

**SETTORE TECNICO F.I.G.C.**  
**CORSO UEFA PRO LICENCE 2006-2007**

**Tesi:**

**LA PREPARAZIONE SETTIMANALE DELLA PARTITA**

**Autore:**

**MAURIZIO SARRI**

**Relatore:**

**FRANCO FERRARI**



## **PREMESSA**

**La prima premessa che voglio fare su questa mia tesi finale del corso Master per allenatori professionisti 2006-2007 è sulle motivazioni che mi hanno indotto a scegliere l'argomento in oggetto vale a dire ' la preparazione della partita'.**

**Quasi tutti gli allenatori prima o poi hanno parlato del loro modulo preferito o delle loro idee dal punto di vista tattico, ma molto raramente mi è capitato di leggere come vanno a preparare la partita: sia materialmente sul campo sia fuori dal campo.**

**Io ritengo che in un calcio sempre più preparato dal punto di vista tattico e fisico sia di fondamentale importanza andare a predisporre tutte le singole partite nei minimi dettagli.**

**Nei capitoli successivi che rappresentano le mie giornate lavorative, vado ad esporre la mia settimana di lavoro, iniziando dal come cerco di fare ' l'analisi della partita' appena giocata, passando poi al come studio i prossimi avversari e finendo sul come vado a preparare la prossima partita materialmente sul campo.**

**Visto che la mia curiosità sul conoscere come le partite sono preparate dai vari allenatori non è quasi mai stata soddisfatta, ho scelto di mettere la mia piccola esperienza a disposizione di coloro che sono mossi dal mio stesso interesse su questo argomento.**

**Per una corretta comprensione dei prossimi capitoli ritengo doveroso fare anche altre due premesse:**

- **La settimana che sono andato a riepilogare è scelta casualmente tra quelle che avevo a disposizione e, pur non essendo uguale alle altre, la ritengo sicuramente indicativa sul mio modo di andare a preparare le partite.**
- **Nella fase di stagione presa in considerazione la mia squadra stava giocando stabilmente con il 4-2-3-1 senza mai andare a snaturarsi contro nessun avversario, ma cercando solo di adottare degli accorgimenti in base a quello che avremmo trovato sul campo.**

## CAPITOLO 1 - IL LUNEDI'

Giornata di riposo per la squadra, ma dedicata solamente in piccola parte al riposo da parte dell'allenatore, che invece deve cominciare a dedicarsi all'*analisi della partita* giocata nel giorno precedente.

Che cosa è l'analisi della partita?

È l'analisi che viene fatta dall'allenatore stesso a posteriori, con il filmato della gara disputata e tende a verificare le differenze tra la partita preparata e quella effettivamente giocata; l'analisi della partita ha solitamente scopi correttivi di medio periodo, ed è importante anche per la programmazione degli allenamenti in relazione agli errori commessi ed alle problematiche che la partita ha proposto. Da non confondere con l'analisi è la *lettura della partita*, che è invece rappresentata dal metodo che usiamo durante la gara per avere un'idea chiara e precisa dell'evoluzione della partita stessa, in modo da prendere quelle decisioni tattiche che sono chiamate *tattica applicata*, mentre in fase di preparazione della partita abbiamo usato accorgimenti tattici che sono chiamati *tattica di principio*. La lettura, a differenza dell'analisi, ha obiettivi immediati in quanto tende ad ottenere il massimo risultato possibile dalla partita stessa.

La mia analisi della partita prevede che nella giornata del Lunedì sia l'allenatore sia l'allenatore in seconda, che io preferisco chiamare *collaboratore*, rivedano separatamente la partita del giorno precedente; preferisco separatamente per non influenzare il collaboratore nel formarsi le proprie opinioni.

Solo se il collaboratore non è parte dello staff dell'allenatore ma è parte dello staff societario, nelle prime settimane di campionato, preferisco che la visione sia fatta insieme, in maniera che lui si renda conto di quali sono gli aspetti della partita che seguo maggiormente, per arrivare ad una analisi che segua un filo logico comune, cosa che sicuramente andrà a facilitarci e snellirci il lavoro futuro.

A questo punto abbiamo introdotto un argomento importante sul quale forse vale la pena soffermarsi per un piccola riflessione: il collaboratore.

Quali sono le sue funzioni?

Qual'è il collaboratore ideale?

Per quanto riguarda le funzioni del collaboratore la mia opinione personale è che deve avere delle funzioni materiali e delle funzioni gestionali: materiali in quanto deve aiutare l'allenatore sia nei lavori sul campo che nei lavori di 'scrivania', fermo restando che secondo me i lavori tattici collettivi importanti, per avere 'presa' sulla squadra, devono essere condotti in prima persona dall'allenatore stesso; gestionali in quanto il suo ruolo lo mette in una condizione privilegiata rispetto alla figura dell'allenatore nei rapporti con i giocatori, per cui nella gestione di casi delicati può diventare di fondamentale importanza.

Per quanto riguarda invece la figura del collaboratore ideale sarebbe troppo facile rispondere che è colui che, nello stesso tempo, è competente e senza le ambizioni per diventare a sua volta un allenatore.

In realtà invece non la penso esattamente così, in quanto tale figura sarebbe sotto certi aspetti rassicurante ma non ottimale.

**Penso che il collaboratore ideale sia quello con il quale abbiamo *unità di pensiero* ed *unità di intenti*.**

**Per unità di pensiero intendo il vedere calcio allo stesso modo; questo non significa che il collaboratore si deve annullare nell'allenatore in quanto deve rimanere sempre propositivo, ma significa solo condividere le idee di base. Per unità di intenti intendo invece la condivisione degli obiettivi.**

**Da queste riflessioni capite che secondo me il collaboratore, così come la figura del *preparatore atletico*, devono essere parte integrante dello staff personale dell'allenatore e non possono essere imposti dalla società, ma questo purtroppo non è sempre possibile.**

## CAPITOLO 2 - IL MARTEDI'

**Martedì mattina:** non c'è allenamento ma una riunione dello staff tecnico con allenatore, collaboratore, preparatore atletico e preparatore dei portieri e si procede alla programmazione degli allenamenti settimanali; nella seconda parte della riunione allenatore e collaboratore si scambiano le impressioni sulla gara disputata e si arriva a delle conclusioni da riportare alla squadra, conclusioni utili anche per la programmazione degli allenamenti con obiettivi tattici.

Da questa riunione escono una analisi filmata della partita, fatta su dvd, ed una relazione scritta.

1- *L'analisi filmata* si occupa esclusivamente di problematiche tattiche e per avere una sequenza logica prende in considerazione in ordine cronologico i seguenti aspetti:

- *tattica collettiva:* si inizia il filmato, considerando se la lunghezza, la compattezza della squadra, cioè le distanze tra i reparti e tra i singoli all'interno dei reparti stessi ed il baricentro siano stati in linea con quanto deciso in sede di preparazione della partita.

- *fase difensiva in zone alte di campo:* si prendono in considerazione le pressioni individuali sulle palle vaganti, se il pressing è stato portato nella zona di campo predefinita con i movimenti preparati e se gli avversari sono stati effettivamente indirizzati come deciso in fase di preparazione della gara; in linea di massima viene analizzata la fase difensiva dei nostri quattro giocatori offensivi.

- *fase difensiva in zone medie di campo:* si prendono in considerazione le palle gestite dagli avversari oltre la linea dei nostri attaccanti per cui vengono analizzati tempi di rientro dei nostri esterni, movimenti di chiusura e copertura del nostro reparto di centrocampo; anche in questo caso viene posta molta attenzione a come viene indirizzata l'azione avversaria dal giocatore uscito a mettere pressione al possessore di palla.

- *fase difensiva in zone basse di campo:* si analizzano i movimenti della linea difensiva sulle uscite lunghe del portiere avversario ed in secondo tempo le azioni avversarie con palla ormai oltre la linea dei nostri centrocampisti, analizzando chiusure e coperture della nostra linea difensiva; si pone grande attenzione anche agli scivolamenti della linea sia in orizzontale che in verticale e la capacità di lettura della palla coperta e scoperta e le relative reazioni.

- *palle inattive contro:* si analizza se sono state rispettate le posizioni previste in sede di preparazione della partita in tutte le varie situazioni di palla inattiva a favore degli avversari nelle varie zone del campo e che le reazioni ai loro eventuali schemi siano state quelle concordate, infine si pone attenzione sull'efficacia delle varie marcature ad uomo, dove previste.

- *fase di possesso in zone basse di campo:* si inizia la fase offensiva analizzando se il portiere ha privilegiato le uscite lunghe o quelle corte, come deciso in sede di preparazione della gara.

Per le uscite lunghe si pone attenzione sulla zona di caduta della palla, attacco alla palla ed aggressione degli spazi.

Per le uscite corte si analizza se sono state seguite dalla circolazione di palla concordata e se la palla è uscita da dietro dalla zona concordata e con le giocate predisposte.

- *fase di possesso in zone medie di campo*: sotto questo aspetto si pone attenzione ai movimenti ed alle giocate dei nostri centrocampisti centrali.
- *fase di possesso in zone alte di campo*: l'attenzione si sposta sui movimenti e sulle giocate dei nostri due esterni e dei due attaccanti; particolare attenzione ai movimenti di attacco dell'area di rigore in occasione dei cross dal fondo.
- *palle inattive a favore*: analisi dell'effettuazione degli schemi su palla inattiva concordati in sede di preparazione della gara.

Le posizioni di partenza erano quelle concordate?

I movimenti sono stati fatti nella maniera giusta?

La zona di caduta della palla era quella prevista?

Sono stati rispettati i tempi di esecuzione?

Per ognuno di questi aspetti vengono scelte un paio di situazioni particolarmente significative su quello che è successo in campo e viene preparato un filmato, materialmente dal collaboratore, da presentare alla squadra.

Ho deciso di seguire questa sequenza nel montaggio in maniera da evitare una esposizione confusionaria della nostra partita alla squadra - *principio della semplicità e chiarezza* -

Nella scelta delle situazioni da montare nel filmato da presentare ai giocatori occorre tenere presenti varie implicazioni:

- prima di tutto per ottenere il massimo dell'attenzione possibile da parte di tutta la squadra è importante che il filmato sia estremamente chiaro e di durata limitata, personalmente cerco sempre che la durata non superi i 10-12 minuti.
- In ottemperanza di un altro principio di gestione - *principio della partecipazione attiva* - cerco di proporre il filmato in maniera che il giocatore non lo subisca passivamente, cercando costantemente di far passare il messaggio che non si tratta di un processo agli errori, ma di un momento di crescita collettiva ed individuale.
- Implicazioni di carattere psicologico collettivo in quanto si deve tenere sempre presente il momento psicologico della squadra.
- Il montaggio della stessa partita può essere diverso se la squadra attraversa un momento negativo o positivo a livello di risultati: in caso di momento negativo, per evitare ulteriore sfiducia, nel montaggio vengono privilegiate le situazioni in cui la squadra ha espresso qualcosa di positivo rispetto a quelle negative in modo da rafforzare la convinzione che, nonostante i risultati, stiamo facendo anche qualcosa di buono; in caso di momento estremamente positivo vengono privilegiate le situazioni che mettono in mostra errori in modo da far passare il messaggio che c'è ancora molto da lavorare e migliorare.
- Implicazioni di carattere psicologico individuale in quanto all'interno del gruppo ci sono sicuramente dei singoli particolarmente sensibili agli errori e quindi vulnerabili, per cui nel chiamare in causa con le immagini questi giocatori occorre cautela, pertanto si cerca di alternare situazioni di errore a situazioni in cui lo stesso singolo si è mosso nella maniera giusta.

**2 La relazione scritta** viene materialmente fatta dallo stesso allenatore ed oltre agli aspetti tattici già evidenziati nel filmato prende in considerazione altri aspetti

ritenuti fondamentali nell'economia della gara; nel mio caso gli aspetti analizzati sono:

- *aspetto mentale*: si cerca di analizzare se la squadra è arrivata alla partita con il giusto livello di motivazione e se in campo è riuscita ad esprimere un buon livello di determinazione; si pone attenzione alle reazioni che la squadra ha avuto di fronte agli eventi significativi, esempio come abbiamo reagito ad uno svantaggio o come abbiamo gestito un eventuale vantaggio.

- *aspetto comportamentale*: chiamo così l'analisi del comportamento della squadra nei confronti dell'arbitro e degli avversari, in quanto le sanzioni disciplinari devono essere attinenti alle necessità e mai andare oltre e poi anche perché non voglio che la squadra sprechi energie mentali e nervose in aspetti della partita sui quali non può influire.

Ultima valutazione su eventuali atteggiamenti che non sono stati in linea con le regole di comportamento che il gruppo stesso si è dato, in modo da non tollerare atteggiamenti che alla lunga possono portare problemi nella gestione del gruppo e da far passare costantemente il messaggio che gli obiettivi individuali esistono giustamente, ma devono sempre essere in secondo ordine rispetto agli obiettivi collettivi.

- *aspetto fisico*: si valuta insieme al preparatore atletico la prestazione della squadra dal punto di vista fisico, in seguito sono io che decido su quello che deve essere detto alla squadra e quello che invece voglio che rimanga una valutazione utile solo allo staff; questo per evitare che in certi momenti la condizione fisica diventi un facile alibi per i giocatori.

**Martedì pomeriggio:**

ore 14,15 breve riunione dello staff tecnico per l'organizzazione pratica dell'allenamento.

Ore 14,30 riunione con la squadra per l'analisi della gara disputata alla domenica precedente.

Intervento dell'allenatore con questo ordine:

- Aspetto mentale
- Aspetto comportamentale
- Aspetto fisico
- Aspetto tattico coadiuvato dalle immagini

Ore 15,00 allenamento con obiettivo esclusivamente fisico.

Nella settimana presa in considerazione questo allenamento aveva come unico obiettivo la potenza aerobica ed il mezzo utilizzato era l'intermittente "Gaçon" 15"-30" con 3 serie di 6' al 95% dalla V.A.M. per chi ha giocato ed al 105% della V.A.M. per chi non ha giocato, con pause attive di 4' tra le serie. Dopo questo lavoro: chi ha giocato passa al *programma individualizzato*, mentre chi non ha giocato la partita precedente ha un lavoro suppletivo con 3 serie di 4' di possesso palla a tocchi variabili da una serie all'altra; prima serie a tre tocchi, seconda a due tocchi e terza ad un tocco, escluso i palloni riconquistati che possono essere giocati a due tocchi; recupero di 2' tra le serie e 2 serie di partita 5:5+ portieri di 6' con 3' recupero tra le serie; prima serie a tre tocchi con goal valido al primo tocco e seconda serie a due tocchi con goal buono sempre.

Per il possesso palla ed il 5:5, nella determinazione degli spazi di lavoro, deve essere tenuto presente l'obiettivo aerobico dell'allenamento.

Quindi gli spazi devono essere piuttosto ampi in relazione al numero di giocatori in modo che il lavoro organico prevalga su quello muscolare; in questo caso abbiamo utilizzato un campo di 40x25 mt.

Dopo questo ulteriore lavoro anche il secondo gruppo passa al *programma individualizzato*.

***Programma individualizzato:*** ad ogni giocatore vengono consegnate due schede.

La prima scheda è relativa a lavori di carattere fisico che sono stati preparati dal preparatore atletico in relazione alle eventuali carenze del giocatore ed anche in relazione ad eventuali gravi infortuni che può aver avuto nel corso della carriera. I lavori previsti in questa scheda devono essere effettuati due volte alla settimana: solitamente al Martedì pomeriggio ed al Giovedì mattina.

La seconda scheda è preparata dal collaboratore ed è relativa a lavori tecnici scelti in base alle carenze mostrate o in base ad eventuali specializzazioni (esempio punizioni e rigori).

I lavori previsti in questa seconda scheda sono svolti due volte la settimana, solitamente nella seduta del Giovedì mattina ed al Sabato.

Questi lavori sono preparati sulla base di una valutazione che, per quanto riguarda l'aspetto fisico, viene effettuata ad inizio anno sulla base di una visita congiunta del Medico sociale, Fisioterapista ed Osteopatia e tramite l'effettuazione di test fisici periodici; per quanto riguarda l'aspetto tecnico le impressioni dello staff sono supportate da riprese televisive sia delle partite che degli allenamenti. – vedi allegato n. 1 -

Tali esercizi sono effettuati solitamente in proprio dai giocatori, quando possibile, chiaramente dopo la prima fase in cui assimilano le modalità di esecuzione dal Preparatore e dal Collaboratore.

Ore 17,30 si inizia il lavoro per la partita successiva: breve incontro allenatore-collaboratore in cui si raccolgono tutti i dati statistici a disposizione dei prossimi avversari e si dividono i filmati delle ultime quattro partite dei prossimi avversari: due devono essere viste nelle prossime ventiquattro ore dall'allenatore e due dal collaboratore, sempre separatamente.

Chiaramente il resto della serata è dedicato alla visione di questi filmati.



## **SCHEMA DI VALUTAZIONE X COMPENSI FISICI E TECNICO-TATTICI**

**ATLETA:...**XXXXXXXXX.....

**PROBLEMATICHE FISICHE:** Esiti LCA ginocchio sx operato nel 1999. Rigidità della catena posteriore accertata dal test di flessibilità.

**PROBLEMATICHE TECNICO TATTICHE:** difficoltà nell'attacco delle palle alte nonostante l'altezza.

**LAVORI DI COMPENSO TECNICO-TATTICI:** Calcolo delle traiettorie tramite l'individuazione delle zone di caduta della palla e delle zone di attacco della palla usando i cerchi. Attacchi della palla su cross dalle varie zone del campo; Attacchi alla palla eseguiti prima senza e poi con avversari.

**OBBIETTIVI:** Il primo obiettivo è capire se lo scadente attacco alla palla che è il risultato finale evidente in gara, dipende dalla difficoltà di percepire la traiettoria della palla, dal disturbo dato dall'avversario o dalla paura di sbagliare subendo così la palla; il secondo obiettivo è chiaramente la correzione della lacuna evidenziata.

**LAVORI DI COMPENSI FISICI:** postura per la catena posteriore - propriocettiva mono e doppio appoggio - Tonificazione flessori e adduttori con elastico - addominali dorsali lombari - scarico schiena su palla - Lavoro di Forza ai macchinari

**OBBIETTIVO:** equilibrare le spinte e tenere alto il tono muscolare dell'arto operato. Allentare le tensioni muscolari a carico del bacino.

### **QUANDO ESEGUIRE I LAVORI:**

- Tutti i giorni prima dell'allenamento: posture - propriocettiva mono e doppio appoggio - potenziamento flessori e adduttori con elastico
- Tutti i giorni alla fine dell'allenamento scarico schiena su palla
- Martedì e Giovedì mattina: Forza ai macchinari ATTENZIONE nell'eventualità che il giocatore abbia giocato la partita della Domenica al martedì effettua solo Tonificazione
- Martedì e Giovedì mattina: Esercitazioni tecniche.

## **CAPITOLO 3 - IL MERCOLEDÌ**

**Mercoledì mattina:**

**ore 9,30** solita breve riunione dello staff tecnico per l'organizzazione delle due sedute di allenamento previste durante la giornata.

**Ore 10,00** allenamento

**Obiettivo:** anche questo allenamento ha un obiettivo esclusivamente fisico, nella settimana presa in considerazione questo era rappresentato dalla forza da campo.

**Svolgimento allenamento:** dopo un riscaldamento specifico pre-forza si passa ad un circuit-training di forza da campo e si conclude l'allenamento con una esercitazione in linea con l'obiettivo dell'allenamento – 5+5:5+5, partita tre tocchi con goal di prima 5:5 con 5 giocatori di sponda per squadra, ogni minuto al segnale dell'allenatore la palla in gioco ma si scambiano le posizioni chi gioca e chi è in sponda, 2 serie di 10', recupero tra le serie 3'. Anche in questo caso nella determinazione degli spazi si tiene conto dell'obiettivo fisico dell'allenamento, per cui si privilegiano spazi stretti – 30x20 mt. – in modo che il lavoro muscolare sia prevalente su quello organico.

**Mercoledì pomeriggio:**

**ore 15,00** allenamento

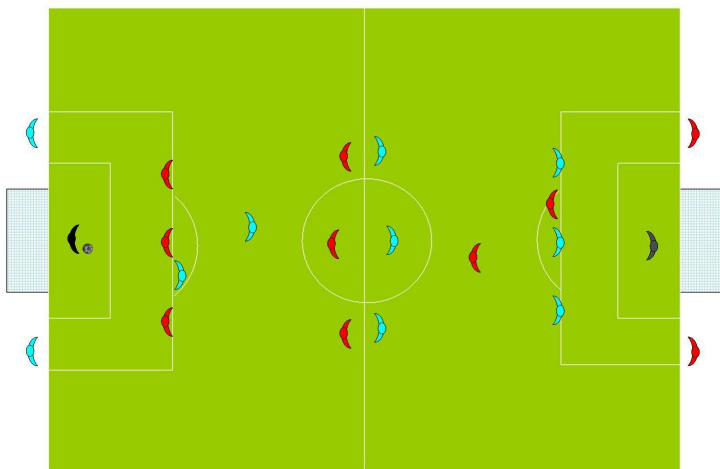
**Obiettivo:** questo allenamento è dedicato alla ricerca delle correzioni delle problematiche sorte nell'ultima partita effettuata; con il preparatore è stato concordato che l'allenamento sia effettuato su alta intensità e per la verifica di questo secondo obiettivo ogni giocatore indossa un frequenzimetro che dopo l'allenamento sarà scaricato su computer per la verifica.

**Problematiche riscontrate nell'ultima partita:** la squadra in fase di impostazione ha manovrato troppo per vie orizzontali, andando raramente alla verticalizzazione; anche in fase di ripartenza non è stata molto efficace, pur mostrando propensione al pressing in zone alte di campo ed avendo recuperato diversi palloni nella metà campo avversaria. Nella seconda parte della partita ha mostrato qualche difficoltà nel seguire la palla da dietro, finendo per allungarsi e sfilacciarsi tra i reparti.

**Svolgimento:** dopo una fase di riscaldamento in tecnica individuale a velocità crescente, fase conclusa con un possesso palla a 2 tocchi in spazi stretti, l'allenamento si basa su tre partite a tema che sono in stretta relazione con le problematiche incontrate.

**Partita a tema numero 1:** in relazione al fatto che la squadra ha mostrato scarsa propensione alla verticalizzazione si gioca 8:8 in un campo di 40X30 mt. ed ogni squadra ha due sponde ai lati della porta che attacca; si gioca a tre tocchi con goal di prima, il goal vale doppio se arriva dopo la sponda e triplo se la sponda viene fatta su una palla riconquistata e subito verticalizzata sul giocatore di sponda. Si procede a 5 serie di 3'

con 30'' di recupero tra le serie, per cui ad ogni giocatore spettano 4 serie dentro ed una in sponda - fig. 1 -



**Fig.1 - Partita a tema numero 1**

Partita con sponde in verticale

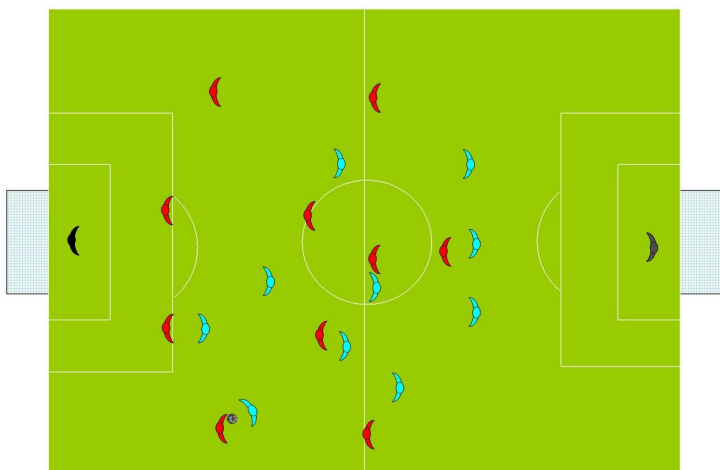
Dimensioni campo: 40x30

3 tocchi con goal al primo tocco

Goal doppio se la palla viene dalla sponda

Goal triplo se la palla viene dalla sponda cercata direttamente da chi ha riconquistato palla.

**Partita a tema numero 2:** in relazione al fatto che la squadra, pur andando bene al pressing alto, non ha poi mostrato efficacia nella ripartenza corta, si gioca 10:10 in un campo di 55X40mt ed entrambe le squadre sono con il nostro modulo abituale (4-2-3-1); si gioca normalmente a tre tocchi con il goal di prima ed il goal che viene fatto in seguito ad una riconquista palla nella metà campo avversaria trasformata in tiro nell'arco di 5'' vale triplo; si effettuano 3 serie di 4' con 1' recupero tra le serie - fig. 2 -



**Fig.2 - Partita a tema numero 2**

Partita pressing

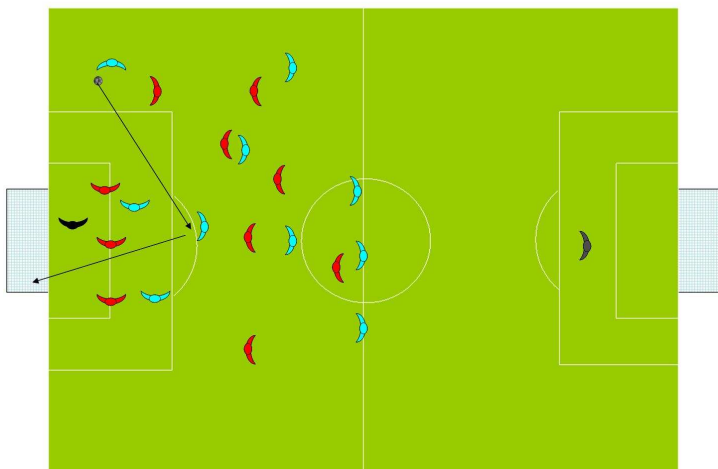
Dimensioni campo: 55x40

3 tocchi con goal al primo tocco

Goal triplo con palla riconquistata nella metà campo avversaria e conclusione entro 5''

**Partita a tema numero 3:** in relazione al fatto che la squadra nel finale di partita, quando era stanca fisicamente e mentalmente, ha palesato difficoltà a rimanere corta da dietro quindi a seguire la palla in uscita, si gioca sempre in 10:10 con un campo delle stesse dimensioni rispetto a prima, sempre con le due squadre in modulo; si gioca a tre tocchi con goal di prima ed il goal è valido solo se tutti i componenti della squadra nel momento del tiro sono nella metà campo avversaria, diventa doppio se qualche

avversario rimane nella metà campo opposta - fig. 3a 3b 3c - si effettuano 2 serie di 12' con recupero di 3' tra le serie.

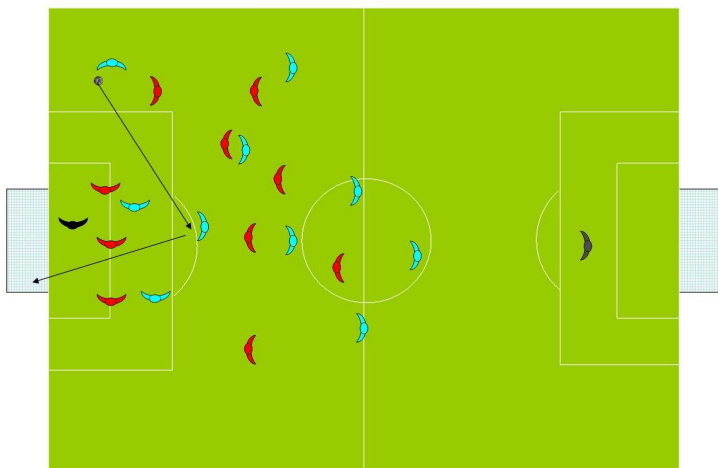


**Fig. n. 3** - Partita a tema numero

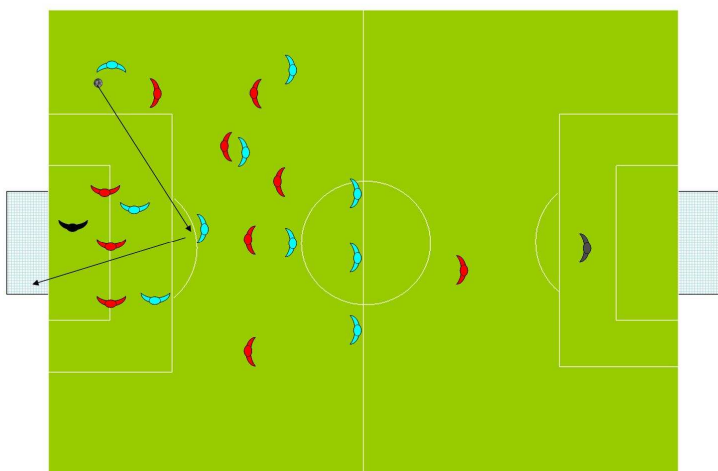
Partita con squadre corte  
Dimensioni campo: 55x40

2 tocchi goal buono sempre

**3a:** Goal valido in quanto tutti i giocatori della squadra che segna sono nella metà campo avversaria.

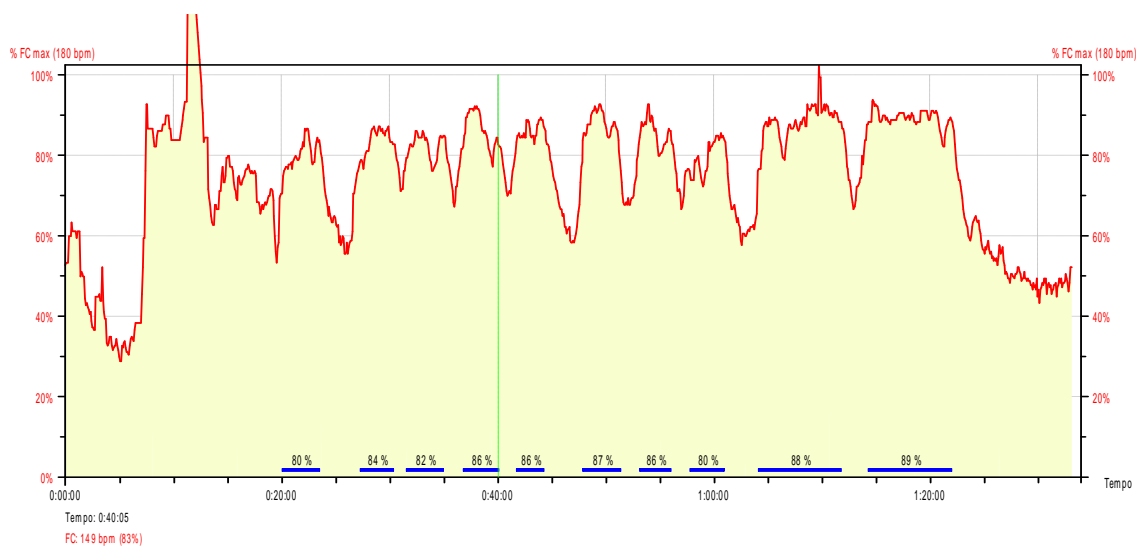


**3b:** Goal non valido in quanto un giocatore della squadra che segna è ancora dentro la propria metà campo.



**3c:** Goal doppio in quanto un componente della squadra che difende è ancora nella metà campo avversaria.

Al termine della seduta di allenamento il preparatore atletico riversa i cardio nel computer e singolarmente analizza che l'obiettivo fisico dell'allenamento sia stato raggiunto; nel nostro allenamento odierno il grafico cardiaco – vedi fig 4 – dimostra che i dieci momenti di alta intensità previsti sono stati effettuati correttamente. Allenatore e collaboratore proseguono con la visione dei prossimi avversari.



Uente		Data	12/04/2006	FC media	154 (86%)		
Esercizio		Ora	15:38:42	FC max	184 (102%)		
Sport		Durata	1:33:10.0				
Nota	PARTITE A TEMA			Selezione	0:20:05 - 1:22:20 (0:43:25.0)		

**Fig. 4** - I dieci momenti di alta intensità previsti, evidenziati in azzurro, hanno raggiunto una media dell'86% della FC max.

## CAPITOLO 4 - IL GIOVEDÌ

Giovedì mattina:

ore 9,00 riunione allenatore – collaboratore che hanno visto due partite a testa dei prossimi avversari e si scambiano le impressioni, decidendo i temi che devono essere immessi nei filmati di presentazione degli avversari, temi sui quali lavorare anche sul campo. Segue solita riunione di staff per l'organizzazione delle due sedute previste durante la giornata.

Ore 10,00 allenamento

**Obiettivo:** questo allenamento ha come obiettivo la correzione delle problematiche riscontrate a livello di singoli reparti nell'ultima partita effettuata; non ci sono obiettivi da perseguire dal punto di vista fisico per cui l'allenamento può essere anche didattico e quindi di bassa intensità.

**Problematiche riscontrate all'interno dei reparti nell'ultima partita:** abbiamo sofferto qualche cambio di campo, soprattutto in profondità ed abbiamo avuto una brutta reazione, non conforme alle nostre regole di gioco, su una palla scoperta con cui gli avversari puntavano la nostra linea difensiva. Per questi motivi la decisione è di far lavorare la linea difensiva con l'allenatore, mentre gli altri rimangono a svolgere i lavori individuali a carattere fisico con il preparatore ed a carattere tecnico con il collaboratore.

**Svolgimento allenamento:**

**Esercitazione numero 1:** scivolamenti in orizzontale della linea difensiva sulla circolazione di palla dei centrocampisti avversari. Esercitazione svolta nella prima parte a livello di riscaldamento, per cui la circolazione viene effettuata a due tocchi e velocizzata nella seconda parte quando la circolazione degli avversari viene effettuata alternando un tocco e due tocchi – fig. n. 5 –

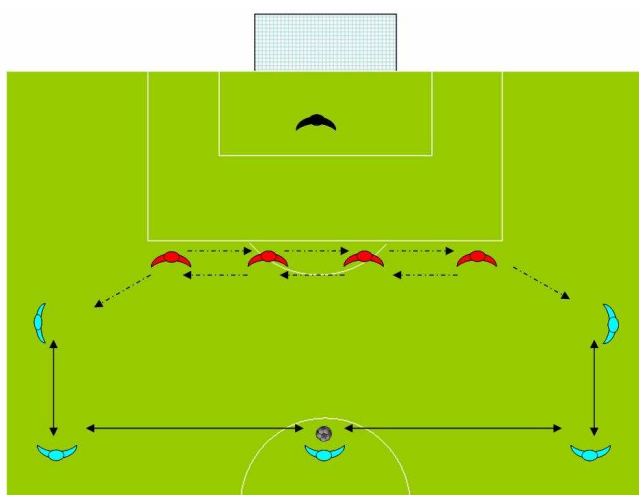
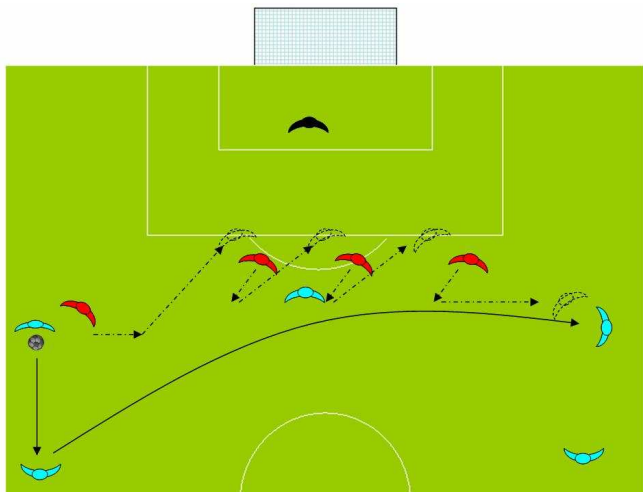


Fig. 5

[Esercitazione numero 1](#)

Linea difensiva:  
scivolamenti orizzontali

**Esercitazione numero 2:** si lavora adesso sui cambi di campo degli avversari dopo uno scarico della palla all'indietro; in questa esercitazione si lavora sui cambi di campo addosso all'esterno opposto e si pone molta attenzione alle posizioni del corpo ed ai tempi di scivolamento. La posizione del corpo non deve essere ne troppo chiusa verso la palla ne troppo aperta verso il campo, mentre il tempo di scivolamento deve avere come punto di riferimento il piede di appoggio di chi calcia cambiando campo, altrimenti si rischia che tutto il movimento venga fatto in ritardo. – fig. n. 6 –

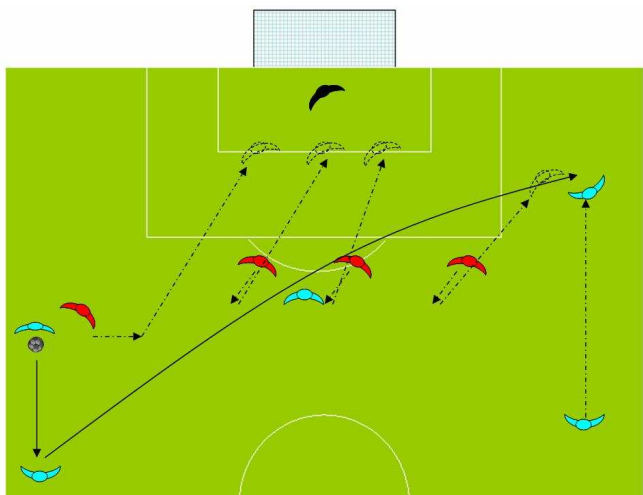


**Fig. 6**

**Esercitazione numero 2**

**Linea difensiva: reazione cambio campo**

**Esercitazione numero 3:** stessa situazione precedente ma adesso il cambio di campo avviene in profondità, per cui cambia il movimento di scivolamento dei tre giocatori in copertura che devono tutelarsi andando a coprire lo specchio della porta per eventuali cross di prima intenzione, mentre il difensore esterno di parte opposta scivola in chiusura su chi riceve la palla. – fig. n. 7 –



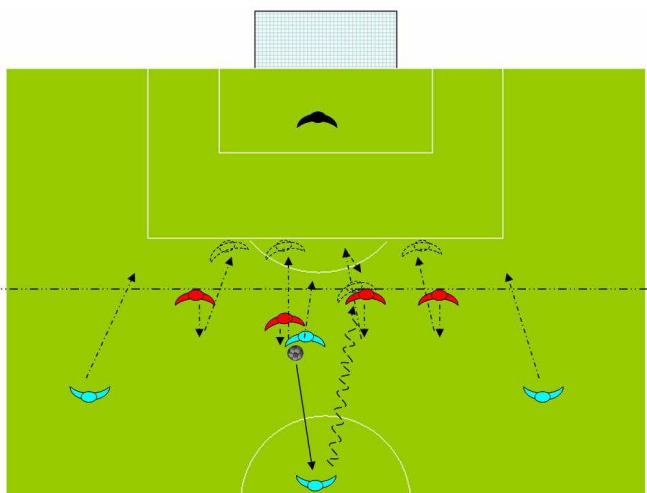
**Fig. 7**

**Esercitazione numero 3**

**Linea difensiva:  
reazione al cambio campo  
in profondità.**

**Esercitazione numero 4:** viene ricreata la situazione di palla scoperta su scarico dell'attaccante centrale avversario che ci ha messo in difficoltà nell'ultima partita, in quanto la linea non è scappata, ma ha cercato il fuorigioco prendendo incrocio pericoloso dell'esterno. L'allenatore si posiziona vicino a chi riceve lo scarico e poi decide se coprire la palla sulla ricezione o se allontanarsi lasciando la palla scoperta.

Sullo scarico la linea segue la palla e sale, se la palla viene coperta dall'allenatore la linea rimane alta; se invece la palla viene lasciata scoperta dall'allenatore la linea scende e si compatta, togliendo la profondità fino ai venti metri per poi uscire in chiusura quando ormai è stata tolta la possibilità della palla in profondità – fig. n. 8 –



**Fig. 8**

**Esercitazione numero 4**

**Linea difensiva: reazione alla palla scoperta in parità numerica.**

**Alla conclusione dell'allenamento il collaboratore prepara le immagini relative alla fase offensiva degli avversari da far vedere alla squadra nel pomeriggio.**

**Giovedì pomeriggio:**

**ore 14,45 riunione con la squadra per l'analisi della fase offensiva dei prossimi avversari. Si procede con intervento dell'allenatore che alla lavagna spiega modulo e movimenti offensivi degli avversari e si conclude con il collaboratore che analizza le immagini montate degli avversari.**

**Il filmato della fase offensiva degli avversari viene montato nel seguente ordine:**

- 1 - qualche immagine a campo aperto in cui si vede il modulo della squadra e le posizioni di partenza della fase offensiva.**
- 2 - la scelta che viene effettuata dal portiere nella loro prima trasmissione di palla; in caso di uscita lunga viene analizzata la zona di caduta, il giocatore che va ad aggredire la palla e come e da chi vengono attaccati gli spazi alle sue spalle; in caso di uscita corta si analizza se privilegiano la prima trasmissione in una certa zona o su un certo giocatore.**
- 3 - fase di possesso in zone basse di campo che corrisponde all'analisi della circolazione di palla della loro linea difensiva, inoltre si cerca di vedere che tipo di uscita usano da dietro e verso quali giocatori; si cerca anche di capire se hanno giocatori particolarmente vulnerabili in pressione o meno dotati tecnicamente in impostazione sulla linea difensiva.**
- 4 - fase di possesso in zone medie: si cerca di analizzare come e chi dei loro centrocampisti si propone ai difensori in possesso di palla e come poi viene sviluppata l'azione.**
- 5 - fase di possesso in zone alte: si prendono in considerazione i movimenti dei giocatori offensivi ed anche come viene attaccata l'area di rigore sui cross.**



Chiaramente anche nel montaggio di questo filmato si tengono conto di tutte le indicazioni che abbiamo già elencato in occasione della relazione filmata della partita, sia per quanto riguarda la durata che in questo caso è molto breve e solitamente non supera i 6-7 minuti, sia per quanto riguarda le implicazioni psicologiche relative al momento attraversato dalla squadra; oggi abbiamo deciso di far vedere l'effettiva pericolosità di questi avversari nella fase offensiva.

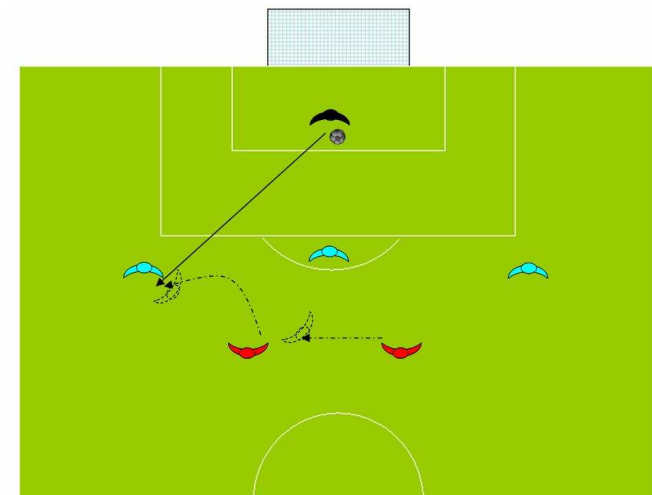
Ore 15,00 allenamento

**Obbiettivo:** con questo allenamento ha inizio la preparazione della partita sul campo e l'obbiettivo unico di questa sessione è la fase difensiva.

**Svolgimento:** l'allenamento si svolge in 3 blocchi di lavoro

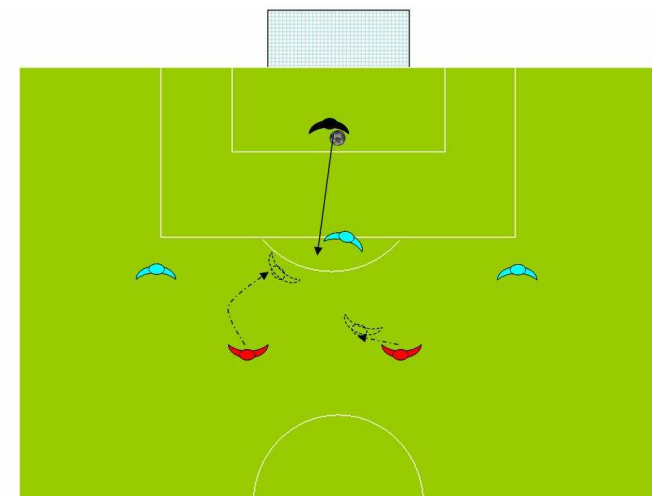
- 1 - fase didattica contro il modulo avversario fatta a bassa intensità come riscaldamento.
- 2 - fase difensiva nelle varie zone di campo sul sistema di gioco degli avversari.
- 3 - fase situazionale con temporanee inferiorità numeriche.

*Fase didattica contro il modulo avversario:* dobbiamo affrontare un 3-4-3 con il portiere che non esce mai lungo, ma sempre corto su uno dei tre difensori che si allargano; in questa fase si lavora su dei birilli numerati con due squadre che alternano, una in stretching ed una che chiude sul birillo chiamato. Chiaramente si lavora prima sui loro tre difensori, poi si scende sui quattro centrocampisti ed infine sui loro tre attaccanti. La pressione sui loro tre difensori è fondamentale contro questa squadra che mostra buone doti di palleggio e che riesce a conquistare la metà campo con grande facilità. Una volta portata la palla nella metà campo avversaria alzano molto gli esterni di centrocampo con gli attaccanti che si stringono e quindi costringono spesso gli avversari a finire bassi come baricentro, cosa pericolosa visto che hanno giocatori di grande efficacia in avanti. Per questi motivi decidiamo, con la palla in mano al portiere avversario, di tenere baricentro molto alto e di andare a pressing ultra-offensivo. Unica variante al modulo nostro abituale è che in accorciamento riportiamo i due attaccanti in linea. Fondamentale la nostra reazione alla prima trasmissione del portiere avversario, in quanto i nostri attaccanti devono isolare il difensore che entra in possesso di palla dagli altri due per cui sul loro difensore di centro-destra e di centro-sinistra usciamo a chiudere portandoli sull'esterno – vedi fig. 9 – mentre sul loro centrale, essendo un giocatore che usa prevalentemente il piede destro, usciamo portandolo sul sinistro – vedi fig. 10 -. Avendo deciso che il pressing ultra-offensivo è per noi fondamentale, se uno dei loro due difensori esterni esce palla al piede dalla linea dei nostri attaccanti, non andiamo ad indietreggiare ma seguiamo in pressing uscendo con l'esterno di parte che, chiaramente porta in questo caso l'avversario verso l'interno per non soffrire una possibile inferiorità numerica in fascia – vedi fig. 11 -. In zone medie ed in zone basse il modulo degli avversari non ci pone grandi problemi per cui in questa prima parte dell'allenamento ci dedichiamo minor tempo.



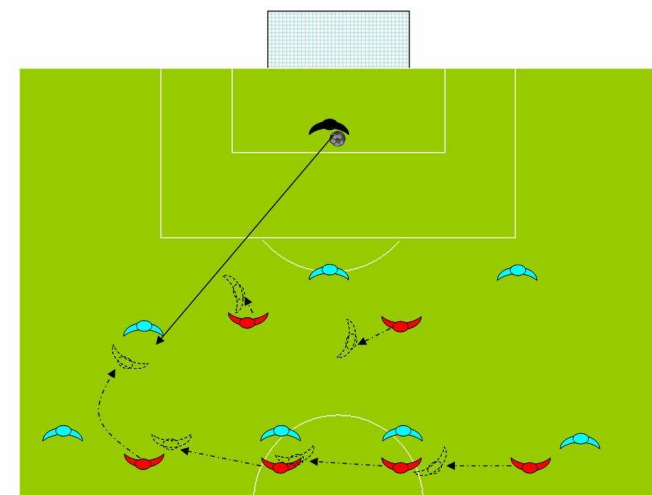
**Fig. 9**

**Zone alte di campo:  
Reazione alla prima trasmissione del  
portiere per vie esterne.**



**Fig. 10**

**Zone alte di campo:  
Reazione alla prima trasmissione del  
Portiere per vie centrali.**



**Fig. 11**

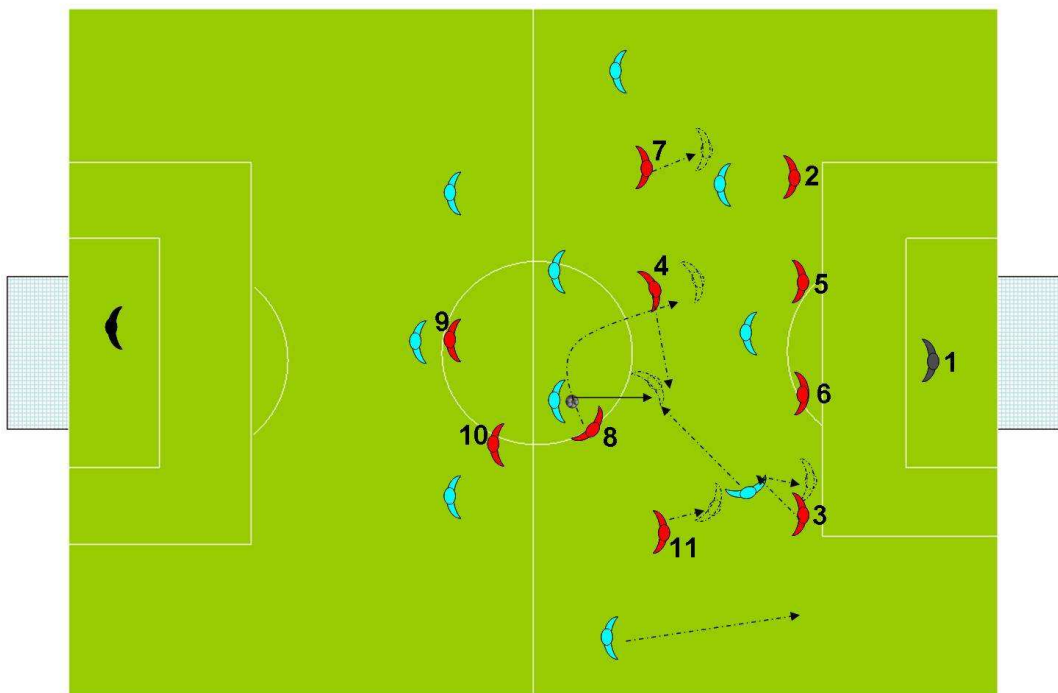
**Zone alte di campo:  
Reazione sul difensore che esce palla  
al piede dalla linea dei nostri  
attaccanti.**

***Fase difensiva sul sistema di gioco degli avversari:*** Due squadre si contrappongono, una simula gli avversari e l'altra la nostra fase difensiva; chiaramente si alternano nei compiti.

**In zone alte di campo** si inizia con palla in mano al portiere avversario che deve giocare su uno dei tre difensori e questi, con l'ausilio dei centrocampisti, devono portare e non lanciare la palla nella metà campo avversaria, per cui si ha modo di analizzare e correggere il nostro pressing ultra offensivo.

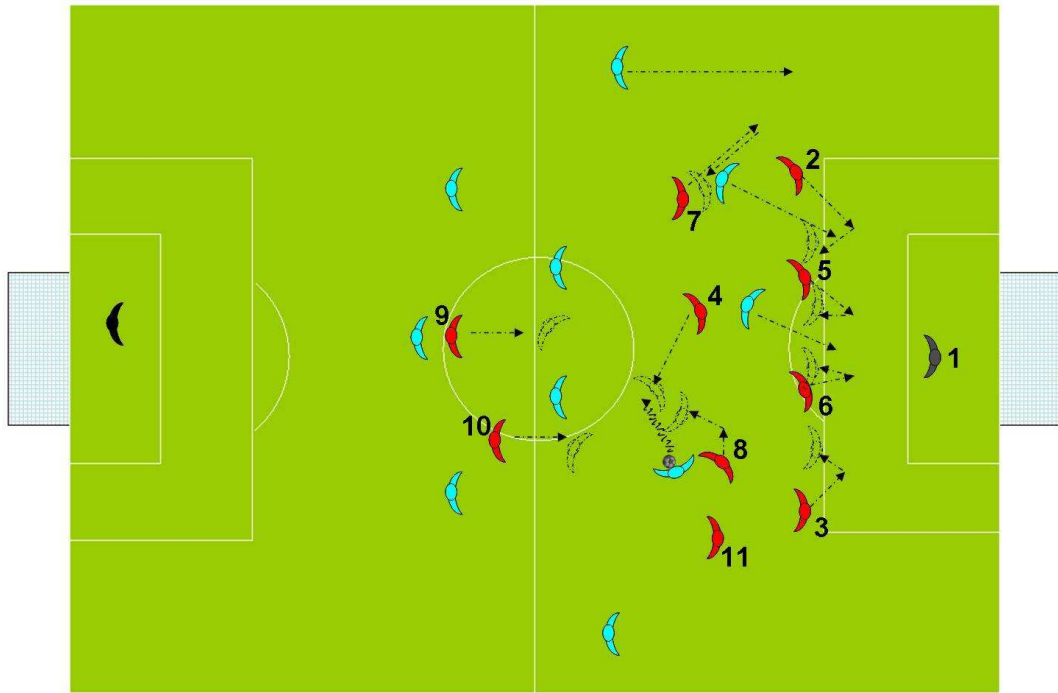
**In zone media** di campo: palla su uno dei loro centrocampisti centrali; la loro giocata abituale è taglio in ricezione dell'attaccante di parte ed attacco della profondità da parte del centrocampista esterno di parte. Questo potrebbe portare ad abbassare troppo i nostri esterni di centrocampo per cui decidiamo di portare i loro centrocampisti verso l'interno quando usciamo in chiusura. Se la palla passa lo stesso è il centrocampista centrale in copertura che prende il taglio dell'attaccante esterno ed il difensore esterno che segue il centrocampista esterno avversario – vedi fig. 12 -. Materialmente sul campo il lavoro viene fatto con palla al loro centrocampista centrale chiuso dal nostro centrocampista di parte; al segnale dell'allenatore la palla si scopre, loro fanno partire i movimenti previsti e noi le reazioni, andando fino alla conclusione dell'azione.

**In zone basse** con palla all'attaccante esterno, dobbiamo tenere in considerazione che giocano controparte con il sinistro a destra ed il destro a sinistra; i loro movimenti abituali sono con i due attaccanti che attaccano in taglio la profondità e l'esterno di centrocampo di parte opposta che attacca la larghezza; il possessore di palla viene assorbito dal nostro centrocampista centrale: se lo salta arriva l'altro centrocampista centrale, ma nel momento in cui la palla rimane scoperta la linea assorbe l'attacco della profondità degli attaccanti avversari e l'esterno di parte opposta copre il lato debole, per poi risalire tutti nel momento in cui la palla torna ad essere coperta. – vedi fig. 13 -



**Fig. 12**

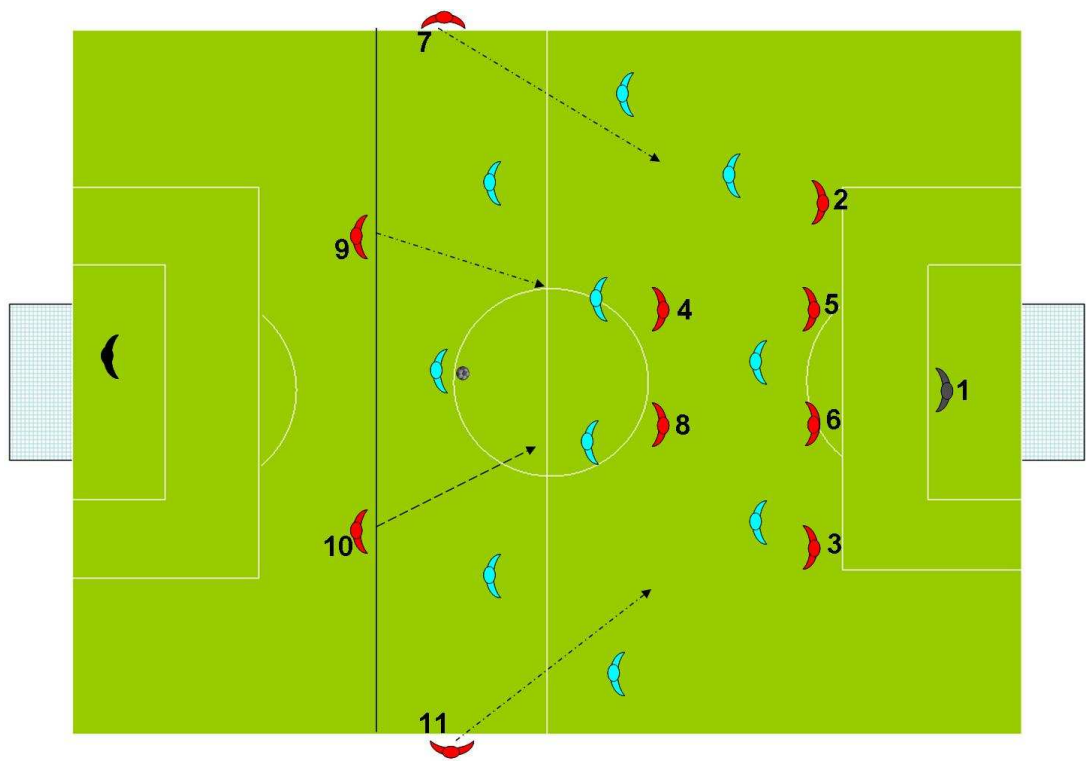
**Zone medie di campo:**  
**fase difensiva sulla loro giocata base con palla ad un centrocampista centrale.**



**Fig. 13**

**Zone basse di campo:**  
**fase difensiva sulla loro giocata base con palla ad un attaccante esterno.**

***Fase difensiva situazionale in temporanea inferiorità numerica:*** si tira una linea a trequarti-campo. La squadra che simula la nostra fase difensiva difende la porta ed attacca la linea, dovendoci portare e non lanciare la palla. L'altra squadra attacca la porta con il modulo ed i movimenti degli avversari. Dopo alcuni minuti di parità numerica gli attaccanti e gli esterni possono partecipare alla fase difensiva solo dopo il segnale dell'allenatore, per cui per alcuni secondi la squadra si trova in inferiorità numerica; si pone attenzione a correggere i movimenti della squadra sulle ripartenze avversarie in cui si deve momentaneamente gestire l'inferiorità numerica - vedi fig. 14 -  
 -. Si conclude l'esercitazione invertendo le due squadre.



**Fig. 14**  
Partita con temporanee inferiorità numeriche.

## CAPITOLO 5 - IL VENERDI'

Venerdì mattina:

ore 10,00 non c'è allenamento, ma si ritrovano allenatore e collaboratore con i seguenti compiti: il collaboratore prepara altri due filmati da far vedere alla squadra, uno con tema la fase difensiva della squadra avversaria ed uno con tema le palle ferme degli avversari sia a favore che contro. L'allenatore prepara delle schede individuali dei giocatori che compongono la squadra avversaria; spesso si tratta di giocatori già schedati per cui si procede solo all'aggiornamento della scheda stessa. Vedremo in seguito come sono fatte queste schede e come sono utilizzate.

Venerdì pomeriggio:

ore 14,30 solita breve riunione dello staff tecnico per l'organizzazione materiale della seduta di allenamento.

Ore 14,45 riunione tecnica con la squadra. Tema: la fase difensiva della squadra avversaria. La riunione procede con le stesse modalità delle precedenti, con il primo intervento dell'allenatore che illustra caratteristiche e movimenti della fase difensiva dei prossimi avversari e secondo intervento del collaboratore che analizza le immagini prescelte per rendere idea alla squadra di quanto detto.

*Il filmato della fase difensiva degli avversari* viene chiaramente montato con la stessa logica dei filmati precedenti e si rispetta il seguente ordine:

- 1 - qualche immagine in cui si vede come si muove la squadra sui rilanci lunghi del portiere avversario. Chiaramente si cerca di individuare qualche carenza a livello individuale sia nel gioco aereo sia nel dare copertura ai compagni.
- 2 - fase difensiva degli avversari in zone alte di campo. In questo senso si cerca di individuare se gli avversari sono portati al pressing ed in che zona solitamente lo portano. Viene posta molta attenzione sui movimenti di taglio dei passaggi, in maniera da individuare e far vedere ai giocatori le possibilità di uscita.
- 3 - fase difensiva degli avversari in zone medie di campo. Si analizzano i movimenti difensivi dei centrocampisti avversari e si guarda con attenzione se portano anche i raddoppi sulla linea difensiva o meno.
- 4 - fase difensiva degli avversari in zone basse di campo. Fase in cui viene analizzato il comportamento della linea difensiva nelle varie situazioni, soprattutto si cerca di riportare le loro reazioni su azioni che hanno caratteristiche simili alle nostre.

Nel montaggio di questo filmato abbiamo la solita attenzione sia temporale che psicologica. Dal punto di vista temporale anche questo è un filmato nel quale in 6-7 minuti al massimo devono essere rappresentate le situazioni sulle quali vogliamo lavorare sul campo. Dal punto di vista psicologico, dopo che ieri siamo stati neutrali nel montaggio delle immagini, oggi abbiamo deciso di porre particolare enfasi sugli errori difensivi degli avversari, nel tentativo di far crescere la fiducia nei nostri giocatori sul poter fare risultato anche contro avversari di buona qualità tecnica, di ottima classifica e che attraversano anche un momento favorevole a livello di risultati.

Ore 15,00 allenamento

**Obiettivo:** questo allenamento ha come obiettivo tattico quello di preparare la nostra fase offensiva contro il 3-4-3 di questi avversari. Dal punto di vista fisico si effettua lavoro sulla rapidità.

**Svolgimento:** l'allenamento si svolge in 4 blocchi di lavoro

- 1 - riscaldamento e rapidità a secco con il Preparatore.
- 2 - fase offensiva generica.
- 3 - fase offensiva specifica.
- 4 - fase offensiva situazionale contro il modulo avversario.

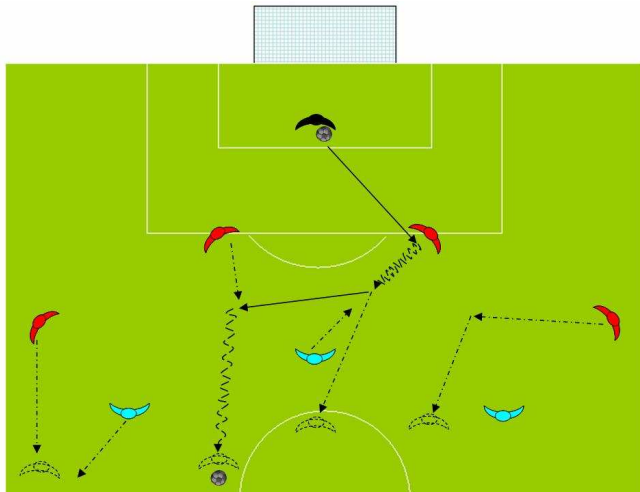
**1° blocco:** in un primo momento il Preparatore cura principalmente la fase di riscaldamento, attraverso una serie di passaggi a bassa velocità di ostacoli alti con obiettivo la mobilitazione di anche e di arti inferiori in generale; successivamente si passa a curare la rapidità degli appoggi in una serie di passaggi ad alta velocità e con modalità varie sugli over.

**2° blocco:** quella che io chiamo *fase offensiva generica* è in realtà un ripasso di quelle che sono le nostre giocate base e le nostre regole di gioco, che noi curiamo ogni settimana indipendentemente dagli avversari che andiamo ad affrontare. Curiamo le uscite dalla circolazione di palla dei difensori e lo sviluppo attraverso centrocampisti centrali ed esterni ed i movimenti degli attaccanti. Non mi dilungo su queste situazioni in quanto mi porterebbero a sviluppare una tesi su un altro argomento. **Svolgimento:** due squadre contrapposte, una inizia sviluppando l'azione proposta dall'Allenatore e l'altra difende passivamente; alla conclusione dell'azione da parte di una squadra parte immediatamente la seconda squadra che sviluppa lo stesso tipo di azione, mentre la prima squadra cura di ricompattarsi velocemente.

**3° blocco:** quella che io chiamo *fase offensiva specifica* è invece rappresentata da una serie di situazioni che noi prepariamo appositamente per quella partita e per quegli avversari. Questa settimana prendiamo in considerazione alcune situazioni relative all'inizio dell'azione, al suo sviluppo e poi una particolarità sulle nostre ripartenze.

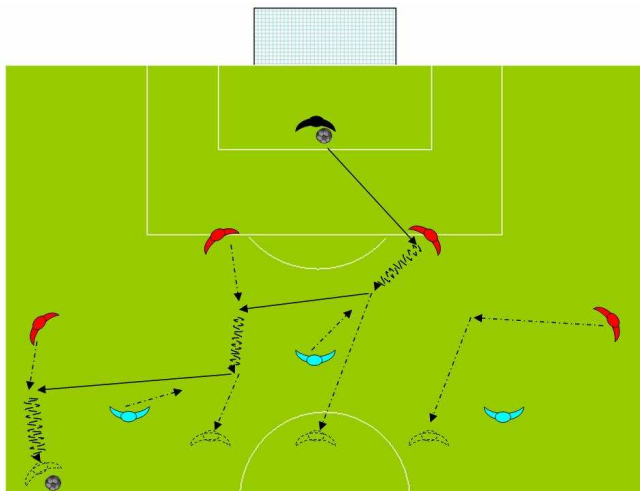
Per quanto riguarda l'inizio dell'azione, diamo l'input al nostro portiere di alternare uscite corte ad uscite lunghe.

Nelle *uscite corte* abbiamo il problema di uscire dalla pressione dei loro tre attaccanti, ma notando la tendenza dei loro attaccanti esterni a seguire principalmente i difensori esterni avversari, secondo noi esiste la possibilità di sfruttare il 2:1 centrale; per tagliare fuori il loro attaccante centrale il nostro difensore centrale che per primo entra in possesso palla deve assumere l'iniziativa e puntarlo palla al piede. Sulla sua reazione scarica la palla sull'altro centrale, che prende campo e va a giocare vicino alla linea di metà campo - fig. 15 -, oppure manda a giocare il difensore esterno di parte se viene attaccato dall'attaccante esterno avversario di parte - fig. 16



**Fig. 15**

**Uscita corta del portiere:  
uscita dalla pressione dei loro tre  
attaccanti con il difensore centrale.**

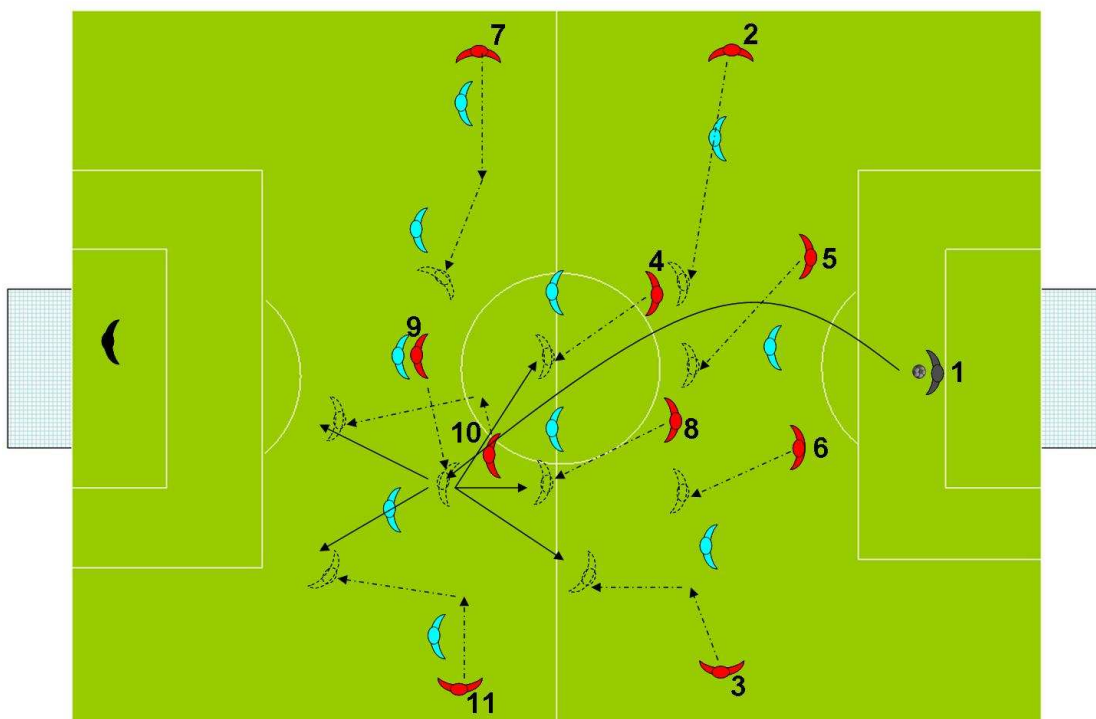


**Fig. 16**

**Uscita corta del portiere:  
uscita dalla pressione dei loro tre  
attaccanti con il difensore esterno.**

**Le uscite lunghe sono state scelte in virtù di una considerazione sugli avversari. Avversari che non sono particolarmente scadenti nel gioco aereo, ma mostrano lentezza con i centrocampisti nell'accorciare sulla linea difensiva una volta scavalcati dalla palla, per cui aprono uno spazio dove noi pensiamo di poter prendere rimbalzi. La zona di caduta palla è il nostro settore di centro sinistra. La prima punta all'attacco della palla, la seconda attacca lo spazio centrale e l'esterno di parte attacca lo spazio per vie esterne, questo in considerazione del fatto che il loro centrocampista esterno di destra sembra il meno attento nel seguire gli ingressi senza palla - fig. 17 -**





**Fig. 17**

**Uscita lunga del portiere:**  
**obbiettivo settore di centro destra per numero 9 che ha come alternative**  
**scarico indietro per n. 4, n. 8 o n. 3**  
**deviazione per n. 10 o n. 11.**

Per quanto riguarda lo *sviluppo dell'azione* abbiamo già visto come cercare di prendere campo con il difensore centrale. Adesso facciamo vedere alla squadra come proseguire lo sviluppo, muovendo i centrali a “compasso”, alzando quello di parte ed abbassando alla ricezione quello di parte opposta e facendo muovere la seconda punta alle spalle del loro secondo centrale. Se questo attacca il nostro centrocampista si apre uno spazio di ricezione per la nostra seconda punta - fig. 18 -, se copre lo spazio si riceve con il centrocampista centrale - fig. 19 -. A questo punto si possono innescare tutte le nostre azioni già sviluppate nella fase offensiva generica.



**Fig. 18**

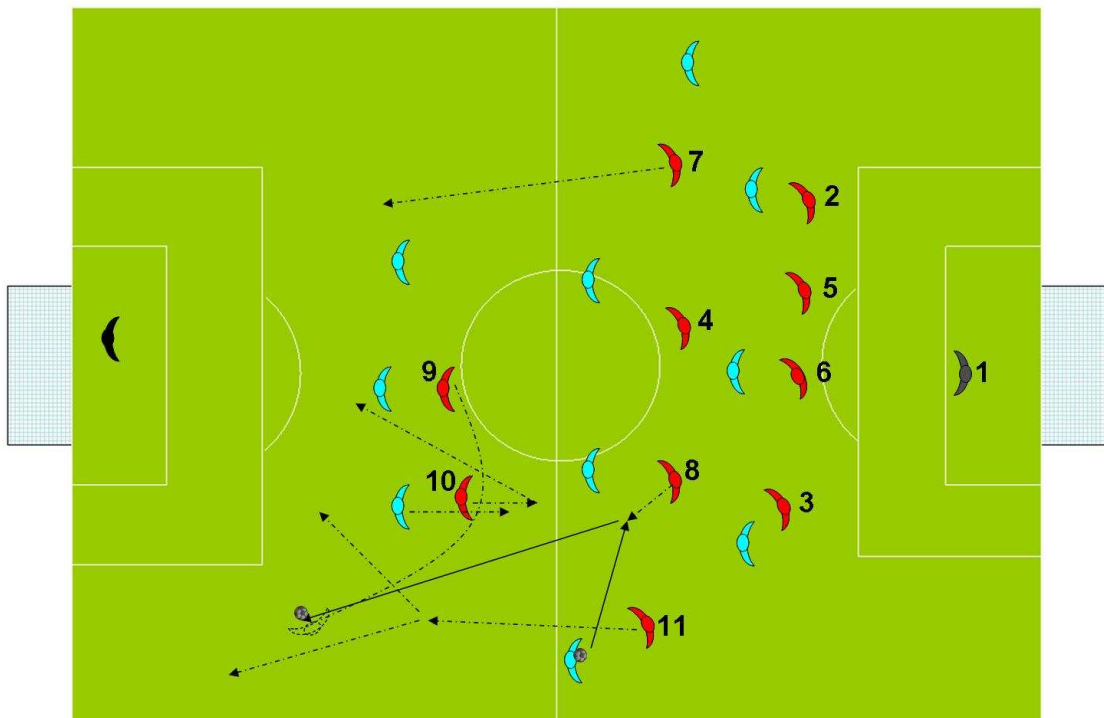
Sviluppo dell'azione dal difensore centrale al centrocampista centrale di parte opposta.



**Fig. 19**

Sviluppo dell'azione dal difensore centrale direttamente sulla seconda punta.

Anche per quanto riguarda le nostre *ripartenze* siamo partiti da considerazioni sugli avversari. Il loro difensore centrale è nettamente meno veloce del nostro attaccante centrale ed i due difensori esterni sono molto aggressivi sui movimenti degli attaccanti che vanno incontro alla palla, per cui decidiamo di far orientare la nostra seconda punta in direzione palla nel momento in cui sviluppano dentro la nostra metà campo e lasciamo la prima punta addosso al loro difensore centrale. Sulla nostra riconquista di palla la seconda punta va incontro alla palla a portarsi via il difensore di parte e la prima punta va all'attacco dello spazio esterno con movimento a 'mezzaluna' per evitare il fuorigioco, in modo da creare un uno contro uno in velocità; la seconda punta e gli esterni, una volta partita la palla in verticale per la prima punta, partono ad attaccare lo spazio - fig. 20 -



**Fig. 20**

**Ripartenza:** sulla riconquista palla del n. 8, la seconda punta n. 10 viene incontro ad aprire uno spazio che viene attaccato in "mezzaluna" dalla prima punta n. 9.

Questo blocco di lavoro viene svolto con le due squadre che si alternano nei moduli e nei compiti; la squadra che difende in 3-4-3 rimane piuttosto passiva, ma accenna a movimenti che devono portare ad una scelta veloce da parte dell'altra squadra per quanto riguarda tutte le varie situazioni che stiamo provando.

4° blocco: in questo ultimo blocco andiamo a lavorare in situazione per cui andiamo in partita con una squadra nel 4-2-3-1 adattato per l'occasione e l'altra in 3-4-3. Per ricreare le situazioni provate nei primi 5 minuti il portiere ha l'obbligo dell'uscita lunga, poi per i successivi 5' ha l'obbligo dell'uscita corta e negli ultimi 5' al segnale dell'allenatore la squadra in 3-4-3 ha l'obbligo di passare palla agli avversari che così possono provare la ripartenza. Si conclude scambiando i compiti alle due squadre.

**Al termine della seduta di allenamento Allenatore e Collaboratore preparano l'allenamento successivo per cui, in base a quello che hanno visto delle palle ferme degli avversari, decidono le disposizioni difensive nelle varie situazioni. In base alle disposizioni difensive degli avversari sulle palle ferme contro decidono quali schemi, di quelli a disposizione o di nuovi, far chiamare dalla squadra nelle varie situazioni di palla ferma.**

## CAPITOLO 6 - IL SABATO

**Sabato mattina:**

**ore 9,30** solita breve riunione di tutto lo staff per l'organizzazione materiale della seduta di allenamento.

**Ore 9,45** riunione con la squadra. Tema: le palle ferme degli avversari a favore e contro. La riunione si svolge con le stesse modalità delle riunioni precedenti ed inizia con l'Allenatore che parla delle particolarità degli avversari in certe situazioni, della pericolosità che hanno in alcune soluzioni e di eventuali vulnerabilità che mostrano in altre; prosegue con il Collaboratore che mostra le immagini a conferma di quanto detto e le commenta.

Per quanto riguarda *il filmato delle palle ferme degli avversari* viene montato con il seguente ordine:

inizia con le palle ferme a loro favore e prende in considerazione:

- calcio di inizio
- falli laterali in zone profonde di campo
- punizioni laterali
- angoli
- punizioni dirette
- rigori

prosegue con le palle ferme a loro sfavore e prende in considerazione:

- reazione al calcio di inizio degli avversari
- disposizione sui falli laterali contro profondi
- disposizione sulle punizioni laterali contro
- disposizione sugli angoli contro

Anche questo filmato ha la stessa durata di 6-7 minuti massimo come tutti gli altri ed oggi abbiamo deciso di mediare, mostrando la pericolosità che hanno in certe situazioni di palla ferma a favore, ma mettendo anche l'accento su una certa vulnerabilità che mostrano in alcune situazioni difensive.

**Ore 10,00** allenamento

**Obiettivo:** dal punto di vista tattico l'obiettivo dell'allenamento è quello dell'organizzazione delle palle ferme, sia in fase difensiva che in fase offensiva. Dal punto di vista fisico lavoro sulla reattività.

**Svolgimento:** la seduta si svolge su tre blocchi di lavoro

- 1 - riscaldamento e reattività con il Preparatore
- 2 - palle ferme a nostro sfavore
- 3 - palle ferme a nostro favore

**1° blocco:** con il Preparatore la squadra svolge riscaldamento con mobilizzazione arti inferiori e superiori e conclude questo blocco con una serie di reattività in psicocinetica.

2° blocco: palle ferme a sfavore – si prendono in considerazione le stesse situazioni che abbiamo immesso nel filmato.

*Calcio d'inizio:* gli avversari vanno con due attaccanti sulla palla e con l'attaccante di destra che rimane alto, il resto della squadra in modulo. Scaricano la palla indietro sul centrocampista centrale di centro-destra, che a sua volta apre al difensore di destra mentre l'esterno di centrocampo di parte si alza e si allarga e l'attaccante di parte attacca lo spazio in profondità; solitamente proseguono l'azione sviluppando su uno di questi due giocatori. Noi decidiamo per una soluzione subito molto aggressiva ed andiamo a provarla sul campo. La seconda punta parte nel nostro settore di centro-destra ed attacca il primo scarico a mezzaluna, forzando la loro giocata nel settore di sinistra nostro, questo per evitare che cambino quello che fanno abitualmente. La prima punta attacca il secondo scarico verso il difensore di destra, forzandolo verso l'esterno mentre il nostro centrocampista esterno di parte ed il nostro difensore esterno di parte partono ad attaccare i rispettivi avversari che sono solitamente gli obbiettivi di passaggio per il loro difensore - Fig. 21 -

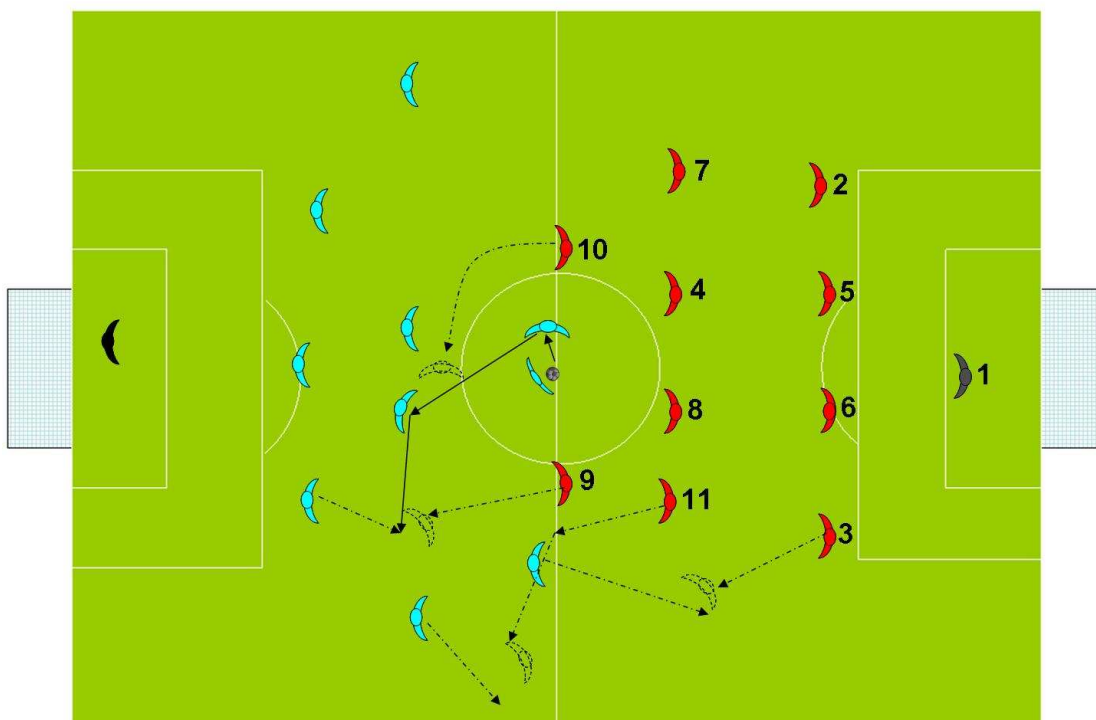
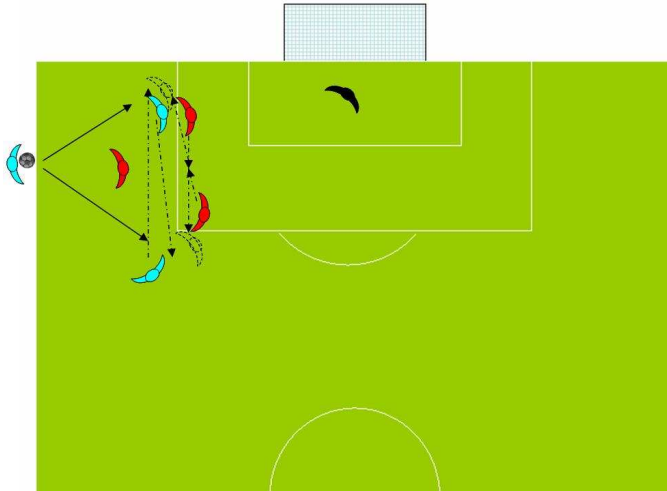


Fig. 21

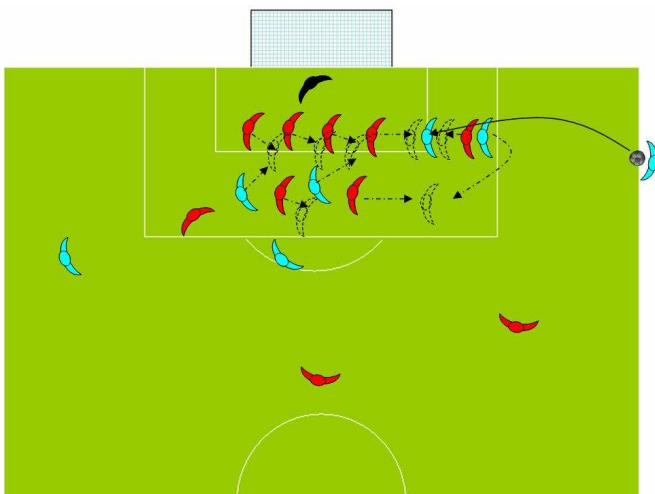
Palle ferme contro: reazione allo schema su calcio di inizio degli avversari.

*Falli laterali in zone alte di campo:* avversari che vanno sulla palla con il centrocampista esterno di parte e si propongono con attaccante di parte e centrocampista centrale di parte, spesso incrociandosi. Si lavora su questo movimento andando allo scambio della marcatura per evitare eventuali blocchi - Fig. 22 -. Sulla loro destra vanno in qualche occasione al fallo laterale lungo, facendo salire un difensore che è l'obbiettivo e che deve andare alla spizzicata per i compagni; si lavora sul campo per non farsi trovare impreparati di fronte a questa soluzione - Fig. 23 -



**Fig. 22**

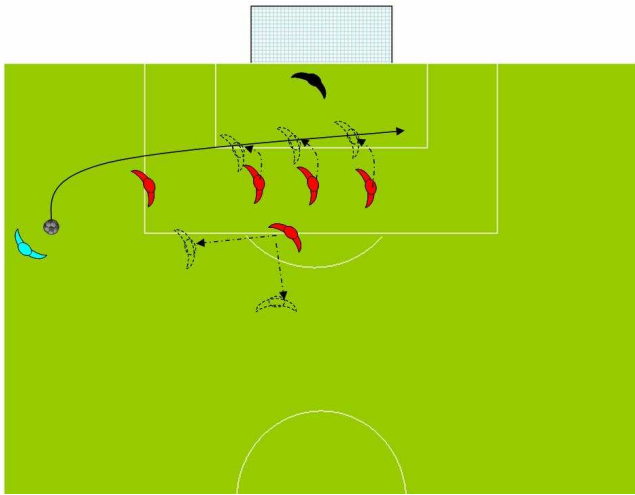
**Palle ferme contro:**  
 reazione allo schema degli avversari  
 su fallo laterale dalla nostra destra.



**Fig. 23**

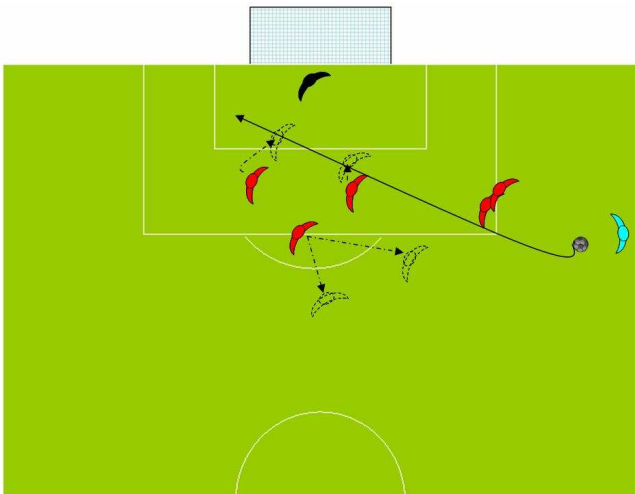
**Palle ferme contro:**  
 reazione allo schema degli avversari  
 su fallo laterale dalla nostra sinistra.

***Punizioni laterali:*** avversari che fanno partire la palla da entrambe le parti con un sinistro. In area hanno solitamente cinque ingressi e raramente sei, non si riescono a notare schemi particolari. Sul campo si lavora su queste loro particolarità, predisponendo sulla nostra destra una barriera con un solo giocatore ed in area cinque marcature ad uomo più tre uomini a zona in traiettoria più un uomo in copertura del limite dell'area - Fig. 24 -; eventuale sesto ingresso avversario viene preso in marcatura ad uomo dalla traiettoria centrale. Sulla nostra sinistra, zona da cui fanno partire traiettorie più insidiose, andiamo con due uomini in barriera, le solite cinque marcature ad uomo, due uomini a zona, uno in traiettoria corta ed uno in traiettoria lunga più uno in copertura limite dell'area - Fig 25 -; in questo caso il sesto ingresso avversario viene preso dalla traiettoria lunga. Molta attenzione viene posta sul fatto che gli uomini a zona non diano profondità agli avversari, per cui partono in linea con la barriera o in alternativa con il limite dell'area; si scappa sul piede di appoggio di chi calcia. Si cura il movimento degli uomini a zona in quanto da una parte arriva una traiettoria a rientrare e dall'altra ad uscire.



**Fig. 24**

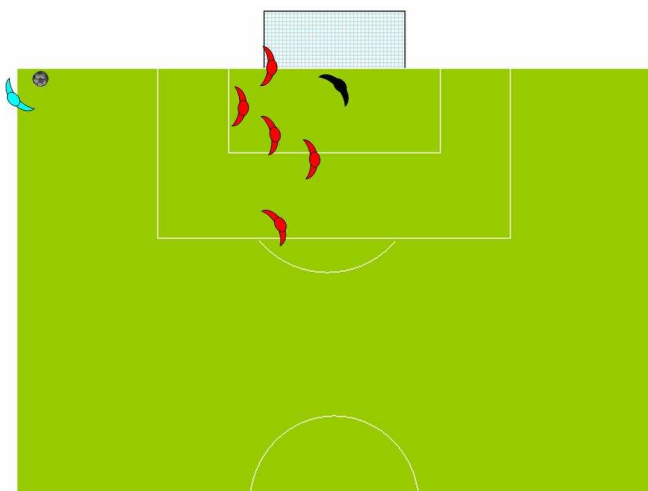
**Palle ferme contro:**  
disposizione degli uomini a zona sulle punizioni laterali dalla nostra destra.



**Fig. 25**

**Palle ferme contro:**  
disposizioni degli uomini a zona sulle punizioni laterali dalla nostra sinistra.

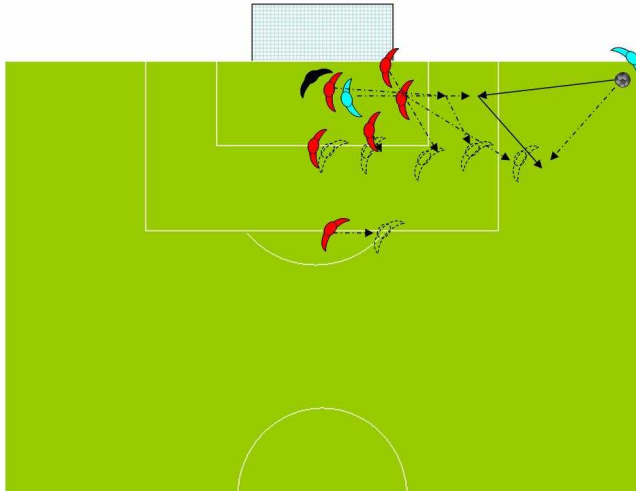
**Angoli:** avversari che calciano con un sinistro da entrambe le parti; in area hanno solitamente cinque ingressi che noi andiamo a marcare ad uomo. Dalla loro sinistra vanno spesso alla palla sul primo palo con blocco per il giocatore che entra sul corto. Dalla loro destra vanno spesso all'uno-due con palla di ritorno per chi ha calciato l'angolo che viene rimessa dentro veloce sempre sul corto. In campo andiamo a lavorare su quella che deve essere la nostra disposizione e le nostre reazioni; dalla nostra destra facciamo vedere ai marcatori ad uomo come cercare di uscire dai blocchi avversari, inoltre decidiamo di andare con quattro uomini a zona sul corto più uno in copertura limite dell'area - Fig 26 -. Dalla nostra sinistra lavoriamo sulle nostre reazioni all'uno-due degli avversari - Fig 27 -.



**Fig. 26**

**Palle ferme contro:**  
disposizione degli uomini a zona su angolo contro.



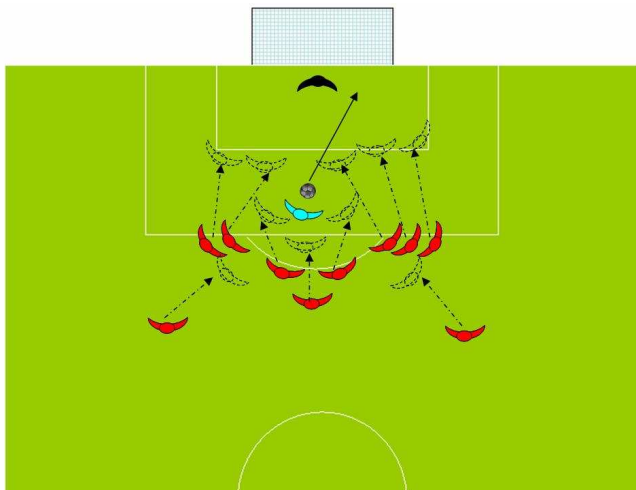


**Fig. 27**

**Palle ferme contro:**  
reazione allo schema avversario su  
angolo contro dalla nostra sinistra.

***Punizioni dirette:*** avversari che hanno due ottimi specialisti in queste situazioni, un destro ed un sinistro, e dalle immagini che sono state raccolte durante la stagione vanno entrambi quasi esclusivamente alla palla girata sopra la barriera. Decidiamo di andare con la barriera al salto in queste situazioni ed in campo lavoriamo per avere univocità nel tempo di salto, in modo che non si aprano spazi all'interno della barriera stessa, spazi nei quali la palla potrebbe pericolosamente filtrare.

***Rigori:*** lo specialista degli avversari è un destro che in stagione ha netta prevalenza di tiri ad aprire alla sua destra – sinistra del portiere –. Sul campo si lavora per attaccare eventuale ribattuta del portiere, cercando di creare superiorità numerica nella zona in cui il giocatore avversario calcia nella maggior parte dei casi - Fig. 28 -



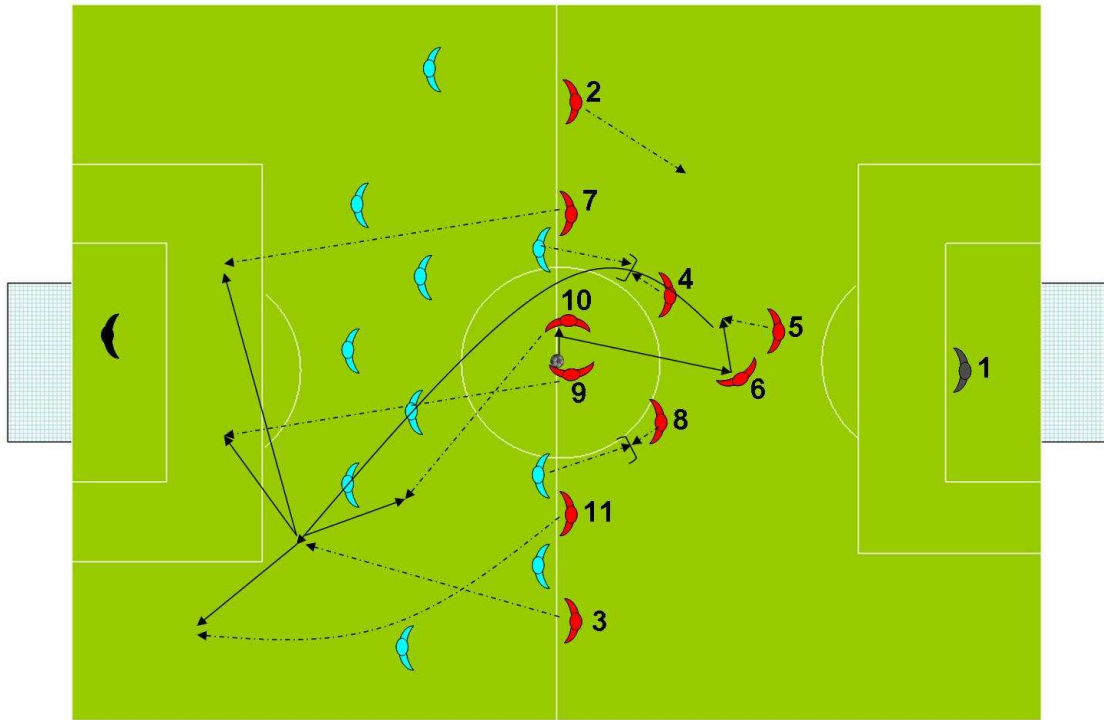
**Fig. 28**

**Palle ferme contro:**  
disposizione e movimenti sul calcio di  
rigore contro.

**3° blocco:** palle ferme a favore - anche in questo caso si lavora sul campo con la stessa sequenza del filmato.

***Reazione avversaria al calcio di inizio:*** avversari che sul calcio di inizio contro mostrano la tendenza con gli attaccanti ad andare ad aggredire il primo scarico della palla indietro, mentre il resto della squadra aspetta rispettando il modulo. Noi, tra le soluzioni che abbiamo a disposizione, optiamo per quella più aggressiva ed in campo si lavora anche per evitare che gli attaccanti avversari ci possano creare problemi sul

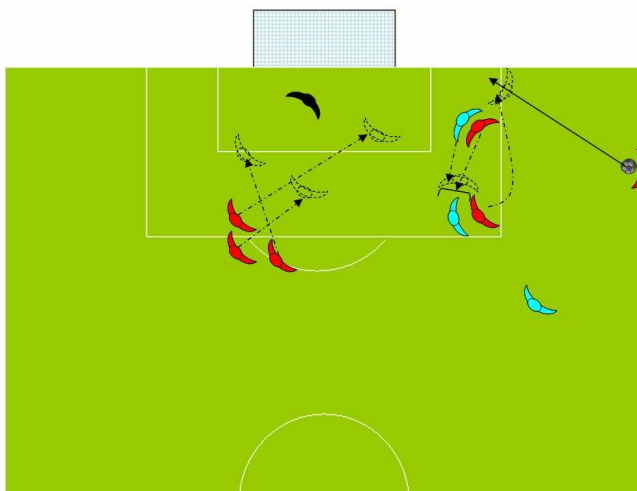
primo scarico, cercando di andare al 'blocco' con i nostri centrocampisti centrali. -  
**Fig. 29 -**



**Fig. 29**

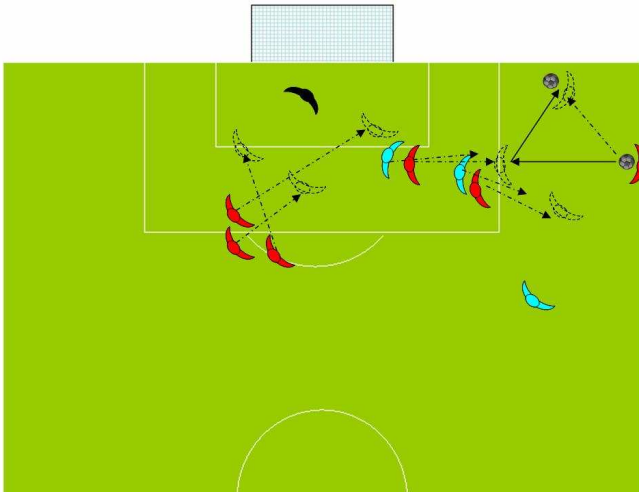
**Palle ferme a favore:** schema su calcio di inizio - scarico per n. 5 e lancio lungo n. 6 con obiettivo n. 3, alternative con scarico per n. 10 o deviazioni per n. 11, n. 9 o n. 7.

*Reazione avversaria ai falli laterali in zone profonde di campo:* si nota prima di tutto la loro tendenza ad andare a marcare rigidamente ad uomo gli avversari che si propongono in zona palla e seguirli da prima che la palla parta; questo ci porta a scegliere, e provare sul campo, uno schema che prevede dei 'blocchi' - Fig. 30 -. Inoltre sembrano dimenticare spesso l'avversario che fa partire la palla; questo ci porta a scegliere come alternativa uno schema che cerca di portare colui che batte il fallo direttamente al cross dal fondo - Fig. 31 -



**Fig. 30**

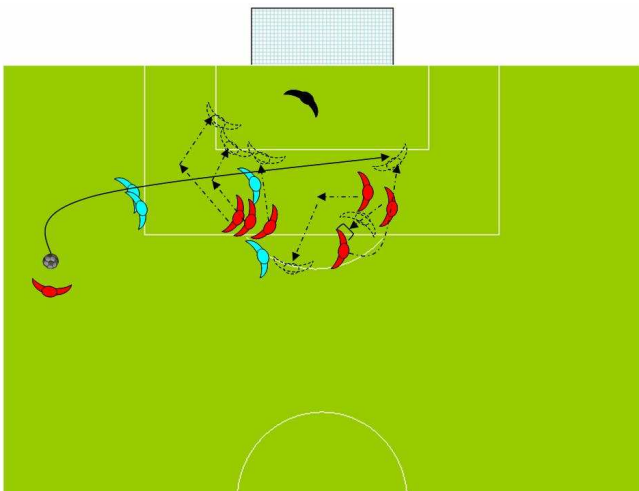
**Palle ferme a favore:**  
 fallo laterale - schema numero 1



**Fig. 31**

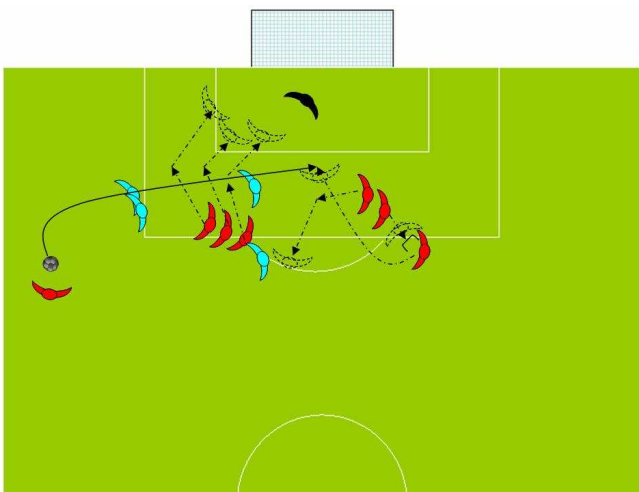
**Palle ferme a favore:  
fallo laterale - schema numero 2**

**Reazione avversaria alle punizioni laterali contro:** noi solitamente in queste situazioni portiamo nell'area avversaria sei giocatori, per cui nel filmato siamo andati a prendere in considerazione situazioni di questo tipo ed abbiamo notato che questi avversari marcano ad uomo questi sei ingressi e dentro l'area hanno solamente un uomo a zona in traiettoria corta ed un altro giocatore che copre il limite dell'area e barriera a due giocatori; quando hanno un solo uomo in barriera l'altro rimane alto alla ripartenza. Da queste considerazioni decidiamo e proviamo sul campo uno schema che prevede di liberare un saltatore con un 'blocco' sul secondo palo - Fig. 32 - ed in alternativa un 'blocco' a liberare un altro saltatore centralmente - Fig. 33 -



**Fig. 32**

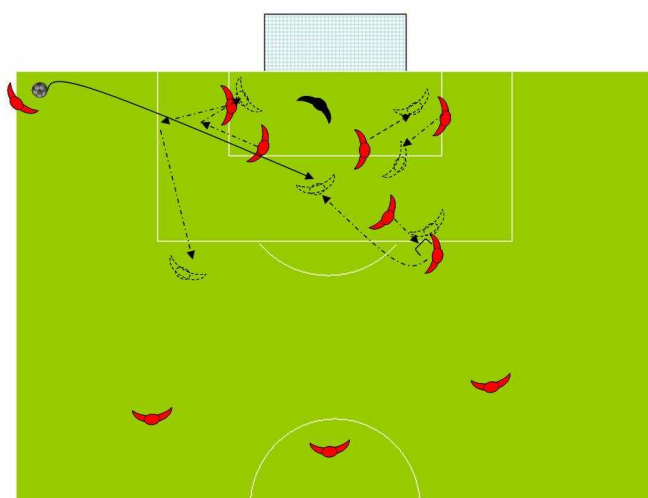
**Palle ferme a favore:  
punizione laterale - schema numero 1**



**Fig. 33**

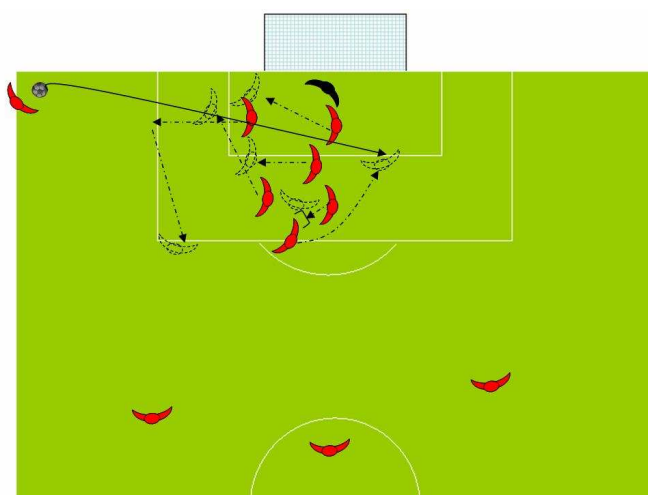
**Palle ferme a favore:  
punizione laterale - schema numero 2**

*Reazione avversaria agli angoli contro:* anche in queste situazioni noi siamo soliti portare sei giocatori dentro l'area avversaria, per cui nel filmato siamo andati a prendere in considerazione situazioni simili a quelle create da noi. La loro risposta abituale è con sei marcature ad uomo, due giocatori a zona sul corto, uno sul primo palo ed uno sul primo vertice dell'area piccola, un giocatore in copertura limite dell'area ed uno alto alla ripartenza. Tenendo in considerazione anche il fatto che noi andiamo a calciare sempre con un sinistro da entrambe le parti, scegliamo e proviamo due soluzioni diverse. Dalla nostra sinistra scegliamo due schemi che prevedono di liberare tramite 'blocco' un saltatore centralmente - Fig. 34 - o in alternativa sul secondo palo - Fig. 35 -. Dalla nostra destra scegliamo uno schema che dopo uno-due prevede palla sul secondo palo per ingresso da fuori - Fig. 36 - o in alternativa per ingresso da dentro l'area dopo 'blocco' - Fig. 37 -



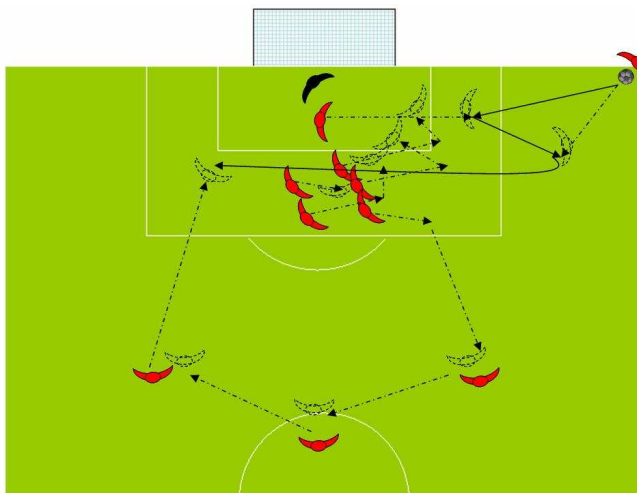
**Fig. 34**

**Palle ferme a favore:  
angolo dalla nostra sinistra -  
schema numero 1.**



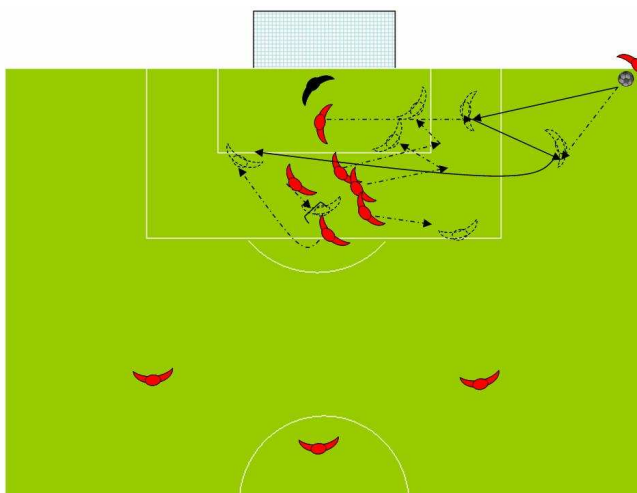
**Fig. 35**

**Palle ferme a favore:  
angolo dalla nostra sinistra -  
schema numero 2.**



**Fig. 36**

**Palle ferme a favore:  
angolo dalla nostra destra -  
schema numero 1.**



**Fig. 37**

**Palle ferme a favore:  
angolo dalla nostra destra -  
schema numero 2.**

**Ore 19,45 riunione tecnica con tutta la squadra. Tema: le caratteristiche individuali degli avversari. In questa riunione tornano utili le schede relative ai singoli avversari che abbiamo preparato nel giorno precedente. Alla squadra, avversario per avversario, vengono riepilogate velocemente caratteristiche fisiche, tecniche ed anche tattiche dei singoli giocatori che troveranno in campo il giorno successivo.**

## CAPITOLO 7 - LA DOMENICA

Ore 9,15 subito dopo la colazione Allenatore e Collaboratore si riuniscono per andare a definire gli ultimi dettagli relativamente alla partita, in particolare si definiscono soprattutto i compiti individuali dei singoli giocatori relativamente alle palle ferme contro ed a favore. Dopo la breve riunione l'Allenatore prepara due bozze di intervento per essere chiaro e conciso nelle due brevi riunioni pre-partita.

Ore 11,45 subito prima del pranzo viene riunita la squadra al completo per una riunione di pochi minuti, che ha come scopo primario quello di riordinare le idee su tutto quello che è stato provato durante la settimana e che deve essere riportato sul campo dopo poche ore. Solitamente vengono presi in considerazione i seguenti argomenti:

- *introduzione*: si inquadra la partita nel contesto del momento della nostra squadra, cercando di stemperare le tensioni se sembrano troppo alte o alzandole se sembrano troppo blande.
- *aspetto mentale*: si cerca di preparare la squadra ad avere le giuste reazioni mentali in relazione alle varie evoluzioni che può avere la partita e soprattutto si cercano forti motivazioni collettive, in modo da avere un buon impatto con il campo.
- *aspetto comportamentale*: si ricordano i giocatori che sono in diffida, ma soprattutto si cerca di aiutare la squadra ad evitare tutte quelle sanzioni disciplinari che non sono in stretta connessione con l'ottenimento del risultato.
- *aspetto tattico*: si riepilogano tutti i movimenti difensivi ed offensivi che sono stati provati durante la settimana. Si riepilogano gli schemi degli avversari relativamente alle palle ferme e quali devono essere le nostre risposte; si riepilogano le disposizioni degli avversari sulle palle ferme contro e gli schemi che noi abbiamo scelto per questa partita.

Tutti gli argomenti sono ancora trattati in maniera generale, senza entrare nei dettagli individuali.

Ore 14,30 appena arrivati al campo si riunisce la squadra nello spogliatoio per l'ultima breve riunione prima della partita. Questa riunione non ha più scopi collettivi ma individuali, sia dal punto di vista tattico che mentale e motivazionale. Gli argomenti presi in considerazione sono i seguenti:

- *formazione*: la formazione e la panchina viene comunicata ai giocatori solo in questo momento. Penso che ogni singolo convocato abbia l'obbligo, ma anche il diritto, di sentirsi parte della partita fino all'ultimo momento.
- *aspetti tattici individuali*: ad ogni singolo giocatore vengono ricordati compiti e movimenti difensivi, compiti e movimenti offensivi. Per ogni singolo giocatore si cercano di dare delle motivazioni particolari a carattere individuale per quella precisa partita.
- *palle ferme*: si assegnano i compiti individuali per quanto riguarda le palle ferme contro ed a favore.

A questo punto tolgo la mia presenza dallo spogliatoio per fare in modo che ogni giocatore si senta libero di andare a vivere i momenti che precedono la partita nella maniera a lui più congeniale ed abituale. Le fasi di riscaldamento sono seguite nella prima parte dal Preparatore e nella seconda parte dal Collaboratore con l'Allenatore che le segue, ma mai da molto vicino.

Ore 16,00 comincia la partita. Lo staff ha cercato di preparare le partita nei minimi particolari, ma soprattutto ha cercato di mettere i propri giocatori nelle condizioni di esprimersi al meglio; nonostante questo c'è la consapevolezza che il campo è sempre pronto a presentarci situazioni impreviste alle quali l'allenatore, ma soprattutto i giocatori che poi sono i veri protagonisti della partita, devono cercare di fare fronte.

Durante la partita per avere una *lettura* alla quale sfuggano meno particolari possibile, in panchina i compiti sono divisi tra allenatore e collaboratore. L'allenatore si concentra prevalentemente sulla propria squadra; controlla che i movimenti difensivi siano portati nella maniera concordata in tutte le varie zone del campo, controlla che il portiere abbia le uscite concordate e che le uscite dalla circolazione di palla e lo sviluppo dell'azione siano quelle provate durante la settimana. In questa partita viene posta particolare attenzione anche alle ripartenze, che sono state ritenute per tutta la settimana decisive; per quanto riguarda le palle ferme l'allenatore controlla che siano rispettate le disposizioni difensive e che in fase offensiva siano riportati gli schemi con giusti movimenti e giusti tempi di esecuzione. Il collaboratore si concentra in particolare sulla squadra avversaria e controlla che il modulo sia quello previsto, che lo sviluppo della loro fase offensiva sia quello studiato durante la settimana, così come la loro fase difensiva; chiaramente verifica anche che le disposizioni sulle palle ferme contro siano quelle viste in fase di studio degli avversari e gli schemi portati sulle palle ferme a favore quelli previsti ed informa subito l'allenatore su ogni variazione rispetto al previsto.

Ultimo argomento da prendere in considerazione è quello relativo alla *gestione dell'intervallo*. I primi minuti sono solitamente lasciati ai giocatori per mettersi eventualmente a disposizione dei medici; in seguito il primo intervento è quello del Collaboratore, che velocemente riepiloga quello che fanno gli avversari e soprattutto sottolinea se c'è qualcosa di diverso da quello previsto. A questo punto l'allenatore chiede l'intervento dei giocatori che devono riportare eventuali difficoltà che hanno incontrato in campo e, solo dopo, dà le soluzioni ai giocatori e tutte le eventuali nuove disposizioni. Nell'ultimo minuto negli spogliatoi l'obiettivo dell'allenatore è prevalentemente quello di far tornare la tensione al giusto livello per riprendere la partita.

## **RIEPILOGO E CONCLUSIONI**

***Riepilogo:*** in questa tesi ho analizzato una settimana tipo fatta con una mia squadra, settimana composta da sette allenamenti. Due sedute hanno obbiettivi fisici. Due sedute hanno come obbiettivo la correzione di errori che la squadra ha evidenziato nelle ultime prestazioni; nella prima seduta a livello di squadra, nella seconda a livello di un singolo reparto. Tre sedute hanno come obbiettivo la preparazione specifica della partita successiva; nella prima seduta per quanto riguarda la fase difensiva, nella seconda per la fase offensiva e nella terza per tutte le soluzioni di palla ferma. Nelle altre settimane della stagione presa in considerazione sono cambiati chiaramente gli obbiettivi specifici delle singole sedute e quindi anche i mezzi e le esercitazioni utilizzate, ma non è mai stata cambiata la struttura generale della settimana.

***Conclusioni:*** in questa mia tesi ho preso in considerazione solo uno dei tanti aspetti che riguardano il mestiere di allenatore ed ho fotografato la mia convinzione attuale sul come sviluppare la settimana per preparare la partita successiva. Questo mio modo di preparare la partita è in realtà molto diverso da qualche anno fa', sicuramente perché salendo di categoria sono aumentati anche gli strumenti ed i collaboratori a mia disposizione, ma altrettanto sicuramente per il fatto che sono cambiato io e le mie conoscenze. Spero anche che sia diverso da quello che farò tra qualche anno, in quanto questo significherebbe che la mia voglia di andare avanti e migliorare non si è esaurita, così come il mio amore e la mia passione nei confronti di questo splendido gioco.

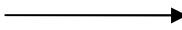


## LEGENDA

 ..... giocatori

 ..... giocatore a fine movimento

 ..... palla

 ..... movimento della palla

 ..... movimento palla in traiettoria alta

 ..... movimento giocatore senza palla

 ..... movimento giocatore in possesso palla

 ..... "blocco"

# INDICE

<b>Premessa.....</b>	<b>Pg. 1</b>
<b>Capitolo 1 - Il Lunedì.....</b>	<b>Pg. 2</b>
<b>Capitolo 2 - Il Martedì.....</b>	<b>Pg. 4</b>
<b>Capitolo 3 - Il Mercoledì.....</b>	<b>Pg. 9</b>
<b>Capitolo 4 - Il Giovedì.....</b>	<b>Pg. 13</b>
<b>Capitolo 5 - Il Venerdì.....</b>	<b>Pg. 21</b>
<b>Capitolo 6 - Il Sabato.....</b>	<b>Pg. 28</b>
<b>Capitolo 7 - La Domenica.....</b>	<b>Pg. 37</b>
<b>Riepilogo e conclusioni.....</b>	<b>Pg. 39</b>
<b>Legenda.....</b>	<b>Pg. 40</b>