

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 pregra
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/alleatore
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