

PRIMA SETTIMANA

1. Lun 9 settembre

Costruzione vs pressing. Metà campo.

Prima parte: 20' col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

18' (2x8', rec. 2') lavoro integrato: possesso 3vs3 nei campetti e partita 10vs10 nel campo centrale.

Nei 3 settori ai 3 angoli del campo si disputa un 3vs3 (possesso in 15x15 mt) della durata di 45"; passati i 45", si effettua un allungo verso il campo centrale, dove si gioca un 10vs10 (in 50x60 mt) con porte e portieri per 2'. Al termine, le squadre tornano a dividersi con un allungo verso i campetti. Quando ci arrivano, recuperano per 15".

Terza parte: gruppo unito.

18' (2x8', rec. 1'45") partita a tema per manovra vs pressing in campo medio. Una squadra gioca per attaccare l'area di rigore e finalizzare con combinazioni offensive; l'altra gioca per riconquistare palla e cercare di servire un compagno dietro alla linea di meta.

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

2. Mar 10 settembre. Metà campo.

Prima parte: 10' col prof.

Seconda parte: divisione in due gruppi.

Un gruppo svolge la sequenza che segue:

18' (1'30", rec. 1'30") SSG 2vs2 in campo piccolo (15x10 mt), i jolly giocano a 2 tocchi.

14' (4x2', rec. 1'30") SSG 4vs4 in campo piccolo (25x18 mt), i jolly giocano a 2 tocchi.

L'altro gruppo lavora **col prof (forza)**.

Alla fine, i 2 gruppi invertono i lavori.

Conclusione: 16' (5x2', rec 1'30") partita finale in campo piccolo (40x40 mt)

3. Merc 11 settembre. La seconda partita.

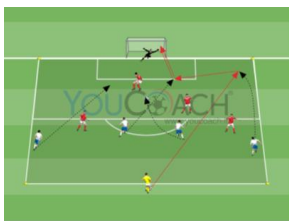
Prima parte: col prof. Si conclude con 8' (3x2', rec. 30'') possesso palla su campo piccoli.

Seconda parte: divisione in due gruppi.

1) 16' (4x2', rec. 2') 4vs4 e 5vs5 in campo piccolo (26x18 mt). Si alternano i temi seguenti:

1) **Costruz. vs pressing:** l'azione inizia sempre dal portiere; la squadra che costruisce ha l'obiettivo di servire il calciatore obiettivo, posizionato fuori dal campo, oltre la linea di fondo campo opposta rispetto a quella della porta. Per la squadra che pressa: recuperare palla e finalizzare.

2) **Attacco/difesa area di rigore:** l'azione stavolta inizia con palla al play posizionato fuori dal campo, oltre la linea di fondo campo opposta rispetto a quella della porta; alternare le varie soluzioni in fase di attacco all'area di rigore. Recuperata la palla, i difendenti devono trasmetterla al play posizionato fuori dal campo.



2) 16' lavoro col prof: forza.

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

2x6-8 ripetizioni della proposta che segue. In un campo di dimensioni 2/3 campo regolare, si gioca 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 mantenere il possesso per 20'' sulla riaggresione avversaria (o deve portare il pallone oltre la linea di meta). Finita la sequenza, si recupera per 30''.

Quarta parte: gruppo unito.

15' lavoro autogestito.

Conclusione: 16' (5x2', rec 1'30'') partita finale in campo piccolo (40x40 mt)

4. Giov 12 settembre

Prima parte: col prof. Si conclude con **16' (4x2', rec. 2') SSG 4vs4 + 2 vertici jolly** che si muovono dentro il settore per dettare e chiudere giocate a muro in attacco alla porta (come in figura). Portieri in porta. Due squadre giocano, 2 fanno le sponde. Al tiro obbligatoriamente dopo la combinazione col vertice offensivo.



Seconda parte: divisione in due gruppi.

1) 15' situazione 2vs2 + 1 che porta palla per marcamento/smarcamento come in figura. Chi serve le punte si ferma a difendere nella situazione successiva, chi ha attaccato esce.



2) 15' lavoro col prof: agility.

Alla fine, i gruppi invertono i lavori.

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

5. Ven 13 settembre

Massimo 75'.

Prima parte: col prof. Si conclude con **7' (3x2', rec. 30'')** partitelle tecniche.

Seconda parte: gruppo unito.

14' (2x6', rec. 2') partita a tema in campo medio (metà campo): 6'' per recuperare la palla e riattaccare, altrimenti il possessore va 1vs portiere.



Terza parte: gruppo unito.

14' (2x6', rec. 2') partita a tema in campo medio (metà campo): il gioco inizia sempre da una palla inattiva (angolo, punizione, rimessa laterale) e... si gioca (con transizione).

Quarta parte: gruppo unito.

15' lavoro individuale autogestito.

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

Sabato 14 settembre

Prima partita di campionato, Brescia – Cittadella, vinta 2-0.

SECONDA SETTIMANA

1. Lun 16 settembre

Prima parte: 20' col prof.

Seconda parte: divisione del gruppo.

1) Differenziato col prof per alcuni giocatori affaticati.

2) Per gli altri, 75' progressione: si alternano partite e possesi 8vs8 in campo medio (45x40 mt) a lavori intermittenti come segue:

1. 6' possesso palla (obbligo passaggi rasoterra), 1 punto ogni 5 passaggi;
2. 5' intermittente 20"-20" su 100 mt (7 rip.);
3. 6' partita con porte e portieri;
4. 5' intermittente 15"-15" sui 75 mt (10 rip.);
5. 6' possesso con "attacco alla linea" (palla oltre la meta avversaria);
6. 5' intermittente 10"-20" sui 50 mt e ritorno alla partenza (10 rip.);
7. 6' partita con 2 jolly che giocano in ampiezza (ma dentro al campo);
8. 2' intermittente 5"-5" sui 25 mt, rec. 1' + 2' intermittente 10"-10" sui 50 mt, rec. 1';
9. 6' partita.

2. Mar 17 settembre

Prima parte: 10' col prof.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

- 1) 20' (4x3', rec. 2') SSG 5vs5 uomo su uomo in campo piccolo (30x20 mt).
- 2) 20' forza col prof.

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Conclusione: 16' (2x7', rec. 2') partita finale in campo piccolo (50x40 mt)

3. Merc 18 settembre

25' attivazione con il prof.

2x25' partita 11vs11

4. Giov 19 settembre

Prima parte: con il prof.

Si conclude con **8' (4x1', rec. 1') SSG 4vs4 + 1 jolly in campo medio**. Una squadra per il mantenimento palla, l'altra per recuperarla e condurla in uno dei cancelli.



Seconda parte: gruppo unito.

16' (4x2', rec. 2') SSG 3vs3 + 3 jolly in campo medio: ripulisco la palla. La squadra in possesso deve effettuare dieci passaggi consecutivi prima di poter finalizzare. Le sponde esterne giocano a un tocco, mentre il jolly centrale ha tocchi liberi ed è libero di muoversi su tutto il campo. A palla persa, si attiva una riaggresione immediata per 5 secondi (tempo scandito ad alta voce dall'allenatore) in cui la squadra in possesso cerca di fare gol dopo essere obbligatoriamente andata su uno dei jolly esterni.



Terza parte: gruppo unito.

14' (2x6', rec. 2') partita a tema in campo medio (metà campo): 10vs10, dividere il campo in 4 zone in verticale (eventualmente anche con le porticine in corrispondenza di zona 1 e 4): quando una squadra va in zona 1 o in zona 4, deve uscirne entro 5 secondi (step 1) o entro 3 passaggi (step 2), trovando un giocatore nella metà opposta del campo. Se non riesce a farlo, cambio palla. Con porte e portieri, quindi obiettivo gol nelle porte grandi, oltre che nelle porte piccole.



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

5. Ven 20 settembre.

Prima parte: con il prof.

Si conclude con **8' (4x1', rec. 1') SSG 4vs4** in campo medio (30x20 mt). La squadra che difende la porta si posiziona nelle due fasce più vicine alla porta rispettando le posizioni di partenza (si difende solo all'interno della propria fascia). La squadra in possesso palla si posiziona come in figura e può muoversi liberamente nelle tre fasce per fare gol. La transizione avviene quando la palla è riconquistata dalla squadra che difende, i cui giocatori possono abbandonare la loro fascia ed entrare in conduzione in uno dei cancelli.



Seconda parte: divisione in due gruppi.

1) 10' (5x1', rec. 1') attacco/difesa dell'area di rigore su palla esterna in doppia area di rigore.

Situazione di partenza: un giocatore della squadra che attacca si posiziona esternamente al campo e riceve palla, l'uscita di un avversario (dopo la ricezione della palla) determina così un 1 contro 1 esterno con creazione di superiorità numerica.



2) 10' col prof: solo prevenzione, mobilità, etc.

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

10'-12' situazione o partita a tema per il passaggio da “uomo su uomo” a difesa di reparto. Ricky.

Quarta parte: gruppo unito.

15' autogestione con lavori individuali.

Conclusione: 14' (2x6', rec. 2') partita finale in campo medio (40x40 mt)

Sabato 21 settembre

Cittadella – Venezia, pareggiata 3-3.

TERZA SETTIMANA

1. Lun 23 settembre

Prima parte: col prof. Si conclude con **14' (3x3' con rec. 1'30'') MSG 6vs6 per manovra vs pressing in campo medio**. Ogni 3 passaggi consecutivi si guadagna un punto, il gol invece vale due punti.

Seconda parte: divisione del gruppo.

24' lavoro integrato come segue: 2' partita in campo medio + allungo nei 2 campetti + 1' possesso palla nei due campetti. Ripetere il tutto per 2 volte per 3 serie, con recupero di 3' gestito dal prof tra ciascuna serie. Ad ogni cambio, si chiede un allungo verso i campetti e una suddivisione in due squadre casuali.



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

2. Mar 24 settembre

Prima parte: col prof. Si conclude con **13' (4x2', rec. 1'30")** partitelle tecniche in due campi piccoli:

- a) porte e portieri;
- b) porticine.

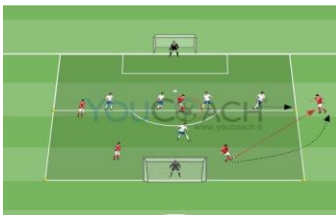
Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) 25' didattica:

- a) **con Riccardo:** in campo medio, 5 metri fuori dall'area, costruire due quadrati di lato 12x12 o 15x15. All'interno di essi posizionare due porticine. Si gioca in costruzione contro pressing, quindi 5 costruttori (di cui 3 difensori e 2 play) contro 3 (+ i 2 dentro ai quadrati quando chiamati in causa), che dovranno giocare per la riconquista della palla e il gol nella porta grande. Obiettivo per i costruttori: entrare nei quadrati al di fuori dell'area con uno dei 3 difensori e fare un 1vs1 (step 1) o un 2vs2 (con un play e il trequarti avversario che entreranno nel quadrato, step 2) per il gol nella porticina;



- b) **con Beppe:** 20' (5x2', rec. 2' con la palla) attacco all'area di rigore; si gioca 4vs4 + 2 jolly esterni



3) 25' lavoro col prof: forza.

I due gruppi poi invertono i lavori.

Conclusione: 19' (3x5', rec. 2') partita finale in campo piccolo

3. Merc 25 settembre

Prima parte: 20' col prof.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

22' (4x4', rec. 2') SSG 5vs5 in campo grande: uomo contro uomo. In un campo, partita con porte e portieri (50x40 mt); nell'altro, possesso palla (40x40 mt).

Terza parte: gruppo unito.

19' (2x8', rec. 2'30'') partita 11vs11 a tutto campo (100x60 mt)

Conclusione: 19' (2x8', rec. 2'30'') partita finale in campo grande (70x60 mt)

4. Giovedì 26 settembre

Prima parte: col prof. Si conclude con **15' (2x5x5" max, rec. minimo 1:5, tra le serie 2") situazioni 1>1+1 jolly che porta palla** per la finalizzazione con 2 portieri, partenza da fermo (a circa 10 mt fuori area) ed eventuale transizione con l'aiuto del jolly.

Seconda parte: divisione in due gruppi.

1) 12' (4x1'30", rec. 1'30" con la palla) SSG 5vs5 in campo medio (35x25 mt): una squadra per il gol, l'altra per rubare palla e fare 6" di possesso palla (il mister conta ad alta voce).



2) 12' col prof: agility.

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Conclusione: **14' (2x6', rec. 1'45")** partita finale in campo medio

4. Ven 27 settembre

Prima parte: col prof. Si conclude con un possesso come sotto in figura in campo medio: **3x2'**, **rec. 2'**.



Seconda parte: gruppo unito.

10'-12' situazione uomo vs uomo / reparto con Ricky.

Terza parte: gruppo unito.

15' autogestione (coordinata da Ricky).

Conclusione: 14' (2x6', rec. 1'30") partita finale in campo medio

Domenica 29 settembre 2024

Pro Vercelli – Cittadella, persa 1-0.

QUARTA SETTIMANA

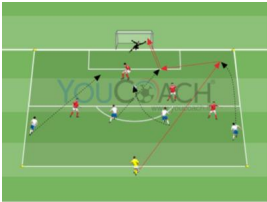
1. Mar 1° ottobre

Prima parte: col prof.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) Il gruppo che sta con Beppe e Ricky fa il seguente lavoro:

- 15' (5x1'30", rec. 1'30") SSG 5vs5 in campo piccolo (30x20 mt): l'azione inizia sempre dal portiere; la squadra che costruisce ha l'obiettivo di servire il calciatore obiettivo (target), posizionato fuori dal campo, oltre la linea di fondo campo opposta rispetto a quella della porta. Per la squadra che pressa: recuperare palla e finalizzare.



- 15' (5x1'30", rec. 1'30") SSG 5vs5 in campo piccolo (30x25 mt): stavolta l'azione inizia sempre dal target; la transizione dei difendenti ha come obiettivo servire il target.

2) 30' lavoro col prof: forza.

Alla fine, i gruppi invertono i lavori.

Conclusione: 15' (3x4', rec. 1'30") partita finale in campo piccolo (50x50 mt)

2. Merc. 2 ottobre

Prima parte: col prof.

Si conclude con 22' (2x10', rec. 2') partita in campo medio (metà campo)

Seconda parte: divisione della squadra in due gruppi.

Lavoro integrato SSG (325 mq per ciascun giocatore) / HSR (High Speed Running) e Repeated Sprint. Siamo a metà campo, quindi non possiamo riproporre la seduta della scorsa settimana. La imposto così:

Ogni squadra svolge la sequenza che segue:

1. **Repeated Sprint:** 6x30 mt, rec. 45'' (Luca, io utilizzo questa proposta, sempre sulla base di quel lavoro di cui vi ho parlato, ma ovviamente sei libero di cambiare).
2' rec.;
2. **4' SSG 5vs5 in 50x40 mt:** gol valido solo se tutti sono oltre la metà campo (e vale doppio se chi lo subisce non ha tutti i giocatori sotto la linea di metà campo);
2' rec.;
3. **HSR:** 6x50 mt (in circa 9''), rec. 30'' (Luca, idem: come sopra);
2' rec.;
4. **4' SSG 5vs5 in 50x40 mt:** una squadra per il possesso (da andare a fare nella metà campo lontana dalla porta), l'altra per il gol.

Conclusione: 22' (2x10', rec. 2') partita finale in campo medio (metà campo)

3. Giov 3 ottobre

Prima parte: col prof. Si conclude con lavoro di **resistenza alla forza veloce** condotto dal prof.

Seconda parte: divisione della squadra in due gruppi.

12' (4x1'30", rec. 1'30") SSG 5vs5 in campo medio (30x35 mt): la squadra che difende la porta si posiziona nelle due fasce più vicine alla porta stessa (3+2 e 4+1), rispettando le posizioni di partenza (si difende solo all'interno della propria fascia). La squadra che attacca (3+2 e 2+3) si posiziona come in figura e deve attaccare la porta con combinazioni tra costruttori e punte, finalizzate all'ingresso in area di rigore e alla conclusione. La transizione dei difendenti avviene conducendo palla in uno dei cancelli e vale doppio. L'azione inizia sempre dai due costruttori.



Terza parte: gruppo unito.

24' (4x4', rec. 2') partita a tema 10vs10 in campo medio. L'azione parte sempre dal portiere. Una squadra deve organizzare un'uscita per conquistare la metà campo, mentre gli avversari devono pressare in modo organizzato e, conquistata la palla, cercare la rete, chiaramente contrastati. Si cambia la squadra che pressa ogni 3', eseguendo 4 serie (2 in pressing e 2 di uscita in costruz.).

Conclusione: 16' (2x7', rec. 2') partita finale in campo medio (metà campo)

4. Ven 4 ottobre

Prima parte: con il prof.

Seconda parte: gruppo unito.

17' (4x3', rec. 1'30'') attacco/difesa all'area di rigore come in figura (32x50 mt); mini-torneo andata e ritorno, 1'30'' per tempo.



Terza parte: gruppo unito.

15' (3x4', rec. 1') didattica costruzione vs pressing 10vs10. Una squadra gioca per costruire, l'altra per il pressing, il recupero della palla e la finalizzazione. Si parte sempre da un retropassaggio al portiere (palla attiva).



Quarta parte: gruppo unito.

15' (3x4', rec. 1') didattica attacco/difesa posizionali 10vs10 (contrapposizione alla Reggiana con transizione; simulare marcamenti preventivi e infilate su spazio lungo; simulare difesa di reparto).



Conclusione: 15' (3x4', rec. 1') partita finale in campo medio

Sab 5 ottobre

Cittadella – Reggiana, persa 3-2.