

PRIMA SETTIMANA

Lun 6 ottobre.

Riposo.

1. Mar 7 ottobre.

Prima parte: 10' col prof: mobilità articolare + 2 allunghi sui 50m autoregolati.

Seconda parte: suddivisione in tre gruppi.

12' (ogni 2' cambio squadre): 3 squadre da 6 giocatori, due squadre si contendono il possesso palla in campo medio, la terza squadra fa la sponda fuori dal campo. La squadra in possesso deve eludere la pressione avversaria; dopo 5 passaggi, può uscire dal campo e attaccare la porta per finalizzare. La squadra in non possesso deve organizzare la pressione, riconquistare la palla e ricominciare il possesso dentro al campo.



Terza parte: suddivisione in tre gruppi (Genova e Scarpa: test di Gacon).

36' proposta pot. aer. – res. specif.: 15 giocatori di movimento divisi in 3 squadre da 5 ciascuna; ogni squadra alla fine dei lavori avrà svolto 6 partite e 3 lavori senza palla. La durata di ogni ripetizione è di 2'30'', con 1'30'' di rec. tra le rip. Chi fa la partita disputa una gara con 2 porte da difendere in un rettangolo di 35x25 metri. La squadra fuori lavora senza palla, con proposte di potenza aerobica.

Lavoro aerobico senza palla: **6x20'' al 100% della VAM a navetta con 1 CoD** (20'' Lavoro – 20'' recupero attivo al 60% della VAM).

- **Gruppo 73m (2x36,5m):** (1 CoD)
- **Gruppo 77m (2x38,5m):** (1 CoD)
- **Gruppo 79m (2x39,5m):** (1 CoD)
- **Gruppo 81m (2x40,5m):** (1 CoD)



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

2. Merc 8 ottobre

Prima parte: 12' col prof, mobilità con ostacoli + deceleration drills.

Seconda parte: la squadra viene divisa in due gruppi.

1) 12' (4x1'30", rec. 1'30") SSG 2vs2 in campo 30x18 mt, porte e portieri + **12' (4x2', rec. 1') SSG 4vs4** in campo 40x23 mt, porte e portieri.

2) 20' lavoro col prof: Hip thrust 3x8, Iso hold split squat 3x(20''+20''), Nordic Hamstring 3x6, Copenhagen plank 3x(25''+25''), Calf raises 3x10

Alla fine, i due gruppi invertono il lavoro.

Conclusione: 5' partita finale in campo 45x40 mt.

3. Giov 9 ottobre

Prima parte: 12' col prof + 8' (3x2', rec. 30'') partitelle tecniche

Seconda parte: la squadra viene divisa in due gruppi.

Un gruppo con Ricky e Beppe, l'altro col prof.

1) Con Ricky e Beppe: 8' proposta integrata come in figura. Creare 3 campetti come in figura. Si comincia giocando 4' nel campo 1. Al termine del tempo, le due squadre si portano velocemente nel campo 2, dove eseguono un possesso palla per 1'30". Al termine del tempo, le due squadre eseguono uno sprint per recarsi nel campo 3. Al termine del tempo, le due squadre effettuano un allungo fino al punto di partenza (indicato come "START" in figura).

- **Campo 1** (50x40 mt): **SSG 4vs4**, porte e portieri per 4'.
- **Campo 2** (20x20 mt): **possesso palla** per 1'30".
- **Campo 3** (30x20 mt): **SSG 4vs4** per 1'30" (gol nelle porticine, con il vincolo di poter tirare solo dopo che tutti i 5 giocatori della squadra hanno toccato la palla almeno una volta).

Ogni giro del circuito dura circa 8 minuti.

Al termine, l'esercitazione ricomincia con altre due squadre.



2) Col prof: ...' ...

I due lavori (con e senza palla) vanno alternati e ripetuti per n. ... volte (prof, decidi tu).

Conclusione: 2x8' partita finale in campo grande (70x60 mt)

4. Venerdì 10 ottobre

Prima parte: 12' col prof + 8' (3x2', rec. 30'') partitelle tecniche

30' con Ricky

3x3' partitella finale.

Sabato 11 e domenica 12 ottobre

Riposo.

SECONDA SETTIMANA

1. Lun 13 ottobre

Prima parte: 12' con il prof, mobilità articolare + 4 allunghi autoregolati sui 50m.

Seconda parte: gruppo unito.

24' (12x2', in modo che ciascun gruppo faccia 4x4', rec. 2') possesso palla a uomo 6vs6+6 sponde in 25x25 mt come in figura.



Terza parte: gruppo unito.

24' (12x2', in modo che ciascun gruppo faccia 4x4', rec. 2') partita a tema: in un campo suddiviso in due metà, se si costruisce dal portiere o si ruba palla sotto la linea di metà campo, sono obbligatori 4 passaggi prima di poter attaccare la porta. In caso di palla persa nella metà campo avversaria, feroce aggressione sui 4 passaggi avversari. Con palla persa nella propria metà campo, feroce aggressione per impedire la verticalizzazione immediata. Due squadre giocano, una recupera facendo le sponde.



Conclusione: 26' totali, (3x4') 10vs9 in 40x40 mt + lavoro aerobico (2x4', 20'' al 100% VAM + 20'' rest), rec. 1'30'' tra i blocchi, strutturato come segue:

- 4' possesso palla;
- 4' lavoro aerobico;
- 4' partita uomo contro uomo;
- 4' lavoro aerobico;
- 4' partita.

2. Mar 14 ottobre

Prima parte: 10' col prof, plyo estensiva e deceleration drills.

Si conclude con 12' (4x1'30", rec. 1:1) SSG 4vs4 in campo 40x25 mt: alla conclusione entro 5 passaggi.



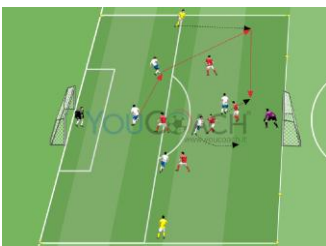
Seconda parte: la squadra viene divisa in due gruppi.

1) Si eseguono le seguenti proposte con Beppe e Ricky:

a) 8' (4x30", rec. 1:3) SSG 1vs1 con sponde: 2 giocano, 6 recuperano facendo le sponde.



14' (4x2', rec. 1'30") SSG 3vs3 + 2 jolly in 40x25 mt. I jolly giocano in posizione di esterni, rimanendo all'interno del campo di gioco. Tocchi liberi per tutti. Il gol segnato di prima intenzione su assist dell'esterno jolly vale doppio.



b) 8' (4x30", rec. 1:3) SSG 1vs1 con sponde: 2 giocano, 6 recuperano facendo le sponde.



14' (4x2', rec. 2') SSG 5vs3 in 40x25 mt. L'azione inizia sempre con una palla calciata lunga dal portiere verso i propri compagni, che attaccano la linea difensiva e la porta provando a fare gol. I difensori devono

andare al duello aereo (effettuando correttamente duelli e coperture), riconquistare la palla e riattaccare. Ogni volta che l'azione si interrompe (palla fuori dal campo, palla inattiva), la squadra in possesso riprende il gioco con un rinvio lungo del portiere. Il gol è valido solo di prima intenzione. Tocchi liberi.



2) 30' lavoro col prof:

Date:	14/10/2025		
Exercise	Set	Rep	Load/Notes
1a) Back squat	3	8	RIR 2
1b) Box jump + landing	3	4	-
2) Nordic hamstring	3	6	-
3) Step up + hip flexion + vertical press	3	5+5	10 kg plate
4) Copenhagen plank	3	25"	-
5) SL Calf raises	3	10	10 kg plate

Terza parte: gruppo unito.

15' (4x3', rec. 1') partita a tema in campo piccolo (50x40 mt). Si deve ricercare il gol entro 10 secondi. Il gol vale doppio se segnato nei primi 5 secondi dopo il recupero palla. Il gol è valido se realizzato entro 10 secondi e con tutti i giocatori oltre la linea di metà campo. Obbligo di palla rasoterra (salvo passante, cambio gioco e attacco diretto).

Conclusione: 15' (4x3', rec. 1') **partita finale** in campo piccolo (50x40 mt).

3. Merc 15 ottobre

Prima parte: 12' col prof, mobilità e running drills.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

18' (9x2', in modo che ciascun gruppo faccia 3x4', rec. 2') MSG 5vs5 in campo 40x30 mt. Dividere il gruppo in 3 squadre: 2 giocano, una riposa. La squadra che difende deve riconquistare la palla e rinviarla verso il settore esterno in cui sono posizionati 4 giocatori in attesa: 2 compagni e 2 avversari; se ci riesce, risale e accorcia finché la palla non sta per diventare giocabile. Se la palla giunge a un giocatore dello stesso colore dei difensori, la risalita continua, altrimenti i difensori si fermano per prepararsi a difendere nuovamente.



Terza parte: gruppo unito.

18' (9x2', in modo che ciascun gruppo faccia 3x4', rec. 2') MSG 5vs5 in campo 50x40 mt. Dividere il gruppo in 3 squadre: 2 giocano, una riposa.

Conclusione: 19' (2x7', rec. 2'30'') partita finale in campo grande (70x60 mt)

4. Giov 16 ottobre

Prima parte: 8' col prof, running drills e plyo estensiva.

Si conclude con 10' (5x30", rec. 1:4) SSG 2vs2 in 20x18 mt.

6' col prof: **sprint training** (4x30m, rec. 1'30").

Seconda parte: gruppo unito.

14' (4x2', rec. 1'30") situazioni per manovra offensiva vs dif. posizionale. Nel rettangolo posto a ridosso del centrocampo (20x40 mt), si gioca 5vs3; fuori, due squadre pronte a giocare. Al segnale del mister, si attacca l'area di rigore.



Terza parte: gruppo unito.

14' (4x2', rec. 1'30") prima costruz. vs pressing:

- 2 rip. x come in figura;
- 2 rip. x a tutto campo.



Conclusione: 10' (2x4', rec. 1'30") partita finale

5. Ven 17 ottobre

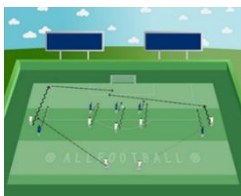
Prima parte: 10' col prof.

Si conclude con **5' footballing + 6' (12x30", in modo che ciascun gruppo faccia 4x1', rec. 30")** possesso 4vs4+2-3 sponde come in figura in 15x15 mt. Dividere il gruppo in 3 squadre: 2 giocano, una riposa.



Seconda parte: gruppo unito.

10' situazione come in figura. Dividere il gruppo in 4 squadre: 2 giocano, 2 riposano.



Terza parte: gruppo unito.

10' (5x1', rec. 1') combinazioni veloci d'attacco alla linea e all'area in 20x40 mt metri. Dividere il gruppo in 4 squadre: 2 giocano, 2 riposano.



Conclusione: 10' palle inattive.

Sabato 18 ottobre

Renate - Cittadella, vinta 3-0.

TERZA SETTIMANA

1. Prima parte: 10' col prof; mobilità con ostacoli + 4 allunghi autoregolati

Si conclude con 14' (2x6', rec. 1:0,2) partita in campo 32x25 mt

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) 10' (2x4', rec. 1:0,2) SSG 3vs3 + 1 jolly in campo 32x25 mt (Bertoldo Callegaro Faccin vs Calderaro Zedda Addressi; j.: Morabito).

2) 10' (2x4', rec. 1:0,2) SSG 3vs3 + 1 jolly in campo 20x10 mt (Gambaro Vergani Genova vs Giacometti Turella Bartoli; j.: Aevoei).

Terza parte: gruppo unito

14' (2x6', rec. 1:0,2) partita in campo 32x25 mt

Conclusione: 15' col prof. lavoro aerobico senza palla + 5' deload

Aevoaei, Bartoli, Turella, Vergani: 6' x 2 (45''L-15''R) – L: 14 km/h – 1 CoD

Gambaro, Genova, Giacometti: 6' x 2 (45''L-15''R) – L: 15 km/h – 1 CoD

Callegaro, Faccin, Morabito: 6' x 2 (45''L-15''R) – L: 15,5 km/h – 3 CoD

Addressi, Bertoldo, Calderaro: 6' x 2 (45''L-15''R) – L: 17 km/h – 3 CoD

Zedda: 6' x 2 (45''L-15''R) – L: 17,5 km/h – 3 CoD

2. Mar 21 ottobre

Prima parte: 8' col prof. deceleration drills & CoD

Si conclude con **2x5'**, **rec. 1'30"** **partita a tema iniziale** in campo 45m x 25m.

Seconda parte: la squadra viene divisa in due gruppi.

1) 30' con **Beppe e Ricky**, che fanno svolgere le seguenti proposte:

a) Primo gruppo:

- **12' 1vs1 con 2 portieri con varie partenze:** 2x5x5" (tempo massimo per concludere l'azione), rec. 1:3, tra le serie 1';
- **14' (4x2', rec. 1'30") SGS 4vs4** in campo piccolo (40x23 mt) con porte e portieri: **costruz. vs pressing**; una squadra deve fare 5 passaggi per poter andare al tiro, l'altra deve impedirlo e - riconquistata la palla - deve andare al tiro entro 3 passaggi.

b) Secondo gruppo:

- **12' 1vs1 con 2 portieri con varie partenze:** 2x5x5" (tempo massimo per concludere l'azione), rec. 1:2, tra le serie 1';
- **14' (4x2', rec. 1'30") SGS 3vs3 + 1 jolly** in campo piccolo (30x23 mt) con porte e portieri: **costruz. vs pressing**; una squadra deve fare 5 passaggi per poter andare al tiro, l'altra deve impedirlo e - riconquistata la palla - deve andare al tiro entro 3 passaggi.

2) 30' col prof: forza.

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Conclusione: 15' (4x3', rec. 1'30") partita finale in campo medio-piccolo (45x40 mt)

3. Merc 22 ottobre

Prima parte: 12' col prof.

Seconda parte: gruppo unito.

22' (3x6', rec. 2') partita a tema 8vs7: riaggredisce quando perdi la palla o sei fuori, campo 50x40 mt. Chi non riaggredisce immediatamente sulla perdita della palla, corre a girare intorno alla porta più vicina (**Ricky e Steven: feroci con chi non riaggredisce!**)

Terza parte: gruppo unito.

18' (9x2', in modo che tutti facciano 3x4', rec. 2') possesso palla 6vs6

Conclusione: 18' (2x8', rec. 2'30") partita finale in 50x40 mt

4. Giov 23 ottobre

Prima parte: 30' col prof in palestra a causa delle forti piogge.

Seconda parte: gruppo unito.

24' (6x2', rec. 2' col prof) MSG 6vs6 con porte e portieri in 50x40 mt. Il gol vale solo di prima intenzione.

Terza parte: gruppo unito.

12' (4x1'30", rec. 1:1) SSG 2vs2 e 3vs3 in campo medio-grande (35x18 mt): obbligo di servire il jolly per andare alla finalizzazione.



Conclusione: 16' (3x4', rec. 1'30") partita finale in 40x30 mt

4. Ven 24 ottobre

Prima parte: 10' col prof, agility.

Si conclude con **8' (2x3', rec. 2' col prof)** partitella in 30x30 mt.

Seconda parte: gruppo unito.

18' (4x3', rec. 2') **didattica della manovra** in campo medio: **3+2+5 vs 3+3 con finalizzazione** come in figura (solo che al posto delle sagome ci sono difendenti attivi); si svolge un 5vs3 in un quadrato 15x15 mt: i 5 devono fare 3 passaggi e poi possono attaccare l'area verticalizzando su una delle 3 punte (obbligatorio) e accompagnando l'azione.



Terza parte: gruppo unito.

13' (3x3', rec. 2') **didattica della costruzione** in campo medio, con interventi di Beppe sulla qualità delle scelte. In particolare, sulla pressione forte dell'avversario, il principio è “soluzione verticale”; se l'avversario aspetta, “dò continuità al palleggio per muovere e destrutturare l'avversario”.

Conclusione: 10' palle inattive

Sabato 25 ottobre

Cittadella – Sudtirol, vinta 2-1.

QUARTA SETTIMANA

1. Lun 28 ottobre: riposo.

2. Mar 28 ottobre

Prima parte: ...' col prof.

Seconda parte: la squadra viene divisa in due gruppi.

1) 30' con Ricky e Beppe, che fanno svolgere le seguenti proposte:

a) Primo gruppo:

21' (6x2', rec. 1'30") SSG 5vs5 in due campi 30x20 mt posti sulle due fasce: una squadra per uscire dal campetto, attaccare l'assist zone e fare il gol in porta, l'altra per impedirlo e fare gol nell'altra porta.



b) Secondo gruppo:

- 8' (5x45", rec. 1:1) SSG 2vs2 in campo 16,5x18 mt
- 5' tecnica complessa;
- 13' (5x1'30", rec. 1') SSG 4vs4 in campo medio-piccolo (25x18 mt)

2) 30' col prof: forza.

Date:	28/10/2025		
Exercise	Set	Rep	Load/Notes
1a) Hip thrust	3	8	RIR 2
1b) Broad jump	3	4	-
2) Nordic hamstring	3	6	-
3) Lateral lunge	3	6+6	10 kg plate
4) Iso hold split squat	3	25"+25"	-
5) Speed up calf raises	3	10"	10 kg plate

Alla fine, i due gruppi invertono i lavori.

Conclusione: 15' (4x3', rec. 1'30'') partita finale in campo 45x40 mt

3. Merc 29 ottobre

Prima parte: 12' con il prof.

Seconda parte: si divide la squadra in due gruppi.

25' (5x3', rec. 1:0,5) SSG 3vs3 + 2 jolly in campo 40x30 mt: i jolly sono i play, che - perché il gol sia valido - devono essere serviti nel corso dell'azione obbligatoriamente.

Terza parte: gruppo unito.

15' (2x6', rec. 1:0,3) partita a tema 9vs7 in campo 70x58 mt.

Conclusione: 15' (2x6', rec. 1:0,3) partita finale in campo 70x58 mt.

4. Giov 30 ottobre

Prima parte: 10' col prof. running drills & acceleration drills

Si conclude con 8' (4x1'30", rec. 30") **partitelle tecniche in campo quadrato piccolo come in figura:** tecnica semplice, tempi e spazi di gioco, qualità della scelta e del gesto, pressing e pressione.



Seconda parte: gruppo unito.

8' col prof. sprint: 4 x (10m+20m), rec. 1'15", 2 lineari – 2 non lineari

14' (4x2', rec. 2') **didattica dell'attacco alla profondità** in campo medio: **3+2+5 vs 3+3 con finalizzazione** come in figura (solo che al posto delle sagome ci sono difendenti attivi); si svolge un 5vs3 in un quadrato 15x15 mt: i 5 devono fare 3 passaggi e poi possono attaccare l'area verticalizzando su una delle 3 punte (obbligatorio) e accompagnando l'azione.



Terza parte: gruppo unito.

14' (4x2', rec. 2') **Costruzione contro pressing in campo 100x58 mt**

Conclusione: 10' (2x4', rec. 1'30") **partita finale** in campo medio (metà campo)

5. Ven 31 ottobre

Prima parte: 12' col prof.

Seconda parte: divisione della squadra in due gruppi.

10' (2x4', rec. 1:0,5 col prof) partitella in doppia area di rigore.

Terza parte: gruppo unito.

15' (4x2', rec. 1'30'') proposta tattica. La proposta è suddivisa in vari *steps* e sviluppata azione per azione. A seguito del recupero palla, veloce transizione con avversari attivi. Si lavora su tempi di gioco e condivisione delle scelte tra compagni.

1. 2' costruzione vs pressing da rimessa dal fondo lunga o manovrata (pressano i titolari e poi invertono con le riserve);

2. 2' costruzione bassa con palla in movimento (costruiscono i titolari): la squadra gialla costruisce e i difendenti si contrappongono come in figura; la linea resta alta quanto può (fondamentale la copertura della palla da parte degli attaccanti);



3. 2' manovra nella metà campo avversaria (manovrano i titolari e poi invertono con le riserve); la squadra difendente si oppone nella zona mediana abbassando la linea il meno possibile (fondamentale la copertura della palla da parte degli attaccanti), max di una decina di metri, e cercando grande densità centrale, per orientare la manovra avversaria verso l'esterno;



4. 2' attacco all'area di rigore (attaccano i titolari): la squadra difendente si contrappone con il blocco basso come in figura.



Conclusione: 15' gara palle inattive

Sabato 1° novembre

Como – Cittadella, vinta 4-0.