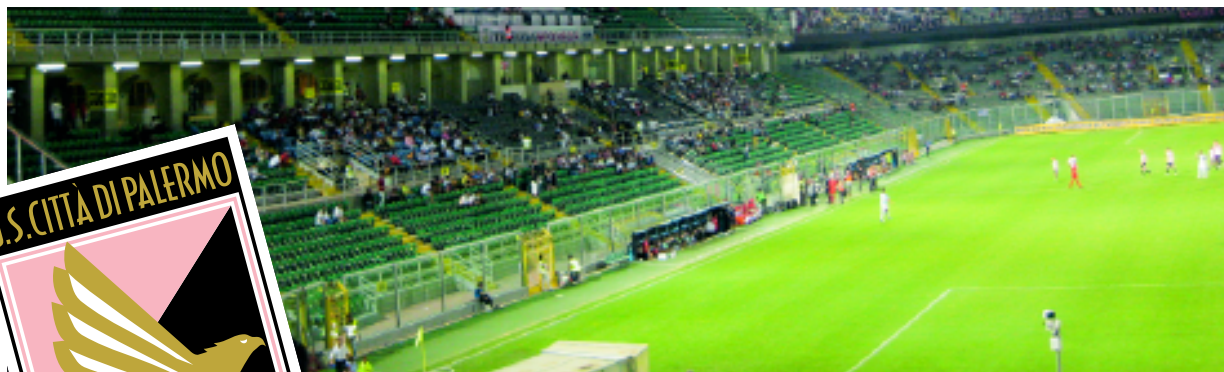




# Palermo: il laboratorio di Delio Rossi

*di Massimo Lucchesi e Alessandro Pane*



*Si ringraziano per l'accoglienza e la disponibilità dimostrata Delio Rossi e tutto lo staff del Palermo che ci hanno consentito non solo di assistere agli allenamenti, ma di approfondire ed entrare nei dettagli del lavoro svolto quotidianamente, sviscerando anche particolari all'apparenza marginali.*

**D**elio Rossi ha assunto la guida del Palermo il 23 novembre 2009, subentrando a Walter Zenga dopo il pareggio ottenuto dai rosanero nel derby casalingo contro il Catania. La nostra visita avviene dopo diciannove giornate, proprio nella settimana dopo il derby di ritorno, disputato al Massimino. In questi diciannove incontri il Palermo di

Rossi ha affrontato tutti gli avversari ottenendo ben 34 punti. Per valutare in maniera semplice ed efficace la portata e il valore del cammino della squadra siciliana, è sufficiente equiparare i punti ottenuti dal Palermo di Rossi con quelli ottenuti dai rosanero e



dalle altre squadre di serie A al termine del girone di andata.

Serie A, Girone di Andata, Classifica dopo 19 turni: Inter 45, Milan 34, Juventus e Napoli 33, Roma 32, Fiorentina e Palermo 30, Parma 28, Bari, Cagliari e Genoa 27, Sampdoria 26, Chievo 24, Livorno 21, Lazio 20, Udinese 19, Bologna 16, Catania 15, Atalanta 13, Siena 12.





LO STAFF TECNICO ROSANERO

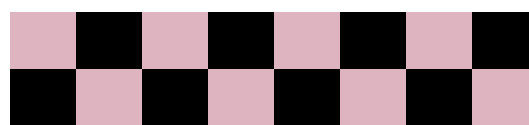
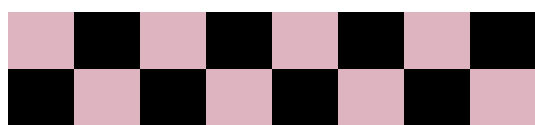
<i>Allenatore:</i>	<b>Delio Rossi</b>
<i>Viceallenatore:</i>	<b>Fedele Limone</b>
<i>Preparatore atletico:</i>	<b>Valter Vio</b>
<i>Preparatore portieri:</i>	<b>Mario Paradisi</b>
<i>Recupero degli infortunati:</i>	<b>Francesco Chinnici</b>
<i>Direzione Sanitaria:</i>	<b>professor Adelfio Elio Cardinale</b>
<i>Medico sociale:</i>	<b>dottor Roberto Matraccia</b>
<i>Medici:</i>	<b>dottor Giuliano Poser, professor Diego Picciotto, dottor Giuseppe Puleo</b>
<i>Fisioterapisti:</i>	<b>Ivone Michelini, Anton Roy Fernandez</b>

LA SETTIMANA DI ALLENAMENTO DEL PALERMO

La squadra, reduce dalla sconfitta nel derby con il Catania, si ritrova al martedì per la ripresa settimanale in vista dell'incontro casalingo col Chievo in programma domenica 11 aprile 2010.

Nonostante la sconfitta patita nel derby, il clima era comunque propositivo e la squadra si è mostrata sin dal primo allenamento vogliosa di riscatto e subito proiettata verso la gara successiva.

Ciò anche per la capacità e l'equilibrio dell'allenatore nel non far pesare la sconfitta, focalizzando invece l'attenzione del gruppo sul lavoro quotidiano in vista della futura partita e sul prestigioso obiettivo per il quale il Palermo si è battuto con successo, ovvero per la conquista di un "posto al sole" per la prossima stagione, centrando la qualificazione in Europa League.



Martedì 6 aprile 2010

Riunione tecnica in spogliatoio

15' *Riscaldamento*: messa in moto blanda e mobilizzazione

10': Esercitazioni di tecnica a coppie a ritmo blando

6' *Potenza aerobica*: 20" lavoro e 20" recupero. I giocatori percorrono per quattro volte (andata e ritorno) un tratto di 22 m in 20". Al termine della prova il tempo di recupero è di 20". In totale le ripetizioni sono otto.



Figura 1. Lavoro sulla potenza aerobica.



45': Partita su campo di metri 40x52 8vs8 più i portieri (fig. 2). La partita non aveva vincoli particolari, a parte il numero di tocchi. Nel primo step di 5' i tocchi erano liberi, nel secondo i giocatori avevano a disposizione tre tocchi, nel terzo e quarto step i tocchi sono scesi a due per poi risalire a tre nel quinto step e concludersi con i 5' finali a tocco libero.

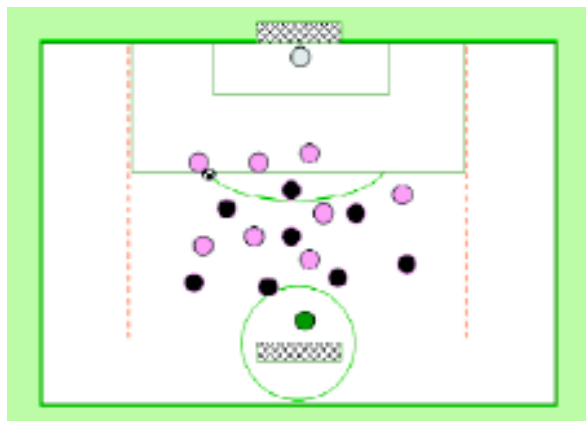


Fig. 2. Partita 8 contro 8 su campo di metri 40x52.

L'intensità e l'impegno dei giocatori hanno indotto Rossi a prolungare la partita oltre i 30' prestabiliti, eliminando di fatto il lavoro a secco di potenza aerobica che era originariamente previsto al termine della partita.



*I giocatori rosanero hanno affrontato la partitella su campo ridotto con tale intensità da indurre il mister Rossi a prolungarla eliminando il previsto lavoro a secco.*

*5' Corsa defaticante*



*Dopo la partitella, cinque minuti di corsa defaticante.*

Al termine della seduta alcuni giocatori hanno lavorato individualmente sul campo o in palestra.

### Mercoledì 7 aprile 2010 - mattina

15' *Riscaldamento* guidato dal professor Vio: 5' di corsa continua, 5' di mobilizzazione e stretching, 5' di mobilità articolare con passaggio sugli ostacoli in varie posizioni.



*Il riscaldamento si conclude con passaggi sugli ostacoli.*

All'allenamento hanno partecipato anche sei giocatori della squadra Primavera che hanno svolto però un riscaldamento tecnico sotto la guida dell'allenatore in seconda Fedele Limone, seguito da una esercitazione finalizzata all'attacco della profondità.

*Descrizione:* il giocatore esterno passa al centrale di centrocampo che si stacca all'indietro e dopo aver ricevuto innesca la punta che si muove in profondità tra le sagome (fig. 3).

In particolare, l'attenzione era rivolta alla corretta esecuzione della corsa in arretramento del centrocampista centrale, alla capacità dello stesso di "aprirsi il campo" sul primo controllo e all'abilità della punta nell'attaccare a tempo la profondità, avendo l'accortezza di ricevere in una



zona da dove poter concludere con sufficiente specchio di porta.

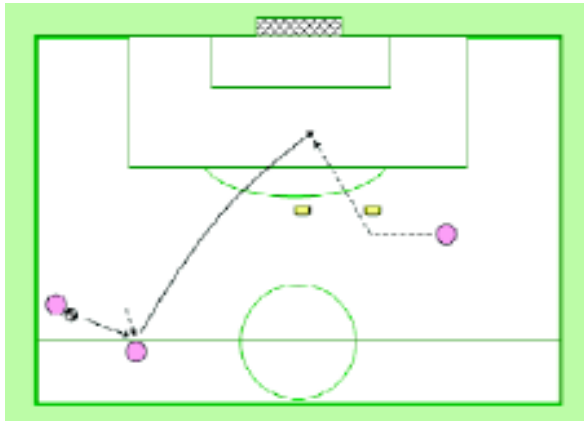


Figura 3. Lo schema dell'esercitazione finalizzata all'attacco della profondità.

Al termine del riscaldamento, la squadra si divide in due gruppi: i centrocampisti e gli attaccanti svolgono il lavoro in palestra, mentre i difensori effettuano una serie di esercitazioni di campo agli ordini di Rossi, prima di scambiarsi i compiti.

**LAVORO SUL CAMPO PER I DIFENSORI  
(otto giocatori che si alternano)**

*Esempio 1.* La linea di difesa è schierata all'altezza dei 25 metri mentre tre elementi, schierati nei pressi del centrocampo, muovono la palla. Obiettivo principale dell'esercizio è quello di allenare il reparto arretrato a muoversi in maniera omogenea e a leggere la situazione di palla coperta o palla scoperta.

Nel caso l'orientamento del corpo del possessore sia rivolto verso la porta da offendere (palla scoperta), il reparto di difesa scappa all'indietro chiudendosi centralmente (fig. 4). Nel caso in cui il possessore ceda la palla ad un compagno il reparto arretrato scivola lateralmente (fig. 5). Nel caso in cui il possessore dia la schiena alla porta da attaccare (palla coperta), la linea di difesa accorcia in avanti (fig. 6). Nel caso in cui il possessore calci il pallone verso un difensore, i compagni di reparto devono effettuare le adeguate coperture (fig. 7). Se invece il possessore effettua un lancio lungo a cui segue una respinta, il reparto di

difesa prima effettua le opportune coperture e quindi sale in avanti

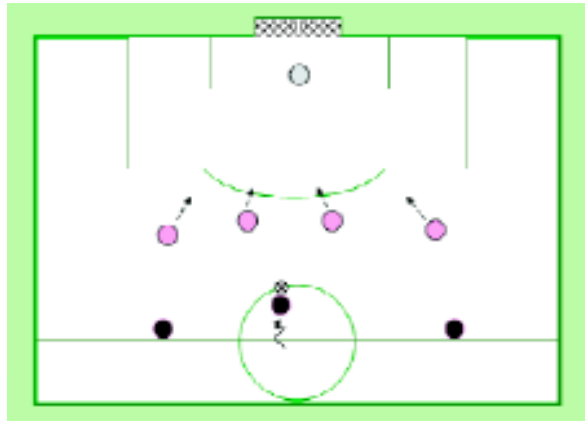


Figura 4. Situazione di palla scoperta con chiusura centrale della difesa.

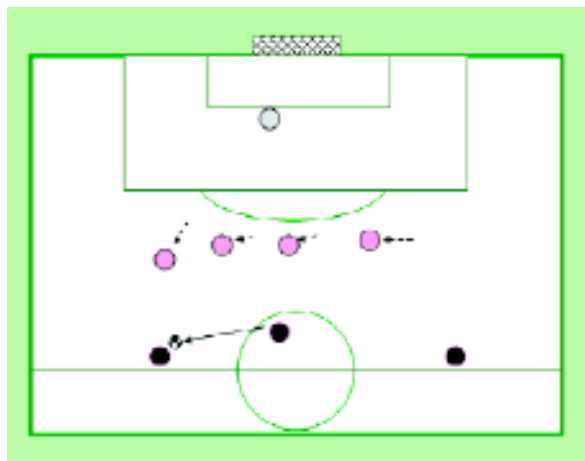


Figura 5. Situazione di palla scoperta con scivolamento laterale della difesa.

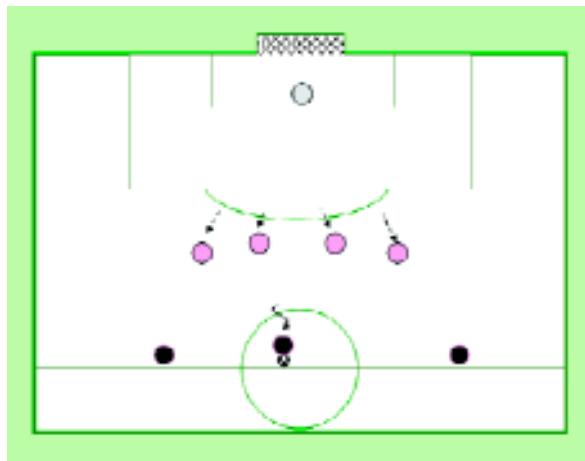


Figura 6. Situazione di palla coperta: la difesa accorcia.

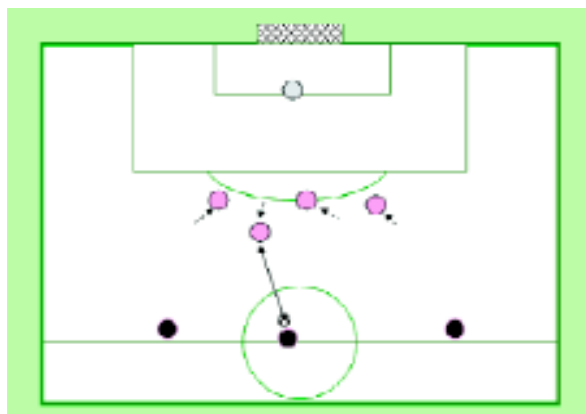


Figura 7. Situazione di palla coperta: la difesa effettua le adeguate coperture.

Esempio 2. Esercitazione didattica con palla laterale in cui la linea di difesa si contrappone a due punte ed un centrocampista avversario.



Esercitazione tattica con la difesa contrapposta a due punte più un centrocampista.

Il giocatore centrale effettua un passaggio in apertura per il laterale basso che può decidere se servire la punta o la mezzala che nel frattempo si è "aperta".

Se la palla giunge alla mezzala che ha aperto in fascia, è il difensore laterale che mette pressione col centrale che copre (fig. 8).

Se la palla giunge alla punta, il difensore laterale, dopo aver originariamente assorbito il movimento di apertura della mezzala, rientra in copertura (fig. 9).

Se invece la mezzala, dopo aver ricevuto, serve in fascia l'attaccante che a sua volta si è proposto lateralmente, il difensore centrale segue mentre il difensore laterale rientra in posizione interna dando copertura (fig. 10). I due difensori posizionati dalla parte opposta della palla, ol-

tre a muoversi di reparto, sono impegnati nel controllo delle punta lontana che si può smarcare sia alle spalle del secondo centrale che davanti a questo.

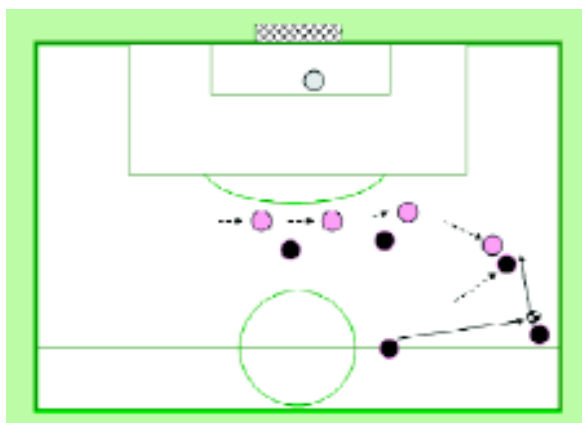


Figura 8. Il difensore laterale pressa mentre il centrale copre.

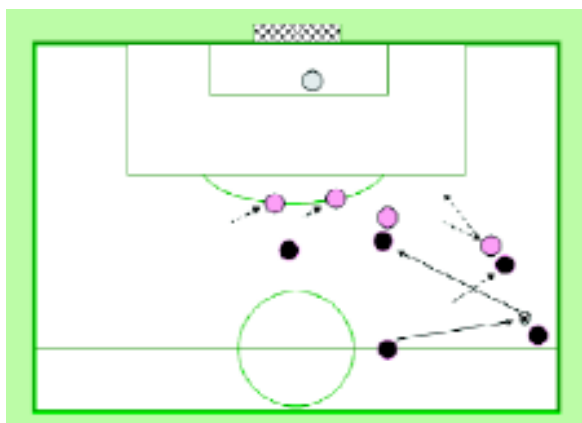


Figura 9. Palla alla punta, il laterale rientra in copertura.

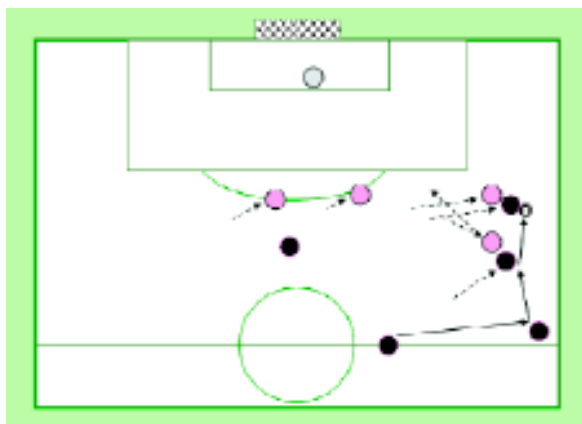
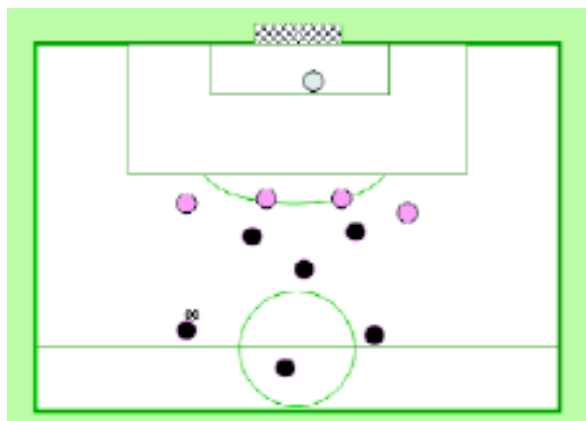


Figura 10. La mezzala serve l'attaccante in fascia: il centrale segue, il laterale rientra.



*Esempio 3.* Esercitazione didattica per l'uscita sul trequartista avversario.

Il reparto di difesa è impegnato a contrastare due punte e il vertice alto di un centrocampo a rombo, con i rimanenti tre centrocampisti che giocano a sostegno (fig. 11).



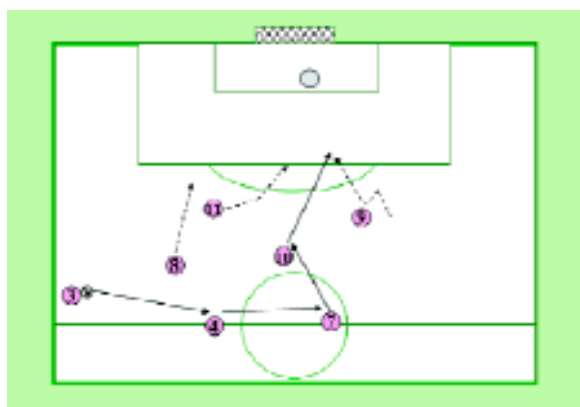
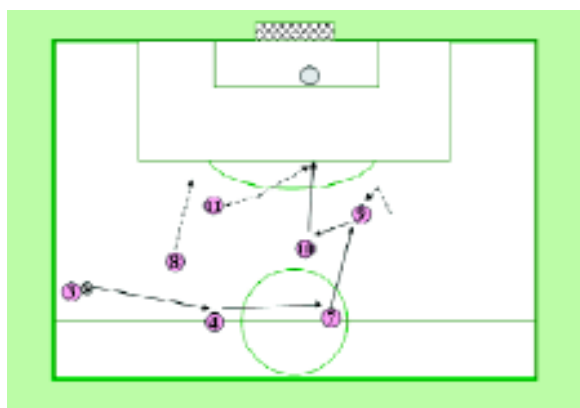
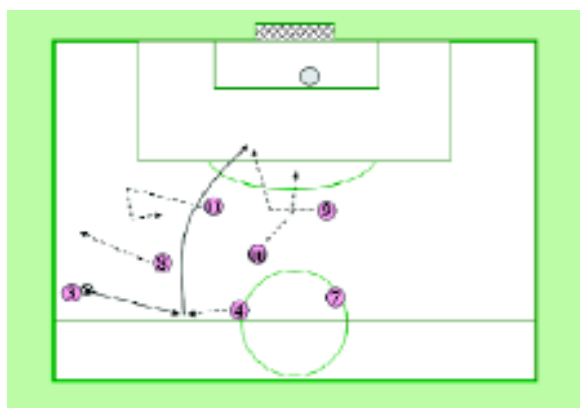
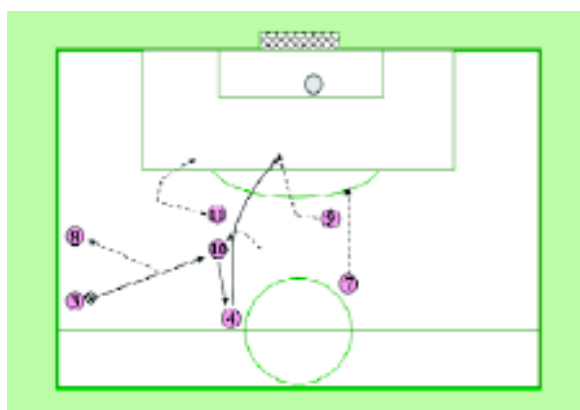
*Figura 11.* Uscita della difesa sul trequartista avversario.

**LAVORO SUL CAMPO PER I CENTROCAMPISTI E GLI ATTACCANTI**

I giocatori si schierano secondo il modulo consueto (due giocatori per ruolo) ed eseguono una serie di sviluppi offensivi senza opposizione avversaria con gli obiettivi della profondità, dell'ampiezza, dei tempi di gioco. Ciò viene conseguito curando la lettura, la dislocazione e l'interscambio ottimali dei giocatori nelle diverse posizioni. Nelle figure a seguire sono evidenziati alcuni sviluppi di gioco.



*Una fase del lavoro dedicato ai centrocampisti e agli attaccanti.*



*Figure 12-15.* Sviluppi del lavoro dedicato a centrocampisti e attaccanti.



## LAVORO FISICO IN PALESTRA

Gli obiettivi del lavoro sono potenziamento parte superiore del corpo, prevenzione più forza funzionale per gli arti inferiori, forza esplosiva/elastica con utilizzo dei macchinari.

Il gruppo si divide in due sottogruppi che lavorano in circuito alternandosi tra il lavoro per gli arti superiori e quelli inferiori.

Il lavoro termina con sei salite sui 20 metri successivamente vengono svolte esercitazioni di trasformazione in agilità.

## Mercoledì 7 aprile 2010 - pomeriggio

10' *Riscaldamento libero*

25' *Due serie di otto minipartite da 90'', 5vs5 più portieri su campo ridotto (m 46x28)*



*Dopo il riscaldamento, al mercoledì, una serie di otto minipartite.*

I venti giocatori complessivi sono stati divisi in due squadre che partecipano in maniera alternata alle minipartite (dieci lavorano e dieci recuperano).

Regole di gioco della prima serie: tre tocchi, obbligo di palla rasoterra, fuorigioco dentro l'area di porta, rimesse laterali eseguite con i piedi, non c'è corner.

Regole di gioco della seconda serie: due tocchi, non c'è più obbligo di palla rasoterra, fuorigioco dentro l'area di porta, rimesse laterali eseguite con le mani, non c'è corner (fig. 16).

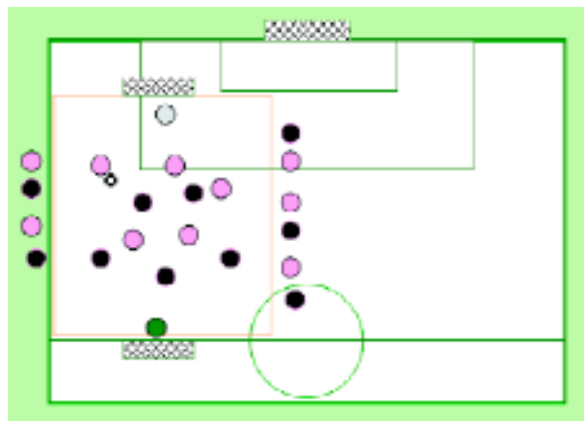


Figura 16. Schema delle minipartite (seconda serie).

Dopo le minipartite la squadra viene divisa in due gruppi: centrocampisti e attaccanti eseguono una serie di sviluppi offensivi in situazione di 6vs0, sotto la guida di Fedele Limone.

Il resto del gruppo lavora sulla fase difensiva agli ordini di Rossi.

10' *Esercitazione difensiva* in situazione di 7vs5 (fig. 17).

Quattro difensori più il mediano devono:

1. respingere il pallone calciato da uno dei tre giocatori posti all'altezza del centrocampo;
2. difendere, secondo i principi allenati attraverso le esercitazioni didattiche del mattino, contro sette avversari di cui due (centrocampisti centrali) che si muovono solo in orizzontale.



*Mercoledì pomeriggio: una fase della partita 10 contro 10.*

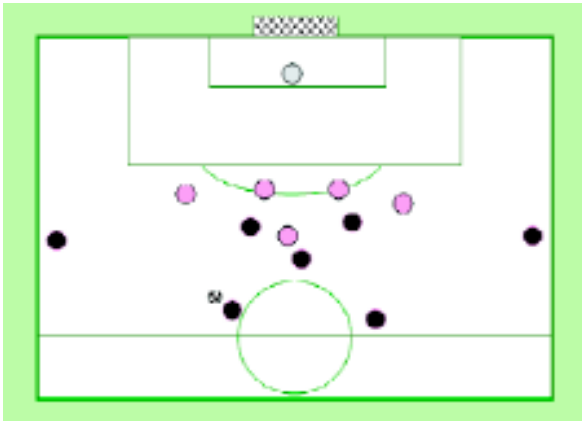


Figura 17. Esercitazione difensiva 7 contro 5.

15' *Partita* 10vs10 più Jolly su un campo di m 70x50 – da area a area.

Regole: tre tocchi nella metà campo difensiva, tocco libero nella metà campo offensiva, il jolly gioca sempre con la squadra in possesso di palla.

5' *Corsa defaticante*

Al termine della seduta alcuni giocatori hanno lavorato individualmente sul campo o in palestra.

## Giovedì 8 aprile 2010 - pomeriggio

Partita amichevole contro il Kamarat, una squadra di categoria Eccellenza.

*Primo tempo:* Sirigu, Cassani, Kiaer, Cappelletti, Balzaretti; Liverani, Migliaccio, Nocerino; Pastore; Miccoli, Cavani

*Secondo tempo:* Benussi, Morganella, Celustka, Cappelletti, Calderoni, Blasi, Tedesco, Bertolo; Pastore; Hernandez, Cavani

Nel corso del secondo tempo Delio Rossi ha effettuato diverse sostituzioni inserendo alcuni giovani della squadra Primavera.

La gara si è conclusa con il punteggio di 7-1 per i rosanero. I gol sono stati realizzati da Miccoli al 7' e Balzaretti al 35' del primo tempo, intervallati dal momentaneo pareggio degli avversari. Nella ripresa sono andati a segno Cavani (8'e 16'), Bertolo (17'), Hernandez (32') e un giocatore in prova (42').



Giovedì pomeriggio: amichevole con il Kamarat, squadra di Eccellenza.

## Giovedì 9 aprile 2010 - pomeriggio

La seduta di allenamento preventivata è stata modificata a causa della pioggia.

15' *Torello*

18' *Tecnica più mobilizzazione*

La squadra è stata divisa in due gruppi: uno con il pallone e l'altro senza.

In uno spazio di m 28x35 i giocatori con il pallone andavano a coinvolgere i giocatori senza per effettuare una serie di gesti tecnici:

- conduzione palla, passaggio e ricezione sulla corsa
- palleggio, passaggio e ricezione della palla in volo
- conduzione palla, scambio a muro e si lascia sfilare la palla tra le gambe



- partenza con palla in mano: si effettuano due passaggi di piatto al compagno con giravolta
- partenza con palla in mano: si effettuano due passaggi di collo-piede al compagno senza giravolta
- partenza con palla in mano: il giocatore riceve, si alza la palla in area con il collo, per poi restituirla di testa.

Gli step tecnici vengono alternati a esercizi di mobilitazione.

10' *Rapidità su distanze brevi* con il professor Vio con over, cerchi e paletti.

22' *Partita 10vs9* su campo di m 52x40 senza vincoli particolari (fig. 18).

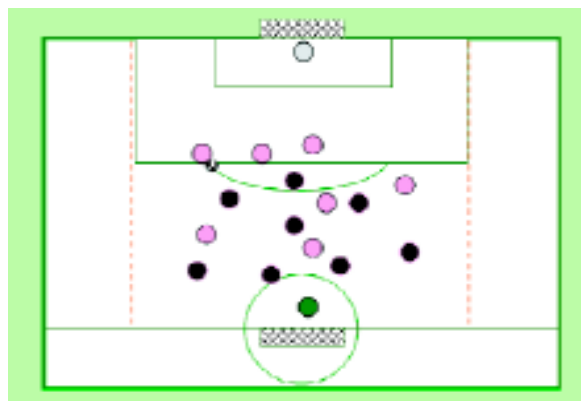


Figura 18. Partita 10 contro 9 su metà campo.

## Sabato 10 aprile 2010 - mattina

8' *Riscaldamento* guidato dal professor Vio: 4' di corsa continua, 4' mobilitazione e stretching



*Capannello a centrocampo prima del riscaldamento del sabato.*

8' *Reattività muscolare*: la squadra è disposta su due file e risponde ai comandi di Rossi.

5' *Tecnica a coppie*.

6' *Rapidità*: la squadra è divisa in due file e i giocatori eseguono una serie di sprint sui 10 metri, partendo da diverse posizioni (seduti, distesi ecc.)

10' *Esercitazioni tattiche* a squadre contrapposte:

*Esempio 1.* 4' – In un settore di m 50x38 due squadre di dieci giocatori, schierate entrambe con il modulo 4-3-1-2, si confrontano in un

possesso-palla a due tocchi. Prima dell'esercitazione di possesso Rossi ha spiegato e fatto simulare ad attaccanti e centrocampisti i movimenti in fase di non possesso-palla.

*Esempio 2.* 4' – Nello stesso settore di gioco, a tocco libero, le squadre si confrontano con l'obiettivo di portare la palla o servire un giocatore che si smarca nella corsia evidenziata dal disegno (fig. 19).

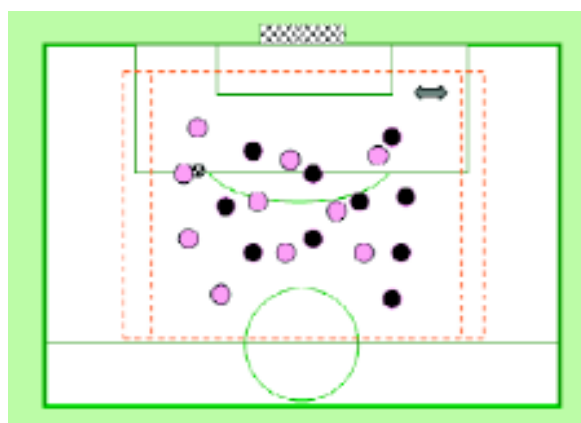


Figura 19. Esercitazione tattica a squadre: tocco libero, portare palla o servire un compagno smarcato nella corsia evidenziata.

8' *Partita* a tre tocchi, 10vs10, in uno spazio di m 68x50.

20' *Palle inattive a favore*. I giocatori vengono divisi in due gruppi. Mentre un gruppo ha pro-



vato corner e punizioni laterali a favore, gli altri eseguivano dei palleggi liberi.

La squadra si ritrova in albergo nel tardo pomeriggio e prima di cena Delio Rossi mostra ai

giocatori il video, con un montaggio preparato da Limone, focalizzato sulle caratteristiche di gioco della squadra avversaria e relative alle situazioni di palla inattiva.

**Domenica 11 aprile - ore 15.00, stadio Barbera**

## Palermo – Chievo 3-1

### Palermo (4-3-1-2)

Sirigu; Cassani, Goian, Kjaer, Balzaretti; Migliaccio, Liverani, Nocerino; Pastore (90' Budan); Miccoli (68' Hernandez), Cavani (83' Bertolo). A disposizione: Benussi, Blasi, Celustka, Calderoni. All. Rossi.

### Chievo (4-3-1-2)

Sorrentino; Frey, Mandelli, Yepes, Mantovani (65' Jokic); Bentivoglio, Iori (57' Granoche), Ariatti (74' Sbaffo); Pinzi; De Paula, Abbruscato. A disposizione: Miskiewicz, Sardo, Scardina, Bogdani. All. Di Carlo.

ARBITRO: Gervasoni

MARCATORI: 18' De Paula (C), 28' Pastore (P), 39' rig. Miccoli (P), 53' Miccoli.

AMMONITI: Miccoli, Migliaccio, Cavani (P); Ariatti, Iori, Yepes, Pinzi (C)

## A tu per tu con Delio Rossi

*Al termine degli allenamenti di martedì e mercoledì pomeriggio Delio Rossi (e con lui tutto lo staff) è stato estremamente disponibile e gentile nell'illustrarci il lavoro svolto e nell'entrare nei dettagli della metodologia e dello sviluppo di gioco del Palermo. Ecco, in sintesi, alcune delle più interessanti riflessioni del tecnico rosanero.*

“Quando sono arrivato a Palermo ho optato per il 4-4-2 a ‘rombo’, in quanto ritengo che la squadra, come già aveva fatto la stagione passata, possa esprimersi al meglio con questo modulo. La scelta di un modulo piuttosto che di un altro è correlata con le caratteristiche dei giocatori. Sono del parere che sia relativamente agevole insegnare il novanta per cento delle conoscenze e dei principi di gioco legati ad uno specifico modulo, molto più lunghi sono invece il cammino e il tempo necessario affinché la squadra possa apprendere il restante dieci per cento, fatto di particolari, sfumature e dettagli. Per questi motivi non credo sia proficuo cam-

biare il sistema di gioco da una partita all'altra o durante la stessa partita.

Nel corso della settimana la costruzione della prestazione domenicale parte dalla seduta del mercoledì, attraverso esercitazioni finalizzate al miglioramento dell'espressione di gioco della mia squadra, tenendo in considerazione il contesto tattico che andremo ad affrontare. In questo modo, pur senza focalizzare l'attenzione della squadra sull'avversario con cui ci confronteremo, riesco a perfezionare il nostro gioco lavorando su alcuni dettagli importanti.

Da un punto di vista didattico ritengo fondamentale insegnare i concetti e non allenare il sistema.

Non posso prescindere dai giocatori a disposizione, ai quali devo trasmettere i principi nelle due fasi di gioco, possesso e non-possesso. In questo modo il giocatore sarà in grado di riconoscere e muoversi in ogni contesto e in grado coordinarsi con le scelte dei compagni.



Lo sviluppo della fase offensiva è basato su alcune uscite di base che si collegano a una serie di sviluppi e di varianti in relazione al contesto tattico. Anche in fase difensiva la squadra deve riconoscere la posizione della palla, degli avversari e saper leggere i vari contesti. In base a questi è possibile che il reparto arretrato sia schierato su una linea o su due linee di copertura, che il mediano si integri o meno con il reparto di difesa ecc. Per ciò che concerne il miglioramento delle qualità atletiche ritengo che sia fondamentale il lavoro a secco, mentre per il mantenimento delle stesse può essere sufficiente il lavoro proposto col pallone, proprio per il fatto



*Delio Rossi predispone la seduta di allenamento.*

che se si lavora esclusivamente con la palla i giocatori tecnici fanno meno fatica.

Ovviamente bisogna poi saper valutare il contesto e, essendo subentrato a stagione iniziata, a Palermo alleniamo la resistenza alla velocità attraverso partite a pressione ed esercitazioni di possesso, ritenendo inopportuno stravolgere dall'oggi al domani il lavoro a cui erano abituati i giocatori.

Quando un allenatore subentra deve essere in grado di lavorare gradatamente per limitare il rischio di infortuni. A Palermo ho comunque la fortuna di lavorare con un gruppo di giocatori disponibili e motivati."

### Considerazioni finali

L'impressione che abbiamo ricavato sul lavoro di Rossi e dei suoi collaboratori, dopo aver assistito a un'intera settimana di allenamenti, è quella di uno staff che si adopera quotidianamente in maniera estremamente minuziosa nella costruzione di un progetto di gioco. Ogni particolare viene scomposto e allenato scrupolosamente, senza lasciare niente al caso. Malgrado ciò Rossi è un tecnico flessibile e attento nel modificare il piano di lavoro qualora le diverse condizioni lo richiedano. Pur essendo il Palermo una squadra con un'identità di gioco precisa, abbiamo perce-

pito l'importanza che per Rossi riveste il singolo e come il tecnico lasci ai giocatori spazi aperti alla fantasia ed all'interpretazione degli sviluppi del gioco.

Un altro aspetto che ci ha particolarmente colpito e piacevolmente sorpreso è relativo alla disponibilità dimostrata da Delio Rossi e da tutto lo staff nel condividere e spiegarci quotidianamente le loro proposte di lavoro.

Si è trattato di una settimana estremamente formativa che speriamo sia utile anche a tutti coloro che leggono questa importante rivista.

### Gli autori



#### **Massimo Lucchesi**

Nato a Viareggio il 25 gennaio 1968.

Allenatore di base. Autore di numerosi libri e DVD inerenti gli aspetti tecnico-tattici del gioco del calcio tradotti e pubblicati anche in inglese, tedesco, russo, greco e croato. Editore e direttore del sito [www.allenatore.net](http://www.allenatore.net) e della omonima casa editrice. Ha partecipato come relatore a numerosi seminari, prevalentemente all'estero.



#### **Alessandro Pane**

Nato a Tripoli il 20 novembre 1967.

Ex-calciatore professionista, ha conseguito successivamente il diploma di allenatore professionista. Da tecnico, oltre alle giovanili dell'Empoli, ha guidato per due stagioni la CuoioPELLI in C2 prima di approdare alla Reggiana con la quale ha disputato tre esaltanti stagioni, vincendo il campionato di C2 nella stagione 2007-2008 e sfiorando la promozione in serie B l'anno successivo. Nella stagione 2009-2010 ha guidato per cinque mesi l'Ascoli in serie B. Nel 2008 è stato insignito del premio Panchina d'argento come miglior tecnico della serie C2, l'odierna Lega Pro Seconda Divisione.