

Quattro chiacchiere con Stefania Basilico, allenatrice del Como.*

A cura di **Roberto Bonacini**

Mister, il suo curriculum da allenatore?

Ho sostenuto il corso di Istruttore Giovani Calciatori presso l'I.S.E.F. dell'Università "Cattolica" di Milano nel 1995 e in seguito, nell'anno 2000, ho conseguito l'abilitazione ad Allenatore di Base. Dal 1995 istruttrice scuole calcio in diverse società maschili, allenatore categorie pulcini, esordienti e giovanissimi (A.S. Seveso 1909, A.C. BaSe 96, Centro Schiaffino Calderara, A.C. Lentatese). Nel settore femminile allenatore serie D e Under 15 nella società Fiammamonza, nel 2001/2002 e 2002/2003 allenatore serie C nella società Real Amatese Mariano. Nella stagione in corso ho iniziato come allenatore della squadra Primavera del Como 2000.

Mister, quando è subentrata alla guida della squadra?

A metà dicembre.

Come ha trovato dal punto di vista condizionale, tattico e psicologico la squadra?

Dal punto di vista condizionale la squadra era a un buon livello; dal punto di vista tattico il precedente allenatore preferiva giocare con il 4-4-2 mentre io attualmente ho introdotto il 3-5-2 (figura 1), quindi ho trovato qualche difficoltà nel cambiamento di modulo. A livello psicologico la situazione si presentava un po' più complicata: all'inizio della stagione oltre ad allenare l'under 19 ero uno dei portieri della rosa della prima squadra e quindi il passaggio da

"compagno di squadra" ad allenatore avrebbe potuto creare dei problemi all'interno della squadra, che invece ha reagito in maniera positiva.

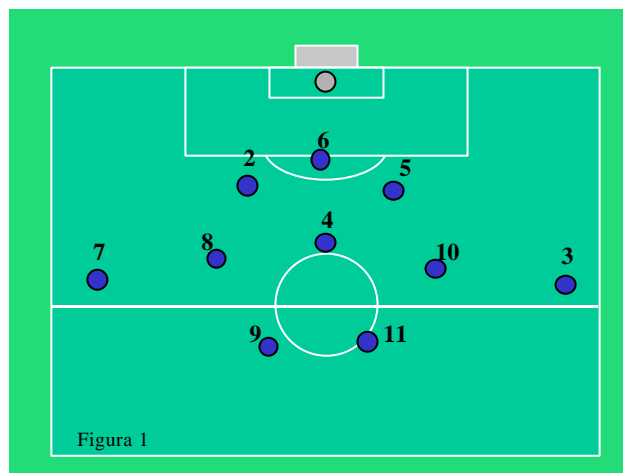


Figura 1

Quali sono secondo lei vantaggi e svantaggi di cominciare un lavoro a campionato già in corso?

Ci sono sicuramente molti più svantaggi in quanto una buona programmazione deve essere eseguita nell'arco di tutta la stagione sportiva, sia dal punto di vista condizionale che da quello tecnico - tattico.

Che tipo di rapporto cerca di instaurare con la squadra?

Un rapporto di reciproco rispetto, basato sulla mia massima disponibilità al dialogo e a qualsiasi forma di confronto.

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

Tutte le componenti del gruppo devono avere rispetto delle proprie compagne, devono perseguire lo stesso obiettivo e essere disposte a lavorare insieme per il suo raggiungimento. All'interno di un collettivo ci devono essere dei leader positivi ma non eccessive individualità.

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

Rispetto della società, della figura dell'allenatore, delle compagne e delle avversarie, dell'arbitro, mantenimento di un comportamento adeguato durante gli allenamenti e le partite.

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

Ci sono un presidente, due vice presidenti, un direttore sportivo, alcuni dirigenti, un addetto stampa, un medico sociale, un fisioterapista, un allenatore, un allenatore dei portieri.

Dove svolgete gli allenamenti e di quali strutture disponete?

Gli allenamenti sono svolti presso il Campo Sportivo Belvedere di Como; disponiamo di un campo in erba a 11 e un campo in sabbia a 9.

Dove sono giocate le partite interne?

Presso lo stesso campo.

Quanti allenamenti la settimana?

Tre o quattro.

Gli allenamenti sono svolti nel pomeriggio o alla sera?

Alla sera.

Se vi avvalete di un preparatore, come è organizzato il lavoro da un punto di vista collaborativo?

Seguo io personalmente la preparazione atletica.

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

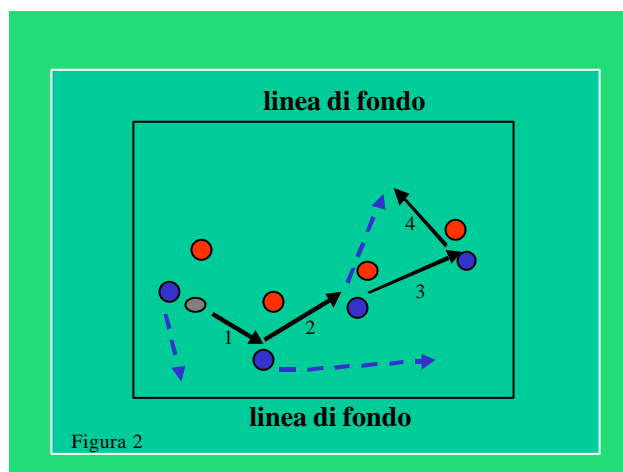
Nei primi giorni della settimana vengono eseguiti lavori di forza e di potenza aerobica mentre nei giorni precedenti a una gara si eseguono lavori di velocità e rapidità.

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

La preparazione tecnico-tattica parte dalla tattica individuale per arrivare alla tattica di squadra, quindi si passa da smarcamento, passaggio, tiro in porta individuale a possesso palla, conquista dello spazio in avanti e conclusione a rete.

Mi può descrivere alcune esercitazioni che adottate per allenare il gioco a zona?

Esercitazione per i centrocampisti: si gioca quattro contro quattro in uno spazio delimitato, per condurre palla oltre le due linee di fondo. L'obiettivo dell'esercitazione consiste nel far giocare i propri centrocampisti in modo da allenare il portatore di palla e disporsi a sostegno attraverso la formazione di diagonali e triangoli (figura 2); la stessa esercitazione si ripete ma con l'obiettivo di marcare il sostegno, oltre ad attaccare il portatore di palla. Un'esercitazione per la difesa a tre: si schierano tre difensori più il portiere, per difendere contro due attaccanti. Dietro una linea tracciata (circa tre quarti di campo) giocano quattro centrocampisti, che operano in zone delimitate, a sostegno delle punte (figura 3); la stessa situazione si ripete con la possibilità di un inserimento in zona d'attacco di uno dei due esterni di centrocampo, creando così una situazione di tre contro tre (figura 4).



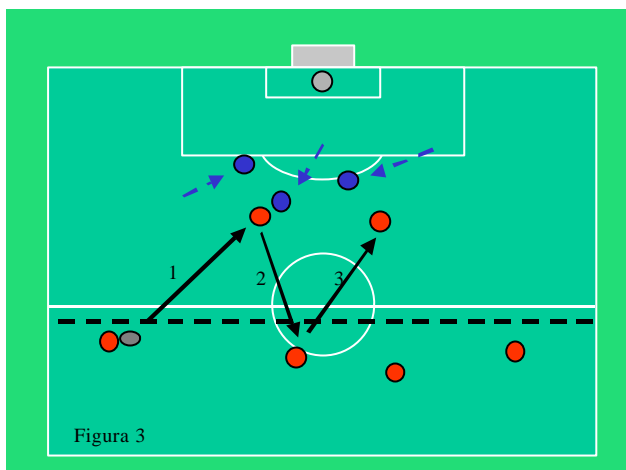


Figura 3

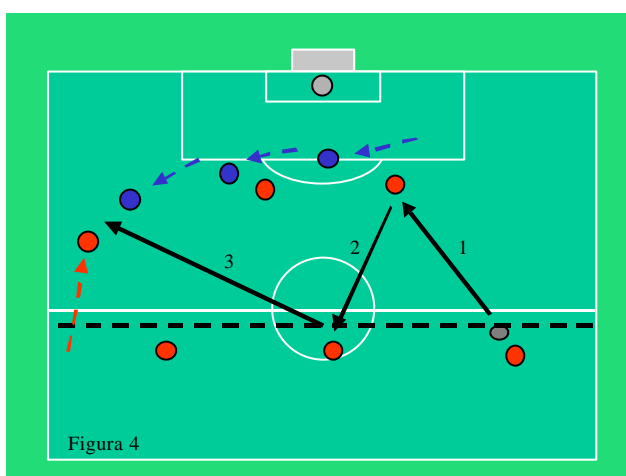


Figura 4

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 partire dai movimenti generali per poi analizzare i singoli problemi.

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

Due giocatrici, che abitano lontano da Como, effettuano gli allenamenti con la squadra a settimane alterne; nella settimana in cui non si allenano con il gruppo viene dato loro un programma da seguire per quanto riguarda la parte atletica, mentre per la parte tecnica si

allenano con una squadra maschile, categoria allievi.

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

Sì le due giocatrici descritte nella risposta precedente.

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

No.

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

Prima della gara.

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

Collettivamente, solamente il portiere lo effettua individualmente.

Cosa fa svolgere generalmente in un riscaldamento pre-gara?

La prima parte è di riscaldamento generale suddiviso in esercizi di attivazione, coordinazione, mobilitazione, stretching e allunghi, sprint. In una seconda fase si passa al riscaldamento specifico (pallone).

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

Solitamente sì.

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

Sarebbe utile ma non viene quasi mai svolto.

Quale modulo adottate solitamente?

3-5-2 (**figura 1**).

Quali secondo lei i vantaggi di questo modulo?

Maggior copertura delle fasce e del centrocampo in fase difensiva e maggiori possibilità di apertura del gioco sugli esterni in fase offensiva.

E gli svantaggi?

Se i due esterni di centrocampo non sono in grado di coprire e nello stesso tempo di proporsi in fase offensiva, il gioco ne risente.

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

In alcuni casi, a seconda della disponibilità dell'organico, viene utilizzato il 4-4-2.

Ci può fare qualche esempio?

In caso di mancanza di esterni in grado di fare il gioco richiesto, il modulo può variare.

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?

La scelta viene presa in base alle caratteristiche dell'organico a disposizione.

Che requisiti richiede al suo portiere?

Deve saper "comandare" la difesa, saper giocare con i piedi e rapidamente rilanciare la fase offensiva.

Se disponete di un preparatore dei portieri, lei suggerisce di allenare particolarmente qualche qualità tecnico-tattica?

No, c'è una collaborazione su tutto il programma.

Ci comunica qualche caratteristica tecnico-tattica di alcuni suoi difensori?

Giocando a tre il centrale deve saper leggere in anticipo l'azione degli attaccanti avversari e le altre due giocatrici devono saper marcare gli avversari, cercando di anticiparli.

Di alcuni suoi attaccanti?

Agli attaccanti chiedo un "gran movimento" e il sapersi inserire negli spazi vuoti.

Come è organizzata la squadra in fase difensiva?

Se si gioca a tre, con un centrale e due marcatori, se la difesa è a quattro adottiamo una semi - zona.

Cosa chiede principalmente alla sua squadra in questa fase?

Di anticipare l'avversario quando è possibile e di prestare molta attenzione al movimento delle avversarie; tutta la squadra deve difendere, iniziando dagli attaccanti che vanno in pressione dieci metri oltre la linea di centrocampo nella metà campo avversaria.

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

A 3.

Fate uso del fuorigioco e dell'elastico difensivo?

Sì ma non sempre.

Come è allenato durante la settimana? Ha qualche esercitazione da proporci?

Attraverso esercitazioni analitiche per la difesa (squadra corta e diagonale difensiva).

Come è organizzata la squadra in fase offensiva?

In fase offensiva la squadra cerca di adottare un gioco che punta tutto sulla rapidità, con un buon possesso palla e verticalizzazioni.

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

Possesso palla e squadra corta.

Cosa chiede principalmente alla sua squadra in questa fase?

Chiedo alle mie giocatrici di giocare possibilmente a due o tre tocchi, ovvero in rapidità, cercando il movimento delle compagne di squadra.

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

Un buon mix.

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

Durante la settimana cerchiamo di provare l'impostazione del gioco dalla difesa e quindi con movimenti dei centrocampisti e successivamente di verticalizzazioni per gli attaccanti (**figura 5**).

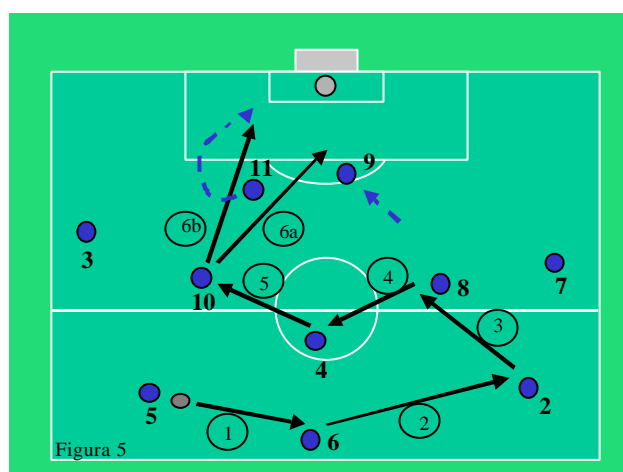
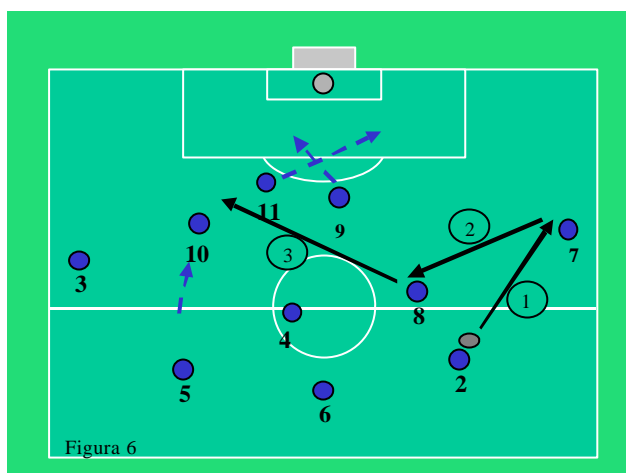
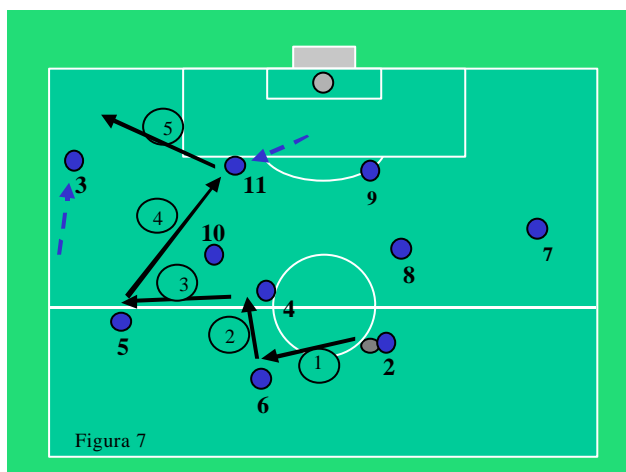


Figura 5

Uno dei due attaccanti crea lo spazio per l'inserimento di un centrocampista (**figura 6**).



Il gioco viene allargato sulle fasce per arrivare poi alla realizzazione di un cross (**figura 7**).



Ritiene utile nel calcio femminile sapere come giocano gli avversari?

Sì.

Come operate da questo punto di vista?

Cerchiamo di informarci sulle caratteristiche di gioco e sulle singole giocatrici delle squadre avversarie, dove è possibile anche con il supporto di audiovisivi.

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

Sì.

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

Alcune semplici soluzioni.

Un giudizio sul campionato 2003/2004?

Direi che ci sono attualmente due squadre che dal punto di vista dell'organico sono un gradino sopra le altre; per il resto le altre squadre si equivalgono.

* Stefania Basilico ha ricoperto la carica di allenatore del Como Femminile da Dicembre 03 a Marzo 04.