

ESERCITAZIONI SCHEMI PREPARAZIONE MEDICINA CALCIO FEMMINILE ARBITRI CALCIO A 5

IL NUOVO

CALCIO

N. 127 - Marzo 2003

Euro 4,20

www.sportivi.it



Settore giovanile
La Roma

Medicina
Cosa fare in caso d'infortunio

Tattica
A lezione da Camolese

TrezeGol

Speciale
Esordienti



Interviste : Carlo Ancelotti - Hector Cuper

Anno XIII - Mensile - Editoriale Sport Italia S.r.l. Via Masaccio 12 - 20149 Milano Sped. in abb. post. 45% art. 2 comma 20/b legge 662/96 - Filiale di Milano

Controllare la scadenza del proprio abbonamento a "Il Nuovo Calcio" è facilissimo: basta verificare sull'etichetta postale (che troverete all'interno della rivista cellophanata) i numeri ancora da ricevere.

Questo sistema rapido e sicuro permette di avere sempre la situazione sotto controllo. Non aspettate, però, l'ultimissimo momento per rinnovare l'abbonamento: i tempi tecnici suggeriscono di effettuarlo quando mancano almeno due numeri alla scadenza.

Il migliore

Lo dicono tutti, anche gli avversari: sono il migliore della squadra Allievi della mia società. Questo complimento non può che farmi piacere, ma io mi pongo una domanda: ho possibilità di diventare anch'io un calciatore professionista? Non dico Bobo Vieri, ma un buon elemento che possa calcare i campi della Serie A o della B?

Mauro Colombo
Milano

Trovarsi nella posizione di essere il "più bravo" della propria squadra non è una situazione tanto semplice. Dal punto di vista psicologico non bisogna mai sentirsi arrivati, mai essere presuntuosi altrimenti non si potrà avere un miglioramento e a 17 anni non ci si può considerare un giocatore già completo. Inoltre, il contesto d'appartenenza spesso può illudere e ingannare. Il confronto con altri "bravi" potrebbe deludere le attese. Perciò, in linea generale bisogna mantenere un comportamento umile e d'esempio per tutti. Per dimostrare di essere il migliore è indispensabile mantenere le prestazioni su livelli medio-alti e costanti, dare sempre il massimo e fare spesso la differenza in campo.

Il rischio di giocare nella propria categoria e non avere la possibilità di confrontarsi con ragazzi e difficoltà che permettano una crescita, potrebbe limitare il miglioramen-

– azienda specializzata in prodotti per il benessere – propone la linea Golis con propoli ed estratti vegetali come la risposta naturale ai più diffusi problemi del cavo orale. La linea Golis è stata specificatamente studiata per

offrire alla gola un trattamento di benessere completo per la famiglia. L'uso complementare di Golis preparato sciropposo, Golis pastiglie masticabili, Golis spray e Golis caramelle, consente un'azione sinergica ad ampio spettro.

Sono rimasta sorpresa quando una bambina in uno dei miei corsi di calcio nelle scuole elementari mi ha detto: "Maestra ma nelle figu c'è anche lei!". Sono rimasta ancora più sorpresa, quando elencandomi tutte le squadre di serie A femminile si lamentava dell'assenza dei mezzi busti.

Tra me e me ho pensato: «Speriamo di non dover aspettare altri quarant'anni perché ciò accada, anche perché potrebbe essere un modo indiretto, ma efficace nel riconoscere una pari opportunità nel ruolo della donna nel calcio, superando un altro importante baluardo culturale».

Nel frattempo siamo, comunque, felici di essere entrate a far parte della storia della Panini, anche grazie alla collaborazione dell'Associazione Italiana Calciatori. Un bellissimo "regalo" di Natale. Ho detto "regalo"? Forse, ho sbagliato: secondo me, quando un'azienda così importante inserisce in un prodotto consolidato come l'album dei calciatori una novità simile, lo fa solo perché ci crede.

Da oggi, quindi, tutte le ragazze sono legittimate nel sognare di essere ritratte da un album, e chissà che questo possa essere motivo in più per avvicinare nuove leve al calcio femminile.

(Rita Guarino, attaccante del Foroni e della Nazionale)



IL BENESSERE

Agenti virali e batterici, inquinamento, riscaldamento, aria condizionata, colpi d'aria e sbalzi di temperatura sono le principali cause di

una serie di fastidi che alterano lo stato di benessere della nostra gola, provocando una serie di disturbi tipici della stagione fredda. Oggi **Body Spring**

È sorprendente come a volte un sogno si realizzi quando meno te lo aspetti. Sin da piccola ho sempre nutrito una grande passione per il football e tra due calci a un pallone spelacchiato, ricordo indimenticabili e infiniti momenti in cui giocavo a figurine.

A volte si arrivava a scuola prima del solito per iniziare gli scambi dei doppioni, il famoso "celo-manca" oppure durante l'intervallo si giocava a "muretto" o a "rubamazzetto". Il mito delle figurine mi è rimasto sempre in testa, così come l'icona della rovesciata di Carlo Parola, da sempre uno dei miei gesti acrobatici preferiti. Oggi non gioco più a figurine, ma mi diverte pensare che bambini e bambine continuano a farlo, trovando sulla "figu" di tanto in tanto nuovi volti al femminile. Mi auguro che proseguano i loro scambi o i loro giochi, senza porsi troppe domande, pensando che anche le nostre squadre meritino una tale ribalta.

SPOT

La quasi totalità dei preparatori dei portieri giunge dal settore maschile e incontra qualche difficoltà nello stilare il programma di preparazione. Ma, con alcuni accorgimenti, le prestazioni delle ragazze possono essere migliorate.

Giorgia Brenzan

*Preparatore dei portieri delle nazionali femminili.

Foto: Congiu

La preparazione del portiere è molto diversa da quella dei giocatori di movimento: per questo i club si avvalgono di un allenatore specifico per il ruolo. Anche nel settore femminile le società, più frequentemente quelle di alto livello, ricorrono alla collaborazione di questa figura professionale. Non sempre il preparatore è un ex-portiere, ma nella maggioranza dei casi è naturalmente un numero uno in pensione a seguirne il perfezionamento.

La quasi totalità degli allenatori dei portieri che approdano al calcio femminile, hanno già avuto esperienza nel maschile, dapprima tra i pali, poi come preparatori. Generalmente sono ancora pochissime le donne che tentano la via della panchina, ancor meno quelle che si occupano del numero uno.

L'approccio con le atlete, per chi proviene dal maschile, non è semplice. Qualcuno pensa di dover e poter svolgere lo stesso programma adottato con le squadre delle categorie più disparate, altri sono convinti che una donna debba lavorare in modo diverso. Tutti, giustamente, si pongono quesiti sul tipo di allenamento da far svolgere.

Premesse

Secondo il mio punto di vista bisogna fare alcune premesse. Il ruolo del portiere è esattamente uguale nei regolamenti, nelle difficoltà tecnico-tattiche e psicologiche nei due sessi. Naturalmente a parità d'età e di categoria.

Come tutti sanno, però, le donne presentano delle differenze nell'approccio allo sport, nelle motivazioni, nella struttura fisica e nelle qualità atletiche rispetto agli uomini. Senza arrivare a creare paragoni, è mia intenzione porre dei punti di riferimento che, vista l'introduzione, possano

essere di facile comprensione.

A parità d'età e di qualità tecniche, la differenza consiste nella qualità dell'allenamento e nella quantità di lavoro sopportata. È chiaro che se un'atleta svolge meno sedute di allenamento perde la possibilità di mettere in pratica quanto appreso così come se un tecnico propone poca qualità, la ragazza non ottiene i risultati auspicati. Fare il portiere deve essere una scelta, perché un ruolo così delicato deve essere sentito: un obbligo o un ripiego non porta generalmente, grandi soddisfazioni. Il gusto per il tuffo e per la parata deve venire da dentro: solo così si lavora con un entusiasmo superiore a quello di qualsiasi ragazzo.

Il settore giovanile

L'addestramento della giovane non si discosta da quello dei ragazzi. Partendo dallo sviluppo degli schemi motori di base, passando per le qualità senso-percettive riferite allo spazio e al tempo per arrivare all'addestramento tecnico-tattico; ogni allenatore, cominciando dalle caratteristiche della propria allieva, può sviluppare un programma di lavoro che non richiede particolari accorgimenti.

Sicuramente la bambina necessita di qualche attenzione in più sotto il profilo psicologico, ma non sotto l'aspetto motivazionale. Infatti, ogni riferimento al calcio è fatto al maschile e non sentirà molto spesso l'appoggio delle persone che le sono attorno per la scelta operata.

La bambina, però, ha un vantaggio rispetto ai ragazzi: senza dubbio gioca per passione, senza condizionamenti come la prospettiva di guadagno e la notorietà, in genere senza la pressione esasperata operata da certe famiglie. L'ambiente sereno, ricco d'entusiasmo e la voglia di divertirsi sono l'ideale, per i genitori, per concedere fiducia all'allenatore.

L'allenamento

Parlando della seduta, ritengo utile sottolineare che la ragazza deve lavorare pa-

portieri informa

recchio sulla tecnica di piede e sul contatto con il pallone, a causa delle minori opportunità di gioco al di fuori dell'allenamento. La moderna concezione del ruolo, inoltre, impone un adeguato addestramento tecnico del gioco di piede, in qualsiasi categoria si finirà per giocare. Le esercitazioni andrebbero eseguite con la palla, per creare un elevato feeling con l'attrezzo.

L'allenatore deve porre attenzione particolare ai cambiamenti fisici della bambina. L'avvento delle prime mestruazioni può indurre alcuni atteggiamenti d'inadeguatezza, come saltare gli allenamenti, o disagi psicologici: tranquillizzare la ragazza sulla possibilità di continuare l'attività fisica diventa fondamentale per il futuro.

Se la ragazza o la bambina fa parte di una squadra composta principalmente da maschi, va fatta sentire parte del gruppo richiedendole le stesse responsabilità, i medesimi doveri insieme alla possibilità di gioco e al rispetto di tutti.

La prima squadra

L'allenamento delle atlete adulte si differenzia per capacità, categoria ed età.

Le atlete di punta possono tranquillamente allenarsi con portieri di categorie professionistiche maschili o della serie D.

L'ho fatto anch'io e tuttora lo fanno alcu-

ne mie ex colleghe. Il tipo d'allenamento non differisce, così come i carichi di lavoro in quanto la massima serie femminile va considerata di tipo professionistico, se non fosse per orari e campi d'allenamento. Le sedute si svolgono sul campo e in palestra; per il preparatore la difficoltà risiede solo nel sapersi adattare a lanciare e calciare la palla durante le esercitazioni ad altezze diverse e con tempi differenti.

Notoriamente l'atleta donna è in grado d'esprimere meno forza ma pari tempi di reazione, quindi nelle serie di esercitazioni non cambia la forza del tiro, ma il tempo: ne serve di più affinché il portiere sia in grado di effettuare il gesto richiesto. La tecnica e il relativo allenamento non differisce, ma vanno fatte delle specifiche riguardo la tattica. La posizione da assumere in campo è, forse, l'unica vera differenza di cui tenere conto in allenamento. Questa deve essere sicuramente un po' più arretrata, per poter intervenire in ogni situazione. Il numero uno non deve giocare sulla linea di porta, ma non deve piazzarsi neanche dove si posizionano i colleghi della serie A.

In ogni categoria, anche in campo internazionale, i tiri che vengono indirizzati verso la porta sono molto spesso a parabola. Meno forza da imprimere alla palla e più ricerca della precisione, fanno sì che le attaccanti cerchino parabole alte, pallo-



Fabiana Comin e Carla Brunazzi durante un allenamento in Nazionale. In basso, ancora la Comin.





Giorgia Brenzan, ha vestito più di 100 volte l'azzurro.

netti. Considerando, inoltre, che l'altezza di un portiere donna non è elevata, che la ragazza non è veloce in arretramento e la sua capacità di elevazione è inferiore a quella degli uomini, è utile riconsiderare la posizione di partenza sugli attacchi da diverse posizioni del campo. Va posta, inoltre, particolare attenzione all'allenamento sulle uscite alte. Ad ogni livello è il gesto più difficile da eseguire. La settimana tipo dovrebbe prevedere, considerando la partita il sabato, come minimo una seduta mattutina o nel primo pomeriggio in palestra, ad esempio il lunedì o martedì e, almeno altri quattro o cinque appuntamenti sul campo. Per le ragazze che giocano in categorie inferiori con a disposizione due o tre alle-

namenti sul campo, vale la regola di allenarsi più tempo possibile con il pallone. Le esercitazioni devono prevedere: parate da varie distanze, con sfere collocate in diverse posizioni; uscite alte su palloni calciati dal fondo verso il centro dell'area; parate di piede... Le partitine per migliorare il possesso palla di squadra diventano fondamentali per sviluppare la tecnica di base: con i piedi il portiere, naturalmente, giocherà fuori dalla porta. Per tutte le categorie, nello stilare un programma mensile di preparazione fisica e tecnica, va considerata la caratteristica della fisiologia femminile. Il carico di lavoro deve essere adeguato alle reali possibilità che l'atleta può esprimere a seconda dei giorni. Questo per evitare ripercussioni sulla salute, migliorare i risultati, aumentare qualità e durata della carriera.

Le esercitazioni

Di seguito vengono proposte alcune esercitazioni che possono essere eseguite con le giovani e le adulte, tenendo presente i tempi diversi a seconda dell'età e delle capacità delle atlete.

TECNICA DI PIEDE

Esercizio 1 (figura 1). Il portiere (P) in porta, riceve palla dall'allenatore e indirizza la sfera alternativamente alle compagne poste sul lato corto dell'area. La palla può essere lanciata anche con traiettorie alte o con rimbalzo, si può chiedere al portiere di calciare di prima o dopo un controllo.

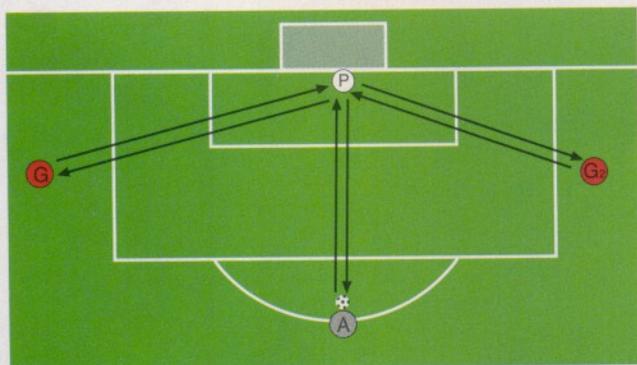


Figura 1

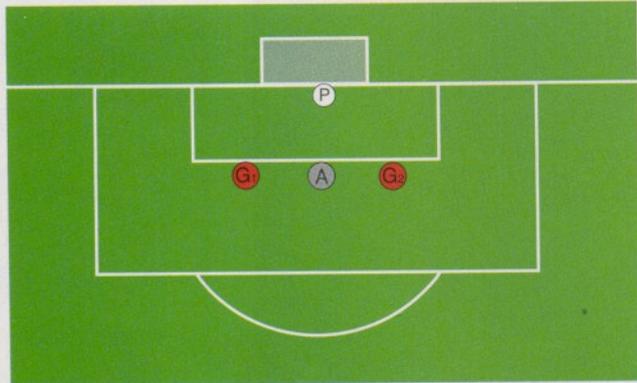


Figura 2

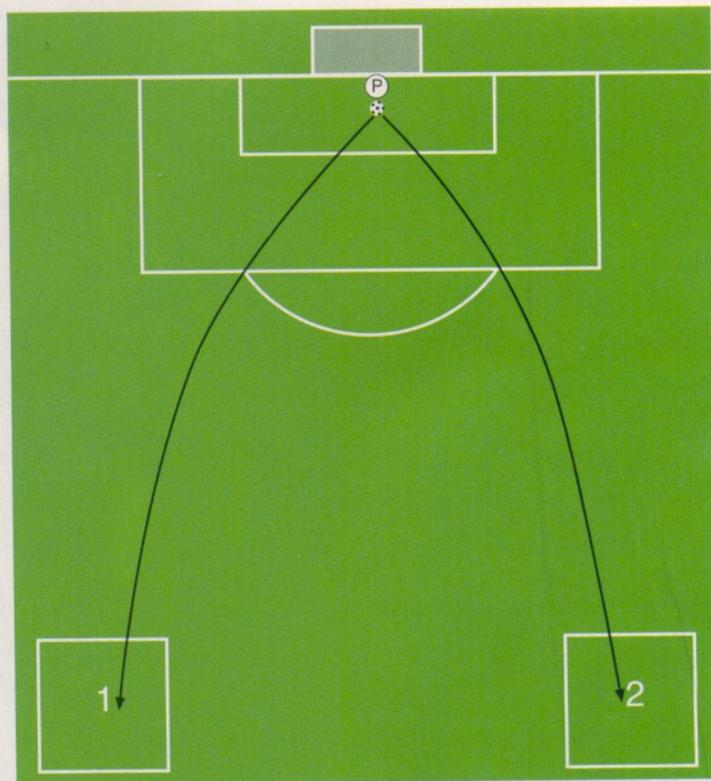


Figura 3

Variante: se non ci sono compagne a disposizione si possono usare delle porticine.

Esercizio 2 (figura 2). Portiere (P) in porta, l'allenatore si pone davanti a 6-7 metri. Due compagne si collocano, una a destra l'altra a sinistra, a fianco dell'allenatore a un metro di distanza. Il mister scambia la palla con il portiere e a un segnale convenuto (braccio alzato di una compagna) la palla va giocata all'atleta che chiama palla con il segnale.

RINVIO DI PIEDE

Esercizio 3 (figura 3). Pallone collocato sulla linea dell'area di porta oppure in mano, il portiere calcia indirizzandola verso i quadrati. Chiaramente la distanza dipende dall'età, dalla capacità e dal tipo di rimessa.

Variante: l'esercizio può essere svolto con rinvio al volo o in drop, dopo una parata o un cross, con palloni ricevuti su retropassaggio...

LE USCITE ALTE

Esercizio 4. Cross da tutte le posizioni del campo.

Esercizio 5 (figura 4). Si divide l'area in zone. Sul cross, il portiere deve indicare la zona, al culmine della traiettoria aerea, nella quale andrà a prendere la palla.

Esercizio 6. Portiere in posizione per il cross. Deve effettuare la presa in mezzo a paletti o/e cinesini. La gestione dell'uscita tra gli avversari è un passo importante e difficile; con questa esercitazione si aiuta l'atleta a considerare traiettorie efficaci nel traffico.

POSIZIONE IN PORTA

Esercizio 7 (figura 5). Portiere in porta. L'allenatore deve muoversi in varie parti del campo e la nostra atleta deve adeguare la propria posizione sul campo.

Variante: tiro in porta dopo un passaggio tra l'allenatore e una compagna.

Esercizio 8. Come l'esercizio precedente, ma l'allenatore calcia centrale per la parata al corpo e di seguito si posiziona per il tiro della compagna.

L'USCITA BASSA

Esercizio 9. Portiere in porta. L'allenatore pone a caso dei paletti al limite dell'area, porta palla poco fuori dalla stessa e a sorpresa fa filtrare la palla in area tra i paletti. Il portiere deve intervenire in uscita bassa.

Esercizio 10 (figura 6). L'allenatore pone alcuni palloni fuori dall'area a fondo campo, poi calcia dei cross bassi o a mezz'altezza.

Il portiere è posizionato sul primo palo e deve intervenire in tuffo.

LA PARATA

Esercizio 11. Parate in successione sullo stesso lato o una per lato. I palloni devono essere indirizzati con traiettorie diverse: rasoterra, a mezz'altezza, con rimbalzo.

Esercizio 12. Tecnica di parata. Con partenza da ferma, parata su palle con traiettorie diverse.

Ogni esercitazione proposta può essere ampliata o diversificata usando la fantasia e a seconda della necessità della ragazza che si allena. Ricordo che il portiere deve lavorare in condizioni di freschezza, le ripetizioni non devono essere più di 4-6. Se necessario, è meglio fare delle serie in più, dopo il giusto tempo di recupero. L'azione del numero 1 deve essere svolta alla massima velocità possibile e con la maggiore qualità. ♦

portieri in forma



Figura 4

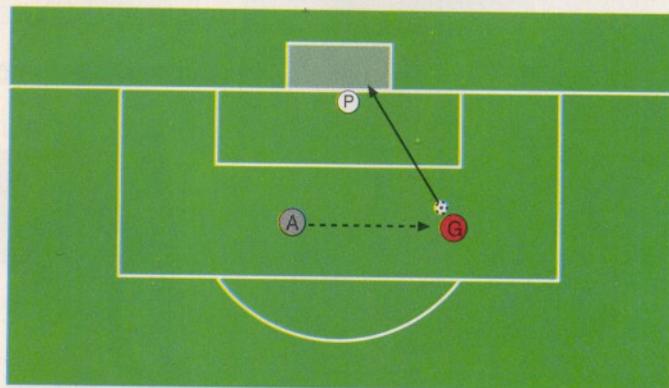


Figura 5

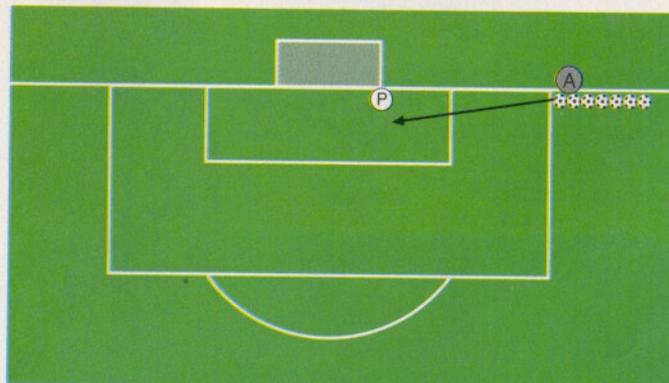


Figura 6

le Star del calcio

RISERVATO ALLE GIOCATRICI

È giunto alla quinta edizione il referendum indetto dalla Divisione Calcio Femminile e riservato alle calciatrici che giocano nelle 14 squadre di serie A. Ancora una volta saranno le stesse atlete a comporre la giuria per eleggere le giocatrici dell'anno. La Divisione ha inviato a ogni società 20 schede sulle quali ciascuna calciatrice indicherà sei preferenze riguardanti: la miglior attaccante, centrocampista, difensore, portiere, giovane (nata nel biennio

'86/87) e straniera. Le votanti non potranno esprimere la preferenza né per sé né per una compagna di squadra. Le schede dovranno essere restituite dalla società di appartenenza alla Divisione Calcio Femminile che procederà così al computo dei voti. È infine previsto anche un premio per il giornalista sportivo che si è rivelato più attento alle problematiche del calcio femminile.



Patrizia Panico miglior attaccante della stagione 2001/02 premiata dalla presidente Natalina Ceraso Levati. A lato, Giulia Perelli, votata dalle colleghe miglior difensore dello scorso campionato.



IL PREMIO È ISTITUITO DALLA FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO
CALCIO LEGA NAZIONALE DILETTANTI DIVISIONE CALCIO FEMMINILE

la calciatrice dell'anno

RISERVATO AI LETTORI

Con l'autorizzazione della Divisione Calcio Femminile della FIGC, la nostra rivista ha istituito un ulteriore riconoscimento che sarà assegnato direttamente da voi lettori:

la CALCIATRICE DELL'ANNO. A scegliere sarà, infatti, la vasta platea composta da dirigenti, allenatori, preparatori, giocatrici delle serie minori, tifosi e semplici simpatizzanti che invieranno alla Divisione il tagliando pubblicato sul Nuovo Calcio. Ma non è finita qui. Tra tutte le schede pervenute ne sarà estratta una che varrà come invito per due persone a presenziare, sabato 7 giugno 2003 a Como, alla finale di Coppa Italia e alla serata speciale per la consegna dei premi al termine della manifestazione che si svolgerà su un battello ancora-

to nella rada di Como.

L'elenco delle calciatrici e il tagliando per la votazione saranno pubblicati nei prossimi due numeri.



Viviana Schiavi "Calciatrice dell'anno" 2002, riceve il riconoscimento dal nostro direttore Marco Marchei.



Sul prossimo numero troverete la scheda per partecipare al concorso