

FIGC – Settore Tecnico – Coverciano
CORSO MASTER ALLENATORI DI CALCIO
Stagione 2004/2005

DAL GESTO TECNICO AL GIOCO DI SQUADRA
Dalla tecnica di base alla tattica collettiva
attraverso la tattica individuale

La sovrapposizione







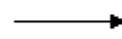
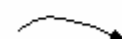


di Bonacina Valter

Relatore : Prof. Franco Ferrari

INDICE

Legenda	pag. 3
Introduzione	pag. 4
Definizione di sovrapposizione	pag. 5
Principi della tattica collettiva	pag. 6
Sfruttare l'ampiezza tramite la sovrapposizione	pag. 9
Proposta didattica	pag. 12
Esercizi	pag. 16
Situazioni di gioco	pag. 30
Gioco a tema	pag. 36
Situazioni fra i reparti	pag. 38
Partite a tema	pag. 41
Interviste ad allenatori professionisti	pag. 47
Conclusioni	pag. 49
Bibliografia	pag. 50

LEGENDA :

			giocatori
	P		portiere
			palla
			guida della palla
			traiettoria palla
			traiettoria palla aerea
			movimento giocatore senza palla
			cono

Introduzione :

Nel calcio c'è sempre maggior richiesta di un prodotto spettacolare e divertente, senza dimenticare il raggiungimento di risultati positivi.

L'evoluzione futura del gioco, tenderà a migliorare le soluzioni offensive, cercando con la programmazione tattica di dedicare maggior tempo a questo aspetto, non trascurando l'equilibrio tra difesa ed attacco, fondamentale per il perseguimento degli obiettivi collettivi del gioco di squadra.

La qualità del gioco offensivo può essere migliorata grazie all'approfondimento di uno sviluppo complesso in fase di possesso palla come può ritenersi la sovrapposizione.

La sovrapposizione può agevolare lo sviluppo di gioco in ampiezza e stimola il giocatore alla continua ricerca dello spazio, presupposto fondamentale per allargare le maglie delle difese avversarie sempre più organizzate.

In fase di non possesso, quando la palla è in posizione centrale, le squadre tendono ad accorciarsi ed a stringersi lasciando scoperte le fasce laterali, che possono rappresentare il terreno per aggirare le difese.

L'utilizzo e lo sfruttamento organizzato delle fasce può essere considerato di fondamentale importanza.

Effettuare una sovrapposizione in modo corretto può sembrare una banalità, ma il giocatore che la esegue con i tempi giusti, aggredendo gli spazi, deve possedere un notevole bagaglio di tecnica di base e di tattica individuale.

Una sovrapposizione diventa efficace quando sia il movimento senza palla che la velocità di pensiero nell'esecuzione del passaggio sono perfettamente sincronizzati : la sola dinamicità non è redditizia senza la sincronia tra chi passa la palla e chi la riceve.

Spazio e tempo sono i due concetti fondamentali nella didattica del gioco del calcio, dai quali tutti gli allenatori non possono prescindere.

Tramite una fase di tattica collettiva come è la sovrapposizione, si possono richiamare parte dei gesti tecnici di base (calciare, guidare la palla, colpo di testa, ricezione) e di tattica individuale (marcamento e passaggio) che permettono al giocatore, sia esso di settore giovanile o di prima squadra, di apprendere i gesti sopra citati con esercitazioni collettive o giochi a tema sicuramente più allenanti e divertenti rispetto alla classica esercitazione semplificata che rischia di essere troppo ripetitiva e quindi non stimolante per qualsiasi giocatore.

Con questo mio lavoro partirò dalla definizione di sovrapposizione e cercherò analizzare approfonditamente tale sviluppo di gioco, toccando tutti i principi del possesso palla per arrivare all'importanza del gesto tecnico, passando attraverso a situazioni di gioco e partite a tema che rendono più animato e stimolante l'apprendimento.

DEFINIZIONE DI SOVRAPPOSIZIONE ED IL SUO COLLOCAMENTO TRA GLI SVILUPPI DI TATTICA COLLETTIVA

Viene definita “ sovrapposizione “ la corsa di un giocatore eseguita alle spalle del compagno in possesso di palla.

La sovrapposizione determina una superiorità numerica ($2 > 1$) momentanea nella zona della palla, ed allarga il fronte d'attacco se eseguita sulle fasce laterali, mentre quella eseguita nella zona centrale del campo diventa un'azione propedeutica per cambiare improvvisamente il fronte d'attacco sui lati del terreno di gioco o risultare micidiale con un inserimento centrale.

La sovrapposizione può essere effettuata a due o a tre giocatori.

Quella a due si realizza semplicemente con la corsa del giocatore senza palla dietro al compagno con la palla. Quella a tre giocatori si realizza come quella a due, con l'aggiunta di un giocatore a sostegno del portatore di palla.

La sovrapposizione rientra nella categoria degli sviluppi in fase di possesso palla, che sono l'applicazione pratica dei principi della tattica collettiva.

Una sintesi della tattica collettiva può essere riassunta nel seguente schema :

TATTICA COLLETTIVA



**PRINCIPI
DELLA
TATTICA
IN FASE DI
POSSESSO**



- 1) SCAGLIONAMENTO**
- 2) PENETRAZIONE**
- 3) AMPIEZZA**
- 4) MOBILITA'**
- 5) IMPREVEDIBILITA'**



**PRINCIPI
DELLA
TATTICA
IN FASE DI
NON POSSESSO**



- 1) SCAGLIONAMENTO**
- 2) AZIONE RITARDATRICE**
- 3) CONCENTRAZIONE**
- 4) EQUILIBRIO**
- 5) CONTROLLO E CAUTELA**

DEFINIZIONE DEI PRINCIPI NELLA FASE DI POSSESSO PALLA

1) SCAGLIONAMENTO

I punti fondamentali sono :

- non posizionarsi in linea rispetto al possessore di palla
- formare un triangolo (di qualsiasi forma) ; infatti, si offrono più soluzioni al possessore ed è possibile venire in aiuto da angolazioni diverse e distanze diseguali. Questa figura geometrica facilita il mantenimento del possesso. Quando due giocatori provengono dallo stesso settore angolare devono indirizzarsi in profondità contrarie.

2) PENETRAZIONE (profondità o verticalizzazione)

I punti fondamentali sono :

- cercare di arrivare prima possibile verso la porta avversaria. Ciò non significa giocare con lunghi lanci, bensì utilizzare in ogni circostanza un passaggio preciso in avanti, che conquisti lo spazio, piuttosto che passare la palla in disimpegno orizzontale o all'indietro;
- inculcare nei giocatori l'idea che la palla va passata oltre un avversario, poiché nella scala delle priorità la prima cosa da fare è quella di conquistare spazio in avanti.

3) AMPIEZZA

Il punto fondamentale è :

- cercare di sfruttare tutto il fronte (ampiezza) del campo; riuscire a sfruttarla convenientemente consente di allargare le maglie della difesa avversaria. Questo però, non significa schierare più attaccanti, ma usare il movimento per creare spazi liberi e utilizzare anche la zona opposta a quella dove si trova la palla. Per far ciò sono importanti i cambi di gioco, le sovrapposizioni e il gioco della parte cieca (uno-due terzo uomo).

4) MOBILITA'

Il calcio è movimento e il trasferimento da un punto all'altro del campo deve avvenire nei tempi, nei modi e negli spazi giusti; in pratica un movimento motivato e determinato.

E' chiaro che senza di questo, non esiste il gioco di squadra.

L'organizzazione deve presupporre lo spostamento di più giocatori e, in questo contesto, risultano importanti :

- il tempo di gioco
- la finta di partenza (il contromovimento)
- le corse di deviazione
- le corse in diagonale
- le sovrapposizioni
- le profondità contrarie

5) IMPREVEDIBILITA'

Ogni tattica, pur preparata e preordinata, deve risultare inattesa e sfruttare il fattore sorpresa. Il calcio propositivo ed efficace è quello che riesce ad ingannare l'avversario, non ripetendo continuamente e in modo monotono lo stesso schema.

Sfruttare l'ampiezza tramite le sovrapposizioni

La fase di attacco di una partita è scandita da determinati momenti che, generalmente, si susseguono in quest'ordine:

- Mantenere il possesso palla
- Guadagnare campo in direzione della porta avversaria
- Concludere a rete alla ricerca del gol

Le statistiche rilevano che, mediamente, ciascun calciatore, disputando una partita di 90 minuti, gioca due, tre minuti in possesso di palla ed i restanti senza palla.

Ne consegue che la squadra in attacco deve saper giocare con la palla, ma anche e soprattutto senza.

In fase offensiva ciò significa, per esempio, saper cercare, creare e sfruttare gli spazi liberi con movimenti di smarcamento che permettono di avanzare verso la porta avversaria.

La corsa in sovrapposizione che gli inglesi chiamano "overlapping run" è una tipica azione di smarcamento, cioè uno dei mezzi d'attacco utilizzabile dai giocatori per condurre manovre offensive.

Tutto ciò, si esegue al fine di attaccare uno spazio libero in profondità sulle corsie esterne o centrali.

La sovrapposizione **lunga** si verifica quando il giocatore a sostegno parte lontano dal portatore di palla e pur risultando prevedibile, consente un inserimento in avanti a velocità elevata che, se realizzato tempestivamente, può rilevarsi molto pericoloso.

La sovrapposizione **corta** si verifica quando il giocatore a sostegno parte vicino al portatore di palla e, se realizzata tempestivamente, può risultare veramente imprevedibile.

La sovrapposizione più efficace è quella preceduta dal taglio del giocatore esterno più avanzato (ala) che libera lo spazio per l'inserimento a sorpresa del terzino.

Il calciatore che accompagna a sostegno l'azione del portatore di palla, per realizzare una corsa in sovrapposizione (*azione tattica*) deve prendere ed elaborare una serie di informazioni (*pensiero tattico*) relative alle funzioni cognitive che permettono di rispondere alle seguenti domande:

VEDERE. Cosa succede?

Il giocatore deve individuare lo spazio libero che potenzialmente può "attaccare" con una corsa in sovrapposizione ed inoltre deve osservare continuamente i comportamenti del portatore di palla.

CAPIRE – DECIDERE. Cosa fare? Quando farlo?

Il calciatore deve comprendere quando può andare in sovrapposizione e quando invece deve restare a sostegno.

Il primo comportamento si può attuare quando il portatore di palla è rivolto verso la porta avversaria, punta la difesa per "fissarla" e dispone di tempo e spazio sufficienti per giocare il pallone.

Quando si realizzano le sopraccitate condizioni si può abbandonare la posizione di sostegno – copertura (da ripristinare prontamente con un altro giocatore) per andare in sovrapposizione, è bene adottare una condotta prudente, giocando a sostegno.

ESEGUIRE. Come fare?

Una volta iniziata la corsa in sovrapposizione nella direzione e con la velocità suggerite dalla situazione, il calciatore dovrà conservare la visione periferica ottimale che gli permetta di agire con la tempestività necessaria per sorprendere gli avversari e per evitare il fuorigioco.

Il giocatore inoltre dovrà stare attento, nel caso di un passaggio di ritorno, a ricevere e rigiocare la palla con prontezza.

VALUTARE. Cosa sono riuscito a fare?

Il giocatore che sta effettuando l'inserimento in sovrapposizione, deve valutare costantemente le conseguenze e l'efficacia dei suoi comportamenti motori.

Potrebbe rivelarsi determinante, a causa dell'evolversi della situazione, adattare la direzione, la velocità, il ritmo della corsa o addirittura trasformare l'azione iniziata con un'altra.

Il saper "cambiare idea in corsa" offre vantaggi immediati, in quanto costringe gli avversari a subire l'imprevisto.

Perché la sovrapposizione risulti vincente è necessario che fra il portatore di palla ed il compagno, si stabilisca una comunicazione chiara ed inequivocabile, riguardante i tempi e i modi di attuazione dell'azione tattica in questione.

In particolare il portatore di palla, può favorirne il successo nella misura in cui riesce a :

- Puntare l'avversario diretto in direzione della porta
- Fissare centralmente la difesa avversaria
- Mascherare fino all'ultimo l'intenzione di effettuare il passaggio di ritorno
- Fintare il dribbling e realizzare il passaggio o viceversa

La corsa in sovrapposizione può essere realizzata anche a tre giocatori qualora, in aiuto al portatore di palla, si smarcasse un terzo giocatore in appoggio (*davanti alla linea della palla*) o a sostegno (*dietro la linea della palla*) con il compito di realizzare il passaggio di ritorno per il giocatore che è andato in sovrapposizione.

L'overlapping run vie classificata fra gli sviluppi della tattica collettiva in possesso di palla, e consente di soddisfare alcuni principi:

- Allargare il fronte d'attacco sfruttandone l'ampiezza allo scopo di aprire le maglie della difesa avversaria
- Garantire all'azione offensiva improvvisazione e sorpresa
- Attaccare attraverso il movimento senza palla (*mobilità*) ed i cambi di posizione

La tabella 1 “ **Proposta Didattica** “ presenta un esempio di percorso d’insegnamento relativo alla capacità di sovrapporsi in regime di percezione del tempo.

Viene essa sottolineata l’importanza della tempestività, capacità coordinativa, da cui dipende il buon esito di qualsiasi azione calcistica.

Nella tabella 2 “ **Sovrapposizione** “ sono sintetizzate le conoscenze teoriche inerenti la corsa in sovrapposizione, che rappresentano il bagaglio conoscitivo dal quale non si può prescindere sia per l’attività di insegnamento dell’allenatore sia per la costruzione e l’apprendimento delle competenze da parte del giocatore.

Le tabelle 3 e 4 “ **Il saper fare del giocatore** “ elencano le competenze che il giocatore deve possedere ed esprimere in partita per eseguire sovrapposizioni efficaci.

La competenza è definita come la capacità di impiegare le proprie conoscenze per agire bene in una situazione reale di gioco.

Essere competenti significa far bene le cose o meglio farle come si deve per risolvere al meglio i problemi calcistici nel contesto partita.

PROPOSTA DIDATTICA

OBIETTIVO TATTICO COLLETTIVO : Ampiezza

OBIETTIVO TATTICO INDIVIDUALE : Smarcamento in sovrapposizione

OBIETTIVO COORDINATIVO : percezione del tempo

CONTENUTI : esercizi a coppie, a terne, situazioni di gioco semplici e di reparto;
gioco a tema; partita a tema;

METODI : induttivo - deduttivo alternati

VERIFICA : osservazione del gioco a tema e della partita a tema

ESERCIZI : 1>0 + P.; 2>0 + P.; 3>0 + P.; 3>0 + P.(sostegno); 3>0 + P (appoggio) ;

Rombo per la sovrapposizione a due giocatori ;

Rombo per la sovrapposizione con appoggio ;

Rombo per la sovrapposizione con sostegno ;

SITUAZIONI DI GIOCO : 2>1 al cross; 2>2 al cross; 3>1 al cross; 4>2 al cross; 4>3 al
cross

SITUAZIONI DI REPARTO : 6>4; 8>6

GIOCO A TEMA : 4>4 su quattro porte

PARTITA A TEMA : 5>5 + 2 esterni liberi da marcatura

5>5 + 1>1 sugli esterni

Tab. 1 : Esempio di percorso didattico relativo alla capacità di sovrapporsi in regime di percezione del tempo

SOVRAPPOSIZIONE				
CHI	DOVE	COME	QUANDO	PERCHE'
Giocatore	Spazio	Modalità	Tempo	Finalità
<ul style="list-style-type: none"> Tutti i giocatori a sostegno "vicini" al portatore di palla 	<ul style="list-style-type: none"> Nello spazio che può espandersi oltre la linea di metà campo ed oltre la linea della trequarti offensiva 	<ul style="list-style-type: none"> Corsa senza palla con cambio di velocità da adattare alla situazione di gioco Direzione Da una zona centrale del campo, verso la fascia laterale del terreno di gioco Distanza dal p.p. Corta Il sostegno parte vicino al portatore di palla Lunga Il sostegno parte lontano dal portatore di palla 	<ul style="list-style-type: none"> Il portatore di palla è rivolto verso la porta avversaria Il portatore di palla ha la palla giocabile, cioè ha tempo e spazio per dare la palla nella direzione della sovrapposizione e Il p.p. dispone comunque di un compagno a sostegno (copertura) 	<ul style="list-style-type: none"> Permette lo sviluppo del gioco in ampiezza allarga il fronte d'attacco crea superiorità numerica offre opzioni di gioco al p.p. richiama i difensori e quindi può fungere da esca per cambiare il fronte d'attacco

Tab. 2 : Le conoscenze tecnico-tattiche necessarie al giocatore per realizzare una sovrapposizione efficace

IL SAPER FARE DEL GIOCATORE

CHE

“ VA IN SOVRAPPOSIZIONE ”

(gioc. n°2 - n°3)

SCHEDA DI OSSERVAZIONE

INDICATORI DI COMPORTAMENTO	SEMPRE	A VOLTE	MAI
• Sa ripetere la corsa con frequenza			
• Sa cambiare passo			
• Sa cambiare ritmo di corsa			
• Sa individuare lo spazio libero			
• Sa sfruttare lo spazio libero creato dal movimento di un compagno			
• Sa scegliere quando può andare in sovrapposizione e quando invece deve restare a sostegno			
• Sa scegliere il tempo per andare in sovrapposizione			
• Sa cambiare idea (adattare e trasformare i movimenti)			
• Sa prendere l'iniziativa			
• Sa comunicare con il portatore di palla			
• Sa comunicare con i compagni in appoggio al p.p.			
• Sa ricevere la palla in corsa			
• Sa colpire la palla di prima intenzione (cross o tiro in porta)			

Tab. 3 : Le competenze tecnico-tattiche del giocatore che effettua una corsa in sovrapposizione

IL SAPER FARE DEL GIOCATORE
CHE FA DA APPOGGIO PER IL GIOCATORE CHE
“ VA IN SOVRAPPOSIZIONE ”

(gioc. n°7 - n°10)

SCHEDA DI OSSERVAZIONE

INDICATORI DI COMPORTAMENTO	SEMPRE	A VOLTE	MAI
• Sa smarcarsi incontro al portatore di palla			
• Sa ricevere a seguire per portare la palla all'interno del campo			
• Sa stoppare per girarsi e puntare il difensore			
• Sa guidare la palla verso il centro del campo			
• Sa difendere (tenere) la palla			
• Sa mascherare il passaggio al compagno smarcatosi in sovrapposizione			
• Sa giocare e comunicare con il sostegno (dietro)			
• Sa giocare e comunicare con l'appoggio (davanti)			
• Sa smarcarsi verso la porta dopo aver realizzato il passaggio			
• Sa smarcarsi a sostegno dopo aver realizzato il passaggio			
• Sa rientrare dopo aver sbagliato il passaggio			

Tab. 4 : Le competenze tecnico-tattiche del giocatore che fa da appoggio al giocatore che effettua sovrapposizione

ESERCIZI

Esercizio 1>0 + P per il tiro in porta

fig. 1

In uno spazio di gioco di 40 X 30 mt. attrezzato con due porte difese da due portieri si esercitano contemporaneamente un gruppo di 10 - 12 giocatori divisi in due sottogruppi di cinque – sei giocatori che si esercitano prima in senso orario e poi in senso antiorario. Il giocatore n°10 in posizione di esterno sinistro esegue un movimento di smarcamento (lungo-corto) per poi andare incontro al portatore di palla per eseguire uno stop a seguire verso la porta con i seguenti gesti :

Se il giocatore è orientato di fianco o di spalle alla porta riceve a seguire con l'interno destro o con l'esterno sinistro.

Se il giocatore è orientato di fronte alla porta riceve di interno sinistro.

Dopo lo stop con un massimo di due tocchi deve andare alla conclusione.

Il giocatore che ha calciato in porta si rimette in coda per proseguire l'esercitazione in senso orario. Dopo una serie di venti tiri ciascuno si ripete il lavoro ruotando in senso antiorario in posizione di esterno destro (n°7).

Variante : vedi fig. 2

Il giocatore esterno n°7 o n°10 è marcato a uomo da un avversario (1>1)

Obiettivo tecnico tattico individuale per l'1>1

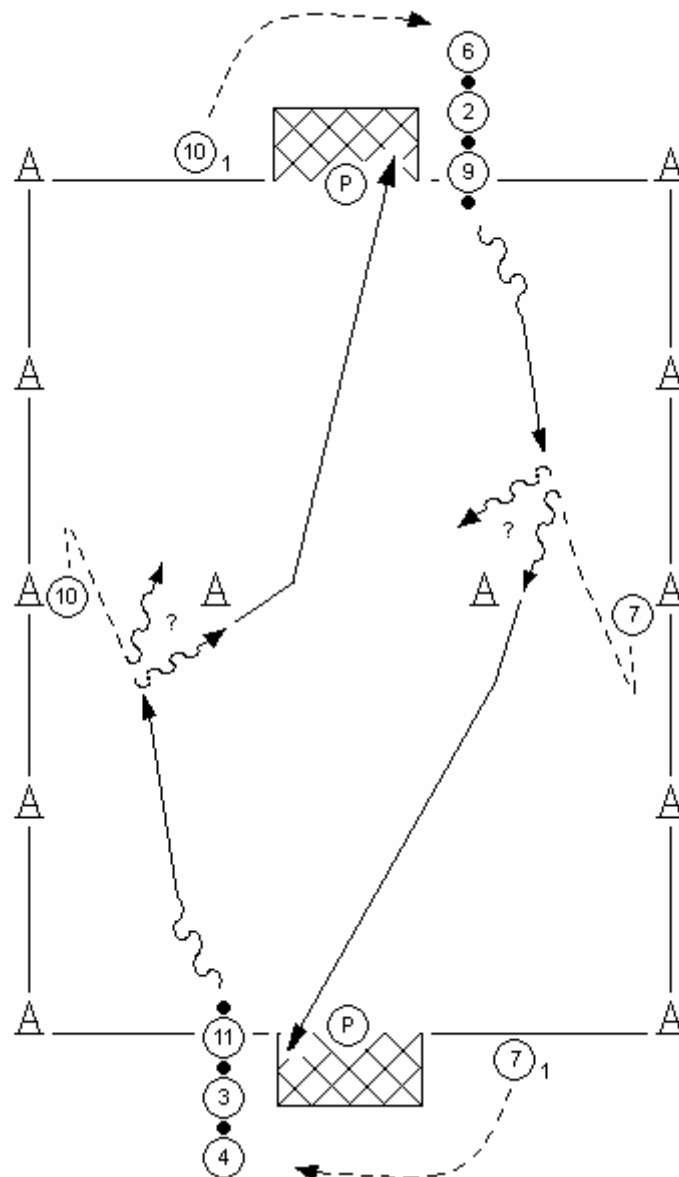
Smarcamento, stop, difesa e protezione della palla, dribbling, tiro in porta e dominio della palla

Obiettivo tecnico tattico individuale per l'esterno (gioc. n°7 e n°10)

Smarcamento, stop orientato verso la porta, passaggio e tiro in porta

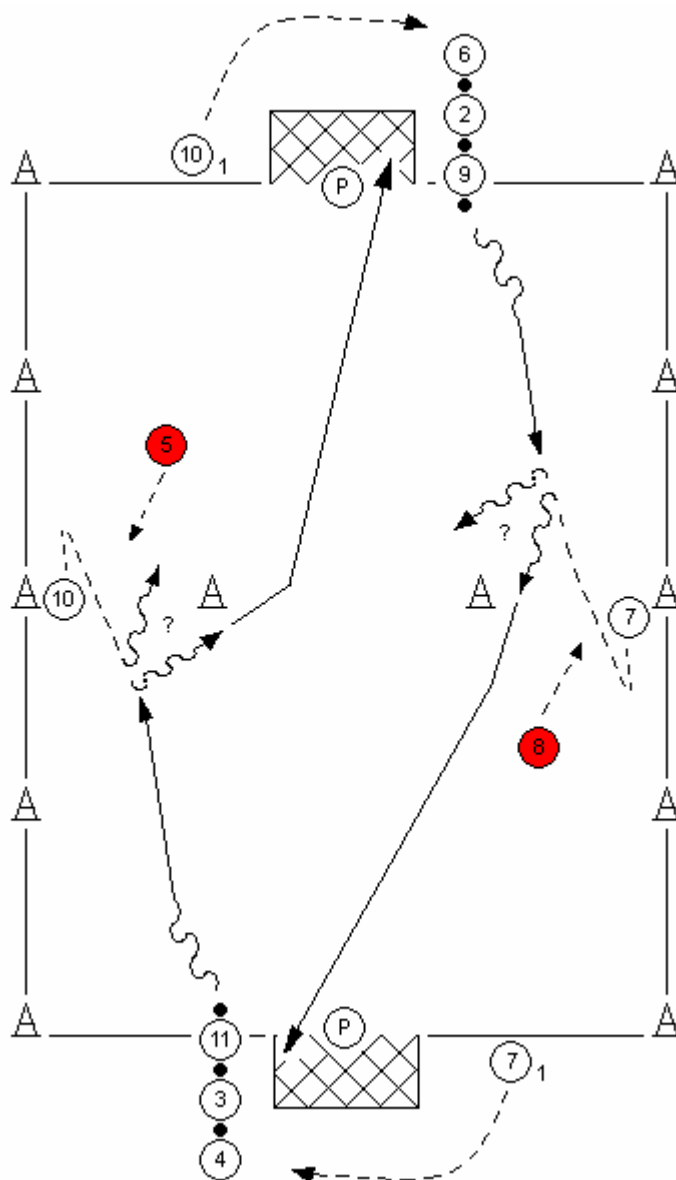
ESERCIZIO 1 > 0 + P PER IL TIRO IN PORTA

fig. 1



ESERCIZIO 1 > 1 + P PER IL TIRO IN PORTA

fig. 2



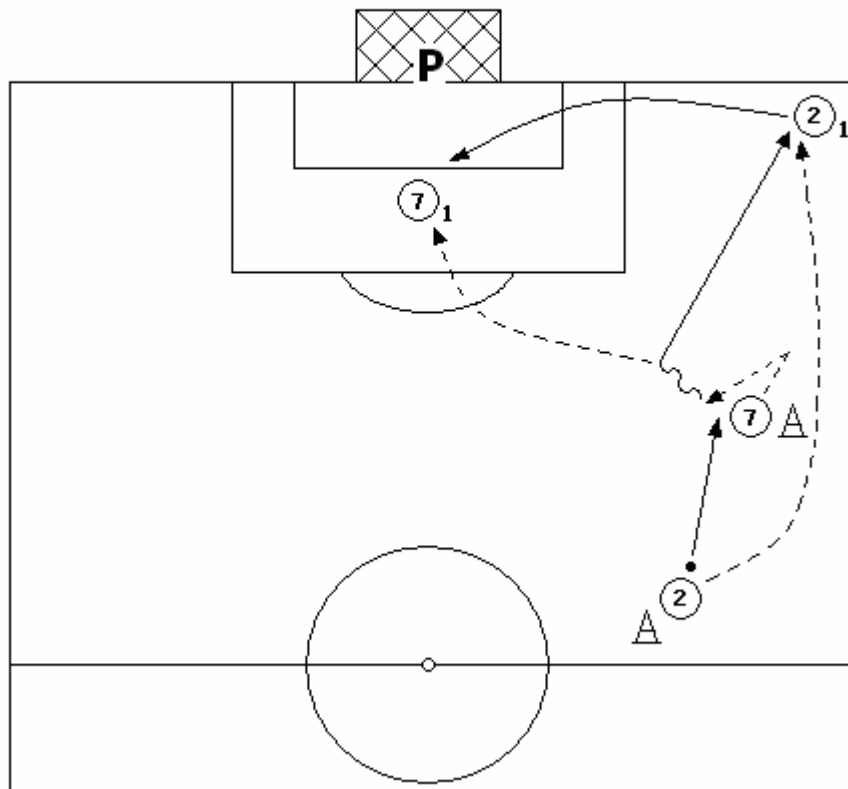
Obiettivo tecnico tattico individuale per i difensori (gioc. n°5 e n°8)

Presenza di posizione, marcamento, intercettazione o anticipo, contrasto e difesa della porta

Esercizio 2>0 + P per il tiro in porta

fig. 3

(Sovrapposizione a 2 giocatori)



Svolgimento : il giocatore n°2 esegue un passaggio per il giocatore n°7 che effettua un movimento di smarcamento (lungo-corto), il quale guida la palla verso l'interno del campo, dopodichè trasmette la palla sulla fascia esterna per la sovrapposizione del giocatore n°2, e prosegue la sua corsa verso il centro dell'area. Il giocatore n°2 arrivato sul fondo crossa verso il centro per l'inserimento del giocatore n°7 che va alla conclusione.

Obiettivo tecnico tattico individuale per l'esterno (gioc. n°7 e n°10)

Smarcamento, stop, guida, passaggio e tiro in porta

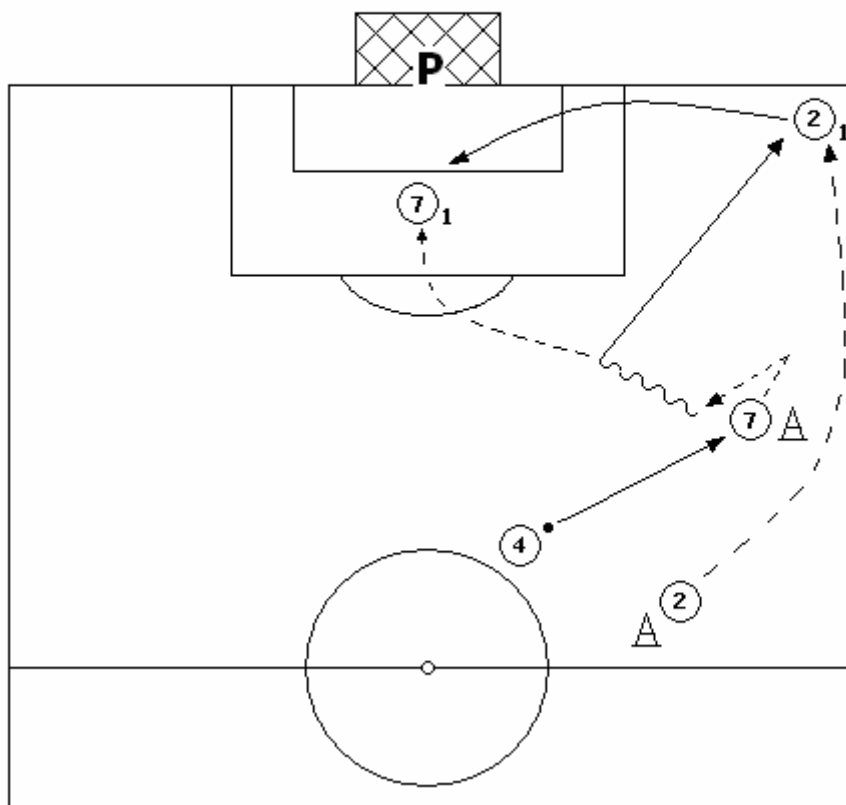
Obiettivo tecnico tattico individuale per l'esterno (gioc. n°2 e n°3)

Tempo dello smarcamento e cross

Esercizio 3>0 + P per il tiro in porta

fig. 4

(Sovrapposizione a 3 giocatori)



Svolgimento : il giocatore n°4 esegue un passaggio al giocatore n°7, il quale effettua un movimento di smarcamento (lungo-corto). Lo stesso guida la palla verso il centro ed esegue un passaggio sulla fascia per il giocatore n°2 che partendo da una posizione arretrata del campo, effettua una sovrapposizione per la ricezione del passaggio. Dopo aver controllato la palla, il giocatore n°2 esegue un cross verso il centro dell'area per l'inserimento del giocatore n°7 che precedentemente aveva proseguito la sua corsa verso la porta, il quale va alla conclusione.

Obiettivo tecnico tattico individuale per l'esterno (gioc. n°7 e n°10)

Smarcamento, stop, guida, passaggio e tiro in porta

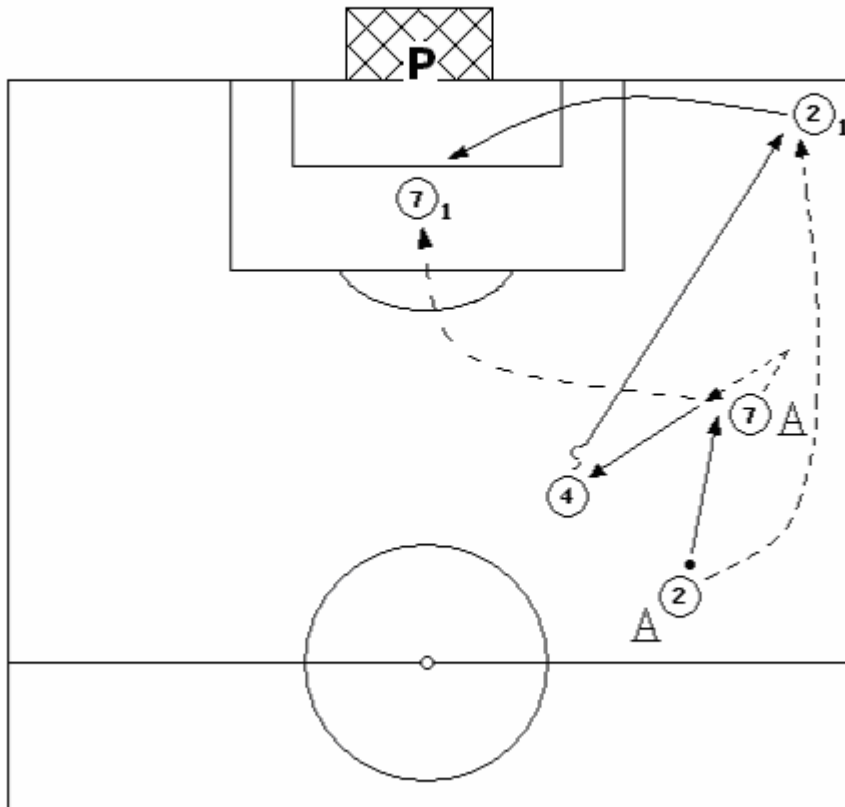
Obiettivo tecnico tattico individuale per l'esterno (gioc. n°2 e n°3)

Tempo dello smarcamento e cross

Esercizio 3>0 + P per il tiro in porta

fig. 5

(Sovrapposizione a 3 giocatori con sostegno)



Svolgimento : il giocatore n°2 esegue un passaggio al giocatore n° 7, il quale effettua un movimento di smarcamento (lungo-corto). Dopo la ricezione scarica la palla al giocatore n° 4 che esegue un passaggio sulla fascia per la sovrapposizione del giocatore n°2 che dopo aver controllato la palla, effettua un cross per centro dell'area per l'inserimento del giocatore n°7 il quale va alla conclusione.

Obiettivo tecnico tattico individuale per l'esterno (gioc. n°7 e n°10)

Smarcamento, stop, guida, passaggio e tiro in porta

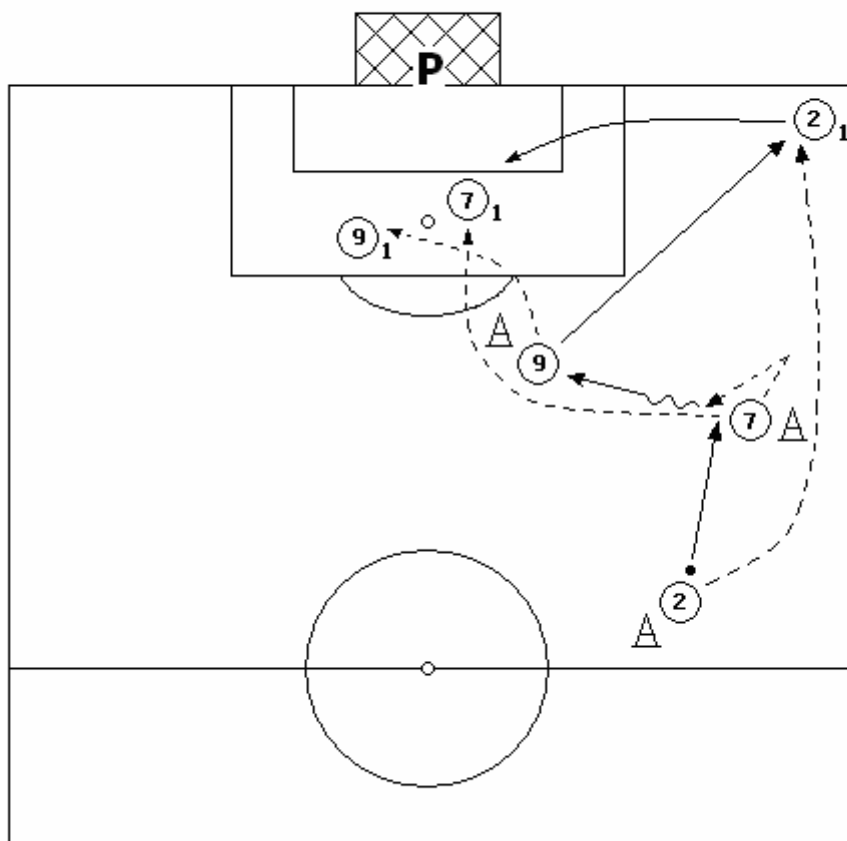
Obiettivo tecnico tattico individuale per l'esterno (gioc. n°2 e n°3)

Tempo dello smarcamento e cross

Esercizio 3>0 + P per il tiro in porta

fig. 6

(Sovrapposizione a 3 giocatori con appoggio)



Svolgimento : il giocatore n°2 esegue un passaggio al giocatore n° 7, il quale effettua un movimento di smarcamento (lungo-corto). Dopo la ricezione appoggia la palla al giocatore n°9 che esegue un passaggio sulla fascia per la sovrapposizione del giocatore n°2 che dopo aver controllato la palla, effettua un cross al centro dell'area per l'inserimento del giocatore n°7 il quale va alla conclusione.

Obiettivo tecnico tattico individuale per l'esterno (gioc. n°7 e n°10)

Smarcamento, stop, guida della palla, passaggio e tiro in porta

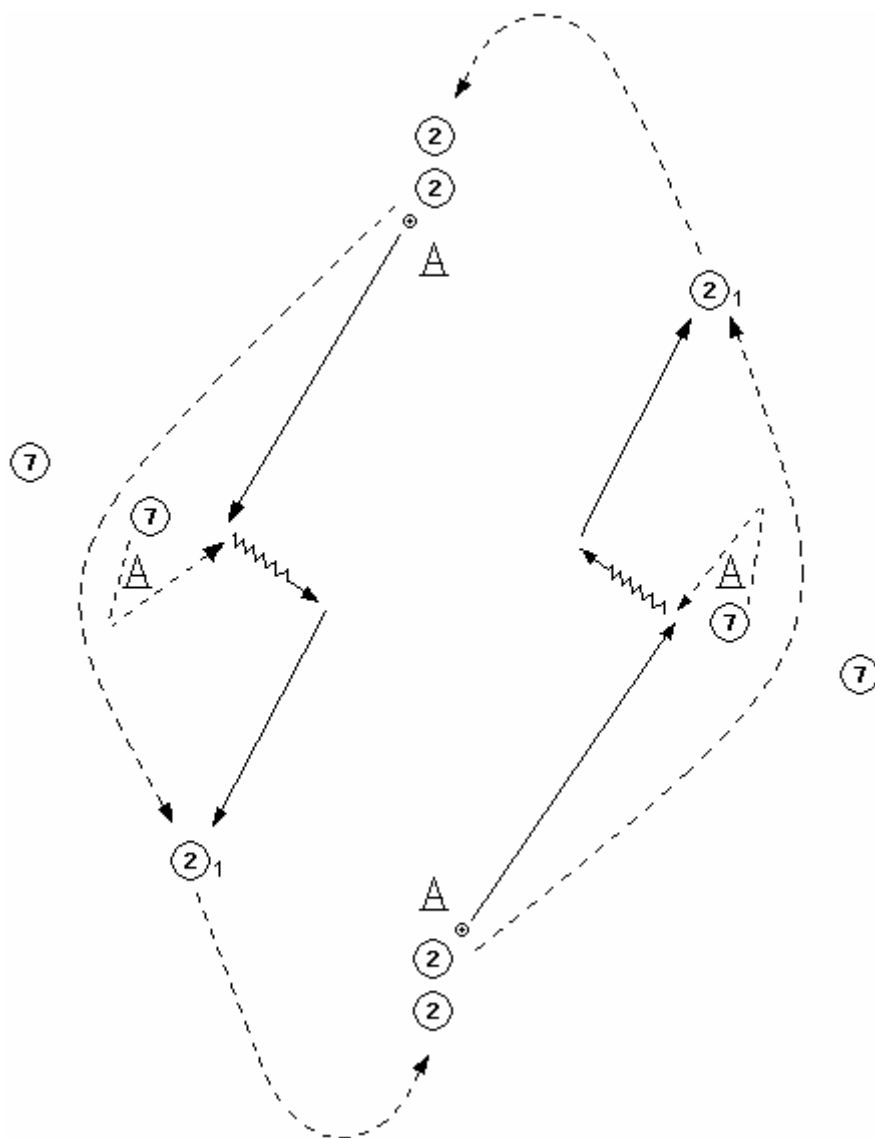
Obiettivo tecnico tattico individuale per l'esterno (gioc. n° 2 e n°3)

Tempo dello smarcamento e cross

SOVRAPPOSIZIONE A DUE GIOCATORI

fig. 7

(ESERCITAZIONE A ROMBO PER LA SOVRAPPOSIZIONE A DUE GIOCATORI)



Svolgimento : sugli angoli di un rombo (30 X 20 mt.) si dispongono otto giocatori a coppie come da figura n°7

Il giocatore n°2 (terzino destro) partendo dal vertice basso del rombo esegue un passaggio per il giocatore n°7 che previo movimento di smarcamento (lungo-corto) controlla la palla a seguire verso l'interno del campo per poi effettuare un passaggio al compagno n°2 inseritosi in sovrapposizione. Il giocatore n°2 una volta ricevuto il passaggio del compagno n°7 si rimette in coda sul vertice alto del rombo per effettuare la stessa esercitazione partendo dalla nuova posizione.

Organizzazione : l'esercizio si svolge con una doppia rotazione completa in senso antiorario dei giocatori n°2 che una volta ritornati sul vertice basso del rombo, invertiranno i ruoli con le coppie di esterni n°7.

NB : nella rotazione in senso antiorario lavora la coppia di destra (n°2 e n°7)
mentre nella rotazione in senso orario lavora la coppia sinistra (n°3 e n°10)

Obiettivo tecnico tattico individuale per l'esterno (gioc. n°2 e n°3)

Passaggio, tempo dello smarcamento, stop in corsa

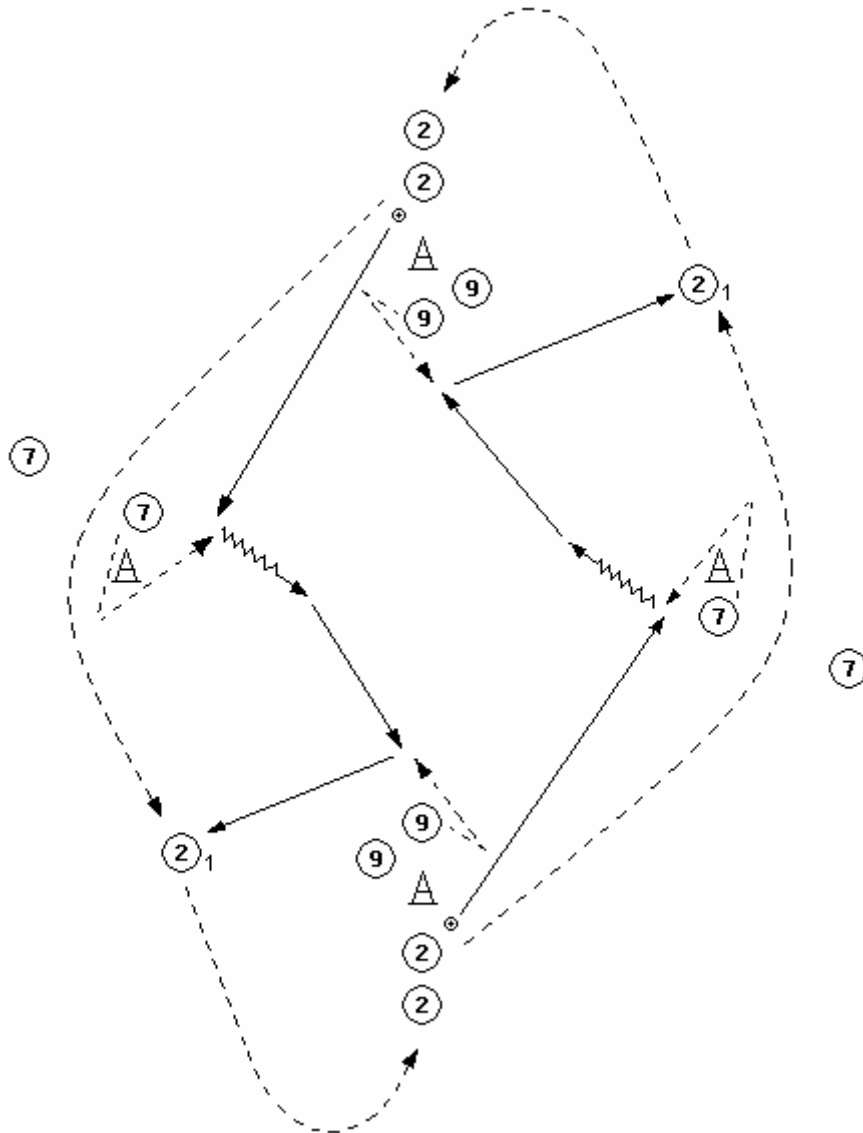
Obiettivo tecnico tattico individuale per l'esterno (gioc. n°7 e n°10)

Smarcamento, stop a rientrare, passaggio sulla corsa del compagno

SOVRAPPOSIZIONE CON APPOGGIO

fig. 8

(ESERCITAZIONE A ROMBO PER LA SOVRAPPOSIZIONE CON APPOGGIO)



Svolgimento : sugli angoli di un rombo (30 X 20 mt.) si dispongono dodici giocatori divisi a coppie come da figura n°8

Il giocatore n° 2 (terzino destro) esegue un passaggio per il giocatore n° 7 che previo movimento di smarcamento (lungo-corto) controlla la palla a seguire verso l'interno del campo ed appoggia la palla al giocatore n°9 che esegue un passaggio al compagno n°2 inseritosi in sovrapposizione. Il giocatore n°2 una volta ricevuto il passaggio del compagno n°9 si rimette in coda sul vertice alto del rombo per effettuare la stessa esercitazione partendo dalla nuova posizione.

Organizzazione : l'esercizio si svolge con una doppia rotazione completa in senso antiorario dei giocatori n°2 che, una volta ritornati sul vertice basso del rombo, cambieranno i ruoli con le coppie di esterni n°7 e le coppie di attaccanti n° 9.

NB : nella rotazione in senso antiorario lavora la catena di destra (n°2, n°7 e n°9)
nella rotazione in senso orario lavora la catena di sinistra (n°3, n°10 e n°11)

Obiettivo tecnico tattico individuale per l'esterno (gioc. n°2 e n°3)

Passaggio, tempo dello smarcamento, stop in corsa

Obiettivo tecnico tattico individuale per l'esterno (gioc. n°7 e n°10)

Smarcamento, stop a rientrare, passaggio sul movimento del compagno

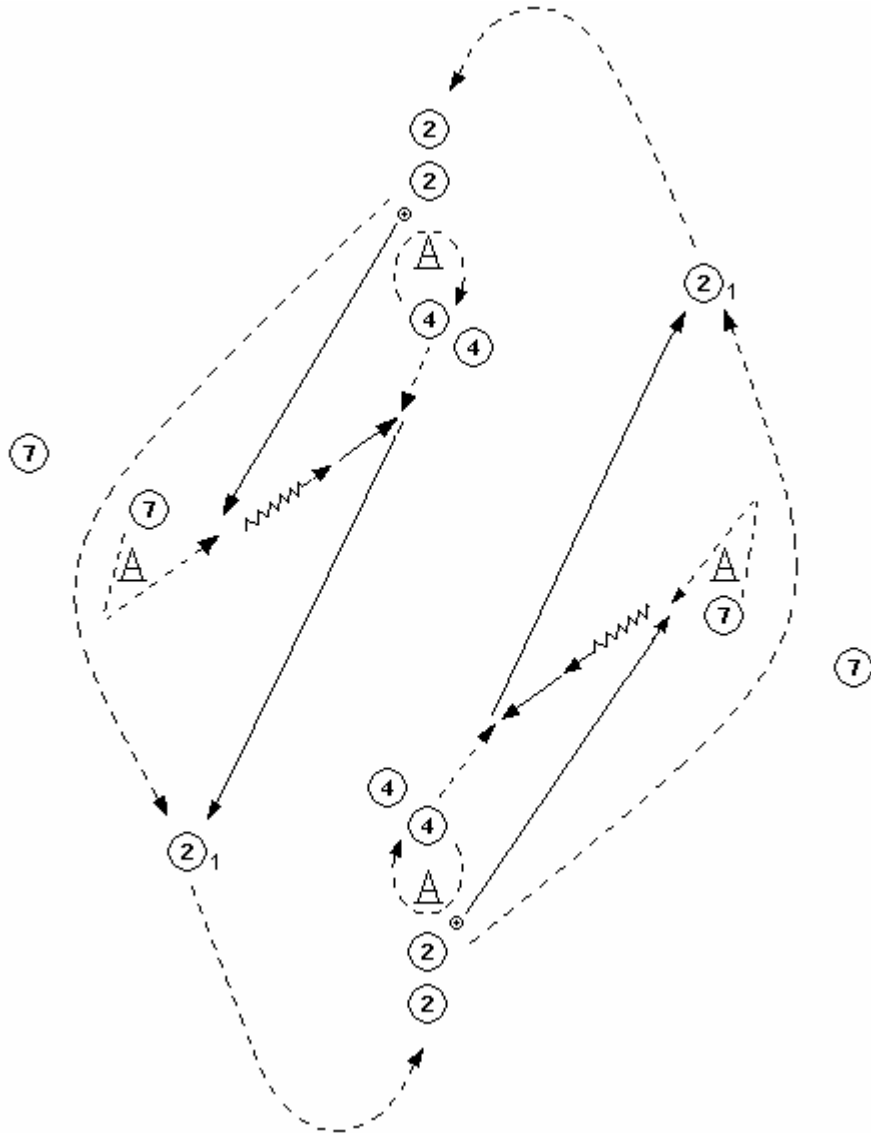
Obiettivo tecnico tattico individuale per l'appoggio (gioc. n°9 e n°11)

Smarcamento e passaggio sulla corsa del compagno

SOVRAPPOSIZIONE CON SOSTEGNO

fig. 9

(ESERCITAZIONE A ROMBO PER LA SOVRAPPOSIZIONE CON SOSTEGNO)



Svolgimento : sugli angoli di un rombo (30 X 20 mt.) si dispongono dodici giocatori divisi a coppie come da figura n°9

Il giocatore n° 2 (terzino destro) esegue un passaggio per il giocatore n° 7 che previo movimento di smarcamento (lungo-corto) controlla la palla a seguire verso l'interno del campo ed effettua un passaggio al giocatore a sostegno n° 4, il quale dopo aver effettuato un movimento di smarcamento, esegue un passaggio al compagno n° 2 inseritosi in sovrapposizione. Il giocatore n°2 una volta ricevuto il passaggio del compagno n°4 si rimette in coda sul vertice alto del rombo per effettuare la stessa esercitazione partendo dalla nuova posizione.

Organizzazione : l'esercizio si svolge con una doppia rotazione completa in senso antiorario dei giocatori n° 2 che, una volta ritornati sul vertice basso del rombo, cambieranno i ruoli con le coppie di esterni n°7 e le coppie di centrocampisti n°4.

NB : nella rotazione in senso antiorario lavora la catena di destra (n°2, n°7 e n°4)
nella rotazione in senso orario lavora la catena di sinistra (n°3, n°10 e n°8)

Obiettivo tecnico tattico individuale per l'esterno (gioc. n°2 e n°3)

Passaggio, tempo dello smarcamento, stop in corsa

Obiettivo tecnico tattico individuale per l'esterno (gioc. n°7 e n°10)

Smarcamento, stop a rientrare, passaggio sul movimento del compagno

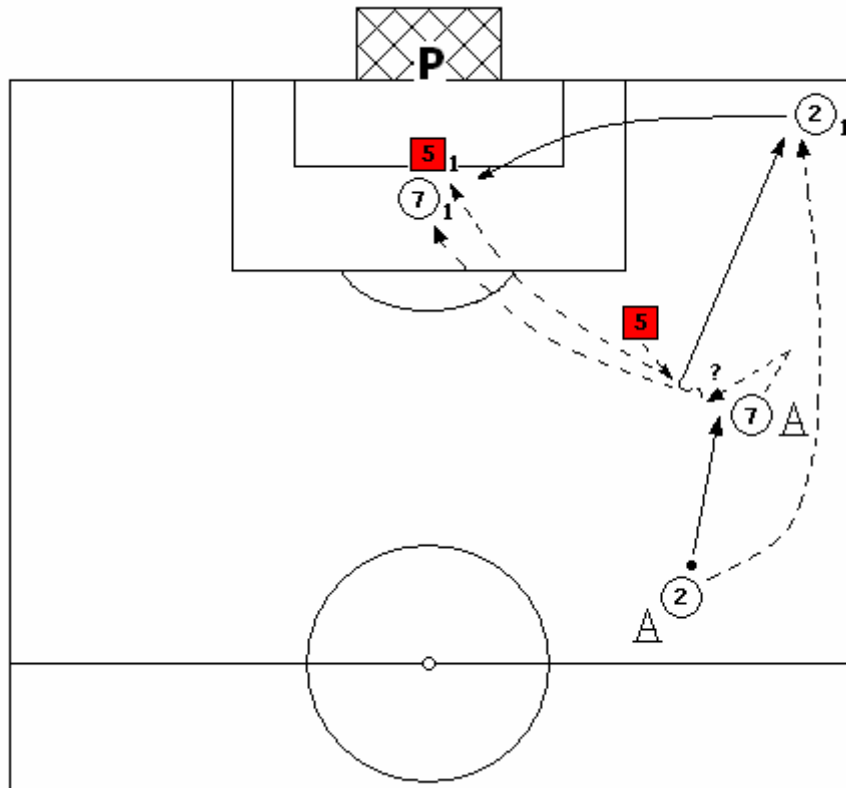
Obiettivo tecnico tattico individuale per l'appoggio (gioc. n°4 e n°8)

Smarcamento e passaggio sulla corsa del compagno

*SITUAZIONI
DI
GIOCO*

2>1 SOVRAPPOSIZIONE PER IL CROSS

fig. 10



Svolgimento : il giocatore n° 2 esegue un passaggio al giocatore n° 7, il quale effettua un movimento di smarcamento (lungo-corto) e riceve palla, la guida verso l'interno del campo, dove viene affrontato da un avversario (gioc. n°5). Il giocatore n°7 potrebbe verticalizzare per il giocatore n° 2 che partito da una posizione arretrata del campo effettua una sovrapposizione per ricevere la palla o in alternativa potrebbe anche dribblare all'interno per il tiro in porta, sfruttando un eventuale errore nella presa di posizione da parte del giocatore n°5. Dopo aver controllato il pallone il giocatore n° 2 esegue un cross verso il centro dell'area per l'inserimento del giocatore n°7 marcato dal giocatore n°5.

Obiettivo tecnico tattico individuale per l'esterno (gioc. n°7 e n°10)

Smarcamento, stop, guida della palla, passaggio, dribbling, colpo di testa e tiro in porta

Obiettivo tecnico tattico individuale per l'esterno (gioc. n° 2 e n°3)

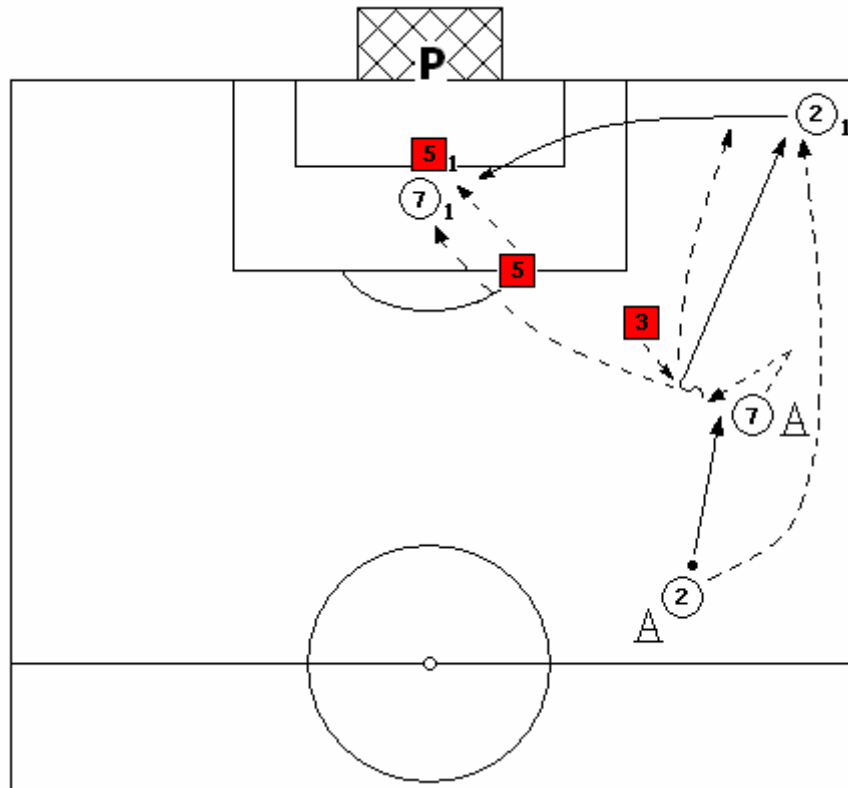
Tempo dello smarcamento e cross

Obiettivo tecnico tattico individuale per il centrale (gioc. n°5)

Presenza di posizione, marcamento, intercettazione o anticipo, contrasto e difesa della porta

2>2 SOVRAPPOSIZIONE PER IL CROSS

fig. 11



Svolgimento : il giocatore n° 2 esegue un passaggio al giocatore n° 7, il quale effettua un movimento di smarcamento (lungo-corto) e riceve la palla, la guida verso l'interno del campo, dove viene affrontato da un avversario (gioc. n° 3). Il giocatore n° 7 esegue un passaggio per il giocatore n° 2 che partito da una posizione arretrata del campo effettua una sovrapposizione con il giusto tempo d'inserimento per ricevere la palla ed effettuare il cross. A passaggio riuscito l'avversario (gioc. n° 3) lascia la marcatura del giocatore n° 7 e segue il giocatore n° 2 per contrastarne il cross. Come abbiamo detto, l'obiettivo del giocatore n° 2 è quello di effettuare il cross verso il centro dell'area per l'inserimento del giocatore n° 7, il quale marcato dall'avversario n° 5, deve cercare di liberarsi nel 1>1 e concludere a rete.

Obiettivo tecnico tattico individuale per l'esterno (gioc. n° 7 e n° 10)

Smarcamento, stop, guida della palla, passaggio, dribbling, colpo di testa e tiro in porta

Obiettivo tecnico tattico individuale per l'esterno (gioc. n° 2 e n° 3)

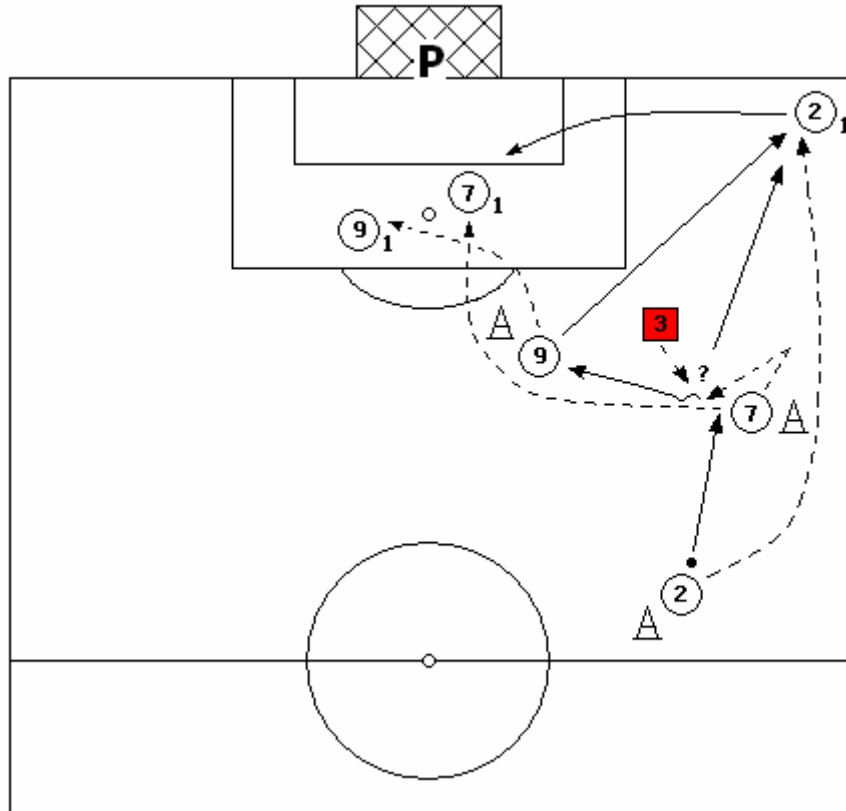
Tempo dello smarcamento e cross

Obiettivo tecnico tattico individuale per il centrale e l'esterno difensivi (gioc. n° 5 e n° 3)

Presenza di posizione, marcamento, intercettazione o anticipo, contrasto e difesa della porta

3>1 SOVRAPPOSIZIONE PER IL CROSS

fig. 12



Svolgimento : il giocatore n° 2 esegue un passaggio al giocatore n° 7, il quale effettua un movimento di smarcamento (lungo-corto) e riceve palla, la guida verso l'interno del campo, dove viene affrontato da un avversario (gioc. n° 3). Egli dovrà valutare il comportamento del difensore decidendo se giocare in appoggio al compagno n°9 oppure eseguire un passaggio al giocatore n° 2, che partito da una posizione arretrata del campo effettua una sovrapposizione con il tempo giusto d'inserimento per effettuare il cross.

Dopo aver controllato il pallone il giocatore n° 2 esegue un cross verso il centro dell'area per l'inserimento dei giocatori n°7 e 9 per la conclusione a rete.

Obiettivo tecnico tattico individuale per l'esterno (gioc. n°7 e n°10)

Smarcamento, stop, guida della palla, passaggio, dribbling, colpo di testa e tiro in porta

Obiettivo tecnico tattico individuale per l'esterno (gioc. n°2 e n°3)

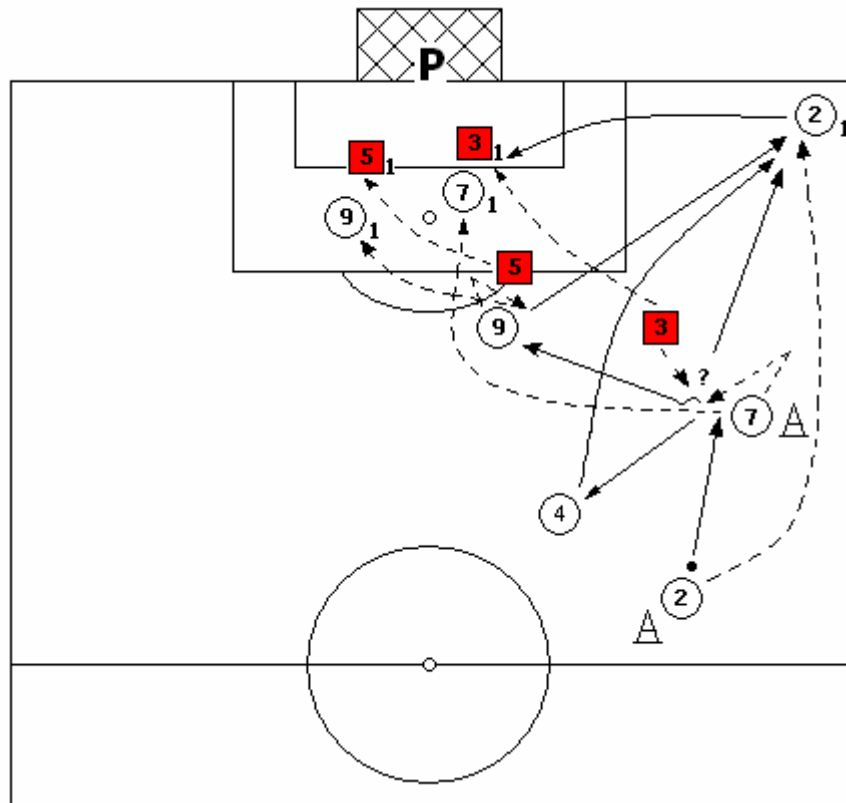
Tempo dello smarcamento e cross

Obiettivo tecnico tattico individuale per l'esterno avversario (gioc. n°3)

Presenza di posizione, marcamento, intercettamento o anticipo, contrasto e difesa della porta

4>2 SOVRAPPOSIZIONE PER IL CROSS

fig. 13



Svolgimento : il giocatore n° 2 esegue un passaggio al giocatore n° 7, il quale effettua un movimento di smarcamento (lungo-corto) e riceve palla, la guida verso l'interno del campo, dove viene affrontato da un avversario (gioc. n° 3). Egli dovrà valutare il comportamento del difensore decidendo se giocare in appoggio al compagno n°9, a sostegno al compagno n°4 (il quale avrebbe l'obiettivo di servire in profondità il giocatore n° 2), oppure eseguire un passaggio al giocatore n° 2, che partito da una posizione arretrata del campo effettua una sovrapposizione con il tempo giusto d'inserimento per effettuare il cross.

Dopo aver controllato il pallone il giocatore n° 2 esegue un cross verso il centro dell'area per l'inserimento dei giocatori n° 7 e 9 marcati rispettivamente dai difensori giocatori n° 3 e n° 5, giocando un 2>2 all'interno dell'area di rigore per la conclusione a rete.

Obiettivo tecnico tattico individuale per l'esterno (gioc. n°7 e n°10)

Smarcamento, stop, guida della palla, passaggio, colpo di testa e tiro in porta

Obiettivo tecnico tattico individuale per l'esterno (gioc. n°2 e n°3)

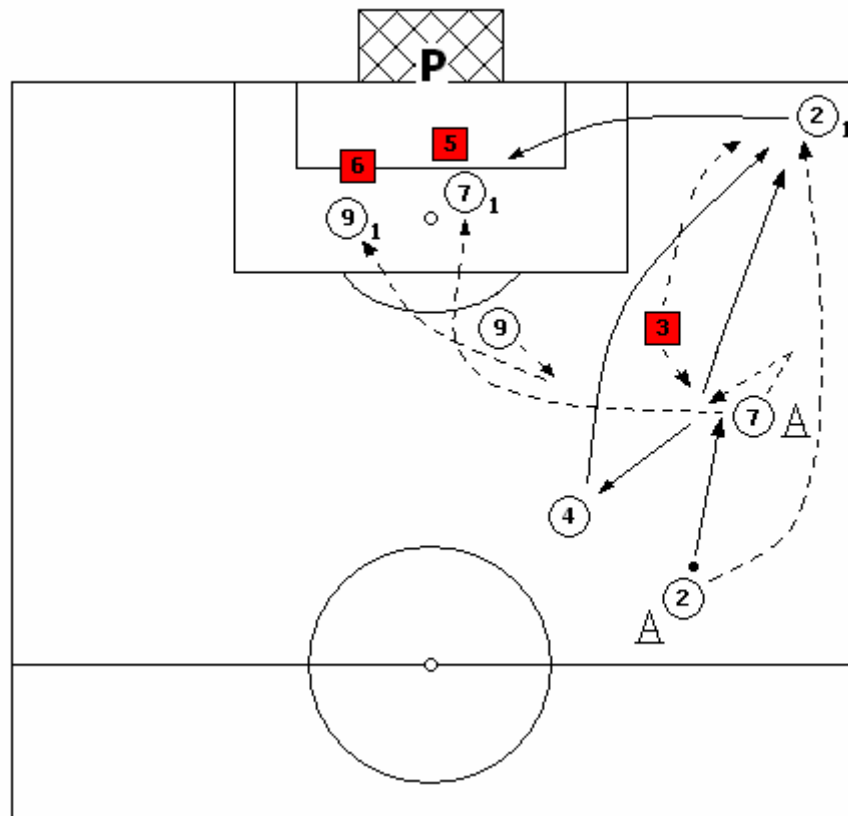
Tempo dello smarcamento e cross

Obiettivo tecnico tattico ind. per l'esterno e il centrale avversario (gioc. n°3 e n°5)

Presenza di posizione, marcamento, intercettazione o anticipo, contrasto e difesa della porta

4>3 SOVRAPPOSIZIONE PER IL CROSS

fig. 14



Svolgimento : il giocatore n° 2 esegue un passaggio al giocatore n° 7, il quale effettua un movimento di smarcamento (lungo-corto) e riceve la palla, la guida verso l'interno del campo, dove viene affrontato da un avversario (gioc. n° 3). Egli dovrà valutare il comportamento del difensore decidendo se giocare in appoggio al compagno n° 9 o al sostegno n° 4 (il quale avrebbe l'obiettivo di servire in profondità il giocatore n° 2), oppure eseguire un passaggio al giocatore n° 2, che partito da una posizione arretrata del campo effettua una sovrapposizione con il tempo giusto d'inserimento per effettuare il cross. L'avversario n° 3 lascia la marcatura del giocatore n° 7 e segue il giocatore n° 2 che dopo aver controllato il pallone esegue un cross verso il centro dell'area per l'inserimento dei giocatori n° 7 e 9 marcatisi rispettivamente dai difendenti giocatori n° 5 e n° 6, giocando un 2>2 all'interno dell'area di rigore per la conclusione a rete.

Obiettivo tecnico tattico individuale per l'esterno (gioc. n° 7 e n° 10)

Smarcamento, stop, guida della palla, passaggio, colpo di testa e tiro in porta

Obiettivo tecnico tattico individuale per l'esterno (gioc. n° 2 e n° 3)

Tempo dello smarcamento e cross

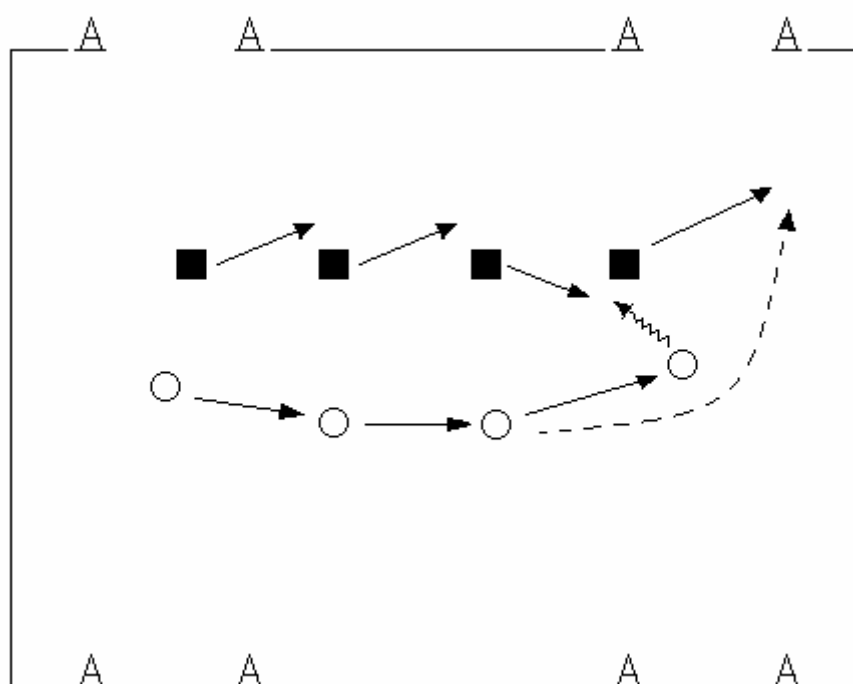
Obiettivo tecnico tattico ind. per l'esterno e i due centrali avvers. (gioc. n° 3, n° 5 e n° 6)

Presenza di posizione, marcamento, intercettazione o anticipo, contrasto e difesa della porta

GIOCO
A
TEMA

GIOCO A TEMA 4>4

fig. 15



Svolgimento : in un campo (40x30 mt.) si gioca 4>4, con quattro porte poste lateralmente sulle linee di fondo campo. La squadra in possesso di palla dislocata sulla linea di metà campo, fa circolare il pallone da sinistra verso destra e viceversa, mentre i difensori prendono posizione (pressione e copertura) senza potere intervenire sulla palla. L'attacco inizia quando un giocatore interno si sovrappone ad un giocatore esterno con l'obiettivo di sviluppare un'azione finalizzata alla conclusione.

Obiettivi tattici collettivi in possesso di palla

- Ricercare la superiorità numerica con la sovrapposizione
- Fissare il gioco su una fascia per poi cambiare il fronte d'attacco
- Leggere i comportamenti della difesa per attaccare la porta meno protetta

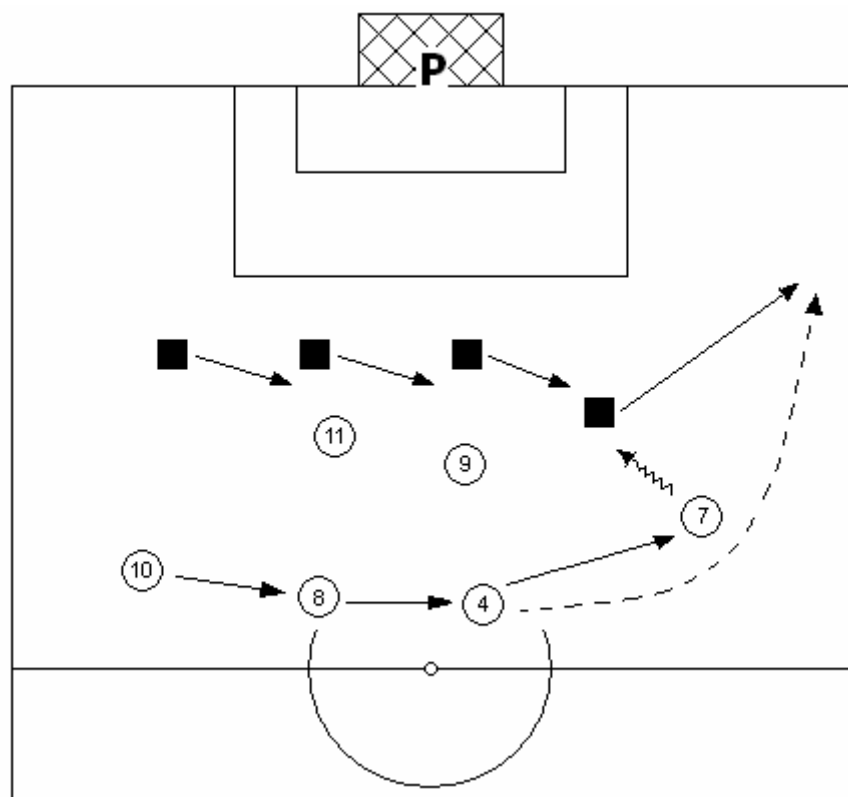
Obiettivi tattici collettivi non in possesso di palla

- Difendersi dalla sovrapposizione in parità numerica
- Scalare con la linea difensiva

*SITUAZIONI
FRA
REPARTI*

SITUAZIONE FRA I REPARTI 6>4 + P

fig. 16



Svolgimento : all'interno di una metà campo, si schierano i tre reparti (centrocampio + attacco contro difesa) di una formazione disposta con il sistema di gioco 4-4-2. Gli attaccanti devono superare la linea difensiva per andare alla conclusione tramite azioni nelle quali sia presente una sovrapposizione dei centrocampisti realizzata a due o tre giocatori.

Obiettivo tattico collettivo in possesso di palla

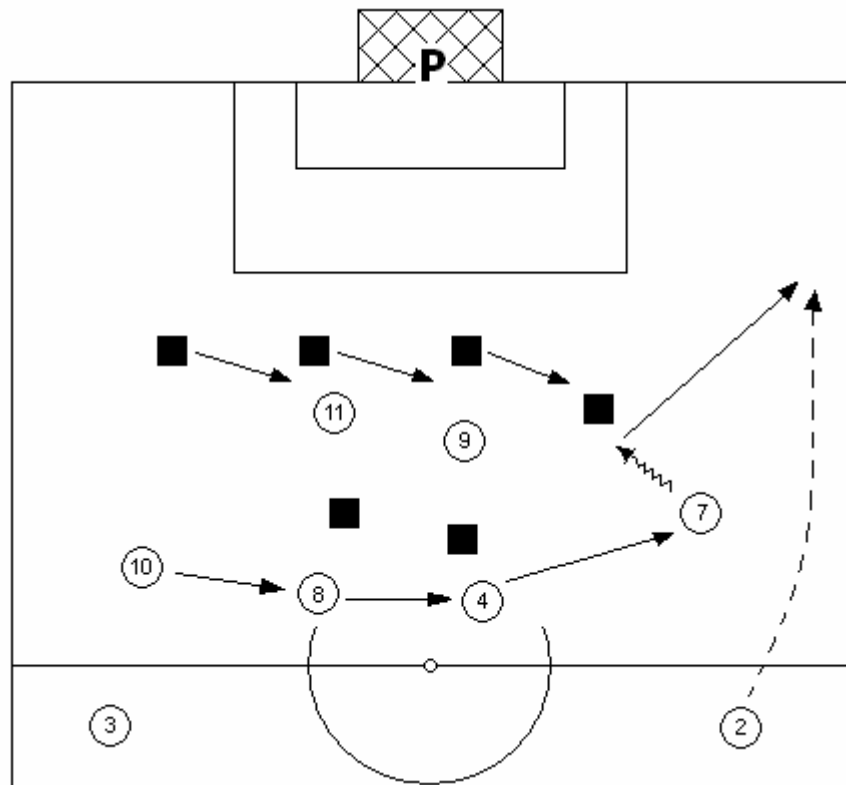
- Sfruttare l'ampiezza del campo tramite la sovrapposizione

Obiettivi tattici collettivi non in possesso di palla

- Difendersi dalla sovrapposizione in inferiorità numerica

SITUAZIONE FRA I REPARTI 8>6 + P

fig. 17



Svolgimento : all'interno di una metà campo, si schiera la squadra in attacco composta da otto giocatori suddivisi nei seguenti ruoli : due terzini, quattro centrocampisti e due punte contro la squadra in difesa suddivisi nei seguenti ruoli : quattro difensori e due centrocampisti centrali. Gli attaccanti devono superare la linea difensiva per andare alla conclusione tramite azioni nelle quali sia presente una sovrapposizione dei centrocampisti realizzata a due o tre giocatori.

Obiettivo tattico collettivo in possesso di palla

- Sfruttare l'ampiezza del campo tramite la sovrapposizione

Obiettivi tattici collettivi non in possesso di palla

- Difendersi dalla sovrapposizione in inferiorità numerica

***PARTITE
A
TEMA***

5>5 + 2 ESTERNI LIBERI DA MARCATURA (fig. 18)

Due squadre composte da cinque giocatori si affrontano giocando 5>5 all'interno di uno spazio di 45X30 mt. con l'aiuto di due giocatori esterni (n° 7 – n° 10) che possono muoversi liberamente, privi di marcatura sulle corsie laterali ovvero fuori dal terreno di gioco. Il giocatore esterno n°7 una volta ricevuta la palla deve obbligatoriamente entrare all'interno del terreno di gioco cercando di puntare verso la porta. Contemporaneamente un compagno disposto all'interno del campo (giocatore n°2) deve smarcarsi in sovrapposizione per ricevere la palla ed andare al cross libero da marcatura. La sovrapposizione può svilupparsi nelle seguenti quattro combinazioni:

- a) **Sovrapposizione a 2 giocatori**
- b) **Sovrapposizione a 3 giocatori**
- c) **Sovrapposizione a 3 giocatori con appoggio**
- d) **Sovrapposizione a 3 giocatori con sostegno**

L'obiettivo di questa attività è quello di fare goal aprendo il gioco per i giocatori di fascia, i quali dovranno crossare al centro per i compagni che cercheranno la conclusione a rete.

Obiettivo tattico collettivo :

Sapere sfruttare l'ampiezza tramite la sovrapposizione

Obiettivo tecnico tattico individuale per l'esterno (gioc. n°7 e n°10)

Smarcamento, stop, guida e passaggio

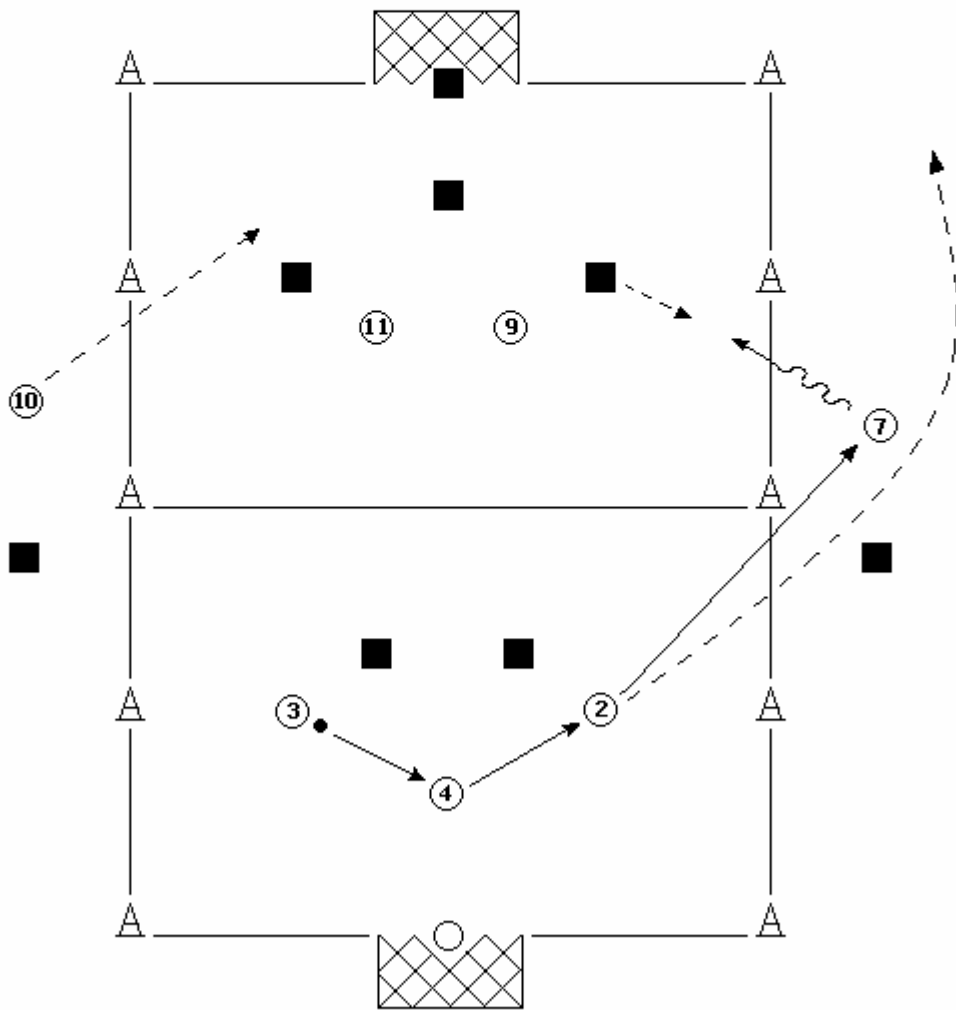
Obiettivo tecnico tattico individuale per l'esterno (gioc. n°2 e n°3)

Sovrapposizione e cross

PARTITA A TEMA

fig. 18

5>5 + 2 esterni liberi da marcatura



5>5 + 1>1 SUGLI ESTERNI (fig. 19 e fig. 20)

Due squadre composte da cinque giocatori si affrontano giocando 5>5 all'interno di uno spazio di 45X30 mt. con l'aiuto di due giocatori esterni (n°7 o n°10) che si muovono marcati da due giocatori avversari confrontandosi in 1>1 sulle corsie laterali (ovvero fuori dallo spazio definito). Il giocatore esterno (n°7 o n°10) deve liberarsi dalla marcatura per ricevere la palla (fig. 19 e fig. 20). Nella figura 19 il giocatore n°7 riceve la palla con l'avversario **lontano** e dunque può orientare lo stop verso la porta. Nella figura 20 il giocatore n°7 riceve la palla con l'avversario **vicino** in marcatura e dunque per orientare lo stop verso l'interno del campo dovrà difendere la palla dalla pressione dell'avversario. Una volta entrato in possesso di palla, l'azione può svilupparsi nelle seguenti tre combinazioni :

- a) 1>1
- b) 2>1 con la sovrapposizione del giocatore (n°2 o n°3)
- c) Sovrapposizione a 3 giocatori con appoggio
- d) Sovrapposizione a 3 giocatori con sostegno

L'obiettivo di questa attività è quello di fare goal aprendo il gioco per i giocatori di fascia, i quali dovranno crossare al centro per i compagni che cercheranno la conclusione a rete.

Obiettivo tattico collettivo :

Sapere sfruttare l'ampiezza tramite la sovrapposizione

Obiettivo tecnico tattico individuale per l'esterno (gioc. n°7 e n°10)

Smarcamento liberandosi dalla marcatura, stop, guida, passaggio e cross

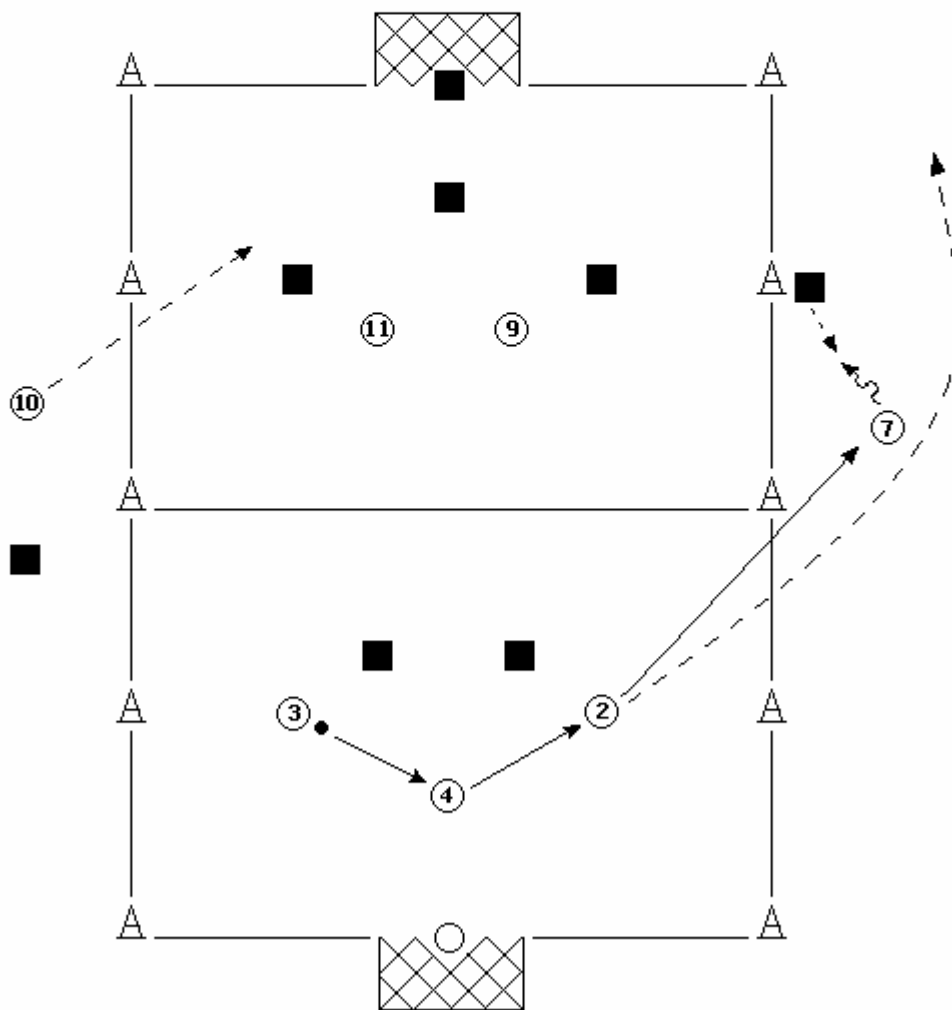
Obiettivo tecnico tattico individuale per l'esterno (gioc. n°2 e n°3)

Sovrapposizione e cross

PARTITA A TEMA

fig. 19

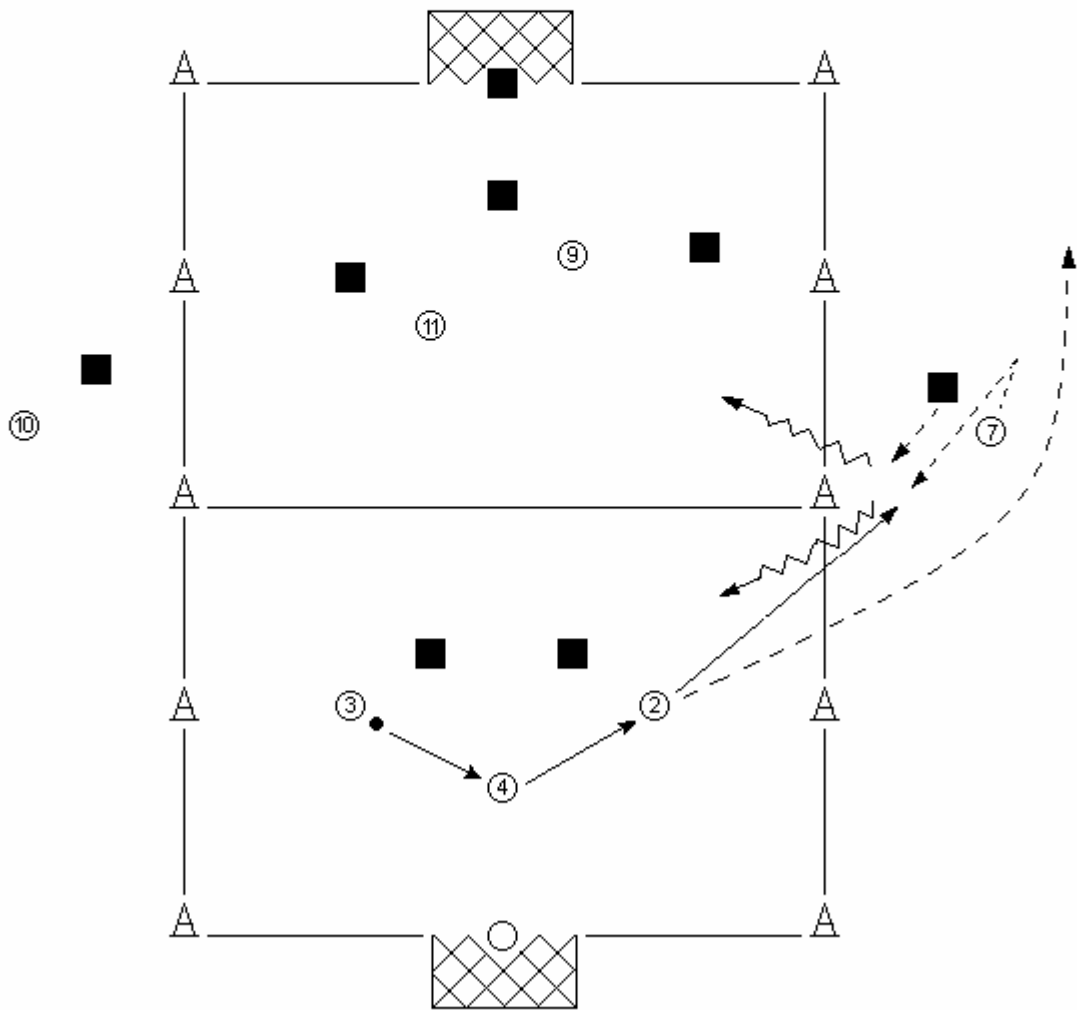
5>5 + 1>1 sugli esterni



PARTITA A TEMA

fig. 20

(5>5 + 1>1 sugli esterni)



Intervista ad allenatori professionisti :

DIDIER DESCHAMPS

Dedica molto tempo agli allenamenti sui gesti tecnici durante la settimana ?

<< Non abbastanza, purtroppo !

Ogni giorno sarebbe necessario esercitarsi per il miglioramento tecnico individuale. Il problema nasce quando si hanno a disposizione molti giocatori e non si riesce a correggere con tempestività le loro lacune. Ci vorrebbero più allenatori coinvolti in queste situazioni in modo da dare il giusto ritmo alle proposte >>

Cosa che si può fare meglio nel settore giovanile ?

<< Sì ! La ripetizione dei fondamentali tecnici sono alla base di tutto, come la correzione da parte degli istruttori. Inoltre ci vuole sempre una grande frequenza esecutiva. Controllo la palla, la palla, controllo la palla.....un gesto al massimo ogni 4-5 sec. E poi i ragazzi devono sapersi adattare ai vari sistemi di gioco per arrivare in Prima Squadra con il più ampio bagaglio di conoscenze calcistiche. Ricordo che nel settore giovanile non bisogna vincere a tutti i costi, ma insegnare calcio. Bando alla " champonite " come la chiamo io >>

ARRIGO SACCHI

Quale è il suo concetto di tecnica individuale ?

<< Ci sono diverse scuole di pensiero. In alcune nazioni come l'Olanda, considerano poco la tecnica. Loro utilizzano un sistema didattico, non analitico, in cui si propone un problema e il giocatore è chiamato a risolverlo grazie alle sue attitudini e conoscenze. In pratica utilizzano un metodo globale. Io ho mediato in questo senso, allenando la tecnica e la tattica individuale in modo che non fossero fini a se stesse, ma creassero i presupposti per esprimere un'efficace tattica collettiva. Alternando quindi, ad esempio, delle lotte 1>1, per esercitare il dribbling, il tiro, le marcature...ai movimenti individuali come l'anticipo. Non trascuravo poi la possibilità di migliorare la gestualità del tiro, se uno dimostrava difficoltà nel calciare. Per altre scuole, invece tu non devi spiegare come calciare, ma individuare precisamente il punto in cui deve arrivare il tiro e poi se uno lo effettua di punta, di interno o di esterno, male o bene, tutto è relativo se si raggiunge il risultato prefissato. Del resto ci sono fior di tennisti tanto efficaci quanto estranei ai canoni del gioco classico. Accadeva quindi che un giocatore come Gullit, che in pratica sembrava dotato di una buona tecnica, in realtà non fosse in grado, palleggiando, di superare dei birilli, tanto è vero che nessuno lo voleva per il calcio-tennis perché non riusciva mai a metterla dall'altra parte della rete. In pratica, però, esprimeva una tecnica efficace e a quel punto ti sorgeva qualche dubbio >>

Intervista da (Il nuovo calcio di Gennaio 2005) Fantasia Collettiva

CARLO ANCELOTTI

<< La tattica individuale: la reputo fondamentale per un giocatore completo. In generale accade che, dal settore giovanile, arrivino in Prima Squadra ragazzi molto preparati dal punto di vista tecnico, ma con lacune evidenti per quanto concerne la tattica individuale. Sono qualitativamente dotati nel controllo della palla, nel tiro, nel dribbling, ad esempio, ma appaiono meno abili nello smarcamento e nel marcamento. Al contrario, i giocatori di scuola olandese, e ne ho allenati molti, si sono dimostrati bravi nella tattica individuale e meno bravi nella tecnica
>>

Conclusione :

Le esercitazioni sperimentate sul campo inerenti la sovrapposizione (sviluppo di gioco in fase di possesso palla), mi permettono di affermare che l'obiettivo principale per un allenatore è quello di migliorare le abilità tecniche dei propri giocatori in situazione di gioco.

Esse infatti stimolano nel calciatore la percezione dello spazio e del tempo e permettono allo stesso di valutare continuamente la propria posizione in campo, quella della palla, dei compagni e degli avversari migliorando la capacità di orientamento spazio-temporale.

Permettono inoltre lo sviluppo del pensiero tattico ovvero la capacità di vedere, capire e scegliere le soluzioni tecniche più efficaci.

L'insieme di queste esperienze permettono al calciatore di migliorare le proprie competenze tecnico tattiche.

Il giocatore deve essere in grado di risolvere i problemi tattici attraverso l'espressione di una tecnica adattabile a spazi variabili, alla presenza di avversari e con tempi di gioco ridotti.

Bibliografia

Ferrari Franco, Elementi di tattica calcistica, volume 1, Ed. Correre, Milano, 2001

Seno M., Bourrel C., Allenare i dilettanti, Ed. Juvenilia, Bergamo, 1989

Bonaccorso S., Calcio : Allenare il settore giovanile, Ed. Correre, Milano, 1999

Marziali F., Mora, La zona, requisiti e didattica, Ed. Promos, Perugia, 2002

“ Il Nuovo Calcio “, rivista, Editoriale Sport Italia, Milano

Il Notiziario F.I.G.C., Settore Tecnico, Coverciano