

REDAZIONALE

Aggiornamento e formazione sempre in primo piano: a Coverciano Zenga, Vio e Tavoletti deliziano la platea...e siamo solo all'inizio.

A cura di **ROBERTO BONACINI**

La presentazione del palinsesto mensile.

Come molti di voi sanno, si è svolto lo scorso 10 Marzo l'atteso seminario che ha visto Zenga, Vio e Tavoletti sviluppare i temi inerenti l'allenamento e l'organizzazione delle situazioni offensive di palla inattiva.



Numerosi sono stati i partecipanti, provenienti da tutta Italia ed anche dall'estero, che hanno presenziato all'incontro ed ascoltato con attenzione le proposte e le idee dei relatori.

In particolare Vio ha evidenziato i principi, la metodologia ed una

innovativa organizzazione tattica che consente alla squadra di essere imprevedibile durante la fase strategica ed estremamente efficace durante la fase tecnico-tattica.

Tavoletti ha invece posto l'accento sulle potenzialità delle situazioni di palla inattiva in merito alle opportunità che possono presentarsi a difensori e centrocampisti e sull'importanza di riuscire a fare la differenza realizzando 10 goal in più a campionato sfruttando adeguatamente tali contesti.



Walter Zenga infine ha sviluppato un tema più ampio evidenziando allenamenti e situazioni da lui abitualmente proposti durante lo sviluppo statico e dinamico della fase offensiva.



I prossimi appuntamenti targati www.allenatore.net, all'interno del Centro Tecnico di Coverciano, patria del calcio italiano, saranno i seguenti:

**Sabato 21 e Domenica 22
Giugno 2008**

**Organizzazione di squadra: la
didattica dei moduli
4-4-2, 4-2-3-1, 4-3-3**

Il Seminario è specifico per l'apprendimento dei principi tattici e strategici che stanno alla base dell'organizzazione di una squadra di calcio.

Le sessioni, teoriche e pratiche, che compongono il seminario consentono al partecipante di approfondire le tematiche che sostengono un'efficiente organizzazione collettiva e lo sviluppo didattico correlato.

Nel corso dell'incontro verranno approfonditi i temi legati all'insegnamento dei principi e degli sviluppi sia della fase di possesso che di non possesso.

Per i moduli 4-4-2, 4-2-3-1 e 4-3-3 verranno inoltre presentati e discussi gli sviluppi offensivi più comuni ed evidenziati i percorsi per consentire al giocatore ad alla squadra di orientare le proprie scelte in funzione del contesto tattico del match.

L'analisi verterà quindi sullo studio e sulle soluzioni adottate da alcune della squadre più rappresentative nel panorama continentale (Arsenal, Barcellona, Manchester United, Roma, Fiorentina etc.).

Uno spazio specifico sarà dedicato ai prerequisiti che stanno alla base e sostengono un progetto vincente, permettendo all'allenatore di coinvolgere in maniera efficace il proprio gruppo di lavoro.

**Sabato 12 e Domenica 13
Luglio 2008**

**Preparazione precampionato:
carichi e programmi per
l'allenamento atletico, principi e
progressione didattica per
l'allenamento tecnico-tattico**

Scopo del Seminario è quello di fornire al tecnico tutte le indicazioni necessarie per programmare il lavoro atletico e tecnico-tattico durante il precampionato per conseguire gli obiettivi che lo stesso si è posto.

Il Seminario è specifico per l'apprendimento dei principi utili a strutturare una adeguata preparazione precampionato sia da un punto di vista tecnico-tattico che condizionale.

Riuscire a preparare adeguatamente il proprio gruppo è fondamentale nell'ottica di perseguire gli obiettivi stagionali stabiliti.

Dati statistici relativi agli ultimi 10 campionati di Serie A evidenziano chiaramente che partire con il piede giusto è fondamentale (nel 100% dei

casi chi ha conquistato lo scudetto ha vinto la prima gara, nel 90% dei casi chi ha vinto lo scudetto ha conquistato 6 punti nelle prime 2 giornate).

Le proposte dei vari relatori saranno integrate e mirate a sviluppare un progetto integrato che consenta al partecipante di apprendere i principi per organizzare un adeguato piano operativo, con obiettivi commisurati agli spazi, ai tempi ed ai target della realtà in cui opera.

L'Apport, Associazione Sportiva Italiana Preparatori Portieri di Calcio, organizza il primo corso multilivello ufficiale per preparatori dei portieri:

Apport Garda 2008

Il corso di quattro giorni, da Giovedì 6 a Domenica 8 Giugno si terrà a Peschiera del Garda nello splendido complesso del Parc Hotel e Golf Residence.

Interessantissimo il programma.

Si parlerà delle problematiche coordinative, tecniche, tattiche, fisiche e psicologiche della preparazione e della gara del portiere.

Gli argomenti trattati saranno:

Sviluppo delle capacità coordinative dei giovani portieri

Sviluppo della tecnica specifica del ruolo del portiere

Analisi e sviluppo degli aspetti tattici del ruolo

Analisi e sviluppo delle capacità condizionali del ruolo ed utilizzo delle macchine per lo sviluppo della forza

Aspetti psicologici del ruolo

Prevenzione e traumatologia

Utilizzo di nuovi sistemi informatici per la gestione e la programmazione del lavoro

Esperienze ed allenamenti del Calcio Femminile

Esperienze e sedute di allenamento proposte da preparatori stranieri

Questo corso multilivello ha come obiettivo quello di trattare tutte le fasce e tutte le categorie dei portieri, incominciando dai più piccini fino ai più grandi, sia che si tratti di dilettanti che professionisti.

Previsto anche l'apporto di una esperienza legata ai portieri di calcio femminile.

Le attività si svilupperanno in un'alternanza di lezioni e confronti in aula ed in campo con la partecipazione di relatori, italiani e stranieri, di indubbe qualità professionali, e con la visita, nell'arco dei quattro giorni, di portieri professionisti.

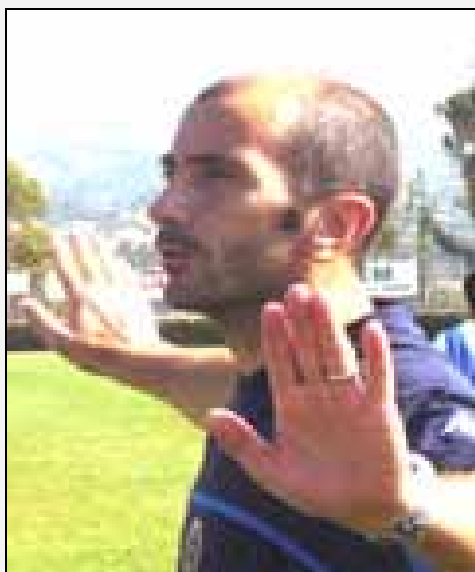
Ecco un dettagliato elenco dei relatori:

Massimo Battara (preparatore portieri prima squadra Spezia), Franco Berna (preparatore portieri Settore Giovanile Calcio Monza Brianza), Ermes Berton (preparatore portieri prima squadra Pro Sesto), Massimo Biffi (Atalanta Calcio), Antonello Brambilla (ha allenato nell'Albinoleffe e alla Dinamo Bucarest, oggi nell'attuale Staff Tecnico di Walter Zenga), Giorgia Brenzan (preparatore portieri Staff Tecnico Nazionale Italiana Calcio Femminile), Andrea Ceccotti (preparatore portieri Campionato Interregionale), Stefano Dadina (ex portiere, attuale preparatore portieri del Cesena Calcio), Ermes Fulgoni (preparatore portieri con esperienze a

Parma, Verona e Reggina), Antonio Lacara (preparatore portieri Staff Tecnico di Mister Glerean), Luis Cruz Matos (preparatore portieri del Benfica), Dott. Gianpiero Metelli (medico ortopedico Staff Albinoleffe), Roberto Peressutti (preparatore portieri Staff Tecnico di Mister Gianpaolo), Claudio Rapacioli (preparatore portieri squadra Primavera Piacenza Calcio, responsabile area portieri del Settore Giovanile del Piacenza Calcio), Gianluca Spinelli (preparatore portieri Genoa Calcio), Jarkko Tuomisto (collaboratore della Federazione finlandese è uno dei responsabili ed istruttore della prestigiosa scuola di avviamento allo sport TANOKE), Dott. Lorenzo Varnavà (specialista in psicologia e psicoterapia, è stato consulente di Ivan Carminati e collaboratore di Sampdoria e Torino), Alessandro Zampa (già preparatore dei portieri di Triestina, Venezia, Udinese, Napoli, Palermo, Porto e Cagliari).

Al termine dello stage verrà rilasciato da Apport ai partecipanti un attestato che testimonierà la partecipazione a questo importante evento.

Per informazioni contattare il nostro collaboratore Claudio Rapacioli al 333/3904735 – 393/9543228.



Claudio Rapacioli

L'Aipac, Associazione Italiana Preparatori Atletici di Calcio, Comitato Regione Piemonte e Valle d'Aosta, è lieta di comunicare che per Lunedì 14 aprile 2008 alle ore 21.00, presso la sede dell' A.S. Pro Belvedere Vercelli, in Via Vicenza n° 22 Vercelli – zona Belvedere, ha organizzato un seminario/stage avente come tematica:

Il controllo e la valutazione del carico di lavoro tramite test specifici

Relatore della serata sarà il Prof. Fanchini Maurizio, preparatore atletico della Pro Patria Calcio e già preparatore delle Nazionali Under 19 e 20.

All'incontro interverrà anche il Prof. Rampinini Ermanno responsabile dell'Attività di Laboratorio del Centro Mapei Sport.

Seguirà una tavola rotonda.

L'ingresso è libero.

Per informazioni rivolgersi al nostro collaboratore Prof. David Chiodo al 347/7348834.

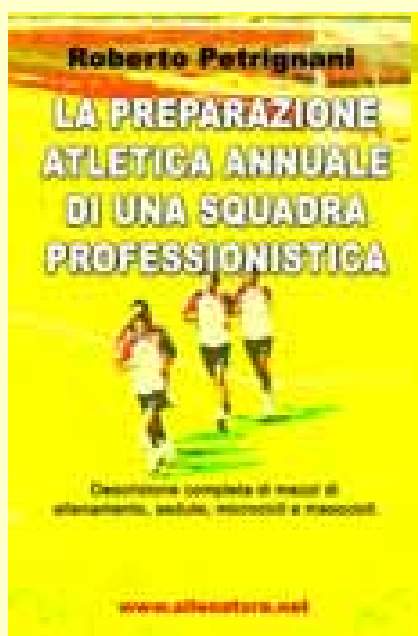


David Chiodo

E per finire vi ricordiamo l'uscita di un'altra produzione www.allenatore.net:

La preparazione atletica annuale di una squadra professionistica

Autore: Roberto Petrignani



Il libro, presentato dal Prof. Castellacci, si suddivide in due parti ed espone in maniera chiara e diretta la preparazione atletica annuale realmente svolta da una squadra professionistica.

Nella prima parte sono descritti e classificati i mezzi allenanti utilizzati dal preparatore durante la stagione.

La seconda parte riepiloga giornalmente le esercitazioni fisiche, tecniche e tattiche effettuate dalla squadra per tutto l'arco dell'anno, dal periodo di precampionato fino ai play-off.

Per ogni singolo microciclo settimanale l'autore descrive le linee guida utilizzate per la stesura del piano di allenamento ed evidenzia, esercizio per esercizio, carichi e tempi di lavoro.

Petrignani, dopo aver evidenziato e classificato i numerosi mezzi di allenamento utilizzati durante la stagione, suddividendoli in anaerobici lattacidi, aerobici, aneaerobici lattacidi, forza, ptt, pfs, pfg, ris, riporta, seduta per seduta, i 5 microcicli di preparazione, i 18 microcicli del girone di andata, il lavoro nella pausa natalizia, i 19 microcicli del girone di ritorno ed i 4 microcicli inerenti i play-off.

Un libro pratico e diretto, utile per scoprire il lavoro atletico realmente svolto da una squadra professionistica.

Ed ora il palinsesto mensile...Buona Lettura.

ARTICOLO N° 1 – REDAZIONALE – BONACINI ROBERTO

Aggiornamento e formazione sempre in primo piano: a Coverciano Zenga, Vio e Tavoletti deliziano la platea...e siamo solo all'inizio.

La presentazione del palinsesto mensile.

ARTICOLO N° 2 - ALIMENTAZIONE – DOTT. DE JOANNON UMBERTO

Integrazione e supplementazione.

Semplici informazioni da sapere per coloro che praticano e/o insegnano l'attività sportiva.



ARTICOLO N° 3 - CALCIO & MEDICINA – DOTT. GAVIOLI CLAUDIO
Parliamo di lombalgia.

Quando il mal di schiena risiede nel segmento lombare: prevenzione e cura.

ARTICOLO N° 4 - CALCIO & MEDICINA – DOTT. CAVALLINO STEPHEN
Proloterapia: domanda...risposta.

Dagli Stati Uniti la metodica per il trattamento del dolore cronico e del recupero rapido.

ARTICOLO N° 5 - CALCIO & MEDICINA – BONACINI ROBERTO

L'equilibrio idrico del calciatore: l'importanza dell'idratazione prima, durante e dopo la gara e/o l'allenamento.

Semplici informazioni da sapere per coloro che praticano e/o insegnano l'attività sportiva.

ARTICOLO N° 6 - GESTIONE E REGOLAMENTO – BONACINI ROBERTO

La tutela dell'ordine pubblico durante le gare.

Dal Regolamento del Gioco del Calcio, parliamo di tutela dell'ordine pubblico in occasione della disputa di partite.

ARTICOLO N° 7 - PSICOLOGIA & CALCIO – DAMIANI CLAUDIO

Il rapporto genitori – figli – allenatore nel Settore Giovanile.

Il triangolo genitore – figlio – allenatore nello sport giovanile.

ARTICOLO N° 8 - PREPARAZIONE – LANZA GIACOMO

Calcio e "Pilates": gli esercizi.

La metodica del "Pilates" per abbassare la percentuale di traumi muscolari ed innalzare la capacità di recupero in seguito ad infortuni.

ARTICOLO N° 9 – IL NUMERO UNO – GUERRETTA CRISTIANO

Il mesociclo di lavoro per i portieri della Categoria Pulcini ed Esordienti.

Esempio di mesociclo di allenamento per i portieri, Categoria Pulcini ed Esordienti, del Vicenza Calcio.

ARTICOLO N° 10 - SETTORE GIOVANILE – BRUNI MAURIZIO

Categoria Pulcini: il mesociclo di lavoro utilizzato nel mese di Febbraio dalla Scuola Calcio Specializzata A.S. Saurorispesca (GR).

Le unità di lavoro utilizzate dall'A.S. Saurorispesca per la Categoria Pulcini, anno 1998.

ARTICOLO N° 11 - SETTORE GIOVANILE – BRUNI MAURIZIO

Categoria Esordienti: il mesociclo di lavoro utilizzato nel mese di Febbraio dalla Scuola Calcio Specializzata A.S. Saurorispesca (GR).

Le unità di lavoro utilizzate dall'A.S. Saurorispesca per la Categoria Esordienti.



ARTICOLO N° 12 - SETTORE GIOVANILE – BRUNI MAURIZIO

Categoria Esordienti: le linee guida di lavoro, per il mese di Aprile, della Scuola Calcio Specializzata A.S. Saurorispesca (GR).

Gli obiettivi preventivati per la Categoria Esordienti nel mesociclo di Aprile.

ARTICOLO N° 13 - SETTORE GIOVANILE – URGNANI GIANLUCA

Categoria Piccoli Amici: una seduta di allenamento completa.

Esercitazioni tecniche per l'apprendimento dei gesti e degli schemi motori di base riferiti alla Categoria Piccoli Amici.

ARTICOLO N° 14 - PREPARAZIONE – SETTESOLDI SIMONE

Categoria Eccellenza: il mesociclo di lavoro dell'Impavida Vernio (PO).

Esempio di mesociclo di lavoro utilizzato, nella stagione 2007/2008, dell'Impavida Vernio (PO), militante nel Campionato di Eccellenza Toscana Girone A.

ARTICOLO N° 15 - L'INTERVISTA – BONACINI ROBERTO

Qualità dell'allenatore, gestione del gruppo, allenamento, gara e tattica: la parola a Mister Fabrizio Del Rosso.

Come la conoscenza ed il confronto tra tecnici può creare valore aggiunto in termini di aggiornamento e formazione professionale: l'intervista a Fabrizio Del Rosso allenatore degli Allievi Nazionali dell'Empoli Calcio.

ARTICOLO N° 16 - L'INTERVISTA – BONACINI ROBERTO

La fase difensiva: la parola a Francesco Salmi.

Come la conoscenza ed il confronto tra tecnici può creare valore aggiunto in termini di aggiornamento e formazione professionale: l'intervista a Francesco Salmi, allenatore dello Scandiano (RE) militante nel Campionato di Eccellenza.

ARTICOLO N° 17 - PREPARAZIONE – BUCCI MASSIMO

Allenarsi con gli sprint: le esercitazioni da proporre ad una squadra di Categoria Giovanissimi.

Come esercitarsi con gli sprint: analisi, metodologia, tempi e distanze per l'allenamento nella Categoria Giovanissimi.

ARTICOLO N° 18 - PRIMO PIANO – LUCCHESI MASSIMO

Attaccare con il 4-3-3: gli sviluppi offensivi del Leone.

*Flussi di gioco e sviluppi offensivi della squadra di Allain Perrin.
ON LINE DAL 07/04/08*

ARTICOLO N° 19 - TATTICA – DAMIANI CLAUDIO

Palle inattive: otto soluzioni per sfruttare le punizioni centrali.

Proposte testate per incrementare le percentuali realizzative sfruttando le punizioni centrali a favore.

ON LINE DAL 07/04/08



ARTICOLO N° 20 - PREPARAZIONE – CHIODO DAVID

Allenarsi con gli sprint: le esercitazioni da proporre ad una squadra di Categoria Allievi.

Come allenarsi con gli sprint adottando diverse variabili: sprint in linea, con cambi di direzione, con decelerazioni ed accelerazioni.

ON LINE DAL 07/04/08

ARTICOLO N° 21 - ESERCITAZIONI – GIULIANO ALESSANDRO

Come migliorare la conclusione ravvicinata con specifiche esercitazioni tecniche.

Quando insegnarla? Quando effettuarla? Che parte del piede utilizzare? Quale la corretta postura? E quali le esercitazioni?

ON LINE DAL 07/04/08

ARTICOLO N° 22 - ESERCITAZIONI – MAZZANTINI M. – BOMBARDIERI S.

La sovrapposizione: progressione didattica ed esercitazioni.

Come insegnare, attraverso la giusta progressione didattica e mirate esercitazioni, i principi di tattica individuale nel Settore Giovanile.

ON LINE DAL 14/04/08

ARTICOLO N° 23 - SETTORE GIOVANILE - PAGAN ANDREA

Categoria Allievi: il mesociclo di Marzo 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 14/04/08

ARTICOLO N° 24 - MODULI E SCHEMI – PRESTIGIACOMO LUCA

Contrapposizione tattica: 4-2-3-1 contro 3-5-2.

Come contrapporre il 4-2-3-1 al 3-5-2 nelle due fasi di gioco.

ON LINE DAL 14/04/08

ARTICOLO N° 25 - PREPARAZIONE – STRACQUADANEO GIUSEPPE MARIA

Gli ostacoli nella preparazione del calciatore.

Proposte di lavoro per lo sviluppo delle capacità coordinative.

ON LINE DAL 21/04/08

ARTICOLO N° 26 - IL NUMERO UNO – RAPACIOLI CLAUDIO

Come migliorare la tecnica podalica (seconda parte).

Linee guida ed esercitazioni per migliorare la tecnica podalica.

ON LINE DAL 21/04/08

ARTICOLO N° 27 - TATTICA – LUPI FRANCESCO

Il metodista nel calcio moderno.

Da Pirlo a Pizarro, passando per Cambiasso

ON LINE DAL 21/04/08