

Claudio Albertini

Dalla concezione di gioco alle esercitazioni sul campo

Il Barcellona: un esempio di Approccio Sistemico all'allenamento


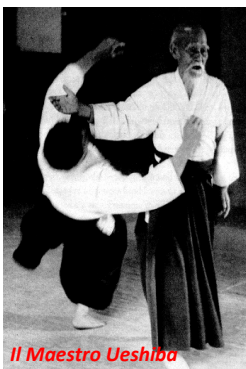
Una visione d'insieme

Paolo Condò, in un articolo sulla Gazzetta dello Sport, si esprime così a proposito del Barcellona: “nessuna squadra più di questo Barça è un organismo vivente superiore alla somma delle sue undici individualità”¹. Si tratta del concetto sintetizzato dall'espressione “More is Different”², che sta ad indicare come l'interazione tra le parti di un sistema sia qualcosa di più e di diverso rispetto alla loro semplice somma. Seguendo questo approccio, denominato “sistemico”, la squadra di calcio viene concepita come un organismo, la cui qualità complessiva non può essere meramente ricondotta all'addizione dei valori dei singoli che la compongono. Non è necessario che i giocatori siano individualmente i più forti in assoluto nel loro ruolo. È il livello di integrazione e sintonia tra loro quello che conta.

Il gioco corale, polifonico, la musicalità e la perfetta sincronizzazione espresse dal Barcellona sembrano racchiudere in sé le qualità di *Leggerezza*, *Rapidità*, *Esattezza* e *Molteplicità* celebrate da Italo Calvino nelle sue *Lezioni Americane*³. Le compagini avversarie, anche di grande valore, mostrano un gioco che, confrontato con quello della squadra di Guardiola, appare pesante, costretto a sforzi strenui, attaccato o ad una impotente fisicità o disperatamente dipendente da giocate individuali. Allo **sforzo massimo**, alla **pesantezza** degli avversari si contrappone la **leggerezza orchestrale** dei giocatori blaugrana: il Barça impone il proprio gioco, senza sforzo apparente, con la stessa disinvoltura e naturalezza con cui un esperto maestro di Aikido, tramite l'applicazione di principi superiori di combattimento, riesce facilmente a sbarazzarsi di un aggressore. “*La virtù superiore non conosce sforzo*”, recita il Tao-te-ching⁴ di Lao Tzu...

Tuttavia, uno stile di gioco di così elevata qualità, dove lo sport si incontra con l'arte, non si improvvisa⁵: è il frutto del lavoro pluriennale che la società catalana svolge a partire dal suo settore giovanile e dell'applicazione costante di una metodologia avanzata di allenamento. Per arrivare a tanto, il cammino è faticoso: “*Pesante è la radice del leggero*”, citando ancora il Tao-te-ching...

Anche in questo caso, si può ricondurre il tutto alla capacità di adottare una **visione d'insieme** che permetta di andare **oltre** i limiti della quotidianità e della ricerca del **risultato immediato**.

 <p data-bbox="379 1668 528 1697">Il dio Mercurio...</p>	<p data-bbox="762 1420 919 1449">Leggerezza...</p> <p data-bbox="576 1464 1104 1579">Muoversi senza sforzo apparente, in totale economia di movimenti, con mercuriale leggerezza, esattezza, sintonia e rapidità.</p>	 <p data-bbox="1139 1682 1310 1704">Il Maestro Ueshiba</p>
---	--	---

¹ “Barcellona, il peso di scrivere la storia” *Gazzetta dello Sport* del 20 agosto 2011, pag 27, articolo di presentazione della Supercoppa Europea tra Barcellona e Porto, vinta successivamente dalla formazione blaugrana per 2 a 0 con le reti di Messi e Fabregas.

² Il riferimento è all'articolo “More Is Different”, pubblicato nel 1972 dal fisico Philip Warren Anderson su *Science* (vol. 177, n. 4047).

³ Italo Calvino, *Lezioni americane. Sei proposte per il prossimo millennio*, Garzanti, Milano, 1988.

⁴ Antico testo cinese, attribuito a Lao Tzu, vissuto nel VI secolo a.C. I passi citati si trovano rispettivamente ai capitoli 38 e 26.

⁵ Le radici storiche del “modello Barça”, con i riferimenti al “calcio totale” di matrice olandese, sono analizzati nell'ultimo libro di Sandro Modeo // *Barça. Tutti i segreti della squadra più forte del mondo*, ISBN Edizioni, Milano, 2011. Un'esposizione dell'organizzazione attuale del club catalano si trova nel contributo di Milena Bertolini *Una settimana nella “Cantera” del F.C. Barcellona*, Tesi finale del corso “UEFA Pro Licence” 2010/2011, www.settoretecnico.figc.it.

Organizzazione e Auto-organizzazione (Top-Down e Bottom-Up)

Come preparatore atletico da qualche anno cerco di comprendere se sia possibile esercitare le qualità fisiche da un punto di vista differente⁶. L'approccio tradizionale, il più diffuso, si propone di allenare il giocatore di calcio individualmente, separandolo dalla totalità integrata, dal contesto nel quale egli opera: la squadra. Non solo. L'atleta viene "sezionato" in sottoparti che vengono a sua volta allenate separatamente⁷. Ecco allora che si parla di allenamento della Tecnica, della Tattica, della Forza, della Resistenza.. quest'ultima a sua volta viene suddivisa in ulteriori sottoparti sulla base dei sistemi esoergonici impiegati: si parlerà dunque di Potenza Aerobica, Capacità e Potenza Anaerobica Lattacida, ecc., impiegando definizioni che non fanno altro che parcellizzare ciò che invece è indivisibile ed integrato. Come tutti i sistemi complessi, l'uomo è invece un'entità composta di elementi interdipendenti, che devono essere compresi nelle loro relazioni all'interno dell'entità globale. Allo stesso modo non si può prescindere dalla interazione dell'individuo con l'ambiente che lo circonda: "l'uomo è un sistema biologico che funziona in maniera integrata con sé stesso e con l'ambiente in cui è immerso" (Capanna, 2005).

Il prof. Riccardo Capanna ha sottolineato da sempre, nelle sue numerose pubblicazioni, come l'uomo agisca ed apprenda come un'unità psico-fisica, "come un organismo integrato e non assemblato". È mia convinzione che tale concetto debba essere esteso anche alla "squadra", la quale deve essere intesa come un unico organismo, un'unità funzionale. Il singolo giocatore è elemento costitutivo dell'organismo-squadra, la quale a sua volta agisce in un contesto (ambiente) in cui... esistono gli avversari! Non si può prescindere dall'esistenza, all'interno del macrosistema "partita di calcio", di una relazione oppositiva (e imprevedibile) con la squadra avversaria!

La metodologia di allenamento del Barcellona⁸ supera i limiti dell'approccio riduzionistico⁹ e, partendo da una visione sistemica d'insieme, piuttosto che focalizzarsi sul singolo individuo, pone al centro delle sue attenzioni lo sviluppo qualitativo delle **relazioni** tra i giocatori (interazioni collaborative tra i compagni – interazioni oppostive con gli avversari). L'allenamento è orientato all'acquisizione dei requisiti necessari affinché si realizzi un'espressione corale ed armonica di gioco, in cui le qualità individuali possano emergere ed essere esaltate proprio in virtù del rapporto dialettico con il collettivo, come avviene con l'assolo di un solista in un'orchestra. Allo stesso modo, al lavoro analitico sono preferite proposte integrate nelle quali tutte le componenti della prestazione, tecnico-tattiche, fisiche, psicologiche e sociali, sono sollecitate contemporaneamente. La periodizzazione è innanzitutto qualitativa e, privilegiando il lavoro situazionale, mira a sviluppare principalmente le capacità tecnico-tattiche e cognitive che consentono una individuazione immediata delle situazioni-problema e la messa in atto dei comportamenti individuali e collettivi adeguati alla loro risoluzione. La familiarizzazione con situazioni simili a quelle di gara, permette di ridurre l'imprevedibilità implicita nel gioco del calcio; i giocatori imparano ad operare una selezione percettiva (cosa guardare) e a riconoscere i segnali significativi che permettono loro di reagire rapidamente, o meglio ancora, di anticipare le situazioni, accelerando le decisioni.

Tutte le esercitazioni pratiche sono finalizzate ad obiettivi di ordine superiore – paradossalmente sembra essere la riproposizione del concetto di "sovradimensione tattica" di cui parla l'antagonista Mourinho¹⁰ – e sono elaborate a cascata, dall'alto verso il basso ("**top-down**"), partendo dalla concezione/idea di gioco condivisa. Si tratta di quello che viene comunemente chiamato processo di "*reverse engineering*" (ingegnerizzazione inversa). Una volta definito il "modello di prestazione" si procede a ritroso, dal globale

⁶ Vedi: Albertini C., *Indicazioni metodologiche per la preparazione atletica del calciatore*, www.assopreparatori.it, www.robertosassi.it, 2007;

Albertini C., "Esercitazioni tattiche in regime di resistenza: le partite a tema", *Notiziario del settore tecnico FIGC*, n. 6/2010, Firenze.

⁷ Addirittura è ancora molto diffusa la pratica di ricercare il miglioramento della prestazione tramite il potenziamento dei singoli muscoli, avvalendosi appositamente di macchine di muscolazione per isolare i vari gruppi muscolari tra loro.

⁸ Adottata a tutti i livelli, a partire dai ragazzini di 7/8 anni (categoria Pre-Benjamin), vedi il lavoro citato di Milena Bertolini.

⁹ Il riduzionismo scientifico sostiene che qualsiasi organismo è assimilabile a una gigantesca macchina smontabile e ricomponibile, per cui comprendendo le parti si può conoscere l'insieme, in quanto quest'ultimo non è altro che la risultante del loro assemblamento meccanico. All'opposto i sistemisti affermano che un sistema complesso è composto da parti integrate, interdipendenti, e che quindi deve essere innanzitutto compreso come entità globale, concentrandosi sulle relazioni tra gli elementi di cui è costituito, piuttosto che sui singoli elementi separatamente.

¹⁰ "[...] cercare di far sì che il tutto sia superiore alla somma delle parti, in maniera tale da ottenere che grandi giocatori pensino e reagiscano simultaneamente di fronte a ogni variante del gioco, come una squadra" J. Mourinho. Vedi: Amieiro N., Barreto R., Oliveira B., Resende N., *Mourinho. Questione di metodo*, Tropea ed., Milano, 2009, pag. 29.

all'analitico (top-down), esercitando i presupposti necessari al conseguimento degli obiettivi, ma senza mai perdere di vista il rapporto dei "dettagli" con il "tutto", per poi riproporre nuovamente le esercitazioni in forma globale¹¹, in un processo dialettico virtuoso. Le "microsituazioni" utilizzate in allenamento, corrispondono a frammenti di gara, e sono strutturate in funzione di quello che si presume possa realisticamente accadere durante la partita. Il numero dei giocatori impiegati, le regole di gioco e le dimensioni degli spazi esercitativi, sono scelti in funzione degli obiettivi tattici, e non subordinatamente a disgiunte finalità di carattere condizionale quali lo sviluppo della resistenza, della reattività o altro ancora!¹² Se le linee-guida generali di gioco del Barcellona sono decise dall'alto, la loro attuazione sul campo da parte dei giocatori fa invece riferimento ai principi di auto-organizzazione ("**bottom-up**").

Gli spostamenti dei giocatori sul campo durante una partita, sebbene disegnino precise geometrie che possono far pensare ad un piano prestabilito, non sono il frutto dell'applicazione di schemi preordinati, ma si sviluppano sulla base di elementari regole di interazione. Ovvero: non vi è nessuna sequenza precostituita decisa dall'alto, da imparare a memoria; le trame di gioco nascono spontaneamente – e in modo sempre diverso, imprevedibile – dal basso, grazie alla condivisione di poche ma efficaci regole di comportamento collettivo. Esattamente come avviene in uno stormo di uccelli che si muove come un tutt'uno, armonicamente coordinato, nonostante l'assenza di un leader, di una guida. "Uno stormo agisce in modo armonioso perché ogni singolo uccello segue un insieme di regole di base, che lo portano ad imitare l'atteggiamento dei propri vicini." (Luca Comello, *lucacomello.blogspot.com*, 2008).

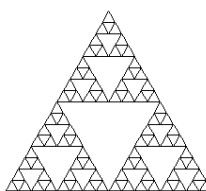
Alla luce di quanto esposto, in sintesi, possiamo definire l'organizzazione di gioco del Barcellona, come una forma di "**auto-organizzazione guidata**"¹³, per la compresenza armonica di elementi bottom-up e top-down. Essa è infatti il risultato, a livello operativo, di processi di auto-organizzazione fondati su semplici regole di interazione; queste a loro volta sono definite dall'alto, dall'allenatore, coerentemente con i principi generali di gioco, con l'idea/concezione di gioco e la filosofia calcistica del club.

L'insegnamento delle regole di interazione viene impartito nella Cantera a partire già dalle prime leve del settore giovanile.

Tra le varie regole, ne evidenzio alcune fondamentali, che caratterizzano lo stile di gioco blaugrana:

- Il portatore di palla se non è pressato ha l'obbligo di avanzare, se è pressato deve trasmetterla subito ad un compagno smarcato.
- I compagni di squadra più vicini al portatore di palla devono spostarsi in zona luce per offrire sempre almeno due possibili soluzioni di passaggio (formazione di triangoli/rombi).
- In caso di perdita di palla si deve cercare di riconquistarne subito il possesso, portando un immediato pressing aggressivo in zona palla.

Questi principi di interazione sono esercitati in tutte le proposte che illustreremo, a partire da quelle più elementari. Ogni esercitazione ripropone al suo interno la filosofia di gioco generale. La parte, come un *oggetto frattale*¹⁴, contiene dentro di sé il tutto. O perlomeno, realisticamente, buona dose di esso!



Oggetto Frattale

Rischiamo di perderci... riassumiamo i concetti principali, servendoci anche di qualche immagine...

¹¹ Vedi Fabrizio Piccareta, "Intercampus, una finestra sul mondo", *Notiziario del settore tecnico FIGC*, n. 1/2009, Firenze, pagg. 16-20.

¹² "Nel privilegiare la componente tattica, cioè l'organizzazione di gioco, agisco su tutte le componenti del rendimento, perché dalle necessità di "tipo tattico" discendono tutte le altre. [...] l'adattamento fisiologico è sempre specifico, relativo cioè a una determinata forma di gioco." J. Mourinho. Vedi *Mourinho. Questione di metodo*, pag. 93.

¹³ Termine coniato dal prof. Butera. Vedi: De Toni A.F., Comello L., Ioan L., *Auto-organizzazioni. Il mistero dell'emergenza dal basso nei sistemi fisici, biologici e sociali*, Marsilio Editori, Venezia, 2011, pag. 146.

¹⁴ Un frattale è un oggetto geometrico che si ripete nella sua struttura allo stesso modo su scale diverse, ovvero che non cambia aspetto se osservato a diversi livelli di ingrandimento. Questa caratteristica è chiamata *auto-similarità*.

Concetti...



Barcellona: l'insieme superiore alla somma delle sue parti

Nessun super-atleta, fisicamente parlando.

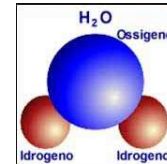
Ottimi giocatori, ma individualmente, tranne alcune eccezioni (Messi, Iniesta e Xavi), non i più forti in assoluto nel loro ruolo.

È il livello di **integrazione** tra i giocatori a fare del Barcellona la squadra più forte del mondo!



Sguardo d'insieme

Lo stato liquido è una proprietà nuova, emergente, rispetto a quelle delle singole molecole di H₂O e degli elementi di cui sono composte, idrogeno e ossigeno, che in natura si trovano allo stato gassoso. La comprensione delle parti non ci dice nulla circa le proprietà dell'insieme.



Visione dall'alto:

analizzare le cose troppo da vicino ci porta a smarrire la visione d'insieme

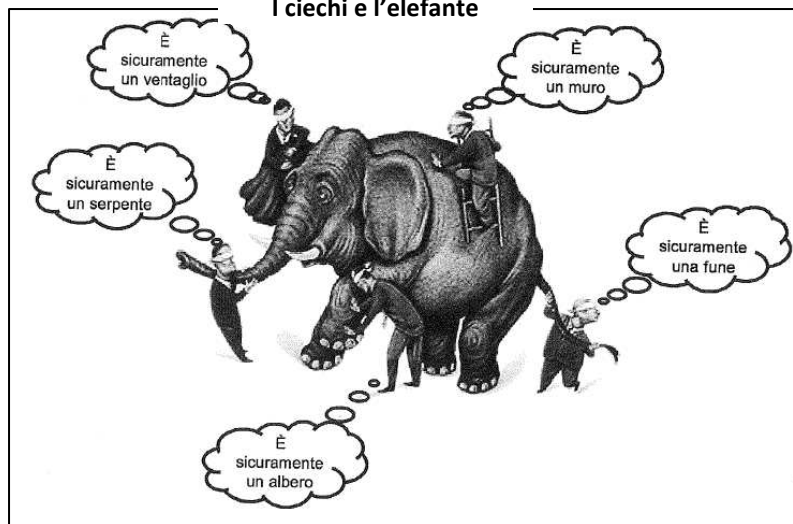
Nell'immagine qui a fianco è rappresentata una creazione artistica originale realizzata da Neil Buchanan, nel programma per ragazzi *Art Attack*. L'autore, disponendo sul terreno svariati materiali, quali stracci, lenzuola, vecchie scarpe, pietre, fiori, piattini, tubi di gomma, scope, guanti, ecc., realizza una composizione che può essere compresa solo se osservata nel suo insieme da un punto di vista superiore.



Soffermandosi sui dettagli, si perde il senso generale

Nell'opera di Claude Monet, "I papaveri", del 1873, la somma di quelle che, viste da vicino, appaiono come tante singole imperfette pennellate, fornisce come risultato complessivo (è necessario allontanarsi un po' dalla tela per coglierne l'effetto) un vero e proprio capolavoro!

(Vedi: *Auto-organizzazioni. Il mistero dell'emergenza dal basso nei sistemi fisici, biologici e sociali*, di De Toni A.F., Comello L., Ioan L., Marsilio Editori, Venezia, 2011.



Un sistema complesso non è comprensibile con l'analisi dei suoi singoli componenti

⇔ *Ecco i rischi di un approccio rigidamente riduzionistico!*

Immagine tratta dal libro *Auto-organizzazioni. Il mistero dell'emergenza dal basso nei sistemi fisici, biologici e sociali* di De Toni A.F., Comello L., Ioan L., Marsilio Editori, Venezia, 2011.




Una rete di interazioni

Nessun neurone è in grado di pensare o provare emozioni. Potremmo studiare nei minimi particolari ogni neurone del nostro corpo, ma non potremmo mai arrivare a capire le proprietà emergenti dalla loro interazione.

Un sistema complesso deve essere compreso come un'entità globale. Il potere sta nella rete di interazioni che si stabiliscono tra le parti, non nella singola parte.

Una squadra di calcio è da intendersi come una rete di relazioni.



Bottom-up

Uno stormo di uccelli.

Nessuno schema di movimento preordinato.

Nessuna guida.

Il comportamento collettivo è auto-organizzato sulla base di alcune semplici regole di interazione.

Il controllo del carico

Estrapolare dalla propria idea di gioco le esercitazioni necessarie a migliorare il rendimento della squadra è compito del mister. Il preparatore fisico deve essere in grado di supportarlo, monitorando e modulando efficacemente i carichi di lavoro.

Personalmente non sono favorevole a lavori protratti per lungo tempo senza interruzioni. Frazionare l'esercitazione in più ripetizioni, separate da pause di recupero, consente di mantenere elevata l'intensità¹⁵ delle stesse e di agire sulla resistenza, intesa come **capacità di recupero**, ovvero come capacità di reiterare azioni di elevate **qualità** ed **intensità** in condizioni di affaticamento crescente.

Il fattore determinante da tenere sotto controllo è la qualità dell'esercitazione, non i parametri fisiologici dello sforzo effettuato: non è importante infatti **quanto** si corre, ma **come** si corre. Durante le esercitazioni che analizzeremo in seguito (possessi palla e giochi di posizione), una diminuzione del consumo energetico, una migliore economia di movimento, durante le fasi di possesso palla, sono invece auspicabili, come conseguenza del raggiungimento di una superiore coordinazione collettiva e del miglioramento delle qualità esecutive individuali.

Allo scopo di pesare il carico di lavoro in modo pratico e "leggero" (non servono particolari attrezzature, è sufficiente un cronometro), suggerisco di utilizzare il sistema di calcolo ideato dal prof. Riccardo Capanna¹⁶. Si procede come segue.

- Dapprima si definisce l'ESU (Entità dello Stimolo Unitario):
ESU (Entità dello Stimolo Unitario) = Attività totale/Pause di recupero totali
 L'ESU, esprimendo il rapporto tra tempi di lavoro e tempi di recupero, rappresenta l'Indice di Densità dell'esercitazione.
- Quindi si "pesa" il carico complessivo dell'esercitazione definendo l'ESA (Entità dello Stimolo Assoluto) che si ottiene moltiplicando l'ESU per il n. di ripetizioni e per il coefficiente di sforzo. Quest'ultimo dipende dal n. di giocatori impiegati nell'esercizio.
ESA (Entità dello Stimolo Assoluto) = (ESU x n. di ripetiz.) x (1 + coeff. di sforzo)

¹⁵ Come sostengono José Mourinho e il suo preparatore atletico Rui Faria, il concetto di intensità non si deve riferire solo allo sforzo fisico, ma deve essere esteso anche agli aspetti mentali ed emozionali (*intensità di concentrazione, concentrazione decisionale*, ecc.) Lo stesso dicasi per i concetti di fatica e di recupero, che devono essere collegati in primo luogo allo stato di efficienza del sistema nervoso centrale. Vedi *Mourinho. Questione di metodo*, pagg. 35-36, 88-89 e 107-110.

¹⁶ Vedi: Capanna R., *Riflessioni e proposte per il gioco del calcio*, Edizioni Nuova Prhomos, Città di Castello (Perugia), 2000; Capanna R., Onofri C., Ancona S., *L'allenamento funzionale per i giocatori ed il portiere*, Calzetti & Mariucci, Ponte San Giovanni (Perugia), 2005; Capanna R., *Allenare oggi. Le quattro regole d'oro*, Calzetti & Mariucci, Ferriera di Torgiano (Perugia), 2007.

I valori dei coefficienti di sforzo sono riportati nelle tabelle sottostanti. Rispetto a quanto originariamente proposto dal prof. Capanna sono state introdotte anche ulteriori modalità esecutive (es. doppia e tripla superiorità numerica, ecc.), di cui sono stati calcolati i relativi coefficienti.

Partite in parità numerica	Coefficiente di sforzo (K)
1 contro 1	1
2 contro 2	0.5
3 contro 3	0.33
4 contro 4	0.25
5 contro 5	0.2
6 contro 6	0.17
7 contro 7	0.14
8 contro 8	0.13
9 contro 9	0.11
10 contro 10	0.10
11 contro 11	0.09

Partite in disparità numerica	K squadra in super. num.	K squadra in infer. num.
2 contro 1	0.33	1.5
3 contro 1	0.2	2
3 contro 2	0.25	1
4 contro 1	0.14	2
4 contro 2	0.17	1.5
4 contro 3	0.2	0.5
5 contro 2	0.13	2
5 contro 3	0.14	1
5 contro 4	0.17	0.33
6 contro 3	0.11	1.5
6 contro 4	0.13	0.5
6 contro 5	0.14	0.25
7 contro 4	0.1	1
7 contro 5	0.11	0.33
7 contro 6	0.13	0.2
8 contro 6	0.1	0.25
8 contro 7	0.11	0.17
9 contro 6	0.08	0.33
10 contro 7	0.08	0.25
10 contro 8	0.08	0.17
10 contro 9	0.09	0.13

Fatta eccezione per i coefficienti 1,5 e 2 (2 è il massimo coefficiente di sforzo applicabile), per calcolare i restanti coefficienti di sforzo nelle partite in disparità numerica si procede come segue. Ci si riferisce alla tabella delle partite in parità numerica.

- Per la squadra che gioca in superiorità numerica si applica il coefficiente di sforzo di tante posizioni più basse quanto la differenza numerica di giocatori con la squadra che gioca in inferiorità.
- Per la squadra che gioca in inferiorità numerica si applica il coefficiente di sforzo di tante posizioni più alte quanto la differenza numerica di giocatori con la squadra che gioca in superiorità.

Esempio: in un 5 contro 3. Per la squadra che gioca in superiorità si applicherà il coeff. del 7 contro 7, cioè 0,14. Per la squadra che gioca in inferiorità si applicherà il coeff. del 1 contro 1, cioè 1. L'ESA totale è calcolato sommando l'ESA in inferiorità numerica all'ESA in superiorità numerica.

$$ESA \text{ tot} = ESA \text{ inf} + ESA \text{ sup} = (ESU \times Nrip \text{ inf}) \times (1 + K \text{ inf}) + (ESU \times Nrip \text{ sup}) \times (1 + K \text{ sup})$$

Le esercitazioni pratiche

Maurizio Viscidi, nei suoi libri e dvd¹⁷, ha illustrato le varie esercitazioni stabilendo delle progressioni dal punto di vista “didattico”; con questo articolo mi propongo invece di suggerire una progressione dal punto di vista “atletico”. Tra le tante proposte, ho selezionato quelle che mi sono sembrate più significative, attingendo ai possessi Base e Generali e ai Giochi/Situazioni di Posizione. Non ho preso in considerazione i possessi catalogati come “Fisici”, in quanto trattasi di esercitazioni con finalità prevalentemente atletiche, non indirizzate al conseguimento di obiettivi tattici specifici. Per garantire una omogenea distribuzione dello sforzo tra tutti gli atleti, e una misurazione più precisa del carico proposto, talvolta ho introdotto alcune modifiche che differenziano leggermente gli esercizi esposti da quelli originali.

Le esercitazioni riportate qui di seguito sono da considerarsi solo come esempi di un modo diverso di pensare l’allenamento.

Ogni allenatore, in accordo con il proprio preparatore atletico, deve elaborare le proposte più funzionali per il gioco della sua squadra¹⁸.

Le modalità di gioco (tocchi liberi o limitati, gioco solo raso terra, ecc.) e gli spazi esercitativi potranno essere scelti diversamente da quanto suggerito, in funzione degli obiettivi¹⁹; le progressioni numeriche del carico sono anch’esse da ritenersi indicative.

Possessi Base e Generali

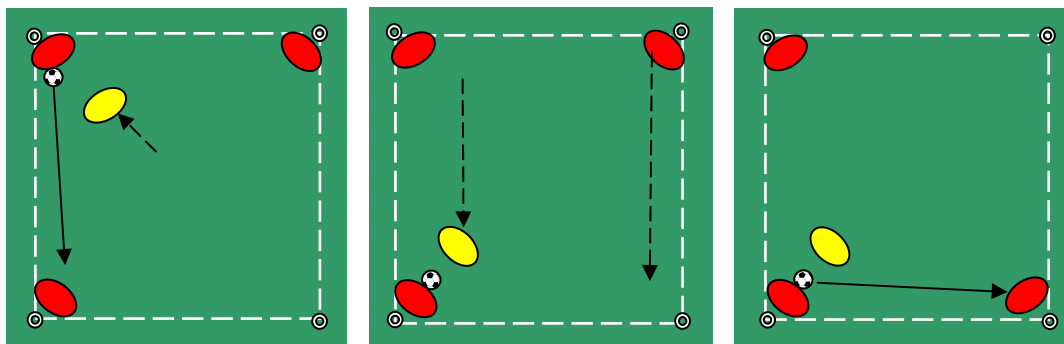
Si gioca sempre in disparità numerica. Con questi possessi, chi gioca in superiorità numerica, perfeziona principalmente lo smarcamento in zona luce, il corretto orientamento del corpo durante la ricezione, il controllo orientato, la ricerca delle linee di passaggio libere e la trasmissione. Chi si difende generalmente ha il compito di intercettare il pallone, ed eventualmente di condurlo al di fuori dello spazio di gioco superando l’opposizione degli avversari, effettuando cioè una transizione positiva. In alcune di queste esercitazioni si fa uso dei jolly, ma a differenza dei possessi tattici (giochi di posizione) che vedremo successivamente, non si vincolano i giocatori in base al ruolo.

¹⁷ Vedi: Maurizio Viscidi, *Possessi palla: gli esercizi per migliorare il singolo e la squadra*, Edizioni www.allenatore.net, Lucca, 2010 e *Giochi di posizione. I moderni possessi palla per ruolo*, Edizioni www.allenatore.net, Lucca, 2011.

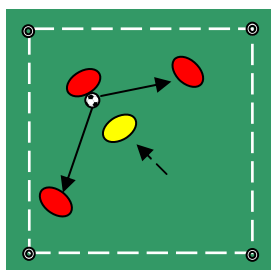
¹⁸ Ad esempio, osservando le esercitazioni esposte nei Giochi di Posizione, si noterà che la disposizione in campo dei giocatori richiama quella del modulo 4-3-3; vi sono invece poche affinità con il modulo 4-4-2.

¹⁹ Devono essere tenute in considerazione le diverse variabili. Lo spazio condiziona il tempo della giocata; il numero di tocchi e la velocità con cui viene trasmessa la palla determinano il tempo di smarcamento. Parametro fondamentale è la “densità di gioco”, che esprime il rapporto tra lo spazio e il numero di giocatori. A parità di giocatori impiegati, in spazi ampi, questi svilupperanno in misura maggiore la corsa, mentre utilizzando campi ristretti, ovvero aumentando la densità di gioco, effettueranno un numero superiore di accelerazioni, di rapide decelerazioni/frenate e di cambi di direzione. Inoltre un’elevata densità di gioco determina una riduzione non solo dello spazio ma anche del tempo a disposizione per scegliere; di conseguenza sono stimulate maggiormente la *reattività decisionale* e la *capacità di anticipazione*.

3 contro 1 - Smarcamento da zona ombra a zona luce



Variante: 3 contro 1 libero in uno spazio 10 x 10 m



Tre giocatori disposti sugli angoli di un quadrato 8 x 8 m, un angolo libero. Il giocatore giallo al centro attacca il portatore di palla, il quale trasmette ad uno dei due compagni liberi. Il giocatore giallo va a pressare il giocatore che ha ricevuto la palla. Il terzo giocatore rosso, che si trova sulla linea tra il suo compagno in possesso di palla e il giocatore giallo al centro, ed è quindi coperto, si sposta dalla zona d'ombra alla zona luce (dove diventa visibile per il suo compagno). Il giocatore in possesso di palla deve avere sempre due possibili soluzioni di gioco.

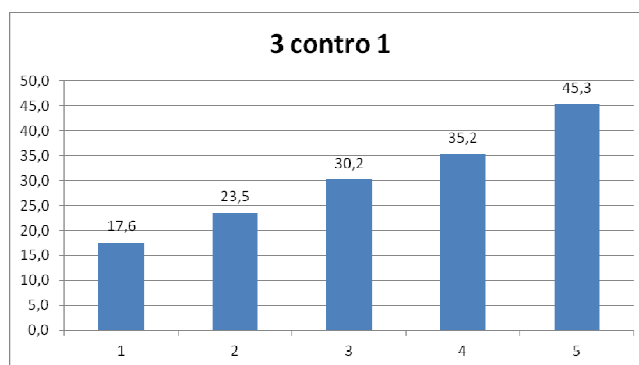
Giocatori numerati da 1 a 4

Sequenza delle ripetizioni

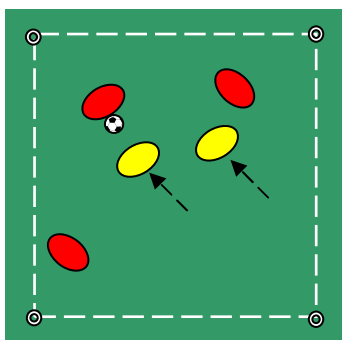
Giocatori in possesso palla			Nrip	Difensore
1	2	3	Rip 1	4
4	1	2	Rip 2	3
3	4	1	Rip 3	2
2	3	4	Rip 4	1

Parametri del Carico	Progressione del carico				
	1a Esercitazione	2a Esercitazione	3a Esercitazione	4a Esercitazione	5a Esercitazione
Serie	2	2	1	2	1
Ripetizioni	4	4	8	4	8
Durata rip.	30	30	30	45	45
Micropausa	20	15	15	15	15
Macropausa	60	45	0	45	0
At	240	240	240	360	360
Pt	180	135	105	135	105
ESU	1,33	1,78	2,29	2,67	3,43
Nrip 1>3	2	2	2	2	2
Nrip 3>1	6	6	6	6	6
K 1>3	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00
K 3>1	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20
ESA 1>3	8,0	10,7	13,7	16,0	20,6
ESA 3>1	9,6	12,8	16,5	19,2	24,7
ESA Tot	17,6	23,5	30,2	35,2	45,3

Incremento dell'Entità dello Stimolo Assoluto



3 contro 2 libero



Tre giocatori in possesso palla libero in un quadrato 15 x 15 m.
Il giocatore in possesso di palla trasmette al compagno che riesce a smarcarsi in zona luce.

Si contano come punti a favore di chi difende gli intercettamenti con conduzione della palla al di fuori dello spazio di gioco (transizione positiva).

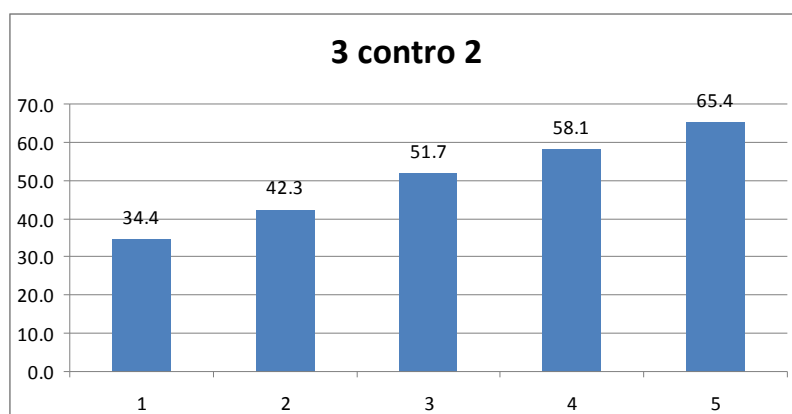
Giocatori numerati da 1 a 5

Sequenza delle ripetizioni

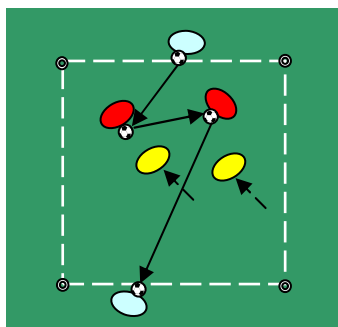
Squadra in sup. numerica			Nrip	Squadra in inf. numerica	
1	2	3	Rip 1	4	5
5	1	2	Rip 2	3	4
4	5	1	Rip 3	2	3
3	4	5	Rip 4	1	2
2	3	4	Rip 5	5	1

Parametri del Carico	Progressione del carico				
	1a Esercitazione	2a Esercitazione	3a Esercitazione	4a Esercitazione	5a Esercitazione
Serie	1	2	1	3	3
Ripetizioni	10	5	10	5	5
Durata rip.	30	45	45	45	45
Micropausa	15	15	15	15	15
Macropausa	0	45	0	45	30
At	300	450	450	675	675
Pt	135	165	135	270	240
ESU	2.22	2.73	3.33	2.50	2.81
Nrip 2>3	4	4	4	6	6
Nrip 3>2	6	6	6	9	9
K 2>3	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
K 3>2	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25
ESA 2>3	17.8	21.8	26.7	30.0	33.8
ESA 3>2	16.7	20.5	25.0	28.1	31.6
ESA Tot	34.4	42.3	51.7	58.1	65.4

Incremento dell'Entità dello Stimolo Assoluto



2 contro 2 + sostegno/appoggio



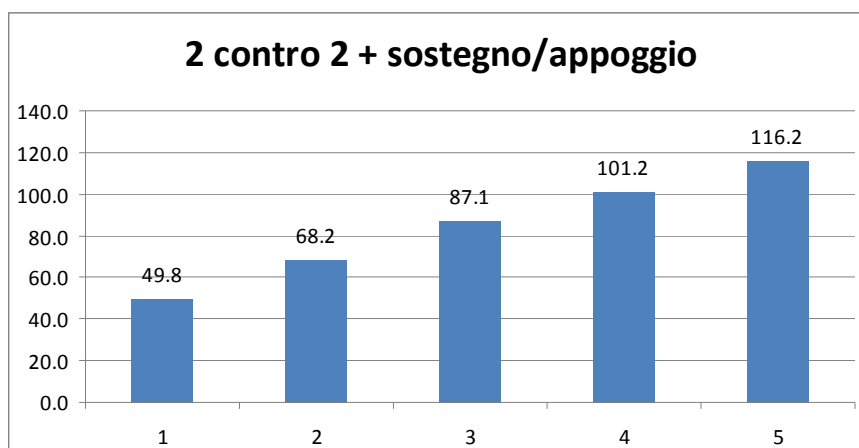
3 squadre di 2 giocatori, A, B e C. Spazio esercitativo 12 x 12 m.
 I giocatori all'interno dello spazio, in possesso di palla, devono cercare di far scorrere la palla da una sponda all'altra.
 Per chi attacca un punto per ogni "scorrimiento" da un vertice esterno all'altro. Si contano come punti a favore di chi difende gli intercettamenti con conduzione della palla al di fuori dello spazio di gioco (transizione positiva). I giocatori esterni devono essere attivi, cercando costantemente lo smarcamento in zona luce. Si crea sempre una situazione di 4 contro 2. Chi difende può intervenire solo sulle linee di passaggio (solo intercettamento). Limitare a due/tre il numero di tocchi dei giocatori esterni. Variante: si può consentire anche il contrasto diretto.

Nrip	Possesso dentro	Possesso fuori	Difende
Rip 1	Squadra A	Squadra B	Squadra C
Rip 2	Squadra B	Squadra A	Squadra C
Rip 3	Squadra C	Squadra A	Squadra B
Rip 4	Squadra A	Squadra C	Squadra B
Rip 5	Squadra B	Squadra C	Squadra A
Rip 6	Squadra C	Squadra B	Squadra A

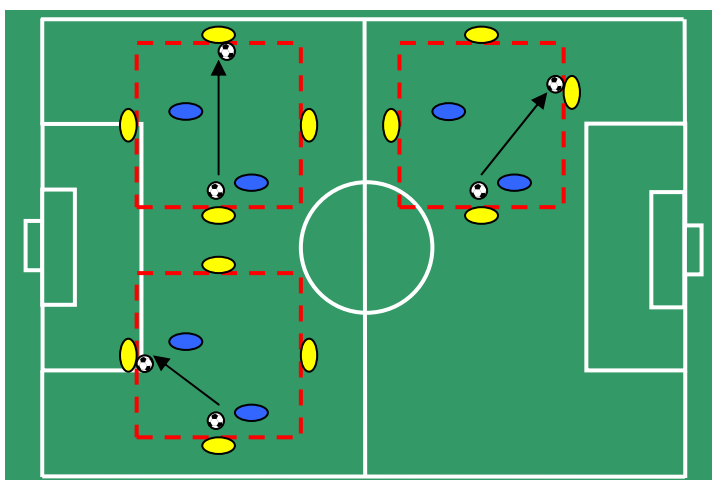
Modalità di esecuzione alternativa: All'interno della stessa ripetizione chi conquista palla gioca subito in superiorità numerica sfruttando i due jolly esterni. Supponendo un possesso palla equilibrato al 50%, non vi sono variazioni nel computo dell'ESA.

Parametri del Carico	Progressione del carico				
	1a Esercitazione	2a Esercitazione	3a Esercitazione	4a Esercitazione	5a Esercitazione
Serie	2	3	3	3	3
Ripetizioni	6	6	6	6	6
Durata rip.	90	90	90	90	90
Micropausa	30	30	20	15	15
Macropausa	120	120	120	120	90
At	1080	1620	1620	1620	1620
Pt	420	690	540	465	405
ESU	2.57	2.35	3.00	3.48	4.00
Nrip 2>4	4	6	6	6	6
Nrip 4>2	8	12	12	12	12
K 2>4	1.50	1.50	1.50	1.50	1.50
K 4>2	0.17	0.17	0.17	0.17	0.17
ESA 2>4	25.7	35.2	45.0	52.3	60.0
ESA 4>2	24.1	33.0	42.1	48.9	56.2
ESA Tot	49.8	68.2	87.1	101.2	116.2

Incremento dell'Entità dello Stimolo Assoluto

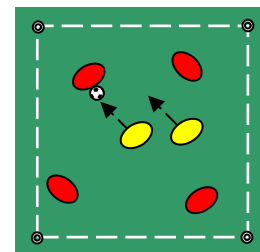


4 contro 2 filtrante-appoggiato



4 giocatori disposti "a rombo" lungo il perimetro esterno di un campo di circa 17 x 17 m. Per i giocatori interni in inferiorità numerica un punto per ogni intercettamento. Per i giocatori in superiorità numerica un punto per ogni passaggio "filtrante" (verso il lato opposto). Gli esterni hanno due/tre tocchi a disposizione. Una volta intercettata la palla il gioco riparte sempre con la palla alla squadra in superiorità numerica.

Variante: 4>2 libero (campo 20 x 20 m). Per chi difende un punto per ogni intercettamento con conduzione della palla al di fuori dello spazio di gioco (transizione positiva).

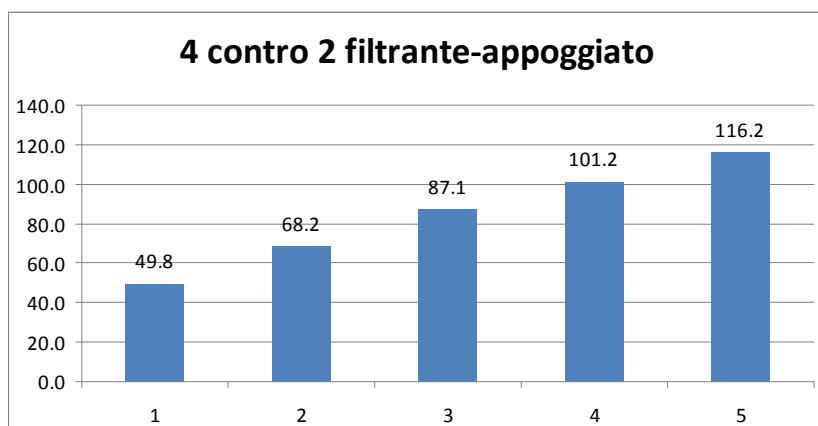


I giocatori vengono numerati da 1 a 6. Ogni giocatore svolge in ogni serie 4 rip. in sup. num. e 2 rip. in inf. num. come da tabella seguente.

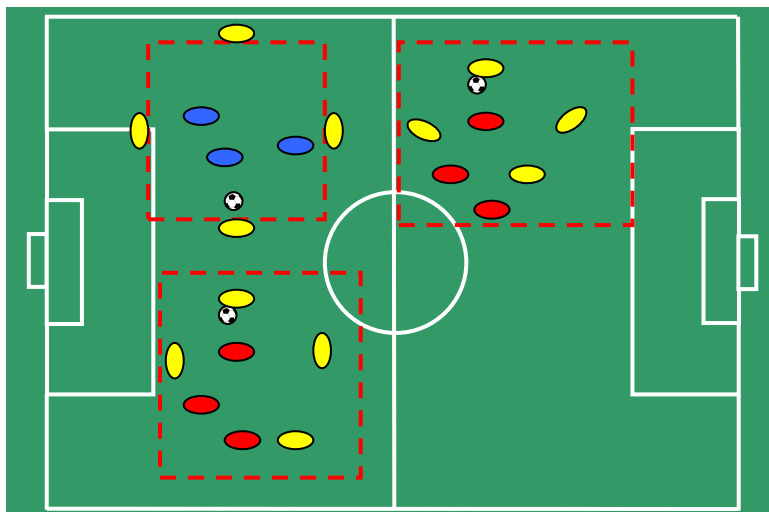
Squadra in superiorità numerica				Nrip	Squadra in inferiorità numerica	
1	2	3	4	Rip 1	5	6
6	1	2	3	Rip 2	4	5
5	6	1	2	Rip 3	3	4
4	5	6	1	Rip 4	2	3
3	4	5	6	Rip 5	1	2
2	3	4	5	Rip 6	6	1

Parametri del Carico	Progressione del carico				
	1a Esercitazione	2a Esercitazione	3a Esercitazione	4a Esercitazione	5a Esercitazione
Serie	2	3	3	3	3
Ripetizioni	6	6	6	6	6
Durata rip.	90	90	90	90	90
Micro pausa	30	30	20	15	15
Macropausa	120	120	120	120	90
At	1080	1620	1620	1620	1620
Pt	420	690	540	465	405
ESU	2.57	2.35	3.00	3.48	4.00
Nrip 2>4	4	6	6	6	6
Nrip 4>2	8	12	12	12	12
K 2>4	1.50	1.50	1.50	1.50	1.50
K 4>2	0.17	0.17	0.17	0.17	0.17
ESA 2>4	25.7	35.2	45.0	52.3	60.0
ESA 4>2	24.1	33.0	42.1	48.9	56.2
ESA Tot	49.8	68.2	87.1	101.2	116.2

Incremento dell'Entità dello Stimolo Assoluto



4 contro 3



Tre differenti modalità di esecuzione:

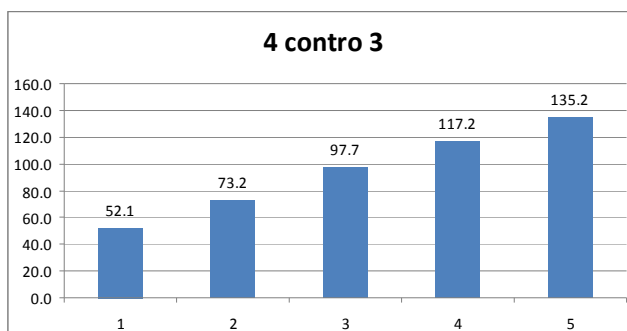
1. 4 giocatori **esterni al perimetro di gioco** si muovono cercando lo smarcamento in un campo di circa 20 x 20 m. I giocatori interni in inferiorità numerica fanno un punto per ogni intercettamento. I giocatori in superiorità numerica segnano un punto per ogni passaggio "filtrante" (verso il lato opposto). Una volta intercettata la palla il gioco riparte sempre con la palla alla squadra in superiorità numerica.
2. 4 giocatori **posti sui lati ma interni al perimetro di gioco** si muovono cercando lo smarcamento in un campo di circa 25 x 25 m. Per chi difende un punto per ogni intercettamento seguito dalla conduzione della palla al di fuori dello spazio di gioco (transizione positiva).
3. In un campo **rettangolare** 20 x 35 m il possesso 4>3 si svolge con i giocatori **liberi** di muoversi in ogni zona del minicampo. Stesse regole di cui sopra.

I giocatori vengono numerati da 1 a 7. Ogni giocatore svolge in ogni serie 4 rip. in sup. num. e 3 rip. in inf. num. come da tabella seguente.

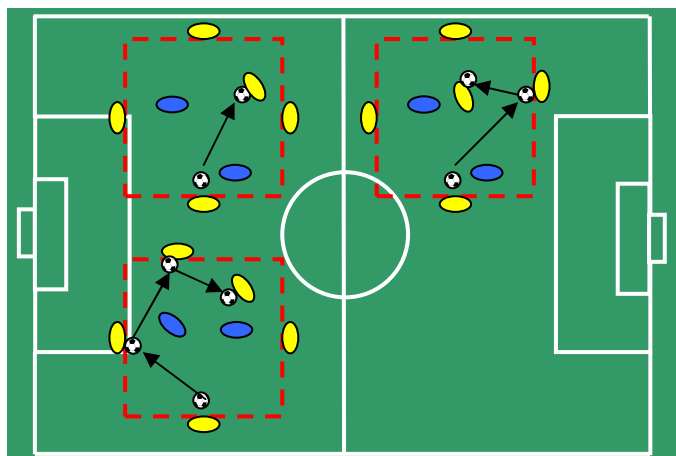
Squadra in superiorità numerica				Nrip	Squadra in inferiorità numerica		
1	2	3	4	Rip 1	5	6	7
7	1	2	3	Rip 2	4	5	6
6	7	1	2	Rip 3	3	4	5
5	6	7	1	Rip 4	2	3	4
4	5	6	7	Rip 5	1	2	3
3	4	5	6	Rip 6	7	1	2
2	3	4	5	Rip 7	6	7	1

Parametri del Carico	Progressione del carico				
	1a Esercitazione	2a Esercitazione	3a Esercitazione	4a Esercitazione	5a Esercitazione
Serie	2	3	3	3	3
Ripetizioni	7	7	7	7	7
Durata rip.	90	90	90	90	90
Micropausa	30	30	20	15	15
Macropausa	90	90	90	90	60
At	1260	1890	1890	1890	1890
Pt	450	720	540	450	390
ESU	2.80	2.63	3.50	4.20	4.85
Nrip 3>4	6	9	9	9	9
Nrip 4>3	8	12	12	12	12
K 3>4	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50
K 4>3	0.20	0.20	0.20	0.20	0.20
ESA 3>4	25.2	35.4	47.3	56.7	65.4
ESA 4>3	26.9	37.8	50.4	60.5	69.8
ESA Tot	52.1	73.2	97.7	117.2	135.2

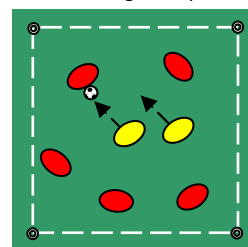
Incremento dell'Entità dello Stimolo Assoluto



5 contro 2



4 giocatori disposti "a rombo" lungo il perimetro esterno di un campo di circa 17 x 17 m, più 1 giocatore interno al campo. Compito dei 4 giocatori è quello di far uscire la palla dalla pressione degli avversari verso il giocatore interno che deve cercare di smarcarsi alle spalle dei due difensori in zona luce e trasmettere palla verso uno degli altri tre lati ma non verso quello del giocatore dal quale ha ricevuto il passaggio. Compito dei due giocatori interni è quello di intercettare la palla ponendosi sulle traiettorie e mettendo in zona ombra gli appoggi laterali più immediati. Per chi difende un punto per ogni intercettamento. Il gioco riparte sempre con la palla alla squadra in superiorità numerica. La squadra in superiorità numerica ha due/tre tocchi a disposizione.



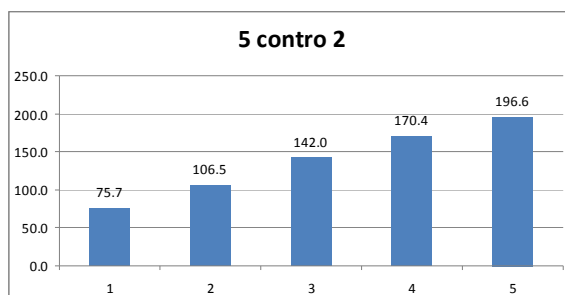
Variante: 5>2 libero con i 4 esterni che si muovono sempre lungo i lati del quadrato ma all'interno del campo (20 x 20 m). Per chi difende un punto per ogni intercettamento seguito dalla conduzione della palla al di fuori dello spazio di gioco (transizione positiva). Il gioco riparte sempre con la palla alla squadra in superiorità numerica.

I giocatori vengono numerati da 1 a 7. Ogni giocatore svolge in ogni serie 5 rip. in sup. num. e 2 rip. in inf. num. come da tabella seguente.

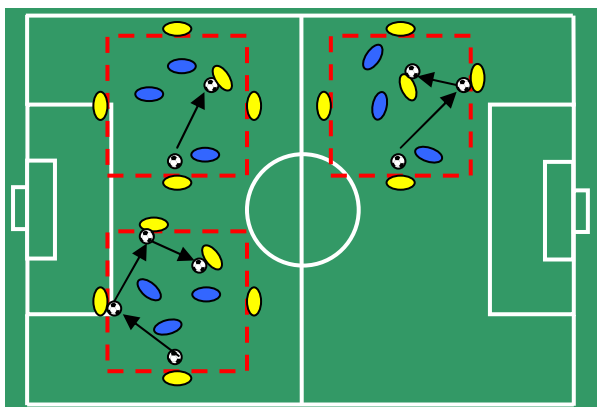
Squadra in superiorità numerica					Nrip	Squadra in inf. numerica	
1	2	3	4	5	Rip 1	6	7
7	1	2	3	4	Rip 2	5	6
6	7	1	2	3	Rip 3	4	5
5	6	7	1	2	Rip 4	3	4
4	5	6	7	1	Rip 5	2	3
3	4	5	6	7	Rip 6	1	2
2	3	4	5	6	Rip 7	7	1

Parametri del Carico	Progressione del carico				
	1a Esercitazione	2a Esercitazione	3a Esercitazione	4a Esercitazione	5a Esercitazione
Serie	2	3	3	3	3
Ripetizioni	7	7	7	7	7
Durata rip.	90	90	90	90	90
Micropausa	30	30	20	15	15
Macropausa	90	90	90	90	60
At	1260	1890	1890	1890	1890
Pt	450	720	540	450	390
ESU	2.80	2.63	3.50	4.20	4.85
Nrip 2>5	6	9	9	9	9
Nrip 5>2	8	12	12	12	12
K 2>5	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
K 5>2	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13
ESA 2>5	50.4	70.9	94.5	113.4	130.8
ESA 5>2	25.3	35.6	47.5	57.0	65.7
ESA Tot	75.7	106.5	142.0	170.4	196.6

Incremento dell'Entità dello Stimolo Assoluto



5 contro 3



I giocatori vengono numerati da 1 a 8.

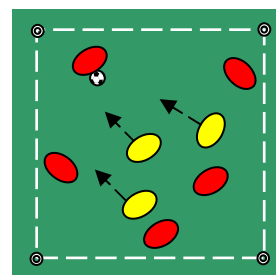
Ogni giocatore svolge in ogni serie 5 rip. in sup. num. e 3 rip. in inf. num. come da tabella seguente.

Squadra in superiorità numerica					Nrip	Squadra in inf. numerica		
1	2	3	4	5	Rip 1	6	7	8
8	1	2	3	4	Rip 2	5	6	7
7	8	1	2	3	Rip 3	4	5	6
6	7	8	1	2	Rip 4	3	4	5
5	4	3	2	1	Rip 5	2	3	4
4	5	6	7	8	Rip 6	1	2	3
3	4	5	6	7	Rip 7	8	1	2
2	3	4	5	6	Rip 8	7	8	1

4 giocatori disposti "a rombo" lungo il perimetro esterno di un campo di circa 20 x 20 m, più 1 giocatore interno al campo.

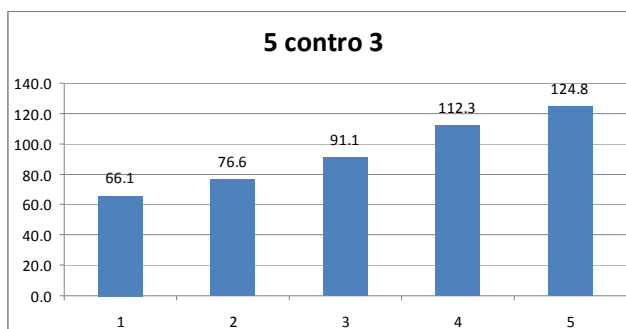
Compito dei 4 giocatori è quello di far uscire la palla dalla pressione degli avversari verso il giocatore interno che deve cercare di smarcarsi alle spalle dei tre difensori in zona luce e trasmettere palla verso uno degli altri tre lati ma non verso quello del giocatore dal quale ha ricevuto il passaggio. Compito dei 3 giocatori interni è quello di intercettare la palla ponendosi sulle traiettorie e mettendo in zona ombra gli appoggi laterali più immediati. I giocatori interni in inferiorità numerica segnano un punto per ogni intercettazione. La squadra in superiorità numerica ha due/tre tocchi a disposizione. Una volta intercettata la palla il gioco riparte sempre con la palla alla squadra in superiorità numerica.

Variante: 5>3 libero con i 4 esterni che si muovono sempre lungo i lati del quadrato ma all'interno del campo (25 x 25 m). Per chi difende un punto per ogni intercettazione seguito dalla conduzione della palla al di fuori dello spazio di gioco (transizione positiva). Il gioco riparte sempre con la palla alla squadra in superiorità numerica.

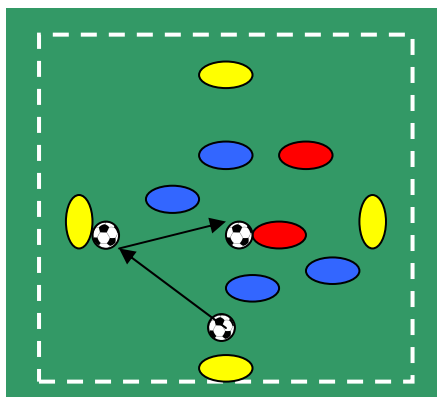


Parametri del Carico	Progressione del carico				
	1a Esercitazione	2a Esercitazione	3a Esercitazione	4a Esercitazione	5a Esercitazione
Serie	2	2	2	2	2
Ripetizioni	8	8	8	8	8
Durata rip.	90	90	90	90	90
Micropausa	30	25	20	15	15
Macropausa	90	90	90	90	60
At	1440	1440	1440	1440	1440
Pt	510	440	370	300	270
ESU	2.82	3.27	3.89	4.80	5.33
Nrip 3>5	6	6	6	6	6
Nrip 5>3	10	10	10	10	10
K 3>5	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
K 5>3	0.14	0.14	0.14	0.14	0.14
ESA 3>5	33.9	39.3	46.7	57.6	64.0
ESA 5>3	32.2	37.3	44.4	54.7	60.8
ESA Tot	66.1	76.6	91.1	112.3	124.8

Incremento dell'Entità dello Stimolo Assoluto



4 contro 4 + 2 Jolly



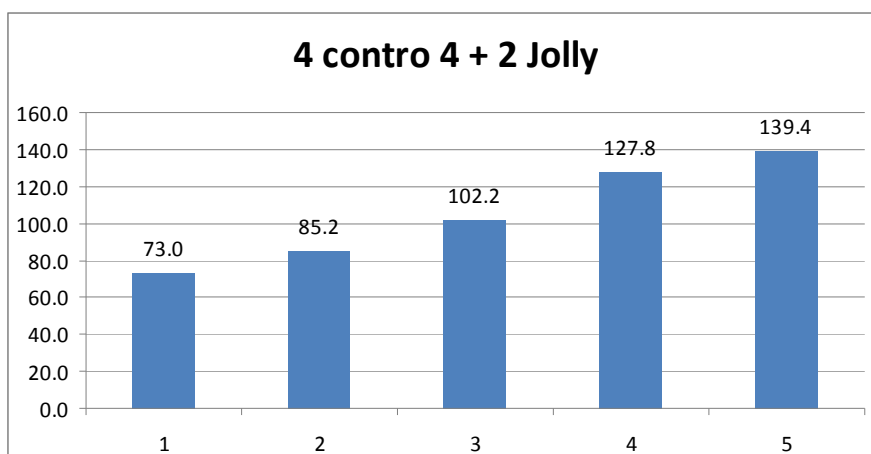
Spazio esercitativo 30 x 30 m. I giocatori vengono numerati da 1 a 10.

Nel 4>4 +2 Jolly, supponendo un possesso palla equilibrato al 50%, ogni giocatore effettua 3 ripetizioni in condizioni di superiorità numerica, 6 contro 4, di cui una nel ruolo di Jolly, e 2 ripetizioni in condizioni di inferiorità numerica, 4 contro 6. come da tabella seguente.

Nrip	Squadra Blu	Squadra Gialla	Jolly
Rip 1	1-2-3-4	5-6-7-8	9-10
Rip 2	9-10-1-2	3-4-5-6	7-8
Rip 3	7-8-9-10	1-2-3-4	5-6
Rip 4	5-6-7-8	9-10-1-2	3-4
Rip 5	3-4-5-6	7-8-9-10	1-2

Parametri del Carico	Progressione del carico				
	1a Esercitazione	2a Esercitazione	3a Esercitazione	4a Esercitazione	5a Esercitazione
Serie	2	2	2	2	2
Ripetizioni	10	10	10	10	10
Durata rip.	90	90	90	90	90
Micropausa	30	25	20	15	15
Macropausa	90	90	90	90	60
At	1800	1800	1800	1800	1800
Pt	630	540	450	360	330
ESU	2.86	3.33	4.00	5.00	5.45
Nrip 4>6	8	8	8	8	8
Nrip 6>4	12	12	12	12	12
K 4>6	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50
K 6>4	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13
ESA 4>6	34.3	40.0	48.0	60.0	65.5
ESA 6>4	38.7	45.2	54.2	67.8	74.0
ESA Tot	73.0	85.2	102.2	127.8	139.4

Incremento dell'Entità dello Stimolo Assoluto



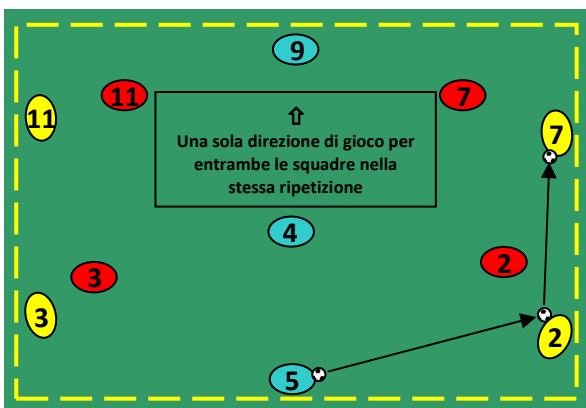
Giochi di posizione

Troviamo un'esauriente esposizione di questa tipologia di esercitazioni nel libro/dvd "Giochi di posizione" di Maurizio Viscidi, dove è illustrata anche una dettagliata progressione didattica.

A differenza dei possessi visti in precedenza, nei giochi di posizione i giocatori sono disposti sul campo in riferimento al loro ruolo di gara. L'intervento didattico integra i principi di tattica individuale precedentemente sviluppati nei possessi base e nei possessi generali all'interno della tattica collettiva. La situazionalità è semplificata e permette di apprendere come risolvere situazioni-problema maggiormente correlate alla gara.

Queste esercitazioni si svolgono sempre in disparità numerica, con la squadra in possesso palla che si avvale dell'apporto di giocatori-jolly chiamati "comodini" (dallo spagnolo *comodín* [sing.]/*comodines* [plur.] = *jolly*). La forma degli spazi esercitativi è rettangolare, con il lato lungo che definisce l'ampiezza e il lato corto la profondità, in accordo al principio che prevede di difendere stretti ed attaccare larghi, mantenendo in entrambi i casi la squadra corta.

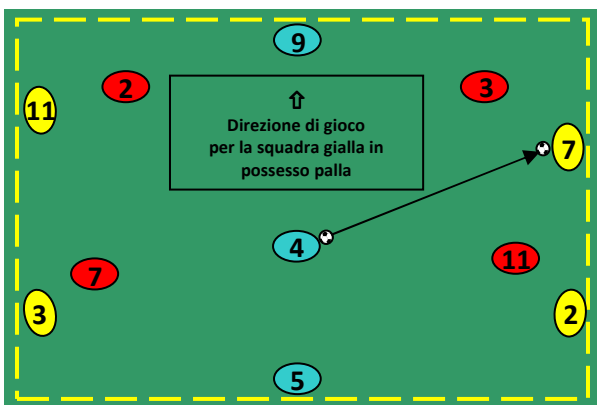
I giochi di posizione possono essere eseguiti disponendo i giocatori sul campo secondo **due diverse modalità**. La prima, quella tradizionalmente utilizzata dalla scuola del Barcellona, prevede che entrambi gli schieramenti si riferiscano alla collocazione sul campo dei comodini. È la posizione di questi ultimi che definisce la "direzionalità" del gioco. I giocatori delle due squadre sono dislocati "sovrapposti": il n. 2 di una squadra gioca nella stessa zona di campo del n. 2 della squadra avversaria, il n. 3 in quella del n. 3 corrispondente, e così via. Questa modalità permette di "rovesciare" il gioco immediatamente una volta che la squadra in inferiorità numerica conquista palla. Se questa infatti riesce a trasmettere palla al comodino, ottiene l'inversione di fase, si ripositiona allargandosi come squadra attaccante e gioca il possesso palla in superiorità numerica, avvalendosi dell'aiuto dei comodini. Compito della squadra che ha perso il possesso è quello di cercare immediatamente la riconquista della palla, impedendone la trasmissione al comodino, portando un immediato pressing in zona palla (transizione negativa).



La squadra in possesso di palla si dispone larga (e corta).
La squadra che difende si dispone stretta (e corta).

Posizionamento tradizionale dei giocatori in un 4>4 + 3 comodini (in riferimento al modulo 4-3-3)

La disposizione dei giocatori sul campo "sovrapposti" nel ruolo, pare tuttavia contraddire l'intendimento iniziale di schierare in campo i giocatori in base ai compiti di gara. Attaccanti che agiscono nella stessa zona degli avanti avversari, difensori che marcano difensori... in questo modo l'organizzazione di squadra è rispettata solo per chi in quel momento sta svolgendo la fase offensiva. Per ovviare a questo inconveniente si può ricorrere ad una modalità esecutiva alternativa, che preveda:



la disposizione dei giocatori sul campo in modo "complementare", ovvero secondo ruoli funzionalmente contrapposti. Rifacendoci all'esempio precedente: il 2 nella zona dell'11, il 3 in quella del 7, e così via...

Giocatori posizionati secondo ruoli funzionalmente contrapposti in un 4>4 + 3 comodini (in riferimento al modulo 4-3-3)

In questo caso il mantenimento del possesso palla a favore di una squadra viene mantenuto per tutta la durata della singola ripetizione. Compito della squadra in inferiorità numerica è conquistare palla e portarla fuori dal rettangolo di gioco oppure di trasmetterla al comodino, ma si riparte immediatamente col possesso in favore della squadra avversaria (sarà compito del mister e dei suoi collaboratori rimettere in gioco prontamente un secondo pallone).

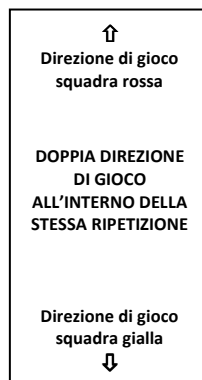
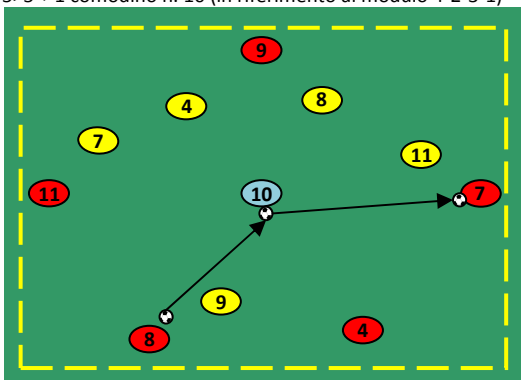
Questa modalità esecutiva ha il vantaggio – qualora il n. di ripetizioni, di uguale durata, sia pari – di permettere un controllo più preciso del carico: per entrambi gli schieramenti il tempo di lavoro dell'intera esercitazione può essere suddiviso precisamente in 50% di gioco in superiorità numerica e in 50% di gioco in inferiorità numerica. Nell'esecuzione classica a giocatori sovrapposti, si può supporre infatti, per facilitare la programmazione della seduta, che le percentuali di possesso palla siano bilanciate, ma questa previsione potrebbe essere smentita sul campo. Se separando i momenti di possesso e non possesso palla il controllo del carico è più preciso, si perde però qualcosa dal punto di vista didattico.

La modalità tradizionale, permettendo il cambio di fase, garantisce infatti una maggiore fluidità e continuità all'esercitazione con una conseguente migliore interpretazione delle transizioni negative e positive. I giocatori si abituano a passare senza soluzione di continuità dalla fase di attacco a quella di difesa e viceversa, attraverso un movimento "a fisarmonica", secondo il principio di attaccare larghi e difendere stretti.

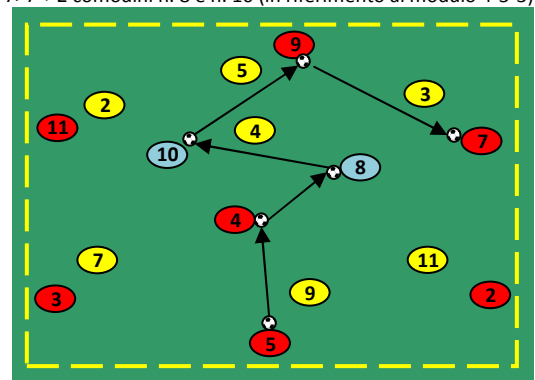
Casi particolari

Qualora i comodini utilizzati siano dei centrocampisti, si può giocare con l'inversione di fase ma posizionando i giocatori per ruoli funzionalmente contrapposti, con una **doppia direzione di gioco**, come negli esempi sotto riportati.

5>5 + 1 comodino n. 10 (in riferimento al modulo 4-2-3-1)



7>7 + 2 comodini n. 8 e n. 10 (in riferimento al modulo 4-3-3)



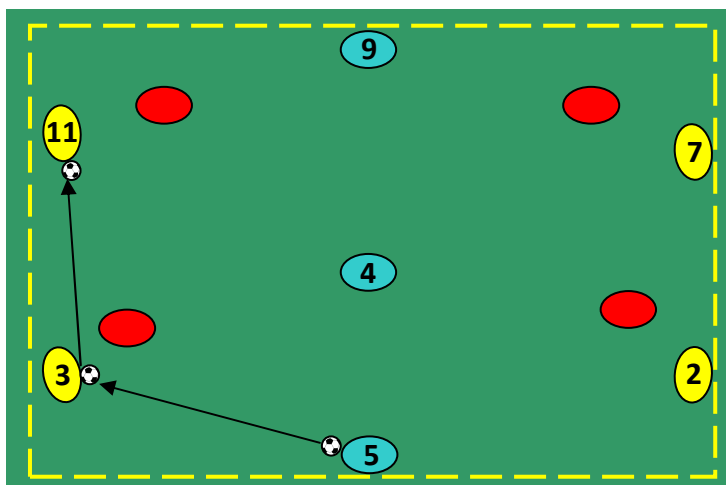
Allenamento integrato differenziato per ruolo

Per quanto riguarda l'impegno fisico, utilizzando i giochi di posizione, all'interno della stessa esercitazione, si realizzano sollecitazioni qualitativamente differenti a seconda del ruolo ricoperto dai giocatori sul campo. Analogamente ai possessi palla analizzati in precedenza, sarà compito del preparatore fisico modulare opportunamente i vari parametri del carico per rendere il lavoro significativo dal punto di vista atletico.

Note:

- I comodini svolgono l'esercitazione sempre in condizione di superiorità numerica e di conseguenza sviluppano un ESA minore; è importante tenerne conto ed eventualmente programmare per loro delle successive attività compensative.
- Nelle figure seguenti non ho indicato la numerazione dei giocatori della squadra difendente, in quanto la loro disposizione sul campo dipende dalla modalità di esecuzione prescelta.

4 contro 4 + 3 Comodini

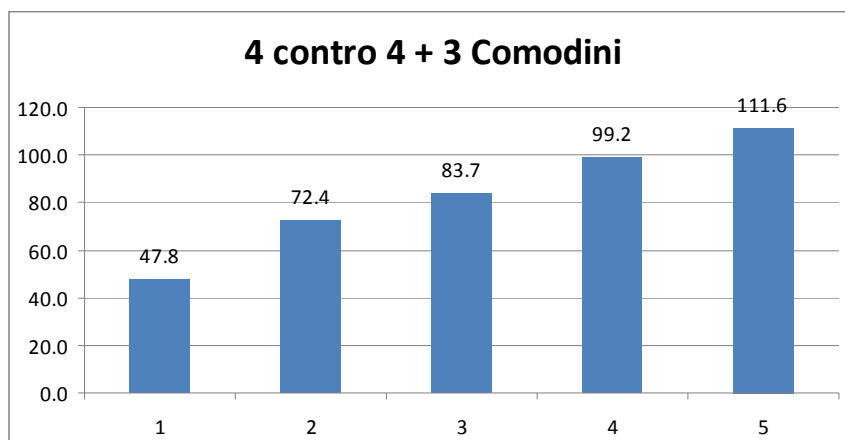


Spazio esercitativo 40 x 28 m. Giocatori schierati per ruolo. 2 esterni a dx e 2 a sx (i giocatori non sono sponde ma giocano all'interno del campo). 3 giocatori "comodini": una punta centrale, un regista e un difensore centrale. Gioco rasoterra, tocchi liberi.

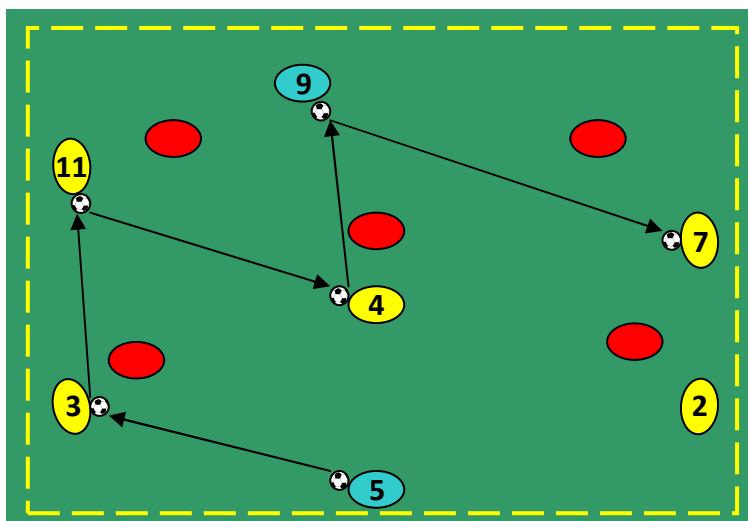
Parametri del Carico	Progressione del carico				
	1a Esercitazione	2a Esercitazione	3a Esercitazione	4a Esercitazione	5a Esercitazione
Serie	2	2	2	2	2
Ripetizioni	6	6	6	6	6
Durata rip.	90	120	120	120	120
Micropausa	30	25	20	15	15
Macropausa	120	120	120	120	90
At	1080	1440	1440	1440	1440
Pt	420	370	320	270	240
ESU	2.57	3.89	4.50	5.33	6.00
Nrip 4>7	6	6	6	6	6
Nrip 7>4	6	6	6	6	6
K 4>7	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
K 7>4	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
ESA 4>7	30.9	46.7	54.0	64.0	72.0
ESA 7>4	17.0	25.7	29.7	35.2	39.6
ESA Tot	47.8	72.4	83.7	99.2	111.6
ESA Tot Comodini	33.9	51.4	59.4	70.4	79.2

Per i Comodini, che giocano sempre in superiorità numerica, si può predisporre un successivo lavoro compensativo.

Incremento dell'Entità dello Stimolo Assoluto



5 contro 5 + 2 Comodini

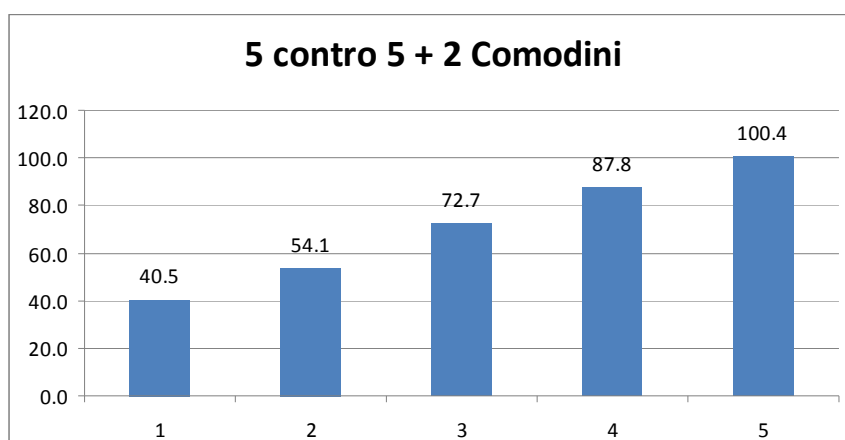


Spazio esercitativo 40 x 30 m. Giocatori schierati per ruolo. 2 esterni a dx e 2 a sx, con un regista in mezzo al campo. 2 "comodini": una punta centrale e un difensore centrale. Gioco rasoterra, tocchi liberi.

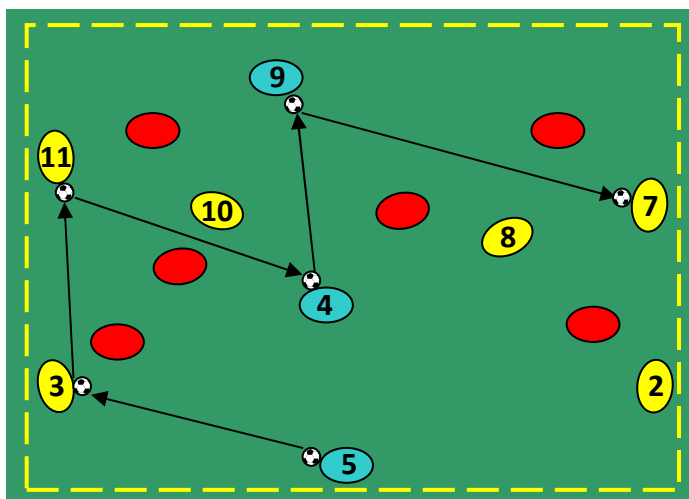
Parametri del Carico	Progressione del carico				
	1a Esercitazione	2a Esercitazione	3a Esercitazione	4a Esercitazione	5a Esercitazione
Serie	2	2	2	2	2
Ripetizioni	6	6	6	6	6
Durata rip.	90	120	120	120	120
Micropausa	30	30	20	15	15
Macropausa	90	90	90	90	60
At	1080	1440	1440	1440	1440
Pt	390	390	290	240	210
ESU	2.77	3.69	4.97	6.00	6.86
Nrip 5>7	6	6	6	6	6
Nrip 7>5	6	6	6	6	6
K 5>7	0.33	0.33	0.33	0.33	0.33
K 7>5	0.11	0.11	0.11	0.11	0.11
ESA 5>7	22.1	29.5	39.6	47.9	54.7
ESA 7>5	18.4	24.6	33.1	40.0	45.7
ESA Tot	40.5	54.1	72.7	87.8	100.4
ESA Tot Comodini	36.9	49.2	66.1	79.9	91.3

Per i Comodini, che giocano sempre in superiorità numerica, si può predisporre un successivo lavoro compensativo.

Incremento dell'Entità dello Stimolo Assoluto



6 contro 6 + 3 Comodini

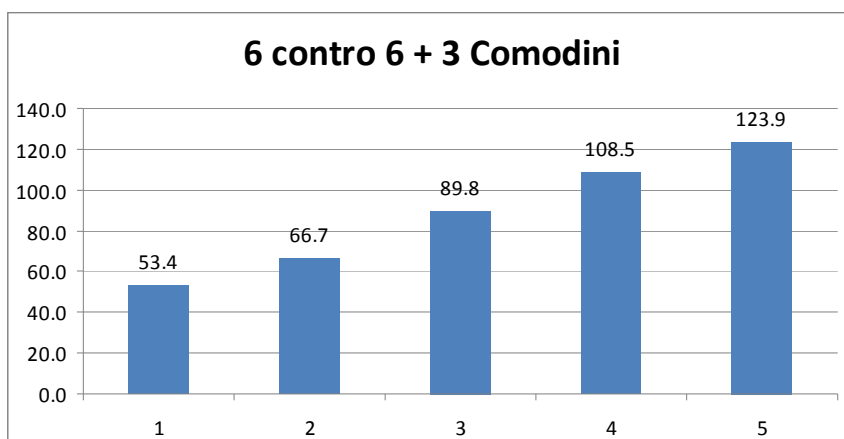


Spazio esercitativo 45 x 30 m. Giocatori schierati per ruolo. 2 esterni a dx e 2 a sx, 2 mezzali. 3 "comodini": una punta centrale, un centrocampista centrale e un difensore centrale. Gioco rasoterra, tocchi liberi.

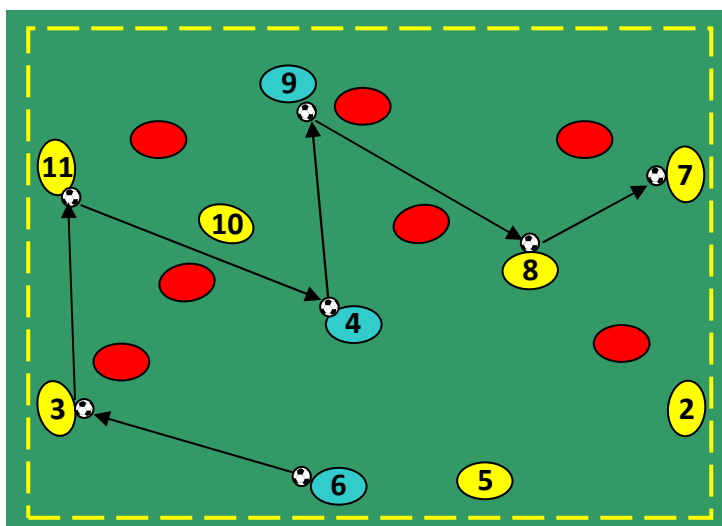
Parametri del Carico	Progressione del carico				
	1a Esercitazione	2a Esercitazione	3a Esercitazione	4a Esercitazione	5a Esercitazione
Serie	2	2	2	2	2
Ripetizioni	6	6	6	6	6
Durata rip.	120	150	150	150	150
Micropausa	30	30	20	15	15
Macropausa	90	90	90	90	60
At	1440	1800	1800	1800	1800
Pt	390	390	290	240	210
ESU	3.69	4.62	6.21	7.50	8.57
Nrip 6>9	6	6	6	6	6
Nrip 9>6	6	6	6	6	6
K 6>9	0.33	0.33	0.33	0.33	0.33
K 9>6	0.08	0.08	0.08	0.08	0.08
ESA 6>9	29.5	36.8	49.5	59.9	68.4
ESA 9>6	23.9	29.9	40.2	48.6	55.5
ESA Tot	53.4	66.7	89.8	108.5	123.9
ESA Tot Comodini	47.9	59.8	80.4	97.2	111.1

Per i Comodini, che giocano sempre in superiorità numerica, si può predisporre un successivo lavoro compensativo.

Incremento dell'Entità dello Stimolo Assoluto



7 contro 7 + 3 Comodini

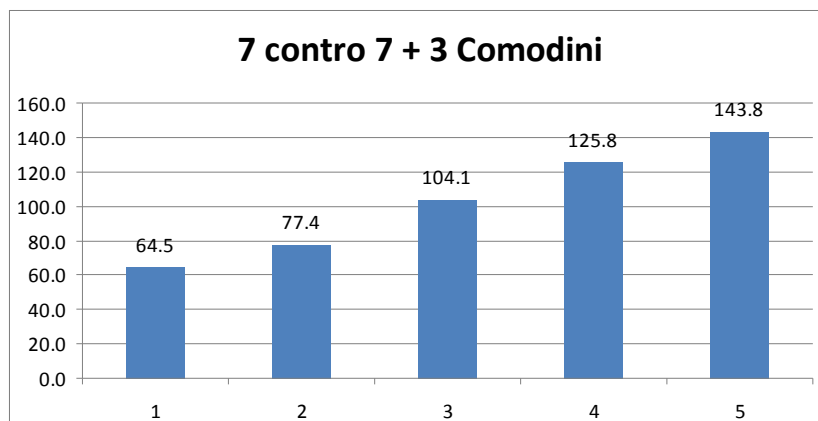


Spazio esercitativo 50 x 35 m. Giocatori schierati per ruolo. 2 esterni a dx e 2 a sx, 1 difensore centrale, 2 mezzali. 3 "comodini": una punta centrale, un centrocampista centrale e un difensore centrale. Gioco rasoterra, tocchi liberi.

Parametri del Carico	Progressione del carico				
	1a Esercitazione	2a Esercitazione	3a Esercitazione	4a Esercitazione	5a Esercitazione
Serie	2	2	2	2	2
Ripetizioni	6	6	6	6	6
Durata rip.	150	180	180	180	180
Micropausa	30	30	20	15	15
Macropausa	90	90	90	90	60
At	1800	2160	2160	2160	2160
Pt	390	390	290	240	210
ESU	4.62	5.54	7.45	9.00	10.29
Nrip 7>10	6	6	6	6	6
Nrip 10>7	6	6	6	6	6
K 7>10	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25
K 10>7	0.08	0.08	0.08	0.08	0.08
ESA 7>10	34.6	41.5	55.9	67.5	77.1
ESA 10>7	29.9	35.9	48.3	58.3	66.7
ESA Tot	64.5	77.4	104.1	125.8	143.8
ESA Tot Comodini	59.8	71.8	96.5	116.6	133.3

Per i Comodini, che giocano sempre in superiorità numerica, si può predisporre un successivo lavoro compensativo.

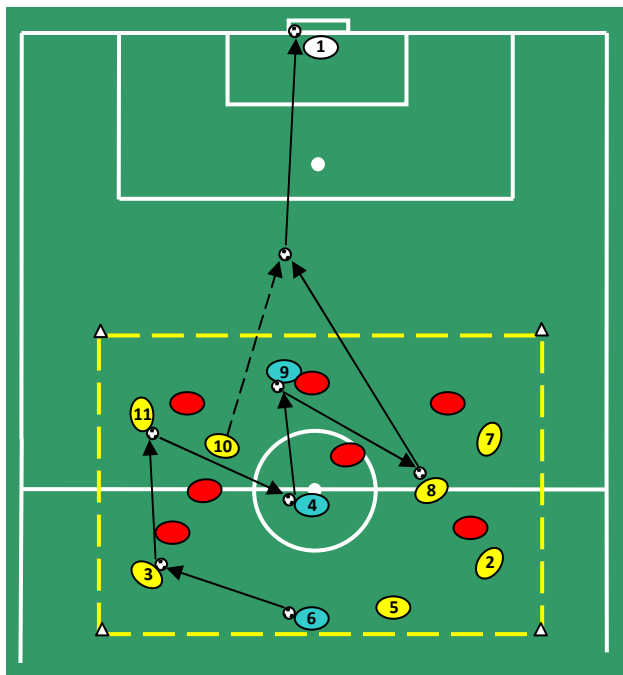
Incremento dell'Entità dello Stimolo Assoluto



Situazioni di posizione

Nel suo ultimo lavoro, "Giochi di posizione", Maurizio Viscidi ha elaborato una variazione ai normali giochi di posizione, trasformandoli in quelle che ha definito "situazioni di posizione". In queste esercitazioni è proposto l'obiettivo di portare la palla oltre una linea di meta o di segnare una rete. Mentre nelle esercitazioni precedenti la palla era prevalentemente trasmessa sulla figura, nelle situazioni di posizione troviamo anche il passaggio nello spazio, che il Barcellona utilizza quasi esclusivamente negli ultimi trenta metri, con giocate in profondità atte a sfruttare gli inserimenti dietro la linea difensiva avversaria.

Situazione di Posizione 7 contro 7 + 3 Comodini + 1 Portiere



Spazio esercitativo 50 x 35 m. Giocatori schierati per ruolo.
 2 esterni a dx e 2 a sx, 1 difensore centrale, 2 mezzali.
 3 "comodini": una punta centrale, un centrocampista centrale e un difensore centrale. Dopo ogni ripetizione i giocatori rossi e gialli si invertono. Quando i giocatori in inf. num. recuperano palla, se riescono a trasmetterla a un comodino, conquistano un punto, ma il gioco riprende immediatamente con il possesso palla da parte della squadra avversaria.

Obiettivo per la squadra che ha il possesso: trasmettere palla a un compagno oltre la linea delimitata dai cinesini e segnare una rete. 5 secondi per andare alla conclusione. Un punto per il gol. Un punto in più se il passaggio viene effettuato tramite uno-due; due punti in più se attraverso una sequenza "palla avanti - palla indietro - palla al terzo uomo nello spazio".

La linea dei cinesini vale come linea di fuorigioco.

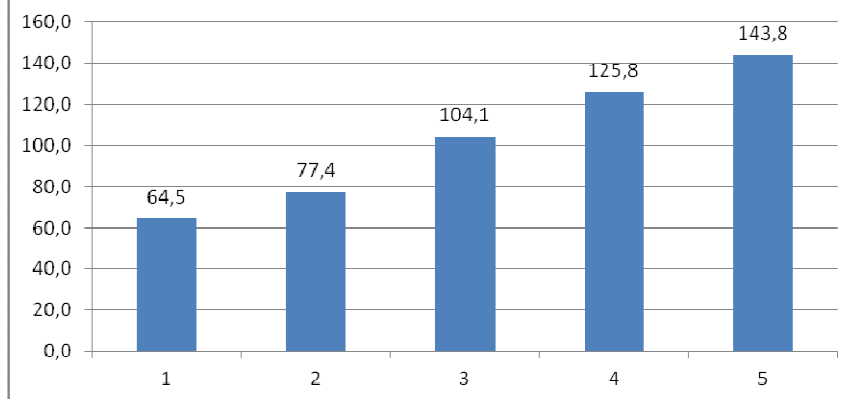
Variante: Inserimento di un difensore a contrastare l'attaccante lanciato verso la porta (un punto alla squadra del difensore se questi riesce a sottrarre palla all'attaccante). Immediata immissione di una seconda palla nello spazio di gioco per minimizzare il tempo di stop degli altri giocatori.

Progressione del carico:

Come esercizio di possesso 7c7 + 3 comodini descritto in precedenza

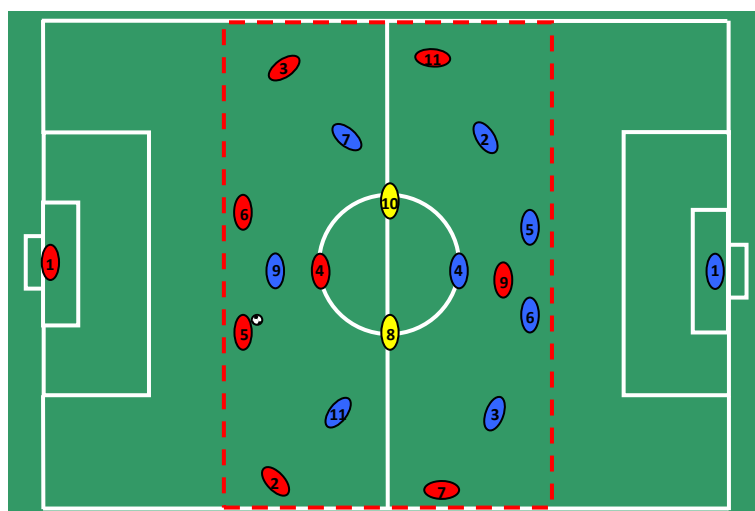
Incremento dell'Entità dello Stimolo Assoluto

7 contro 7 + 3 Comodini + 1 Portiere



Nelle due esercitazioni che seguono, ho introdotto una variante: si gioca a due porte con i portieri. Essendoci una doppia direzione di gioco, e poiché i comodini sono centrocampisti, i giocatori sul campo si dispongono per ruoli funzionalmente contrapposti, come in una normale partita.

Situazione di Posizione 8 contro 8 + 2 Comodini + 2 Portieri



Spazio esercitativo 60 x 40 m.

2 squadre da 8 giocatori schierate 4-1-3 con riferimento al modulo 4-3-3. Comodini: le due mezzali (n. 8 e 10).

Obiettivo: trasmettere palla a un compagno oltre la linea delimitata dai cinesini e segnare una rete. 5 secondi per andare alla conclusione. Un punto per il gol. Un punto in più se il passaggio viene effettuato tramite uno-due; due punti in più se attraverso una sequenza "palla avanti - palla indietro - palla al terzo uomo nello spazio". La linea dei cinesini vale come linea di fuorigioco.

Si gioca senza soluzione di continuità per tutta la ripetizione. La squadra che conquista palla attacca la porta avversaria avvalendosi dei due comodini. Dopo un gol il gioco riprende con il possesso alla squadra che lo ha subito.

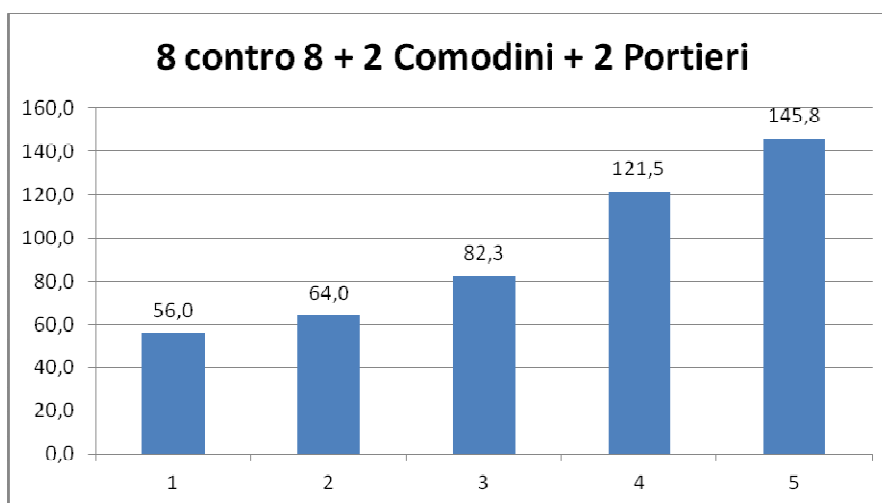
Per il calcolo dell'ESA si suppone un possesso palla distribuito al 50% tra le due squadre.

Variante: Inserimento di un difensore a contrastare

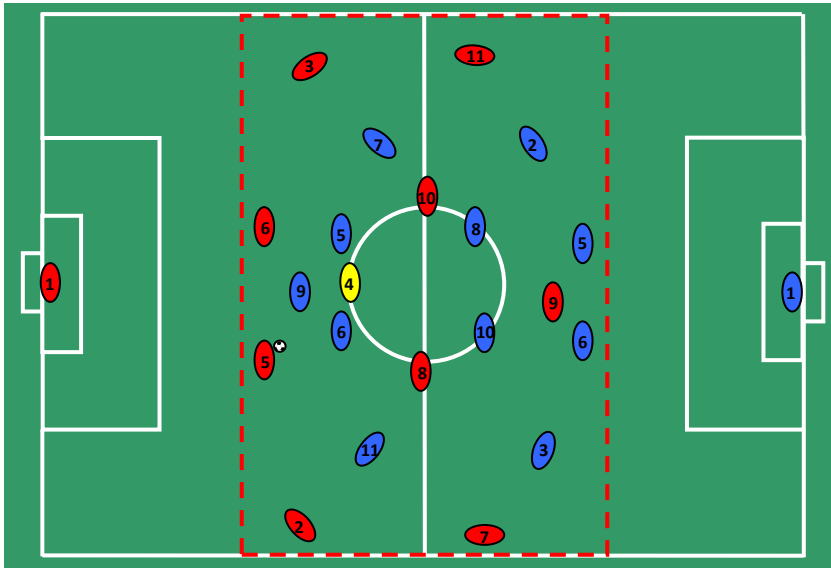
l'attaccante lanciato verso la porta (un punto alla squadra del difensore se questi riesce a sottrarre palla all'attaccante e conquista del possesso). Immediata immissione di una seconda palla nello spazio di gioco per minimizzare il tempo di stop degli altri giocatori.

Parametri del Carico	Progressione del carico				
	1a Esercitazione	2a Esercitazione	3a Esercitazione	4a Esercitazione	5a Esercitazione
Serie	2	2	2	1	1
Ripetizioni	4	4	4	6	6
Durata rip.	210	240	240	300	360
Micropausa	30	30	20	20	20
Macropausa	90	90	90	0	0
At	1680	1920	1920	1800	2160
Pt	270	270	210	100	100
ESU	6,22	7,11	9,14	18,00	21,60
Nrip 8>10	4	4	4	3	3
Nrip 10>8	4	4	4	3	3
K 8>10	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17
K 10>8	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08
ESA 8>10	29,1	33,3	42,8	63,2	75,8
ESA 10>8	26,9	30,7	39,5	58,3	70,0
ESA Tot	56,0	64,0	82,3	121,5	145,8
ESA Tot Comodini	53,8	61,4	79,0	116,6	140,0

Incremento dell'Entità dello Stimolo Assoluto



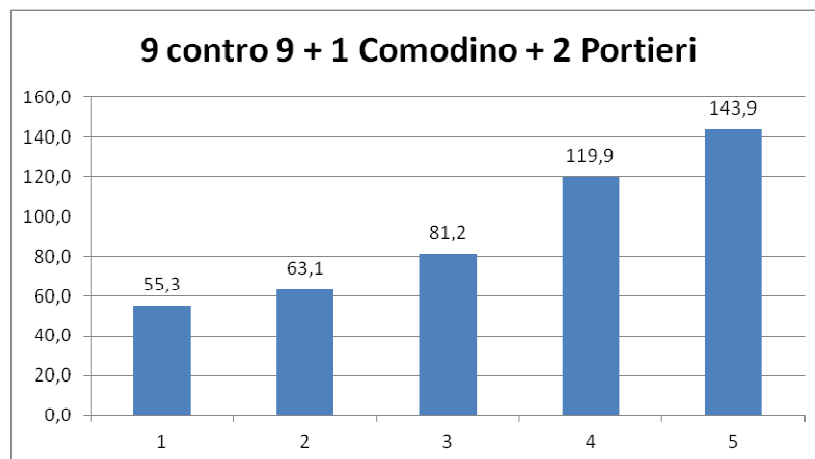
Situazione di Posizione 9 contro 9 + 1 Comodino + 2 Portieri



Spazio esercitativo 60 x 40 m.
 2 squadre da 9 giocatori schierate 4-2-3 con riferimento al modulo 4-3-3.
 Il comodino è il centrocampista centrale (n. 4).
 Stessi obiettivi e regole dell'esercitazione precedente.

Parametri del Carico	Progressione del carico				
	1a Esercitazione	2a Esercitazione	3a Esercitazione	4a Esercitazione	5a Esercitazione
Serie	2	2	2	1	1
Ripetizioni	4	4	4	6	6
Durata rip.	210	240	240	300	360
Micropausa	30	30	20	20	20
Macropausa	90	90	90	0	0
At	1680	1920	1920	1800	2160
Pt	270	270	210	100	100
ESU	6,22	7,11	9,14	18,00	21,60
Nrip 9>10	4	4	4	3	3
Nrip 10>9	4	4	4	3	3
K 9>10	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13
K 10>9	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09
ESA 9>10	28,1	32,1	41,3	61,0	73,2
ESA 10>9	27,1	31,0	39,9	58,9	70,6
ESA Tot	55,3	63,1	81,2	119,9	143,9
ESA Tot Comodini	54,3	62,0	79,7	117,7	141,3

Incremento dell'Entità dello Stimolo Assoluto



Conclusioni

Come sostiene il prof. Felice Accame: “[...] l'efficienza di una squadra dipende in gran parte dal livello di consapevolezza collettiva che condividono tutti i suoi componenti”²⁰. Tutti gli elementi della squadra devono parlare e comprendere lo stesso linguaggio (utilizzando gli stessi simboli). Una collaborazione efficiente pertanto “[...] è attuabile solo quando ogni membro del team non si limita a conoscere il proprio lavoro particolare, ma è informato sul lavoro in generale e su quello di ciascun membro, tanto da vedere la relazione di ciò che egli fa con quello che sta accadendo intorno a lui”²¹.

Un'interazione efficiente non deve essere ricercata solo tra i giocatori. Tutto il team – giocatori, staff, dirigenti – deve configurarsi come un insieme integrato e armonico.

È sicuramente meno impegnativo lavorare “a scomparti”, secondo la logica del “tu fai il tuo che io faccio il mio”. Ma la sfida del calcio del futuro passa dalla capacità di saper lavorare in un modo nuovo, sinergico e coordinato, tale per cui il risultato complessivo sia maggiore della somma dei contributi isolati dei singoli. In quest'ottica, una costruttiva collaborazione tra l'allenatore e il preparatore atletico è la condizione imprescindibile affinché si realizzino allenamenti integrati, non fini a sé stessi, ma funzionali a superiori finalità di ordine tattico.

²⁰ Accame F., “Prima del risultato”, Società Stampa Sportiva, Roma, 1985, pag. 86.

²¹ Ibidem, pag. 87, citazione tratta dal brano di Burling T., *Essays of Human Aspects of Administration*, New York, 1953.

Riferimenti bibliografici e sitografici

- Accame F., *La sintassi del calcio*, Società Stampa Sportiva, Roma, 1982.
- Accame F., *Prima del risultato*, Società Stampa Sportiva, Roma, 1985.
- Anderson P.W., "More Is Different", *Science*, AAAS ed., vol. 177, n. 4047, 1972, Washington D.C.
- Albertini C., "Esercitazioni tattiche in regime di resistenza: le partite a tema", *Notiziario del settore tecnico FIGC*, n. 6/2010, Firenze.
- Albertini C., *Indicazioni metodologiche per la preparazione atletica del calciatore*, www.assopreparatori.it, www.robertosassi.it, 2007.
- Amieiro N., Barreto R., Oliveira B., Resende N., *Mourinho. Questione di metodo*, Tropea ed., Milano, 2009.
- Bertolini M., *Una settimana nella "Cantera" del F.C. Barcellona*, Tesi finale del corso "UEFA Pro Licence" 2010/2011, www.settoretecnico.figc.it.
- Brunello D., "L'essenza del calcio", *L'allenatore*, n. 3/2012, Firenze.
- Bruzzone E., "Sistema nervoso e sistemi energetici: separati o integrati?", *L'allenatore*, n. 2/2006, Firenze.
- Calvino I., *Lezioni americane. Sei proposte per il prossimo millennio*, Garzanti, Milano, 1988.
- Capanna R., *Riflessioni e proposte per il gioco del calcio*, Edizioni Nuova Prhomos, Città di Castello (Perugia), 2000.
- Capanna R., Onofri C., Ancona S., *L'allenamento funzionale per i giocatori ed il portiere*, Calzetti & Mariucci, Ponte San Giovanni (Perugia), 2005.
- Capanna R., *Allenare oggi. Le quattro regole d'oro*, Calzetti & Mariucci, Ferriera di Torgiano (Perugia), 2007.
- Colli R., Azzone V., Lucarini L., Buglione A., "Modelli di prestazione del calcio e match analysis: un'analisi critica", *ELAV Journal*, anno II, n. 7/2009, Perugia.
- De Toni A.F., Comello L., Ioan L., *Auto-organizzazioni. Il mistero dell'emergenza dal basso nei sistemi fisici, biologici e sociali*, Marsilio Editori, Venezia, 2011.
- D'Ottavio S., Petrocchi G., Quaranta F., Tozzo N., "Il fattore "densità" di gioco nell'allenamento tecnico-tattico", *L'allenatore*, n. 3/2012, Firenze.
- Ferrari F., *Elementi di tattica calcistica, vol. 1*, Edizioni Correre, Milano, 2001.
- Ferrari F., *Elementi di tattica calcistica, vol. 2*, Edizioni Correre, Milano, 2009.
- Lucchesi M., *La vittoria del Barça, la vittoria del calcio*, www.allenatore.net, Magazine, n. 81/2010, Lucca.
- Mariani A., *La preparazione speciale. Metodo, esercizi, carichi*, Calzetti & Mariucci, Ferriera di Torgiano (Perugia), 2008.
- Modeo S., *L'alieno Mourinho*, ISBN Edizioni, Milano, 2010.
- Modeo S., *Il Barça. Tutti i segreti della squadra più forte del mondo*, ISBN Edizioni, Milano, 2011.
- Piccareta F., "Intercampus, una finestra sul mondo", *Notiziario del settore tecnico FIGC*, n. 1/2009, Firenze.
- Ulivieri R., "Guardiola e il calcio come filosofia", *L'allenatore*, n. 3/2011, Firenze.
- Ulivieri R., "I giochi di posizione", *L'allenatore*, n. 3/2011, Firenze.
- García D.F., "Possesso palla: proposte per l'età evolutiva", *L'allenatore*, n. 3/2011, Firenze.
- García D.F., "Il gioco di posizione: evoluzione e caratteristiche", *L'allenatore*, n. 3/2011, Firenze.
- Ruggiero U., *Allenamento funzionale: "il rinforzo" ad una proposta da portare avanti*, Tesi finale del corso per "Preparatore Atletico" 2005/2006, Coverciano (Firenze), 2006.
- Viscidi M., Lucchesi M., Pane A., "Barcellona: la filosofia blaugrana", *L'allenatore*, n. 1/2010, Firenze.
- Viscidi M., Lucchesi M., Pane A., "Barça, una Cantera mondiale", *L'allenatore*, n. 3/2010, Firenze.
- Viscidi M., *Allenare le transizioni*, Edizioni www.allenatore.net, Lucca, 2009.
- Viscidi M., *Possessi palla: gli esercizi per migliorare il singolo e la squadra*, Edizioni www.allenatore.net, Lucca, 2010.
- Viscidi M., *Giochi di posizione. I moderni possessi palla per ruolo*, Edizioni www.allenatore.net, Lucca, 2011.
- Viscidi M., "Giochi di posizione: i moderni possessi palla per ruolo", *L'allenatore*, n. 1/2012, Firenze.
- Viscidi M., "Come allenare le abilità individuali nel contesto collettivo", *Notiziario del settore tecnico FIGC*, n. 1/2012, Firenze.



L'autore: Claudio Albertini

Nato a Genova il 22 dicembre 1960.

Diplomato ISEF con 110/110 con Lode con una tesi sperimentale sullo stretching PNF, ha conseguito l'abilitazione di Preparatore Atletico presso il Centro Tecnico di Coverciano con il punteggio di 60/60 con Lode discutendo la tesi su "I nuovi orientamenti metodologici nella preparazione atletica".

È inoltre Maestro cintura nera 6° dan di Karate e direttore tecnico della C.S.K.A. Genova (Centro Specializzazione Karate Agonistico), insegnante tecnico e preparatore atletico di Viviana Bottaro, campionessa mondiale, europea ed italiana di Karate nella specialità Kata (forme).

Contatto E-mail: albertini.claudio@libero.it

(foto: Uno Di Noi)