



# **SETTORE TECNICO F.I.G.C.**

## **CORSO MASTER**

**STAGIONE SPORTIVA 2004/05**

## **ANALISI DELLA FINTA**

**TESI GIOVANNI DI GUIDA**

**RELATORE PROF. FRANCO FERRARI**

## INDICE

Premessa	pag. 3
Introduzione	pag. 4
Definizione della finta e dribbling	pag. 6
Classificazione delle finte	pag. 8
Didattica per l'apprendimento delle finte	pag. 51
Conclusioni	pag. 54
Bibliografia	pag. 55

## **Premessa**

Il mondo del calcio, attraverso gli addetti ai lavori, da sempre si interroga sulla necessità di utilizzare un “linguaggio comune” che possa spiegare in forma semplice e comprensibile quanto avviene sul campo di gioco.

Oggi, questo sport straordinario, viene studiato, analizzato, sviscerato ed illustrato nei movimenti più difficili e impensati degli atleti di maggior fantasia ed abilità balistica.

Questo impegno è profuso da tutti i protagonisti: appassionati, tifosi, giornalisti, ma soprattutto dai tecnici ed allenatori che cercano di spiegare in che modo apprendere un certo movimento od un gesto tecnico .

Tutti gli addetti sono d'accordo sul fatto che esiste la necessità di utilizzare un linguaggio chiaro e conciso che possa diventare di “comune utilità” per codificare un movimento particolare dei piedi, delle gambe, delle braccia o del tronco e permetta di far capire il gesto in modo diretto al giocatore.

## Introduzione

La Finta è sempre stato uno dei fondamentali individuali che ha liberato la fantasia di migliaia di appassionati di questo sport.

I nomi di giocatori “speciali” come: **Garrincha, Pelè, Sivori, Maradona, Van Basten** sono rimasti impressi nella mente degli sportivi, in epoche diverse, perché spiccavano in questo fondamentale tecnico di estrema fantasia.

Oggi, a mio avviso, si presenta il bisogno di definire in modo preciso tutti quei variegati movimenti di inganno semplici e complessi che permettono di creare una situazione di vantaggio per la propria squadra.

Come per gli altri fondamentali tecnici - il passaggio, la guida della palla, etc... - anche la finta e il dribbling devono trovare una dimensione descrittiva e di **precisa didattica** al fine di facilitarne l'apprendimento.

Studiando le differenze esecutive che caratterizza ogni finta e le particolarità di ognuna di esse è possibile poterle addestrare con facilità.

Pertanto l'obiettivo di questo lavoro è di presentare una proposta di **classificazione e nomenclatura** delle diverse finte che compaiono nel panorama calcistico e che da sempre fanno sognare gli appassionati di calcio.

Sono state prese in esame le 22 finte più utilizzate dai grandi campioni. Esse sono state riprese in un filmato esemplificativo con un ragazzo di una Scuola di Calcio, poi ridotte in sequenze fotografiche per vedere i singoli movimenti nella parte iniziale e finale.

In seguito le finte sono state descritte in modo dettagliato nei singoli “frames” di movimento e poter così creare una didattica di apprendimento dal semplice al complesso.

In questo modo è possibile chiamare con un nome preciso, es. “la forbice di interno”, uno certo movimento del corpo che permette gli operatori di fare riferimento ad un modo specifico di effettuare quel gesto tecnico e solo quello .

Raffinare tutte le abilità del bambino che si avvicina al gioco del calcio richiede dei tempi lunghi, soprattutto se nel ragazzo non prevalgono l'agilità e la destrezza coordinativa (Accame 1985).

Bisogna considerare che, per queste motivazioni, il momento ideale per stimolare l'apprendimento delle finte è sicuramente l'età giovanile tra i 6 e i 14 anni.

In quel periodo il bambino è “motivato” ad emulare i grandi campioni e quindi tutti i singoli movimenti per imparare le finte - i piedi - le gambe - il tronco - le braccia - si sposano benissimo con il controllo motorio e la coordinazione che sono prerequisite fondamentale per il gioco del calcio.

Tutto questo permetterà in futuro, ad automatismi acquisiti, di rendere più snello il lavoro del tecnico che potrà esercitare una gamma di finte, come insegna altri fondamentali, soltanto richiamandone il nome.

L'allenatore, ovviamente, dovrà acquisire una padronanza tecnico- didattica delle finte e delle diverse sequenze esecutive, in modo da aiutare l'allievo nell'apprendimento e non solo lasciare questo fondamentale alla libera fantasia o all'istinto .

Per un allenatore moderno, quindi, è importante conoscere e comprendere, esattamente come per gli altri fondamentali come vengono eseguiti i diversi gesti della finta ed acquisirne tutta la didattica al fine di poter correggere il giocatore che meglio può esprimere tale abilità tecnica.

Già nel testo del Prof. F. Accame (1985) dal titolo **Prima del risultato** troviamo “l'analisi tecnica della finta continua a languire o ad essere frettolosamente sbrigata” ed ancora “ ... si preferisce lasciarsi alle spalle i gesti tecnici inanalizzati, e ciò è perfettamente controproducente in qualsiasi dimensione didattica non potendosi sempre rifugiare nello istinto”.

## La Finta con palla

### Definizione :

**“La finta con palla ha l’obiettivo di favorire l’azione di inganno del giocatore che invia falsi messaggi al diretto avversario per non far capire le intenzioni del proprio progetto motorio”.**

Il vantaggio alla propria azione deriva dalla variazione dei riferimenti percettivi, dal saper perdere e ripristinare l’equilibrio, dall’allungamento dei tempi di reazione dell’avversario. Un importante contributo a questa azione viene data dal baricentro che deve abbassarsi, per essere più reattivi e rialzarsi con facilità, mentre il tronco, la testa e lo sguardo dell’atleta devono depistare l’avversario dal vero progetto di azione.

**La finta con palla** spesso si accompagna al dribbling con la capacità del giocatore di superare un avversario al fine di ottenere una situazione di superiorità numerica, un passaggio smarcante o un tiro in porta.

Finte e dribbling assumono un valore più significativo se effettuati in prossimità della porta avversaria”.

Di Guida – Casella - 2000 (Addestramento Giovani Calciatori)

### La finta patrimonio essenziale del giocatore moderno

Nel gioco del calcio moderno i tempi della **“giocata utile”**, come per es. la trasmissione della palla, si sono abbassati notevolmente e pertanto è diventato necessario per il giocatore avere gli strumenti per uscire da situazioni difficili di grande aggressività e di pressing degli avversari che si verificano durante la partita.

Il dominio della palla ed il suo controllo permettono al giocatore di avere una maggiore sicurezza quando si trova chiuso in spazi ristretti e la capacità di risolvere in modo efficace le **“chiusure”** avversario permette di portare vantaggi importanti alla propria squadra.

**Un buona padronanza di questo gesto tecnico dà sicurezza al calciatore** e mette in seria difficoltà quello avversario, perché gli crea un **“disagio”** che dà comunque instabilità e l’apprensione sulle possibili contromisure da adottare. L’intenzione di cercare di prevedere ed annullare l’azione del giocatore in

possesso palla, può mettere in una situazione di insicurezza il difensore e far sì che esso sbagli i **“tempi”** di intervento, lasciando un vantaggio per l’attaccante.

**Nel confronto diretto con l’avversario chi uscirà più spesso vincente, nel “duello” dell’1:1 o addirittura dell’ 1:2, riceverà dai compagni e darà, a sua volta ad essi, quei rinforzi positivi che esaltano la prestazione della squadra. In questo modo la stessa squadra mostrerà una minor sudditanza psicologica e sarà più motivata al successo.**

# Classificazione delle finte

In tutte le sequenze fotografiche che raffigurano le finte, il giocatore esegue il gesto tecnico partendo in guida della palla con il piede dx.

L'istruttore, ovviamente durante il suo lavoro, dovrà stimolare l'esecuzione del fondamentale anche iniziando la conduzione della sfera con il piede sx, in modo che l'atleta impari gli schemi motori, della finta con palla, utilizzando adeguatamente la parte del corpo opposta o controlaterale.

## Taglio di interno e di esterno

### Descrizione del gesto tecnico:

Per l'esecuzione del **Taglio di interno**, come si può osservare nella sequenza fotografica n. 1, il giocatore che si trova in guida dx. al momento di eseguire il gesto tecnico attuerà con il piede dx. uno spostamento della palla da dx verso sx utilizzando l'interno piede e conducendola in avanti in diagonale.

Affinché la gestualità sia efficace, occorre che l'allievo accentui il movimento di calciare la palla e di rotazione della gamba portante con rapidità e decisione flettendo al tempo stesso leggermente la gamba sx. che tiene il corpo in equilibrio.

Il piede dx al momento del contatto con la palla dovrà "arpionare" la sfera in modo da avere la punta dello stesso, orientata nella nuova direzione. Subito dopo, si conclude il movimento, spostando la palla con l'esterno sx. in modo da avere il corpo a protezione.

Il braccio sx sarà aperto ed alzato leggermente verso l'esterno al fine di contribuire a stabilizzare l'equilibrio ed a contribuire alla difesa e da protezione della palla. Il bacino ed il tronco dovranno infine, disporre di una buona mobilità accompagnando in scioltezza il movimento.



### Situazioni di gioco in cui può essere utilizzata :

- il centrocampista esterno a dx., in guida palla dx., può fintare il cross per poi rientrare con il taglio di interno/esterno e effettuare il cross con l'altro piede; oppure scaricare la palla ad un compagno posizionato dietro in appoggio.
- nei pressi dell'area di rigore per liberarsi per il tiro in porta
- per cambiare direzione trovare lo spazio utile per il passaggio

## Taglio d'esterno

### Descrizione del gesto tecnico:

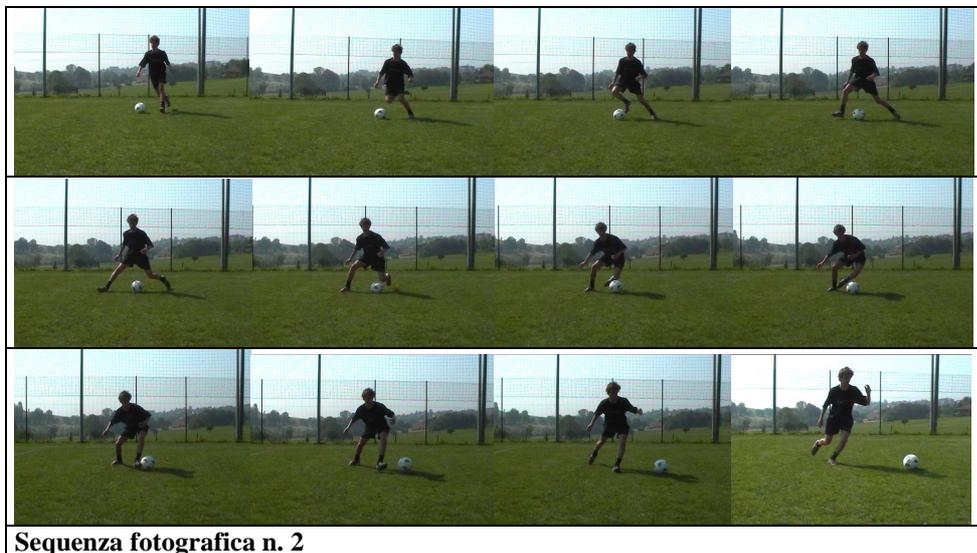
Nell'esecuzione del **Taglio d'esterno**, come si può osservare nella sequenza fotografica n. 2, il giocatore che si trova in guida dx. al momento di eseguire il gesto tecnico attuerà con l'esterno del piede dx. uno spostamento della palla da sx verso dx.

La palla sarà condotta con l'esterno del piede nella nuova direzione contemporaneamente avanzando in diagonale per conquistare spazio in avanti.

In questo gesto specifico la gamba sx. che funge d'appoggio andrà a posizionarsi in diagonale in avanti oltre la linea della palla.

Questo comporterà un abbassamento del baricentro verso sx. al fine di trovare il migliore equilibrio servendo al tempo stesso da finta per l'avversario.

Il braccio dx. eseguirà una rotazione dall'interno verso l'esterno per coordinare i movimenti e mantenere un corretto equilibrio, mentre il braccio sx. attuerà un movimento contrapposto.



### Situazioni di gioco in cui può essere utilizzata :

- dalla punta esterna o dal centrocampista est. per superare l'avversario
- per cambiare direzione cercare spazio libero di giocata

## Forbice semplice di interno

### Descrizione del gesto tecnico:

Nella esecuzione della **Forbice semplice di interno**, come si può osservare nella sequenza fotografica n. 3, il giocatore che si trova in guida dx. con l'esterno piede, al momento di attuare la finta dovrà effettuare con la gamba dx, dall'interno verso l'esterno, una veloce circonduzione intorno la palla e appena scavalcata sospingerla in diagonale/avanti con l'interno del piede dx.

Contemporaneamente il giocatore deve effettuare un movimento rotatorio del braccio sx. in senso antiorario e contrapposto alla gamba dx. al fine poter predisporre un buon equilibrio .

La gamba dx. passerà quindi davanti alla palla nascondendola così per un attimo al difensore avversario.

Tale gestualità, oltre ad essere rapida, deve dimostrarsi accentuata per ingannare l'avversario, soprattutto nella fase finale al momento del contatto del piede dx con il terreno .

In questa fase si ricercherà un "tempo di stallo" in appoggio sul piede dx. prima di ultimare la finta.

Subito dopo infatti l'allievo dovrà eseguire un movimento in avanti con il tronco e toccando la palla con l'interno del piede dx dovrà spostare la sfera in diagonale in avanti verso sx in modo da farla passare vicino all'avversario ma cogliendolo in contro tempo per poter così continuare la sua azione offensiva.



Sequenza fotografica n. 3

Lo scopo di questa esercitazione consiste nel far acquisire ai bambini dimestichezza con la nuova finta: cioè, migliorare l'abilità nella guida della palla e nel cambio di direzione, agendo anche sull'equilibrio dinamico.

### Situazioni di gioco in cui può essere utilizzata :

- per proteggere la palla, interponendo il proprio corpo all'avversario che arriva da dietro/laterale
- per superare avversario 1 contro 1
- dal centrocampista, in situazione di palla coperta, per spostare l'avversario e far filtrare la palla per un compagno

## Forbice semplice di esterno

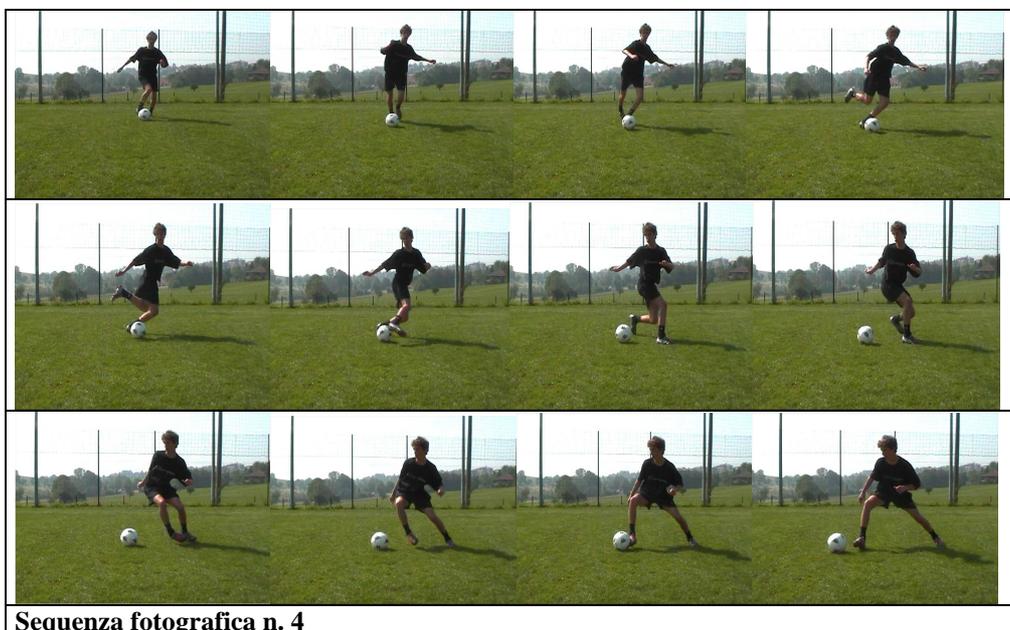
### Descrizione del gesto tecnico:

Nella esecuzione della **Forbice semplice di esterno**, come si può osservare nella sequenza fotografica n. 4, il giocatore che si trova in guida di esterno dx., al momento di attuare la finta, dovrà effettuare con la gamba dx. un movimento di circonduzione sopra la palla dall'esterno verso l'interno, nascondendo la stessa all'avversario per una frazione limitata di tempo e condurre la sfera di esterno piede verso l'esterno.

Il peso del corpo, scavalcata la sfera, deve essere sbilanciato in diagonale/avanti verso sx. ripristinato il contatto del piede dx con il terreno.

In questo modo si intende far credere all'avversario di volersi dirigere verso sx mentre successivamente, dopo un "tempo di stallo", la palla sarà toccata con l'esterno del piede dx e dovrà essere indirizzata dal giocatore in avanti verso dx al fine di conquistare lo spazio cambiando repentinamente direzione e prendere il tempo all'avversario.

Il movimento rotatorio delle braccia dall'interno verso l'esterno accompagnano alternativamente il movimento delle gambe al fine di poter disporre di un buon equilibrio .



### Situazioni di gioco in cui può essere utilizzata :

- per superare avversario 1 contro 1
- dal giocatore esterno a sx. che sbilanciato il difensore può rientrare ed effettuare un cross oppure scaricare la palla dietro al compagno in appoggio
- dal giocatore esterno di dx. che entra all'interno del campo per uscire nuovamente in fascia per effettuare un cross

## Richiamo della palla a 180°

### Descrizione del gesto tecnico:

Nella esecuzione del **Richiamo della palla a 180°**, come si può osservare nella sequenza fotografica n. 5, il giocatore che si trova in guida dx. al momento di utilizzare questa finta, dovrà posizionare la pianta del piede dx sopra la sfera con un movimento molto rapido.

Egli in seguito blocca il piede sx, vicino alla palla, portando leggermente in avanti il peso del corpo per poter avere lo slancio per un gesto motorio che gli consenta di cambiare direzione verso lo spazio diametralmente opposto.

Questa azione è accompagnata dal braccio sx che si alza dal basso verso l'alto in avanti.

Infatti egli successivamente, dovrà in un primo momento e con decisione, richiamare la sfera con la suola verso di sé al fine di invertire il senso di marcia di 180°.

In un secondo momento, per svolgere con fluidità il gesto si deve chiedere all'allievo di effettuare un leggero balzello indietro con il piede sx. al fine di potersi creare lo spazio mantenendo la palla ad una corretta distanza e per proteggere la palla da un possibile avversario posto alle sue spalle

Subito dopo, a completamento del gesto tecnico la palla verrà indirizzata con l'interno del piede dx. nella nuova direzione in quanto il giocatore eseguirà ulteriormente un movimento rotatorio del busto indirizzando le spalle nel nuovo senso di marcia.



### Situazioni di gioco in cui può essere utilizzata :

- quando lo spazio avanti è chiuso dalla pressione dell'avversario permette di conquistare lo spazio dietro per cambiare soluzione
- per proteggere la palla dall'avversario che arriva da posizione laterale sx.
- nell'1 contro 1 per conquistare spazio di giocata
- dal giocatore esterno di dx. o sx. per scaricare la palla dietro al compagno in appoggio

## Richiamo a “V”

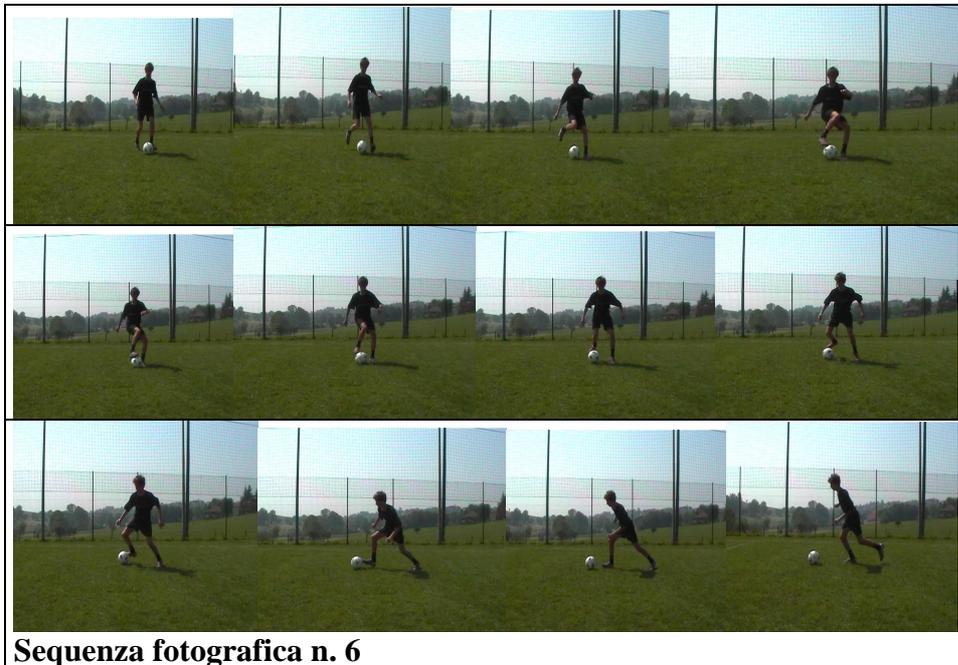
### Descrizione del gesto tecnico:

#### a) Semplice

Nella esecuzione del **Richiamo a “V” semplice**, come si può osservare nella sequenza fotografica n. 6, il giocatore che si trova in guida dx. nel momento in cui decide di applicare la finta deve appoggiare la pianta del piede dx. sopra la sfera; contemporaneamente si blocca sul piede sx. portando leggermente in avanti il peso del corpo. Successivamente l’allievo in questa posizione deve richiamare la palla verso di sè per poterla direzionare in diagonale – opposta, utilizzando l’interno del piede dx. effettuando una semi rotazione del corpo.

Al fine di ottenere un gesto fluido e allontanare maggiormente la palla dall’avversario, che porta un attacco, occorre fare un leggero balzello indietro con il piede sx. al fine di potersi creare così lo spazio per poter svolgere una finta più efficace.

Questa azione deve essere accompagnata dal movimento stabilizzatore del braccio sx. che alzandosi dal basso verso l’alto in avanti offre al giocatore maggior equilibrio.



### Situazioni di gioco in cui può essere utilizzata :

- per cambiare direzione di 45° ed effettuare il cambio di gioco
- nell'1 contro 1 per conquistare spazio di giocata in profondità
- nei pressi dell'area per conquistare lo spazio, leggermente indietro, per il tiro in porta ad effetto con palla a “girare”

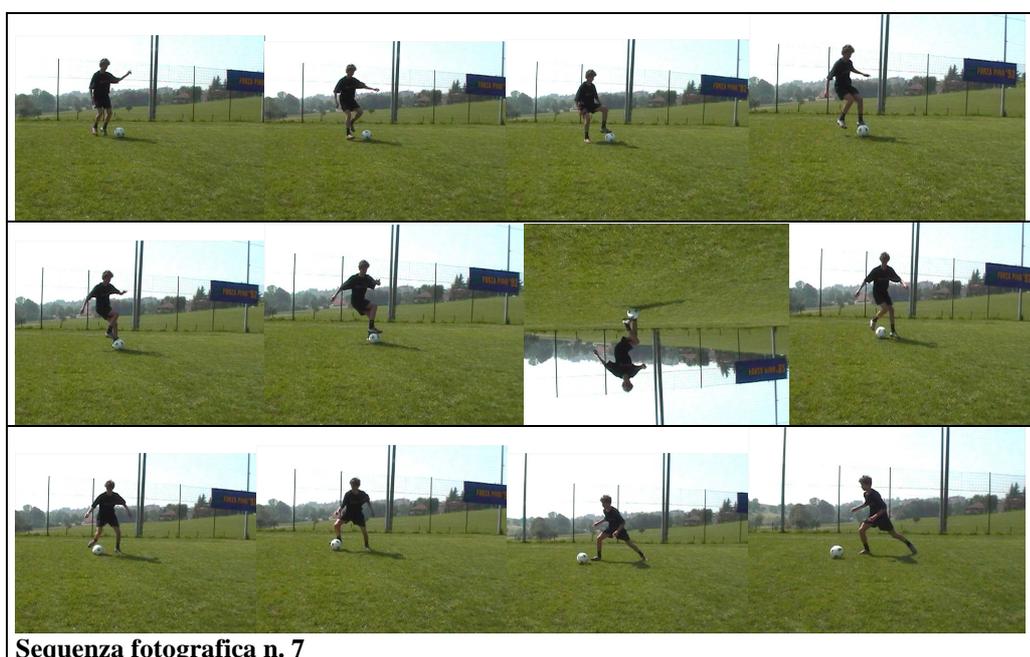
## b) Composto

### Descrizione del gesto tecnico:

Tale gestualità viene definita “composta” poiché prevede un doppio momento di realizzazione. Dal punto di vista didattico l’esecuzione del Richiamo a “V” composto è simile a quella precedente tuttavia, come si può osservare nella sequenza fotografica n. 7, prevede un momento in cui il giocatore in guida dx. per condurre la palla in diagonale opposta, ferma la sfera sul posto portando la suola del piede sx. sopra la palla.

Subito dopo attua un saltello per cui cambia la posizione dei piedi mettendo di nuovo la pianta dx sulla palla e contemporaneamente posiziona a terra il piede sx.

Appena si trova in appoggio stabile sul piede sx, il giocatore richiama la sfera indietro con il piede dx, utilizzando la suola, girando il busto e le spalle potrà indirizzare con l’interno del piede dx. la palla nella nuova direzione.



### Situazioni di gioco in cui può essere utilizzata :

- come nei casi precedenti, ma soprattutto, per “aspettare” cioè avere un tempo in più ed acquisire il tempo giusto prima del confronto con l’avversario.

## Affondo

### Descrizione del gesto tecnico:

Nella esecuzione del gesto tecnico di “**Affondo**”, come si può osservare nella sequenza fotografica n. 8, il giocatore che si trova in guida dx. al momento in cui decide di applicare la finta giunto ad una adeguata distanza dall’avversario sposta il peso del proprio corpo con decisione lateralmente verso sx. oltre la palla; in tal modo l’allievo, piegando la gamba d’appoggio sx. abbassa il baricentro e il tronco dalla stessa parte e portando anche il braccio sx. verso il basso per accentuare ulteriormente il movimento potrà far credere al diretto avversario di volersi dirigere proprio in quella direzione.

Velocemente invece il giocatore, per superare il difensore, dovrà successivamente impostare verso destra la palla utilizzando l’esterno del piede dx. e con un gioco rapido di gambe bilanciando il peso del corpo sul piede dx. dovrà spingere la sfera lateralmente verso dx. ottenendo anche così, un cospicuo margine di spazio rispetto all’avversario, per continuare con efficacia la sua azione nella nuova direzione.



### Situazioni di gioco in cui può essere utilizzata :

- quando si punta l’avversario nell’1 contro 1, nei pressi dell’area di rigore, per sbilanciare il difensore, saltarlo e tirare in porta

## Doppio affondo

### Descrizione del gesto tecnico:

Questo gesto tecnico è composto da una simmetrica e doppia azione.

La tecnica è come quella dell'affondo solo che le movenze del giocatore vengono svolte sia dalla parte sx che sul fianco destro.

Nella esecuzione del gesto tecnico di **Doppio Affondo**, come si può osservare nella sequenza fotografica n. 9, il giocatore che si trova in guida dx. al momento in cui decide di applicare la finta, sposta in un primo momento il peso del proprio corpo con decisione lateralmente verso sx., oltre la palla sulla gamba d'appoggio sx. abbassandosi con il baricentro dalla stessa parte accompagnando il movimento anche con il braccio sx. e successivamente, senza toccare la sfera, sposterà rapidamente il peso sul fianco opposto a destra .

L'azione rapida di finta essendo doppia disorienta l'avversario in due precisi e vicini momenti; in questo caso specifico, per superare l'avversario il giocatore che utilizza questa tecnica, dovrà riprendere il possesso della sfera con l'esterno del piede sx. per dirigersi in diagonale in avanti sempre verso sinistra per proseguire la sua azione.



Sequenza fotografica n. 9

### Situazioni di gioco in cui può essere utilizzata :

- azione che si svolge in velocità, come nel caso precedente, quando si "punta" l'avversario per superarlo e tirare in porta

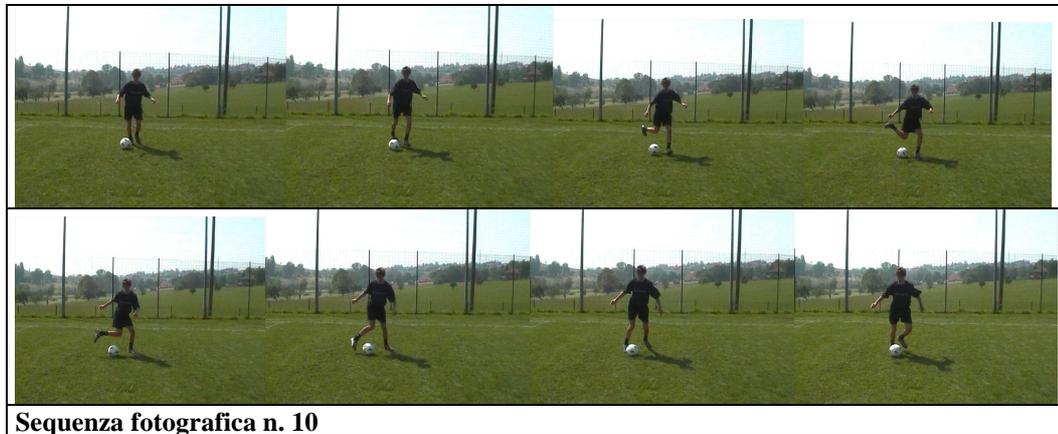
## Sospensione e ripartenza

### Descrizione del gesto tecnico:

Nella esecuzione della **Sospensione e Ripartenza**, come si può osservare nella sequenza fotografica n. 10, il giocatore che si trova in guida dx. al momento in cui decide di effettuare il gesto tecnico, finge di arrestare la palla con l'interno del piede dx. o con la suola, mantenendo il tallone più sollevato sopra la palla ed accentuando molto il movimento.

La stessa gamba pertanto, nella fase di volo, viene spostata leggermente verso l'esterno in diagonale/avanti e mantenendo così il ginocchio destro abbassato verso l'interno sopra la palla rimanendo in sospensione per una frazione di secondo. Contemporaneamente il braccio destro e la spalla destra si sollevano seguendo il movimento della gamba contribuendo a dare fluidità al movimento ed ottimizzare l'equilibrio.

Nella finta si evidenzia l'intenzione di arrestare la guida della palla e successivamente quando l'allievo appoggia il piede dx. vicino la palla egli potrà proseguire l'azione con l'interno del piede opposto conquistando spazio in avanti/diagonale.



### Situazioni di gioco in cui può essere utilizzata :

- questa azione serve a fare arrestare l'avversario e farle perdere il "tempo" di intervento

## Giravolta

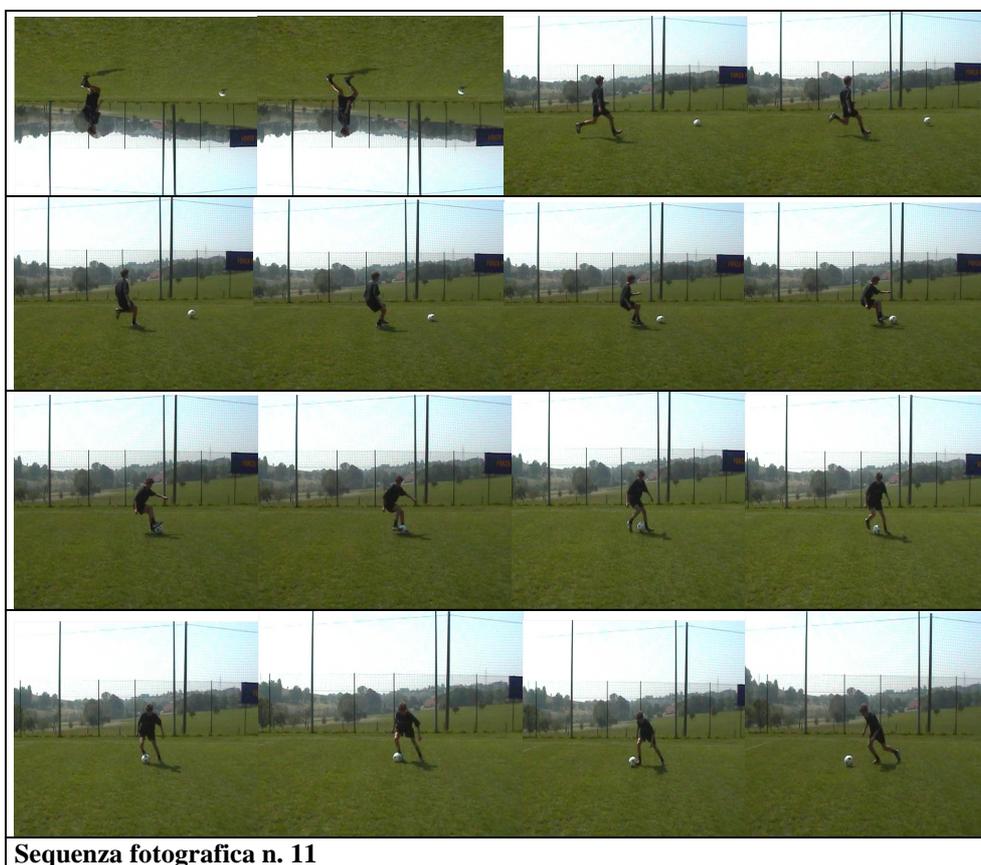
### Descrizione del gesto tecnico:

Il gesto tecnico della **Giravolta**, come si può osservare nella sequenza fotografica n. 11, si applica quando il giocatore si trova nelle condizione di ricevere la palla.

Pertanto se l'allievo si appresta a ricevere la palla sul piede destro; egli dovrà, andandole incontro, spostare leggermente in avanti la gamba sx. allargando le braccia per dare equilibrio ed attuando una semi – rotazione di tutto il corpo facendo perno sull'arto di appoggio.

Successivamente il giocatore si appresterà ad accogliere la sfera con l'interno del piede dx. posizionandolo leggermente di taglio rispetto al suolo per ottimizzare la fase di ricezione, la copertura della palla e la definitiva chiusura del gesto tecnico potendo attuare un cambio di direzione con i “gradi” più utili alla situazione di gioco.

Infatti, nello stesso istante in cui la palla incontra la superficie del piede dx il calciatore la “accompagna” e la trascina con sé effettuando un movimento di rotazione di tutto il corpo, in appoggio sul piede sx, eludendo l'intervento dell'avversario. L'attuazione di questo gesto tecnico richiede abilità e buon equilibrio.



### Situazioni di gioco in cui può essere utilizzata :

- azione del centrocampista che riceve da un compagno ed al segnale “solo” può girarsi velocemente per un lancio in profondità o un cambio gioco
- quando ricevo palla, dall'esterno verso l'interno del campo, da un compagno al limite dell'area di rigore e rapidamente il giocatore si gira verso la porta per il tiro

## La “Cafù”

### Descrizione del gesto tecnico:

Questo particolare gesto tecnico richiede una buona destrezza e si compone di quattro tempi esecutivi. Nella esecuzione della finta **Cafù**, come si può osservare nella sequenza fotografica n. 12, il giocatore che si trova in guida dx. nel momento in cui decide di applicare la finta, immaginando che l'avversario sia posizionato alle spalle del portatore palla, l'attaccante arresta la palla proteggendola con l'interno del piede sx. e le braccia larghe.

Subito dopo, staccandosi leggermente dalla sfera, esegue uno scavalcamento della palla con il piede dx. dall'esterno verso l'interno e di seguito un secondo scavalcamento con il piede sx. sempre dall'esterno verso l'interno, ma svolto nel senso opposto.

Terminata questa fase di finta atta ad ingannare e sbilanciare il diretto avversario rivolgendogli sempre le spalle, il giocatore ritornerà nella direzione iniziale accompagnando la palla nuovamente in avanti con l'interno del piede dx.

Con questa tecnica si desidera innanzitutto “arrestare la corsa” dell'avversario, per sorprenderlo e “bruciarle il tempo” ed al termine riprendere il senso di marcia iniziale godendo di un cospicuo vantaggio di tempo e spazio.

Affinché la finta risulti efficace, il movimento del busto deve essere armonioso e fluido con il tronco leggermente proteso in avanti ed il gioco di gambe rapido, preciso ed attuato in uno spazio ridotto.



**Sequenza fotografica n. 12**

**Situazioni di gioco in cui può essere utilizzata :**

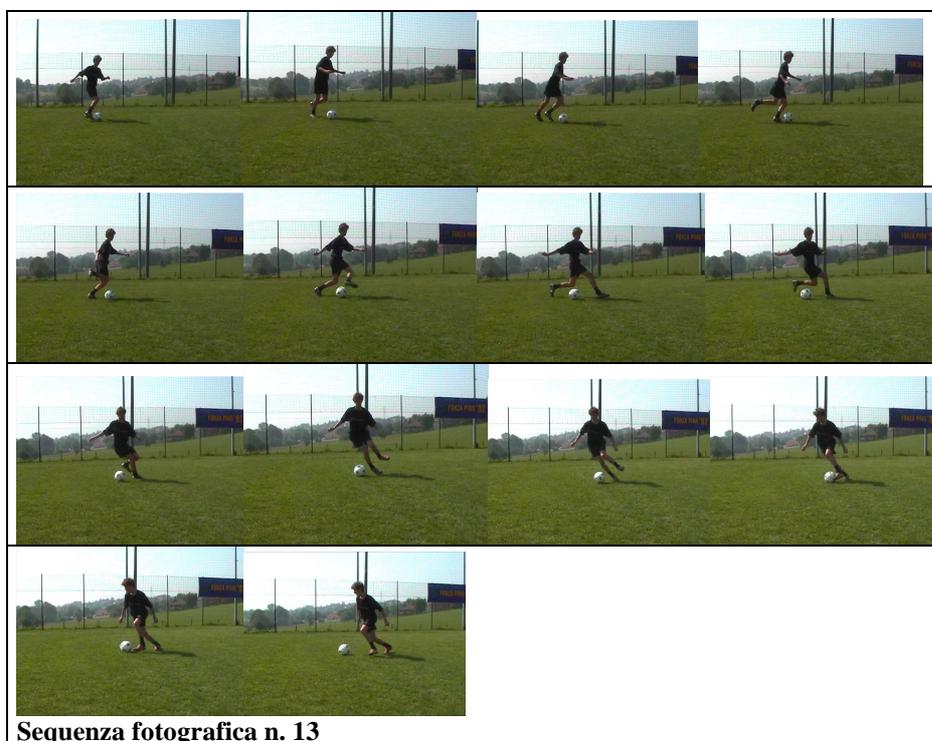
- in fascia laterale, vicino l'area di rigore, il giocatore in possesso palla girato spalle alla porta protegge la palla dall'attacco avversario e cerca di liberarsi per il cross o lo scarico dietro su un compagno

## Forbice a rientrare di 180°

### Descrizione del gesto tecnico:

Nella esecuzione della **Forbice a rientrare di 180°**, come si può osservare nella sequenza fotografica n. 13, il giocatore che si trova in guida dx. al momento in cui decide di applicare la finta si sposterà leggermente con il peso del corpo verso sx. ed eseguirà uno scavalcamento della palla dall'esterno verso l'interno con il piede dx. Quando il piede dx si appoggia stabilmente al terreno il giocatore attuerà un giro su se stesso di 180° facendo perno sulla gamba dx. e contemporaneamente egli raccoglie il pallone con l'interno del piede sx. cambiando così il senso di marcia impostandolo nella nuova direzione.

Il braccio sx. nella prima fase del gesto al momento dello scavalcamento della palla, dovrà effettuare un rapido movimento rotatorio in avanti-alto per dare equilibrio e fluidità a tutto il movimento.



### Situazioni di gioco in cui può essere utilizzata :

- come nella situazione precedente in fascia laterale, vicino l'area di rigore, il giocatore in possesso palla girato spalle alla porta protegge la palla dall'avversario e cerca di liberarsi per il cross o lo scarico dietro su un compagno
- per cambiare direzione rapidamente e uscire da uno spazio chiuso di pressione in mezzo al campo

## Forbice composta

### Descrizione del gesto tecnico:

Nella esecuzione della **Forbice composta**, come si può osservare nella sequenza fotografica n. 14, il giocatore che si trova in guida dx. al momento in cui decide di applicare la finta per superare il diretto avversario, posto a lui di fronte, dovrà attuare un movimento composto da due fasi.

In un primo momento egli dovrà scavalcare la palla dall'interno verso l'esterno con la gamba destra aiutandosi con un fluido movimento delle braccia per mantenere l'equilibrio. Quando la gamba dx. è in appoggio stabile al suolo deve spostare il baricentro ed il peso del proprio corpo verso dx. e successivamente, per completare il dribbling, imposterà con l'esterno del piede sx. la palla in diagonale in avanti verso sinistra nella nuova direzione per poter superare l'avversario. Infatti se il portatore di palla avrà svolto le gestualità con rapidità potrà usufruire di uno spazio a sinistra lasciato dall'avversario che ha "abboccato alla finta" nel momento dell'esecuzione del primo scavalcamento verso dx.



Sequenza fotografica n. 14

### Situazioni di gioco in cui può essere utilizzata :

- azione che si svolge quando si "punta" l'avversario nell'1 contro 1 per superarlo e conquistare spazio o superiorità numerica
- per superare l'avversario con l'obiettivo del tiro in porta

## Doppia forbice

### Descrizione del gesto tecnico:

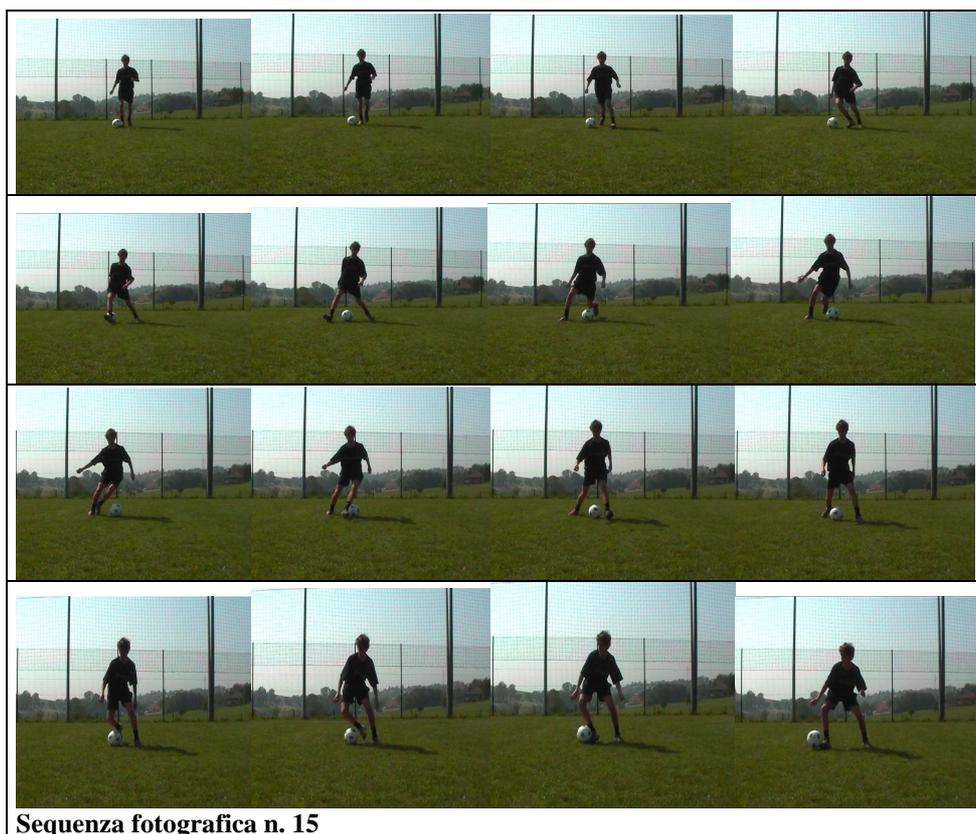
Nella esecuzione del gesto tecnico di **Doppia Forbice**, come si può osservare nella sequenza fotografica n. 15, il giocatore che si trova in guida dx. al momento in cui decide di applicare la finta per superare il difensore che lo contrasta dovrà attuare un movimento composto da tre fasi.

In un primo momento, per eseguire la finta, egli dovrà scavalcare la palla dall'interno verso l'esterno con la gamba destra, appoggiando il piede appena oltre la palla spostando così il baricentro ed il peso del proprio corpo verso dx.

Successivamente, attuare la stessa gestualità con la gamba opposta e quindi scavalcando la palla dall'interno verso l'esterno con la gamba sinistra spostando nuovamente il baricentro ed il peso del proprio corpo verso sx.

Nella terza fase, una volta sbilanciato l'avversario, la finta si completa quando la palla viene nuovamente toccata dal portatore di palla utilizzando come superficie di contatto l'esterno del piede dx. e la sfera viene condotta in diagonale in avanti sempre verso destra in modo da superare il diretto avversario.

Il "gioco di gambe" deve essere estremamente rapido; il corpo leggermente proteso in avanti ed i movimenti del busto e delle braccia coordinati ed armoniosi.



Sequenza fotografica n. 15

### Situazioni di gioco in cui può essere utilizzata :

- come nella situazione precedente per una azione in velocità con giocatore in possesso palla che "punta" l'avversario per superarlo e conquistare spazio, creare superiorità numerica oppure tirare in porta

## Suola con forbice

### Descrizione del gesto tecnico:

Questa tecnica si sviluppa in una triplice azione.

Nella esecuzione della finta **Suola con forbice**, nella prima fase come si può osservare nella sequenza fotografica n. 16, il giocatore avendo l'avversario di fronte e trovandosi in guida dx. al momento in cui decide di applicare questo gesto tecnico, si sposta la palla da destra verso sinistra in diagonale in avanti "accarezzandola" con la pianta del piede destro.

In seguito, appoggiato il piede dx a terra, il giocatore scavalca rapidamente la sfera con la gamba sinistra dall'esterno verso l'interno avendo cura di portare il piede sinistro ad appoggiarsi al suolo per dare equilibrio alla sua azione.

In questa fase l'atleta dovrà avere il peso del corpo sull'arto sinistro e subito dopo rapidamente nella terza fase, egli eseguirà uno spostamento sia del proprio corpo che della palla utilizzando l'esterno del piede sx. verso sinistra avendo cura di sospingere la sfera sempre in diagonale in avanti per superare definitivamente l'avversario.



### Situazioni di gioco in cui può essere utilizzata :

- questa finta, molto spettacolare e utile in spazi stretti, permette di rubare il "tempo" di entrata all'avversario. Il giocatore per un attimo lascia la palla alla portata del difensore per toglierla rapidamente e superarlo quando cerca di intervenire

## Rotazione sulla palla

### Descrizione del gesto tecnico:

Questa tecnica si sviluppa in una triplice azione.

Nella prima fase al momento della esecuzione della finta **Rotazione sulla palla**, come si può osservare nella sequenza fotografica n. 17, il giocatore che si trova in guida dx. al momento in cui decide di applicare questo gesto tecnico per superare un avversario, posto a lui di fronte, deve posizionare la pianta del piede dx. sulla sfera.

Subito dopo con una forte spinta del piede sx., appoggiato al suolo, “sale sulla palla” ed effettua un movimento rotatorio girando su se stesso di 180° in senso antiorario. Egli quindi per un attimo resta in equilibrio sulla gamba dx proseguendo la rotazione del corpo sull’attrezzo ed immediatamente aggancia la sfera con la pianta del piede sx. trascinandola poi verso di sé.

Simultaneamente, appoggiato il piede sx. a terra, l’atleta completa la rotazione di 360° continuando, la guida della palla con il piede dx e poi con l’esterno sx superando l’avversario.

In questo modo, il portatore di palla, in tutto il movimento sarà sempre posizionato in modo offrire le spalle all’avversario proteggendo così la sfera.



### Situazioni di gioco in cui può essere utilizzata :

- finta difficile, ma utile per sfondare spazi centralmente perché garantisce in tutto il movimento la protezione della palla permettendo di superare uno o più avversari.

## Tagliafuori

### Descrizione del gesto tecnico:

Nella prima fase al momento della esecuzione della finta **Tagliafuori**, come si può osservare nella sequenza fotografica n. 18, il giocatore che si trova in guida dx. al momento in cui decide di applicare questo gesto tecnico per superare un avversario posto di fronte, deve scavalcare la palla ed appoggiare la gamba dx. oltre di essa. In seguito, il giocatore con una veloce rotazione di 180° sul piede perno dx. e con l'avversario alle spalle, riprendere la sfera per trascinarla con sé con la pianta del piede sx. Successivamente l'attaccante, conclude la sua azione, appoggiando il piede sx. a terra e con una nuova rotazione di 180° completa il movimento portando via la palla con il piede dx. Le braccia larghe accompagnano tutto il movimento per dare equilibrio e proteggersi dall'avversario.



### Situazioni di gioco in cui può essere utilizzata :

- come la precedente finta è utile per saltare il difensore e sfondare spazi centralmente perché l'azione rapida, crea sorpresa nell'avversario e permette di proteggere la palla e di superarlo

## Palla dietro la gamba d'appoggio

### Descrizione del gesto tecnico:

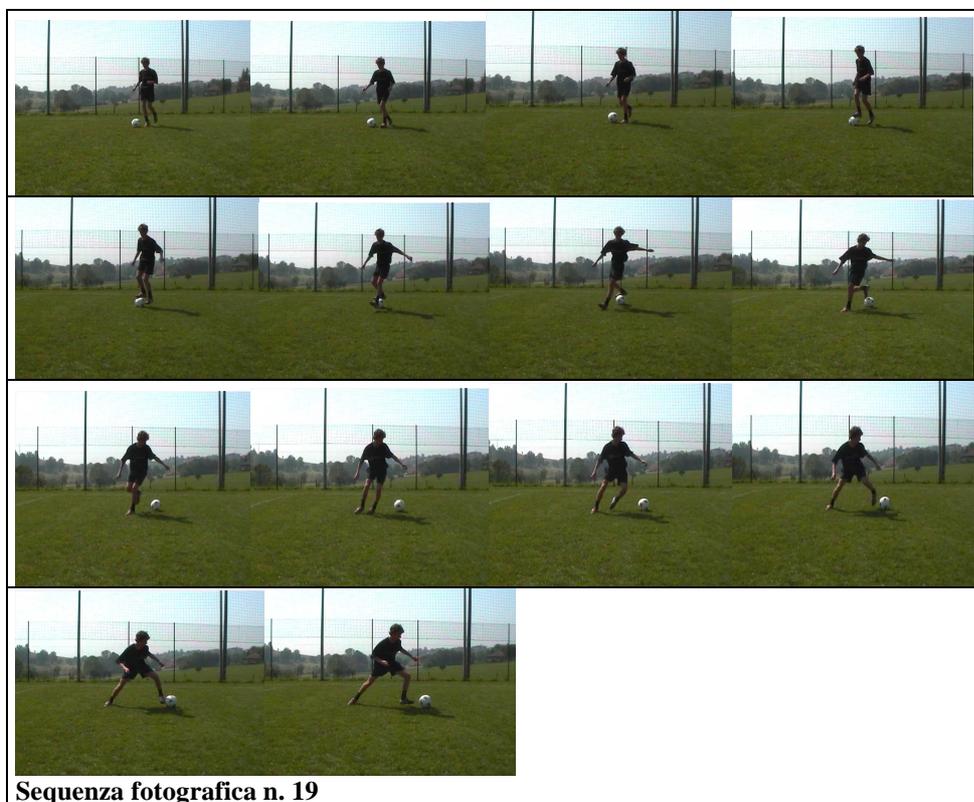
Questo gesto tecnico può essere applicato in due modi:

nella prima situazione l' esecuzione della finta **Palla dietro la gamba d'appoggio**, come si può osservare nella sequenza fotografica n. 19, il giocatore che si trova in guida dx. per attuare questo gesto tecnico il portatore di palla dovrà posizionarsi con la gamba sx. leggermente in avanti rispetto la palla mantenendo il fianco sx. verso l'avversario.

Nel momento di svolgere la finta occorre posizionare la pianta del piede dx. sulla palla, arrestarla e portarla indietro verso di sé di quel tanto che basta per farle superare la gamba sx. che in quel momento funge d' appoggio.

Infatti, appena la sfera ha oltrepassato il piede sinistro, essa deve essere spostata con l'interno del piede destro e condotta in diagonale verso sx .

Terminata questa fase, prontamente il giocatore accompagnerà con un tocco d'esterno sx. la palla nella nuova direzione e mutando in quell'istante, la posizione delle spalle e quindi del corpo, svolgendo una breve rotazione di circa 90°.



Nella seconda possibilità il movimento della prima fase, se effettuato con destrezza, può risultare decisamente più rapido ed efficace.

Quando il giocatore si trova in guida dx., infatti, la palla viene riportata indietro con un'azione simile dal piede dx., che ad un certo punto deve spizzicare la sfera schiacciandola al suolo ed eseguendo un lieve balzello in avanti sul piede sx. L'atleta deve mantenere per un attimo il contatto del piede dx. sulla palla e la sfera deve essere condotta dietro la gamba d'appoggio sx. con un movimento fluido ed armonioso.

### Situazioni di gioco in cui può essere utilizzata :

- questa finta è utile nell' 1 contro 1 per proteggere la palla, "nasconderla" e tenerla lontano dall'intervento del diretto avversario.
- cambiare direzione passando dalla guida dx. a quella sx.

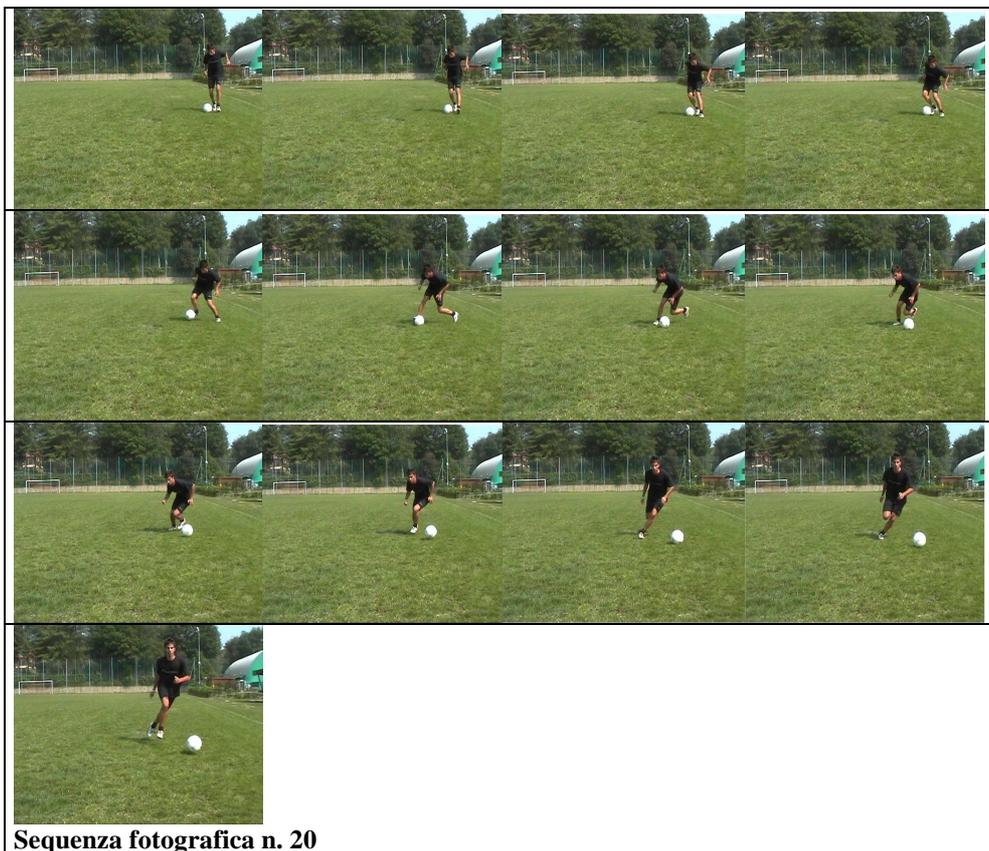
## Uno/due esterno - interno piede

### Descrizione del gesto tecnico:

Nella esecuzione del gesto tecnico di **Uno/due esterno – interno piede** (Ronaldino), come si può osservare nella sequenza fotografica n. 20, il giocatore che si trova in guida dx. al momento in cui decide di applicare la finta esegue un caricamento sulla gamba sx. di appoggio e con un tocco morbido con l'esterno del piede spinge la sfera verso dx., fingendo di spostarsi in quella direzione, ma quasi simultaneamente con un veloce contro - movimento il piede, con la parte interna, sposta la palla da dx. a sx. nella nuova direzione cambiando direzione . Questa particolare finta richiede una grande sensibilità e dominio della palla ed una buona flessibilità del piede.

Essa può essere eseguita con un movimento contrario al precedente e cioè con un tocco prima **interno** e poi **esterno** del piede.

In questo caso il primo movimento di inganno viene effettuato portando la palla in diagonale a sinistra con il piede dx. che immediatamente cambia posizione per sospingere la sfera, con l'esterno dello stesso piede, in diagonale a destra cambiare repentinamente direzione con un cambio di velocità di corsa.



### Situazioni di gioco in cui può essere utilizzata :

- azione che si svolge in velocità quando si “punta” l’avversario per superarlo e tirare in porta o conquistare spazio in avanti per creare superiorità numerica

## Uno/due dietro la gamba di appoggio

### Descrizione del gesto tecnico:

Nella esecuzione del gesto tecnico di **Uno/due dietro la gamba di appoggio**, come si può osservare nella sequenza fotografica n. 21, il giocatore che si trova in guida dx. al momento in cui decide di applicare la finta porta il piede sx. in appoggio oltre la palla.

Nello stesso momento con l'interno del piede dx. aggancia la palla ancora leggermente indietro e la sospinge in avanti con la parte interna del collo piede.

Contemporaneamente, appena la sfera supera la gamba di appoggio sx. che tiene in equilibrio il corpo piegandosi, il piede dx. cambia rapidamente posizione per colpire la palla con l'esterno. In questa fase il giocatore si trova con il baricentro basso e la gamba dx. praticamente incrociata con l'arto sx..

Pertanto appena la sfera è partita, effettuando una rotazione completa dietro la gamba di appoggio sx., l'atleta deve rapidamente trovare l'equilibrio con la gamba dx. per andare nella nuova direzione. Le braccia accompagnano tutto il movimento del giocatore per dare equilibrio.



Sequenza fotografica n. 21

### Situazioni di gioco in cui può essere utilizzata :

- questa finta, in grado di sorprendere l'avversario, può essere utilizzata per effettuare un passaggio smarcante

## Doppio Cambio 180°

### Descrizione del gesto tecnico:

Nella esecuzione del gesto tecnico di **Doppio Cambio a 180°**, come si può osservare nella sequenza fotografica n. 22, il giocatore che si trova in guida dx. al momento in cui decide di applicare la finta esegue il tipico gesto del fondamentale per calciare la palla con il piede dx..

In questa fase è importante che il giocatore abbia l'attenzione di accentuare il movimento delle braccia. Il piede dx. all'ultimo istante, prima di andare a contatto con la sfera, si alza ed appoggiato il "sotto punta" del piede sulla sfera l'arpiona e la spinge appena con un tocco morbido indietro.

Subito dopo il giocatore ruota rapidamente a sx. utilizzando il piede perno a contatto con il suolo e cambiata direzione, accompagna la palla in avanti con l'esterno del piede sx. . Sempre con il corpo in equilibrio il giocatore, nel passo successivo, appoggia nuovamente la pianta del piede dx. sulla sfera e la richiama indietro per tornare verso la direzione precedente.



Sequenza fotografica n. 22

### **Situazioni di gioco in cui può essere utilizzata :**

- dal giocatore esterno di dx. o sx. per scaricare la palla dietro al compagno in appoggio
- come nella situazione precedente, ma per conquistare lo spazio necessario per andare al cross

## Didattica della finta

La didattica della finta deve avvalersi delle due fasi seguenti:

- 1) la prima si definisce di approccio e di acquisizione degli schemi motori e si avvale dei seguenti punti:
  - a) forme anche frammentate di movimenti in spazio libero inizialmente anche senza la palla, es. parti del gesto e di spostamenti dei piedi che richiamino la finta da apprendere come lo scavalco di una cinesina con le gambe oppure salire e scendere su una palla ferma a terra. Questi movimenti inizialmente potranno essere eseguiti lentamente per la comprensione del gesto ed in seguito effettuate rapidamente per migliorare la sincronizzazione e la fluidità dei diversi fondamentali.

Acquisire “parti di movimenti del gesto tecnico” permette di procedere con una certa progressività delle difficoltà in modo da mantenere molto alti più i successi che gli insuccessi dei ragazzi, e quindi risulteranno più motivati all’apprendimento.

In questo modo di procedere anche le finte più complesse possono scomporsi in movimenti semplici – del piede – delle gambe – del tronco o delle braccia ed una volta automatizzate, le diverse parti, si potranno mettere insieme per comporre il gesto completo.

Sempre in questa fase potranno essere proposte ai giocatori, in uno spazio definito di circa 20x20mt, delle esecuzioni del fondamentale, in forma libera, creando una alternanza di esercizio con dei compagni.

In questo modo viene stimolata sia la capacità mettersi in gioco, perché “osservati” dai compagni e dall’istruttore, alzando così il livello di attenzione e di concentrazione di chi esegue, sia la qualità di “osservare” i movimenti eseguiti dai compagni più bravi, in quel momento, e avanti nell’apprendimento.

Ovviamente l’alternanza permetterà, in seguito, di alzare l’intensità ed il tempo di esecuzione dei diversi gruppi di giocatori.
  - b) forma libera di movimento completo senza ostacoli con variazione della misura e del peso attrezzo palla (palla: spugna, tennis, gomma, cuoio etc...). In questa fase vengono utilizzati molto gli stimoli “propriocettivi” riferiti alla capacità di modulare gli impulsi muscolari adeguandoli al compito motorio che cambia nel peso e nella grandezza dell’attrezzo; mentre lo schema motorio del gesto si raffina e si automatizza.
  - c) forma di maggior velocità esecutiva e di ripetizione, per l’automatizzazione del gesto tecnico. In questa fase il fondamentale deve acquisire una “velocità esecutiva” molto vicina a quella con cui avverrà durante la competizione in partita. L’esecuzione, in questa fase, deve acquisire una grande fluidità di movimento in tutte le sue componenti.
  - d) forme con ostacoli statici anche di grandezze diverse: cinesini, coni, paletti. Durante questa fase addestrativa con l’utilizzo di piccoli ostacoli si cerca di intervenire per stimolare i “tempi” di esecuzione del gesto tecnico; il giocatore deve capire “quando” deve eseguire quel determinato fondamentale. Di conseguenza l’esecuzione del gesto tecnico non è più legata alla casualità di quando il giocatore si sente di utilizzarla liberamente, ma alla necessità di decidere il “momento giusto” per effettuarla leggendo i messaggi esterni della situazione di campo.

Questo è il momento di raffinare questa particolare fase esecutiva, perché errori minimi di spazio e tempo (alcuni centimetri più avanti o indietro, oppure un centesimo di ritardo o di anticipo) possono compromettere la riuscita del gesto. Forme addestrative potranno essere :

- superamento dell'avversario all'interno di un spazio definito da due linee poste a distanze precise (es. 2 mt. oppure 3 mt.)
- superamento dell'avversario in un certo tempo, con l'assillo del tempo, deciso dall'istruttore

- e) forme con ostacoli mobili che creano il “quando” eseguire il gesto tecnico, ma in modo più complesso con l'intervento di un difensore. In questa fase progressivamente si avrà l'avversario: passivo, semi – attivo ed infine attivo. Queste situazioni di gioco sono molto stimolanti per i ragazzi perché entrano in competizione e permettono di completare l'iter di apprendimento di questo straordinario fondamentale. In questa fase viene esaltata la voglia di “esibire” le proprie abilità con i compagni e nelle esercitazioni dell'1 contro 1 l'istruttore chiederà di superare l'avversario con un determinata finta. In seguito, l'istruttore metterà i suoi giocatori in situazioni specifiche di partita.

Queste proposte didattiche si avvalgono di piccoli frammenti di partita che riportate in sedute di allenamento permettono di stimolare principalmente l'1 contro 1 nelle diverse zone di campo.

- 2) nella seconda fase, nelle proposte didattiche, si ricerca:

- a) la coordinazione spazio – temporale con i compagni – in relazione agli avversari e all'ottimizzazione del possesso di palla.

## **Conclusioni**

Il problema di conoscere con una precisa e dettagliata analisi la tecnica della finta si presenta nel mondo del calcio già da molti anni. Questo lavoro affronta la necessità di avere una classificazione precisa del Finta con palla che permetta, agli addetti di questa disciplina sportiva, di utilizzare un terminologia comune per questo fondamentale tecnico.

Per gli operatori del calcio è importante che attraverso il linguaggio si possa codificare un particolare movimento del corpo, in modo tale che esso rimanga legato ad una precisa modalità di esecuzione e venga favorito il suo riconoscimento con poche parole.

Questo permette maggior comprensione tra le persone di calcio, di studiarne una didattica di apprendimento sempre più efficace ed infine di essere acquisito con più facilità già in età giovanile.

## Bibliografia

- Appunti tratti dal Corso Master Prof. F. Ferrari
- Articoli tratti dal Notiziario Settore Tecnico
- G. Di Guida – F. Casella: “Addestramento dei giovani calciatori”  
Edizioni Nuova Prhomos, 2000
- Accame F.: “La sintassi del calcio” - S.S.S. Roma 1982
- Accame F. : “Prima del risultato” – Società Stampa Sportiva - 1985
- Bonizzoni L. - Comucci N.: “La tecnica calcistica” - Nardini Firenze 1979
- D’Ottavio S.: “Insegnare calcio: dalle situazioni di gioco alle abilità specifiche” -  
S.S.S. Roma 1989
- D’Ottavio S.: “La prestazione del giovane calciatore” – S.S.S. Roma 1999
- D’Ottavio S. - Roticiani S.: “A Scuola di calcio” - Ed. Nuova Prhomos  
Città di Castello 1991
- Leali G.: “L’allenamento e l’addestramento calcistico durante il periodo evolutivo” -  
S.S.S. Roma 1983
- Molinas E. – Argiolas I.: “L’insegnamento delle abilità tecniche del gioco del calcio”  
S.S.S. Roma 1995
- Molon G. - Ranzato D.: “Il manuale del settore giovanile” - Ed. Nuova Prhomos  
Città di Castello 1997
- Wiel – Coerver: “Coerver Method” – Calzetti e Mariucci Perugia 1990