

Prefazione

Capitolo 1 - L'allenatore nel calcio moderno

L'allenatore moderno

Le competenze dell'allenatore moderno

Il metodo operativo dell'allenatore moderno

Come formare un giocatore di calcio

I suggerimenti pregara

L'allenatore e la partita

I dati rilevabili dalla panchina

Il rapporto allenatore giocatori

Capitolo 2 - Le varie tipologie di leadership

Il leader

Il leader interno

Il leader negativo

Il capitano

La mentalità vincente

Come acquisire una mentalità vincente attraverso una corretta gestione del gruppo

Il gruppo

La squadra

Capitolo 3 - La comunicazione

La comunicazione verbale

La comunicazione non verbale

La comunicazione paraverbale

La scala di Borg

Capitolo 4 - L'allenamento

La supercompensazione

Esempio di una seduta di allenamento

Metodologie di allenamento

La fatica

La Velocità Aerobica Massimale (VAM)

Allenare l'aerobico alla soglia senza palla

Allenare l'aerobico alla soglia con la palla

Allenare la potenza aerobica con la palla (VAN)

I mezzi di allenamento

La programmazione dei mezzi di allenamento

Le sei regole per programmare l'allenamento

Allenamento a secco per ruoli

Periodizzazione tattica

Capitolo 5 - La terminologia moderna

Capitolo 6 - La classificazione delle competenze individuali

L'aspetto tecnico e l'aspetto tattico di ogni competenza

Capitolo 7 - Il sistema di gioco - La struttura

La marcatura

Il marcamento

La linea difensiva a tre

La linea difensiva a quattro

La linea difensiva a cinque

Capitolo 8 - Situazioni di recupero palla

Il pressing

Dal "marco e copro" al "marco e marco"
Le tre zone
Le transizioni
I cross chiamati
L'elastico difensivo
La risalita

Capitolo 9 - Giochi di posizione

Capitolo 10 - Il gioco fluido
Il gioco sulle fasce laterali

Capitolo 11 - La costruzione del gioco dal basso

Capitolo 12 - La palla inattiva
Difendere a zona sulle palle inattive
Organizzazione difensiva sulle palle inattive
La marcatura sulle palle inattive

Capitolo 13 - Le transizioni
Allenare le transizioni

Capitolo 14 - I tagli

Capitolo 15 - Il fuorigioco

Capitolo 16 - Il settore giovanile
I ruoli dell'istruttore allenatore del settore giovanile
Il metodo dell'istruttore/allenatore
Il talento nei giovani
Elementi da valutare per riconoscere il talento
L'apprendimento della tecnica calcistica
Il gioco di strada
Da un livello al livello successivo
Il rapporto con le famiglie
Il ruolo dei genitori
La filosofia della squadra

L'autore