



La Samp di Del Neri al lavoro

di Massimo Lucchesi



Sentiti ringraziamenti a Mr. Del Neri, a tutti i componenti del suo staff e a tutti coloro che hanno sopportato la mia intrusione nel loro iter lavorativo settimanale, con estrema cortesia e disponibilità, consentendomi di lavorare in maniera ottimale per approfondire le metodiche utilizzate, sperando di suscitare l'interesse dei colleghi per questo articolo.

INTRODUZIONE

La Sampdoria si allena nel centro sportivo di Bogliasco. La struttura si trova all'interno di una valle che da un lato scende dolcemente al mare e che è abbracciata per gli altri tre lati dalla stupenda collina ligure. Si compone di due campi in sintetico più uno da calciotto utilizzati dalle squadre del settore giovanile. La prima squadra ha invece a disposizione due campi in erba molto belli e ben curati che vengono sagacemente utilizzati in modo alternato, così che anche gli addetti alla manutenzione possano avere il tempo di eseguire al meglio il proprio lavoro. Inoltre, a fianco degli spogliatoi, una palestra piccola ma funzionale è dedicata alle sedute di forza, mobilità articolare ecc. proposte alla squadra.

LO STAFF

I collaboratori del Mister sono Francesco Conti, allenatore in seconda, e il professor Roberto De Bellis, docente di Medicina dello sport e curatore del Master per la preparazione atletica negli sport di squadra, che ha trascorsi importanti anche nel nuoto dove è stato preparatore di diversi campioni (Rosolino, Fioravanti e altri): è autore di libri e articoli relativi alla preparazione atletica nello sport e collaboratore di quotidiani e riviste del settore ed è coadiuvato dal professor Agostino Tibaudi e dal professor Luca Alimonta che cura il recupero degli infortunati. Il preparatore dei portieri è Guido Bistazzoni, già portiere della Sampdoria nel recente passato.

A colloquio con DEL NERI e lo STAFF

Il Mister, disponibilissimo, mi ha permesso di visitare in modo approfondito la struttura nel suo insieme e ha consentito il mio ingresso in campo durante gli allenamenti, pur dispiacendosi che durante la mia visita la preparazione non rispecchiasse a pieno la settimana tipo di lavoro, poiché la squadra al sabato avrebbe giocato nell'anticipo di campionato contro il Bologna, motivo per cui la tipologia e i contenuti degli allenamenti sarebbero stati rivisti proprio in

funzione di detto anticipo. Ha poi lasciato, dopo avermi spiegato a grandi linee come si sarebbe articolato il lavoro, che fossero i suoi collaboratori, straordinari per preparazione e capacità di trasmettere i dettami del Mister, a entrare nei dettagli.



Uno degli aspetti che subito si nota è la grande organizzazione dei singoli allenamenti e la totale assenza di tempi morti nello svolgimento degli stessi con esercitazioni sempre molto intense.



LA SETTIMANA DEI BLUCERCHIATI

Martedì 20 ottobre mattina - inizio ore 10 termine ore 11

L'allenamento di ripresa dopo un giorno di pausa viene svolto completamente a secco.

35' Palestra

Lavoro di mobilità a terra per tutta la squadra.

Lavoro di rinforzo per la muscolatura posturale per tutta la squadra.

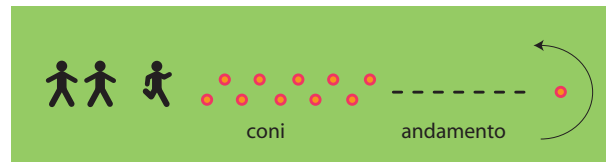
Lavoro propriocettivo per chi ha giocato.

Lavoro individuale di forza per chi non ha giocato

Sul campo

10' Lavoro di mobilità articolare per l'anca con passaggio sopra coni posti in successione per 10 metri in vari modi (dritto, indietro,

ostacolista ecc.) + 10 metri di andatura leggermente accelerata.



10' Lavoro di capacità aerobica su frequenza cardiaca per chi ha giocato.

10' Lavoro di potenza aerobica su velocità per chi non ha giocato.

Tutti i giocatori sono dotati di cardiofrequenzimetro, vengono monitorati e ricevono segnali acustici in corrispondenza di postazioni precedentemente definite per verificare se la loro andatura è corretta.

Martedì 20 ottobre pomeriggio - inizio ore 15

5' Lavoro di mobilità articolare sul posto.

5' di andature all'interno del cerchio di centrocampo (corsa dritta, laterale, incrociata indietro ecc.).

15' Riscaldamento tecnico con pallone.

Sulla circonferenza di centrocampo 8 giocatori col pallone e con funzione di allenatore giocano palla a terra su 8 compagni che lavorano all'interno del cerchio facendo effettuare due passaggi di ritorno (destra e sinistra), dopodiché quelli dentro il cerchio cambiano posizione andando a eseguire la stessa cosa verso un altro "allenatore": nel tragitto operano andature come sopra. Tempo di lavoro di 1', poi cambio con chi era sulla circonferenza.

È stata effettuata una sequenza che successivamente comprendeva:

interno dx e sx a volo, collo piede dritto a volo dx e sx, collo piede laterale a volo dx e sx, 1 colpo di testa senza stacco aereo, 1 colpo di testa con stacco aereo, sempre con tempi di lavoro di 1'.



Esercitazione tecnica nel cerchio di centrocampo

5' di stretching.

5' Esercitazione per il possesso e trasmissione palla con 3 gruppi composti in questo caso da 6 celesti, 5 gialli, 5 rossi in campo 40 x 30 con traffico all'interno del rettangolo.



Ciascuno dei gruppi è in possesso di un pallone e gioca con i propri compagni occupando bene il rettangolo, con trasmissione della palla su figura a uno o due tocchi.

Variazione: Sempre a uno o due tocchi, due passaggi corti e cambio su un compagno posizionato distante dalla palla.

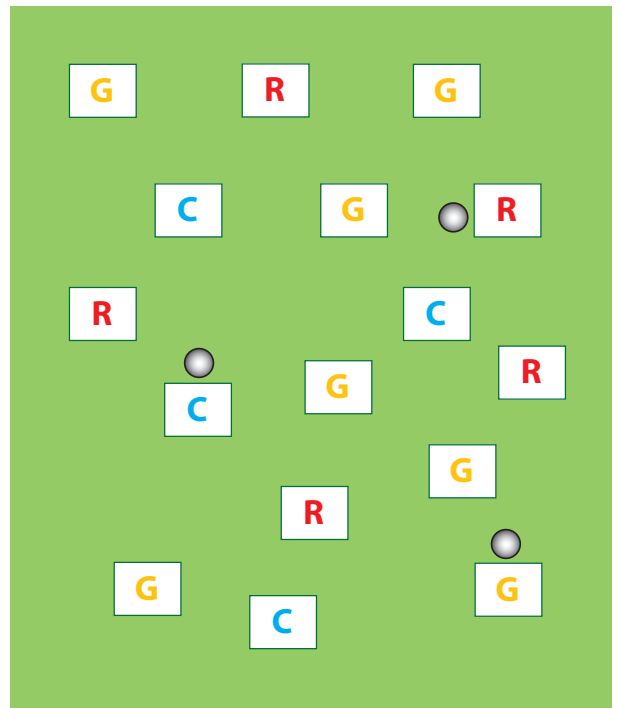
20' Esercitazione a due tocchi per il possesso-recupero palla 2 gruppi contro 1.

Tempo di lavoro 1'30" recupero 30".

In questa esercitazione erano riposti vari obiettivi di carattere: 1. tecnico (precisione nella trasmissione della palla, stop orientato), 2. tattico (chiusura degli angoli di giocata, pressione sul possessore di palla con marcatura degli appoggi più facili), 3. fisico.

I 6 celesti erano quelli che avevano giocato e quando toccava a loro il recupero palla giocavano solo in intercettamento con minor dispendio e in regime aerobico.

I 5 gialli e i 5 rossi, quando toccava a loro il recupero palla, facevano pressione costante sul possessore e i compagni cercavano di impedire gli appoggi più facili, utilizzando quindi il meccanismo anaerobico lattacido. Il lavoro di recupero palla durava 1'30" continuativo perché una volta recuperata l'allenatore e i suoi assistenti ne rimettevano in gioco subito un'altra. Al termine del lavoro di recupero si cambiava il gruppo.



Esercitazione prima con un pallone per gruppo, poi 2 gruppi contro 1 per possesso-recupero palla.

Sono state effettuate 3 rotazioni complete dei gruppi di lavoro.

Nella seconda rotazione i due gruppi che giocavano assieme avevano come obbligo di fare due tocchi. Così facendo i giocatori erano maggiormente attenti a effettuare una corretta trasmissione della palla, per facilitare il compagno nella buona esecuzione dello stop per poterla poi ritrasmettere. Chi invece lavorava in recupero



palla aveva maggior tempo di pressare l'avversario che per obbligo doveva stoppare prima di ritrasmettere.

Nella terza rotazione i due gruppi che giocavano assieme avevano tocco libero ma trasmissione della palla obbligatoriamente a terra. La finalità era che in caso di chiusura degli spazi da parte degli avversari si poteva ricercare l'uscita palla al piede con dribbling, per trovare di nuovo una soluzione favorevole.

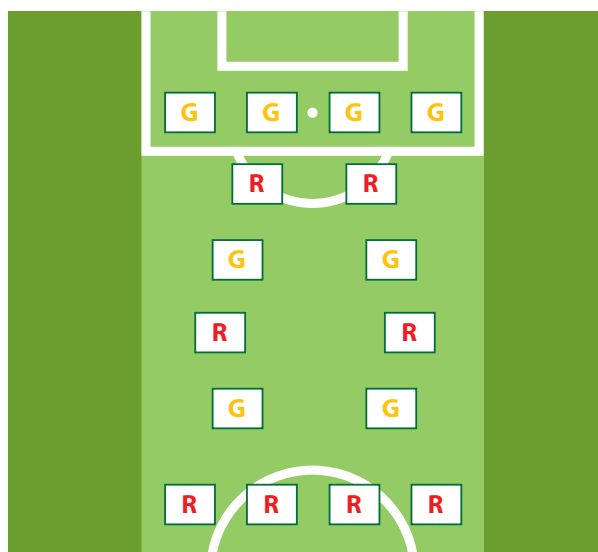
20' Partita aerobica 10' + 10' 8 contro 8.

1° tempo a 3 tocchi con fuorigioco, 2° tempo tocco libero con fuorigioco.

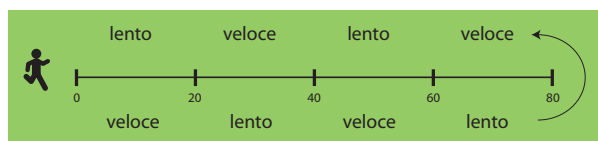
Dimensioni del campo: in lunghezza, metà del campo, in ampiezza l'area di rigore.

In questo caso le due squadre si sono schierate 4-2-2, ma la composizione dipende dai giocatori a disposizione, ferma restando la composizione a 4 della linea difensiva, con particolare attenzione proprio al fuorigioco sia per i difensori nell'attuazione dello stesso sia per gli attaccanti per eluderlo: per tale scopo il Mister e un suo assistente si posizionano sempre ai lati del campo sull'allineamento dei difensori. Un'attenzione minuziosa viene applicata anche nella distribuzione dello sforzo: in questo caso i partecipanti

alla gara della domenica precedente erano divisi 3 per squadra.



10' Lavoro lattacido a secco per chi non aveva partecipato alla gara della domenica, così composto:



Sono state effettuate 5 ripetizioni.

Tempo di percorrenza 50" - Tempo di recupero 50".

Mercoledì 21 ottobre pomeriggio - ore 15



15' - 20' di palestra individuale per chi ha giocato e schede di lavoro preventive individuali.

Partita amichevole 2 tempi di 40'.

SAMPDORIA / MOLASSANA - 14-0

Mister Del Neri sceglie di giocare la gara amichevole di metà settimana con squadre al massimo della categoria Eccellenza perché la gara non comporti troppo dispendio fisico e mentale e perché questo consente un migliore sviluppo delle sue proposte di gioco. Inoltre non manda mai in campo la squadra titolare, preferendo una formazione mista che gli dà più opportunità nella scelta del minutaggio da far svolgere ai propri giocatori.



Giovedì 22 ottobre pomeriggio - inizio ore 15 termine ore 16.15

25' Palestra

Schede di lavoro preventive individuali.
Lavori propriocettivi per tutti.

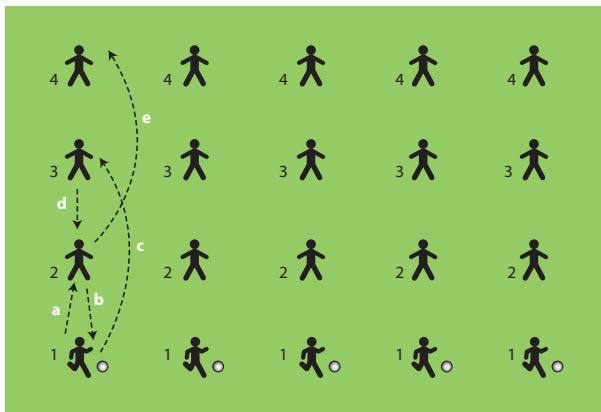
Sul campo

10' mobilità.

10' Esercitazione tecnica.

L'esercitazione prevede 5 file di 4 giocatori posizionate ad una distanza di circa 10-12 metri l'uno dall'altro. Il giocatore 1 gioca palla rasoterra su 2 che fa sponda di ritorno orientata sul piede più abile del compagno 1, il quale opera un calcio a scavalcare 2 per raggiungere il compagno 3, il quale a sua volta fa sponda su 2 che calcia su 4 che continua a ritroso fino a ritornare da 1.

Dopo 1'30" si cambiano le posizioni 1 con 2 e 3 con 4 e si ripete.



Variante: La variante proposta prevedeva il passaggio rasoterra da 1 a 2 sempre con sponda di ritorno e calcio lungo a trovare 4 che chiede sponda a 3 per ricalciare lungo su 1.

Anche in questo caso cambio di posizioni dopo 1'30".

15' Esercitazione su palle inattive a sfavore.

5' + 5' Partita 11 contro 11 su metà campo.

La partita è svolta ad alta intensità curando sempre molto la linea a 4 difensiva e il fuorigioco con squadre schierate 4-4-2.

Al termine della partita gli attaccanti si sono fermati per effettuare esercitazione di conclusione a rete su palla proveniente da cross con stop e tiro, tiro a volo e colpo di testa.



Venerdì 23 ottobre pomeriggio - inizio ore 15 termine ore 16.05

10' mobilità.

Stretching.

10' lavoro di reattività (vari skip, corsa calciata dietro, corsa all'indietro ruoto e scatto, saltelli sul posto divaricata antero-posteriore e scatto ecc.).

10' lavoro tattico: 2 squadre schierate 4-3-2 giocano in metà campo ognuna con il proprio pallone facendo 9 contro 0. Quando la palla arriva ad una punta, questa calcia lungo all'indietro verso i propri difensori che effettuano l'intervento e le coperture adeguate con i centrocampisti che vanno alla cattura della palla respinta.

23' Partita in spazi stretti. Campo 40 per 30, 4 tempi di 5', recupero 1 minuto fra i tempi. Al-

ta intensità 9 contro 9 con schieramento 4-3-2.

1° tempo 3 tocchi.

2° tempo tocco libero.

3° tempo tocco libero.

4° tempo 3 tocchi, sempre con applicazione del fuorigioco.





Sabato 24 ottobre - ore 18.00, stadio Marassi

Sampdoria – Bologna 4-1

Sampdoria (4-4-2)

Castellazzi, Stankevicius, Lucchini (34° st Ac-cardi), Rossi, Zauri, Mannini, Palombo (42° st Franceschini), Poli (1° st Tissone), Ziegler, Cas-sano, Pazzini.

A disp. Fiorillo, Cacciatore, Bellucci, Pozzi.
All. Del Neri.

Bologna (4-3-3)

Viviano, Zenoni, Portanova, Britos (17° st Moras), Lanna, Valiani, Guana, Mudingayi, Vi-giani (24° st Adailton), Di Vaio, Zalayeta (17° st Osvaldo).

A disp. Colombo, Tedesco, Canarini, Gimenez.
All. Colomba.

Espulsi:
Di Vaio al 28° pt

Marcatori:
Pazzini 8° pt - Mannini 17° pt - Ziegler 26° pt - Mannini 33° pt - Osvaldo 18° st.



Alcune immagini salienti dell'incontro tra Sampdoria e Bologna terminato con il risultato di 4-1 a favore dei blucerchiati.

L'autore



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 e della omonima casa editrice. Ha partecipato come relatore a numerosi seminari, prevalentemente all'estero.