FIGC CENTRO TECNICO FEDERALE COVERCIANO
FIRENZE

SETTORE TECNICO FIGC
MASTER ALLENATORE UEFA PRO
PRIMA CATEGORIA

TESI:

L'allenamento per principi dell'14231.

(Un sistema di gioco tra metodo, filosofia, gestione, comunicazione e tecnologia)

RELATORE: RENZO ULIVIERI

CANDIDATO:

FULVIO FIORIN

ANNO 2016 - 2017

AD ELETTRA AMBRA e
a tutti coloro che mi stimano,
mi sostengono, mi amano, mi sono vicini
e credono che riuscirò
…ancora a crescere

INDICE:

INTRODUZIONE pag.4

1° PARTE: IL METODO

1.1 METODOLOGIA APPLICATA pag.6
1.2 UN METODO SUL CAMPO pag.8
1.3 DALLA GESTUALITA' ALLA REALTA' pag.11
1.4 IL CALCIO PROPOSITIVO?! pag.15

2° PARTE: IL SISTEMA 14231

INTRODUZIONE pag.19
2.1 I PRINCIPI DELL' 14231 pag.21
2.2 LAVORARE PER SCHEMI O PRINCIPI pag.26
2.3 LA FASE DIFENSIVA PER SCHEMI pag.27
2.4 LA FASE DIFENSIVA PER PRINCIPI pag.30
2.5 LA FASE OFFENSIVA PER SCHEMI pag.39
2.6 DAGLI SCHEMI AI PRINCIPI pag.47
2.7 LA FASE OFFENSIVA PER PRINCIPI pag.49
2.8 UNITA' DIDATTICA pag.64

APPENDICE:

UN ESEMPIO PRATICO (ASCOLI PICCHIO) pag.73

CONCLUSIONI pag.79

BIBLIOGRAFIA? Pag.81

INTRODUZIONE

.."l'insegnante mediocre racconta, quello bravo insegna,
l'eccellente dimostra, il Maestro ispira"...

In questa tesi, parlerò volutamente in prima persona, per dare rilievo al pensiero, maturato nella lunga esperienza nel settore giovanile e negli ultimi anni con le prima squadre, e in riferimento al percorso formativo vissuto nell'occasione della partecipazione al corso Uefa Pro. Quindi, una sintesi riflessiva, frutto dell'elaborazione delle esperienze, delle conoscenze acquisite, del confronto con i colleghi e i formatori del corso. La scelta di un argomento tattico, ha il senso di calare "sul campo" gli aspetti teorici e filosofici appresi, per evidenziare **"il come"** raggiungere "il cosa" e "il perché", in modo concreto. Tutto ciò poiché ritengo che la **metodologia** diventi fondamentale al raggiungimento dell'efficienza e della funzionalità: il tradurre di un'idea in **fatti.** E' opportuno, ricercare un "metodo" **efficace funzionale e produttivo**. **Metodo** dal greco il cui significato etimologico è **ricerca**, indagine e più precisamente da met – hodos (strada), "attraverso la strada". Un filosofo che ha meglio inquadrato l'argomento è stato Kant che ha detto che la metodologia è un'introduzione alla filosofia. Ma, per chiarire più semplicemente il concetto moderno e applicato nel nostro contesto, si può dire con molta approssimazione, che mentre la **filosofia si occupa delle idee**, del pensiero, **del cosa e perché** (**teoria**), la **metodologia s'interessa del "come" (pratica),** attraverso la ricerca e l'esperienza. La metodologia è

un'attività di **ricerca** della **funzionalità e dell'efficacia, del come raggiungere l'obiettivo** prefissato in un progetto, in un programma **(metodo scientifico)**. Ciò avviene attraverso la **progettazione** stessa, **l'aggiustamento in progress (osservazione e intervento sull'allenamento), l'evoluzione, la crescita e il cambiamento (che garantiscono la flessibilità)**. E' implicito il rapporto biunivoco tra filosofia e metodologia: la ricerca si trasforma in teoria e l'idea diventa pratica. L'allenatore è un formatore e un ricercatore che deve avere **coraggio per rischiare ed essere innovatore**. I principi del calcio non cambiano ma l'interpretazione e i metodi di allenamento si evolvono.

Suddividerò classicamente e per comodità in due parti l'elaborato: la prima relativa agli aspetti teorici della metodologia, la seconda a quelli pratici **sul come fare per**...

PRIMA PARTE: IL METODO

1.1 METODOLOGIA APPLICATA

…"PENSARE È IL LAVORO PIÙ DIFFICILE CHE ESISTE

ED È PER QUESTO FORSE CHE SONO IN POCHI A FARLO"…

La metodologia riguarda diverse aree e aspetti del nostro contesto: organizzativa, relazionale e comunicativa, strategica, tecnico-tattica, di decision making (scelta delle attività e degli interventi). L'allenatore che ha metodo, deve "**sapere come fare**" in tutte queste aree e significa soprattutto: **saper capire la complessità dell'insieme per non essere superficiali, saper organizzare le priorità per non disperdere le energie e riuscire a cogliere il particolare per fare la differenza.** L'allenatore deve quindi essere, un ricercatore che trae una teoria dalla propria esperienza e dalla propria conoscenza: come fare per.

Quindi, partendo dal professionismo, nel quale potrebbe anche esserci la figura del metodologo, il Mister si dovrebbe occupare **dell'integrazione e regolazione della varie aree** di competenza (Motoria, Tecnica, Tattica, Relazionale, Comunicativa, Organizzativa, Medica, ecc.)

Sicuramente, proprio in riferimento ai concetti dell'introduzione, l'allenatore che cresce, attraverso la ricerca e l'esperienza, acquisisce man mano **un metodo**. Ecco che l'efficacia di un mister spesso è legata alla **sua esperienza** e soprattutto alla sua **capacità di rinnovarsi**. Questo concetto è valido a qualsiasi livello, infatti, anche nel settore giovanile un allenatore specializzato che si aggiorna e si adegua ai cambiamenti, è sicuramente più efficace di uno che non ha mai lavorato con i giovani.

Iniziamo col fatto che un allenatore, a qualsiasi livello, deve avere un **progetto**. Oggi le conoscenze sono direi abbastanza radicate nel chi vuole fare il mister. L'allenatore **che ha metodo**, conosce la materia, sa' **cosa fare e dove andar**e attraverso **una pianificazione**. Un'idea precisa per la quale, **la condivisione**, diventa fondamentale per il successo. Il motore starà nella motivazione di fare qualcosa d'importante (**Passione, aspirazione e ambizione**) per se stesso e per gli altri. Il progetto dovrà essere condiviso e sostenuto da tutti gli attori della situazione, staff, società, dirigenti, giocatori, ecc. ... in tanti casi meglio anche dai tifosi e dai mass media.

Chiaro che prima di tutto sarà necessario partire da **una mentalità**, che **il mister deve trasmettere** attraverso una **leadership** e una **rete di relazioni e di comunicazione, interna ed esterna,** anch'esse funzionali all'attività da svolgere e agli obiettivi stabiliti. **La forza della progettazione sta nel processo di costruzione** e non può riguardare il solo sistema tecnico, ma anche e soprattutto il **sistema sociale.**

Per concludere, il **MISTER deve avere metodo.**

1.2 UN METODO SUL CAMPO

.."Soldatini o rivoluzionari?"..

Sul campo la metodologia deve avere la caratteristica di **integralità:**

- Tenga in considerazione il giocatore come risorsa umana
- Intervenga su tutte le aree della personalità del giocatore
- Sia globale intervenendo su tutti i fattori della prestazione
- Sia specifica e diretta poiché le attività proposte garantiscano un intervento diretto e funzionale per il gioco del calcio

Ecco perché molti anni fa, parlai di METODO **INTEGRALE**, definendone i principi, i modi, i tempi e l'attuazione, in un articolo pubblicato nel'99 sul notiziario tecnico, riprendendo un lavoro di 2 anni prima per il Nuovo Calcio, quindi circa 20 anni fa. In questo modo il focus principale dell'allenamento, è stato posto sullo sviluppo del pensiero tattico e quindi del miglioramento della capacità di scelta del giocatore (fondamento ripreso nella periodizzazione tattica seguentemente). Con piacere oggi rilevo che l'idea è stata riferimento di molti modelli, di tanti colleghi, di diversi lavori, viene applicata in modo sistematico ed è stata elaborata in parecchie evoluzioni. Un metodo che ha valorizzato il cosiddetto **lavoro per principi nell'apprendimento calcistico** e ha comunque integrato la didattica del lavoro per schemi.

Ribadisco velocemente alcuni concetti chiave del metodo.

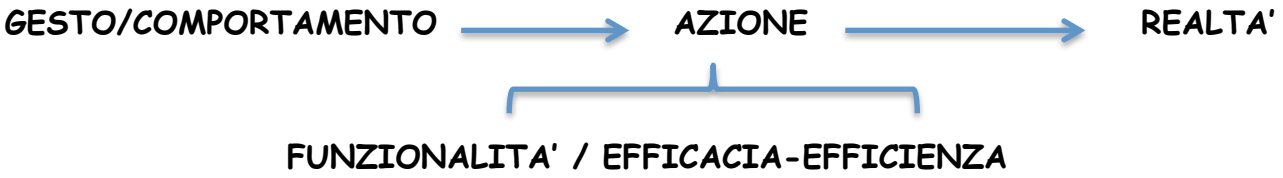
Lavorando sui principi, l'apprendimento è intelligente e l'automatismo (gesto – comportamento) è fissato in modo plastico e ciò permette di

riutilizzarlo o modificarlo in situazioni diverse (azione – realtà). La progressione dal facile al difficile e **dal gesto alla realtà,** avviene in allenamento risolvendo i problemi coordinativi, comunicativi, situazionali, collaborativi e tattico strategici, aumentando così il **carico cognitivo**. Si raggiungono in questo modo gli obiettivi di tecnica individuale applicata, tattica individuale, tattica di reparto e tattica di squadra. La ripetizione **del processo che porta alla soluzione**, deve costituire il mezzo di realizzazione del **pensiero tattico,** inteso come sviluppo della creatività del giocatore. Inoltre ricordo che, **la metodologia deve essere diretta, specifica e funzionale (reale) al gioco del calcio per essere efficace**.

Lavorando per schemi, invece, l'apprendimento è più meccanico (gesto – automatismo) e l'apprendimento è più rigido (stimolo – risposta), con un adattamento più difficoltoso perché spesso indotto senza avversari e molto più distante dalla realtà. Ciò non significa che da un punto di vista didattico, sia produttivo anche proporre, per alcuni obiettivi e per una quantità di lavoro limitata, attività schematiche con soluzioni prestabilite. Quindi, metodologicamente, anche la giusta percentuale d'integrazione dei due lavori può essere funzionale, come mostrerò nella parte pratica successiva.

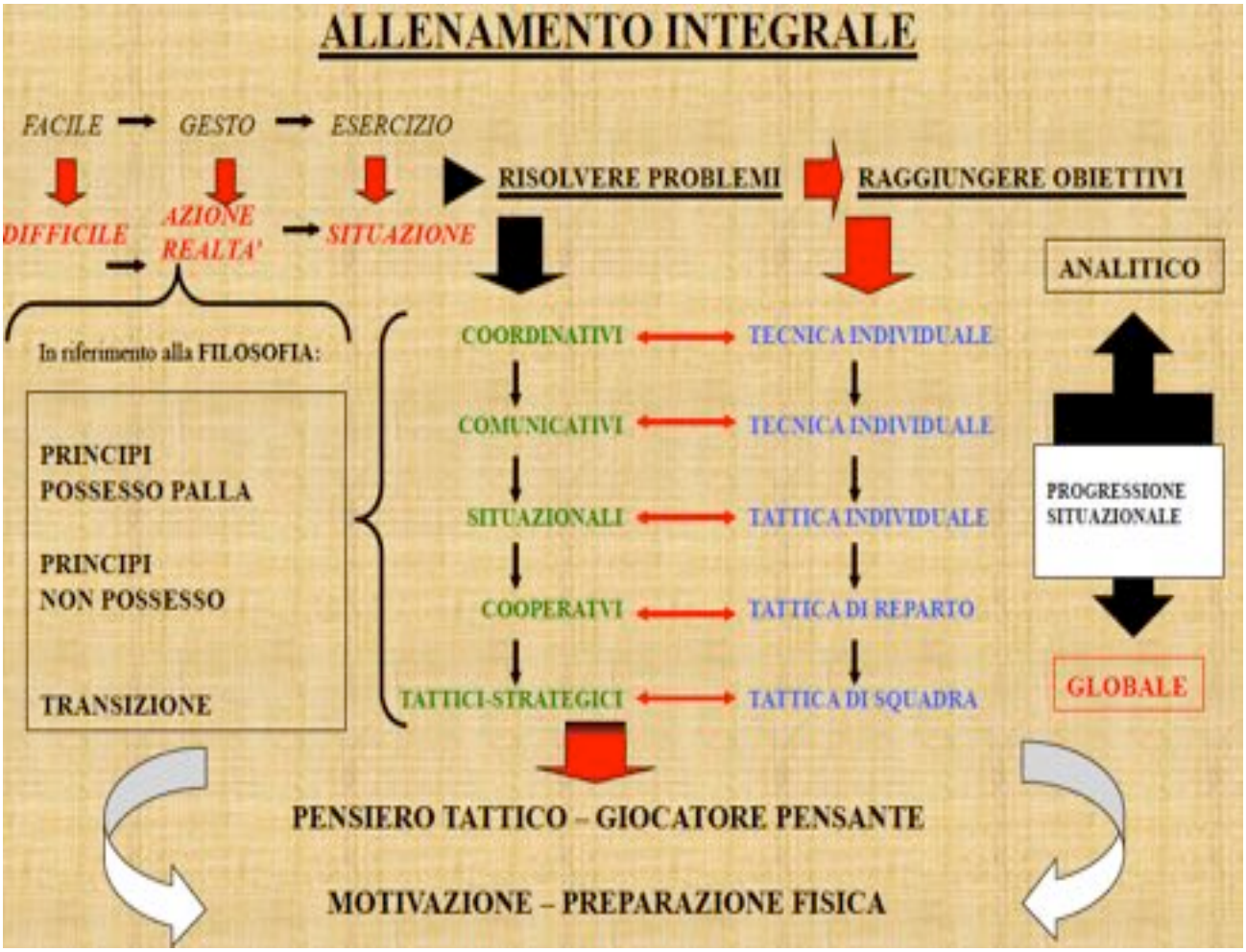
Con l'allenamento integrale, che altro non è che la odierna cosiddetta "periodizzazione tattica", si può trasformare una qualsiasi attività in una progressione globale per raggiungere con efficacia l'obiettivo, tenendo in considerazione anche gli aspetti condizionali e motivazionali.

E' molto più complesso, pensare di agire sugli aspetti cognitivi e trasferire i principi d'azione del gioco del calcio, nel formare un calciatore che sappia scegliere il gesto tecnico adatto ed efficace, mentre gioca. **La 'capacità di scelta o pensiero tattico'** è una capacità generale, trasferibile ad ogni situazione e si può definire come la capacità di un giocatore di: *"Percepire, scegliere, decidere ed eseguire l'azione motoria più idonea, in relazione alla reale situazione di gioco"* A questo punto ci si chiede se sia possibile veramente formare giocatori che raggiungano queste capacità o se sia addirittura possibile intervenire su atleti già evoluti agendo sul "pensare calcio" del calciatore. In effetti, per molto tempo, ci si è preoccupati di allenare quasi esclusivamente il **movimento** (gesto) trascurando l'allenamento all'**azione**. La ripetizione seriale e sterile di gesti non applicati e di movimenti condizionati, non influiscono sull'intelligenza del giocatore.



1.3 DALLA GESTUALITA' ALLA REALTA': L'ALLENAMENTO INTEGRALE.

..."per avere giocatori pensanti
bisogna essere allenatori pensanti"...



Tab.1

Osserviamo la **tabella uno** e analizziamo il percorso didattico dell'allenamento integrale, per migliorare e sviluppare la capacità di scelta. La finalità è quella di creare progressioni didattiche che partendo dal gesto tecnico arrivino alla realtà della gara (FORMARE UN **GIOCATORE PENSANTE**). Partendo dalla parte alta a sinistra, metodologicamente l'allenamento deve, aumentando il **carico cognitivo,** proponendo attività con progressioni dal facile al difficile, dall'esercizio

alla situazione e nel passaggio dal gesto all'azione, permettere al calciatore di **risolvere problemi** (parte verde) di tipo:

1. **Coordinativo (IO E LA PALLA);**
2. **Comunicativo (IO, LA PALLA E IL COMPAGNO);**
3. **Situazionale; (IO, LA PALLA, IL COMPAGNO, L'AVVERSARIO)**
4. **Cooperativo; (NOI, LA PALLA, GLI AVVERSARI)**
5. **Tattico – Strategico (IDENTITA' SQUADRA – OBIETTIVI)**

In effetti, l'osservazione del calcio, ci guida a questi passaggi obbligati nei processi dei principi di sviluppo delle fasi di gioco per **raggiungere gli obiettivi dell'allenamento** (parte blu). Inoltre, l'argomento così presentato, permette di superare la diatriba metodologica sulle attività analitiche e globali e sui metodi induttivi e deduttivi. E' tuttavia fondamentale il passaggio continuo da **attività analitiche a globali e viceversa** nell'attuazione della progressione didattica.

1. I problemi coordinativi relativi all'esecuzione tecnica individuale sono i primi da risolvere. Chiaramente, un adeguato dominio della tecnica consente al giocatore di liberarsi da problemi di controllo motorio e di rivolgere l'attenzione alla percezione della comunicazione e della situazione. Perciò, **la tecnica è presupposto fondamentale**, perché se non è fine a se stessa, diventa il mezzo per concretizzare l'intenzione tattica che la situazione stessa richiede. **Tecnica sempre applicata** con ripetizione della esatta gestualità.

2. I gesti contestualizzati, vengono realizzati insieme ai compagni. Ecco che la **comunicazione verbale e non**, tra due e più giocatori, diventa

fondamentale nella **regolazione dei tempi e degli spazi**. I segnali codificati devono essere percepiti al fine di realizzare un movimento appropriato ed efficace. Comunicare con un attacco allo spazio l'intenzione di ricevere una palla profonda o avviare un pressing attaccando il portatore di palla sulla fascia sono alcuni esempi di segnali che devono essere trasmessi e ricevuti. Tecnica applicata da 2c0 a 4c0.

3. **Saper leggere la situazione e saperla riconoscere** diventano presupposti indispensabili alla soluzione intelligente della stessa. Tutte le progressioni situazionali sui gesti tecnici fondamentali incrementano nei calciatori la conoscenza di situazioni nelle quali il gesto tecnico appropriato favorisce la soluzione intelligente. L'azione motoria adeguata allo sviluppo della situazione non è altro che l'applicazione della tecnica nel gioco effettivo. I calciatori devono risolvere questo problema di **lettura e interpretazione di situazioni** che vanno dall'1c1 al 3c3 per gli obiettivi di **tattica individuale.**

4. **Collaborare** per trovare le soluzioni alle situazioni di gioco attuando delle tattiche comuni. Effettuare una copertura al compagno che attacca il portatore di palla, applicare la tattica del fuorigioco in linea difensiva o in fase offensiva effettuare un incrocio, una rotazione o una creazione di spazio, sono esempi semplici di **collaborazioni tattiche di reparto**. Attività che riguardano i reparti da 3/4 vs 6/8 giocatori, in **situazioni di attacco-difesa**. Spesso si pensa cha la regolazione dei tempi e degli spazi nelle varie fasi dipenda da movimenti e comportamenti condizionati, mentre il **timing,** cioè la capacità di scegliere il tempo adatto di una

scelta in relazione a spazi, compagni, avversari e soprattutto obiettivo da raggiungere, il giocatore lo realizza attraverso il processo che porta alla soluzione dei problemi relativi ai primi 4 punti.

5. **Chi siamo e come vogliamo giocare,** l'ultimo problema da risolvere nella progressione dell'allenamento, anche se chiaramente è il **presupposto iniziale**. L'organizzazione tattica e strategica della squadra nelle varie fasi. Attività in progressione da 11c0 (solo didattico) e in situazioni sino a 11c11, sulle diverse altezze del campo. Se avremo giocatori tecnici e pensanti, sarà più semplice applicare qualsiasi tattica o strategia, cambiando anche sistema e modulo.

La risoluzione di tutti i problemi elencati è da ricercare nelle varie situazioni di gioco e di gara. Infatti, esistono sempre dei **principi,** delle "regole d'azione" sia per chi fosse in possesso di palla, cioè in **fase offensiva**, sia per chi si trova in **fase difensiva**, oltre che nella **transizione**, cioè nel passaggio positivo o negativo da una fase all'altra. L'allenatore deve **conoscere questi principi** che sorreggono gli **obiettivi di tecnica individuale, tattica individuale, tattica di reparto e tattica di squadra** e indurre i calciatori a scoprirli attraverso l'esperienza e il ragionamento. Gli interventi didattici devono evidenziare le esigenze risolutive ed essere organizzate in progressioni. La lettura della situazione, l'elaborazione dei dati informativi e comunicativi da parte dei giocatori sono fondamentali nell'applicazione efficace dei gesti tecnici nel rispetto dei tempi e degli spazi a disposizione ad ogni età. **L'allenamento integrale per principi**, per il raggiungimento di queste capacità, si può

realizzare attraverso progressioni nelle quali si affrontano gradualmente problemi di tipo tecnico, comunicativo, situazionale, collaborativo, tattico e strategico. La cronologicità e la progressività così organizzata nell'attività proposta, permette di inoltre di sviluppare nella sintesi conclusiva, la capacità di adattarsi e risolvere i problemi sviluppando fantasia e creatività, autonomia e discrezionalità, sfruttando le esperienze precedenti. Gli aspetti motivazionali e psicologici come anche la preparazione fisica sono presupposti al successo del percorso didattico esposto e dell'allenamento, che non riguarda solo la formazione nel settore giovanile ma anche la trasmissione di un pensiero di calcio nelle prime squadre. A complemento di questo lavoro di diversi anni fa, vorrei integrare con un pensiero appreso in questo corso: ho spesso ripetuto e dimostrato che una progressione non necessariamente debba essere proposta dal gesto alla realtà ma anche al contrario partendo dal globale e scendendo al particolare conforme al pensiero .... **dell'ingegneria inversa.**

1.4 IL CALCIO "PROPOSITIVO?!

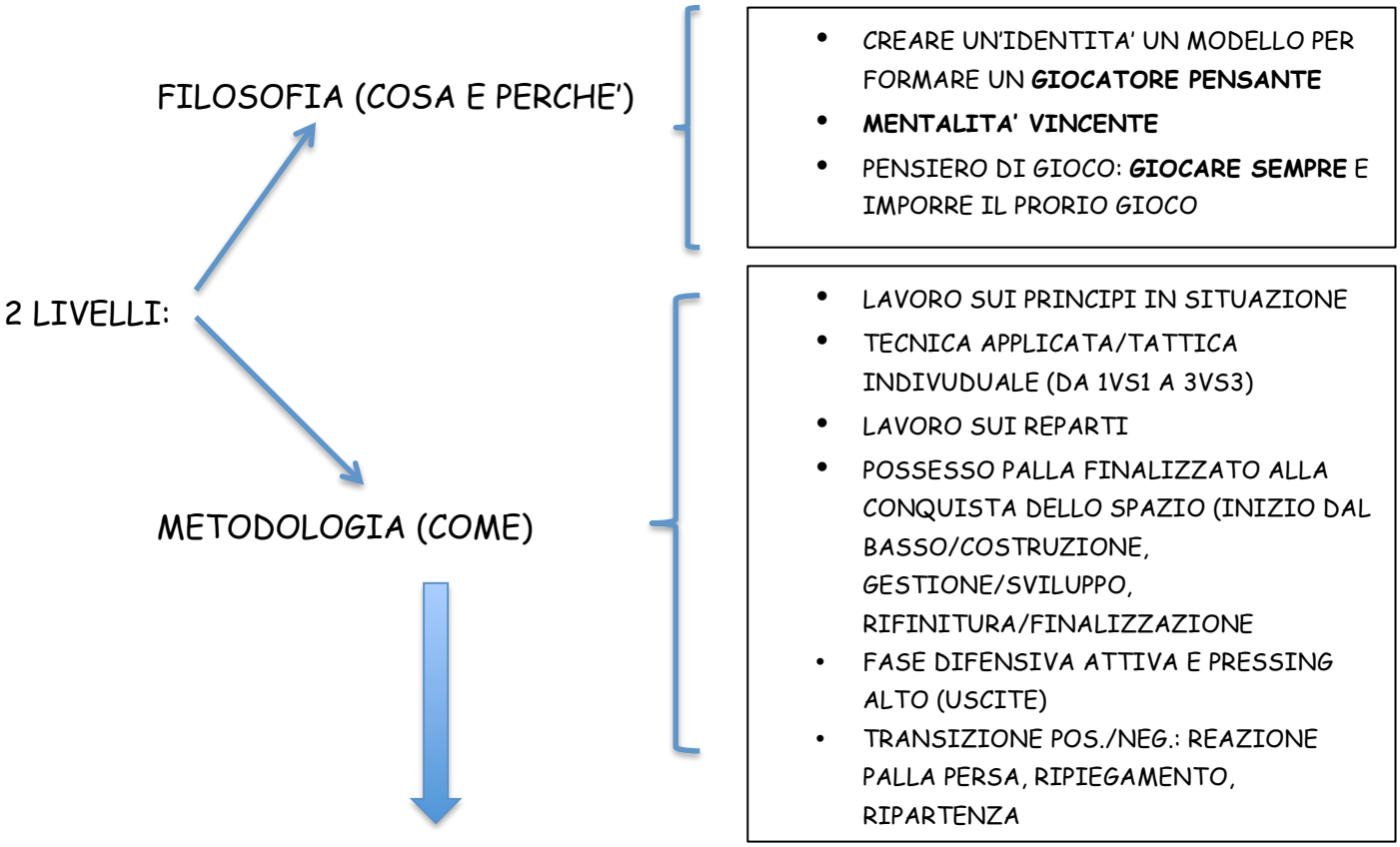
.."andate fiduciosi nella direzione dei vostri sogni"...

Oggi si sente parlare spesso di calcio propositivo, ma cosa si vuole o si dovrebbe intendere con questo termine divenuto di moda. Partiamo dal significato etimologico della parola.

PROPOSITIVO significato generale: dal latino propositus che significa **proporre**

- Ciò che concerne una proposta, con contenuto costruttivo
- Proporre soluzioni per migliorare (es referendum propositivo)
- Propositività: essere produttivi, costruttivi, proficui

Nella mia esperienza di settore giovanile come coordinatore tecnico, nel strutturare un modello, sono partito da un pensiero che riassumo rapidamente in uno schema che si sviluppa su due livelli:



ATTRAVERSO UN:

ALLENAMENTO INTEGRALE, SPECIFICO, FUNZIONALE ED EFFICACE

CON PROGRESSIONI **DAL GESTO ALLA REALTA' (sviluppo del pensiero tattico)**

(VALORIZZARE IL TALENTO E INTERVENIRE SULLE CARENZE)

Nell'accezione più attuale, **l'allenatore propositivo**, si esprime attraverso la ricerca del risultato con un'idea di gioco basata sul **possesso palla che prevede squadra corta, con partenza dal basso in costruzione, sviluppo e gestione della palla, rifinitura e finalizzazione. La fase difensiva è attiva con uscita alta in non possesso, reazione alla palla persa in transizione negativa e presidio, marcatura e copertura preventiva. Propone quindi un'idea di calcio basata su un "come vincere".**

Questa visione rischia però di essere riduttiva in particolare quando l'equilibrio, la funzionalità, la ricerca della performance e del risultato stesso si scontra con altri pensieri di calcio o se il confronto avviene tra due allenatori cosiddetti "propositivi" e le contromosse devono obbligatoriamente essere relative all'efficacia sul campo.

Quindi, nonostante gli allenatori siano naturalmente diversi per idee, caratteristiche di personalità e comunicazione, chi **è propositivo in senso più ampio,** dimostra similitudini in molte competenze ed è un MISTER che **"ha metodo" (sa cosa e come fare):**

1. Ha un progetto da **proporre** e condividere e programma il lavoro **(sa cosa fare, definisce tempi e modi, ha una strategia)**
2. Mantiene un'alta motivazione in tutti gli elementi del gruppo **(sempre sul pezzo, dimostra professionalità e trasmette passione, forma una mentalità vincente, ha carisma ed è un leader)**

3. Gestisce il gruppo e/o il singolo giocatore sul piano psicologico **(valorizza tutti, integra e coinvolge)**
4. Gestisce i rapporti con i giocatori, lo staff, i dirigenti, i mass media, ecc. **(imposta la leadership e la comunicazione interna ed esterna)**
5. Sa delegare agli altri collaboratori o elementi dello staff **(Autorevole, organizza il lavoro e le risorse)**
6. Trasmette, crea una mentalità e da' un'adeguata organizzazione di gioco **(ha un pensiero di calcio coerente, applicabile e definito, flessibile nei sistemi utilizzati)**
7. Gestisce i momenti di difficoltà, le sconfitte e i momenti positivi e i successi **(ha equilibrio, sa gestire il pre, post e la gara, da' fiducia ma individua e interviene sulle cause, ha capacità di scelta e decision making)**
8. Lavora sugli errori emersi in gara e in allenamento **(valorizza gli aspetti positivi e corregge le lacune per crescere)**
9. Conosce la programmazione dei carichi di lavoro fisico rispetto al risultato e agli obiettivi **(gestisce le risorse fisiche e mentali**)
10. Sceglie, trasforma **e crea** le attività da proporre in modo efficace, diretto e funzionale agli obiettivi. **(sa come fare, determina le priorità, definisce gli interventi, sa analizzare, utilizza il feed back aggiusta in progress e cambia, lavora sui principi e per schemi)**

SECONDA PARTE: IL SISTEMA 14231

INTRODUZIONE

…A volte vinci tutte le altre volte impari…

L'interpretazione di un qualsiasi sistema, permette di essere più o meno offensivi, più o meno propositivi. In effetti, **non esiste un sistema migliore di un altro,** anzi, sarebbe opportuno saper utilizzare e/o alternare 2/3 sistemi differenti. Rotazioni, interscambi, slittamenti e scalate, permettono, ad esempio, anche di attaccare in un modo e difendere in un altro o viceversa, trasformandosi durante la gara, le fasi o in riferimento alla necessità del momento sulla **lettura e gestione della gara.** Tuttavia, l'altezza del baricentro può determinare la maggior efficacia di un sistema rispetto ad un altro oppure favorire una o l'altra fase. In particolare il sistema può essere scelto in relazione a molte variabili e ad esempio:

- **Alle caratteristiche dei giocatori** a disposizione (può cambiare in riferimento a chi gioca)
- **All'efficacia e alla funzionalità** in relazione al rendimento individuale, alla prestazione collettiva e al risultato
- **All'avversario da incontrare** (sistema utilizzato) e/o se si gioca fuori o in casa
- **Al risultato nella stessa gara**, alla strategia applicata alla situazione, ai cambiamenti, sempre in riferimento alla **lettura**

- **Ad un progetto tecnico-tattico condiviso** (con società o giocatori ecc..)
- **alla mentalità e alla filosofia, e quindi alla scelta dell'allenatore in relazione al modello di gioco che vuole esprimere e al suo pensiero di calcio**.

Oggi un allenatore moderno e flessibile, che pur mantenendo un'identità che riguarda il **come giocare** nelle fasi di gioco, atteggiamento e mentalità, è in grado di far gareggiare la squadra con più di un sistema. Spesso, invece, un Mister che cambia sistema, viene criticato per mancanza di identità tattica e di idee, ma come si sa, i principi nelle 2 fasi di gioco, sono gli stessi per ogni sistema. L'identità non si esprime con un sistema e con movimenti schematizzati. Quindi se si lavora sui principi, sarà più facile cambiare sistema in base alle esigenze e all'efficacia, senza modificare l'identità di squadra. Anche il giocatore moderno ed evoluto, che ha seguito una formazione adeguata e integrale, si adatta facilmente a qualsiasi sistema. In primo luogo sarà fondamentale intervenire **sulla mobilità in ogni fase** di gioco. La staticità, in termini di movimento e mentale, favorisce sempre l'avversario quando ti attacca, non permette gli sviluppi in fase offensiva e di recuperare palla immediatamente se persa o di ripiegare in copertura nella transizione. Ecco perché le attività sui principi, devono prevedere lo stimolo al movimento continuo per lavorare sull'intensità, formando e favorendo anche una giusta **"cultura del lavoro"**. L'elaborato che segue vuole essere un esempio di organizzazione del lavoro tattico per attuare un sistema

14231 con modulo a zona, semplice e pratico, **applicabile e adattabile a qualsiasi altro tipo e modo di giocare**, comprendendone la metodologia.

2.1 I PRINCIPI GENERALI DELL'14231.

…"Decidete che una cosa si può e si deve fare e troveremo il modo"…

Il 14231 è riconducibile facilmente nelle 2 fasi ad un 1442, ma le differenze dipendono **dall'interpretazione**. Questa affermazione è sottolineata dalle diversità dello stesso sistema utilizzato per esempio, nel 2006 da Ferguson e più recentemente da Sarri o da Allegri.
Infatti, in possesso possono variare diversi aspetti nell'organizzazione:

- Il movimento a pendolo dei mediani (scaglionamento)
- La rotazione dei centrocampisti e delle catene
- La posizione ad imbucare dei trequartisti (penetrazione)
- La posizione dei terzini e talvolta dei trequartisti esterni (ampiezza)
- Posizione centravanti ad allungare gli avversari, inserimenti e tagli trequartisti (profondità)
- Ecc.

In linea teorica, le linee di passaggio (di proposito sono stati evitate le linee di passaggio orizzontali) e i triangoli e i rombi teorici del sistema per la gestione della palla sono sicuramente funzionali e pratici in questo sistema. (fig.1)



Così presentato in maniera statica, il sistema in fase di possesso è equilibrato con il **miglior scaglionamento** (reparti su più linee: 4). Chiaramente dal punto di vista dinamico e reale le cose cambiano.

Di seguito poi i movimenti individuali in fase di possesso in aiuto al portatore palla. (fig.2)



Legenda e movimenti individuali:

P portiere: a sostegno e coperture preventiva sempre

TD terzino destro: sulla linea in ampiezza, dentro in sviluppo, a sostegno, marcatura e copertura preventiva, in sovrapposizione

TS terzino sinistro: come sopra

CD centrale di difesa destro: a sostegno, marcatura e copertura preventiva, dietro, dentro e fuori avanti a prendere campo.

CS centrale di difesa sinistro: come sopra

MD mediano destro: pendolo dentro e fuori, sempre in zona luce, rotazione, sostegno e presidio, inserimento.

MS mediano sinistro: come sopra

TR trequartista: appoggio verticale tra le linee, basso ad aiutare i mediani, rotazione, sostegno punte, inserimento e taglio

AD ala destra (trequartista esterno): dentro tra le linee, fuori in ampiezza, inserimento, taglio, attacco profondità

AS ala sinistra (trequartista esterno): come sopra

C centravanti: profondità (per lasciare spazio ai tre quartisti), tagli, in appoggio verticale.

Le frecce indicano i piani di movimento dei giocatori che sono **perpendicolari alle linee di passaggio** della figura precedente. I movimenti permettono di creare rombi e triangoli vicino alla palla per il gioco corto (gestione – costruzione) e posizioni lontane per il gioco profondo o in ampiezza. Rimane il presupposto di un pensiero di calcio propositivo e basato sul possesso che parta però **dalla tattica individuale della fase offensiva sui principi di smarcamento. Inoltre,** chi non è in possesso palla deve **cercare di creare più linee di passaggio possibili** (movimento senza palla) per aiutare il compagno che porta palla, quindi

porsi in zona luce, sempre sulle linee di passaggio e vedendo la palla rasoterra.

In fase di non possesso le scalate essenziali sono molto semplici: l'abbassamento dei due trequartisti esterni a centrocampo a formare un 14411 ed eventuale abbassamento del trequartista sul centrocampo a diventare un 1451. Le uscite sui vari sistemi le affrontiamo nella parte pratica relativa alla fase difensiva, ma anche queste risultano abbastanza semplici su squadre che impostano, sfruttando i 4 giocatori avanzati. Chiaramente l'altezza del baricentro determina le uscite/**pressing** e l'atteggiamento che è piuttosto variabile con questo sistema, preferibilmente dovrebbe essere mantenuto medio-alto. Chiaro l'atteggiamento di fase difensiva attiva e propositiva con posizioni di occupazione spazio, presidio e coperture/marcature preventive con squadra corta e stretta.

Non è assolutamente vero che l'14231 non sia un sistema equilibrato in fase difensiva e troppo offensivo, ma è chiaro che si presupponga un atteggiamento particolare sui **principi della transizione negativa/positiva e in fase difensiva:**

- **Reazione immediata alla palla persa**, (o riattacco) con pressione individuale e pressing su appoggi. Pressing: **temporale** (reazione), **spaziale** (ripiegamento a comporre il reparto) e **situazionale**
- **Marcature e coperture preventive.**
- I 4 giocatori avanzati non arretrano mai e **aggrediscono sempre avanti,** ma:

- **Ripiegamento immediato verso il centro e dietro la linea della palla quando scavalcati.**
- I 2 mediani escono ad attaccare e coprono in alternanza
- **Squadra corta e stretta sempre** a coprire sempre la palla con pressing indirizzato
- **Difesa attiva** che accorcia veloce su palla coperta
- In fase di possesso **prevedere presidio, copertura e marcatura preventiva e sostegno di almeno 3+1/2** (3 difensori + 2 mediani),
- Le scalate avvengono per linee verticali: i due trequartisti esterni si abbassano a centrocampo e il trequartista centrale si abbassa centralmente
- L'atteggiamento e lo schieramento potrebbe variare sulle diverse altezze del campo a partire dalle metà campo avversaria sino alla propria metà campo: 14231, 1442, 1451.
- Pressione e pressing indirizzato sui vari sistemi con uscite pre-impostate.
- Gioco di reparto o individuale in riferimento alla situazione, alla posizione, all'altezza e alla copertura della palla.
- **Giocatori preparati dal punto di vista tattico individuale a sostenere i vari modi di 1vs1 in fase difensiva.**

Principi, tuttavia, che dovrebbero essere comuni a tutti i sistemi. Per concludere, questo sistema può essere interpretato come volontà di proporre un atteggiamento offensivo e propositivo, inteso ad imporre proprio gioco e difendendosi in modo attivo.

Questa premessa sui principi è semplice e schematica, poiché sarà sviluppata dettagliatamente nella parte pratica.

2.2 LAVORARE PER SCHEMI O PER PRINCIPI?

"...I migliori maestri sono quelli che ti indicano dove guardare, ma non ti dicono cosa vedere..."

Per sintesi e chiarezza, se valutiamo ad esempio due principi, uno in fase difensiva, "si esce a chiudere un avversario nel momento della trasmissione per arrivare sul controllo" e uno in fase di possesso sul gioco corto. "si deve sempre vedere la palla rasoterra per smarcarmi in zona luce", sarà **più difficile trasmetterli con degli schemi ed esercitazioni tipo "subbuteo" lontani dalla realtà** e senza avversari, piuttosto che in situazioni di gioco nelle quali si evidenziano le soluzioni e le applicazioni dei principi. Ma didatticamente, come vedremo, per alcuni obiettivi e principi, utilizzando delle progressioni, potrà essere utile integrare le due metodologie. Anche la questione della gestione degli spazi e dei tempi di gioco, non può essere regolata utilizzando gli schemi, come tanti allenatori credono, poiché come abbiamo visto nella prima parte di questa tesi, ciò dipende dalla comunicazione e dalla lettura della situazione. Come già detto, le attività che intervengono sulla capacità di scelta sono più efficaci e funzionali agli obiettivi dell'allenamento e alla realtà della gara, inoltre, più allenanti da un punto di vista condizionale. Quindi si può scegliere se far suonare uno spartito fisso e prestabilito, o seguire una

melodia sulla quale poter aggiungere arrangiamenti, abbellimenti e improvvisare assoli.

Ho suddiviso didatticamente i lavori per fasi, tuttavia ritengo che sia opportuno lavorare in modo, come al solito, integrale e dove sia possibile intervenire sempre su tutte le fasi di gioco. Lo vedremo con gli esempi finali di sedute sui principi di fase offensiva.

2.3 LA FASE DIFENSIVA PER SCHEMI

...Niente giunge inaspettato: bisogna aspettarsi di tutto...

Ritengo molto difficile pensare che si possa trasmettere efficacemente la fase difensiva attraverso degli schemi, tuttavia nella fase didattica esistono alcune attività che richiamano temi classici proposti nel tempo.

E' mio pensiero che la fase difensiva sia la più facile da organizzare, ma va fatta con grande applicazione e intensità. Ecco che il lavoro per schemi risulta poco reale e funzionale.

Mi limiterò ad un paio di esercitazioni che ho modificato cercando di evolvere le classiche proposte di attacco ai colori.

1) La prima è un **attacco alle sagome**. Si dispongono 10 sagome con il sistema della squadra avversaria da incontrare e all'altezza del campo che s'intende uscire. Le sagome sono orientate nella posizione più frequente e su tutte si dispone una palla. A questo punto a comando dell'allenatore, inizialmente in modo didattico, si attacca la sagoma indicata. Man mano la correzione della posizione del corpo di

chi attacca e dei compagni che si dispongono su coperture e appoggi è verificata si alza l'intensità del lavoro. E' un'attività che può essere proposta nel riscaldamento. Si possono utilizzare anche solo i reparti di difesa, di difesa e centrocampo, di centrocampo e attacco. Come variante s'inserisce la transizione positiva. A comando del Mister "conquista palla", si parte con un'azione offensiva di ripartenza, con sviluppo e finalizzazione. Poi si riprende. (fig.3).

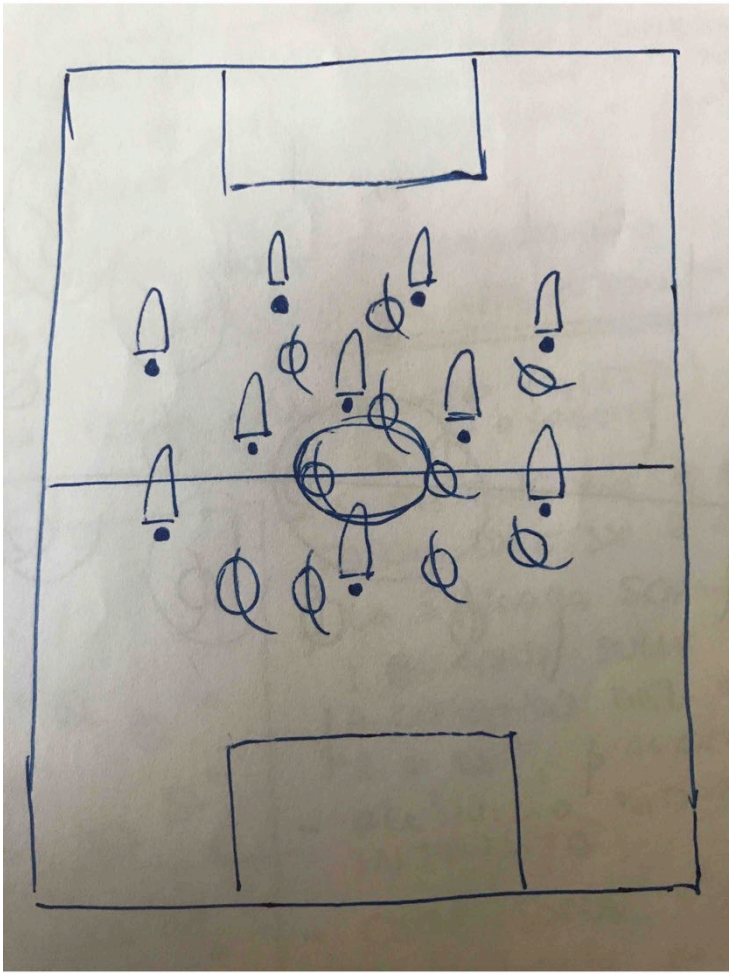


Fig.3

2) La seconda è un **attacco alla palla** più elaborata e con alcune varianti. Si dispongono 4 palloni sulla fascia destra, 4 al centro e 4 sulla sinistra. L'altezza dei palloni può variare in relazione della posizione che si vuol far tenere alla squadra. Anche in questo caso si

può eseguire con tutto il gruppo squadra o con i reparti come sopra. I palloni sono numerati, 1 il più alto, 4 il più basso. La squadra attacca la palla chiamata dall'allenatore (es.: 2 destra! 3 centro! ecc). Questo simula un possesso avversario e dopo un inizio didattico con correzioni di postura e di posizioni, si esegue ad alta intensità e con i tempi regolati di lavoro e recupero, diventa un lavoro condizionale. Come sopra si può inserire la transizione positiva con la conquista della palla. (fig.4)

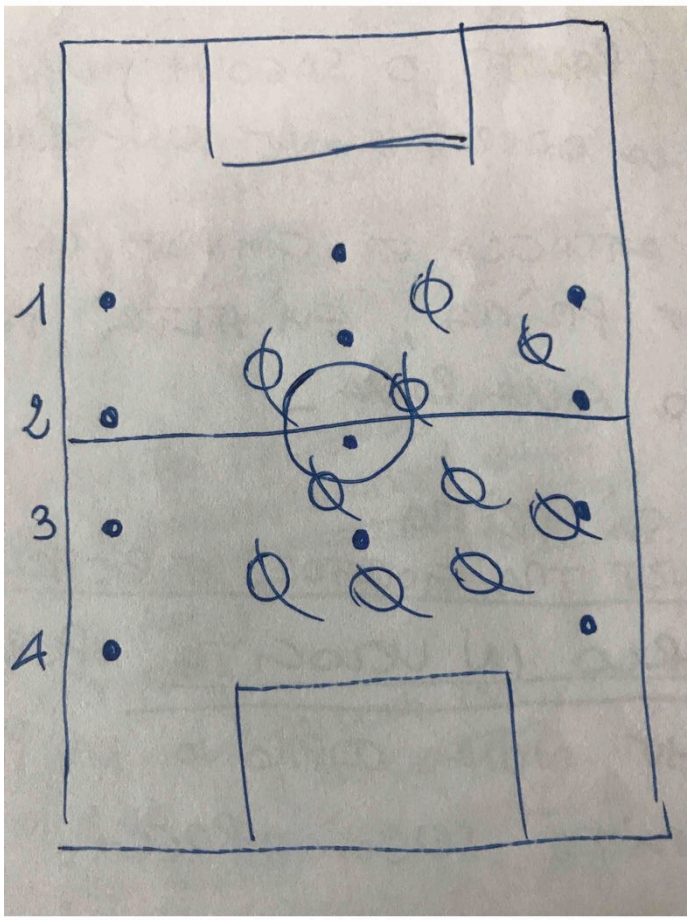


Fig.4

La variante in fig.5 prevede la presenza anche delle sagome o paletti che possono essere posti con uno schieramento o a caso, in modo da simulare e abituare la marcatura degli appoggi vicini alla palla

attaccata (e quindi coperta) e le posizioni più lontane con le adeguate coperture. Curando le distanze tra reparti e giocatori, si applicano le varianti delle esercitazioni precedenti. Sono quindi, attività didattiche propedeutiche al pressing e all'organizzazione delle uscite, utilizzabili prima di passare alle situazioni di gioco.

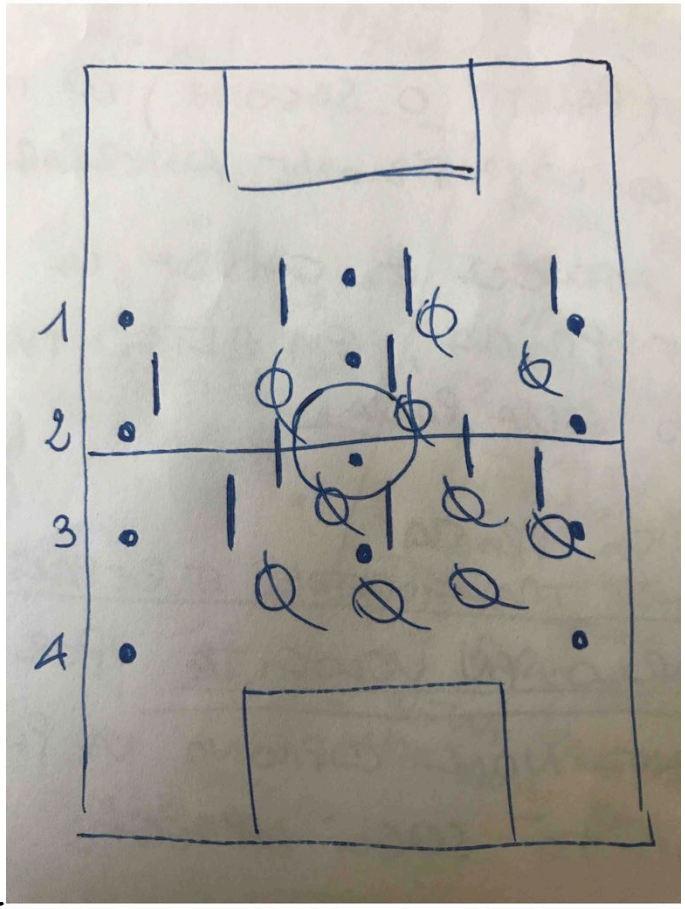


Fig.5

2.4 LA FASE DIFENSIVA PER PRINCIPI

…"Nel mezzo delle difficoltà nascono le opportunità"…

Per motivi di sintesi e di coerenza al tema, non affronterò tutto il lavoro, tuttavia fondamentale, che riguarda la tecnica applicata, la **tattica**

individuale e di reparto dei 4 difensori. Attività che riguardano sfide da 1vs1 a 3vs3 nei diversi sviluppi, il marcamento con palla bassa e **alta (percezione traiettorie e gioco di testa)**, **soprattutto i movimenti sulla lettura della palla del reparto**, ecc. Tutte proposte che devono essere svolte in situazione e ad alta intensità. Nella pianificazione settimanale è necessario inserire lavori individuali per ruoli, sia per i difensori, sia per centrocampisti e attaccanti, per migliorare la gestualità e la tecnica applicata specifica, nonché gli obiettivi di tattica individuale. Quindi mi limito ad una premessa importante che riguarda alcune indicazioni metodologiche, soprattutto ai fini di formare integralmente i giocatori e applicare un calcio propositivo che presuppone un difensore, ma non solo, che sia in grado di **saper scegliere e decidere anche in fase di non possesso (pensiero tattico).** Pertanto, sarà necessario intervenire sugli aspetti condizionali, tecnico tattici e cognitivi nel seguente modo:

- Lavorare molto sulla **tattica individuale**, nelle due fasi, ma con particolare riferimento alla fase di non possesso (sfide da 1vs1 a 3vs3)
- Lavorare su tutte le forme di marcamento e di copertura e difesa dello spazio, per l'acquisizione dei principi. (es.: quando la palla passa marco lo spazio)
- Lavorare sui movimenti di reparto con riferimento all'altezza del campo e alla lettura della palla coperta o scoperta.

- La transizione positiva e negativa va sempre inserita nei lavori proposti, insistere in particolare sugli aspetti psicologici e cognitivi di quella negativa, più difficili da acquisire.

In effetti, i principi di fase difensiva e transizione negativa, si migliorano soprattutto lavorando **sull'attenzione e sull'atteggiamento** (mentalità, agonismo e concentrazione), con una ricaduta fondamentale sul lavoro condizionale.

La fase difensiva attiva, dovrà essere impostata in funzione della fase offensiva, per diventare un'ulteriore opportunità di attaccare gli avversari: **difendere attaccando**. Lo vedremo nelle attività per principi della fase offensiva, ma anche preparare durante la fase difensiva le posizioni di alcuni giocatori per **l'attacco preventivo**, e la transizione positiva.

Si strutturano progressioni per:

- 6 giocatori: 4 difensori e 2 mediani
- 7 giocatori: 4 dif., 2 med.. e 1 trequartista
- 8 giocatori: 4 dif., 2 med. e 2 trequartisti esterni
- 9 giocatori: 4 dif., 2 med. e 3 trequartisti
- 10 giocatori

i**mplicitamente più il portiere sempre.** Spesso ci dimentichiamo di un giocatore che non è solo fondamentale nelle sue competenze difensive, ma oggi particolarmente assume un'importanza determinante nella fase di possesso. Inoltre, la presenza costante del portiere fa si che migliori la

conoscenza dei principi trasmessi nelle fasi e poi possa guidare da dietro i compagni, in riferimento agli obiettivi delle attività e in partita.

I criteri delle varianti da tenere sempre in considerazione saranno:

- **lavorare in inferiorità** nella propria metà campo
- lavorare in superiorità nella metà campo avversaria per **aggredire in avanti e prendere sicurezza**
- **variare l'altezza del campo**
- variare la partenza dell'azione
- utilizzare gli avversari con sistema della squadra da affrontare e con atteggiamento e sviluppo applicati ad esempio 14321.
- **codificare uscite in fase di pressione**
- **indirizzare e attuare pressing**
- lavorare sull'intercetto e la densità
- **inserire sempre la transizione positiva e prevedere l'attacco preventivo**
- codificare e delimitare altezza della difesa sulle diverse situazioni in riferimento alla palla, per creare lo spazio di competenza del portiere (es.: se bassi prendere di riferimento la linea dell'area per tenerla libera – Manchester di Pellegrini, oppure una linea sulla tre quarti per tenere alta la squadra)
- delimitare anche con due linee verticali lo spazio da stringere verso la palla e di competenza di ognuno dei 4 difensori

Poiché è stato tema dominante anche durante il corso, la diatriba tra una difesa più di reparto o più individuale, provo a definire un principio

generale che parte dalla condizione della palla e potrebbe essere funzionale ma che poi deve essere adattato nelle varie situazioni, di gioco e in relazione all'altezza del campo nella quale si svolge l'azione di non possesso: in riferimento ad una palla lontana e scoperta, la squadra si muove di reparto "a zona", mentre ci si avvicina alla palla ci si orienta verso "uomo nella zona", per diventare a "uomo" nel caso di palla coperta e pressione. Non è risolutivo ma si pone come principio di base. E sempre come principio base, in situazione di difficoltà e/o inferiorità chiaramente meglio agire di reparto.

L'esempio pratico che segue è in generale, una progressione didattica "invertita".

Partiamo alti, nella metà campo avversaria in superiorità, per arrivare bassi in inferiorità.

1. Attacco-difesa 10vs8+p nella metà campo avversaria (fig.6) per uscite/pressing ultra offensivo sulla costruzione dal basso . Ipotizziamo di dover preparare la gara contro un 14312 e schieriamo gli 8 antagonisti in questo modo. La palla parte sempre dal portiere. I 10 in fase di non possesso partono dopo la giocata da sotto la lunetta del rigore.

La progressione prevede 4 varianti:

- gli 8 (bianchi) giocatori devono mantenere il possesso per 10 passaggi per fare un punto con tocchi liberi.
- poi oltre ai 10 passaggi devono portare la palla oltre il centrocampo.
- oltre ai punti precedenti possono fare goal nelle 2 portine a centrocampo.

- Inserire 1 avversario 10vs9

I **10 (rossi) in fase difensiva** dovranno:

- tenere corta e stretta la squadra
- indirizzare e individuare le uscite efficaci codificandole
- sapere dove, come e su chi fare pressione e pressing
- muoversi di reparto sino alla copertura della palla per poi chiudere gli appoggi, presidiare e porsi in copertura e marcatura preventiva.
- conquistare la palla
- ripartenza rapida ma con gestione, rifinitura e finalizzazione +
- reazione palla persa immediata

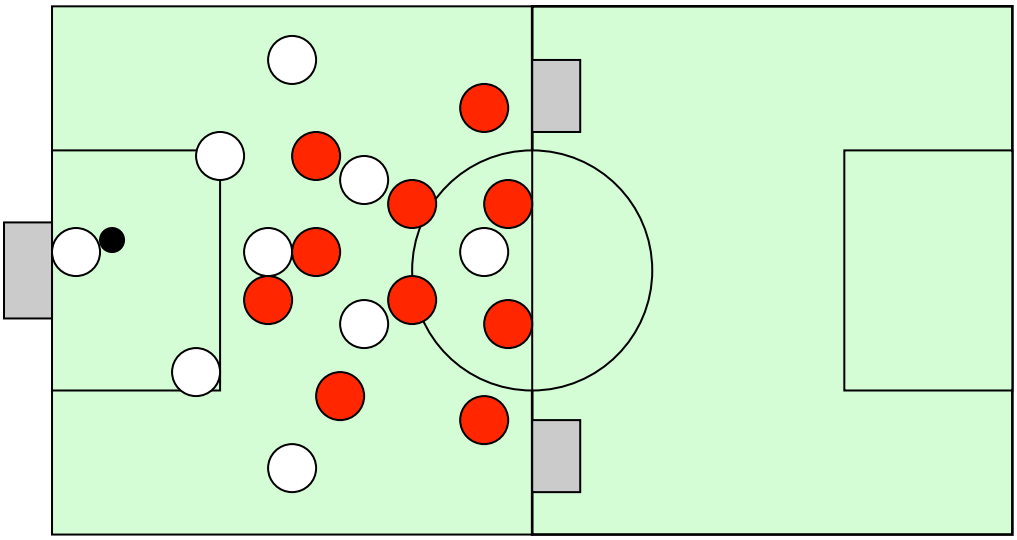


Fig.6

L'allenatore chiaramente corregge e interviene in real time sullo svolgimento e sul processo della fase di conquista della palla, per raggiungere gli obiettivi **e far apprendere i principi**. L'utilizzo dello strumento del feed back è fondamentale. Questa affermazione è valida per ogni attività proposta.

2. La successiva attività essenzialmente cambia l'altezza di uscita sulla trequarti campo, ponendo l'attenzione anche sulla **densità e l'intercetto**, che saranno due obiettivi da aggiungere all'elenco (Fig.7).

Le varianti e la progressione è identica a quella sopra. Cambiano:

- la partenza del gioco al difensore centrale degli 8 in possesso
- l'attesa al cerchio di centrocampo
- la conclusione libera senza avversari nella transizione positiva se superata la linea di tre quarti
- si utilizzano i due portieri .

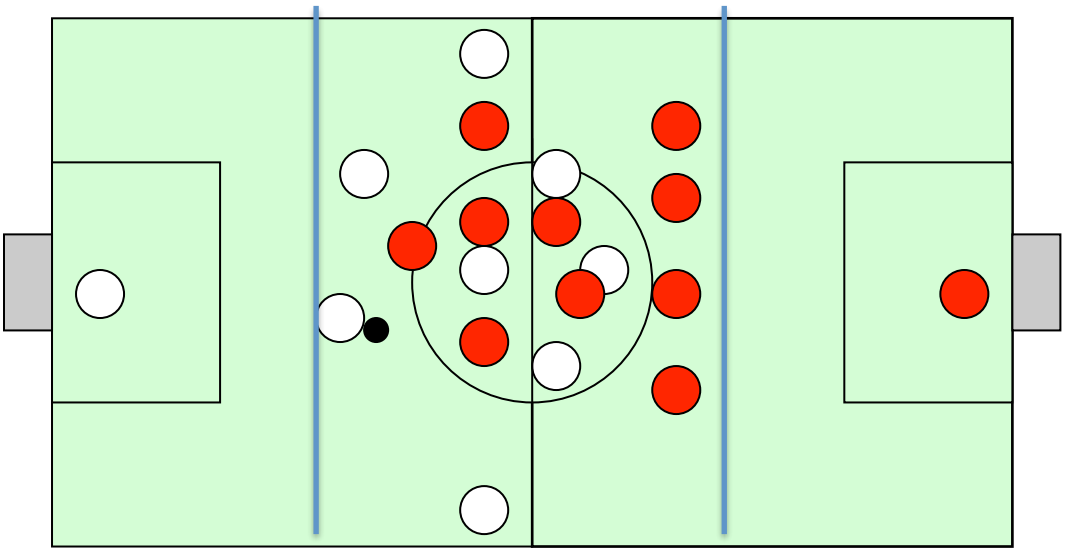


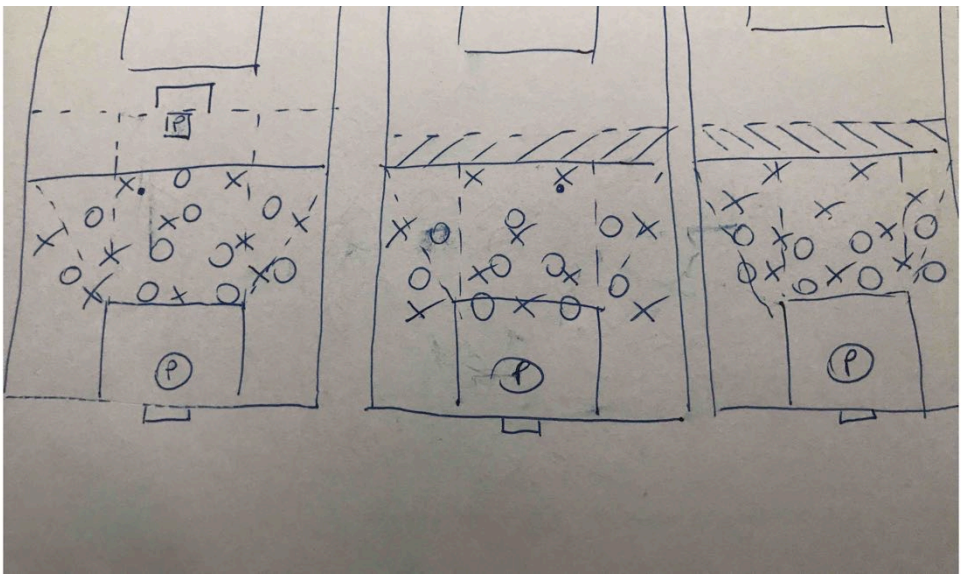
Fig.7

3. Passiamo, man mano che scendiamo, dalla superiorità all'inferiorità. Nella progressione molto semplice che segue, partiremo da un 11vs11 per arrivare ad un 8+pvs10.

Nella fig. 8, vediamo le tre varianti. Nella prima si gioca un 11vs11 nella propria metà campo. Si difende la porta e conquistata palla, si riparte costruendo sino a centrocampo e si può finalizzare liberi su una porta

posta sulla tre quarti avversaria. Si curano i principi della densità a centrocampo, e in particolare l'atteggiamento della linea dei 4 che tengono "libera l'area" fermandosi sulla linea. Nella seconda si passa ad un 9vs10, come sopra gli obiettivi difensivi, sempre presente la transizione positiva a cercare la meta di centrocampo. Si conclude con un 8+pvs10, per consolidare la collaborazione in fase difensiva tra difesa e centrocampo. In tutte le proposte, le azioni si concludono con una finalizzazione, una meta e se il portiere entra in possesso palla, la squadra che difende riparte con una costruzione dal basso.

Fig.8



Passiamo alle progressioni in inferiorità numerica.

4. In questa proposta (fig.9) si gioca un 6+pvs8 nella propria metà campo per abituarsi a difendersi con 6 giocatori (difensori + mediani). La palla parte sempre dagli 8 in fase offensiva. Se i 6 conquistano palla, devono in transizione positiva portarla ai 4 compagni che aspettano oltre il

centrocampo e vanno a finalizzare con un 4vs2+p. Come variante fare anche un 6vs10. Sempre ripartenza sui 4 avanzati che possono essere contrastatati dal ripiegamento di 4 difensori.

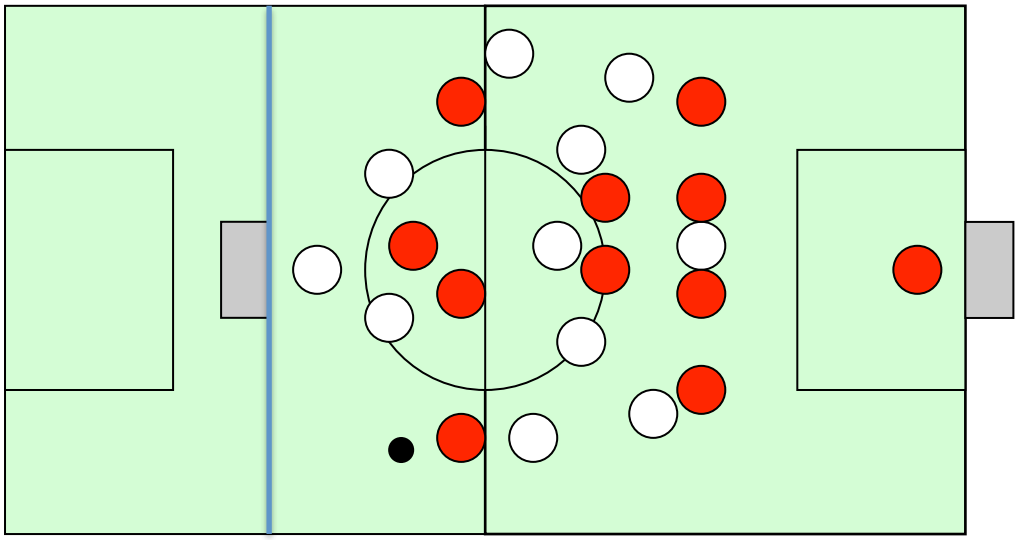


Fig.9

5. Per concludere, propongo un'attività che permette di lavorare su 2 reparti di difesa contemporaneamente. Anche in questo caso per motivi di sintesi, non affronto le progressioni sui 4 difensori da 4+pvs6 a 4+pvs8 a difesa della porta. Si utilizzano 18 giocatori. S'inizia con un 4vs6 su una porta. Se in 6 in possesso palla concludono si riparte con un 4vs6 sull'altra porta con i due mediani (jolly) che passano con l'altro gruppo. Nel caso in primi 4 difensori conquistassero a palla, con l'aiuto dei jolly devono portare la palla a 4 attaccanti che ripartono insieme ai jolly con un 4vs6 sull'atra porta. Se il portiere prende palla si inizia dal basso con un 6vs4 a portare palla nell'altra metà e così via (fig.10).

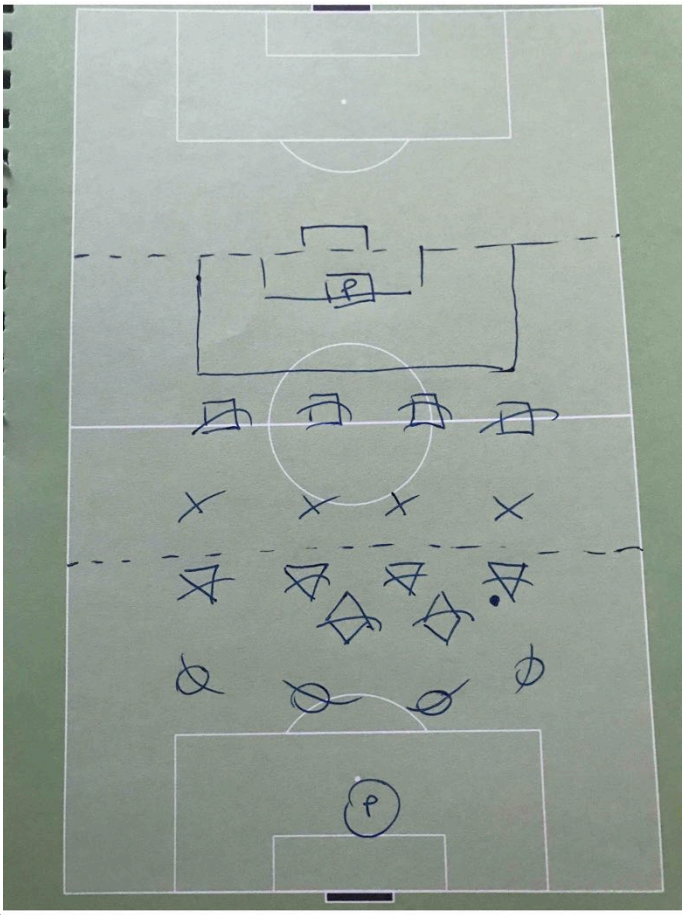


fig.10

Penso di aver dato poco spazio alla fase difensiva, poiché sarà comunque spesso richiamata nella parte dedicata alla fase offensiva, per evidenziare come sia subordinata a quella fase del gioco.

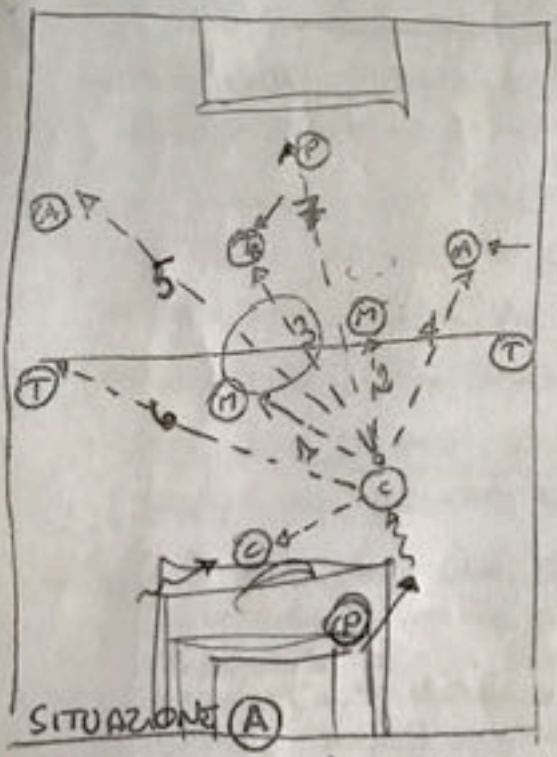
2.5 LA FASE OFFENSIVA PER SCHEMI

..."lo vedete?"....

Lavorando per schemi sulla fase offensiva, trattiamo la didattica dell'11vs0 in riferimento al sistema. Dai principi esposti nella premessa, è possibile strutturare schemi sui movimenti nei tre tempi di gestione del

possesso: costruzione, gestione/sviluppo e rifinitura/finalizzazione. Gli schemi sono l'attività più semplice da preparare, basta mettersi a tavolino e in riferimento ai tre tempi di gestione, decidere i movimenti dei giocatori schierati. L'utilità per un allenatore di studiare i movimenti del proprio pensiero di applicazione del sistema, diventa molto utile alla programmazione delle attività da proporre in allenamento, non solo a livello di schemi. Nelle foto successive alcuni miei appunti relativi allo studio dei movimenti del 14231, che poi devono essere portati sul campo. L'allenatore deve prendere appunti, scrivere e conservare le note relative agli argomenti studiati, per poi trasferirli in file e riprenderli all'occorrenza.

- PARTIAMO DALLA SITUAZIONE (A) CON CONTRAC CHE PORTA PALLA AL TEMPO (1) PALLA AD UNO DEI DUE CENTRALI: 6 POSSIBILITÀ DI SCELTA: • 3 SENZA SVILUPPO (LA 5/6 E LA 7) A SCAVALCARE PER LA PUNTA CENTRALE O L'ESTERNO OPPOSTO O IL TERZINO (ALTERNATIVE AD UN PRESSING PERICOLOSO) • 4 CON SVILUPPO (1, 2, 3, 4) - AL TEMPO (1) NELLE IMMAGINI PRECEDENTI CORRISPONDONO NUOVE POSIZIONI; (IL PASSAGGIO AL TERZINO NON È PREVISTO PERCHÉ SARÀ LA SITUAZIONE (B)



SITUAZIONE (A)

• LA PALLA PUÒ (ANZI MEGLIO) PARTIRE ANCHE DAL PORTIERE E NELLA PRIMA FASE (COSTRUZIONE DAL BASSO). È IMPORTANTE IL MOVIMENTO DEI GIOCATORI SOPRA LA PALLA IN MODO CHE LO SCAGLIONAMENTO SIA EFFICACE AL TEMPO CODIFICATO!!

(1) (TRASMISSIONE AL CENTRALE) - IN LINEA TEORICA SI CREANO 5 ROMBI CON ANCHE LE COPERTURE PREVENTIVE SEGNATI CON EVIDENZIATORE

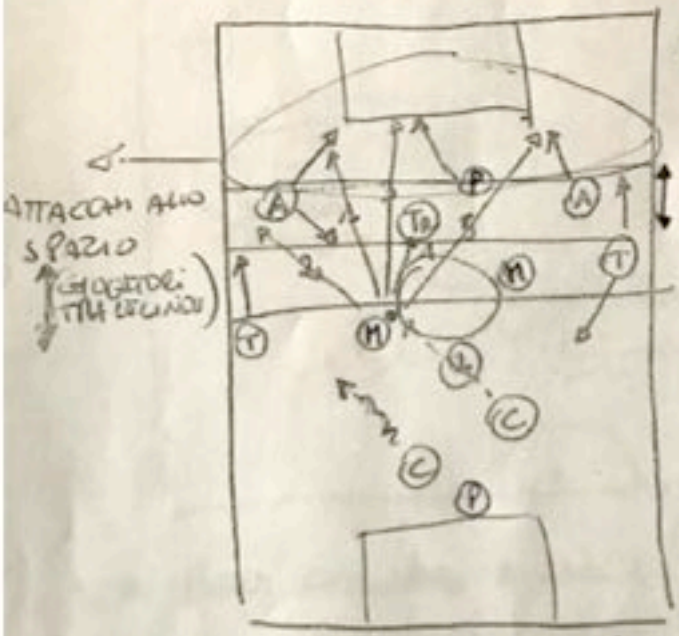


CHIARAMENTE, NELL'EMERGENZA, SI PUÒ PASSARE LA PALLA COME ALTERNATIVA AL CENTRALE A SOSTEGNO (E COPERTURA PREVENTIVA) E AL PORTIERE SEMPRE A SOSTEGNO. (DA PROVARE QUALCHE VOLTA PER LE ALTERNATIVE E FARE UN PO' DI COSTRUZIONE

SITUAZIONE (A) SVILUPPO → SCELTA (1) TEMPO (2) (CAMBIO FRONTE)

CON PALLA AL MEDIANO OPPOSTO AL DIFENSORE CENTRALE

CI TROVERETTO !



(5) SCELTE DI RIFINITURA E FINALIZZAZIONE

(1) ALA CHE TAGLIA PROFONDA O VIENE DENTRO

(2) TERZINO CHE SI ALZA NUOVO SPAZIO CREATO DALL'ALA

(3) PUNTA IN PROFONDITÀ

(4) PENETRAZIONE AL TRE QUARTI (SECONDA PUNTA)

(5) CAMBIO ALL'ALA OPPOSTA (CENTRO O MEZZO PROFONDO IN QUESTO CASO)

PER OGNI SCELTA DI RIFINITURA CORRISPONDONO DIVERSE FINALIZZAZIONI O RIFINITURE !

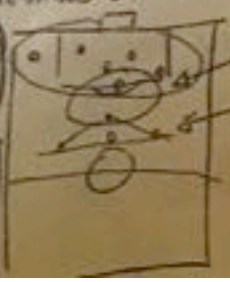
- CONCLUSIONE DIRETTA
- CROSS DAL FONDO O DA 3/4
- SCAMBI VELOCI AL LIMITE (CON PALLA AL TREQUARTISTA)

– PREVEDERE FINALIZZAZIONI CON ALMENO 3 GIOCATORI, UNO SUL PRIMO PALO, UNO SUL SECONDO, UNO DIETRO!
(MEGLIO 4/5 GIOCATORI ANCHE IN AREA)

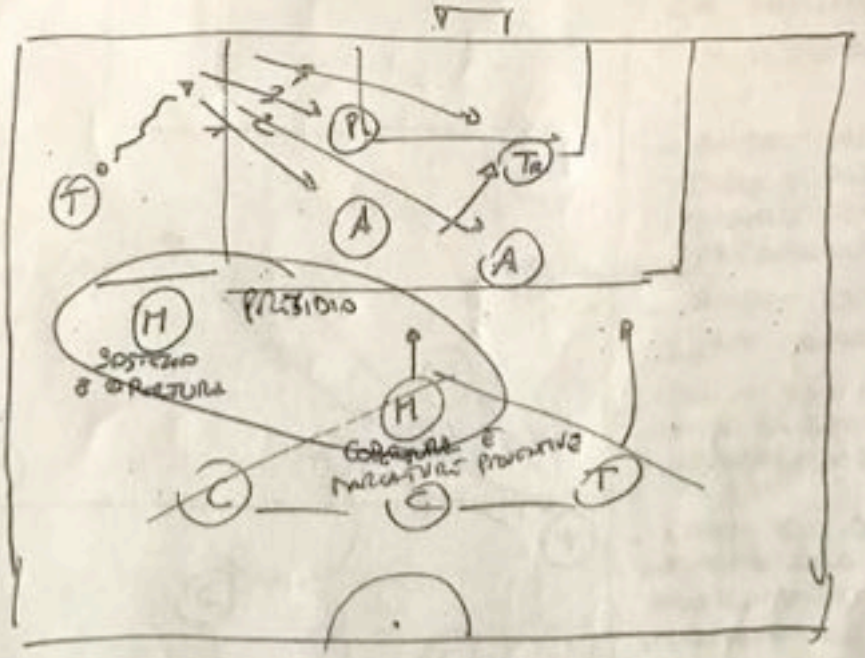
N.B. È IMPORTANTE CHE COMUNQUE CI SIA UNA SITUAZIONE DI COPERTURA PREVENTIVA DI 3+1 (3 DIFENSORI + 1 MEDIANO) X ASSICURARSI DI NON PRENDERE CONTROPIEDI - QUINDI SE SALE UN TERZINO, L'ALTRO RIPIEGA E SE UN MEDIANO S'INSERISCE L'ALTRO SI FERMA. (6 GIOCATORI IN FINALIZZAZIONE È ANCHE SOPRA LA PALLA)

ALMENO 4 IN COPERTURA PREVENTIVA

+ GIOCATORI PORTANO SOPRA LA LINEA DELLA PALLA (IN POSSESSO) TERZINI E' !!



ESEMPIO 2 FINALIZZAZIONE (PALLA AL TERZINO X CROSS) (8)
= RIFINITURA (CROSS)



- PER OGNI SVILUPPO A PAG. 6 (7 DI CUI (3) SUBITO X FINALIZZARE) SI POSSONO STRUTTURARE AZIONI COMPLETE CON CONCLUSIONE (UNA SOLA)
- PER SINTESI VEDIAMO INSIEME UN ESEMPIO DI SVILUPPO CON PALLA AL TERZINO SITUAZIONE (B) PAG. 5
- PRIMA DI UN ALLONTANAMENTO SI POSSONO PROGETTARE 3/4 SOLUZIONI A TAVOLINO E POI PROPORLE, IN RIFERIMENTO (X ESEMPIO) AD UN PUNTO DEBOLE DELLO SCHIERAMENTO AVVERSARIO, QUELLE + EFFICACI X CODIFICARLE
- QUINDI NELL'ESEMPIO CHE SEGUE PENSIAMO CHE GIOCANDO CONTRO UN 4-3-3 CHE ALZA IL TERZINO CONTRARIO IN USCITA DI PROVARE A IMBUCARE IL TRE QUARTISTA TRA LE LINEE E PUNTARE UNA DIFESA UN PO' STANCA NONTE E CHE ALZA I TERZINI - (CODIFICARE MOVIMENTI X PARTITA)

(N.B.) ESEGUIRÒ I MOVIMENTI ALLA MASSIMA VELOCITÀ E CURARE LE POSTURE...)

La proposta che segue è invece un esempio di **come fare**, che può essere ampliato, e integrato con altri schemi, secondo l'interpretazione di ogni allenatore. Il lavoro di 11vs0 risulta discretamente allenante sul tempo dello sviluppo, abbastanza sulla rifinitura/finalizzazione, poco sulla costruzione. Sicuramente rimane valida come proposta didattica concreta ed esperienziale, piuttosto che l'utilizzo della lavagna, per trasmettere i movimenti richiesti ai giocatori. Lo schema e il suo sviluppo, come già detto, è piuttosto distante dalla realtà, poiché il calcio è fatto di numeri, e senza la presenza degli avversari, è impossibile avere un riscontro oggettivo dell'attività proposta. Inoltre è implicitamente impossibile far comprendere principi come ad esempio "lo smarcamento fuori linea" che vuol dire andare sulla spalla più lontana del difensore. Ma vedremo come la didattica analitica di questi lavori potranno poi trasformarsi in progressioni situazionali sui principi. L'11vs0 si potrà proporre come riscaldamento/attivazione o quando ad esempio si suddividono i gruppi in lavorio motorio e lavoro tattico, prevedendo due squadre da 10 giocatori. Si possono utilizzare le sagome come riferimenti della dislocazione degli avversari. Si può proporre questa attività anche nel riscaldamento pre gara.

Suddividiamo per organizzazione il campo in 3 zone: zona 1 nella propria metà campo, zona 2 il centrocampo, zona 3 la metà avversaria (fig.11).

Fig.11 

Nelle zone 1 e 2 lavoreremo sulla costruzione e sviluppo (gestione) della azione mentre nella 3 sulla rifinitura e finalizzazione (realizzazione).

Partiamo dal presupposto che, nella costruzione dal basso se abbiamo 4 giocatori alti, dobbiamo verificare se gli avversari rischieranno di rimanere 4vs4 in zona difensiva o terranno un 5 uomo più basso. In quest'ultimo caso, contando il portiere si giocherà un 7vs5 in zona 1. Nello sviluppo (zona 2) bisognerà invece trovare sbocco imbucando sui trequartisti (ma anche sulla punta) per poi attaccare gli spazi da dietro, alle spalle degli avversari, creando superiorità numeriche centrali od esterne in riferimento al tipo di sviluppo: in ampiezza o in penetrazione. In zona 3 si dovrà intervenire sui cross e occupazione dell'area, filtranti e tagli, tiro da fuori. Poiché questi sono solo presupposti teorici nel lavoro per schemi, non essendoci gli avversari, l'intensità del lavoro dovrà essere data dalla velocità della palla.

L'attività che segue di 11vs0 può essere proposta come riscaldamento, ad esempio: 2 gruppi da 10 giocatori che si alternano nell'esecuzione di un

azione. Dopo i primi 5m di didattica a ritmi normali, si conclude in crescendo a ritmi gara. Il lavoro per schemi come didattica, occupa solo il riscaldamento dove, sempre lavorando sui principi, si eseguono max 3 soluzioni codificate con anche libertà di interpretazione per il portatore palla di sviluppo, rifinitura e finalizzazione.

In questo caso 3 partenze dal portiere (fig.11):

- Palla al difensore centrale posto al vertice dell'area
- Palla al mediano che si abbassa sul movimento a pendolo
- Palla al terzino largo e alto

Fig.11 

Per motivi di sintesi, vediamo (fig.12-13-14) solo un esempio di sviluppo, rifinitura e finalizzazione: sviluppo in ampiezza (Cambio gioco) del mediano, sovrapposizione tra esterno e terzino, cross e attacco in area minimo 4 giocatori. Il mister deve proporre, anche in questo caso, almeno altri 2 esempi di svolgimento dell'azione, lasciando liberi i giocatori di combinare le soluzioni.

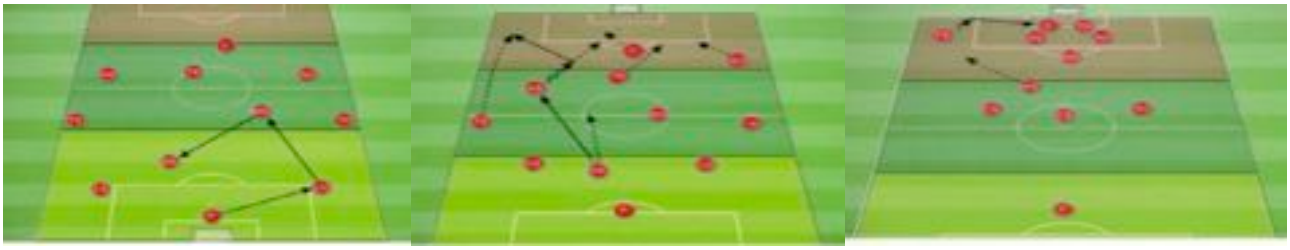


fig. 12-13-14

2.6 DAGLI SCHEMI AI PRINCIPI

…"il calcio è fatto di numeri"…

Questo breve paragrafo serve a sottolineare come la progressività degli interventi possa avere delle fasi intermedie nelle quali, in situazioni facilitate, si utilizzi le due metodologie. E' il caso della progressione che segue:

1. 11vs3+P in zona 1 per la costruzione
2. 10vs3+P in zona 2 per sviluppo
3. 10vs4+P in zona 3 per rifinitura e sviluppo
4. 10vs6+p in zona 1 e 2 per costruzione e gestione

Come nelle figure che seguono (fig.15-16-17-18) si giocano delle situazioni semplificate dove gli avversari schierati solo in alcuni reparti (ipotizzando un 1433), permettono a chi è in possesso di lavorare a carico crescente, sulle soluzioni di possesso palla sulle varie altezze del campo, focalizzando l'attenzione su determinati sviluppi, codificando movimenti e riproponendo gli schemi appresi precedentemente. Come varianti si possono inserire delle sagome nei settori senza avversari, limitare i tocchi o variarli sulle altezze, ma non solo: con la presenza di alcuni avversari si possono

proporre nello svolgimento, principi tattici individuali e collettivi, richiedendo regole d'azione, gestualità o comportamenti che obblighino i giocatori a lavorare su situazioni specifiche. Ad esempio chiedere agli attaccanti lo smarcamento fuori linea sui difensori per ricevere dai compagni.

Fig.15

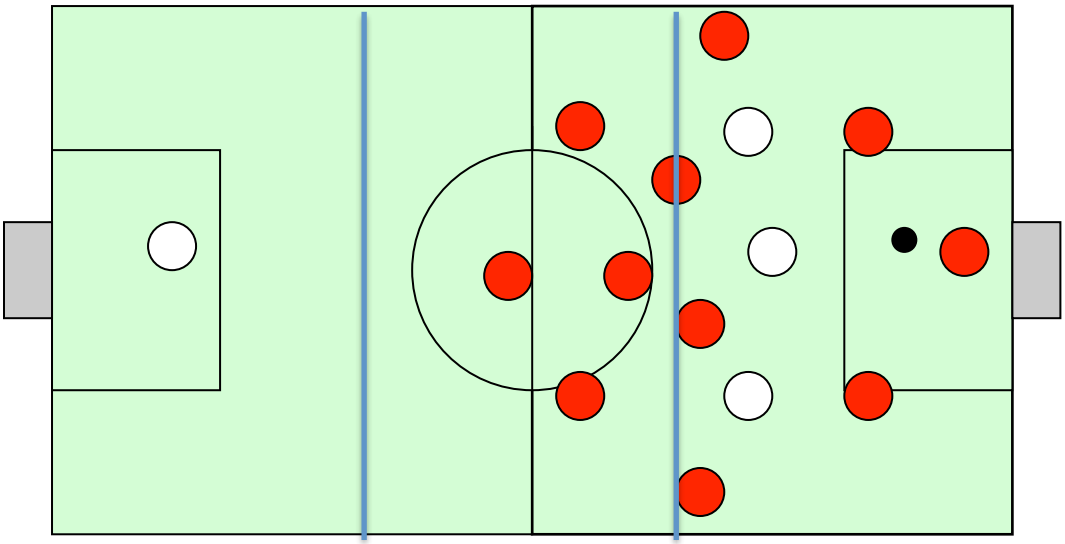
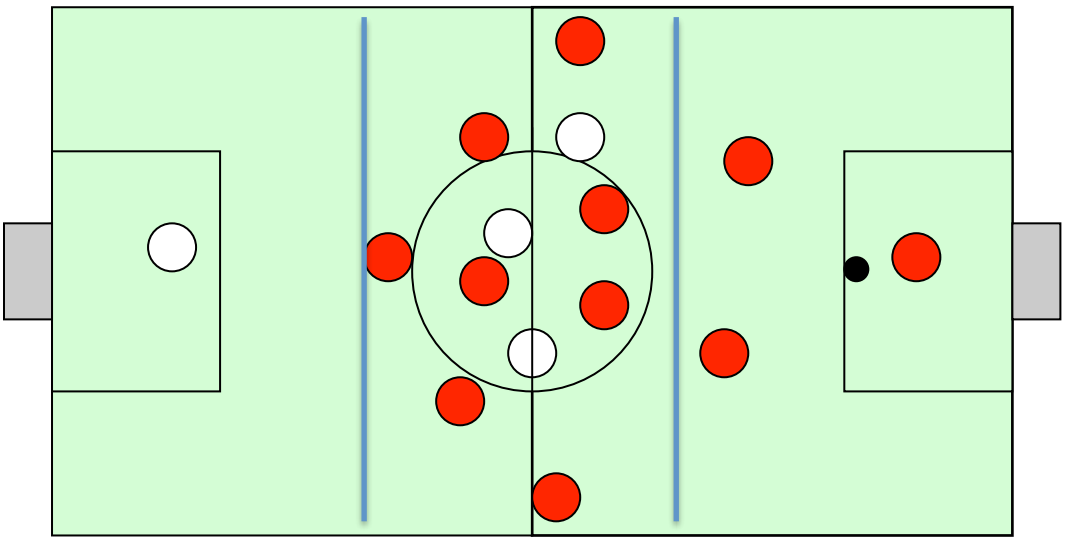


Fig.16



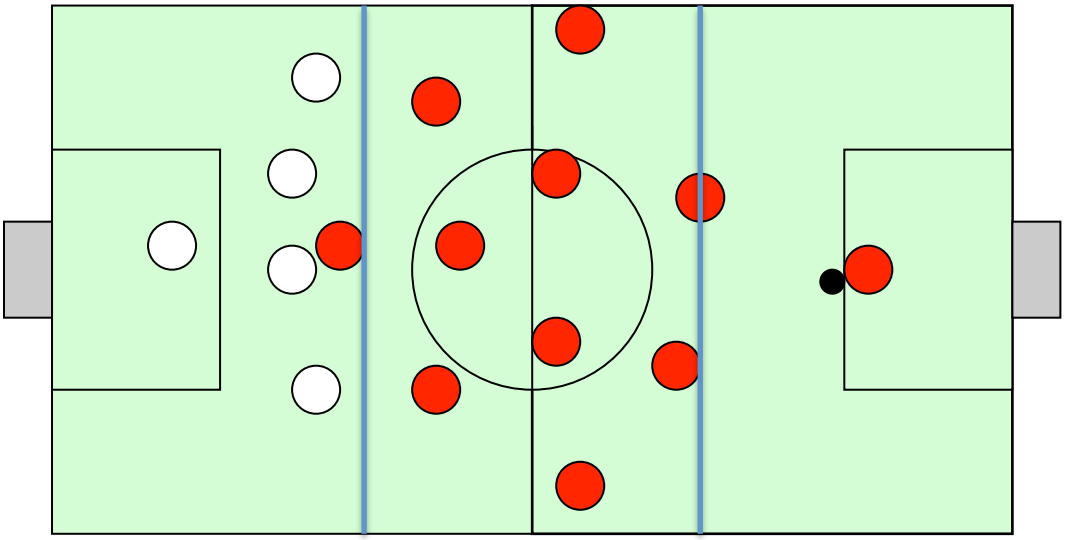


Fig.17

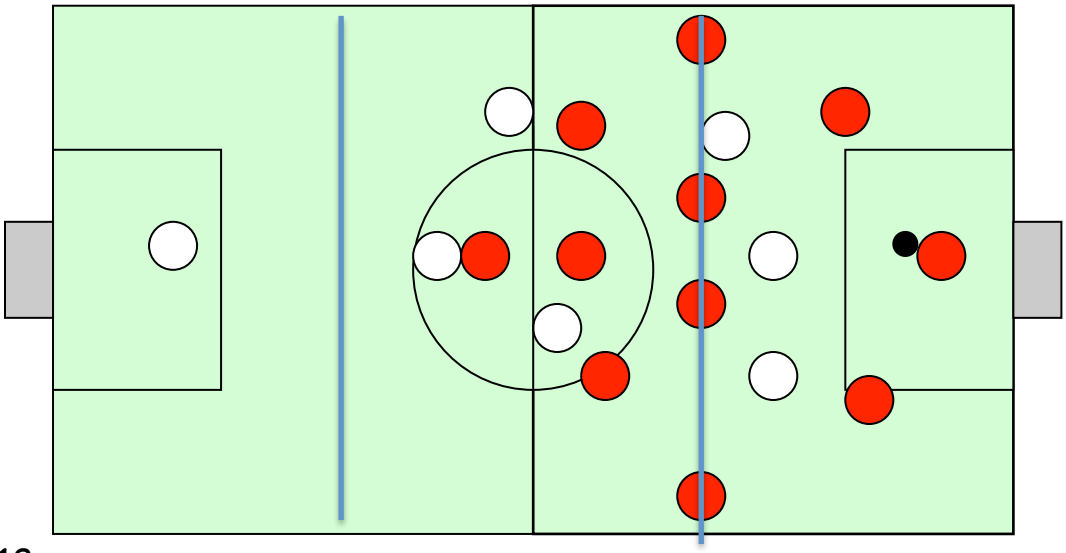


Fig.18

2.7 LA FASE OFFENSIVA PER PRINCIPI

"...si apre il mondo..."

Prima di trattare questo capitolo, in riferimento alla prima parte, vorrei fare un'introduzione metodologica. E' utile ed efficace iniziare l'allenamento con un'attività tecnica che sia legata all'obiettivo principale della seduta, poiché la gestualità sia trasferita in situazione, con una

logica di continuità. Ecco che i **lavori tecnici sui rombi, catene e circuiti**, con passaggi, scambi, 1-2, al terzo uomo, con contro movimenti e smarcamenti risultano propedeutici e allenanti. Tutto ciò in riferimento agli ultimi dati delle neuroscienze, per i quali, gli ormai famosi neuroni specchio costituiscono un sistema che va arricchito e aggiornato con atti motori, utili non solo alla fluidità del gesto ma anche funzionali alla risoluzione della situazione. Più sarà ricco questo "dizionario", più sarà possibile codificare collegamenti tra i movimenti da effettuare ed anche identificare intenzioni di avversari e anticipare l'esito. Il giocatore potrà così utilizzare in modo naturale i movimenti e i gesti nella risoluzione dei problemi, preoccupandosi solo del processo che porta all'efficacia e non al controllo delle azioni, elaborando la giusta scelta.

Anche **i torelli** sono da proporre con costanza e risultano finalizzati alle proposte di possesso. Bisogna trovare varianti e adattamenti che siano utili agli obiettivi della seduta. Per esempio i cosiddetti rondos eseguiti 5vs2 risultano più legati agli aspetti tecnici di sensibilità e di reazione, mentre i torelli 4vs2 a muoversi sul lato, hanno obiettivi più tattici di smarcamento in zona luce. Lavorando su spazi, dimensioni, rotazioni, interscambi, tocchi, transizioni ecc., il torello acquisisce finalità importanti nell'attivazione iniziale. Ricordo, come detto nella fase difensiva, l'importanza d'inserire nella programmazione gli interventi individuali sui gesti e sui movimenti. Chiudiamo questa premessa con il concetto che per creare superiorità numerica e superare blocchi

difensivi, può risultare molto allenante, **lavorare in inferiorità per chi è in fase offensiva.**

Questo importante capitolo sarà suddiviso in tre parti:

- I cosiddetti giochi di posizione (generali, per catene, per reparti, per la squadra)
- Possessi schierati a settori
- Situazioni tattiche collettive

Partiamo dai giochi di posizione che **permettono di riproporre i processi di soluzione in possesso palla,** con i giocatori schierati nelle posizioni che occupano in campo. Sono funzionali ai principi di fase offensiva e possono essere proposti prima di lavori tattici, per focalizzare l'attenzione su particolari obiettivi nelle fasi di costruzione, gestione e finalizzazione. Conoscere il concetto che regge queste proposte, permette di **crearne** diversi in riferimento agli obiettivi da raggiungere. I giochi di posizione generali, possono essere utilizzati per finalità condizionali o tecniche e proposti anche nel riscaldamento pre – gara, variando la composizione e la posizione dei giocatori. I jolly possono cambiare in riferimento all'obiettivo o il principio che li riguarda. Quindi possono essere posti all'interno dello spazio, sui lati lunghi o corti del campetto che può avere dimensioni variabili in relazione all'obiettivo condizionale e tecnico. E' implicito che lo spazio dovrebbe essere più vicino possibile a quello reale di gara. Il gioco di posizione non è altro che un'istantanea di una zona di campo dove si ripetono alcuni gesti e movimenti. Se però l'obiettivo è quello di velocizzare la manovra e abituare ad una miglior capacità di

scelta nello stretto, si possono cambiare le dimensione che potrebbero aver questo range variabile in riferimento della finalità: 15x25 - 20x30. Con queste proposte si lavora anche sulla postura del giocatore che dovrà necessariamente orientarsi con le spalle alle righe (*posizione di mezzo*) per aprirsi e vedere campo. Ecco un esempio di un gioco di posizione generale (fig.19):

1. 4vs4 + 2jolly:

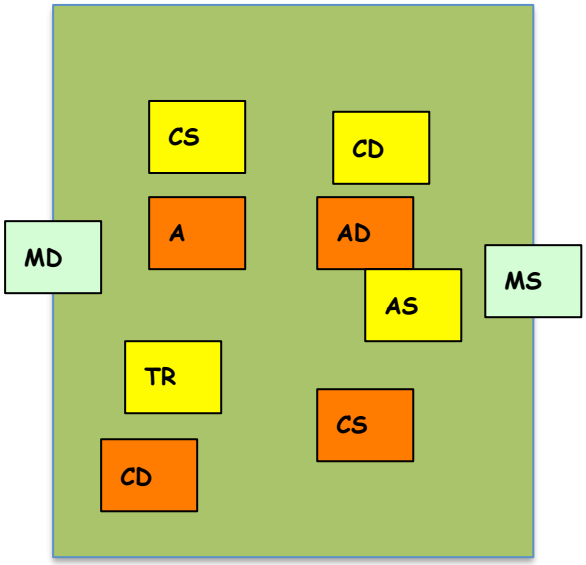


fig.19

In questo caso si lavora soprattutto sul movimento a pendolo dei mediani. Gli step della proposta sono:

- possesso palla a tocchi liberi con i mediani dentro al campo, ogni 10 passaggi un punto
- possesso palla a 3 tocchi con mediani in movimento sulla linea con 1 tocco a disposizione, sempre 10 passaggi 1 punto
- a meta sul lato corto, tutti 2 tocchi e mediani sulla linea.
- A meta 3 tocchi con mediani in posizione ma dentro al campo

Modificando giocatori e ruoli si può lavorare sulle catene. Nell'esempio che segue, con le stesse regole e varianti si può lavorare sulla catena titolare destra (fig.20)

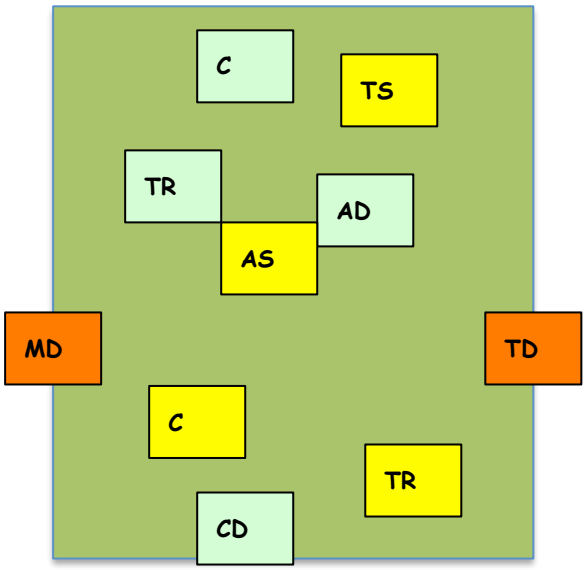


Fig.20

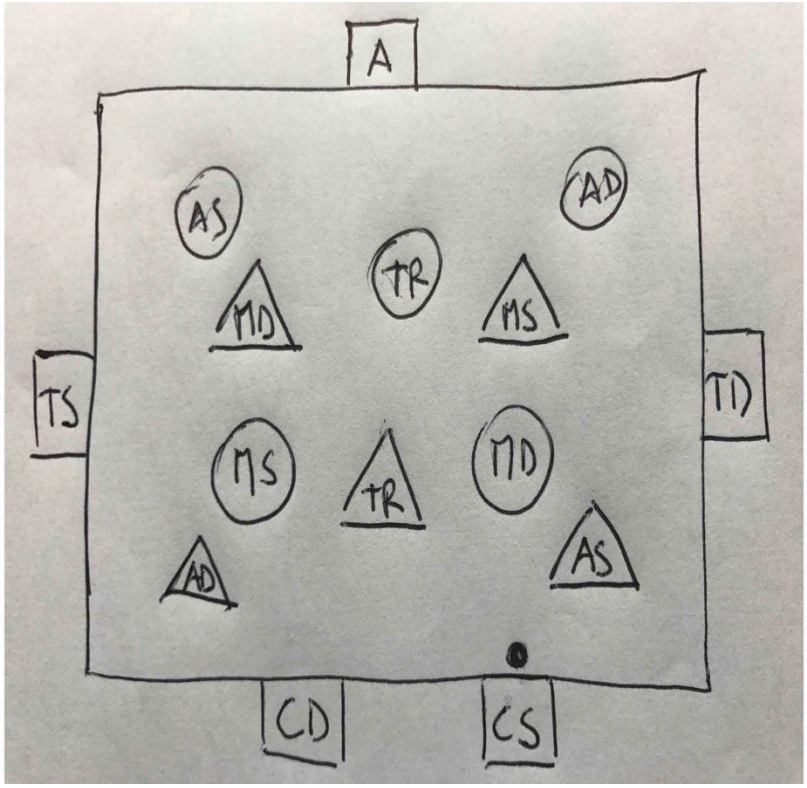
Nel paragrafo successivo ci sarà un'altra proposta simile, con i jolly sul lato corto, sulle catene di destra e sinistra per in gioco in penetrazione e profondità.

Si possono strutturare numerosi giochi di posizione in riferimento ai diversi principi. Quello che segue è un esempio per lavorare sulla rotazione di mediani e trequartista e per la gestione del possesso in preparazione all'imbucata. Si tratta di un 5vs5 con 5j sui perimetri disposti come in fig. 21

Si deve mantenere il possesso ogni 10 passaggio 1 punto. I giocatori, difensori centrali, sulla linea bassa hanno 3 tocchi, mentre gli altri jolly sulle altre linee (terzini e punta) hanno un tocco solo. 2 tocchi per i

giocatori dentro che si contendono il possesso. I gruppi sono due blocchi uguali che comprendono due mediani e i tre trequartisti. La squadra che entra in possesso deve scaricare palla sui difensori che non possono essere attaccati, si dispongono velocemente mentre chi ha perso palla passa in fase difensiva e pressione a impedire i 10 passaggi. L'obiettivo è di far trovare gli spazi di smarcamento sulle linee di passaggio ai 5 giocatori dentro, favorendo le rotazioni dei giocatori, in particolare tra mediani e trequartista centrale, in preparazione e gestione del possesso per trovare le imbucate. Gli eventuali passaggi tra i difensori centrali non valgono come conteggio. Lo spazio, come sempre, ha un range di variazione per obiettivi condizionali e tecnico-tattici diversi (30x20 o 35x25).

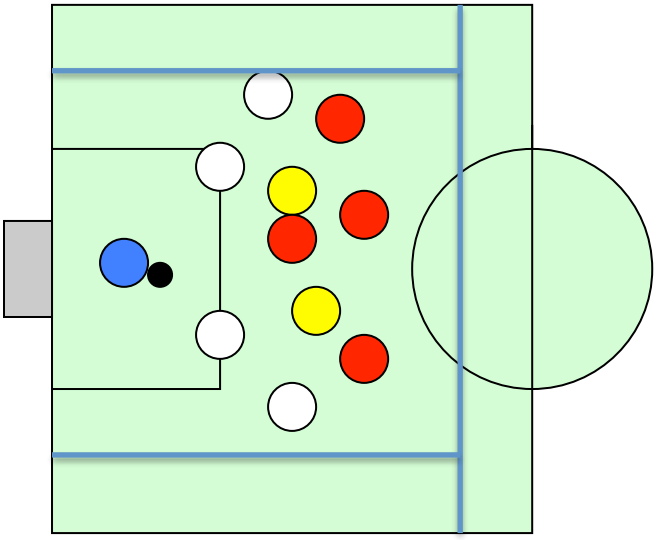
Fig.21



Vediamo ora un gioco di posizione (fig.22) per reparti, nel quale, solo con solo la modifica dei jolly si può intervenire su principi differenti.

Si tratta di un attacco-difesa 4vs4+P e 2 j ma si gioca nella metà campo, lasciando tutta l'ampiezza o riducendo come in figura lo spazio.

Fig.22



Si gioca i 4 difensori contro i 4 attaccanti, nel caso che vediamo i mediani sono jolly. Gli attaccanti devono finalizzare, se perdono palla reazione immediata e impedire che i difensori raggiungano la meta.

Le varianti possono essere:

- I tocchi
- Che la palla passi obbligatoriamente dai jolly con obbligo di passaggio al 3 uomo
- La partenza del gioco, portiere o attaccante
- La coppia dei jolly: i terzini, i due trequartisti esterni, attaccante e trequartista. (cosi facendo si lavora su principi diversi di sviluppo, incrementando le collaborazioni dei reparti)

I giochi di posizione per squadra possono essere diversi ma per sintesi ne propongo solo 2 categorie sottolineando come sempre le linee metodologiche: 8vs8+2j e 7vs7+2j.

- Come sempre i jolly cambiano in riferimento a quali principi si vuole intervenire (rotazioni/interscambi, ampiezza, penetrazione/ profondità, ecc.)
- Ricondurre sempre alla situazione reale di 10 giocatori schierati eventualmente anche con i portieri in appoggio e sostegno
- Possono essere proposti come possessi, con la finalizzazione, e a meta
- Utili quando non si hanno a disposizione tutti i 20 giocatori
- Il campo può come sempre variare (35x45 – 30x40)

Nelle prossime 2 figure 23 e 24 vediamo le disposizioni con esempi di jolly (due mediani e i due mediani con il trequartista centrale). Riassumo però le finalità prioritarie rispetto alla scelta.

8vs8+2j:

- Mediani per pendolo e costruzione
- Terzini per ampiezza e costruzione
- Trequartista esterni per ampiezza e sviluppo
- Trequartista centrale e attaccante per penetrazione e finalizzazione

7vs7+3j

- 2 mediani e trequartista per pendolo e rotazioni
- 2 terzini e trequartista per ampiezza e penetrazione

- 3 trequartisti per imbucata
- 2 trequartisti esterni e attaccante per interscambi e profondità

le varianti e/o progressioni possono essere:

- possesso normale schierati con 10 passaggi 1 punto
- a meta
- con conclusione a rete
- tocchi che variano per gruppi e jolly

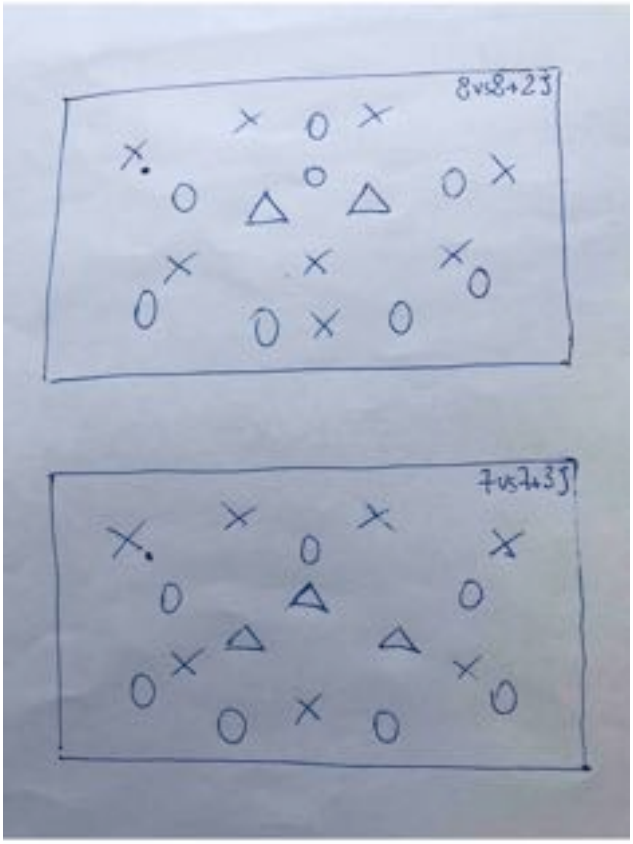


fig.23-24

Con i giochi di posizione si lavora molto sulla propria identità, intervenendo sempre sul proprio gruppo squadra, mentre con i possessi a settore e i lavori tattici che seguono, si possono schierare gli opponenti come gli avversari da incontrare, per trovare soluzioni specifiche lavorando sempre sui principi. Pur lavorando sulla fase offensiva, come già

ampiamente detto, l'allenatore interviene nella correzione della fase difensiva preventiva, (presidio, marcature e coperture) **inserendo sempre la transizione negativa (reazione palla persa e ripiegamento).**

Suddivido i lavori a 3 e 2 settori anche in progressione. La prima proposta è un possesso a meta a 3 settori a spazio ridotto. Le dimensioni del campo come in figura 25 ripropongono le distanze reali che si creano nel gioco corto (stare vicini) in costruzione, sviluppo e rifinitura. Tuttavia la stessa attività si può proporre a distanze normali come lavoro tattico.

Con i tre settori si obbligano determinati spazi di principio: i difensori hanno spazio dietro e in ampiezza, i centrocampisti scaglionandosi e in ampiezza, gli attaccanti tra le linee, in ampiezza e **profondità**. I giocatori lavorano sulla ricerca continua delle linee di passaggio.

Nell'esempio vediamo il 4231 contro un 433.



Fig.25

1. Chiedendo sempre **palla rasoterra e il dai e muovi obbligatorio** dopo aver giocato la palla, si può ipotizzare una progressione di questo tipo:
    1. ognuno nei propri settori con tocchi liberi
    2. per lavorare in costruzione, si può abbassare nel settore un trequartista esterno e un mediano in riferimento alla situazione e si gioca a 3 tocchi
    3. per lavorare sugli inserimenti in avanti e sullo sviluppo, un terzino può avanzare anche di due settori e il trequartista centrale si può alzare nell'ultimo settore. Si creano le superiorità. 2 tocchi
    4. consentire abbassamenti e inserimenti con tocchi differenziati nei settori: 3 in quello basso, 2 in mezzo, libero sopra.
    5. Si chiude giocando senza settori a meta con tocchi liberi.

Passiamo ad una proposta su 2 settori che non è altro che situazione di costruzione dal basso in zona 1, 6+p+tr vs 6 e finalizzazione 4vs4 in zona 2. Transizione negativa con reazione palla persa e difesa della porta 6vs10.

Si pone l'attenzione sulle uscite dal basso ripetendo le partenze dell'azione cercando di superare il blocco di 6 giocatori avversari e portare la palla a giocare un 4vs4 (per abituare gli attaccanti in parità numerica) in zona 2 ponendo una porta sulla tre quarti avversaria + transizione. Quindi, la palla parte sempre dal portiere e la squadra in possesso (14231) deve fare goal costruendo dal basso. Gli avversari (1433) pressano alti con uscite prestabilite con 6 giocatori (3 centrocampisti e tre attaccanti). Quando si riesce ad uscire su uno dei

trequartisti, i 4 attaccanti vanno a fare goal. Se si perde palla, obbligo di reazione alla palla persa e difesa della porta 10vs6, cioè tutti gli avversari possono attaccare e ci difendiamo con 6 giocatori. (fig.26)

Come variante si chiede l'obbligo di cercare il trequartista centrale e ci si difende in 8 abbassando 2 dei due trequartisti in relazione alla reazione alla palla persa e al ripiegamento più funzionale sulla palla persa. (è possibile anche obbligare la ricerca di uno dei 2 trequartisti esterni, conoscendo ad esempio un punto debole della squadra avversaria e attuare una strategia specifica). L'allenatore interviene sui concetti durante l'esecuzione curando il raggiungimento dell'efficacia, osservando l'applicazione di alcune soluzioni preparate più l'adattamento, l'interpretazione e le soluzioni dei giocatori, in riferimento all'evolversi della situazione.

Fig.26



Sempre a 2 settori, modifichiamo l'altezza di lavoro per visualizzare gli obiettivi dello sviluppo dell'azione, ipotizzando che gli avversari ci attenderanno più bassi. Si gioca in zona 2 e 3 come in fig 27. La squadra che difende 1433, attende da tre quarti a tre quarti, esce e se conquista

palla deve fare goal nelle 3 porticine poste alle spalle della nostra difesa, per stimolare l'organizzazione nella reazione alla palla persa (transizione negativa). Chi inizia l'azione in possesso palla deve raggiungere la tre quarti avversaria e potrà inizialmente andare a concludere senza l'opposizione degli avversari nella zona 3. Successivamente potranno abbassarsi i 4 difensori a difendere la porta e infine tutta la squadra. Come sempre il mister agisce con feed back continui, alla efficace e funzionale riuscita della fase di sviluppo del possesso.

Fig.27 

Concludo questo importante paragrafo con due semplici situazioni di tattica collettiva in fase offensiva che permettono all'allenatore di fare una **sintesi** generale e verificare gli apprendimenti, oltre che aggiustare nella situazione più reale l'applicazione dei principi. Una terza situazione, è inserita nel paragrafo che segue. Queste proposte sono utili soprattutto nei giorni delle sedute pre gara, ma anche al termine delle sedute sulla fase di possesso.

Si gioca 11vs11 su altezze diverse in previsione di quale atteggiamento avranno ad esempio gli avversari (sempre 1433). Sono situazioni di fase offensiva ma assolutamente l'allenatore curerà anche la fase di non

possesso che ne diventa una conseguenza e il **pressing situazionale (temporale+spaziale)**, già spiegato, sarà il focus prioritario nei feed back.
Metodologicamente si può proporre anche progressioni dal facile al difficile partendo da 11vs7 a 11vs11.
La prima si parte in costruzione dal portiere e si deve raggiungere la meta disposta dopo la metà campo ed eventualmente andare a finalizzare senza opposizione fig. 28
Si presume quindi, un uscita/pressing ultraoffensiva degli avversari, dalla quale si cercherà di uscire.
La situazione a tre quarti come già detto si vedrà in seguito, mentre la seconda attività è al contrario una situazione nella quale sarà necessario trovare spazi con una squadra molto bassa a fare densità. Si gioca un 10vs9+p. Il possesso inizia da chi attacca, si deve cercare di fare goal, mentre i 9 che difendono dovranno ripartire realizzando nelle 3 porticine, obbligando i 10 ad una reazione immediata alla palla persa.

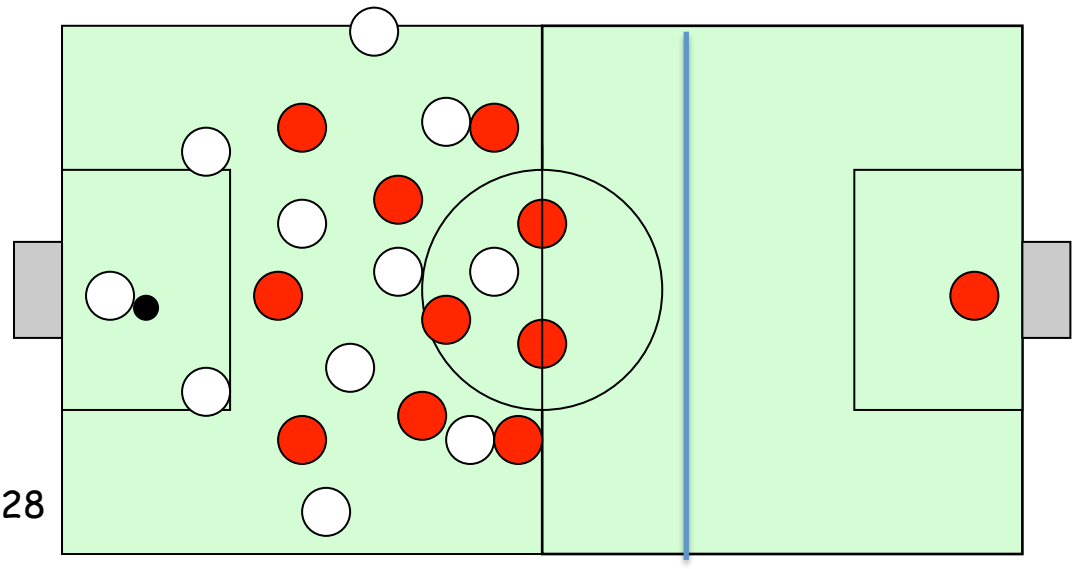


fig.28

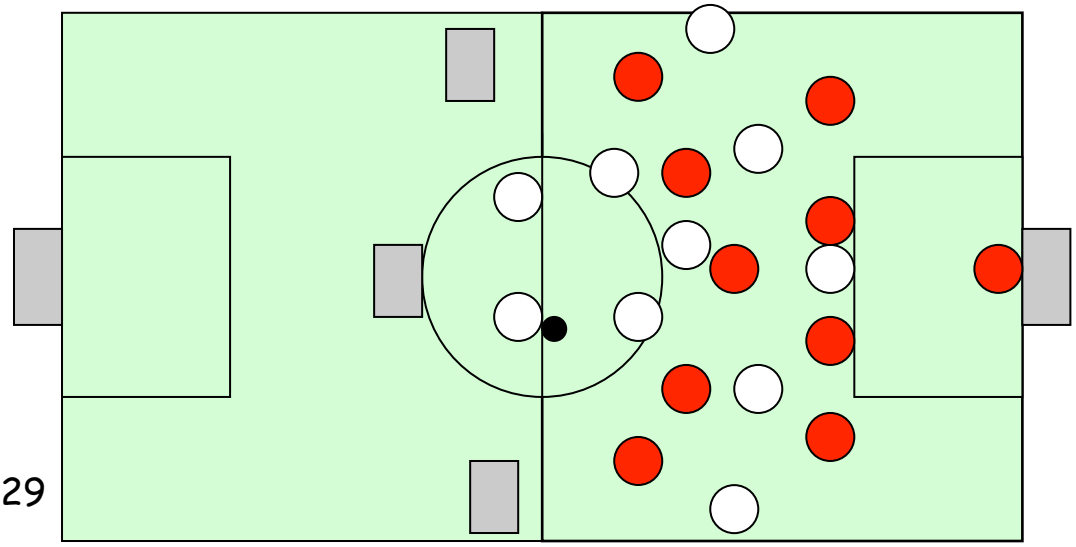


fig.29

L'utilizzo della porta è motivante per i giocatori, perciò è importante inserire la finalizzazione frequentemente nelle sedute e nelle proposte, considerando anche che in **Italia si calcia poco in porta, in gara e in allenamento.**

Nel proporre queste attività, la differenza sul campo, la fa "l'occhio" dell'allenatore e la sua capacità di intervenire su tutti i principi che le continue e variabili situazioni richiedono alla soluzione dei problemi.

Concludo con una considerazione rispetto alla proposta dei giochi a tema e cosiddette partitelle finali. Con richieste finalizzate ai principi è possibile e opportuno sfruttare anche questo mezzo per raggiungere obiettivi, considerando che è il mezzo più reale d'allenamento.

2.8 UNITA' DIDATTICA

..."Non esiste vento favorevole

per il marinaio che non sa dove andare"...

Ecco un esempio di seduta che sintetizza il pensiero portante della tesi. Infatti, partiamo da una premessa: poniamo il caso di un'attività classica, che si vede spesso proporre da molti colleghi, di possesso palla per il mantenimento e la **gestione**. 20 giocatori in uno spazio e suddivisi in due squadre da 10, che ottengono un punto ogni 10 passaggi consecutivi. L'allenatore chiede, come principi l'allargamento dello spazio in possesso, che la palla entri al centro e poi esca esterna (**penetrazione e ampiezza**), in più la concentrazione in fase di non possesso. Il lavoro si protrae per diverso tempo e difficilmente si osserva un miglioramento efficace. L'attività, inoltre, non pare molto reale e non è del tutto funzionale alla preparazione della gara successiva. **Non c'è direzione e conquista spazio**. Questa osservazione deve far pensare all'allenatore:

Come sviluppare praticamente questi principi sul campo, senza limitarsi a chiedere verbalmente ai giocatori di rispettare le consegne? E' possibile creare una progressione partendo da un lavoro tecnico per arrivare ad una attività tattica globale passando dal gesto-comportamento all'azione-realtà? **Nello stesso tempo preparare la gara?**

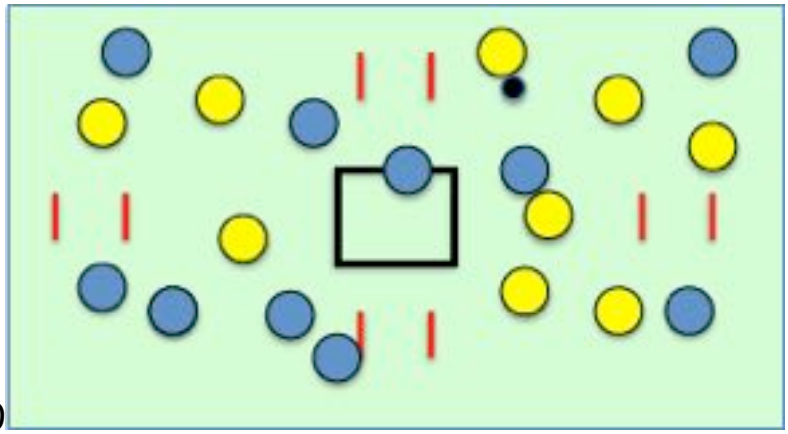
Ipotizziamo in questo esempio, che il mister adotti un sistema 14231 e domenica debba giocare contro un 1442 e, conoscendo le caratteristiche dell'avversario, per questo chiede, nel lavoro di **gestione - sviluppo**, di

"entrare" per cercare la **penetrazione** tra le linee e di "uscire" per sfruttare **l'ampiezza sulla loro concentrazione.**

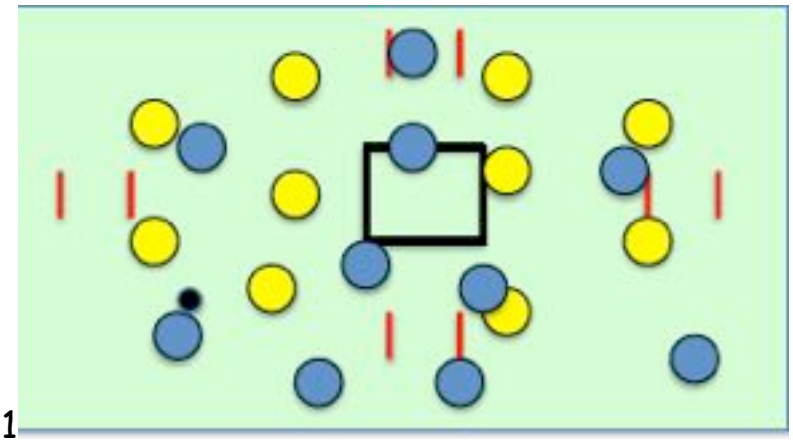
RISCALDAMENTO: a) E' possibile iniziare l'allenamento con un'attività analitica di tecnica applicata sulla ricezione e passaggio come già detto che attivi i giocatori. Infatti, poiché il **gesto deve essere finalizzato e trasferito al lavoro tattico,** si può fare riscaldamento con un lavoro sul rombo o a catene dove si alternano ricezione e passaggio corto e lungo, scambi e trasmissioni anche al terzo uomo. b) Come seconda opzione di riscaldamento, si potrebbe proporre un 10vs0 a due squadre contrapposte che si alternano in movimenti di fase di possesso (**costruzione-sviluppo-finalizzazione**), con 3 massimo 4 soluzioni preordinate, per sfruttare il gioco in penetrazione e in ampiezza.

Ora riprendiamo però, la prima attività proposta dall'allenatore e trasformiamola in una piccola progressione.

1. Iniziamo pure 10vs10 pochi minuti, nello spazio con le regole iniziali e le richieste fatte. Questo per creare, una situazione di **sincresi** nella progressione di apprendimento
2. Segniamo con i cinesini un quadrato 10x10 al centro dello spazio e poniamo 4 porticine di 3m con i paletti nei 4 punti cardinali. Ora il punto si fa con i 10 passaggi oppure se si passa dal quadrato centrale e poi si fa passare la palla in una delle porticine. Le squadre si dispongono liberamente. (fig.30)

Fig.30 

3. Ora riproponiamo l'attività con le squadre schierate (una 4231 e l'altra come gli avversari 442) e ripetiamo l'esercizio con le stesse regole. Cominciamo a dare una direzione ma senza conquista dello spazio. (fig.31)

Fig.31 

4. Togliamo le portine sulla profondità e giochiamo ad andare a meta con l'obbligo di passare nel quadrato al centro e poi in una portina esterna prima di fare meta. Valgono sempre i 10 passaggi come punto. In questo modo rendiamo reale e finalizzato il possesso palla iniziale trasferendo i principi richiesti all'inizio in maniera efficace e funzionale. (fig.32)

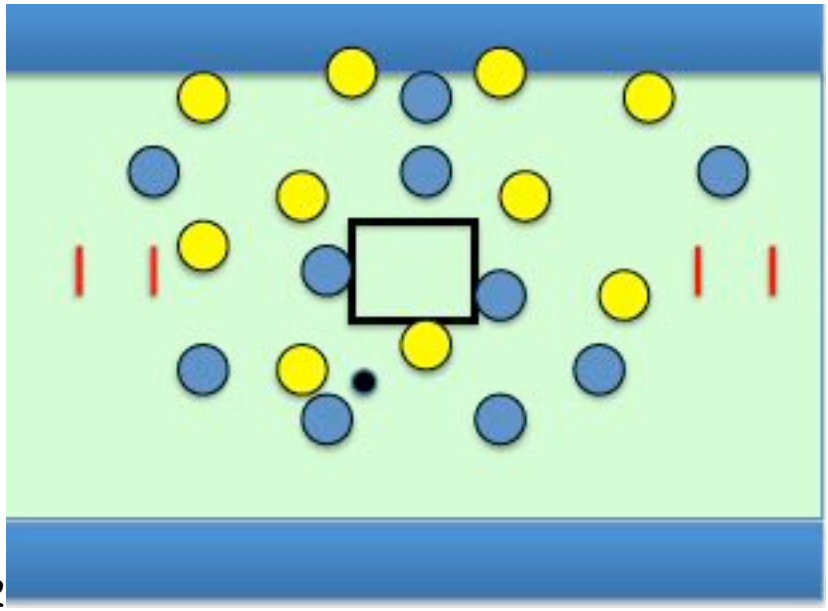


Fig.32

Un'altra trasformazione utile, potrebbe essere quella di sfruttare la superiorità numerica e i ruoli, anziché intervenire sugli spazi come sopra. Invece di giocare 10vs10, si gioca 7vs7 + 3J (gioco di posizione per squadra) (con sistemi 4231) come in figura 33. I tre giocatori in questione sono i trequartisti (oppure il trequartista centrale e i due terzini) e giocano con chi è in possesso palla. L'attività è maggiormente facilitata per chi è in possesso (diventando 10vs7) e si raggiungono gli stessi obiettivi. La progressione potrebbe essere:

1. Possesso (mantenimento) palla 10 passaggi un punto senza direzione e schieramento.
2. Possesso palla 10 passaggi un punto schierati.
3. Andare a meta e mantenere i 10 passaggi un punto.
4. Obbligatorio per andare a meta passare dal trequartista centrale e una delle 2 ali (o terzini)

Per entrambe le proposte come varianti si possono **definire i tocchi** a disposizione. Inoltre, si possono fondere le due attività, **proponendo la**

prima progressione, utilizzando il 7vs7+3J. Ecco come la metodologia può modificare per rendere funzionali le esercitazioni.

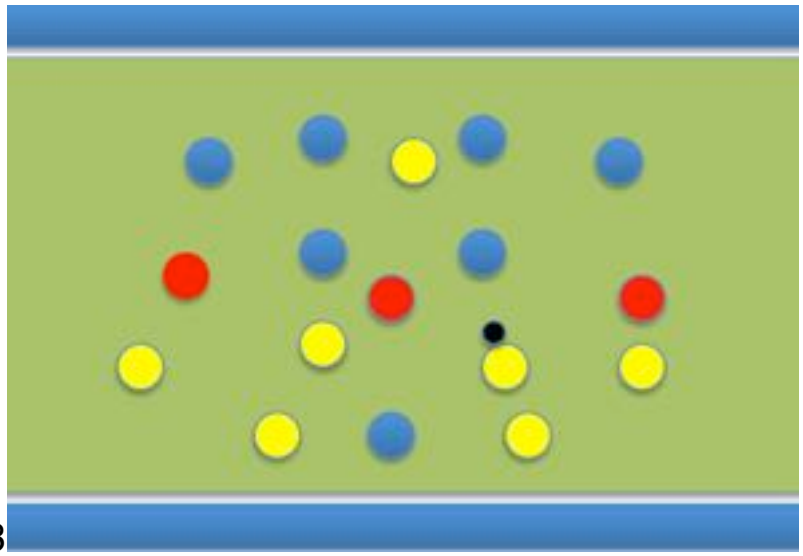


Fig.33

A questo punto **analizziamo** quello che potrà accadere in gara a livello di reparti o di catene, mantenendo i principi iniziali come obiettivi. Proponiamo ad esempio dei giochi di posizione 4vs4 + 2 j, in questo caso per le catene (fig.34) con la seguente progressione (se ne possono creare molti altri per lavorare su diversi obiettivi). Queste attività, come già detto, permettono di far ripetere molte volte, comportamenti e movimenti utili ed efficaci, che nello **sviluppo,** capitano in determinate zone del campo. Le squadre sono composte, come segnate in figura, catena destra contro catena sinistra e i jolly (o comodini) sono il trequartista e la punta per favorire il gioco in penetrazione:

1. I jolly stanno dentro ai campetti, si muovono dove vogliono, (se ne fanno 2 per far giocare tutti i 20 giocatori), giocano con chi è in possesso palla, 10 passaggi un punto e tocchi liberi.

2. I jolly si dispongono e si muovono sul lato corto, 10 passaggi un punto e due tocchi.
3. Ora si gioca a meta a due tocchi, e i giocatori possono fare punto portando palla oltre la linea, dopo l'uno-due con i jolly che, sono sempre disposti sulla linea corta, ma devono effettuare il tocco dentro allo spazio segnato in verde scuro (situazione reale che si ripete in campo).
4. A meta a 3 tocchi con i jolly liberi nello spazio(**20x30**-25x35).

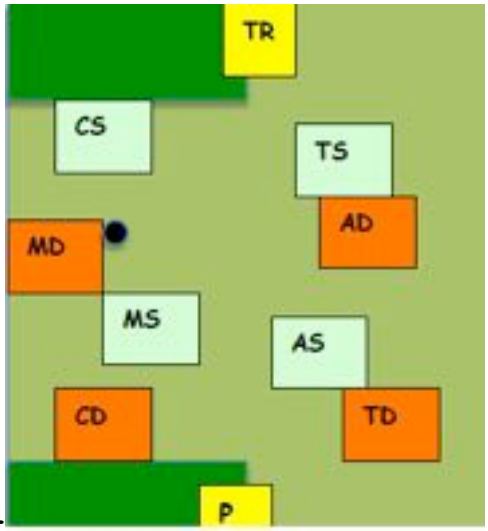


Fig.34

Ora decidiamo un'altezza di campo dove sviluppare e verificare il lavoro proposto, immaginando che domenica sarà soprattutto in questo modo che si svolgerà la gara. Riassembliamo **(sintesi)** in pratica il tutto, in un lavoro tattico 11vs11, per esempio da tre quarti a tre quarti come in figura 35, e chiediamo di andare a finalizzare passando dal trequartista e da una delle 2 ali o terzini, cambiando spesso fronte d'attacco. Chiediamo inoltre, se abbiamo proposto il 10vs0 come riscaldamento, di attuare le soluzioni già viste. Siamo quindi nella realtà, verifichiamo i miglioramenti, aggiustiamo in progress gli eventuali errori e curiamo anche altri movimenti del 4231

(per esempio il dei pendolo mediani). Parte in possesso sempre la squadra titolare. Possiamo facilitare la **finalizzazione** lasciando concludere la squadra che attacca raggiunta la linea della trequarti. Inoltre, si può far giocare il portiere in fase di possesso in **costruzione** bassa senza pressing degli avversari.

Per concludere la seduta, nella partitella finale, il goal vale doppio se nello **sviluppo** la palla passa dal trequartista centrale e un terzino (o trequartista in posizione esterna), **tema che richiama l'obiettivo e i principi della seduta.**

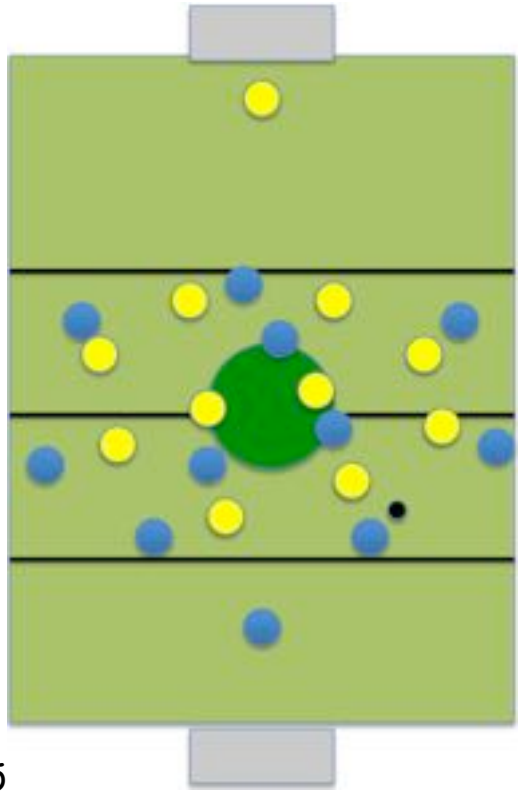


Fig.35

Ecco che l'allenamento cosi strutturato, **è reale**, diventa **efficace sui principi** da far apprendere ed è indirizzato alla gara. Inoltre, tutto il lavoro della seduta è **finalizzato in quantità e qualità**, agli obiettivi che il mister chiedeva verbalmente nella proposta iniziale poi modificata.

Concludo con 3 **suggerimenti metodologici** per la seduta che riguardano: la dimensione e la forma degli spazi di lavoro, la transizione negativa e la motivazione. Questo perché avere metodo concerne tutti gli aspetti della prestazione e del sistema sociale, in modo integrato.

1. Com'è risaputo lo spazio si può determinare in riferimento all'obiettivo condizionale da raggiungere, oppure al livello tecnico o al numero dei giocatori e ancora all'obiettivo tattico, ecc... . Gli spazi e le distanze tuttavia devono anch'esse essere reali e avere la dimensioni e forme che si osservano e utilizzano in campo. E' solito che gli allenatori adoperino campetti di forma rettangolare riducendo od allargando le dimensione in funzione dei criteri sopra esposti, ma come a voler riprodurre in piccolo, la forma del campo da calcio. Ma se pensiamo che le squadre si concentrano in una delle due metà campo o da tre quarti a tre quarti, e la profondità spesso non supera i 40-45m, per molte situazioni tattiche come ad esempio il lavoro di possesso che abbiamo visto, **il rettangolo deve essere rovesciato, dove l'ampiezza è la larghezza regolare del campo e la profondità i 40-45m di lunghezza**. La stessa considerazione vale per i lavori tattici e le partitelle 11vs11. Il primo possesso quindi potrebbe essere svolto in uno spazio 60x45 + 10m di meta, non essendoci la regola del fuorigioco. Inoltre, dal punto di vista metabolico e **tecnico tattico**, *"metterla sulla corsa vuol dire giocare in ampiezza".*

2. In ogni attività deve essere presente la cosiddetta transizione negativa, perciò i principi **della reazione alla palla persa e del ripiegamento** della squadra che offende, diventa un obiettivo che deve sempre essere proposto come mentalità. Quindi dal possesso al lavoro tattico, inserire sempre regole per **obbligare la transizione negativa,** per abituare mentalmente al passaggio da una fase all'altra.
3. Ogni attività dovrebbe essere posta come **sfida e/o competizione**, anche il lavoro analitico iniziale. Questo permette una maggior motivazione e un impegno fisiologico superiore, **creando una mentalità vincente.**

APPENDICE

UN ESEMPIO PRATICO (ASCOLI PICCHIO)

…"son grato a tutte quelle persone

che mi hanno detto no.

E' grazie a loro se sono quel che sono"…

Per gentile concessione dello staff dell'area tecnica, con il quale collaboro in questa stagione calcistica, **(ENZO MARESCA, SALVATORE POLLINO, ANDREA ARPILI, LORENZO VAGNINI, DANIELE BRUGIAFERRI, GAETANO PETRELLI)** dedico un piccolo paragrafo, per evidenziare che tutto ciò che è stato esposto, si può applicare praticamente in modo funzionale ed efficace. In particolare, oltre che il sistema applicato dalla squadra (14231), vorrei puntualizzare la metodologia di lavoro del gruppo. Le proposte vengono condivise prima di proporle e successivamente monitorate attraverso l'analisi dei dati di training load (carico interno ed esterno) e l'osservazione dei video dell'allenamento per la training analisi tecnico-tattica. Per fare ciò e non solo, si utilizza la metodologia della condivisione in gruppo/"laboratorio":

IL LABoratorio tecnico COME STRUMENTO per:

- ORGANIZZAZIONE/PIANIFICAZIONE
- COMUNICAZIONE
- FORMAZIONE INTERNA (CONFRONTO, CRESCITA, METODO DIALOGICO, CONDIVISIONE, RICERCA)
- CONDIVISIONE OBIETTIVI/REALTA'
- MENTALITA'

- APPARTENENZA
- SQUADRA

IL LAB è un «Gruppo di lavoro»

Nella pianificazione le fasi fondamentali devono essere: **cosa e come + organizzazione tempo + analisi (feedback)**

Per diversi anni ci si è preoccupati del sapere, quindi del "cosa fare", che è alla base della capacità di strutturare un progetto, meno del **come fare**. Si parte sempre dalle priorità che emergono dalle analisi per poi definire degli obiettivi osservabili e raggiungibili definendo un piano settimanale e un percorso che tiene in considerazione ogni area e aspetto, per curare ogni particolare. Si può partire da uno schizzo (fig.36) e poi realizzare ciò che serve:

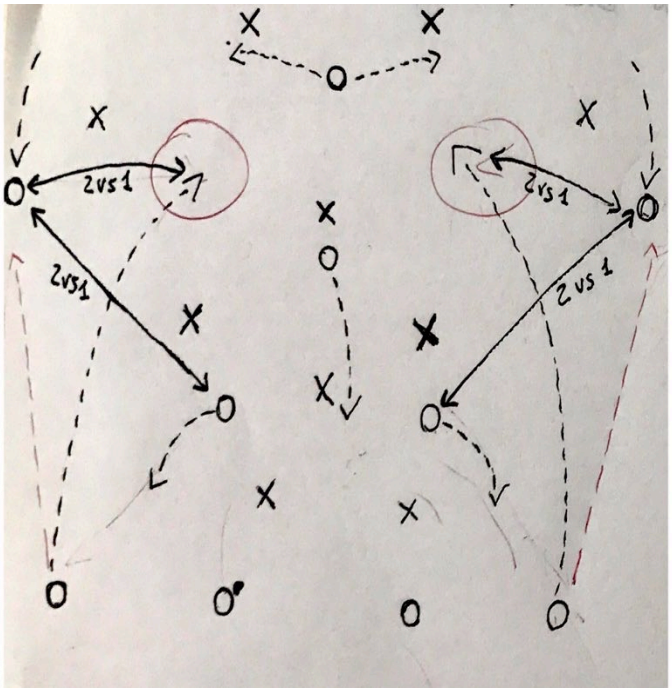
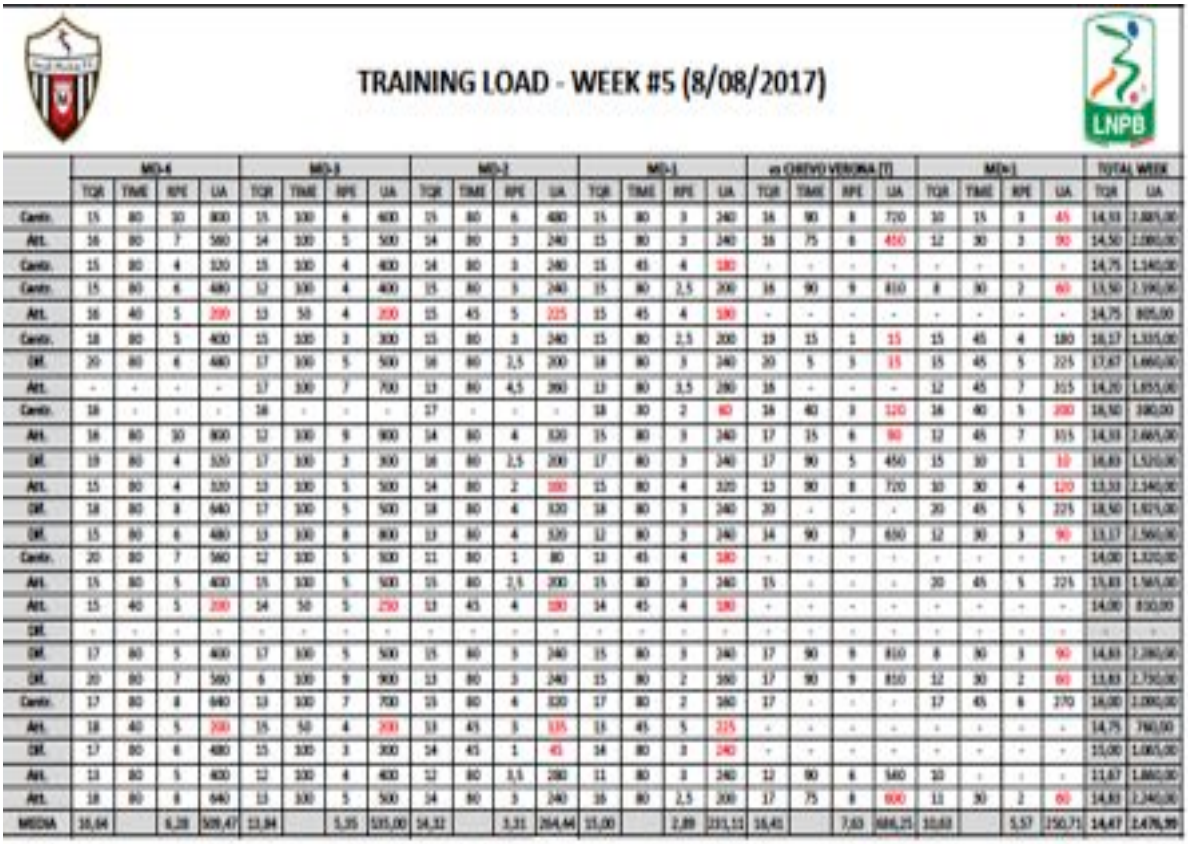


fig.36

dovendo giocare contro un 14312 e dovendo preparare e gestire la gara già dalla settimana d'allenamento, in riferimento ad un idea di gioco ed

un'identità si cercano le soluzioni per lavorare sul **campo "costruendo" sui principi, le attività da proporre**. Segue l'archiviazione dei lavori e dei dati raccolti, utile all'aggiustamento in progress e successivo. Le immagini che seguono sono esempi dei prodotti del lavoro dello staff sul controllo del processo, ai quali si devono aggiungere i video di match analisi e training analisi.



TRAINING LOAD - WEEK #5 (8/08/2017)

	MD-4				MD-3				MD-2				MD-1				vs CHIEVO VERONA (T)				MD+1				TOTAL WEEK	
	TQR	TIME	RPE	UA	TQR	TIME	RPE	UA	TQR	TIME	RPE	UA	TQR	TIME	RPE	UA	TQR	TIME	RPE	UA	TQR	TIME	RPE	UA	TQR	UA
Cavic.	15	80	10	800	15	100	6	600	15	80	6	480	15	80	3	240	16	90	8	720	10	15	3	45	14,33	2.885,00
Art.	16	80	7	560	14	100	5	500	14	80	3	240	15	80	3	240	16	75	8	450	12	30	3	90	14,50	2.080,00
Cavic.	15	80	4	320	15	100	4	400	16	80	3	240	15	45	4	180	-	-	-	-	-	-	-	-	14,75	1.140,00
Cavic.	15	80	6	480	12	100	4	400	15	80	3	240	15	80	2,5	200	16	90	9	810	8	30	2	60	13,50	2.190,00
Art.	16	40	5	200	13	50	4	200	15	45	5	225	15	45	4	180	-	-	-	-	-	-	-	-	14,75	805,00
Cavic.	18	80	5	400	15	100	3	300	15	80	3	240	15	80	2,5	200	19	15	1	15	15	45	4	180	16,17	1.335,00
Dif.	20	80	6	480	17	100	5	500	16	80	2,5	200	18	80	3	240	20	5	3	15	15	45	5	225	17,67	1.660,00
Art.	-	-	-	-	17	100	7	700	13	80	4,5	360	13	80	3,5	280	16	-	-	-	12	45	7	315	14,20	1.855,00
Cavic.	18	-	-	-	18	-	-	-	17	-	-	-	18	30	2	60	18	40	3	120	18	40	5	200	18,50	380,00
Art.	16	80	10	800	12	100	9	900	14	80	4	320	15	80	3	240	17	15	6	90	12	45	7	315	14,33	2.665,00
Dif.	19	80	4	320	17	100	3	300	16	80	2,5	200	17	80	3	240	17	90	5	450	15	10	1	10	16,83	1.520,00
Art.	15	80	4	320	13	100	5	500	14	80	2	160	15	80	4	320	13	90	8	720	10	30	4	120	13,33	2.140,00
Dif.	18	80	8	640	17	100	5	500	18	80	4	320	18	80	3	240	20	-	-	-	20	45	5	225	18,50	1.925,00
Dif.	15	80	6	480	13	100	8	800	13	80	4	320	12	80	3	240	14	90	7	630	12	30	3	90	13,17	2.560,00
Cavic.	20	80	7	560	12	100	5	500	11	80	1	80	13	45	4	180	-	-	-	-	-	-	-	-	14,00	1.320,00
Art.	15	80	5	400	15	100	5	500	15	80	2,5	200	15	80	3	240	15	-	-	-	20	45	5	225	15,83	1.565,00
Art.	15	40	5	200	14	50	5	250	13	45	4	180	14	45	4	180	-	-	-	-	-	-	-	-	14,00	830,00
Dif.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Dif.	17	80	5	400	17	100	5	500	15	80	3	240	15	80	3	240	17	90	9	810	8	30	3	90	14,83	2.280,00
Dif.	20	80	7	560	6	100	9	900	13	80	3	240	15	80	2	160	17	90	9	810	12	30	2	60	13,83	2.750,00
Cavic.	17	80	8	640	13	100	7	700	15	80	4	320	17	80	2	160	17	-	-	-	17	45	6	270	16,00	2.090,00
Art.	18	40	5	200	15	50	4	200	13	45	3	135	15	45	5	225	-	-	-	-	-	-	-	-	14,75	760,00
Dif.	17	80	6	480	15	100	3	300	14	45	1	45	14	80	2	240	-	-	-	-	-	-	-	-	15,00	1.065,00
Art.	13	80	5	400	12	100	4	400	12	80	3,5	280	11	80	3	240	12	90	6	540	10	-	-	-	11,67	1.860,00
Art.	18	80	8	640	13	100	5	500	14	80	3	240	16	80	2,5	200	17	75	8	600	11	30	2	60	14,83	2.240,00
MEDIA	16,64		6,28	509,47	13,84		5,35	535,00	14,32		3,31	264,44	15,00		2,89	231,11	16,45		7,63	686,25	10,63		5,57	250,71	14,47	2.476,99

TQR = Total Quality of Recovery (0-20) / Time = durata allenamento o partita espressa in minuti / RPE = Ratings Perceived Exertion (0-10) / UA = UNIA Arbitrale - RPE x TIME



Note

MD-4 = x, x, x hanno svolto solo lavoro fisico (potenza aerobica a secco).
MD-3 = x, x, x hanno svolto solo lavoro fisico (forza funzionale in campo).
x TQR 6 a causa di un cattivo riposo notturno (forte correlazione con il suo RPE).
MD-2 = x, x, x hanno svolto solo lavoro fisico (velocità con cdd e tiri);
x lavoro differenziato (lavoro di scaigenazione per trauma al quadricipite); x non ha partecipato alla partita finale (in via precauzionale a seguito di un trauma al quadricipite).
MD-1 = x, x, x, x, x hanno svolto un lavoro di forza in palestra (distretto superiore e inferiore); x ha lavorato in acqua.
vs Chievo Verona (T) = Sostituzioni: 77' x - x, 77' x - x, 92' x - x.
Nel TL di squadra vengono considerati i calciatori che hanno disputato 90'.
x ha lavorato in acqua.
MD+1 = x, x, x, x, x, x, x, x hanno svolto una seduta defaticante; x solo terapia.
x ha lavorato in acqua.

NB: in rosso il training load dei calciatori che hanno svolto un lavoro differenziato (anche in parte) rispetto al resto della squadra (non viene conteggiato nella media squadra).

REPORT SQUADRA GPS - GUBBIO-ASCOLI AMICHEVOLE (45' minuti)

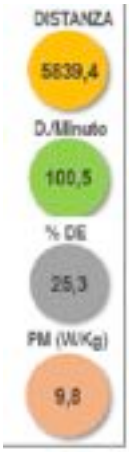
19/08/2017

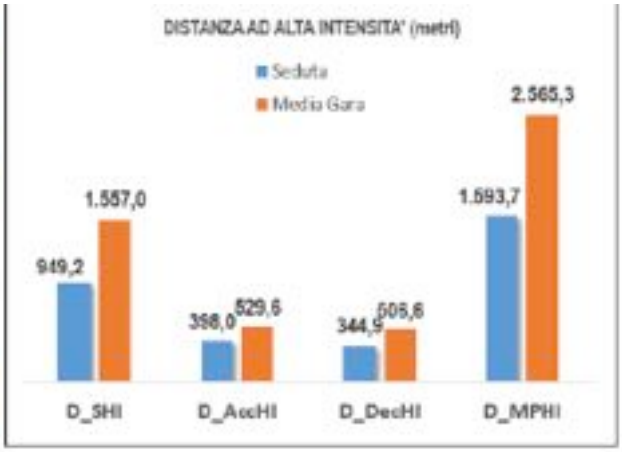
Giocatori	Distanza	Dist./min.	% Dist. Sprint	% Dist. Acc.	PM	NU_SHI	NU_AccHI
Team Average	5628	109	17,5	5,8	10,3	71,56	84,11
Centrocampista	4884	104,2	11,8	6,6	10,1	53	66
Trequartista	5012	107	17,2	6	10,1	56	68
Centrocampista	5690	123,2	14,2	4,9	11,4	61	70
Centrocampista	5786	124,2	21,3	5,3	11,8	88	84
Terzino	4818	104,4	20,3	5,6	9,9	58	60
Trequartista	5487	117,5	21,6	6,9	11,4	113	107
Difensore	4114	88,1	13,1	6	8,2	28	69
Attaccante	5178	111,8	14,3	5,3	10,4	63	89
Terzino	5509	119	23,7	5,8	11,3	91	82
Difensore	4567	94,9	10,6	6,4	9,1	45	85
Trequartista	5339	114,6	18	5,8	10,8	71	77
Terzino	4714	103,7	18,5	6,2	9,9	56	68
Terzino	5019	103,2	23,2	7	9,9	65	86
Centrocampista	5744	121,1	17,7	5,2	11,4	80	74
Attaccante	5106	108,9	21,8	6,9	10,6	84	83
Trequartista	5603	117,8	19	4,8	10,8	67	63

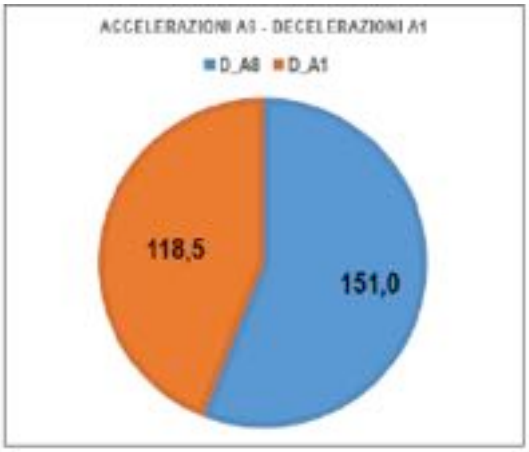
Legenda

Distanza	*Distanza totale percorsa durante l'intera seduta di allenamento*
Dist./min.	*Distanza percorsa al minuto sul totale della seduta di allenamento*
% Dist. Sprint	*% Distanza percorsa ad alta velocità (> 16.5Km/h)*
% Dist. Acc.	*% Distanza percorsa ad alta accelerazione (> 2m/s/s)*
PM	*Potenza metabolica espressa su totale seduta di allenamento (W/Kg)*
NU_SHI	*Numero di sprint ad alta velocità (> 16.5Km/h)*
NU_ACCHI	*Numero di accelerazioni ad alta velocità (> 2m/s/s)*









Data: 18-8-2017 Numero seduta: 40

Attivazione:
- 10' Attivazione a secco

1ª Fase: Sequenze tecniche Durata: 20'
- 2x10' Sequenze tecniche per lo sviluppo della fase offensiva e ricerca del 3° uomo



2ª Fase: Lavoro tattico e palle inattive Durata: 35'
- 20' Lavoro tattico 10 vs 10



- 15' Palle inattive contro



- 2x10' Partita a metà campo

Indisponibili:
Durata seduta: 105' Training load TQR: 14,26 UA: 317,92

La professionalità, la passione, la competenza, la disponibilità espresse da questo gruppo sono le caratteristiche che permettono la motivazione a fare sempre meglio e poiché siamo ..."il risultato di una codificazione progetto della morfogenesi"... ed ognuno diverso, la condivisione e il confronto ci permette di unire idee e forze, crescendo continuamente cercando di raggiungere la migliore perfettibilità possibile.



CONCLUSIONI

..."Quelli che non sanno ricordare il passato

sono condannati a ripeterlo"..

Ritengo questa ulteriore occasione di crescita, formazione e confronto, un **nuovo punto di partenza** per rimanere al passo con i tempi e i cambiamenti che fisiologicamente avvengono nel mondo del calcio e chiaramente non solo. Se oggi allenassi come 25 anni fa, significherebbe non essere cresciuto e migliorato. Il calcio non cambia nei principi o nelle regole d'azione ma nell'interpretazione e nella metodologia. L'approccio scientifico e il pensiero "artistico" di questo sport che rimane per eccellenza una metafora della vita, cambia con il tempo e al passo della cultura che si evolve ..."come insieme di soluzioni per risolvere problemi"... Anche la scelta di "disegnare alcune figure" per il piacere di un mister di ,mettere tutto sul foglio, di metterne altre realizzate con i software, altre da miei articoli, o dai miei appunti, rientra nel pensiero che nelle competenze dell'allenatore, tra passato e presente, tra arte e scienza, debba saper fare a 360 gradi. Anche la terminologia cambia nel tempo, fondamentale è la base per comprendersi e farsi comprendere e aggiornare le definizioni, oltre a... "saper governare i codici complementare della comunicazione".

L'allenatore oggi deve avere numerose competenze, ecco il perché del titolo di questo lavoro al quale ho dedicato molto tempo alla ricerca di una qualità, e cercando di "ispirare" a me stesso e a chi mi legge nuovi pensieri e sviluppi. Sapere, saper fare, saper far fare, saper dare, e soprattutto

valere nella complessità del contesto della filosofia, della metodologia, della gestione delle risorse, della comunicazione, della relazione e della tecnologia, attraverso il nostro lavoro tecnico-tattico, sul campo e fuori dal campo. La conoscenza, l'esperienza e la ricerca ci aiuta ad essere sempre più concreti e mirati negli interventi, che non potranno fermarsi alla sola intelligenza motoria (corporeo – cinestesica), ma che dovranno agire anche sulle altre intelligenze in particolare su quella **emotiva**. Su noi stessi e per i giocatori a disposizione, il processo che porta all'affermazione dovrà passare dall'**autoesigenza** per essere **consapevoli**, all'**autoregolazione** per saper **scegliere** e giungere all'**autoefficacia** per ottenere il **risultato**. Il **carisma** (dono riconosciuto) per saper **"essere leader"** e **l'umiltà** di saper talvolta **"essere follower",** contribuiranno a valorizzare le competenze e raggiungere il successo. Il viaggio continua...

Per concludere, ringrazio compagni di corso e tutti i formatori che hanno contribuito ad un ulteriore step alla mia conoscenza, al mio cambiamento e alla mio miglioramento. **Frequentare e superare il corso master UEFA PRO rimane l'obiettivo più importante nella formazione di ogni allenatore di calcio.**

BIBLIOGRAFIA?

.."chi sa solo di calcio non sa niente di calcio"...

Questa tesi è stata scritta senza riferirsi a tracce bibliografiche, tuttavia in questo paragrafo dovrei inserire tutti i libri, specifici, generali e di altre aree le riviste specialistiche e non, i siti web, ecc. che ho letto, visionati in tutti questi anni, nei miei studi e nei corsi frequentati, nei quali non ho mai smesso di aggiornarmi, informarmi e formarmi attraverso la lettura e che mi hanno permesso, insieme alla ricerca e all'esperienza di elaborare questo lavoro. Sono, inoltre, **molti i riferimenti tratti dagli appunti della lezioni e gli spunti offerti dai docenti**. L'ultimo libro letto durante proprio lo svolgimento del corso, è un testo sui numeri del calcio, che alla luce di ciò che è stato trasmesso durante le lezioni mi ha permesso di trarre alcune interpretazioni che chiudono questo elaborato.
Il risultato è casuale e lo dicono i dati degli statisti americani autori del libro. **Il 50% degli episodi non rientrano nell'organizzazione tattica collettiva.** La prestazione tuttavia non è assolutamente casuale e dipende da molti fattori sui quali gli allenatori possono e devono lavorare per riuscire a influire sul 50% ma a questo punto direi anche a "gestire anche gli episodi", l'altro 50%. Perciò, il come vincere dipende molto dal pensiero di calcio e anche dalla formazione nel settore giovanile, in particolare l'intervento **sulla tattica individuale (duelli)**, che alla luce di queste considerazioni, torna ad assume un'estrema rilevanza considerando quanto incida la qualità di un giocatore nelle 2 fasi, durante lo svolgersi di un episodio. Risultato e spettacolo possono anche essere così congruenti. Per

riassumere: pensiero positivo e propositivo, organizzazione, mentalità, tattica individuale, di reparto e collettiva per cercare di influire sul 100% della prestazione! Il lavoro individuale nelle 2 fasi (e transizione) diventa fondamentale nella formazione e per affrontare i duelli dall'1vs1 al 2vs2 sino al 3vs3 (tattica individuale). Individuo e collettivo non dicotomia ma integralità d'intervento, di crescita e di formazione: **"il primo violino nell'orchestra"**.

Le frasi in corsivo sono state pronunciate dai formatori del corso e non...

..."preoccupati di essere felice non di avere ragione"...

