

PRIMA SETTIMANA

1. Lun 27 novembre

Prima parte: col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

Lavoro integrato come segue:

10' (4x2', rec. 30'') SSG in campo medio (30x20 mt): nel **campo 1**, porte e portieri; nel **campo 2**, partita con 4 porticine. Dopo 45'' di gioco, i giocatori eseguono una corsa di circa 15''.

10' (4x2' con 30'' rec.) SSG in campo medio (30x20 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.



Terza parte: gruppo unito.

18' (2x8', rec. 1'40'') partita a tema in campo medio (50x40 mt): con la palla o senza, domino il campo e il gioco. In campo medio, una squadra gioca per la manovra con l'obiettivo di arrivare al target, l'altra per il pressing, il recupero della palla e il gol.



Conclusione: 18' (2x8', rec. 1'40'') partita finale in campo medio (50x40 mt)

2. Mar 28 novembre

Prima parte: 8' col prof + suddivisione in 2 gruppi.

1) 8' (3x2', rec. 1') partitella tecnica campo piccolo;

2) 8' **forza:** traini con bande elastiche col prof.

Alla fine, i gruppi invertono i lavori.

Seconda parte: suddivisione della squadra in due gruppi.

12' (6x1', rec. 1') SSG 3vs3 in campo piccolo (20x18 mt) in uno ci sono i 2 portieri, nell'altro un portiere e una porticina)

Terza parte: gruppo unito.

18' (6x1'30", rec. 1'30") SSG 3vs3 con 2 portieri e 2 jolly in campo piccolo: l'azione inizia sempre dal portiere; con il supporto di 2 jolly, la squadra che costruisce ha l'obiettivo di servire il target. Per la squadra che pressa: recuperare palla e finalizzare (sempre con l'aiuto dei jolly).

Conclusione: 14' (2x6', rec. 2') partita finale in campo piccolo

3. Merc 29 novembre

Partita con la Primavera, persa 6-3.

4. Giov 30 novembre

attivazione

10' foam + attivazione muscolare sotto la tettoia

prima parte

20' attivazione a secco + gioco

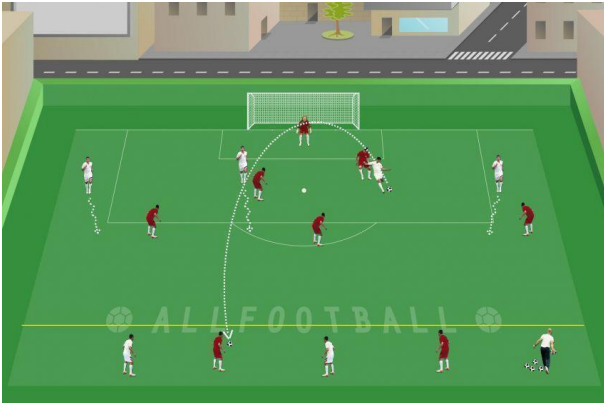
partita campo medio 30' 6x3' rec 2' (recupero attivo col prof in movimento)

5. Ven 1 dicembre

Prima parte: col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

16' (4x2', rec. 2' col prof) pressing in campo medio (45x60 mt) con inizio azione come in figura.



Terza parte: gruppo unito.

16' (4x2', rec. 2') SSG 4vs4 e 5vs5 in campo medio: quando perdo palla, devo riconquistarla prima che gli avversari facciano 5 passaggi.

Conclusione: 18' (2x8', rec. 1'45'') partita finale in campo medio (metà campo)

Domenica 3 dicembre, Vicenza – Padova, persa 3-0.

SECONDA SETTIMANA

1. Mar 5 dicembre

Pressione, manovra vs pressing.

Prima parte: con il prof.

Seconda parte: gruppo unito.

20' (4x4', rec. 1') lavoro misto alternando:

- **4' SSG in campo medio (30x20 mt):** uomo contro uomo; obbligo di 5 passaggi prima di concludere a rete;
- **4' lavoro metabolico** col prof:
 - 1) 15/15 - 2 CDS @102%vam;
 - 2) 10/10 - @110%vam;
- Cunico Bertin Carraro Uliana **vs** Tonon Benetazzo Salifou Kasala;
- Bottaro Stievano Zuolo Gava **vs** Tessaro Tumiatti Tiozzo Bartolini.

Terza parte: gruppo unito.

14' (2x6', rec. 1'15'') partita a tema in campo medio (50x40 mt): uomo contro uomo; obbligo di 5 passaggi prima di concludere a rete; ma se conquisto la palla nella metà campo avversaria posso finalizzare quando voglio.

Conclusione: 14' (2x6', rec. 1'15'') partita finale in campo medio (50x40 mt)

2. Merc 6 dicembre

Partita con la Primavera, persa 5-2.

3. Giov 7 dicembre

Prima parte: suddivisione squadra in due gruppi.

1. **scheda prevenzione + attivazione a secco:** Cunico Bertin Uliana Carraro Stievano Tonon Zuolo;
2. **forza col prof:** Bettin Kasala Tessaro Tiozzo Bartolini Bottaro Gava Benetazzo Salifou.

Si conclude con **10' (6x1'45'')** **possession palla con gruppo suddiviso in tre squadre in campo medio (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: suddividere la squadra in due gruppi.

21' (4x4', rec. 1'30'') **SSG 3vs3 e 4vs4 su due campi:**

- in campo medio (25x15 mt, porticine): Cunico Bettin Carraro **vs** Stievano Tonon Zuolo; jolly: Uliana;
- in campo grande (40x25 mt; porte e portieri): Bottaro Kasala Tessaro Bartolini **vs** Gava Tiozzo Benetazzo Salifou.

Terza parte: gruppo unito.

19' (2x8', rec. 2'30'') **partita a tema in campo medio (50x40 mt):** una squadra solo per il possesso della palla, l'altra per riconquistarla e fare gol;

Conclusione: **19' (2x8', rec. 2'30'')** partita finale in campo medio (50x40 mt)

4. Ven 8 dicembre.

Prima parte: col prof.

Parte centrale: gruppo unito.

10' (5x1', rec. 1') SSG 4vs4 + jolly alternando le partite su due campi medi:

- 1) porte e portieri;
- 2) porticine;

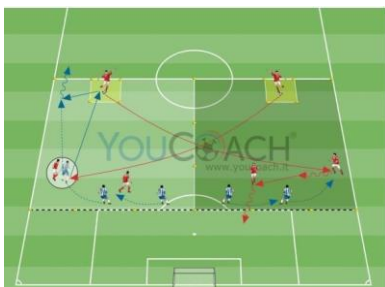
10'-12' esercitazione: 1vs1 su ricezione di passaggio chiave/attacco diretto come in figura.



10' (5x1', rec. 1') SSG 4vs4 + jolly alternando le partite su due campi medi:

- 1) porte e portieri;
- 2) porticine;

10'-12' esercitazione: cambio gioco e duello.



Conclusione: 20' (5x2', rec. 2') partita finale in campo medio

Domenica 10 dicembre

Padova – Trento, pareggiata 2-2.

TERZA SETTIMANA

1. Lun 11 dicembre

- prima parte: 10' foam + allungamento + attivazione articolare.
- torneo calcio tennis: 20'.
- partita su campo medio/piccolo: 23' (5x2'30", rec. 2'30" corsa di scarico).

Differenziati: ...

Assenti:

2. Mar 12 dicembre

Prima parte: 15' partite tecniche 3x2'30" rec 1'30" - recupero attivo con mobilità e allungamento

Seconda parte: gruppo unito.

- 1) 6' partita;
- 2) 5' 10/10 @110%vam
- 3) 6' possesso palla (obbligo passaggi rasoterra), 1 punto ogni 5 trasmissioni;
- 4) 4' 15/15 2cdd @102%vam
- 5) 6' partita a tema: al tiro entro 3 passaggi, palla rasoterra, divieto di passaggio indietro al portiere;
- 6) 4' 18/22 su 100m
- 7) 6' possesso-gioco di posiz. con "palla da portiere a portiere";
- 8) 2x2' 5/5 @110%vam rec 1'
- 9) 6' partita.

3. Merc 13 dicembre

Prima parte: con il prof.

Seconda parte: gruppo unito.

10' lavoro col prof: forza.

Terza parte: gruppo unito.

20' (5x2', rec. 2') SSG 4vs4 in campi piccoli (22x18 mt): al tiro entro 3 passaggi, divieto di passaggio indietro al portiere.

Conclusione: 16' (4x2', rec. 1'30'') partita finale in campo piccolo (40x30 mt)

4. Giov 14 dicembre.

Prima parte: 5' footballing + **3'-4' partitella tecnica:** obbligo di palla rasoterra alternato a obbligo di palla alta; gol valido solo di prima intenzione, in un campo piccolo (doppia area di rigore).

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) 20' (4x4', rec. 2') SSG 4vs4 in campo 40x30 mt: porte e portieri;

2) 20' (4x4', rec. 2') SSG 4vs4 in campo 40x30 mt: porticine e portieri volanti.

Nei tre intervalli di recupero, eseguire i tre sprint training che seguono:

1° recupero: 4+8+4+8+4+8 mt in sprint, recupero in corsa lenta e ripartenza immediata;

2° recupero: 4x15 mt in sprint, recupero 30";

3° recupero: 4x20 mt in sprint; recupero 45".

Terza parte: gruppo unito.

15' (2x6', rec. 2'30") partita a tema in campo grande (metà campo) per sviluppi e finalizzazione: si gioca una partita in cui l'azione comincia sempre da una palla giocata dal mister in zona 2. Chiediamo ai nostri giocatori di sviluppare i nostri principi di gioco.

Conclusione: 19' (2x6'-7', rec. 2'30") partita finale in campo grande (metà campo)

5. Venerdì 15 dicembre

Prima parte: col prof.

Si conclude con **10' esercitazioni individuali** per duello e attacco/difesa della porta come segue:

- n. 4 duelli 1>1 per andare al tiro entro 3-4 sec. in un campo 20x20 mt (rec: 1/8);
- n. 4 shootout per andare al tiro entro 3-4 sec. in un campo 20x20 mt (rec: 1/8).

Seconda parte: gruppo unito.

10' (5x1', rec. 1') SSG 4vs4 + jolly alternando le partite in campo medio (30x20 mt):

- cunico targa tonon **vs** varone bettin bartolini; **jolly:** salifou;
- digiuseppe stievano dordit uliana **vs** gava benetazzo kasala tiozzo.

Terza parte: gruppo unito.

16' (4x2', rec. 2') costruzione vs pressing: palla al target vs pressing uomo su uomo in campo medio (40x50 mt)

Conclusione: 20' (5x2', rec. 2') partita finale in campo medio (50x40 mt)

Domenica 17 dicembre

Legnago – Padova, persa 3-1.

QUARTA SETTIMANA

1. Lun 18 dicembre

- prima parte: 10' foam + allungamento + attivazione articolare.
- torneo calcio tennis: 20'.
- partita su campo medio/piccolo: 23' (5x2'30", rec. 2'30" corsa di scarico).

Differenziati: ...

Assenti:

2. Mar 19 dicembre

Prima parte: con Giovanni + 10' (4x1'30", rec. 1') esercitazione come in figura



- dordit stievano tonon **vs** zuolo gava, varone benetazzo salifou;
- digiuseppe cunico bettin **vs** carraro kasala tiozzo bartolini;

Seconda parte: gruppo unito.

15' (4x2', rec. 2') partita a tema: palla al target **vs** pressing in campo medio (40x40 mt)

Conclusione: 20' (5x2', rec. 1'30") partita finale in campo medio

3. Merc 20 dicembre

Prima parte: 5' tecnica individuale (footballing) + 2' mobilità e stretching dinamico a buon ritmo + 7'-8' tecnica con proposte personalizzate per ruolo:

- giocata verticale (passaggio chiave) secco-radente, controllare e restituisco;
- cambio gioco, controllo e restituisco.

Seconda parte: gruppo unito.

8' **didattica** principi di gioco in fase di manovra in un campo medio (40x50 mt) come in figura (passaggio chiave e sviluppo)



Terza parte: gruppo unito.

Si conclude con 12' (3x2', rec. 2') **partita a tema in campo medio (50x40 mt) come in figura:** è una normale partita, ma quando vado fuori, sull'esterno, ho 5 secondi per "risolvere" ed uscire da lì.



Conclusione: 12' (3x2', rec. 2') partita finale in campo medio (50x40 mt)

Giov 21 dicembre

Padova – Spal, persa 3-2.