

SETTORE TECNICO F.I.G.C.

CENTRO TECNICO DI COVERCIANO

CORSO MASTER 1999/2000

ANTONIO ACCONCIA

LA TECNICA APPLICATA

COME PRESUPPOSTO DEL GIOCO

COLLETTIVO

RELATORI:

Franco Ferrari - Roberto Clagluna

LA TECNICA APPLICATA COME PRESUPPOSTO

DEL GIOCO COLLETTIVO

Dalla fine degli anni ottanta, “innovative” scuole di pensiero, hanno ancor più coltivato l’ideologia del “collettivo”, esasperando nel nome della Zona e del Pressing, l’organizzazione tattica di squadra, trascurando palesemente concetti Tecnico-Tattici prettamente individuali.

La Squadra, è composta da undici individui, ciascuno con la propria personalità, con le proprie “Qualità”, tecniche, tattiche, con le proprie capacità motorie.

A cosa potrà servire avere una grande organizzazione tattica di squadra, se questa fosse composta da attaccanti che non sapessero smarcarsi, o centrocampisti che non sapessero passare la palla, o difensori incapaci di marcare il proprio avversario.

Il “Collettivo” avrà una propria valenza solo se sostenuto dalle qualità e capacità del singolo calciatore.

Quindi, indipendentemente dalle mode, la Tecnica individuale e soprattutto la Tecnica Applicata, rimangono presupposti fondamentali e inderogabili del gioco collettivo.

TECNICA APPLICATA o TATTICA INDIVIDUALE

La definizione:

E' l'insieme delle azioni, degli accorgimenti, dei comportamenti, che il calciatore compie in ogni situazione delle due fasi di giuoco (Possesso e Non possesso), affinché la propria prestazione risulti utile, redditizia ed economica.

FASE DI POSSESSO FASE OFFENSIVA

FASE DI NON POSSESSO FASE DIFENSIVA

SMARCAMENTO

PRESA DI POSIZIONE

CONTROLLO E DIFESA
DELLA PALLA

MARCAMENTO

PASSAGGIO

INTERCETTAMENTO
e ANTICIPO

DRIBBLING

CONTRASTO

TIRO IN PORTA

DIFESA DELLA PORTA

Con gli elementi che compongono la fase di possesso, ed in particolare con il Dribbling, è associabile in certe situazioni, anche un altro accorgimento molto utile: **LA FINTA.**

FASE OFFENSIVA

LO SMARCAMENTO

Questo primo elemento di Tattica Individuale é un fondamentale supporto per l'economia del gioco collettivo in fase offensiva.

Calcisticamente parlando lo Smarcamento è sinonimo di Mobilità, uno dei "Principi Generali" della Tattica e concetto fondamentale per lo sviluppo del gioco.

Per il portatore di palla la staticità dei propri compagni è un aspetto estremamente deleterio; solo attraverso il movimento senza palla è possibile offrirgli più alternative di passaggio, più soluzioni di gioco, in modo da creare, nel contesto di un necessario Equilibrio tattico, una inscindibile sequenza di sviluppi inderogabili:

Sostegno al portatore di palla

Conseguimento della Superiorità Numerica

Mantenimento del Possesso di Palla

Cos'è lo smarcamento?

In sintesi, é quel comportamento che consente al calciatore di eludere la marcatura dell'avversario andando a ricevere palla nello spazio.

Ma è altresì vero che grazie a questo movimento il calciatore potrà indurre il proprio marcatore a seguirlo, con la conseguente creazione di spazio, essenziale, per imprevedibili inserimenti atti ad acquisire Ampiezza e Profondità.

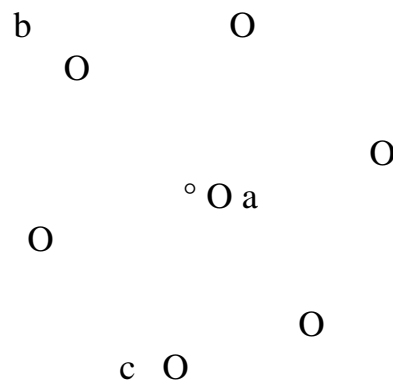
In talune situazioni, é possibile inoltre che il calciatore si muova verso uno spazio già occupato da un compagno, che, a sua volta, sarà costretto a liberare quella determinata zona con un altro movimento, per cui il movimento di un calciatore diventerà "un moltiplicatore di movimenti. (fig.1)

fig. 1 -

Alcuni giocatori disposti in cerchio con un compagno in possesso di palla al centro.

a) passa la palla a b) e va ad occupare il posto di c), che a sua volta viene al centro a ricevere il passaggio effettuato da b).

E via di seguito.



Quando si effettua lo smarcamento?

E' inevitabile che nello sviluppo di certe situazioni di gioco, il fattore Tempo sia di fondamentale importanza.

A tal proposito, come regola generale, si può asserire che lo smarcamento viene attuato dal calciatore, nel momento in cui si rende conto che il compagno in possesso di palla é realmente in condizione di poterla trasmettere.

In certe situazioni, soprattutto in fase di finalizzazione, può capitare di anticipare il movimento di smarcamento, confidando anche su particolari capacità tecniche del compagno, prima ancora che Questi riceva palla, facendo però molta attenzione a non finire in fuorigioco.

In certe situazioni, é possibile effettuare uno smarcamento quando, pur non essendoci i presupposti per ricevere, si cerca col movimento senza palla la possibilità di creare comunque una nuova situazione.

Dove effettuare lo smarcamento ?

Nella cosiddetta “zona luce”, cioè in uno spazio di campo libero entro cui il calciatore possa essere visto dal compagno e dove sia il grado di controllare la palla senza che il marcatore avversario abbia la possibilità di intercettarla.

E' altresì importante che il possibile ricevitore tenga conto delle qualità tecniche del “portatore di palla”, smarcandosi in un determinato spazio, in modo tale da poter essere raggiunto dal passaggio più o meno facile del compagno. A tal proposito il fattore Spazio assume una importanza rilevante così come la capacità di orientamento, quella capacità, cioè, che consente al calciatore di sapersi muovere nello spazio in riferimento alla posizione della palla, dei compagni e degli avversari.

Nella situazione in cui l'attaccante non avesse possibilità di soluzioni valide sia in appoggio che in profondità, la corsa di smarcamento, potrebbe essere effettuata anche verso una zona di campo dove non sia possibile ricevere palla, con la sola finalità, di creare comunque spazio per eventuali inserimenti di qualche compagno.

Nella situazione in cui l'attaccante, muovendosi spalle alla porta, all'interno della “zona calda”, dovesse giocare la palla indietro ad un compagno, dovrebbe effettuare una corsa di smarcamento, nella direzione opposta del passaggio effettuato, in modo da vedere palla e porta.

Come effettuare lo smarcamento ?

Principalmente con delle corse in diagonale.

Il calciatore durante il movimento deve cercare di guardare la palla, predisponendo il proprio corpo in modo tale, da averlo orientato nella direzione verso la quale intende proseguire l'azione. Tutto ciò renderà più semplice l'esecuzione del gesto tecnico che dovrà essere effettuato conseguentemente. (v. fig. 2)

Un importante vantaggio di cui è possibile usufruire da una corsa in diagonale è senza dubbio la Copertura della Palla.

Il calciatore, al momento della ricezione, dovrà frapporre il proprio corpo tra avversario e palla e, controllandola con l'arto opposto, rispetto alla posizione dell'avversario, ridurrà il rischio di subire un possibile anticipo.

Inoltre, in fase di finalizzazione, muovendosi in diagonale e cercando di acquisire Profondità verso la porta avversaria, oltre alla copertura della palla, il calciatore potrà beneficiare di un campo visivo completo: vedere palla e porta con il corpo orientato verso di essa. E' senza dubbio una situazione ottimale per la finalizzazione.

Tra l'altro, col movimento in diagonale, come già in precedenza è stato sottolineato, l'attaccante potrà creare spazio per possibili inserimenti e rapide verticalizzazioni; e ci sarà comunque un vantaggio, nel porre il difensore nell'incertezza di decidere se marcare l'avversario o coprire lo spazio.

Contro difese schierate a zona, non sempre le corse in diagonale potranno essere profonde a causa di Pressing e Fuorigioco; a tal proposito potranno essere utilizzate delle alternative individuali come:

- tagli - corsa orizzontale e taglio - movimenti a mezzaluna - movimenti a mezzaluna e taglio - corse in sovrapposizione.

A tal riguardo I TEMPI DI GIOCO saranno di fondamentale importanza !

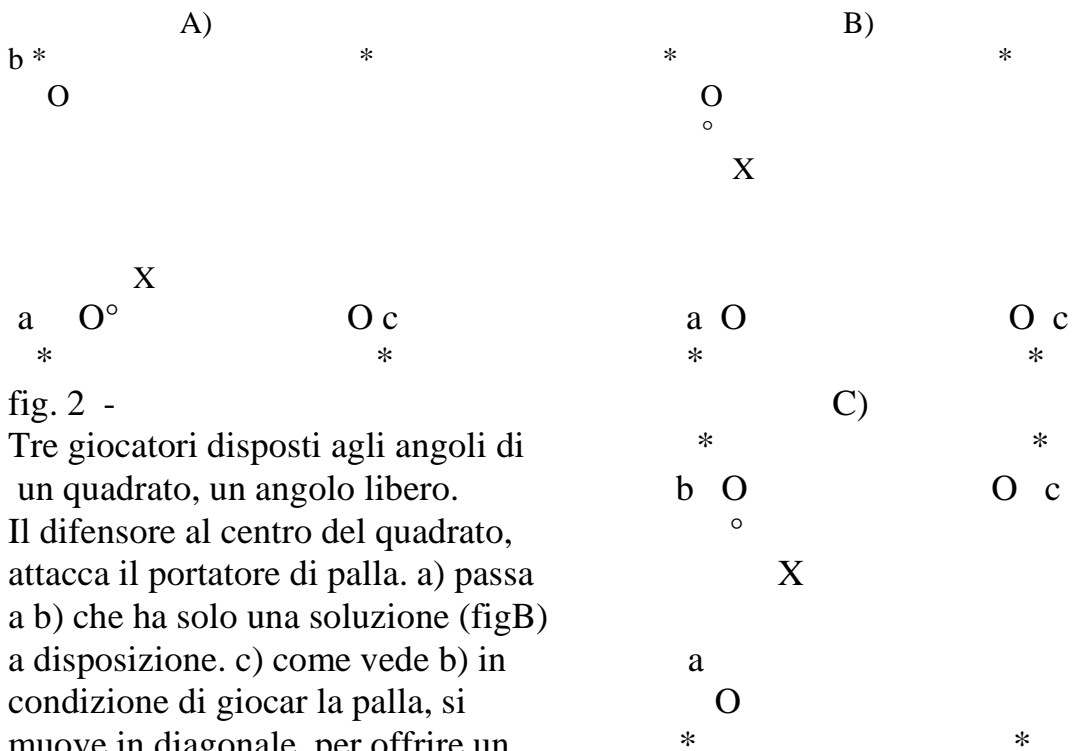


fig. 2 -

Tre giocatori disposti agli angoli di un quadrato, un angolo libero. Il difensore al centro del quadrato, attacca il portatore di palla. a) passa a b) che ha solo una soluzione (figB) a disposizione. c) come vede b) in condizione di giocare la palla, si muove in diagonale, per offrire un ulteriore appoggio a b). Due tocchi. T e S a secondo dell'obbiettivo.

Sarà comunque facoltà del calciatore, in molte situazioni, abbinare al movimento di smarcamento una finta, una sorta di contromovimento, in modo tale da trarre in inganno il proprio avversario per potersi meglio liberare dalla marcatura. Il calciatore potrà così venire incontro per poi andare in profondità; potrà fingere di cercare l'ampiezza per poi trovare la profondità; potrà fingere la profondità per poi acquisire ampiezza; potrà fingere la profondità per poi venire incontro.

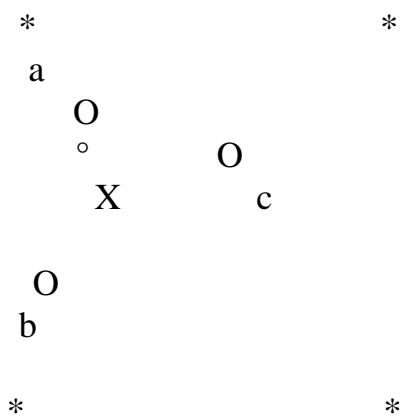
In talune situazioni, su cross dalle fasce laterali, l'attaccante, in una frazione di secondo ...

- potrà far finta di cercare il primo palo per poi staccarsi e prendere posizione nell'interspazio tra difensore e difensore, alle spalle del proprio marcatore, o viceversa

- potrà fingere di staccarsi per poi cercare l'anticipo, cercando di prendere l'avversario in "controttempo".

fig.3 - variante dell'esercitazione precedente:

I giocatori si muoveranno all'interno del quadrato, in un'esercitazione di carattere più situazionale.



CONTROLLO E DIFESA DELLA PALLA

Successivamente al movimento di smarcamento, il calciatore dovrà predisporre alla ricezione e all'eventuale difesa della palla.

Che il calcio sia cambiato in tempi e spazi è confermato dal fatto che "Ieri" il calciatore in un contesto di gioco con maggior spazio e tempo a disposizione, riceveva, guardava e decideva, e poi giocava la palla; oggi gli viene invece chiesto di guardare e decidere, mentre gli giunge la palla, ricevere, poi giocare.

Per quanto concerne questo elemento di tecnica applicata, assume un'importanza determinante la buona esecuzione dello stop. È implicito quindi che il calciatore disponga di una appropriata preparazione tecnico-coordinativa per la corretta esecuzione di questo gesto tecnico.

Fattori fondamentali:

Il calciatore deve essere in possesso di una buona capacità di valutazione Spazio-Temporale, cioè quella capacità, che gli consenta di effettuare una appropriata valutazione della distanza, della traiettoria e della velocità con cui arriva la palla.

Il calciatore non dovrà aspettare la palla, ma dovrà portarsi il più rapidamente possibile sul punto d'arrivo di questa, per non rischiare l'anticipo e per predisporre il proprio corpo già in equilibrio per effettuare lo stop.

In presenza di un avversario, al momento della ricezione, sarà fondamentale mantenere la copertura della palla, frapponendo il proprio corpo tra questa e l'avversario stesso.

Il calciatore dovrà effettuare lo stop il più rapidamente possibile, in base alla traiettoria con cui arriva la palla, alla situazione contingente e consequenzialmente all'obiettivo che egli stesso vuole raggiungere (velocità d'intervento).

In talune situazioni, soprattutto in fase di impostazione, sia davanti alla "zona pericolosa" che a centro campo, nella tipica giocata a due tocchi "stop e do" e "do dove vedo", sempre in sicurezza, sarebbe opportuno controllare la palla con un piede per poi calciarla con l'altro, avendo l'accortezza di orientare la punta del piede portante (quello

che ha anche, effettuato lo stop), già verso l'obiettivo, in modo così da guadagnare tempo.

Con palla proveniente da sinistra, e, dovendola indirizzare sulla propria destra, sarà opportuno che il calciatore la controlli con l'interno piede destro per poi calciarla col sinistro, e viceversa, con palla in arrivo da destra, stop di sinistro e passaggio di destro. Anche durante una corsa di smarcamento in profondità, sarà opportuno, se possibile, al momento del controllo della palla, avere il corpo rivolto nella direzione verso cui si intende proseguire o concludere l'azione.

Tipi di Stop che consentono un buon controllo di palla:

Bloccaggio:

- Stop con la pianta del piede
- “ con l'interno piede
- “ con l'esterno piede

Smorzamento:

- Stop con la punta del piede
- “ con l'interno piede
- “ con la coscia
- “ con la testa

Stop di petto

Stop a seguire:

- con l'interno piede
- con l'esterno piede

- Stop con l'interno piede su palla con traiettoria rasoterra

- Stop con l'interno piede con rallentamento della velocità della palla su traiettoria rasoterra.

Durante l'esecuzione dello stop, sarà opportuno effettuare una buona copertura della palla per meglio difenderla dall'avversario, controllandola con l'arto opposto alla sua posizione.

Nel caso dello stop a seguire, sarebbe opportuno abbinare al gesto una finta per potersi meglio sottrarre da una eventuale marcatura dell'avversario.

Così come lo stop di interno piede su traiettoria rasoterra, oltre a permettere al calciatore di giocare in sicurezza (stop e do), soprattutto nei pressi della zona

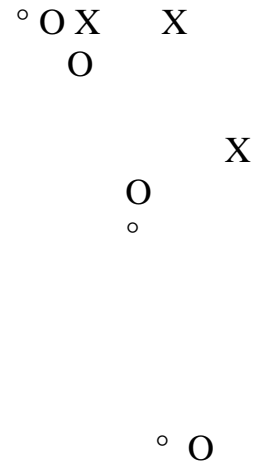
pericolosa, gli consentirà, se attaccato alle spalle da un avversario, di sottrarsi dalla sua marcatura: stop, finta, portando poi via la palla con l'interno dell'altro piede in direzione opposta.

Con il rallentamento della velocità della palla, effettuato generalmente con l'interno piede, l'attaccante, oltre a mantenerne la copertura, potrà proseguire nella sua stessa direzione. (fig. 1)

fig. 1 - situazione:

Bayern Monaco-Real Madrid
(Champions League 99/00)

Al limite dell'area di rigore,
Anelka, nell'effettuare un movimento
"a mezzaluna", riceve palla e ne ral-
lenta la velocità con l'interno piede,
mantenendo la copertura nei confronti
del diretto avversario, per poi calciare
in porta.



Una volta smarcatosi e dopo aver controllato la palla, il calciatore potrà effettuare una di queste tre azioni:

Il Passaggio, il Dribbling, o il Tiro in porta.

IL PASSAGGIO

Potrebbe essere definito come l'atto di indirizzare la palla verso un proprio compagno. E' il gesto tecnico del calciare applicato allo sviluppo del gioco, può essere quindi considerato l'elemento che collega la Tecnica Individuale al gioco collettivo.

Il passaggio serve fondamentalmente a:

- **Guadagnare Tempo e Spazio**
- **Superare uno o più avversari**
- **Mantenere il Possesso di Palla**

Il passaggio richiede inoltre un minor consumo energetico rispetto al Dribbling e alla Guida della palla.

Il tempo del passaggio è dettato dal movimento senza palla del possibile ricevitore.

Il passaggio può essere definito in vari modi:

Diretto: Se viene effettuato sulla figura del proprio compagno.

Ad esempio se indirizzato ad un compagno, che, muovendosi in diagonale, venga a costituire un punto di riferimento per il Portatore di palla.

Se il compagno fosse marcato, il passaggio dovrebbe essere effettuato sul piede opposto al lato dove si trova l'avversario, in modo da consentirgli di effettuare una buona copertura della palla.

Indiretto: Se viene effettuato nello spazio libero, sulla direzione di corsa del compagno.

Ad esempio, se la palla viene indirizzata oltre la linea di una difesa schierata a zona, per l'inserimento da dietro di un compagno.

Il passaggio inoltre può essere:

Breve: entro i 15-20 m

Può essere effettuato con l'interno piede:

Viene utilizzato maggiormente dinanzi alla zona pericolosa, dove "il Portatore" deve giocare in sicurezza (do dove vedo), per garantirsi una maggior precisione, ma anche a centrocampo, dove non può permettersi di perdere palla.

Nella situazione di giuoco (B), viceversa, il “Portatore”, vedendo il compagno effettuare un movimento da destra verso sinistra, dovrà calciare la palla o con l’esterno collo destro, o con l’interno collo. In entrambi i casi, la palla acquisirà una traiettoria a rientrare favorendo così l’attaccante che dovrà concludere in porta; comunque il passaggio dovrà essere effettuato all’interno dello spazio compreso tra le due bandierine.

Passaggio Incrociato:

Il cosiddetto “cambio di giuoco”, con la palla che viene calciata dalla zona destra del campo a quella sinistra e viceversa .

Questo tipo di passaggio viene usato pure nell’applicazione di un importante sviluppo di tattica, IL GIUOCO DALLA PARTE CIECA:

Sviluppo di tattica in fase di possesso, che può essere utilizzato come contromossa alla Zona, al Pressing, ed al Fuorigioco.

Attraverso una fitta rete di passaggi, congiuntamente al rallentamento del ritmo di giuoco, si cerca di attrarre i giocatori avversari in una determinata zona di campo, per poi metterli in difficoltà grazie ad un cambio di giuoco nello spazio opposto, resosi libero, dove si andrà ad inserire imprevedibilmente un compagno. Ecco che in questo contesto tattico, disporre del calciatore col passaggio di 40-50 m. nei piedi (con palla veloce e traiettoria tesa per guadagnar tempo), sia condizione determinante.

Passaggio Trasversale:

Con palla che si sposta parallelamente all’asse mediano del campo.

Contrariamente ai due precedenti, con questo tipo di passaggio non si conquista spazio.

Tra l’altro il passaggio trasversale potrebbe rivestire connotati di notevole pericolosità, se effettuato ad esempio nel contesto di una circolazione della palla, da destra a sinistra o viceversa, sia nei pressi della zona pericolosa che a centrocampo.

Soprattutto nel caso in cui il calciatore decidesse di giocare la palla dall’esterno verso l’interno, si potrebbe dare origine ad un intercettamento molto pericoloso da parte di qualche avversario seminascosto, che taglierebbe fuori sia chi effettua il passaggio, sia il possibile ricevitore.

Quindi onde evitare spiacevoli esperienze,(tipo quella toccata all’ingenuo Junior, in Italia-Brasile nel mondiale ‘82, che si vide intercettare il proprio passaggio trasversale dal “furbo” Paolo Rossi, che andò ad involarsi verso la porta avversaria per il goal), sarà obbligo del ricevitore, arretrare in diagonale verso il portatore di palla, invitandolo ad effettuare un passaggio indietro.

Passaggio in diagonale:

Con la palla che si muove obliquamente rispetto alla linea mediana del campo, come ad esempio nel caso appena citato, ma anche in situazioni in cui si debba comunque guadagnar spazio. Per effettuare triangolazioni, passaggi a muro o uno - due etc.

Passaggio indietro:

Nel caso vi sia l'impossibilità di giocare la palla in avanti, vuoi perché gli spazi sono chiusi, vuoi perché i compagni sono marcati, sarà opportuno, anziché dare un calcione alla palla, effettuare un passaggio indietro al compagno venuto a sostegno, che avrà un campo visivo migliore.

Non si guadagnerà spazio, ma avremo senza dubbio la possibilità di mantenere il possesso palla, e comunque, nel frattempo, qualche situazione potrebbe sbloccarsi.

Anche in fase di finalizzazione, l'attaccante spalle alla porta, trovandosi nell'impossibilità di potersi girare, dovrebbe cercare di trovare un appoggio indietro per quel compagno, che avesse la possibilità di proseguire l'azione, o di concluderla col tiro in porta.

Al momento del passaggio, devono essere considerate ed eventualmente valorizzate le caratteristiche del possibile ricevitore:

- Per giocatori veloci: dovranno essere effettuati passaggi indiretti, nello spazio sulla corsa.
- Per giocatori lenti: passaggi diretti, sulla figura.
- Per giocatori dotati di elevazione: potranno essere effettuati passaggi con traiettoria aerea.

Ad esempio, disponendo in squadra di attaccanti veloci ma di bassa statura, sarebbe improponibile chiedere agli esterni di andare al cross dal fondo. Sarebbe più opportuno giungere alla finalizzazione, attraverso veloci verticalizzazioni, uno - due, tagli, corse orizzontali e taglio o movimenti a L, movimenti a mezzaluna etc.

Tuttalpiù i cross potrebbero essere con traiettoria bassa e tesi sul primo palo, per un eventuale "spizzicata".

Il calciatore nel momento dell'esecuzione del passaggio, deve tener conto dei fattori TEMPO e SPAZIO a secondo delle situazioni.

Un passaggio lento può dar tempo all'avversario di prendere posizione, di anticipare o intercettare la palla.

In fase di finalizzazione, una manovra lenta dà modo alla squadra avversaria di concentrarsi dinanzi alla zona pericolosa, quindi, per evitare ciò, sarà opportuno che i passaggi siano veloci con palla tesa e rasoterra, cioè immediatamente giocabile.

Pochi passaggi ma veloci.

In fase di impostazione, davanti alla zona pericolosa, sarà opportuno, come a più riprese abbiamo sottolineato, giocare in sicurezza (do dove vedo).

Se la squadra avversaria dovesse accennare movimenti a pressione, a quel punto sarebbe opportuno effettuare una circolazione veloce della palla, grazie a passaggi tesi e veloci con palla rasoterra, in modo da non offrire punti di riferimento per Pressioni individuali, Raddoppi e Azioni coordinate di Pressing.

Va comunque sottolineato, che non sempre è possibile far circolare la palla in modo veloce, talvolta è consigliabile anche il contrario: vi sono infatti delle situazioni tattiche in cui il ritmo di giuoco deve essere rallentato, per poi magari essere accelerato

nuovamente (Es: Giuoco dalla parte cieca), e quindi anche il passaggio potrà essere più o meno veloce.

E' particolarmente importante che il calciatore effettui il passaggio comunque con imprevedibilità, in modo da non far capire troppo in anticipo agli avversari dove vuol giocare la palla.

Le Capacità Coordinative sono assai importanti nell'esecuzione del passaggio, citiamo in particolare:

La capacità di **differenziazione**, che permette di gradualizzare in modo preciso la forza da impiegare nel gesto tecnico.

La capacità di **orientamento**, che consente al calciatore di muoversi nello spazio in riferimento alla posizione della palla, dei compagni e degli avversari.

Viene associata con la cosiddetta "VISTA PERIFERICA".

Nel caso in cui il terreno di giuoco sia fangoso, sarà opportuno effettuare il passaggio colpendo la palla nella sua parte inferiore, per imprimere una traiettoria aerea, impedendogli così di impantanarsi nel terreno; così come in caso di terreno bagnato, sarà più logico effettuare passaggi tesi ma sulla figura del compagno.

Il passaggio potrà essere effettuato anche con il COLPO DI TESTA, utilizzando la fronte, che essendo superficie ampia e piatta, garantirà precisione.

Collocandosi frontalmente nei confronti della palla e grazie ad un accentuato inarcamento, si potrà offrire al gesto anche più potenza.

DRIBBLING

Non senza tema di smentite, si potrebbe asserire che il Dribbling è il calcio, quello vero. E non a caso, del resto già nel 1700 in Inghilterra, il giuoco del calcio, allora praticato nei colleges, veniva chiamato col nome di “Dribbling Game”.

Il calcio che giocavamo per strada, nei cortili, nelle parrocchie; la partita “a scartino (non a caso la traduzione letterale di dribbling è proprio “scartare”), era un appuntamento quotidiano. Quella spasmodica ricerca “dell’uno contro uno”, in spazi sempre più stretti, col naturale ed inconsapevole apprendimento delle capacità coordinative, era la base di una quotidianità ormai cambiata.

Questo elemento di Tecnica Applicata pur essendo un comportamento puramente individuale, riveste nel contesto collettivo a livello tattico, un aspetto determinante, in quanto col dribbling si può acquisire....

SUPERIORITA' NUMERICA

e non solo, il Dribbling può anche essere considerato una valida contromossa al Pressing.

Il dribbling è l’azione Psico-Fisico-Tecnica del calciatore, compiuta col preciso obiettivo di superare uno o più avversari mantenendo il possesso di palla.

I fattori che determinano la predisposizione del calciatore a questo tipo di azione sono molteplici:

Tecnici-Coordinativi-Condizionali, e non ultima la Personalità dell’individuo.

Le capacità coordinative che possono intervenire durante l’esecuzione del dribbling sono molteplici, eccone alcune:

- Capacità di **Differenziazione:**

E’ la capacità di gradualizzare in modo preciso la forza da impiegare nel calciare la palla.

- Capacità di **Reazione:**

E’ la capacità di reagire il più rapidamente possibile ad un segnale, magari dopo aver effettuato una finta, e aver notato lo sbilanciamento dell’avversario, anticipando il suo intervento.

- Capacità di **Equilibrio:**

E’ la capacità di mantenere il proprio corpo in condizioni ideali di appoggio al

terreno, soprattutto da un punto di vista dinamico.

- Capacità di **Combinazione o Accoppiamento:**

E' la capacità di coordinare più gesti nella stessa azione (ad es: finta e dribbling).

- Capacità di **Adattamento e Trasformazione:**

E' la capacità del dribblatore di rispondere istantaneamente alla sbilanciamento dell'avversario, dopo aver eseguito una finta, con l'immediata esecuzione di una azione intenzionale (ad es: la guida della palla).

Determinanti nel Dribbling sono anche capacità condizionali come **Velocità e Forza**. Soprattutto la velocità ricopre un ruolo importante, in particolar modo la **velocità di decisione**, che consentirà al calciatore di agire velocemente da un punto di vista psico - motorio:

Capire e decidere immediatamente che tipo di dribbling effettuare, é dote essenziale del dribblatore, come del resto lo è anche la **velocità di reazione**, che consentirà all'attaccante di eseguire il movimento il più rapidamente possibile.

La **Personalità** dell'individuo é un fattore importante e pluricomposito:

Le **QUALITA' PSICOLOGICHE** ricoprono un ruolo fondamentale, il calciatore intelligente, capisce quando e dove effettuare il dribbling.

Ad esempio, durante un'azione di Pressing ultraoffensivo avversario, a ridosso della zona pericolosa, sarebbe molto rischioso effettuare il dribbling, potrebbe essere più opportuno optare per un lancio con l'intento di scavalcare la zona del Pressing.

E' invece più consigliabile effettuare il dribbling in fase di finalizzazione, anche come contromossa al Pressing difensivo.

Il "dribblatore" deve possedere equilibrio emotivo, e fiducia in se stesso, deve cioè essere conscio delle proprie possibilità senza però sopravvalutarsi.

Deve sapersi prendere delle responsabilità sapendo a cosa si espone, sia in senso positivo che in senso negativo.

Come già abbiamo accennato in precedenza, il dribbling viene usato più frequentemente in fase di finalizzazione, oppure in situazioni di difficoltà, quando cioè il portatore di palla non ha alternative di passaggio.

In fase di finalizzazione può capitare che grazie ad un abile movimento senza palla delle punte, “il portatore” riesca a dare “scacco” al libero o al centrale difensivo, creando così un “uno contro uno”.

In questo contesto situazionale, sarà importante che l’attaccante punti il difensore, guidando la palla a velocità sostenuta, dritto verso di lui, costringendolo con delle finte, a mantenere un equilibrio precario.....quindi una volta verificata la posizione dell’avversario, per superarlo, potrà optare per una di queste soluzioni:

- Saltarlo dalla parte dove è rimasto sbilanciato
- Con il difensore in posizione antero-posteriore, saltarlo sul piede più avanzato, anticipando, con un tocco rapido, il suo intervento.

Facendo attenzione a non farsi portare esternamente, lontano dalla porta, sarà comunque importante in ogni tipo di dribbling, se possibile, mantenere la copertura della palla.

LA FINTA

E’ parte integrante del dribbling.

E’ un movimento d’inganno, la cui caratteristica più importante è la verosimiglianza.

Può assumere le forme più varie ed essere effettuato con varie parti del corpo (col tronco, con le gambe, col cenno della mano, anche con uno sguardo).

Grazie al movimento d’inganno l’attaccante dovrà portare il difensore in una situazione di equilibrio precario, di sbilanciamento; e dopo aver notato l’attimo di indecisione del proprio avversario, dovrà eseguire tempestivamente il movimento intenzionale, rappresentato, nel caso del dribbling, da una guida della palla.

L'atto di indirizzare intenzionalmente la palla verso la porta avversaria con l'obiettivo di segnare un goal.

Questa potrebbe essere in sintesi la definizione del

TIRO IN PORTA

Un elemento di tecnica applicata di fondamentale importanza perché rappresenta la finalizzazione, l'obiettivo di ogni situazione sia collettiva che individuale in fase di possesso.

Il modo con cui l'attaccante deve concludere a rete, dipende sia dalla posizione della palla, che dalla situazione contingente, riferita ad elementi soggettivi che oggettivi (posizione degli avversari, dei compagni, condizioni meteorologiche etc.).

Tiro in porta dalla lunga distanza (20-25 m. circa dalla porta)

Occorrerà imprimere al calcio la massima potenza, a discapito di una certa precisione, l'obiettivo sarà quindi quello di centrare la porta.

In questo caso il tiro potrà essere effettuato con due diversi tipi di calcio:

Con il collo pieno o con l'esterno collo del piede.

L'approccio (o la rincorsa) dovrà essere diritto rispetto all'obiettivo, anche se nel calcio di esterno collo potrebbe essere anche obliquo, partendo dalla stessa parte del piede con cui si calcia.

Per un tiro rasoterra, sarà opportuno posizionare il piede d'appoggio accanto alla palla e sulla sua stessa linea, in modo da consentire al calciatore di mantenere il corpo nel giusto equilibrio; la punta del piede sarà rivolta verso l'obiettivo.

Nel calcio di esterno collo, la punta del piede portante sarà orientata leggermente verso l'esterno, per dar modo al piede calciante di "entrare" meglio tra palla e piede d'appoggio.

Nel tiro in porta in corsa, il piede d'appoggio dovrà essere posizionato più avanti rispetto alla linea della palla, in modo da consentire a questa, di effettuare quel mezzogioco su se stessa, per coprire il lasso di tempo che intercorre tra "input", a livello mentale, ed esecuzione del movimento.

La massima escursione della gamba, con la relativa oscillazione e la conseguente rapida distensione dell'articolazione del ginocchio, garantiranno la massima velocità d'impatto del piede calciante sul centro della palla, e conseguentemente, la maggior potenza possibile per il tiro in porta.

L'articolazione della caviglia dovrà essere ben bloccata, e la punta del piede tesa verso il basso.

Con il calcio di “drop” il tiro acquista la massima potenza, un accorgimento utile, sarà quello di tenere il piede d'appoggio leggermente più avanti rispetto alla linea della palla, in modo da tener bassa la traiettoria del tiro.

Le condizioni meteorologiche potranno influire sul tipo di esecuzione del tiro in porta:

In caso di forte vento, in direzione favorevole, sarebbe opportuno abusare del tiro dalla lunga distanza.

Nel caso in cui il terreno di giuoco fosse bagnato, l'attaccante potrebbe calciare in porta in modo da far toccar terra alla palla proprio dinanzi al portiere; questa, rimbalzando sul terreno viscido, “schizzerebbe” verso la porta, creando all'estremo difensore non pochi problemi.

In certe situazioni, all'attaccante potrebbe capitare, al momento del tiro, di vedere il portiere in una presa di posizione più avanzata. Quindi:

Velocità di decisione nel trasformare “il piano”, a livello mentale, già predisposto, ed anziché calciare di potenza, optare per un tiro a scavalcare il portiere, calciando con l'interno collo o con il collo del piede, colpendo la palla nella sua parte inferiore.

Tiro in porta dalla media distanza: 15-20 m. circa dalla porta

Oltre ad un calcio di potenza con tutte le indicazioni già date, il calciatore, in questa situazione, potrà calciare anche con l'interno collo del piede, in modo da conferire al proprio tiro una miscela di potenza e precisione.

Ma anche il calcio di collo pieno, data la minor distanza dalla porta, potrà essere più preciso.

Nel calcio di interno collo, l'approccio sulla palla sarà obliquo rispetto all'obbiettivo, prendendo posizione dalla parte opposta del piede con cui si calcia.

Il piede d'appoggio dovrà essere posizionato sulla stessa linea, ma più distante dalla palla rispetto al calcio di collo pieno, in modo da consentire, alla gamba portante, di piegarsi e alla gamba calciante di distendersi.

Questo tipo di calcio consentirà all'attaccante, sempre che ne abbia il tempo, dato che ci troviamo nella “zona calda” del campo, di indirizzare più facilmente la palla verso un angolo della porta, ricorrendo talvolta anche al tiro “ad effetto”.

Più precisione, meno potenza, più potenza meno precisione.

L'ideale conclusione: la massima precisione con più potenza possibile.

Tiro in porta dalla breve distanza: (Entro l'area di rigore)

Oltre al calcio di collo, di esterno collo, di interno collo, é possibile cercare il goal anche col calcio di interno piede, che conferisce al tiro in porta la massima precisione, dato che si va a colpire la palla con la superficie più ampia del piede. (Il tiro del 4-3 di Rivera in Italia-Germania di Mexico 70 é ancora nelle meni di tutti noi).

Il tiro in porta con l'interno del piede non garantisce però molta potenza, in quanto dispone di un'oscillazione della gamba calciante limitata, ed il movimento é privo della distensione dell'articolazione del ginocchio.

Dalla breve distanza si potrà tirare in porta anche con la punta del piede:

Il calcio di punta é un calcio rapido che conviene usare durante una mischia, o per anticipare l'intervento dell'avversario. E' consigliabile anche su campi fangosi.

Dalla breve distanza, é comunque bene tener presente, che con un escursione ed un'oscillazione rapida, l'attaccante ha la possibilità di anticipare l'intervento del portiere.

E' sconsigliabile il tiro, se il portiere in uscita chiude lo "specchio" della porta, sarà preferibile saltarlo in dribbling.

CONSIDERAZIONI GENERALI

Nei tiri da posizione decentrata, da media e lunga distanza, sarà opportuno che l'attaccante "cerchi" il secondo palo, cosicché, se la palla finisse fuori dallo "specchio" della porta, il tiro potrebbe diventare un passaggio per un compagno che arrivi esternamente da dietro.

Quindi da sinistra l'attaccante calcerà col collo del piede sinistro, e da destra, col collo del piede destro.

Se l'attaccante dovesse convergere al centro da destra verso sinistra, calcerà di sinistro, e viceversa, se dovesse muoversi da sinistra verso destra, calcerà col piede destro.

Sui calci di punizione diretti nella "zona calda"; per scavalcare la barriera e indirizzare la palla in porta lontano dalla portata del portiere, l'attaccante calcerà col piede sinistro da destra, e viceversa col piede destro da sinistra.

Da breve distanza, l'attaccante potrebbe cercare anche il primo palo:

Calciando forte sotto la traversa, se il portiere non dovesse rimanere in piedi, potrebbe essere goal. E data la minor distanza dal primo palo, con una rapida escursione e oscillazione, l'attaccante potrebbe comunque anticipare l'intervento dell'estremo difensore.

Il tiro in porta in porta può essere effettuato anche di testa.

Su cross da fondo campo, sarà opportuno che l'attaccante non si faccia attrarre troppo dalla palla, il trovarsi troppo in anticipo all'appuntamento con essa, lo potrebbe costringere a colpire di testa indietreggiando.

Il comportamento ideale sarebbe quello di andare in corsa sulla palla partendo da dietro, con i conseguenti vantaggi:

- Poter saltare più in alto - imprimere più potenza nel colpo di testa - un campo visivo migliore con la conseguente possibilità di indirizzare meglio la palla.
- Poter andare in anticipo per una deviazione in porta.

ESERCITAZIONI E SITUAZIONI DI GIOCO IN FASE DI POSSESSO

FASE DIFENSIVA

PRESA DI POSIZIONE

La presa di posizione è un comportamento di tattica individuale che richiede, intelligenza calcistica, capacità d'orientamento, capacità intuitive.

Il difensore deve sempre frapporsi tra il proprio avversario e la porta, mantenendosi nello spazio angolare che ha per vertice l'avversario in possesso di palla, in modo da avere a disposizione un campo visivo completo.

Più la situazione di giuoco sarà vicina alla “zona pericolosa”, più il difensore dovrà essere accorto nella presa di posizione.

Nel caso in cui l'attaccante, grazie ad un abile inserimento, riesca a saltare il difensore, questi nell'impossibilità di recuperare sul proprio avversario, dovrà rientrare centralmente verso la propria porta, per “presidiare” la zona pericolosa, permettendo così a qualche compagno di scalare.

IL MARCAMENTO

In successiva sequenza alla Presa di posizione, un altro comportamento fondamentale per quanto concerne la tattica individuale in fase difensiva è il Marcamento.

Si applica meglio in conseguenza di una corretta presa di posizione che consenta al difensore di intervenire il più efficacemente possibile.

Trattandosi di Tattica Individuale, due sono i modi di concepire il marcamento:
a uomo e a zona.

A dire il vero italianamente parlando è scorretto parlare di “marcamento a zona”, e forse sarebbe più opportuno usare il termine di “copertura o controllo della zona”, perchè in effetti il calciatore non marca uno spazio di campo, semmai lo controlla, lo copre, e di conseguenza il termine “marcamento”, dovrebbe essere riferito essenzialmente all’azione di controllo dell’avversario.

Ma ormai, il termine di “marcamento a zona” si è talmente radicato nel gergo calcistico, che non saremo certo noi, così presuntuosi, da voler stravolgere questa terminologia.

Differenza di base:

a uomo: Il difensore si muove in funzione della posizione dell’avversario
a zona : “ “ “ “ della palla.

IL MARCAMENTO A UOMO

Alcuni cenni storici:

Con il “Metodo” o “Sistema Piramidale” sul viale del tramonto, a causa anche della modifica della regola del fuorigioco, da parte dell’International Board (1925), che stabiliva che si sarebbe trovato in posizione irregolare, quel calciatore, che, trovandosi nella metà campo avversaria, avesse avuto davanti a sé meno di due giocatori (e non più tre come in precedenza), Herbert Chapman, tecnico dell’Arsenal di Londra, introdusse nel 1928, col nuovo sistema di giuoco, “WM” o “Sistema”, il marcamento a uomo.

I due terzini decentrati rispetto al vecchio Piramidale, in marcatura delle ali, l’ex centromediano metodista, adesso arretrato, sul centravanti avversario; i due mediani più accentrati rispetto al Piramidale, in marcatura delle due mezzali.

Nel calcio attuale, indipendentemente dai diversi modi di interpretare in senso collettivo la fase difensiva, sia essa rigidamente a uomo, sia a zona, sia con un sistema di tipo misto, il marcamento a uomo è comunque un comportamento tattico di fondamentale importanza, i cui “concetti” dovrebbero essere essenziale prerogativa di ogni difensore.

In un sistema difensivo rigidamente “a uomo” od anche, in un contesto di tipo “misto”, dove si pretende da alcuni giocatori una marcatura a uomo a tutto campo, sarà compito dell’allenatore assegnare ad ogni avversario un marcatore, con caratteristiche psico-fisico-tecnico-tattiche tali, da contrapporsi in modo efficace alle peculiarità dell’avversario:

In tal senso certi comportamenti del difensore potranno variare in funzione delle caratteristiche del proprio avversario:

Con un attaccante abile tecnicamente e dotato di velocità istantanea, il difensore dovrà possibilmente giocare d’anticipo; nel caso in cui l’avversario fosse più lento, il marcatore potrebbe concedergli la possibilità di entrare in possesso di palla, per poi intervenire successivamente attraverso l’uso del contrasto.

REQUISITI DEL MARCAMENTO A UOMO

In un contesto tattico di carattere collettivo, il principio della “Concentrazione”, si basa sulla progressiva restrizione degli spazi via via che ci si avvicina alla “zona pericolosa”.

Tenendo costantemente presente che, il difensore, nel comportamento tattico individuale, “stringerà” o “allenterà” la marcatura a secondo della vicinanza o meno della palla, collocandosi comunque tra l’avversario e la propria porta.

Marcatore dell’avversario senza palla (che va in appoggio o a sostegno del portatore)

Il difensore grazie ad un’abile presa di posizione metterà in “zona d’ombra” il proprio avversario in modo da estraniarlo dal gioco, costringendo conseguentemente, con questo suo atteggiamento, il portatore di palla avversario a trovare altre soluzioni di gioco (Contrasto Indiretto).

Il difensore in questa situazione dovrà comunque fare attenzione a non concedere al proprio avversario la possibilità di effettuare un passaggio in profondità.

Se la palla venisse indirizzata al proprio avversario, il difensore dovrà impedirgli di entrarne in possesso grazie all’uso dell’anticipo, lasciando nei confronti dell’avversario di spalle, la distanza di un braccio, in modo da vedere la palla, e di avere lo spazio necessario per entrare tra avversario e palla.

Il difensore comunque deciderà di effettuare l'anticipo, solo se sarà sicuro di intercettare la palla, altrimenti rimarrà sul proprio avversario.

Marcatura dell'avversario senza palla (su cross dalla fascia laterale)

Il difensore si dovrà collocare tra porta e avversario, e dovrà rivolgere la propria attenzione, quando sarà possibile, sia alla palla che all'attaccante magari anche "sentendolo" attraverso l'uso delle mani, stando attento al suo movimento; infatti egli potrebbe "staccarsi" indietro, per poi scattare davanti al difensore per anticiparlo, o viceversa, fintare l'anticipo per poi staccarsi.

Marcatura dell'avversario (che va in profondità)

Sulla corsa in diagonale o su un taglio, il difensore non deve mai rischiare l'anticipo se non è sicuro di prendere la palla, e se l'attaccante, una volta che ne è entrato in possesso la copre bene, allora il difensore, mantenendosi sempre tra lui e la porta, dovrà cercare di portarlo esternamente, lontano dalla zona pericolosa.

Marcatura dell'avversario in possesso di palla

Se l'avversario dovesse entrare in possesso di palla, il difensore non dovrà dargli la possibilità di giocarla a proprio piacimento quindi:

A- SE L'AVVERSAIO E' DI SPALLE:

Il difensore non deve far fallo

Consentirebbe alla squadra avversaria di usufruire di una situazione con palla inattiva, con tutti i vantaggi che ne potrebbero derivare.

Il difensore non deve dare la possibilità al proprio avversario di voltarsi, se lo dovesse fare, sarebbe opportuno e vantaggioso per lui, intervenire attraverso l'uso del contrasto, nel momento in cui l'altro si gira.

Il difensore non deve dargli punti di riferimento:

Se lo dovesse marcare troppo stretto, attraverso il contatto del corpo, l'attaccante potrebbe intuire la posizione del difensore, e usandolo come "perno", gli potrebbe ruotare intorno mantenendo la copertura della palla.

Il difensore in questa situazione, avrebbe difficoltà ad intervenire sulla palla e tuttalpiù correrebbe il rischio di commettere fallo.

B - SE L'AVVERSAIO E' DI FRONTE:

Il difensore non deve mai affrontarlo in divaricata laterale (sarebbe facilmente sbilanciabile), ma in divaricata antero-posteriore, stando orientato verso il proprio lato debole in modo da partire da una posizione di vantaggio.

Così se l'attaccante dovesse dribblare il difensore andandogli via sul suo "piede forte", posizionato in avanti, in teoria avrebbe poi delle possibilità di recupero.

Il marcatore deve cercare di non distogliere lo sguardo dalla palla, guardando solo l'avversario, potrebbe abboccare a qualche finta.

Il tempo del contrasto è di fondamentale importanza. Deve coincidere col tentativo di gioco dell'avversario.

C - SE L'AVVERSARIO E' DIFRONTA E PUNTA IL DIFENSORE:

Il difensore nell'eventuale corsa a ritroso, deve evitare di girarsi, potrebbe non trovare più l'attaccante.

Il difensore deve cercare di condurre l'avversario verso zone esterne del campo, in modo da allontanarlo dalla zona pericolosa.

L'avversario, non deve passare all'interno!

Se l'attaccante dovesse entrare nella zona pericolosa, sarà compito del difensore difendere la porta, togliendogli Tempo e Spazio per il tiro, frapponendo il proprio corpo tra la palla e porta.

Se la squadra avversaria dispone di forti colpitori di testa, il difensore deve togliere Tempo e Spazio al proprio avversario che stia per effettuare un cross da un settore esterno, non concedendogli in nessun caso questa possibilità, che potrebbe risultare nel suo sviluppo assai pericolosa.

alcuni cenni sul Marcamento in situazioni con palla inattiva:

MARCATURA SU CROSS DA CALCIO D'ANGOLO:

Se il proprio avversario dovesse partire da fuori area, il marcatore dovrà aspettarlo a qualche metro di distanza, in modo da non farsi trovare fermo quando parte, collocandosi sempre tra lui e la porta; guardare l'avversario, magari sentirlo attraverso l'uso delle mani, ma soprattutto guardare la palla.

Se il proprio avversario dovesse stazionare in area, il difensore si dovrà collocare tra porta e avversario, rivolgendo la propria attenzione sia all'avversario che alla palla, "sentendolo" attraverso l'uso delle mani, in maniera corretta. Il difensore marcherà l'attaccante e contemporaneamente, "coprirà" lo spazio di fronte a sé.

Facendo attenzione a possibili blocchi, curare il suo movimento; infatti egli potrebbe “staccarsi” per poi scattare davanti al difensore, in anticipo, oppure fintare l’anticipo, per poi “staccarsi”.

MARCATURA SU CALCIO DI PUNIZIONE

Il giocatore più vicino andrà immediatamente sulla palla, non appena l’arbitro avrà ravvisato il fallo, per non concedere all’avversario la possibilità di giocarla subito.

Al momento dell’esecuzione, sarà opportuno marcare l’attaccante senza oltrepassare la linea della barriera, per non concedergli profondità.

MARCATURA SU RIMESSA LATERALE:

Il difensore deve marcare il proprio avversario che effettua la rimessa laterale, in modo da non concedergli la possibilità di ricevere un eventuale passaggio di ritorno.

Sulla rimessa laterale inoltre, il marcatore dovrà fare attenzione a non subire eventuali “blocchi”, che possano avvantaggiare il proprio avversario.

IL “MARCAMENTO” A ZONA

- Ogni difensore è responsabile della zona di campo che gli è stata assegnata dall’allenatore.
- Egli si dovrà muovere in funzione della posizione della palla, controllando le zone limitrofe.
- Potrà “aggreire” chiunque entri in possesso di palla, nella propria zona di competenza.
- Potrà effettuare una “Pressione”, andando a togliere tempo e spazio al portatore di palla avversario, comportamento che potrebbe preludere ad una azione coordinata e collettiva di “Pressing”.
- Potrà temporeggiare nel caso in cui si trovi in inferiorità numerica.
- Il difensore centrale in un contesto a tre, o uno dei due centrali in un contesto a quattro difensori, dovrà togliere o meno profondità, a secondo che ci sia “palla coperta o palla libera”.
- Il difensore, nel complessivo contesto tattico, atto a determinare un indispensabile

equilibrio difensivo, dovrà andare a sostegno (o in copertura) del compagno che andrà ad affrontare il portatore di palla avversario.

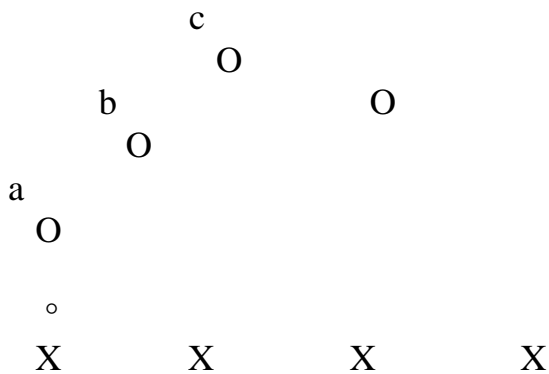
Uno marca e l'altro copre.

- L'ultimo difensore della linea, che ha un ampio campo visivo a disposizione, sul taglio dell'attaccante, anziché seguire l'avversario, potrà anche decidere di togliergli la profondità, con un abile e tempestivo movimento in avanti, un attimo prima del passaggio del "portatore" avversario, lasciandolo così in fuorigioco.

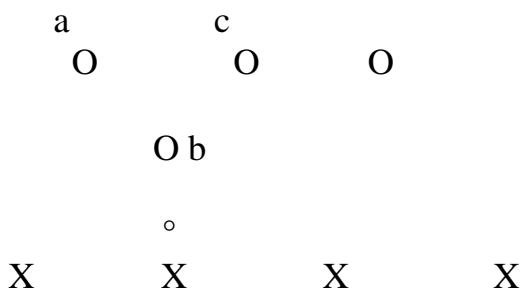
- Ma all'interno della "zona pericolosa" ognuno controllerà il proprio avversario, seguendo la linea concettuale del marcamento a uomo.

(fig. 1) Esercitazione di base per "la zona": 4:4 Gli attaccanti(X) si passano la palla (due tocchi), i difensori, muovendosi in funzione della posizione della palla (esterna), si dispongono in diagonale, mentre con palla centrale a triangolo.

A)



B)



INTERCETTAMENTO

(ANTICIPO)

Questo comportamento di Tattica Individuale non presuppone necessariamente la presenza, nelle immediate vicinanze, del diretto avversario.

La riuscita di questo intervento dipende molto dall'abilità del calciatore, che grazie ad un'idonea presa di posizione, riuscirà a creare una finta zona libera, per trarre in inganno il portatore di palla avversario; e così facendo potrà aggredire la traiettoria del passaggio, intervenendo sulla palla indirizzata all'avversario.

Si usa molto a centrocampo, soprattutto nelle situazioni in cui gli spazi, sono particolarmente ridotti, come nel Pressing e nella Zona.

I cosiddetti "ladri di palla" posseggono particolari doti come:

- La capacità di orientamento
- La capacità di anticipazione motoria
- La capacità di valutazione spazio-temporale

Anche il Pressing "razionale" favorisce l'intercettamento

Altre situazioni in cui è necessario l'uso dell'anticipo, sono trattate nel paragrafo riguardante il Marcamento.

comunque sarà bene rimarcare due aspetti fondamentali:

- L'azione di anticipo, dovrà essere effettuata solo nel caso in cui il difensore sia sicuro di prendere la palla, altrimenti sarà bene rimanere sull'avversario. Il principio tattico della "Cautela" deve essere sempre presente nella mente di ogni difensore.
- Sarà importante nella presa di posizione che precede l'azione di anticipo, lasciare nei confronti dell'avversario di spalle, la distanza di un braccio, in modo da poter vedere la palla, e di avere lo spazio necessario per entrare tra avversario e palla.

IL CONTRASTO

Il contrasto può essere di due tipi:

- Contrasto diretto** - elemento di Tecnica applicata
- Contrasto indiretto** - elemento di Tattica individuale

In considerazione delle componenti tecniche, il Contrasto viene inserito nei sette gesti tecnici, i cosiddetti “fondamentali”, che compongono la Tecnica di Base. Esso può consentire al difensore di entrare in possesso di palla.

Il contrasto diretto (o takle) si divide in:

- contrasto frontale
- “ laterale
- “ scivolato

CONTRASTO FRONTALE

Questo tipo di contrasto viene utilizzato quando il difensore si trova disposto frontalmente rispetto all’avversario in possesso di palla.

Principi fondamentali:

Il tempo del contrasto: E’ fondamentale per la buona riuscita del contrasto. Deve coincidere col tentativo che fa l’avversario di giocare la palla (capacità di valutazione spazio temporale).

La posizione del piede d’appoggio: Il piede portante deve essere piazzato accanto alla palla, ma leggermente indietro rispetto alla sua linea.

Il contrasto può essere effettuato:

Con l’interno del piede:

In particolar modo con la parte più vicina al malleolo, così da garantire più resistenza nel contrasto, e comunque una superficie maggiore d’impatto sulla palla. L’articolazione della caviglia dovrà essere ben bloccata per non correre il rischio di farsi male.

Con il collo del piede:

Grazie alla massima escursione della gamba e alla rapida distensione dell'articolazione del ginocchio, viene sprigionata molta potenza, ed il collo piede, che è anche la parte più dura dell'arto, arriva all'impatto alla massima velocità.

Raccomandazioni:

L'articolazione della caviglia dovrà essere ben bloccata, e occhio ai tacchetti dell'avversario!

Nel takle sarà opportuno mantenere una posizione di perfetto equilibrio, con il peso del corpo ben distribuito tra il piede d'appoggio e il piede che effettua il contrasto. Le ginocchia dovranno essere leggermente piegate per abbassare ancor più il baricentro, e quindi il centro di gravità, in modo da non essere facilmente sbilanciato.

Giunto nel momento topico, il difensore cercherà di conquistare il possesso palla nei seguenti modi:

Con un contrasto di potenza facendo uso del collo del piede, talvolta anche con l'interno, calciando con forza la palla (nel suo centro) tra i piedi dell'avversario.

Con un contrasto più "tecnico", con l'interno del piede, facendo rotolare la palla sopra il dorso del piede dell'avversario. (In questo caso il piede che effettuerà il contrasto, dovrà spingere la palla dalla sua parte inferiore verso l'alto).

Più rara la tecnica con cui il difensore, con l'interno piede, cerca di trascinare la palla lateralmente fuori dal contrasto.

IL CONTRASTO LATERALE

Questo tipo di contrasto viene utilizzato nel momento in cui il difensore raggiunge l'avversario che stava rincorrendo.

Appena superata la linea della palla, volterà rapidamente il proprio corpo verso l'avversario per eseguire il contrasto, cercando di acquisire il più rapidamente possibile il giusto equilibrio.

In questo caso, il difensore, trovandosi rispetto all'avversario in una posizione non proprio frontale, ma più decentrata, cercherà di conquistare il possesso della palla, contrastando con l'interno collo del piede.

IL CONTRASTO SCIVOLATO

Questo tipo di contrasto viene utilizzato per lo più in prossimità delle linee perimetrali del campo.

E' un contrasto di emergenza.

Deve essere effettuato quando non esiste più la possibilità di eseguire il contrasto laterale; infatti mentre con il contrasto laterale in caso di insuccesso, il difensore ha la possibilità di restare in piedi e di poter immediatamente recuperare, col takle scivolato, andando a terra, in caso di insuccesso, non sarà più possibile recuperare sull'avversario.

Attenzione a non far fallo da dietro, esiste il rischio di una grave sanzione di carattere disciplinare!

Il takle scivolato può essere eseguito:

Con l'interno collo, utilizzando la gamba esterna rispetto alla posizione dell'avversario. Una volta affiancato l'avversario in possesso palla, il difensore dovrà staccarsi un po' da Questi, in modo da entrare in scivolata trasversalmente rispetto alla linea di direzione della palla, così facendo offrirà più resistenza nel contrasto.

Con l'esterno collo, utilizzando la gamba più vicina al portatore di palla avversario, che in questo caso sarà l'arto preferito.

Andando in scivolata talvolta il difensore fa uso di una tecnica particolare: In pratica al momento del contrasto "blocca" il pallone tra il proprio interno piede ed il terreno.

Comunque in ogni tipo di contrasto, come in precedenza è stato accennato, sarà determinante la capacità di valutazione spazio-temporale (il tempo del contrasto).

Contrasto indiretto:

Come già abbiamo scritto, nel paragrafo riguardante il Marcamento:

Nel caso in cui il giocatore avversario, si dovesse proporre per un sostegno al compagno in possesso di palla, il difensore grazie ad un'abile presa di posizione, lo metterà in zona d'ombra, in modo da estraniarlo dal gioco. Con questo suo atteggiamento, egli costringerà il portatore di palla avversario a trovare altre soluzioni di gioco.

Il difensore dovrà comunque fare molta attenzione a non concedere la profondità all'avversario.

LA DIFESA DELLA PORTA

Il principale interprete di questo comportamento tattico è senza dubbio il portiere.

Il numero uno, salvo rare eccezioni, si dovrà sempre posizionare sulla Bisettrice, cioè, sulla linea che divide equamente lo spazio angolare, che ha per vertice la palla, e per lati, le linee che congiungono la palla ai pali della porta.

Il difensore per meglio assolvere questo compito, dovrà collocarsi sempre tra palla e porta.

Nell'affrontare l'attaccante in possesso di palla, dovrà togliergli tempo e spazio, in modo da non concedergli la possibilità di tirare in porta, frapponendo il proprio corpo tra palla e porta.

Nell'affrontare l'attaccante il difensore non dovrà mai girarsi perchè:

- Potrebbe subire una finta ed essere dribblato.
- Non vedendo partire la palla, con una propria deviazione involontaria, potrebbe provocare, con più facilità, un autogoal.
- Potrebbe essere colpito da una pallonata nella zona lombare, o, mentre si gira, nella tempia.

In caso di intervento del portiere, il difensore deve correre verso di lui per "coprirlo".

In caso di uscita, il difensore più vicino deve portarsi immediatamente sulla linea di porta.

Il portiere non deve mai uscire se sull'avversario in possesso di palla, che avanza verso la porta, c'è già un compagno.

alcuni cenni sulla difesa della porta, in situazioni con palla inattiva:

- Su cross da calcio d'angolo:

Il difensore deve tenere sempre la posizione assegnata, in modo da poter intervenire efficacemente anche nello spazio a lui antistante.

Deve fare in modo di non trovarsi mai nella condizione di dover saltare, per il colpo di testa, indietreggiando.

- Su calcio di punizione in zona pericolosa:

Fare attenzione alla dislocazione della barriera:

Collocarsi in modo da lasciare il giusto spazio, tra giocatore e giocatore, tra arto e arto, quel tanto da impedire il passaggio della palla.

I giocatori in barriera dovranno stare fermi, tranne l'ultimo, il più rapido, che

dovrà andare incontro alla palla percorrendo la sua stessa linea.

INDICE

La Tecnica Applicata.....	pag 3
Lo Smarcamento.....	“ 4
Controllo e Difesa della Palla.....	“ 8
Passaggio.....	“ 11
Dribbling.....	“ 16
Tiro in Porta.....	“ 18
Presa di Posizione.....	“ 22
Marcamento.....	“ 24
Intercettamento.....	“ 30
Contrasto.....	“ 31
Difesa della Porta.....	“ 35