



REDAZIONALE

La vittoria del Barça, la vittoria del calcio.

A cura di **MASSIMO LUCCHESI**

La presentazione del palinsesto mensile.

Lunedì sera mi sono messo davanti alla TV per assistere al superclassico di Spagna tra il Barcellona ed il Madrid. Vedere la squadra di Guardiola annichilire i rivali di sempre mi ha portato a fare alcune considerazioni.

1) Dani Alves, Xavi, Iniesta, Pedro, Messi, Villa (ben 6/10 dei giocatori di campo del Barcellona) sono giocatori brevilinei, che non superano i 175 cm. Nel calcio moderno avere una importante struttura fisica conta solo se la partita viene sviluppata da un punto di vista agonistico (a causa della pochezza tecnica e di organizzazione delle squadre scese in campo).

2) Non ha più senso privilegiare pressione e ripartenze. Nel calcio attuale, dove si gioca ogni tre giorni, è fondamentale riuscire a coniugare l'efficacia offensiva con la capacità di saper gestire i ritmi grazie ad un prolungato controllo del pallone.

3) Il possesso di palla, se attuato con efficacia e razionalità, è un mezzo importantissimo per convogliare ed attirare gli avversari in determinate zone di campo, creando spazi ed opportunità di offesa in altri settori.

4) Se la squadra è brava a muovere e a far correre la palla diventano minoritarie la capacità atletiche dei

giocatori (in sintesi: più corre la palla meno corrono e soprattutto rincorrono i calciatori).

5) Se le capacità atletiche dei calciatori sono subordinate alla tecnica va rivista completamente la metodologia di lavorare da un punto di vista fisico (cosa per altro già fatta da più di uno staff tecnico all'avanguardia e che non significa assolutamente abbandonare il lavoro specifico in ambito fisico).

6) Se il possesso palla viene ritenuto un mezzo strategico, sia da un punto di vista tattico che atletico, deve altresì cambiare l'approccio alla didattica relativa all'organizzazione di squadra (non più solo schemi ma principalmente giochi di posizione).

7) Se l'organizzazione di gioco ed in particolare lo stile di gioco rappresentano per il Barcellona un elemento essenziale sul quale elevare le qualità balistiche dei propri giocatori è fondamentale iniziare a lavorare dal basso. Non sempre può bastare un tecnico, seppur capace come Mourinho, per compensare il lavoro fatto negli anni all'interno del settore giovanile se questo è organizzato e strutturato come la cantera del Barça.

Chiudo riportando le riflessioni, sempre relative alla metodologia di matrice spagnola, pubblicate nella nostra



pagina di Facebook in "risposta" ad una inchiesta apparsa sulla Gazzetta venerdì e sabato scorsi.

Come sempre aspettiamo commenti, spunti, riflessioni, suggerimenti ed idee liberamente postabili su FB.

<http://www.facebook.com/pages/wwwallenatorenet/116557035674>

Buona settimana a tutti, venerdì e sabato scorsi sono usciti sulla Gazzetta 2 articoli relativi ad una inchiesta sull'incidenza negativa della preparazione atletica nelle sedute di allenamento effettuate dalla squadre italiane.

Nel primo pezzo sono stati messi a confronto tempi e mezzi di allenamento (generali) delle squadre italiane con quelle francesi, inglesi, spagnole e tedesche.

Nella seconda puntata la gazzetta si è invece concentrata sul modello spagnolo, evidenziando alcuni esercizi e la filosofia di lavoro radicata in Spagna.

Trovo l'idea dell'inchiesta estremamente interessante ed allo stesso tempo lo sviluppo della stessa assolutamente scadente.

Molte informazioni sono frammentarie ed alcune clamorosamente errate e pericolosamente fuorvianti.

Nel secondo articolo è scritto che "una seduta di allenamento-tipo per i ragazzi del Barcellona è così strutturata: 10' di corsa lenta e stretching, 30' di esercizi di tecnica, 10' di tiri in porta, 15' di partitella. E' una semplice tabella di lavoro ma se i nostri allenatori ne prendessero nota avremmo fatto un passo avanti".

Al di là della qualità dei contenuti dell'eventuale seduta-tipo, questa non corrisponde affatto con quella che è la realtà dei fatti.

L'immagine che abbiamo pubblicato su FB, tratta da una presentazione delle metodologie di allenamento della cantera, riassume le linee generali relative ad una seduta tipica.

Ciò che a fa la differenza infatti non è la struttura della seduta ma i giochi di posizione (che la gazzetta non ha proprio nominato) ed

il fatto che ci sia grande uniformità tra i mezzi di allenamento, con gli istruttori/allenatori "obbligati" ad uniformarsi a quella che è la metodologia e lo STILE DI GIOCO tipico del Barcellona.

Proprio sui giochi di posizione e sull'efficacia della metodologia blaugrana, il sottoscritto ha prodotto 3 video (l'ultimo liberamente è visualizzabile anche su FB) e diversi di questi sono contenuti anche nel doppio DVD "Allenare i possessi palla" di Mr.Viscidi.

Un altro aspetto dell'inchiesta che è assolutamente fuorviante è la risposta alla domanda fatta Juan Santisteban, coordinatore delle nazionali giovanili spagnole: "Insegnate la tattica nei settori giovanili? Assolutamente no. Soltanto quando un ragazzo ha già 18 anni è in grado di apprendere "criticamente". Prima non fa altro che eseguire. Quindi è importante insistere sul gesto, ad esempio il tiro o il passaggio o il dribbling, e non sull'insegnamento dei movimenti di squadra. Per quelli ci sarà tempo"

Non è vero tutto questo: a parte che trovo piuttosto limitativo il fatto che "soltanto quando un ragazzo ha già 18 anni è in grado di apprendere criticamente", provate ad andare a vedere le partite delle squadre del s.g. del Barça. Tutte hanno una identità comune ed un medesimo sistema di gioco. Anzi, è proprio questo uno degli aspetti che conferisce al giocatore grande familiarità e la possibilità di poter "passare" alla squadra "superiore", fino alla prima squadra, senza grossi traumi. Il sistema di gioco è unico, fa parte dello STILE della società e già a partire dai Pulcini si lavora, molto più che in Italia, sullo schieramento.

Vi racconto un aneddoto che mi ha particolarmente colpito lo scorso Marzo mentre assistevo ad una seduta di allenamento dei 2000 del Barcellona. Dopo una prima fase basata all'allenamento dei fondamentali (su cui con dispiacere non mi dilungo) gli allenatori hanno fatto svolgere alla squadra la partita. Ebbene, solo 12 elementi hanno preso parte al 6 contro 6 + i portieri mentre gli altri aspettavano immobili

a bordo campo. L'imperativo era che ogni giocatore rispettasse la posizione assegnata e che il portiere rimettesse in gioco la palla con le mani (per far ciò le due squadre erano state appositamente schierate in modo che entrambe avessero la superiorità numerica dietro: per semplificare una giocava con il 3-3 mentre l'altra con il 4-2).

Oggettivamente sono rimasto piuttosto stupito nel vedere 5 o 6 bambini immobili ai margini del campo e nell'assistere ad una vera e propria partita tattica, dove i giocatori erano tenuti a rispettare le consegne e gli allenatori intervenivano per correggere movimenti e posizioni. In Italia non l'avremmo fatto e si sarebbe giocato un bell'8 contro 8 "libero". Riflettendo ho capito però che rispettare le consegne (ma anche le dimensioni del campo ed il numero adeguato dei giocatori che partecipano alla partita) garantisce ordine e nell'ordine le qualità individuali possono essere coltivate.

E' un pò come "allenare" una band musicale. La musica "esce pulita" solo se ognuno rispetta il proprio spartito. Se alle prove si hanno a disposizione, ad esempio, 2 batteristi mentre poi sul palco la band suona con un solo batterista è giusto e sensato che anche le prove vengano fatte con un solo elemento. Questo è ciò che, a mio modo di vedere giustamente, io ho visto fare.

Mi dilungo e mi scuso per questo ma DEVO aggiungere un ulteriore aspetto. Sempre nel passaggio dell'intervista sopra riportato si parla di tiro, dribbling e passaggio. Ebbene, non sono solo questi i gesti maggiormente allenati. Quantitativamente in una partita sapete qual'è il gesto tecnico più ricorrente? Il gesto sul quale tiro, dribbling e passaggio ma anche conduzione e difesa di palla si "appoggiano" quasi sempre? Il CONTROLLO DI PALLA (meglio se orientato). E' possibile che il coordinatore della Scuola Calcistica Spagnola si sia dimenticato di nominarlo?!? E comunque vi assicuro che nella cantera tale omissione non avviene, anzi!

Vi saluto, mi scuso di nuovo per essermi dilungato e vorrei chiedervi di aiutarmi a diffondere la cultura dei "giochi di

posizione": sono un mezzo di lavoro di grande efficacia, che va conosciuto ed applicato correttamente anche in Italia, che poi ciò venga fatto attraverso i contributi di allenatore.net, il DVD di Viscidi o per mezzo di altre fonti non importa.

Recuperiamo però il terreno perduto ed iniziamo, tutti insieme a diffondere la cultura dei giochi di posizione.

FB è un mezzo straordinario in questo senso... ed aspetto i vostri commenti on line. Buon lavoro a tutti.



NOVITA' EDITORIALI



Si aggiungono alla nuova proposta di **Maurizio Viscidi** dal titolo "**Possessi Palla: gli esercizi per migliorare il singolo e la squadra**" le seguenti pubblicazioni:

"Fase offensiva: 6 progressioni didattiche per l'allenamento delle componenti tecnico-tattiche individuali e collettive" è il nuovo libro con DVD firmato da **Andrea Crsti**

e che sarà commercializzato nel corso di questo mese.

Si tratta di un prodotto di grande utilità per sviluppare sia le abilità individuali (ricevere, calciare, attaccare gli spazi) in ambito situazionale che l'organizzazione collettiva (interscambi, rotazioni, giocate su punti di riferimento fissi e mobili).



Scuola Calcio: dalla programmazione mirata all'esercitazione efficace è invece la pubblicazione di **Aquilani** e **Iervolino**, edita da pochissimi giorni.

Attraverso questa pubblicazione gli autori hanno inteso delineare una metodologia di lavoro che consenta all'istruttore della Scuola Calcio di perseguire l'insegnamento della tecnica calcistica attraverso esercitazioni mirate ed oculte con lo scopo di rendere le sedute di allenamento divertenti e stimolanti.

All'interno del volume il lettore trova numerose proposte pratiche in grado di essere sviluppate in spazi ridotti e con pochi materiali.

Le esercitazioni di campo sono divise in analitiche (specifiche per i vari

fondamentali), combinate (in grado di stimolare contemporaneamente più gesti specifici) e una serie di partite ed esercitazioni a tema che hanno l'obiettivo di completare il processo di apprendimento in maniera ludica e coinvolgendo tutti i giocatori contemporaneamente.

Si tratta di una pubblicazione originale, particolarmente indicata per gli istruttori che operano nella Scuola Calcio.



Categoria Giovanissimi: programmazione annuale per la preparazione atletica.

Categoria Allievi: programmazione annuale per la preparazione atletica.

Categoria Juniores: programmazione annuale per la preparazione atletica.

Le 3 pubblicazioni scritte dai Professori **Rossini** e **Salsa** sono estremamente curate, riccamente illustrate da foto e disegni e con una miriade di proposte di lavoro atletico da poter svolgere con o senza palla.



I libri hanno inizio dalle valutazioni relative al rapporto tra lo sviluppo della abilità fisiche (forza, resistenza, velocità, mobilità articolare) e l'età del soggetto.



A seguire gli autori espongono lo specifico programma di preparazione atletica annuale, suddividendo il lavoro in 4 macrocicli: preparazione precampionato, primo periodo

competitivo, sosta invernale, secondo periodo competitivo.

Per ogni ciclo vengono disposte in modo sequenziale le varie sedute ed ognuna di esse è descritta ed illustrata, esercizio per esercizio, in maniera analitica.

All'interno della seduta gli autori evidenziano sia lo specifico lavoro atletico (a secco o con il pallone) da effettuare, che il tempo a disposizione del tecnico per la parte tecnico-tattica.



Da notare infine che le pubblicazioni relative alle categoria allievi e giovanissimi, contengono al suo interno sia il programma annuale per l'allenatore che ha a disposizione 3 sedute settimanali (totale sedute descritte oltre 90), sia il programma annuale per chi ha invece a disposizione solo 2 allenamenti (totale sedute descritte oltre 60) alla settimana.

Continua anche nel mese di Dicembre il costante aggiornamento della sezione GOAL.

Il database contiene già una trentina di esercitazioni e contiamo di raggiungere



quota 100 entro l'inizio della nuova stagione calcistica.



A seguire il palinsesto mensile.

CONTRIBUTO N° 1 – REDAZIONALE

Di Massimo Lucchesi

PDF – La vittoria del Barça, la vittoria del calcio.

La presentazione del palinsesto mensile.

ON LINE DAL 01/12

CONTRIBUTO N° 2 – ESERCITAZIONI

Con Gianluca Andrissi

VIDEO – 17/La fase di possesso: dalla riconquista alla finalizzazione.

Principi ed esercitazioni per il gioco d'attacco.

ON LINE DAL 02/12

CONTRIBUTO N° 3 – ESERCITAZIONI

Con Gianluca Andrissi

VIDEO – 18/La fase di possesso: dalla riconquista alla finalizzazione.

Principi ed esercitazioni per il gioco d'attacco.

ON LINE DAL 03/12

CONTRIBUTO N° 4 – GIOVANI

Di Massimo Saccà

PDF – 1/Scuola Calcio: impariamo a dribblare.

Giochi ed esercitazioni per insegnare il dribbling.

ON LINE DAL 07/12

CONTRIBUTO N° 5 – ESERCITAZIONI

Con Gianluca Andrissi

VIDEO – 19/La fase di possesso: dalla riconquista alla finalizzazione.

Principi ed esercitazioni per il gioco d'attacco.

ON LINE DAL 08/12

CONTRIBUTO N° 6 – ESERCITAZIONI

Con Gianluca Andrissi

VIDEO – 20/La fase di possesso: dalla riconquista alla finalizzazione.

Principi ed esercitazioni per il gioco d'attacco.

ON LINE DAL 09/12

CONTRIBUTO N° 7 – ESERCITAZIONI

Con Gianluca Andrissi

VIDEO – 21/La fase di possesso: dalla riconquista alla finalizzazione.

Principi ed esercitazioni per il gioco d'attacco.

ON LINE DAL 10/12

CONTRIBUTO N° 8 – PREPARAZIONE

Di Giuseppe Mazza

PDF - Pronti a lottare: come preparare la squadra ad affrontare i terreni pesanti ed il freddo invernale.

Principi e carichi per tarare la preparazione atletica in vista della parte centrale della stagione.

ON LINE DAL 14/12

CONTRIBUTO N° 9 – TATTICA

Di Stefan Chiancone

PDF – Come ottimizzare la condotta di gara quando le condizioni climatiche incidono sul terreno di gioco.

Le mosse e gli accorgimenti da attuare quando la squadra deve “sconfiggere” anche le condizioni meteo.

ON LINE DAL 14/12

CONTRIBUTO N° 10 – ESERCITAZIONI

Con Fabrizio Del Rosso

VIDEO – 4/Allenare le abilità difensive individuali.

La progressione didattica per l'insegnamento di presa di posizione, marcatura e contrasto.

ON LINE DAL 15/12

CONTRIBUTO N° 11 – PREPARAZIONE

Di Bonocore - Piga

PDF – Il lavoro con il sovraccarico ed il modello prestativo del calciatore.

L'importanza del lavoro in palestra e del lavoro specifico sul campo.

ON LINE DAL 16/12

CONTRIBUTO N° 12 – ESERCITAZIONI**Con Baldoni e Siroti****VIDEO – 6/Le esercitazioni tecnico-tattiche per l'allenamento della fase di transizione.**

La lezione tenuta da Mr.Baldoni durante lo stage organizzato dall'USD Recanatese - 6° parte.

ON LINE DAL 16/12**CONTRIBUTO N° 13 – TATTICA****Con Andrea Stramaccioni****VIDEO – 6/Fase offensiva: superiorità ed imprevedibilità sulle corsie laterali.**

La lezione teorica tenuta da Mr.Stramaccioni a Recanati – 6° parte.

ON LINE DAL 17/12**CONTRIBUTO N° 14 – TATTICA****Di Emilio De Leo****PDF - Contrapposizione tattica: 4-3-1-2 contro 3-4-3.**

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

ON LINE DAL 21/12**CONTRIBUTO N° 15 – PSICOLOGIA E CALCIO****Con Stefano Tavoletti****VIDEO – Attivare automaticamente il SAR per ottimizzare la prestazione.**

Le tecniche per dirigere al meglio il focus mentale del calciatore.

ON LINE DAL 22/12**CONTRIBUTO N° 16 – IL NUMERO 1****Con Claudio Rapacioli****VIDEO – 8/ Posizioni e compiti tattici del portiere moderno.**

L'ottava parte dell'intervento tenuto dal presidente Apport a Lido di Camaiore.

ON LINE DAL 23/12**CONTRIBUTO N° 17 – ESERCITAZIONI****Di Massimo Saccà****PDF - Lavorare con la mezzapunta: come allenare la capacità di rifinitura.**

Le esercitazioni per allenare le abilità specifiche del ruolo.

ON LINE DAL 24/12**CONTRIBUTO N° 18 – PREPARAZIONE****Con Massimo De Paoli****VIDEO – 8/L'allenamento ed il condizionamento atletico di una squadra di calcio attraverso esercitazioni con la palla.**

La lezione tenuta da Mr.De Paoli a Coverciano – 8° parte.

ON LINE DAL 28/12**CONTRIBUTO N° 19 – ESERCITAZIONI****Con i tecnici del S.G. dell'Ajax****VIDEO – 4/Esercitazioni e proposte operative per la formazione del calciatore nel settore giovanile.**

Lo sviluppo delle abilità tecniche attraverso le proposte della scuola olandese

ON LINE DAL 29/12**CONTRIBUTO N° 20 – ESERCITAZIONI****Con Loris Beoni****VIDEO – 4/Difendere per contrattaccare: le esercitazioni tattiche per allenare la squadra a ripartire.**

Come organizzare il collettivo nella gestione del contrattacco.

ON LINE DAL 30/12