



Federazione Italiana Giuoco Calcio

Settore Tecnico

Corso Allenatori Calcio a 5 di Primo Livello

Tesi





**“Il Calcio a Cinque propedeutico al
Calcio a Undici”**

Di: ZINNA IVAN

Coverciano , Luglio 2011

“Il Calcio a Cinque propedeutico al Calcio a Undici”

Indice

 Premessa	pag. 3
Pareri – Allenatori confronto	pag. 4
Sinergia fra la scuola e lo sport; in Spagna è realtà	pag. 8
Il modello “Brasile”	pag. 9
Parola di Robinho	pag. 10
 L’attività di base in Italia oggi	pag. 11
Iniziare con l’uno contro uno	pag. 16
Il principio di collaborazione: “il due contro due”	pag. 20
Giocare in “tre”; la base della tattica	pag. 24
 L’esempio di due grandi d’Europa:	il
Real Madrid ed il Barcellona a confronto	
La “ <i>cantera</i> ” madridista	pag. 31
Quella blaugrana	pag. 35
 Conclusioni	

Il Calcio Padova & il Petrarca Padova calcio a 5:

un esempio da seguire

pag. 38



Bibliografia

pag. 39

Premessa

Ho iniziato a giocare a calcio a soli a quattro anni, ovviamente, come accade al 90% dei bambini, un po' spinto dalla grande passione che mio padre nutre nei confronti dello sport più amato del mondo; un po' per spirito di emulazione nei confronti dei miei fratelli maggiori. Ho avuto la fortuna di iniziare e continuare la mia carriera di giovane calciatore nel Calcio Catania, squadra della mia città, che con alterne fortune, ha quasi sempre militato nei campionati professionistici.

Partendo dalla Scuola Calcio ed arrivando ad alcune presenze nel campionato Primavera nazionale, il passaggio al calcio a 5 avviene all'età di sedici anni; e francamente non è stato cosa facile, per me che giocavo in porta, assimilare nuovi movimenti; stili di parata; tipi di corsa; tipi di calcio del pallone totalmente differenti rispetto a quelli del calcio a 11.

Ma una volta capiti i fondamentali, questo sport non mi ha più abbandonato coinvolgendomi interamente, infatti, appese le fatiche "scarpe al chiodo" ho avuto la possibilità di frequentare il corso regionale per "allenatore di calcio a 5", ed iniziare la carriera in panchina prima nei settori giovanili, continuando poi nelle categorie regionali e da due anni come vice-allenatore dell'Augusta, società storica del panorama "calcettistico" italiano che nella prossima stagione agonistica disputerà il suo diciannovesimo campionato di serie A consecutivo.

In precedenza parlavo di movimenti; corsa e tiri che come tipologia sono totalmente, o almeno in gran parte, differenti fra calcio a 5 e calcio a 11.

Questo, almeno e quello che pensavo da giocatore; secondo me il calcio a 5 ed il calcio a 11 erano due sport diversi con nessun legame tra loro.

Da allenatore invece, in parte, mi sono ricreduto considerandoli si due sport diversi ognuno con la propria identità, ma come afferma Roberto Osimani (allenatore di calcio a 5 di primo livello) *“sono due fratelli, che da piccoli hanno molte cose in comune, ma quando crescono imboccano strade diverse”* ed il calcio a 5 può essere strettamente funzionale al calcio a 11.

Un giocatore di calcio a 5 può giocare a calcio a 11, un giocatore di calcio a 11 quasi mai riesce a giocare a calcio a 5. Da questa mia considerazione, prettamente personale, nasce il tema della mia tesi.

Pareri – Allenatori a confronto

Forte della mia convinzione, che un giocatore di calcio a 5 che vuole passare al fratello maggiore calcio a 11 lo può fare in maniera poco traumatica; il contrario, invece, non è poi così immediato come si pensa e si è voluto far credere nel tempo; ho voluto coinvolgere dei tecnici affermati di calcio a 5; alcuni miei colleghi corsisti e alcuni allenatori di calcio a 11, chiedendo il loro pensiero a tal proposito.

Jesus Velasco, tecnico spagnolo del Caja Segovia, fresco vincitore del titolo di miglior allenatore della Division de Honor l'equivalente della nostra serie A, afferma che:

“Il futsal credo sia molto propedeutico al calcio, permette al bambino di migliorare la tecnica e tattica individuale in maniera maggiore rispetto a quello che farebbe il calcio.

Permette, inoltre, un migliore dominio della palla, perché lavora su distanze minime che condizionano di più la esecuzione e anzitutto perché obbliga al bambino a pensare e decidere velocemente migliorando la sua capacità di adattamento al gioco.

Una volta che viene fatto il cambio con il calcio, le distanze si fanno più grandi e allora per lui sarà molto più facile trovare soluzioni adatte.

In conclusione non credo sia indispensabile, magari lo fosse; ma utile si, senza alcun dubbio”.

Sulla stessa lunghezza d'onda Marco Angelini, mio collega al corso, ex bomber di diverse squadre di serie A:

“Si sono pienamente in accordo con la filosofia che il calcio a 5 sia funzionale al calcio a 11.

Anzi sarebbe molto meglio, poter praticare contemporaneamente entrambi gli sport , vedi il Brasile dove questo è possibile; non solo per la tecnica ma anche per lo stimolo percettivo che il calcio a 5 impone”.

Pino Milella, ex nazionale ai mondiali del 1992 ad Hong Kong, oggi allenatore del Giovinazzo calcio a 5, anche lui mio compagno al corso, può essere considerato un precursore:

“Per quanto riguarda l'utilità del calcio a 5, voglio portare la mia personale esperienza. Ho allenato l'Ita Palmanova dal 1994 al 1997, in quel periodo il Palmanova era la società dilettantistica più importante nel territorio del Trentino Alto Adige poiché militava in serie A di calcio a 5 e nel Campionato Nazionale Dilettanti di calcio a 11.

A quei tempi i settori giovanili nel calcio a 5 erano un miraggio; ma sfruttando la passione del presidente della società per il calcio a 5, avevamo deciso di obbligare tutti i settori giovanili del calcio ad un allenamento di calcio a 5 a settimana.

Eravamo facilitati, anche, dal fatto che lì a Palmanova il campo di calcio era comunicante attraverso un corridoio con il palazzetto dove si giocava a calcio a 5.

Fu un'esperienza importante; i tecnici del calcio dopo una prima fase di scetticismo si accorsero della complementarietà degli allenamenti e ne apprezzarono i benefici.

Ho voluto segnalare questo mio ricordo perché già da allora avevo maturato la convinzione che abituare il giovane calciatore ad accorciare i tempi di pensiero di gioco lo avrebbe aiutato sia dal punto di vista tecnico, sia dal punto di vista mentale.

E cosa è adesso per lunghi tratti una partita di calcio? Tante piccole partite di calcio a 5 in porzioni di campo ristrette”.

Mister Luigi Pagana, quest'anno alla guida del Casinò Venezia calcio a 5, squadra che ha condotto alla vittoria dell'accoppiata Campionato e Coppa Italia di serie A2, afferma che:

“Il mio pensiero è ovviamente positivo, nel senso che ritengo il calcio a 5 sia effettivamente propedeutico al calcio a 11.

Ma, comunque, c'è una precisazione da fare: gli istruttori devono essere diversi da quelli del calcio, intendo dire che fondamentalmente se gli istruttori delle scuole calcio modificassero il loro modo di insegnare calcio probabilmente otterrebbero risultati migliori.

La tecnica nel calcio a 11, spesso, non viene insegnata correttamente per non parlare della tattica individuale che sarà poi la base sia dei giocatori che praticano il calcio a 11 che di quelli che si dedicano interamente al calcio a 5.

In ogni caso, fondamentalmente integrare con il calcio a 5 non deve essere semplicemente far giocare i ragazzi delle scuole calcio nei campi 20x40 mt, ma, insegnare la tattica e la tecnica come si usa nel calcio a 5, ovviamente, sia lo spazio che la superficie su cui ci si allena è importante e di conseguenza si arriva alla tesi che il calcio a 5 è propedeutico al calcio”.

Tutti gli addetti ai lavori, che operano nel calcio a 5, hanno mostrato, senza alcun dubbio, parere unanime; e chi opera nel grande mondo del calcio a 11 come la pensa?

Mister Salvatore Bianchetti, allenatore professionista di prima categoria con una lunga esperienza nel settore giovanile, non v'è controcorrente:

“Io penso che il calcio a cinque può essere di ottimo aiuto al calcio su spazi più ampi, perché l'addestramento su spazi ristretti, sicuramente migliora sia la tecnica di gioco che il pensiero rapido e consolida gli schemi di palla inattiva.

Questo, a mio parere, perché il calcio, oggi, si gioca su uno spazio che si riduce sempre più, grazie al movimento coordinato dei difensori e degli attaccanti che tendono a tenere i reparti vicini per realizzare la cosiddetta squadra corta; con il fine di permettere un aiuto reciproco ai giocatori di relazione sia in fase difensiva, con l'obiettivo di restringere gli spazi di gioco agli avversari, sia in fase offensiva per realizzare al meglio gli schemi di attacco.

Dello stesso parere David Caggegi, allenatore di base della Scuola Calcio Federale:

“Considero il calcio a 5, molto utile nel periodo dell'attività di base, il suo modello di competizione garantisce, a mio avviso, una elevazione considerevole del livello di gioco, della gioia di giocare e della efficacia dell'apprendimento per mezzo di una maggiore partecipazione al gioco.

I benefici che, il calcio a 5 può dare al calcio o meglio al bambino che vuole giocare al calcio, sono molteplici, alcuni esempi possono essere: non obbliga a posizioni o funzioni fisse che limitano l'attività dell'allievo, ognuno può spostarsi continuamente per giocare in qualunque ruolo, perché sono convinto che, la prematura specializzazione con l'assegnazione di compiti fissi comprime e deprime il naturale sviluppo tecnico-tattico; il giovane giocatore decide liberamente, secondo la circostanza, fra un passaggio o un'altra soluzione tecnico-tattica, “toccando” più frequentemente la palla, l'allievo migliora più

rapidamente, tanto nel gioco individuale che collettivo, come nelle loro capacità fisiche e coordinative; nello spazio ristretto, segna molto di più e segnare molte reti dà soddisfazione, incidendo sull'autostima.

Inoltre, considerando che manca una ampia zona del campo come il centrocampo gli allievi acquisiscono molta esperienza nelle azioni al "top" del gioco del calcio, segnare una rete difendere la porta; acquisizione aiutata, anche, dal fatto che il numero di giocatori che partecipano al gioco è limitato e le situazioni importanti si ripetono frequentemente, in modo che anche l'allievo meno dotato, col tempo le impara".

Stefano Bonaccorso responsabile dell'attività di base dell'Atalanta, nel suo libro "Allenatori e insegnanti", edito da Editoriale Sport Italia, scrive che:

"La moderna formazione dell'allenatore dei settori giovanili deve comprendere una solida base di conoscenze interdisciplinari e polisportive, in quanto il movimento viene meglio compreso, e quindi insegnato, se ci si avvale di molteplici contributi derivanti dalle scienze naturali, sociali, psicologiche che possono sfociare in una scienza dello sport che contribuisca a migliorare le pratiche didattiche.

L'allenatore che si occupa di calcio giovanile, aperto alle idee e alle esperienze derivate da altri ambiti sportivi, può crearsi quella mentalità polisportiva che potrebbe essergli d'aiuto nel risolvere i numerosi problemi insiti nell'educazione dei giovani allo sport.

Per troppo tempo, per programmare l'attività calcistica dei giovani, gli allenatori hanno avuto come riferimento il modello di prestazione degli atleti adulti e fino a poco tempo fa, in alcune regioni, i calciatori in erba, venivano catapultati direttamente nel calcio 11>11.

Di conseguenza, i giocatori più piccoli, dai primi calci agli esordienti, si sono trovati, per molti anni, a disputare partite in condizioni difficili o comunque non adatte alle caratteristiche fisiche, mentali, emozionali e relazionali tipiche di questa fascia d'età.

Horst Wein è stato il primo a proporre una modificazione del sistema di competizioni ufficiali per i giovani calciatori che ne rispetti i ritmi di crescita, favorendo uno sviluppo armonico ed equilibrato delle abilità calcistiche a partire dal bambino principiante per arrivare al giocatore di alta prestazione; cercando, quindi, di arrivarci gradualmente a partire dal 3>3, adattando i modelli di prestazione alle caratteristiche psico-fisiche dei bambini in età evolutiva.

Giocare per imparare dai 5 ai 9 anni e imparare a giocare dai 10 ai 14 anni, rappresentano i cardini della sua filosofia calcistica, orientata non tanto alla costruzione del talento precoce, bensì ad offrire ad ognuno la possibilità di esprimere il massimo del proprio potenziale personale, senza fretta naturalmente, nel rispetto dei tempi di sviluppo individuali”.

“Il gioco del calcio a 5 per le proprie caratteristiche, risponde a pieno a queste esigenze, facendo sì che venga ritenuto, per quanto riguarda l'attività di base, realmente propedeutico all'avviamento del calcio a 11”. (fuori testo)

Sinergia fra la scuola e lo sport; in Spagna è realtà

In Spagna qualsiasi istituto scolastico è fornito, in maniera ottimale, di idonee strutture sportive ed è da invidiare lo spazio e l'attenzione che dedicano all'attività motoria nella “*educaciòn primaria*” le nostre scuole elementari ed all'educazione fisica nella “*educaciòn secundaria obligatoria*” paragonabile alla nostra scuola media inferiore.

In particolare, in tutte le scuole è presente uno o più campi polivalenti, omologati per il calcio a 5, il basket e la pallamano.

Ovviamente, anche in tutta la nazione iberica, il calcio a 11 è una realtà molto forte, seguita da moltissimi appassionati, basti pensare alla nazionale spagnola trionfatrice agli ultimi mondiali in Sud Africa ed al Barcellona di Pepe Guardiola campione d'Europa per club in carica.

Ma, l'attività scolastica più praticata e di conseguenza la disciplina con il maggior numero di giovani tesserati in assoluto è il calcio a 5; i tornei scolastici sono altamente competitivi e rappresentano la quasi totalità dell'attività giovanile.

In Spagna, il calcio a 5 ha una sua dignità, i ragazzi che cominciano a praticarlo si identificano con la disciplina e non pensano, almeno, nel settore giovanile, che vada dai Pre-Benjamin (primi calci) agli Alèvin (esordienti), al calcio a 11; giocare a cinque piace ai bambini, li gratifica e proseguono senza troppi tentennamenti.

La differenza sostanziale, comunque, fra la filosofia spagnola e quella italiana, la troviamo nel regolamento che disciplina l'organizzazione dei campionati.

In Italia, in tutte le categorie nazionali (A-A2-B), ma non è una rarità neanche nelle categorie regionali (C1), si vede la quasi totalità dei giocatori di formazione extra-nazionale.

In Spagna, invece, questo è impossibile, da regolamento è consentito l'utilizzo solamente di due calciatori stranieri; in più questo è possibile soltanto nella Division de Honor e nella Division de Plata, ovvero, le due massime espressioni nazionali, l'equivalente della nostra serie A e A2.

Nei campionati cosiddetti minori giocano solo giocatori spagnoli, a tutto vantaggio dei settori giovanili che producono giovani calcettisti o calciatori che vengono impiegati nelle prime squadre; giusto per curiosità, se anche due campioni del mondo come Xavi e Iniesta, da ragazzini, hanno cominciato con il calcio a 5, allora alla fine dei conti non è una eresia affermare che il calcio a 5 è molto funzionale al calcio.

Il modello “Brasile”

In Brasile, tutti i più grandi campioni che hanno fatto le fortune delle migliori squadre, anche, europee e della nazionale brasiliana, come Ronaldo; Ronaldinho e Robinho, solo per citarne alcuni, hanno mosso i primi passi nel calcio a 5 per poi affermarsi nel calcio a 11.

Nella patria del *futsal* (in Brasile si chiama così), i campionati giovanili sono molto diffusi, aiutati dalla struttura della federazione brasiliana che operando su un territorio molto vasto, delega le federazioni regionali ad occuparsi, sia dell'organizzazione dei campionati che dei tesseramenti, che come tipologia sono diversi da quelli italiani.

In quanto, in questa nazione, il tesseramento giovanile è “indipendente” e questo permette ai ragazzi di praticare entrambe le discipline.

Infatti, tutte le società di calcio a 11 professionistiche alternano, nel proprio settore giovanile, l'attività di calcio a 5 a quella di calcio a 11.

Tutto ciò, fino all'età di quindici anni, con lo scopo di migliorare la conoscenza tecnica e tattica dei propri atleti; oltrepassata questa fascia di età se il ragazzo viene considerato idoneo alla attività professionistica a 11 viene inserito in prima squadra, altrimenti si dedica a tempo pieno al calcio a 5, che comunque non è considerato assolutamente un ripiego, dato che, in Brasile il campionato nazionale di calcio a 5 è professionistico.

La filosofia brasiliana considera il calcio a 5 maggiormente motivante rispetto al calcio a 11, poiché all'interno di una squadra composta solamente da cinque giocatori, il singolo

incide maggiormente, si assume una quantità maggiore di responsabilità e si sente più importante.

Con la logica conseguenza, che il giocatore ripetendo con frequenza maggiore i gesti tecnici è maggiormente soggetto al miglioramento, in maniera particolare degli aspetti cognitivi.

Tutto il lavoro tecnico, infatti, è orientato più sugli aspetti cognitivi che coordinativi; i gesti tecnici vengono allenati tramite esercitazioni globali sfruttando maggiormente i giochi a tema.

Prendere decisioni molto più rapidamente, permette al giovane calciatore di conoscere al meglio i propri pregi e difetti e come afferma Mathias Lamers, tecnico brasiliano ormai trapiantato in Italia : *“la consapevolezza, spesso, è quello che fa la differenza fra un giocatore normale ed il professionista”* . (Nuovo Calcio - Agosto 2010)

Parola di Robinho

Ad avvalorare tutto quanto detto finora le parole di Robinho, attaccante del Milan e della Nazionale Brasiliana di calcio: *“ho praticato questo sport dai 4 ai 14 anni e grazie al calcio a 5, posso affermare di avere una ottima base tecnica,”*.

Ed ancora, *“questa disciplina, permette di sviluppare moltissimo le proprie abilità con il pallone; per quanto mi riguarda molti dei movimenti che utilizzo in partita li ho appresi proprio negli anni in cui praticavo il futsal.*

Per me il passaggio al calcio a 11 non è stato assolutamente traumatico, anzi, è stato molto semplice, sono riuscito ad adattarmi bene alla nuova disciplina, conservando quei movimenti e le caratteristiche tipiche delle giocate del calcio a 5.

In Brasile questo sport è molto diffuso tra i più giovani ed io consiglio a tutti i bambini di iniziare a praticarlo subito, perché può essere di grande stimolo per migliorare la rapidità di pensiero e di azione”.

Infine, alla domanda quale fosse la giocata che realizza facilmente proprio per aver praticato il calcio a 5, Robinho risponde così: *“mi considero molto abile a giocare la palla di prima e mi riescono molto bene i dribbling molto rapidi negli spazi stretti”*.

(Nuovo Calcio - Marzo 2011)



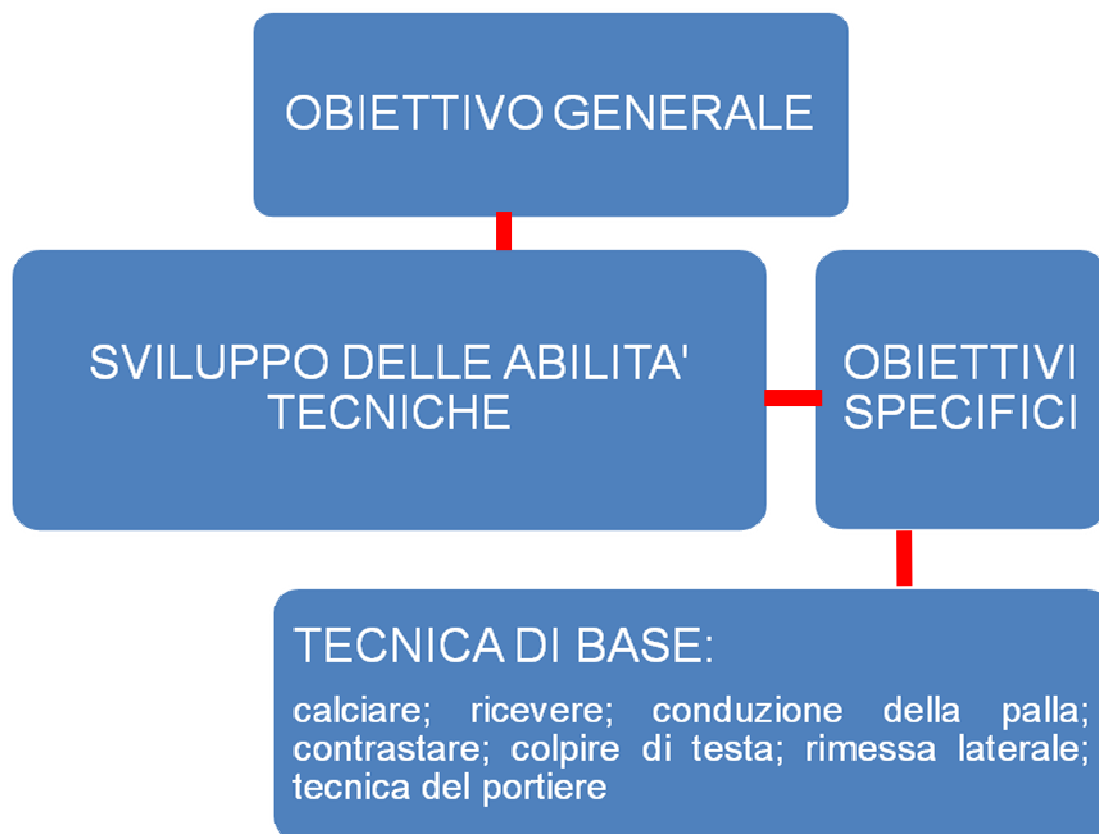
Robinho con la maglia della nazionale Brasiliana

L'attività di base in Italia oggi

Da una analisi eseguita da Stefano Bonaccorso, membro della Commissione Attività di Base S.G.S., per “Il calcio illustrato”, a quanto pare, le nuove generazioni di giovani calciatori, presentano sempre più in maniera evidente, lacune di tipo tecnico come ad esempio il calciare ed il dribblare.

La scuola allenatori del Centro Tecnico di Coverciano, ormai, da parecchi anni propone una classificazione dei gesti tecnici che dovrebbe essere il vero punto di riferimento per ogni allenatore del settore giovanile.

Anche se, per il settore giovanile, sarebbe più appropriato parlare di “educatori” piuttosto che di allenatori, ai quali spetta il difficile compito di insegnare le basi dei fondamentali tecnici sulle quali costruire il futuro calciatore.



Nella categoria “Piccoli Amici”, Il bambino presenta determinate caratteristiche e comportamenti, del tipo: manifesta un pensiero di tipo egocentrico; proietta prevalentemente solo se stesso nell’ambiente; è scarsamente disposto alla collaborazione con gli altri compagni; l’attenzione è limitata; esegue movimenti di tipo istintivo; il controllo motorio non è efficace; non riesce ad analizzare le situazioni di gioco e gli allenamenti devono mirare all’educazione motoria di base al fine di fornire gli strumenti giusti per muoversi e giocare.

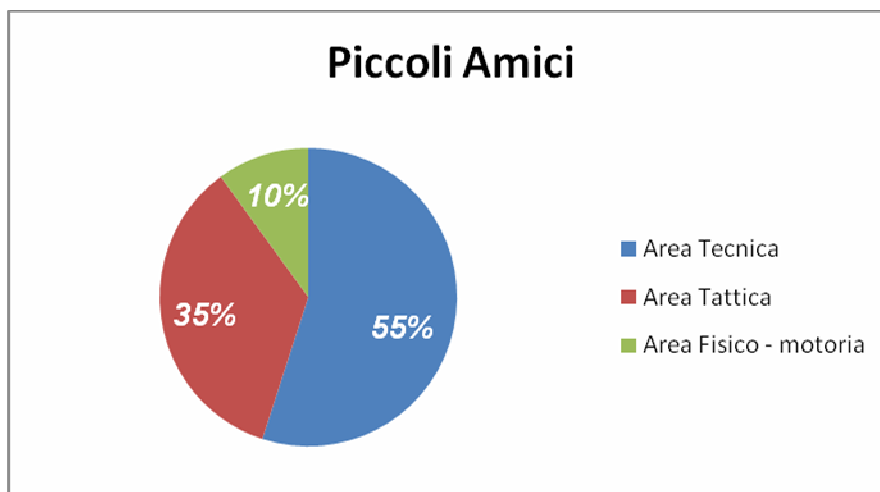


Figura 1: PROGRAMMA DIDATTICO ANNUALE PICCOLI AMICI - Guida Tecnica sgs 2006

Nei “Pulcini” il comportamento del bambino appare meno egocentrico rispetto ai Piccoli Amici; riesce a proiettare più elementi nell’ambiente; dimostra di avere maggior attenzione; inizia ad analizzare le situazioni di gioco; possiede maggior controllo motorio; dimostra maggiore collaborazione con i compagni; inizia ad acquisire abilità tecniche e riesce a combinare più schemi motori.

In questa fascia di età, il ruolo fondamentale lo deve avere l’attività ludica; il calcio in generale è sviluppato in maniera individuale, la massima esigenza per un bambino è avere la palla sempre per sé. Il mezzo di allenamento più idoneo che asseconda questa condizione è l’uno contro uno (1>1), grazie al quale si allena non solo la guida della palla ed il dribbling, ma, ovviamente, anche la capacità di marcare il portatore di palla.

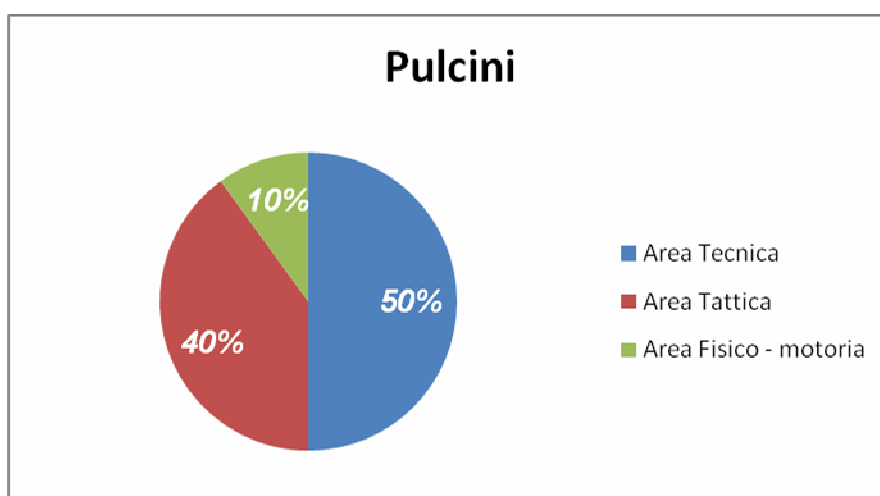


Figura 2: PROGRAMMA DIDATTICO ANNUALE PULCINI - Guida Tecnica sgs 2006

Nella categoria “Esordienti” i bambini si accingono a diventare ragazzi, riescono a rappresentare mentalmente il gesto motorio da eseguire; migliorano l’esecuzione dei gesti tecnici; capiscono e si attengono al compito che l’allenatore gli assegna; sviluppano lo spirito di competizione; migliorano l’integrazione con il gruppo e sono pronti per capire che questo è uno sport di squadra, nel quale è fondamentale la collaborazione.

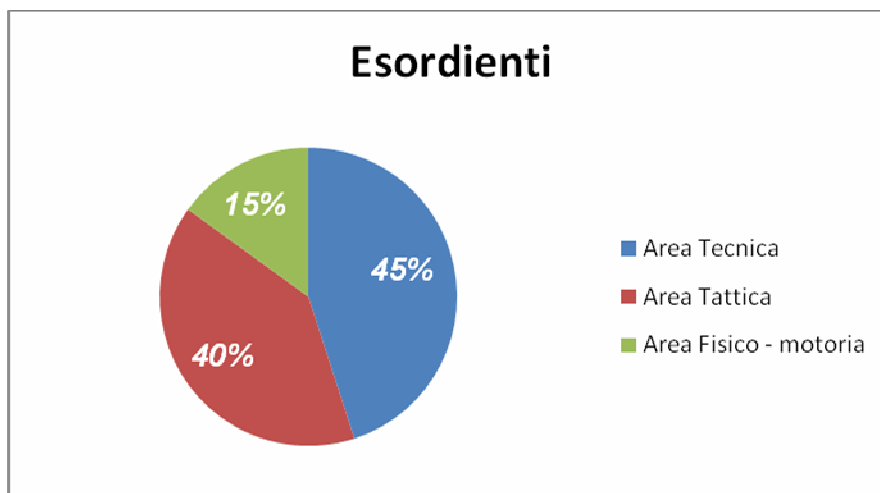


Figura 3: PROGRAMMA DIDATTICO ANNUALE ESORDIENTI - Guida Tecnica sgs 2006

Le situazioni di superiorità ed inferiorità numerica sono quelle maggiormente allenanti in questa fascia di età.

Inoltre, gli allenatori devono porre la propria attenzione anche ai fattori psicologici per ogni fascia di età.

Le capacità cognitive da sviluppare per apprendere il gioco del calcio sono molteplici ad esempio, nei Piccoli Amici sarebbe opportuno sviluppare maggiormente il fattore percettivo; con i Pulcini si può approfondire la capacità di concentrazione e, infine, con gli Esordienti si può tendere alla capacità di osservare e comprendere.

Alla luce di tutto ciò il calcio a 5, si può sicuramente, ritenere come una delle più efficaci attività propedeutiche per lo sviluppo delle abilità tecniche e delle capacità fisico motorie.

Molti tecnici, come abbiamo visto, considerano il calcio a 5 e quello a 11 strettamente legati fra loro, almeno, fino a tutta la attività di base, per poi specializzarsi ognuno secondo le proprie caratteristiche e regole.

Esistono, ovviamente, delle differenze; da quelle più evidenti come le dimensioni del campo, la superficie del terreno di gioco, il rimbalzo del pallone, le dimensioni della porta, l'assenza del fuorigioco; a quelle insite nel regolamento come la presenza del tiro libero, l'espulsione momentanea, il time-out, i cambi volanti che caratterizzano il calcio a 5.

Ma, molti aspetti tecnico-tattici sono comuni ad entrambe le discipline e sicuramente l'interdisciplinarietà porta un importante contributo al calcio a 11.

Gli aspetti tecnici coordinativi come la capacità di eseguire un qualsiasi gesto con efficacia ed efficienza, uniti a quelli tecnico cognitivi come la capacità di analizzare e risolvere la situazione di gioco, sono gli elementi fondamentali della tecnica del calcio sia esso a 5, a 7, a 9, a 11.

Nel calcio a 11 attuale, ad esempio, assume sempre più importanza il pensare e agire rapidamente, cosa questa che lo avvicina in maniera evidente al calcio a 5.

Infatti, un requisito fondamentale che deve possedere un giocatore di calcio a 5 è la capacità di esprimere un gesto tecnico in velocità, inoltre, nel calcio a 11 è sempre più richiesta la presenza di giocatori che devono essere abili in entrambe le fasi di gioco, ovvero devono saper attaccare (fase di possesso palla) ma anche saper difendere (fase di non possesso palla).

Per struttura di gioco, il calcio a 5 non concede pause, i giocatori di movimento sono solo quattro e un difensore o un attaccante in meno rende molto difficile qualsiasi fase di gioco, di conseguenza, nessun giocatore può conoscere ed effettuare una sola delle due fasi.

Definendo questa disposizione del calciatore come "universalità", questa rende il giocatore stesso più consapevole delle problematiche di entrambe le fasi di gioco e ciò può incidere positivamente sul clima della squadra, rafforzando la solidarietà fra i compagni e rendendo il gruppo più compatto, incidendo positivamente sull'autostima di ogni singolo componente della squadra.

Il numero ridotto di compagni a disposizione obbliga chi è in campo a prendersi le proprie responsabilità, ciò spinge il giocatore a migliorarsi su ogni aspetto possibile, ma cosa ancora più importante, permette di conoscere bene le proprie capacità ed incidere positivamente nell'economia della squadra.

Quindi, analizzando in profondità, tutti questi elementi, per preparare o completare un giocatore di calcio a 11 non esiste, secondo me, disciplina migliore del calcio a 5.

PROGRAMMAZIONE DELLE ATTIVITÀ PER FASCE D'ETÀ

CATEGORIE	PICCOLI AMICI 	PULCINI 	ESORDIENTI 	GIOVANISSIMI 
ETÀ	5-8 anni	8-10 anni	10-12 anni	12-14 anni
FINALITÀ DA PRIVILEGIARE	Educazione motoria di base	Gioco Sport calcio	Avviamento al calcio	Inizio della specializzazione calcistica
PRINCIPI EDUCATIVI	<ul style="list-style-type: none"> - Allenamento = attività ludica - Partita = partecipano tutti incondizionatamente - Risultato = viene privilegiato quello formativo 		<ul style="list-style-type: none"> - Allenamento = attività motoria finalizzata, polivalente e multilaterale - Partita = si partecipa secondo la logica del team over - Risultato = si ricerca il giusto equilibrio fra il formativo e quello agonistico 	
OBIETTIVI RIFERITI ALLE CAPACITÀ MOTORIE	Schemi motori e posturali (condotte motorie primarie)	Capacità coordinative e abilità tecniche	Abilità tecniche e capacità coordinative	Abilità tecniche e capacità coordinative Abilità tattico-strategiche e capacità condizionali
OBIETTIVI RIFERITI ALLE CAPACITÀ COGNITIVE	Sviluppo della percezione Conoscenza di sé Sviluppo della creatività	- Sviluppo della concentrazione e dell'attenzione	Sviluppo osservazione, comprensione	Sviluppo capacità di analisi e sintesi Capacità di risolvere problemi (scelta) Sapersi autovalutare
OBIETTIVI RIFERITI ALLE CAPACITÀ EMOTIVO-AFFETTIVE	Provare piacere per il movimento	- Acquisizione di una corretta autostima - Provare piacere per il gioco del calcio	- Rinforzo dell'autostima - Saper esprimere le emozioni - Mantenere alta la motivazione	- Sviluppo dell'autonomia - Riconoscere e gestire le emozioni - Sapersi attivare in campo
OBIETTIVI RIFERITI ALLE CAPACITÀ SOCIALI	- Saper rispettare le regole - Saper rispettare gli altri	- Saper giocare in un gruppo (superamento egocentrismo)	Collaborare Identificarsi nella maglia (appartenenza alla squadra)	- Cooperare - Reagire di fronte agli insuccessi collettivamente - Corresponsabilità - Utilizzare un linguaggio positivo ed incoraggiante
OBIETTIVI RIFERITI AGLI STILI DI VITA DA ATLETA	- Adottare uno stile di vita sano (alimentazione, movimento, riposo) - Giocare quotidianamente all'aria aperta	- Adottare uno stile di vita sano (alimentazione, movimento, riposo) - Limitare i passatempi sedentari - Impegnarsi nello studio		

Tabella riassuntiva della programmazione delle attività per fasce d'età – “Il calcio illustrato” Giugno 2011

Iniziare con l'uno contro uno (1>1)

Analizziamo l'uno contro uno prendendo come riferimento il giocatore di calcio a 5, "penalizzato", dai tempi e gli spazi ristretti che inevitabilmente aumentano le difficoltà dei gesti tecnici e questo può essere molto utile per approfondire ed entrare ulteriormente nel dettaglio della tecnica applicata o che dir si voglia tattica individuale; che ricordiamo si divide in :

FASE DI POSSESSO PALLA:

- smarcamento,
- passaggio,
- controllo e difesa della palla,
- finta e dribbling,
- tiro

FASE DI NON POSSESSO PALLA:

- presa di posizione,
- marcamento,
- intercettamento,
- contrasto indiretto,
- difesa della porta

Fare un dribbling su un campo di calcio a 11 lungo 105 mt e largo 90 mt, dove sono molto più frequenti i dribbling in velocità in uno spazio ampio; non è la stessa cosa dal farlo su un campo di calcio a 5 che misura appena 40 mt di lunghezza e 20 mt di larghezza e dove questo tipo di dribbling è quasi inesistente.

Ma, in ogni caso, per quanto riguarda il dribbling esiste una semplice regola quella dei "due passi"; sono stati effettuati studi, a tal proposito, che tendono a stabilire il fattore dominante per vincere uno scontro uno contro uno, dai quali risulta fondamentale la capacità del giocatore nel muovere i primi due passi, ovvero, il giocatore che risulta essere più rapido a fare i primi due passi vince il confronto.

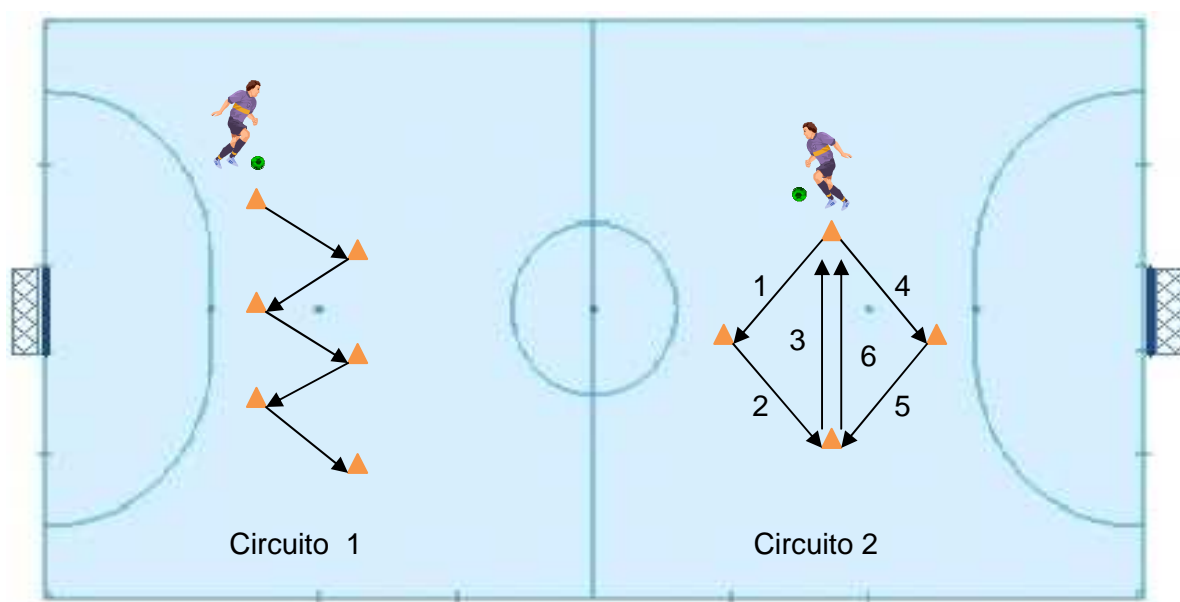
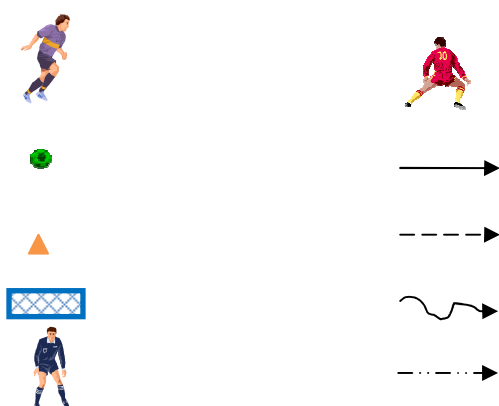
Nel calcio a 5 questa situazione è facilmente riscontrabile in qualsiasi partita di buon livello, questa capacità non è solo riconducibile ad aspetti atletico - coordinativi, ma anche a quelli cognitivi come prendere il tempo o interpretare in anticipo la situazione di gioco.

Questo tipo di reattività atletica, tecnica e tattica è tipica degli sport giocati in spazi ristretti come, appunto, il calcio a 5 e viene particolarmente attenzionata con esercitazioni specifiche.

Legenda:

Attaccante

Difensore



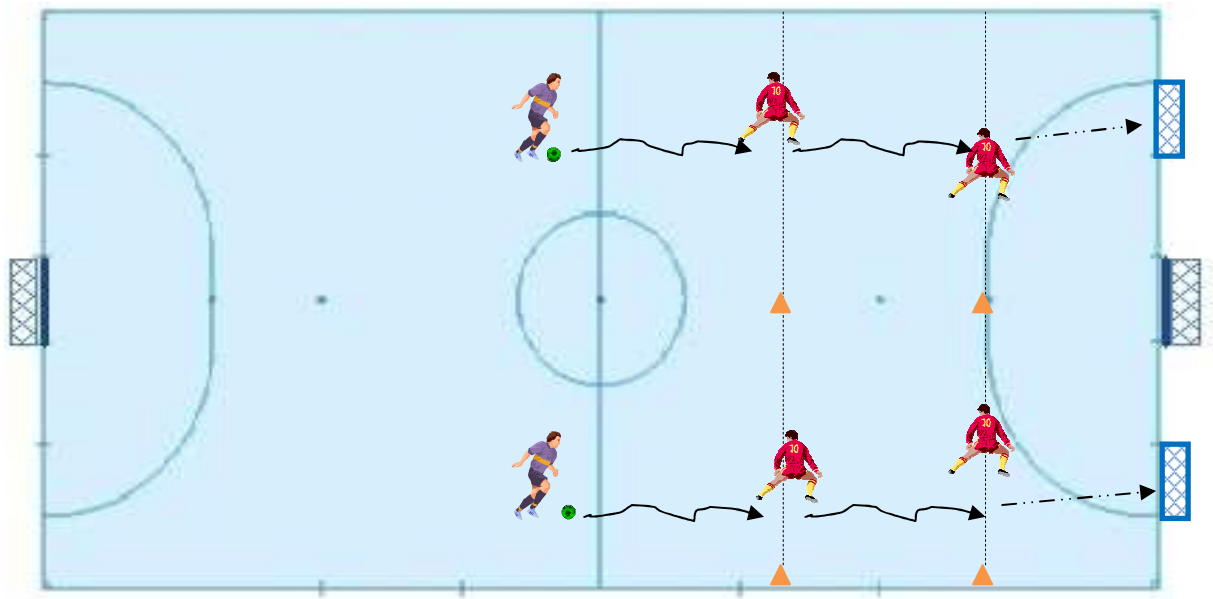
Esercizio 1: “Il gioco dei piedi”

Questo esercizio ha come obiettivo allenare la capacità di spostamento rapido in varie direzioni.

Può essere svolto prima senza palla poi in guida di palla; nel primo circuito il giocatore si sposta da un cono all'altro posti a 5 mt di distanza l'uno dall'altro, eseguendo passi laterali brevi e rapidi cambiando direzione ad ogni cono.

Il secondo circuito ha come forma un rombo di 5 mt di lato, il giocatore dovrà eseguire nel tratto 1 e 2 uno spostamento laterale; nel tratto 3 una corsa all'indietro; tratti 4 e 5 uno spostamento laterale e finisce con una corsa all'indietro nel tratto 6.





Esercizio 2: “supera le linee”

L’esercizio obbliga il giocatore a cercare di adattare il proprio movimento in relazione al comportamento del difensore avversario posto sulla linea e alla conclusione nella porticina (deve saper mirare). Inoltre, dovrà imparare a mantenere il possesso della palla dopo il superamento, eventuale, del primo difensore; il difensore deve imparare a contrastare l’avversario in uno spazio molto limitato.

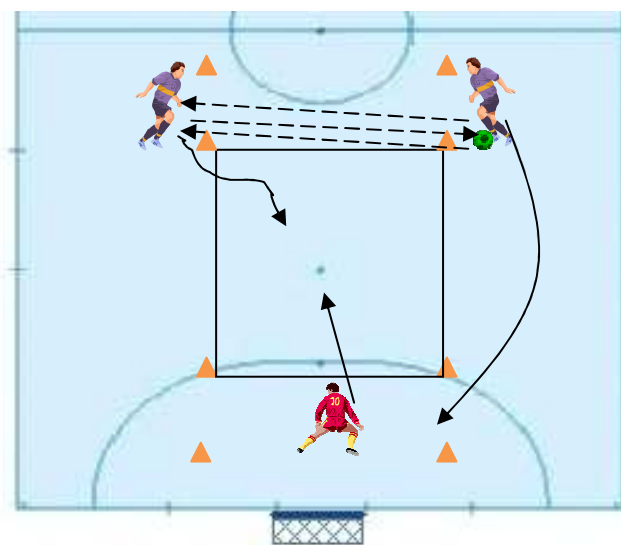
I due attaccanti in possesso palla, la conducono e devono superare in uno contro uno i due difensori posti sulle loro rispettive linee, per poi concludere nelle porticine poste al limite del campo.



Esercizio 3: “1>1 + conclusione in porta”

Questa esercitazione tende a sviluppare l'uno contro uno in tutte le sue forme: smarcamento e dribbling per l'attaccante; marcamento e presa di posizione per il difensore.

L'attaccante, al centro del campo deve disorientare con un contro movimento il difensore per andare a ricevere il passaggio da uno dei quattro compagni in possesso palla, posti ai bordi laterali del campo; ricevuta la palla deve eseguire l'uno contro uno con il difensore per andare a concludere in porta.



Esercizio 4: "1>1 con appoggio"

L'uno contro uno con appoggio, tende a sviluppare la capacità di collaborazione e lo sviluppo del superamento dell'avversario in uno contro uno.

Al gioco partecipano tre giocatori; due compagni si passano la palla, al fischio dell'allenatore o al terzo passaggio, chi è in possesso palla entra nel campo ed affronta l'avversario in uno contro uno.

Il punto si ottiene se l'attaccante riesce a superare il difensore avversario e riesce a servire il suo compagno, precedentemente direttosi, nella linea di meta.

Ovviamente, questo tipo di esercitazioni (esercizio 3 & 4) prevedono anche alcune varianti che trasformano l'azione da uno contro uno a due contro uno, per allenare in uno step successivo la collaborazione fra compagni in superiorità numerica e la presa di posizione in inferiorità numerica.

Il principio di collaborazione: “il due contro due”

Nel processo formativo di un giovane calciatore, non solo bisogna pensare a migliorare la tecnica e la tattica individuale, ma, bisogna anche curare la tattica collettiva, come ad esempio sviluppare la capacità di collaborazione con i compagni.

La combinazione più elementare della tattica collettiva è il due contro due; questa è una situazione di gioco che viene definita semplice, ma che in realtà presenta aspetti molto complessi: primo fra tutti il saper collaborare con i compagni, sia in fase offensiva che in fase difensiva.

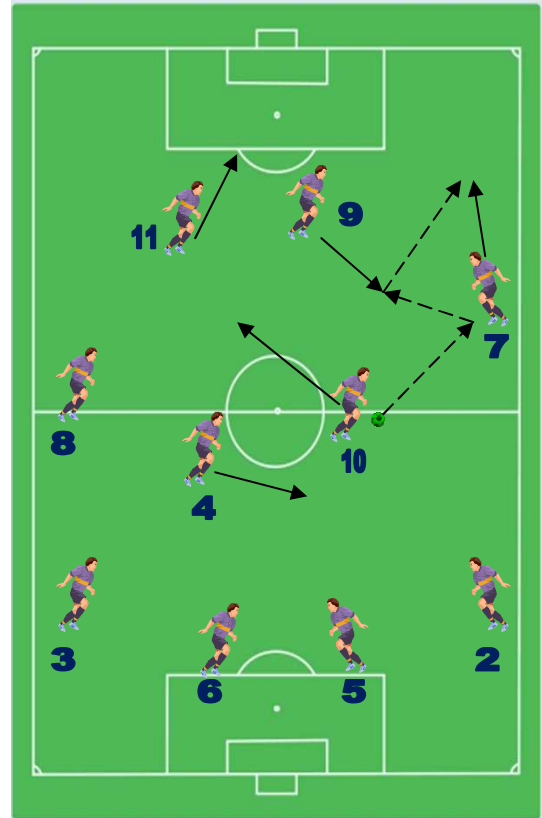
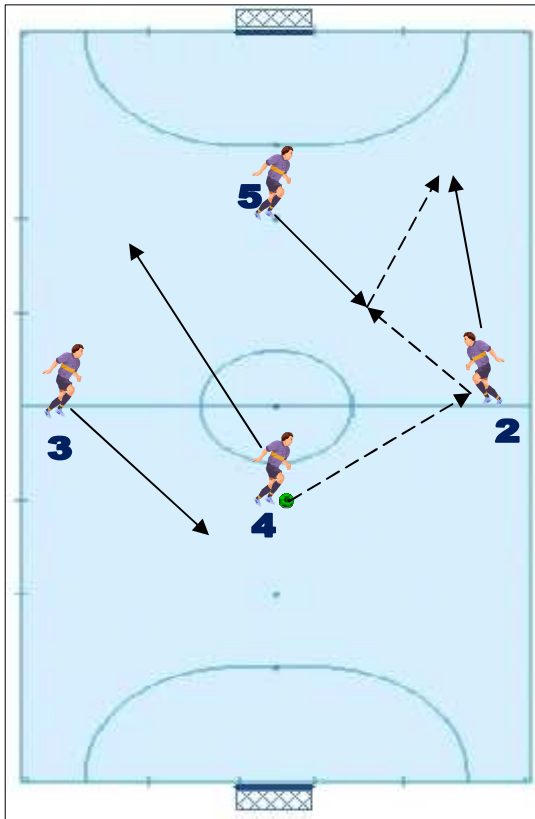
Osservando con attenzione lo sviluppo del gioco la maggior parte delle azioni pericolose nascono o da giocate individuali, oppure, da combinazioni che coinvolgono due giocatori.

L'opposizione difensiva deve essere superata con una buona collaborazione fra compagni, cogliendo e sfruttando al meglio il tempo e lo spazio di gioco, con una lettura rapida ed efficace, da parte dei giocatori coinvolti nell'azione che scelgono la soluzione ottimale, in base allo sviluppo del gioco.

Alcuni esempi pratici sono rappresentati, ad esempio, dalla triangolazione; dal velo e dalla sovrapposizione; le componenti tecniche che li caratterizzano sono il passaggio, lo smarcamento e la ricezione.

Semplici esempi, questi, che per aver un buon esito finale, hanno come parola d'ordine l'“uno-due”; quando si parla di uno-due, occorre che il primo tempo deve essere giocato sul piede buono del compagno, perché, quest'ultimo, deve giocare il secondo tempo obbligatoriamente di prima eseguendo un passaggio sulla corsa del compagno che si deve smarcare guadagnando le spalle dell'avversario, possibilmente in velocità; questo implica che per quanto riguarda i passaggi devono essere sempre eseguiti in maniera veloce e precisa.

La triangolazione, nel gioco a due, assume una importanza fondamentale; deve essere eseguita molto rapidamente e con l'obbligo della precisione; dal punto di vista tattico, risulta essere molto efficace per eludere il pressing avversario, questa è una situazione che trova ampia applicazione sia nel calcio a 5 che in quello a 11.

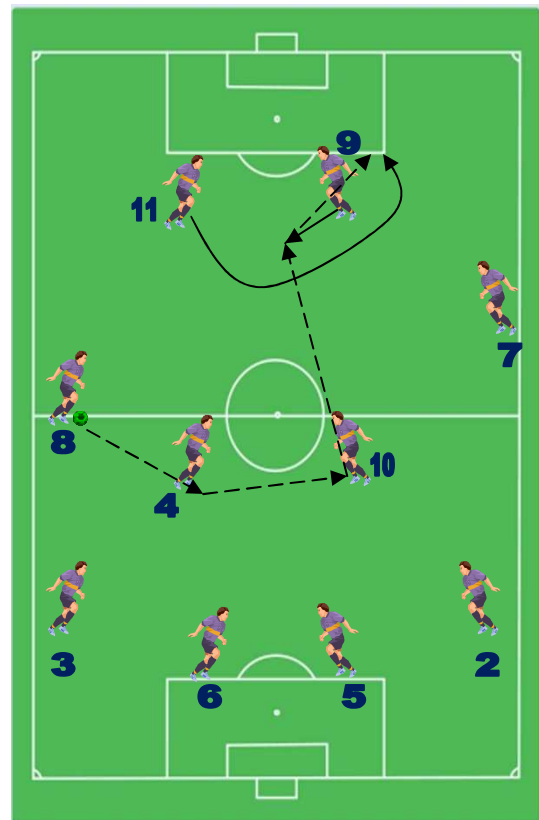
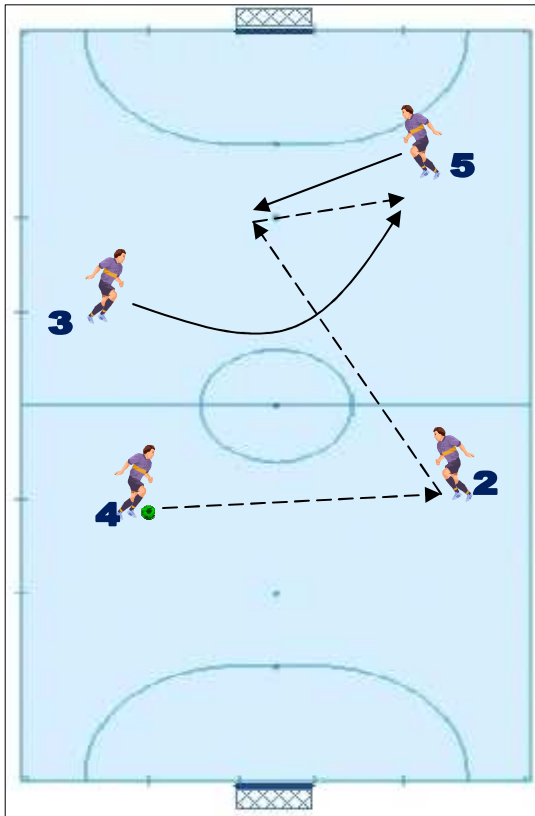


Esempio 1: "la triangolazione"

Calcio a 5: il Centrale 4 scarica palla al Laterale 2 e si inserisce in profondità, contemporaneamente, il Pivot 5 si smarca fra le linee dando appoggio al portatore di palla; il Laterale 2 passa al Pivot 5 e si muove in profondità per ricevere la palla sulla corsa.

Calcio a 11: il Centrocampista 10 passa la palla al Centrocampista 7, per poi spostarsi in diagonale; allo stesso momento la Prima Punta 9 si smarca in appoggio verso il portatore di palla; il Centrocampista 7 scarica sulla Punta 9 e si smarca in profondità, per ricevere il passaggio di ritorno sulla corsa.

L'altro sviluppo di gioco molto usato nelle combinazioni a due giocatori è il velo; questo ha particolare efficacia se il marcatore di chi lo esegue è vicino, di conseguenza risulta fondamentale ingannarlo con un contro movimento durante lo smarcamento in appoggio. Contro le squadre che difendono in maniera individuale (a uomo) questo tipo di azione può risultare molto efficiente.

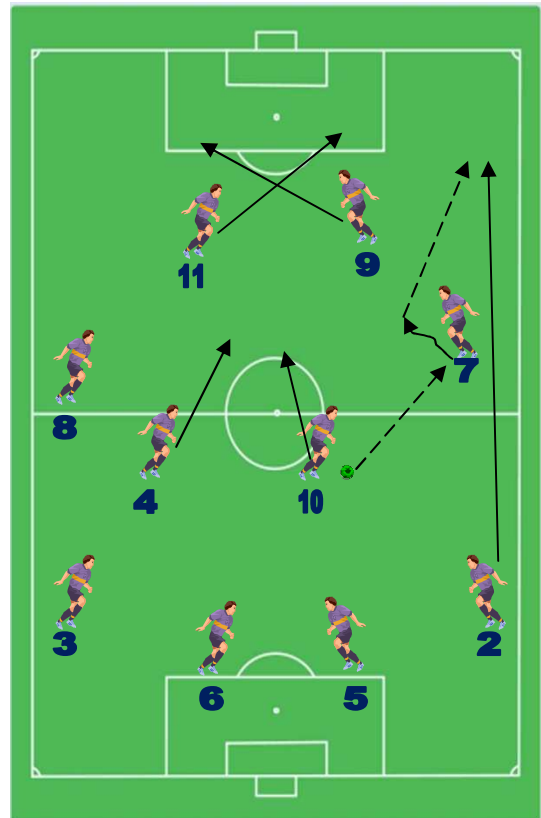
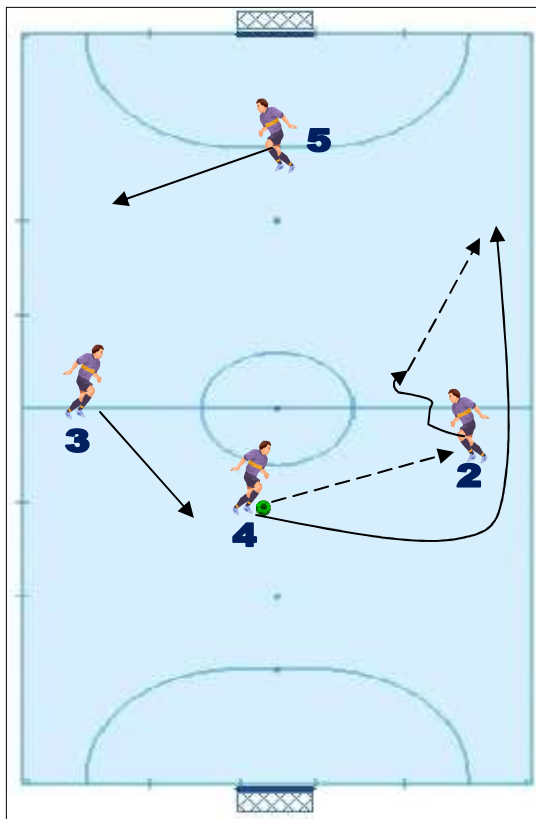


Esempio 2: "il velo"

Calcio a 5: il Centrale 4 in banda sinistra esegue un passaggio al Laterale 2, in contemporanea il Pivot 5 si smarca in appoggio andando incontro alla palla; nello stesso tempo riceve il passaggio dal Laterale 2 e nello spazio lasciato libero dal Pivot 5 si smarca il Laterale 3, che eseguendo il velo sul Pivot 5, si smarca in profondità ricevendo il passaggio proprio dal Pivot 5.

Calcio a 11: il Centrocampista 8 fa circolare la palla fino al Centrocampista 10, allo stesso tempo la Prima Punta 9 si smarca in appoggio verso il portatore di palla, mentre la Seconda Punta 11 va ad occupare lo spazio lasciato libero dal compagno di reparto; il centrocampista 10 in possesso di palla scarica sul movimento della Seconda Punta 11, che compie il velo a favore della Prima Punta 9 che trasmette sulla corsa del compagno.

La sovrapposizione, può trovare il suo impiego, prevalentemente, contro squadre che giocano con una difesa a zona; in questa situazione di gioco lo smarcamento deve avvenire alle spalle del portatore di palla, chi si sovrappone deve entrare nel campo visivo del portatore di palla, quando quest'ultimo è vicino al suo diretto avversario ed è in grado di superarlo con un passaggio in profondità.

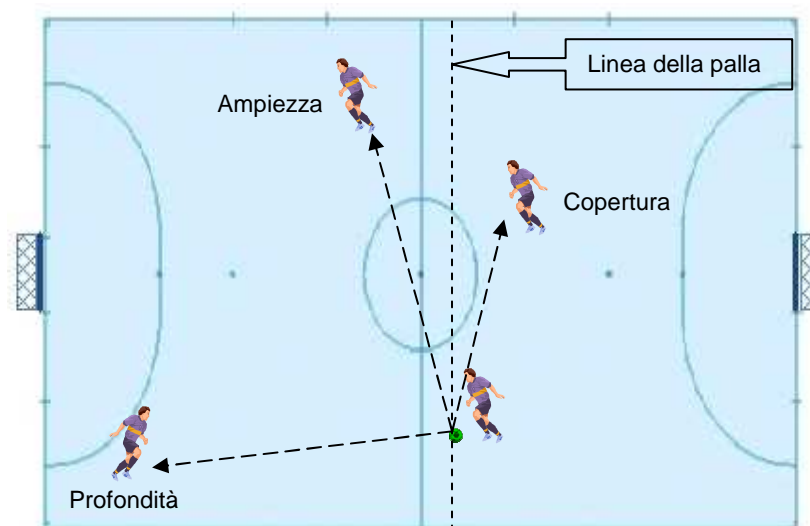


Esempio 3: "la sovrapposizione"

Calcio a 5: il Centrale 4 scarica palla al Laterale 2 e si sovrappone; il Laterale 2 in possesso palla la guida verso il suo marcatore per poi passare al Centrale 4 sulla corsa.
 Calcio a 11: il Centrocampista 10 scarica al Centrocampista 7, che ricevuta la palla la guida verso il centro; contemporaneamente il Terzino destro 2 si sovrappone ricevendo palla sulla corsa.

Giocare in “tre”; la base della tattica

Le basi della tattica del calcio nella fase di possesso palla si può sintetizzare così: il portiere difende la porta; un giocatore in possesso palla; un compagno offre un appoggio in ampiezza, quasi sulla linea della palla; un altro compagno offre un appoggio in profondità sopra la linea della palla; un compagno da copertura dietro la linea della palla.



Se nel nostro caso il cinque contro cinque è l'obiettivo finale, nel calcio a undici è l'inizio di ogni discorso tattico; ed un ruolo fondamentale per creare le basi tattiche sia in fase di possesso palla che in quella di non possesso lo acquisisce il tre contro tre. L'apprendimento del gioco a tre, rende naturale il successivo passaggio al cinque contro cinque e questa sarà la chiave per aprire le porte della tattica di reparto per quanto riguarda il calcio a 11 ed ai sistemi di gioco per quanto riguarda il calcio a 5.

Il tre contro tre introduce, senza ombra di dubbio, ai principi fondamentali della tattica collettiva.

FASE DI POSSESSO PALLA:

- scaglionamento,
- profondità,
- ampiezza,
- mobilità,
- imprevedibilità.

FASE DI NON POSSESSO PALLA:

- scaglionamento,
- azione ritardatrice,
- concentrazione,
- equilibrio,
- controllo e cautela.

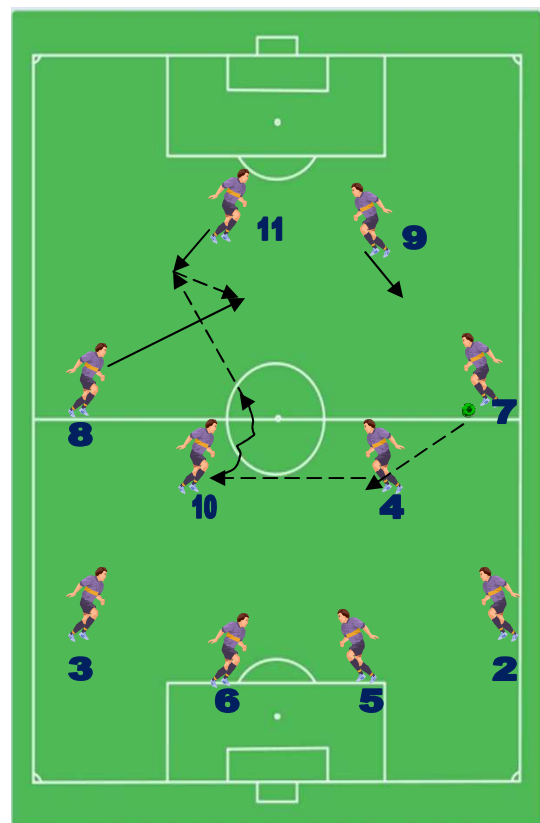
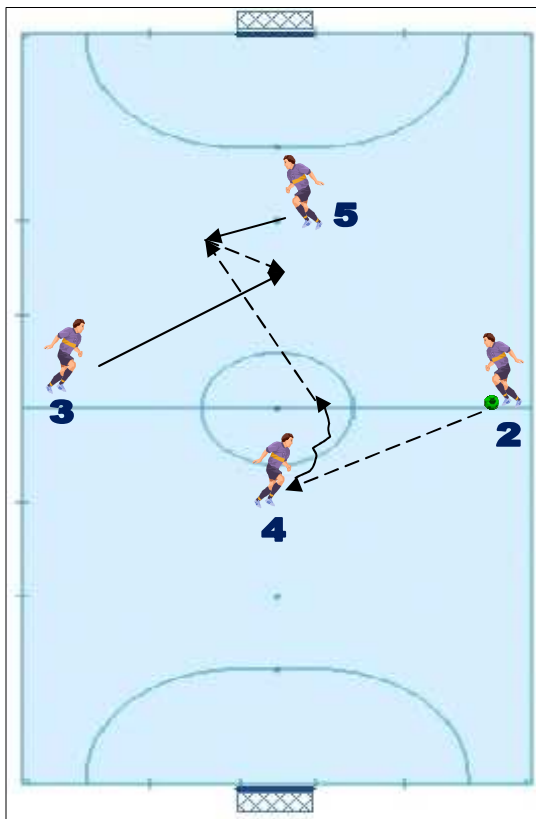
- Scaglionamento offensivo: i giocatori, cominciano a relazionarsi fra loro, dislocandosi in campo su più linee ottenendo la creazione dinamica di più triangoli mobili, per dare al giocatore in possesso palla più soluzioni di passaggio.
- Profondità: I giocatori si muovono lungo tutto il campo per sviluppare, attraverso la progressione della palla, azioni individuali e collettive. Questo principio è molto importante poiché determina l'avvicinamento alla porta e la pericolosità della squadra.
- Ampiezza: I giocatori, che spostano la palla lungo l'asse trasversale del campo, dovranno sfruttare tutta la larghezza del terreno di gioco per sviluppare azioni individuali e collettive. Il rispetto di questo principio permetterà alla squadra di avere sempre almeno un giocatore nel lato debole della difesa avversaria, zona nella quale normalmente c'è più spazio a disposizione per attaccare la porta attraverso cambi gioco, inserimenti, cambi di posizione.
- Mobilità: strettamente collegata al concetto di smarcamento nei tempi e negli spazi giusti.
- Imprevedibilità: ogni giocatore deve essere libero di improvvisare, in base alle proprie caratteristiche, per creare il *fattore sorpresa*; in un contesto organizzato, i giocatori devono avere la capacità di interpretare la situazione contingente con fantasia per trovare soluzioni, al di fuori degli schemi, che sorprendano l'avversario; ogni schema di gioco pur essendo noto a noi tutti perché provato più volte deve risultare inatteso e improvviso per gli avversari.

- Scaglionamento difensivo: Rappresenta la disposizione di una squadra su più linee difensive; permette una buona copertura degli spazi impedendo agli avversari giocate e inserimenti in maniera semplice.
- Azione ritardatrice: E' una azione che tende a rallentare i tempi di gioco degli avversari facendogli perdere tempo nel gioco in profondità; inoltre è fondamentale per recuperare l'equilibrio difensivo.
- Concentrazione: riferendosi al raggruppamento dei difensori, che ha come obiettivo la restrizione degli spazi e la protezione della zona pericolosa, quella centrale in prossimità dell'area di rigore.
- Equilibrio: per equilibrio nella fase di non possesso s'intende la possibilità di mantenere coperture ottimali degli spazi attraverso l'applicazione corretta delle diagonali difensive.
- Controllo e cautela: bisogna sempre conoscere e valutare le conseguenze delle nostre scelte, i giocatori devono essere consapevoli dei vantaggi o svantaggi che comporta la scelta di adottare un determinato comportamento.

In fase di possesso palla, con il tre contro tre si comincia a sviluppare il gioco su più linee, come abbiamo visto in precedenza, un giocatore in possesso palla; uno da appoggio in ampiezza ed un terzo da appoggio in profondità.

Coordinare i tempi di gioco fra più giocatori, sicuramente, non è cosa semplice, ma riuscire a farlo con efficacia significherebbe essere pronti per tutti gli sviluppi di gioco più complessi, di seguito riporto alcuni degli esempi più semplici come: l'attacco in profondità; l'attacco in ampiezza e il cambio gioco, sistemi questi che vengono utilizzati in maniera ottimale in entrambe le discipline sportive, calcio a 5 e calcio a 11.

Attacco in profondità: i giocatori più offensivi, per funzione e ruolo, giocano vicino alla porta avversaria, posizione da dove si può essere molto pericolosi tramite una giocata individuale, oppure, a seguito di una azione corale con l'aiuto dei compagni.



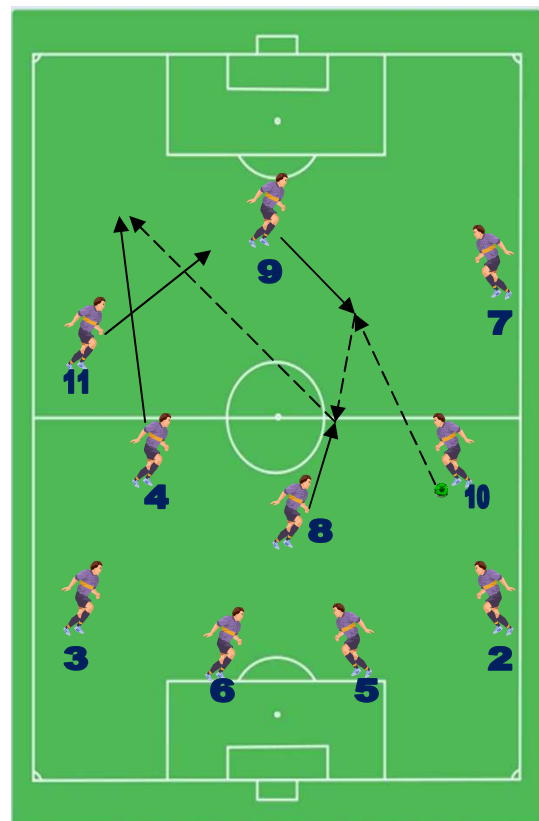
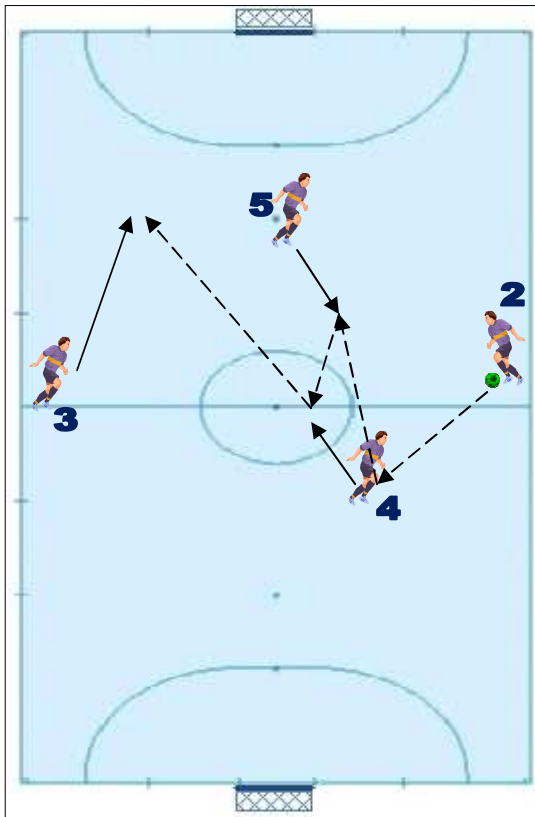
Esempio 1: “attacco in profondità”

Calcio a 5: il Laterale 2 serve il Centrale 4 che conduce palla per liberare lo spazio e servire il Pivot 5; allo stesso tempo il Laterale 3 taglia il campo in diagonale; il Pivot 5 in possesso palla, scarica sulla corsa del Laterale 3 che può anche andare alla conclusione a rete.

Calcio a 11: Il Centrocampista 7 inizia il giro palla verso il Centrocampista 10; in questo momento la Seconda Punta 11 si smarca in appoggio per ricevere il passaggio, durante la

trasmissione, il Centrocampista 8 taglia in diagonale per ricevere sulla corsa e andare al tiro.

Attacco in ampiezza: questo sviluppo di gioco si manifesta alternando, ad esempio, il gioco corto con quello lungo, concetto fondamentale per alternare il ritmo di gioco.

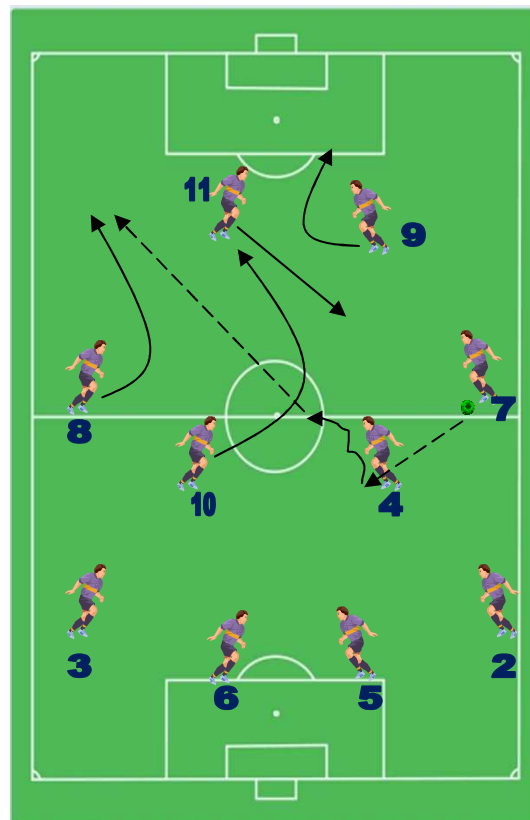
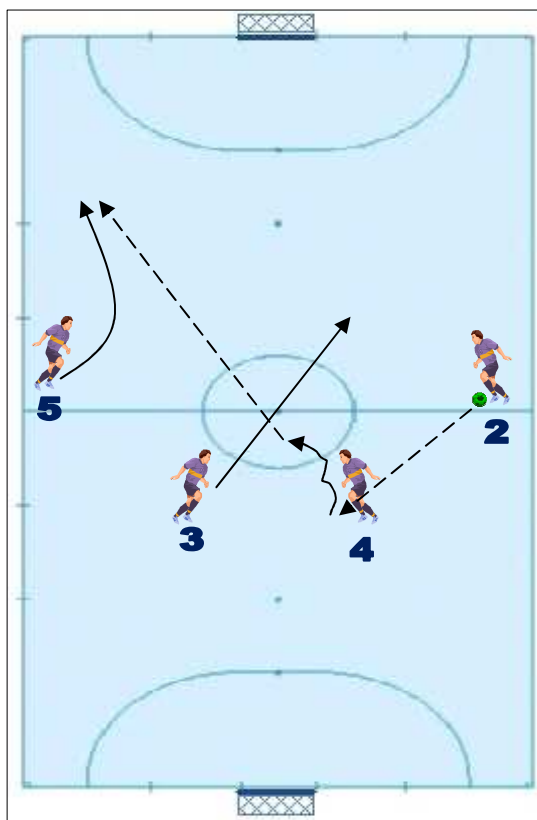


Esempio 2: “attacco in ampiezza”

Calcio a 5: il laterale 2 scarica palla al Centrale 4; contemporaneamente il Pivot 5 si smarca in appoggio fra le linee, riceve palla e la rigioca di prima con il Centrale 4 (gioco corto); il Centrale 4 nuovamente in possesso palla cambia gioco in ampiezza sulla corsa del Laterale 3 (gioco lungo).

Calcio a 11: il Centrocampista 10 gioca in profondità sullo smarcamento in appoggio della Punta centrale 9, che di prima scarica sul Centrocampista centrale 8; contemporaneamente l'Ala 11 taglia al centro per prendere il posto della Punta 9, mentre il Centrocampista 4 si inserisce lungo linea pronto a ricevere la palla sul cambio gioco del Centrale 8.

Attacco con il cambio gioco: si attacca il lato debole della difesa avversaria attraverso il cambio gioco ed il movimento senza palla del terzo giocatore.



Esempio 3: "il cambio gioco"

Calcio a 5: il Laterale 2 scarica palla al Centrale 4 che va in guida di palla, nello stesso tempo il Laterale 3 taglia dalla parte opposta per creare maggiore tempo e spazio al Pivot 5; il Centrale 4 esegue il cambio gioco, mentre il Pivot 5 finta un taglio al centro per poi dirigere in banda e ricevere il passaggio del Centrale 4.

Calcio a 11: con il Centrocampista 7 in possesso palla, la seconda Punta 11 viene in appoggio, il giocatore in possesso di palla la gioca con l'Interno 4 che va in guida di palla, contemporaneamente il Centrocampista 10 esegue un taglio sullo spazio liberato dalla Punta 11 ed il Centrocampista 8 finta di andare al centro per liberarsi in fascia e ricevere il cambio gioco del Centrocampista 4.

Con questi semplici esempi, ho voluto mettere in evidenza come i principi basilari di tecnica e tattica nel Calcio siano comuni, in ogni sua forma, sia *Indoor* che *Outdoor* ; le differenze le riscontriamo, ovviamente, nell'esecuzione di alcuni gesti come lo *stop della palla*, che nel calcio a 5 viene eseguito prevalentemente di pianta piede ed il *tiro in porta*, che nei palazzetti è facile vederlo concretizzato con la punta del piede, anche se nel calcio a 11, ormai, qualche giocatore beffa il portiere avversario, proprio con un tiro di punta; il Brasile battè la Turchia in semifinale ai mondiali nippo-coreani del 2002 con un gol di Ronaldo eseguito con la punta del piede; solo per citare l'esempio, forse, più famoso.



Mondiali 2002 Semifinale Brasile - Turchia = 1-0 Ronaldo segna con un tiro di punta

L'esempio di due grandi d'Europa: il Real Madrid ed il Barcellona a confronto

La "cantera" madridista

Il modus operandi di tutti gli allenatori del settore giovanile del Real Madrid deve seguire lo stesso principio: *Dominar el partido!*

Dominare la partita in tutti i suoi aspetti, sia nella fase offensiva che in quella difensiva; il possesso palla deve avere come fine preciso la conclusione a rete, ma, non basta essere organizzati solo in avanti, bisogna pure saper difendere.

A spiegarlo è mister Inaki Beni, da sei stagioni allenatore del settore giovanile del Real Madrid, intervenuto al clinic di Padova "Migliorarsi per un calcio migliore", di qualche tempo fa.

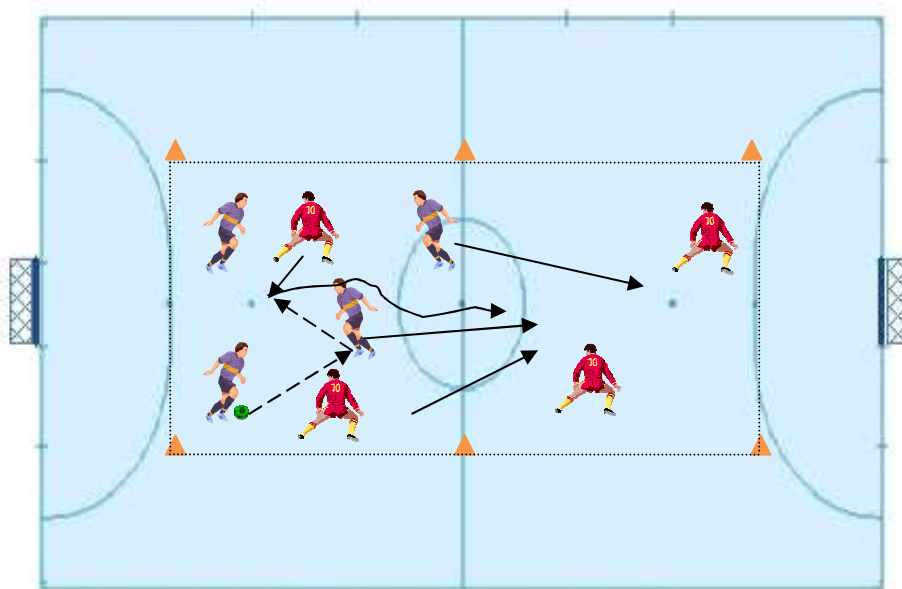
I giovani giocatori del Real Madrid, devono essere convinti di essere i più forti, hanno l'obbligo di conquistare spazio in avanti, di schiacciare gli avversari, di attaccare la palla in fase di non possesso; retrocedere non è ammesso, *"l'intensità di gioco deve essere una prerogativa determinante che va ottenuta con l'allenamento"*.

Non servono giocatori che eccellono in un determinato contesto e presentano lacune in un altro, il giocatore deve essere prestante sempre.

Secondo la filosofia madrilenas esistono due tipi di giocatori *"quelli in banda e quelli dentro"*, i primi agiscono a 180°, devono avere un certo tipo di caratteristiche, dalla rapidità all'abilità nel dribbling; i secondi devono agire a 360° e devono essere eccezionali in fatto di lettura delle situazioni, intensità, scelte di gioco e precisione nelle giocate.

Tutto questo si basa su un ottimo dominio della palla, il possessore deve avere sempre almeno due appoggi meglio quando sono tre, i giocatori sanno che chi è senza palla deve proporsi, deve aiutare il compagno che in quel momento la gestisce; trovando il tempo ed il settore giusto di inserimento alla giusta distanza dal portatore di palla, l'errore che prevalentemente, compiono i più piccoli quando stanno troppo vicini al portatore di palla.

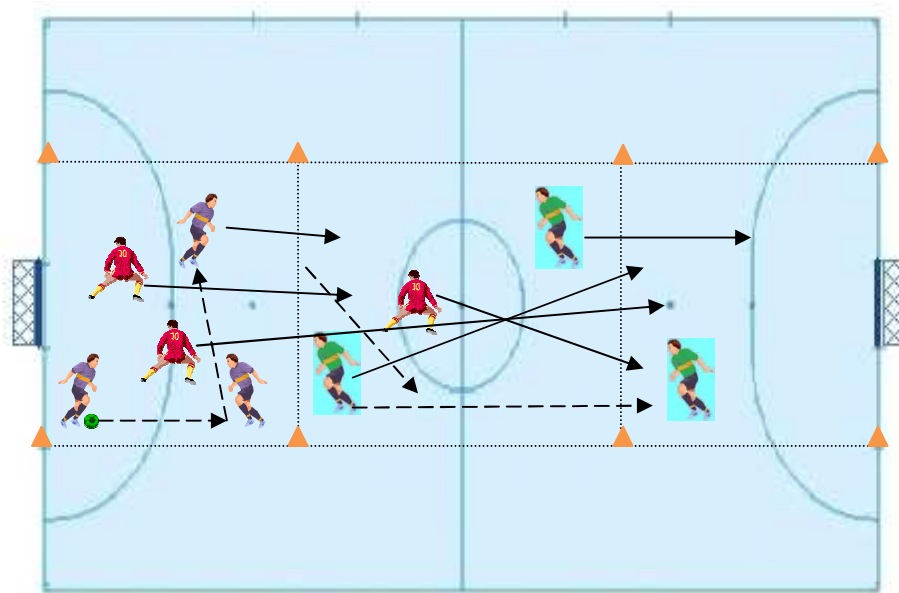
Per ottenere tutto questo, afferma mister Beni, *“il mezzo più usato in allenamento è il cinque contro cinque, che è l’ideale per il numero di contatti con la palla per i più piccoli. Nei campi a 11 regolamentari, i ragazzi rischiano di perdersi e durante la settimana sperimentiamo, quella che secondo noi è la didattica ideale, con allenamenti incentrati sul cinque contro cinque e sul sette contro sette”*.



Esercizio 1: *“robar e tocar”* (rubare e giocare)

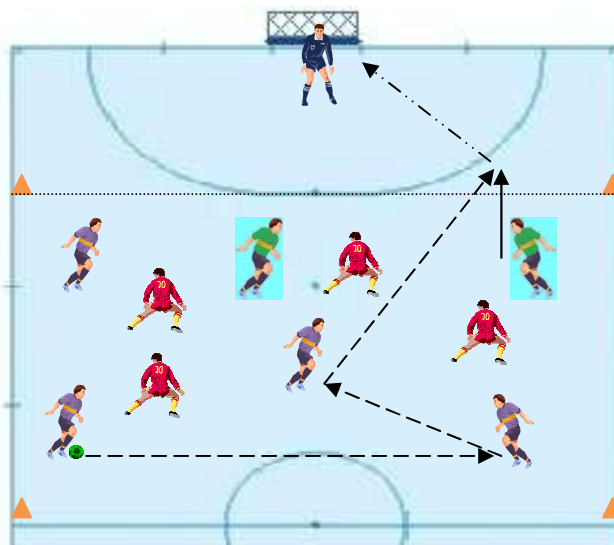
L’obiettivo di questa esercitazione è quello di conquistare rapidamente la palla e trovare una giocata semplice, un primo passaggio facile, per mantenere il possesso.

In uno spazio di gioco di 30x15 mt, diviso in due settori, si affrontano in un settore 4 attaccanti contro 2 difensori, con due compagni di quest’ultimi che stazionano nella zona opposta; quando i difensori conquistano la palla, devono trovare una giocata nell’altro settore, con gli avversari che immediatamente cercano di chiudere le traiettorie.



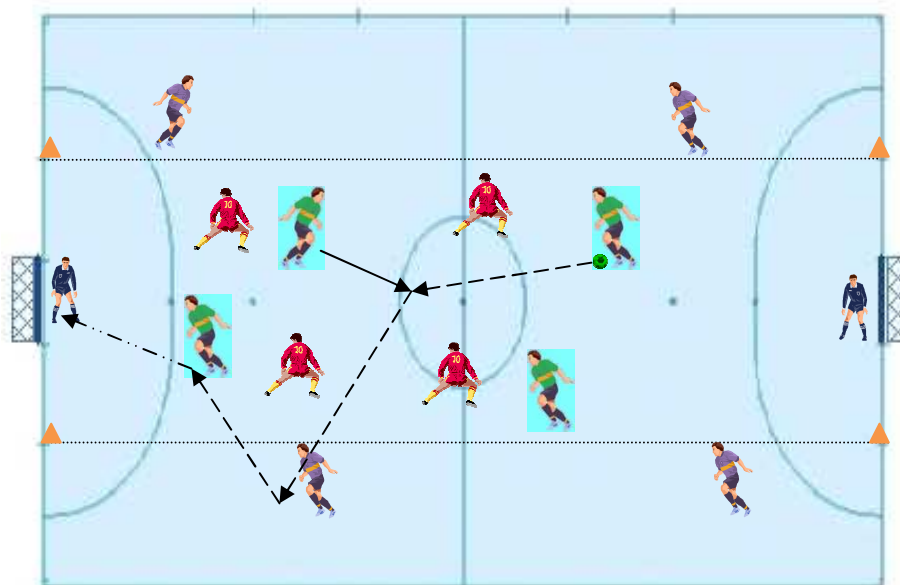
Esercizio 2: “*jugar de banda a banda*” (giocare da lato a lato)

Questa è una proposta che prevede lo sfruttamento del cambio gioco; la parte situazionale è una specie di gioco a tema a tre gruppi di giocatori in tre settori di campo come da figura. Si predispongono un 3>2 nel primo settore con l'obiettivo per i possessori (blu), ostacolati dai due difensori (rossi), di servire in zona centrale uno dei giocatori in verde, il quale deve far scorrere la sfera verso il compagno dell'ultima zona, disturbato però da un difensore rosso; nel caso di riuscita del passaggio i giocatori in verde, devono velocemente correre verso la terza zona, seguiti da due difensori (rossi); in pratica, si cerca di attirare gli avversari in uno spazio per poi raggiungerne un altro libero; nello spazio centrale si sollecita il movimento a due elementi.



Esercizio 3: “jugada con jolly” (giocata con jolly)

L’obiettivo di questa esercitazione sono gli inserimenti a sorpresa, cercando di migliorare il movimento in verticale finalizzato alla conclusione a rete; il profilo situazionale prevede un 4>4 con 2 jolly, preposti a finalizzare l’azione; infatti, il compito delle due squadre è quello di mantenere il possesso palla e servire un giocatore jolly nella zona della conclusione.



Esercizio 4: “puntos de remate” (rifinitura per il gol)

L’esercitazione ha come obiettivo aggirare la linea difensiva avversaria e concludere a rete; la parte situazionale prevede una partita 5>5 più due jolly che giocano in banda, sempre con la squadra in possesso palla; il gol per essere valido occorre che il jolly esegua l’ultimo passaggio.

Quella blaugrana

Lo scopo della “*cantera*” barcellonaista è quello di formare il giocatore e renderlo competitivo.

Fino alla categoria “*Cadet*”, i nostri allievi, le squadre svolgono un lavoro prevalentemente formativo che ha l’obiettivo di consolidare e affinare le competenze tecniche ed il tipico stile di gioco blaugrana.

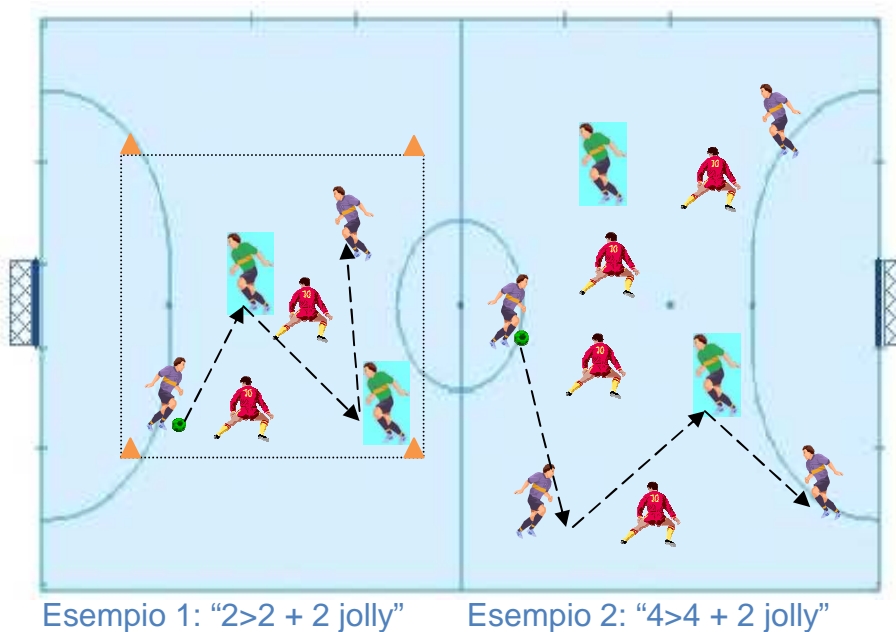
La struttura della seduta di allenamento è standard e diviso in cinque fasi: il riscaldamento che non è mai effettuato a secco, si lavora quasi sempre con la palla; la prima parte dove si esegue lavoro specifico sulla tecnica mediante combinazioni di gesti tecnici, con un allenatore specializzato; nella seconda parte viene effettuato gioco di posizione e possesso palla; le minipartite a tre squadre, partite con giocatori jolly e partite a tema, vengono sviluppate nella parte finale.

I fondamentali tecnici maggiormente allenati sono il passaggio ed il controllo orientato che prendono quasi il 60% di tutto il lavoro tecnico; in più si lavora sul dribbling, sulla velocità con la palla e sul tiro.

Sul passaggio ed il controllo orientato, si basa, anche nel settore giovanile, lo stile di gioco del Barcellona costituito da un prolungato possesso palla e dalla capacità di amministrare i ritmi della partita; il dribbling insieme al tiro, invece, sono funzionali specialmente negli ultimi metri, quando le qualità individuali devono emergere.

Per quanto riguarda gli aspetti tattici, in queste categorie quelli che si prediligono sono: in fase offensiva lo smarcamento e la scelta della linea e dell’angolo di passaggio; a livello difensivo, invece, si pone attenzione sulla marcatura, la copertura, l’anticipo e la pressione.

Alcune delle tipologie di esercitazioni maggiormente sfruttate per allenare il possesso palla sono rappresentate dal 2>2 più 2 giocatori jolly in uno spazio di gioco di 10x10 mt; dal 4>4 più 2 giocatori jolly in uno spazio di gioco 20x20 mt e dal 5>5 con minitorneo a 3 squadre in uno spazio di gioco 40x20 mt, tutte con l’obbligo di giocare palla rasoterra e con un massimo di due tocchi.



L'obiettivo comune in queste esercitazioni, è il miglioramento del possesso palla tramite lo sviluppo, in spazi ristretti e con tocchi limitati (massimo due), di gesti tecnici come il passaggio secco e preciso; la ricezione orientata e lo smarcamento.

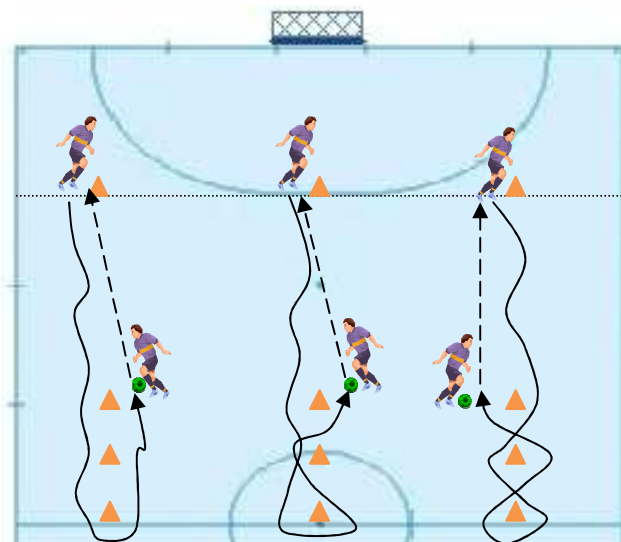


Esempio 3: "5>5 minitorneo a 3 squadre"

Questa esercitazione, oltre ad avere come obiettivo il mantenimento del possesso palla con le medesime regole delle esercitazioni precedenti, permette l'introduzione in modo semplice di elementi di tattica collettiva come il gioco in ampiezza; in profondità e con un punto di riferimento fisso (pivot o prima punta).

Anche quando l'obiettivo è lavorare sulla rapidità e sulla reattività, le squadre si allenano mediante staffette con l'utilizzo della palla.

I giocatori, portieri inclusi, eseguono l'esercitazione con la palla in varie forme su una distanza di 10 mt.



Esempio 4: "esercitazioni di rapidità con la palla"

- ❖ Partenza con la palla in conduzione rettilinea, aggiramento dell'ultimo ostacolo, ritorno in conduzione di palla rettilinea e trasmissione della palla al compagno;
- ❖ Partenza con la palla in conduzione rettilinea, aggiramento dell'ultimo ostacolo, ritorno in conduzione di palla con slalom tra gli ostacoli e trasmissione della palla al compagno;
- ❖ Partenza con la palla in slalom tra gli ostacoli, aggiramento dell'ostacolo più lontano, ritorno sempre in slalom e trasmissione della palla al compagno

I punti di forza del settore giovanile del Barcellona sono la continua ricerca del talento; il lavoro tecnico specifico con un istruttore di tecnica di base; gli esercizi di possesso palla che trasferiscono la cultura del gioco e in modo particolare dello smarcamento, del passaggio forte rasoterra e del controllo orientato (l'abc del calcio a 5), ed infine la voglia e l'obiettivo di far debuttare giocatori catalani della *cantera* in prima squadra.

Tutto questo fa sì che il club più forte d'Europa, nutra un grande rispetto per il lavoro del settore giovanile che viene visto, dalla società, come indispensabile e non come un inutile accessorio.

Conclusioni

Il Calcio Padova & il Petrarca Padova calcio a 5 un esempio da seguire

Per troppo tempo, ho sentito dire che il calcio a 5 è il fratello povero del calcio a 11; che il calcio vero è quello giocato in un campo di 105 x 90 mt e soprattutto che i giocatori di calcio a 5 sono considerati lo “scarto” del calcio 11.

Con questo mio lavoro, spero di aver spiegato quanto, tutte queste affermazioni corrispondano al falso; ho cercato di evidenziare, come, gran parte dell’allenamento tecnico – tattico di base che è fondamentale per il calcio a 5, trova nel calcio moderno sempre un maggiore utilizzo; anche due società di primissimo livello europeo come il Real Madrid ed il Barcellona, nei loro settori giovanili, e non solo, inseriscono innumerevoli esercitazioni con un massimo di quattro giocatori più un portiere per squadra, considerandola la didattica ideale per l’insegnamento dei fondamentali tattici. In Italia, come abbiamo visto, alla metà degli anni novanta la strada è stata aperta dal Palmanova, ma l’esempio della società udinese negli anni è stato seguito, soltanto dal Calcio Padova, che già da qualche anno collabora fattivamente con il Petrarca Padova Calcio a 5.

In tutta l’attività di base, infatti, una seduta la settimana viene svolta da un allenatore del Petrarca Calcio a 5, questo perché, anche il responsabile del settore giovanile del Padova Calcio Molon è del parere che: *“il calcio a 5 migliora il dominio della palla e i tempi di smarcamento, obbliga i giovani ad apprendere il controllo orientato, controllo e protezione e ad avere grande velocità di pensiero”*.

Inoltre, il presidente del Petrarca Morlino sottolinea che: *“il pallone a rimbalzo controllato facilita il gioco palla a terra, inoltre, la superficie del campo liscia come un biliardo, evita a tutti i giocatori di effettuare gesti innaturali per andare sulla palla”*. Infine, i massimi dirigenti delle due società, concordano sull’affermare che tutti i settori giovanili del calcio dovrebbero prevedere una base allargata nella quale i bambini svolgano le due attività: il calcio all’aperto e quello indoor per poi, solo verso i 15 - 16 anni, decidere in quale disciplina specializzare il giovane calciatore.

Bibliografia

- ✓ “Guida tecnica per le scuole calcio” - F.I.G.C. Settore Giovanile e Scolastico
- ✓ “Io calcio a 5 – guida tecnica per le scuole calcio a cinque” - R. Menichelli
- ✓ Rivista “Il Nuovo Calcio” - diversi articoli
- ✓ Rivista “Futsal Fashion” - diversi articoli
- ✓ Rivista “Il Notiziario del Settore Tecnico” - F.I.G.C. Settore Tecnico
- ✓ Rivista “L’allenatore” - A.I.A.C. Associazione Italiana Allenatori Calcio
- ✓ Rivista “Il Calcio Illustrato” - F.I.G.C. – L.N.D. Lega Nazionale Dilettanti
- ✓ Dispense vari stage di aggiornamento