

## CALCIO FEMMINILE

# Virtus Senigallia: Mister Censi Antonio.

A cura di **ROBERTO BONACINI**

***Dalla A2 alla massima serie: Mister Censi Antonio ci parla del suo Senigallia.***

### Il gruppo, il collettivo.

**Quali qualità deve avere un buon allenatore?**

Un buon allenatore è colui che riesce ad inculcare il proprio credo tecnico-tattico e mentale alla squadra.

Dal punto di vista tattico una qualità importante è il saper leggere le partite.

**Cosa è più importante per un allenatore: la competenza tecnica-tattica o una buona capacità di comprensione e di intervento psicologico?**

L'allenatore deve capire in fretta le problematiche del gruppo e della singolo calciatore per poi essere in grado di risolvere il problema; tutte le altre cose vengono successivamente.

**Che tipo di rapporto cerca di instaurare con la squadra?**

Un rapporto che ha come base il rispetto delle parti.

**Un buon gruppo, un buon collettivo cosa deve avere?**

Un buon gruppo deve cercare di avere una medesima unità di intenti.

### La preparazione precampionato.

**Preparazione precampionato. Durata e obiettivi da raggiungere?**

Una preparazione deve sempre essere impostata considerando il calendario di gare che si andrà ad affrontare.

Per questo campionato (2004-2005), considerando che ci sono state tre partite di campionato da Ottobre a Novembre e ci sono tre partite a Dicembre, abbiamo fatto una preparazione atipica.

La preparazione è iniziata il primo Settembre con cinque allenamenti a settimana per tre settimane e quattro allenamenti per le seguenti due settimane alla ricerca di una forma e di una condizione a breve-medio termine (per queste prime sei gare).

A dicembre verrà riproposta una preparazione più corposa che servirà per il resto del campionato.

### La stagione agonistica: gli allenamenti.

**Allenamento. Stagione agonistica, quanti allenamenti alla settimana?**

Quattro allenamenti dal Lunedì al Giovedì.

**Allenamento. Mi descriva un attimo la settimana tipo di lavoro dal punto di vista della preparazione fisica?**

Il lunedì personalizziamo il lavoro atletico a seconda delle esigenze delle calciatrici per prepararle in maniera ottimale al lavoro che andremo a svolgere in settimana.

Il martedì curiamo la forza e la potenza.

Il mercoledì generalmente giochiamo un amichevole con squadre maschili (dalla categoria allievi in poi).

Il giovedì svolgiamo lavoro sulla velocità-reattività e ci dedichiamo alla parte tattica.

**Allenamento. Durante uno degli allenamenti settimanali viene spesso inserita la partita amichevole? Quali sono secondo lei le squadre da ricercare per trarre benefici da queste gare (giovanili, dilettanti, amatori)?**

Come già accennato nella risposta precedente le squadre che ricerchiamo sono principalmente quelle del settore giovanile categoria Allievi.

**Allenamento. Come organizza e gestisce la preparazione tecnico-tattica della squadra?**

In accordo con il preparatore atletico vengono programmati i tempi per dividere e organizzare il lavoro di competenza; ad esempio nei primi giorni di preparazione  $\frac{3}{4}$  del tempo viene dedicato al lavoro atletico ed il restante al lavoro tecnico-tattico.

Questa organizzazione viene poi modificata man mano che passano i giorni dove si arriva ad  $\frac{1}{3}$  di lavoro atletico e  $\frac{2}{3}$  di lavoro tecnico-tattico.

### La tattica generale.

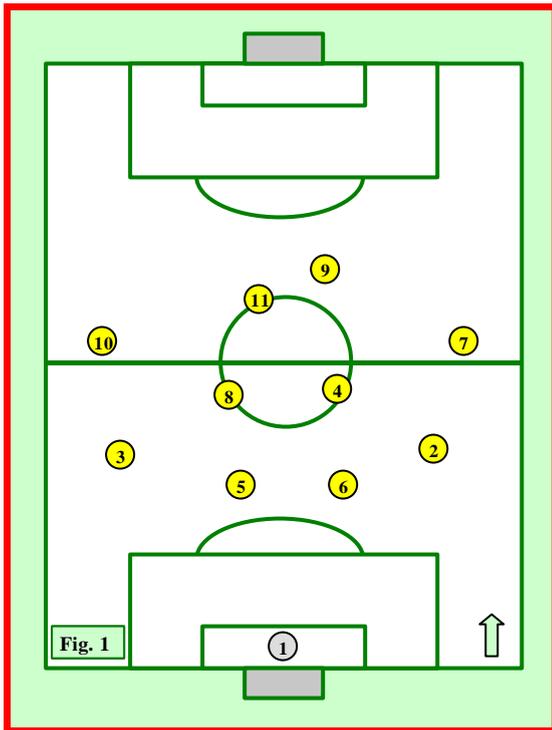
**Tattica. Avendo le giuste giocatrici con quale modulo preferisce farle giocare?**

Con il 4-4-2 (**figura 1** pagina successiva).

**Tattica. Quali secondo lei i vantaggi e gli eventuali svantaggi di questo modulo?**

Il vantaggio è senz'altro quello di proporre un modulo tra i più equilibrati.

Lo svantaggio emerge invece se la squadra non gioca corta e non sincronizza bene i movimenti; in tal caso si perdono tutti i vantaggi che tale modulo può offrire.



Tattica. La scelta del modulo per lei deve essere una scelta dettata dalle caratteristiche dei giocatori a disposizione oppure lei è "innamorato" di un tipo di gioco al quale adatta le giocatrici di cui dispone?

Il modulo è sempre valutato e scelto in base alle caratteristiche generali delle giocatrici a disposizione.

Tattica. Nell'organizzare il gioco a zona preferisce partire dall'analitico (esempio 1>1, 2>1, 2>2 ecc.) per poi gradatamente arrivare all'organizzazione di tutta la squadra o viceversa partire con il movimento di tutta la squadra e conseguentemente analizzare i problemi di tecnica e tattica individuale e tattica collettiva di reparto?

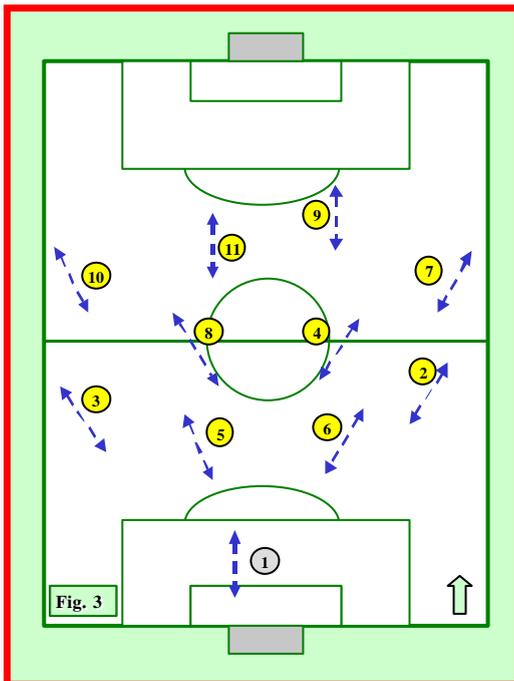
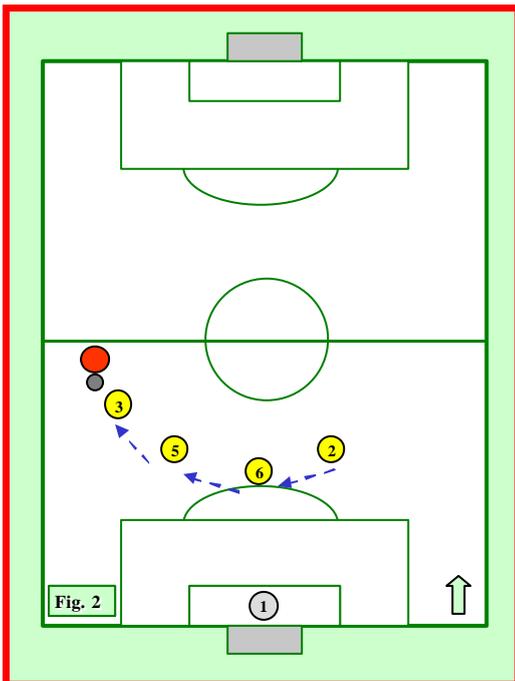
Parto dall'analitico organizzando e allenando i

reparti per poi arrivare all'organizzazione di tutta la squadra.

**La fase difensiva.**

Fase difensiva. Come cerca di organizzare la squadra in fase difensiva?

La linea difensiva è organizzata a quattro giocatori con tutti i movimenti a scalare in verticale e orizzontale dettati dal gioco a zona (figura 2 e 3).

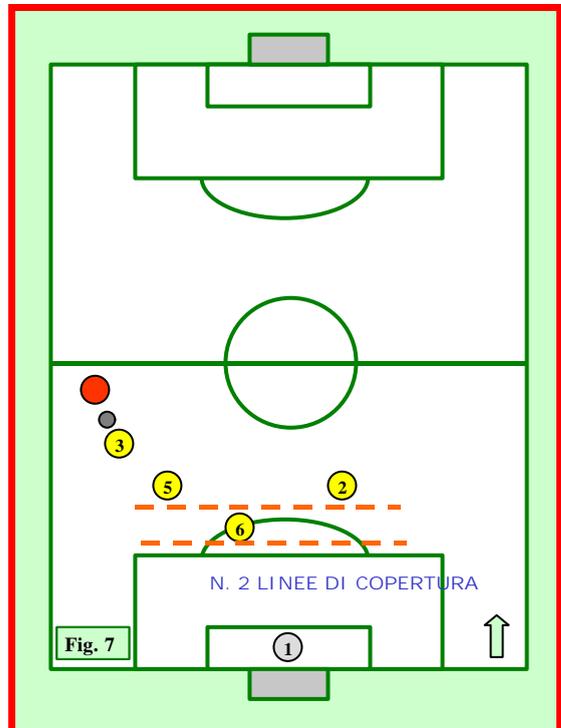
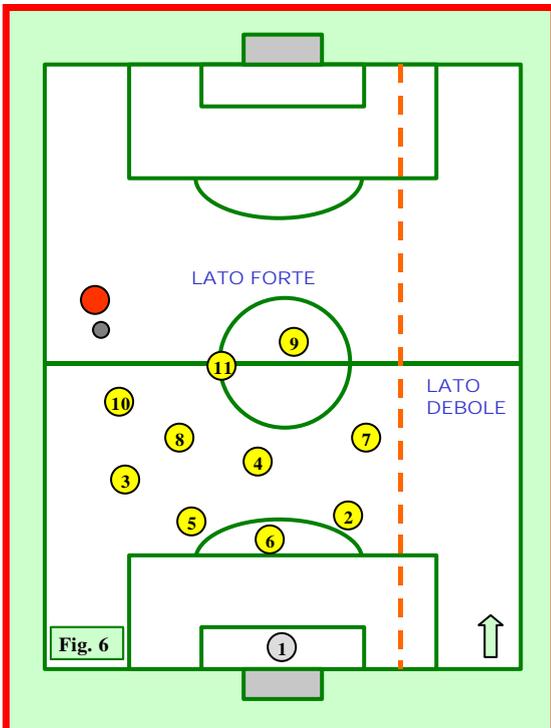
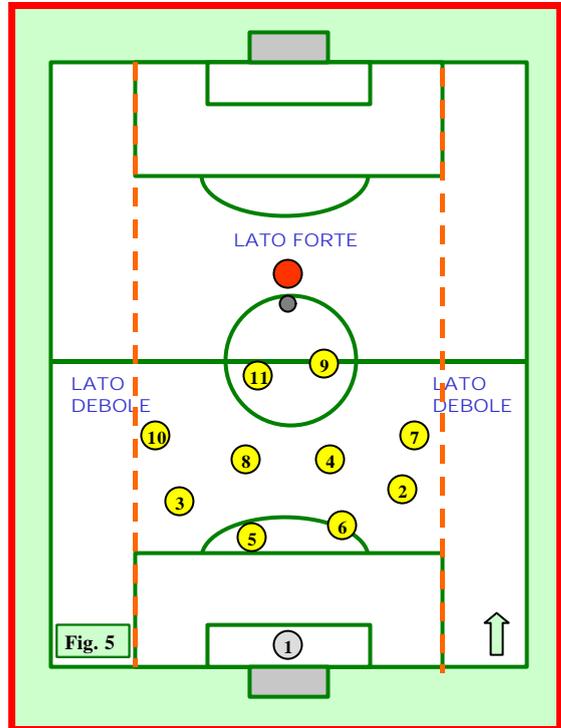
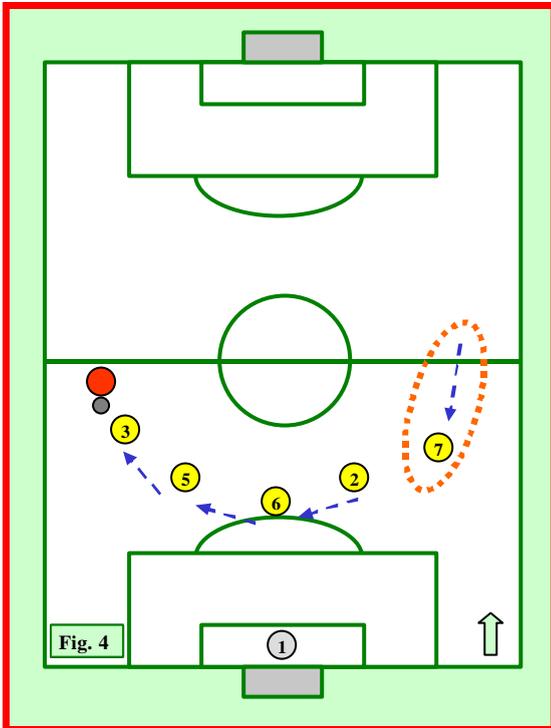


Fase difensiva. Attraverso quali movimenti i centrocampisti si devono integrare con il reparto arretrato a formare il blocco difensivo?

I centrocampisti esterni devono scendere a turno sulla linea difensiva per occupare lo

spazio scoperto (figura 4).

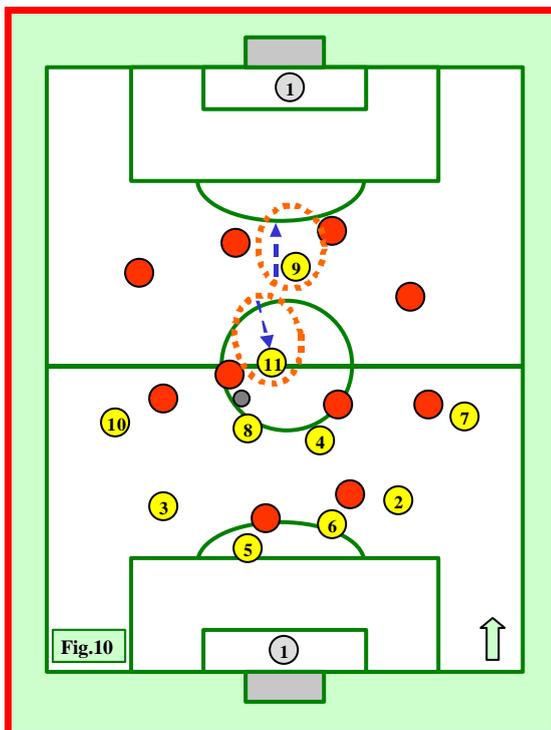
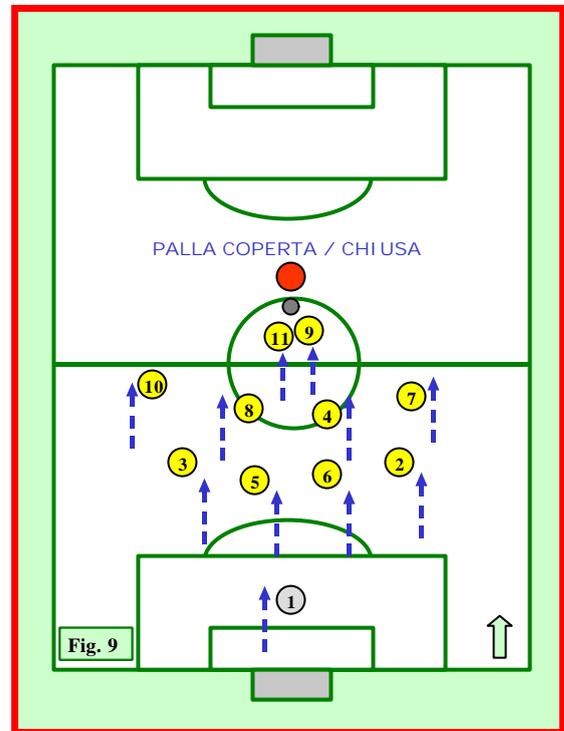
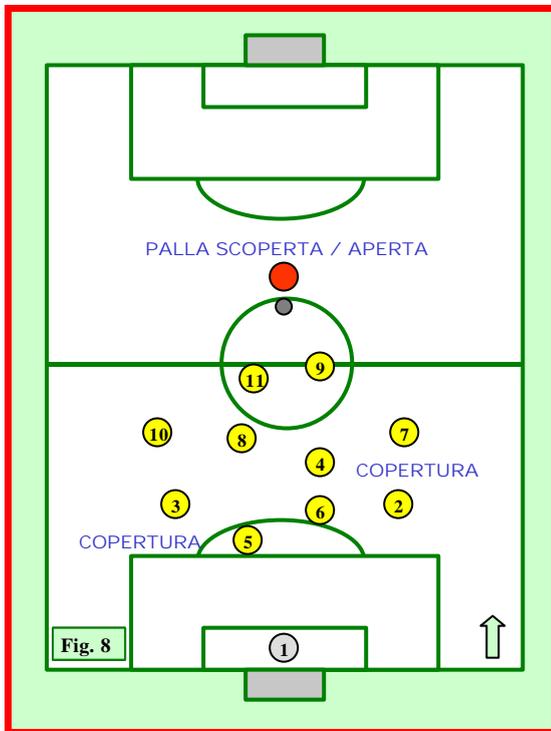
Importante è quindi sempre la sincronia e la coesione dei movimenti con un efficace lettura del lato forte e lato debole (figura 5 e 6).



Fase difensiva. Quali le sue idee sulle linee di copertura da adottare? I difensori si devono coprire a vicenda creando due linee (figura 7).

Fase difensiva. Come vi comportate quando riconoscete la palla aperta da quella chiusa?

Con la palla aperta (scoperta) la squadra ha un atteggiamento attendistico e di copertura; quando la palla viene chiusa vi è la salita della squadra con applicazione di pressione e pressing (figura 8 e 9).



Fase difensiva. Cosa ne pensa della tattica del fuorigioco e dell'elastico difensivo?

Penso che nel gioco moderno fatto di velocità e verticalizzazioni (e profondità) di gioco, fuorigioco ed elastico difensivo, se ben allenati e applicati, siano fondamentali.

Fase difensiva. Nella sua organizzazione di squadra in che modo le punte devono partecipare alla fase difensiva?

Alla fase difensiva partecipa tutta la squadra; anche le punte pertanto devono rientrare a turno ad aiutare i compagni; un attaccante rimane comunque alto come riferimento principale per una ripartenza veloce (figura 10).

Fase difensiva. Quali le sue idee riguardo al pressing e ai raddoppi di marcatura?

Come già detto parlando di fuorigioco ed elastico difensivo ritengo che anche pressing e raddoppi di marcatura siano fondamentali per attuare in

modo efficace il 4-4-2 e per organizzare un buon gioco collettivo.

**La fase offensiva.**

**Fase offensiva. Come cerca di organizzare la squadra in fase offensiva?**

Attraverso una organizzazione di gioco, fase di costruzione e rifinitura, che permetta di mettere nelle migliori condizioni, in fase di conclusione, le calciatrici dotate di "fiuto" del gol.

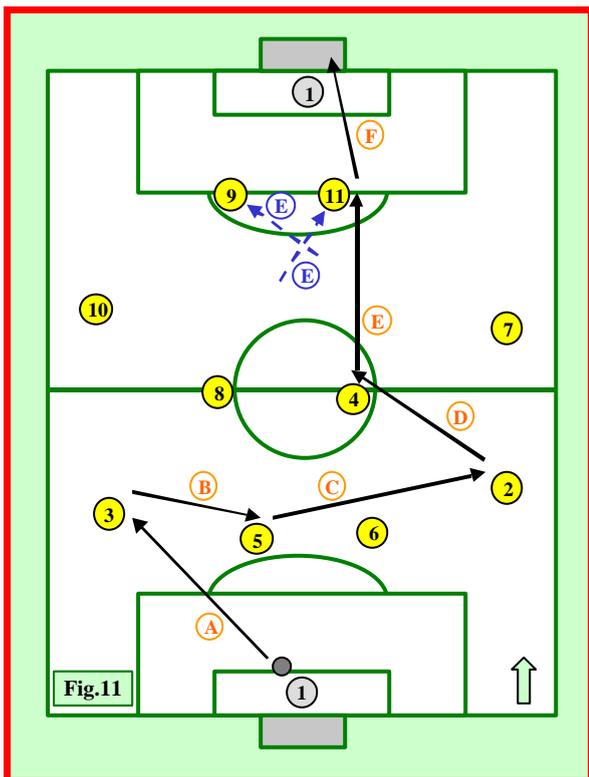
**Fase offensiva. Possesso palla e movimento senza palla. Quali le sue idee?**

Possesso palla e movimento senza palla sono estremamente interdipendenti.

Il movimento senza palla è fondamentale per un ottimo possesso palla.

**Fase offensiva. In fase di costruzione del gioco quali le tematiche principali che preferisce (costruzione immediata, costruzione manovrata o costruzione mista)?**

Non c'è un tema prefissato e a seconda della situazione tattica che ci troviamo di fronte costruiamo il gioco con la tematica appropriata.



**Fase offensiva. Fase di rifinitura e conclusione. Schemi precisi, estro dei singoli. Cosa è più importante?**

A parte qualche regola e principio fondamentale, molta importanza riservo all'estro delle singole calciatrici.

**Fase offensiva. Meglio verticalizzare il gioco, allargare sulle fasce o un buon mix di entrambi?**

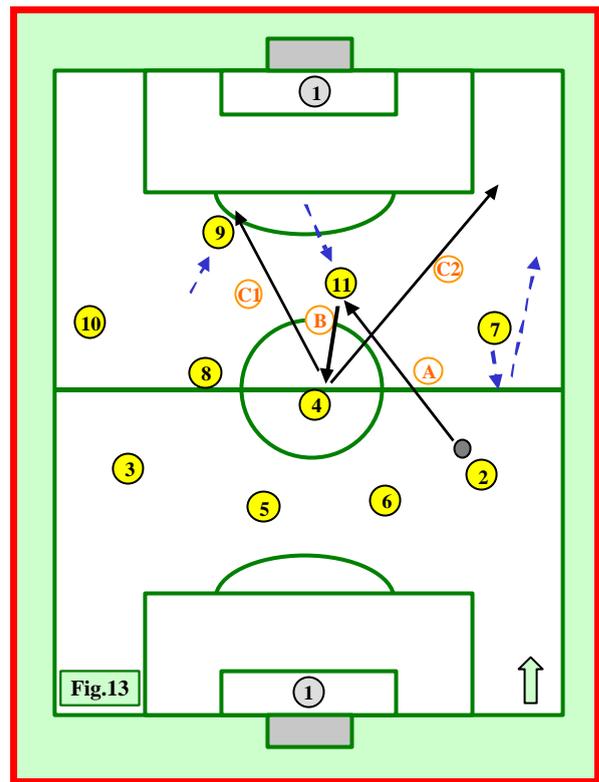
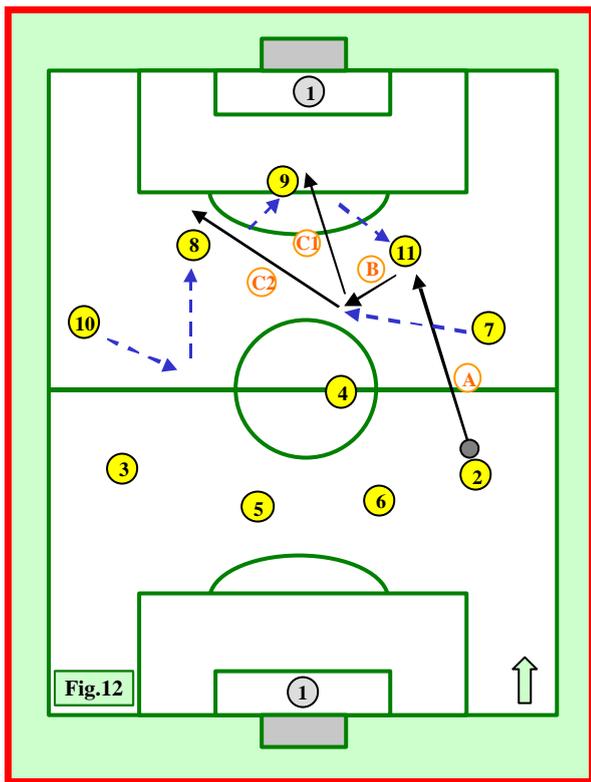
Dipende chiaramente dal contesto tattico e di gara.

Quando c'è la condizione preferisco comunque cercare la profondità e la verticalizzazione del gioco (figura 11).

**Fase offensiva. Mi può descrivere 2 o 3 schemi che vorrebbe veder applicati sul campo riguardanti la fase offensiva?**

Schema n. 1; obiettivo mandare alla conclusione o la punta 9 o il centrocampista 8 in inserimento (figura 12 pagina successiva).

Schema n. 2; obiettivo mandare alla conclusione il 9 o al cross in fascia il 7 (figura 13 pagina successiva).



Le palle inattive.

**Palle inattive. Quale importanza preparativa durante gli allenamenti?**

Notevole importanza; gli dedichiamo il tempo necessario compatibilmente con gli allenamenti che facciamo che non sono pochi. ♦