



SETTORE TECNICO
FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
CENTRO TECNICO DI COVERCIANO

Corso Master
Uefa Pro Licence

IL DUELLO
Principi di tattica individuale
del difensore

AUTORE

Andrea Sottit

RELATORE

Renzo Ulivieri

"Nel calcio, per vincere, bisogna fare gol.

Nel calcio per vincere non bisogna subire gol".

Andrea Sottit

INDICE

INTRODUZIONE	5
IL MESTIERE DEL DIFENSORE	8
CAPITOLO 1	
1.1 Non si sa più marcare?.....	12
1.2 Lo devi sentire.....	12
1.3 Uno contro uno: il duello.....	14
1.4 Indirizzamento: dove lo mando?.....	17
1.5 Esercitazioni specifiche per appoggio corretto dei piedi	19
1.6 Palla centrale prima che arrivi (avversario spalle alla porta).....	20
1.7 Avversario in possesso di palla (spalle alla porta).....	22
1.8 Avversario in possesso di palla (di fronte)	24
1.9 Duello uno contro uno (con avversario in possesso di palla lanciato a rete in piena velocità)	26
1.10 Palla decentrata (prima che arrivi, con avversario spalle alla porta) ..	27
1.11 Palla decentrata (con avversario in possesso, con spalle alla porta) ..	30
1.12 Palla decentrata (avversario in possesso di palla che punta verso la porta)	31
1.13 Palla laterale (prima che arrivi con avversario girato di spalle)	33
1.14 Palla laterale (con avversario in possesso girato di spalle)	35
1.15 Palla laterale (avversario in possesso che punta verso la porta)	37
1.16 Palla dal fondo, palla dallo spigolo d'area di rigore	39
1.17 Attaccante che si stacca dietro	39
1.18 Metodologie d'allenamento.....	45
1.19 Il ruolo del portiere.....	45

CAPITOLO 2

2.1 Corri bene: tecniche di corsa del difensore	46
2.2 Scivolamento laterale.....	46
2.3 Indietreggiamento	50
2.4 Corsa in avanti	54
2.5 Accorciamento e frenate	55
2.6 Frenate e cambi di direzione.....	59
2.7 La risalita	64
2.8 Esercitazioni specifiche.....	67
2.9 Intercettazione del tiro o del cross: non ti girare	67

CAPITOLO 3

3.1 Uso corretto del corpo nel contrasto	77
3.2 Il tackle.....	83

CAPITOLO 4

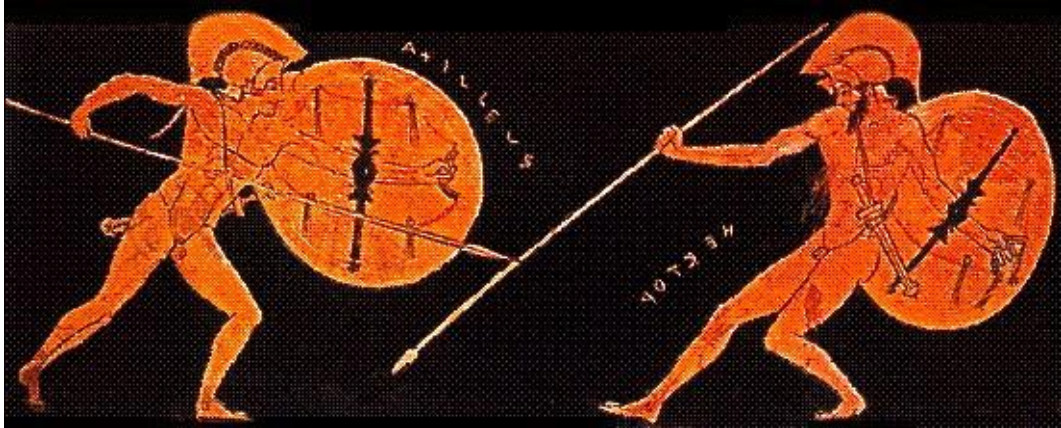
4.1 Proteggiamo il nostro portiere: difesa della porta.....	88
4.2 Protezione del portiere da tiro in porta	89
4.3 Protezione del portiere da cross.....	91

CAPITOLO 5

5.1 Controllo del corpo	95
5.2 Capacità coordinative.....	96
5.3 L'equilibrio	96
5.4 Organizzazione spazio temporale.....	96
5.5 Reazione motoria.....	97
5.6 Adattamento e reazione motoria.....	97
5.7 Anticipazione motoria.....	98
5.8 Esercitazioni specifiche.....	99

CONCLUSIONI	100
--------------------------	-----

INTRODUZIONE



Sotto le mura di Troia Ettore sapeva di dover combattere contro un semidio. Ma non indietreggiò di un millimetro, pur nella consapevolezza di un esito segnato. Quello con Achille non fu un duello, ma il duello. Impari, per la limitatezza umana, avvincente per l'orgoglio del troiano che accetta una sfida già persa. Ma combatte. Pur in un contesto dove le regole gli sono avverse, dove i vantaggi sono solo di altri.

Così come oggi, pur senza essere blasfemi e con l'approssimazione di un paragone irriverente, nel gioco del calcio è sempre più difficile il mestiere del difensore in un contesto che privilegia lo spettacolo, quindi il gol, quindi gli attaccanti. E si entra in un circolo vizioso dove si parte dalla televisione, che sborsa tanti soldi, che consentono di allestire squadre e campionati importanti, dove i calciatori guadagnano tanto, dove il pubblico vuole divertirsi per cui bisogna favorire lo spettacolo che si concretizza, in soldoni, nel fare gol. Per cui si scrivono regole che in qualche modo

facilitano gli attaccanti, sempre più prolifici nel gonfiare le reti avversarie con immensa gioia degli spettatori, che si divertono di più e che quindi seguono di più gli incontri alla televisione che, così facendo, può contare su un numero sempre crescente di abbonati e quindi può vendere meglio e a maggior costo gli spazi pubblicitari. E si ricomincia.

Fa sorridere e con un pizzico di nostalgia il fermo immagine di Claudio Gentile che strappa la maglia a Maradona nel Mundial '82. Fu un duello epico allora.



Con il tripolitano azzurro capace di contrastare e annientare il fenomeno argentino con i piedi e, dove non bastava, con le mani. Fu possibile perché il regolamento di allora glielo consentiva. Oggi Claudio Gentile, un esempio di un grandissimo, forse inarrivabile difensore, avrebbe giocato un quarto d'ora. Alla seconda, terza trattenuta l'arbitro, anche un Moreno qualsiasi, l'avrebbe cacciato dal campo sbattendogli il rosso in faccia nel rispetto del regolamento. La storia cambia. Le regole mutano. Il mestiere del difensore è sempre più difficile. Il duello, però diventa sempre più affascinante.

IL MESTIERE DEL DIFENSORE



Io, Andrea Sottile, 39 anni da Venaria Reale. Inizio a giocare nel 1980 con la maglia del Toro. Sulle spalle il numero 5. Sono un difensore centrale. Uno stopper. Uno che deve francobollare l'attaccante più pericoloso. Che deve seguirlo "anche in panchina". E il "5" non mi ha più abbandonato. Ho

giocato fino alla stagione 2009-2010 chiudendo con la maglia dell'Alessandria. Sulle spalle sempre il 5. Sono passato per squadre come Fiorentina, Atalanta, Udinese, Reggina, Genoa, Catania, Rimini. Sempre col 5. Ero un difensore, in campo. E anche nella vita. Il mio mestiere era cercare di non far fare gol agli avversari. Oggi difendere la mia famiglia, i miei figli, mia moglie, i valori in cui credo. Ho giocato più di cinquecento partite tra i professionisti. Ho marcato attaccanti fortissimi come Ronaldo, Viali, Inzaghi, Vieri, Weah, Bieroff, Ibrahimovic. Ho cercato di rispettare sempre il regolamento. Ma a volte mi sono "aiutato" con qualche trucco del mestiere e un pizzico di esperienza. Negli ultimi anni di carriera le regole sono iniziate a cambiare, il gioco del calcio è cambiato. Ho cominciato con la marcatura a uomo poi, con la rivoluzione tattica firmata da Arrigo Sacchi, siamo passati alla zona totale. Prima c'erano uno o due difensori in marcatura stretta e il libero in copertura, staccato dietro. Poi siamo passati alla marcatura a zona con tre, quattro anche cinque difensori distribuiti sull'ampiezza del campo, in orizzontale, ognuno con compiti di presidiare la propria zona di competenza. E il mio mestiere è diventato sempre un po' più difficile. Non tanto perché l'orologio della vita va inesorabilmente avanti, quanto perché l'attaccante è diventato un semidio quasi intoccabile, che viaggia alla velocità della luce, e il difensore deve fare i conti con un gioco che ha regole che non lo favoriscono e che, anzi, tutelano gli attaccanti per privilegiare il gol, quindi lo spettacolo, quindi le tv, quindi il business. Ho dovuto modificare la mia posizione in

campo, non pensando più solo al mio diretto avversario, ma tenendo lo sguardo più alto per avere una visione più completa del campo, per muovermi in sincronia con compagni-palla-avversari. Ho dovuto migliorare i fondamentali diventando un giocatore più abile a costruire l'azione facendola anche ripartire, palla al piede, e non solo più ad interromperla e passare la palla al primo compagno libero. E allora, sono sicuro, che se avessi anche iniziato oggi, ce l'avrei fatta lo stesso a giocare 500 partite tra i prof. Perché ero, sono e sarò sempre un combattente. Pronto al duello. Il coraggio non mi mancava, non mi manca e non mi mancherà mai. Ce l'avrei fatta lo stesso perché sarei stato in grado di imparare e metabolizzare concetti del tutto nuovi, migliori anche se per certi versi antitetici rispetto a quanto mi è stato insegnato dai maestri di una volta. Ma è giusto che sia così. Perché il calcio è il gioco più bello del mondo proprio perché si aggiorna, si evolve, sta al passo coi tempi. Anzi è avanti. In Italia, grazie a Dio, i nostri maestri di oggi hanno saputo evolversi, tatticamente e nelle metodologie di insegnamento. E allora tenterò in questa tesi di esporre come il **difensore evoluto** è cambiato, si è dovuto modernizzare rispetto al **vecchio difensore** modificando i principi tattici individuali, posture, posizionamento, modo di correre e di appoggiare correttamente i piedi. Anche per quanto concerne l'aspetto tecnico la sua **evoluzione** è stata continua, soprattutto nella costruzione del **gioco dal basso** che nel calcio di oggi lo vede protagonista anche per creare la superiorità numerica. In questo si avvale della partecipazione del portiere,

ormai fondamentale, nel **palleggio dal basso**. Durante la stesura di questa tesi **mi sono rivisto** (avendo fatto il difensore centrale) in questa evoluzione difensiva e sono convinto che nel calcio moderno, che è sempre più veloce, fisico, il difensore che deve **duellare** con attaccanti che sono prima grandi atleti dalle capacità tecniche e condizionali (forza, resistenza, velocità) straordinarie, debba modificare ed elaborare nuovi accorgimenti tattici individuali per essere tempestivo ed efficace nel **duello** con l'attaccante.

Il corretto sviluppo delle abilità tattiche dei calciatori e delle squadre è una delle componenti fondamentali per aggiungere i propri obiettivi.

Due sono le abilità tattiche:

- tattica individuale
- tattica collettiva.

La tattica individuale si riferisce a quei comportamenti, sia in fase di possesso palla sia in fase di non possesso, che vengono compiuti in relazione alle situazioni di gioco affinché un gesto tecnico possa essere efficace. Contrariamente alla tattica collettiva, essa **riguarda soltanto gesti individuali. Non vengono analizzati, infatti, l'insieme dei movimenti dei vari calciatori e le loro interazioni, come ad esempio una tattica di reparto.**

CAPITOLO 1

1.1 Non si sa più marcare?

Nel calcio di oggi ci si chiede se i difensori non sappiano più **marcare**. Secondo il mio parere il motivo principale è che i ragazzi iniziano da subito a **giocare a zona** e per questo motivo non acquisiscono il concetto del marcamento a uomo, più precisamente non saprebbero più **marcare stretto**. Non credo che sia così perché nella difesa a uomo il **difensore evoluto** sa decidere tra **marcare stretto** e **marcare allentato** subendo poco i movimenti e i contromovimenti dell'attaccante. Anche nel marcamento a uomo sono fondamentali la palla e le intenzioni del possessore di palla. Secondo me la causa dei limiti che hanno i difensori nel marcamento va ricercata nei settori giovanili che, oltre che lavorare con la difesa collettiva, dovrebbero allenare un po' di più la difesa individuale che si basa sui movimenti dell'avversario e che non necessariamente usa il contatto con lo stesso.

1.2 Lo devi sentire

All'inizio della mia carriera di difensore vecchio stampo, i miei allenatori mi hanno sempre detto di **sentire** l'attaccante, e più la palla si avvicinava alla

mia porta e più dovevo stringere la **marcatura**, cioè marcare più stretto. Oggi mi chiedo se è sempre valido questo concetto.

Il parametro di riferimento più importante, secondo me, per marcare più o meno stretto, è la distanza del difensore dalla palla (e non dalla porta) ed è determinante anche la differenza di velocità tra chi difende e chi attacca.

Il difensore moderno deve essere pronto sia nel marcamento a uomo che nella difesa a zona. Salvo che in alcuni casi, quando il contatto è inevitabile (presa di posizione sbagliata, quindi tentativo di recupero disperato) non tocca, anzi nemmeno sfiora l'avversario.

Il difensore moderno, se assume sempre corrette prese di posizione, non è costretto a interventi alla disperata, perché sarà sempre orientato in maniera corretta per intercettare la palla (lavorerà su linee di anticipo).

Ricordiamoci che i difensori di una volta, compreso me stesso, difendevano su **linee di anticipo** perché il controllo della profondità la effettuava il **vecchio libero** che si posizionava circa 6-8 metri dietro gli **stopper**. Mettendosi su linee di anticipo il difensore non entrava quasi mai in contatto con l'attaccante. I principi della difesa individuale sono la password per una corretta difesa collettiva apportando modifiche e accorgimenti legati al fatto che entra in gioco il concetto di **collaborazione** di reparto di copertura e di difesa dello spazio.

La scelta del tipo di intervento del difensore e, quindi della sua presa di posizione, sarà condizionata (nell'accezione positiva del termine) dalla capacità di tentare di leggere le intenzioni del possessore di palla e dalla

capacità di leggere e cercare di inibire, con corrette prese di posizione e conseguenti marcamenti, i movimenti dell'attaccante tesi al superamento del difensore per fare gol o attaccare la profondità (movimenti di smarcamento offensivi per andare oltre la linea difensiva).

1.3 Uno contro uno: il duello

Nell'analisi dell'uno-contro-uno dobbiamo considerare se l'attaccante è in possesso di palla o meno. Questo aspetto è importante e determina il corretto **marcamento**.

Marcamento: è una presa di posizione rispetto ad un avversario non in possesso di palla.

Il marcamento può essere di due tipi:

- A difesa della porta

Il difensore si posiziona sulla linea **palla-porta**. Questo posizionamento raramente consente l'anticipo e può essere in casi di pericolo (riattacco, oppure ripartenza avversaria) un'azione mirata a fare ritardare il gioco avversario invitando appositamente l'attaccante a ricevere la palla sui piedi o in una zona esterna del campo.

- A conquista della palla

Il difensore si posiziona avvicinandosi alla linea longitudinale della palla piuttosto che alla linea della porta. Questo posizionamento gli consente

molte possibilità di anticipo senza trascurare la difesa dello spazio.

Principi tattici dell'azione difensiva individuale

Se il difensore ha difeso la profondità e il passaggio non è partito, deve risalire: o per lasciare in fuorigioco l'attaccante che è partito profondo, o per accorciare su di lui se è rimasto per ricevere la palla appoggiata.

Se l'attaccante nel movimento incontro va sotto linea palla il difensore non oltrepassa tale linea.

Il difensore nell'assumere la posizione di marcamento ha due obiettivi: difesa della profondità per non farsi superare dall'attaccante che parte alle sue spalle e non farsi puntare palla al piede da un avversario già lanciato.

Nel duello bisogna anche tenere conto dell'atteggiamento dell'attaccante in possesso di palla e in quale zona del campo si trova.

Avversario in possesso di palla (girato spalle alla porta)

“ “ “ “ (fronte alla porta, fermo)

“ “ “ “ (punta a rete in velocità)

Zona del campo in cui si trova (centrale, decentrata, laterale, traversone, cross dal fondo).

La posizione fondamentale del difensore

La massima reattività, il maggiore equilibrio per affrontare il duello con il diretto avversario in qualsiasi situazione di gioco il difensore li trova nella

posizione fondamentale che si ottiene:

piedi quasi paralleli – posizionamento che consente al difensore di muoversi correttamente e rapidamente sia sul piano sagittale – avanti e indietro – che laterale (da destra a sinistra e viceversa) ad una larghezza uguale a quella delle spalle, quello interno avanzato e quello esterno in linea con la direzione con la palla (lato forte) sollevati sugli avampiedi, quindi talloni scarichi. Busto eretto e leggermente inclinato in avanti, testa alta, lo sguardo avanti per favorire la migliore visione periferica.

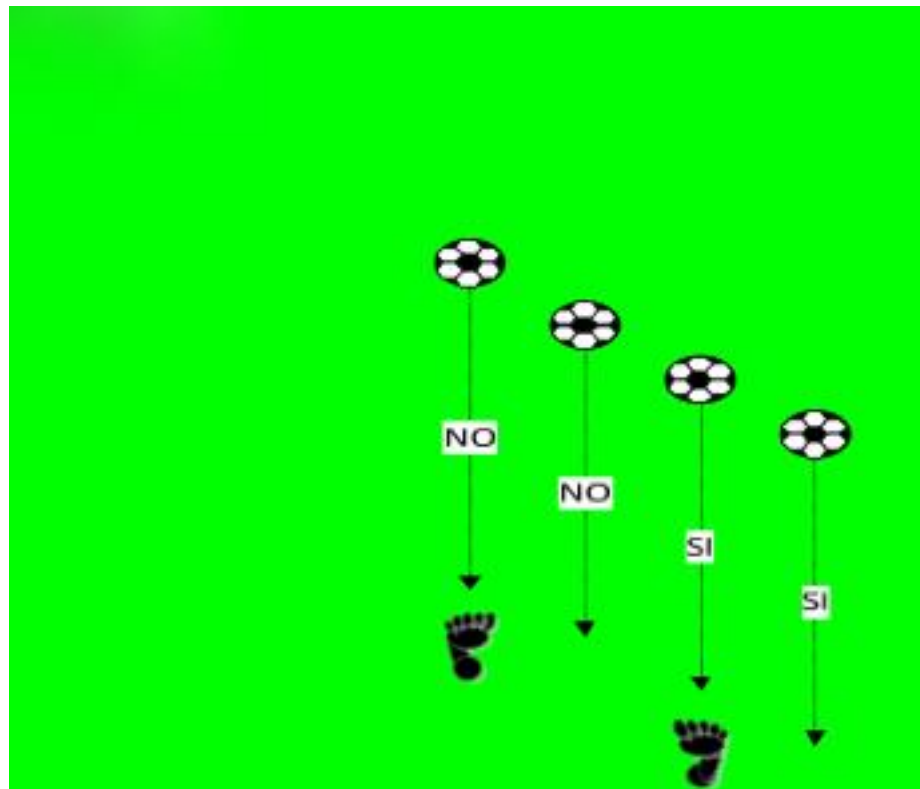
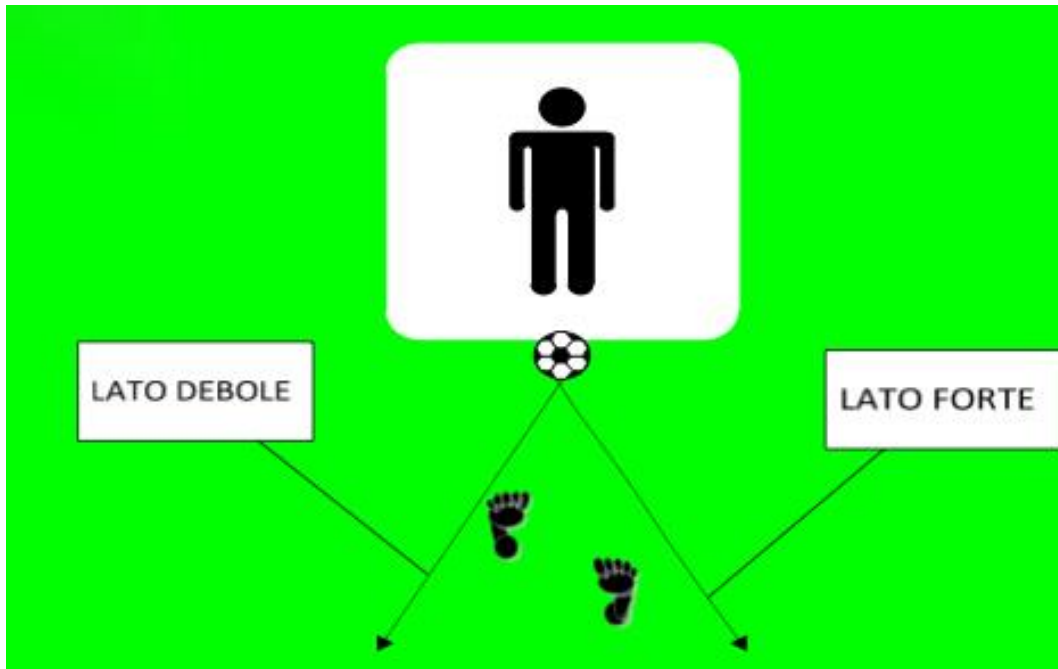


appoggio dei piedi ideale

1.4 Indirizzamento: dove lo mando?

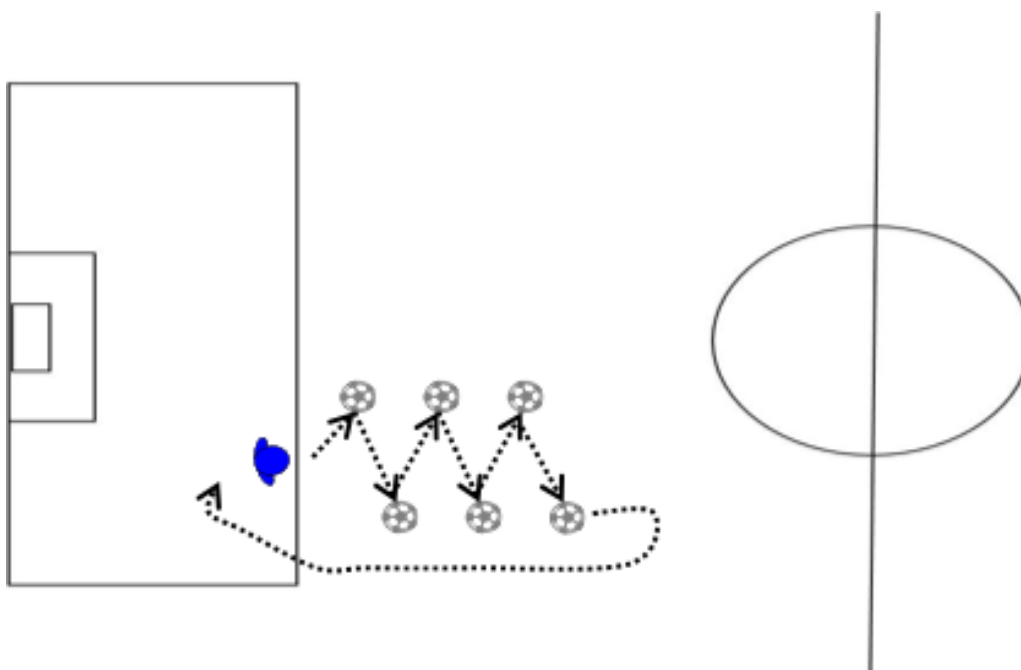
Il difensore dopo aver effettuato la decelerazione e l'arresto in due tempi e iniziato il temporeggiamento, deve cercare di indirizzare l'avversario sul proprio lato forte, cioè quello del piede più lontano dalla palla. In questo modo potrà effettuare un intervento efficace trovandosi in posizione corretta e con i piedi pronti per accelerare.

Il difensore dovrà altresì evitare che l'avversario si indirizzi verso il suo lato debole, perché in questo caso sarà costretto a girarsi dando il dorso all'avversario oppure effettuare una giravolta di quasi 270 gradi per non perdere di vista la palla e diventare assolutamente vulnerabile.






1.5 Esercitazioni specifiche per appoggio corretto dei piedi

Nella settimana di allenamento propongo con i difensori esercizi per allenare gli appoggi corretti dei piedi e di conseguenza la corsa con la postura corretta. Li propongo spesso o durante il riscaldamento o quando propongo esercizi di rapidità specifica con solo i difensori.



Esercizio 1: sei palloni, corsa con cambio di direzione ad ogni pallone, puntando il piede esterno

Legenda:  = movimento;  = pallone;  = difensore



presa di posizione corretta (marcamento)



presa di posizione errata (marcamento)

1.7 Avversario in possesso di palla (spalle alla porta)

Il difensore rimane in posizione antero posteriore, piedi quasi paralleli, ginocchia leggermente flesse, sugli avampiedi (talloni scarichi) a una distanza di mezzo braccio dall'avversario ("sente" l'avversario) in modo da avere la totale visibilità del pallone e attende il primo movimento dell'avversario. Lascia all'attaccante la giocata appoggiata dietro, interviene al momento giusto (attaccante che scopre la palla o vuole girarsi).



duello uno contro uno corretto



duello uno contro uno errato

1.8 Avversario in possesso di palla (di fronte)

Quando l'attaccante è fermo, in possesso di palla di fronte al difensore quest'ultimo sta in posizione corretta (antero posteriore, piedi quasi paralleli a distanza delle spalle, ginocchia leggermente flesse, busto eretto leggermente in avanti, avambracci aperti, peso sugli avampiedi, sguardo sulla palla) alla distanza giusta di intervento (circa un metro e mezzo, non deve far prendere velocità all'attaccante e quindi deve accorciare) e attende il primo movimento dell'attaccante per intervenire con il piede più vicino alla palla, deve essere reattivo ad ogni decisione o finta dell'attaccante e cercare di portarlo sul proprio lato forte (lato piede posteriore).

1.9 Duello uno contro uno (con avversario in possesso di palla lanciato a rete in piena velocità)

Uno degli obiettivi del difensore è sicuramente non far prendere velocità all'attaccante (in possesso di palla lanciato a rete). Se questo accade, il difensore dovrà indietreggiare alla stessa velocità dell'attaccante (assecondandolo: se temporeggia, temporeggiare; se va veloce, cercare di essere ugualmente veloce) e soprattutto non ridurre la distanza dall'avversario con un tempo di intervento sbagliato per non essere superato in dribbling. Il difensore dovrà tenere lo sguardo fisso sulla palla per non essere ingannato dalle finte e simulazioni dell'attaccante (**la palla non fa finte**) e al tempo giusto o quando l'attaccante si allunga la palla cercare l'intervento (tenendo conto di intervenire prima dell'ingresso nell'area di rigore). Infine cercare di portarlo (indirizzarlo) in una zona di campo laterale (lontano dalla porta).



indietreggiamento in situazione di uno contro uno con avversario lanciato a rete, distanza e postura corrette

1.10 Palla decentrata (prima che arrivi, con avversario spalle alla porta)

Con palla decentrata la posizione del difensore sarà sempre divaricata antero-posteriore, ma non dietro l'avversario bensì più laterale (avvicinandosi alla linea longitudinale della palla, piuttosto che alla linea della porta) posizionamento che gli consente di predisporlo ad un eventuale intercetto o accorciata sul controllo dell'attaccante e nello stesso tempo però avere il controllo della difesa dello spazio di profondità (taglio fuori linea, attacco diretto dell'attaccante). Il difensore nel primo caso (taglio) segue o decide di lasciare l'attaccante in fuorigioco (accompagna e lascia). Negli altri due casi (fuori linea e attacco diretto) deve abbassarsi scivolando all'indietro correttamente per rivedere l'attaccante, tenendo un angolo di corsa più stretto dell'attaccante, guardando sempre la palla.

Tale posizionamento consente al difensore di non ingaggiare duelli solo di velocità con l'avversario (preferibilmente da evitare soprattutto con attaccanti più veloci), ma di intercettare un numero sempre più consistente di palloni.



marcamento corretto



intercettazione corretta da presa di posizione corretta



presa di posizione errata



superamento del difensore da presa di posizione errata

1.11 Palla decentrata (con avversario in possesso, con spalle alla porta)

Nel caso che l'avversario riceva palla il difensore dovrà riposizionarsi a difesa della porta, rimettersi in posizione corretta e attendere il movimento dell'avversario.



duello uno contro uno corretto



duello uno contro uno errato

1.12 Palla decentrata (avversario in possesso di palla che punta verso la porta)

Con palla decentrata e avversario in possesso che punta verso la porta, il difensore si posizionerà a difesa della porta, in divaricata antero posteriore, con piedi quasi paralleli, alla larghezza delle spalle, ginocchia flesse, busto leggermente in avanti, sugli avampiedi, sguardo sulla palla cercando di indirizzare l'avversario sul proprio lato forte (piede arretrato) e quindi sulla zona esterna del campo (cercando di allontanarlo dalla porta), tenendo una distanza non troppo oppressiva sull'avversario (circa 1,5 metri) per non subire finte (la palla non fa finte) e dribbling ed essere reattivo agli improvvisi cambi di direzione.



duello uno contro uno corretto e indirizzamento corretto



duello uno contro uno errato e indirizzamento errato

1.13 Palla laterale (prima che arrivi con avversario girato di spalle)

Con palla laterale la posizione del difensore sarà in divaricata antero posteriore, con i piedi quasi paralleli alla larghezza delle spalle, sugli avampiedi, ginocchia flesse, avambracci allargati, busto leggermente in avanti, sguardo sulla palla posizionandosi a difesa della porta. Il difensore deve valutare la possibilità dell'intercetto corretto o di arrivare sul controllo dell'attaccante, calcolando la giusta distanza dalla palla e dall'avversario controllando sempre la difesa della profondità.



presa di posizione corretta



presa di posizione errata (avversario libero lato porta)

1.14 Palla laterale (con avversario in possesso girato di spalle)

Con avversario in possesso di palla (laterale) girato di spalle, la posizione del difensore sarà in divaricata antero posteriore, con i piedi alla larghezza delle spalle, sugli avampiedi, ginocchia flesse, avambracci allargati, busto leggermente in avanti, sguardo sulla palla posizionandosi a difesa della porta con una distanza non troppo ravvicinata (circa mezzo braccio evitando il contatto troppo oppressivo dall'avversario) che gli consenta di avere sotto controllo la palla e di essere reattivo ad ogni movimento dell'avversario, lasciando all'attaccante la giocata dietro appoggiata e controllando la difesa della profondità.



duello uno contro uno corretto



duello uno contro uno errato (l'avversario riceve di spalle e orienta la ricezione verso la porta non trovando il corretto posizionamento del difensore)

1.15 Palla laterale (avversario in possesso che punta verso la porta)

Con palla laterale la posizione del difensore sarà in divaricata antero posteriore, con i piedi quasi paralleli alla larghezza delle spalle, sugli avampiedi, ginocchia flesse, avambracci allargati, busto leggermente in avanti, sguardo sulla palla posizionandosi a difesa della porta e cercando di indirizzare l'avversario verso il proprio lato forte (piede posteriore) e sull'esterno del campo allontanandolo il più possibile dalla porta. Dovrà essere reattivo ai movimenti e alle finte dell'avversario (la palla non fa finte).



duello uno contro uno corretto



duello uno contro uno errato (avversario libero lato porta)

1.16 Palla dal fondo, palla dallo spigolo d'area di rigore

Con palla dal fondo la posizione del difensore sarà di piedi in direzione del pallone, a distanza delle spalle, sugli avampiedi, ginocchia leggermente flesse, avambracci aperti, sguardo sul pallone ma anche guardando l'avversario (senza girare la testa), in anticipo avanti rispetto all'avversario (il difensore non deve permettere l'attaccate di tirare a rete in anticipo rispetto a lui) con una distanza di mezzo braccio che gli permetta di non essere troppo aggressivo sull'uomo (subire il contromovimento) e al tempo stesso di intercettare la palla, sia in avanti che in altre direzioni (attaccante che si stacca dietro, attaccante che si smarca sul secondo palo).

1.17 Attaccante che si stacca dietro

In questa situazione il difensore arriva sul passaggio o sul controllo. Più la palla si avvicina alla linea di fondo e più bisogna considerare l'intervento del portiere che diventa fondamentale nell'aiutare il difensore (uno contro, più il portiere). Il portiere può intervenire in uscita nello spazio che va dalla linea di porta (in avanti dentro il campo fino a 3, 4-5 metri (ma la misura può variare a seconda delle caratteristiche del portiere). Può variare anche dalla distanza da cui proviene la palla (vicino, lontano) e dal

tipo di parabola (cross o traversone). Il portiere interviene anche in aiuto del difensore su traiettorie "morbide" direzionate sul secondo palo.

Quando l'avversario invece è in possesso della palla la mia presa di posizione sarà in divaricata antero-posteriore, il corpo deve essere tra avversario e porta (quindi in difesa della porta). Ma comunque il difensore dovrà indirizzare l'attaccante in una zona esterna del campo dandogli meno porzione di porta possibile.



presa di posizione corretta (cross dal fondo)



intercetto da cross dal fondo dopo corretta presa di posizione



**duello uno contro uno corretto da cross dal fondo
con avversario in possesso di palla e spalle alla porta**



presa di posizione errata (cross dal fondo)



avversario che tira in porta dopo errata presa di posizione



presa di posizione corretta (cross dallo spigolo d'area)



**intercettazione corretta da una presa di posizione corretta
(cross dallo spigolo d'area)**



presa di posizione errata (cross dallo spigolo d'area)



**avversario tira a rete dopo errata presa di posizione
(cross dallo spigolo d'area)**

1.18 Metodologie d'allenamento

Nella settimana d'allenamento propongo esercitazioni specifiche con i miei difensori (partecipano sempre i portieri) cercando di far vivere le situazioni che si possono verificare durante la partita, mettendo i difensori quasi sempre in parità numerica, senza giocatori schermo davanti alla difesa e con palla quasi sempre aperta e proveniente da varie direzioni e zone del campo. Questo perché esasperando la difficoltà cerco di migliorare le performance dei difensori e soprattutto correggerne gli atteggiamenti tecnico-tattici sbagliati. Le mie esercitazioni sono sempre videoriprese e poi visionate e oggetto di discussione tra me, i difensori e i portieri.

1.19 Il ruolo del portiere

Il portiere deve vivere sempre le esercitazioni situazionali con la linea difensiva ed entrare in sintonia, anche con l'ausilio di una comunicazione cifrata, con i propri compagni di reparto e con le linee guida dettate dall'allenatore. Il portiere è fondamentale per comunicare ai propri difensori posture corrette, attenzione. Lo considero il regista che guida e dirige la linea difensiva essendo colui che è alle spalle di tutti e ha una visione a 180 gradi. Infine il portiere è diventato fondamentale nella costruzione del gioco basso, **è sempre più l'uomo** in più da sfruttare nelle uscite di palleggio.

CAPITOLO 2

2.1 Corri bene: tecniche di corsa del difensore

Da una corretta presa di posizione in tutte le varie situazioni tattiche durante lo svolgimento della gara, il difensore deve saper interpretare varie tecniche di corsa mirate e finalizzate all'intercettazione della palla o nel contrastare correttamente l'avversario. E che gli consentano di non trovarsi mai in posture errate, in atteggiamenti tattici che ne limiterebbero in maniera irrecuperabile l'efficacia dell'intervento. Anche questi tipi di corse specifiche del difensore devono essere allenate e soprattutto corrette nel percorso di formazione di un giovane calciatore, legate allo sviluppo delle capacità coordinative.

2.2 Scivolamento laterale

Questa corsa permette al difensore, quando la palla si muove in orizzontale, di tenere sotto controllo palla, avversario e compagni e di essere pronto ad ogni tipo di intervento. Lo scivolamento laterale deve essere una corsa continua-laterale e non un passo accostato,

perché - come dicevo prima - trovandomi in una corsa continua con appoggi dei piedi leggeri e corti il difensore può reagire immediatamente e correttamente a qualunque situazione di gioco (palla coperta, palla scoperta, risalita, intercetto). Il passo accostato invece non lo farebbe trovare pronto ad intervenire, perché si troverebbe con piedi orizzontali, sospensione aerea, postura del corpo sbagliata e quindi incapace di un intervento tempestivo ed efficace.



scivolamento laterale corretto



scivolamento laterale corretto 2



scivolamento laterale errato



scivolamento laterale errato 2

2.3 Indietreggiamento

Questo tipo di corsa il difensore lo mette in atto quando deve intercettare un lancio aereo o filtrante rasoterra diretto alle spalle della linea difensiva, oppure quando è impegnato in un duello uno-contro-uno con avversario palla al piede (lo sta puntando) in piena velocità.

Come lo scivolamento, l'indietreggiamento corretto è una corsa continua laterale indietro, di fianco, con appoggi leggeri e corti dando sempre il fronte alla palla e mai il dorso.

Eccezion fatta quando, dopo i primi appoggi, vista la velocità e la traiettoria della palla, deve mutare in corsa in avanti ma sempre tenendo inquadrata la palla con torsione della testa e sguardo rivolto alla palla stessa.

E quando il difensore deve cambiare il fianco, per esempio dal sinistro al destro, deve puntare il piede destro e fare perno e mettersi sul fianco destro.

Questo atteggiamento consente al difensore di poter poi intercettare un eventuale lancio aereo o filtrante rasoterra degli avversari in maniera corretta. Nell'uno-contro-uno in velocità questa corsa corretta consente al difensore di avere sempre il controllo della palla e quindi di poterla recuperare.

E' controproducente indietreggiare con corsa all'indietro o con passo accostato all'indietro perché non consentirebbero al difensore di trovarsi con appoggi corretti dei piedi e lo costringerebbero a una postura del corpo errata facendolo trovare nell'impossibilità di produrre un intervento tempestivo ed efficace (soprattutto nel colpire di testa).



indietreggiamento corretto



indietreggiamento corretto 2



indietreggiamento errato



indietreggiamento errato 2



cambio di fianco (da sinistro a destro) con piede perno destro



cambio di fianco effettuato in maniera corretta

2.4 Corsa in avanti

La corsa in avanti del difensore diventa indispensabile quando il difensore stesso si trova sotto la linea della palla (quindi è in recupero) come per esempio nelle situazioni di fuorigioco errato, oppure quando viene saltato in dribbling. Durante la corsa in avanti deve valutare la situazione tattica, il tipo di intervento da mettere in atto e la posizione tattica in essere. Per esempio: va a difendere la porta quando si accorge che il proprio portiere è in uscita sull'avversario, oppure va a recuperare un posizionamento in area di rigore se altri compagni di squadra sono sulla palla (il difensore saltato non rincorre quasi mai l'avversario).



tecnica di corsa in avanti per un recupero difensivo

2.5 Accorciamento e frenate

Questo tipo di corsa il difensore lo effettua quando deve accorciare, anticipare o pressare un avversario. E' una corsa in avanti con passi corti e leggeri che gli consentono di valutare in un secondo momento se frenare quando la palla è già in possesso dell'avversario, oppure continuare nello sprint per intercettarla.

Il difensore deve sempre usare due velocità (meno veloce o più veloce dell'attaccante, quindi saper decelerare e accelerare o viceversa) proprio perché è sottoposto a una continua scelta: prendere o non prendere la palla, valutare gli spostamenti dell'attaccante (attaccante decide). Quindi deve saper frenare e temporeggiare nella maniera corretta, e non avere una sola velocità ed essere troppo irruento. Se il difensore accorcia sul proprio avversario con una corsa irruenta e troppo veloce è sottoposto a superamenti continui, falli che rischiano di farlo ammonire con conseguente penalizzazione e condizionamento personale, di reparto e di squadra.



**accorciamento difensivo con avversario
in possesso di palla fronte porta**



**frenata dopo accorciamento difensivo
con avversario in possesso di palla fronte porta**



**frenata errata dopo accorciamento difensivo
con avversario in possesso di palla fronte porta**



**accorciamento difensivo con avversario
in possesso di palla girato di spalle**



**frenata dopo accorciamento difensivo
con avversario in possesso di palla spalle alla porta**



**frenata errata dopo accorciamento difensivo
con avversario in possesso di palla spalle alla porta**

2.6 Frenate e cambi di direzione

Questo atteggiamento è di vitale importanza per un difensore. Abbiamo detto che deve usare due velocità che gli consentano di accelerare e decelerare e quindi agganciare un avversario ed essere pronto per eventuali e improvvisi cambi di direzione che possono essere a destra, a sinistra e a ritroso (nel calcio ci sono molti cambi di direzione e cambi di senso). Quando il difensore sta arrivando in prossimità dell'avversario deve decelerare (temporeggiamento) alla giusta distanza dal portatore di palla (circa un metro e mezzo) e mettersi in una posizione antero posteriore, mentre guarda la palla, in leggera flessione degli arti inferiori, sugli avampiedi, con gambe leggermente divaricate in modo tale da trovare gli appoggi migliori (piedi quasi paralleli) per andare a destra, sinistra o all'indietro. Quando invece il difensore deve cambiare direzione a 90 gradi per andare a destra dovrà puntare il piede sinistro o viceversa. Per quanto riguarda invece il cambio di senso (180 gradi) si esegue dopo un arresto a due tempi, appoggiando prima un piede e poi l'altro, si spinge con il piede avanti (perché quello arretrato non ha spinta) e si accelera nella nuova direzione.



cambio di direzione a sinistra (perno piede destro) di 90°



cambio di direzione effettuato a sinistra di 90°



cambio di direzione a destra (perno piede sinistro) di 90°



cambio di direzione effettuato a destra di 90°



**cambio di direzione errato a 90°
(piedi paralleli, distanza troppo ravvicinata dall'avversario)**



**cambio di direzione effettuato a destra di 180°
(piede perno sinistro)**



**cambio di direzione effettuato a destra di 180°
(piede perno sinistro)**



cambio di direzione errato a destra di 180°

2.7 La risalita

E' una corsa che il difensore effettua per risalire velocemente spesso dopo una respinta difensiva per liberare l'area di rigore e tenere le giuste distanze con il resto della squadra.

La risalita si distingue in lunga e corta.

Nella prima la palla viene respinta molto lontano dalla porta permettendo al difensore di correre normalmente in avanti finché la palla non ridiventa giocabile (aperta), o dopo un lungo retropassaggio avversario.

Nella seconda il difensore risale con passo accostato in avanti perché la palla non è stata respinta lontano dalla porta e quindi dovrà essere pronto a un intervento immediatamente successivo. E questo tipo di corsa gli permette di essere nella postura corretta del corpo e dei piedi per effettuare un intervento difensivo corretto immediatamente successivo.



risalita lunga



risalita lunga 2



risalita breve



risalita breve 2

2.8 Esercitazioni specifiche

Nella settimana di allenamento propongo, al di là delle esercitazioni situazionali difensive, nelle quali i difensori attuano in continuazione questi tipi di corsa, anche degli esercizi specifici dove alleno tutte queste corse curandole nei dettagli e correggendo eventuali errori. E di conseguenza tutti i vari tipi di posture del corpo e il corretto posizionamento dei piedi e degli avampiedi. Nei casi di giocatori carenti effettuo interventi *ad personam*, in collaborazione con il preparatore atletico e con l'ausilio di videoriprese.

2.9 Intercettazione del tiro o del cross: non ti girare

In questo atteggiamento il difensore deve saper correttamente intercettare un tiro o un cross usando il piede giusto che gli consenta di essere sempre pronto a inibire azioni, finte e simulazioni dell'attaccante. Il difensore deve tenere la distanza giusta (non troppo a ridosso dell'avversario per non subire finte o dribbling). Il difensore che va a intercettare un attaccante che va a concludere o a crossare con il piede destro deve usare il piede sinistro, e viceversa. Questo corretto uso dei piedi consente al difensore di avere sempre la visuale completa della palla senza trovarsi a dare il dorso all'avversario e alla palla, perché sarebbe facilmente dribblabile e impotente

ad ostacolare avversario e manovra.

Anche l'uso corretto della braccia diventa fondamentale nell'intercettare un tiro o un cross, tenendo conto che se il difensore si trova dentro l'area di rigore, dovrà tenere le braccia o dietro la schiena o controllarne il movimento, tenendole lungo i fianchi, non allargandole troppo per non occupare uno spazio più ampio che potrebbe procurargli una situazione pericolosa e svantaggiosa (fallo di mano e quindi rigore). Oggi abbiamo in campo gli arbitri addizionali responsabili delle infrazioni in area di rigore e quindi la cura di questi particolari fanno la differenza nell'esito finale di una partita.



**intercettazione corretta di un tiro centrale
di destro con piede sinistro**



**intercettazione corretta di un tiro centrale
di sinistro con piede destro**



**intercettazione errato di un caricamento
per il tiro di destro con piede destro
(difensore dà il dorso all'avversario e subisce il dribbling)**



**intercettazione errato di un caricamento
per il tiro di sinistro con piede sinistro
(difensore dà il dorso all'avversario e subisce il dribbling)**



intercettazione corretto di un tiro centrodestra di sinistro con piede destro



intercettazione corretto di un tiro centrosinistra di destro con piede sinistro



**intercettazione corretta con il piede destro
di un cross da destra con il piede sinistro**



**intercettazione corretta con il piede sinistro
di un cross da destra con il piede destro**



**intercettazione corretto con il piede sinistro
di un cross da sinistra con il piede destro**



**intercettazione corretto con il piede destro
di un cross da sinistra con il piede sinistro**



**intercettazione errato con piede destro
per un caricamento al cross da sinistra con piede destro**



**intercettazione errato con piede sinistro
per un caricamento al cross da sinistra con piede sinistro**

CAPITOLO 3

3.1 Uso corretto del corpo nel contrasto

Fa parte dei cinque principi della tattica individuale di non possesso. E' un'azione attraverso la quale il difensore cerca di riconquistare la palla. In una partita può essere aereo e con palla rasoterra (frontale e laterale). E' di due tipi: il contrasto diretto è quando c'è un contatto con l'avversario per conquistare la palla in prima battuta.

Nel contrasto diretto frontale il difensore deve cercare l'impatto col pallone con l'interno del piede, perché potrà avere più porzione (superficie di contrasto) sulla palla. Effettua un intervento da regolamento e si trova in una situazione di equilibrio, si aiuta con le braccia e riesce a imprimere forza con il piede d'appoggio. Il tutto eseguito al tempo giusto (portando il piede di contrasto radente il terreno di gioco per non indurre il direttore di gara a fischiare fallo) e soprattutto valutando se l'avversario copre o scopre la palla per non effettuare un intervento falloso e pericoloso, e anche valutando la zona di campo in cui si trova. In area di rigore deve essere molto più attento e preciso nel contrastare l'avversario che in altre zone più lontane dalla porta dove un eventuale fallo non creerebbe molti pericoli alla propria squadra.

Il contrasto diretto laterale c'è quando il difensore corre di fianco all'avversario (portatore di palla). Anche in questa situazione di gioco il

difensore deve cercare l'impatto con il pallone con l'interno del piede usando preferibilmente quello scarico (lato palla), facendo perno e forza sul piede di appoggio. In questa maniera il difensore è in una posizione di grande equilibrio, ha l'assoluto controllo del corpo e può imprimere forza nel contrastare, ed essere pronto a eventuali cambi di direzione. Anche in questa situazione il difensore dovrà attendere il momento giusto per intervenire valutando quando la palla è coperta o scoperta in modo da non commettere un fallo inutile e pericoloso.

E' evidente che il difensore può anche intervenire in un'altra maniera dettata dal momento e dall'esperienza. Per esempio invece che con l'interno del piede destro può intervenire con l'esterno sinistro, o viceversa (per esempio nei duelli di grande velocità dove il tempo di intervento è minimo). La didattica è quella dell'intervento con l'interno del piede, ma nessuno vieta di intervenire in altro modo.

Esiste poi il contrasto indiretto: cioè mettere in zona d'ombra l'attaccante impedendogli di ricevere un passaggio diretto da parte del portatore di palla. In questa situazione non ci sarà contatto diretto, ma bensì il difensore lavorerà sull'oscuramento delle traiettorie per impedire alla palla di arrivare all'attaccante.



contrasto frontale corretto



contrasto frontale errato sulla sinistra (precario equilibrio)



contrasto frontale corretto sulla sinistra



contrasto frontale errato sulla sinistra (precario equilibrio)



contrasto frontale corretto sulla destra



contrasto frontale errato sulla sinistra (precario equilibrio)



contrasto in gioco falloso



contrasto laterale corretto



contrasto laterale errato (precario equilibrio)

3.2 Il tackle

In ambito di contrasto c'è poi il tackle nella situazione di tentativo di intervenire in scivolata.

Questo è l'intervento più spettacolare ma anche il più rischioso. Perché andando a terra il difensore dovrà essere sicuro di colpire la palla, scegliendo il momento giusto per intervenire (palla scoperta, avversario che si allunga la palla) poiché in mancata riuscita della giocata si troverebbe tagliato fuori dall'azione. O, con una errata scelta di tempo, potrebbe commettere un fallo pericoloso e/o sanzionabile anche con il

rosso. L'impatto con la palla deve essere fatto preferibilmente con l'interno del piede, e con il piede corretto (a destra con il destro e viceversa) scivolando in maniera plastica e coordinata sul terreno cercando di essere in grado di rialzarsi velocemente in caso di non riuscita totale dell'intervento aiutandosi correttamente con l'uso delle braccia per una rialzata veloce e rapida. Il difensore nelle situazioni di gara può anche intervenire con il piede contrario per cercare di fermare l'avversario. Voglio dire che quanto sto cercando di dimostrare è la teoria applicata al calcio, per ciò che concerne il ruolo di difensore, ma è altrettanto vero che in situazioni di gara bisogna anche sapersi adattare per il raggiungimento dell'obiettivo primario: fermare l'avversario.



tackle corretto



tackle a sinistra con il piede destro (rischioso)



tackle in gioco falloso (piede a martello)



tackle mancato (scelta di tempo sbagliata, difensore fuori causa)



tackle corretto a destra



tackle con piede sinistro a destra (rischioso)

CAPITOLO 4

4.1 Proteggiamo il nostro portiere: difesa della porta

E' uno dei cinque principi della tattica individuale di non possesso palla.

E' il principio secondo il quale, in occasione di conclusioni verso la nostra porta, oppure situazioni di gara nel corso delle quali il portiere esce per affrontare un avversario lanciato a rete (uno contro uno e quindi lasciando incustodita la porta) il difensore corre per coprire il più possibile la luce della porta interponendo il proprio corpo tra la palla e la porta in modo da dissuadere l'attaccante dalla conclusione (in quanto "non vede" la porta) o altresì in modo da respingere con il corpo la conclusione stessa. Deve assumere una presa di posizione attiva (non deve dare mai il dorso alla palla), essere reattivo al massimo, deve essere un portiere senza mani. Deve guardare la palla cercando di intuirne la possibile direzione. Tutti i giocatori (e non solo il portiere) indipendentemente dal ruolo, sono chiamati in fase di non possesso e in misura variabile a seconda dei compiti tattici loro assegnati dall'allenatore, ad assolvere questo compito. E' evidente che difensori e portiere devono essere i migliori interpreti di questo principio difensivo.

Per quanto riguarda invece la protezione del portiere il difensore, dopo conclusioni a rete o cross dal fondo, o traversoni verso la porta magari dalla trequarti deve assumere una posizione che gli permetta di

proteggere il portiere da eventuali imperfezioni nella presa della palla, oppure deviazioni non perfette.

4.2 Protezione del portiere da tiro in porta

Il difensore dopo un tiro in porta deve sempre correre, avvicinandosi al portiere senza occupargli lo spazio di parata, rallentando la corsa al momento giusto e posizionarsi a protezione del portiere aprendo le braccia sugli avampiedi, flettendo leggermente le ginocchia e concentrandosi sulla palla e eventuali inserimenti avversari.



protezione del portiere da tiro in porta



protezione del portiere errata da tiro in porta

4.3 Protezione del portiere da cross

Il difensore, dopo un cross dal fondo o traversone dalla trequarti, che vede il proprio portiere impegnato in uscita sulla palla, deve anteporsi tra lui e l'avversario con una distanza che permetta un'uscita fluida e agevole e che ne consenta la protezione.

Deve fare una sorta di "blocco" corretto senza essere troppo aggressivo sull'avversario per non commettere fallo che in area potrebbe essere sanzionato con il calcio di rigore.

La protezione del portiere può essere anche a protezione della porta: quando il portiere è in uscita, invece di anteporsi tra lui e l'avversario, prende posizione a difesa della porta.

E' importante per il difensore conoscere le peculiarità tecniche del proprio portiere in uscita e le caratteristiche morfologiche dello stesso (con un portiere molto alto e abile nelle uscite, il difensore sarà sempre più portato a difesa della porta, viceversa spesso andrà a protezione dell'uscita del proprio portiere).



protezione del portiere da cross dal fondo (blocco corretto)



protezione del portiere da cross dal fondo (difesa della porta)



**protezione errata del portiere da cross dal fondo
(troppo vicino al portiere)**



**difesa della porta
(difensore corre per oscurare la luce della porta)**



difesa della porta (difensore oscura la luce della porta)

CAPITOLO 5

5.1 Controllo del corpo

Un giocatore nel corso di una partita percorre circa 9-12 chilometri, il difensore (soprattutto centrale) un po' meno (7-9) come abbiamo già sviluppato nei precedenti capitoli, è sottoposto a continui cambi di attività che, nel corso dei 90 minuti più recupero sono circa 1300 e capitano ogni 4-6 secondi. Su 1300 cambi circa 200 sono ad alta intensità. E cambi di direzione (in una partita 750-760). Ed è quindi chiamato a reagire in continuazione sempre a nuove situazione di gioco e spesso a duelli con attaccanti avversari. Per questo motivo deve avere una grande capacità nel controllare il proprio corpo perché spesso si troverà in prossimità della porta e non dovrà commettere falli inutili e alle volte decisivi per la concessione di un calcio di rigore.

Il difensore deve essere un atleta potente, forte, arcigno ma, al tempo stesso, deve essere dotato di estrema destrezza, agilità, rapidità, equilibrio, reattività: capacità che gli consentono di essere sempre pronto di fronte alle continue variabili della partita.

5.2 Capacità coordinative

Tecnicamente la coordinazione è quella capacità motoria che permette di organizzare, controllare e regolare le sequenze nelle quali si articola un movimento. Sono componenti del movimento stesso che ne assecondano il decorso, regolando le varie successioni e gli eventuali adattamenti in funzioni delle variabili esterne.

5.3 L'equilibrio

E' la capacità di mantenere tutto il corpo, sia in fase statica che dinamica, in condizioni di stabilità. Il difensore deve essere dotato di un grande senso dell'equilibrio aiutandosi con le braccia e con un sapiente dosaggio dei pesi in modo da non trovarsi in condizioni di squilibrio che ne ritarderebbero la capacità di intervenire in maniera efficace.

5.4 Organizzazione spazio temporale

E' la capacità di definire e variare la posizione e i movimenti del corpo nello spazio e nel tempo, in riferimento a un campo di azione definito.

Il difensore deve saper leggere, valutare in brevissimo tempo la situazione

da affrontare, sia nel gioco aereo che con palla rasoterra e deve organizzare la reazione più efficace, nel minor tempo possibile, tenendo in considerazione la sua presa di posizione, la velocità della palla, la zona di campo in cui si trova (distanza dalla porta e dalla palla), la disposizione degli avversari e dei compagni.

5.5 Reazione motoria

E' la capacità di iniziare ad eseguire un movimento, il più rapidamente possibile in rapporto a una sollecitazione e nel rispetto della tecnica. Il difensore è sempre chiamato a reagire alle tantissime variabili delle situazione di gioco.

5.6 Adattamento e reazione motoria

E' la capacità che ha mentre svolge un'azione in base alle variazioni percepite o dedotte dalla situazione, di portare modificazioni all'azione programmata in precedenza e di eseguirla in modo del tutto o in parte diverso. Il difensore che ha programmato e organizzato un intervento deve essere pronto a modificare e correggere il proprio corpo e di

conseguenza il tipo di intervento nel minor tempo possibile. Per esempio quando c'è una improvvisa e inimmaginabile deviazione deve essere pronto e reattivo a cambiare presa di posizione, velocità di intervento e di conseguenza la specificità dell'intervento stesso.

5.7 Anticipazione motoria

E' la capacità che consente di prevedere l'andamento, la successione, gli esiti di una azione e di programmare conseguentemente i proprio compiti motori. Questa è la peculiarità più importante che deve avere un difensore perché anticipando qualunque intenzione dell'avversario sarà sempre in anticipo in tutte le situazioni di gara e il suo intervento sarà tempestivo, efficace, pulito. L'intercettamento aereo o rasoterra, che è la caratteristica più bella che deve avere un difensore, è la conseguenza di una grande capacità di anticipare ogni azione o intenzione avversaria. Io personalmente in un difensore guardo soprattutto questa capacità che reputo la migliore dote di un difensore.

5.8 Esercitazioni specifiche

Nella settimana io alleno tutti i miei giocatori, ma soprattutto i difensori, con esercitazioni a secco o con palla, per ciò che concerne le capacità coordinative, strutturando esercitazioni con la collaborazione del preparatore atletico. Anche in questo caso queste esercitazioni vengono videoriprese e sono fonte di analisi mia e dei miei collaboratori sempre alla ricerca del perfezionamento dei miei calciatori. Queste capacità devono essere uno dei punti principali degli allenamenti nell'attività di base dei bambini che poi devono essere sempre allenati e migliorati nel settore giovanile. La coordinazione consente a tutti i calciatori di essere più veloci ed efficaci.

CONCLUSIONI

Nella mia tesi ho cercato di spiegare come il difensore moderno deve assumere la postura ideale per cercare di contrastare (e marcare) nel miglior modo possibile gli attaccanti. Come deve correre, frenare e cambiare direzione nelle varie zone di campo e nelle varie situazioni di gara che affronta, pensare ed elaborare il più velocemente possibile le varie alternative a ogni situazione tattica e di gioco. Come deve trovare in continuazione i giusti appoggi dei piedi. Come deve comportarsi nell'uno-contro-uno prima e dopo che l'avversario ha ricevuto il pallone, affrontandolo da fermo e spesso anche in piena velocità, come deve indirizzarlo. E di conseguenza trovare la password per la corretta marcatura e l'intercetto. Tutte azioni determinanti. Tutto questo deve essere fatto con l'assoluto controllo del corpo. Quindi il difensore moderno deve essere forte, anche aggressivo (un po' di Claudio Gentile deve esserci sempre nel difensore) ma agile, veloce, rapido assolutamente coordinato. Capace di anticipare ed elaborare velocemente le situazioni tattiche e in grado di partecipare al gioco, spesso diventando il primo regista di una costruzione bassa con il coinvolgimento costante del portiere. Ruolo anch'esso mutato nel corso degli anni, soprattutto con la regola del retropassaggio (la regola è cambiata nel 1992), fino al punto di creare superiorità numerica per un miglior palleggio da dietro.

Sostengo che la formazione di un difensore debba partire dal settore giovanile, dove i maestri, formatisi alla scuola del calcio italiano, sempre al

passo con i tempi, devono essere istruttori e non allenatori, badando non al risultato ma al miglioramento del singolo giocatore. Per insegnare, correggere e soprattutto perfezionare i giovani difensori allenandoli nella specificità del ruolo (allenando un po' di più la tattica individuale rispetto alla collettiva), sviluppando tutti i principi difensivi moderni e anche capacità coordinative e controllo del corpo (interessante in questo senso quanto viene fatto nel settore giovanile dell'Ajax dove ai giovani calciatori vengono insegnati i principi di base delle arti marziali, dove si svolgono balli di gruppo) che sono indispensabili per migliorare il controllo del corpo e la coordinazione. Tutto ciò consente al giovane difensore di approdare nelle prime squadre con il giusto bagaglio tecnico-tattico individuale per essere preparato e all'altezza di giocare e difendere all'interno di un reparto nel calcio adulto.

Carlo Ancelotti: “La tattica individuale la reputo fondamentale per un giocatore completo. In generale accade che dal settore giovanile arrivino in prima squadra ragazzi molto preparati dal punto di vista tecnico ma con lacune evidenti per ciò che concerne la tattica individuale. Sono qualitativamente dotati nel controllo della palla, nel tiro, nel dribbling - ad esempio - ma appaiono meno abili nel marcamento e nello smarcamento”.
Riassumendo: il difensore moderno deve essere un giocatore a livello tecnico ampiamente sufficiente, che sappia partecipare alla costruzione del gioco, che sia un mix di forza esplosiva e di destrezza e agilità, molto coordinato, con un livello di attenzione elevato, capace di elaborare contromosse tattiche in tempi ridottissimi. Tendente sì a stare attento al

suo **riferimento**, ma con massimale determinazione sul **controllo della palla** modificando, di fatto, **la distanza tra lui e l'avversario** (tenendo conto in quale zona di campo si trova e soprattutto che distanza c'è tra lui e la palla) **che deve essere leggermente meno oppressiva**, in modo da evitare **contatti** inutili e pericolosi, intercettare molti più palloni (**difensori che devono lavorare più su linee di anticipo che a difesa della porta**) e quindi inibire un numero sempre maggiore di azioni avversarie finalizzate al gol. Con una distanza non troppo ridotta con l'avversario si evitano duelli di pura velocità che possono risultare pericolosi (se l'attaccante è più veloce). Stando un po' più "allentato" dall'avversario, la probabilità di intercettare la palla senza ingaggiare sfide in velocità diventa sempre più alta. Mentre il rischio di "**contatti**" pericolosi diminuisce.

"Nel calcio, per vincere, bisogna fare gol. Nel calcio per vincere non bisogna subire gol".

Andrea Sottit

BIBLIOGRAFIA

JURGEN WAINECK, *L'allenamento ottimale per il calciatore*, Calzetti Mariucci editori, Perugia, 2009