



*Corso Allenatore
di base
UEFA B*

**Tecnica e tattica
calcistica**

IL CALCIATORE COME UNITA' SIGNIFICATIVA

**Quando “prendiamo in considerazione” un
calciatore, dobbiamo sempre interpretarlo come
una unità significativa**

Cosa vuol dire unità significativa?

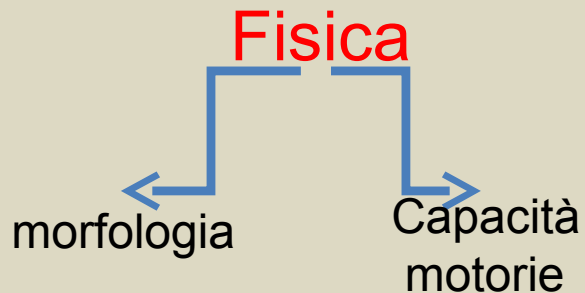
- UNITA' = CHE NON SI PUO' DIVIDERE;
E' INSCINDIBILE; EGLI VA
CONSIDERATO SEMPRE COME UN
TUTT' UNO
- SIGNIFICATIVA = CHE OGNUNO HA IL
PROPRIO MODO DI COMPORTARSI,
RELAZIONARSI, MUOVERSI,
APPRENDERE, REAGIRE...

MA SE E' IL CALCIATORE E' INDIVISIBILE, PERCHE' LO ANDIAMO A DIVIDERE ED ANALIZZARE IN MODO SETTORIALE, ANZI ANALITICO ?

- Solo per motivi di comprensione; per programmare; per darsi un metodo nell' intervenire e correggere.
- Nella realtà egli si comporta sempre come unità.
- Le suddivisioni non corrispondono ciascuna ad una realtà a sé stante: esse sono interdipendenti e correlate

Modello Ideale del:

CALCIATORE



Tecnica

Tattica

Personalità

Settori Giovanili in Italia

- | | | |
|----|----------------------|------------|
| 1. | PICCOLI AMICI | 5 – 8 anni |
| 2. | PULCINI | 8-10 anni |
| 3. | ESORDIENTI | 10-12 anni |
| 4. | GIOVANISSIMI | 12-14 anni |
| 5. | ALLIEVI | 14-16 anni |

Periodo delle **FASI SENSIBILI**

Programmazione dell'attività per categoria

- **Primi calci o Piccoli amici**: Giocare per conoscere se stessi.
- **Pulcini**: Giocare con i compagni.
- **Esordienti**: Imparare a giocare.
- **Giovanissimi**: Saper giocare.
- **Allievi**: Giocare per “vincere”.

Le Capacità Coordinative

- Permettono di risolvere problemi motori in modo adeguato e consentono al soggetto di: apprendere – organizzare – controllare e trasformare il movimento.
- Per questo motivo sono fondamentali per le seguenti ragioni:
- Base di una capacità senso motoria di apprendimento.
- Più elevato è il loro livello, minore sarà la difficoltà e la velocità di apprendimento.
- Precisione e controllo del movimento con scarso dispendio di energie.

- **Tipi di Capacità Coordinative**
- **Capacità Coordinative Generali**
- Sono il prodotto di un addestramento “multilaterale” di vari sport.
- **Capacità Coordinative Speciali**
- Sono formate prevalentemente nell’ambito della relativa disciplina di gara e sono caratterizzate dalla possibilità di variazione nella tecnica dello sport considerato.
- Nel CALCIO: sono in stretta correlazione con la Tecnica di Base

Capacità Coordinative Speciali per il Calcio

- Capacità di Differenziazione o Cinestesi.
- Capacità di Equilibrio.
- Capacità di Orientamento.
- Capacità di Reazione.
- Capacità di Adattamento e Trasformazione.
- Capacità di Combinazione o Abbinamento.
- Capacità di Ritmizzazione.
- Capacità di Valutazione spazio/tempo.
- Capacità di Anticipazione motoria.

CAPACITA' MOTORIE

Schemi posturali di base

Flettere
Piegarre
Addurre
Abdurre
Ruotare
Slanciare
Etc.

Schemi motori di base

Camminare
Correre
Saltare
Lanciare
Afferrare
Colpire
Rotolare
Strisciare
Arrampicarsi
Etc.

I RUOLI DELL'ALLENATORE DEL SETTORE GIOVANILE



SAPERE E SAPER FAR FARE

L' **Allenatore** deve sapere e saper far fare.

SAPERE: conoscere la materia, sapere cosa si insegna.

Un aspetto assolutamente decisivo è come trasmettere questo sapere: saper far fare.

Il **SAPER FAR FARE** è ancora più decisivo, quando l'Istruttore si trova ad operare con soggetti in età evolutiva.

Le competenze del sapere e del saper far fare, sono complementari, altrimenti il lavoro svolto in campo è inadeguato.

STILI DI INSEGNAMENTO E METODI DIDATTICI

La scelta del metodo è correlata al destinatario: è un principio fondamentale.

E' il destinatario dell'intervento che detta le regole, soprattutto se soggetto in età evolutiva.

METODI:

Metodi Deduttivi: prescrittivo – direttivo – assegnazione dei compiti.

Metodi Induttivi: risoluzione dei problemi – scoperta guidata – libera esplorazione

CAPACITA' DI ORIENTAMENTO SPAZIO-TEMPORALE

E' la capacità che permette di conoscere e adeguare la propria posizione nello spazio e nel tempo

E' basilare per la valutazione delle **traiettorie aeree della palla e della propria posizione sul campo**

E' pre-requisito per calciare e ricevere al volo ed in modo particolare in acrobazia

Si allena variando le traiettorie delle palle alte e chiedendo di colpire al volo e/o di drop. (passaggi a coppie di drop)

CAPACITA' DI REAZIONE

- E' la capacità che permette di eseguire rapidamente azioni motorie in risposta ad uno stimolo previsto o imprevisto
- Si parla pertanto di **reazioni semplici** nel primo caso , e di **reazioni complesse** nel secondo caso (tipiche del calcio)
- Ad esempio reazione alle finte, ripartenze , risposta a nuove situazioni di gioca createsi
- E' auspicabile nel calcio allenare la capacità di **ANTICIPAZIONE MOTORIA**, che per familiarità mettiamo in questa categoria, e rappresenta la capacità di prevedere l'andamento di una azione tecnico-tattica
- Si allena creando situazioni tecnico-tattiche mutevoli in base alle quali si reagisce velocemente

CAPACITA' DI TRASFORMAZIONE

E' la capacita' che permette di trasformare il programma motorio della propria azione, o di sostituirlo con uno piu' adeguato, in base al **mutamento della situazione di gioco**.

Si allena giocando palloni imprevedibili al singolo giocatore che dovrà ripassare la palla di prima con qualsiasi parte del corpo, oppure introducendo difensori inaspettati in una situazione di gioco.

CAPACITA' DI DIFFERENZIAZIONE

Chiamata anche cinestesi o SENSIBILITA' sulla palla
E' la capacita' di reclutare il giusto numero di unita'
neuro-motorie al fine di avere un gesto con il giusto
grado di forza (esempio carezza-schiaffo)

Permette di avere gesti precisi tipo passaggi a varie
distanze e stop su palla a diverse velocita'

Si allena giocando con palloni di diverso peso e forma
(palle da ritmica, da tennis, palloni sgonfi, palloni più
pesanti...)

CAPACITA' DI EQUILIBRIO

- E' la capacità di mantenere il corpo in condizioni di stabilità (non cadere e nemmeno sbilanciarsi troppo) intervenendo sul baricentro in risposta a situazioni che ne determinano variazioni
- Esiste l'equilibrio statico e quello dinamico (tipico del calcio)
- E' un fattore importante per il gioco in quanto il calciatore è spesso in situazione) monopodolica (su un solo piede)
- Inoltre spesso il calciatore subisce delle cariche e a queste deve resistere senza cadere
- Si allena facendo esercizi tecnici su superfici instabili (tipo tavolette propriocettive, mini-trampolini, mezze palle sgonfie)

CAPACITA' DI COMBINAZIONE E ACCOPPIAMENTO

- E' la capacità che permette di coordinare opportunamente fra loro **movimenti di diversi segmenti del corpo**
- E' utile nelle fasi in cui si combinano 2 gesti tecnici o due azioni motorie (es: salto e calcio, salto e colpisco di testa, controllo orientato e passaggio, guida e tiro)
- Si può allenare chiedendo di palleggiare e fare altri esercizi con gli arti superiori; inoltre si possono fare andature conducendo la palla)

CAPACITA' DI RITMIZZAZIONE

E' la capacita' che permette di dare un andamento ritmico alle azioni motorie organizzando gli interventi muscolari nel tempo

Si può definire senso del tempo

Da non confondere con il ritmo di gioco che fa parte degli aspetti tattici collettivi

Si può allenare chiedendo di palleggiare basso e rapido, alto e lento, di passarsi la palla da vicino e veloce, da più lontano..

Inoltre di colpire dei palloni dopo alcuni passi , tipo 1-2 passo, o riscaldamenti a secco alla brasiliana

QUALI LE FINALITA' PRIORITARIE DEL SETTORE GIOVANILE VINCERE O FORMARE IL GIOCATORE PER LA PRIMA SQUADRA?

VINCERE	FORMARE
ASPETTO FISICO ATLETICO	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Selezionare/privilegiare i giocatori precoci nella struttura fisica anche se con minore attitudine calcistica <input type="checkbox"/> Selezionare/privilegiare i giocatori precoci dal punto di vista condizionale (fisico-atletico) anche se con minore attitudine calcistica 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Selezionare/privilegiare i giocatori con attitudini calcistiche seppur tardivi nella struttura fisica <input type="checkbox"/> Selezionare/privilegiare i giocatori con attitudini calcistiche seppur tardivi nell'espressione delle capacità condizionali
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Dare priorità all'allenamento delle capacità condizionali in funzione della prestazione 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Educare le capacità condizionali sia in funzione della prestazione sia in un'ottica preventiva <input type="checkbox"/> Integrare l'allenamento delle capacità condizionale con quello delle capacità tecniche (preparazione fisica speciale)

VINCERE

FORMARE

ASPETTO TECNICO COORDINATIVO

- Trascurare l'allenamento dei gesti tecnici , dedicandovi poco tempo (per esempio solo nel riscaldamento)
- Mettere in secondo piano l'allenamento delle capacità coordinative quale prerequisito dell'apprendimento delle capacità tecniche

- Dare centralità al gesto tecnico ottimizzandone i programmi di insegnamento-apprendimento
- Consolidare sistematicamente le capacità coordinative, allenando il gesto tecnico con tutte le varianti

VINCERE

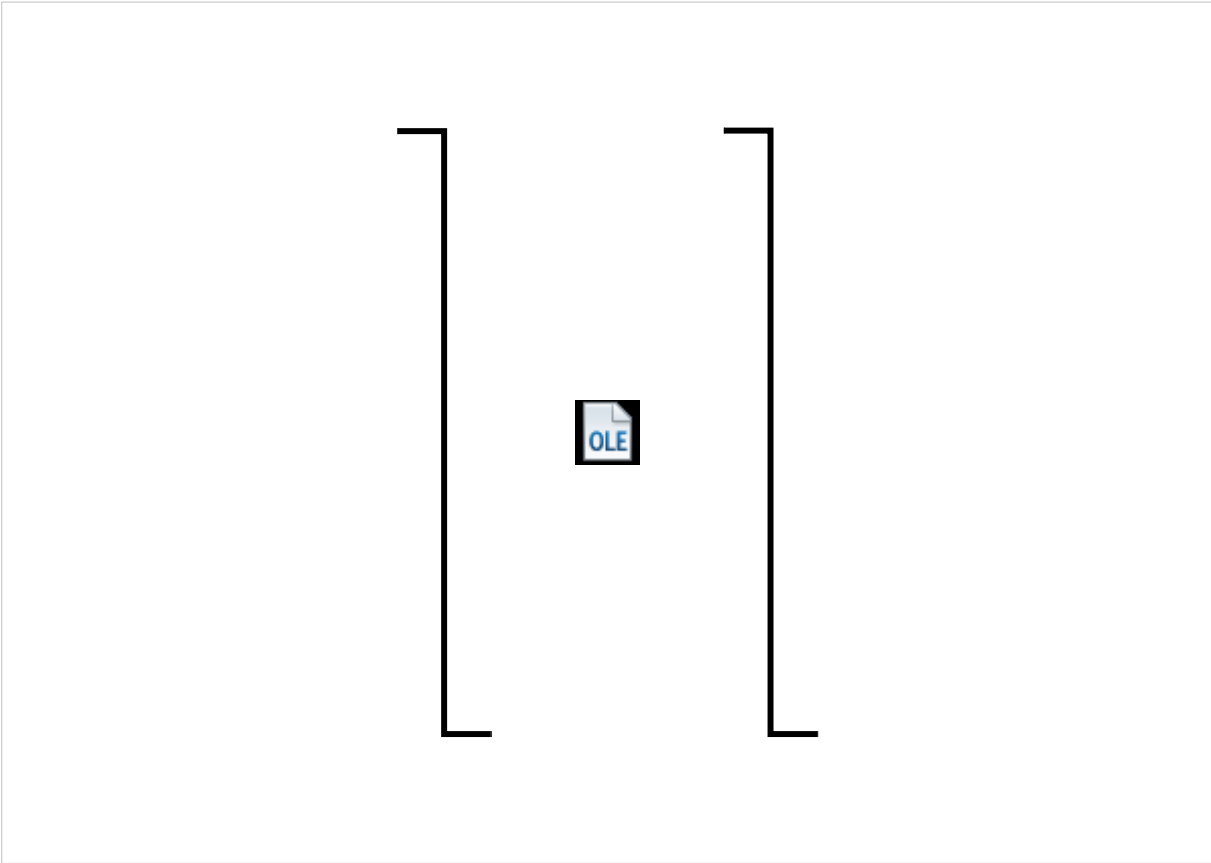
FORMARE

ASPETTO TATTICO STRATEGICO

- Scegliere un sistema di gioco che esalti i pregi e mascheri i limiti del calciatore
- Specializzare il sistema di gioco
- Applicare il tatticismo
- Utilizzare la formazione tipo
- Specializzare nel ruolo
- Ricercare il risultato numerico come indicatore del successo (goal realizzati, punti conquistati, posizione in classifica)
- Porre attenzione alla prestazione collettiva

- Scegliere un sistema di gioco che colmi i limiti senza trascurare i pregi
- Variare il sistema di gioco
- Educare il pensiero tattico (vedere capire scegliere)
- Utilizzare il tourn over nella scelta della formazione
- Adottare l'intercambiabilità del ruolo
- Ricercare il miglioramento tecnico-tattico come indicatore del successo (utilizzo degli scout tecnico-tattici)
- Porre attenzione alla prestazione individuale

VINCERE	FORMARE
ASPETTO PSICOLOGICO	
<p>Operare una selezione in base ad attitudini psicologiche “vincenti” (determinazione, motivazione, autostima, volontà)</p> <p>Adottare buone relazioni con la squadra e i calciatori solo in caso di vittoria</p>	<p>Educare pazientemente le attitudini psicologiche vincenti (determinazione, motivazione, autostima, volontà)</p> <p>Incoraggiare e sostenere sistematicamente anche in caso di risultati negativi</p>

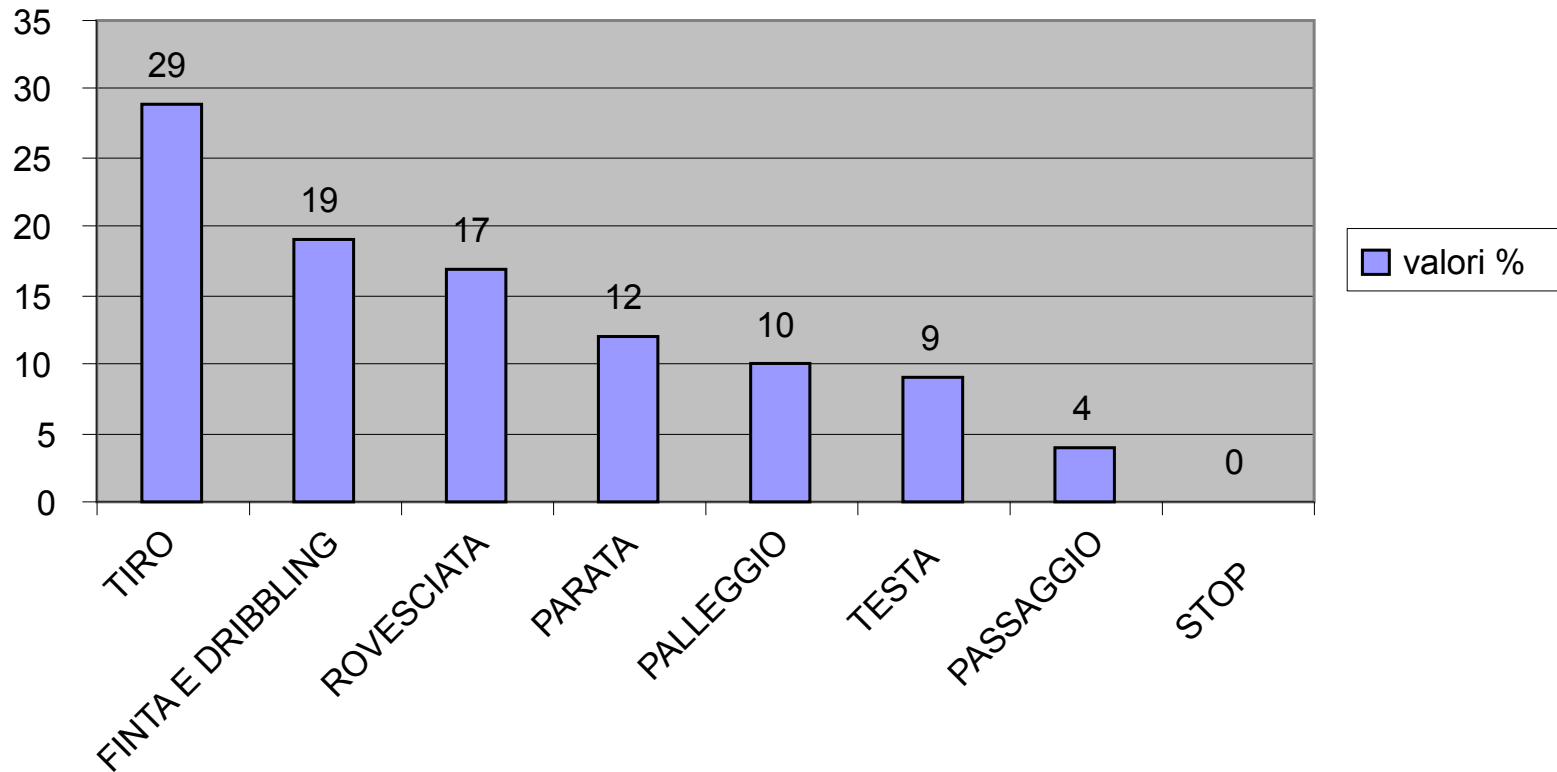


ORIENTATI ALLA RICERCA DELLA VITTORIA

- Ricerca immediata della profondità
- Verticalizzare il gioco attraverso il passaggio lungo
- Ricerca affrettata della conclusione
- L'azione viene costruita raramente dal basso attraverso passaggi corti (per esempio: il portiere rilancia sempre lungo; sulle palle inattive prevale l'uso della palla lunga)
- I centrocampisti vengono sistematicamente saltati dai lanci
- Le punte si propongono quasi esclusivamente in profondità

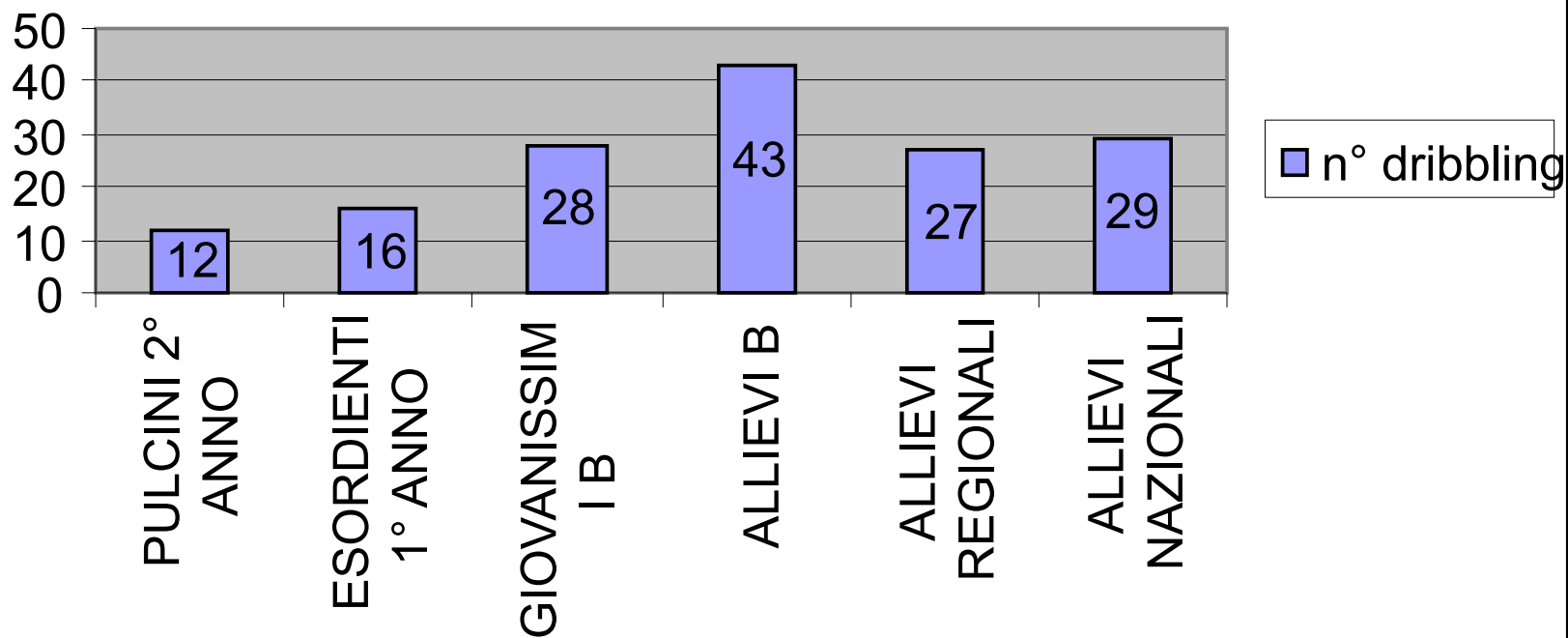
- Tutti i giocatori, a partire dai difensori, toccano spesso la palla in situazione di gara (consolidare la tecnica)
- Ricerca del gioco manovrato in ogni zona del campo
- Il portiere spesso da l'avvio all'azione offensiva
- I terzini costruiscono il gioco
- La manovra viene preparata dal basso anche attraverso la circolazione della palla
- Cambiare il fronte di gioco con frequenza alla ricerca di spazio
- I centrocampisti si propongono per ricevere la palla dai difensori, per poi leggere il gioco e mettere in azione gli attaccanti

"Quale di questi gesti tecnici ti piace di più?"



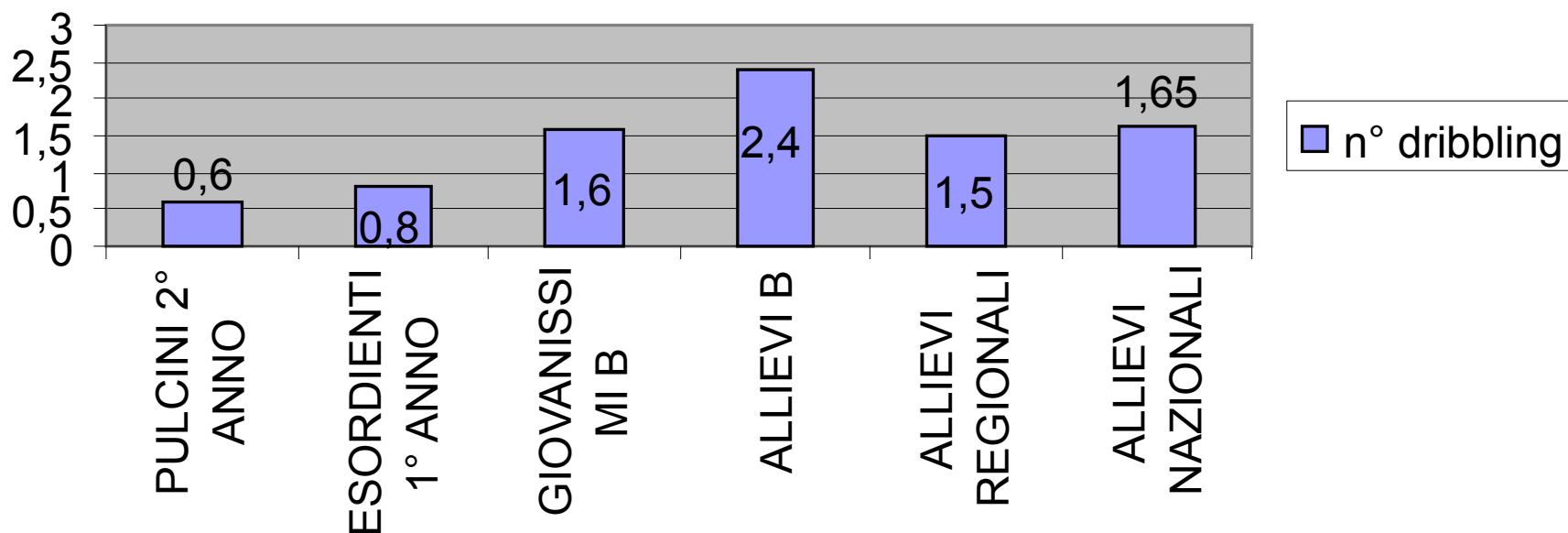
Indagine conoscitiva sulle preferenze tecniche di bambini di una scuola calcio,
(quesito rivolto a 158 bambini di scuola calcio)

NUMERO DI DRIBBLING IN PARTITA



(Dati rilevati durante gare del Sett. Giov. e Scolastico FIGC,)

NUMERO DRIBBLING IN PARTITA PER OGNI GIOCATORE



(Dati rilevati durante gare Sett. Giov. e Scolastico FIGC)

CONOSCERE IL DRIBBLING

CHI	DOVE	COME	QUANDO	PERCHE'
Giocatore	Spazio	Modalità	Tempo	Finalità
Difensore	<p>1. In ogni zona del campo, considerando criteri, finalità e % di riuscita (spesso in zona D)</p>	<p>Di forza con cambio di velocità e direzione. Di abilità, con finta. Il movimento di inganno può consistere nella:</p> <ul style="list-style-type: none"> - finta di calcio - finta di spostamento (del corpo, della palla o di entrambi) - finta di passaggio orientando il corpo in una direzione e successivo cambio di fronte - finta orientando lo sguardo. 	<p>1. Sull'errore tattico del difensore (che entra in contrasto quando il p.p. ha la palla attaccata al piede) 2. Al timing, ovvero alla distanza giusta affinché il difensore</p> <ul style="list-style-type: none"> - non abbia il tempo per recuperare il momento - sbilanciamento che la finta gli ha provocato (distanza eccessiva) - non possa intercettare la palla (distanza esigua) 	<p>1. Per superare l'avversario 2. Per creare superiorità numerica 3. Per conquistare spazio e tempo per la giocata successiva: passaggio (assist – cross – lancio), tiro in porta</p>
Centrocampista	<p>●. In ogni zona del campo, considerando criteri, finalità e % di riuscita (spesso in zona C)</p>	<p>- finta di passaggio orientando il corpo in una direzione e successivo cambio di fronte</p>	<p>- non possa intercettare la palla (distanza esigua)</p>	
Attaccante	<p>●. In ogni zona del campo, considerando criteri, finalità e % di riuscita (spesso in zona A)</p>	<p>Rispetto al difensore frontale – dorsale – laterale. Rispetto alla porta Fronte – spalle - fianco</p>	<p>●. Non ci sono soluzioni di gioco migliori ●. C'è spazio alle spalle del difensore</p>	

IL DRIBBLING: PROGRAMMAZIONE PER FASCE D'ETA'

CATEGORIA	PRIMI CALCI	PULCINI	ESORDIENTI	GIOVANISSIMI	ALLIEVI
CONTENUTI ATTIVITA'	<p>1>1 con o senza palla</p> <p>Gioco delle code, la bandierina, il gatto e il topo, tiro alla fune, lotta dei galli.</p>	<p>1>1 con la palla</p> <p>Duello calcio, rugby, basket, pallamano e hockey.</p>	<p>1>1 Aspecifici</p> <p>1>1 Duello in quadrato (gioco di territorio)</p> <p>1>1 Duello in meta (gioco di linea)</p> <p>1>1 Duello per il tiro (gioco di porta)</p>	<p>1>1 Specifici</p> <p>1>1 Dell'attaccante</p> <p>1>1 Del centrocampista</p> <p>1>1 Del difensore</p>	<p>1>1 Con reparti o squadre schierate (es. 4-4-2)</p> <p>1>1 Della punta (nel 4-4-2)</p> <p>1>1 Dell'esterno (nel 4-4-2)</p> <p>1>1 Del centrocampista (nel 4-4-2)</p> <p>1>1 Del terzino (nel 4-4-2)</p>
FINALITÀ	<p>Sperimentare i giochi – duello per migliorare la motricità di base</p>	<p>Sperimentare i giochi – duello praticando la polisportività</p>	<p>Sperimentare il duello calcistico nelle diverse forme</p>	<p>Sperimentare il duello calcistico nel contesto della tattica individuale</p>	<p>Sperimentare il duello calcistico nel contesto della tattica di squadra</p>

Cosa può fare l'allenatore per incentivare nei propri giocatori l'uso del dribbling? (1)

- **Programmare delle unità di lavoro specifiche che abbiano per obiettivo l'apprendimento del dribbling**
- **Dedicare quindici minuti di ogni allenamento per l'1>1 e tiro in porta**
- **Abbinare ad ogni gesto un nome di fantasia, che evochi il modo di eseguire il dribbling (la forbice, la locomotiva, il flipper) o il nome di un campione (dribbling di Del Piero, ecc.)**
- **Ogni giocatore potrebbe redigere un diario personale dove annotare i dribbling imparati in allenamento e riusciti in partita**
- **Monitorare in partita , attraverso l'osservazione (e la registrazione), i dribbling riusciti e non riusciti dei propri giocatori**
- **Incentivare ad usare il dribbling durante la partita, esortandoli con frasi tipo: dribbla, provaci, ecc.**

Cosa può fare l'allenatore per incentivare nei propri giocatori l'uso del dribbling? (2)

- **Incoraggiare anche nel caso in cui il dribbling non sia andato a buon fine**
- **Istituire un premio per i migliori "dribblatori"**
- **Incentivarlo in allenamento in situazioni in cui si gioca a numero ridotto e in spazi ridotti**
- **Sollecitare anche i difensori ad usare il dribbling quando serve**
- **Utilizzare metodi induttivi, attraverso i quali i giocatori possono sperimentare liberamente i dribbling e possono osare giocate rischiose, senza paura del giudizio dell'allenatore**
- **Utilizzare metodi di insegnamento che lascino alla libera iniziativa del giocatore la decisione di utilizzare il dribbling, al fine di rendere autonomi e responsabili i giocatori**

TECNICA

Definizione:

Abilità necessaria per svolgere un'azione

Nel calcio, si manifesta in tutti i contatti uomo-palla, e viene spesso chiamata FONDAMENTALI INDIVIDUALI

ASSI ORTOGONALI del PALLONE

SOPRA

SINISTRA

DESTRA

SOTTO

TECNICA CALCISTICA

**TECNICA di BASE
FONDAMENTALI**

**TECNICA APPLICATA
TATTICA INDIVIDUALE**

Gesti Tecnici

**Fase di
possessione palla**

**Fase di non
possessione palla**

**Principi dei
Gesti Tecnici**

TECNICA di BASE

1 CALCIARE

2 COLPO DI TESTA

3 STOP

4 GUIDA DELLA PALLA

5 CONTRASTO

6 RIMESSA LATERALE

7 TECNICA DEL PORTIERE

CALCIO INTERNO PIEDE

- UTILIZZATO PER **DISTANZE CORTE** (massimo 20 METRI)
- OFFRE **GRANDE PRECISIONE** PERCHE' MAGGIORE SUPERFICIE, (ma meno forza perché non si usa il quadricipite)
- ABITUALMENTE SI GIOCA RASOTERRA
- **RINCORSA**: BREVE, RETTILINEA, ULTIMO PASSO PIU' LUNGO
- **GAMBA PORTANTE**: FIANCO ALLA PALLA, PUNTA VERSO OBIETTIVO
- **GAMBA CALCIANTE**: OSCILLAZIONE CON APERTURA D'ANCA, GINOCCHIO LEGGERMENTE FLESSO, IMPATTO SULLA LINEA MEDIANA PALLA, CON PIEDE APERTO A 90° , PUNTA RIVOLTA LEGGERMENTE IN ALTO, OSCILLAZIONE DOPO IL CALCIO PIU' /MENO BLOCCATA IN BASE AL TIPO DI PASSAGGIO (CORTO E SECCO O LUNGO)
- **SUPERFICIE DI CONTATTO**: TRIANGOLO FRA BASE ALLUCE, MALLEOLO INTERNO, BASE DEL CALCAGNO
- **TRONCO**: SI TROVA SOPRA LA PALLA
- **ARTI SUPERIORI**: PIU' AVANZATO IL BRACCIO CORRISPONDENTE AL PIEDE CALCIANTE
- **CAPO**: LA VISTA E' DIRETTA SUL PALLONE E PERIFERICA SUL GIOCO

Progressione didattica interno piede

- 1.passaggi al muro (con stop e poi senza)
- 2.a coppie passaggi centrando una piccola porta fatta da 2 cinesini
- 3.a coppie , passaggi centrando un bersaglio nel mezzo
- 4.passaggi a 2 giocatori in movimento avanti-dietro , avvicinandosi e allontanandosi
- 5.a coppie passaggi a pendolo (1 compagno fermo, l'altro va a dx e sin)
- 6.gara staffetta. Un ragazzo fa da sponda e gli altri passano di interno
- 7.passaggi su un triangolo
- 8.passaggi su un quadrato (palla incrociata, corsa dritta e viceversa...)
- 9.passaggio e pressione su chi riceve con 1 contro 1 passivo
- 10.in gruppo passaggio di prima su chi vedo (poi introdurre secondo pallone)
- 11.possesso 2 contro 1 (avversario può solo intercettare stando su una linea)
- 12.possesso 3 contro 1 su un quadrato
- 13. possesso 4 contro 2 su un quadrato

CALCIO INTERNO-COLLO

- UTILIZZATO PER **DISTANZE LUNGHE**, E SPESSO PER TRAIETTORIE A PARABOLA, CALCI DI PUNIZIONE E CAMBI DI GIOCO
- Può essere con traiettoria ad effetto a rientrare , o con effetto back (shoot inglese)
- **RINCORSA**:NON NECESSITA DI LUNGA RINCORSA, OBLIQUA SULLA PALLA,ULTIMO PASSO PIU' LUNGO
- **GAMBA PORTANTE**:PIEDE IN LINEA CON LA PALLA, GAMBA LEGGERMENTE PIEGATA,
- **GAMBA CALCIANTE**: OSCILLAZIONE AMPIA DI CARICAMENTO ACCENTUATA ANCHE DALL'APERTURA DELL'ANCA, E SUCCESSIVA OSCILLAZIONE A SEGUIRE L'INERZIA
- **SUPERFICIE CONTATTO**: DALLA BASE DEL PRIMO DITO AL MALLEOLO , PIEDE PIU' O MENO IN ESTENSIONE IN BASE ALLA TRAIETTORIA CURVILINEA O MENO
- **TRONCO**:LEGGERA COPERTURA SULLA PALLA E INCLINATO VERSO IL PIEDE PORTANTE
- **ARTI SUPERIORI**: ABBASTANZA APERTI PER DARE EQUILIBRIO, CON ARTO CORRISPONDENTE AL PIEDE CALCIANTE ABBASTANZA ARRETRATO
- **CAPO**: SGUARDO DIRETTO SULLA PALLA E PERIFERICO SUL GIOCO

Progressione didattica interno-collo

- 1.calciare contro un muro cercando di colpire dei bersagli
- 2.calciare a coppie cercando di mirare il petto del compagno (con e senza effetto)
- 3.calciare in porta cercando di colpire la traversa
- 4.calciare a coppie superando una serie di paletti interposti fra i 2 giocatori
- 5.come sopra ma cercando di superare un avversario posto in mezzo
- 6.in gruppo calciare su un compagno lontano, questo riceve, fa 1-2 con un altro compagno e poi calcia lungo
- 7.calciare in porta sul secondo palo dopo aver fatto 5 birilli di slalom lungo la linea dell'area grande partendo dal vertice e venendo verso dentro
- 8.calciare su un quadrato posto in fascia,da qui cross per un terzo giocatore che tira in porta
- 9.possesso palla 5 contro 5 e cambio gioco dopo 5 passaggi sull'altro quadrato
- **N.B.** per l'**esterno-collo** si può usare la stessa progressione,
- mettendo nel primo esercizio un cinesino che tiene sollevata la palla

CALCIO ESTERNO-COLLO

UTILIZZATO PER DISTANZE BREVI E MEDIE, RICHIEDE ABILITA' TECNICA NOTEVOLE, PERMETTE TRAIETTORIE AD USCIRE

RINCORSA: E' RETTILINEA SULLA PALLA, ULTIMO PASSO PIU' AMPIO

GAMBA PORTANTE: POSIZIONATA A FIANCO DELLA PALLA MA PIU' DISTANTE RISPETTO ALL'INTERNO PIEDE PER PERMETTERE L'OSCILLAZIONE A SEGUIRE DOPO L'IMPATTO

GAMBA CALCIANTE: RUOTATA DENTRO PER PRESENTARE ALL'IMPATTO LE PARTE ESTERNA DEL PIEDE (INTRARUOTATO)

SUPERFICIE PIEDE: DALLA BASE DEL QUARTO DITO AL MALLEOLO ESTERNO

TRONCO: SOPRA LA PALLA MA LEGGERMENTE VERSO IL LATO OPPOSTO AL PIEDE CALCIANTE

ARTI SUPERIORI: COMPENSANO ANDANDO SUL LATO OPPOSTO VERSO LA GAMBA CALCIANTE

CAPO: SGUARDO DIRETTO SULLA PALLA

CALCIO COLLO PIENO

UTILIZZATO PER AVERE LA MASSIMA POTENZA, DI DIFFICILE ESECUZIONE PER CHI HA IL PIEDE GRANDE, MOLTO PIU' SPONTANEO NEI PICCOLI

RINCORSA: RETTILINEA, NON NECESSARIAMENTE LUNGA, ULTIMO APPOGGIO PIU' AMPIO E RADENTE

GAMBA PORTANTE: IL PIEDE SI POSIZIONA A FIANCO DELLA PALLA, ABBASTANZA VICINO CON PUNTA RIVOLTA SULL'OBIETTIVO

GAMBA CALCIANTE: DOPO IL CARICAMENTO OSCILLA IN AVANTI AVENDO IL GINOCCHIO SOPRA LA PALLA

SUPERFICIE DI CONTATTO: ZONA TIBIO TARSICA (ALLUCCIATURA SCARPE)

TRONCO: COPRE IN MODO ACCENTUATO ED E' CENTRALE

ARTI SUPERIORI: COORDINANO E IL BRACCIO OPPOSTO AL PIEDE DI TIRO E' AVANZATO

CAPO: ASSOLUTAMENTE CONCENTRATO SUL PUNTO DI IMPATTO (SPECIE NEL TIRO IN PORTA)

Progressione didattica collo-piede

1. calciare un pallone posto sopra al cinesino (verso un muro o verso un compagno)
2. calciare dopo aver lasciato cadere la palla a terra (anche 2 ,3 rimbalzi) verso un compagno
3. calciare di drop verso un compagno
4. calciare al volo dopo essersi lanciata la palla con le 2 mani
5. calciare una palla che rotola verso se stessi
6. calciare in porta dopo uno slalom
7. fare dei tiri di potenza contro un bersaglio da demolire(sagoma barriera)

COLPIRE DI TESTA

- E' un fondamentale che indica l'abilità di utilizzare la testa in situazioni di gioco offensive e difensive in cui ci sia una palla aerea
- I **piccoli calciatori** difficilmente colpiscono di testa, e l'elemento paura è notevole
- Colpi di testa possono essere **con stacco e senza stacco** (rari)
- Possono essere sul posto (2 piedi) o con rincorsa (1 piede)
- Possono essere frontali o laterali
- La zona che colpisce la palla è la **fronte** (zona più piatta e forte) a volte anche la regione parietale
- Il movimento richiede una catena cinetica che parta dalle gambe
- E' importante il caricamento della **colonna vertebrale**
- Il **collo** deve retrarsi "slittando" indietro (e non flettendosi) nel caricamento , con il mento che arretra
- Al momento dell'impatto tutte le forze vanno ad aiutare lo slittamento avanti del collo
- **Le braccia** da avanti si slanciano verso dietro-alto per imprimere forza e per proteggersi da eventuali contrasti

PROGRESSIONE DIDATTICA DEL COLPO DI TESTA

- 1-CON PALLA IN MANO COLPIRE CON LA FRONTE E RIPRENDERLA(CON OCCHI BEN APERTI)
- 2-DA SEDUTI STESSO ESERCIZIO DI SOLO IMPATTO GUARDANDO LA PALLA
- 3-DA SEDUTI COLPIRE DI TESTA LA PALLA LANCIATA DAL COMPAGNO USANDO SOLO IL COLLO
- 4-USARE ORA IL COLLO E LE BRACCIA
- 5-USARE IN COMBINAZIONE COLLO,BRACCIA E BUSTO CHE DA DIETRO VA VERSO AVANTI
- 6-IN GINOCCHIO USARE COLLO, BRACCIA E BUSTO CHE CARICA MAGGIORMENTE
- 7-IN PIEDI, DIVARICATA ANTERO-POSTERIORE, USARE SEMPRE LA STESSA CATENA CINETICA
- 8- CON BALZELLI SUL POSTO A PIEDI DIVARICATI LATERALI TROVARE IL TIMING SU PALLA UN PO' PIU' ALTA
- 9-FARE RINCORSA, STACCO AD UN PIEDE, FLESSIONE BUSTO, SLITTAMENTO COLLO, E AZIONE BRACCIA A FERMARE LA PALLA SOPRA IL CAPO (TIPO VOLLEY)
- 10- FARE ESECUZIONE COMPLETA SU LANCIO FATTO CON LE MANI DA UN COMPAGNO
- 11- PROVARE IL “FUORI TEMPO “ IN ANTICIPO PER IMPARARE A “GALLEGGIARE” IN ARIA
- 12-COLPIRE PALLONI CHE ARRIVANO DA CROSS IN MODO OFFENSIVO E DIFENSIVO
- 13-CREARE SITUAZIONI DI UNO CONTRO UNO SU CROSS

STOP

E' il fondamentale che permette di controllare una palla in arrivo

ESISTONO VARIE CLASSIFICAZIONI:

CONTROLLO **SUL POSTO** (stop)

CONTROLLO **ORIENTATO** (stop a seguire)

CONTROLLARE UNA PALLA **RASOTERRA**

CONTROLLARE UNA PALLA **PARABOLICA** (SMORZAMENTO)

CONTROLLARE UNA PALLA UNA FRAZIONE DI TEMPO DOPO CHE E' RIMBALZATA (SEMIBLOCCAGGIO O **DROP**)

CONTROLLO IN BASE ALLA SUPERFICIE DEL CORPO (PIEDE, COSCIA, PETTO)

PRINCIPI DELLO STOP

1. VALUTAZIONE TRAIETTORIA
2. ANDARE **INCONTRO ALLA PALLA** (NON FARSI ANTICIPARE)
3. DECIDERE SE CONTROLLARE SUL POSTO O ESEGUIRE UN **CONTROLLO ORIENTATO**
4. ANDARE INCONTRO ALLA PALLA CON LA PARTE DEL **PIEDE/CORPO RILASSATA**
5. SE POSSIBILE UTILIZZARE PARTI DEL CORPO AMPIE
6. **RETRARRE AL MOMENTO DELL'IMPATTO** LA PARTE DEL CORPO (TIPO ANDARE INDIETRO ALLA MOVIOLA)
7. OTTIMIZZARE CON UN **SALTELLO SUL PIEDE PORTANTE**

Progressione didattica ricezione

- 1.palla in mano, lanciairla in alto e controllare in vari modi (drop, smorzamento,...)
- 2.come sopra ma dopo 3 palleggi , lanciaire in alto e controllare
- 3.a coppie , un compagno lancia la palla, l'altro esegue tutti i tipi di stop (volo, drop, piede, coscia , petto, sul posto, orientati)
- 4.a coppie , passaggi rasoterra e controllo orientato ad uscire dalla porticina posta davanti ad ogni giocatore
- 5.a coppie, passaggi di 20 metri con parabola e controllo
6. a terne, il primo giocatore passa di interno rasoterra e va a pressare, il secondo riceve e fa un controllo orientato per poi passare al terzo ed andarlo a pressare
- 7.a terne, si passa al giocatore che sta in mezzo e facendo un controllo si gira di 180° per dare palla all'altro compagno
- 8.a quadrato, ricevo su un angolo, controllo verso un altro angolo, e faccio il passaggio
- 9.in gruppo,serie di passaggi liberi rasoterra e obbligo di fare un controllo orientato
- 10.in gruppo serie di passaggi al volo , tipo ricevo e lascio la palla
- 11.situazione:un attaccante marcato, riceve da un compagno un passaggio dopo uno slalom, e deve controllare , difendere la palla, scaricare e giocarsi un 2 contro 1
- 12.possesso palla entrare-uscire
13. possesso obbligo controllo orientato

Guida della palla

- Serve per spostarsi nel campo mantenendo individualmente il possesso della sfera
- Il **calcio moderno** è fatto essenzialmente di passaggi, però la guida è utile nelle transizioni positive per concretizzare la superiorità numerica, e indispensabile per fare il dribbling
- Bisogna allenare la visione periferica nella guida per poter vedere il gioco
- Superfici piu' usate : **esterno-collo** per tutte le velocità e cambi di direzione. L' **interno -collo** nei cambi di direzione (il collo va bene solo nella guida rettilinea ed offre poca superficie)
- Superfici piu' utili per i cambi di direzione secchi a bassa velocità: interno, esterno-collo. Utile la suola per retrarre il pallone.
- Guidare nello spazio libero: pochi tocchi e palla piu' lontana al corpo
- Guidare nel "traffico": tanti tocchi e palla sempre coperta
- Se associata a finte e dribbling permette di **vincere 1 contro 1**
- Nel momento del tocco la caviglia deve essere rilassata e morbida
- Alla guida va associato anche il concetto di difesa e copertura della palla
- E' fondamentale usare le braccia non solo come elemento coordinativo ma soprattutto come elemento di difesa della palla. E il busto deve coprire la palla.
- Proporre esercitazioni di guida lineare , con cambi di direzione , per poi passare al situazionale in presenza di avversari ; poi possessi specifici
- Interessante il metodo "**Coerver** " per il dominio, finte e cambi di direzione

Progressione didattica guida della palla

- 1. guidare palla seguendo le linee perimetrali area
- 2. guidare palla su tratto dritto alternando tocchi ravvicinati (andata) ad altri più lunghi
- 3. guidare palla e fare un 360° su ogni cinesino libero sul campo (variante palla da una parte giocatore dalla 'altra)
- 4. guidare palla e seguire un compagno
- 5. guidare e fare piccoli slalom fra i birilli con tutte le superfici
- 6. gioco : guida nel traffico e butta fuori gli avversari
- 7. gioco: guida palla 4 cantoni
- 8. staffetta in guida della palla (sia dritta, che fra i birilli,....)
- 9. attaccante parte in guida , difensore da dietro con alcuni metri di ritardo rincorre per contrastare (variante: partono entrambi in guida, il primo che arriva è attaccante, l'altro difensore che rincorre)
- 10. uno contro uno per il cross: attaccante guida in fascia e deve arrivare al cross (e non può subire un contrasto), il difensore fa solo intercettamento muovendosi su un corridoio
- 10. guida e finte modello "coerver"
- 11. varie situazioni di 1 contro1: frontale , difensore che arriva lateralmente,....
- 11. possesso obbligo minimo 4 tocchi di guida

CONTRASTO

IL CONTRASTO E' IL GESTO TECNICO CHE PERMETTE AL DIFENDENTE DI CONQUISTARE O ALLONTANARE IL PALLONE IN POSSESSO DI UN AVVERSAIO
INSIEME AD ALTRE 2 TIPOLOGIE DI RECUPERO PALLA(ANTICIPO E INTERCETTAMENTO) PERMETTE DI INTERROMPERE L'AZIONE AVVERSARIA
E' UN FONDAMENTALE CHE HA BISOGNO DI NOTEVOLI COMPONENTI AGONISTICHE
E DI FORZA

E' UTILE CONOSCERE LE CARATTERISTICHE TECNICHE E FISICHE DELL'AVVERSAIO PER FARE UN BUON CONTRASTO

NON SEMPRE E' UTILE ENTRARE IN CONTRASTO, A VOLTE E' MEGLIO EVITARLO (di questo si parlera' nella tattica individuale in fase di non possesso)

PER INSEGNARLO SI PUO' FARE DIDATTICA, MA PER ALLENARLO E' INSOSTITUIBILE

CREARE SITUAZIONI DI 1 CONTRO1 (anche se aumenta il rischio di infortuni)

ESISTONO quattro TIPI DI CONTRASTO: **FRONTALE – LATERALE – SCIVOLATO – DORSALE**

TECNICA DEL CONTRASTO

SPAZIO: bisogna arrivare alla distanza di contrasto che permetta alla gamba stendendosi di arrivare sul pallone ed avere ancora forza

TEMPO: bisogna trovare l'attimo in cui la palla è meno difesa dall'avversario

SUPERFICIE: l'interno piede permette una maggior superficie ed è più difficile essere superati

PIEDE-CAVIGLIA : deve essere rigido e forte per trasmettere forza e anche per evitare infortuni

FORZA: deve essere diretta al centro del pallone, così come la vista, e non bisogna farsi distogliere dalle finte avversarie

CORPO: deve essere in equilibrio, ben piegato in avanti e con le braccia larghe

TIPOLOGIE DI CONTRASTO

- **FRONTALE:** quando il difensore è posto frontalmente all'attaccante.
- E' bene essere in posizione di fianco e non di fronte (divaricata antero-posteriore)
- Scegliere se indirizzare l'avversario nel proprio lato "forte" o se in quello "debole"
- Peso del corpo ben distribuito, gambe piegate, piede portante posizionato lateralmente e leggermente arretrato
- Tenere basso il baricentro per avere una maggiore stabilità e forza.
- Andare sulla palla con velocità di gamba e tensione muscolare per non cedere
- **LATERALE:** quando il giocatore in possesso sta correndo e il difendente gli corre accanto nella stessa direzione, appena arrivati sulla linea palla si può contestare
- Si utilizza l'interno-collo del piede lontano, facendo perno sull'altro arto e torcendo il corpo verso l'avversario
- **DORSALE :** quando il difendente si trova alle spalle dell'attaccante. Bisogna non dare appoggio all'attaccante ma al tempo stesso non farlo girare. cercare di mettersi in modo di poter calciare con la punta del piede da sotto e dietro il pallone per allontanarlo.
- **SCIVOLATO:** è un comportamento che può essere tatticamente rischioso, ci sono giocatori "specialisti" che lo usano di frequente soprattutto nelle fasce laterali.
- Si utilizza quando non si riesce a fare il contrasto laterale.
- Si può utilizzare la gamba vicina (esterno-collo) o la lontana (interno-collo)
- E' fondamentale "buttarsi-infilarsi" sotto e da leggermente dietro-largo l'avversario

TECNICA APPLICATA e TATTICA INDIVIDUALE

TECNICA APPLICATA

Rappresenta l'applicazione della tecnica di base nelle azioni di gioco

Si analizza maggiormente l'aspetto "tattico della tecnica" rispetto all'analisi dei gesti fatta parlando di fondamentali

TATTICA INDIVIDUALE

E' l'insieme dei comportamenti individuali senza palla che il calciatore compie in ogni situazione delle due fasi di gioco

Si analizza la tattica del singolo (che troverà dopo espressione nella tattica collettiva)

Entrambe servono per costruire il singolo calciatore affinché **possa (tecnica)** e **sappia (tattica)** giocare

TECNICA APPLICATA E TATTICA INDIVIDUALE

FASE DI POSSESSO

SMARCAMENTO
CONTROLLO E DIFESA DELLA
PALLA
PASSAGGIO
DRIBBLING
TIRO IN PORTA

FASE DI NON POSSESSO

PRESA DI POSIZIONE
MARCAMENTO
INTERCETTAMENTO E
ANTICIPO
CONTRASTO
DIFESA DELLA PORTA

FINTA: ELEMENTO DA ABBINARE IN TUTTA LA FASE DI POSSESSO E, IN QUELLA DI NON POSSESSO CON



Le 5 azioni di tecnica applicata e tattica individuale in fase offensiva

FIGURA AZIONI DI TECNICA APPLICATA E TATTICA INDIVIDUALE IN FASE DI POSSESSO

LO SMARCAMENTO

E' il movimento che il giocatore compie per eludere la marcatura dell'avversario per andare su uno spazio libero e raggiungibile da un passaggio

DOVE : in zona **LUCE**. Ovvero in uno spazio libero dove si può essere visti e raggiunti dal passaggio.

COME : attraverso **corse** di tutti i tipi (ma di qualità) e contromovimenti. Nella corsa si deve avere sempre la visione della palla anche se si è in allontanamento

QUANDO: si effettua quando il portatore di palla **prende informazioni** ed è in grado di poterla trasmettere.

Come allenarlo: con didattica dei tempi fra portatore e compagno, e con le varie forme di possesso palla con gioco rasoterra

Didattica smarcamento

- 1.un attaccante contro un difensore con una sponda in verticale che cerca la zona luce (DOVE)
- 2.due centrocampisti si passano la palla, quando uno di questi si gira cerca l'ala che è marcata a uomo dal terzino (COME)
- 3.un giocatore fa lo slalom, quando termina deve passare ad un attaccante marcato a uomo (QUANDO)
- 4.situazione per l'attacco ad 1 o 2 tempi, con terzini che fanno lo slalom e poi giocano la palla
- 5.possesso 2 contro 1 a tre settori per intercettamento
- 6.possesso 3 contro 1 su angoli a 90° rispetto al portatore
- 7. possesso 2 contro 2 a tre settori
- 8.possesso 4 contro 2 palla filtrante e appoggiata
- 9.possesso 2 contro 2 + sostegno e appoggio
- 10.possesso 5 contro 3 con regista nel mezzo (4+1)
- 11. gioco a tema : obbligo rasoterra

Controllo e difesa della palla

- Se ci si è ben smarcati probabilmente riceveremo un passaggio. A questo punto sarà importante controllare (sul posto o sulla corsa), e difendere la palla dal contrasto dell'avversario.
- **Controllo**: tatticamente è da preferire ove possibile il controllo orientato per essere già nella direzione dell'azione che faremo, andando incontro alla palla per non subire anticipi. A volte però è utile lo stop sul posto (es. sponda)
- **Difesa della palla**: bisogna sempre frapporre il proprio corpo fra la palla e l'avversario per essere sicuri di rendere difficile il contrasto avversario
- Come esercitarsi: principalmente con possessi ad uomo e con **situazioni di 1 contro 1** in cui si riceve da un compagno e bisogna mantenere il possesso della palla

Didattica controllo e difesa palla

1. un attaccante riceve palla dentro un quadrato presidiato da un difensore, se riesce a portare fuori la palla lateralmente può proseguire incontrastato
2. tre centrocampisti si passano la palla, verticalizzano su una punta marcata ad uomo sui 18 metri che deve ricevere , difendere palla per 5 secondi e poi può giocare una palla di scarico per il cc che arriva al tiro
3. possesso palla 4 sponde con un interno marcato ad uomo che deve ricevere difendere la palla e rigiocarla su un'altra sponda
4. situazione 1 contro 1 di difesa palla da un avversario che con il pallone in mano deve cercare di colpire il pallone del portatore
5. possesso palla uomo/uomo
6. possesso palla con obbligo di passaggio sui piedi e controllo orientato

IL PASSAGGIO

- **E' l'atto di trasmissione della palla ad un compagno.**
- E' il collegamento fra tecnica individuale e gioco collettivo
- In gare di serie A ci sono circa 300 passaggi per squadra
- Permette di mantenere il controllo del gioco (POSSESSO PALLA)
- E' utile per guadagnare TEMPO e SPAZIO
- Permette di SUPERARE molti AVVERSARI con un solo tocco
- la DIREZIONE viene data dal compagno (e non da chi ha la palla)
- Il TEMPO viene dato dalla presa d'informazione del portatore e dalla sua possibilità di giocare
- **TIPOLOGIE:**
- Passaggio in **profondità** (su un vertice)
- Passaggio **indietro** (sul sostegno o scarico)
- Passaggio incrociato (cambio gioco)
- Passaggio trasversale (giro palla)
- Passaggio sul **piede** (diretto)
- Passaggio sullo **spazio** (indiretto)
- Passaggio **filtrante**
- Passaggio **appoggiato**

Allenare il passaggio

- La miglior esercitazione per allenare il passaggio è il **POSSESSO PALLA** (meglio se con **JOLLY** che determinano la superiorità numerica) con o senza sponde, correlati al ruolo o liberi.
- Molto utili anche le partite a tocchi limitati (1,2 o 3)
- Per allenare il passaggio corto e sui piedi fare minipartite o possesi con pochi giocatori
- Per allenare il passaggio più lungo e quello sullo spazio fare partita fra le due aree con linee di metà senza porte
- (Ricorda che il Barcellona fa il 60% dell'allenamento sul controllo e passaggio)

Proposte pratiche per allenare il passaggio

- 1.possesso 4 contro 2 (**filtrante-appoggiato**)
- 2.possesso 3 colori 5 + 5 + 5 (=10 contro 5)
- 3.possesso 5 contro 5 + 3 jolly (chi ha la palla sta 4 sui lati e 1 dentro)
- 4.possesse 2 contro 2 + **sostegno-appoggio**
- 5.possesso 1 punto per ogni **passaggio sullo spazio**
- 6.situazione 4 contro 4 a centrocampo e **filtrante** per le punte in 2 contro 2
- 7.possesso con goal nelle porticine bifronti (1 porta in più rispetto al numero di giocatori avversari)
- 8.minipartita 3 contro 3, oppure 4 contro 4, obbligo 2 tocchi
- 9.gioco a tema 2 tocchi (eventualmente anche 1 tocco)

DRIBBLING

- E' l'azione (di tecnica applicata-condurre è tecnica individuale-) compiuta dal portatore di palla al fine di SUPERARE (non evitare) un avversario.
- E' azione anche di tattica individuale perché presuppone la scelta di non passare la palla ma di fare un'azione individuale.
- Consente di creare la superiorità numerica più di qualsiasi altra forma o combinazione di gioco.
- Permette di ottenere parecchi calci di punizione frutto di contrasti fallose dei difendenti. E le palle inattive sono il 25 % delle reti segnate.
- Se si punta il difensore dell'ultima linea avversaria rientra nei casi di CONTROMOSSA ALLA ZONA (**MODI DI SUPERARE L'ULTIMA LINEA**)
- Richiede qualità Tecniche, Tattiche, Coordinative, di Velocità e Personalità
- Purtroppo gli allenatori e i cambiamenti dello stile di vita dei giovani hanno diminuito questa importantissima qualità individuale
- Statisticamente la squadra che vince più 1 contro 1 , ha il 75% di probabilità di vincere la partita (H.Wein – 1993)
- Tatticamente esistono zone dove è +/- utile / rischioso il dribbling

TIPI DI DRIBBLING

Se il difensore si trova in divaricata laterale (errore!) è sufficiente fare la finta di andare da un lato e poi scattare nell'altro

Se invece il difensore sarà di fianco (corretto!) in antero-posteriore ,ricordarsi che:

Se punti il piede avanti, quello del contrasto, chiamato anche piede debole, sarà facile superare l'avversario con una decisa sterzata e prenderlo in controttempo (**LATO**

CONTROTEMPO)

Se punti il piede dietro, quello già in direzione di corsa, chiamato anche piede forte, dovrai fare quasi un "autopassaggio" allungando la palla e cambiando velocità (**LATO**

VELOCITA')

ALLENAMENTO: è obbligatorio fare numerose **SITUAZIONI DI 1 CONTRO 1**, variando spazi/tempi , punti di arrivo del difensore, e ricordando che esistono anche il **dribbling laterale** e quello **dorsale** oltre al **frontale** .

FINTE : sono fondamentali per sbilanciare un avversario, vanno fatte in prossimità della zona di contrasto e devono essere radenti al suolo per permettere un veloce CAMBIO DI DIREZIONE E DI VELOCITA'

Esempi di allenamento al dribbling

- 1 contro 1: un giocatore deve superare l'avversario che ha di fronte partendo già con la palla al piede (oppure dopo un passaggio ricevuto, o dopo uno scambio fra i 2 giocatori non sapendo chi attacca).
- Variante: mettere un altro difensore che recupera da dietro
- 1 contro 1: il difensore arriva lateralmente e l'attaccante deve superare una linea prima di poter arrivare al tiro
- 1 contro 1: l'attaccante riceve palla di spalle e deve cercare di girarsi per costruirsi il tiro in porta senza utilizzare il sostegno
- 1 contro 1: il giocatore parte dall'ala contro un "terzino" e deve andare al cross o al tiro
- Situazione 2 contro 1 con attaccanti che partono in obliquo rispetto al difensore (seno/bourrel)
- Minipartita 1 contro 1 con porte piccole, grandi, o linea di metà
- Minipartita 2 contro 2 come sopra

TIRO IN PORTA

(la conclusione)

E' l'atto di indirizzare volontariamente la palla verso la porta avversaria per segnare un goal

Elemento di tecnica applicata di grandissima importanza (spesso poco allenato)

L'ideale di ogni azione d'attacco è la conclusione (tiro) in porta (altrimenti si parla di attacco negativo).

I goal avvengono con tiri da fuori area per il **15 %**, con conclusioni di potenza principalmente di collo pieno o interno/esterno collo

I goal da dentro area di rigore esclusa l'area piccola sono il **62 %**, questa è la zona importante dove arrivare per concludere positivamente l'azione. Qui troviamo anche tiri di precisione (interno piede e interno-collo) e colpi di testa su cross.

Infine i goal da dentro l'area del portiere sono il restante **23%**, e sono frutto di deviazioni in anticipo, ripresa di "seconde palle" di reattività con tante parti del corpo e in modo particolare di testa.

E' importantissimo allenare i vari tipi di conclusione sottoforma di esercizio derivato da contromosse alla zona ,di potenza,precisione,testa,deviazione... ma soprattutto è importante (**85%**) arrivare in area per tirare in porta

Esercizi e situazioni per la conclusione (derivati da contromosse alla zona)

- 1.tiro da fuori dopo 2 contro 1 (triangolo o azione individuale)
- 2. tiro dopo taglio sulle sagome
- 3.tiro dopo passante sul lato cieco delle sagome
- 4.tiro dopo sovrapposizione da 2 contro 1
- 5.tiro dopo 1 contro 1
- 6. situazione 3 contro 3 in area da cross
- 7.esercizio di tiro dopo uno slalom e ripresa seconda palla
- **RICORDA : non fare le file quando proponi esercitazioni per il tiro in porta e non deve essere l'allenatore che fa le sponde !!!**

Le 5 azioni di tecnica applicata e tattica individuale in fase difensiva



AZIONI TECNICA APPLICATA E TATTICA INDIVIDUALE IN FASE DIFENSIVA

PRESA DI POSIZIONE

- E' il posizionarsi in fase difensiva in funzione della palla , della porta e dei compagni.
- Per poter difendere bisogna essere sotto linea palla
- Facendo opportune diagonali di copertura si riesce ad intervenire in seconda battuta e togliere il passaggio filtrante
- Se superato dal diretto avversario si deve rientrare verso la porta per la via più breve
- Rientra in questo argomento anche la copertura preventiva

Didattica presa di posizione

- 1.esercizio marco-copro, senza appoggi
- 2.esercizio “bandiere colorate”
- 3.esercizio “sotto linea palla”
- 4.didattica copertura ed eventuale marcatura preventiva

MARCAMENTO

- Nel marcamento entra in gioco l'**avversario** (in qualità di appoggio e non di portatore altrimenti si avrebbe il contrasto)
- **Indipendentemente** dalla tattica difensiva uomo o zona , la marcatura si effettua sempre nello stesso modo !!
- Se l'avversario è lo stesso per tutta la gara si parla di **marcatura ad uomo**
- Se viceversa l'avversario sarà determinato da chi entra nella nostra zona di competenza si parla di **marcatura a zona** (termine non corretto, più corretto marcatura in una disposizione a zona)
- Per marcare correttamente bisogna comunque rispondere a **2 condizioni**:
- 1- **ESSERE FRA AVVERSARIO E PORTA**
- 2- **VEDERE AVVERSARIO E PALLA**
- *E' inoltre importante capire se la palla è **APERTA o CHIUSA** (a palla aperta "copro" a palla chiusa "marco")*
- Ricordando che : **+copro/- marco** e **+marco/-copro**
- Il **2 contro 2** sarà situazione fondamentale per imparare a marcare e coprire

Didattica marcatura

- 1. “pendolo” difensivo: 2 giocatori larghi fra loro 30 metri si passano la palla e il difensore sulla punta centrale deve sempre cambiare posizione per marcare correttamente
- 2. Un centrocampista dopo slalom a palla aperta deve servire un attaccante libero di mettersi dove vuole per fare goal (variante: poi 2 centrocampisti tipo sagome)
- 3. marco-copro con appoggi in 2 contro 2
- 4. “pendolo a due sagome (prima un difensore , poi due difensori)
- 5. due difensori centrali contro 2 punte con palla libera ai centrocampisti
- 6. situazione per allenare la marcatura con palla fuori o dentro rispetto al difensore (orientamento del corpo)
- 7. situazione difensiva su attacco (tipo 1 o 2 tempi) a palla aperta
- 8. situazione 4 contro 4 contro 4 per allenare anticipo corto- anticipo lungo
- 9. situazione per allenare la marcatura da cross

INTERCETTAMENTO e ANTICIPO

INTERCETTAMENTO

- Quando non si è in marcatura e quindi non c'è la presenza di un avversario diretto.
- Pertanto può essere fatto solo da una presa di posizione
- Viene fatto soprattutto dai centrocampisti e si attua con una buona presa di posizione per togliere i passaggi filtranti
- Non è pericoloso cercare l'intercetto in quanto non siamo in quel momento responsabili di una marcatura

ANTICIPO

- Quando dalla marcatura del proprio avversario si riesce ad arrivare sulla palla prima che lui riceva.
- Per poter anticipare bisogna stare bene su linee interne e non dare contatto fisico all'avversario (tenere più o meno distanza di un braccio)
- Bisogna leggere la traiettoria di passaggio ed essere reattivi (capacità di anticipazione motoria)
- Chi anticipa non ha bisogno di fare contrasto.
- ma si deve stare molto attenti perché un anticipo errato è fonte di molti problemi di scalata di reparto
- E' obbligatorio anticipare il proprio attaccante quando si è in superiorità numerica

Didattica per allenare l'Intercettamento e l'anticipo

Didattica intercettamento

Possesso 2+2 contro 2 che intercettano a 3 settori

1. su uno spazio 20 per 20 due giocatori devono intercettare un passaggio filtrante per la punta

Situazione 4 contro 4 per imparare a filtrare con i centrocampisti

Didattica anticipo

Didattica di anticipo su una sagoma con un compagno che lancia la palla (si allenano vari gesti tecnici)

Situazione per anticipo corto-anticipo lungo 4 contro 4+4

Situazione per difendere su attacco a 1 o 2 tempi contro una e due punte

Situazione attacco-difesa a uomo

CONTRASTO

DIRETTO (avversario con palla)

Eseguirlo quando si ha almeno un compagno in copertura

Rimandare il contrasto non significa lasciare la palla aperta, anzi!

Evitare di entrare in area per fare un contrasto

Portare l'avversario su zone più chiuse e trafficate, meglio verso le linee laterali

Molto dipende dalle caratteristiche dell'avversario

Creare delle finte di contrasto per non dare tranquillità al portatore

Se l'avversario è bravo nel dribbling preferire altre forme di recupero palla (anticipo)

INDIRETTO(avversario senza palla)

- E' un particolare tipo di presa di posizione
- Si effettua cercando di mettere in zona d'ombra un avversario.
- Questo può avvenire in due casi:
- 1- se si marca un sostegno
- 2- se marcando una punta centrale si è in situazione di 2 contro 1 nella quale uno marca l'anticipo in modo indiretto e l'altro copre.

Per la didattica fare le stesse proposte pratiche del dribbling

DIFESA DELLA PORTA

Comportamento **psicologico** prima che tattico (non voler prendere goal)

Si attua mettendo il proprio corpo fra la palla e la porta nel momento della conclusione avversaria

In questo caso non stare in divaricata antero- posteriore , ma frontalmente per coprire più porta

Non girarsi (per paura) al momento del tiro, si rischia di essere dribblati , si scopre tanta porta, è più facile creare un autogoal

Dopo avvenuto il tiro avversario, correre rapidamente a copertura e ripresa di una palla eventualmente sfuggita al proprio portiere.

DIDATTICA :

1. su un calciatore che va al tiro dopo uno slalom, affrontarlo senza girarsi da un difensore, con gli altri giocatori correre a recuperare una seconda palla messa in gioco dal mister

I PRINCIPI DI GESTIONE DI UN GRUPPO

1. **CONSAPEVOLEZZA**
2. **PARTECIPAZIONE ATTIVA**
3. **METODICITA'**
4. **SEMPLICITA' e CHIAREZZA**
5. **MOLTEPLICITA' e VARIETA'**
6. **EVIDENZA**
7. **ADATTAMENTO**

LA SEDUTA DI ALLENAMENTO

LE FORME di LAVORO in SEQUENZA

GIOCO LIBERO : nella fase di riscaldamento, in tutte le messe in azione, specialmente a livello giovanile.

ESERCIZIO : uomo/palla/eventualmente compagno o compagni.

SITUAZIONE : uomo/palla/compagno/avversario – es. 1vs 1- 1vs2- 2vs2-3vs2- 4vs6 ecc.....

POSSESSI di PALLA: non c'è ricerca del gol ma nel possesso di palla c'è continuità di gioco e cultura di gioco.

GIOCO a TEMA : partita con particolari regole di gioco.

PARTITA LIBERA : normale partita, osservare il livello di risposta del calciatore.

ESERCIZI

- Sono tutte le forme di lavoro in cui non c'è l'avversario e ci si può concentrare sull'aspetto tecnico in quanto c'è il rapporto io-palla- ed eventualmente compagno.
- Devono sempre essere presenti nella **prima parte dell'allenamento** (specie nei giovani) e possono sostituire il riscaldamento.
- Vanno eseguiti anche dai portieri
- Esistono diversi tipi di esercizi, ad esempio:
- 1-individuali :(palleggio, conduzione...)
- 2-a coppie , a 3, 4, 5 giocatori :(passaggi, controlli, palleggio, lanci....)
- 3-in combinazione :- forma da preferire- (in cui si mettono insieme vari gesti in movimento e frutto di diverse postazioni concatenate)
- 4-in gruppo : sparsi in “forma libera”

ESEMPI DI ESERCIZI TECNICI



SITUAZIONI

- Per avere una situazione ci devono essere: **giocatore, palla, compagno e avversario** (e una direzione , altrimenti si avrebbe un possesso)
- Pertanto la situazione più piccola sarà il **2 contro 1**
- Per comodità però chiameremo sempre situazione anche **l'1 contro 1** pur non essendo tattico in quanto non c'è il compagno del portatore di palla)
- Bisogna allenare tutte le **SITUAZIONI GENERALI**, tipo :1c1 2c1 2c2 3c2 3c3 4c3....
- Inoltre ci sono anche **SITUAZIONI SPECIFICHE**, in cui si gioca in base al ruolo e al reparto tipo S. ATTACCO/DIFESA (4 dif contro 6 att , 4+1 c 5)
- Devono essere **presenti in ogni allenamento** del settore giovanile.
- Le situazioni rappresentano il **punto di collegamento fra lavoro tecnico e partita**.
Ricorda però che **sono molto dispendiose** dal punto di vista psico-fisico perché c'è l'opposizione dell'avversario, inoltre aumenta la probabilità di contrasti e a volte di infortuni

POSSESSI PALLA

- Rappresentano una **forma di lavoro insostituibile**, nella quale non ci sono le porte per fare goal.
- Sono utilissimi per migliorare la **tecnica e la tattica individuale**
- Permettono di allenarsi senza la paura del goal e infondono la mentalità del gioco
- Specialmente quelli **a numero ridotto** sono molto allenanti la tecnica ed anche gli aspetti condizionali
- Possono essere usati anche dalle prime squadre con finalità **tattiche collettive**
- Raccomandati i possessi con i **giocatori jolly** per avere sempre la superiorità numerica in fase di possesso

GIOCHI a TEMA

- Sono partite a tutti gli effetti, ma con **regole particolari** che servono per stimolare e allenare vari aspetti tecnici o tattici
- **Esempi** : obbligo rasoterra, solo 2 tocchi, tutti oltre la metà campo, obbligo rifinitura da cross, obbligo 10 passaggi prima di andare al goal, rete che vale doppio se in seguito ad un pressing alto,....
- Sono molto utili per far “digerire” la tattica nelle **prime squadre** e comunque per allenare comportamenti tattici in realtà di gioco
- Devono essere presenti anche nel **settore giovanile** senza però togliere spazio al gioco libero finale

GIOCO LIBERO

Rappresenta solitamente la fase finale dell'allenamento.

E' una fase obbligatoria per i giovani ma anche per le prime squadre

E' importante per osservare se ci sono errori nel gioco e se i giocatori risolvono correttamente le diverse situazioni

Psicologicamente è un momento nel quale (finalmente) i calciatori si sentono liberi di esprimersi senza vincoli e costrizioni

Da non confondere con il "libero di fare ciò che si vuole" in termini negativi

DIDATTICA e stili d'insegnamento

PEDAGOGIA DIRETTIVA

- Viene così chiamato lo stile didattico in cui l'allenatore dà direttamente consigli ed istruzioni su come e cosa fare
- Con questo metodo si rende il calciatore un atleta mentalmente passivo
- In pratica i problemi li risolve il mister ed i giocatori devono applicare le sue soluzioni
- È una conduzione più confacente agli adulti ed alle prime squadre
- Se una soluzione tecnica o tattica è sbagliata si fa la correzione e si dice come si deve fare
- Il lavoro per schemi, tipo gioco ombra 11:0 ottimamente esemplifica questa didattica

PEDAGOGIA ATTIVA

In questo stile didattico si creano situazioni da risolvere e non si danno compiti da ricordare. Si chiama così perché rende il giocatore attivo mentalmente.

Il calciatore che sbaglia viene stimolato a trovare una diversa soluzione, ma questa non viene mai detta direttamente dal mister ma fatta trovare dall'allievo.

È un metodo molto propositivo e adatto alle categorie fino ai giovanissimi.

La regola dell'allenatore sarà di creare situazioni allenanti e domande per far scoprire al giovane la giusta soluzione.

Il metodo situazionale ottimamente si presta a questa condotta dell'allenamento.

CALCIO: SPORT DI SITUAZIONE

Il gioco del calcio è uno **sport di situazione**

Queste situazioni sono molteplici , per certi aspetti infinite

Per rispondere in modo corretto alle numerose situazioni della partita è necessario **usare una metodologia situazionale**

La situazione è il giusto **ponte fra esercizio tecnico e partita**

Si deve partire da **situazioni numericamente ridotte** perché più facili da comprendere (situazioni semplici)

Per poi passare a **situazioni di reparto**

E ricorda che soprattutto nel settore giovanile non si danno soluzioni da ricordare , **ma situazioni da risolvere !!**

La seduta di allenamento “standard”

(per l'esame pratico UEFA B)

CATEGORIA

• OBIETTIVO TECNICO

• OBIETTIVO TATTICO

• NUMERO GIOCATORI: minimo 16 (più 2 portieri)

• MATERIALE

• 1) ESERCIZIO

• 2) SITUAZIONE

• 3) POSSESSO PALLA

• 4) GIOCO A TEMA, (OPPURE MINIPARTITE)

• 5) GIOCO LIBERO

• Valutazione (30/30) su: presentazione scritta, preparazione campo, spiegazione alla squadra, conduzione/ correzione durante l'esercizio, contenuti.

COSE DA RICORDARE NELLA CONDUZIONE DELL'ALLENAMENTO



TATTICA

DEFINIZIONE :

IL MOVIMENTO PREDETERMINATO E ORGANIZZATO DI DUE O PIU' CALCIATORI, DI UN REPARTO, O DI UNA SQUADRA INTERA, INTESO AD OTTENERE UNO SCOPO OFFENSIVO O DIFENSIVO

PRINCIPI DI TATTICA COLLETTIVA

FASE DI POSSESSO

SCAGLIONAMENTO Offensivo
VERTICALIZZAZIONE O
PROFONDITA'
AMPIEZZA
MOBILITA'
IMPREVEDIBILITA'

FASE DI NON POSSESSO

SCAGLIONAMENTO Difensivo
AZIONE RITARDATRICE TIMING*
CONCENTRAZIONE
EQUILIBRIO
CONTROLLO E CAUTELA



* TIMING: sincronia dei movimenti sul tempo dell'intervento

SCAGLIONAMENTO offensivo

Significa non essere **mai allineati sul campo**

Due giocatori su una stessa linea rappresentano una sola possibilità di passaggio

Ci sono sistemi (es.4/3/3) che sono per costituzione scaglionati, altri sono più piatti (4/4/2) e quindi bisognerà muoversi bene per costituire triangoli di appoggi

La figura ideale dello scaglionamento è il **triangolo** (provare ad unire i giocatori sul campo con delle linee immaginarie per vedere quanto si è piatti)

Un buon scaglionamento permette un **facile possesso palla**

VERTICALIZZAZIONE

Significa che bisogna **cercare profondità , verticalizzare** e soprattutto andare dietro la linea difensiva avversaria
Abbiamo visto che l'85% dei goal avviene da dentro l'area di rigore, pertanto bisogna cercare questi spazi in profondità
Spesso conviene **cercarli velocemente** questi spazi per non dare modo e tempo all'avversario di posizionarsi
E ' fondamentale che la penetrazione sia fatta con palla (1 contro 1) ma **soprattutto senza palla** con smarcamenti e corse in profondità

AMPIEZZA

- Significa cercare di attaccare sfruttando **tutto il fronte offensivo**
- Questo per costringere gli avversari ad allargare le maglie difensive oppure a lasciare libero il lato cieco
- In questo caso bisogna essere abili nello scarico dietro e cambio gioco
- Esistono sistemi (4-4-2 e 4-3-3) che danno maggior ampiezza di altri, pertanto in altri casi (es. 4-3-1-2) bisognerà creare ampiezza con inserimenti terzini e/o aperture dei centrocampisti

MOBILITA'

- Significa che la squadra non deve essere bloccata e rigida sul campo
- I giocatori devono prendere iniziativa muovendosi e NON DARE PUNTI DI RIFERIMENTO all'avversario
- Per fare questo si possono fare scambi di posizione in movimento e smarcamenti di qualità nel proprio settore di competenza
- Il calcio è movimento e senza movimento non c'è gioco di squadra

IMPREVEDIBILITA'

La squadra non deve fare un gioco che sia troppo stereotipato e conosciuto

Deve avere varietà di manovra in modo da creare difficoltà agli avversari

In pratica bisogna avere varie soluzioni offensive

Bisogna stimolare i **giocatori di “fantasia”**

Da non confondere con improvvisazione

SCAGLIONAMENTO difensivo

In fase difensiva è assolutamente importante coprire il compagno, pertanto non si deve stare in linea ma in diagonale. Sia il reparto di centrocampo e soprattutto la linea difensiva non devono mai essere in linea ma creare un triangolo difensivo nelle coperture centrali, o una diagonale nelle coperture laterali. E' evidente che se si difendesse in linea, un avversario che dribbla un difensore ne salterebbe contemporaneamente altri 3, e questo sarebbe molto grave.

AZIONE RITARDATRICE

SIGNIFICA INTERVENIRE PER RALLENTARE E OSTACOLARE L'AZIONE OFFENSIVA AVVERSARIA.

Si può ottenere con 2 comportamenti diametralmente opposti

1-TEMPOREGGIAMENTO: cioè arretrare, dando tempo all'avversario, ma aumentando la densità vicino alla propria porta (concentrazione) e avendo più tempo per riorganizzarsi e rientrare sotto la linea della palla.

2-PRESSING IMMEDIATO: ultimamente alcune squadre (Barcellona) quando difendono, vanno subito in avanti a scalare e pressare nella zona in cui hanno perso la palla. Questo per togliere tempo e spazio alla manovra avversaria e farne ritardare la ripartenza.

E' importante metter l'accento sul TIMING difensivo, che è quel sincronismo che deve esistere fra chi pressa il portatore di palla ed il resto della squadra che deve chiudere gli appoggi e le traiettorie di passaggio.

CONCENTRAZIONE

Significa creare densità in zona palla

Non si fa riferimento all'aspetto mentale, che è comunque altrettanto importante in fase difensiva per non perdere i riferimenti

Bisogna slittare verso la zona palla per creare superiorità numerica e per restringere gli spazi agli attaccanti avversari

EQUILIBRIO

Significa non farsi sbilanciare e portare fuori posizione dai movimenti degli avversari

Più rigida è la **marcatura ad uomo** più si dipende dagli avversari e si rischia di perdere equilibrio

Bisogna attuare l'interscambiabilità degli avversari e lasciare andare in fuorigioco affinché gli spazi, le distanze fra i difensori ed i reparti non si alterino pericolosamente.

CONTROLLO e CAUTELA in difesa

Significa valutare molto bene quando, se e come intervenire.

Spesso essere precipitosi e irruenti in fase difensiva non paga.

Inoltre non si deve farsi attrarre solo dalla palla e continuare nella valutazione :

+copro / -marco

+marco / -copro

SVILUPPI DI GIOCO IN FASE DI POSSESSO

- Superiorità Numerica
- Sovrapposizione
- Incroci
- Passaggi a Muro
- Passaggio Indietro
- Sostegno o Accerchiamento al compagno con la palla
- Corsa in Diagonale
- Corse di Deviazione
- Mantenimento del possesso di palla
- Gioco dalla parte cieca
- Gioco in 4a.- 5a.- 6a. battuta
- Cambiamento del ritmo di gioco
- Blocco
- Velo
- Esca

SVILUPPI DI GIOCO NELLA FASE DI NON POSSESSO (TATTICA COLLETTIVA)

MARCATURA disposizione a:

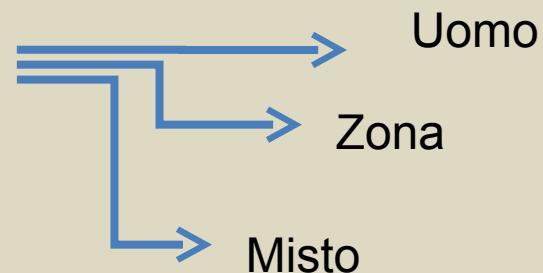
PRESSIONE

PRESSING

FUORIGIOCO

ELASTICO DIFENSIVO

RADDOPPIO DI MARCATURA



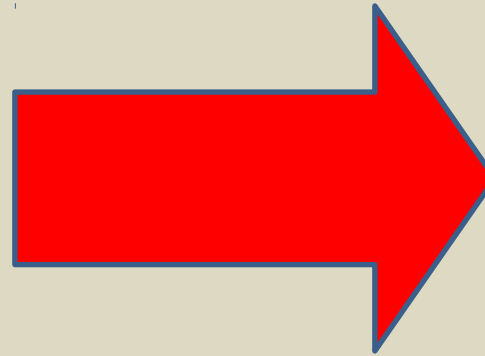
LE TRANSIZIONI

- Nel calcio esistono 2 fasi (offensiva e difensiva) , ma qui vogliamo mettere l'attenzione su una **“terza fase” di passaggio** che si chiama TRANSIZIONE
- L'obiettivo è quello di avere transizioni che in termini di tempo tendono allo zero
- Quando si passa dalla fase off alla dif si parla di **transizione negativa**
- Viceversa quando dalla fase dif si passa alla off si parla di **transizione positiva**
- Ricorda che spesso non tutti i giocatori in fase difensiva stanno difendendo .
- Dando per scontato che vogliamo giocatori che facciano entrambe le fasi, qui si pone l'accento sul tempo di quanto ci mette una squadra e **tutti i suoi calciatori** a cambiare fase
- E' vero che il cambiamento di fase lo determina il possesso o meno della palla, ma se la squadra non reagisce rapidamente a questo evento si è sempre posizionati male e in ritardo.
- La transizione è anche un modo di “vivere” il calcio, senza pause
- Le statistiche ci dicono che chi è più rapido a transire ha più probabilità di **vincere una partita**, infatti è alto il numero di goal a seguito di una perdita di palla. In questo ambito rientrano anche le seconde palle e le palle vaganti.
- Per **allenare la transizione** è fondamentale introdurre un secondo pallone nel gioco, oppure allenare l'attacco dopo aver conquistato palla, e la difesa dopo averla persa. Sarebbe troppo facile allenare le squadre sempre ben posizionate

SVILUPPO E APPLICAZIONE DELLA TATTICA in fase OFFENSIVA

- In fase offensiva l'obiettivo è : fare goal
- Per fare goal bisogna mettere/portare la palla dietro la linea di difesa avversaria
- Esistono **7+2 modi** per superare una linea difensiva :

- **1-TRIANGOLAZIONE**
- **2-TAGLIO**
- **3-PASSANTE**
- **4-SOVRAPPOSIZIONE**
- **5-ATTACCO DIRETTO (corto-lungo)**
- **6-UNO CONTRO UNO**
- **7-TIRO**



2 contro 2

-
- **8-TRAVERSONE**
 - **9-CROSS**

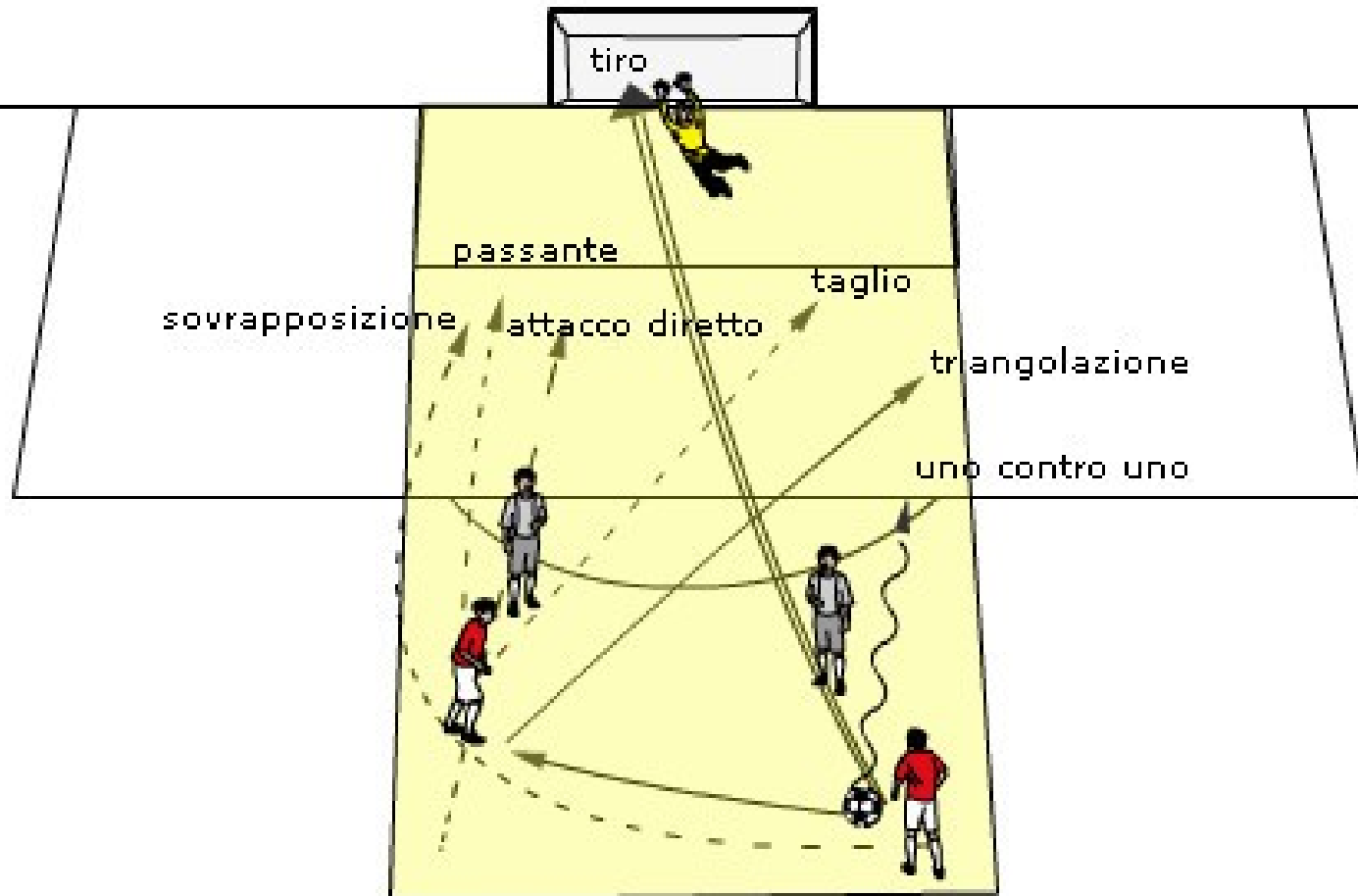
.(Tutti questi modi , ad esclusione di traversone e cross, sono **sviluppi del 2 contro 2**)

ATOMO DELLA TATTICA

2 contro 2

- Qualsiasi sviluppo della tattica in fase off e dif deve partire dalla conoscenza del **2 contro 2**
- Il 2c2 è la situazione **numericamente più piccola** che però racchiude tutte le variabili dello sviluppo di una azione
- E' utile soprattutto per sapere **come superare l'ultima linea di difesa avversaria**
- E' indispensabile conoscerlo per sapere come difendere a zona
- Mosse e contromosse del 2c2 saranno poi presenti in mosse e contromosse fra attacco e difesa
- **Esistono 7 modi per vincere un 2c2:**
 - 1-TRIANGOLAZIONE (esterna, interna, sullo scarico)
 - 2-TAGLIO
 - 3-PASSANTE
 - 4-SOVRAPPOSIZIONE
 - 5-ATTACCO DIRETTO (CORTO-LUNGO)
 - 6-DRIBBLING (1C1)
 - 7-TIRO IN PORTA
- E' inoltre importante imparare a riconoscere se il portatore ha **palla aperta o chiusa** e se l'appoggio è **marcato stretto o lento**

2 CONTRO 2



le 7 risoluzioni del 2 contro 2 rappresentano l'atomo della tattica difensiva e offensiva

TRIANGOLAZIONE

FASE OFFENSIVA

Triangolazione esterna: fare 1-2 con un appoggio dentro giocando palla sul piede non marcato e scattando in profondità

Triangolazione interna: come sopra ma invece di scattare verso fuori si va verso l'interno, è molto difficile da contrastare per i difensori anche se in realtà non si supera l'ultima linea, ma ci si crea una palla aperta di rifinitura.

Triangolazione sullo scarico: è un movimento vincente perché i difensori leggono il retropassaggio come uno scarico per andare poi sull'altro lato, invece, ripartendo in profondità si riesce a sorprenderli il più delle volte anche in leggera risalita

FASE DIFENSIVA

Il **difensore 1** sul portatore deve scappare non seguendo il pallone ma sull'ipotenusa del triangolo, girandosi con i piedi per la via più breve

Il **difensore 2** se riesce fa l'anticipo, ma poiché è difficile e pericoloso, anch'egli deve staccarsi per intercettare il passaggio di chiusura del triangolo

Nella **triangolazione interna** si deve andare a chiudere lo scarico dell'appoggio ma è impossibile se si è girati con i piedi verso fuori

Nella **terza triangolazione** sul retropassaggio si deve fare l'elastico e non farsi trovare in controttempo

TAGLIO

Fase offensiva

. Per farlo bene in fase off bisogna fare un movimento ad “L” altrimenti si va in fuorigioco.

Non perdere la porta allargandosi troppo

Fare lo smarcamento a 2 velocità

Fase difensiva

Il primo movimento difensivo obbligatorio è :ACCOMPAGNO

Successivamente se l’attaccante è fuori tempo si “LASCIA”

Attenzione nelle 2 linee di copertura che il compagno di reparto potrebbe tenere in gioco

PASSANTE

FASE OFFENSIVA

E' un movimento di attacco della profondità sul **lato cieco del proprio marcatore**

Si deve smarcarsi uscendo dalla linea avversario-porta che è la linea del difensore per poterlo **attaccare alle spalle**

Qualcuno lo chiama anche **TAGLIO DIETRO**

FASE DIFENSIVA

Il difensore non deve **guardare** solo la **palla** ma anche

l'**avversario** che sta marcando
Quando la punta si allarga per

prendergli le spalle il

difensore deve **ritrovare la linea avversario-porta**

abbassandosi leggermente ed allargandosi

SOVRAPPOSIZIONE

FASE OFFENSIVA

E' un movimento di attacco nel quale si passa alle spalle del portatore di palla con l'obiettivo di **creare un 2 contro 1**
E' fondamentale che **il portatore non si accentri** ma continui a puntare il proprio difensore per mantenere la superiorità numerica
Se e quando gli avversari scalano allora può aver senso portare la palla dentro e giocarla nel momento in cui ridiventa aperta

FASE DIFENSIVA

La giusta contromossa difensiva è quella di **scalare** per non trovarsi in inferiorità numerica
Però è importante scalare quando il **secondo difensore** arriva e non prima altrimenti si apre una palla che può essere pericolosa
In alternativa si **temporeggia** in attesa di una scalata
Solo nel caso in cui si sia già a distanza di contrasto con palla chiusa sarà meglio non scalare ma portare il **takle**

DRIBBLING

FASE OFFENSIVA

Troppe volte ci si dimentica che il dribbling è una **potente arma** per portare la palla dietro la linea di difesa avversaria

E' molto efficace quando la zona avversaria non attua le dovute coperture e si può con un solo **1 contro 1 saltare un intero reparto**

Pertanto conviene puntare il **difensore dove non è coperto** o comunque dove la situazione offensiva diventa più pericolosa

FASE DIFENSIVA

Il reparto deve proteggersi dal dribbling con le **coperture reciproche**

Su **palla laterale** si possono adottare **1 o 2 linee di copertura**

Mentre su **palla centrale** si deve attuare la **PIRAMIDE** difensiva, che permette addirittura la presenza di "2 liberi"

Quando il compagno di reparto viene puntato ci si comporta da **COPRO** e **non da MARCO**

ATTACCO DIRETTO

FASE OFFENSIVA

E' molto efficace , soprattutto a linea avversaria alta , andare direttamente dietro ad essa per fare l'attacco chiamato anche ad **UN TEMPO**

Lo smarcamento necessario per riuscirci è il classico **CORTO-LUNGO**

Infatti l'attaccante finge di andare incontro per ricevere sui piedi, viceversa parte poi lungo per **ricevere sullo spazio dietro la linea difensiva**

Spesso tante linee di difesa hanno i 4 difensori che si fanno superare con un solo lancio alle loro spalle

FASE DIFENSIVA

E'importantissima la **lettura biomeccanica** sul portatore di palla avversario

Infatti se questo portatore ha la postura classica del lancio lungo , bisognerà

predisporsi a scappare indietro e non farsi solo attrarre dalla punta che va incontro

In pratica si accorcia sulla punta , ma poiché la palla è aperta si sta "morbidi" nella marcatura e pronti a scappare

E ricorda che nel dubbio "marco o copro" si sceglie sempre di coprire

La pratica migliore per allenare questa lettura è data dall'esercitazione situazionale "anticipo corto- anticipo lungo"

TIRO

FASE OFFENSIVA

Il tiro è una importante modalità attraverso la quale si “mette” la palla dietro la linea di difesa (e in porta)

Ultimamente le linee difensive operano più basse rispetto ad alcuni anni fa, e può essere molto difficile mettere la palla dietro

Quindi si può capire che se non ci sta la palla in profondità si può ricorrere al tiro da fuori area che determina goal, o in alternativa, calci d'angolo, rimpalli ecc..

Ricorda che il 15% delle reti avviene con un tiro da fuori area , ma soprattutto ricorda che non sempre è obbligatorio superare la linea per fare goal
Inoltre sul tiro ci si esercita poco , e nella situazione 2 contro 2 i giocatori si dimenticano di questa soluzione

FASE DIFENSIVA

Se si subiscono troppi goal su tiro, significa che **la linea di difesa scappa troppo**

Bisogna pertanto renderla **più aggressiva** e capace di accorciare in avanti

Spesso l'errore è quello di **allenare troppo i difensori in situazione di inferiorità numerica** dando comportamenti di temporeggiamento, concentrazione e scalata

Pertanto fare situazioni in equilibrio numerico, meglio se con la presenza di centrocampisti in grado di chiudere la palla (tipo 6 contro 6)

TRAVERSONE

FASE OFFENSIVA

Tantissimi goal arrivano da traversone, è la modalità più recente per battere la zona con palla laterale

Si differenzia dal cross per due motivi:

1 :È rasoterra e giocato alle spalle della linea di difesa nello spazio fra difensori e portiere

2 :Non serve arrivare a fondo campo, anzi è più efficace dai 16 metri

Bisogna attaccare la profondità quando parte una palla radente di interno-collo

Si sfrutta la mancanza del “libero” che copriva il primo palo

FASE DIFENSIVA

Quando c’era il libero era quasi impossibile prendere goal su traversone

Le difese a zona ora soffrono molto questa giocata perché fanno poca copertura e poca diagonale su palla laterale

È necessario che **il primo centrale** si abbassi e non esca dal primo palo, e che un

centrocampista vada in linea palla per mettere in zona d’ombra la punta vicina che rischia di essere troppo libera

Anche qui bisogna fare molte situazioni e giochi a tema per allenarsi e organizzarsi anche con il **portiere** che deve conoscere questo punto debole

CROSS

FASE OFFENSIVA

- Quando non si può portare un attacco per linee centrali diventa fondamentale andare per **vie laterali** che spesso sono meno presidiate
- Il cross permette un **elevato numero di goal** e rappresenta un'ottima soluzione contro le difese a zona
- Questo perché spesso i difensori zonisti si fanno attrarre dalla palla e perdono la marcatura dell'avversario
- Tante volte da un cross nasce anche un rigore od una seconda palla importante
- Chiaramente se si ha in squadra qualche buon attaccante nel gioco aereo conviene alzare la palla, altrimenti è meglio optare per il traversone

FASE DIFENSIVA

Molti prendono goal da cross perché i difensori si fanno attrarre dalla palla e perdono la marcatura sull'avversario

In area ci sono squadre che volutamente guardano solo la palla e difendono lo spazio senza marcare l'avversario e vanno **solo sugli intercettamenti**

Altre però in area dovrebbero marcare l'uomo per tutta l'azione ma non sono **abitate a vedere la palla e sentire l'avversario**, poiché è impossibile vedere entrambi

Bisogna fare molto allenamento su situazioni e giochi a tema per il cross indipendentemente dalla scelta tattica

Didattica attacco alla zona

Esistono varie forme di allenamento per attaccare l'ultima linea , qui ne proponiamo alcune.

- 1.esercizi di conclusione dopo aver fatto una modalità tattica non schierati.
- 2.esercizi di 2 contro 2 sulle sagome
- 3.movimenti ombra (schemi), 6 contro 0, poi 8:0 e 10:0 (pertanto schierati) contro sagome provando le varie contromosse alla zona
- 4.allenamento situazionale attacco-difesa, partendo dal 2 contro 2 (poi 3c3. 4c4, 5c5...)
- 5.gioco offensivo/difensivo contemporaneo: in cui i primi devono fare goal, mentre i difensori devono portare la palla oltre la metà campo (così si allena anche la transizione)
- 6.gioco a tema: partita a tre settori

Atomo della Tattica (cd)

Per vedere le soluzioni inserire cd “come fare goal: teoria e didattica “ di Maurizio Viscidi

Queste soluzioni si ritrovano ad esempio in uno sviluppo situazionale attacco-difesa (tipo 6 contro 6) che chiameremo **CONTROMOSSE ALLA ZONA**

Vedere filmati dei goal

Attacco ad 1 o 2 tempi

Si chiama ad **1 tempo** l'attacco DIRETTO in cui si va direttamente dietro la linea di difesa, dalla zona di costruzione e comunque avendo ancora 2 linee avversarie fra la palla e la porta

Si chiama attacco a **2 tempi**, o INDIRETTO, quello che ha bisogno prima di arrivare davanti la linea di difesa, il più delle volte con una **SPONDA**, e successivamente si va dietro la linea di difesa tramite una palla in profondità.

ATTACCO a 2 TEMPI

Il numero minimo di giocatori per fare un attacco di questo tipo è **3**.

Quella che descriviamo sotto è la sequenza base tipica, nella quale:

Il **primo giocatore** fa la sponda, in pratica riceve palla davanti la linea e poi scarica dietro per un accorciamento .

Il **secondo giocatore** va a ricevere questo passaggio di scarico per creare la palla aperta di rifinitura.

Il **terzo giocatore** attaccherà la profondità con un movimento senza palla alle spalle della linea difensiva avversaria

Il miglior modo per allenare l'attacco a due tempi è quello di fare una partita a tema in cui non ci sono le porte ma una linea di metà da superare

ATTACCO AD 1 o 2 tempi



4 difensori fanno girare la palla, finche' uno di questi cerca la punta
le 2 punte devono ricevere incontro- attacco a due tempi- e poi avvalersi del centroc. a scarico
o in profondità, - attacco a un tempo -

La Sponda

Si definisce così la ricezione della palla di un attaccante spalle alla porta davanti la linea di difesa

Da **studi statistici** si è visto che la squadra che effettua il maggior numero di sponde , ha più probabilità di vincere un campionato

Questo sviluppo tattico è fondamentale per tutti gli **attacchi a 2 tempi**, ovvero in tutte le occasioni in cui non si può andare direttamente dietro la linea di difesa avversaria

Dopo la sponda è necessario eseguire un **accorciamento** per prendere il passaggio di scarico ed ottenere:

1-palla aperta

2-in zona di rifinitura

3-fronte la porta

A questo punto ci vorrà l'attacco alla profondità di altri giocatori per completare l'azione di entrata ai danni della difesa avversaria

LA RIFINITURA

Per attaccare con efficacia sappiamo di dover andare dietro la linea di difesa. Si è visto che un buon attacco molto spesso ha un passaggio intermedio molto importante nello spazio fra le 2 linee difensive avversarie che chiameremo **ZONA DI RIFINITURA**

E' importante riuscire a portarsi in questa zona per poter poi attaccare la linea difensiva avversaria

Non è sufficiente essere in zona di rifinitura, bisogna anche trovarsi in queste altre 2 condizioni:

1 FRONTE alla PORTA: per poter mettere una palla filtrante o comunque in profondità

2 PALLA APERTA : cioè non essere pressati per poter avere tempo e spazio per eseguire qualsiasi passaggio

I moduli che non hanno trequartisti , dovranno sfruttare il movimento di entrata dei vari giocatori in zona di rifinitura per poter attaccare con successo

Il portatore di palla (e i suoi appoggi tattici)

Ogni portatore di palla dovrebbe avere sempre almeno 4 appoggi liberi, vicini e raggiungibili da un passaggio per poter giocare facilmente e costituire un dialogo tattico:

1 **Vertice o ricevitore**: è un giocatore situato in profondità verticalmente in grado di tener palla e rappresenta la soluzione più sicura contro il pressing avversario

1 **Sostegno o scarico** : è il giocatore situato dietro la linea palla in grado di dare al gioco una possibilità di passaggio indietro per andare via da una zona di campo chiusa da avversari

1 **Interno**: giocatore situato internamente al campo per consentire un passaggio vicino ed un giro palla quando non è possibile verticalizzare

1 **Esterno**: giocatore che da ampiezza e possibilità di appoggiare il gioco su una fascia laterale

GIOCO dalla PARTE CIECA

E' molto efficace praticare questo tipo di attacco specialmente contro difese a zona che:

Slittano e scalano molto in zona palla

Non fanno il 5° uomo

Per poter attaccare sulla parte cieca, detto anche "lato debole" si deve fare un cambio gioco (il più delle volte passando da un passaggio di scarico)

Mantenimento del possesso di palla

Questa condotta in fase offensiva è molto importante per avere il controllo del gioco ma **non per fare goal**.

infatti le statistiche dimostrano che il goal è inversamente proporzionale alla durata di una azione (significa che maggiore è il numero di passaggi e minore sarà la probabilità di segnare)

E' da ricordare che la squadra che tiene maggiormente la palla ha un minor dispendio di energie psico-fisiche

Per essere bravi nel mantenere il possesso bisogna avere buona tecnica ma soprattutto tanti appoggi vicini e smarcati

SUPERIORITA' NUMERICA

Nella fase offensiva si deve cercare la **superiorità numerica** in zona palla per avere più soluzioni di gioco

Questo è però molto difficile perché **le squadre avversarie scalano** immediatamente

Pertanto la superiorità si gioca anche **sul fattore tempo e non solo spazio**

Facendo però attenzione a non “soffocare” il pallone ed il suo portatore

Ci sono due modi efficaci per creare superiorità:

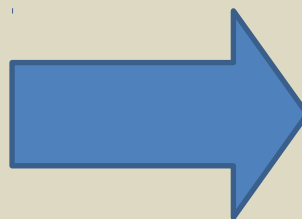
1. vincere gli 1 contro 1

2. fare corse di **sovrapposizione** sul portatore per cercare il 2 contro 1

Un'altra modalità è data dai **cambi di posizione** e soprattutto dalle entrate in zona di rifinitura davanti la linea di difesa avversaria , tipo tagli a ricevere dell'ala , oppure smarcamenti in $\frac{3}{4}$ del centrocampista

SVILUPPO ED APPLICAZIONI DELLA TATTICA IN FASE DIFENSIVA

- L'OBIETTIVO IN FASE DIFENSIVA E' QUELLO DI NON PERMETTERE AGLI AVVERSARI DI ARRIVARE ALLA CONCLUSIONE E QUINDI AL GOAL
- PER FARE QUESTO BISOGNA CERCARE DI **RECUPERARE LA PALLA** CON CONTRASTI, ANTICIPI, INTERCETTAMENTI, E SOPRATTUTTO ATTRAVERSO IL LAVORO DI PRESSING (e/o pressione) DI TUTTA LA SQUADRA
- RESTA **FONDAMENTALE NON FARSI METTERE LA PALLA ALLE SPALLE DELLA LINEA DIFENSIVA**
- PERTANTO BISOGNA CONOSCERE LE **CONTROMOSSE AL 2 CONTRO 2**, OVVERO CONOSCERE **L'ATOMO DELLA TATTICA IN FASE DIFENSIVA**.
- SAPERE COME DIFENDERSI DA QUESTE MODALITA' OFFENSIVE:
 - **1 TRIANGOLAZIOE**
 - **2 TAGLIO**
 - **3 PASSANTE**
 - **4 SOVRAPPOSIZIONE**
 - **5 1 CONTRO 1**
 - **6 TIRO**
 - **7 ATTACCO DIRETTO**
 - -----
 - **8 TRAVERSONE**
 - **9 CROSS**



2 contro 2

LA ZONA

E' lo sviluppo di una tattica difensiva

Equilibrio – Simmetria – Equa distribuzione in campo sono qualità essenziali per l'applicazione di questa tattica

Il **Centrocampo** è il reparto fondamentale perchè garantisce le distanze fra i reparti

LA ZONA

La difesa a zona è una **tattica difensiva** diametralmente opposta alla difesa ad uomo. Infatti mentre in quest'ultima si è responsabili di un avversario, nella zona si è:

1. Responsabile di una zona di campo assegnata

2. In questa zona si marcano gli avversari che vi entrano

3. Ci si muove in essa e si collabora con le zone vicino in modo da garantire coperture e scalate

Ci si muove in funzione di questi parametri:

PALLA

PORTA

COMPAGNO

AVVERSARIO

E si deve sempre sapere che più copro / meno marco e più marco/meno copro

Ricorda che non bisogna mai interpretare la zona come una tattica in cui si presidia uno spazio ma non si marca.

PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA ZONA

La **zona** come tattica di difesa inizia dalla linea di attacco

Non è basilare il reparto difensivo ma bensì il **centrocampo**

Fare esercitazioni in inferiorità numerica per capire come uno copre l'altro

Requisiti della ZONA

Fasce laterali nostre amiche: sia in fase di possesso che in quella di non possesso. Si lascia libera la parte opposta alla palla.

Squadra corta, le distanze tra i reparti devono essere sempre corte

Interscambiabilità dei ruoli

Pressing e fuorigioco

I **due esterni (o laterali) di difesa** non devono essere statici ma devono proporre

I **due centrali di difesa** devono essere con caratteristiche fisiche e tecniche diverse

Equa distribuzione fisica: con la vicinanza dei reparti vi è minor dispendio di energia

In fase di possesso si allungano gli spazi ma si partecipa continuamente al gioco

In fase di non possesso si accorciano gli spazi verticali ed orizzontali

LA ZONA

VANTAGGI

Si dipende maggiormente da se stessi e meno dall'avversario
C'è più spirito collaborativo
La squadra mantiene maggiormente l'assetto , le posizioni ed i ruoli
È più facile ripartire perché i riferimenti sono costanti
E più facile fare densità in zona palla

SVANTAGGI

I difensori non fanno più marcare e contrastare
Se c'è un duello dominante sfavorevole si va in crisi
Ci vuole tanta organizzazione di reparto e molto lavoro situazionale
I difensori si sentono spesso deresponsabilizzati dal goal avversario

Contromosse alla zona

Azione individuale

Scambi rapidi (uno-due)

Giocatore che si inserisce alle spalle dei centrocampisti centrali

Gli attaccanti che fanno movimento “corto-lungo”

Sovrapposizioni: creare superiorità numerica 2vs 1

Sfruttare l'ampiezza: stare molto larghi. Due giocatori posizionati sulle linee laterali (uno per parte)

Tagli e movimenti a mezzaluna degli attaccanti e dei giocatori che si inseriscono

Gioco prevalentemente rapido: pochi tocchi senza portare palla

Cambio di posizione fra attaccanti e centrocampisti

Attaccante che gioca in deviazione su lancio lungo, per gli inserimenti alle spalle dei difensori avversari, dei propri compagni

La zona (didattica)

- Per sapere difendere a zona bisogna esercitarsi e conoscere la:
progressione didattica (vedi parte pratica)
- Vale il principio del “segno della croce” **palla-porta-compagno-avversario**
- E ‘ necessario sapere che prima ci si esercita in funzione della **palla** e delle sue variabili (aperta/chiusa) passaggio indietro, lancio in profondità (elastico) e riferimento alla **porta**.
- Successivamente ci si esercita in funzione del portatore e dei **compagni** , imparando i concetti di copertura (a 1°2 linee laterale ; piramide centrale)
- Poi bisogna andare sul **situazionale partendo dal 2 contro 2** e dalle sue soluzioni per imparare a marcare e coprire gli **avversari**
- Si passerà al **3 contro 3** e poi **4 contro 4** , (per poi imparare a difendere in inferiorità numerica ed anche in superiorità)
- Infine si esercita in situazione la **difesa da palloni laterali** (cross e traversoni)

PRESSING

- E' una **azione difensiva collettiva e coordinata** , attraverso la quale la squadra toglie TEMPO e SPAZIO al portatore di palla avversario ed ai suoi appoggi
- Eventualmente si può accompagnare al **raddoppio** sul portatore di palla
- La **PRESSIONE** invece toglie TEMPO e SPAZIO al portatore ma non c'è chiusura degli appoggi bensì copertura e ricerca di togliere le palle filtranti
- In base a dove viene effettuato si distingue i 3 categorie:
- **Pressing alto** : quando è fatto sulla $\frac{3}{4}$ campo
- **Pressing medio**: quando viene effettuato a metà campo
- **Pressing basso**: quando si fa nella metà campo difensiva
- E' utile ricordare che un elevato numero di goal nasce da palla recuperata con azione di pressing alto e rapida transizione positiva
- **L'allenamento specifico** più usato e una situazione in cui si fa partire una squadra dal proprio portiere che deve superare la metà campo, mentre l'altra deve cercare di pressare e ripartire per fare goal

RADDOPPI

- Raddoppiare significa **non accettare l'1 contro 1** in certe zone di campo o da certi giocatori, e portare un altro compagno per **creare un 2 contro 1** a favore dei difendenti
- E' bene che il raddoppio venga fatto da **giocatori di reparti diversi**, (tipo terzino+tornante) in quanto i giocatori del medesimo reparto è meglio che si coprano a vicenda per non essere dribblati
- Spesso i raddoppi **non sono ben fatti**, e il portatore riesce a passare fra i due difendenti
- Il raddoppio è molto dispendioso ma soprattutto **non permette buone transizioni positive** perché ci si abbassa troppo sotto la linea palla e non si riesce a ripartire
- **Ultimamente si esegue meno** e solo contro particolari giocatori estremamente pericolosi nell'1 contro 1.
- Il miglior esercizio per insegnarlo collettivamente e quello delle “**bandiere colorate**”

FUORIGIOCO

Il fuorigioco è una tattica in fase di non possesso che ha come obiettivo quello di:

Togliere profondità e verticalizzazione al gioco avversario

Non farsi portare troppo bassi a difendere

Mantenere un assetto di linea difensiva

Creare superiorità numerica difensiva

Il più delle volte non sono i difensori che lo cercano scattando in avanti, ma gli attaccanti che vi “cadono” andando in profondità fuori tempo.

E' indispensabile contro i tagli , facendolo precedere da un movimento di **ACCOMPAGNO** poi eventualmente **LASCIO**. (Ricorda problema 1 o 2 linee di copertura)

E utile anche in tutti i retropassaggi di scarico per salire con la linea e attuando poi

l'elastico difensivo

Sono fondamentali i **tempi** e l'osservazione della **palla (aperta/chiusa)**

Si allena partendo dal **2 contro 2** soprattutto quello da taglio

Mentre la risalita attraverso la situazione **5 contro 5** con partenza dai coni

Alcune squadre lo applicano anche su palla inattiva

ELASTICO DIFENSIVO

- Bisogna abituare la squadra e in modo particolare l'ultima linea a salire su retropassaggio avversario
- Questo per 2 motivi:
 - 1. si può mettere in fuorigioco gli attaccanti avversari
 - 2. si mantiene la squadra corta
- Però un metro prima che l'avversario riceva il passaggio di scarico, bisogna essere pronti ad arrestarsi e scappare indietro per "parare" un eventuale contromossa al fuorigioco o comunque un attacco diretto.
- Questo movimento a salire e poi scappare si chiama elastico
- Esiste anche il movimento opposto abbassarsi e poi salire per mettere in fuorigioco, ma questo è pericoloso e poco usato

CHIUSURE PREVENTIVE

- E' una parte molto importante della **tattica difensiva** che si attua però quando si è in possesso di palla.
- Servono a non fare ripartire in contropiede la squadra avversaria
- Si applica questo fondamentale accorgimento andando a **marcare preventivamente i giocatori avversari che si trovano sopra linea palla** e che fungono da ricevitori per una ripartenza
- La **copertura preventiva** è invece il posizionarsi dietro la linea palla in fase di possesso, senza marcare avversari ma garantendo copertura ai compagni se perdono la palla
- Permettono in pratica di **attaccare con la sicurezza di non subire un contropiede avversario**
- Il miglior allenamento è effettuare il gioco ombra e poi disporsi in modo da non subire una ripartenza con un secondo pallone da 2 o 3 avversari (vedi dvd “allenare le transizioni”)

SISTEMA DI GIOCO

Si definisce sistema di gioco la dislocazione dei giocatori in campo ed i compiti loro assegnati.

DEVE ESSERE

EQUILIBRATO : deve tener conto nello stesso tempo e nello stesso modo di entrambe le fasi

ELASTICO: deve facilmente adattarsi alle situazioni di gioco

RAZIONALE: deve essere adatto alle caratteristiche dei giocatori a disposizione

4-4-2

E' considerato il modulo più diffuso

Linea dif con 4 giocatori ma con notevole supporto dei 4 centrocampisti (spesso sono chiamati al raddoppio)

Punte in questo caso affiancate e non in verticale

PREGI:

Ottima struttura per difendere 4+4

Se 7 e 11 hanno "gamba" si può trasformare in 4-2-4

Semplice da giocare e molto conosciuto

Permette un ottimo pressing alto

DIFETTI:

A volte i 2 interni vanno in sottonumero contro centrocampisti a 3 interni

A volte problemi nel giro palla perché troppo piatto

Non sempre c'è spazio per i tagli di 7 e 11

Le punte a volte faticano a trovare il compagno a sostegno per lo scarico

Se non si entra fra le linee problemi di rifinitura

4-4-1-1

L'unica differenza rispetto al 4-4-2 è l'utilizzo di una prima punta e di un **trequartista**

Pertanto davanti i giocatori si troveranno **scaglionati in verticale** uno sull'altro

Questo trequarti attua un sostegno più puntuale al centravanti , ma determina anche il fatto che poi i due esterni alti devono attaccare lo spazio

Esistono 2 tipi di trequartista, uno prettamente rifinitore, altri più di entrata da dietro, (e questa differenza sarà anche in termini di sviluppo di gioco).

Infatti se 9 spesso riceve, 10 raccoglie il passaggio di scarico, 7 e 11 devono fare più entrate rispetto al 4-4-2

Se 7 e 11 sono veri attaccanti allora si ottiene il 4-2-3-1

Il **pressing** su un mediano basso avversario sarà più facile proprio per merito del 3/4

4-2-3-1

- Questo modulo è una variazione più offensiva del 4-4-1-1, con 4 giocatori prettamente offensivi
- La **difesa** è disposta in modo classico con **4 giocatori + 2** centrocampisti centrali a schermo davanti
- Mentre i 4 giocatori più **offensivi** possono sviluppare i **movimenti tipici del 4-3-3 ma con l'aiuto del trequartista**
- **PREGI**
- Varietà di soluzioni off , addirittura superiori al 4-3-3 per la presenza del $\frac{3}{4}$
- Non viene richiesto grande lavoro dif ai 4 giocatori davanti
- Facilità di ripartenza
- Buon scaglionamento
- **Difetti**
- Si rischia di difendere con soli 6 giocatori
- Sugli esterni se non torna la punta si fatica a ricostruire 2contro2
- Impossibile avere il quinto uomo di difesa sul lato cieco

4-3-3

- Modulo molto bello, efficace ma ha bisogno di **grande sincronia e organizzazione**
- Tranne che per l'assenza del $\frac{3}{4}$ **ci sono tutti i ruoli** e permette di valorizzare bene i giocatori
- La **difesa** a 4 è molto aiutata dal centrocampista basso in una sorta di **4+1**
- I tre attaccanti hanno spazi su cui muoversi in entrata e possono attaccare con linearità di idee e **tagli verso la porta**
- Il **centrocampo ben scaglionato con 3 interni** garantisce un ottimo possesso palla e delle buone entrate dalla seconda linea
- **PREGI**
- Ottima costituzione off e catene di 3 giocatori sulle fasce laterali
- A palla aperta impossibile marcare le ali
- Fase d'attacco con molti schemi semplici ed efficaci
- Giocatori specialisti del ruolo possono esprimere le loro qualità perché ci sono ruoli ben definiti
- **DIFETTI**
- A volte si difende solo con 7 giocatori
- Molto dispendio fisico per poter entrare negli spazi liberi
- Poca densità off centralmente (centravanti spesso in 1 contro 2)
- Mancanza quinto uomo

4-3-1-2

Chiamato anche 4-4-2 a **rombo** per l'assetto del centrocampo

E' un modulo poco ampio che ha tanti giocatori lungo l'asse centrale

La **difesa è 4+1** in quanto il mediano basso fa un ottimo schermo

Il **centrocampo è folto** e la presenza del $\frac{3}{4}$ può dare molta fantasia e rifinitura

Se si gioca il **rombo chiuso** (=mezzali che non aprono) saranno i terzini a dover dare ampiezza

PREGI

Facilità di rifinitura

Possibilità di attacchi in combinazione sui piedi

Facilità a pressare il metodista avversario

Facilità a pressare le difese a 3 centrali

DIFETTI

Poca ampiezza offensiva, attacchi spesso per linee centrali

Difficile arrivare al cross e alla linea di fondo

Mancanza quinto uomo sul lato cieco in difesa

Movimento punte spesso in allontanamento linea porta

5-3-2

- Prima di affrontare i moduli a 5 difensori detti anche a 3 centrali, bisogna distinguere fra chi **difende a zona e** chi ha 2 stopper preminenti ed un libero staccato ed applica pertanto la **difesa mista**
- Il modulo ha in ogni caso un **nucleo difensivo centrale molto forte** e si basa sul concetto di non accettare la parità numerica (2 contro 2) fra dif centrali e punte.
- Il centrocampo è composto da 3 giocatori, di cui 1 regista e interditore basso e 2 mezzali.
- In attacco 2 punte necessariamente di movimenti in quanto c'è parecchio spazio laterale
- **PREGI**
- Sicurezza difensiva garantita da **5 uomini**
- Lungo l'asse verticale **8 giocatori**
- Facile alternare i concetti di **marco e copro in difesa**
- **Buon possesso palla**, merito di tanti interni e buon scaglionamento
- **DIFETTI**
- **Inferiorità numerica sulle fasce laterali** presidiate da un solo esterno (tutta-fascia) che non può fare in modo completo entrambe le fasi
- **Pressing ritardato** perché le mezzali arrivano tardi su un terzino avversario
- **Contro 1 solo attaccante spreco di un dif centrale** e problemi di adattamento sulle ali avversarie
- Difficoltà di arrivare al cross, spesso attacchi troppo centrali

3-4-3

- Pur essendo un modulo a 3 difensori centrali, sembra **l'antitesi del 3-5-2**
- L'ampiezza è garantita dai **3 attaccanti** che si muovono con la possibilità di costruirsi da soli un attacco (1 riceve, 1 va a scarico a rifinire, l'altro attacca la profondità)
- Dietro c'è la solita superiorità numerica centrale
- Le **fasce laterali qui hanno due coppie** per lato, anche se le punte spesso lavorano dentro rispetto agli esterni bassi
- È un modulo molto interessante ed equilibrato che da parecchie soluzioni offensive e ottima compattezza difensiva
- **PREGI**
- Tagli delle ali e richiamo dei tuttافascia sul vuoto creato
- Buon scaglionamento
- Porta bene il pressing ad un 4-4-2
- **DIFETTI**
- La punta centrale a volte troppo sola
- Si rischia di difendere in 7 (5+2) creando poco filtro a centrocampo
- Contro le 3 punte avversarie necessita di adattamenti difensivi

3-4-1-2

Questo modulo si differenzia dal 3-5-2 per **l'inversione del centrocampo che diventando a vertice alto richiama la presenza del $\frac{3}{4}$**

Il reparto difensivo ha le solite caratteristiche di quelli a **3 centrali**

Il centrocampo è in linea con 2 interni e 2 esterni

Il reparto offensivo avendo 2 punte ed il rifinitore garantisce più soluzioni rispetto al 3-5-2

PREGI

Sicurezza difensiva con 3 centrali

Presenza di un rifinitore che da fantasia

Possibilità di pressare il centrocampista basso avversario

DIFETTI

Pressing alto impossibile da portare

A volte manovra troppo su linee interne

Si rischia di difendere in 7

Difficoltà di arrivare a fondo campo

Esterni che devono fare molto lavoro e grandi problemi a ricostruire un 2 contro 2 laterale

L'ALLENATORE e la PARTITA (prima squadra)

PRIMA DELLA PARTITA: sarebbe bene terminare il lavoro tattico di preparazione alla gara all'ultimo allenamento in modo di non dover parlare di cose tattiche prima della gara. E' bene comunicare la formazione per tempo (prima di pranzo se possibile) e toccare solo temi psicologici in spogliatoio o prima di arrivarci

DURANTE LA PARTITA: ricorda che più il tecnico si agita e meno è lucido per prendere le decisioni. Bisogna dare poche ma decisive indicazioni. Se si parla sempre i calciatori non ti ascoltano più. Bisogna fare osservazioni di strategia per poter aiutare la squadra a risolvere eventuali problemi e vincere l'incontro.

NELL'INTERVALLO: dare i primi minuti ai giocatori per bere, cambiarsi la maglia, sfogarsi, dopo si fa l'intervento prima di tutto psicologicamente e richiede capacità di capire il momento (spronare, arrabbiarsi, dare fiducia...). Poi dare poche ma sicure indicazioni tattiche e pensare ad eventuali sostituzioni.

DOPO LA PARTITA: evitare di parlare, non dare giudizi specialmente se sono negativi. Gli animi sono tesi e non c'è serenità. Rinviare tutta l'analisi al prossimo allenamento e chiudere con due parole generiche positive o meno sulla partita

L'ALLENATORE e la PARTITA (settore giovanile)

- Ricordarsi che nel settore giovanile si devono **formare calciatori** e non vincere trofei
- Pertanto far vivere la partita come un **momento di CONFRONTO** e di CRESCITA indipendentemente dal risultato.
- La partita fa parte del **“lavoro” settimanale e va vissuta come verifica e gioia di esprimersi**
- Pretendere correttezza e **fair play**
- Cercare di vincere **attraverso il gioco ed un calcio tecnico, d'attacco e propositivo**
- In base alle categorie , cercare di **coinvolgere più giocatori possibili**
- Come Allenatore avere **comportamenti etici** che siano di esempio pratico a tutti.
- Vigilare ed educare **tutte le altre componenti che ruotano attorno al giovane** (genitori, dirigenti, procuratori....)
- Ricordarsi che siamo in campo per **EDUCARE, INSEGNARE** e non per fare carriera!!
- E ricordiamoci che **1 su 100.000 arriva in serie A**....e quindi abbiamo **il dovere** di insegnare calcio ma soprattutto di educare gli altri 99.999

I Dati rilevabili dalla panchina

- E' importante avere dei **dati oggettivi** che possano esprimere l'andamento della gara per dare giudizi esatti e incontestabili.
- Il calcio è uno **sport di situazione**, e basta valutare alcune di queste particolari situazioni per capire se chi ha vinto ha veramente meritato la vittoria e viceversa
- I parametri di valutazione in ordine di importanza sono questi:
 - **PALLE GOALS** : è il dato più importante del calcio , più ancora dei goals
 - **CORNER**: esprime bene la pressione che una squadra subisce
 - **TIRI PARATI**: se partiti in prossimità dell'area o comunque sui 25 metri
 - **TIRI USCITI** : vale il discorso sopra fatto relativo a dove vengono scoccati
 - **POSSESSO PALLA**: da informazioni sul controllo del gioco più che sulla efficacia
 - **BARICENTRO**: da informazioni sulla "forza" e la personalità e permette di capire se si ha subito l'avversario

La scheda di valutazione del calciatore

- È importante avere una scheda di ciascun giocatore, relativa alle **4 aree** (tecnica-tattica-fisica-psicologica)
- Questa scheda esprime un **giudizio sintetico o numerico** su (44) voci di valutazione e permette di avere sotto controllo tutti gli aspetti del calciatore
- Purtroppo **non esisterà mai un programma computerizzato** in grado di oggettivare tutte queste voci, ma nonostante i nostri limiti di valutazione , una scheda rappresenta anche una guida per fare dei lavori individualizzati oltre che per dare al responsabile tecnico o direttore un giudizio a 360° sui nostri allievi
- Ogni allenatore oppure ciascuna società deve crearsi **una propria scheda** di valutazione. Ricordando che la scheda non valuta la prestazione di una gara , ma le qualità globali proprie di ciascun calciatore.
- a seguire vi propongo **una mia scheda** (tratta dall'articolo sul "notiziario del settore tecnico" a pag 15 n°3-2009) che non vuole assolutamente essere la migliore, bensì una traccia per permettervi di crearne una vostra.

Corso Allenatore di base

UEFA B

FINE