

INTERVISTA TECNICA

A tu per tu con Anna Maria Mega.

A cura di **Roberto Bonacini**

Mister, il suo curriculum da calciatrice?

Come calciatrice ho giocato nelle seguenti società: Alaska Lecce, Juve Siderno, Modena, Sassari, Reggiana Zambelli, Bologna, Verona, Foroni Verona.

Una lunga carriera?

Direi proprio di sì. In ventitré anni di attività come calciatrice ho disputato cinque campionati di serie B e diciotto campionati di serie A vincendo sette Scudetti e quattro Coppe Italia.

E con la Nazionale?

In Nazionale ho collezionato cinquantuno presenze partecipando anche ai Mondiali in Cina nel 1991 e a due Campionati Europei.

Il suo curriculum da allenatrice?

Ho iniziato l'attività di allenatrice nel Verona Calcio Femminile nel 1994/95 ricoprendo il ruolo di allenatore/calciatore, proseguendo poi nel doppio ruolo nel 1995/96 e nel 1997/98 e vincendo nella stagione 1995/96 il titolo di Campione d'Italia con la Gunther Verona. Dal 2000 al 2003 sono stata allenatrice del Bardolino Verona dove ho vinto nella stagione 2001/2003 la Supercoppa.

Cosa è cambiato oggi nel calcio femminile rispetto a quando vestiva i panni di calciatrice?

Da un punto di vista condizionale oggi c'è sicuramente una migliore e maggiore collaborazione tra allenatore e preparatore

atletico allo scopo di proporre un allenamento sempre più specifico e mirato. Da un punto di vista tattico oggi si è notevolmente imposto il gioco a zona mentre qualche anno fa prevaleva ancora il gioco a uomo. Le giocate individuali erano più importanti rispetto ad oggi dove prevale l'organizzazione collettiva di squadra. Oggi è aumentata anche la velocità del gioco.

Ha conseguito il patentino professionistico di seconda categoria. Quale secondo lei il livello del corso?

Il livello e l'organizzazione è eccellente. Il corso si svolge nella bella cornice del Centro Tecnico di Coverciano con una frequenza di cinque settimane (sabato e domenica esclusi). Si lavora in aula e sul campo e consente veramente ad un tecnico di aggiornarsi e prepararsi all'attività di allenatore professionista.

Mister lei ha sempre allenato squadre di alta classifica. Quest'anno invece alla guida di una squadra avente come obiettivo la salvezza. Come si è calata in questa nuova realtà?

Senza nessun problema. A me piace allenare e trasmettere al gruppo la mia passione indipendentemente dall'obiettivo da raggiungere; l'importante è credere sempre in quello che si sta facendo e operare sempre con la massima professionalità possibile.

Quest'anno alle prese sia con giocatrici molto giovani sia con giocatrici alla prima esperienza nella massima serie. Quali problemi, quali svantaggi, quale gestione?

Con questa squadra abbiamo lavorato molto sull'aspetto psicologico. Questo per creare un buon gruppo, per rendere il lavoro più professionale e per dare più carattere ed agonismo alla squadra. Il problema maggiore, spesso pagato sul campo, è stata l'inesperienza; abbiamo commesso errori e disattenzioni a volte banali concedendo troppa libertà e spazio agli avversari. In serie A questo non puoi permettertelo.

Quanti allenamenti alla settimana e in che orari sono svolti?

Gli allenamenti settimanali sono quattro: lunedì, martedì, mercoledì e giovedì. Vengono svolti alle ore 20,00.

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

La settimana comincia al lunedì dove alleniamo forza e potenza aerobica; segue poi il martedì con velocità, resistenza alla velocità e lavoro lattacido; l'amichevole del mercoledì e il lavoro sulla reattività e velocità al giovedì.

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?

Preferisco organizzare il gioco partendo dal generale per poi, mano a mano che si evidenziano i problemi, andare ad analizzare dettagliatamente e analiticamente tattica individuale e tattica collettiva di reparto. Utilizzo pertanto partite ombra 11>0 o partite 11>11 nelle quali posso fermare il gioco per correggere errori o esaminare situazioni particolari.

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

Da un punto di vista tecnico-tattico solitamente incontriamo squadre della categoria allievi regionali o provinciali. A volte, per migliorarci da un punto di vista agonistico e caratteriale, risulta utile confrontarsi anche con squadre più grandi o formazioni amatoriali.

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

Prima di inizio gara. E' in questo momento che avendo tutti gli effettivi a disposizione vengono scelte le giocatrici titolari, le riserve e coloro che vanno in tribuna.

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

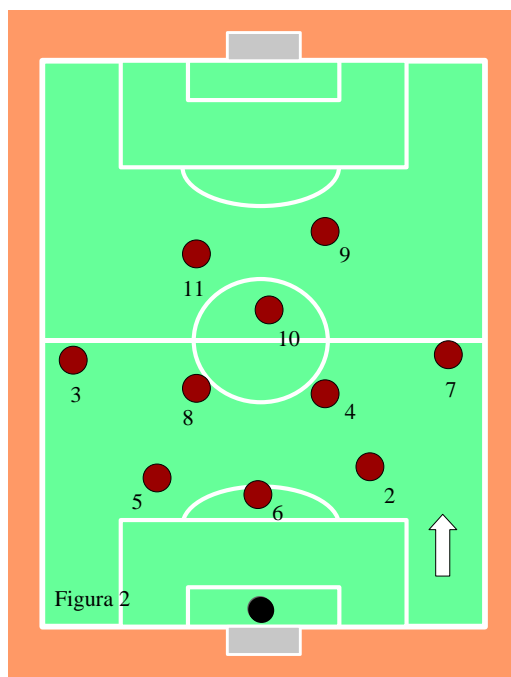
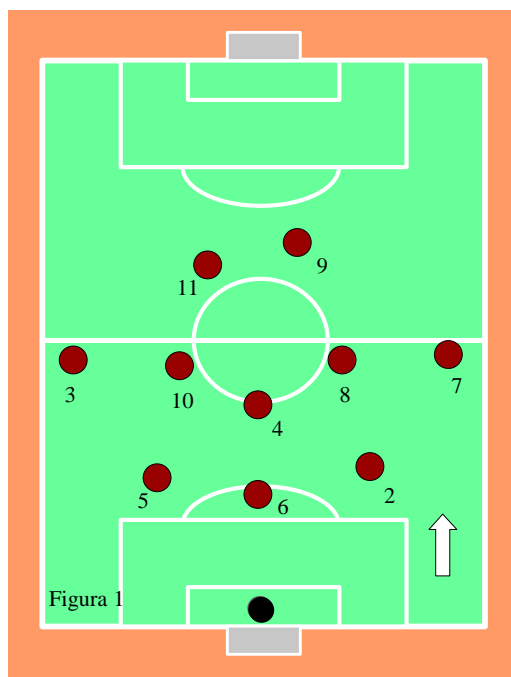
Sì. E' molto importante considerare sempre la squadra (18 giocatori) globalmente. Tutte le calciatrici devono sempre sapere quello che va e che non va e i correttivi e i consigli tecnico-tattici impartiti alla squadra.

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

La ritengo molto importante come momento per scaricare tensioni fisiche e psicologiche. Facilita il recupero e consente di passare dalla fase di lavoro (partita) alla fase di riposo/recupero (spogliatoio) in modo graduale. Salvo condizioni climatiche avverse, questa fase viene sempre svolta sia nelle partite interne che esterne.

Quale modulo adottate solitamente?

Per caratteristiche delle giocatrici a disposizione spesso abbiamo adottato il 3-5-2 (figura 1) o il 3-4-1-2 (figura 2).



Qualche considerazione?

Il tipo di difesa è stato proposto avendo a disposizione buone giocatrici con caratteristiche adatte a interpretare la difesa a tre e non avendo in rosa veri e puri difensori esterni. Il centrocampo a cinque con vertice basso è stato utilizzato per sfruttare le caratteristiche di interdizione in mezzo al campo e di

schermo davanti alla difesa di alcune nostre giocatrici. Il modulo con il trequartista è stato utilizzato per sfruttare le capacità tecniche e tattiche nonché le capacità di rifinitura di un'altra componente della squadra. Chiaramente il modulo è stato anche scelto a seconda degli obiettivi che in ogni gara volevamo perseguire.

Utilizzate solo questo o a seconda degli avversari o dell'organico a disposizione utilizzate altri moduli?

Abbiamo utilizzato anche altri sistemi di gioco come il 4-4-2 o il 3-4-3; non comunque per adeguarci al modulo avversario ma per sfruttare sia l'organico a disposizione sia lo stato di forma fisico, psichico e tattico delle nostre giocatrici.

Capita spesso o di rado di cambiare modulo durante la stessa gara?

Può capitare di cambiare modulo sia per porre rimedio ad eventuali problemi condizionali e tattici sia per andare a colpire o parare l'organizzazione di gioco avversaria a nostro o a loro favore. Occorre comunque in generale un'attenta valutazione in quanto, a volte, anche il cambiare troppo può risultare più deleterio che positivo per l'equilibrio di squadra e di reparto.

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

E' chiaro che un tecnico ha sempre un tipo di gioco che vorrebbe insegnare per poi vederlo espresso al massimo livello sul campo di gioco. Ma se le caratteristiche delle giocatrici a disposizione non lo permettono bisogna adottare la soluzione migliore per mettere in grado ogni atleta di esprimersi al massimo nel ruolo che le è più congeniale.

Generalmente con quanti giocatori difende?

Mi piace che tutta la squadra interpreti sempre le due fasi di gioco. Ed è per questo che quando ci troviamo a difendere, tutti i giocatori hanno compiti precisi per arrivare

alla riconquista della palla. Chiaramente il numero di giocatori sopra o sotto la linea della pallone dipende anche dall'avversario che incontriamo e da determinate situazioni che si vengono a creare durante la gara.

Fate uso del fuorigioco e dell'elastico difensivo?

Utilizziamo sia il fuorigioco sia l'elastico difensivo in modo più o meno marcato a seconda del nostro stato di forma (tattico) e a seconda della vena arbitrale. Se per esempio vediamo di essere in giornata negativa nel leggere i tempi di gioco o riscontriamo che la terna arbitrale tende a commettere diversi errori allora questo atteggiamento tattico viene limitato. In generale comunque utilizziamo questi movimenti tattici considerando la palla coperta/scoperta e la nostra superiorità/inferiorità numerica in zona difensiva.

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

Si mi piace curare questa fase sia per organizzare, una volta conquistata palla, veloci ripartenze sia per ridare equilibrio e quadratura alla squadra in caso di perdita del possesso palla.

Finita un'azione offensiva in che zona cominciate solitamente a pressare (pressing ultraoffensivo, pressing offensivo, pressing difensivo)?

Se ci sono i giusti tempi tra attaccanti e centrocampisti e la squadra avversaria soffre la pressione e non è supportata da grande tecnica individuale posso anche adottare un pressing ultraoffensivo. Ma se i reparti sono in ritardo e mal posizionati preferisco un'azione di controllo e di riposizionamento alla quale fare poi seguire un pressing meno offensivo ma costante a centrocampo.

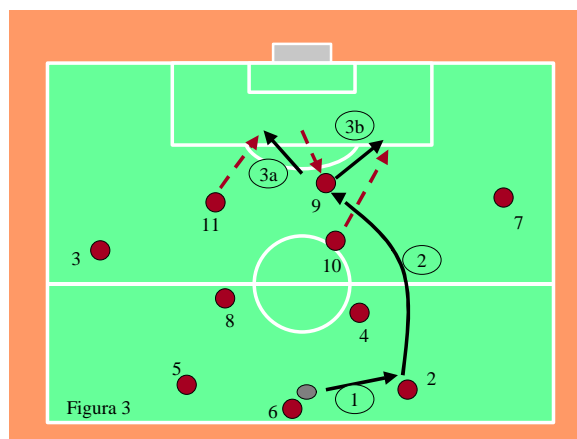
Utilizzate e quando i raddoppi di marcatura?

Portiamo raddoppio di marcatura sia in zona difensiva sia quando facciamo pressing offensivo e ultraoffensivo agli avversari. L'utilizzo del raddoppio è comunque dipendente da diverse variabili

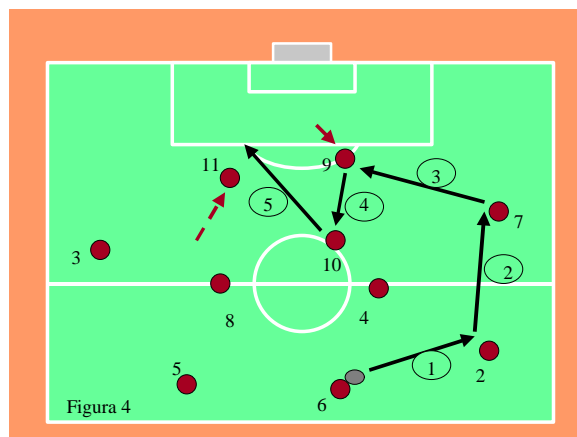
quali possono essere la condizione fisica, la scelta dei giusti tempi di gioco (se non ci sono i tempi e meglio, rispetto al raddoppio, temporeggiare e dare copertura al compagno), il risultato della gara o la maggiore o minore necessità di tornare in possesso palla.

Come è organizzata la squadra in fase offensiva?

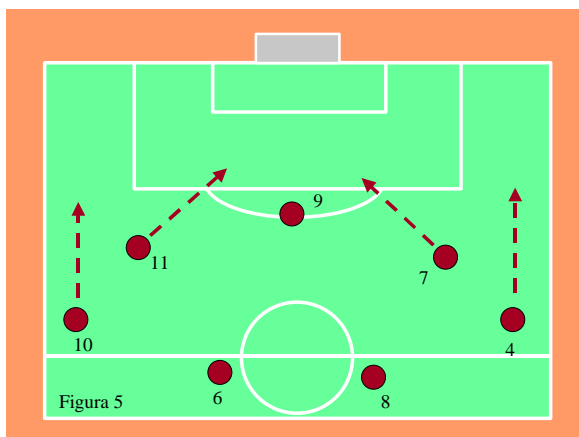
Dipende dal modulo adottato. Se giochiamo con due punte una solitamente è di movimento mentre l'altra, più statica, gioca da vertice. Quest'ultima ha il compito di andare incontro alla palla e cercare lo scarico sui centrocampisti allo scopo di fare salire la squadra; viene anche utilizzata per il gioco aereo spizzicando, sui lanci, i palloni per le compagne che si inseriscono in profondità (figura 3).



Giocando con il modulo 3-4-1-2 il gioco passa invece spesso dai piedi del trequartista che cura la rifinitura dell'azione sui movimenti centrali delle punte e sui movimenti in fascia degli esterni (figura 4).

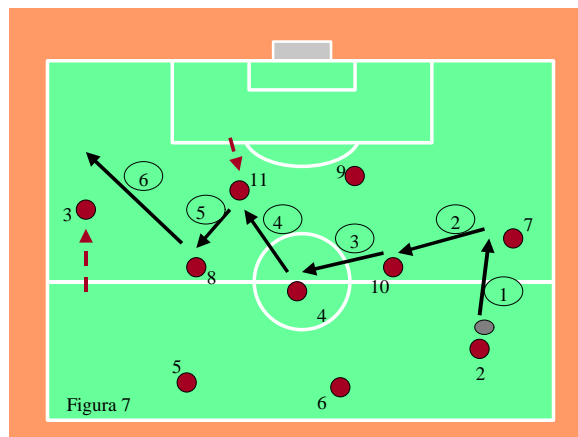
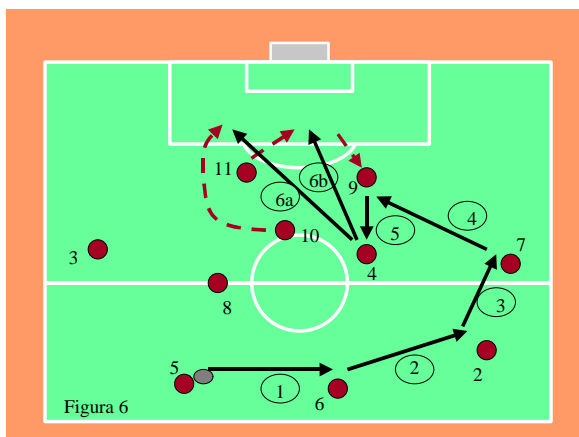


Giocando a 3-4-3 teniamo una punta vertice alto e due ali abbastanza larghe che attaccano principalmente con tagli ad entrare per dare la profondità lasciando la ricerca dell' ampiezza agli esterni di centrocampo (figura 5).



Mi può descrivere 2 o 3 schemi che provate e adottate poi in partita riguardanti la fase offensiva?

Uno schema adottato con modulo 3-4-1-2 può essere quello proposto in figura 6; con modulo 3-5-2 uno degli schemi che può essere utilizzato è quello rappresentato in figura 7.



<i>La settimana tipo della Reggiana</i>	
Lunedì	forza – potenza aerobica
Martedì	velocità – resistenza alla velocità – lavoro lattacido
Mercoledì	partita amichevole
Giovedì	reattività - velocità
Sabato	partita di campionato

Squadre in cui ha giocato Anna Mega
Alaska Lecce
Juve Siderno
Modena
Sassari
Reggiana Zambelli
Bologna
Verona
Foroni Verona