la squadra, pur andando bene al pressing alto, spesso non dimostra efficacia nella verticalizzazione corta, si gioca 9>9 con gol di prima; se il gol che viene fatto in seguito ad una riconquista della palla nella metà campo avversaria, trasformata in tiro nell'arco di 5", vale triplo.

18' Partitella finale

Domenica 27 ottobre 2019

Amichevole Padova - Monza: 4-2

Quarta settimana.

1. Defaticante.

20' Pre-attivazione e prevenzione con il prof.

30' tecnica con maestro della tecnica.

16' Partitella finale a metà campo

2. Difesa e transizione.

15' Pre-attivazione e attivazione con il prof.

16' Didattica della fase difensiva e della transizione: si tira una linea a tre quarti-campo. La squadra che simula la nostra fase difensiva difende la porta ed attacca la linea. L'altra squadra difende la linea e attacca la porta. Gli attaccanti e gli esterni di centroc. (della squadra difendente) non possono partecipare alla fase difensiva: la squadra che difende la porta deve difendere in inferiorità numerica e solo se riconquista la palla entrano in gioco i compagni. Poi alcuni giocatori invertono i compiti.

Suddivisione in 2 sottogruppi.

1) 4x2' con 1' di rec. Small sided game in campo 25x18 mt: 4>4; nelle due metà campo si svolge un 2>2 con divieto, per i giocatori, di andare nell'altra metà campo.

2) 12' Lavoro col prof.

Alla fine i 2 gruppi invertono i lavori.

4x4' (1'15" di recupero) Partita a tema in campo medio 50x60 mt

- ✓ 1 punto se la squadra riesce a eseguire 5 passaggi (devono toccarla almeno 3 giocatori) nella propria metà campo;
- ✓ 2 punti se la squadra finalizza dopo i 5 passaggi;
- ✓ Goal su azione normale= 1 punto.

18' Partitella finale in campo medio

3. Amichevole Juniores élite Albignasego: 2-2

4. Sviluppo e finalizzazione.

20' Pre-attivazione col prof .

8' partitella libera

Suddividere il gruppo in due sottogruppi.

1) Esercitazioni per sviluppi e finalizzazione, max intensità:

- **5' attacco alla profondità.** Lavoriamo 2>1 in campo medio (non 3>2 come in figura) + 3>3: l'accento è sui movimenti (e i passaggi) in profondità.



- **5' attacco alla linea difensiva bassa con giocate individuali o a muro:** 2>1 + 3>3, per fare esperienza di giocate e comportamenti (attacco/difesa) per la finalizzazione secondo i suggerimenti visti.



Alla fine i gruppi invertono i lavori.

2) 8' agility con il prof.

15'-20' Piazzati

16' Partitella finale

2 novembre 2019

Vicenza – Padova: 2-2