



## LA SETTIMANA TIPO

Ma qual è la settimana-tipo dell'allenatore?

Coincide con quella classica?

Coincide solo in parte? Si ripete spesso?

Secondo me l'allenatore non ha una settimana-tipo, visto che le proposte, le situazioni e gli obiettivi che egli sviluppa sono mutevoli e numerosi, quindi la sua settimana ideale può e deve variare in base allo scopo prefissato, alla situazione creata nella gara e alle risposte date dai giocatori.

I principi di **GESTIONE** dell'allenatore (**varietà e molteplicità, metodicità, adattamento** ma ci sono altri importanti principi) dicono che l'utilizzo di più proposte serve a rendere il più efficiente possibile la sessione di allenamento.

Si comincia il Lunedì con una riunione con tutto lo staff, prima tecnico e poi con medici, fisio e massaggiatori, con cura nel perseguire due obiettivi: la pianificazione dell'allenamento pomeridiano e l'analisi della gara giocata Sabato.

Proprio questo aspetto mi consente di sottolineare l'importanza dei contributi video.

Infatti grazie al mio preparatore Fabio D'Errico, che riprende tutte le **gare** e talvolta anche **esercitazioni particolari**, posso avere una dettagliata visione a 48 ore dalla gara di quello che è successo nella partita di campionato.

Chiaramente rivedere la gara e i momenti importanti per poi estrapolare 15' essenziali richiede tempo e pazienza ma per chi è professionista e professionale questi requisiti uniti alla grande passione non devono mai mancare.

Dopo essermi relazionato con lo staff medico (tutti i giorni) inizia la seduta.

Lo staff medico ha una grande importanza nell'economia della stagione e stabilire un buon rapporto per condividere certi obiettivi diventa determinante.

Voglio che anche il mio preparatore interagisca con lo staff medico in modo di avere una più precisa situazione per lo sviluppo sul campo sveltendo diverse procedure. Anche alimentazione e controllo del peso vengono sviluppate dal mio staff.

**LUNEDI:** analisi della gara all'interno dello spogliatoio, analizzando in prima battuta la prestazione, (siamo ancora nell'ambito settore giovanile anche se la Primavera sembra molto una prima squadra) aspetto per me ancora catalizzante, e poi il risultato ottenuto.

Messa in azione per tutto il gruppo con esercizi propriocettivi e tecnici.

Divisione in due sottogruppi:

- a) svolge un lavoro di resistenza con il preparatore
- b) esercitazioni per il possesso palla.

l'attenzione è sui possessori di palla e va curata appunto la gestione della stessa individualmente e quindi lo stop, lo spostamento, la conduzione, individuale e collettiva quindi il passaggio, lo smarcamento ed il mantenimento.

Se voglio far crescere le richieste di tipo fisico introduco varianti.

## Esercitazioni

Possesso di palla 6>6 su spazio 35x30 circa

- 2 tocchi e **gioco dove vedo**
- tocco libero con obbligo di gioco **rasoterra**; non c'è contrasto ma il pallone può essere solo intercettato
- idem ma si gioca a tre tocchi
- tre tocchi con recupero palla "attivo" (si può quindi andare a contrasto contro l'avversario) e possibilità di giocare anche a palla alta.
- idem a due tocchi
- due tocchi alternati ad un tocco (nel senso che dopo ogni giocata a due tocchi ce ne deve essere una ad un tocco)
- tocco libero ed un punto per 10 passaggi consecutivi

il tempo totale di lavoro è all'incirca di 25'/30' anche svolto in forma continua.

Con un numero più elevato di giocatori si può optare per la divisione in tre squadre con tre colori di casacca.

**oppure**

Possesso di palla 4>4>4 su spazio di 30x35. Due colori contro il terzo che deve recuperare palla.

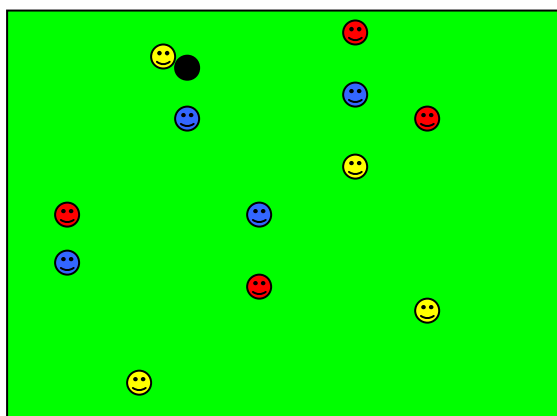
L'allenatore "guida" l'alternarsi del colore che dovrà andare al recupero palla

### Vincoli:

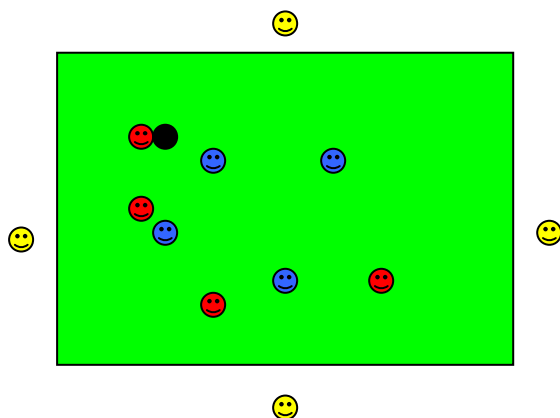
- tocco libero con obbligo di gioco rasoterra; non c'è contrasto ed il pallone può essere solo intercettato
- idem ma si gioca a tre tocchi obbligatori
- idem ma si gioca a due tocchi obbligatori
- tre tocchi con recupero palla "attivo" (si può quindi andare a contrasto contro l'avversario) e possibilità di giocare anche a palla alta.

La variante a queste proposte può essere quella di chiedere alla squadra in superiorità numerica di alternare il colore al quale si passa la palla.

La durata del lavoro è di circa 25'/30'.



oppure



Possesso con le sponde.

**Vincoli:**

- a) 3 tocchi nel mezzo, 1 tocco le sponde
- b) 2 tocchi liberi nel mezzo, 2 tocchi obbligatori le sponde
- c) 2 tocchi obbligatori nel mezzo, 2 tocchi liberi le sponde.

I due gruppi si invertono e al termine partita a tre tocchi o torneo a tre squadre.

**MARTEDÌ**



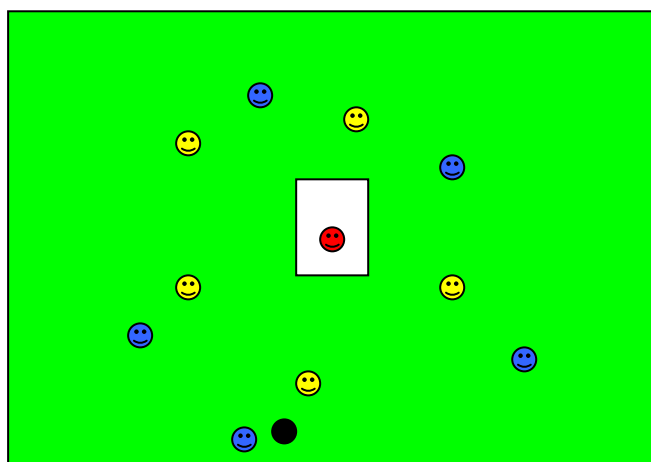
Lavoro del preparatore: **FORZA**

Dopo il riscaldamento tecnico (2 file con due palloni e esercizi di abilità vari) si divide il gruppo in due. Il primo fa possesso con le mani con varie regole. Chi rimane con me svolge un lavoro utile alla trasformazione della forza: quindi esercizi per il tiro in porta in maniera molto dinamica.

Dopo il cambio eseguiamo esercitazioni tecnico-tattiche sempre inerenti:

Torelli 6>3 per la chiusura delle traiettorie: **Intensità richiesta: ALTA**

oppure **BACK TO BACK**



Al termine partita 2-3tocchi (i vincoli possono variare a seconda della richiesta)

## **MERCOLEDÌ:**

*Torello e esercizi tecnici per 20' e completamento della messa in azione con esercizi di potenziamento del tronco e degli arti superiori, lavori di flessibilità e mobilità articolare, posture, training propriocettivi e coordinativi.*

### *Oppure*

*Partita con le mani e colpire con un colpo di testa l'avversario che scappa. Sviluppo di strategia*

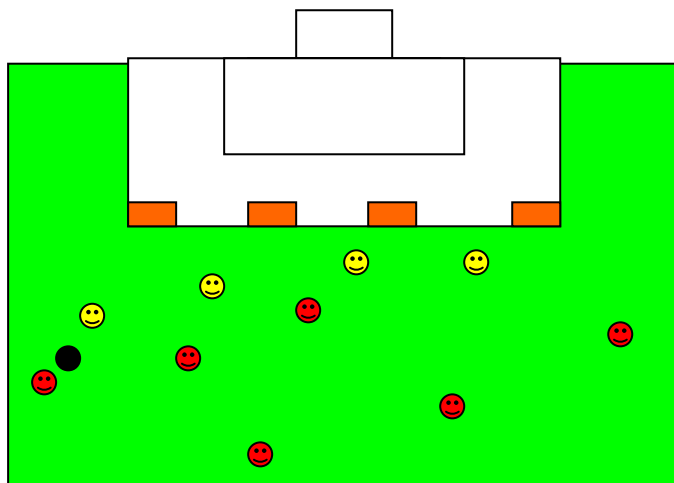
### *Oppure*

*Partita con due portieri che stazionano in una zona franca. Se chi ha il possesso non viene attaccato, può servire il suo portiere.*

*Variante: il portiere dopo aver ricevuto deve trovare un compagno e servirlo (smarcamento) mentre chi difende deve prendere la "seconda palla" o togliere i riferimenti.*

*Obiettivi: **Smarcamento, pressing e conquista seconda palla***

*Esercitazione per la fase difensiva: tattica di reparto*

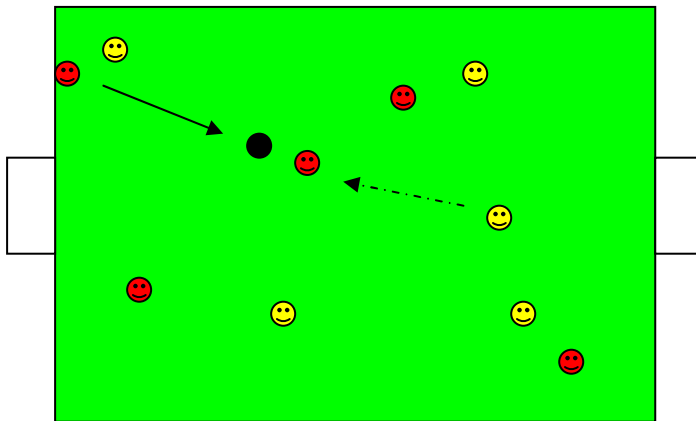


I 4 difendenti hanno inizialmente 4 porticine da difendere che rappresentano gli eventuali tagli andati a buon fine. In questa fase non c'è il portiere e mi interessano gli attacchi al portatore, le scivolate difensive, le coperture, gli agganci sull'esterno dopo i cambi in ampiezza. Dopo si lavora in regime prima di 6>4 e poi di 8>4 con il portiere che partecipa. Accenni sulle palle coperte e non coperte che verranno ripresi venerdì.

Dopo che i due gruppi si sono alternati eseguiamo un'esercitazione con richiesta di alta intensità: **OBIETTIVO PRESSIONE E PRESSING**

Esercitazione tecnico-tattica

PARTE CENTRALE DELLA SEDUTA



Partita con le penalità:

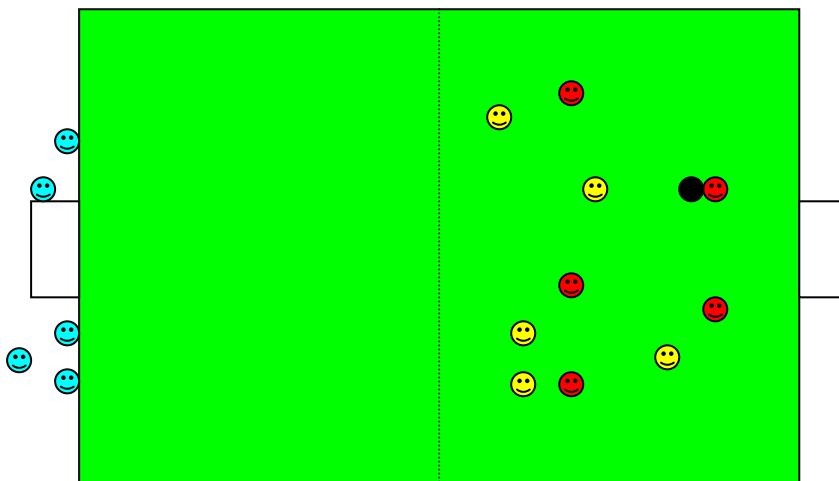
Chi entra in possesso della palla deve immediatamente essere attaccato.

Quando?

- a) se riceve di spalle
- b) se orienta lo stop verso la propria porta
- c) se controlla male la palla
- d) se la palla è alta

Si possono utilizzare questi vincoli da soli o unendoli ad altri

oppure



Tre squadre si affrontano. I gialli dopo aver concluso l'azione o dopo aver perso palla devono non far uscire (palla a terra) i rossi. Se conquistano palla rimangono in fase offensiva ma se i rossi passano il limite attaccano l'altra squadra che uscirà subito.

Misurato questo esercizio con il cardiofrequenzimetro ha dato riscontri importanti dal punto di vista condizionale.

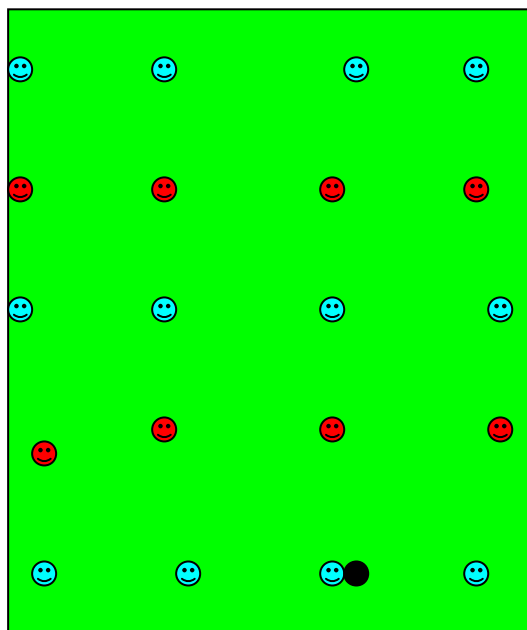
Partitella finale a tocchi liberi (di solito la seduta del mercoledì richiede debiti fisici e mentali quindi lascio un po' di libertà alla fine)

### **GIOVEDÌ:**

Riscaldamento-

Dopo un lavoro tecnico a terne per 15' facciamo tanti mini torellini intervallati da esercizi di stretching curati dal professor D'Errico.

Esercizio per il possesso palla



Gli azzurri gestiscono palla su tre linee, rimanendo sempre sulla propria. I rossi possono attaccare ma anche loro non devono sconfinare.

Variare i difendenti.

Tengo in A ed E i difensori per abituarli al giro palla: Essendo riscaldamento la pressione sarà morbida.

Obiettivo: circolazione palla, smarcamento, verticalizzazione

**Oppure:**

**Esercitazione con disposizione a triangolo per sviluppare sotto forma di riscaldamento i movimenti della partita**

**Vedi animazione esercizio (specchio 1)**

**2 campi di 20 x 30 mt**

**Obiettivo tecnico - tattico individuale **passaggio**  
**contro movimento e attacco dello spazio****

**Esercitazione con disposizione a triangolo**

**Vedi animazione esercizio (specchio 2)**

**Obiettivo tecnico tattico individuale per il giocatore**

**Tempo dello smarcamento e passaggio**

**Movimento delle punte**

**Esercitazione con disposizione a quadrato**

**Coinvolti 8 giocatori; 4 per ogni campetto**

**Vedi animazione esercizio (specchio a 4)**

**Obiettivo tecnico tattico individuale**

**Tempo dello smarcamento, passaggio, attacco dello spazio e orientamento del corpo nella ricezione**

**Coinvolti 10 giocatori; 5 per ogni settore**

**Circolazione della palla fra centrocampo e attacco (5 giocatori)**

**(movimento delle punte e degli esterni)**

**Corretto orientamento del corpo da parte del centrocampista che ricevendo nella giusta posizione può verticalizzare.**

**Vedi animazione esercizio (specchio a 5)**

**Obiettivo tecnico tattico**

**Stop, passaggio, contro movimento, attacco dello spazio e orientamento del corpo in ricezione**

### Parte centrale

Tempo dello smarcamento, stop e passaggio. Progressione didattica dal semplice al complesso.

Divisione in due gruppi:

- a) con il preparatore per esercizi individualizzati di rinforzo dei vari distretti muscolari
- b) lavoro tattico con il mister per la fase offensiva

QUALCHE ESEMPIO DI SVILUPPI OFFENSIVI FINALIZZATI ALLA CONCLUSIONE DOPO AVER ESEGUITO I MOVIMENTI RICHIESTI: 45' di lavoro alla massima concentrazione.

Per esempio:

Vedi animazione esercizio (terzo uomo esterno)

#### Altro sviluppo:

vedi animazione esercizio (Ventura)

#### Altro sviluppo:

Vedi animazione esercizio(velo punte)

#### Altro sviluppo

Vedi animazione esercizio(scarico sul sostegno)

Questi sono alcuni dei tanti sviluppi proposti che eseguiamo settimanalmente. Dopo aver metabolizzato quello che voglio, passo ad altre proposte insistendo in maniera maniacale sui dettagli.

Passaggio, smarcamento nei vari tempi e conclusione finale sono ripetute fino al raggiungimento dell'obiettivo.

Questo serve, oltre che ad immagazzinare i concetti, a far crescere l'autostima in ognuno dei ragazzi per il buon esito delle proposte.

Partitella finale a 2 e 3 tocchi cercando di riprodurre nella fase offensiva i movimenti provati.

**Venerdì:** giorno delle convocazioni; avendo a disposizione una rosa di trenta giocatori (compresi i portieri) questo giorno rappresenta un momento delicato per quello che riguarda la gestione del gruppo con tutti gli aspetti psicologici e motivazionali che ne derivano.

**Riscaldamento:**

**Tutto il reparto difensivo esce 20' prima per svolgere lavoro tattico:**

**Cura particolare della palla coperta e scoperta partendo con la linea dei 4 prima alti e poi sulla palla libera scappiamo verso l'imbuto centrale**

Vedi animazione esercizio (difesa-coperta-scoperta)

La linea scappa fino ai venti metri (dopo si esce attaccando il portatore ed eseguendo le coperture).

Gli esterni bassi corrono verso l'imbuto a "pancia dentro" cioè prestando attenzione alle eventuali coperture centrali.

Preferisco proteggere la porta e concedere un cross dall'esterno.

Faccio sempre esercitare solo i difensori per creare un'overdose di difficoltà negli ultimi 20 metri.

A volte in settimana metto lo schermo davanti alla difesa solo per le distanze da tenere e le comunicazioni dei reparti.

**Altro esercizio:**

**Vedi animazione esercizio (scarico sul rimorchio)**

**Giocata in ampiezza:**

Sullo scarico il nostro esterno accorcia ma appena parte il cross immediatamente scatta verso l'area per ricompattarsi con il resto del reparto. Gli altri tre fanno un breve e veloce elastico per portare via gli attaccanti ma un istante prima del cross proteggono la porta. Sulla eventuale respinta attacco della palla.

**Altro esercizio:**

**vedi animazione esercizio (difesa-esterno saltato)**

**Altro esercizio:**

**vedi animazione esercizio (difesa-diagonale negativa)**

**Dopo la fase difensiva** dividiamo in due parti il gruppo e mentre il preparatore fa eseguire rapidità, un gruppo rimane con me per fare possesso e partite a meta:

**vincoli: -gioco dove vedo a 2 tocchi**

**-3 tocchi e palla a terra**

**- 1 tocco e palla libera**

Questi lavori a volte li alterno con situazioni di 11>0 per ribadire certi movimenti offensivi e in fase di non possesso palla come sistemarci e sviluppare il pressing a invito.

**Partita specifica per le palle inattive:**

anche da giocatore ho sempre avuto l'impressione che durante lo svolgimento delle palle inattive molti si estraniassero e perdessero l'attenzione non memorizzando a dovere le situazioni attive e passive in base al ruolo:

Quindi facciamo svolgere una partita competitiva con fischi da noi decisi e ogni squadra si preoccupa di organizzare la fase attiva o passiva.

Stimolando la competizione e tenendoli tutti coinvolti abbiamo notato un grande miglioramento di questa fase ottenendo ottimi risultati soprattutto nella fase di attacco e molto importante nessuno ha modo di raffreddarsi.

## Partita finale e convocazioni

In questo protocollo di settimana tipo abbiamo cercato di raccontare un esempio della nostra metodologia.

Seguendo i preziosi consigli del professor Ferrari, docente di tecnica e tattica calcistica, (di seguito elencherò i principi) ho cercato di sviluppare nelle esercitazioni e quindi nei singoli obiettivi, una molteplicità di lavori aventi lo stesso fine.

Ma avendo la possibilità di variare proposta non corriamo il rischio di saturare i ragazzi. Ciò non significa avere 365 esercizi diversi, bastano una decina o poco più di lavori e modularli. Per esempio: voglio un allenamento finalizzato al pressing ed ho a disposizione 10 esercitazioni per lo scopo, ne adopero una o due a settimana, alternandole nel microciclo per essere capite, interpretate e metabolizzate. La settimana successive ne svolgo altri e così via finchè non faccio tutte le mie 10-15 esercitazioni. Quando riproporrò la prima saranno passati 2 mesi e magari posso anche combinarle con altre. Il gruppo in questo modo ha continuamente proposte senza assuefazione al lavoro.

Chiaramente se noto che un lavoro rende particolarmente non esito a riproporlo.

Queste cose fanno parte dei principi di gestione dell'allenatore e cioè:

consapevolezza

partecipazione attiva

metodicità

varietà e molteplicità

semplicità e chiarezza

evidenza

adattamento

In questo contesto i miei principali collaboratori sono il preparatore atletico (già nominato) e il preparatore dei portieri Di Sarno Paolo. Con loro il confronto e l'interazione sono costanti e anche se la decisione finale deve per ovvi motivi competere al mister, il parere dei collaboratori (fidati) è da ma tenuto in considerazione. Questo avviene se i rapporti sono chiari dall'inizio e ci sia voglia di cooperare senza prevaricare nessuno, con il rispetto dei ruoli.

Nel controllo degli infortunati oltre al mio staff voglio il mio preparatore sempre dentro la sala medica anche per far sentire ai ragazzi con problemi la nostra presenza.

Nessuno viene trascurato!

Con questo sicuramente non voglio dire che certe proposte siano meglio di altre.

Ognuno ha la sua cultura sportiva, generale e la propria esperienza.

Non bisogna fermarsi sul fatto di aver giocato tanti anni a certi livelli perché non sempre può bastare; continuare il perfezionamento attraverso tutte le fonti possibili. Ecco che il passato sui campi può in questo modo incidere.

Bisogna fare i conti con il materiale a disposizione e adattarsi alle risposte dei giocatori.

Certe società creano pressioni sul nostro lavoro e ci possono indurre in errori se perdiamo la nostra "leadership". Perché è vero che noi siamo veramente soli nelle sconfitte.

Ambienti esterni che alimentano problemi; insomma tanti che ci giudicano e pochi che sono in grado di capire quello che facciamo.

Però rappresentiamo ancora la parte più bella di questo sport insieme ai nostri ragazzi..siamo quelli che amano fortissimamente il calcio e magari lui si fa desiderare, ma non importa..l'importante è fare tutto al massimo delle proprie forze con onestà, coerenza e la voglia di studiare, aggiornarsi e confrontarsi sempre.. Avere voglia di entusiasinarsi e di entusiasmare, di trasmettere equilibrio sempre..allora potremo dire di essere dei buoni Mister magari senza grandi vittorie ma sicuramente uomini veri.