



**F.I.G.C**

**Federazione Italiana Giuoco  
Calcio**

**Settore Tecnico di Coverciano**

**Corso di Primo Livello per Allenatori di  
Calcio a 5**

***Il Sistema 4 in Linea***

**Alessandro Bagalà**

**Luglio 2016**

# INDICE

<b>INTRODUZIONE .....</b>	<b>3</b>
<b>CAPITOLO 1: IL SISTEMA “4 IN LINEA” .....</b>	<b>4</b>
1.1-I principi del sistema 4 in linea.....	4
1.2-Vantaggi e svantaggi del sistema 4 in linea .....	8
1.3-La didattica del 4/0 .....	10
1.3.1-Esercitazioni .....	11
1.3.1.1-Movimento ad Incrocio.....	12
1.3.1.2-Movimento a “Fontana” .....	15
1.3.1.3-Triangoli Mobili .....	16
1.3.1.4- 4 vs 4 libero .....	20
1.3.1.5- Situazioni di superiorità numerica 4 vs 2 vs 2.....	21
1.3.1.6- Esercitazioni a campo ridotto con sponde laterali.....	23
<b>CAPITOLO 2: PAROLA AI MISTER .....</b>	<b>26</b>
2.1-Alessio Musti.....	26
2.2-Mario Patriarca .....	31
2.3-Massimiliano Mannino.....	37
2.4-Massimiliano Bellarte.....	44
<b>CONCLUSIONI .....</b>	<b>49</b>
<b>RINGRAZIAMENTI.....</b>	<b>50</b>
<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>51</b>

## INTRODUZIONE

Questo elaborato tratta uno dei tre sistemi di gioco utilizzati nel calcio a 5: il modulo 4 in linea. Il calcio a 5, come noto, è uno sport di situazione in cui uno dei principali fattori limitanti la prestazione è rappresentato dalla tattica, intesa in senso individuale e collettivo. Il primo capitolo è volto all'analisi dei principi, dei vantaggi e degli svantaggi del sistema di rotazione a 4 e si focalizza in particolar modo sugli aspetti prettamente legati all'assimilazione e all'apprendimento tramite l'allenamento. Infatti, fornisce un semplice modello di progressione didattica a cui si può ricorrere per insegnare il sistema 4 in linea, non solo a chi non lo ha mai praticato (settore giovanile), ma anche come forma di allenamento finalizzata a consolidare il bagaglio tattico di chi ne ha già esperienza.

Il secondo capitolo, invece, mette a confronto quattro "pareri illustri" circa tutto ciò che concerne i principi di allenamento del sistema 4/0. Infatti riporta quattro "interviste", che ho avuto il piacere di condurre, con allenatori militanti nella massima serie del Futsal italiano. Il calcio a 5 d'altronde non è una "scienza esatta", dunque risulta sempre difficile, se non impossibile, giungere a verità assolute. Infatti ricorrere a determinati principi di gioco piuttosto che ad altri, non costituisce di per sé un valore aggiunto né, tantomeno, un errore, bensì riflette il punto di vista soggettivo di ogni allenatore. La differenza, in ottica prestativa, sembra essere maggiormente correlata alla qualità del lavoro svolto sul campo piuttosto che alla mera scelta di una strategia tattica. Non esistono moduli di gioco vincenti, esistono allenatori e squadre vincenti.

# **CAPITOLO 1: IL SISTEMA “4 IN LINEA”**

## **1.1-I principi del sistema 4 in linea**

Il sistema offensivo in linea è il sistema di rotazione per antonomasia, in quanto esige un movimento continuo senza pallone dei giocatori. Questo modulo di gioco ha l'obiettivo di limitare al massimo i raddoppi in difesa e tende a diminuire le linee difensive avversarie con l'intento di annullare il principio difensivo dello scaglionamento. È spesso considerato il sistema di gioco più complesso da apprendere, soprattutto a livello giovanile. Questo si spiega nel fatto che per interpretare al meglio questo modulo è necessario rispettare fedelmente alcuni concetti fondamentali.

- **Il principio della mobilità in fase di possesso-palla:** l'occupazione e la successiva liberazione dello spazio nei corretti tempi di gioco. È fondamentale che i giocatori che attuano una rotazione a 4 non siano mai fermi in attesa del passaggio. Gli spazi vanno continuamente occupati e liberati nel caso in cui non si dovesse ricevere la palla nel primo tempo di gioco disponibile. Questo non avviene casualmente ma i vari movimenti dei giocatori sono evidentemente dettati da regole prestabilite e principi di gioco appresi durante l'allenamento.
- **L'appoggio costante al compagno in possesso palla:** il mantenimento del possesso-palla è evidentemente alla base del sistema 4 in linea che trova le sue soluzioni di gioco sia attraverso azioni manovrate, dove è fondamentale avere pazienza per mantenere sempre il possesso-palla, sia attraverso risoluzioni più

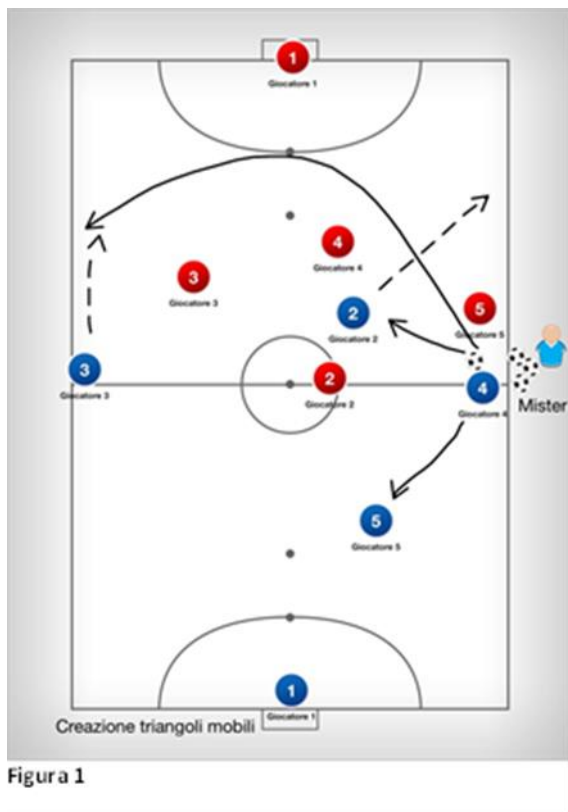


Figura 1

rapide dell'azione d'attacco. Chi riceve la palla dovrebbe sempre avere almeno 2 soluzioni di gioco se non 3. La formazione di triangoli mobili consente al giocatore che riceve di avere sempre a disposizione un sostegno (dietro la linea del pallone), un appoggio tra le linee (che può proseguire sul lungo-linea nel caso in cui non dovesse ricevere il pallone nel primo tempo di gioco), e una terza soluzione che potrebbe ad esempio essere rappresentata da una palla

“sopra” (cambio gioco, vedi figura1).

- **Provocare uno squilibrio difensivo:** è fondamentale riuscire a provocare attraverso il proprio movimento il continuo spiacciamento della difesa avversaria. Creare un squilibrio difensivo (concentrare tre difensori da un lato del campo con l'obiettivo di isolare un proprio giocatore per un 1 vs 1), potrebbe permettere di terminare l'azione con una superiorità numerica o di posizione. Anche i movimenti dietro alle spalle della difesa possono mettere l'avversario in grande difficoltà. È evidente come, nel caso in cui la difesa dovesse adottare una scelta aggressiva e portare una pressione alta sul portatore di palla e sugli appoggi, lascerebbe molti metri di campo liberi alle proprie spalle rischiando di essere tagliata fuori da un unico passaggio. Questi rappresentano solo alcuni tra i concetti più importanti che sono alla base di un sistema di gioco 4/0. Ogni allenatore deciderà i propri principi di gioco per interpretare come

meglio crede questo sistema e più avanti, nell'ambito dell'elaborato ne analizzeremo alcuni. Questa forma d'attacco esige però che, principalmente i giocatori, acquisiscano una serie di abitudini che non sempre sono facili da sviluppare:

- devono osservare costantemente il gioco, senza mai perdere di vista il riferimento-palla per reagire in tempo, se necessario;
- devono (come già detto) essere sempre in movimento, il che non vuol dire che si debbano spostare sempre alla massima velocità;
- il loro movimento non deve interferire con quello dei compagni, ma favorirlo;
- la loro capacità tecnica deve essere molto sviluppata e sarebbe opportuno che tendesse all'ambidestritismo;
- devono essere capaci di adattare le loro qualità tecniche, tattiche e fisiche alle caratteristiche di questo sistema di gioco;
- devono essere intraprendenti e "rischiare" la giocata quando l'azione offensiva lo consente;
- **devono avere grandi capacità di lettura del gioco.**

Se si considerano le caratteristiche di questo sistema d'attacco sembra essere necessario che i giocatori che lo applicano siano rapidi (fisicamente e mentalmente) e con una buona capacità di cambiamento di ritmo, tale da permettere loro di superare facilmente l'avversario. La più grande e importante qualità che, d'altro canto, un giocatore di Futsal dovrebbe sempre avere, è rappresentata dalla **capacità di lettura** della situazione che gli si pone davanti. Oltre ad essere la caratteristica principale di un giocatore evoluto questa capacità è, senza dubbio, la più difficile da allenare e spesso e volentieri non ci si prova nemmeno. È evidente che se la totalità dei nostri giocatori avesse tutte le caratteristiche sopra-elencate, questi non avrebbero affatto bisogno di un allenatore. Il ruolo dell'allenatore, soprattutto a livello giovanile, è quello di formare giocatori evoluti che

siano in grado di interpretare al meglio tutti i sistemi di gioco che questo sport conosce, sia a livello offensivo che difensivo. È fondamentale analizzare le caratteristiche dei nostri giocatori per conoscerne le maggiori qualità. Ogni giocatore ha delle qualità specifiche e la bravura di un allenatore “illuminato” è quella di metterlo nelle condizioni ideali per esprimerle al meglio. Spesso, ad esempio, si sente dire che giocatori lenti non possano essere di grande aiuto in una disciplina dove l’altissimo livello di fisicità e le doti di corsa e sprint sembrano occupare il gradino più alto della scala dei valori. Da un altro punto di vista si potrebbe invece dire che un giocatore lento, ma con importanti doti di trasmissione del pallone e capacità tecniche e di lettura del gioco molto sviluppate, potrebbe avere una grande valenza all’interno di una rosa. Evidentemente non gli si chiederà di saltare il diretto avversario in velocità, ma lo si metterà nelle condizioni ideali per fornire, ad esempio, un assist decisivo. Le sue capacità cognitive e di lettura della situazione tattica, gli consentiranno inoltre di muoversi in campo secondo i giusti spazi e i giusti tempi di gioco. Con questo sistema di gioco, dunque, non dobbiamo essere obbligatoriamente noi allenatori a collocare ogni giocatore dove crediamo, ma sono i giocatori stessi che devono realizzare movimenti che si adattino meglio alle loro caratteristiche. Solo lavorando in questa direzione otterremo giocatori evoluti ed intelligenti che siano capaci di reagire a situazioni complicate e siano ben lontani dal muoversi meccanicamente, solo perché il Mister impone un determinato movimento.

## **1.2-Vantaggi e svantaggi del sistema 4 in linea**

Come ogni sistema di gioco, anche il modulo 4/0 presenta dei vantaggi e degli svantaggi nella sua applicazione. Il calcio a 5 non è una scienza esatta e non esistono sistemi di gioco offensivi o difensivi che possano essere considerati perfetti o invincibili.

### **Vantaggi:**

1. Il sistema 4/0 è volto allo sviluppo del gioco in ampiezza e offre la possibilità di “allargare” il campo e di conseguenza le difese avversarie. Attraverso la ricerca di ampiezza spesso si riesce ad isolare un giocatore (solitamente il più abile nell’ 1 vs 1), che potrà affrontare a duello un diretto avversario in campo aperto sul lato debole della difesa.
2. È un sistema molto valido per affrontare squadre che difendono individualmente in maniera integrale. Come già detto in precedenza, attraverso questo gioco, si allineano le difese avversarie che difendono in pressing marcando più di quanto coprono. In questo caso, un singolo passaggio effettuato correttamente in seguito ad un movimento rapido di smarcamento di un compagno in profondità, potrebbe tagliare fuori l’intera difesa avversaria.
3. Favorisce il mantenimento del possesso-palla e di conseguenza costringe spesso le difese avversarie a uno sforzo maggiore nel tentativo di recuperare il pallone.
4. Presenta una grande quantità di soluzioni di gioco ed è difficilmente leggibile dalle difese che spesso tendono a sbilanciarsi da un lato del campo. Non offre punti di riferimento.



5. Favorisce la lettura del gioco offensivo e abitua i giocatori a pensare, soprattutto quando viene allenato attraverso principi di gioco e non meccanicamente. Allena la capacità di anticipazione motoria.
6. Può trasformarsi facilmente sia in un sistema 3/1, allungando improvvisamente in zone più profonde del campo un giocatore (che spesso può avere delle buone caratteristiche da pivot), sia in un sistema 2/2 (anche se meno utilizzato).
7. Coinvolge tutti i giocatori di movimento che sono in campo costringendoli a rimanere sempre mentalmente pronti e concentrati in quanto consapevoli di dover toccare molte volte la palla nell'arco della stessa azione.
8. È un sistema che permette di effettuare il contro-pressing mantenendo gli stessi identici principi di gioco della fase di possesso-palla.

In ultima analisi si può affermare che tutti i principi offensivi di tattica collettiva sono ben presenti in questo sistema di gioco, ovvero Mobilità, Ampiezza e Imprevedibilità e trasformando rapidamente durante la fase di possesso-palla, il sistema 4/0 in un sistema 3/1 si possono ricercare anche i principi offensivi della Profondità e dello Scaglionamento offensivo.

### **Svantaggi:**

1. Uno dei principali problemi provocati dall'applicazione dell'attacco "4 in linea" risiede nel fatto che richiede un lungo periodo di apprendimento. Per assimilarlo correttamente infatti, soprattutto a livello giovanile, sarà necessario dedicarci molto tempo durante le sedute di allenamento. Difficilmente i giocatori termineranno la loro

tappa giovanile essendo in grado di applicare con la necessaria facilità tale sistema.

2. Quando un squadra avversaria difende bassa o a zona (sempre dentro la propria metà campo), attaccare 4 in linea potrebbe creare dei problemi a livello di soluzioni offensive e di manovra.
3. Necessita di giocatori estremamente tecnici e dalle ottime doti di lettura del gioco.
4. La perdita del possesso-palla è molto rischiosa a causa della scarsa presenza di coperture preventive.
5. Non consente di sviluppare il gioco in profondità a meno che non si trasformi durante l'azione in un sistema 3/1.
6. Necessita di grandi doti condizionali e di destrezza, vista l'importanza del continuo movimento senza palla.

### 1.3-La didattica del 4/0

Nell' ambito della descrizione degli svantaggi che il sistema 4/0 può causare in confronto ad altri moduli, apparentemente più semplici, è risultato



evidente come i giocatori che vengono allenati ad apprendere il gioco in linea abbiano bisogno di un lungo periodo di tempo per assimilare i meccanismi e i principi richiesti. L'allenatore deve dunque sviluppare una didattica di allenamento progressiva che metta tutti i suoi giocatori nelle condizioni ideali di imparare determinati concetti di gioco. Come detto in precedenza, allenare il giocatore secondo principi

Figura 1

di gioco e non attraverso la mera meccanicizzazione di movimenti specifici, sembra un'ottima base da cui partire per realizzare il difficile compito. Questo permette di formare giocatori pensanti e non macchine che eseguono un movimento predeterminato e allena la lettura del gioco e la capacità del singolo di risolvere qualsiasi situazione attraverso il ragionamento. Ciò nonostante ogni allenatore agisce secondo i propri principi e costruisce la sua didattica di allenamento in base a determinate esigenze e rimanendo fedele alle sue idee di gioco. Il calcio a 5, come già specificato, non è una scienza esatta e nessun sistema di gioco, né i principi su cui si basa, può essere considerato migliore di un altro.

Lo schieramento di base del sistema a 4 prevede due intermedi, posizionati abbastanza vicini tra loro e due laterali che agiscono quasi sulla linea degli intermedi (leggermente più avanzati), ma molto larghi all'altezza del fallo laterale. Un ottimo sistema per avviare un processo di apprendimento del sistema 4/0 consiste nel dividere ideologicamente il campo verticalmente in due metà (figura 2). Questo tipo di didattica è particolarmente utilizzato nei settori giovanili dove è previsto l'insegnamento del modulo in linea e fa riferimento al modello spagnolo.

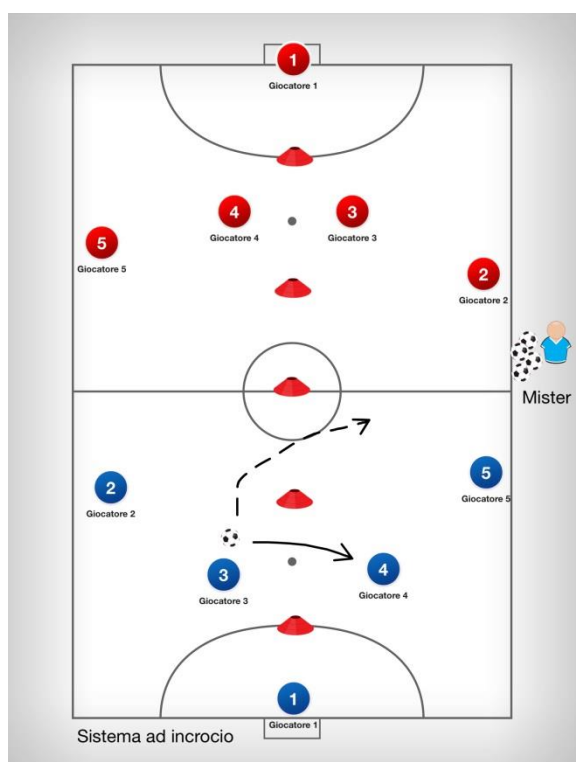
### **1.3.1-Esercitazioni**

Dividendo il campo a metà (vedi figura 2), si possono disporre i 4 giocatori 2 da un lato e 2 dall'altro. Questo è il posizionamento di partenza per avviare il gioco e determina un equilibrio iniziale. L'allenatore, in qualsiasi esercitazione, si dispone in modo tale da avere una visione complessiva di tutti i suoi giocatori e deve sempre tenere vicino a sé un numero sufficiente di palloni da far ripartire rapidamente il gioco nel caso in cui la palla

dovesse uscire dal campo. Inizialmente l'esercizio rappresenta un semplice 2 vs 2 dove il giocatore 2 e il giocatore 3 della squadra blu giocheranno sempre contro il giocatore 5 e il giocatore 4 della squadra rossa e viceversa dall'altro lato del campo. Solo il pallone può essere trasmesso nella metà campo opposta, ma non può mai essere seguito dal giocatore che lo ha passato. L'esercizio è bidirezionale, ha sempre un'andata e un ritorno e chi riconquista palla deve contrattaccare mantenendo sempre la posizione all'interno della propria metà campo. L'allenatore in questo caso si limita a dettare le regole del gioco ma lascia i giocatori liberi di interpretare il lavoro come meglio credono. In questo modo si può avere un'idea di base da cui partire per sviluppare la progressione didattica e per capire quali siano i maggiori limiti e le difficoltà iniziali dei giocatori.

### 1.3.1.1-Movimento ad Incrocio

In figura 3 è riportata la prima variante che può essere applicata all'esercizio in esame. Cercando sempre di aiutare il giocatore a raggiungere l'obiettivo del lavoro in maniera autonoma ed intuitiva, l'allenatore



“obbliga” chi ha trasmesso il pallone nella metà campo opposta a seguire il passaggio trasferendosi dall'altro lato. Come riassunto in figura, se il giocatore 3 della squadra blu, in possesso del pallone, decide di trasmettere al giocatore 4, deve effettuare un taglio incrociando il campo e andandosi a posizionare oltre la linea della palla e oltre la linea del giocatore 5 blu (il più avanzato in

Figura 2

questo frangente). Senza dare altre indicazioni, attraverso questo esercizio, si allenano i giocatori al principio della mobilità in fase di possesso e ruotare a 4 con il movimento ad incrocio. Il giocatore 4 che ha ricevuto il pallone non ha l'obbligo di cambiare di nuovo metà campo ma può decidere la giocata migliore da effettuare anche e soprattutto in funzione della difesa. Infatti questo tipo di lavoro (come anche i seguenti rappresentati nelle figure 4,5,6,7), potrebbe essere realizzato, inizialmente, anche sotto forma di esercizio senza la presenza della componente difesa. Essendo però il calcio a 5 una disciplina molto situazionale, allenare i giocatori con la presenza costante dell'avversario, potrebbe risultare il modo migliore per rendere più efficace l'intero processo di apprendimento. Una volta che il giocatore 3 blu ha cambiato metà campo si viene a creare uno squilibrio del sistema di gioco. 3 dei 4 giocatori in fase di possesso si ritrovano infatti in una delle 2 metà, lasciando da solo in questo caso il giocatore 2.

Non avendo dato indicazioni specifiche sui movimenti da effettuare (a parte la regola iniziale), l'allenatore può concentrarsi sugli spostamenti che i giocatori decidono di fare. In questo modo si cominciano ad allenare le squadre ed i singoli alla lettura del gioco e cominceranno a distinguersi i giocatori più evoluti (dal punto di vista mentale), da quelli meno pronti. Un'indicazione valida per l'allenatore può arrivare, ad esempio, già dal movimento che il giocatore 2 effettua in relazione alla trasmissione-palla avvenuta tra 3 e 4. Se 2 legge la situazione nel modo corretto si rende conto che 4, una volta ricevuta palla, non ha appoggi liberi se non attraverso un cambio di gioco su 5 (unico giocatore teoricamente disponibile alla ricezione). Di conseguenza 2 si abbasserà a livello del pallone o addirittura sotto il livello stesso della palla per dare un sostegno a 4, permettendogli di decidere la giocata successiva da fare con a disposizione varie soluzioni. Nel caso in cui questo movimento da parte di 2 non dovesse avvenire, il mister può decidere di intervenire per indirizzarlo a questo tipo di smarcamento

cercando di fargliene cogliere l'importanza nell'ambito del gioco. Il principio di base da inculcare nella testa dei giocatori deve essere quello di dare sempre almeno 2 appoggi a chi è in possesso della palla. Questo non può prescindere da una grande mobilità da parte dei giocatori in fase di possesso e dalla capacità di questi ultimi di smarcarsi continuamente attraverso i contro-movimenti. Con questa esercitazione si può insegnare la rotazione a 4 con il sistema ad incrocio dei due giocatori che in quel frangente fungono da intermedi, senza effettivamente aver dato alcuna indicazione dal punto di vista tattico, ma semplicemente partendo da un semplice principio che regola l'intero svolgimento del lavoro. Evidentemente, nel caso in cui la squadra rossa dovesse recuperare il possesso del pallone, come in ogni esercitazione dove è prevista un' andata e un ritorno, potrebbe contrattaccare rispettando sempre il principio di gioco assegnato. In una fase iniziale, magari all'interno di una squadra giovanile, si possono imporre dei limiti alla difesa per favorire il possesso palla e l'apprendimento della rotazione a 4. Un buon sistema potrebbe essere rappresentato dall'obbligo per i 4 difensori di lavorare solo sull'intercettazione e non sul contrasto diretto, magari fino alla linea del proprio tiro libero (10 metri). Una volta che i meccanismi di gioco sembrano essere assimilati, o quantomeno notevolmente migliorati rispetto all'inizio, la difesa diventa attiva a tutti gli effetti e l'esercitazione assume una grande valenza situazionale.

### 1.3.1.2-Movimento a “Fontana”

Mantenendo costanti le considerazioni fatte nella spiegazione dell’esercitazione precedente, per quanto riguarda il ruolo del mister, della difesa e degli stimoli da dare alla squadra che è in possesso-palla in funzione dello sviluppo della lettura del gioco, allo stesso modo si può insegnare il sistema di rotazione a 4 con il cosiddetto movimento a “fontana”(figura 4).

Rispetto all’esercitazione rappresentata in figura 3, in questo caso il principio che regola il gioco cambia sensibilmente. Come si vede in figura 4 infatti, se uno dei due intermedi decide di trasmettere il pallone nella metà campo opposta, al contrario del taglio incrociato che effettuava in precedenza, in questo caso il movimento che deve compiere è rappresentato da un taglio in verticale verso la porta avversaria che termini oltre il compagno che gioca dal suo stesso lato di campo (giocatore 2). Tale movimento indurrà molto probabilmente, come rappresentato in figura,

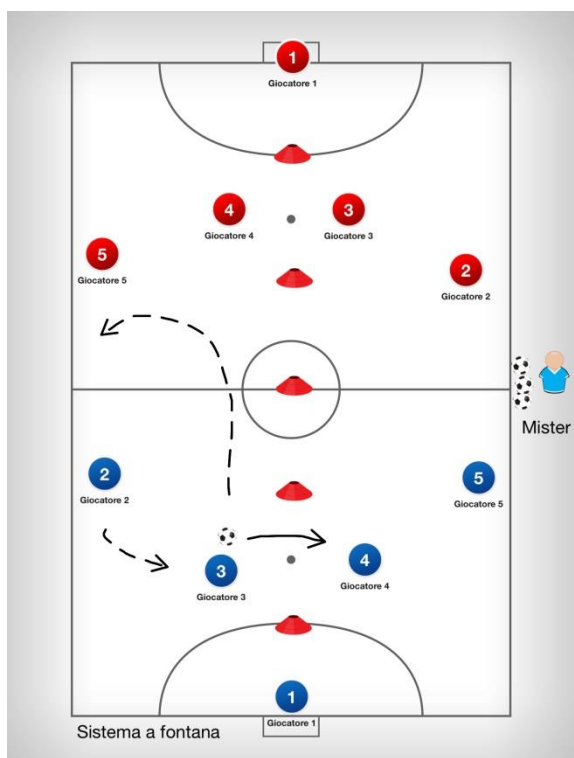


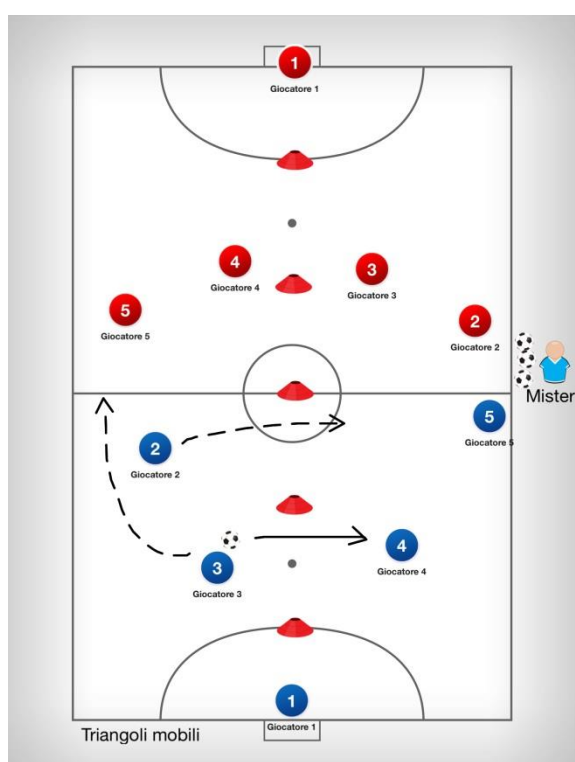
Figura 3

il giocatore 2 ad abbassarsi autonomamente andando incontro al giocatore 4 per dargli un appoggio facile o addirittura un sostegno (sotto la linea del pallone). Questo è determinante per far sì che il possesso palla non abbia soluzione di continuità e metta sempre a disposizione almeno 2 possibilità di passaggio. Come accadeva in precedenza anche qui se la difesa recupera il possesso deve

contrattaccare e l'allenatore tende ad intervenire il meno possibile per far sì che i giocatori scelgano autonomamente la miglior giocata da compiere.

### 1.3.1.3-Triangoli Mobili

Una volta assimilati questi due movimenti basilari che permettono di dare un'iniziale impostazione alla rotazione a 4, si può passare ad esercitazioni più complesse che, sempre partendo da uno o più principi di gioco prestabiliti, mettono alla prova le capacità cognitive dei giocatori e allenano maggiormente la lettura della situazione. Quando si parla di triangoli mobili (vedi figura 1), si intende la capacità di una squadra di muoversi collettivamente nei tempi e soprattutto negli spazi corretti, mettendo nelle condizioni il giocatore che si trova momentaneamente in possesso del pallone, di avere sempre a disposizione almeno due appoggi liberi. Tale situazione di gioco può essere allenata in molteplici modi e uno di questi può essere facilmente inserito nella progressione didattica che sta prendendo forma in questo elaborato. La caratteristica che rende la creazione di triangoli mobili un ottimo modo per interpretare il gioco



d'attacco, risiede nel fatto che possono essere inseriti allo stesso tempo (chiaramente con obiettivi e principi differenti), sia in un sistema di gioco 3/1 che in un sistema di rotazione 4 in linea. La discriminante fondamentale è rappresentata dalla volontà o meno di utilizzare un pivot e quindi di ricercare maggiormente la profondità o l'ampiezza del campo in fase di possesso. Nel caso del sistema di

Figura 4



rotazione 4 in linea, l'ampiezza prevale decisamente sulla profondità e uno degli obiettivi fondamentali di creare triangoli di gioco, mantenendo questo modulo, è rappresentato dalla possibilità di isolare un giocatore su uno dei due lati del campo creando un forte sbilanciamento della difesa. La figura 1 dimostra chiaramente come, impostando un gioco a tre su un fronte offensivo, si generi dal lato opposto uno spazio di campo libero molto grande che, in previsione di un cambio di gioco repentino dell'azione, porterebbe ad un'ottima possibilità di sfruttare un 1 vs 1 in campo aperto. Vediamo, attraverso la figura 5, come si può insegnare a creare un triangolo mobile di gioco partendo da una disposizione 4 in linea. Dividendo ancora il campo in due lati, per consentire ai giocatori di avere riferimenti più precisi, l'allenatore chiede all'intermedio che trasmette il pallone dal lato opposto al suo, di allargarsi e prendere campo in avanzamento.

Sempre secondo il principio dell'occupazione e della conseguente liberazione degli spazi di gioco, il giocatore 3 attraverso il suo movimento, induce il suo compagno (giocatore 2) a liberare lo spazio che occupa.

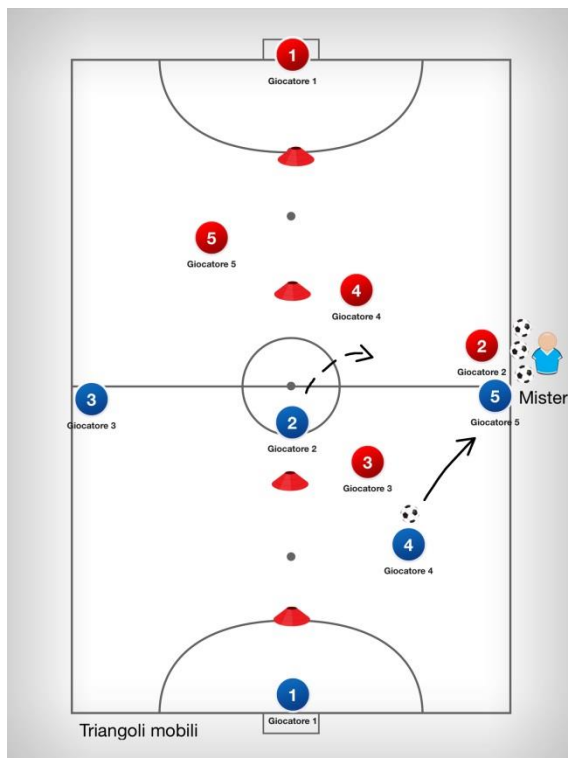


Figura 5

Il principio che regola questa esercitazione prevede dunque che, il giocatore che taglia dal lato opposto, non è più quello che trasmette il pallone da un lato all'altro (vedi figura 3-sistema a 4 con incrocio), bensì un altro giocatore in questo caso rappresentato dal compagno inizialmente disposto sulla sua stessa metà campo (giocatore 2). Il giocatore 2, dunque, dovrà ricercarsi uno spazio "intelligente", tenendo sotto controllo la giocata del numero 4. A questo punto il giocatore 4 verrà esortato a cambiare fronte di gioco e trasmettere il pallone su 5 (figura 6). In questo frangente il giocatore 2, che aveva precedentemente cominciato il movimento prosegue la sua corsa disponendosi su una linea di passaggio tra il giocatore che difende sul 5 (numero 2 rosso) e quello che difende sul 4 (numero 3 rosso). Al giocatore 5 blu, prima di ricevere il pallone sul cambio-gioco da 4, si richiede un movimento di smarcamento lungo-corto (contro-movimento), che gli permetta di stoppare il pallone a debita distanza dal suo diretto avversario, possibilmente con il corpo rivolto verso la porta da attaccare. Il concetto di smarcamento preventivo e ricezione-palla fronte alla porta avversaria, deve essere un punto fermo nella didattica di tale sistema di gioco. Posizionare il corpo correttamente prima della ricezione e ricevere la palla smarcata (palla scoperta), sono gli unici due elementi che, a livello di tattica individuale, permettono al giocatore di essere propositivo e di avere sempre la possibilità di puntare l'avversario diretto per farlo indietreggiare. Nell'ambito della tattica collettiva invece,

conferiscono continuità al gioco e aumentano le possibilità di una squadra di mantenere vivo il possesso del pallone.

Lo step finale della creazione del triangolo di gioco che si forma tra i giocatori 4, 5 e 2 è riportato nella figura 7.

Come facilmente intuibile osservando l'immagine, il giocatore numero 5, una volta ricevuta palla, attraverso i movimenti dei suoi compagni, ha almeno 2 soluzioni di passaggio. Può infatti giocare sul sostegno (giocatore 4) e sull'appoggio tra le linee (giocatore 2). Il passaggio diretto sul suo compagno numero 3, sembra più complicato ma in alcuni casi e, soprattutto in base a come si muove la difesa, può rappresentare un'altra soluzione. È interessante analizzare il movimento del giocatore 2 che si ferma un tempo di gioco tra le linee dando un appoggio a 5. Nel caso in cui non riceve subito palla però, continua a correre liberando lo spazio centrale e muovendosi verso la "parallela", dove può attaccare lo spazio verso la porta avversaria. Il sostegno di 4 è fondamentale oltre che per dare un passaggio facile a 5 anche perché permette un cambio di gioco rapido e scopre il pallone. Se la palla torna sul giocatore 4 infatti, quest'ultimo può cercare o una palla

sopra alla difesa (nel caso in cui 3 avesse effettuato un movimento dietro le spalle del giocatore 5 rosso), o un cambio di gioco veloce sempre su 3, che nel frattempo ha compiuto un movimento di smarcamento lungo corto prendendo campo. Una volta che 3 riceve palla lo si sprona a puntare sempre il suo diretto avversario in campo aperto cercando di concludere l'azione. È fondamentale, se si vuole rispettare il concetto di triangoli

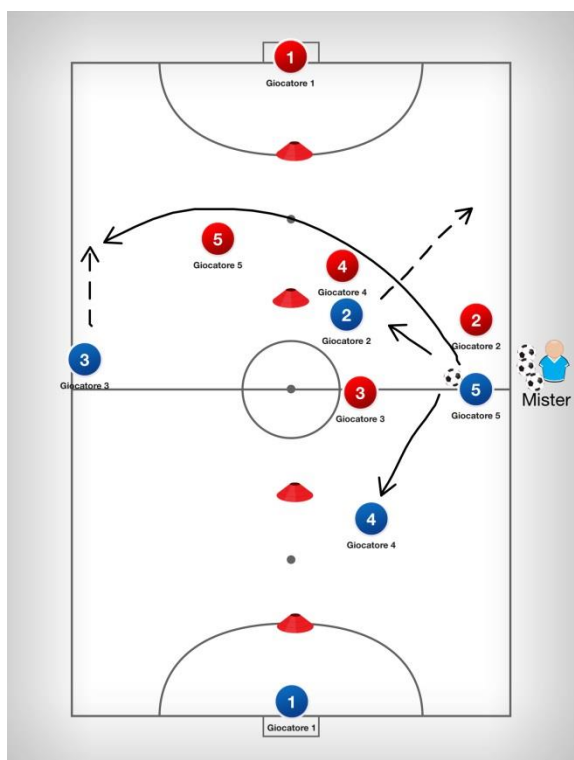


Figura 6

mobili, che nel momento in cui 3 dovesse ricevere palla sul cambio gioco, i suoi compagni si muovano per dargli un sostegno e un appoggio tra le linee. Non è importante chi funge da sostegno e chi da appoggio ma è determinante che i giocatori si muovano in funzione dei compagni e della palla, per dare in ogni caso almeno queste due soluzioni. Es: se 4 cambia gioco su 3 e taglia verticalmente verso il centro campo, 5 scende sotto la linea del pallone per dare sostegno a 3. In questo caso 4 “spezzando” in 2 il suo taglio, andrà a dare appoggio a 3. Al contrario se 4 cambia gioco e decide di scendere lui stesso per dare sostegno, allora 5 effettua un movimento verso l’interno del campo e offre l’appoggio a 3.

### 1.3.1.4- 4 vs 4 libero

I principi spiegati dall’allenatore possono essere molteplici e non si limitano certamente a quelli esaminati in questa sequenza didattica, che può d’altronde rappresentare un punto di partenza per allenare il giocatore a pensare e leggere il gioco, evitando di rendere i movimenti

meccanici e predeterminati.

Una volta assimilati i concetti da lui richiesti, il mister può togliere dal campo i cinesini e rendere l’esercitazione più reale rispetto alla gara. Assimilati i movimenti a 4 con incrocio, a “fontana” e i triangoli mobili, si lasciano i giocatori liberi di decidere i movimenti migliori per loro da effettuare in quella determinata situazione. L’esercitazione diventa dunque una vera e propria partita 4 vs



Figura 7

4 (la difesa è attiva), dove l'unica richiesta dell'allenatore è quella di giocare seguendo i principi spiegati in precedenza (figura 8). La partita oltre ad essere la situazione più vicina e allenante rispetto alla gara, rappresenta oltretutto un ottimo strumento per il mister di valutare i suoi giocatori complessivamente e di osservarne i pregi, i difetti e soprattutto i progressi che riescono a compiere.

#### **1.3.1.5- Situazioni di superiorità numerica 4 vs 2 vs 2**

Una volta spiegati i principi del sistema di rotazione a 4, quando i giocatori cominciano ad assimilarli nella maniera richiesta dall'allenatore, si comincia a lavorare su esercitazioni più specifiche mantenendo sempre costate la componente situazionale. Per favorire, ad esempio, il mantenimento del possesso di palla e facilitare la conclusione dell'azione, basta togliere uno o due difensori e costruire esercitazioni di 4 vs 2 o 4 vs 3. In figura, 9 ad esempio, è riportata un'esercitazione di 4 vs 2 vs 2, dove chi attacca è sempre in una situazione di superiorità numerica. 2 giocatori infatti, nello svolgimento dell'azione offensiva, sono sempre liberi e l'obiettivo è quello di superare attraverso il gioco (e i principi precedentemente appresi), sia la prima che la seconda linea difensiva andando a concludere l'azione.



Figura 8

I difensori sono limitati oltre che dall'inferiorità numerica anche perché agiscono 2 in una metà del campo e 2 nell'altra, senza poter accedere alla metà campo opposta. I 4 giocatori che attaccano devono liberarsi dei primi due difensori e una volta superata la metà campo affronteranno gli altri 2 con l'obiettivo di andare a fare gol. Per dare maggiore continuità al lavoro e renderlo più intenso, una volta conclusa l'azione due giocatori della squadra che ha appena attaccato (ad

esempio chi ha effettuato l'ultimo passaggio e chi ha concluso a rete), si fermano all'altezza dei 10 metri per formare a loro volta la prima linea difensiva, mentre gli altri 2 tornano rapidamente nella metà campo opposta per formare la seconda. A questo punto i giocatori 4 e 5 rossi si abbassano all'interno della metà campo difensiva e a loro volta iniziano (insieme a 2 e 3), l'azione d'attacco. Avendo a disposizione 3 quartetti si possono far ruotare le squadre, chi ha attaccato difende e chi ha difeso esce e recupera. In questo caso l'esercitazione può durare più a lungo grazie alla presenza di pause e può essere sviluppata al massimo dell'intensità.

### 1.3.1.6- Esercitazioni a campo ridotto con sponde laterali

Un ottimo modo per allenare il sistema a 4 è rappresentato da alcune esercitazioni che prevedono le sponde. Riducendo anche la grandezza del campo si possono ottenere enormi vantaggi dal punto di vista dell'intensità di gioco e per quanto riguarda l'allenamento della destrezza dei giocatori negli spazi stretti. In figura 10 è riportato un esempio di quella che potrebbe essere un'esercitazione valida per lavorare sul sistema di

rotazione a 4, in situazione, alla massima intensità e sviluppando le capacità tecniche dei giocatori. È un 2 vs 2 più due sponde (jolly) che giocano sempre con chi è in possesso-palla. La palla viene rimessa rapidamente dai due portieri che, a causa del campo ridotto, saranno notevolmente sollecitati. Inizialmente si chiede alle sponde di rimanere all'interno dei propri "corridoi" e lavorare ad uno, massimo 2 tocchi. I giocatori che

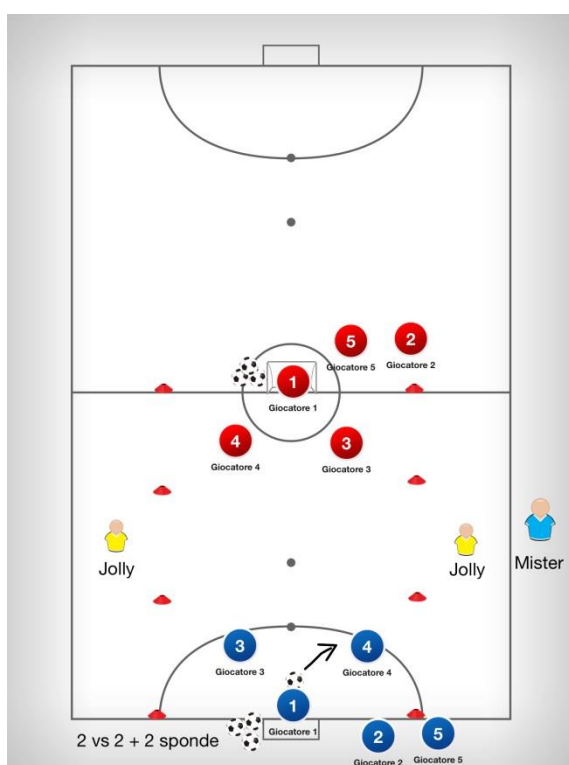


Figura 9

agiscono nello spazio centrale giocano un 2 vs 2 continuo (massimo 2/3 tocchi) e possono aiutarsi con le sponde, ma non entrare nel loro spazio. I difensori non possono invadere i corridoi laterali. Lavorano solo sull'intercetto per quanto riguarda le sponde e sul contrasto diretto nel 2 vs 2 in mezzo. Considerata l'intensità elevata dell'esercitazione, la durata della stessa va tenuta sotto controllo. Cambiando continuamente le coppie (ogni tot tempo), con i compagni che in quel momento recuperano fuori dal

campo (giocatori 5 e 2 rossi e blu), si riesce a mantenere sempre altissima l'intensità.

Per avvicinare però l'esercitazione all'obiettivo didattico di allenare il 4/0, è necessario rispettare il principio della mobilità offensiva. Inserendo alcune semplici varianti, infatti, il lavoro cambia notevolmente. Ad esempio se si chiede a chi ha trasmesso il pallone su una delle due sponde di prendere il suo posto e alla sponda di entrare nel campo, già si nota una differente mobilità da parte dei 4 giocatori che attaccano. Oltretutto, in questo modo, i 2 difensori non hanno punti di riferimento e devono continuamente cambiare marcature a seconda di chi entra nella zona di campo dove possono andare a duello (figura 11). Il giocatore 5 trasmette la palla a uno dei due Jolly e cambia la posizione con quest'ultimo. Il Jolly entra nel 2 vs 2 e gioca con la squadra in possesso fino al termine dell'azione. Se la squadra blu dovesse perdere il possesso il Jolly diventerebbe difensore insieme al giocatore 4 fino al termine dell'azione, quando vengono ristabilite le posizioni di partenza rapidamente. Con questo sistema tutti i giocatori in campo giocano in ogni posizione e sono "costretti" a effettuare entrambi le

fasi di gioco (possesso e non possesso).

Un'esercitazione ancora più valida dal punto di vista dello sviluppo cognitivo del giocatore e della sua capacità di lettura è rappresentata in figura 12. Dopo avere abituato, attraverso le precedenti esercitazioni, i giocatori al gioco con le sponde e al cambio di posizione continuo, si possono ricercare una o più varianti che

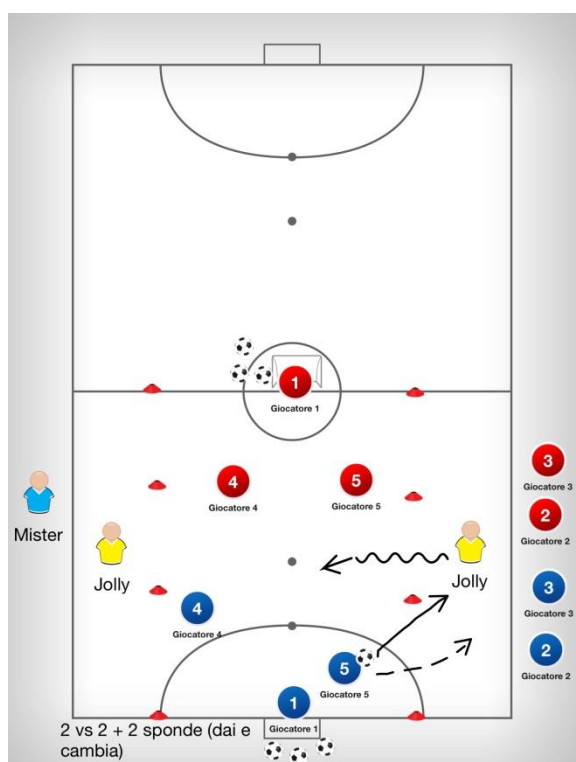


Figura 10



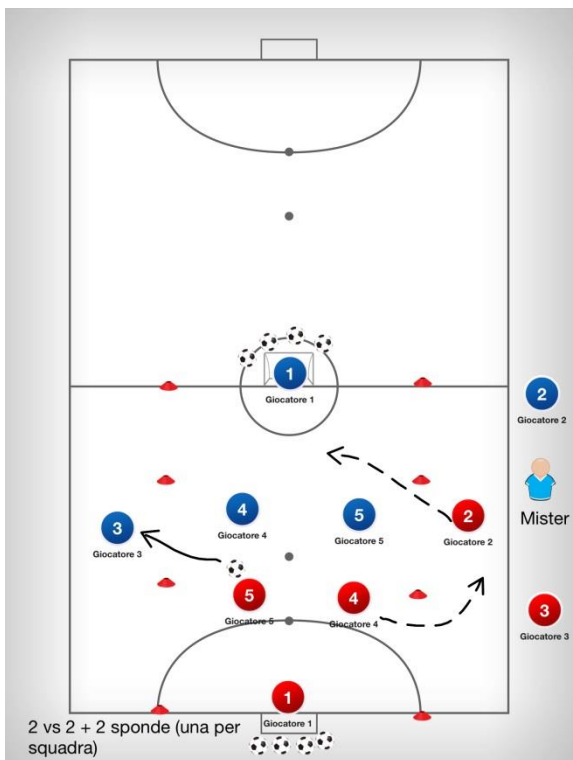


Figura 11

complichino il compito. Ad esempio, per allenare i giocatori ad effettuare movimenti senza palla (non solo ai tagli dopo aver trasmesso il pallone), l'esercitazione riportata in figura 12 potrebbe rappresentare un'ottima possibilità. Le sponde questa volta sono una per squadra (giocatore 2 rosso e giocatore 3 blu), ma giocano sempre entrambi con la squadra in possesso-palla. Se il giocatore 5 rosso

in possesso gioca con la sponda del suo stesso colore (giocatore 2 rosso), effettua un normale "dai e cambia" come avveniva nella precedente esercitazione (figura 11). D'altro canto, se trasmette il pallone alla sponda del colore opposto (giocatore 3 blu), non cambierà lui la posizione con la sponda bensì il proprio compagno (giocatore 4 rosso). Quindi il giocatore 3 blu non entra nel campo se riceve da un giocatore rosso ma rigioca la palla massimo a 2 tocchi sempre favorendo la squadra in possesso-palla (rossi). Nel frattempo, quando il giocatore 4 rosso vede il passaggio del suo compagno di squadra alla sponda del colore opposto, effettua un movimento di taglio allargandosi nel corridoio occupato dalla sponda del suo colore (giocatore 2 rosso), che a sua volta entrerà in campo per giocare insieme a 5 e cercare la risoluzione dell'azione d'attacco. Se la squadra blu recupera il pallone agisce nello stesso modo invertendo i colori.

## CAPITOLO 2: PAROLA AI MISTER

### 2.1-Alessio Musti

- 2007-2008: Primo allenatore Torino (serie A2).
- 2008-2009: Allenatore in seconda Torino (serie A2).
- 2009-2010: Primo allenatore Alpha Turris (serie B).
- 2010-2012: Primo allenatore Cogianco Genzano (serie A2, vincitore campionato e coppa Italia di categoria).
- 2012-2013: Primo allenatore Cogianco Genzano (serie A1, finalista coppa Italia).
- 2013-2014: Primo allenatore Real Rieti (serie A1).
- 2015-2016: Primo allenatore Carlisport Cogianco (serie A1).

#### **1. Quali sono i suoi principi offensivi per quanto riguarda il sistema di gioco 4/0 e di conseguenza i relativi principi difensivi?**

*“Il mio 4/0 è determinato da **regole** e **segnali**. Le regole corrispondono ai principi di gioco mentre i segnali sono determinanti per innescare l’azione offensiva.”*

Alla prima domanda da me posta il Mister ha insistito molto sull’importanza e l’efficacia, durante la fase di possesso palla, dei **triangoli mobili**. L’obiettivo fondamentale di questo principio di gioco non è però da ricercare nella “semplice” occupazione e liberazione di spazi. Lo spazio va infatti creato e **attaccato**, non semplicemente occupato. La trasmissione del pallone deve per questo motivo avvenire nei tempi e negli spazi giusti in relazione al giocatore che attacca lo spazio stesso con grande decisione. Ogni giocatore in possesso del pallone deve avere a disposizione sempre un sostegno (dietro la linea del pallone), un appoggio (possibilmente centrale, tra

le linee) e un passaggio in profondità. Anche i concetti di allineamento a 3 e di isolamento di un giocatore su un lato per innescare un 1 vs 1, hanno una loro collocazione all'interno del sistema "4 in linea" di Alessio Musti, ma vengono ricercati attraverso la creazione di triangoli mobili e hanno dei segnali specifici che li determinano.

Per quanto concerne la fase difensiva e di conseguenza le contromisure da adottare per non cadere nella "trappola" del 4/0, il Mister si è soffermato principalmente su due concetti/principi difensivi: la **palla sempre coperta** e un corretto **scaglionamento** difensivo che non permetta all'attacco di allineare la difesa. Lo scaglionamento è oltretutto fondamentale per limitare i palloni giocati all'interno dell'imbuto difensivo, soprattutto contro le squadre che attaccano bene con la "doppia diagonale offensiva".

**2. Come allena il sistema 4/0? In forma più analitica o situazionale? Nel caso in cui adottasse entrambi i sistemi di allenamento quali sarebbero le sue percentuali di riferimento e perché?**

*"Questo è un sistema da allenare nel tempo e richiede un **lungo periodo di apprendimento**. Non si può applicare se i principi di gioco non sono acquisiti ed assorbiti pienamente dai giocatori".*

Nella didattica di insegnamento deve esserci, secondo Musti, un apprendimento **progressivo** di alcuni meccanismi e regole e dunque la necessità di cominciare a lavorare in forma più analitica per passare gradualmente ad esercitazioni integrali di tipo situazionale.

Inizialmente verranno proposti esercizi di 4 contro 0 per acquisire i principi e i movimenti richiesti senza il "disturbo" della componente avversario. Gradualmente si aggiungeranno difensori (4vs1, 4vs2,

4vs3), dando come indicazione principale quella di ricercare la soluzione offensiva nei giocatori non marcati. ES: Esercitazione di 4vs2. I due difendenti si “accoppiano” con due attaccanti e li marcano a uomo senza mai cambiare la marcatura. Gli attaccanti dovranno mantenere il possesso del pallone fino alla ricerca della soluzione finale che andrà trovata in uno dei due uomini non marcati individualmente.

***3. Utilizza questo sistema di gioco per ricercare principalmente il mantenimento del possesso palla o preferisce una rapida risoluzione dell'azione offensiva?***

*“Mi piace molto dare **profondità** all'azione offensiva trasformando rapidamente lo schieramento della mia squadra da 4 in linea ad un sistema 3-1 con l'utilizzo del **Pivot**”.*

Il concetto di profondità già citato prima dal mister, è un chiaro sintomo di ricerca di velocità nel gioco e di una risoluzione dell'azione nel più breve tempo possibile. Anche in questo caso, attraverso dei segnali prestabiliti, un giocatore (possibilmente con caratteristiche da pivot), esce dalla rotazione a 4 e ricerca la profondità per dare un appoggio e attaccare, ad esempio, attraverso **giochi a 2** (dai e segui, dai e vai, triangoli interni ed esterni).

E' d'altro canto evidente che, attaccare una difesa schierata a metà campo o addirittura in zone più basse, costringe ad una ricerca più insistita di una fase di possesso per trovare altri tipi di soluzioni offensive (tiro in porta).

**4. Che caratteristiche deve avere il suo quartetto ideale in un sistema 4/0?**

*“Deve essere composto da giocatori **evoluti**”.*

Per evoluti il Mister intende giocatori che abbiano un’ottima conoscenza dei principi di gioco, una grande qualità tecnica e un’eccezionale **capacità di lettura** della situazione. Non è da sottovalutare, secondo Musti, l’aspetto atletico del giocatore e la sua predisposizione alla corsa e al sacrificio.

**5. Se dovesse insegnare questo sistema di gioco a giocatori che non lo hanno mai praticato, quale progressione didattica utilizzerebbe?**

*“Partirei dalle capacità tecniche per arrivare ai principi di gioco e di conseguenza alla capacità di lettura e alla **presa di decisione** del giocatore”.*

Secondo Musti non è assolutamente facile adottare questo sistema senza correre dei rischi e proprio per questo motivo il processo di insegnamento deve andare per gradi. Un’insufficiente capacità tecnica comporterebbe infatti il rischio eccessivo di perdita di palloni che, vista la scarsa possibilità di effettuare coperture preventive giocando “4 in linea”, potrebbe costringere la squadra a subire una serie di transizioni veloci molto pericolose.

Non avere giocatori evoluti inoltre esporrebbe questo sistema di gioco ad una staticità e ad un’eccessiva meccanicità (magari lontano

dalla porta avversaria). Allenare i principi, la lettura e avere a disposizione giocatori coscienti della corretta presa di decisione nella specifica fase di gioco, permette di limitare al massimo i rischi di staticità e di scarsa copertura preventiva insiti, per forza di cose, all'interno di questo modulo di gioco.

**6. Come adatta la fase offensiva all'avversario che affronta? O meglio, ad alto livello, attraverso la possibilità di visionare la partite e di conseguenza gli avversari, tende a mantenere sempre lo stesso modo di affrontare le gare o apporta alcune modifiche significative a seconda di chi incontra? In questo caso può fare un esempio?**

*“La struttura rimane sempre la stessa, in quanto deve essere talmente tanto **flessibile** da adattarsi da sola attraverso la lettura del giocatore”*

Risalta all'occhio che la bravura dei giocatori deve essere sempre quella di saper leggere il gioco in ogni occasione. Musti sostiene che il lavoro più importante, da parte dell'allenatore, deve essere fatto a inizio stagione dove, attraverso l'insegnamento dei principi di gioco, si deve abituare il giocatore evoluto ad applicare questi stessi principi nelle forme, nei tempi e nelle situazioni adatte. È evidente che ogni partita è diversa dall'altra e attaccare una difesa individuale non ha niente a che vedere con l'attaccare una difesa a zona. Contro una squadra che difende **individuale integrale**, per esempio, attraverso la stessa struttura di gioco, si arriverà più volte alla ricerca dell'1vs1 isolando un giocatore su un lato, o ai giochi a due con incroci, sovrapposizioni o blocchi per creare un problema ai difendenti (**cambio di marcatura** o meno).

**7. Consiglierebbe questo sistema di gioco all'interno di una programmazione per il settore giovanile per allenare e sviluppare la lettura del gioco?**

*“Si assolutamente! E' un modo di allenare propedeutico ai concetti di rotazioni, isolamenti, duelli 1vs1, capacità di lettura, presa di decisione e dinamismo del gioco e del giocatore. E' l'ideale per formare un giovane giocatore (anche di calcio a 11), in tutte le sue caratteristiche più importanti.”*

## **2.2-Mario Patriarca**

- 2000-2003: Primo allenatore Francavilla , (serie C1).
- 2003-2009: Primo allenatore Montesilvano C5, (serie C1, promozione in serie B e vincitore Coppa Italia Regionale).
- 2009-2010: Primo allenatore Atletico Teramo, (serie A2).
- 2010-2014: Primo allenatore Pescara Calcio a 5, (serie A1).
- 2014-2017: Primo allenatore Real Rieti, (serie A1).

**1. Quali sono i suoi principi offensivi per quanto riguarda il sistema di gioco 4/0 e di conseguenza i relativi principi difensivi?**

*“Non mi baso su principi di gioco prestabiliti ma cerco di adattare il mio possesso palla ai giocatori che ho a disposizione e soprattutto all'avversario che incontro”.*

Ci sono varie regole da rispettare nel gioco di Mister Patriarca ma lo **studio dell'avversario** e la capacità di saper interpretare al meglio il sistema difensivo che si va ad affrontare sembrano in assoluto i punti fondamentali sui quali il Mister si è soffermato maggiormente. Anche in questo sistema di gioco appare evidente come la **capacità di lettura** dei giocatori sia indispensabile per mantenere il più a lungo possibile la fase di possesso-palla. Avere inoltre un giocatore che, chiaramente a rotazione, rimanga sempre a **sostegno** del compagno in possesso, diventa fondamentale per dare in ogni caso un passaggio libero, dare continuità al giro-palla, e mettere in atto una discreta **copertura preventiva**. Anche il **contro-pressing** rispetta gli stessi identici principi di attacco e non subisce alcun tipo di modifica.

Per quanto riguarda la fase difensiva, Patriarca sostiene che attuare una difesa individuale integrale con una prima linea difensiva molto alta risulti troppo rischioso. Si concederebbero infatti troppi metri di campo liberi che potrebbero essere attaccati con una **palla "sopra"** o un taglio dietro alle spalle dei difensori. Abbassare la difesa, magari concedendo un possesso più prolungato agli avversari, potrebbe essere una valida soluzione per far attaccare male una squadra che gioca con un sistema 4 in linea.

***2. Come allena il sistema 4/0? In forma più analitica o situazionale?  
Nel caso in cui adottasse entrambi i sistemi di allenamento quali  
sarebbero le sue percentuali di riferimento e perché?***

*"Credo molto nella ripetizione giornaliera dei meccanismi di gioco  
finché questi ultimi non siano assorbiti del tutto dai miei giocatori".*



L'allenamento, secondo Patriarca, deve essere sempre **organizzato** e **progressivo**. Inizialmente si dovranno spiegare i principi partendo da esercitazioni che non prevedano la componente situazionale. Il lavoro 4 vs 0 ha una grande valenza, dice il Mister, per insegnare il maggior numero possibile di soluzioni ai giocatori e cominciare a farli lavorare sulla lettura del gioco. In questa fase si fermerà il gioco ogniqualvolta ce ne dovesse essere il bisogno per far assimilare al meglio ogni dettaglio della fase di possesso-palla. La maggior parte delle esercitazioni proposte dal Mister viene eseguita ad un solo tocco per migliorare la lettura e la capacità di anticipo dei giocatori e per sviluppare al meglio il principio di **mobilità offensiva**. Quando tutti i principi di gioco saranno assimilati dai giocatori l'allenamento assumerà caratteristiche molto più situazionali rispetto all'inizio. **L'intensità di gioco** sembra essere il fattore sul quale il Mister insiste maggiormente. Ogni esercitazione, ogni allenamento va eseguito al 100% per il tempo che si riesce a sostenere.

*“E' inutile lavorare 10 minuti al 60% quando si può lavorare 2 minuti al 100%”.*

**3. Utilizza questo sistema di gioco per ricercare principalmente il mantenimento del possesso palla o preferisce una rapida risoluzione dell'azione offensiva?**

*“Dipende principalmente dal tipo di difesa che affronto, dalla situazione di gioco che si presenta e dalla qualità dei miei giocatori”.*

Anche Mister Patriarca è dell'idea che attaccare una difesa bassa favorisca notevolmente il **possesso prolungato**, mentre, attaccare contro una squadra che effettua un pressing accentuato, costringe a ricercare soluzioni più rapide per concludere l'azione offensiva. Avere inoltre giocatori dalle importanti qualità tecniche consentirebbe di uscire dalla pressione con più facilità e mantenere più a lungo la fase di possesso-palla indipendentemente dal modo di difendere avversario.

#### ***4. Che caratteristiche deve avere il suo quartetto ideale in un sistema 4/0?***

*“Velocità, intelligenza, e grandi doti di 1vs1”.*

Alcuni giocatori sono più propensi ad altri moduli tattici. Un giocatore che possiede grandi doti di tiro e di inserimento senza palla infatti, sarà più utile se inserito in un **sistema 3-1** che favorisca, a differenza del 4/0, una ricerca rapida della **profondità di gioco** e il tiro in porta attraverso triangolazioni esterne ed interne, incroci, sovrapposizioni e tiri cosiddetti a “rimorchio”.

**5. Se dovesse insegnare questo sistema di gioco a giocatori che non lo hanno mai praticato, quale progressione didattica utilizzerebbe?**

*“Utilizzerei pressappoco la stessa progressione che applico con i miei giocatori. Dall’analitico al situazionale cercando di dare grande importanza all’allenamento dei tagli davanti e dietro le spalle, ai cambi di posizione rapidi e agli isolamenti sul lato debole della difesa”.*

**6. Come adatta la fase offensiva all’avversario che affronta? O meglio, ad alto livello, attraverso la possibilità di visionare la partite e di conseguenza gli avversari, tende a mantenere sempre lo stesso modo di affrontare le gare o apporta alcune modifiche significative a seconda di chi incontra? In questo caso può fare un esempio?**

*“Lo studio dell’avversario è fondamentale ai nostri livelli e la settimana di allenamento è volta alla preparazione della gara principalmente in funzione di chi affrontiamo.”*

Mister Patriarca considera decisivo lo **studio dell’avversario** e propone settimanalmente differenti soluzioni di gioco a seconda di chi incontra in gara, a costo di cambiare struttura di gioco. Alcuni principi rimarranno sempre fissi nella mente dei giocatori e di conseguenza la loro capacità di lettura risulterà determinante per affrontare ogni volta avversari diversi. La fase offensiva è completamente adattata alle caratteristiche difensive dell’avversario e, seppur in misura minore, anche la fase di non possesso. Il mister non ama proporre ai giocatori **sedute video** settimanali, bensì

preferisce lavorare sul campo, in base ai dati che lui stesso ha raccolto visionando le partite della squadra che andrà ad affrontare.

***7. Consiglierebbe questo sistema di gioco all'interno di una programmazione per il settore giovanile per allenare e sviluppare la lettura del gioco?***

*“E' esattamente quello che manca nel settore giovanile”.*

Con enorme rammarico il Mister racconta come nei settori giovanili si lavori troppo poco su questo sistema di gioco. La spiegazione va probabilmente ricercata nel fatto che, insegnare questo modo di interpretare la fase di possesso palla, comporti delle enormi difficoltà. Troppo spesso, dice Patriarca, chi allena i settori giovanili non ha gli strumenti per insegnare, anche ai più piccoli, alcuni principi di gioco fondamentali. Quando i ragazzi arrivano in prima squadra infatti si trovano spesso in enorme difficoltà rispetto al gruppo. L'obiettivo del settore giovanile deve essere quello di **formare giocatori completi** che risentano il meno possibile il passaggio dalle giovanili alle prime squadre.

*“Il giovane deve essere un valore aggiunto, non può essere considerato un peso”.*

## 2.3-Massimiliano Mannino

- 2011-2013: Primo allenatore Palestrina (serie A2).
- 2013-2014: Primo allenatore L'Acquedotto (serie B).
- 2014-2016: Primo Allenatore SS Lazio Calcio a 5 (serie A1).

### 1. *Quali sono i suoi principi offensivi per quanto riguarda il sistema di gioco 4/0 e di conseguenza i relativi principi difensivi?*

*“Ogni movimento è determinato da quello che succede in campo in relazione alle **regole** e ai **principi** prestabiliti”.*

Il sistema 4/0 di Mister Mannino ha alla base delle regole e dei principi ben delineati. Parlando con il Mister si percepisce chiaramente come alla base del suo gioco ci sia uno studio vero e proprio di alcuni movimenti da lui ritenuti fondamentali per lo sviluppo della fase di possesso-palla.

La palla deve essere sempre **scoperta** e chi la riceve lo deve fare a seguito di un movimento di smarcamento **“lungo-corto”** (o contro-movimento). Se la palla è coperta il giocatore deve essere in grado di scoprirla rapidamente. Questo può avvenire attraverso il **primo controllo** ma anche per mezzo di uno scarico verso un compagno a **sostegno** (dietro la linea del pallone). Questo è molto utile per muovere continuamente la difesa avversaria e cercare di sfruttare al meglio il principio della **mobilità offensiva**. In particolare il Mister insiste sul concetto di occupazione e liberazione continua di spazi. Chi

occupa uno spazio, nel caso in cui non dovesse ricevere la palla nel **primo tempo di gioco** disponibile, lo dovrà liberare rapidamente andando ad occuparne un altro a disposizione.

Anche la tipologia e i tempi dei **tagli** sembrano essere alla base dei concetti di gioco delle squadre di Mannino. A palla scoperta, infatti, il giocatore che si trova tra il suo compagno in possesso e il suo compagno più lontano taglia sempre. Questo determina varie possibilità di gioco. E' evidente come il taglio che verrà effettuato dal giocatore non sarà sempre lo stesso ma dipenderà principalmente dalla decisione che prenderà il giocatore in possesso-palla (capacità di lettura del giocatore). Il principio dell'**allineamento** di tre giocatori è molto presente dunque nel gioco del Mister, che ricerca attraverso questo sistema la **profondità** e l'avanzamento rapido verso la porta avversaria. Il possesso-palla di Mannino non ha soluzione di continuità e al contrario mette sempre a disposizione un giocatore a sostegno che in qualsiasi situazione può scoprire la palla e cambiare gioco riproponendo la stessa giocata dal lato opposto. Questo dà modo alla squadra di mantenere a lungo la fase di possesso e di ricercare la soluzione di tiro o di chiusura dell'attacco attraverso un'azione manovrata e non solo attraverso soluzioni rapide di gioco.

In ultimo, ma non meno importante, il Mister richiede in alcune zone di campo di puntare l'avversario nell' **1 vs 1**. In zone laterali, nella trequarti-campo offensiva ad esempio, è fondamentale che la palla venga portata addosso all'uomo prima di essere trasmessa. A seguito invece di un cambio repentino di gioco, con conseguente **isolamento** di un giocatore sul **lato debole** della difesa, quest'ultimo (che probabilmente sarà il giocatore più predisposto all'1 vs 1), ha l'obbligo di puntare il suo avversario diretto con l'obiettivo di saltarlo e creare **superiorità numerica**.

I principi difensivi di Mister Mannino, per limitare una squadra che propone un gioco 4 in linea, sono molto simili a quelli già citati in precedenza. E' fondamentale non farsi portare su una sola linea in fase di non possesso, cercando sempre di rispettare il **principio di scaglionamento difensivo**. Anche adottando una difesa individuale con una prima linea difensiva molto alta, bisogna mantenere il giusto scaglionamento e lasciare almeno un giocatore con compiti di maggiore copertura più che di marcatura diretta degli appoggi.

**2. Come allena il sistema 4/0? In forma più analitica o situazionale? Nel caso in cui adottasse entrambi i sistemi di allenamento quali sarebbero le sue percentuali di riferimento e perché?**

*“Il mio è un modo di lavorare **progressivo** che parte dalla visione dei **video** e dallo studio della **lavagna**”.*

E' fondamentale che i giocatori, riguardandosi durante la seduta video, si rendano conto esattamente degli aspetti del gioco da migliorare. Questo discorso vale sia per la partita ufficiale, sia per le amichevoli, ma anche e soprattutto per gli allenamenti stessi che vengono ripresi giornalmente e riproposti in sala video ai giocatori, con l'obiettivo di dare loro una **“visione dall'alto del gioco”**. Il lavoro in campo è molto graduale e parte da esercitazioni non situazionali dove l'avversario non è presente. I giocatori devono assimilare tutti i principi di gioco e le varie soluzioni disponibili attraverso esercitazioni analitiche di **4 vs 0**. Un buon modo, secondo Mannino, per convincere tutti i giocatori che la sua proposta di gioco sia valida e funzionante, è quello di farlo provare inizialmente ai migliori 4 in rosa. È più facile, in questo modo, dimostrare a tutti che le varie soluzioni,

attraverso una corretta lettura del gioco, sono realizzabili. Considerando che un giocatore in possesso-palla ha sempre **3 varianti** (palla, avversario e compagni), togliendone inizialmente una delle tre (avversario), si possono insegnare ai giocatori un gran numero di soluzioni possibili per sviluppare il gioco offensivo e per allenare la loro lettura. Una volta assimilati i movimenti (ripetendo meccanicamente la struttura del gioco), si può passare alla seconda fase che prevede l'inserimento dell'avversario. Dal 4 vs 0 si passa così direttamente al **4 vs 4** e, come dice il Mister, si ha l'ulteriore difficoltà di attaccare una difesa che conosce i principi offensivi dell'attacco. Questo renderà più complicata la riuscita della fase di possesso che sarà effettuata correttamente solo attraverso l'utilizzo dei **giusti tempi e spazi di gioco**. Inizialmente infatti per facilitare la fase di possesso-palla vengono imposti dei limiti alla difesa. Ad esempio si vietano ai 4 difensori i contrasti diretti fino all'altezza dei 10 metri, costringendoli a lavorare solo sull' **intercetto** e di conseguenza sul contrattacco rapido (transizione positiva). Ai 4 giocatori in possesso è richiesta la perfezione nel **gesto tecnico**, (ricezione e trasmissione palla) e la continua mobilità e ricerca dello smarcamento attraverso i contro-movimenti.

La partita finale, a detta del Mister, rappresenta uno dei migliori stimoli da dare al giocatore per migliorare e allenare la tattica sia individuale che collettiva. La stessa importanza la assumono le prime amichevoli della stagione, che danno già all'inizio una chiara idea degli aspetti da migliorare e delle variazioni da apportare durante le sedute di allenamento successive.

*“La tattica è solo un aiuto che abbiamo, poi c'è la lettura del giocatore che determina il risultato delle partite”.*



**3. Utilizza questo sistema di gioco per ricercare principalmente il mantenimento del possesso palla o preferisce una rapida risoluzione dell'azione offensiva?**

*“Se affronto una difesa individuale con una prima linea difensiva alta e molto aggressiva devo per forza di cose cercare una risoluzione rapida dell'azione. Al contrario con una difesa più bassa riesco a sviluppare un possesso-palla più manovrato e a ricercare le soluzioni di gioco che alleno durante la settimana”.*

**4. Che caratteristiche deve avere il suo quartetto ideale in un sistema 4/0?**

*“Cerco sempre di bilanciare il numero dei **destri** e dei **mancini** in campo in quel momento”.*

La priorità di Mister Mannino è quella di evitare di avere sul terreno di gioco nello stesso momento 4 destri o 4 mancini. Questo concetto è soprattutto volto a creare maggiori difficoltà alla difesa, che deve fare attenzione al piede forte di chi è in possesso palla o di chi si propone per andare a calciare.

Anche per il Mister è fondamentale che i giocatori in campo siano dotati di un'ottima lettura del gioco e delle varie situazioni.

Il bilanciamento dei quartetti a seconda delle caratteristiche offensive o difensive dei suoi giocatori non è mai casuale. Questo ragionamento porta Mannino a schierare in campo un giocatore (ultimo), dalle grandi doti difensive, un giocatore molto offensivo e

due laterali con caratteristiche differenti. Uno dei due infatti che sia abile in entrambi le fasi (attacco e difesa) e uno dalle più spiccate doti offensive e di 1 vs 1, (a meno che la partita non imponga la necessità di provare a recuperare il risultato).

Il giocatore molto offensivo non necessariamente deve essere un Pivot puro, ma deve avere delle caratteristiche che nello sviluppo del sistema a 4 lo mettano nelle condizioni di proteggere palla per favorire la conclusione di un compagno che arriva d'incontro. Deve infine avere delle ottime qualità di finalizzazione.

***5. Se dovesse insegnare questo sistema di gioco a giocatori che non lo hanno mai praticato, quale progressione didattica utilizzerebbe?***

*“Utilizzerei la stessa identica progressione ma non potrei pretendere la stessa capacità di assimilazione dei principi del mio gioco”.*

E' molto importante, dice Mannino, analizzare bene il “materiale umano” che si ha a disposizione per capire fin dove ci si può spingere. Non sempre si può ottenere lo stesso risultato con giocatori diversi, ma bisogna raggiungere per forza di cose un **equilibrio** tra chi è più pronto a determinate sollecitazioni tattiche e chi meno.

*“Se un giocatore non riesce mai a mettere in pratica una nostra richiesta alla fine si stufa e non ci segue più”.*

**6. Come adatta la fase offensiva all'avversario che affronta? O meglio, ad alto livello, attraverso la possibilità di visionare la partite e di conseguenza gli avversari, tende a mantenere sempre lo stesso modo di affrontare le gare o apporta alcune modifiche significative a seconda di chi incontra? In questo caso può fare un esempio?**

*“Lavoro sempre in funzione dell'avversario che affronto con la volontà di mantenere costante la mia identità di gioco. Cerco di dare un ampio range di soluzioni ai miei giocatori in modo tale che questi ultimi abbiano la possibilità di adattare continuamente all'avversario che affrontano la giusta scelta di gioco”.*

**7. Consiglierebbe questo sistema di gioco all'interno di una programmazione per il settore giovanile per allenare e sviluppare la lettura del gioco?**

*“Lo consiglierei sempre”.*

Il 4/0 è un sistema che dà una quantità inimmaginabile di soluzioni di gioco e oltretutto è facilmente trasformabile sia in un sistema 3/1 che in sistema 2/2. I giovani, secondo Mannino, devono saper giocare con tutti i sistemi di gioco che abbiamo a disposizione e devono essere cresciuti attraverso il principio fondamentale della lettura. Spesso i giovani tendono a meccanizzare eccessivamente i movimenti che effettuano sul terreno di gioco senza comprenderne il **significato**. È necessario invece, secondo Mannino, allenarli sui principi di gioco e

sulla capacità di adattarsi ad ogni tipo di situazione che gli si crea in partita. Questo è però possibile solo nel momento in cui venga colto il significato di ciò su cui si lavora e non ci si riduca alla semplice esecuzione dello schema richiesto dall'allenatore.

*“Non imparare mai una poesia a memoria ma capiscine il significato”.*

## **2.4-Massimiliano Bellarte**

- 2004-2006: Primo allenatore Ruvo Calcetto (serie C1, vincitore Campionato e Coppa Italia Nazionale di categoria).
- 2006-2011: Primo allenatore Modugno (serie B, promozione in A2).
- 2011-2016: Primo allenatore Acqua & Sapone (serie A1, vincitore Coppa Italia e Supercoppa Italiana).
- 2016-2017: Primo allenatore Halle Gooik (massima serie Belga).

### **1. Quali sono i suoi principi offensivi per quanto riguarda il sistema di gioco 4/0 e di conseguenza i relativi principi difensivi?**

*“Il 4/0 rappresenta qualcosa per catalogare un modo di giocare al Futsal, un’**identità** per me più che un sistema di gioco”.*

Mister Bellarte pone alla base dei suoi principi di gioco un unico grande **macro-principio**. Nello sviluppare il 4/0 come sistema offensivo all'interno del suo modello di gioco infatti, il Mister ricerca come principio base per lo sviluppo il mantenimento del possesso del pallone. Questo si può tradurre in due differenti sviluppi: la ricerca di un mantenimento del possesso per la **finalizzazione rapida** dell'azione, o il mantenimento del possesso più prolungato, ma

comunque con lo scopo di raggiungere l'unico obiettivo del gioco, fare gol.

**2. Come allena il sistema 4/0? In forma più analitica o situazionale? Nel caso in cui adottasse entrambi i sistemi di allenamento quali sarebbero le sue percentuali di riferimento e perché?**

*“L'allenamento, qualsiasi esso sia, è **situazionale**. Ho bisogno di una palla e di un avversario per far sì che l'allenamento sia valido”.*

È fondamentale che la seduta di allenamento proposta sia sempre migliorativa sia a livello individuale, sia a livello collettivo del **sistema-squadra**. Il Futsal, dice Bellarte, “è uno sport a base tattica, quindi qualsiasi parte dell'allenamento, per far sì che sia valida, ha bisogno che la tattica sottenda a tutto”.

Rispetto ad altre “correnti di pensiero”, riportate in precedenza, è lampante come il Mister ponga al centro del suo modo di allenare la componente situazionale, non lasciando spazio a esercitazioni analitiche volte alla meccanizzazione del movimento e della soluzione offensiva nello sviluppo del gioco.

**3. Utilizza questo sistema di gioco per ricercare principalmente il mantenimento del possesso palla o preferisce una rapida risoluzione dell'azione offensiva?**

*“Il mantenimento del possesso palla non è un obiettivo. L'unico obiettivo è il pericolo da portare alla porta avversaria per fare gol, visto che il regolamento dice che vince la partita chi realizza più gol”.*

Come anticipato già nell'ambito della risposta alla prima domanda, il possesso della palla si può tradurre sia nella ricerca di un mantenimento per la finalizzazione rapida, sia in un mero mantenimento del possesso prolungato ma sempre per raggiungere la porta avversaria alla ricerca del gol.

#### ***4. Che caratteristiche deve avere il suo quartetto ideale in un sistema 4/0?***

*“La squadra deve essere **equilibrata** in tutte le sue componenti. Non so perché ma ho sempre cercato di selezionare i miei giocatori in base al **talento offensivo**. Allo stesso tempo però ho voluto sempre individuare qualsiasi caratteristica possibile per dare un equilibrio alla squadra”.*

Il giocatore ideale da inserire in un sistema di gioco 4/0, secondo Mister Bellarte, deve per forza di cose avere **qualità di passaggio** elevate. Allo stesso tempo però, se non vengono inseriti giocatori che sappiano ricevere con la medesima qualità, quel passaggio, seppure perfetto, non avrà utilità ai fini del gioco. Equilibrio e qualità tecniche elevate sembrano dunque essere le caratteristiche principali da mettere in campo in un quartetto ideale.

**5. Se dovesse insegnare questo sistema di gioco a giocatori che non lo hanno mai praticato, quale progressione didattica utilizzerebbe?**

*“Non si tratta di insegnare sistemi di gioco, che sia un sistema 4/0 o 3/1 oppure qualsiasi altro. Si tratta di ragionare per principi, sotto principi e sotto-sotto-principi”.*

La priorità di Bellarte è evidentemente quella di riuscire ad insegnare a qualsiasi tipologia di giocatore, quelle situazioni che sono ritrovabili all'interno dello sviluppo di un sistema di gioco di questo tipo. Alla base di qualsiasi progressione didattica, dice il Mister, è fondamentale stimolare i giocatori alle **letture di gioco**.

*“Sicuramente preferisco una **pedagogia non lineare**, ossia non dal facile al difficile. Mi piace mettere da subito il giocatore davanti a problemi complessi”.*

**6. Come adatta la fase offensiva all'avversario che affronta? O meglio, ad alto livello, attraverso la possibilità di visionare la partite e di conseguenza gli avversari, tende a mantenere sempre lo stesso modo di affrontare le gare o apporta alcune modifiche significative a seconda di chi incontra? In questo caso può fare un esempio?**

*“Io cerco di allenare migliorando i miei giocatori. Il mio obiettivo è di renderli capaci, attraverso il gioco, di sconfiggere qualsiasi avversario. Non miro mai a distruggere il gioco avversario per far sì che quest'ultimo non vinca, cerco piuttosto di migliorare giornalmente il gioco della mia squadra per far sì che quest'ultima vinca”.*

Il concetto di vincere le partite cercando di far giocare male gli avversari sembra lontanissimo dall'idea di gioco di Mister Bellarte che, d'altro canto, punta sempre sulla **qualità** della sua squadra e sulla capacità dei suoi giocatori di affrontare qualsiasi avversario e qualsiasi situazione di gioco si venga a creare.

***7. Consiglierebbe questo sistema di gioco all'interno di una programmazione per il settore giovanile per allenare e sviluppare la lettura del gioco?***

*“La programmazione dell'allenamento di un settore giovanile dovrebbe sempre **prescindere da un sistema di gioco specifico**”.*

Il concetto su cui insiste il Mister è quello di provare a lavorare, all'interno di un settore giovanile, non esclusivamente su un singolo sistema di gioco. I giovani dovrebbero avere la possibilità di imparare a **360°** tutti i sistemi di gioco offensivi e difensivi, per far sì che possano in futuro *“far parte di un qualsiasi sistema o modo di giocare al Futsal”*.



## CONCLUSIONI

Il sistema di gioco 4 in linea rappresenta senza alcun dubbio un meccanismo molto complesso che richiede una grande coordinazione tra i giocatori in campo ed un'eccezionale padronanza delle gestualità tecniche. E' risultato anche evidente come non sia assolutamente da sottovalutare una condizione fisica ottimale di alto livello. Detto ciò è chiaro come questo modulo di gioco possa essere messo in pratica da formazioni di alta qualificazione e successivamente ad un periodo di allenamento e perfezionamento della coordinazione dei movimenti collettivi. Un fattore critico, come abbiamo visto, è rappresentato dalla quantità di allenamento disponibile: senza ripetizione o senza un grande allenamento diventa un sistema difficile da proporre efficacemente.

E' molto difficile trarre delle conclusioni che possano essere prese per vere a prescindere. Come si è potuto facilmente intuire analizzando le risposte degli allenatori intervistati infatti, ognuno possiede un suo modo di vedere, intendere ed allenare il sistema di rotazione a 4 completamente, (o quasi) differente dai suoi colleghi. Esistono sicuramente delle similitudini tra di loro e delle caratteristiche comuni (allenare la lettura del gioco), ma sono senza dubbio maggiori gli aspetti divergenti nell'interpretazione di questo modulo di gioco. Eppure tutti e 4 sono considerati e sono realmente allenatori vincenti e rispettati nel mondo del Futsal italiano e non solo. Questo aspetto indica quanto in realtà il Calcio a 5 in generale e più in particolare il sistema di gioco a 4, siano interpretabili in molteplici modi, differenti l'uno dall'altro e tutti estremamente validi. La qualità degli allenamenti e dei giocatori inseriti in una rosa possono fare la differenza all'interno di un sistema di gioco identico. I fattori dunque, che determinano la vittoria di un campionato o la realizzazione di una grande stagione sportiva, non risiedono esclusivamente nel sistema di gioco utilizzato ma vanno ricercati maggiormente nella bontà delle sedute di allenamento e nei principi di gioco che ogni allenatore è in grado di trasmettere ai propri giocatori, rendendosi conto della rosa che ha a disposizione e con l'obiettivo di sfruttarla nel migliore dei modi.

“Gli allenatori non vincono le partite, i giocatori si. Il bravo allenatore deve mettere i suoi giocatori nelle migliori condizioni possibili per provare a vincere”. Roberto Menichelli.

## **RINGRAZIAMENTI**

Ringrazio innanzi tutto Alessio Musti, Mario Patriarca, Massimiliano Mannino e Massimiliano Bellarte che con enorme disponibilità mi hanno concesso un “intervista” che ha permesso alla mia tesi di prendere forma e di assumere un contenuto più ricco e interessante. Ringrazio tutti i miei compagni di corso per i consigli e per i confronti avuti dentro e fuori il Centro Tecnico di Coverciano. Ringrazio tutti i docenti del corso che hanno contribuito a farci vivere un’esperienza straordinaria che, per chi vuole intraprendere questa carriera come me, rimarrà assolutamente unica ed indimenticabile. Ringrazio infine Andrea De Fazi e Francesco Badaracco per l’aiuto fornitomi durante la stesura della tesi, lavorare con loro giorno per giorno è per me un grande onore.

## **BIBLIOGRAFIA**

Jesus Velasco Tejada , Javier Lorente Penas (2005), Manuale per la formazione tecnico-tattica del giocatore di calcio a 5. Calzetti Mariucci editori.

Jesus Candelas, David Marin, Pablo Prieto, Andres Sanz, José Venancio Lopez (2012), Proposta metodologica per l'insegnamento e l'allenamento della tattica. Futsal Coaching.it.

Felice Accame, Antonio Acconcia, Ignazio Argiolas, Massimo Cacciatori, Giovanni Di Guida, Franco Ferrari, Marco Maestripieri, Attilio Maldera, Biagio Savarese, Franco Selvaggi, Centro Studi e ricerche del Settore Tecnico FIGC (2010), La didattica del giuoco del Calcio, tecnica e tattica secondo la Scuola di Coverciano. Edizioni Correre.