



6

RENZO ULIVIERI È IL NUOVO PRESIDENTE DELL'AIAC



AZEGLIO VICINI PRESIDENTE ONORARIO

B
u
o
n
e

F
e
s
t
e

6 l'allenatore

Bimestrale
dell'Associazione
Italiana Allenatori
di Calcio

Autorizzazione Tribunale di Firenze
n. 5245 del 24 febbraio 2003
Spedizione in Abb. Postale — 50%

Direttore
Azeglio Vicini

Direttore Responsabile
Loris Ciullini

Segretario di Redazione
Giuliano Ragonesi

Direzione e Redazione
AIAC Nazionale
Via G. D'annunzio, 138
presso C.T.F.
50135 COVERCIANO (FI)
Tel. 055/608160
Fax 055/613594

Progetto Grafico
Studio Micchi - Roma

Impaginazione e disegni
A&S Grafica

Fotografie
Foto Sabe,
Italfoto Gieffe
GUERIN SPORTIVO

Stampa
TIPOLITO 2000
Via Palestro, 6
50013 Campi Bisenzio
Firenze
info@tipolito2000.it

novembre
dicembre
2004

Tutto il materiale inviato non verrà restituito e resterà di proprietà dell'Editore. Lettere, articoli firmati, nonché le inserzioni pubblicitarie, impegnano solo la responsabilità degli autori e degli inserzionisti.

Chiuso in tipografia il 03/01/2005

sommario

SEMPRE PIÙ IMPEGNATI PER LA CRESCITA DELL'ASSOCIAZIONE E DI TUTTO IL CALCIO ITALIANO

4

di Renzo Ulivieri

LE LINEE GUIDA DEL MIO PROGRAMMA

6

di Renzo Ulivieri

NOTIZIE DALLA SEGRETERIA AIAC

9

a cura di Giuliano Ragonesi

ALLA SCOPERTA DEL CRUZIERO ESPORTE E DEL CALCIO BRASILIANO

21

di Romano Galgani

SAPER VIVERE IL CALCIO ISPIRANDOSI AI BAMBINI

25

di Isabella Gasperini

LA "MEZZALUNA": ESERCITAZIONI PER IL CONTROLLO VISIVO ATTIVO

27

di Giorgio Pivotti

L'ELETTROSTIMOLATORE COME MOLTIPLICATORE DELL'ALLENAMENTO DI FORZA

30

di Freddy Romano

Indirizzo Internet:
www.assoallenatori.it
e-mail:
info@assoallenatori.it

Si ricorda che l'orario della Segreteria Nazionale è il seguente:
9,30 - 12,30 14,30 - 17,30
tutti i giorni lavorativi.



La “mezzaluna”: esercitazioni per il controllo visivo attivo

di Giorgio Pivotti

Quella che presentiamo è un'esercitazione per imparare la “posizione frontale attiva” ed il “controllo visivo attivo”, le due regole fondamentali relative alla protezione della porta e che consentono di prevenire i gol evitabili (vedi articolo pubblicato sul n. 5 sett-ott. 2003). I cinque centrocampisti avanzati **C** si scambiano la palla da fermi, anche non in successione, a destra oppure a sinistra. Contemporaneamente gli attaccanti **A** si muovono per linee orizzontali, anche in sovrapposizione, dentro l'area di rigore, stando attenti a non finire in fuorigioco, seguiti dai rispettivi marcatori **M**. Quest'ultimi, applicando la regola del “controllo visivo attivo”, dovranno girare il capo, senza soluzione di continuità, ora sul possessore di palla, ora sul diretto avversario (come nelle **foto 1 e 2**), in modo da posizionarsi appena dietro a quest'ultimo, a tergo o di lato rispetto alla palla, come indicato nelle situazioni di gioco rappresentate nelle **figure 1, 2 e 3**.

Al fischio dell'allenatore, il centrocampista **C**, che per ultimo è in possesso di palla, la controlla e/o di prima intenzione fa partire un tiro verso la rete oppure un passaggio per servire il compagno **A**. Al momento del passaggio o del tiro, entra in gioco la regola della “posizione frontale attiva” che i tre difensori dovranno rispettare rimanendo rivolti verso il battitore, per cercare di respingere o di deviare la palla con spostamenti laterali del corpo, allargando od alzando le gambe, oppure andando in scivolata, in spaccata e proteggendosi, all'occorrenza, il viso ed il ventre con le mani.

Il difensore non dovrà mai accavallare le gambe una sull'altra, nel senso che, se la palla arriva alla sua sinistra, dovrà ribatterla o deviarla usando solo la gamba sinistra, sfruttando al meglio il movimento funzionale, naturale e controllato dell'arto dal basso verso l'alto. Non dovrà usare la gamba destra sovrapponendola alla sinistra, come spesso ed erroneamente si vede fare in questi casi. Stesso discorso se la palla giunge alla sua destra.

Nella fase finale dell'esercizio, i passaggi od i tiri in porta, se effettuati rasoterra, potranno essere eseguiti anche di potenza. Alzando, invece, la traiettoria della palla i tiri dovranno risultare mo-

Foto 1/a



Foto 1/b



Foto 2/a



Foto 2/b



* Allenatore di base

deratamente forti, di precisione, allo scopo di abituare gradatamente il difensore all'autocontrollo del movimento frontale, senza reagire facendosi scudo con la schiena all'eventuale im-

patto della palla.

L'esercizio ricomincia ogni qual volta la palla venga respinta o finisca in rete o dopo l'avvenuto passaggio.

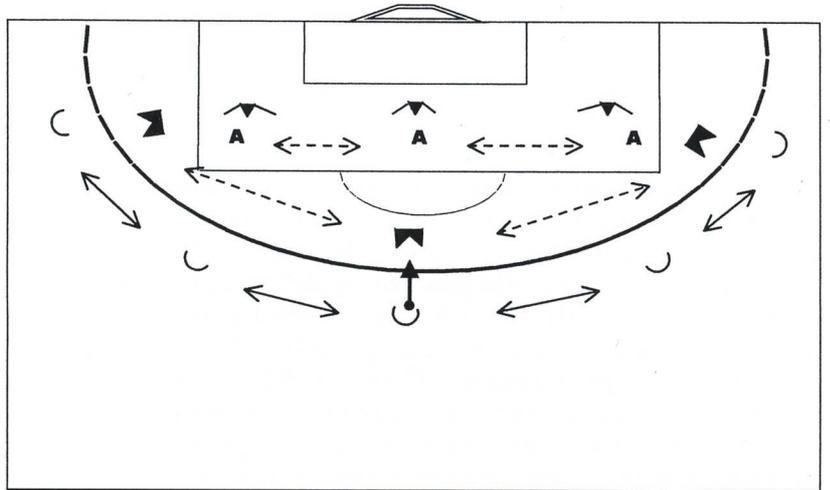
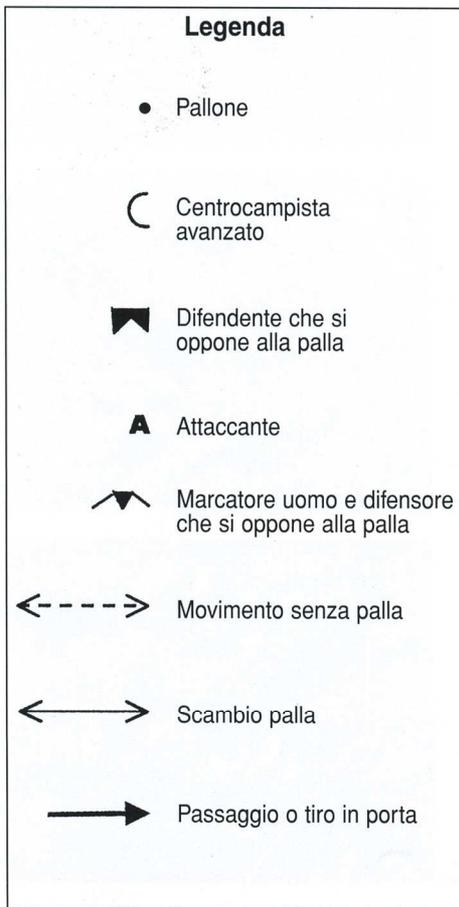


Fig. 1

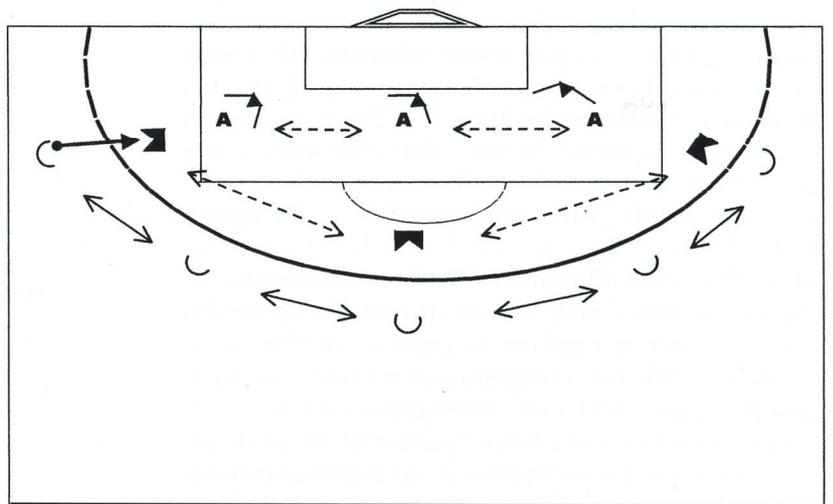


Fig. 2

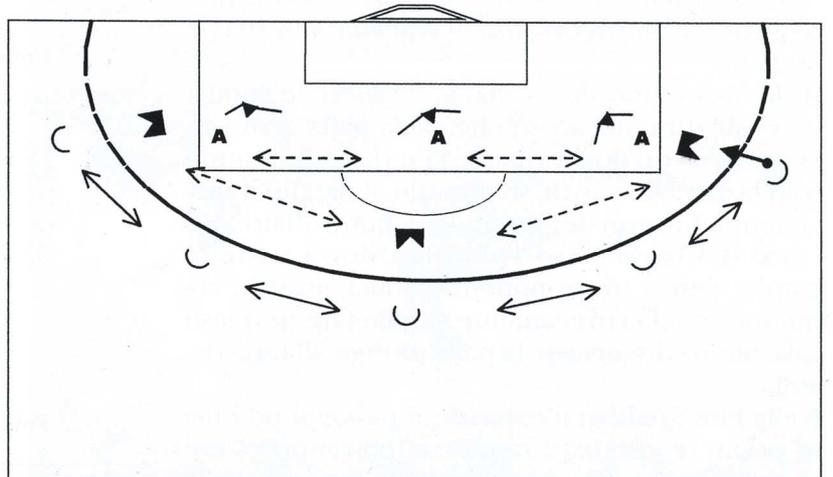


Fig. 3