



SETTORE TECNICO DI COVERCIANO F.I.G.C.



**CORSO UEFA PRO LINCENCE
2006/2007**

TESI

**ANALISI DEL 4 - 1 - 4 - 1 CON PREVALENZA ALLA FASE DI
NON POSSESSO**

**DI
LUCIANO FOSCHI**

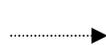
**RELATORE
DOTT. FRANCO FERRARI**

INDICE

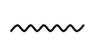
LEGENDA	PAGINA	3
INTRODUZIONE	“	4
LA FASE DIFENSIVA DEL 4 – 1 – 4 – 1	“	8
COMPITI E FUNZIONI	“	11
GLI EQUILIBRI	“	19
INTERPRETAZIONE DIFENSIVA RISPETTO AI DIVERSI SISTEMI DI GIOCO	“	21
DIDATTICA ED ESERCITAZIONI PER LA FASE DIFENSIVA	“	32
LA TRANSIZIONE	“	40
CONCLUSIONI	“	43
BIBLIOGRAFIA	“	44

Legenda

 = movimento della palla

 = movimento del giocatore senza palla da effettuare

 = movimento del giocatore senza palla già effettuato

 = movimento del giocatore con la palla

 = giocatori avversari

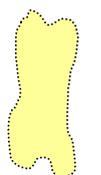
 = giocatori della propria squadra

 = allenatore

 = collaboratore

 = palla

 = zona d'ombra

 = zona d'inserimento

 = zona luce

TESI

Introduzione

Sempre più frequentemente, quando si parla di calcio, si tende ad etichettare un allenatore per il sistema di gioco che utilizza.

E' vero che alcuni tecnici portano avanti le proprie idee e convinzioni indipendentemente dalla capacità o meno da parte dei giocatori di metterle in pratica, però personalmente penso che nel calcio attuale ci sia sempre più bisogno di una ampia duttilità e conoscenza.

Per sistema di gioco si intende la dislocazione di base dei giocatori sul campo ed i compiti e funzioni loro assegnati.

Esso si esprime attraverso il modulo di gioco, cioè lo sviluppo del sistema, per mezzo delle posizioni e dei movimenti dei calciatori nelle due fasi di gioco ed agli sviluppi tattici adottati.

Inoltre ricordo che i numeri che si utilizzano per definire un sistema di gioco (4:4:2, 4:3:3, 3:4:3, ecc...) non rappresentano altro che la sintesi statica della fase di non possesso.

Più che mai noi tecnici dobbiamo essere pronti e soprattutto preparati ad adottare qualsiasi sistema di gioco, tenendo sempre conto dei principi fondamentali ed indispensabili e cioè che un sistema di gioco deve essere: **EQUILIBRATO – ELASTICO – RAZIONALE**

Equilibrato:

Bisogna dare importanza in contemporanea e sempre alle due fasi (possessione – non possessione) in ogni momento ed in tutte le situazioni di gioco, cercando di essere pronti e preparati al passaggio, imprevisto o meno, da una fase all'altra attraverso movimenti prestabiliti, in modo da perdere meno tempo possibile nella transizione.

Il più delle volte questa transizione (la perdita o conquista della palla) non si può prevedere, perché essa può dipendere da molteplici e diversi fattori.

In sintesi una squadra non può difendersi con tutti i suoi elementi nella sua area di rigore (salvo alcune situazioni particolari e per brevissimo tempo), così come non può attaccare con tutti i giocatori senza una adeguata copertura.

Questo non significa che i difensori non possano attaccare o che gli attaccanti non debbano difendere, ma che grazie all'alternanza o l'interscambio delle posizioni, si può mantenere sempre una situazione di equilibrio preventivo.

Elastico:

Il sistema di gioco preordinato deve potersi adattare a tutti gli atteggiamenti avversari, mantenendo sempre l'equilibrio, anche se si cambiano alcuni giocatori e/o compiti e/o posizioni in campo.

Per fare ciò abbiamo due possibilità:

- 1) Manteniamo lo stesso sistema perché le caratteristiche dei nostri giocatori ci permettono di affrontare la squadra avversaria nelle due fasi di gioco.
- 2) Cambiamo sistema ed alcuni giocatori, oppure a volte compiti e funzioni singole, sempre consapevoli delle loro capacità nell'interpretare le nuove disposizioni, ma mantenendo sempre il concetto di equilibrio.

Razionale:

Un sistema deve essere basato sulle capacità e qualità dei calciatori che sono di **personalità, fisiche, tecniche e tattiche**.

Gli allenatori possono avere un'idea sul sistema da adottare, poi però questo si deve adattare con equilibrio alle capacità, alle qualità ed ai valori dei singoli calciatori.

E' chiaro che la soluzione migliore sarebbe quella di poter scegliere da parte dei tecnici i calciatori più adatti alle proprie idee, ma questo succede raramente.

Quindi il più delle volte i tecnici devono mantenere le proprie idee generali, elaborarle, progettarle, per poi verificare sul campo il sistema migliore da adottare in base alle caratteristiche dei propri giocatori, per mettere questi nella migliore condizione di esprimere le proprie qualità.

Le linee di disposizione (reparto difensivo, centrocampo ed attacco) sono rappresentate generalmente da tre numeri, ad esempio 4:3:3; 3:5:2; 4:4:2; ecc....

Nel 4:1:4:1; le linee di dislocazione di base diventano quattro, poiché il centrocampista centrale basso si posiziona tra la linea di difesa e quella di centrocampo.

Desidero parlare di questo sistema di gioco perché riesce a soddisfare in pieno i principi tattici nelle due fasi di gioco.

Fig 1



Nella fase di non possesso riesce a dare grande concentrazione al centro del campo, favorendo l'imbuto difensivo basilare per la difesa della porta, ma lo reputo principalmente ideale per sviluppare la fase di attacco in quanto garantisce molto spazio per l'inserimento dei giocatori che partono da dietro, considerato che abbiamo una sola punta (n.9 fig.2).

LA FASE DIFENSIVA DEL 4 – 1 – 4 – 1 (fig. 1)

Detto questo andiamo a parlare della fase difensiva di questo sistema di gioco.

La linea più bassa è formata oltre che dal portiere, da due difensori centrali più due esterni, un centrocampista davanti alla difesa, due interni di centrocampo, due esterni, una punta centrale.

Nella fase difensiva dobbiamo ricordare i principi tattici base che con questo sistema vengono soddisfatti pienamente:

Scaglionamento difensivo, Azione ritardatrice, Concentrazione, Equilibrio, Controllo e limitazione della difesa.

Scaglionamento difensivo:

La squadra si deve disporre costantemente in modo da restringere gli spazi agli avversari.

Ogni singolo giocatore deve preoccuparsi di “marcare” il proprio avversario e di dare copertura.

Spesso egli si deve collocare in una posizione intermedia per poter intervenire in entrambi le occasioni (sia sul proprio avversario, sia in copertura di un compagno in diagonale difensiva).

Lo scaglionamento difensivo deve permettere la copertura reciproca; esso è il principio fondamentale sia della difesa a zona attraverso la copertura tra i singoli giocatori della linea e tra le linee, sia della difesa ad uomo dove il libero rappresenta il giocatore che garantisce la copertura ultima

Azione ritardatrice:

Significa che bisogna alterare il tempo di gioco agli avversari, non concedendo loro profondità e/o limitare i tempi di gioco.

Questo possiamo ottenerlo in due modi:

a) con una azione di **temporeggiamento**, arretrando con più giocatori possibile verso la propria porta nell' **imbuto difensivo** (fig.3), restringendo così notevolmente gli spazi tra i compagni ed alle spalle, anche se si dà maggior campo agli avversari e Tempo di gioco al possessore palla.

Con questo nostro atteggiamento quali possibilità hanno gli avversari? Essi o lanciano palla in una zona di campo densa di avversari, oppure iniziano una manovra in ampiezza o profondità corta, cosa che ci consente di organizzarci meglio con queste priorità:

- 1) DIFESA DELLA PORTA
- 2) COPERTURA RECIPROCA
- 3) PIU' CI SI AVVICINA ALLA NOSTRA PORTA E PIU' SI MARCA L'AVVERSARIO (SE LA PALLA E' VICINA).
- 4) PRIVILEGIARE L'IMBUTO DIFENSIVO



b) Oppure con un'azione di **pressione, pressing e fuorigioco**: non si indietreggia, ma si scala in avanti per togliere **tempo e spazio** al possessore di palla costringendolo ad una giocata affrettata, togliendogli la possibilità di giocare nei tempi necessari e nello stesso tempo “coprire” gli avversari a lui vicini e dare a noi il vantaggio di prevedere o indirizzare il loro sviluppo del gioco.

Concentrazione:

Intesa come dislocazione sul terreno di gioco.

Disporsi a imbuto riducendo lo spazio in zona pericolosa (centralmente),
-vedi fig.3 -

E' importante cercare di mantenere una linea difensiva che sia in superiorità numerica rispetto agli avversari, per avere sempre una copertura reciproca.

Mano a mano che ci si avvicina alla nostra porta, diminuiscono le distanze tra compagni e reparto.

Equilibrio:

Significa avere sempre una copertura preventiva in ogni zona del campo.

A volte è più importante coprire che marcare, perché seguendo l'avversario con una marcatura a uomo è più facile che la difesa perda equilibrio.

Questo atteggiamento va riconsiderato su palla dal fondo laterale: marco o copro lo spazio?

Bisogna sempre tener presente se siamo o meno in superiorità numerica, senza dimenticare che i nostri punti di riferimento sono: la palla, la porta, i compagni e gli avversari.

Controllo e limitazione della difesa:

Sapere quali sono i rischi e le priorità.

Pensare attentamente per sapere cosa comporta un nostro intervento, guardare cosa succede intorno e non farsi attrarre solo dalla palla (capacità d'orientamento).

Controllare sia l'uomo, sia la palla, sia la posizione dei nostri compagni. Prendere la decisione d'intervento in base alle situazioni ed alle proprie conoscenze.

A volte è meglio coprire lo spazio più pericoloso (quello centrale) che seguire un avversario.

Tutti questi principi della fase difensiva avvengono in contemporanea senza alcuna priorità.

COMPITI E FUNZIONI

Il primo compito in fase di non possesso, è quello di cercare di dare **pressione** al possessore di palla.

La pressione è un'azione di tecnica applicata (tattica individuale) ed è un comportamento individuale, anche se viene eseguito da diversi giocatori.

Questo ha lo scopo di togliere **tempo e spazio** al possessore di palla.

Si deve fare quando non si è in inferiorità numerica in zona palla, in quanto altrimenti faciliterebbe l'avversario nel trovare sempre soluzioni di passaggio.

Bisogna cercare di anticipare il tempo di pressione, avvicinando chi sta per entrare in possesso palla, durante il Tempo di trasmissione palla (passaggio), limitandogli così tempo e spazio.

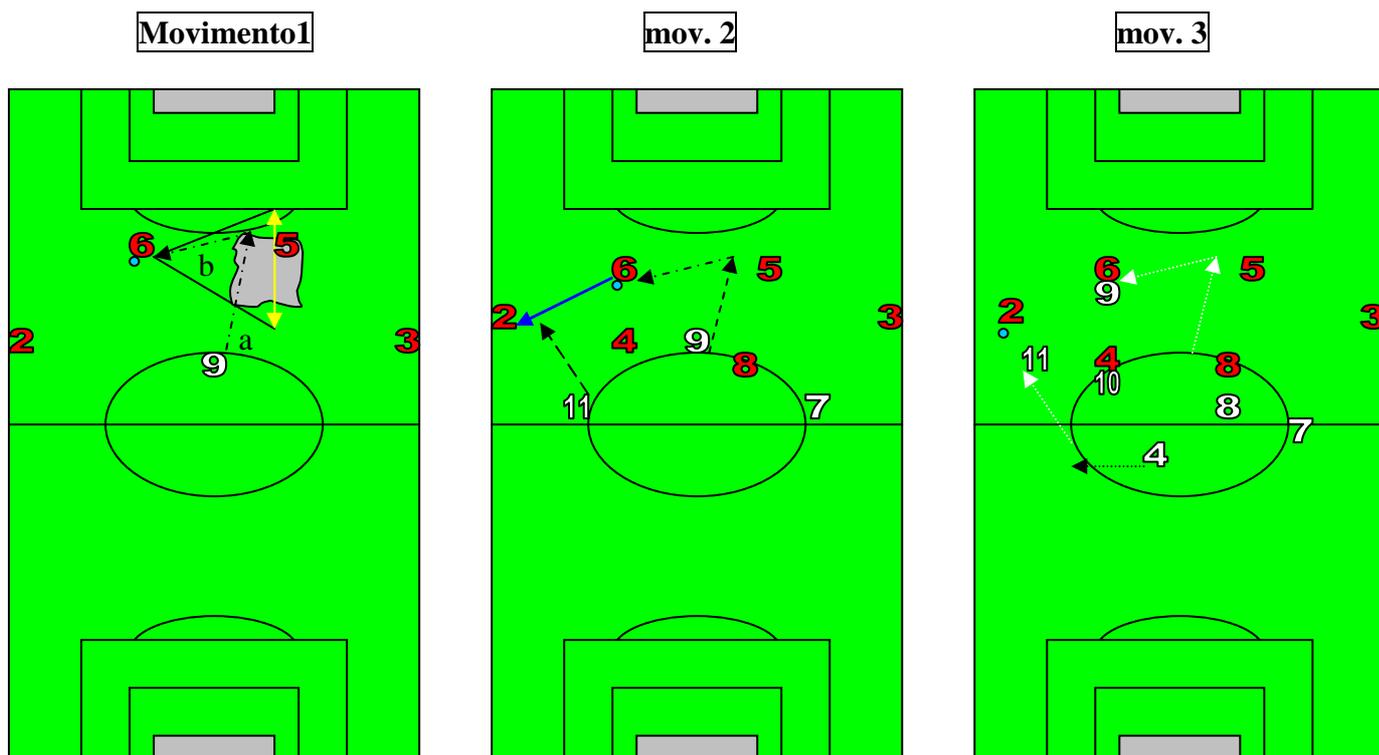
Una volta avvicinato il possessore di palla, dobbiamo essere abili a non farci saltare in dribbling: avvicinarsi velocemente e fermarsi ad una distanza decisa dal difendente in base alla situazione contingente.

Saper fintare l'intervento sulla palla, alterando ancora di più all'avversario il concetto di tempo e spazio, fino a trovare il momento più opportuno per intervenire o eventualmente sempre accompagnarlo.

In questo sistema di gioco il primo difendente è il giocatore più avanzato n.9, che inizia una pressione ad invito per gli avversari, mandandoli a giocare da una parte predeterminata.

Spesso si preordina in modo tale da far arrivare palla al giocatore avversario con meno qualità tecniche e di costruzione (supponiamo n.2).

A questo punto il nostro attaccante (n.9) comincia una leggera pressione, prima verso il giocatore da eliminare n.5 (mov.1a) anche temporeggiando, poi una volta arrivato in linea o quasi con la palla, va in pressione sul p.p n.6 (mov1b), togliendo poi a lui la possibilità di tornare con la palla dalla parte opposta, frapponendosi tra il p.p. e il giocatore da eliminare con una corsa più veloce della precedente e che metta in condizioni il n. 6 di fare una giocata affrettata, creando una zona d'ombra alle sue spalle (vedi movimento 1, a-b).



Sequenza dei movimenti dei n.7/8/9/10/11 fatti contemporaneamente

(Nel caso che la difesa avversaria sia composta da 3 o 5 giocatori, il concetto non cambia).

Inizialmente dei 4 giocatori che formano la linea di centrocampo, i due esterni tengono una posizione accentrata fino a che la palla non arriva (o sta per arrivare) al giocatore n. **2** che è il più esterno (ricordate l'imbuto difensivo).

In questa situazione l'esterno più vicino alla zona palla (n **11**) effettua una pressione sul possessore, indirizzandolo a giocare verso l'esterno dove l'avversario avrà uno spazio limitato dalla linea laterale e centralmente verrà raddoppiato (come vedremo successivamente), mentre l'altro (n.**7**) rimane in diagonale difensiva rispetto alla linea della palla (vedi mov.2), mentre il n 9 deve "coprire" il retropassaggio al n.**6**. Dei 2 centrocampisti centrali (interni n.**10** e n.**8**) quello più vicino alla palla il n.10, effettua una pressione verso il giocatore avversario n.**4** che potrebbe entrarne in possesso, l'altro si sposta in una posizione di leggera copertura diagonale rispetto alla palla (mov 3),pronto ad intervenire su un passaggio all'avversario diretto e attento a non lasciare spazi al centro.

Questo perché i 4 giocatori (**7/9/10/11**) che effettuano un'azione di pressione in zona palla, non devono preoccuparsi di coprire la

profondità in quanto hanno alle loro spalle il centrocampista (4) che deve dare copertura garantendo il giusto equilibrio.

Il centrocampista centrale è il giocatore più importante con questo assetto tattico, in quanto deve tenere una posizione che dia copertura ai 4 centrocampisti, che sia di possibile intercetto davanti agli attaccanti avversari e deve sempre vedere la palla (zona luce).

Possiamo vedere nella **fig.4** dopo tutti i movimenti dei giocatori n.4/7/8/9/10/11.

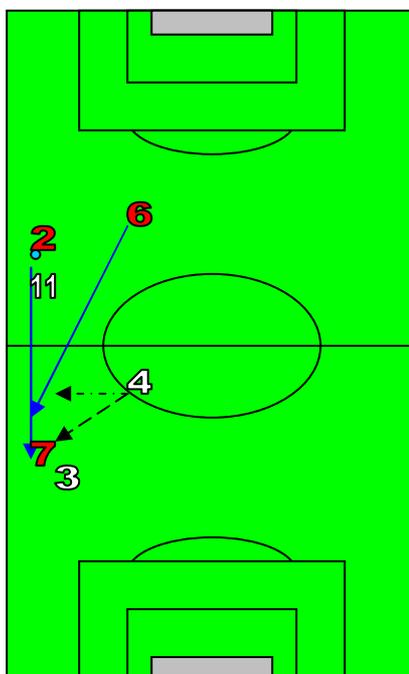
Nel caso in cui gli avversari riescano a sviluppare un'azione sull'esterno, il centrocampista deve andare a raddoppiare, se la distanza lo permette.

Questo può avvenire se l'azione avversaria inizia da un lato e si sviluppa dallo stesso; di conseguenza la distanza tra il centrocampista basso (n.4) e la palla è tale da permettere a lui di effettuare una corsa verso il possessore di palla (n.7) già pressato dal compagno, consentendo un **raddoppio di marcatura** (è un'azione di due uomini che ha lo scopo di limitare ulteriormente **spazio** e **tempo** al possessore di palla- vedi **es.4**).

fig. 4



Esempio 4 con 2 soluzioni



Se invece gli avversari riuscissero a cambiare gioco, saltando in dribbling l'avversario diretto o perché la pressione non è stata effettuata nel tempo e nello spazio giusto, costringendo la nostra linea difensiva a

del difendente.

In questa situazione di gioco bisogna salire e tenere alta la difesa, accorciando in avanti sull'avversario che si trova nella propria zona e restringendo lo spazio tra la linea di difesa e quella di centrocampo.

Avendo anche il centrocampista centrale che mette in zona d'ombra gli attaccanti avversari, i due esterni (n.2 e n. 3) possono coprire maggiormente in ampiezza tenendo una linea più larga, dando importanza più a marcare e meno a coprire.

Tutte le situazioni di palla coperta, si possono determinare seguendo i criteri sopra elencati, ma ci sono anche momenti di gioco che si possono definire di palla coperta come la palla aerea, lo stop errato della palla, il momento di trasmissione della palla, un passaggio fuori tempo o non sull'uomo, il tempo della trasmissione palla... sono appunto momenti, ossia tempi molto brevi in cui poter prendere delle decisioni per mettere in pratica la nostra fase difensiva.

b) palla libera: Significa che il possessore di palla ha tempo e spazio per poter effettuare in libertà una qualsiasi giocata, per cui anche i suoi compagni hanno tempo e spazio per effettuare dei movimenti di inserimento e/o di inganno che potrebbero risultare ancora più imprevedibili e pericolosi perché inaspettati dai difendenti.

I comportamenti dei difensori su palla libera in generale sono 2 e dipendono dal vantaggio o svantaggio numerico:

1) se siamo in superiorità numerica: marco e copro;

significa che si possono stringere le marcature sugli avversari e staccare un compagno a protezione dello spazio verso la propria porta, in copertura di chi sta marcando.

2) se siamo in superiorità numerica, ma mi accorgo di uno o più avversari che provengono da dietro smarcati e che si inseriscono in una zona libera da difendenti e pericolosa, oppure siamo in parità o inferiorità numerica: scappo;

significa che i difendenti cercano la concentrazione difensiva e retrocedono nell'imbutto difensivo.

Si copre così uno spazio ristretto e pericoloso e non si marca a uomo l'avversario.

Il fatto di non marcare in modo stretto gli avversari, non è così pericoloso perché la linea difensiva si trova sempre sotto la linea della palla ed è concentrata nell'imbutto difensivo; di conseguenza gli

avversari possono eventualmente giocare soltanto davanti alla linea di difesa.

Chiaramente non si retrocede per sempre: esiste un punto limite che è determinato dall'area di rigore.

A questo punto lo spazio è limitato (16 mt.) e si può essere aiutati alle spalle dall'intervento del portiere; le distanze orizzontalmente sono ravvicinate per cui c'è maggiore copertura e la palla può essere giocata soltanto davanti alla linea di difesa (situazione di pericolo molto limitata) o sull'esterno, anche in profondità e ciò, anche se sempre pericoloso, consente ai difendenti di guadagnare un tempo di gioco.

Guadagnare un tempo di gioco, anche con un'azione ritardatrice nei confronti di un avversario, non significa che riusciremo ad evitare di subire una rete, però può consentirci:

- a) il recupero di un compagno che sta rientrando e di conseguenza ritornare alla parità o superiorità numerica.
- b) la possibilità eventuale di ricompattarci nella zona più pericolosa (quella davanti alla porta).
- c) riuscire a difenderci in una zona ed in una situazione predefinita (palla libera per il cross oppure avversario che rientra palla al piede verso la porta).

Inoltre i difendenti, **su palla libera centrale e difesa alta**, devono tenere una posizione di **attesa**: significa che non devono farsi trovare fermi sulle gambe ma sempre in movimento (solo quando le marcature e le coperture sono predisposte ed è tutto sotto controllo si possono trovare fermi), pronti ad applicare la tattica dell'**elastico difensivo**.

L'elastico difensivo consiste nel retrocedere insieme e sulla stessa linea verso la nostra porta (scappare), in modo da formare una sola linea di fuorigioco.

A questo punto l'attaccante avversario senza palla può avere due comportamenti:

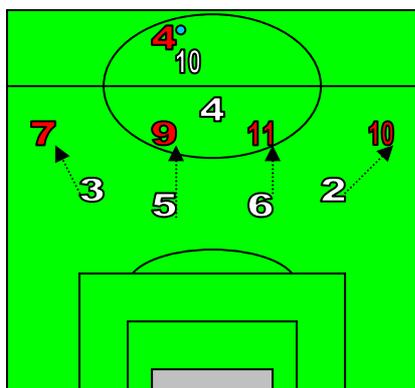
- 1) Si ferma e\o va incontro a ricevere palla: in questo caso la difesa si comporta come detto in precedenza (marco e copro);
- 2) Oppure segue la nostra linea difensiva, mettendosi sulla linea di fuorigioco.

In questo caso i nostri difensori devono dare grande attenzione all'avversario con la palla e nel momento in cui questi ha il piede

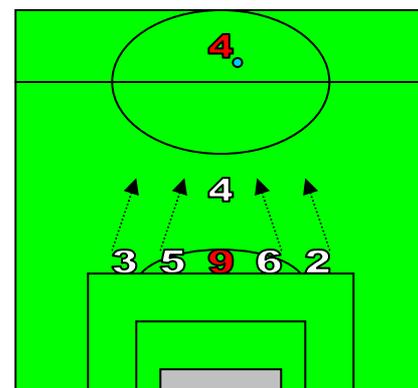
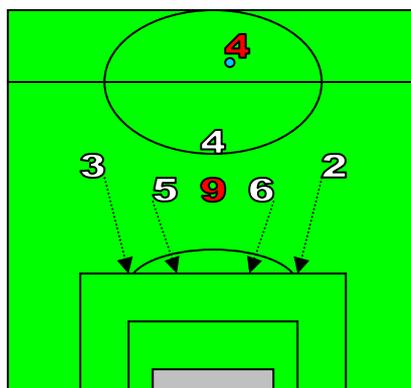
d'appoggio all'altezza della palla, si inverte la direzione di corsa e si scatta in avanti tutti insieme (il piede d'appoggio indica il tempo e la possibilità di calciare), mettendo l'attaccante avversario in posizione di fuorigioco.

Questo tipo di tattica, applicata con un messaggio visivo (piede d'appoggio vicino alla palla), riduce notevolmente i tempi di reazione per l'avanzamento, anche se un po' complessa e di difficile attuazione. Per una realizzazione ottimale dobbiamo aggiungere un messaggio vocale da parte di un difensore centrale prestabilito all'inizio del movimento all'indietro, in modo che la difesa sia chiamata oralmente a "stringere e scappare", ma successivamente solo la lettura della situazione (attaccante sulla linea difensiva) ed il segnale visivo (piede d'appoggio) determinino l'agire.

Palla coperta



Palla scoperta e applicazione dell'elastico difensivo



Il meccanismo di pressione sulla palla e copertura tra i compagni (**marco e copro**), da applicare in superiorità numerica, ci porta ad avere una linea difensiva di 3 giocatori.

In base a dove arriva la palla (o sta per arrivare), il difensore responsabile di quella zona e dell'avversario che la occupa, esce in pressione, mentre gli altri danno copertura.

Se l'azione avversaria inizia dal n. **3** (vedi fig. 6), il movimento dei 4 difensori comincia prima che questo ne entri in possesso e cioè nel tempo di ricezione palla, cosicché il difensore n. **2** esce in pressione sul n. **10** e gli altri 3 difensori (n. **6**; n. **5**; n. **3**) vanno a formare una linea di 3 uomini che marchi e copra gli spazi.

Lo stesso concetto vale per la fascia opposta.

Nel caso in cui la palla venga successivamente giocata dal n. 3 verso una punta centrale(n.11), sempre durante la trasmissione di questa,di conseguenza situazione di palla coperta, il difensore centrale n.6,esce in pressione sull'attaccante mentre il n.2 segue il movimento dell'avversario diretto nella propria zona,stando attento a non andare oltre la linea degli altri difensori(nel caso fermarsi in linea con gli altri difensori e lasciare che l'avversario vada in fuorigioco).

I due difensori(3 e 5) giocano una situazione di 2 vs 1 centralmente (fig.7), accorciano in avanti, riducono lo spazio tra la linea di centrocampo e quella di difesa e mettono l'attaccante avversario n.9 in fuorigioco. Il concetto di pressione e copertura resta lo stesso anche quando l'azione avversaria arriva direttamente sulle punte centrali senza passare per i difensori esterni,con dei passaggi filtranti o con delle palle alte (Fig.8).

Fig 6

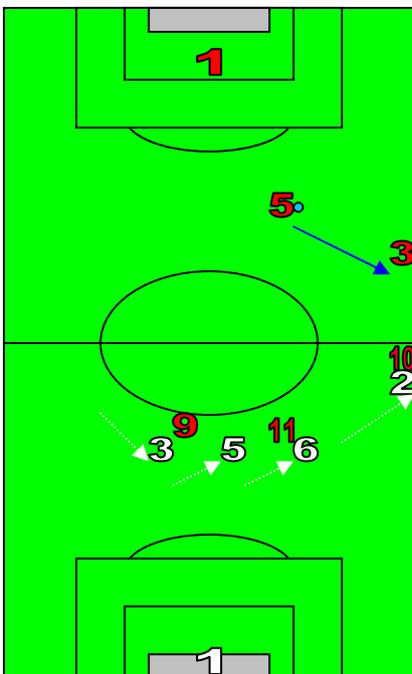


Fig 7

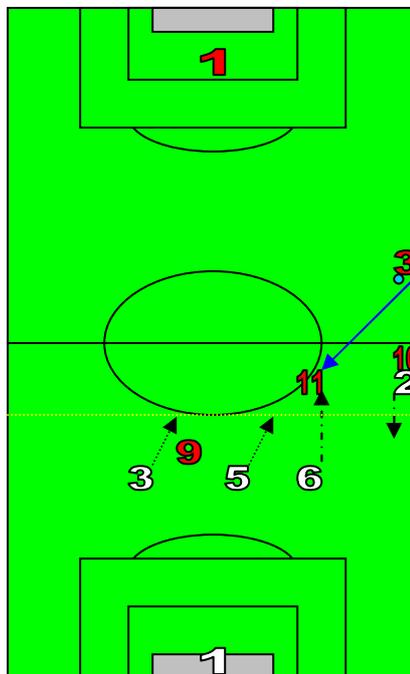
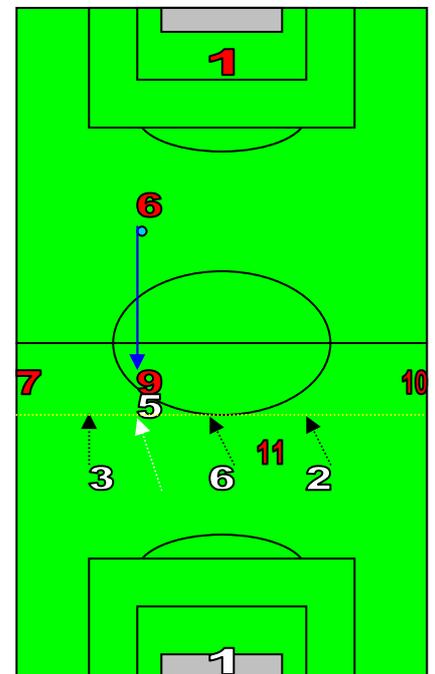


Fig 8



Gli equilibri

Tutto quanto detto sopra in compiti e funzioni, è evidente che riguarda il concetto base della fase difensiva applicabile quando l'intera squadra con tutti i suoi elementi partecipa alla fase di non possesso.

Questo realisticamente quante volte accade durante la gara?

La risposta è che questo accade tutte le volte che si conclude un'azione offensiva, oppure quando il gioco viene interrotto con la ripresa a favore degli avversari.

In questi casi si ha il tempo per recuperare le posizioni in campo e partecipare alla fase di non possesso con tutti gli elementi.

Ma quando si perde palla e alcuni giocatori sono tagliati fuori dalla fase difensiva, come si deve comportare chi è tagliato fuori per essere utile alla squadra e mantenere gli equilibri?

In questo caso diventa determinante il comportamento di quei giocatori che non partecipano alla fase offensiva (non sono sempre gli stessi) e cominciano un'azione preventiva di non possesso e quei giocatori che invece sono tagliati fuori dalla fase di non possesso e si trovano sopra la linea della palla non avendo più il tempo per parteciparvi.

L'azione preventiva consiste nel prepararsi alla fase di non possesso quando ancora la propria squadra sta costruendo un'azione offensiva, tenendo presente ciò che è stato detto precedentemente, che una squadra non può attaccare con tutti i suoi elementi.

I giocatori che non vi partecipano devono mantenere una superiorità numerica, portare la linea di fuorigioco più alta possibile (massimo fino a metà campo) e andare a marcare gli avversari per non permettere loro di ripartire e prenderci in contropiede (vedi es. 6).

In questo caso le marcature devono essere di grande attenzione e rigidità, cercando di giocare d'anticipo, il giocatore che dà copertura deve stare molto attento a prendere le giuste distanze per arrivare primo sulle palle alle loro spalle ed il portiere deve tenere una posizione più avanzata rispetto alla porta, pronto ad intervenire anche fuori dall'area di rigore con i piedi.

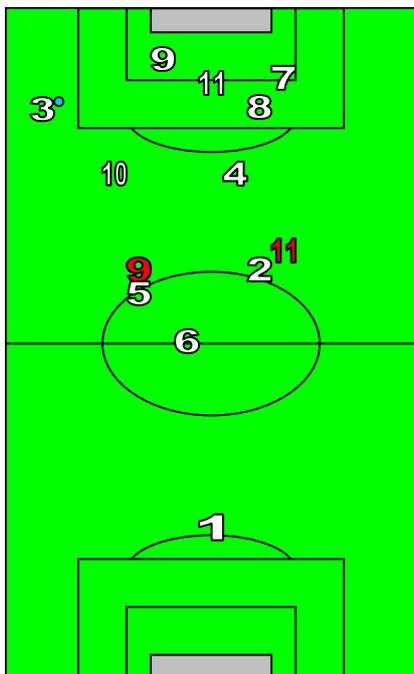
Il comportamento dei giocatori tagliati fuori dalla fase di non possesso (spesso sono gli attaccanti o alcuni centrocampisti offensivi, i difensori o quei giocatori che per caratteristiche sono più difensivi che offensivi, tendono ad andare a recuperare la posizione persa), è quello di rientrare

almeno dalla linea di fuorigioco avversaria e andare ad occupare una zona di campo dove si intuisce che possa arrivare la palla da una eventuale ribattuta da parte dei propri difendenti.

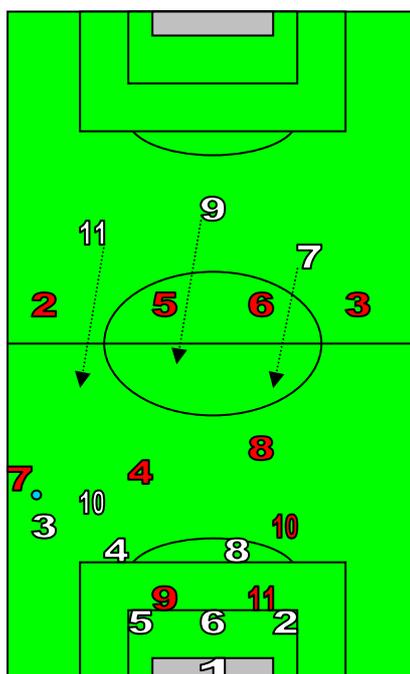
Fondamentale è la posizione di equilibrio determinata dal n 4.

Spesso la zona di ricaduta della palla è quella più vicina all'azione offensiva avversaria(vedi es. 7) .

esempio 6



esempio 7



Interpretazione difensiva rispetto ai diversi sistemi di gioco

I vari sistemi di gioco adottati dalle squadre avversarie, ci porta a variare l'interpretazione della fase difensiva di volta in volta.

La cosa importante è che la squadra abbia ben chiaro cosa fare e attraverso quali movimenti è possibile recuperare la palla, senza stravolgere la nostra disposizione tattica.

Ora a seguire determiniamo il comportamento tattico collettivo in fase di non possesso su 3 diverse situazioni:

- 1) Pressione sui difensori
- 2) Pressione sui centrocampisti
- 3) Pressione in zona di difesa.

Quando parliamo di “pressione sui difensori,” ci riferiamo al fatto che la squadra deve effettuare un pressing ultra – offensivo (dettato da un risultato negativo da recuperare o da una partita da vincere per forza, o subito dopo aver segnato ed essere passati in vantaggio), di conseguenza sappiamo che questo comporta dei rischi.

La “pressione sui centrocampisti” è la situazione che più volte si presenta in molte partite, è la base della nostra interpretazione difensiva.

Mentre la “pressione in zona di difesa” rappresenta la zona di più pericolo e va fatta con cautela, ma comunque va fatta, perché non sempre si può lasciare avversari con Tempo di gioco nella nostra metà campo; può anche essere una scelta tattica per giocare sulle ripartenze in velocità.

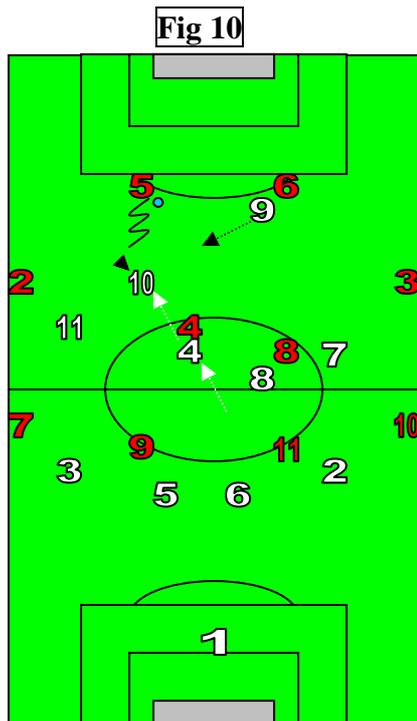
4-1-4-1 contro 4-4-2

Fig.9



Fino a quando la palla si trova davanti al nostro attaccante centrale con la possibilità di pressione ad invito da parte di questi (movimento già descritto in **compiti e funzioni**), la disposizione è quella illustrata nella figura 9.

Una volta esercitata tale pressione, prendiamo in esame la possibilità che il difensore centrale avversario non scarichi la palla al n.2 come noi pensavamo, ma esca palla al piede, costringendo l'uscita in pressione da parte di uno dei centrocampisti.



Nella fig 10 vediamo l'uscita palla al piede da parte del difensore centrale avversario (n.5, ma vale lo stesso per il n. 6) dopo aver eluso l'intervento del n. 9 e la conseguente pressione sul portatore di palla da parte dei centrocampisti: in questa situazione se vogliamo esercitare comunque un pressing ultra – offensivo (cioè una pressione in una zona di campo alta vicino all'area di rigore avversaria), dobbiamo correre dei rischi come rinunciare alla copertura del centrocampista centrale davanti alla difesa, con il n.10 che sale in pressione sul p.p. cercando di spingerlo a giocare verso l'esterno per limitare lo spazio di giocata ed il 4 che accorcia la distanza sul 4 avversario lasciato libero dal 10. Il n.7 si posiziona in diagonale rispetto alla palla con la possibilità di intervenire su un eventuale passaggio al n.3, in anticipo o in pressione sullo stop.

La cosa migliore è comunque quella di rimanere nelle proprie posizioni, aspettare che il 5 arrivi all'altezza del suo centrocampista (4) e a quel punto il 10 balla tra i due (4/5).

In questa situazione se il 5 dovesse continuare ad avanzare, si creerebbe per noi il vantaggio di trovare la difesa avversaria scoperta in caso di riconquista della palla.

Nello stesso tempo, vista la situazione di palla libera nella zona di centrosinistra della nostra difesa, l'esterno difensivo di sinistra (n.3) comincia ad orientarsi verso sinistra, il 5 il 6 e il 2 si orientano nella

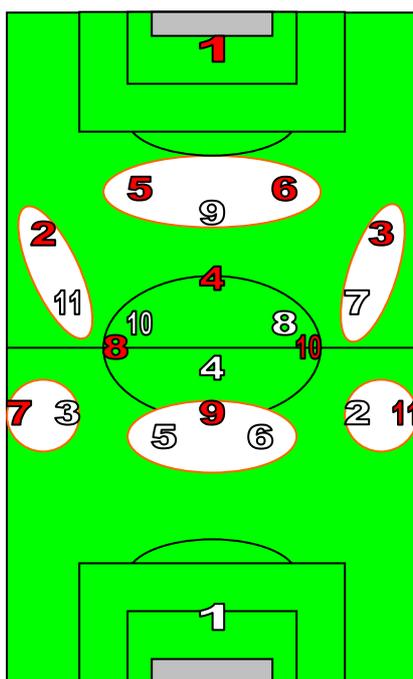
stessa direzione, in situazione di **attesa** pronti ad applicare l'**elastico difensivo**, o intervenire su una trasmissione di palla corta verso gli attaccanti.

Tutte le altre situazioni riguardanti l'interpretazione difensiva contro il 4-4-2 nelle diverse zone di campo, sono state già dette in precedenza.

4-1-4-1 contro 4-3-3

Esaminando la disposizione dei 2 sistemi di gioco a confronto (Fig.11), possiamo vedere che si formano naturalmente delle coppie sulle fasce esterne (2/11; 7/3 sulla fascia destra; 3/7; 11/2 sulla fascia sinistra), una parità numerica a centrocampo (4-8-10 vs 4-8-10) ed una superiorità numerica a favore dei difensori centrali da entrambi le parti (5-6 vs 9 ; 5-6 vs 9).

Fig 11



La pressione sui difensori come già descritto in compiti e funzioni, viene iniziata dal n. 9 ad invito verso l'esterno mettendo in zona d'ombra l'altro difensore.

Il problema che possiamo avere è quello di sapere come e con chi dobbiamo pressare il centrocampista basso (n.4), spesso fulcro del gioco con questo sistema.

Esercitata tale pressione nel momento della trasmissione della palla al n. 4, uno dei due centrocampisti interni (8;10) esce in pressione, con il centrocampista centrale (4) che sale in pressione al posto del centrocampista interno salito a pressare il n. 4 avversario; l'esterno opposto (11;7), sempre durante la trasmissione della palla al n.4, stringe verso il centro del campo mettendo in zona d'ombra il 2/3 e pronto ad una pressione eventuale nel caso in cui il n. 4 riesca a far girare palla sul n. 5.

I 4 difensori salgono e mantengono la squadra corta perché siamo in situazione di palla coperta(Fig.12).

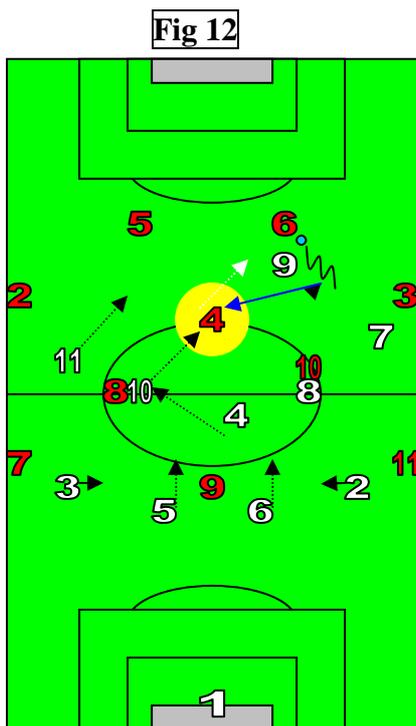
Questa azione è un pressing ultra offensivo e comporta alcuni rischi. Se gli avversari riuscissero ad eludere tale pressing, si scappa nell'imbuto difensivo, si temporeggia arretrando, lasciando tempo e spazio al p.p ma permettendo a noi di ricompattarci.

L'alternativa a queste soluzioni, con la palla sempre in zona di difesa avversaria, vista la superiorità in difesa e di conseguenza la possibilità di rinunciare allo schermo davanti alla difesa, può essere quella di alzare il centrocampista centrale all'altezza degli altri 2 centrocampisti interni, e tenere il baricentro della squadra alto con i difensori; ogni giocatore resta nella propria zona con l'avversario diretto (Fig 13).

Nel caso in cui la palla venisse girata verso il n. 6 passando dal 4 oppure direttamente con un lancio (rischioso per gli avversari perché un eventuale intercetto da parte nostra ci permetterebbe di puntare dritti verso la porta), l'interno di centrocampo all'origine opposto alla palla (8), effettua una pressione sul n. 6 lasciando il 10 ai difensori.

In questi casi l'intera squadra in blocco esercita una pressione in zona palla, eliminando gli avversari più lontani (fig. 14) e per questo difficili da raggiungere. .

Inoltre un eventuale cambio di gioco effettuato da quella zona di campo grazie all'abilità del n.6 o al tempo di pressione sbagliato da parte del centrocampista interno (8), non comporterebbe grande pericolo perché il tempo di percorrenza della palla e la notevole distanza dalla nostra porta, ci permetterebbe di recuperare con una corsa verso la nostra porta.



La pressione in zona di difesa, vista la superiorità numerica da parte dei nostri difensori centrali contro la punta avversaria (2 vs 1), è quello di forzare il due contro uno (uno accorcia sul n. 9, l'altro dà copertura; fig 15) in modo da limitare le giocate di questo giocatore.

I due difensori esterni possono coprire maggiormente in ampiezza, limitando tempo e spazio agli attaccanti esterni, anche quando sono senza palla e dare meno copertura centralmente.

I due esterni di centrocampo ripiegano in aiuto dei rispettivi difensori di fascia.

Il centrocampista centrale arriva al raddoppio sia sulla punta che sugli interni di centrocampo, per aiutare i compagni nei duelli individuali nei confronti dell'avversario diretto e fa da schermo alla difesa sulle traiettorie possibili verso le punte avversarie.

Inoltre nel caso in cui gli attaccanti esterni avversari effettuassero dei tagli, i due difensori esterni dovranno seguire il movimento degli avversari fino alla linea degli altri difensori, poi leggere la situazione (palla libera o palla coperta) e decidere se lasciarli andare in fuorigioco o continuare la marcatura. (fig.16)

E' importante ricordare sempre che la condizione temporale e spaziale in cui si trova chi è in possesso palla, determina le nostre scelte.

Fig 15

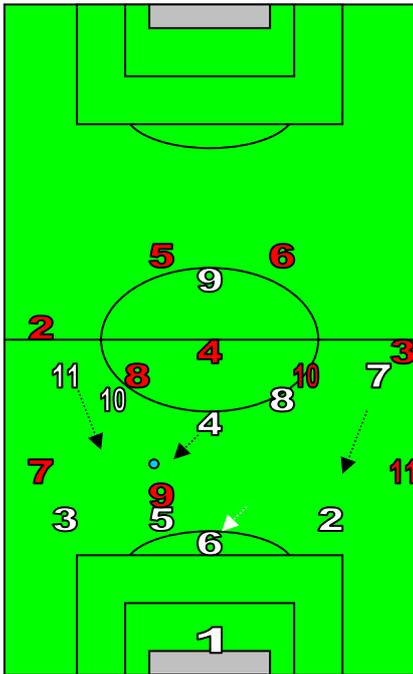
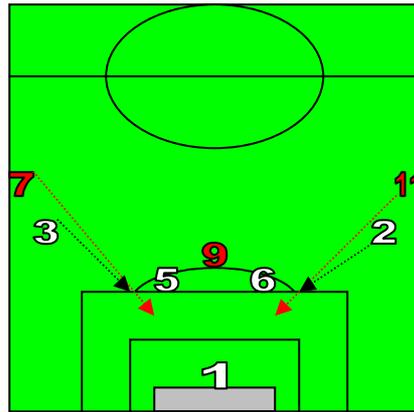


Fig 16



4-1-4-1 contro 4-3-1-2

Come possiamo vedere nella figura 17, i due sistemi presentano due difensori centrali (5/6) e due difensori esterni(2/3) contro la punta centrale (9), quattro centrocampisti schierati a rombo (4/7/8/10) contro i cinque centrocampisti (4/7/8/10/11) schierati più in ampiezza, due punte (9/11) contro quattro difensori (2/3/5/6).

Fig.17

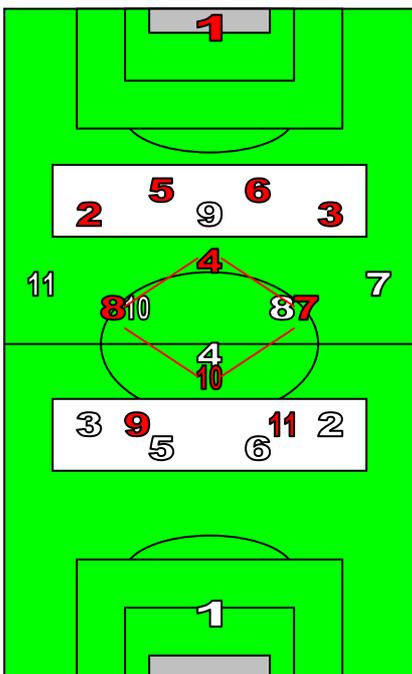


Fig.18

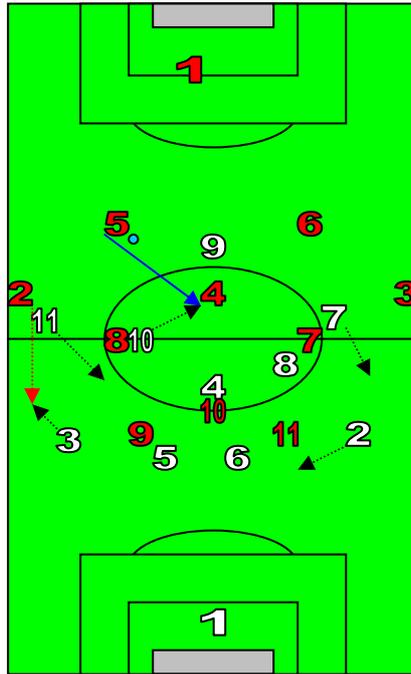
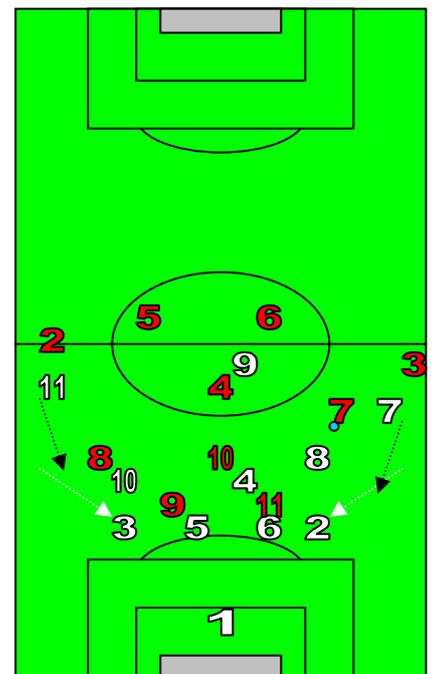


Fig. 19



Quando la palla è gestita dai difensori avversari, la pressione della nostra punta è sempre la stessa (ad invito sugli esterni).

Contro questa disposizione diventa indispensabile mandare gli avversari per vie esterne, vista la presenza dei tanti giocatori nella parte centrale del campo.

Per accentuare ancora di più l'invito a giocare sull'esterno, i centrocampisti esterni(7/11) partono da una posizione più centrale.

Una volta che la palla arriva sull'esterno di difesa avversaria(2-3), l'esterno di centrocampo esce in pressione sulla palla, mentre l'altro va in leggera diagonale.

Nel caso in cui la palla venisse giocata dal difensore centrale (5)sul centrocampista centrale (4) nella zona mediana del campo, l'atteggiamento dei due esterni (7/11) è quello di dare copertura al centrocampista che esce in pressione, mentre l'altro segue l'inserimento del difensore esterno opposto.

L'atteggiamento dei quattro difensori, trovandosi ancora in una situazione di superiorità numerica (4 vs 2), è quello di marcare con la copertura in diagonale difensiva da parte degli esterni, pronti comunque a saltare fuori su un eventuale inserimento da parte del difensore esterno alle spalle del centrocampista esterno che ha stretto (fig.18).

Con la palla in zona d'attacco i difensori devono stringere gli spazi centralmente, in modo forte con gli esterni, per coprire il triangolo formato dalle due punte con il n. 10 avversario, permettere ai due difensori centrali di giocare 1 vs 1 e dare maggiore sicurezza al reparto nel caso di un inserimento del $\frac{3}{4}$ avversario (fig. 19).

4-1-4-1 contro 3-4-1-2

Per mettere a confronto i due sistemi, è importante analizzare bene il comportamento degli esterni del 3-4-1-2.

Se questi agiscono da difensori esterni (fig. 19), entrando in possesso palla nella zona difensiva, con la palla gestita dal reparto difensivo dei nostri avversari, i nostri centrocampisti esterni dovranno occupare una posizione di copertura più in ampiezza, stando attenti agli inserimenti di costoro.

La punta (9), dovrà esercitare sempre una pressione ad invito, il centrocampista interno che si trova nella zona palla (10) esce in pressione sul p.p.(2) ed il centrocampista centrale (4) sale in diagonale offensiva a coprire lo spazio lasciato dal compagno di squadra salito in pressione.

Il $\frac{3}{4}$ avversario viene gestito dai difensori con i due esterni che stringono verso il centro.

Se invece gli esterni agiscono in una zona più offensiva per ricevere palla all'altezza della mediana, i nostri esterni di centrocampo andranno a pressare i difensori centralmente, con una scalata forte dell'esterno di difesa sull'esterno avversario. (fig. 20)

Con la palla nella zona di centrocampo i compiti difensivi dei centrocampisti rimasti (due interni più uno centrale), sono naturali in quanto si troveranno ognuno ad occuparsi del proprio avversario diretto. Quando la palla si trova in zona d'attacco, la contrapposizione tattica è la stessa descritta nel precedente sistema in quanto è necessario chiudere gli spazi centralmente.

Se però abbiamo accettato di alzare i nostri esterni di centrocampo sui difensori centrali, la scalata in diagonale difensiva dalla parte opposta alla palla sull'eventuale inserimento dell'esterno avversario, viene fatta dal centrocampista interno (8) con l'esterno (7) che ripiega centralmente (fig. 21).

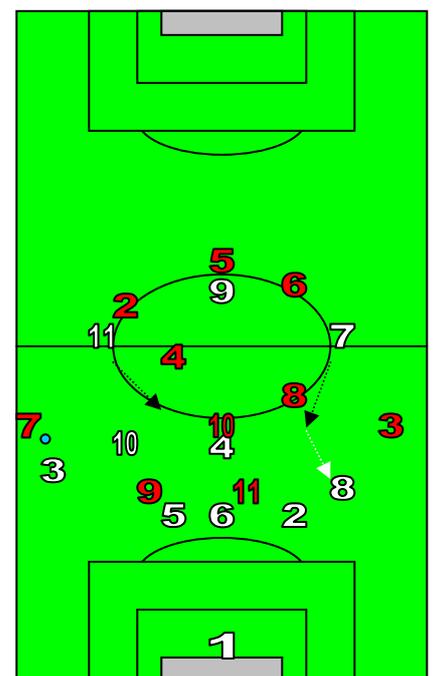
Fig 20



Fig 21



Fig 22



4-1-4-1 contro 5-3-2

Il problema degli esterni alti o bassi esposto nel precedente sistema si ripresenta anche qui.

Per effettuare una pressione così alta, bisogna ricorrere a diverse scalate perché la difficoltà maggiore è quella di pressare il mediano basso (4).

Se decidiamo di adottare questa tattica, dobbiamo alzare uno degli esterni di difesa nella zona palla in pressione sull'esterno avversario (3) e tenere gli esterni di centrocampo stretti, uno esce sulla palla mentre l'altro va in pressione sul centrocampista centrale (4) (fig.22).

Con la palla nella zona di centrocampo, la pressione sul p.p. viene fatta dal centrocampista interno (10) con l'esterno della stessa zona che stringe verso il centro in diagonale difensiva e l'esterno di difesa sempre della stessa zona pronto ad uscire sull'esterno avversario.

Il centrocampista centrale (4) toglie la possibilità di giocare palla corta sulle punte avversarie (fig.23).

Nella zona d'attacco, con le distanze molto ravvicinate, si delinea una situazione di parità numerica tra i centrocampisti e la pressione sulla palla viene effettuata dal giocatore più vicino alla zona palla.

Fino a quando la palla si trova nella zona centrale del campo (fig.24), i difensori esterni devono stringere in diagonale difensiva entrambi, per dare la possibilità ai difensori centrali di giocare in superiorità numerica.

Se la palla si trova in una zona più decentrata (fig.25), l'esterno della stessa zona si posiziona in copertura, mentre l'altro stringe in diagonale difensiva per giocare con i difensori centrali in superiorità numerica contro gli attaccanti.

L'esterno di centrocampo opposto ripiega in copertura.

Fig 23



Fig 24

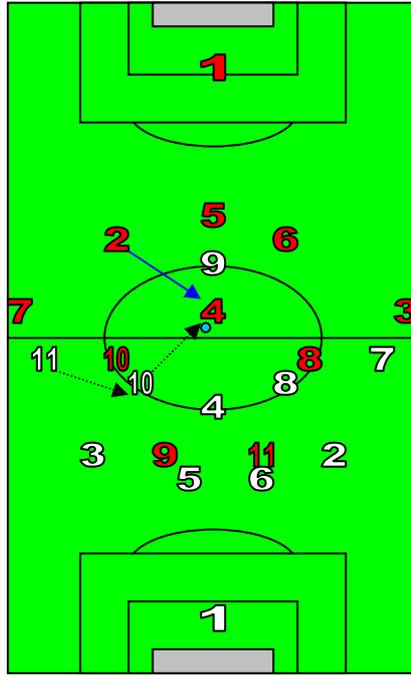


Fig 25

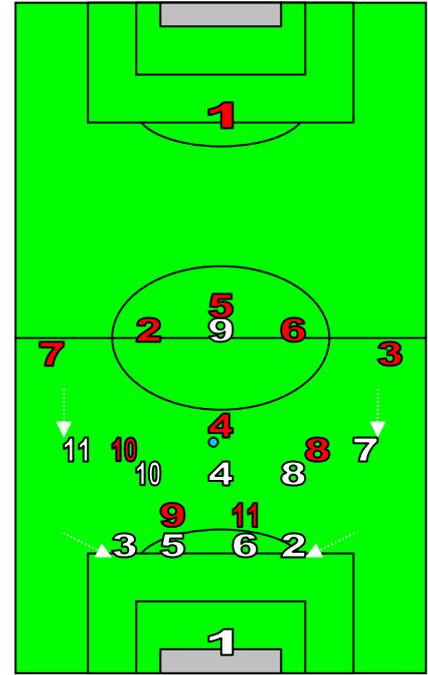


Fig 26



Didattica ed esercitazioni per la fase difensiva.

L'organizzazione della tattica difensiva deve, secondo il mio modesto modo di vedere, iniziare dall'impostazione del reparto arretrato, proseguire con la formazione tattica del centrocampo e poi integrare i due reparti insieme.

L'organizzazione difensiva termina nel momento in cui tutta la squadra sarà coinvolta.

Per quanto mi riguarda ritengo che per spiegare in modo didattico i movimenti ai giocatori sia più opportuno utilizzare una parte del campo come lavagna (30 x 20) ed i giocatori come pedine.

Personalmente uso questo metodo spiegando le basi per il progetto tattico, partendo da situazioni facili e poi aumentare la difficoltà gradualmente.

FIG 27

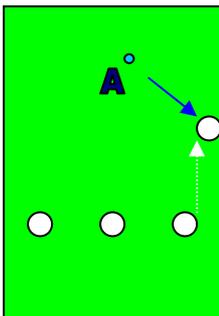
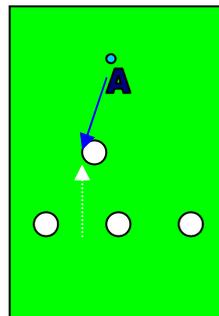


FIG 28



Nelle figure 27 e 28 vediamo l'allenatore con la palla in mano e 4 difensori schierati nell'ampiezza del rettangolo.

Diciamo ai difensori di uscire a turno a prendere la palla con le mani e agli altri di formare una linea di copertura.

Faccio eseguire l'esercitazione con le mani per dare a livello psicologico un significato ancora didattico e teorico ai movimenti che poi andremo ad eseguire sul campo con le distanze reali.

FIG 29

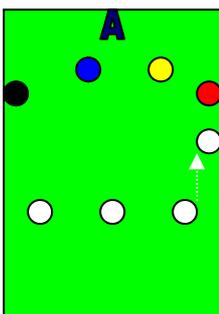
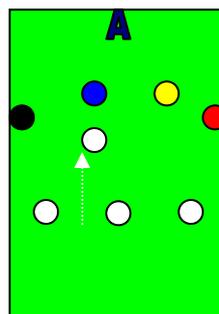
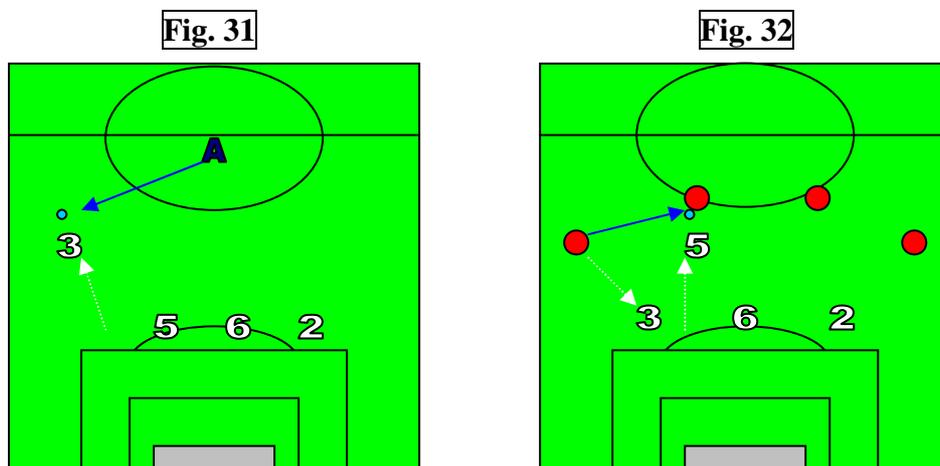


FIG 30



Proseguiamo la didattica mettendo dei colori, che rappresentano gli avversari con la palla, che l'allenatore chiamerà per andare ad aggredire. Sull'esterno, il più vicino aggredisce e gli altri formano una linea difensiva di copertura (fig.29); centralmente si aggredisce in modo da lasciare due compagni dalla parte dove ci sono due colori (sul blu esce il centrosinistra, sul giallo il centrodestra (fig.30).

Chiarito questi concetti di base, possiamo iniziare ad esercitarci nella pratica con i movimenti della difesa, schierata nella metà campo difensiva, in funzione della palla prima calciata dall'allenatore (fig.31), poi con lo spostamento della palla in orizzontale da parte degli avversari (fig.32)



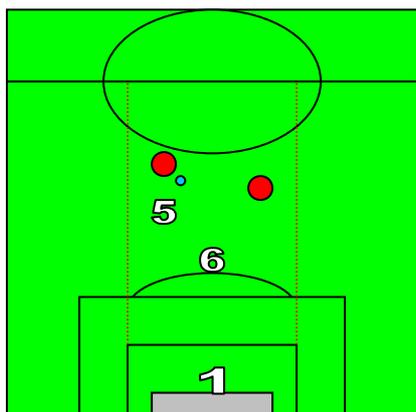
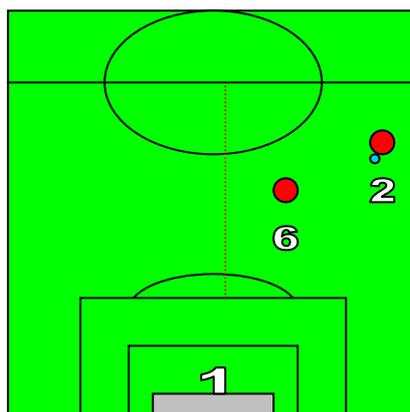
Successivamente a questo, cominciamo a esercitare i difensori nel 2 contro 2 in spazi ristretti.

Formare le coppie di difensori vicini nel reparto per allenarli a darsi copertura reciproca (fig. 33).

Con questa esercitazione i difensori cominciano a muoversi per fermare il giocatore che si inserisce, evitare gli 1-2, i tagli e le sovrapposizioni.

L'esercizio vede i 2 attaccanti in possesso palla cercare di fare gol, una volta superata l'opposizione dei difensori.

E' possibile fare l'esercizio anche lateralmente. (fig.34)

Fig.33**Fig.34**

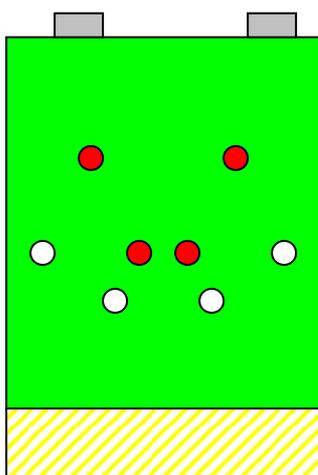
L'esercitazione successiva è quella di cominciare a mettere i 4 difensori contro 4 avversari, sempre partendo da uno spazio ridotto, per poi passare successivamente alle distanze del campo.

Disegniamo un campo di 40 x 30 schierando 4 giocatori (i rossi) con 2 centrocampisti e 2 punte, contro 4 giocatori (bianchi) che formano la linea difensiva.

L'obiettivo dei rossi è conquistare l'area gialla portando la palla in meta senza andare in fuorigioco e cercando di creare quante più difficoltà possibile alla difesa; quello dei bianchi è principalmente di difendere la linea; poi, se riescono, cercare di fare gol nelle porticine il più velocemente possibile (fig.35).

Questo esercizio comincia a dare i tempi di aggressione al p.p., ricerca la copertura reciproca e la sincronia dei movimenti.

Inoltre la ricerca del gol (le porticine rappresentano 2 compagni di squadra), aiuta i difensori a migliorare la precisione del passaggio e ripartire velocemente.

FIG.35

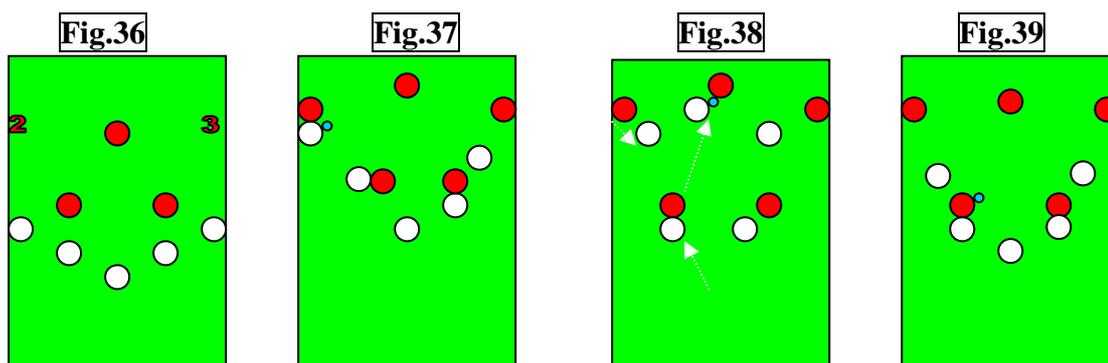
Con lo stesso metodo si passa alla spiegazione dei concetti base di aggressione alla palla, da parte del reparto di centrocampo e attacco.

Nella fig.36 metto il numero dei difensori esterni avversari per far capire che sono difensori esterni e non centrocampisti così da aver chiaro chi e dove aggredire, mentre gli altri rossi sono centrocampisti.

In sequenza, partendo dalla posizione base (fig.36), spieghiamo come uscire e dare copertura in funzione della palla.

Lo spostamento di questa determina i movimenti di tutto il reparto. Vediamo l'uscita sulla palla del c\c esterno (fig.37), quella del centrosinistra sul mediano basso (fig.38) e sul centrocampista nella propria zona (fig.39).

Il campo è sempre ridotto e tutto viene eseguito con la palla in mano.



Queste esercitazioni iniziali determinano appunto i concetti base di pressione, in riferimento a dove si trova l'avversario con la palla e quello senza.

In tutto questo manca la punta centrale, alla quale si richiede una pressione sui difensori centrali ad invito e di togliere la possibilità di scarico della palla al difensore più vicino.

Adesso mettiamo a confronto 5 centrocampisti (rossi) senza alcun compito tattico, contro 5 centrocampisti con i concetti base appena spiegati.

Facciamo una esercitazione che ha come obiettivo quello di portare la palla in meta (conquistare la linea), giocando con i piedi.

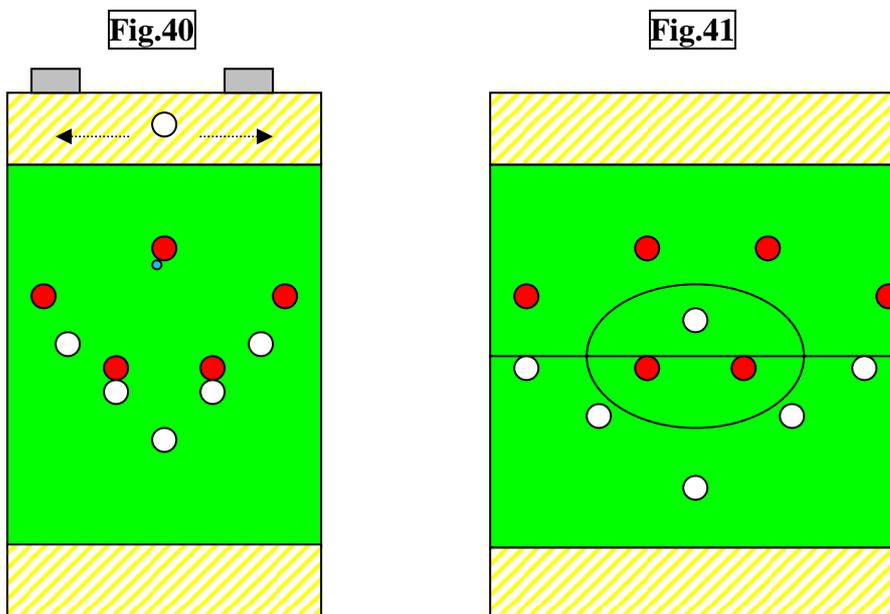
Aggiungiamo successivamente la punta centrale nella zona meta con 2 porticine.

I rossi possono scaricare la palla nelle porticine solo se pressati, la punta deve cercare di evitare questo.

Lo scarico della palla da parte dei rossi nelle porticine sbagliato, comporta una conquista della meta da parte dei bianchi (fig.40). Riportiamo tutti questi concetti su distanze reali facendo fare una partita che ha come obiettivo la conquista della linea di 6 contro 6 (5 centrocampisti e una punta).

I bianchi seguono i concetti base, i rossi sono liberi (questo succede all'inizio in preparazione; durante il campionato i rossi si schierano come l'avversario di turno).

Il campo è importante disegnarlo a cavallo del centrocampo perché a livello psicologico aiuta i centrocampisti e attaccanti a trovare le distanze giuste (fig. 41).



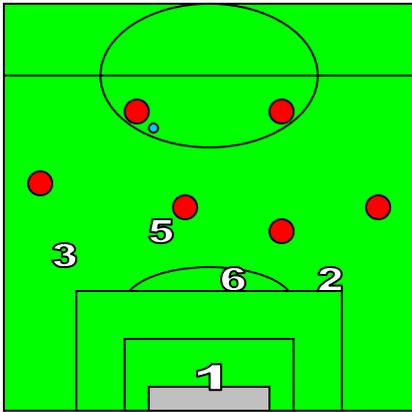
A questo punto cominciamo a mettere in pratica quello che abbiamo imparato con una esercitazione difensiva nella propria metà campo, in inferiorità numerica.

Partiamo da 4:6 per poi aggiungere man mano giocatori alla fase difensiva fino ad arrivare ad avere i 2 reparti (difesa e centrocampo) completi.

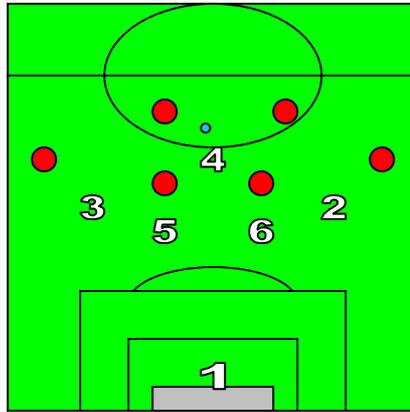
Il fatto di difendere in inferiorità numerica aiuta i nostri giocatori a trovare i meccanismi giusti nei 2 reparti (raddoppi di marcatura, scalate, uscita sul p.p., accorciamento sui difensori da parte dei centrocampisti, diagonali e inserimenti di ripiego).

Interrompiamo il gioco tutte le volte che ci accorgiamo di un errore o sorge qualche dubbio ad un giocatore.

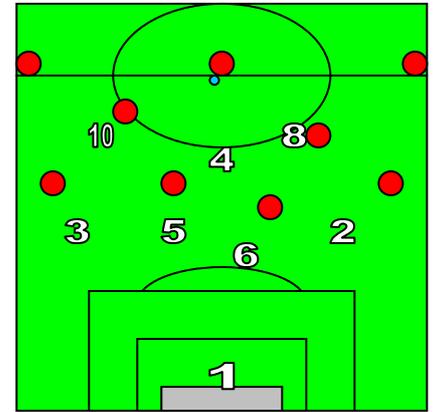
4 contro 6



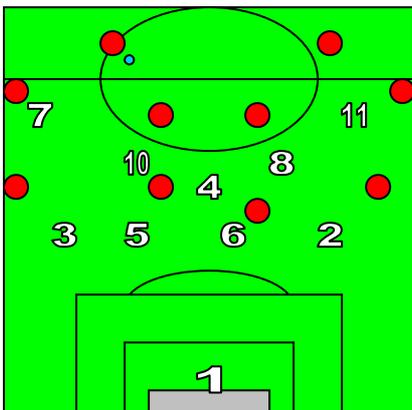
5 contro 6



7 contro 9



10 contro 11



Il passo successivo è quello di perfezionare il **pressing ultra offensivo**. L'esercitazione è da svolgere nella metà campo avversaria, schierando la difesa nei pressi della linea di centrocampo ed il giocatore più avanzato ai limiti dell'area (Fig.42).

L'allenatore si posiziona in una zona centrale con la palla e la calcia verso uno dei giocatori avversari.

La squadra effettua il pressing in direzione della palla muovendosi in blocco.

Gli avversari cercano di uscire dal pressing, tentando una qualsiasi giocata; nel momento in cui i bianchi conquistano palla l'esercitazione finisce (successivamente si può aggiungere la conclusione in porta da parte della squadra che conquista palla, mentre i giocatori che la perdono si fermano passivamente).

Nelle diverse ripetizioni, variare la disposizione tattica degli avversari per trovare i tempi di aggressione e le scalate in diverse situazioni.

Continuiamo questo tipo di esercitazione, avvicinandoci sempre di più alle situazioni reali.

Facciamo una partita (11: 11) con i rossi che hanno come obiettivo la conquista dell'area gialla, i bianchi la conquista della palla e la porta per andare in gol.

Fig.42

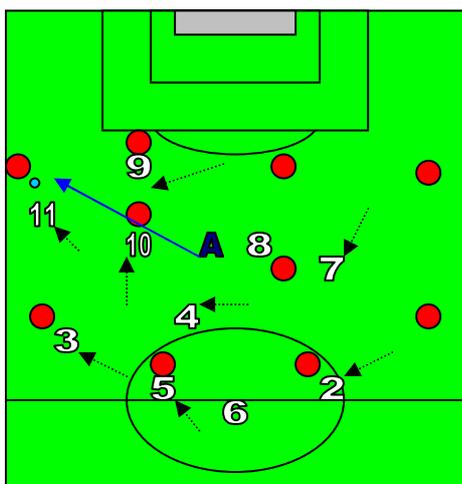
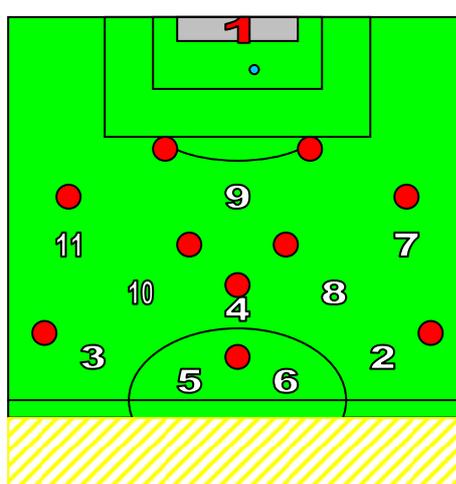


Fig.43



A questo punto facciamo esercitare la squadra sul completamento dell'**organizzazione collettiva**.

Schieriamo gli undici sul rettangolo di gioco, un collaboratore del tecnico guida la palla in tutte le direzioni, fermandosi di tanto in tanto.

L'allenatore darà le direttive su chi dovrà uscire in pressione e chi dovrà scalare in avanti o indietro (Fig.44).

Continuiamo l'esercitazione facendo disputare una partita a tutto campo con una linea disegnata alle spalle della difesa, dove i giocatori non possono entrare (Fig.45).

Questo costringerà l'intera squadra ad esercitare un pressing ultra offensivo.

Il portiere si posiziona fuori dalla porta pronto ad uscire per intervenire sulle palle lunghe con i piedi.

Fig.44

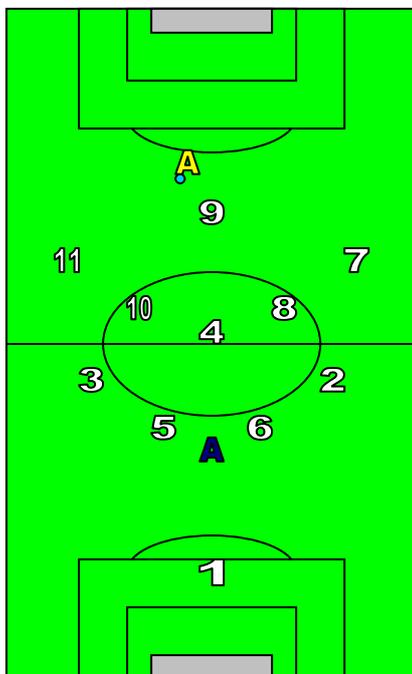


Fig.45



Il fatto di allenare subito la squadra ad un pressing ultra offensivo, secondo il mio modesto punto di vista, predispone i giocatori ad un comportamento aggressivo sia come concetto base che a livello psicologico.

Da questo punto di partenza si può successivamente intervenire per operare il pressing in diverse zone del campo (a cavallo del centrocampo per un equilibrio maggiore, oppure in zona di difesa per una gara impostata sulle ripartenze).

La transizione

E' evidente che tutto quanto detto sopra, riguarda il comportamento della squadra predisposta alla fase difensiva ma, è importante intervenire soprattutto sulle capacità della squadra di adattarsi ai cambiamenti di situazioni.

In pratica è importante che la squadra sappia mutare atteggiamento nel momento in cui si passa dalla fase di possesso alla fase di non possesso. Questo ci mette spesso in condizioni di iniziare la fase difensiva in inferiorità numerica.

Per allenare i giocatori al cambiamento da una situazione di gioco ad un'altra (possesso – non possesso), è necessario prevedere delle esercitazioni che abbiano come obiettivo quello di ottimizzare il comportamento tattico della squadra in base alla zona di campo dove si perde il possesso palla.

Partiamo con una situazione che possiamo definire “tattica di prevenzione” su un'azione offensiva, ribattuta dagli avversari.

Lasciamo 3 attaccanti avversari pronti a prendere la respinta della difesa, con 3 difensori in marcatura più 2 centrocampisti in anticipo (Fig.46).

E' importante che i giocatori che non partecipano in quella azione alla fase offensiva, si preoccupino anticipatamente della fase di non possesso, andando ad occupare appunto una posizione di prevenzione.

La squadra che attacca esegue un'esercitazione per andare al cross, con la chiusura dei rispettivi giocatori e gli avversari che seguono in modo passivo; sul cross diventano attivi e cercano di contrastare e respingere la palla.

Se non riesce a concludere, la squadra che attacca deve essere pronta alla riconquista della palla.

Fig.46



L'esercitazione successiva prevede lo schieramento della squadra nella metà campo avversaria (11: 11), in possesso palla con lo scopo di andare alla conclusione.

L'allenatore nel momento che riterrà opportuno calcerà un secondo pallone verso un componente della squadra avversaria.

La nostra squadra dovrà organizzarsi il più velocemente possibile per riconquistare la palla.

Gli avversari provano a portare la palla oltre la $\frac{3}{4}$ difensiva (fig.47).

L'allenatore deve cambiare il giocatore che entra in possesso palla da lui calciata.

Prima la destinerà a turno ai difensori per far sì che la squadra si organizzi alla fase difensiva a partire dai propri attaccanti, poi comincerà a distribuire palla ai centrocampisti avversari per far esercitare prevalentemente i 2 reparti di centrocampo e difesa.



Per completare questo concetto proseguiamo con la stessa esercitazione partendo da una posizione più bassa del campo.

Con la squadra bianca che tenta di uscire con la palla dalla propria metà campo, ad un segnale dell'allenatore i 4 difensori più il centrocampista

centrale si organizzano per la fase difensiva in inferiorità numerica verso un'altra palla.

Questa esercitazione ci aiuta a gestire meglio possibile l'inferiorità numerica formata dai 4 difensori più il centrocampista centrale (Fig.48).



Conclusioni

In definitiva è importante precisare che questo sistema rappresenta una delle tante soluzioni che il gioco del calcio offre.

Ogni allenatore deve essere preparato ad utilizzare quello che più si addice alle caratteristiche dei propri giocatori e che la situazione richiede, partendo dal presupposto che i concetti base di ogni sistema di gioco come, l'equilibrio - la razionalità - l'elasticità; i 5 principi tattici della fase di non possesso (scaglionamento difensivo - azione ritardatrice – concentrazione – equilibrio – controllo e limitazione della difesa); i fattori tempo e spazio; il concetto di palla coperta – palla libera, rappresentano il punto di partenza per lo sviluppo di un qualsiasi modulo di gioco.

Personalmente sviluppare la tesi su questo tema mi ha aiutato ad approfondire e migliorare le mie conoscenze tattiche, grazie anche alla collaborazione ed ai confronti avuti con il Dott. Franco Ferrari, con il quale mi sono relazionato.

Questo sistema di gioco rappresentava un punto di interesse particolare per il sottoscritto e, grazie alla possibilità di sviluppare questo argomento, sono riuscito ad avere alcuni punti fermi nella mia conoscenza, pur riconoscendo che il calcio è un continuo divenire e quindi tutto questo deve essere considerato solo un punto di partenza, uno stimolo all'arricchimento e non un punto di arrivo.

Infine è giusto rimarcare che mantenere un giusto equilibrio nelle 2 fasi di gioco ed una adeguata copertura preventiva, è determinante nell'ottenimento dei risultati in termini numerici e prestativi.

Bibliografia

Elementi di tattica calcistica (volume 1) di Franco Ferrari