

## REDAZIONALE

---

Un mese di Febbraio tra tecnica,  
tattica, preparazione e...tant'altro.

A cura di **ROBERTO BONACINI**

### *La presentazione del palinsesto mensile.*

**E**ccoci a Febbraio.

Anche in questo mese un palinsesto ricco di argomenti.

Ben sedici articoli che di seguito vado a presentarVi.

#### **Gestione e Regolamenti**

Dei tre articoli proposti due riguardano l'ormai consueta rassegna relativa al regolamento del gioco del calcio; il terzo tratta invece la parte burocratica del Settore Tecnico con alcune norme particolarmente interessanti per gli allenatori e gli addetti ai lavori.

#### **Esercitazioni**

Questo mese ci alleniamo, o meglio facciamo lavorare i nostri giocatori, con esercitazioni di tecnica e tattica riguardanti il 2>1, e con proposte di lavoro mirate a migliorare una importante capacità coordinativa: la capacità di reazione.

Le firme sono di Paolo Zarzana e di Alessandro Giuliano.

#### **Settore Giovanile**

Anche per questa categoria altri tre interessanti articoli.

Con Mirko Mazzantini e Simone Bombardieri proseguiamo la nostra stagione con gli Esordienti ed i Giovanissimi dell'Empoli.

Anche questo mese, come sempre, il ricco mesociclo di lavoro della Categoria Esordienti, otto sedute, e della Categoria Giovanissimi, dodici sedute.

Sempre per il Settore Giovanile un eccellente articolo sul come giocare a sette giocatori: dagli aspetti positivi derivanti dal giocare con un numero ridotto di giocatori, fino ad arrivare, con una giusta logica, alla scelta della disposizione in campo da adottare.

L'autore è Gabriele Peccati.

### **Preparazione**

Riguardo alla tematica fisico-atletica proponiamo due analisi a 360° su metodologie di allenamento efficaci per la condizione e la prestazione della "macchina" calciatore.

Alessandro Castagnetti ci parla di RSA (Repeat Sprint Ability) ovvero della capacità di mantenere invariata nel tempo la prestazione di sprint, mentre Michele Bon illustra l'importanza della capacità di accelerazione e decelerazione nel calcio e la conseguente necessità di una giusta ed adeguata metodica di allenamento.

### **Tattica**

Questo mese ci parlano di tattica Emilio De Leo, Michele Tossani e Prestigiacomo Luca.

De Leo propone due lavori: il primo articolo (la prima parte, la seconda verrà pubblicata sul Focus di Marzo) si occupa di fase offensiva ed in particolare di come attaccare con due punte centrali.

Il secondo analizza il Modulo 4-2-3-1 di Mario Somma attraverso l'analisi dei principi adottati negli ultimi anni dall'attuale allenatore del Brescia.

Tratto da un libro, in uscita a breve, Modulo 4-3-2-1, il terzo articolo, di Michele Tossani, ci parla dei movimenti difensivi del 4-3-2-1.

Una anteprima di quello che sarà, speriamo, un altro successo targato [www.allenatore.net](http://www.allenatore.net).

Non poteva poi mancare la professionalità e la grande capacità di analisi di Luca Prestigiacomo.

In questo Focus ci porta in casa del sorprendente ed organizzato Empoli: le scelte tecnico-tattiche di Mister Cagni.

### **Il Numero Uno**

E per finire, non certo per importanza, l'articolo mensile che tutti i preparatori dell'estremo difensore attendono.

Con Claudio Rapacioli, "A lezione dal Preparatore dei portieri", leggiamo insieme la seconda parte di: Come correggere alcuni errori tecnici....

Nel Focus di Gennaio l'analisi degli errori, in questa le esercitazioni per correggerli.

A seguire il palinsesto mensile...buona lettura e buon lavoro a tutti.♦

<b>Art. n° 1</b>	REDAZIONALE	Un mese di Febbraio tra tecnica, tattica, preparazione e...tant'altro.	La presentazione del palinsesto mensile.	Bonacini Roberto
<b>Art. n° 2</b>	GESTIONE E REGOLAMENTI	Il regolamento nel gioco del calcio – Regola N° 9: pallone in gioco e ripresa del gioco.	Dal regolamento del gioco del calcio, tutto sul pallone in gioco e sulla ripresa del gioco.	Bonacini Roberto
<b>Art. n° 3</b>	GESTIONE E REGOLAMENTI	Il regolamento nel gioco del calcio – Regola N° 10: segnatura di una rete.	Dal regolamento del gioco del calcio, tutto sulla segnatura di una rete.	Bonacini Roberto
<b>Art. n° 4</b>	GESTIONE E REGOLAMENTI	Conosciamo il Settore Tecnico: qualificazione, inquadramento e disciplina dei tecnici.	Dalla Parte II del Regolamento del Settore Tecnico vediamo insieme gli articoli 26, 27, 28, 29, 30.	Bonacini Roberto
<b>Art. n° 5</b>	ESERCITAZIONI	Dieci esercitazioni, per la tecnica e la tattica individuale, da svolgere utilizzando proposte di lavoro di 2>1. Raccolta N° 2.	Come allenare le situazioni di gioco di 2>1.	Zarzana Paolo
<b>Art. n° 6</b>	SETTORE GIOVANILE	Dalla Scuola Calcio Empoli Giovani - Come organizzare il mesociclo di Febbraio per la Categoria Esordienti.	Le unità didattiche di lavoro per i ragazzi della Categoria Esordienti.	Mazzantini Mirko Bombardieri Simone
<b>Art. n° 7</b>	PREPARAZIONE	La valutazione della RSA: Repeatad Sprint Ability.	Un'analisi a 360° della RSA, ovvero quella abilità di mantenere invariata nel tempo la prestazione di sprint.	Castagnetti Alessandro
<b>Art. n° 8</b>	SETTORE GIOVANILE	Giocare a sette giocatori.	Maggior contatto con la palla, maggior frequenza di situazioni di gioco, possibilità di occupare pienamente il campo, maggior partecipazione, impegno costante e difficoltà di utilizzare mezzi tattici: questi alcuni aspetti positivi del giocare con un numero ridotto di atleti.	Peccati Gabriele
<b>Art. n° 9</b>	TATTICA	Attaccare con due punte centrali (parte prima).	Schemi e soluzioni per attaccare con due punte centrali.	De Leo Emilio
<b>Art. n° 10</b>	SETTORE GIOVANILE	Dalla Scuola Calcio Empoli Giovani - Come organizzare il mesociclo di Febbraio per la Categoria Giovanissimi.	Le unità didattiche di lavoro per i ragazzi della Categoria Giovanissimi.	Mazzantini Bombardieri Tanini
<b>Art. n° 11</b>	ESERCITAZIONI	Le capacità coordinative: la capacità di reazione.	Come migliorare questa importante capacità coordinativa attraverso opportune e mirate esercitazioni.	Giuliano Alessandro
<b>Art. n° 12</b>	TATTICA	I movimenti difensivi del 4-3-2-1.	Obiettivi e soluzioni per difendersi, indipendentemente dallo schieramento avversario, con il modulo 4-3-2-1.	Tossani Michele

<b>Art. n° 13</b> <b>ON LINE</b> <b>DAL</b> <b>05/02</b>	PREPARAZIONE	La capacità di accelerazione e decelerazione nel calcio.	L'importanza di una giusta e specifica metodica di allenamento per uno sport, il calcio, caratterizzato da continue fasi di accelerazioni e decelerazioni.	Bon Michele
<b>Art. n° 14</b> <b>ON LINE</b> <b>DAL</b> <b>12/02</b>	IL NUMERO UNO	A lezione dal Preparatore dei portieri. Come correggere alcuni errori tecnici: presa e bloccaggio della palla (seconda parte).	Semplici accorgimenti per correggere alcuni errori tecnici, tra i più diffusi tra i portieri.	Rapacioli Claudio
<b>Art. n° 15</b> <b>ON LINE</b> <b>DAL</b> <b>12/02</b>	TATTICA	Il 4-2-3-1 adottato da Mister Mario Somma negli ultimi anni.	In riferimento al modulo 4-2-3-1, l'analisi dei principi tattici adottati negli ultimi anni dall'attuale allenatore del Brescia.	De Leo Emilio
<b>Art. n° 16</b> <b>ON LINE</b> <b>DAL</b> <b>19/02</b>	TATTICA	Il mese dell'Empoli.	Sotto la lente d'ingrandimento le scelte tecnico-tattiche di Mister Cagni.	Prestigiacomo Luca

**WWW** MAGAZINE  
**ALLEN@TORE.net**

**WWW** MAGAZINE  
**ALLEN@TORE.net**

**WWW** MAGAZINE  
**ALLEN@TORE.net**

**WWW** MAGAZINE  
**ALLEN@TORE.net**

**WWW** MAGAZINE  
**ALLEN@TORE.net**

**WWW** MAGAZINE  
**ALLEN@TORE.net**