

# **Allenare**

**Metodologia per la guida di una squadra di calcio**



**Sandro Mura**



# **Allenare**

**Metodologia per la guida di  
una squadra di calcio**

**Sandro Mura**





## Prefazione

Penso, dopo tanti anni trascorsi nel panorama calcistico della mia isola, che allenare una squadra di dilettanti sia stimolante e gratificante e che ciò comporti impegno, passione, curiosità ed aggiornamento continuo.

Bilanci societari risicati, carenza di strutture, giocatori che convivono con problemi quotidiani e sperano e vogliono trovare, all'interno dello spogliatoio, armonia e tranquillità per poter affrontare una sana competizione, costituiscono problematiche che spingono l'allenatore ad un ruolo di "aiuto" nella pianificazione della stagione e di supporto ai dirigenti nella definizione dei compiti e degli obiettivi da raggiungere.

E' importante, pertanto, che esso studi da manager e contribuisca ad assistere la dirigenza nelle linee d'azione intraprese.

Allenare una squadra di dilettanti significa incontrare difficoltà quotidiane, confrontarsi, produrre idee, decidere su tanti versanti, dettare regole e far sì che queste vengano rispettate; saranno gli stessi giocatori, durante la stagione agonistica, a dare atto che il rispetto delle regole e l'osservanza della disciplina costituiscono requisiti fondamentali per lavorare bene e raggiungere i risultati. Ritengo, infatti, che il modo migliore per affermare il concetto di democrazia, in un gruppo, sia il rispetto dei ruoli e delle gerarchie.

Nel proporre questo lavoro, frutto delle esperienze maturate in tanti anni di calcio passati nei campi polverosi del nord Sardegna e del nuorese, non ho la pretesa di convincere chi leggerà queste pagine di essere stato tra i primi ad utilizzare il modulo 4:5:1 tra i dilettanti. Tuttavia, penso che, in quegli anni brillanti e ricchi di soddisfazione per me, per la Polisportiva Padria e per i giocatori, ai quali va tutta la mia stima e gratitudine, estesa naturalmente anche a tutti gli altri allenati nelle successive esperienze di Bosa e Pozzomaggiore, l'applicazione di quell'assetto tattico fu quasi involontaria e conseguenza di un continuo adattamento dettato dalle difficoltà che, chi opera nei campionati dilettantistici, affronta quotidianamente. Il modulo, apparentemente difensivo, nasceva dalla necessità di sopperire al divario tecnico, poi in parte rivelatosi infondato, con altre squadre, alcune delle quali, Macomer, Nuorese e Portotorres su tutte, determinate, in virtù della loro storia e blasone, a risalire immediatamente dalle categorie inferiori. Affrontare quelle gare con la convinzione che, stando tutti dietro la linea della palla, occupando tutti gli

spazi per poi colpire attaccando le zone scoperte degli avversari, creava tra me e i giocatori grande complicità nell'accettazione e nel rafforzamento di una mentalità prudente, difensiva ed orientata al raggiungimento del massimo risultato in ordine alle situazioni psicologiche, fisiche, tecnico-tattiche che riuscivamo a costruire durante la gara.

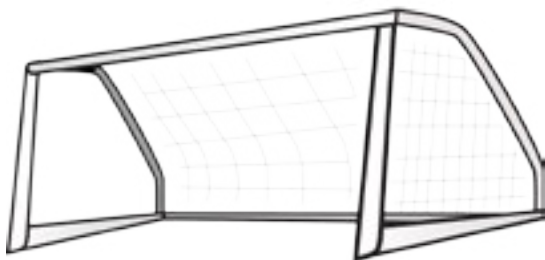
Sandro Mura

# Indice

L'organizzazione	9
Pianificazione	9
Preparazione precampionato	11
Modulo 4:5:1	19
Lo sviluppo	19
I ruoli	21
Contromisure agli altri moduli	23
Il contropiede	27
La didattica	28
Conclusioni sulla strategia tattica	44
La settimana tipo	45
Aspetti psicologici	47
L'allenatore come comunicatore e psicologo	47
Esempi di esperienze reali	48
Il reclutamento	48
La preparazione della partita	49
Motivare al successo dopo la sconfitta	49
La mentalità positiva	50
Il 4:5:1 nella mia esperienza	53
Il 4:5:1 in Italia	56
Il 4:5:1 in Europa	57
Glossario	59
Bibliografia	61







## L'organizzazione

### PIANIFICAZIONE

Anche a livello dilettantistico è basilare introdurre un sistema organizzativo efficace.

Pertanto, in primo luogo, è consigliabile indirizzare la società verso la creazione di uno staff dirigenziale che preveda il direttore generale ed un direttore sportivo con i quali, nelle fasi di pianificazione ed organizzazione, l'allenatore si rapporterà costantemente e di uno staff tecnico (un vice-allenatore, primo collaboratore tecnico, ed una figura di supporto nel recupero dei giocatori infortunati o indietro con la preparazione fisica).

E' opportuno che tali figure (sia dirigenziali che tecniche) vengano individuate all'interno della società poiché, per ragioni di bilancio, appare difficile che esse possano essere reclutate all'esterno e, quindi, retribuite.

Tuttavia, ritengo che le persone scelte (ad esempio ex giocatori della società) si sentirebbero gratificate e stimolate nel ricoprire quel determinato incarico e che lo svolgerebbero con passione e competenza ricercando, attraverso la guida dell'allenatore, il costante miglioramento professionale.

Suggerisco, poi, alla società, di avvalersi della consulenza di un medico, meglio se giovane con competenze generali e specializzato o specializzando in ortopedia, appassionato di calcio, il quale avrebbe l'opportunità, naturalmente dietro modesto compenso, di mettere in pratica, da subito, la sua formazione.

Il lavoro dell'allenatore inizia durante la stagione precedente quando lo stesso, avvalendosi di collaboratori fidati nelle vesti di osservatori (chi non ha amici o conoscenti che vedono le partite della squadra del proprio paese !!), segue costantemente giocatori delle varie categorie.

Terminata la stagione, l'allenatore incontra, ad uno ad uno, i suoi collaboratori e raccoglie le schede da essi compilate con l'obiettivo di valutare le qualità dei giocatori sotto osservazione (spesso sconosciuti e militanti nelle categorie inferiori). Sulla base di un'attenta analisi, si avviano le trattative per convincere i giocatori ad abbracciare ed a condividere il progetto.

Il loro eventuale ingaggio, determinerà costi decisamente inferiori a quelli dei giocatori provenienti dalle categorie superiori rispetto al campionato che si deve affrontare. Inoltre, le motivazioni di questi atleti, sono e saranno fortissime poiché gli stessi vorranno dimostrare di poter dire la loro in una categoria spesso accarezzata e mai raggiunta.

Nessuna società dilettantistica, per ragioni soprattutto finanziarie, stravolgerà totalmente l'assetto della squadra, anche dopo un campionato deludente.

Personalmente, ho un'idea di squadra che prevede la presenza di sei, sette titolari che compongono l'ossatura della squadra; di altri sei, sette che competono per gli altri quattro, cinque posti da titolare, di cinque giocatori molto giovani da far crescere e maturare e di due "vecchietti" a fine carriera la cui grande esperienza risulta sempre utile nell'arco di 30 partite stagionali.

Alla luce di queste mie convinzioni, indirizzo la dirigenza verso tre, quattro acquisti importanti ed altri due, tre per il rafforzamento della panchina.

**Modello di scheda per la raccolta delle informazioni e la descrizione delle caratteristiche tecniche, tattiche, atletiche e caratteriali dei giocatori sotto osservazione banca dati**

**NOME** \_\_\_\_\_

**COGNOME** \_\_\_\_\_

**DATA DI NASCITA** \_\_\_\_\_

**RUOLO** \_\_\_\_\_ **PESO FORMA** \_\_\_\_\_

**ALTEZZA** \_\_\_\_\_ **PIEDE DI CALCIO** \_\_\_\_\_

**SOCIETA' DI APPARTENENZA** \_\_\_\_\_

**SOCIETA' PRECEDENTI** \_\_\_\_\_

**NOTE:** ad esempio *Centrale difensivo ben strutturato fisicamente. Elegante nei movimenti, ambidestro capace, grazie alla sua buona visione di gioco di far ripartire l'azione, con ordine, dalla linea difensiva. Buona personalità ed esperienza (da 4 anni titolare nella propria squadra nei campionati di 3° e 2° categoria regionali). Duttilità tattica evidentemente avvantaggiata dalla sua capacità di organizzare il gioco. Dotato di calcio lungo può essere impiegato anche davanti alla difesa nel ruolo di regista basso di centrocampo (ideale per schema con esterni forti e veloci nelle ripartenze in virtù della sua abilità nel cambiare campo con precisione).*

*Da un paio di stagioni è il rigorista della squadra nonostante la giovane età (ciò evidenzia la sua personalità riconosciuta all'interno del gruppo, anche dai più anziani). Da migliorare nel gioco aereo.*

**ALTRO:** ad esempio *Maturità scientifica, carattere sereno, vive a ----- e non ha un lavoro fisso.*

## PREPARAZIONE PRECAMPIONATO

Una settimana prima dell'inizio della preparazione, in occasione della presentazione ufficiale della squadra, consegna a tutti i giocatori della definita rosa 2 schede che servono, l'una ad aggiornare la banca dati dell'allenatore e l'altra, contenente un programma di n° 5 sedute atletiche che essi svolgeranno per 5 giorni consecutivi, prima dell'avvio della preparazione, per affrontare i primi giorni di lavoro in maniera meno traumatica.

### Modello di scheda per banca dati

NOME \_\_\_\_\_

COGNOME \_\_\_\_\_

DATA DI NASCITA \_\_\_\_\_

ALTEZZA \_\_\_\_\_ PESO \_\_\_\_\_

SOCIETA' NELLE QUALI HAI MILITATO \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

SQUALIFICHE SUBITE LO SCORSO CAMPIONATO \_\_\_\_\_

INFORTUNI SUBITI DURANTE LO SCORSO CAMPIONATO E NEL PERIODO  
ESTIVO (breve descrizione) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Programma pre-preparazione

5 sedute atletiche da svolgere, preferibilmente su terreno morbido individualmente e, per ragioni logistiche, a mini-gruppi

### 1° giorno

- 10' corsa blanda su percorso vario.
- 15' allungamento muscolare- mobilità articolare arti superiori - addominali
- 10' corsa blanda blanda su percorso vario

### 2° giorno

- 12' corsa blanda su percorso vario
- 10' skip vari sui 10 mt.(alti,medi,bassi)
- 10' fartlek (1:45"ritmo blando,15"con leggera variazione di ritmo)
- 15' allungamento muscolare (arti superiori ed inferiori) - addominali

### 3° giorno

- 15' corsa blanda su percorso vario
- 5' allungamento muscolare arti inferiori.
- 15' balzi – multibalzi su 10 e 15 mt.(su arto dx, su arto sx, balzelli a gambe unite).
- 5' ccvv - corsa con variazione di velocità (1,30"lento- 30"più veloce).

### 4° giorno

- 20' corsa blanda su percorso vario
- 10' allungamento muscolare arti inferiori- mobilità articolare arti superiori.
- 5' skip vari su 10-15 mt.
- 10' salite (n. 3 ripetizioni sui 60 mt; n° 3 ripetizioni sui 40 mt nb: pendenza non superiore al 15%).

### 5° giorno

- 25' corsa blanda su percorso vario
- 10' esercizi vari in movimento (arti sup.e arti inf.sui 15 mt).
- 10' allungamento muscolare.
- 15' 200 mt a navetta (base 50 mt.) n° 3 serie (tra una serie e altra recupero completo).

## Programma precampionato

L'esempio di lavoro tipo che propongo è strutturato in un arco di tempo di 3 settimane circa. Personalmente ho sempre utilizzato, a giorni alterni, i primi 20 minuti di lavoro per svolgere lavori di organizzazione di gioco (o situazioni) a ritmo molto blando con la squadra schierata in campo. Lo stesso lavoro fungerà anche come riscaldamento o lavoro d'ingresso.

Il lavoro, suddiviso in 3 settimane, si prefigge come obiettivi principali l'incremento della capacità aerobica e forza generale la prima settimana; l'incremento della potenza aerobica e della forza specifica nella seconda settimana; il mantenimento della potenza aerobica, della forza specifica, l'incremento della velocità e della potenza lattacida nella terza settimana.

### I settimana

#### 1° giorno

- 5' mobilità per la colonna
- 5' skip vari (alti- bassi- laterali) sui 10 mt
- 15' fartlek su percorso vario con 2' di corsa lenta e 40" più veloce
- 10' addominali (3 esercizi x 15 ripetizioni con 30" di recupero tra le rip. + 3 serie x 15" paravertebrale (prono leggera estensione arti sup.e inf.)
- 15' fartlek con 2' lenti e 40" più veloci
- 10' stretching e scarico per la colonna

#### 2° giorno

- 20' lavoro di organizzazione di gioco a ritmo molto blando
- 5' mobilità per le gambe e stretching
- 18' fartlek con 2' lenti e 40" più veloce
- 25' circuito di forza (40" di lavoro e 40" di recup. X 2 serie con 2'30" di recupero tra le 2 serie)
- stazione n° 1: funicella salto a piè pari;
- stazione n° 2: alzate laterali manubri di 2 kg;
- stazione n° 3: step su panca 40-60 cm;
- stazione n° 4 : piegamenti sulle braccia;
- stazione n° 5: tenute a muro gamba coscia 90°
- stazione n° 6: balzi laterali a piè pari a superare un ostacolo di 20 cm; torsione busto con bilanciere scarico da seduti
- 10' mini percorso di agilità con cerchi, coni e paletti
- 18' fartlek con 2' corsa lenta e 40" più veloce
- 10' stretching a terra e scarico della colonna

#### 3° giorno

- 10' (mobilità colonna, spalle,stretching)
- 15' test sui 3000 mt

- 10' addominali e dorsali 4x 15 ripetizioni (vedi 1°g.)
- 20' fartlek 30" veloce + 1'30" più lenta
- 15' stretching a terra

#### 4° giorno

- 20' lavoro di organizzazione di gioco
- 10' esercizi di agilità e coordinazione tra paletti, coni e cerchi)
- 30' circuito di forza (da svolgersi con 40" di lavoro e 40" di recupero x 2-3 serie e 2'30" recupero tra le serie;
- stazione n° 1: tenute a muro gamba-coscia 90°
- stazione n° 2: distensione sugli avampiedi con leggero sovraccarico (massimo 10% del pesocorporeo);
- stazione n° 3: quadruplo successivo;
- stazione n° 4: salto su panchetta di 40- 60 cm con partenza da seduti;
- stazione n° 5: caduta da panchetta di 40 cm con doppio rimbalzo a gambe tese;
- 5' skip di trasformazione
- 10' stretching a terra
- 25' partita a tema su spazi ridotti

#### 5° giorno

- 30' riscaldamento (mobilità gambe, spalle, stretching) + situazionale (organizzazione di gioco)
- 10' esercizi di agilità e coordinazione tra cerchi, coni e paletti
- 10' tira e molla sui 200 mt totali del campo con cambio di velocità ogni terzo del alto lungo del campo (x 4 serie con recupero di 1'30" tra una serie e l'altra)
- 20' ripetute aerobiche (600-800-1000-800-600 con tempi di recupero pari a quelli impiegati a percorrere le ripetute stesse)
- 5' skip di trasformazione
- 10' addominali e dorsali (4 x 20 ripetizione e 4 x20 per dorsali
- 10' stretching a terra

#### 6° giorno

- 15' esercizi di preparazione per il circuito di forza (camminate particolari, appoggi specifici, mini-ostacoloni da superare in maniera blanda)
- 35' circuito di forza generale (con 60" di lavoro e 45" di recupero x 2 serie) - vedi secondo giorn.
- 30' lavoro intermittente così strutturato:
  - 15" in allungo + 45" souplesse x 5 volte
  - 30" in allungo + 60" souplesse x 5 volte
  - 3 x 800 mt con recupero di 3'
- 5' skip rapidi di trasformazione
- 10' stretching a terra
- 20' partita su spazi ridotti (es. possesso palla e ricerca della profondità)

## II settimana

### 1° giorno

- 5' 1 giro di campo + esercizi per la colonna + 1 giro di campo
- 25' Esercitazione tattica a ritmo blando (funzionale al modulo adottato dalla squadra)
- 5' skip vari
- 25' traini o salite (media pendenza) - 8 ripetizioni x 2 serie con recupero di 1' tra le ripetizioni e 2'30" tra le serie.
- 40' Lavoro tecnico-tattico (funzionale alle esigenze della squadra)

### 2° giorno

- 25' Lavoro d'ingresso situazionale (squadra schierata, esercitazione tattica 11:0)
- 20' balzi e multibalzi con serie da 5' + scatto
- 30' lavoro tecnico (esempio : esercitazione al cross e/o al tiro)
- 30' ripetute aerobiche (vedi 5° giorno della 1° settimana)
- 10' stretching e scarico della colonna

### 3° giorno

- Amichevole (contro squadra di pari categoria)

### 4° giorno

- 25' riscaldamento (situazionale)
- 5' skip
- 25' traini o salite 8" x 5 ripetizioni) rec.1' tra una ripetizione e l'altra
- 10" x 5 ripetizioni) rec. 1'10" tra una ripetizione e l'altra
- 15' lavoro tecnico - palleggi, passaggi e controlli orientati
- 10' lavoro lattacido - 100 mt al 90% x 5 volte con rec. di 1'30" tra una rip. e l'altra
- 30' lavoro tecnico
- 10' lavoro lattacido: sprint sui 20-30-40-50 mt con recupero in souplesse leggero x 2 serie con recuperi di 2'30" tra le serie
- 10' stretching e scarico

### 5° giorno

- 5' corsa lenta
- 15' riscaldamento (lavoro tattico)
- 5' skip vari
- 20' balzi: totale 100 di cui 50 in lunghezza e 50 in altezza con serie da 5 + scatto
- 20' lavoro tecnico (es. palle inattive)
- 25' lavoro intermittente così strutturato:
  - 15" allungo + 45" corsa lenta x 4 volte

- 30" allungo + 55" corsa lenta x 4 volte
- 45" allungo + 80" corsa lenta x 2 volte
- 5' recupero completo
- 20' partita a tutto campo (2 tempi da 10')

## 6° giorno

Partite (partecipare ad un triangolare impegnativo)

## III settimana

### 1° giorno

- 10' riscaldamento con la palla (guida semplice, tra coni...)
- 5' esercizi di agilità e coordinazione
- 15' velocità in linea: 40 mt x 4 con recupero completo, 50 mt x 4 con recupero completo
- 10' lavoro lattacido con navetta sui 150 mt (base di 50 mt) x 3 volte con recupero di 1'30"
- 10' stretching
- 10' lavoro lattacido con navetta sui 100 mt (base 25 mt) x 3 volte con recupero di 1'30"
- 45' esercitazione tecnico – tattica (funzionale alle esigenze della squadra)

### 2° giorno

- 20' riscaldamento situazionale (organizzazione di gioco)
- 5' skip
- 15' velocità in linea 10 mt x 4 volte rec.completo, 20 mt x 4 volte rec. completo, 30 mt x 4 volte rec.completo
- 20' balzi 70 in lunghezza + 50 in altezza con serie da 6 + scatto
- 45' lavoro tecnico- tattico -organizzazione difensiva
- 10' lavoro intermittente: 30" in allungo con 40" di corsa lenta
- 10' stretching

### 3° giorno

- 20' riscaldamento (guida della palla, stop, guida della palla tra coni ecc.) + mobilità articolare
- 25' salite 5" x 5 con recupero di 45" salite 12" x 5 con recupero di 1'15"
- 15' lavoro tecnico
- 10' lavoro lattacido sotto forma di vai e torna 5+5+10+10+5+5 x 4 serie con rec. di 1'
- 20' lavoro tecnico - tattico (schemi d'attacco)
- 10' lavoro lattacido - sprint di 30 -40-50 mt con rec. di 10"-15"-20" x 3 serie con rec. di 2' tra serie
- 10' stretching a terra



#### **4° giorno**

Amichevole (con squadra di categoria superiore)

#### **5° giorno**

- 20' lavoro di organizzazione di gioco
- 10' esercizi di agilità e coordinazione
- 15' velocità in linea 40 mt x 5 rec. completo, velocità in linea 50 mt x 5 rec. completo
- 20' balzi 50 mt in lunghezza + 50 in altezza con serie di 4 + scatto
- 40' esercitazione tattica (funzionale al modulo di squadra)
- 10' stretching





## Modulo 4:5:1

### LO SVILUPPO

Il 4:5:1 è un sistema di gioco che garantisce copertura ed equilibrio e, nello sviluppo della fase offensiva con l'eventuale sbilanciamento avversario, una combinazione di situazioni di gioco d'attacco semplici e concrete.

L'occupazione totale della propria metà campo, la vicinanza tra i giocatori e quindi dei reparti, la restrizione degli spazi anche visivi degli avversari, sono espressioni del modulo e in esso trovano le condizioni interpretative ottimali.

Considerata la presenza di un gran numero di centrocampisti, per gli avversari è difficile costruire gioco e rifornire gli attaccanti. Tuttavia, visto che si dispone di un solo giocatore nella linea d'attacco, il centrocampo ha la responsabilità di dettare i tempi della manovra e di rifornire la punta centrale e le ali.

Come tutti gli schieramenti, durante la gara, si può avere la necessità di cambiare sia per rafforzare la fase difensiva sia per aumentare la forza propulsiva.

A mio avviso, tuttavia, nelle situazioni di recupero del risultato non è necessario operare grandi stravolgimenti tattici ma è consigliabile spostare in avanti, a cate-



modulo 4:5:1 difensivo



modulo 4:5:1 offensivo

na, i reparti come sotto illustrato.

Il modulo 4:5:1, nei campionati dilettantistici, va interpretato a uomo, in quanto il gioco a zona richiede, per poter essere assimilato, più tempo e maggiore disponibilità che, in una squadra che svolge solo due sedute di allenamento settimanali, non è possibile ottenere. In più, la domenica, le gare vengono dirette da un solo arbitro non coadiuvato dai due guardalinee ufficiali e, pertanto, per lui diventa difficile valutare azioni al limite del fuorigioco (specie fuori casa, quando condizionamenti vari lo inducono in errore). Inoltre, le esercitazioni per il gioco a zona sono più articolate e richiedono tempo e spazio.

Di conseguenza, tenere al freddo e sotto la pioggia per svariati minuti i giocatori, non è conveniente: meglio lavorare su un modulo tattico per il cui apprendimento bastano poche e mirate esercitazioni.

Un altro motivo della scelta del modulo è dettato dal convincimento che in esso possono trovare collocazione giocatori dalle differenti caratteristiche, rendendone più facile l'adattamento ai vari ruoli.



Schieramento giocatori nel modulo 4:5:1

Le principali prerogative tattiche dello schieramento sono: difesa in linea in fase di possesso, terzini bloccati in fase di non possesso, ali dinamiche che assicurano la copertura dell'intera fascia, ribaltamento dell'azione dopo la riconquista della palla e corse di arretramento di venti metri, in diagonale, del trequartista su inizio azione avversaria; trequartista avanzato a ridosso della punta centrale nello sviluppo della fase offensiva.

## I RUOLI

Nell'indicare le qualità tecniche, tattiche, atletiche e psicologiche, descrittive del modello ideale di giocatore, mi preme evidenziare che, specie a livello dilettantistico è difficile che, ruolo per ruolo, l'atleta le possieda tutte; è peraltro sufficiente che ne possieda solo alcune.

### Portiere

E' importante, perché si esprima su buoni livelli, che sia sempre al massimo della serenità e della concentrazione. Non è fondamentale che sia altissimo ma è importante il suo piazzamento inteso come capacità di difendere lo specchio della porta, di coprire l'area di rigore piccola e di partecipare alla tattica difensiva.

### Difensori centrali

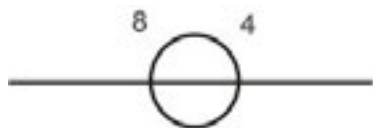
Devono possedere spiccate doti di intuizione, tempismo nelle chiusure e nella marcatura, senso della posizione e guidare a voce i compagni di reparto. Tendenzialmente, devono essere ben strutturati, forti nel contrasto ed avere centimetri utili per prevalere nel gioco aereo. Possibilmente, almeno uno dei due, deve avere sufficiente tecnica, calcio lungo per innescare il contropiede e corto per far ripartire l'azione quando la squadra avversaria è raccolta nella propria metà campo.

### Terzini

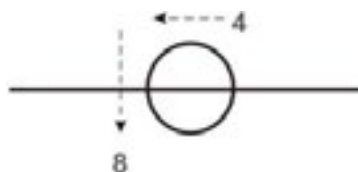
Devono possedere aggressività nella marcatura, facilità di corsa e resistenza organica necessaria per effettuare le diagonali difensive. In fase di possesso palla diventano il primo punto di riferimento, sia per i centrali difensivi che per i centrali di centrocampo, per poter dare avvio all'azione d'attacco.

### Mediani e mezze ali

Poiché nella fase difensiva entrambi devono abbassarsi a protezione della difesa, devono possedere doti di interdizione e di chiusura. Nella costruzione della manovra devono esprimere ordine, sagacia tattica ed ampia ed immediata visione di gioco per avviare una veloce circolazione di palla. Devono, inoltre, garantire equilibrio difensivo e non è necessario che uno dei due possieda facilità di corsa poiché raramente si propone in fase offensiva ma effettua soprattutto movimenti in orizzontale. In fase d'attacco, l'altro centrocampista deve trasformarsi in mezz'ala. Pertanto, dal punto di vista atletico, deve essere coordinato e resistente per potersi inserire, con intensità e con i giusti tempi, per affiancare le ali, la punta centrale ed il trequartista. Un altro dei suoi compiti è la ricerca della conclusione in porta dalla media e lunga distanza.



Mediani bassi



Proiezione mezzala

## Le Ali

Come caratteristiche fisico – atletiche devono essere veloci, coordinate e resistenti per garantire la copertura sugli inserimenti degli esterni avversari. Inoltre, devono possedere un buon bagaglio tecnico per effettuare dribbling, cross e conclusioni. Intelligenti e creative, nello spazio creato dalla boa centrale devono “tagliare” e mettere in difficoltà la retroguardia avversaria.

## Il Trequartista

Non è importante che venga incontro per costruire gioco, personalmente preferisco che agisca in zona centrale avanzata a ridosso della punta centrale. In fase difensiva deve svolgere la prima azione di disturbo sul regista avversario quando questi inizia l'impostazione del gioco.

È il giocatore più importante della squadra poiché dalla sua imprevedibilità e fantasia dipende l'efficacia della gran parte delle azioni offensive. Deve possedere, pertanto, intelligenza nell'effettuare corse di orientamento e notevoli qualità tecniche per l'attuazione del suo principale compito: la rifinitura. Ottimo dribbling, passaggi smarcanti per i compagni da effettuare di prima intenzione ed inoltre velocità di inserimento, rapidità di esecuzione ed intuito nel servire le ali che tagliano, sono fondamentali. Deve ricercare la conclusione sia sotto porta che dalla media distanza e possedere doti balistiche per ottimizzare i calci da fermo dalla breve distanza.

## La Punta Centrale

È la boa centrale della squadra, gioca tendenzialmente spalle alla porta e deve essere dotato fisicamente per fare sponde, difendere la palla per permettere la risalita della squadra con conseguenti inserimenti in zona tiro delle ali, della mezz'ala, del trequartista e proporsi, lui stesso, per la conclusione nelle varie zone dell'area di rigore. Per questi compiti deve quindi possedere doti acrobatiche, capacità di penetrazione, forza d'urto ed abilità nel gioco aereo, specie nella finalizzazione. Ritengo che non debba svariare troppo ma attaccare gli spazi in profondità.

## CONTROMISURE AGLI ALTRI MODULI

4:5:1 contro 3:5:2.



● Squadra avversaria

Spostando il 2 sull'altra punta, con 3 sistemato sul centrocampista avanzato di destra (scorrimento del 4 in zona centrale) e posizionati gli altri giocatori a presidio delle varie zone del campo, potremmo mettere in difficoltà la difesa avversaria con 9 e 10 che "ballano" continuamente tra i difensori centrali avversari (specie se lenti) e aprono sulle fasce per gli inserimenti delle ali (7 e 11) e della mezz'ala (8).

## 4:5:1 contro 4:4:2

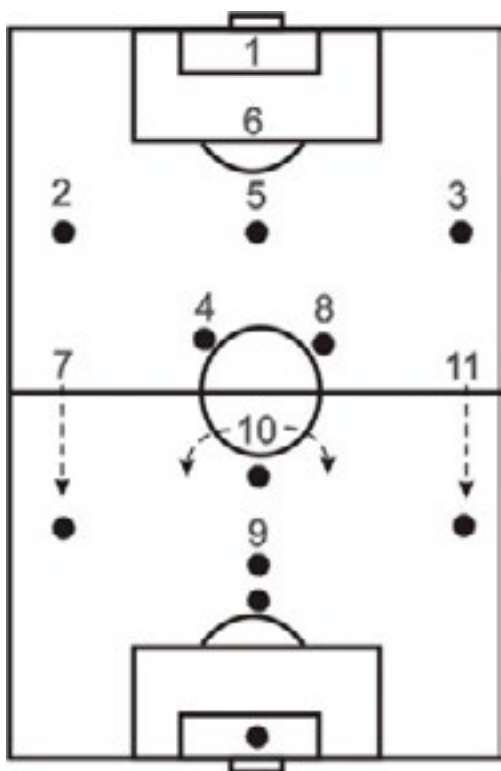


Si prevedono due marcature a uomo (2 e 5 sui rispettivi attaccanti) e zona a metà campo (7, 8, 4, e 3 a presidiare uomini e zone di competenza) con 11 attento ai ripiegamenti (centrale e laterale) a sostegno rispettivamente del 4 e del 3. Nell'azione offensiva sono fondamentali, per scardinare la linea difensiva avversaria (composta da quattro giocatori e quindi in superiorità numerica su 10, 9 e 11), i movimenti del 10 che si deve inserire a destra per l'uno - due con 7 e/o 9.



## 4:5:1 contro 4:3:3 schierato a uomo

NB: con i numeri squadra schierata con il 4 : 5 : 1  
con le palline squadra schierata con il 4 : 3 : 3



Si prevedono tre marcature a uomo (2, 5 e 3 sui rispettivi attaccanti avversari) e marcature a zona a centrocampo.

Diventa importante la superiorità numerica che le ali (7 e 11) e il trequartista (10) riescono a creare nell'uno contro uno sui rispettivi avversari.

## 4:5:1 contro 4:3:1:2



Si prevedono tre marcature a uomo (2 e 5 sui rispettivi attaccanti e 3 sul trequartista avversario). Preferisco pensare positivo e liberare da compiti di marcatura la mezz'ala (8) e il mediano (4) per poter avviare la manovra dalla linea (mediana) centrale.

E' presumibile che il "nostro" 10 venga marcato a uomo dal "loro" centrocampista centrale difensivo. Pertanto, 7, 9 e 11 devono creare superiorità numerica nell'uno contro uno sui rispettivi marcatori naturalmente supportati, nell'azione offensiva, da 8 e 10.

## IL CONTROPIEDE

Il contropiede è una soluzione di gioco imprevedibile, di non facile applicazione ma anche difficile da contenere da parte di chi lo subisce.

Per la conquista della palla è necessario accorciare gli spazi, sia in verticale che in orizzontale.

Nella pallacanestro si avvia soprattutto nelle fasce laterali mentre nel calcio è da praticarsi prevalentemente nella zona centrale poiché, con due o tre passaggi, l'azione offensiva, se ben articolata, risulta letale.

Il raddoppio della marcatura o l'intercettamento del passaggio ha come obiettivo la trasformazione dell'azione difensiva in offensiva.

La manovra deve essere rapida per non consentire la riorganizzazione del reparto difensivo avversario; pertanto, non appena la palla viene riconquistata, non si deve ricercare immediatamente il passaggio in profondità in quanto, nel modulo 4:5:1, il centravanti spesso non è veloce; è preferibile, invece, effettuare un passaggio di preparazione (ad esempio sulle ali che poi chiudono con assist dalle fasce per la conclusione della punta centrale o del trequartista).

Si può optare anche per una fulminea trasmissione di palla per la punta centrale la quale scatta in profondità per poi tornare repentinamente indietro e proporsi, in appoggio, per il taglio delle ali o gli inserimenti, in zona tiro, della mezz'ala e del trequartista.

Infine, ritengo che il contropiede vada condotto con almeno tre, quattro giocatori.

## LA DIDATTICA

Sottolineo l'importanza della semplificazione della proposta didattica nel senso che occorre allenare i giocatori con esercitazioni semplici, chiare, di facile comprensione ed apprendimento, adeguate alle difficili condizioni di lavoro (allenamenti in notturna, sovente al freddo o sotto la pioggia, possibilità di svolgere solo due sedute settimanali, giocatori stanchi dalla dura giornata di lavoro).

Quindi, fatta questa premessa, è opportuno ricercare l'efficacia nella semplicità seguendo alcune regole:

- a) proporre combinazioni poco articolate poiché l'assimilazione di tante varianti causa dispendio energetico e mentale;
- b) durante le esercitazioni tattiche i giocatori devono essere schierati sempre nel loro ruolo (si facilita in tal modo il lavoro dell'allenatore e la ricerca di un impianto di gioco lineare e concreto);
- c) utilizzo di un linguaggio semplice come quello che si utilizzava tempo fa e che ci ha accompagnato, per tantissimi anni, giocando nelle piazze e nei cortili delle scuole e delle chiese (pertanto, i giocatori di fascia saranno alti e non esterni alti, i difensori di fascia terzini e non esterni bassi e così via).

### Esercitazioni tecniche

Credo fortemente nell'efficacia dell'allenamento dei "fondamentali" del giocatore e ritengo che tutti, con l'applicazione costante, possano migliorare la gestualità tecnica e coordinativa.

Per raggiungere questo obiettivo, durante la seduta di allenamento, per circa 20 minuti, faccio svolgere esercitazioni molto semplici e mirate abbinandole allo sviluppo delle capacità coordinative.

Prima dello svolgimento delle esercitazioni, richiamo i giocatori alla totale concentrazione ed al silenzio assoluto per creare quelle condizioni che possano rendere il lavoro sempre produttivo e funzionale.

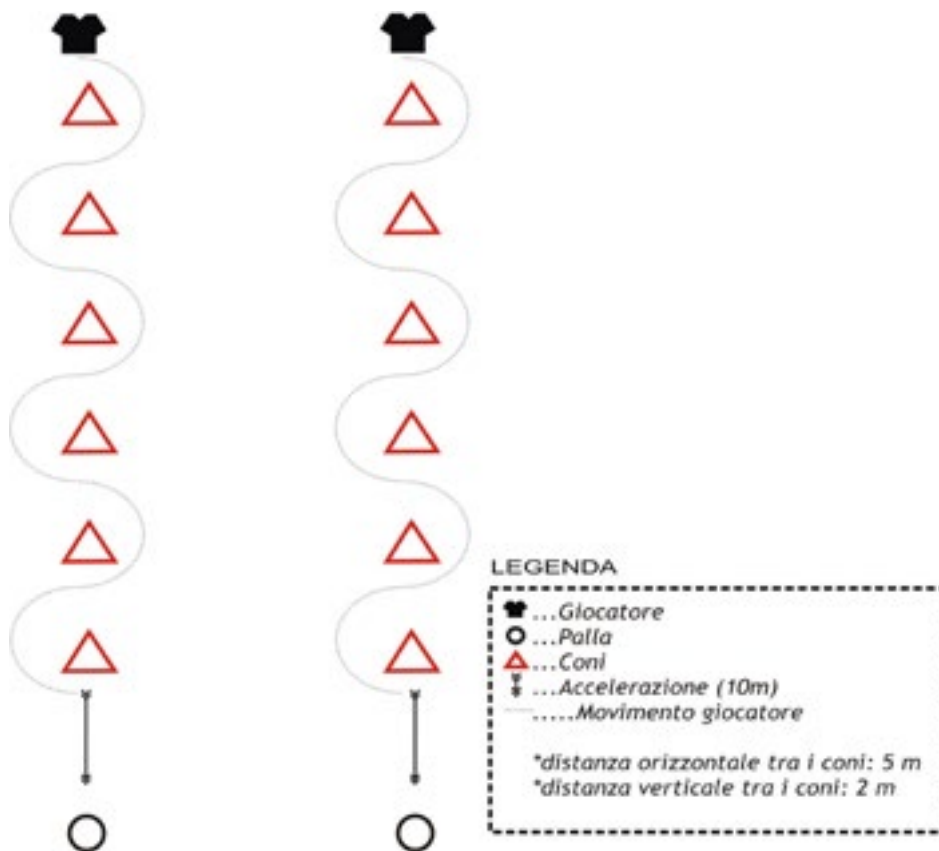
Generalmente, faccio svolgere questo lavoro nella 2° seduta settimanale subito dopo il lavoro d'ingresso (10' comprensivi di corsa blanda, stretching e mobilità articolare degli arti superiori).

## Esercitazione n° 1

Guida della palla con l'interno del piede dx e sx aggirando ciascuno dei 6 coni posizionati a 2 mt. di distanza l'uno dall'altro.

All'ultimo cono effettuare accelerazione x 10 mt palla incollata al piede e rientrare in corsa blanda, passando esternamente alla linea dei coni.

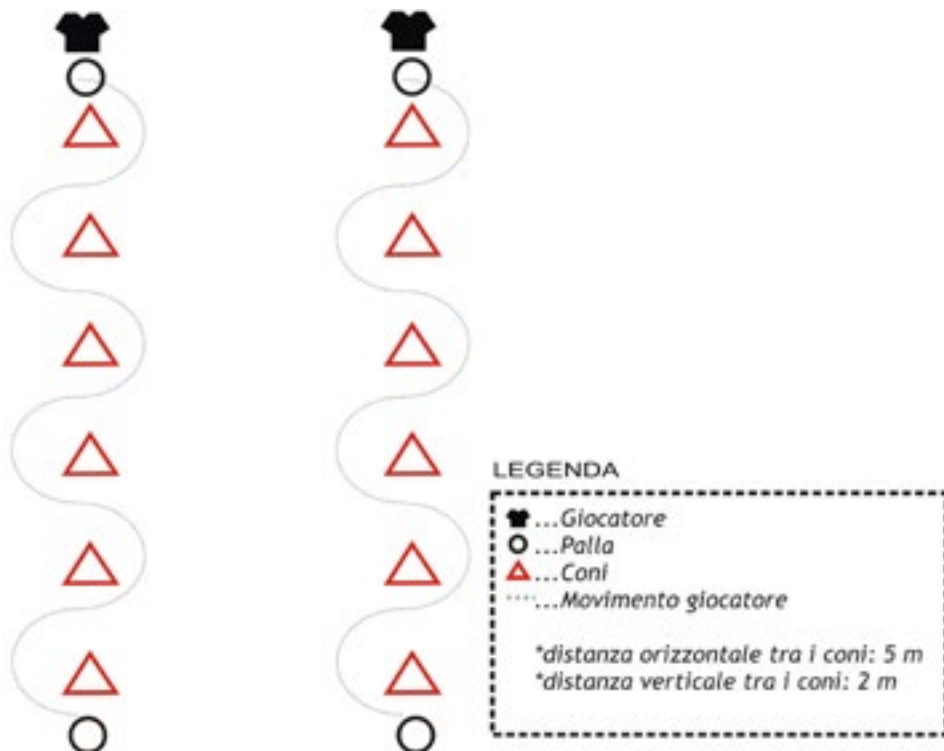
Svolgere n° 5 esercitazioni con 45" di pausa tra una esercitazione e l'altra.



## Esercitazione n° 2

Come l'esercitazione n° 1 con la variante di fare svolgere il percorso in palleggio (senza far toccare la palla a terra) rientro in corsa blanda indirizzando la palla con l'interno dx e sx.

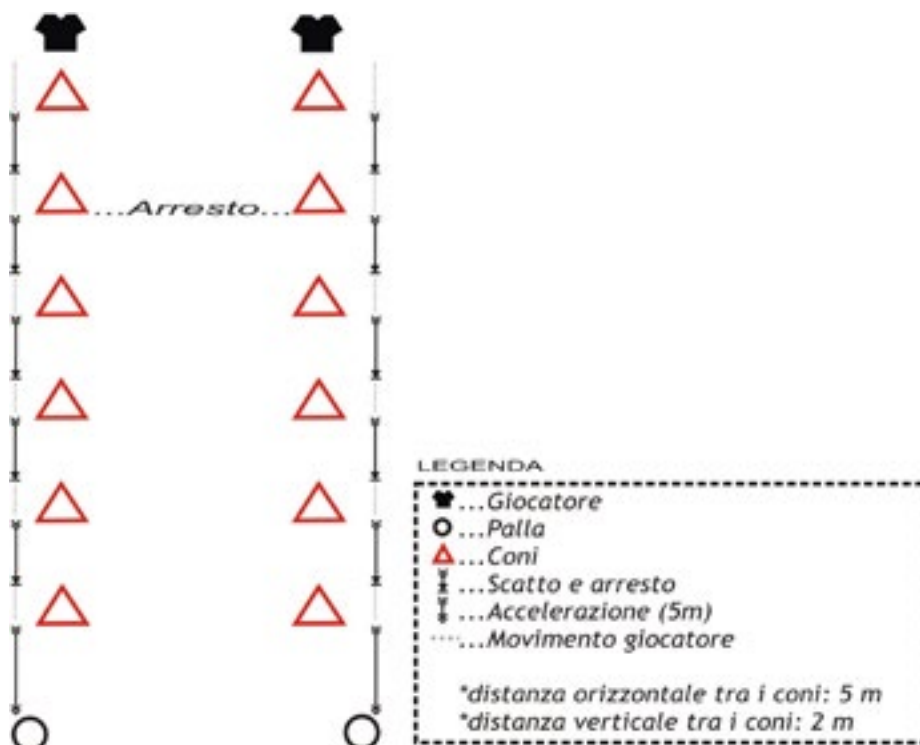
Svolgere n° 5 ripetizioni con 45" di pausa tra l'una e l'altra.



### Esercitazione n° 3

Guida della palla in dx e sx, arresto (con la pianta del piede) tra 1 cono e l'altro + accelerazione finale sui 10 mt indirizzando la palla con il collo piede; rientro in corsa blanda lineare ripetendo il gesto tecnico.

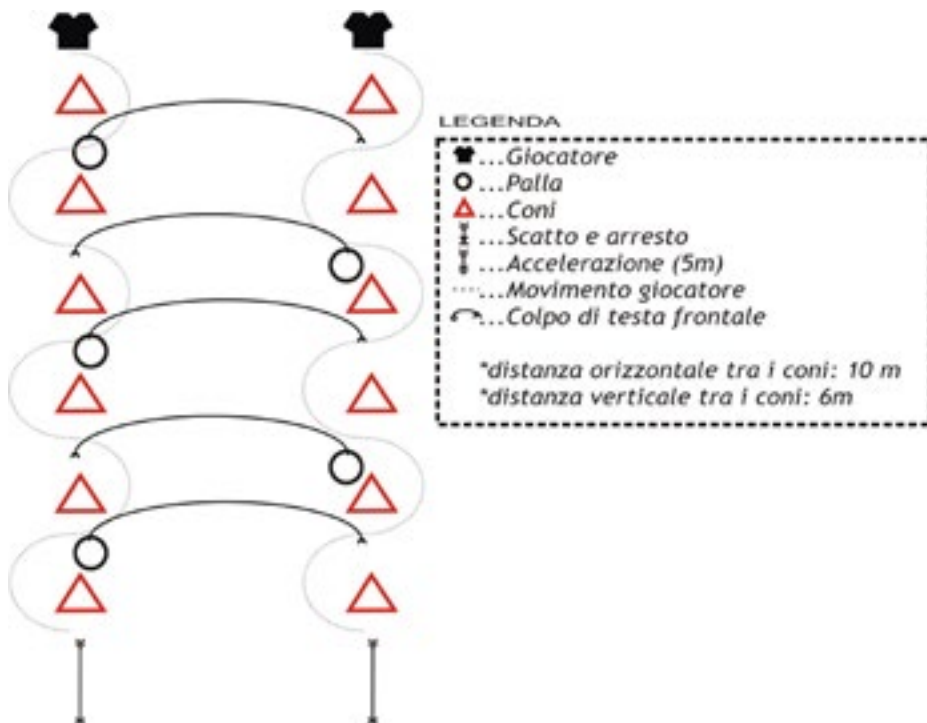
Svolgere n° 5 ripetizioni con 45" di pausa tra l'una e l'altra



### Esercitazione n° 4

1 palla x 2 giocatori. Rispetto alle esercitazioni precedenti svolgere percorso con trasmissione palla con colpo di testa frontale (dall'uno all'altro senza farla cadere) con accelerazione finale sui 5 mt e rientro in maniera blanda. Si colpisce di testa posizionandosi tra i 2 coni.

Svolgere n° 5 ripetizioni con 45" di recupero tra l'una e l'altra.

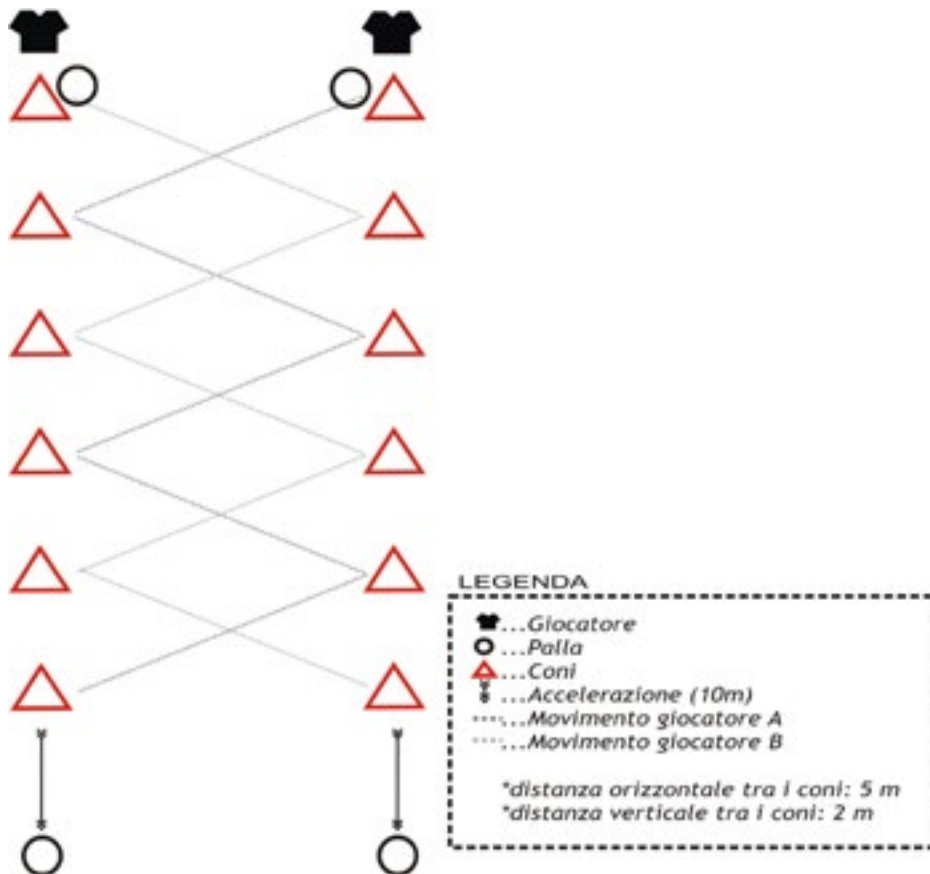




## Esercitazione n° 5

A coppie scattare palla al piede con conduzione palla ad incrociare i birilli + scatto finale per 10 mt.

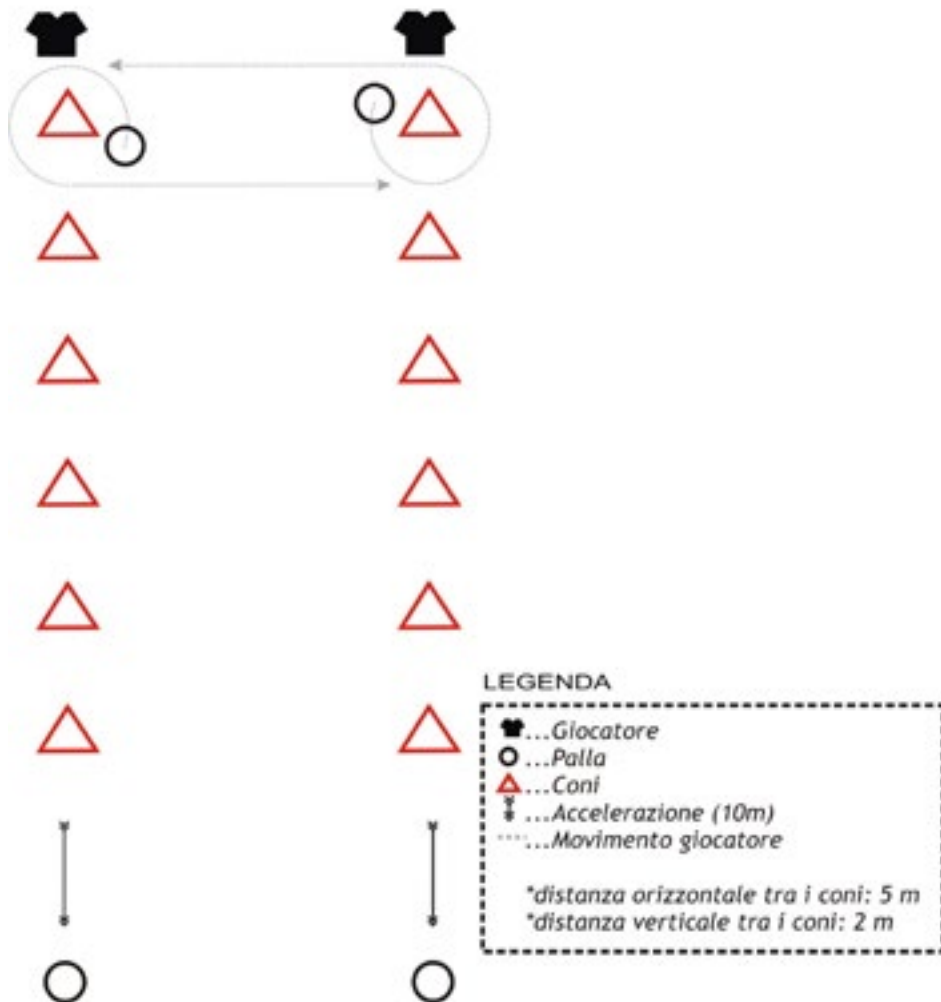
Svolgere n° 5 ripetizioni con 45" di recupero tra l'una e l'altra.



### Esercitazione n° 6

Giro completo intorno al birillo, conduzione palla fino al successivo (birillo, giro completo + scatto di 10 mt con conduzione palla, rientro palla al piede sino al punto di partenza).

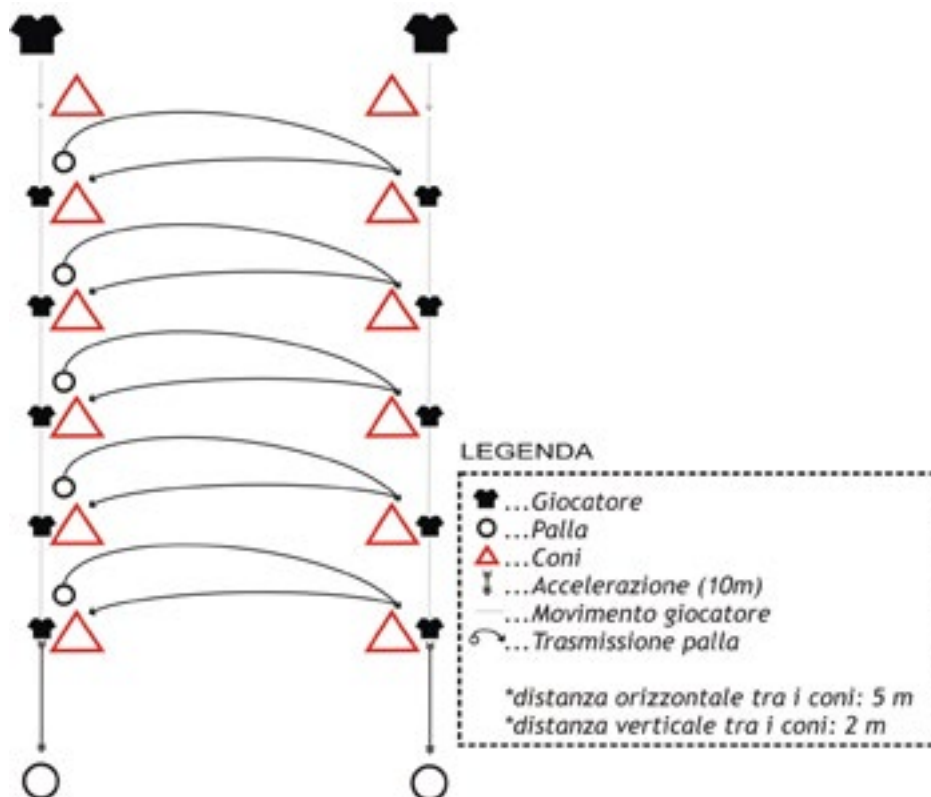
Svolgere n° 5 ripetizioni con 45" di recupero tra una serie e altra.



## Esercitazione n° 7

Guida palla e trasmissione della stessa (scambio palla) tra i coni dall'uno all'altro giocatore, con accelerazione finale sui 10 mt.

Svolgere n° 5 ripetizioni con 45" di recupero tra una serie e altra.



## Esercitazioni tattiche

### Esercitazione n° 1

**Obiettivi tattici:** collegamento tra reparti, trasmissione della palla per linee orizzontali e verticalizzazione sulla punta centrale.

**Concetti disciplinari:** concentrazione massima e non chiamare la palla.

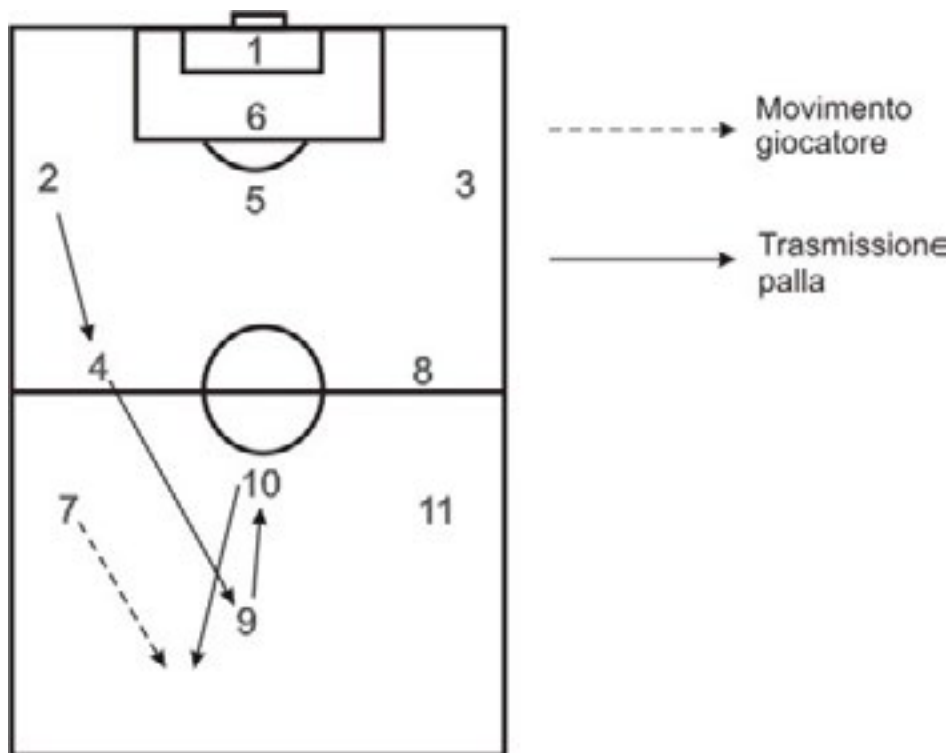
**Didattica:** si divide il campo in tre settori con squadra schierata per ruoli secondo modulo.

Si effettua una rapida circolazione della palla tra difensori alla ricerca dello spazio giusto per la trasmissione della palla stessa ad uno dei due centrali di centrocampo. Successivamente, uno dei due mediani 4 riceve da 2 che sulla stessa diagonale (asse 2 - 4 - 9) serve 9.

La punta centrale (9) gioca, spalle alla porta, indietro per trequartista 10 che, in profondità, serve una delle due ali (7 o 11) che taglia per andare a concludere. E' essenziale l'avanzamento dei reparti man mano che la palla passa da un settore all'altro.

La punta centrale (9), crea spazio per il taglio dell'ala. Il 10 avanza fino al limite per ricevere e/o concludere su eventuale respinta del portiere. Il 9 chiude centralmente, il 7 sul secondo palo rispetto al taglio dell'11.

NB - Viceversa, effettuare movimenti alternativi sul taglio del 7.



## Esercitazione n° 2

**Obiettivi tattici:** sviluppo azione d'attacco dalle fasce laterali. Allenare i giocatori al ripiegamento repentino sulle transizioni avversarie (ossia sulle trasformazioni delle azioni da difensive in offensive).

**Didattica:** sull'intero rettangolo di gioco si affrontano due squadre (rossi e blu). Nelle zone laterali, delimitate dai cinesini, si può muovere solo un giocatore per corsia (giallo) che attacca con la squadra in possesso palla. Nelle corsie laterali non possono entrare altri giocatori. Dopo due – tre passaggi, si deve aprire il gioco sulle fasce e, contemporaneamente, mantenendo le giuste posizioni, si tenta lo sfondamento in area di rigore avversaria per ricevere il cross dalla fascia ed andare a conclusione. Ogni cinque minuti i due giocatori di fascia (gialli) vengono sostituiti da altri (uno rosso e l'altro blu che indossano le casacche gialle) prendendone, viceversa, il posto (ed indossando l'uno la maglia blu e l'altro quella rossa).

**Variante:** al momento della trasmissione della palla nella corsia laterale può entrare un altro giocatore (ad esempio uno rosso, se la palla è in possesso della squadra rossa) il quale, fatta una sovrapposizione, riceve ed effettua il cross in area. Al momento del cross (alto) o assist (basso) i giocatori delle due squadre (in possesso e in non possesso), su tutto il perimetro dell'area di rigore, devono mantenere il giusto posizionamento (difensivo ed offensivo). Ritengo che, a conclusione dell'azione, in area, debbano sfondare non più di tre giocatori (uno sul primo palo, uno centralmente ed uno sul secondo palo) con altri due posizionati appena fuori dall'area per concludere sull'eventuale ribattuta corta. In chiave difensiva, invece, nell'area devono stare in cinque più altri due posizionati fuori area a chiudere gli spazi sui giocatori che entrano in possesso palla sulla eventuale imprecisa ribattuta.



### Esercitazione n° 3

**Obiettivi:** sviluppo schema per il contropiede con recupero palla a metà campo.

**Didattica:** senza uscire dal campo stabilito (20 x 55 metri), cinque giocatori cercano di mantenere il possesso palla contro una squadra composta dallo stesso numero.

Quando la situazione di gioco lo consente, l'allenatore fa un segnale e la squadra inizia, immediatamente, un contropiede verso la porta avversaria; ciò significa che entrambe le squadre possono uscire dal campo delimitato per contrattaccare o difendere.

Si raccomanda di dare il segnale per il contropiede quando la situazione di gioco lo permette. Se viene perso il possesso della palla, gli avversari passano a loro volta al contropiede, sino a quando segnano o perdono palla.



## Esercitazione n° 4

**Obiettivi:** allenamento sulle palle inattive. Si esercitano le qualità balistiche ed, in particolare, la capacità di marcare e smarcarsi nonché il mantenimento costante della concentrazione, fattore chiave della prestazione.

**Didattica:** si posizionano, una di fronte all'altra, due porte regolamentari, difese da due portieri.

Lateralmente ci sono quattro giocatori, due per lato, che si allenano al cross da effettuarsi in tutte le maniere possibili. In mezzo all'area ci sono due squadre composte di cinque giocatori ciascuna che lottano per difendere ed attaccare contemporaneamente.

L'aspetto prettamente fisico va migliorato dando intensità all'esercitazione..



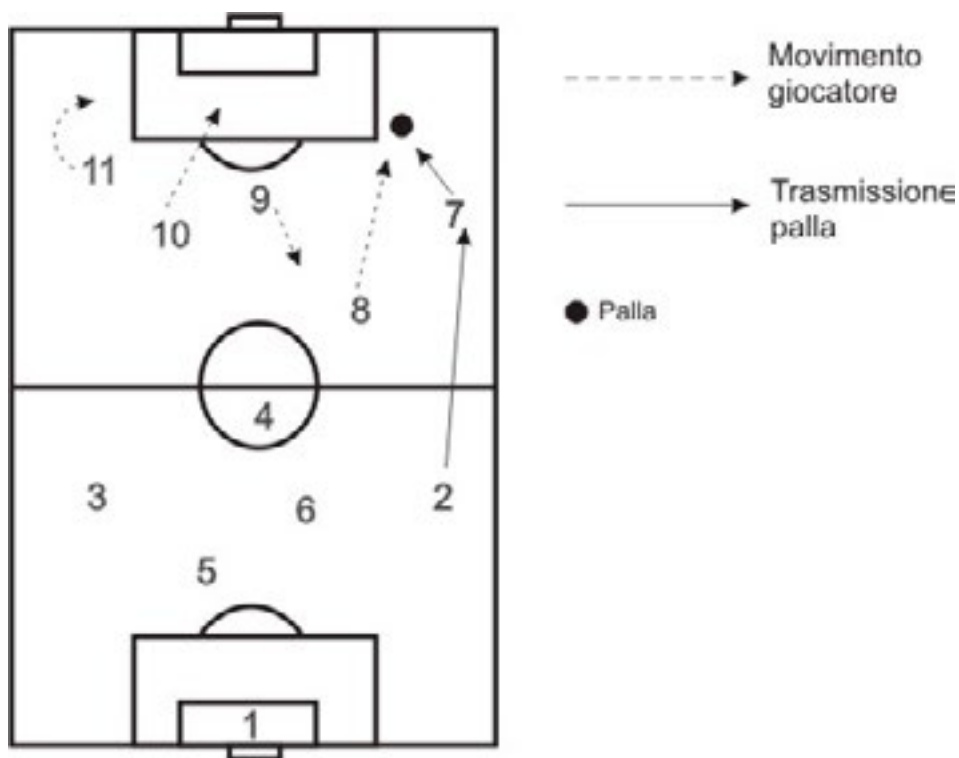
### Esercitazione n° 5

**Obiettivi:** perfezionamento (velocità e precisione) di un semplice schema offensivo

**Didattica:** gioco a tre sulla catena di destra.

Da 2 a 7 che favorisce l'inserimento di 8 in profondità.

Conduzione della palla da parte di quest'ultimo e cross a cercare 10 inseritosi nello spazio creato dal movimento della punta centrale (9) e dell'ala (11).





## Esercitazione n° 6

**Obiettivi:** prioritariamente atletici. Miglioramento della potenza aerobica.

**Didattica:** gara a campo ridotto da area ad area.

Tutti i giocatori devono correre, la palla è sempre buona nel senso che non ci sono falli laterali e la linea di demarcazione del fondo campo non è categorica. Non ci sono palle inattive da battere, in linea con la necessità di dare un ritmo costante all'impegno fisico.

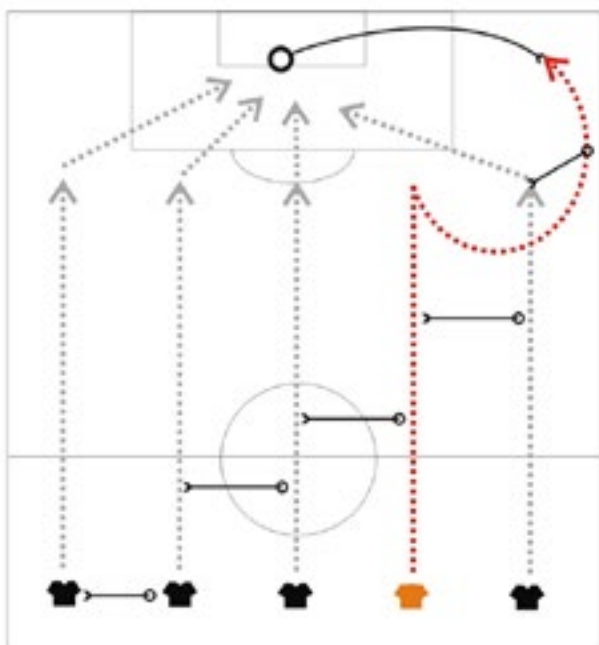
Tatticamente, si abitua i giocatori ad affiancare i compagni durante la fase del possesso e a rincorrere gli avversari quando si perde la palla.









## Esercitazione n° 7

**Obiettivi:** giocare in ampiezza, creare costantemente le aperture in fascia, sfondamento centrale dei giocatori che vanno ad occupare tutta l'area di rigore avversaria (naturalmente scaglionati con ordine) ovvero uno a chiudere sul primo, l'altro sul secondo palo, gli altri 2 centralmente.

**Didattica:** 5 giocatori schierati orizzontalmente poco prima della metà campo compiono trasmissione palla (con le mani) da sinistra a destra ed avanzano, sinergicamente, fino a 20 mt dalla porta. A questo punto, il penultimo giocatore effettua una sovrapposizione e riceve palla per effettuare il cross. Gli altri entrano in area e cercano di fare goal.



### LEGENDA

-  ...Giocatore
-  ...Movimento giocatore
-  ...Giocatore che si sovrappone
-  ...Movimento giocatore che si sovrappone
-  ...Palla
-  ...Trasmissione palla

## Esercitazione n° 8

**Obiettivi:** provare ciò che si presume possa verificarsi durante la gara; i palloni (birilli) sono gli avversari. Fase difensiva che diventa di possesso.

Finalità: tattica

**Didattica:** 10 contro 0 (zero)

Posiziono una serie di cinesini-birilli che rappresentano il modulo della squadra avversari (4:4:2 Vs (contro) 4:3:3 oppure Vs 3:5:2 con baricentro medio-alto o medio basso. I cinesini (che corrispondono agli avversari) con un comando (chiamata a voce) vengono aggrediti. Questa esercitazione serve a correggere le posizioni, in particolare quando velocemente chiamo in sequenza 2 o 3 cinesini-birilli. In una fase successiva, alla chiamata del cinesino (es. laterale sinistro) parte l'attacco in pressing della squadra.

NB : Svolgendo questa esercitazione in maniera attiva si possono correggere continuamente gli errori dei giocatori ed accorciare i tempi delle girate e l'esecuzione tecnica.



## CONCLUSIONI SULLA STRATEGIA TATTICA

Al termine di questo breve lavoro, consentitemi di fare alcune considerazioni. La prima è che il 4:5:1, interpretato con la presenza di ali dinamiche votate alla copertura di tutta la fascia, con il trequartista pronto a contrastare, nella mediana avversaria, il portatore di palla ed, in fase offensiva, ben posizionato per la rifinitura, con i terzini bloccati nella linea difensiva quando si viene attaccati da cinque, sei giocatori, se semplificato nell'applicazione e nella preparazione è un modulo utilitaristico attraverso il quale si ottimizzano le risorse e gli spazi a disposizione. La seconda è che gli allenatori devono avere un sano realismo ed affrontare le gare con spirito di osservazione e valutazione, riconoscendo, anche a priori, le qualità tecniche ed organizzative degli avversari, spesso palesi.

La terza è che un modulo che garantisce equilibrio e compattezza costituisce l'ideale contromisura agli altri schieramenti.

Infine, avendo riscontrato che chi utilizza il 4:5:1 nella esplicazione descritta, allora come oggi, viene spesso tacciato come "difensivista", penso che, oggi come allora, le etichette e i luoghi comuni non debbano condizionare la personalità e le idee di un allenatore di calcio.

## LA SETTIMANA TIPO

### Mercoledì

- 15' analisi gara precedente;
- 15' attivazione generale (corsa blanda + stretching + mobilità articolare arti superiori);
- 20' lavoro tattico (4:5:1 da opporre alla squadra che si deve incontrare la domenica in relazione al suo modulo-vedi una delle esercitazioni descritte);
- 20' lavoro atletico (sviluppo della potenza aerobica - corse con variazioni di velocità es. 2 serie da 5');
- 45' lavoro tecnico (partitelle su spazi ridotti)

### Venerdì

- 20' attivazione generale (esercizi arti sup. ed inferiori in movimento + stretching)
- 10' rapidità tra i coni (scatti sui 10 mt in vari modi - dritto, indietro, in diagonale)
- 15' schemi offensivi e/o esercitazioni su palle inattive.
- 60' partita a tutto campo

NB: una volta al mese è utile far svolgere una gara amichevole.

Al termine della seduta del venerdì, suggerisco di organizzare una cena (se la domenica precedente si è vinto pagano i dirigenti, se si è perso i giocatori e l'allenatore, se si è pareggiato il conto va diviso tra tutti)..... alcuni allenatori sanno che molte partite si risolvono, anche, nella cena del venerdì!.

Classe + Preparazione  
Atletica + Intelligenza  
= SCUDETTO

DIFESA: Non più di 30 granate!  
ATTACCO: Più di 100 granate!





## Aspetti psicologici

E' opinione diffusa negli ambienti calcistici (dagli allenatori ai dirigenti sportivi ed atleti) che in tutte le categorie (dalla serie A sino alla Terza categoria) si può avere a disposizione una squadra tecnicamente molto forte, preparata atleticamente e tatticamente ma che senza lo spirito di gruppo, cioè la mancanza di "spogliatoio" mai raggiungerà i risultati programmati.

Tale convinzione è ancora più forte e marcata con riferimento ai campionati dilettantistici nei quali la compattezza, l'unità e la piena condivisione di valori permettono di superare sia a lacune tecnico-tattiche che a condizioni ambientali sfavorevoli (allenamenti sovente in notturna, al freddo o sotto la pioggia degli atleti lavoratori-studenti), creando così i presupposti fondamentali per il raggiungimento degli obiettivi stagionali.

Si osserva, al riguardo, che un gruppo è compatto quando tutti i suoi componenti si influenzano reciprocamente in senso positivo e le potenzialità del singolo vengono espresse e messe in campo non per fini personali ma al servizio della performance complessiva del gruppo.

### L' ALLENATORE COME COMUNICATORE E PSICOLOGO

Il calcio deve piacere e trasmettere gioia: questa affermazione, vera per ogni ambiente calcistico a qualunque livello, lo è ancor più con riferimento al calcio dilettantistico.

Per conseguire tale obiettivo di benessere individuale del calciatore, presupposto indispensabile per ottenere un'elevato rendimento di squadra, è fondamentale saper comunicare con ogni singolo giocatore e recepire i suoi stati d'animo.

E' questo il compito dell'allenatore, il quale, più di tutti, si trova al centro di innumerevoli comunicazioni interne ed esterne: non solo verso i giocatori ma anche nei confronti della dirigenza, dello staff e di altri soggetti, quali avversari, arbitri, mass-media.

Con riferimento specifico alla comunicazione verso la squadra, l'allenatore deve possedere la speciale capacità di parlare al collettivo e di stimolare i singoli, facendo molta attenzione, nella gestione della dialettica individuo/gruppo, di far prevalere il noi sull'io.

## ESEMPI DI ESPERIENZE REALI

Tanti anni fa, durante le mie primissime esperienze da mister, in un'annata peraltro molto gratificante in termini di risultati, in una precisa fase del campionato (tra la 6° e la 12° partita del girone d'andata, nella quale la mia squadra inanellò una serie consecutiva di risultati utili), diverse volte, nella preparazione delle partite, mi soffermai a tessere le lodi dei miei due marcatori, esaltandone le doti di concentrazione, applicazione e disponibilità al lavoro.

Lo feci spontaneamente, senza riflettere sul fatto che i compagni di reparto e l'intera squadra si sarebbero sentiti sminuiti, quasi che io volessi ricondurre quei risultati positivi al solo fatto che i difensori stavano, da più giornate, annullando i forti attaccanti avversari.

Alla fine, un giocatore, pochi minuti prima del fischio d'inizio di una partita, interrompendo il mio discorso di preparazione, sbottò: "mister, lei da qualche giornata di campionato non fa altro che esaltare i nostri due pur bravi compagni di squadra... ma si ricordi anche delle buone prestazioni di tutti noi ed il lavoro di tutti i reparti".

In quel momento sentii di aver commesso un errore madornale provocando scompensi nel gruppo, maturo a tal punto, tuttavia, da non aver mai abbassato la guardia in termini di concentrazione, intensità e voglia di lottare.

Non replicai a quel giocatore (tra l'altro di quelli "sangue e sudore") che aveva coraggiosamente interrotto, nel silenzio dello spogliatoio, il discorso del mister di preparazione di una importante partita, ma anzi, ammettendo il mio errore, mi scusai con lui e l'intera squadra.

Quando occorre, un allenatore deve ammettere di aver sbagliato davanti ai suoi giocatori motivando chiaramente il perché di quelle riflessioni: "non volevo togliere valore ed importanza a voi altri ed è vero che, se superlative sono state le prestazioni dei difensori, altrettanto esemplari sono state, finora, quelle degli altri componenti la squadra".

In sostanza, penso che vadano riconosciuti sempre i giusti meriti all'intero gruppo e che, tuttavia, un complimento al singolo calciatore, se non troppo insistente e ripetitivo (e trascurando sempre gli altri), non determini alcun scompensamento nella gestione del gruppo.

## IL RECLUTAMENTO

Spesso ci soffermiamo su tutto ciò che riguarda gli aspetti correlati allo sviluppo tecnico, tattico e atletico, non prestando, invece, l'attenzione sugli aspetti caratteriali, comportamentali, emotivi e relazionali dei nostri atleti.

Il reclutamento dei giocatori è un processo molto difficile in quanto si deve riuscire ad ingaggiare atleti che ben si integrano con il gruppo esistente.

Se da una parte l'esame medico fornisce indicazioni sullo stato di salute ed il potenziale fisico del giocatore, dall'altra, quasi mai, si svolge un esame "caratteriale" che, a mio avviso, è fondamentale per conoscere le motivazioni, le aspettative, e per valutare la capacità di adattamento ed il comportamento del giocatore in caso



di “conflitti”, con l’effetto, inoltre, di educare tutti a costanti assunzioni di responsabilità. Infatti, occorre sempre ricordare che taluni giocatori sono individualisti, detestano i legami e l’eccesso di armonia. L’allenatore deve lavorare molto per trasmettere il concetto di squadra poiché, se i rapporti nel gruppo sono “disturbati”, raggiungere i risultati è sempre molto difficile.

## LA PREPARAZIONE DELLA PARTITA

Durante la settimana si deve preparare la partita nei soli 2 o 3 allenamenti “a disposizione”.

Dopo l’analisi della gara precedente, introduco sinteticamente la gara successiva effettuando una breve disamina delle caratteristiche tecniche, tattiche e caratteriali degli avversari con l’approfondimento di quattro, cinque, aspetti salienti, ovvero:

- a) Modulo adottato
- b) Punti forti (es.giocate in velocità nella trequarti avversaria)
- c) Giocatori insidiosi in zona tiro
- d) Punti deboli (“difesa lenta specie nei 2 centrali, terzino destro più dotato nella costruzione del gioco che nella marcatura”..)
- e) Palle inattive (mi soffermo tutte le settimane esercitando i miei giocatori per circa 20’, convinto e confortato dal fatto che nei campionati dilettantistici, più che in quelli professionistici, gran parte delle partite si risolvono con situazione di palla ferma).

Diversi allenatori, nell’ultima seduta settimanale che precede la gara (sovente il venerdì), cercano in tutti i modi di non far intuire al gruppo quali saranno le scelte fatte riguardo agli undici da schierare inizialmente la domenica; altri preferiscono annunciare la formazione per dare maggior sicurezza e responsabilizzare i titolari. Lo scopo che si intende conseguire scegliendo la prima opzione è quello di cercare di tenere tutti sulle spine (e non sempre si riesce), con la seconda si cerca, come detto, di dare maggior sicurezza e responsabilizzare i titolari.

Personalmente, a seconda della partita o della situazione, mi avvalgo dell’una o dell’altra opzione.

## MOTIVARE AL SUCCESSO DOPO LA SCONFITTA

La sconfitta, in qualunque modo essa maturi (di misura, in maniera netta, con poche o mille recriminazioni, a seguito di una prestazione scadente o viceversa dopo una gara convincente), porta comunque ad una considerazione inequivocabile: non si aggiungono punti alla classifica!

Nella prima seduta settimanale, l’allenatore parlerà alla squadra e, a mio avviso, quei primi dieci minuti di analisi rappresentano il momento più importante della settimana.

Analisi troppo lunghe (oltre quindici minuti) hanno un effetto negativo sui giocatori e quindi ritengo più efficace esporre i concetti in maniera chiara, sintetica e realistica: precisare dove si è sbagliato, individuando le fasi della gara nelle quali occorre avere un certo atteggiamento tattico e spendere certe qualità caratteriali.. (“ non dovevamo essere nervosi e precipitosi nella ricerca della conclusione ma,

piuttosto, ragionare di più in fase di possesso cercando soluzioni sulla fasce laterali lasciate scoperte dagli avversari ....”).

Dopo aver fatto valutazioni serene ed obiettive è, però, necessario, nel proseguo del discorso (che deve essere comunque breve) trasmettere stimoli positivi ed infondere nuova fiducia per centrare nell'immediato (gara successiva) la vittoria.

Un intervento finale di questo tenore (“ragazzi, la classifica non si è mossa ma se si vince nella prossima partita, visto il calendario insidioso delle concorrenti, faremo un balzo importante in classifica”) serve per “ricaricare” i giocatori e lasciarsi alle spalle la precedente sconfitta. In questo modo, si ricrea in loro la giusta tensione per affrontare il lavoro settimanale, condizione indispensabile per far arrivare i singoli e il gruppo ad una condizione psicologica ottimale per lo svolgimento della successiva gara.

In quei dieci minuti occorrerà rivolgersi anche ai singoli con richiami secchi e succinti relativamente ad alcune situazioni di gioco interpretate non in maniera corretta (“dovevi controllare l'avversario in maniera più attenta, ... nella fascia destra sono mancati i tuoi inserimenti.. non hai dato profondità all'azione offensiva ... ti sei beccato il rosso per un fallo ingenuo!”).

Dopo aver sottolineato le criticità, è utile anche esprimere positività per il futuro (“sei sulla buona strada, lavora con maggior convinzione, hai i mezzi per crescere ed essere determinante nel tuo ruolo”).

Inoltre, di fronte a sonanti batoste (che spesso vanno aldilà dei numeri), la cosa più saggia, a mio avviso, è quella di assumersi parte della responsabilità della debacle ed, in tali occasioni, un complimento agli avversari non dovrebbe mai mancare anche per non appesantire troppo il carico psicologico dei giocatori.

## LA MENTALITA' POSITIVA

Un allenatore deve sempre lavorare per costruire e consolidare nei suoi giocatori la mentalità positiva che è quella attraverso la quale si arriva alla crescita mentale, fisica e tecnica del gruppo, si gestiscono i momenti fortunati e si reagisce ad eventuali insuccessi.

“E' dalle sconfitte che bisogna partire per costruire una vittoria”; questa frase, questo concetto è oramai diventato un punto fermo nelle analisi di gara degli allenatori.

Per costruire un gruppo e diventare positivi, l'allenatore deve mostrare sin da subito la sua coerenza: nei comportamenti generali, nel modo di lavorare, nelle scelte tattiche, in quelle tecniche, nella disciplina da infondere ai suoi giocatori.

Non deve esserci discordanza fra le parole e le azioni concrete poiché l'incoerenza, alla distanza, gli fa perdere credibilità nei confronti dei giocatori. Incoerente è l'allenatore che afferma valori ideali che, però, nega con il suo comportamento (ad esempio assumere provvedimenti disciplinari verso i più giovani, magari giustificati, salvo poi non punire qualche “senatore” della squadra che è venuto meno, clamorosamente, al rispetto delle regole).

Ritengo che il miglior risultato si ottenga quando c'è una condivisione di valori umani (altruismo, spirito di sacrificio, collaborazione) e che l'allenatore debba la-

vorare per affermarli in maniera imparziale.

Il processo di costruzione di una mentalità positiva si potrà ritenere concluso se tutti i giocatori avranno acquisito fiducia in sé stessi, nei compagni, nella dirigenza e, credendo sempre in ciò che si fa, affronteranno tutte le partite con la convinzione di poter competere e prevalere.





## Il 4:5:1 nella mia esperienza

Di seguito alcune delle formazioni di squadre da me allenate nel corso degli anni e schierate con il 4:5:1.

### Pol. Padria stagione 1997- 98 Campionato Regionale di 2° cat.



**Presidente:** Cocco

**Vice allenatore:** Sias

**Altri giocatori utilizzati:** Sardu, Casu, Fonnesu, Cossu, Chelo, Ezzis, Meloni P.P, Tiloca T.

### Pol. Padria stagione 1998-99 Campionato Regionale di 1° cat.



\* FUORI QUOTA

**Presidente:** Cocco  
**Vice allenatore:** Sias  
**Altri giocatori utilizzati:** Sardu, Chessa L., Poddighe, Sias M., Sias S., Serra, Faedda.

### Pol. Padria stagione 2000-01 Campionato Regionale di 1° cat.



\* FUORI QUOTA

**Presidente:** Sias F.  
**Altri giocatori utilizzati:** Sardu, Barrocu, Budroni, Dominici, Faedda, Marrosu, Masia, Mele P., Mele M., Mele P., Poddighe.

## Bosa stagione 2001-02 Campionato Regionale di 1° cat.



**Altri giocatori utilizzati:** Appeddu A., Fara, Mari, Spada, Masala P.

## AS Pozzomaggiore stagione 2005-06 (da gennaio 2006) Campionato Regionale di 1° cat.



**Altri giocatori utilizzati:** Corongiu, Fara, Fadda, Maiore, Mari, Migoni, Mele, Poddighe.

## AS Pozzomaggiore stagione 2006-07 Campionato Regionale di 1° cat.



**Altri giocatori utilizzati:** Cannaos, Cuccuru, Fadda, Dominici, Migoni, Salis, Scanu.

## Il 4:5:1 in Italia

### La Roma di Spalletti stagioni 2007/2009



**4:5:1 più offensivo:** Vucinic e Taddai, seconde punte, utilizzati in fascia rendono lo schieramento certamente più offensivo.



## L' Alghero di Corda stagione 2009-10



**4:5:1 più difensivo:** le posizioni di Rais e Demartis, tornanti instancabili, rendono lo schieramento certamente più difensivo

## Il 4:5:1 in Europa

### Il Liverpool di Benitez campione d' Europa stagione 2004-05







## Glossario

### **Corse di arretramento**

movimenti svolti spalle alla porta e di fronte alla palla, tesi alla copertura dello spazio di competenza senza perdere la visione del gioco e delle posizioni avversarie

### **Corse di deviazione**

movimenti tesi ad eludere la marcatura avversaria, a creare disorientamento alla difesa ed a favorire l'inserimento dei giocatori in zona tiro

### **Corse di orientamento**

movimenti tesi ad indirizzare l'azione in una determinata zona del campo

### **Inclinazione tecnica**

attitudine del giocatore ad un determinato gesto tecnico (es. inclinazione calcio con il collo piede, colpo di testa ecc.)

### **Inclinazione tattica**

attitudine di un giocatore ad un ruolo o ad un modulo piuttosto che ad un altro

### **Penetrazione**

capacità, connessa alla forza d'urto dell'attaccante, di superare la linea difensiva avversaria

### **Posizionamento**

giusta collocazione del giocatore, nel rettangolo di gioco, in relazione al tempo, allo spazio e alla palla

### **Tagli**

corse in diagonale delle ali, funzionali allo scardinamento della difesa avversaria

# FOOTBALL CHAMPIONS





## Bibliografia

Notiziario del settore tecnico

*vari numeri dal 1994 ad oggi.*

Periodico “l’allenatore”

Vari numeri dal 2006 ad oggi.

Giuseppe Cantara

*Programma di preparazione precampionato*

Giovanni Mari

Appunti di calcio dilettantistico sardo

Cherubini R

Il modulo 4 - 2 -3- 1

Fascetti – Scaia

*Schemi ed esercitazioni d’attacco – Edizioni nuova Promos*

Mazzali S

*La zona nel calcio : tecnica, tattica, e ruolo creativo. Editore Società Stampa Sportiva Roma.*

Molinas E – Argiolas I.

*L’ insegnamento delle abilità tecniche del gioco del calcio – Società Sportiva Roma*

Wein Horst

Programmi vincenti nel calcio. Koala libri.

# Credits

Testi: Sandro Mura

Impaginazione: Angelo Marras

Disegni: Valerio Mura



*Allenare una squadra di dilettanti significa incontrare difficoltà quotidiane, confrontarsi, produrre idee, decidere su tanti versanti, dettare regole e far sì che queste vengano rispettate; saranno gli stessi giocatori, durante la stagione agonistica, a dare atto che il rispetto delle regole e l'osservanza della disciplina costituiscono requisiti fondamentali per lavorare bene e raggiungere i risultati.*

*Il 4:5:1 è un sistema di gioco che garantisce copertura ed equilibrio e, nello sviluppo della fase offensiva con l'eventuale sbilanciamento avversario, una combinazione di situazioni di gioco d'attacco semplici e concrete.*

*Un allenatore deve sempre lavorare per costruire e consolidare nei suoi giocatori la mentalità positiva che è quella attraverso la quale si arriva alla crescita mentale, fisica e tecnica del gruppo.*



**Sandro Mura** è di Padria (SS). Laureato in Scienze Politiche, vive e lavora a Sassari.

Allenatore di III categoria ha militato, da giocatore, nel Pozzomaggiore (dalle giovanili alla prima squadra), nel Padria, nel Mara e nel Cossoine.

Da allenatore ha guidato il Mara (giovanili), il Padria, il Bosa ed il Pozzomaggiore.

Ha coltivato la passione per il calcio sin da bambino e, nel tempo, ha studiato ed approfondito l'applicazione dei vari moduli tattici.

Nel 2002 ha svolto un breve stage presso il Chelsea allora allenato da Claudio Ranieri.

Ha frequentato tre corsi di comunicazione e diversi corsi formativi organizzati dall'Associazione Allenatori della Provincia di Sassari.