

# ALESSANDRO ZENONE

## Allenatore UEFA B



Curriculum vitae

# SOMMARIO

Sommario.....	pag.2
Dati anagrafici .....	pag.3
Recapiti .....	pag.3
Lingue parlate.....	pag.3
Titoli di studio.....	pag.4
Ulteriori studi .....	pag.5
Esperienza da allenatore.....	pag.8
Metodo di lavoro e programmazione.....	pag.9
Pagina Facebook.....	pag.10
Filosofia e valori.....	pag.11
Il mio calcio.....	pag.12
Cosa cerco.....	pag.14
Cosa offro.....	pag.15

## DATI ANAGRAFICI

Nome: Alessandro

Cognome: Zenone

Data di nascita: 25 dicembre 1987

Luogo di Nascita: Vico Equense (NA)

Residenza: via Belvedere 111 - 80127 - Napoli

## RECAPITI

Casa: 081 560 52 16

Cellulare: 333 41 07 963

Sito web: [alessandrozenone.com](http://alessandrozenone.com)

Pagina Facebook: mr. Alessandro Zenone

E-mail: mr.alessandrozenone@gmail.com

## LINGUE PARLATE

ITALIANO: perfetto

INGLESE: buono

SPAGNOLO: base

# TITOLI DI STUDIO

- Diploma di maturità scientifica, conseguito presso il liceo scientifico statale "L.B. Alberti" di Napoli nel 2006
- Corso CONI-FIGC per istruttori di scuola calcio, conseguito nel 2009, corso di Villaricca (NA)
- Corso base UEFA B, conseguito a Benevento nel 2015, con punteggio di 131/140.



# ULTERIORI STUDI

## LIBRI

AUTORE	TITOLO	MATERIA
F. Ferretti	L'allenamento fisico nel calcio	Metodologia e prep. atletica
Araldi - Cavazzuti	Un calcio all'errore	Tecnica
F. Garcea	Il manuale della tecnica calcistica	Tecnica
R. Cherubini	Modulo 4-2-3-1	Tattica
A. Robbins	Come ottenere il meglio da se e dagli altri	Psicologia, coaching
M. Landsberg	Il tao del coaching	Psicologia, coaching
L. Lourenço	Mourinho	Biografia
S. Becchi – F. Garcea	Allenare la lettura degli spazi	Tattica individuale
Carlo Ancelotti	Il leader calmo	Biografia
<b>Tanti altri...</b>		

## VIDEOCORSI

AUTORE	TITOLO
M. Mirisola	Come costruire una difesa impenetrabile alla velocità della luce
M. Mirisola	Come inserire il pilota automatico ai 4 centrocampisti
M. Mirisola	10 modi per fare gol

# TIROCINIO

DATA	SOCIETA'	ALLENATORE	CATEGORIA
28/01/2014	A.S. Roma	Roberto Muzzi	Allievi Nazionali
07/04/2014	A.S. Roma	Giampiero Maini	Esordienti
02/03/2015	S.S.C. Napoli	Gennaro Sorano	Esordienti
02/03/2015	S.S.C. Napoli	Fabrizio Fabris	Giovanissimi Regionali
03/03/2015	S.S.C. Napoli	Raffaele Costanzo	Pulcini
03/03/2015	S.S.C. Napoli	Nicola Liguori	Allievi Nazionali
4-6-10-11 marzo 2015	Virtus Volla	Ivan De Michele	Eccellenza
16/05/2016	F.C. Juventus	Davide Perri	Pulcini 1° anno
17/05/2016	F.C. Juventus	Luca Vood	Pulcini 2° anno
19/05/2016 Ore 15:00	Genoa C.F.C.	Davide Brunello	Giovanissimi Regionali
19/05/2016 Ore 18:00	Cuneo	Walter Quirico Giuseppe Mazzola	Pulcini 3° anno
11-16 luglio 2016	HJK Helsinki	Ilari Aho Juha Suomela	Pulcini 3° anno
2-5 ottobre 2017	A.S. Roma	Alessandro Rubinacci	Giovanissimi B Elite
6 ottobre 2017	S.S. Lazio	Tommaso Rocchi	Giovanissimi Nazionali
9 e 13 ottobre 2017	Genoa C.F.C.	Davide Brunello	Giovanissimi B Professionisti
10 ottobre 2017	U.S. Alessandria	Silvio Cassaro Devis Barbin Fabio Roberto	Allievi Nazionali Giovanissimi Nazionali Esordienti 1° anno

# ALTRI CORSI

DATA	LUOGO	TEMA	RELATORI
6 e 7 giugno 2015	Sant'Antimo (NA)	FUNiño – «Come sviluppare giocatori intelligenti» (scheda alla pagina seguente)	Horst Wein Marcello Nardini Franco Anglana Marco Lizzio
25 e 26 gennaio 2016	Ostia Antica (RM)	Mental Sport Academy «Comunicare e motivare la propria squadra»	Alberto Cerrai Sandro Pochesci Emiliano Peluso Alessio Canali
9-11 marzo 2018	Agnano (NA)	Valencia CF Coach Clinic	Pau Llacer Segarra
25 maggio 2019	Napoli	Formare il calciatore creativo	Ivan Zauli Massimo De Paoli Andrea Biffi



Foto di gruppo al corso con Horst Wein

# ESPERIENZA DA ALLENATORE

STAGIONE	SOCIETA'	CATEGORIA
2008/2009	Napolidue	Esordienti
2009/2010	S.Domenico	Esordienti
2010/2011	Fermo per operazione al legamento crociato anteriore	
2011/2012	Stelle Nascenti	Giovanissimi
2012/2013	Stelle Nascenti	Giovanissimi
2013/2014	Stelle Nascenti	Allievi Fascia B
2014/2015	CORSO UEFA B	
2015/2016	Childream FC (Coordinatore tecnico)	
2016/2017	Real S.Maria a Vico	Giovanissimi
2017/2018	Blue Devils	Esordienti
2018/2019	Giancarlo Vindice Calcio	Esordienti
2019/2020	Frattese 2000	U14 regionale
2020/2021	Frattese 2000	U15 regionale
2021/2022	Smedile F.C.	Esordienti
2022/2023	Me.Gi.C. Planet	Esordienti
Ago.-nov. 2023	Me.Gi.C. Planet	U14 regionale
2024/2025	Sporting Pianura	U16 regionale (1° posto girone)
2025/2026	Giove Academy	U15 regionale

# METODO DI LAVORO E PROGRAMMAZIONE

## - ANALISI E PROGRAMMAZIONE

- Stabilisco una lista di obiettivi da raggiungere
- Valuto il livello attuale del gruppo
- Questionario conoscitivo per ogni atleta
- Programmo il lavoro da fare per raggiungere gli obiettivi
- Ogni gara sarà una verifica dell'efficacia del lavoro svolto, al fine di direzionare ancora meglio la programmazione

## - GESTIONE ALLENAMENTI

1. Briefing pre-allenamento: spiegazione degli obiettivi e del lavoro che sarà svolto durante la seduta
2. Seduta di allenamento: ogni esercitazione sarà di intensità crescente, curando in un primo tempo la qualità e la precisione, ed aumentando man mano l'intensità. Le esercitazioni saranno prevalentemente situazionali, con qualche esercizio analitico di perfezionamento oppure volto a far comprendere o rinforzare un aspetto specifico
3. Partita: ogni allenamento terminerà con una partita, in cui mi aspetto di vedere applicati i principi su cui si è svolta la seduta. In alternativa, svolgeremo un attacco vs difesa
4. Debriefing: considerazioni e feedback sulla seduta
5. EXTRA CAMPO: invio di schede tecniche riassuntive su argomenti ed obiettivi su cui si è lavorato; test valutativi

## - VIDEO ED ANALISI GARE

- Ogni gara sarà filmata per intero
- Revisione della gara e montaggio video
- Highlights della partita
- Analisi e correzioni errori individuali e di squadra tramite video correttivi, abbinati se necessario a dimostrazioni pratiche sul campo
- Approfondita valutazione scritta della prestazione di ogni atleta, di ogni reparto ed in generale di squadra, in entrambe le fasi di gioco, con correzione degli errori e rinforzo positivo per tutto ciò che è stato svolto in maniera corretta, consegnata direttamente agli atleti

# PAGINA FACEBOOK



## Mr. Alessandro Zenone OFFICIAL PAGE

Ad aprile del 2017 ho deciso di creare una pagina facebook per condividere le mie idee e le mie competenze calcistiche con tutti coloro che avessero deciso di seguirmi. Ho scritto decine di articoli, che spaziano tra tanti argomenti, dall'alimentazione alla tattica, dalla metodologia di allenamento alla psicologia, raccogliendo migliaia di followers, tra ragazzi, genitori ed addetti ai lavori.

Visto che ci tengo ad offrire sempre contenuti di qualità, mi avvalgo della collaborazione di professionisti in ogni settore:

- Un dottore nutrizionista per gli articoli sull'alimentazione
- Uno psicologo dello sport per gli articoli che riguardano la sfera sociale
- Un preparatore atletico e chinesiologo per la parte atletica e coordinativa

Leggendo gli articoli sulla mia pagina è possibile farsi un'idea completa della mia visione del calcio, sotto tutti gli aspetti:

<https://www.facebook.com/mister.Alessandro.Zenone/>

# FILOSOFIA E VALORI

La mia filosofia consiste nel ricercare il risultato attraverso un gioco offensivo e spettacolare, perché ritengo che il calcio debba prima di tutto far divertire, sia chi lo gioca che chi lo osserva. Se la squadra riesce ad attirare persone allo stadio, a farle divertire ed appassionare al gioco grazie al suo modo di interpretare il calcio, secondo me ha già vinto, indipendentemente dal risultato della partita.

Intendo avvalermi di giocatori molto giovani per valorizzarli e qualche giocatore di esperienza nei ruoli chiave, che abbia forti valori e che possa esser loro da esempio e guidarli in campo. I giocatori giovani sono molto più aperti alle nuove idee e sono molto più inclini ad imparare nuove cose, ma soprattutto hanno una qualità che a mio giudizio è fondamentale: sono più inclini a credere nella possibilità di realizzare i loro sogni.

Per quanto riguarda i valori, per me sono fondamentali e vengono prima di tutto. Credo nell'educazione e nel rispetto, per se stessi e per altri, ed esigo che i miei giocatori seguano questi valori. Credo nella lealtà sportiva, per me vincere non è l'unica cosa che conta, punto fermamente a perseguire la vittoria, ma non a qualunque prezzo. Credo nella meritocrazia: se voglio ottenere qualcosa, devo fare del mio meglio per meritarsela.

# IL MIO CALCIO



**Squadra del cuore: FC Barcelona**

**Sistema di gioco preferito: 4-2-3-1**

**Mentalità di gioco: offensiva**

**Stile di gioco: possesso palla e rapide verticalizzazioni negli spazi**

**Ritmo di gioco: veloce, ma intelligente (senza forzare la giocata)**

# IL MIO CALCIO

Il mio credo calcistico si sposa perfettamente con i principi di gioco del Barcellona e della sua cantera: grande cura dei fondamentali (controllo, passaggio e smarcamento) e moltissimo gioco situazionale, al fine di formare giocatori con ottima intelligenza tattica, in grado di risolvere autonomamente tutte le situazioni di gioco che si troveranno davanti. Obiettivo principale è quello di formare giocatori vincenti e sicuri di sé, che non buttino mai via il pallone: ogni azione deve avere un preciso perché, non dovrà mai essere dettata dall'ansia, dalla fretta o dalla paura di sbagliare. Amo proporre un calcio offensivo, veloce, fatto di possesso palla e rapide verticalizzazioni, sfruttando gli spazi creati dal continuo movimento dei giocatori d'attacco. Non appena la squadra perde palla, punta a riconquistarla subito con un pressing molto alto ed aggressivo, in modo da non far avvicinare l'avversario alla propria porta. Per compensare il dispendio energetico, ogni volta che la riconquista della palla non potrà innescare un contropiede veloce, si darà inizio ad una fase di possesso palla per recuperare fiato. Punto moltissimo sulla coesione del gruppo, la squadra deve essere una seconda famiglia, è fondamentale mantenere un clima di stima e rispetto tra tutti i membri della squadra, sia nello spogliatoio che con la società.

# COSA CERCO

Sono in cerca di una società che mi affidi la guida tecnica della propria prima squadra (o di una juniores nazionale)

Vorrei collaborare con una società che punti a crescere ed a scalare le categorie con un bel progetto che miri alla valorizzazione dei propri giovani per portarli al massimo del loro potenziale.

Per me è importante avere la possibilità di scegliere, insieme alla società, giocatori funzionali al progetto.

Indispensabile per me il rispetto dei ruoli.

Sono disposto a spostarmi senza problemi in tutta Italia, ed anche oltre.

Essendo il primo incarico in prima squadra dopo 17 anni di settore giovanile, non ho grandi pretese a livello economico, l'importante è avere quanto necessario per poter vivere dignitosamente.

# COSA OFFRO

Fin dall'infanzia sono stato educato per raggiungere l'eccellenza in qualsiasi attività decidessi di svolgere. Ho scelto la professione di allenatore di calcio perché è il perfetto connubio tra le mie più grandi passioni, il calcio e l'insegnamento. Guidare i ragazzi in campo mi regala sempre emozioni, per cui ho deciso di fare di questo lavoro la mia vita. In tutto quello che faccio ci metto il cuore e dedico tutto me stesso alla mia attività, perché ci tengo a fare del mio meglio per raggiungere gli obiettivi.

Garantisco massima serietà e professionalità, e prometto che farò del mio meglio per portare un calcio spettacolare e vincente, che tutti vorranno venire a vedere! Il calcio per me è spettacolo, è divertimento, la squadra deve divertirsi e divertire, ed il mio impegno sarà focalizzato su questo obiettivo. Valorizzerò i giovani, portandoli a sviluppare al meglio il proprio potenziale. Sono disposto ad aiutare anche nello sviluppo del settore giovanile, dedicandomi completamente alla squadra.

Mettetemi alla prova e vi mostrerò cosa intendo, vi assicuro che non rimarrete delusi!

Parola di Mr. Alessandro Zenone.

**PER CONTATTI:  
3334107963**