

SPECIALE
CALCIO
FEMMINILE

INTERVISTA TECNICA

A tu per tu con Nazzarena Grilli.

A cura di **Roberto Bonacini**

Fino a Gennaio sulla panchina della Vallassinese, presente allo Stadio "Sada" di Monza per assistere all'incontro Fiammamonza - Reggiana, commentatrice-opinionista per RaiSat.....

insomma sempre calcio?

Sì, perché fa parte della mia vita.

Mister, il suo curriculum da allenatore?

Ho iniziato nel 1992 per gioco con la Segrate. Preso il patentino, sempre nel periodo con la Segrate, ho poi ottenuto diverse promozioni dalla serie D alla serie A (un sogno...). Nel 2001 sono passata ad allenare la Vallassinese con la quale ho ottenuto due promozioni: dalla B all'A2, e dall'A2 alla massima serie.

Perché allenare una squadra femminile?

Per la voglia di trasmettere alle ragazze tutta la mia serietà e professionalità.

Una recente promozione dalla serie A2 alla serie maggiore (seguita a quella ottenuta dalla B alla A2). Quali segreti?

Di fronte a certi traguardi i segreti sono tanti: un grande gruppo, voglia di lavorare e serietà da parte di tutti (società, staff tecnico e giocatrici).

Il campionato di A2. Quale livello e quali e quante differenze con la massima serie?

Molte. In primis la qualità sia tecnica che atletica di molte giocatrici.

Nelle serie maggiori bisogna disporre di un settore giovanile (Under 19). Cosa ne pensa e quale, secondo lei, l'organizzazione e il livello raggiunto?

Penso che il settore giovanile sia un ottimo serbatoio di atleti per tutte le categorie. Nel femminile ci sono però poche società che stanno lavorando bene in questo senso.

Quali qualità deve avere un buon allenatore?

Deve avere molta pazienza, un buon equilibrio e deve essere bravo a trasmettere le proprie emozioni. Se riesce poi ad essere, e nel femminile particolarmente, un bravo psicologo è il massimo.

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

Penso che sia un mix di entrambe le cose.

Per un allenatore quanto è importante l'aggiornamento continuo e la voglia di imparare? Lei come affronta questo "problema"?

E' fondamentale, per chi voglia praticare questo mestiere, aggiornarsi continuamente. Io cerco di documentarmi

leggendo libri, riviste, guardando videocassette ecc...

L'allenatore – il gruppo. Che tipo di rapporto cerca di instaurare con la squadra?

Con il gruppo cerco di instaurare un rapporto leale, schietto e diretto, cercando sempre di sdrammatizzare, quando possibile, anche le situazioni più complicate.

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

Un buon gruppo deve avere la voglia di stare e gioire insieme per stupire nel rispetto delle regole; non deve esserci invidia e concorrenza sleale.

Andiamo sul campo. Cosa ricerca a grandi linee (obiettivi) con la preparazione pre-campionato (ottenere risultati a breve termine con previsione di un secondo periodo preparatorio, oppure risultati a medio lungo termine)?

Miro ad una preparazione che permetta di ottenere risultati a medio e lungo termine. Penso che la cosa più importante sia anche quella di allenare per evitare infortuni e poter quindi disporre sempre di tutte le giocatrici in rosa.

Inizia il campionato. Quanti allenamenti alla settimana ritiene siano opportuni per essere all'altezza della situazione?

L'ideale sarebbe allenarsi tutti i giorni, ma visto che questo non è possibile ritengo indispensabili almeno tre o quattro sedute alla settimana.

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

Considerando tre giorni di allenamento la settimana è così organizzata: primo giorno potenza aerobica; secondo giorno forza e resistenza alla velocità; terzo giorno velocità breve e reattività. Cerco comunque di richiamare sempre brevemente tutte queste capacità in quasi tutti gli allenamenti.

Siamo alla partita. Quando solitamente comunica la formazione che scende in campo (ultimo allenamento, durante i trasferimenti, prima della gara ecc...)?

La formazione che scende in campo è comunicata un'ora prima della partita in quanto tutte le calciatrici devono essere pronte a giocare.

Il riscaldamento pre-gara lo fa svolgere collettivamente o individualmente e personalizzato?

Il riscaldamento pre-gara è svolto collettivamente; questo non soltanto per l'importanza da un punto di vista fisico ma anche perché ritengo questa fase come un momento dove le giocatrici possono e devono trasmettersi le emozioni necessarie per affrontare la gara.

Cosa fa svolgere generalmente in un riscaldamento pre-gara?

Corsa lenta, stretching, skip, allunghi, giochi con la palla ecc...

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

Sì. È importante che tutto il gruppo stia insieme. Tutte devono sapere quello che la squadra deve fare o non fare durante la partita.

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

Questa fase la ritengo particolarmente importante quale momento per scaricare tutte le tensioni fisiche e nervose (indipendentemente dal risultato).

Tattica. Gioco a uomo, gioco a zona o gioco a zona mista?

Pratico il gioco a zona ma sono abbastanza flessibile. Se devo cambiare qualcosa durante la gara lo faccio con l'obiettivo di andare incontro alle esigenze che in un determinato momento la squadra richiede.

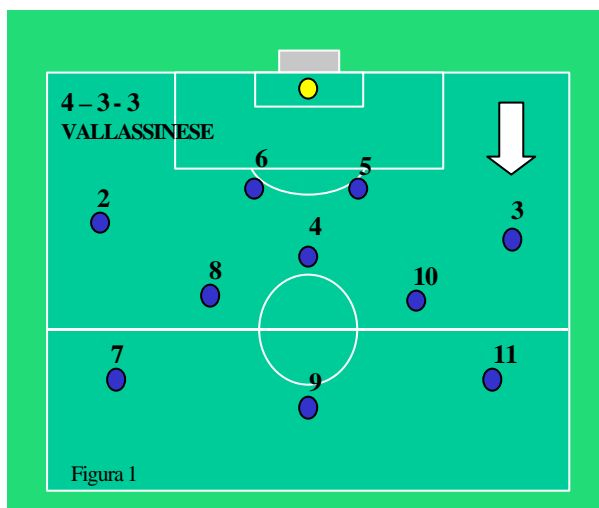
Se utilizza il gioco a zona nell'organizzarlo preferisce partire dall'analitico (esempio 1>1, 2>1, 2>2 ecc.) per poi gradatamente arrivare

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 sempre dall'analitico per poi arrivare conseguentemente all'organizzazione di tutta la squadra con movimenti collettivi di tecnica e tattica.

Quale modulo adotta solitamente?

Solitamente mi piace il 4-3-3. Il campo è coperto bene e inoltre lo ritengo abbastanza facile da adottare, da insegnare e da recepire (figura 1).



Quali secondo lei vantaggi e svantaggi di questo modulo?

Come tutti i moduli anche il 4-3-3 presenta vantaggi e svantaggi a seconda di come giocano gli avversari. Penso però che l'importante sia saper leggere le varie situazioni di gara per far fruttare al meglio e far rendere al massimo la propria organizzazione di gioco.

Utilizza solo questo o a seconda degli avversari o dell'organico a disposizione utilizza altri moduli?

Spesso posso cambiare modulo sia a seconda dell'organico che ho a disposizione sia, durante una stessa gara, per risolvere e migliorare eventuali problemi tattici. Credo che chi di professione allena non deve fossilizzarsi solo su un unico concetto di gioco ma deve saper valutare sempre

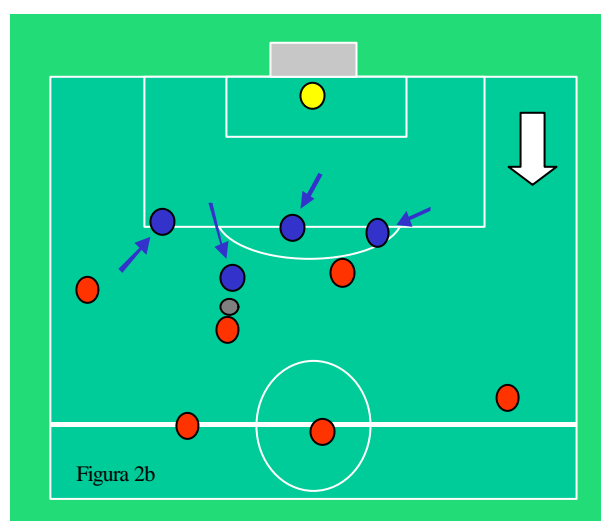
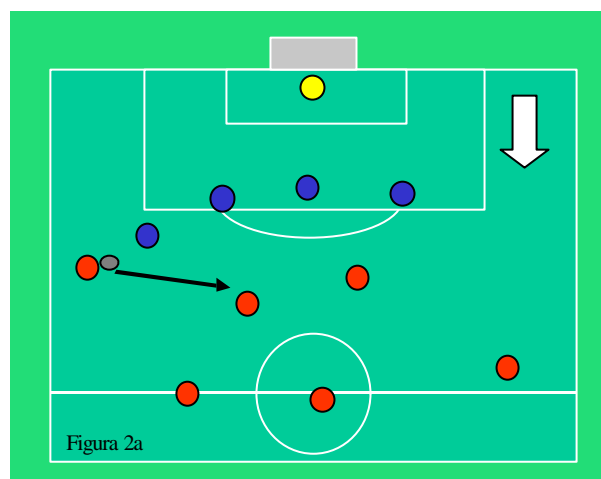
tutto nei minimi particolari per ottenere il massimo da tutti.

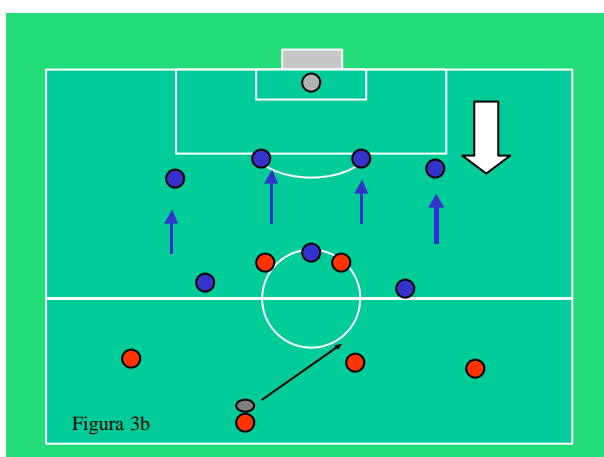
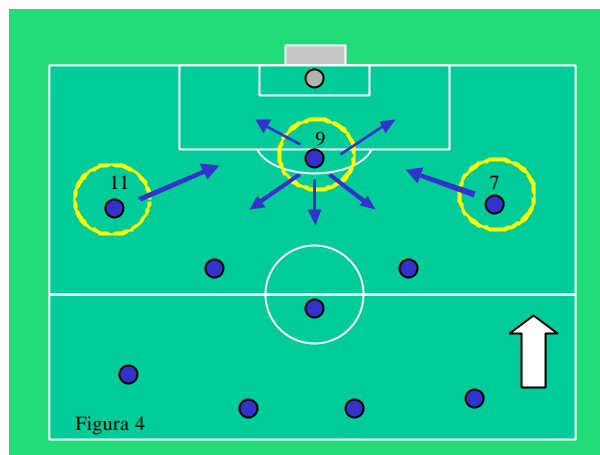
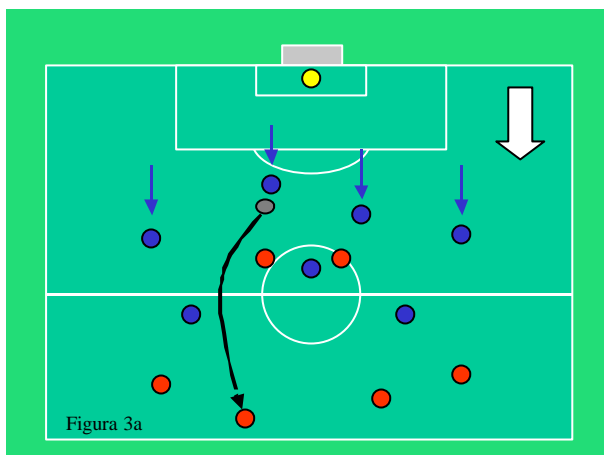
Ci comunica qualche caratteristica tecnico-tattica che devono avere i suoi difensori?

I due centrali devono essere ben dotati fisicamente. Tecnicamente bravi nel gioco aereo e veloci (almeno uno). I due esterni devono avere buona facilità di corsa ed essere bravi nell'1>1; ben dotati tecnicamente.

Cosa chiede principalmente alla sua squadra in fase difensiva?

In fase difensiva chiedo di essere attenti e concentrati. Dobbiamo chiudere tutti gli spazi, essere bravi nelle chiusure piramidali centrali (figura 2 a/b) e ben coordinati nei movimenti richiesti dall'elastico difensivo (figura 3 a/b).





Avendo giocatrici a disposizione con caratteristiche adatte, la linea difensiva la preferisce a 3 o a 4 giocatori?

La linea difensiva la preferisco sempre a quattro giocatori.

Cosa ne pensa dell'utilizzo del fuorigioco e dell'elastico difensivo?

Dal punto di vista tattico sono utilissimi ed è per questo che noi li alleniamo con cura. Spesso però i nostri sforzi sono vanificati dalla classe arbitrale non sempre all'altezza della situazione.

Cura particolarmente la fase di transizione passando dall'offesa alla difesa e viceversa?

Cerco di curare tutto (e quindi anche la fase di transizione) in modo da poter dare alle giocatrici quel bagaglio tecnico e tattico che poi, quando si gioca, permetta di trovare la soluzione migliore in ogni situazione.

Come organizza la squadra in fase offensiva?

In fase offensiva gioco con una punta centrale che fa da "boa" e con due esterni validi nella rifinitura di taglio (figura 4).

Generalmente con quanti giocatori predilige attaccare?

Prediligo attaccare con 5/6 giocatori. Maggiore è il movimento e il numero degli inserimenti offensivi minori sono i punti di riferimento che concedo agli avversari.

Meglio verticalizzare il gioco, allargare sulle fasce o un buon mix di entrambi?

Penso che l'ideale sia un mix di entrambi. Chiaramente da attuare a seconda delle esigenze che la partita richiede.

Possesso palla, squadra corta, saltare il centrocampo. Quali le sue idee?

Nel calcio moderno le distanze tra i reparti sono molto importanti e fondamentali. La mia squadra deve essere corta sia in verticale che in orizzontale. Questo ci consente di essere sempre pronti ad attuare pressing, raddoppi di marcatura e triangolazioni veloci per rapide ripartenze. A volte, a seconda di come giocano gli avversari, risulta utile saltare anche il centrocampo.

Quanto tempo e cura dedica alle palle inattive a favore e contro?

Dedico abbastanza tempo alle palle inattive che ritengo importanti sia in fase difensiva che in fase offensiva.

Ritiene utile nel calcio femminile sapere come giocano gli avversari?

Penso che per un allenatore sapere come giocano gli avversari sia utile ma non indispensabile; è chiaro che più cose si sanno della squadra avversaria più soluzioni valide si possono trovare per contrapporsi efficacemente.

E per finire un breve giudizio sulla classe arbitrale e un breve parere sul futuro del calcio femminile?

Riguardo alla classe arbitrale ritengo che non sia sempre all'altezza della situazione. Riguardo al calcio femminile io ci credo molto. E', infatti, uno sport pulito dove le ragazze fanno sacrifici enormi per praticarlo e dove si vivono emozioni fortissime. Le atlete meriterebbero società con programmi seri e continuativi ma spesso il tutto è vanificato da problemi di carattere economico. Anche noi allenatori dobbiamo fare in modo di gettare le basi per una crescita importante di questo movimento.