

ESERCITAZIONI SCHEMI PREPARAZIONE MEDICINA CALCIO A 5 ARBITRI CALCIO FEMMINILE

IL NUOVO

CALCIO

N. 123 - Novembre 2002

4,20 Euro

**Calciatori
in erba**
Empoli
e Sampdoria

Allenamento
come sfruttare
gli spazi

**Roberto
Donadoni**

**A scuola
di balzi**

Alex la furia

Quaderno
insegnare la tecnica
nel settore giovanile



www.sportivi.it

Improponibili i confronti con il settore maschile: velocità e forza non sono paragonabili. Sul piano tecnico, invece, molte ragazze hanno qualità impensabili. La tensione va sempre tenuta alta. Attenzione a come salutate le giocatrici, le donne osservano tutto. Questo mondo mi ha appassionato.

Tore Arca

Foto: Palmas
(testo raccolto da Antonello Palmas)

«Cercate proprio me?» È stata questa la mia reazione quando

al telefono Antonello Palmas, addetto stampa della Torres femminile, mi ha proposto di allenare la squadra. Ero proprio a digiuno di calcio donne. Non dico che non sapevo che a pallone giocassero anche le ragazze, ma quasi. Non sapevo proprio niente, non avevo mai visto una partita, naturale che fossi scettico. I miei dubbi nascevano dalla non-conoscenza della realtà. Così ho tardato un po' prima di decidere e dare la risposta affermativa. Avevo delle belle proposte dal maschile. Era il periodo dei Mondiali (il '99, rassegna iridata negli Stati Uniti) e così ho passato nottate a vedere l'Italia giocare contro Germania, Brasile e Messico. L'impressione di avere a che fare con delle persone serie mi ha fatto dire sì.

Il primo impatto con le atlete è stato più che buono. Provenivano da un campionato perso per un punto e avevano una ca-

ratteristica che adoro: la cattiveria, la voglia di rivalsa. L'ambiente era carico e desideroso di ottenere risultati, la dirigenza puntava allo scudetto, insomma mi sono ritrovato a meraviglia. Quella era la situazione ideale per il mio carattere. Per due anni abbiamo vinto tutto quello che c'era da vincere.

Paragoni

I paragoni tra maschile e femminile sono improponibili e deleteri. Due mondi diversi sotto tutti gli aspetti. È un problema atavico del calcio donne. Non tanto gli addetti ai lavori, quanto gli sportivi tendono a fare dei paralleli impensabili: la forza e la velocità sono differenti. Sul piano della tecnica invece, il discorso è diverso. Anche perché le ragazze sono più aperte alle innovazioni e pur essendo inizialmente molto critiche e diffidenti, se riesci a conquistarne la fiducia scopri che lavorano con grande serietà, sono splendide. Nel maschile c'è maggiore tradizione e cultura sportiva, ma la tecnica di alcune giocatrici non ha niente da invidiare ai campioni uomini.

Il problema è il livello medio delle giocatrici: non è alto e in alcune squadre anche della massima serie questo gap è abba-

provar



stanza evidente. Trovi la campionessa al fianco dell'atleta con grosse lacune. In A ci sono solo un centinaio di calciatrici di buon livello. E se già c'è una gran differenza tra club e all'interno delle stesse squadre della massima serie, figuriamoci quale possa essere l'abisso tra la A e le categorie inferiori.

In Sardegna non ho visto ragazze di B o C in grado di compiere il salto di qualità. Magari hanno doti tecniche, quasi mai l'abitudine a giocare a ritmi sostenuti. Ciò non vuol dire che non si possa apprezzare il calcio "rosa". Ripeto, basta evitare paragoni. In altri sport non accade: nel basket nessuno chiede alle ragazze di schiacciare a canestro. Non è nella loro natura e basta. Però le calciatrici possono fare meglio ciò che è nelle loro possibilità. E nessuno più di me, che le vedo tutti i giorni sudare in allenamento, può saperlo.

Cosa manca

Non è il professionismo il problema del calcio femminile. Ci sono stati dei momenti in cui l'entusiasmo mi ha fatto credere che questo settore stesse per decollare da un momento all'altro e raggiungere livelli impensabili. Poi ho visto alti e

bassi eccessivi sotto tutti i punti di vista: troppe realtà sono disorganizzate, nel maschile certe cose non si vedono nemmeno in Terza Categoria. Come si fa a pensare al professionismo? In 4 anni non ho visto significativi segnali di crescita sul piano tecnico. Sotto il profilo economico forse sì, nel senso che c'è qualche club in più che investe risorse e crea competizione. Dicono che manchino i tecnici? Non me la sento di dire nulla sul lavoro dei colleghi.

Allenamenti

Non ho mai sentito la voglia di tornare ad allenare i ragazzi. Per certi aspetti farei un passo indietro, come prospettive e dal punto di vista economico. Ma non escludo nulla, dipende dalle proposte. Le metodiche di allenamento sono le stesse, anzi, i carichi di lavoro sono leggermente superiori per il femminile rispetto a una squadra di Promozione o Eccellenza.

Parlando della mia esperienza, con la Torres ho lavorato con un gruppo di professioniste (quasi tutte giocano solo a calcio), mentre nel maschile dovevo tenere conto che spesso si trattava di ragazzi reduci da una dura giornata lavorativa e i

e per credere



LA SCHEDA

Ho 42 anni (sono nato a Sassari il 28 settembre 1960), insegno educazione fisica e ho il patentino di Allenatore di Base dall'82. Da calciatore ho vestito le maglie di alcune formazioni dilettanti del Sassarese: Estudiantes, Tissi e Tergu (sino alla Promozione). A 31 anni ho ricoperto il doppio incarico di allenatore-giocatore in Terza (promosso) e Seconda col Santa Maria Coghinas, quindi sono approdato al Castelsardo in serie D per fare il secondo di Muroli e il preparatore atletico. Arrivano le esperienze di Sedini (Andrea Doria in Prima) e del Latte Dolce (vittoria del campionato di Prima) per poi guidare due stagioni l'Iltiri in Promozione. Quindi, la proposta della Torres-donne nel '99 con cui ho vinto tutto: due scudetti, due Coppe Italia e una Supercoppa nazionale. Per motivi di lavoro ho lasciato nel 2001, ma nel girone di ritorno ho provato a salvare l'Atletico Oristano quasi retrocesso, senza riuscirci. Recente il ritorno alla Torres che punta a riprendere a vincere.



carichi erano obbligatoriamente più blandi.

La settimana tipo della squadra femminile è questa: allenamenti dal lunedì al giovedì, orario ottimale dalle 15 alle 17. Il giorno più pesante è il primo, nel quale si concentra il 70% della parte fisica: aerobica, potenziamento degli arti inferiori, tecnica e qualche partitella a tema. Il martedì puntiamo sulla resistenza alla velocità, sugli schemi. Il mercoledì ancora schemi e partitella in famiglia, se invece c'è una squadra maschile (Allievi o Giovanissimi) da sfidare si fa solo la partita. Il giovedì, velocità, schemi, partitella e palle inattive. Venerdì riposo, anche se due stagioni fa la presenza di un paio di giocatrici che si allenavano spesso nella loro città ci costringeva a una seduta supplementare alla vigilia delle gare interne. Quest'anno ho solo un'atleta con questo problema, vedremo. In generale un allenatore non può lavorare con una parte della squadra che vede solo al sabato per il campionato.

Lo scorso anno a Oristano erano ben dieci in quella condizione, mi sono dovuto adattare. Alla Torres, società forte, posso fare presente certe esigenze sapendo di poter essere ascoltato: a Sassari non avrei mai allenato un gruppo simile. Non avrebbe avuto senso, né per me né per il presidente. Nel maschile le esigenze sono diverse: solo nell'annata di Castelsardo, serie D, facevo quattro sedute settimanali, ma in un ambiente semiprofessionistico. In Promozione ed Eccellenza tre allenamenti (martedì, giovedì e venerdì). Con differenze minime rispetto al femminile.

Preparazione e richiami

La preparazione pre-campionato la curo personalmente. Nel femminile si svolge con 2 sedute giornaliere per 15 giorni (atletica la mattina in pineta, la parte tecnico-tattica il pomeriggio al campo). Poi si prosegue solo con la palla sino alla settimana dell'esordio in campionato, quando inizia la programmazione normale. Per i ragazzi 20 giorni con una sola seduta e poi si prosegue con tre. Senza i particolari (e costosi) macchinari che occorrono per testare gli atleti ritengo i richiami di preparazione inutili. Si cerca di lavorare secondo le particolari esigenze fisiche del singolo durante la stagione.

Stimoli

Se posso rimpiangere qualcosa, è quel pizzico di adrenalina in più che scorreva in certi campionati maschili, dove tutte le gare erano combattute per 90'. Nel femminile le differenze tra il gruppo delle squadre di vertice e le altre è notevole ed è facile assistere a partite senza storia, poco divertenti. Così è fondamentale con

le atlete (molto più che con i loro colleghi) avere la capacità di saper dare sempre i giusti stimoli per tenere alta la tensione. Anche in quelle partite che sembrano scontate e nelle quali si rischiano scivoloni che ti possono costare una stagione.

Io non sono diventato un "duro", se così possiamo definire un allenatore che tiene sempre sulla corda e pretende impegno continuo anche a costo di qualche sgridata, sono sempre stato così. E mi sono reso conto che tale caratteristica ben si adatta al calcio femminile, dove le differenze di valori portano a "sedersi" mentalmente.

Rapporti

Si dice che il tecnico del calcio donne debba essere un po' più psicologo, ma non credo sia vero. Magari occorre porre maggiore attenzione su certi aspetti che nel maschile sono secondari. Le ragazze, ad esempio, fanno molta più attenzione a ogni tuo atteggiamento nei confronti di una compagna, sono molto più attente a certi particolari. Posso fare un piccolo esempio tra cento vissuti: se arriva una calciatrice che per qualche motivo (raduno nazionale, infortunio) non vedevi da giorni è naturale salutarla magari con un gesto affettuoso. Bene, le altre mi fanno subito notare che con loro non hai fatto altrettanto. Con i ragazzi un problema simile non si pone proprio.

Mi sono sempre considerato un amico dei giocatori in entrambi i settori, più nel maschile (con i ragazzi andavo anche a cena e in discoteca) che nel femminile, dove ci sono naturalmente dei limiti da rispettare... Non so se la mia fortuna sia stata quella di sapermi proporre o quella di avere avuto a che fare con persone intelligenti, sta di fatto che ho sempre trovato gente che capisce sempre qual è il momento di lavorare e quello di divertirsi.

Mai avuto problemi per farmi rispettare pur mantenendo rapporti amichevoli. Certo, ogni tanto si incontrano i furbi. Poiché cerco sempre di pretendere ciò che anche io posso dare, nel momento in cui non vedo risposta e nessun discorso sembra poter evitare un muro contro muro, mi affido alla società. Se in un gruppo c'è qualcuno che non va d'accordo con l'allenatore, credo sia una cosa deleteria per tutti. Io perdono tutto, non la presunzione e la furbizia dei singoli.

Moduli

Pur riservandomi la prerogativa del veto in sede di campagna acquisti riguardo a qualche elemento che non ritengo utile, mi sono sempre adattato al "materiale umano" che mi è stato offerto. Non sono uno di quei tecnici che mette prima di tutto la sua filosofia di gioco. Anche per-



ché sono convinto (e lo ero già nel maschile) che un giocatore con la "G" maiuscola debba saper ricoprire più ruoli. Mi è capitato più volte di vincere una gara grazie a uno spostamento, naturalmente consapevole di quanto facevo e tenendo ben presenti le caratteristiche dei singoli (più spesso delle singole: le ragazze sono più duttili). E non ho fissazioni sui moduli. Ho sempre giocato con i tre dietro (il libero staccato), cinque centrocampisti a zona (i cursori si devono adattare a seconda delle esigenze della gara a difendere o attaccare) e due punte. Quest'anno però, dopo aver considerato le forze a mia disposizione (c'è Pamela Conti che si esprime bene nella tre quarti avversaria e Ceroni, più brava nella nostra) ho cambiato per sfruttare al meglio. Ho ritenuto opportuno variare il modulo di gioco adottandone uno, per me, nuovo: difesa a quattro, centrocampio a rombo e due punte. Senza problemi.

Il marchio

È vero, sotto certi aspetti allenare le donne ti "marchia" come tecnico. Ma non credo di risultare presuntuoso se dico che nel mio caso il problema non si è posto dato che ero già riuscito a ottenere risultati nel settore maschile. Più difficile liberarsi del timbro per chi ha iniziato direttamente dalle donne. Un collega che aveva dovuto affrontare questo problema, nel momento in cui ho accettato la sfida della Torres mi ha chiamato dicendomi: "Sono felice perché stai dando un po' di credito alla figura del tecnico di calcio femminile". Anche perché se nel calcio ti appioppiano la noia del "tecnico di categoria", non te la levi più di dosso. Non è questione di prevenzione, ma è il solito problema dei paragoni e questo settore è considerato l'ulti-

mo, perché purtroppo è facile assistere a spettacoli non eccelsi. A meno che non si tratti di scontri al vertice. Così si comprende perché l'allenatore è tanto bistrattato: è come il due di picche con trionfi cuori, come diciamo a Sassari rifacendoci al gioco della mariglia... Insomma: uno che fa del volontariato. Invece io mi sento "da serie A" sotto tutti gli aspetti: dalle gratificazioni umane e sportive a quelle economiche.

Quanto conto

L'allenatore conta per il 33%, una fetta uguale spetta alle giocatrici (o ai giocatori), l'altra alla dirigenza. Per arrivare a un traguardo tutte le componenti devono lavorare in comunione di intenti. Un dirigente incompetente può fare più danni di un tecnico incapace. Ognuno ha un suo ruolo e questo vale naturalmente anche per quella che personalmente è stata l'unica esperienza nella quale non ho ottenuto risultati, a Oristano nonostante molti dicano che io non avessi responsabilità. Mi ha dato veramente fastidio retrocedere perché a tratti abbiamo anche espresso un buon calcio, come nella gara in casa del Foroni, quando facemmo paura alle venete in lotta per lo scudetto. Ma troppe altre volte si è giocato proprio "da cani". Il fatto è che non c'era competizione interna, avevo solo 12 atlete, per 4 volte prima degli scontri salvezza ho diretto sedute con 5 persone. Io vado al campo a lavorare comunque e non mi lamento nei confronti di quella dirigenza, che mi ha trattato bene, ma è chiaro che in certe condizioni non puoi fare più di tanto. È stata dura per uno come me che punta sempre al successo. Ma almeno mi ha messo addosso una voglia particolare di rifarmi nella stagione successiva. Un desiderio che condivido con le ragazze. ♦



a tutto campo calcio a 5

Mr. Cuccia gestisce il tutto da vero "sergente di ferro" non perdonando, ai suoi giovani (e meno giovani) virgulti, errori e distrazioni. Anche per la C1, persa sul "campo" contro gli Azzurri Radio Italia ma conquistata attraverso i ripescaggi, i propositi sono bellicosi con la speranza di non incontrare portieri in "giornata di grazia". (Roberto Zapparata)

Toscana

L'entusiasmo cresce

Prosegue anche quest'anno l'incremento di adesioni ai campionati Figc: tra serie C1, C2, D e femminili scendono in campo ogni settimana più di 100 squadre.

La serie C1 è passata dal girone unico a 18 squadre a quello a 16, visto che nella scorsa stagione, oltre alla vincente del campionato è stata promossa in B anche la compagine che ha battuto ai playoff la rappresentante dell'Umbria mentre, delle due retrocesse in C1 il Livorno è stato ripescato in B. Favorite per la promozione il Firenze, che ha preso dal San Michele Esposito, protagonista due anni fa della vittoria della rappresentativa toscana al Torneo delle Regioni; il Poggibonsi che, oltre ad aver confermato in blocco l'ottimo organico dell'anno scorso si è rinforzato con il bomber Balducci (30 reti in B col San Michele); il Follonica retrocesso dalla C1 e l'Isolotto, che ha ingaggiato Cavataio dal San Michele e Grisolini dalla Sorms.

La serie C2 potrà invece contare su due gironi da 16 squadre: hanno raggiunto la categoria le compagini vincenti del campionato scorso, più l'Ass. Marina con la vittoria nei

playoff, mentre l'altra ammessa il Sesto Fiorentino si è sciolto, confluenza praticamente nella Sestoese, dunque la favorita d'obbligo in compagnia della Lastrinese, del retrocesso Tripetolo e del Novoli.

Il maggior salto di qualità è stato però compiuto dalla serie D, fino all'anno scorso composta da un girone unico a 12 squadre. In questa stagione invece, le compagini iscritte sono salite a 43, con due gironi a 14 e uno a 15, con l'Isolotto fuori classifica dal momento che ha già una squadra iscritta al torneo di C1. Invariato, invece, il campionato femminile (10 compagini). (Luca Lunghini)

Umbria

Doppia novità

L'inserimento nella lista per ogni gara di un giovane nato dopo il primo gennaio 1980 e l'introduzione dei playoff per individuare la squadra che sarà ammessa a partecipare agli spareggi con le seconde classificate nei campionati delle altre regioni: queste le novità introdotte quest'anno nel campionato di C1. «Si tratta di provvedimenti che, unitamente al mantenimento dei play out, sono finalizzati a garantire un

maggior spettacolo e ad avere un coinvolgimento sempre maggiore di pubblico - ha spiegato il delegato Gino Rossi, presentando la nuova stagione - e con la norma dell'obbligo dei giovani in campo, che sarà ampliata nei prossimi anni, puntiamo anche ad elevare in proiezione futura il tasso tecnico del campionato». (Antonello Menconi)

Matricola da bere

La Coar Orvieto sta partecipando per il prima volta al campionato di serie B: il presidente Lorenzo Anselmi ha confermato in panchina il tecnico Quinto Polegni e molti dei giocatori della squadra che ha vinto lo scorso anno il campionato di C1: Salucci, Rotili, Zappone, Pirati, Mariano Lima, Medaglia, Casarelli, Teodori, Rocchigiani e Pellegrino. I volti nuovi sono Di Matteo (dal Cus Viterbo), Fiorani (dal Nepi), Pazzaglia (dal CLT Termi) e l'universale proveniente dalla Sicildolce Palermo, Fabio Lima.

«Il nostro obiettivo - ha ammesso Anselmi - è quello di consolidarci come una delle realtà più importanti dell'Umbria, creando alle spalle della prima squadra una scuola per i giovani, dove poter allevare ragazzi dell'intera regione». (A.M.)

Ripescaggio per sei

Sono sei le formazioni che hanno usufruito del ripescaggio nei campionati di serie C1 e C2.

Nella categoria maggiore, dopo il ripescaggio in serie B del retrocesso Magione, e la fusione tra Polizia Penitenziaria e Bowling Spoleto, sono state ammesse Nocera e Olympia Sangemini. In C2 non si sono iscritte San Rocco e Sant'Erminio Montebagnolo e quindi, il ripescaggio è arrivato per Bastardo, Grafica, Truffarelli e Deruta. (A.M.)

Che maratona!

Per festeggiare la vittoria del campionato di Prima Categoria girone A, la Polisportiva Pistrino del presidente Massimo Bevignani ha organizzato la sesta Maratona del calcio. Quaranta le squadre partecipanti, che si sono affrontate in cinque gironi da 8 squadre sui 4 minicampi disegnati all'interno del campo da calcio a undici. Dopo 155 gare disputate in undici ore consecutive, la finalissima ha visto di fronte Even's Team e Edilnuova Costruzioni. La sfida, terminata sul 3-3 ai tempi regolamen-

tari, è stata vinta ai rigori dell'Even's, sceso in campo con Grasselli, Bogliari, Marini, Ciampelli, Conti, Pierucci, Renghi e Paradisi. (A.M.)

Veneto

Ritorno al passato

Passare dal campo alla panchina è una strada frequentissima; il cammino inverso è invece un caso molto raro.

A non resistere al richiamo del campo è stato Roberto Prendato che, dopo essersi seduto sulla panca calda della Luparense in A2 per gestire il doppio avvicendamento Dottori-Albanesi, ha accettato l'invito di Andrea Manta (ex tecnico di Cadoneghe): giocherà quest'anno con il Pegaso Este, la squadra più vecchia del Veneto, che punta decisamente a riemergere dalla C2. (Riccardo Piva)

Treviso insaziabile

Il Treviso completa un anno d'oro, aggiudicandosi dopo la Coppa e il campionato anche la Supercoppa, che la opponeva al Verona, già battuto nella finale di Coppa Veneto. Troppo netto il divario fra le due formazioni: il Treviso si è notevolmente rinforzato per una serie B da protagonista, il Verona ha addirittura chiesto il declassamento in C2 e allestito una formazione giovanissima. Gli scaligeri, nonostante le due categorie di differenza, hanno retto il confronto per metà gara, per poi soccombere nettamente 9-2. (R.P.)

Donne cambiano

Cambia struttura il campionato regionale femminile per rendere più omogenei i gironi e eliminare il divario fra le squadre, che provocava goleade altisonanti.

La nuova stagione è infatti divisa tra serie A, con 11 formazioni (le migliori dell'anno scorso) e una serie B a 13 squadre, in cui trovano posto anche le società di nuova affiliazione. (R.P.)

Ragazze in gamba

La squadra femminile del Liceo G.B. Ferrari di Este ha vinto la fase interregionale dei campionati studenteschi e parteciperà alla final four per il titolo italiano.

La compagine del Ferrari, allestita da Riccardo Comandini, ha concluso imbattuta sia la fase provinciale che quella regionale; nella fase interregionale, le liceali estensi hanno sconfitto Udine 9-2, Terzi 8-4, pareggiato 3-3 con Milano per vincere l'ultima decisiva sfida con Bolzano per 2-1.

Tra le estensi sono scese in campo Giulia Gioachin, Anna Gioachin, Giulia Sanavio, Chiara Piovani, Martina Masiero, Manuela Bonato, Gloria Magnarello e Anna Rinaldi. (R.P.)



Umbria

Le ragazze del Liceo G.B. Ferrari di Este, campionesse interregionali del torneo studentesco.