



Genoa: dalla B all'Europa

di Maurizio Viscidi, Francesco Perondi e Massimo Lucchesi



Ringraziamo di cuore Mr. Gasperini e insieme a lui tutti i componenti dello staff tecnico del Genoa per averci permesso di vivere ed approfondire il lavoro settimanale del gruppo allo scopo di redigere un prezioso contributo che sicuramente incontrerà il gradimento e l'interesse dei moltissimi tecnici che leggono la presente rubrica.

L'accoglienza del Mister e di tutti i collaboratori è stata veramente eccezionale e ciò ha reso la nostra visita, oltre che interessantissima da un punto di vista professionale, ricca ed estremamente piacevole in ogni aspetto.

È stato davvero gratificante poter passare alcuni giorni a Pegli e cogliamo l'occasione per esprimere la nostra più sentita gratitudine a tutti.

INTRODUZIONE

Quella attuale rappresenta per Gian Piero Gasperini la quarta stagione alla guida del Genoa. Dopo la conquista della serie A nella stagione 2006-2007 a braccetto di Napoli e Juve, l'ottenimento della salvezza "anticipata" nel campionato 2007-2008, attraverso l'espressione di un gioco spesso spumeggiante, e la conquista di uno straordinario quinto posto nella stagione scorsa, il Genoa, anche in questo campionato, pur dovendo settimanalmente "assorbire" l'impegno e le fatiche delle gare di Europe League, sta confermandosi squadra in grado di praticare un calcio di grande qualità e spettacolarità.

Anno dopo anno il Genoa è riuscito a progredire e migliorare e ciò, oltre a confermare la bontà del lavoro del tecnico piemontese, ha avuto importanti ripercussioni sull'autostima della squadra. Un progetto tecnico di spessore, che può contare sulla stima e sull'apprezzamento della società e della piazza, rappresenta un valore aggiunto per quelle che sono le abitudini e la tendenza del calcio italiano e può contribuire in maniera determinante a far crescere il valore della squadra, ben sapendo che prima delle motiva-

zioni è la consapevolezza delle proprie potenzialità la base imprescindibile senza la quale è molto complicato poter raggiungere obiettivi che sino a qualche anno fa sembravano pura utopia.

LO STAFF

Il Genoa si allena a Pegli presso le strutture del campo Pio XII. Il complesso, intitolato allo storico capitano rossoblu Gianluca Signorini, si compone di un campo di allenamento a undici, di un campo in sintetico di dimensioni ridotte e

mette a disposizione dello staff una palestra ben attrezzata e un centro-benessere. Sempre all'interno della struttura si trovano la sede e gli uffici della società presso una splendida dimora cinquecentesca di elevato profilo artistico, Villa Rostan.

L'allenatore genoano Gian

Piero Gasperini si avvale di un staff composto da Bruno Caneo (vice-allenatore), Tullio Gritti e Maurizio Venturi (collaboratori tecnici), mentre Gianluca Spinelli ricopre il ruolo di preparatore dei portieri. La preparazione atletica della squadra è invece affidata a Luca Trucchi ed Alessandro Pilati, mentre Paolo Barbero opera in veste di rieducatore.

**Compattezza, continuità
ed un progetto
tecnico-tattico
di rilievo alla base
della scalata rossoblu**



A colloquio con GIAN PIERO GASPERINI

Dopo la seduta pomeridiana del mercoledì Gian Piero Gasperini, con grande gentilezza e disponibilità, ci invita nel suo studio. Dopo i saluti, la conversazione tocca subito specifici temi tecnici e non passa molto tempo perché ci rendiamo conto che, oltre l'armonia e la serenità dell'ambiente, dovute all'affiatamento consolidato negli anni di lavoro in comune, c'è tanta organizzazione e cura del particolare: sala video, raccolta di DVD, computer in rete, scanner, stampanti ecc. ci danno la misura dell'importanza che viene riservata alla analisi in ogni sua parte della partita propria e degli avversari (*match analysis*). Sono diversi anni che Mister Gasperini adotta questo sistema e ci dice che possiede oramai un database molto importante.

Il Mister, con la riconosciuta competenza, ci consente inoltre di approfondire alcuni aspetti legati alla filosofia di gioco della squadra ligure: "Il sistema di gioco che prediligo è il 3-4-3 perché mi permette di difendere in superiorità numerica nella zona centrale e di offendere con tre punte, una centrale e due laterali, in modo che sia più semplice ed efficace organizzare i movimenti degli attaccanti e fare in modo che almeno due di essi possano vedere la porta per attaccare la profondità. La squadra deve comunque essere pronta e capace di adattarsi alle situazioni: se per esempio gli avversari schierano un solo riferimento offensivo, può essere controproducente avere tre difensori centrali e in questo caso passo solitamente alla difesa a quattro, allargando un centrale ed abbassando un laterale. A me piace che la squadra abbia personalità, iniziativa e quando possibile sia in grado di comandare il gioco. Per ottenere ciò, durante la settimana curo in particolare il possesso di palla e la fase di attacco. Anche in fase difensiva chiedo però ai giocatori di



"Durante la settimana prediligo lavorare in maniera situazionale utilizzando sempre la palla"

non essere passivi e cerchiamo di curare i particolari: nel primo scorcio di questa stagione abbiamo per esempio riscontrato che la squadra ha una buona tenuta ed è reattiva in fase di transizione negativa, mentre non siamo sempre così attenti quando abbiamo i reparti schierati. Se posso porto anche dieci uomini sotto la linea della palla e comunque mai meno di sette. Alleno i difensori a marcare d'anticipo per evitare che le punte avversarie ricevano agevolmente; per fare questo i difensori devono imparare a prender posizione su linee esterne e all'inizio chi proviene dalla difesa a quattro fa fatica.

Durante la settimana prediligo lavorare in maniera situazionale utilizzando sempre la palla. Il lavoro analitico e l'allenamento-ombra 11 contro 0 lo faccio svolgere per lo più in ritiro, per esercitare tempi e smarcamenti. In linea di massima, il nostro microciclo prevede una ripresa al martedì che comprende già esercitazioni tecniche e tattiche. Il mercoledì sviluppo prevalentemente un lavoro per reparti, mentre il giovedì disputiamo un'amichevole coi dilettanti o la squadra Primavera. Il venerdì ed il sabato ci concentriamo invece sulla preparazione della gara da affrontare. Ovviamente gli impegni in Europa o comunque le gare infrasettimanali stravolgono il tutto. Mentre in Italia le partite sono più tattiche, in Europa l'intensità del gioco è superiore. A noi è capitato spesso di confrontarci con squadre che indipendentemente dal risultato non mollano mai e danno tutto, con grande generosità, fino al novantesimo. La struttura fisica dei giocatori di caratura internazionale è diversa, e questo aspetto lo senti anche nelle situazioni di palla inattiva. Credo inoltre che le squadre europee possano esprimersi senza una particolare tensione legata al risultato e questo, accompagnato anche dalla tendenza arbitrale di far



giocare, rende i ritmi di gioco superiori rispetto a quelli del campionato italiano. In Italia le pressioni sono invece superiori e ciò alza il livello dell'attenzione di ogni squadra, tant'è che nessun incontro è scontato. In questa stagione una novità rispetto al passato è la tendenza di alcune squadre di lasciare, in fase di non possesso, più giocatori sopra la linea della palla. Questo atteggiamento può portare le squadre ad allungarsi e ad avere più spazi per giocare.



Una fase di allenamento del Genoa.



Un particolare della difesa a 3 di Gian Piero Gasperini in contrapposizione a due attaccanti: il primo centrale accorcia e anticipa "forte" per non consentire le sponde avversarie; il secondo centrale copre l'eventuale palla lunga mentre il terzo centrale è anch'esso più orientato alla marcatura dell'avversario diretto che non alla copertura.

LA SETTIMANA DEI GRIFONI

L'allenamento per la squadra è fissato per le 10.30 di mercoledì 9 dicembre.

È stato concesso un giorno in più di riposo dopo un periodo intenso di gare, ben quattro in quattordici giorni. Questa settimana di allena-

mento è quindi un po' atipica: sono previste due sedute al mercoledì, una al giovedì, due al venerdì e una il sabato (al mattino, mentre generalmente la seduta viene svolta al pomeriggio). In particolare, il lavoro settimanale viene così suddiviso:

	Mercoledì 9 dicembre	Giovedì 10 dicembre	Venerdì 11 dicembre	Sabato 12 dicembre
Mattino	Parte del gruppo Forza veloce ed accelerazione (traino); per alcuni Forza Dinamica Max (in palestra)		Forza esplosiva in palestra	Rifinitura
Pomeriggio	Esercitazioni tecnico-tattiche	Partita Amichevole (tutti 45' e forza per i distretti muscolari del tronco in palestra)	Esercitazioni tecnico-tattiche	

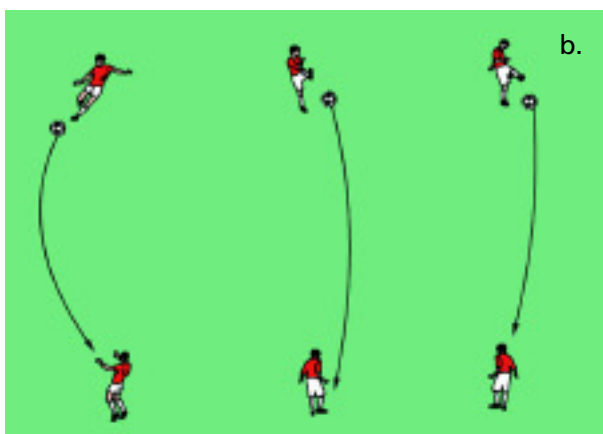
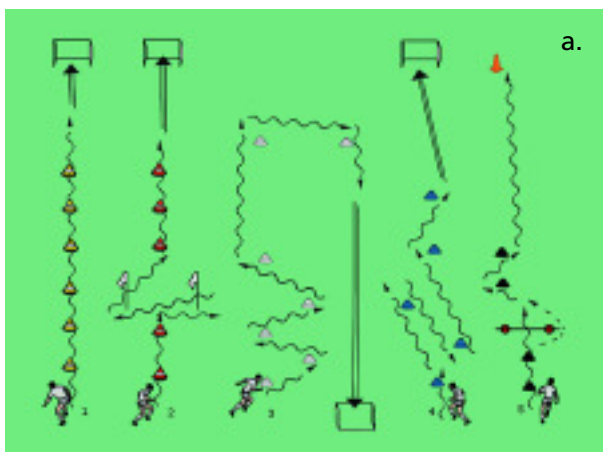


Mercoledì 9 dicembre, mattina – ore 10.30

Allenamento di ripresa dopo 2 giorni di pausa. La seduta, dopo una prima parte svoltasi sul campo, viene completata dal lavoro atletico.

20' *riscaldamento tecnico*: la squadra viene suddivisa in due gruppi.

- Il gruppo dei giocatori allenati da Tullio Gritti esegue dei percorsi tecnici alternando l'utilizzo del solo piede destro e del solo piede sinistro, del solo interno del piede e del solo esterno del piede.



- Il gruppo dei giocatori guidati da Bruno Caneo esegue una serie di passaggi sui piedi e sulla corsa.

Lavoro atletico

Dopo il riscaldamento, a seguire, sprint con traino sui 40 metri, con partenza da fermo e messa in tensione del cavo della slitta. Il carico totale di questa corrisponde circa al 5-8% del peso del giocatore. Tre serie di cinque ripetizioni con recupero di 1'10" e 6' con tecnica individuale tra le serie.

In palestra alcuni giocatori svolgono un programma individualizzato di forza dinamica massima: quattro girate per tre ripetizioni alternate a quattro sprint di 5 m frenati con elastico; *box squat* con bilanciere libero alternato con *jump* su ostacoli; spinte monopodali alla pressa orizzontale. Un giocatore al Multipower ricerca espressione di potenza massima con un programma dedicato: sei ripetizioni concentriche ricercando il target prefissato al Real Power. Il denominatore comune è la ricerca dell'individualizzazione del programma, colmando eventuali carenze e potenziando le singole qualità.

Al termine alcuni di questi giocatori sono andati in campo per una integrazione aerobica:

- quattro serie per 4' di corsa continua al 90-92% della FcMax (frequenza cardiaca massima), recupero una volta scesa la frequenza al 75% della FcMax;
- 10' intermittente 30"/30" sui 150 m (75 + 75); recupero 2'; 6' intermittente 20"/20" sui 100 m.

Mercoledì 9 dicembre, pomeriggio – inizio seduta ore 15.15, termine ore 16.25

20' *possesso*: la squadra viene suddivisa in due gruppi di nove elementi (attaccanti e difensori). Entrambi i gruppi eseguono inizialmente le medesime esercitazioni.

Esercitazioni di possesso palla 6 vs 3 su un campo di m 15x15 con diverse varianti (un toc-

co, due tocchi, obbligo di muoversi solo sul perimetro, possibilità di entrare nello spazio di gioco...).

Dopo 1'20" di lavoro viene alternato il gruppo dei difendenti con subentro di tre giocatori posti sul perimetro.



Dopo il lavoro di riscaldamento il gruppo composto da nove difensori lavora con Gasperini su una metà campo, mentre il gruppo di nove elementi tra centrocampisti e attaccanti è seguito da Caneo e Gritti sull'altra metà campo.

25' esercitazioni per i difensori

- a. situazione di 3 vs 3 su metà campo. Tre difensori ricevono palla dal portiere ed a seguito di due scorrimenti di palla arrivano nei pressi della metà campo. A seguire cedono palla agli avversari posti all'altezza della linea mediana che in veste di attaccanti hanno lo scopo di superare i difensori e giungere al tiro. I tre gruppi si alternano in fase di possesso e non possesso. Mentre due gruppi da tre lavorano, un gruppo riposa.



- b. situazione di 3 vs 6 su metà campo. L'esercizio si sviluppa come il precedente, con la sostanziale differenza che i difensori devono difendere in inferiorità numerica 3 vs 6. I tre gruppi si alternano in fase di possesso e non possesso.



- c. nella terza esercitazione i sei attaccanti si schierano con due riferimenti avanzati, due laterali e due giocatori centrali a sostegno. Obiettivo degli attaccanti è quello di muovere velocemente la palla da una fascia all'altra per effettuare il cross mentre i difensori sono impegnati a uscire in scalata esterna e a difendere su cross. Considerando che i due giocatori centrali fungono esclusivamente da sostegno, l'esercitazione vede contrapporsi tre difensori a quattro attaccanti. Come in precedenza i giocatori si alternano in fase di possesso e non possesso.



25' Esercitazioni per gli attaccanti

- a. viene sviluppata una situazione di 1 vs 1 con palla inizialmente in possesso di un centrocampista che la muove e poi, sul movimento di smarcamento, serve la punta. La punta può smarcarsi sia con un movimento diagonale in profondità che con un movimento "a virgola" per ricevere sui piedi. I giocatori si alternano tra di loro e gli attacchi vengono portati sia sul settore destro del campo che su quello sinistro.



1 vs 1 con passaggio del centrocampista

b. si prosegue con una situazione di reparto 3 vs 3 con l'azione che parte da uno dei centrocampisti (variante: gli attaccanti devono toccare tutti il pallone prima di poter concludere).



Tre centrocampisti grigi passano la palla a tre attaccanti bianchi che cercano di far goal e sono contrastati da tre difensori rossi

20' partita 9 vs 9 più portieri su campo di m 65x45

La squadra si raggruppa e l'allenamento si chiude con la partita a tema. Gasperini alterna una serie di condizioni di gioco (ad es. obbligo di passaggi rasoterra, tocco libero in area di rigore e vincolato nelle altre zone, fuorigioco solo all'interno dell'area di rigore, non vengono battuti i corner) ed è da notare che nel momento in cui la palla esce i collaboratori sono pronti a ridarla rapidamente al giocatore, per una pronta ripresa del gioco.



Esercizi durante la fase di allenamento.



partita a tema 9 vs 9

Giovedì 10 dicembre, pomeriggio – inizio seduta ore 15.10, termine 16.45

80' partita amichevole Genoa-US Sestri Levante 1919, 7-0

La squadra effettua due tempi da 40' contro una formazione locale che milita nel campionato di Eccellenza. Gasperini fa disputare un tempo a

ogni giocatore. Le reti dei rossoblu portano la firma di Crespo, Biava, Sculli (doppietta), Palladino, Milanetto e Jurić.

A seguire i giocatori si sottopongono ad esercizi in palestra per la parte superiore del corpo.

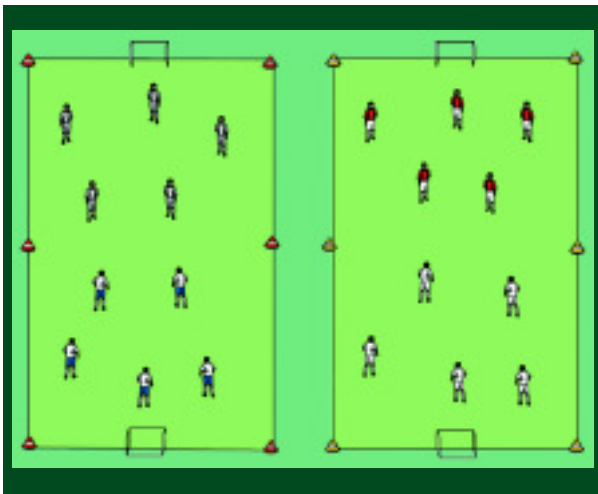


Venerdì 11 dicembre, mattina – inizio seduta ore 10.40, termine ore 11.45

20' *riscaldamento tecnico*: quattro minipartite 5 vs 5 su campo di m 20x12 e porte piccole.

Ogni partita ha durata di 5' e sono previste le seguenti condizioni:

- tocco libero;
- utilizzo del solo piede destro/solo piede sinistro;
- due tocchi obbligatori (non è possibile giocare di prima, ciò equivale ad un fallo);
- nella propria metà campo sono consentiti massimo due tocchi, mentre nella metà campo avversaria il gioco è libero con goal che vale doppio se gli avversari non rientrano sotto la linea di metà campo.



10' *esercitazione tattica situazionale 6 vs 6*

Su un campo di m 50x45 quattro difensori e due mediani bianchi devono difendere la porta grande, intercettare e ripartire andando in transizione a fare goal in una delle due porte piccole poste ai lati del campo di gioco.

Tre centrocampisti e tre punte rosse partono sempre col pallone e devono cercare di fare goal nella porta grande.

Oltre agli sviluppi offensivi, questa esercitazione ha lo scopo di allenare i movimenti difensivi (a quattro quando l'avversario schiera tre attaccanti) e la transizione positiva sugli esterni.



Alle 11.15, dopo la messa in azione tecnica svolta in campo, la squadra entra in palestra e ogni giocatore segue un programma personalizzato di richiamo di forza esplosiva. Le schede di lavoro predisposte sono molto chiare e permettono al giocatore una veloce e semplice lettura delle concatenazioni degli esercizi. Vengono privilegiati i lavori con i carichi liberi (tirate, girate e strappi, *squat*, *step-up*). Dice il prof. Pilati: “*Il prerequisito fondamentale è la tecnica esecutiva corretta e la gestione altrettanto corretta delle traiettorie, a discapito di una eccessiva ricerca del carico*”.

10' *esercitazione specifica per gli attaccanti*: al termine del lavoro in palestra (che si conclude attorno alle 11.45), gli attaccanti rientrano in campo e svolgono un'esercitazione specifica per la finalizzazione.



- Partendo dal limite dell'area l'attaccante ha lo scopo di anticipare sul primo palo la sagoma e finalizzare il cross laterale (vedi figura).



- Partendo con la mano appoggiata alla sagoma l'attaccante sfilava dietro la stessa per ricevere un cross-passaggio arretrato e battere immediatamente a rete.
- Partendo con la mano appoggiata alla sagoma l'attaccante si smarca sul lato opposto (lato debole dell'ipotetico marcatore) per finalizzare un cross indirizzato sul secondo palo.

Venerdì 11 dicembre, pomeriggio – inizio seduta ore 15, termine ore 16.30

Prima del lavoro sul campo la squadra si ritrova in sala-video e segue l'analisi tecnica sull'avversario da affrontare.

Ore 15.40 inizio lavoro sul campo

10' *riscaldamento tecnico*: a coppie i giocatori eseguono liberamente una serie di passaggi, controlli orientati, controlli al volo, controlli di drop, passaggi sulla corsa. Condizione essenziale è che i giocatori si muovano all'interno della metà campo e non restino fermi.

20' *partita 11 vs 11* con simulazione degli sviluppi offensivi e difensivi in relazione all'avversario da affrontare.

L'esercitazione viene svolta su un campo di m 90x65.

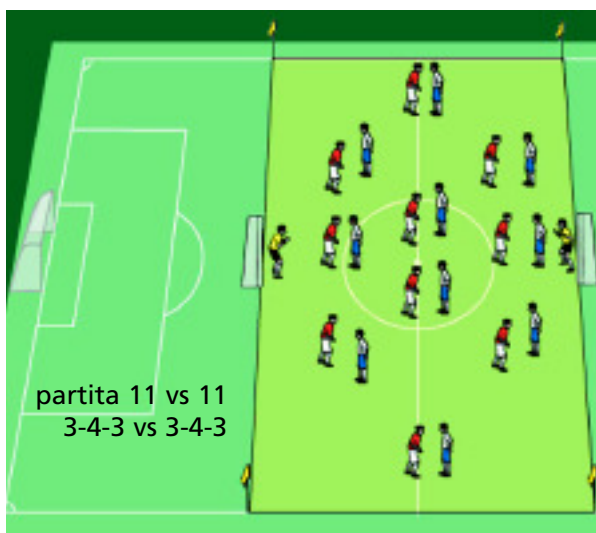
Nella prima parte la squadra rossa (Genoa) prova la fase difensiva e in particolare il pressing e la ripartenza nei riguardi dei bianchi (Lazio) che iniziano sempre l'azione.

Nella seconda parte i compiti si invertono e sono i rossi (Genoa) che iniziano l'azione e devono superare l'opposizione dei bianchi che, schierati secondo il presunto modulo della squadra da affrontare, a loro volta ne simulano i movimenti difensivi.

Obiettivo dei rossi è quello di fare goal ed eventualmente contrapporsi ad una ripartenza avversaria.



15' *partita finale 11 vs 11 su campo ridotto* con entrambe le squadre schierate con il tipico 3-4-3 genoano.



Sabato 12 dicembre, mattina – inizio seduta ore 11, termine ore 12

10' *riscaldamento individuale a secco*: messa in azione con mobilizzazioni di anca e busto associate ad andature e stretching dinamico seguito da esercizi di mobilità.

40' *palle inattive*: su di uno spazio poco su-

periore alla metà campo la squadra prova gli schemi di palla inattiva sotto forma di partita. Nella prima parte vengono provate le palle inattive a favore, poi le squadre invertono il campo e la partita continua provando le palle inattive contro.



partita con partenza da palle inattive

10' partita finale 11 vs 11 su campo ridotto con entrambe le squadre schierate con il tipico 3-4-3 genoano.



Domenica 13 dicembre, ore 15, Roma, stadio Olimpico

Lazio – Genoa 1-0

Lazio - Muslera; Siviglia, Stendardo, Radu; Lichtsteiner (40' st Scaloni), Brocchi (18' pt Del Nero), Firmani, Kolarov; Meghni; Zarate, Rocchi (*a disposizione* Berni, Diakite, Eliseu, Foggia, Makinwa). *Allenatore* Ballardini.

Genoa - Scarpi; Biava, Moretti, Bocchetti; Rossi, Jurić, Milanetto (33' pt Zapater), Criscito; Me-

sto (1' st Palacio), Sculli, Palladino (20' st Papa-stathopoulos) (*a disposizione* Amelia, Fatić, Flocari, Crespo). *Allenatore* Gasperini.

Espulsi: 66' Bocchetti (G)

Ammoniti: Siviglia, Zarate, Rocchi (L), Jurić, Milanetto, Criscito, Biava, Moretti (G).

Marcatori: 40' Kolarov

Arbitro: Celi di Campobasso

LA PREPARAZIONE DEI PORTIERI DEL GENOA: LINEE GUIDA GENERALI

Con Gianluca Spinelli, preparatore dei portieri del Genoa FC da sei anni e recentemente premiato dalla Apport come miglior preparatore della stagione 2008-2009, approfondiamo alcuni aspetti del suo lavoro specifico. *“Sono al servizio dell'allenatore e il mio compito è quello di mettere il portiere nelle condizioni di integrarsi e interagire con i suoi compagni di squadra in un preciso contesto tattico richiesto al portiere dall'allenatore. Il modello prestativo dipende quindi direttamente dalle richieste della squadra e dalle esigenze del gioco. Concretamente richiediamo al portiere di interpretare il ruolo in modo attivo e propositivo, sempre in relazione con la linea dei difensori e pronto a coprire e attaccare gli spazi. Notevole importanza riveste poi la fase d'impostazione del gioco e quindi i tempi e i modi di trasmissione della palla. Mi occupo dell'aspetto condizionale (al quale do molta importanza) coadiuvato dai preparatori e fisso degli obiettivi tecnici per il raggiungimento del modello prestativo di cui sopra. Tutte le progressioni didattiche, le esercitazioni proposte agli atleti hanno una funzione propedeutica e non avrebbero senso se non si concludessero con una loro trasposizione in un contesto che rispecchi situazioni reali legate alla gara (transfer nella situazione). Non si può prescindere dalla squadra e dal suo lavoro.”*

IL MICROCICLO ATLETICO STANDARD

Quello a cui abbiamo assistito e che abbiamo riferito può essere considerato un microciclo atipico: il fatto che in questa stagione il Genoa prenda parte all'Europe League fa sì che difficilmente Gasperini e lo staff tecnico abbiamo a disposizione una settimana tra un impegno e il successivo. Qui di seguito sono evidenziate le linee guida seguite dallo staff.

Martedì seduta di buona intensità prettamente tecnico-tattica con integrazioni a “secco” per chi non ha giocato (in questa stagione, visto il calendario fitto di incontri, quale integrazione per i giocatori poco o non utilizzati si



fanno lavori al termine delle partite, oppure vengono convocati al lunedì. I mezzi previsti sono le partitelle a tema e i possesi-palla.

Mercoledì - mattino allenamento di forza in palestra, orientato individualmente in tre direzioni: esplosiva, resistente, massimale dinamica; la forma utilizzata è la *concatenazione* che contiene in sé la “trasformazione” classicamente intesa; ecco allora l’alternanza fra sovraccarico e gesto esplosivo, salti in orizzontale e verticale, pliometrico, reattivo. Va inoltre evidenziato che da anni qui al Genoa si è intrapreso un percorso che privilegia l’uso dei carichi liberi, bilancieri e manubri, in vari esercizi quali la girata, lo strappo, lo *squat*. Si propongono anche mezzi di forza veloce quali le salite ed il traino.

Mercoledì - pomeriggio seduta di allenamento tecnico-tattico associata al lavoro fisico (prevalentemente potenza aerobica). Vengono alternate partitine su spazio ridotto a lavori aerobici di tre tipi:

1. quattro-sei serie per 4' di corsa continua al 90-92% della FcMax, recupero individuale una volta scesa la frequenza al 75% della FcMax (se non è alternato alle partitelle);
2. intermittente con distanze dai 50 ai 300 m, eseguite al 100-120% della VAM, per uno sviluppo totale di 3000/3500 metri;
3. ripetute sui 300/400 metri al 105-115% della VAM, per uno sviluppo totale di 3000/3500 m.

Possano essere proposti anche lavori lattacidi in forma di navette a varie distanze (3, 5, 8, 10 metri) a formare un tempo di 8"-10" con un recupero 1/3-1/4, per una distanza totale di 700-800 metri.

Giovedì viene programmata un’amichevole con una squadra dilettanti o del settore giovanile; tutti giocano almeno 45' e a seguire viene svolta una seduta di potenziamento della parte alta del corpo (pettorali, dorsali, braccia...).

Venerdì la seduta di allenamento è tecnico-tattica, con un richiamo aerobico: 8' di intermittente o corsa con variazioni di ritmo.

Sabato il riscaldamento è svolto con mobilizzazioni di anca e busto associate ad andature e stretching dinamico; palle inattive inserite in brevi partitelle; in palestra: un richiamo di forza esplosiva con girate, strappi, *squat*, oppure lavori controllati al Real Power su picco di potenza.

Valutazioni e controlli utilizzati per la preparazione fisica in questa stagione: parametri aerobici, FcMax e VAM, con il test di Brue; la capacità di sprint sui 10 e 15 metri con le fotocellule e un test isocinetico per forza ed equilibrio muscolare fra gli arti inferiori. Inoltre il sistema Delos per la capacità di equilibrio e propriocezione. Viene fatta la rilevazione settimanale del peso corporeo e stabilita la percentuale di grasso con rilevazione della plicometria in dodici punti.

Gli autori



Maurizio Viscidi

Nato a Bassano del Grappa il 18 maggio 1962. Allenatore professionista di prima categoria UEFA-pro, diplomato con lode all'ISEF di Padova con la tesi *La tattica nel calcio*. Ha allenato le seguenti squadre: Padova giovanili, Milan Primavera, Casarano, Lodigiani, Viterbese, Treviso, Lucchese in serie C1; Pescara, Vicenza e Modena in serie B. Autore del DVD *Allenare le transizioni*, del CD *Come fare goal, teoria e didattica* e di numerosi articoli di argomento tattico per riviste specializzate in Italia e all'estero. Relatore a innumerevoli corsi, convegni e seminari di aggiornamento per allenatori.



Francesco Perondi

Nato a Poggio Rusco (Mantova) il 27 agosto 1954. Diplomato all'ISEF di Bologna nel 1980 (110/110) con una tesi sul calcio. Abilitazione FIGC nel 1991 di preparatore atletico professionista di calcio, UEFA-pro. Ha lavorato a Carpi, Mantova, Modena, Perugia, Napoli, per otto anni al Bologna e poi Verona, Reggina, Torino. Ha un blog di preparazione fisica nel calcio: fperondi.blogspot.com.



Massimo Lucchesi

Nato a Viareggio il 25 gennaio 1968. Allenatore di base. Autore di numerosi libri e DVD inerenti gli aspetti tecnico-tattici del gioco del calcio tradotti e pubblicati anche in inglese, tedesco, russo, greco e croato. Editore e direttore del sito www.allenatore.net e della omonima casa editrice. Ha partecipato come relatore a numerosi seminari, prevalentemente all'estero.

Errata corrige - Per un disguido, l'articolo *La Samp di Del Neri al lavoro*, pubblicato nel precedente numero de "l'Allenatore" (n. 5, settembre-ottobre 2009) alle pp. 6-11, è stato attribuito a Massimo Lucchesi, mentre invece l'autore ne è Maurizio Londi, nato a Montelupo Fiorentino (Fi) il 9 novembre 1953, allenatore professionista di seconda categoria. Ce ne scusiamo con gli interessati e con i lettori.