



Associazione Italiana Allenatori di Calcio – Sezione di Arezzo
Seminario di aggiornamento
Bibbiena 25 marzo 2013

Difesa a 3

Specificità e filosofia di gioco

Mr. Roberto Fani
Allenatore di base – Diploma B UEFA

Agenda della serata

- ▶ Premessa
- ▶ Punti fondamentali della zona elastica
- ▶ Perché si sceglie: differenze, vantaggi e svantaggi
- ▶ Fase di non possesso
- ▶ Fase di possesso
- ▶ Specificità e filosofia di gioco



Premessa

- ▶ Tutto ciò che segue è il mio pensiero, la mia verità del momento...

- ▶ Il marcamento da me adottato è a *zona elastica* (evoluzione del marcamento a zona)



Punti fondamentali della difesa elastica – 1^a parte

- ▶ Corretta presa di posizione (frontale in divaricata antro-posteriore) sull'avversario diretto in possesso palla (1c1).
- ▶ Corretta presa di posizione (controllo visivo) sull'avversario diretto non in possesso palla:
 - con il corpo orientato sempre verso la palla posizionarsi in modo da avere il più possibile nel proprio campo visivo anche l'avversario diretto non in possesso palla;
 - quando ciò non è possibile si dà precedenza alla palla ma tramite il movimento laterale, repentino e continuo della testa si cerca di tenere sotto controllo anche l'avversario.



Punti fondamentali della difesa elastica – 2[^] parte

- ▶ **Distanza elastica sull'avversario diretto non in possesso palla (più marcare o coprire) :**
 - la distanza dall'avversario diretto diminuisce man mano che ci si avvicina alla porta all'interno dell'imbuto difensivo;
 - la distanza non è più vincolata al mantenimento della linea difensiva (e quindi al compagno) ma si allenta o si stringe in modo elastico in base alla posizione della palla, alle caratteristiche proprie e dell'avversario ed alla sua posizione rispetto alla porta;
 - quindi i difensori scelgono in base alla situazione se stare più in marcatura oppure più in copertura (diagonale difensiva) al compagno di zona (dando più spazio all'avversario diretto).



Perché si sceglie la difesa a 3

- ▶ Sostanzialmente perché la riteniamo più opportuna in base alle caratteristiche dei giocatori a disposizione o in base a situazioni contingenti di gioco



Principali differenze tra difesa a 3 e difesa a 4

1. con la difesa a 3, vi è sempre e solo una linea di copertura;
2. la collaborazione tra i 3 difensori risulta più semplice ma comporta *maggiore attenzione ed organizzazione* perché il movimento delle punte avversarie potrebbe creare delle incomprensioni tra di essi (chi marca, chi copre, quando scalare, ecc...).



Vantaggi

1. la difesa a 3 permette maggiore copertura centrale ed in profondità;
2. permette ai difensori di ricercare spesso l'anticipo avendo sempre maggiore copertura.



Svantaggi

1. le punte avversarie larghe possono costringere i centrocampisti laterali a giocare più bassi;
2. gli inserimenti avversari in fascia (alle spalle dei nostri centrocampisti laterali) creano spesso il 3vs3 costringendo il difensore esterno a decidere se staccarsi dal reparto oppure rimanere compatto centralmente (controllando da lontano l'inserimento) pronto ad uscire qualora l'avversario ricevesse palla.



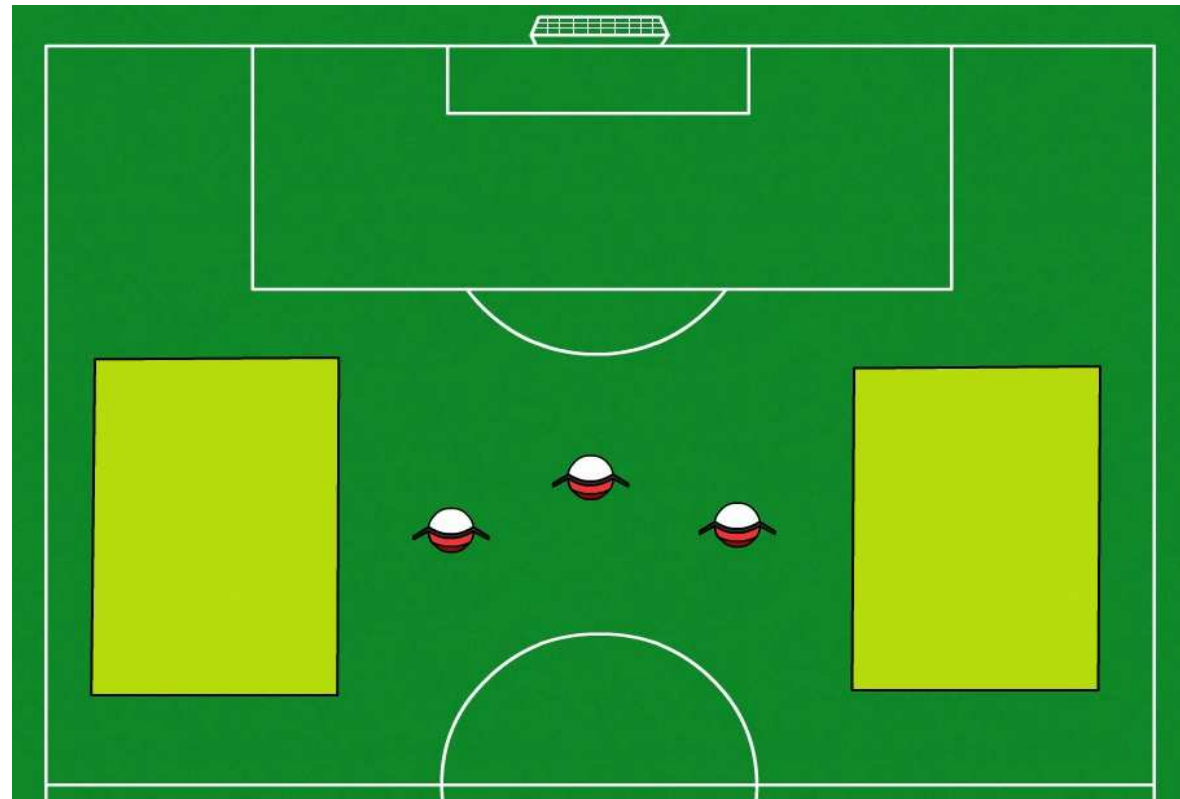
Fase di non possesso

Zone pericolose e non

Non potendo coprire in modo adeguato tutta l'ampiezza del campo vengono definite delle:

zone pericolose dove i difensori difendono stretti e compatti a protezione della porta (quella centrale larga quanto il cerchio di centrocampo)

zone meno pericolose (quelle laterali) dove i difensori si limitano a sorvegliare (lasciando le chiusure laterali ai centrocampisti laterali).



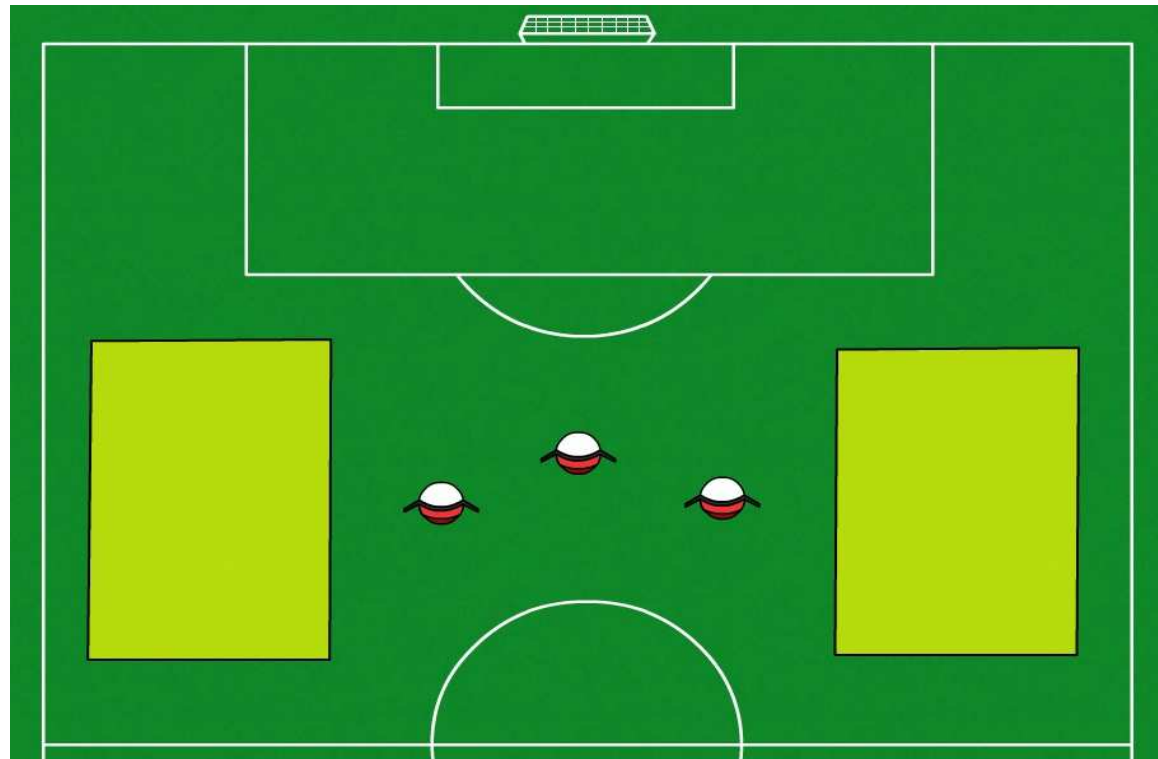
Fase di non possesso

Punto forte e punto debole

Analizzando la dislocazione in campo è possibile notare che:

il suo punto forte è la densità (*concentrazione*) nella zona centrale e la possibilità di poter gestire meglio la profondità con il difensore centrale

il punto debole è l'impossibilità di poter coprire l'ampiezza (cioè le zone laterali quando vengono attaccate dall'avversario).



Caratteristiche dei giocatori in fase di non possesso

- ▶ **Il portiere:** deve saper comandare tutta la difesa, deve saper giocare lontano dalla linea della porta (in quanto la difesa gioca alta) muovendosi “ad onda” con il reparto di difesa (sull’elastico difensivo).
- ▶ **I 3 difensori:** devono essere dotati di buona struttura fisica, avere forza, capacità d'attenzione, di concentrazione e di determinazione, devono essere bravi tatticamente nel mantenere le giuste distanze, devono essere veloci negli scambi di marcatura, nelle coperture in diagonale difensiva, nell’accorciare sul portatore palla avversario (entrato nella propria zona di competenza sotto la linea dei centrocampisti) e nella lettura dei movimenti degli avversari, devono saper marcare e dare copertura, essere bravi nell’1vs1, sui cross laterali e nel gioco aereo;
 - **il centrale:** deve saper guidare il reparto con grande personalità (giocatore leader), deve avere il senso della posizione e deve essere molto bravo nella lettura delle situazioni (per coordinare il movimento del reparto);
 - **l’esterno:** deve essere coraggioso nell’anticipo ed aggressivo nella marcatura, deve saper prendere le marcature in fascia (deve essere veloce nelle corse e spostamenti orizzontali) e gli inserimenti centrali.



Principi di tattica individuale – in fase di non possesso

- ▶ **Presa di posizione:**
 - controllo e cautela in difesa.
- ▶ **Marcamento individuale.**
- ▶ **Difesa della porta:**
 - temporeggiamento e/o pressione individuale;
 - contrasto indiretto.
- ▶ **Recupero individuale della palla**
 - contrasto diretto, intercettamento o anticipo.
- ▶ **Respinta della palla.**



Alcune specificità

di tattica individuale in fase di non
possesso



Marcamento individuale

– il difensore esterno zona palla

- ▶ Marca l'avversario ricercando l'anticipo, pronto a coprire al tempo stesso la profondità in fascia (se è più veloce deve esasperare la marcatura stretta, se è più lento deve marcare più lo spazio dietro).
- ▶ Con palla laterale ricerca l'anticipo prendendo posizione sull'esterno rispetto all'avversario (in caso di passaggio sull'interno l'avversario diretto sarà preso in consegna dal difensore centrale).
- ▶ Non segue l'avversario quando rientra sotto la linea dei centrocampisti.
- ▶ Si muove in base alla palla e non alle corse di deviazione dell'avversario (atte ad allargare le maglie difensive), cioè si limita a controllarlo da lontano finché non riceve o sta per ricevere palla (poi esce di scatto temporeggiando in attesa del raddoppio del centrocampista laterale).



Principi di tattica collettiva

– in fase di non possesso

- ▶ **Scaglionamento difensivo:**
 - restringimento degli spazi, equilibrio difensivo.
- ▶ **Marcamento collettivo:**
 - copertura, diagonale difensiva, piramide difensiva, scalate e scorrimenti, scambi di marcatura, elastico difensivo, fuorigioco.
- ▶ **Azione ritardatrice:**
 - temporeggiamento collettivo, concentrazione difensiva, raddoppi di marcatura, pressione collettiva, pressing.
- ▶ **Recupero collettivo della palla:**
 - recupero collettivo organizzato, recupero collettivo immediato.



Alcune specificità

di tattica collettiva in fase di non
possesso

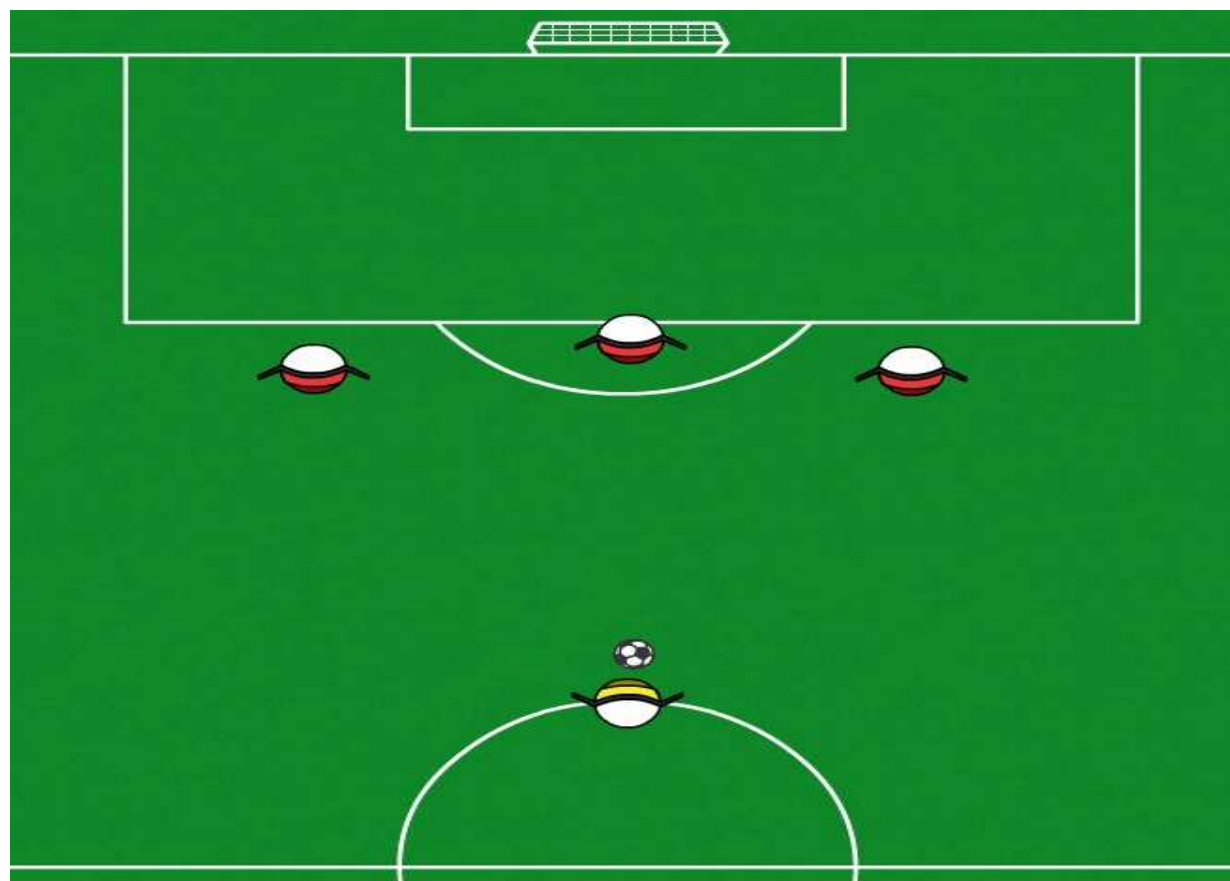


Scaglionamento difensivo

Su palla centrale

i 3 difensori possono rimanere abbastanza piatti con il corpo sempre orientato verso la palla

io preferisco sempre scaglionati con il centrale leggermente staccato dietro (per comandare l'elastico difensivo allineandosi ai difensori esterni quando sale cioè senza mai superarli).



Marcamento collettivo

- ▶ In superiorità numerica:
 - il comportamento dei difensori è orientato alla riconquista della palla forzando l'anticipo piuttosto che al temporeggiamento con difesa della porta.
- ▶ In parità (o inferiorità) numerica:
 - il difensore esterno deve sempre temporeggiare e protegge la parte interna cercando di accompagnare l'avversario in fascia per permettere l'organizzazione e la densità davanti alla porta (se superato in velocità dovrà mettere il braccio per ostacolarne la corsa);



Marcamento collettivo

– contro 1 punta

- ▶ Ricerca esasperata dell'anticipo;
- ▶ la doppia superiorità numerica centrale (3vs1) comporta inevitabilmente l'inferiorità numerica in altre zone, possiamo compensare avanzando il difensore centrale in posizione di centromediano (rimanendo 2vs1 in difesa).



Marcamento collettivo

– contro 2 punte (1[^] parte)

- ▶ La superiorità numerica centrale (3vs2) comporta la ricerca esasperata dell'anticipo (i difensori esterni possono anche marcare ad uomo).
- ▶ Sull'incrocio centrale dei 2 attaccanti i 3 difensori scappano a difendere la porta stringendo il reparto.



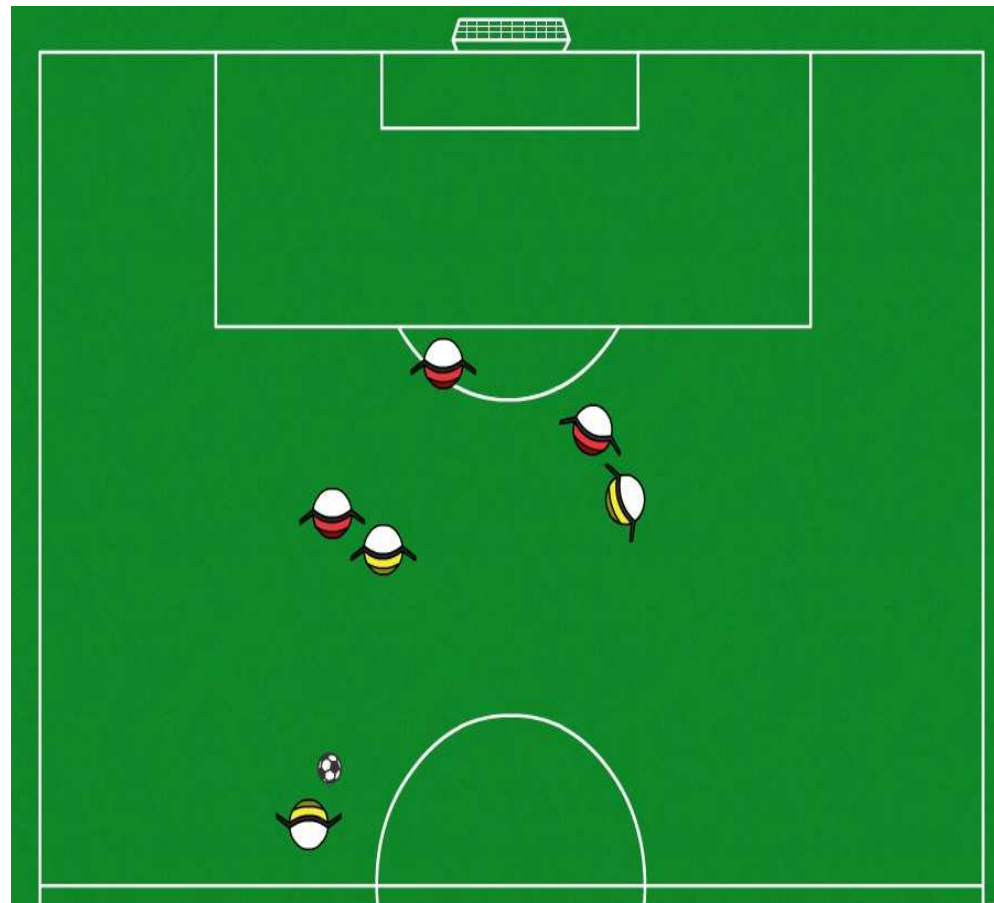
Marcamento collettivo

– contro 2 punte (2^a parte)

Con palla laterale

il difensore esterno
zona palla marca in
modo aggressivo
l'avversario
ricercando l'anticipo
esterno

gli altri 2 difensori
marcano e coprono a
seconda della
posizione dell'altro
attaccante.



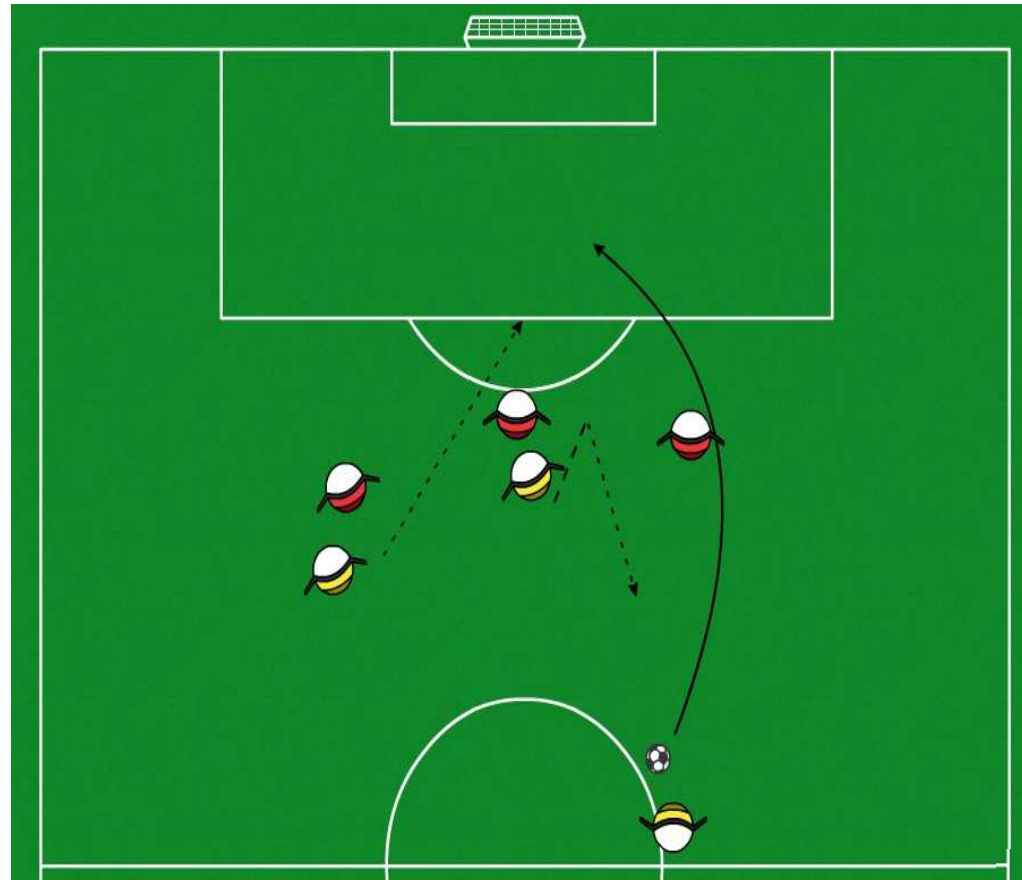
Marcamento collettivo

– contro 2 punte (3[^] parte)

Il taglio della punta più lontana dalla palla

dietro alla punta più vicina che va incontro inseguito dal difensore centrale (che esce in marcatura)

viene gestito dal difensore esterno opposto (si crea l'1vs1 in profondità senza copertura).



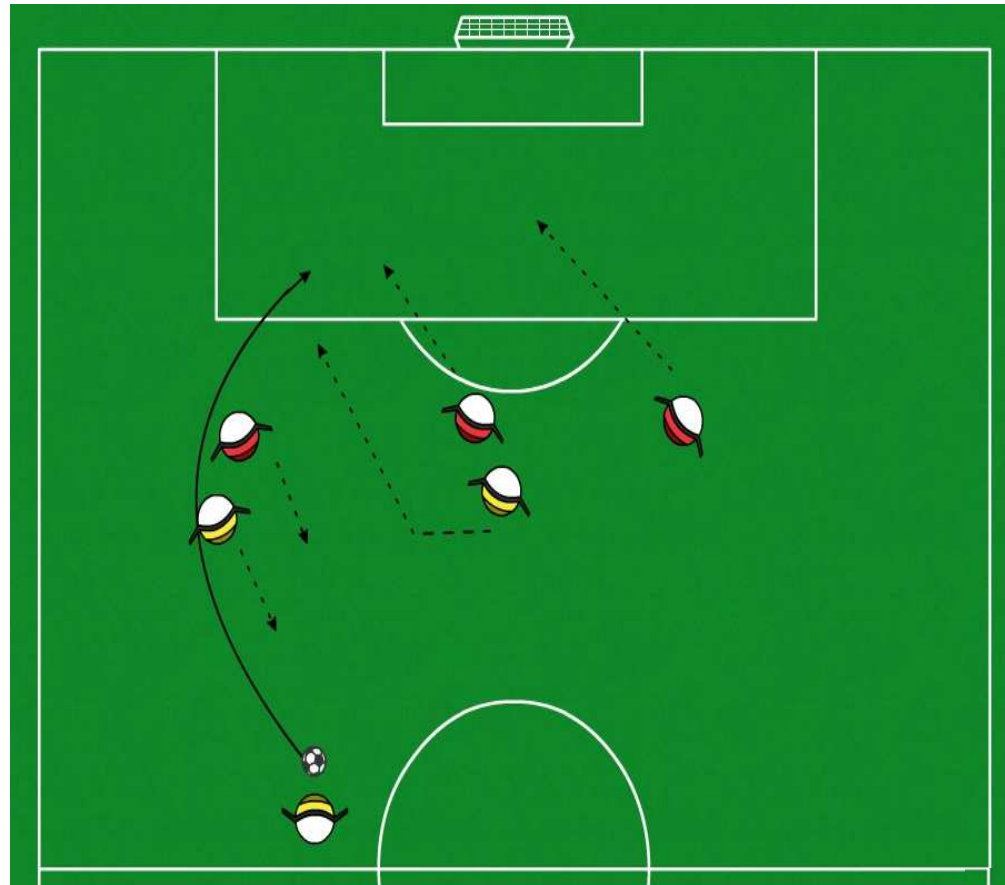
Marcamento collettivo

– contro 2 punte (4[^] parte)

L'attaccante centrale che si apre in profondità in fascia

dietro l'attaccante più vicino che va incontro in seguito dal difensore esterno di zona che esce in marcatura forzando l'anticipo

viene preso dal difensore centrale (si crea l'1vs1 in profondità con copertura lontana del difensore esterno opposto).



Marcamento collettivo

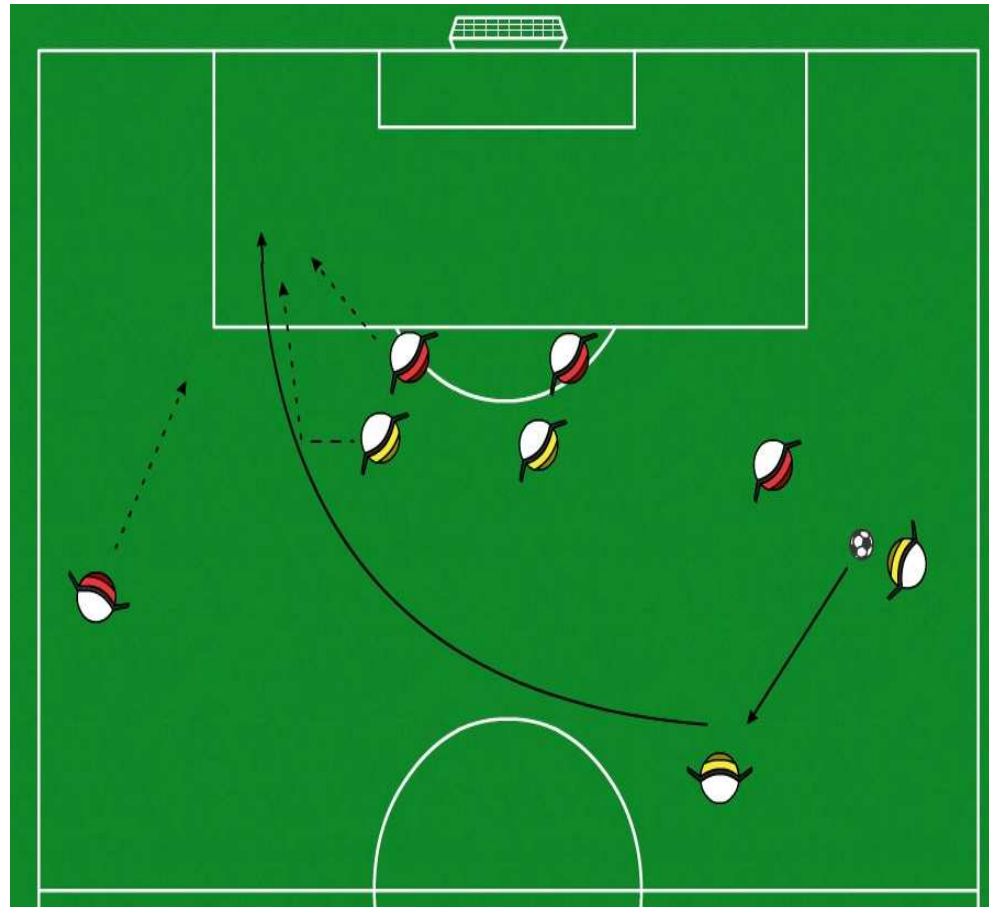
– contro 2 punte (5[^] parte)

Il cambio di campo

per l'attaccante più lontano che si defila dalla parte opposta,

viene preso dal difensore esterno opposto se

il centrocampista laterale opposto non è scalato sulla linea difensiva.



Marcamento collettivo

– contro 2 punte in verticale

Se le 2 punte avversarie si dispongono in verticale si potrebbe arrivare in ritardo in chiusura sulla punta più bassa;

in questo caso si può marcarla a zona con il centromediano o centrocampista centrale opposto (in diagonale lunga)

oppure

marcarla a uomo con un difensore esterno (lasciando il 2vs1 con la punta avanzata)



Marcamento collettivo

– contro 3 punte

- ▶ È possibile difendere in parità numerica ma senza le dovute coperture non sarà possibile forzare l'anticipo;
- ▶ il difensore centrale potrà rimanere leggermente scaglionato per difendere la profondità centrale potendo contare sullo schermo difensivo (sulla linea palla/porta) del centromediano o centrocampista centrale opposto in diagonale lunga (pronto anche ad entrare sulla linea difensiva);
- ▶ il difensore esterno zona palla gioca in marcatura individuale (1vs1);
- ▶ il difensore esterno opposto si accentra rimanendo in marcatura allenata sul proprio attaccante in modo da poter dare copertura al difensore centrale ed arrivare in tempo sul cambio di gioco (se l'attaccante opposto si accentra si crea il 2vs2 centrale).



Marcamento collettivo

– Copertura (1^a parte)

- ▶ I 3 difensori si danno reciproca copertura in diagonale e piramide difensiva.
- ▶ Si utilizza sempre una sola linea di copertura per togliere la profondità (quando il difensore esterno esce sulla palla il difensore centrale copre e l'altro difensore esterno al massimo gli si allinea).
- ▶ Su palla laterale ogni difensore è responsabile dello spazio davanti a se, tranne il difensore esterno opposto che sarà responsabile anche di quello che accade alle sue spalle (per vedere se il proprio centrocampista laterale è rientrato sulla linea di difesa).



Marcamento collettivo

– Copertura: palla con traiettoria esterna

Sull'attaccante in possesso palla che si allarga o su passaggio obliquo con traiettoria esterna (ad uscire) in fascia esce di scatto il difensore esterno di zona che era rimasto stretto con il reparto.

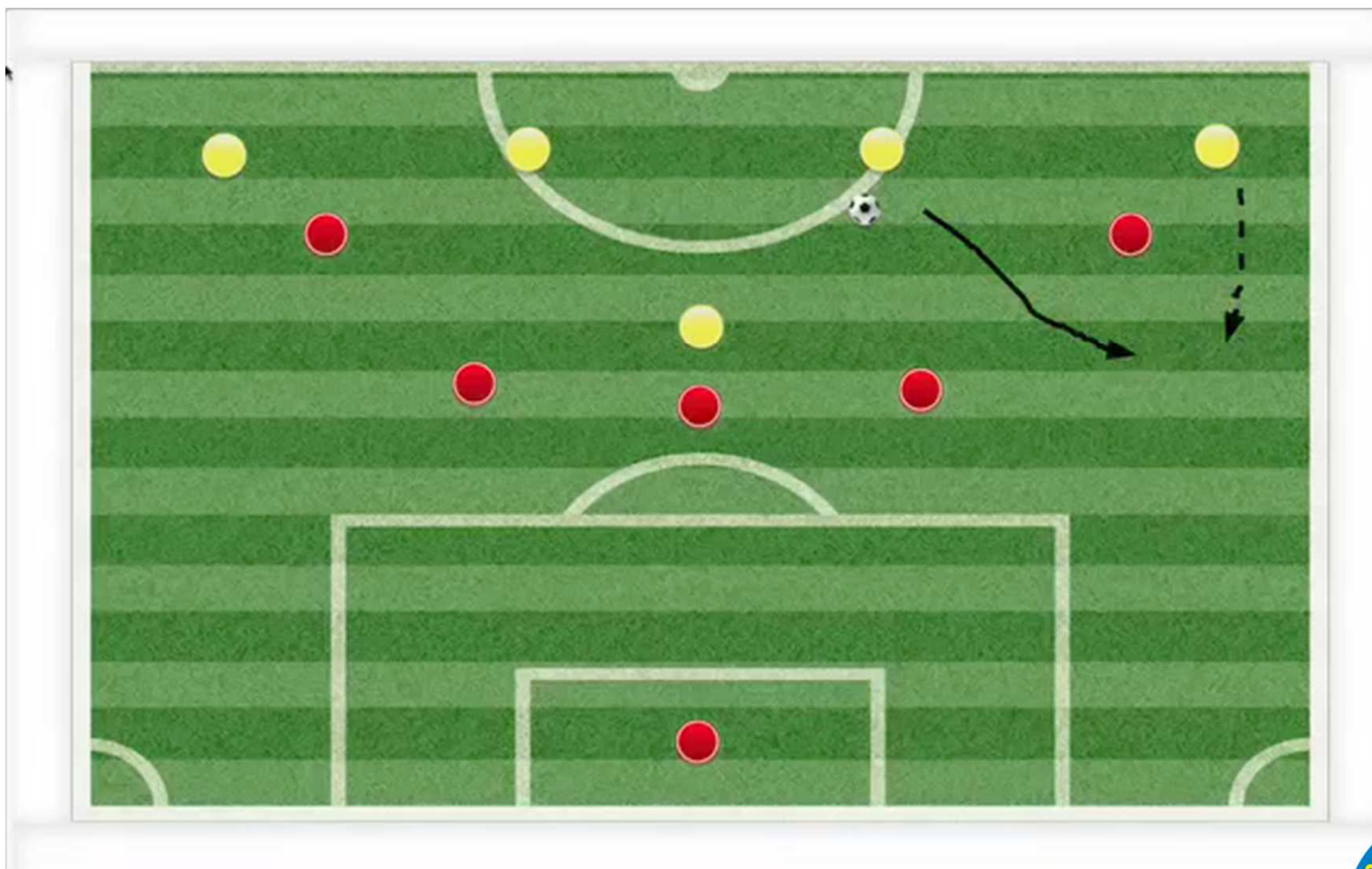
Gli altri 2 difensori rimangono a difendere lo specchio della porta e soprattutto il 1° palo

Appena l'avversario in possesso palla in fascia scarica all'indietro il difensore esterno di zona ritorna di scatto a compattarsi centralmente (dentro il cerchio di centrocampo) con i compagni di reparto.



Marcamento collettivo

- Copertura: palla con traiettoria esterna



Marcamento collettivo

– Copertura: palla con traiettoria interna

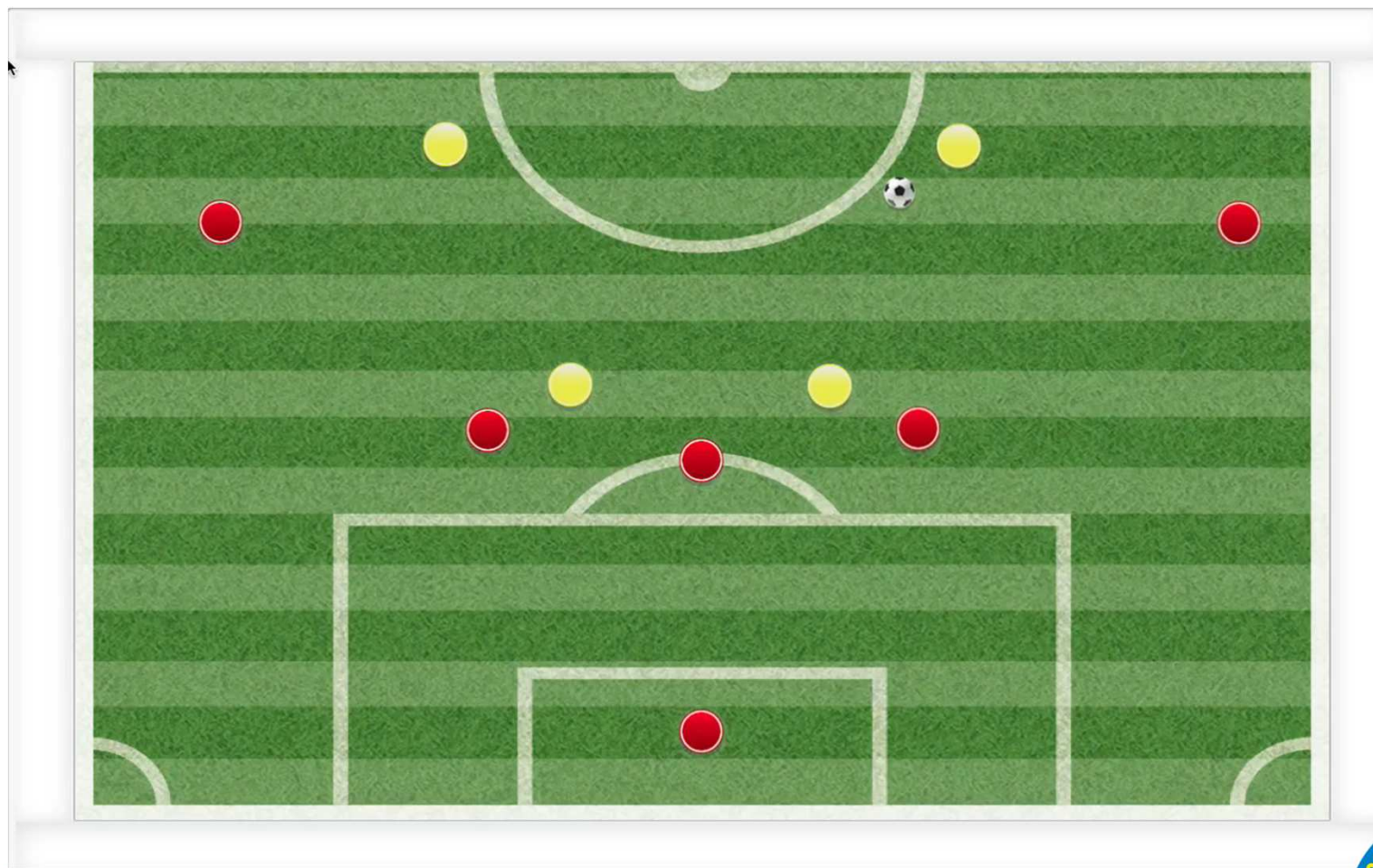
Sull'attaccante in possesso palla che punta centralmente la difesa o su passaggio all'attaccante che viene incontro con traiettoria interna (verso la porta) esce in marcatura aggressiva il difensore centrale appoggiando leggermente sulla schiena dell'attaccante il palmo della mano opposta alla parte in cui si presume possa girarsi (per sentire da che parte intende girare il corpo).

I 2 difensori esterni scalano entrambi in diagonale formando la piramide difensiva (a protezione della porta) con il corpo rivolto verso l'esterno (della piramide) pronti ad intervenire se l'attaccante riesce a superare il difensore centrale ma anche pronti a salire (lasciando gli avversari diretti in fuorigioco) nel momento che il difensore centrale riesce a creare palla coperta.



Marcamento collettivo

- Copertura: palla con traiettoria interna



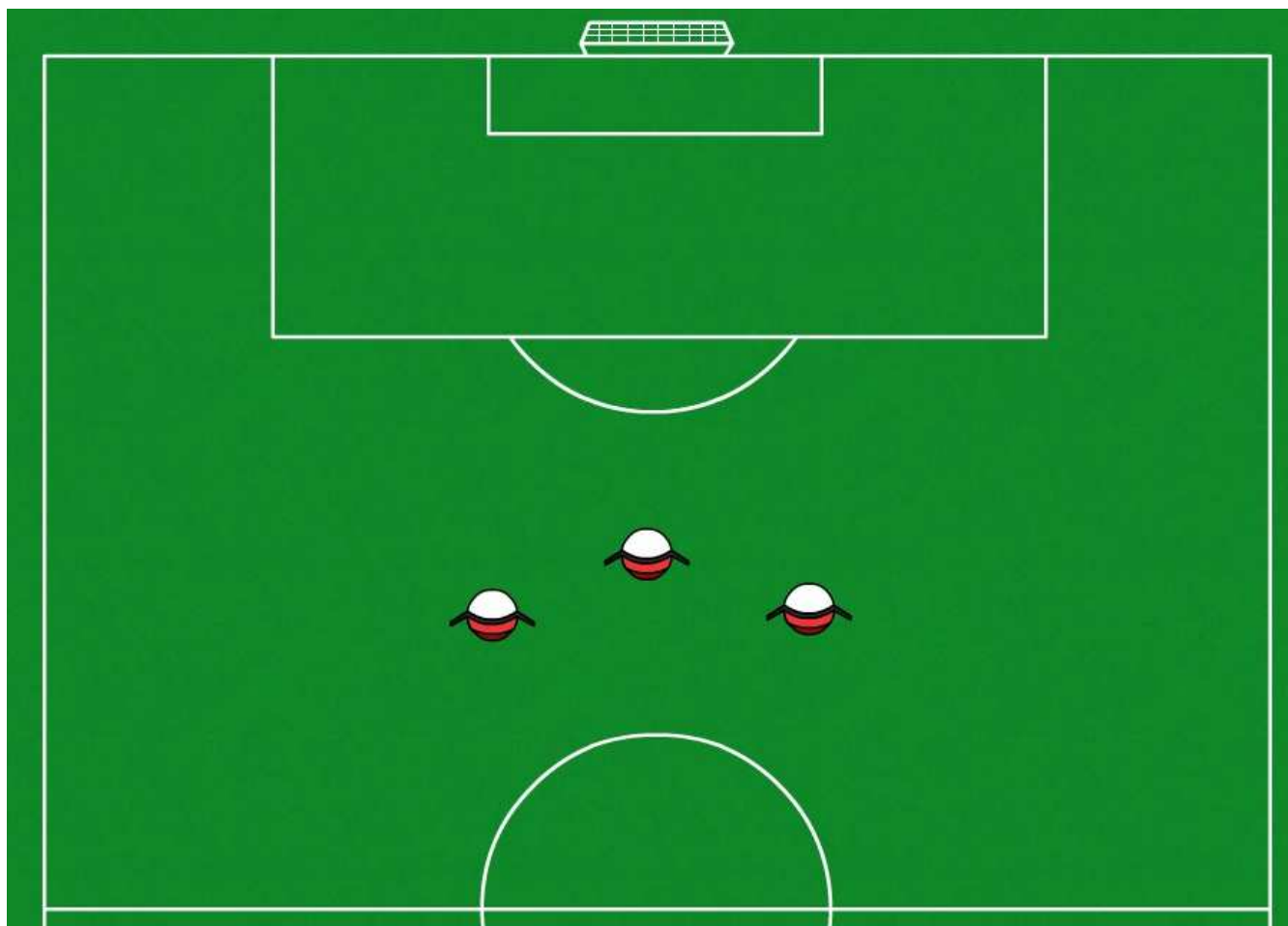
Marcamento collettivo

– Scalate e scorrimenti (1[^] parte)

- ▶ La difesa a 3 non scorre (il difensore esterno si stacca dal reparto quando va a pressare temporeggiando l'avversario in possesso palla in fascia).
- ▶ Se il difensore esterno viene superato nell'1vs1 è il difensore centrale che esce sull'avversario in possesso palla mentre il difensore esterno saltato leggendo la situazione rientra verso la porta a prendere il posto al centro della difesa del difensore centrale (oppure gli va in copertura in diagonale difensiva se sulla linea difensiva entra il centromediano o il centrocampista centrale opposto in diagonale lunga); in questa situazione il difensore esterno opposto ed il centrocampista laterale opposto che rientra sulla linea difensiva rimangono sempre a difendere lo specchio della porta.



- Scalate e scorrimenti (2[^] parte)



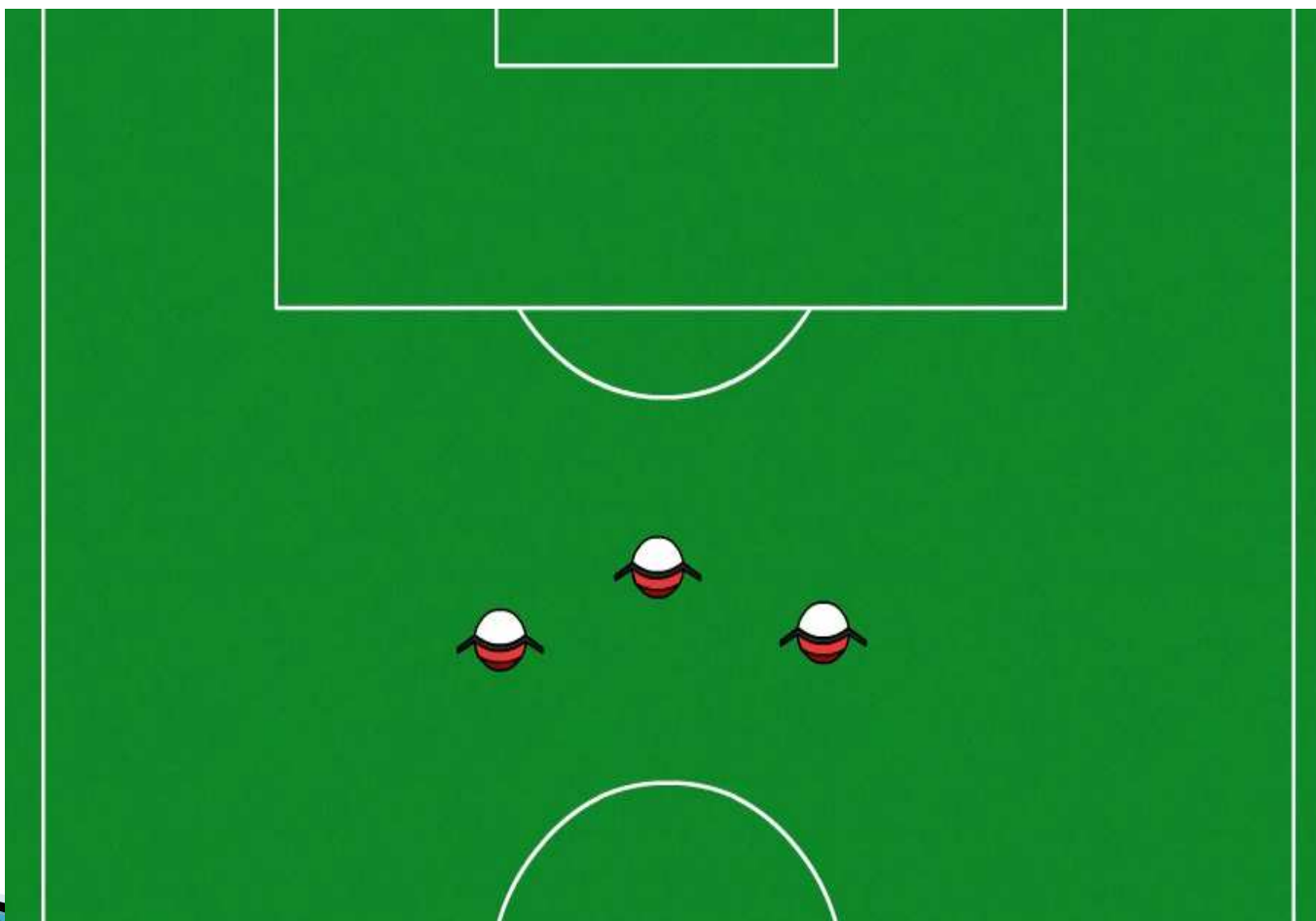
Marcamento collettivo

– Scalate e scorrimenti (3^a parte)

- ▶ Se il difensore esterno in marcatura sul diretto avversario venisse puntato nella sua zona da un altro avversario in possesso palla sarà il difensore centrale ad uscire sull'avversario in possesso palla (l'altro difensore esterno opposto va in copertura in diagonale difensiva sul difensore centrale con il centrocampista laterale opposto che rientra sulla linea difensiva).
- ▶ Se l'avversario effettua la sovrapposizione in fascia al proprio attaccante in possesso palla il difensore centrale scala in pressione sulla palla mentre il difensore esterno di zona che era in pressione sulla palla va a prendere la sovrapposizione.



– Scalate e scorrimenti (4[^] parte)



Marcamento collettivo

– Elastico difensivo

- ▶ La linea di difesa deve essere sempre:
 - orientata verso la palla;
 - scaglionata
 - in movimento a onda (elastico difensivo).
- ▶ Su palla scoperta la difesa scappa fino a 10 mt. fuori area e poi inizia ad uscire in pressione sulla palla.



Fase di possesso

- ▶ La difesa a 3 permette un buon palleggio difensivo:
 - se il gioco riparte dal portiere i difensori esterni si allargano molto bassi mentre il difensore centrale si posiziona centralmente al limite dell'area
 - se si esce centralmente con il difensore centrale i difensori esterni ritornano di scatto a formare la piramide difensiva
 - se si esce con il difensore esterno gli altri 2 difensori si compattano stretti centralmente
 - sviluppata l'azione il reparto difensivo si ricompatta.



Caratteristiche dei giocatori in fase di possesso

- ▶ **Il portiere:** deve essere bravo tecnicamente e deve saper giocare con sicurezza la palla partecipando alla gestione del possesso in fase difensiva dando sempre appoggio al difensore in possesso palla uscendo sempre fuori dello specchio della porta.
- ▶ **I 3 difensori:** devono essere bravi nella costruzione del gioco, breve, media e lunga e soprattutto semplice (con precisione, velocità e soprattutto senza mai rischiare il passaggio), devono aver un buon cambio di gioco, devono sapersi inserire nello spazio centrale con e senza palla e devono saper impostare con buona tecnica;
 - **il centrale:** il più dotato tecnicamente e meglio se ambidestro, deve possedere una buona visione di gioco;
 - **l'esterno:** deve sapersi allargare per ricevere palla e costruire la manovra, va sempre a dare appoggio al proprio centrocampista laterale in possesso palla.



Principi di tattica individuale in fase di possesso

- ▶ Smarcamento
- ▶ Controllo della palla:
 - finta prima della ricezione, ricezione, dominio e difesa della palla.
- ▶ Conduzione della palla
 - trattamento della palla.
- ▶ Finte e dribbling
- ▶ Calciare:
 - passaggio, cambio di gioco, lancio, triangolazione e uno-due, cross.
- ▶ Colpo di testa e tiro in porta.



Principi di tattica collettiva in fase di possesso

▶ Scaglionamento offensivo:

- allargarsi in ampiezza, alzarsi in profondità, attacco al castello, sostegno offensivo, appoggio offensivo e difensivo (passaggio obliquo), scarico dietro

▶ Mobilità:

- mobilità coordinata, smarcamento collettivo, schema di gioco

▶ Imprevedibilità.



Filosofia di gioco

punto fermo:

qualunque sia la filosofia di gioco su cui ci si basa, il modulo di gioco deve essere assolutamente sempre

equilibrato, elastico e razionale!



Secondo me ... (1^ parte)

▶ Osservare e analizzare:

- chiedersi sempre il **perché** della cose;
- chiedersi **COSA** è più opportuno fare
- chiedersi soprattutto **COME** è più opportuno farlo
- chiedersi **dove** e **quando** farlo

Queste riflessioni permettono di crearsi una propria
filosofia di gioco.



Secondo me ... (2^a parte)

- ▶ Non è importante il sistema di gioco, ma la filosofia di gioco che c'è dietro cioè su quali concetti si basa (non solo tecnico-tattici, ma anche di vita);
- ▶ La filosofia di gioco diventa, in un certo senso, anche filosofia di vita (la forza interiore e la velocità di pensiero avranno sempre il sopravvento sulle questioni tecnico-tattiche;



Secondo me ... (3^a parte)

L'allenatore deve avere una sua filosofia (concezione) di gioco, la deve aggiornare, modificare, ma soprattutto la deve saper trasmettere!

“L'allenatore bravo è colui che ha le conoscenze, quello vincente è colui che riesce a trasmettere la propria filosofia di gioco.”



Alcuni concetti della mia filosofia (1^a parte)

▶ Duttilità

- i giocatori devono essere abili a passare da un modulo all'altro mutando l'impostazione del gioco anche più volte nel corso della stessa partita (in base alle esigenze del momento)

▶ Coperta corta

- la coperta è sempre corta e bisogna tirarla dove si ritiene sia più conveniente.

▶ Scelta

- abbiamo sempre la possibilità di scegliere (anche quando non sembra) – scegliere significa rinunciare a qualcosa (c'è sempre qualcosa che si prende e qualcosa che si lascia); bisogna fare un resoconto tra i pro e contro e andare verso la scelta con più pro.

▶ Giocatori pensanti

- giocatori dotati di intelligenza calcistica cioè capaci di elaborare ed analizzare (pensiero tattico) le situazioni di gioco e di scegliere il più velocemente possibile le soluzioni migliori per risolvere il problema che ci si trovano ad affrontare (atteggiamento tattico).

▶ Paura, paura di sbagliare, coraggio di osare e cambiare

- spesso abbiamo paura di cose non vere – dobbiamo avere il coraggio di osare e di cambiare



(2^ parte)

- ▶ **Essere propositivi ed attivi**
 - non bisogna mai essere passivi

- ▶ **Sbagliare meno – Giusto o sbagliato**
 - perché è impossibile non sbagliare mai
 - esistono solo cose più o meno opportune; valori e atteggiamenti

- ▶ **Cambiare strategia**
 - per essere più efficienti ed efficaci bisogna a volte cambiare strategia

- ▶ **Assertività**
 - ricercare la cosa più opportuna nel rispetto delle proprie emozioni e quelle degli altri.

- ▶ **Empatia**
 - entrare in empatia.

- ▶ **Tante verità – Realtà soggettiva**
 - ognuno ha dentro di sé la sua verità – la realtà non è oggettiva ma sempre soggettiva.



(3^ parte)

► Interrelazione tra:

“situazione reale – pensiero – emozione – azione”

- Il pensiero e l'emozione interagiscono e si influenzano
- L'azione è legata all'emozione (tanto maggiore quanto lo sarà la motivazione)

*“il calcio per me è soprattutto emozione (tanto più intensa quanto sarà più forte la motivazione che la scaturisce)
..... l'emozioni forti e positive permettono di svolgere azioni più incisive nel raggiungimento della performance”*

- L'azione interagisce e influisce sulla situazione reale creandone una nuova

per quanto detto possiamo addirittura affermare che ... *siamo noi gli artefici (almeno in gran parte) del nostro destino (ed anche di quello degli altri) ... siamo noi che scegliamo chi essere e che cosa volere”*



Penso che ... (2^ parte)

La filosofia di gioco è finalizzata ad ottenere un risultato il più positivo possibile, che nel calcio è la vittoria!

Vittoria = performance + imponderabile

- ▶ La performance è *migliorabile*!
- ▶ Le variabili imponderabili *no*! Ma siamo veramente sicuri che non possiamo farci niente?



Penso che ... (3^a parte)

La performance dipende dalle seguenti capacità:

▶ **Personalì**

- **Salute** (alimentazione, bioritmi, ecc...)
- **Psicologiche** (NB. saranno sempre più l'arma vincente)
 - **Comportamentali** (modo di essere, di pensare, di agire)
 - **Mentali** (cognitive: percezione, intelligenza, memoria, pensiero, immaginazione, linguaggio, coscienza di se, ecc. – **dinamiche**: emozione, motivazione, personalità, ecc.)

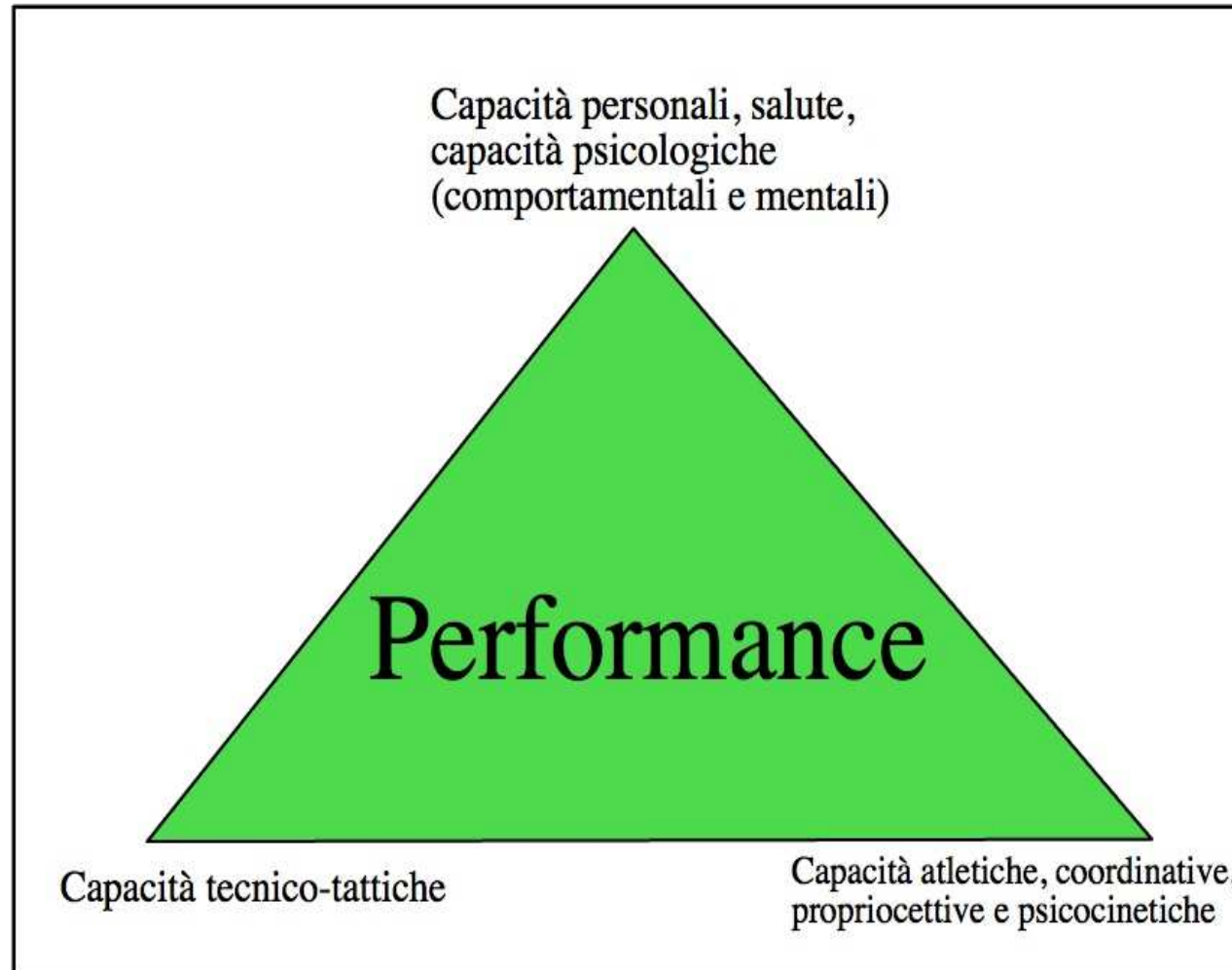
▶ **Atletiche** (motorie – condizionali: forza, resistenza, velocità)

▶ **Coordinative, propriocettive, psicocinetiche**

▶ **Tecnico-Tattiche e Lettura della partita**



Penso che ... (4^a parte)



Penso che ... (5^ parte)

Per migliorare queste capacità l'allenatore deve saper svolgere efficacemente più ruoli:

▶ **Insegnante e Programmatore**

- Si aggiorna e gestisce i processi formativi
- Programma il lavoro determinandone tempi e modalità

▶ **Motivatore**

- Riesce a stimolare se stesso e gli altri gestendo lo stress

▶ **Osservatore e Consigliere**

- Capisce e vede anche dove altri non vedono
- Gestisce conflitti e critiche

▶ **Comunicatore e Ascoltatore**

- Sa comunicare con tutte le parti in gioco
- Sa ascoltare e trarre le giuste conclusioni

▶ **Leader e Catalizzatore**

- Ha carisma, prestigio, potere e lo esercita assumendosi le proprie responsabilità
- Guida altre persone nello svolgimento di una loro attività





Il calcio è una scienza (perché si basa sulle capacità), una scienza non certa (perché influenzata da variabili imponderabili) ma basata sulle probabilità (se miglioro tutte le capacità avrò più possibilità di vincere).”

Grazie per l'attenzione!