

ESERCITAZIONI SCHEMI PREPARAZIONE MEDICINA CALCIO A 5 ARBITRI CALCIO FEMMINILE

IL NUOVO

CALCIO

N. 125 - Gennaio 2003

4,20 Euro

Settori giovanili
Inter
e Milan

Tattica

Attacco e pressing
nel 3-4-3

Speciale Pulcini

Allenamento
psicologia
e regolamento

Intervista
Walter
Novellino



Palle inattive
Il calcio
d'angolo



Corrini il faro



www.sportivi.it



9 771127 465003

30125

Una panoramica sull'universo femminile, guidati da Raffaele Solimeno, tecnico della Fiammamonna, squadra rivelazione di questo inizio di stagione. Le differenze con il mondo maschile, la gestione del gruppo, le metodologie di allenamento e il futuro del pallone in rosa: questi gli argomenti trattati. Chiarezza e voglia di apprendere, le parole chiave per le ragazze.

Gianluca Andrissi - Luca Bignami
Foto: M. Tusino



Raffaele Solimeno, tecnico della Fiammamonna.

Raffaele Solimeno, dieci anni da calciatore professionista: Sant'Angelo, Vigevano, Pro Vercelli, Pro Sesto, Venezia, Pavia, Triestina, Cosenza e Siracusa, le tappe della carriera. Uno stop all'apice professionale a causa di una terribile tendinite bilaterale alle caviglie (dopo aver firmato un triennale in serie B, a Cosenza, *n.d.c.*). Dunque, si ricomincia dalla panchina, prima con la Dominante, piccolo sodalizio di Monza, rivestendo il ruolo di allenatore-giocatore, poi la svolta: il calcio femminile. «Ora mi sento un allenatore completo!»: queste le prime parole del mister, felice per la scelta di tre anni fa. Una decisione coraggiosa, quando il calcio rosa era in evoluzione e ancora lontano dalla realtà odierna. Una ventata di entusiasmo, molta passione e tanta competenza: ecco gli ingredienti portati da Solimeno per far lievitare questo universo, ora in notevole ascesa. Addentriamoci subito tra le molteplici sfaccettature del "pianeta calcio femminile".

Gli inizi

La storia di Solimeno, tecnico al femminile, è iniziata tre stagioni fa, nel momento in cui la Fiammamonna gli ha proposto l'incarico di trainer. Di primo acchito, dubbi e incertezze, che ben presto si sono trasformate in impegno, costanza e desiderio di portare qualcosa di semplice, ma innovativo.

Mister, come è iniziata la sua avventura nel calcio in rosa?

«Conclusa la mia carriera a livello professionistico per la tendinite bilaterale, ho rivestito il ruolo di allenatore-giocatore con la Dominante. Nello stesso periodo fre-

quentavo il corso per allenatore di base in Federazione. Proponevo già un calcio molto offensivo, basato sul gioco a zona, con un 4-4-2 aggressivo e spregiudicato. Nella mia carriera ci sono pochi pareggi. Forse proprio per questo e grazie all'amicizia con Giancarlo Padovan, già collaboratore della società, con il quale avevo studiato al corso allenatori, è arrivata la chiamata dal femminile.»

Ha avuto dubbi prima di accettare la proposta?

«Certo. Non nascondo le tante perplessità che nutrivo, però ho preso tempo e iniziato a conoscere questo pianeta. A dire il vero, mi recavo già a vedere qualche partita delle ragazze e non ero colpito da quanto osservavo. Dagli spalti, assistevo a incontri di scarso valore tattico, con squadre poco organizzate: due marcatori, il libero staccato e sempre palla lunga. Non era il mio modo di pensare calcio. Gli allenamenti, inoltre, erano imbarazzanti per i contenuti e per la mancanza di interventi atletici. Regnava l'improvvisazione: le ragazze si ritrovavano, qualche giro di campo per migliorare la resistenza, poi casacche e partita.»

Non era uno scenario ottimale per il suo lavoro.

«Assolutamente. Oltre a tutto ciò, avevo il timore che fosse un universo chiuso e poco ricettivo all'innovazione. Temevo mi considerassero un pazzo o un lunatico: un tecnico, e per di più un uomo, fanatico dell'allenamento, che vuole insegnare il gioco a zona. Quindi, ero dubbioso per quanto concerne il modo in cui potesse essere accolta la mia metodologia di lavoro.»

Cosa è accaduto?

«Proprio l'opposto! Le ragazze cercavano la novità: volevano apprendere tutto quello che per me e per il calcio maschile è solo la normalità. In due parole: volevano imparare! Ho trovato giocatrici umili, do-

questi
di risp

tate di una grande capacità di apprendimento e desiderose di capire come allenarsi, quali sono i sistemi di gioco e le peculiarità del modulo a zona. Cercavano una guida preparata, un mentore per il gioco del calcio.»

Solimeno "mister"

I primi periodi erano ricchi di equivoci per un tecnico abituato a relazionarsi con gli uomini: attenzione al linguaggio, ai toni del colloquio e ad alcuni atteggiamenti normali tra maschi, ma fonte di possibili malintesi con l'altro sesso.

Una piacevole sorpresa l'atteggiamento delle ragazze. Tuttavia, qual è stata l'accoglienza di un uomo in un gruppo-squadra in rosa?

«Ci sono state delle difficoltà iniziali, non lo nego. Nei primi mesi, ricordo di aver chiuso più volte porte e finestre dello spogliatoio per avere chiarimenti con loro. Volevo spiegazioni, anche a muso duro, se necessario. Chiedevo soprattutto di mettersi in gioco e di fidarsi di me. D'altro canto, dovevo io stesso guadagnare la loro fiducia. In questo caso, le mie armi migliori sono state sincerità e rispetto: non ero interessato alla loro vita privata, alle simpatie personali o alle piccole invidie tra donne. Chiedevo sul campo unicamente applicazione, attenzione e rispetto della mia figura. Non dovevano guardarmi come un uomo, ma come un mister.»

Non è semplice gestire i rapporti con l'altro sesso?

«Assolutamente. Occorre la massima attenzione a ogni minimo particolare. Dopo aver conquistato la loro fiducia, una parola sbagliata o un discorso troppo acceso poteva ferirle. Per esempio, non si può mai essere troppo duri nelle correzioni; occorre sensibilità e tatto, perché possono sentirsi offese. All'inizio mi accadeva di commettere piccoli errori di persona, ad esempio mi rivolgevo loro al maschile.

Le prime volte chiudevano un occhio e talvolta sorridevano; con il passare dei mesi però sarebbe stato grave commettere lo stesso sbaglio: si sarebbero sentite tradite dalla persona in cui avevano riposto la loro fiducia. I miei tentativi di miglioramento sono stati compresi e le ragazze mi hanno offerto una possibilità.»

Ci sono stati episodi particolari fonte di equivoco?

«Sicuro. Inizialmente anche solo una pacca sulla spalla data a una giocatrice sollevava mormorii. Dovevo trattarle tutte allo stesso modo, con rispetto e chiarezza. Anche parlare in privato con una calciatrice, creava malintesi: ho chiarito immediatamente questo aspetto. La porta del mio spogliatoio è sempre aperta, per consigli e chiarimenti calcistici.»

one petto



Una curiosità: per un mister passionale come lei, è stato possibile esultare come sempre?

«Un bel problema per me, abituato a iniziative tipo Malesani. Gioivo spesso con i ragazzi dopo una segnatura: ci abbracciavamo senza alcun problema. Nel mondo femminile, invece, ho dovuto prestar molta cura a questo mio modo di fare. Se una pacca sulla spalla generava incomprensioni, figuriamoci un uomo euforico, per di più abbracciato da undici donne. Ma con il rispetto, la chiarezza e la fiducia vicendevole, le ragazze hanno capito che sul terreno di gioco ero solo "mister Solimeno". E l'esultanza era un modo personale per esprimermi e per sentirmi parte di quel gruppo fantastico. Ora si è creato uno splendido rapporto e nessuno si scandalizza per un abbraccio dopo una vittoria o un'esultanza al maschile.»

L'arrivo di Milene Domingues (moglie di Ronaldo, n.d.c.) ha rischiato di rovinare l'equilibrio di un gruppo così unito?

«Per niente! Ricordo che ci aveva cercato proprio Milene nella passata stagione. Ha iniziato subito ad allenarsi con noi e abbiamo scoperto una ragazza incredibile. Semplice, vitale, una vera mamma innamorata del figlio e del marito, con un unico vizio, come dice lei: adora giocare a

calcio. È stato fin troppo facile l'inserimento grazie alla sua disponibilità e all'apertura del gruppo verso la signora Ronaldo.»

Durante la settimana

Qualche giro di campo, una partitella e una pizza insieme: queste le consuetudini contro cui ha dovuto lottare Solimeno. D'altro canto, il calcio in rosa era anche desideroso di apprendere, migliorare e avvicinarsi il più possibile a quello maschile, sempre ammirato in televisione.

Quali novità ha portato nel calcio femminile?

«Niente di speciale, secondo me. Probabilmente, il mio intervento è risultato efficace per aver mutuato l'organizzazione di stampo maschile. Quindi, metodologia di allenamento e una nuova visione degli aspetti tattici, uniti a consigli alimentari, ritiro precampionato e tanta attenzione al settore giovanile. In una parola: professionalità. Non esiste il professionismo nel femminile, ma ho chiesto alle mie ragazze di essere professionali.»

Ha citato i settori giovanili: sono indispensabili in ambito femminile?

«Direi di sì. Ho suggerito la scelta di tecnici giovani, preparati e con idee innova-

Un movimento in ascesa

Cerchiamo ora di approfondire l'universo calcio femminile con mister Solimeno. Niente professionismo, come accade in Germania, Stati Uniti, Inghilterra e in altri Paesi. Ritmi di gioco inferiori al maschile, ma giocatrici adattabili a più ruoli e molto dotate tecnicamente.

Un suo giudizio sul pianeta calcio femminile nel Bel Paese?

«In continua ascesa. Qualche stagione fa, si contendevano il titolo italiano solo una o due formazioni: ora ci sono sei-sette squadre molto competitive, Torres, Faroni, Bardolino e altre. Inoltre, tutte le società della massima serie stanno curando il vivaio e

questo permette un notevole ricambio delle giocatrici ad alto livello. Infatti, prima erano i soliti nomi noti che cambiavano casacca spostando gli equilibri. Anche gli spettatori sono in aumento: a Monza, probabilmente complice la retrocessione in C2 della maschile, abbiamo quasi sempre quattrocento spettatori. E con il Faroni, abbiamo toccato quota mille.»

Tuttavia, le calciatrici non sono professioniste...

«Questo è uno dei mali del calcio in rosa: molte ragazze perdono il lavoro pur di giocare. Le atlete nel giro della Nazionale di Carolina Morace, ad esempio, fanno frequenti stage e amichevoli all'estero. È necessario trovare una

soluzione. Da questa stagione sono stati introdotti i rimborsi spese dichiarati e questo è un passo avanti: le ragazze sono certe di percepire un minimo per i loro sacrifici.»

Per quale motivo i ritmi di gioco sono inferiori al maschile?

«È una questione di forza. Le donne sono meno dotate degli uomini sotto questo aspetto e la velocità esecutiva ne risente. Tuttavia, grazie a un'abilità tecnica simile a quella dei colleghi maschi, assistere a una partita è uno spettacolo piacevole. Aggiungo anche che le donne si adattano facilmente alle diverse posizioni del campo, sono molto elastiche e non vincolate da un ruolo preciso.»

Ci sono scaramanzie prima delle competizioni?

«Tantissime... e alcune non si possono neanche raccontare: amuleti, magliette fortunate e calzoni magici.»

Cosa si può fare per migliorare ancora?

«Raggiungere prima possibile il professionismo. Chiaramente non con i contratti stile Vieri o Recoba, ma con l'indispensabile per vivere serenamente la carriera. All'estero la situazione è questa e noi società italiane abbiamo solo da imparare; anche la nuova normativa sullo svincolo a 28 anni è importante. Ma è importante non avere troppa fretta, lo sviluppo e la consacrazione devono arrivare attraverso delle tappe che non siano forzate.»



Elena Bassano
durante
l'allenamento.

tive; oppure anche giocatrici straniere per aiutare a crescere le nuove leve. All'estero c'è il professionismo, e queste ragazze-allenatrici portano esperienze e metodi di lavoro differenti per le calciatrici in erba. Fortunatamente, la Fiammamonza ha sempre messo in primo piano il settore giovanile e ora si stanno vedendo i frutti. Siamo dipinti da tutti gli addetti ai lavori come la sorpresa del campionato di serie A e con orgoglio abbiamo in organico molte ragazze cresciute nel vivaio. Una grande soddisfazione.»

Parliamo di allenamento: come cura l'aspetto atletico?

«Forza e rapidità sono i due cardini della preparazione. Basta con gli inutili giri di campo. Dedichiamo una seduta settimanale al miglioramento della forza, spesso utilizzando le macchine, oppure sul campo mediante esercizi pliometrici, saltelli e balzi su ostacoli alti e bassi. Anche l'incremento della rapidità è un fattore essenziale: sprint su brevi distanze, tutti i tipi di skip e le andature preatletiche sono gli esercizi più utilizzati.»

In che modo si sviluppa una settimana tipo?

«Ogni settimana abbiamo in programma quattro allenamenti, da lunedì a giovedì, con partita il sabato pomeriggio. Il lunedì è dedicato alla correzione di quanto osservato durante la gara: in spogliatoio, presento prima gli aspetti positivi, mentre di seguito mostro gli errori commessi. Poi il tutto è rafforzato sul campo, ripropo-

nendo le situazioni di gara mal interpretate. Infine, concludo la seduta con interventi di resistenza o di potenza aerobica. Martedì, invece, lavoriamo sulla forza: in palestra o sul campo. Il mercoledì e il giovedì sono due sedute di tattica e di rapidità: analizziamo i movimenti collettivi generali durante il primo giorno, mentre definirei il secondo una "rifinitura", con partita ombra e palle inattive.»

La tattica

Dal punto di vista dell'organizzazione di gioco, Solimeno ha introdotto le novità più evidenti: la zona, con un 4-4-2 molto offensivo.

In che modo gioca la Fiammamonza?

«Modulo a zona e sistema 4-4-2: il portiere e i due attaccanti sono la spina dorsale a livello femminile. Ho due punte abili nell'1 contro 1, che eseguono movimenti coordinati, utili allo sviluppo dell'azione offensiva. Gli esterni di centrocampo, invece, si comportano come due ali vecchio stampo: attaccano lo spazio, pronte a concludere oppure a crossare per le compagne. In possesso di palla, ci trasformiamo quasi in un 4-2-4. Niente ariete centrale: meglio giocatrici di movimento molto tecniche.»

E i due centrali di centrocampo?

«Una costruttrice di gioco, con funzioni di regia, e una fantasista, capace di inserirsi senza palla e di giocare spettacolari e tecniche. La mia filosofia si basa più sul

Presidente: Sergio Negrini
Dirigente: Mario Merati
Allenatore: Raffaele Solimeno
Allenatore in seconda: Padovan Giancarlo
Allenatore portieri: Ferdinando Carafa
Medico: Luigi Santilio
Massaggiatore: Matteo Arbizzoni

LA ROSA

- Portieri:**
Elena Bassano,
Genny Giommi.
- Difensori:**
Elena Rodolfi,
Martina Cortesi,
Viviana Schiavi,
Roberta Miranda,
Barbara Bruscaini,
Filomena De Vincenzo.
- Centrocampisti:**
Damiana Deiana,
Roberta D'Adda,
Laura Donghi,
Daniela Stracchi,
Elisabetta Tona,
Monica Lanzani,
Paola De Luca.
- Attaccanti:**
Marianna Hofer,
Debora Novelli,
Milene Domingues,
Isabella Costanzo.



Esercizi di rapidità tra gli ostacoli bassi.

costruire che sul distruggere: per questo, non amo molto gli interdittori puri.»

Quali esercizi utilizza durante gli allenamenti per spiegare il suo credo?

«La partita ombra 11>0, per mostrare e provare i movimenti collettivi, è l'intervento che preferisco. Prima di questa sono comunque indispensabili lavori in situazione di gioco, con avversari passivi e poi attivi, seguite da esercitazioni per reparti. I primi tempi la parte didattica è stata noiosa ma le ragazze hanno compreso che solo con la ripetizione dei movimenti, con abnegazione e molto impegno, potevamo costruire un progetto vincente.»

Il sabato pomeriggio

La preparazione della partita è un passaggio cruciale nella filosofia del tecnico della squadra monzese. Per le lunghe trasferte si va in ritiro, un altro momento aggregante per il gruppo. In questo modo, si riescono a gestire con attenzione anche gli aspetti alimentari e il corretto riposo prima del match.

Mister Solimeno, ci racconta una trasferta?

«La serie A femminile ci obbliga spesso a lunghi viaggi, ad esempio in Sardegna. In questo caso partiamo sempre il venerdì con i consueti problemi dei permessi per chi lavora, anche se, fortunatamente, abbiamo in rosa molte studentesse e le difficoltà sono minori. Il ritiro ci consente di controllare con cura il pasto serale e quello del pre-partita. Poi, tutti in camera a orari stabiliti, rispettati con rigore dalle calciatrici: niente di speciale,

solo il modello maschile come riferimento.»

Come gestisce il pre-gara?

«Solitamente chiedo alle ragazze di presentarsi al campo due ore prima della partita: analizziamo immediatamente le peculiarità tattiche e individuali della squadra avversaria, soffermandoci anche sul nostro modo di giocare. Poi, esco dallo spogliatoio, le lascio cambiare con calma, per rientrare dopo quasi 15' e comunicare la formazione di partenza. Data la lista dei titolari, lascio del tempo libero alle ragazze, per massaggi ed esercizi personali, chiedendo di essere pronte 35' prima dell'inizio della gara. A questo punto, iniziamo il riscaldamento collettivo.»

È importante motivare le esclusioni?

«In modo particolare con le donne. E non bisogna bluffare: niente prese in giro, tipo "C"è il campo troppo pesante", capiscono perfettamente l'inganno. Quindi, parlo con le escluse anche prima di aver letto la formazione o di essere entrato nello spogliatoio: non ci sono quasi mai situazioni polemiche, perché durante l'intera annata tutte hanno il loro spazio.»

Ha parlato del riscaldamento pre-gara: cosa propone?

«Un mix tra messa in azione collettiva e individuale. Partiamo con delle mini-partite con le mani, finalizzate al possesso di palla, continuiamo con skip in varie forme e sprint. Poi torna la palla protagonista: altre mini-gare con mani o piedi, per finire inserendo stretching, skip e andature. Concludo il tutto con un momento individuale, in cui ogni atleta esegue gli esercizi che preferisce e che permettono di mettere a proprio agio il corpo.» ♦

Da sinistra, il dirigente Mario Merati, il preparatore dei portieri Ferdinando Carafa e mister Solimeno.

