MAGAZINE
ALLEN@TORE.net
N.47 NOVEMBRE 2007

RIVISTA ELETTRONICA DELLA CASA EDITRICE WWW.ALLENATORE.NET
REG. TRIBUNALE DI LUCCA N° 785 DEL 15/07/03
DIRETTORE RESPONSABILE: FERRARI FABRIZIO
COORDINATORE TECNICO: LUCCHESI MASSIMO
SEDE VIA E.FRANCALANCI 418 – 55050 BOZZANO (LU)
TEL. 0584 976585 - FAX 0584 977273

articolo 1

REDAZIONALE

Aspettando il Natale, e le sorprese editoriali di www.allenatore.net, il sito si veste di nuovo.

A cura di ***ROBERTO BONACINI***

La presentazione del palinsesto mensile.

Salve cari amici,

ci ha fatto aspettare tanto Massimo Lucchesi, ma finalmente possiamo presentare in questo Redazionale, la sua prossima pubblicazione (libro + dvd) che sarà disponibile entro il Mese di Dicembre.

Dalla gestione della riconquista alla creazione della palla scoperta di rifinitura: metodi, regole di gioco ed esercitazioni tattiche in progressione per l'organizzazione della fase offensiva

Si tratta di una pubblicazione di altissima qualità che sviscera regole, metodi e didattica per rispondere a queste ed altre domande in modo da riuscire ad organizzare razionalmente i flussi offensivi di una squadra di calcio.

In particolare l'autore concentra l'attenzione sullo sviluppo di un percorso didattico che consenta al tecnico di trasferire alla squadra le proprie competenze in modo concreto, consequenziale e logico.

Che dire di questa opera se non presentarla e valorizzarla riportando le tante domande alle quali il lettore potrà, leggendolo e/o consultandolo, dare una risposta.

Quali sono gli obiettivi tattici che una squadra deve conseguire per ottimizzare la propria manovra di attacco?

Quali sono le differenze concettuali tra una palla aperta semplice ed una palla aperta di rifinitura?

Come è possibile trasformare una palla chiusa in una palla aperta di rifinitura?

Come creare i presupposti per la creazione di una palla aperta frontale?

Come creare i presupposti per la creazione di una palla aperta di spalle?

Quali sono le tre condizioni essenziali che devono contemporaneamente presentarsi sul campo affinché ci siano i presupposti per rifinire l'azione?

Attacco laterale, attacco centrale-filtrante, attacco centrale-frontale: quali i principi per scegliere quello più efficace?

Quali sono le regole ed i comportamenti tattici da attuare quando il reparto difensivo scappa?

Quali i movimenti coordinati dei riferimenti avanzati per trasformare una palla chiusa in una palla aperta di rifinitura quando il possessore è tra le linee?

E quali invece i movimenti quando il possessore è di fronte al blocco difensivo costituito dai reparti di difesa e centrocampo?

Schierare due punte: chi funge da riferimento guida situazionale?

Come deve comportarsi il riferimento subordinato quando il riferimento guida si muove incontro? E quando invece "apre" defilandosi?

Schierare o disporre situazionalmente di un solo riferimento avanzato: come sviluppare i movimenti di attacco per creare i presupposti della palla aperta di rifinitura?

In condizione di palla aperta rifinibile quali sono i principi e le regole che i riferimenti avanzati devono seguire per attaccare in modo razionale il reparto difensivo avversario?

Tattica individuale: come ottimizzare lo smarcamento? Fase preparatoria e fase esecutiva, cosa cambia quando si attacca la zona? Quando utilizzare il corto-lungo? Quando il lungo-corto? Quando il divergo-convergo? Quando il convergo-divergo? Quando l'avanzo-arretro?

Come trasformare una palla intercettata in una azione di attacco? Quali sono gli obiettivi e le regole comportamentali per ottimizzare la manovra in fase di impostazione? Come guadagnare una delle quattro postazioni utili per innescare l'azione di rifinitura?

Progressione didattica: da dove iniziare? Dai movimenti degli attaccanti o dal reparto arretrato? Perché utilizzare le progressioni limitando l'impiego della classica partita ombra? Come strutturare un percorso didattico per organizzare i flussi di gioco in 15 sedute? Come evitare di disperdere il poco tempo a disposizione utilizzando un percorso didattico in progressione lineare e razionale?

Ed infine: come strutturare e perseguire il proprio progetto? Perché disporre di basi logiche, su cui fondare il progetto, è un aspetto imprescindibile per poter trasmettere le proprie idee, con la convinzione e la determinazione massimale? Quali sono le caratteristiche fondamentali di un progetto di gioco razionale? Come un progetto razionale incide sull'autostima della squadra e sulla mentalità vincente? Perché serve

un progetto e non bastano le motivazioni (interne od esterne che siano)? Perché per vincere occorre…anche saper perdere?

Penso che tutti i quesiti e gli interrogativi elencati siano sufficienti per esprimere il valore del libro e pertanto non ci resta che aspettarne l'uscita.

Altra novità importante; allenatore.net non è soltanto novità editoriali; a Dicembre sarà on line la nuova versione del sito con un ritocco grafico consistente che renderà la navigazione dei moltissimi utenti più semplice, piacevole e coinvolgente.

Anche in questo caso non occorre che attendere…un attimo di pazienza…il sito si veste di nuovo.

Ma passiamo alle tematiche che Vi proponiamo in questa rivista.

Iniziamo con l'alimentazione e con il Dottor Umberto De Joannon che ci fornisce ancora pratici consigli; nel suo articolo si parla di come alimentarsi prima, durante e dopo la gara.

Anche in questo numero di Novembre numerose ed interessanti interviste; confrontiamoci, pertanto, con i colleghi in materia di qualità dell'allenatore, di allenamento e di gara; ben sette i tecnici, di diverse categorie, che si raccontano.

Tattica sempre ad alti livelli; Michele Tossani propone due articoli; uno sulla difesa a zona collettiva su palle inattive contro, l'altro sul come affrontare una problematica abbastanza comune sui campi: come risolvere il problema quando la nostra squadra ricorre eccessivamente al lancio lungo?

Anche Marco Ceccomori ci aiuta a risolvere un'altra problematica ricorrente sul rettangolo di gioco: come ottimizzare i contrattacchi (e con quali esercitazioni) quando la squadra fatica ad allungarsi e a ripartire in contropiede, una volta recuperata la sfera?

Francesco Infranca, con il suo articolo, ci permette un ripasso sui presupposti e sui requisiti per applicare il pressing al fine di riconquistare il possesso del pallone.

Emilio De Leo, dopo aver analizzato tante varianti d'attacco nei precedenti numeri, espone in quest'articolo schemi e soluzioni per "offendere" con un trequartista posto dietro a due attaccanti.

Massimo Lucchesi analizza anche questa volta il modulo 4-2-3-1; questo mese, dopo aver presentato nel Focus di Ottobre la Roma di Spaletti, si sposta in Inghilterra per relazionarci sui flussi di gioco e sugli sviluppi offensivi del Manchester United di Fergusson.

Sempre di tattica sono gli articoli di Prestigiacomo Luca e l'intervista a Gianni Vio; Luca Prestigiacomo, nella sessione "Moduli e Schemi" ci spiega come contrapporre il 4-4-2 al 3-4-3 nelle due fasi di gioco; Massimo Lucchesi propone un intervista fatta a Gianni Vio, collaboratore specifico della Dinamo Bucarest di Walter Zenga; si parla di percentuali realizzative su palla inattiva nel calcio moderno.

Per il Settore Giovanile proponiamo quattro programmi relativi al mesociclo di lavoro di Pulcini, Esordienti ed Allievi; scrivono per Voi Bruni Maurizio, Bravo Giorgio e Pagan Andrea.

Sempre restando in tematica di Settore Giovanile, nella sessione della Tecnica, Paolo Zarzana continua la serie di articoli relativi alle esercitazioni per migliorare i gesti tecnici; questo mese parliamo di ricezione della palla.

Sempre di mesociclo di lavoro si parla nella sessione relativa alla preparazione; nello specifico esamineremo, insieme al tecnico Antonio Bruschettini, esempi mensili di allenamento della Categoria Promozione.

Restando in tema di preparazione proponiamo poi altri due "pezzi" interessantissimi; Castagnetti Alessandro affronta una problematica atletica, relazionandoci sul come comportarsi quando la squadra mostra una buona tenuta fisica ma evidenzia un peggioramento in "brillantezza"; con Giuseppe Stracquadaneo, invece, ci addentriamo sempre di più nel mondo della propriocezione: ancora un articolo introvabile sulle Pedane Propriocettive ad Assetto Modulare Variabile.

Non possono mancare i Numeri Uno, ecco pertanto due articoli che hanno come protagonista l'estremo difensore; Roberto Alamanni verifica l'apprendimento degli obiettivi tecnico-tattici dei portieri attraverso il loro impiego nelle partitelle a tema con la squadra; Claudio Rapacioli propone invece la seconda parte dell'articolo presentato ad Ottobre relativamente all'allenamento-potenziamento della muscolatura superiore del portiere.◆

Art. n° 1	*REDAZIONALE*	*Aspettando il Natale, e le sorprese editoriali di www.allenatore.net, il sito si veste di nuovo.*	*La presentazione del palinsesto mensile.*	*Bonacini Roberto*
Art. n° 2	*ALIMENTAZIONE*	*Come alimentarsi prima, durante e dopo la partita.*	*Pratici consigli da sapere, seguire ed utilizzare da coloro che praticano e/o insegnano l'attività sportiva.*	*De Joannon Umberto*
Art. n° 3	*INTERVISTA*	*Qualità dell'allenatore, gestione del gruppo, allenamento: la parola a Mister Giorgio Bravo.*	*Come la conoscenza e il confronto tra tecnici può creare valore aggiunto in termini di aggiornamento e formazione professionale: l'intervista a Giorgio Bravo, allenatore della squadra Allievi Regionali dell'Asti.*	*Bonacini Roberto*
Art. n° 4	*TATTICA*	*Risolvere il problema: la squadra ricorre eccessivamente al lancio lungo.*	*La squadra ricorre eccessivamente al lancio lungo: come posso risolvere il problema istruendo i giocatori alle manovre palla a terra? Quale percorso didattico proporre?*	Tossani Michele
Art. n° 5	*INTERVISTA*	*Qualità dell'allenatore, gestione del gruppo, allenamento: la parola a Mister Antonio Bruschettini.*	*Come la conoscenza e il confronto tra tecnici può creare valore aggiunto in termini di aggiornamento e formazione professionale: l'intervista ad Antonio Bruschettini, allenatore dell'A.s.d. Certaldo (FI), militante nel Campionato di Eccellenza Toscano Girone A.*	*Bonacini Roberto*
Art. n° 6	*SETTORE GIOVANILE*	*Categoria Pulcini: il mesociclo di lavoro utilizzato nel mese di Settembre dalla Scuola Calcio Specializzata A.s. Saurorispescia.*	*Le unità di lavoro utilizzate dall'A.s. Saurorispescia (GR) per la Categoria Pulcini, anno 1998.*	*Bruni Maurizio*

Art. n° 7	PREPARAZIONE	Risolvere il problema atletico: la squadra mostra una buona tenuta fisica ma evidenzia un peggioramento di "brillantezza".	Come comportarsi durante il microciclo settimanale per risolvere il problema e migliorare la condizione atletica della squadra.	Castagnetti Alessandro
Art. n° 8	INTERVISTA	Qualità dell'allenatore, gestione del gruppo, allenamento: la parola a Mister Claudio Damiani.	Come la conoscenza e il confronto tra tecnici può creare valore aggiunto in termini di aggiornamento e formazione professionale: l'intervista a Claudio Damiani, allenatore della squadra Berretti del Portogruaro (VE).	Bonacini Roberto
Art. n° 9	TATTICA	Risolvere il problema: la squadra è ordinata e sa difendere con parecchi giocatori ma fatica ad allungarsi e a ripartire in contropiede una volta recuperata la sfera.	Come ottimizzare i contrattacchi? Quali le esercitazioni utili per risolvere il problema?	Ceccomori Marco
Art. n° 10	INTERVISTA	La gara, la 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 Promozione.	Bonacini Roberto
Art. n° 11	SETTORE GIOVANILE	Categoria Esordienti: il mesociclo di Novembre della Scuola Calcio Specializzata A.s. Saurorispescia.	Le unità di lavoro utilizzate dall'A.s. Saurorispescia (GR) per la Categoria Esordienti.	Bruni Maurizio
Art. n° 12	IL NUMERO UNO	Le partitelle a tema da effettuare con la squadra (prima parte).	Come le partitelle a tema possono essere, nella preparazione settimanale dei giovani portieri, un mezzo per la verifica dell'apprendimento e per la messa in pratica degli obiettivi tecnico-tattici.	Alamanni Roberto
Art. n° 13	INTERVISTA	Qualità dell'allenatore, gestione del gruppo, allenamento: la parola a Mister Andrea Pagan.	Come la conoscenza e il confronto tra tecnici può creare valore aggiunto in termini di aggiornamento e formazione professionale: l'intervista ad Andrea Pagan, allenatore degli Allievi '92 del Noventa Calcio (PD).	Bonacini Roberto
Art. n° 14	TATTICA	La difesa a zona nelle situazioni di palla inattiva.	Analisi e metodologie di alcune proposte di lavoro, per l'utilizzo di una difesa collettiva, nelle situazioni di calcio d'angolo e di calcio di punizione contro.	Tossani Michele
Art. n° 15	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° 16	TECNICA	*Ricevere la palla: alcune esercitazioni per correggere il gesto tecnico.*	*Come correggere, con opportune e mirate esercitazioni, alcuni degli errori più frequenti commessi durante l'esecuzione di un gesto tecnico.*	Zarzana Paolo
Art. n° 17	*PREPARAZIONE*	*Categoria Promozione: il mesociclo di Agosto-Settembre dell'A.s.d. Certaldo (FI).*	*Le unità di lavoro utilizzate nella stagione 2006/2007 dall'A.s.d. Certaldo (FI), vincitrice del Campionato di Promozione.*	*Bruschettini Antonio*
Art. n° 18	*TATTICA*	*Presupposti e requisiti per applicare il pressing.*	*L'importanza dell'azione di pressing al fine della riconquista della palla.*	*Infranca Francesco*
Art. n° 19	*PREPARAZIONE*	*Categoria Promozione: il mesociclo di Ottobre dell'A.s.d. Certaldo (FI).*	*Le unità di lavoro utilizzate nella stagione 2006/2007 dall'A.s.d. Certaldo (FI), vincitrice del Campionato di Promozione.*	*Bruschettini Antonio*
Art. n° 20 ON LINE DAL 05/11	*TATTICA*	*Attaccare con un trequartista e due attaccanti.*	*Schemi e soluzioni per attaccare con un trequartista e due attaccanti.*	*De Leo Emilio*
Art. n° 21 ON LINE DAL 05/11	*SETTORE GIOVANILE*	*Categoria Allievi: il mesociclo di Ottobre dell'A.c.d. Asti.*	*Le unità di lavoro utilizzate dal'A.c.d. Asti per la Categoria Allievi Regionali.*	*Bravo Giorgio*
Art. n° 22 ON LINE DAL 12/11	*MODULI E SCHEMI*	*Contrapposizione tattica: 4-4-2 contro 3-4-3.*	*Come contrapporre il 4-4-2 al 3-4-3 nelle due fasi di gioco.*	*Prestigiacomo Luca*
Art. n° 23 ON LINE DAL 12/11	*SETTORE GIOVANILE*	*Categoria Allievi: il mesociclo di Ottobre del S.s.d. Noventa Calcio (PD).*	*Le unità di lavoro utilizzate dal S.s.d. Noventa Calcio (PD) per la Categoria Allievi, anno 1992.*	*Pagan Andrea*
Art. n° 24 ON LINE DAL 19/11	*TATTICA*	*Attaccare con il 4-2-3-1: gli sviluppi offensivi del Manchester United.*	*Flussi di gioco e sviluppi offensivi della squadra di Fergusson.*	*Lucchesi Massimo*
Art. n° 25 ON LINE DAL 19/11	*PREPARAZIONE*	*I moduli con Tacco per le Pedane Propriocettive A.M.V. (ad Assetto Modulare Variabile).*	*La diversificazione del carico antero-posteriore del piede nelle attività propriocettive e d'allenamento.*	*Stracquadaneo Giuseppe Maria*
Art. n° 26 ON LINE DAL 26/11	*INTERVISTA*	*Ottimizzare le percentuali realizzative su palla inattiva nel calcio moderno.*	*Intervista a Gianni Vio, collaboratore specifico della Dinamo Bucarest di Walter Zenga.*	*Lucchesi Massimo*
Art. n° 27 ON LINE DAL 26/11	*IL NUMERO UNO*	*Come allenare la parte alta del portiere (parte seconda).*	*Le esercitazione per lo sviluppo della muscolatura superiore del nostro N° 1.*	*Rapacioli Claudio*