



## REDAZIONALE

# A caccia del titolo.

A cura di **MASSIMO LUCCHESI**

*La presentazione del palinsesto mensile.*

Il campionato di calcio è appena iniziato. **Dopo l'ennesima estate turbolenta la serie A è ripartita con molte incognite e poche certezze.**

La Juventus campione d'Italia esce rafforzata dal mercato ed è **di nuovo la squadra da battere** anche se l'incognita dovuta alla squalifica di tecnico (e staff) potrà pesare non poco specie nelle gare in trasferta.

Alle spalle della Juve però le altre non sembrano stare meglio.

Napoli e Milan in particolare **sembrano avere meno certezze della scorsa stagione.**

Se la squadra di Mazzarri, con una rosa più folta rispetto al passato, appare in grado di poter distribuire meglio le risorse nell'ottica dell'impegno europeo, il Milan **dovrà ricostruire completamente lo spogliatoio** che, in una sola stagione, ha perso tutti gli elementi di maggiore personalità e carisma, da Gattuso e Ibra passando per Seedorf, Nesta e Thiago Silva.

L'altra squadra di Milan, l'Inter, è stata anch'essa completamente rifondata e ricostruita con innesti di buona qualità.

**Ci vorrà però ancora un po' di tempo** affinché Stramaccioni trovi gli uomini più adatti al sistema di gioco che intende utilizzare.

Le due romane hanno entrambe cambiato guida tecnica.

La Roma di Zeman è, sulla carta, **una squadra in grado di poter competere con tutti** e con tanta

curiosità molti addetti ai lavori aspettano di capire quanto e come potranno incidere i dettami del maestro boemo.

La Lazio si è affidata a Petkovic, tecnico poliglotta di origine slava che ha lavorato quasi esclusivamente in Svizzera (Lugano, Bellinzona, Young Boys, Sion) a parte una brevissima parentesi in Turchia (Samsunspor).

I biancocelesti contano su **un gruppo di giocatori ampiamente collaudato** ed anche in questo caso sarà interessante capire quanto il tecnico, amante del calcio offensivo, **potrà incidere** su una squadra reduce da alcune buone stagioni con Reja in panchina.



Alle spalle di queste sei compagini gravitano **numerose formazioni potenzialmente in grado di potersi inserire nella lotta per le prime piazze**: Udinese, Fiorentina, Palermo, Parma, Sampdoria, Torino e Genoa per

blasone e tradizione sono in grado di scalare un gradino.

Il Bologna, con Catania, Chievo, Atalanta e Cagliari, può aspirare ad **una salvezza tranquilla** mentre l'impresa la debbono fare Pescara e Siena che appaiono, almeno inizialmente, più indietro.

Pronostici e griglie iniziali sono però fatti per essere smentiti e l'augurio è quello di assistere ad **un campionato interessante e piacevole sul piano del gioco e della tecnica** ben consci che difficilmente le squadre italiane riusciranno ad essere così competitive da poter aspirare a vincere la Champions League: le spagnole in particolare sembrano essere più avanti rispetto a Juve e Milan e, in generale, il calcio tricolore dovrà ottenere buoni risultati in ambito continentale per evitare che il Portogallo ci superi nel ranking relegandoci al quinto posto in Europa.

Per ciò che ci concerne più direttamente **vogliamo festeggiare con tutti voi il n° 100 del Focus mensile.**

Sono oltre 2000 i contributi on line per un archivio ed un servizio che non conosce paragoni con nessuna altra realtà.

In questa stagione abbiamo fatto un **ulteriore sforzo editoriale** cercando di ampliare l'offerta dei contributi PDF ed alzare la qualità di quelli video.

In particolare accanto ai contributi dedicati a Scuola Calcio, preparazione fisica e preparazione del portiere proporremo una serie di contributi tecnici relativi allo **sviluppo delle abilità individuali**, della **collaborazione tattica**, dell'**organizzazione di gioco**.

Oltre a ciò andremo mensilmente a proporre degli articoli specifici relativi alla contrapposizione tra i moduli, alle

partite a pressione ed agli sviluppi su palla inattiva.

Durante l'estate alcuni nostri inviati hanno inoltre seguito **i ritiri precampionato** di Juve, Roma e Fiorentina e, a partire da questo mese, siamo in grado di mostrarvi esercizi e proposte pratiche a livello professionistico.

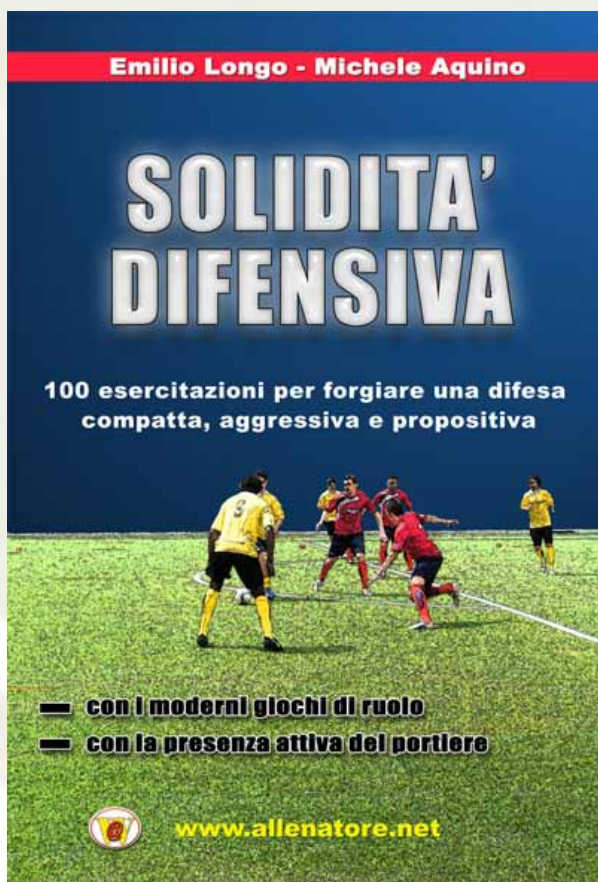
Ma le novità non finiscono con il Focus mensile.

Dopo il grandissimo riscontro ottenuto dalle recenti pubblicazioni un nuovo libro con DVD, dal titolo **"Solidità difensiva"** è in uscita.

A seguire, prima della presentazione del palinsesto mensile, copertine e recensioni delle ultime novità.



**Buon campionato e buona stagione a tutti!**



Solidità difensiva è la pubblicazione (libro+2 DVD) che si pone l'obiettivo di rendere accessibile a tutti la costruzione e l'organizzazione di un reparto difensivo attivo, flessibile, impenetrabile.

Il testo esplicita in maniera semplice e chiara la progressione didattica per l'insegnamento della tattica in fase di non possesso del nostro reparto arretrato.

L'esposizione del lavoro, minuzioso ed estremamente dettagliato, unisce in maniera inscindibile la didattica alla pratica per rendere il tutto strettamente correlato alla realtà della partita.

All'interno del volume sono infatti presenti ben 100 esercitazioni, frutto di una pluriennale esperienza sul campo, che consentono, attraverso un propositivo coinvolgimento dei giocatori, di forgiare una linea difensiva compatta, aggressiva e propositiva!

L'intento finale dell'opera è quello di evidenziare un metodo in grado di incidere sulla fase di non possesso, propedeutico alla fase d'attacco: difendo bene per attaccare meglio.

Il tutto nell'ottica di insegnare alla squadra non solo a difendere ma a gestire adeguatamente e consolidare attivamente la palla riconquistata.

Innovativa e rivoluzionaria è sia la presenza costante del portiere in tutte le esercitazioni

proposte che l'esposizione dei giochi di reparto, una novità mutuata dai giochi di posizione.



La percentuale di goal realizzati a seguito di palla inattiva si aggira tra il 30 ed il 40% dei goal complessivi. Si tratta di un dato rilevante che può incidere in maniera notevole sulla prolificità della squadra. In ogni stagione, tra calci di punizione, corner e rimesse laterali in zona di attacco una squadra dispone tra le 10 e le 25 occasioni potenziali a partita. Ciò significa che in un campionato di 34 giornate ogni squadra il numero totale oscilla tra le 340 e le 850 situazioni potenzialmente sfruttabili. Riuscire ad ottimizzare gli sviluppi su palla inattiva e realizzare anche soltanto 15 reti in più a campionato è un aspetto che può cambiare completamente le prospettive di una stagione. Le situazioni di palla inattiva sono però un "gioco nel gioco" dove regole, ruoli e caratteristiche differiscono notevolmente dal contesto usuale. Gianni Vio è attualmente il primo ed unico allenatore professionista che si occupa esclusivamente di questi aspetti ed ha, all'interno dello staff, lo scopo di ottimizzare il rendimento e le percentuali Realizzative della squadra per cui lavora. Il lavoro di Gianni Vio non è però circoscritto esclusivamente agli sviluppi sul rettangolo di gioco ma parte dal coinvolgimento dei giocatori e si sviluppa attraverso una serie di

principi innovativi che lo hanno portato a diventare un professionista del suo lavoro. All'interno della pubblicazione, libro e dvd, sono contenute non solo le metodologie e le riprese live degli sviluppi e degli allenamenti su palla inattiva (corner, punizioni centrali, punizioni laterali alte e basse) di una squadra professionistica, ma la filosofia che e da sempre contraddistingue il lavoro di mr. Vio.



Per riuscire infatti a focalizza l'attenzione selettiva del calciatore, verso quei principi, quei comportamenti e quegli atteggiamenti che il singolo e la squadra deve riprodurre in gara, è fondamentale utilizzare un metodo appropriato che sia in grado di coniugare l'apprendimento tecnico-tattico ed il coinvolgimento emotivo del giocatore. Scopo della pubblicazione è quello di "fissare" le modalità con le quali il giocatore, i reparti e la squadra nel suo insieme assorbono gli stimoli forniti attraverso appropriate esercitazioni e le sedimentano nel proprio subconscio per "trasformarli" in atteggiamenti e comportamenti tattici. A tale scopo la ricca proposta didattica vede l'autore esporre una serie di proposte pratiche suddivise in quattro capitoli fondamentali: le esercitazioni per la fase di riscaldamento, le proposte specifiche o circostanziate, i possessi palla e le partite



Il percorso didattico espone e suddivide le esercitazioni in due grandi categorie: quelle finalizzate al mantenimento della palla e quelle che prevedono invece lo sviluppo e la conclusione della manovra. All'interno del volume gli esercizi sono ulteriormente suddivisi in possessi bassi, possessi alti, possessi totali e possesso più azione. I possessi bassi sono esercitazioni in posizione che coinvolgono in maniera specifica i giocatori di difesa e centrocampio mentre i possessi alti prevedono la presenza di centrocampisti ed attaccanti. La categoria possessi totali prevede invece che i giocatori siano dislocati su tre i reparti (difesa, centrocampio ed attacco). I possessi più azione sono specifiche esercitazioni che iniziano da un gioco di posizione ma che si sviluppano, coinvolgendo reparti o giocatori non



inclusi nel gioco iniziale, come una vera e propria esercitazione situazionale a squadre contrapposte. La finalità di queste proposte è infatti quella di perfezionare l'abilità di possesso palla alternandola alla capacità di sviluppare, nella fase successiva, una manovra di attacco. Un ultimo capitolo è dedicato alle esercitazioni di riscaldamento pre-gara: si tratta di proposte che vengono effettuate da 10 giocatori (e in alcuni casi anche da 11 coinvolgendo il portiere come sostegno all'azione). Si tratta in sostanza di un lavoro estremamente pratico e ricco di esercitazioni stimolanti, in grado di sviluppare le abilità di controllo e passaggio dei giocatori e l'instaurarsi dei vincoli tattici tra gli elementi all'interno delle varie catene di gioco.

**A seguire il palinsesto mensile:**

**CONTRIBUTO N° 1 – REDAZIONALE**

**Il nuovo Focus**

di Massimo Lucchesi

**PDF – A caccia del titolo.**

La presentazione del palinsesto mensile.

**ON LINE DAL 01/09**

**CONTRIBUTO N° 2 – ESERCITAZIONI**

**Allenare la collaborazione tattica**

di Raffaele Barra

**PDF – Marco e copro: le esercitazioni per allenare il due contro due in fase di non possesso.**

Allenare la collaborazione ed il dialogo tattico tra i giocatori con esercitazioni specifiche.

**ON LINE DAL 04/09**

**CONTRIBUTO N° 3 – GIOVANI**

**Scuola Calcio: giochi e proposte per i piccoli amici**

di Massimo Saccà

**PDF – Scuola calcio: esercitazioni e proposte per sviluppare il dominio della palla.**

Come coinvolgere, allenare e migliorare le abilità del minicalciatore con i giochi a confronto.

**ON LINE DAL 05/09**

**CONTRIBUTO N° 4 – GIOVANI**

**Aumentare la qualità dei singoli**

di Francesco Macri

**PDF – Sviluppare le abilità individuali: allenare ricezione e dribbling.**

Esercitazioni specifiche e partite a tema per l'allenamento del singolo.

**ON LINE DAL 06/09**

**CONTRIBUTO N° 5 – IL NUMERO 1**

**Allenare il portiere**

di Lorenzo Fattori

**PDF – Il riscaldamento pre gara del portiere di calcio.**

Un warm-up adeguato è fondamentale per farsi trovare pronti in partita.

**ON LINE DAL 07/09**

**CONTRIBUTO N° 6 – PSICOLOGIA**

**Special**

di Stefan Chiancone

**PDF - Utilizzare la visualizzazione per migliorare le abilità' su calcio piazzato.**

Tavoletti ha illustrato principi e metodologie al seminario internazionale di preparazione fisica e mentale svoltosi recentemente a Tunisi.

**ON LINE DAL 10/09**

**CONTRIBUTO N° 7 – ESERCITAZIONI**

**Organizzazione collettiva**

di Andrea Pagan

**PDF – L'organizzazione del microciclo settimanale.**

Idee e proposte pratiche per preparare la squadra durante la fase agonistica.

**ON LINE DAL 11/09**



**CONTRIBUTO N° 8 – PREPARAZIONE**

**Lo Stretching**

di Stefan Chiancone

**PDF – Gli esercizi per migliorare l'elasticità muscolare: il polpaccio e gli anteriori della gamba.**

Prevenire gli infortuni ed ottimizzare l'efficienza dei muscoli con lo stretching.

**ON LINE DAL 12/09**

**CONTRIBUTO N° 9 – ESERCITAZIONI**

**Professional Solutions**

di Massimo Lucchesi

**Video/1 – La fase di riscaldamento: attivazione fisica, tecnica e mentale.**

L'analisi delle esercitazioni effettuate dalla Roma di Zeman durante il precampionato.

**ON LINE DAL 13/09**

**CONTRIBUTO N° 10 – PREPARAZIONE**

**L'allenamento atletico nel calcio**

di Giuseppe Mazza

**PDF – Come programmare il lavoro post-preparazione in base ai dati dei test di valutazione.**

Come valutare e analizzare i test effettuati nel periodo preparatorio.

**ON LINE DAL 13/09**

**CONTRIBUTO N° 11 – ESERCITAZIONI**

**Professional Solutions**

di Massimo Lucchesi

**Video/1 – Organizzazione tattica: allenare le catene di gioco.**

L'analisi delle esercitazioni effettuate dalla Roma di Zeman durante il precampionato.

**ON LINE DAL 14/09**

**CONTRIBUTO N° 12 – CALCIO E MEDICINA**

**Anatomia e fisiologia**

di Andrea Bertino

**PDF – La composizione del muscolo e le diverse fibre al suo interno.**

Approfondire la conoscenza del funzionamento del corpo umano come base imprescindibile per ottimizzare l'allenamento dell'atleta.

**ON LINE DAL 18/09**

**CONTRIBUTO N° 13 – MODULI E SCHEMI**

**Moduli e schemi**

di Emilio Longo

**PDF – Affrontare il 3-4-3: sviluppi offensivi e contrapposizione difensiva.**

Schieramento, soluzioni di gioco ed accorgimenti per mettere in difficoltà il modulo avversario.

**ON LINE DAL 19/09**

**CONTRIBUTO N° 14 – ESERCITAZIONI**

**Professional Solutions**

di Massimo Lucchesi

**Video/3 – Organizzazione tattica: le partite a pressione.**

L'analisi delle esercitazioni effettuate dalla Roma di Zeman durante il precampionato.

**ON LINE DAL 20/09**

**CONTRIBUTO N° 15 – CALCIO E ATTREZZATURE**

**Attrezzature sportive**

di Stefan Chiancone

**PDF – Allenare con le sagome up.**

Caratteristiche e funzionalità degli attrezzi per l'allenamento specifico del calciatore.

**ON LINE DAL 20/09**

**CONTRIBUTO N° 16 – ESERCITAZIONI****Professional Solutions**

di Massimo Lucchesi

**Video/4 – Organizzazione tattica: sviluppi offensivi e partite ombra.**

L'analisi delle esercitazioni effettuate dalla Roma di Zeman durante il precampionato.

**ON LINE DAL 21/09****CONTRIBUTO N° 17 – PALLE INATTIVE****Moduli e schemi**

di Stefan Chiancone

**PDF – Punizione centrale: schemi vincenti.**

Analisi e sviluppi degli schemi più efficaci su palla inattiva.

**ON LINE DAL 25/09****CONTRIBUTO N° 18 – ESERCITAZIONI****Neurotattica**

di Massimo Lucchesi

**PDF – Allenare consolidamento, ripartenza ed attacco manovrato con le partite a pressione.**

Migliorare organizzazione di gioco, intensità ed aggressività con le esercitazioni di neurotattica.

**ON LINE DAL 26/09****CONTRIBUTO N° 19 – ESERCITAZIONI****Professional Solutions**

di Massimo Lucchesi

**Video/5 – Finalizzare la manovra: allenare la conclusione.**

L'analisi delle esercitazioni effettuate dalla Roma di Zeman durante il precampionato.

**ON LINE DAL 27/09****CONTRIBUTO N° 20 – ESERCITAZIONI****Professional Solutions**

di Massimo Lucchesi

**Video/6 – Preparazione atletica: il lavoro a secco.**

L'analisi delle esercitazioni effettuate dalla Roma di Zeman durante il precampionato.

**ON LINE DAL 28/09**

**Allenatore.net ringrazia tutti coloro che sono intervenuti nel corso dei seminari proposti in estate!**