

**SETTORE TECNICO  
COVERCIANO**

**CORSO MASTER 2000 - 2001**

**CORSISTA: LUIGI DE ROSA**

**TESI: PALLA LIBERA – PALLA COPERTA**

**RELATORI:  
PROF. FRANCO FERRARI  
PROF. ROBERTO CLAGLUNA**

# **PALLA LIBERA – PALLA COPERTA**

Luigi DeRosa

## **Parte I: Concetti Generali**

### **INTRODUZIONE**

Nella storia del calcio il modo di giocare delle squadre ha avuto una grande evoluzione causata sia dalla volontà degli allenatori, sia dalle qualità dei calciatori che dei mutamenti delle regole.

A ciò si deve aggiungere la variazione degli allenamenti in termini di volume, di intensità, di qualità e della evoluzione tecnologica in riferimento alle dotazioni sportive (attrezzi, abbigliamento), alle strutture, alla conoscenza degli avversari, alla pressione dei mass-media e per finire allo staff tecnico, medico e societario.

Il calcio non è una scienza; verità vincenti in questo gioco non esistono; siccome però è un gioco di squadra e quindi di gruppo, ha bisogno di organizzazione.

L'organizzazione di gioco in una squadra di calcio dipende dalle regole di comportamento in campo che un allenatore dà ai suoi calciatori; più i calciatori si attengono alle regole, più l'organizzazione della squadra cresce.

Le regole che si possono dare ad una squadra di calcio sono tante e sono dettate da messaggi o segnali che possono essere:

- 1) - visivi;
- 2) - acustici; una comunicazione verbale tra il singolo o tra i reparti di una squadra di calcio, possono essere interpretati dai calciatori in modo univoco ed essere tramutati in atteggiamenti tattici.

Nel calcio esistono due fasi di gioco che sono:

attacco e difesa, caratterizzate dal possesso o meno della palla.

In questa tesi analizzerò una situazione di gioco tipica della fase difensiva e cioè:

“palla coperta”

e

“palla scoperta”

### **DEFINIZIONE DI PALLA COPERTA**

Si parla di palla coperta è quando il calciatore in possesso è pressato da un avversario in modo che gli venga tolto lo spazio ed il tempo per una giocata facile o vantaggiosa per la sua squadra oppure quando si trova in condizioni dove necessita di tempo per la giocata (non è nella condizione di poter giocare la palla in quel preciso momento).

All'opposto si definisce palla scoperta o palla libera quando un avversario in possesso di palla ha tempo e spazio a disposizione per una giocata a proprio piacimento.

Palla coperta e palla scoperta sono dei segnali visivi fondamentali per una squadra in non possesso di palla, perché attraverso la lettura e l'interpretazione di questa situazione una squadra può determinare il proprio atteggiamento con dei movimenti adeguati.

Questi atteggiamenti tattici devono tenere sempre presente i riferimenti del gioco del calcio che sono:

Palla

Compagno

Avversario

Zona di campo occupata in riferimento alla porta.

Le variabili più importanti per i movimenti in campo sono:

TEMPO e SPAZIO

che sono i parametri principali del gioco del calcio.

## **OBIETTIVI**

Ricordando sempre che chi va in pressione sulla palla non deve mai farsi saltare ma eventualmente accompagnare, gli obiettivi che si cercano in condizioni di palla coperta sono:

- fare giocare in fretta il portatore di palla avversario (giocando in fretta si è più soggetti all'errore tecnico);
- invitare l'avversario in possesso di palla alla giocata lunga quando si pressa abbastanza alti (traiettoria della giocata leggibile per i difensori);
- invitare la giocata dell'avversario in una zona di campo dove si cercherà di conquistare palla;
- dare la possibilità di fare salire la squadra con i difensori e centrocampisti con la conseguenza di poter scalare la marcatura in avanti e quindi avere la squadra corta;
- restringimento degli spazi, con più possibilità di conquistare palla;

- possibilità di andare sugli appoggi vicino al portatore di palla pressato con possibilità di attuare il pressing.

La conseguenza di questo atteggiamento può essere il fuorigioco.

## **SITUAZIONI DI GIOCO FAVOREVOLI ALLA “COPERTURA” DELLA PALLA.**

Dati i vantaggi che si ottengono in situazione di palla coperta, andiamo adesso ad esaminare in quali momenti di gioco sia più vantaggioso andare a pressare per “coprire la palla”: cioè tutte le situazioni in cui si ha tempo e spazio per limitare le giocate dell’avversario che sta per ricevere la palla:

- il calciatore che sta per ricevere la palla è di spalle;
- l’avversario in possesso di palla è raddoppiato;
- quando la palla è in traiettoria aerea;
- su un passaggio dell’avversario lungo e lento;
- rimessa laterale dell’avversario all’altezza della sua area di rigore;
- su uno stop sbagliato da parte dell’avversario;
- tutte le volte che l’avversario guida la palla ed il piede d’appoggio è distante dalla palla stessa.

## **PALLA LIBERA (O SCOPERTA)**

La palla scoperta invece è un segnale di pericolo per la squadra che difende, perché l'avversario in possesso di palla ha tempo e spazio a disposizione per giocare liberamente.

Per questo motivo i suoi compagni hanno tempo a disposizione per effettuare movimenti di smarcamento liberi di eseguire combinazioni offensive predeterminate e difficilmente leggibili per la difesa. In questa situazione tramutiamo questo segnale in un atteggiamento tattico che consiste nell'indietreggiare verso la nostra porta quando siamo in situazione di pericolo, oppure di stringere le marcature e di effettuare la copertura quando ci si trova in superiorità numerica.

## **ELASTICO DIFENSIVO**

Questo atteggiamento tattico consiste nell'indietreggiare su "palla libera" e poi avanzare contemporaneamente per mettere in fuorigioco gli attaccanti avversari.

Le situazioni di gioco per mettere in atto "l'elastico difensivo" sono:

- 1)- palla libera in zona di campo centrale;
- 2)- difesa molto alta.

In questa situazione c'è molto spazio dietro le spalle della linea difensiva per cui si rischia una gara di corsa tra le linee di difesa e uno o più attaccanti avversari su una palla giocata nello spazio giusto.

I tempi di gioco sono determinati dall'atteggiamento degli attaccanti avversari:

se seguono e rimangono in linea con la difesa, la difesa deve avanzare; quando avanzare? Quando il piede d'appoggio del possessore di palla è all'altezza della palla stessa.

## **CONCLUSIONI**

Credo che il segnale di palla coperta e palla scoperta sia un concetto indispensabile per l'organizzazione del gioco difensivo. E' un segnale visivo che deve essere interpretato correttamente da chi dirige il pacchetto difensivo e tramutato in movimenti collettivi codificati che impegnano tutti i giocatori che si trovano dietro alla linea della palla in fase di non possesso.

Il concetto di palla coperta e palla libera deve pertanto costituire per l'allenatore un punto di riferimento nella didattica del gioco difensivo.

**Parte II: Esercitazioni e Schemi**  
**(vedi allegati)**



# **INDICE DEGLI ARGOMENTI**

## **PARTE I: CONCETTI GENERALI**

Pagina 2 **INTRODUZIONE**

Pagina 3 **DEFINIZIONE DI PALLA SCOPERTA**

Pagina 4 **OBIETTIVI**

Pagina 5 **SITUAZIONI DI GIOCO FAVOREVOLI ALLA  
COPERTURA DELLA PALLA**

Pagina 6 **PALLA LIBERA (O SCOPERTA)**

Pagina 6 **L'ELASTICO DIFENSIVO**

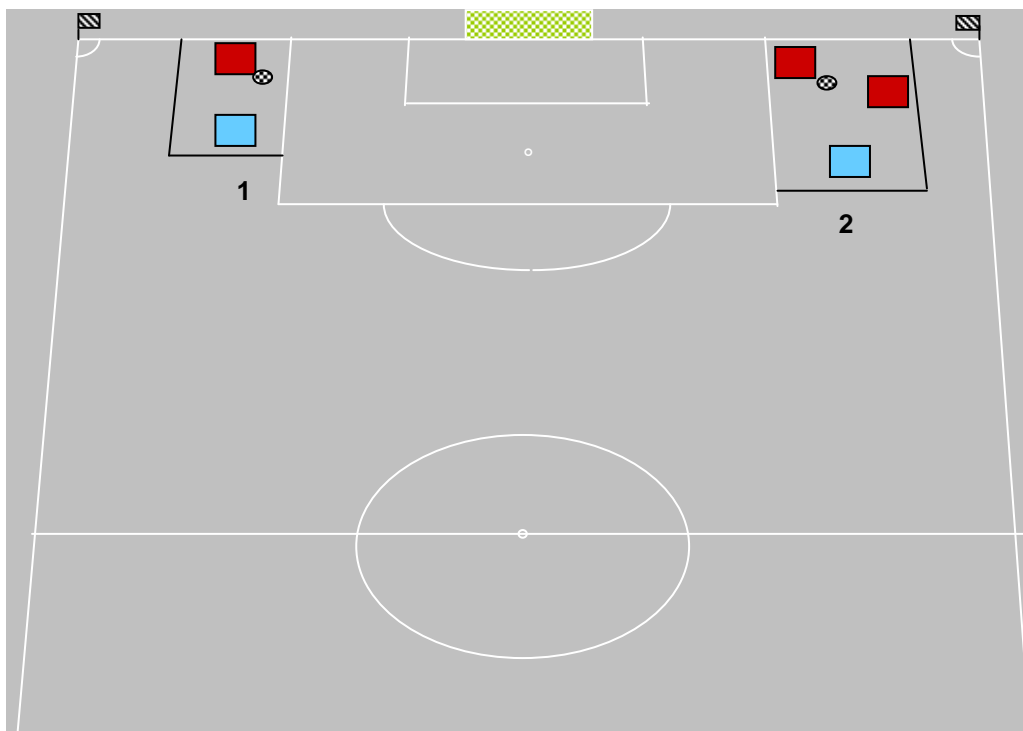
Pagina 7 **CONCLUSIONI**

## **PARTE II:**

Pagina 8 **ESERCITAZIONI E SCHEMI (COMPRENDE LEGENDA)**

## **ALLEGATI**

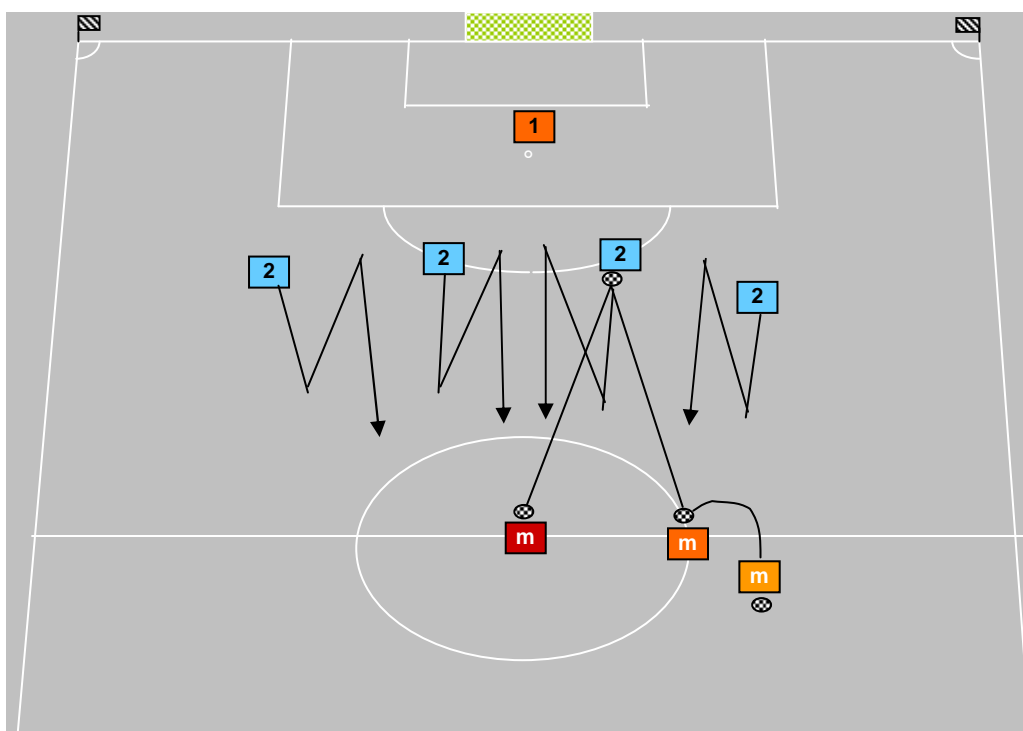
Pagina 9 **INDICE DEGLI ARGOMENTI**



esercitazione 1  
esercitazione 2

Esercitazione 1  
per la pressione sulla palla  
1vs1:  
principi: 1) coprire  
2) indirizzare  
3) accompagnare senza farsi saltare.  
Il difensore cede palla all'attaccante azzurro e poi va in pressione. Chi attacca deve cercare di guidare la palla oltre la linea di meta.

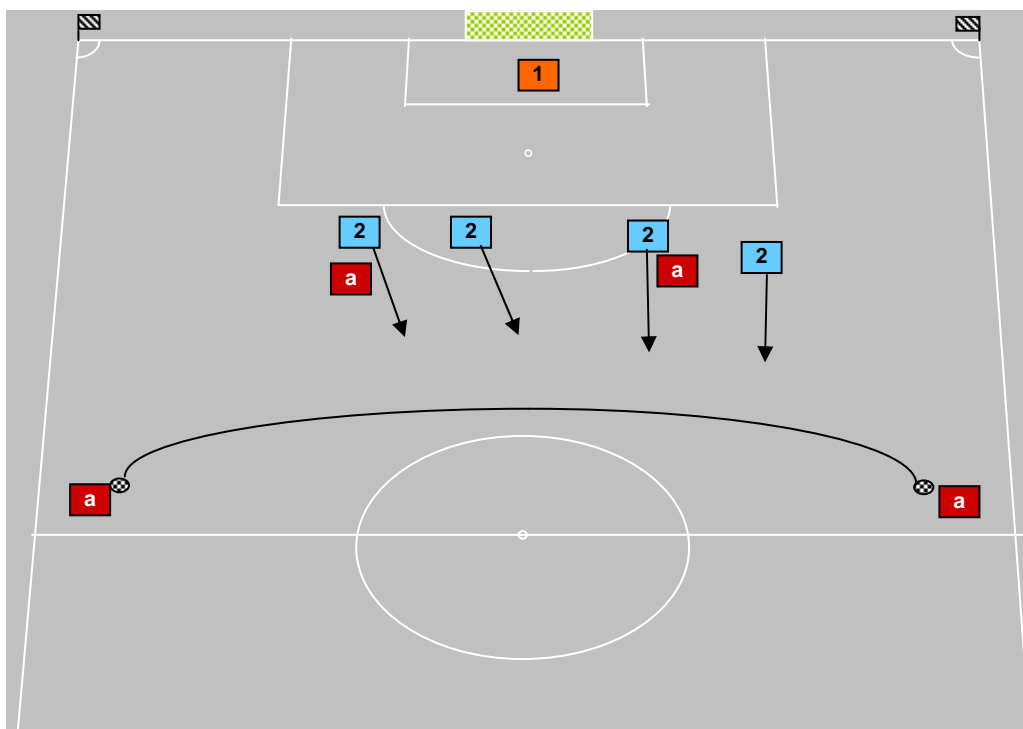
Esercitazione 2 per la pressione in superiorità numerica (raddoppio) 2 vs 1. I difensori cedono palla all'attaccante (che deve portare la palla in meta) dopodiché lo attaccano per la riconquista secondo il principio che uno attacca e uno copre.



Esercitazione 3

Esercitazione semplice per la difesa: palla coperta e palla scoperta.  
Obiettivo: allenare la difesa a trasformare in un movimento collettivo le situazioni di palla coperta e scoperta.

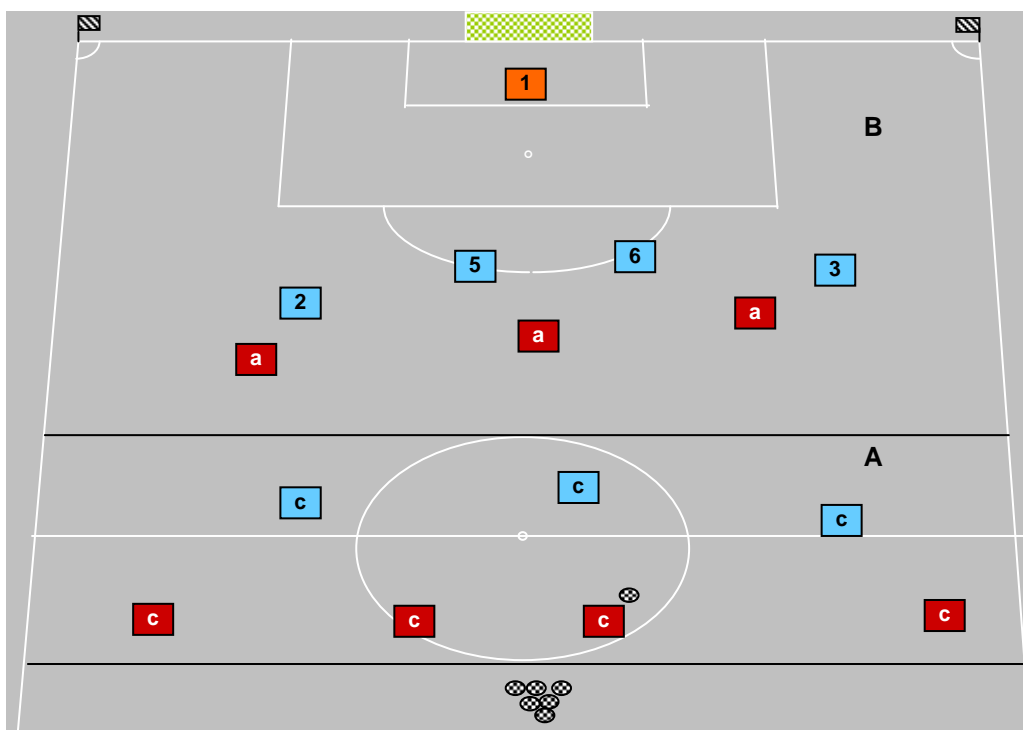
Descrizione: I quattro difensori si schierano al limite dell'area e l'allenatore con palla nel cerchio di centrocampo. Il Mister calcia a parabola verso i difensori che respingono e salgono fino a che l'allenatore non recupera palla e si trova così a disporre di una palla libera; questa situazione determina l'arretramento a imbuto della linea di difesa. Nel momento in cui l'Allenatore si volta con la palla e dà le spalle ai difensori (palla coperta), questi risalgono rapidamente. Effettuando un movimento continuo di salita e arretramento non diamo punti di riferimento agli attaccanti avversari.



Esercitazione 4

Esercitazione per allenare la difesa a salire quando l'avversario opera un cambio di gioco in orizzontale con palla lunga e lenta.  
 Obiettivo: non dare punti di riferimento agli attaccanti che sono obbligati ad adeguarsi al movimento dei difensori.

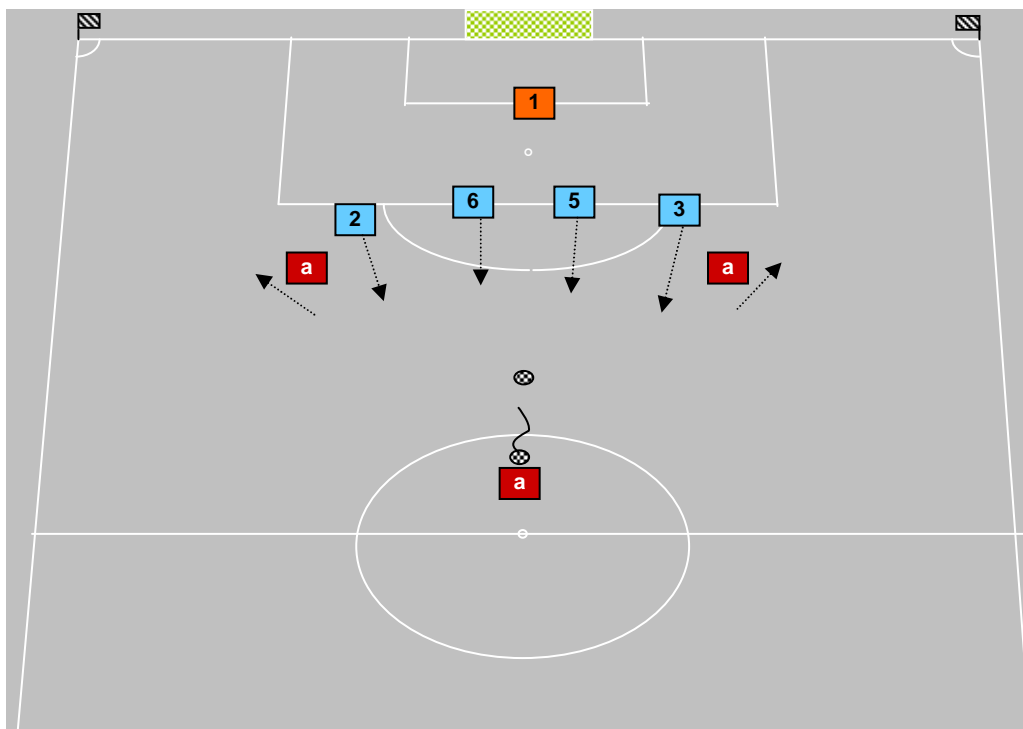
Descrizione: 4 difensori in linea una coppia di punte in atteggiamento semi-passivo e due avversari con palla larghi all'altezza della metà campo che si scambiano palla con passaggio lungo a parabola. Durante il tragitto della palla (palla coperta), fino a che l'avversario non entra in pieno possesso di palla, la difesa ha la possibilità di salire.



Esercitazione 6

Esercitazione complessa simile alle situazioni che si incontrano in gara

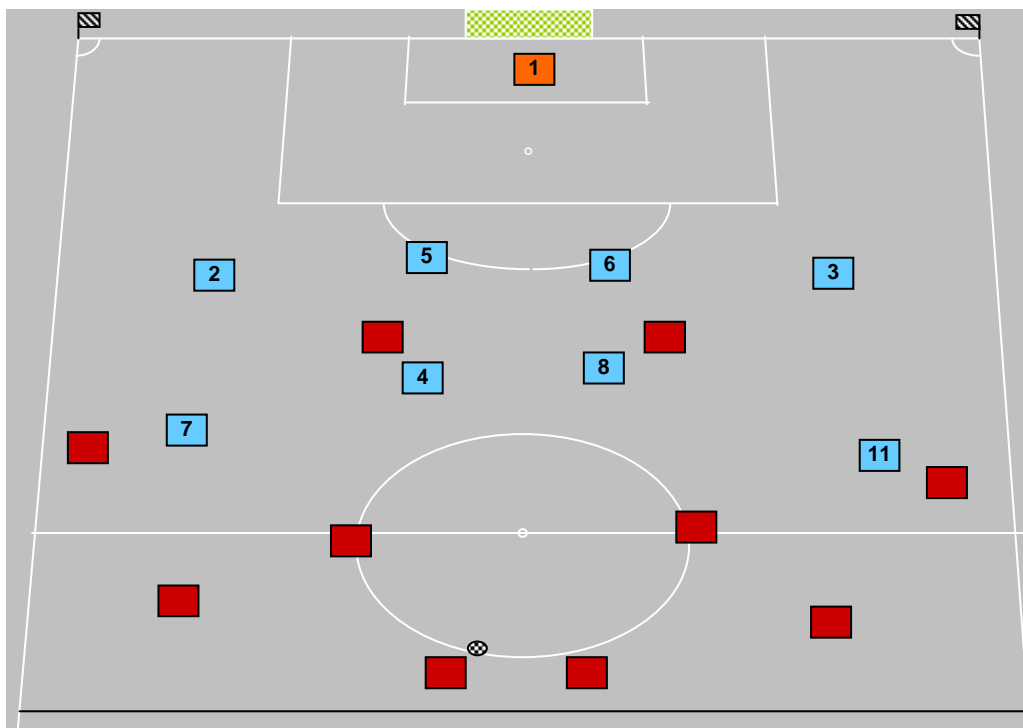
Descrizione: nella zona A giocano 4 centrocampisti avversari contro 3 con lo scopo di servire palla in zona B ai 3 attaccanti. I 3 centrocampisti azzurri cercano di coprire la palla, nonostante l'inferiorità numerica. Quando in zona A la palla è coperta i difensori salgono per togliere profondità agli attaccanti; quando invece la palla è scoperta la difesa indietreggia marca e copre.



Esercitazione 5

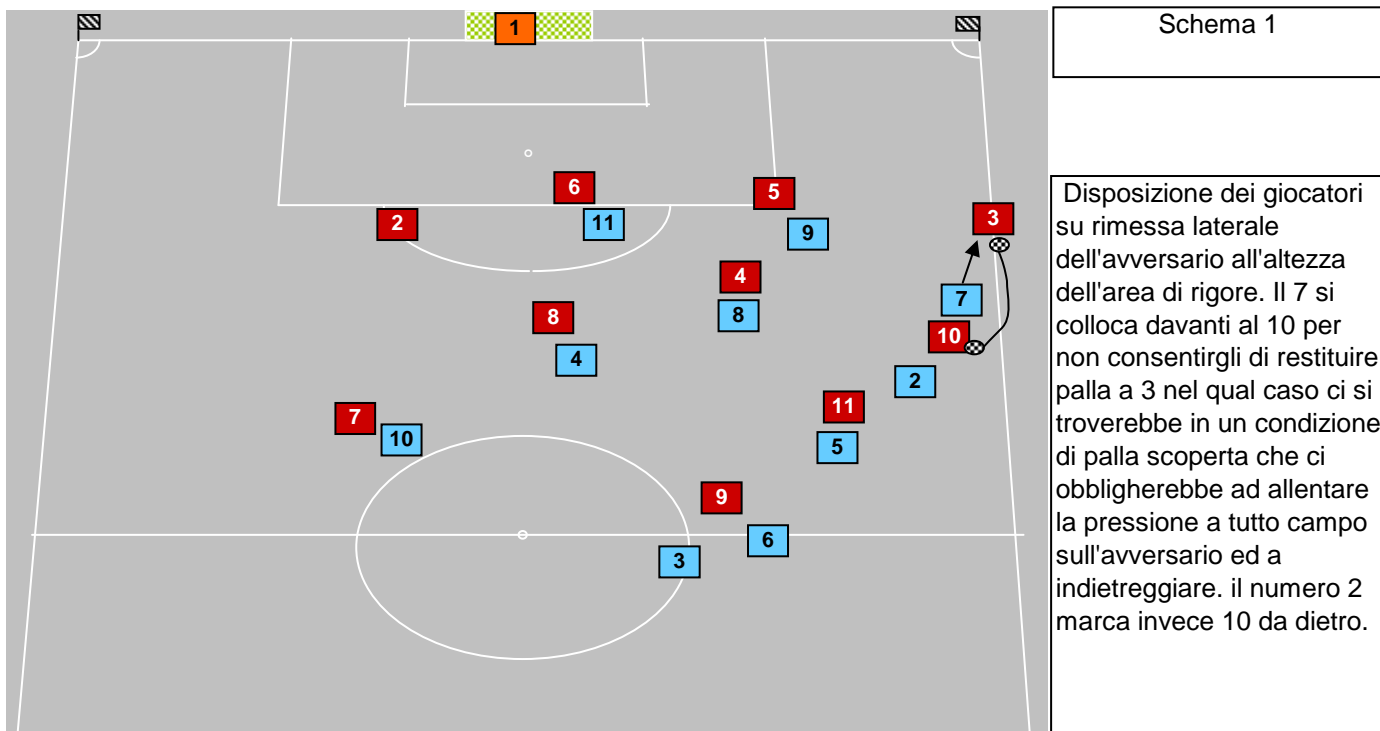
Esercitazione per allenare la difesa a salire quando l'avversario che attacca la linea palla al piede se la allunga troppo perdendo la possibilità di giocarla immediatamente (palla coperta).

Descrizione: un attaccante guida la palla puntando la linea di difesa mentre altri 2, giocando sulla linea della difesa, si allargano cercando l'ampiezza. Quando l'attaccante che porta palla ha lontano da essa il piede d'appoggio, la difesa sale, togliendo spazio e tempo al portatore di palla e lasciando in fuorigioco gli altri 2 attaccanti.



Esercitazione 7



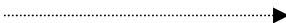

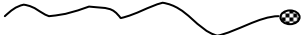
Esercitazione 8+p vs 10. Situazione di gioco in inferiorità numerica. La squadra a pieno organico gioca per il goal, gli altri devono portare la palla oltre la linea di meta. Obiettivo: allenare la squadra a sopportare la condizione di inferiorità numerica effettuando i movimenti dettati dalle condizioni di palla coperta e palla scoperta.



Schema 1

Disposizione dei giocatori su rimessa laterale dell'avversario all'altezza dell'area di rigore. Il 7 si colloca davanti al 10 per non consentirgli di restituire palla a 3 nel qual caso ci si troverebbe in un condizione di palla scoperta che ci obbligherebbe ad allentare la pressione a tutto campo sull'avversario ed a indietreggiare. il numero 2 marca invece 10 da dietro.

### LEGENDA

-  giocatore
-  palla
-  movimento senza palla
-  passaggio
-  conduzione di palla