WWW ALLEN@TORE.net MAGAZINE

N.75 MAGGIO 2010

RIVISTA ELETTRONICA DELLA CASA EDITRICE WWW.ALLENATORE.NET
REG. TRIBUNALE DI LUCCA N° 785 DEL 15/07/03
SEDE VIA E.FRANCALANCI 418 – 55054 BOZZANO (LU)
TEL. 0584 976585 - FAX 0584 977273
DIRETTORE RESPONSABILE: FERRARI FABRIZIO
COORDINATORE TECNICO: LUCCHESI MASSIMO

REDAZIONALE

Champions League: Inter in finale, analisi e spunti di riflessione.

A cura di ***EMILIO DE LEO***

La presentazione del palinsesto mensile.

L'edizione della Champions League 2009-2010 è stata, a mio avviso, una delle più interessanti delle ultime stagioni per i numerosi e variegati spunti espressi. L'esito delle semifinali ha indicato in Inter e Bayern di Monaco le due finaliste che il 22 Maggio si contenderanno il titolo di Campione D'Europa al Santiago Bernabeu di Madrid.

Senza alcun dubbio il "duello", più equilibrato ed accattivante è stato rappresentato dal doppio scontro Inter-Barcellona, ben più incerto rispetto alla semifinale che vedeva contrapposti Lione e Bayern di Monaco. Tuttavia occorre non sottovalutare i meriti del team francese, allenato da Claude Puel (sistema di gioco 4-3-3), in grado di raggiungere un traguardo storico ed alla vigilia pronosticato da pochi. Soprattutto nella gara di ritorno, tra le mura amiche, con un centrocampo orfano di Toulalan, il Lione non è stato in grado di proporre un appoggio adeguato alla spinta offensiva. La squadra francese è stata vittima dell'eccessivo difensivismo delle scelte operate da Puel, apparso parecchio rinunciatario e refrattario all'inserimento nell'undici iniziale di gente come Pjanic, Ederson e Kallstrom, in possesso di quelle doti di velocità e fantasia che potevano rivelarsi il grimaldello giusto per scardinare la potente ma "**abbastanza statica retroguardia bavarese**". Lisandro Lopez, l'uomo della provvidenza, è così rimasto in balia della difesa ospite per l'intera durata della gara, privo di un compagno in grado di innescarne l'indiscutibile fiuto del gol. Così sono emersi i limiti individuali della squadra d'oltralpe che ha deposto le armi senza opporre una grande resistenza alla squadra bavarese. Tutt'altra musica nell'altra semifinale dove Inter e Barcellona hanno tenuto accese le reciproche speranze di qualificazione sino all'ultimo minuto della gara del Camp Nou. La

rete annullata a Bojan Krkic a pochi istanti dal termine avrebbe significato "remuntada" e passaggio alla finale, per la seconda edizione consecutiva, per gli uomini di Guardiola. Detto del Lione, le altre 3 compagini impegnate nelle semifinali hanno modificato a più riprese il loro sistema di gioco, a volte per cause di forza maggiore, altre per esigenze tecniche ed alla ricerca di quelle varianti al tema tattico, in grado di donare imprevedibilità alla contesa. L'Inter, infatti, ha affrontato entrambe le gare disponendosi in 4-2-1-3, per poi mutare assetto in corsa (in virtù dell'espulsione di Thiago Motta) passando ad un equilibrato 4-4-1.
Il Barcellona, nella gara di Milano, è scesa in campo con il sistema di gioco 4-2-3-1, per poi cambiare atteggiamento, tornando al modulo che tante soddisfazioni aveva regalato nella scorsa stagione, il 4-3-3, in occasione della sfida del Camp Nou.Il Bayern Monaco di Louis Van Gaal, ha proposto in entrambe le gare, il ben collaudato 4-4-2 che nella fase offensiva diventava un 4-2-4 di grande efficacia, con la sola variante tattica rilevante, costituita dell'inserimento di Altintop al posto dello squalificato Ribery, che ha dato più forza fisica in fase di contenimento e maggiore compattezza centrale, ma meno imprevedibilità negli 1v1 esterni.

La personalità e l'autostima

Fattori fondamentale nel corso di tutta la Champions League 2009-2010 si sono rivelati la "**personalità e l'autostima"** che i tecnici-condottieri delle squadre in grado di arrivare in fondo sono stati in grado di trasmettere ai propri atleti. Potremmo parlare di un vero e proprio rapporto empatico tra l'allenatore ed il proprio gruppo, grazie al quale si è creta fiducia reciproca, convergenza di obiettivi e volontà di sacrificio individuale funzionale ad uno scopo di squadra e di gruppo. Questo aspetto, a mio avviso, è da sottolineare con attenzione prima di toccare elementi tecnico-tattici che approfondiremo di seguito. La grande personalità e l'innegabile carisma dei due tecnici finalisti testimoniano quanto espresso. Jose Mourihno e Louis Van Gaal hanno dimostrato di "**credere nelle loro squadre"** facendolo emergere in modo inequivocabile già dalle interviste pre-gara, man mano che le sfide importanti si avvicinavano e soprattutto anche nei momenti di maggiore difficoltà. Sapevano di avere plasmato dei gruppi con atleti sì abili da un punto di vista tecnico, ma soprattutto con grandi qualità caratteriali. In varie occasioni, il tecnico portoghese ed il collega olandese ai più sono parsi arroganti, spocchiosi secondo alcuni, irriverenti secondo altri. Hanno voluto sempre esporsi in prima persona, non per vezzi egocentrici personali, ma perché credevano nei loro uomini e nelle loro potenzialità.
Inter e Bayern di Monaco hanno dimostrato di **"avere idee chiare, di conoscere i propri limiti, ma soprattutto di sapere quali armi utilizzare per ottenere gli obiettivi prefissati".**
In questa edizione della Champions League, gli spunti sono stati molteplici ed a differenza del passato, a mio parere, c'è stata una varietà estrema di scelte, di opzioni, di stili di gioco ed aggiungerei di strategie. Squadre come il Lione, il Bordeaux o lo stesso Cska Mosca in virtù di un gap tecnico importante rispetto alle altre qualificate, hanno mostrato attenzione, umiltà da un punto di vista tattico, contando sulle proprie capacità e su di un entusiasmo, vero e proprio fattore trainante per gruppi giovani, ma ben preparati dai rispettivi allenatori. Le squadre inglesi, il Manchester United e l'Arsenal, ancora una volta, hanno puntato sul ritmo, manovrando con tanti uomini e con linee difensive spesso molto alte che richiedevano il

possesso palla con continuità anche ai propri difensori. Esse volevano "mettere le tende" nella metà campo avversaria, imponendo il loro stile di gioco e la loro consolidata personalità internazionale. Il Barcellona, ha mostrato la sua solita qualità di palleggio e di circolazione orizzontale, caratterizzata da una fitta rete di passaggi sino ai 30 metri dove si cercava l'accelerazione con imbucate e soluzioni interne in dai e vai. Tutti partecipavano agli scorrimenti palla ed alla costruzione della manovra rigorosamente "palla a terra".Le due finaliste sfuggono ad un giudizio comune avendo mostrato delle peculiarità differenti rispetto agli stili di gioco delle altre compagini. Il Bayern di Monaco ha vissuto momenti altalenanti nel corso della competizione, mostrando, tuttavia, una grande personalità ed una notevole capacità di reagire alle difficoltà .I tedeschi senza mai scomporsi hanno espresso consapevolezza dei propri mezzi e fiducia nelle capacità individuali dei propri interpreti sempre ben correlate al contesto di squadra. Doti caratteriali "teutoniche", qualità tecniche individuali (Robben e Ribery su tutti) e la sagacia tattica del suo esperto tecnico Louis Van Gaal hanno permesso ai bavaresi di accedere alla finale di Madrid.

L'Inter ha mostrato uno stile di gioco del tutto differente e che probabilmente farà discutere. Si può disquisire sui due dati su tutti (gara Barcellona-Inter): il 76% di possesso palla del Barcellona contro il 24 % dei nerazzurri e dei 555 passaggi degli azulgrana contro i 67 degli uomini di Mourinho. L'Inter ha scelto nel corso del suo cammino europeo, ma soprattutto nel match d'andata contro i catalani, di mirare ad avere compattezza ed equilibrio difensivo, di avere capacità di variare, a seconda delle esigenze e degli avversari, l'altezza ed i tipi di pressione, per poi, una volta recuperata palla, essere letale nelle ripartenze. Sia Louis Van Gaal che Josè Mourinho hanno dimostrato di saper preparare con estrema cura le gare da affrontare, modificando, se necessario, gli aspetti peculiari del loro gioco nei momenti di difficoltà. Altri allenatori ed altre squadre, probabilmente, hanno evidenziato meno elasticità tattica e grandi difficoltà nel momento in cui occorreva variare lo spartito (mi riferisco al Chelsea di Carlo Ancellotti o al Barcellona di Pep Guardiola).

Aspetti e spunti di discussione.

-1) **personalità, empatia tecnico-squadra e fiducia nei propri mezzi;**

-2) l'elemento in grado di destabilizzare gli equilibri difensivi avversari è stato costituito dalla creazione di **"palle scoperte-libere"**.

La grande organizzazione delle contendenti ha tolto spazio e tempi alle giocate e, perciò, si è richiesto agli uomini di maggiore qualità di ricercare posizioni in palla scoperta-libera attraverso movimenti senza palla funzionali a tale scopo (i tagli interni tra le linee) o attraverso la sistematica ricerca di 1v1 dai quali far nascere situazioni di superiorità numerica. Obiettivo comune è stato la trasmissione della sfera a favore dei calciatori in grado di giocare l'1v1. Facendo un passo indietro, la Fiorentina con Jovetic o il Chelsea con Kalou nelle vesti di ¾ di sinistra ed Anelka di ¾ di destra sono stati "i calciatore tra le linee" in grado di rifinire e di rompere gli equilibri. L'Arsenal di Arsene Wenger puntava molto sulle rapide sortite esterne di Theo Walcott e sugli 1v1 portati a buon fine dai talentuosi Nasri ed Arshavin (quest'ultimo poi bloccato da un infortunio). Il Bayern di Monaco ha costantemente sviluppato il suo gioco orientandolo con velocità a favore di Robben a destra e Ribery sull'out di

sinistra. Il Manchester United con i lunghi cambi di gioco dei suoi centrocampisti indirizzava il pallone alternativamente al potente Valencia, all'imprevedibile Nani o a favore dei movimenti incontro e tra le linee del fantastico Rooney. L'Inter con Snejider ha creato numerose opportunità in palla scoperta. Ricordiamo lo scarico ricevuto da Diego Milito e la successiva verticalizzazione vincente a favore di Eto'o nella gara di Londra contro il Chelsea o le numerose giocate efficaci nella gara di semifinale d'andata contro gli uomini di Pep Guardiola. Il Barcellona, pur puntando su un possesso palla in grado di coinvolgere tutta la squadra alla gestione della sfera, mirava anch'essa a far giungere palla nelle zone di rifinitura tra i piedi di Leo Messi o del giovane Pedro abili a vincere gli 1v1 con i propri diretti avversari o a creare superiorità con giocate in 1-2 o dai e vai rapide ed efficaci.

-3) spesso si è assistito alla presenza di esterni d'attacco con **"piedi invertiti"**, alla ricerca di movimenti convergenti che potessero portare a giocate di rifinitura in palla libera o a conclusioni dalla distanza:
-Robben di piede forte sinistro giocava a destra;
-Ribery di piede forte destro giocava a sinistra;
-Messi di piede forte sinistro partiva dalla destra per poi accentrarsi;
-Pedro di piede forte destro giocava a sinistra;
-Kalou di piede forte destro giocava a sinistra, ecc…

4)-"l'optimum" era riuscire a far ricevere la sfera ai propri calciatori di maggiore qualità intono "**ai 30 metri"**, sia in zona centrale-ultraoffensiva (dove si provava il dai-vai o la conclusione), che in zona esterna (dove si faceva ricorso al dribbling ed al successivo cross o alla conclusione dopo rientro sul proprio piede forte);

5)- la capacità di sfruttare con efficacia **" l'ampiezza del campo"**:
Le squadre di personalità e di qualità hanno dimostrato di sapere applicare questo principio della fase di possesso palla con estrema continuità. Ciò permetteva di creare numerose opzioni agli sviluppi del gioco e nello stesso tempo di dilatare le maglie della linea difensiva avversaria (un esempio su tutti, il lavoro dei 4 attaccanti dell'Inter nella semifinale d'andata contro il Barca). Le squadre poco abili in tale fondamentale hanno fatto poca strada, palesando poche idee e soprattutto poca personalità (vedi la Juventus nella prima fase).
-6) -fase di non possesso ed **"il recupero palla"**:
Nella Champions League 2009-2010, non avere palla significava in primo luogo sacrificio da parte di tutti i propri calciatori. Tale sacrificio poteva essere indirizzato:
- all'immediata riconquista della sfera (vedi il Barcellona);
- alla necessità di ricompattarsi, tenendo ravvicinati i reparti per poi andare all'azione aggressiva di pressing (vedi Manchester United o Bayern di Monaco);
-alla necessità di ricompattarsi e cercare l'intercetto per poi impostare i propri ritmi di gioco (vedi Lione);
-alla volontà di lavorare in modo misto ed alternato (vedi Inter) facendo densità centrale e mantenendo anche un baricentro basso in alcuni casi per poi cercare "l'intercetto" nella zona centrale del campo e "l'aggressione" in quella offensiva.

L'appuntamento è ora al 22 Maggio Stadio Santiago Bernabeu di Madrid per consacrare la squadra Campione D'Europa 2010…

SEMINARI 2010

Tra un mese circa avrà svolgimento il seminario dal tema "***L'allenamento tecnico-tattico nel settore giovanile in Italia ed in Europa***".

Il Seminario, sviluppato nella prestigiosa sede di Coverciano. vedrà la partecipazione di Stefano Guidoni e Cristiano Ciardelli (FC Juventus), Andrea Cristi (FC Bologna), Fausto Garcea (Empoli FC). A costoro si aggiungono Fabrizio Del Rosso (vicecampione d'Italia cat.Allievi nella scorsa stagione), reduce da un interessante viaggio studio al Chelsea e Massimo Lucchesi (direttore del ns.sito) che ha recentemente visitato ed approfondito le metodologie di lavoro della cantera del Barça.

Il seminario è indicato per tutti coloro vogliano approfondire sul campo le tematiche relative allo sviluppo delle competenze tecnico-tattiche del calciatore ed inoltre a conoscere ed approfondire le metodiche di lavoro di 3 esponenti di spicco (Chelsea, Barcellona e Saint Etienne) di alcune delle Scuole calcistiche più importanti d'Europa.

Si tratta di un seminario estremamente interessante per la particolarità ed il livello delle proposte che verranno presentate sia sul campo che in aula.

A fine Giugno si svolgerà invece nell'incantevole cornice di Paestum il super-seminar 2010 che ha come tema "***Calcio: l'allenamento e l'organizzazione tattica delle squadra moderna***".

L'argomento dell'incontro sarà sviluppato da una serie di step tra cui:
- La fase di impostazione: principi ed esercitazioni per allenare il possesso palla.
- Sfruttare l'ampiezza: principi ed esercitazioni per sviluppare gli attacchi laterali.
- Finalizzare l'azione: principi ed esercitazioni per attaccare la profondità.
- Transizioni e ripartenze: principi ed esercitazioni per attaccare a campo aperto.

I temi del seminario saranno sviluppati da diversi relatori tra i quali possiamo già anticipare la presenza di Maurizio Viscidi, Raffaele Novelli ed Adolfo Sormani.

GOAL E LA SEZIONE DEDICATA

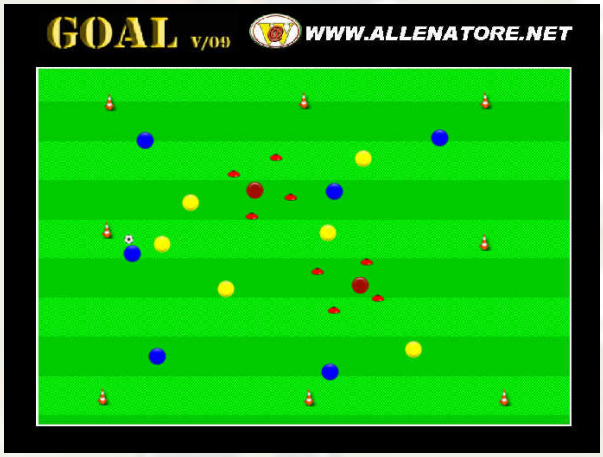
A seguito dell'uscita del software GOAL e del clamoroso riscontro ottenuto, siamo ad informare dell'uscita della specifica sezione che contiene le esercitazioni realizzate con il programma.

Tutti gli abbonati al sito potranno accedere alle proposte animate che sono e saranno proposte.
In più, gli utilizzatori del software potranno scaricare il file sorgente delle esercitazioni per modificarle o/o farle proprie.

Questa opportunità consente inoltre al tecnico di poter implementare la batteria delle esercitazioni da lui create e di crearsi una biblioteca varia, professionale ed aggiornata di frequente.

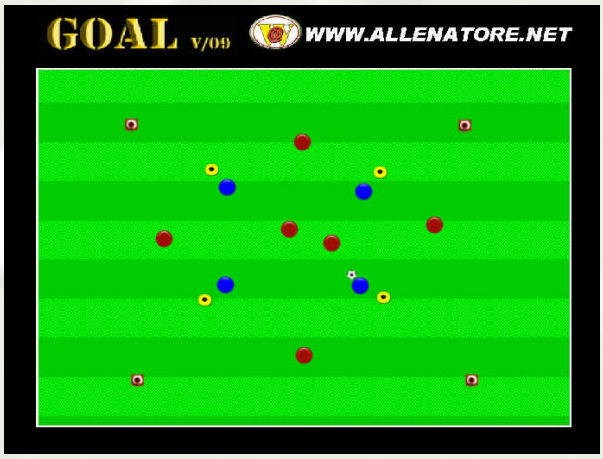
Ecco alcune tra le esercitazioni proposte e già on line:

Passa al Jolly: una esercitazione per allenare il possesso palla in superiorità numerica.



Conquista la meta: una esercitazione in superiorità numerica per l'attacco in profondità e/o il possesso palla.

Da 4 vs 2 a 4 vs 6: esercitazione di possesso palla in superiorità numerica alternata ad un lavoro difensivo a pressione.



Attacco e ripartenza: esercitazione per alternare attacchi manovrati a fulminee ripartenze.

Gioca al Portiere: una esercitazione per allenare il possesso palla in forma direzionata.

Per i pochi che non lo avessero ancora fatto consigliamo di scaricare gratuitamente la demo del software e di testare la semplicità con la quale è possibile animare uno schema o una esercitazione.

Caratteristiche principali di GOAL

- Un editor con oltre 30 temi grafici relativi a campi o porzioni di campo di calcio e calcio a 5.
- I giocatori, l'allenatore ed il portiere possono essere identificabili da sagome o icone tonde di diversi colori con e senza numero.
- Oltre 50 oggetti grafici rappresentanti i più comuni materiali d'allenamento utilizzati nel calcio (sagome, birilli, aste, palloni, ostacoli, over, cerchi, porte, speed-ladder, bandiere).
- La possibilità di poter comporre animazione in 50 passaggi (frames).
- Un comodo player che consente di visualizzare lo schema o l'esercizio in maniera continuativa (ciccando il tasto Play), di fermare l'animazione a piacimento (utilizzando il tasto pausa) o di procedere fotogramma per fotogramma in modo da concentrare l'attenzione su specifici aspetti del lavoro.
- La possibilità di associare ad ogni animazione un commento con il titolo e la descrizione del lavoro.
- La possibilità di salvare e modificare il lavoro svolto in qualsiasi momento.
- La possibilità di esportare l'animazione in formato flash (flv) ed in formato PDF (per comode stampe).

A seguire il palinsesto del mese.

CONTRIBUTO N° 1 – REDAZIONALE
Di Emilio De Leo
PDF – Champions League: Inter in finale, analisi e spunti di riflessione.
La presentazione del palinsesto mensile.
ON LINE DAL 02/05

CONTRIBUTO N° 2 – ESERCITAZIONI
Con Istruttori S.G. Villareal
VIDEO – 5/ Formare tecnicamente e tatticamente il giocatore: le proposte degli istruttori del Villareal.
La metodologia spagnola per l'allenamento ed il perfezionamento del calciatore secondo Climent, Verchili e Monforte.
ON LINE DAL 04/05

CONTRIBUTO N° 3 – GIOVANI
Intervista a Daniele Ciampichetti
PDF – Il microciclo settimanale dei Giovanissimi del SSD Borghetto.
Obiettivi, programma, esercitazioni ed unità di lavoro della squadra marchigiana.
ON LINE DAL 05/05

CONTRIBUTO N° 4 – ESERCITAZIONI
Con Francesco Macri
VIDEO – 4/ Formare tecnicamente e tatticamente il giocatore: le proposte degli istruttori dell'Empoli FC.
Smarcamento, trasmissione, ricezione: le esercitazioni proposte nel S.G. dell'Empoli.
ON LINE DAL 06/05

CONTRIBUTO N° 5 – PREPARAZIONE
Con Alessandro Castagnetti
VIDEO - Allenare la potenza aerobica del calciatore attraverso le ripetute corte in allungo.
Vantaggi, tempi e distanze per programmare una proposta efficace.
ON LINE DAL 07/05

CONTRIBUTO N° 6 – PSICOLOGIA E CALCIO
Con Raffaele Mantegazza
VIDEO – Leader e capitano: come individuarlo all'interno della squadra.
Differenze e peculiarità di due figure emblematiche all'interno del gruppo.
ON LINE DAL 11/05

CONTRIBUTO N° 7 – GIOVANI
Intervista a Paolo Alessio Viganò
PDF – Il microciclo settimanale dei Piccoli Amici dell'Accademia Sandonatese.
Obiettivi, programma, esercitazioni ed unità di lavoro della squadra lombarda.
ON LINE DAL 12/05

CONTRIBUTO N° 8 – PREPARAZIONE
Con Massimo De Paoli
VIDEO – 4/L'allenamento ed il condizionamento atletico di una squadra di calcio attraverso esercitazioni con la palla.
La lezione tenuta da Mr.De Paoli a Coverciano – 4° parte.
ON LINE DAL 13/05

CONTRIBUTO N° 9 – IL NUMERO 1
Con Claudio Rapacioli
VIDEO – 5/ Posizioni e compiti tattici del portiere moderno.
La quinta parte dell'intervento tenuto dal presidente Apport a Lido di Camaiore.
ON LINE DAL 14/05

CONTRIBUTO N° 10 – PSICOLOGIA E CALCIO
Con Stefano Tavoletti
VIDEO – Credere nel proprio potenziale.
"L'unico limite di quanto in alto possiamo arrivare è quanto crediamo di poter salire".
ON LINE DAL 18/04

CONTRIBUTO N° 11 – GIOVANI
Intervista a Lorenzo De Foglio
PDF – Il microciclo settimanale dei Giovanissimi del Real Carsoli.
Obiettivi, programma, esercitazioni ed unità di lavoro della squadra marchigiana.
ON LINE DAL 19/05

CONTRIBUTO N° 12 – PRIMO PIANO
Con Massimo Lucchesi
VIDEO – Analisi tecnico-tattica del Bayern di Van Gaal.
Sistema e sviluppi di gioco dei campioni di Germania.
ON LINE DAL 20/05

CONTRIBUTO N° 13 – ESERCITAZIONI
Con Stefano Bonaccorso
VIDEO – 8/ Scuola Calcio: impariamo a stoppare la palla in forma situazionale.
Un esercizio combinato per l'apprendimento del controllo nella scuola calcio.
ON LINE DAL 21/05

CONTRIBUTO N° 14– TATTICA
Con Andrea Stramaccioni
VIDEO – 2/Fase offensiva: superiorità ed imprevedibilità sulle corsie laterali.
La lezione teorica tenuta da Mr.Stramaccioni a Recanati – 2° parte.
ON LINE DAL 25/05

CONTRIBUTO N° 15 – GIOVANI
Intervista a Pierluigi Civicchioni
PDF – Il microciclo settimanale degli Esordienti della Polisportiva Valmadrera.
Obiettivi, programma, esercitazioni ed unità di lavoro della squadra lombarda.
ON LINE DAL 26/05

CONTRIBUTO N° 16 – TATTICA
Con Fabio Micarelli
VIDEO – 4/Il 4-3-1-2 in contrapposizione agli altri sistemi di gioco.
Movimenti e chiusure in relazione alla disposizione avversaria – 4° parte.
ON LINE DAL 27/05

CONTRIBUTO N° 17 – ESERCITAZIONI
Con Paolo Siroti
VIDEO – 2/Le esercitazioni tecnico-tattiche per l'allenamento della fase di transizione.
La lezione tenuta da Mr.Siroti durante lo stage organizzato dall'USD Recanatese - 2° parte.
ON LINE DAL 28/05