

***SETTORE TECNICO F.I.G.C.***

***DIDATTICA DIFENSIVA NELLA  
DIFESA A 5***

**Autore: Morganti Gabriele**

**Relatori: Prof. Franco Ferrari  
Roberto Clagluna**

***SETTORE TECNICO F.I.G.C.***

***DIDATTICA DIFENSIVA NELLA  
DIFESA A 5***

**Autore: Morganti Gabriele**

**Relatori: Prof. Franco Ferrari  
Roberto Clagluna**

## Indice

Indice.....	3
Introduzione.....	4
La difesa a 3 + 2, ruoli, compiti e funzioni.....	11
Principi di tattica collettiva.....	15
Sviluppi di gioco difensivi.....	16
Pregi e difetti nella difesa a 5.....	19
Vantaggi difesa a 5.....	19
Svantaggi difesa a 5.....	20
Conclusioni.....	21
Metodologia per l'apprendimento ed il miglioramento dei meccanismi difensivi nella difesa a 5.....	25
Tattica individuale.....	25
Tattica collettiva di difesa.....	28
Esercitazioni per le due fasi di gioco.....	31
Bibliografia.....	37

# ***DIDATTICA DIFENSIVA NELLA DIFESA A 5***

di

Gabriele Morganti

## **Introduzione**

Ho scelto di trattare questo argomento perché ho iniziato ad allenare con questo modulo difensivo e poiché ritengo che all'interno di esso si possano sviluppare molteplici situazioni che sono in grado di far risaltare anche l'aspetto caratteriale e mentale di chi sceglie di giocare con una difesa 3+2.

Dico 3+2 perché per me l'ossatura principale della difesa sono i 3 difensori centrali i quali verranno supportati o da 1 esterno o da tutti e 2 gli esterni a seconda delle situazioni.

Uno dei migliori esempi di difesa a 5 è stato il Parma allenato da Scala dei primi anni '90.

La disposizione di base:



Questa difesa racchiudeva tutte le componenti che secondo me sono attualissime e da ricercare anche adesso:

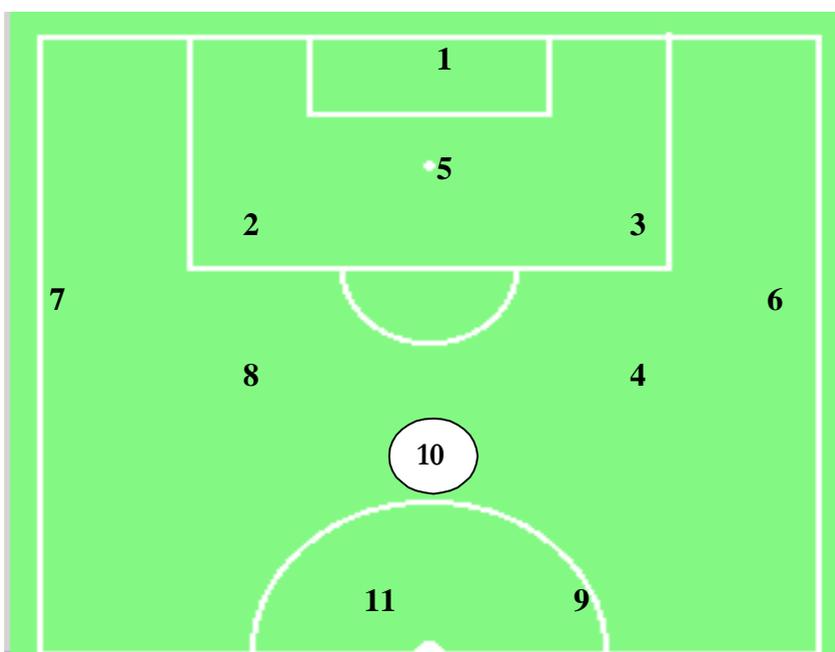
- 1) spinta eccezionale come corsa e come qualità sulle fasce
- 2) libero bravo sia a chiudere che a far ripartire l'azione
- 3) marcatori forti sull'uomo nell'1:1 – di testa – nei recuperi
- 4) uno dei 2 marcatori (Grun) strepitoso nel proporsi in fase di possesso palla, creando superiorità numerica a centrocampo
- 5) reparto ottimo non solo in interdizione ma soprattutto straordinario nel fare girare palla e nel creare i presupposti per un'azione d'attacco.

Chiaramente la difesa a 5 (3+2) è collegata a un sistema di gioco che se vogliamo in maniera molto semplice specificare con i numeri si può integrare in :

**5:3:2 con vertice basso**



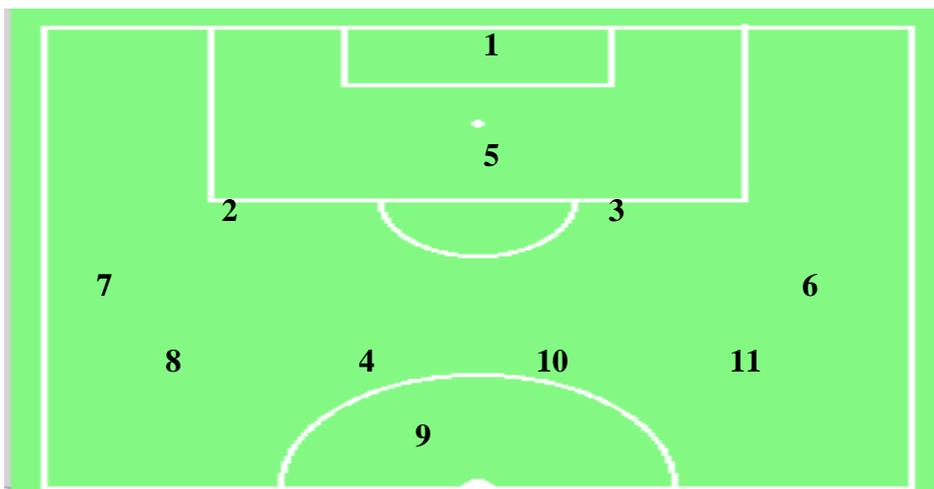
**5:3:2 con vertice alto**



**5:3:1:1**

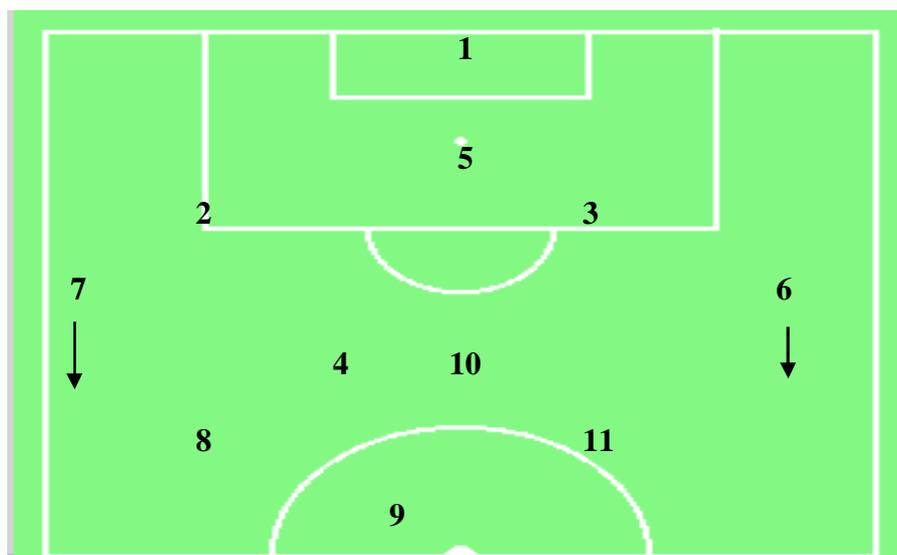


**5:4:1**



In questo periodo, si vede da parte di qualche allenatore anche una formula che, in possesso palla diventa un 3:4:3 e in non possesso scegliendo di tenere alte le 3 punte diventa un 5:2:3.

### Da 5:2:3 a 3:4:3

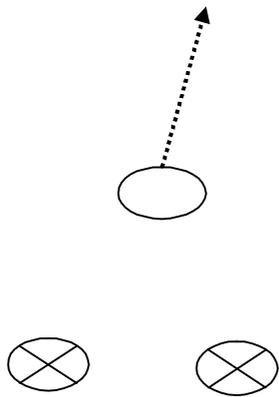


Analizzerò più avanti le problematiche dei vari sistemi collegati alla difesa a 5 mentre adesso analizzerò l'interpretazione che si può avere di questo tipo di difesa.

**A uomo:** con (uno) 2 marcatori fissi e il libero : i (il) marcatori seguono le (la) punte avversarie ed il libero copre le spalle e i 2 difensori esterni che difendono a zona, gestiscono le fasce laterali

**A zona :** con i concetti della difesa nello spazio

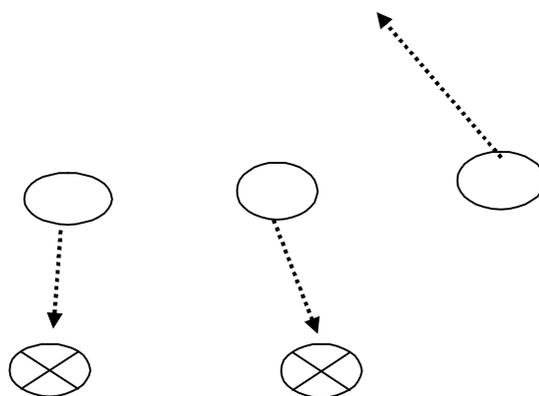
**Misto (a uomo nella zona):** ci si muove nella propria zona in funzione della palla, ma quando un avversario entra nella propria zona di competenza va marcato ad uomo indipendentemente dal possesso palla (tranne quando si è nella propria zona in inferiorità numerica: nel qual caso si effettua una diagonale difensiva su entrambi gli avversari).



Si abbandona la marcatura stretta ad uomo nella zona quando l'avversario comincia ad allontanarsi dalla zona centrale e non è più un pericolo immediato (e si attua la solita diagonale difensiva) ; oppure la si lascia solo se un compagno chiama la marcatura ed allora si va a coprire.

In questo atteggiamento tattico si evidenzia che un calciatore svolge sempre la funzione di libero.

Se il libero predeterminato dovesse trovarsi momentaneamente in marcatura, un altro giocatore immediatamente deve sempre scalare e posizionarsi come libero in copertura.



Il marcamento a uomo nella zona cerca di sfruttare i vantaggi sia del marcamento ad uomo sia del marcamento a zona, in quanto può contare sull'apporto di 5 calciatori, sull'ampiezza dell'ultima linea difensiva e più specificamente di 3 giocatori nell'imbutto difensivo.

## **La difesa a 3 + 2, ruoli, compiti e funzioni**

Io amo avere, se possibile, una squadra che mi rappresenti; che quando gioca dimostri di avere carattere, rabbia, fame e soprattutto uno spirito di gruppo eccezionale: in poche parole che abbia e si veda un'anima.

Fatta questa premessa, nel mio ideale di squadra vorrei avere giocatori dinamici e veloci perché il calcio che io amo deve essere intenso, aggressivo e predisposto a ribaltare l'azione immediatamente.

Quindi le caratteristiche ideali che io vorrei nei miei 5 difensori sono: -i 3 centrali tutti veloci – bravi nell'1:1 perché se voglio alzare i 2 esterni devono essere capaci di giocare anche 3:3 – bravi di testa perché nel calcio di oggi si salta molto il centrocampo, lanciando alto sulle punte – bravi nei recuperi, perché quando si è superati ed i compagni hanno fatto il movimento di copertura, si deve andare a coprire lo spazio lasciato libero (quindi mai buttarsi in scivolata, perché altrimenti non si recupera più)

- i due terzini, uno dx e uno sx da posizionare nei rispettivi lati perché una volta che si allargano, possono facilmente giocare sia sul corto ma anche con lancio lungo linea o centrale sulle punte – bravi negli anticipi perché c'è la consapevolezza della copertura del libero – capacità di grande concentrazione per tutto l'arco della gara perché eventuali errori potrebbero risultare determinanti per l'esito del risultato
- fisicità nel ruolo: secondo me in questi ultimi anni il fatto di non avere più bravi difensori in Italia o di vedere errori clamorosi come posizione o come atteggiamento dentro l'area di rigore è dovuto anche al fatto che si è insegnato molto a come allargarsi in possesso palla, a proporsi, a fare diagonali di copertura, a scalare etc. insomma tutte situazioni giuste e reali che servono in un contesto globale di squadra e quindi di tattica collettiva.

Per fisicità del ruolo del difensore io intendo (avendo giocato sempre da libero) proprio il farsi sentire corpo a corpo quando si salta, quando si deve anticipare, quando si corre spalla a spalla per arrivare sul pallone – quando si sa che da una tua leggerezza in un contrasto si può perdere la partita.

Insomma voglio dire che bisogna ritornare ad insegnare ed inculcare il fatto che quando il difensore non fa prendere la palla all'avversario o meglio ancora quando con un intervento vero e proprio riconquista la palla, il suo compito principale è stato raggiunto, sempre agendo nell'ambito dei regolamenti di gioco.

I difensori devono essere bravi a difendere, ad annullare gli avversari, a dare sicurezza alla squadra e poi se sanno anche proporsi e giocare è meglio, ma il punto di partenza deve essere sempre la capacità fisica, mentale, interrelata col reparto, per cercare di vincere il duello o i duelli che durante la gara si succedono.

Mentre se per i 2 terzini le cose dette per l'uno valgono anche per l'altro, nei 3 difensori centrali, , il ruolo di libero o centrale dei 3 è a parte.

Nella difesa a 5 il libero svolge una funzione determinante: quella di trasmettere a tutto il reparto difensivo sicurezza e tranquillità. Deve possedere una grande personalità perché è colui che guida il reparto.

Deve possedere spiccate doti di intuizione, intelligenza tattica e senso della posizione.

Deve essere molto bravo di testa perché presumibilmente sarà sempre in zone "calde" dove il suo intervento potrebbe essere decisivo.

Deve essere tempista e possedere capacità di anticipazione (capire prima cosa farà la squadra avversaria).

Per me è molto importante che abbia anche un buon calcio lungo perché deve saper ribaltare l'azione che da difensiva diventi offensiva.

In genere il libero che possiede tutte queste qualità diventa un uomo molto carismatico e la squadra molto spesso lo configura come autentico leader.

I difensori esterni nella difesa a 5 svolgono un ruolo determinante nell'economia del gioco sia in fase di possesso palla che in quella di non possesso: devono essere veloci, uno dx e uno sx, devono possedere grande resistenza fisica e psicologica ed essere sempre pronti a proporsi.

Le rispettive fasce sono di loro competenza, in quanto sono loro a determinare l'ampiezza della squadra.

In non possesso non devono mai farsi "bucare", devono saper effettuare correttamente e tempestivamente le diagonali di copertura e devono saper marcare d'anticipo l'appoggio avversario.

In possesso palla devono con la loro dinamicità proporsi a ribaltare un'azione, sia con la palla che senza, nello spazio con i tempi giusti di gioco.

Devono saper saltare l'avversario in dribbling in corsa, avere un buon piede per il cross ed anche per il taglio interno per la conclusione o il passaggio filtrante; devono avere una buona intesa sia con il reparto di centrocampo che difensivo; devono, in pratica, saper fare molto bene la tecnica applicata o tattica individuale.

Questo concetto della **Tecnica Applicata** o **Tattica Individuale** deve essere ben chiaro a tutta la squadra ma in particolar modo al reparto arretrato perché il difensore deve sempre agire in maniera razionale, quindi in non possesso, sapendo la logica che più marco e meno copro, mentre se più copro e meno marco, deve conoscere:

1) **presa di posizione**: essere sempre tra avversario e la propria porta in diagonale rispetto alla palla; se si è tagliati fuori dal gioco correre sempre verso la propria porta perché si deve coprire la zona centrale che è quella pericolosa

2) **marcamento: a uomo** (la posizione in campo è determinata dall'avversario)

**a zona** (la posizione in campo determinata dalla palla)

**a uomo** – a) per marcare bene, mettersi tra la porta e l'avversario

b) vedere contemporaneamente palla e avversario

- c) nel caso non sia possibile vedere palla e uomo, si decide di seguire l'avversario specie in area di rigore
- a zona** - a) ognuno è responsabile della zona di campo a lui assegnata e deve guardare le zone limitrofe
- b) si muove in essa in funzione della posizione della palla
- c) va ad aggredire chiunque entri nella propria zona in p. palla eccetto quando si trova in inferiorità numerica

**Intercettamento e/o anticipo:** creare finte zone libere per poi intervenire sul passaggio dell'avversario. Non presuppone la presenza del diretto avversario

**contrasto:** può essere diretto o indiretto

**diretto:** quando il difensore cerca di togliere la palla in possesso del diretto avversario oppure di allontanarla dal suo controllo

Può essere un contrasto frontale-laterale-da dietro

**indiretto:** l'avversario non è in possesso palla e il difensore con un'abile presa di posizione mette in zona d'ombra il diretto avversario, cercando di impedire un passaggio sui piedi e rischiando l'eventuale palla in profondità.

**Difesa della porta:** vuol dire per il difensore essere tra palla e porta

- 1) Mai girarsi in caso di tiro dell'avversario: rischio di farsi male, di fare autorete ed essendo in posizione precaria puoi essere saltato con una finta o un dribbling
- 2) in caso di tiro cercare di coprire col proprio corpo una fetta di porta al fine di agevolare l'intervento del proprio portiere
- 3) se il tiro passasse correre velocemente verso il proprio portiere per "coprirlo" in caso di non presa della palla.

## **Principi di tattica collettiva**

Oltre naturalmente al saper stare in campo in maniera singola è importantissimo che i 5 difensori ragionino anche in maniera comune, che in fase di non possesso sappiano come comportarsi come reparto, che abbiano bene in mente i principi di tattica i quali vanno sempre bene a prescindere da come si gioca e da chi si affronta: sono i punti fondamentali, i cardini su cui si basa l'organizzazione di gioco perché chi possiede organizzazione persegue un'idea, una logica e nel tempo ha più possibilità di successo.

Io sposo appieno la frase: **lo schema è fondamentale nella fase di non possesso.**

La difficoltà in fase di non possesso è che tutti devono pensare allo stesso modo nello stesso tempo.

L'Organizzazione Difensiva prevede:

**lo scaglionamento:** significa disporsi in modo tale da non stare in linea, cosicché oltre a controllare il proprio avversario si può intervenire anche in copertura ad un compagno: lo scaglionamento permette la copertura reciproca

**l'azione ritardatrice:** significa alterare i tempi di gioco avversari, far perdere tempo e questo si ottiene con

a) **temporeggiamento:** vuol dire arretrare, dare campo agli avversari rientrare nell'imbutto difensivo così da aumentare la densità verso la nostra porta (rallento la manovra avversaria per mettere a punto la organizzazione difensiva)

b) **pressing e fuorigioco:** vuol dire scalare in avanti per togliere tempo e spazio al portatore di palla avversario (accelero le giocate degli avversari così da farli sbagliare o da farli diventare prevedibili)

**la concentrazione:** è la dislocazione sul terreno di gioco, vuol dire rientrare nell'imbuto, vuol dire essere densi attorno alla palla, vuol dire difendere la zona più pericolosa quella centrale rispetto alla porta

**l'equilibrio:** la difesa deve avere sempre la possibilità di copertura reciproca; più rigida è la marcatura a uomo più si rischia di creare spazio e di compromettere l'equilibrio difensivo. Si deduce che coprire lo spazio è più importante che marcare i giocatori soprattutto quando si è in inferiorità numerica

**il controllo e limitazione in difesa:** è la consapevolezza del rischio e delle priorità: bisogna sempre ragionare e conoscere le eventuali conseguenze del nostro comportamento e della nostra scelta: non farsi attirare dal pallone, importante la posizione dei compagni e degli avversari

In area come regola di gioco deve valere che ognuno è responsabile dello spazio davanti a se, sempre in rapporto alla posizione della palla.

**aggressività difensiva:** l'esaltazione nel vincere i duelli e la mentalità combattiva che in genere si propaga agli altri componenti della squadra.

### **Sviluppi di gioco difensivi**

Per completare il discorso iniziato con il parlare prima della tattica individuale, poi dei principi di tattica collettiva, si deve parlare degli **sviluppi in fase di non possesso** che rappresentano ciò di cui una squadra ha realmente e tassativamente bisogno: si possono definire **indispensabili** sono a pieno titolo schemi di gioco.

Essi sono:

Pressione

Pressing

Fuorigioco

Elastico difensivo

Raddoppio di marcatura

**pressione:** è un'azione individuale anche se può essere diffusa a molti membri della squadra che ha lo scopo di limitare Tempo e Spazio al portatore di palla.

Non è un'azione coordinata di più uomini o di reparto, ma un aggredire costantemente l'avversario al quale ci si sta riferendo. IMPORTANTISSIMO: il movimento di avvicinamento all'avversario deve avvenire durante il tempo di passaggio e non quando questo è entrato in possesso di palla.

Bisogna anche sapersi fermare per non farsi dribblare, fintando l'intervento d'entrata sulla palla e, in attesa di un eventuale intervento sicuro, saper accompagnare indirizzando l'avversario verso la zona di campo da noi voluta: accompagnare significa mai farsi saltare.

**pressing:** E' un modo di conquistare la palla che è in possesso agli avversari con l'azione coordinata di più di 2 giocatori o di reparti o dell'intera squadra

SCOPI: 1) restringere spazio e tempo al possessore di palla

2) a non permettere che i compagni più vicini al possessore di palla possono intervenire in aiuto liberamente smarcati ( per mezzo di contrasto indiretto, intercettamento, anticipo, marcatura stretta, contrasto).

3) se eseguito dall'intera squadra di impedire verticalizzazione o profondità alla squadra avversaria.

Ha come conseguenza logica anche se non voluta come obiettivo primario l'applicazione della tattica del fuorigioco.

**fuorigioco:** azione coordinata di 2 o più giocatori che toglie profondità, verticalizzazione alla squadra avversaria ed impedisce a qualche avversario di partecipare al gioco. Esso ha come condizione indispensabile l'applicazione della pressione o pressing sul possessore di palla

Senza limitare Spazio e Tempo a chi ha la palla, la tattica del fuorigioco è ad alto rischio, perché l'avversario ha la possibilità e il tempo di trovare soluzioni alternative ed inoltre trova la nostra difesa senza la copertura reciproca, in avanzamento oppure ferma.

**Elastico difensivo:** condizione indispensabile: su palla libera centrale e con la difesa alta esiste un'altra possibilità oltre a retrocedere: l'uso dell'elastico difensivo

- a) Un giocatore predeterminato dà il segnale e tutti tornano indietro ad imbuto
- b) Se le punte seguono sulla linea difensiva, al momento dell'escursione della palla calciante, salgo
- c) Se le punte rimangono alte e non seguono la linea difensiva :nessun problema ,in quanto ricevono palla davanti la difesa .

Alternativa: il giocatore predeterminato si stacca

Palla Libera: o chiamo linea o mi stacco

**Raddoppio di marcatura:** è un'azione di 2 uomini che ha lo scopo di limitare Tempo e Spazio al possessore di palla.

Il primo uomo non sempre conquista la palla, ma deve costringere l'avversario a un movimento tale da permettere ottime possibilità di conquistare la palla al secondo aggressore.

Può essere la prima fase per un pressing di reparto o di squadra E' notevole nei pressing a invito perché lascia all'avversario con palla, solo il campo visivo che a noi interessa.

Esistono situazioni di gioco favorevoli durante una gara per applicare gli sviluppi difensivi di cui abbiamo parlato: più una squadra è preparata e allenata a questo, più l'azione difensiva avrà successo.

- 1) avversario riceve palla con le spalle girate alla nostra porta
- 2) controllo di palla non preciso (stop di palla imperfetto)
- 3) effettuazione di un passaggio sbagliato (nel tempo e nello spazio)
- 4) palla aerea
- 5) palla indietro
- 6) rimessa laterale avversaria vicina alla loro area di rigore
- 7) passaggio lento e lungo
- 8) nel momento in cui l'avversario con palla sta per calciare (elastico).

## **Pregi e difetti nella difesa a 5**

Ho voluto, forse in maniera sommaria, analizzare ciò che in fase di NON POSSESSO il singolo giocatore, il reparto, la squadra deve possedere per poter in qualsiasi momento della gara agire nel modo più utile e redditizio.

Tornando al tema più specifico della Difesa a 5 devo anche parlare dei PREGI e dei DIFETTI che un tecnico deve conoscere nel momento in cui nell'allestimento di una squadra sceglie di giocare con questo atteggiamento tattico.

## **Vantaggi difesa a 5**

- 1) maggiore copertura difensiva come numero (con i 3 centrale non rischio mai il 2:2) e ci si può trovare in 5 in ampiezza;
  - come profondità (c'è sempre il libero che in ultima battuta può decidere quando togliere o concedere profondità)
  - come fasce (le diagonali degli esterni sono meno profonde)
- 2) maggiore semplicità didattica (si può lavorare a piccoli gruppi o catene o coppie sia in senso orizzontale che verticale)
- 3) avendo 3 centrali, i 2 esterni possono salire anche contemporaneamente, avendo sempre la difesa comunque coperta
- 4) importanza della posizione del libero:
  - non deve mai uscire sulle fasce laterali perché deve sempre coprire la zona pericolosa,
  - nei cambi di marcatura di un avversario, sale in linea accompagna e lascia, - marca sempre l'uomo più profondo,
  - quando i 2 centrali si allargano sale, quando i 2 centrali si stringono scende
- 5) i 2 esterni di movimento: mi tengono alta o bassa la squadra.

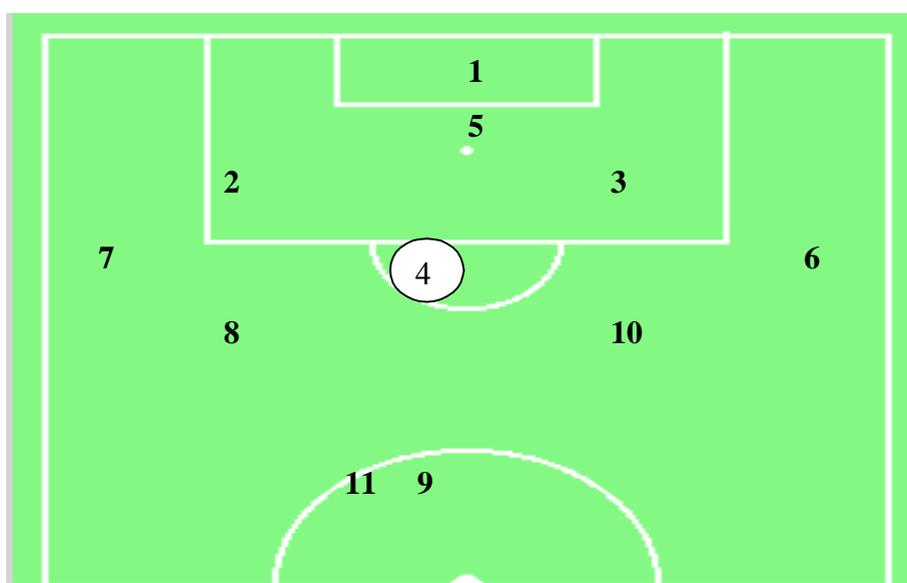
### **Svantaggi difesa a 5**

- 1) se i 2 esterni non salgono rischio l'inferiorità numerica a centrocampo e la squadra è schiacciata nei pressi dell'area
- 2) devo avere almeno 1 dei 3 centrali disposto alla manovra perché se gli avversari giocano con 1 punta mi trovo 3:1;  
- se poi giocassero anche con un trequartista dietro la punta e non avessi un difensore bravo a giocare anche nel centrocampo, dovrei abbassare il mediano centrale e andrei ad intaccare tutta l'organizzazione di gioco nelle 2 fasi
- 3) difficoltà dei 3 centrali contro movimento diagonale e taglio dei 2 attaccanti nel passarsi l'avversario

## Conclusioni

All'inizio della mia esposizione avevo anche parlato dei vari moduli: io preferisco è il 5:3:2 con mediano basso

### 5:3:2 con vertice basso



Il mediano basso ha un'importanza basilare per la riuscita di questo modulo: deve essere lo schermo, il filtro difensivo davanti ai 3 centrali; deve saper entrare nella difesa quando questa si apre; deve saper interscambiarsi col libero, sia che questo vada in marcatura sia che si inserisca in avanti; in fase di possesso, deve essere il riferimento dei difensori e l'appoggio dei centrocampisti; deve saper giocare corto ma anche lungo; non deve temere la pressione degli avversari e quindi saper giocare sullo stretto. A me, in questo ruolo, non piace un regista classico (DI BIAGIO-REDONDO-GUARDIOLA-BARONIO) sono più propenso per calciatori come EMERSON-

BLASI-PIZARRO-STANKOVIC che oltre a saper giocare sono anche dinamici, aggressivi, resistenti, veloci e sanno inserirsi anche in profondità.

In questo momento, in Italia, il 5:3:2 in non possesso e il 3:5:2 in possesso viene al meglio rappresentato dal Perugia di Cosmi e dal Brescia di Mazzone.

Il Perugia lo interpreta con una fase di attesa, aggressione e ripartente negli spazi; Il Brescia lo interpreta giocando sotto ritmo con una qualità di palleggio e di possesso palla che la fa assomigliare a una squadra spagnola

Quello che più si avvicina al mio modo di concepire il calcio è il Perugia di Cosmi

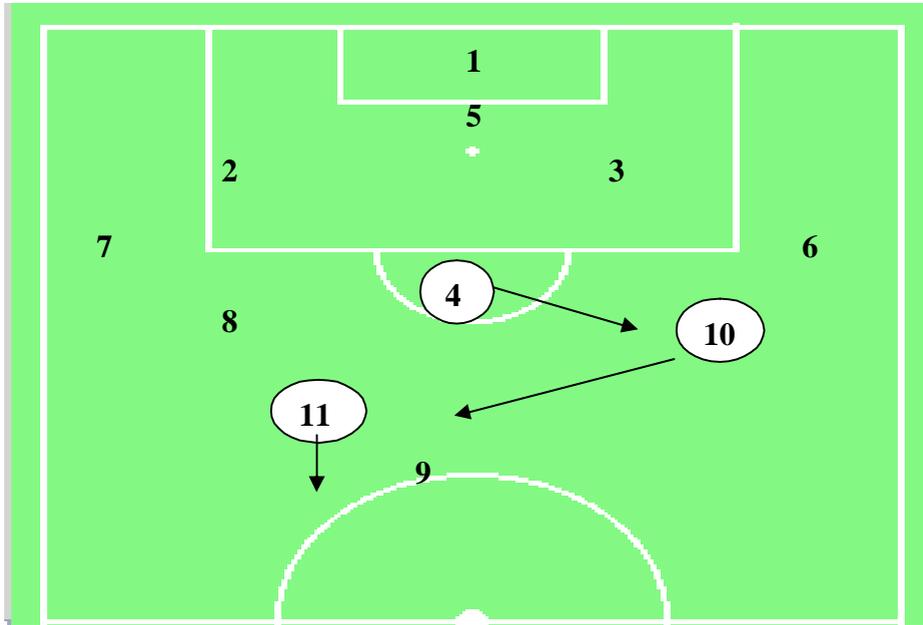
Altra caratteristica che deve avere la mia squadra è che, in teoria, gli stessi 11 calciatori che iniziano la gara devono saper cambiare in corsa sia il modulo che eventualmente il ruolo: devono essere molto duttili perché io credo molto nel poter variare una situazione tattica che non è stata produttiva all'interno della stessa gara.

Di conseguenza gli allenamenti saranno finalizzati anche a migliorare l'aspetto elastico-mentale per essere preparati a più situazioni possibili.

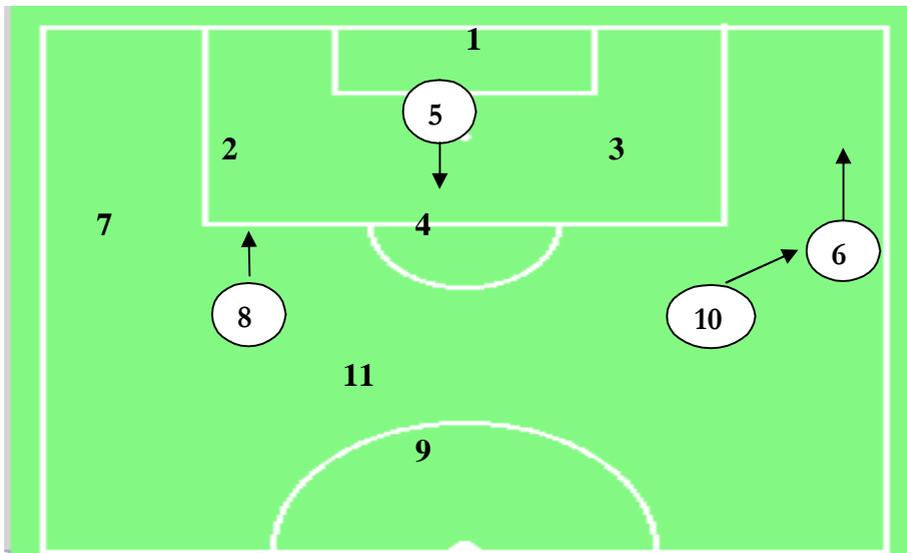
Termino questo argomento sui moduli collegati alla difesa a 5 specificando quello che la mia squadra dovrebbe essere capace di fare all'interno di una stessa gara: partendo di base dal 5:3:2 può diventare 5:3:2 con vertice alto, può diventare 4:4:2, può diventare 3:4:2:1.

Questo è quello che ho fatto o cercato di far fare in questi anni che ho allenato in 1° categoria- in serie D- in C2- in C1.

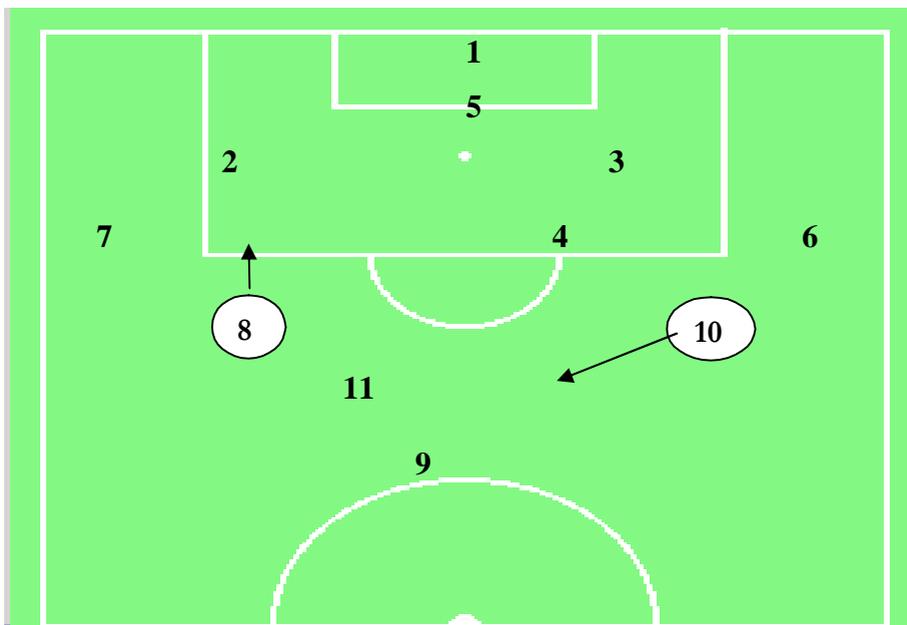
Da 5:3:2 con vertice basso a 5:3:2 con vertice alto



Da 5:3:2 con vertice basso a 4:4:2



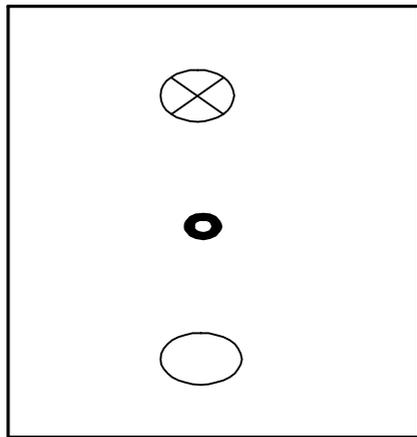
Da 5:3:2 con vertice basso a 3:4:2:1



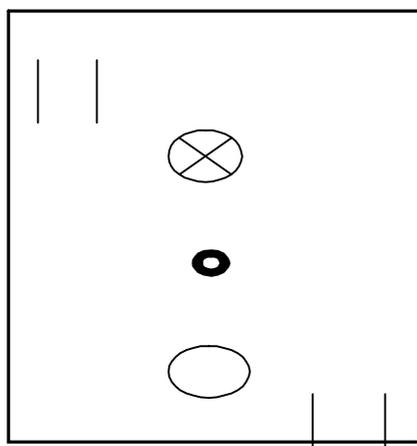
## Metodologia per l'apprendimento ed il miglioramento dei meccanismi difensivi nella difesa a 5

### Tattica individuale

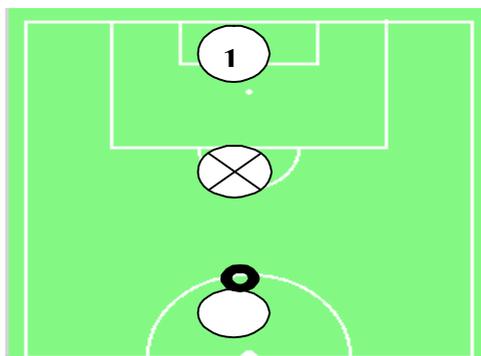
1:1 su un campo 15x10 cercando di portare palla sulla linea di fondo avversaria: allenamento alla pressione e a come affrontare un avversario in possesso palla. La cosa migliore è non farsi superare.



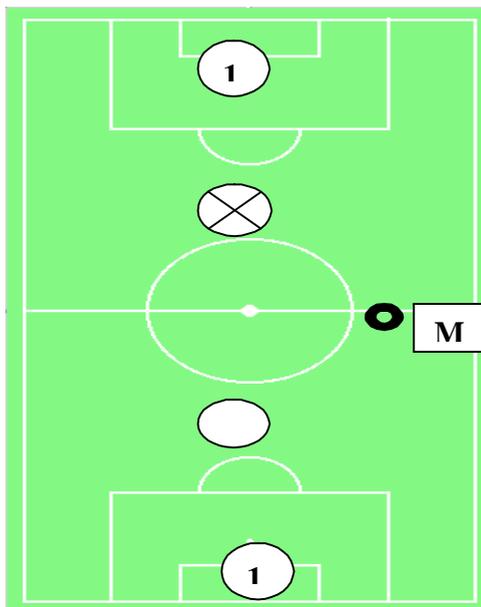
1:1 su un campo 15x10 con 2 porticine, ciascuna posta sull'angolo opposto ai lati della linea di fondo: allenare la capacità di indirizzare l'avversario sul lato forte.



1:1 su un campo 15x10 + 1 portiere: abituarsi a chiudere Spazio e Tempo.

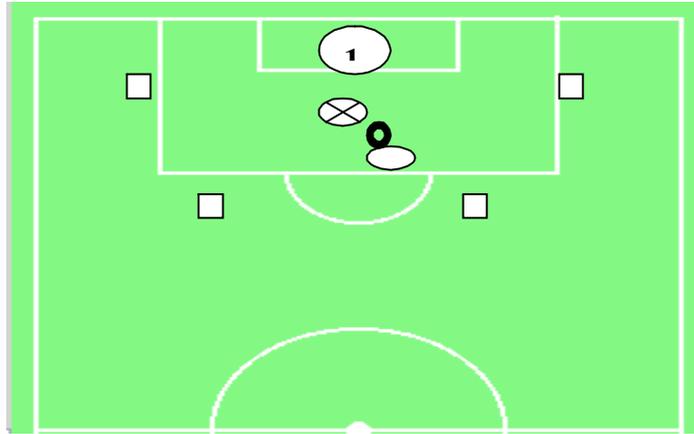


1:1 + 2 porte con 2 portieri in campo 40x30: il mister dà la palla a uno dei due che deve andare a fare goal, se perde palla deve cercare di riconquistarla.



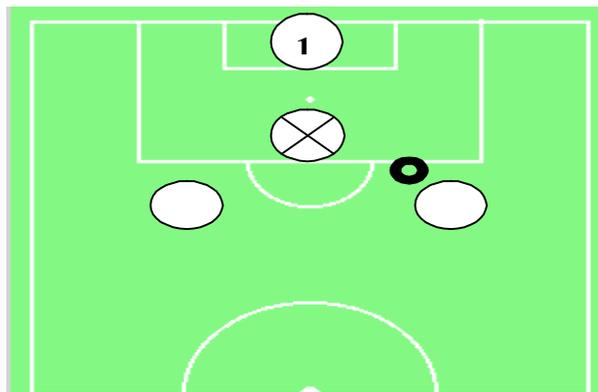
1:1 + 2 porte con 2 portieri in campo 40x30: un giocatore lancia la palla all'avversario e lo va ad aggredire, questi in dribbling cerca di andare a far goal.  
Variante: dopo il lancio 1-2 e stessa situazione di prima.

1:1 dentro l'area di rigore con 4 appoggi esterni: chi è in possesso di palla con l'aiuto degli esterni deve cercare di andare al goal: gli esterni possono giocare solo di prima.



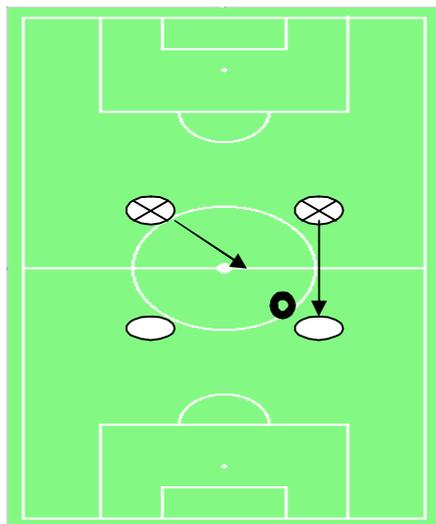
2:1 su un campo 10x10: obiettivo degli attaccanti portare la palla sul fondo, il difensore deve ballare tra gli avversari, attendere un eventuale errore e che l'avversario non in possesso di palla vada oltre la linea della palla per poter così aggredire il possessore di palla lasciando il compagno in fuorigioco.

Variante: 2:1 + portiere-cercare il goal.



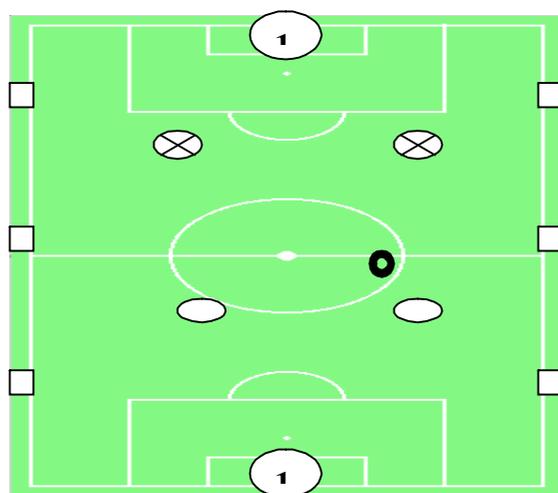
## Tattica collettiva di difesa

2:2 (per me base del calcio): 2 giocatori si passano palla orizzontalmente, i 2 avversari 1 attacca e 1 copre; a) da fermo, b) si passano palla a 2 tocchi, c) in campo ristretto portare palla sulla linea di fondo valido il fuorigioco.



2:2 su un campo 40:40 con 2 porte e 2 portieri: cercare di andare al goal, vale il fuorigioco

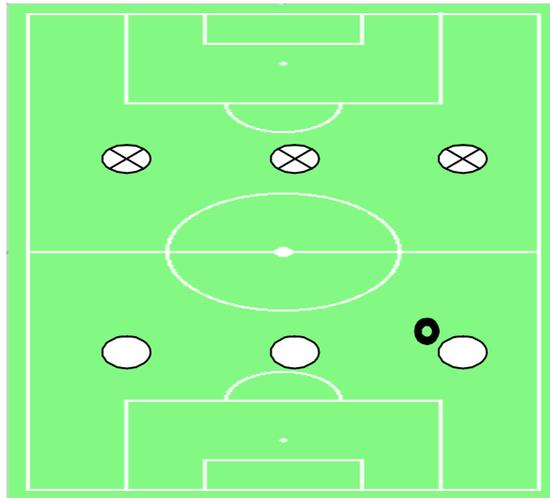
2:2 su un campo 30:30 con 2 porte e 2 portieri + 6 giocatori di sponda che danno la palla di prima alla coppia che ne era in possesso



3:2 stesse situazioni proposte in precedenza

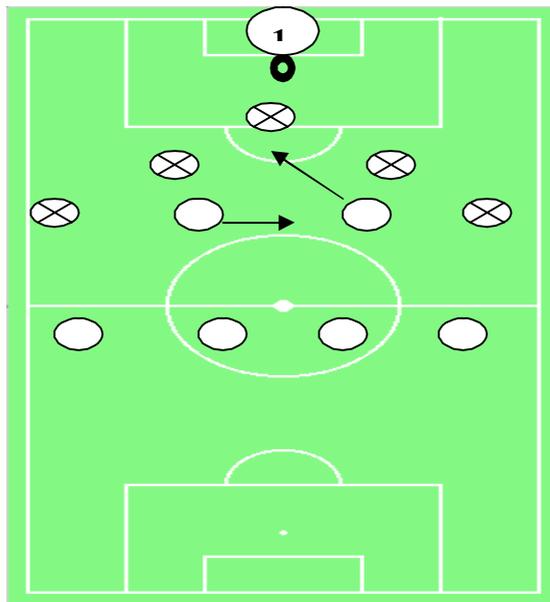
3:3 a turno 3 giocatori in linea si passano la palla, gli altri 3 attaccano e coprono

3:3 in spazio ristretto partita rugby

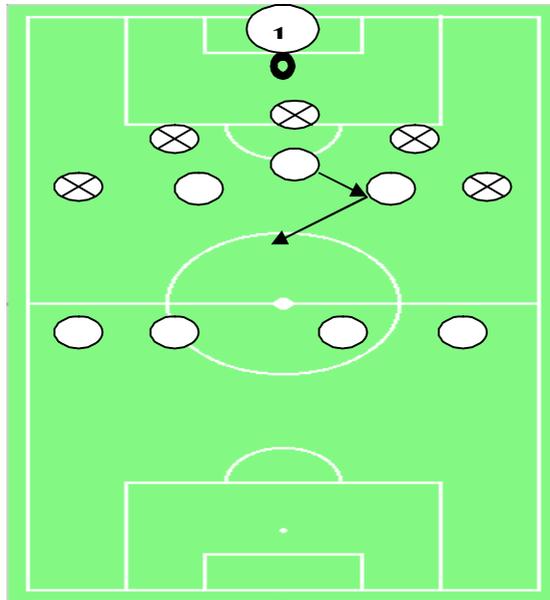


3:3 campo doppio dell'area di rigore con le sponde

5:6 in una metà campo i 5 difensori difendono su 4 centrocampisti e 2 punte, il portiere rinvia sui centrocampisti che danno inizio all'attacco: le punte si mettono prima allineate, poi in verticale

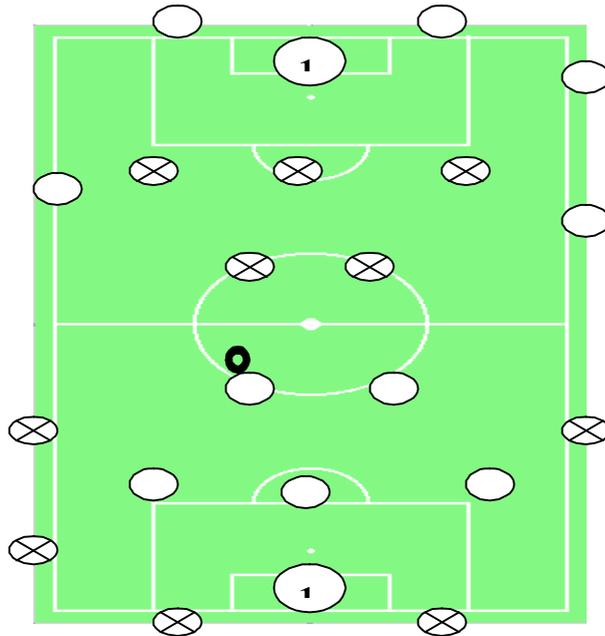


5:7 stessa situazione di prima, ma i 7 attaccano prima a 3 punte, poi a 2 punte e un rifinitore



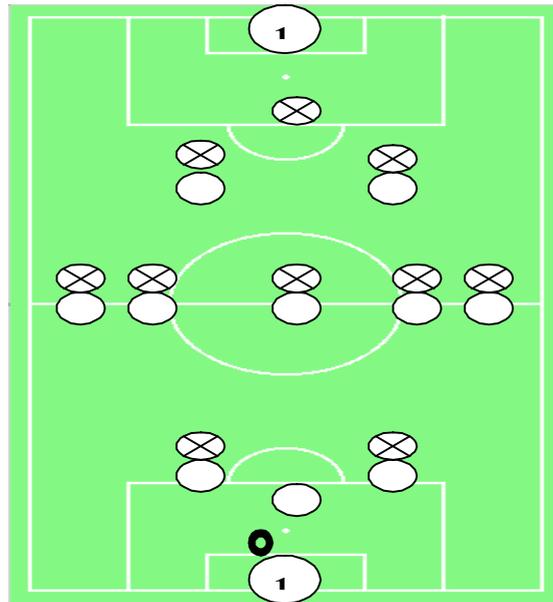
## Esercitazioni per le due fasi di gioco

5:5 in campo 40x40 2 porte 2 portieri. Variante 10 giocatori di sponda 5x una squadra e 5 x l'altra



5:5 in campo 45x30 2 porte 2 portieri: partita a uomo con le sponde

10:10 in metà campo 2 porte 2 portieri: partita a uomo con l'eccezione di 2 liberi. Obiettivo: costante contatto con avversario e copertura finale.



10:10 in metà campo 2 porte 2 portieri: partita a 2 tocchi col mister che quando la palla esce ne da un'altra subito per rigiocare; variante quando vuole il mister butta una palla in campo e con quella si deve giocare

10:10 in metà campo 2 porte 2 portieri. Obiettivo: intercettamento. 2 tocchi quando una squadra intercetta il passaggio, va velocemente al goal in maniera compatta con l'altra squadra che diventa passiva Non si può rubare palla in contrasto oppure in anticipo.

**Possesso palla:** 4 colori di 5 giocatori ognuno, 3 tocchi, 2 colori contro altri 2 colori.

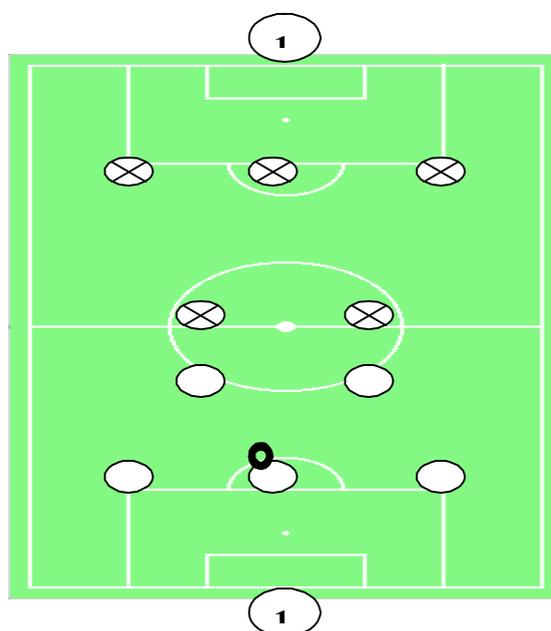
Durante l'esercitazione il mister cambia quando vuole le coppie di colori che stanno insieme

**Possesso palla:** metà campo, 4 colori di 5 giocatori : 3:1 cambiando il mister quando vuole il colore che è da solo, 2 tocchi. Variante: i 3 colori che hanno il possesso hanno l'obbligo di dare palla sempre ad altro colore

**Possesso palla:** Nella propria metà: 10:10 con una porta e un portiere: i 10 che difendono la porta per fare goal devono fare 10 passaggi sotto aggressione degli altri 10; ogni volta che appoggiano al proprio portiere si ricomincia da zero.

Variante: i 10 che difendono la porta devono portare palla oltre la metà campo

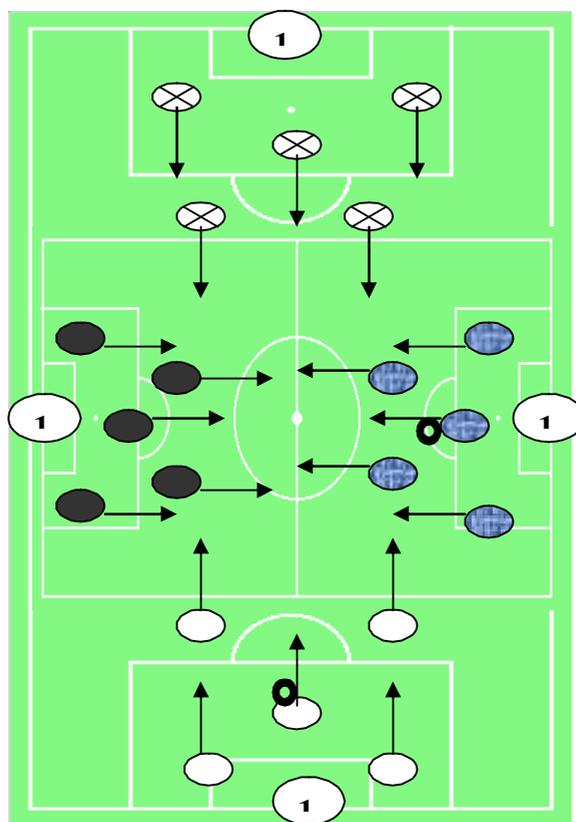
**Possesso palla e pressing:** 5:5 in spazio 40x30 con 2 portieri posti all'estremità del campo: il punto vale, quando dopo 5 passaggi una squadra riesce a lanciare alto al proprio portiere.



Partita in metà campo.

4 squadre, 4 porte, 4 portieri: si giocano 2 partite allo stesso tempo 5:5 – 5:5.

Variante: durante il gioco il Mister può cambiare a suo piacimento sia le squadre che si affrontano che le porte che si attaccano



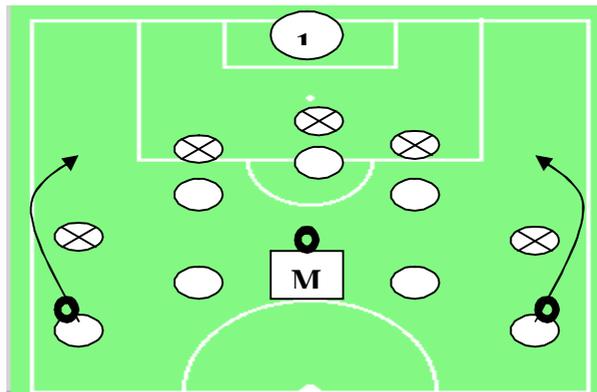
Partita in metà campo 10:10 a 2 tocchi: è quella che preferisco perché per me racchiude tutte le situazioni di gara. Variante: 3 tocchi rasoterra

5 difensori schierati al limite dell'area marcando un uomo ognuno: da tutto l'arco della metà campo si fanno lanci : il difensore che è chiamato in causa si fa superare dalla palla e sotto l'aggressione dell'avversario deve coprire palla e rilanciarla in avanti

5 difensori schierati al limite dell'area con i 2 esterni molto larghi contro 3 punte centrali e 2 esterni larghi: palla agli esterni avversari che puntano e superano i

nostri esterni e crossano; vedere come dopo la respinta i difensori avanzano e valutano la situazione.

Variante: 2 centrocampisti avversari si mettono a 10 metri fuori area: dopo la respinta il Mister lancia un pallone sull'inserimento dei centrocampisti: vedere come la difesa sale, valuta e assorbe l'inserimento

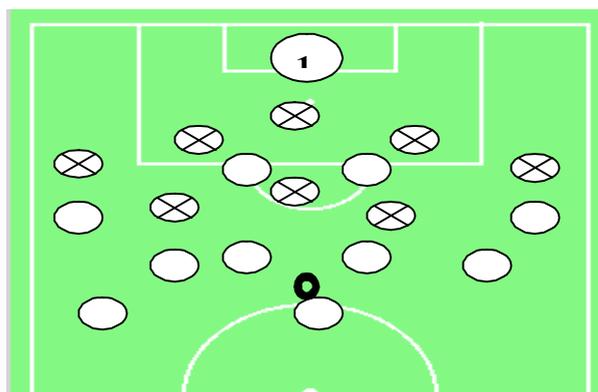


5:5 in metà campo con difesa schierata: il Mister a metà campo dà palla corta a un attaccante col difensore che lo segue e che si fa superare, cercando poi il recupero: vedere la difesa in inferiorità numerica

10:10 a tutto campo: palla al portiere che inizia l'azione, dando palla ai difensori i quali con gli avversari semi-passivi, fanno salire la squadra fin sulla metà campo.

In questa zona volontariamente sbagliano un appoggio e perdono palla con gli avversari che cercano di andare al goal velocemente. Vedere come la difesa si comporta su palla persa in azione di gioco

8:10 in metà campo con una porta: gli 8 schierati 5:3 a tocco libero devono difendere la porta e portare palla oltre la metà campo; i 10 a 3 tocchi devono fare goal, oppure un punto dopo un numero prefissato di passaggi consecutivi.



9:9 in un campo 60x50 con porte e portieri a 2 tocchi. La squadra che perde palla (intercettata, passaggio sbagliato ...) gioca in inferiorità numerica 6:9. Tre giocatori (prestabiliti prima), devono disinteressarsi del gioco ed andare velocemente a toccare la linea di fondo della squadra avversaria e poi rientrare rapidamente ad aiutare i compagni in inferiorità. Obiettivo: fisico, rallentamento azione avversaria, sfruttamento superiorità numerica.

## **Bibliografia**

Franco Ferrari, *Elementi di tattica calcistica Volume 1 – Analisi e riflessioni sull'organizzazione difensiva e sistemi di gioco*, Edizioni Correre, Milano, 2001

Angelo Pereni – Michele di Cesari, *Calcio il manuale tecnico e tattico dell'allenatore – Metodologia, didattica, schemi, esercitazioni, programmi di allenamento e diario*, Edizioni Correre, Milano, 1997

Mauro Sandreani, *Il sistema 5:3:2*, Notiziario del settore tecnico F.I.G.C.,  
Novembre – Dicembre 1997

Appunti tratti dalle lezioni del Prof. Franco Ferrari nei corsi precedenti.