WWW ALLEN@TORE.net MAGAZINE

N.61 FEBBRAIO 2009

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

articolo 1

REDAZIONALE

Ritorna la Champions... con la sfida Italia – Inghilterra.

A cura di ***MASSIMO LUCCHESI***

La presentazione del palinsesto mensile.

Con l'ultima giornata, disputatasi lo scorso 9/10 dicembre, si è conclusa la fase a gironi della Champions League 2008/09.

A qualificarsi per gli ottavi sono state tutte e 4 le rappresentanti inglesi (Manchester United, Liverpool, Chelsea ed Arsenal), tutte e 4 le squadre spagnole (Barcellona, Villareal, Real Madrid, Atletico Madrid), le 3 squadre italiane di maggior blasone (Inter, Juventus e Roma, mentre la Fiorentina è stata eliminata), entrambe le 2 squadre portoghesi (Porto e Sporting Lisbona), una squadra tedesca (il Bayern Monaco, mentre il Werder Brema è stata eliminata), una squadra francese (il Lione, mentre Bordeaux e Marsiglia sono state eliminate) ed una rappresentante greca (il Panathinaikos).

Le analogie rispetto a quanto accaduto la scorsa stagione sono impressionanti.

Ben 10 delle 16 squadre qualificate agli ottavi hanno confermato il risultato conseguito nella scorsa edizione (Manchester United, Liverpool, Chelsea, Arsenal, Real Madrid, Barcellona, Inter, Roma, Lione, Porto).

Il quadro complessivo cambia di pochissimo anche a livello di rappresentative nazionali.

Infatti, anche lo scorso anno l'Inghilterra aveva portato tutti e 4 i propri clubs a qualificarsi, l'Italia seguiva con 3 squadre qualificate mentre Francia, Germania e Grecia avevano, come in questa stagione, un'unica rappresentante agli ottavi.

L'unica differenza rispetto a questa edizione riguardava il fatto che la Spagna era riuscita a "portare avanti" 2 sole squadre (e non 4 come in questa stagione) e ciò aveva lasciato spazio ad una rappresentante scozzese (il Celtic) ed a una turca (il Fenerbache).

Così come la passata stagione, anche in questa edizione nessuna squadra dell'Europa orientale è riuscita a guadagnare il pass per gli ottavi ed una considerazione analoga può esser fatta per la Scuola Olandese.

Una ulteriore considerazione, per ciò che concerne i gironi eliminatori, riguarda il fatto che ancor prima dell'ultima giornata, ben 13 squadre su 16 avevano già guadagnato la qualificazione ed i giochi erano

praticamente fatti in quasi tutti i raggruppamenti: Inter (girone B), Barcellona e Sporting (girone C), Liverpool ed Atletico Madrid (girone D), Manchester United e Villareal (girone E), Bayern Monaco e Lione (girone F), Porto e Arsenal (girone G), Juventus e Real Madrid (girone H) si sono, infatti, qualificate con uno o addirittura due turni d'anticipo.

Oggettivamente l'unico rimedio attuabile, per salvare una competizione che nella prima fase sta perdendo suspance ed appeal, al cospetto di risultati scontati e diminuzione delle presenze negli stadi, sembra essere quello di rivedere e cambiare una formula inadeguata.

Il generale appiattimento della manifestazione verso un trend consolidato, oltre che a giovare poco allo spettacolo, non regala neanche novità tattiche di rilievo.

Nel girone A la Roma dopo una partenza complicata è riuscita a risollevare la china.

Spalletti ha aggiustato il modulo, rinforzando la linea mediana, recuperato Totti e abbandonato il collaudato 4-2-3-1 a favore del 4-3-1-2 o del 4-3-2-1 che consente al tecnico toscano di disporre di tre elementi a centrocampo.

L'altra qualificata, il Chelsea di Scolari, ha dovuto attendere l'ultima gara per ottenere il pass qualificazione.

Pur giocando una partita mediocre contro il Cluj i londinesi sono riusciti a centrare la terza vittoria nelle 3 gare giocate a Stamford Bridge e ciò ha consentito alla squadra di compensare il titubante cammino negli incontri esterni (2 pari ed una sconfitta).

Tutt'altro rendimento rispetto alla Premier League dove i blues in trasferta viaggiano che è una meraviglia (11 vittorie consecutive).

Il girone B è stato sorprendentemente vinto dal Panathinaikos che aveva perso le prime due partite e chiuso con appena un punto il trittico di andata.

Tre vittorie di fila nelle gare rimanenti hanno però consentito alla squadra di Ten Cate di compiere il miracolo e superare la titubante Inter di Mourinho.

E proprio la squadra milanese può essere considerata come la vera delusione tra le big qualificate agli ottavi.

Pur avendo ottenuto il pass con un turno di anticipo i nerazzurri non hanno quasi mai convinto e spesso Mourinho è stato costretto a rivedere l'assetto tattico dei suoi alternando il 4-3-3 al 4-4-2 ed al 4-3-1-2.

Di tutt'altra qualità le prestazioni offerte dal Barcellona nel girone C.

La squadra di Guardiola ha dominato il raggruppamento ed espresso il miglior calcio fino a questo momento.

I blaugrana hanno un assetto tattico ben definito (il 4-3-3) ed esprimono un calcio spesso devastante.

Insieme al Barcellona si è qualificato lo Sporting di Lisbona che pur perdendo sia in casa che in trasferta con la squadra di Guardiola, è riuscito a vincere tutti e quattro i rimanenti incontri, contro Basilea e Shakhtar.

Una bella impresa per la squadra del portoghese Bento che è solita alternare il modulo 4-4-2 al modulo 4-3-1-2 in relazione all'avversario da affrontare.

Nel girone D Liverpool ed Atletico Madrid hanno letteralmente disintegrato le rivali pareggiando poi nei due scontri diretti.

Gli spagnoli del messicano Aguirre, sono una squadra pratica, che cambia

l'assetto tattico in relazione al modulo avversario (la base di partenza è comunque il 4-1-3-2) e che si affida prevalentemente alle giocate dei giocatori di maggiore qualità (Aguero, Maxi Rodriguez, Forlan, Simao) lasciando spesso il pallino del gioco in mano avversaria.

I reds di Benitez pur partendo dal classico 4-4-2, sono anch'essi una squadra camaleontica in grado di cambiare sistema di gioco anche nel corso della gara, grazie alle innumerevoli varianti a disposizione di Benitez ed alla duttilità tattica di Kuyt e Gerrard in particolare.

Il capitano, autore di 5 reti, è stato ancora una volta l'arma in più dei reds.

Nel girone E si sono imposti i campioni in carica del Manchester United.

La squadra di Ferguson, pur avendo una invidiabile organizzazione di gioco e grande qualità in attacco, ha raggiunto la qualificazione grazie, soprattutto, alla solidità della propria retroguardia (con sole 3 reti subite la migliore fino ad ora).

Ha deluso invece il neo pallone d'oro Cristiano Ronaldo (0 reti in 5 presenze) fortunatamente rimpiazzato, in termini di rendimento, dal neo acquisto Dimitar Berbatov, autore di 4 segnature.

Insieme agli inglesi sono passati gli spagnoli del Villareal che hanno conquistato la qualificazione con un turno di anticipo facendo pesare il divario tecnico a spese di avversari mediocri quali si sono rivelati gli scozzesi del Celtic ed i danesi dell'Aalborg.

Squadra paziente e concreta quella di Pellegrini, capace di sviluppare un 4-4-2 ordinato e di aspettare il momento opportuno per fare risultato anche quando le circostanze della gara gli impediscono di imporre il calcio manovrato e propositivo che predilige.

Nel girone F non c'è la fatta la Fiorentina di Prandelli ha ribaltare il pronostico e conquistare un pass per gli ottavi.

Il Lione di Puel ed il Bayern di Klinsmann (fra l'altro Klinsmann e Puel sono stati per 2 anni compagni di squadra nel AS Monaco guidato da Wenger) si sono dimostrate squadre più avvezze a calcare i grandi palcoscenici e più ciniche quando c'è da chiudere la partita e portare a casa il risultato.

Il Bayern di Klinsmann gioca un 4-4-2 sviluppato in maniera pratica e lineare che fa affidamento sulle giocate di Ribery e Schweinsteiger e sul fiuto del goal di due straordinari cannonieri quali Klose e Toni.

Il Lione di Puel, che si affida invece ai "soliti" Benzema e Juninho, è una squadra estremamente prolifica, in grado di andare in goal in qualsiasi momento e di recuperare incontri all'apparenza compromessi.

Purtroppo però i francesi sono anche una squadra che concede molto agli avversari ed ancora in cerca di un equilibrio tattico soddisfacente.

Il Porto è riuscito a superare 2-0 l'Arsenal di Wenger nell'ultimo incontro del girone G e a precedere in classifica proprio gli inglesi.

La squadra portoghese, dopo un avvio deludente che sembrava aver compromesso la qualificazione, è riuscita nell'impresa di recuperare il terreno perduto battendo in trasferta sia la Dinamo Kiev che il Fenerbache.

Ferriera dopo lo 0-4 subito all'Arsenal Stadium contro gli inglesi ha apportato alcuni correttivi tattici ed il piazzamento di un centrocampista davanti al reparto difensivo ha reso più equilibrata una

squadra che in fase offensiva si è "appoggiata" sulla vena realizzativa di Lisandro (3 goal ed un assist decisivo nelle ultime 3 gare).

L'Arsenal di Wenger si è contraddistinto invece per il cammino incostante.

I gunners sono squadra con un impianto di gioco consolidato e con degli ottimi giocatori (Fabregas, Adebayor, Nasri, Van Persie, Gallas, Rosicky) tra le proprie fila.

L'età media piuttosto giovane, ed il fatto di non disporre di una rosa eccessivamente ampia, fa si che l'Arsenal sia in grado di mettere in difficoltà qualsiasi avversario, se i titolari sono al top, e di disputare gare mediocri, quando Wenger deve ricorrere ai sostituti.

Il girone H ha invece visto la Juventus primeggiare davanti al Real Madrid dell'esonerato Schuster.

I bianconeri di Ranieri giocano un 4-4-2 essenziale e pragmatico.

La squadra ha, in molti elementi, l'esperienza e la sicurezza necessaria per raggiungere l'obiettivo senza disperdere energie.

Certo è che sul piano della qualità del gioco i bianconeri devono ancora fare un passo avanti se vorranno essere competitivi fino in fondo.

La squadra appare infatti molto solida (come il Manchester United sono solo 3 le reti al passivo) ma ha difficoltà a trovare il goal con continuità e si è spesso affidata all'abilità di Del Piero sui calci piazzati.

Il Real Madrid, passato da Schuster a Ramos, si è invece disciolto nel momento in cui la squadra ha perso Van Nistelrooy per infortunio.

Le reti del bomber olandese (sempre a segno nelle prime 3 gare) avevano infatti nascosto, almeno sul piano dei risultati, le difficoltà di una squadra che non è capace ne di difendere con efficacia ne di attaccare in maniera fluida e con un gioco spumeggiante.

E' probabile che con l'avvento in panchina dell'ex tecnico del Tottenham la squadra abbandoni definitivamente il 4-3-3 per tornare al 4-4-2.

Da in punto di vista statistico i dati ufficiali UEFA indicano il Barcellona come la squadra che ha effettuato il maggior numero di conclusioni verso la porta avversaria (9 a partita), fatto il maggior numero di goal (3 a partita) e quella che ha tenuto più a lungo il possesso di palla (62%).

Juventus e Man Utd sono invece le squadre che hanno subito meno reti (0,5 a gara) con gli inglesi che sono in testa alla classifica della squadra che ha subito il minor numero di sanzioni arbitrali (0 rossi e solo 5 gialli).

La squadra meno fallosa è invece risultata essere il Marsiglia (10,33 falli di media a gara).

Il Bayern Monaco è stata la compagine ad aver subito più falli (20,17 di media).

A livelli individuale Messi, con 5 reti, 3 assist ed una serie di giocate in velocità di altissimo livello tecnico, può essere considerato come la vera star degli incontri disputati nei gironi eliminatori.

Il giovane talento argentino ha acquisito ancora più autorevolezza all'interno della squadra catalana ed ha dimostrato di poter risultare determinante non solo come attaccante laterale ma anche come riferimento centrale.

Alle spalle del blaugrana, un altro giocatore dal rendimento costante e straordinariamente efficace è risultato essere Steven Gerrard.

Il capitano dei reds non solo ha realizzato 5 reti ma si è confermato la vera anima dell'undici di Benitez.

Sul terzo gradino del podio sale invece l'italiano Del Piero.

Il ritorno della Juventus in Europa è coinciso con alcune prove superlative del capitano.

Il bianconero con 6 presenze e 4 goal ha strappato l'ovazione del Santiago Bernabeu quando una sua doppietta ha consentito alla Juve di superare il Real.

Altri giocatori che si sono con merito contraddistinti nel corso degli incontri della fase a gironi sono le "riserve" Berbatov (4 goal in 194' nel Man Utd), Iaquinta (2 goal in 189' nella Juventus), il greco Karagounis che con 2 reti decisive ha trascinato il Panathinaikos agli ottavi, l'argentino Lisandro che è risultato determinante per la qualificazione del Porto.

Si sono confermati su livelli di eccellenza i giocatori del Bayern Monaco Klose (5 reti) e Ribery (5 assist) ed il francese del Lione Benzema (5 goal e 2 assist).

Tra i giocatori delle squadre eliminate hanno comunque ben figurato il fiorentino Gilardino, l'olandese del PSV Koevermans e soprattutto il centrocampista brasiliano in forza allo Shakhtar Jadson.

Per tutti e 3 la soddisfazione di aver segnato 4 reti.

Al di sotto delle aspettative sono invece risultate essere le prestazioni di fuoriclasse come Cristiano Ronaldo, Ibrahimovic, Mutu, Lampard, Toni e Casillas.

Saranno capaci le squadre italiane a spezzare l'egemonia inglese ed a ritagliarsi un ruolo importante all'interno della massima competizione europea?

La risposta l'avremo al termine degli ottavi quando sapremo chi tra Roma ed Arsenal, Chelsea e Juventus, Manchester United ed Inter è riuscita a staccare il pass per i quarti.

Analizzando però la qualità del gioco offerto dalle squadre nei gironi non vi è dubbio che l'unica big riuscita a strappare applausi e consensi sia stata il Barça di Pep Guardiola.

L'ex bandiera blaugrana ha però impressionato non soltanto per l'abilità con il quale è riuscito a conferire un gioco ed un progetto tattico sviluppato in maniera brillante dalla squadra, ma anche e soprattutto per l'abilità di gestire lo spogliatoio ed il coraggio di imporre (in termini di scelte tecniche) la sua personalità su giocatori affermati con Eto'o, Henry etc.

Da un punto di vista tattico il modulo di base del Barcellona è il 4-3-3, anche se va detto che Guardiola può optare anche per soluzioni diverse così come è accaduto nell'incontro che mise di fronte, nel match di andata, i blaugrana allo Shakhtar di Lucescu.

In quella occasione Guardiola, studiando le caratteristiche degli avversari, optò per un inedito 3-5-2 in maniera da poter organizzare il gioco dai 3 centrali (in superiorità numerica rispetto agli avversari) e togliere allo Shakhtar quei riferimenti del 4-3-3 che avrebbero consentito alla squadra di Lucescu di sviluppare un pressing immediato ed incessante.

Va però anche ricordato che in quella partita il Barcellona non brillò certo per la qualità del gioco e che i blaugrana si esprimono al massimo quando, con il 4-3-3, riescono ad occupare in maniera completa l'ampiezza del campo costringendo gli avversari ad allargarsi.

Guardiola quando ha a disposizione Eto'o sfrutta in maniera eccellente le

qualità balistiche dei riferimenti avanzati sempre accompagnati dai movimenti a sostegno e dagli inserimenti di centrocampisti e difensori.

Il Barça, che dispone di giocatori dalla tecnica sopraffina, riesce a tenere costantemente il pallino del gioco in mano, a leggere con rara maestria il contesto tattico ed è in grado di sviluppare giocate micidiali là dove la dislocazione avversaria lascia spazio.

Quando invece Eto'o è assente Guardiola ama schierare Messi come centravanti di manovra.

Il talento argentino si muove da falso centravanti, cioè gioca più in appoggio al centrocampo che come vertice più avanzato della squadra, e tale movimento incontro agevola la superiorità nel possesso-palla a centrocampo creando spazi per i compagni che vi si inseriscono a turno.

Con le due ali a dare costante ampiezza, Messi ed i centrocampisti fluttuano tra le linee avversarie in uno spazio che gli avversari faticano tremendamente a controllare creando, attraverso una serie di movimenti offensivi coordinati, enormi grattacapi al sistema difensivo a zona.

Quando il Barcellona si esprime al massimo è uno spettacolo vedere come situazioni studiate, valorizzate e impreziosite da una tecnica di altissimo livello smontino ogni possibile resistenza avversaria.

Un attaccante viene incontro, la difesa avversaria pensa a seguirlo ed accorciare, ma ecco che gli interni si inseriscono e dettano il passaggio in profondità e le ali stazionano larghe per ricevere il cambio di gioco o attaccano senza palla lo spazio in verticale, tagliando in diagonale tra terzino e centrale avversario, liberando a sua volta lo spazio per l'inserimento del terzino.

In questo contesto gli avversari non sanno se rinculare, ed esporsi quindi al gioco tra le linee di Messi, o se piuttosto cercare di accorciare, e quindi rischiare di regalare spazio sul filo del fuorigioco.

Va poi evidenziata la "cattiveria" che caratterizza i blaugrana in questo nuovo corso: la finalizzazione non è una mera appendice del possesso-palla, ma qualcosa di cercato e perseguito tenacemente.

Tanti uomini pronti a concludere e una capacità di ribaltare l'azione di una verticalità e una veemenza devastanti.

Quello del Barça è calcio compiutamente totale però, perché al di là della bontà del gioco offensivo, la squadra si muove come un tutt'uno in entrambe le fasi, mostrando transizioni sempre più oliate.

Il pressing ultraoffensivo è costante, ma non è più animalesco bensì ragionato e meglio dosato, e in assenza di recupero alto del pallone, ha lasciato stupefatti la prontezza e la disponibilità nel rientrare dietro la linea della palla da parte di tutti e dieci i giocatori di movimento.

Manchester United e Liverpool, in questo momento le uniche due squadre potenzialmente in grado di battere il Barcellona, dovranno essere al meglio della condizione psico-fisica per competere ad armi pari con la squadra di Guardiola.

Inter, Bayern Monaco e Chelsea dovranno invece migliorare notevolmente il proprio gioco per sperare di poter essere protagoniste.

Roma, Lione, Juventus, Real Madrid ed Arsenal paiono invece outsider destinate a ben figurare, ma senza le

potenzialità per assurgere al ruolo di "regine d'Europa" a meno di un miracolo sportivo….situazione che per altro nel calcio non di rado si verifica (basti considerare le sorprendenti vittorie di Danimarca e Grecia in due edizioni passate dei campionati Europei).

apport.it
Associazione Sportiva Italiana Preparatori Portieri di Calcio

Stage di Aggiornamento per Preparatori Portieri di Calcio

SIRACUSA STADIO COMUNALE LUNEDI' 9 MARZO 2009

PROGRAMMA:

9,30 RITROVO Registrazione e consegna materiale

10,00 PIETRO SPINOSA
Ex Preparatore dei portieri Livorno Calcio
Argomento: LA PLIOMETRIA ABBINATA AL GESTO TECNICO

11,30 CLAUDIO RAPACIOLI
Presidente APPORT e preparatore portieri Primavera e Allievi Piacenza Calcio
Argomento:COMPITI TATTICI, POSIZIONI E OBIETTIVI DEL PORTIERE NELLA FASE DI NON POSSESSO

13,00 PRANZO

14,30 GIUSEPPE BENATELLI
Preparatore dei portieri 1^ Squadra Reggina Calcio
Argomento: TECNICA DELLE USCITE BASSE E APPLICAZIONE NELLE SITUAZIONI DI GIOCO

16,15 MARCO ONORATI
Preparatore dei portieri 1^ Squadra Catania Calcio
Argomento: LA PALLA ALTA CON TRAIETTORIA A SCAVALCARE

L'incontro si svolgerà presso lo stadio Nicola De Simone di Siracusa situato in Piazza Luigi Leone Cuella facilmente raggiungibile in 30 minuti di auto anche dall'aereoporto Fontanarossa di Catania.

LE ISCRIZIONI DEVONO ESSERE EFFETTUATE **ENTRO IL 5 MARZO 2009**

Per informazioni e prenotazioni contattare:

LUCA APRILE 329-9755870 oppure sebaapr@tin.it

CLAUDIO RAPACIOLI 333-3904735 oppure rapak@tin.it

I contributi del mese di Febbario

VIDEO N° 1 – con GIANCARLO FORNEI
PSICOLOGIA E CALCIO
Come e perché utilizzare la mente per ottimizzare le performance sportive.
La seconda parte dell'intervento tenuto da Fornei al convegno "Vincere con la mente".

VIDEO N° 2 – con MAURIZIO VISCIDI
ESERCITAZIONI
Allenare i principi della fase offensiva con il 3 vs 3.
Direttamente dalla lezione tenuta da Maurizio Viscidi durante lo Stage organizzato da Sporting Camp Academy.
ON LINE DAL 09/02/09

VIDEO N° 3 – con ANDREA CRISTI
ESERCITAZIONI
Lo sviluppo della fase offensiva: allenare i principi di gioco, in ampiezza e profondità, nel Settore Giovanile.
Direttamente dalla lezione tenuta da Andrea Cristi durante lo Stage organizzato da Sersport.it
ON LINE DAL 16/02/09

VIDEO N° 4 – con GIANNI VIO
TATTICA
L'allenamento delle situazioni di palla inattiva.
Come, perché, quando allenarsi per essere efficaci
ON LINE DAL 23/02/09

ARTICOLO N° 1 – REDAZIONALE
MASSIMO LUCCHESI
Ritorna la Champions…con la sfida Italia – Inghilterra.
La presentazione del palinsesto mensile.

ARTICOLO N° 2 – ALIMENTAZIONE
UMBERTO DE JOANNON
Lo spuntino perfetto prima della gara o dell'allenamento: un esempio di scelta tra tre menù.
Semplici informazioni da sapere per coloro che praticano e/o insegnano l'attività sportiva.

ARTICOLO N° 3 – PSICOLOGIA E CALCIO
MAURO ANDREASI
Ottimizzare il rapporto con l'arbitro per gestire con serenità le tensioni della gara e trarre dei vantaggi comuni.
Come rivalutare la figura dell'arbitro per un rapporto senza pregiudizi.

ARTICOLO N° 4 – MEDICINA E CALCIO
GILLES FERRARESI
Come riconoscere e curare due sgradevoli insidie che possono colpire i nostri calciatori: il piede d'atleta e le vesciche.
Come prevenire e poi trattare due patologie che, se trascurate e/o non curate nel modo opportuno, possono rendere indisponibile il nostro giocatore per la gara e/o per l'allenamento.

ARTICOLO N° 5 – IL NUMERO UNO
CLAUDIO RAPACIOLI
I compiti tattici ed organizzativi del portiere in fase offensiva.
Come il numero uno, sapendo muoversi e posizionandosi nello spazio, assolve ai compiti organizzativi e tattici, propri dell'estremo difensore, diventando partecipante attivo della partita.

ARTICOLO N° 6 – PREPARAZIONE
VINCENZO SALOMONE
La scheda di lavoro: alleniamoci con il Deep.
Come allenare capacità condizionali, tecnica e tattica situazionale con una unica esercitazione.

ARTICOLO N° 7 –SETTORE GIOVANILE
ANDREA PAGAN
Migliorare i fondamentali individuali con più gesti tecnici combinati: le esercitazioni da proporre durante l'allenamento.
Come allenare, partendo già dalla fase di riscaldamento, guida della palla, ricezione, colpo di testa, lavorando anche su aspetti di tattica individuale.

ARTICOLO N° 8 – MODULI E SCHEMI
MICHELE TOSSANI
Il modulo 4-2-4: attacchi laterali e centrali.
Pregi, difetti, accorgimenti e sviluppi di un sistema di gioco che prevede 4 giocatori prettamente offensivi.

ARTICOLO N° 9 –PREPARAZIONE
GIUSEPPE MARIA STRACQUADANEO
L'allenamento intermittente: nuove proposte di esercizi per migliorare la potenza aerobica.
Come migliorare il VO2max con un ampia gamma di interessanti esercitazioni, con e senza palla, aventi il fine di rendere più gradito agli atleti l'allenamento di una importante capacità condizionale.
ON LINE DAL 09/02/09

ARTICOLO N° 10 – MODULI E SCHEMI
DE LEO EMILIO
Contrapposizione tattica: 4-3-3 contro 3-3-1-3.
Il 4-3-3 al cospetto delle peculiarità del 3-3-1-3.
ON LINE DAL 09/02/09

ARTICOLO N° 11 – SETTORE GIOVANILE
ANDREA PAGAN
Allenamento: il mesociclo di una squadra della categoria Allievi.
Le unità di lavoro utilizzate dal SSD Noventa Calcio (PD) per la categoria Allievi '92 (Mesociclo Mese di Gennaio).
ON LINE DAL 16/02/09

ARTICOLO N° 12– ESERCITAZIONI
ERNESTO MARCHI
Sedici esercitazioni per allenare i tempi di movimento, in fase offensiva, nella Scuola Calcio.
Come esercitare le tre modalità fondamentali del movimento nelle categorie Pulcini ed Esordienti: come muoversi? dove muoversi? quando muoversi?
ON LINE DAL 16/02/09

ARTICOLO N° 13– SETTORE GIOVANILE
LEOPOLDO MATTA
Allenamento: il mesociclo di una squadra della categoria Giovanissimi.
Le unità di lavoro utilizzate dal Castellarano Calcio (RE) per la categoria Giovanissimi Professionisti (Mesociclo Mese Gennaio).
ON LINE DAL 23/02/09

ARTICOLO N° 14 – TATTICA
MARCO CECCOMORI
Fase offensiva: allenamento situa-zuionale o per schemi? Come ottiz-zare l'allenamento e la didattica?
Quale allenamento adottare per un'efficace didattica e sviluppo della nostra fase d'attacco.
ON LINE DAL 23/02/09