

Settore Tecnico F.I.G.C.

Corso UEFA Pro Licence 2006 - 07



**Considerazione sul
sistema di gioco**

4 - 3 - 2 - 1

Autore : Stefano ERANIO

Relatore : Dott. Franco FERRARI

INDICE

Premessa	pag. 3
Costruzione e deduzione del sistema.....	pag. 5
Caratteristiche dei giocatori.....	pag. 8
Vantaggi del 4-3-2-1.....	pag. 13
Svantaggi del 4-3-2-1.....	pag. 14
La fase offensiva del 4-3-2-1 contro i sistemi di gioco più praticati:	
- Vs 4-4-2.....	pag. 15
- Vs 4-3-3.....	pag. 24
La contrapposizione difensiva del 4-3-2-1 Vs 4-4-2.....	pag. 33
Metodologie e conclusioni	pag. 38
Legenda	pag.42

PREMESSA

Nel gioco del calcio, indipendentemente si giochi ad uomo o a zona, il fondamento tattico principale deve essere l'organizzazione; l'allenatore deve riuscire a trasferire al gruppo le proprie competenze ed idee per far sì che tutti “ parlino la stessa lingua “. Io ho avuto la fortuna di trasformare quello che da ragazzino era un gioco nella mia professione, il calciatore ed in seguito l'allenatore, e, con l'esperienza acquisita negli anni di carriera ho cercato di ipotizzare diversi sistemi di gioco e come avrei potuto valorizzare le qualità dei giocatori e soprattutto senza alterare gli equilibri della squadra, nel rispetto del momento storico delle regole del gioco.

Premesso che per me l'allenatore bravo è quello che fa”meno danni”, ho cercato di rispettare il ruolo di ogni singolo giocatore senza sminuire mai le loro caratteristiche, e, se non possibile, cercando alternative valide per la loro crescita.

La prima ipotesi è stato il 4:4:2, un sistema di gioco che ti permette di coprire meglio ogni zona del campo, agevolando soprattutto la fase difensiva ma, per le poche alternative in fase offensiva, l'ho tralasciato.

La seconda ipotesi che ho analizzato è stato il 3:4:1:2; in questo sistema di gioco sugli esterni vengono spesso impiegati giocatori con caratteristiche prettamente difensive, non permettendoti così di svolgere altrettanto bene la fase di attacco.

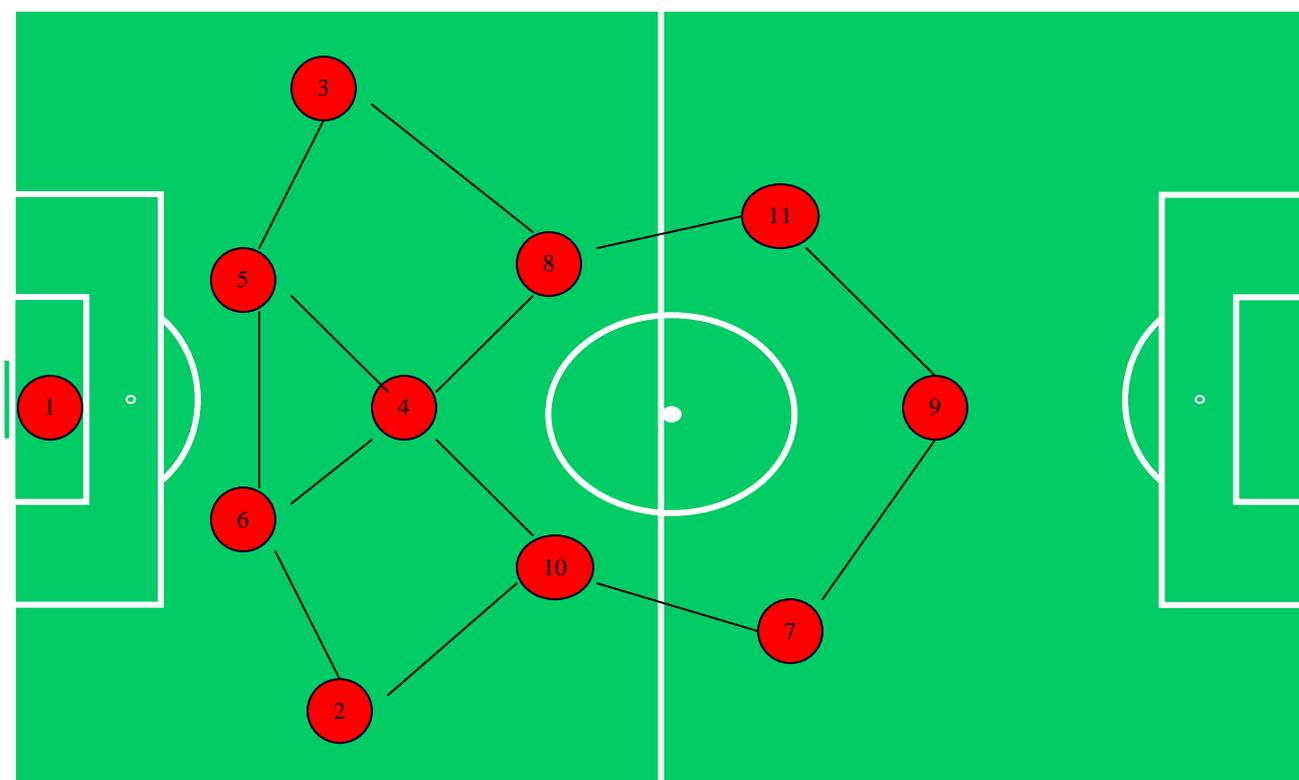
La terza ipotesi il 4:3:2:1, a parer mio è quella che ti permette di schierare un buon numero di giocatori con spiccate caratteristiche offensive, senza intaccare gli equilibri in fase di non possesso; inoltre è un sistema di gioco poco utilizzato oggi giorno dagli allenatori e proprio per questo di difficile lettura da parte degli avversari.

COSTRUZIONE E DEDUZIONE DEL SISTEMA

Con questo sistema di gioco, come da figura 1, la disposizione in campo forma molti triangoli, agevolando così la costruzione del gioco ed il possesso palla; in questo modo si possono avere giocate in avanti guadagnando campo attraverso tagli ed interscambi senza dare punti di riferimento e lasciando spesso libere le corsie laterali per l'inserimento di terzini di fascia o dei due interni di centrocampo, creando spesso la superiorità numerica.

Questo sistema inoltre permette di avere molte soluzioni di passaggio trasmettendo convinzione e sicurezza ad ogni singolo giocatore.

FIGURA 1



CARATTERISTICHE DEL 4: 3: 2: 1

Il 4- 3- 2- 1 si caratterizza in due blocchi: quello difensivo, composto da quattro difensori in linea e tre centrocampisti (un playmaker davanti alla difesa + due interni di centrocampo) e quello offensivo formato da un centravanti vertice alto + due mezze punte posizionate dietro a formare un triangolo che assieme agli esterni difensivi ed agli interni di centrocampo vanno a creare le due catene di destra e di sinistra.

Questa divisione in blocchi è prettamente didattica e non vuol dire che ci sia una precisa divisione dei compiti tra i giocatori che devono difendere e quelli che devono attaccare, anche perché nel gioco moderno si va sempre più alla ricerca del giocatore duttile che permette alla squadra di semplificare il mantenimento degli equilibri in entrambe le fasi (fase di possesso e fase di non possesso).

Premesso che nella fase di non possesso tutta la squadra deve cercare di rientrare sotto la linea della palla e per questo gli attaccanti devono iniziare un movimento a scalare per ritardare l'avanzamento degli avversari e addirittura per conquistare palla, il momento tipico per proteggere la propria porta sarà svolto dal reparto difensivo e dal reparto di centrocampo che deve fungere da schermo difensivo coprendo il campo in ampiezza.

Fase offensiva

Invece in fase offensiva ai tre centrocampisti si chiede di sostenere il trio d'attacco con inserimenti sia in profondità, oppure di allargarsi sugli esterni per lo sviluppo del gioco sulle fasce, in particolare con la collaborazione dei terzini.

La particolarità di questo sistema è la presenza di due mezze punte dietro ad un solo attaccante.

È importante che questi tre giocatori si scaglionino in modo da formare un triangolo con un vertice alto (centravanti), mai piatti (sulla stessa linea).

Questa disposizione ti permette di creare spesso densità a centrocampo, creando così la superiorità numerica ed in funzione della disposizione degli avversari

La posizione in campo delle due mezze punte potrà variare allargandosi o stringendosi senza dare grossi punti di riferimento.

Le caratteristiche richieste da questo sistema di gioco sono : una buona proprietà di palleggio associata a movimenti coordinati fra tutti i giocatori.

Il consiglio è giocare facile e veloce.

Sono molto importanti i tempi di gioco e proprio per questo sono fondamentali i movimenti senza palla degli interpreti.

CARATTERISTICHE DEI GIOCATORI NEL SISTEMA 4- 3- 2- 1

Portiere

Il portiere deve essere attento e reattivo, abile tanto fra i pali che nelle uscite, garantendo sicurezza alla squadra, giocando tatticamente con il reparto.

Questo significa che l'estremo difensore dovrà accompagnare la squadra nella fase offensiva, pronto nell'eventualità ad intervenire in copertura nelle palle lunghe giocate alle spalle della difesa e nei cambi di gioco dell'avversario.

Difensori laterali

Con il passare del tempo il ruolo del terzino laterale è diventato sempre più importante per il gioco corale della squadra.

Se prima si richiedevano caratteristiche prettamente difensive, con l'evoluzione del calcio il difensore esterno deve, oltre che saper marcare e contrastare, avere senso tattico, essere capace a leggere le situazioni, coprire gli spazi laterali e centrali attraverso diagonali ed ancor più capace di iniziare la manovra da dietro ed in fase offensiva sfruttare gli spazi liberi lasciati dai compagni con inserimenti per andare al cross o alla conclusione a rete.

Dal punto di vista fisico/atletico deve essere veloce e resistente (capacità condizionali); dal punto di vista tecnico deve avere la capacità di gestione palla nel gioco corto e la precisione nel calcio lungo, bravo nel gioco aereo e, visto che oggi gli si chiede molta partecipazione in fase offensiva, deve essere bravo a crossare.

Centrali difensivi

La prerogativa principale dei difensori centrali è certamente la velocità per essere agevolati nei recuperi, nella marcatura e nell'interdizione e certamente devono essere bravi sulle palle alte.

Giocando con la coppia centrale è difficile trovare una squadra che abbia due giocatori con le stesse caratteristiche; quasi sempre essi si compensano : uno avrà doti tecnico tattiche eccelse con la capacità di anticipare le situazioni di gioco e l'altro molto più bravo in fase di marcatura.

Il giocatore perfetto che occupa quella posizione dovrebbe essere dotato di grande carisma capace di comandare un intero reparto...il cosiddetto leader.

Centrocampista centrale (Playmaker)

Nel modulo di cui stiamo parlando il centromediano o playmaker, come si usa chiamarlo nel calcio moderno, ricopre certamente un ruolo chiave, fondamentale per la costruzione del gioco, considerato a parer mio il geometra della squadra, colui che in fase difensiva è situato davanti alla difesa come schermo garantendo sempre equilibrio, chiamato a coprire gli spazi lasciati spesso dai terzini di fascia per continui sganciamenti in avanti ed in fase offensiva sempre presente a supportare sia gli interni di centrocampo sia le punte, garantendo loro sempre lo scarico facile per un rapido scorrimento o per il cambio di gioco.

Deve essere bravo tatticamente, dotato di buon dinamismo e soprattutto di grande tecnica e personalità.

Centrocampisti interni

I mediani interni devono avere grande capacità aerobica e, se si aggiunge una buona dose di tecnica, ancor meglio perché in questo sistema di gioco si richiede molta partecipazione sia in fase di possesso che di non possesso.

Devono fungere da stantuffi capaci di interdire, capaci di leggere le situazioni eseguendo coperture preventive in caso di perdita di

palla, a volte trovandosi sulla linea difensiva come quarto difensore, quando la difesa è costretta a scivolare da una parte.

Tatticamente devono essere molto bravi ed avere molta conoscenza del reparto.

Mezze punte

Certamente alle due mezze punte si chiede di portare fantasia ed imprevedibilità nel gioco offensivo ma non solo, devono essere bravi tatticamente e saper leggere ogni momento della gara, poiché devono interagire con i due interni di centrocampo ed i due esterni difensivi.

Essere molto bravi negli inserimenti a supporto della sola punta, capaci di occupare razionalmente gli spazi sia in fase offensiva che in fase difensiva.

Centroavanti

In questo sistema di gioco la prima punta svolge un compito molto importante e tutt'altro che semplice, perché gli si chiede di giocare come sponda, perciò quasi sempre spalle alla porta per facilitare l'inserimento dei compagni da dietro.

Certamente deve essere dotato di buona struttura fisica , bravo di

testa, che sappia coprire molto bene la palla per agevolare l'uscita della squadra, ruolo dispendioso di grande sacrificio, trovandosi da solo.

Inoltre deve saper coprire il campo in ampiezza ed in profondità, evitando di andare ad occupare le corsie laterali.

Vantaggi del 4- 3- 2- 1

1-- Indubbiamente per la difesa a quattro si ha una razionalizzazione degli spazi molto più semplice, storicamente più consolidata e per questo molto più assimilabile che una difesa a tre, specialmente per le giovani leve.

2 -- Più facilità sia nella copertura degli spazi (specialmente quelli centrali), sia nei raddoppi , permettendoti di attuare sia il pressing offensivo che ultra offensivo.

3 -- La possibilità di controllare la partita attraverso il possesso palla.

4 -- La catena di destra e quella di sinistra (composta dal difensore laterale, interno di centrocampo e la mezza punta) garantiscono imprevedibilità e di conseguenza pericolosità attraverso continui inserimenti da dietro: tagli , interscambi e sovrapposizioni.

5 -- La possibilità di valorizzare giocatori come le mezze punte spesso utilizzate fuori ruolo e mortificate nella loro possibile fantasia.

6 -- Schieramento prettamente offensivo che valorizza molto la fantasia dei singoli senza tralasciare l'organizzazione tattica.

7 -- Con lo schieramento dei tre centrocampisti centrali si viene tutelati quando si vanno ad incontrare squadre che giocano con il trequartista.

8 -- Compattezza di squadra.

Svantaggi

1 -- Il rischio di non poter sviluppare un gioco adeguato nel caso di eccessiva staticità dei giocatori, prediligendo di ricevere palla da fermi.

2 -- Giocando con le due mezze punte interne non si favorisce l'1 > 1 sulle fasce, come accade invece in altri sistemi.

3 -- Per la disposizione in campo 4 difensori + tre centrocampisti centrali necessita un'attenzione costante da parte dei reparti.

Ci si potrebbe scoprire sulle ripartenze avversarie e sui cambi di gioco.

4 -- C'è bisogno di un'ottima condizione fisica da parte dei centrocampisti centrali che spesso vengono chiamati in aiuto dei laterali difensivi che rischiano di trovarsi alcune volte in situazioni di inferiorità numerica, specialmente quando si gioca contro sistemi che sfruttano molto le fasce laterali.

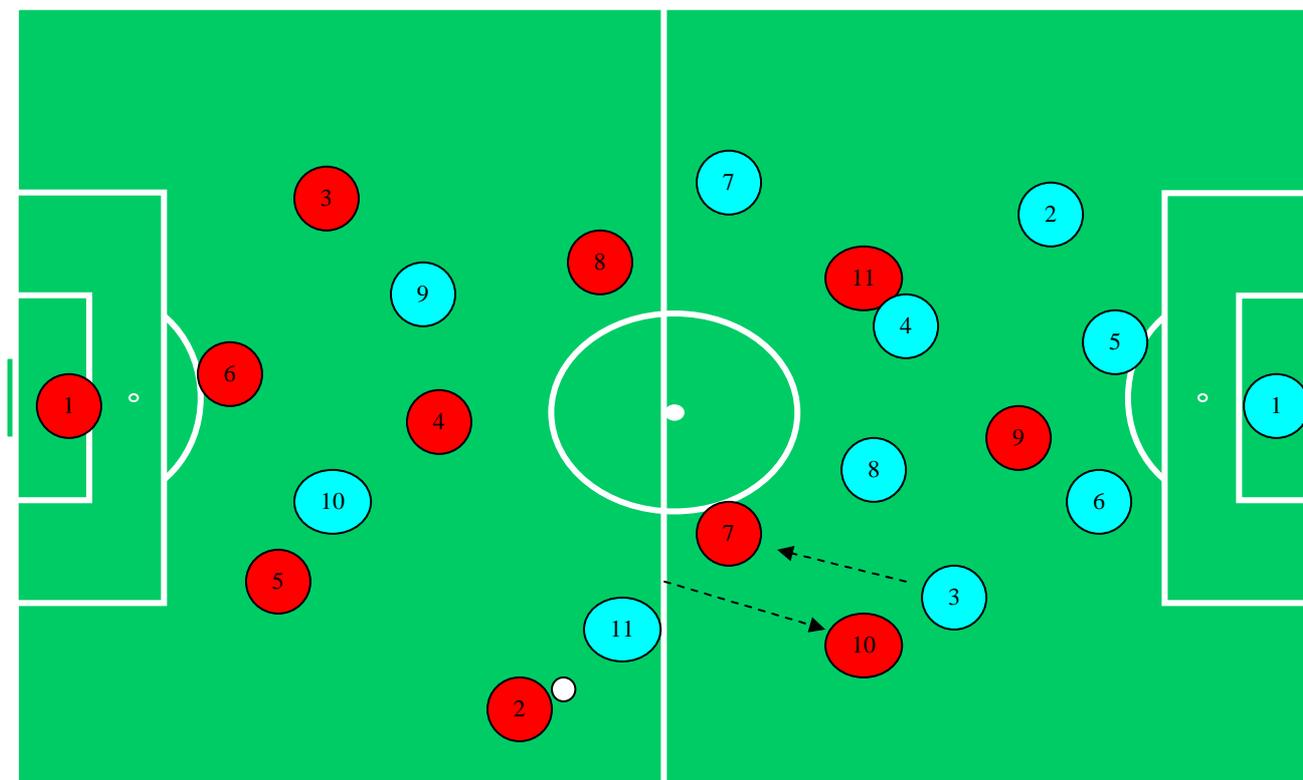
La fase offensiva del 4- 3 -2- 1 contro i sistemi di gioco più praticati

4- 3- 2- 1 > 4 -4- 2

Analizzando la fase offensiva del 4- 3- 2- 1 contro altri sistemi di gioco, nascono le seguenti riflessioni: affrontiamo una squadra che schiera un 4- 4- 2 classico.

Prendendo in esame le opzioni d'attacco del nostro 4- 3 -2- 1, per mettere in difficoltà l'avversario cerchiamo di analizzare questa situazione di gioco: con palla esterna al n°2 (la terale difensivo dx) attraverso un movimento combinato fra interno di centrocampo n°10 con la mezza punta n°7, (fig. 2)

FIGURA 2

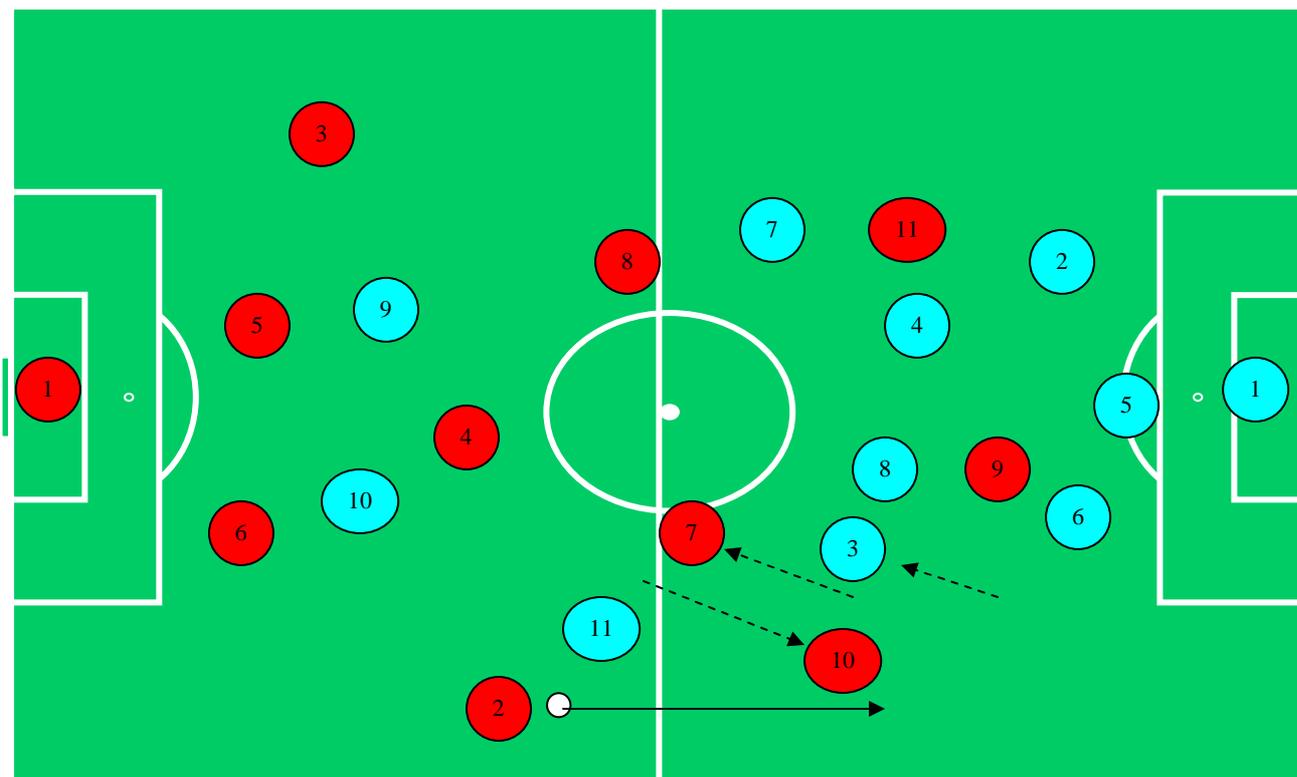


interscambiandosi uno andrà in profondità (n°10), l'altro verrà incontro (n°7), occupando una posizione interna.

Questo interscambio mette in difficoltà l'avversario n°3, il quale deve decidere rapidamente se seguire il movimento rientrante della mezza punta 7, o marcare il 10.

Se dovesse seguire il 7, avremmo la possibilità di effettuare un semplice passaggio al 10 con il 2 a rimorchio per un eventuale cross per gli inserimenti del 9, 11 e 8. (fig. 3)

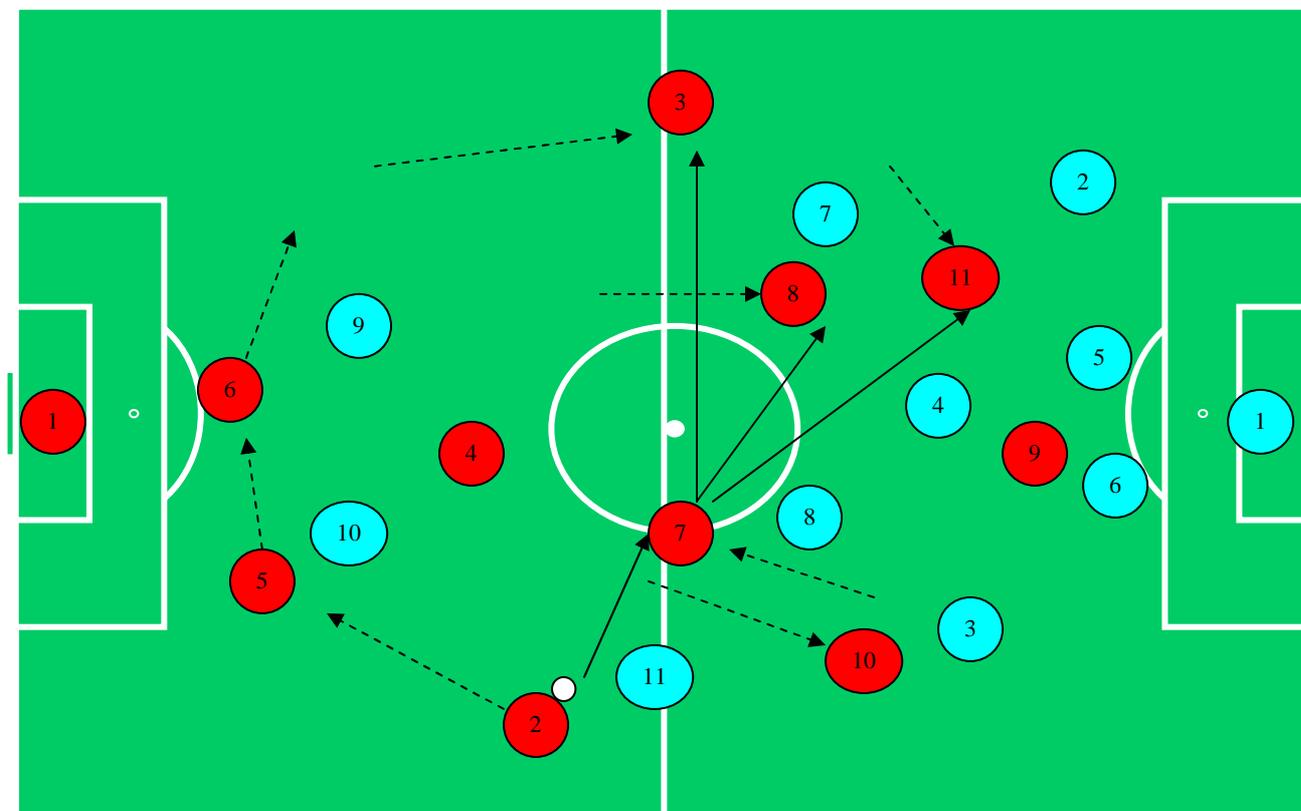
FIGURA 3



Nel caso l'avversario n°3 scegliesse di marcare il 10, ecco che il 7 sarà libero di ricevere palla e scegliere tra le opzioni di gioco rappresentate in fig. 4.

Importante ricordare in caso si cambiasse gioco chiamando in causa il nostro n° 3, il n° 2 dovrà velocemente fare la diagonale difensiva per ricomporre un blocco difensivo adeguato .

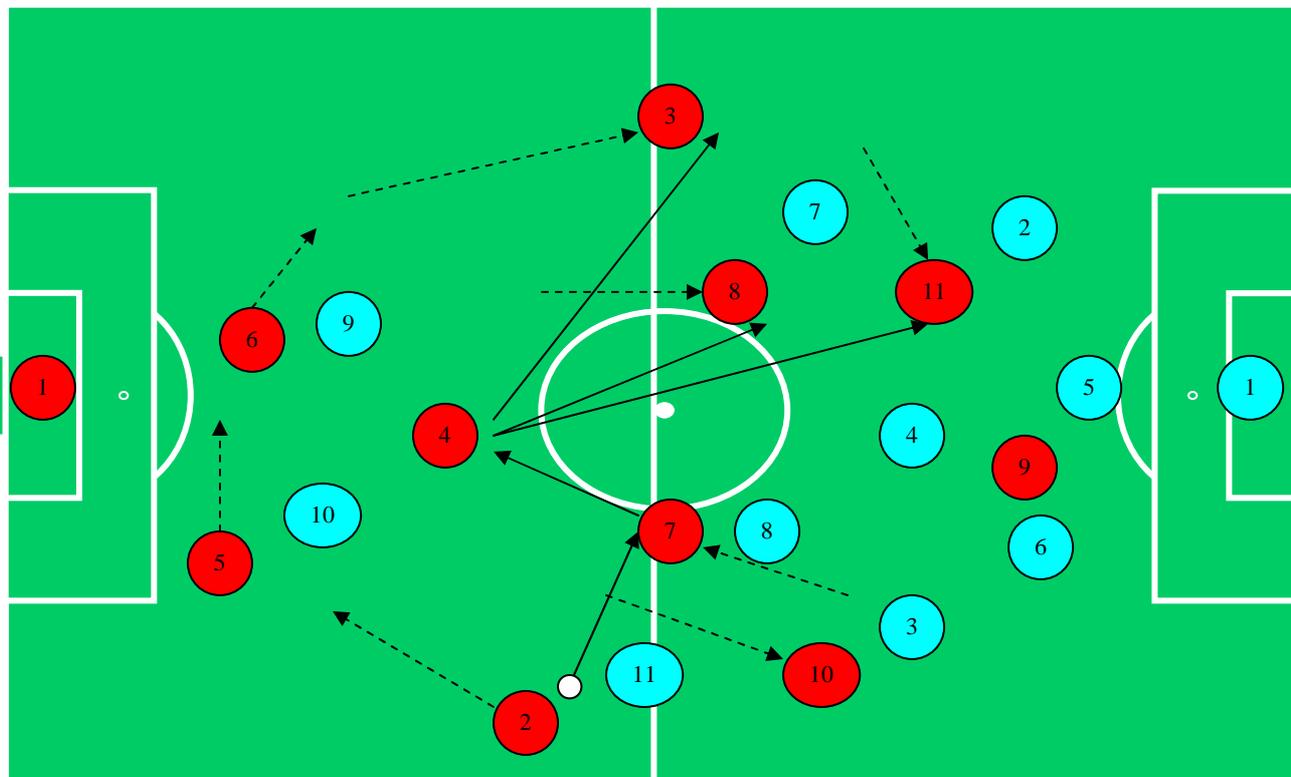
FIGURA 4



Come si nota sempre in fig. 4 quanto siano importanti i movimenti coordinati e diversi fra loro, effettuati ai tempi giusti, fra interno di centrocampo ad uscire (n°8) e la mezza punta (n°11) ad entrare.

Come si nota nella figura successiva (fig. n°5), se il centrocampista avversario (n°8) dovesse seguire la nostra mezza punta n°7, quest'ultimo dopo aver ricevuto palla dovrà effettuare uno scarico sul n°4, aprendo così altre opzioni di gioco:

FIGURA 5



Passaggio per l' 8 che si smarca arretrando, passaggio per il taglio all'interno dell'11, passaggio per l'inserimento del 3 da dietro, in questo caso i due centrali scivolano verso sinistra, con il 2 che chiude la diagonale per ricompattare il reparto difensivo.

Se si decidesse di attaccare centralmente, si dovrebbe sfruttare la superiorità numerica per la densità creata dai tre centrocampisti più le due mezze punte, costringendo così la squadra avversaria (schierata con un 4-4-2) di scegliere se rimanere in inferiorità numerica centralmente o stringere gli esterni di centrocampo, scoprendo le fasce oppure di far uscire il difensore centrale di parte

su palla ad un 3\4ista, stringendo il terzino di parte ed usando i due centrocampisti interni come schermi ombra davanti ai due 3\4isti?

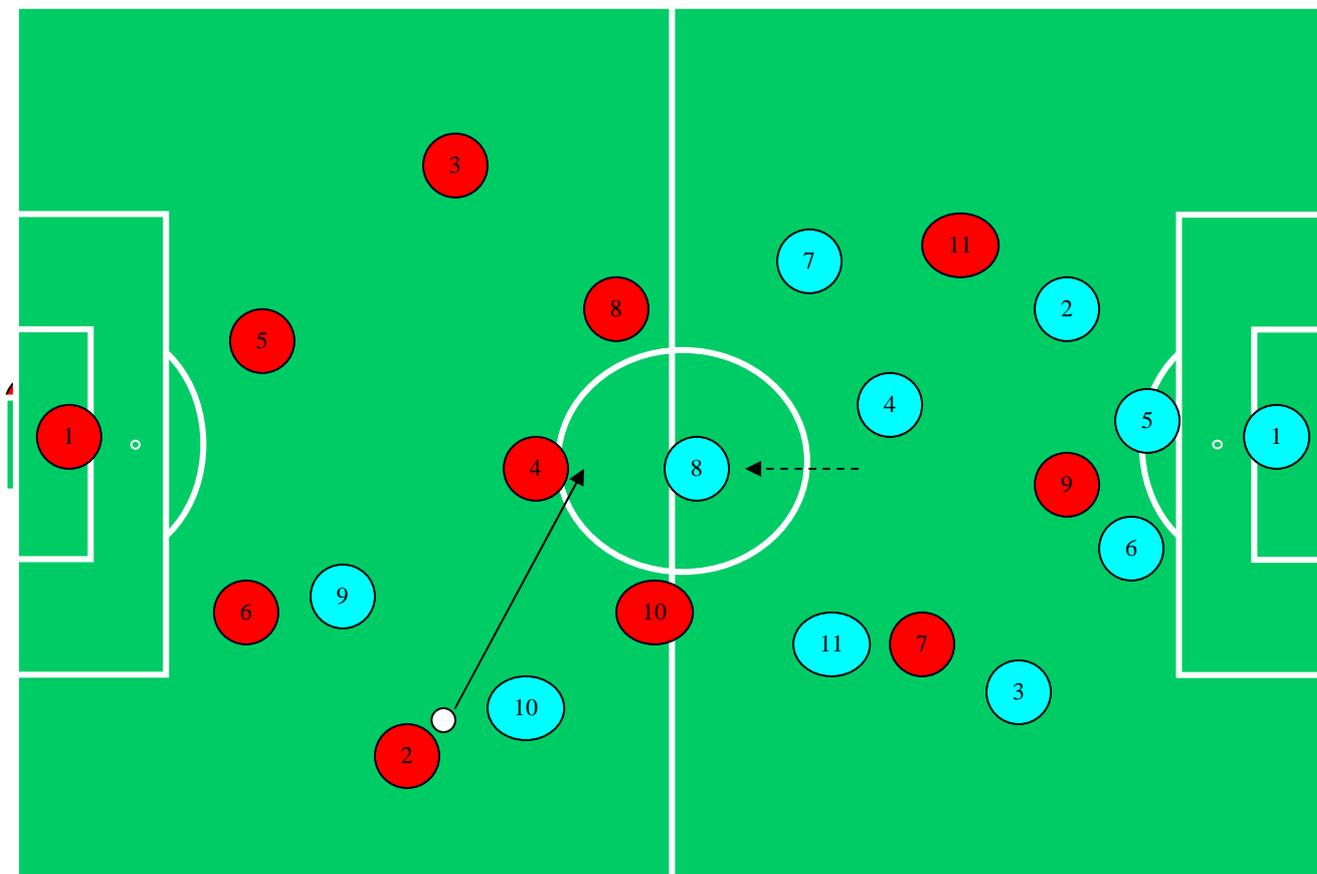
Nella fig. 6 si vede che il n°10 avversario aggredisce il possessore di palla n°2 e nello stesso tempo il n°9 si avvicina al nostro n°6 impedendo lo scarico dietro, ecco che il terzino (n°2) passa al n°4 mettendo in difficoltà la squadra avversaria.

Infatti come si vede in figura, nella fascia centrale del campo troviamo il n°4 (possessore di palla), gli interni di centrocampo 8 e 10 le mezze punte 11 e 7 contro i soli 4 e 8 avversari.

Gli stessi dovranno così decidere come limitarli, vediamo che se il n°8 aggredisce il n°4, crea una situazione pericolosa di inferiorità numerica, lasciando liberi l'8 ed il 10 nonché l'11 ed il 7 fra le linee.

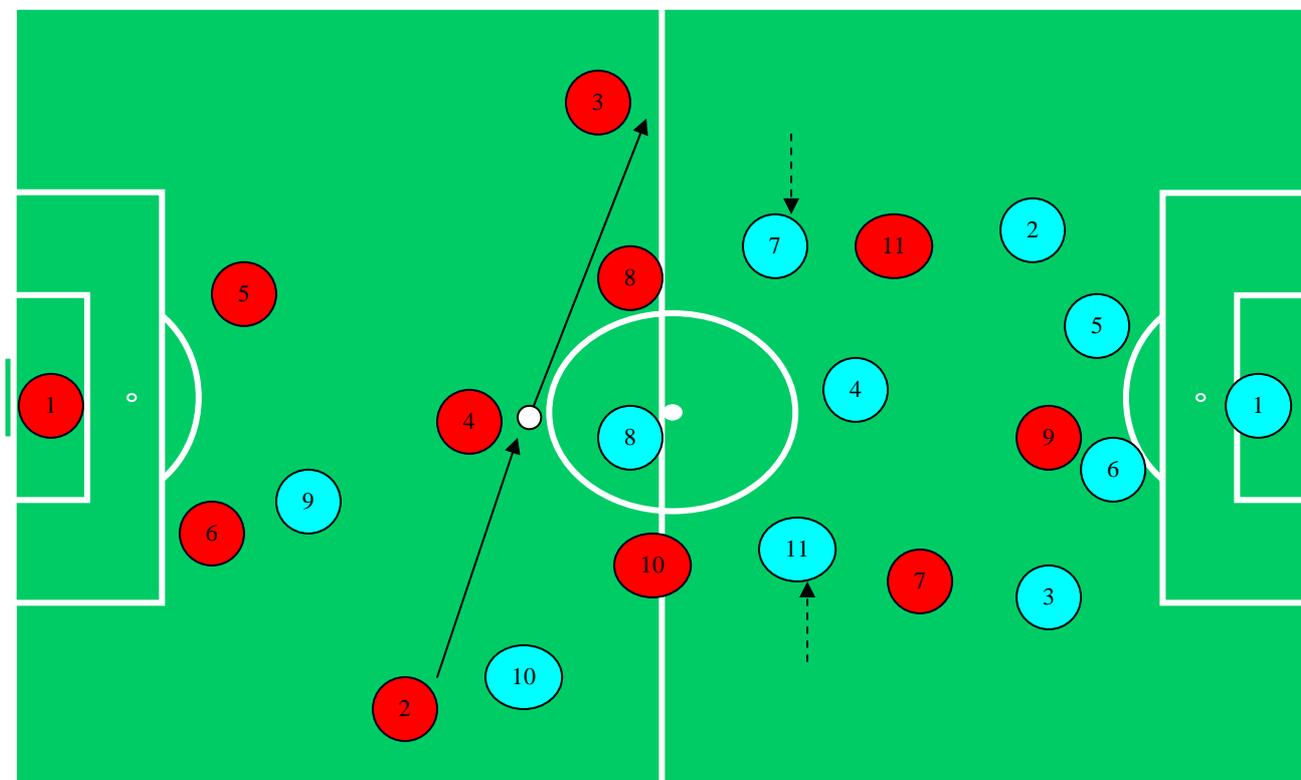
Se invece i due centrocampisti avversari decidessero di rimanere in posizione come schermo difensivo, ecco si dovrà optare una situazione di gioco sfruttando l'ampiezza del campo, in questo caso chiamando in causa l'intera catena di sx (3, 8 e 11) con movimento ad abbassarsi ed allargarsi di 8, l'inserimento lungo la fascia del terzino 3, il taglio della mezza punta 11, creando così molte problematiche specialmente agli esterni opposti. (come in fig. 5)

FIGURA 6



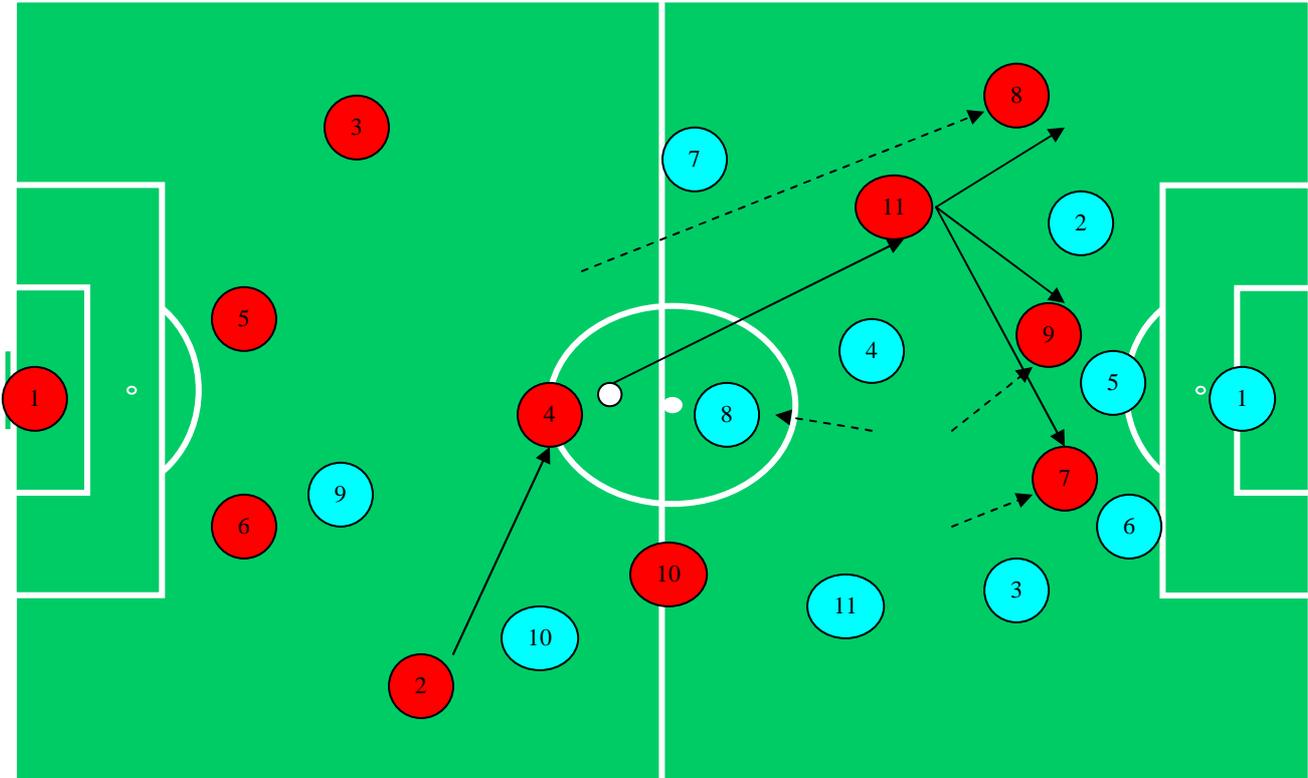
Anche se l'avversario decidesse di stringere con gli esterni 7 e 11 in aiuto dei due centrocampisti centrali, rimarrebbero liberi da marcature le nostre due mezze punte 11 e 7, come si nota in fig. 7 e permettendo l'inserimento da dietro dei laterali difensivi (in questo caso del n°3) sulle corsie laterali.

FIGURA 7



Se invece si riuscisse a verticalizzare su una delle due mezze punte fra le linee, come si vede nella figura successiva (fig. 8), si aprirebbero molte possibilità per attaccare l'avversario, sia verticalmente per andare alla conclusione, sia lateralmente sulle corsie esterne per arrivare al cross.

FIGURA 8



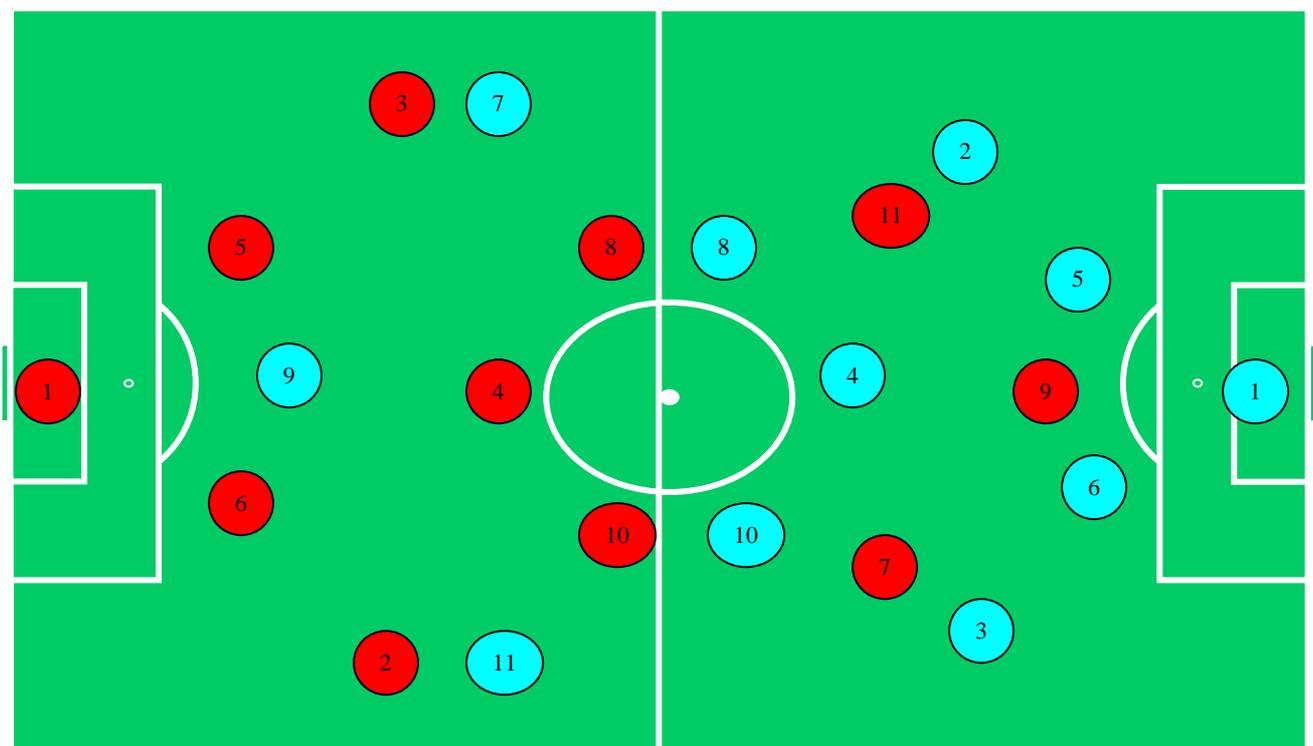
4-3-2-1 > 4-3-3

Adesso cerchiamo di analizzare la contrapposizione offensiva del nostro 4-3-2-1 contro il 4-3-3 col quale, se svolto in maniera adeguata, si riesce a coprire molto bene tutto il campo in fase difensiva, come si vede nella figura 9.

Contro questo modulo di gioco a centrocampo si ha una disposizione speculare, perché tutte e due le squadre schierano i tre centrocampisti, di cui uno il metodista.

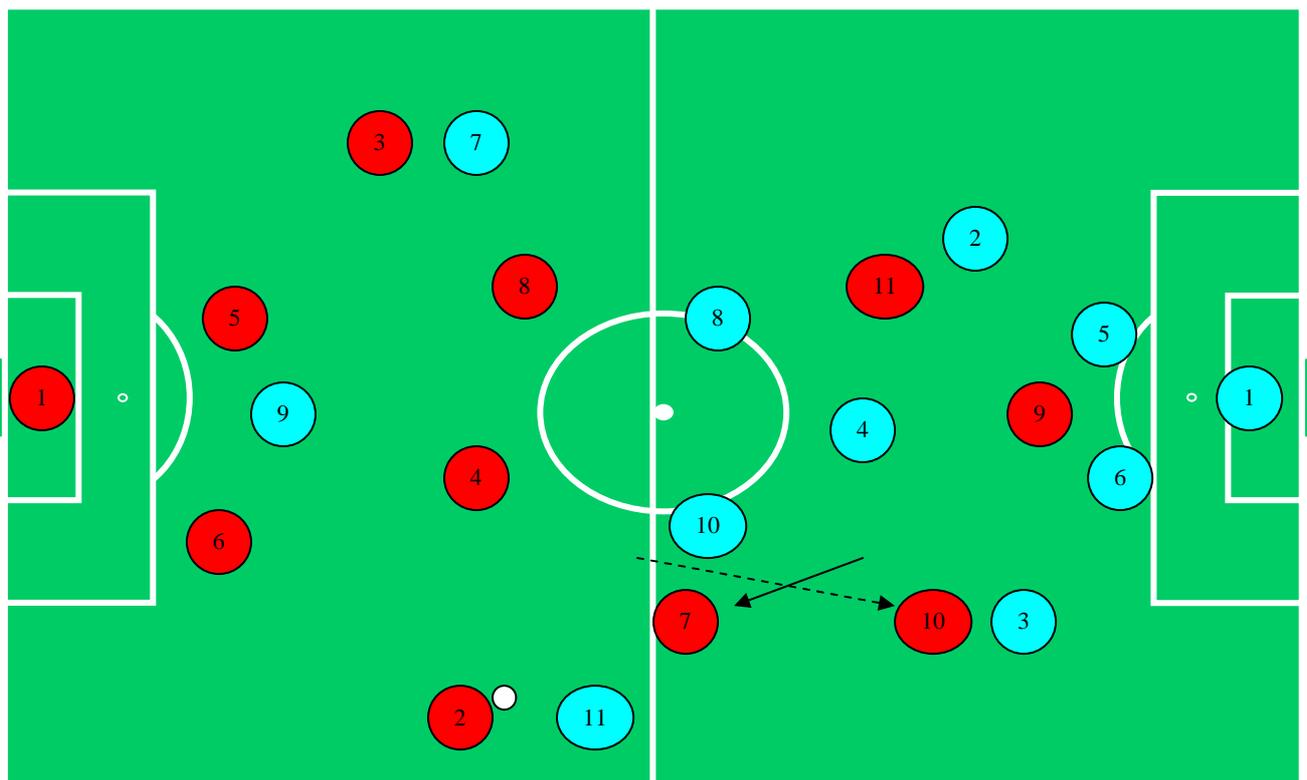
La presenza delle nostre due mezze punte poste in quella posizione obbligherebbe i due terzini avversari a stringere giocando vicini ai due centrali, lasciandoci l'1 > 1 fra i nostri terzini e le ali avversarie.

FIGURA 9



Se riusciamo a lavorare correttamente con le due catene di dx e sx, in questo caso di dx con palla al nostro n°2 (come si vede in fig. 10) con cambi di posizione fra il nostro interno n°10 e la nostra mezza punta n°7, si creerebbero notevoli problemi all'avversario, perché l'interno di centrocampo 10 si butta in profondità all'esterno, mentre il 7 viene incontro, creando così un disagio al n°3 ed al n°10 avversari, in quanto i due giocatori devono decidere chi deve prendere in consegna il centrocampista e chi la mezza punta.

FIGURA 10

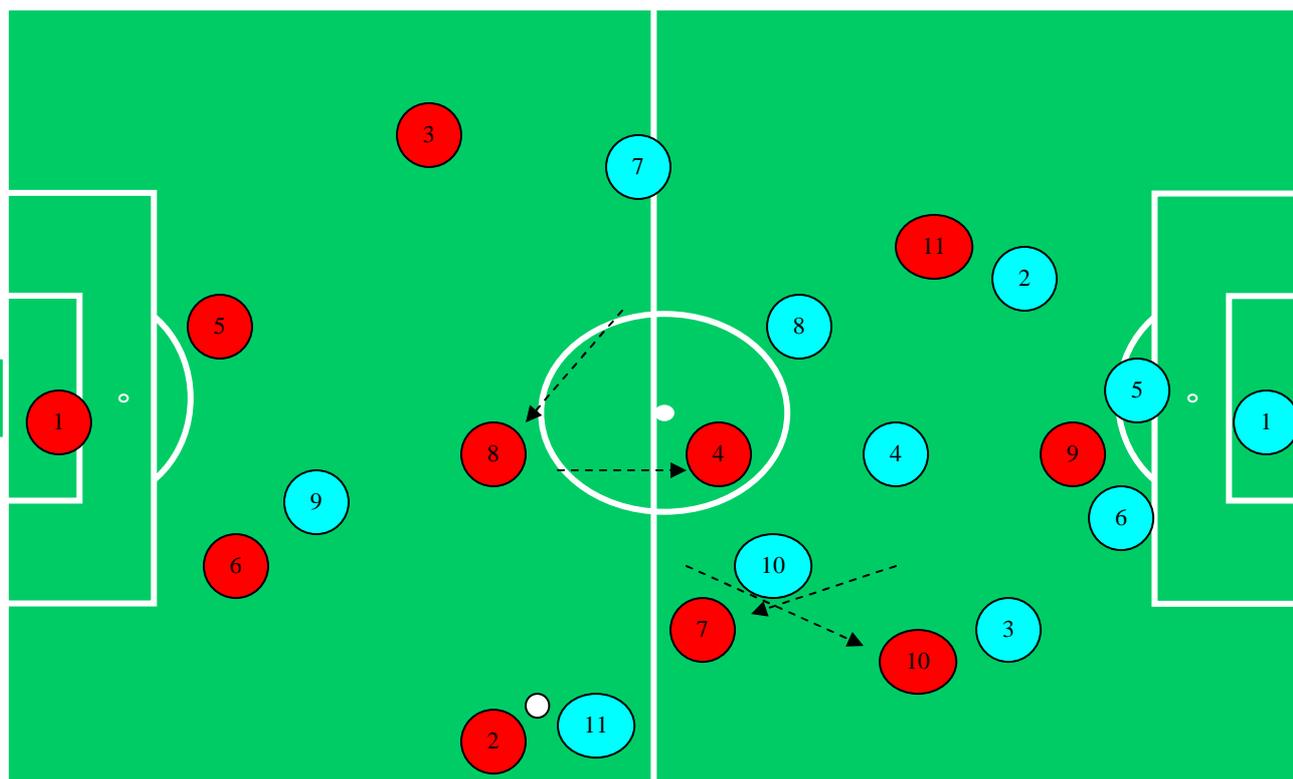


Dando per scontato che, coordinandosi bene, i due avversari riescano a marcare i nostri due giocatori, si aprirebbero altre

soluzioni di gioco: il nostro esterno difensivo potrà servire il nostro playmaker n°4, libero da marcature.

Ma come spesso accade, se il nostro avversario dovesse andare in marcatura del nostro metodista, ecco che si attua una rotazione con un interno di centrocampo (per liberarne uno che successivamente imposti l'azione), come si vede in fig.11: il 4 si alza, portando via l'uomo e l' 8 si abbassa a prendere palla.

FIGURA 11

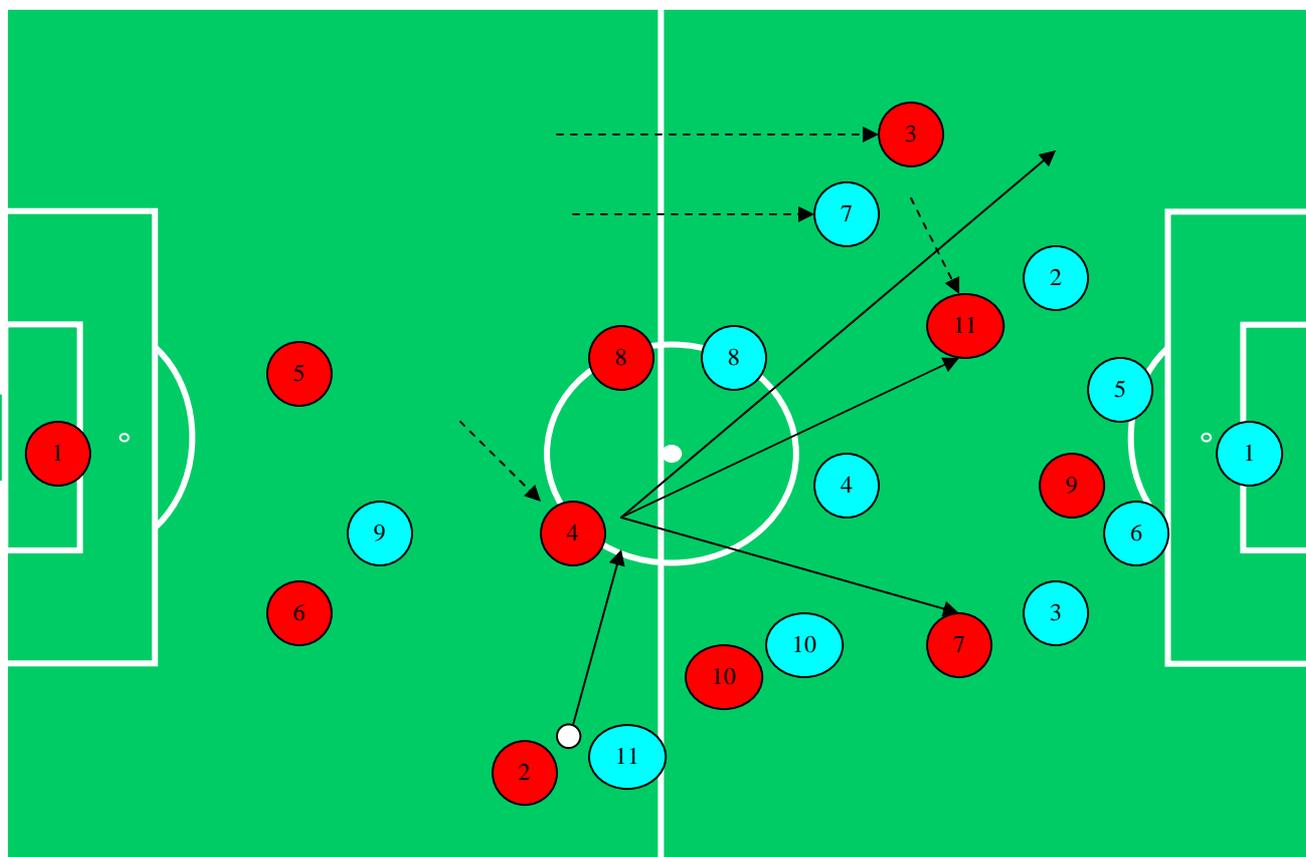


Se come spesso accade il nostro metodista n°4 dovesse essere libero, si aprirebero interessanti giocate : palla al n°11 tra le linee, costringendo il n° 2 avversario a seguirlo, lasciando così sguarnita

la fascia per un eventuale inserimento del laterale sx n°3 e costringendo alla copertura il n°7 avversario.

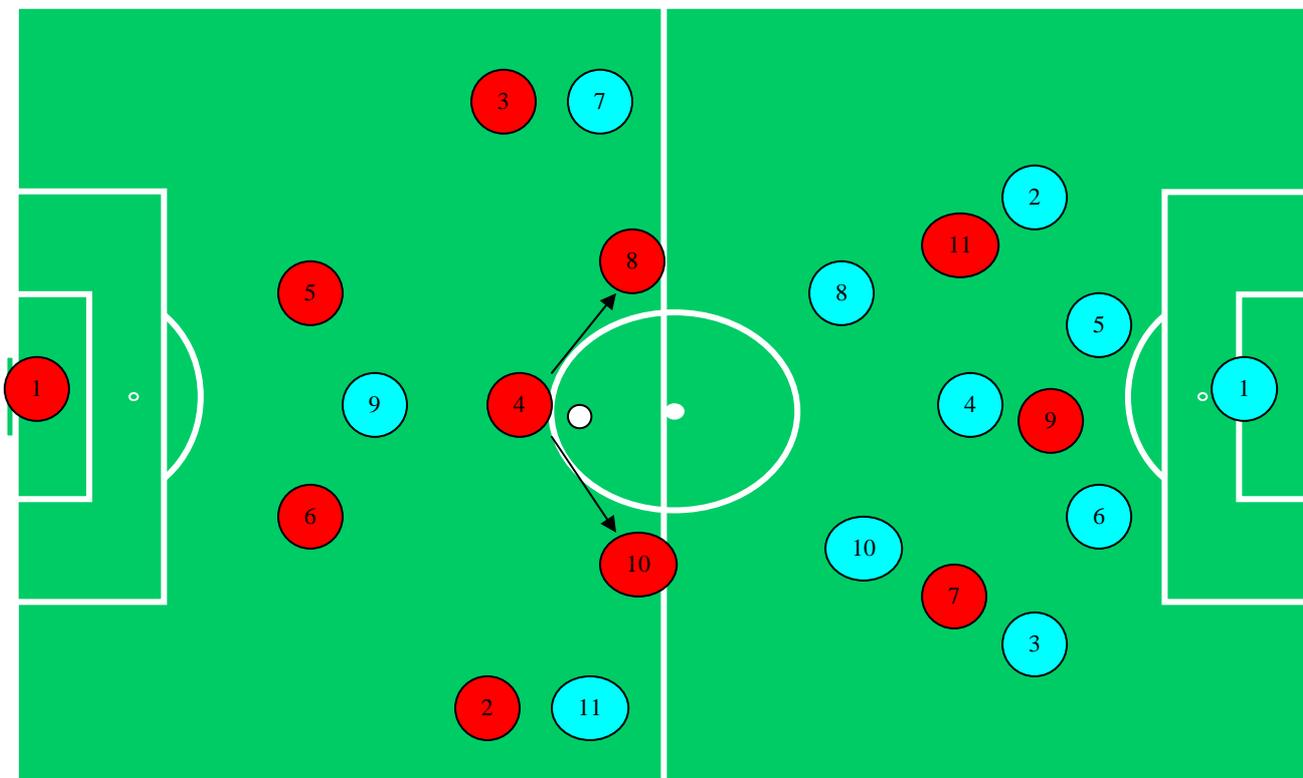
L'alternativa potrebbe essere passare la palla alla nostra mezza punta n°7 sul lato forte, dove andrà nell'1 > 1 contro l'esterno difensivo avversario n°3. Fig. 12

FIGURA 12



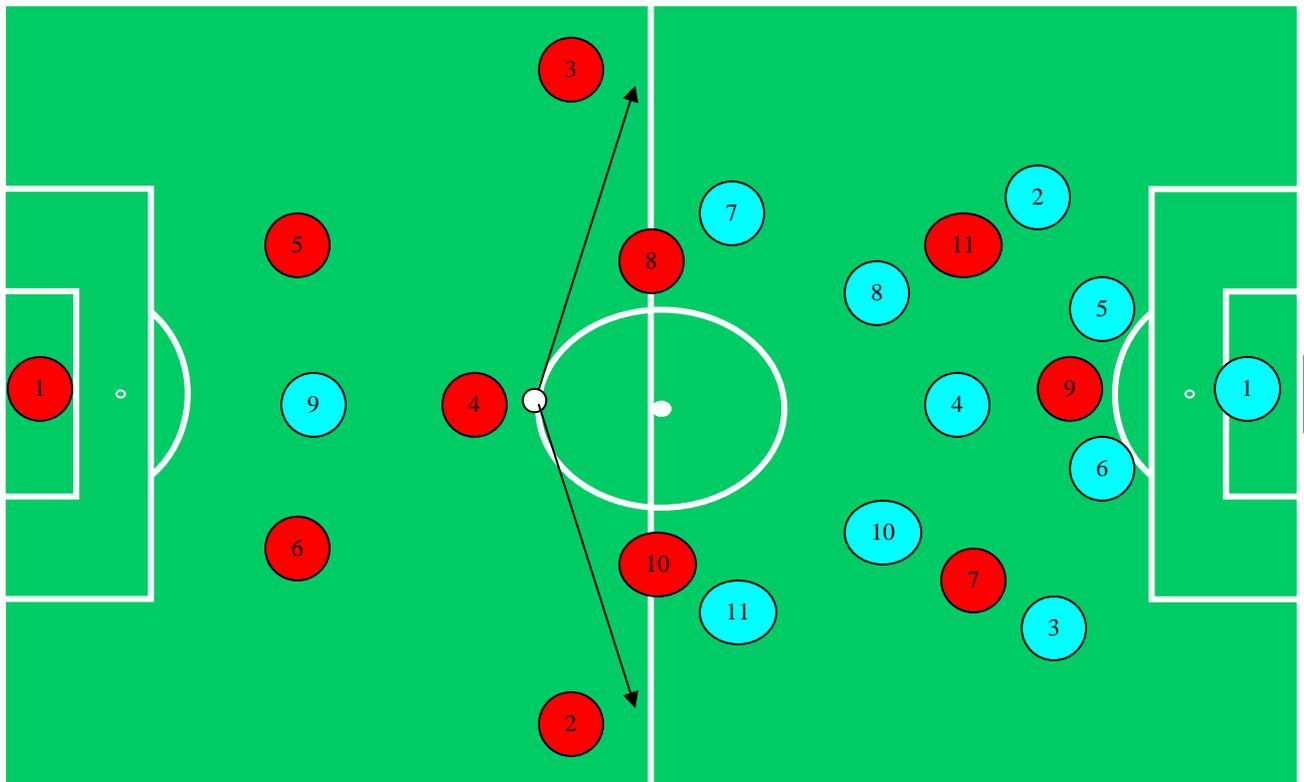
In alternativa come si vede nella fig. 13, con palla al nostro n°2, il movimento della nostra mezza punta n°7 che prima si allarga e poi viene incontro, mentre l'interno n°10 si butta all'e spalle per ricevere in profondità, con l'altra mezza punta n°11 che stringe posizionandosi fra le linee.

FIGURA 14



Se i due interni avversari 8 e 10 decidessero di abbassarsi in protezione difensiva e le due ali 7 e 11 stringessero avvicinandosi ai nostri interni di centrocampo 8 e 10, avremo comunque la possibilità di allargare il gioco sulle fasce con l'inserimento dei nostri esterni bassi 2 e 3. (fig. 15)

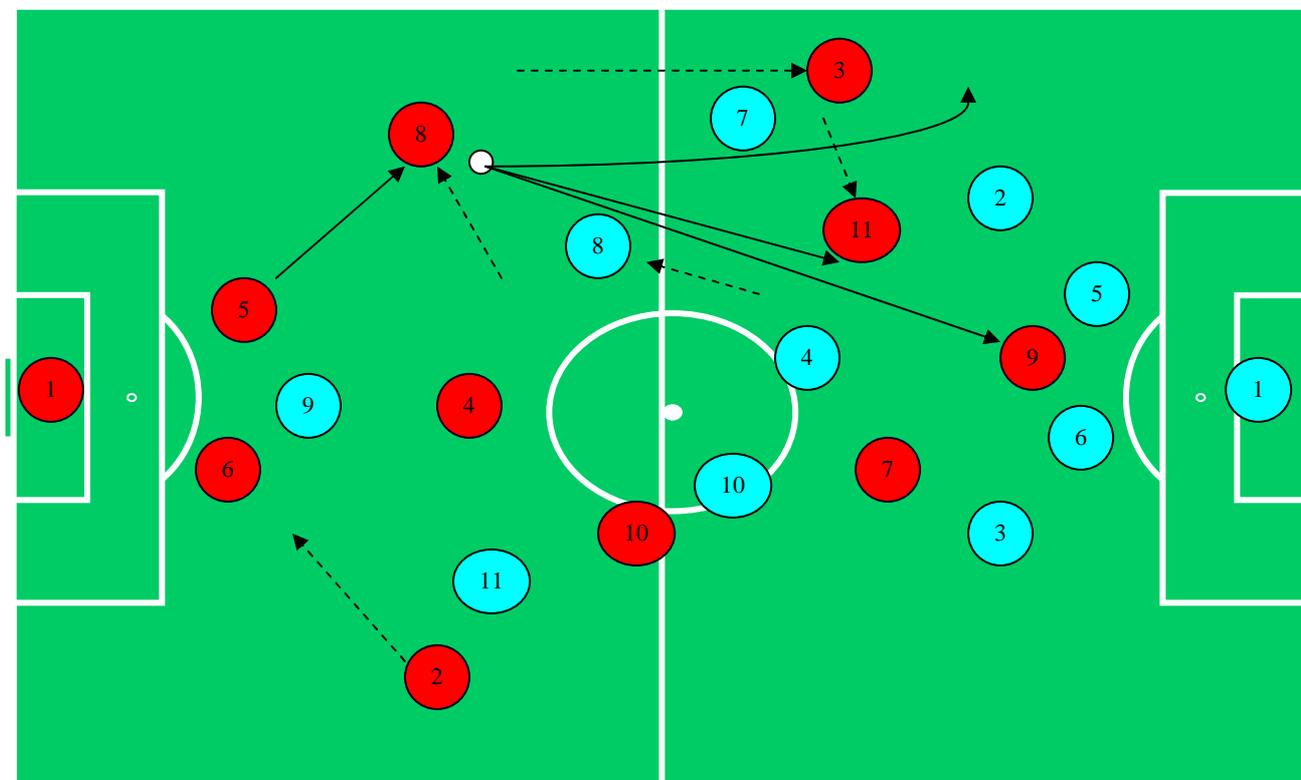
FIGURA 15



In figura 16 invece viene raffigurata un'azione d'attacco partendo dai centrali difensivi, con palla in questo caso al n°5.

In questo caso deve avvenire un interscambio tra l'interno di centrocampo n°8 che si abbassa, allargandosi e curando la posizione del corpo, cioè mettendosi in modo da vedere più campo possibile e nello stesso tempo la palla (zona luce), mentre si sgancia lungo la fascia l'esterno difensivo n°3 e la mezza punta n°11 nei tempi giusti taglia all'interno posizionandosi fra le linee ed il centravanti si sposta verso sx per un eventuale ricezione sponda.

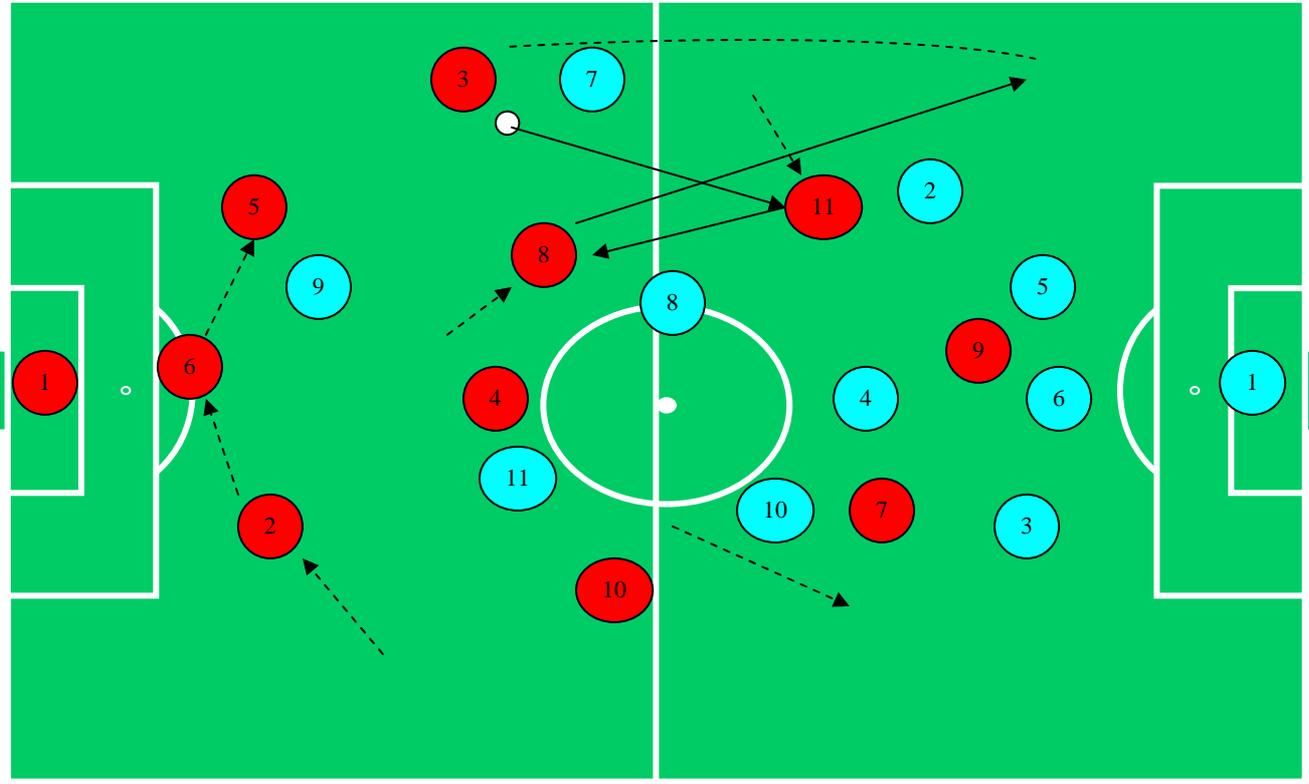
FIGURA 16



Per finire una semplice sovrapposizione esterna che coinvolge la catena di sx 3 ,8 ,11, per liberare un giocatore al cross con palla all'esterno n°3.

Egli gioca sulla mezza punta 11 che viene incontro, effettua un retropassaggio per l'accorrente n°8 che a seguire rilancia sulla fascia laterale per l'inserimento dell'esterno laterale basso n°3.(fig. 17)

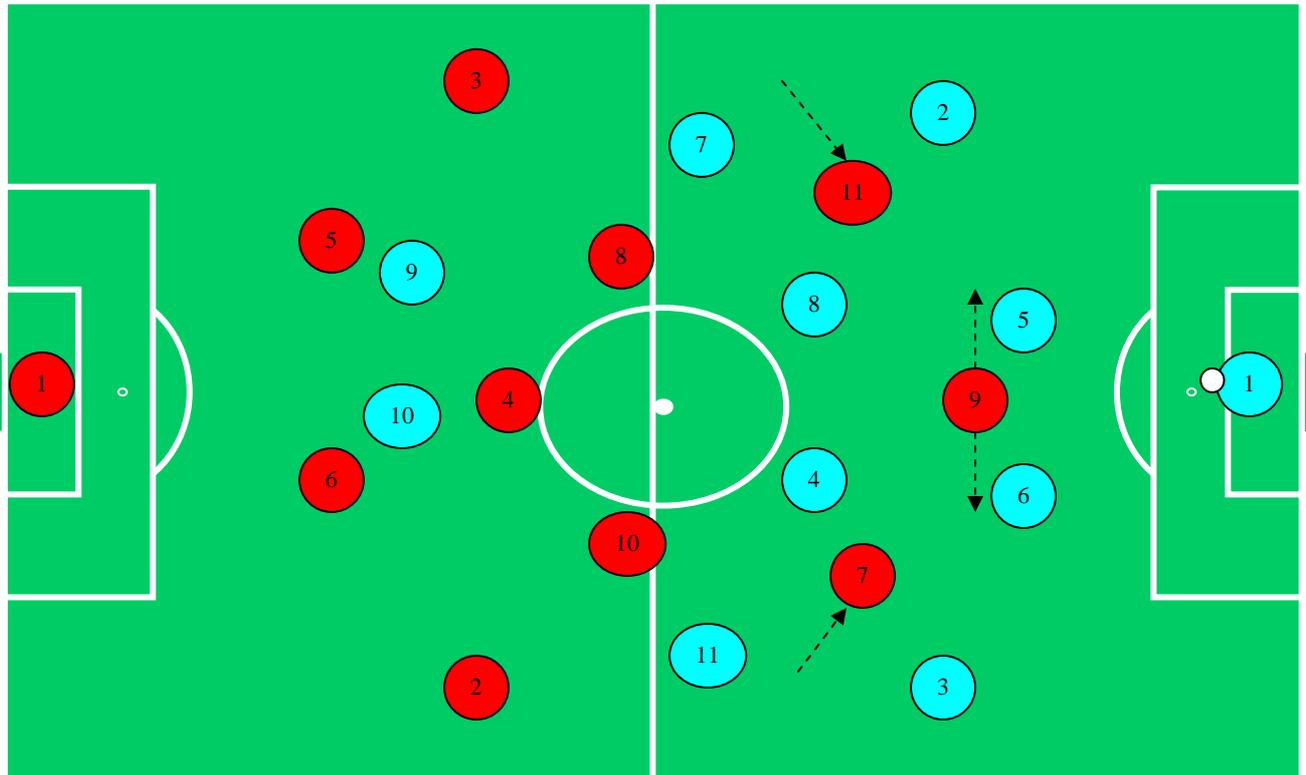
FIGURA 17



LA CONTRAPPOSIZIONE DIFENSIVA DEL SISTEMA DI GIOCO

4-3-2-1 CONTRO IL 4-4-2

FIGURA 18



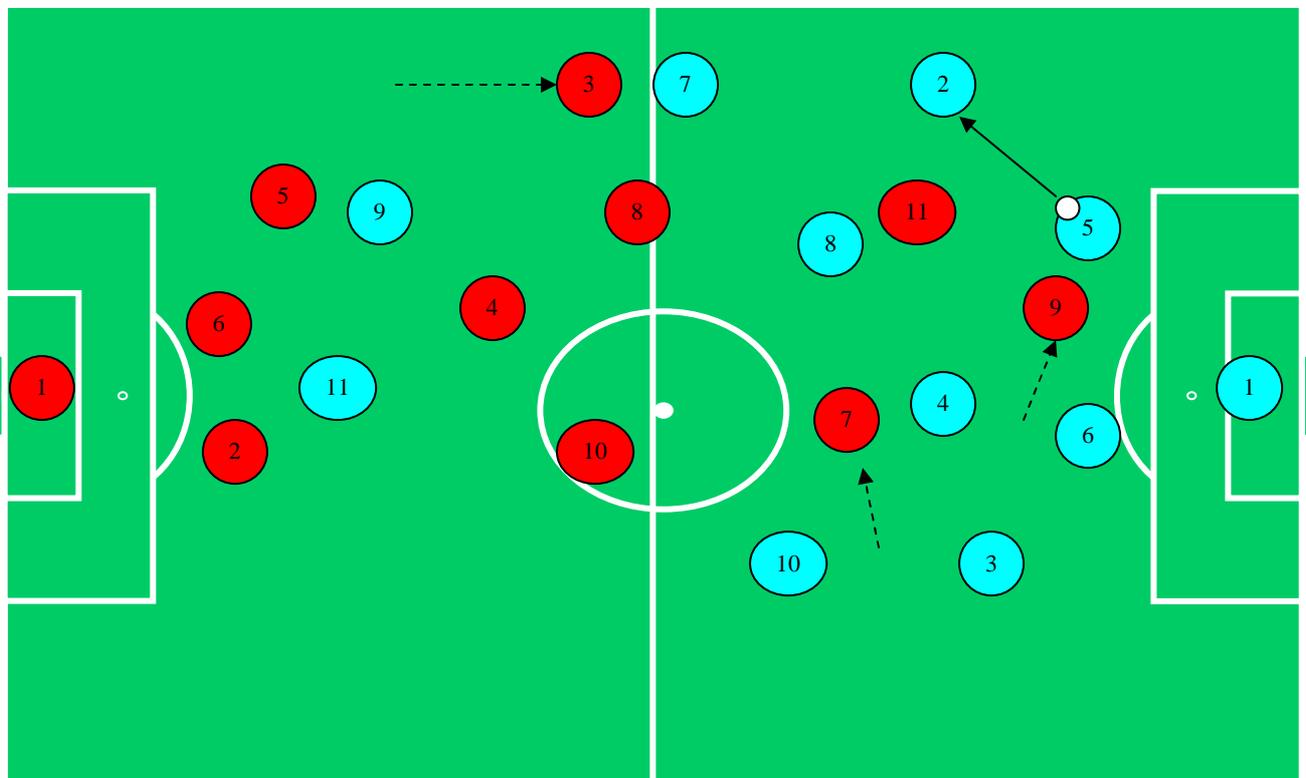
Adesso analizziamo la fase difensiva del sistema di gioco 4 -3- 2- 1 contrapposto ad uno dei più classici 4- 4- 2. Poniamo che la palla sia nelle mani del portiere avversario pronto a dare il via ad una azione alla mano.

Le nostre mezzepunte 11 e 7, come mostra la figura 18 si alzano mettendosi in una posizione intermedia, in modo da poter intervenire in pressione in caso la palla fosse giocata ai terzini, sia su un eventuale copertura se la palla fosse lanciata ai due

centrocampisti centrali, mentre il centravanti 9 si muove a pendolo fra o due centrali difensivi.

Nel caso dei due difensori centrali avversari ricevessero palla ecco che il nostro centravanti 9 nei tempi giusti andrà in pressione, cercando di mettere in zona d'ombra l'altro centrale di reparto, cioè disponendosi in modo tale da evitare lo scarico fra gli avversari 5 e 6, impedendo loro un' importante opzione di disimpegno ed un eventuale cambio gioco, in pratica costringendo l'avversario a giocare la palla esternamente. Fig.19

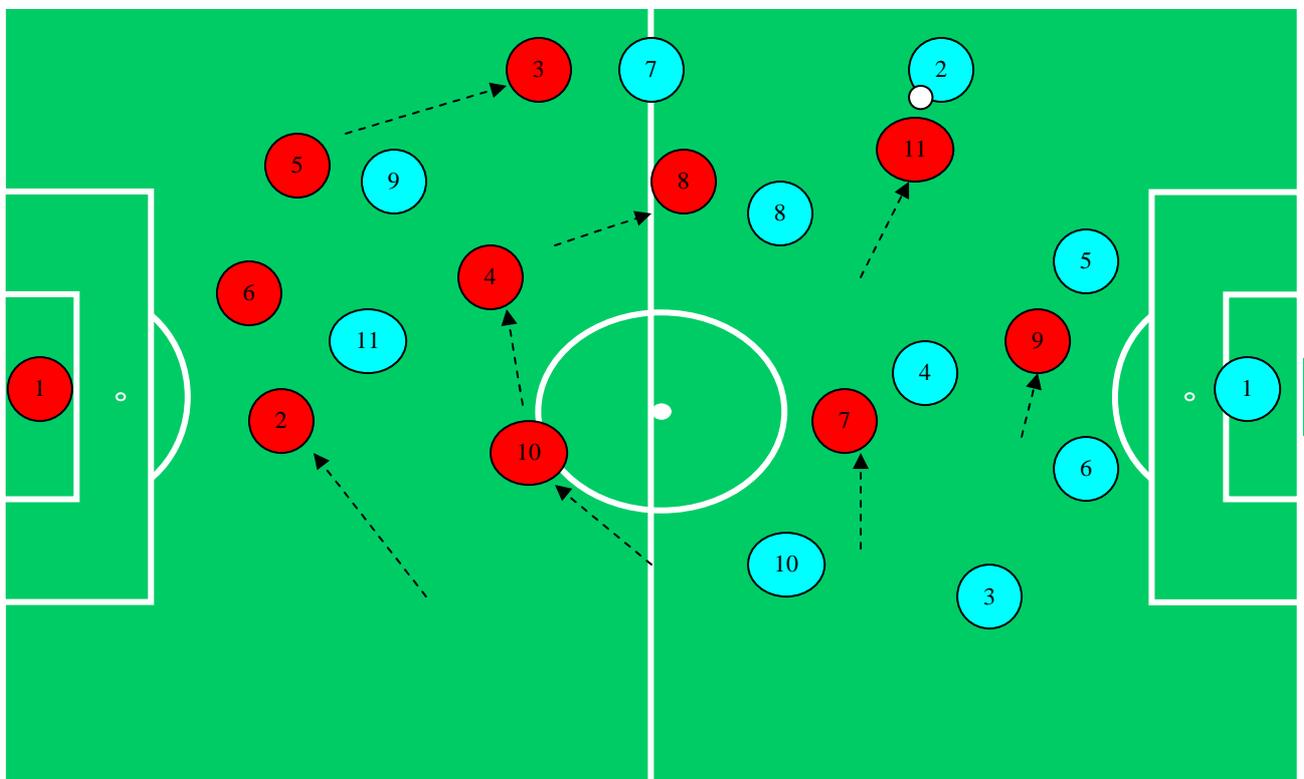
FIGURA 19



Se dovesse ricevere palla uno dei due esterni difensivi avversari

nella tre quarti difensiva (in questo caso palla a 2), la squadra si alzerà in pressione con movimenti coordinati: la mezza punta più vicina n.11 attacca il portatore di palla, l'interno di centrocampo 8 che accorcia sul centrocampista avversario sul lato forte supportato da dietro dal metodista 4 ed di conseguenza dall'altro interno 10 che si posiziona davanti alla difesa, mentre la mezza punta opposta n.7 stringe centralmente sul centrocampista centrale avversario sul lato debole , il centravanti 9 impedisce lo scarico dietro, il terzino di fascia 3 accorcia sull'ala avversaria 7 con la difesa che scivola a sx in copertura preventiva. fig. 20

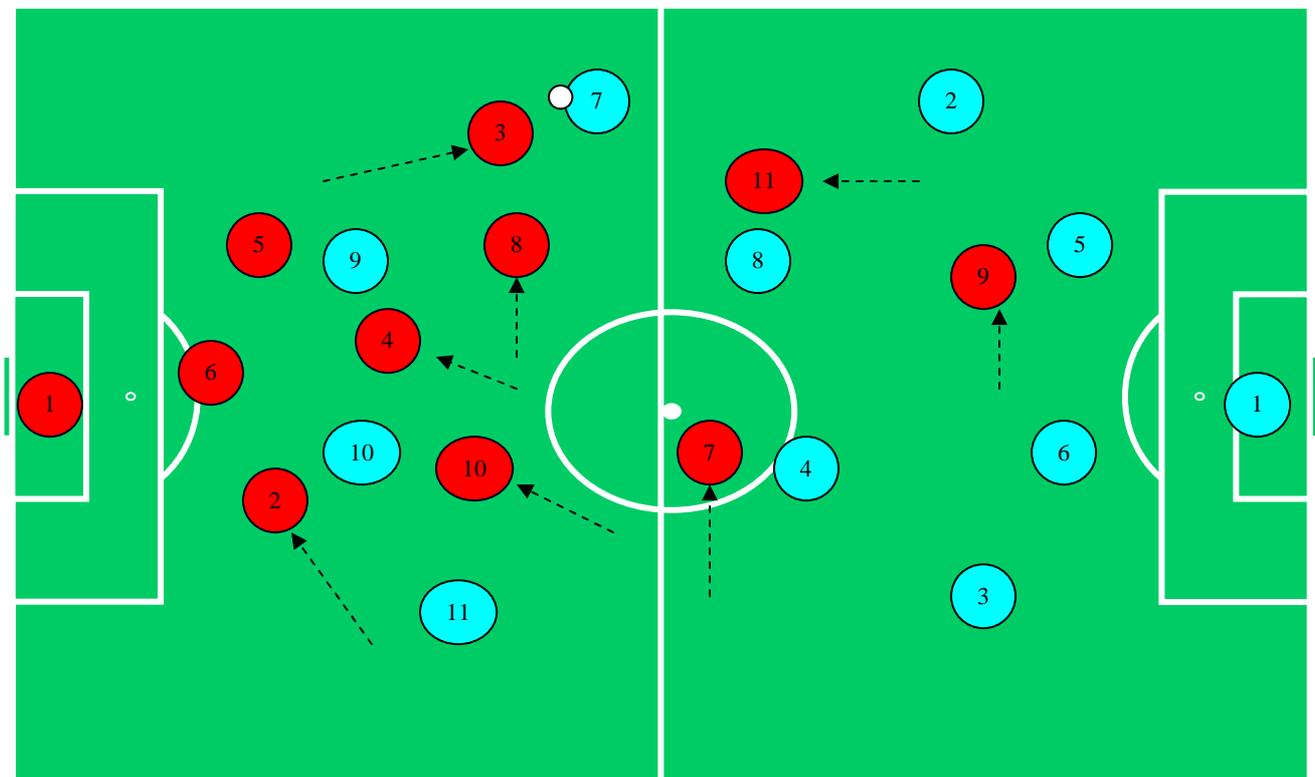
FIGURA 20



Nel caso ci si trovasse in una situazione con palla esterna all'ala

avversaria 7 sulla linea di centrocampo o oltre, in questo caso le due nostre mezze punte 7 e 11 che in questa situazione di gioco si troverebbero oltre la linea della palla, devono lavorare in questo modo : mentre l'ala avversaria 7 in possesso di palla viene attaccata del nostro terzino 3 con la copertura di 5 e di conseguenza lo scivolamento di 6 e 2 , il centrocampista 8 si avvicina al portatore di palla in raddoppio, impedendo a 7 avversario l'interno del campo, il metodista 4 scivola in copertura e di conseguenza 10; ecco che la mezza punta 11, su lato forte si avvicina al centrocampista più vicino al portatore palla, mentre la mezza punta opposta 7 sul lato debole accorcia verso l'altro centrale di centrocampo; in questo caso il centravanti 9 sarà chiamato a coprire un eventuale passaggio arretrato fig. 21

FIGURA 21

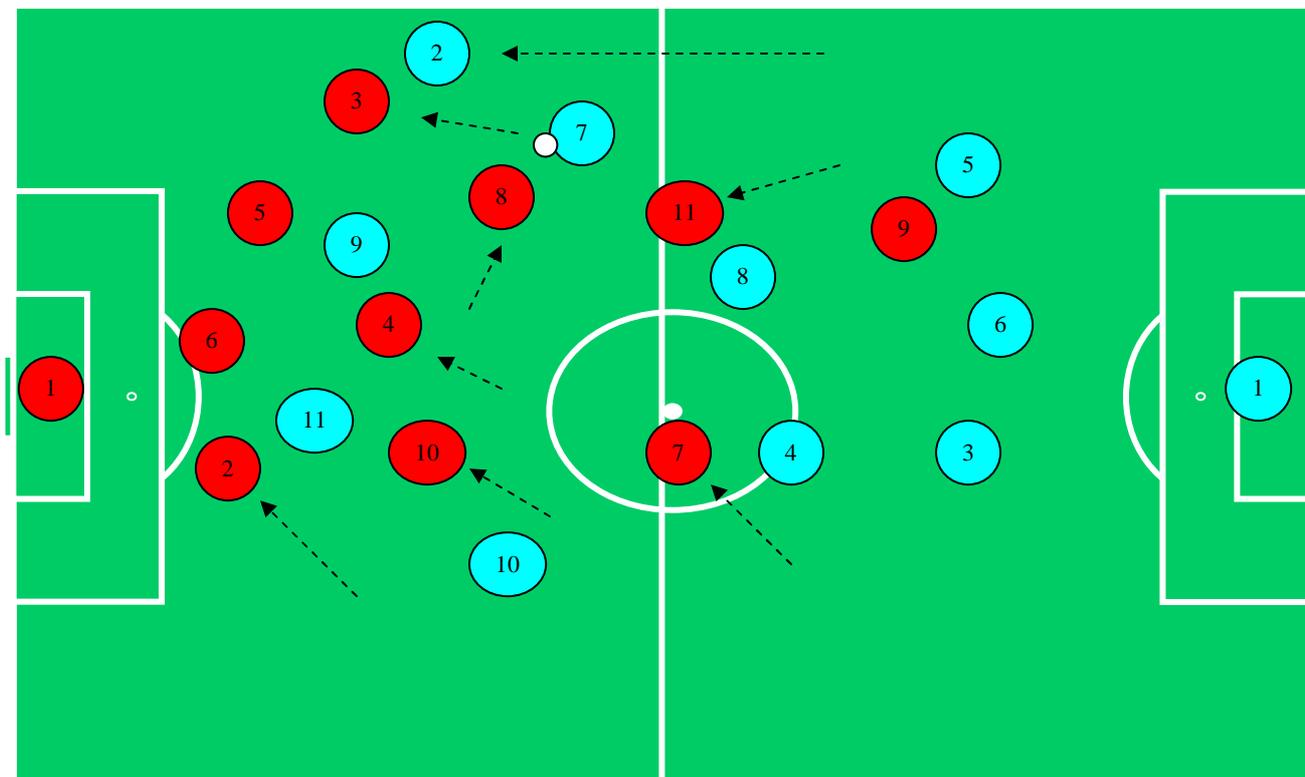


avversario 7 rimane solo l'opzione di un passaggio indietro verso 2, che potrà poi essere aggredito con veloci e corti spostamenti in avanti come nella situazione simile a quella della figura 20.

In caso di sovrapposizione dell'esterno difensivo avversario 2 sarà compito del nostro 3 lasciare il possessore palla 7 per seguire l'inserimento del 2, di conseguenza il reparto difensivo scivolerà in copertura verso il lato forte, il portatore palla 7 verrà preso in consegna dal centrocampista 8 che va in pressione con la copertura preventiva di 4 e 10.

Il compito delle due mezze punte 11 e 7 rimane lo stesso della situazione precedente. Fig. n 22

FIGURA 22



Metodologia e Conclusioni

La scelta di questo sistema, mi auguro esprima il mio attuale pensiero tattico e la voglia viscerale di cercare soluzioni gol che soddisfino il risultato e l'essenza del gioco.

Non è un caso che nello studiare questo sistema mi abbiano attratto i vantaggi offensivi, senza per altro trascurare una fase determinante come la fase di non possesso.

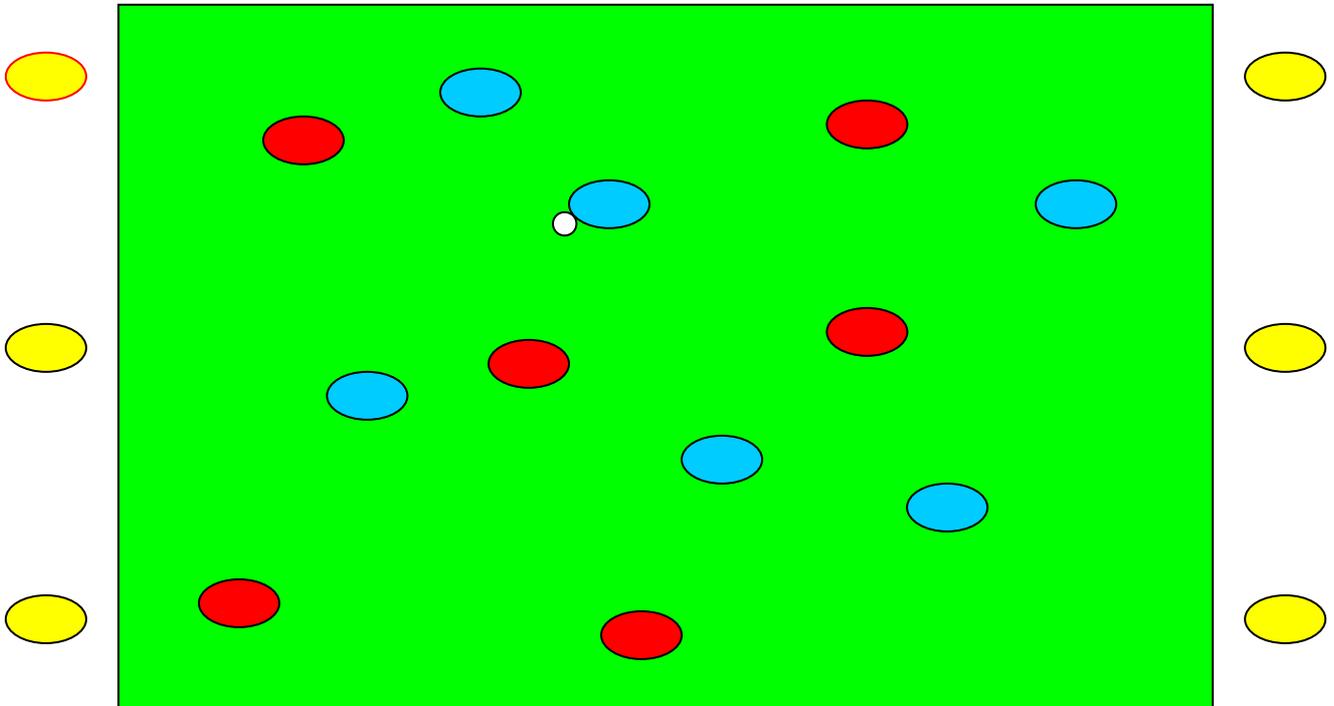
Per questo motivo non mancheranno comunque le mie sedute d'allenamento con esercitazioni tattiche semplici (dal 1 > 1 al 4 > 4), a quelle complesse come 4 > 10, 7 > 10, 8 > 10.

Altro spazio importante rivestono tutte le forme di possesso palla, dalle più semplici alle più complesse.

A seguire, intendo illustrare le più significative:

ESERCITAZIONE POSSESSO 1

FIG. 23



Si prepara un rettangolo di gioco 25 m. x 40 m.; queste misure possono variare in base al numero di calciatori che si hanno a disposizione e dallo scopo che si vuole raggiungere attraverso questa esercitazione (sia a livello tecnico tattico che fisico).

In questo caso lo scopo e' allenare lo smarcamento .

Si divide il gruppo in tre squadre da 6.

Due squadre si affronteranno all'interno del rettangolo di gioco mentre gli altri 6 giocatori si disporranno in questo modo :

3 giocatori nel lato corto di sinistra e 3 nel lato corto di destra fuori dal rettangolo di gioco, fungendo da sponda e giocando solo con i

possessori di palla.

I giocatori possono utilizzare tre tocchi.

Ogni 4' di lavoro ed 1' di recupero si alternano le squadre.

Per fare goal (o punto), bisogna far pervenire la palla ad un giocatore sponda, questo deve restituirla ad un tocco allo stesso giocatore che l'ha servita o ad un componente della stessa squadra.

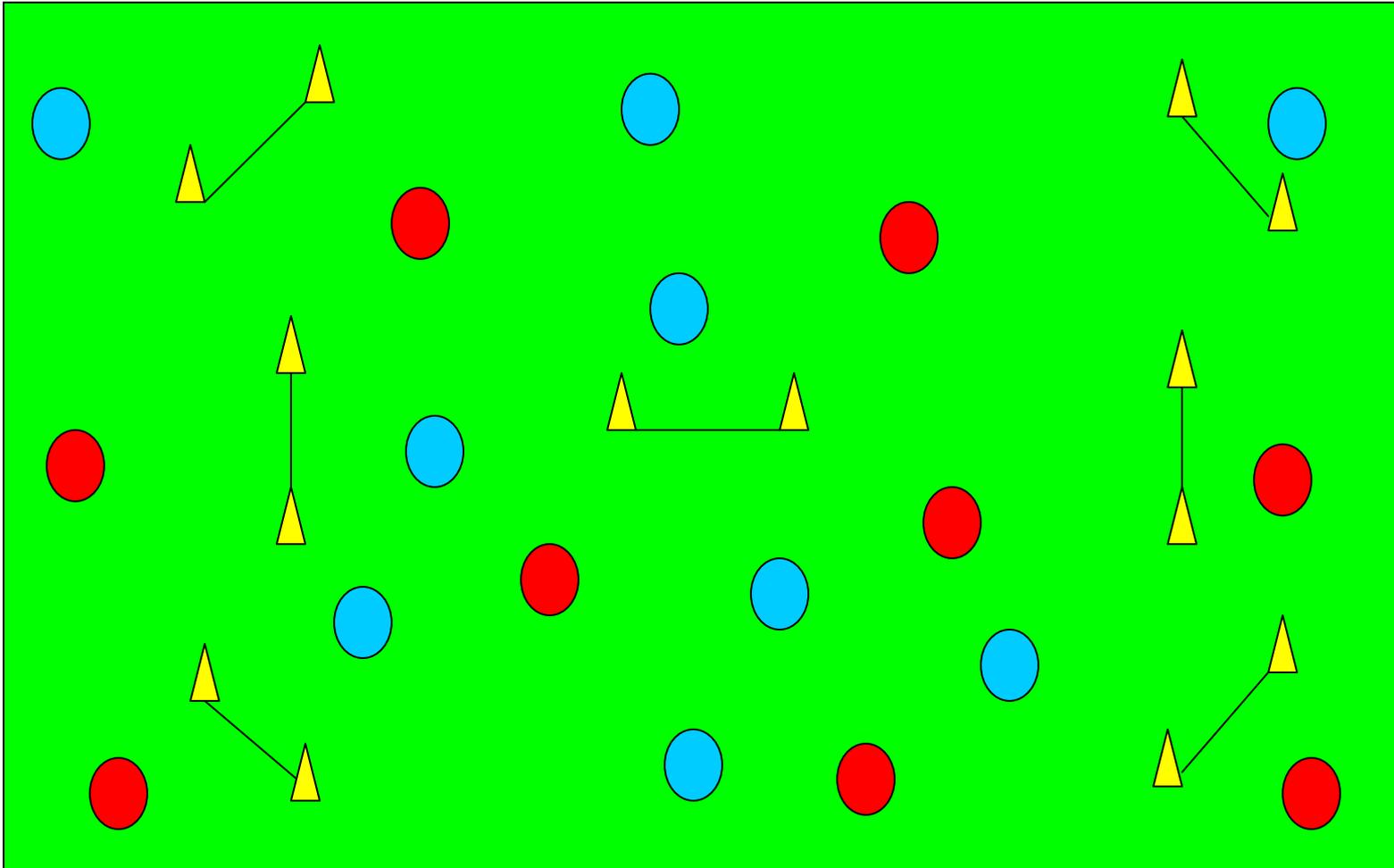
Se questo avviene, per segnare il goal successivo si dovrà cambiare gioco, usando la sponda opposta, questo vale per tutte e due le squadre.

La variante è, che per segnare, oltre a far pervenire la palla ad una sponda, l'alternativa è eseguire una triangolazione di prima con un compagno , saltando l'avversario: tutto ciò serve a migliorare il temporeggiamento, per la squadra in non possesso, la precisione del gesto tecnico, per i componenti della squadra in possesso palla.

Se si vuole alzare ulteriormente il ritmo di gioco si può inserire un giocatore jolly, il quale gioca sempre con la squadra in possesso di palla.(fig. 23)

ESERCITAZIONE POSSESSO 2

Fig.24



Preparo un rettangolo di gioco 30 x 40m.; dispongo 7 porticine come mostrato in fig. 24, divido la squadra in due gruppi da 9 giocatori.

Scopo del gioco migliorare lo smarcamento.

La squadra realizza un punto (goal) quando il giocatore trasmette palla ad un proprio compagno attraverso una delle porticine, o dopo aver effettuato 5 passaggi consecutivi.

I tocchi ed il tempo varierà secondo l'obiettivo che si vuole raggiungere.

Anche in questo caso se si vuole alzare di più il ritmo di gioco si aggiunge un giocatore jolly facendolo giocare con la squadra in possesso palla .

LEGENDA

Calciatore



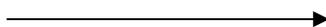
Avversario



Palla



Passaggio



Corsa senza palla



Lancio



Smarcamento



Porticine

