

A.I.A.C. e F.I.G.C. Emilia Romagna

“LE COMPETENZE TECNICO-TATTICHE, METODOLOGICHE ED ORGANIZZATIVE DELL’ISTRUTTORE DI SETTORE GIOVANILE”

“FINTA E DRIBBLING”

ANALISI DEL GESTO TECNICO E TRASPORTO NELLA FASE TATTICA DI SQUADRA CON IL SISTEMA DI GIOCO 4-3-3 IN AMBITO GIOVANILE

Relazione di Alessandro Zauli

LA TECNICA E LA TATTICA DELLA “FINTA E DRIBBLING”

Definizione di finta: abilita' tattica individuale che si esegue con o senza la palla e non prevede il superamento, con la palla dell'avversario.

Definizione di dribbling: abilita' tattica individuale che si esegue con la palla e prevede il superamento con la palla dell'avversario.

Il dribbling, cioe' **l'arte di saltare e superare l'avversario**, e' l'essenza tecnica del gioco del calcio, un gesto che suscita l'entusiasmo del pubblico, conferisce spettacolarita' al gioco e coinvolge emotivamente ciascun giocatore per il gusto della sfida e del duello con il proprio avversario.

Generalmente il dribbling e' associato a una finta (**movimento d'inganno**), che ha lo scopo di nascondere le proprie intenzioni e permette di sbilanciare il difensore, costringendolo a muoversi in una certa direzione, per poi batterlo in quella opposta (**movimento intenzionale**).

La finta e' considerata un atto di pura destrezza. Essa si compone di due elementi distinti:

- 1- **Movimento d'inganno**
- 2- **Movimento intenzionale**

Piu' verosimile sara' il movimento d'inganno e migliore sara' la riuscita della finta. Generalmente e' una prerogativa dei giocatori di bassa statura che, avendo il baricentro del corpo relativamente basso, sono agevolati nei movimenti rapidi e nell'equilibrio del corpo in occasione di repentini spostamenti.

Per dribblare con efficacia sono necessari prerequisiti coordinativi quali:

- La capacita' di "giocare con gli appoggi", con i movimenti del piede e del corpo al fine di mantenere, di ripristinare e di far perdere **l'equilibrio**.

- La capacita' di leggere o meglio di **anticipare** le mosse del difensore per proporre le opportune contromosse cui e' legata la necessita' di adattare e trasformare i movimenti propri in relazione alla reazione dell'avversario.
- La capacita' di scegliere la distanza (**spazio**) ed **il tempo** con i quali effettuare i movimenti d'inganno e quelli intenzionali.

Il tutto, naturalmente, dovrebbe essere corredato da brevi tempi di **reazione** e da una notevole capacita' di accelerazione.

I calciatori che possiedono quest'ultima qualita', dipendente dalla forza massima (capacita' condizionale), a volte riescono a dribblare il proprio avversario senza l'ausilio di finte, confidando semplicemente nella scelta del momento (**quando**) per inserire il cosiddetto

" cambio di passo ", ovvero un cambio di direzione abbinato ad un cambio di velocita'.

E' bene distinguere la finta dal dribbling: quest'ultimo si identifica con l'azione del superare un avversario procedendo in guida della palla. Molto spesso, per ottenere successo e quindi sbilanciare l'avversario, e' collegato con una o piu' finte, anche se la finta non sia necessariamente collegata col dribbling.

La finta puo' essere fatta col pallone (ad es. fingere il tiro, uno stop, ecc.) e senza pallone (fingere di scattare, di spostarsi, ecc.). La finta, quindi, non presuppone il superamento dell'avversario.

Se il dribbling viene usato per risolvere situazioni difficili, diventa elemento tattico del gioco di squadra. Al contrario, se il dribbling viene eseguito per mancanza di visione di gioco o per incapacita' di saper impostare un'azione, risulta inutile e dannoso al gioco di squadra.

Nell'insegnare gli elementi tecnici della finta e del dribbling, e' bene ricordare spesso agli allievi che:

A- Il passaggio ha sempre la precedenza sul dribbling

B- Il pallone e' piu' veloce dell'uomo: usare il dribbling quando l'esito del passaggio e' precario

C- Evitare il dribbling se in posizione di ultimo difensore

Uno degli aspetti piu' spettacolari nel gioco d'attacco e' il dribbling. L'importanza di un dribbling riuscito e' duplice:

1- Tramite il dribbling viene creato spazio per un passaggio o un tiro

2- Quando si supera un avversario si crea superiorita' numerica nella zona della palla.

E' comunque importante saper valutare il rischio e l'insuccesso in relazione alle varie zone del campo.

In difesa il 90% di dribbling riusciti e' un insuccesso.

In attacco il 25% di dribbling riusciti rappresenta un successo.

Il dribbling puo' trasformarsi in successo anche quando non e' riuscito. Come ben sappiamo, i calci di punizione e le rimesse laterali costituiscono il 50% dei goal segnati e molte situazioni di palla inattiva si conquistano con il dribbling.

Le azioni di finta aumentano il grado di incertezza dell'ambiente di gioco, distogliendo l'avversario dal reale obiettivo situazionale e costringendolo a reagire con risposte non pertinenti alla situazione.

Nel corso delle azioni calcistiche le finte sono costantemente presenti soprattutto nel bagaglio tecnico dei giocatori considerati di qualita' come dai seguenti esempi:

- **Fintare di tirare e dribblare**
- **Fintare di calciare e ricevere**
- **Fintare di crossare dal fondo e dribblare a rientrare**
- **Fintare un passaggio lungo per poi eseguirne uno corto e viceversa**
- **Fintare uno stop in una direzione per poi cambiarla repentinamente.**

Disporre di giocatori in grado di dribblare l'avversario posto di fronte, di fianco o alle spalle e' indispensabile per poter scardinare difese organizzate ed agguerrite, per conquistare spazio in avanti, per crearsi spazio in attacco associando al superamento dell'avversario, l'ultimo passaggio "**assist**" o la conclusione a rete.

Proprio in questo gesto, ciascun giocatore manifesta la propria personalita' e la fiducia in se stesso evidenziando la capacita' di prendere l'iniziativa, di rischiare e di assumersi le responsabilita'.

La sempre maggiore attenzione prestata dai tecnici all'aspetto fisico atletico della prestazione calcistica li ha spinti ad ottimizzare i programmi di allenamento rivolti all'incremento della potenza dei calciatori, ovvero dell'espressione di forza-velocita'.

Questo, unitamente all'evoluzione o "**involuzione**" dei sistemi di gioco che spesso privilegiano ed esasperano, anche a livello giovanile, i concetti di squadra corta, pressing, fuorigioco e ripartenza, ha portato di conseguenza una riduzione degli spazi di gioco, il che significa minor tempo a disposizione del calciatore per:

- **Vedere e capire il gioco**
- **Scegliere la soluzione pertinente in relazione allo scopo**
- **Eseguire il gesto tecnico adatto.**

In termini pratici il tutto si traduce nell'aumento del ritmo della partita, cioe' la necessita' di esprimere la gestualita' tecniche a velocita' superiori, non solo nel momento esecutivo (realizzazione pratica dell'atto motorio), ma anche e soprattutto:

1. **Nel momento percettivo, inteso come capacita' di prendere informazioni rapidamente**
2. **Nel momento cognitivo-elaborativo, inteso come la capacita' di decidere velocemente la soluzione del problema calcistico.**

Non sappiamo dunque quanto sia corretto dire che i calciatori oggi sono tecnicamente meno dotati di quelli del passato, ma e' comunque evidente la necessita' di rivedere e approfondire, alla luce delle nuove esigenze, i programmi e le metodologie di insegnamento-apprendimento della tecnica calcistica.

La proposta che segue nella **tabella 1** e' rivolta soprattutto alla fascia d'eta' che va dai **6 ai 14 anni**, nella quale si dovrebbe parlare di educazione motoria di base e di avviamento allo sport.

L'apprendimento della tecnica calcistica viene considerato a partire dagli schemi motori di base che rappresentano i prerequisiti sui quali si strutturano e si evolvono i vari gesti tecnici.

Gli istruttori di settore giovanile devono farsi carico del problema, predisponendo un percorso didattico in grado di costruire questi indispensabili comportamenti motori dai quali partire per la strutturazione delle abilita' tecniche con la palla.

L'esemplificazione riportata nella **tabella 2** prevede una progressione didattica che parte dall'educazione al camminare-correre per costruire l'abilita' calcistica "per eccellenza":

saper dribblare per fare gol.

TABELLA RIASSUNTIVA 1

PROPOSTA PER L'INSEGNAMENTO-APPRENDIMENTO DELLA TECNICA CALCISTICA

OBIETTIVI	MEZZI	CONTENUTI
1- Schemi motori:	giocare con e senza palla	- giochi popolari-polisportivi
2- Tecnica di base:	lavoro con la palla senza avversari	- esercizi tecnico-coordinativi
3- Tattica individuale:	lavoro con palla ed avversari	- situazioni di gioco semplici
4- Tattica di squadra:	lavoro con avversari e compagni	- situazioni complesse/partite a tema, di allenamento, ufficiali

TABELLA RIASSUNTIVA 2

ESEMPIO DI PROGRESSIONE DIDATTICA: DAL CAMMINARE-CORRERE ALLA FINTA E AL DRIBBLING ATTRAVERSO LA GUIDA DELLA PALLA

OBIETTIVI	CONTENUTI
1- Camminare-correre:	- Gioco senza palla: attaccante contro difensore - Gioco con palla: 1:1 rugbistico + 1:1 calcistico
2- Guida della palla, finta e dribbling in regime percezione spazio-temporale :	-Progressione di esercizi individuali per l'apprendimento della guida della palla e del cambio di direzione con la palla.
3- Guida della palla, finta e dribbling per saltare l'avversario :	- Progressione di situazioni di gioco semplice 1:1 per saltare l'avversario
4- Finta, dribbling e tiro in porta:	- Partita a tema: giocare a una porta con il vincolo della finta e del dribbling prima della conclusione a rete

FASE TECNICA: ESERCITAZIONI

1- LE FINTE DEI CAMPIONI

Da fermo ogni giocatore con un pallone, ripetere per 10 volte (5 dx + 5sx) queste 4 finte:

- **Finta Ronaldo:** girare con un piede a 360° intorno al pallone fermo e spostarlo con lo stesso o con l'altro piede, cambiando direzione.
- **Finta Del Piero:** finto di calciare il pallone fermo con l'interno di un piede e lo sposto cambiando direzione con l'esterno dello stesso piede.
- **Finta Totti:** scavalcare con l'interno di un piede il pallone fermo e spostarlo con l'esterno dello stesso piede, cambiando direzione.
- **Finta Battistutta:** scavalcare il pallone fermo con l'esterno di un piede e spostarlo con l'interno dello stesso piede o con l'esterno dell'altro.

Variante: ripetere gli esercizi con palla in movimento.

Obiettivo: tecnica della finta.

2- LE ALTRE FINTE NEL CALCIO ED ALCUNI ESERCIZI ANALITICI

- Finta con lo spostamento laterale del corpo a zig-zag e scavalcamiento di interno stesso piede, cambio direzione interno arto portante.
- Finta di corpo con scavalcamiento della palla ferma e cambio direzione di interno.
- Finta con il doppio passo (locomotiva) finta arresto con scavalcamiento e partenza stesso piede.
- Fintare partenza in guida della palla e cambio direzione di suola improvviso.
- Fintare di calciare e spostare palla con suola per cambio di direzione.
- Fintare di calciare e spostare palla di interno con movimento a rientrare.
- Finta con cambio direzione improvviso con stop di suola e passaggio dietro piede appoggio.
- Finta con scavalcamiento in guida frontale e cambio direzione esterno stesso piede.
- Finta con scavalcamiento in guida frontale e cambio direzione con altro piede di interno.
- Palla sotto dominio frontale, finta di corpo e partenza lato opposto.
- Finta di corpo e cambio direzione alzando palla con l'interno o l'esterno piede con tocco sotto.
- Calcio fintato: prendere lo slancio, simulando un tiro e continuare in guida della palla.
- Gruppi da 6 giocatori in un quadrato: 4 esterni con 2 palloni e due dentro al quadrato che ricevono di continuo passaggi dai giocatori fuori e si allenano al controllo fintato ed al velo con cambio direzione, successivo controllo della palla e passaggio ad un altro giocatore esterno.
- Finte libere in uno spazio definito (figure geometriche) dove ogni giocatore ha un pallone, con la ricerca del dribbling in 1>1.
- Finte libere in uno spazio definito (figure geometriche) mettendo coni sparsi da dribblare.
- Due gruppi contrapposti ognuno con un palla: 2 giocatori partono contemporaneamente e quando si incontrano debbono dribblarsi senza scontrarsi per poi consegnare la palla al capofila dell'altro gruppo o dello stesso.

3- PUNTA I CONI E CAMBIA DIREZIONE

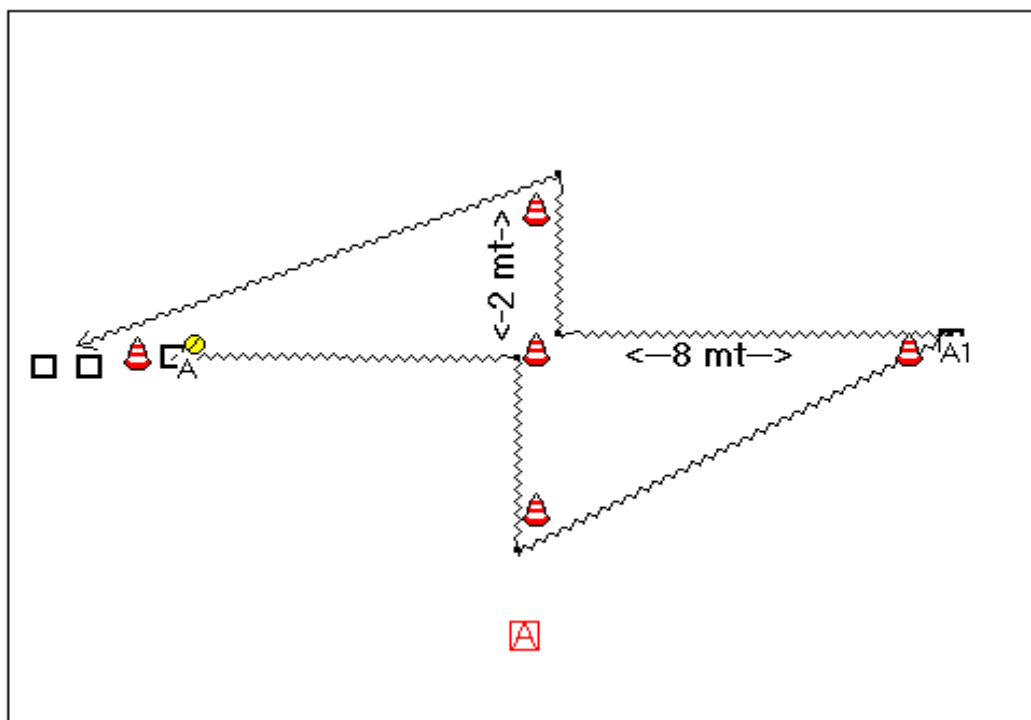
Il giocatore **A** partendo da un cono posto a 8 metri, punta il cono centrale della porta composta da 3 coni distanti 2 metri uno dall'altro e con una finta dapprima prestabilita e poi a scelta, deve spostare palla per superare lo sbarramento, per continuare in guida della palla sino al cono **(A1)**, da dove riparte nell'altro senso.

Alternare una ripetizione con il piede dx e una con il sx.

Se **A** fa' 2 tocchi per superare la porta commette un errore.

Se **A** entra dentro la porta commette un errore.

Obiettivo: cambio di direzione dopo la finta e finta su elemento fisso.



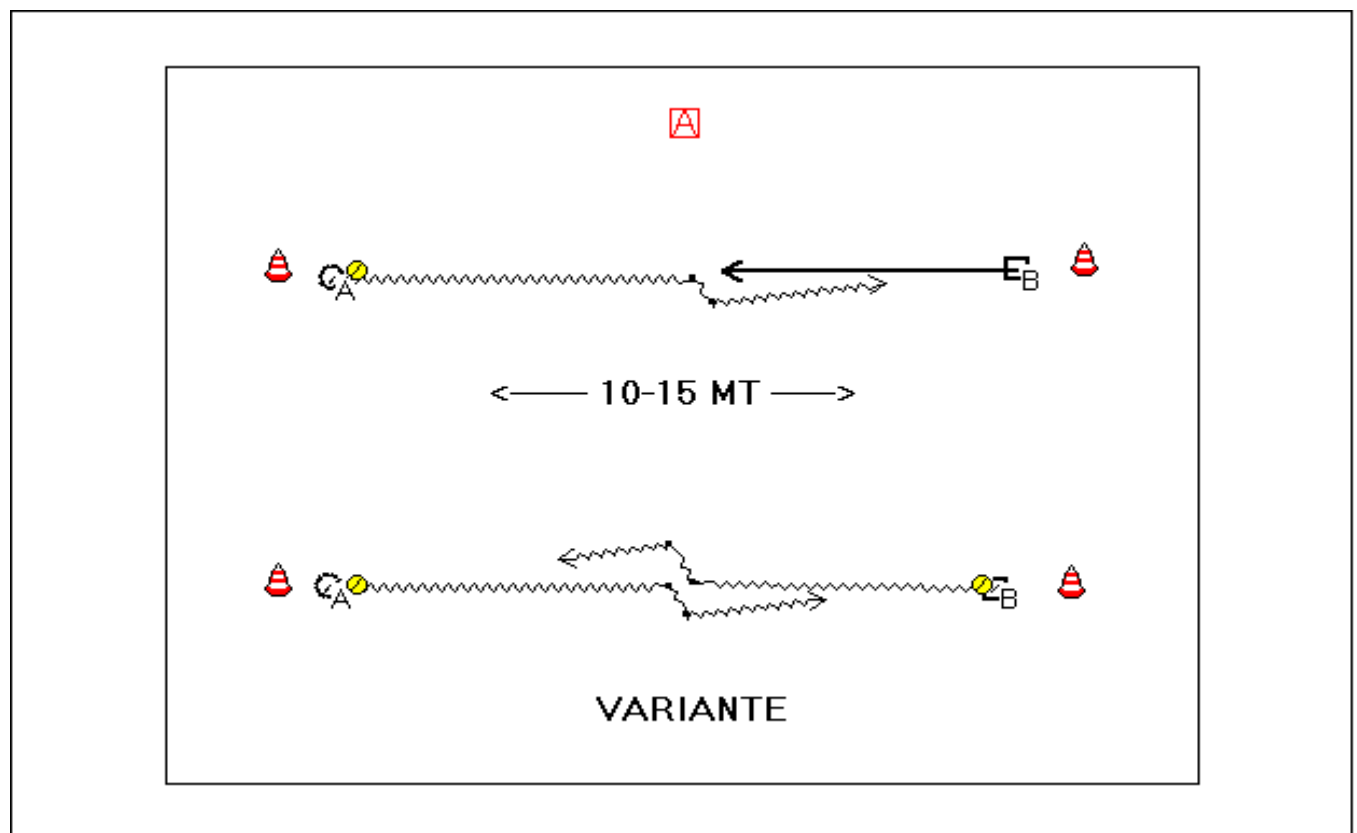
4- PUNTA IL DIFENSORE E CERCA DI DRIBBLARLO

Organizzare i giocatori a coppie con un pallone e disporli ad una distanza di circa 10-15 metri. Al via!! dell'allenatore il giocatore **A** con palla punta **B** che gli si avvicina e quando ritiene di essere alla giusta distanza (**valutazione dello spazio**), effettua una finta dapprima prestabilita e poi a scelta, per superare **B** in dribbling (**valutazione del tempo**).

Alternare un dribbling a destra ed uno a sinistra.

Obiettivo: finta e dribbling su un elemento mobile.

Variante: entrambi i giocatori **A** e **B** sono in possesso di una palla e sempre al via!! si puntano in guida della palla e poi effettuano una finta predeterminata alla propria, in modo da muoversi entrambi o a destra o a sinistra, evitando così di scontrarsi.



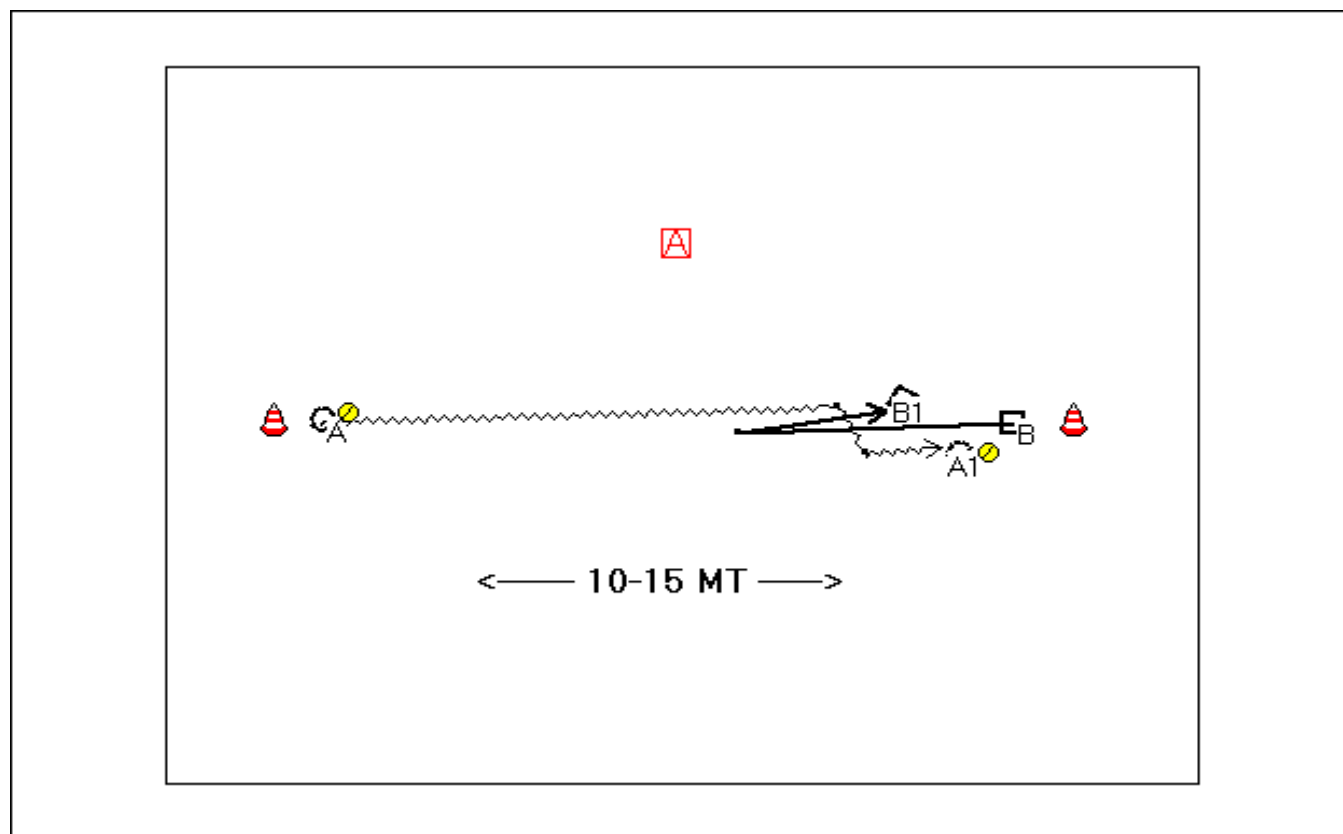
5- PUNTA IL DIFENSORE E CERCA DI DRIBBLARLO MENTRE ARRETRA

Organizzare i giocatori a coppie con un pallone e disporli ad una distanza di circa 10-15 metri, come per esercizio 4 .

Al via!! dell'allenatore il giocatore **A** con palla punta **B** che gli si avvicina fino a 2 metri e poi si pone sul fianco, retrocede in corsa incrociata per alcuni metri e **A** lo supera in dribbling.

Alternare un dribbling con il piede destro ed uno con il sinistro.

Obiettivo: finta e dribbling su un elemento mobile avanti-indietro.



FASE SITUAZIONALE: ESERCITAZIONI

1- SITUAZIONE DI GIOCO SEMPLICE 1A<1D+P SU LINEA CONDIZIONATA (DIFENSORE SI MUOVE SOLO IN ORIZZONTALE CON PALLA IN MANO)

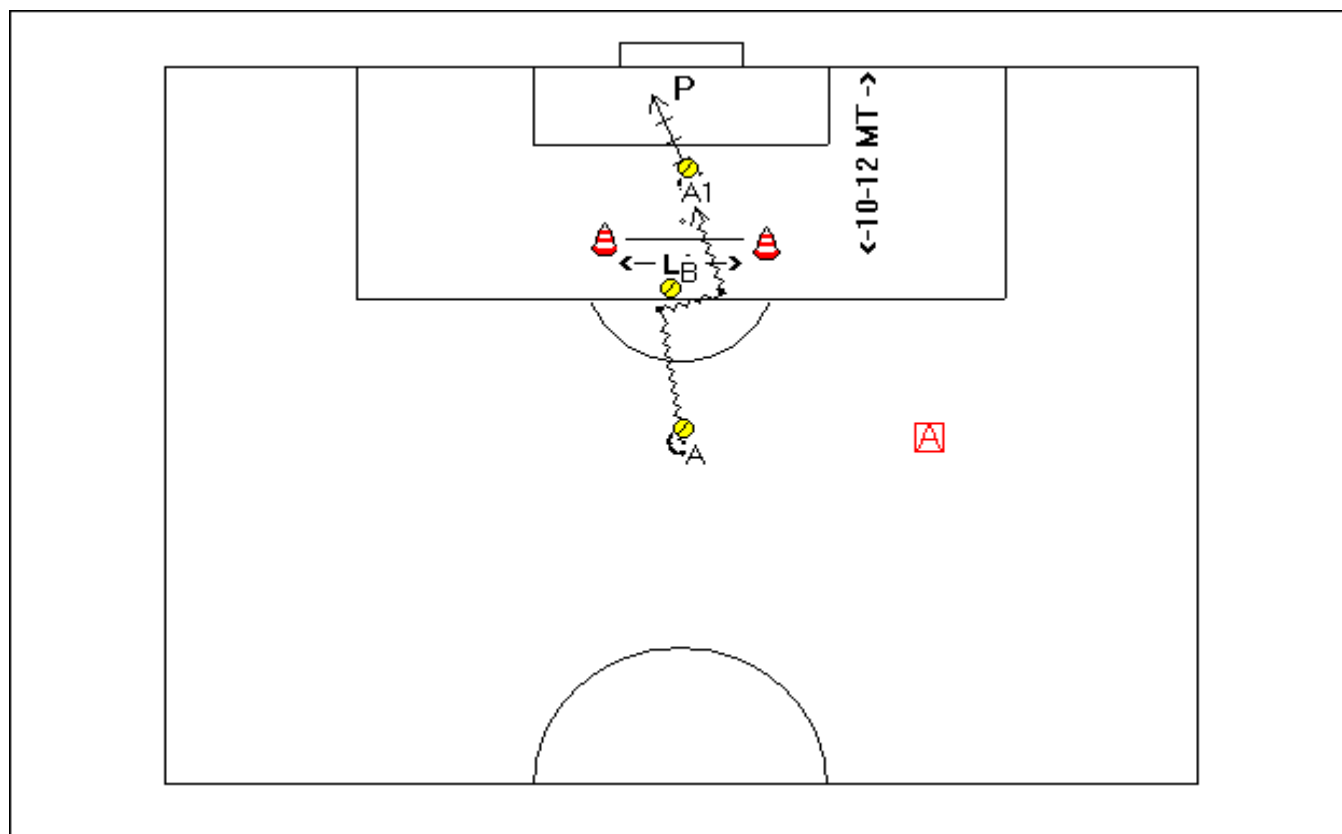
Situazione di gioco semplice per allenare la tecnica e la tattica individuale della finta e del dribbling in una meta' campo con porta difesa dal portiere.

Posizionare 2 coni ad una distanza di 10-12 metri dalla porta, ad una larghezza di 5 metri, dove il difensore **B** si puo' muovere solo in orizzontale, sulla linea dei medesimi e con una palla in mano (senza lanciaarla) deve colpire il pallone di **A** mentre cerca di superarlo.

L'attaccante **A** parte con la palla a 15 metri di distanza dai coni e deve superare **B** dapprima con una finta predeterminata e poi con scelta libera, per fare goal nella porta difesa dal portiere.

Alternare il dribbling sia a sinistra che a destra ed invertire le posizioni fra A e B.

Obiettivo: finta su elemento fisso.



2- SITUAZIONE DI GIOCO SEMPLICE $1A < 1D + P$ SU LINEA (DIFENSORE SI MUOVE SOLO IN ORIZZONTALE E PUO' CONTRASTARE)

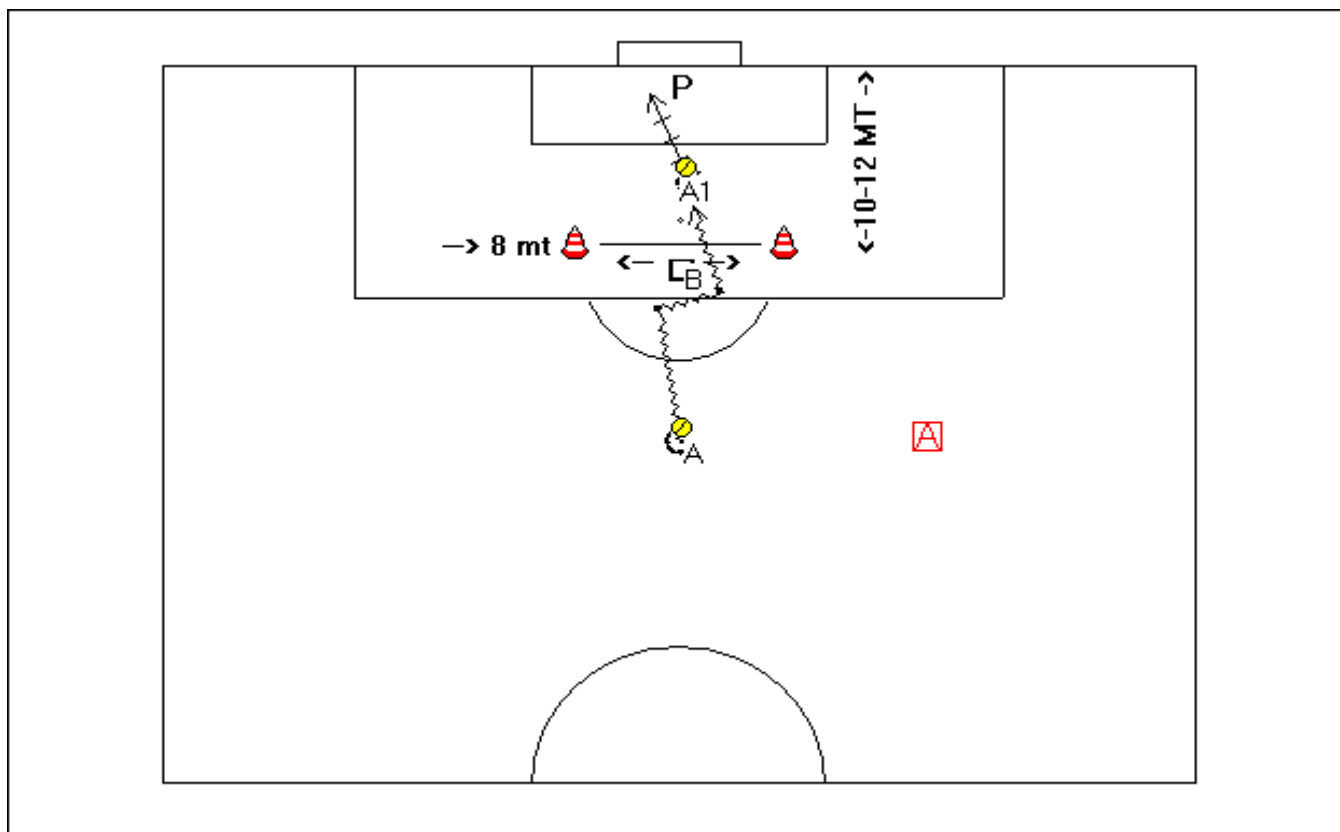
Situazione di gioco semplice per allenare la tecnica e la tattica individuale della finta e del dribbling in una meta' campo con porta difesa dal portiere.

Posizionare 2 coni ad una distanza di 10-12 metri dalla porta, ad una larghezza di 8 metri, dove il difensore **B** si puo' muovere solo in orizzontale, sulla linea dei medesimi cercando di rubare palla ad **A** con un contrasto libero o a piedi uniti mentre cerca di superarlo.

L'attaccante **A** parte con la palla a 15 metri di distanza e deve superare **B** dapprima con una finta predeterminata e poi con scelta libera, per fare goal nella porta difesa dal portiere.

Alternare il dribbling sia a sinistra che a destra ed invertire le posizioni fra A e B.

Obiettivo: finta su elemento fisso.



3- SITUAZIONE DI GIOCO CONDIZIONATA 1A<1D+P: PASSA DAL LATO OPPOSTO E TIRA (DIFENSORE SI MUOVE SOLO IN AVANTI)

Situazione di gioco condizionata per allenare la tecnica e la tattica individuale della finta e del dribbling in una meta' campo con porta difesa dal portiere.

Delimitare con 4 coni al limite dell'area di rigore un quadrato di 10-15 metri a seconda delle abilita' dei giocatori.

L'attaccante **A** con la palla deve superare il difensore **B** passando dal lato opposto per poter concludere in porta.

Il difensore **B** puo' solo avanzare e non retrocedere all'interno del quadrato.

Obiettivo: finta su elemento mobile in avanzamento.

Variante:

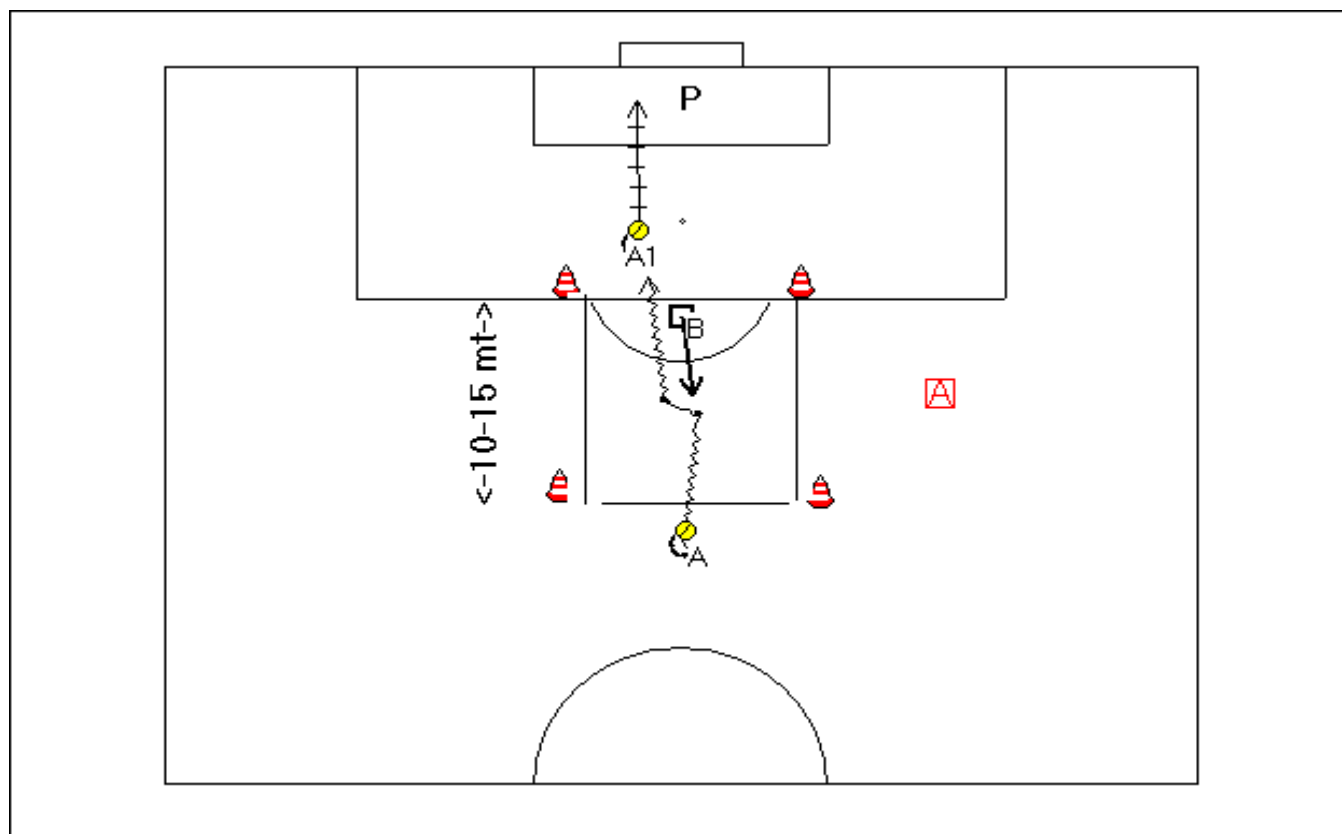
Il difensore **B** e' libero di muoversi avanti ed indietro solo all'interno del quadrato.

Obiettivo: finta su elemento mobile semi-condizionato.

Variante 1

Il difensore **B** puo' anche muoversi fuori dal quadrato.

Obiettivo: finta su elemento mobile libero.



4- SITUAZIONE DI GIOCO CON PRESSIONE: GARA 1A<1D+P SU LINEA (DIFENSORE SI MUOVE SOLO IN ORIZZONTALE E PUO' CONTRASTARE)

Situazione di gioco con pressione psicologica per allenare la tecnica e la tattica individuale della finta e del dribbling in una meta' campo con 2 porte difese dai portieri, sotto forma di gara a squadre.

Organizzare due gruppi di allenamento paralleli con 2 porte e 2 coni distanti 12 metri dalle porte e larghi 8 metri, all'interno dei quali si possono muovere solo in orizzontale i difensori **B** e **B1**.

Al via dato dall'allenatore gli attaccanti **A** ed **A1** con la palla al piede, debbono superare i difensori passando dalla loro linea di movimento fra i 2 coni, per poi andare al tiro.

Fa' punto la squadra il cui giocatore ha fatto goal per primo.

Obiettivo: finta su elemento fisso con pressione psicologica.

Variante: come situazione N° 3 ma sotto forma di gara a squadre.

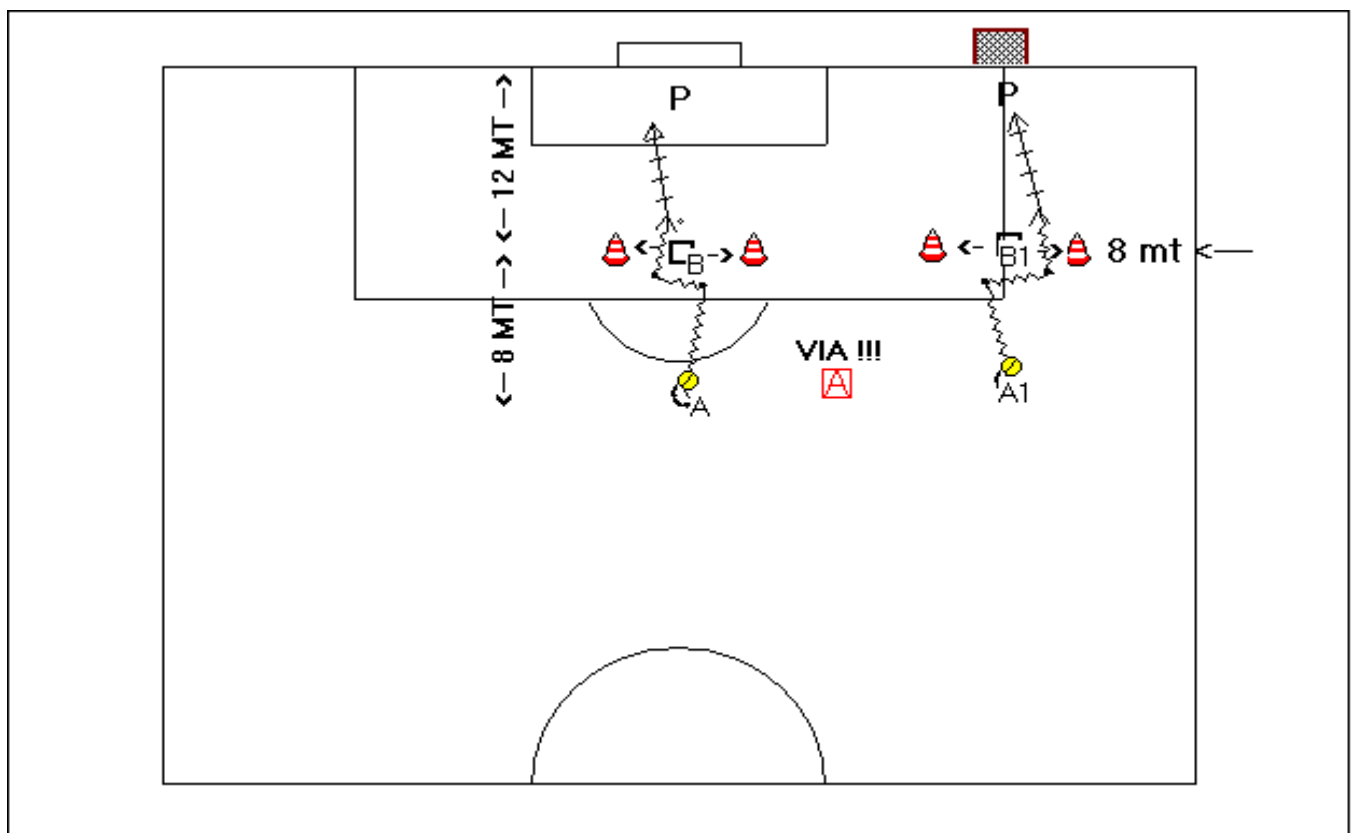
Obiettivo: finta su elemento mobile in avanzamento con pressione psicologica.

Variante 1: come variante situazione N°3 ma sotto forma di gara a squadre.

Obiettivo: finta su elemento mobile semi-condizionato con pressione psicologica.

Variante 2: come variante 1 situazione N° 3 ma sotto forma di gara a squadre.

Obiettivo: finta su elemento mobile libero con pressione psicologica.



FASE TATTICA: ESERCITAZIONI

1- SITUAZIONE DI GIOCO COMPLESSA $2A > 1D + P$ CONDIZIONATA SU LINEA CON FUORIGIOCO (DIFENSORE SI MUOVE SOLO IN ORIZZONTALE E PUO' CONTRASTARE)

Situazione di gioco complessa per allenare la tattica individuale della finta e del dribbling con $2a > 1d + P$ in una meta' campo con 1 porta, con difensore condizionato a muoversi solo in orizzontale fra i coni e con il fuorigioco.

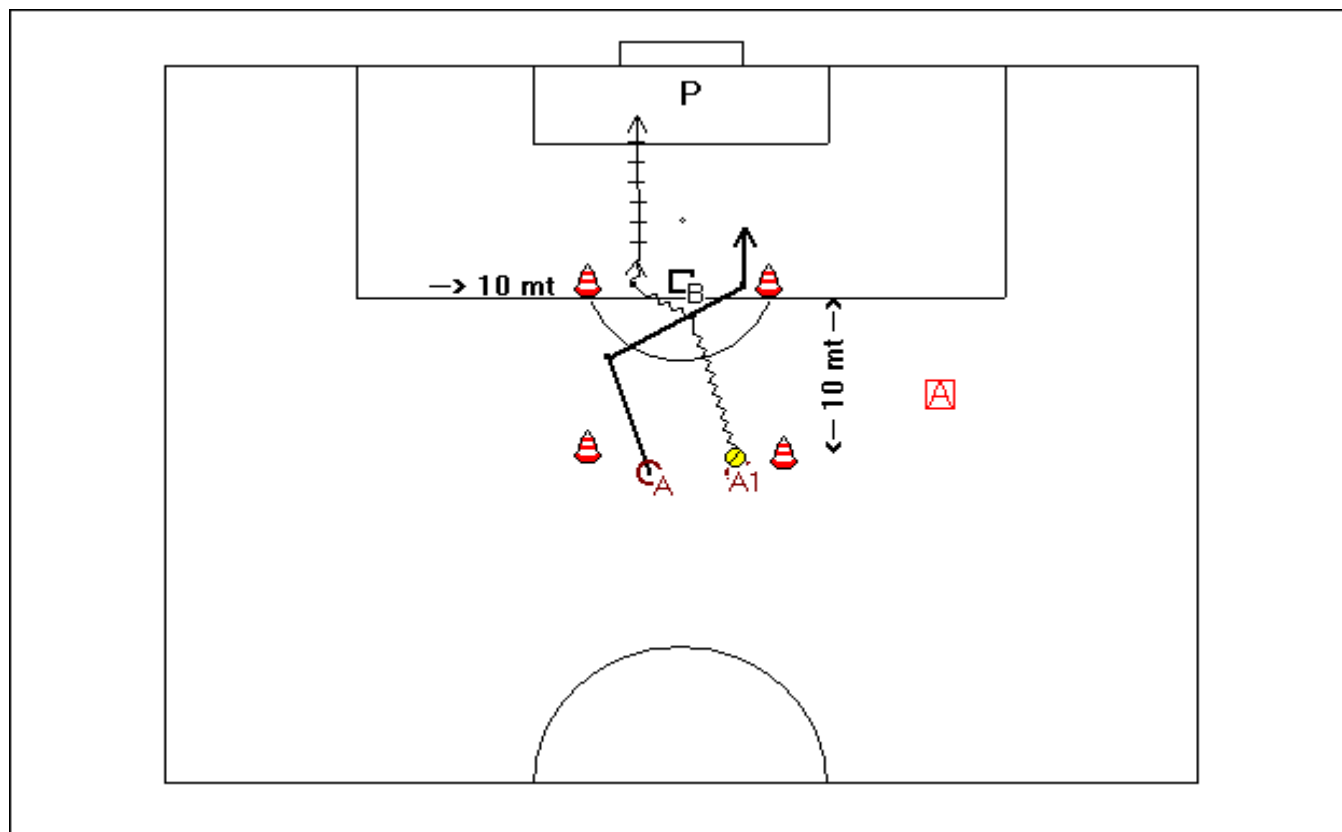
Posizionare 2 coni a 15-20 metri dalla porta (a seconda del livello dei giocatori) e distanti 10 metri fra di loro, all'interno dei quali si muove il difensore **B**.

La situazione inizia con gli attaccanti **A** ed **A1** che in possesso di palla a 10 metri di distanza dai coni, debbono superare la linea difesa da **B**, per poi andare alla conclusione, anch'essa con il fuorigioco.

Variante: $2a > 1d + P$ con fuorigioco semi-condizionato. Il difensore **B** e' libero di muoversi solo all'interno del quadrato dove si svolge la situazione, dove non c'e' il fuorigioco che scatta solo se un attaccante riceve palla oltre la linea di difesa della porta.

Variante 1: $2a > 1d + P$ con fuorigioco. Il difensore **B** puo' muoversi anche all'esterno del quadrato, marcando la palla che ha superato la sua linea di difesa della porta.

Obiettivo: scelta tra $1 > 1$ in dribbling da parte dell'attaccante che ha la palla, o passaggio al compagno con difficolta' graduali.



2- SITUAZIONE DI GIOCO COMPLESSA CON PRESSIONE: GARA 2A>1D+P CONDIZIONATA SU LINEA CON FUORIGIOCO (DIFENSORE SI MUOVE SOLO IN ORIZZONTALE E PUO' CONTRASTARE)

Situazione di gioco complessa con 2 attaccanti, 1 difensore e il portiere, da eseguire sotto forma di gara a squadre, ottenendo così un buon livello di competizione con forte pressione psicologica, per allenare la tecnica e la tattica individuale della finta e del dribbling in una metà campo con 2 porte. Vale la regola del fuorigioco che scatta sulla linea dei difensori.

Organizzare due gruppi di allenamento paralleli con 2 porte e 2 coni distanti 12-15 metri dalle porte a secondo del livello dei giocatori e larghi 8-10 metri, all'interno dei quali si possono muovere solo in orizzontale per cercare il contrasto, i difensori **D** e **D1**.

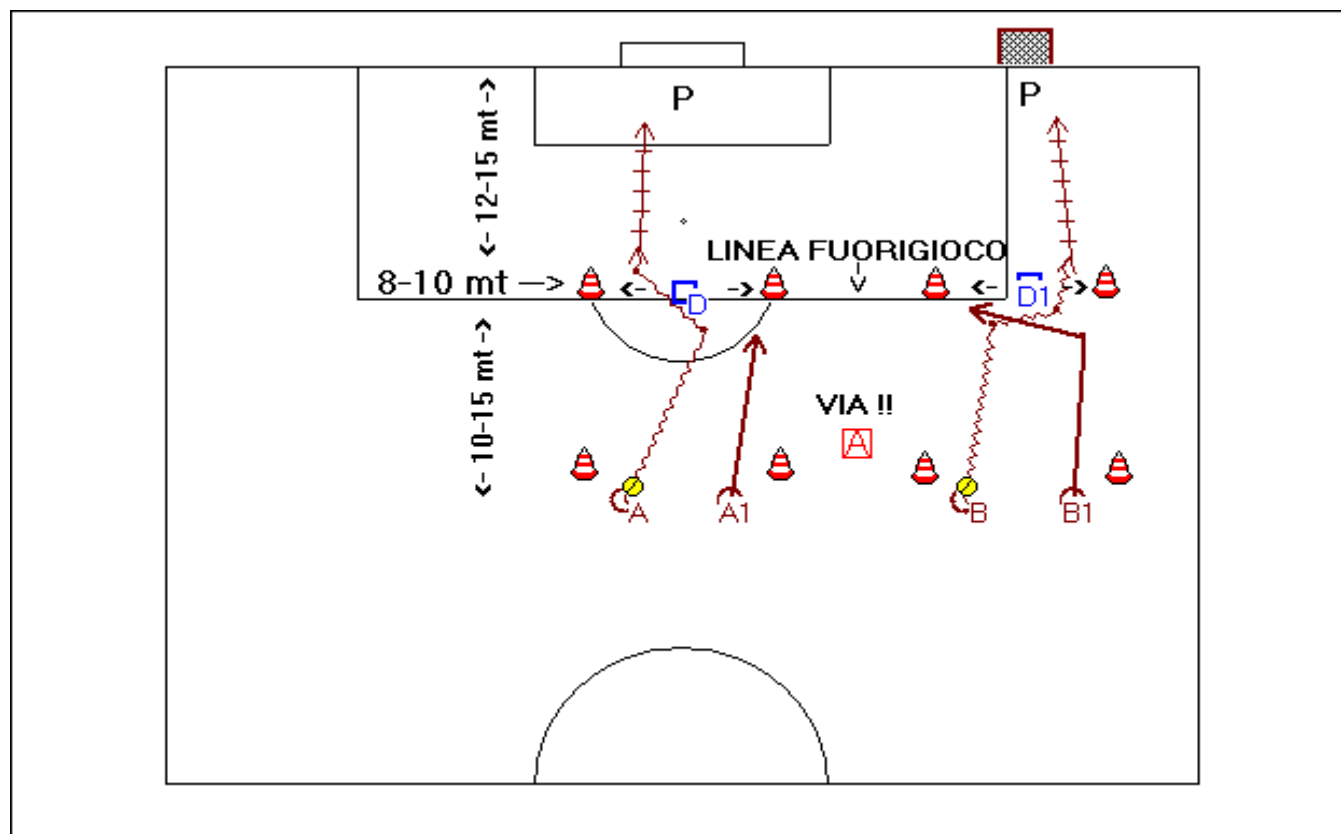
Al via dato dall'allenatore gli attaccanti **A** ed **A1** (1° squadra), **B** e **B1** (2° squadra), con una palla ogni coppia, debbono superare i difensori **D** e **D1** passando dalla loro linea di movimento fra i 2 coni, per poi andare al tiro, evitando il fuorigioco.

Fa' punto la squadra il cui giocatore ha fatto goal per primo.

Variante: gara 2a>1d+P semicondizionata con fuorigioco. I difensori **D** e **D1** sono liberi di muoversi solo all'interno della figura (in avanti) delimitata dai 4 coni, dove non c'è il fuorigioco che scatta solo se un attaccante riceve palla oltre la linea di difesa della porta.

Variante 1: gara 2a>1d+P con fuorigioco. I difensori **D** e **D1** possono muoversi liberamente all'interno ed anche all'esterno (avanti e indietro) della figura delimitata dai 4 coni, marcando la palla che ha superato la linea.

Obiettivo: scelta tra 1>1 in dribbling da parte dell'attaccante che ha la palla , o passaggio al compagno con difficoltà graduale e con pressione psicologica.



AVVERTENZE PER L'ALLENAMENTO IN SETTORE GIOVANILE

1. All'inizio nella fase di inserimento nella programmazione annuale dell'allenamento situazionale in settore giovanile (fascia di età che va dai 8 ai 14 anni), non proporre gare fra squadre con penalità (piegamenti sulle braccia, addominali, ecc...), in quanto mentre si sta apprendendo qualcosa, la paura delle penalità potrebbe inibire la presa di iniziativa aumentando sicuramente la paura di sbagliare. Una volta che si è raggiunto un buon livello prestativo, allora possiamo introdurre ed utilizzare all'occorrenza gare con penalità.
2. La presenza del portiere alle spalle, è importante nell'allenamento situazionale, per evitare che i giocatori si allunghino la palla, non utilizzando così la tecnica della finta e del dribbling per superare l'avversario e per analizzare da parte dell'allenatore l'1 contro il portiere, che ricordo è anch'esso un 1>1, dove spesso vediamo errori macroscopici del tipo:
 - Il portiere chiude un angolo e proprio lì si tira
 - Il portiere rimane in piedi e si prova il pallonetto
 - Il portiere è a terra e gli si tira addosso, ecc....
3. La fase di pressione psicologica nell'allenamento situazionale, è fondamentale in quanto il calcio di oggi richiede più (e non meno come si dice e si racconta oggi) abilità tecnica, in quanto si gioca con una maggiore velocità; pertanto una volta raggiunto un buon livello di esecuzione nella prima fase di allenamento con situazioni semplici, proponiamo a completamento della progressione didattica, le situazioni con pressione competitiva, per ricreare le condizioni di gara, dove il giocatore è solo con la sua capacità e velocità di scelta ed ha poco tempo per decidere.
4. Non ritengo però valido il porre limiti temporali aspecifici (esempio: obbligo di fare goal in 7"), perché questo è un valore astratto, mentre un altro giocatore o una coppia che lavorano assieme/contro di noi o un avversario che recupera a dar manforte al difensore, sono una pressione temporale reale, perché la vediamo, la viviamo e la verifichiamo, al contrario dei fatidici 7"...
5. È ovvio che il passare da una fase all'altra dipenderà molto dalla capacità dell'allenatore di osservare, di analizzare e verificare i progressi dei propri giocatori. Un'altra proposta può essere quella di inserire in ogni seduta una esercitazione che comprenda tutte le seguenti 5 fasi, con un livello di difficoltà crescenti:
 - **Fase tecnica**
 - **Fase situazionale semplice**
 - **Fase situazionale con pressione**
 - **Fase tattica**
 - **Fase tattica con pressione**

TRASPORTO DELLA FINTA E DEL DRIBBLING NELLA FASE TATTICA DI SQUADRA CON IL SISTEMA DI GIOCO 4-3-3 IN AMBITO GIOVANILE

1- SITUAZIONE DI GIOCO SEMPLICE 1A>1D+P IN FASCIA CON DIFENSORE PASSIVO INSERITA IN UNA FASE TATTICA DI ATTACCO NEL SISTEMA 4-3-3

Situazione di gioco semplice 1a>1d+P da eseguire in fascia in posizione di ala, inserita in una fase tattica di attacco con il sistema di gioco 4-3-3 in ambito giovanile.

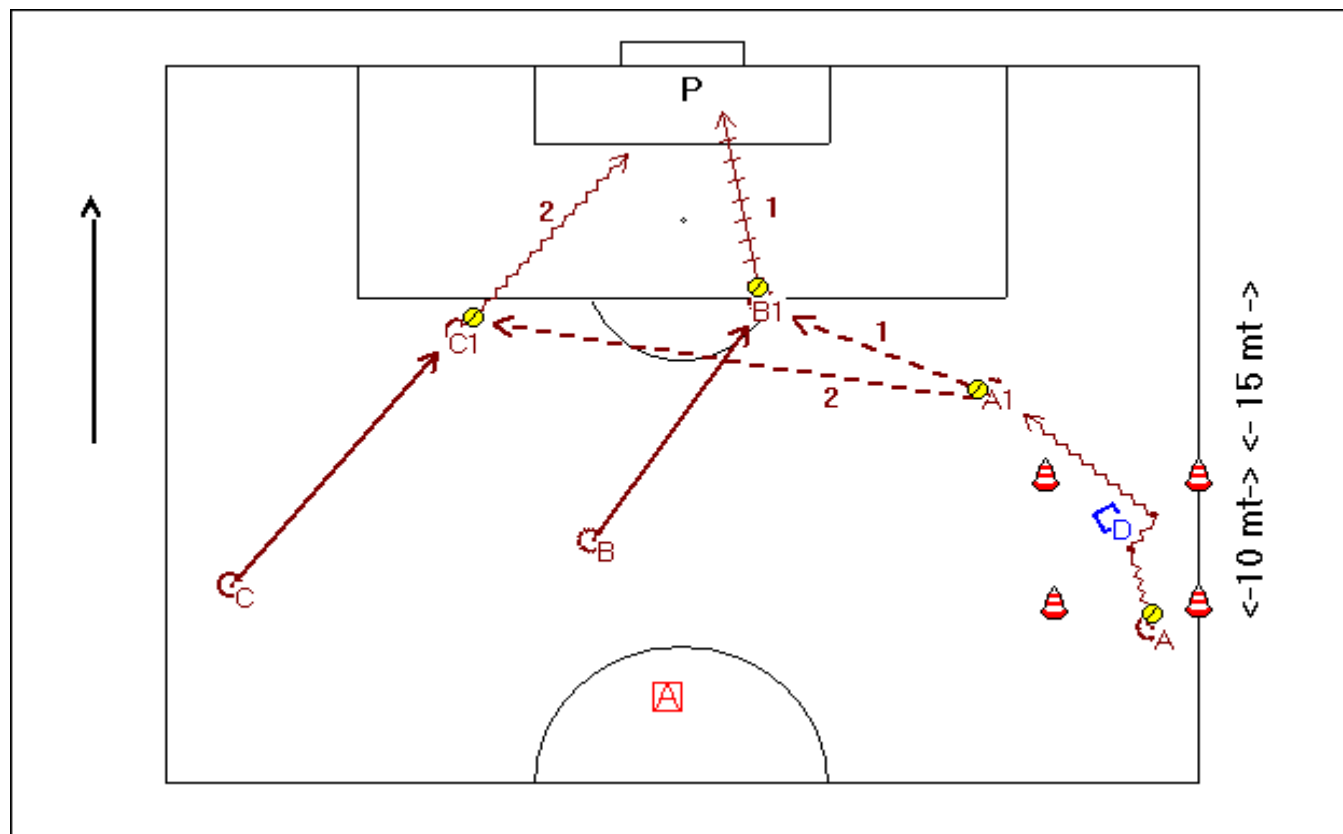
In una meta' campo delimitare un quadrato con 4 coni di 10 metri di lato, sulla linea laterale del campo a 15 metri dall'area di rigore.

L'attaccante **A** guida la palla e con una finta supera il difensore **D** che e' fermo e passivo dentro il quadrato, uscendo dal lato opposto, punta la porta sempre con la palla al piede convergendo verso il centro, per servire i compagni **B** o **C** che tagliano dentro e che quindi possono o tirare o giocare 1 contro il portiere.

Ripetere da destra e da sinistra invertendo i ruoli.

Variante: l'attaccante **A** esegue un uno-due per dentro o per fuori con **B**, poi serve **C** sul taglio dentro.

Variante 1: l'attaccante **A** esce dal lato interno del quadrato, ripetere esercizio 1 e variante.



[illegible]

2- SITUAZIONE DI GIOCO COMPLESSA $1A > 1D + P$ IN FASCIA CON DIFENSORE ATTIVO MA CONDIZIONATO, INSERITA NELLA FASE TATTICA DI ATTACCO CON IL SISTEMA 4-3-3

Situazione di gioco complessa con difensore attivo $1A > 1D + P$ da eseguire in fascia in posizione di ala, inserita in una fase tattica di attacco con il sistema di gioco 4-3-3 in ambito giovanile.

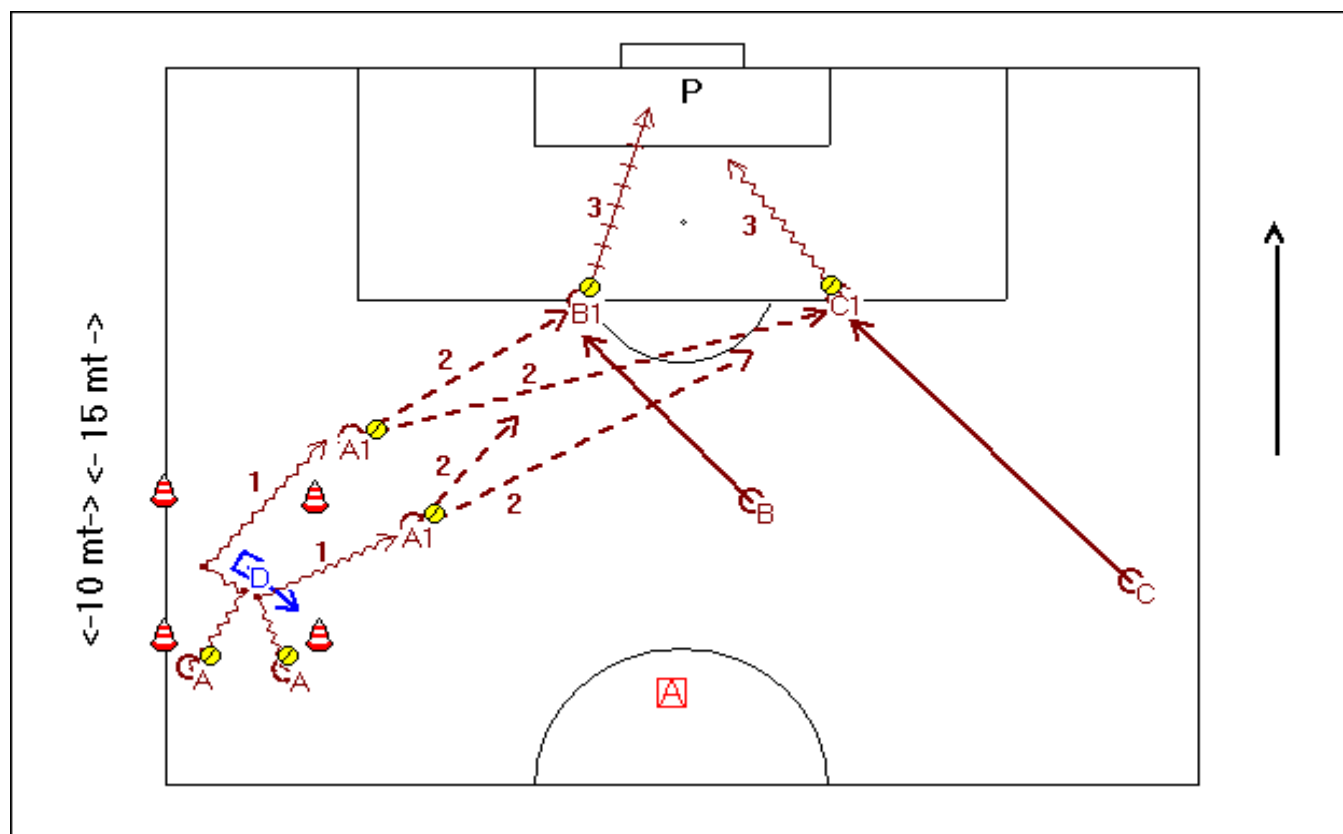
In una metà campo delimitare un quadrato con 4 coni di 10 metri di lato, sulla linea laterale del campo a 15 metri dall'area di rigore.

L'attaccante **A** guida la palla e affronta il difensore **D** che è attivo e si muove solo orizzontalmente sulle diagonali del quadrato.

A differenza dell'esercizio N°1 l'attaccante **A** dopo aver dribblato il difensore, può uscire sia dal lato opposto, che dal lato interno del quadrato, puntando la porta sempre con la palla al piede convergendo verso il centro, per servire i compagni **B** o **C** che tagliano dentro e che quindi possono o tirare o giocare 1 contro il portiere.

Ripetere da destra e da sinistra invertendo i ruoli.

Variante: l'attaccante **A** esegue un uno-due per dentro o per fuori con **B**, poi serve **C** sul taglio dentro (vedere diagramma esercizio N°1 variante).



3- SITUAZIONE DI GIOCO COMPLESSA 1A>1D+P IN FASCIA CON DIFENSORE ATTIVO E LIBERO DI MUOVERSI NEL QUADRATO, INSERITA NELLA FASE TATTICA DI ATTACCO CON IL SISTEMA 4-3-3

Situazione di gioco complessa con difensore attivo 1a>1d+P da eseguire in fascia in posizione di ala, inserita in una fase tattica di attacco con il sistema di gioco 4-3-3 in ambito giovanile.

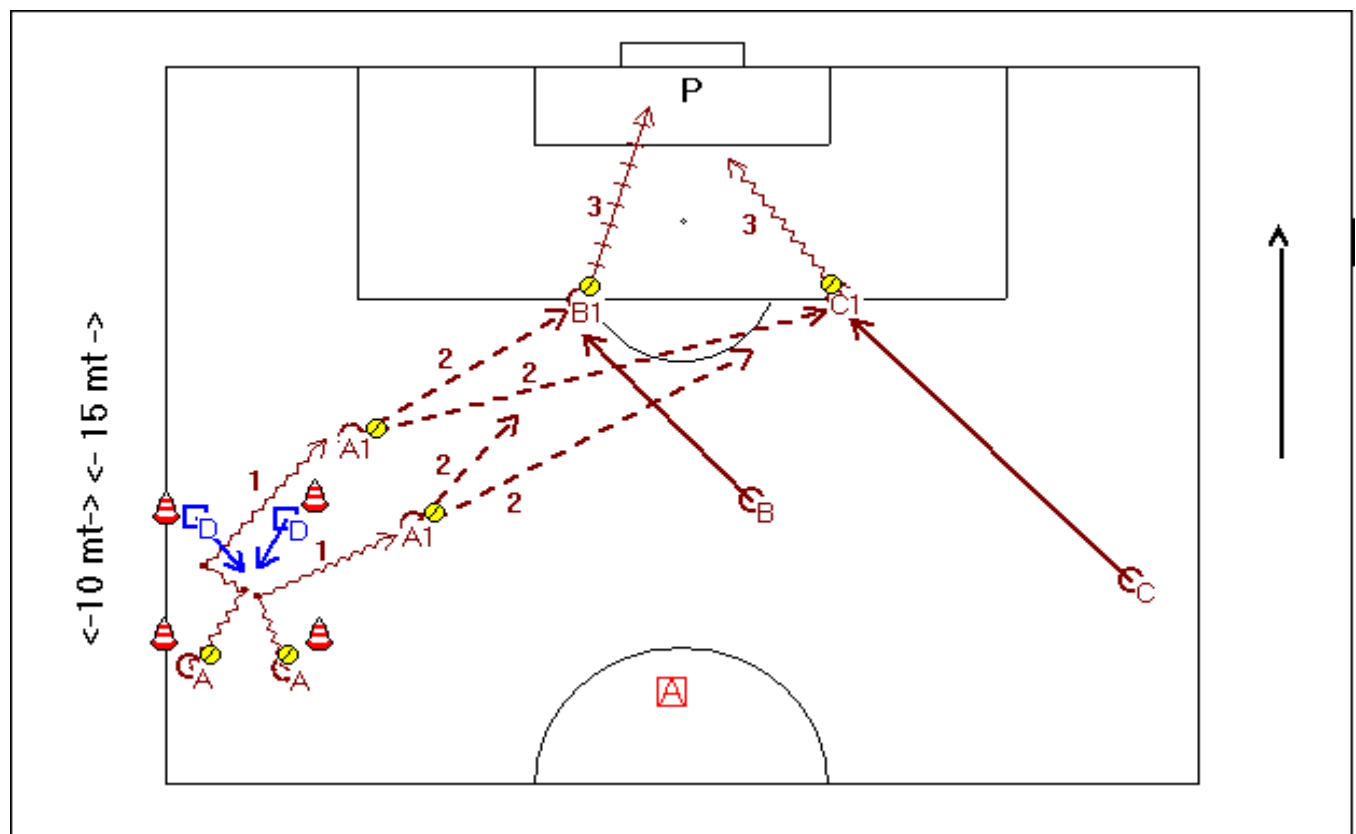
In una meta' campo delimitare un quadrato con 4 coni di 10 metri di lato, sulla linea laterale del campo a 15 metri dall'area di rigore.

L'attaccante **A** guida la palla e affronta il difensore **D** che parte dal vertice opposto rispetto a quello di partenza dell'attaccante **A** ed e' attivo e si puo' muovere liberamente solo all'interno del quadrato.

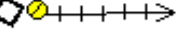
L'attaccante **A** puo' uscire sia dal lato opposto, che dal lato interno del quadrato, puntando la porta sempre con la palla al piede convergendo verso il centro, per servire i compagni **B** o **C** che tagliano dentro e che quindi possono o tirare o giocare 1 contro il portiere.

Ripetere da destra e da sinistra invertendo i ruoli.

Variante: l'attaccante **A** esegue un uno-due per dentro o per fuori con **B**, poi serve **C** sul taglio dentro (vedere diagramma esercizio N°1 variante).



LEGGENDA DEI SIMBOLI

	CONO O CINESINO
	PORTA REGOLARE
<- 10 MT ->	DISTANZE
P	PORTIERE
	FRONTE VISIVO GIOCATORE
	GIOCATORE CON PALLA IN MANO
	MOVIMENTO SENZA PALLA
	GIOCATORE IN GUIDA DELLA PALLA
	PASSAGGIO BASSO E SEQUENZA (1)
	TIRO IN PORTA
	MOVIMENTO COMBINATO ALTO-CORTO
	OPZIONI DI PASSAGGIO