LA FILOSOFIA DEL TECNICO AMARANTO, IL TRIANGOLO DI GIOCO E L'IMPORTANZA DELLE INTERAZIONI NATURALI TRA I GIOCATORI. L'ANALISI TATTICA DEGLI SVILUPPI IN FASE DI POSSESSO CON LA DIFESA A TRE, TUTTO SUGLI ASPETTI FISICI CURATI DAI PREPARATORI E GLI ALLENAMENTI DEL NUMERO UNO, FRANCESCO BARDI.

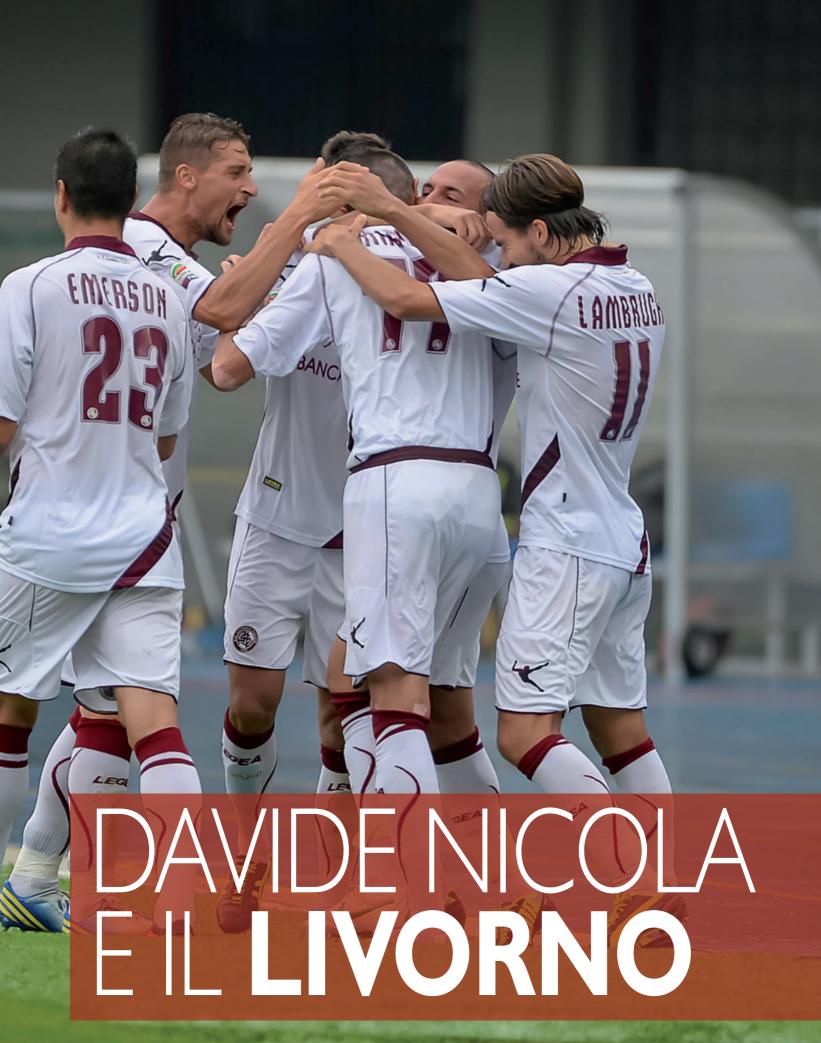


volte, per scrivere un articolo, bisogna partire dalla fine, come in una partita che si decide negli ultimi istanti. Una partita giocata in modo splendido, in cui stai vincendo... ma alla quale un lampo può farla diventare straordinaria. E in questa intervista con l'allenatore del Livorno, Davide Nicola, vogliamo incominciare da un piccolo particolare accaduto sulla via del ritorno. Niente di eccezionale diranno in molti leggendo le prossime righe, è una cosa "normale". Non ne siamo così sicuri. Non tutti i tecnici – e non parliamo solo di quelli della massima serie – avrebbero avuto un'attenzione del genere. Un'attenzione ai particolari, che – lo dicono tutti – fa la vera differenza. Naturale e "inconscia" (segnatevi questi termini) per chi è arrivato in alto. Perché, mentre sei in auto verso casa, sulla Cisa, arriva una telefonata: il nome sullo smartphone è quello di Nicola, che vuole scusarsi per non averci salutato e ci ringrazia per l'intervista. Beh, la realtà dei fatti è che il tecnico era sul campo a preparare la gara con l'Atalanta nel momento in cui siamo partiti e che il ringraziamento per l'intervista era... nostro per quanto abbiamo potuto imparare! Però, la cortesia e la considerazione di un allenatore di Serie A ti fa capire che tutti gli aspetti sono determinanti se vuoi arrivare lì al top. Tutti! Certo, poi ci sono le competenze e le conoscenze, i risultati sportivi... ma per questi avrete modo di vedere il gioco del Livorno, magari qualche fortunato potrà osservare una seduta del tecnico, oppure leggete le prossime pagine.

IL CONTESTO

Come nasce Nicola allenatore?

«Da una battuta! Negli ultimi tre anni da giocatore, ho iniziato a sentire il desiderio di provare a fare il "mister", un ruolo che mi ha sempre affascinato. Non sono mai stato il classico allenatore in campo, assolutamente. Se serviva un parere, ero a disposizione, ma da calciatore amavo vivere il gruppo, stare coi compagni, diciamo che ero – e sono – abbastanza estroverso (a conferma di ciò, ci racconta durante il pranzo di quando per Halloween ha girato mascherato per Livorno insieme ai figli a chiedere "dolcetto o scherzetto"). Ma sono sempre stato curioso e ho cercato di capire i perché delle scelte dei vari tecnici che mi hanno seguito. E prendevo appunti.»



L'ARGOMENTO TATTICO GLI SVILUPPI IN FASE DI POSSESSO CON LA DIFESA A TRE

Con mister Nicola abbiamo scelto un argomento tattico di discussione: l'inizio della manovra con una difesa a tre. Il tecnico fa subito una premessa: «Prima di tutto occorre valutare le peculiarità dei propri giocatori e poi la tua filosofia di gioco. Se ami giocare lungo, lavorare sulle seconde palle, è inutile insistere sulle uscite basse. Non ha senso, confondi solo i giocatori. Poi bisogna considerare l'avversario: se affronto una squadra di alta classifica che è pericolosissima sulle ripartenze corte e sono il Livorno, forse è meglio che cerchi una strada leggermente diversa, non certo buttando palla a caso, ma cercando giocate a medio raggio in zone prestabilite. Non posso mica aiutarli.»

Palla al portiere, cosa fanno i tre difensori che sono ostacolati da due punte di un 1-4-4-2.

«Prima di tutto non voglio che escano dal cono della porta (figura I). Non devono andare in massima ampiezza. Come vi ho spiegato, dobbiamo sempre considerare quello che potrebbe accadere in caso di transizione, quindi se siamo troppo larghi e sbagliamo, rischiamo di prendere gol. I difensori, quindi, possono "richiamare" i due attaccanti che presumo si disporranno in modo classico, uno sulla palla e uno a chiudere lo scarico centrale. Lo faranno per tutta la partita? Ne dubito! Ma questo è un altro discorso. In tal caso, soprattutto se ci attaccano alti anche con gli esterni, scarico sul portiere, che deve rimanere dentro il cono che vi ho detto, e palla sul difensore libero. Oppure...»

Siz

«Alziamo il centrale, abbassiamo i compagni di reparto che si stringono ancora di più. Gli esterni si avvicinano pure loro e il metodista può agire, non subito ma in seconda battuta, in zona luce. Questo nel momento in cui, magari con l'avanzamento di un centrocampista, cercano di chiudere sul centrale che è salito (figura 2).»

Cambiamo avversario: state giocando contro un I-4-3-3, con tre attaccanti che lavorano bene di reparto, che non sono anarchici.

«Ok. Mi attaccano subito oppure mi concedono la palla a uno dei difensori e poi iniziano l'aggressione?»

Chiudono subito le tre giocate principali.

«Bene. Posso abbassare uno dei due esterni, devo scegliere quale però in base agli avversari, e agire come una linea a quattro classica. E la giocata del portiere sarà su questo giocatore. Conta poi l'azione della nostra mezzala, che deve proporsi per ricevere. Se aggredita, deve solo giocare dove vede (figura 3). Nel mio modo di intendere calcio, c'è sempre la "percezione della pressione". La alleniamo spesso per far capire ai giocatori che quando non sono liberi di agire, devono appoggiarsi su un uomo del triangolo e muoversi. Utilizziamo un 5>5 in un campo di dimensioni ridotte, diciamo un 30 x 30 con 5 sponde (figura 4).»

Se ti concedono la prima giocata, diciamo su un esterno, e poi aggrediscono?

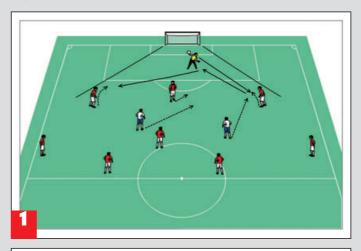
«Scarico sul portiere e il centrale sale e si muove "a barca" con il metodista che fa lo stesso ma in senso contrario. Così riusciamo a liberare uno dei due (figura 5). Ricorda anche che chi pressa molto alto se non prende mai la palla... perde di motivazioni e la squadra si disorganizza. È un'arma a doppio taglio. Inoltre...»

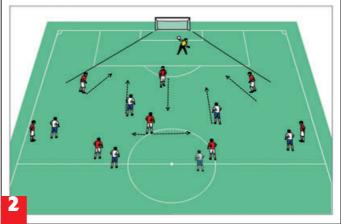
Contro una squadra che gioca a specchio...

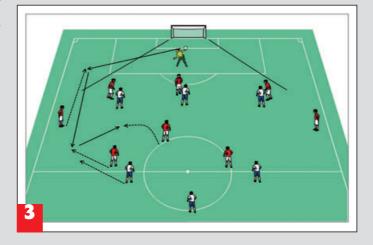
«È semplice, ho subito una superiorità numerica dietro, certo mi chiudono il metodista ma possono iniziare l'azione con relativa calma.»

Però se il mister avversario vi lascia la giocata sul centrale meno abile?

«La faccio! Deve solo giocare per le sue qualità. Quindi stop e passaggio, non conduzione e lancio lungo. Ha palla e cerchiamo di ricostruire il nostro triangolo (figura 6). Il movimento della mezzala che si apre è difficile da contrastare, anche perché i miei esterni di fascia sono bassi per impegnare i diretti avversari.»







II RISCAI DAMENTO PRE-PARTITA

«I giocatori non amano molto la messa in azione, vorrebbero subito giocare. Per questo, cerchiamo di modificarlo spesso per creare in loro una novità, quindi maggiori motivazioni e stimoli.»

Ecco la scansione

classica, studiata dallo

staff del Livorno:
• parte iniziale di

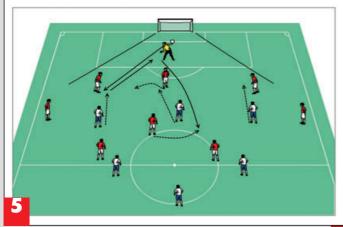
- parte iniziale di stretching dinamico;
- esercizi tecnici a coppie, variando ogni volta il gesto tecnico e la modalità esecutiva;
- 3-4 allunghi a distanze crescenti dai 20 ai 60 metri;
- lavoro specifico con palla, ad esempio un

possesso 5>5 in uno spazio di 20 x 25 metri;

- 6-7 sprint con diverse tipologie di partenze;
- 6-7' liberi. Il riscaldamento complessivamente dura circa 25' ed è importante integrare con acqua almeno 2-3 volte.

Fabrizio Borri







Cioè?

«Più che alla tattica, che a un certo livello è patrimonio di tutti, erano le decisioni che assumevano in determinati contesti che volevo comprendere. Ti faccio un esempio: esonero, arriva un nuovo allenatore che cambia completamente undici titolare, metodologia, organizzazione delle trasferte... perché? Questo mi interessava. Di primo acchito pensi che stia sbagliando, ma forse non è così, c'è una strategia studiata in base al contesto del momento.»

Hai usato due volte la parola "contesto", quanto è importante per un allenatore? «È uno dei miei cardini operativi. Quello che può andare bene per un gruppo può non funzionare per un altro. Quello che sembra ottimo per affrontare l'Inter, non è l'ideale per battere l'Atalanta. L'esercizio che rende con alcuni attaccanti, può essere "nullo" con altri. L'1-3-4-1-2 usato l'anno scorso, in questa stagione... E un tecnico, nella sua gestione, deve sempre considerare questo come un punto fermo. Quindi, adattarsi e cambiare diventa una certezza operativa.»

Torniamo a quella battuta.

«Sì, l'ho fatta al direttore del Lumezzane Luca Nember e al presidente Renzo Cavagna. Ho detto: "Smetto, mi avvicino a casa, tanto voi non avete il "coraggio" (*il termine non era questo!*) di darmi la prima squadra". E la risposta è stata... "Aspetta ancora un po' a prendere decisioni!". Un mese dopo ero in ritiro coi miei ex compagni. Poi, dopo due stagioni, mi ha contattato Perotti alle *Final Four* Primavera di Gubbio. Abbiamo parlato della mia filosofia di lavoro ed eccomi qui!»

Una filosofia di lavoro...

«Che può sembrare complessa, ma in realtà è molto semplice. Come detto, il contesto in cui si lavora è uno dei miei cardini operativi, poi c'è l'idea di un calcio dinamico, che dia pochi punti di riferimento, un calcio che si avvale del possesso palla, un possesso finalizzato a qualcosa, non a se stesso, che può essere diverso in base agli avversari.»

INCONSCIA...MENTE

Quanto è importante il possesso palla? «Molto, serve per avere il controllo della partita. Che non significa vincere, sia chiaro, ma gestire gli spazi degli avversari, rimanere corti aiuta. Poi, conta molto l'occupazione degli spazi. Non amo molto parlare di sistemi di gioco, perché sono delle fotografie istantanee, che cambiano di continuo. Però, d'altro canto, sono consapevole che i "numeri" aiutano i giocatori, diventano un riferimento. Il calcio è qualcosa di dinamico, di completo, a volte scindiamo degli aspetti tattici, pensate alle fasi di gioco e alla transizione, ma in realtà durante una partita sono tutti collegati. E...»

COME È NATO L'**1-3-5-2** DI QUESTA STAGIONE?

Nel corso dell'intervista, abbiamo toccato anche l'evoluzione tattica del Livorno. Davide Nicola ha spiegato: «L'anno scorso, analizzando le 40 partite della stagione, avevo capito che c'erano elementi capaci di adattarsi bene a un I-4-3-3. Poi, durante le prime gare, insieme allo staff, abbiamo capito che ci mancava un pizzico di equilibrio quando conquistavamo palla e quando la perdevamo. Eravamo un po' slegati. Arriva la partita con la Reggina. Sapevamo che mister Braglia amava un gioco aggressivo, di attacco delle seconde palle e avevamo valutato la posizione di Emerson. Agiva davanti alla difesa, sapeva

impostare bene se eravamo "alti" oppure "bassi", ma quando la palla era nella "terra di nessuno" non riusciva a essere efficace. E questo rischio poteva essere pericoloso contro la Reggina, che lavorava molto da questo punto di vista.»

Quindi?

«Naturalmente Emerson si abbassava tra i centrali e a volte si alzava a fatica. Lì abbiamo tutti capito che l'1-3-4-1-2 era il nostro vestito giusto. E non abbiamo più cambiato.»

Quest'anno?

«È un'altra storia. In sede di calciomercato abbiamo ricercato giocatori particolari, gente che aveva esperienza della massima serie, calciatori che volevano rilanciarsi, elementi che dovevano esplodere. Potevamo partire molto chiusi oppure più sbarazzini. La scelta la immaginate. Però, ci mancava anche in questo caso equilibrio: giocare con due punte più il trequarti era troppo, soprattutto in certi match. E siamo arrivati all'attuale I-3-5-2. Lo ripeto però: sono numeri, quello che conta è l'interpretazione. Contro alcune squadre puoi ricercare il possesso, con altre giocate più verticali, coi top team non puoi avvantaggiarli troppo con una gestione bassa della sfera.»

Prosegui pure.

«Il giocatore deve agire senza pensare. Se riflette anche un secondo è... in ritardo. Le sue risposte a quanto accade sul terreno di gioco devono essere automatiche. Mentre sta compiendo un'azione, deve sapere che potrebbe verificarsene un'altra in base a quello che si appresta a fare. Deve diventare tutto naturale, istintivo.»

Per raggiungere questi obiettivi sono utili le esercitazioni?

«Sicuro, ma è ancora più importante trovare quelle giuste in base ai giocatori che si allenano. Personalmente, divido le esercitazioni in tre categorie: di conoscenza, di filosofia e mentalità, di ordine e analisi dei contesti. Quest'ultime sono legate agli avversari che si incontrano.»

Conoscenza...

«Parto da queste, in particolar modo a inizio stagione. Devo capire chi ho di fronte e soprattutto le interazioni che nascono naturalmente tra i vari giocatori. Hai mai fatto un corso da *sommelier*?»

Sinceramente no.

«Quando apri una bottiglia, non serve versare il vino in un bicchiere e "scuoterlo"... sono i primi profumi quelli migliori, quelli che poi non si sentiranno più. E nel calcio è uguale. Le interazioni spontanee devono essere studiate subito dal mister. Quindi, anche una semplice partita, un possesso è sufficiente. Bisogna imparare, però, a os-

servare. A cogliere come si relazionano i vari giocatori tra loro. Quindi, devi organizzare in base a questo il tuo metodo di lavoro.»

Hai parlato di un calcio dinamico, senza schemi predefiniti, è quello che ricerchi in allenamento e partita?

«Hai detto bene! Ho studiato più di 1.500 gol e, a parte le uscite difensive in fase di possesso, tutto il resto non avviene mai come pensi. I giocatori devono ricostruire una continuità di gioco, devono avere dei riferimenti. Chi sta per passare la sfera deve avere delle soluzioni, deve percepire il triangolo di gioco...»

In cosa consiste questo triangolo?

«Per semplificare, diciamo che il possessore deve avere una soluzione in avanti e una laterale, a sostegno. Chi ha la palla poi

ha determinati compiti: il primo è non ricevere mai da fermo; il secondo è muoversi dopo aver giocato. Dopo aver trasmesso la sfera, fa una scelta, che sia una sovrapposizione o una corsa sovrapalla per inserirsi, e i compagni devono ricostruire tale figura geometrica (un esempio nella figura

in questa pagina). Non basta però, serve un quarto giocatore che dà equilibrio, che in base ai movimenti e agli avversari sceglie una posizione di campo utile.»

TUTTO IN DIVENIRE

Come organizzate lo studio degli avversari?

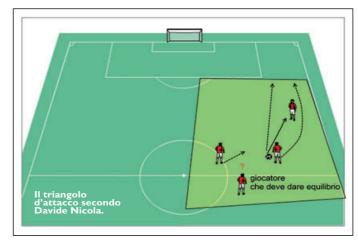
«Come staff il lunedì abbiamo già le idee chiare. Però, il video alla squadra non lo proponiamo sempre lo stesso giorno. Amo cambiare, sorprendere. Il giocatore non può arrivare al campo e già sapere cosa farà. Certo, alcune certezze metodologiche ci sono: non svolgiamo mica esercitazioni di rifinitura il primo giorno della settimana. Però, la visione del video può essere martedì, mercoledì, giovedì. Voglio mantenere alta l'attenzione, la concentrazione... anche per questo, ad esempio, modifichiamo pure il riscaldamento pre-partita.»

Per quanto riguarda le palle inattive?

«Sono decisive le caratteristiche dei giocatori. Al primo posto in termini d'importanza viene chi calcia: serve una "frustata" particolare, che non tutti sono in grado di effettuare. Poi, vi sono calci tesi, rapidi, che premiamo il tempo di chi stacca. Ed è necessaria una certa precisione, la sfera deve arrivare 8 volte su 10 dove desideriamo. Meglio 10 su 10, ma bisogna accontentarsi. Oppure, c'è la battuta più lenta, quella che permette a chi salta di interpretare la traiettoria. Queste due tipologie di calcio devono essere tarate sulle peculiarità di chi va a cercare la sfera. Quali sono le zone che ogni elemento preferisce? Che palla predilige? Vuole attaccarla da destra o sinistra? Sono tante le discriminanti. La differenza però...»

Da cosa è data?

«Dai numeri! Quanti gol fai? Non si scappa. L'anno scorso non ne abbiamo mai battuta una in forma diretta, ad esempio. Quest'anno stiamo cambiando qualcosa. Il concetto però è un altro: posso avere le idee migliori del mondo, ma se non ottengo risultati significa che non sono adatte al gruppo e al contesto. Quindi devo cambiare.»

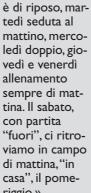


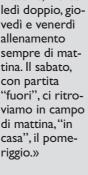


L'AREA FISICA «PRIMO, CONOSCERE I GIOCATORI»

Per quanto riguarda gli aspetti fisici, abbiamo sentito i preparatori Gabriele Stoppino (foto in alto) e Javier Livia (foto sotto), che ci hanno spiegato come si lavora a Li-

Iniziamo con la settimana tipo... «Se giochiamo la domenica, lunedì







«Considerando il lunedì di riposo, il martedì dedichiamo i primi 25-30' alla prevenzione in palestra, poi in campo organizziamo le proposte fisiche, valutando lo stato di recupero degli atleti. L'intervento è incentrato sulla potenza aerobica, con e senza la palla. Chi non ha giocato o è subentrato, esegue esercitazioni con la sfera a pressione, ad alta intensità, dei

4>4 e 5>5 per capirci, e una parte di potenza aerobica a secco, ad esempio degli intermittenti al 100-105% della VAM come il 10-10", il 15-15" e il 30-30" su distanze individualizzate in funzione della VAM stessa. I lavori più brevi prevedono corsa in linea, quelli un po' più lunghi hanno anche dei cambi di direzione, uno o due. Per i primi, il parametro per l'intensità è la VAM, per i secondi VAM e FC. Oltre agli intermittenti, utilizziamo anche mezzi più classici per la potenza aerobica come il 4 x 4' al 90-92% della FCmax.»

ciamo al 65-70% di FCmax.»

Chi è sceso in campo invece? «Niente palla ad alta intensità. Se ha recuperato svolge delle proposte di potenza aerobica a secco; in caso contrario, solo rigenerazione con corsa a bassa intensità, di-

Il mercoledì?

«Doppia seduta: la mattina, partiamo sempre con la prevenzione e poi interveniamo sulla forza, in palestra o sul campo, a seconda del momento della stagione e della situazione. Forza funzionale comunque, alleniamo il movimento e non il muscolo isolato. Sul campo proponiamo, infatti, dei percorsi funzionali, 6 o 7 per un totale di 5-6 ripetizioni a percorso per 35-40 impegni totali. Cosa usiamo? Cambi di direzione, frenate e ripartenze, esercitazioni specifiche per ruolo con tiro in porta. In palestra, al contrario, svolgiamo esercizi funzionali in diverse modalità, con step, fitball, elastici, palle mediche. E quest'anno abbiamo introdotto anche le macchine isoinerziali; però, i giocatori che sono abituati da tempo ad allenarsi con quelle isotoniche continuano senza problemi. Oueste non sostituiscono il lavoro funzionale, ma sono complementari. Di pomeriggio, tutto è nelle mani del mister per una parte tattica a media intensità.»

Veniamo ai due impegni di giovedì e venerdì...

«Nel primo giorno solitamente giochiamo con la Primavera, mentre il venerdì pomeriggio l'attenzione è incentrata sulla parte tecnico-tattica. Dal punto di vista fisico, gli esercizi sono per l'attivazione neuromuscolare, la rapidità e la velocità.»

E il sabato?

«Si tratta di una sorta di risveglio muscolare; se serve, il mister ripassa le palle inattive e inserisce

una mini-partita con 2 tempi di 6' in spazi ridotti sulla metà campo a tocchi limitati.»

In cosa consiste il lavoro preventivo?

«Come detto, dura una trentina di minuti. I giocatori effettuano esercitazioni propriocettive su superfici instabili e non, proposte con elastici, allenamento della flessibilità e della core-stability con fitball, cercando di stimolare i muscoli maggiormente utilizzati nel nostro sport, come i flessori, l'ileo-psoas e gli adduttori.»

Cosa potete dirci dei lavori lattacidi: li utilizzate?

«Certo, sia a secco sia con palla. Per quest'ultimi proponiamo dei 2>2 e dei 3>3 in spazi ridotti. L'intervento a secco si concentra maggiormente sulla capacità lattacida, come ad esempio sprint sui 20 metri con recupero incompleto e RSA, repeated sprint ability. Questi interventi sono inseriti il mercoledì mattina, quando il lavoro di forza ha un ruolo più preventivo. L'allenamento del pomeriggio, quindi, è prettamente tecnico-tattico a media intensità.»

Quali test avete svolto durante la stagione?

«All'inizio due test incrementali massimali, il Gacon e lo YO-YO Intermittent Recovery Test, livello 1. Il Gacon ci serve per ottenere la VAM e la FCmax e ci permette di stabilire le intensità di lavoro per la potenza aerobica; lo YO-YO ci consente di vedere nel tempo il livello prestativo dell'atleta, essendo altamente correlato alla prestazione. Abbiamo anche introdotto la "BIA", per la determinazione della percentuale della massa grassa e magra, un test per la flessibilità e altri isocinetici per valutare gli squilibri di forza tra gli arti. Inoltre, ogni 45 giorni circa gli atleti effettuano esami del sangue.»

Per quanto riguarda recupero e percezione della fatica?

«Bisogna conoscere bene l'atleta: prima viene la persona, poi il giocatore e, di conseguenza il metodo, la strategia da attuare in tale situazione. Se c'è fiducia reciproca, tutto diventa più semplice. Per quanto riguarda i dati prendiamo come riferimento i minuti giocati in partita, adottiamo la RPE con scala di Borg da 6 a 20 au (unità arbitrarie, nda) – a fine partita e al termine dei primi due allenamenti. Inoltre, il martedì



mattina chiediamo il recupero psicofisico, utilizzando una scala del recupero. Correlando questi dati e conoscendo bene i nostri giocatori, programmiamo e gestiamo il più possibile il carico. E ricordiamo che non esiste un metodo che vada bene per tutte le squadre e per tutti i giocatori.»

Quali sono le strategie per ritornare "in forma" dopo una prestazione?

«Il nostro obiettivo è cercare di recuperare il più velocemente possibile. Utilizziamo l'immersione in acqua fredda con ghiaccio dopo la partita e dopo gli allenamenti, soprattutto al termine dei primi due della settimana, i più intensi. L'immersione in acqua fredda si mantiene per 3-5' fino alla vita a una temperatura attorno ai 13-15°C circa.»

Fabrizio Borri



Rossano Berti, preparatore dei numeri uno, inizia a giocare in Toscana, nella Tirrenia Ronchi, poi passa alla Fiorentina e milita per diversi anni nel vivaio viola, prima di giocare nel Viareggio e proseguire nei dilettanti. Abbandona il calcio giocato presto, incomincia ad allenare a 26 anni i ragazzini, per poi passare agli adulti, sia in LegaPro (allora Serie C) sia in B e ora in A, con mister Nicola.

Partiamo dal portiere titolare, Francesco Bardi.

«È giovane, ma anche un professionista. Cerca sempre di capire quello che gli propongo e gli obiettivi delle esercitazioni. E questo è importantissimo. Tutti i portieri dovrebbero essere così. È un estremo difensore forte e reattivo e soprattutto sa mantenere una certa serenità anche quando incappa in un errore. Una grande dote per un portiere.»

Un numero uno giovane, ti ha aiutato il fatto di aver lavorato nel vivaio? «Certo, il settore giovanile credo sia un momento fondamentale per il preparatore. Ha l'occasione di osservare i numerosi errori che commettono i suoi estremi difensori in formazione, studiare come correggerli, imparare, cer-

care esercitazioni nuove. È una bella palestra. E, in questi due anni, avendo seguito Fiorillo prima e ora Francesco, alcuni particolari mi sono tornati utili. Infatti, in rosa ho 3 portieri "esperti" e Bardi: lavoriamo tutti allo stesso modo, però mi capita di fermarmi con quest'ultimo per mettere a punto alcuni particolari.»

Il tuo intervento è più tecnico o situazionale?

«Direi cinquanta e cinquanta. I primi giorni interveniamo di più sulla tecnica pura, poi inizio a incrementare i ritmi inserendo doppie parate con conclusioni simili a quelle della gara. Li lascio parare e poi intervengo per correggere eventuali errori. Dal punto di vista situazionale, li preparo quando svolgono le esercitazioni di squadra. Infatti, Davide programma un esercizio e prima noi portieri svolgiamo un lavoro specifico funzionale a questo. Mi spiego, se la proposta del mister sono delle minipartite 2>2, noi ci alleniamo su attacco palla o parate a contrasto. Oppure…»

Prosegui pure...

«Se il mister vuole concludere in porta, prima svolgiamo delle spinte lungo la linea; se le proposte sono con dei cross... noi agiamo sulle palle alte.»

Analizzi la gara disputata con tuo portiere?

«Con tutto il gruppo. Ne parliamo tranquillamente in campo, poi se voglio mostrare qualcosa di specifico utilizzo dei video che preparo apposta per evidenziare alcune situazioni.»

Quanto è importante la componente psicologica per il numero uno e qual è l'influenza del preparatore?

«Guarda, il preparatore dei portieri può influire sulla comunicazione, nel lavoro quotidiano e nella gestione dell'errore, ma non è uno psicologo. Infatti, nel nostro staff c'è una figura specifica, il dottor Antonio Sacco, che si occupa di questo. Dà a me e ai numeri uno dei consigli preziosi su come gestire l'errore, su cosa fare avere una concentrazione più alta possibile, per evitare commettere gli stessi sbagli.»

Come è organizzata la settimana tipo?

«Il martedì, a seconda della partita domenicale, lavoriamo sugli aspetti propriocettivi, la forza degli arti inferiori e delle spinte lungo la linea. Il mercoledì mattina, la parte tecnica è sulle diagonali del portiere con doppie parate da terra; il pomeriggio inserisco dei lavori sui trampolini o su piani inclinati e poi degli esercizi su palla alta. Il giovedì, tecnica dei piedi da vicino, retropassaggi e rilanci, rinvii e poi disputiamo la partita solitamente con la Primavera. Venerdì esercitazioni con doppie parate, sabato cambi di direzione e parate singole.»

Cosa consigli a chi vuole intraprendere la carriera di preparatore dei portieri?

«Di avere pazienza e di lavorare, con un'attenzione particolare nell'aggiornamento. Lo spirito positivo è quello di chi vuole migliorarsi, di chi studia anche i particolari, ad esempio come dare la palla, come calciarla... piccoli aspetti, che fanno la differenza. Poi, il preparatore dei portieri è un uomo di campo, di spogliatoio e deve saper gestire i rapporti. E non dimenticare l'intervento sulla tecnica: ci tengo molto, perché non si può lavorare solo in modo situazionale.»

Claudio Rapacioli

I portieri allenati da Rossano Berti Pastine, Bremec, Bassi, Nicastro, Gazzoli, Ivanov, Marcone, Fiorillo, Mazzoni, Aldegani, De Lucia, Bardi.

