

# **LA “FILOSOFIA” DI UNA SQUADRA DI CALCIO: ORGANIZZAZIONE E STRUTTURA**

**di Adolfo Sormani**



**Corso Uefa Pro 2010 - 2011  
Settore Tecnico F.I.G.C.**

**Candidato: Adolfo Sormani**

**Relatore: Franco Ferrari**

# Indice

<b>Introduzione</b>	<b>pag. 5</b>
<b>1.La filosofia di calcio</b>	
.Obiettivi generali	<b>pag. 8</b>
.Condivisione del progetto	<b>pag. 9</b>
.Il rapporto Prima squadra – Settore giovanile	<b>pag. 10</b>
.Obiettivi specifici	<b>pag. 13</b>
. La scelta degli allenatori	<b>pag. 14</b>
. Le figure determinanti nello sviluppo del metodo	<b>pag. 15</b>
<b>2.Il modello. Obiettivo, strumenti,     analisi della situazione e scelta     del metodo d'intervento</b>	
. Obiettivo	<b>pag. 17</b>
. Strumenti	<b>pag. 21</b>
. Analisi della situazione	<b>pag. 22</b>
. Scelta dei metodi di intervento	<b>pag. 23</b>
<b>3.L'insegnamento</b>	
. L'insegnamento della tecnica	<b>pag. 24</b>
. L'insegnamento della tattica individuale	<b>pag. 27</b>
. Il possesso palla	<b>pag. 30</b>
. Le partite a tema	<b>pag. 31</b>
<b>4.La progressione didattica per     l'insegnamento della fase di     non possesso</b>	<b>pag. 32</b>
. Presa posizione	<b>pag. 34</b>
. Esercizi per la presa di posizione	<b>pag. 35</b>
. Marcamento	<b>pag. 39</b>
. Esercizi per il marcamento	<b>pag. 42</b>
. L'inferiorità numerica: 1c2	<b>pag. 47</b>
. Il marco e copro: 2c2	<b>pag. 49</b>

**Conclusioni**

**pag. 58**

**Bibliografia**

**pag. 59**

## INTRODUZIONE

Esiste una “filosofia” di calcio in Italia?

Se esistesse sarebbe una strada programmata da percorrere, stabilendo a priori le tappe intermedie ed i mezzi da utilizzare con gli strumenti di verifica per testare la qualità del percorso effettuato.

Il motivo che mi ha portato a scegliere questo argomento riguarda la mia precedente, ed unica, esperienza nel settore giovanile professionistico in Juventus.

Oltre a questo mi hanno incuriosito anche le varie considerazioni emerse con i corsisti e docenti del Master, portandomi a voler approfondire le tematiche riguardanti ciò che dovrebbe essere l’idea di calcio, e quali sono i presupposti che dovrebbero, secondo il mio parere, appartenere ad un club per poter sviluppare un modello di calcio ideale, e di conseguenza una idonea organizzazione.

Qual è la differenza tra il modello calcistico in Italia rispetto agli altri stati? Paesi come la Spagna e il Brasile hanno ad esempio insito nella propria storia calcistica una particolare fisionomia che si esprime attraverso una miscela ben congegnata: la dimensione spettacolare ed una eccellente struttura tecnica.

Nel calcio italiano, a mio avviso, esiste un unico elemento che lo caratterizza oltre alla vittoria, intesa come unico metro di giudizio: la flessibilità.

Questa e l’adattabilità come “pronta” risposta al gioco avversario, si esprime attraverso la capacità di cambiare sistema e/o uomini a seconda delle esigenze di gara.

In un primo momento questa ha rappresentato l’aspetto positivo che a volte ha permesso di fare la differenza; nel tempo invece si è dimostrato essere un limite perché dovendo

continuamente concentrarsi sul gioco avversario non ha dato modo di creare un proprio stile.

Lavorare sulle qualità dell'avversario, cercando di limitare le sue risorse di gioco, risulta d'altronde più semplice rispetto alla creatività necessaria per poter sviluppare un sistema di gioco offensivo, tale da renderlo specifico.

Mancando di una cultura sportiva non abbiamo l'inclinazione nel godere della spettacolarità del gioco nel suo insieme perché l'Italia è fondamentalmente un paese di tifosi che rincorre il risultato da raggiungere ad ogni costo; questa visione calcistica mette in moto un meccanismo tale da condizionare le strategie all'interno delle società.

Di fronte ad una situazione negativa, infatti, come il mancato raggiungimento dell'obiettivo nel breve periodo, vengono meno le scelte, pregiudicando così la possibilità di mantenere una propria coerenza strategica.

Questo dimostra quanto sia necessaria un'adeguata competenza, abilità ed esperienza, oltre ad un periodo indispensabile per il raggiungimento di un sistema che renda il gioco caratteristico.

Data la realtà del momento economico finanziario nel quale versano molti club professionistici italiani, si sta facendo sempre più impellente la necessità di avere dei chiari indirizzi programmatici sui quali costruire le società (settore giovanile e prima squadra).

L'andare avanti senza una meta, senza obiettivi e dei mezzi idonei per realizzare una "filosofia" di calcio comune, è sicuramente la prima cosa da evitare in una società calcistica professionistica.

Da queste riflessioni scaturisce la necessità di stabilire dove una società voglia arrivare, che tipo di mentalità voglia dare ai propri dirigenti ed atleti, e soprattutto che tipo di strategie intende mettere in atto per rendere concreto il proprio piano.

Una considerazione fondamentale va fatta anche nei tempi di valutazione finale del progetto che dovrebbe avere una scadenza pluriennale (dai 4 ai 6 anni minimo) perchè porsi come obiettivo lo sviluppo della qualità e dell'efficienza presuppone come caratteristica principale la stabilità nel tempo.

Solo operando nella stessa direzione con gli stessi uomini, per un determinato periodo di tempo, si potranno utilizzare al meglio le risorse umane ed economiche messe a disposizione dalla società.

Una base di partenza nella scelta del metodo è data anche dalla valutazione della situazione economica-demografica del territorio nel quale si intende operare: conoscere il numero delle società calcistiche che gravitano nel nostro bacino, la relazione tra calcio e scuola, il numero dei praticanti e soprattutto le strutture (campi, palestre, uffici per gli allenatori, etc) di cui si può usufruire.

Questo breve preambolo serve ad introdurre ciò dal quale non si può prescindere per la creazione e lo sviluppo di un "modello societario" che abbia una pianificazione, una programmazione ed una costante ricerca di obiettivi miranti alla formazione di una "filosofia di calcio" che renda unico il club e tutti coloro che ne fanno parte.

# 1. LA FILOSOFIA DI CALCIO

## OBIETTIVI GENERALI

La scelta del modello di calcio da perseguire risulta fondamentale perché influenza tutte le altre considerazioni di seguito elencate.

Sono sempre più convinto che il modello di calcio economico – compatibile deve necessariamente tenere conto della richiesta da parte del pubblico (spettatore o utente televisivo) che vuole sempre di più assistere ad uno “spettacolo”.

Non basta solo vincere per avere un certo appeal, bisogna farlo meritandolo, dimostrando un calcio creativo e propositivo che, come ha dimostrato il Barcellona ma più in generale direi il calcio Spagnolo con la vittoria nell’ultimo mondiale, non pregiudica la possibilità di vittoria ma la rafforza.

Come si raggiunga la vittoria è più importante della vittoria stessa: questo è il messaggio che devono immediatamente recepire i dirigenti ed i giocatori che fanno parte del progetto. In questo modo si riuscirà ad educare lo spettatore ad apprezzare il contenuto del gioco senza dare solo peso al risultato, trasmettendo così l’importanza di mantenere un comportamento corretto e rispettoso nei confronti degli avversari, dimostrando fair play e concentrando l’attenzione sulle proprie abilità senza prescindere da quelle altrui.

Riuscire a raggiungere un senso di appartenenza che si auspica il pubblico percepisca, e quindi far parte di un progetto che si prefigge di raggiungere validi obiettivi sportivi, e condividendo un percorso all’interno delle regole, è il fondamento necessario perché una precisa idea di filosofia di calcio venga messa in atto.

## **CONDIVISIONE DEL PROGETTO**

Quando nel luglio del 2006 sono stato contattato da Juventus per ricoprire l'incarico di Responsabile Tecnico del Settore Giovanile, la richiesta era di predisporre un modello di allenamento comune a tutto il settore per l'incremento delle qualità tecnico – tattiche di ciascun giocatore.

Ottenuto il benestare dalla Società il passo successivo è stato quello di assicurarsi la condivisione del progetto da parte di tutti i Tecnici (allenatori, Preparatori dei portieri, Preparatori Atletici).

Le difficoltà maggiori si sono presentate nella conoscenza reciproca per le differenti esperienze lavorative con abitudini ed approcci al lavoro diversi consolidati nel tempo.

Ritengo fondamentale sottolineare che solo attraverso la condivisione del progetto da parte di tutti i tecnici, condivisione alimentata e “controllata”, si possano realmente raggiungere gli obiettivi stabiliti.

Per questo motivo il focus deve essere orientato sulla conoscenza dei tecnici, informandosi attraverso dei colloqui sul loro trascorso sportivo, i risultati ottenuti ( non solo in termini di vittorie), le aspirazioni e motivazioni.

L'allenatore non deve essere considerato, come solitamente avviene, un costo bensì un investimento; pertanto la scelta dei tecnici è di fondamentale importanza perché permette di “attaccare il tempo”, cioè il periodo necessario alla realizzazione del progetto, che in termini economici dovrebbe produrre un incremento di utile.

La filosofia del club viene prima dell'aspirazione personale di ogni allenatore che deve essere in grado di trasmetterla ai giocatori attraverso il modello stabilito; inoltre deve avere la capacità di esprimerla attraverso la propria creatività.

Troppo spesso nel nostro calcio gli allenatori sono orientati su stessi, troppo preoccupati di fare carriera.

Solitamente questo aspetto è dettato da una reazione all'atteggiamento delle società che, mancando di una solida programmazione, preferiscono vincolare i tecnici con contratti annuali.

Questo è il motivo per cui gli allenatori vedono nel risultato, e non nel gioco, l'unico fine attraverso il quale riottenere la conferma per l'anno successivo. Tutto ciò porta inevitabilmente l'allenatore a non sentirsi motivato a collaborare con gli altri colleghi, ne deriva una cristallizzazione dei settori e quindi la mancanza di cooperazione tra le parti.

## **IL RAPPORTO PRIMA SQUADRA – SETTORE GIOVANILE**

Come spesso capita nelle società professionistiche viene a mancare il rapporto diretto tra prima squadra e settore giovanile.

Come possono i figli essere educati, avere una cultura adeguata se i genitori per primi ne sono sprovvisti ?

L'attività della prima squadra non può prescindere dall'educare, essere un modello per il settore giovanile perchè i giovani apprendono in gran parte per imitazione.

Per questo motivo la prima squadra deve incarnare il modello e la "filosofia" della società, non solo; il suo allenatore deve rappresentare il punto di riferimento per tutti gli allenatori del settore giovanile, deve essere capace di coinvolgere ed essere fonte di ispirazione.

Nei grandi club, non a caso, gli uffici degli allenatori del settore giovanile sono accorpati a quelli della prima

squadra in modo da respirare la stessa atmosfera ed avere una trasmissione continua di idee.

A questo proposito ricordo che nella primavera del 2010, durante un viaggio studio in Inghilterra con Ciro Ferrara e gli altri colleghi dello staff della prima squadra Juventus, siamo stati ospiti dei club più importanti di Inghilterra. Durante la visita al Manchester United, invitati dal Manager, vero monumento del calcio internazionale, Sir Alex Fergusson, mi sono intrattenuto con lui nel suo ufficio, all'interno del quale mi mostrava le scrivanie degli altri colleghi del settore giovanile.

Affissa su una parete c'era una lavagna sulla quale comparivano i nomi di tutti i giocatori della rosa della prima squadra, seguiti, in ordine di importanza, da quelli della squadra riserve, fino ad arrivare a quelli che noi siamo soliti indicare con la categoria "allievi".

In fondo, nel basso, si trovavano alcuni nomi di giocatori dei quali non era specificata la categoria di appartenenza; alla mia curiosità Fergusson rispose che quelli erano i giovani considerati di talento dati in prestito alle società minori per fare esperienza e da lui seguiti con grande attenzione.

Alla fine del piacevole incontro, ci invitò a vedere una partita.

Stupiti del fatto che non ci fossero gare importanti in quel giorno chiesi di cosa si trattasse.

Fergusson si riferiva ad una partita di una categoria pari alla nostra prima divisione nella quale avrebbe giocato un ragazzo al quale era molto interessato, tanto da decidere in prima persona, di volerne verificare le potenzialità.

Questo aneddoto sottolinea la differenza di vedute tra quel sistema calcistico e il nostro modo di intenderlo.

In Italia è raro poter vedere un allenatore di prima squadra interessarsi direttamente alle questioni inerenti il settore

giovanile, tantomeno qualcuno pari alla grandezza di Fergusson.

Questo succede perché la situazione di precarietà in cui vivono gli allenatori, grazie agli sbalzi umorali dei presidenti, demotivano l'allenatore, anche se predisposto a una realtà gestionale del tipo auspicato, perché orientato più sulla sopravvivenza quotidiana che sulla programmazione a lungo termine.

La formula vincente, quindi, sta nel creare un tutt'uno tra prima squadra e settore giovanile dove tutti gli allenatori, dal primo all'ultimo, devono sentirsi indispensabili per la riuscita del modello.

In un momento storico in cui vengono a mancare i capitali che una volta permettevano ai club italiani di acquistare i migliori giocatori in campo internazionale per raggiungere eccellenti livelli di competitività, il settore giovanile deve ora, giocoforza, divenire un main - asset per il club; da qui deriva la necessità di un allenatore capace di interagire con i colleghi del vivaio, che conosca i potenziali giocatori di alta prestazione all'interno del club.

Con una programmazione accurata dovrebbe stabilire quali tra questi siano maturi per allenarsi in pianta stabile con la prima squadra e quali altri, alternandosi durante il macrociclo mensile, farne parte per essersi distinti maggiormente non solo attraverso le performance di gara ma per l'applicazione dimostrata durante gli allenamenti.

Da questa collaborazione, prima squadra-settore giovanile, la società dovrebbe essere in grado di ricavare le risorse necessarie non solo per sopravvivere ma per programmare un sistema efficace nel tempo.

## **OBIETTIVI SPECIFICI**

Gli obiettivi specifici sono quelli inerenti agli aspetti tecnici – tattici ma anche organizzativi e finanziari.

Cosa ci proponiamo di realizzare con il nostro progetto?

La vittoria di un campionato o la valorizzazione del settore giovanile con i suoi talenti?

Oppure le due cose contemporaneamente con l'utilizzo una metodologia che le accomuni?

Una cosa deve essere chiara fin dall'inizio: la scelta deve essere legata alle reali potenzialità della società, con le risorse umane ed economiche di cui dispone, senza porsi obiettivi poco realistici che si rivelano con il tempo difficilmente percorribili.

Personalmente ritengo che l'obiettivo che deve porsi un club è quello di poter avere una visibilità importante attraverso la prima squadra praticando un calcio spettacolare, capace di coinvolgere i giovani del settore giovanile e motivarli al raggiungimento di obiettivi importanti.

Più si ha visibilità più si alimentano le motivazioni dei nostri giovani che riconoscono nella propria società una seconda famiglia, tanto da dimostrare un attaccamento alla maglia e una particolare inclinazione tanto al sacrificio quanto al divertimento.

La filosofia del club si deve respirare fin dai primi momenti di permanenza al suo interno, deve essere considerato un onore farne parte.

Per questo motivo ritengo utile redigere un codice di comportamento che sia in linea con lo stile etico del club sottolineando l'importanza di stare dentro le regole e di dividerle, di tenere sempre un comportamento corretto e rispettoso nei confronti degli avversari – colleghi – tecnici

– addetti ai lavori ed infine di avere cura degli ambienti di lavoro e dei materiali messi a disposizione.

## **LA SCELTA DEGLI ALLENATORI**

La scelta dei Tecnici è un obiettivo specifico di rilevanza fondamentale.

Personale dotato di competenza e professionalità, estremamente motivato e disposto a fare della filosofia del club una scelta di vita a cui dedicare il massimo del tempo per il raggiungimento di obiettivi comuni.

La condivisione degli obiettivi è la regola principale per centrare gli stessi.

Devono essere evitate incomprensioni e sovrapposizione di ruoli che possono danneggiare la società nel medio – lungo periodo.

Quali sono i caratteri salienti che deve possedere e che devono caratterizzare questa figura?

In primo luogo, l'allenatore ideale deve essere un esempio, non temuto come troppo spesso avviene ma stimato dai ragazzi, deve avere competenza calcistica e al tempo stesso essere convinto fautore che “la crescita delle competenze e delle abilità tecniche del giocatore non può prescindere dalla maturazione e sviluppo della loro personalità”.

L'obiettivo che deve raggiungere è duplice: la formazione del calciatore e la vittoria di squadra attraverso il gioco.

## **LE FIGURE DETERMINANTI NELLO SVILUPPO DEL METODO**

Come accennato in precedenza la figura chiave del progetto è l'allenatore della prima squadra che deve essere in grado di stabilire il modello da seguire.

Con uno studio approfondito del club, delle tradizioni che lo hanno accompagnato durante il corso della storia, così come il contesto sociale della tifoseria (chi sono i tifosi, cosa chiedono alla squadra), l'allenatore deve stabilire quali siano gli elementi distintivi da prendere in considerazione e a cui ispirarsi per definire lo stile di gioco.

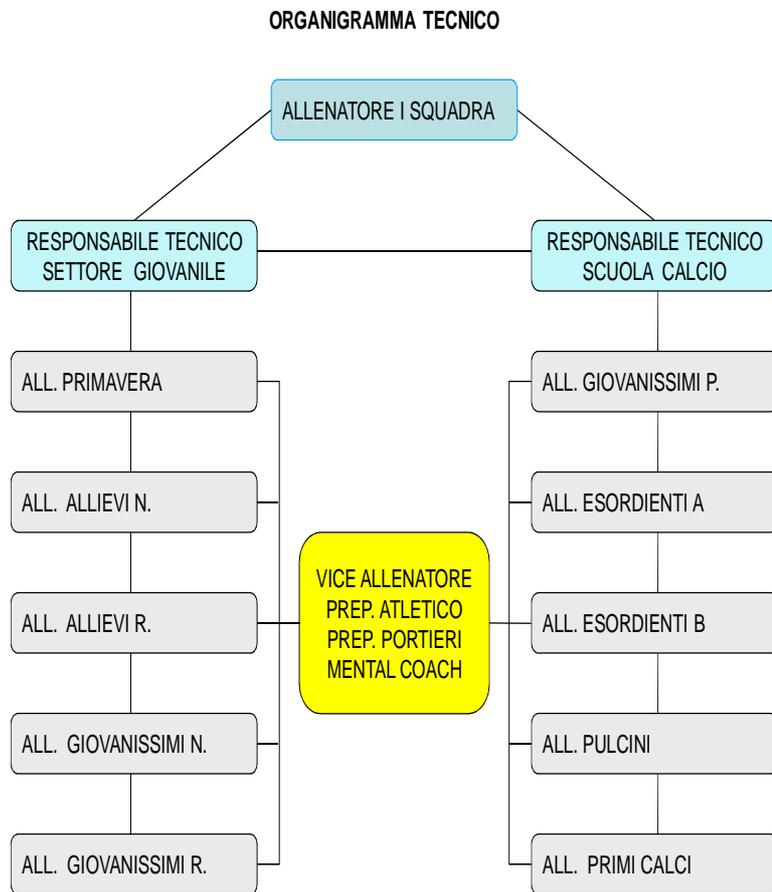
Da un punto di vista tecnico, un Responsabile Tecnico del settore giovanile (dai giovanissimi alla Primavera) e un Responsabile Tecnico della Scuola Calcio devono essere affiancati e collaborare al progetto con il compito di trasmettere il metodo a tutti gli allenatori attraverso stage e corsi di aggiornamento.

Nella prima fase, quindi, il compito principale dei Responsabili sarà individuato nella "formazione degli allenatori" con degli appuntamenti direttamente sul campo e non in aula, seguendo il principio "se ascolto dimentico, se osservo ricordo, se eseguo imparo".

Se l'obiettivo che ci prefiggiamo è quello di sviluppare un metodo attraverso il quale i giocatori parlino lo stesso linguaggio calcistico, è ancora più indispensabile che, a priori, siano i tecnici a disporne; ecco l'importanza del Responsabile nell'imporre la lingua comune, che si esprime in un linguaggio verbale e para-verbale attraverso concetti di calcio.

Dopo aver trasmesso il metodo, nella seconda fase del programma, la presenza dei responsabili deve essere costante sui campi di allenamento: partecipare direttamente

alle sedute e verificare il lavoro svolto dai tecnici nel corso del tempo.



## **2. IL MODELLO.**

### **OBIETTIVO, STRUMENTI, ANALISI DELLA SITUAZIONE E SCELTA DEI METODI DI INTERVENTO**

#### **OBIETTIVO**

L'obiettivo è quello di realizzare un modello di allenamento per lo sviluppo della tecnica e della tattica che sia comune a settore giovanile e prima squadra, al fine di ottenere un incremento delle qualità individuali del giocatore e al contempo favorire la pratica di un calcio collettivo spettacolare ed efficace.

Il principio ispiratore del presente modello di calcio è dettato dalla necessità di sfatare il luogo comune che ha rappresentato un fondamento nell'insegnamento del passato recente: non sempre è possibile e redditizio attaccare la porta nel minor tempo possibile e con il minor numero di passaggi.

Questo perché la conoscenza della fase difensiva si è ormai consolidata in tutto il mondo ed è sempre più raro incontrare squadre impreparate che concedono spazio per eventuali ripartenze.

A conferma di quanto espresso sopra, da recenti studi - di cui si è discusso durante gli incontri del Corso - emerge la tendenza da parte delle squadre d'élite a difendere con il baricentro più basso rispetto al passato, con l'intento di creare ancora maggior densità in zona porta (fig. 1)

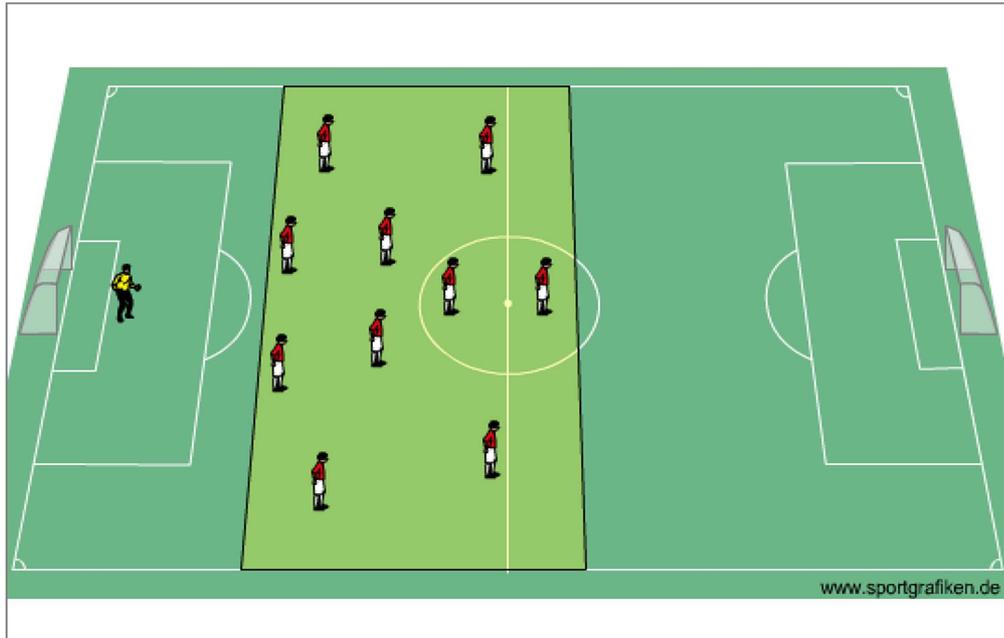


Fig. 1

Per contrastare questa tendenza sottolineo la necessità del concetto di “alternanza” intesa come la capacità di una squadra di variare lo sviluppo della manovra, individuando le soluzioni più idonee dettate dall’attimo di gara, avendo come variabili:

- la zona dove ha inizio la manovra
- lo spazio a disposizione da attaccare
- il tempo a disposizione per attaccare
- la percentuale di riuscita d’attacco

Immaginiamo un campo di calcio come una fisarmonica dove la musica non si esprime solo durante la fase in cui tendo ad avvicinare le due estremità dello strumento attraverso una compressione, ma anche attraverso una dilatazione di quest’ultimo.

Con lo stesso principio ritengo che per esprimere un buon calcio bisogna avere una particolare sensibilità nell’utilizzare tutte le zone di campo ed in particolare “lo

spazio indietro”, inteso come zona di campo alle nostre spalle (fig. 2).

"LO SPAZIO INDIETRO": la zona di campo alle spalle necessaria se vogliamo sviluppare gioco

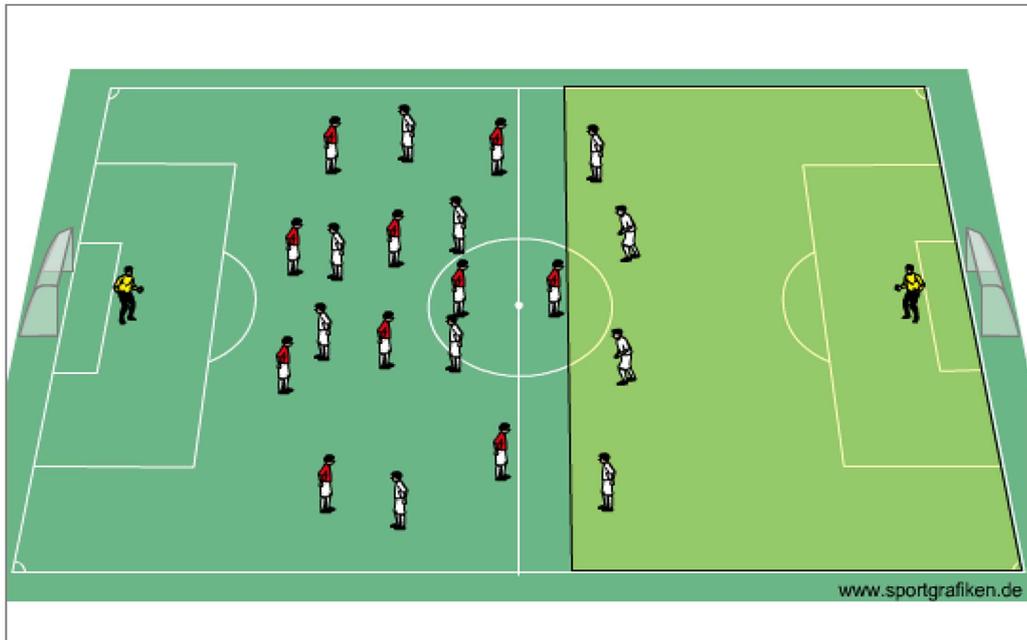


Fig. 2

Saper dilatare e comprimere gli spazi, cercare la profondità come tornare indietro permette di avere una gestione e dominio del gioco favorita dalla imprevedibilità della manovra che in ultima analisi limita i rischi in fase difensiva.

Per giocare un calcio di questo tipo è essenziale riparametrare il rapporto tra intensità di corsa e zona di campo nella quale si sviluppa la fase di costruzione del gioco.

Intendo dire che durante la fase di costruzione dal basso non è necessario esprimere alta intensità nello smarcamento, al contrario, si deve necessariamente sviluppare un movimento continuo alla ricerca di spazi dove giocare, al momento opportuno, tra le linee.

Quando si ha ben chiaro il momento in cui andare ad attaccare la linea difensiva, solo allora si deve ricorrere all'alta intensità.

Quante volte ci è capitato di assistere ad una esercitazione di possesso palla in cui la frenesia con cui i giocatori in fase di non possesso andavano alla riconquista, non si modificava nell'attimo successivo in cui questi ultimi la dovevano gestire.

L'unica eccezione per quanto concerne l'alta intensità riguarda il pallone.

Troppo spesso, nel corso dell'anno, andando a vedere allenamenti di squadre del campionato di serie A, ho assistito a rimproveri da parte dell'allenatore nei confronti dei giocatori per la poca velocità impressa al pallone durante la fase di trasmissione.

Il passaggio lento favorisce la pressione avversaria ed agevola lo scivolamento difensivo, tanto più che durante la fase di costruzione del gioco dal basso non è necessario né il talento né la fantasia, ma solo una normale predisposizione alle gestualità tecniche fondamentali quali controllo direzionato e passaggio (solitamente di interno piede).

Un altro aspetto da rivalutare, almeno nel nostro calcio, è il ruolo del portiere: dobbiamo sempre più abituarci a pensare a questo giocatore come la prima risorsa di cui disporre per la costruzione del gioco dal basso e considerarlo a tutti gli effetti il primo playmaker della squadra.

Considerato a torto un'entità a parte, addirittura escluso fino a pochi anni orsono da alcune esercitazioni, il portiere, assume un'importanza fondamentale e per questo deve essere allenato con metodo e senza preconcetti (fig. 3).

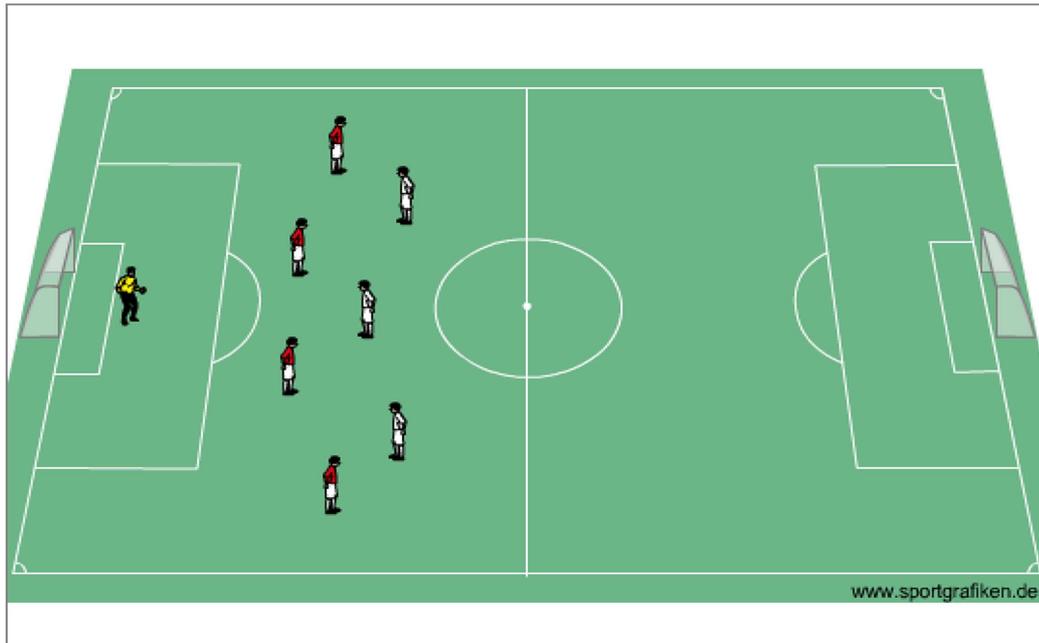


Fig. 3

La differenza, per sviluppare questo tipo di calcio, in generale, è data dalla fiducia riposta nei giocatori e dalla convinzione che il buon calcio, se è vero che si esalta con i grandi interpreti, non può prescindere dall'averne un canovaccio – spartito di qualità.

## **STRUMENTI**

- Individuazione di un modello di allenamento in base all'età e al ruolo del soggetto.
- Stage con la partecipazione di tutti gli allenatori per la conoscenza del metodo.
- Sviluppo di un Sistema Informatico attraverso una scheda personalizzata contenente tutte le qualità tecnico-tattico- fisico-psicologiche del giocatore con le modalità di

intervento per incrementare le qualità già in possesso ed colmare eventuali carenze.

- Creazione di una batteria di test idonea per ogni categoria finalizzata al monitoraggio periodico dei miglioramenti raggiunti.
- Controllo periodico sul campo del lavoro svolto con eventuali correzioni – modifiche, attraverso la partecipazione diretta ad almeno 1 allenamento settimanale per squadra del Responsabile di Settore.
- Stage di aggiornamento con i Tecnici durante il corso della stagione sportiva

## **ANALISI DELLA SITUAZIONE**

- Valutazione della struttura organizzativa della Società con una perfetta conoscenza dell'organigramma tecnico.
- Valutazione dei metodi di allenamento utilizzati dai Tecnici (settore giovanile e prima squadra)
- Conoscenza dei rapporti calcio- scuola nel territorio
- Conoscenza del numero di società professionistiche e dilettantistiche presenti nel territorio
- Conoscenza dell'organizzazione e struttura dei campionati professionistici e dei campionati giovanili

## **SCELTA METODI DI INTERVENTO**

- Focus su Tecnica e Tattica Individuale
- Gruppi di lavoro ridotti (es. Reparto) per migliorare le qualità individuali con interventi facilitati su eventuali correzioni
- Lavoro su concetti di calcio per la formazione di un giocatore con un grado di conoscenza elevato
- Tattica Collettiva intesa come sistema di gioco ha poca importanza senza solide basi individuali: deve essere introdotta dalla categoria Under 12
- Stage di aggiornamento per gli Allenatori: riunione tecnica a tema almeno 1 volta al mese

### **3. L'INSEGNAMENTO**

#### **L'INSEGNAMENTO DELLA TECNICA**

Nella didattica del gioco del calcio la tecnica riveste, da sempre, un ruolo predominante.

La tecnica, intesa come capacità di compiere gesti di elevata abilità specifica con e senza il pallone, permette al giocatore di esprimere appieno la propria fantasia.

Solo attraverso un addestramento sistematico e programmato della tecnica il giocatore sarà in grado raggiungere risultati apprezzabili sul piano personale, perché il divertimento nel compiere un gesto è direttamente proporzionale all'abilità che si ha nell'eseguirlo, con il risultato di influenzare il gioco collettivo o di squadra attraverso lo sviluppo di un calcio propositivo fatto di organizzazione e creatività.

Come accennato sopra, l'abilità si esprime, in larga misura, senza l'utilizzo del pallone, dato che durante la gara un giocatore entra in contatto con la sfera per un periodo di tempo che varia dal minuto e mezzo ai tre minuti.

Questo è il motivo per cui la postura del corpo, la tecnica di corsa e l'appoggio dei piedi risultano fondamentali tecnici determinanti a cui dedicare un tempo di lavoro appropriato.

Troppi giocatori non utilizzano gli arti inferiori in maniera efficace per realizzare gli innumerevoli spostamenti richiesti ed esprimere le reali potenzialità tecnico-fisiche.

Una corsa più efficace significa meno energia spesa e a parità di altre condizioni significa migliorare la performance.

L'abilità nella tecnica di corsa si concretizza nel riutilizzo dell'energia elastica in fase di spinta mantenendo l'inerzia

del movimento, in pratica significa trasformare l'energia usata nell'azione in velocità.

Bisogna lavorare su errori grossolani quali: braccia bloccate, piedi trascinati, appoggi di tutta pianta; il calcio di per se stesso è un gioco dove l'attenzione alla palla crea una naturale predisposizione ad un inarcamento della colonna vertebrale e un susseguente abbassamento del baricentro corporeo.

In definitiva correre bene significa non solo una economizzazione del gesto (attraverso una presa morbida e attiva al terreno, una falcata decontratta, un'ampiezza dei passi ben rapportati in relazione alla velocità e all'azione, una corretta coordinazione braccia-gambe) ma da un punto di vista della performance di gara muoversi con appoggi leggeri, avere una postura che consenta in ogni momento di essere con il corpo in equilibrio per essere efficaci nelle partenze tenendo in considerazione, sia nella fase di possesso che di non possesso, le variabili palla- porta- avversario.

Per quanto concerne la Tecnica con il pallone, troppo spesso gli Allenatori ritengono superfluo l'esercizio della Tecnica di Base, quella che riguarda esclusivamente il contatto uomo-pallone, ritenendo che ormai il calcio sia velocità (di pensiero e di esecuzione) per cui il calciatore deve essere allenato in spazi ridotti e in presenza dell'avversario con il metodo situazionale.

E' utile ricordare che il bambino prima di correre debba saper bene camminare e anche quando ha acquisito la tecnica della corsa non smetta mai di camminare.

Pertanto è solo contemporaneamente all'acquisizione di tali abilità che l'insegnamento deve essere rivolto alla tattica individuale, quella che si esprime in relazione allo sviluppo del gioco.

Di conseguenza una prima richiesta ai Tecnici è quella di soffermarsi sulla cura della Tecnica Calcistica con particolare attenzione alla pulizia del gesto e alla correzione di eventuali errori.

Ad ogni inizio di seduta deve essere proposto un lavoro di 20' su un gesto specifico, tenendo presente che nel calcio moderno i gesti tecnici di maggior importanza sono:

- il passaggio (con particolare attenzione alla velocità di trasmissione del pallone)
- lo stop direzionato (che è la prima forma di difesa preventiva sulla pressione esercitata da un avversario).

Per ottimizzare la seduta di allenamento, viene proposto ad ogni allenatore di creare dei gruppi di lavoro “ridotti” per reparto (difensori, centrocampisti, attaccanti) vista la differenziazione del gesto tecnico a seconda del ruolo del giocatore in campo:

la tecnica di cui deve disporre un difensore centrale è sicuramente differente da quella di un collega che gioca in posizione esterna, così come la tecnica di un centrocampista differisce da quella di un attaccante.

Il gesto tecnico va eseguito nella zona di campo e con le modalità di gara dove solitamente agisce il giocatore; questo per rendere l'esercitazione ancora più specifica.

I gruppi di lavoro ridotti hanno anche il vantaggio di favorire gli interventi dell'allenatore su eventuali correzioni da fare al singolo.

Inoltre la presenza del preparatore atletico (uno per ogni squadra) rende possibile questa differenziazione tra reparti, migliorando nel contempo la qualità della seduta di quest'ultimo.

La compilazione delle schede tecniche personalizzate ad inizio stagione deve permettere all'allenatore, dopo una prima valutazione del singolo anche attraverso una batteria di test prestabilita, di decidere le modalità di intervento per incrementare le qualità in possesso e colmare eventuali carenze.

La registrazione delle Performance tecniche sotto forma di Schede di valutazione deve servire a valutare i progressi tecnici nel corso dell'anno e a divenire nel lungo periodo uno strumento statistico e di reports.

## **L'INSEGNAMENTO DELLA TATTICA INDIVIDUALE**

Le ragioni per capire la scelta di questo metodo di insegnamento nascono principalmente da 2 considerazioni:

- fattore di ordine sociale
- evoluzione del calcio nell'ultimo decennio

I mutamenti che hanno contrassegnato la nostra società negli ultimi decenni hanno fortemente condizionato il rapporto uomo-motricità.

Mentre una volta il bambino poteva tranquillamente giocare all'aria aperta ed acquisire da autodidatta, le principali capacità coordinative, oggi è innegabile quanto lo spazio nel quale interagire risulti diverso.

Questo mutamento ha inciso soprattutto nella percezione spazio-temporale del bambino che risulta sprovvisto di quel back ground che gli veniva proprio dalla strada.

Ma il gioco del calcio, deve essere visto, considerato e analizzato nell'ottica dei suoi fattori fondamentali: lo spazio e il tempo.

Quali sono le sensazioni spazio-temporali di ogni singolo giocatore in un determinato momento della gara ed in una determinata situazione?

Il giocatore è il vero protagonista della gara; è lui che decide sempre cosa e come fare in funzione di quanto percepisce ed interpreta nella situazione.

L'allenatore deve solo essere in grado di saper trasferire all'atleta il modo di interpretare e percepire queste situazioni di gioco, in modo semplice, unico (il linguaggio deve essere comune a tutti) e sintetico.

L'exasperazione del gioco collettivo dell'ultimo decennio ha portato ad una metodologia di allenamento che ha privilegiato la squadra o il reparto.

Concentrando il focus sulla squadra nella sua globalità, forse per una ricerca esasperata del risultato come unico mezzo di valutazione del lavoro svolto, il calciatore ha solamente acquisito la capacità di muoversi, sia in fase di possesso che in fase di non possesso, attraverso l'utilizzo di schemi predefiniti, divenendo un "esecutore" di ordini, impreparato di fronte a situazioni non codificate.

Con la conseguenza che il giocatore, in generale, ha smarrito le abilità individuali tipiche che sono proprie di ogni ruolo.

Il difensore è molto vulnerabile nella capacità di difendere nell'uno contro uno, il centrocampista è spesso incapace di posizionarsi con il corpo per verticalizzare o effettuare cambi di gioco e l'attaccante non è preparato per effettuare movimenti di smarcamento individuali ed eseguire dribbling e tiro in porta.

Nella metodologia proposta la seconda fase della seduta di allenamento deve essere incentrata sulla tattica individuale.

Mantenendo inalterato il principio di lavoro per reparti, devono essere proposte una serie di esercitazioni didattiche e situazionali utili all'allenamento e allo sviluppo delle

abilità individuali tipiche sia della fase di possesso (smarcamento su tutte) che di non possesso (marcamento e difesa della porta).

L'obiettivo è quello di mettere in condizione il giocatore, non di eseguire, ma di sapere "leggere" e reagire alla situazione tattica che di volta in volta viene proposta, con la necessaria gestualità tecnica.

Per ottenere ciò si è scelto di privilegiare un percorso che parte da esercitazioni didattiche, utili a fornire la base tecnica, per arrivare ad esercitazioni situazionali, capaci di stimolare il giocatore ad analisi e risposte tecnico-tattiche in condizioni simili a quelle che si troverà ad affrontare in partita.

Lavorare in questa direzione, e non prettamente sullo sviluppo di schemi collettivi, permette di formare un calciatore con grandi abilità specifiche e con una cultura calcistica ricca di concetti, in grado di soddisfare le esigenze di ogni allenatore perché capace di interpretare più sistemi di gioco.

Tengo a sottolineare che questa metodologia, rivolta alla tattica individuale, non solo non pregiudica le aspirazioni di vittoria, anzi le fortifica, solo che questo avviene con un percorso di lavoro a prima vista più lungo ma che consente di costruire un giocatore ricco di sapere calcistico e non un semplice esecutore di richieste da parte dell'allenatore.

Non basta eseguire correttamente, è determinante "capire" il perché si fa una scelta e quali vantaggi possano derivarne.

## **IL POSSESSO PALLA**

La terza parte della seduta di allenamento deve essere dedicata allo sviluppo del possesso palla, un aspetto molto importante del calcio moderno.

Tale esigenza è legata ad alcune considerazioni di carattere logico e statistico.

Controllo e passaggio, oltre a essere due fondamentali tecnici strettamente correlati l'un l'altro, rappresentano le gestualità largamente più utilizzate in partita. Solo prendendo in esame i dati statistici della Spagna durante i campionati mondiali del 2010 (dati estrapolabili dal sito [fifa.com](http://fifa.com)) è possibile evidenziare come, a fronte di una media 678,85 passaggi a partita, le conclusioni in porta siano largamente inferiori (17,28 tiri in porta di media a partita).

Ma oltre a ciò riuscire a mantenere efficacemente il possesso palla produce importanti conseguenze sulla capacità di modulare il ritmo del gioco e di conseguenza sul dispendio energetico in partita.

In un calcio come quello attuale, dove in special modo ad altissimo livello, si giocano 2 gare alla settimana il riuscire a modulare i ritmi di gara ha incidenze considerevoli sul recupero e di conseguenza sulla costanza del livello prestativo del calciatore e, fattore non meno importante, sulla riduzione delle probabilità di infortunio.

Premesso ciò occorre dire che da un punto di vista didattico lo scopo delle esercitazioni deve inizialmente essere esclusivamente rivolto alla fase di possesso, per cui il focus è orientato allo smarcamento ed alla trasmissione del pallone con l'obbligo del passaggio rasoterra.

Non importa l'intensità dell'esercitazione, se non supportata da una adeguata qualità dell'esecuzione e soprattutto deve essere spiegato ai giocatori che la velocità

di corsa in fase di costruzione della manovra è differente e meno intensa rispetto alla fase di recupero del pallone.

Per ottenere ciò è necessario il movimento continuo da parte di tutti i compagni e una ricerca continua della zona “luce”, quella dove il compagno senza pallone è in grado di ricevere un passaggio da colui che ne è in possesso agevolandolo quindi nello sviluppo del gioco.

Dopo che la squadra avrà appreso i possessi palla base ( 2 contro 1, 3 contro 1, 4 contro 2, ecc.) sarà possibile passare alla fase evolutiva che prevede l’inserimento di un obiettivo specifico per ogni esercitazione proposta.

Il possesso palla diviene quindi uno strumento attraverso il quale l’allenatore esercita principi di gioco come la ricerca della profondità o l’ampiezza di campo.

## **LE PARTITE A TEMA**

La quarta e ultima parte della seduta prevede una partita a tema che deve necessariamente seguire le tematiche proposte durante le fasi precedenti dell’allenamento in modo da consolidare i concetti espressi attraverso la pratica del gioco.

Se per esempio la seduta di allenamento ha come tema dominante della fase di tattica individuale lo smarcamento a due giocatori, nel possesso palla si può utilizzare il 2 contro 1 oppure il 2 contro 2 con l’ausilio di sponde, e terminare con una partita dove in ogni metà campo si disputa un 2 contro 2.

## **4. LA PROGRESSIONE DIDATTICA PER L'INSEGNAMENTO DELLA FASE DI NON POSSESSO**

Uno degli argomenti più dibattuti durante lo svolgimento del Master è stato la qualità dei difensori italiani dell'ultima generazione, a cui spesso viene rimarcato di non avere più un'abilità considerata, nel passato, un marchio di fabbrica del calcio italiano: il marcamento.

E' mia opinione che il difensore venendo impostato immediatamente nella linea difensiva non abbia i requisiti necessari che gli permettano di percepire quando deve marcare stretto, quando allentato o quando deve dare copertura.

Il "sentire l'avversario" significa capire come reagire ad una situazione di gioco con la necessaria gestualità tecnica (posture, appoggi, visione periferica), quindi il problema non è di natura fisica (contatto) ma mentale: sapere dove sono io difensore, dove sono i miei compagni e dove è il mio avversario diretto, in riferimento alla posizione della porta e del pallone.

Abbiamo forzato il ragionamento entro confini troppo ristretti ritenendo che l'esecuzione sistematica dei movimenti della linea difensiva (automatismo) avrebbe risolto ogni problema.

Dobbiamo tornare a lavorare sulla percezione, sulla capacità di anticipazione motoria; il difensore deve, a mio avviso, essere in grado di "leggere" le posture del giocatore in possesso palla e, per essere efficace, pensare come un attaccante, muovendosi con le posture dell'attaccante (fig. 4).

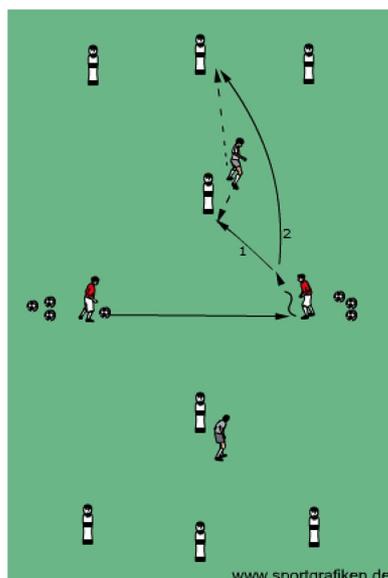


Fig. 4

Lo scopo di questo esercizio è abituare il difensore ad una corretta lettura della situazione di gioco. Si dispongono due giocatori rossi al centro mentre si scambiano il pallone. I due difensori grigi agiscono contemporaneamente avendo come riferimenti una sagoma centrale posta frontalmente e tre sagome, come da figura, poste alle loro spalle. A loro discrezione uno dei due possessori palla indirizza il gioco su uno dei due difensori, con la possibilità di eseguire un passaggio corto sulla sagoma frontale o un passaggio lungo su una delle sagome poste alle spalle. Il difensore deve saper intuire se andare in anticipo o marcare la profondità, a seconda della postura del corpo e dell'oscillazione della gamba calciante del possessore.

Il difensore “di alta prestazione” è raramente costretto a interventi alla disperata perché la sua più grande abilità è intuire dove sta andando il pallone e per rafforzare il concetto prendo in prestito una frase utilizzata da Renzo Ulivieri durante le lezioni e che sintetizza il pensiero: “ il difensore di qualità si fa sbattere il pallone addosso”.

Per quanto concerne l'aspetto fisico del contatto, sono convinto che in alcuni casi sia fondamentale per il difensore sapere lavorare con il corpo attraverso delle posture adeguate, l'equilibrio del busto e l'utilizzo delle mani.

Quanti falli commette mediamente il difensore con l'avversario girato spalle alla porta? E quante volte ciò provoca punizioni dirette o indirette che sono causa di segnature?

La frenesia nella riconquista del pallone non deve far perdere lucidità al nostro difensore infatti, a volte, è sufficiente sbilanciare l'avversario per fargli perdere un tempo di gioco o per non consentirgli un'esecuzione tecnica efficace.

### **PRESA POSIZIONE**

L'insegnamento della fase di non possesso deve concentrarsi, inizialmente, sulla presa di posizione, intesa come abilità individuale che permette al difensore, con un idoneo posizionamento del corpo di ostacolare o rallentare l'azione avversaria, avendo come parametri: la porta, l'avversario e il pallone.

Si può sviluppare in due situazioni:

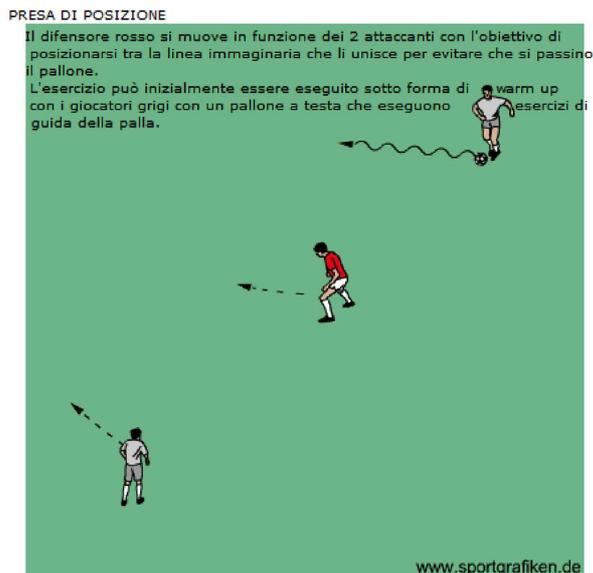
- avversario con palla: il difensore si pone tra palla e porta
- avversario senza palla: il difensore utilizza una visione periferica che gli consente di avere sotto controllo, contemporaneamente, palla – porta – avversario diretto (fig. 5).



Fig. 5

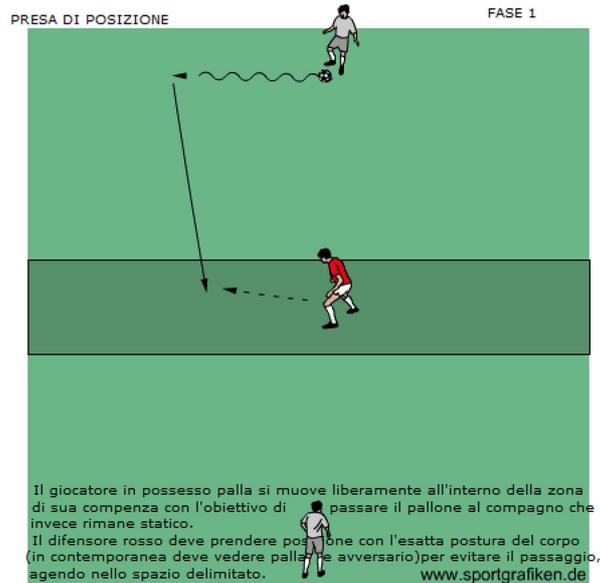
## ESERCIZI PER LA PRESA DI POSIZIONE

### Esercizio 1



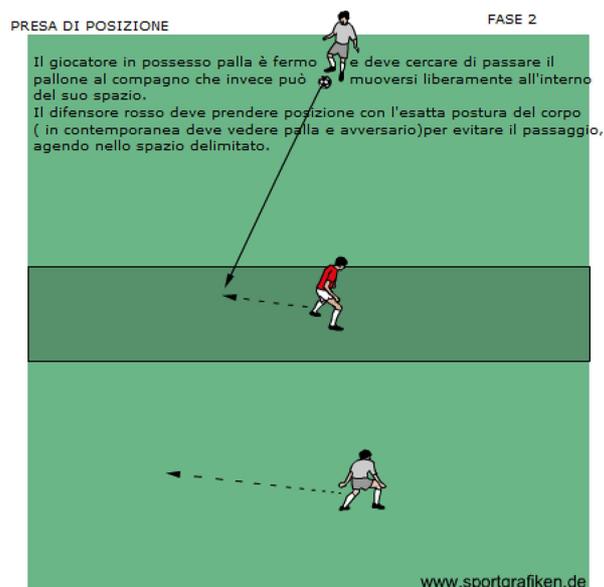
Il difensore al centro del quadrato si sposta in relazione ai due attaccanti che si muovono all'interno del perimetro, con l'obbligo di posizionarsi tra la linea immaginaria che li unisce. L'esercizio può inizialmente essere eseguito sotto forma di riscaldamento con i giocatori grigi con un pallone a testa che eseguono esercizi di guida della palla. Successivamente il compito del difensore sarà quello di evitare che i due attaccanti riescano a passarsi il pallone. I due attaccanti si muovono a velocità costante almeno nella fase iniziale.

## Esercizio 2



Il difensore può intercettare il pallone solo agendo all'interno della zona franca. Mentre il giocatore in possesso palla può muoversi liberamente lungo l'ampiezza del quadrato, il compagno che agisce nella zona opposta deve rimanere fermo. Compito del difensore è eseguire una presa di posizione corretta al fine di non far passare il pallone da un giocatore all'altro.

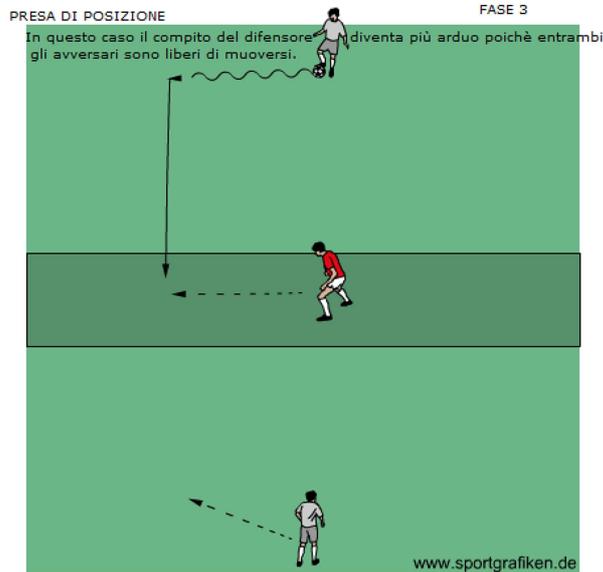
## Variante 1



In questo caso è l'attaccante senza il pallone ad avere la libertà di muoversi lungo l'ampiezza del quadrato, mentre il compagno in possesso palla rimane fermo. Il compito del

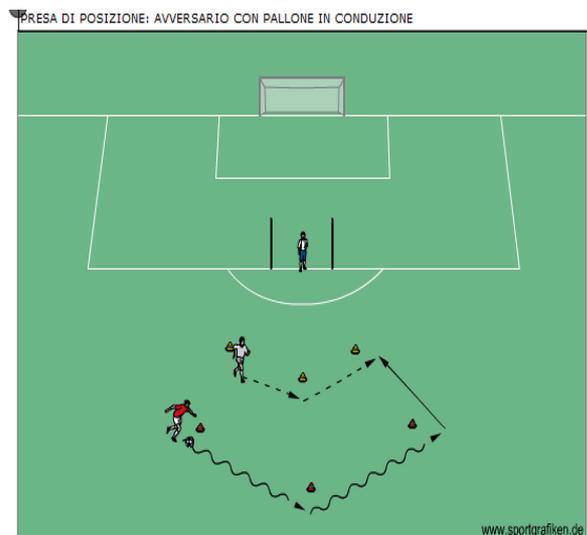
difensore è più complicato perché qui il giocatore in movimento è alle sue spalle.

## Variante 2



Un'altra possibilità vede entrambi gli attaccanti muoversi liberamente; il compito del difensore è quello di mantenere l'allineamento ed evitare la trasmissione del pallone tra i compagni.

## Esercizio 3

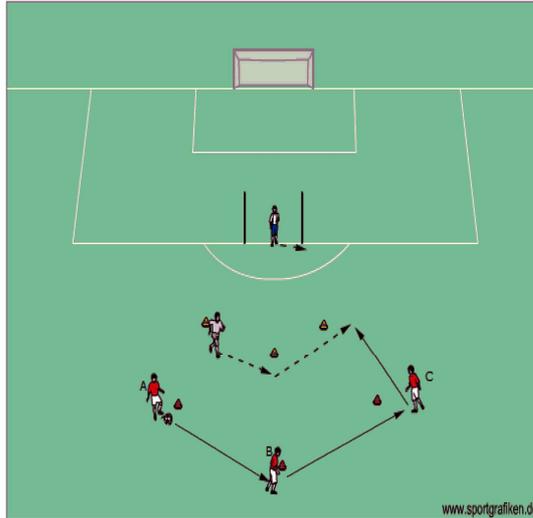


Il difensore effettua una presa di posizione tale da impedire al giocatore in possesso di palla di servire il compagno fermo all'interno della porticina. Da notare come la corsa del difensore sia a salire verso la palla quando questa viaggia dall'esterno verso l'interno, mentre è in diagonale bassa quando viaggia dall'interno verso l'esterno del campo. Il difensore deve trovarsi perfettamente allineato

con il possessore quando quest'ultimo transita nel cono centrale. Il possessore palla può modificare la velocità di conduzione durante gli spostamenti tra un cono e l'altro in modo da abituare il difensore a muoversi alla velocità della palla.

### Variante

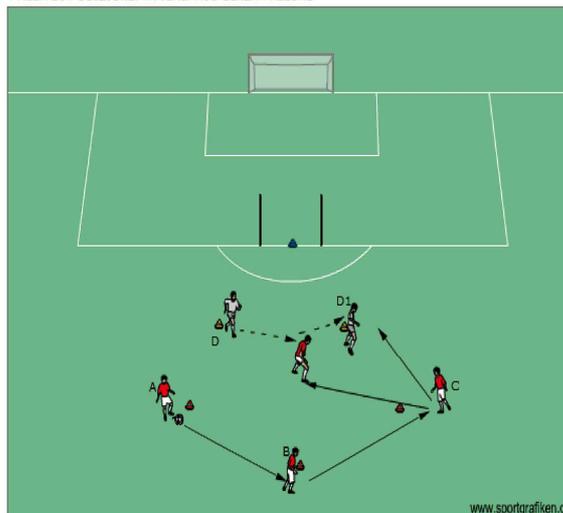
PRESA DI POSIZIONE: AVVERSARIO CON PALLONE - CON PASSAGGIO



In questo caso la palla anziché essere guidata da un solo giocatore viene trasmessa dai tre giocatori posti nei pressi dei tre coni. La velocità della trasmissione, superiore a quella della guida, consente al difensore di sperimentare difficoltà maggiori e simili a quelle di gara.

### Esercizio 4

PRESA DI POSIZIONE: AVVERSARIO SENZA PALLONE

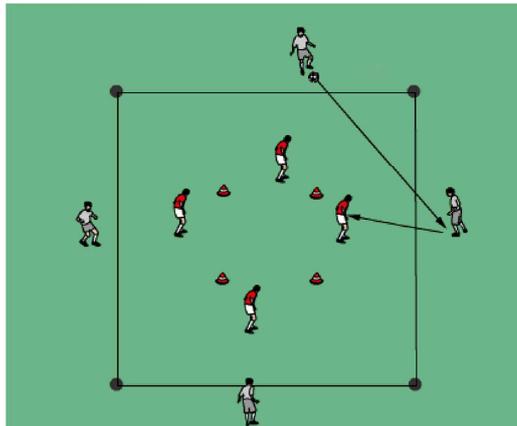


La disposizione dei giocatori è simile a quella dell'esercizio precedente con la sola differenza che qui un attaccante si posiziona di fronte ai tre giocatori rossi rimanendo fermo. Il difensore assume la corretta presa di posizione quando è in grado contemporaneamente di coprire la propria porta ed

intervenire sull'avversario di riferimento. Determinante la postura del corpo del difensore, tale da consentirgli di vedere palla – porta – avversario senza palla. I due centrocampisti esterni possono tentare di fare gol tirando nella metà della porticina che va dal cono al paletto di parte, oppure possono servire l'attaccante, che può realizzare un gol guidando il pallone oltre la metà della porticina opposta.

## Esercizio 5

PRESA DI POSIZIONE



Si dispongono esternamente ai lati di un quadrato n.4 grigi che si scambiano il pallone mentre all'interno n.4 rossi si dispongono ciascuno a difesa di una porticina. I grigi si muovono liberamente lungo il lato del quadrato con l'obiettivo di fare gol nella rispettiva porticina, i rossi devono evitarlo modificando la postura del corpo in relazione al movimento del pallone [www.sportgrafiken.de](http://www.sportgrafiken.de)

Si dispongono esternamente ai lati di un quadrato n.4 giocatori che si scambiano un pallone, mentre all'interno si dispongono n.4 difendenti ognuno a presidio di una porticina. I giocatori in possesso palla si possono muovere liberamente lungo il lato del quadrato e hanno l'obiettivo di fare gol nella rispettiva porticina posta di fronte ad ognuno di essi. Compito dei difendenti è modificare l'orientamento del corpo in relazione ai movimenti della palla ed assumere la corretta presa di posizione per non subire gol.

## MARCAMENTO

Il marcamento viene definito l'abilità tecnica del difensore che consiste nel togliere spazio e tempo all'attaccante avversario al fine di rientrare in possesso del pallone, non permettere di giocarlo con la possibilità di creare pericolo o non permettergli di riceverlo.

Questo si manifesta attraverso una presa di posizione corretta e tecniche quali il contrasto diretto, l'anticipo e l'intercetto.

Si differenzia in:

- marcamento dell'avversario con palla
- marcamento dell'avversario senza palla

Nel marcamento dell'avversario con palla il principio generale è che il difensore deve posizionarsi tra la porta e il pallone. Possiamo avere azioni di temporeggiamento e azioni di contrasto. Il difensore deve avvicinarsi il più velocemente possibile all'avversario per evitare che questo conquisti spazio in avanti e acquisti velocità.

Prima che l'avversario entri in possesso del pallone, il difensore deve essere già bloccato sul posto in proiezione antero – posteriore (appoggi leggeri, corpo in equilibrio e il baricentro basso, mai fuori dalla base di appoggio) al fine di non essere superato con un cambio di direzione o di velocità dell'avversario. L'attenzione deve essere rivolta alla palla per non essere ingannati da eventuali finte di corpo. A questo punto il difensore deve decidere se:

- Temporeggiare (es. inferiorità numerica) dove è fondamentale poter guadagnare almeno un tempo di gioco per permettere una possibile copertura.
- Indirizzare l'avversario, se possibile in una posizione strategicamente vantaggiosa
- Tentare la riconquista del pallone quando la probabilità di successo è evidente e/o si ha una copertura alle spalle.

Durante la guida della palla dell'attaccante l'atteggiamento del difensore è attivo, quindi con una serie di finte simula di intervenire sulla palla per indurre all'errore l'avversario ed intervenire quando l'attaccante ha staccato il piede dalla palla.

Le situazioni di gioco che possono delinearsi sono:

1. Attacco frontale – dove il difensore deve essere con il corpo a protezione della porta

2. Attacco laterale – dove il difensore deve cercare di dirottare l'avversario verso l'esterno. I piedi sono entrambi all'interno della linea di avanzamento della palla (se l'avversario inverte la direzione sarebbe saltato)

3. Attacco con l'avversario di spalle – in questo caso il difensore deve:

- “Vedere” sempre la palla
- In proiezione antero – posteriore porre il braccio semi disteso sull'avversario senza dargli appoggio
- “Sentire” se l'avversario sta cambiando direzione girando su se stesso
- Evitare che si giri ed essere attaccato frontalmente
- Se l'attaccante prova a girarsi, andare a contrasto effettuandolo quando il possessore è a metà giro (momento in cui copre di meno la sfera)
- Mai commettere fallo

Nel marcamento dell'avversario senza palla, la scelta del difensore è legata principalmente alla “lettura” delle intenzioni del possessore palla.

Possiamo suddividere l'azione del difensore in tre fasi: attesa, anticipo, difesa della profondità.

Nella fase di attesa il giocatore deve essere in grado di valutare le intenzioni del giocatore in possesso di palla, tenendo in considerazione in particolar modo dove è rivolta la postura del corpo e come si presenta l'oscillazione della gamba calciante durante l'esecuzione del passaggio che condiziona la scelta tra anticipo e difesa della profondità. Infatti una limitata oscillazione della gamba prevede un passaggio corto (per mancanza di potenza), mentre un'oscillazione ampia prevede un calcio di medio – lungo raggio. Nell'incertezza il difensore deve scegliere sempre di difendere la profondità. Nell'azione di anticipo si presuppongono due possibili intensità di corsa (a meno che

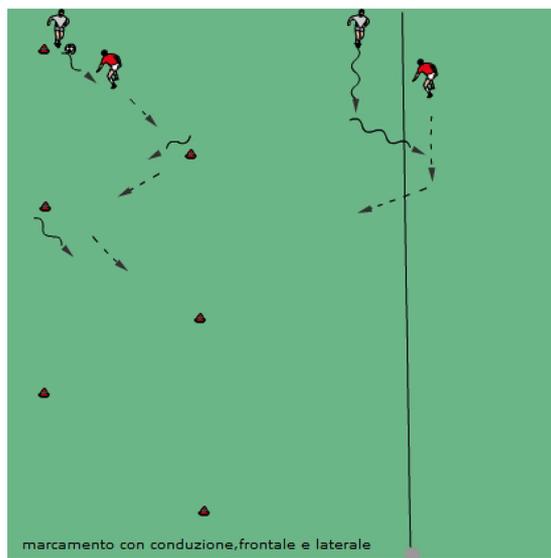
non sia chiaro ed evidente il recupero della palla): inizialmente più lenta, quasi una fase di studio, successivamente alta intensità nell'esecuzione del gesto tecnico.

Il difensore nel valutare la distanza da tenere nei confronti dell'avversario (marco stretto o marco largo) deve basarsi su una serie di fattori:

- Distanza della palla dall'avversario
- Situazione di palla libera o palla coperta
- Copertura alle spalle (posizione dei compagni)
- Qualità tecnico – fisico- atletiche dell'avversario diretto
- Strategia difensiva adottata dalla propria squadra

## ESERCIZI PER IL MARCAMENTO

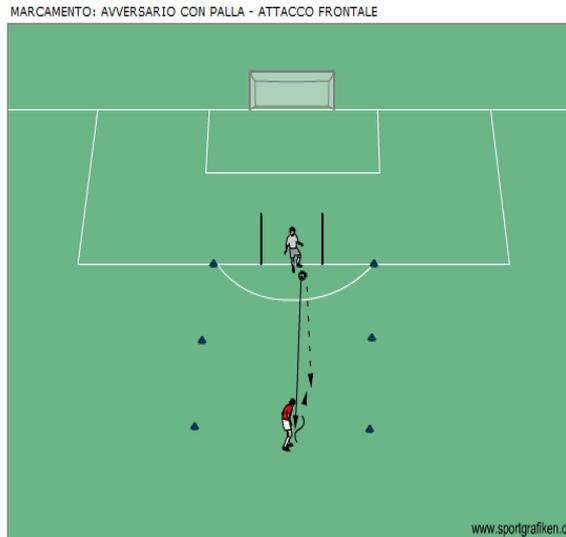
### Esercizio 6



In questa doppia esercitazione si allena la tecnica di corsa del difensore nel momento in cui è puntato dall'avversario. Nella parte di sinistra l'attaccante esegue una guida con corsa diagonale per cui il compito del difensore è modificare la postura del corpo ad ogni cambio di direzione, utilizzando un corretto appoggio dei piedi. Nella parte di destra l'attaccante guida la palla parallelamente ad una linea descritta nell'immagine. Il compito del difensore è di mantenere l'appoggio dei piedi sul lato opposto ed

essere pronto a invertire la postura del corpo al cambio lato dell'attaccante.

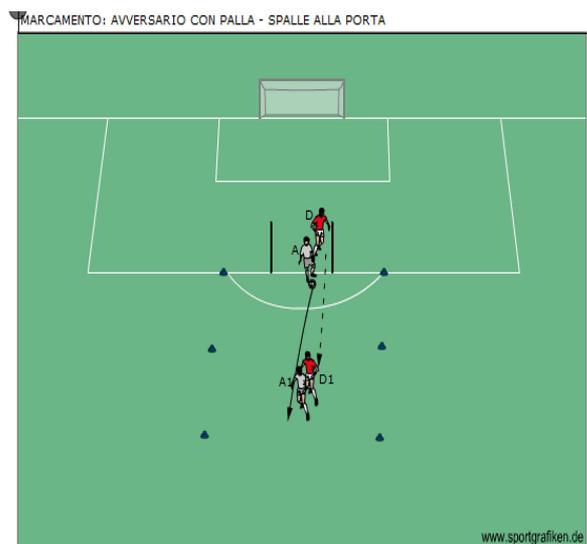
### Esercizio 7



In un rettangolo viene posta una porticina di 4 metri dalla quale il difensore passa il pallone all'avversario e lo attacca.

Compito dell'attaccante è quello di guidare il pallone oltre la porticina, mentre il difensore ha come obiettivo quello di indirizzarlo verso uno dei due lati esterni.

### Esercizio 8



L'attaccante di spalle alla porticina calcia il pallone in avanti e contemporaneamente corre ad impossessarsene.

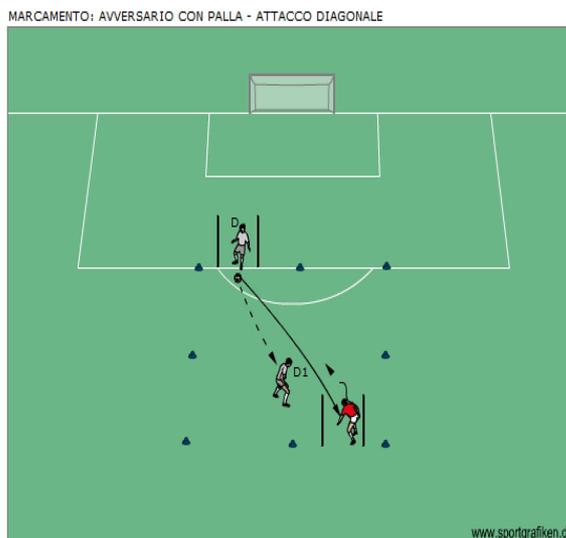
Compito del difensore è quello di accorciare velocemente sull'attaccante e con le corrette posture evitare che quest'ultimo possa girarsi per attaccarlo frontalmente. Fondamentale ricordare al difensore di non commettere fallo.

## Esercizio 9



Le porticine da difendere sono due, quindi il difensore deve coprire un porticina ed indirizzare l'attaccante verso l'altra. L'abilità del difensore sta nel portare l'attaccante a scegliere verso il lato d'attacco da lui scelto. Questo esercizio permette al difensore di rafforzare il concetto lato forte/ lato debole.

## Esercizio 10



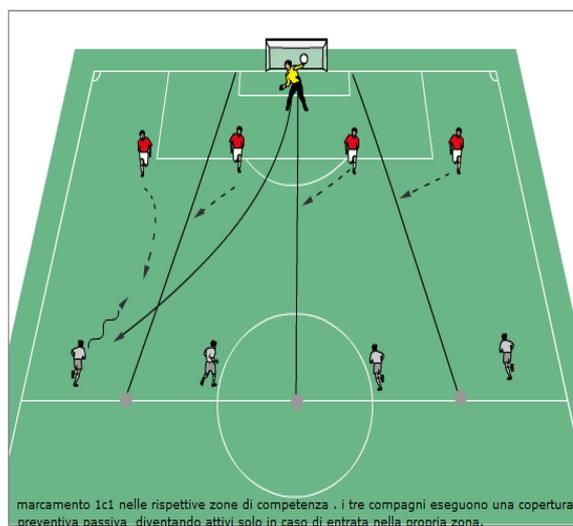
In questo caso le porticine si trovano in diagonale una opposta all'altra. Il difensore da una porticina calcia il pallone all'avversario e velocemente l'attacca. Compito dell'attaccante è guidare il pallone oltre la porticina. Anche in questo caso l'obiettivo è quello di migliorare il concetto di lato forte – lato debole

### Esercizio 11



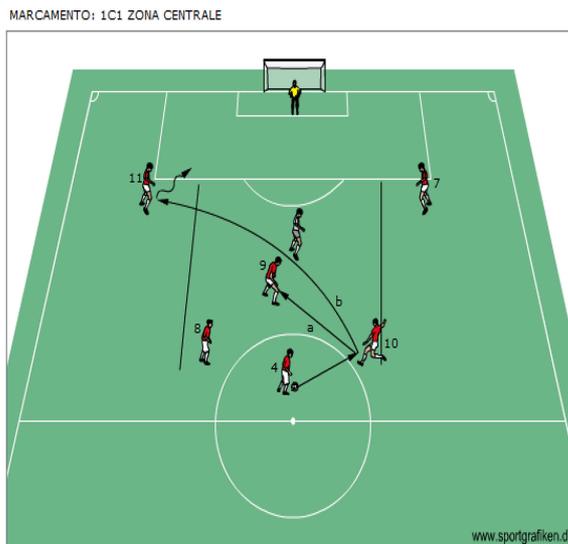
Tre coppie di giocatori rossi e grigi partono nelle rispettive posizioni abbinando un gesto tecnico ad un gesto coordinativo. Appena arrivano ai rispettivi paletti si scambiano la palla finché il mister non chiamerà un colore, il quale velocemente dovrà andare alla conclusione con il difensore che in una situazione di difficoltà dovrà cercare di correre velocemente verso l'imbutto difensivo e ritardare la conclusione dell'attaccante.

### Esercizio 12



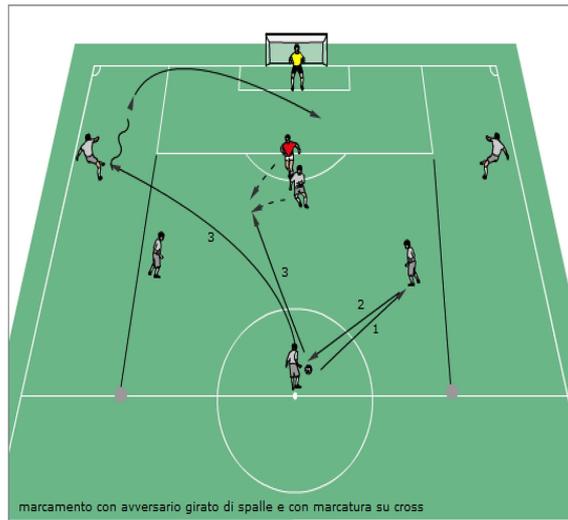
Quattro difensori schierati in linea al limite dell'area di rigore contro quattro attaccanti posti nella zona mediana del campo. Al rinvio del portiere in una delle quattro zone in cui è stato suddiviso il campo, l'attaccante andrà ad eseguire un 1c1 con il difensore di parte, mentre gli altri compagni della linea difensiva eseguiranno una copertura preventiva passiva diventando attivi solo in caso di ingresso nella propria zona di competenza.

### Esercizio 13



Nella zona centrale delimitata dai cinesini tre centrocampisti rossi si scambiano il pallone dopo averlo ricevuto dal portiere. A piacimento questi possono servire l'attaccante centrale, così da creare una situazione di 1c1, oppure possono, esclusivamente i centrocampisti laterali, servire con un lancio lungo uno dei due attaccanti posti al vertice dell'area di rigore per un nuovo 1c1. In tal modo non solo si allena il difensore nell'1c1, ma si incrementa la sua percezione di lettura della situazione, perché ad una postura ed oscillazione ampia del possessore di palla, il difensore abbandonerà la marcatura dell'attaccante centrale per correre velocemente a difendere sull'altro attaccante.

## Esercizio 14



Nella zona centrale di campo tre centrocampisti rossi si scambiano il pallone e servono a turno uno dei due giocatori posti all'esterno i quali, dopo aver eseguito una guida della palla verso il fondo, crossano al centro dove si affrontano in un situazione di 1c1, il difensore e l'attaccante.

### L'INFERIORITA' NUMERICA: 1c2

In questa maniera viene rafforzato il concetto di temporeggiamento: il difensore deve assumere una presa di posizione tale da consentirgli di rallentare l'azione del giocatore in possesso palla ed evitare, nel contempo, che possa servire il compagno per una facile conclusione a rete.

Il tempo gioca a favore del difensore, guadagnare un tempo di gioco, significa, permettere ad un compagno di reparto di rientrare nell'azione e di ristabilire la parità numerica.

L'abilità del difensore consiste nel posizionarsi in marcatura d'anticipo sul giocatore senza palla (con le spalle girate) e "invitare" il possessore a intraprendere un'azione individuale.

Le opzioni a favore del giocatore in possesso palla rimangono:

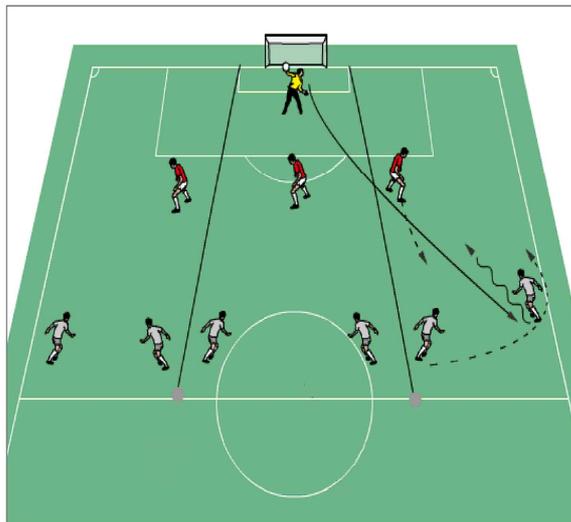
1. azione individuale: il difensore deve ostacolare una probabile conclusione a rete chiudendo il più possibile lo

specchio di porta per favorire l'intervento del portiere che conoscendo la strategia difensiva adottata dal compagno avrà l'accortezza di coprire maggiormente la zona del primo palo

2. azione di taglio: operata dal giocatore senza palla, in questo caso il focus del difensore è su quest'ultimo

3. azione di sovrapposizione: operata dal giocatore senza palla, anche in questo caso l'azione del difensore deve essere orientata su quest'ultimo

### Esercizio 15



L'azione ha inizio da un rilancio con le mani del portiere in una delle tre zone di campo dove si affrontano (uno per ogni zona di campo) un difensore contro due attaccanti. In questo caso l'obiettivo del difensore vista la situazione di inferiorità numerica è di temporeggiare e cercare con una corretta postura del corpo di escludere dall'azione uno dei due attaccanti marcandolo d'anticipo e in tal modo di tornare a disputare una situazione di parità numerica 1c1.

## **IL MARCO E COPRO: 2c2**

La situazione di 2c2 rappresenta l'anello di congiunzione tra la tattica individuale e quella di reparto.

Per poter ottimizzare il comportamento difensivo in chiave collaborativa, è necessario che i difensori abbiano la stessa percezione spazio – temporale della situazione di gioco.

L'obiettivo della coppia difensiva è togliere tempo e spazio al possessore palla e contemporaneamente (coprire) reagire nel caso in cui quest'ultimo decida di servire il compagno o intraprendere un'azione personale.

Se i compiti del difensore impegnato sull'avversario in possesso palla sono quelli già analizzati nell' 1c1, il compito del difensore sull'avversario senza palla è estremamente delicato: deve ottimizzare la propria posizione in modo da poter intervenire ( dare copertura) in aiuto del compagno nel caso in cui questo venga saltato (dribblato) all'esterno o all'interno del campo, e al contempo poter accorciare velocemente sull'avversario diretto in caso questo venga servito.

L'abilità del difensore senza l'avversario sta nel valutare quando e quanto dover marcare o coprire, sapendo che tanto più si sceglie una delle due opzioni tanto l'altra viene meno.

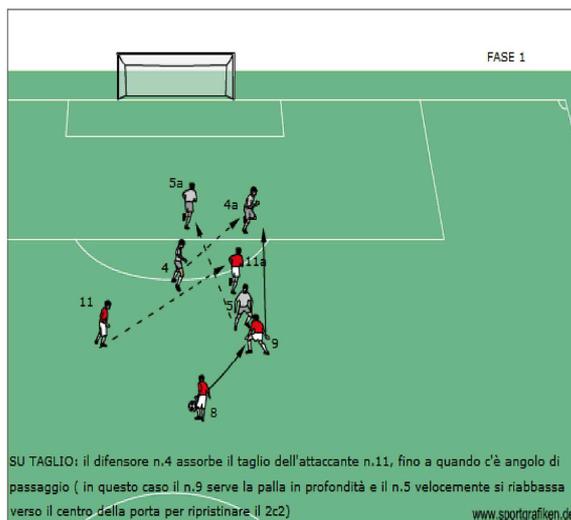


## Esercizio 18



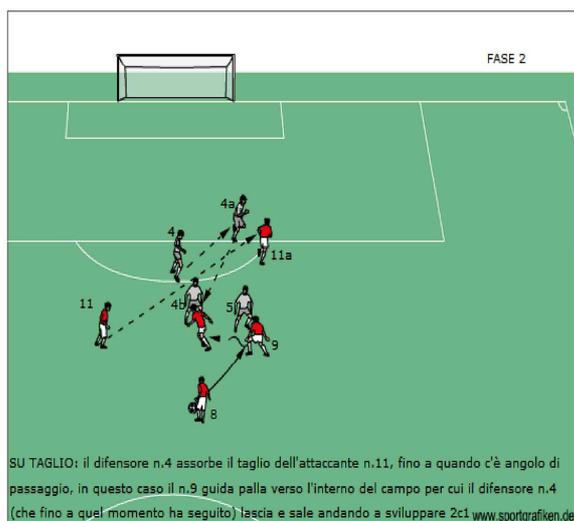
L'attaccante (n.9) in possesso serve il pallone al compagno ed esegue una sovrapposizione. Il difensore (n.4) posto in copertura mentre inizialmente accorcia sull'avversario di riferimento che sta per ricevere la palla, si accorge del tentativo avversario e temporeggia in modo da assorbire l'inserimento dell'avversario che si è sovrapposto e permettere al compagno n.5 di subentrare sul portatore palla mantenendo inalterata la situazione di 2c2.

## Esercizio 19



L'attaccante n.9 in possesso del pallone tenta di servire il compagno n.11 propositosi in profondità con una corsa in diagonale (taglio). In questo caso il difensore n.4 segue il movimento dell'attaccante senza palla, perché vi è angolo di passaggio e non sussistono le condizioni spazio-temporali di metterlo in fuori gioco.

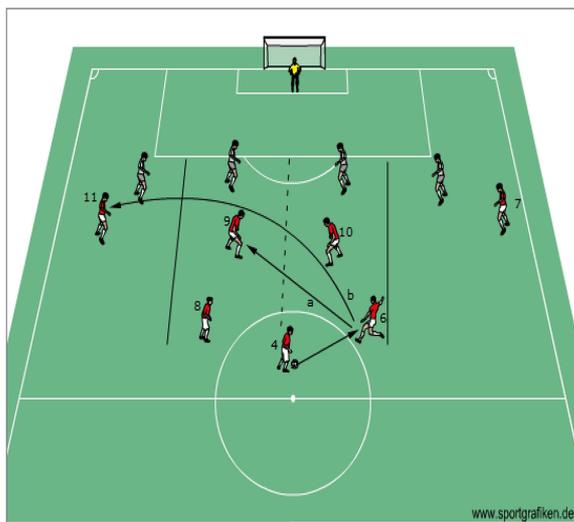
## Variante:



In questo caso l'attaccante n.9 in possesso palla esegue un cambio di direzione verso l'interno del campo per cui l'attaccante n.11 propostosi in profondità non può più essere servito. Il difensore n.4 all'inizio lo segue poi, accortosi che l'attaccante si trova già oltre la linea della palla e non può più ricevere il passaggio, lo lascia e velocemente sale andando a raddoppio sul possessore.

## Esercizio 20

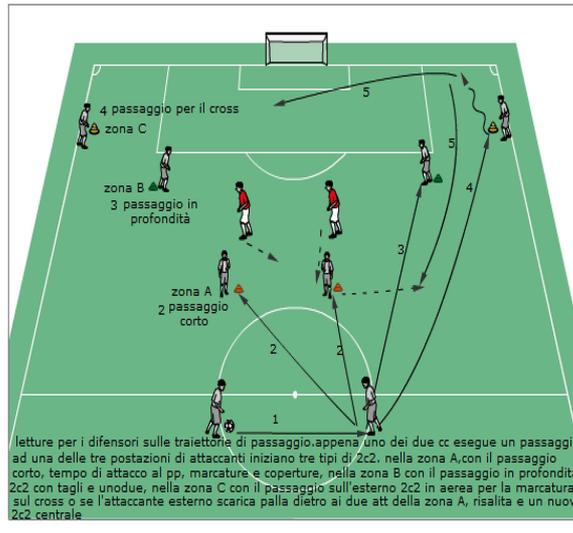
MARCAMENTO: 2C2 CUMULATIVO



Vengono schierati quattro difensori in linea mentre il campo viene diviso in modo tale da creare una zona centrale delimitata dalle due linee continue, e due zone laterali delimitate dalla linea tratteggiata. Al rilancio del portiere con le mani, i tre centrocampisti rossi si scambiano il pallone fino a quando decidono di servire o uno dei due

attaccanti centrali per un 2c2 in zona centrale, o un attaccante esterno per un 2c2 in zona laterale.

### Esercizio 21



Due centrocampisti schierati nella metà campo si scambiano il pallone mentre si affrontano due difensori contro due attaccanti. I centrocampisti possono servire gli attaccanti per un 2c2 oppure servire i due attaccanti posti al vertice dell'area di rigore per un nuovo 2c2. Ultima soluzione a disposizione dei centrocampisti è servire uno dei due giocatori esterni posti vicino alla linea laterale che, dopo una guida della palla, crossano al centro dell'area di rigore dove si ripropone il duello iniziale 2c2 con gli attaccanti centrali.

## Esercizio 22

MARCAAMENTO: ALTERNANZA UOMO/ZONA

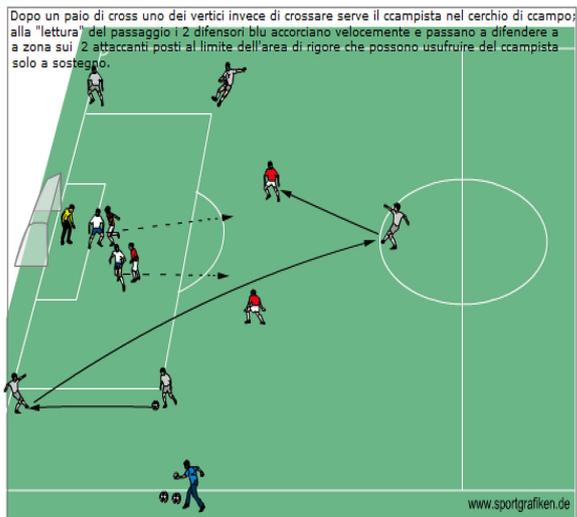


FASE 1

L'obiettivo dell'esercitazione è allenare i difensori ad un continuo e corretto passaggio da una fase di difesa a uomo a quella di difesa a zona. Si dispongono quattro giocatori sui vertici dell'area di rigore, che dopo una serie di passaggi tra loro, eseguono un cross al centro dell'area di rigore dove si affrontano due difensori contro due attaccanti rigorosamente con difesa a uomo.

### Variante 1

MARCAAMENTO: ALTERNANZA UOMO/ZONA



FASE 2

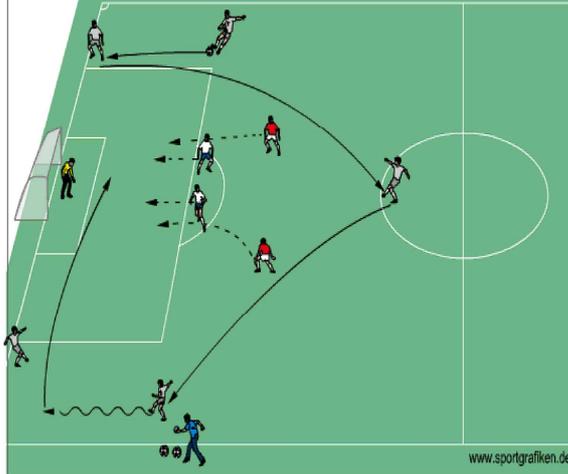
Dopo una serie di cross al centro uno dei giocatori posti al vertice può scegliere di passare il pallone al centrocampista posto nel cerchio di metà campo. Ora i due difensori abbandonano la marcatura degli avversari all'interno dell'area di rigore e si apprestano a fronteggiare, secondo i

principi della zona, i due avversari rossi posti fuori area. Si crea una nuova situazione di 2c2 con un centrocampista a sostegno.

## Variante 2

MARCAMENTO: ALTERNANZA UOMO/ZONA

Invece di effettuare stop e cross il vertice alto guida la palla sul fondo ed effettua il cross.  
Si ripresenta come in precedenza la situazione di 2c2 ma i tempi di smarcamento sono cambiati.

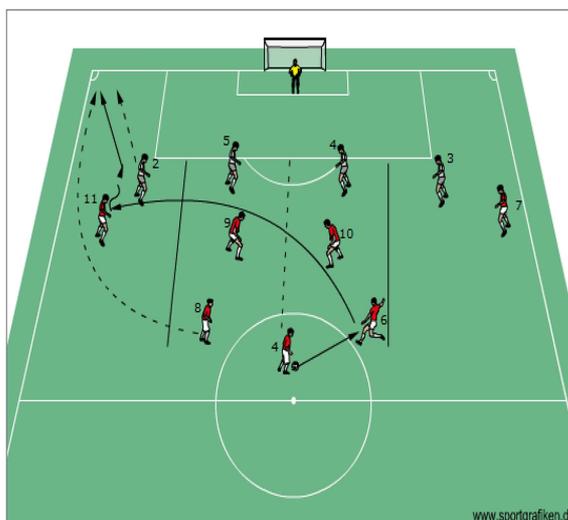


FASE 3

Un'altra variante a disposizione del centrocampista è quella di servire uno dei due giocatori posto ai vertici alti dell'area di rigore che durante il tragitto della palla si è preventivamente allargato e con un adeguato controllo orientato del pallone lo guida sul fondo per effettuare un cross dove si affrontano i difensori contro gli attaccanti rossi posti al limite dell'area di rigore per un nuovo 2c2 rigorosamente a uomo.

## Esercizio 23

MARCAMENTO: ALTERNANZA 2c2 - 1c2



Lo scopo di questo esercizio è alternare delle fasi di parità numerica a delle fasi di inferiorità o superiorità numerica. Il campo viene diviso in una zona centrale, delimitata dalle linee continue, e due zone laterali, delimitate dalla linea tratteggiata. Il portiere rilancia con le mani il pallone ad uno dei centrocampisti che serve uno degli attaccanti centrali per un 2c2. Al termine della azione uno dei centrocampisti serve uno degli attaccanti esterni. Compito del difensore laterale è ammortizzare la sovrapposizione del centrocampista laterale di parte con l'intento di accompagnarlo al cross.

### Variante 1

MARCAMENTO: ALTERNANZA 2c2 - 1c2



In questo caso il centrocampista crossa al centro dove si affrontano in un 2c2 il difensore centrale e l'esterno opposto di zona, mentre il difensore centrale di parte si occupa di difendere la zona del primo palo.



## CONCLUSIONI

Per rendere possibile un modello di calcio come quello esposto è necessario uno sforzo notevole in termini di mentalità e approccio al lavoro, estremamente diverso rispetto allo standard solitamente utilizzato.

Immaginiamo un perfetto sconosciuto che, ignaro del metodo, si aggiri indisturbato nel centro sportivo dove si allenano tutte le squadre – dalla prima squadra fino all'ultima del settore giovanile - e valutando il lavoro svolto come un attento osservatore, avrebbe immediatamente la percezione della presenza di un filo conduttore che “lega” ogni singolo gruppo squadra ad un'unica filosofia di calcio.

Questo sarebbe il segno più tangibile del grande risultato acquisito, nonché il più difficile da ottenere.

## **BIBLIOGRAFIA**

F. Ferrari, *Elementi di tattica calcistica Volume 1*, 2006 Edizioni Correre

## **SITOGRAFIA**

E. Toti, *Un modello di Settore Giovanile*, 2003 Calciatori.Com