



DANIELE FRANCESCHINI

I MOVIMENTI DELL'INTERNO DI CENTROCAMPO
IN UN CENTROCAMPO A TRE

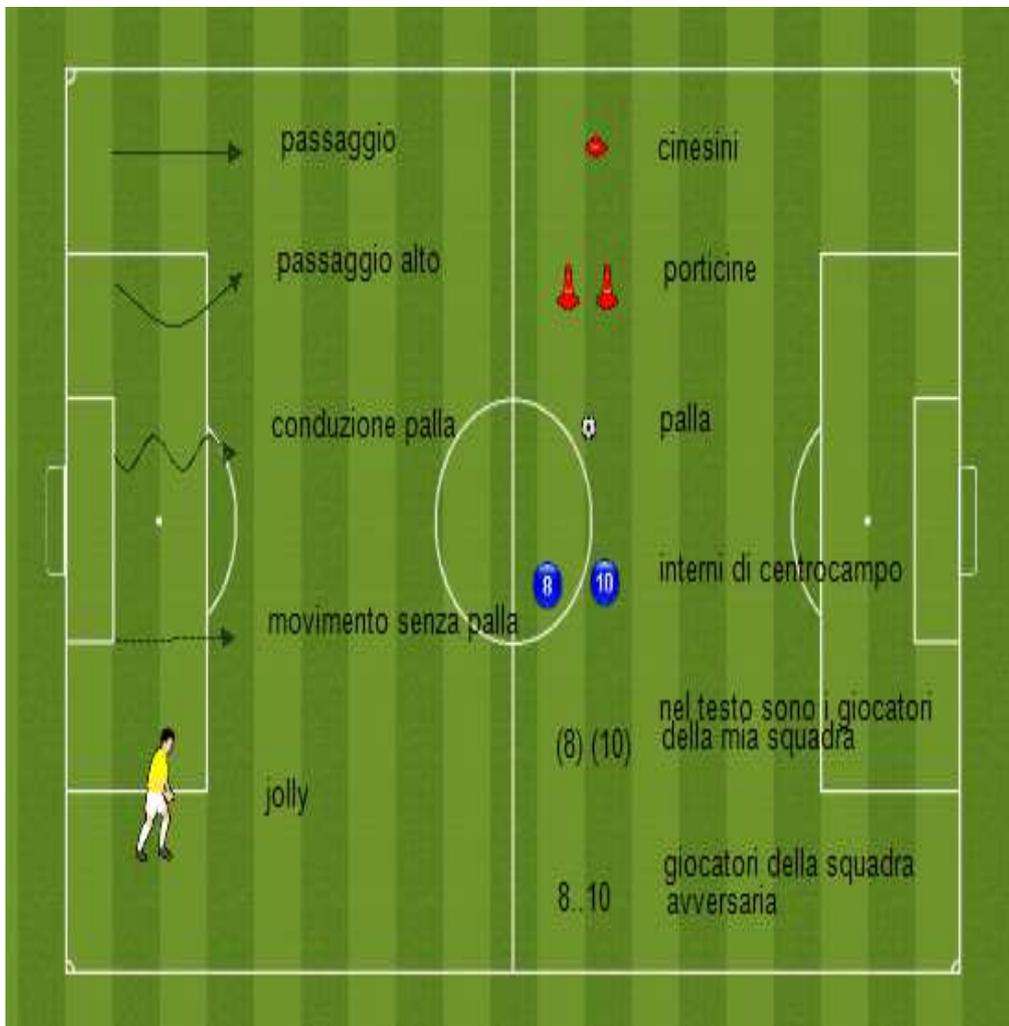
Relatore: Renzo Ulivieri

Stagione Sportiva 2012-2013

INDICE

	pagine
-Legenda	pag.3
-Introduzione	pag.4
-Caratteristiche generali che differenziano il ruolo di interno di centrocampo in un centrocampo a tre	pag.5
-Movimenti dell'interno di centrocampo nell'1-4-3-3	pag.6
-Sviluppo di alcuni movimenti degli interni di centrocampo, in fase di possesso palla e non, degli interni di centrocampo a seconda della disposizione tattica della squadra avversaria	pag.13
-1-4-3-3vs1-4-4-2	
-1-4-3-3vs1-3-5-2	
-1-4-3-3vs1-4-3-1-2	
-Movimenti dell'interno di centrocampo nell'1-3-5-2	pag.23
-1-3-5-2vs1-4-3-3	
-1-3-5-2vs-1-4-4-2	
-1-3-5-2vs1-4-3-1-2	
-Movimenti dell'interno di centrocampo nell'1-4-3-1-2	pag.35
-Fase di possesso 1-4-3-1-2	
-Fase di non possesso 1-4-3-1-2	
-Dati statistici a confronto di alcuni interpreti del ruolo di interno di centrocampo	pag.41
-Proposte di lavoro specifiche per i centrocampisti	pag.42
-L'importanza della motivazione, dell'atteggiamento, della comunicazione e della concentrazione	pag.53
-Conclusioni	pag.55
-Bibliografia	pag.57

Legenda



Introduzione:

Il ruolo del centrocampista, per me, ha sempre avuto un grande fascino, in quanto è un ruolo di un'importanza strategica rilevante e che racchiude la maggior parte di quelle qualità che, secondo me, dovrebbe avere il calciatore modello. Ho una predilezione per questo ruolo anche perché l'ho interpretato, con soddisfazione, nella mia carriera da calciatore. Ed è proprio per questi motivi che ho deciso di fare questa tesi prestando particolare attenzione proprio al reparto di centrocampo, zona nevralgica del campo dove spesso si decide l'inerzia della partita, anche se, ogni singolo giocatore di ogni singolo reparto deve dare il suo contributo affinché la squadra sia equilibrata e possa esprimere un gioco efficace sia in fase di possesso palla che in fase di non possesso..

Cercherò di parlare del ruolo del centrocampista basandomi sia sulla mia esperienza da giocatore, sia sugli insegnamenti di allenatori di alto livello che ho avuto la fortuna di conoscere, sia dagli insegnamenti del corso Master nonché dalla mia, anche se breve esperienza di allenatore di settore giovanile. Nello specifico andrò ad analizzare il ruolo dell'interno di centrocampo in tutte le sue varianti. Dal punto di vista tecnico-tattico, fisico, psicologico e comunicativo. Tenendo conto anche di come si sia evoluto il gioco del calcio negli ultimi anni e di conseguenza anche il ruolo del centrocampista. Ovviamente, secondo la mia opinione, l'interno di centrocampo dovrebbe possedere tutti i requisiti che fanno di un calciatore un giocatore completo, universale. Il centrocampista deve avere delle doti fisiche e tecniche, delle conoscenze tattiche, doti caratteriali-psicologiche, doti comunicative sopra la media. Di certo ci saranno doti più predominanti rispetto alle altre, e il compito dell'allenatore sarà proprio quello di sfruttare al meglio quelle che sono le sue potenzialità più spiccate. Io penso che un allenatore deve saper plasmare la squadra in base alle caratteristiche dei propri giocatori e saper trovare soluzioni, piccoli accorgimenti, a seconda delle situazioni, più o meno favorevoli, che si vengono a creare, sia durante la stagione che durante la gara, perché “anche il giocatore più completo ha i suoi punti deboli”.

Interno rifinitore: è un interno che si infila e si sfilava dal blocco difensivo avversario con smarcamenti e cambi di posizione continui. Quando si posiziona sopra la linea della palla e si smarca nella ragnatela avversaria richiama passaggi filtranti che deve saper rielaborare in forma evoluta. Come il tre-quartista deve possedere una tecnica sopraffina, abile nelle ricezioni (controlli orientati), avere destrezza negli spazi stretti e nelle combinazioni veloci ed infine possedere un buon dribbling. Nel momento in cui si abbassa, sfilandosi dalla ragnatela avversaria, per ricevere in una zona di campo dove non viene aggredito, deve assumere la funzione di regista. Deve essere ben disposto e partecipativo nella fase passiva e di riconquista.

Interno universale: è un interno che possiede grandi capacità condizionali, resistente e potente che partecipa con efficacia ad entrambe le fasi di gioco. Nella fase di non possesso aiuta il compagno di reparto ad assolvere la funzione di interdizione. Rispetto all'interno-rifinitore predilige partire da dietro per accompagnare le verticalizzazioni, smarcandosi a sostegno o inserendosi negli spazi in profondità. Un valore aggiunto è sicuramente il tiro dalla distanza. Si integra perfettamente con l'interno rifinitore.

Interno regista: Quando il vertice basso del centrocampo a tre è un interduttore.

Dotato di eccellenti qualità tecniche, capace di gestire al meglio il possesso palla, dotato di un buon calcio medio-lungo per poter effettuare cambi di fronte o passaggi in grado di scavalcare la linea difensiva nonché abile nell'effettuare passaggi filtranti.

Come ho detto in precedenza sono le caratteristiche dei giocatori che influenzano, in maniera più o meno marcata, le strategie e le logiche di gioco di una squadra di calcio. Gli interni di centrocampo dovranno interagire in maniera efficace con gli altri compagni di squadra, i quali anche loro differiranno, anche avendo lo stesso ruolo, per capacità tecnico-tattiche e condizionali.

Se ho scelto di far giocare degli interni di centrocampo abili tecnicamente, bravi nel fraseggio stretto, abili nello smarcarsi tra le linee e dotati di un'ottima ricezione (controlli orientati) e ho delle ali che amano ricevere palla addosso e abili nell'uno contro uno, sarà una squadra che prediligerà di più il possesso palla cercando di superare la linea difensiva avversaria con una manovra più elaborata, sfruttando l'ampiezza con dei cambi di fronte per le ali e sfruttando invece centralmente le combinazioni strette e gli inserimenti degli interni di centrocampo.

Se invece ho degli interni di centrocampo con spiccate capacità condizionali, grande senso tattico e con grandi capacità di inserimento, soprattutto lateralmente, ed ho ali abili ad effettuare passaggi filtranti, abili ad effettuare tagli continui senza palla per attaccare lo spazio con efficacia, la squadra sarà più propensa a sviluppare un tipo di gioco che ricercherà poco il possesso della palla ma bensì più verticalizzazioni veloci.

Quindi, personalmente, credo che il modulo che un allenatore sceglie per la propria squadra deve essere adatto alle caratteristiche dei giocatori. Anche se un allenatore volesse adottare per forza un determinato tipo di modulo questo sarà condizionato dalle caratteristiche dei giocatori che andranno in campo. Il compito dell'allenatore sarà quello di adottare piccoli accorgimenti, piccole variazioni per far sì di sfruttare al meglio le caratteristiche dei giocatori, anche tenendo conto della disposizione della squadra avversaria. Personalmente credo che: “il tipo di modulo che una squadra sviluppa non è fondamentale quanto, piuttosto, come essa, in base ai giocatori che ha, interpreta il modulo in questione”.

L'allenatore deve dare alla squadra dei principi di gioco, nel calcio moderno non posso avere una squadra che attacca solo con degli schemi codificati.

La squadra deve giocare seguendo dei principi, dei concetti di gioco, poi di volta in volta a seconda della situazione, dovranno essere i giocatori a scegliere le soluzioni più vantaggiose, possiamo parlare quindi di “schemi codificati dettati dalla situazione”.

Catene principali dell'1 4-3-3:

catena laterale composta dal terzino-interno-ala e catena

composta dall'interno-ala-punta centrale

Fig.1



Attacchi centrali:

Fig.2



Descrizione:

Con palla al difensore centrale, l'(8) si apre lateralmente basso, con il terzino che si alza molto. Il(7) dopo un contro-movimento taglia verso l'interno del campo dove può ricevere direttamente o dopo che(6) ha dato palla al (9) ricevere da questi lo scarico per poi giocare palla per l'inserimento di (10).

Fig.3



Descrizione:

con palla al vertice basso di centrocampo, l'(8) attacca la profondità facendo una sovrapposizione al (7). Così (4) da palla a (9) che scarica su (7), il quale manda in profondità l'interno di centrocampo opposto che si deve inserire con i tempi giusti. (11) deve rimanere largo per dare ampiezza.

Fig.4



Descrizione:

Come la palla arriva al terzino, (8) si apre in fascia per fare spazio a (7) viene dentro il campo per poi ricevere da (2) e scaricare subito per (4) il quale cambia subito gioco per (11) rimasto largo. Sul cambio di gioco il (10) si deve inserire alla massima velocità per poter ricevere palla da 11(o dal (9) dopo aver ricevuto da (11)). Il concetto è gioco 'fuori','dentro','fuori' e ancora 'dentro'.

Attacchi laterali:

Fig.5



Descrizione:

(7) riceve palla addosso (può ricevere direttamente da (8) come dal (4) o dal (6)), (8) fa una sovrapposizione esterna. (7) porta palla verso l'interno per dare all'(8) il tempo di inserirsi dopo di che gioca palla a (9) che serve l'(8) che si è inserito.

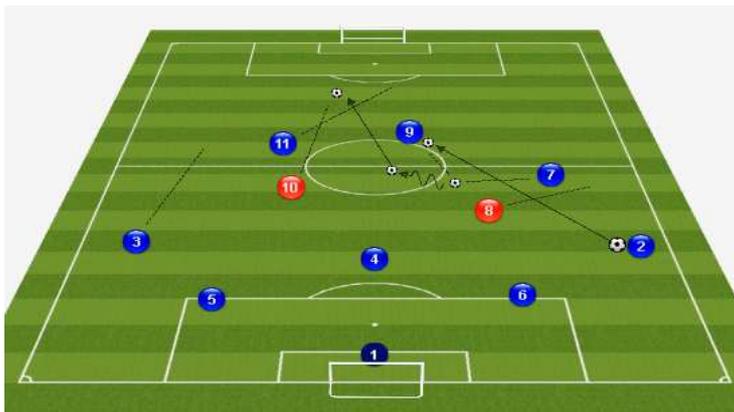
Fig.6



Descrizione:

(5) ha lo spazio per giocare una palla su (11) il quale essendo marcato scarica su (10) (che precedentemente si era abbassato per poi scattare subito per ricevere lo scarico da (11)). Se (10) non è contrastato deve portare palla velocemente verso la porta per poi poter servire i propri compagni che devono attaccare la profondità con i seguenti tempi di inserimento: prima (9) poi (7) ed infine (8). Ovviamente se (7) rimane largo l'(8) dovrà leggere immediatamente la situazione ed inserirsi con un tempo di gioco anticipato.

Attacchi lunghi centrali:
fig.7



Descrizione:

Appena la palla arriva al terzino, questi cerca subito di giocarla “dentro”, in questo caso la passa al centravanti, ma potrebbe anche ricevere subito il (7). Il (9) dopo un contro-movimento viene incontro e scarica sul (7), il quale conduce palla per dare così il giusto tempo di inserimento al (10) che va ad attaccare così la profondità.

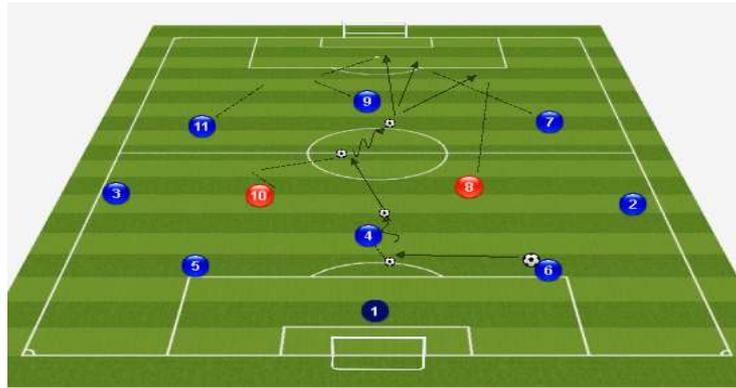
Fig. 8



Descrizione:

In questo caso (7) riceve palla dopo un contro-movimento ma essendo marcato scarica sull'interno dx di centrocampo, il quale se ha spazio davanti a se conduce palla (se non ce l'ha cercherà di liberarsi con una triangolazione stretta) per poi servire in profondità l'altro interno di centrocampo che si inserisce centralmente nello spazio libero lasciato dal (9).

Fig.9



Descrizione:

In questo caso portiamo i terzini molto alti, così con palla ad uno dei due centrali difensivi, il vertice basso di centrocampo si abbassa molto per ricevere palla senza pressione.

(4) appena riceve palla cerca di guadagnare velocemente campo per poi servire centralmente sulla corsa l'interno di centrocampo (10) dopo che questi ha fatto un contro-movimento fuori-dentro. Le punte per facilitare questa giocata devono allungare la squadra alzandosi molto.(10) se non è fronteggiato da nessuno porta palla per poi cercare un filtrante con le punte che attaccano la profondità. Se invece (10) viene subito fronteggiato da un avversario, le punte devono cambiare subito movimento(almeno una)e venire incontro per dare una soluzione di uscita al (10).

Attacchi lunghi laterali:

Fig10



Descrizione:

L'esterno basso di difesa serve la punta centrale con un lancio morbido, questi scarica sul centrocampista, il quale può servire in profondità l'ala di parte, l'ala opposta che attacca lo spazio con un taglio centrale o con un tempo di gioco in più l'interno di centrocampo opposto che attacca lo spazio lasciato libero dall'ala.

Fig.11



Descrizione:

Stessa partenza dell'azione precedente, ma l'(8) invece di dare lo scarico al (9), attacca lo spazio in profondità esternamente incrociando con l'ala destra che fa un taglio interno per dare una soluzione di scarico alla punta centrale che riceve palla, il quale a seconda di come riceve la palla può scaricarla sul (7) che manderà 11 in profondità (di prima intenzione) o con un tempo di gioco in più l'interno sx, oppure giocarla direttamente sull'interno di centrocampo dx (8).

Fig.12



Descrizione:

Classica azione dell'1-4-3-3 con il terzino che serve l'ala destra(7), liberatasi dentro il campo con un Contro-movimento, che scarica sul vertice basso di centrocampo(4), il quale manda in profondità l'interno dx che ha sfruttato lo spazio libero lasciato dall'ala dx.

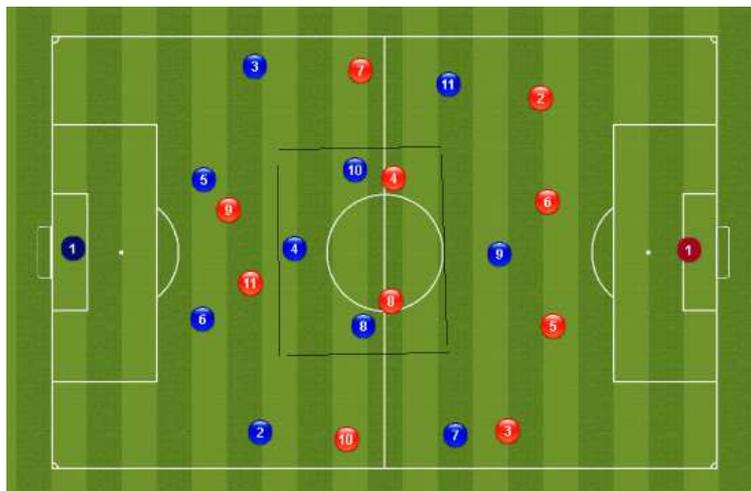
Questi sono alcuni esempi dei movimenti che in genere devono saper fare gli interni di centrocampo nell'1-4-3-3.

Sviluppo di alcuni movimenti dell'interno di centrocampo,in fase di possesso palla e non ,degli interni di centrocampo,in base alla disposizione tattica avversaria

(1-4-4-2, 1-3-5-2, 1-4-3-3, 1-4-3-1-2).

FASE DI POSSESSO 1-4-3-3vs1-4-4-2

Fig.13



Andiamo a vedere quello che ci interessa nello specifico ,ossia la zona centrale del campo.A metà, come evidenziato in figura , abbiamo una situazione di superiorità numerica a nostro favore(3 vs 2).Quindi di tutte le soluzioni che abbiamo visto in precedenza, difficilmente adotterei la soluzione che coinvolga subito la punta centrale,in quanto quest'ultima dovrebbe essere ben marcata dai due centrali difensivi (2vs1). Piuttosto cercherei di uscire subito sul vertice basso di centrocampo (4) sul quale gli avversari dovrebbero far fatica a trovare,con i centrocampisti,i tempi giusti di pressione o nel qual caso dovessero metterci un attaccante,questi non sempre sarà in grado di posizionarsi e di marcarlo come si deve.

Il (4) ricevuta palla può servire l'interno di centrocampo che dovrà essere bravo e abile nello smarcamento. L'(8) o il (10), a seconda da dove parte l'azione tra il 4 e il 7 avversari (vedi fig. 14).

Fig.14



Ed in base a come viene marcato l'interno dovrà decidere come e dove smarcarsi. Se 4 copre (10) si metterà in una posizione tale da poter ricevere palla addosso e di poter con un controllo orientato saltare la linea dei centrocampisti avversari per poter poi puntare la linea difensiva. (Fig 14) Se 4 invece marca (mettendosi più vicino a (10)), l'interno si smarcherà, con un contro-movimento, tra le linee alle spalle di 4 (Fig 14.2).

Fig.14.2



Un'altra soluzione (fig 14.3), se loro sono bravi a chiudere le traiettorie centrali stringendo molto gli esterni di centrocampo, è quella di cercare immediatamente l'ala opposta che si smarca bassa o il terzino (con 7 avversario che stringe molto) per poi attaccare la profondità con l'inserimento veloce dell'interno per poter creare così dei continui 2vs1 o 3vs2.

Fig.14.3



Ora andiamo a vedere i movimenti dei centrocampisti quando la palla è in possesso degli avversari.

Fig.14.4



Questa è una soluzione (fig14.4) che si può adottare se si sceglie di pressarli alti.

Le ali (11) e (7) sono contrapposte ai terzini 2 e 3 con il centrocampista interno (10) pronto ad uscire sul difensore centrale che riceve palla e con gli altri centrocampisti pronti e veloci in maniera sincrona a scalare immediatamente per poter mantenere le giuste distanze e il giusto equilibrio. Per cui (10) esce sul 5 avversario, il nostro vertice basso del centrocampo (4) va ad occupare la posizione lasciata libera dal compagno e va in pressione su 4, con l'interno (8) che va a posizionarsi nella posizione che era di (4) per poter fare da schermo ai due difensori centrali, i quali si trovano in parità numerica con gli attaccanti avversari. Senza dimenticarci l'ala destra (7) che deve legarsi ai centrocampisti venendo dentro il campo al posto di (8).

Fig14.5



Se invece non voglio fare uscire sul difensore centrale avversario l'interno di centrocampo, mantenendo quindi le posizioni, un'altra soluzione può essere quella di far pressare alla nostra punta centrale i due centrali difensivi (compito ovviamente dispendioso). Ovviamente questo sacrificio permetterebbe ai nostri centrocampisti di non dover ricorrere a continue scalate (se non nel caso in cui riuscissero a fare un cambio di fronte) e di poter rimanere con maggior aggressività sulle contrapposizioni avversarie. Il (9) deve indirizzare il passaggio sul 5 andando a pressare il 6 lateralmente e appena il 6 effettua il passaggio il (9) deve seguire la traiettoria della palla per andare a pressare il 5 costringendolo a giocare in "avanti", dandogli quindi poco tempo per poter fare un passaggio preciso e pericoloso, così da facilitare il recupero della palla da parte dei nostri centrocampisti e dei nostri difensori.

Un'ulteriore soluzione, può essere quella di fare uscire sul 5 (sempre dopo aver indirizzato il passaggio con il lavoro della punta centrale (9)) con l'ala sx (11) il quale effettua una direzione di corsa tale da chiudere la linea di passaggio del 5 al 2 costringendolo così ad un rinvio affrettato.

Ora andiamo a vedere come devono muoversi i tre centrocampisti nel caso in cui la squadra avversaria riesca a far pervenire la palla ai propri attaccanti superando così la nostra linea di attacco e di centrocampo.

Fig.14.6



In caso in cui la palla dovesse pervenire alle due punte centrali avversarie (la zona più pericolosa in quanto c'è un 2 vs 2 contro i nostri difensori centrali) la prima cosa che devono fare i centrocampisti è quella di correre verso la linea difensiva per aiutare appunto i propri difensori con eventuali raddoppi di marcatura. Come possiamo vedere in fig.14.6 con palla che arriva all'attaccante avversario 10 il primo a raddoppiare la marcatura sarà il centrocampista basso (4), anche se potrebbe andare anche l'interno (8) se si trova più vicino lui, avendo fatto magari una copertura più profonda per andare a schermare appunto la palla per le due punte centrali ed essendo andato il proprio compagno (4) in pressione sul 10. Comunque è fondamentale che i tre centrocampisti abbiano le necessarie conoscenze, l'affiatamento, il senso tattico, la comunicazione verbale e non, per poter fare dei movimenti che siano sincronizzati, per poter recuperare la palla agli avversari al di là di schemi o uscite in pressione codificate.

Fig.15



Come possiamo vedere dalla figura, per iniziare la manovra, dobbiamo sfruttare gli esterni bassi di difesa e il vertice basso di centrocampo. Contro questo modulo gli interni di centrocampo sono ben marcati e difficilmente potranno trovare spazio verticalmente, se non smarcandosi bassi lateralmente o ricevendo bassi, anche centralmente, con opportune rotazioni per liberarsi dalla marcatura avversaria. Quindi piuttosto che sfondare da una parte, sfruttando la catena laterale, conviene fare continui cambi di fronte per cercare di sfruttare le inevitabili loro difficoltà nel riposizionarsi con i giusti tempi e con le dovute scalate. Ed è proprio in questo frangente di difficoltà nel fare le scalate da parte della squadra avversaria, che l'interno di centrocampo deve avere la capacità e l'abilità di sapersi inserire senza palla verticalmente per sorprendere l'avversario, o la capacità e l'abilità di poter ricevere palla tra le linee (se decidono di alzare il loro centrocampista basso) per poter poi puntare palla al piede la difesa avversaria.

Fig.16



C'è un pressing ritardato perchè la mezzala arriva tardi sul nostro terzino. Se non esce la mezzala ma il 5° di difesa, l'interno deve attaccare immediatamente la profondità nello spazio lasciato libero dall'ala (7) o aprirsi in fascia più basso per ricevere palla addosso.

Per fare ciò non bisogna avere fretta di verticalizzare ma fare un possesso palla(e in questo caso gli interni di centrocampo devono avere buone proprietà di palleggio più che di inserimento) con lo scopo di avvicinare la porta avversaria ricercando l'1 vs 1 o la superiorità numerica sul lato debole.

Andare a prenderli alti, facendo un pressing offensivo, è molto difficile in quanto, essendo loro in superiorità numerica, possono effettuare un buon palleggio basso. Anche se io penso che si possa fare indirizzando il gioco da una parte ed evitando alla squadra avversaria il cambio gioco(fig.17)

Fig.17



Prestando sempre particolare attenzione agli interni di centrocampo, possiamo vedere come ci sia una situazione di parità numerica, nella quale si può e si deve essere molto aggressivi, visto che dietro c'è una superiorità numerica. Sul mediano basso avversario può uscire il (4) o comunque il centrocampista che si trova più vicino. Se esce il (10) il (4) andrà sull'8, se esce l'(8) il (4) sarà pronto ad andare sul 10. Nel caso in cui riuscissero ad uscire dal pressing trovando il 3 sul lato debole con un cambio gioco, sarà compito dell'(8) andare a contrastarlo (a meno che 3 si trovi molto alto, in questo caso sarà il terzino a contrastarlo), con il (4) o il (10) pronti ad infilarsi dentro la linea difensiva.

Fig. 18



Difficilmente riusciremo a trovare spazio centralmente, per cui dovremo cercare di sfruttare la catena terzino-interno-ala per creare superiorità numerica in fascia. Una soluzione che si può adottare è quella di fare un'uscita bassa con l'interno che si apre in fascia e con l'ala che si alza molto (vedi fig.). Anche se tutti e tre i giocatori si trovano sulla stessa linea non è importante, a patto che chi riceve palla poi o la conduce verso l'interno o la trasmette verso l'interno alla punta che viene incontro, all'ala che taglia o al terzino che può fare una sovrapposizione interna.

Fig. 19



Lo stesso discorso fatto per il 1-4-3-3 vale anche per questo modulo. Sono le caratteristiche dei giocatori che influenzano in maniera più o meno marcata le strategie e le logiche di gioco di una squadra di calcio. Per intenderci se in squadra ho un PIRLO posso permettermi di alzare molto gli esterni o di alzare molto gli interni, in quanto difficilmente questi perderà il possesso della palla. Ma prima di entrare nello specifico vorrei fare alcune considerazioni generali sul modulo 1-3-5-2. Fino a qualche anno fa in Italia era un modulo poco utilizzato, ora anche grazie alle ottime espressioni di gioco delle squadre di Mazzarri, Conte, Guidolin e Montella, molti allenatori utilizzano questo modulo o moduli simili. Ma all'estero è utilizzato il 3-5-2? Ebbene prendo spunto da un articolo di Massimo Lucchesi in "l'allenatore" per diffondere alcuni dati relativi ai moduli utilizzati dalle 32 squadre di champions 2012/2013. Dallo studio effettuato dal direttore Polverosi del Corriere dello Sport era emerso che ben diciotto squadre utilizzavano il 1-4-2-3-1, quattro squadre il 1-4-3-3, due il 1-4-3-2-1, mentre il 1-4-3-1-2, 1-4-1-4-1, 1-4-5-1 era scelto da una squadra soltanto. Unica squadra ad utilizzare il 1-3-5-2 era la JUVENTUS campione d'Italia. E' indubbio che in Italia questo modulo sta avendo molto successo, le squadre che lo utilizzano sono nelle prime posizioni della classifica, lo stesso non si può dire all'estero, dove questo modulo è utilizzato pochissimo.

Possiamo scegliere la difesa a tre se vogliamo giocare con i difensori che giocano sulla linea di anticipo, con il concetto di conquista della palla e che, quindi, hanno bisogno di una copertura maggiore. Se incontriamo una squadra con due attaccanti particolarmente bravi nell'uno contro uno, e non si riesce bene a difendere contro di loro anche tenendo i quattro difensori stretti, perchè ad esempio oltre i due attaccanti abbiamo di fronte due esterni che giocano molto alti. Se vogliamo avere più palleggio basso. Se non vogliamo impegnare troppo i centrocampisti nella fase di non possesso palla facendogli fare delle corse all'indietro, bensì farli marcare da dove sono in avanti.

Pregi dell'1-3-5-2

-Buona densità offensiva con le due punte

-Buon possesso palla grazie all'ottimo scaglionamento di difensori e centrocampisti

- Alzando molto gli esterni, gli interni di centrocampo possono godere centralmente di molti spazi
- Zona centrale del campo ben presidiata grazie ai tre centrocampisti, così come la copertura degli spazi centrale è eccellente grazie alla presenza del vertice basso di centrocampo.

Difetti dell'1-3-5-2

- Pressing ritardato da parte degli interni di centrocampo.
- Gli esterni se non coadiuvati a dovere fanno fatica a fare tutta la fascia.
- Problemi di adattamento e di scalate difensive nel caso in cui la squadra avversaria non da punti di riferimento giocando con una punta sola o con uno o più trequartisti.

In generale con la difesa a tre abbiamo più facilità nel palleggio basso. Con i tre centrali ho una soluzione di passaggio in più e posso giocare con più facilità usando un palleggio più corto.

Gli interni di centrocampo (10) e (8) devono essere dotati di una grande intelligenza tattica, devono possedere delle conoscenze tali da poter fare così i movimenti giusti in ogni specifica situazione.

Essi devono collaborare molto con gli esterni (7) e (3) e ragionare in maniera sincrona: se l'esterno si alza sarà l'interno ad aprirsi basso, viceversa se l'esterno rimane basso sarà l'interno ad alzarsi, così come se si trovano tutti e due sulla stessa linea longitudinale, uno dei due dovrà "tagliare dentro" (lato abilità).

Vediamo ora alcuni movimenti che possono fare gli interni di centrocampo, tenendo conto appunto che l'azione partirà quasi sempre dai tre difensori dopo dei veloci scorrimenti palla.

Fig20



Nella fig.1 vediamo come nello scorrimento palla difensivo il centrocampista interno si apre in fascia basso con l'esterno che si alza tanto quanto serve, ossia quasi a ridosso della linea difensiva avversaria. Il difensore centrale (5) può così giocare palla o all'interno o all'esterno alto o alle due punte centralmente.

Se invece il (5) non viene pressato porta palla fino a quando la squadra avversaria non verrà a pressarlo, ed è a questo punto che il (5) effettuerà un passaggio (gli avversari avranno fatto delle scalate per uscire su di lui, quindi potrebbero trovarsi con le distanze sbagliate tra i reparti) facendo

un cambio gioco improvviso sull'interno opposto (8) (poi vedremo nello specifico che posizione dovrà assumere per ricevere questa palla senza essere subito marcato) o sull'esterno (7) (che dovrà mettersi in una posizione tale da non farsi marcare dal terzino avversario, nè troppo alto né troppo basso, in maniera da poter ricevere palla e avere la possibilità di puntare l'avversario in velocità).

Se riceve palla (8) questi punterà palla al piede la linea difensiva avversaria, se invece riceve palla (7) l'(8) dovrà a seconda della situazione buttarsi nello spazio esternamente, per creare un 2vs1, o centralmente.

Fig. 21



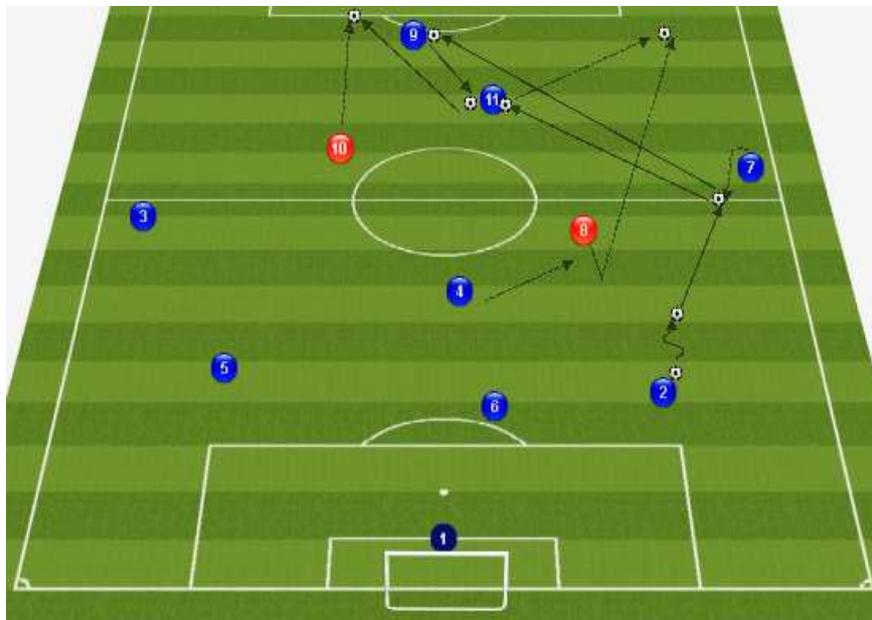
Nella fig.3 vediamo invece un'uscita tipica dell'1-3-5-2 sfruttando la corsia laterale senza il cambio gioco. In questa situazione l'(8) con palla al (7) può rimanere in appoggio per poter fare magari un dai e vai mandando l'esterno in profondità. Se (8) è marcato può attaccare lo spazio lasciando al (4) il compito di dare l'appoggio al (7).

Fig.22



Fig.23. Se tutti sono ben pressati il (7) può passarla, magari di prima intenzione, verso la zona centrale avanzata, dove sarà compito delle due punte raccattare questa palla collaborando tra loro per poi servire gli interni di centrocampo che avranno attaccato lo spazio in profondità.

Fig. 23



I centrocampisti,più degli altri,devono essere in grado di interagire alla perfezione con i propri compagni,saper leggere ed interpretare in maniera omogenea e veloce tutte le situazioni di gioco che si vengono a creare durante la partita.

Fig. 24



Fig. 25



A centrocampo abbiamo una parità numerica. Bisogna sfruttare le corsie laterali dove loro potrebbero far fatica a trovare le giuste distanze per pressare con i tempi giusti i nostri esterni (3) e (7). Sfruttare la superiorità numerica in difesa, facendo degli scorrimenti palla veloci, per poi poter trovare lo spazio ed il tempo per fare delle giocate importanti in avanti, o facendo dei cambi di fronte per poter sfruttare il loro lato debole.

Il vertice basso (4) sarà da sfruttare in quanto potrebbe avere molto spazio a disposizione soprattutto se la squadra avversaria dovesse tenere il proprio centrocampista (4) molto basso per evitare passaggi facili verso le due punte.

Prima di entrare nello specifico, vorrei fare altre due appunti, in quanto nella scelta delle soluzioni da adottare bisognerà tener conto di: -se la squadra avversaria tiene il proprio vertice basso di centrocampo (4) molto basso, ossia davanti ai propri difensori centrali, per schermare eventuali passaggi verso le due punte, presumibilmente avrò una superiorità numerica a centrocampo; -se invece il vertice basso si alza molto per andare a pressare i centrocampisti avversari, ci sarà sicuramente spazio per poter fare delle giocate importanti alla sue spalle verso le due punte, che saranno in parità numerica con i difensori avversari. E se la squadra avversaria decide di stringere molto i terzini, per non lasciare i propri difensori centrali in continua parità numerica (2 vs 2), andremo a sfruttare le corsie laterali cercando gli esterni per poi fare degli inserimenti con gli interni di centrocampo.

Se la squadra avversaria dovesse decidere di fare un pressing alto, mandando i tre attaccanti a

pressare i nostri tre difensori centrali,troveremo liberi quasi sicuramente i nostri esterni (3) e (7), Vedi (fig.26) in quanto se loro si abbasseranno al punto giusto, difficilmente gli avversari riusciranno a pressarli con i giusti tempi(il terzino difficilmente riuscirà ad alzarsi,così come il centrocampista difficilmente potrà uscire in tempo e comunque se dovesse riuscirci libererebbe la giocata per il centrocampista).

Fig.26



Il (3) posso trovarlo direttamente,se coprono male la linea di passaggio,o trovarlo con l'aiuto del centrocampista(4).

Se dovesse uscire il centrocampista si libererebbero a catena gli altri centrocampisti in quanto arriverebbero sempre con un tempo di ritardo.

Qui invece vediamo che se si alza il vertice basso si libererebbe la giocata per le due punte che rimarrebbero 2vs2.

Fig.27



Se i terzini stringono molto, per evitare la parità numerica, allora sarà opportuno giocare(vedi fig.28) immediatamente sul lato debole servendo l'esterno (7) (che deve assumere una posizione ben precisa, ossia in una posizione tale da non farsi marcare né dall'ala né dal terzino) il quale, una volta entrato in possesso palla, punterà il terzino(che arriverà in ritardo) coadiuvato dall'interno di centrocampo che dovrà decidere se attaccare lo spazio in profondità centralmente o alle spalle del terzino.

Fig.28



Fig.29



Soluzione 1

Nella prima soluzione sul terzino destro 2 ci esce il (10), con una direzione di corsa tale da lasciare libera solo la linea di passaggio esterna impedendo quindi al 2 un passaggio verso l'interno del campo. Il (4) scala sul centrocampista 8 lasciato libero dal (10). L'(8) stringe molto andando a marcare il loro 4 vertice basso di centrocampo(se non ci arriva la punta). Il (7) in questo caso si lega alla linea di centrocampo.

Dalla parte opposta invece esce l'esterno (7), così facendo a centrocampo abbiamo un tre contro tre dove i nostri centrocampisti possono rimanere sui loro riferimenti senza ricorrere a scalate ed uscire forte in pressione, ed anche in difesa abbiamo dei duelli ben definiti con una superiorità numerica e dove possiamo quindi giocare con il principio di riconquista della palla.

Soluzione 2

Se invece voglio evitare continue scalate ai miei centrocampisti posso scegliere la soluzione di alzare molto gli esterni (3) e (7) a seconda da dove esce la squadra avversaria.

Nel momento in cui la palla arriva al terzino destro avversario 2 non sarà più l'interno ad uscire ma l'esterno (3) con la conseguente scalata di tutta la linea difensiva compreso il (7) che sarà sempre legato alla difesa (se non si vuole accettare la parità numerica dietro).

Quindi i nostri tre centrocampisti possono uscire forte sui tre centrocampisti avversari.

Fig. 30



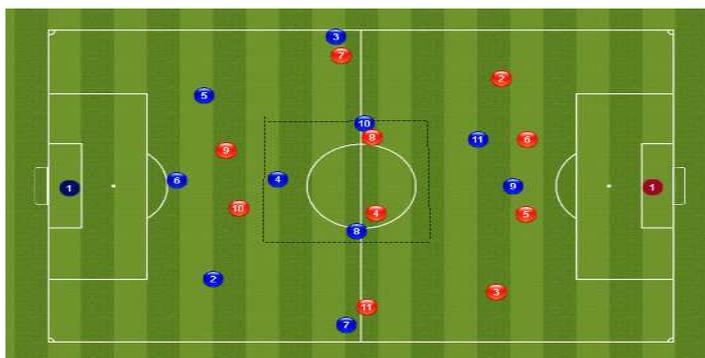


Fig. 31

A centrocampo abbiamo una situazione di superiorità numerica così come a differenza dell'1-4-3-3 abbiamo una buona densità offensiva centralmente avendo le due punte. Quindi a centrocampo con un buon palleggio possiamo sfruttare la superiorità numerica per liberare un centrocampista in zona di rifinitura come abbiamo visto in precedenza con il 1-4-3-3. Una soluzione molto redditizia potrebbe essere quella di aprire molto gli interni di centrocampo per favorire dei flussi di gioco centrali verso le due punte, le quali collaborando tra loro possono poi servire gli interni che hanno attaccato la profondità con degli inserimenti verso la porta avversaria. (vedi fig).

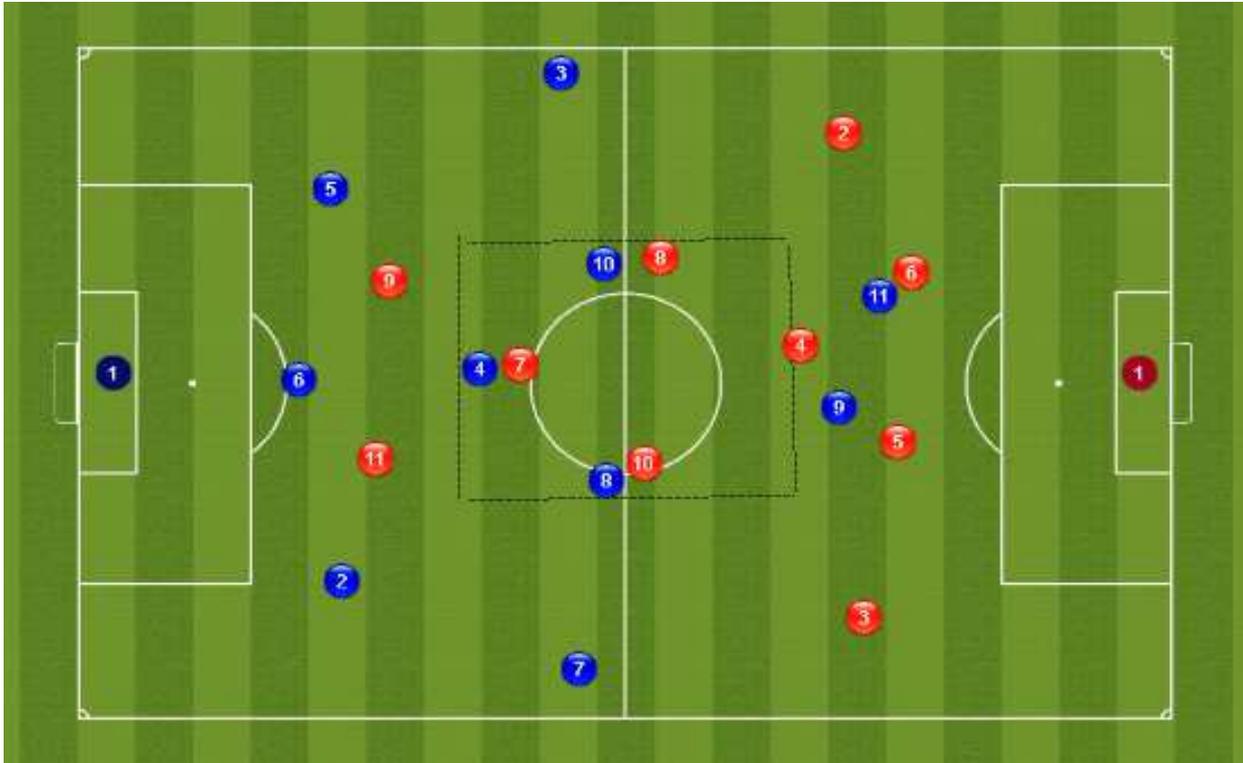


Fig. 32

Un'altra soluzione per trovare un giocatore libero di puntare la linea difensiva in zona di rifinitura può essere quella della 'palla incrociata'(vedi fig.).

Sfruttando il tre vs due dietro, il(5) porta palla fin che può ed in modo che la squadra avversaria si orienti tutta verso la zona della palla(vediamo in fig. che il terzino sx 3 avversario dovrà stringere molto per non lasciare i propri difensori centrali in parità numerica contro le punte), dopodichè con un passaggio morbido e calibrato cercherà di trasmetterla all'interno (8) che dovrà mettersi in una posizione tale(nè troppo bassa per non farsi marcare dal centrocampista e né troppo alta per non farsi marcare dai difensori)che crei degli equivoci alla linea difensiva. Nel momento in cui (8) riceve palla potrà puntare la linea di difesa coadiuvato dall'inserimento a tutta velocità dell'esterno(7).

Fig. 33



Sfruttare gli esterni (3) e (7) con cambi di gioco per poi favorire gli inserimenti degli interni che prendono sul tempo i loro avversari diretti.

MOVIMENTI DELL'INTERNO DI CENTROCAMPO NELL'1 4-3-1-2

Se le caratteristiche dei giocatori a disposizione ci fanno scegliere questo sistema di gioco, evidentemente non disponiamo della classica prima punta di peso che predilige giocare in mezzo ai centrali, ma abbiamo 2 punte più di movimento in grado di giocare sia vicine che lontane brave ad attaccare la porta ma anche in grado di aprirsi per giocare un 1 vs 1, avremo anche in rosa un trequartista di grande corsa bravo ad attaccare lo spazio specie quello tra i 2 centrali, gli interni di centrocampo oltre a una buona tecnica dovranno anche essere bravi ad inserirsi in zona di attacco. Una squadra disposta con un centrocampo a rombo avrà più facilità nel palleggio a centrocampo e è lì che dovrà sviluppare principalmente il proprio gioco. Con questo sistema di gioco sarà privilegiato il palleggio corto in mezzo al campo per poi cercare giocate filtranti sfruttando gli inserimenti del trequarti e degli interni, vedi il Milan di Allegri che con il 1-4-3-1-2 segnava molto di più con gli inserimenti dei centrocampisti, rispetto al 1-4-3-3 attuale che si basa più sulle giocate delle 3 punte.

FASE DI POSSESSO 1-4-3-1-2

Vediamo il principio di gioco che deve avere la mia squadra, non ci deve essere uno o più schemi ma tutti devono aver ben chiaro principi e priorità.

Primo principio, come un interno di centrocampo riceve palla e ha la possibilità di giocare dentro il campo e in profondità, il principio che diamo alle nostre 2 punte, posizionate tra centrale e terzino in una difesa a 4 e dietro ai centrali esterni in una difesa a 3, sarà quello di cercare un taglio verso la porta, in trequarti dovrà pensare ad un taglio diritto tra i 2 centrali, mentre l'interno opposto ad un taglio sulla sua verticale, questo deve essere il primo pensiero, in caso questo non sia possibile in quanto non vi è spazio e tempo per farlo, si muoveranno di conseguenza al movimento del compagno più vicino alla palla privilegiando sempre il movimento alle spalle dei difensori, quindi mai 2 vicini verranno incontro.

Vediamo nello specifico alcuni esempi che coinvolgono solo le punte il trequarti e gli interni:

Fig. 1 tutti si inseriscono, l'interno sfrutta il taglio della punta che viene seguita dal terzino.



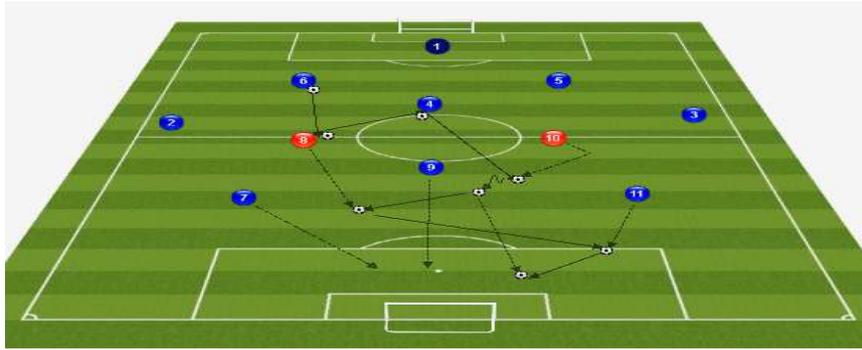
Fig. 2 : il trequarti riceve in zona di rifinitura



Fig. 3: la punta lontana riceve in zona di rifinitura



Fig 4 : L'interno opposto riceve in zona di rifinitura



Queste 4 soluzioni sono schemi codificati dettati dalla situazione.

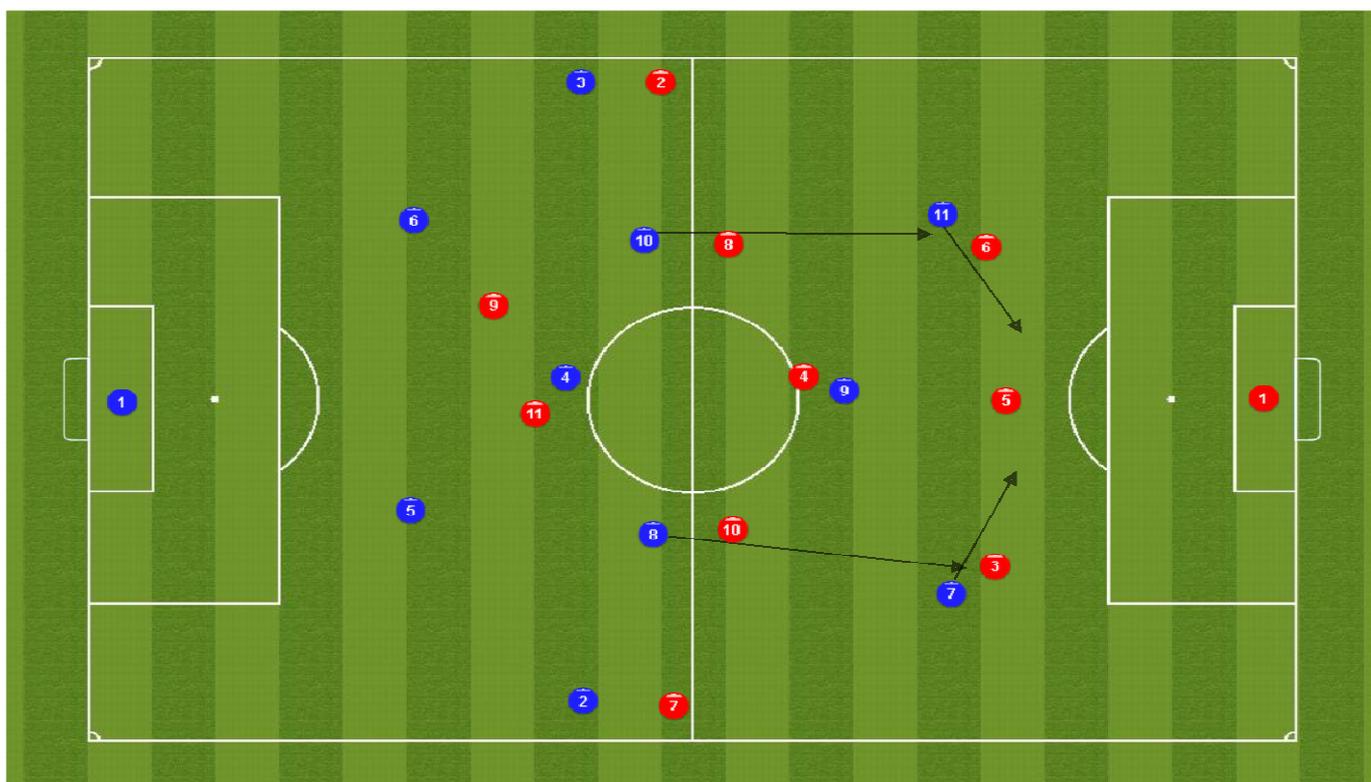
Quello che veramente conta è insegnare ai nostri giocatori i tempi degli inserimenti che dovranno sempre essere diversi, gli spazi che devono attaccare, pensando sempre che un movimento non deve sempre essere finalizzato alla ricezione, ma può essere fondamentale per far sì che un compagno riceva liberamente alle proprie spalle.

In questi esempi di attacchi diretti, usando gli interni il trequarti e le punte, non ho volutamente far partecipare gli esterni bassi che sono fondamentale per dare ampiezza alla squadra e che serviranno per aggirare con dei cross la difesa avversaria, saranno poi le caratteristiche dei nostri giocatori che attaccano che ci consiglieranno un utilizzo più o meno frequenti dei cross da parte dei terzini.

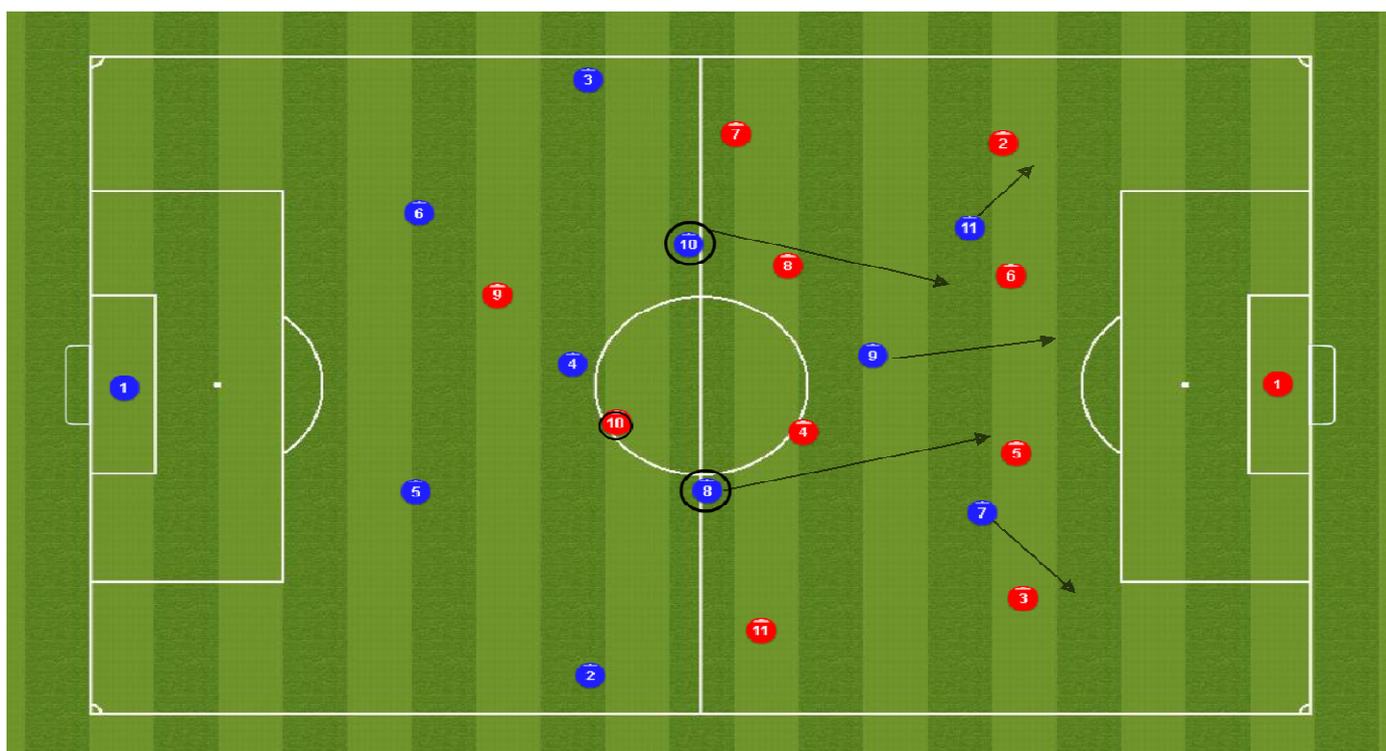
Fondamentale sarò anche allenare la squadra in situazione su tutte le combinazioni nello stretto, 1-2 ecc. tra interni, trequarti e punte che saranno fondamentali per superare difese basse che fanno molta densità vicino alla loro area.

Non credo nell'efficacia di esercitazioni codificate in partenza ma credo che ogni esercitazione proposta debba innanzitutto allenare il giocatore a saper scegliere l'opzione migliore per raggiungere il risultato.

Se giochiamo contro una squadra che si schiera 1-3-5-2, di conseguenza più protetta centralmente, ai nostri interni chiediamo di inserirsi dietro le spalle della punta che taglia davanti al centrale esterno, che di conseguenza lo vede e lo segue, ovviamente in caso la punta si apra l'inserimento sarà tra i centrali.



Se giochiamo contro una squadra che si schiera con un 1-4-4-2, di conseguenza con un maggior presidio della fasce, ai nostri interni chiediamo inserimenti centrali nello spazio tra centrale e terzino sfruttando la punta che apre allargando il terzino il trequarti che viene preso da un centrale, in caso non vi sia spazio per inserirsi si troveranno in una zona di rifinitura centrale, dove potranno servire le punte o andare alla conclusione.



FASE DI NON POSSESSO 1-4-3-1-2

Dobbiamo aver sempre ben presente cosa vogliamo dalla nostra squadra, difendere con il principio di riconquista della palla o di difesa della porta, fondamentale sarà che tutta la squadra nello stesso momento usi lo stesso principio

L'1-4-3-1-2 rispetto al 1-4-3-3 ha il vantaggio di avere il trequarti in una zona in cui solitamente operano i centrocampisti avversari che si abbassano per iniziare il palleggio di centrocampo, avere un trequarti generoso e di corsa sarà un vantaggio per una squadra che vuole eseguire un forte pressing offensivo volto alla riconquista della palla nella trequarti avversaria, il pressing deve essere ben sincronizzato e dettato ovviamente dal più vicino al pallone, tutti devono arrivare al tempo giusto e tutti devono anche sapere che se saltati lasciano la squadra in difficoltà, quindi ci vorrà grande applicazione nel rientrare velocemente, marcando gli appoggi sarà inevitabile lasciare aperti i corridoi quindi dovremo avere giocatori bravi a lavorare sulle linee di anticipo e difensori veloci che non scappano subito ma che lo fanno solo quando vi è intenzione di lancio, facendo sì che la squadra rimanga sempre più alta possibile.

Vediamo ci disponiamo per attuare un forte pressing con l'obiettivo di riconquistare la palla nella trequarti avversaria, giocando contro sistemi di gioco diversi.

1-4-3-1-2 vs 1-4-3-3



1-4-3-1-2 vs 1-4-3-3



1-4-3-1-2 vs 1-4-4-2



1-4-3-1-2 vs 1-3-5-2



Confronti fra	Vidal	Marchisio	Hamsik	Xavi	Iniesta
Azione	Media	Media	Media	Media	Media
Palle giocate	65,4	53,4	65,2	129,0	101,3
Possesso palla	2':42"	2':10"	2':56"	6':07"	4':33"
Passaggi riusciti	47,6	36,6	44,4	112,3	80,8
% passaggi riusciti	74,8%	71,0%	70,6%	88,2%	81,6%
Giocate utili	14,0	16,1	14,6	28,1	20,8
% giocate utili	21,5	30,1%	22,4%	21,8%	20,6%
Palle recuperate	13,6	10,4	6,5	8,1	9,1
Recuperi effettivi	9,3	6,3	4,7	6,7	5,8
Recuperi in zona area	1,7	1,5	0,4	0,6	0,7
Intercettazioni	6,0	5,0	4,6	5,8	7,3
Contrasti	3,8	2,4	0,8	1,7	1,2
R.con contrasto effettivi	2,2	1,1	0,4	1,2	0,9
Recuperi aerei	1,5	0,9	0,4	0,2	0,3
Palle perse	15,8	15,4	18,7	13,7	18,2
Palle perse (%)	24,2%	28,8%	28,7%	10,6%	18,0%
Palle perse effettive	11,5	11,4	17,0	12,3	15,0
Falli commessi	1,8	1,8	0,7	0,0	1,1
Passaggi lunghi	1,1	1,2	1,3	2,5	0,9
Passaggi lunghi utili	0,3	0,5	0,5	1,0	0,1
Passaggi filtranti	2,0	1,0	2,6	2,7	3,4
Passaggi filtranti utili	1,3	0,6	1,7	2,0	2,1
Cross su azione	1,1	0,9	1,8	0,5	0,4
Cross su azione utili	0,4	0,4	0,6	0,2	0,1
Dribbling	1,4	1,2	3,0	1,2	4,9
Dribbling utili	0,8	0,9	1,3	0,5	2,3
Falli subiti	1,6	0,6	0,8	0,5	2,1
Assist	1,6	1,0	2,2	2,7	1,7
Assist vincenti	0,3	0,0	0,3	0,4	0,1
Tiri	1,8	1,9	2,3	1,6	2,3
Tiri dentro	0,8	0,8	1,0	0,3	0,7
Palle giocate zona area	7,7	7,5	8,6	5,9	8,9

Questi sono alcuni dati statistici su alcuni dei migliori, secondo me, interpreti del ruolo di interno di centrocampo. Confrontando i dati possiamo vedere le differenze dei giocatori nell'interpretare il ruolo in questione. Per esempio possiamo vedere come Vidal e Marchisio abbiano meno il possesso della palla rispetto a Xavi e Iniesta e questo è dovuto sia alle caratteristiche individuali sia perchè anche il contesto di gioco ha la sua valenza. Vidal e Marchisio giocando con un regista basso di alto livello qual'è Pirlo, in grado di costruire gioco, abile nel possesso palla e nelle verticalizzazioni, sono più propensi a fare movimenti senza palla per sfruttare gli inserimenti in profondità. Xavi e Iniesta, al di là, della filosofia di gioco del Barcellona e alle loro caratteristiche individuali, giocando con un regista basso che è più un interditore, sono più propensi a ricevere palla addosso ed ad abbassarsi spesso per fare le veci del regista.

PROPOSTE DI LAVORO SPECIFICHE PER I CENTROCAMPISTI

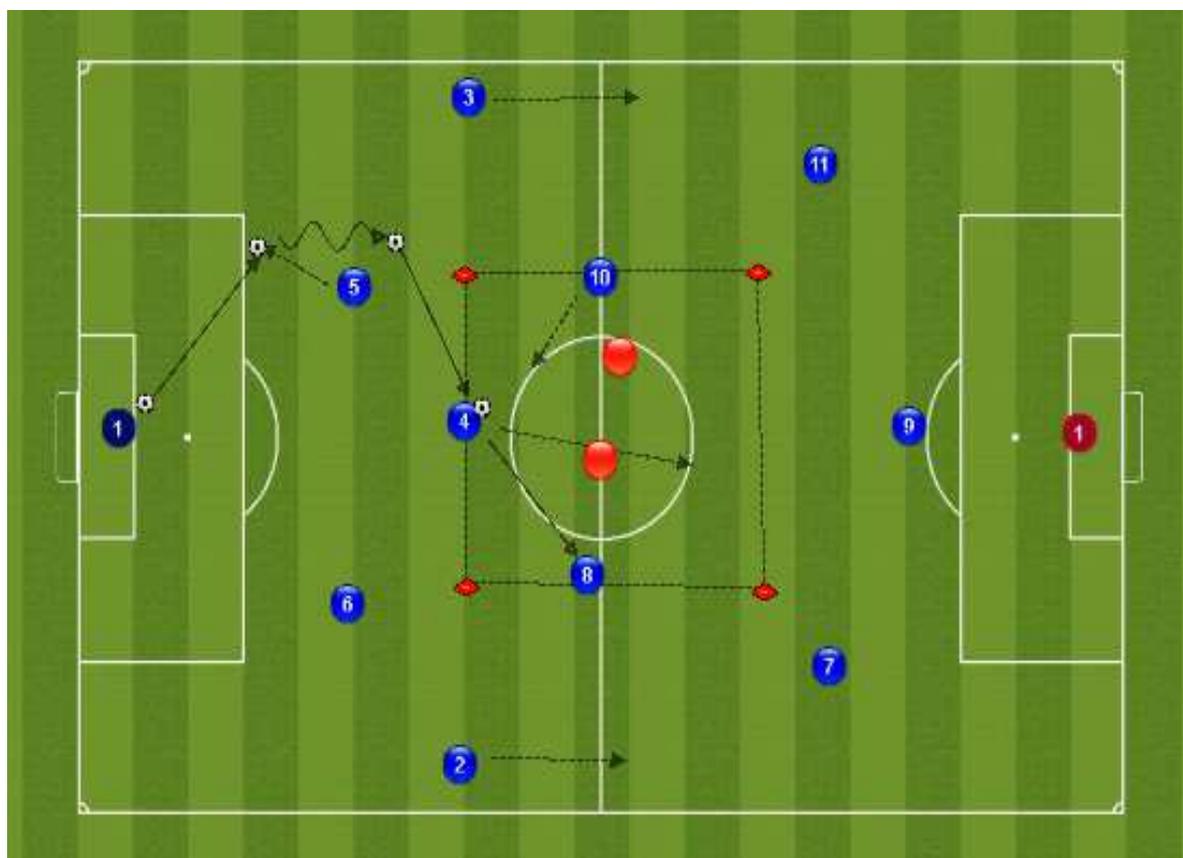
Esercizio 1:

Base di partenza è un 10vs2 con rotazione dei centrocampisti.

L'azione parte sempre dal portiere che trasmette palla ad uno dei due difensori centrali, il quale dopo una breve conduzione la passa nella zona centrale del campo dove si svilupperà un 3vs2, nella quale i centrocampisti dovranno sfruttare al meglio la superiorità numerica.

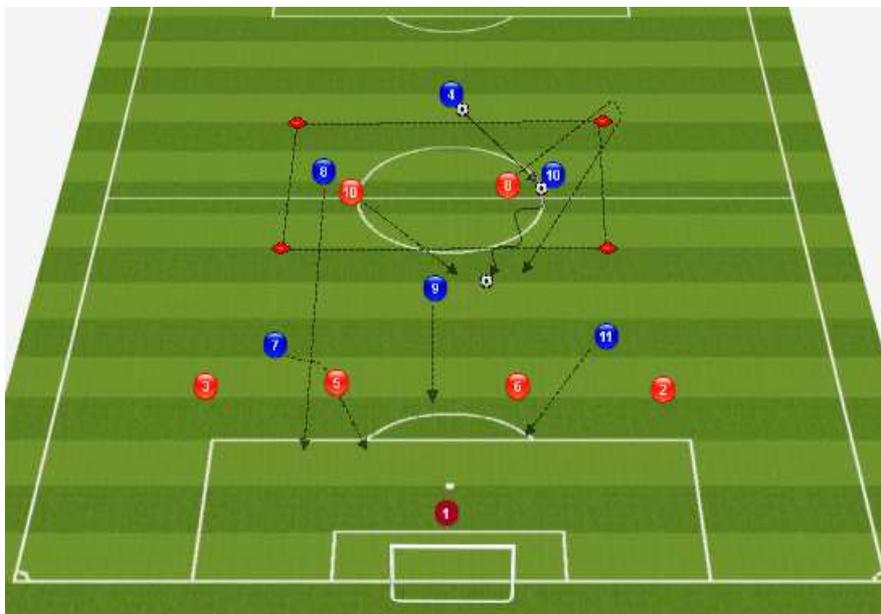
Superati i due avversari i centrocampisti andranno a sviluppare un'azione d'attacco collaborando con i tre attaccanti, con il trequartista, con le due punte o con gli esterni che hanno accompagnato l'azione a seconda del modulo che si vuole adottare.

Varianti: si possono mettere altri avversari che contrastano i difensori in uscita ed altri ancora che contrastano gli attaccanti.

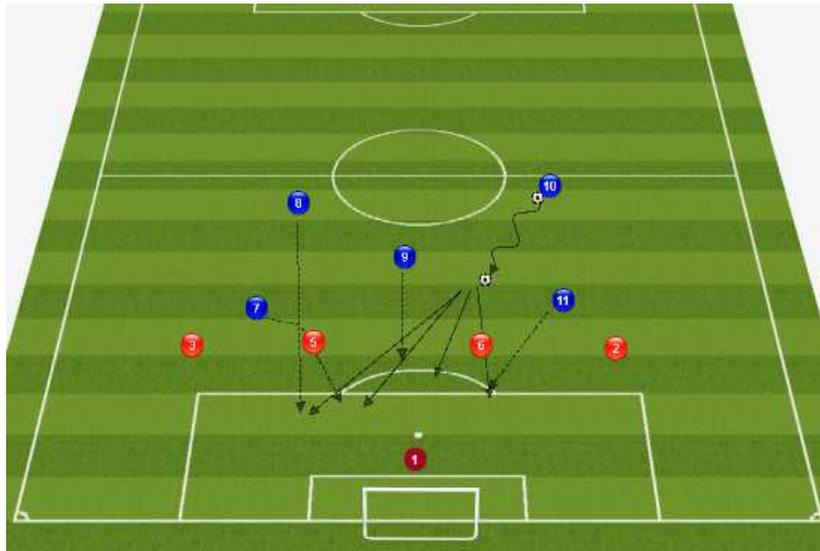


Esercizio 2:

Questa esercitazione completamente situazionale, parte con i 2 interni che sviluppano un 2 vs 2 più una sponda che è il vertice basso in un rettangolo centrale delimitato, come uno dei due interni che devono attaccare riesce ad uscire con la palla dal rettangolo inizia una azione di attacco, l'altro interno pensa subito al possibile inserimento, i 2 interni che facevano la fase di non possesso vanno a difendere, quello saltato gira intorno al cinesino e va a difendere, quello opposto difende subito.



Esercizio 3: Questa semplice esercitazione allena l'interno che ha il pallone, a giocare la palla filtrante, le punte e l'interno opposto ad attaccare bene lo spazio con tempi diversi, qui per agevolare l'esercizio chiediamo ai difensori di non scappare troppo ma di lavorare principalmente sull'intercetto, all'interno che ha la palla dopo aver eseguito un triangolo interno con la punta vicina non diamo nessun obbligo sarà lui che in base alla situazione che reputerà più vantaggiosa giocherà nello spazio a uno dei 4 giocatori che attaccano lo spazio alle spalle dei difensori

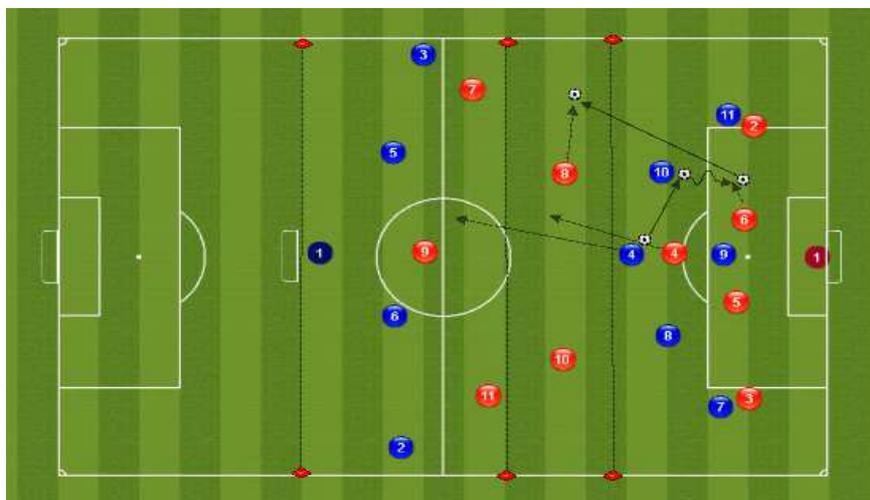


Esercitazione 4:

Il campo viene diviso in tre settori(25-10-25).

Si parte con un 6vs5 per la conclusione a rete. Se i difendenti recuperano il pallone dopo aver effettuato un numero prestabilito di tocchi possono giocarla nella zona centrale ai due interni di centrocampo, i quali andranno a sviluppare a loro volta un'azione offensiva. Uno dei centrocampisti può rientrare in aiuto dei difensori.

Variante:Nella zona di attacco si può sviluppare un 5vs4, facendo rimanere un centrocampista nella zona neutra per contrastare gli altri due centrocampisti.

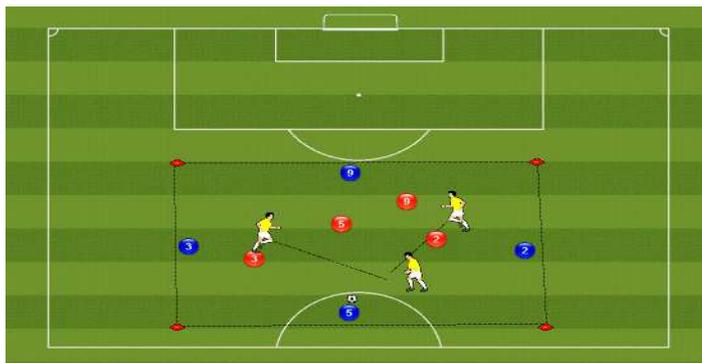


Esercitazione 5:

Possesso palla.

Movimenti del triangolo di centrocampo.

Spazio di gioco (30x25) .Si sviluppa un possesso palla 7vs3 dove i tre jolly sono i tre centrocampisti,i quali devono curare molto la postura del corpo e scaglionarsi per poter ricevere tra le linee curando molto la ricezione orientata.



Esercitazione 6:

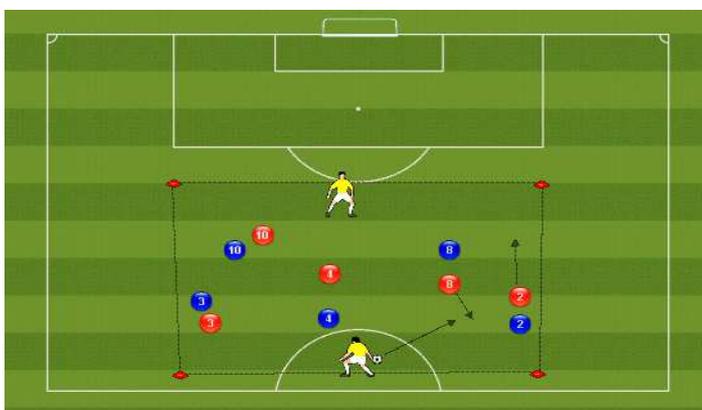
Possesso palla.

Spazio di gioco (35x30).

Si sviluppa un possesso palla 7vs5 dove i due jolly sono una punta e un difensore.

I centrocampisti in questo possesso dovranno ricorrere a continue rotazioni e accorciare molto con gli interni appena la palla arriva alla punta.

Varianti:Dopo un determinato numero di tocchi o al fischio del mister si può andare a concludere a rete.



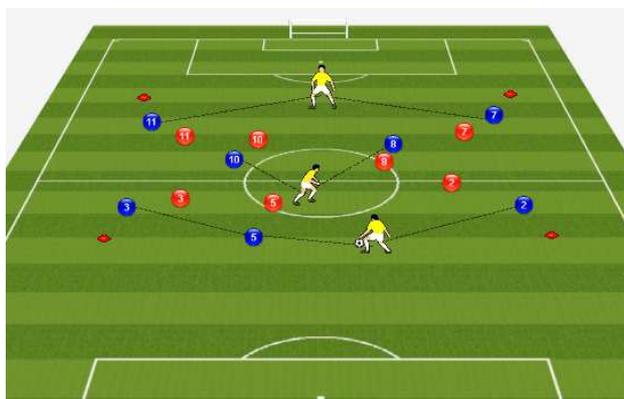
Esercitazione 7:

Possesso palla. Spazio di gioco(40x35).

Sviluppa un possesso palla 10vs7 dove abbiamo la squadra completamente schierata. I jolly sono il difensore centrale, il vertice basso di centrocampo e una punta. Questo è un possesso palla molto completo e veritiero dove gli interni di centrocampo si troveranno ad affrontare situazioni di gioco che poi si presenteranno anche in partita.

Varianti:sviluppo di un'azione offensiva con conclusione a rete.

7.

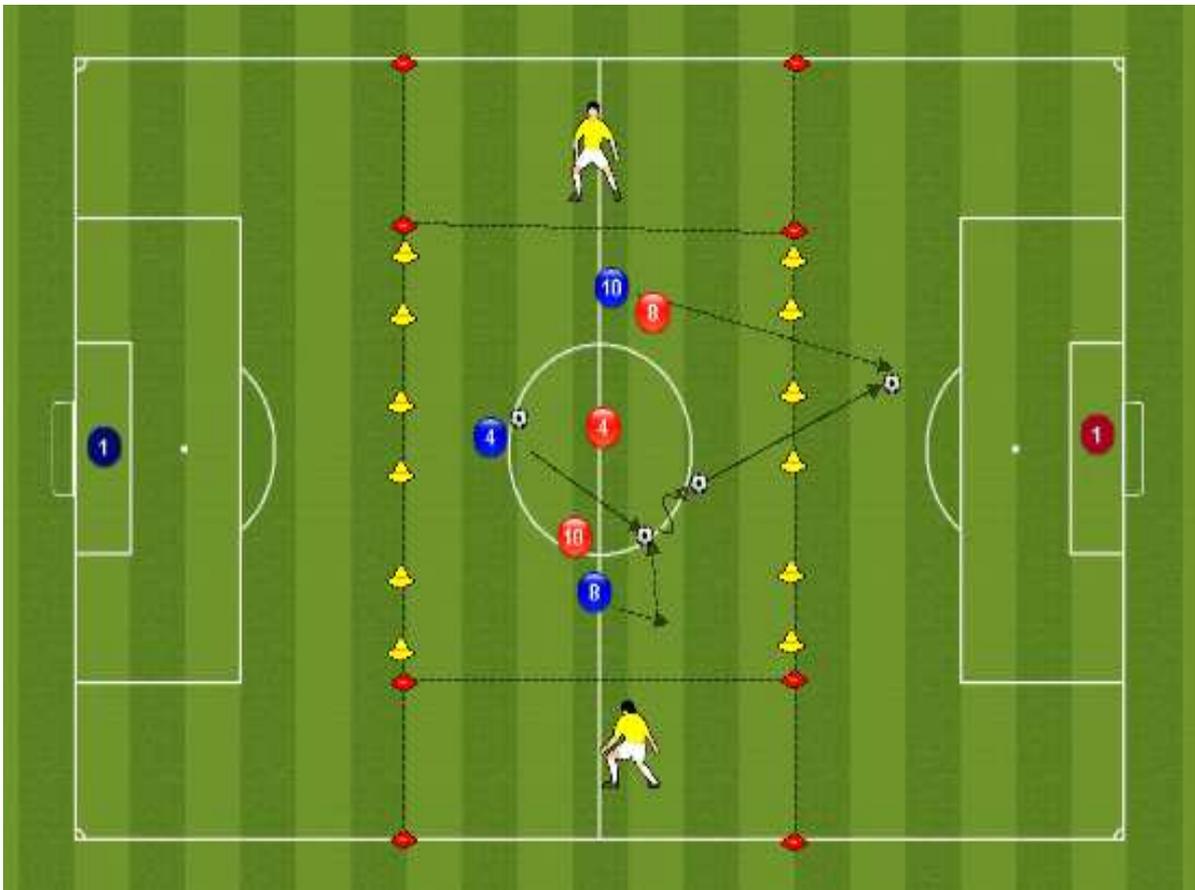


Esercitazione 8:

Si lavora su uno spazio di 40x65, cioè in ampiezza regolare e in 40 metri di lunghezza.

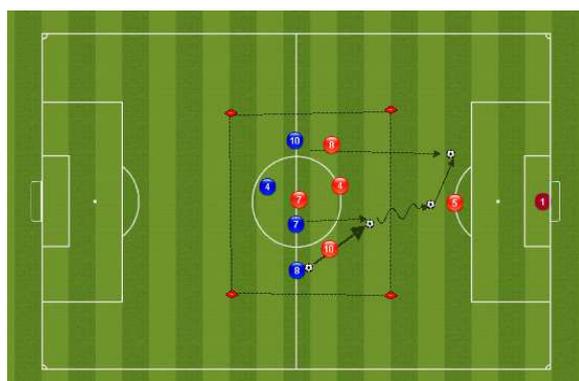
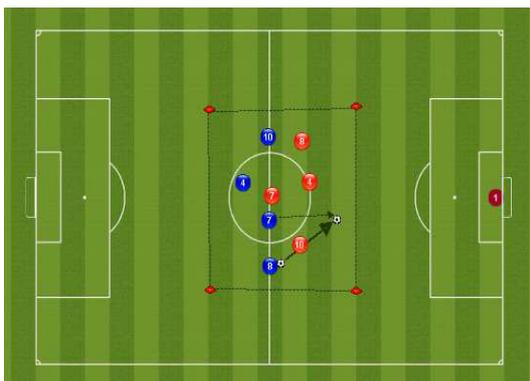
Si sviluppa un 5vs5 dove entrambe le squadre difendono 4 porticine. Il primo obiettivo è quello di segnare nelle porticine per chi è in possesso e di difenderle per chi è in non possesso, stimolando a chi è in possesso a non stare sulla stessa linea, curando molto la postura del corpo nonché la posizione di smarcamento, bensì a muoversi anche dietro le spalle degli avversari e in caso di transizione negativa cercare di recuperare subito la palla. Chi non è in possesso deve essere stimolato ad aggredire il possessore evitando i filtranti e indirizzando le traiettorie di passaggio.

Varianti: si convalida il gol solo se il compagno riceve la palla oltre la porticina. Si può fare anche un 4vs4 diminuendo l'ampiezza. Dopo aver ricevuto palla oltre la porticina si può andare a concludere a rete. L'esercitazione che vediamo nella figura sotto è un'ulteriore variante rispetto a quella descritta sopra. Qui sfruttiamo l'ampiezza con i due jolly sviluppando un possesso 5vs3



Esercitazione 9

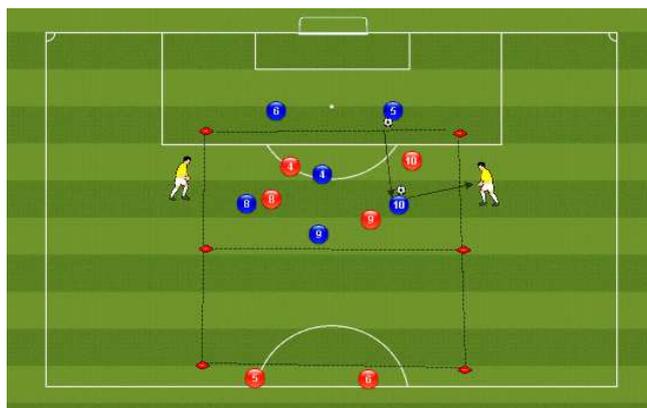
Spazio di gioco (30x25 o 25x20) dove effettuo un possesso palla direzionale 4vs4 o 3vs3 con la linea meta da difendere dando due obiettivi per fare punto: 1 se faccio 8/10 passaggi consecutivi non a muro. 2 se trovo un compagno oltre l'ultimo difendente. Questi due obiettivi in contrapposizione servono per costringere a chi è in possesso il continuo smarcamento sia laterale che in avanti stimolando così l'inserimento del centrocampista, a chi non è in possesso ad essere aggressivo limitando però i filtranti.



Esercitazione 10

Possesso palla basso 6vs6+2J

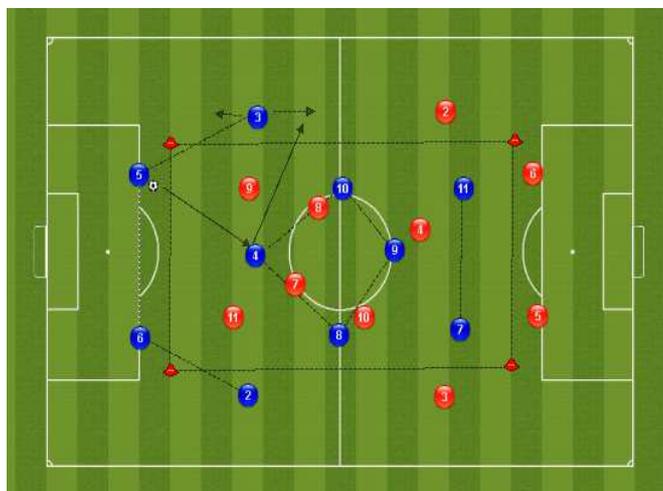
In uno spazio di gioco di 35x40 si affrontano due squadre da quattro giocatori. Ogni squadra schiera altri due giocatori (5) e (6) esternamente nel ruolo di difensori centrali. La squadra in possesso è aiutata da due jolly. I centrocampisti in non possesso appena recuperano palla la giocano ai propri difensori. A questo punto tutti tranne i difensori centrali si spostano nell'altra metà campo per sviluppare lo stesso possesso palla.



Esercitazione 11

Possesso palla. Spazio di gioco 35x55. 10Vs10

Si sviluppa un possesso palla 10vs6 in quanto ogni squadra posiziona sei giocatori all'interno dello spazio di gioco. Quattro sono i centrocampisti più il trequartista e due sono gli attaccanti. Gli altri giocatori che formeranno la linea di difesa si posizioneranno fuori dal rettangolo di gioco.



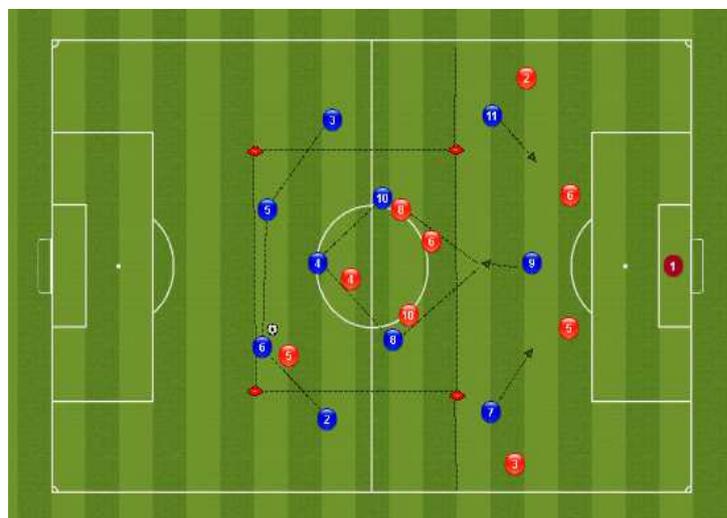
Esercitazione 12.

Possesso 5vs5+2J con azione 6vs4

Spazio di gioco 30x35

Si sviluppa un 5vs5 all'interno del rettangolo (tre centrocampisti più i due difensori centrali. Poi ci sono due jolly posizionati esternamente (2) e (3) che giocano a sostegno della squadra in possesso.

Dopo un numero stabilito di passaggi o al fischio del mister i tre centrocampisti della squadra in possesso con l'aiuto del trequartista e dei due attaccanti andranno a sviluppare un'azione contro una difesa schierata per andare alla conclusione a rete.



Esercitazione 13.

Possesso 5vs3+2J con azione 5vs4

Spazio di gioco 35x30

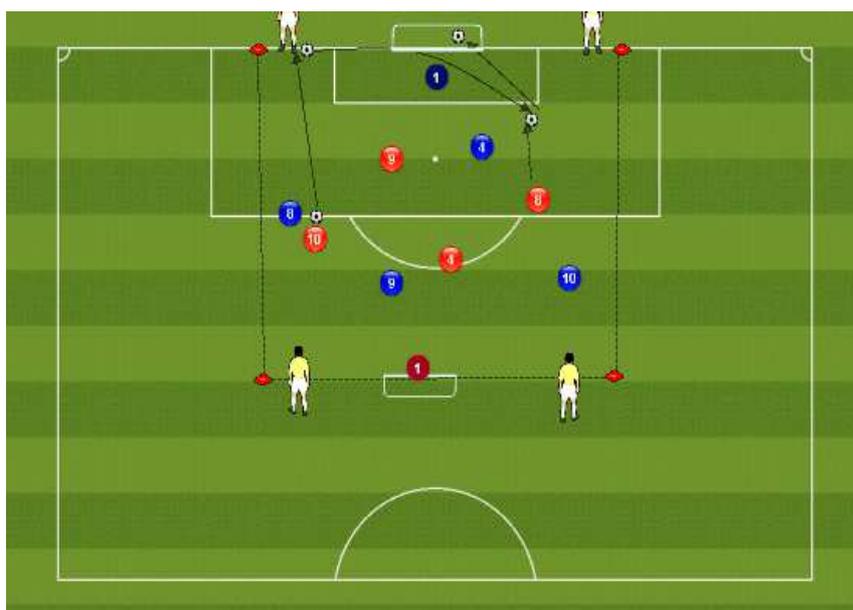
Nel rettangolo di gioco la squadra in superiorità numerica cerca di mantenere il possesso contro tre avversari. La squadra da cinque giocatori ha i tre centrocampisti più due difensori. In aiuto alla squadra in possesso ci sono due jolly esterni. Dopo un numero prestabilito di passaggi la squadra in superiorità può servire i tre compagni posti in profondità che, con l'aiuto dei due interni di centrocampo, svilupperanno un'azione per la conclusione contro una difesa schierata. Se all'interno del rettangolo la squadra in inferiorità numerica recupera la palla prova a mantenere il possesso

con l'aiuto dei due jolly.



Esercitazione 14

Partita 4vs4+4sponde.



Spazio di gioco: 32x25

Descrizione

Si gioca una partita a tre squadre. Due squadre si affrontano in campo 4vs4, avvalendosi dell'aiuto dei giocatori della terza squadra che fungono da sponde. Il gol è valido dopo almeno una sponda.

Con questa esercitazione andiamo a stimolare soprattutto le transizioni positive e negative, nonché lo smarcamento, il marcamento, il tiro, gli uno vs uno.

L'IMPORTANZA DELLA MOTIVAZIONE, DELL'ATTEGGIAMENTO, DELLA COMUNICAZIONE E DELLA CONCENTRAZIONE.

Fino ad ora abbiamo parlato esclusivamente di moduli, tattica, esercitazioni utili per migliorare la qualità del gioco della propria squadra...ok tutto vero e tutto utile, ma io penso che tutto ciò non sia sufficiente per raggiungere i risultati e gli obiettivi prefissati se vengono a mancare altri requisiti altrettanto importanti quali: motivazione, atteggiamento positivo e propositivo, attenzione e concentrazione, comunicazione e di conseguenza un'ottima coesione di squadra.

Motivazione: si dice spesso nel calcio che a parità di valori (tecnici, tattici, atletici) in campo, spesso siano le squadre più motivate a prevalere. Per cui un buon allenatore deve essere in grado di motivare nel giusto modo il proprio gruppo, magari facendosi aiutare anche da un professionista quando esso lo ritenga necessario. L'allenatore deve essere in grado anche di influenzare l'orientamento motivazionale del giocatore, fornendo nella conduzione dell'allenamento rinforzi finalizzati alla valorizzazione dell'impegno ed alla convinzione che le abilità tecniche e fisiche possano essere progressivamente migliorate, attraverso gli allenamenti.

Atteggiamento: la psicologia definisce l'atteggiamento come una "predisposizione appresa a reagire prevedibilmente favorevole o sfavorevole, nei confronti di un oggetto, una persona o una situazione". Ed a proposito di ciò, vorrei citare alcuni suggerimenti che ci ha fornito Sergio Borra (amministratore delegato di Dale Carnegie Italia) ed il primo è: "ricordate che ciò che vi ha portato fin qui, non servirà a portarvi fino a lì, ossia tutto il bagaglio di conoscenze, abilità, competenze che vi ha portato al livello attuale non è detto che sia sufficiente per portarvi ad un livello successivo di crescita". Il secondo è: "se vuoi qualcosa che non hai mai avuto, devi essere pronto e disposto a fare qualcosa che non hai mai fatto!". Per cui l'atteggiamento col quale si affronta il futuro, con le sue sfide le sue difficoltà, è essenziale!. Se si vuole progredire non bisogna accontentarsi di ciò che si è fatto fino ad oggi e bisogna essere sempre aperti alle novità. Concludendo è il 'modo' in cui si affronta la realtà che fa la differenza.

Comunicazione: la comunicazione tra l'allenatore e la squadra e tra gli stessi giocatori in campo è un altro aspetto fondamentale. Comunicazione verbale e non.

Concentrazione: un altro aspetto importante, secondo me, è la concentrazione e l'attenzione, che ogni singolo giocatore e la squadra, in generale, deve avere durante l'arco della stagione negli allenamenti e nelle partite, ma anche nella vita di tutti i giorni. La concentrazione è uno dei fattori chiave delle prestazioni eccellenti.

“La concentrazione è un aspetto fondamentale dell'essere calciatore...ogni cosa che fai durante il giorno è tesa a permettere di restare concentrati per quei 90 minuti durante la partita”(Edwin Van Der Sar).

L'attenzione si può definire come l'abilità a dirigere i processi mentali così da selezionare ed elaborare le informazioni necessarie a svolgere un compito in modo efficace. Per cui un giocatore che ha grandi abilità nel prevedere lo svolgimento futuro delle azioni, dimostrandosi veloce e preciso nell'analizzare e nel selezionare le decisioni da prendere in quel dato momento, avrà dei vantaggi enormi rispetto agli altri durante la partita. Infatti il giocatore di alto livello è in grado di avere una lettura del gioco anticipata, di elaborare solo gli stimoli rilevanti per quella determinata azione e ciò gli consente di avere più tempo a disposizione per prendere le giuste decisioni, il tempo di analisi è ridotto, la risposta è immediata e spesso è la soluzione più pertinente.

Coesione di squadra: la coesione è l'elemento fondamentale che trasforma un gruppo disorganizzato di persone in una squadra, favorendo la prestazione e la soddisfazione dei giocatori. “La coesione è un processo dinamico che riflette la tendenza dei componenti di un gruppo a riunirsi e a rimanere assieme per raggiungere i propri obiettivi.(Carron,1988) La capacità degli atleti di impegnarsi insieme sugli stessi obiettivi tecnico-tattici ha un'importanza fondamentale.

La comunicazione tra i giocatori è importantissima ai fini della coesione, così come se aumenta la comunicazione, sia sul compito che nel sociale, aumenta la coesione. Tanto più è forte la coesione, tanto più gli atleti diventano disponibili verso i compagni.

Conclusioni

Il giocatore apprende solo quando l'esercitazione ripropone le problematiche tecnico-tattiche e psicofisiche che poi dovrà affrontare durante la gara. L'esercitazioni proposte, tese a stimolare le abilità specifiche del calciatore, devono seguire un percorso didattico progressivo che tende a creare automatismi integrati con le diverse richieste situazionali, innescando così condizioni favorevoli all'apprendimento specifico. Ciò è perseguibile tramite l'allenamento funzionale ed integrato attraverso esercitazioni che ripropongono le caratteristiche della gara o attraverso alte percentuali di esercizi speciali da ripetere ad alti livelli di intensità. Per poter fare delle esercitazioni di qualità, non possiamo non tener conto delle conoscenze e delle abilità tecniche dei singoli giocatori e adattare, quindi, al livello del contesto in cui ci troviamo.

Io penso che gli esercizi per migliorare le abilità tecniche e fisiche sono senza dubbio importanti, ma praticarli senza relazione e connessione al gioco li rende poco attrattivi," il giocatore nell'apprendere necessita sempre di una connessione con il gioco per motivarsi".

La mia volontà, con questa tesi, è stata quella di mettere sotto la lente d'ingrandimento i movimenti dell'interno di centrocampo, cercando di offrire degli spunti su un ruolo difficile, importante, affascinante ed al quale si possono dare numerose interpretazioni. Il gioco del calcio è in continua evoluzione ed i giocatori si sono dovuti adattare alla riduzione degli spazi nello sviluppo della manovra, così come all'aumento della velocità dei flussi di gioco e quindi oggi, più di prima, ci vogliono giocatori "intelligenti". Giocatori dotati tecnicamente e fisicamente, ma soprattutto che sappiano cosa, come, quando e dove fare una determinata giocata in una specifica situazione di gioco. Ed a questo proposito, penso, che anche piccoli dettagli possono fare una grande differenza. I centrocampisti, vista la loro zona del campo in cui giocano, devono avere la capacità di smarcarsi e di mettersi sempre in condizione di poter ricevere la palla in situazioni ottimali per il proseguimento della manovra ed, in questo, la postura del corpo è di una grande importanza. Così come assume una grande importanza la comunicazione, visiva e non, con i propri compagni per poter fare dei movimenti con i giusti tempi di gioco e adeguati alla situazione richiesta.

Il giocatore in possesso della palla ed i giocatori senza, devono essere in grado di interpretare i diversi comportamenti sia in attacco che in difesa così da scegliere tra tutte le opzioni che hanno a disposizione la più congrua, per poi metterla in pratica a vantaggio della propria squadra.

Le esercitazioni specifiche da me proposte vogliono essere dei suggerimenti per far sì che, poi, i giocatori riescano a prendere delle decisioni da soli," apprendimento implicito".

Il compito dell'allenatore deve essere anche quello di saper creare unione all'interno del gruppo, creare "un senso di gruppo", per facilitare così la collaborazione reciproca, l'interdipendenza tra i membri del gruppo e saper portare ogni giocatore a parlare la stessa lingua, fatta non solo di schemi o di parole, ma anche di gesti, di codici, di sguardi e a guardare con gli stessi occhi, così da interpretare ogni situazione allo stesso modo. Come ho già detto in precedenza, giocare bene a calcio non è saper effettuare bene un gesto tecnico, saper calciare bene la palla ecc., bensì è come un giocatore interpreta e miscela tutte queste azioni, questi gesti in funzione della situazione di gioco (particolare zona del campo, posizione degli avversari e dei propri

compagni di squadra.

Concludendo, il calcio è uno sport di squadra e, penso, che un gruppo dotato tecnicamente, con un'ottima organizzazione tattica e con delle grandi capacità condizionali, possa ottenere ottimi risultati.

Ma se si vuole l'eccellenza non si può prescindere da un'ottima organizzazione scientifica, nel voler trasmettere al gruppo, attraverso il lavoro, valori fondamentali, quali sono quelli che riguardano l'aspetto psicologico e comunicativo. Il ruolo del centrocampista è un ruolo di fondamentale importanza e affascinante proprio perchè, secondo me, nei giocatori evoluti e di alto livello, è la massima espressione di tutte queste qualità.

Un sentito ringraziamento a tutti i docenti che hanno contribuito ad aumentare le mie conoscenze, così come a tutti gli amici del corso con i quali ho condiviso questa esperienza.

Bibliografia

Tubi V.

-La formazione psicologica di un allenatore di calcio.

Canestro M. D'Andrea V.

-Allenare gli sviluppi del modulo 1-4-3-1-2.

Viscidi M.

-Giochi di posizione.

-I moderni possessi palla per ruolo.

Fabris Fabrizio Lattuca U.M.

-Analisi e strumenti per un calcio moderno