

REDAZIONALE

Come la conoscenza e il confronto tra tecnici può creare valore aggiunto in termini di aggiornamento e formazione professionale.

A cura di **ROBERTO BONACINI**

La presentazione del palinsesto mensile.

Il titolo dato a questo Redazionale ha due motivi ben precisi.

Il primo, in cui crediamo noi di Allenatore.net, è quello dell'importanza attribuita al valore delle parole: "**collaborazione-confronto**", "**conoscenza-formazione**", "**aggiornamento**".

Collaborazione intesa come lavorare con gli altri, come strumento di **confronto** leale e reciproco, utilizzabile in tutti i campi per cercare di raggiungere, con il massimo della soddisfazione, gli obiettivi prefissati confidando che dove non arriva uno arriva l'altro, dove difficoltà e successi vengono vissuti, superati e goduti da tutti.

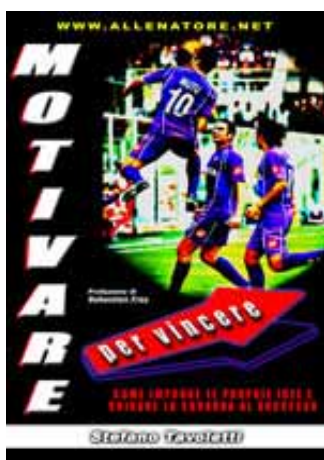
Conoscenza e formazione intesi come mezzi per essere preparati e competenti, anche in questo caso in tutti i settori in cui si opera, per affrontare ogni situazione con cognizione di causa non lasciando mai niente al caso.

Aggiornamento inteso come l'adeguarsi alle nuove necessità, rinnovando continuamente le proprie conoscenze al fine di non fossilizzarsi su quanto già appreso in passato, base iniziale imprescindibile ed indispensabile, ma stando sempre pronti a recepire il nuovo che avanza....significativo il detto "chi si ferma è perduto".

Da questo primo motivo ecco il secondo, collegato strettamente a quanto troverete all'interno di questo Focus e sulle prossime uscite.

Sì, perché in queste mese di Ottobre il nostro palinsesto è ricco di interviste a colleghi allenatori, Mister un po' di tutte le categorie, che attraverso le loro risposte mensili ci aiuteranno, unitamente a tutto il materiale che www.allenatore.net giornalmente prepara, a perseguire i nostri obiettivi: **collaborazione-confronto**, **conoscenza-formazione**, **aggiornamento**.

Uno sguardo alle ultime novità editoriali; altre in preparazione...vi terremo informati.



Motivare per vincere

Stefano Tavoletti

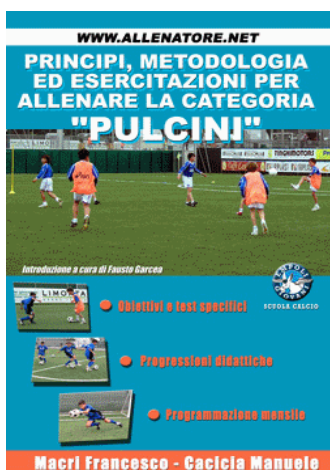
Come imporre le proprie idee e guidare la squadra al successo

Il piede calcia il pallone ma è la mente che guida il piede.

Puoi raggiungere un obiettivo, tagliare un traguardo o realizzare un sogno solo se lo hai ben chiaro nella tua mente.

Un meta sorprendente non si raggiunge attraverso una grande azione ma grazie a tante piccole azioni quotidiane.

Solo se si è in grado di guidare se stessi si potrà condurre un gruppo verso risultati straordinari.



Principi, metodologia ed esercitazioni per allenare la Categoria Pulcini

Francesco Macri – Manuele Caciccia

Le caratteristiche della Categoria, la figura dell'istruttore, le capacità motorie, le fasi della programmazione, l'apprendimento motorio, le abilità tecniche, le abilità situazionali, la collaborazione in fase offensiva, il mesociclo.

Gli obiettivi e i test specifici, le progressioni didattiche, le programmazioni mensili.

E prima di passare alla presentazione del Focus di Ottobre una meritata parentesi per la Nazionale Italiana di Calcio Femminile.



Il mese scorso ho avuto l'occasione di assistere, a Peschiera del Garda (Vr), ad un stage della Nazionale Maggiore del Ct Pietro Ghedin e della Nazionale Under 19 guidata da Corrado Corradini.

E' stata una bella giornata di calcio dove, all'interno della splendida struttura del Parc Hotel Paradiso & Golf Resort, le due compagini azzurre si sono affrontate in una bella amichevole "in famiglia".



Approfitto pertanto di queste pagine per:

- ringraziare lo Staff Tecnico, nonché le giocatrici,
- rimarcare, e questa interessante esperienza rafforza quanto esprimo, l'assoluto valore del calcio femminile.

Un calcio, quello delle "donne" che non ha proprio niente da invidiare, soldi a parte, al più blasonato calcio dei "maschi".



E se si presta attenzione, oltre alle nazionali, anche al Campionato italiano di serie A, ci si rende conto di trovarsi di fronte ad un calcio di livello tecnico-tattico notevole ed elevato, con atlete da elogiare per impegno, costanza e tenacia.

Un grande in bocca al lupo a tutto il movimento.

Ma ora vediamo un attimo cosa potete leggere questo mese sulla rivista.

Iniziamo con i gli articoli n° 2 e n° 3 dove troviamo ancora importanti consigli di alimentazione, nonché di integrazione e supplementazione;

L'esperto Umberto De Joannon ci parla di integrazione ed attività sportiva e di creatina.

Molti gli articoli riguardanti la preparazione atletica.

Alessandro Castagnetti , articolo n° 5, affronta un problema, il calo atletico di una squadra nella seconda frazione di gioco, parlandoci di fatica e di cosa può determinarla, fornendoci poi suggerimenti relativi ad un piano di lavoro da svolgere per cercare di risolvere il problema.

Gian Luca Rosso propone, articolo n° 17, un mesociclo per l'allenamento, da un punto di vista condizionale, della Categoria Berretti.

Altri due notevoli lavori, articoli n° 19 e n° 20, sono quelli presentati da Giuseppe Maria Stracquadaneo e Giovanni Bonocore, trattazioni di spessore per il lavoro di ricerca che li accompagna; Stracquadaneo continua a farci conoscere a 360° il suo lavoro sulla propriocettività, mentre Bonocore analizza il lavoro ad alta frequenza ed il controllo dell'ergoazione attraverso il monitoraggio del giocatore.

In questo numero di Ottobre tante interviste (articoli n° 6, n° 7, n° 9, n° 12 e n° 13), a nostro avviso molto interessanti per i motivi già espressi nelle righe iniziali di questo Redazionale; spazio quindi ai tecnici; si parlerà di qualità dell'allenatore, di gestione del gruppo, d'allenamento, di approccio alla gara e anche, in forma generale, di tecnica e tattica.

Sempre un'intervista, articolo n° 10, ma inserita nello spazio riservato al Calcio femminile, è quella rilasciata da Enrico Sardella, Ct della Nazionale di Calcio Femminile Under 17.

Potrete poi trovare, inseriti nelle Categorie Esercitazioni, Tecnica e Settore Giovanile, tanti lavori ed esercizi da svolgere; nel dettaglio l'articolo n° 4 di Michele Tossani (esercitare il gioco collettivo già dalla fase di riscaldamento), l'articolo n° 11 di Paolo Zarzana (errori e correzioni nella guida della palla), l'articolo n° 14 di Francesco Macri Manuele Caciccia (estratto del libro in uscita, "Principi, metodologia ed esercitazioni per allenare la Categoria Pulcini" e riferito alle situazioni di 2>1), e per finire, l'articolo n° 15 di Maurizio Bruni che ci dettaglia un mesociclo di lavoro per la Categoria Esordienti.

Dal punto di vista tattico, analisi di grande interesse.

Si comincia con la seconda parte dell'articolo (la prima parte è stata pubblicata nella rivista di Settembre), articolo n° 8, di Andrea Pagan sulla didattica del gioco a zona nel Settore Giovanile; si prosegue ancora con Michele Tossani, articolo n° 18, che affronta e cerca di risolvere, con opportune esercitazioni, un preciso problema tattico,

tra i tanti che si possono riscontrare durante la gara; e poi la volta di Luca Prestigiacommo con la sua dettagliata analisi, articolo n° 22, relativa alla contrapposizione tra 4-4-2 e 4-3-1-2; si termina con Massimo Lucchesi che, nell'articolo n° 24 ci svela i segreti del 4-2-3-1 della Roma di Spalletti.

Non ci siamo dimenticati dei portieri, che troviamo negli articoli n° 16 e n° 23, rispettivamente di Valerio Valpreda e Claudio Rapacioli.

Nel primo, tratto da uno stage tenuto dal nostro collaboratore, l'analisi di un gesto tecnico indirizzato ai ragazzi dei Settori Giovanili; nell'altro le esercitazioni per lavorare sulla parte alta del portiere.

Buona lettura...a seguire titoli, sottotitoli ed autori. ♦

Art. n° 1	REDAZIONALE	Come la conoscenza e il confronto tra tecnici può creare valore aggiunto in termini di aggiornamento e formazione professionale.	La presentazione del palinsesto mensile.	Bonacini Roberto
Art. n° 2	ALIMENTAZIONE	Integrazione ed attività sportiva.	Pratici consigli da sapere, seguire ed utilizzare da coloro che praticano e/o insegnano l'attività sportiva.	De Joannon Umberto
Art. n° 3	ALIMENTAZIONE	La creatina.	Le informazioni generali da sapere, seguire ed utilizzare da coloro che praticano e/o insegnano l'attività sportiva.	De Joannon Umberto
Art. n° 4	ESERCITAZIONI	Come lavorare, già dalla fase di riscaldamento, sull'obiettivo tecnico della seduta: il gioco collettivo della squadra.	Migliorare il gioco collettivo della squadra: le esercitazioni e le partitelle da utilizzare, già dall'inizio dell'allenamento (come riscaldamento), per perseguire l'obiettivo.	Tossani Michele
Art. n° 5	PREPARAZIONE	Risolvere il problema atletico: la squadra, dopo un primo tempo ad alta intensità, mostra un calo atletico nella seconda parte della partita.	Come comportarsi durante il microciclo settimanale per risolvere il problema e migliorare la condizione atletica della squadra.	Castagnetti Alessandro
Art. n° 6	INTERVISTA	Qualità dell'allenatore, gestione del gruppo, allenamento: la parola a Mister Marco Ognibene.	Come la conoscenza e il confronto tra tecnici può creare valore aggiunto in termini di aggiornamento e formazione professionale: l'intervista a Marco Ognibene, allenatore Giovanissimi Nazionali Hellas Verona.	Bonacini Roberto
Art. n° 7	INTERVISTA	Qualità dell'allenatore, gestione del gruppo, allenamento: la parola a Mister Dario Biasiolo.	Come la conoscenza e il confronto tra tecnici può creare valore aggiunto in termini di aggiornamento e formazione professionale: l'intervista a Dario Biasiolo, allenatore degli Allievi Nazionali '91 dell'U.s. Pro Vercelli.	Bonacini Roberto

Art. n° 8	TATTICA	Il gioco a zona: principi e didattica per il Settore Giovanile (parte seconda).	Come sviluppare una progressione didattica per l'insegnamento del sistema difensivo a zona nel Settore Giovanile.	Pagan Andrea
Art. n° 9	INTERVISTA	Gestione del gruppo, allenamento, gara, tattica: la parola a Mister Mauro Reggiani.	Come la conoscenza e il confronto tra tecnici può creare valore aggiunto in termini di aggiornamento e formazione professionale: l'intervista a Mauro Reggiani, allenatore della Correggese (Re), militante nel Campionato di Promozione.	Bonacini Roberto
Art. n° 10	CALCIO FEMMINILE	Qualità dell'allenatore, gestione del gruppo, allenamento, gara: la parola a Mister Enrico Sbardella.	Come la conoscenza e il confronto tra tecnici può creare valore aggiunto in termini di aggiornamento e formazione professionale: l'intervista ad Enrico Sbardella, CT della Nazionale di Calcio Femminile Under 17.	Bonacini Roberto
Art. n° 11	TECNICA	Guidare la palla: errore - correzione.	Come e cosa osservare in un gesto tecnico per individuarne eventuali errori di esecuzione e, conseguentemente, correggerlo con opportune e mirate esercitazioni.	Zarzana Paolo
Art. n° 12	INTERVISTA	Gestione del gruppo, allenamento, gara, tattica: la parola a Mister Giulio Mussini.	Come la conoscenza e il confronto tra tecnici può creare valore aggiunto in termini di aggiornamento e formazione professionale: l'intervista a Giulio Mussini, allenatore dell'Arcetana (Re), militante nel Campionato di Eccellenza.	Bonacini Roberto
Art. n° 13	INTERVISTA	Gestione del gruppo, allenamento, gara, tattica: la parola a Mister Francesco Salmi.	Come la conoscenza e il confronto tra tecnici può creare valore aggiunto in termini di aggiornamento e formazione professionale: l'intervista a Francesco Salmi, allenatore della Scandianese (Re), militante nel Campionato di Eccellenza.	Bonacini Roberto
Art. n° 14	ESERCITAZIONI	Allenare la situazione di 2>1.	La progressione didattica per allenare il 2>1, elemento base da cui partire per poi strutturare nel tempo il gioco di squadra.	Macri Francesco Caccia Manuele
Art. n° 15	SETTORE GIOVANILE	Categoria Esordienti: il mesociclo di Ottobre della Scuola Calcio Specializzata A.s. Saurorispesca.	Le unità di lavoro utilizzate dalla A.s. Saurorispesca (Gr) per la Categoria Esordienti.	Bruni Maurizio
Art. n° 16	IL NUMERO UNO	Il gesto tecnico della parata, finalizzato all'attacco della palla in diagonale, per i portieri della Categoria Giovanissimi.	Come impostare l'insegnamento di un'importante gesto tecnico, tenendo sempre in considerazione l'età dei ragazzi al quale è rivolto.	Valpreda Valerio

Art. n° 17	PREPARAZIONE	Categoria Berretti: il mesociclo di lavoro della U.s. Pro Vercelli.	Il programma di lavoro svolto e testato nella Categoria Berretti della U.s. Pro Vercelli.	Rosso Gian Luca
Art. n° 18	TATTICA	Risolvere il problema tattico: la squadra è brava ad amministrare la palla ma fatica nell'attacare un'avversario schierato.	Come ottimizzare gli sfondamenti laterali per risolvere il problema? Quali gli esercizi utili?	Tossani Michele
				
Art. n° 19 ON LINE DAL 08/10	PREPARAZIONE	I moduli statici per le pedane propriocettive A.M.V. (ad Assetto Modulare Variabile).	Come cambiare tipo di lavoro propriocettivo attraverso modifiche statiche di assetto.	Stracquadaneo Giuseppe Maria
Art. n° 20 ON LINE DAL 08/10	PREPARAZIONE	Il lavoro ad alta frequenza, il lavoro aerobico ed il controllo dell'ergoazione.	Come impostare l'allenamento individuale, monitorando il calciatore.	Bonocore Giovanni
				
Art. n° 21 ON LINE DAL 15/10	SETTORE GIOVANILE	Una stagione con la Categoria degli Allievi '92: il lavoro svolto nel mesociclo di Agosto-Settembre.	Come è stato pianificato e sviluppato il mesociclo di lavoro di Agosto-Settembre, comprensivo della preparazione precampionato, per una formazione Allievi al primo anno nella Categoria.	Pagan Andrea
Art. n° 22 ON LINE DAL 15/10	MODULI E SCHEMI	Contrapposizione tattica: 4-4-2 contro 4-3-1-2.	Come contrapporre il 4-4-2 al 4-3-1-2 nelle due fasi di gioco.	Prestigiacomò Luca
				
Art. n° 23 ON LINE DAL 22/10	IL NUMERO UNO	Come allenare la parte alta del portiere (parte prima).	Le esercitazioni per lo sviluppo degli arti superiori del nostro N° 1.	Rapacioli Claudio
Art. n° 24 ON LINE DAL 22/10	TATTICA	Attaccare con il 4-2-3-1: gli sviluppi offensivi della Roma.	Flussi di gioco e sviluppi offensivi della squadra di Spalletti.	Lucchesi Massimo
				