



## REDAZIONALE

# Analisi e bilanci di questi primi mesi di lavoro.

A cura di **ROBERTO BONACINI**

## *La presentazione del palinsesto mensile.*

**E**d eccoci ad Ottobre, un mese dove tecnici ed addetti ai lavori possono già fare un primo bilancio su quanto di bello o di brutto è stato messo in mostra sul campo in questo inizio di stagione.

Una prima analisi per cogliere pregi e difetti del lavoro svolto, al fine e con l'obiettivo poi di consolidare il positivo e di correggere quanto di negativo è emerso.

Collegandoci a questo periodo di riflessione, anche Allenatore.net coglie l'occasione, in questo Redazionale, per fare un po' un punto della situazione su quanto riservato, in termini di video, articoli, stage e libri, ai propri lettori.

### **I VIDEO**

Iniziata la pubblicazione dei video; e dopo quelli del mese di Settembre ancora filmati nel Focus di Ottobre dove troverete:

*Allievi: gli esercizi per allenare passaggio, smarcamento e ricezione.*

*Le esercitazioni per abbinare l'allenamento tecnico con l'insegnamento dei principi di tattica individuale durante la fase centrale della seduta.*

*Esordienti: dal riscaldamento alle esercitazioni motorie e tecnico-tattiche.*

*Proposta n° 1 di seduta di allenamento completa.*

*Le esercitazioni per la stimolazione, l'allenamento ed il perfezionamento delle abilità individuali di un giocatore della categoria Esordienti.*

*Modulo 4-2-3-1: le giocate di rifinitura. Movimenti, sviluppi e soluzioni applicabili con un riferimento centrale e tre trequartisti.*

*L'Inter di Mourinho. Soluzioni e schemi di gioco del 4-3-3 nerazzurro.*

### **GLI ARTICOLI**

In un archivio ormai fornitissimo di materiale didattico vanno ad aggiungersi gli articoli del mese di Settembre ed i tanti che troverete nel Focus di Ottobre.

Ma vediamo, tra questi, i più letti (articoli) e più visti (video) del mese di Settembre:

1) *Stefano Sora - Fase di costruzione: l'organizzazione tattica del modulo 4-2-3-1. Le esercitazioni collettive per l'apprendimento dei flussi di gioco in fase di impostazione della manovra.*

2) *Andrea Pagan - Organizzazione di gioco: 10 esercitazioni a tema per migliorare la fase di impostazione della manovra. Come migliorare l'impostazione della manovra offensiva lavorando sulla tattica individuale e collettiva.*

3) *Emilio De Leo - Organizzazione di gioco: 8 esercitazioni a tema per ottimizzare i movimenti del reparto difensivo. Come allenare la squadra a migliorare i movimenti orizzontali e verticali del reparto di difesa.*

4) *Massimo Indragoli - Passaggio, smarcamento e ricezione: le esercitazioni di riscaldamento per Giovanissimi ed Allievi. Le esercitazioni per abbinare l'allenamento tecnico con l'insegnamento dei principi di tattica individuale durante la fase di riscaldamento.*

5) *Massimo Lucchesi Palle inattive: il calcio totale di Walter Zenga. Idee, metodi ed alchimie tattiche del tecnico del Catania.*

6) *Luca Prestigiacomio - Come l'allenatore deve organizzare al meglio il proprio lavoro: le tre grandi fasi guida da seguire. Come organizzarsi per non lasciare nulla al caso: fase di pianificazione, fase di programmazione e fase di micro-programmazione.*

7) *Alessandro Castagnetti - L'importanza del riscaldamento nel calcio. Come creare le migliori condizioni iniziali per le capacità neuromuscolari, organiche e mentali dell'atleta, nonché per ottenere le condizioni ottimali per prevenire gli infortuni.*

8) *Umberto De Joannon - Il pranzo pre-partita: un esempio di scelta tra tre menù. Semplici informazioni da sapere per coloro che praticano e/o insegnano l'attività sportiva.*

9) *Stefan Chiancone Come strutturare le sedute di allenamento per i dilettanti. Come pianificare al meglio il lavoro settimanale adottando utili accorgimenti per massimizzare le risorse a disposizione.*

10) *Roberto Bonacini - Tutti allo stage di Reggio Emilia: le esercitazioni tecnico-tattiche proposte dagli allenatori professionisti. La presentazione del palinsesto mensile.*

### **GLI STAGE**

Ancora pochi giorni per le iscrizioni allo stage già presentato il mese scorso.

***“Le esercitazioni tecnico-tattiche per l'allenamento e l'organizzazione di una squadra di calcio”.***

E' questo il seminario che si svolgerà Lunedì 20 Ottobre presso la prestigiosa struttura polifunzionale del CERE di Reggio Emilia.



Il Seminario *“Le esercitazioni tecnico-tattiche per l'allenamento e l'organizzazione di una squadra di calcio”* è un evento straordinario che ti consentirà di visionare, prender parte ed apprendere sul campo una metodologia di lavoro chiara, efficace e coinvolgente.



Maurizio Viscidi e Bruno Tedino saranno i protagonisti dell'evento.

Entrambi i relatori sono allenatori professionisti di 1° Categoria.

Grandissimi conoscitori di calcio, entrambi si sono distinti classificandosi al primo posto del rispettivo corso Master.

Viscidi nel '97 ha preceduto Carlo Ancelotti, Tedino nel 2008 ha vinto a pari merito con Ferrara e Costacurta.



Il seminario organizzato è specifico per la visione e l'apprendimento delle esercitazioni tecnico-tattiche che stanno alla base dell'insegnamento dei principi e dell'organizzazione di una squadra di calcio.

Ciò al fine di consentire al partecipante di trarre spunti, idee e principi per conferire una fisionomia precisa ed una identità tattica alla propria squadra attraverso una razionale metodologia di lavoro sul campo.

Il programma e tutte le informazioni per partecipare le potete trovare all'interno del sito.

Così dice chi ha partecipato ai precedenti stage:

*"Un'esperienza da ripetere". Claudio da Cremona*

*"Le lezioni a cui ho assistito sono state interessanti e ricche di cose nuove. Conto di esserci anche la prossima volta". GianMario da Brescia*

*"Voglio ringraziarvi, non ci sono molte possibilità di aggiornarsi e migliorare, voi ci date questa opportunità". Paolo da Lodi*

*"Non ho nessun suggerimento da dare...continue così". Ermanno da San Marino*

*"Voglio farvi i complimenti per l'iniziativa". Daniele da Monza*

*"Mi è piaciuto il modello proposto: praticità, concretezza, professionalità, qualità ed esercitazioni riproducibili". Lorenzo da Pisa*

*"E' stata una esperienza straordinaria. Mi sono arricchito tantissimo. Grazie". Kostas da Cipro.*

### I LIBRI

Le ultime uscite di allenatore net





La ultima Top 10 list, classifica dei più letti del mese di Settembre:

- 1) Un calcio all'errore.
- 2) Preparazione atletica: allenare i Dilettanti.
- 3) Modulo 4-3-3.
- 4) Modulo 4-2-3-1.
- 5) Dalla gestione della riconquista alla creazione della palla scoperta di rifinitura: metodi, regole di gioco ed esercitazioni tattiche in progressione per l'organizzazione della fase offensiva.
- 6) Allenare la categoria Pulcini.
- 7) La preparazione atletica annuale di una squadra professionistica.
- 8) Modulo 4-3-2-1.
- 9) Il Gioco nel Calcio.
- 10) Modulo 4-4-2.

**Il contributi del mese di Ottobre:**

**VIDEO N° 1 -SETTORE GIOVANILE  
INDRAGOLI MASSIMO**

**Giovanissimi-Allievi: gli esercizi per passaggio, smarcamento e ricezione.**

Le esercitazioni per abbinare l'allenamento tecnico con l'insegnamento dei principi di tattica individuale durante la fase centrale della seduta.

**ON LINE DAL 01/10/08**

**VIDEO N° 2 – SETTORE GIOVANILE  
URGNANI GIANLUCA**

**Esordienti: dal riscaldamento alle esercitazioni motorie e tecnico-tattiche. Proposta n° 1 di seduta di allenamento completa.**

Le esercitazioni per la stimolazione, l'allenamento ed il perfezionamento delle abilità individuali di un giocatore della categoria Esordienti.

**ON LINE DAL 06/10/08**

**VIDEO N° 3 – MODULI E SCHEMI  
SORA STEFANO**

**Modulo 4-2-3-1: le giocate di rifinitura.** Movimenti, sviluppi e soluzioni applicabili con un riferimento centrale e tre trequartisti.

**ON LINE DAL 13/10/08**

**VIDEO N° 4 – IN PRIMO PIANO  
LUCCHESI MASSIMO**

**L'Inter di Mourinho.**

Soluzioni e schemi di gioco del 4-3-3 nerazzurro.

**ON LINE DAL 20/10/08**



**ARTICOLO N° 1 – REDAZIONALE**  
**BONACINI ROBERTO**

**Analisi e bilanci di questi primi mesi di lavoro.**

*La presentazione del palinsesto mensile.*

**ARTICOLO N° 2 – ALIMENTAZIONE**  
**DE JOANNON UMBERTO**

**La colazione pre-partita: un esempio di scelta tra tre menù.**

*Semplici informazioni da sapere per coloro che praticano e/o insegnano l'attività sportiva.*

**ARTICOLO N° 3 – MEDICINA & CALCIO**  
**KASSIS ANIS**

**Le lesioni muscolari.**

*Le lesioni muscolari: dalla classificazione alla riabilitazione.*

**ARTICOLO N° 4 – MEDICINA & CALCIO**  
**VALENT ALESSANDRO**

**Le distorsioni di caviglia.**

*Il trauma alla caviglia: un infortunio che rappresenta circa il 15% di tutti i traumi da sport.*

**ARTICOLO N° 5 – GESTIONE E REGOLAMENTI**  
**BONACINI ROBERTO**

**L'arbitro: guida pratica Aia.**

*Dal Regolamento del Gioco del Calcio, parliamo dell'arbitro.*

**ARTICOLO N° 6 – GESTIONE E REGOLAMENTI**  
**BONACINI ROBERTO**

**Il codice Fair Play: l'atleta.**

*Le regole di comportamento per i giovani atleti.*

**ARTICOLO N° 7 – PSICOLOGIA & CALCIO**  
**TAVOLETTI STEFANO**

**Come il giocatore può cambiare le proprie abitudini limitanti.**

*Come migliorare la propria performance acquisendo l'abilità di cambiare.*

**ARTICOLO N° 8 – TATTICA**  
**TOSSANI MICHELE**

**Analisi tattica: i compiti del difensore laterale nelle due fasi di gioco.**

*Il ruolo del difensore laterale, in fase offensiva e difensiva, nel calcio moderno.*

**ARTICOLO N° 9 – PREPARAZIONE**  
**LANZA GIACOMO**

**Calcio e "Pilates": infortuni e prevenzione nel calcio (parte prima).**

*La metodica del "Pilates" per abbassare la percentuale di traumi muscolari ed innalzare la capacità di recupero in seguito ad infortuni.*

**ARTICOLO N° 10 – SETTORE GIOVANILE**  
**GARCEA FAUSTO**

**ALESSIO GAROFALO**

**I test nella Scuola Calcio.**

*Come valutare velocità, coordinazione generale e destrezza/abilità nei nostri giovani calciatori.*

**ARTICOLO N° 11 – SETTORE GIOVANILE**  
**MIZZONI ALESSIO**

**La programmazione annuale della categoria Esordienti.**

*Gli obiettivi generali, gli obiettivi specifici e le attività da inserire nella programmazione annuale della categoria Esordienti.*

**ARTICOLO N° 12 – SETTORE GIOVANILE**  
**URGNANI GIANLUCA**

**Categoria Piccoli Amici: come strutturare una seduta di allenamento completa (esempio N° 5).**

*Esercitazioni tecniche per l'apprendimento dei gesti e degli schemi motori di base riferiti alla categoria Piccoli Amici.*

**ARTICOLO N° 13 – INTERVISTA**  
**BONACINI ROBERTO**

**L'allenatore, la gestione del gruppo e la tattica: la parola a Mister Giacomo Lanza.**

*Come la conoscenza ed il confronto tra tecnici può creare valore aggiunto in termini di aggiornamento e formazione professionale: l'intervista a Giacomo Lanza.*

**ARTICOLO N° 14 – INTERVISTA**  
**BONACINI ROBERTO**

**Qualità dell'allenatore, gestione del gruppo, metodologia ed organizzazione di lavoro con i più giovani: la parola a Mister Paolo Zarzana.**

*Come la conoscenza ed il confronto tra tecnici può creare valore aggiunto in termini di aggiornamento e formazione professionale: l'intervista a Paolo Zarzana.*



**ARTICOLO N° 15 – SETTORE GIOVANILE  
MATTA LEOPOLDO**

**Allenamento: il mesociclo di una squadra della categoria Giovanissimi.**

Le unità di lavoro utilizzate dal Castellarano Calcio (RE) per la categoria Giovanissimi Professionisti.

**ARTICOLO N° 16 – INTERVISTA  
MIZZONI ALESSIO**

**Sul campo: la metodologia di lavoro di una squadra della categoria Esordienti.**

L'analisi del lavoro svolto dall'ASD Pro Calcio (FR) per la categoria Esordienti '96: l'intervista a Mister Alessio Mizzoni.

**ARTICOLO N° 17 – SETTORE GIOVANILE  
PAGAN ANDREA**

**Allenamento: il mesociclo di una squadra della categoria Allievi.**

Le unità di lavoro utilizzate dal SSD Noventa Calcio (PD) per la categoria Allievi '92.

**ARTICOLO N° 18 – PREPARAZIONE  
SALMI FRANCESCO  
ARALDI GRAZIANO**

**Allenamento: il mesociclo di una squadra di Eccellenza.**

Il lavoro condizionale e tecnico-tattico svolto dalla Scandianese Calcio (RE), squadra militante nel campionato di Eccellenza emiliano.

**ARTICOLO N° 19 – PREPARAZIONE  
TOSSANI MICHELE**

**Allenamento: il mesociclo di una squadra di Terza categoria,**

Il lavoro condizionale e tecnico-tattico svolto dal AC Lebosky (FI), squadra militante nel campionato di Terza categoria toscano.

**ARTICOLO N° 20 – TATTICA  
BRIGLIADORI CHRISTIAN**

**La fase difensiva del 4-4-2 contro il modulo 3-4-1-2.**

Come limitare il trequartista avversario e come contrastare il 3-4-1-2 con una efficace azione di pressing.

ON LINE DAL 06/10/08

**ARTICOLO N° 21 – PREPARAZIONE  
BUCCI MASSIMO**

**Allenare la forza con balzi, squat, plinti e gradoni.**

Istruzioni, precauzioni, esercizi e carichi di lavoro per allenare la forza nella categoria Juniores.

ON LINE DAL 06/10/08

**ARTICOLO N° 22 – ESERCITAZIONI  
MAZZANTINI MIRKO  
BOMBARDIERI SIMONE**

**Lo smarcamento: progressione didattica ed esercitazioni.**

Come insegnare, attraverso la giusta progressione didattica e mirate esercitazioni, i principi di tattica individuale nel settore giovanile.

ON LINE DAL 13/10/08

**ARTICOLO N° 23 – IL NUMERO UNO  
PRATO STEFANO**

**Come migliorare la coordinazione e la rapidità dei giovani portieri attraverso l'utilizzo della Speed Ladder.**

Alcune esercitazioni pratiche per migliorare la coordinazione, la rapidità e la velocità attraverso l'utilizzo della "scaletta".

ON LINE DAL 13/10/08

**ARTICOLO N° 24 – ESERCITAZIONI  
MACRI FRANCESCO**

**Come allenare contrasto e marcatura nella categoria Pulcini.**

Le esercitazioni e le progressioni didattiche per migliorare il contrasto e la marcatura.

ON LINE DAL 20/10/08

**ARTICOLO N° 25 – IL NUMERO UNO  
RAPACIOLI CLAUDIO**

**Come si comporta il portiere in situazione di 1>1 tra difensore ed attaccante.**

Compiti e ruolo dell'estremo difensore nel contesto tattico di un confronto di 1>1 tra difensore ed attaccante.

ON LINE DAL 20/10/08