WWW ALLEN@TORE.net MAGAZINE
N.96 APRILE 2012
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

Aprile: pronti allo sprint!

A cura di ***FABRIZIO FERRARI***

La presentazione del palinsesto mensile.

Il mese di Marzo si è chiuso con l'ennesimo cambio sulla panchina interista. Ranieri è stato sollevato dall'incarico e al suo posto è stato promosso Stramaccioni. Un tecnico giovane, meticoloso ed estremamente preparato, le cui idee e la cui filosofia avete imparato ad apprezzare grazie ai nostri contributi video pubblicati negli anni scorsi.

L'aver proposto in esclusiva questi video ci ha portato alla ribalta sulla versione on line della Gazzetta dello Sport a seguito di un articolo della rosea che presentava le metodologie di lavoro del nuovo tecnico nerazzurro.
Siamo molto contenti, ma soprattutto orgogliosi di aver divulgato, con largo anticipo, le idee di un tecnico di grande qualità.

Intanto stasera si giocherà la gara di ritorno tra Barcellona e Milan: al Camp Nou incroceranno i tacchetti Messi ed Ibra, Xavi e Boateng, Nesta e Puyol.

Tutti sappiamo che il Barcellona in casa è spesso devastante, ma Allegri proverà a ripetere la prestazione del Meazza, cercando di ottenere lo stesso risultato positivo conquistato a settembre in Spagna (nel girone a quattro).
Il match di andata dei quarti di finale di Champions è stato interessante ma non particolarmente emozionante.
Il Barcellona ha dimostrato ai pochi che ancora non lo conoscevano di essere una squadra camaleontica, in grado di attaccare con un sistema, difendendosi con un altro.
In fase offensiva D.Alves e Iniesta garantivano ampiezza, mentre in mezzo al campo agivano Xavi, Bousquets e Keita con Messi libero di abbassarsi e di ricevere sui piedi.
In attacco Sanchez aveva il compito di allungare gli avversari, mentre sul versante opposto Puyol, Mascherano e Piquè, quando la squadra sviluppava la

fase di possesso, erano attaccati a Ibra e a Robinho per evitare che i rossoneri, una volta recuperata la palla, potessero trovare un riferimento su cui impostare la ripartenza.
Con tali accorgimenti il Barcellona ha mantenuto a lungo il controllo della gara pur non riuscendo a concretizzare la grande mole di gioco.
Il Milan, invece, ha giocato una gara accorta. Ha giustamente lasciato il pallino del gioco in mano agli avversari, mostrando limiti evidenti in fase di palleggio, ma riuscendo a creare un paio di occasioni importanti da rete, sfruttando alcune incertezze degli spagnoli.

E' risaputo che il grandissimo pregio della squadra di Guardiola sia quello di riuscire a gestire ritmi e fasi di gioco grazie alla capacità dei propri giocatori di "palleggiare" sia avanzando che arretrando.
Ciò consente ai blaugrana di trasformare e modulare il proprio assetto in relazione alla fase di gioco da praticare.
In situazione di possesso palla il Barça ama sfruttare l'ampiezza, obbligando gli avversari ad allargarsi e a scivolare continuamente da un lato all'altro, grazie ai terzini che si sistemano "alti ed aperti". Il Barcellona, quindi, riesce ad attaccare la profondità sia per la propensione al taglio e all'inserimento di giocatori come Fàbregas e Sànchez, sia per mezzo della capacità di passare e scambiare sullo stretto di Iniesta, Xavi e Messi.
Quest'ultimo, in un contesto tattico ordinato e "pulito" (situazione diversa da quella che trova nella sua nazionale) è in grado di esprimere il proprio talento ed imprimere alla partita quelle accelerazioni devastanti che lo hanno reso celebre.
La fase di non possesso del Barcellona è invece imperniata sulla capacità dei giocatori (che dopo la fase di palleggio prolungato sono freschi mentalmente e fisicamente) di pressare immediatamente il portatore di palla avversario.
Tale tipologia di pressing istantaneo (peraltro non sempre ordinato ma comunque molto efficace) funziona poiché la confusione tattica derivante dall'assetto spesso ardito in fase di possesso della squadra spagnola, costringe quasi tutti gli avversari a ripiegare sotto la linea della palla. Ciò rende difficile poter ripartire o comunque appoggiare il gioco in avanti una volta che la sfera viene recuperata.
Il Milan per spuntarla al Camp Nou, dovrà invitare il Barcellona a giocare nei contesti tattici in cui gli spagnoli sono meno preparati.

La squadra di Guardiola, ad esempio, incontra difficoltà a modificare la propria disposizione sul campo, trasformando il proprio assetto, se non riesce a consolidare il possesso del pallone appena recuperato.
Per queste ragioni la fase di transizione negativa del Milan dovrà essere varia ed intelligente, una sorta di transizione mirata e chirurgica.
E' impensabile infatti che il Milan possa aggredire gli avversari ogni volta che recuperano palla. Dovrà valutare invece il contesto tattico e in particolar modo le qualità tecniche del giocatore che intercetta la sfera: Puyol, Busquets, Mascherano e Keita non valgono Dani Alves, Xavi, Piqué, Iniesta e Fàbregas. I rossoneri dovranno avere la forza, la compattezza, la determinazione e la cattiveria per andare a riprendere palla imbastendo un break.

Nel caso in cui questo tentativo non dovesse andare a buon fine, o tutte quelle volte che il Barcellona avrà modo di partire dalla propria metà campo, al Milan converrà abbassarsi e presidiare la propria area anziché sfiancarsi e rincorrere il possessore blaugrana.

Un paio di centrocampisti dovranno proteggere il reparto arretrato (presidiando la zona di campo dove Messi ama abbassarsi a ricevere per poi ripartire palla al piede), creando densità in una delle zone di campo maggiormente sfruttate dal Barcellona per i propri attacchi.

Il Milan, quindi, dovrà cercare di interdire nella zona centrale del campo, soffocando le rapidissime combinazioni sullo stretto degli spagnoli, concedendo maggiore spazio sulle fasce laterali, da dove raramente i terzini di Guardiola vanno ad effettuare dei cross.
Per i rossoneri sarà fondamentale non perdere di vista Messi distribuendo adeguatamente gli interventi fallosi (per il pericolo di incorrere in ammonizioni) evitando infrazioni al limite dell'area.

Il Barcellona in casa in campionato, ha una media gol segnati superiore ai 4 a partita. Subendone mediamente uno ogni due gare interne.
La squadra di Guardiola è legata alla vena realizzativa di Messi. Il talento argentino, autore di 36 goal in campionato e 12 in Champions League, è il vero goleador della squadra tant'è che il secondo marcatore blaugrana (Xavi 10 goal) ed il terzo (Sànchez 8 reti), sono ben distanti della medie della pulce.
Questo dato, però, appare più un fattore di debolezza che non un punto di forza, soprattutto se comparato con quanto riesce a fare la batteria degli attaccanti del Real Madrid (da C.Ronaldo a Benzema a Higuain, tutti ampiamente sopra i 15 goal stagionali).

In fase offensiva il Milan dovrà invece essere abile ad appoggiarsi su Ibra nel momento in cui la palla viene recuperata bassa.

Il centravanti svedese, che ben conosce l'attenzione con cui i blaugrana "curano" l'unico riferimento avanzato avversario, dovrà essere bravissimo nel defilarsi e ricevere, così come i vari Boateng, Robinho e Nocerino dovranno essere pronti e veloci nel sostenerne l'azione imbastendo efficaci transizioni positive a campo aperto.

Al Camp Nou il Milan, potrebbe inoltre avere a disposizione anche Pato. Il giovane fuoriclasse brasiliano, secondo quanto dichiarato da Meersseman, è pienamente recuperato ed essendo l'attaccante più abile in campo aperto potrebbe, così come El Shaarawy, subentrare a gara in corso e con la sua freschezza e la sua velocità mettere in difficoltà i blaugrana.

L'ultima considerazione è legata ad un dato di fatto: il Barcellona è squadra dalla statura media non elevata. Il Milan, quindi, dovrà essere capace a sfruttare questo vantaggio. In particolare Allegri dovrà approntare schemi e soluzioni su palla inattiva in grado di spostare delle zone nevralgiche dell'area di rigore gli elementi avversari di maggiore efficacia (Piqué e Busquets su tutti). Ciò può essere fatto con un "movimento ad esca", cioè facendo uscire dalla zona nevralgica dell'area gli avversari che il Barcellona teme di più, e provando a colpire con quelli che gli spagnoli ritengono meno pericolosi.

Passando invece alle cose che ci riguardano più da vicino vorrei ringraziare i numerosi tecnici che hanno partecipato ai 2 webinar proposti lo scorso mese di Marzo e complimentarmi con i bravissimi Abbiati e Macri, autori di due lezioni superlative, molto apprezzate sia dai partecipanti che da Massimo Lucchesi e dal sottoscritto.

Ad Aprile un nuovo appuntamento ci aspetta, con Andrea Pagan che affronterà l'argomento "Il reparto

difensivo" proponendo idee ed esercitazioni di grande qualità.

Abbiamo inoltre iniziato a pubblicizzare i **Super Seminar estivi** che quest'anno si svolgeranno a Coverciano, il 23 e il 24 Giugno, e ad Olbia, in Sardegna, il 7 e l'8 Luglio.

Abbiamo già avuto molte adesioni e il nostro impegno e la nostra volontà è quella di farvi ripetere le straordinarie esperienze vissute lo scorso anno.

Ad Aprile e con il bel tempo inizieremo le registrazioni dei nuovi progetti video, alcuni veramente interessanti. Vi anticipo tra l'altro che è ormai imminente l'uscita di molte nuove pubblicazioni. A cominciare dai DVD "***Palla inattiva: un attaccante da 15 reti***" di Gianni Vio, "***Piccoli Amici: giochi ed esercitazioni tecnico-coordinative***" di Garcea – Saccà e "***Allenare aggressività ed intensità mentale con esercitazioni tecnico-tattche***" di Massimo Lucchesi.

Per concludere, Massimo Lucchesi ed io vi inviamo i nostri migliori auguri di Buona Pasqua e ringraziandovi per l'assiduità, l'affetto e la passione con la quale ogni mese ci seguite.

Buon finale di stagione e buon palinsesto a tutti.

CONTRIBUTO N° 1 – REDAZIONALE
di Fabrizio Ferrari
PDF – Aprile: pronti allo sprint!
La presentazione del palinsesto mensile.
ON LINE DAL 02/04

CONTRIBUTO N° 2 – ESERCITAZIONI
Video/22
Con Massimo De Paoli
Video/22 - La ricerca della profondità: gli inserimenti.
Mobilità organizzata per attaccare il castello: la lezione di De Paoli nel corso del 2° Clinic Sersport.
ON LINE DAL 02/04

CONTRIBUTO N° 3 – ESERCITAZIONI
Le esercitazioni specifiche per ruolo.
di Francesco Macri
PDF – Allenare il trequartista: marcamento e rifinitura.
Le esercitazioni tecniche e tattiche specifiche per il ruolo.
ON LINE DAL 03/04

CONTRIBUTO N° 4 – ESERCITAZIONI
Video/23
Con Massimo De Paoli
Video/23 - La ricerca della profondità: gli inserimenti.
Mobilità organizzata per attaccare il castello: la lezione di De Paoli nel corso del 2° Clinic Sersport.
ON LINE DAL 03/04

CONTRIBUTO N° 5 – ESERCITAZIONI
Allenare la tecnica in situazione
di Raffaele Barra
PDF - Centrare la porta: allenare il tiro da fuori e quello sottomisura.
Le esercitazioni specifiche per allenare in un contesto situazionale le abilità individuali del calciatore.
ON LINE DAL 04/04

CONTRIBUTO N° 6 – GIOVANI
Scuola Calcio: giochi e proposte per i bambini
di Benedetto Milazzo
PDF - Obiettivo Scuola Calcio: fermare la palla/2.
Giochi ed esercitazioni ludiche per imparare giocando
ON LINE DAL 05/04

CONTRIBUTO N° 7 – ESERCITAZIONI
Video/24
Con Massimo De Paoli
Video/24 - La ricerca della profondità: gli inserimenti.
Mobilità organizzata per attaccare il castello: la lezione di De Paoli nel corso del 2° Clinic Sersport.
ON LINE DAL 05/04

CONTRIBUTO N° 8 – ESERCITAZIONI
Video/25
Con Massimo De Paoli
Video/25 - La ricerca della profondità: gli inserimenti.
Mobilità organizzata per attaccare il castello: la lezione di De Paoli nel corso del 2° Clinic Sersport.
ON LINE DAL 06/04

CONTRIBUTO N° 9 – PREPARAZIONE
L'allenamento atletico nel calcio
di Francesco Carchedi
PDF – Velocità e rapidità nel gioco del calcio.
Analisi e metodologie di allenamento per queste due capacità molto importanti nel calcio.
ON LINE DAL 10/04

CONTRIBUTO N° 10 – CALCIO E MEDICINA
Infortuni e riabilitazione nel calcio
di Stefan Chiancone
PDF - La pubalgia: come prevenire il problema e l'iter per recuperare la piena efficienza.
Analisi e metodologie di cura della patologia calcistica del nuovo millennio.
ON LINE DAL 11/04

CONTRIBUTO N° 11 – PSICOLOGIA
Video/1
Con Raffaele Mantegazza
Video/1 – Allenare le menti e i cuori, come creare un gruppo unito e far condividere gli obiettivi.
Dal Super Seminar di Coccaglio, gli estratti della lezione del Dottor Mantegazza.
ON LINE DAL 11/04

CONTRIBUTO N° 12 – ESERCITAZIONI
Ricezione & Passaggio
di Fausto Garcea
PDF - Allenare passaggio e controllo con le esercitazioni situazionali.
Le proposte di lavoro utilizzate a Monteboro per allenare la ricezione e la trasmissione della palla.
ON LINE DAL 12/04

CONTRIBUTO N° 13 – PSICOLOGIA
Video/2
Con Raffaele Mantegazza
Video/2 – Allenare le menti e i cuori, come creare un gruppo unito e far condividere gli obiettivi.
Dal Super Seminar di Coccaglio, gli estratti della lezione del Dottor Mantegazza.
ON LINE DAL 12/04

CONTRIBUTO N° 14 – PSICOLOGIA
Video/3
Con Raffaele Mantegazza
Video/3 – Allenare le menti e i cuori, come creare un gruppo unito e far condividere gli obiettivi.
Dal Super Seminar di Coccaglio, gli estratti della lezione del Dottor Mantegazza.
ON LINE DAL 13/04

CONTRIBUTO N° 15 – ESERCITAZIONI
Allenare la squadra con le partite a tema
di Andrea Pagan
PDF - Obiettivo: allenare il ritmo e l'intensità.
Analisi ed esercitazioni tecnico-tattiche per l'organizzazione e l'allenamento della squadra.
ON LINE DAL 17/04

CONTRIBUTO N° 16 – PSICOLOGIA
Video/4
Con Raffaele Mantegazza
Video/4 – Allenare le menti e i cuori, come creare un gruppo unito e far condividere gli obiettivi.
Dal Super Seminar di Coccaglio, gli estratti della lezione del Dottor Mantegazza.
ON LINE DAL 17/04

CONTRIBUTO N° 17 – IL NUMERO 1
Allenare il portiere
di Matteo Fantozzi
PDF – Allenare i portieri della categoria esordienti con le situazioni di gioco.
Esercitazioni utili per insegnare al nostro giovane portiere come si risolve la situazione reale della partita.
ON LINE DAL 18/04

CONTRIBUTO N° 18 – PSICOLOGIA
Video/5
Con Raffaele Mantegazza
Video/5 – Allenare le menti e i cuori, come creare un gruppo unito e far condividere gli obiettivi.
Dal Super Seminar di Coccaglio, gli estratti della lezione del Dottor Mantegazza.
ON LINE DAL 18/04

CONTRIBUTO N° 19 – PROFESSIONAL SOLUTIONS
Allenare la mente
di Stefan Chiancone
PDF – Motivatore e mental coach: le differenze sostanziali ed i diversi ambiti lavorativi.
Un viaggio all'interno del mondo dei "professionisti della mente in ambito sportivo" per capirne ruoli e funzioni.
ON LINE DAL 19/04

CONTRIBUTO N° 20 – PSICOLOGIA
Video/6
Con Raffaele Mantegazza
Video/6 – Allenare le menti e i cuori, come creare un gruppo unito e far condividere gli obiettivi.
Dal Super Seminar di Coccaglio, gli estratti della lezione del Dottor Mantegazza.
ON LINE DAL 19/04

CONTRIBUTO N° 21 – PSICOLOGIA
Video/7
Con Raffaele Mantegazza
Video/7 – Allenare le menti e i cuori, come creare un gruppo unito e far condividere gli obiettivi.
Dal Super Seminar di Coccaglio, gli estratti della lezione del Dottor Mantegazza.
ON LINE DAL 20/04

CONTRIBUTO N° 22 – PSICOLOGIA
Video/8
Con Raffaele Mantegazza
Video/8 – Allenare le menti e i cuori, come creare un gruppo unito e far condividere gli obiettivi.
Dal Super Seminar di Coccaglio, gli estratti della lezione del Dottor Mantegazza.
ON LINE DAL 24/04

CONTRIBUTO N° 23 – PSICOLOGIA
Video/9
Con Raffaele Mantegazza
Video/9 – Allenare le menti e i cuori, come creare un gruppo unito e far condividere gli obiettivi.
Dal Super Seminar di Coccaglio, gli estratti della lezione del Dottor Mantegazza.
ON LINE DAL 26/04

CONTRIBUTO N° 24 – PSICOLOGIA
Video/10
Con Raffaele Mantegazza
Video/10 – Allenare le menti e i cuori, come creare un gruppo unito e far condividere gli obiettivi.
Dal Super Seminar di Coccaglio, gli estratti della lezione del Dottor Mantegazza.
ON LINE DAL 27/04