

**REDAZIONALE**

# Semplificare le letture obiettivo del tecnico.

A cura di **MASSIMO LUCCHESI**

## *La presentazione del palinsesto mensile.*

**I**l calcio è uno sport situazionale che richiede ai protagonisti di leggere ed interpretare le varie situazioni di gioco. **Maggiori sono le variabili che il calciatore deve valutare e più lenta è la risposta che lo stesso sarà in grado di fornire.**

Allo stesso tempo l'accuratezza e la varietà degli schemi motori che sostengono i vari gesti tecnici sono fattori che incidono pesantemente sulla performance del giocatore.

Riuscire a creare un ambiente, che stimola nel calciatore l'analisi dei contesti di gioco tipici e contemporaneamente sviluppa le competenze individuali, è una priorità

nell'attività giornaliera del tecnico.

Un terzo obiettivo, altrettanto importante, è quello di **semplificare le letture del giocatore per consentire allo stesso di essere rapido nell'analisi.**

A volte mi capita di leggere proposte di fantomatici allenatori che hanno l'obiettivo di sviluppare nel calciatore abilità mentali superiori sottoponendolo a dosi massicce di stimoli percettivi e cognitivi all'interno dell'esercizio.

Tutto ciò crea confusione e non produce gli adattamenti necessari per giocare bene al calcio.

**Sviluppiamo invece le interazioni all'interno dello spazio gioco e curiamo la tecnica....questa è la**



filosofia che utilizzano le scuole calcistiche più evolute...questo è il percorso per consentire a piccoli gruppi di giocatori, attivati dalla presenza del pallone, di dominare le situazioni di gioco....perché, come dice Guardiola, **il calcio è uno sport che si gioca 11 contro 11 ma con un solo pallone e, in fase offensiva, è più importante la velocità con cui corre la palla che non quella con cui si muove la squadra.**

Di questo e di altri concetti abbiamo parlato nel corso del seminario di Rimini e del workshop di Roma, che replicheremo a Coccaglio il prossimo 17 novembre.



Per ciò che concerne invece **le novità di questo mese**, sono due le pubblicazioni in uscita: Raffaele Barra e Alberto Rossetti propongono **"Gli small side games"** mentre Elisabet Spina ha scritto **"Il passaggio come mezzo strategico"**.

Si tratta di due volumi diversi ma entrambi estremamente interessanti, indicati in particolare per gli allenatori di settore giovanile.

A seguire le copertine e una breve presentazione di ogni pubblicazione.



*La conoscenza del passaggio come mezzo strategico fra due o più giocatori esprime una filosofia e la consapevolezza che, pur non trascurando tutto il patrimonio calcistico precedente, vi sia la necessità di introdurre mezzi di allenamento che tengano conto dell'evoluzione della mentalità e dei concetti di gioco.*

*Pertanto nel volume sono proposte esercitazioni che prendono in esame l'importanza dello sviluppo del pensiero tattico nel gesto tecnico del passaggio, funzionale alla fase di possesso palla.*

*Lo smarcamento ed il passaggio saranno il filo conduttore del lavoro in quanto ritenuti i principali strumenti necessari allo sviluppo dei principi di collaborazione.*

*Questi, permettono al ragazzo di sentirsi in ogni situazione parte integrante del gioco e di riconoscersi al centro del percorso formativo che li dovrà portare ad acquisire le chiavi di lettura del calcio "dei grandi".*





*In passato l'allenamento ed il miglioramento delle capacità condizionali e della resistenza in particolare, veniva ricercato per mezzo di esercitazioni specifiche "a secco". Il calcio moderno predilige invece metodi di training più efficaci e l'utilizzo*

*di esercitazioni in grado di poter incidere sia su aspetti tecnico-tattici che condizionali.*

*L'attenzione degli autori si è focalizzata sui giochi in spazio ristretto (small side games), utili sia al miglioramento delle competenze tecnico-tattiche dei giocatori che della resistenza degli stessi.*

*In particolare gli autori, attraverso l'uso di GPS e cardiofrequenzimetri, hanno valutato la valenza delle esercitazioni a secco con gli stessi parametri ottenuti monitorando gli small side games ed una gara amichevole.*

*Nel libro sono quindi proposti 50 esercizi, suddivisi in base ad obiettivi specifici e numero dei giocatori impiegati.*

Il Focus sarà come sempre ricchissimo di spunti ed approfondimenti legati agli innumerevoli temi correlati con l'attività del tecnico.

Ad accompagnare gli articoli uno straordinario video che ha come protagonista **Davide Nicola**.

L'ex tecnico del Livorno ha tenuto a







Lucca lo scorso 27 ottobre una seguitissima lezione sul tema **“Creare il proprio modello di gioco attraverso principi universali legati alla percezione dello spazio”**.

Un evento, organizzato da Toscanagol.it in collaborazione con l'AIAC di Lucca, che è andato sold out in poche ore e che abbiamo avuto il piacere di riprendere grazie alla disponibilità di Nicola ed alla collaborazione del “nostro” Manuele Cacicia, nello staff del tecnico piemontese già dalla scorsa stagione.

Spazio adesso al palinsesto del mese e...**ci vediamo a Coccaglio tra poche settimane!**

**WWW ALLEN@TORE.net** N.124 NOVEMBRE 2014

# PRINCIPI UNIVERSALI E MODELLO DI GIOCO

**MOURINHO: LE REGOLE I PRINCIPI ED IL METODO DI UN TECNICO VINCENTE.**  
Gli elementi che hanno contraddistinto la carriera ed i successi dell'allenatore portoghese.

**ALLENARE L'ATTACCO POSIZIONALE E LO SCAGLIONAMENTO OFFENSIVO.**  
Esercizi e principi per allenare la tattica collettiva.

### CONTRIBUTO N° 1 – REDAZIONALE

**Il nuovo Focus**

di Massimo Lucchesi

**PDF – Semplificare le letture obiettivo del tecnico.**

La presentazione del palinsesto mensile.

**ON LINE DAL 03/11**

### CONTRIBUTO N° 2 – LEADER

**Idee e filosofia dei grandi allenatori**

di Vincenzo Russo

**PDF – Josè Mourinho: la rivoluzione di un tecnico vincente.**

Regole, principi e metodi nella carriera di una icona del calcio mondiale.

**ON LINE DAL 04/11**

### CONTRIBUTO N° 3 – IL NUMERO 1

**Allenare il portiere**

di Michele De Bernardin

**PDF – La parata a croce.**

Idee e proposte per l'allenamento del numero uno, a cura di Mr.De Bernardin preparatore del Vicenza.

**ON LINE DAL 07/11**

### CONTRIBUTO N° 4 – ESERCITAZIONI

**Efficaci in campo**

di Raffaele Barra

**PDF – Ricercare verticalizzazione, profondità e penetrazione nel gioco d'attacco.**

Dal riscaldamento alla partita: la seduta completa per risolvere il problema manifestato dalla squadra.

**ON LINE DAL 10/11**

### CONTRIBUTO N° 5 – SETTORE GIOVANILE

**Scuola Calcio: l'età dell'oro**

di Luigi Del Sordo

**PDF – Io, la palla e l'avversario: il duello.**

Idee e proposte per operare con efficacia nella Scuola Calcio.

**ON LINE DAL 11/11**



#### **CONTRIBUTO N° 6 – TATTICA**

**Estrapolare ed allenare i dettagli**

di Alberto D'Arcangelo

**PDF – Stretti e coesi: i movimenti del reparto arretrato.**

Dall'analisi delle squadre professionistiche, i particolari che fanno la differenza.

**ON LINE DAL 14/11**

#### **CONTRIBUTO N° 7 – PROFESSIONAL SOLUTIONS**

**L'approfondimento video**

Con Davide Nicola

**Video – Creare il proprio modello di gioco attraverso principi universali legati alla percezione dello spazio.**

La lezione del tecnico piemontese al convegno di Lucca.

**ON LINE DAL 17/11**

#### **CONTRIBUTO N° 8 – PREPARAZIONE**

**L'allenamento atletico nel calcio**

di Francesco Carchedi

**PDF – L'allenamento della coordinazione attraverso l'utilizzo della speed ladder.**

Idee e proposte per l'allenamento fisico del giocatore.

**ON LINE DAL 18/11**

#### **CONTRIBUTO N° 9 – MODULI E SCHEMI**

**Moduli contro**

di Michele Aquino

**PDF – 4-3-1-2 contro 4-3-3: l'analisi della contrapposizione tattica tra i due sistemi di gioco.**

Accorgimenti e gestione strategica del match: come operare prendendo spunto da Sarri e Zeman.

**ON LINE DAL 21/11**

#### **CONTRIBUTO N° 10 – ESERCITAZIONI**

**Esercizi creativi**

di William Mazzanti

**PDF – 3/Solo con la palla: allenare gli specifici aspetti del gioco del calcio... in maniera ludica ed efficace.**

Come stimolare muscoli e cervello con proposte globali e polifunzionali.

**ON LINE DAL 24/11**

#### **CONTRIBUTO N° 11 – TOP-PLAYER**

**Il DNA del campione**

di Pasquale Piscitelli

**PDF – Toni Kross: il centrocampista moderno.**

Dal modello di riferimento e quello di allenamento per sviluppare le abilità del giocatore.

**ON LINE DAL 25/11**

#### **CONTRIBUTO N° 12 – MODULI E SCHEMI**

**Sviluppi di gioco ed accorgimenti tattici**

Di Emilio Longo.

**PDF – Contrapposizione tattica: 4-2-3-1 contro 4-3-3**

Come contrapporre il 4-2-3-1 al 4-3-3 nelle due fasi di gioco.

**ON LINE DAL 28/11**