

CORSO MASTER UEFA PRO

S.S. 2019/2020



SETTORE TECNICO

PASSAGGIO CALCIATORE-ALLENATORE

COSA RICORDARE E COSA METTERE NEL CASSETTO

Candidato: Vincenzo Italiano

Relatore: Mr. Renzo Ulivieri

Sommario

INTRODUZIONE	2
CAPITOLO 1	3
“IL PASSAGGIO DA GIOCATORE AD ALLENATORE”	3
1.1 Sentirsi un allenatore... e poi esserlo per davvero	3
1.2 Cosa mi ha spinto a pensare da allenatore: dal “registra unico” al “tutti registi”	5
CAPITOLO 2	7
“Pensiero tattico”	7
2.1 Fase di possesso – transizione offensiva.....	7
2.2 Fase di non possesso – recupero palla – attacco diretto.....	8
2.3 Il principio dell’adattabilità.....	9
Trapani: adattamenti e aggiustamenti	10
Esempi fasi di gioco.....	11
Spezia: adattamenti e aggiustamenti.....	26
Esempi fasi di gioco.....	27
CAPITOLO 3	71
“Esempi pratici in allenamento”	71
1. CREAZIONE DAL BASSO + ATTACCO ALLA “ZONA FRANCA”	72
2. 10 vs 9 NELLA META’ CAMPO AVVERSARIA	73
3. POSSESSO PALLA 4 vs 4 + 3 jolly.....	74
4. POSSESSO PALLA 4 vs 4 + 3 jolly (VARIANTE).....	75
5. POSSESSO PALLA 7 vs 7 + 3 jolly (terzini, punta centrale).....	76
6. POSSESSO PALLA 7 vs 7 + 3 jolly (centrale difensivo, play, punta centrale)	77
7. “ATTACCO vs DIFESA” (4 vs 7 vs 4)	78
8. PARTITA 5 vs 5 + 5 sponde “profonde”.....	79
9. PARTITA POSSESSO (con 2 metà campo).....	80
10. PARTITA TATTICA (a tutto campo).....	81
RINGRAZIAMENTI	Errore. Il segnalibro non è definito.

INTRODUZIONE

“Perché faccio l’allenatore?”

Molti tra i miei colleghi, me compreso, si sono almeno una volta posti questa domanda; cosa mi muove, mi spinge a proporre dei concetti in campo piuttosto che altri? Cosa mi ha influenzato e mi influenza tuttora?

L’idea che mi ha spinto a scrivere questo elaborato è nata, grazie anche all’assenso di Mister Ulivieri, che ringrazio, dal webinar tenuto ad aprile 2020 sulla piattaforma “MyAiac” (durante la quarantena causata dal coronavirus) nel quale ho raccontato il mio percorso, le mie “tappe del viaggio”, come le ho volute chiamare, e quelle che sono state e che sono tuttora le mie esperienze, il mio vissuto in campo, passato ed attuale.

Come è avvenuto in me il passaggio “naturale” tra l’essere calciatore e diventare allenatore; le scelte fatte, il modo di vedere il gioco del calcio, come interpretarlo ed adattarlo ma, soprattutto, come provo ad allenarlo, attraverso i miei principi. Per concludere, ho voluto proporre degli esempi pratici, delle esercitazioni, che chiudono il cerchio su quello che ho scritto poiché sono la messa in atto, l’espletamento di quello che mi piace definire come “*il pensiero tattico*”.

Buona lettura.

Vincenzo Italiano

CAPITOLO 1

“IL PASSAGGIO DA GIOCATORE AD ALLENATORE”

1.1 Sentirsi un allenatore... e poi esserlo per davvero

Sin dai primi anni nei professionisti come calciatore, ho avuto la fortuna di avere degli allenatori che mi hanno affascinato per le loro idee, il loro carisma, il loro coraggio, e questo ha suscitato in me calciatore qualcosa che mi ha spinto a dare di più, a rendere sempre meglio, a sentirmi più responsabilizzato nel bene e nel male.

Il destino ha voluto che in alcune stagioni, la squadra in cui mi trovavo era stata costruita ad esempio per una salvezza tranquilla, per poi invece ritrovarsi in cima alla classifica o comunque ottenendo risultati che andavano oltre le aspettative; ci ritrovavamo a passare da giocatori partiti nell'anonimato, a giocatori “esplosi” a fine stagione, che acquisivano valore e proseguivano le proprie carriere a livelli sempre più alti.

Dal mio punto di vista non si trattava soltanto di un gruppo di giocatori ben selezionati e amalgamati fra loro (fattore comunque fondamentale), ma soprattutto grazie ad allenatori, nonostante magari la giovane età o al primo/secondo anno in una certa categoria, in grado di dare una precisa organizzazione di gioco, un'identità chiara alla propria squadra. Per quanto mi riguarda, tutto ciò mi piaceva, mi faceva sentire un calciatore migliore, con più autostima, più “organizzato” mentalmente e quindi più sereno nel dover affrontare le situazioni di gioco, più pronto. Ad un certo punto mi sono detto: “è così che mi piacerebbe fare, un giorno, da allenatore”

Con il passare degli anni, se mai ce ne fosse stato bisogno, sono arrivato ad essere certo di una cosa: *la mano dell'allenatore è fondamentale*, ribadisco, per avere un certo tipo di gestione ed organizzazione in campo e fuori.

Già da quegli anni quindi, devo dire in maniera del tutto naturale, ho maturato grandissimo interesse verso la figura dell'allenatore, inizialmente pensando che non avesse comunque una grossa percentuale di "incisività", per poi ricredermi con il trascorrere delle stagioni. Da lì in poi ho sempre cercato di interpretare i concetti dei vari allenatori che ho avuto, cercando di tradurli sul campo, in allenamento e in partita, dargli un senso, farli miei; Capire le differenze di approccio di vari tecnici che ho avuto e che mi hanno in qualche modo "influenzato", nella metodologia di lavoro, nel preparare le partite, strategie nell'affrontare gli avversari (sia durante la settimana che a partita in corso), gestione del gruppo e delle dinamiche che si susseguono in una squadra di calcio. Questo mio forte interesse dunque, mi ha anche facilitato la vita nell'essere certo di cosa voler fare, una volta smesso di giocare, ma anche a come farlo e da quando avrei voluto farlo...prima possibile!

Sempre in base a quella che è stata la mia esperienza (magari affermo un'ovvietà), posso tranquillamente stabilire un punto fisso: un conto è giocare e pensare da allenatore, SENTIRSI ALLENATORE, un altro è ESSERLO PER DAVVERO. Non è più il singolo (calciatore) a disposizione del gruppo, che deve ogni giorno dimostrare il proprio valore in campo, ma che una volta terminati gli allenamenti o le partite si libera da ogni peso, "stacca la spina", per poi riattaccarla il giorno dopo ad inizio allenamento.

L'allenatore pensa "h24" alla squadra, alla metodologia di lavoro, alle sorti di un campionato (raggiungimento di obiettivi), l'inevitabile ansia di fare punti, senza mai snaturarsi nelle proprie idee o principi, semmai capire quando è necessario

porre “accorgimenti”, creare nuovi adattamenti, capire i segnali che la squadra ti manda direttamente o indirettamente.

Gestire le esigenze del proprio club, con i loro dirigenti, presidenti, perché no...i tifosi. Spiegare allo stesso modo cosa va e cosa non va.

Insomma un altro mestiere, “un altro sport”: stesso ambiente, interpretazioni diverse.

Detto questo, penso di essere fortunato e fare il mestiere più bello del mondo, senza mai avvertirne il peso. Dover fischiare la fine dell’allenamento, tornare a casa ed iniziare a pensare al giorno dopo, interagire con i calciatori, (provare ad) essere uno psicologo, capire quando poter e dovere intervenire se c’è da correggere qualcosa o risolvere una situazione, talvolta sbagliare e imparare. Tutti elementi mossi da una passione, da una ragione di vita, che non sono mai scemate e che alimentano ancora oggi (ma penso per tutti quelli che fanno questo mestiere) il bambino che c’è in ognuno di noi, che si emoziona ogni giorno come se fosse il primo. Alla vista di un rettangolo verde, due porte da calcio e, dulcis in fundo...sua maestà il pallone.

1.2 Cosa mi ha spinto a pensare da allenatore: dal “regista unico” al “tutti registi”

Essendo stato un centrocampista, un “play”, abituato spesso a fare i conti con marcature a uomo, da parte dell’attaccante o del trequarti di turno, spesso asfissianti, a “tutto campo”, imposte dagli allenatori avversari, mi rendevo sempre più conto del fatto che questo comunque poteva essere un vantaggio dal punto di vista tattico, perché magari toglieva agli avversari stessi dei punti di riferimento in avanti, togliendo proprio numericamente uomini dalla parte

avanzata del campo, nel caso in cui, ad esempio, gli avversari riconquistavano palla e si ritrovavano a non avere una soluzione chiave per poterci fare male.

La cosa che più notavo, era la mancata alternativa ad una fonte di gioco “chiusa”, annullata, come nel mio caso. La ricorrente difficoltà da parte di altri ruoli in campo, nel fare le veci del play o del centrocampista, forse per poco coinvolgimento ad esempio dei difensori, impegnati molto spesso a pensare “solo” a come difendere e non (anche) a come impostare il gioco...mi verrebbe da pensare per scarsa abitudine. Ma come si crea un’abitudine? Direttamente in partita? O giorno dopo giorno, in allenamento, in un processo di allenamento continuo, “ripetitivo”? non inteso come nel fare sempre la stessa cosa, ma che proponga situazioni di gioco, che con “ripetività” metta i giocatori nelle condizioni di doverle affrontare e risolvere, di vivere continuamente esperienze che poi nel contesto gara accadranno o possano probabilmente accadere. “Stressando” ed “ABITUANDO” il cervello dei calciatori.

Queste sono le considerazioni che ho fatto, ad un certo punto della mia carriera da calciatore e che ho alimentato sempre più con il passare del tempo.

Allo stesso tempo, adesso che di mestiere faccio l’allenatore, ritengo per forza di cose fondamentale che i calciatori che alleno siano (o diventino) “tutti registi”, tutti “costruttori” del gioco, indipendentemente dal ruolo.

Ed ecco che ritorna la stessa domanda: come faccio a rendere tutto ciò possibile? E poi: è davvero possibile farlo, avendo solo giocatori già abituati ed affermati? o anche creando un percorso, un processo di apprendimento continuo, ripetitivo ma non con stimoli sempre uguali? Ripetitivo inteso come: se voglio che la mia squadra sia brava a giocare a calcio...devo farla giocare a calcio!

CAPITOLO 2

“Pensiero tattico”

2.1 Fase di possesso – transizione offensiva

In sostanza durante il gioco ogni volta che una squadra ha il dominio della palla, mi piace pensare che questa squadra è in fase di *gestione del possesso*. E' un principio, quello del possesso a me caro in particolar modo, poiché quando facevo il calciatore ciò che mi rendeva più felice era proprio quando toccavo spesso il pallone. E' un lavoro che richiede tanta pazienza, dove per avere “il pallino del gioco” lo devi allenare costantemente con gli aspetti reali della partita, dove c'è la parità numerica (o la superiorità numerica), le dimensioni del campo devono essere di una certa entità, lo spirito di sacrificio collettivo, il non voler mai buttare la palla. Detto questo, attraverso i suoi principi specifici, le caratteristiche della fase di possesso di una mia squadra devono basarsi soprattutto sul *consolidamento* (ovvero la non ricerca a tutti i costi della verticalità ma solo quando necessaria o possibile) o *messa in sicurezza del pallone*, la *conduzione* (cioè il guadagnare metri di campo quando possibile, “provocando” l'avversario), la *ricerca del lato debole* (quelle zone di campo dove l'avversario ti concede superiorità numerica o ampi spazi per giocare), il tutto supportato dal grande coraggio che bisogna avere nell'interpretare tutto ciò. Fatto salvo il concetto di consolidamento, quando possibile (ad esempio in determinate zone di campo o in base agli spazi che l'avversario concede) sono propenso a sfruttare l'arma dell'attacco diretto: è un principio della fase di attacco organizzato. Come punto di inizio è necessario affermare che attaccare significa avere l'obiettivo di segnare un gol nella porta avversaria. Vuol dire che il primo pensiero collettivo della squadra, una volta stabilite le giuste distanze tra i suoi componenti, ed una volta recuperata la palla, è quello di attaccare la porta

avversaria il più velocemente possibile, con convinzione ed aggressività, affrontando obiettivamente le fasi di costruzione, rifinitura e finalizzazione del gioco offensivo.

Per attacco diretto si intende l'orientamento sistematico di ogni azione in direzione della parte avversaria, in ampiezza o in profondità; tende, pertanto, a diminuire il tempo della costruzione del gioco per consentire alla squadra di portarsi subito nella metà campo avversaria, per poi rifinire e finalizzare l'azione.

L'attacco diretto, promuove la cultura del rischio: giocare per vincere e non per evitare di perdere. Non è condizionato dall'ossessione di perdere il pallone.

2.2 Fase di non possesso – recupero palla

In fase di transizione negativa, l'obiettivo è quello di recuperare il pallone più velocemente possibile subito dopo averlo perso, o comunque di riorganizzare e riconquistare il possesso, costringere l'avversario ad effettuare scelte difficili o comunque poco ragionate o preparate. Non mi piace avere una squadra attendista o con un baricentro molto basso, così come non mi piace subire ripetutamente il dominio avversario nel possesso palla. Quanto premesso, richiede ovviamente un grande spirito di sacrificio da parte dei giocatori, coraggio (e non timore) per esempio da parte della linea difensiva nello stare alta che di conseguenza porta la squadra ad alzare il baricentro; Centrocampisti ed attaccanti che devono essere capaci di aggredire in avanti ma allo stesso tempo pronti a ripiegare all'indietro, quando la situazione lo richiede.

2.3 Il principio dell'adattabilità

Nel mio percorso da allenatore, nella fattispecie nelle ultime due stagioni (Trapani in serie c, Spezia in serie b) mi è capitato di dovermi adattare al materiale umano che mi veniva consegnato e chiaramente questo ha comportato il presentarsi di situazioni diverse l'una dall'altra.

Giocatori con determinate caratteristiche: aggressivi, compassati, spavaldi, timidi, molto tecnici e quindi da esaltare, bravi nell'attacco dello spazio o al contrario più statici e altro.

Il principio a me caro dell'adattabilità, comunque non snatura minimamente quelle che sono le mie convinzioni di carattere tecnico-tattico, che infatti hanno accomunato il percorso di entrambe le squadre. Così come il ribadire quotidianamente la propria idea di calcio, affinché diventi pensiero unico e comune, granitico e inattaccabile.

Principi come l'adattabilità appunto (stesso modulo, interpretazioni diverse), sapere quando attaccare, così come quando gestire il possesso, capire quando "accelerare" oppure "rallentare" i ritmi, capire gli spazi che ti concede l'avversario e come sfruttarli (dunque il continuo movimento ai fini dello smarcamento), principi come la riagggressione e capire quando, come e dove è possibile metterla in pratica...e tanto altro.

Tutti principi che non possono prescindere dall'allenamento quotidiano, dalla creazione di abitudini, cioè porre i calciatori nelle condizioni di dover affrontare ed eseguire continuamente compiti sempre diversi ed imprevedibili, così come il gioco del calcio impone, ma allo stesso tempo seguendo i principi tattici dell'allenatore. Di seguito ho voluto riportare alcuni esempi di queste due stagioni ormai trascorse, con le loro differenze e quindi con i dovuti adattamenti ed aggiustamenti.

Trapani: adattamenti e aggiustamenti



“Una cosa non esclude l’altra”

SISTEMA DI GIOCO 1-4-3-3

Ho optato per un calcio verticale e aggressivo. Un calcio praticato molto spesso con un attacco immediato attraverso un grande spirito di sacrificio. La mia squadra era solita avere grande propensione ed attitudine nell’occupazione degli spazi con corse laterali e in avanti, dunque aveva grande spirito nel proporre questo atteggiamento partendo dalla linea difensiva, sempre coraggiosa ed aggressiva, molto spesso con un baricentro alto, senza il timore di concedere spazio in profondità.

Di seguito alcuni esempi di fasi di gioco:

1: Esempio 1: Fase di recupero possesso-attacco diretto 00.28"/00.39"

Trapani-Piacenza 2-0 sabato 15 giugno 2019 ore 20:30

2: Esempio 2: Fase di recupero possesso-attacco diretto 27:34"/27.44"

Trapani-Virtus Francavilla 3-1 sabato 17 novembre ore 16:30

3: Esempio 3: Fase di recupero possesso-attacco diretto 29.17"/29.31"

Trapani-Reggina 3-0 martedì 18 settembre 2018 ore 20:30

4: Esempio 4: Recupero possesso/attacco diretto 39.49"/40.05"

Trapani-Virtus Francavilla 3-1 sabato 17 novembre ore 16:30

5: Esempio 5: Recupero possesso/attacco diretto 19.28"/19.40"

Trapani-Piacenza 2-0 sabato 15 giugno 2019 ore 20:30

Nella fattispecie, ho voluto riportare come esempi, diverse situazioni di pressioni, a volte anche ultra offensive, dove le squadre avversarie sono state costrette a forzare la giocata (calciando lungo o fuori dal campo), oppure ci hanno consentito un recupero del pallone a ridosso dell'area di rigore.

Esempio 1: Recupero possesso/attacco diretto (Trapani-Piacenza 2-0)





Esempio 2: Recupero possesso/attacco diretto (Trapani-Virtus Francavilla 3-1)





Esempio 3: Recupero possesso/attacco diretto (Trapani-Reggina 3-0)







Esempio 4: Recupero possesso/attacco diretto (Trapani-Virtus Francavilla 3-1)







Esempio 5: Recupero possesso/attacco diretto (Trapani-Piacenza 2-0)









Spezia: adattamenti e aggiustamenti



“una cosa non esclude l’altra”

SISTEMA DI GIOCO 1-4-3-3

Avendo trovato squadre molto forti ed organizzate, in quasi tutte le partite del campionato di serie b, ho optato per un calcio più ragionato, manovrato, palleggiato, avendo pazienza nel trovare la soluzione, invadendo l’area con più uomini, avvolgendo, occupando tutti gli spazi e, in fase di non possesso, andando a riaggregare e riattaccare quando possibile, ma talvolta concedendo anche qualcosa all’avversario in fase di impostazione, adottando una fase di riconquista più “ragionata”.

Ecco di seguito alcuni esempi di fasi di gioco:

1: Esempio 1 Fase di possesso-transizione offensiva 20.09"/20.24"

Spezia-Cremonese 3-2 martedì 11 febbraio 2020 ore 21:00

2: Esempio 2 Fase di possesso-transizione offensiva 68.49"/69.04"

Pordenone-Spezia 1-0 venerdì 13 settembre 2019 ore 21:00

3: Esempio 3 Fase di possesso-transizione offensiva 82.57"/83.39"

Spezia-Ascoli 3-1 sabato 15 febbraio 2020 ore 18:00

4: Esempio 4 Fase di possesso-transizione offensiva 17.16"/17.44"

Spezia-Juve Stabia 2-0 sabato 26 ottobre ore 15:00

5: Esempio 5 Fase di possesso-transizione offensiva 42.16"/43.22"

Trapani-Spezia 1-1 sabato 22 febbraio ore 15:00

6: Esempio 6 Fase di possesso-transizione offensiva 77.07"/77.32"

Crotone-Spezia 1-2 domenica 26 gennaio ore 15:00

In virtù di quanto descritto nel precedente paragrafo, ho voluto riportare come esempi, situazioni di fase di possesso dove lo Spezia arriva alla conclusione con pazienza, attraverso un calcio ragionato, con una manovra che mi piace definire “avvolgente”, cercando di portare più uomini dentro ed a ridosso dell’area di rigore.

Esempio 1: Fase di possesso/transizione offensiva (Spezia-Cremonese 3-2)









Esempio 2: Fase di possesso/transizione offensiva (Pordenone-Spezia 1-0)











Esempio 3: Fase di possesso/transizione offensiva (Spezia-Ascoli 3-1)



















Esempio 4: Fase di possesso/transizione offensiva (Spezia-Juve Stabia 2-0)

















Esempio 5: Fase di possesso/transizione offensiva (Trapani-Spezia 1-1)

























Esempio 6: Fase di possesso/transizione offensiva (Crotone-Spezia 1-2)









CAPITOLO 3

“Esempi pratici in allenamento”

Di seguito ho voluto riportare alcuni esempi di esercitazioni, possesi, partite, che spesso utilizzo in allenamento durante la settimana.

L'idea di quello che voglio proporre cerca, il più possibile di avvicinarsi alle situazioni reali della partita: profondità, ampiezza, parità numerica così come le superiorità ed inferiorità, senza tralasciare (in alcuni momenti della settimana o della stagione) dei lavori più analitici, ad esempio per la fase difensiva o offensiva.

1. CREAZIONE DAL BASSO + ATTACCO ALLA “ZONA FRANCA”



Esercitazione che sin dal precampionato utilizzo spesso, per abituare la squadra a saper giocare anche dal basso, con l'apporto fondamentale del portiere che diventa un “play aggiunto”. Nella fattispecie si tratta di un 11>8 in cui si inizia l'azione partendo sempre dal portiere; l'obiettivo è quello di, attraverso possibili soluzioni che variano in base anche al modulo da affrontare nella gara successiva, raggiungere la “zona franca”, dove gli avversari non possono entrare, cercando di dare “sfogo” all'azione terminando con una conclusione a rete.

La stessa esercitazione può essere svolta diminuendo (compito facilitato) o aumentando il numero di avversari, fino alla parità numerica.

Solitamente la utilizzo al giovedì o venerdì, con la gara alla domenica.

Dimensioni: 60m x tutta ampiezza + zona franca (16,5 m)

2. 10 vs 9 NELLA META' CAMPO AVVERSARIA



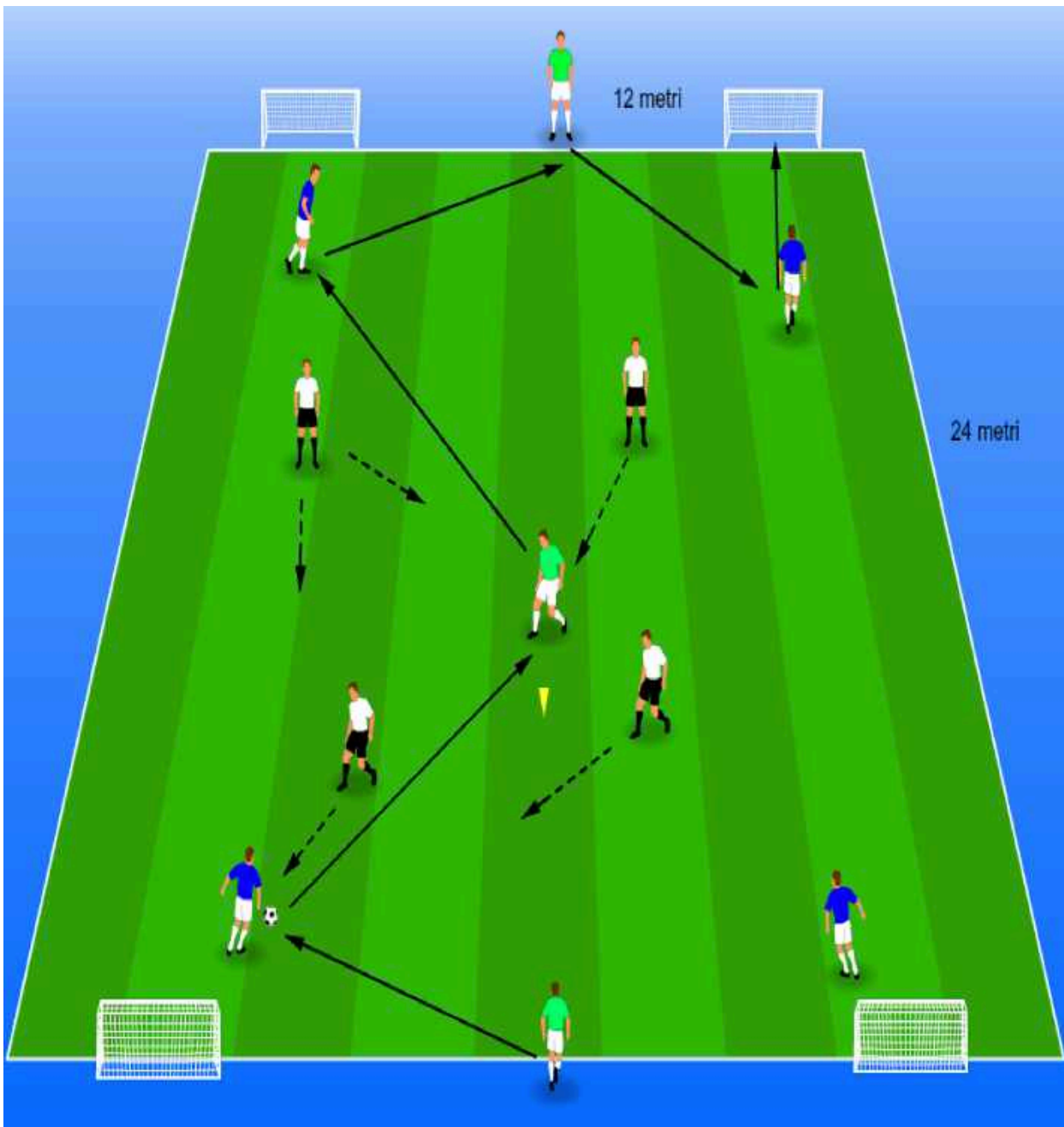
In contrapposizione alla precedente, utilizzo spesso questa esercitazione per abituare la squadra a lavorare nella metà campo avversaria, creare soluzioni offensive in base anche al modulo da affrontare nella gara successiva, stimolare la riconquista aggressiva ed immediata in caso di perdita del pallone.

L'azione parte sempre dal portiere.

La stessa esercitazione può essere svolta diminuendo (compito facilitato) o aumentando il numero di avversari, fino alla parità numerica. Solitamente la utilizzo al giovedì o venerdì, con la gara alla domenica.

Dimensioni: 60m x tutta ampiezza

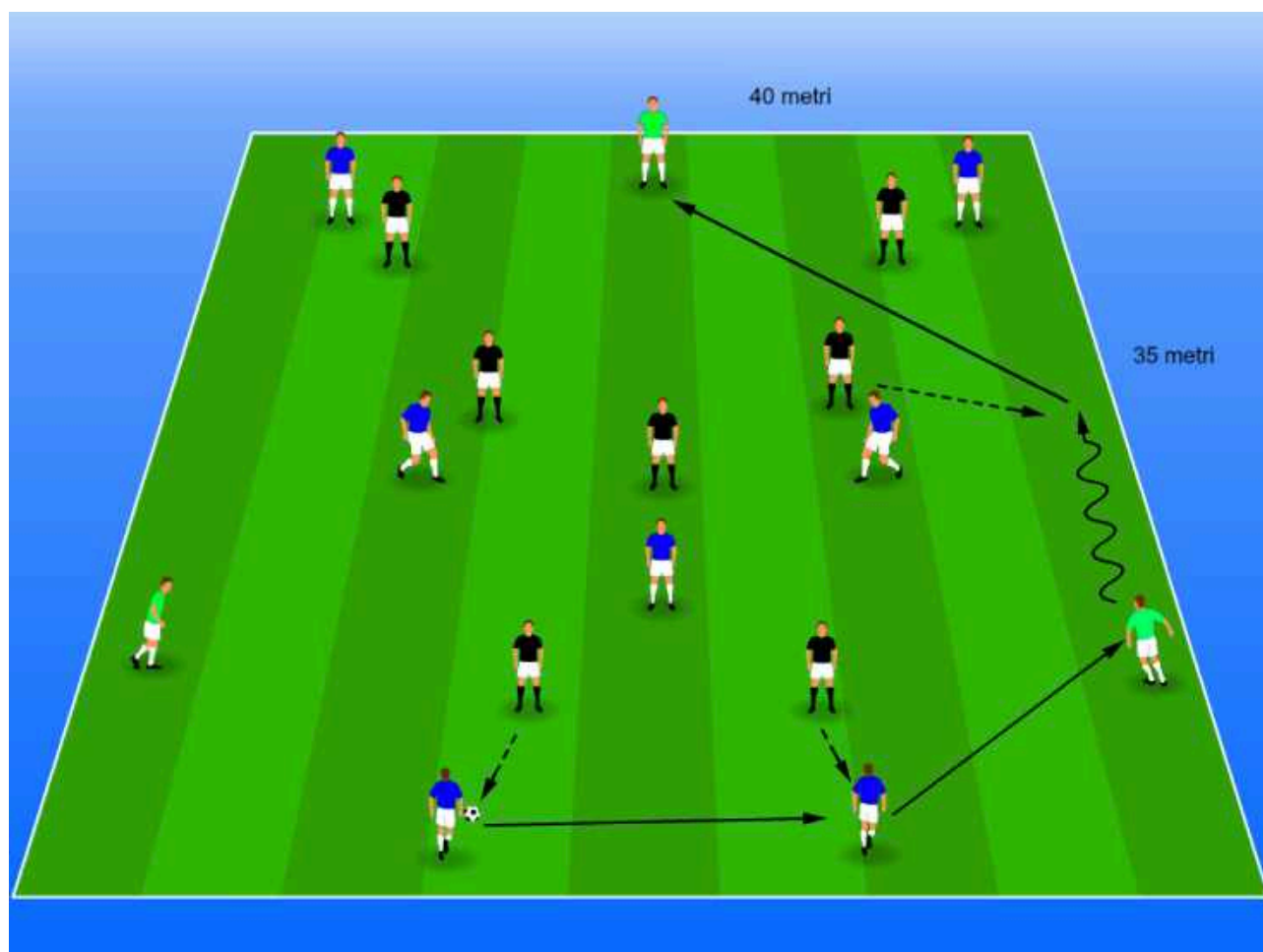
4. POSSESSO PALLA 4 vs 4 + 3 jolly (VARIANTE)



Variante del precedente possesso palla, con l'aggiunta di 4 porticine (2 per lato corto del campo). Gol valido solo dopo 8 passaggi consecutivi + la ricerca del jolly sul lato corto che funge da "uomo assist".

Dimensioni: 24m x 12m

5. POSSESSO PALLA 7 vs 7 + 3 jolly (terzini, punta centrale)



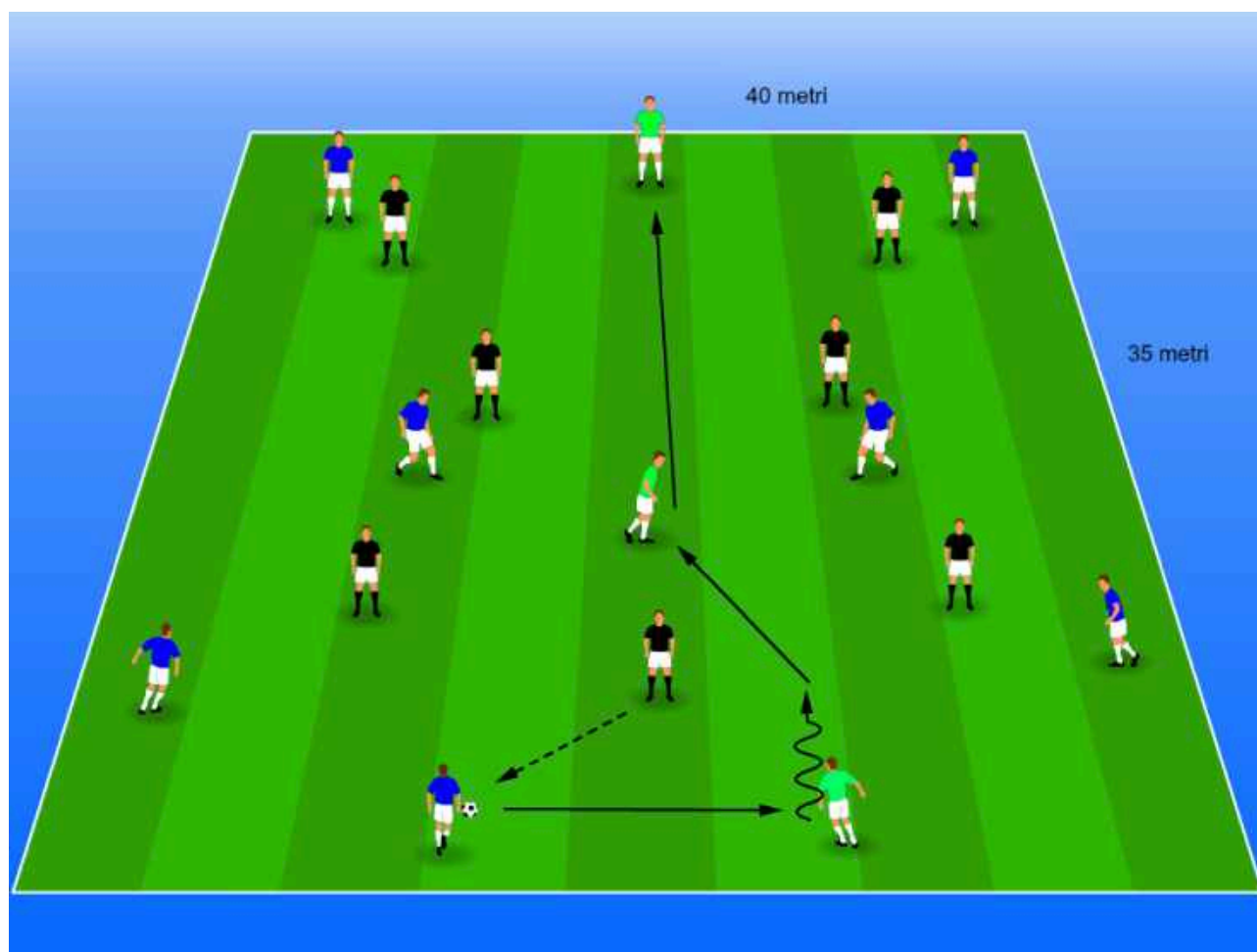
Possesso palla che vede due squadre da 7 contrapposte (ognuno nel suo ruolo), più 3 jolly che in questo caso sono i due terzini più la punta centrale, in virtù del modulo avversario da affrontare nella gara successiva (ad esempio 14312 – 1352). A mio avviso esercitazione utile per abituare i calciatori alla ricerca delle giuste linee di passaggio, lo smarcamento di conseguenza e nella maniera corretta, lavorare in superiorità numerica, così come difendere in inferiorità. In più, la squadra in possesso, viene già abituata al possibile scenario della gara successiva, ovvero con i terzini che ad esempio diventano i primi registi della squadra, più tutti i possibili sviluppi di gioco.

Solitamente la utilizzo al martedì o al mercoledì, con la partita alla domenica.

Variante: aggiungere una “zona franca” (area di rigore 16,5m x 40m), dove si può andare a concludere senza presenza di avversari solo dopo aver effettuato 10 passaggi consecutivi.

Dimensioni: 35m x 40m

6. POSSESSO PALLA 7 vs 7 + 3 jolly (centrale difensivo, play, punta centrale)



Possesso palla che vede due squadre da 7 contrapposte (ognuno nel suo ruolo), più 3 jolly che in questo caso sono uno dei due centrali difensivi, il play, in virtù del modulo avversario da affrontare nella gara successiva (ad esempio 1442 – 1433). A mio avviso esercitazione utile per abituare i calciatori alla ricerca delle giuste linee di passaggio, lo smarcamento di conseguenza e nella maniera corretta, lavorare in superiorità numerica, così come difendere in inferiorità. In più, la squadra in possesso, viene già abituata al possibile scenario della gara successiva, ovvero con i centrali difensivi che ad esempio diventano i primi registi della squadra, con l'ausilio del play, più tutti i possibili sviluppi di gioco.

Solitamente la utilizzo al martedì o al mercoledì, con la partita alla domenica.

Variante: aggiungere una “zona franca” (area di rigore 16,5m x 40m), dove si può andare a concludere senza presenza di avversari solo dopo aver effettuato 10 passaggi consecutivi.

Dimensioni: 35m x 40m

7. “ATTACCO vs DIFESA” (4 vs 7 vs 4)



Esercitazione che vede, in due metà campo, la situazione di 5 + 2 jolly contro 4 difensori + il portiere. Il gioco si sviluppa con i 7 che attaccano alla ricerca del gol; se la difesa riconquista il pallone, ha l'obiettivo di trovare i jolly o i compagni che giocano nell'altra metà campo, così da iniziare un altro 7 contro 4 e così via. Il tutto con l'obiettivo di proporre transizioni continue, da una parte all'altra.

Solitamente la utilizzo al mercoledì, con la partita alla domenica

Variante: aggiungere un centrocampista davanti la difesa (7 contro 5 + il portiere)

Dimensioni: due metà campo da 35m x 60m

8. PARTITA 5 vs 5 + 5 sponde “profonde”



Si affrontano due squadre in un 5 contro 5 (più i portieri) in una partita “libera”, con l’ausilio di 5 sponde per squadra, posizionate solo nella metà campo avversaria. Le sponde possono giocare il pallone solo ad un tocco. A mio avviso, oltre ad abituare i soliti concetti in fase di possesso, l’esercitazione in oggetto, in fase di non possesso stimola chi difende a lavorare sulla presa di posizione in area di rigore.

Dimensioni: due metà campo da 20m x 40m

9. PARTITA POSSESSO (con 2 metà campo)



Si affrontano in un possesso palla 2 squadre da 7 + portiere. La squadra che inizia l'azione (sempre dal portiere), per poter fare gol nella porta avversaria, deve obbligatoriamente effettuare 10 passaggi consecutivi. Se la squadra avversaria recupera il possesso del pallone nella metà campo avversaria, può fare gol senza l'obbligo dei 10 passaggi; diversamente, se recupera palla nella propria metà campo, vigerà l'obbligo dei 10 passaggi consecutivi.

Solitamente la utilizzo al martedì, con la partita alla domenica.

Dimensioni: due metà campo da 30m x 50m

10. PARTITA TATTICA (a tutto campo)



Esercitazione che utilizzo settimanalmente, solitamente al giovedì e/o al venerdì con la partita alla domenica, per cercare di ricreare quanto più possibile le situazioni che si possono verificare in partita, soprattutto tenendo conto delle dimensioni reali del campo. Naturalmente il sistema di gioco degli avversari varia in base a chi si affronterà nella partita successiva (ad esempio, contro il 1-4-3-1-2, come nell'immagine in alto), con annessi sviluppi offensivi, partendo dal portiere o direttamente nella metà campo avversaria e, ovviamente, la fase di non possesso.

RINGRAZIAMENTI

Volevo concludere questo mio elaborato, ringraziando tutti i compagni di viaggio del corso master, i docenti e tutte le persone che con il loro contributo, mi hanno arricchito come uomo e come tecnico. Un sentito ringraziamento a Mister Ulivieri, per la sua disponibilità, i preziosi consigli e per il costante confronto che per il sottoscritto sono stati da enorme stimolo.

Volevo dedicare questa tesi alla mia famiglia. Raffaella, Christian e Riccardo, per essere sempre al mio fianco. A loro tutto il mio affetto.