

Inverno nerazzurro: le vitamine che serviranno alla Dea per rimanere competitiva

Per l'inverno è ancora presto, ma le prime influenze si fanno sentire, e alcune belle dosi di vitamine non guastano mai, anche perché nelle ultime partite la banda Gasperini ha speso molto fiato ed energie, e al ritorno dalla sosta delle nazionali urgerà prendere dei provvedimenti sul lato fisico e atletico.

Cosa mai potrebbe prescrivere un medico a una squadra quarta in classifica, imbattuta in trasferta e in una condizione psicofisica notevole, nonostante le numerose assenze pesanti? Come dice l'adagio *"Prevenire è meglio che curare"*.

VITAMINA A- Vitamina importante perché aiuta nel processo di rinnovamento e crescita dei tessuti. La stessa crescita costante di rendimento, magari con l'aiuto di quegli **Acquisti** che al momento non stanno contribuendo al processo di rinnovamento nerazzurro, ma evidentemente ogni corpo assorbe le vitamine con tempi diversi.

VITAMINA C- La paradossale ma non inedita sofferenza mostrata contro il Cagliari nel chiudere il match ha evidenziato la necessità di una prima dose di **Cinismo**, che lo stesso Zapata ha richiesto e che sicuramente farebbe seguire con meno patemi d'animo le partite della Dea.

Meglio sprecona che avulsa e insipida potrà dire qualcuno, ma come abbiamo visto anche in Champions, certe gare è meglio ammazzarle, perché i cannibali avversari sentono l'odore del sangue e non si fanno di certo pregare (chiedere a Ronaldo).

Anche una dose aggiuntiva di **Concentrazione** rafforzerebbe il corpo, la mente e corroborerebbe la classifica: 15 gol subiti

in 12 partite al momento preoccupano relativamente, ma diciamo che, la maggior parte di essi sono arrivati più per demerito nostro che merito degli avversari, e il dio del calcio non voglia che alla lunga questi blackout improvvisi possano influire sulla stagione, alimentando possibili rimpianti.

Se ci aggiungiamo poi una prima dose di maggiore **Consapevolezza** nei nostri mezzi e il fattore **Casa**, allora l'assorbimento di vitamina C è completo, e potrebbe farci passare davvero un inverno tranquillo.

VITAMINA D- La vitamina contenuta nel sole, poco presente in inverno, ma da assorbire anche chimicamente per regolare il metabolismo di calcio e fosforo. Lo stesso fosforo di cui necessiteremo in difesa e a centrocampo, con **Demiral**, **Djimsiti** e **De Roon** pronti ad assorbire gli avversari.

VITAMINA K- Abbiamo incontrato fin troppi intoppi in queste prime uscite stagionali tra campionato e Champions, ma in mezzo al campo il nostro **Koopmeiners** ha già sciolto quei coaguli, rimettendo in moto il sistema cardiocircolatorio nerazzurro, dentro cui scorre il sangue di una Dea che non ha nessuna intenzione di fermarsi. E con tutte queste dosi massicce di vitamine, la corsa potrà procedere in totale sicurezza.

Serie A, i risultati dopo la 12a giornata

I RISULTATI:

Venerdì 5 novembre

Empoli-Genoa 2-2: 13' rig. Criscito, 62' Di Francesco, 71' Zurkowski, 89' Bianchi

Sabato 6 novembre

Spezia-Torino 1-0: 58' Sala

Juventus-Fiorentina 1-0: 91' Cuadrado

Cagliari-Atalanta 1-2: 6' Pasalic, 27' Joao Pedro, 44' Zapata

Domenica 7 novembre

Venezia-Roma 3-2: 3' Caldara, 43' Shomurodov, 45'+2 Abraham, 65' rig. Aramu, 75' Okereke

Sampdoria-Bologna 1-2: 47' Svanberg, 77' Thorsby, 79' Arnautovic

Udinese-Sassuolo 3-2: 8' Deulofeu, 15' Berardi, 28' Frattesi, 38' aut. Frattesi, 50' Beto

Lazio-Salernitana 3-0 (30' Immobile, 34' Pedro, 69' Luis Alberto)

Napoli-Hellas Verona 1-1: 13' Simeone, 18' Di Lorenzo

Milan-Inter 1-1: 11' rig. Calhanoglu, 17' aut. De Vrij

LA CLASSIFICA

#	Squadra	PG	V	P	S	GF	GC	DG	Pts.
1	SSC Napoli	12	10	2	0	24	4	+20	32
2	AC Milan	12	10	2	0	26	11	+15	32
3	Inter	12	7	4	1	29	13	+16	25
4	Atalanta	12	6	4	2	22	15	+7	22
5	Lazio	12	6	3	3	25	19	+6	21
6	Roma	12	6	1	5	21	15	+6	19
7	Fiorentina	12	6	0	6	16	14	+2	18

#	Squadra	PG	V	P	S	GF	GC	DG	Pts.
8	Juventus	12	5	3	4	16	15	+1	18
9	Bologna	12	5	3	4	19	23	-4	18
10	Verona	12	4	4	4	25	21	+4	16
11	Empoli	12	5	1	6	18	23	-5	16
12	Torino	12	4	2	6	15	12	+3	14
13	Sassuolo	12	4	2	6	17	18	-1	14
14	Udinese	12	3	5	4	15	18	-3	14
15	Venezia	12	3	3	6	11	19	-8	12
16	Spezia	12	3	2	7	13	26	-13	11
17	Genoa	12	1	6	5	17	24	-7	9
18	Sampdoria	12	2	3	7	15	25	-10	9
19	Salernitana	12	2	1	9	10	26	-16	7
20	Cagliari	12	1	3	8	13	26	-13	6

Le pagelle di Cagliari-Atalanta

ALL.: GASPERINI 7: partita non facile doveva essere, e tale è stata. Soffre un po' nella ripresa anche se, di fatto, il Cagliari non tira mai in porta. Punito invece nell'unica disattenzione dei suoi nel primo tempo. Però porta a casa tre punti molto importanti.

MUSSO s.v.: incolpevole in occasione del gol subito, per il resto non compie una parata degna di nota.

DEMIRAL 6: pasticcia un po' nell'occasione dell'azione che poi porta al momentaneo 1-1 sardo.

PALOMINO 7.5: anche stasera un gigante la in mezzo all'area. Insuperabile!

DE ROON 7: bene, si stacca spesso per avanzare in mezzo al campo e finisce per rendersi anche pericoloso in area opposta.

ZAPPACOSTA 7: grande corsa e spinta nella prima parte del match, più contenuto nel secondo tempo.

KOOPMEINERS 7: assist al bacio per Zapata nella azione che porta al gol decisivo del colombiano (**LOVATO 5.5:** entra maluccio nei pochi minuti che gioca: almeno tre palloni persi in maniera piuttosto ingenua).

FREULER 7: la solita disarmante e continua costanza la in mezzo nel dare ordine e geometria alla manovra. (**PESSINA s.v.:** entra in pieno recupero, ma è un vero piacere ritrovarlo in campo dopo l'infortunio).

MAEHELE 6.5: spinta e un paio di spunti interessanti. Bene soprattutto nel primo tempo.

MALINOVSKYI 6: poteva fare di più. A tratti è apparso quasi impaurito al momento di dover concludere (**ILICIC 6.5:** un paio di ottime giocate, una delle quali chiama Cragno alla gran parata).

PASALIC 7: segna un gol molto importante in avvio di gara, poi offre sempre il suo contributo importante e prezioso ai suoi. (**PEZZELLA s.v.:** entra nel finale).

ZAPATA 8: sfiora il gol dopo una bellissima azione di gruppo, poi lo trova con la sua conclusione di potenza che non lascia scampo stavolta a Cragno. Più forte di tutto, segna una rete importantissima per i compagni. Forma straordinaria!

Foto di copertina di Sportmediaset.it

Zapata sfata il tabù-Cagliari: e l'Atalanta si gode una notte da sola al quarto posto!

SERIE A, DODICESIMA GIORNATA

CAGLIARI-ATALANTA 1-2: PASALIC E ZAPATA STENDONO I SARDI

Cagliari: in situazioni opposte di morale e testa, Cagliari ed Atalanta si ritrovano di fronte questa sera e se da un lato i sardi voglio scuotersi dal difficile momento e cercare di staccarsi dall'ultimo posto in classifica, dall'altro la Dea vuole continuare a divertirsi viaggiando, cosa che continua a riuscir bene ai ragazzi del Gasp che sin qui hanno fatto decisamente meglio lontano da Bergamo in campionato rispetto che tra le mura amiche.

ILICIC NO, MALINOVSKYI SI: poche variazioni del Gasp rispetto alla gara di martedì con lo United, dietro viene confermato De Roon in versione arretrata con Demiral e Palomino mentre davanti c'è Malinovskyi e non Ilicic a supportare con Pasalic bomber Zapata. Nel Cagliari, l'emergenza costringe Mazzarri a dover cambiare parecchio e presentare anche l'ex Bellanova sulla fascia con Caceres squalificato e Ceppitelli che non recupera con davanti Nandez a sostenere Joao Pedro e Pavoletti invece in panchina.

SUPERMARIO LA SBLOCCA SUBITO: discreta cornice di pubblico

nonostante una giornata di pioggia battente a Cagliari all'ingresso delle squadre in campo con il match che inizia con i sardi subito in pressione nel tentativo di mettere apprensione ad una Dea che risponde subito per le rime al quinto minuto andando a sbloccare il risultato:

Pasalic chiude un'azione stupenda della dea che parte da Zapata, sulla destra per Zappacosta che rimette dentro teso sul secondo palo dove c'è appunto il giocatore croato che non può sbagliare a mettere dentro il punto dell'1-0.

CRAGNO PARA, JOAO PEDRO FA 1-1: il Cagliari ha una timida reazione, così la Dea pare in controllo del match provando a cercare la palla per mettere il risultato già al sicuro: al venticinque l'occasione arriva ma Cragno ipnotizza Zapata, che si ritrova a tu per tu con il portiere sardo, e salva i suoi. Il calcio sa essere spietato a volte e la squadra del Gasp paga carissima l'occasione sprecata due minuti dopo quando Joao Pedro viene servito con il compasso da Godin supera Musso in uscita ed a nulla vale il ritorno di Demiral sull'attaccante sardo. Si passa così dal possibile raddoppio al pareggio del Cagliari, il tutto in due minuti.

DUVAN FA 2-1 PRIMA DELL'INTERVALLO: ritrovato l'equilibrio, il match cala di intensità con la Dea che prova a rimettere il muso davanti ed i sardi che provano nuovamente a giocarsela a viso aperto. Nel finale di primo tempo però la qualità dei nerazzurri torna e crescere ed ecco che l'Atalanta torna avanti a tre dall'intervallo: Zapata servito da Koopmeiners, prende la palla spalle alla porta, si gira e conclude con un diagonale che piega le mani di Cragno e fa 2-1 e segnando per la prima volta in carriera a Cagliari. Il risultato a quel punto non cambia più fino al duplice fischio del direttore di gara che, dopo uno di recupero, manda le squadre al riposo.

RIPRESA, RIGORE PER LA DEA, ANZI NO: si riparte dopo l'intervallo con il Gasp che non opera cambi durante l'intervallo e con l'ex Bellanova che dopo una manciata di secondi manda alle stelle la palla del possibile pareggio da

ottima posizione. Poi al decimo Pasalic è toccato in area e cade con l'arbitro che inizialmente indica il dischetto del rigore ma, dopo un lungo consulto al Var cambia idea cancellando il penalty inizialmente concesso. Prime sostituzioni in casa nerazzurra subito dopo con gli ingressi di Lovato e Ilicic al posto di Koopmeiners e Malinosvkyi.

ATALANTA, VITTORIA E QUARTO POSTO: alla mezz'ora Ilicic fa un gran numero in area e conclude e grande la risposta di Cragno che vola e devia in corner il pallone dello sloveno; sul ribaltamento di fronte, tentativo di tacco in area di Pavoletti per i sardi con pallone sul fondo e pericolo scampato per i nerazzurri. E' ancora Pavoletti a sei dalla fine ad andar vicino al pari con un colpo di testa in area che finisce sopra di un nulla sopra la traversa della porta di Musso. Nel finale, punizione di Ilicic a due dal novantesimo che però è una telefonata per Cragno. Scorrono i minuti, il Gasp nel primo dei quattro di recupero inserisce anche Pessina per Freuler e Pezzella per Pasalic ed il Cagliari non pungerà più. La Dea vince una gara non facile e torna a Bergamo con i tre punti e si gode una notte, solitaria al quarto posto in classifica.

IL TABELLINO:

CAGLIARI-ATALANTA 1-2 (primo tempo 1-2)

RETI: 6' Pasalic (A), 27' Joao Pedro (C), 43' Zapata (A)

CAGLIARI (4-5-1): Cragno; Zappa (45' st Farias), Godin, Carboni, Lykogiannis; Bellanova (38' st Pereiro), Marin, Strootman (16' st Pavoletti), Deiola (1' st Grassi); Nandez; Joao Pedro – Allenatore: Mazzarri

ATALANTA (3-4-2-1): Musso; De Roon, Demiral, Palomino; Zappacosta, Freuler (47' st Pessina), Koopmeiners (18' st Lovato), Maehle; Pasalic (47' st Pezzella), Malinovskyi (18' st Ilicic); Zapata – Allenatore: Gasperini

ARBITRO: Piccinini di Forlì

NOTE: spettatori: 9mila circa – ammoniti: Godin (C), Koopmeiners (A) – espulsi: nessuno – recuperi: 1' p.t. e 4' s.t.

Foto di copertina da ecodibergamo.it

Sosta in vista, ma l'Atalanta cerca a Cagliari l'ultimo sforzo per restare in alta classifica

CAGLIARI, ORE 20.45

CON BOMBER ZAPATA ALL'ASSALTO DEGLI ISOLANI

Con le emozioni di Champions ancora impresse negli occhi di tutti e con il gol-beffa di Ronaldo nel finale che non ha però tolto il sorriso ai tifosi nerazzurri per aver comunque fermato uno squadrone come lo United, la Dea si rituffa nel campionato con l'impegno di Cagliari questa sera prima dell'ultima sosta di questo 2021 per gli impegni delle nazionali. La squadra del Gasp vuole chiudere al meglio questo mini-ciclo di partite tra campionato ed Europa e provare a centrare un successo che terrebbe sicuramente al quarto posto i nerazzurri per le prossime due settimane. Occhio però ad un Cagliari che, seppur in difficoltà, è squadra imprevedibile e che cercherà sicuramente una reazione visto l'ultimo posto in

classifica a cui sono relegati i sardi da un paio di settimane e con il tecnico Mazzarri che si gioca probabilmente questa sera la permanenza sulla panchina dei Casteddu.

GLI ULTIMI DUBBI DEL GASP: l'infermeria nerazzurra che va via via svuotandosi fa sorridere il tecnico Gasperini che porta in terra sarda anche Pessina, riabilitato ormai completamente dopo l'infortunio ma sicuramente destinato a partir dalla panchina. Dietro torna Djimsiti dal primo minuto insieme a Palomino e Demiral mentre davanti c'è Zapata con Ilicic e Pasalic favoriti su Malinovskyi e Muriel.

LE PROBABILI FORMAZIONI:

CAGLIARI (4-4-2): Cragno; Zappa, Godin, Carboni, Lykogiannis; Bellanova, Grassi, Marin, Nandez; Joao Pedro, Pavoletti – Allenatore: Mazzarri

ATALANTA (3-4-1-2): Musso; Djimsiti, Demiral, Palomino; Zappacosta, De Roon, Freuler, Maehle; Pasalic; Ilicic, Zapata – Allenatore: Gasperini

ARBITRO: Piccinini di Forlì

Le pagelle di Atalanta-Manchester United

ALL.: GASPERINI 8: sfiora la grande impresa, ma stasera muove i suoi in campo praticamente con il telecomando e la squadra non sbaglia praticamente nulla. Qualificazione apertissima, sa bene che il destino è nelle mani dei suoi ragazzi.

MUSSO 6.5: attento e sicuro di se, forse nel finale parte leggermente in ritardo, ma va anche detto che la giocata di

Ronaldo era difficile da prevedere in quel momento. Peccato, ma ha poche colpe.

PALOMINO 7: rientra e fa valere tutte le sue qualità in campo. Molto bene.

DEMIRAL 6.5: partita non facile per lui, ma mostra segnali di crescita dopo lo stop forzato per infortunio.

DE ROON 7: un tempo in "castigo" più arretrato, poi nella ripresa ritrova la sua posizione preferita e si vede, pur con qualche pallone di troppo sbagliato a volte.

ZAPPACOSTA 7.5: a tratti davvero immarcabile, è ormai un punto sempre più fondamentale negli schemi del mister.

FREULER 7.5: che partita, lo si vede praticamente su tutti i palloni. Da applausi.

KOOPMEINERS 8: palloni smistati con precisione dopo un avvio con qualche incertezza e tagli di cambio pazzeschi con palloni lanciati con il goniometro verso i compagni. Bravissimo!

MAEHLE 7: molto bene nel primo tempo, pasticcia un pochino nella ripresa ma è sempre ad altissimi livelli anche lui.

PASALIC 6: probabilmente il meno in evidenza dei suoi. Un primo tempo ordinato e senza spunti, viene poi sostituito nell'intervallo. (**DJIMSITI 7:** rientra dopo l'infortunio e dimostra subito di essere già in condizione).

ILICIC 7: lampi di classe e un gol (con la complicità di De Gea) che lo iscrive sempre più nella storia nerazzurra. Grande! (**MURIEL 6:** non lascia molte tracce di se dopo il suo ingresso in campo).

ZAPATA 8: segna, lotta, si sbatte e fa anche segnare. Una prestazione da incorniciare! Gigantesco anche stasera!

Atalanta, stavolta il recupero fa male: la Dea scappa due volte, ma Ronaldo la riprende all'ultimo respiro

CHAMPIONS LEAGUE, QUARTA GIORNATA

ATALANTA-MANCHESTER U. 2-2: DOPPIO CR7 BEFFA I NERAZZURRI

Bergamo: il recupero da, il recupero toglie. Stavolta l'extra-time ha portato via alla Dea una vittoria in dirittura di arrivo che avrebbe avuto i connotati storici contro lo United. Eppure il pareggio va comunque accolto in maniera positiva in casa nerazzurra nonostante la grande occasione di dar una bella spallata ad un girone molto equilibrato: la Dea ha il destino nelle proprie mani e lo scoprirà nelle prossime due giornate contro Young Boys e Villareal. Da lì capiremo se la squadra del Gasp proseguirà il suo cammino europeo e in quale competizione. Grande comunque la prova di Zapata e compagni: il primo invita al gol del momentaneo 1-0 di Illicic e poi trova nella ripresa il momentaneo 2-1, nel mezzo due gol di un Ronaldo in gran spolvero sempre nei minuti di recupero delle due frazioni di gioco.

PRONTI, VIA... ILICIC!: che atmosfera allo Stadium all'ingresso delle squadre in campo, tutto esaurito allo stadio in questo match che prende il via e subito le due squadre la fanno

decollare: al quinto anticipo di Shaw a metà campo scatta il contropiede concluso da un tiro di McTominay deviato da Palomino, la palla lentamente va verso la porta a Musso spiazzato e finisce precisa sul palo. La Dea però risponde alla grandissima al decimo quando Zapata apre per Ilicic che dal centro dell'area scarica un tiro non irresistibile che però de Gea non trattiene: esplode lo Stadium, 1-0 per la Dea e rete confermata anche dopo essere rivista al Var.

ZAPATA SPRECA, RONALDO FA 1-1 NEL RECUPERO: il vantaggio da ulteriore carica ai ragazzi del Gasp che devono tener botta alla riscossa degli inglesi che vogliono trovare il pari il prima possibile: al ventesimo colpo di testa di Ronaldo che tocca un bel pallone dalla fascia ma sbaglia la mira. Poi alla mezz'ora Zapata in area si trova tutto solo pronto a colpire ma il tiro viene deviato da Varane in angolo; penalty check per un possibile fallo di mano che però si chiude con un nulla di fatto. La partita resta molto bella e divertente, con gli ospiti che crescono nel finale e arrivano al pari proprio nel primo dei quattro minuti di recupero concessi: azione di prima dei Red Devils che tagliano fuori la difesa nerazzurra e Fernandes regala un pallone d'oro a Ronaldo che non può sbagliare dall'altezza del calcio di rigore. E' quindi 1-1 anche il punteggio su cui si chiude un primo tempo con una Atalanta che tiene testa ai campioni inglesi.

RIPRESA, ZAPATA+VAR LA DEA TORNA AVANTI: riecco Djimsiti dopo l'intervallo con il Gasp che inserisce il difensore albanese in campo al posto di un Pasalic un po' anonimo nel corso della prima parte di gara. Non cambia il tema tattico nemmeno nella ripresa, con la Dea che non rinuncia a giocarsela a viso aperto contro lo United ed all'undicesimo rimette il muso davanti agli inglesi: Zapata scatta sul filo del fuorigioco e supera De Gea ma l'arbitro inizialmente fischia offside ma ci penserà il Var dopo un lungo check a sancire che è tutto buono con i ragazzi del Gasp che tornano così avanti, 2-1.

SEMPRE CR7 NEL RECUPERO, 2-2: al venticinquesimo c'è spazio anche per Muriel, che entra in campo per uno sfinito (ed applauditissimo) Ilicic per dare ulteriore imprevedibilità all'attacco nerazzurro nell'ultima parte di match dove la Dea resiste e lo United prova a cercar il disperato pareggio: al quarantesimo Zapata da oltre 30 metri conclude, e De Gea si salva in corner. Ma il recupero, che tanto ha dato ai nerazzurri nella gara di sabato con la Lazio, è pronto stavolta a beffar nuovamente i ragazzi del Gasp perchè al novantunesimo Ronaldo inventa dal limite dell'area il colpo da biliardo in diagonale che supera Musso e firma il 2-2 per la squadra inglese.

DEA, TUTTO E' ANCORA POSSIBILE: una mezza beffa per Zapata e compagni che assaporavano ormai la grande impresa contro i Red Devils e che invece devono accontentarsi di un punto al triplice fischio del direttore di gara dopo cinque minuti abbondanti di recupero. Finisce 2-2, un punto comunque molto prezioso per una Atalanta che vedrà decidersi il proprio destino europeo nelle ultime due sfide del girone con Young Boys (in trasferta) e Villareal (allo Stadium). Per stasera invece solo applausi per tutti.

IL TABELLINO:

RETI: 12' pt Ilicic (A), 46' pt Ronaldo (M), 11' st Zapata (A), 46' st Ronaldo (M)

ATALANTA (3-4-1-2): Musso; De Roon, Demiral, Palomino; Zappacosta, Koopmeiners, Freuler, Maehle; Pasalic (1' st Djimsiti); Ilicic (26' st Muriel), Zapata – A disposizione: Rossi, Sportiello, Lovato, Pezzella, Scalvini, Malinovskiy, Miranchuk, Piccoli – Allenatore: Gasperini

MANCHESTER UNITED (3-4-2-1): De Gea; Bailly, Varane (38' pt Greenwood), Maguire; Wan-Bissaka, Pogba (24' st Matic), McTominay (42' st Sancho), Shaw; Fernandes (42' st van de Beek), Rashford (24' st Cavani); Ronaldo – A disposizione:

Henderson, Dalot, Telles, Lingard, Mata, Fred, Martial –
Allenatore: Solskjaer

ARBITRO: Dincic (Slo)

NOTE: gara di andata: Manchester United-Atalanta 3-2 –
spettatori: 17mila circa – ammoniti: McTominay (M) – recupero:
4' p.t., 6' s.t.