

PRIMA SETTIMANA

1. Lunedì 26 febbraio

Lavoro per reparti con Carlo Sabatini e Lorenzo Bedin.

Io mi occupo dei centrocampisti.

8' (3x1'30", rec. 1') partitella tecnica di riscaldamento 3vs3 in campo piccolo (20x12 mt) alternata a **footballing**: attivazione tecnica e cognitivo percettiva propedeutica al lavoro sulla palla filtrante. Curare la qualità e la velocità della scelta, e la qualità del gesto tecnico (tempo di gioco + velocità di palla).

8' (3x1'30", rec. 1') 2vs2vs2 esercitazione per la **palla filtrante** come in figura (ogni palla filtrante=1 punto)



5' (3x1', rec. 30") rondo tecnico per la palla filtrante (ogni palla filtrante=1 punto): velocità di palla, velocità di testa, velocità di gamba. Difendo la filtrante “fino alla morte”.



12' (6x1'30", rec. 30") esercitazione per il **duello dorsale, contrasto e anticipo, protezione palla, assist su piede smarcato**. Porto la giocata vista sino ad ora in situazione e vado a finalizzare.



8' (3x1'30", rec. 1') partitella tecnica di chiusura 3vs3 in campo piccolo (20x12 mt)

2. Mar 27 febbraio

Prima parte: 13' (3x2', rec. 1') Tecnica semplice e applicata: attivazione tecnica e cognitivo percettiva con SSG 4vs4 in tre campi piccoli (20x16 mt):

- campo 1 con porte e portieri;
- campo 2 senza porte (possessione puro);
- campo 3 con quattro porticine.

Parte centrale: gruppo unito.

Lavoro tattico con stimolo metabolico.

- **14' (2x6', rec. 2') esercitazione mista: 2>2 nei 4 campetti medi (16x16 mt) e 8>8 nel campo centrale piccolo (40x30 mt);** nei 4 settori ai 4 angoli del campo si disputa un 2>2 (possessione o partitina); passati **45"** di lavoro, si passa al campo centrale, dove gli 8 giocatori della stessa squadra eseguono un possessione palla contro gli altri 8 per un tempo di **2'**. Al termine, le squadre tornano a nei campetti e, quando vi arrivano, recuperano per 15".
- **7' (2x3', rec. 1') partita a tema in campo medio (40x40 mt):** gioco e mi muovo, altrimenti il prof fa fare una punizione.
- **15' (2x6', rec. 2') partita finale** in campo medio (40x40 mt)

3. Mer 28 febbraio

Amichevole con la Primavera. Persa 4-3.

4. Giov. 29 febbraio

Prima parte: con Beppe (footballing)

13' (3x2'30", rec. 2'30") partita a tema in campo medio come in figura: principi di gioco legati allo sfruttamento della rifinitura e dell'ampiezza, in relazione a quanto visto nelle ultime due partite



Seconda parte: gruppo unito.

10' didattica della finalizzazione come in figura, con 3 jolly (2 esterni e 1 centrale) e interventi del mister: principi di gioco relativi all'attacco all'area di rigore in relazione a quanto visto nelle ultime due partite.



Terza parte: gruppo unito.

9' (2x2'30", rec. 2') SSG in campo medio come in figura: sintesi di quanto visto nel e con il gioco.



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

5. Ven 1 marzo

Prima parte: col prof.

Si conclude con ...' **partitelle tecniche 3vs3 in campi piccoli (20x18 mt)** come in figura: tecnica semplice, situazioni semplici, tattica individuale
marcamento/smarcamento



Seconda parte: gruppo unito.

10' lavori individuali per duello e attacco/difesa della porta come segue (prof., indicami tu, per favore il numero complessivo di ripetizioni e il rec.):

- **n. 4 duelli 1>1** per andare al tiro entro 3-4 sec. in un campo 20x18 mt;
- **n. 4 shootout** per andare al tiro entro 3-4 sec. in un campo 20x18 mt;

Terza parte: gruppo unito.

... ' lavoro integrato: alternare uno SSG, un possesso palla e un lavoro a secco (CoD CoS)

1. SSG: gol valido solo di prima (20x18 mt);
2. possesso palla: gioco dei 5 passaggi (16x16 mt);
3. lavoro a secco.

Conclusione: ...' partita finale in campo piccolo

Domenica 3 marzo: partita con il Cesena, persa 4-0.

SECONDA SETTIMANA

1. Mar 5 marzo 2024

Allenamento con Carlo Sabatini (io sono al Corso RSG)

2. Merc 6 marzo: amichevole con la Primavera, persa 5-3.

3. Giovedì 7 marzo

Prima parte: 13' (3x3', rec. 2') esercitazione in campo medio come in figura: una squadra per il possesso con l'aiuto delle sponde, l'altra per il recupero della palla e il gol nelle porticine. Vince chi fa più gol. Propedeutica ad esercitazioni di alta intensità cognitive tecnica.



Seconda parte: gruppo unito.

8' situazioni attacco/difesa in area: una squadra per il gol con l'aiuto delle sponde, l'altra per il recupero della palla e il gol nelle porticine poste fuori dall'area. Vince chi prende meno gol. Lavoro su tempi di gioco nella difesa/nell'attacco alla porta in area di rigore. La palla esterna, l'attacco al primo palo. La palla filtrante per l'attacco su pala centrale.



Terza parte: gruppo unito.

10' (3x2'30", rec. 1') partita a tema su campo medio. Partita con i seguenti condizionamenti:

- se faccio gol entro 5 secondi dal recupero palla, vale doppio;
- se recupero palla all'avversario che me l'ha sottratta, guadagno un punto (gol);
- gol di prima vale doppio.

Continuare il lavoro su tempi e spazi di giocata, alla ricerca della velocità e qualità di esecuzione.

Conclusione: 13' (4x2'30", rec. 1') **partita finale** su campo medio

4. Ven 8 marzo

Prima parte in tre momenti:

1) 8' (4x1', rec. 1') **rondos** in campo medio-piccolo: i giocatori all'interno devono riuscire ad intercettare la palla e a condurla fuori dal campo; i giocatori esterni, persa la palla, devono riaggredire per impedire che la palla sia portata fuori dal campo. Attivazione tecnica semplice, aspetti cognitivi percettivi. Propedeutica a pressing e pressione. Altra intensità.

2) **col prof:** agility.

3) 8' (4x1', rec. 1') **partitelle tecniche in campo quadrato medio-piccolo come in figura:** tecnica semplice, tempi e spazi di gioco, qualità della scelta e del gesto, pressing e pressione.



Seconda parte: gruppo unito.



Terza parte: gruppo unito.

5x situazioni 2>2 + 2 jolly esterni che giocano a 2 tocchi, campo medio (20x18 mt), per attacco/difesa della porta: velocità e qualità delle scelte e del gesto tecnico; 1 tempo di gioco - 2 tempi di recupero.

Conclusione: 15' (3x4', rec. 1'30") **partitella finale** in campo medio

Domenica 10 marzo: Padova – Virtus VR, vinta 3-2.

