

**Settore Tecnico**

**Federazione Italiana Giuoco Calcio**

**Centro Tecnico di Coverciano**

## **CORSO MASTER**

**2001 / 2002**

**Titolo:**

### **I GIOCATORI ESTERNI**

**(Con riferimento al sistema 4-4-2 e modulo a zona)**

**Candidato: Alberico Evani**

**Relatori : Franco Ferrari - Roberto Clagluna**

## INDICE

<b>1)Introduzione</b>	<b>pag. 4</b>
<b>2)Le caratteristiche dei giocatori esterni</b>	<b>pag.5</b>
<b>3)Movimenti tattici degli esterni nel sistema 4-4-2 con modulo a zona</b>	<b>pag.11</b>
<b>4)Esercitazioni e situazioni di tecnica, tattica individuale e collettiva</b>	<b>pag.21</b>
<b>5)L'esperienza personale</b>	<b>pag.36</b>
<b>6)Conclusioni</b>	<b>pag.40</b>
<b>7)Bibliografia</b>	<b>pag.44</b>

## Legenda :

 giocatori esterni



corsa con la palla

 compagni



traiettorie della palla

 avversari



palla

 corsa senza palla



portiere

 coni

## 1) Introduzione

Da un'analisi storica sui sistemi adottati sino ad oggi nel calcio, ci si rende conto che sono sempre stati presenti dei cosiddetti **giocatori di fascia**.

Nel calcio moderno, nel quale ogni giocatore partecipa sia alla fase difensiva sia a quell'offensiva, si può semplicemente definire l'**esterno** come colui che occupa e copre tatticamente le fasce destra e sinistra del campo, spesso con riferimento della propria lateralità dominante.

Anche oggi, in ogni sistema, si trovano **esterni** con competenze e caratteristiche differenti con riferimento alla posizione sul campo, alla predisposizione individuale o tattica più o meno offensiva.

E' un ruolo molto importante poiché permette in fase di possesso l'allargamento del gioco e del fronte d'attacco, o meglio lo sviluppo in ampiezza della fase offensiva. Soprattutto oggi che le squadre sono molto chiuse e raccolte centralmente diventa decisivo sviluppare e costruire gioco sulle fasce laterali.

Nelle situazioni di non possesso sono giocatori altrettanto fondamentali nella copertura e nell'occupazione di questi spazi e, come si vedrà meglio in seguito, nell'effettuazione del pressing.

Si cercherà di distinguere i giocatori esterni con caratteristiche più offensive, le cosiddette "ali"(centrocampisti esterni) da quelli più difensivi di terza linea.

Tuttavia si approfondirà l'analisi tattica della **coppia d'esterni**, alto e basso, nel **sistema 4-4-2 con modulo difensivo a zona**, con riferimento ai metodi d'allenamento di questi giocatori.

Soprattutto in questo sistema gli esterni ricoprono un'importanza determinante al fine di ottenere un gioco efficace tatticamente, più spettacolare e brillante. E' implicito, come si vedrà anche in seguito, che le caratteristiche personali, attraverso tecnica, fantasia velocità e rapidità, consentiranno lo sviluppo di una manovra meno prevedibile possibile.

L'esperienza pluriennale in questo ruolo si svilupperà nell'interpretazione personale **dell'esterno di centrocampo**.

Tutta la tesina sarà impostata sull'analisi del ruolo e dell'applicazione dello stesso nel sistema 4-4-2, e avrà la caratteristica di essere prettamente pratica al fine di strutturare e programmare sul campo interventi mirati all'allenamento specifico dell'esterno.

## **2)Le caratteristiche dei giocatori esterni**

Quali sono le caratteristiche peculiari individuali del giocatore che deve ricoprire questo ruolo? Si valutano ora i prerequisiti, le capacità e le abilità dei giocatori esterni, cercando di differenziare quelli con una maggior

propensione offensiva e quelli più difensivi, ma come si potrà rilevare in seguito, le caratteristiche sono molto simili.

In generale i giocatori di fascia: sono **muscolosi e agili**. Sono giocatori dotati di non comune reattività e prediligono le **risposte istintive**. **Veloci** e al tempo stesso **resistenti**. Sono comunque dotati di una buona **rapidità di reazione**. Gli esterni hanno come punto di riferimento la linea laterale, che è per loro un importante fattore, sia di rassicurazione emotiva, sia d'orientamento tattico. Alcuni di loro posti al centro del campo si troverebbero verosimilmente in difficoltà confusi dai troppi dati da elaborare. Anche se quest'ultima affermazione è smentita da molti giocatori quali R. Donadoni e il sottoscritto che hanno spesso ricoperto ruoli di centrocampista centrale, o lo stesso P. Maldini che ha svolto con successo anche il ruolo di difensore centrale.

Senza dubbio chi copre questo ruolo deve essere un **elemento veloce e potente** e che sa realizzare in modo preciso i seguenti fondamentali:

- Guidare la palla in velocità;
- Controllare la palla in movimento;
- Calciare la palla in corsa, in particolare eseguire cross in corsa;
- Possedere un buon dribbling.

In fase difensiva dovrà:

- Essere aggressivo (nel senso di saper limitare tempo e spazio al portatore palla vicino).

- Saper stringere al centro in chiusura
- Coprire le diagonali lunghe sugli inserimenti avversari.

L'ala, o il centrocampista esterno, deve inoltre saper risolvere, in modo efficace, le **situazioni di uno contro uno** e di due contro uno, sulla zona esterna. Nei sistemi in cui gli esterni sono delle vere ali e perciò degli attaccanti a tutti gli effetti, dovranno avere inoltre l'abilità di saper allargare il fronte d'attacco in ampiezza, ma anche tagliare la difesa verso il centro per dare profondità alla manovra smarcandosi nei tempi giusti.

Questa **capacità di smarcamento** per andare nello spazio vuoto o per creare spazio ad un compagno, consente al possessore palla di trovare soluzioni efficaci in modo da strutturare una manovra veloce, fluida e produttiva.

**Dove** si smarca? L'esterno che si smarca deve sempre valutare se la palla è coperta o scoperta e cioè se il possessore palla compagno è o non è pressato.

Es. 1: **palla scoperta**, il movimento dell'esterno dovrà essere effettuato **in profondità**. Se valutiamo il movimento della coppia d'esterni ci sarà un cambio di posizione dove il giocatore più "basso" andrà in profondità e quello più "alto" verrà incontro. (tale movimento lo si può vedere in fig. n. 4)

Es. 2: **palla coperta**, il movimento degli esterni sarà **in appoggio** (nel caso la loro posizione fosse sopra la linea di palla) o **a sostegno** (quando si trovassero sotto la linea di palla) ed in ampiezza.

E' chiaro che lo smarcamento deve essere effettuato in **zona luce** ma soprattutto in uno spazio che sia raggiungibile dal passaggio del possessore.

**Come** si smarca? **Con corse diagonali - verticali - orizzontali.**

La corsa diagonale consente di vedere sia il compagno che passa (quindi la palla), sia la porta e proteggere la palla dall'eventuale difensore che lo marca.

Se l'esterno si trova ad essere marcato strettamente, lo smarcamento dovrà essere fatto in due movimenti e cioè prima un movimento d'inganno o "**contromovimento**", con il quale il giocatore si muove nella direzione opposta a quella dove intende andare (dovrà essere effettuato quando la palla sta viaggiando da un compagno all'altro oppure nel tempo che c'e' tra la guida palla e quando il giocatore alza la testa per fare il passaggio).

Dopo vi è lo smarcamento vero che va eseguito con un veloce cambio di direzione e velocità rispetto al movimento d'inganno.

**Quando** si smarca? I giocatori si devono smarcare quando il compagno in possesso palla è nelle condizioni di vederlo e di passargli la stessa.

Quindi d'importanza fondamentale sono i tempi in cui si eseguono questi movimenti (eseguiti fuori tempo sono inutili!) che favoriscono una manovra dinamica e redditizia.

Tutti questi movimenti li ritroveremo nel paragrafo relativo al sistema 4- 4-2.

Si vedranno ora invece le caratteristiche del cosiddetto esterno basso.

Il terzino, così denominato perché uomo di terza linea (difesa), pur essendo un ruolo preminentemente difensivo ha oggi, rispetto al passato, compiti

sempre più offensivi. Il difensore laterale quindi, oltre che contrastare e marcare i giocatori esterni della squadra avversaria e coprire le fasce laterali, quando se ne presenti la necessità, partecipa in fase offensiva alla manovra del gioco:

- nell'aggiramento della squadra avversaria;
- nella costruzione dell'azione
- a sostegno del centrocampo e dell'attacco;
- s'inserisce in attacco smarcandosi negli spazi lasciati liberi dai compagni sulle fasce laterali per crossare o concludere a rete.
- Crea superiorità numerica sulle fasce.

Le caratteristiche del terzino sono simili a quelle del giocatore esterno di centrocampo chiaramente con più predisposizione e capacità maggiori nella fase difensiva e quindi con prerequisiti conformi anche al marcatore.

La propensione maggiore al gioco d'attacco differenzia il terzino fluidificante da quello marcatore. Tuttavia nel gioco moderno si può affermare che i difensori laterali siano, per la maggior parte, terzini fluidificanti.

Dal punto di vista fisico - atletico: solitamente, ma non necessariamente, il difensore laterale è prestante fisicamente. A livello di capacità motorie si evidenziano e si devono incrementare particolarmente: la velocità di traslocazione e la resistenza specifica (capacità condizionali); la velocità di reazione e l'anticipazione motoria (capacità coordinative).

Dal punto di vista tecnico: le doti tecniche importanti per il difensore laterale sono: la capacità di calciare la palla da fermo e in movimento, in maniera precisa e tempestiva sia nel gioco corto che lungo; la capacità di controllare in modo orientato (stop a seguire) la palla, difendendola dal pressing avversario, per passarla, crossare, tirare in porta.

- la capacità di guidare la palla velocemente in verticale;
- la capacità di saper crossare dal fondo e dalla tre quarti del campo;
- la capacità di saper contrastare e marcare l'avversario;
- la capacità di saper percepire e intervenire sulle traiettorie alte della palla (gioco aereo).

Dal punto di vista tattico - situazionale: l'esterno deve " **saper marcare** " d'anticipo l'avversario, rispetto la posizione della palla, ponendosi sempre sulla linea interna. Sempre in fase difensiva, il difensore laterale, deve porsi in maniera opportuna, stringendo gli spazi verso il centro del campo, in seguito a un attacco dal fronte opposto, per poter intervenire anche nella "zona cieca " su un eventuale cambio veloce di gioco. Nel 4-4-2 avrà la collaborazione dell'esterno di centrocampo che chiuderà la diagonale lunga quando la squadra è bassa.

Inoltre deve saper temporeggiare in caso di contropiede e saper attaccare l'avversario in possesso palla, nel momento più opportuno, facendo pressing. In fase offensiva deve saper supportare il centrocampo e l'attacco soprattutto con azioni di sostegno e di appoggio. Deve inoltre saper attaccare gli spazi

vuoti con inserimenti tempestivi sulle fasce laterali eventualmente scambiandosi la posizione con il centrocampista corrispondente.

Dal punto di vista caratteriale: il giocatore che vuole svolgere le mansioni di difensore laterale, deve essere altruista, generoso e tenace. Spesso sono grintosi e aggressivi.

La conoscenza di queste caratteristiche è importante per scegliere il sistema più idoneo a esaltare le potenzialità dei giocatori a disposizione e per programmare interventi individuali e collettivi durante gli allenamenti.

### **3) Movimenti tattici degli esterni nel 4-4-2 con modulo a zona**

Ora si dovrà valutare quali siano i movimenti dei giocatori esterni in fase di non possesso e poi di possesso nel sistema 4-4-2.

#### *Fase difensiva*

Ricordiamo velocemente qualche principio generale di fase difensiva del modulo a zona. Nella fase di non possesso si tratta di porre **più linee di copertura tra la palla e la propria porta** (tali linee diminuiscono man mano che ci si avvicina alla propria porta per non dare profondità' all'attacco avversario ), restringendo spazio e tempo al portatore palla. Il giocatore che difende, nell'occupazione degli spazi, dovrà tenere conto della **posizione della palla, del compagno e dell'avversario** ed orientarsi di conseguenza in riferimento alla propria porta. Tuttavia I principi di non possesso palla sono in

ogni caso validi, sia nel modulo a zona, sia a uomo, soprattutto gli obiettivi di tattica individuale . C'è invece differenza in particolare per quanto riguarda la tattica collettiva. La fase difensiva con modulo a zona è di tipo attivo; essa richiede una mentalità offensiva e non attendistica. Non si può separare i reparti (difesa, centrocampo e attacco) nell'organizzazione di questo modulo come è altrettanto fondamentale trattare i principi e gli obiettivi di pressione, pressing e fuorigioco.

La pressione è un'azione individuale che un giocatore attua sul portatore palla avversario con l'intento di alterare i tempi di gioco all'avversario (rendere difficile la libera giocata avversaria in avanti), mentre il pressing è un'azione organizzata di due o più giocatori con l'obiettivo preciso di riconquistare la palla restringendo spazio, tempo e togliendo gli appoggi più vicini al portatore di palla. I giocatori devono imparare a compiere la pressione in modo adeguato e finalizzato. Per esempio obbligare il portatore palla a far "scendere" la stessa sulla fascia dove è più opportuno organizzare un pressing efficace (pressing ad invito), oppure per obbligare un passaggio rischioso. Tutti i giocatori della squadra devono essere pronti sia dal punto di vista fisico, sia dal punto di vista mentale ad attuare il pressing. Perciò bisogna curare particolarmente la preparazione fisica e la preparazione psicologica. Questo attraverso la ripetizione costante di esercitazioni che impegnino i calciatori in questi due aspetti. Lo sfruttamento del fuorigioco è fondamentale per mantenere corta la squadra e non dare profondità agli

avversari, anche se l'applicazione sistematica della tattica del fuorigioco è stata ultimamente un po' abbandonata ed è subordinata al pressing e alla condizione della palla (coperta o scoperta). Queste ultime considerazioni sono fondamentali per il giocatore esterno.

Perciò il giocatore zonista a livello individuale dovrà sapere:

- leggere la situazione
- contrastare
- valutare le capacità tecniche e fisico - atletiche dell'attaccante
- fare pressione
- guardare la palla senza farsi ingannare dalle finte
- disporsi in posizione defilata ruotando il corpo rapidamente rispetto alla posizione della palla e inducendo l'avversario a dirigersi verso il proprio lato forte
- anticipare l'attaccante
- attaccare velocemente l'avversario per non concedergli spazio
- mandare l'attaccante all'esterno o tenerlo girato
- attaccare la palla al momento giusto ed essere aggressivo (ad esempio sul controllo)
- non farsi puntare scappando dietro
- temporeggiare
- mantenere la giusta distanza dall'attaccante e dal compagno (prendere posizione)

- coprire (i compagni e occupazione dello spazio)
- marcare (internamente e d'anticipo)
- coprire lo specchio della porta (prendere posizione)
- intercettare il passaggio
- collaborare con l'altro difensore e guidarlo da dietro comunicando
- non farsi attaccare sulla zona cieca
- sfruttare la regola del fuorigioco
- anticipare le intenzioni degli attaccanti

A livello collettivo si dovrà osservare se:

- la squadra è corta e stretta (ridurre tempo e spazio all'avversario)
- gli spazi sono ben occupati e coperti
- i movimenti sono coordinati
- c'è equilibrio e collaborazione tra i reparti
- pressione e pressing sono organizzati (per esempio eseguito su palla coperta in fascia o che ritorna)
- si attaccano gli appoggi del portatore palla
- si toglie profondità
- si sa effettuare elastico e fuorigioco
- si effettuano correttamente le diagonali di copertura e i raddoppi
- si sa scalare e slittare
- c'è differenza di comportamento su palla scoperta (aperta) o coperta (chiusa)

- c'è interpretazione e lettura della situazione sulle varie altezze del campo.

Conoscendo questi aspetti l'allenatore può intervenire durante le situazioni di gioco, sia a livello collettivo, sia individuale.

Si veda ora la preparazione del pressing a invito sulle fasce con la conseguente posizione degli esterni essi saranno sempre evidenziati in giallo, V. fig. n. 1).

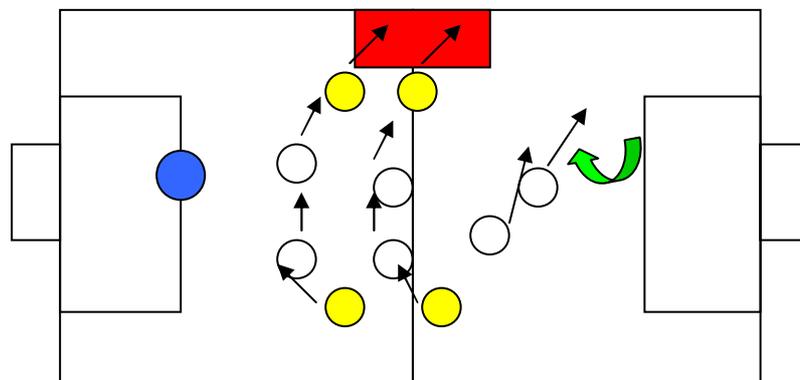


Fig. n. 1

**Gli esterni aggrediscono il portatore palla sulla fascia** dove è più redditizio il pressing. **L'esterno basso comanda** il compagno corrispondente all'attacco alla palla. Infatti l'esterno alto non attacca il portatore palla se questo ha un appoggio esterno; se non è coperto e raddoppiato dal compagno obbligherebbe il centrocampista centrale ad uscire. (fig. n. 2



velocemente verso il centro per recuperare la posizione dietro la linea della palla in posizione di copertura.

Spesso i **due esterni raddoppiano** insieme sul portatore palla vicino alla fascia. Nel 4-4-2 un punto forte della fase difensiva è proprio la doppia copertura delle fasce.

La scalata è un movimento molto importante in fase difensiva: un giocatore di un reparto o di una catena verticale scivola avvicinandosi alla palla prendendo posizione in una zona più importante tatticamente spesso sostituendo o coprendo una zona lasciata libera da un compagno. Le scalate possono avvenire in senso orizzontale, verticale o combinato.

Nel primo caso si effettuano all'interno di uno stesso reparto allo scopo di avvicinarsi al portatore palla avversario. Nel caso di scalata verticale viene effettuato tra catene di giocatori e può essere in avanzamento o in arretramento. Nel 4-4-2 di Sacchi spesso la scalata in avanzamento era utilizzata per sfruttare al massimo il pressing. Gli esterni utilizzano spesso le scalate verticali, orizzontali e combinate al fine di restringere il campo agli avversari.

### *Fase offensiva*

L'organizzazione dei movimenti della coppia di esterni nel 4-4-2 è fondamentale come anche gli aspetti relativi allo smarcamento sulle fasce, che abbiamo già accennato nel paragrafo precedente relativo alle caratteristiche di questi giocatori.



Osserviamo, inoltre, nella stessa figura, come l'esterno dalla parte opposta mantenga una posizione molto larga pronto a tagliare la difesa e dare la possibilità al possessore palla di cambiare gioco in ampiezza e profondità.

Anche lo scambio col centrocampista centrale è abbastanza frequente, con la conseguente sovrapposizione del mediano con la palla che gira da destra a sinistra. E' fondamentale in tutti questi movimenti che siano rispettati tempi e spazi ed è per questo che vengono ripetuti in allenamento in quantità e qualità, tali da essere automatizzati e appresi. La fig. n. 6 evidenzia lo scambio tra esterno e centrale di centrocampo.

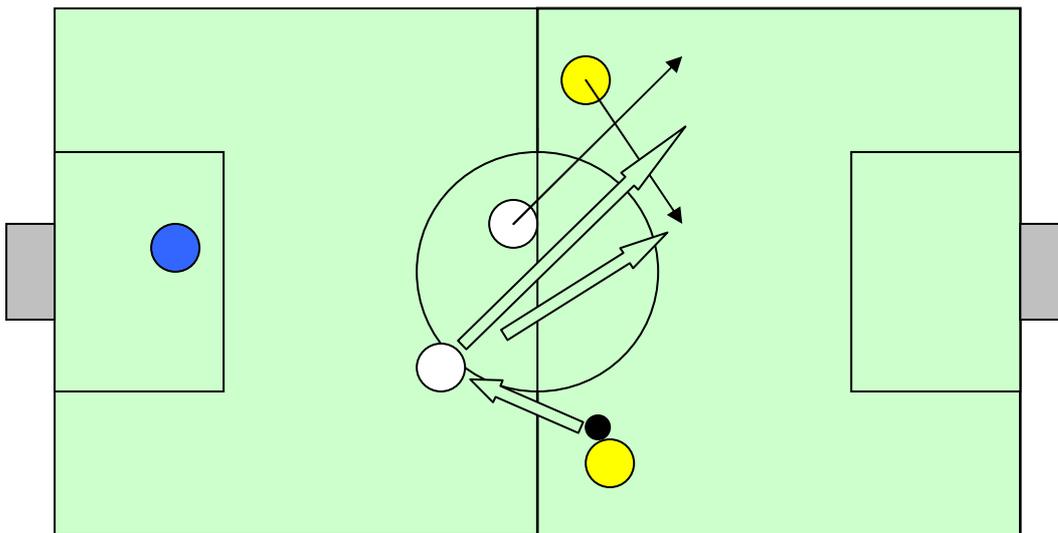


Fig. n. 6

Nel paragrafo precedente abbiamo parlato dello smarcamento dell'esterno con l'utilizzo del contro-movimento, **che deve sempre essere effettuato**, con le corse in verticale (**attacco dello spazio**), diagonale e orizzontale (**appoggio laterale**). Infatti in riferimento della condizione (coperta, scoperta) e della posizione della palla l'atleta opterà per il movimento più redditizio alla conquista dello spazio in zona luce o in profondità (fig. n. 7).

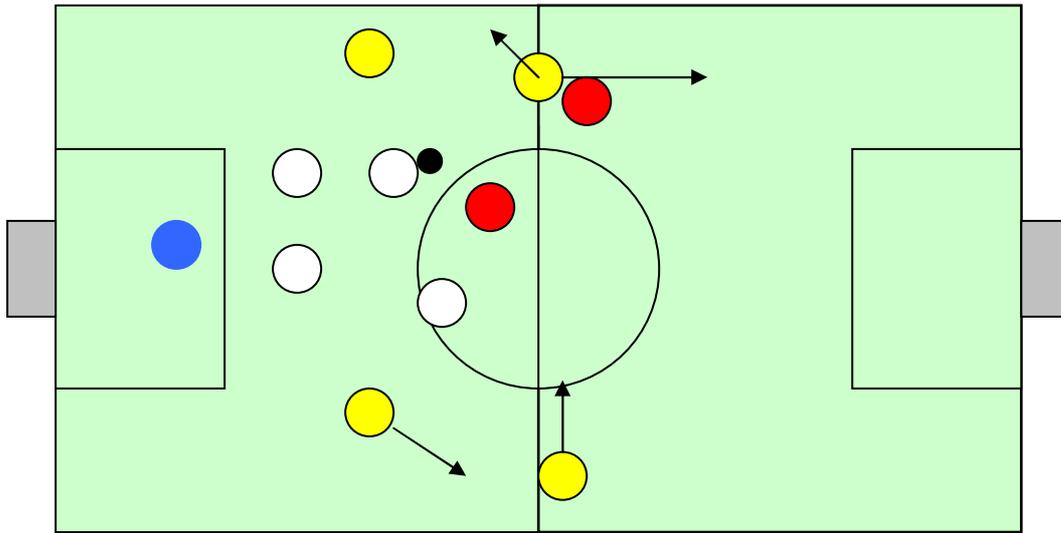


Fig. n. 7

Come vediamo meglio qui di seguito, i movimenti descritti nei prerequisiti e nella spiegazione precedente, sono effettuati in riferimento alla copertura della palla e alla autocreazione di spazi (movimenti detti anche (1) corto – lungo o (2) lungo – corto) (fig. n. 8)

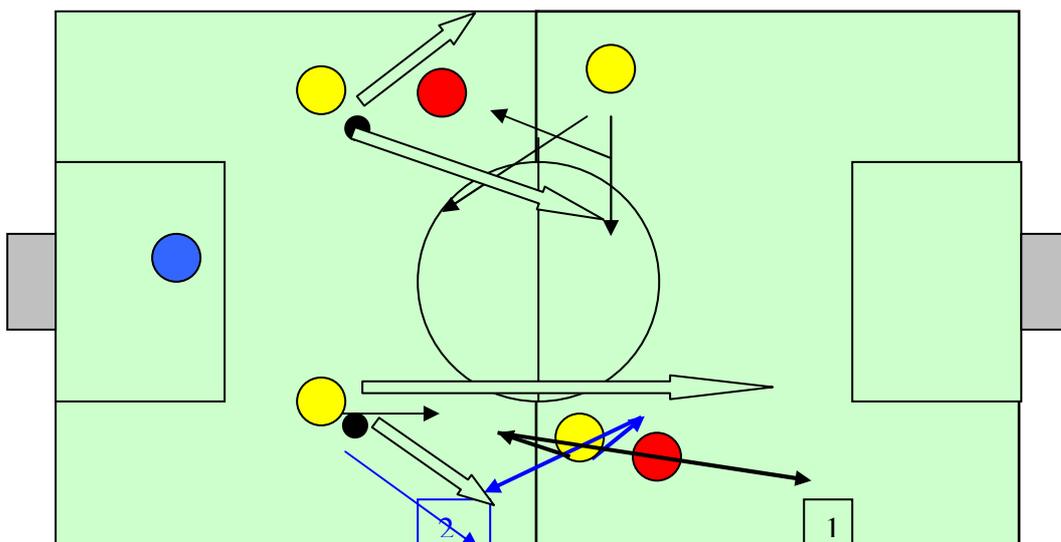


Fig. n. 8

Sul primo movimento l'esterno basso va a sostegno e copertura, sul secondo se l'esterno di centrocampo punta l'avversario, quello basso potrà anche

andare in sovrapposizione, movimento tattico spesso usato dai due esterni per creare superiorità , due contro uno sull'esterno avversario.

#### **4)Esercitazioni e situazioni di tecnica, tattica individuale e collettiva**

In riferimento a quanto detto nei prerequisiti e nel paragrafo relativo ai movimenti dei giocatori esterni nel 4-4-2, si possono programmare interventi mirati al miglioramento delle abilità tecniche e delle capacità tattiche di questi giocatori. Vediamo come nelle attività che seguono che possono essere proposte, sia nel settore giovanile, sia alle prime squadre. Inizieremo con esercitazioni di tecnica individuale e situazioni semplici all'1 c 1 al 2 c 1 di tattica individuale. Tutte le esercitazioni di tecnica di guida della palla in velocità e di ricezione sono da proporre ai giocatori che svolgono questo ruolo.

Le esercitazioni di tecnica individuale che seguono, preparano l'esterno a gesti e movimenti tipici di questo ruolo. Tempi e spazi dei movimenti con e senza palla vengono così appresi.

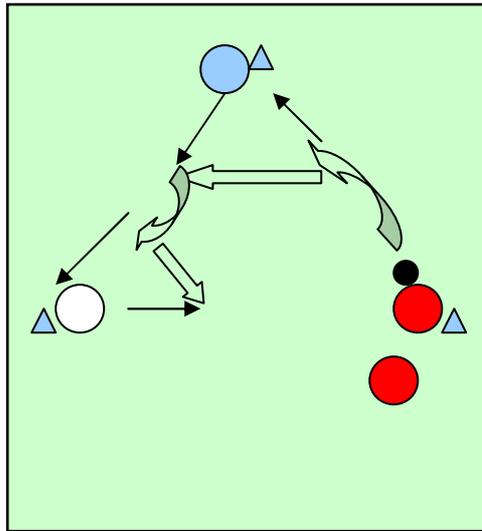


Fig.9

In figura 9 vediamo in un triangolo 4 giocatori. Il primo parte guidando la palla su un lato e la gioca al compagno che si smarca sull'altro lato partendo dal vertice, subito dopo lo stop, e così via. Lo scopo è cominciare a capire i tempi di partenza .

Successivamente si inseriscono altri due movimenti: lo scambio e il contromovimento. Nello stesso triangolo il giocatore che aspetta al vertice effettua un contromovimento, effettua l'uno – due con il compagno e si smarca a ricevere. Si ripete continuamente la catena tra i 4 giocatori. (figura 10)

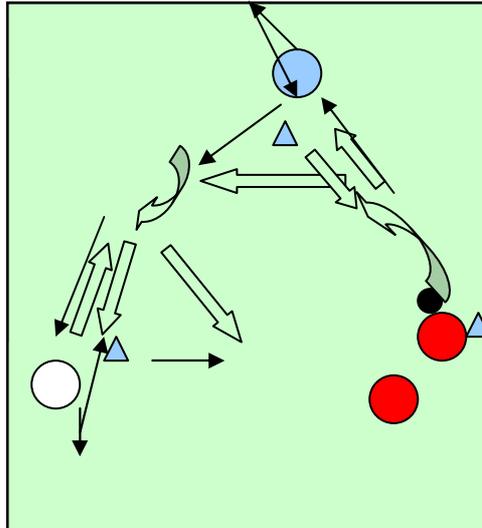


Fig. n. 10

L'ultima esercitazione avviene tra 5 giocatori in un quadrato: il primo guida palla effettua lo scambio con il compagno sul vertice adiacente e cambia al terzo uomo sul vertice opposto che ripete l'azione e così via. (fig. n.11)

E' importante che al vertice di partenza ci siano 2 giocatori.

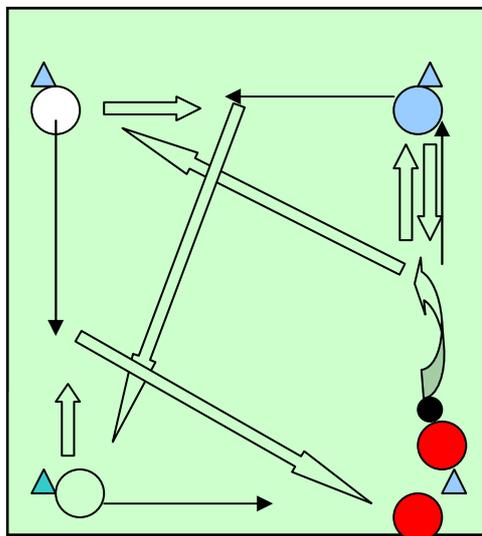


Fig. n. 11

Vediamo ora una progressione sulla guida della palla per andare al cross.

Il giocatore guida la palla in velocità sulla fascia e crossa per il compagno al centro che si muove sul primo o sul secondo palo. Si effettua, sia a destra, sia a sinistra del terreno di gioco. (fig. n. 12)

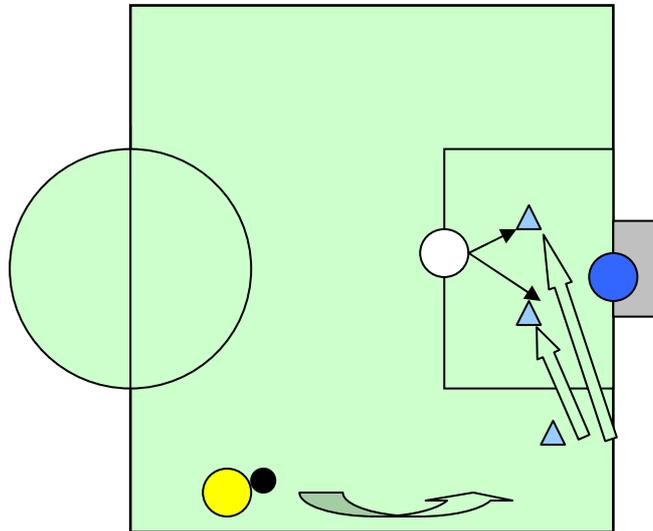


Fig. n. 12

Inseriamo ora anche un controllo orientato in movimento prima della guida: il compagno che conclude a rete lancia l'esterno che ripete l'azione precedente (fig.13)

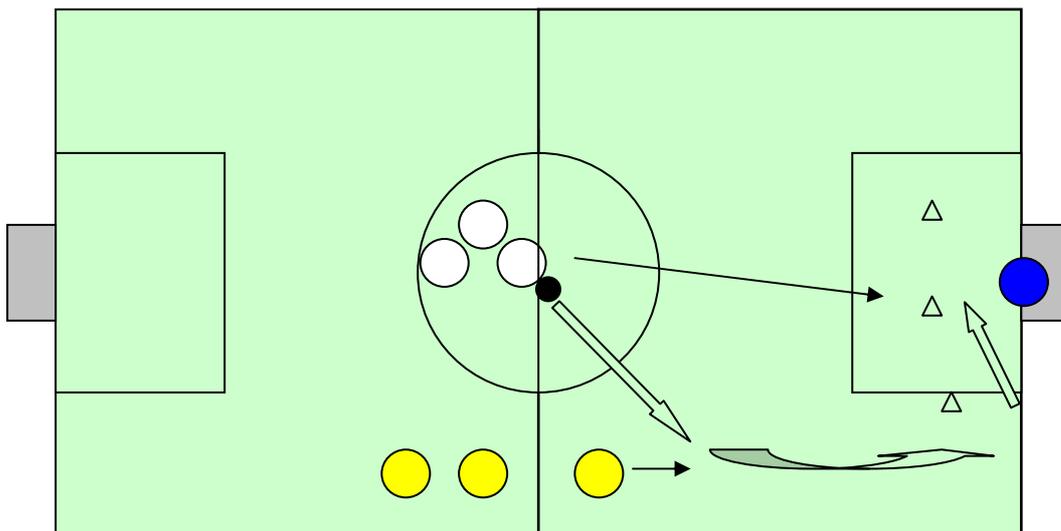


Fig. n. 13

Questa esercitazione di tecnica calcistica individuale si trasforma progressivamente in una situazione di tattica individuale. In fig.14 vediamo



In fase offensiva l'esterno deve anche migliorare nell'1c1 e nel 2c1. Vediamo delle situazioni a riguardo. Iniziamo con una progressione sull'1c1.

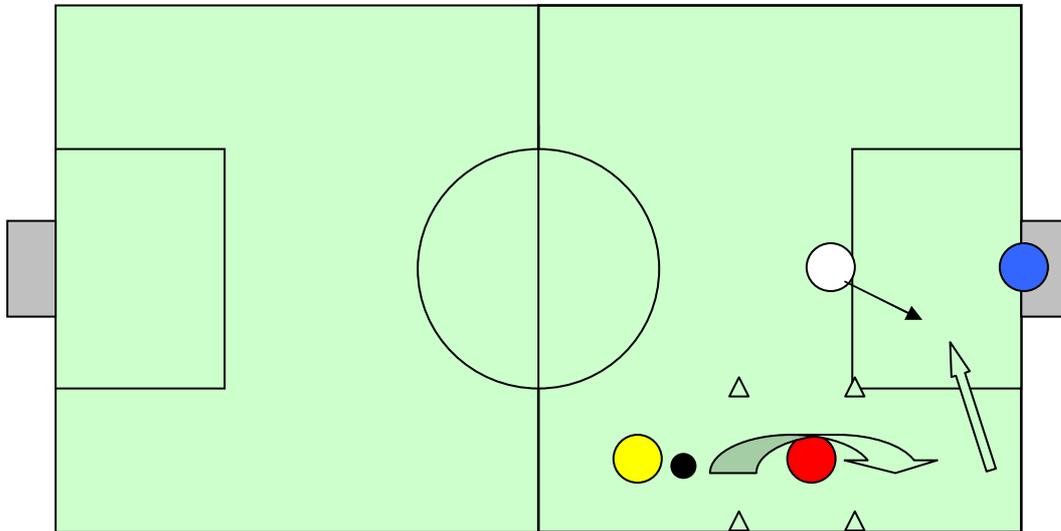


Fig. n. 16

In figura 16 vediamo un 1c1 in fascia con l'avversario che attende fermo in uno spazio delimitato. Superato l'avversario l'esterno dovrà come al solito crossare per un compagno. Nelle figure 17 e 18 proponiamo altri due 1c1. Il primo con l'avversario in movimento che deve difendere nella zona delimitata e il secondo nello spazio esterno prima dell'area di rigore. Entrambe le situazioni devono concludersi come sempre con un cross per il compagno al centro dell'area che conclude a rete.

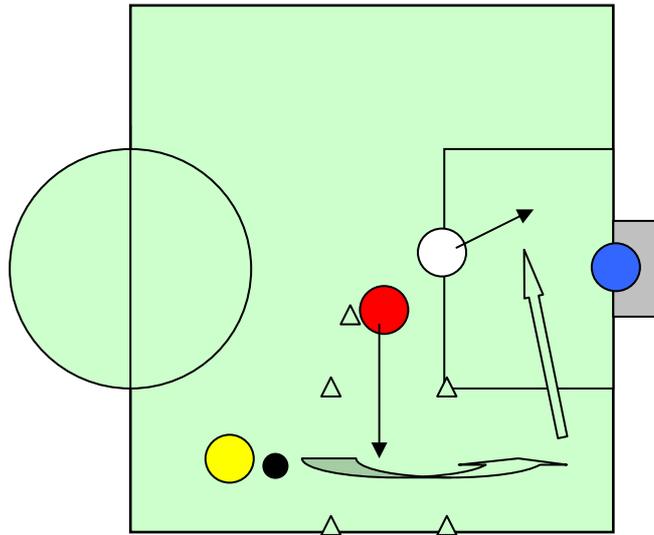


Fig. n. 17

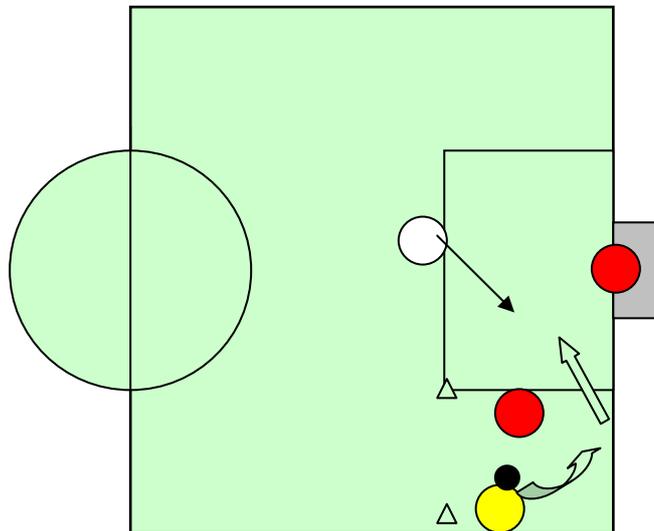


Fig. n. 18

L'esterno deve saper inoltre risolvere le situazioni di 2c1 come possessore palla e come appoggio e quindi migliorare la capacità di smarcamento. Vediamo alcuni esempi nelle proposte seguenti. In fig.19 l'esterno è in possesso palla e sfrutta l'appoggio della punta per saltare l'avversario o effettua un 1 c 1 per andare ad attaccare lo spazio in fascia e crossare al centro.

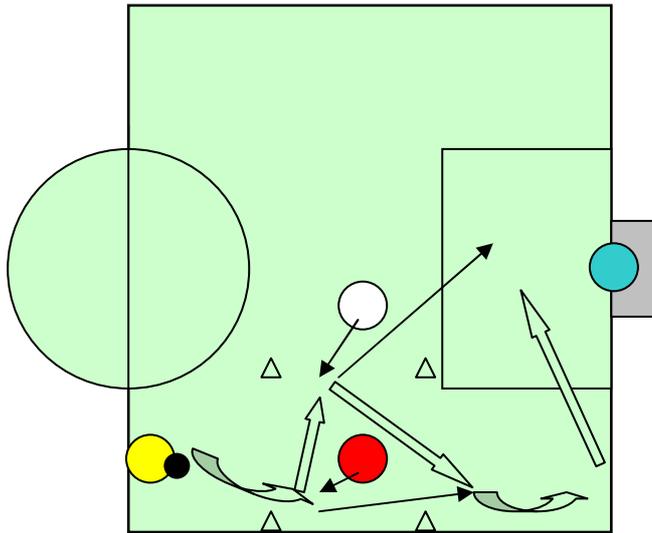


Fig. n. 19

Come sempre queste progressioni in situazione possono proseguire con l'aggiunta crescente di avversari e compagni per permettere il miglioramento della lettura e della risoluzione dei problemi. Questa ad esempio si può concludere come vediamo in figura 20 in un 3 c 2.

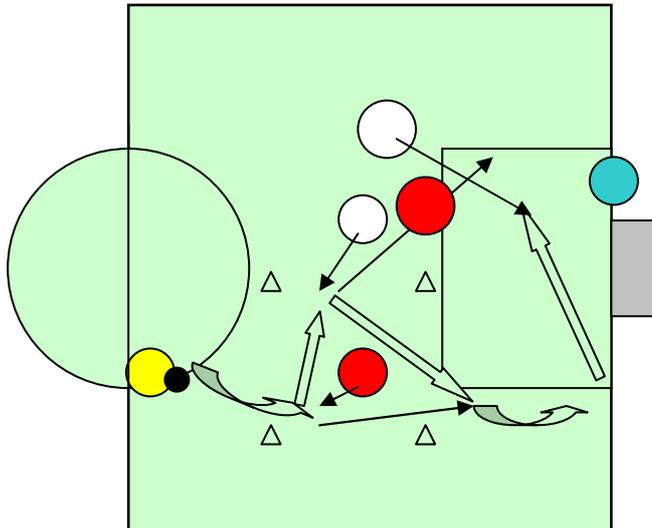


Fig.n. 20

Le situazioni semplici che seguono invece permettono di regolare tempi e spazi dell'esterno non in possesso palla in fase offensiva. Inoltre si interviene sulla collaborazione dei due esterni in fase offensiva in riferimento dei movimenti visti nel paragrafo relativo al 4-4-2. Lo smarcamento senza palla



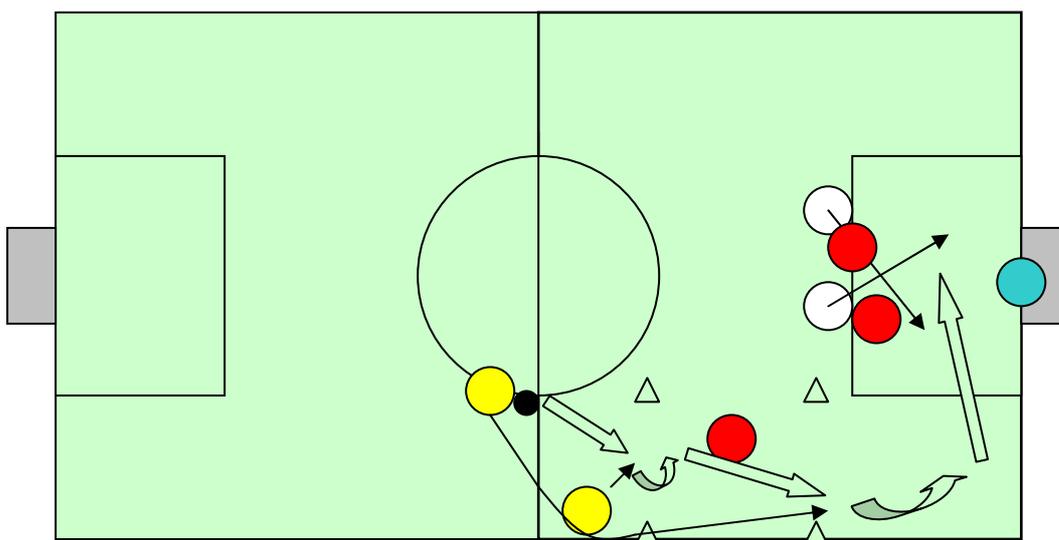


Fig. n. 22

Le situazioni si concludono sempre con un cross al centro dove si possono organizzare situazioni di 2 c 1 o 2 c 2.

Le stesse situazioni proposte possono essere strutturate, modificandole, per la fase difensiva degli esterni. Vediamo un ' esempio nella figura 23 dove avviene un 2 c 3 in fascia. Eventualmente in riferimento all'altezza del campo potrebbe esserci una situazione di collaborazione tra centrale ed esterno di centrocampo oppure di difesa.

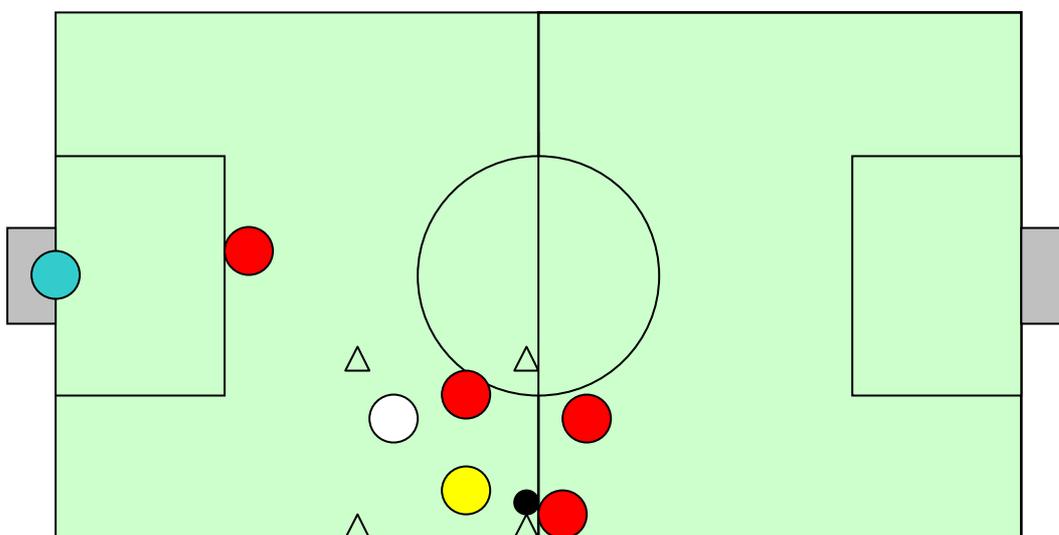


Fig. n. 23

Anche per la fase difensiva si possono organizzare diverse situazioni per migliorare le capacità degli esterni. Dopo le esercitazioni di tecnica individuale e le situazioni semplici di tattica individuale, le prossime proposte riguarderanno situazioni complesse di tattica individuale.

Iniziamo con una partitella a tema 4 c 4 : i giocatori devono conquistare due quadrati posti alle spalle degli avversari. Nelle zone esterne delimitate, possono entrare solo due giocatori della squadra in possesso palla e un solo avversario per favorire i 2 c 1 e le sovrapposizioni. E' una situazione molto utile agli esterni che ripropongono continuamente durante lo svolgimento comportamenti tattici che effettuano spesso durante la gara. (figura 24)

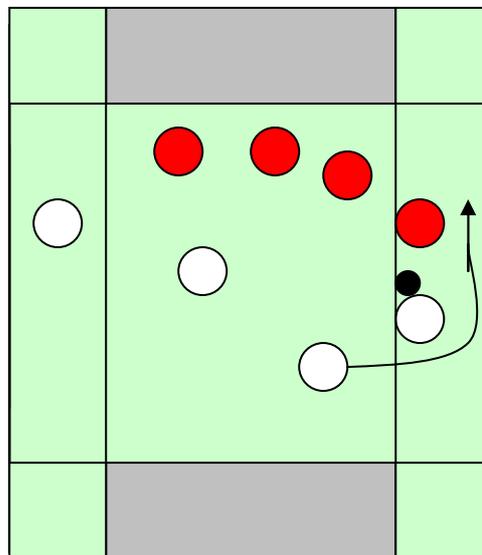


Fig. n. 24

Le partitelle a conquista della meta possono ad esempio essere effettuate utilizzando la catena di destra contro la catena di sinistra di un sistema 4-4-2. Questo comporta la collaborazione nella conquista dello spazio dei due esterni e dei centrali e nella fase difensiva. Si può proporre anche suddividendo gli spazi di competenza dei difensori, dei centrocampisti e dell'attaccante dando la possibilità ad un giocatore di ogni reparto di poter inserirsi nello spazio più avanzato in fase offensiva. Cioè durante il possesso palla un difensore può aiutare i centrocampisti creando un 3 c 2 e un centrocampista può aiutare l'attaccante creando un 2 c 2. (figura 25)

Questa proposta che contrappone le due catene è utilissima per le collaborazioni in fase difensiva e offensiva tra centrale e esterno di reparto e esterni corrispondenti.

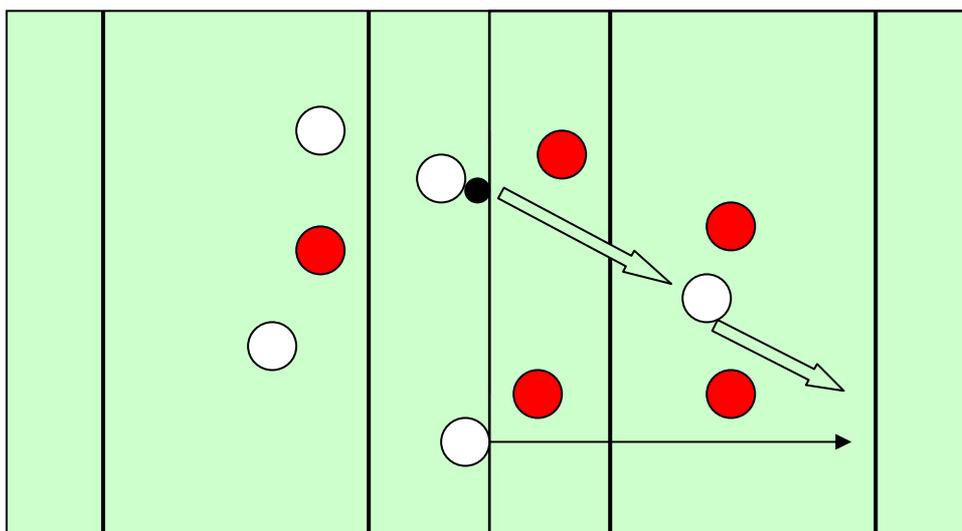


Fig. n. 25

Tutto ciò che è stato proposto riguarda l'allenamento specifico tecnico e tattico dell'esterno, tuttavia il giocatore deve essere inserito in tutte quelle situazioni di tattica collettiva che prevedono l'impiego di tutto il gruppo squadra sia in fase difensiva sia in fase offensiva. Vediamo solo alcuni di molti esempi proponibili. Iniziamo con la fase difensiva. Difendere la propria metà campo in 8 contro 10 dove l'atteggiamento degli esterni è meno aggressivo. Coprono la zona e imparano a scalare in verticale e in orizzontale. L'esterno basso comanda l'attacco alla palla in riferimento alla situazione. Quando i difensori conquistano la palla devono cercare di oltrepassare la linea di centrocampo. (figura 26)

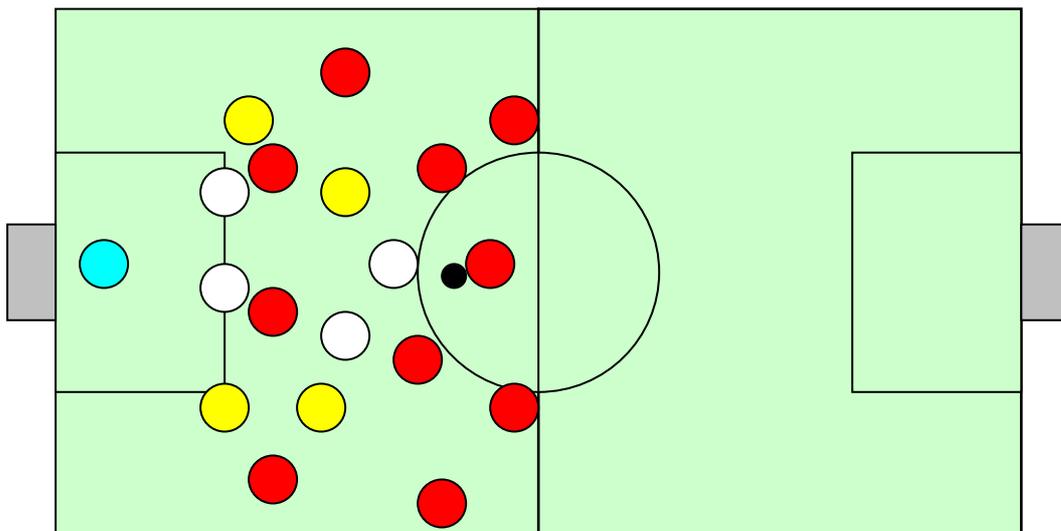


Fig. n. 26

Sempre per la fase difensiva, ma soprattutto per la ripartenza e il pressing organizzato, vediamo nella prossima situazione di tattica collettiva una squadra di 8 giocatori in possesso palla che deve conquistare la linea di tre

quarti avversaria. La squadra che difende sempre di 8 giocatori deve riuscire a pressare per conquistare palla all'interno dell'area delimitata dalle due linee di tre quarti campo e ripartire velocemente appoggiandosi a 2 attaccanti che non hanno partecipato alla fase difensiva. Inizialmente gli oppositori lasciano ripartire senza difendere e successivamente come variante potranno attuare una fase difensiva attiva sino alla porta da difendere. (figura 27)

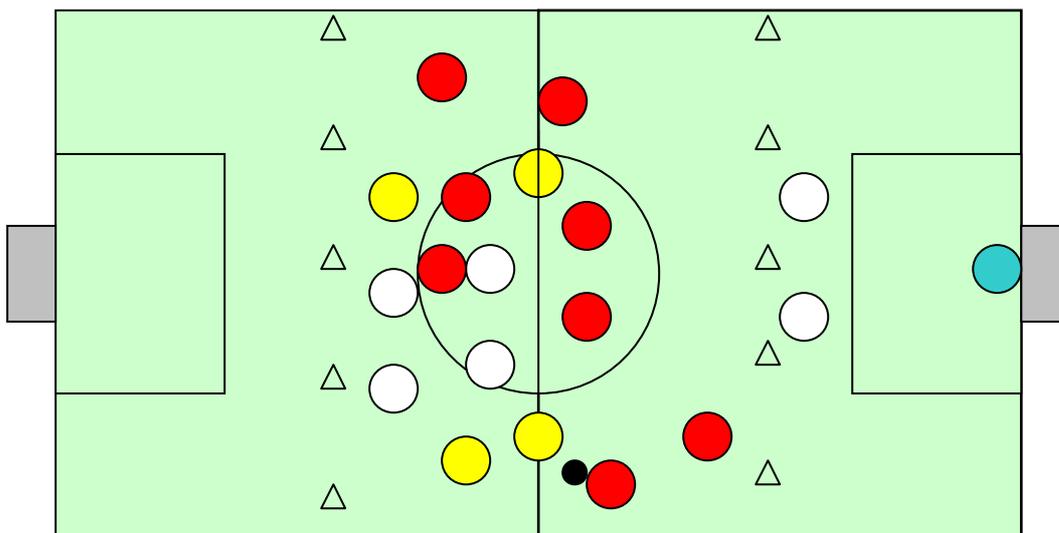


FIG. N. 27

In questo caso gli esterni devono essere molto aggressivi considerando anche l'altezza del campo dove si svolge la situazione.

In fase offensiva invece possiamo proporre una situazione di 10 c 8. L'azione parte sempre dall'organizzazione di una palla inattiva e da un rinvio lungo del portiere. A questo punto la squadra che attacca cerca di realizzare una rete con l'opposizione degli otto giocatori contrapposti che a loro volta conquistata la palla dovranno superare la linea di metà campo obbligando la squadra titolare ad un pressing ultra offensivo nella metà campo avversaria. Si ricomincia ogni volta dall'organizzazione di una palla inattiva. In questa situazione di tattica collettiva in fase offensiva si cura il movimento di ogni giocatore. In riferimento agli esterni si dovrà osservare e intervenire sui movimenti di collaborazione, marcamento, creazione e attacco dello spazio che abbiamo visto nei paragrafi precedenti. Tuttavia per facilitare l'apprendimento iniziale si può effettuare una partita ombra 10 c 0 e man mano aumentare progressivamente il numero degli oppositori. (figura 28)

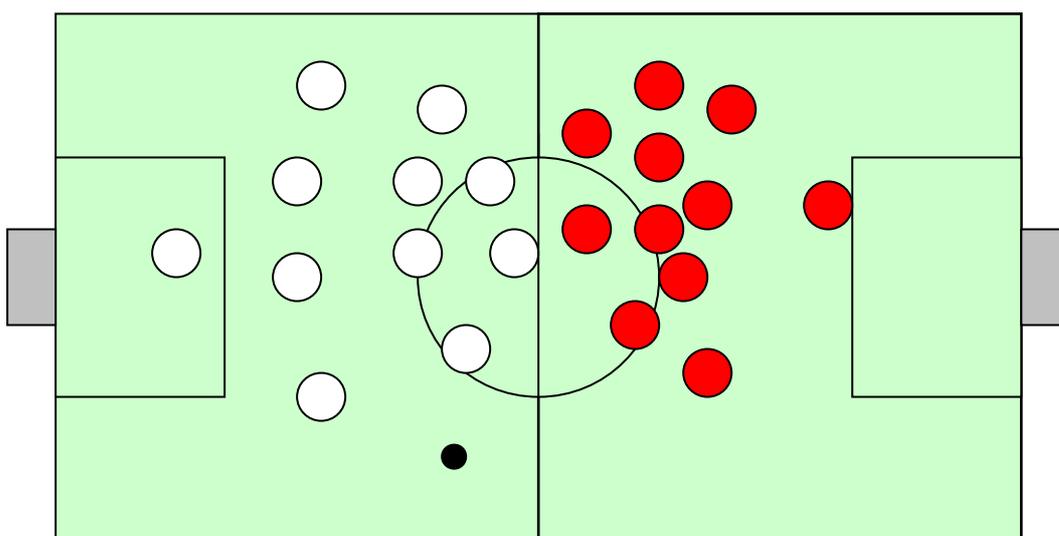


Fig. n. 28

In questo lungo paragrafo abbiamo visto come strutturare interventi specifici per il miglioramento delle abilità tecniche e delle capacità tattiche dei giocatori esterni. E' compito dell'allenatore programmare attività mirate e finalizzate in relazione al proprio sistema e modulo di gioco, ma soprattutto in riferimento ai principi di possesso e non possesso.

### 5) L'esperienza personale

Sono cresciuto nel settore giovanile della Massese ma già a quattordici anni, nel '77, mi sono trasferito a Milano nelle file dei giovani rossoneri. Ricoprovo allora il ruolo di **trequartista**, giocando dietro le punte oppure di **mezzala sinistra** nei sistemi utilizzati in quei tempi 5-3-2. Ricordo particolarmente il **lavoro tecnico** svolto nel settore giovanile del Milan da mister *Galbiati* che ha sicuramente contribuito al miglioramento delle mie abilità, fornendomi un bagaglio motorio indispensabile al successo della mia carriera. L'intervento sulla **tecnica e tattica individuale** è, secondo il mio punto di vista, fondamentale alla formazione dei giovani calciatori ed è proprio per questo che oggi nella mia esperienza di allenatore, cerco di dare la giusta importanza a questo aspetto dell'allenamento. L'esordio in prima squadra con *Radice* nell'81 continua dal punto di vista tattico la mia formazione come mezzala sinistra, mentre è nella stagione successiva che con *Castagner*

cambia la mia esperienza. Vengo impiegato come **terzino fluidificante di sinistra** o meglio, viste le mie caratteristiche più offensive, come **ala tornante**, in un sistema classico 5-3-2, nel quale la fascia destra era coperta da Pasinato che naturalmente era più difensivo. Comincio ad apprendere con Castagner gli aspetti situazionali del giocatore esterno, in particolare i movimenti per gli **inserimenti da dietro**.

Con *Liedholm* inizio poi a giocare, in un sistema 4-4-2 con modulo a zona, come **esterno di centrocampo** e in qualche occasione come esterno basso. E' tuttavia con *Sacchi* che, in un sistema razionale e organizzato, la mia formazione di esterno sinistro di centrocampo si consolida, sia nella fase difensiva con il conseguente **pressing organizzato**, sia nella fase offensiva con i **movimenti a coppie sulle fasce**. E' un sistema divenuto classico: 4-4-2 con un modulo difensivo a zona, dove pressing e fuorigioco sono presupposti essenziali. Come abbiamo visto nel paragrafo relativo ai movimenti degli esterni, Sacchi ci proponeva in allenamento la ripetizione meticolosa di situazioni relative alle due fasi in modo che l'organizzazione risultasse perfetta. E' in questo periodo che apprendo gli aspetti tattici del giocatore esterno e ottengo i maggiori successi della mia carriera. In un sistema così ben organizzato si esaltano anche le caratteristiche dei singoli che sono messe al servizio di tutta la squadra e del gioco spettacolare caratteristico di quegli anni. Gli esterni ebbero come già detto nell'introduzione un ruolo determinante nell'applicazione dell'4-4-2 e anche

giocatori di non elevate qualità tecniche e tattiche hanno avuto modo di inserirsi e ottenere rendimenti elevati grazie all'organizzazione e all'allenamento sistematico e programmato.

Successivamente, sia con Sacchi in nazionale, sia con *Capello* al Milan, ho giocato spesso da **centrocampista centrale**, sempre nel 4-4-2, mentre alla Sampdoria con *Eriksson* ho continuato a fare il centrale, ma davanti alla difesa disposta con un 3-5-2.

E' implicito che l'esperienza da giocatore mi permette oggi di trasmettere da allenatore le esperienze pratiche e le sensazioni vissute ai miei giocatori. Tuttavia in relazione alle caratteristiche dei giovani calciatori a disposizione non utilizzo esclusivamente il sistema 4-4-2. Perciò quando organizzo un 3-4-1-2 o un 4-3-3 devo chiaramente modificare le competenze degli esterni utilizzati in questi sistemi. I movimenti cambiano e anche le collaborazioni, benché rimangono invariate le caratteristiche peculiari dei giocatori. E' implicito che in un 4-3-3 i due esterni alti sono dei veri attaccanti, mentre nel 3-4-1-2 i due esterni di centrocampo devono essere completi, cioè devono saper difendere e attaccare, essere forti e resistenti e avere l'intelligenza tattica di sapersi abbassare e alzare leggendo la situazione in costante divenire.

A conclusione di questo paragrafo vorrei mettere in evidenza i giocatori che secondo il mio giudizio sono stati rappresentativi, nella storia del calcio dagli anni sessanta ad oggi, di questo ruolo. (tabella 1)

	<u>Esterno difensivo</u>	<u>Esterno centrocampista</u>	<u>Esterno d'attacco</u>
'60 – '70	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facchetti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rivellino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jair</li> <li>• Garrincha</li> </ul>
'70 – '80	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cabrini</li> <li>• Kalzt</li> <li>• Camacho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neskens</li> <li>• Breitner</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Causio</li> <li>• Sala C.</li> </ul>
'80 – '90	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tassotti</li> <li>• Briegel</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brehme</li> <li>• Colombo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B. Conti</li> </ul>
'90 – '00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maldini</li> <li>• Cafu</li> <li>• R.Carlos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Candela'</li> <li>• Donadoni</li> <li>• Beckham</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giggs</li> <li>• Overmars</li> <li>• Figo</li> </ul>

## 6) Conclusioni

Il sistema di gioco esprime, in qualche modo, la filosofia e la mentalità di un allenatore e della sua squadra. Tuttavia esso non può prescindere dal fatto che si adatti e che valorizzi le caratteristiche psicologiche, fisiche, tecnico-tattiche dei giocatori a disposizione.

Questa considerazione è inoltre finalizzata all'efficacia del sistema di gioco attuato rispetto all'obiettivo del conseguimento della vittoria.

Per quanto riguarda il settore giovanile, è indispensabile trasmettere tutte le conoscenze relative all'evoluzione dei ruoli e dei sistemi di gioco, al fine di migliorare il bagaglio di esperienze e la cultura calcistica dei giovani calciatori. I ragazzi dovrebbero ripercorrere le tappe dell'evoluzione del gioco del calcio e le attività proposte, tendere alla formazione del "giocatore universale" cioè di quel giocatore in grado di produrre un buon rendimento indipendentemente:

- dal ruolo che si trova a svolgere;
- dal sistema di gioco adottato;
- dal tipo di fase difensiva attuata (zona, uomo, mista).

Quando avrà raggiunto un buon grado di maturazione e si evidenzieranno le caratteristiche fisico - tecniche psicologiche, potrà adattarsi al ruolo più consono e inserirsi efficacemente nel sistema di gioco più redditizio.

I ruoli assumono, in riferimento alla denominazione inglese in campo teatrale, tre significati:

**Role taking:** il giocatore svolge secondo un copione prestabilito i compiti assegnatigli con atteggiamenti tecnico-tattici ben definiti. È il caso del marcatore a uomo.

**Role playing:** mentre nel primo caso non c'è libera iniziativa, ora c'è la possibilità di "giocare il ruolo" nei limiti di un tema comunque preciso: ad esempio il libero classico.

**Role creating:** è la massima evoluzione del ruolo. C'è la possibilità di interpretare, creare e adattare il ruolo, il comportamento tecnico-tattico in riferimento all'analisi della situazione e alla spontaneità individuale: ruolo di situazione.

In base alla classificazione e all'evoluzione esposta, i ruoli hanno assunto, attualmente, denominazioni semplificate e relative alla posizione e alla zona del campo occupata. Si parla, infatti, di difensori centrali o laterali, centrocampisti centrali o **esterni** e di attaccanti. Fondamentalmente si distinguono due categorie di giocatori: centrali e di fascia. È sempre più raro, nel calcio moderno, l'utilizzo di termini quali terzino, stopper, mediano, ala, mezzala, trequartista... I sistemi si sono, perciò, adattati alla modificazione dei ruoli e all'interpretazione organizzata delle fasi difensiva e offensiva: tutti i giocatori partecipano secondo un progetto alle due fasi, indipendentemente dal ruolo e dalla posizione assunta sul campo.

La conoscenza dell'evoluzione dei sistemi di gioco e dei ruoli è indispensabile per adattare i metodi di allenamento — sia per quanto riguarda il settore giovanile sia per le prime squadre — alle esigenze del calcio moderno, nel quale si sono notevolmente ridotti tempi e spazi, ed è aumentata, di conseguenza, la velocità d'esecuzione dei gesti fondamentali. Dall'analisi effettuata emerge una contraddizione, ovvero la continua ed eccessiva specializzazione, per contro alla ricerca dell'universalizzazione del ruolo. In effetti, il sistema di gioco deve permettere di strutturare organizzazioni, in fase offensiva e difensiva, in cui si esaltino le caratteristiche dei singoli permettendo ai giocatori di esprimere la loro creatività e ponendoli in situazione di “role-playing” e “role-creating”. Ecco perché, nell'insegnare ai giovani calciatori e nell'impostare le prime squadre, è indispensabile trasmettere i concetti base e i principi d'azione della fase difensiva (marcamento, anticipo, restringimento degli spazi, pressing...) e della fase offensiva (smarcamento, creazione degli spazi, allargamento del gioco...) in modo che i giocatori possano utilizzare questo bagaglio di conoscenze ed esperienze in qualsiasi sistema di gioco, valorizzando le proprie capacità e abilità , adattandole alle situazioni di gioco.

Tuttavia riconoscere le caratteristiche e valorizzarle all'interno di un'organizzazione è compito fondamentale dell'allenatore che deve mettere in condizione il giocatore di esprimere il massimo di sé.

Come si è visto è possibile attraverso interventi mirati e programmati, migliorare le abilità e le capacità di ogni giocatore anche e soprattutto in riferimento al ruolo svolto. In questo caso si è analizzato l'esterno ma il metodo è riproponibile per ogni ruolo. Il lavoro è stato presentato in modo estremamente pratico affinché ci sia riscontro e transfert tra teoria e pratica.

In un'ottica di calcio moderno e allo stesso tempo di evoluzione continua, l'allenatore si deve preparare e pensare a un calcio del futuro. Chiaramente è fondamentale rifarsi al passato e a tutto ciò che l'esperienza insegna, poiché i principi del calcio non cambiano mai. Con l'umiltà di chi vuole migliorarsi sempre, attraverso il confronto critico, ma con la sicurezza delle proprie convinzioni acquisite, l'allenatore deve portare avanti le proprie idee con determinazione, aperto comunque a recepire suggerimenti costruttivi avanzati, in sede opportuna, dai propri atleti e collaboratori.

**ALBERICO EVANI**

## **7) Bibliografia**

**Franco Ferrari** : Elementi di tattica calcistica - Edizioni Correre 2001

**Gianni Leali**: Calcio Tecnica e Tattica – Societa' Stampa Sportiva Roma  
1999

**Nicola Comucci – Marco Viani** : Manuale dell'allenatore professionista-  
F.I.G.C Settore Tecnico 1983

**Molon – Ranzato** : Il manuale del settore giovanile – Ed. Prhomos Citta' di  
Castello (PG) 1997

**Wein H.** :Programmi vincenti nel calcio –Ed. Mediterranee Roma 1992

**Marziali – Mora** : La didattica del gioco a zona – Ed. Prhomos Citta' di  
Castello (PG) 1995

**Bonfanti –Ghizzo** :Praticare il calcio – Edi.Ermes, mi. 1989

**D'ottavio S.** Insegnare il calcio – S.S.S. Roma : 1989

### **RIVISTE :**

Nuovo Calcio – Ed.le Italia Milano

Notiziario Federazione Italiana Giuoco Calcio – S.T

