

CALCIO FEMMINILE

A tu per tu con Paolo Mincioni...e il Milan.

A cura di **ROBERTO BONACINI**

Quattro chiacchiere con il Mister lombardo, allenatore nel massimo Campionato Nazionale Femminile di serie A, del Milan.

Introduzione.

Signor Mincioni , prima di arrivare al Milan, quali esperienze calcistiche?

Prima di approdare al Milan ho sempre allenato i settori giovanili maschili, principalmente le categorie Allievi e Juniores.

Mister ci dica: perché poi la scelta di allenare una squadra femminile?

Per la voglia di scoprire, capire e fare esperienza con nuovi modi di fare calcio.

Quante qualità deve avere un buon allenatore?

Le qualità devono essere tante e diverse e in ogni caso, secondo me, mai abbastanza per renderlo completo.

Con l'esperienza, continuando a rimanere in contatto con quest'ambiente, ogni anno le qualità di un buon allenatore possono migliorare ed aumentare.

Che cosa è più importante per un allenatore: la competenza tecnica-tattica o una buona capacità di comprensione e d'intervento psicologico?

Sono sicuramente entrambi aspetti molto importanti e pertanto devono essere patrimonio, in ugual misura, del bagaglio tecnico di un "Mister"; la mancanza di uno può compromettere la buona preparazione nell'altro.

Il gruppo.

Che tipo di rapporto cerca di instaurare con la squadra?

Il rapporto con la squadra deve essere impostato in modo tale che tutto l'ambiente possa sempre lavorare in modo sereno e positivo.

Un buon gruppo, un buon collettivo cosa deve e non deve avere?

Un buon gruppo deve:

- ❑ avere la voglia di apprendere sempre;
- ❑ ricercare sempre di migliorarsi;
- ❑ non sentirsi mai arrivato;
- ❑ avere una buona dose d'umiltà;
- ❑ avere spirito di sacrificio nei confronti dei compagni.

Il collettivo è minato quando:

- ❑ si ha poca voglia di crescere e apprendere;
- ❑ si ha troppa presunzione;
- ❑ si pensa troppo a se stessi e non al bene comune della squadra.

L'allenamento condizionale.

Dove svolgete gli allenamenti e di quali strutture disponete?

Ci alleniamo a Milano al Parco Lambro; decisamente una buona struttura per lavorare.

Quanti allenamenti alla settimana?

Svolgiamo quattro o cinque allenamenti settimanali ai quali si aggiunge chiaramente la gara del Sabato.

Gli allenamenti sono svolti nel pomeriggio o alla sera?

Gli allenamenti sono svolti solitamente alla sera.

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

La settimana tipo, dal punto di vista delle capacità condizionali, è solitamente così organizzata:

| | | |
|-----------|----------------------|----------------------|
| Lunedì | FORZA | POTENZA AEROBICA |
| Martedì | FORZA | RESISTENZA VELOCITA' |
| Mercoledì | GARA AMICHEVOLE | |
| Giovedì | AGILITA' - RAPIDITA' | |
| Venerdì | VELOCITA' PURA | |

Come è organizzato e svolto l'allenamento delle giocatrice che non risiedono in zona?

Si autogestiscono lavorando con programmi di preparazione personalizzati e allenandosi con squadre locali dei paesi o delle città dove risiedono.

Spesso partecipano all'ultimo all'allenamento del venerdì insieme al resto della squadra.

La tecnica, la tattica.

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

L'organizzazione e la gestione tecnico-tattica del gruppo dipende da vari fattori; in tutti i casi, per dare un'idea generale, può essere così schematizzata:

| | |
|-----------|---|
| Lunedì | TECNICA INDIVIDUALE |
| Martedì | TECNICA APPLICATA |
| Mercoledì | GARA AMICHEVOLE |
| Giovedì | SCHEMI TATTICI |
| Venerdì | SCHEMI TATTICI RAPPORTATI ALLA SQUADRA AVVERSARIA |

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

Generalmente parto sempre dall'analitico.

Quale modulo adotta solitamente?

IL 4-4-2.

Quali secondo lei i vantaggi di questo modulo?

Questo modulo permette di essere:

- equilibrati;
- elastici;
- razionali.

E gli svantaggi?

A volte, in fase offensiva, se la squadra non riesce a rimanere corta e si allunga, le punte rimangono isolate e poco supportate dal centrocampo.

Utilizza solo il 4-4-2 o a seconda degli avversari e/o dell'organico a disposizione propone anche altri moduli di gioco?

A volte posso anche cambiare modulo; questo può dipendere:

- dall'organico a disposizione (squalifiche, infortuni, stato di forma ecc...);
- dall'organizzazione tattica dell'avversario che dobbiamo incontrare;
- dal tipo di gara e risultato che vogliamo ottenere.

In determinate circostanze il modulo può variare o essere modificato anche durante la stessa partita.

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

Un modulo di gioco deve essere razionale e quindi dettato dalle caratteristiche dei giocatori che ho a disposizione.

La partita.

Dove sono giocate le partite interne?

Giochiamo le gare interne presso l'Arena Civica.

Avete componenti del gruppo che si ritrovano con il resto della squadra solo il giorno della partita?

Si abbiamo alcune giocatrici.

L'organizzazione di quest'aspetto cambia comunque a seconda che dobbiamo giocare gare interne o partite in trasferta.

Anche per le partite esterne l'organizzazione e i ritrovi possono dipendere dalle località in cui si va a giocare.

Ritiene che quest'aspetto possa creare qualche problema all'interno dello spogliatoio?

Ritengo che questo tipo di organizzazione non comporta assolutamente problemi all'ambiente di squadra.

I problemi sono più per l'allenatore che si trova a svolgere programmi di allenamento tecnico-tattici settimanali, con la presenza di tutti gli effettivi solo in determinate circostanze.

Quando è comunicata la formazione che scende in campo (ultimo allenamento, durante i trasferimenti, prima della gara ecc...)?

Solitamente la formazione la comunico appena prima della gara.

Il riscaldamento pre-gara è fatto collettivamente o è individuale e personalizzato?

Il riscaldamento è svolto collettivamente; sono però presenti anche momenti nei quali ogni giocatrice lo completa e personalizza a seconda delle caratteristiche e dei bisogni individuali.

Cosa fa svolgere generalmente in un riscaldamento pre-gara?

Oltre che ad una messa in moto generale comprendente corsa lenta, mobilitazioni e stretching si lavora molto sull'agilità e sulla velocità.

Si utilizzano anche esercizi con la palla e mini partitelle.

Durante il riposo tra il primo e il secondo tempo richiede anche alle riserve di rientrare nello spogliatoio con le compagne?

No; preferisco che le ragazze scaricano la tensione rimanendo sul terreno di gioco; in panchina a volte si soffre infatti di più che in campo.

Non è detto comunque che questa sia una regola fissa; se devo o prevedo di apportare modifiche tattiche o effettuare rapide sostituzioni tutti gli interessati rientrano nello spogliatoio.

A fine gara ritiene utile o inutile svolgere quella fase chiamata defaticamento?

La fase di defaticamento non la faccio svolgere.

Comunque ognuno ha le sue idee e non è quindi detto che sia giusto o sbagliato svolgerla.

La Federazione e la classe arbitrale.

E terminiamo con due suoi pareri.

Un giudizio sulla Federazione Femminile?

Inizialmente non conoscevo la Federazione, poi ho avuto modo di incontrare alcuni personaggi dell'organizzazione e sono rimasto colpito dal loro entusiasmo, dalla professionalità e dalla voglia di portare in alto il calcio femminile.

La federazione è un punto fermo, una base solida sulla quale contare per il bene di tutto il movimento calcistico femminile.

Un giudizio sulla classe arbitrale che dirige la massima serie Femminile?

Per quello che ho visto io sui campi il giudizio non può essere che buono.”