WWW ALLEN@TORE.net MAGAZINE

N.105 FEBBRAIO 2013

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

Per un calcio migliore: fiducia, coraggio, idee e la forza di non temere nessun avversario, neanche la sconfitta.

A cura di ***MASSIMO LUCCHESI***

La presentazione del palinsesto mensile.

Le squadre, quelle più grandi, quelle in grado di lasciare una traccia indelebile nella storia del calcio, **hanno avuto come condottieri tecnici preparati, arguti, intelligenti ma soprattutto dotati di fiducia in se stessi e nelle loro capacità, fautori di idee e filosofie innovative ma soprattutto del coraggio di innovare ben consapevoli che la sconfitta più grande non sarebbe stata quella sul campo ma il fatto di non aver espresso compiutamente se stessi e lo stile di gioco in cui credono o credevano**.

Ormai da diverso tempo ed ancora di più oggi, nel gioco del calcio, la fase offensiva è strettamente correlata con quella difensiva e viceversa tant'è che anche alcuni, pochi in realtà, tra i tecnici più prestigiosi del mondo non diversificano più le due fasi di gioco ma le ritengono inscindibili ne allenabili separatamente come accadeva solo alcuni anni fa.

Da ciò ne deriva il fatto che **ci siano squadre che si "difendono attaccando" ed altre che invece "difendono per poi attaccare"**.

Per poter attuare in maniera efficace la prima filosofia di gioco è necessario organizzare un collettivo in grado di gestire con facilità il possesso del pallone (anche con il portiere quando ciò si rende necessario), di sviluppare una manovra cadenzata in grado di preparare l'affondo ed al contempo

dare modo ai giocatori di "invadere" la metà campo avversaria, costringendo gli oppositori a ripiegare.

Raggiunti tali obiettivi è fondamentale quindi disporre di difensori preventivamente reattivi ed aggressivi sui pochi appoggi avversari rimasti sopra linea palla. "Cancellati" gli stessi dal campo **sarà possibile attuare un feroce ed efficace pressing in zona palla nel momento l'affondo, sviluppato per mezzo di attacchi situazionali e non per schemi, fosse preda degli avversari**.

Questo "modello di calcio", del quale il Barcellona è oggi l'interprete migliore, **consente di gestire i ritmi del gioco e limitare, rispetto alla seconda filosofia, il dispendio fisico e l'impegno nervoso**.
Le squadre che invece "attaccano difendendosi" basano la loro efficacia su un modello prestativo diametralmente opposto.
Lo sviluppo del gioco offensivo è estremamente basilare ed imperniato su una costante ricerca della verticalizzazione. Obiettivo strategico infatti non è tanto quello di alzare il baricentro ma di **costringere gli avversari a giocare su ritmi tendenzialmente elevati** dove la forza delle squadre si misura sulla capacità di recuperare il pallone (difendere) ed innescare un fulmineo attacco a spazio aperto.

In Italia il Napoli è una squadra estremamente abile nel praticare questo tipo di calcio, basato sull'abnegazione di tutti i giocatori e sulla capacità di portare dei break vincenti sfruttando pressing e ripartenze.

Naturalmente, come anticipato, **questo stile di gioco richiede un elevato consumo di energie fisiche e nervose e ciò ha evidenti ripercussioni sulla costanza del rendimento specie quando la squadra è impegnata su più fronti**.
Oltre ai modelli poc'anzi descritti c'è quindi una terza categoria a cui appartengono **le squadre, ancora la maggioranza per la verità, che prima attaccano e poi difendono e viceversa**.

L'idea in questo caso è quella di sfruttare i vantaggi che la contrapposizione dei moduli di gioco concede preparando (a tavolino) azioni d'attacco con il preciso intento di elaborare la manovra strategicamente più efficace in fase offensiva ed una volta terminato l'attacco o perso il pallone, riposizionare la squadra in modo tale da "soffocare" i flussi di gioco tipici del modulo avversario.

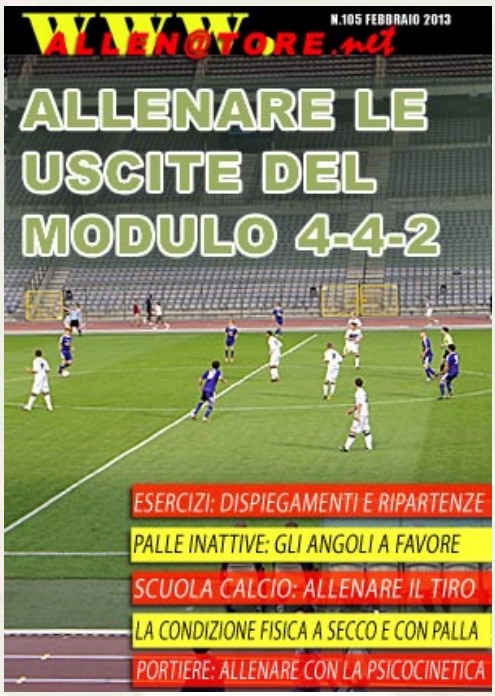
Il "riposizionamento" avviene di norma all'interno della propria metà campo (pressing difensivo) ed in casi più sporadici o quando esigenze di risultato lo impongono, nella metà campo avversaria (pressing offensivo).

In questo caso la strategia si basa, come evidenziato, sullo studio e sull'applicazione della contrapposizione ottimale al modulo avversario e, conseguentemente a ciò, la diversificazione tra le fasi è, salvo rare eccezioni favorite proprio dall'incrocio di moduli a specchio, ancora piuttosto marcata e non è riscontrabile una correlazione stretta tra il modo con cui si attacca e quello con cui si cerca di difendere e viceversa.

Nell'auspicio che il "nuovo Guardiola" emerga tra i numerosi tecnici che seguono, da tutto il mondo, allenatore.net lascio spazio al palinsesto

mensile, come sempre, ricco ed interessante.

Buon lavoro e alla prossima….



A seguire il palinsesto mensile…

CONTRIBUTO N° 1 – REDAZIONALE

Il nuovo Focus

di Massimo Lucchesi

PDF – Per un calcio migliore: fiducia, coraggio, idee e la forza di non temere nessun avversario, neanche la sconfitta.

La presentazione del palinsesto mensile.

ON LINE DAL 01/02

CONTRIBUTO N° 2 – ESERCITAZIONI

Allenare la collaborazione tattica

di Raffaele Barra

PDF – Gestione degli spazi e finalizzazione: le esercitazioni per il miglioramento delle interazioni di gioco.

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

ON LINE DAL 05/02

CONTRIBUTO N° 3 – MODULI E SCHEMI

Moduli e schemi

di Francesco D'Arrigo

Video/1 – Le uscite del modulo 4-4-2.

Analisi tattica e sviluppi, giocate e soluzioni per organizzare la fase offensiva del modulo 4-4-2.

ON LINE DAL 05/02

CONTRIBUTO N° 4 – CALCIO E MEDICINA

Anatomia e fisiologia

di Andrea Bertino

PDF – Cosa sono i crampi e perché sopraggiungono i partita.

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

ON LINE DAL 06/02

CONTRIBUTO N° 5 – MODULI E SCHEMI

Moduli e schemi

di Francesco D'Arrigo

Video/2 – Le uscite del modulo 4-4-2.

Analisi tattica e sviluppi, giocate e soluzioni per organizzare la fase offensiva del modulo 4-4-2.

ON LINE DAL 06/02

CONTRIBUTO N° 6 – GIOVANI

Aumentare la qualità dei singoli

di Francesco Macri

PDF – Sviluppare le abilità individuali: allenare ricezione e combinazione con i compagni.

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

ON LINE DAL 07/02

CONTRIBUTO N° 7 – MODULI E SCHEMI

Moduli e schemi

di Francesco D'Arrigo

Video/3 – Le uscite del modulo 4-4-2.

Analisi tattica e sviluppi, giocate e soluzioni per organizzare la fase offensiva del modulo 4-4-2.

ON LINE DAL 07/02

CONTRIBUTO N° 8 – MODULI E SCHEMI

Moduli e schemi

di Francesco D'Arrigo

Video/4 – Le uscite del modulo 4-4-2.

Analisi tattica e sviluppi, giocate e soluzioni per organizzare la fase offensiva del modulo 4-4-2.

ON LINE DAL 08/02

CONTRIBUTO N° 9 – ESERCITAZIONI

Organizzazione collettiva

di Andrea Pagan

PDF – Allenare l'impostazione della manovra: flussi interni e sviluppi esterni.

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

ON LINE DAL 12/02

CONTRIBUTO N° 10 – MODULI E SCHEMI

Moduli e schemi

di Francesco D'Arrigo

Video/5 – Le uscite del modulo 4-4-2.

Analisi tattica e sviluppi, giocate e soluzioni per organizzare la fase offensiva del modulo 4-4-2.

ON LINE DAL 12/02

CONTRIBUTO N° 11 – GIOVANI

Scuola Calcio: giochi e proposte per i piccoli amici

di Massimo Saccà

PDF – Scuola calcio: esercitazioni e proposte per sviluppare il tiro.

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

ON LINE DAL 13/02

CONTRIBUTO N° 12 – MODULI E SCHEMI

Moduli e schemi

di Francesco D'Arrigo

Video/6 – Le uscite del modulo 4-4-2.

Analisi tattica e sviluppi, giocate e soluzioni per organizzare la fase offensiva del modulo 4-4-2.

ON LINE DAL 13/02

CONTRIBUTO N° 13 – PALLE INATTIVE

Palle inattive

di Michele Aquino

PDF – La disposizione offensiva sui corner a favore/2.

L'analisi delle varie disposizioni offensive in occasione di calci d'angolo a favore.

ON LINE DAL 14/02

CONTRIBUTO N° 14 – MODULI E SCHEMI

Moduli e schemi

di Francesco D'Arrigo

Video/7 – Le uscite del modulo 4-4-2.

Analisi tattica e sviluppi, giocate e soluzioni per organizzare la fase offensiva del modulo 4-4-2.

ON LINE DAL 14/02

CONTRIBUTO N° 15 – MODULI E SCHEMI

Moduli e schemi

di Francesco D'Arrigo

Video/8 – Le uscite del modulo 4-4-2.

Analisi tattica e sviluppi, giocate e soluzioni per organizzare la fase offensiva del modulo 4-4-2.

ON LINE DAL 15/02

CONTRIBUTO N° 16 – ESERCITAZIONI

Neurotattica

di Massimo Lucchesi

PDF – Le partite a pressione per allenare i dispiegamenti e le ripartenze.

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

ON LINE DAL 19/02

CONTRIBUTO N° 17 – MODULI E SCHEMI

Moduli e schemi

di Francesco D'Arrigo

Video/9 – Le uscite del modulo 4-4-2.

Analisi tattica e sviluppi, giocate e soluzioni per organizzare la fase offensiva del modulo 4-4-2.

ON LINE DAL 19/02

CONTRIBUTO N° 18 – MODULI E SCHEMI

Moduli e schemi

di Emilio Longo

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

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

ON LINE DAL 20/02

CONTRIBUTO N° 19 – MODULI E SCHEMI

Moduli e schemi

di Francesco D'Arrigo

Video/10 – Le uscite del modulo 4-4-2.

Analisi tattica e sviluppi, giocate e soluzioni per organizzare la fase offensiva del modulo 4-4-2.

ON LINE DAL 20/02

CONTRIBUTO N° 20 – PREPARAZIONE

Lo Stretching

di Stefan Chiancone

PDF – Gli esercizi per migliorare l'elasticità muscolare: la catena dorsale.

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

ON LINE DAL 21/02

CONTRIBUTO N° 21 – MODULI E SCHEMI

Moduli e schemi

di Francesco D'Arrigo

Video/11 – Le uscite del modulo 4-4-2.

Analisi tattica e sviluppi, giocate e soluzioni per organizzare la fase offensiva del modulo 4-4-2.

ON LINE DAL 21/02

CONTRIBUTO N° 22 – MODULI E SCHEMI

Moduli e schemi

di Francesco D'Arrigo

Video/12 – Le uscite del modulo 4-4-2.

Analisi tattica e sviluppi, giocate e soluzioni per organizzare la fase offensiva del modulo 4-4-2.

ON LINE DAL 22/02

CONTRIBUTO N° 23 – PREPARAZIONE

L'allenamento atletico nel calcio

di De Luca Aniello

PDF – Allenare la condizione organica, attraverso esercitazioni tecnico tattiche e a secco.

Proposte e carichi per ottimizzare la performance della squadra.

ON LINE DAL 26/02

CONTRIBUTO N° 24 – MODULI E SCHEMI

Moduli e schemi

di Francesco D'Arrigo

Video/13 – Le uscite del modulo 4-4-2.

Analisi tattica e sviluppi, giocate e soluzioni per organizzare la fase offensiva del modulo 4-4-2.

ON LINE DAL 26/02

CONTRIBUTO N° 25 – IL NUMERO 1

Allenare il portiere

di Lorenzo Fattori

PDF – Allenare il portiere con la psicocinetica: la seduta antecedente la gara.

Meteodologie e proposte pratiche per l'allenamento del portiere.

ON LINE DAL 27/02

CONTRIBUTO N° 26 – CALCIO A 5

Soluzioni per il Futsal

di Alberto Rodriguez

Video/1 – Come difendere con il portiere avversario in movimento.

Come difendere la superiorità numerica degli avversari creata dal portiere.

ON LINE DAL 27/02