

PRIMA SETTIMANA

1. Lun 30 novembre

Fase attacco-difesa, transizioni e manovra.

Prima parte: 8' attivazione da concludere con **8' (4x2' con 30" rec.) SSG in campo 35x25 mt: principio gioco e mi muovo;** chi non si muove, per "punizione" deve uscire dal campo e correre ad aggirare la porta, lasciando i compagni in inferiorità per il tempo necessario.



Seconda parte. Suddivisione della squadra in due gruppi.

1) 10' didattica in campo 32x40 mt per finalizzazione e attacco all'area di rigore. In area possono entrare solamente gli attaccanti in conduzione o con un inserimento. Se la difesa recupera palla, può mantenere il possesso per cinque passaggi o fare meta oltre la linea gialla



2) 10' lavoro col prof: circuito metabolico per ruoli.

Poi i due gruppi invertono i compiti.

Terza parte. Gruppo unito.

16' (4x4' con 45" di rec.) partita a tema in campo 65x50 mt: difesa e transizione secondo i nostri principi. Quando perdo palla, devo gestire la riaggresione (riconquista prima che gli avversari facciano 3 passaggi) e il ripiegamento nella nostra metà campo (difesa di reparto). Quando riconquisto e riparto, devo essere perfetto nella **risalita**.



Conclusione: 16' partita finale in campo 65x50 mt

- Bresciani Lazzaretto Lucca Peron, Piva Giacometti Duminica, Ihnatov Montrone;
- Ntube Leoni Siviero Bailo, Benhassine DeFranceschi Caporello, Bosna Varagnolo.

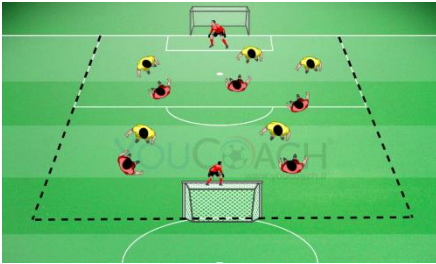
2. Mar 30 novembre

Manovra, pressing.

Prima parte: 8' attivazione da concludere con **8' partita in campo 50x50 mt**

Seconda parte. Suddivisione della squadra in due gruppi.

1) 10' (4x2'30 con 30 rec.) Small sided game in campo 30x35mt: gol entro 3 passaggi.



2) 10' lavoro col prof: Forza funzionale esplosiva

Poi i due gruppi invertono i compiti.

Terza parte. Gruppo unito.

16' (2x8' con 1' di rec.) partita a tema in campo 50x50 mt: gol entro 4 passaggi.

Conclusione: 12' partita finale in campo 50x50 mt

3. Giovedì 2 Dicembre

Prima parte: 8' attivazione da concludere con 8' (8x1' con 20'' di rec.) partitelle tecniche in **campetti 22x16 mt** (in uno ci sono i 2 portieri, nell'altro un portiere e una porticina).

Seconda parte. Gruppo unito.

12' (4x3' con 45" di rec.) SSG su due campi 40x30 mt: ambrosiana (come in figura) con marcatura a uomo e obbligo di giocare sul jolly non appena recuperata la palla. Il jolly staziona nei pressi della linea di fondo campo opposta alla porta.



Terza parte. Gruppo unito.

16' (4x4' con 45 " di rec.) partita a tema in campo 65x50 mt: una squadra solo per il possesso della palla, l'altra per rubare palla e fare gol entro 4 passaggi.

Conclusione: 12' partita finale in campo 65x50 mt

4. Ven 5 novembre

Sviluppi e finalizzazione, difesa su palla lunga.

Prima parte: 8' attivazione da concludere con **10' partita in campo 50x50 mt:** una squadra per il gol nella porta grande, l'altra per il gol nelle due porte piccole. Tutte le porte sono difese dai portieri.

Seconda parte. Gruppo unito.

10' didattica della manovra vs difesa di reparto in metà campo, con azione che parte sempre da un gesto tecnico complesso:

- apertura sull'esterno e... si gioca;
- passaggio chiave e... si gioca;
- attacco diretto e... si gioca.

Terza parte: gruppo unito.

12' (4x3' con 1' di rec.) partita a tema in campo 50x50 mt: una squadra gioca per finalizzare entro 4 passaggi. Se non riesce a finalizzare o concludere l'azione entro il numero di passaggi prestabiliti, concede una palla inattiva alla squadra avversaria (non posso battere consecutivamente la stessa palla inattiva, alternare angoli e punizioni).

Conclusione: 12' partita finale in campo 50x50 mt

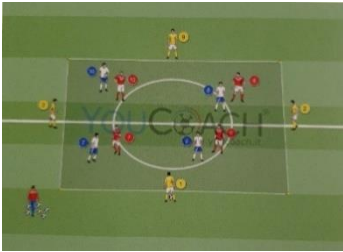
Domenica 5 dicembre, Trento – Padova: 0-4.

SECONDA SETTIMANA

1. Lunedì 6 dicembre

Pressione, gioco sotto pressione, transizione.

Prima parte: 8' attivazione con il prof da concludere con **10' (6x1'45") possesso palla con gruppo suddiviso in tre squadre in campo 30x30 mt:** due squadre dentro per il possesso della palla, una fuori a fare da sponda; dentro si marca a uomo. Obiettivo: 5 passaggi = 1 punto.



Seconda parte: suddivisione della squadra in due gruppi.

1) **10' (4x2'30 rec. 45") SSG in campo 40x30 mt:** uomo contro uomo a tutto campo, con 2 jolly esterni.

2) **10' lavoro col prof:** forza preventiva

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

12' (2x6' con 1' di rec) partita a tema in campo 65x50 mt: uomo contro uomo a tutto campo, con 2 jolly esterni.



Conclusione: 14' partita finale in campo 65x50 mt

Mar 7 dicembre

Costruzione, pressing, transizione.

Prima parte: 8' attivazione con il prof, da concludere con 8' (8x1' con 20" di rec.) partitelle tecniche su 2 campi 22x16 mt e 4 squadre.

Seconda parte. Suddivisione in 2 sottogruppi.

12' (4x3' con 45" rec.) SSG per costruzione e transizione difensiva in campo 50x50 mt: come in figura, la squadra che costruisce deve superare il pressing e il tentativo di intercetto avversario, cercando di mantenere gli equilibri (centroc. centrali) e di fare gol nelle 2 porticine.



2) 12' lavoro con il prof: forza esplosiva

Alla fine, i 2 gruppi invertono i lavori.

Terza parte. Gruppo unito.

12' (2x6' con 45" rec) partita a tema per costruzione e transizione difensiva in campo 50x50 mt: come in figura, la squadra che costruisce deve superare il pressing e il tentativo di intercetto avversario, cercando di mantenere gli equilibri (centroc. centrali) e di fare gol nelle 2 porticine.



Conclusione: 14' partita finale in campo 50x50 mt

3. Giovedì 9 dicembre

Attacco all'area con giocate; difesa di reparto.

Prima parte: 8' attivazione, da concludere con 8' partita in campo 50x50 mt.

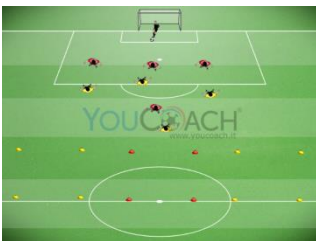
Seconda parte. Gruppo unito

12' (4x3' con 45" di rec.) SSG in campo 35x40 su 2 campi a specchio per attacco all'area con giocate **vs** difesa di reparto + transizione (difesa recupera palla e cerca l'uscita verso la meta).



Terza parte. Gruppo unito.

16' (2x8' con 1' di rec.) partita a tema in campo 65x50 mt per difesa di reparto **vs** attacco all'area di rigore.



La squadra gialla gioca per finalizzare con combinazioni offensive x attaccare l'area di rigore. Alternare giocate dentro a giocate fuori. La palla può essere alzata solo per la giocata esterna. Ai due terzini gialli viene richiesto di rimanere sempre in punta. La squadra rossa gioca per riconquistare palla; può ottenere un punto se effettua 4 passaggi o se riesce a servire uno dei 3 portieri posti a metà campo (dentro un dei 3 quadrati).

Conclusione: 12' partita finale in campo 65x50mt

4. Ven 10 dicembre

Manovra, finalizzazione.

Prima parte: ...' attivazione, da concludere con ...' partita ... in campo ... mt.

Seconda parte. Suddivisione in 2 sottogruppi.

1) ...' azioni su porta centrali laterali attacco contro difesa con avversari che rincorrono, su palla centrale e su palla esterna in un campo ... mt



2) ...' lavoro con il prof: ...

Alla fine, i 2 gruppi invertono i lavori.

Terza parte. Gruppo unito.

Partita a Tema: Palle inattive

Una squadra gioca per finalizzare entro 8 secondi. Se non riesce a finalizzare o concludere l'azione entro il numero di secondi prestabiliti, concede una palla inattiva alla squadra avversaria (non posso battere consecutivamente la stessa palla inattiva, alternare angoli e punizioni).

Conclusione: ...' partita finale in campo ... mt

6. Sab 11 dicembre

Amichevole con Reggiana: vinta 3-2

TERZA SETTIMANA

1. Lun 13 dicembre

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

Prima parte: 12' attivazione da concludere con **8' partita a tema in campo 50x50 mt:** al tiro entro 3 passaggi, palla rasoterra, divieto di passaggio indietro al portiere; altrimenti, **punizione del prof.**

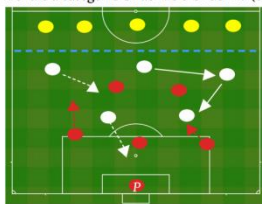
- Lazzaretto Ntube Bresciani, Piva Giacometti, Bosna Varagnolo Montrone;
- Bailo Leoni Lucca Peron, Benhassine Zoccarato Caporello, DeFranceschi Ihnatov.

Seconda parte: squadra divisa in due gruppi.

12' esercitazione comportamenti attacco/difesa in campo 50x50 mt. Si gioca ad una sola porta in un campo come in figura. Si schierano 3 dif. + 2 centrocampisti a circa 40 mt dalla porta. Giocano contro 6-7 avversari. Una terza squadra si posiziona fuori della linea di meta, posta a circa 50 mt dalla porta. Gli attaccanti in gioco cercano la conclusione, mentre i difendenti devono gestire la fuga su palla libera e la scelta del tempo dell'intervento, recuperare la palla e portarla oltre la linea di fondo. Gli attaccanti in gioco cercano l'immediata riaggresione, per evitare che i difendenti riescano a servire i giocatori dell'altra squadra. Se non ce la fanno, entra in gioco la terza squadra ed esce quella che difendeva e che ha fatto meta.

Esercitazione 3.

Lavoriamo come prima su movimenti verticali della linea difensiva, letture della palla (libera/coperta) e transizioni, ma semplifichiamo la situazione per renderla funzionale a categorie Under 16 e Under 17 (o dilettantistiche).



Schieriamo quindi una linea difensiva di 3 giocatori + 2 centrocampisti contro avversari in parità numerica. Una terza squadra si posiziona dietro la linea dei cinesini. Gli attaccanti in gioco cercheranno la conclusione, i difendenti la riconquista e la trasmissione della palla alla squadra schierata dietro la linea dei cinesini, che entrerà a sostituire gli attaccanti. Valgono gli stessi obiettivi visti per la precedente esercitazione.

Terza parte: sempre gruppo unito.

12' (2x6' con 1' di rec.) partita a tema per la riaggresione in campo 60x50 mt: se recupero palla nella zona in cui l'ho persa e vado finalizzare, il gol vale doppio. Chiediamo ai nostri giocatori (soprattutto nella meta campo avversaria) di riaggredire forte in caso di perdita palla.

Conclusione: 16' partita finale in campo 60x50 mt

2. Mar 15 dicembre

Sviluppi e finalizzazioni.

Prima parte: 8' attivazione con il prof da concludere con 8' (1'x8 con 20" di rec) partitelle in campo 22x16 mt

Seconda parte: suddivisione della squadra in due gruppi.

1) 8' (3x2'45" con 30" di rec.) SSG per sviluppi e finalizzazioni in campo 32x36 mt: al tiro entro 5 passaggi, divieto di passaggio indietro al portiere.

2) 8' lavoro col prof: forza funzionale preventiva.

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

16' (4x4' con 45" di rec.) partita a tema per sviluppi e finalizzazioni in campo 50x50 mt: come lo SSG, ma adattando gli spazi.

- Bresciani Lucca Leoni, Miotto Piva Giacometti Caporello, DeFranceschi Montrone;
- Bailo Lazzaretto Ntube, Benhassine Peron Zoccarato Varagnolo, Ihnatov Bosna.

Conclusione: 16' partita finale in campo 50x50 mt

- Bresciani Lazzaretto Ntube, Varagnolo Piva Giacometti Caporello, Bosna Montrone;
- Bailo Lucca Leoni Peron, Benhassine Zoccarato Miotto, DeFranceschi Ihnatov.

3. Giov 16 dicembre

Riagggressione; finalizzazione.

Prima parte: ...' attivazione, da concludere con ...' partita in campo ... mt.

Seconda parte. Suddivisione in 2 sottogruppi.

1) ...' SSG in campo ... mt: partita;

2) ...' SSG in campo ... mt: puro possesso, 5 passaggi 1 punto.

Terza parte. Gruppo unito.

... ' partita a tema in campo ... mt per sviluppi e finalizzazioni SIMO: si gioca una partita libera, dove l'azione comincia sempre da una palla giocata dal mister in zona 2 (ai 2 CC). Chiediamo ai nostri giocatori di sviluppare i nostri principi di gioco.

Conclusione: ...' partita finale in campo ... mt

4. Venerdì 17 dicembre

Giornata sfida.

Prima parte: 8' attivazione col prof.

Seconda parte: sfida su 3 prove.

- Ntube Lucca Siviero, Bailo Piva Caporello, Ihnatov Behnassine Montrone Bresciani Lazzaretto
Leoni, Duminica Giacometti, DeFra Bosna Varagnolo.

1) Partitelle tecniche 6' (6x1' con 20" di rec) su 2 campetti 22x16 mt, 5>5 e 4>4.

2) SSG: 12' (4x3' con 45" di rec) su 2 campi 35X25 mt, 5>5 e 4>4 (partita "libera");

3) Partita: 18' in campo 50X50 mt, 9>9

Weekend: riposo.

QUARTA SETTIMANA

1. Lun 20 dicembre

Amichevole con Under 15, vinta 4-1.

3-5-2 Ntube Leoni Siviero, Behnassine Caporello Piva Giacometti Varagnolo, Bosna Montrone

3-5-2 Ntube Lucca Siviero, Bailo Peron DeFra Duminica Bresciani, Ihnatov Miotto

2. Mar 22 dicembre

Si gioca

Prima parte: 8' attivazione, da concludere con **8' partita in campo 50x50 mt**

Seconda parte. Gruppo unito.

12' (3x4' con 45'' di rec.) partita a tema in 50x50 mt: tre porte, tutte con portiere (una grande su una linea di fondo, due piccole in corrispondenza dei due corner dell'altro fondo campo)

12' (2x6' con 1' di rec) partita a tema in 50x50 mt come in figura (Simo): transizione. La squadra Blu gioca per finalizzare con combinazioni veloci in zona di rifinitura. Goal di prima o dentro l'area = 2 punti (stimolo giocate veloci o inserimenti su giocata a muro). La squadra Gialla, quando recupera palla, ha come primo obiettivo quello di effettuare 5 passaggi (almeno 3 giocatori devono toccare la palla) = 1 punto, e poi cercare il portiere/jolly posto a metà campo (1 punto).



Conclusione: 16' partita finale in campo 50x50 mt

3. Merc 22 Dicembre

- Bresciani Lazzaretto Siviero, Duminica DeFra Peron Varagnolo, Bosna Montrone
- Behnassine Lucca Leoni Bailo, Caporello Giacometti Piva, Ihnatov Miotto

Prima parte: attivazione da concludere con **2x5' partitella tecnica:** niente contrasto, solo intercetto; obbligo di palla rasoterra alternato a obbligo di palla alta; gol valido solo di prima intenzione. in un campo 40x50 mt come sotto



Seconda parte.

3x5' (45" rec.) partita a tema in campo 50x50 mt per pressing-pressione: dividiamo il campo in tre zone con porte e portieri. Prima di poter uscire dalle due zone difensive è obbligatorio effettuare 3 passaggi fra compagni di squadra. Gli avversari devono cercare di impedirlo andando in pressing.



Conclusion: 2x15' partita in campo 50x50 mt

Segue riposo fino al 3 gennaio 2022