

SETTORE TECNICO

**Federazione Italiana Giuoco Calcio
Centro Tecnico di Coverciano**



**Relatori:
Dott. R. Clagluna
Dott. F. Ferrari**

s.s. 2001-2002

INTRODUZIONE

La gara è caratterizzata da un alternarsi continuo delle due fasi di gioco: di NON POSSESSO e di POSSESSO della palla.

L'attacco e la difesa hanno diversa struttura organizzativa e quindi differenti comportamenti.

La fase difensiva deve essere intesa come un sistema matematico, nulla è lasciato al caso ed ogni movimento ed atteggiamento del singolo ha una logica conosciuta dai propri compagni; è esclusa qualsiasi soluzione istintiva e non c'è spazio per la fantasia, anzi, essa è molto pericolosa, perché rischia di risultare inattesa e quindi imprevedibile per i compagni, con la conseguenza eventuale di creare deleteri squilibri.

La fase di possesso, pur essendo organizzata come tempi di gioco e come occupazione razionale di spazi, è meno matematica; anche in una logica di movimento organizzato, lascia sempre spazio alla fantasia individuale, intesa come scelta di tipo, luogo e modalità di movimento, in modo da risultare imprevedibile per gli avversari. Consente inoltre la possibilità di usare un'arma micidiale: l'**AZIONE INDIVIDUALE (DRIBBLING)**.

INDICE

- 1) Definizione e obiettivi.
 - 1.1. Finalità.
 - 1.2. Finte.
- 2) Prerequisiti.
 - 2.1 Abilità tecnica.
 - 2.2 Consapevolezza della scelta.
 - 2.3 Personalità.
 - 2.3.1 Controllo emotivo.
 - 2.3.2 Fiducia.
 - 2.3.3 Responsabilità.
- 3) Capacità coordinative specifiche e tappe di apprendimento.
 - 3.1 Differenziazione.
 - 3.2 Equilibrio.
 - 3.3 Combinazione o accoppiamento.
 - 3.4 Orientamento.
 - 3.5 Reazione motoria.
 - 3.6 Ritmo.
 - 3.7 Adattamento e trasformazione.
 - 3.8 Valutazione spazio-temporale.
 - 3.9 Anticipazione.
- 4) Fasi operative (metodologia)
 - 4.1 Progressività del carico.
 - 4.2 Sensibilità.
 - 4.3 Apprendimento tecnico di guida della palla.
 - 4.4 Valutazione abilità individuale.
 - 4.5 Perfezionamento.
 - 4.6 Padronanza del gesto.

1) DEFINIZIONE E OBIETTIVI

1.1 Finalità.

Il DRIBBLING è la capacità di superare con palla l'avversario e rappresenta una soluzione che, quando riesce, dà un vantaggio immediato: la palla libera e la superiorità numerica; perciò si tratta di un'azione tecnico tattica individuale che ha grande effetto ed incisività sulla tattica collettiva.

Schematicamente gli obiettivi si possono individuare come segue:



1.2 Finte.

Il dribbling non può prescindere dalla **FINTA, che è un'azione il cui obiettivo è di trarre in inganno l'avversario**, variandone i riferimenti percettivi, di equilibrio e allungandone quindi i tempi di reazione.

La finta si compone essenzialmente di due elementi basilari: quello di inganno e quello intenzionale; l'avversario deve reagire al primo movimento di inganno come se fosse quello intenzionale, che avverrà invece non appena l'avversario stesso risulterà sbilanciato.

Mentre il movimento di inganno non deve avvenire né troppo lentamente né troppo rapidamente, il movimento intenzionale dovrà invece avvenire il più rapidamente possibile.

Schematicamente i vari tipi di finta si possono individuare come segue:

FINTE



AZIONI COMPOSTE DA MOVIMENTI DI INGANNO E INTENZIONALI AL FINE DI SBILANCIARE UNO O PIU' AVVERSARI , TRAMITE:



- FINTE ATTIVE:

L'attaccante è attivo e induce l'avversario ad anticipazioni errate di movimento, quindi ad un'errata reazione (Fig.1).

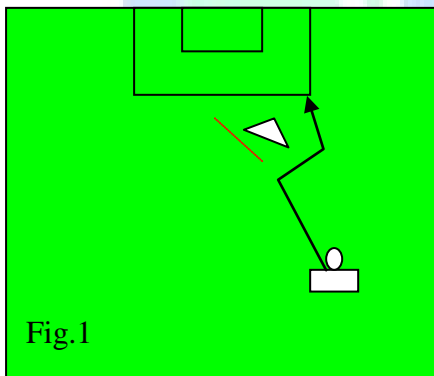


Fig.1

- > Movimento con palla
- - - - -> Movimento senza palla
- △ Difendente
- Attaccante
- Palla
- Movimento di inganno (finta)

- FINTE PASSIVE:

L'attaccante effettua delle pause intenzionali e lascia al difensore il ruolo attivo (in pratica la prima mossa), per poi reagire (Fig.2).

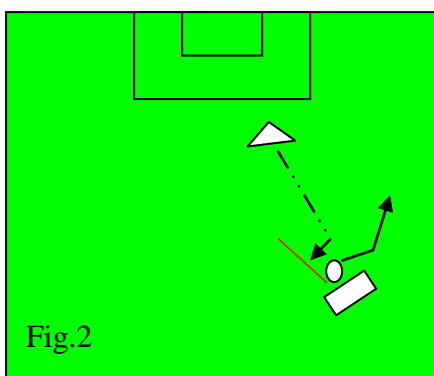
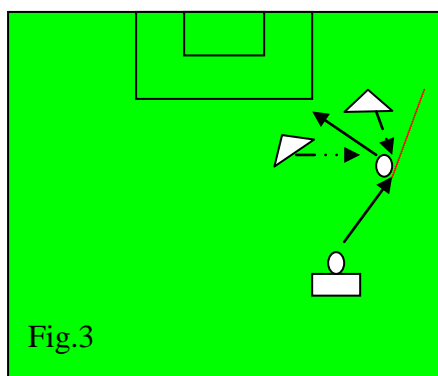


Fig.2

- > Movimento con palla
- - - - -> Movimento senza palla
- △ Difendente
- Attaccante
- Palla
- Movimento di inganno (finta)

- **FINTE IN ATTACCO:**

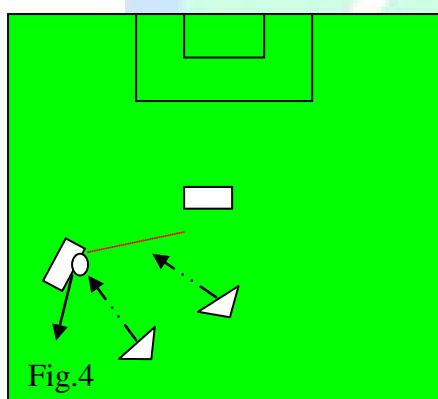
Fanno credere che abbia inizio un'azione pericolosa ben precisa (Fig.3).



- Movimento con palla
- - - - -→ Movimento senza palla
- △ Difendente
- Attaccante
- Palla
- (linea rossa) Movimento di inganno (finta)

- **FINTE IN DIFESA:**

Fanno pensare ad errori potenzialmente sfruttabili dall'avversario (Fig.4).



- Movimento con palla
- - - - -→ Movimento senza palla
- △ Difendente
- Attaccante
- Palla
- (linea rossa) Movimento di inganno (finta)

- **FINTE CHE MODIFICANO IL TEMPO E LO SPAZIO:**

Cambi di direzione, di ritmo, di velocità.

2) PREREQUISITI

PREREQUISITI fondamentali per sviluppare un'ottima capacità di dribbling sono:

2.1 L'ABILITÀ TECNICA e cioè la padronanza della palla, quindi perfetta COORDINAZIONE: se, in generale, per l'apprendimento dei gesti tecnici, il palleggio sta alla base dell'incremento delle capacità coordinative, **l'abilità tecnica specifica legata alla finta e al dribbling è senza dubbio la GUIDA DELLA PALLA**, che permette al calciatore di spostarsi nello spazio con l'attrezzo orientandosi nelle diverse direzioni.

2.2 CONSAPEVOLEZZA DELLA SCELTA: è importante conoscere quando poterlo effettuare, finalizzando il gesto tecnico in riflesso alle proprie decisioni, e quindi **operando delle scelte tattiche**. **La libertà di poter eseguire un dribbling, infatti, non è un valore assoluto:** essa ha dei limiti, determinati dal fatto che in caso di insuccesso non deve emergere una situazione immediatamente pericolosa per la propria squadra; quindi in generale non si deve cercare di effettuare un dribbling quando ci troviamo senza copertura alle spalle.

La consapevolezza della scelta è espressione di CAPACITÀ COGNITIVE che permettono la riuscita dell'azione motoria e che determinano quel “ **senso tattico** ” necessario per trovare la soluzione giusta, finalizzando le proprie decisioni.

2.3 In questo senso risulta determinante l'aspetto di carattere psicologico rappresentato dalla **PERSONALITÀ dell'individuo**, che significa:

2.3.1 CONTROLLO EMOTIVO, l'individuo pensa e agisce con lucida percezione del giusto momento e dello spazio idoneo, canalizzando le proprie energie mentali unicamente all'obiettivo prefissato, cioè il superamento dell'avversario.

2.3.2 FIDUCIA, l'individuo è consapevole della propria scelta e dei propri mezzi ed effettua la propria azione con la convinzione di poter superare l'avversario. L'individuo inoltre non dubita del riconoscimento, da parte degli altri (allenatore, compagni, ecc.), delle proprie attitudini al dribbling. Un eventuale errore non deve comprometterne il successivo comportamento.

2.3.3 RESPONSABILITÀ, l'individuo non sottovaluta le capacità e le caratteristiche dell'avversario, non abusa della fiducia accordatagli, evita di compiere scelte tecnicamente improbabili e, soprattutto,

tatticamente troppo rischiose per la propria squadra, dimostrando di saper interpretare, in varie occasioni, i momenti di gara.

Un dribbling utile rappresenta, quindi, un'espressione notevole di intelligenza calcistica, frutto dell'estro, della fantasia e dell'inventiva personale.

Operando scelte di tipo cognitivo, tramite l'abilità tecnica specifica di guida della palla, affinata per mezzo di specifici esercizi di coordinazione, il calciatore attua la miglior soluzione possibile nello spazio e nel tempo più idonei.

3) CAPACITA' COORDINATIVE SPECIFICHE E TAPPE DI APPRENDIMENTO

Finta e dribbling, dunque, si apprendono o sono capacità innate? Penso che, se è vero che alcuni "talenti" esprimono notevole qualità esecutiva senza particolari apprendimenti, è altrettanto vero che molti, attraverso una progressione di lavoro adeguata, possono sviluppare e mantenere nel tempo un notevole livello di abilità.

Le CAPACITA' COORDINATIVE permettono al calciatore di organizzare e controllare il movimento è rappresentano la qualità più raffinata del movimento stesso. Sono capacità strettamente connesse alla maturazione del sistema nervoso che regola l'azione motoria. L'azione motoria si articola schematicamente su tre livelli:

a) movimento volontario; b) movimento automatizzato; c) movimento riflesso.

L'incremento di queste capacità, tramite un'adeguata progressione di addestramento e consolidamento del gesto tecnico, ci consente, nel tempo, di passare dalla semplice espressione di un gesto volontario (coordinazione generale o grezza) all'automatizzazione del gesto stesso (coordinazione speciale o fine), con il risultato fondamentale di eseguire azioni motorie anche complesse, come appunto finta e dribbling, con minore impegno del Sistema Nervoso Centrale e, quindi, con notevole economia di carico psicofisico. Si giunge in questo modo alla "destrezza" nell'esecuzione del gesto calcistico.

Le CAPACITA' COORDINATIVE s'incrementano soprattutto nella fascia di età tra i 6 e i 12 anni, la cosiddetta "età d'oro" della motricità, in quanto a questa età il bambino si esprime attraverso il movimento spontaneo e, quindi, una corretta attività stimola sensibilmente tutti i sistemi e gli apparati.

Inoltre questa è un'età in cui esiste particolare motivazione e disponibilità ad apprendere.

Un'ulteriore rielaborazione e automatizzazione di quanto appreso avviene durante l'età dell'adolescenza, fino al completamento del processo di maturazione del sistema nervoso che avviene di pari passo a quello muscolare e scheletrico (incremento delle capacità condizionali).

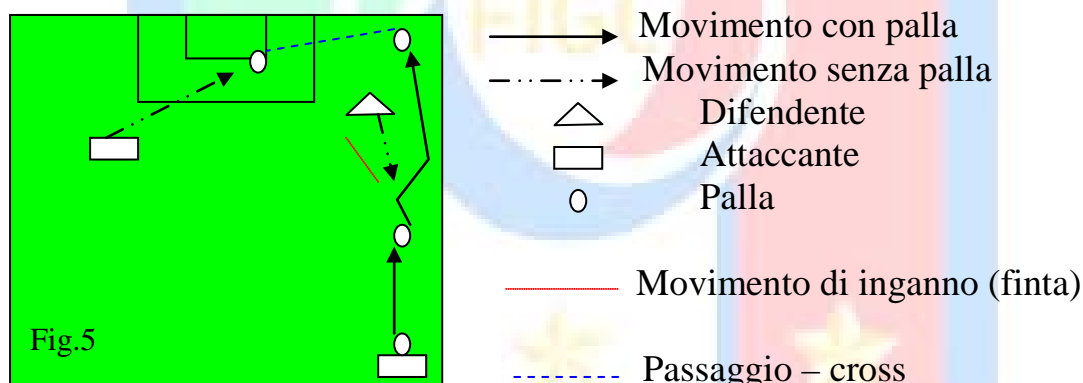
E' ovvio che carenze di tipo coordinativo sono difficilmente recuperabili dall'atleta adulto, per quanto evoluto dal punto di vista tattico e fisico. Testimonianza ne sono le lacune che possiamo osservare anche da parte di giocatori di alto livello o, comunque, professionisti. Da ciò potremmo trarre innumerevoli spunti di riflessione per un'adeguata pianificazione dei sistemi di allenamento, soprattutto in ambito giovanile.

Come per tutti i gesti tecnici e di tattica individuale, **FINTA E DRIBBLING** necessitano dunque, per un'adeguata esecuzione, di un buon livello coordinativo, **espressione di specifiche capacità:**

3.1 DIFFERENZIAZIONE : permette di “**gradualizzare l'entità degli stimoli motori, controllando il movimento in maniera fine.**

Le esercitazioni con palla mirano al miglioramento della sensibilità tramite l'alternanza dei processi di contrazione e decontrazione muscolare.

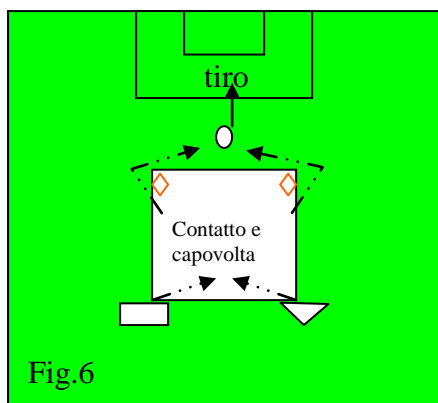
Esempio di allenamento in situazione di gioco: dalla fascia laterale guida della palla libera, poi 1:1 in spazio limitato, poi guida della palla sul fondo e infine cross preciso per un compagno (Fig.5).



3.2 EQUILIBRIO: permette di mantenere la posizione ideale dei segmenti corporei ed il giusto contatto con il terreno, sia in fase statica che dinamica, recuperando continuamente una situazione di stabilità precaria. Questa capacità è abbinata e spesso interagisce con:

3.3 COMBINAZIONE O ACCOPPIAMENTO : permette di collegare diversi movimenti o gesti isolati utilizzandoli in una successione adeguata.

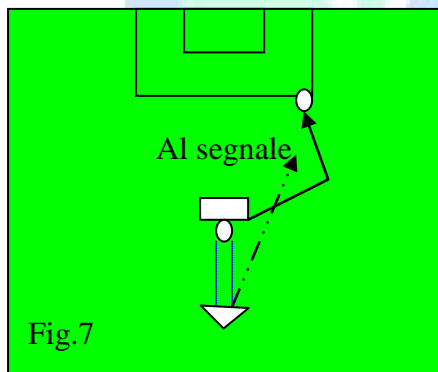
Esempio di allenamento in situazione di gioco: in uno spazio delimitato (es. un quadrato), 2 giocatori partono da 2 vertici, arrivano a contatto, al centro, spalla contro spalla staccando di testa, alla ricaduta effettuano una capovolta e corrono per impossessarsi di un pallone andando, infine, al tiro in porta (Fig.6).



- Movimento con palla
- - - - - Movimento senza palla
- △ Giocatore A
- Giocatore B
- Palla
- ◇ Conetto

3.4 ORIENTAMENTO: permette di percepire i giusti riferimenti per determinare la posizione del proprio corpo nello spazio, in riferimento alla palla, agli avversari, ai compagni, alla porta ed altro.

Esempio di allenamento in situazione di gioco: 1 giocatore, di spalle alla porta, scambia il pallone con un secondo giocatore di fronte : ad un segnale prestabilito il giocatore di spalle si gira a destra oppure a sinistra e deve affrontare il portiere velocemente, prima di essere raggiunto dal secondo giocatore (Fig.7).

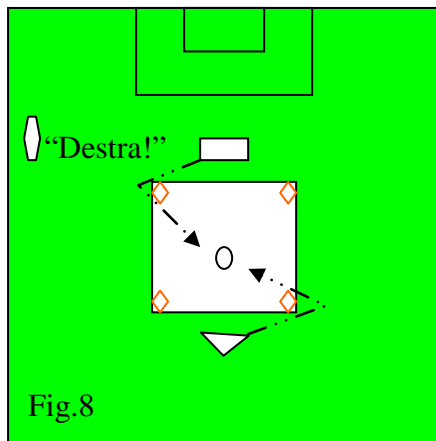


- Movimento con palla
- - - - - Movimento senza palla
- △ Difendente
- Attaccante
- Palla
- || Movimento palla

3.5 REAZIONE MOTORIA: consente di reagire il più adeguatamente e rapidamente possibile a stimoli di varia natura, che possono essere previsti o imprevisi, in relazione al compito richiesto.

Esempio di allenamento in situazione di gioco: in uno spazio delimitato (es. un quadrato), 2 giocatori si trovano al centro di due lati uno di fronte all'altro. In ogni vertice c'è un conetto.

Al comando "destra" oppure "sinistra" oppure di numeri precedentemente stabiliti, i giocatori aggirano di scatto il relativo conetto e si contendono un pallone al centro del quadrato cercando di portarlo sul lato opposto (Fig.8).

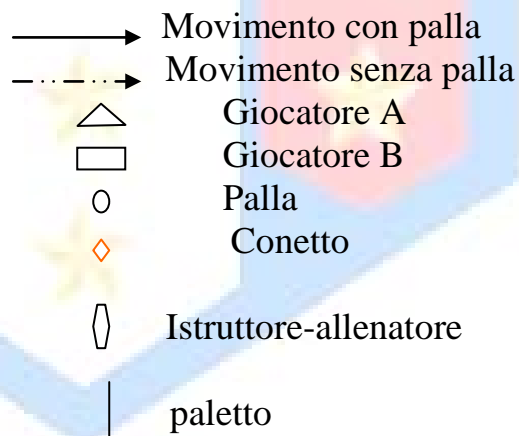
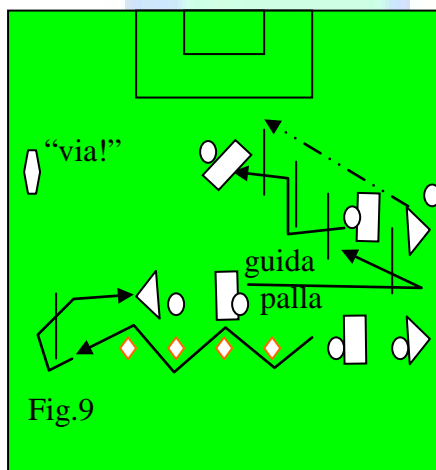


3.6 RITMO: permette di effettuare un'azione motoria con un tempo di esecuzione adeguato, con la giusta successione e sincronizzazione dei movimenti.

Questa capacità è abbinata e spesso interagisce con:

3.7 ADATTAMENTO E TRASFORMAZIONE: permette di adattarsi ad una nuova situazione modificando, rapidamente, un piano d'azione previsto con uno più efficace.

Esempio di allenamento in situazione di gioco: 2 giocatori, uno davanti all'altro. Il primo giocatore esegue un percorso di guida della palla, mentre il secondo deve imitarlo nel tempo, nel ritmo di esecuzione, nella direzione ecc. Ad un segnale prestabilito il secondo giocatore ferma la palla e cerca di rubarla al primo giocatore, che eseguirà un 1:1 per andare al tiro (Fig.9).



3.8 VALUTAZIONE SPAZIO-TEMPORALE: permette l'esatta percezione delle traiettorie e della velocità della palla.

3.9 ANTICIPAZIONE: consente di intuire lo sviluppo dei movimenti dei giocatori e della palla.

Parlando di abilità di finta e dribbling potremmo condensare queste capacità definendo il **risultato finale come FANTASIA MOTORIA**, che permette di utilizzare efficacemente tutti i movimenti presenti nella propria “memoria”, **esprimendo un proprio stile personale e la necessaria imprevedibilità.**

4) FASI OPERATIVE (METODOLOGIA)

E' forse utile ricordare e sottolineare che le capacità coordinative utili per fintare e crossare, ma anche in generale, non sono indipendenti l'una dall'altra, e quindi ogni proposta, quale ne sia la forma, va ad incrementare più capacità e a stimolare vari processi sia nervosi che muscolari.

4.1 Fondamentale è, però, la PROGRESSIVITÀ del carico proposto, che dipende essenzialmente da:

- 1) **età del soggetto**
- 2) **velocità di esecuzione**, che va sempre rapportata al livello di padronanza del gesto tecnico dell'individuo.
- 3) **numero e variazione degli stimoli** necessari per poter organizzare e riorganizzare il movimento di finta e dribbling: spazio utilizzato, numero dei giocatori presenti, distanze tra i giocatori, tempo di esecuzione richiesto ecc.

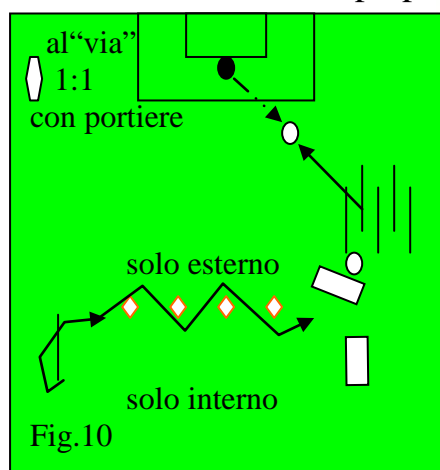
Un corretto apprendimento dovrà, quindi, rispettare il criterio della **progressività** osservando determinate fasi operative:

4.2 Ricerca dei requisiti di SENSIBILITÀ, tramite esercizi che vanno a **stimolare le strutture percettive.**

Esempi:

- palleggi di vario tipo, con palla piccola (tipo ritmica).
- palla bloccata tra il polpaccio e la coscia, in equilibrio monopodalico, mantenere l'equilibrio senza far cadere la palla. Si ripete con cambio dell'arto di appoggio, bloccando la palla tra la coscia e l'addome o la coscia e la fronte.
- In equilibrio monopodalico su un arto, pianta del piede della gamba sollevata sopra un pallone, si eseguono movimenti di avvicinamento e allontanamento della palla, di spostamento in ogni direzione, di circonduzione in senso orario e antiorario. Si ripete con cambio dell'arto di appoggio.

4.3 Acquisizione del gesto tecnico specifico di GUIDA DELLA PALLA, tramite esercizi preparatori e di addestramento specifico.(es.Fig.10)



- **portiere**
- Movimento con palla
- - - - - → Movimento senza palla
- giocatore
- | paletto (dentro e fuori)
- Palla
- ◇ Conetto



 Istruttore-allenatore

4.4 VALUTAZIONE DELL'ABILITÀ INDIVIDUALE specifica di finta e dribbling, tramite proposte in situazione, in cui la guida della palla non sarà più fine a se stessa, ma finalizzata ad ottenere uno scopo ben preciso, e quindi con obiettivi di natura tattica. Le caratteristiche del singolo mostrano una precisa fisionomia.

Esempio di allenamento in situazione di gioco: 2:2 in fascia laterale.

Il giocatore B esegue un marcamento lungo per poi venire incontro sulla fascia laterale; in quel momento il giocatore gli trasmette la palla ed effettua un'azione di sovrapposizione (Fig. 11).

Ricevuta palla, B guida la palla puntando al centro per dribblare uno dei difendenti e cercare la conclusione. Egli dovrà valutare il comportamento dei difendenti, decidendo se insistere nel dribbling o servire, a sua volta, il compagno (Fig.12).

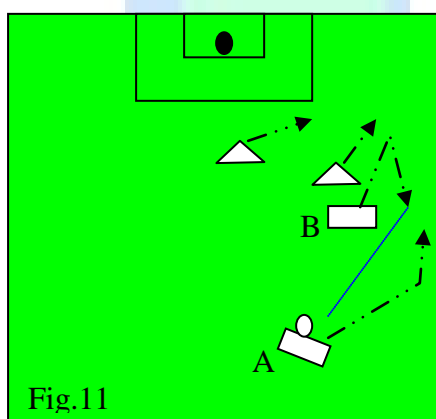


Fig.11

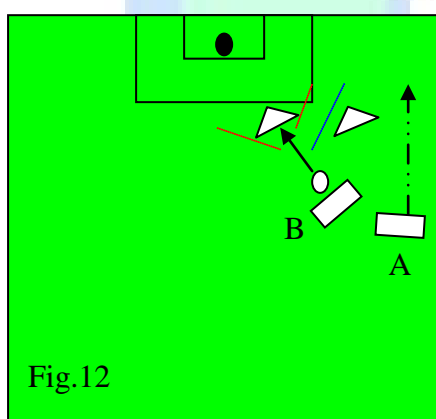
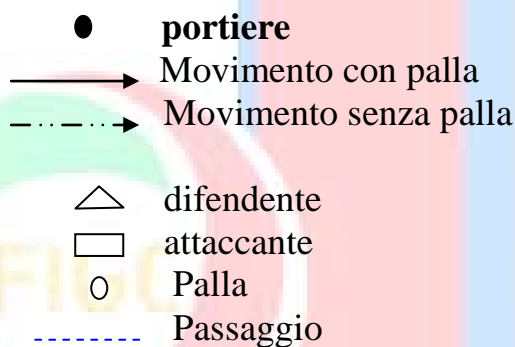
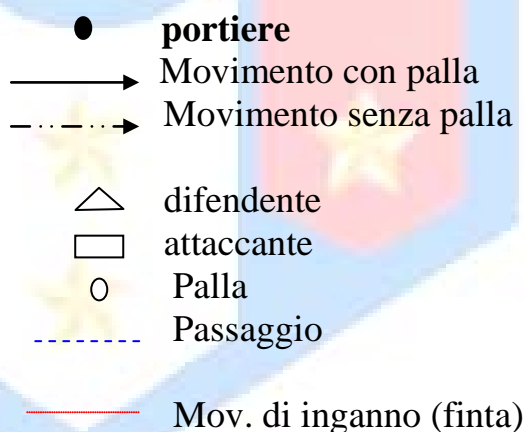


Fig.12



4.5 PERFEZIONAMENTO IN FUNZIONE DEL GIOCO COLLETTIVO, tramite proposte in forma di gara e con difficoltà superiori a quelle della gara.

4.6 PADRONANZA DEL GESTO IN GARA, con tutte le possibili variabili di natura tattica.

E' fondamentale che le fasi a) - b) - c) vengano sviluppate, ovviamente, già nei primi anni di addestramento giovanile, e, perciò, vanno incentivate fin dalle prime fasce di età, tramite esercitazioni e proposte in situazione mirate, con difficoltà progressivamente crescente. Si tratta di tutte **le esercitazioni e le proposte in situazione che permettono di acquisire i necessari i prerequisiti tecnici**. Tra queste esercitazioni, in ordine crescente di difficoltà, possiamo ricordare l'esecuzione dei movimenti di:

Taglio di interno ed esterno.

Forbice semplice di interno e di esterno.

Richiamo della palla a 180° e richiamo a V.

Affondo e doppio affondo.

Sospensione e ripartenza.

Giravolta.

Forbice a rientrare di 180° e forbice composta.

Doppia forbice e suola con forbice.

Cambi di direzione con palla dietro la gamba di appoggio.

Le fasi d) – e) di perfezionamento e padronanza del gesto in gara, di conseguenza, sono da sviluppare solo dopo avere acquisito una certa base di abilità, in riferimento, soprattutto, ai suddetti aspetti coordinativi. L'atleta di buon livello, in possesso cioè dei necessari prerequisiti, deve essere messo in condizione di poter **applicare adeguatamente l'abilità acquisita in chiave tattica**.

L'ALLENAMENTO al dribbling persegue, quindi, l'obiettivo fondamentale di passaggio dal gesto tattico in senso individuale a quello collettivo, cioè ottenere SUPERIORITÀ NUMERICA CON PALLA LIBERA.

5) PROPOSTE PER IL PERFEZIONAMENTO E LA PADRONANZA DEL DRIBBLING.

Le proposte devono ricalcare sempre situazioni di gioco reali, che sono varie e molteplici. Se il giocatore dotato di una buona capacità di dribbling esprime, dal punto di vista della tattica individuale, delle scelte appropriate, queste potranno essere applicate a prescindere dal modulo di gioco adottato.

E' naturale che, come criterio di scelta per l'allenamento, l'allenatore privilegi le situazioni relative al proprio modulo, ma non sono gli schemi collettivi ad esaltare le doti individuali. **Si tratta, tramite i giusti movimenti di reparto e di squadra, di mettere a disposizione del collettivo l'abilità del singolo nel dribbling, creando i presupposti tattici per valorizzarne le particolari caratteristiche.**

Prescindendo, quindi, dalle caratteristiche strettamente personali, **è necessario per il giocatore conoscere alcune regole:**

- Conoscenza del lato debole dell'avversario.
- Attacco dalla parte del piede più avanzato dell'avversario, che si trova in posizione di divaricata antero-posteriore.
- Se l'avversario è in divaricata laterale, occorre costringerlo, con adeguate finte, ad un equilibrio precario e saltarlo dalla parte dove risulta sbilanciato.
- Nel puntare l'avversario, occorre acquistare velocità pur controllando la palla e cercare, nei limiti del possibile, di coprire la palla per non favorire il contrasto del difendente.

BIBLIOGRAFIA

- Appunti tratti dalle lezioni dei Dott. R. Clagluna e F. Ferrari.
- Articoli tratti dal Notiziario del Settore tecnico.
- C. Ferrante – A. Cristi : articolo tratto da “Il Nuovo Calcio” Ottobre 2000.
- G. Di Guida – F. Casella : “Addestramento dei giovani calciatori” Edizioni Nuova Prhomos, 2000.