

Settore Tecnico

Federazione Italiana Giuoco Calcio

Centro Tecnico di Coverciano

CORSO MASTER

UEFA PRO LICENCE

**IL CONCETTO DI MARCAMENTO
NELLA DIFESA
AD UOMO E A ZONA**

AUTORE: *Ciro FERRARA*

RELATORE: *Dott. Franco FERRARI*

Indice	Pag.
Premessa	4
Introduzione	5
1. Gli schieramenti difensivi e l'evoluzione tattica del calcio dal dopoguerra ad oggi	7
2. Il marcamento	12
3. Il marcamento nelle difese disposte ad uomo	15
4. Il marcamento nelle difese disposte a zona	18
5. La didattica del marcamento	22
6. Conclusioni	31

LEGENDA



Calciatore

—————> Movimento della palla

-----> Movimento del calciatore senza palla

~~~~~> Movimento del calciatore con la palla

a, b, c, d ..Tempi di gioco

## **Premessa.**

"Seguilo anche in bagno". Con questo ordine perentorio dei primi maestri di calcio cominciava la mia lunga carriera di difensore. Era ovviamente la caratteristica primaria della marcatura a uomo. Rigida, stretta, implacabile.

Dovevo seguire il mio avversario in ogni zona del campo, fermarlo in qualunque modo, cercando possibilmente di anticiparlo per poi cedere subito il pallone al centrocampista che impostava l'azione offensiva.

Poi il calcio è cambiato, soprattutto sotto l'aspetto difensivo che è passato via via da uomo a zona. E io sono stato coinvolto in prima persona in questo cambiamento, tattico e tecnico.

Ho vissuto intensamente le due fasi, come marcatore ad uomo prima e come difensore a zona poi. Non posso negare di aver attraversato una fase di ambientamento difficile, soprattutto quando con la maglia azzurra ho vissuto l'era Sacchi, un metodico, teorico e idealista della difesa a zona.

Sono passato dalla mentalità "basta che il tuo avversario non vada in gol" a quella di aspettarlo, fermarlo, possibilmente anticiparlo e poi ripartire palla al piede per impostare l'azione: ho dovuto non soltanto rivedere la posizione in campo, ma anche migliorare i fondamentali, ammorbidire le caviglie, alzare la testa per avere una visione più completa del campo.

Ammetto che non è stato facile, ma, nello stesso tempo, è stata una fortuna vivere sulla pelle il passaggio da un' "epoca" all'altra, perché, anche nella difesa gioco a zona, occorre saper effettuare una rigida marcatura; durante la partita ci sono dei momenti in cui non puoi concedere spazio al tuo avversario, devi aggredirlo e non lasciarlo girare, esattamente secondo le stesse regole della marcatura ad uomo.

## **Introduzione.**

Negli ultimi venti anni in Italia abbiamo assistito ad un generale cambiamento tattico difensivo: dalla tradizionale marcatura ad uomo (uno o due difensori in marcatura stretta ed il libero in copertura) siamo passati alla marcatura nella zona (tre, quattro, cinque difensori distribuiti sull'ampiezza del campo con compiti di responsabilità diretta nello spazio ripartito).

Contemporaneamente, il calcio italiano si è faticosamente staccato da alcuni pregiudizi che lo avevano sempre accompagnato negli scorsi decenni, quando l'ottima preparazione dei nostri allenatori veniva indicata come un esasperato uso della tattica e l'attenzione stessa che i nostri tecnici dedicavano alla fase difensiva lo faceva apparire come utilitarista, o addirittura difensivista e ostruzionista.

Questa nuova immagine del nostro football si è tuttavia scontrata con il giudizio di alcuni esperti: si è osservato che la mancata attenzione per la didattica in fase difensiva e, soprattutto, l'eliminazione totale delle marcature a uomo hanno portato ad un generale impoverimento tecnico dei difensori, i quali al giorno d'oggi non sanno più marcare bene come invece facevano i difensori di un tempo.

È proprio così? È vero che i nostri giovani attuali non sanno effettuare il marcamento?

E se ciò fosse vero, sarebbe totalmente imputabile al passaggio al gioco a zona, avvenuto in Italia negli anni Novanta?

Innanzitutto, possiamo dire certamente che questa nuova impostazione tattica nel gioco delle nostre squadre ha fatto sì che il marcamento, altissima espressione di tattica individuale, subisse un decisivo calo di attenzione da parte dei tecnici, i quali, sempre più spesso, tendevano -e tendono tuttora- a privilegiare gli aspetti della tattica collettiva.

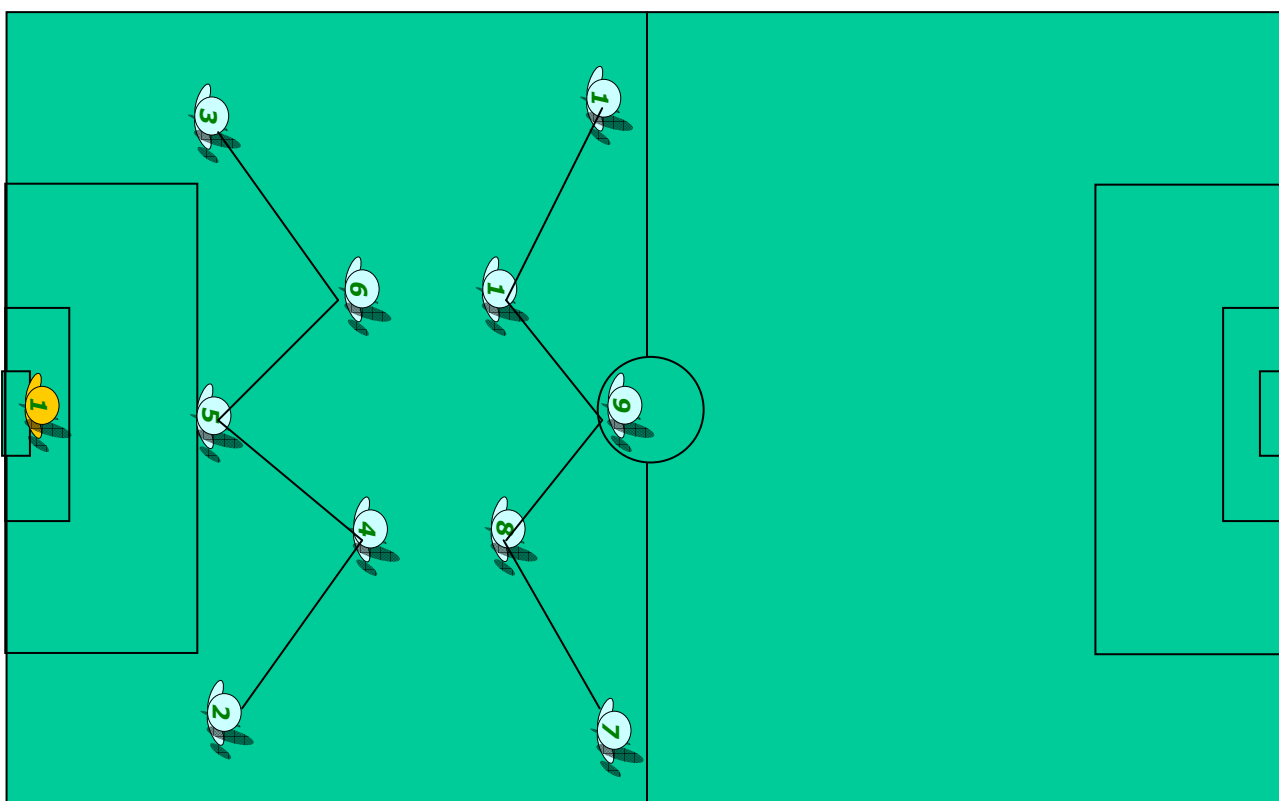
Quindi, analizzeremo se esistono delle differenze fondamentali, a livello pratico e didattico, nell'effettuazione dei gesti di marcamento tra i due diversi sistemi di schieramento difensivo: ad uomo e a zona.

Scomporremo i vari fattori (tecnici, tattici, cognitivi, psicologici) che influenzano la pratica e la didattica della fase difensiva individuale nelle due concezioni di gioco, cercando di tracciare un percorso il più possibile esaustivo su come formare BUONI DIFENSORI nel calcio di oggi.

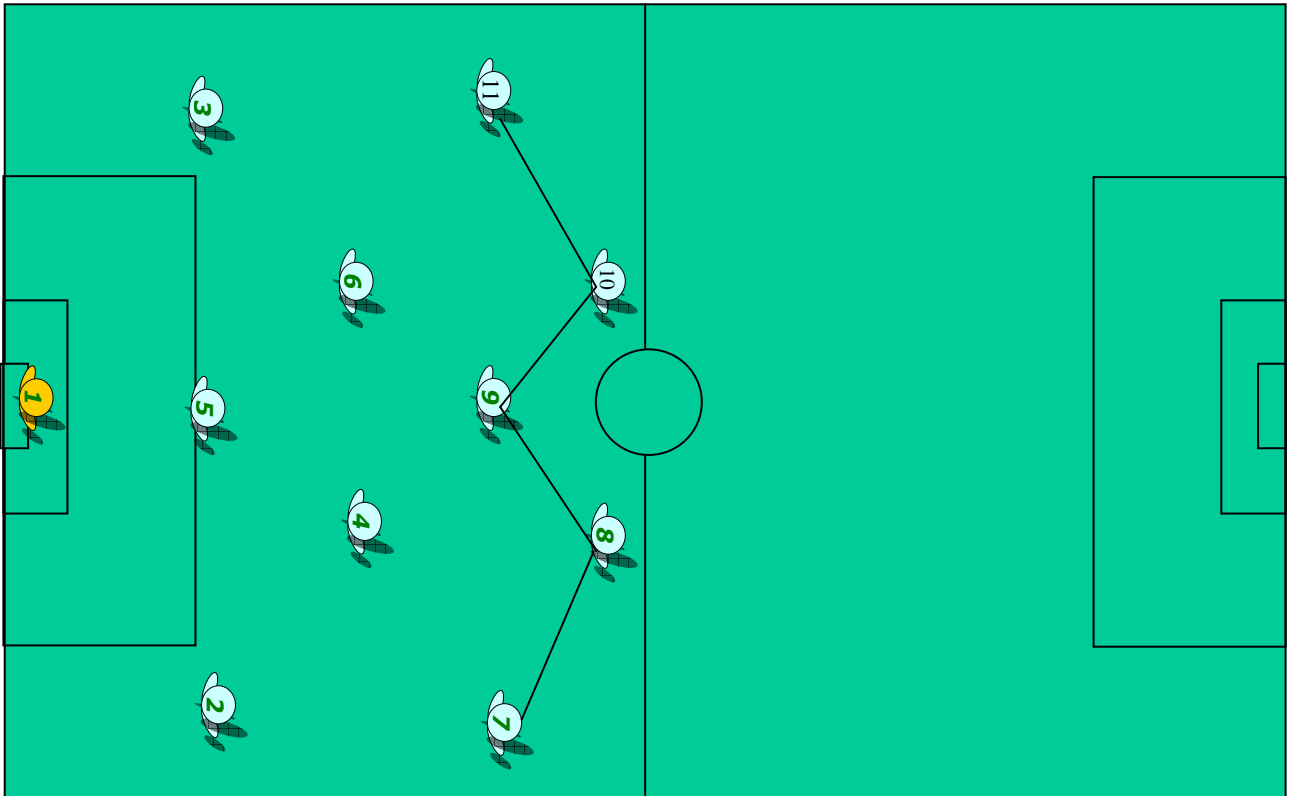
## 1. Gli schieramenti difensivi e l'evoluzione tattica del calcio dal dopoguerra ad oggi.

Dal secondo dopoguerra la scuola calcistica del nostro paese è stata, a volte impropriamente, bollata come difensivista o addirittura ostruzionista. La ragione di questa caratterizzazione del calcio italiano è molto semplice: le nostre squadre possedevano una grande abilità nell'effettuare la fase difensiva e i nostri difensori garantivano spesso prestazioni eccellenti, superiori ai loro colleghi in campo internazionale.

Da un punto di vista strettamente tattico, questo cambiamento era avvenuto con una decisiva modernizzazione del gioco: nell'immediato dopoguerra, infatti, si contrapponevano il WM (figura 1), adottato praticamente ovunque anche prima degli anni Quaranta, e l'MM (figura 2), che stava prendendo il sopravvento in campo internazionale, grazie anche alle vittorie della nazionale ungherese, promotrice di questo sistema di gioco.



**Fig 1: Dislocazione dei giocatori nel sistema WM**



**Fig 2: Dislocazione dei giocatori nel sistema MM.**

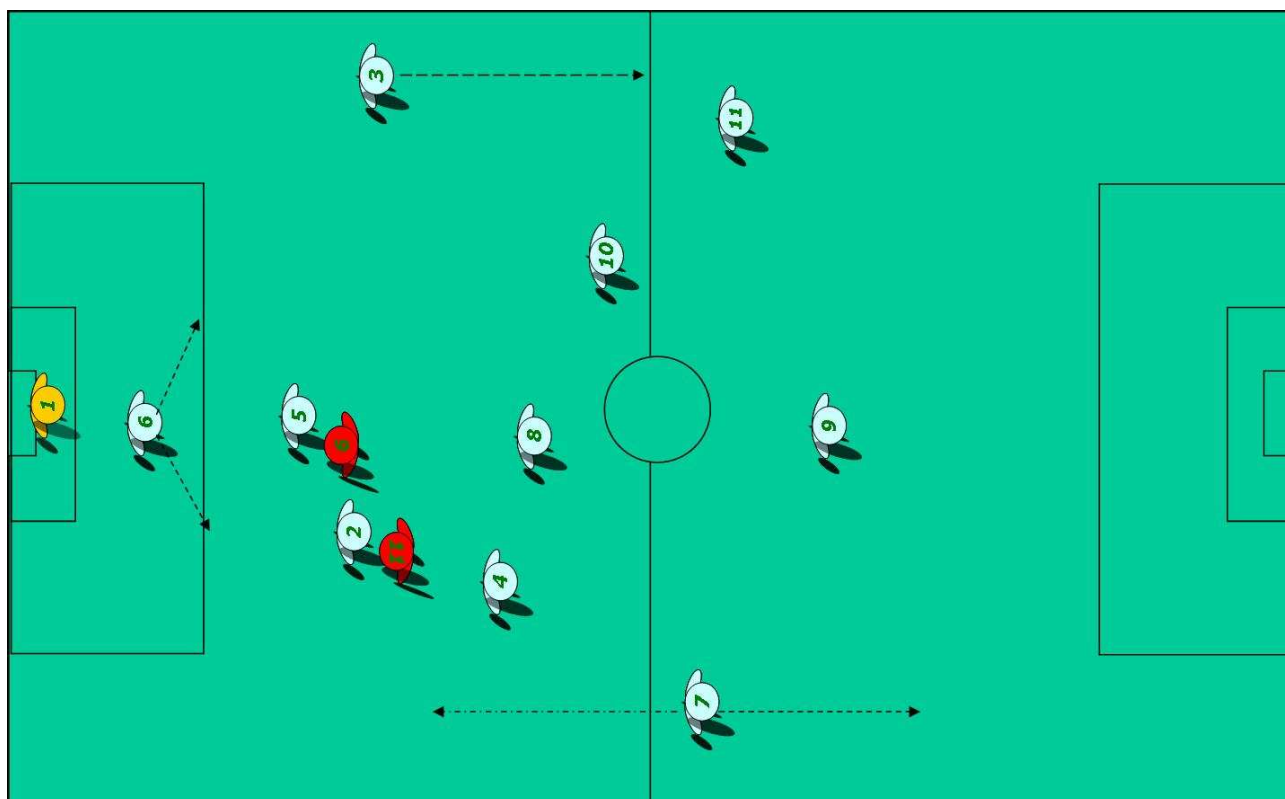
Entrambi i sistemi prevedevano l'utilizzo di tre difensori, a volte schierati a zona, a volte ad uomo. Un terzo modulo di gioco era costituito dal *verrou* svizzero, tradotto in Italia con *catenaccio*, il quale si basava sull'interscambio di posizioni tra i difensori ed i mediani per andare a creare, (usando un termine odierno) maggiore *densità* in difesa, schierando di fatto quattro giocatori e non solamente tre.

I Mondiali del 1958 "sdoganarono" definitivamente la difesa con quattro giocatori (seppur disposti a zona), utilizzata dal Brasile che si confermò Campione del Mondo. Da quel momento in poi, l'efficacia del *catenaccio*, abbinata allo sviluppo tattico del gioco, portò all'istituzionalizzazione, almeno in Italia, di uno schieramento difensivo che prevedeva quattro giocatori: tre difensori deputati alla marcatura ad uomo degli attaccanti avversari ed uno disposto dietro di loro, chiamato "libero", utilizzato per effettuare coperture e raddoppi di marcatura, ove necessario.



La paternità italiana di questo sistema di gioco è manifestata dal fatto che il termine "libero" è entrato a far parte del lessico calcistico internazionale e denota universalmente la posizione di uomo dietro la linea difensiva.

Negli anni Sessanta quasi tutte le squadre italiane utilizzavano questo sistema; molto aggressivo sia nelle marcature in difesa, sia a centrocampo.



**Fig 2 bis : Dislocazione dei giocatori nel sistema con marcatura a uomo**

I risultati raggiunti in questo decennio d'oro (la Coppa dei Campioni e la Coppa delle Coppe furono vinte da club italiani rispettivamente per quattro volte e due volte; la Nazionale vinse il Campionato Europeo, e nel 1970 arrivò seconda ai Mondiali in Messico), posero al centro dell'attenzione mondiale -forse eccessivamente- i meriti dell'organizzazione difensiva italiana, ritenuta determinante per i successi delle nostre squadre. Venne a crearsi un vero e proprio "marchio", che

definiva il calcio italiano strettamente difensivista e che considerava i difensori italiani tra i migliori al mondo.

Dal punto di vista strettamente tattico, i tre difensori marcatori avevano il solo compito di seguire ovunque gli attaccanti avversari, eccezion fatta per il terzino di sinistra, che spesso, in fase di possesso palla, aveva "licenza" di spingere sulla propria corsia di competenza.

Di fondamentale importanza era il ruolo del libero: quest'ultimo, infatti, in fase difensiva garantiva le coperture ai marcatori, pronto a contrastare gli avversari eventualmente liberatisi e ad intervenire su pericolose palle filtranti; in fase offensiva costituiva spesso l'uomo che iniziava l'azione e, a volte, era un vero e proprio regista difensivo.

Gli anni Settanta furono portatori di una nuova concezione tattica nel calcio europeo di vertice. I successi in campo continentale dei club olandesi e le esaltanti prove della nazionale "orange" ai mondiali del 1974 e 1978 imposero ai maggiori livelli europei il concetto del calciatore universale, abile ad agire con altrettanta efficacia nelle due fasi di gioco, pur avendo come compito il presidio di una zona di competenza (esempio specifico i due terzini Surbier e Krol), con lo spettacolare "calcio totale"

Nel nostro paese, comunque, l'adozione del nuovo sistema di gioco restò limitata ed isolata: il tradizionale schieramento difensivo con il libero ed i marcatori a uomo continuava a recitare la parte principale nei temi tattici del calcio di casa nostra.

Proprio con questo modulo la nostra Nazionale, guidata da Enzo Bearzot, vinse i campionati mondiali di Spagna 1982, che, non a caso, vengono ricordati per le inflessibili marcature di Claudio Gentile, ai danni di Maradona prima e Zico poi, e per le memorabili vittorie contro Argentina e Brasile.

Il vero cambiamento tattico nel calcio italiano venne imposto alla fine degli anni Ottanta dai clamorosi successi ottenuti dal Milan, guidato da Arrigo Sacchi. La squadra rossonera, adottando un sistema di gioco che prevedeva quattro giocatori schierati a zona in difesa senza l'utilizzo

del libero fisso, vinse in Italia ed in Europa, incantando per la qualità del suo gioco.

Questa completa rottura con la tradizione di gioco italiana comportò un radicale "cambiamento culturale" nella concezione tattica del gioco.

Il successo del nuovo sistema fu tale, che alla fine del decennio successivo nessuna squadra del massimo campionato italiano veniva più schierata con il classico "libero" ed i marcatori a uomo.

A tutt'oggi, quasi tutte le squadre, anche di non primissimo livello, vengono disposte secondo i concetti della zona, con reparti difensivi (a tre, a quattro, a cinque giocatori), in cui i difensori si muovono non più solamente in funzione del movimento del diretto avversario, come avveniva un tempo, ma bensì in funzione della posizione della palla e di quella dei compagni di reparto.

## 2. Il marcamento

Nel gioco del calcio una delle componenti fondamentali per raggiungere i propri obiettivi è un corretto sviluppo delle abilità tattiche dei calciatori e delle squadre.

Le abilità tattiche si dividono in due grandi tipologie:

- la tattica individuale;
- la tattica collettiva;

La tattica individuale, altrimenti detta anche *tecnica applicata*, si riferisce a quei comportamenti, sia in fase di possesso palla sia in fase di non possesso, che vengono compiuti in relazione alle situazioni di gioco, affinché un gesto tecnico possa essere efficace.

Essa si differenzia, ad esempio, dalla tecnica di base per la precisa contestualizzazione dei comportamenti; se in questa ci interessa solo il rapporto calciatore/palla, in quella entrano in gioco i compagni, gli avversari, le fasi e le situazioni di gioco.

Contrariamente alla tattica collettiva, essa riguarda soltanto gesti individuali; non si analizzano, infatti, l'insieme dei movimenti dei vari calciatori e le loro interazioni, come ad esempio nella tattica di reparto.

Nello sviluppo della tattica individuale, si individuano i seguenti comportamenti:

| <b>FASE DI NON POSSESSO PALLA</b> | <b>FASE DI POSSESSO PALLA</b>   |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| PRESA DI POSIZIONE                | SMARCAMENTO                     |
| MARCAMENTO                        | DIFESA E PROTEZIONE DELLA PALLA |
| INTERCETTAMENTO E/O ANTICIPO      | PASSAGGIO                       |
| CONTRASTO                         | GUIDA DELLA PALLA               |
| DIFESA DELLA PORTA                | TIRO IN PORTA                   |

Come si può ben notare, il marcamento è un comportamento di tattica individuale e non di tattica collettiva.

La classificazione di questa azione dovrebbe già fare intuire, quindi, che l'esecuzione dei gesti tecnici correlati, così come la didattica da utilizzare in sede di allenamento, non dovrebbero cambiare, sia che la squadra adotti un sistema di gioco con marcatura ad uomo, sia che la squadra invece si disponga con un modulo a zona.

I principi di tattica individuale che maggiormente interessano lo sviluppo di questa mia tesi sono la presa di posizione ed il marcamento; appare infatti chiaro come i due comportamenti siano strettamente collegati: senza una presa di posizione adeguata rispetto all'avversario, è infatti molto difficile, se non impossibile, applicare i corretti principi della marcatura.

La presa di posizione è il primo comportamento da analizzare in fase difensiva. Quando la squadra non è in possesso di palla, infatti, i giocatori si devono posizionare in modo da raggiungere due obiettivi fondamentali:

- a) obiettivo minimo: difesa della porta;
- b) obiettivo massimo: riconquista del possesso di palla.

Dunque, nella presa di posizione il giocatore dovrà tenere conto della propria collocazione in campo in riferimento:

- ✓ alla propria porta;
- ✓ al diretto avversario;
- ✓ alla zona di campo in cui si trova la palla.

Come vedremo successivamente nell'analisi dei comportamenti ottimali da esercitare, sia nella difesa a zona, sia nella difesa ad uomo, queste tre variabili sono sempre e comunque interconnesse tra loro; basti pensare, ad esempio, alla distanza in cui porsi rispetto al diretto avversario in relazione alla zona di campo dove si trova la palla: più questa sarà prossima alla porta, minore sarà la distanza da tenere fra il difensore ed il diretto avversario da marcare.

Il marcamento è quindi direttamente collegato alla presa di posizione.

Ma cosa significa esattamente marcare un avversario?

Potremmo definire il marcamento come l'azione di tattica individuale che permette ad un giocatore, in fase di non possesso palla, di controllare un avversario ed i suoi eventuali movimenti, in modo da essere in grado di impedire e/o limitare la sua azione.

Anche in questo caso entrano in gioco alcune variabili, date da:

- a) posizione e caratteristiche del giocatore da marcare;
- b) posizione e caratteristiche del difendente che marca l'attaccante;

c) posizione della palla rispetto alla linea di porta della squadra che difende.

L'intensità del marcamento, in quanto impedimento dello sviluppo di gioco della squadra avversaria, è direttamente proporzionale al grado di vicinanza della palla alla nostra porta, quando gli sviluppi di gioco della squadra avversaria risulteranno maggiormente pericolosi.

Entriamo ora nello specifico, analizzando le variabili che influenzano i comportamenti e le decisioni tecnico-tattiche dei difensori nei due diversi schieramenti, ad uomo e a zona.

### **3. Il marcamento nelle difese disposte ad uomo**

Le disposizioni tattiche con difesa schierata ad uomo prevedono generalmente un'impostazione con un libero e un numero di marcatori che oscilla il più delle volte tra i due ed i tre e che può variare a seconda del numero di attaccanti della squadra avversaria.

Come abbiamo accennato in precedenza, secondo questo modulo di gioco, nelle azioni di non possesso palla i difensori hanno come riferimento principale il diretto avversario. Normalmente spetta all'allenatore scegliere le marcature fisse all'inizio della partita, in accordo con due importanti condizioni:

a) LA POSIZIONE IN CAMPO DEL GIOCATORE AVVERSARIO: è evidente che nell'assegnare delle marcature fisse si dovrà tenere conto della posizione in campo tenuta dall'avversario da controllare. Sarebbe infatti estremamente controproducente affidare la marcatura di un giocatore che opera prevalentemente sulla nostra fascia destra, ad un calciatore che, in fase di possesso palla, si trovi ad operare per lo più sul lato opposto;

b) LE CARATTERISTICHE FISICHE E TECNICHE DELL'AVVERSARIO DA MARCARE: un vantaggio della marcatura ad uomo è quello di poter abbinare un singolo difensore ad un attaccante avversario sulla base delle caratteristiche tattico-fisiche di entrambi, limitando quindi il rischio che si creino importanti incongruenze, come avverrebbe, ad esempio, nel caso in cui si affidasse ad un giocatore alto e potente la marcatura di un avversario velocissimo.

Come detto sopra, nella disposizione tattica ad uomo assume molta importanza il ruolo del libero.

Dal punto di vista pratico, la presenza del libero dà maggiore sicurezza al marcatore in quanto "controlla" le tre variabili (palla-avversario-posizione della porta). La copertura dello spazio pericoloso, ossia quello alle spalle del compagno, è garantito ed assicurato dal libero, il quale decide cosa e come fare a seconda delle situazioni.

L'organizzazione difensiva è semplificata: all'allenatore basta predeterminare l'interazione tra due giocatori con compiti prefissati (in marcatura ed in copertura). I soggetti interagenti sono principalmente ciascun marcatore ed il libero; molto raramente si verificano interazioni tattiche tra i vari marcatori, come invece avviene nel gioco a zona.

Il regista dell'azione difensiva in campo sarà quindi il libero, unico giocatore a muoversi in funzione della palla e del posizionamento dei suoi compagni, mentre gli altri avranno come riferimento principale l'avversario diretto; la copertura degli spazi liberi e degli spazi potenzialmente pericolosi sarà completamente a suo carico.

Ad esempio:

- con palla sul fondo, il libero, se non ha compiti di marcatura in quanto la difesa è in superiorità numerica, si dovrà porre a copertura dello spazio della prima metà della porta (si mette entro il primo palo), per limitare lo spazio di anticipo all'attaccante avversario marcato dal compagno;



- su difesa disposta regolarmente, in generale, il libero si dovrà porre sulla linea immaginaria tra marcatore e porta, in modo da proteggere lo spazio alle spalle del compagno e consentirgli così l'uso dell'anticipo: se la palla è lunga, il libero va sulla palla e\o in eventuale cambio naturale di marcatura;

- su palla laterale, il libero andrà a coprire la zona "corta", cioè la pericolosa zona di anticipo dell'attaccante sul marcatore;

- con due marcatori, il libero generalmente si disporrà alle loro spalle in posizione tale da poter coprire entrambi; quando ciò non sarà possibile, dovrà proteggere il marcatore più vicino alla porta.

In tutte queste situazioni di gioco il libero deciderà di dare o meno profondità agli avversari, salendo in linea col marcatore.

Per ciò che riguarda il marcatore, il suo primo- e spesso unico- problema è il diretto avversario. Lo spazio di competenza è la propria zona d'ombra, oppure lo spazio a disposizione dell'avversario diretto (che è limitato sia dalla zona luce del possessore palla, sia dalla posizione del libero). Le variabili sono chiare e controllabili (palla-avversario-porta)

Ad uomo la logica difensiva possiede caratteri precisi, comprensibili e con responsabilità di intervento ben definite in rapporto a ciascun soggetto interagente. Grazie alle variabili note, il difensore è in condizione di trovare la giusta posizione e di rispondere ad ogni situazione con relative variazioni. Ha coscienza del proprio ruolo, sa quali sono i propri doveri e a quali input reagire.

L'intervento dell'allenatore è abbastanza facilitato per quanto attiene l'organizzazione collettiva; al contrario, diventa altamente sofisticato circa il comportamento del singolo, sia esso un marcatore o il libero.

#### **4. Il marcamento con difese disposte a zona**

Nelle squadre schierate, invece, con difese che marcano a zona, per il difensore in fase di non possesso palla aumentano le variabili da controllare; a palla-avversario- porta si aggiunge lo *spazio* da proteggere, specie se la squadra non è corta.

Il concetto base della difesa a zona riguarda infatti un'adeguata copertura degli spazi, che consenta ai vari difensori di effettuare la scelta più efficace nelle diverse situazioni di gioco: vale a dire marcare l'avversario nella zona di competenza, oppure, quando ad effettuare la marcatura è un compagno della linea difensiva, coprire lo spazio rimasto libero.

La difficoltà maggiore per un difensore sta quindi nel capire quando MARCARE e quando COPRIRE.

In questa disposizione, infatti, non c'è alcun giocatore alle spalle della linea, contrariamente a quanto avviene nelle difese schierate a uomo, dove il libero garantisce il cambio automatico di marcatura. Il libero predeterminato non esiste più a proteggere la profondità; il compagno di linea non è sempre direttamente posizionato tra marcatore e porta, e a volte può anche non esserci del tutto, perché impegnato in marcatura, oppure in copertura di altro spazio.

La disposizione a zona richiede quindi un'organizzazione difensiva più complessa: ogni difensore deve sempre relazionarsi con i compagni di linea, in modo da cercare di formare un unico blocco (e non è detto che esso assuma sempre la stessa forma).

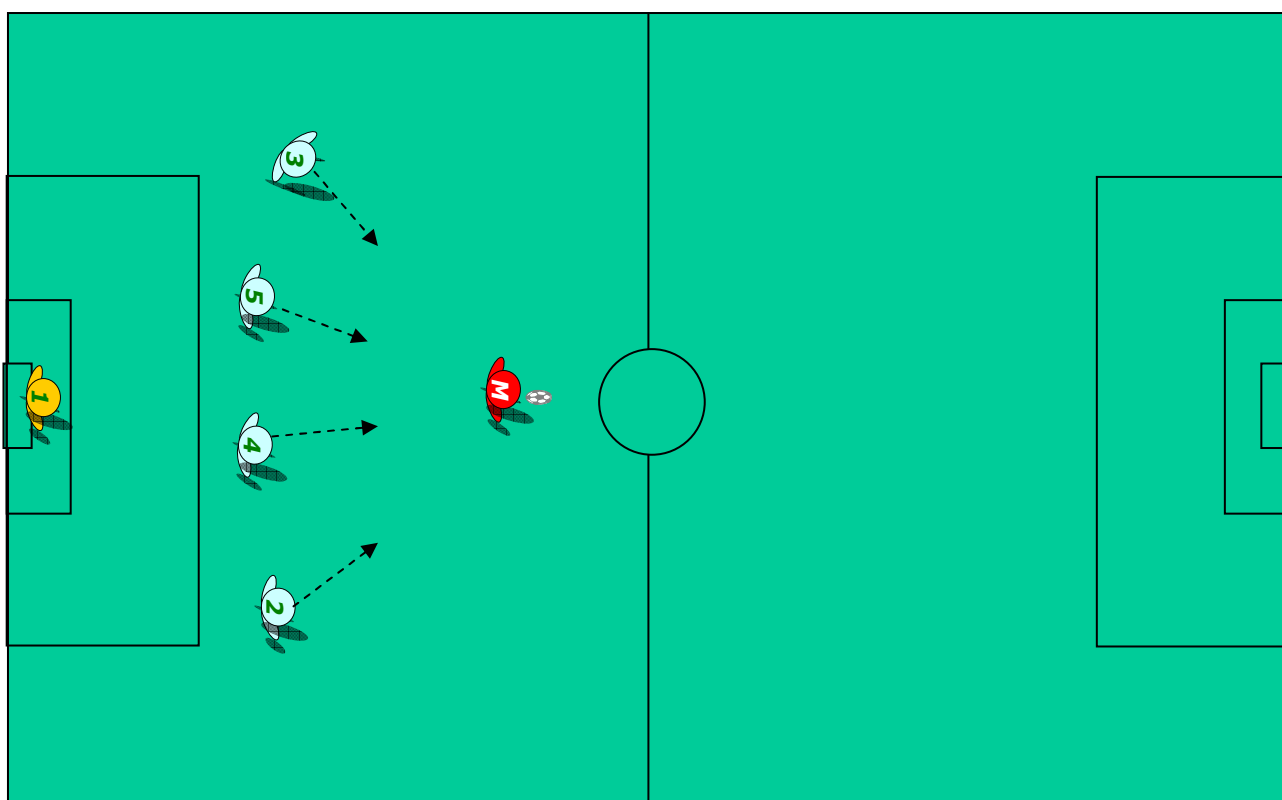
In questa particolare disposizione tattica, diventano fondamentali per il difensore la capacità di orientamento in campo e la conoscenza di regole di gioco comuni, ossia segnali di comunicazione condivisi tra l'allenatore e la squadra e tra i calciatori.

Il vantaggio è che gli spazi pericolosi a disposizione degli avversari sono molto ridotti, data la vicinanza dei difensori.

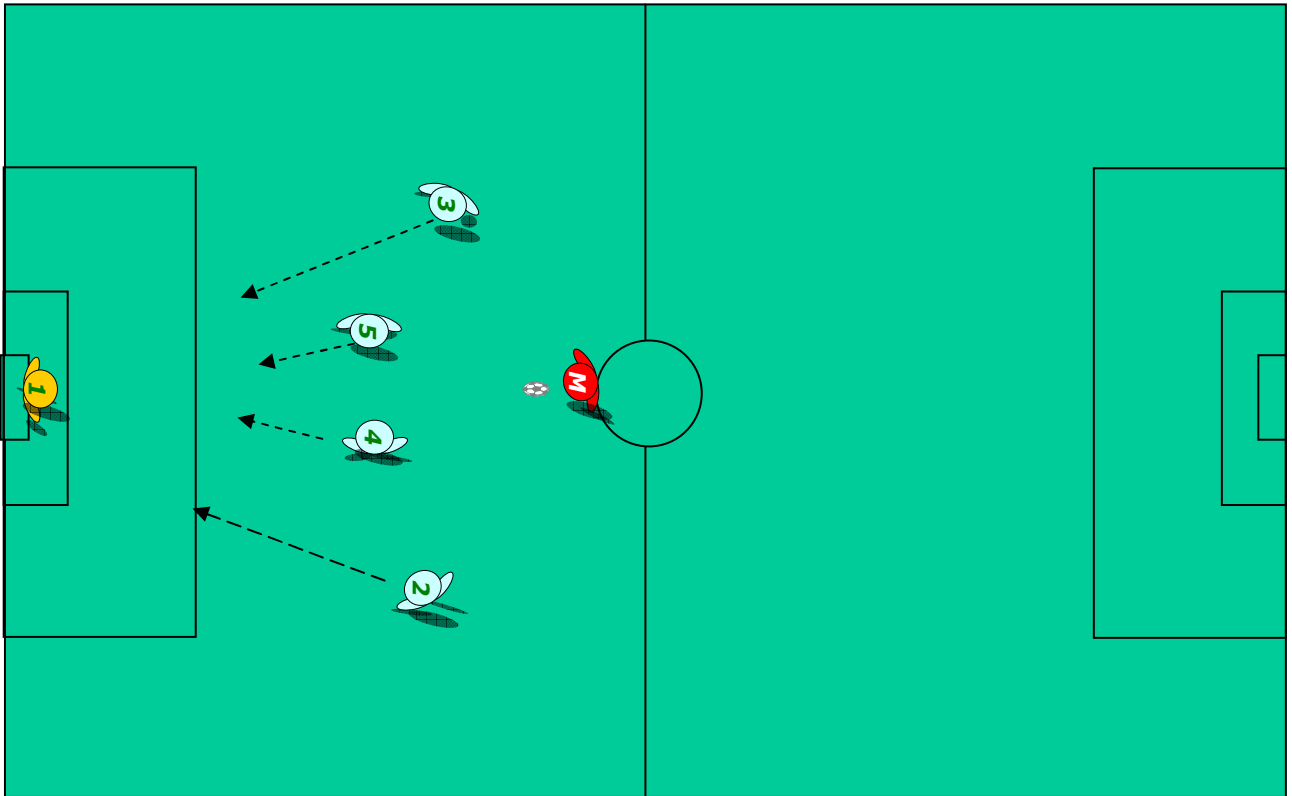
Il compito dell'allenatore, nella didattica della fase difensiva verterà soprattutto, a causa della complessità e della imprevedibilità delle situazioni da affrontare, sul tentativo di rendere i comportamenti semplificati, riconoscibili da tutti ed attuabili.

Con una piccola agevolazione: poiché gli spazi di competenza per ogni difensore sono facilmente preordinabili, i compiti individuali diventano abbastanza identificabili, quindi di agevole attuazione, applicando per esempio le regole di gioco, come:

- ✓ "palla libera o palla coperta" (vedi figure 3 e 4);
- ✓ squadra corta;
- ✓ interscambiabilità dei ruoli;
- ✓ disposizione sfalsata;
- ✓ pressione sulla palla;



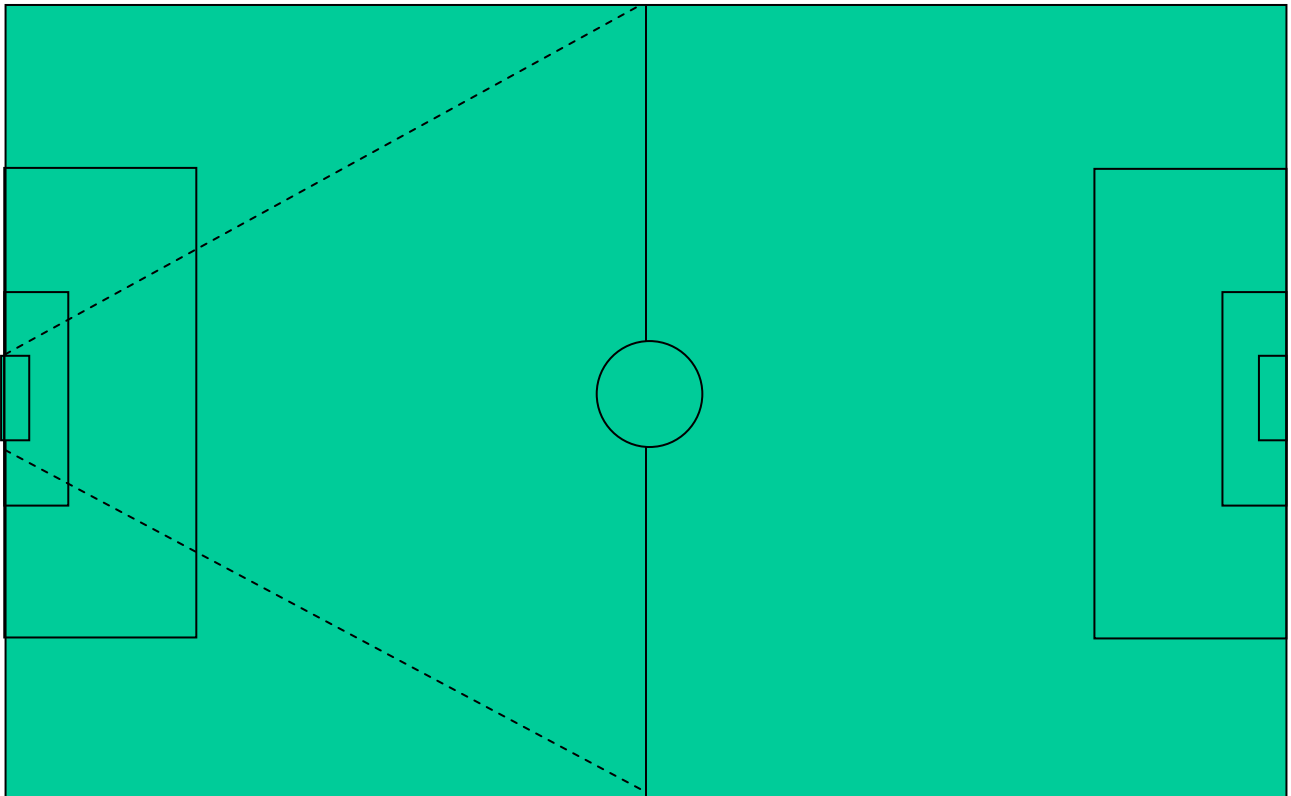
**Fig. 3: Movimenti combinati della difesa in situazione di "palla coperta".**



**Fig. 4: Movimenti combinati della difesa in situazione di "palla libera".**

L'allenatore deve avere ben presente come organizzare la disposizione difensiva; vediamo qualche esempio, in relazione a diverse situazioni di gioco:

- ✓ in area, su palla dal fondo, si rischia di essere attratti solo dalla palla e di trovarsi sotto la sua linea, perdendo conseguentemente la marcatura del diretto avversario. Bisogna quindi semplificare e predeterminare i compiti: in superiorità numerica è bene che ci sia un difensore entro il primo palo e gli altri a marcare ad uomo, finché non si sente un compagno chiamare il cambio;
- ✓ in superiorità numerica si marca e si copre; in parità o inferiorità si copre lo spazio ristretto dell'imbuto, ossia quello spazio delimitato dalle due linee immaginarie tracciate dalle linee laterali ai pali della porta (vedi figura 5);
- ✓ Man mano che ci si avvicina alla porta e la palla è vicina, occorre stringere le marcature.



**Fig. 5: Rappresentazione grafica dell'“imbuto difensivo”**

Per poter attuare con buona riuscita i paradigmi illustrati sono necessarie continue esercitazioni singole e di reparto, senza dimenticare che il comportamento di ciascun difensore è disciplinato secondo le stesse regole della marcatura ad uomo.

Si marca quindi in modo diverso?

Assolutamente no.

I parametri di riferimento sono i medesimi per entrambi i sistemi difensivi (palla-porta-avversario).

Tuttavia, esiste una differenza importante che si concretizza nella distanza dall'avversario:

- nella marcatura ad uomo la distanza dall'avversario viene determinata dal difensore, che stringe o allenta la marcatura secondo la

distanza della palla, facendosi trovare sempre pronto ad anticipare e lottare per riconquistarla.

- nella marcatura a zona il difensore non sempre è in condizione di poter determinare nell'immediato la distanza dall'avversario, perché agli stessi parametri della marcatura ad uomo si devono aggiungere una serie di altri fattori, quali: l'impossibilità (coerentemente con la distribuzione dei compiti) di seguire l'avversario per tutto il campo; l'importanza di dover osservare, senza perderlo mai di vista, il comportamento dei compagni; la responsabilità di garantire la copertura del proprio spazio, contrastando gli eventuali inserimenti liberi da parte di avversari con caratteristiche e tempi di gioco differenti.

Per questi motivi nella marcatura a zona l'attenzione e la concentrazione mentale, unite alle conoscenze tattiche collettive predeterminate dall'allenatore, diventano fondamentali.

L'elasticità nel decidere se marcare o coprire (con il rischio di perdere il proprio uomo) e la distanza iniziale dall'avversario diretto non influenzano le regole fondamentali della marcatura individuale, che, quando si decide di "attaccarsi" all'avversario, sono sempre le stesse.

La difficoltà nella difesa a zona rispetto alle funzioni di ogni singolo giocatore sta nel fatto che la marcatura non rimane costante: sul movimento in ampiezza dell'avversario, generalmente la si cambia con un compagno; in partenza non sempre si è già in stretta marcatura, perché spesso l'avversario arriva nella nostra zona già in movimento.

Questi ed altri fattori rendono discontinua l'azione di marcatura e ciò contribuisce ad alimentare l'opinione secondo cui i difensori oggi non siano più capaci di marcare ad uomo.

## **5. La didattica del marcamento**

Avendo appurato, nelle pagine precedenti, che i principi del marcamento sono identici, sia che la difesa sia disposta a uomo, sia che la difesa sia disposta a zona, andiamo ora ad analizzare la didattica per

imparare una corretta tecnica di marcamento. Essa è costituita essenzialmente da: anticipo, contrasto (diretto e indiretto) e cambio di marcatura.

Dobbiamo innanzitutto considerare con attenzione la situazione di gioco in cui si effettua l'azione di marcamento. Come abbiamo visto sopra, infatti, marcare significa letteralmente "controllare" un avversario ed i suoi movimenti.

Quindi, possiamo cominciare a distinguere il marcamento in due grandi categorie:

- a) il marcamento di un avversario che non è in possesso di palla;
- b) il marcamento di un avversario che è in possesso di palla.

Nel primo caso, l'obiettivo della nostra azione di marcamento sarà quello di impedire che il nostro avversario riceva palla o, qualora questo non fosse possibile, di fare sì che la riceva nel modo meno pericoloso possibile per la nostra porta.

Per il conseguimento del primo obiettivo, all'azione di marcamento si potranno aggiungere altre azioni di tecnica applicata, che dovranno essere molto curate nella didattica: l'anticipo ed il contrasto indiretto.

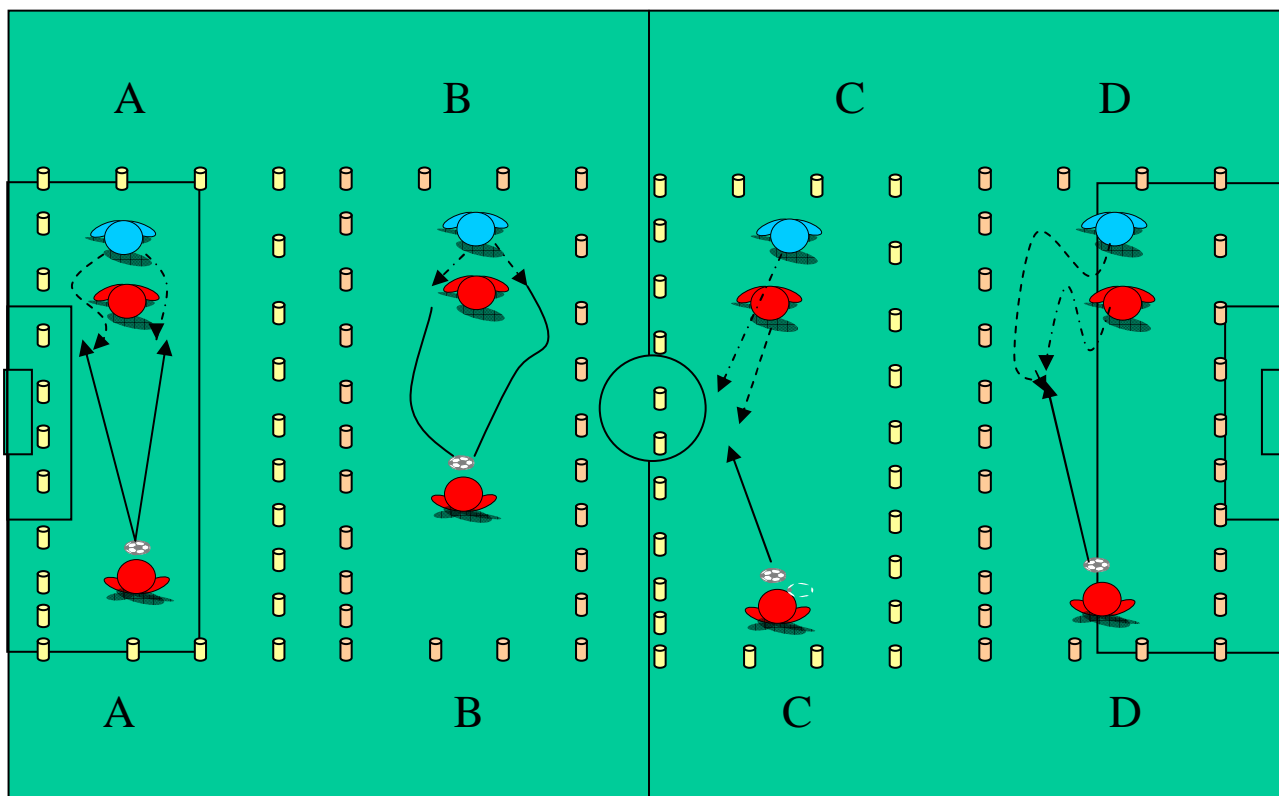
L'anticipo è quell'azione di riconquista della palla in cui un difensore intercetta un passaggio nelle immediate vicinanze dell'avversario che lo stava per ricevere. Fondamentale nell'effettuazione dell'anticipo è il concetto di tempo. La scelta del tempo di intervento, in questa particolare azione di gioco, è basilare per non essere tratti in inganno dall'avversario, o arrivare in ritardo ed effettuare il fallo. Nello stesso momento, come spesso accade nelle azioni difensive, molto dipenderà dal comportamento del nostro diretto avversario, che, se effettuerà una buona copertura della palla, dissuaderà il difensore dal tentare l'anticipo.

Di elevata importanza, infine, sarà anche un'efficace presa di posizione da parte del difensore, al quale spetterà "preparare" al meglio l'azione di marcamento, che sarà diversa nel caso in cui intenda effettuare un anticipo o compiere un'altra azione.

Una semplice esercitazione è quella proposta nella sottostante figura 6.

Nei quattro rettangoli vi sono 3 calciatori, due attaccanti ed un difensore. Nei primi due rettangoli (A e B) il calciatore rosso che riceve palla rimane immobile, in modo da far esercitare il difensore nella tecnica di anticipo, sia su palla rasoterra (A), che su palla aerea (B). Negli altri due rettangoli, invece, l'esercizio è in movimento: in C l'attaccante effettua un movimento lineare; in D la situazione si fa più difficile per il difensore, visto che il ricevente tenta di trarlo in errore effettuando alcuni contromovimenti. Negli esercizi in movimento il difensore imparerà quindi anche a relazionarsi con una dimensione più dinamica (e quindi realistica) di tempo e spazio, interpretata in modo diverso secondo le capacità fisiche, ma anche dalle situazioni di gioco imposte dagli avversari.

**Fig. 6: Esercitazione per l'anticipo**



La didattica dell'anticipo sarà la stessa, sia che la squadra applichi i principi di tattica collettiva della difesa a zona, sia che la squadra difenda a uomo. L'unica grande differenza fra le due interpretazioni del gioco sarà



la frequenza con cui nella gara verranno tentati ed effettuati gli anticipi da parte dei difensori.

Nel gioco ad uomo, infatti, grazie alla presenza del libero, sempre pronto a garantire la copertura in profondità, i calciatori saranno maggiormente portati a "rischiare" l'anticipo, sicuri di avere sempre un aiuto dall'ultimo uomo in caso di errore o di mancato intervento. Nella difesa a zona, invece, le coperture necessarie non sempre sono garantite, perché il compagno di reparto può trovarsi anch'esso in marcatura o, al momento, in copertura per un'altra marcatura; questa mancanza di sicurezza della copertura dello spazio profondo, quindi, porterà i difensori ad effettuare l'anticipo quando la percentuale di riuscita dell'intervento sarà molto alta, riducendo, di fatto, il numero di queste azioni nell'arco della partita.

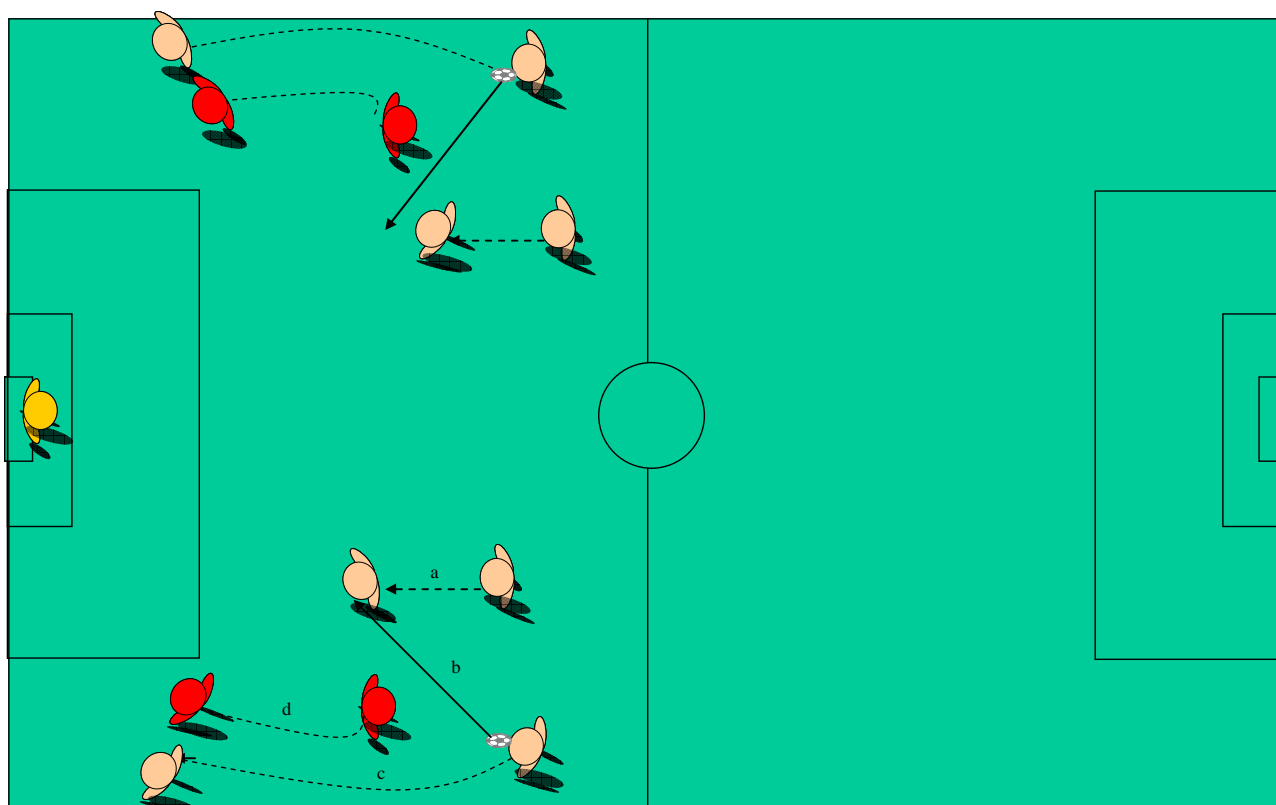
Come abbiamo detto in precedenza, un intervento da effettuare quando si è in marcatura di un uomo senza palla è il contrasto indiretto, vale a dire il movimento per cui un calciatore si mette in posizione tale da impedire che il proprio diretto avversario riceva un passaggio, limitando così le opzioni per il possessore di palla.

Per effettuare questa azione con la massima efficacia, l'allenatore deve insistere con i suoi calciatori, ponendo in grande evidenza il concetto di zona d'ombra.

Una buona esercitazione per il contrasto indiretto è sicuramente quella esemplificata dalla figura 7. In questo esercizio, infatti, si simula un'azione offensiva in cui i due giocatori in possesso palla tentano di guadagnare metri sul campo, effettuando un triangolo. Nello svolgimento dell'esercizio è fondamentale che il nostro difensore tenga ben presente che, una volta superato dal primo passaggio, dovrà applicare il principio tattico della limitazione e del controllo difensivo: in casi come questi, infatti, il rischio maggiore è quello di farsi "attrarre" dalla palla -pur essendo scarse le possibilità di recuperarla- tralasciando il marcamento del giocatore senza palla. Al contrario, il difensore dovrà spostare la propria azione sul giocatore senza palla, marcandolo fino a porlo in zona

d'ombra, al fine di rendere impossibile la chiusura del triangolo e rallentare così l'azione avversaria.

Grande attenzione nell'esercitazione dovrà essere posta sul movimento di corsa e sulla postura del difensore; questi, infatti, dovrà sempre applicare le regole basilari della marcatura e della presa di posizione: innanzitutto, dovrà sempre essere in grado di vedere la palla e l'uomo da marcare; la corsa, poi, dovrà sempre essere effettuata in diagonale, in modo da favorire gli appoggi su entrambe le gambe, nel caso in cui un avversario effettui un passaggio oltre il difensore o alle spalle dello stesso.



**Fig. 7: Esercitazione per il contrasto indiretto**

Come accennavamo poco sopra, la seconda modalità di intervento da accompagnare all'azione di marcamento è quella riguardante le situazioni di gioco in cui si va ad affrontare un avversario in possesso di palla. Per un difensore, infatti, di vitale importanza sono i comportamenti da attuare quando si affronta un avversario con la palla, sia che questi

tenti di superarlo con un dribbling, sia che questi provi a trovare il tempo e lo spazio per liberarsi dal pallone, effettuando un passaggio o addirittura un tiro in porta.

In questi frangenti molto importante diventa il fondamentale tecnico del contrasto, azione indispensabile per impedire lo sviluppo dell'azione avversaria e, in alcuni casi, per poter riconquistare il possesso della palla.

Il contrasto può essere effettuato in vari modi; una classificazione generale può inizialmente dividere i contrasti in tre grandi tipologie:

- a) contrasto frontale: effettuato con la parte interna del piede vicina al malleolo, o con il collo piede, perché sono le parti del piede più dure. È ottimale quando si riesce a colpire la palla "sotto", alzandola e, di fatto, togliendola al controllo dell'avversario. La gamba di appoggio deve garantire la forza;
- b) contrasto laterale: effettuato con il piede più lontano rispetto alla posizione della palla e dopo una torsione del corpo, eseguita in modo da posizionarsi frontalmente rispetto all'avversario in possesso di palla;
- c) scivolato o tackle: effettuato scivolando, dopo essersi allontanati leggermente dall'avversario, in modo tale da ottenere lo slancio giusto. Generalmente effettuato con il piede più lontano rispetto alla posizione della palla, può essere effettuato anche con quello a questa più vicino; in tal modo, però, si perdono i vantaggi guadagnati grazie allo slancio e la forza del contrasto risulta nettamente inferiore

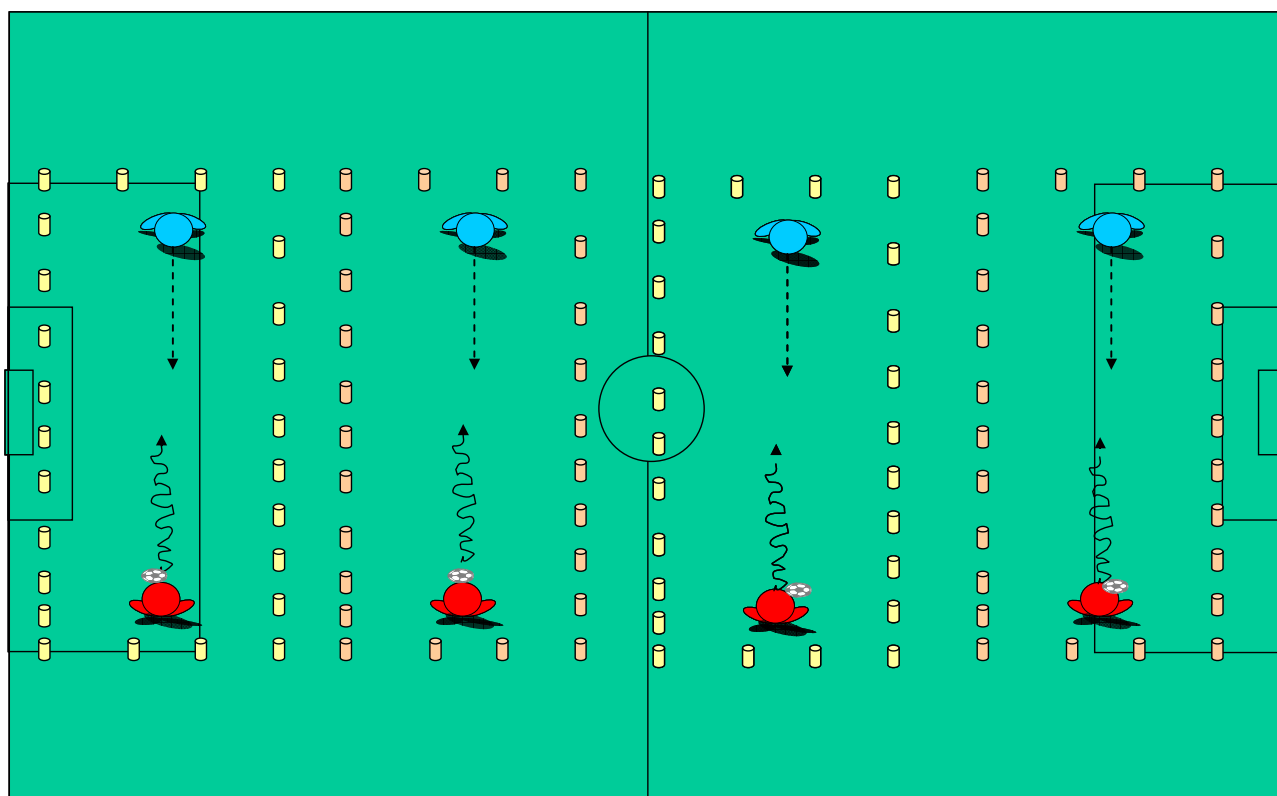
Nella figura 8 possiamo vedere una semplice esercitazione per il contrasto ed i tempi di marcamento, quando il difensore affronta un giocatore in possesso palla. Si tratta di posizionare due calciatori, di cui uno con la palla, ai due estremi di un rettangolo; al segnale convenuto il calciatore in possesso palla parte e tenta di andare in dribbling verso l'avversario, che ha il compito di non farsi superare e non far arrivare il

proprio avversario oltre la linea che delimita il rettangolo dalla sua parte di campo.

Il difensore si avvicina all'avversario, lo affronta in divaricata antero-posteriore ed interviene quando il piede d'appoggio dell'avversario è distante dalla palla.

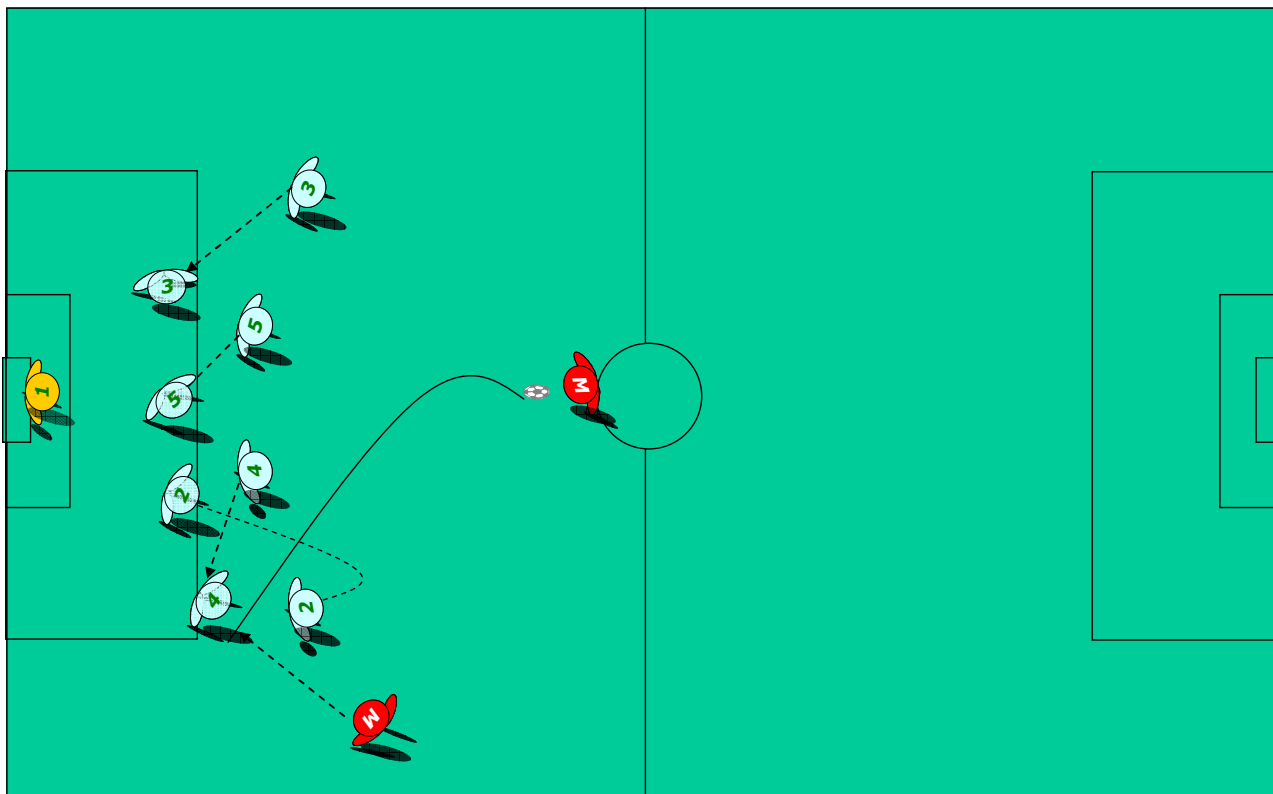
L'esercitazione può essere proposta in numerose varianti, soprattutto temporali; si può ritardare, infatti, l'entrata in campo del difensore, per rendere ancora più difficile il suo compito nel difendere la porta.

**Fig. 8 – Esercitazioni per il contrasto.**

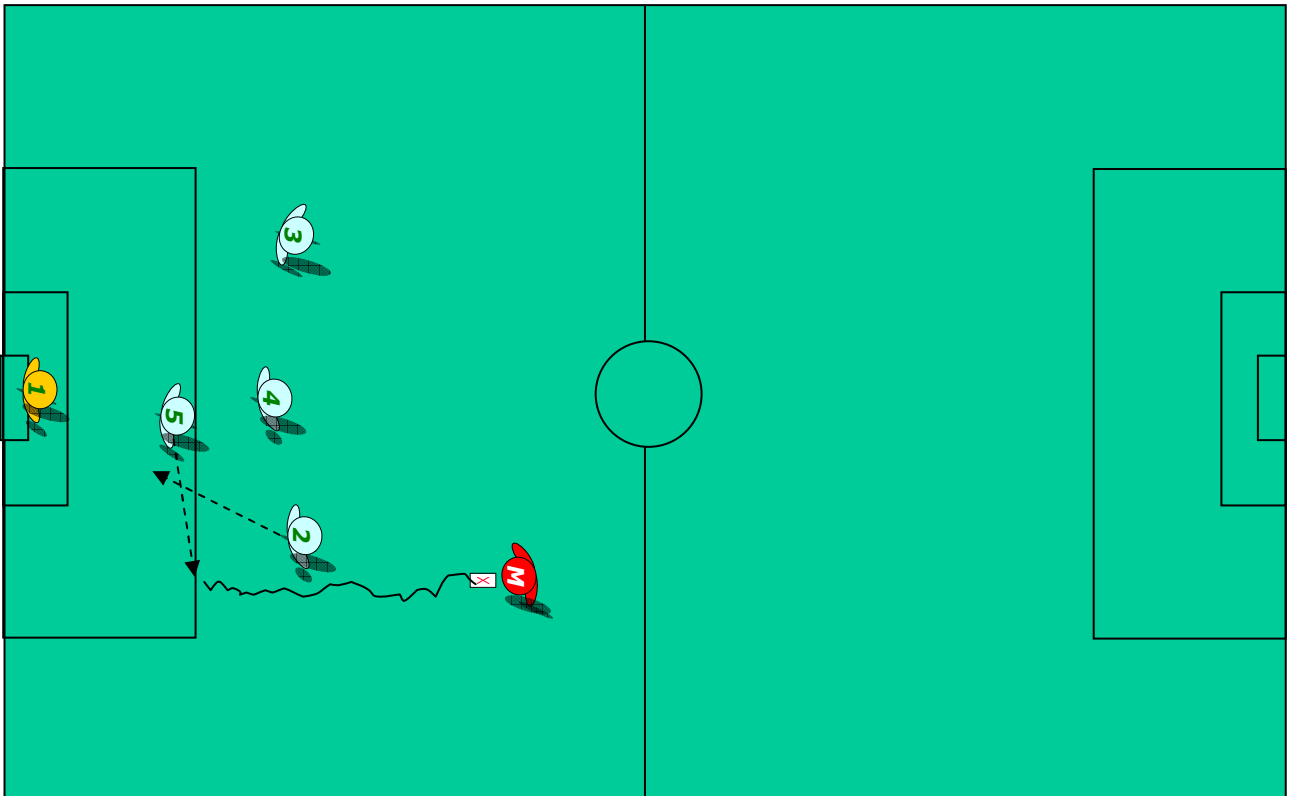


Molto importante, negli sviluppi di tattica correlati all'azione di marcamento, sarà la didattica dei cambi di marcatura, che, riguardando movimenti collettivi della linea difensiva, sarà diversa se la squadra verrà schierata con la difesa a zona oppure ad uomo. Particolare attenzione nella difesa a zona, infatti, dovrà essere posta sul rispetto delle posizioni e delle distanze fra tutti i difensori, visto che gli scambi di posizione e/o di marcatura non riguarderanno solamente quelli coinvolti direttamente nella marcatura, ma bensì tutta la linea difensiva (figura 9).

**Fig. 9 – Esercitazioni per il cambio di marcatura con difesa  
disposta a zona.**



**Figura 10 – Esercitazioni per il cambio di marcatura con difesa  
disposta a uomo.**



Nella marcatura ad uomo, invece, l'interscambio dei ruoli riguarderà solamente il libero ed il difensore che aveva precedentemente "perso" il proprio avversario diretto, visto che, come si è già detto, la copertura degli spazi in profondità è di esclusiva competenza dell'ultimo uomo della linea difensiva (figura 10).

## **6. Conclusioni**

In tutte le storie da manuale i cambiamenti, i passaggi da una fase ad un'altra, consacrano l'affermazione di uno nuovo sistema, mettendo in crisi quello precedente; anche nella storia del calcio sono avvenuti, e tutt'ora avvengono, evoluzioni e trasformazioni del sistema di gioco.

In particolare, il passaggio dalla marcatura ad uomo alla marcatura a zona, che rappresenta il cambiamento tattico più importante della difesa, fu storicamente coerente e rispose ad una necessità. che via via si faceva sempre più forte, di razionalizzare l'organizzazione difensiva.

Ecco perché oggi un difensore deve saper completare il proprio atteggiamento tecnico, facendo proprie queste convinzioni: indispensabile è avere ben chiaro che la marcatura ad uomo è in assoluto la condizione necessaria per integrarsi al meglio nella difesa a zona. Dimenticarlo equivarrebbe a dimenticare le basi classiche del calcio, perdere di vista i suoi insegnamenti fondamentali, cancellare o svalutare un capitolo della sua storia. In definitiva il difensore deve essere un.....OSSO.

## **BIBLIOGRAFIA**

Franco Ferrari, *Elementi di tattica calcistica, volume 1*, Edizione Correre, Milano 2001

Notiziario del Settore Tecnico, vari numeri ed annate