

## REDAZIONALE

---

# Una valanga di articoli...e non solo.

A cura di **ROBERTO BONACINI**

***La presentazione del palinsesto mensile.***

**C**ari amici,

anche in questo mese di Novembre siamo lieti di proporVi un'ampia gamma di articoli.

Sono infatti ben ventisei le proposte che potete trovare nel Focus.

Focus quindi molto ricco, con alcuni articoli un po' più leggeri, altri più corposi, alcuni inerenti a tematiche di campo, altri per così dire di contorno e altri ancora (quelli tattici di Lucchesi e Prestigiacomo) introvabili.

Tutti comunque importanti e interessanti per un Mister che fa dell'aggiornamento e della cultura calcistica a 360° il suo credo.

Cogliamo l'occasione, con questo Redazionale, di invitarVi, fin da ora, a non perdere l'uscita del Focus di Dicembre.

Anche in questo troverete tanti articoli e proposte interessanti e, inseriti in uno Speciale, una serie di lavori che i nostri preparatori atletici stanno approntando.

Proporremo infatti nel mese natalizio alcuni articoli, incentrati sull'allenamento da svolgere nel mesociclo di Dicembre-Gennaio, periodo della stagione dove spesso una squadra necessita della cosiddetta "ricarica delle batterie".

Prima di lasciarVi alla lettura del Focus ci premeva ricordarVi di visionare, o ancora meglio provare, la nuova sezione di Project, già attiva per la parte tattica.

In questa sezione troverete strumenti e consulenze utili al tecnico per pianificare, valutare ed organizzare il proprio lavoro ed il proprio operato.

Gli attuali strumenti proposti:

**TATTICA INDIVIDUALE**

La valutazione del difensore in riferimento alla marcatura dell'avversario senza palla.

**TATTICA INDIVIDUALE**

La valutazione delle caratteristiche del centrocampista centrale.

**TATTICA DI REPARTO**

La valutazione del livello di organizzazione del reparto di difesa.

**TATTICA COLLETTIVA**

La valutazione della squadra avversaria in fase difensiva.

**TATTICA COLLETTIVA**

La valutazione della squadra avversaria in fase offensiva.

**TATTICA COLLETTIVA**

La valutazione degli elementi salienti secondo i quali si vuole impostare e insegnare il sistema di gioco prescelto.

**TATTICA COLLETTIVA**

Analisi e valutazione dei flussi di gioco.

**TATTICA COLLETTIVA**

La valutazione del livello di preparazione raggiunto dalla propria squadra.

Le attuali consulenze proposte:

**APPRENDIMENTO E SVILUPPO DI UN SISTEMA DI GIOCO.**

**CONTRAPPOSIZIONE TATTICA TRA MODULI.**

**RISOLUZIONE DI PROBLEMATICHE TATTICHE.**

Buona lettura e come sempre buon lavoro.

A seguire, nelle pagine successive, il palinsesto del mese.

|                   |                        |   |   |                     |
|-------------------|------------------------|---|---|---------------------|
| <b>Art. n° 1</b>  | REDAZIONALE            | Una valanga di articoli e...non solo....  | La presentazione del palinsesto mensile.  | Bonacini Roberto    |
| <b>Art. n° 2</b>  | GESTIONE E REGOLAMENTI | Il regolamento nel gioco del calcio – Regola N° 3: il numero dei calciatori.  | Dal regolamento del gioco del calcio, tutto sul numero dei calciatori.  | Bonacini Roberto    |
| <b>Art. n° 3</b>  | GESTIONE E REGOLAMENTI | Il regolamento nel gioco del calcio – Regola N° 4: l'equipaggiamento dei calciatori.  | Dal regolamento del gioco del calcio, tutto sull'equipaggiamento dei calciatori.  | Bonacini Roberto    |
| <b>Art. n° 4</b>  | GESTIONE E REGOLAMENTI | Conosciamo il Settore Tecnico: attribuzioni, struttura e organizzazione.  | Dalla Parte I del Regolamento del Settore Tecnico vediamo insieme gli articoli 11, 12, 13, 14 e 15.   | Bonacini Roberto    |
| <b>Art. n° 5</b>  | TECNICA                | La scheda tecnica: calciare la palla di punta.  | Una scheda tecnica, sintetica e generale, per ripassare il gesto tecnico del calciare la palla di punta.  | Malverti Roby       |
| <b>Art. n° 6</b>  | TECNICA                | La scheda tecnica: calciare la palla di tacco (tallone).  | Una scheda tecnica, sintetica e generale, per ripassare il gesto tecnico del calciare la palla di tacco.  | Malverti Roby       |
| <b>Art. n° 7</b>  | ESERCITAZIONI          | Dieci esercitazioni per migliorare il gesto tecnico di calciare la palla. Raccolta N° 3.  | Calciare la palla. Alleniamoci con questi esercizi.   | Zarzana Paolo       |
| <b>Art. n° 8</b>  | SETTORE GIOVANILE      | Scuola Calcio Empoli Giovani: gli obiettivi generali da perseguire nella Categoria Esordienti.                                    | Come la Scuola Calcio dell'Empoli vuole raggiungere, attraverso precise attività, determinati obiettivi, generali e specifici, per i propri giovani della Categoria Esordienti. | Garcea Fausto       |
| <b>Art. n° 9</b>  | SETTORE GIOVANILE      | Scuola Calcio Empoli Giovani: il prospetto della scheda tecnica della seduta di allenamento.                                      | La scheda tecnica da compilare al termine della seduta allenante.   | Garcea Fausto       |
| <b>Art. n° 10</b> | IL NUMERO UNO          | L'allenamento situazionale del portiere.  | Come migliorare il nostro portiere, in particolar modo da un punto di vista reattivo, con l'allenamento situazionale.   | Valpreda Valerio    |
| <b>Art. n° 11</b> | IL NUMERO UNO          | Come organizzare e proporre una seduta di allenamento di "riserva".   | L'importanza di avere sempre a disposizione una cosiddetta seduta allenante di "riserva" per non farsi mai cogliere impreparati da eventuali imprevisti.                        | Alamanni Roberto    |
| <b>Art. n° 12</b> | ESERCITAZIONI          | Le capacità coordinative: l'anticipazione motoria.  | Come migliorare questa importante capacità coordinativa attraverso opportune e mirate esercitazioni.  | Giuliano Alessandro |
| <b>Art. n° 13</b> | TATTICA                | La risoluzione di situazioni critiche sul campo. Come superare l'incapacità di rendersi pericolosi in fase offensiva.             | Come l'allenatore deve intervenire per risolvere il problema.   | Prestigiacomo Luca  |
| <b>Art. n° 14</b> | ESERCITAZIONI          | La risoluzione di situazioni critiche durante l'allenamento. Come superare l'incapacità di rendersi pericolosi in fase offensiva. | L'allenamento e le esercitazioni, durante il microciclo e/o mesociclo di lavoro, per risolvere il problema.   | Ceccomori Marco     |

|   |                   |  |   |  |
|---|-------------------|--|---|--|
| <b>Art. n° 15</b>   | PREPARAZIONE      | Il controllo del carico interno dell'atleta quando lavora, oltre che con esercizi specifici a secco, con esercitazioni tecnico-tattiche. | L'importanza del controllo del carico interno dell'atleta quando è chiamato ad effettuare esercitazioni con obiettivi tecnico-tattici e tattici puri.             | Bracciali Umberto                      |
| <b>Art. n° 16</b>   | SCIENZA E CALCIO  | Teoria e principi della psicocinetica.   | Conoscere e adottare la psicocinetica per aiutare il calciatore a reagire velocemente agli innumerevoli stimoli a cui è soggetto.                                 | Aquilani Emanuele                      |
| <b>Art. n° 17</b>   | SCIENZA E CALCIO  | Come sistema nervoso centrale, velocità di pensiero ed evoluzione del calcio portano a parlare di psicocinetica.                         | Un'analisi dei fattori che hanno modificato l'interpretazione delle situazioni calcistiche per capire conseguentemente l'utilizzo della psicocinetica nel calcio. | Nardo Luca                             |
| <b>Art. n° 18</b><br><b>ON LINE</b><br><b>DAL</b><br><b>06/11</b> | ESERCITAZIONI     | Come esercitarsi con la psicocinetica  | Le esercitazioni di psicocinetica utilizzate dalla Reggiana Calcio Femminile, Serie A Nazionale, nel mesociclo di Ottobre.  | Bonacini Roberto                       |
| <b>Art. n° 19</b><br><b>ON LINE</b><br><b>DAL</b><br><b>06/11</b> | SETTORE GIOVANILE | Dalla Scuola Calcio Empoli Giovani - Come organizzare il mesociclo di Novembre per la categoria Esordienti.                              | Le unità didattiche di lavoro per i ragazzi della categoria Esordienti.   | Mazzantini Mirko<br>Bombardieri Simone |
| <b>Art. n° 20</b><br><b>ON LINE</b><br><b>DAL</b><br><b>06/11</b> | SETTORE GIOVANILE | Dalla Scuola Calcio Empoli Giovani - Come organizzare il mesociclo di Novembre per la categoria Giovanissimi.                            | Le unità didattiche di lavoro per i ragazzi della categoria Giovanissimi.   | Mazzantini Bombardieri Tanini          |
| <b>Art. n° 21</b><br><b>ON LINE</b><br><b>DAL</b><br><b>13/11</b> | PREPARAZIONE      | Il riscaldamento pre-gara con l'utilizzo della palla.  | Come effettuare una buona fase di riscaldamento attraverso l'utilizzo del pallone.  | Bonocore Giovanni                      |
| <b>Art. n° 22</b><br><b>ON LINE</b><br><b>DAL</b><br><b>13/11</b> | SETTORE GIOVANILE | Come insegnare le coperture difensive nei Settori Giovanili.   | L'importanza dell'insegnamento delle coperture difensive, quale mezzo di collaborazione proficua, anche tra i più giovani.  | Peccati Gabriele                       |
| <b>Art. n° 23</b><br><b>ON LINE</b><br><b>DAL</b><br><b>15/11</b> | IN PRIMO PIANO    | Il mese del Genoa.   | Sotto la lente d'ingrandimento le scelte tecnico-tattiche di Mister Gasperini: moduli, formazioni, strategia, schemi e contrapposizioni.                          | Lucchesi Massimo                       |
| <b>Art. n° 24</b><br><b>ON LINE</b><br><b>DAL</b><br><b>20/11</b> | IL NUMERO UNO     | La psicocinetica nell'allenamento del portiere.  | Come utilizzare la psicocinetica per migliorare l'attenzione e la velocità del nostro numero uno.   | Rapacioli Claudio                      |
| <b>Art. 25</b><br><b>ON LINE</b><br><b>DAL</b><br><b>20/11</b>    | TATTICA           | Allenatori a confronto: Prandelli e Galeone.   | Differenze ed analogie tra il 4-3-3 bianconero e quello gigliato.   | Prestigiacomo Luca                     |
| <b>Art. 26</b><br><b>ON LINE</b><br><b>DAL</b><br><b>20/11</b>    | SETTORE GIOVANILE | Coordinazione motoria: la base per l'apprendimento dell'intera gamma delle gestualità con e senza palla.                                 | Il riscaldamento per migliorare le abilità motorie attraverso andature, pre-acrobatica e gesto tecnico.   | Biasiolo Dario                         |