



## REDAZIONALE

# Italia a doppia velocità.

A cura di **MASSIMO LUCCHESI**

*La presentazione del palinsesto mensile.*

**I**l campionato di calcio è arrivato a disputare la giornata n°11: Juventus ed Inter si ritroveranno sabato in un match molto atteso e che ci farà capire **se la band di Stramaccioni potrà veramente aspirare al tricolore.**

Dietro alle due battistrada rallentano Napoli e Lazio mentre **sale la Fiorentina** che **insieme al Cagliari** del duo Pulga-Lopez, **è la vera rivelazione** di questo primo scorcio di stagione.

Se la Fiorentina di Montella, del quale abbiamo presentato esercizi e metodologie di lavoro lo scorso mese, può essere considerata la sorpresa positiva, **la Roma di Zeman**, sotto la lente d'ingrandimento nel Focus di settembre, **è invece la vera delusione.**

Incapace di gestire il vantaggio ed il doppio vantaggio, in alcune circostanze con il privilegio di giocare in casa e magari in superiorità numerica, i giallorossi **sono al momento una squadra che fatica ad avere una identità precisa**, non solo gara dopo gara, ma anche nell'arco della stessa partita.

A prescindere da ciò quello su cui vogliamo invece focalizzare la nostra attenzione questo mese riguarda **il "valore" del calcio italiano al di fuori dei confini nazionali.**

Mentre gli azzurri di Prandelli e gli azzurrini di Mangia sono reduci da risultati e prestazioni più che positive la

stessa cosa non può dirsi per le squadre di clubs.

Juventus e Milan hanno chiuso i primi 3 incontri dei rispettivi gironi di Champions **mostrando palesi difficoltà** e rimangono attualmente in corsa per il passaggio del turno anche se occorrerà un deciso cambio di marcia già a partire dalla prossima gara.

In Europa League **solo l'Inter ha virtualmente staccato il pass per la fase successiva.** La Lazio è in testa al proprio raggruppamento ed ha buone probabilità di raggiungere l'obiettivo mentre Udinese e Napoli, pur balbettando, sono ancora in corsa per il passaggio del turno.

Ciò che però stupisce è che fino a questo momento le squadre italiane hanno giocato complessivamente 18 partite **pareggiandone 8 (quasi la metà), vincendone 6 (appena 1 gara su 3) e perdendone 4.**

Le **squadre spagnole** hanno invece giocato 21 incontri vincendone 15 (oltre il 70%), pareggiando una sola gara e perdendo 5 volte.

Anche i **clubs tedeschi** hanno giocato complessivamente 21 gare vincendone 11 (poco oltre la metà), pareggiandone 7 e perdendo in sole 3 occasioni.

Concludiamo con le **compagini inglesi** che vantano uno score di 10 gare vinte, 6 pareggiate e 5 perse.

Il confronto delle squadre italiane con le rappresentanti di Inghilterra, Germania e Spagna **ci vede soccombere**

**impietosamente** e ciò non può essere un buon viatico in vista dei match decisivi che si disputeranno già a partire da questo mese.

**Credo sia giunto il momento di un deciso cambio di rotta.** E' inammissibile che i nostri clubs snobbino le competizioni internazionali privilegiando il campionato.

Tutto ciò ci fa perdere peso politico ed appeal in ambito continentale con ripercussioni negative sul movimento nazionale ed un impoverimento crescente del "valore" della nostra serie A.

Occorre un radicale cambio di marcia ed è necessario che i nostri tecnici **abbandonino l'idea di un calcio "mordi e fuggi"** a cui è correlato un elevato dispendio di energie fisiche e nervose e provino a proporre quel gioco totale in grado di consentire alla squadra **di essere padrona del campo e di gestire i ritmi del gioco** abbassando conseguentemente la richiesta energetica della partita.

E proprio di allenamento e gestione delle risorse è incentrato il Focus di questo mese **con una lezione veramente interessante di Walter Zenga su mezzi e metodologie allenanti.**



Il tecnico milanese, già innovatore per indole, vanta una esperienza

internazionale ragguardevole che, negli anni, lo ha arricchito notevolmente portandolo a doversi misurare con problemi di ogni tipo sui campi di ben tre diversi continenti.

Zenga infatti ha allenato in USA, Europa, Asia guidando le squadre di 7 nazioni diverse (Stati Uniti, Romania, Italia, Serbia, Turchia, Emirati Arabi ed Arabia Saudita) e vincendo il titolo in Romania e Serbia, quando ha avuto l'opportunità di allenare top-clubs.

Dopo gli ottimi risultati della scorsa stagione Zenga è rimasto alla guida dell'Al Nasr, club che si appresta ad affrontare la Champions League asiatica dopo diversi anni.

Nello speciale del mese di novembre ci parlerà del "suo metodo vincente".

#### **A seguire il palinsesto mensile:**

##### **CONTRIBUTO N° 1 – REDAZIONALE**

**Il nuovo Focus**

di Massimo Lucchesi

**PDF – Italia a doppia velocità.**

La presentazione del palinsesto mensile.

**ON LINE DAL 02/11**

##### **CONTRIBUTO N° 2 – ESERCITAZIONI**

**Allenare la collaborazione tattica**

di Raffaele Barra

**PDF – Obiettivo raddoppio di marcatura: le esercitazioni per allenare il due contro uno in fase di non possesso.**

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

**ON LINE DAL 06/11**

##### **CONTRIBUTO N° 3 – PREPARAZIONE**

**Professional Solutions**

di Walter Zenga

**Video/1 – Il mio metodo vincente.**

Organizzazione e gestione dell'allenamento secondo Coach Zenga.

**ON LINE DAL 06/11**



**CONTRIBUTO N° 4 – GIOVANI**

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

di Massimo Saccà

**PDF – Scuola calcio: esercitazioni e proposte per sviluppare la guida della palla.**

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

**ON LINE DAL 07/11**

**CONTRIBUTO N° 5 – PREPARAZIONE**

**Professional Solutions**

di Walter Zenga

**Video/2 – Il mio metodo vincente.**

Organizzazione e gestione dell'allenamento secondo Coach Zenga.

**ON LINE DAL 07/11**

**CONTRIBUTO N° 6 – GIOVANI**

**Aumentare la qualità dei singoli**

di Francesco Macri

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

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

**ON LINE DAL 08/11**

**CONTRIBUTO N° 7 – PREPARAZIONE**

**Professional Solutions**

di Walter Zenga

**Video/3 – Il mio metodo vincente.**

Organizzazione e gestione dell'allenamento secondo Coach Zenga.

**ON LINE DAL 08/11**

**CONTRIBUTO N° 8 – IL NUMERO 1**

**Allenare il portiere**

di Lorenzo Fattori

**PDF – Le esercitazioni di gruppo nella seduta di allenamento dei portieri.**

Proposte e idee per organizzare il lavoro sul campo dei portieri.

**ON LINE DAL 09/11**

**CONTRIBUTO N° 9 – PREPARAZIONE**

**Professional Solutions**

di Walter Zenga

**Video/4 – Il mio metodo vincente.**

Organizzazione e gestione dell'allenamento secondo Coach Zenga.

**ON LINE DAL 09/11**

**CONTRIBUTO N° 10 – ESERCITAZIONI**

**Neurotattica**

di Massimo Lucchesi

**PDF – Le partite a pressione per allenare il ripiegamenti difensivi ed il pressing nella metà campo offensiva.**

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

**ON LINE DAL 13/11**

**CONTRIBUTO N° 11 – PREPARAZIONE**

**Professional Solutions**

di Walter Zenga

**Video/5 – Il mio metodo vincente.**

Organizzazione e gestione dell'allenamento secondo Coach Zenga.

**ON LINE DAL 13/11**

**CONTRIBUTO N° 12 – ESERCITAZIONI**

**Organizzazione collettiva**

di Andrea Pagan

**PDF – Allenare le combinazioni (dialogo tattico) tra gli attaccanti: sviluppi a 2 e 3 giocatori.**

Esercitazioni tattiche e partite a tema per allenare l'organizzazione e l'atteggiamento collettivo.

**ON LINE DAL 14/11**

**CONTRIBUTO N° 13 – PREPARAZIONE**

**Professional Solutions**

di Walter Zenga

**Video/6 – Il mio metodo vincente.**

Organizzazione e gestione dell'allenamento secondo Coach Zenga.

**ON LINE DAL 14/11**



**CONTRIBUTO N° 14 – PREPARAZIONE**

**L'allenamento atletico nel calcio**

di Giuseppe Mazza

**PDF – L'allenamento propriocettivo nel calcio: prevenzione e prestazione.**

Prevenzione degli infortuni e ottimizzazione della prestazione fisica e strutturale del nostro atleta.

**ON LINE DAL 15/11**

**CONTRIBUTO N° 15 – PREPARAZIONE**

**Professional Solutions**

di Walter Zenga

**Video/7 – Il mio metodo vincente.**

Organizzazione e gestione dell'allenamento secondo Coach Zenga.

**ON LINE DAL 15/11**

**CONTRIBUTO N° 16 – PALLE INATTIVE**

**Moduli e schemi**

di Michele Aquino

**PDF – Schemi e soluzioni sui corner.**

Come essere pericolosi su calcio d'angolo: l'analisi dei vari sviluppi offensivi.

**ON LINE DAL 16/11**

**CONTRIBUTO N° 17 – PREPARAZIONE**

**Professional Solutions**

di Walter Zenga

**Video/8 – Il mio metodo vincente.**

Organizzazione e gestione dell'allenamento secondo Coach Zenga.

**ON LINE DAL 16/11**

**CONTRIBUTO N° 18 – CALCIO E MEDICINA**

**Anatomia e fisiologia**

di Andrea Bertino

**PDF – Il processo di reclutamento delle fibre muscolari in relazione alle specifiche richieste.**

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

**ON LINE DAL 20/11**

**CONTRIBUTO N° 19 – PREPARAZIONE**

**Professional Solutions**

di Walter Zenga

**Video/9 – Il mio metodo vincente.**

Organizzazione e gestione dell'allenamento secondo Coach Zenga.

**ON LINE DAL 20/11**

**CONTRIBUTO N° 20 – MODULI E SCHEMI**

**Moduli e schemi**

di Emilio Longo

**PDF – Affrontare il 4-3-2-1: sviluppi offensivi e contrapposizione difensiva.**

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

**ON LINE DAL 21/11**

**CONTRIBUTO N° 21 – PREPARAZIONE**

**Professional Solutions**

di Walter Zenga

**Video/10 – Il mio metodo vincente.**

Organizzazione e gestione dell'allenamento secondo Coach Zenga.

**ON LINE DAL 21/11**

**CONTRIBUTO N° 22 – CALCIO E ATTREZZATURE**

**Attrezzature sportive**

di Stefan Chiancone

**PDF –La sparapalloni Globus, uno strumento al servizio di tecnico ed atleta.**

Caratteristiche e funzionalità degli attrezzi per l'allenamento nel calcio.

**ON LINE DAL 22/11**

**CONTRIBUTO N° 23 – PREPARAZIONE**

**Professional Solutions**

di Walter Zenga

**Video/11 – Il mio metodo vincente.**

Organizzazione e gestione dell'allenamento secondo Coach Zenga.

**ON LINE DAL 22/11**

**CONTRIBUTO N° 24 – PREPARAZIONE****L'allenamento atletico nel calcio**

di Vincenzo Salomone

**PDF – L'allenamento dei cambi di direzione nel calcio.**

Mezzi di lavoro e modalità operative per ottimizzare l'allenamento dei cambi di direzione del calciatore.

**ON LINE DAL 23/11****CONTRIBUTO N° 25 – PREPARAZIONE****Professional Solutions**

di Walter Zenga

**Video/12 – Il mio metodo vincente.**

Organizzazione e gestione dell'allenamento secondo Coach Zenga.

**ON LINE DAL 23/11****CONTRIBUTO N° 26 – PREPARAZIONE****Lo Stretching**

di Stefan Chiancone

**PDF – Gli esercizi per migliorare l'elasticità muscolare: i muscoli laterali della coscia.**

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

**CONTRIBUTO N° 27 – PREPARAZIONE****Professional Solutions**

di Walter Zenga

**Video/13 – Il mio metodo vincente.**

Organizzazione e gestione dell'allenamento secondo Coach Zenga.

**ON LINE DAL 27/11****CONTRIBUTO N° 28 – PREPARAZIONE****Professional Solutions**

di Walter Zenga

**Video/14 – Il mio metodo vincente.**

Organizzazione e gestione dell'allenamento secondo Coach Zenga.

**ON LINE DAL 28/11****CONTRIBUTO N° 29 – PREPARAZIONE****Professional Solutions**

di Walter Zenga

**Video/15 – Il mio metodo vincente.**

Organizzazione e gestione dell'allenamento secondo Coach Zenga.

**ON LINE DAL 29/11**

Il webinar consente al partecipante di acquisire un metodo per analizzare e valutare in maniera precisa e dettagliata l'organizzazione di gioco conferita alla squadra, in fase di possesso e non possesso.

In riferimento alle problematiche emerse in fase di valutazione vengono poi evidenziate una serie di esercitazioni tecnico-tattiche utili a migliorare gli aspetti offensivi e difensivi definiti in sede di analisi.

Si tratta in sostanza di un webinar, suddiviso in tre parti (analisi del rendimento, esercitazioni per la fase offensiva, esercitazioni per la fase difensiva), attraverso il quale vengono forniti i parametri teorici e le proposte pratiche per ottimizzare l'amalgama del collettivo e l'organizzazione tecnico-tattica.