

ALLENATORE E STAFF ADULTI

*Montella*

La storia, l'importanza del possesso palla e l'organizzazione della squadra viola guidata dal tecnico campano. Le esercitazioni e l'intervento dei componenti del suo numeroso staff.

**Autore**

LUCA BIGNAMI  
Allenatore di base e giornalista pubblicista. Referente per l'area tecnica del Nuovo Calcio.

# Vincenzo Montella e la Fiorentina

**S**emplicità e intelligenza: a volte pensiamo che per ottenere risultati importanti nella massima serie o diventare allenatori di riconosciuto spessore servano quali alchimie o uscite mediatiche. In realtà, non è così. **Vincenzo Montella** ne è la dimostrazione. Un tecnico mai sopra le righe, competente e... attento a tutti i particolari. Questo sì, perché il ruolo dell'allenatore moderno ha mille sfaccettature e nessuna può essere tralasciata. Ecco che occorre una grande apertura mentale, una visione a 360° sul mondo del calcio e della metodologia. Psicologia, gestione dello staff, tattica individuale, collettiva, miglioramento dei giovani, palle inattive, recupero, preparazione fisica, prevenzione... il mister non può arrivare dovunque. Deve, con intelligenza, affidarsi a dei collaboratori. «L'allenatore deve avere delle conoscenze e quindi delegare, non si può però delegare senza conoscere»... ci dirà il mister nel corso dell'intervista. Rimanendo in ogni caso il punto di riferimento per quella squadra "invisibile" che può diventare una forza aggiunta. Una forza aggiunta verso il bel gioco, obiettivo che - osservando giocare la Viola - è chiaro a chiunque. Fermiamoci qui, passiamo subito la palla al tecnico della Fiorentina.

## RISCHI INCONSAPEVOLI

### Hai iniziato alla Roma...

«Coi ragazzini. I Giovanissimi Nazionali. E non nego di aver incominciato basandomi sul mio "passato". Ma piano piano ho cercato di costruire il mio modo di allenare. Prima le sedute erano abbastanza lunghe, a ritmo non elevato... poi ho capito che bisogna cambiare rotta e avvicinarsi alla partita. Il ritmo della seduta deve essere simile a quello di gara. Avevo un punto fermo però...»

### Quale?

«Tentare di trasmettere il valore vero dello sport. E aiutare i giovani nella loro formazione, non solo calcistica, ma come persone. Non è semplice giocare a 14 anni nella Roma - lo stesso vale per chi lo fa in altri settori giovanili importanti - e mantenere una certa tranquillità, indispensabile per "realizzarti". Anche a 14 anni. Ci sono non poche difficoltà, lo sapete. È una responsabilità importante allenare i ragazzi, non bisogna dimenticarlo. Calcisticamente parlando, il mio intervento era principalmente sui singoli, sul loro miglioramento. Non molta tattica di reparto o collettiva, per capirci.»

### Cosa ti è rimasto di quell'esperienza?

«Lo spirito di osservazione e l'importanza di non dare "giudizi" troppo radicali o definitivi. Anche quando tutto sembra molto chiaro, vi possono essere dei cambiamenti inaspettati. A volte, i ragazzi mostrano delle difficoltà sul campo dovute ad altri aspetti. Quindi... bisogna capirli e dare una mano, una possibilità.»

### L'idea del "bel gioco" ha contraddistinto il Montella allenatore fin dal principio?

«Nel settore giovanile sempre! Si preparavano gli allenamenti in funzione di un calcio propositivo. Spingendo i giocatori a correre dei rischi inconsciamente e inconsapevolmente. Non devi far percepire, ad esempio, che un giro palla dietro può essere pericoloso, devono farlo con naturalezza, con libertà. E sto cercando di portare concetti simili anche coi grandi. L'idea di massima è quella di sviluppare il gioco secondo le caratteristiche dei tuoi calciatori e non unicamente in base a quelle degli avversari.»

### Poi sei subentrato a Ranieri in prima squadra: quali sono le prime attenzioni che deve avere un tecnico in questi casi?

«Ogni situazione è diversa e ci sono molti parametri da considerare. L'osservazione è importante, poi conta comprendere i bisogni del gruppo prima e quelli dei singoli poi. E le difficoltà avute dalla squadra, cercando di scoprire cosa le hanno causate. Non è semplice, non credo esista una ricetta valida per tutti. Personalmente ho cercato di fare questo.»

## UNO STAFF CHE COMPLETA

### In alcune interviste hai citato i... neuroni a specchio?

«Fa parte dell'aggiornamento, fa parte del percorso di ogni allenatore. Il mister deve conoscere, vi sono ormai molte ricerche scientifiche, non solo su quest'argomento, ma anche sulla gestione del gruppo, sugli aspetti psicologici, che è bene un tecnico cerchi di apprendere. Poi c'è lo staff...»

### E quello della Fiorentina è... numeroso.

«Ma fondamentale. Ho cercato persone che potessero completarmi e aiutarmi, dentro e fuori dal campo. Persone che accettassero di essere in discussione, di confrontarsi. Di crescere insieme. Il mister deve avere delle conoscenze, ma non può saperne di più del preparatore atletico ad esempio. Ognuno deve avere il suo spazio, le sue gratificazioni. Deve sentirsi importante. Anche perché il lavoro non manca.»

### Come funziona il passaggio delle informazioni tra i vari collaboratori e l'allenatore?

«Ci confrontiamo tutti i giorni. Adesso abbiamo finito la seduta, ma poi vi è l'analisi della stessa per pianificare quella di domani. E discutiamo insieme dei vari aspetti. L'intervento settimanale è programmato in linea generale a inizio settimana, poi ci sono le modifiche in base a quanto valutato in ogni singolo allenamento. Possiamo cambiare i tempi di lavoro, di recupero, gli spazi, le esercitazioni in base a quanto abbiamo osservato. Senza tralasciare l'avversario da incontrare. È necessario avere anche questo studio.»

### C'è anche un allenatore che proviene dal calcio a cinque: perché questa scelta?

«Penso che dal punto di vista della tattica individuale si possano migliorare ancora i giocatori.»

Quali sono i presupposti per fare l'allenatore? Informarsi, conoscere ed essere se stessi. Bisogna poi crearsi un metodo di lavoro, basato su una filosofia precisa, con delle idee e delle esercitazioni. Un metodo in... divenire.

## Il secondo Daniele Russo

### STAFF E GIOCATORI

Insieme fin dai tempi di Roma, dai Giovanissimi, **Daniele Russo** è il più stretto collaboratore di Vincenzo Montella e i due si conoscono da più di 10 anni. Vediamo di cosa si occupa.

### Quali sono i tuoi compiti?

«In primo luogo di scorgere quei piccoli particolari che rischiano di sfuggire a un allenatore. Il mister deve vedere 350 cose, se posso aiutarlo, ben venga. Inoltre, cerco di dargli la mia opinione sui vari aspetti, di tipo comportamentale, gestionale o tecnico-tattico. A volte servono certezze, altre dubbi. Sono anche e volutamente più vicino ai giocatori rispetto a Vincenzo, che per scelta rimane "distaccato".»

### Avete uno staff numeroso, qual è il tuo ruolo?

«Diciamo che è una funzione di coordinamento. Tutti i lavori dei diversi collaboratori, le loro indicazioni, i consigli arrivano a me. Analizzo il tutto e poi ne parlo con il mister.»

### Sul terreno di gioco?

«Sono al suo fianco! Come metodologia lavoriamo quasi sempre con palla, quindi molte proposte sono a gruppi ridotti, con la squa-

dra divisa. E ci alter-niamo. Tatticamente parlando, seguo più la difesa e il centrocampo, mentre il mister sviluppa la fase offensiva.»

### Hai parlato del rapporto coi giocatori: è studiato oppure...

«Direi che è studiato. Nel primo mese cerco di capire caratterialmente i ragazzi, a qualcuno do più confidenza, perché per lui è importante, con altri meno. Poi, in caso di situazioni particolari ne parlo con l'allenatore e insieme decidiamo come agire. A volte mi chiede di intervenire, altre gestisce in prima persona.»

### Se ti dico la parola "giovani"?

«Vincenzo li segue parecchio e ci crede. A Roma ha fatto esordire in A Caprari e Florenzi. E anche qui ci lavoriamo molto. Non guardiamo la carta d'identità, devono essere bravi e utili alla squadra. Inizialmente li "studiamo" senza dare troppo nell'occhio, cerchiamo di capire la loro personalità, eventuali paure, i comportamenti. Un lavoro che faccio con Nicola (Caccia, nda).»

Anche quelli della Serie A. E nel calcio a cinque, si gioca molto in base ai classici 10 principi nelle due fasi di gioco. Per questo ho scelto una figura su misura, Riccardo Manno. Lavora individualmente prima o dopo la seduta su eventuali carenze dei calciatori, oltre a tutta la parte di analisi.»

### L'anno scorso avevate una scansione degli allenamenti molto particolare, vero?

«Beh, ci ritrovavamo il lunedì dopo la partita della domenica. Ora, visto gli impegni di Coppa e gli infrasettimanali, non è quasi più possibile. Comunque, il primo giorno dopo la gara era importante per valutare la situazione di chi aveva giocato e allenare chi era rimasto "fuori". Infatti, questi elementi – considerando che nei giorni pre-partita si rifinisce per lo più il lavoro – rischiano scadimenti di forma. Quindi, il lunedì svolgevano una seduta intensa, martedì riposo e il mercoledì l'intera squadra era pronta a ricominciare.»



## POSSESSO E AGGRESSIONE

La Fiorentina gioca un calcio molto europeo...

«Mi hanno chiesto di conquistare la gente, di vincere divertendo. Ed è quello che tentiamo di fare. Sfruttiamo le caratteristiche di qualità dei nostri giocatori. Siamo poi una squadra che solo divertendosi sul terreno di gioco può far punti. Altre devono adattarsi agli avversari e lottare. Noi dobbiamo cercare di imporre la nostra manovra, certo, considerando le peculiarità degli oppositori per metterli in difficoltà.»

### Quali sono principi di gioco?

«Oltre a quello appena affermato (imporre il proprio calcio, nda), desideriamo incominciare la manovra da dietro senza problemi. Anche correndo dei rischi. Per poi valorizzare le qualità dei nostri elementi in avanti. Il calcio è uno sport situazionale, l'allenatore può dare indicazioni sugli avversari, proporre esercizi per migliorare alcuni particolari, però alla fine in campo contano le "percezioni" dei calciatori. E i giocatori agiscono in base a queste. È l'interpretazione di quanto accade che fa la differenza. Per cercare di migliorarli poi c'è l'allenamento, molto situazionale anche questo, con partite, possessi, gara a squadre contrapposte... tutte

esercitazioni con avversari, palla e compagni. È il calcio. E usiamo pure i video...»

### Cioè?

«Aiutano nelle correzioni e sono il punto di partenza per alcuni esercizi. A ogni elemento consegniamo una chiavetta con il resoconto della partita, poi sui punti principali ne parliamo collettivamente o individualmente. Inoltre, prima di scendere in campo mostro alla squadra dei filmati per chiarire al meglio le proposte, credo li aiuti...».

### Anche per i neuroni a specchio?

«Anche!»



## Il collaboratore tecnico Nicola Caccia

Ex attaccante della massima serie, dal 2012 **Nicola Caccia** è nello staff tecnico della Fiorentina di Montella, con il quale ha in comune la Società che lo ha cresciuto e scoperto a Castello di Cisterna e il successivo arrivo all'Empoli. Alla Viola, si occupa del miglioramento tecnico individuale dei giocatori. «Il mio compito è proprio questo: in modo organizzato, sia durante la seduta, sia prima, ma anche al termine, alleno i ragazzi che devono perfezionare qualche gesto tecnico. Da me arrivano soprattutto i giovani, chi è stato aggregato dalla Primavera o quelli della prima squadra stessa: è un intervento sui particolari, sui fondamentali di base, proposti sia in forma analitica sia situazionale.» E poi c'è il rapporto coi ragazzi: «Posso aiutarli, mi vedono in modo differente dal mister, è naturale. Spiego loro che per avere una possibilità nel mondo del calcio bisogna avere passione, determinazione e occorre... crederci sempre!»



## Le esercitazioni

### Possesso in fase offensiva 1

È una proposta per migliorare la manovra d'attacco col 3-5-2. Si gioca in una metà campo con un settore centrale come da **figura 1**. I tre elementi che attaccano all'interno del rettangolo devono eseguire 5 passaggi consecutivi sfruttando il movimento nel settore di uno dei due attaccanti e le sponde degli esterni. Dopo i 5 passaggi ricercano la verticalizzazione per punte ed esterni, che sono contrastate da due difensori.

### Possesso in fase offensiva 2

Si gioca in un campo come quello indicato nella **figura 2**. Si gioca 3>3 per i centrocampisti nello spazio centrale di circa 40 x 15 metri con questi che possono sfruttare la collaborazione di due punte, le quali agiscono partendo nello spazio evidenziato (affrontate da due difensori). Gli attaccanti possono inserirsi per muovere palla anche nel settore dei centrocampisti. Lo scopo dell'esercizio è servire una punta oltre il settore evidenziato o un centrocampista dentro lo stesso. In tal caso, si crea un 3>2 per la rete.

### Possesso di inizio azione

È una proposta per la costruzione dal basso col 3-5-2. In un settore come quello indicato nella **figura 3** sono pronti tre difensori ostacolati da tre avversari. Il gioco inizia dal portiere che serve un compagno. I tre interni devono mantenere il possesso cercando varie soluzioni (esterne e interne), eludendo il pressing degli oppositori. Tre elementi sono in loro aiuto: i due esterni e un centrocampista centrale.

### Possesso marcamento e presa di posizione

Si lavora in un campo come quello indicato nella **figura 4**.

All'interno dello spazio centrale, diviso da una linea, si sviluppa un 3>3 con 2 sponde laterali e due attaccanti più un difensore nei pressi delle due porte. Chi è in possesso deve cercare 5 passaggi consecutivi per poi scaricare la sfera sull'esterno e inserirsi in zona gol. La squadra in fase difensiva deve curare i posizionamenti, cercare l'intercetto e nel caso di verticalizzazione seguire l'inserimento.

### Le scalate difensive

Si lavora in una metà tre quarti campo con 3 difensori, 2 esterni e un metodista. Posizionati in zone prestabilite come da **figura 5** vi sono gli avversari. Secondo la posizione della palla i difensori e gli esterni più il centrale devono muoversi per attaccare la sfera. Al segnale dell'allenatore, si gioca liberamente con la squadra che difendeva che può cercare la rete nelle due porticine esterne e gli avversari nella porta difesa dal numero uno.

### Gioco di posizione, riconoscimento degli spazi

Si prepara un campo come quello della **figura 6** diviso in più zone. La proposta è legata al 4-3-1-2 sviluppato dai giocatori in bianco-bleu, che possono avvalersi della collaborazione dei due difensori esterni (rossi) fuori dallo "scacchiere". I bianco-bleu devono cercare di realizzare una rete dopo un numero prestabilito di passaggi eseguiti cercando di occupare, in base alla palla, gli spazi migliori. Nella figura, notate come con la sfera al centrale di centrocampo i

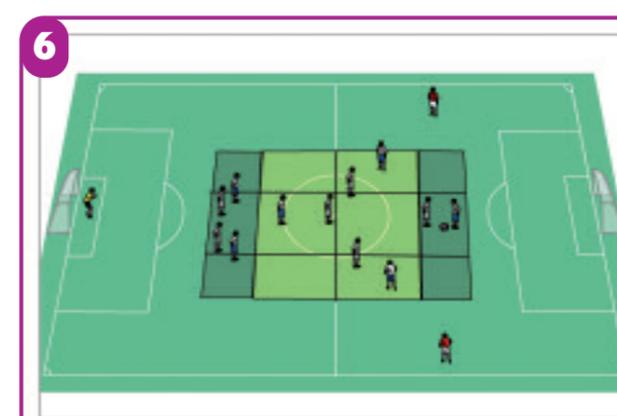
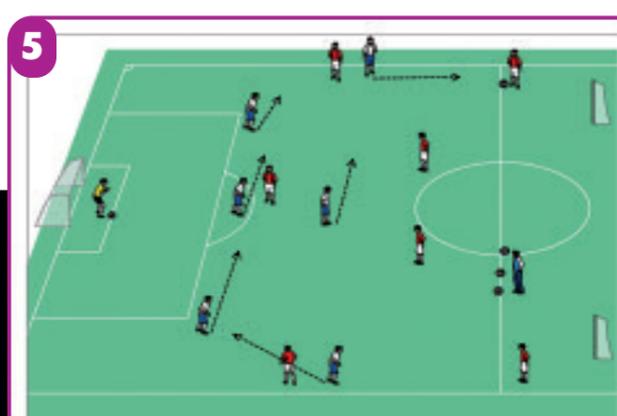
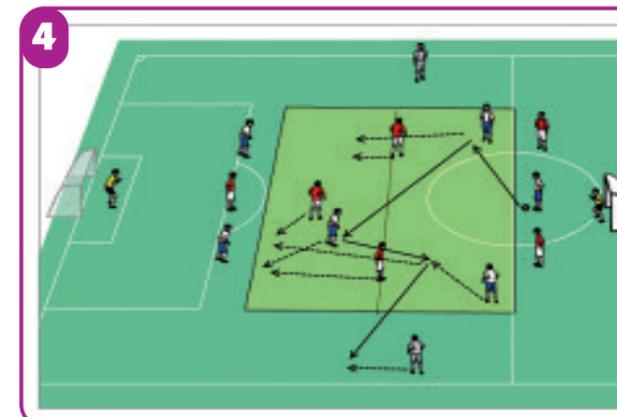
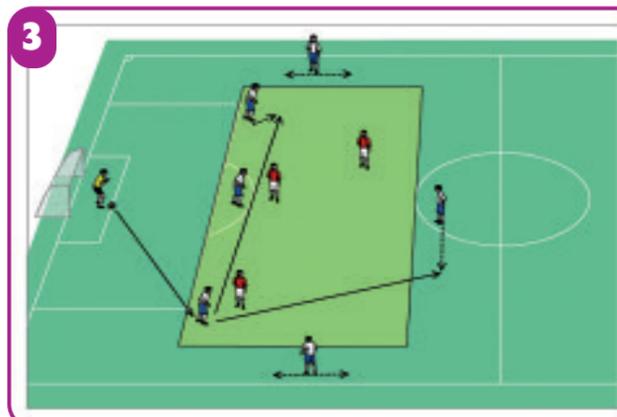
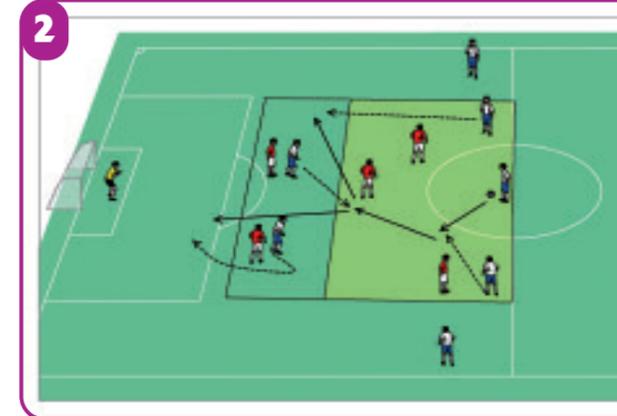
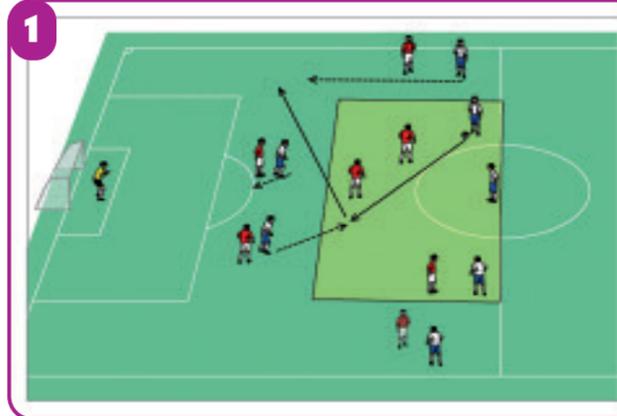
due interni prendano l'ampiezza e il trequartista agisca tra le linee.

### Partita a tema

Si gioca in un campo diviso in tre settori. Le due zone vicine alla porta sono, inoltre, divise a metà. La squadra in possesso nei due settori offensivi, appena perde palla, deve immediatamente attuare un pressing ultra-offensivo nel rettangolo in cui la sfera è in gioco. La proposta serve per accentuare il principio di riconquista (transizione negativa) in uno spazio avanzato. Si tratta di un esercizio dispendioso per gli aspetti neuromuscolari, metabolici e mentali. Le dimensioni degli spazi sono indicate nella **figura 7**.

### Partita di situazione

Si gioca in un campo regolamentare 11>11 con la squadra in non possesso che difende sempre 8>10. Infatti i tre elementi offensivi di ogni team (giocatori numero 7, 9 e 11) non partecipano alla fase difensiva. Una variante prevedere l'intervento di solo uno di questi tre. La proposta è legata al sistema 4-3-3 (**figura 8**).





Il mister fa accendere il video e ci mostra alcune proposte pratiche con i giocatori/pallini che si muovono simulando le azioni sul campo (a corredo dell'articolo ve ne riportiamo alcune preparate dal tecnico della Fiorentina). Il mister precisa subito che tali proposte sono state ideate per il suo undici e per le peculiarità dei giocatori che ha in organico. Pensare che siano funzionali e funzionati in qualsiasi contesto non è corretto.

## I preparatori Emanuele Marra e Cristian Savoia

### ACCELERAZIONI, DECELERAZIONI E POTENZA METABOLICA

Per quanto riguarda gli aspetti fisici, abbiamo sentito i preparatori **Emanuele Marra** (a destra nella foto) e **Cristian Savoia**, che hanno spiegato come lavora la Fiorentina.

**Iniziamo con i sette giorni tipo: parliamo della scansione classica, quando non avete impegni infrasettimanali...**

«Si parte dalle scelte del mister in funzione dell'avversario da affrontare; le proposte vengono sviluppate in forma

allenante con presupposti tecnico-tattici e le attività sul campo sono monitorate con i GPS; il pallone è praticamente sempre presente.»

**Il lunedì con gara la domenica non si riposa, vero?**

«No, ci si allena. Il mattino chi ha giocato esegue un lavoro defaticante e chi non è entrato in campo o ha recuperato completamente svolge una seduta. Il pomeriggio è libero per tutti.»

**Andiamo nei dettagli...**

«Allora, per stabilire chi si

**Torniamo alla Fiorentina: a persa palla c'è un'immediata uscita in avanti.**

«Sì, però bisogna allenare con costanza questo tipo di "aggressività". Se non proponi esercitazioni con questo scopo per qualche giorno, i ragazzi la perdono subito. Devi lavorarci sempre. È per lo più un aspetto mentale. La prima lettura è quella del giocatore che perde palla: se è vicino come dovrebbe all'avversario, deve cercare di uscire a contrasto. Poi, vi sono altre scelte secondo il gioco di chi affronti, se desideri farlo iniziare da un calciatore prestabilito... e via dicendo.»

### I PARTICOLARI

**Una vostra peculiarità è lo sfruttamento delle palle inattive.**

«I dati dicono che molti gol avvengono in queste situazioni. A Catania le curava Pino Errera, qui ho Gianni Vio. L'elemento che calcia è determinante. Per gli altri giocatori occorre considerare l'abilità individuale. C'è chi ama andare in un settore, chi in un altro. Le alleniamo due giorni prima della partita, in due occasioni. Questo perché nel primo allenamento dei due proviamo alcuni movimenti, nel secondo possiamo fare delle modifiche. E a volte il "non schema"... è uno schema.»

**In fase di non possesso invece?**

«Guarda, volevamo sperimentare la zona, ma per essere efficaci tutta la squadra deve essere convinta. E visto che non prendiamo neanche troppi gol in tali situazioni, stiamo andando avanti con una "mista". Mi piacerebbe testare anche una soluzione con marcature individualizzate solo su alcuni avversari, tanto i giocatori pericolosi, quelli che possono segnare, ormai si conoscono. Con il resto della squadra a zona. Ma vedremo in futuro.»

**Come gestisci il pre-gara?**

«C'è molta libertà, ogni giocatore deve vivere la

deve allenare e chi deve effettuare il defaticante, facciamo riferimento ai minuti giocati e ai dati di *video-match analysis*; in particolare, teniamo conto della potenza metabolica. Le informazioni ricavate dalla VMA sono molteplici e si riferiscono sia agli aspetti tecnico-tattici sia a quelli fisici. Per quest'ultimi, consideriamo la distanza coperta alle varie velocità, la potenza metabolica, le accelerazioni e le decelerazioni. Questi parametri non vengono analizzati in modo esclusivo, ma integrati ad altre informazioni come la situazione del momento, il ruolo, il sistema di gioco, l'andamento della gara... Valutiamo la prestazione, e quindi l'atleta, in tutta la sua completezza e complessità.»

**Come funziona il defaticante?**

«È una seduta di scarico, con corsa a bassa intensità, a 8-10 km/h, per 4 blocchi da 3-4' circa; in questo modo i cataboliti vengono smaltiti più velocemente. Poi, per il recupero utilizziamo strategie legate al massaggio, allo yoga e a un circuito in vasche di acqua fredda-calda per un totale di circa 6-7'.»

**Chi non ha giocato?**

«Lavoro con la palla, monitorato con i GPS, nel quale si cerca di raggiungere potenze metaboliche paragonabili a quelle che si rilevano in partita; ovviamente, se l'allenamento dura meno del match, si riescono a ottenere anche valori di potenza metabolica superiori.»

**NIENTE ALLENAMENTO**

**Il martedì?**

«Si riposa! Gli atleti che sono scesi in campo la domenica recuperano meglio le energie e le scorte di glicogeno; inoltre, anche chi si è allenato di lunedì può fare lo stesso.»

**Il giorno successivo?**

«Doppio! Si incomincia in pa-

lestra con la forza funzionale. Utilizziamo esercitazioni a corpo libero e con piccoli attrezzi, tipo TRX, piani instabili, elastici, *kettlebell*, bilancieri, *fitball*, manubri. Si allena il movimento e non il muscolo isolato. Le proposte sono, ad esempio, di pesistica adattata, torsioni per le catene crociate, per il recupero dell'equilibrio e arresti monopodali in diverse modalità. Si opera in circuito e il volume viene stabilito solamente in parte. La vera discriminante della quantità dello stimolo è il mantenimento della qualità del movimento. Indicativamente, il circuito di forza dura 20'. Poi, si va in campo e il mister agisce dal punto di vista tattico per 30-45'.»

**Nel pomeriggio?**

«Ci concentriamo sugli aspetti neuromuscolari della forza. Le esercitazioni hanno sempre una forte componente tecnico-tattica, ricercando allo stesso tempo numerose accelerazioni e decelerazioni. Tutto viene sviluppato in situazione, come ad esempio 3>3, 3>2, 2>1 e per il controllo del carico facciamo riferimento ai dati dei GPS.»

**Di giovedì, invece, quali sono le proposte?**

«Anche in questo caso, l'allenamento è situazionale e analizzato con i GPS. Dal punto di vista fisico, rispetto al mercoledì, si effettuano minori accelerazioni e decelerazioni e si ricerca uno stimolo rivolto alla "resistenza". Il volume è superiore e si tende comunque a mantenere alta l'intensità e le velocità di corsa. Un esempio potrebbe essere un possesso 10>10.»

**Poi ci si avvicina alla partita...**

«Il venerdì operiamo con un'attivazione a secco, utilizzando stimoli esplosivi e accelerazioni. La seduta prosegue con proposte tecnico-tatti-



che, palle inattive e gara finale. Il sabato è il classico allenamento di rifinitura.»

**LA SCELTA DELLE ESERCITAZIONI**

**Lavorate molto in situazione: ma chi decide le proposte?**

«Vengono studiate e stabilite insieme al mister; in questo modo, riusciamo a proporre allenamenti che rispondono alle esigenze tecnico-tattiche e a quelle fisiche, ovvero potenza metabolica, accelerazioni, decelerazioni; il tutto viene raggiunto modulando le componenti che possono incidere sull'esercitazione stessa come spazi, numero dei giocatori, tempi di lavoro e di recupero.»

**Cosa differenzia i mezzi del mercoledì da quelli del giovedì?**

«Il mercoledì la parte fisica ha come obiettivo l'allenamento degli aspetti neuromuscolari e quindi nelle esercitazioni ricerchiamo numerose accelerazioni e decelerazioni, anche superiori rispetto a quelle in partita. In questo caso, non sono la potenza metabolica e la velocità i parametri di riferimento prioritari, si opera in spazi ridotti e quindi difficilmente si riescono a ottenere potenze metaboliche e velocità simili a quelle della gara; però, le accelerazioni e le decelerazioni sono superiori. Il giovedì le proposte sono più orientate alla resistenza; sono più estensive e vengono svolte in spazi più ampi. In questo caso, contano sì la velocità e la potenza metabolica. Gli esercizi sono sempre spe-

cifici e catalogati, di conseguenza ogni parametro che condiziona il carico avrà caratteristiche particolari e ben definite.»

**Come organizzate la fase di riscaldamento?**

«Il 90% delle volte è a secco e dura circa 15'; comprende mobilitazione, sempre stretching dinamico e, alla fine, reattività.»

**Per quanto riguarda la prevenzione?**

«I giocatori, prima di entrare in campo, il lunedì e il giovedì svolgono un lavoro individualizzato a seconda delle problematiche individuali; il venerdì questo intervento è facoltativo.»

**E a proposito di test?**

«Poiché ci basiamo sulla potenza metabolica e sui dati che si ricavano dai GPS e dalla VMA, non proponiamo test. Il nostro test è la prestazione e l'allenamento quotidiano.»

**Quali strategie usate dopo la partita?**

«Ciò che conta è recuperare il più velocemente possibile le energie. Particolare attenzione viene data all'integrazione alimentare dopo il novantesimo, con alimenti solidi e liquidi; in questo modo la sintesi del glicogeno è favorita e velocizzata. Quando giochiamo in casa cerchiamo di incrementare la percezione di recupero stesso con l'immersione delle gambe in vasche di acqua fredda.»

Fabrizio Borri

## L'esperto di palle inattive Gianni Vio

**Gianni Vio** cura le situazioni su palla ferma in fase offensiva. «Le proviamo negli ultimi giorni della settimana, ma dietro c'è un lavoro precedente per capire in primo luogo le caratteristiche dei nostri giocatori e cercare di sfruttarle al meglio.» Inoltre... «Studiamo gli avversari e cerchiamo di vedere in che modo possiamo metterli in difficoltà. Tutto ciò, logicamente, è condiviso con il mister e tra tutti i membri dello staff.» Un intervento di gruppo, mirato per "inventare" soluzioni che diventino imprevedibili per gli oppositori: «Il fattore sorpresa è determinate - dice Vio - e a volte si può pensare anche di sacrificare uno degli interpreti migliori per liberarne altri. In linea di massima,

organizziamo uno schema diverso per ogni gara per calci d'angolo, punizioni laterali e centrali. Con relative varianti. E ogni partita, come detto in funzione anche degli avversari, le cambiamo sempre!» Ma in che modo le vivono i giocatori? «Molto bene, sono coinvolti e partecipi. Hanno capito che le palle inattive diventano una risorsa importante anche per loro stessi.» Per quanto riguarda l'allenamento, invece... «Prima le mostriamo in spogliatoio grazie a un video, diventano più facilmente comprensibili, e poi le sperimentiamo sul campo.»



## L'allenatore dei portieri Alejandro Rosalen Lopez

### METODOLOGIA SPAGNOLA

Trentaseienne di Valencia, **Alejandro Rosalen Lopez** è da quest'anno il preparatore dei numero uno della Viola.

### Come hai iniziato Alejandro?

«Ho giocato in Spagna fino a 25 anni, poi ho deciso di smettere e di cominciare a studiare. Ho seguito i corsi universitari in scienze sportive e il master di preparazione dei portieri della federazione spagnola. Dopo due stagioni, sono stato chiamato dal vivaio del Valencia, dove avevo giocato da ragazzo. Negli ultimi anni, mi sono occupato dei portieri delle categorie under 19 e del Valencia B, a stretto contatto con Ochotorena, preparatore della prima squadra e della nazionale spagnola.»

### Quanto ti è servito lavorare nel settore giovanile?

«Mi ha fatto maturare come allenatore. Coi ragazzi, quando devi "formare" un portiere, stai molto attento ai dettagli, tecnici, tattici o psicologici; è una continua sfida alla ricerca dei mezzi di allenamento per farli migliorare.»

### A proposito di sfide, uno spagnolo nel Paese dei portieri...

«La scuola italiana è molto famosa, ma anche quella spagnola ha prodotto numerosi numeri uno. La nostra impostazione è leggermente diversa e comunque penso che siano valide entrambe. Per noi è basilare la difesa dello spazio della porta piuttosto che l'attacco alla palla. Ad esempio, su un 1>1 se l'uomo con la sfera è abbastanza vicino al portiere – diciamo in linea di massima a due metri, ma poi dipende dal numero uno e dalle sue caratteristiche – consigliamo di

mantenere il busto alto per coprire maggior spazio e a lavorare con i

pedi e le mani per aumentare il proprio volume. Questo piuttosto che andare alla ricerca del pallone sui piedi dell'avversario.»

### Che tipo di esercitazioni proponi e come organizzi la seduta?

«L'allenamento deve ricalcare al massimo quanto accade in partita; per questo i nostri numeri uno lavorano molto con la squadra. Il ruolo del portiere, oltre che dalla tecnica, è influenzato dalle percezioni. Per migliorarle dobbiamo ricorrendo a situazioni simili alla gara.»

### Così non si rischia di perdere la parte individualizzata?

«No, perché, se vedo delle lacune tecniche specifiche, ne parlo con il ragazzo e ci lavoriamo a parte; non è raro che mi accordi con gli atleti per allenarci mezz'ora prima dell'allenamento sulle carenze. A tale proposito, mi è di grande aiuto la video-analisi: è utile mostrare gli errori al portiere, ma anche far vedere "esempi positivi" di altri estremi difensori.»

### Come ti comporti quando un tuo portiere sbaglia?

«In primo luogo può commettere un errore, ci mancherebbe, ma deve saperlo gestire. Chiaramente dopo una "papera", si sentirà "giù" o sotto pressione, specialmente nei primi allenamenti. Per questo, preferisco non trattare subito lo sbaglio, ma farlo interiorizzare, per poi ritornarci successivamente a mente fredda.»



partita a modo suo... basta che non interferisca coi compagni. Io intervengo solo se la tensione sale o scende troppo. Anche qui in base al carattere dei ragazzi, alcuni devono essere "punti nell'orgoglio", per altri è pericoloso.

Nell'intervallo, al contrario, parlo prima con i collaboratori e poi faccio il mio intervento, breve, con la squadra, dal punto di vista tattico e da quello emozionale. Alla fine? Grazie e...»

### Vai davanti dalle televisioni.

«Un'altra partita – dice sorridendo Montella –. Bisogna essere se stessi, sdrammatizzare e tener presente che il messaggio che mandi arriva a tutti: giocatori, tifosi, società, ma anche ai bambini. E deve essere chiaro, se può venire travisato è un rischio.» ♦

## Il tattico Simone Montanaro

Da due anni con Vincenzo Montella, **Simone Montanaro** studia gli avversari della Fiorentina: «Il mio compito in seno allo staff è analizzare pregi e difetti di tutte le squadre che affrontiamo, oltre a un esame delle nostre gare. Elaboro dei video che presento al mister e poi li condividiamo con i ragazzi.» Su cosa vertono? «Oltre a quelli su di noi, su ciò che abbiamo svolto bene o su qualche errore, quelli sugli avversari sono legati alle due fasi di gioco. Osservo 3-4 partite dei team che incontreremo, ma non sempre le ultime disputate. Infatti, è utile verificare anche se hanno adottato accorgimenti particolari quando hanno sfidato squadre con uno schieramento simile al nostro; oppure se hanno cambiato "modulo" per assenze o ritorni in campo di elementi precedentemente infortunati.» Lo studio di Simone è legato, appunto, alle due fasi di gioco. In quella di possesso avversaria: «Notiamo come inizia solitamente l'azione, in che modo si posizionano con palla al portiere, lo scaglionamento nella metà campo offensiva e se vi sono dei movimenti riconoscibili in base al sistema di gioco: per capirci, dei tagli dentro il campo di un esterno di un 4-4-2. Infine, controlliamo la gestione delle ripartenze.» Per quella di non possesso: «Verifichiamo il modo in cui si

organizzano a inizio azione, se portano pressing alto o "fanno giocare", la disposizione degli attaccanti, se hanno delle difficoltà a difendere a squadra schierata. In pratica, cerchiamo di capire i punti deboli per metterli in difficoltà.»

## Vincenzo Montella e la Fiorentina

