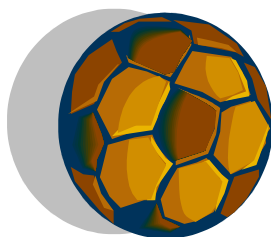




SCUOLA ALLENATORI FIGC

CORSO MASTER 2006/2007

**TESI di:
Marco Giampaolo**



La settimana tipo dell'allenatore

**RELATORE:
Prof. Franco Ferrari**

Coverciano 7 luglio '07

INDICE

PREMESSA	pag 1
INTRODUZIONE	pag 2
MARTEDI'	pag 4
MERCOLEDI'	pag 16
GIOVEDI'	pag 25
VENERDI'	pag 28
SABATO	pag 36
DOMENICA	pag 41
CONCLUSIONI	pag 44

Premessa

I testi di metodologia dell'allenamento, i convegni che hanno come argomento la preparazione di una squadra di calcio, le schede, i profili, le interviste su riviste specializzate, se a tutti questi strumenti di conoscenza chiedessimo di parlarci della settimana-tipo ci ragguaglierebbero giustamente su quello che una squadra svolge dal martedì alla domenica: il lavoro atletico, quello tecnico tattico, la preparazione della gara di campionato, etc..

Questa è la settimana-tipo di una squadra di calcio, o meglio dei calciatori che la compongono.

Ma qual è la settimana-tipo dell'allenatore?

Coincide con quella classica?

Coincide solo in parte?

Oggettivamente l'allenatore non ha una settimana-tipo, la sua è una missione nella quale i giorni si rincorrono per tutta la stagione agonistica praticamente senza soluzione di continuità.

Di questa full immersion, vissuta in prima persona, vorrei parlare nella mia esposizione, cercando di trasmettere le convinzioni, i dubbi, i momenti e le passioni che questo bellissimo mestiere scatena.

Introduzione

Si comincia il martedì mattina avendo cura di perseguire due obiettivi: la pianificazione dell'allenamento pomeridiano e l'analisi della partita giocata la domenica precedente.

Proprio quest'ultimo aspetto mi impone di aprire una finestra su quelle che sono le mie convinzioni circa l'utilizzo dei contributi video nel corso della settimana.

La conoscenza dell'avversario, l'analisi delle nostre partite, la cura di alcuni particolari importanti passa attraverso l'utilizzo di supporti tecnologici fra i quali quello video è il più rilevante.

Detto che ultimamente mi sono affidato al video server ed ai servizi della Digital Soccer Project intendo soffermarmi su un concetto: l'utilizzo di immagini opportunamente selezionate rappresenta per me ed il mio staff un vero proprio mezzo di allenamento, al pari di una seduta in campo.

Il lavoro che svolgiamo durante tutta la settimana deve condurci a realizzare il materiale per due sedute video: la prima è quella sulla nostra partita che generalmente viene svolta il pomeriggio del sabato con la squadra in ritiro per il successivo impegno; la seconda è dedicata all'analisi dell'avversario e completa il lavoro che già è stato fatto in campo dal punto di vista tattico, quest'ultima si compone di una parte dedicata alla disposizione in campo, le giocate, le caratteristiche tecniche di chi andremo ad affrontare e di una parte focalizzata sulle palle inattive offensive e difensive e viene svolta la domenica mattina.

Il protocollo, se così vogliamo dire, ha queste caratteristiche: le immagini proposte sono appositamente montate così da non avere tempi morti, generalmente si usano i DVD (in alternativa la VHS) ed in media si impiegano circa 30' per la seduta del sabato e 10' per quella domenicale.

La capacità di attenzione dei giocatori si costruisce man mano, con il tempo, già dal ritiro: analizziamo le gare amichevoli, le sedute tattiche di allenamento nelle due fasi e cerchiamo di arrivare a farli pensare che quando si sta nell'apposita sala video non c'è un pò di tempo da trascorrere, ma c'è da crescere individualmente e collettivamente, come squadra.

In fase di calcio mercato, quando un nuovo giocatore si aggrega alla rosa, spesso la prima conoscenza che fa con il tipo di gioco è proprio attraverso una seduta video che illustra l'alfabeto tattico e introduce al lavoro di campo.

La disponibilità dei giocatori, che professionalmente devono dare qualcosa anche fuori dal terreno di gioco, farà il resto. In una prospettiva futura auspico la possibilità di accedere ad immagini opportunamente montate anche nell'intervallo della partita o, in alternativa, prima della stessa, come fossero un ripasso di ciò che si deve fare.

MARTEDI'

L'allenamento del martedì ci riporta al punto di partenza, comincia la settimana di lavoro.

Due aspetti assumono importanza rilevante, il primo è l'impatto da avere con la squadra alla ripresa, dipendente dal risultato ottenuto, dalla prestazione fatta e da altri fattori; un lavoro di sottile psicologia che non si può sbagliare, così come il tempo ed il luogo dove fare un eventuale intervento.

Personalmente ritengo che lo spogliatoio sia il posto migliore: trasmette a tutti una certa "intimità" e dà valore di segretezza alle cose dette ed inoltre stimola l'intervento anche dei giocatori sugli argomenti che si stanno trattando; se si parla in mezzo al campo, con maggiori fattori di distrazione e comunque lontano da orecchi indiscreti, l'intervento è evidentemente meno importante e di certo è anche più breve.

Tuttavia il campo ha una simbologia importante: ciò che si fa in campo è quello che conta; in campo l'allenatore fa le valutazioni per scegliere chi dovrà giocare, in campo i giocatori dimostrano ciò che sono sia tecnicamente che come uomini.

Il secondo è l'incontro che normalmente si ha con la stampa al termine della seduta.

E' il momento di chiarire alcuni aspetti della partita giocata, di parlare della prestazione a bocce ferme senza l'assillo ed i ritmi serrati che vengono imposti la domenica; in un certo senso l'analisi del martedì ha con sé una maggiore serenità di giudizio e meno dichiarazioni confezionate.

Talvolta capita di dover dare spiegazioni "tecniche" circa una scelta o una sostituzione e questo diventa anche un messaggio che i giocatori andranno l'indomani a leggere sulla stampa, perciò ritengo che l'allenatore debba quantomeno prepararsi ad affrontare questi argomenti, talvolta spinosi.

Intendo con ciò avere chiari in testa gli aspetti da trattare e soprattutto curare, in sede di conferenza stampa, la precisione di quanto si vuole comunicare e fare in modo che non ci siano margini di “libera interpretazione” da parte dei giornalisti.

Tutto ciò che apparirà “virgolettato” sul giornale, deve rappresentare il pensiero dell’allenatore.

Oltretutto è buona regola che l’addetto stampa della società sia presente in modo da “vigilare” proprio sullo svolgimento dell’incontro.

La seduta vera e propria del martedì è pianificata con lo staff, in particolare con i preparatori atletici, e deve mettere in pari con il lavoro tutti i disponibili della rosa.

Ne consegue che il gruppo viene diviso in due sottogruppi: chi ha giocato la domenica precedente e chi non ha giocato o ha giocato per un tempo ridotto ed inoltre chi non era convocato, squalificato, etc..

Ovviamente in questo frangente ha grande importanza l’interazione fra staff tecnico e staff medico, laddove si deciderà se dare un giorno di recupero in più a qualche effettivo particolarmente stanco, oppure se confezionare un lavoro differenziato o se optare per delle terapie adatte, etc..

E’ un buon modo di procedere quello che prevede l’utilizzo di test pre-seduta che permettano di conoscere lo stato di recupero dell’atleta e quindi di modulare il tipo di allenamento al quale sottoporlo: mi riferisco alla misurazione dei cataboliti sotto forma di cpk (creatinfosfochinasi).

Qui va aperta una parentesi riguardante i rapporti fra staff tecnico e staff medico:

è un incontro tra due entità totalmente differenti per forma mentis e per collocazione nei quadri societari.

Il medico, i fisioterapisti, l'osteopata o altre figure professionali le troviamo già lì, molto spesso radicate da anni in quel club e molto spesso a conoscenza di aspetti che a noi, nuovi arrivati, sfuggono.

Sono collaboratori che hanno una grande importanza nell'economia della stagione calcistica ed infatti stabilire con loro un rapporto di condivisione degli obiettivi diventa poi determinante ai fini della risoluzione di tanti problemi che, giocoforza, investiranno il nostro lavoro.

In detto contesto direi che il professionista che dovrebbe interagire maggiormente con il lavoro dello staff sanitario è il preparatore atletico (intendo entrambi i responsabili della preparazione):

meno oberato del Mister dagli impegni di organizzazione della seduta, egli può presiedere alle visite del dottore, può e deve ascoltare le sensazioni degli atleti e prendere atto delle diagnosi definitive in sede diversa dalla stanza delle visite stesse.

Le positive ricadute di ciò risiedono in una più completa conoscenza del giocatore da parte di chi poi lo dovrà allenare; inoltre, avvalersi di un buon rapporto con il medico della squadra significa anche, per il preparatore stesso, avere un ulteriore mezzo di controllo del carico interno provocato da un allenamento e capire, ad esempio, quali sono le reazioni dei soggetti in seguito ad una particolare proposta di lavoro, tenendo conto che talvolta il medico ha una conoscenza pluriennale dei soggetti stessi.

Un altro "tavolo di collaborazione" è quello che riguarda l'aspetto alimentare: l'interazione fra preparatore atletico e dottore consentirà di valutare ad esempio se modificare o mantenere un certo regime per quel giocatore piuttosto che un altro; si potrà pianificare un intervento incrociato dedicato a chi è eventualmente sovrappeso e comunque il giocatore si sentirà allo stesso tempo controllato, protetto e consigliato da chi ha a cuore le sorti della sua salute e del suo stato di forma.

Tutto ciò non esclude, chiaramente, che il Mister debba essere messo quotidianamente al corrente della situazione della squadra sotto il profilo medico e che, almeno 30' prima della seduta di allenamento, debba essere informato dal dottore circa la disponibilità dei giocatori.

Non tutta la seduta del martedì è svolta con il gruppo diviso, la parte iniziale del lavoro vede in campo tutti i disponibili e si compone di una ripresa generale a cura del preparatore atletico.

La suddetta ripresa dura circa 25' e contiene corsa continua, stretching e mobilità articolare e deve soddisfare alcune esigenze primarie:

- a) preparare i giocatori al lavoro successivo;
- b) accertare che non vi siano problematiche che possano impedire lo svolgimento dello stesso, quindi “smascherare” eventuali problemi;
- c) curare l'articolarietà e la flessibilità, che, pur se considerate qualità non molto importanti ai fini della prestazione, vanno richiamate almeno una volta a settimana per delle precise ragioni.

Anzitutto per un aspetto preventivo ed inoltre per un aspetto coordinativo: un'articolazione “allenata” ha un r.o.m. (range of motion) più ampio ed è pronta, grazie anche all'intervento del sistema nervoso che può aver registrato certe escursioni, ad evitare un insulto traumatico muscolo-tendineo che talvolta è origine di infortuni; oltretutto ci sono ricadute positive anche dal punto di vista tecnico se un giocare ha una ottimale escursione articolare.

Il lavoro di ripresa si chiude con alcune progressioni in linea sui 30 – 40 metri che devono “avvicinare” i giocatori al lavoro successivo.

A seguire il gruppo completo inizierà il lavoro con palla: normalmente si comincia a bassa intensità, proponendo dei possessi su spazi piuttosto ampi che hanno come obiettivo la cura della tecnica e la capacità aerobica.

Questo tipo di lavoro non deve ostacolare il recupero di chi ha giocato la domenica precedente ed infatti non registriamo mai frequenze cardiache superiori all'80%-85% della massima, potendo così dire che non ci sono apprezzabili accumuli di lattato; inoltre l'osservazione visiva degli uomini dello staff rassicura anche sull'assenza di contrazioni eccentriche importanti e comunque sulla controllabilità dell'intensità dovuta ai temi proposti ed agli spazi utilizzati.

Di seguito alcuni esempi tenendo conto che l'attenzione è sui possessori di palla e che va curata appunto la gestione della stessa, sia individualmente e quindi lo stop, lo spostamento, la conduzione, sia collettivamente e quindi il passaggio, lo smarcamento ed il mantenimento.

Oltretutto nella prima fase di lavoro preferisco non introdurre la regola del punto ogni 10 passaggi consecutivi affinché si enfatizzi proprio la ricerca di questo possesso senza forzature, andando a trovarsi spazi in ampiezza e comunque in zone di campo libere.

Come variante si può agganciare a questo possesso palla una partitina a metà campo nella quale cresceranno le richieste sia di tipo fisico che tecnico.

Possesso di palla 10 contro 10 su spazio di m. 52 x 46:

- 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.

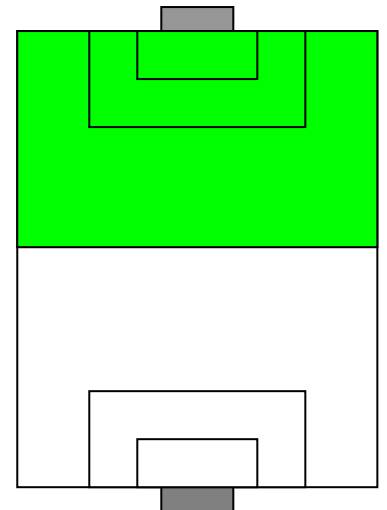
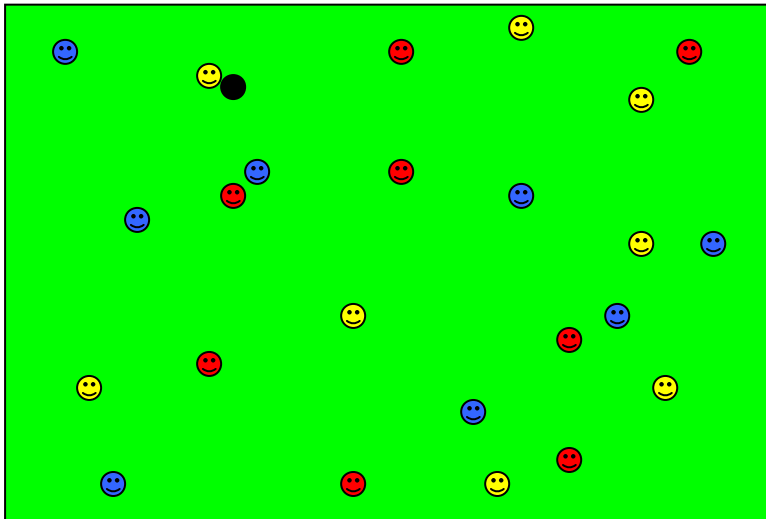
Possesso di palla 8 contro 8 contro 8 su tutta la metà campo: si gioca sempre due colori contro un colore; la squadra che perde palla “va in mezzo”.

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

- 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'.



E' il momento di dividere la squadra in due gruppi:

GRUPPO A: chi ha giocato la gara di campionato

GRUPPO B: chi non ha giocato la gara di campionato

A) Per questi giocatori siamo ancora in fase di recupero psicofisico e quindi la richiesta è di un lavoro di ripristino attraverso proposte di capacità aerobica da svolgersi con interval training, ripetute su varie distanze, serie di corse di durata fino a 8'.

I giocatori lavorano muniti di cardiofrequenzimetro ed a velocità controllate in base ai dati scaturiti dai test effettuati ad inizio stagione.

Normalmente questo gruppo viene seguito da uno dei preparatori atletici e, se possibile, lavora in una zona diversa da quella dove completa la seduta il gruppo B.

B) L'allenamento proposto ha obiettivi diversi.

E' ormai noto da anni come i giocatori meno impiegati in gara abbiano maggiore difficoltà a mantenere alta o stabile la loro capacità organica.

A tal proposito ci sono vari studi che hanno rilevato durante il periodo agonistico un decremento della velocità di soglia anaerobica e quindi un aumento del costo energetico della corsa e un peggioramento del consumo di ossigeno.

Ci prefiggiamo allora di salvaguardare questa qualità attraverso esercitazioni speciali, la maggior parte con palla, che siano molto stimolanti sia da un punto di vista motivazionale che da un punto di vista organico.

Il gruppo viene seguito dall'allenatore e comprende talvolta anche gli "scontenti" tra chi non ha giocato o non è stato convocato o è andato in tribuna.

La presenza del Mister non è un "contentino", ma è dettata da profondi convincimenti: è troppo importante che si allenino bene chi non gioca, chi sta fuori; ed è importante che lo faccia con continuità....e se la domenica sarà il preparatore atletico a seguire il lavoro, è giusto che il martedì sia l'allenatore a valutare lo stato di forma di coloro i quali potrebbero essere chiamati in causa magari a brevissimo termine.

Oltretutto il “controllo” su un gruppo limitato di uomini, non sono mai più di dieci o dodici, è anche maggiormente efficace.

La seduta, come detto, miscela il lavoro a secco con il lavoro con palla.

Da un punto di vista condizionale la potenza aerobica è la qualità da tenere d’occhio, attraverso il lavoro intermittente opportunamente controllato e le ripetute su distanze fino a 600 metri.

Con il pallone invece si opta per esercitazioni che raggiungano gli scopi di cui sopra e che allo stesso tempo assicurino una partecipazione attiva di tutti: quando si allenano pochi giocatori è chiaro che il venir meno anche di un solo elemento fa perdere qualità al lavoro ed allora la presenza attiva del Mister serve pure a garantire su questo aspetto.

Le proposte sono sotto forma di possessi palla o partitine, comunque giochi con contrapposizione di squadre; i giocatori indossano il cardiofrequenzimetro e talvolta lo staff medico coadiuvato dai preparatori esegue dei prelievi per valutare la quantità di lattato prodotta ed avere così dei dati che possano essere utilizzati per “pesare” con maggior precisione il lavoro.

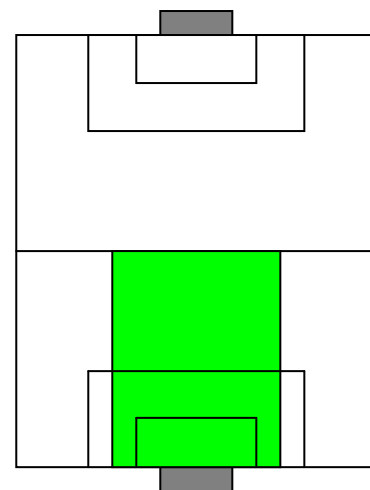
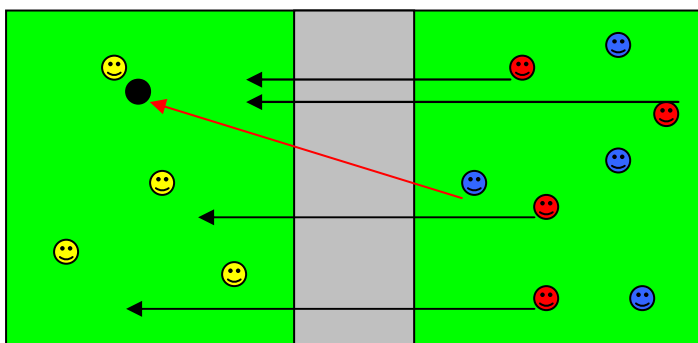
Esempi di lavoro con palla del martedì riservati al gruppo che non ha giocato la domenica precedente.

Possesso palla a tre squadre su spazio di m. 52 x 36 con zona franca di 6 metri:

ogni settore di gioco misura quindi 23 x 36 metri ed all'interno di questo si affrontano due squadre composte da quattro giocatori ciascuna con una terza squadra in fase di attesa.

La squadra rossa gioca per il possesso a tocco libero o a tre tocchi, la squadra blu deve rubare e verticalizzare immediatamente (freccia rossa) nel settore opposto dove aspetta la squadra gialla; a questo punto i rossi devono trasferirsi di corsa ed andare a giocare un possesso contro i gialli per tentare di recuperare palla, verticalizzare a loro volta nel campo opposto, dove si sono fermati i blu, e così di seguito.

Durata di una serie tra 5' e 7'.



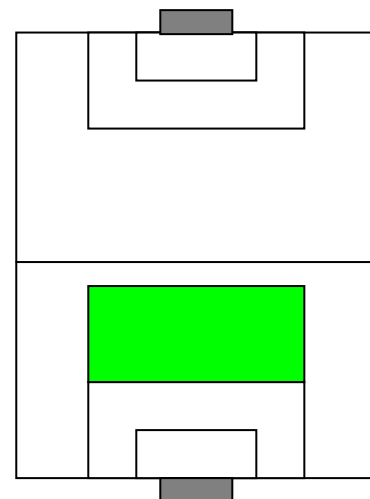
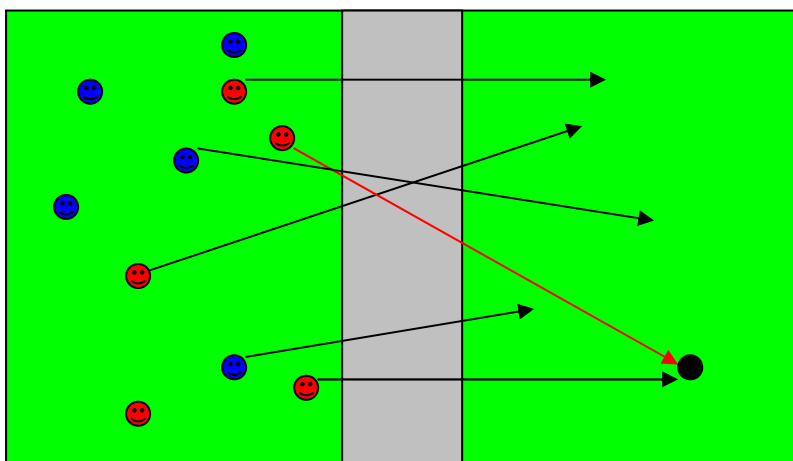
Una variante al lavoro può essere quella di chiedere alla squadra che recupera palla di completare almeno tre passaggi prima della verticalizzazione.

Possesso di palla con traslocazione su spazio di m 40 x 30 con zona franca di 6 metri:

ogni settore misura 30 x 17 metri ed all'interno si affrontano due squadre di 5 giocatori.

L'obiettivo è il possesso di palla a tocco libero oppure a tre tocchi e la successiva verticalizzazione (freccia rossa) nell'altro settore dopo aver completato almeno sei passaggi.

Il giocatore che va a ricevere non può invadere il settore prima che sia partito il pallone (altrimenti è come fosse fuorigioco) ed a quel punto tutti si sposteranno per proseguire il possesso nell'altro campo. Durata di una serie tra 5' e 7'.



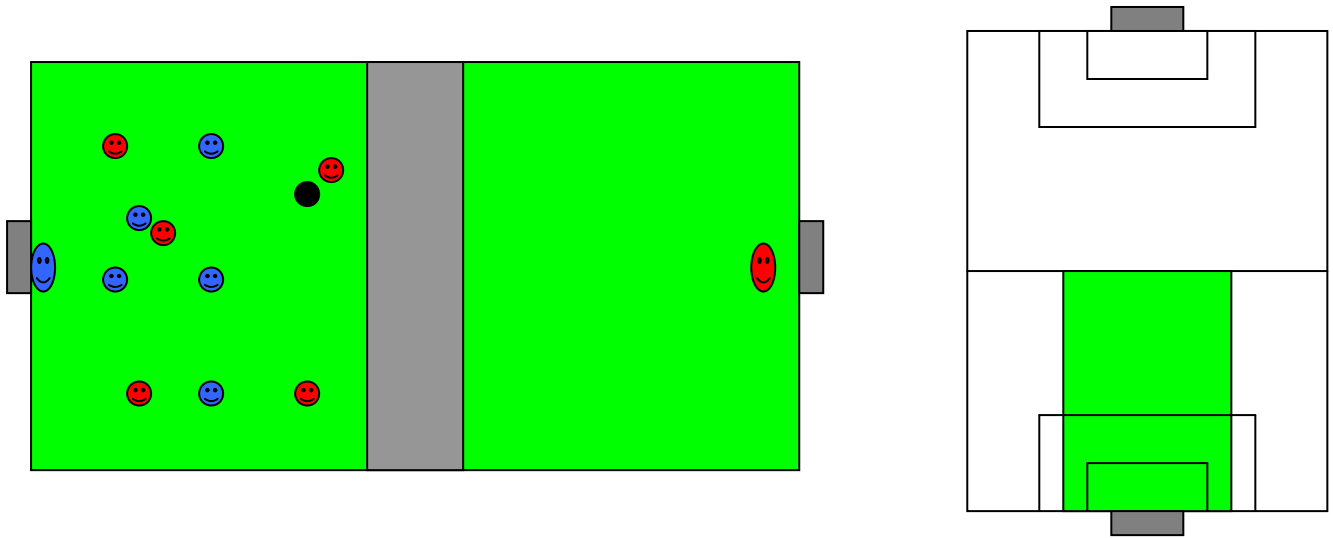
Variante: la verticalizzazione non è imposta da un tot numero di passaggi ma è libera, oppure è "chiamata" da un segnale dell'allenatore.

Partita su campo di m.52 x 38 con porte e portieri e zona franca di 6 metri: si affrontano due squadre composte da 5 giocatori più il portiere.

Si gioca a tocco libero e senza fuorigioco, il gol è valido quando i giocatori della squadra che sta attaccando sono tutti oltre la zona franca.

E' un'esercitazione che non deve privilegiare l'aspetto tattico ma quello fisico e quindi il fatto di non prevedere il fuorigioco permette di "allungare" le squadre; il giocare a tocco libero stimola l'uno contro uno e la "regola della zona franca" impone la partecipazione di tutti.

Durata di ogni serie 8'-10'.



MERCOLEDI'

E' il giorno del doppio allenamento: da un punto di vista logistico la gestione è classica. La squadra lavora mattina e pomeriggio e dato che non ci sono sedute video o altri appuntamenti, i giocatori sono liberi per il pranzo.

Mattino:

generalmente vengono stabiliti due gruppi di lavoro divisi o per reparto, oppure per gruppo-squadra.

La motivazione di questo tipo di scelta è di natura tattica.

Infatti ritengo molto importante che certi concetti da trasmettere alla squadra, soprattutto in fase di non possesso palla, debbano essere sviluppati chiamando in causa i singoli reparti.

Focalizzando l'attenzione su pochi uomini si cerca di avere un maggior riscontro in termini di partecipazione al lavoro e di cura del particolare.

Inoltre la seduta per reparti che svolgiamo in settimana è la naturale prosecuzione di un discorso che inizia in fase di ritiro pre-campionato laddove tutta la parte didattica dedicata alle due fasi di gioco viene svolta prevalentemente con la squadra suddivisa appunto per reparti.

Normalmente il lavoro riguarda i difensori e nell'altro gruppo i centrocampisti e gli attaccanti.

Grande importanza hanno i giocatori che durante le esercitazioni fungono da sparring partner; se non lavorano bene vanno ad inficiare anche l'allenamento degli altri.

E' buona regola inserire tra gli sparring un collaboratore che stimoli la partecipazione e funga da "buon esempio" per tutti, va benissimo anche la figura stessa dell'allenatore ("principio dell'evidenza" da "Elementi di tattica calcistica" di Franco Ferrari).

Parallelamente si lavora con gruppi ristretti di giocatori anche per la parte atletica.

Il mercoledì mattina è dedicato all'allenamento della forza, dapprima svolto in palestra con l'utilizzo delle relative macchine e poi in campo con lavori di completamento eseguiti proponendo sprint, pliometria semplice, cambi di direzione, navette, etc..

Siccome anche per quanto riguarda la forza si cerca di monitorare il lavoro del giocatore, va da sé che avere dieci o dodici uomini alla volta permette un efficace controllo dell'allenamento.

Oltretutto opto per uno staff con due preparatori atletici e perciò ritengo prioritarie le suddette esigenze.

La presenza di due preparatori atletici risponde all'esigenza oggettiva di destinare un "prof" all'allenamento della squadra e quindi con la responsabilità del lavoro atletico che si svolge con i giocatori disponibili; il secondo preparatore, non meno importante, si occupa dei giocatori infortunati, dei lavori di compenso di quegli uomini che per vari motivi devono integrare la normale razione di allenamento e si occupa inoltre di far svolgere tutte quelle attività che, seppur importanti, non trovano collocazione nella normale seduta; in questo senso l'esempio lampante è il lavoro che concerne la muscolazione del tronco.

Con un'organizzazione di questo tipo riscontriamo maggior controllo su ciò che si fa, maggiore partecipazione da parte dei ragazzi ed un coinvolgimento che permette ad esempio ai nostri preparatori di stabilire un rapporto di conoscenza che sfocia in proposte che riguardano l'alimentazione, la qualità del riposo o quant'altro.

Per quanto concerne la gestione dei giocatori che nel corso della stagione incorrono in infortuni che impediscono loro di allenarsi con il gruppo squadra, anche per un numero di sedute ridotto, cerchiamo di non farli mai sentire “trascurati”, introducendo per essi dei lavori che consentano di non perdere la condizione.

Un giocatore, quando infortunato, viene comunque sempre al campo, non solo per effettuare le cure del caso, ma comunque per allenarsi!

In completo accordo con lo staff sanitario vengono proposti dei lavori compatibili con la tipologia di infortunio nella quale è incorso (se non può correre lavora in acqua o con il cicloergometro, se non può utilizzare la bike, effettua un lavoro di mantenimento con l' armergometro).

Questa strategia oltre a consentire una meno marcata riduzione delle capacità di performance dovuta all' inattività, mira ad infondere nei giocatori la cultura del lavoro e la consapevolezza dei frutti che questo porta.

Proprio partendo da questa visione responsabile del proprio impegno professionale si richiede, inoltre, agli atleti che non vengono convocati per la gara (per motivi tecnici, di infortunio o di squalifica) una seduta di allenamento in corrispondenza della stessa giornata; il fine è quello di farli sentire partecipi al progetto (ti alleni perché dopo questa c'è un'altra gara per la quale ti devi preparare e nella quale potresti essere chiamato in causa) e di ridurre a uno solo i giorni di riposo settimanali, gli stessi di chi gioca.

Alle attenzioni dei preparatori atletici vi è anche il lasso di tempo che precede e che segue la seduta.

E un momento nel quale si cerca di dar vita a tutta una serie di processi con la mira di individualizzare l'allenamento sia curando le lacune fisiche dell' atleta che stimolando lo stesso in un percorso di crescita dal punto di vista dell'attenzione per il proprio corpo inteso come “strumento di lavoro” .

Vengono allora proposti esercizi di potenziamento del tronco e degli arti superiori, lavori di flessibilità e mobilità articolare, posture, training propriocettivi e coordinativi. Questi momenti si rivelano anche molto appropriati per la creazione di un clima di complicità che fa sentire a proprio agio i ragazzi in quello che comunque rimane “ il posto di lavoro”.

L’ aspetto della valutazione del carico di lavoro proposto (carico esterno) e recepito (carico interno) non può assolutamente passare in second’ ordine tra i momenti che l’allenatore dedica alla costruzione delle sedute di allenamento che di volta in volta vengono pensate con il resto dello staff.

Ecco che allora assumono rilevanza notevole tutte le valutazioni che possono rendere delle informazioni utili allo scopo: si è già accennato alla valutazione del cpk, al monitoraggio del carico interno dal punto di vista cardiaco e delle espressioni di forza; oltre a queste metodiche oggettive facciamo ricorso a due tecniche che pur avendo un carattere soggettivo coadiuvano lo staff nel rendere più complete le informazioni utili alla programmazione.

La prima prevede l’ attribuzione di un “peso specifico” ai singoli momenti della seduta. Si tratta di valutare l’intensità di un lavoro proposto misurandola sulla base dell’impegno mostrato dai giocatori, della difficoltà oggettiva del lavoro stesso, dell’esperienza di chi osserva ed infine su una base comparativa con lavori della stessa portata già svolti.

Tale peso specifico è espresso da un valore numerico, moltiplicandolo per la durata dell’ esercitazione ci dà un “carico” dell’ esercitazione stessa; la somma dei carichi delle varie esercitazioni ci informa che una seduta della durata di un ora può avere un peso più o meno significativo.

La seconda tecnica prevede invece l' utilizzo di una scala derivata da quella ideata dal dott. Gunnar Borg negli anni '50 (R.P.E. Ratings of Perceived Exertion): si tratta di un semplice metodo per valutare la percezione del carico da parte dell' atleta..

Un' ulteriore informazione per la valutazione e la programmazione del carico di lavoro settimanale della squadra ma anche e soprattutto del singolo giocatore.

Pomeriggio:

si torna definitivamente a lavorare tutti insieme.

La seduta è tendenzialmente di tipo tecnico-tattico e, vista nell'ottica dell'allenatore, rappresenta per certi aspetti la prosecuzione logica di quanto si è svolto al mattino ("principio della metodicità" da "Elementi di tattica calcistica" di Franco Ferrari)

Il lavoro tattico per reparti, ad esempio, è in forma didattica nella prima seduta e diventa in forma "attiva" nell'allenamento del pomeriggio, laddove attraverso esercitazioni in inferiorità numerica (per la linea difensiva) o partite a tema (per la squadra al completo) si cerchiamo di avvicinarci al lavoro collettivo, che è quello che poi sarà protagonista nei restanti giorni della settimana.

Trovano spazio, il mercoledì, anche forme di partite ad alta intensità fatte disputare con numero ristretto di giocatori.

Il mercoledì pomeriggio il riscaldamento è svolto in forma tecnica.

Si può preferire per un'esercitazione che preveda due minigruppi di giocatori che eseguono le stesse cose oppure si può lavorare tutti insieme su spazi più ampi o ancora si può suddividere in più minigruppi la squadra, andando a toccare aspetti sia tecnici che ad esempio di tattica individuale.

Infine il riscaldamento può anche essere svolto sotto forma di possesi palla che sfociano poi in partitine tecniche le quali hanno ovviamente un'utilità dal punto di vista calcistico ma rappresentano anche un giusto abbrivio, psicologico, per la prosecuzione della seduta; d'altra parte avere da subito giocatori pronti e calati decisamente nella realtà dell'allenamento permette un miglior transfer.

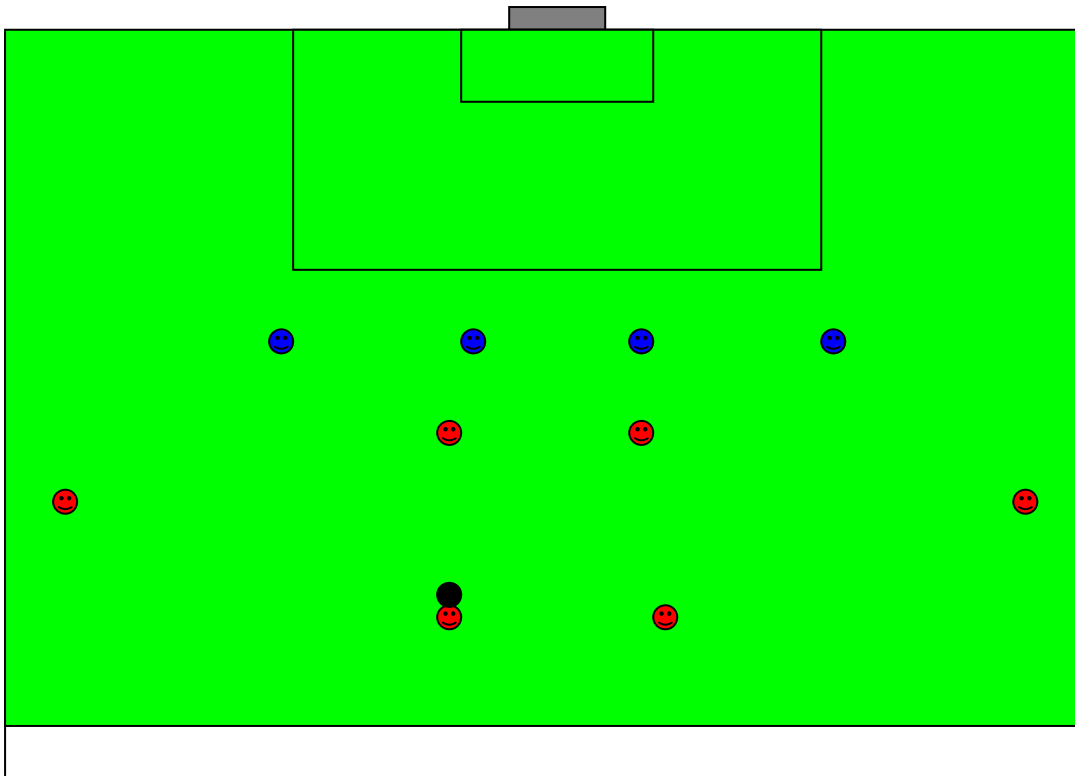
Tuttavia quello che ritengo importante in fatto di riscaldamenti tecnici è la possibilità di utilizzarli non solo per rispondere alle esigenze classiche che la stessa parola richiede, bensì penso che possano diventare un mezzo di allenamento che ottimizza alcuni aspetti tecnico-tattici e che magari fa chiarezza su alcune situazioni anch'esse tattiche o comunque le pone al centro dell'attenzione e stimola il ragionamento da parte del giocatore.

Ad esempio può essere utile riscaldarsi impostando le giocate della nostra squadra utilizzando solo i giocatori di ogni catena, stimolando il rispetto dei tempi di gioco, l'occupazione degli spazi e l'intesa fra i giocatori stessi; così come impostare sotto forma di riscaldamento la finalizzazione ad esempio in seguito ad un cross dopo una combinazione di gioco, oppure la costruzione con i quattro difensori etc.

Aggiungo che in fase di precampionato il riscaldamento tecnico può diventare un vero e proprio veicolo di messaggi che l'allenatore comincia a mandare alla squadra circa lo sfruttamento degli spazi, la rapidità di gioco, la velocità di palla etc..

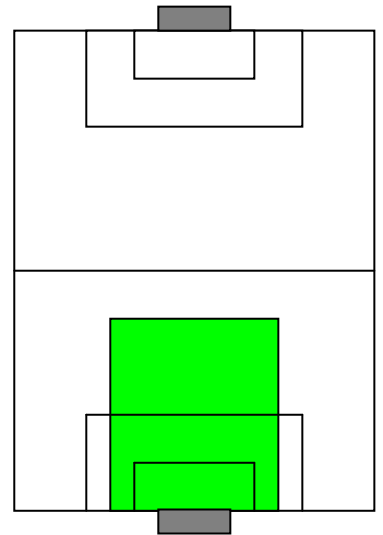
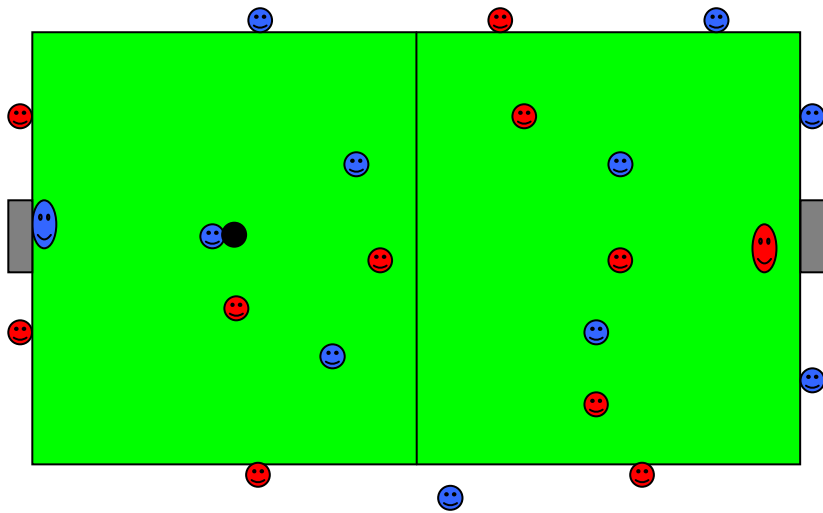
Esempi di lavoro con palla del mercoledì:

Esercitazione didattica per il reparto difensivo.



Con 10-12 giocatori (gruppo squadra) il mercoledì mattina si possono curare didatticamente i movimenti della linea difensiva: coperture, elastici, ripiegamenti, ripristini dell'equilibrio, raddoppi etc.. Gli sparring rossi, centrocampisti ed attaccanti, dovranno far lavorare in maniera ottimale i compagni e curare loro stessi lo stop, il passaggio, il cross, la conclusione. Chiaramente nel pomeriggio lo stesso lavoro vedrà alternarsi 4 + 4 difensori contro 6 + 6 sparring in forme di esercitazione ad alta intensità della durata comprese fra 2' e 3', si giocherà in forma attiva ricercando quelle situazioni scaturite nella mattinata.

Partita 5 contro 5 + 5 + 5 sponde su campo di m. 40 x 32 con porte e portieri.



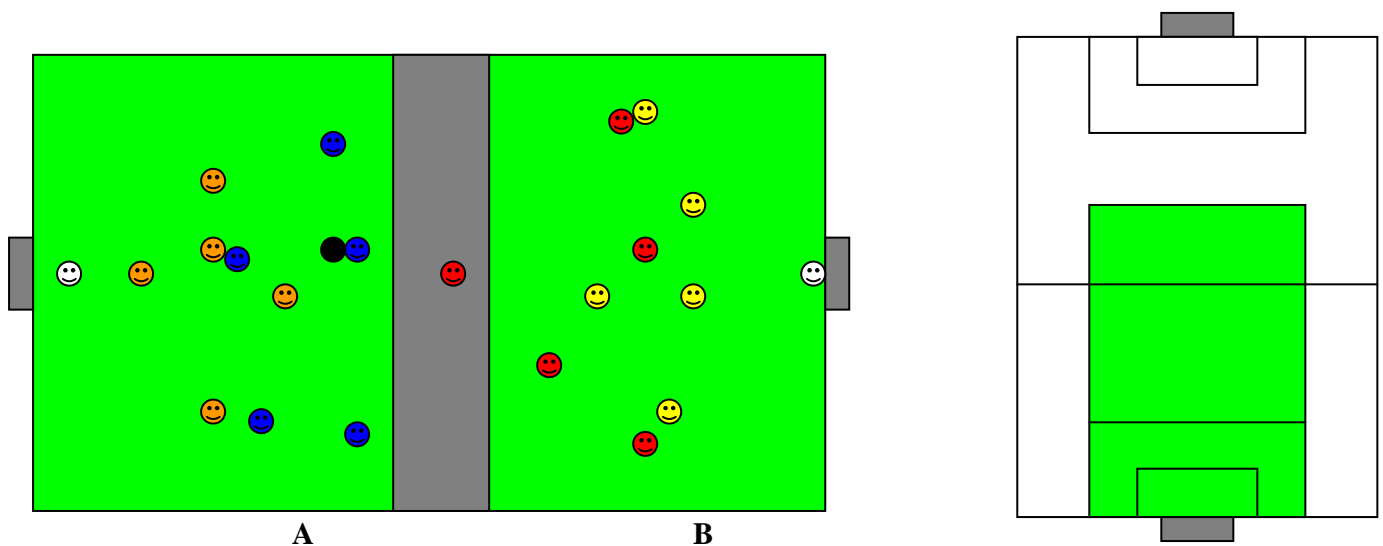
Si gioca a tocco libero su spazio ristretto con l'obiettivo del tiro immediato in porta e della pressione sulla palla; non c'è fuorigioco.

Le sponde di ogni squadra, che giocano ad un tocco e non possono fare gol, si collocano dietro la linea di fondo dalla parte dove si attacca ed in posizione centrale.

Ogni serie di lavoro dura un tempo compreso fra 5' e 6' ed al termine si cambiano velocemente le squadre in campo.

È necessario avere due collaboratori nei pressi delle porte che danno rapidamente palla al portiere per la ripresa del gioco.

Partita su due zone di campo 5 contro 5 + 5 contro 5 su spazio di m. 70x40 con zona franca di 6m.



Nel settore "A" i blu, giocando a tocco libero, cercano il gol nella porta difesa dal portiere; gli arancioni devono recuperare palla e, giocando a tre tocchi, devono servire il giocatore rosso posizionato nella zona franca (il passaggio va effettuato rasoterra) ; a questo punto nel settore "B" si giocherà fra i rossi ed i gialli con questi ultimi che dovranno recuperare palla e servire un giocatore blu che si sarà posizionato anch'esso nella zona franca, in tal caso ricomincerà nel campo "A" un confronto blu contro arancioni.

Quindi il colore blu e rosso gioca sempre all'attacco mentre arancioni e gialli fanno la fase difensiva.

L'obiettivo tecnico-tattico è per le squadre che attaccano di riaggredire gli avversari con pressing altissimo, chiudendo le linee dei passaggi in uscita e tentando di sviluppare una nuova fase offensiva, si andrà quindi ad aggredire uomo contro uomo.

Arancioni e gialli avranno i quattro difensori a zona supportati da un mediano e dovranno evitare il gol e ripartire con gioco a terra.

Variante: le quattro squadre, restando sempre nei rispettivi settori, si alternano nel giocare una fase offensiva ed una difensiva.

Quindi se in "A" giocano blu contro arancioni, questi ultimi devono conquistare palla e portarla nella zona franca o in conduzione o dopo una giocata con scambio ed inserimento a tempo, a quel punto la palla andrà alla squadra designata ad attaccare, i rossi.

Avremo allora un rossi contro gialli nel settore "B" con i gialli che devono superare la zona franca per dare palla alla squadra arancione che attaccherà contro i blu.

In questo caso le squadre saranno composte da giocatori con ruoli misti.

GIOVEDÌ

La mattinata è, per l'allenatore, dedicata alla visione di filmati o partite che riguardano gli avversari da affrontare la successiva domenica.

Il lavoro viene diviso con il vice allenatore cercando di avere il maggior numero di contributi possibili al fine di poter poi produrre un'analisi sulla squadra avversaria che mostri il tipo di gioco praticato, le possibili varianti, le soluzioni sui calci piazzati.

Talvolta il relativo filmato è integrato da immagini riguardanti le caratteristiche individuali degli avversari.

Auspico tuttavia un'ulteriore evoluzione: la creazione di dvd personalizzati da consegnare ai giocatori e da far "studiare" nell'imminenza della partita.

I suddetti contributi video conterrebbero alcune clip sull'avversario da affrontare e mostrerebbero le giocate preferite, gli smarcamenti, lo stile di gioco etc..

Non si tratta di enfatizzare la forza degli avversari ma di mettere a disposizione dei nostri giocatori tutti gli strumenti utili per un miglior rendimento possibile; va da sé che poi non bisogna creare un sovraccarico di informazioni con il rischio di generare confusione.

In tema di studio e di analisi del gioco vorrei accennare qualcosa circa l'utilizzo dei dati statistici.

Il calcio non è uno sport che si presta così come il basket o la pallavolo ad avere una lettura statistica immediata, tuttavia alcuni dati che ci vengono forniti, sia che riguardino la singola gara oppure alcuni aspetti tattici rilevati in più partite, sono presi in considerazione e talvolta sottoposti alla squadra.

Come tutte le statistiche vanno ovviamente interpretate e calate nella realtà che ci interessa.

Il *match analysis* contiene la “storia” della partita e qualche volta, dopo la visione della stessa, ci conferma o ci smentisce alcune impressioni che abbiamo avuto; non ci sono dati particolari sui quali ci soffermiamo regolarmente, tuttavia i numeri che misurano la prestazione del singolo, oppure i flussi di gioco, o l’atteggiamento in fatto di costruzione della manovra e recupero palla sono quelli ai quali attingiamo maggiormente.

L’altro strumento è il *team report* che rappresenta la carta d’identità della squadra da affrontare: contiene dati estrapolati dall’analisi di più partite e quindi andiamo a visualizzare quelle che sono le tendenze del gioco dei futuri avversari: dalla quantità del possesso di palla al numero medio di lanci lunghi, dalla qualità del gioco (passaggi riusciti, giocate utili) alle modalità di recupero palla.

L’impegno sul campo è invece rappresentato da una partita amichevole normalmente giocata con squadre dilettantistiche oppure con formazioni del settore giovanile del club di appartenenza.

Opto generalmente per lo schierare due formazioni che stanno in campo 45’ ciascuna e cerco di far porre l’attenzione su aspetti del gioco offensivo che saranno poi sviluppati nei successivi giorni di allenamento e nel susseguente impegno ufficiale.

Il giovedì l’approccio con la squadra non è “pressante”: le formazioni schierate nei due tempi sono sempre miste e di certo non si percepisce la distinzione tra titolari e riserve; ma è così che deve essere!

Nei pensieri dell’allenatore le scelte sono tutte “in divenire” ed al termine della seduta diciamo che ci si aspetta di aver fatto un passo avanti nella conoscenza di certi meccanismi di gioco e nel cammino volto a raggiungere la miglior condizione psico-fisica per l’impegno agonistico della domenica.

Tuttavia il giovedì, non volendo introdurre il doppio allenamento, ritengo che si possa comunque fare qualcosa di più sia in termini di lavoro fisico che di conoscenze tecnico-tattiche.

Ad esempio l'amichevole potrebbe essere un buon banco di prova per perfezionare delle soluzioni sui calci piazzati che già sono nel bagaglio della squadra.

Quale occasione migliore di questa, con avversari che non sono a conoscenza degli schemi e quindi assicurano un test il più possibile vicino alla realtà ?

Oppure si possono ritagliare degli spazi per perfezionare la tecnica specifica dei giocatori: intendo con ciò riferirmi a quei lavori nei quali si è impegnati nell'eseguire dei gesti tecnici tipici del ruolo che si ricopre: i centrocampisti ad esempio si esercitano sul cambio gioco o sul tiro in porta dalla distanza, i difensori lavoreranno sulla circolazione palla sia di breve che di lunga gittata, oppure sullo stop e passaggio oppure sulle respinte.

Dal punto di vista condizionale, cambiando l'organizzazione della settimana-tipo, il giovedì potrebbe essere un giorno nel quale far svolgere alcuni lavori a chi è impegnato nella partita domenicale e giocoforza ha tempi di recupero psico-fisico più dilatati.

Penso, come già fa qualche collega, ai lavori di forza agli arti inferiori.

In alternativa si potrebbe lavorare su alcune capacità coordinative dove il giocatore è carente oppure sulla mobilità articolare e comunque su quel ventaglio di qualità che, a mio parere, assicurano e garantiscono anche un miglioramento della tecnica secondo l'assioma "più coordinazione = più tecnica"

Dunque quella del giovedì è una giornata che si può rendere maggiormente fruttuosa e che ci può far guadagnare qualcosa in termini di tempo da dedicare all'allenamento senza dover inserire una seduta ex novo.

VENERDI'

E' un giorno particolarmente delicato per l'allenatore.

Fuori dal campo si rifinisce il lavoro "di osservazione" sugli avversari, si montano i filmati e, se le circostanze lo richiedono, si può anche proporre qualcosa in video da mostrare alla squadra prima di iniziare la seduta di lavoro.

Questa ultima esperienza, provata qualche volta la scorsa stagione, porta a qualche beneficio in fatto di comprensione di concetti da applicare in sede di allenamento.

Si tratta di preparare qualche minuto, non più di tre o quattro, di filmato e di farlo vedere alla squadra ad esempio evidenziando aspetti tattici nelle due fasi che si andranno a verificare poi in campo in un momento immediatamente successivo.

E' proprio questo il vantaggio: visualizzare la situazione, percepirla e comprenderla, metterla in pratica...tutto nel giro di pochi minuti!!

La seduta vera e propria risponde a due esigenze solo apparentemente in contrasto fra loro: c'è la necessità di dare uno scarico dal punto di vista condizionale, atletico ma c'è anche bisogno di dare alla squadra un carico di informazioni dal punto di vista tattico; il venerdì è il giorno nel quale si appronta la strategia per la gara di campionato e quella parte di lavoro che si esegue verte proprio sui concetti che poi ci guideranno nella gestione tattica della partita.

Quindi lavoro fisico fondamentalmente in forma contenuta, ma non blanda, con grande attenzione e grande "presenza" nelle esercitazioni di tipo tattico.

Nella fattispecie la seduta consta di un riscaldamento svolto su un circuito nel quale la squadra va progressivamente a cercare la mobilità articolare, la coordinazione, la rapidità e la forza esplosiva attraverso l' utilizzo di piccoli attrezzi che devono stimolare appunto queste qualità (vedi esempio).

Successivamente si va a lavorare, come detto, sulla strategia di gara, simulando delle situazioni nelle quali gli sparring, che rappresentano gli avversari, eseguono una costruzione del gioco ed il relativo sviluppo; la squadra si muoverà come prestabilito definendo le altezze di campo alle quali attaccare, le scalate difensive e quei particolari comportamenti che hanno magari già avuto un *transfer* nella mini-seduta video di cui sopra.

Se questa è la parte analitico-tattica la successiva partita a tema rappresenta l'evoluzione di quanto si è fatto in precedenza.

Qual è l'obiettivo della partita a tema?

E' quello di riprodurre le situazioni di gioco analizzate in forma semplice aggiungendo una contrapposizione attiva fra squadre e dei vincoli che stimolino proprio la ricerca delle soluzioni già visualizzate.

Ad esempio se vogliamo ricercare la costruzione del gioco lunga da parte della nostra squadra e la relativa aggressione della "seconda palla" attraverso un pressing alto possiamo proporre una partita a tema nella quale c'è sempre il rinvio del portiere o del difensore centrale con la relativa pressione; successivamente, con palla agli avversari, si obbligano questi a giocare rasoterra in modo da stimolare ancora di più l'aggressività sul portatore di palla (vedi esempio).

Nella seduta del venerdì grande importanza ha anche quella parte di lavoro che mettiamo agli atti come "costruzione e finalizzazione", è l'11 contro 0.

Considero di pari importanza sia l'organizzazione della squadra in fase di non possesso che in quella di possesso.

Penso che avere un canovaccio da seguire, un copione da rispettare possa anzitutto produrre un calcio meno improvvisato e quindi anche esteticamente migliore, inoltre ritengo che nel momento di difficoltà una squadra che sa ciò che deve fare possa utilizzare queste conoscenze come ancora di salvezza per non andare quindi completamente alla deriva in balia degli avversari.

L'11 contro 0 è l'esaltazione dell'allenamento in fase di possesso palla: lo propongo almeno una volta a settimana dapprima dettando le giocate da eseguire secondo un ordine prestabilito e poi lasciando la squadra libera di scegliere fra le stesse.

L'11 contro 0 è una sorta di presa di coscienza della squadra nella fase di possesso palla: si lavora senza opposizione, avendo la cura dei tempi di gioco e dell'occupazione razionale degli spazi; deve far nascere all'interno del gruppo una consapevolezza forte di ciò che si vuole ottenere attraverso quel tipo di gioco, dirò di più, l'11 contro 0 è il passo decisivo per avere una specie di "automatizzazione" delle soluzioni offensive.

Con ciò intendo riferirmi a tutta quella parte di costruzione della manovra che mi deve portare fino ai 30 metri, da lì in avanti saranno tanto importanti le giocate studiate quanto la qualità e la creatività dei singoli interpreti.

Sempre il venerdì il lavoro offensivo viene reso maggiormente specifico anche proponendo delle giocate con numero ridotto di uomini che chiamino in causa, ad esempio, solo centrocampisti ed attaccanti oppure terzini, centrocampisti esterni ed attaccanti;

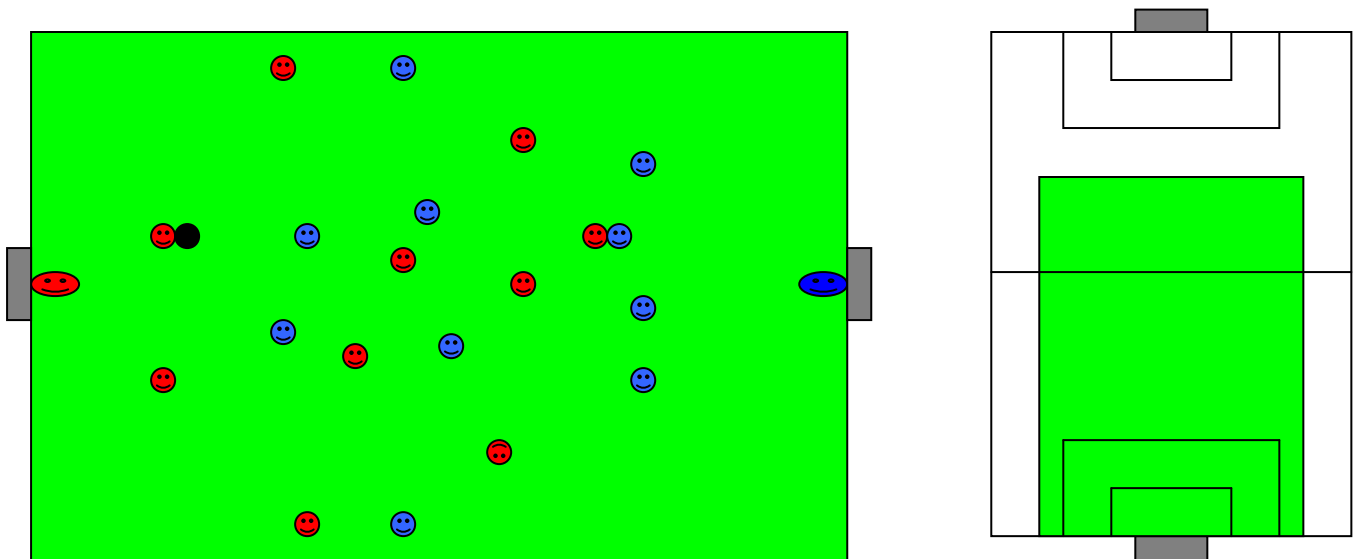
sono le cosiddette "specifiche d'attacco", una sorta di versione ridotta delle azioni offensive che altrimenti si proverebbero con l'11 contro 0.

Miniaturizzando ancora il lavoro andiamo anche a toccare aspetti più particolari del gioco tipo il cross del terzino o del c.esterno e la relativa conclusione della punta, sia attaccando il primo palo che smarcandosi defilata, sia con un disturbo in area che totalmente libera; si tratta praticamente di arrivare dal globale allo specifico, incentivando i giocatori a curare il gesto tecnico conclusivo e ad avere attenzione per i particolari.

E' il particolare che fa la differenza!.

Esempio di partita a tema del venerdì:

Partita per la riconquista della “seconda palla” e per la riaggresione alta delle palle perse su campo di m. 68 x 50.



Si gioca su campo di m 68 x 50 (la distanza fra la porta mobile e la linea mediana, riproduce l'area di rigore).

La squadra rossa gioca sempre dal portiere verso uno dei due difensori centrali il quale gioca lungo morbido sulla punta: l'obiettivo è la caccia alla seconda palla con l'altro attaccante, i mediani e gli esterni.

Quando i blu riconquistano la palla hanno l'obbligo di giocare rasoterra con i rossi che hanno l'input di riaggredire alto.

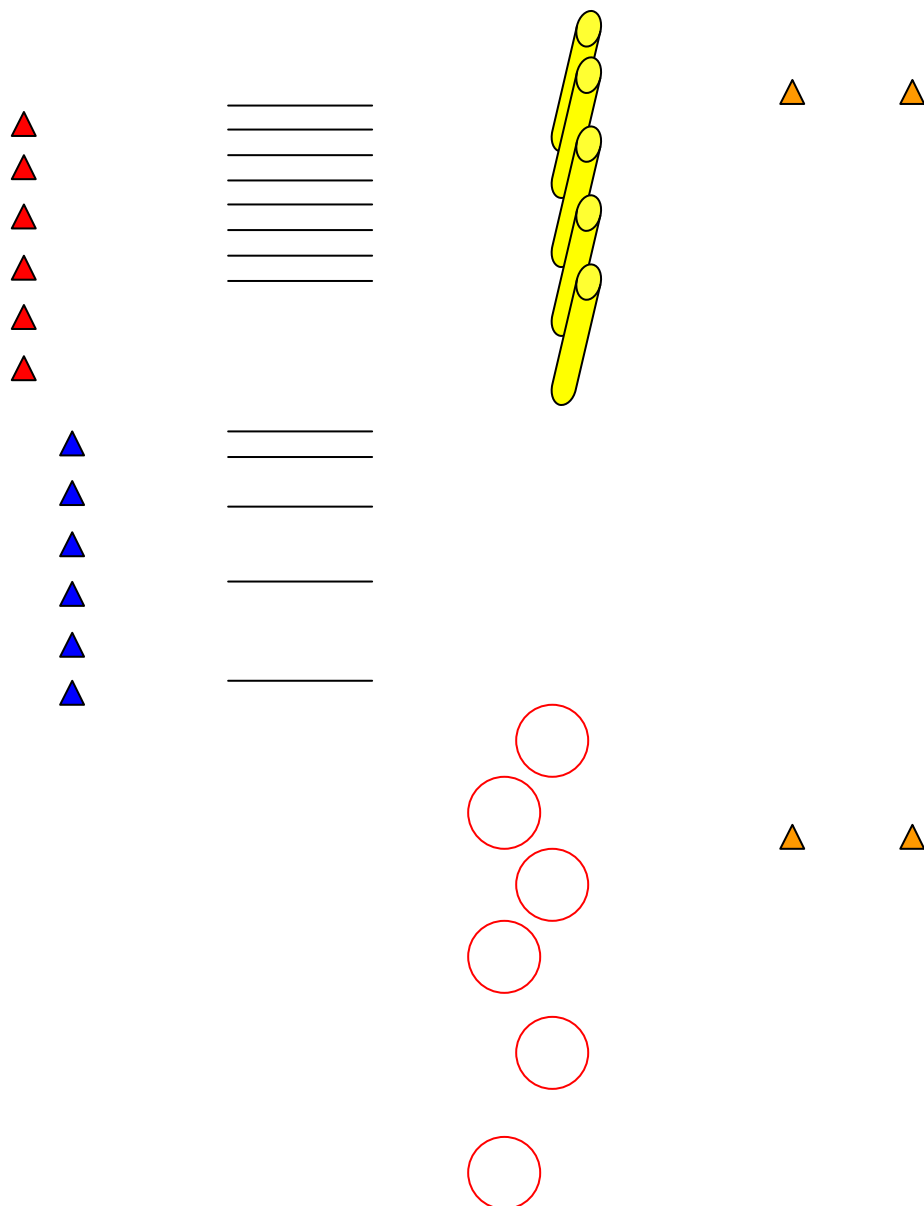
Dopo 6/8' di lavoro si cambiano i compiti delle due squadre.

Esempio di lavoro coordinativo per il riscaldamento del venerdì:

15' DI RISCALDAMENTO IN CIRCUITO CON ALCUNE STAZIONI DI FORZA ESPLOSIVA:

lavoro coordinativo

- Adduzioni sui 6 coni rossi posti a 4 piedi di distanza, quindi continuare l'esercizio con l'altra gamba sui 6 coni blu e recupero attivo verso l'inizio della stazione successiva;
- Skip laterale tra una serie di 8 paletti adagiati in terra posti a 2,5 piedi di distanza e dopo sei o sette metri eseguire una corsa laterale, con la fronte rivolta in avanti, tra 5 paletti posti a 2-3-4-5 piedi e quindi tornare in recupero attivo fino all'inizio della stazione successiva;
- Eseguire uno slalom fra 5 paletti gialli tenendo sempre la fronte rivolta nella stessa direzione e continuare poi a correre verso 6 cerchi leggermente sfalsati posti a 2-2-2-3-4 piedi e quindi tornare in recupero attivo fino al punto di partenza;
- Nell'ultima stazione eseguire un allungo di 15 metri e poi tornare in recupero attivo e svolgere questo circuito a bassa intensità per altre due volte.



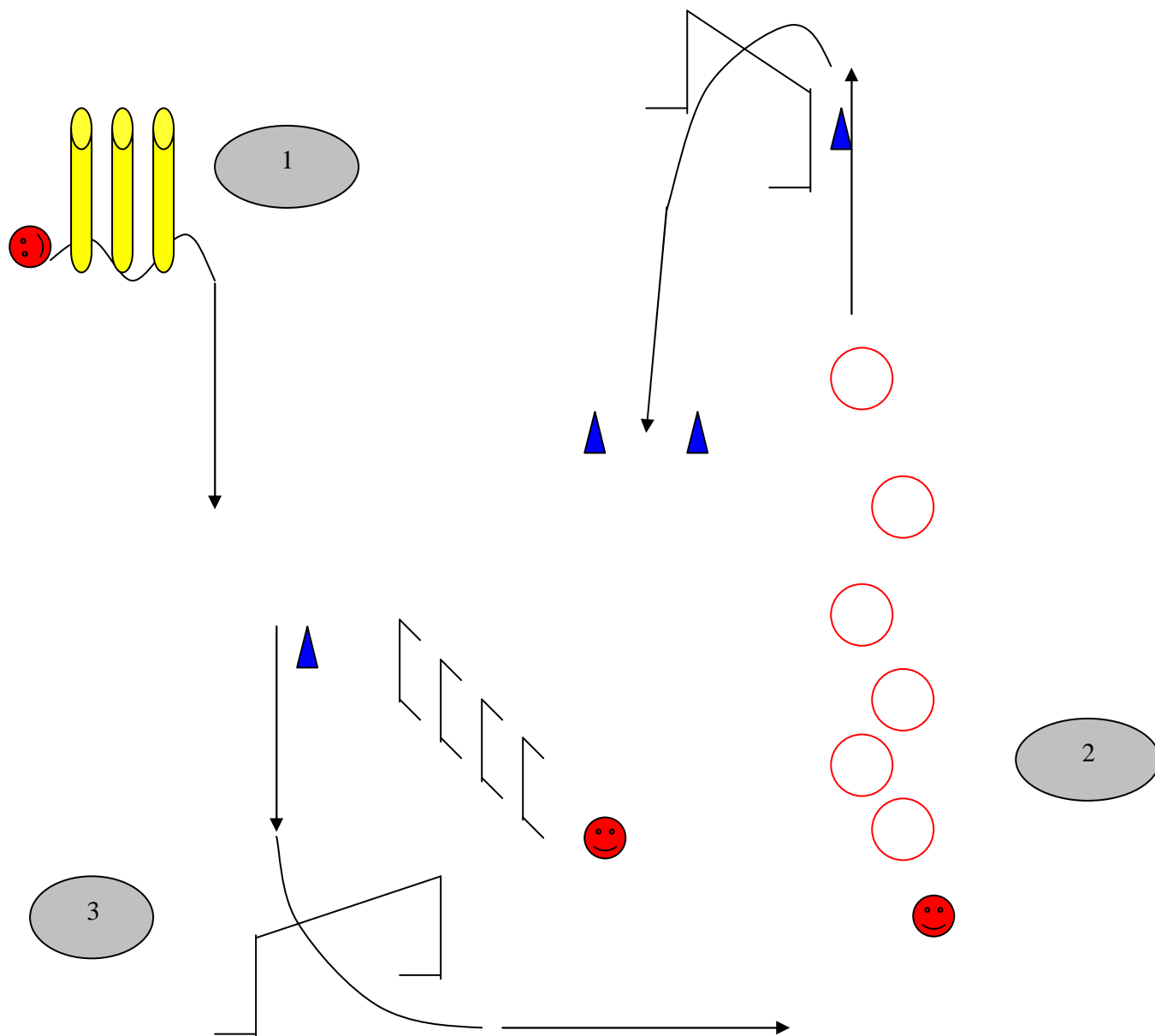
lavoro coordinativo a maggiore intensità

(utilizzando il medesimo circuito e proponendo recuperi di passo fra le stazioni)

- Skip ginocchio alto ad una gamba, poi l'altra;
- Skip in avanzamento fra i paletti adagiati a terra curando la sequenza di un appoggio in ogni spazio e successivamente, dopo cinque o sei metri di corsa in avanti, eseguire uno skip progressivo con uscita in accelerazione;
- Slalom ad alta intensità fra i paletti e dopo sei o sette metri di corsetina in avanti eseguire uno sprint progressivo rispettando i cerchi posti a terra;
- L'ultima stazione consiste nell'eseguire un'accelerazione sui 15 metri.

Lavoro con elementi di forza esplosiva

- 2 x slalom su tre paletti posti in linea a 3 piedi di distanza e sprint di 5 mt in uscita;
- 2 x skip-sprint progressivo tra sei cerchi posti a 2-2-3-4-5 piedi + 5 mt di sprint; successivamente, dopo aver aggirato un cono, eseguire una frenata, un salto di un ostacolo di 50/60 cm ed un ulteriore sprint di 4 mt;
- 2 x skip tra 4 over con il corpo orientato sulla diagonale, sprint di 5 mt, superamento di un ostacolo di 60 cm e, dopo l'atterraggio, eseguire ancora uno sprint di 5 mt.



SABATO

Allenamento, convocazioni, conferenza stampa, ritiro.

La giornata si dipana attraverso questi quattro appuntamenti, tutti importanti per arrivare nel modo giusto alla gara domenicale.

La lista delle convocazioni, quando si gioca in casa, prevede il raduno per il ritiro nel tardo pomeriggio del sabato.

Non penso sia utile prolungare la permanenza della squadra in albergo oltre quelle che sono le strette necessità del pre-partita.

L'appuntamento delle 18 e 30 del sabato risponde a queste esigenze: i giocatori arrivano nella sede del ritiro, si sistemano ed a seguire partecipano alla seduta video riguardante la nostra ultima gara.

Successivamente la cena ed il riposo.

Tutti gli orari del ritiro vengono comunicati per iscritto alla squadra al momento dell'arrivo in hotel, con ciò si cerca di ottimizzare sia il tempo libero dei ragazzi che quello delle altre attività.

Un passo indietro: dopo la seduta di lavoro è di prassi un incontro con gli organi di stampa e tv per fare il punto della situazione alla vigilia della partita.

Vale il discorso già affrontato in precedenza: cautela nelle dichiarazioni, evitare contraddizioni con il comportamento avuto in settimana con la squadra, certezza che quanto si dice sia fedelmente riportato e supervisione di un uomo del club (normalmente l'addetto stampa).

Oltretutto, personalmente, opto per una gestione della settimana di lavoro nella quale traspariscano meno possibile le mie intenzioni circa la formazione da schierare la successiva domenica e quindi sarebbe una sorta di autogol comunicare anche involontariamente ai mezzi di informazione qualcosa che si è cercato di "mascherare" nei cinque giorni precedenti.

Detto questo parliamo dell'allenamento vero e proprio che normalmente faccio svolgere il sabato mattina.

E' una seduta che ha uno sviluppo-tipo secondo questa progressione di lavoro: un riscaldamento che si completa attraverso delle partitine con mani che eventualmente richiamano a grandi linee qualche tema tattico da sviluppare in gara; dette partitine sono inframezzate da momenti di stretching e mobilità articolare con i quali scandiamo i tempi dell'allenamento e ci assicuriamo la massima partecipazione da parte dei giocatori.

Quindi ricerchiamo non solo l'utilità intrinseca dello stretching ma anche, indirettamente, l'alternanza delle proposte e la relativa attenzione di chi è chiamato ad interpretarle.

Questi 15-20 minuti di attività ci conducono ad una partita tecnica giocata su spazi ristretti (di solito un 52x40) diversificando i tocchi a disposizione (si alternano i tre tocchi, due oppure uno per poi finire a tocco libero) che ha l'obbiettivo di un ripasso generale dei concetti tattici però con la brillantezza atletica e mentale che ci si aspetta in una vigilia di gara.

La parte finale della seduta è dedicata alle palle inattive sia offensive che difensive.

Nell'ultimo campionato di serie A (2006/2007), dati di Digital Soccer alla mano, i tiri susseguenti a situazioni di palla inattiva sono stati il 35% dei tiri totali, i gol hanno toccato quota 39 %. Certamente sono numeri che impongono delle riflessioni sul tipo di allenamento e sul tempo di allenamento da dedicare ai calci piazzati; ritengo che si possano fare dei progressi in questo senso sia diluendo il lavoro su più giorni, magari proponendo "pillole" anche il venerdì o, come detto, il giovedì, sia agendo sul gesto tecnico decisivo della palla inattiva.

Per quest'ultima annotazione mi riferisco all'addestramento di chi è chiamato a calciare sia angoli che punizioni laterali: perché non dedicare alcuni minuti a questo che possiamo considerare un vero e proprio fondamentale? Non siamo forse alla stessa stregua di chi nel basket deve battere un tiro libero e, per questo, si allena molto tempo alla settimana?

E' chiaro che dovremo scovare modi e tempi di intervento, così come è chiaro che questo tipo di allenamento non ha il "target" visibile del gol, magari sotto il l'incrocio, che premia chi si allena sulle punizioni dal limite.

Però qualcosa in più ritengo che si possa fare; inoltre, instillare nei giocatori, attraverso l'allenamento, una consapevolezza di forza sulle situazioni da palla inattiva fa certamente crescere, a parità di tecnica, anche il rendimento di queste.

La prova di qualche rigore da parte dei tiratori designati chiude la seduta del sabato.

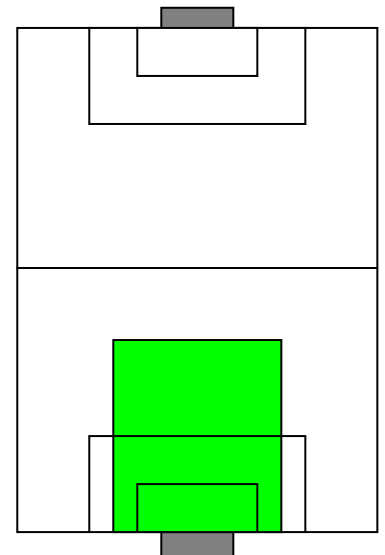
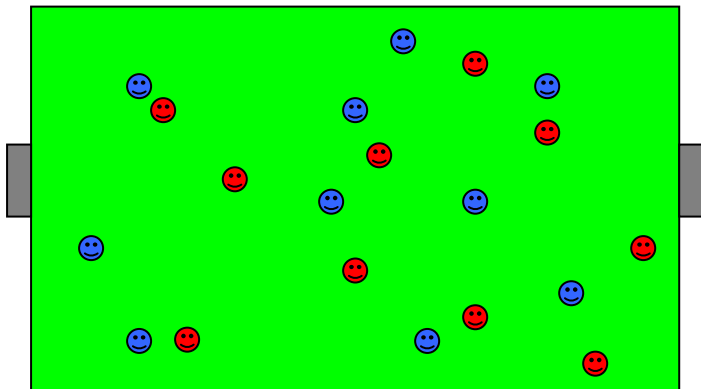
La plasticità dei calendari del campionato di A e B mi impone però un accenno all'organizzazione della vigilia di gara quando la partita è fissata in orario serale (le 20 e30): sia che si giochi in casa che in trasferta ritengo opportuno far svolgere una piccola seduta mattutina, normalmente alle 10 e30, nella quale non solo andiamo a ricercare una attivazione neuromuscolare tipica del cosiddetto "risveglio" ma andiamo anche a ripassare dei temi tatticamente rilevanti della partita che si andrà a disputare: mi riferisco in particolare ai calci piazzati o anche a situazioni di gioco attivo nelle due fasi.

Quindi potrà verificarsi di far svolgere in forma didattica della costruzione e finalizzazione oppure un "attacco ai colori" se si devono perfezionare dei concetti difensivi.

Tutto ciò per dire che la ristrettezza dei tempi di allenamento con la quale siamo costretti a fare i conti in settimana ci costringe a non buttare via niente del nostro tempo da passare in campo e ad ottimizzare ogni singolo istante disponibile.

Esempio di partitina con mani del sabato

Partita con mani e gol di testa su campo di m. 42x28



Ecco varie regole per dare una progressione al lavoro:

- 1) max possesso 2"
- 2) non c'è passaggio a muro (palla sempre al terzo uomo)
- 3) obbligo di alternare sempre un passaggio avanti e uno dietro, la rifinitura prima di concludere può essere orizzontale
- 4) quando l'allenatore chiama CAMBIO !! si inverte la porta da attaccare
- 5) si perde palla quando si è toccati dall'avversario
- 6) si guadagna un punto se si riesce in una combinazione di questo tipo : A con mani a B che di testa gioca su un terzo uomo C.

quindi ad esempio:

per 4' minuti partita con regole 1 e 2

2' di stretching e mobilità

per 4' partita con regole 1,3 e 4

2' di stretching e mobilità

per 4' regole 5 e 6.

N.B. ovviamente le regole possono essere “ miscelate” anche in maniera differente. Comunque la “1” non può stare con la “5”.

DOMENICA

E' la terra di tutti e di nessuno.

Ogni collega la vive così come l'esperienza, il carattere, la personalità gli impongono; non c'è sicuramente un modo giusto o sbagliato di fare una particolare cosa invece di un'altra.

Comandano le percezioni, le sensazioni epidermiche, però comanda anche la razionalità, la lucidità, la consapevolezza di aver fatto in modo corretto tutto ciò che era nelle nostre possibilità, tutto ciò di cui la squadra aveva bisogno.

Adesso la palla passa ai giocatori, i protagonisti sono loro.

L'allenatore avrà ambiti di intervento limitati ma comunque importanti.

Mi riferisco, per cominciare, alla seduta video che precede il pranzo: fa il quadro della situazione circa le caratteristiche dell'avversario; in 15' cerchiamo di mettere a fuoco lo stile di gioco, le soluzioni ricorrenti, le peculiarità dei singoli ed infine, capitolo a parte, le palle inattive.

Cerchiamo comunque di farlo riferendoci al nostro modo di giocare e perciò sottolineando sempre anche quello che dovrà essere il nostro comportamento in riferimento alle situazioni che si verificheranno; non amo parlare degli avversari solo in modo descrittivo e solo per dare informazioni alla mia squadra senza tirare in ballo pure noi stessi.

La formazione che scende in campo la comunico per mia abitudine nel briefing tattico che precede la partenza per lo stadio.

Sono 10' nei quali, con l'aiuto di una lavagna a fogli precedentemente compilata, riepilogo, senza appesantire troppo la testa dei giocatori, ciò che per forza di cose è già stato fatto e detto in campo durante la settimana.

Nella sala riunioni comunico anche gli eventuali giocatori che restano fuori dalla lista dei 18.

In spogliatoio preferisco che nell'immediato pre-partita girino i miei collaboratori, pronti a chiarire dubbi ed a percepire eventuali difficoltà; comunque i suddetti fogli usati per la riunione vengono appesi alle pareti a mò di promemoria.

Una volta sistemate le ultime cose riguardanti le marcature sui calci piazzati è ora del riscaldamento pre-gara: è a cura dei due preparatori e, nello specifico, dell'allenatore dei portieri.

Sono loro che capteranno lo stato d'animo, la concentrazione, la pressione dei giocatori; alla luce di ciò qualche volta queste informazioni sono spunto per un ultimo piccolo intervento normalmente di carattere emotivo, ma a quel punto la motivazione e la capacità di esprimerla è solo nella testa di chi scenderà in campo.

La gestione dell'intervallo: penso sia una buona cosa non inondare la squadra di troppe parole; al rientro nello spogliatoio lascio cinque minuti per "mettersi a posto" e poi, con concetti chiari e sintetici cerco di intervenire nel modo più consono.

Non privilegio né l'intervento di tipo tecnico-tattico né quello di tipo emotivo, in base alla situazione mi regolo di conseguenza.

Il post partita consiglia, a mio modo di vedere, poche parole.

Le analisi, le valutazioni, le precisazioni si faranno il martedì successivo, a bocce ferme, con la testa fredda e gli animi tranquilli.

Ultimo impegno, non da poco, della settimana è la conferenza stampa post-partita e la serie di interviste per i vari canali tv.

La mia esperienza in questo senso mi dice che stare “allineati e coperti” è la cosa migliore; è già un buon risultato non farsi trascinare dagli effetti dell’adrenalina a dieci, quindici minuti dal termine della gara, figurarsi se ci si vanno a mettere anche dichiarazioni avventate!

Capisco che questo può non far piacere agli operatori dell’informazione ma non penso di dire sciocchezze se considero quanti cecchini ci sono pronti a sparare sull’allenatore per un avverbio al posto di un altro!

Conclusioni

Con questo lavoro ho cercato di farmi carico di raccontare un altro genere di settimana-tipo.

Le esperienze vissute come vice e come allenatore responsabile fra serie A e B mi hanno quasi imposto di parlare dal nostro punto di vista di una unità di misura (la settimana-tipo) propria di squadre e giocatori.

Le valutazioni, i corsivi e gli approfondimenti sono ovviamente ispirati da personali opinioni che magari l'esperienza ed il tempo faranno cambiare.