

INTERVISTA TECNICA

Pitanti Elvira: le idee dell'allenatrice dell'Agliana.

A cura di **Roberto Bonacini**

Mister, quando ha iniziato ad allenare?

Ho iniziato nel 1993-1994 a Firenze dove oltre che a giocare seguivo anche una squadra del settore giovanile. E' stata una breve esperienza ma è stata sufficiente per farmi capire che, una volta terminata l'attività di calciatrice, il ruolo dell'allenatore mi sarebbe piaciuto. La grande occasione è poi capitata la scorsa stagione ad Agliana quando, ai primi di marzo, mi è stato chiesto se volevo allenare la squadra. Successivamente sono poi stata confermata anche per la stagione successiva 2003-2004.

Come deve essere un bravo allenatore?

Un buon allenatore deve essere un grande osservatore, sempre presente e attento durante gli allenamenti per correggere eventuali errori;

- deve essere coinvolgente e tenere in considerazione anche e soprattutto coloro che trovano meno spazio sul campo;

- deve essere equilibrato e in grado di trasmettere questo equilibrio anche ai propri giocatori;

- deve essere convincente nell'inculcare alla squadra i metodi d'allenamento e le idee di gioco che vuole attuare;

- deve essere comunicativo e disposto sempre al confronto aperto con la squadra.

Che tipo di rapporto cerca di instaurare con la squadra?

Un rapporto basato sul dialogo e sul rispetto reciproco.

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

Un buon gruppo deve essere motivato a migliorarsi sempre; deve avere obiettivi comuni e deve essere disposto a confrontarsi su qualsiasi tipo di problema; la rivalità è ciò che in un gruppo non deve mai esserci perché il bene della squadra deve venire sempre prima di tutto.

Com'è composto lo staff tecnico della squadra?

Lo staff tecnico si compone del Preparatore atletico Elena Castellini, dell'allenatore dei portieri Danilo Bianchi e del Fisioterapista/Massaggiatore Gianpaolo Fagni.

Quanto è durata la preparazione pre-campionato e quali gli obiettivi ricercati in questa preparazione iniziale?

La preparazione d'inizio stagione è fondamentale e deve creare solide basi

sulle quali poter poi contare e lavorare durante tutta l'annata.

Il periodo di preparazione pre-campionato è durato circa tre settimane ed è stato così organizzato:

prima settimana – doppia seduta giornaliera dove ci si allena con elevati carichi di lavoro sia dal punto di vista della resistenza generale sia dal punto di vista della forza;

seconda settimana – una seduta giornaliera dove si prosegue il lavoro sulla forza e si alterna potenza aerobica a lavori lattacidi;

terza settimana – una seduta giornaliera dove si lavora prevalentemente sulla velocità e sulla resistenza alla velocità.

Gli obiettivi ricercati con la preparazione sono a breve-medio termine con lo scopo di cercare di portare quindi la squadra in condizione quanto prima, approfittando poi delle pause che offre il campionato nazionale per effettuare gli opportuni richiami.

Quanti allenamenti alla settimana e in che orari sono svolti?

Gli allenamenti settimanali sono tre anche se la squadra al completo è presente solo a due di questi. Sono svolti alla sera dalle 19,30 alle 21,30.

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

Allenandoci tre volte alla settimana il microciclo è così organizzato:

il **lunedì** è dedicato quasi interamente al lavoro fisico alternando lavori di forza a lavori di potenza aerobica;

il **martedì** è dedicato a lavori lattacidi e/o di resistenza alla velocità;

al **giovedì** è dominante il lavoro tattico alternato a lavori condizionali di reattività e velocità.

Considerando di avere a disposizione la squadra al completo per solo due volte alla settimana, nel primo allenamento si lavora principalmente sulla preparazione fisica mentre nel secondo, oltre ad esercizi di reattività e velocità si lavora molto dal punto di vista tattico.

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

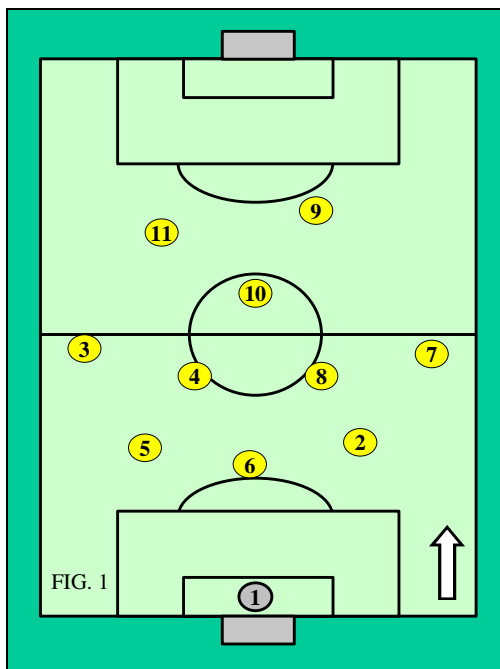
Durante l'annata non ho avuto la possibilità di organizzare partite amichevoli; le ritengo comunque fondamentali per la crescita del gruppo poiché affiatamento e automatismi dei movimenti si acquisiscono solo con partite nelle quali ci si allena in situazione reale. A mio parere, in queste partite d'allenamento, sono da preferire come avversari, squadre giovanili con ragazzi d'età compresa tra i 14 e 16 anni che, fornendo ritmo e intensità, permettono di allenare qualità che a volte nel calcio femminile sono deficitarie.

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?

Quest'anno sono partita dall'analitico per poi successivamente arrivare all'organizzazione generale della squadra. Credo comunque che anche la scelta sul modo e metodo di lavoro deve essere fatta tenendo conto delle caratteristiche qualitative del parco giocatori che la società ti mette a disposizione.

Quale modulo adottate solitamente?

Solitamente adottiamo il 3-4-1-2 (fig. 1 a pagina successiva).



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

A volte di fronte ad avversari forti e competitivi ho preferito giocare con maggior equilibrio e copertura adottando il 4-4-2.

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

Può certamente capitare, anche se quest'anno si è reso necessario solo in due o tre occasioni.

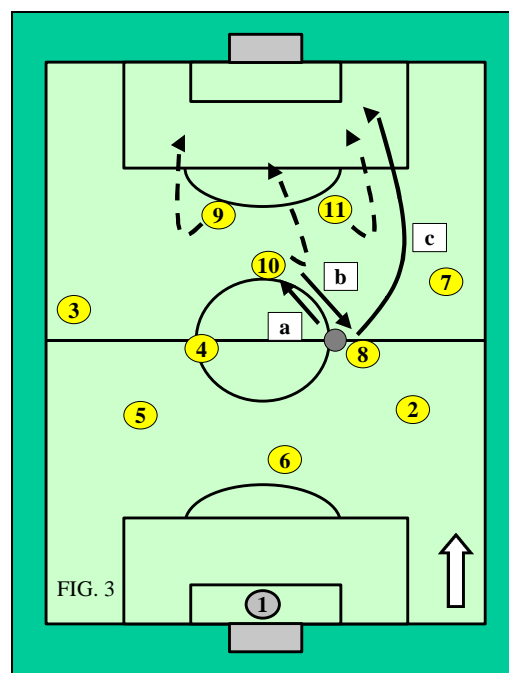
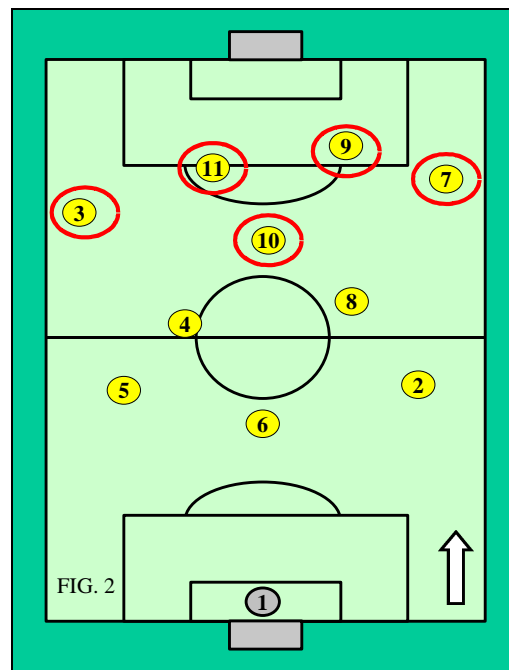
La scelta del modulo per lei deve essere una scelta dettata dalle caratteristiche dei giocatori a disposizione oppure lei è "innamorata" di un tipo di gioco al quale adatta le giocatrici di cui dispone?

Credo fermamente che bisogna sfruttare al massimo le caratteristiche dei giocatori a disposizione. Quest'anno per esempio ho potuto giocare con la difesa a tre avendo a disposizione tre calciatrici veloci, forti fisicamente e con buona tecnica di base.

Generalmente con quanti giocatori attaccate e com'è organizzata la squadra in questa fase?

Attacchiamo con due punte, un trequartista e con gli esterni di fascia che salgono a fase alterne (fig. 2).

Chiedo alle mie giocatrici ripartenze veloci, rapidità e profondità di gioco (fig. 3).

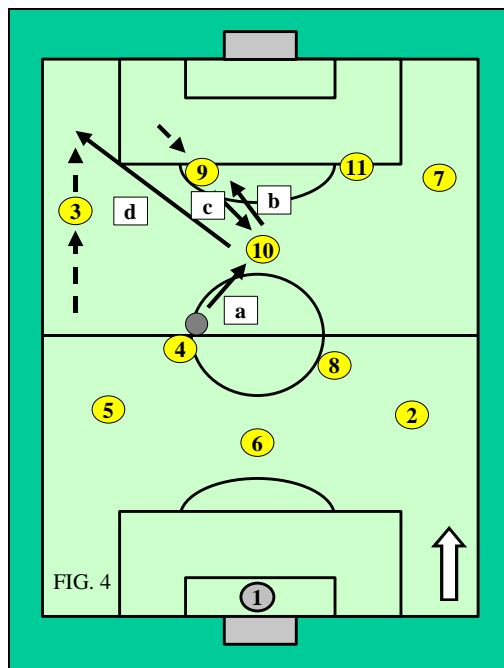


Meglio verticalizzare il gioco, allargare sulle fasce o un buon mix di entrambi?

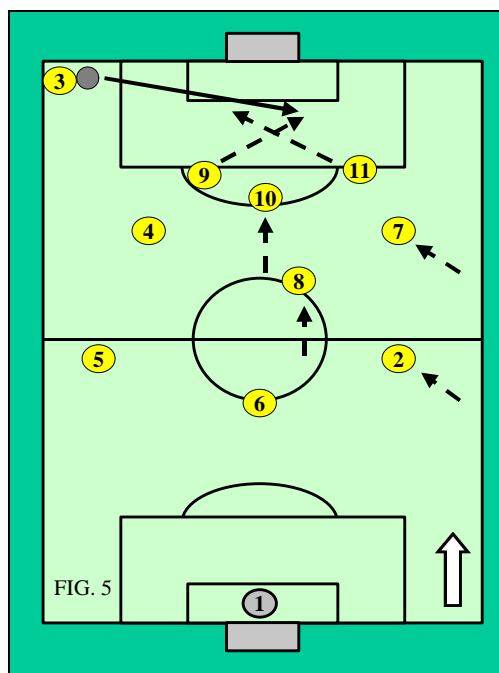
Nella stessa partita a seconda delle circostanze è utile sia verticalizzare sia

cercare l'ampiezza sulle fasce; un buon mix garantisce sicuramente molte alternative di gioco.

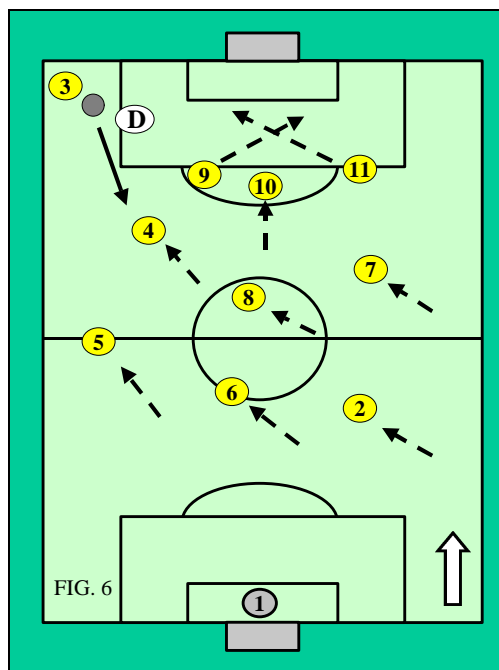
Mi può descrivere due o tre schemi che provate e adottate poi in partita riguardanti la fase offensiva?



In figura quattro vediamo una prima esercitazione relativa all'inserimento di un esterno in fascia per la rifinitura con cross: palla dal centrale di centrocampo al trequartista che si smarca per ricevere; movimento incontro della punta in appoggio al trequartista, doppio scambio con palla che torna al trequartista e successivo passaggio in fascia per l'inserimento dell'esterno; l'esterno effettua poi un cross a centro area a favore delle due punte che incrociano e per sfruttare eventualmente anche il trequartista posto al limite dell'area (fig.5);

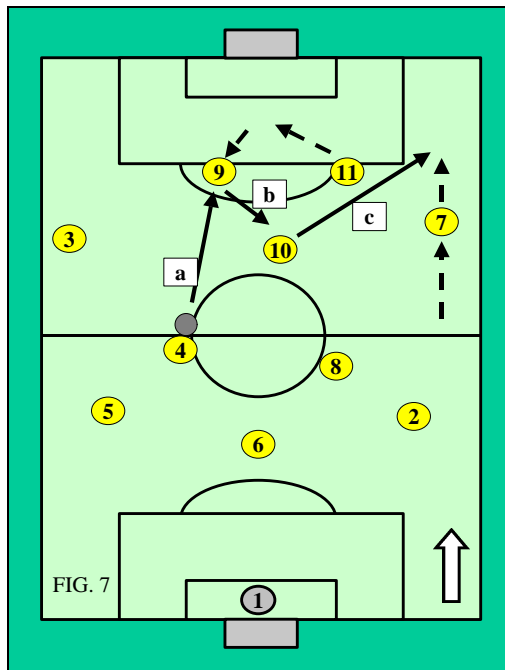


se l'esterno di fascia, prima di effettuare il cross è ben controllato può contare sull'aiuto in sostegno del centrale di centrocampo con contemporaneo scivolamento di tutta la squadra in zona palla (fig. 6).



In figura sette vediamo un secondo schema:

palla dal centrale di centrocampo alla punta che viene incontro; passaggio di prima intenzione in scarico al trequartista accorso in sostegno che prosegue poi l'azione giocando in fascia per l'inserimento dell'esterno; rifinitura poi dell'azione con cross a centro area sul movimento d'incrocio delle punte.



Palle inattive. Quale importanza preparativa durante gli allenamenti?

Per quanto riguarda le palle inattive, visto il poco tempo a disposizione, proviamo solitamente solo due o tre schemi che poi, a seconda della situazione e del momento di gara, eseguiamo in partita. Ritengo comunque, visto le statistiche di realizzazione, che alle palle inattive sia da dedicare molto più tempo e pertanto spero in futuro di avere la possibilità di lavorare molto meglio su una tematica così importante.