WWW ALLEN@TORE.net MAGAZINE

N.54 GIUGNO 2008

RIVISTA ELETTRONICA DELLA CASA EDITRICE WWW.ALLENATORE.NET
REG. TRIBUNALE DI LUCCA N° 785 DEL 15/07/03
SEDE VIA E.FRANCALANCI 418 – 55054 BOZZANO (LU)
TEL. 0584 976585 - FAX 0584 977273
DIRETTORE RESPONSABILE: FERRARI FABRIZIO
COORDINATORE TECNICO: LUCCHESI MASSIMO

REDAZIONALE

UCL 2007/2008: un dominio economico e tecnico delle squadre inglesi.

A cura di ***LUCCHESI MASSIMO***

La presentazione del palinsesto mensile.

WWW.ALLENATORE.NET: TRA INIZIATIVE E NOVITA' EDITORIALI.

Prima di passare ad una approfondita analisi della Champions League appena vinta dal Man Utd, andiamo ad introdurre le iniziative ed i nuovi volumi in procinto di essere pubblicati.

Archiviata, o comunque prossima al termine, la stagione agonistica 2007/2008 molti di voi si stanno preparando alle sfide che li vedranno protagonisti nel corso della prossima annata e noi ci sforziamo di essere al Vs.fianco con iniziative speciali e novità editoriali.

Grande risalto ha avuto sia sui Media che sul campo l'originalità e l'efficacia degli sviluppi di palla inattiva proposti dal Catania di Zenga.

A fungere da collaboratore specifico delle situazioni di palla inattiva del tecnico milanese è, come noto, Gianni Vio autentico specialista del settore alle cui idee ed alla cui professionalità ho creduto sin dal primo momento in cui ci siamo incontrati e che molti di voi conoscevano prima ancora della popolarità conseguita con il Catania grazie alla pubblicazione del libro +30% ed alla partecipazione ai seminari organizzati nel corso degli anni.

E Gianni Vio sarà ancora ns.ospite ai due eccezionali seminari relativi all'organizzazione tattica dei moduli 4-4-2, 4-3-3 e 4-2-3-1 (21 e 22 Giugno) ed al tema della Preparazione Precampionato (12 e 13 Luglio) che, come ormai ampiamente risaputo www.allenatore.net organizza presso il C.T di Coverciano.

Si tratta di due eventi straordinari che consentiranno ai numerosi iscritti che già hanno confermato la partecipazione di confrontarsi con tecnici dalla bravura consolidata (come Marco Giampaolo ex allenatore del Cagliari e neo-allenatore del Siena) e con Preparatori Atletici Professionisti (come Roberto Petrignani ex preparatore di Livorno e Spezia).

Oltre a ciò l'opportunità di visitare il Museo del Calcio e la possibilità di soggiornare presso l'albergo del C.T di Coverciano che ha recentemente ospitato gli azzurri di Donadoni e che ospiterà l'Olimpica di Casiraghi.

Ma le novità di www.allenatore.net non si esauriscono con i due prestigiosi seminari appena menzionati e

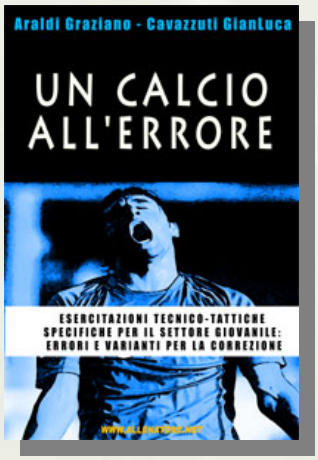
proseguono con l'uscita di 5 nuovi volumi:

IL GIOCO NEL CALCIO. Scritto da Peccati e Tacchini, si tratta, in sintesi, di una pubblicazione (composta da un volume di 260 pagine e da un DVD a corredo) con oltre un centinaio di esercitazioni ludiche da far svolgere ai bambini della Scuola Calcio.

SCUOLA CALCIO EMPOLI: OBIETTIVI ED ESERCITAZIONI. Macri e Cacicia, istruttori presso la Scuola Calcio dell'Empoli, espongono in maniera chiara e razionale gli obiettivi e le esercitazioni proposte sul campo per l'apprendimento delle basi tecniche e della abilità motorie dei giovani calciatori della società toscana.

PREPARAZIONE ATLETICA: PRINCIPI, MEZZI, CARICHI E PROGRAMMI PER OPERARE NEL SETTORE GIOVANILE. E' in fase di completamento il volume scritto da Massimo Bucci, Preparatore Atletico in forza al S.G. del Chievo Verona, che va a colmare una lacuna nel panorama dedicato alla letteratura specifica, proponendo un testo dedicato a tutti coloro che hanno a che fare con lo sviluppo delle qualità e delle abilità fisico-motorie dei giovani calciatori, delineando in maniera concreta i principi e le progressioni per operare con gli atleti del settore giovanile.

UN CALCIO ALL'ERRORE. Araldi (Preparatore Atletico ed Istruttore) e Cavazzuti (allenatore S.G. Modena Calcio) hanno sviluppato un interessante lavoro, dedicato agli allenatori ed agli istruttori del Settore giovanile, incentrato sull'individuazione e sulla correzione dell'errore proponendo, all'interno di un lineare percorso didattico costituito da numerose unità di allenamento, le esercitazioni specifiche e le varianti per apprendere e correggere le abilità tecniche e motorie del giovane.



TEST VALUTATIVI DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI E COORDINATIVE NEL SETTORE GIOVANILE. E' in fase di finitura, il libro scritto da Fausto Garcea (Preparatore Atletico Professionista e Resp.Scuola Calcio Empoli) ed Alessio Garofano (Preparatore Atletico Professionista) relativo ai Test valutativi delle capacità condizionali e coordinative nel Calcio con riferimento specifico per ciò che concerne la Scuola Calcio ed il Settore Giovanile. Si tratta di un volume estremamente utile che espone una serie di test alternativi (da quelli di semplice utilizzo a quelli più complessi) per l'apprezzamento delle qualità dell'atleta.

CHAMPIONS LEAGUE TRA ANALISI E RAFFRONTI.

Come anticipato, con la vittoria del Manchester United si è chiusa la più importante manifestazione continentale dedicata alle squadre di Clubs.

Da una analisi approfondita dell'ultima Champions League e del raffronto della stessa con le edizioni passate emerge chiaramente il **predominio marcato delle squadre Inglesi** rispetto a quelle continentali.

In particolare la Champions league 2007/2008 ha visto come grandi protagoniste Chelsea e Manchester United che non solo si sono sfidate nella finalissima di Mosca ma che hanno combattuto fino all'ultima giornata per conquistare la Premierleague.

Il fatto che arrivino alla finale due squadre che hanno combattuto fino all'ultimo per l'assegnazione del titolo nazionale è un **evento assai raro**.

Nella scorsa stagione Milan e Liverpool, giunti a sfidarsi nella finalissima di Atene, avevano da tempo abbandonato le velleità di vincere il titolo nazionale così come l'Arsenal nella finale del 2006 e sempre Milan e Liverpool nella finale del 2005.

Il fatto che nelle ultime quattro edizioni il Calcio Inglese sia riuscito a portare in semifinale ben 9 reppresentanti su 16 (Chelsea e Liverpool nel 2005, l'Arsenal nel 2006, Liverpool, Chelsea e Man Utd sia nel 2007 che nel 2008), in finale 5 rappresentanti su 8 (il Liverpool nel 2005, l'Arsenal nel 2006, ancora il Liverpool nel 2007 e Chelsea e Man Utd nel 2008) e sia riuscito a conquistare il trofeo 2 volte nelle ultime 4 edizioni (2005 e 2008) sta a dimostrare senza alcuna ombra **l'indiscussa egemonia delle squadre d'oltre manica**.

Dopo i fasti della stagione 2003 con la vittoria del Milan sulla Juventus all'Old Trafford di Manchester **in netto declino sembra invece il Calcio Italiano**.

Nessuna squadra italiana è riuscita a raggiungere le semifinali in questa edizione dopo che una sola rappresentante (sempre il Milan) ci era riuscita negli ultimi 3 anni (2005, 2006 e 2007).

Se il Calcio Italiano sembra in difficoltà anche **quello Spagnolo non appare ai massimi splendori**.

Nelle ultime 4 edizioni anche la Spagna (come l'Italia) ha annoverato solo 3 rappresentanti tra le 16 semifinaliste (Barcellona e Villareal nell'edizione 2006 ed ancora Barcelona nell'edizione 2008).

A completare il quadro delle semifinaliste delle ultime 4 edizioni è la squadra olandese del PSV (stagione 2005) mentre è interessante (e sotto certi aspetti preoccupante) notare come né il Calcio Tedesco, né quello Francese

siano riusciti a piazzare una rappresentante tra le magnifiche quattro.

Focalizzando l'attenzione sui Clubs, e tenendo comunque in considerazione le ultime 4 edizioni, è possibile notare la mancanza (e di conseguenza la crisi) di alcune squadre dal passato glorioso e dal blasone indiscusso come Real Madrid, Valencia, Bayern Monaco, Internazionale, Juventus, Ajax.

All'opposto il Milan, il Liverpool ed il Chelsea sono state per ben 3 volte semifinaliste nelle ultime 4 edizioni.

Il Barcellona ed il Manchester United hanno guadagnato la semifinale in due edizioni su 4.

Le altre semifinaliste delle ultime quattro edizioni sono state Arsenal (2006), PSV (2005), Villareal (2006).

Mentre Milan e Liverpool hanno, come già evidenziato, ottenuto importanti risultati in campo Europeo senza però mai essere veramente competitivi ed in lotta per la vittoria nel campionato nazionale, Chelsea, Barcellona e Manchester United hanno spesso combattuto se entrambi i fronti.

Il Barcellona di Rijkaard ha vinto il torneo nell'edizione 2006 bissando la vittoria nella Liga.

Il Chlesea di Mourinho raggiunse le semifinali nelle edizioni 2005 e 2006 anni nei quali aveva conquistato la Premiership.

Il Manchester United ha invece raggiunto le semifinali nelle ultime edizioni conquistando contemporaneamente il titolo di Campione d'Inghilterra.

L'IMPORTANZA DELLA FORZA ECONOMICA DEL CLUB.

Riuscire a motivare da un punto di vista tattico il predominio delle squadre Inglesi rispetto a quelle continentali appare francamente azzardato ed appare più plausibile spiegarne le ragioni da un punto di vista commerciale e di conseguenza tecnico (acquisto dei migliori giocatori presenti sul mercato).

Dagli anni 90 in poi la **vendita dei diritti televisivi** ha portato ad un arricchimento esponenziale dei clubs delle nazioni Europee calcisticamente più importanti togliendo di fatto la possibilità ad alcuni gloriosi club (come Porto, Benfica, Ajax, Stella Rossa, Steaua Bucarest, Anderlecht) di poter competer, se non in maniera sporadica, ai massimi livelli.

Attualmente, il balzo in avanti dei ricavi è determinato dal merchandising, da partnership commerciali e dal poter **disporre di stadi di proprietà** in grado di sviluppare gli introiti del club (biglietti, negozi e spazi per l'intrattenimento, sponsorizzazioni e diritti sullo stesso nome dell'arena) e di garantire i milioni di euro aggiuntivi che nel bilancio annuale permettono, e permetteranno, ad un club di mantenersi ai vertici negli anni.

Il club Inglese dell'Arsenal ottiene dal matchday – nel nuovo Emirates Stadium – ormai più del 50% del suo fatturato di quasi 264 milioni di euro.
Le squadre Inglesi insieme al Barcellona, al Real Madrid e ad alcune squadre tedesche in evidente ascesa (il Bayern Monaco in particolare) sembrano in netto vantaggio rispetto a quelle italiane che potrebbero pagare nei prossimi anni la mancata assegnazione all'Italia

dell'organizzazione dei campionati Europei del 2012.

Delle 8 qualificate ai quarti di finale dell'Edizione 2008 ben 7 squadre sono classificate nei primi 10 posti del ranking (Deloitte Football Money League 2008) sul fatturato della stagione 2006/07 redatto da Deloitte (1. Real Madrid 351,00 milioni di euro, 2. Man Utd 315,20, 3. Barcelona 290,10, 4. Chelsea 283,00, 5. Arsenal 263,90, 6. Milan 227,2, 7. Bayern Monaco 223,30, 8. Liverpool 198,90, Internazionale 195,00, 10. Roma 157,60.).

Unica eccezione il Fenerbache di Zico che però negli ottavi ha avuto la fortuna e la bravura di superare un'altra compagine (il Siviglia) non ai vertici della classifica legata alle potenzialità economiche del club.

Delle quattro semifinaliste ben 3 occupano i primi 4 posti del ranking con il Liverpool che è ottavo.

I FATTORI TECNICO-TATTICI.

Precisata l'importanza del valore economico del club per il raggiungimento degli obiettivi sul rettangolo verde, cerchiamo di capire le armi e le strategie adottate dai tecnici per riuscire a conquistare il titolo europeo.

Da un punto di vista tattico la competizione appena conclusa ha confermato le seguenti tendenze:

- imprescindibilità della difesa a 4;
- schieramento di un unico riferimento avanzato;
- variazione del sistema di gioco sia durante la gara che tra una partita e l'altra.

Tutte le squadre che hanno superato la fase a gironi e che hanno avuto accesso agli ottavi di finale erano solite schierarsi con **la difesa a 4**.

Una così ampia convergenza sulla scelta della difesa a 4 delinea una tendenza ormai consolidata che ha visto gli allenatori abbandonare già da qualche anno la difesa a 3.

I vantaggi derivanti dalla disposizione di 4 difensori sono collegabili sia alla semplicità della didattica, sia alla possibilità di poter adeguatamente coprire tutta l'ampiezza del campo senza dover obbligatoriamente ricorrere all'arretramento ed all'integrazione all'interno del reparto arretrato da parte dei centrocampisti.

Un altro aspetto ricollegabile allo schieramento delle squadre sul rettangolo di gioco è legato alla scelta di schierare **un solo riferimento avanzato**.

Drogba per il Chelsea, Adebayor per l'Arsenal, Eto'o per il Barcelona, Totti per la Roma, Benzema per il Lione, F.Torres per il Liverpool, Kezman per il Fenerbache hanno spesso giostrato da punta di riferimento, con le rispettive squadre schierate con il 4-3-3 o con il 4-2-3-1.

La scelta di giocare con un solo attaccante comporta una serie di vantaggi che possono essere riassunti dal fatto di poter eventualmente disporre di superiorità numerica in mezzo al campo, dal fatto di poter attaccare la linea avversaria tramite gli inserimenti, non dando punti di riferimento certi e sviluppi di gioco scontati.

Un terzo aspetto da tenere in considerazione è legato alla diversa disposizione della squadra sul rettangolo di gioco, sia durante lo

svolgimento dell'incontro, sia tra una partita e l'altra.

In particolare il Manchester United di Ferguson ed il Liverpool di Benitez hanno **alternato vari moduli di gioco** contando sull'adattabilità dei propri giocatori più rappresentativi e sull'ampiezza delle rose.

DELUSIONI, SORPRESE E CONFERME.

Tra i giocatori che maggiormente si sono distinti nel corso della UCL 2007/08 un posto di rilievo lo merita sicuramente **Cristiano Ronaldo**.

Il talento portoghese è riuscito a confermarsi e migliorare le già ottime performances dell'edizione passata ed a trascinare il Manchester United alla conquista del trofeo (pur sbagliando il calcio di rigore nella finalissima di Mosca).

Per il Chelsea a far da contraltare a C.Ronaldo ha pensato Didier Drogba, autentico punto di forza dei blues.

Ottimo, sempre tra le squadre anglosassoni, anche il rendimento di Gerrard (6 goal + 4 assist) che ha trascinato il Liverpool sino alle semifinali e quello dell'argentino Messi tra le file del Barcelona.

Tra i giocatori che favorevolmente hanno sorpreso gli addetti ai lavori e l'opinione pubblica, e fatto sognare i propri tifosi e gli appassionati di calcio in generale, la palma di migliore se la dividono **Karim Benzema** e **Fernando Torres**.

Il centravanti transalpino ha confermato tutte le proprie qualità e regalato goal e giocate di altissima scuola pur non potendo contare su una squadra di primissimo ordine ed indebolita, nel corso degli anni, dalle partenze di Malouda, Diarra, Tiago, Essien.

Il centravanti spagnolo ha invece segnato con stupefacente regolarità ambientandosi rapidamente nel Liverpool e vincendo la concorrenza di giocatori quali Crouch e Voronin.

Tra le sorprese un posto di rilievo lo meritano anche Alex (6 assist) e Deivid (5 goal) del Fenerbache mentre il giovanissimo Bojan del Barcelona è il debuttante con le prospettive più fulgide.

Da un punto di vista individuale la delusione più grossa giunge invece da **Kakà**.

Il mattatore della scorsa edizione, anche a causa di alcuni problemi fisici, non è riuscito a ripetersi sui livelli della scorsa stagione e ciò non ha permesso al Milan di superare l'ostacolo Arsenal.

Anche **Ronaldinho** del Barcelona è spesso rimasto ai margini della squadra e non ha saputo ritagliarsi quello spazio e quella popolarità che lo hanno reso celebre negli anni passati.

A livello di club, mentre Manchester United, Liverpool, Chelsea, Roma e Barcelona hanno confermato il proprio valore i tedeschi dello Schalke 04 e soprattutto i turchi del **Fenerbache** sono riusciti a fare meglio di quanto preventivato raggiungendo i quarti di finale

Tra le squadre-delusione occorre annoverare Inter, Milan e Real Madrid che non sono riuscite a superare lo scoglio degli ottavi di finale mentre Valencia e PSV sono state eliminate già nella fase a gironi.

Tra le squadre che non hanno avuto accesso alla fase a gironi e quindi eliminate nel terzo turno vanno inoltre

ricordate alcune compagini che nel passato sono riuscite a vincere la Coppa dei Campioni come l'Ajax di Amsterdam e la Stella Rossa di Belgrado.

IL FUTURO TRA CHAMPIONS ED EURO 2008.

Se da un punto di vista economico e tecnico le più rappresentative squadre inglesi e spagnole sembrano destinate a mantenere la loro leadership, in grande ascesa sembra essere il **Bayern Monaco**.

Squadra, quella tedesca, che, dopo la clamorosa esclusione dall'edizione appena conclusa, può recitare i panni della protagonista nella prossima manifestazione prendendo il posto del Milan che, arrivato 5° nella serie A italiana, non si è guadagnato, a spese di una splendida Fiorentina, il diritto per la partecipazione al massimo torneo continentale.

Mentre l'inizio della prossima Champions League sembra essere ancora lontano, lo stesso non può dirsi per gli imminenti campionati Europei di Austria e Svizzera.

L'Italia è già a Berna in attesa degli incontri che la vedranno opposta ad Olanda, Romania e Francia……mentre l'Inghilterra sarà solo spettatrice non essendo clamorosamente riuscita a guadagnare il pass a causa dell'infausta sconfitta casalinga subita contro la Croazia.

Un paradosso che fa riflettere sulla più o meno elevata attinenza del "valore" del campionato (e dei clubs più prestigiosi che lo rappresentano) con il "valore" della nazionale.◇

ARTICOLO N° 1 – REDAZIONALE – LUCCHESI MASSIMO
UCL 2007/2008: un dominio economico e tecnico delle squadre inglesi.
La presentazione del palinsesto mensile.

ARTICOLO N° 2 - ALIMENTAZIONE – PETRIGNANI ROBERTO
Le linee guida per il reintegro dei liquidi nel calcio.
L'importanza di un adeguato consumo di liquidi al fine di migliorare il rendimento e ridurre i rischi relazionati al caldo.

ARTICOLO N° 3 – CALCIO & MEDICINA – CAVALLINO STEVEN
Come evitare il colpo di calore ed il colpo di sole: precauzioni e consigli.
Conoscere e riconoscere due situazioni indesiderate: alcuni consigli per fronteggiarle e prevenirle, in particolare per quando ci alleniamo o giochiamo.

ARTICOLO N° 4 – GESTIONE E REGOLAMENTI – BONACINI ROBERTO
Il terreno di gioco: guida pratica Ifab e Aia.
Dal Regolamento del Gioco del Calcio, parliamo del terreno di gioco.

ARTICOLO N° 5 – PSICOLOGIA & CALCIO – MARCHI ERNESTO
L'allenamento delle abilità psicologiche che esige la competizione.
Le abilità psicologiche utili per migliorare il rendimento della squadra e del singolo.

ARTICOLO N° 6 – PSICOLOGIA & CALCIO – TAVOLETTI STEFANO
Il potere dell'inconscio e del condizionamento mentale positivo.
Come il giocatore può raggiungere importanti obiettivi allenando la mente a pensare, a credere e ad agire positivamente.

ARTICOLO N° 7 – PREPARAZIONE – LANZA GIACOMO
Calcio e "Pilates": la dissociazione.
La metodica del "Pilates" per abbassare la percentuale di traumi muscolari ed innalzare la capacità di recupero in seguito ad infortuni.

ARTICOLO N° 8 – SETTORE GIOVANILE – URGNANI GIANLUCA
Categoria Piccoli Amici: come strutturare una seduta di allenamento completa (esempio N° 3).
Esercitazioni tecniche per l'apprendimento dei gesti e degli schemi motori di base riferiti alla Categoria Piccoli Amici.

ARTICOLO N° 9 – SETTORE GIOVANILE – BRUNI MAURIZIO
Categoria Pulcini: il mesociclo di lavoro utilizzato nel mese di Aprile dalla Scuola Calcio Specializzata A.S. Saurorispescia (GR).
Le unità di lavoro utilizzate dall'A.S. Saurorispescia per la Categoria Pulcini, anno 1998.

ARTICOLO N° 10 – SETTORE GIOVANILE – BRUNI MAURIZIO
Categoria Esordienti: il mesociclo di lavoro utilizzato nel mese di Aprile dalla Scuola Calcio Specializzata A.S. Saurorispescia (GR).
Le unità di lavoro utilizzate dall'A.S. Saurorispescia per la Categoria Esordienti.

ARTICOLO N° 11 – L'INTERVISTA – BONACINI ROBERTO
Qualità dell'allenatore, gestione del gruppo, metodologia ed organizzazione di lavoro in una Scuola Calcio: la parola a Mister Emanuele Aquilani.
Come la conoscenza ed il confronto tra tecnici può creare valore aggiunto in termini di aggiornamento e formazione professionale: l'intervista ad Emanuele Aquilani allenatore della Categoria Pulcini '99 della Cisco Roma.

ARTICOLO N° 12 – L'INTERVISTA – BONACINI ROBERTO
Qualità dell'allenatore, gestione del gruppo, metodologia ed organizzazione di lavoro in una Scuola Calcio: la parola a Mister Francesco Lupi.
Come la conoscenza ed il confronto tra tecnici può creare valore aggiunto in termini di aggiornamento e formazione professionale: l'intervista a Francesco Lupi.

ARTICOLO N° 13 – L'INTERVISTA – BONACINI ROBERTO
Qualità dell'allenatore, gestione del gruppo, metodologia ed organizzazione di lavoro in una Scuola Calcio: la parola a Mister Macri Francesco.
Come la conoscenza ed il confronto tra tecnici può creare valore aggiunto in termini di aggiornamento e formazione professionale: l'intervista a Francesco Macri allenatore Categoria Pulcini Empoli Calcio.

ARTICOLO N° 14 – TATTICA – CECCOMORI MARCO
Risolvere il problema: la squadra tende ad allungarsi ed a subire troppi contrattacchi.
Ecco quali esercitazioni proporre per allenare la reattività dei giocatori nel recuperare una posizione utile in fase difensiva.

ARTICOLO N° 15 – TATTICA – MARCHI ERNESTO
Come gestire tatticamente una squadra delle Categoria Giovanissimi ed Allievi.
Idee e strumenti per la scelta del modulo, la preparazione e l'analisi/gestione della gara nei Settori Giovanili.

ARTICOLO N° 16 – PREPARAZIONE – STRACQUADANEO GIUSEPPE MARIA
Il periodo di transizione: consigli, raccomandazioni e programmi di lavoro per questo importante periodo della stagione.
Come prepararsi individualmente, durante l'estate, per affrontare poi al meglio l'intenso lavoro della preparazione precampionato.

ARTICOLO N° 17 – PREPARAZIONE – BRUNI MAURIZIO
Il periodo di transizione: il programma individualizzato per il giocatore della Categoria Esordienti (proposta N° 1).
Come allenarsi individualmente, prima dell'inizio della preparazione precampionato (programma testato da una Categoria Esordienti).

ARTICOLO N° 18 – PREPARAZIONE – AQUILANI EMANUELE
Il periodo di transizione: il programma individualizzato per il giocatore della Categoria Giovanissimi (proposta N° 1).
Come allenarsi individualmente, prima dell'inizio della preparazione precampionato (programma testato da una Categoria Giovanissimi).

ARTICOLO N° 19 – PREPARAZIONE – BRACCIALI UMBERTO
Il periodo di transizione: il programma individualizzato per il giocatore della Categoria Giovanissimi (proposta N° 2).
Come allenarsi individualmente, prima dell'inizio della preparazione precampionato (programma testato da una Categoria Giovanissimi).

ARTICOLO N° 20 – PREPARAZIONE – PAGAN ANDREA
Il periodo di transizione: il programma individualizzato per il giocatore della Categoria Allievi (proposta N° 1).
Come allenarsi individualmente, prima dell'inizio della preparazione precampionato (programma testato da una Categoria Allievi).

ARTICOLO N° 21 – PREPARAZIONE – DAMIANI CLAUDIO
Il periodo di transizione: il programma individualizzato per il giocatore della Categoria Berretti (proposta N° 1).
Come allenarsi individualmente, prima dell'inizio della preparazione precampionato (programma testato da una Categoria Berretti).

ARTICOLO N° 22 – PREPARAZIONE – DE LEO EMILIO
Il periodo di transizione: il programma individualizzato per il giocatore della Categoria Berretti (proposta N° 2).
Come allenarsi individualmente, prima dell'inizio della preparazione precampionato (programma testato da una Categoria Berretti).

ARTICOLO N° 23 – PREPARAZIONE – LANZA GIACOMO
Il periodo di transizione: il programma individualizzato per il giocatore della Categoria Juniores (proposta N° 1).
Come prepararsi individualmente, durante l'estate, per affrontare poi al meglio l'intenso lavoro della preparazione precampionato (programma testato da una Categoria Juniores).

ARTICOLO N° 24 – PREPARAZIONE – BUCCI MASSIMO
Il periodo di transizione: il programma individualizzato per il giocatore della Categoria Primavera (proposta N° 1).
Come allenarsi individualmente, prima dell'inizio della preparazione precampionato (programma testato da una Categoria Primavera).

ARTICOLO N° 25 – PREPARAZIONE – DEL FIORENTINO CARLO
Il periodo di transizione: il programma individualizzato per il giocatore della squadra di 1° Categoria (proposta N° 1).
Come prepararsi individualmente, durante l'estate, per affrontare poi al meglio l'intenso lavoro della preparazione precampionato.

ARTICOLO N° 26 – PREPARAZIONE – CHIODO DAVID
Il periodo di transizione: il programma individualizzato per il giocatore della squadra di Promozione (proposta N° 1).
Come prepararsi individualmente, durante l'estate, per affrontare poi al meglio l'intenso lavoro della preparazione precampionato.
ON LINE DAL 09/06/08

ARTICOLO N° 27 – PREPARAZIONE – BRACCIALI UMBERTO
Il periodo di transizione: il programma individualizzato per il giocatore della squadra di Eccellenza (proposta N° 1).
Come allenarsi individualmente, prima dell'inizio della preparazione precampionato (programma testato da una Categoria Eccellenza).
ON LINE DAL 09/06/08

ARTICOLO N° 28 – PREPARAZIONE – BRUSCHETTINI ANTONIO
Il periodo di transizione: il programma individualizzato per il giocatore della squadra di Eccellenza (proposta N°2).
Come allenarsi individualmente, prima dell'inizio della preparazione precampionato (programma testato da una Categoria Eccellenza).
ON LINE DAL 09/06/08

ARTICOLO N° 29 – PREPARAZIONE – DEL FIORENTINO CARLO
Il periodo di transizione: il programma individualizzato per il giocatore della squadra di CND (proposta N° 1).
Come prepararsi individualmente, durante l'estate, per affrontare poi al meglio l'intenso lavoro della preparazione precampionato.
ON LINE DAL 16/06/08

ARTICOLO N° 30 – SETTORE GIOVANILE – PAGAN ANDREA
Categoria Allievi: il mesociclo di Maggio 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.
ON LINE DAL 16/06/08

ARTICOLO N° 31 – PREPARAZIONE – URGNANI GIANCLUCA
Il periodo di transizione: il programma individualizzato per il giocatore della Categoria Giovanissimi (proposta N° 3).
Come allenarsi individualmente, prima dell'inizio della preparazione precampionato (programma testato da una Categoria Giovanissimi).
ON LINE DAL 16/06/08

ARTICOLO N° 32 – PREPARAZIONE – AQUILANI EMANUELE
Il periodo di transizione: il programma individualizzato per il giocatore della squadra di 1° Categoria (proposta N° 2).
Come prepararsi individualmente, durante l'estate, per affrontare poi al meglio l'intenso lavoro della preparazione precampionato.
ON LINE DAL 16/06/08

ARTICOLO N° 33 – SETTORE GIOVANILE – URGNANI GIANLUCA
Categoria Esordienti: il 2° periodo preparatorio.
Le seconde 12 sedute di allenamento per la Categoria Esordienti.
ON LINE DAL 23/06/08

ARTICOLO N° 34 – PREPARAZIONE – PANINI FABRIZIO
Il periodo di transizione: il programma individualizzato per il giocatore della Categoria Allievi (proposta N° 2).
Come allenarsi individualmente, prima dell'inizio della preparazione precampionato (programma testato da una Categoria Allievi).
ON LINE DAL 23/06/08

ARTICOLO N° 35 – PREPARAZIONE – ARALDI GRAZIANO
Il periodo di transizione: il programma individualizzato per il giocatore della squadra di Eccellenza (proposta N° 3).
Come allenarsi individualmente, prima dell'inizio della preparazione precampionato (programma testato da una Categoria Eccellenza).
ON LINE DAL 23/06/08

ARTICOLO N° 36 – IL NUMERO UNO – RAPACIOLI CLAUDIO
Il periodo di transizione: il programma per i portieri del Settore Giovanile.
Come prepararsi individualmente, durante l'estate, per affrontare poi al meglio l'intenso lavoro della preparazione precampionato.
ON LINE DAL 30/06/08

ARTICOLO N° 37 – PREPARAZIONE – DEL FIORENTINO CARLO
Il periodo di transizione: il programma individualizzato per il giocatore della Categoria Juniores (proposta N° 2).
Come prepararsi individualmente, durante l'estate, per affrontare poi al meglio l'intenso lavoro della preparazione precampionato (programma testato da una Categoria Juniores).
ON LINE DAL 30/06/08

ARTICOLO N° 38 – PREPARAZIONE – NERVI DANIELE
Il periodo di transizione: il programma individualizzato per il giocatore della squadra Eccellenza (proposta N° 4).
Come allenarsi individualmente, prima dell'inizio della preparazione precampionato (programma testato da una Categoria Eccellenza).
ON LINE DAL 30/06/08