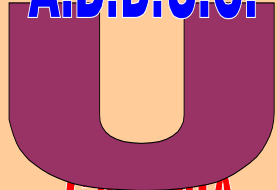


A.D.D.U.C.



CATANIA

Aprile 2007

Sommario

- Calcio "A 5"

VISITATE IL
NOSTRO SITO:

www.unict.it/adduc/

troverete tutto su:
convenzioni,
sconti, offerte,
manifestazioni e
attività varie

L'INFOfoglio



Notiziario saltabecante della
ASSOCIAZIONE DOPOLAVORISTICA dei DIPENDENTI dell'UNIVERSITA' di CATANIA

CALCIO "A 5" MON AMOUR

Giocare al calcio è il sogno di tutti ma non tutti lo sanno fare. Tutti sanno palleggiare o calciare (più o meno!). I problemi nascono quando si deve giocare in e per una squadra. Il calcio sognato dai più è quello "a 11" super-sponsorizzato e super-pubblicizzato. Tutto il contrario del calcio "a 5". **N**essuno sogna di voler diventare un grande componente di una squadra dove si tocca la palla in tempi strettissimi, si corre ininterrottamente e si usano prevalentemente la punta e la pianta del piede, ed in ultimo, per chi scrive, aspetto ancora più *pesante*, si deve passare la palla *di prima*, senza troppi fronzoli. E' facile descrivere le caratteristiche generali e specifiche del calcio a 5 ma è difficilissimo applicarle. La squadra dell'Associazione Dopolavoristica dei Dipendenti dell'Università di Catania (ADDUC) ha sofferto tali difficoltà sulla propria pelle. **E**ra il *lontano* 2000 quando presi parte a questa avventura e tutti i giocatori scelti erano (e sono,

anzi siamo!) provenienti dal calcio "maggiore". E' importante precisarlo perché, ripeto, si tratta di un altro sport. I fondamentali sono identici, non puoi "maltrattare" la palla, come qualcuno fa anche in Serie A, ma il modo di giocare è completamente diverso. Nel 2000 avvenne una selezione specifica per costituire una squadra di calcio a 5 che partecipasse ai Campionati Nazionali Interuniversitari, che annualmente si svolgono durante le prime settimane di Giugno. Allo scopo di preparare al meglio questi calciatori, la dirigenza ha pensato bene di iscrivere la squadra al Campionato FIGC (Federazione Italiana Gioco Calcio) dell'ultima serie di calcio a 5, ovvero la "D": non di altissimo livello ma sicuramente banco di prova per competitività ed agonismo. Il primo anno è stato terribile: noi imparavamo a conoscerci e soprattutto a capire come si doveva giocare. Con *Noi*, intendo: non solo i calciatori ma anche l'allenatore (Ciccio!) che con grande impegno si è

assunto la responsabilità di far partire questo progetto e mantenerlo nel tempo. Abbiamo passato anni a calcare tutti i campi della provincia di Catania, da Sant'Alfio a Maletto, mostrando limiti (tecnico/tattici oltre che d'età) ma anche grosse potenzialità che sono venute fuori durante quest'ultimo anno. Infatti, sebbene nei campionati passati siamo andati comprensibilmente maluccio, l'anno 2006-07 lo ricorderemo come il miglior piazzamento della squadra ADDUC di calcio a 5 e non è un caso. Sotto la guida del "mister", attenta e non scevra dal retaggio del calcio a 11, ci siamo impegnati per migliorare la nostra tecnica, lavorando sulla parte atletica ma soprattutto sulla tattica, sul come stare in campo e sulla capacità di utilizzare al meglio le nostre caratteristiche. L'età media della squadra supera i 30 anni mentre, per regolamento, quella delle avversarie non supera i 20; infatti, durante quest'ultima esperienza FIGC, la nostra squadra non faceva classifica poiché è stata esentata dalla regola che prevedeva l'iscrizione in distinta di almeno due under 18. Noi, al massimo, potevamo schierare due over 36! **G**li allenamenti costanti presso il campo del C.U.S. alla Città Universitaria ci hanno permesso di sopperire a questo *gap anagrafico* perché questo sport è basato sulla tattica e sul modo di stare in campo. Dopo i primi anni di "sbandamenti" da Armata Brancaleone, siamo riusciti ad applicare ed anche con ottimi risultati alcuni fondamentali del calcio a 5. Per esempio il cosiddetto *rombo*, schema difensivo efficace (se appli-



cato bene) poiché riduce gli spazi per gli avversari e consente una difesa a zona (quindi minor spreco di energie) con buone possibilità di intercettare la palla. **S**u quest'ultima capacità si basa la nostra forza in attacco. Le nostre migliori partite infatti, sono state frutto di una applicazione difensiva ottimale a supporto di una controffensiva micidiale, costruita sulla velocità dei laterali nelle cosiddette *ripartenze*. **A**ttualmente, la percentuale di realizzazioni in rapporto al numero di ripartenze potenzialmente trasformabili in goal, non supera il 40%: avremmo potuto fare molti più goal di quelli realizzati. In questa occasione parlare dei singoli non è facile per il semplice motivo che, secondo il mio parere, questa specialità di calcio, è, paradossalmente, più "sport di squadra". **F**a eccezione il portiere che incide almeno al 50% sull'esito finale. A parte ciò, sebbene nel calcio a 11 un singolo può risolvere una partita, è difficile che ciò succeda nel calcio a 5 dove le vittorie si costruiscono sul collettivo che, interscambiandosi rapidamente, riesce a dare il contributo decisivo. Questo concetto sta alla base delle vittorie e soprattutto delle belle partite giocate dalla squadra dell'ADDUC, dove tutti indistintamente hanno contribuito, con le loro caratteristiche, al raggiungimen-

to di questo splendido risultato, maturato negli anni. **I** colleghi chiamati a dare il loro contributo hanno risposto in maniera adeguata, sobbarcandosi alcune volte anche partite intere, impegnando enormi energie fisiche! **I**l portiere è il più *matturo* ma, nel bene e nel male, anche il più "decisivo"; quest'anno, visti i risultati, più nel bene! Grande Nuccio! **R**icordo due assenze importanti: Niki ed Andrea; per impegni diversi, non hanno potuto dare quel contributo che, con ogni probabilità, avrebbe permesso alla squadra di fare un ulteriore salto di qualità. **S**arà per l'anno prossimo! **I**l calcio a 5 è un vero sport d'insieme e *Noi* della ADDUC siamo una *Vera* squadra, non solo sotto l'aspetto tecnico-tattico ma soprattutto sotto l'aspetto umano, che a mio avviso è il segreto di tutte le grandi vittorie. **A**bbiamo imparato ad apprezzare i nostri pregi ed a sopportare i nostri difetti: siamo diventati "Veri Amici". Ci criticiamo aspramente, ma soltanto durante la partita. **N**on mancano anche degli insulti su cui passiamo sopra come possono fare solo dei "Veri Amici". **C**redo che sia proprio questo il "segreto del successo" di questa bellissima annata che dovrà servirci come trampolino di lancio per un ulteriore miglioramento, allo scopo di vincere il Campionato Nazionale dove abbiamo sempre ben figurato ma senza arrivare alla vittoria finale!

Luca Lo Nigro