

ESERCITAZIONI SCHEMI PREPARAZIONE MEDICINA CALCIO A 5 ARBITRI CALCIO FEMMINILE

IL NUOVO

CALCIO

N. 128 - Aprile 2003

Euro 4,20

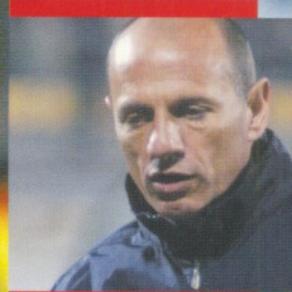
Settore
giovanile
La Romulea

Tattica
Il pressing
di Mario Beretta

Dilettanti
L'organizzazione
difensiva

Il piccolo grande **Miccolli**

Speciale
Giovanissimi



Cavasin



Gustinetti

www.sportivi.it



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

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 GIUOCO

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 ancorato nella rada di Como.

Il tagliando per la votazione e l'elenco delle calciatrici sono pubblicati nelle pagine seguenti.



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



la calciatrice

Aircargo Agliana C.F.

Portieri: Raffaella Piattoli, Elvira Pitanti, Laura Carlesi, Elena Fondi, Ferrante.

Difensori: Claudia Puopolo, Valentina Bartoli, Lucia Balestri, Chiara Cacciatori.

Centrocampisti: Monica Colombino, Ilaria Pizzichi, Selvaggia Palombini, Barbara Loriga, Silvia Romiti, Silvia Baldi.

Attaccanti: Veronica Tardelli, Francesca Sabato, Marika Lacialprice, Mia Orlandini.

Bergamo R. C.F.

Portieri: Sara Feletto, Catia Cunio, Loredana Vavassori.

Difensori: Bonny Madsen, Roswitha Oberlechner, Serenella Brembilla, Francesca Pietracci, Eleonora Veronelli, Elisabetta Bonzanni, Jessica Panza, Erika Ghisalberti.

Centrocampisti: Stella La Capra, Cristina Murelli, Carlotta Fagiolini, Barbara Dapor, Eva Gaini, Venusia Paliotti, Maria Crosina, Raide Ravasio.

Attaccanti: Simona Zani, Valentina Ronsivalle, Elisabetta Grassi, Melania Gabbiadini.

Calcio Femminile Bardolino

Portieri: Francesca Berti, Paola Bianchi, Domenica Fazio.

Difensori: Tamara Lovato, Alessandra Magnaguagno, Ilenia Sancassani, Giorgia Motta, Cristina Cassanelli, Laura Barbierato, Valentina Morati.

Centrocampisti: Valentina Boni, Beatrice De Stefano, Antonietta Formisano, Alessia Tuttino, Stefania Marazzan, Debora Mascanzoni, Silvia Mazzucato, Valeria Manzini, Michela Corradini, Sara Zanotti.

Attaccanti: Chiara Battistoli, Maria Ilaria Pasqui, Veronica Brutti, Lilian Xavier Da Silva Zangao.

Como 2000 C.F.

Portiere: Laura Carotti, Maria Luisa Ranzani, Monica Castiglioni.

Difensori: Stefania Zerboni, Katia Mattarel, Pamela Campisano, Elena Cecchetto,

Lucia Motti, Ada Motti, Monica Carminati, Gaia Frenken.

Centrocampisti: Sabrina Bonanata, Michela Pellizzoni, Barbara Testa, Federica Tamagnini, Simona Mazzoni, Chiara Delmenico, Fabiana Pulimeno, Michela Invernizzi.

Attaccanti: Fortuna Illiano, Monica Mancini, Greta Bellini, Paola Brumana, Silvia Regalini, Agnese Ricco, Federica Frigeni.

Fiammamonza C.F.

Portieri: Genny Giommi, Elena Bassano.

Difensori: Filomena De Vincenzo, Damiana Deiana, Barbara Bruscaini, Viviana Schiavi, Roberta Miranda, Elena Rodolfi, Martina Cortesi, Elisabetta Tona.

Centrocampisti: Laura Donghi, Daniela Stracchi, Monica Lanzani, Marianna Hofer, Elena De Luca.

Attaccanti: Debora Novelli, Isabella Costanzo, Milene Domingues.

Foroni Verona C.F.

Portieri: Fabiana Comin, Giorgia Braiato.

Difensori: Anna Giorgia Duó, Daniela Tavalazzi, Giulia Perelli, Elena Ficarelli, Ilenia Nicoli, Marcella Gozzi.

Centrocampisti: Federica D'astolfo, Ann Jill Rutten, Elisa Camporese, Silvia Pontil, Marina Pellizzer, Paola Leoni.

Attaccanti: Moira Placchi, Silvia Tagliacarne, Rita Guarino, Maddalena Gozzi, Sara Boldini, Chiara Gazzoli, Denise Gardoni.

Enterprise Lazio C.F.

Portieri: Chiara Marchitelli, Virva Junkkari

Difensori: Francesca Muzzi, Adele Frollani, Monica Caprini, Maria Sorvillo, Manuela Tesse, Gioia Masia, Daniela Di Bari.

Centrocampisti: Selena Mazzantini, Tatiana Zorri, Katia Serra, Silvia Casali, Maria Iole Volpi, Roberta Di Pastena.

Attaccanti: Patrizia Sberti, Teresina Lina Marsico, Patrizia Panico, Erica Croce, Manuela Lattanzi, Elena Coluccini.

Letti Cosatto Tavagnacco C.F.

Portieri: Roberta Caruzzi, Crisrina Magnani, Cristina Capretta.

Difensori: Stefania Dona', Tamara Gortan, Cinzia Scontrino, Sara Piva, Giorgia Simonato, Michela Martinelli, Pamela Domini.

Centrocampisti: Debora Bucovaz, Sara Di Filippo, Monica De Grassi, Elena Stabile, Nerina Chiabai, Monica Di Giorgio, Giulia Del Fabbro.

Attaccanti: Barbara Lesa, Elisa Lavia, Ilaria Mauro, Paola Bologna.

ComputerPoint Lucca 7 C.F.

Portieri: Aldegonda Pitanti.

Difensori: Michela Iacomini, Jessica Frollani, Elisa Passaglia, Ilaria Benenati, Valentina Cei.

Centrocampisti: Sara Dini, Marina Saggini, Dalia Alberti, Francesca Ragoni, Barbara La Monica, Sara Baisi, Francesca Ferrari.

Attaccanti: Silvia Fiorini, Nadia Biancalana, Silvia Fuselli, Elisa Della Rosa.

Ludos Palermo C.F.

Portieri: Anna Maria Mastellone, Laura Terrasi, Giusi Scozzari.

Difensori: Rosa Pasqua, Simona Nocera, Jessica Valguamera, Paola Di Fiore, Monica Orlando, Serafina Stagno, Alessia Fiocco, Adele Lo Verde.

Centrocampisti: Giuseppa Di Bella, Milena Viviano, Rosalia Di Maio, Maria Puleo, Federica Galizzi, Alessia Sansone.

Attaccanti: Piera Manzella, Carmelinda Ciranna, Daniela Concalves, Grazia Buttaccio.

Milan C.F.

Portieri: Monica Di Bernardo, Marina Marabelli.

Difensori: Ambra Balducci, Luana Amenta, Marinella Piolanti, Sonia Quitadamo, Elisa Blanc, Manuela Chiado', Veronica Ferraro, Luana Zago, Andrea Tamagni, Emanuela

Beda, Francesca Valetto.

Centrocampisti: Emanuela Celentano, Daniela Turra, Samantha Trive', Cristina Dentamaro, Eleonora Scruelli, Ventamaro, Roberta Ulivi, Maria Lucarelli.

Attaccanti: Rossella Cavallini, Rosaria Iannuzzelli, Rosa Lappi Seppala, Roberta Rosso, Annalisa Zambetta, Alice Cama, Carta, Pierazzuoli.

Torino Gan Italia

Portieri: Rita Caravilla, Virginia Geraci.

Difensori: Simona Daniele, Patrizia Pianotti, Ilenia Cuciniello, Federica Bettoia, Muriel Crepaldi, Tiziana Emanuella.

Centrocampisti: Giorgia Policino, Luciana Mazzarella, Samantha Grando, Gloriana Grasso.

Attaccanti: Sara Melillo, Maura Bruno, Serenella Liberati, Federica Margiotta.

Torres Terra Sarda C.F.

Portieri: Elisa Fortucci, Carla Brunozzi, Alessandra Gabrieli.

Difensori: Luisa Marchio, Valeria Gliano, Nadia Grassi, Eleonora Carrus, Samanta Ceroni, Pamela Conti, Sara D'Alessio.

Centrocampisti: Monica Placchi, Tiziana Vampo, Antonella Carta, Emanuela Carboni, Tamara Pintus, Francesca Meloni, Pamela Conti, Maria Grazia Ruiu, Erica Salaris, Elisa Deiana, Monica Placchi, Fabiana Colasuonno.

Attaccanti: Caterina Uras, Valentina Valenti, Angeles Parejo, Paola Zonza.

Valdamo Pmu.It C.F.

Portieri: Francesca Nardi, Alice Agostini.

Difensori: Leslie Quero Zamora, Francesca Cagetti, Chiara Salutini, Elena Molesti, Michela Sarti, Enrica Ferrante.

Centrocampisti: Alessandra Pallotti, Sara Ercoli, Gensy Zastin, Gabry Zastin, Francesca Ascani, Sara Guelfi, Luisa Agostini.

Attaccanti: Veronica Lanzotti, Sara Tommasi, Clarisse Bigazzi.

ce dell' anno

IL REGOLAMENTO

- ◆ I lettori del Nuovo Calcio potranno partecipare votando una delle calciatrici citate nella pagina a lato.
- ◆ Per votare, i lettori si serviranno della scheda pubblicata sotto che dovrà essere inviata alla Divisione Calcio Femminile entro il 20 maggio 2003
- ◆ Verranno prese in considerazione solo schede originali. Non sono pertanto accettate fotocopie o fax.
- ◆ Nel corso della serata di gala, in occasione della gara di finale di Coppa Italia in programma a Como il 7 giugno 2003 verranno consegnati i premi
- ◆ Tra tutte le schede inviate dai lettori ne sarà estratta una che varrà un invito per due persone a presenziare alla cerimonia di premiazione e alla gara di finale di Coppa Italia 2002/2003. Le spese di viaggio e soggiorno saranno a carico della Divisione Calcio Femminile.

Vota la Calciatrice dell'anno e Le Star del Calcio 2003.

scheda di votazione

Per votare compila la scheda in tutte le sue parti e inviala (non sono valide fotocopie) entro il 20 maggio 2003 a:

CONCORSO "LA CALCIATRICE DELL'ANNO 2003"
C/O DIVISIONE CALCIO FEMMINILE
VIA PO, 36 - 00198 ROMA

LA MIGLIORE GIOCATRICE È: _____

LA SUA SQUADRA È: _____

MITTENTE (IN STAMPATELLO)

COGNOME _____ NOME _____ ANNO DI NASCITA _____ TELEFONO _____

VIA _____ CAP. _____ CITTÀ _____ PROV. (SIGLA) _____

D Edizioni Nuova Prhomos

Publicazioni specializzate per il calcio

EDIZIONI NUOVA PRHOMOS

Via Orazio Bettacchini, 3

06012 Città di Castello (Pg)

Tel. 075/8550805 Fax. 075/8521167

Richiedete
il catalogo gratuito

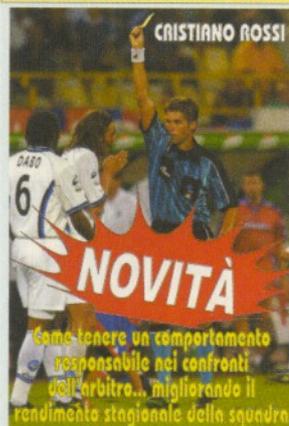
Per informazioni telefonate!!...

Personale qualificato risponde

dalle 9 alle 13 e dalle 15 alle 19

Si accettano ordini telefonici, via fax o internet - Spedizione in contrassegno postale senza aggiunta di costi (in Italia) per il cliente

Nuovo catalogo on line: <http://www.calcio libri.com>



COME TENERE UN COMPORTAMENTO RESPONSABILE NEI CONFRONTI DELL'ARBITRO... MIGLIORANDO IL RENDIMENTO STAGIONALE DELLA SQUADRA
di Cristiano Rossi

UNA VIDEOLEZIONE DA UTILIZZARE DIRETTAMENTE CON I GIOCATORI

Volume cm. 11,5x20 Pagine 56 + VHS 40 min. a € 30,00

PREPARAZIONE ATLETICA: UNA STAGIONE COMPLETA ESERCIZIO PER ESERCIZIO



di Properzio Faraglia
Il diario completo della stagione agonistica di una squadra di alto livello dilettantistico (interregionale)

già un successo di vendite

Volume cm. 15,5x21 Pagg. 208 + VHS 60 minuti a € 40,00

FORZA E VELOCITÀ NEL CALCIO Metodiche di potenziamento muscolare



di Riccardo Proietti
La forza è importante nell'attività del calciatore non solo per le funzioni di sostegno e supporto, ma perché, se correttamente modulata, è direttamente responsabile del miglioramento della velocità. L'intensificazione dei ritmi di gioco dimostra come l'attenzione per la forza sia divenuta una delle forme di allenamento più ricercate, ma, nello stesso tempo, più complicate da applicare.

Volume cm. 11,5x21 Pagine 192 + VHS 45 min. a € 36,00



IL SALTO

di Daniele Ercolessi
che, preparatore atletico da anni impegnato ai massimi livelli professionali, ha realizzato quest'opera INDISPENSABILE per la PALLAVOLO, ma UTILISSIMA anche per tutte le DISCIPLINE CHE NECESSITANO di un MIGLIORAMENTO DELLA CAPACITÀ DI SALTO

Volume cm. 11,5x20 Pagine 128 + VHS min. 52 a € 37,00



IL CALCIATORE DONNA

di C. Morace e L. Perrone
Un'opera che consente al Calcio Femminile di migliorare ed aggiornarsi senza doversi confrontare, forzatamente, con testi che presentino una realtà sportiva al maschile! I suggerimenti di chi ha vissuto il GRANDE CALCIO in prima persona.

Volume cm. 20x28 Pagine 208+ VHS 57 min. a € 36,00



LA CORSA

di Riccardo Proietti
Valutazione e allenamento della potenza aerobica e della resistenza alla velocità nel calcio

Il nome del Prof. Proietti è garanzia di un lavoro frutto di una ricerca seria e accurata!

Volume cm. 11,5x21 Pagine 144 + VHS 47 min. a € 36,00

Dopo l'arrivo in serie A, alle ragazze di Leonardo Donella e Milena Bertolini manca solo lo scudetto. Con i due tecnici, cercheremo di scoprire la metodologia di lavoro della squadra, il credo tattico, la gestione del gruppo, oltre a una panoramica sul football in rosa del Bel Paese.

Il Foroni Verona, oasi di bel calcio, è nata da una meticolosa pianificazione pluriennale, dall'entusiasmo e dall'immancabile passione per il gioco più bello del mondo.

Luca Bignami



Milena Bertolini e Leonardo Donella, tecnici del Foroni.



Foroni 2000: questo è il nome dato al progetto veronese dalla famiglia Fagnani e dal mister Leonardo Donella. Subito all'inizio del nuovo millennio, c'era l'intenzione di raggiungere la massima serie per prendere lo slancio verso nuovi prestigiosi traguardi. E con molta buona volontà, passione e innumerevoli sacrifici tutto si è realizzato. Serie A nel '99, con un anno di anticipo rispetto alle previsioni, un settimo posto nella prima stagione, seguito negli anni successivi da due piazze d'onore (una dopo lo spareggio perso ai rigori). Ora, un campionato di vertice, la vittoria nella Supercoppa Italiana e mancano una manciata di partite prima di esultare per lo scudetto.

Leonardo Donella, il tecnico, ha costruito uno staff di lavoro molto affiatato, professionisti del loro settore operano con le ragazze: si respira un clima di competenza, insieme all'intenzione di curare anche i minimi particolari. Solo così si può emergere. **Milena Bertolini**, una vita nel calcio femminile peninsulare, segue la squadra sul campo, rivestendo il ruolo di allenatore in seconda, **Orlando Schulz**, cura le ragazze dal punto di vista atletico e Lucio Bighellini segue i numeri uno, Giorgia Braiato e Fabiana Comin, poi c'è un'équipe di medi-



ci e fisioterapisti che gravitano nell'orbita della squadra.

E la compagine veronese ha anche uno stadio di proprietà: 2.000-3.000 spettatori presenti ai match di cartello, con il sogno di giocare al "Bentegodi" prima di Chievo o Verona.

Osserviamo, dunque, con mister Donella e i suoi collaboratori, i segreti dell'universo Foroni, pronti a offrire uno spaccato del pianeta calcio femminile.

La squadra

Un gruppo con un'età media intorno ai ventiquattro anni: molte giocatrici che militano o hanno giocato in nazionale, giovani di sicuro avvenire, due tecnici che si dividono sapientemente i compiti e una preparazione atletica monitorata costantemente. Queste alcune delle peculiarità della società scaligera.

Mister Donella, come è nato il progetto Foroni 2000?

«Dalla famiglia Fagnani e dalla voglia di

a un pas
dal soc



investire in un mondo dal quale difficilmente si ottiene un ritorno economico. Quindi, le parole magiche sono state e rimangono passione e amore per il calcio, insieme alla competenza e alla professionalità. Non è semplice coniugare queste esigenze, ma ci siamo riusciti grazie a un duro lavoro, facendoci scivolare addosso critiche e invidie dall'esterno. Uno dei problemi del femminile è culturale: fondamentalmente il calcio è uno sport da uomini; la gente spesso non riesce a comprendere ventidue donne che inseguono un pallone. Dobbiamo cercare di cambiare questa mentalità in tutta Italia come stiamo riuscendo qui a Verona.»

Che tipo di rapporto ha con Milena Bertolini e quali sono le vostre competenze?

«Splendido, direi. Essendo il responsabile dello staff tecnico, ho stabilito con precisione i compiti: Milena è il tecnico in seconda, ma si occupa di tutti gli aspetti dall'allenamento, chiaramente dopo aver concordato insieme gli obiettivi da raggiungere e i

mezzi che riteniamo più opportuni. Inoltre, gestiamo la gara cercando di trasferire alle ragazze le nostre sensazioni e intuizioni. Ha il ruolo di trait-d'union tra me e la squadra: agiamo comunque sempre in sintonia e ci stimiamo molto. Io, viceversa, ho un ruolo più da direttore tecnico all'inglese.»

Come è stato il suo approccio al calcio femminile e quali sono le difficoltà che incontra un uomo tra undici donne?

«Un incontro casuale, quasi quindici anni fa, ma ben presto è diventata una sfida personale. Ho iniziato qui a Verona, al Montorio: avevo visto alcune ragazzine davvero promettenti, talmente brave che poi hanno raggiunto la nazionale. Un amico mi ha spinto a occuparmene e da lì ho girato il Veneto allenando in realtà differenti, Riva del Garda e Peschiera, ad esempio. Poi, sono tornato al Foroni ed è iniziato questo meraviglioso viaggio dalla C alla A. Ma ci vuole tanta attenzione per operare con le donne: loro al primo sguardo ti fanno una TAC. Devi essere trasparente, sincero, sensibile e valutare ogni parola che dici: occorre essere sempre propositivo e positivo, senza dimenticare l'indispensabile dose di umiltà.»

Allenamenti e partita

Scendiamo ora sul terreno di gioco: ci guiderà Milena Bertolini, allenatrice con il patentino di seconda categoria conseguito a Coverciano ed esperienze da trainer anche nel mondo maschile.

Quali sono gli obiettivi primari dell'alle-

FORONI VERONA

La società

Presidente: Gianfranco Fagnani
Amministratore: Andrea Fagnani
Allenatore: Leonardo Donella
Allenatore in seconda: Milena Bertolini
Allenatore dei portieri: Lucio Bighellini
Preparatore atletico: Orlando Schulz
Massofisioterapista: Lorenzo Stizzoli
Massaggiatore: Nello Giusti
Medico sociale: Beatrice Bonesso
Dirigenti accompagnatori: Francesco Mingardi, Monica Orlandelli, Roberto Scarafile.

La rosa

Portieri: Giorgia Braiato, Fabiana Comin.
Difensori: Elena Ficarelli, Marcella Gozzi, Ilenia Vicoli, Giulia Perelli, Silvia Pontil, Daniela Tavalazzi.
Centrocampisti: Elisa Camporese, Miriam D'Alessandro, Federica D'Astolfo, Giorgia Duò, Marina Pellizzer, Moira Placchi, Jill Rutten, Silvia Tagliarcarne.
Attaccanti: Sara Boldini, Maddalena Gozzi, Chiara Gazzoli, Rita Guarino.

SO
UNO

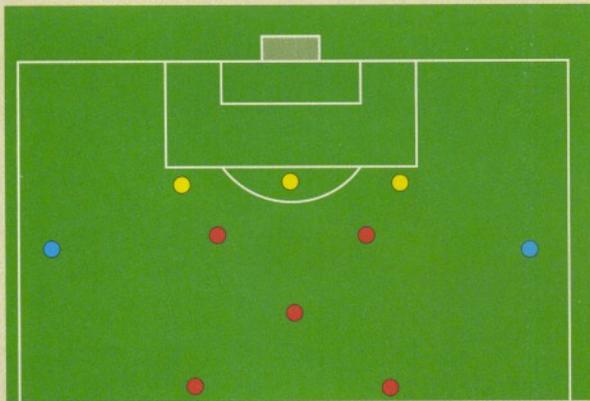


figura 1

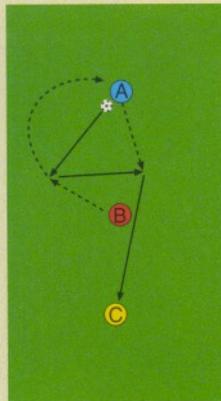


figura 2

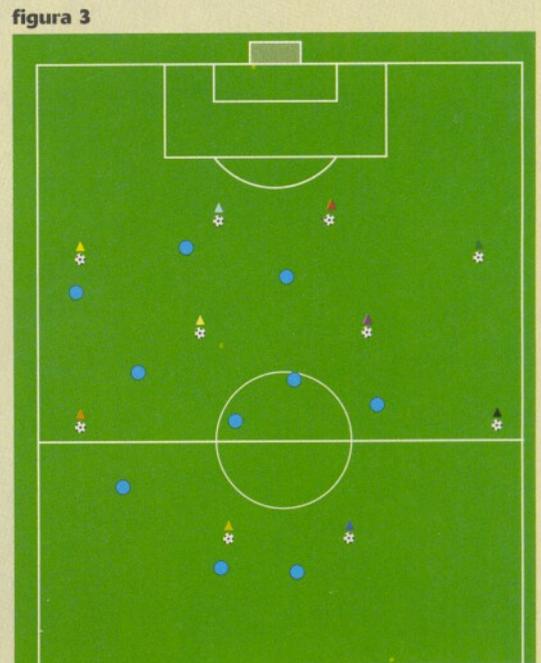


figura 3

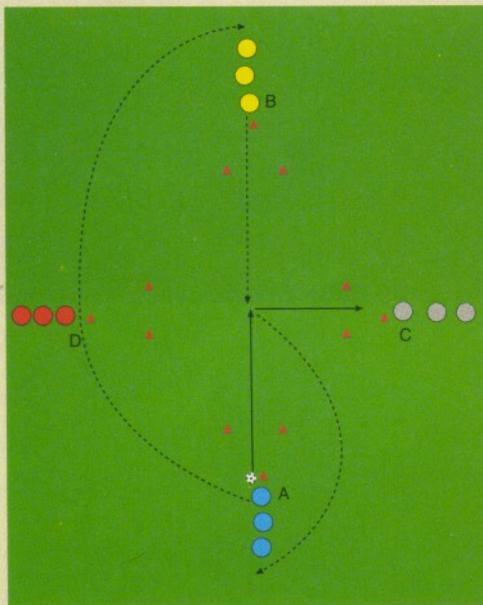


figura 7

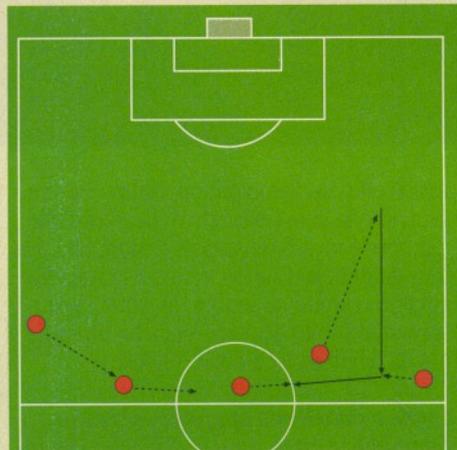


figura 8a

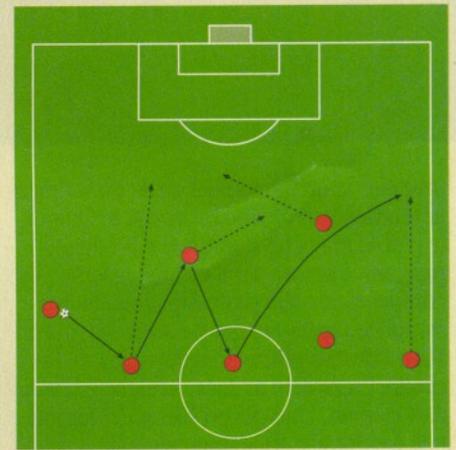


figura 8b

Le esercitazioni

3 > 7 in fase difensiva.

I blu e i rossi effettuano un possesso di palla con i difensori gialli che si muovono di conseguenza. Al segnale "rosso", i rossi devono realizzare una rete senza la collaborazione dei blu. Al segnale "blu", blu e rossi insieme collaborano per segnare (Figura 1).

Il passaggio a 3 giocatori A.

Il blu gioca palla al rosso che ha effettuato in anticipo un movimento di smarcamento. Questo riceve la sfera e la ritrasmette al blu che, di prima intenzione, passa il pallone al giallo. E via di seguito (Figura 2).

Attacco ai colori.

Si dispongono coni di diverso colore secondo il sistema di gioco della squadra avversaria da affrontare il sabato e nei pressi del cono si colloca un pallone. Quando il tecnico chiama un colore, tutta la squadra si orienta in pressing e poi riparte per andare a concludere senza avversari.

Varianti: dopo l'orientamento, si sceglie il possesso di palla invece che la conclusione. Il mister può tirare in campo un nuovo pallone e la squadra si deve orientare su questo, pronta per tirare celermente in porta (figura 3).

Il cambio di gioco A

Si divide una metà campo in

modo longitudinale con 4 porte sui lati corti. Si disputa una partita 9 > 9 con l'obbligo dopo 3 passaggi consecutivi in una metà campo di effettuare un cambio di gioco. (figura 10)

Passaggio e dominio della palla nel quadrato.

I blu si muovono su i due lati opposti di un quadrato di 4 metri di lato e devono effettuare passaggi a 1-2 tocchi senza colpire il rosso che palleggia o guida la palla all'interno dello spazio. (figura 5a).

I blu, sui lati di un quadrato di 4 metri di lato, si trasmettono la sfera a 1-2 tocchi, mentre il rosso, in possesso di palla, gioca in doppio scambio a sua scelta con i compagni blu che

non stanno ricevendo il passaggio (figura 5b).

5 > 2

Un blu si pone all'interno di rettangolo, mentre 4 suoi compagni si posizionano sul perimetro. Questi ultimi hanno il compito di giocare velocemente tra loro la palla con lo scopo di farla giungere al compagno interno: tutto ciò senza farla toccare dai gialli, che si muovono in pressing dentro lo spazio (figura 6).

La croce

Il blu gioca palla tra i due coni sul movimento incontro del giallo che di prima passa al rosso (figura 7).

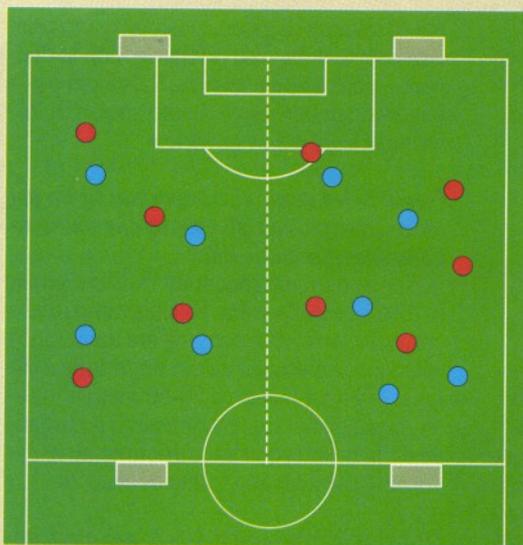


figura 4

figura 5a

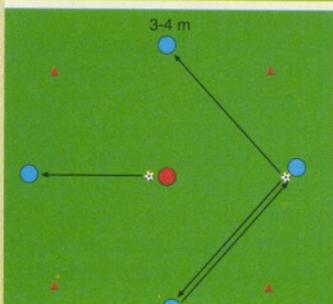
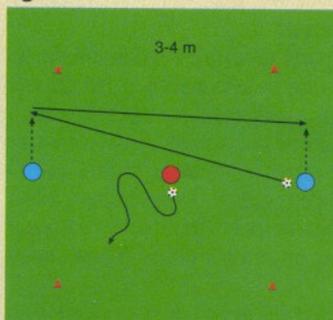


figura 5b

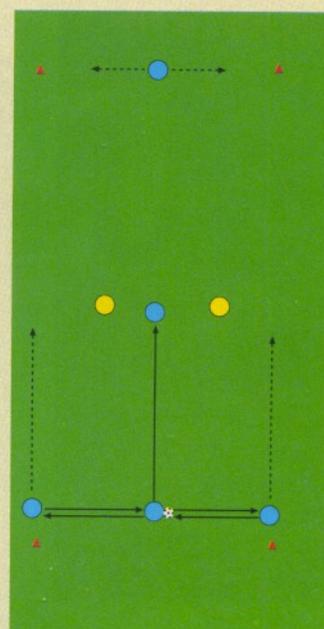


figura 6

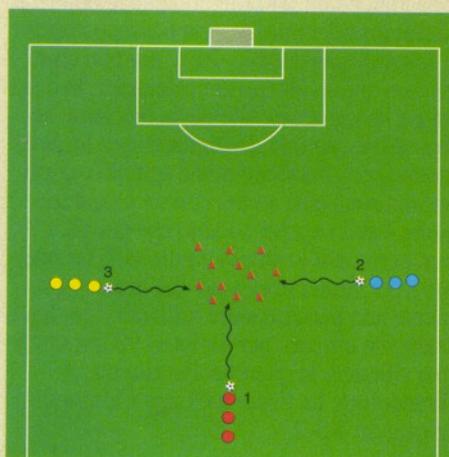


figura 9

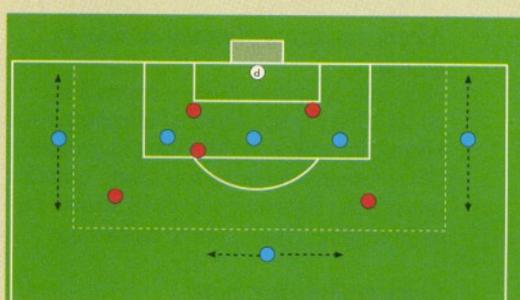


figura 10

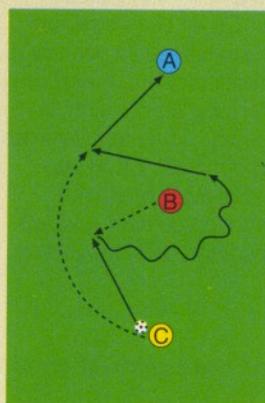


figura 11



figura 12

oni

Il cambio di gioco B

Si propone una circolazione di palla da destra a sinistra con i movimenti opposti della mezz'ala e dell'esterno. Con la sfera a una mezz'ala, l'azione si sviluppa con un lancio all'esterno opposto o alla mezz'ala opposta che si è inserita (figura 8).

Si propone una circolazione di palla e al segnale del tecnico i giocatori dovranno tirare costruendo un'azione che prevede una giocata di sponda con la punta e un cambio di gioco all'esterno. Bisogna porre at-

tenzione ai tempi di inserimento (figura 8b).

Il tiro in porta

I giocatori sono divisi in tre gruppi, giallo, blu e rosso. Al via i primi di ogni fila raggiungono i coni e si muovono all'interno in guida. Quando il tecnico chiama un colore o il numero corrispondente alla fila, questo esce dai birilli e calcia in porta. Contemporaneamente, un compagno dello stesso colore raggiunge i coni (figura 9).

5 > 3 + 3 con portiere

La squadra rossa e quella blu si confrontano all'interno di uno spazio di 25 metri per 50. I blu dispongono 3 giocatori all'interno e 3 esterni sulle linee laterali e di fondocampo con lo scopo di mantenere il possesso di palla, mentre i rossi devono conquistare la sfera e andare al tiro. Gli esterni devono rimanere fuori dal campo e possono passarsi la palla tra loro (figura 10).

Il passaggio a 3 giocatori B

Il giallo gioca palla al rosso che

si è smarcato dopo una finta. Quest'ultimo effettua uno stop a seguire orientandosi dalla parte opposta rispetto allo smarcamento e ritrasmette palla al giallo che si è nuovamente proposto. Quest'ultimo deve mantenersi dietro la linea della palla e passarla al blu (figura 11).

4 > 7 in fase difensiva

Variante del 3 > 7, con l'inserimento di un centrocampista centrale che scala in difesa sull'uscita del difensore esterno (figura 12).



amento?

«La parte tecnica è fondamentale: intervengo molto in fase analitica. Infatti, ritengo che prima di eseguire un gesto efficace in situazione occorre averlo automatizzato bene senza avversario. Inoltre, curo molto gli aspetti tattici, con esercitazioni sui cambi di gioco, mini-partite a pressione e partite ombra per i movimenti collettivi.»

Mentre dal punto di vista atletico, cosa può dirci Schulz?

«Oltre al lavoro sulla potenza aerobica a inizio stagione, con un massimo di 2500 chilometri giornalieri, intervengo molto sulla forza, aspetto nel quale le donne sono più carenti. Settimanalmente, c'è una seduta in palestra con le macchine e sul campo utilizziamo i mezzi più disparati, balzi, saltelli, isometria, pliometria. Inoltre, ritengo essenziale la componente lattacida e la velocità.»

Alcune ragazze si allenano da sole, e quindi...

«Ci vuole lo spirito giusto – rispondono all'unisono il preparatore e l'allenatrice –. Fortunatamente sono le atlete più evolute che si trovano in questa situazione, quindi prepariamo loro delle schede di allenamento da seguire. E non ci sono problemi.»

Come gestite il pre-gara?

«In modo rilassato e tranquillo – dice Milena Bertolini –. Credo che sia più importante la consapevolezza della persona di quanto sta per affrontare che un mister ossessivo e insistente. Lasciamo, infatti, le atlete molto libere: pranziamo tutte insieme alle 11.30, poi relax fino alle 13.30, momento in cui ci si reca negli spogliatoi. Breve chiacchierata tecnico-tattica, ultimi suggerimenti individuali, riscaldamento e poi in campo.»

La tattica

Parliamo di tattica: come gioca il Foroni Verona?

«All'inizio della stagione siamo partite con un 3-3-4; in seguito, a causa dell'infortunio di entrambi i centrocampisti interni, abbiamo dovuto modificare lo schieramento, passando al 3-5-2. Innanzitutto, premetto sempre che adottiamo questi sistemi solo in base alle caratteristiche delle giocatrici a disposizione, in quanto non siamo legati a un solo sistema. Infatti, per quanto concerne il 3-3-4, oltre ad avere tre difensori di grande bravura e abili a leggere le situazioni, a centrocampo i due interni (entrambe in nazionale, n.d.a.) sono eccezionali nell'interdizione e nella rottura del gioco avversario, mentre il centrocampista centrale, una calciatrice di grande esperienza internazionale, è di grande qualità sia in fase difensiva sia offensiva: quindi, imposta l'azione e ci sentiamo sicuri. I due esterni, prima del cam-

bio di sistema di gioco, si occupavano principalmente della fase offensiva: con le due punte, una rapida e tecnica, l'altra più potente fisicamente, mettevamo spesso in inferiorità le difese avversarie.»

Con il 3-3-4 come vi comportate su un attacco laterale, con gli esterni che mantengono una posizione alta?

«Uscivano gli interni e tutta la difesa girava in funzione della palla. Rischiavamo qualcosa sui cambi di gioco, ma era un azzardo calcolato: infatti, nel calcio femminile è difficile effettuare lanci di 50-60 metri e inoltre, rimanendo corti e aggressivi, prerogativa della nostra squadra, difficilmente le avversarie cambiavano fronte di attacco.»

Ora vi schierate con il 3-5-2: per qualche addetto ai lavori è un sistema improponibile per le donne. Cosa ne pensa?

«Molti sposano questa teoria, a mio parere ridicola, perché sostengono che le donne, a differenza dei maschi, non possano coprire l'intera fascia laterale. Però, noi non chiediamo questo alle nostre calciatrici. In caso di parità numerica difensiva, facciamo abbassare il centrale di centrocampo. Inoltre, anche per gli uomini non è semplice coprire una zona così ampia con un giocatore solo: è stato anche studiato che per gli amici maschi lo sforzo cardiaco di un esterno a 5 è talmente elevato che la sua prestazione non può rimanere brillante e qualitativamente efficace per gli interi 90 minuti. E per chiudere la querelle, ricordo che il Francoforte ha vinto la Coppa Campioni giocando 3-5-2.»

Cosa si può rubare al calcio maschile da questo punto di vista?

«L'attenzione ai piccoli particolari e la gestione delle partite. Nelle donne il tatticismo è meno esasperato e forse è un bene: ci sono molti cambi di fronte e questo crea spettacolo. Negli uomini, invece, la tattica è studiata nei minimi particolari per scoprire mosse e contromosse efficaci contro un determinato sistema di gioco: questo talvolta inibisce il bel calcio. E poi noi siamo più pure: attacchiamo sempre, non siamo ancora capaci di abbassare i ritmi e gestire il risultato.»

Il calcio femminile

Un mondo in evoluzione quello del calcio in rosa: il livello delle partite è chiaramente migliorato a detta di tutti gli addetti ai lavori: ma si deve fare ancora molto. Ci si diverte a vedere questo calcio sbarazzino e imprevedibile. Queste le idee dei due tecnici.

Mister Donella, ci fa una panoramica dell'universo in rosa?

«È un mondo a macchia di leopardo. Nelle società di vertice c'è organizzazione, staff



preparati e ragazze non professioniste, ma professionali. In altre realtà, che non mi permetto di giudicare, la strada da percorrere è ancora lunga.»

Milena, cosa fare per migliorare il vostro mondo?

«Dovremmo allenarci tutti i giorni, inserendo anche le doppie sedute: quindi, le ragazze non dovrebbero lavorare. Basta allenamenti la sera, al freddo e con campi impraticabili. Per elevare il livello del nostro calcio, inoltre, sarebbe necessario diminuire il numero di squadre di serie A: le giocatrici brave giocherebbero più facilmente tra loro e lo spettacolo aumenterebbe. Anche i play off sono un'idea: sarebbero partite tirate e questo gioverebbe alle atlete. E poi ci serve visibilità: la nazionale, lo sviluppo dell'immagine. Senza dimenticare l'importanza dei settori giovanili: tutte le società di A dovrebbero averne uno con tutte le categorie.»

Le sedute

Sabato 5: Foroni - Milan.

Lunedì 7: 10' di riscaldamento: corsa, allungamento e mobilità articolare. 5' di andature preatletiche. 15' di dominio della palla: palleggio destro e sinistro, con tutte le superfici anatomiche e combinato (piede, testa, coscia). 15' di tecnica individuale a coppie sulla trasmissione e ricezione della palla: passaggio rasoterra, al volo, di prima intenzione e dopo stop orientato. 5' di andature preatletiche. 10' di potenziamento degli arti inferiori (recupero 1:10): 7 ripetizioni di skip con 20 metri di sprint a navetta sui 5 metri; 7 ripetizioni di skip con sprint sui 10 metri. 15' di velocità (recupero 1:10): 10 sprint sui 20 metri; 10 sprint sui 10 metri; 10 sprint sui 5 metri. 5' di allunghi (recupero 1:10): 3 ripetizioni sulle distanze: 20, 30, 40 e 50 metri. 15' di esercitazioni per la fase difensiva: 3 > 7 (figura 1). 15' di partita libera. 5' di defaticamento.

Martedì 8: 20' di riscaldamento: corsa; palleggi individuali; mini partita con le mani, finalizzata al possesso palla a due colori (trasmissione della palla al colore diverso). 5' di andature preatletiche. 10' di potenziamento degli arti inferiori (recupero 1:8): 10 ripetizioni di 4 balzi con sprint finale sui 10 metri; 10 ripetizioni di 4 balzi con sprint sui 10 metri. 15' di parte tattica: partita 11 > 0, con attenzione ai cambi di gioco. 15' di palle inattive in fase offensiva: punizioni dal limite e calci d'angolo. 5' di defaticamento.

Sabato 9: possibile gara di Coppa Italia.

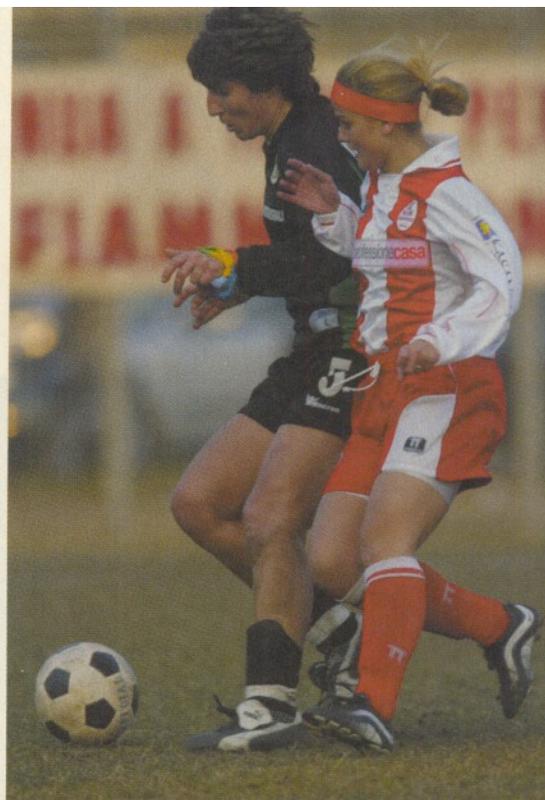
Venerdì 11: 5' di corsa lenta. 15' di esercitazione sul passaggio a 3 giocatori (figura 2). 10' di mobilità articolare, allungamento e

andature preatletiche. 25' di potenziamento degli arti inferiori (recupero 1:8): 10 cadute da plinti; 10 ripetizioni di 6 mezzo squat con skip e sprint finale; 4 ripetizioni di 6 piegamenti a coppie: le atlete si afferrano le mani una fronte all'altra e effettuano un piegamento fino a raggiungere un angolo di 90° al ginocchio; 10 ripetizioni di sprint sui 10 metri. 15' di esercitazioni a coppie e terne sul passaggio corto/lungo a tutto campo, a 1-2 tocchi. 5' di allunghi (recupero 1:10): 3 ripetute sulle distanze: 20, 30, 40, 50 metri. 15' di attacco ai colori (figura 3). 8' di fartlek: 25" lenti, 5" veloci. 15' di partita libera. 5' di defaticamento.

Sabato 12: 10' di riscaldamento: corsa; palleggi individuali e mini partita con le mani, finalizzata al possesso di palla a due colori (trasmissione della palla al colore diverso). 5' di andature preatletiche. 25' di tecnica individuale per la conduzione e il dribbling: 2 giocatrici, poste una fronte all'altra a 10 metri, guidano la palla in direzione della compagna, eseguendo contemporaneamente delle finte prestabilite; varianti: esercizio a terne, una giocatrice propone una finta e l'altra la copia. 25' potenziamento degli arti inferiori (recupero 1:5): 5 ripetizioni di 5 mezzo squat con skip (2 tocche per gamba), sprint sui 5 metri ed esecuzione di un gesto tecnico; 5 ripetizioni di 5 balzi con skip dietro, sprint sui 5 metri ed esecuzione di un gesto tecnico; 10 ripetizioni su 5 ostacoli con sprint sui 10 metri. 20' di esercitazione per il cambio di gioco A (figura 4). 15' di partita libera. 6' di corsa con variazioni di velocità (recupero 1:10): 2 ripetute con variazioni di 3-5-7". 5' di defaticamento.

Lunedì 14: 10' di riscaldamento: corsa e mobilità articolare. 5' di andature preatletiche. 25' di esercitazione sul passaggio (figura 5a e 5b). 20' di potenziamento arti inferiori (recupero 1:5): 6 ripetizioni di 4 mezzo squat; 4 ripetizioni di 20" in isometria per il quadricipite; 2 ripetizioni di camminata isometrica (con angolo al ginocchio di 90°) sui 10 metri; 6 ripetizioni di saltelli tra 3 ostacoli con sprint sui 10 metri. 15' di velocità (recupero 1:10): 10 ripetizioni sui 20 metri; 10 ripetizioni sui 10 metri; 10 ripetizioni sui 5 metri. 20' di 5 > 2 (figura 6); 15' di partita libera; 5' di defaticamento.

Martedì 15: 30' di riscaldamento: corsa lenta, conduzione della palla in uno spazio ridotto (destro-sinistro, solo destro, solo sinistro, interno-esterno, nel traffico); mobilità articolare; allungamento; andature preatletiche. 10' di resistenza alla forza (recupero 1:7): 5 ripetute di corsa in salita sui 10 metri; 5 ripetute in salita sui 5 metri. 5' di allunghi (recupero 1:10): 4 ripetute sui 50 metri. 15' di resistenza alla velocità in linea (recupero 1:5): 10 ripetizioni sui 30



metri; 10 ripetizioni sui 20 metri; 10 ripetizioni sui 10 metri. 15' di resistenza alla forza (recupero 1:5): 8 ripetizioni di corsa balzata in appoggio alternato tra 4 ostacoli con sprint sui 10 metri; 6 ripetizioni di 30" in isometria su un arto con corsa balzata in appoggio alternato tra 4 ostacoli e sprint sui 10 metri. 20' di esercitazioni per lo smarcamento e il possesso di palla: 2>1, 3>2 in spazi ridotti. 5' di allunghi (recupero 1:5): 4 ripetizioni sui 50 metri.

Mercoledì 16: 10' di riscaldamento: corsa lenta; mobilità articolare e allungamento; 5' di andature preatletiche. 15' di partita con le mani, solo con il destro, solo con il sinistro. 5' di andature preatletiche. 15' di esercitazione a croce (figura 7). 5' di allunghi (recupero 1:10): 4 ripetizioni sui 50 metri. 25' di resistenza alla velocità in linea (recupero 1:5): 10 ripetizioni sui 30 metri; 10 ripetizioni sui 20 metri; 10 ripetizioni sui 10 metri. 20' di attacco ai colori. 15' di partita libera; 8' di fartlek: 25" lenti, 5" veloci. 5' di defaticamento.

Giovedì 17: 20' di riscaldamento: corsa lenta; esercitazione di possesso palla a 2-3 colori, con passaggio al colore diverso. 5' di andature preatletiche. 10' di 1>1, passivo, semi-attivo e attivo per il dominio e la copertura della palla. 10' di potenziamento degli arti inferiori (recupero 1:8): 10 ripetizioni di 4 balzi con sprint sui 10 metri. 15' di esercitazione per il cambio di gioco B (figura 8a e 8b). 15' di esercitazioni per il tiro (figura 9). 20' di partita a 2/3 tocchi. 5' di defaticamento.

Sabato 19: gara amichevole.

Martedì 22: 10' di riscaldamento: corsa lenta; mobilità articolare e allungamento. 5' di andature preatletiche. 15' di esercitazioni a terne sul passaggio corto/lungo: le giocatrici si preparano, due sui lati corti di un rettangolo dal lato lungo di 25 metri, e una all'interno. L'atleta esterna con il pallone effettua una giocata in doppio scambio alla compagna interna, pronta per un passaggio sul lungo alla terza calciatrice. Il passaggio può essere a parabola o rasoterra. 20' di potenziamento arti inferiori: 10 ripetizioni di 6 multibalzi in avanti con skip e sprint finale sui 10 metri; 10 ripetizioni di 6 multibalzi laterali con skip e sprint finale sui 10 metri; 15' di esercitazioni sul possesso palla a due tocchi. 15' di esercitazioni sul pressing: 5 > 3 + 3 con portiere (**figura 10**). 15' di partita libera. 6' di corsa con variazioni di velocità (recupero 1:10): 2 ripetute con variazioni ogni 3-5-7". 5' di defaticamento.



Per le giocatrici che si preparano da sole: 5 ripetizioni di 30" di isometria per il quadricipite con skip e sprint sui 10 metri; 5 ripetizioni di 5 balzi a gambe tese con skip e sprint sui 10 metri. 5 ripetizioni di balzi portando le ginocchia al petto con skip e sprint sui 10 metri; 5 ripetizioni di balzi a gambe tese con skip e sprint sui 10 metri.

Mercoledì 23: 20' di riscaldamento: corsa lenta, partita con le mani, solo con il destro, solo il sinistro. 5' di andature preatletiche. 15' di esercitazione sul passaggio a 3 giocatori B (**figura 11**). 15' di esercitazioni per la difesa: 4 > 7 (**figura 12**). 15' di esercitazioni per il cambio di gioco e il cross. 25' di resistenza alla velocità (recupero 1:8): 10 ripetizioni di sprint sui 20 metri con superamento di 2 ostacoli ed esecuzione di un gesto tecnico; 10 ripetizioni di sprint sui 10 metri con esecuzione di un gesto tecnico; 10 ripetizioni di sprint sui 5 metri con partenza in isometria per il quadricipite ed esecuzione di un gesto tecnico. 20' di esercitazioni tattiche: 11 > 0 finalizzato al possesso palla e al cross con cambio di gioco. 15' di partita libera. 5' di defaticamento.

Per le giocatrici che si preparano da sole: 7 ripetizioni di skip con sprint a navetta 5-5-5 sui 20 metri; 7 ripetizioni di skip con sprint sui 10 metri. 3 ripetizioni sulle distanze: 20, 30, 40, 50 metri. Recupero 1:5.

Giovedì 24: 15' di riscaldamento: corsa lenta; mobilità articolare e allungamento: esercitazioni sul dominio e guida della palla. 15' di mini partite a campo ridotto, con ogni squadra a due colori (passaggio a colore diverso). 5' di andature preatletiche. 10' di potenziamento arti inferiori (recupero 1:8): 10 ripetizioni di 4 balzi con sprint sui 10 metri. 10' di esercitazioni di reattività neuromuscolare coi colori. 30' di palle inattive, calci di punizioni indiretti e rimesse laterali. 15' di partita libera. 5' di defaticamento.

Sabato 26: Torres – Foroni.

Lunedì 28: 10' di riscaldamento: corsa; mobilità articolare e allungamento. 5' di andature preatletiche. 25' di esercitazioni individuali libere per la conduzione e il dribbling. 15' di potenziamento arti inferiori: 5 ripetizioni di 5 balzi portando le ginocchia al petto con sprint sui 10 metri ed esecuzione di un gesto tecnico; 5 ripetizioni di 6 balzi laterali a un appoggio con sprint sui 10 metri. 10' di velocità: 5 ripetizioni di sprint sui 10 metri con partenza da posizioni diverse; 5 ripetizioni di sprint sui 20 metri con superamento di ostacoli. 25' di 5 > 2. 15' di partita a 2-3 tocchi; 5' di defaticamento.

Per le giocatrici che si preparano da sole: 7 ripetizioni di 3 balzi portando le ginocchia al petto con skip e sprint sui 10 metri; 7 ripetizioni di 5 balzi a gambe tese con skip e sprint sui 10 metri.

Martedì 29: 25' di riscaldamento: corsa lenta; partita con mani, solo con il piede destro, solo con il sinistro; allungamento. 5' di andature preatletiche. 15' di esercitazioni a coppie per il passaggio. 20' di potenziamento arti inferiori: 5 ripetizioni di 6 multibalzi in avanti con skip e sprint finale sui 10 metri; 5 ripetizioni di 6 multibalzi laterali con skip e sprint finale sui 10 metri. 15' parte tattica in fase offensiva. 20' di palle inattive, calci di punizione diretti. 15' di partita libera. 5' di defaticamento.

Per le giocatrici che si preparano da sole: 5 ripetizioni di 30" di isometria per il quadricipite con skip e sprint sui 10 metri; 5 ripetizioni di 5 balzi a gambe tese con skip e sprint sui 10 metri; 5 ripetizioni di balzi portando le ginocchia al petto con skip e sprint sui 10 metri; 5 ripetizioni di balzi a gambe tese con skip e sprint sui 10 metri.

Giovedì 1 maggio: possibile gara di coppa Italia.

Sabato 3 maggio: Foroni – Ludos

Recupero 1:8 significa che per un esercizio che dura 3" il recupero equivale a 24" (3x8). ♦