

www.cluballenatoriitaliani.com
Formazione tecnica approfondita per allenatori di calcio... online?
Francamente è inutile cercare da qualunque parte..

Articolo liberamente creato da:

GIULIO FONDACCI

Allenatore degli Allievi regionali A.S.D. PONTEVECCHIO S.r.l.
www.aspontevecchio.com

Allenare una squadra di calcio attraverso l'ausilio della Musica

Quanti di noi a volte corrono con un i-pod? Quanti ascoltano musica in macchina e guidano con quel tempo musicale o ascoltano la musica per tirarsi su di morale?

E quanti invece la usano e la trasformano in adrenalina? Musica Motivazionale... Musica rilassante... ecc ecc.

Che cos'è il Calcio in fin dei conti? Tempo, ritmo, spazio, velocità d'esecuzione, fantasia.

Come un buon musicista ritma e suona il suo strumento in assolo o in gruppo ogni calciatore ritma e suona non solo il suo corpo ma anche lo strumento "Palla" sia individualmente che collettivamente esprimendo la sua intelligenza musicale e riportandola in campo.

Diciamo poi che la fantasia fa tutto il resto!

Quello che una persona sente dentro lo esprime in svariati modi sia sul campo da calcio che con uno strumento musicale... ma attenzione è più semplice andare in assolo che suonare in un gruppo; passando dall'individuale al collettivo passando dallo statico al situazionale.

Oltre che ad essere importante come apprendimento delle capacità motorie rapportate al ritmo in una semplice fase di attivazione iniziale, la musica si esprime anche sulla psiche dei tempi del cervello e sulle varie posture da adottare ad ogni movimento (per esempio: il Dribbling, il tiro in porta ecc.ecc) accrescendo così l'armonia del proprio corpo ad ogni situazione (..Prova per esempio

a fare il cosiddetto “muro” ascoltando della musica di varia natura, Rock, classica, blues, pop, disco)

Ora immaginiamoci un gruppo musicale di 11 elementi che si muove all'interno di un rettangolo di giuoco attraverso le variazioni di ritmo che comporta una partita di calcio; dalle due fasi di transizione, al mantenimento possesso palla con il conseguente cambio di ritmo.

Il calcio è musica, un rock melodico di possesso palla, un heavy metal di ritmi alti, una musica leggera di un gesto tecnico, l'aggregazione di squadra con una musica emozionante, ma quello che più importante che va SENTITA DENTRO, dentro di noi per poi applicarla al di fuori di noi con uno strumento eccezionale chiamato Palla.

Per esempio, prova a far palleggiare i tuoi giocatori a tempo di musica e con melodie diverse e vedrai che tireranno fuori tutta la loro fantasia motoria e tecnica.

Tutto ciò per farli scoprire, per tirargli fuori le loro emozioni e la loro creatività che non tirerebbero fuori se non si lascerebbero trasportare liberamente al ritmo della musica che sentono dentro.

Andiamo in campo

Analizziamo ora come è possibile svolgere un'esercitazione di transizioni con variazioni di ritmo sul possesso palla, il tutto facendogli ascoltare una musica messa in funzione da un hi-fi portatile, di media grandezza.

In un Campo da giuoco si dispongono:

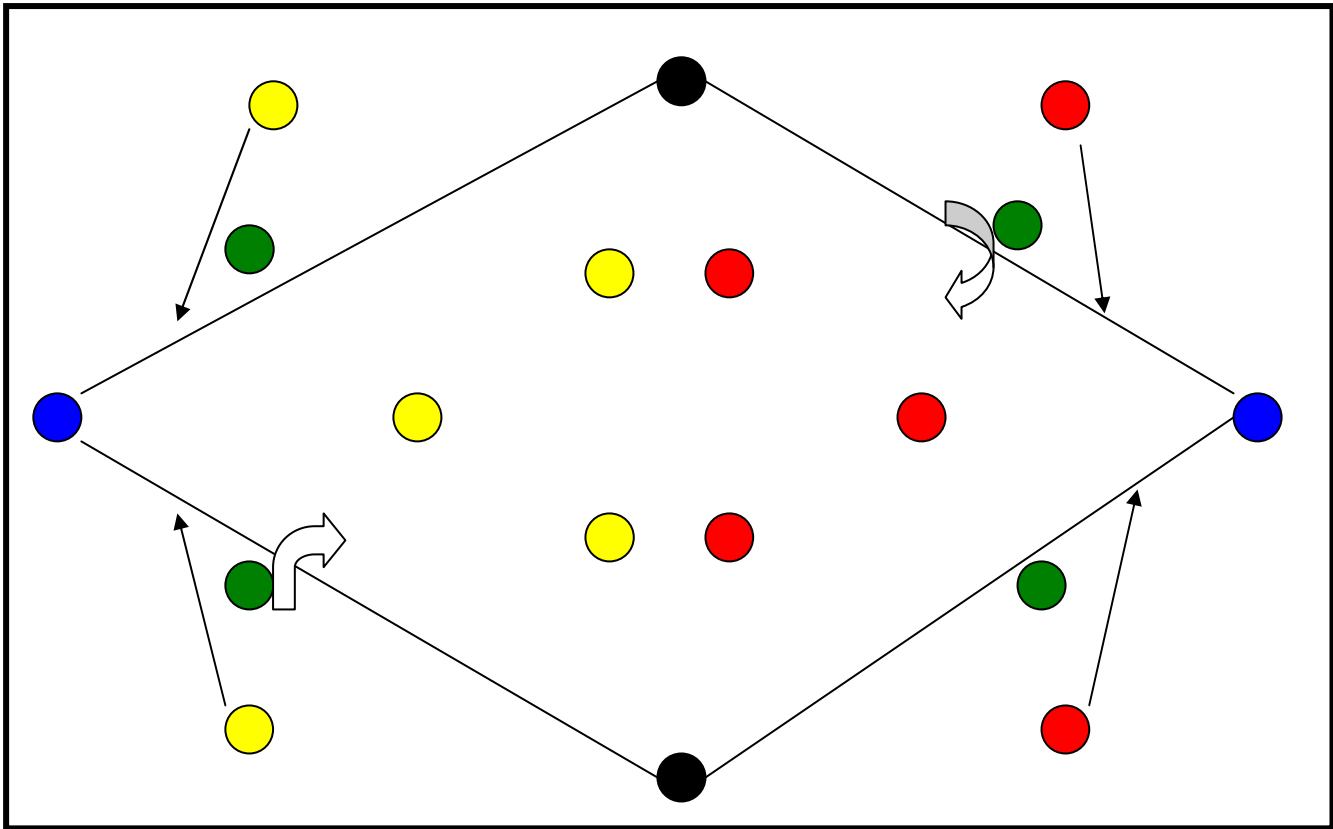
N° 2 Allenatori “Nero”

N° 2 Portieri “Blu”

N° 5 Gialli (2 laterali bassi e 3 centrocampisti)

N° 5 Rossi (2 laterali bassi e 3 centrocampisti)

N° 4 Verdi Attaccanti



ESERCITAZIONE N° 1:

La palla viene messa in azione da uno dei 2 allenatori disposti sulla meta campo.

Si svolge un semplice possesso palla e mantenimento all'interno del Rombo con l'ausilio delle 4 sponde (Verdi attaccanti); il tutto con l'accompagnamento di una musica leggera.

Al cambio di musica (preferibilmente Rock!!) la squadra in possesso varia la sua velocità di manovra, quindi sia dello scorrimento di palla che della corsa in movimento e va subito a verticalizzare per una delle due punte "Verdi" le quali ora diventano attive e possono entrare nel rombo.

Si deve andare al tiro in porta entro 8 secondi dal cambio di Tonalità musicale con l'opposizione del centrocampista avversario che nel frattempo o meglio allo stesso tempo va in scaglionamento difensivo per limitare e controllare la fase offensiva degli avversari, mentre si uniscono anche i 2 laterali bassi che andranno a difendere a 2 al posto dei centrali mancanti.

L'esercitazione ha come durata tranne di 4' + un R. per parlare e confrontarsi 4 x 4 e si può inserire nella fase centrale **come lavoro anaerobico lattacido.**

Chiaramente la Funzione degli allenatori è importante anche per gestire le rimesse in azione della squadra in possesso e non, e per gestire in ampiezza le zone di rimessa del pallone che dovranno essere sempre diverse.

I portieri guidano i due difensori sugli eventuali spostamenti. Così facendo si allena contemporaneamente sia la transizione negativa che positiva, le variazioni di ritmo durante il mantenimento possesso.

Varianti di Esercizio:

- 1) Esercitarsi con tutta la difesa schierata
- 2) Allenare a livello psicocinetica con il subentro dei colori (Chiamata del Mister di un colore e messa in azione sempre su lo stesso)
- 3) Cambio dell'impostazione di centrocampo, provare 4 in linea contro 4 in linea, 4 a rombo contro 4 omonimi, ecc ecc. e allenare lo sviluppo delle contrapposizioni.
- 4) Ausilio dei Laterali bassi come sponde.
- 5) Gli attaccanti subentrano nel possesso palla.
- 6) Gli allenatori chiamando a voce " Palla" immettono nel campo un'altro pallone in zona diversa mentre i giocatori si disfanno dell'altro.

"Come inserire il pilota automatico ai 4 centrocampisti in 11 videolezioni"



Sei capace di dirigere i tuoi centrocampisti come un direttore d'orchestra di successo?

<http://www.cluballenatoriitaliani.com/>

www.cluballenatoriitaliani.com

Formazione tecnica approfondita per allenatori di calcio... online?
Francamente è inutile cercare da qualunque parte..



“Ti capita MAI di *NON* riuscire a far sostenere alla tua squadra un ritmo elevato e continuo per tutti i 90 minuti?”

<http://ancheiopossoallenare.com/gacon/>

www.cluballenatoriitaliani.com

Formazione tecnica approfondita per allenatori di calcio... online?
Francamente è inutile cercare da qualunque parte..



"Comunicare per Vincere!"

Finalmente svelata la formula segreta che ti rivela la struttura (magica?)
in **5 step** per costruire una comunicazione vincente!

"Come parlare ad una squadra e convincere i giocatori!"

<http://ancheiopossoallenare.com/comunicarepervincere/>

www.cluballenatoriitaliani.com

Formazione tecnica approfondita per allenatori di calcio... online?
Francamente è inutile cercare da qualunque parte..



"E' Veramente Possibile per un allenatore di calcio correggere definitivamente, **dall'oggi al domani, il numero degli errori dei suoi giocatori in maniera da poter raggiungere con successo e con più serenità, l'obiettivo prefissato di inizio stagione?"**

<http://ancheiopossoallenare.com/presadiposizione/enter.html>

www.cluballenatoriitaliani.com

Formazione tecnica approfondita per allenatori di calcio... online?
Francamente è inutile cercare da qualunque parte..



**“Se Ti Dimostrassi Direttamente
a Casa Tua Come Costruire
Passo Passo a Una Difesa a
Zona Impenetrabile In Sole 18
Video Lezioni Saresti
Interessato?”**

http://ancheiopossoallenare.com/videotutorial_difesa4/index2.html