

INTERVISTA TECNICA

Il punto di Salvatore Arca, allenatore della Torres femminile.

A cura di **Roberto Bonacini**

Mister, il suo curriculum da allenatore?

1992-93 S.M. Coghinas (III categoria),
1993-94 S.M. Coghinas (II categoria),
1994-95 Sedini (I categoria), 1995-96
Latte Dolce (I categoria), 1996-97 Latte
Dolce (Promozione), 1997-98 Ittiri
(Promozione), 1998-99 Ittiri (Eccellenza),
1999-00 Torres Sassari Femminile (serie
A), 2000-01 Torres Sassari Femminile
(serie A), 2001-02 Atletico Oristano
Femminile (serie A), 2002-03 Torres
Sassari Femminile (serie A), 2003-04
Torres Sassari Femminile (serie A).

Perché allenare una squadra femminile?

Perché una volta che me l'hanno proposto, a parte l'iniziale scusabile scetticismo, mi sono trovato bene. Si lavora in modo eccellente con le giocatrici e proprio per questo ho poi continuato nel calcio femminile.

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

Le due cose sono indispensabili. Penso però che, in determinate situazioni, un buono psicologo possa ottenere di più di un tattico. Questo a maggior ragione con le donne.

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

Deve essere unito. Le varie componenti, dirigenza, allenatore, giocatrici devono essere un tutt'uno.

Ci sono regole di comportamento e di disciplina che devono essere rispettati dal gruppo?

Certamente. In qualunque momento, e non solo sul campo, ci sono regole da seguire.

Com'è organizzata nelle funzioni e compiti la società in cui lavora (presidente, allenatore, secondo allenatore, preparatore atletico ecc...)?

Presidente, staff dirigenziale e staff tecnico. Nello staff tecnico il sottoscritto che svolge la funzione di allenatore e di preparatore coadiuvato dal mio secondo e dal preparatore dei portieri.

Dove svolgete gli allenamenti?

Svolgiamo l'allenamento in un campo in erba in una località a 10 Km. da Sassari.

Dove sono giocate le partite interne?

Questa è una nota dolente. Dovremmo giocare le partite interne allo Stadio "Vanni Sanna", ma quando la domenica gioca in casa la Torres Maschile Serie C1, siamo costretti ad emigrare nei campi della provincia, con tutte le difficoltà che si possono immaginare.

Un giudizio sul campionato?

Il livello è discreto. Purtroppo non si possono commettere errori, recuperare è difficile; c'è ancora troppa differenza tra le migliori e il resto delle squadre, anche se

devo dire che questo divario tende sempre più ad assottigliarsi.

Un giudizio sulla classe arbitrale?

Da quando dirigono arbitri provenienti dalla serie Nazionale Dilettanti (ex serie D) va decisamente meglio.

Quanti allenamenti la settimana?

Quattro allenamenti alla settimana. Dal lunedì al giovedì alle ore 15,00.

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

Premesso che in tutte le sedute si lavora sia sulla preparazione fisica sia su quella tecnico-tattica, al lunedì curiamo la forza e la potenza aerobica, al martedì la resistenza alla velocità, al mercoledì dedichiamo l'amichevole contro squadre giovanili di categoria Giovanissimi o Allievi Regionali (in alternativa allenamento tattico), al giovedì infine lavoriamo sulla velocità pura, cambi di direzione, arresti ecc.

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?

Sicuramente parto dall'analitico per poi arrivare ai singoli reparti e infine assemblare il tutto per organizzare la squadra (partite ombra 11>0).

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

Per nostra fortuna all'interno della squadra abbiamo solo due giocatrici che risiedono fuori sede le quali si allenano e lavorano autonomamente.

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

Sì.

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

Assolutamente no, in caso contrario non ci sarebbe continuità di rapporto.

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

La formazione la comunico un'ora prima di scendere in campo; tutte le giocatrici devono avere fino all'ultimo la giusta tensione.

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

Il riscaldamento è collettivo. E' guidato da una giocatrice che decide cosa fare; io sono comunque presente durante tutta la fase.

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

No.

A fine gara fa svolgere quella fase chiamata defaticamento?

No, sia per problemi psicologici sia per motivi di tempo. Psicologicamente parlando non è facile avere la voglia di lavorare dopo una gara (ancora di più se trattasi di una gara con risultato deludente). I motivi di tempo sono legati al fatto che, quando giochiamo in trasferta, abbiamo i minuti contati essendo vincolati a precisi orari per il rientro in aereo.

La preparazione pre-campionato ha previsto un ritiro in qualche località?

No per motivi economici.

Quale modulo adottate solitamente?

Solitamente adottiamo il 4-4-2 anche se a seconda delle giocatrici a volte cambia la disposizione del centrocampo.

Quali secondo lei i vantaggi di questo modulo?

Buona copertura delle fasce.

E gli svantaggi?

A volte siamo troppo piatti a centrocampo e se non eseguiamo bene i movimenti, diventiamo vulnerabili negli inserimenti centrali tra le due linee.

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

A seconda dell'organico a disposizione possiamo anche giocare con il 3-5-2 o il 4-3-3.

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

Molto spesso. Possiamo cambiare sia il modulo sia, nello stesso modulo, la posizioni di alcune giocatrici.

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?

In sede di campagna acquisti si cerca di prendere le giocatrici adatte al modulo che voglio adottare, ma se poi durante l'annata ci sono problemi di varia natura, allora adatto il modulo alle caratteristiche delle giocatrici a disposizione.

Come è organizzata la squadra in fase difensiva?

Giochiamo prevalentemente con la difesa a quattro; in caso di necessità passiamo a tre.

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

La preferisco a quattro giocatori.

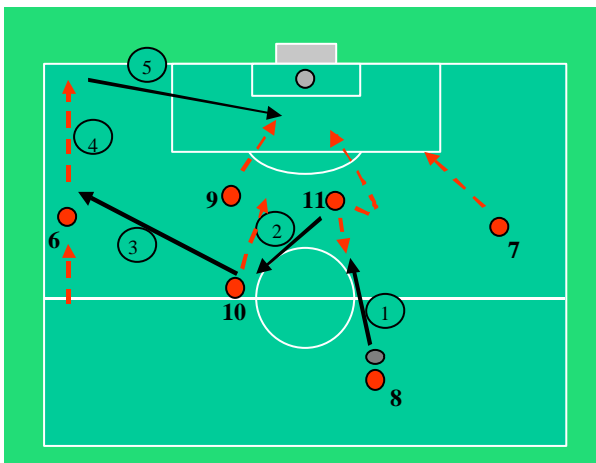
Come è organizzata la squadra in fase offensiva?

Giochiamo con una punta di movimento e un attaccante centrale supportati da un centrale di centrocampo. Spesso anche gli esterni sono degli attaccanti adattati al ruolo.

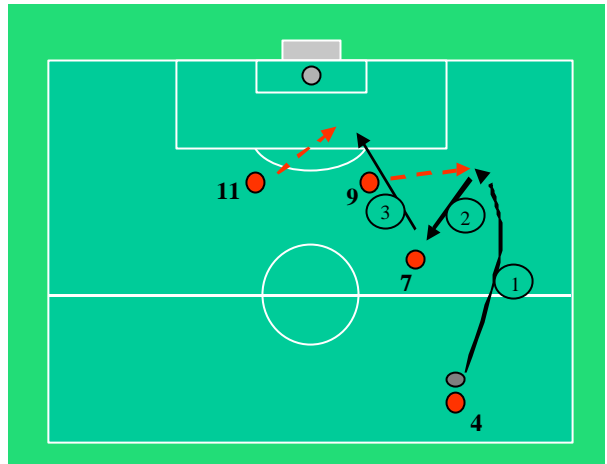
Meglio verticalizzare il gioco, allargare sulle fasce o un buon mix di entrambi?

In fase di possesso palla mi sta bene allargare sulle fasce ma solo se la pressione degli avversari non è decisa, nel qual caso preferisco verticalizzare.

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



8 gioca su 11 che viene incontro, controlla e scarica su 10 – 10 di prima allarga il gioco sull'inserimento di 6 in fascia – 6 conduce il pallone fino a fondo campo per poi crossare per gli inserimenti centrali di 9 e 11 – 7 va a chiudere il secondo palo e 10 si posiziona al limite dell'area per concludere in caso di respinta.



4 lancia lungo per 9 che taglia in fascia – 9 controlla e scarica per 7 – 7 gioca in profondità per 11 che taglia nello spazio lasciato da 9 e va alla conclusione.

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

Le giocatrici devono avere ben chiaro quando attuare queste strategie perché durante la gara vi può essere la necessità di variare il modo di giocare. Bisogna essere sempre aperti e pronti ad interpretare qualsiasi situazione di gioco.

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

Di solito rientriamo nelle posizioni e aspettiamo l'avversario. Quando però vediamo che l'avversario è in difficoltà allora pressiamo nella sua tre quarti di campo.

Sulle palle inattive di calcio d'angolo usate qualche schema particolare per andare alla conclusione?

Sì. Abbiamo dei buoni saltatori che cerchiamo di agevolare attraverso ben precisi movimenti di blocco.

Su calcio d'angolo a sfavore come si dispone la squadra (uomo, zona totale, zona mista)?

A uomo.

Su calcio di punizione a favore avete diversi tipi di soluzioni da adottare?

Si. A seconda della posizione di battuta possiamo scegliere tra diverse opzioni che proviamo in allenamento.