

SETTORE TECNICO F.I.G.C.

CENTRO TECNICO DI COVERCIANO

CORSO MASTER 2001/02

IMPORTANZA , DIDATTICA , EQUILIBRIO
DEL CENTROCAMPISTA CENTRALE IN
ALCUNI MODULI DI GIOCO

TESI DI: GABRIELE PIN

RELATORI: FRANCO FERRARI
ROBERTO CLAGUNA

INDICE

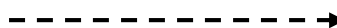
- INTRODUZIONE.....	2
- CARATTERISTICHE GENERALI DEL CENTROCAMPISTA CENTRALE	3
- PROFILO PSICOLOGICO DEL CENTROCAMPISTA CENTRALE.....	6
- ANALISI SPOSTAMENTI DEI CALCIATORI DURANTE INCONTRI UFFICIALI ...	7
- IL CENTROCAMPISTA CENTRALE NEI SISTEMI DI GIOCO.....	9
- IL CENTROCAMPISTA CENTRALE NEL 3-4-3.....	10
- IL CENTROCAMPISTA CENTRALE NEL 4-3-3.....	11
- IL CENTROCAMPISTA CENTRALE NEL 4-4-2.....	12
- IL CENTROCAMPISTA CENTRALE NEL SISTEMA DI GIOCO 5-3-2.....	13
- IL TRIANGOLO	18
- ESERCITAZIONI.....	27
- ANALISI DEL MODELLO FISICO DEL CENTROCAMPISTA CENTRALE	47
- PERIODIZZAZIONE SETTIMANALE.....	50
- CONCLUSIONE – BIBLIOGRAFIA.....	51

LEGENDA

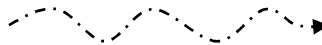
PASSAGGIO O TIRO



MOVIMENTO SENZA PALLA



MOVIMENTO CON PALLA



PALLONE



CONI



GIOCATORI



IMPORTANZA , DIDATTICA , EQUILIBRIO DEL CENTROCAMPISTA CENTRALE IN ALCUNI MODULI DI GIOCO

INTRODUZIONE

Una grande esecuzione sinfonica per essere tale ha sicuramente bisogno di ottimi musicisti padroni e profondi conoscitori del loro strumento, ma è altrettanto vero che senza un valido direttore d'orchestra che armonizzi, unisca, interpreti e ricavi il meglio dai suoi musicisti non si raggiungerebbe un'efficace ed apprezzabile esecuzione, non si darebbe vita ad una performance omogenea e al disegno musicale pensato e stabilito.

Con ciò non voglio certo introdurre un trattato musicale ma penso che il concetto espresso possa essere trasferito perfettamente alla figura di un giocatore molto particolare anzi diciamo fondamentale all'interno di tutti i sistemi di gioco, il **centrocampista centrale**.

Non è affrettato o errato azzardare questo parallelismo, paragonando questo giocatore ad un direttore d'orchestra, poiché anche nel calcio per far esprimere al meglio tutta la squadra, per esaltarne le qualità, per interpretare efficacemente il copione tattico prestabilito e regolarne i tempi di sviluppo, serve una guida, un direttore, un **regista**.

C'è però un'importante e qualificante differenza tra l'interpretazione musicale e quella calcistica e sta nel tempo di esecuzione, che mentre nella prima resta costante e fedele allo spartito dall'inizio alla fine, nella seconda varia rapidamente attimo dopo attimo, in ragione della natura del gioco legato continuamente ad una varietà di influenze/imprevisti quali la posizione della palla, dell'avversario e quella dei compagni.

Quanto detto è tanto più vero se si considera l'evoluzione che il calcio ha subito progressivamente negli ultimi vent'anni.

L'atteggiamento e le risposte di questo giocatore, la sua capacità di pensare, di valutare, di gestire, di agire, la sua creatività dovranno essere coerenti e dare sostanza alla struttura e all'idea di gioco della squadra e probabilmente non sbagliamo nell'affermare che l'immagine di un collettivo si identifica e si definisce proprio nelle caratteristiche tecniche e nelle qualità tattiche del suo centrocampista centrale.

CARATTERISTICHE GENERALI DEL CENTROCAMPISTA CENTRALE

Ripercorrendo le esperienze vissute da calciatore professionista ed avendo oltretutto giocato in questo ruolo specifico , ritengo che il centrocampista centrale deve vedere, pensare, trovare ed eseguire il più rapidamente possibile, efficaci ed adeguate risposte tecnico-tattiche ai problemi che scaturiscono dall'evolversi del gioco, sotto la continua pressione degli avversari prediligendo concretezza, efficacia, precisione e non estetismi fini a se stessi.

Noi tutti sappiamo che quasi nella totalità dei casi è a centrocampo che si risolvono, si decidono le sorti di una partita, è in quella parte di campo che si sviluppano gli andamenti di una gara.

In quella porzione di campo si delineano i movimenti, le manovre, i disegni tattici di un collettivo ed in quella zona si esalta e diventa protagonista, in base ai sistemi di gioco utilizzati, la figura del centrale di centrocampo, che individualmente non può fare a meno di conoscere ed applicare tutti i concetti di tattica individuale.

PRESA DI POSIZIONE; INTERCETTAMENTO; ANTICIPO; SMARCAMENTO / MARCAMENTO; ORIENTAMENTO SPAZIO / TEMPO; PASSAGGIO; TRIANGOLAZIONE; TEMPI DI INSERIMENTO; PRESSIONE E PRESSING;

Nella mia esperienza da giocatore ho notato che i migliori interpreti di questo ruolo possedevano tutti questi requisiti uniti a capacità morali come l'aggressività, la tenacia , lo spirito di sacrificio e una spiccata personalità. L'aggressività in un calcio moderno sempre più veloce permette al centrocampista di fare pressing in maniera efficace e di reimpostare immediatamente una azione offensiva.

La tenacia e lo spirito di sacrificio gli permettono di vincere molti contrasti e duelli in una zona di campo dove questi si verificano frequentemente.

Una spiccata personalità rinforza l'importanza strategica del suo ruolo che è quello di essere sempre nel vivo del gioco e dare sicurezza ed equilibrio tra i vari reparti.

Sotto il profilo delle qualità tecniche per questo ruolo è fondamentale avere destrezza e un buon controllo di palla per potersi muovere in spazi ristretti e liberarsi dal pressing dei centrocampisti avversari con triangolazioni efficaci; capacità di proteggere la palla e soprattutto di avere un calcio pulito e preciso sia a corta e lunga distanza per dare fluidità al gioco offensivo.

Tatticamente i suoi compiti sono principalmente quelli di muoversi sempre in aiuto dei compagni posizionandosi in modo da orientare lo sviluppo del gioco nella maniera più razionale , se sia preferibile giocare corto o lungo , in profondità o in ampiezza.

Personalmente ritengo che debba privilegiare la verticalità attraverso le

“finestre” proprio per il fatto che l’evoluzione del calcio moderno ha innescato alti ritmi, azioni offensive veloci, scontri fisici frequenti in 1:1 per cui la maggior parte dei tecnici preferiscono che le loro squadre, i loro giocatori e soprattutto i loro centrocampisti, verticalizzino immediatamente il gioco non rischiando nulla all’interno della propria metà campo.

-Per evidenziare questo concetto riporto in tabella una recente statistica, sperimentale, ma oltremodo interessante ad opera di Josè Maria Cabezon allenatore nazionale spagnolo e Julio Paz Fernandez docente spagnolo di Fondamenti dello Sport che rileva un dato indicativo rispetto all’importanza dell’aumento nella velocità del gioco, dei rapidi contrattacchi e delle azioni di breve durata, collegate soprattutto alla riconquista della palla in zona centrale, presumibilmente ad opera del o dei centrocampisti centrali.

ATTACCHI	DURATA	MODALITA'	Goal in percentuale su 100 azioni offensive
IMMEDIATI	Max 3 sec.	Rigori / Punizioni / Calci d'angolo	29 % (29 goal)
MOLTO CORTI	Tra 3 e 7 sec.	Recuperi in zona di finalizzazione	37 % (37 goal)
CORTI	Tra 7 e 10 sec.	Recuperi o inizi d'azione nei pressi della linea di centrocampo con uno/due giocatori	24 % (24 goal)
LUNGH	Tra 10 e 16 sec.	Recuperi o inizi d'azione nella propria metà campo con più di due giocatori	9 % (9 goal)
MOLTO LUNGH	Oltre i 16 sec.	Unico caso con portiere che appoggia corto su un difensore	1 % (1 goal)

Il dato interessante che proviene dalla tabella ci dice che azioni che si sviluppano nell’arco tra i 3 e 10 secondi realizzano 61 reti su 100 azioni offensive, confermando lo strettissimo legame tra goal e azione di breve durata.

Uno studio parallelo rivela poi che il 60 % dei goal proviene proprio dal corridoio centrale dove si recuperano il 43 % dei palloni-

Fondamentale tatticamente è anche il sapersi muovere in relazione allo sviluppo del gioco avversario e guidare il reparto in maniera compatta per

soffocare con i tempi giusti l'azione offensiva degli avversari.

Il centrocampista centrale avrà connotazioni diverse anche a seconda delle caratteristiche della squadra, infatti nelle squadre aggressive il centrocampista viene spesso saltato con lanci lunghi dal settore difensivo verso il reparto di attacco con ciò il suo ruolo si limiterà per lo più alla fase di interdizione e di riconquista della palla.

Più incisivo invece il suo compito nelle squadre più attendiste che fanno della circolazione della palla la loro ragion d'essere cercando di sfruttare con rapidi fraseggi e improvvisi cambi di gioco, i movimenti dei propri giocatori su tutto il campo.

Di grande importanza è anche il suo compito ricoperto nelle squadre che puntano soprattutto su un gioco difensivo basato su rapide ripartenze dalla difesa con passaggi verticali.

Tuttavia a parte questi dati e le diverse caratteristiche delle squadre, il centrale di centrocampo per supportare positivamente il gioco, deve essere preparato dal punto di vista motorio, mentalmente veloce, bravo e intelligente tatticamente soprattutto nel saper leggere le situazioni, per adottare le soluzioni migliori e se possibile imprevedibili per l'avversario.

Tutto ciò sia nella fase difensiva e sia in quella offensiva.

FASE DIFENSIVA

In particolare nella fase di non possesso il centrale di centrocampo diviene nella sua zona il primo difensore della propria metà campo, della propria porta ed il primo cacciatore di palloni.

Deve disturbare la circolazione della palla avversaria, comandando e guidando il pressing difensivo e a volte offensivo, deve attuare raddoppi di marcatura e pressione sul portatore di palla avversario per chiudere gli spazi, rallentarne la manovra ed essere pronto in caso di intercettazione a ribaltare subito l'azione.

A volte se il sistema lo prevede può scendere sulla linea difensiva.

FASE OFFENSIVA

Per la fase di possesso palla la sua posizione è importantissima, deve avere una visione di gioco a 360 gradi con capacità d'anticipo e di previsione, inoltre deve sempre rappresentare il collegamento tra reparto difensivo e offensivo.

Movimenti senza palla, smarcamenti, quando - dove - come, per poter ricevere e mantenere, gioco a due tocchi per avanzare e suggerire sia nel corto che nel lungo il compagno più pericoloso o nella posizione migliore, sono prerogative indispensabili.

Spesso può cercare inserimenti centrali, solo sporadicamente inserimenti di fascia. Inoltre può contribuire alla copertura dei difensori che si sganciano in appoggio all'azione offensiva o cooperare con la difesa per liberarsi del pressing avversario cercando di smarcare in avanti o sulle fasce laterali un

difensore.

La capacità di sottrarsi al controllo dell'avversario per agire con una certa libertà di azione, per essere disponibili al possesso e alla progressione della palla verso la porta avversaria deve essere una sua costante.

PROFILO PSICOLOGICO DEL CENTROCAMPISTA CENTRALE

Il centrocampista centrale, nel gioco moderno, si è ritagliato sempre più un ruolo che lo distingue, nello stesso tempo, come perno del gioco di centrocampo (con tutte le connessioni relative alla caratterizzazione tecnica di questo ruolo) e come riferimento costante del reparto difensivo.

Una funzione di "bypass" che richiede una personalità adeguata alla corretta interpretazione e relativa soluzione dei momenti tecnici di natura prevalentemente "situazionale".

Dando per scontato che il nostro giocatore abbia tutti i requisiti tecnici che il centrale di centrocampo deve avere, dovendo fare un profilo psicologico, mi soffermerei su alcune capacità:

1. capacità di cooperazione e collaborazione, che mettano in condizione il giocatore sia del far parte integrante di un gruppo squadra, sia del voler raggiungere con determinazione tutte le finalità che il gruppo squadra si propone di ottenere;
2. capacità decisionali che lo determinino come soggetto disposto anche a rischiare;
3. capacità di saper controllare la propria emotività;
4. capacità di intuire e anticipare , per una "lettura" della situazione che consenta la giusta percezione del momento tecnico da affrontare;
5. capacità di trovare le giuste motivazioni;

Queste caratterizzazioni di natura psicologica, integrate in forma sinergica a tutte le potenzialità tecnico-tattico-strategiche, completano il profilo del giocatore che io vorrei allenare nel ruolo di centrale di centrocampo.

ANALISI DEGLI SPOSTAMENTI DEI CALCIATORI DURANTE INCONTRI UFFICIALI.

Tutti i dati riportati nelle tabelle sono stati ricavati con un nuovo sistema di scout appositamente studiato per il modello calcistico, che consente di valutare contemporaneamente le quantità di spazio percorse da tutti i giocatori della squadra e la loro velocità di spostamento, attraverso 8 – 10 telecamere fisse che riprendono tutto lo spazio del rettangolo di gioco con un sistema trigonometrico capace di rilevare 10 fotogrammi al secondo.

Tale precisione nella ricezione dei dati permette di rielaborare con un software appositamente concepito tutte le situazioni tecnico tattiche desiderate dal tecnico e tutte le analisi temporali relative al singolo giocatore. Ritengo questo mezzo essere, se sfruttato in maniera intelligente, un importante aiuto per tutte le analisi tecnico tattiche e un valido supporto didattico.

Inoltre può essere sfruttato per razionalizzare il costo metabolico della prestazione al fine di una corretta analisi tale da poter programmare una modulata periodizzazione del carico di allenamento.

Si è scelto di analizzare i parametri di tempo e spazio secondo questi criteri:

- Corsa blanda (da 0 a 8 Km/h)
- Corsa di recupero (da 8 a 12 Km/h)
- Corsa a soglia (da 12 a 16 Km/h)
- Corsa intensa (da 16 a 20 Km/h)
- Corsa in sprint (oltre 20 Km/h)

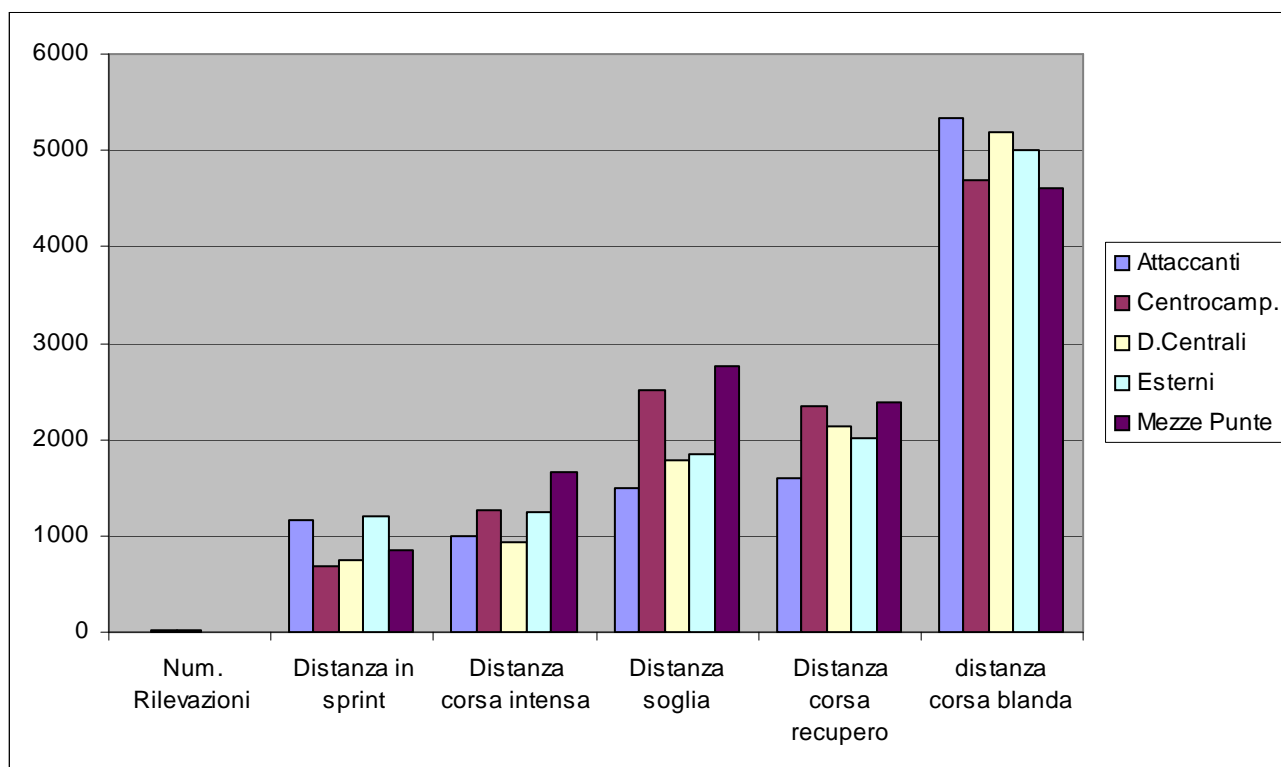
LE VARIAZIONI DI VELOCITA' IN CAMPO DEL CENTROCAMPISTA A PRESCINDERE DAL MODULO TATTICO

In ogni partita ogni giocatore cambia velocità da 900 a 1200 volte, mentre il centrocampista cambia velocità per 1084 volte.

	Metri Totali	Variazioni velocità
Attaccanti	10566	910
Centrocampisti	11507	1084
Dif. Centrali	10809	981
Esterni	11316	1055
Mezze Ponte	12260	1213

SPOSTAMENTI DURANTE UN'INCONTRO ALLE DIVERSE VELOCITA'

RUOLO	Attaccanti	Centrocamp.	D.Centrali	Esterni	Mezze Punte
Num. Rilevazioni	10	12	12	9	5
Distanza in sprint	1163	688	753	1196	859
Distanza corsa intensa	991	1273	934	1246	1668
Distanza soglia	1486	2518	1793	1857	2751
Distanza corsa recupero	1591	2338	2146	2011	2381
Distanza corsa blanda	5334	4690	5182	5006	4600

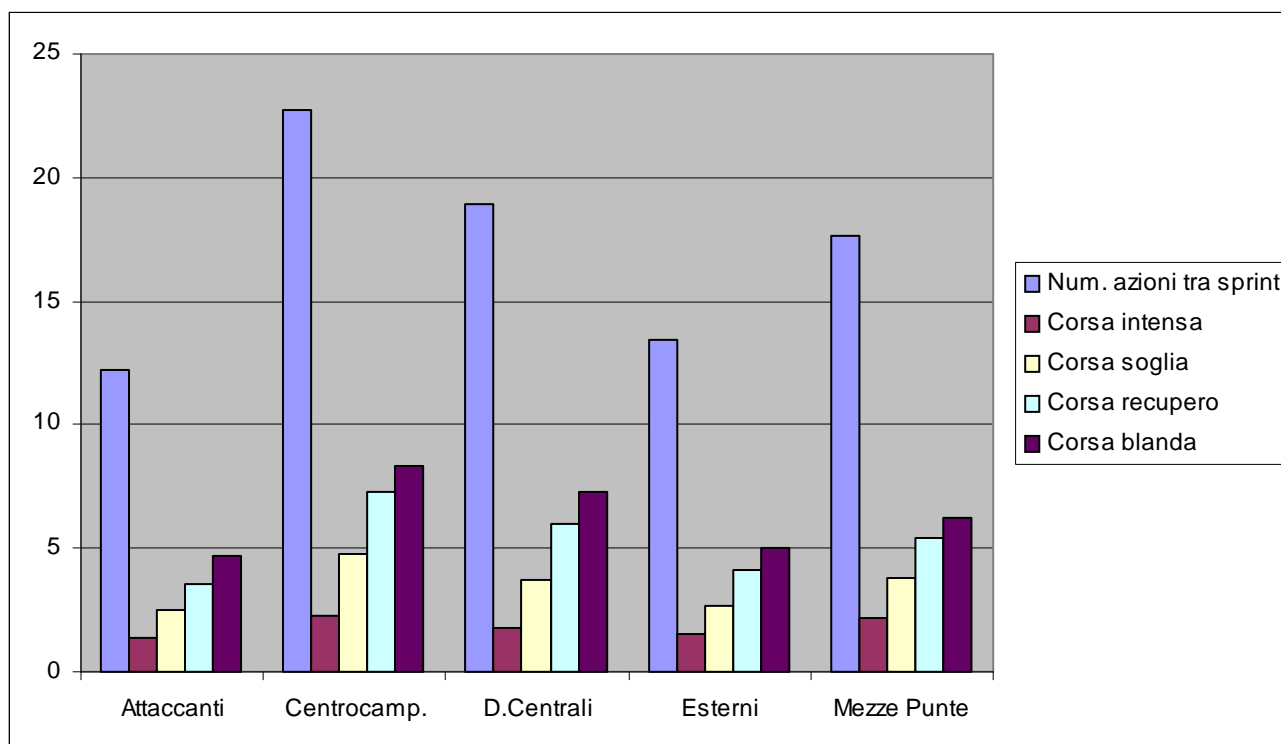


DIFFERENZA DI VELOCITA' TRA UNO SPRINT E L'ALTRO PER RUOLO

Tra uno sprint e l'altro un'attaccante ed un esterno effettuano 12 azioni a velocità sub massimale, il centrale difensivo ed il centrocampista effettuano circa 20 azioni a velocità sub massimale.

Il centrocampista effettua 7 azioni a velocità tra 12 e 20 Km/h prima di ripetere uno scatto, esterni e punte solo 4.

RUOLO	Attaccanti	Centrocamp.	D.Centrali	Esterni	Mezze Punte
Num. azioni tra sprint	12,2	22,7	18,9	13,4	17,6
Corsa intensa	1,4	2,3	1,8	1,5	2,2
Corsa soglia	2,5	4,8	3,7	2,7	3,8
Corsa recupero	3,6	7,3	6,0	4,1	5,4
Corsa blanda	4,7	8,3	7,3	5,0	6,2



IL CENTROCAMPISTA CENTRALE NEI SISTEMI DI GIOCO

Nel panorama odierno sporadici sono i casi in cui le squadre applicano moduli di gioco basati su rigide marcature, ci si affida per lo più a sistemi di gioco a zona o a zona mista.

Ciascuno di questi moduli viene poi espresso con tipici accorgimenti, che distinguono il lavoro di ogni tecnico.

Difficilmente quindi vedremo un centrocampista centrale, cervello della squadra doversi dedicare a particolari marcature che lo distolgano dai suoi compiti di costruzione.

L'unica cosa che possiamo dire è che in base ai moduli di gioco adottati ogni allenatore può utilizzare un centrocampista centrale con spiccate doti offensive o viceversa con caratteristiche più difensive.

Detto questo il centrocampista centrale dovrà sempre muoversi in funzione del

movimento della palla, attuando per la sua riconquista pressione sul portatore che entra direttamente nel suo raggio di azione, tenendo sotto controllo visivo le zone vicine possibili direttrici di gioco per il disimpegno, per il gioco in profondità o per compiere il cosiddetto ultimo passaggio.

Il giocatore inoltre dovrebbe essere particolarmente capace in situazioni di inferiorità numerica e di superiorità numerica e bravo nel coordinare i movimenti della squadra in fase difensiva accorciando gli spazi verticalmente e orizzontalmente per mantenere unita e compatta la sua squadra pronta, una volta riconquistata la palla a ripartire con rapidi contrattacchi.

IL CENTROCAMPISTA CENTRALE NEL 3 - 4 - 3

La disposizione di centrocampo di questo modulo prevede due centrali preposti alla riconquista della palla e alla ripartenza rapida.

In fase offensiva giocano sul corto e sul lungo, uno dei due o a turno entrambi possono accompagnare l'azione per arrivare alla conclusione a rete. Acume tattico, anticipo, corsa e doti tecniche quali il lancio lungo sono qualità necessarie al loro gioco.

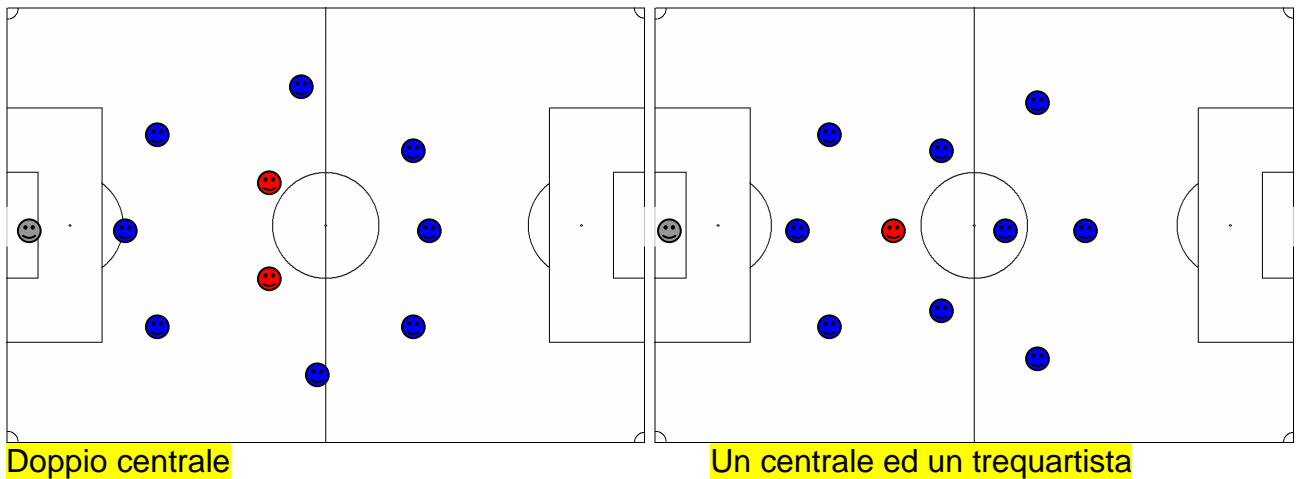
Rappresentano il filtro difensivo e il motore della squadra, si offrono al disimpegno ed al gioco in profondità dei compagni cercando se possibile l'ultimo passaggio.

A loro è affidato il compito di mantenere compatta, corta ed unita la squadra, fornire copertura agli inserimenti dei difensori in appoggio all'azione offensiva, pressare e raddoppiare sul portatore di palla quando la squadra ha ritrovato il giusto assetto tattico.

Questo sistema già di per sé molto offensivo può diventarlo ancor di più prevedendo il trequartista.

In questo caso i compiti del centrale di centrocampo sono essenzialmente difensivi con compiti di regia e di recupero palla, supportato da due mediani non troppo esterni.

Personalità, costante iniziativa, possesso palla, cambi di gioco repentini, pressing e raddoppi di marcatura soprattutto a centrocampo, rappresentano le prerogative di questo giocatore.



IL CENTROCAMPISTA CENTRALE NEL 4 - 3 - 3

Con questo sistema il nostro centromediano metodista è supportato da due mediani di movimento e di quantità che sono determinanti nella creazione di spazio per il suo gioco.

La squadra è così molto forte sull'asse longitudinale del campo, ma ha poca copertura sul fronte orizzontale e potrebbe soffrire sulle fasce, servirà quindi una grande condizione fisica per supportare questa disposizione.

Il metodista rappresenta il vertice basso davanti alla difesa, di un triangolo formato appunto con gli altri due mediani.

Ha compiti difensivi procedendo sistematicamente ai raddoppi.

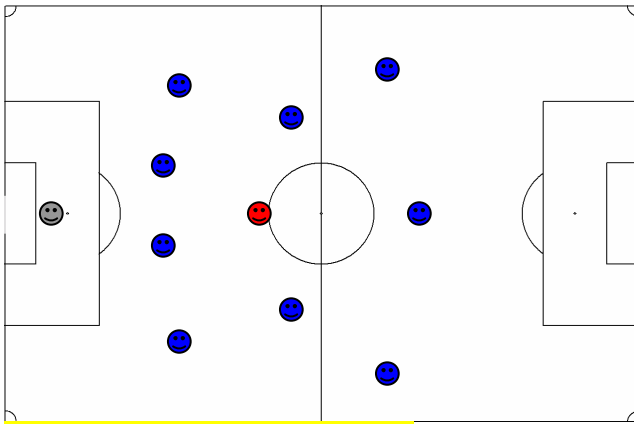
È il vero playmaker della squadra, la vera regia, imposta e detta i tempi di gioco, è utile per uscire in contrattacco con il gioco corto e palla a terra.

In fase di possesso è un catalizzatore di palloni, difficilmente entra in zona goal rimanendo utile alla difesa in fase di copertura.

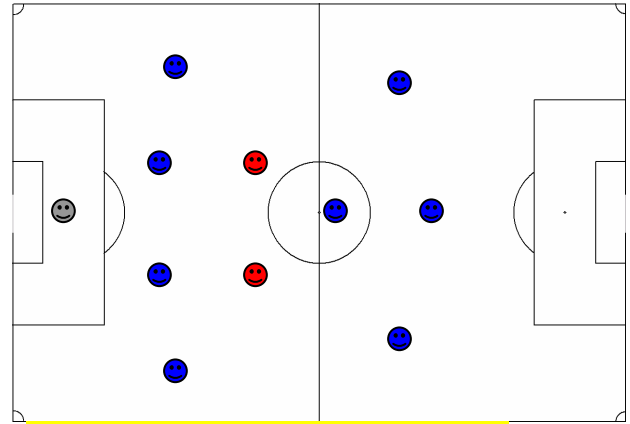
Per i difensori infatti è il primo compagno con cui iniziare la manovra di attacco.

Linearità, semplicità e concretezza devono essere le caratteristiche delle sue giocate. Anche questo modulo può prevedere, ma di rado, il trequartista o un centrocampista più offensivo e più alto a ridosso delle punte (triangolo con il vertice alto) cosicché i centrali diventano due.

In questa maniera i due mediani centrali saranno deputati più all'interdizione, al pressing, ai raddoppi e alle coperture centrali.



Un centromediano metodista



Doppio centrale ed un trequartista

IL CENTROCAMPISTA CENTRALE NEL 4:4:2

Il modulo prevede due centrocampisti centrali dai compiti per lo più identici anche se in base alle caratteristiche fisiche e tecniche se ne preferirebbe uno con doti di regia, spiccato senso tattico perché da lui ripartirebbe il gioco e l'altro con caratteristiche da incontrista votato al recupero palla per le ripartenze rapide.

Rispetto ai moduli che prevedono un solo centrale di centrocampo a loro è richiesta molta più dinamicità e movimenti, che nella zona centrale devono essere alto-basso / corto-lungo.

Se in fase difensiva, hanno il compito di esercitare pressione, temporeggiare e affrontare l'avversario che è in possesso di palla, con lo scopo di dare tempo alla difesa di sistemarsi opportunamente per poi partire in pressing, in fase offensiva devono dedicarsi naturalmente alla costruzione degli schemi di gioco.

Bravi tecnicamente (almeno uno) e di grande resistenza sono per lo più obbligati, affinché il modulo sia efficace, a giocare possibilmente ad uno due tocchi, essendo precisi nei passaggi e dando l'impronta ai ritmi della partita.

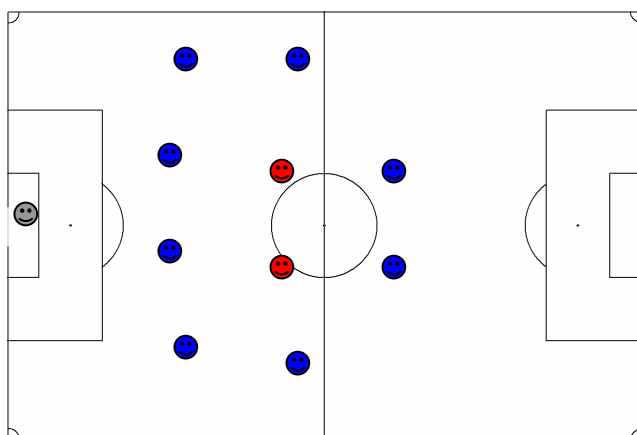
Una volta entrati in possesso palla, in primo luogo devono cercare di verticalizzare il gioco guadagnando campo, in secondo luogo cambiare gioco dalla parte opposta (lato debole).

Se poi hanno classe, fantasia i risultati saranno sicuramente positivi.

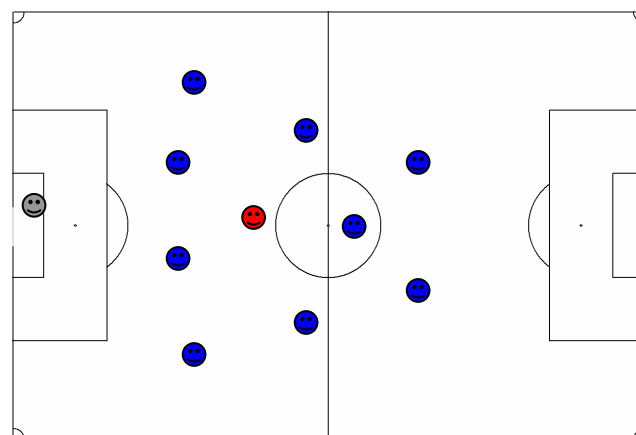
Lo sviluppo delle loro azioni dipende soprattutto dalla posizione della palla, rispetto al movimento di compagni e avversari possono dare appoggio ad un esterno o inserirsi centralmente per concludere sfruttando i tagli degli attaccanti.

Anche questo sistema potrebbe avere un trequartista, con il classico rombo di centrocampo. In questo caso il centrocampista centrale sarà più di ordine, più statico e più incontrista. Rispetto al modulo con doppio centrale che ha bisogno di grandi qualità condizionali da parte dei suoi giocatori ed in particolare da parte dei centrali di centrocampo che disegnano una fase

offensiva soprattutto di fascia, con il centrocampista a rombo abbiamo una zona centrale forte e compatta con una varietà offensiva maggiore.



Doppio centrocampista centrale

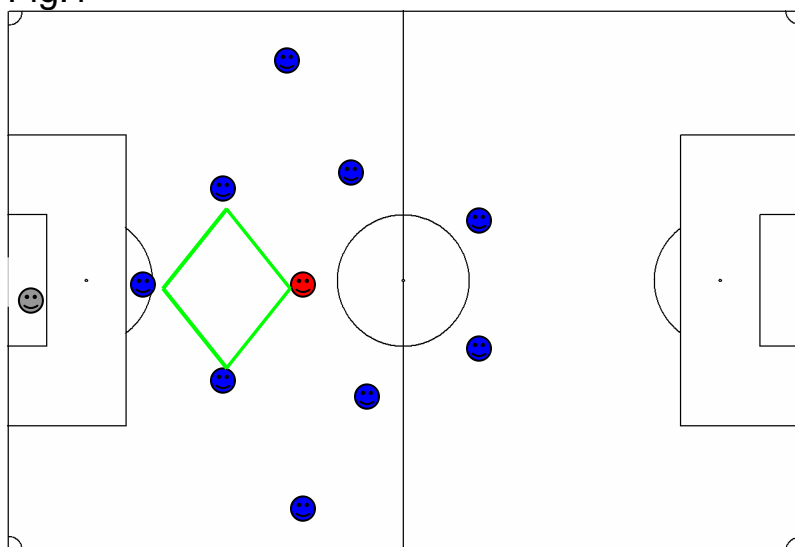


Un c.centrale ed un trequartista

IL CENTROCAMPISTA CENTRALE NEL SISTEMA DI GIOCO 5-3-2

Nel modulo di gioco 5-3-2 il centrocampista centrale riveste un'importanza rilevante e di grande equilibrio, occupa infatti una posizione di vertice avanzato di un rombo difensivo che caratterizza l'intelaiatura di questo sistema di gioco. Questa posizione in seno alla squadra gli richiede grandi capacità nello smarcamento in quanto deve raccordare senza sosta il gioco dal reparto difensivo a quello offensivo ed efficacia nell'interdizione in quanto si trova in una posizione che lo pone a protezione del triangolo difensivo. (Fig.1)

Fig.1



COMPITI TATTICI IN FASE DI NON POSSESSO PALLA

In questa fase deve rimanere corto rispetto alla linea difensiva per partecipare al pressing e scivolare sempre verso la palla.

Il suo compito di schermo difensivo esalta le sue capacità di interdizione e permette ai difensori di curare maggiormente gli attaccanti avversari quando cercano la profondità, avendo infatti la possibilità del raddoppio del centrocampista centrale quando l'attaccante si muove alle sue spalle. (Fig.2)

Fig.2

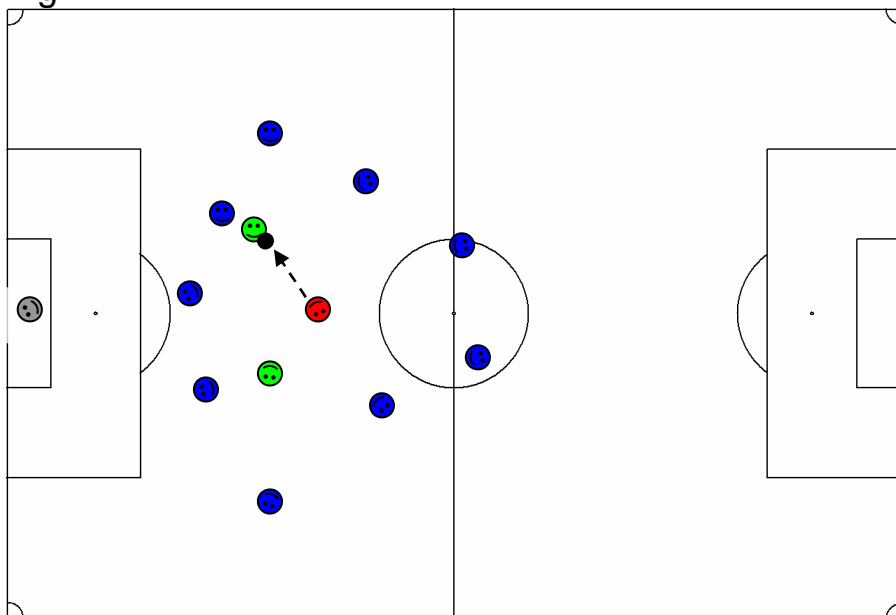


Tabella palloni recuperati da tre c.c. in gare del campionato serie "A" stagione agonistica 2001-2002 nel modulo 5:3:2

Giocatore n°1	17
Giocatore n°2	19
Giocatore n°3	15

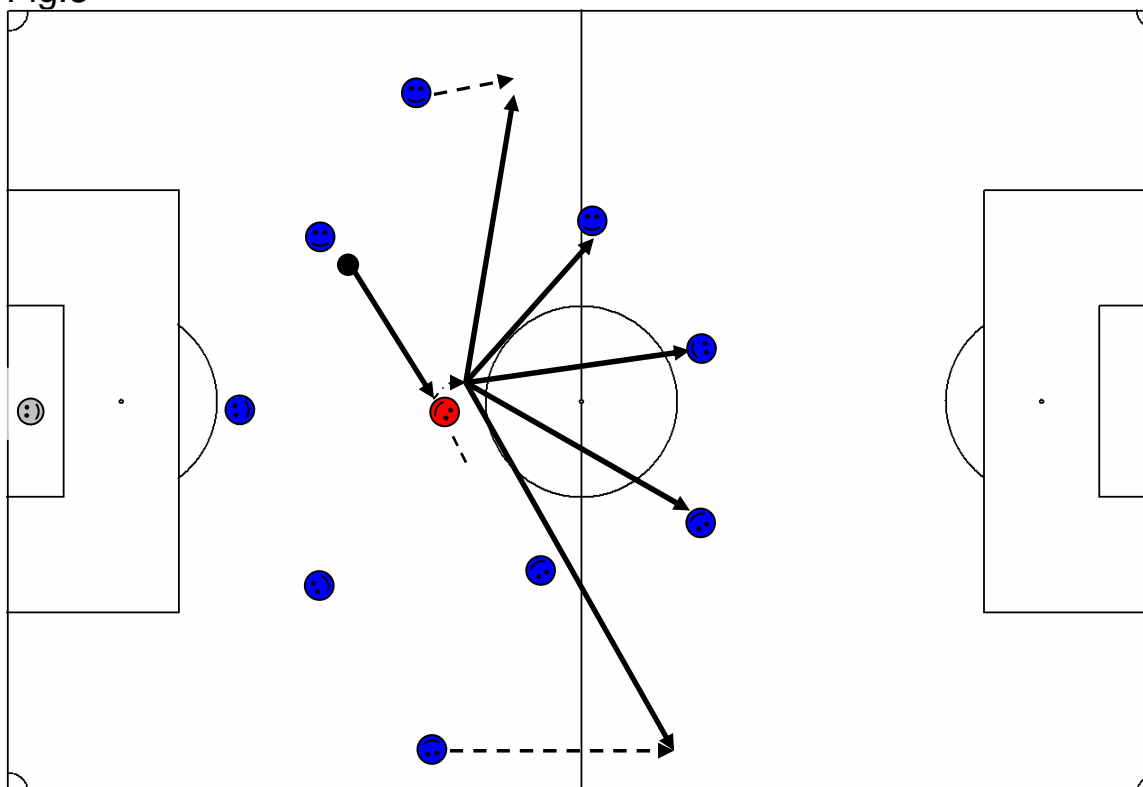
Mantenere l'equilibrio tra i reparti e collocarsi in maniera razionale rispetto allo sviluppo del gioco avversario è fondamentale per poi attuare quella strategia difensiva che l'allenatore richiede alla sua squadra.

Nella mia esperienza del ruolo col Parma di Scala i compiti erano di dare i tempi nel pressing, di raddoppiare e di ripiegare velocemente durante un contrattacco avversario per serrare i reparti e dare sostegno alla difesa.

COMPITI TATTICI IN FASE DI POSSESSO PALLA

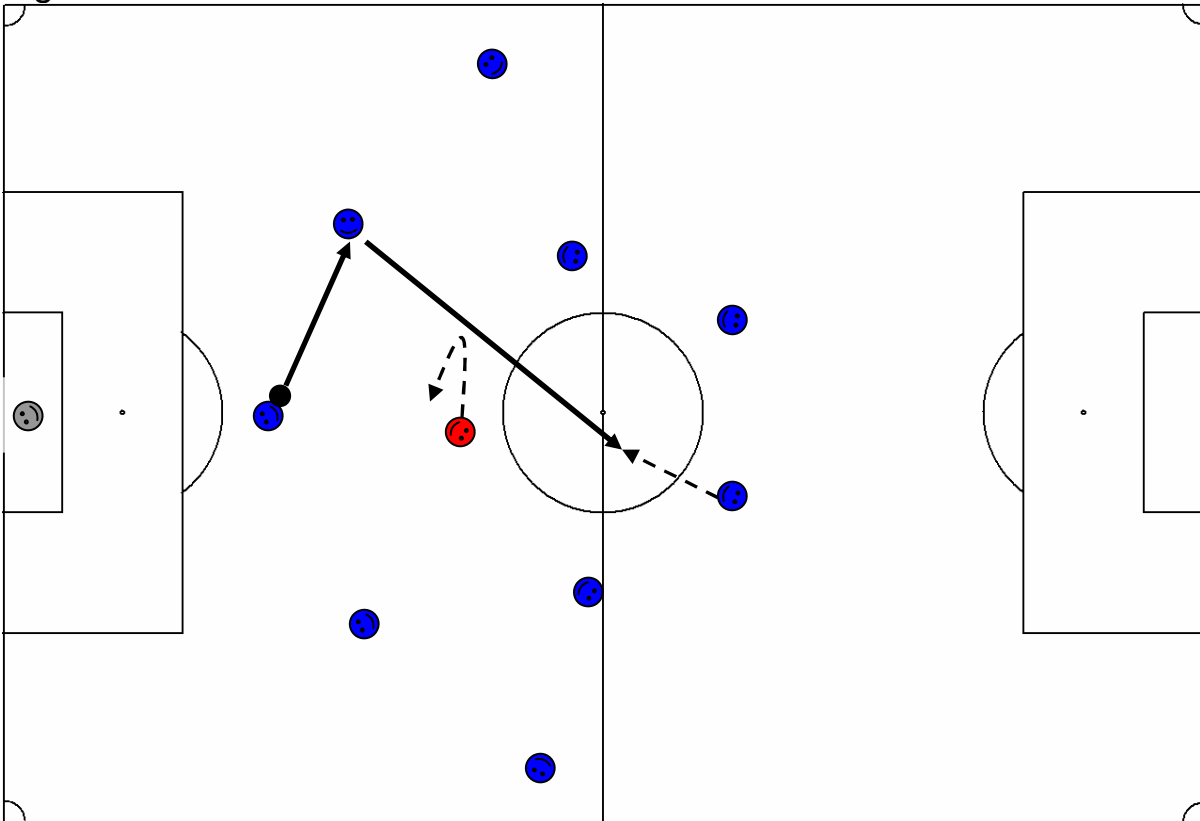
I compiti tattici in questa fase di gioco sono molto importanti per il giocatore e per la squadra perché il centrocampista centrale in questo modulo è quello che si assume la maggiore responsabilità nella costruzione ed impostazione del gioco per cui deve avere ottima visione di gioco e capacità di smarcamento, per porsi nelle migliori condizioni per ricevere il passaggio dai difensori in maniera di impostare ed orientare il gioco nella direzione più efficace. (Fig.3)

Fig.3



Il centrocampista centrale deve anche essere bravo nel capire, in funzione del gioco, se mettersi vicino o lontano dal compagno con la palla, se partecipare attivamente all'azione di gioco o creare spazio per mettere in condizione qualche compagno di ricevere meglio la palla. (Fig.4)

Fig.4



CARATTERISTICHE TECNICHE

Come ho già evidenziato nel paragrafo introduttivo CARATTERISTICHE GENERALI DEL CENTROCAMPISTA CENTRALE le qualità tecniche generali richieste sono elevate, ma ve ne sono alcune che ritengo indispensabili per il modulo che stiamo analizzando e che caratterizzano più di altre questo ruolo specifico.

DOMINIO DELLA PALLA:

DEFINIZIONE: Capacità di gestire il pallone con destrezza e padronanza nel proprio spazio di azione, formato da un cerchio con un raggio di un metro circa, il cui centro è rappresentato dal piede di appoggio.

- Ritengo che avere destrezza per questo giocatore sia un requisito fondamentale basti pensare alla zona di campo dove opera, nella quale questa capacità gli permette di influenzare in maniera evidente quasi tutto lo sviluppo del gioco vista la sua assidua partecipazione alla manovra.

RICEVERE LA PALLA:

DEFINIZIONE: Capacità di valutare le traiettorie per fermare ed orientare il pallone, scegliendo anticipatamente la superficie anatomica più conveniente.

- Il calcio di oggi riduce sempre di più tempo e spazio e obbliga il giocatore a una ricerca maggiore di un gioco di prima intenzione e ad aumentare la velocità di esecuzione dei gesti tecnici, per cui è diminuito il tempo a disposizione per “arrestare” la palla il più vicino possibile e controllarla in maniera efficace in modo da facilitare il gesto che seguirà, soprattutto il passaggio, che è quello più frequente per il ruolo che stiamo descrivendo. Maggiore è la sua capacità di ricevere la palla e migliore sarà la manovra visto il ruolo strategico e importante nella costruzione della manovra offensiva.

CALCIARE LA PALLA:

DEFINIZIONE: Fondamentale che definisce la superficie anatomica d’impatto con la palla.

- Questo ruolo richiede continuamente di calciare in maniera efficace con entrambi i piedi, sia a corta che lunga distanza per dare alla palla una circolazione veloce e una conseguente fluidità alla manovra.

COLPO DI TESTA:

DEFINIZIONE: Fondamentale che definisce l’abilità di utilizzare la testa nelle situazioni di gioco offensive e difensive.

- Questo gesto tecnico il centrocampista centrale lo utilizza quasi esclusivamente in fase difensiva per cui il colpo di testa sarà di tipo liberatorio, oppure su contrasto aereo o di intercettamento.
- In fase offensiva il passaggio su colpo di testa è sicuramente meno utilizzato del precedente.
- Possedere scelta di tempo per valutare correttamente le traiettorie è un altro requisito fondamentale del ruolo in esame.

REQUISITI DI TATTICA INDIVIDUALE IN POSSESSO DI PALLA

Per quanto riguarda i requisiti di tattica individuale in possesso palla più importanti che io reputo fondamentali per il ruolo di c.centrale ne ho focalizzati almeno tre , ricordando sempre che anche gli altri requisiti devono essere di buon livello come avevamo sottolineato in precedenza.

PASSAGGIO:

DEFINIZIONE: Capacità tattica individuale che prevede la trasmissione intenzionale della palla ad un altro giocatore.

- In questo ruolo il tipo di passaggio ha delle connotazioni ben precise e richiede di muovere velocemente la palla da una zona e l'altra del campo con passaggi di prima intenzione o al massimo a due-tre tocchi che consentono di allentare la pressione avversaria , visti gli spazi ristretti nei quali questo giocatore spesso opera.

Per rendere efficace il passaggio ai fini della manovra il centrocampista deve avere visione di gioco e una velocità importante nel prendere delle decisioni (guardare , capire , scegliere).

Una giocata di questo tipo che spesso viene utilizzata dal centrocampista è l'uno-due o triangolazione che adesso svilupperò con una didattica che ritengo interessante.

IL TRIANGOLO

DEFINIZIONE: Azione coordinativa che avviene mediante due precisi passaggi.

Colui che riceve la palla (**giocatore di sponda**) la rimanda direttamente sulla traiettoria d'inserimento del compagno (**giocatore d'invio**) dal quale l'aveva precedentemente ricevuta; il giocatore d'invio riceve la palla dopo aver superato l'avversario diretto.

VANTAGGI: 1. Il portatore di palla supera il proprio avversario evitando il contrasto diretto; chi non dispone di grandi abilità nel dribbling può privilegiare tale soluzione;

2. Il portatore di palla può tornare in possesso palla alle spalle del/degli avversari diretti, riducendo il rischio di incorrere in fuorigioco;

3. In uno spazio ridotto di gioco è possibile superare una fitta difesa anche se questa presenta una netta superiorità numerica.

- **GIOCATORE D'INVIO , LE REGOLE:**

1. Prima di effettuare il trasferimento instaurare col giocatore di sponda un "contatto visivo" (comunicazione non verbale);
2. Puntare il difendente che si vuol superare mediante triangolazione;
3. Trasferire la palla imprimendole una traiettoria radente, in modo deciso e preciso sul piede del giocatore di sponda;
4. Effettuare il trasferimento d'interno piede lontano (s'intende dall'appoggio) o d'esterno piede vicino (s'intende all'appoggio) dissimulando;
5. Effettuare il trasferimento quando ci si trova a circa due metri di distanza dal difendente in quanto se ci si avvicina eccessivamente ci si dispone al rischio d'intercettazione e se, viceversa, lo si effettua da troppo distanti si esclude la possibilità di sorprendere l'avversario perdendo efficacia. Il trasferimento deve effettuarsi al limite della zona di contrasto.
6. Evitare poi il difendente, lasciandolo fra sé e la palla e arrivando con slancio alle sue spalle mediante un cambio di passo.

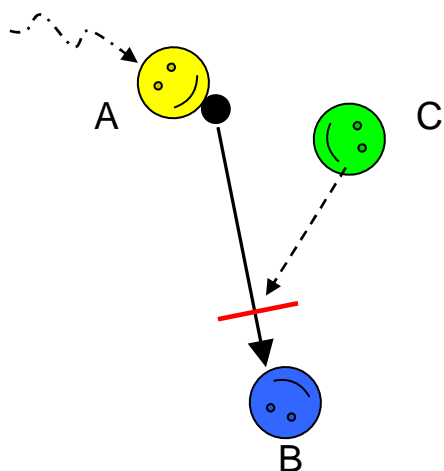
- **GIOCATORE DI SPONDA , LE REGOLE:**

1. Instaurare col giocatore d'invio un "contatto visivo" (comunicazione non verbale);
2. Posizionarsi ad alcuni metri dal difendente che si vuole superare mediante triangolazione considerando l'eventualità di essere smarcato (appoggio) e di non essere in zona contrasto ;
3. Andare incontro alla palla al momento dell'invio;
4. Trasferire precisamente la palla sui piedi o sulla "corsa" del giocatore d'invio dipendentemente dalle esigenze situazionali;
5. Trasferire la palla di prima e preferibilmente con l'interno piede lontano (s'intende dal giocatore d'invio) per sfruttare un angolo fra la traiettoria d'invio e quella di sponda favorevole, ovvero un angolo che consenta di far passare la palla al di fuori della zona di contrasto (il piede d'appoggio può ostacolare il trasferimento).

• DIFENDENTE, EVENTUALITA' SITUAZIONALI:

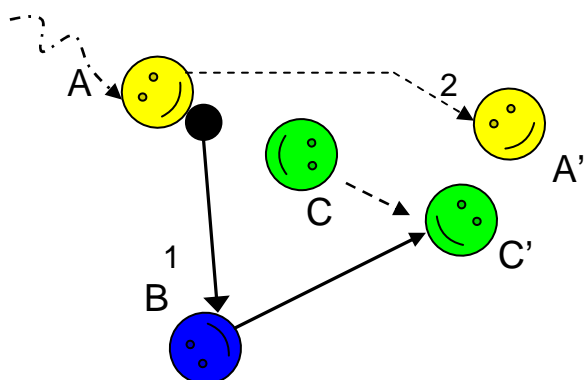
1. 2:1

- **A** punta **C** obbligandolo ad occuparsi di sé;
- **A** passa la palla a **B** in modo preciso ma non deciso;
- **C** avvedutosi di ciò gioca l'intercettazione quando parte la palla ed in prossimità del ricevente.



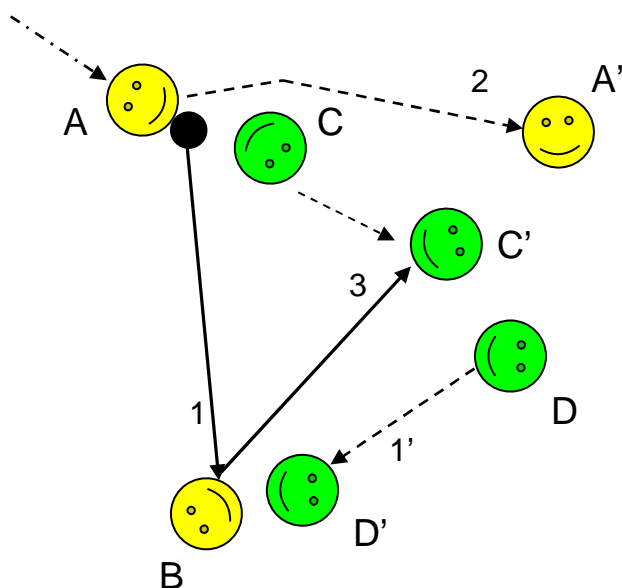
2. 2:1

- **A** punta **C** obbligandolo ad occuparsi di sé;
- **A** passa la palla a **B** in modo preciso e deciso e poi propone il triangolo scattando alle spalle di **C**;
- **C**, avvedutosi di ciò, arretra riorientandosi sul nuovo p.p. (**B**) e ponendosi esattamente sulla traiettoria di passaggio fra **B** ed **A**, evitando così la possibilità del triangolo;
- (se **B** vuole comunque chiudere il triangolo , deve giocare un passaggio decisamente verticalizzato).



3. 2:2

- **A** passa a **B** e scatta oltre **C** per superarlo mediante triangolazione;
- La proposta di **A** è per **C** un indicatore d'intenti;
- **C** scappa verso la propria porta, interponendosi fra **B** ed **A'**, evitando così il passaggio di ritorno;
- L'atteggiamento di **C'**, oltre ad evitare la realizzazione del triangolo, porta lo stesso a raggiungere una posizione da cui può coprire **D'** e marcare **A'**.

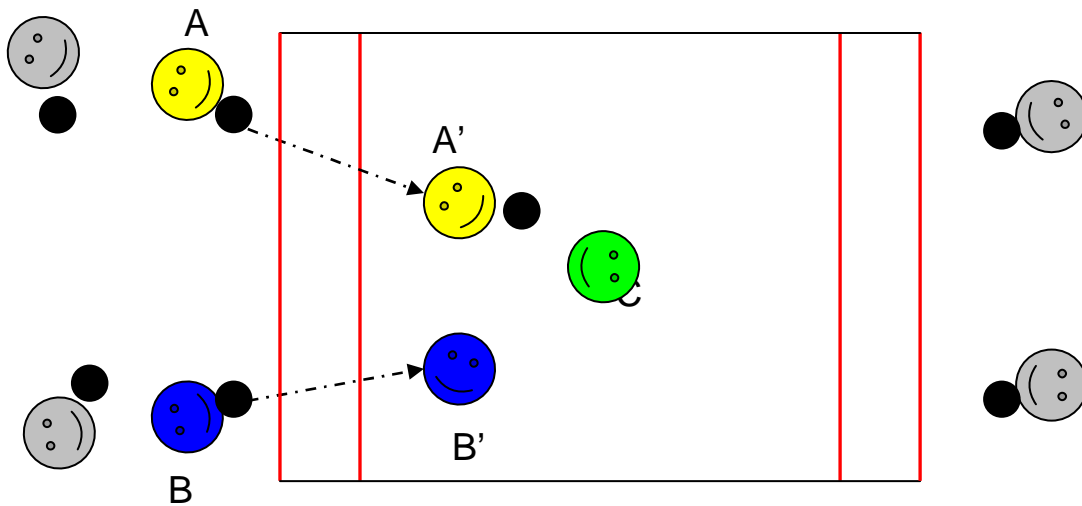


N.B. Importante ricordare che il difendente in inferiorità numerica deve prima di tutto temporeggiare al fine di attendere il recupero dei compagni per ricreare superiorità numerica.

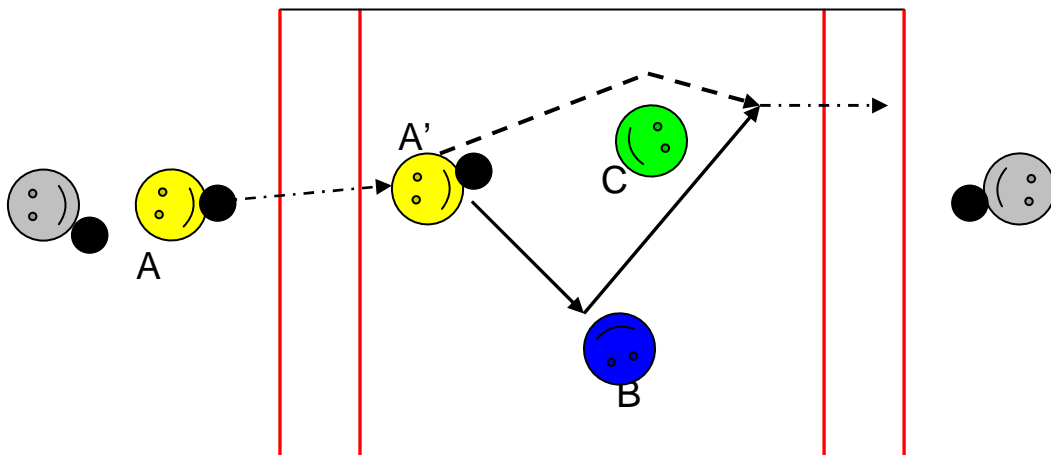
• ADDESTRAMENTO:

Es. 1. In spazio definito (20 X 20), **A** e **B** affrontano **C** con l'obiettivo di raggiungere l'area di meta.

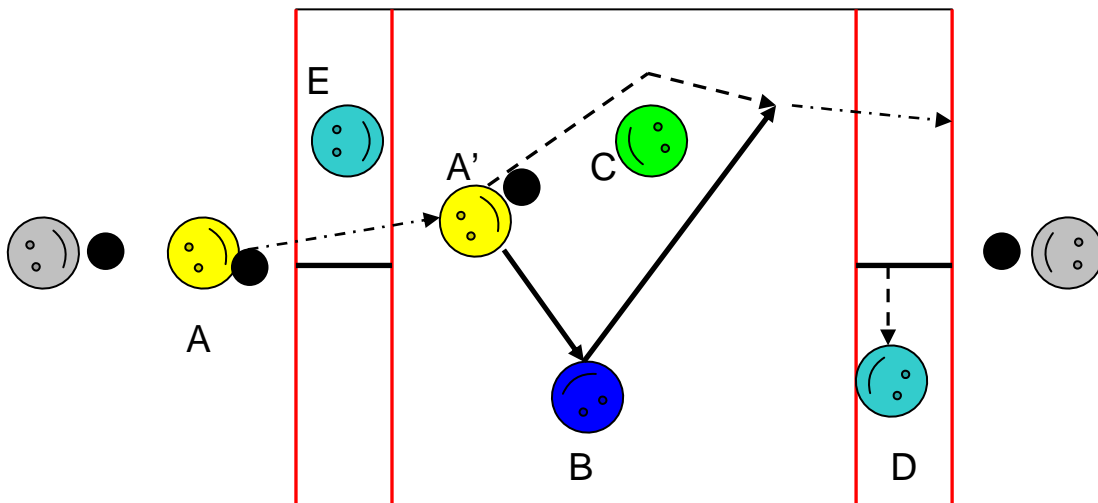
A e **B** possono partire , senza preavviso , entrambi con o senza palla; quando questo accade e **C** se ne avvede , questi alza un braccio. Se la coppia di attaccanti utilizza una sola palla , questi possono superare **C** mediante triangolazione o se , come in figura , **B'** si fosse volutamente girato verso l'esterno attraverso un 1:1 di **A'** : **C**.



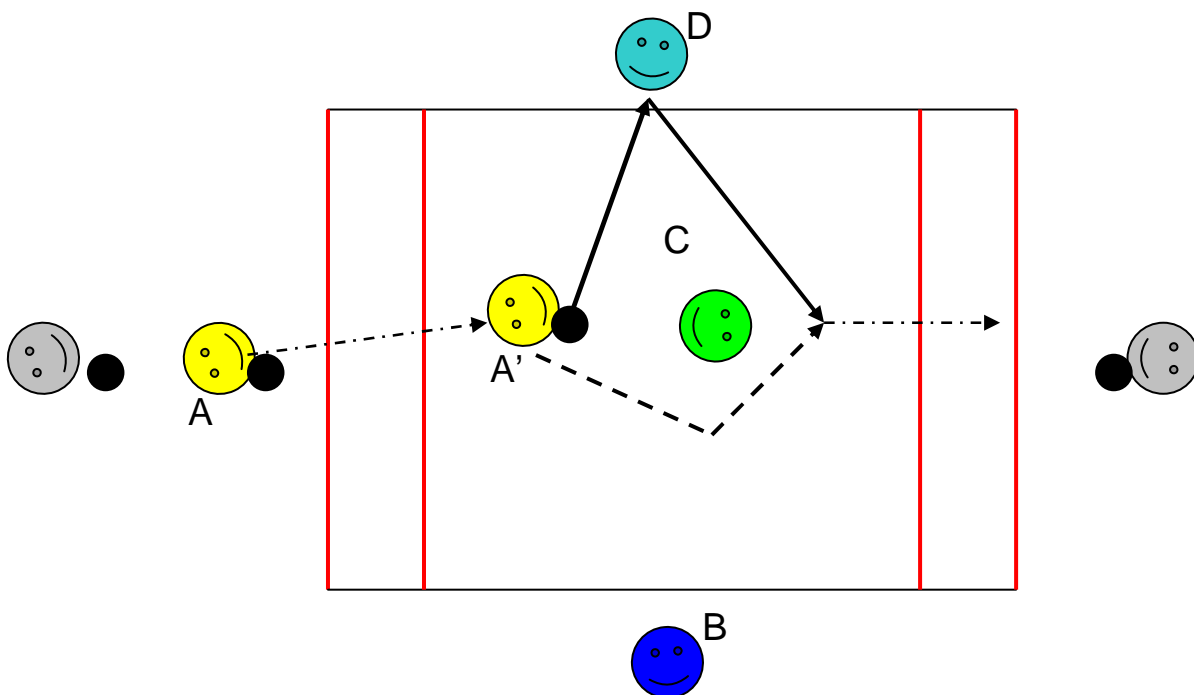
Es. 2. In spazio definito , **A** punta **B** o **C** , trasformando l'uno in difendente e l'altro in giocatore di sponda. Se il giocatore di sponda si gira volutamente verso l'esterno , il p.p. affronta in 1:1 il difendente.



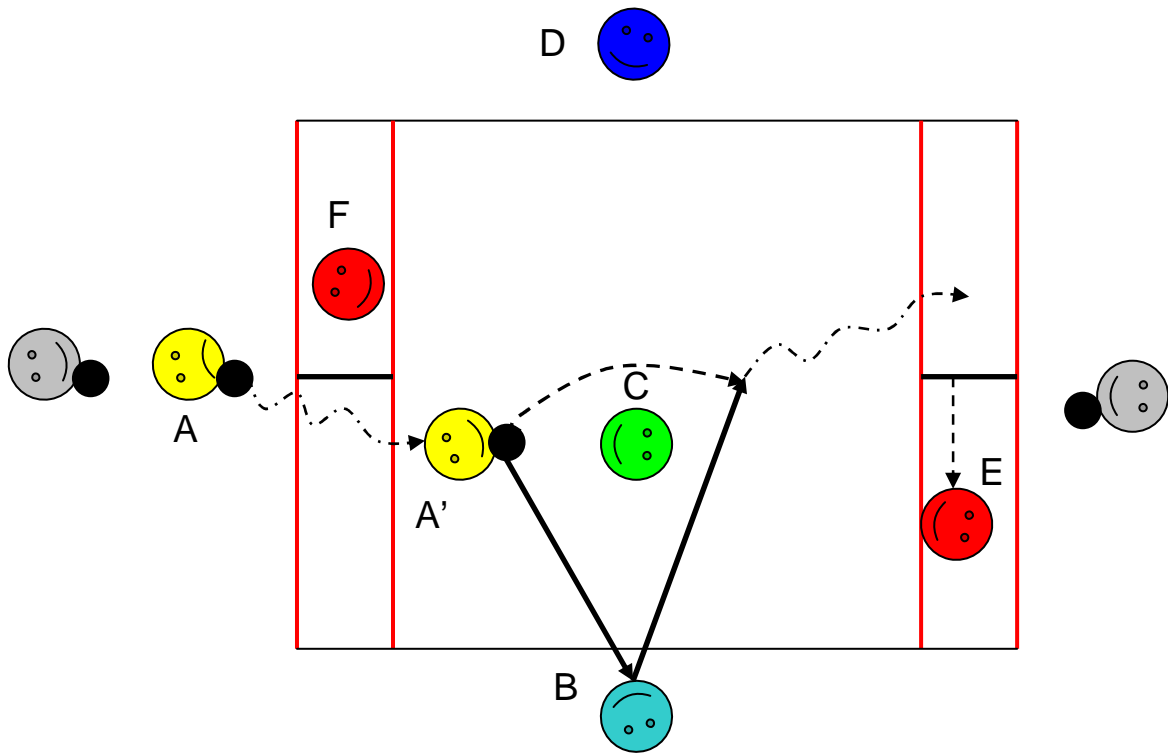
Es. 3. Esercizio come il precedente ma con **A** che trasforma **C** e **B** in difendente od in giocatore di sponda considerando d'andare ad occupare mediante triangolazione lo spazio liberato da **D**.



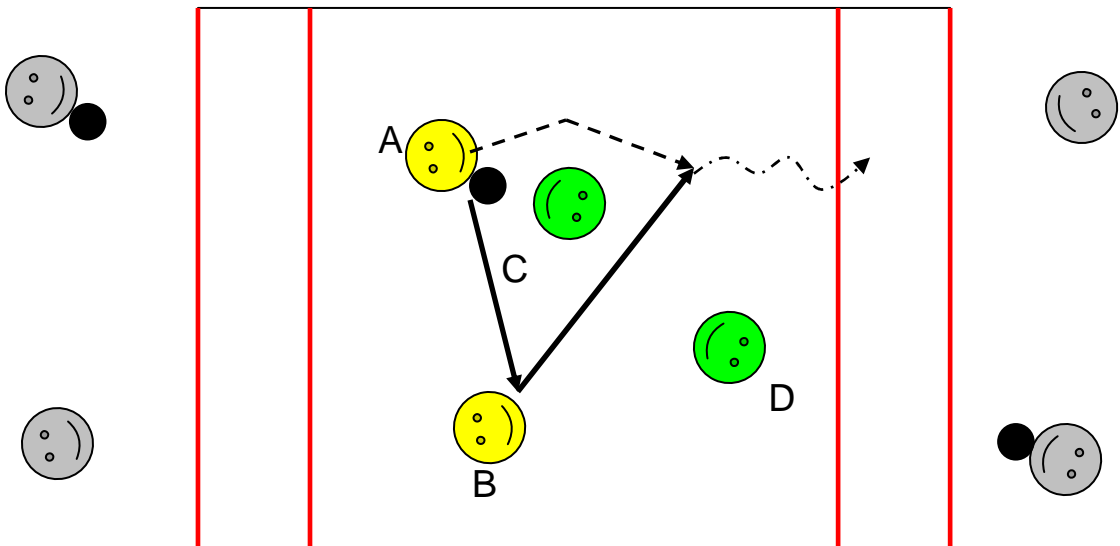
Es. 4. In spazio definito , **A** punta **C** e triangola con **D** o con **B** ; questi possono girarsi verso l'esterno della figura ed in questo caso , **A** sceglie di triangolare con il compagno con cui si può instaurare un "contatto visivo". Se entrambi si girano , **A** risolverà la situazione individualmente (1:1).



Es. 5. Esercizio come il precedente , ora però il triangolo deve essere sviluppato andando ad occupare lo spazio lasciato libero da **E** alle spalle del difendente. Se **B** si girasse non offrendo la propria collaborazione ad **A** , quest'ultimo affronterebbe in 1:1 il difendente cercando comunque d'occupare lo spazio liberatosi.



Es. 6. In spazio definito , 2:2 con obiettivo conquista dello spazio.
 Soluzione consentita: triangolo!
 I due difendenti non possono arretrare.



SMARCAMENTO:

DEFINIZIONE: Capacità del giocatore senza palla di liberarsi dalla marcatura avversaria alla ricerca di spazi utili per ricevere il passaggio dal compagno in possesso di palla.

- Il centrocampista c. deve continuamente “farsi vedere” dal compagno in possesso di palla e consentirli la possibilità del passaggio per poi proseguire l'azione di gioco. La responsabilità del giocatore all'interno della squadra lo portano ad esaltare questa capacità che è sicuramente indispensabile per il ruolo.

DIFESA E COPERTURA DELLA PALLA:

DEFINIZIONE: Capacità tattica individuale caratterizzata dall'abilità di dominare la palla, mantenendone il possesso in presenza di avversario.

- Questa abilità è indispensabile al centrocampista c. che è spesso costretto in situazioni di gioco a metà campo a dover difendere la palla dalla pressione del centrocampista avversario in spazi ristretti e “trafficati” e a dover utilizzare in maniera efficace tutti i principi che determinano questa azione di gioco.

REQUISITI DI TATTICA INDIVIDUALE IN NON POSSESSO DI PALLA

PRESA DI POSIZIONE:

DEFINIZIONE: Capacità che permette di ostacolare e di frenare l'azione avversaria, mettendosi in relazione alla posizione della porta, dell'avversario e della palla.

- Essendo il giocatore di equilibrio e di protezione del reparto difensivo è evidente la sua continua ricerca della presa di posizione più idonea alla situazione di gioco per rientrare individualmente o collettivamente in possesso di palla. Perciò sarà utile che prima del tentato recupero della palla ci sia una presa di posizione di fronte ad essa.

CONTRASTO:

DEFINIZIONE: Capacità tattica individuale che permette di togliere il possesso palla all'avversario.

- Avevamo detto in precedenza che il c.centrale deve essere un buon interduttore per cui l'abilità di "rubare" palla all'avversario attraverso il contrasto è un requisito fondamentale di questo ruolo specifico e diventa oggi ancora più importante visto che la maggioranza delle squadre basano il proprio gioco sull'organizzazione difensiva (squadra corta, raddoppi di marcatura e pressing).

Nelle mie osservazioni del ruolo ho notato che il tipo di contrasto più utilizzato dal centrocampista centrale è sicuramente quello " frontale" .

INTERCETTAMENTO:

DEFINIZIONE: E' l'azione con la quale un giocatore interrompe la linea di un passaggio avversario.

- Nella mia esperienza diretta del ruolo una delle prerogative più importanti che evidenziavo era quella di saper interrompere o meglio intercettare molti palloni avversari, capendo spesso in anticipo le intenzioni dell'avversario e le sue scelte nella trasmissione della palla ad un compagno. Per cui ritengo che sapere intercettare sia una conseguenza della capacità di leggere il gioco anticipatamente.

ESERCITAZIONI

PREMESSA

Nel predisporre le sedute di lavoro, dovremmo costruire esercitazioni mirate e ben programmate che procedano gradualmente dal semplice al complesso, incrementando il più possibile le conoscenze tecnico tattiche ed i meccanismi di risposta necessari alla risoluzione dei problemi posti dalla imprevedibilità del gioco. Il lavoro del tecnico dovrà avere come obiettivo la formazione di giocatori abili e capaci di leggere ed interpretare velocemente il gioco.

N.B.

Le seguenti esercitazioni oltre ad avere un carattere ed un utilizzo abbastanza generale, rappresentano una ideale progressione didattica che intende allenare e migliorare le caratteristiche specifiche di un centrocampista centrale.

All'interno ho inserito anche delle esercitazioni ad attivazione psicocinetica valido strumento per plasmare nel giocatore una mentalità duttile, elastica e pronta che lo faciliti e lo stimoli ad osservare la realtà che lo circonda con gli occhi e con la mente, al fine di elaborare una efficace azione, sintesi di un ragionamento e di un movimento.

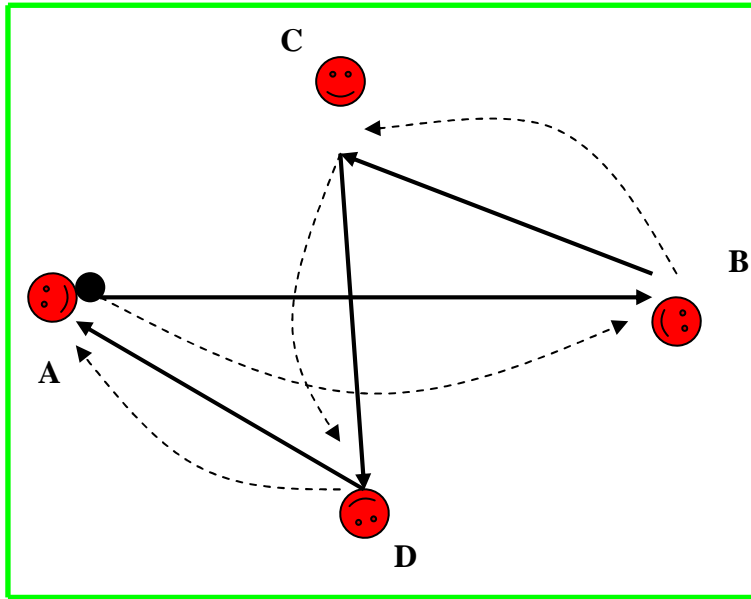
ESERCITAZIONI

ESERCITAZIONI SU PASSAGGI A SEQUENZA STABILITA

Obiettivi: stimolare l'iniziativa e il movimento dopo un appoggio o uno scarico corto possibilmente ad un tocco per sensibilizzare la concentrazione ed il miglioramento tecnico.

Svolgimento: passaggi 10/15 mt A su B su C su D e susseguenti cambi di posizione.

Variante: cambiare le sequenze; passaggi lunghi.

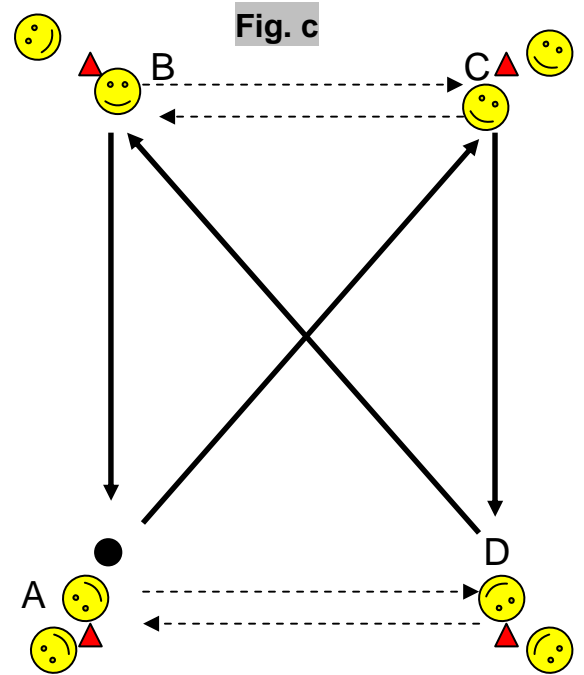
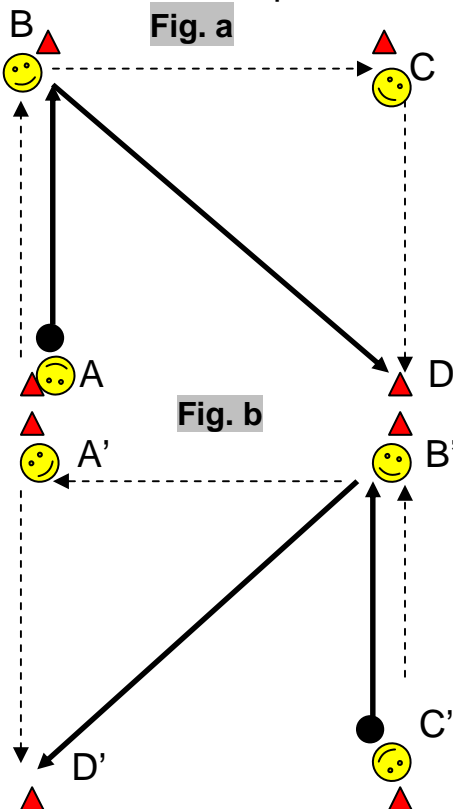


ESERCITAZIONE SU SEQUENZE DI PASSAGGI

Obiettivi: miglioramento della velocità mentale e movimenti senza palla.

Svolgimento: in quadrato di 10 mt di lato (**fig.a-b**), si eseguono combinazioni di passaggi e movimenti senza palla, per gli appoggi ai compagni. **A** passa a **B**, **B** incrocia il passaggio e va nella posizione di **C** che è venuto nel frattempo a ricevere in **D**, così via. **Variante:** cambiare le posizioni tra **A-B** e **B-C**.

In un rettangolo di 20x10 mt (**fig.b**) si eseguono triangolazioni e movimenti d'appoggio **A-C-D** e **D-B-A** con cambi di posizione orizzontali per ricevere. Cambiare le sequenze.



ESERCITAZIONE SU PASSAGGI PRESSIONI E CAMBI DI POSIZIONE

Obiettivi: provocare cambiamenti nelle esecuzioni delle azioni motorie, per allenare alla “ velocità mentale “. Si cerca di ridurre i tempi di elaborazione mentale, migliorando la capacità di anticipo.

Svolgimento: in quadrati di 10/15 mt di lato.

Nella **fig.1** il giocatore giallo trasmette palla al rosso e lo va a pressare subito, il rosso di prima, fa un passaggio al blu per poi spostarsi nello spazio vuoto e chiudere la triangolazione iniziata con il blu. Le sequenze successive saranno rosso – blu, blu – giallo – blu ; blu – giallo, giallo – rosso – giallo.

Nella **fig.2** il giocatore giallo passa in diagonale verso il rosso e lo va a pressare, il rosso passa la palla nello spazio vuoto e si sposta verso la posizione del blu, che a sua volta è già partito in diagonale per chiudere la triangolazione nello spazio vuoto. La sequenza successiva sarà blu – rosso, rosso – giallo. Cambiare le posizioni dei tre colori dopo alcune sequenze.

Nella **fig.3**, il giocatore verde trasmette palla al rosso e subito dopo va in pressione, il rosso ha due possibilità di passaggio che sono il blu o il giallo. Se la palla viene data al giallo (come in figura), il blu si sposta verso la posizione del verde e il rosso verso quella del blu in maniera quasi contemporanea, si inizierà di nuovo dal giallo, con spostamenti, opposizioni e triangolazioni veloci. Tempo: serie di ripetizioni a seconda dell'obiettivo condizionale.

FIG.1

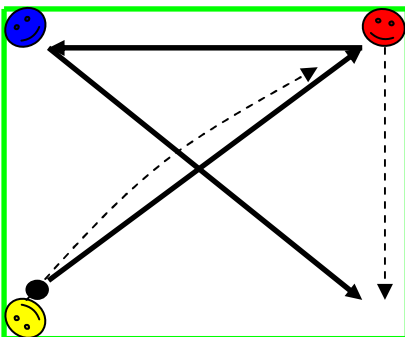


FIG.2

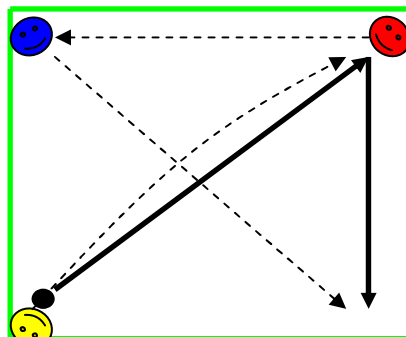
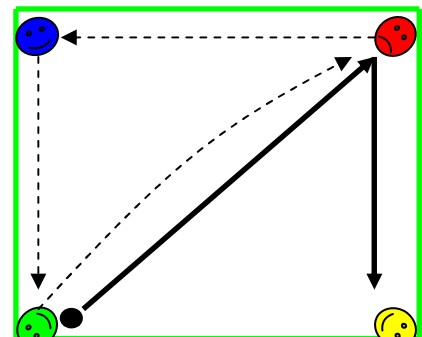


FIG.3

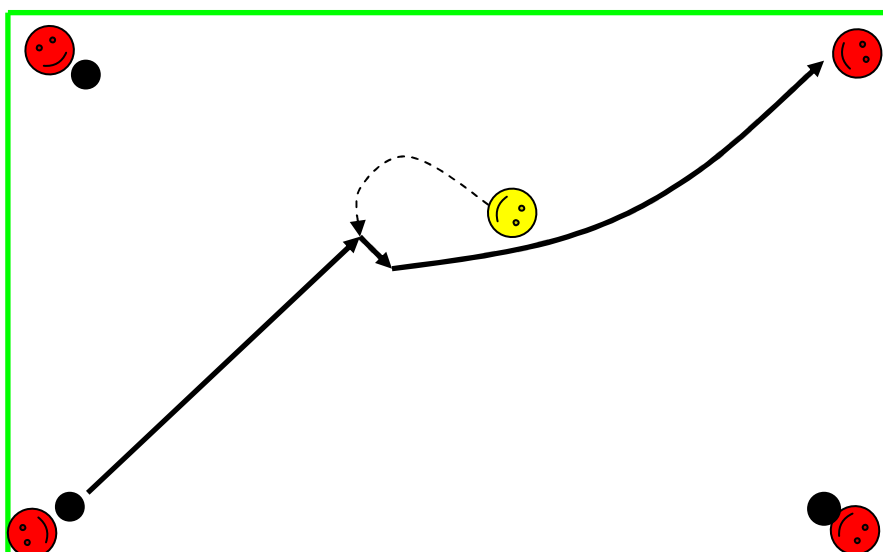


ESERCITAZIONE PER IL CAMBIO GIOCO

Obiettivi: allenare il centrocampista al movimento cosiddetto a compasso per orientare il gioco dalla parte opposta da cui si riceve palla con un'esecuzione veloce della ricezione e del passaggio.

Svolgimento: al centro di un rettangolo di 30x20 mt si posiziona il centrocampista, agli angoli si posizionano quattro giocatori di cui tre in possesso di un pallone, al via il centrocampista riceve il passaggio da uno dei tre giocatori in possesso palla e dopo una ricezione trasmetterà la palla al giocatore agli angoli che non era in possesso del pallone. Ripetere la sequenza per il tempo indicato dall'allenatore.

Variante: misure degli spazi; numero di tocchi.

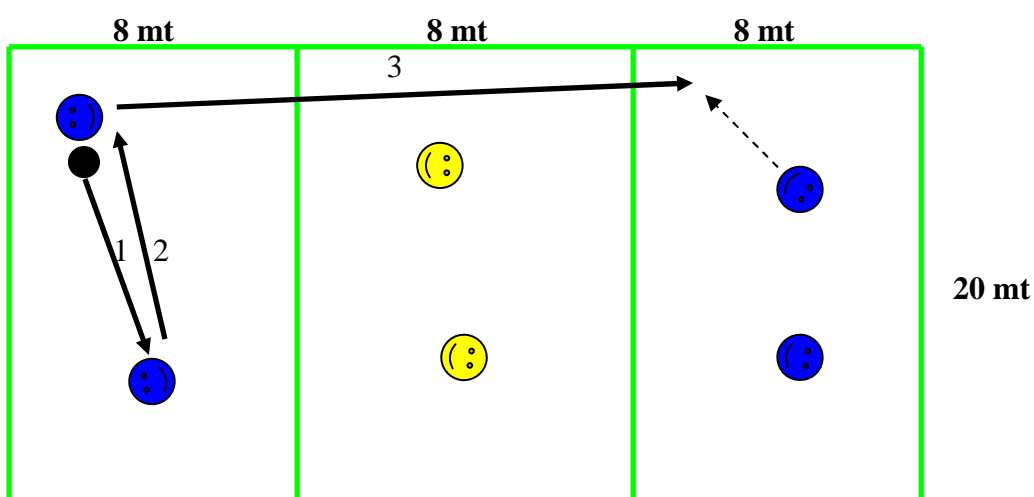


ESERCITAZIONE SUL PASSAGGIO

Obiettivo: si cerca di allenare i giocatori alla precisione del passaggio, all'esecuzione veloce su smarcamento e al dosaggio della forza nel calciare.

Svolgimento: esercitazione di passaggi con l'interposizione di due difensori che possono intercettare. Dapprima si consentono solo passaggi rasoterra, successivamente anche a scavalcare. Per realizzare il punto ogni passaggio giusto, la palla non può uscire dallo spazio di ricezione di mt 8x20. Le coppie si alternano alla interposizione ogni 3 minuti.

Variante: misure degli spazi; un difensore a turno può uscire in pressione; numero di tocchi.

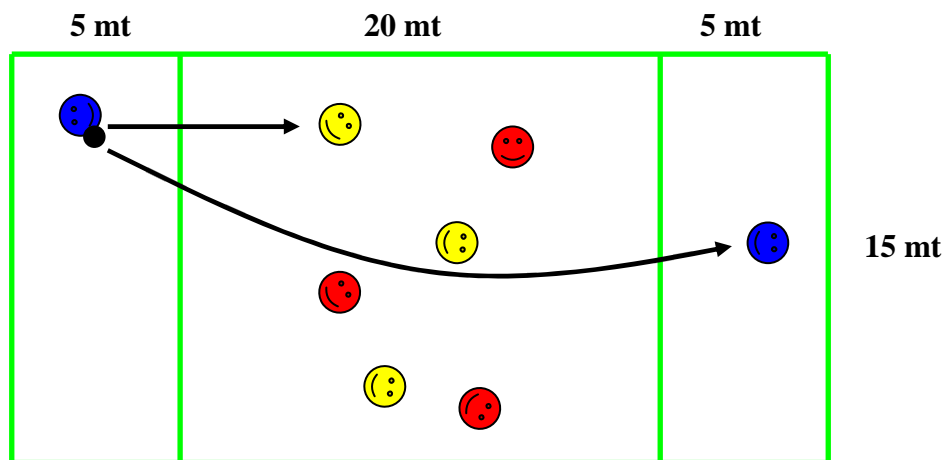


ESERCITAZIONE DI 3>3 SUL PASSAGGIO

Obiettivo: allenare il centrocampista centrale a passaggi corti e a cambi di gioco.

Svolgimento: all'interno di un campo 20x15 mt con due zone franche ai lati di mt 5x10. I due jolly giocano con entrambe le squadre che cercheranno di trasmettere loro palla per realizzare il punto. Il jolly deve giocare massimo a due tocchi, se passa palla ad uno dei giocatori interni può usare dei passaggi corti rasoterra, passaggi lunghi a scavalcare all'altro jolly (le due alternative in figura). La palla non deve superare l'altezza d'uomo.

Variante: trasmissione al jolly dopo tre passaggi.



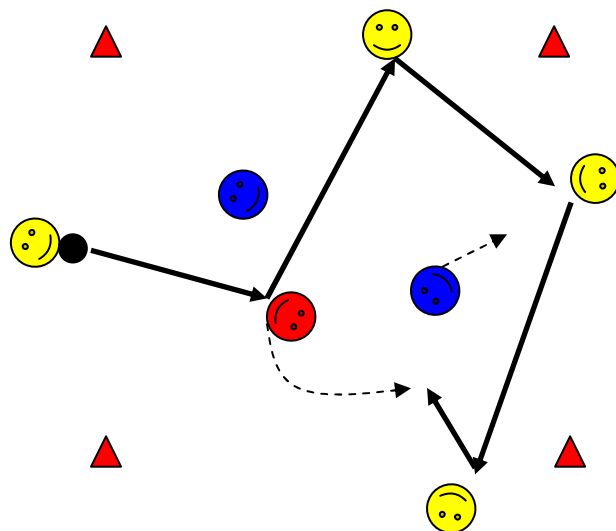
ESERCITAZIONE DI 4>2 + JOLLY CENTROCAMPISTA

Obiettivo: allenare il centrocampista a passaggi corti a uno/due tocchi, smarcamento e sostegno.

Svolgimento: in un quadrato di 12x12 mt si posizionano quattro giocatori (gialli) sui lati e due difendenti (blu) all'interno del quadrato con un jolly / centrocampista (rosso) che si muove all'interno del quadrato in funzione della palla dando continuo sostegno ai giocatori sui lati. I giocatori sui lati giocano ad un tocco, mentre il jolly/centrocampista gioca a uno/due tocchi. Ogni volta che il jolly riesce a dare sostegno e a trasmettere la palla ad un altro giocatore sui lati si realizzano due punti, un punto ad ogni passaggio tra i giocatori sui lati.

Variante: misura degli spazi e numero di tocchi al jolly .

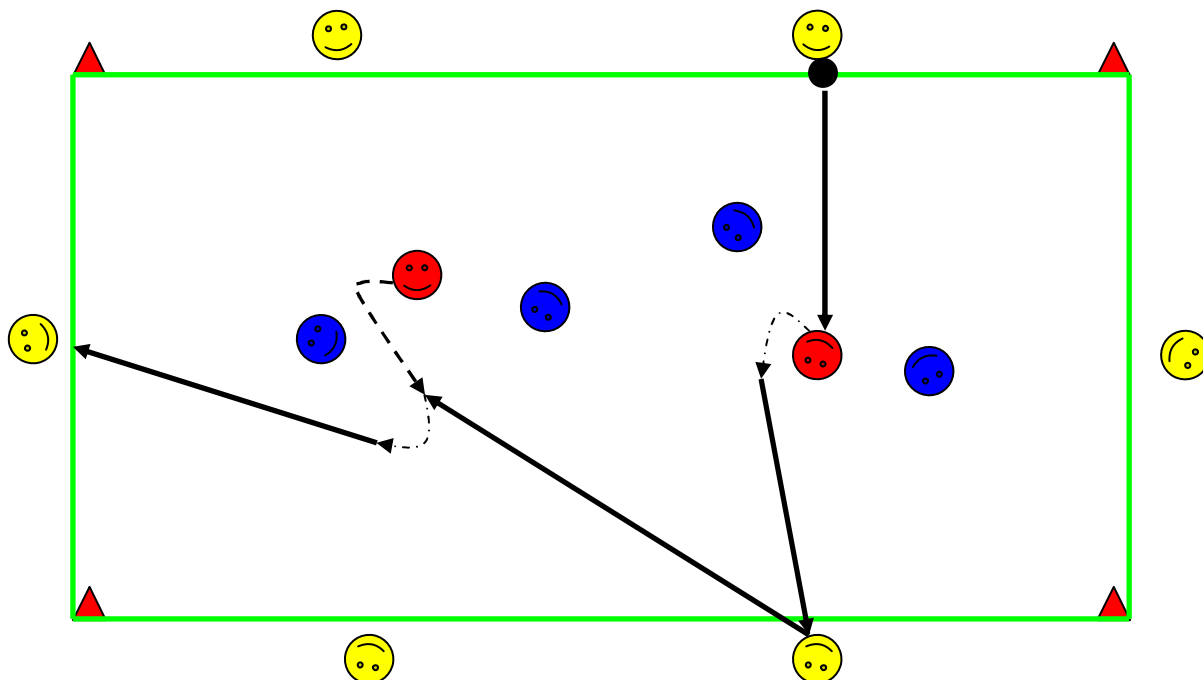
12x12 mt



ESERCITAZIONE DI 6>4 + 2 JOLLY CENTROCAMPISTI

Obiettivo: allenare i centrocampisti a passaggi corti/lunghi a uno/due tocchi, smarcamento e sostegno.

Svolgimento: in un rettangolo di 30x15 si posizionano sei giocatori (gialli) sui lati e quattro difendenti (blu) all'interno del rettangolo con due jolly/centrocampisti (rossi) che si muovono sempre all'interno del rettangolo in funzione della palla dando continuo sostegno ai giocatori sui lati. I giocatori sui lati giocano ad un tocco, mentre i jolly/centrocampisti giocano a due/tre tocchi. Ogni volta che i jolly riescono a dare sostegno e a trasmettere la palla ad un altro giocatore sui lati si realizza un punto. I quattro difendenti devono impedire la trasmissione della palla tra i giocatori sui lati e i due jolly.

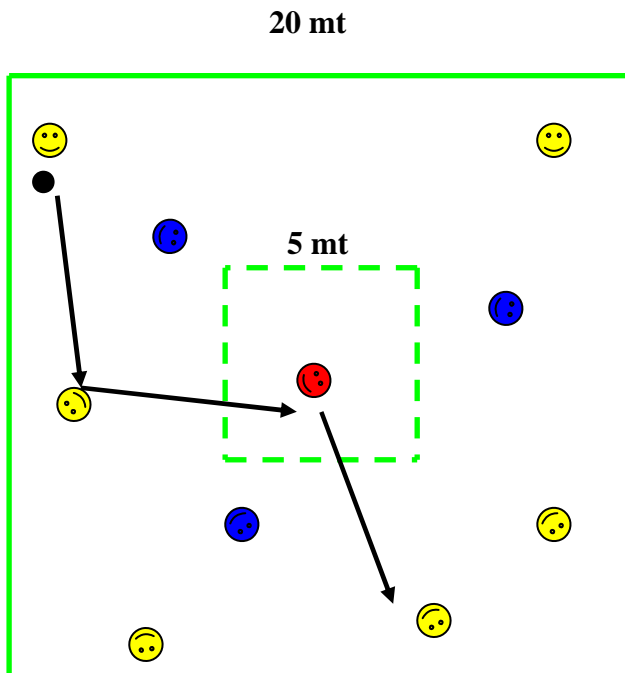


ESERCITAZIONE SUL PASSAGGIO AL CENTROCAMPISTA CENTRALE

Obiettivo: ricerca del centrocampista centrale.

Svolgimento: in due quadrati uno di 20 mt di lato l'altro interno di 5 mt di lato. Si effettua un 6:3 finalizzato al passaggio verso il centrocampista centrale che avendo una visione a 360 gradi dovrà con massimo due tocchi ricevere e trasmettere verso un giocatore giallo, affinché la squadra possa ottenere il punto. Si conclude il punto solo se il centrocampista centrale riesce a restituire la palla ad un altro giocatore giallo. Ogni intercettazione e passaggio al compagno da parte dei difensori (blu) vale un punto.

Variante: aumentare il numero dei difensori.

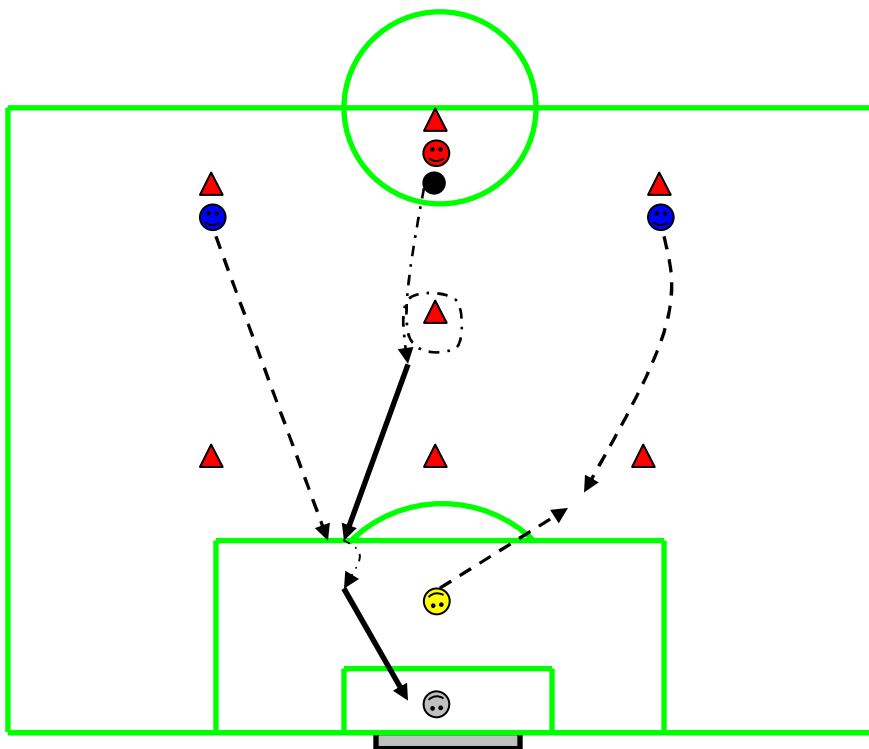


ESERCITAZIONE PER IL PASSAGGIO

Obiettivi: sensibilizzare nel giocatore, prontezza di riflessi, velocità di esecuzione e ricerca della verticalità.

Svolgimento: un giocatore, il centrocampista centrale (rosso) effettua una verticalizzazione sull'attaccante smarcato in base al movimento che un difensore passivo (giallo) effettua dal dischetto del rigore. Se il difensore marca l'attaccante di dx, il centrocampista servirà l'altro attaccante non marcato. Il centrocampista prima di passare agli attaccanti deve aggirare un cono e al segnale visivo con gli attaccanti deve fare una scelta veloce ed efficace.

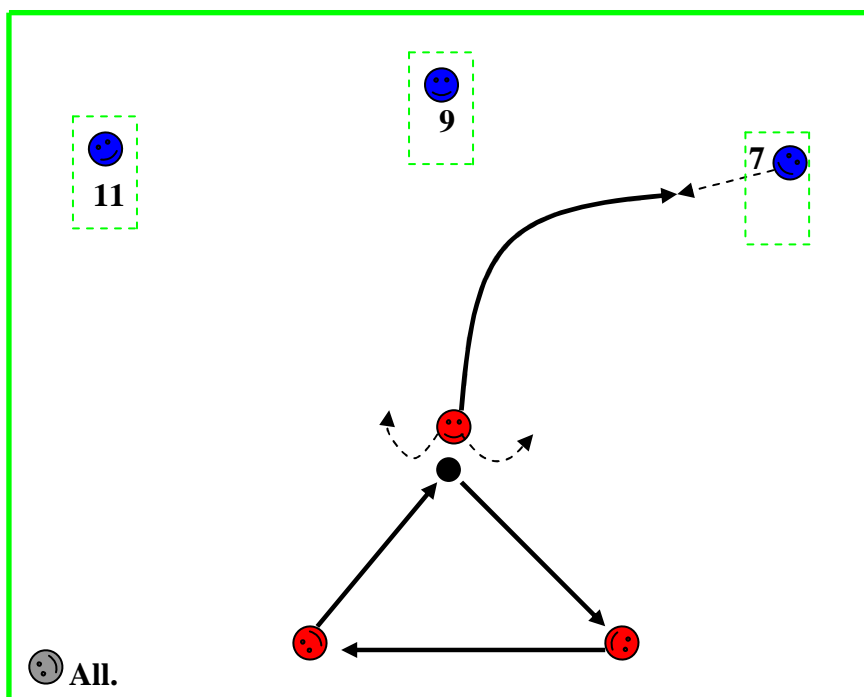
Variante: il difensore diventa attivo.



ESERCITAZIONE PER IL PASSAGGIO

Obiettivi: velocità di esecuzione, passaggio corto e lungo su smarcamento di uno degli attaccanti.

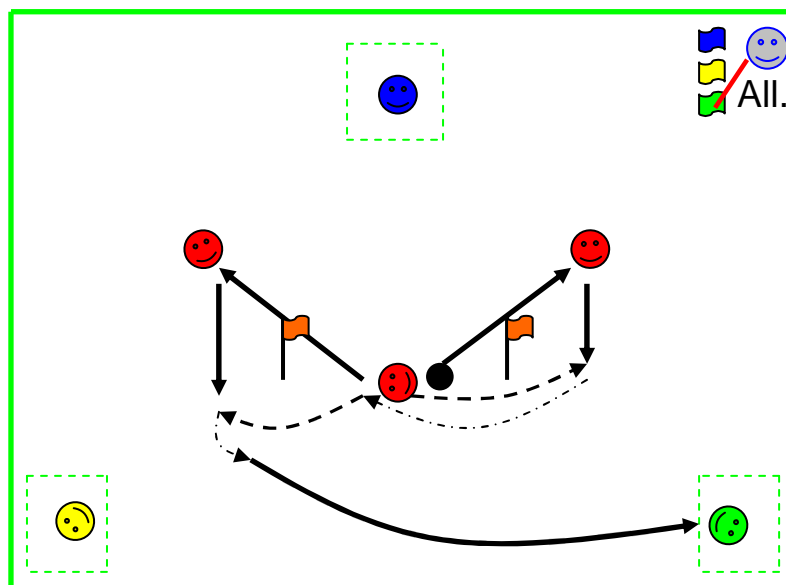
Svolgimento: il centrocampista centrale esegue una serie di passaggi diagonali con altri due compagni, dando le spalle ai tre attaccanti, quando l'allenatore chiama il numero, il centrocampista si gira velocemente e deve servire l'attaccante che compie smarcamento uscendo dal quadrato.



ESERCITAZIONE SUL PASSAGGIO AD ATTIVAZIONE PSICOCINETICA

Obiettivi: sensibilizzare nel giocatore, concentrazione, prontezza di riflessi, velocità di esecuzione, smarcamento sulla bandierina/avversario, gioco corto e lungo.

Svolgimento: un giocatore, il centrocampista centrale esegue una serie di passaggi e ricezioni con altri due compagni posti a 10 mt in posizione diagonale, al segnale visivo dell'allenatore (che può sventolare tre casacche colorate), dovrà effettuare, nel punto dove si trova un passaggio lungo (30 mt) verso una delle tre postazioni dove stazionano tre giocatori con corrispondenti colori.

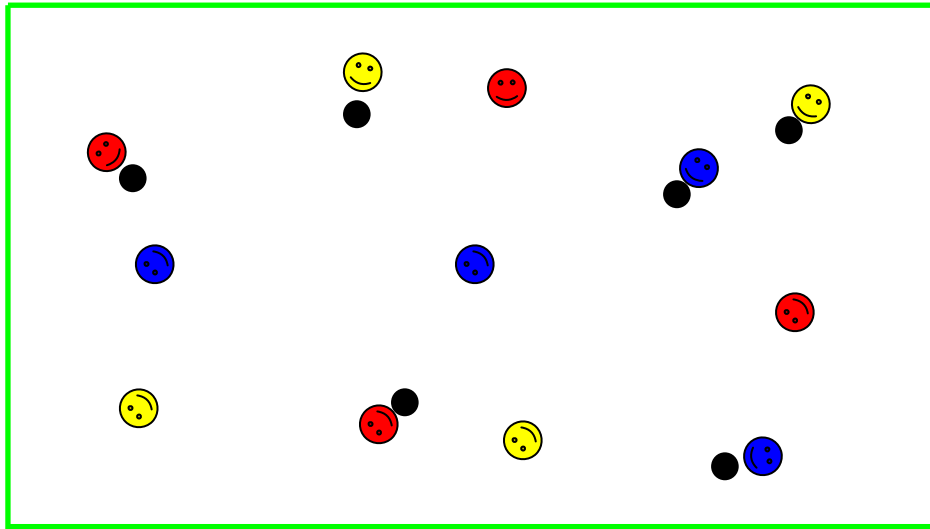


ESERCITAZIONE AD ATTIVAZIONE PSICOCINETICA

Obiettivi: stimolare concentrazione, velocità mentale, precisione di passaggio.

Svolgimento: in uno spazio 35x25 mt guidano la palla tre gruppi di 4/5 giocatori di colore diverso. La metà dei giocatori di ciascuna squadra ha una palla a testa, l'altra metà si muove senza. Si passa la palla a sequenza:

1. allo stesso colore;
2. ad un colore diverso;
3. a sequenza stabilita;
4. al colore diverso più lontano;
5. al colore diverso più vicino;

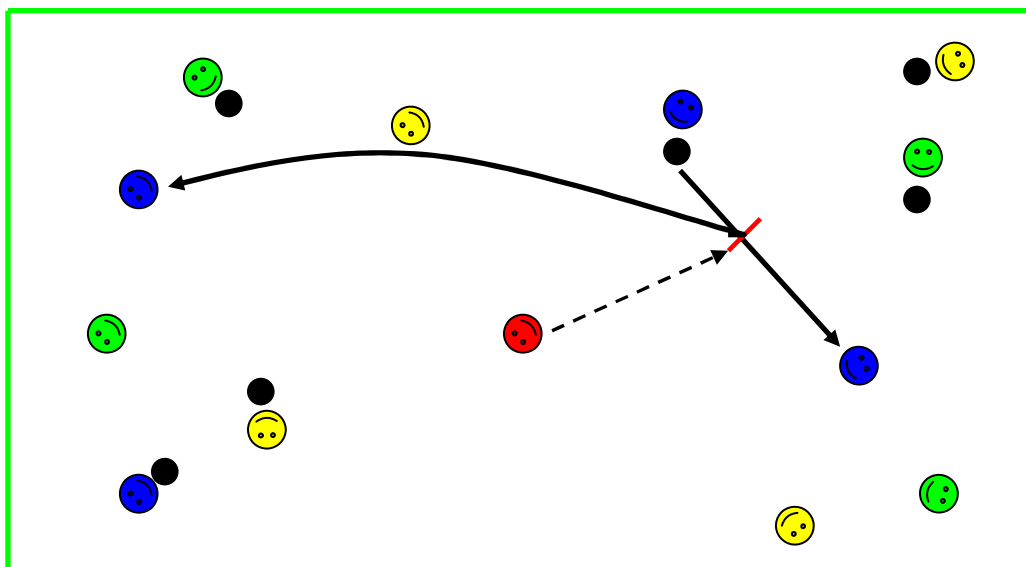


ESERCITAZIONE SUL PASSAGGIO AD ATTIVAZIONE PSICOCINETICA

Obiettivi: interdizione, recupero palla e ripartenza con lancio lungo e corto. Il giocatore ha sempre due alternative come in figura.

Svolgimento: all'interno di un rettangolo di 40x20 mt si muovono 12 giocatori, 4 per colore diverso. In ogni gruppo di quattro due si muovono senza palla. Il giocatore rosso/centrocampista deve cercare di intercettare palla, recuperarla e servirla velocemente agli altri giocatori che si muovono senza palla all'interno dello spazio. Se la intercetta ad un giallo la deve ridare ad un giallo e così via.

Variante: aumentare o ridurre il numero dei giocatori senza palla; i giocatori oltre a guidare possono passarsi palla; inserire un doppio giocatore cacciatore.

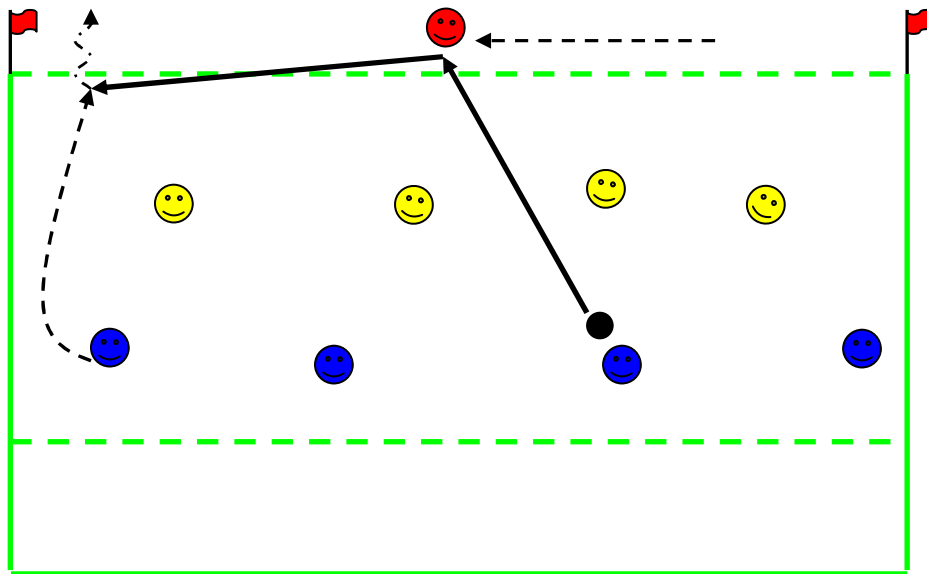


ESERCITAZIONE 4+1 > 4+1

Obiettivi: allenare la doppia mansione del centrocampista centrale come suggeritore per la fase offensiva e come scarico da pressing avversario per effettuare la ripartenza.

Svolgimento: in uno spazio 35x25 si svolge un 4 : 4 con un jolly valido per entrambe le squadre, per i gialli come scarico dal pressing avversario blu, per i blu come regista per realizzare il punto dietro una linea difesa dai gialli. I gialli realizzano un punto quando riescono a condurre o a ricevere la palla oltre la linea difensiva dei blu.

Variante: doppio centrocampista jolly.

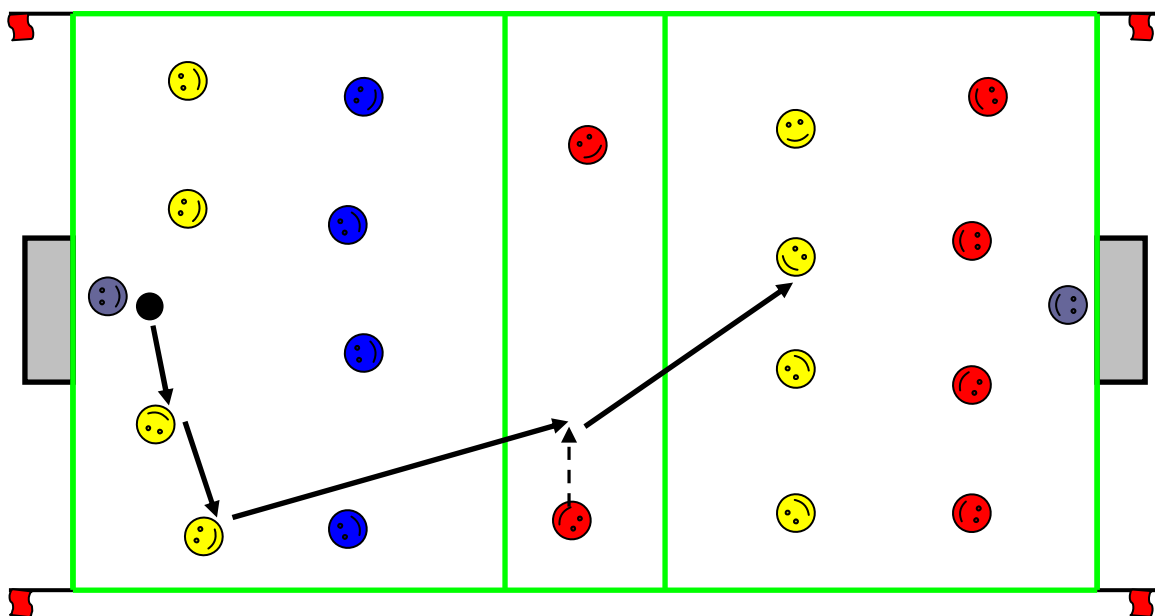


ESERCITAZIONE 4+4 > 4+4

Obiettivi: appoggio, aiuto e fase di transizione.

Svolgimento: in un campo di 40x30 con porte regolari e portieri, si svolgono due 4:4. Le mansioni dei jolly che giocano a due tre tocchi e stazionano in zone intermedie franche, sono doppie: aiuto per la difesa, regia per l'attacco. L'azione di gioco parte sempre dal portiere.

Variante: possono realizzare in fase offensiva superiorità numerica; variare numero di difensori ed attaccanti.

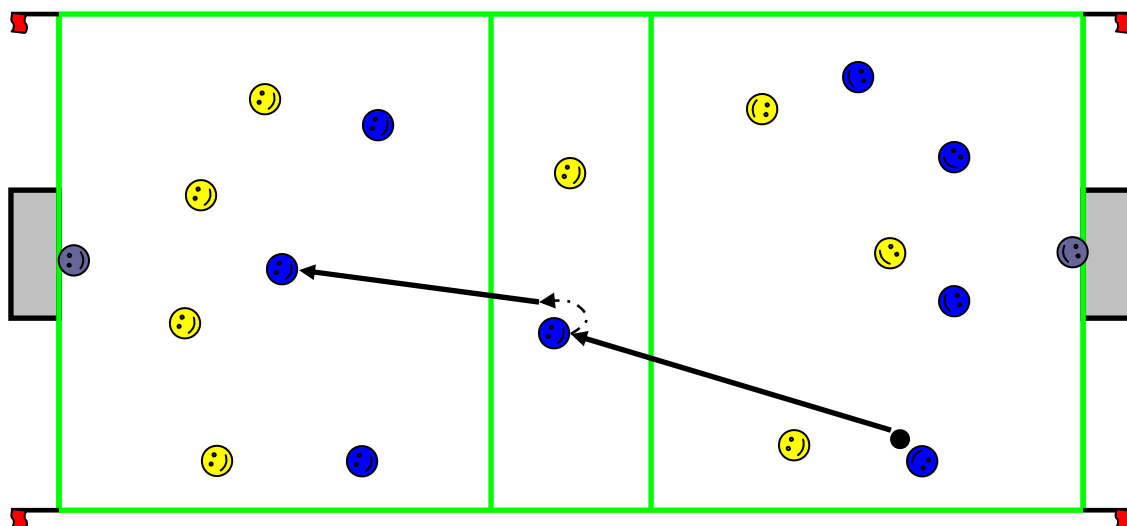


ESERCITAZIONE 8>8 A SETTORI

Obiettivi: appoggi, aiuti, fase di transizione.

Svolgimento: in un campo di 70x40 con zona franca di 10x40 mt abbiamo un centrocampista centrale per squadra che fa da tramite; i due centrocampisti non si intercettano palla possono solo esercitare una pressione passiva.

Variante: il centrocampista può creare parità numerica e concludere con un tiro entrando in gioco.



ESERCITAZIONE A TEMPO SUL 4>4

Obiettivi: passaggio, pressione, intercettazione e ripartenza con lancio lungo e corto.

Svolgimento: tre squadre di quattro giocatori di colore diverso si affrontano in due spazi di 35x25 mt con una zona interposta di non gioco. Ogni squadra deve realizzare 6 passaggi. La squadra avversaria che gioca la fase difensiva se riconquista palla, realizza un punto quando serve il proprio centrocampista centrale che subito lancia lungo nell'altro spazio sull'altra squadra che dovrà fare stessa cosa sulla pressione degli stessi (**fig.a**).

Variante: la squadra che perde palla corre a pressare nell'altro spazio; aumentare o diminuire il numero dei difensori; il centrocampista per effettuare il cambio di gioco deve smarcarsi e ricevere nella zona franca (**fig.b**); aumentare le dimensioni degli spazi.

Fig.a

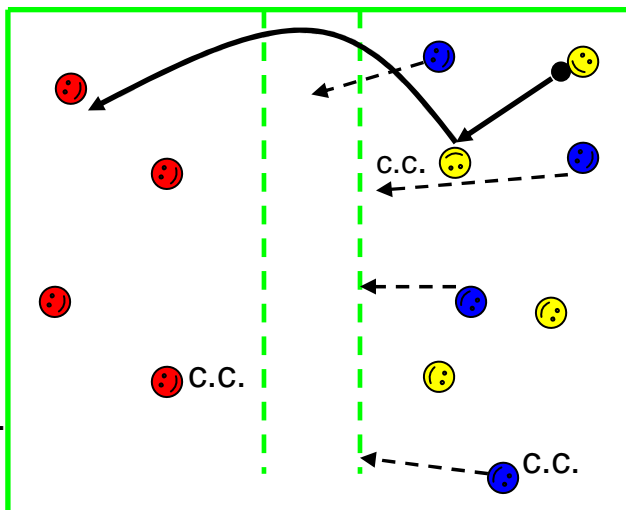
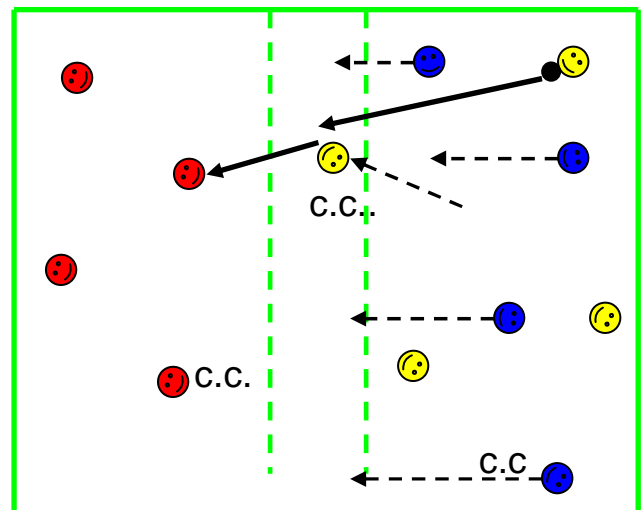


Fig.b



ESERCITAZIONI 8>8 A SETTORI

Obiettivi: appoggio, passaggio di fasi, superiorità numerica.

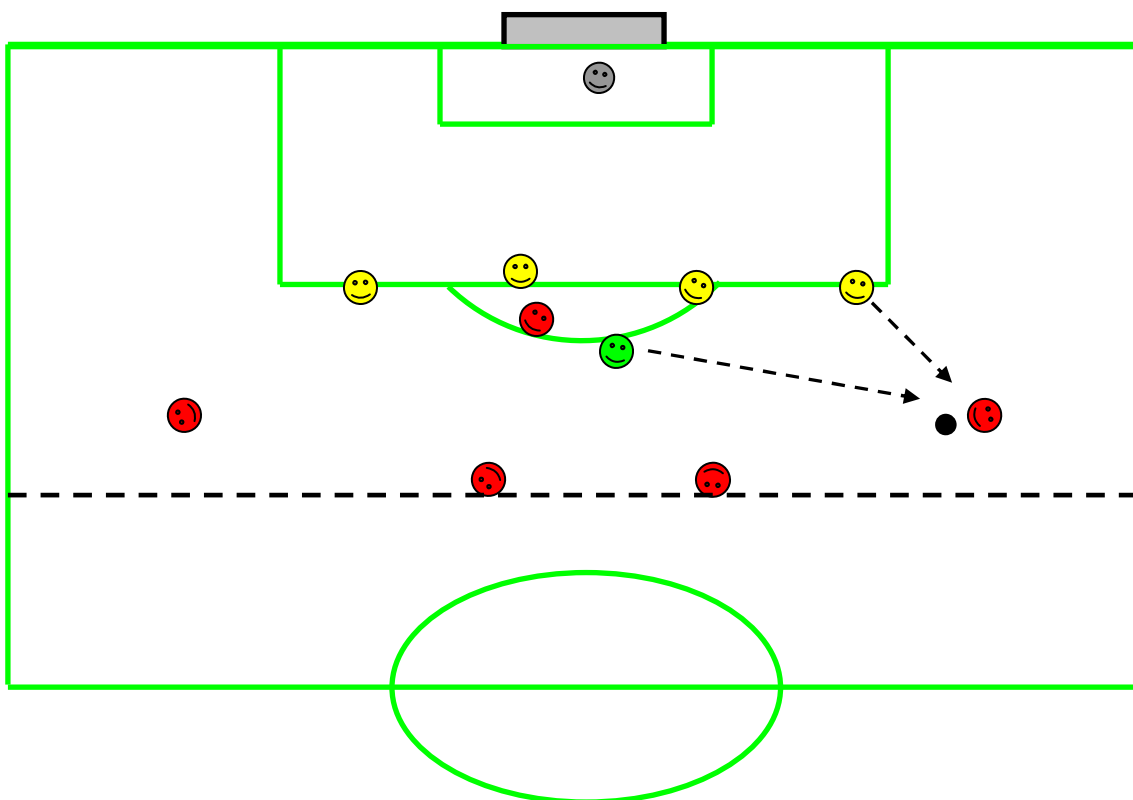
Svolgimento: si gioca su un campo 50x30 mt, nel settore mediano si esegue un 2:2 a tre tocchi. Nei settori difensivi e offensivi si gioca a due tocchi un 3:3. Dapprima nella fascia centrale non si fa opposizione attiva ma solo pressione, poi un 2:2 attivo, infine un centrocampista può uscire dopo un dribbling o passaggio e creare superiorità numerica in zona offensiva, rientrerà solo quando i difensori avversari avranno intercettato e passato di nuovo in zona centrale.

ESERCITAZIONE SUL 5>5 (4+1 > 4+1)

Obiettivi: i cinque del reparto difensivo devono curare in particolare i movimenti in linea e a scalare ed il fuorigioco e cercare con il fraseggio corto e lungo di portare la palla oltre la linea tratteggiata. Conclusione a rete per gli attaccanti.

Svolgimento: quattro difensori più un centrocampista centrale (verde) in zona centrale, che aiuta il raddoppio della marcatura, sia centralmente che sulle fasce facendo da perno alla costruzione del gioco in funzione del pressing avversario, contro 4 centrocampisti ed un attaccante.

Variante: giocare in superiorità ed in inferiorità numerica aumentando difensori, attaccanti o centrocampisti. Applicare sistemi di gioco.



ESERCITAZIONE SUL 6>6 SUL POSSESSO PALLA

Obiettivi: miglioramento della visione di gioco e della precisione nel passaggio.

Svolgimento: in un campo 50x30 mt. (fig. a) si affrontano due squadre, ogni 6 passaggi si realizza un punto ma se il centrocampista riesce a servire in uno dei quattro angoli uno dei suoi compagni realizza tre punti.

Variante: inserire una porta (fig. b), una squadra offensiva formata da 3 attaccanti, 1 centrocampista centrale e 2 esterni dovrà segnare; l'altra difensiva formata da 3 difensori 2 esterni ed 1 centrocampista centrale

realizzerà un punto quando quest'ultimo avrà calciato lungo ed un compagno smarcatosi avrà ricevuto all'interno degli spazi. Invertire i compiti.

Fig. a

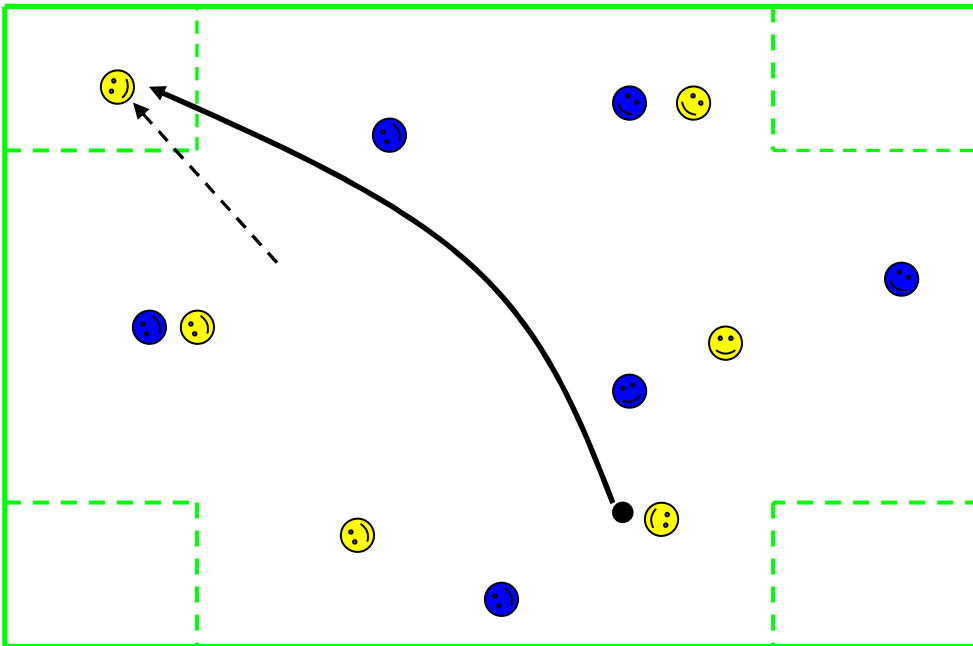
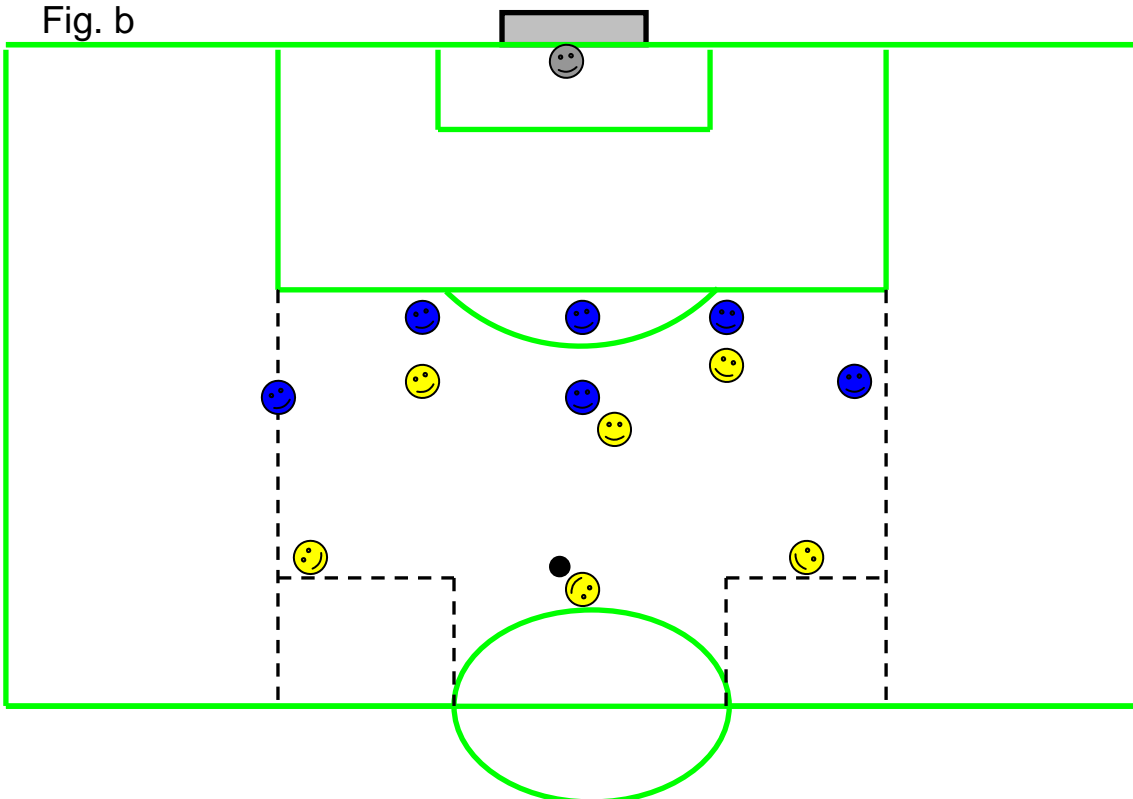


Fig. b

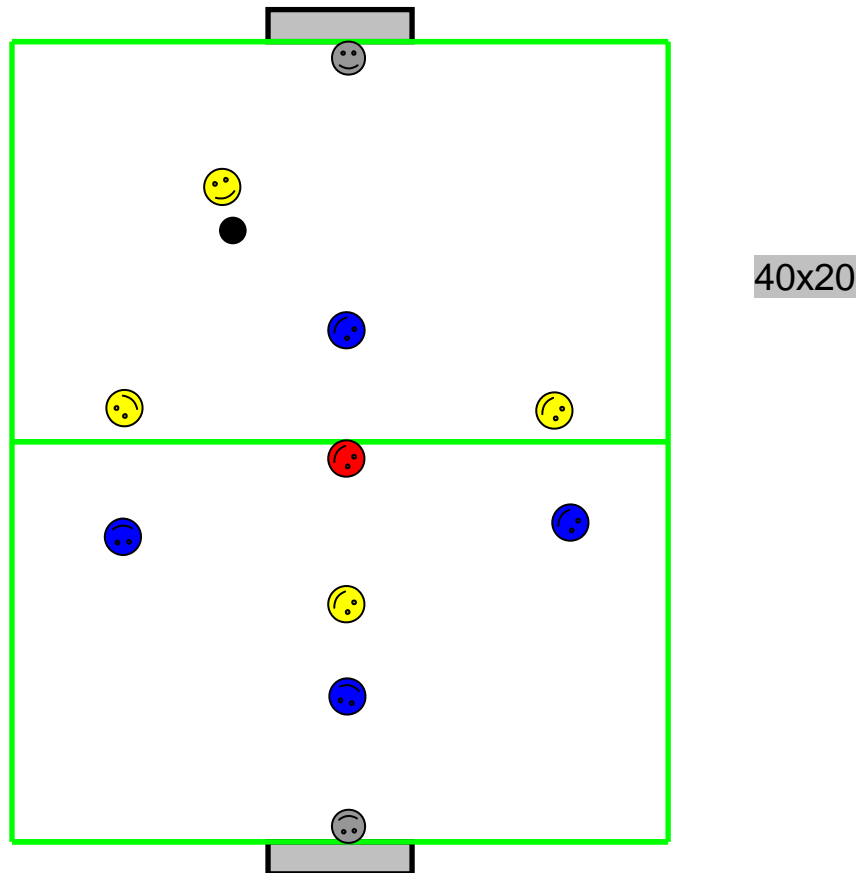


ESERCITAZIONE SUL 4>4 + JOLLY/CENTROCAMPISTA E PORTIERI

Obbiettivi: smarcamento, passaggio, collaborazione offensiva.

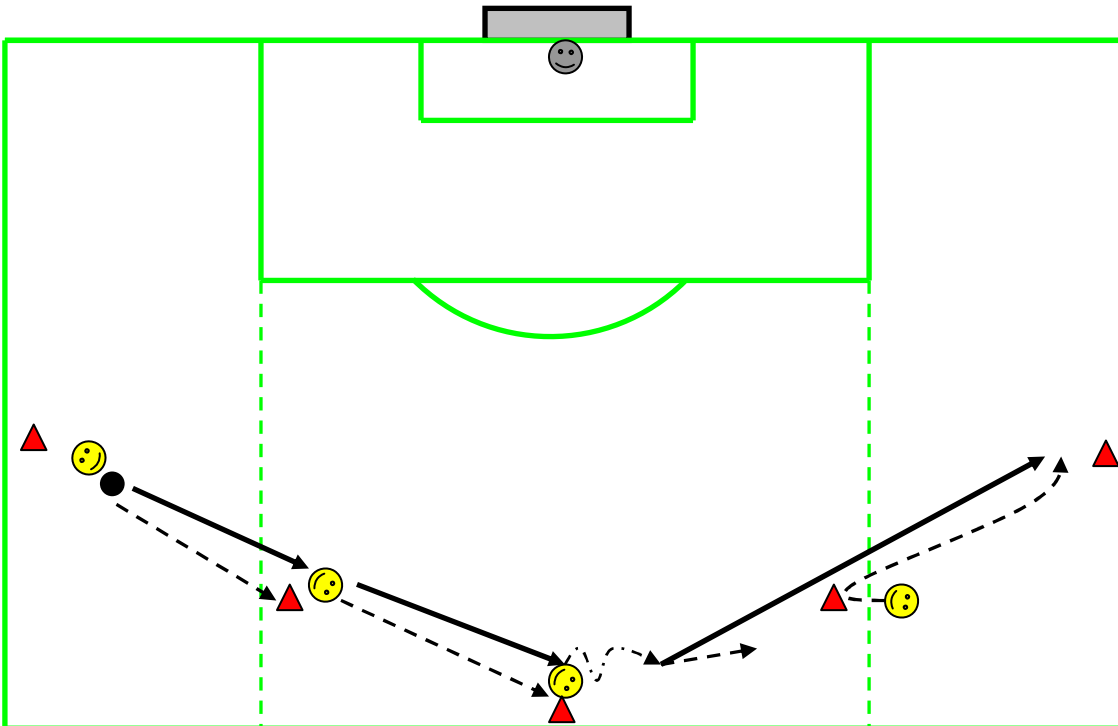
Svolgimento: in un campo ridotto di 40x20 mt. si affrontano due squadre di 4 giocatori l'una più i portieri che difendono due porte regolari. All'interno del campo di gioco c'è un jolly/centrocampista (rosso) che diventerà appoggio obbligato nella costruzione del gioco di chi è in possesso palla visto che prima di concludere a rete la squadra dovrà cercare di effettuare un passaggio al jolly prima di concludere in porta. Due – tre tocchi per le squadre ed un tocco per il jolly/centrocampista.

Variante: tocchi liberi per le squadre e due tocchi per il jolly.



ESERCITAZIONE OMBRA

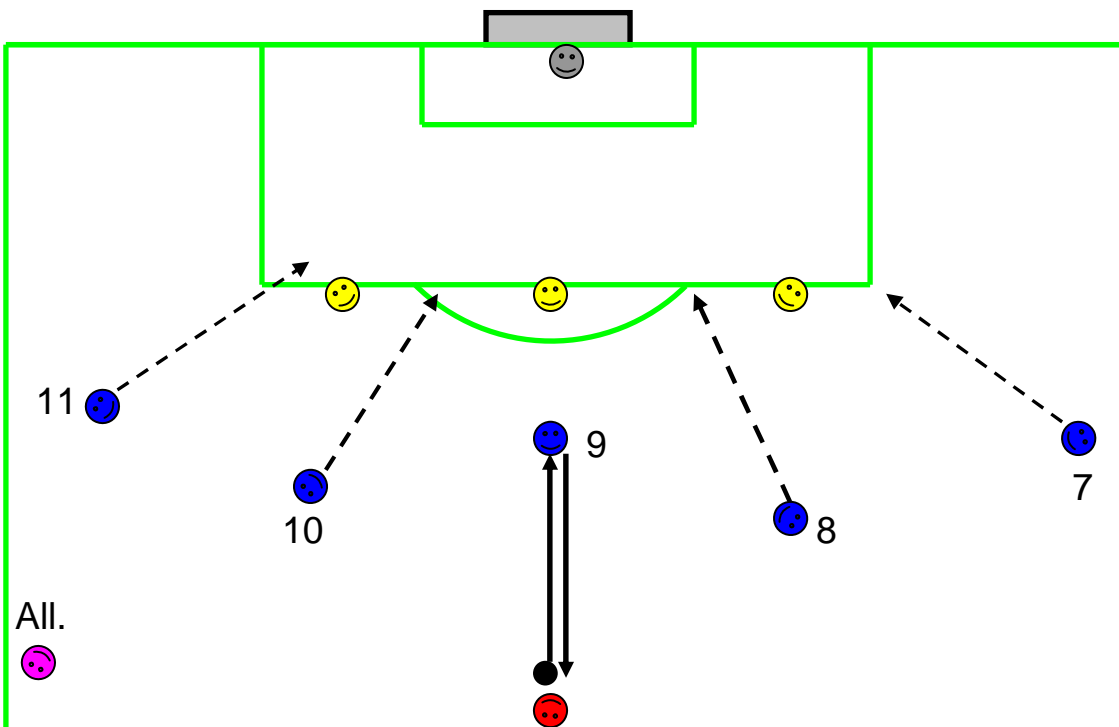
Obiettivi: rotazioni della palla movimenti a scalare per appoggi e coperture da sx verso dx.



ESERCITAZIONE OMBRA

Obiettivi: passaggio corto e lungo, smarcamenti e inserimenti degli esterni di fascia e di due centrocampisti.

Svolgimento: il centrocampista centrale sceglierà la migliore soluzione in base al movimento dei tre difensori. Dopo una serie di scambi con l'attaccante centrale che viene incontro, al segnale dell'allenatore i reparti si muovono ed il centrocampista servirà lungo.

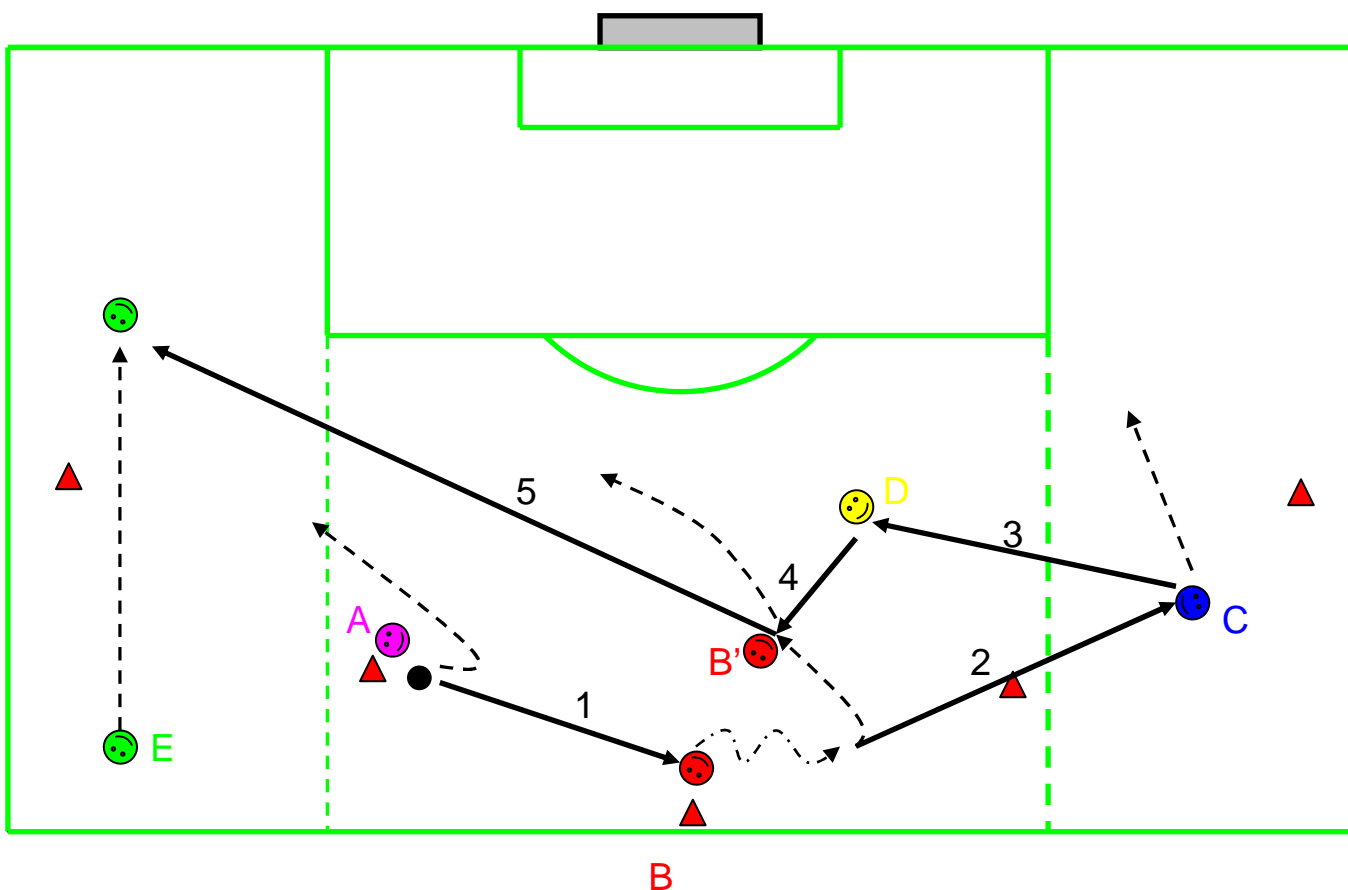


ESERCITAZIONE OMBRA

Obiettivi: cambio gioco.

Svolgimento: finta impostazione sul settore destro e cambio di gioco del centrocampista centrale sul lato debole su un inserimento del difensore da dietro o su un centrocampista esterno.

(sequenza **A – B – C – D – B' – E** e relativi movimenti senza palla).

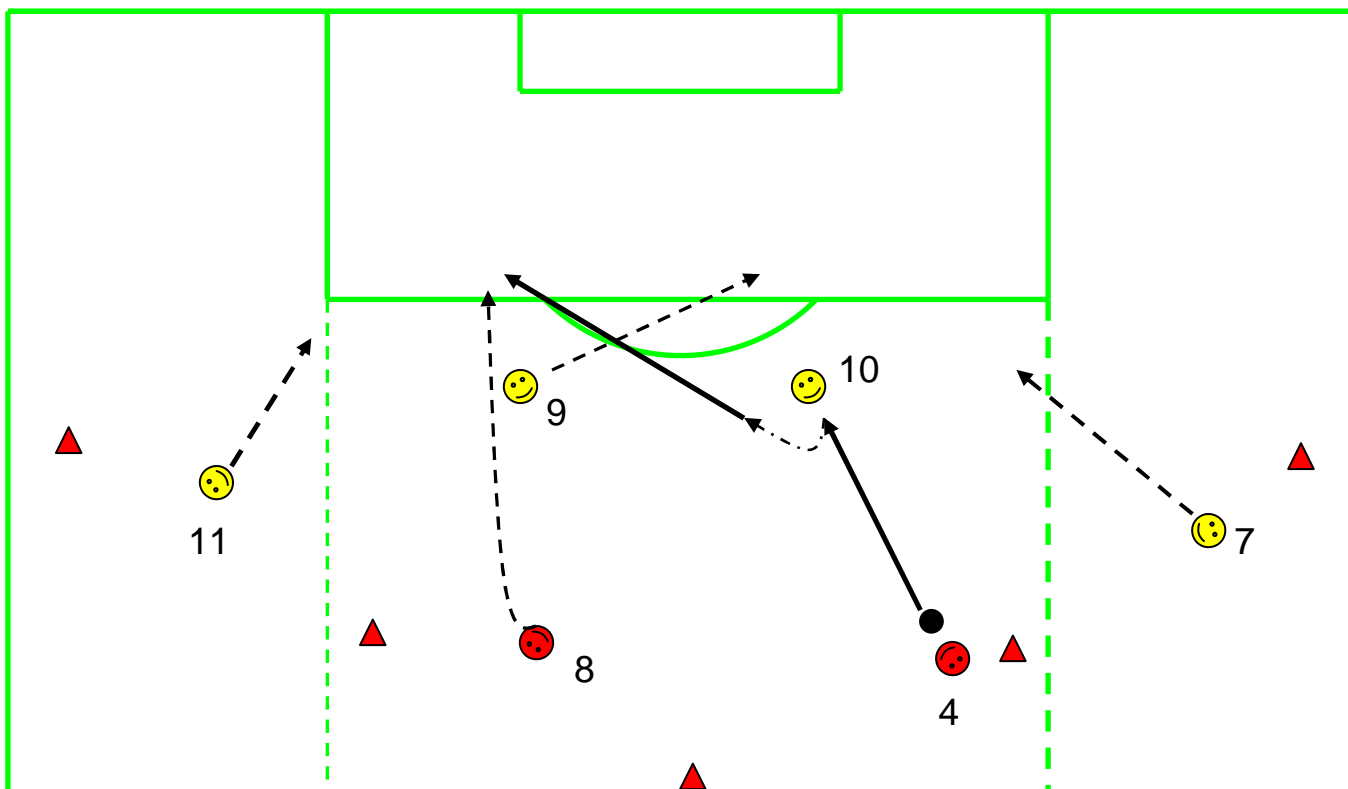


ESERCITAZIONE OMBRA

Obiettivi: gioco corto e lungo inserimento centrale di un centrocampista centrale (rosso) e relativi movimenti senza palla di squadra.

Svolgimento: il centrocampista serve una punta o un trequartista (sequenza 4 – 10 – 8).

Variante: l'altro centrale (rosso) effettua un doppio scambio e serve sull'inserimento dell'altro compagno di reparto.



ANALISI DEL MODELLO FISICO DEL CENTROCAMPISTA CENTRALE

Partendo dal presupposto che il calciatore in oggetto deve avere per i compiti richiesti un baricentro basso che gli consenta di facilitare tutti gli spostamenti a lui congeniali, per il fatto che muovendosi in spazi ristretti le sue accelerazioni non sono quasi mai tali da consentirgli una corsa in falcata molto aperta (infatti quando è in possesso di palla la frequenza degli appoggi è molto elevata; quindi deve possedere una buona stiffness muscolare) il giocatore di calcio ed in particolare il c.c. da un punto di vista morfologico si presenta con una statura di altezza media. In virtù di ciò si può definire un giocatore dotato comunque di buona forza esplosiva poiché deve avere spiccate caratteristiche di accelerazione e decelerazione (stiffness); con buone qualità di potenza aerobica e di resistenza specifica. La variazione continua di velocità (1.000 in una partita) è estremamente costosa da un punto di vista energetico. Se lo vogliamo più potente deve possedere buoni livelli di forza tali da esaltare le doti di accelerazione e di uscire vincente dai contrasti per lui molto numerosi; da notare che la sistematica riuscita di questa abilità tattica individuale, per il giocatore e per la squadra diventa un rinforzativo psicologico.

Tab.1

TABELLA SPOSTAMENTI DEL C.C. NEL MODULO 5-3-2 IN GARE DEL CAMPIONATO SERIE "A" STAGIONE AGONISTICA 2001-2002						
Giocatore	Totale Distanza Percorsa (Km)	Distanza percorsa in tempo effettivo (Km)	Numero di Sprint	Distanza percorsa in Sprint (m)	Tempo medio tra due sprint (sec.)	Numero di salti
Vergassola 1°T.	6456	5105	35	476	79	1
Vergassola 2°T.	6142	4421	16	158	187	1
Vergassola Tot.	12598	9526	51	634	117	2
Totale squadra Vergassola	10.831	7.820	36	548	158	6
Emerson 1° T.	6.042	4.660	50	557	55	4
Emerson 2° T.	5.738	3.579	13	207	224	2
Emerson totale	11.780	8.239	63	764	90	6
Totale squadra Emerson	10.760	7.536	65	838	87	6
Piangerelli 1° T.	6.635	5.133	28	430	99	7
Piangerelli 2° T.	6.283	4.720	18	270	158	0
Piangerelli totale	12.918	9.853	46	700	122	7
Totale squadra Piangerelli	11.262	8.304	46	661	121	4

Nelle Tab.1-2-3 il Totale Distanza Percorsa (Km) riporta la distanza percorsa tenendo conto anche delle pause di gioco , mentre la Distanza percorsa in tempo effettivo (Km) tiene conto unicamente del tempo di gioco.

Tab.2

TABELLA SPOSTAMENTI DEI C.C. NEL MODULO 4-4-2 IN GARE DEL CAMPIONATO SERIE "A" STAGIONE AGONISTICA 2001-2002						
Giocatore	Totale Distanza Percorsa (Km)	Distanza percorsa in tempo effettivo (Km)	Numero di Sprint	Distanza percorsa in Sprint (m)	Tempo medio tra due sprint (sec.)	Numero di salti
Corini 1° T.	5.892	3.975	32	398	88	1
Corini 2° T.	5.839	4.018	16	340	180	0
Corini totale	11.731	7.993	48	738	120	1
Barone 1° T.	6.094	4.205	36	564	78	4
Barone 2° T.	5.847	3.995	25	409	120	2
Barone totale	11.944	8.200	61	973	93	6
Totale squadra Corini e Barone	11.006	7.227	50	779	112	7
Matuzalem 1° T.	6.215	4.963	23	361	118	1
Matuzalem 2° T.	6.032	4.540	38	431	73	1
Matuzalem tot.	12.247	9.503	61	791	90	2
Volpi 1° T.	6.143	4.892	12	134	229	1
Volpi 2° T.	6.097	4.617	24	273	116	1
Volpi totale	12.240	9.509	36	406	154	2
Totale squadra Volpi e Matuzalem	11.153	8.463	45	654	123	4

Tab.3

TABELLA SPOSTAMENTI DEI C.C. NEL MODULO 3-4-3 IN GARE DEL CAMPIONATO SERIE "A" STAGIONE AGONISTICA 2001-2002						
Giocatore	Totale Distanza Percorsa (Km)	Distanza percorsa in tempo effettivo (Km)	Numero di Sprint	Distanza percorsa in Sprint (m)	Tempo medio tra due sprint (sec.)	Numero di salti
Italiano 1° T.	6.456	4.970	12	153	233	3
Italiano 2° T.	6.237	4.532	20	201	147	1
Italiano totale	12.693	9.602	32	355	180	4
Colucci 1° T.	6.139	4.717	25	297	110	2
Colucci 2° T.	6.171	4.416	16	206	184	4
Colucci totale	12.311	9.133	41	503	139	6
Totale squadra Hellas Verona	11.420	8.335	40	589	142	4

PERIODIZZAZIONE SETTIMANALE

MARTEDI

Volume limitato di lavoro, intensità medio bassa (perché l'obiettivo è ancora il recupero non agire sulla componente veloce; ma agire sulla componente delle fibre lente o intermedie) quindi lavori aerobici di recupero:

Interval-Training a 18 Km/h e lavori alla soglia per un totale di 20'-25' di lavoro effettivo
Esercitazioni Te/Ta. a prevalente impegno aerobico.

Arti superiori + Addominali

Stretching + Posture di Metzler

MERCOLEDI Matt.

FORZA: 45'-60' con prevalente impegno delle gambe, alternando al lavoro di forza con i sovraccarichi

lavori con balzi di varia natura per un volume di 6-8 serie di forza elevata.

"Trasformazione" con esercizi di rapidità e agilità in spazi brevi senza esagerare nei cambi di direzione.

MERCOLEDI Pom.

Esercitazioni a pressione del tipo 1>1; 2>2; 4>4;

Esercitazioni Tec.-Tatt. per reparti a bassa intensità.

GIOVEDI

Intermittente (1) di volume sia specifico che speciale per 4 serie di 6'

IPOTESI "A" con amichevole

1) Intermittente (1)

2) Partita amichevole per tutti un tempo

Chi fa il primo tempo: a) riscaldamento; b) intermittente 1); + 45' partita.

Chi fa il secondo tempo : a) riscaldamento; b) intermittente 1); secondo tempo 45'.

IPOTESI "B" senza amichevole

1) Riscaldamento

2) Intermittente (1)

3) Tec.-Tattica per circa 30'

4) Partitella 20'-30'

Dopo la partita Stretching con posture Metzler e Sciusciard per 10'.

VENERDI

Lavori di tipo alattacido:

1) Riscaldamento

2) Balzi esplosivo reattivi (solo in quantità limitata)

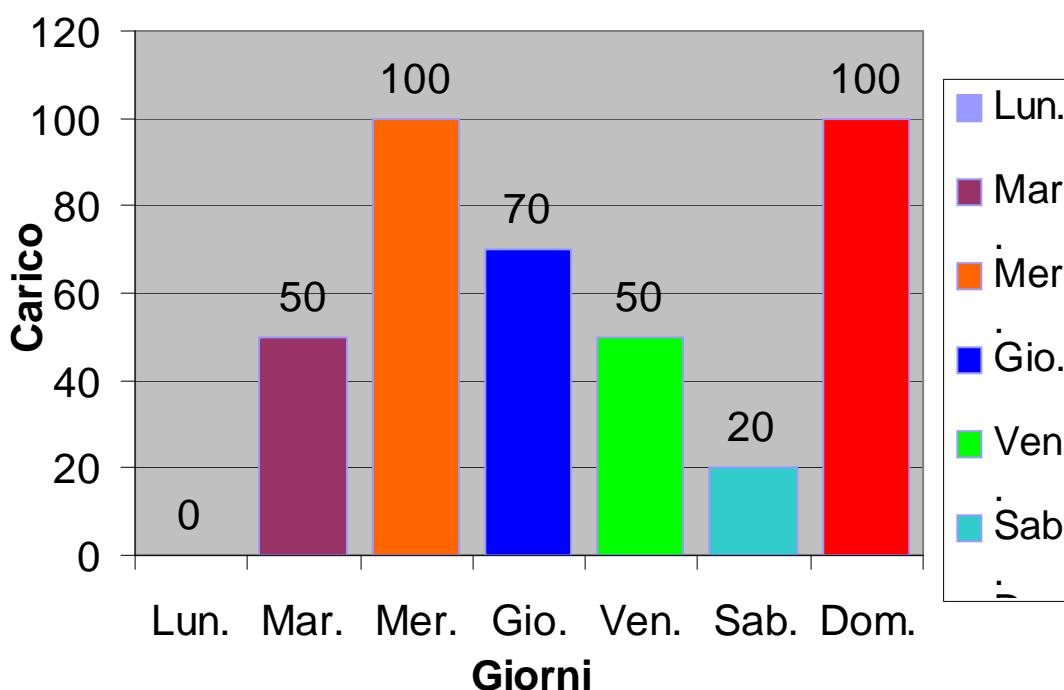
3) Lavori di tipo Tec.-Tatt. brevi ed intensi (da 4" a 10")

4) Palle inattive e didattica di gara.

SABATO

SCARICO

PERIODIZZAZIONE SETTIMANALE



(1) Sulla base delle valutazioni ottenute attraverso lo scout del c.c. si è impostato un lavoro di potenza aerobica attraverso il metodo intermittente (identificato con il nome di "intermittente di gara" proprio per il fatto che il giocatore simula tutte le tipologie meccaniche dei movimenti attuati con l'attrezzo).

INTERMITTENTE GARA PER CENTROCAMPISTI

Tempo totale 4'28"

Tempo	Vel. Km/h	Distanza in m.	MODO	Tempo in progressione
20"	12	66	corsa lenta	20"
4" - 5"			a tutta con cambi direz.	25"
15"	13	55	corsa media	40"
8"	18	40	corsa forte	48"
14"	13	50	corsa media	62"
4" - 5"			a tutta con cambi direz.	67"

CONCLUSIONE

Il centrocampista centrale al di là di qualsiasi sistema, di qualsiasi numero, cifra e tatticismo, deve possedere qualità tecnico-tattiche non indifferenti. Deve essere un grande pensatore, conoscersi e comprendere attentamente le doti di ciascun compagno per sfruttarle al meglio nel suo modo di costruire calcio. Spirito di adattamento, una buona personalità, una mentalità duttile, elastica, sempre equilibrata e pronta a rispondere alla varietà e alla imprevedibilità del gioco lo renderanno un giocatore completo o come si dice “universale”. Le caratteristiche specifiche permetteranno di identificare il centrocampista centrale in maniera unica all’interno dei moduli tattici di cui si fa primo interprete e primo “ direttore d’orchestra”.

Vorrei ringraziare tre persone per la collaborazione datami e sono Luca Alberini e Bruno Redolfi allenatori e grandi conoscitori di calcio ed in modo particolare il prof. Claudio Bordon per la sua disponibilità ed amicizia.

Gabriele Pin

BIBLIOGRAFIA: “CALCIO, ALLENARE IL SETTORE GIOVANILE” DI Stefano Bonaccorso
Editore: “Editoriale Sport Italia s.r.l.” Via Masaccio, 12 / 20149 Milano
Stampato nel mese di Giugno 1999 da LITOLEGA s.r.l. – Nova Milanese (MI)