

PRIMA SETTIMANA

1. Lun 28 ottobre

Prima parte: col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

- **8' partita a tema:** porte e portieri, gol valido se tutti oltre la metà campo, uomo contro uomo;
- rec. 1'45";
- **8' partita a tema:** possesso palla; uomo contro uomo;
- rec. 1'45";
- **8' partita a tema:** porte e portieri, uomo contro uomo;
- rec. 1'45";
- **8' partita finale.**

2. Mar 29 ottobre

Prima parte: con Ricky.

Seconda parte: la squadra viene divisa in tre gruppi.

8' (4x1', rec. 1') SSG 3vs3 e 4vs4 in campo medio-piccolo (20x18 mt).

Terza parte: la squadra viene divisa in due gruppi.

14' (4x2', rec. 2') SSG 5vs5 uomo su uomo in campo piccolo (30x20 mt): far giungere la palla da portiere a portiere; due squadre giocano, 2 recuperano.

Quarta parte: la squadra viene divisa in due gruppi.

20' (4x2', rec. 2') SSG uomo su uomo in campo piccolo (30x20 mt).

Conclusione: **16' (2x6', rec. 1') partita** finale in campo piccolo (50x40 mt)

3. Merc 30 ottobre

Prima parte: attivazione con il prof.

Seconda parte: gruppo unito.

28' (4x5', rec. 2') SSG 6vs6 in campo grande (50x40 mt) **e 5vs5** in campo grande (40x30 mt)

Conclusione: **18' (2x8', rec. 2'30") partita** finale a campo grande (70x60 mt)

4. Giov 31 ottobre

Prima parte: con Beppe, 10' footballing e gestualità complesse.

Seconda parte: gruppo unito.

1) 8' (4x1', rec. 1') SSG 5vs5 e 6vs6 in campo piccolo (30x20 mt): 4 porticine.

2) 8' **situazione tattica:** 3vs3 nel quadrato (+ un giocatore in fase di difensiva, non presente in figura, che non può marcare, ma può solo filtrare) + 5 giocatori fuori (non 4 come in figura): 3 centroc., gli altri 2 in posizione di ali.



Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

12' situazioni attacco posizionale vs difesa di reparto. In un campo di dimensioni regolari, si gioca attacco posizionale **vs** dif. di reparto. La squadra in attacco deve segnare un gol in 20", quella che difende deve riconquistare la palla e portarla oltre la linea di meta entro 20" sulla riaggresione avversaria. Finita la sequenza, si recupera per 40".

Conclusione: 15' (5x2', rec. 1') **partita finale** in campo medio (metà campo)

5. Ven 1° novembre

Prima parte: 5' footballing con Beppe + 8' (3x2', rec. 1') partitelle tecniche e possesi di posizione in campetti 20x16 mt

Seconda parte: divisione della squadra in due gruppi.

15' (2x4', rec. 1'30'') gara palle inattive in campo 35x60 mt: si eseguono 5 calci d'angoli da destra e 5 da sinistra. In caso di ribattuta o presa del portiere, la squadra difendente riparte per attaccare l'altra porta e si svolge una normale partitella. Quando la palla esce lateralmente o sul fondo, si riparte dal calcio d'angolo. Si passa poi alle punizioni laterali che preludono al cross (3 per parte). Si conclude con le rimesse laterali in zona di attacco (2 per parte).

Terza parte: gruppo unito.

15' lavoro individuale (Ricky coordina con l'aiuto di Beppe).

Conclusione: 2x3'30'', rec. 1'30'' partita finale

Sabato 2 novembre

Cittadella - Modena, vinta 1-0.

SECONDA SETTIMANA

1. Lun 4 novembre

Prima parte: col prof.

Seconda parte: la squadra è divisa in due gruppi.

1) 20' col prof: chi sabato ha giocato almeno 70';

2) 20' (4x4', rec. 1'30") **partita in campo medio, porte e portieri:** chi sabato ha giocato meno di 70'.

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

2. Mar 5 novembre

Prima parte: col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

24' (4x3', rec. 3') **SSG in campo piccolo (30x20 mt).** Uomo contro uomo, 3 tocchi, gol valido solo di prima. Due squadre giocano, due recuperano facendo le sponde.

Terza parte: gruppo unito.

12' **possesso 7vs7** in campo piccolo. Tre squadre, due si affrontano nel rettangolo (30x35 mt) come in figura, una agisce esternamente. Una squadra per il possesso, l'altra per rubare palla, ripulirla servendo - come prima giocata - un giocatore della squadra esterna e andare a fare gol in una delle due porte. Torneo all'italiana andata-ritorno, tempi da 4 tempi da 2' ciascuno, rec. 1:05.



Conclusione: 25' (5x3', rec. 2') **partita finale** in campo piccolo

3. Merc 6 novembre

Prima parte: con il prof.

Seconda parte: gruppo unito.

22' (4x4', rec. 2') SSG 5vs5 in campo grande (40x30 mt)

Terza parte: gruppo unito.

14' (2x6', rec. 2') **situazioni attacco posizionale vs difesa di reparto.** In un campo di dimensioni regolari, si gioca attacco posizionale vs dif. di reparto. La squadra in attacco deve segnare un gol in 30", quella che difende deve riconquistare la palla e a sua volta tentare la finalizzazione entro 30" sulla riaggresione avversaria. Finita la sequenza, si recupera per 30" tornando alla posizione di partenza.

Conclusione: 14' (2x6', rec. 2') partita finale a tutto campo

4. Giov 7 novembre

Prima parte: col prof.

Si conclude con **10' situazioni** per il duello in assist zone e in golden zone: ognuno duella nella sua posizione; **5 duelli a testa (rec. 1:4)**: si parte da un duello in una delle 3 zone (dx, centr., sx), mentre nelle altre due zone bisogna muoversi per eventualmente collaborare e finalizzare (decide il duellante).



Seconda parte: gruppo unito.

14' (4x2', rec. 1'30'') situazioni in campo medio. Una squadra per arrivare al *target* (che si può muovere solo dietro la linea di centroc. per dettare il passaggio), l'altra per rubare palla, cercare il filtrante e andare a finalizzare.



Terza parte: gruppo unito.

14' (4x2', rec. 2') situazioni in campo medio: attacco linea dif. come in figura



Conclusione: 10' (2x5', rec. 2') partita finale in campo medio

5. Ven 8 novembre

Prima parte: 10' col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

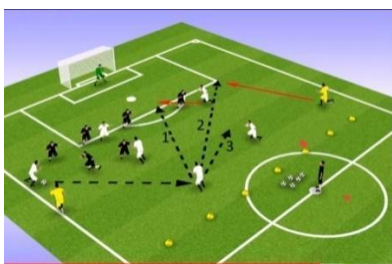
10' (4x2', rec. 1') situazioni **costruzione vs pressing** come in figura.



Terza parte: gruppo unito.

10' **tecnica complessa e didattica principi di gioco in campo 40 x 65 mt** come in figura: l'azione parte come in figura da un esterno che palleggia insieme a 2-3 compagni in zona vs 2-3 avversari. Al segnale dell'allenatore:

- cambio gioco (tecnica di lancio-ricezione);
- oppure passante;
- oppure passaggio chiave in zona di rifinitura.



Conclusione: gruppo unito.

15' **gara palle inattive in campo 35x60 mt:** si eseguono 5 calci d'angoli da destra e 5 da sinistra. In caso di ribattuta o presa del portiere, la squadra difendente riparte per attaccare l'altra porta e si svolge una normale partitella. Quando la palla esce lateralmente o sul fondo, si riparte dal calcio d'angolo. Si passa poi alle punizioni laterali che preludono al cross (3 per parte). Si conclude con le rimesse laterali in zona di attacco (2 per parte).

Sabato 9 novembre 2024

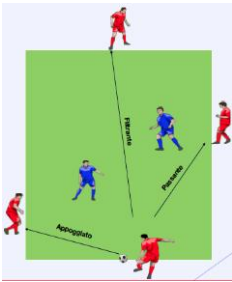
Como – Cittadella, persa 2-0.

TERZA SETTIMANA

1. Lun 11 novembre. Riposo

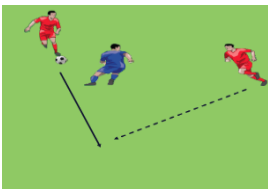
2. Mar 12 novembre

Prima parte: col prof. Si conclude con **10' rondo 4vs2** in 10x10 mt: **non devo prendere la filtrante;** ogni coppia sta dentro 1' x 3 rip.; rec. 1:2.

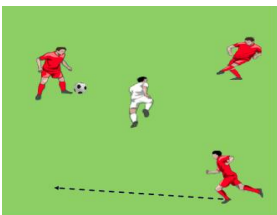


Seconda parte: gruppo unito.

5' 2vs1 per il possesso della palla in 10x10 mt; ogni giocatore sta dentro 30" x 3 rip.

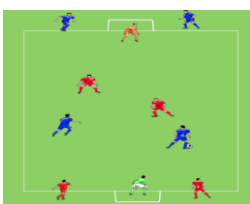


6' 3vs1 per il possesso della palla in 10x10 mt; ogni giocatore sta dentro 30" x 3 rip.

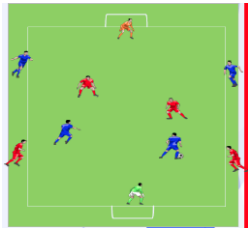


Terza parte: gruppo unito.

12' (4x1'30", rec. 1'30") 2vs2 con sponde a fondo campo



12' (4x1'30", rec. 1'30") 2vs2 con sponde laterali



Conclusione: 25' (5x3', rec. 2')

3. Merc 13 novembre

Partita con Under 17, vinta 6-0.

4. Giov 14 novembre

Prima parte: col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

16' (4x2', rec. 2') SSG e possesso palla 6vs6 in campo medio: alternare un possesso (i due portieri fanno i jolly) e uno SSG (porte e portieri); due squadre giocano, due recuperano facendo le sponde.

Terza parte: gruppo unito.

15' partita a tema 8vs8 in campo medio: se recupero palla nella mia metà campo, devo fare 5 passaggi prima di poter finalizzare; se recupero palla nella metà campo avversaria, nessun limite. Torneo all'italiana andata e ritorno, 3 squadre, tempi da 2'30".

Conclusione: 20' partita finale in campo medio

5. Ven 15 novembre

Prima parte: col prof. Si conclude con **10'** situazioni 4vs2 per finalizzazione; durata max 8", rec. 1:4.

Seconda parte: gruppo unito.

15' (3x3', rec. 1'30") partita a tema in campo medio: nei corridoi laterali la squadra che difende può portare solo un giocatore alla volta.



Terza parte: gruppo unito.

10' situazioni per le palle inattive con transizione

Conclusione: 10' (2x4', rec. 2') partita in campo medio

Sabato 16 novembre 2024.

Partita con la Prima Squadra, persa 5-1.

QUARTA SETTIMANA

1. Lun 18 novembre

Prima parte: col prof.

Si conclude con **10' (4x2', rec. 30" per spiegazione compito) partitella tecnica in campo piccolo:** solo dx, solo sx, solo rasoterra, solo palla alta.

Seconda parte: gruppo unito.

20' (4x4', rec. 1') esercitazione metabolica integrata su 4 stazioni della durata di 30" ciascuna, con trasferimento alla stazione successiva in allungo, come segue:

1. **30"** possesso palla 5vs5 in campo 30x30 mt;
2. **30"** tecnica a coppie con palla a terra;
3. **30"** SSG 5vs5 in campo 35x25 con porte e portieri;
4. **30"** tecnica a coppie con palla alta.



Terza parte: gruppo unito.

23' (4x5', rec. 1') partita a tema in campo medio per manovra, pressing e transizione: quando perdo palla, devo gestire la riaggresione (riconquista prima che gli avversari facciano 6 passaggi) e il ripiegamento nella nostra metà campo (difesa di reparto). Se l'avversario fa più di 6 passaggi, al termine dell'azione tutti i componenti della squadra fanno 5 piegamenti; quindi, il gioco prosegue.

Conclusione: 20' (2x8', rec. 1'45") partita finale in campo medio

2. Mar 19 novembre

Prima parte: col prof.

Si conclude con **12' (2x5', rec. 2') partita iniziale** in campo piccolo **(chi non gioca, lavora col prof).**

Seconda parte: gruppo unito.

10' (3x2', rec. 2') SSG 8vs7 per costruz. vs pressing in campo piccolo (50x35 mt) **(chi non si esercita, lavora col prof).**



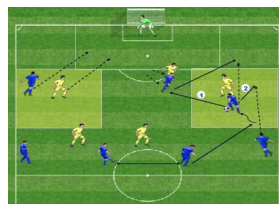
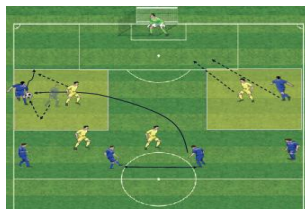
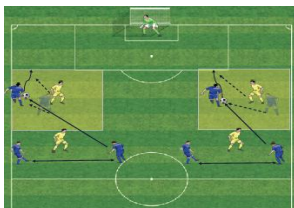
Terza parte: gruppo unito.

10' situazioni 4vs3 come in figura per **tempo di smarcamento e smarcamento combinato** (durata max 8", rec. minimo 1:3); **chi non si esercita, lavora col prof;**



Quarta parte: gruppo unito.

10' (3x2', rec. 2') situazioni 8vs7 per smarcamento su palla esterna e attacco all'assist zone (chi non si esercita, lavora col prof)



Conclusione: **12' (2x5', rec. 2') partita finale** in campo piccolo

3. Merc 20 novembre

Prima parte: col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

22' (4x4', rec. 2') SSG 5vs5 in campo grande come segue. Creare tre campi, come in figura. Nel campo 1 (50x40 mt) si gioca un 5vs5 con due portieri; nel campo 2 (30x30 mt) si esegue un possesso palla; nel campo 3 (40x30 mt) l'obiettivo è fare gol in una delle due porticine, con il vincolo di poter tirare solo dopo che i cinque giocatori della squadra hanno toccato palla almeno una volta. Si cambia campo ogni 45", allungando verso il campo successivo in senso orario.



Terza parte: gruppo unito.

12' (2x5', rec. 2') partita a tema in $\frac{3}{4}$ campo: **se forzo la giocata, perdo palla.**

Conclusione: 19' (2x8', rec. 2'30") partita finale a tutto campo

4. Giov 21 novembre

Prima parte: col prof.

Si conclude con **10' esercitazione per pass. chiave e finalizzazione** come in figura (campo: settori profondi 10 mt e larghi 30 mt): tre squadre, minitorneo andata e ritorno, vince chi fa più gol nel tempo stabilito; **due squadre giocano, una sta col prof; ripetute da 1'30" ciascuna, rec. 1:0,5.**



Seconda parte: gruppo unito.

12' (3x1'30", rec. 1'30" col prof) situazioni per attacco/difesa area di rigore come in figura:



Terza parte: gruppo unito.

12' (3x1'30", rec. 1'30" col prof) didattica per la manovra nella metà campo offensiva in campo medio (60x60 mt): il gioco inizia sempre dalla squadra in fase offensiva. Lo scopo del gioco, per la squadra che attacca, è quello di sviluppare l'azione giocando nella zona di rifinitura e in ampiezza, con cambi gioco, combinazioni a 2 giocatori ed inserimenti sfruttando il gioco a muro con le punte, per poi andare a finalizzare. Lo scopo della squadra che difende è quello di impedire la finalizzazione, rubare palla e andare a segnare in una delle 2 porticine posizionate a fondo campo.

Conclusione: 16' (3x4', rec. 2' col prof) partita finale in campo medio (60x60 mt)

5. Ven 22 novembre

Prima parte: 5' footballing con Beppe + 8' (3x30", rec. 1') in campo medio-piccolo (25x25 mt): 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.

Seconda parte: divisione della squadra in due gruppi.

8' palle inattive (solo situazioni, niente gara-gioco): si eseguono 5 calci d'angoli da destra e 5 da sinistra. Si passa poi alle punizioni laterali che preludono al cross (3 per parte). Si conclude con le rimesse laterali in zona di attacco (2 per parte).

Terza parte: gruppo unito.

10' situazioni per il duello in assist zone e in golden zone: ognuno duella nella sua posizione; **3 duelli a testa (rec. 1:4):** si esegue un duello in una delle 3 zone (dx, centr., sx), ma le si preparano fuori dall'area.



Conclusione: 15' lavoro individualizzato coordinato da Ricky (e con l'aiuto di Beppe e prof)

Sabato 23 novembre 2024

Cittadella – Spal, vinta 2-1.

QUINTA SETTIMANA.

1. Lun 25 novembre

Prima parte: 40' col prof.

Conclusione: 13' (2x6', rec. 1') partita finale in campo medio.

2. Mar 26 novembre

Prima parte: 10' col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

1) 10' lavoro con Beppe e Ricky: (2x4', rec. 1') situazioni tattiche 7vs5 in campo medio. **Passante e filtrante:** i blu si passano la palla in uno spazio ampio quanto il campo e profondo 10 mt, dove i rossi non possono attaccare; anche i rossi agiscono in uno spazio profondo 10 mt e devono difendere i passaggi filtranti e i passanti (alle spalle del difensore lontano) nel terzo settore (10 mt). I blu per ottenere un punto devono ricevere palla nel terzo spazio, non oltre (si simula un'uscita del portiere).



2) 10' lavoro con il prof: forza.

Alla fine, i gruppi invertono i lavori.

Terza parte: gruppo unito.

18' (4x3', **rec. 2' col prof**) situazioni tattiche 10vs10 in campo medio-piccolo (50x50 mt): uscita lunga (del Padova) vs uomo su uomo



Conclusione: 18' (4x3', **rec. 2' col prof**) partita finale in campo piccolo

3. Merc 27 novembre

Prima parte: col prof.

Seconda parte: divisione della squadra in due gruppi.

Lavoro integrato SSG campo grande / HSR (High Speed Running) e Repeated Sprint. Ogni squadra svolge la sequenza che segue:

1. **Repeated Sprint:** 6x30 mt, rec. 45'';

2' rec.;

2. **4' SSG 5vs5 in 40x30 mt;**

2' rec.;

3. **HSR:** 6x50 mt (in circa 9''), rec. 30'';

2' rec.;

4. **4' SSG 5vs5 in 40x30 mt.**

Terza parte: gruppo unito.

19' situazioni 10vs10 in campo medio. Si alternano i temi seguenti:

1) **8' 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.

- 2'30'' rec.

2) **8' 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.



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

4. Giov 24 novembre

Prima parte: col prof. Si conclude con **8' (4x1', rec. 1') SSG 4vs4** in campo medio (30x20 mt). **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.



Seconda parte: gruppo unito.

12' (3x1'30", rec. 1'30" col prof) situazioni per attacco/difesa area di rigore come in figura:



Terza parte: gruppo unito.

12' (3x1'30", rec. 1'30" col prof) didattica per la manovra nella metà campo offensiva in campo medio (60x60 mt): il gioco inizia sempre dalla squadra in fase offensiva. Lo scopo del gioco, per la squadra che attacca, è quello di sviluppare l'azione giocando nella zona di rifinitura e in ampiezza, con cambi gioco, combinazioni a 2 giocatori ed inserimenti sfruttando il gioco a muro con le punte, per poi andare a finalizzare. Lo scopo della squadra che difende è quello di impedire la finalizzazione, rubare palla e andare a segnare in una delle 2 porticine posizionate a fondo campo.

Conclusione: **16' (3x4', rec. 2' col prof)** partita finale in campo medio (60x60 mt)

5. Ven 29 novembre

Prima parte: col prof. Si conclude con **6' (6x30", rec. 1')** attivazione tecnica semplice, aspetti cognitivi percettivi. Partitelle tecniche su 3 campi:

1. porte e portieri;
2. porticine;
3. rondo 4 fuori vs 4 dentro;

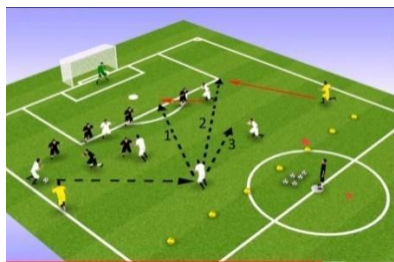
Seconda parte: gruppo unito.

10' situazioni 2>2 + 2 jolly esterni che giocano a 2 tocchi, campo medio (20x18 mt), per attacco/difesa della porta e finalizzazione; 1 tempo di gioco, 4 tempi di recupero. Rip.: 3x15" max per gruppo.

Terza parte: gruppo unito.

10' tecnica complessa e didattica principi di gioco in campo 40 x 65 mt come in figura: l'azione parte come in figura da un esterno che palleggia insieme a 2-3 compagni in zona vs 2-3 avversari. Al segnale dell'allenatore:

- cambio gioco (tecnica di lancio-ricezione);
- oppure passante;
- oppure passaggio chiave in zona di rifinitura.



Conclusione: 10' (2x3', rec. 1'30") gara palle inattive in campo medio

Sabato 29 novembre 2024

Padova – Cittadella, persa 2-0.