

**FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO
CENTRO TECNICO DI COVERCIANO**

CORSO MASTER 2003/04

**IL SISTEMA DI GIOCO
DEL
3-4-1-2**

CORSISTA: FAUSTO SALSANO

RELATORE: prof. FRANCO FERRARI

INDICE

1. INTRODUZIONE	pag. 3
2. ORGANIZZAZIONE DIFENSIVA	pag. 5
3. DETTAGLI DIFENSIVI	pag. 14
4. PRESSING	pag. 19
5. ORGANIZZAZIONE OFFENSIVA	pag. 22
6. POSSESSO PALLA	pag. 27
7. VANTAGGI E SVANTAGGI DEL 3-4-1-2	pag. 29
8. COME AFFRONTARE MODULI OFFENSIVI DIVERSI	pag. 30
9. ESERCITAZIONI	pag. 33

1.

INTRODUZIONE

Il 3-4-1-2 è un sistema di gioco formato da:

- 3 difensori
- 4 centrocampisti
- 1 trequartista
- 2 attaccanti.

E' un sistema che può essere sviluppato in vari modi: a zona, a uomo, o misto, ciascuno con caratteristiche diverse.

Premesso ciò, credo che ogni allenatore abbia in mente il proprio sistema di gioco. Personalmente, dopo i miei primi 20 anni di calcio professionistico, posso dire di essere stato fortunato, in quanto ho avuto modo di accumulare una buona esperienza diretta. Ho cercato, soprattutto, di apprendere ogni segreto, sia positivo che negativo, da tutti gli allenatori avuti, sia sotto l'aspetto tecnico-tattico, che sotto l'aspetto mentale.

Cito solamente due di essi, Boskov ed Eriksson: due allenatori completamente diversi nel modulo di gioco adottato e nell'espressione individuale, ma persone uguali sotto l'aspetto mentale, poiché in ogni occasione riuscivano a trasmettere positività al gruppo.

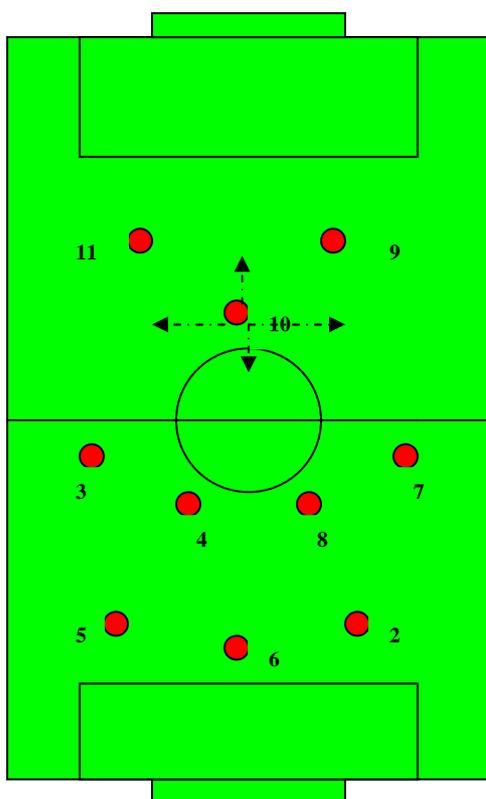
Ho scelto di trattare del 3-4-1-2 perché ritengo che questo sistema offra molte alternative in fase d'attacco, ed abbia, sostanzialmente un buon equilibrio in entrambe le fasi di gioco.

Questo modulo, inoltre, mi permette di affrontare qualsiasi avversario, indipendentemente dal suo atteggiamento tattico, senza snaturare compiti e caratteristiche dei singoli calciatori.

Il motivo principale della scelta di attuare il modulo 3-4-1-2 mi viene dato, soprattutto, da esperienze personali avute durante la mia carriera, periodo in cui occupavo una posizione che ritengo fondamentale per questo modulo tattico, quella, cioè, del trequartista.

Come possiamo notare nello schema della fig. 1, il trequartista (n. 10) diventa fondamentale per la fase d'attacco, mettendo in difficoltà gli avversari, muovendosi fra le due linee.

FIG. 1



Il 3-4-1-2 implica la continua partecipazione di tutti i reparti. E' un modulo di gioco che risulta sicuramente equilibrato in fase di possesso, mentre risulta un po' più rischioso in fase di non possesso. E' un modulo importante, perché dà molte responsabilità ai reparti e, di conseguenza, ai singoli giocatori.

Questo sistema di gioco mi piace in modo particolare perché, credo, possa dare qualcosa in più in fase offensiva, anche sotto l'aspetto spettacolare, avendo a disposizione due veri attaccanti ed un fantasista che agisce soprattutto nella fase d'attacco.

In questa tesi cercherò di sviluppare una difesa a uomo nella zona.

2. ORGANIZZAZIONE DIFENSIVA

Il 3-4-1-2 prevede la disposizione in campo di:

- a) 3 difensori (tecnicamente bravi e, soprattutto, veloci).
- b) 4 centrocampisti (di cui 2 centrali, molto bravi in fase di copertura, e 2 esterni, bravi sia in fase difensiva che in quella offensiva).
- c) 1 trequartista
- d) 2 attaccanti

A. i tre difensori

In questo caso tratteremo della difesa a tre a zona.

In fase difensiva, i 3 difensori devono avere doti tecnico-tattiche e di velocità, avendo una zona di campo ampia da coprire. Quindi, essi si muoveranno in copertura in funzione della palla, oppure, quando si smarcano per ricevere un passaggio.

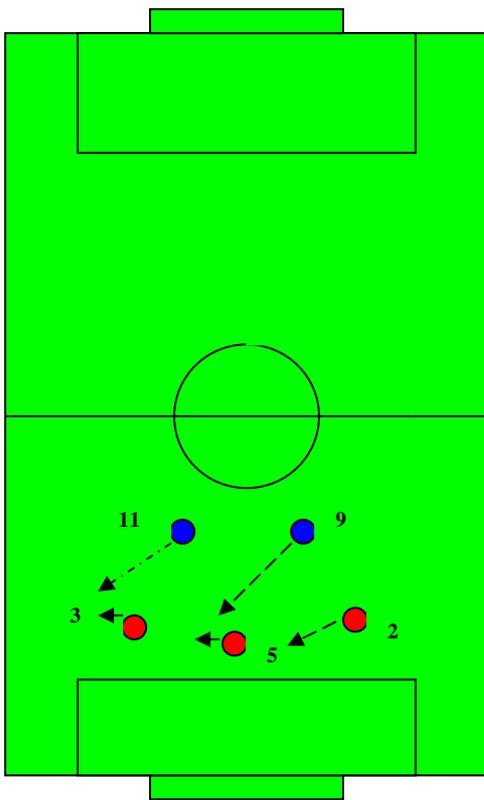
Il difensore centrale deve saper marcare e dare copertura ai compagni di linea, deve sapere accorciare sul portatore di palla entrato nella propria zona di competenza, cercando di non farlo girare e non permettendogli di puntare la porta.

Il centrale deve essere bravo al momento di consegna dell'avversario al suo compagno, e deve sapere scalare secondo i criteri della zona.

Il compito, invece, degli esterni, sarà quello di marcare l'avversario nella propria zona di competenza e dare copertura al centrale; importanti, in questo sistema, sono le diagonali fatte dai due esterni.

Infatti, come notiamo nel grafico successivo (fig. 2), i tre difensori di difesa si preoccuperanno di marcare i due attaccanti avversari; se uno di questi va in fascia, il difensore n. 3 andrà a marcarlo, mentre il centrale n. 5 e l'altro esterno n. 2 daranno copertura.

FIG. 2



Compiti e caratteristiche dei tre difensori

I compiti dei 3 difensori, sicuramente il reparto più rischioso, sono di grande attenzione e concentrazione, perché spesso si trovano a giocare in parità numerica in spazi larghi; di conseguenza, le loro caratteristiche sono di grandi scattisti. Il centrale deve essere bravo, sia quando viene affrontato da un attaccante, a non farsi saltare facilmente, sia nel gioco aereo. È importante che mantenga sempre la posizione giusta: deve, cioè, saper marcare da vicino l'avversario senza palla posto nella propria zona di competenza, per evitare che questo venga raggiunto da un passaggio dal compagno; inoltre, deve garantire la copertura ai compagni.

Gli esterni di difesa devono essere bravi sotto l'aspetto tattico, in più devono essere aggressivi, saper limitare l'avversario diretto nell'uno contro uno, mantenere le giuste misure tra i reparti. Importante è che i due esterni abbiano una buona tecnica di base, per interpretare al meglio la fase offensiva.

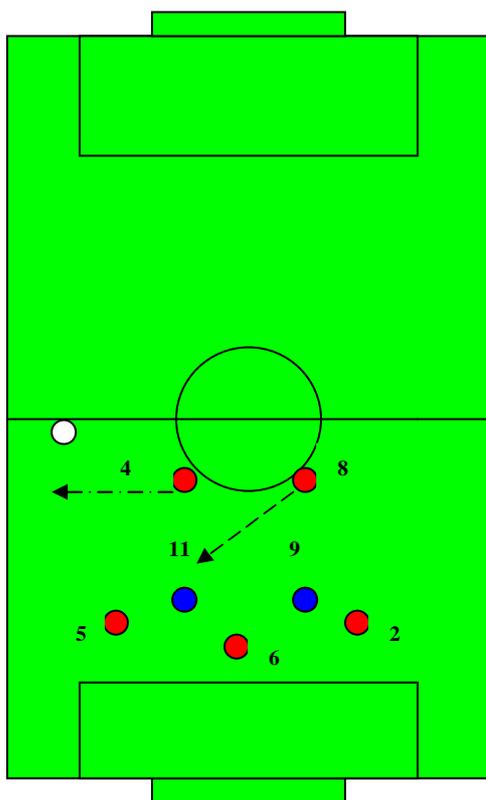
B1. i due centrocampisti centrali

Passando al centrocampo, i due centrali che stazionano sempre nella zona nevralgica del campo, sono importanti soprattutto per la fase difensiva, avendo compito di riconquistare la palla per offrire la possibilità immediata di un'azione d'attacco.

Durante la gara, possono presentarsi differenti situazioni di gioco, che ogni tecnico affronta sia con le esperienze accumulate da calciatore, sia con la conoscenza da allenatore, sia, soprattutto, sulla base delle scelte tecnico-tattiche decise e proposte durante gli allenamenti.

ESEMPIO 1: Palla esterna e due punte (Fig. 3)

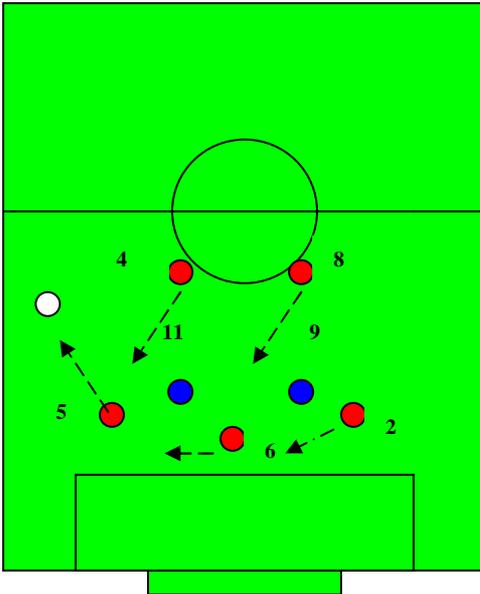
FIG. 3



Nella figura vediamo che i due centrocampisti centrali stazionano davanti alla difesa. Se la palla si trova in fascia laterale, o di destra o di sinistra (in questo caso palla a sinistra), il centrocampista n. 4 uscirà per marcare l'altro centrocampista, mentre il n. 8 gli darà copertura e protezione davanti alla difesa, lasciando al reparto difensivo la superiorità numerica.

ESEMPIO 2: uomo con palla esterna libero che avanza (Fig. 4)

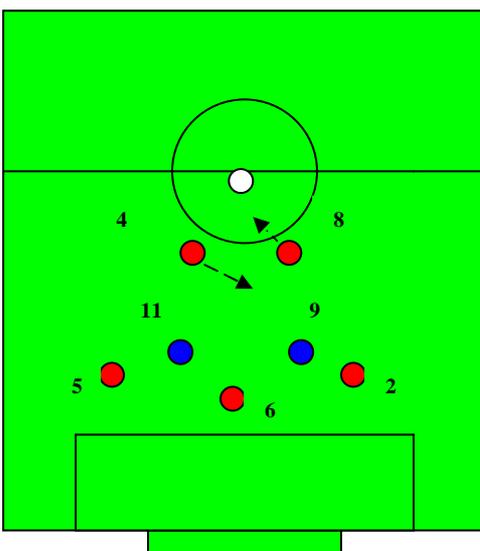
FIG. 4



Il difensore di sinistra, in questo caso, uscirà sul portatore di palla contrastandolo, in modo che i due centrocampisti centrali abbiano il tempo di assumere una posizione di copertura davanti la linea di difesa.

ESEMPIO 3: uomo che avanza centralmente con palla (Fig. 5)

FIG. 5



Se un avversario avanza centralmente portando palla, uno dei due centrocampisti centrali uscirà sul portatore, mentre l'altro farà una diagonale di copertura.

Compiti e caratteristiche dei centrocampisti centrali

Considerando la loro importanza in questo sistema, una volta conquistata la palla è fondamentale non perderla. Per questo i centrocampisti centrali devono saperla proteggere per poi effettuare delle giocate verso i propri compagni. Devono essere bravi tatticamente, possedere un'ottima visione periferica.

B2. I due centrocampisti esterni

Oltre ad avere compiti di interdizione e copertura di spazi, come i due centrali, i centrocampisti esterni devono avere grandi doti fisiche, avendo da coprire una zona più lunga di campo, sia per la fase di contenimento che nella fase di attacco.

In pratica, devono saper difendere e attaccare, dando equilibrio a tutti i reparti. Avendo a disposizione giocatori tatticamente bravi, si avrà una maggiore sicurezza nella fase di non possesso.

Durante gli allenamenti si possono effettuare delle esercitazioni per i centrocampisti esterni.

ESEMPI:

1. PALLA IN ZONA DEI CENTROCAMPISTI ESTERNI

Se la palla è nella zona del centrocampista esterno, è importante che questo non si faccia superare, e che sappia orientare la manovra d'attacco sulla fascia laterale, per dare possibilità ai compagni di reparto di rendere più facili le coperture e gli eventuali raddoppi.

2. PALLA NEL SETTORE OPPOSTO

Se la palla è nel settore opposto, il centrocampista esterno deve dare copertura in difesa, per permettere a un difensore esterno di uscire dalla linea difensiva per marcare l'avversario in possesso di palla; in questo modo, l'esterno opposto si compatta verso la zona della palla, lasciando scoperta la parte di campo opposta di sua competenze.

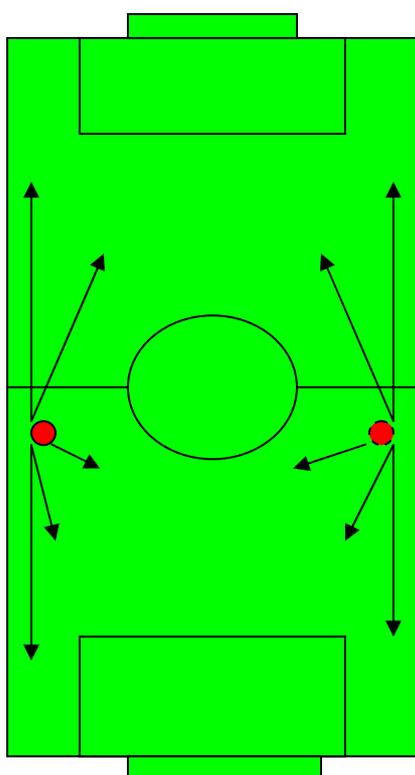
3. PALLA CENTRALE

Se la palla è nella zona centrale del campo, i centrocampisti esterni daranno coperture facendo delle diagonali, mentre i centrocampisti centrali faranno pressione sui portatori di palla delle squadre avversarie.

Compiti e caratteristiche dei centrocampisti esterni

I due esterni devono avere una raffinata tecnica individuale, una buona difesa della palla, ma, soprattutto, trovandosi spesso uno contro uno, devono essere bravi nel dribbling per andare sul fondo a crossare. Come abbiamo già detto, sono due giocatori importanti anche sotto l'aspetto fisico (vista la zona da coprire, v. fig. 6).

FIG. 6



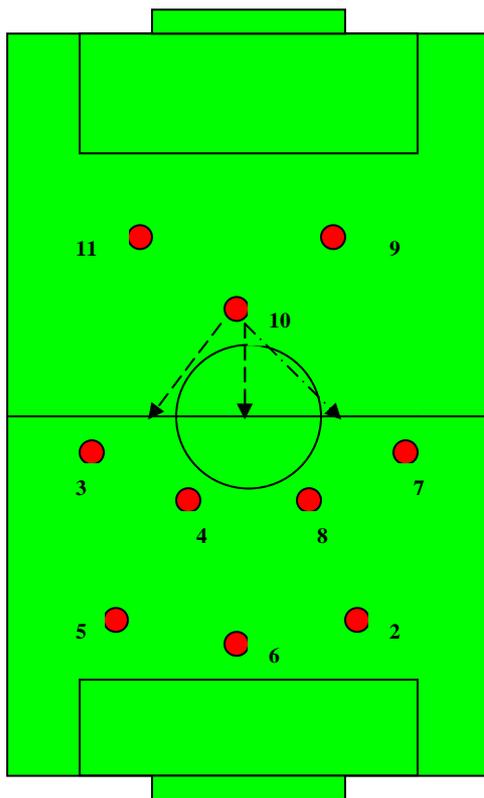
C. Il trequartista

Il trequartista, in questo sistema di gioco, è molto importante anche nella fase difensiva, in quanto deve garantire la giusta dose di copertura nella fase di non possesso. Nello stesso tempo, inoltre, deve dare alla squadra l'estro e la fantasia in fase di costruzione del gioco.

Il trequartista, pur essendo un giocatore prettamente offensivo, nella fase di non possesso può essere altrettanto utile. La sua posizione di rientro può essere sia per via centrale, che laterale; naturalmente se

l'azione si sta svolgendo a destra, il trequartista, in questo caso, si posizionerà in una zona lasciata libera dai compagni, dando copertura ed equilibrio ai reparti (fig. 7). Conclusa l'azione, il trequartista si andrà a mettere nuovamente nella zona di sua competenza, cioè tra le due linee avversarie, oppure rientra da dove ha finito l'azione, in modo da consentire alla squadra di rimanere con 8 giocatori sotto la linea della palla.

FIG. 7



Compiti e caratteristiche del trequartista.

Le sue caratteristiche sono quelle di un vero regista offensivo; con la fantasia e la sua genialità deve essere in grado di mettere in difficoltà qualsiasi atteggiamento tattico avversario.

Il trequartista è un giocatore che gioca prevalentemente dietro i due attaccanti, è abile nel uno contro uno e nel verticalizzare la manovra offensiva. E' necessario, comunque, per una buona fase offensiva, che si venga a creare una grande intesa tra il trequartista e gli attaccanti.

d. I due attaccanti

Per la fase difensiva, analogo discorso fatto per il trequartista vale per i due attaccanti. In questo sistema del 3-4-1-2, gli attaccanti sono elementi importanti per l'equilibrio della squadra.

Infatti, se durante una fase di gioco la squadra assume un atteggiamento difensivo, anche gli attaccanti sono costretti a rientrare, per dare copertura ai propri compagni; di conseguenza, per loro ci sarà un continuo alternarsi di tattica di difesa e di attacco.

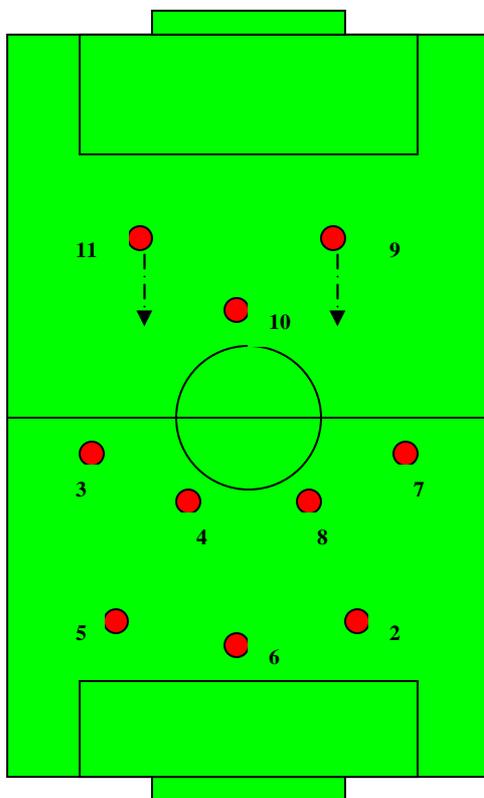
Gli attaccanti formano il primo muro di difesa di una squadra, quando ostacolano lo scambio tra difensori e portiere, marcandoli in maniera diretta, impedendo così la costruzione del gioco.

Infatti, si possono evidenziare due soluzioni diverse scelte da parte degli attaccanti:

1.POSIZIONAMENTO AD AZIONE CONCLUSA

I due attaccanti, una volta conclusa l'azione, si posizionano in ampiezza, evitando di farsi saltare, per evitare una giocata facile agli avversari (fig. 8)..

FIG.8

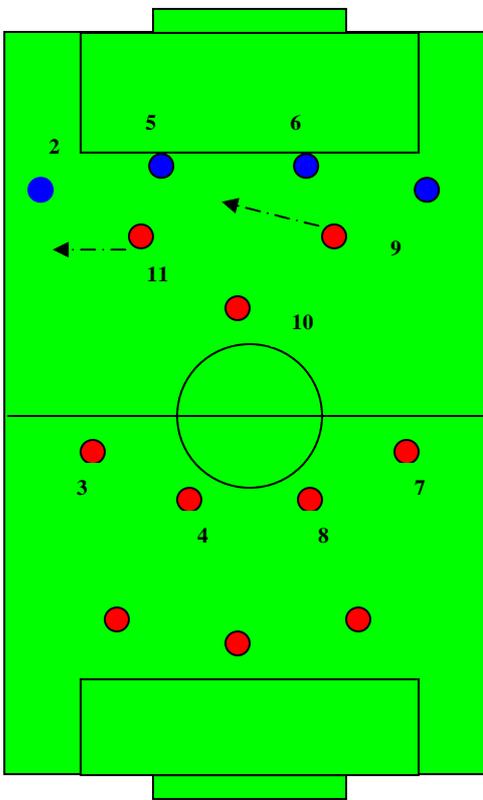


2. MOVIMENTI DI PRESSIONE

La seconda soluzione (fig. 9) è quella per cui i due attaccanti, una volta conclusa l'azione, rimarranno centralmente, per dare la possibilità al portiere avversario di riprendere il gioco dando la palla esternamente.

In questo caso, se la palla viene data al terzino destro n. 2, il n. 11 con una corsa in diagonale, cercherà di non far fare un lancio lungo al difensore, mettendolo in condizione di passare la palla al difensore centrale, n. 5. In questo caso il n° 9 lo attaccherà, con l'obiettivo di riconquistare la palla in zona d'attacco.

FIG. 9



Compiti e caratteristiche degli attaccanti

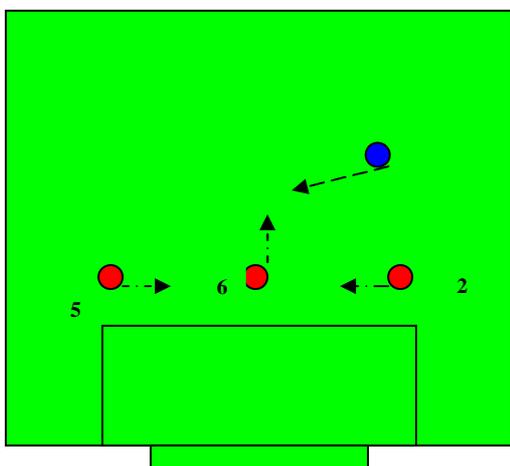
Gli attaccanti devono essere bravi nel ricevere la palla e nel difenderla, devono saper ricevere, sia venendo incontro, che andando in profondità. Devono mettere a disposizione della squadra le loro doti, fisiche e tecniche. Ideale sarebbe di avere a disposizione due attaccanti con caratteristiche dissimili, in modo da completarsi e da dare, insieme al trequartista, varie possibilità di soluzioni.

3. DETTAGLI DIFENSIVI

I meccanismi difensivi del sistema 3-4-1-2 si basano su tutto quello che avevamo detto in precedenza. E' fondamentale che i tre difensori sappiano armonizzare e coordinare il movimento a memoria. Devono saper mantenere le distanze tra loro, saper marcare e dare copertura ai compagni, devono avere, in definitiva, una grande organizzazione difensiva. Ecco, nel dettaglio, alcuni meccanismi difensivi.

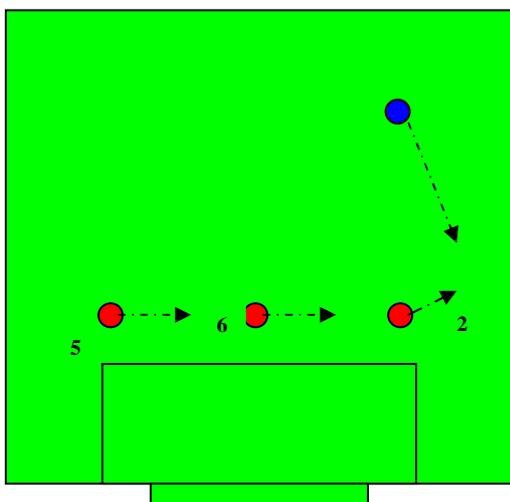
Se il movimento dell'avversario viene fatto in orizzontale i difensori scalano la marcatura (Fig. 10).

FIG. 10



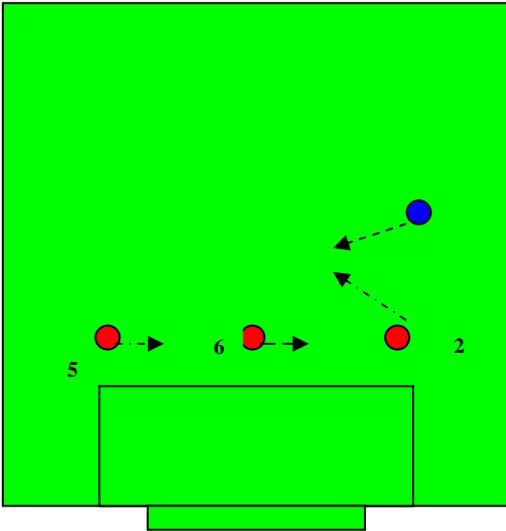
Se il movimento viene effettuato in profondità, il difensore di quella zona si preoccuperà di marcarlo (fig. 11).

FIG. 11



Se l'avversario taglierà il campo dall'esterno verso l'interno, il difensore esterno si preoccuperà di questo, mentre il centrale e l'altro esterno daranno copertura (fig. 12).

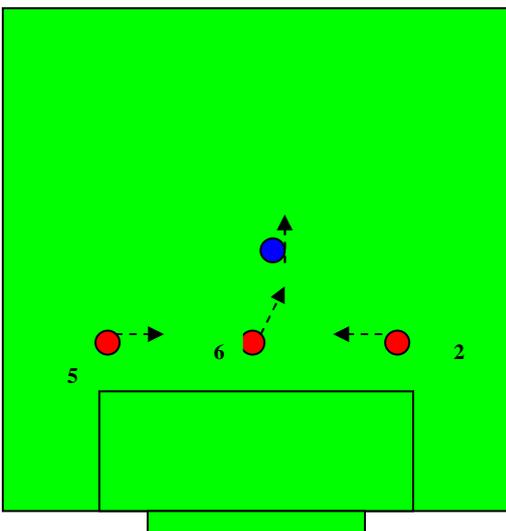
FIG. 12



Se il movimento viene fatto ritornando verso la linea del centrocampo, il difensore centrale lo segue, per evitare che si giri, cercando di farlo arrivare tra le due linee, dove due centrocampisti centrali (ovvero veri mediani) si occuperanno di loro.

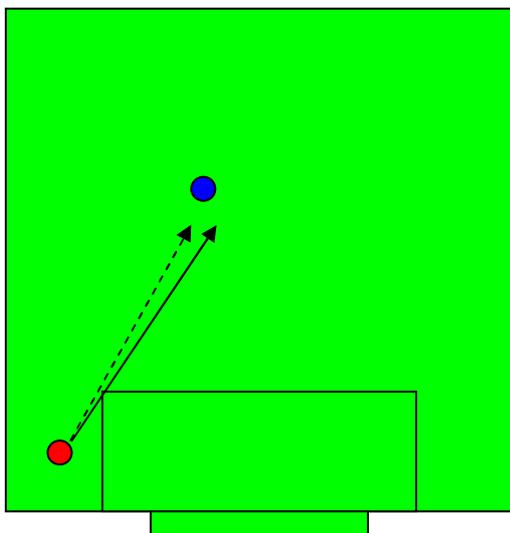
In questo caso, se i difensori e i centrocampisti sono corti e compatti, sicuramente non ci sarà spazio per giocate pericolose degli avversari (fig. 13).

FIG. 13



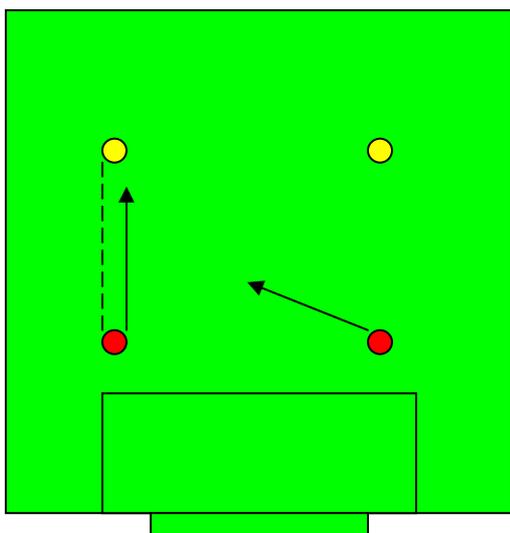
Per migliorare quanto detto, si possono effettuare delle esercitazioni durante gli allenamenti, con la frequenza necessaria ad automatizzare i movimenti.

ESERCITAZIONE 1 CONTRO 1 (FIG. 14)



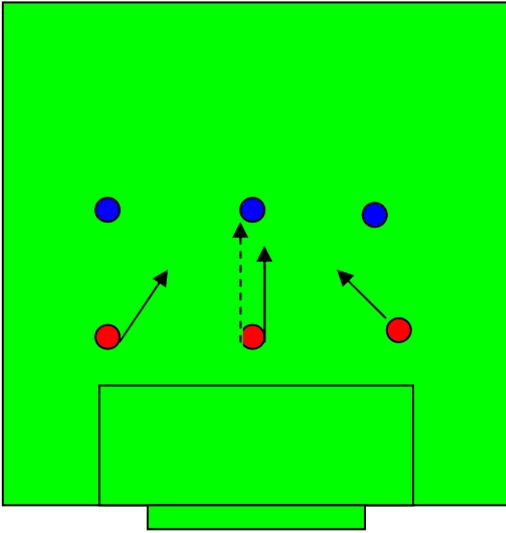
Il difensore lancia la palla verso l'attaccante, nel momento in cui quest'ultimo la riceve, il difensore corre verso di lui, cercando di non farlo andare a calciare in porta, rallentandolo, o mandandolo verso l'esterno.

ESERCITAZIONE 2 CONTRO 2 (FIG. 15)



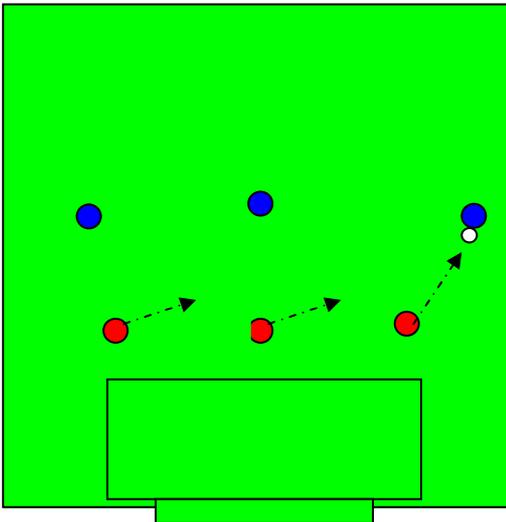
Il difensore dà la palla ad uno dei due attaccanti, uno affronta, l'altro da copertura.

ESERCITAZIONE 3 CONTRO 3 CENTRALE (FIG. 16)



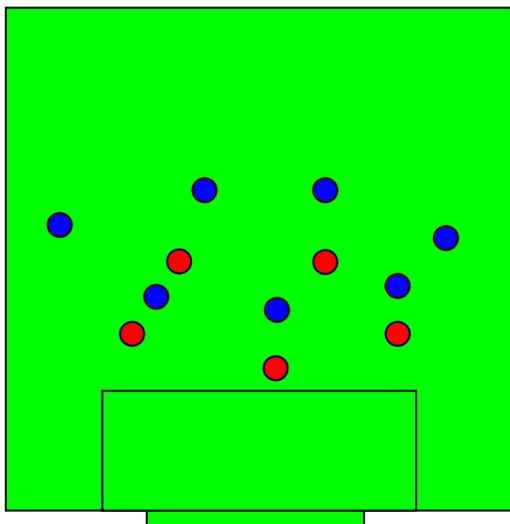
Questo caso è simile al 2: 2: se la palla arriva al centrale d'attacco, il centrale di difesa lo attacca, mentre i due esterni daranno copertura:

ESERCITAZIONE 3 CONTRO 3 ESTERNO (FIG. 17)



Se la palla va su un esterno, il difensore destro uscirà in marcatura, mentre gli altri due difensori daranno copertura con una diagonale.

ESERCITAZIONE: 5 CONTRO 7 (FIG. 18)



Tre difensori e due centrocampisti centrali contro sette avversari (tre attaccanti e quattro centrocampisti) si difendono, cercando di stare vicini, mantenendo le giuste distanze (15 mt.circa tra un giocatore e l'altro), facendo uso della diagonale difensiva e del fuorigioco.

Una esercitazione prettamente difensiva.

I tre difensori con i due centrocampisti centrali devono cercare di non prendere goal; per chi attacca gioco libero, mentre per i difensori, una volta conquistata la palla, ottengono un punto.

4. **PRESSING**

Il pressing è un'azione collettiva della fase di non possesso palla. Lo scopo è quello di limitare tempo e spazio al portatore di palla avversario e, contemporaneamente, di impedire la trasmissione palla ai compagni più vicini. Diventa importante, inoltre, specificare la diversità dei concetti di pressione e pressing.

La pressione è un'azione individuale per togliere al portatore di palla tempo e spazio.

Il pressing, invece, prevede la partecipazione di più giocatori per la riconquista della palla e, quindi, implica l'attenzione spaziotemporale sulle possibili soluzioni di gioco vicine al portatore di palla.

Per attuare il pressing è indispensabile che:

A – la palla sia in possesso dei giocatori avversari.

B – più giocatori partecipino al tentativo di riconquista della palla.

Lo scopo, di una squadra che attua il pressing, è quello di togliere spazio e tempo agli avversari, in modo da complicare un'azione offensiva e, nello stesso tempo, quello di cercare di riconquistare la palla il più velocemente possibile, per poi contrattaccare.

Le situazioni più favorevoli al pressing si hanno, tra le altre:

A- quando il portatore di palla ha le spalle voltate;

B- quando la palla è in volo;

C- quando un giocatore con caratteristiche tecniche non eccelse, non riesce a stoppare in maniera giusta, a seguito di un lancio o di un passaggio.

Nel sistema 3-4-1-2 è possibile effettuare all'occorrenza un pressing ultra offensivo in quanto, disponendo di due attaccanti ed un trequartista, diventa importante mettere subito sotto pressione la squadra avversaria.

I due attaccanti e il trequartista sono i primi a dare pressione agli avversari, per limitare tempo e spazio. Non importa recuperare la palla, immediatamente, ma è molto più importante non farsi superare dagli avversari per permettere a loro un'azione di contropiede.

Naturalmente fare pressing richiede a tutti i giocatori, oltre ad una adeguata concentrazione, un impegno fisico intenso e costante per i continui spostamenti da una parte all'altra del campo, per mantenere sempre le giuste distanze. Dato il notevole dispendio di energia, è quasi impossibile fare pressing per tutta la durata della gara ed in tutte le zone del campo, ma solo saltuariamente.

Il pressing si può distinguere in:

PRESSING – ultraoffensivo

- **offensivo**

- **difensivo**

Pressing ultraoffensivo:

presenta lo svantaggio di offrire agli avversari molto spazio libero alle spalle del proprio reparto difensivo, perché in quel momento tutta la squadra è obbligata ad accorciare le distanze fra i vari reparti e, di conseguenza, a cercare di salire fino all'altezza della metà campo.

Pressing offensivo:

è quello che si attua a centrocampo, contro squadre meno brave tecnicamente, oppure meno organizzate: in caso di riconquista della palla, si ha spazio e tempo per impostare un'efficace azione di contrattacco.

Pressing difensivo:

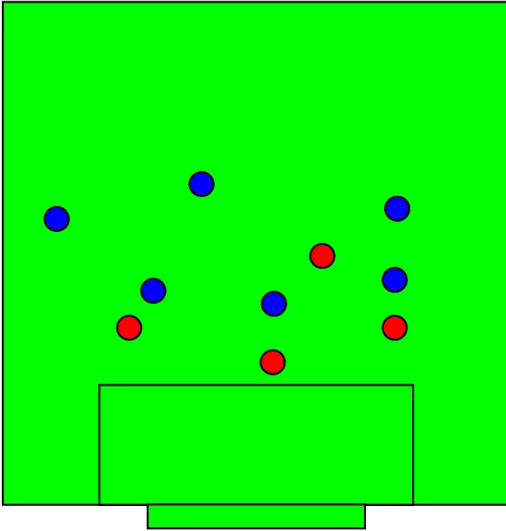
mira a togliere spazio e tempo al possessore di palla avversario ed agli appoggi.

ESERCITAZIONI PER IL PRESSING

Esercitazione 4 : 6

Metà campo: i difensori devono portare la palla verso il centrocampo, i centrocampisti e gli attaccanti cercano di riconquistare la palla mediante il pressing. Conquistata palla, un tocco per ogni giocatore, ripartenza e conclusione in porta con avversari passivi (fig. 19).

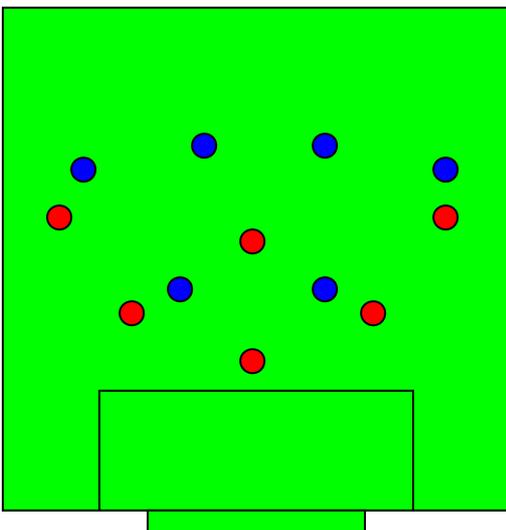
FIG. 19



Esercitazione 6 : 6 (FIG. 20)

In parità numerica, i giocatori rossi devono portare la palla verso il centrocampo, i giocatori blu devono conquistare la palla velocemente e cercare di fare goal con gli avversari attivi.

FIG. 20



5. **ORGANIZZAZIONE OFFENSIVA**

Nella fase d'attacco del 3/4/1/2 è proprio il trequartista ad essere riconosciuto come il giocatore più importante. Infatti, i suoi movimenti tra le due linee, cioè tra il centrocampo e la difesa avversaria, lo rendono difficile da marcare per l'avversario e, di conseguenza, esso diventa una pedina importante a disposizione dei compagni di attacco.

A. DIFENSORE CENTRALE

Analizzando la fase di attacco nel modulo 3-4-1-2, il difensore centrale ha un ruolo importante, deve dare sicurezza ai reparti, deve sapere giocare un calcio senza rischi, ed è importante che possieda un buon calcio per eventuali lanci lunghi per costruire un'azione d'attacco, senza passare attraverso il centrocampo.

B. DIFENSORI LATERALI

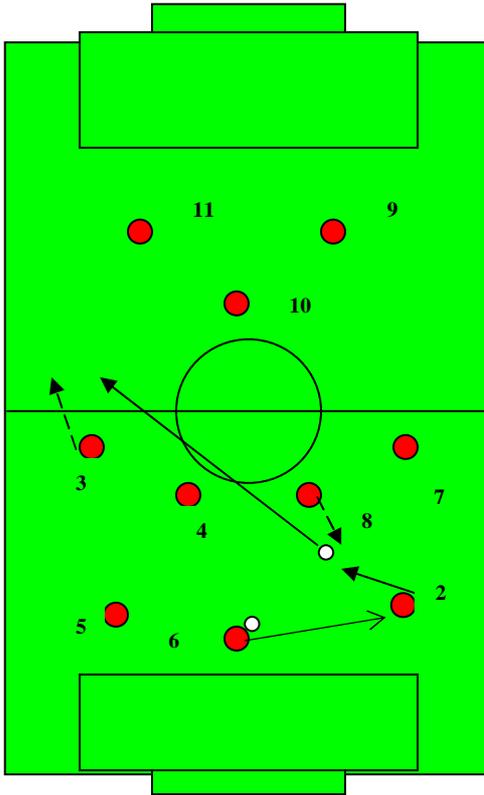
I due difensori laterali nella fase d'attacco sono punti fermi importanti per il compagno vicino in quanto, una volta recuperata la palla, uno dei due si allarga (anche all'indietro) per ricevere un passaggio sicuro, senza correre rischi per dare inizio ad un'azione offensiva.

C. CENTROCAMPISTI CENTRALI

In fase di attacco, devono essere bravi, almeno uno, a proporsi con intelligenza per ricevere un passaggio dal reparto difensivo, cercando di mettersi in una posizione ottimale rispetto al compagno. Devono saper valutare come gli conviene giocare, se lungo, corto, in ampiezza o profondità.

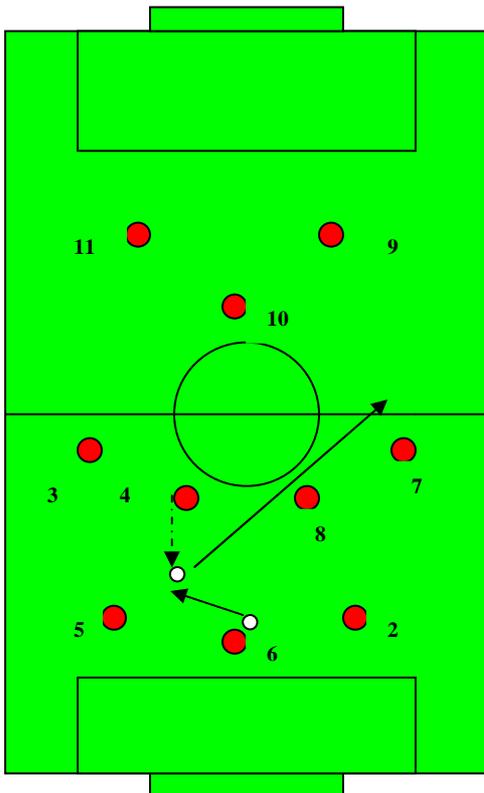
Nelle figure successive (21 e 22), possiamo notare come far avanzare la palla dal reparto difensivo a quello di centrocampo per una giocata in profondità o in ampiezza.

FIG. 21



Il difensore 6 passa la palla al difensore laterale 2, allargatosi in avanzamento, questi passa palla al centrocampista centrale 8, venuto incontro per ricevere palla, per una giocata in profondità al 3.

FIG. 22

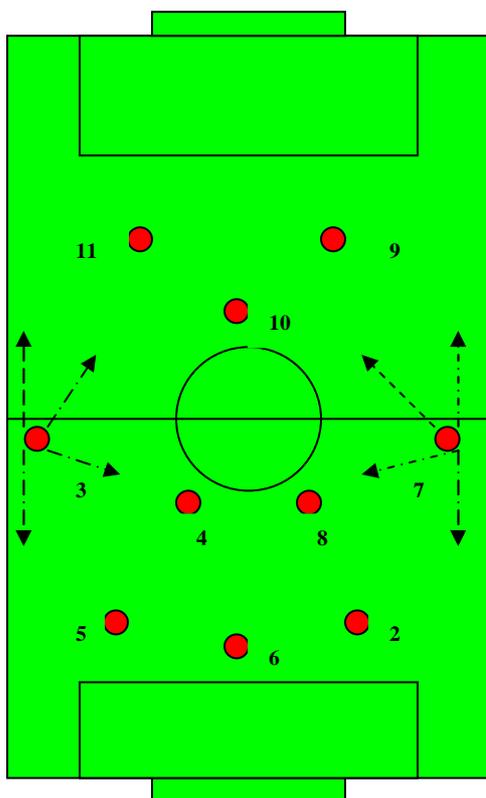


Il centrocampista centrale 4 viene incontro, dopo aver fintato di salire assieme all'altro centrocampista, per ricevere il passaggio dal 6, in modo da effettuare in questo caso una giocata in ampiezza, cioè passando la palla lateralmente al compagno 7.

D. CENTROCAMPISTI ESTERNI

I due centrocampisti esterni, avendo come punto di riferimento la linea laterale del campo, devono essere bravi a sfruttare tutta l'ampiezza, per evitare di farsi marcare. Nel caso in cui gli esterni vengano marcati stretti, è importante muoversi per ricevere palla, sia in profondità che incontro, o effettuando dei tagli verso il centro, o verso gli attaccanti, per ricevere eventuale sponde (fig. 23).

FIG. 23

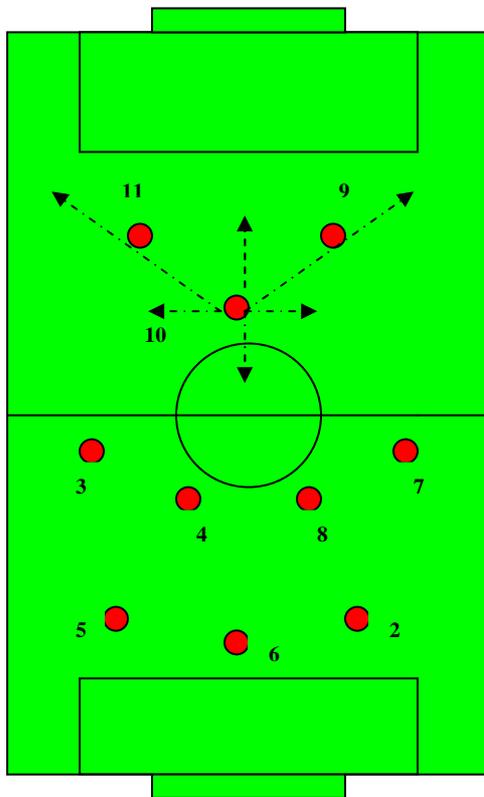


E. IL TREQUARTISTA

Il trequartista, come detto, è un elemento dotato di grandi doti tecniche da mettere a disposizione a tutta la squadra. Deve essere abile nel condurre la palla, nel dribblare l'avversario per ottenere una superiorità numerica, per effettuare delle giocate in profondità.

Importante, per questo giocatore, i suoi continui movimenti per non dare possibilità agli avversari di marcarlo (fig. 24).

FIG. 24



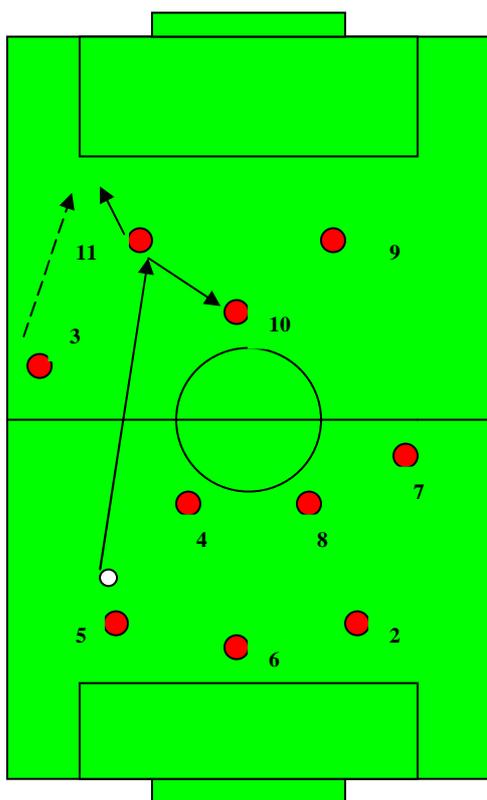
Infatti, come vediamo, il trequartista, muovendosi tra le due linee, ha più possibilità di trovare spazi, ed i suoi movimenti dipendono molto dai movimenti degli attaccanti; infatti, il trequartista, oltre a muoversi tra le due linee, ha la possibilità di attaccare anche la profondità. Un giocatore di grande importanza per questo modulo tattico.

F. GLI ATTACCANTI

Gli attaccanti nella fase offensiva devono essere bravi nel gioco aereo, abili nel tiro, efficaci in fase di realizzazione, e devono saper concludere su eventuali cross dal fondo.

Devono essere bravi a difendere la palla per dare la possibilità ai compagni di salire per eventuali uno due o per fare la torre per gli esterni che si inseriscono (fig. 25).

FIG. 25



L'ideale sarebbe avere a disposizione due attaccanti complementari, con caratteristiche fisiche diverse, ma entrambi forti tecnicamente.

6.

POSSESSO PALLA

Nel possesso palla è importante la partecipazione di tutta la squadra e, soprattutto, è indispensabile avere una buona base di tecnica individuale per sviluppare le azioni in modo adeguato.

Naturalmente, quando parliamo di possesso palla è indispensabile rispettare alcuni principi fondamentali:

A- LO SCAGLIONAMENTO

Situazione ideale in campo dei giocatori, non debbono mai trovarsi in linea.

B- PENETRAZIONE E PROFONDITA'

Significa cercare di arrivare velocemente verso la porta avversaria, attraverso il gioco collettivo.

C- AMPIEZZA

Cercare di stare più larghi possibili, per far sì che gli avversari siano costretti ad allargarsi, per poi effettuare dei cambi di gioco oppure delle sovrapposizioni.

D- IMPREVEDIBILITA'

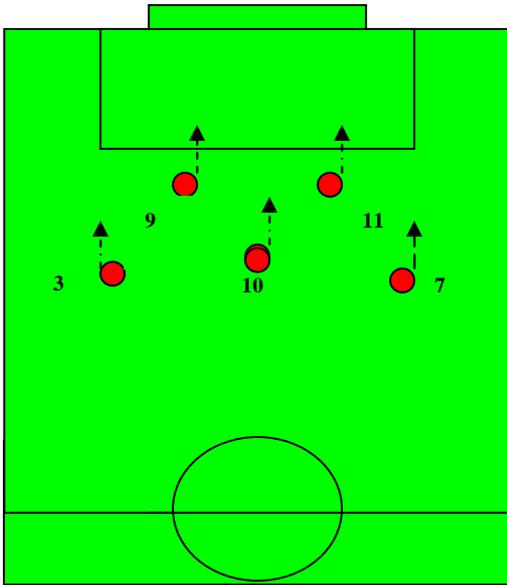
Cercare di sfruttare più soluzioni possibili, evitando di fare sempre gli stessi movimenti di manovra.

E - MOBILITA'

Il calcio è movimento cosciente.

Detto ciò, credo che sia importante automatizzare con attenzione tutte le esercitazioni con continui allenamenti. Infatti come possiamo notare (fig. 26) la elaborazione offensiva quasi sempre offre possibilità di poter attaccare con 4/5 giocatori; soprattutto con i due attaccanti (9-11) con il trequartista (10) che mette a disposizione della squadra qualità e fantasia, con i centrocampisti esterni (7-3) che possono alternarsi, prima uno, poi l'altro, ad attaccare o, addirittura, insieme, per mettere maggiormente in difficoltà gli avversari.

FIG. 26



7. VANTAGGI E SVANTAGGI DEL 3-4-1-2

I VANTAGGI

Nel 3-4-1-2, essendo un sistema di gioco di natura offensiva, risulta molto importante la partecipazione dal punto di vista psicologico, in quanto i calciatori hanno la possibilità di dividersi gli spazi in maniera equa, di avere una squadra corta con molti appoggi tra i reparti, per un costante mantenimento del possesso palla.

Infatti, in questo modo anche il carico di lavoro totale della squadra viene ripartito in parti uguali.

Questo non significa che si corra di meno, ma che è un modo di distribuire il lavoro in maniera più razionale tra i giocatori.

Inoltre, essendo vicini tra loro, si ha la possibilità di effettuare un pressing offensivo per la riconquista della palla e di andare a concludere in rete con molti giocatori.

In questo caso gli attaccanti e il trequartista saranno i primi ad effettuare un'azione di pressing offensivo con la partecipazione dei centrocampisti in appoggio.

GLI SVANTAGGI

In questo sistema gli svantaggi che potrebbero nascere nascono, soprattutto, quando il possesso palla lo hanno gli avversari, oppure se tra i vari reparti non c'è equilibrio.

Nel reparto difensivo, essendoci soltanto 3 giocatori, ci deve essere una buona organizzazione nello scalare le marcature sugli avversari, altrimenti ci sarà sempre il rischio di giocare 1 : 1.

L'altro svantaggio, potrebbe verificarsi quando uno o più attaccanti della squadra avversaria si muovono su tutto il fronte d'attacco, senza dare punti di riferimento ai difensori. In questo caso, nasce il problema se marcare, oppure lasciare al compagno di reparto vicino. Tali situazioni possono creare tra i compagni delle incomprensioni:

A- chi marca e chi copre?

B- quando lasciare l'avversario al compagno?

C- quando si subiscono dei tagli cosa fare?

Infatti per evitare tutto ciò è importante effettuare delle esercitazioni continue, partendo dal semplice al complesso, sia con i singoli che in gruppo.

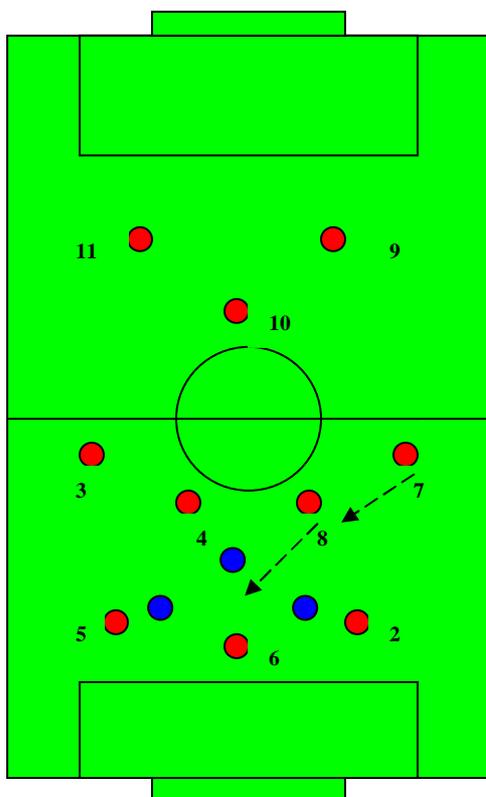
8. COME AFFRONTARE ATTEGGIAMENTI OFFENSIVI DIVERSI

Importante sapere che ogni singola gara può presentare moduli tattici diversi. Ad esempio, si può affrontare una squadra che gioca con:

2 PUNTE + TREQUARTISTA.

Nella fig.27, il trequartista avversario n. 10 potrebbe mettere in difficoltà il reparto difensivo; a questo punto per evitare veri problemi, faremo scendere in marcatura uno dei due centrocampisti centrali: il n. 8 si pone dietro al suo avversario, preoccupandosi di marcarlo. Il n. 7 farà una diagonale di copertura verso l'interno del campo.

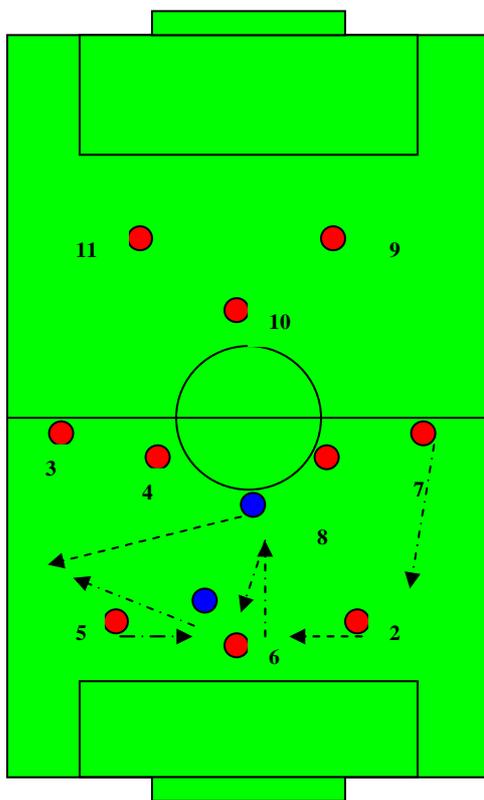
FIG. 27



1 PUNTA + TREQUARTISTA

Se invece si verificasse una situazione di questo genere (fig.28), per evitare la superiorità numerica avversaria a centrocampo il n. 6 si preoccuperà di andare a marcare il trequartista n. 10 nella sua zona, mentre gli altri due difensori stringono verso il centro marcando il n. 9. Se il trequartista, invece, si muoverà per vie laterali, ci sarà un accompagnamento con un passaggio di marcatura dal n. 6 al n. 5; nel frattempo il n. 6 riprenderà la sua posizione di partenza insieme al n. 2, il n. 7 farà una diagonale di chiusura, compattandosi con il n. 2 e il n. 6 e formando nuovamente la linea dei tre difensori.

FIG. 28

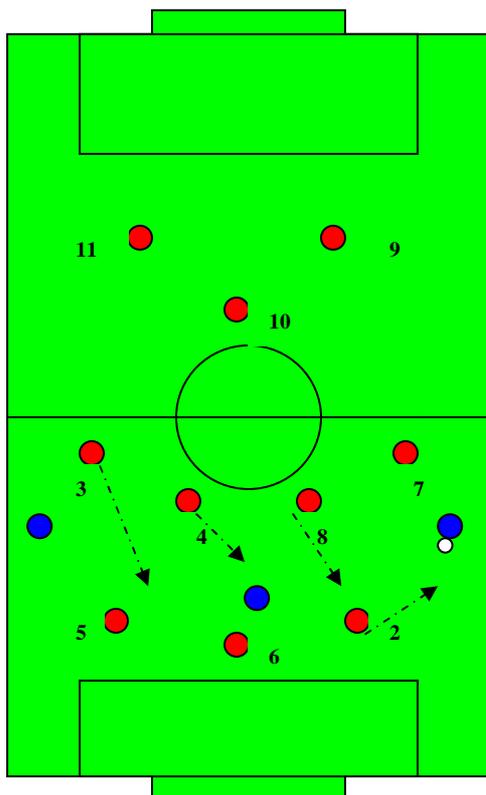


TRE PUNTE (DUE ALI + CENTRAVANTI)

In questo caso (fig. 29), per evitare di giocare 1:1 in fase difensiva, daremo la possibilità al c/c centrale di centrocampo di arretrare in zona centrale di difesa, per dare eventuale copertura al compagno che in quel momento era uscito in marcatura nella propria zona di competenza.

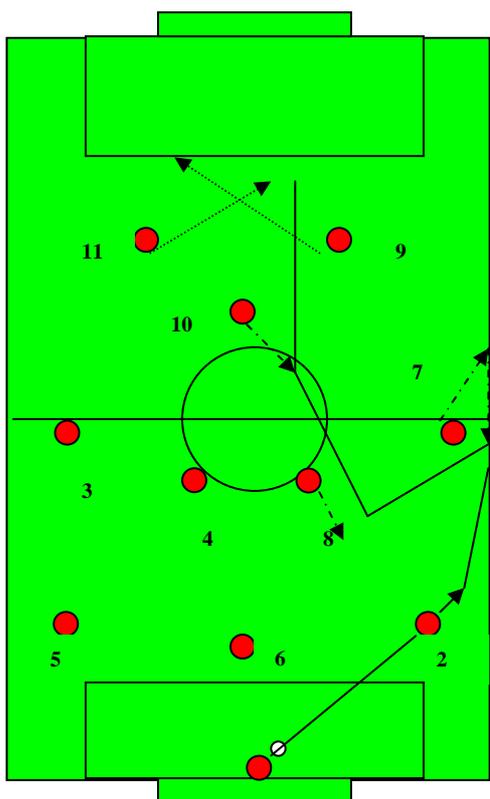
In questo caso, se la palla è in possesso dell'attaccante esterno di sx, il difensore di dx n 2 si preoccuperà di marcarlo, mentre il c\c n 8 farà copertura, arretrando nella zona lasciata libera dal suo compagno. Anche gli altri centrocampisti n. 4 e n. 3 modificheranno la loro posizione scivolando in diagonale. Si gioca, comunque e sempre. in funzione della posizione della palla.

FIG. 29



9. ESERCITAZIONI

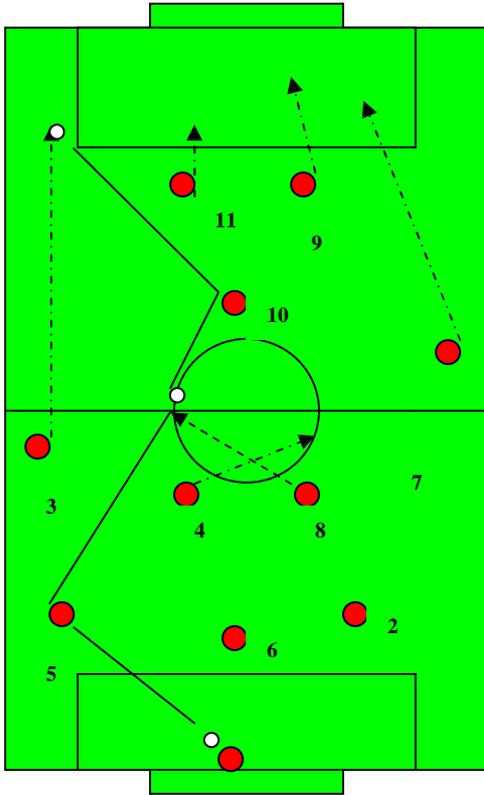
ESERCITAZIONI DEL SISTEMA 3-4-1-2 PER LA FASE DI COSTRUZIONE,
PARTENDO DALLA DIFESA



ESERCITAZIONE 11: 0

Palla al portiere n1 che passa al n 2 difensore dx, il n 2 si allarga per ricevere la palla , il n 7 fa finta di andare in profondità ma in realtà viene incontro per ricevere il passaggio dal suo compagno n 2 e scarica al n 8 che si era posizionato in zona luce . Il n 8 sul movimento del trequartista n 10 lo cerca, verticalizzando immediatamente. Il trequartista riceve palla ed effettua una giocata verso gli attaccanti in movimento 9 o 11 per la conclusione a rete, in questo caso il trequartista serve il n 11, mentre effettua un incrocio col suo compagno n 9.

ESERCITAZIONI DEL SISTEMA 3-4-1-2 PER LA FASE DI COSTRUZIONE,
PARTENDO DALLA DIFESA



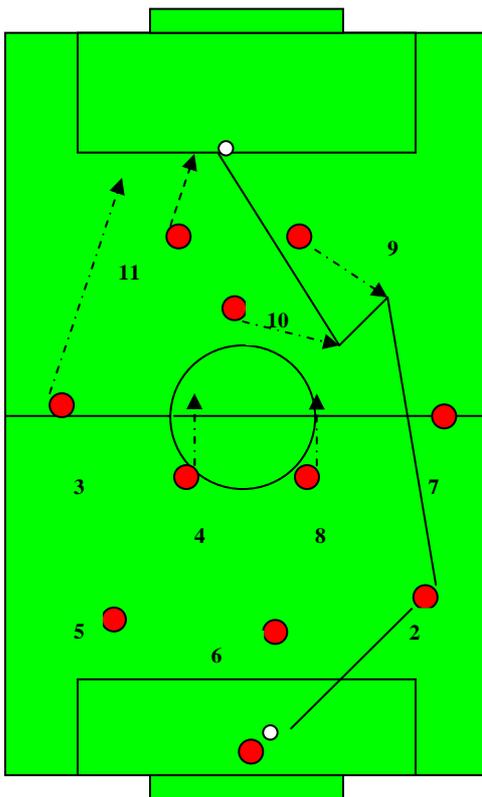
Palla al portiere n. 1 che trasmette la palla al n. 5 est. sx , che passa al n. 8 che ha effettuato un incrocio con il compagno n. 4, per ricevere la palla in avanti. Il c/c n. 8 cerca sempre la giocata veloce per il n. 10 . Il terzartista n. 10 cerca di raggiungere il n. 3 in profondità, mentre nel frattempo i due attaccanti n. 11 e 9 attaccano verso la porta, aspettando il cross dal n. 3 che aveva ricevuto il passaggio dal n. 10 . Il n.10 e il n. 7 entrambi partecipano alla fase di attacco per la conclusione in porta. In questo caso come vediamo nel grafico il n.11 e il n.9 effettuano un incrocio, il n. 7 attacca il palo opposto da dove arriva il cross, mentre il n.10 si posiziona leggermente dietro per eventuale respinta degli avversari.

ESERCITAZIONE DI COSTRUZIONE ATTRAVERSO IL LANCIO LUNGO PER IL MODULO 3:4:1:2.

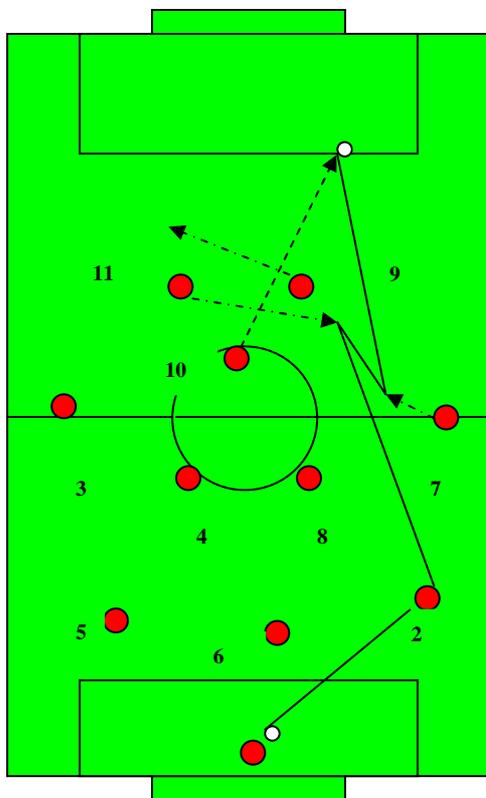
Il difensore laterale (o il dif. centrale), una volta ricevuta la palla dal portiere, effettua un lancio lungo per l'attaccante n.9, che con un piccolo movimento verso l'esterno, conquista la palla che scarica al trequartista in movimento. Il trequartista cerca di effettuare un assist in profondità per l'altra punta n. 11 che ha tagliato in verticale, per concludere in porta.

Anche in questo caso il n. 10 e il n. 3 accompagnano l'azione.

I centrocampisti n. 8 e n. 4 alzano leggermente la linea di centrocampo.

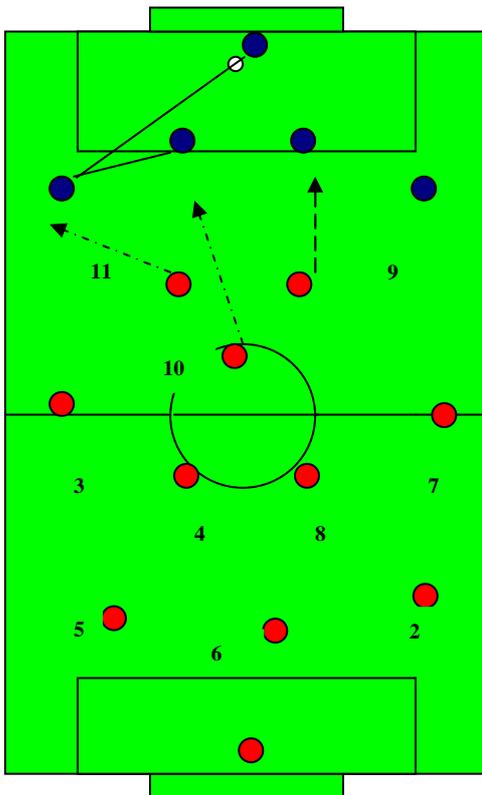


Palla al difensore laterale che con un lancio lungo cerca l'attaccante n. 11, mentre effettua un incrocio con il compagno n. 9 . N11 a sua volta scarica sul n. 7 che taglia dall'esterno verso l'interno ed il n. 7 cerca di raggiungere con un passaggio il trequartista in profondità..

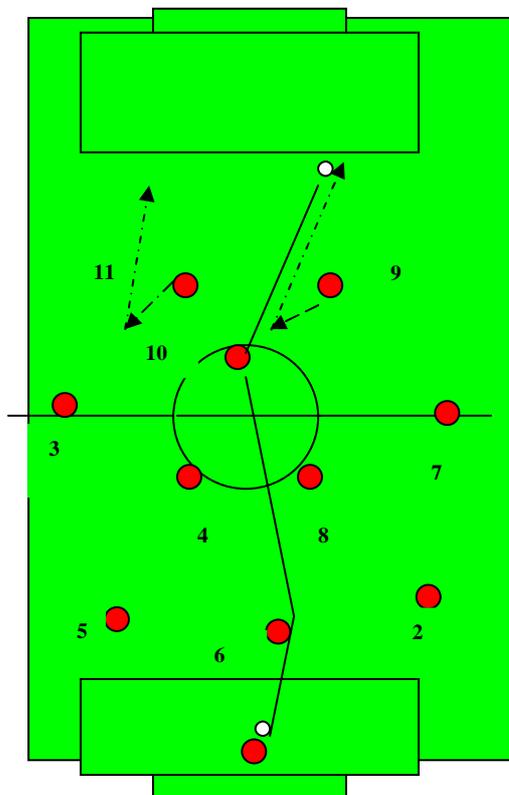


ESERCITAZIONI PER LA RICONQUISTA DELLA PALLA ATTRAVERSO UNA AZIONE DI PRESSING ULTRAOFFENSIVO

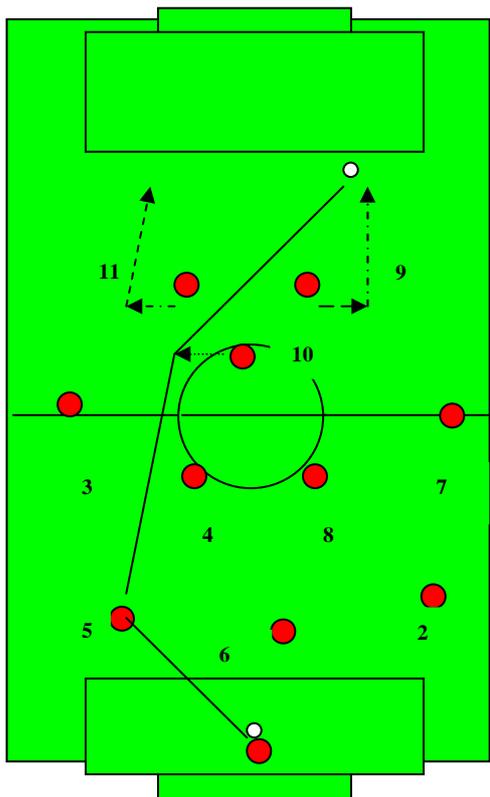
Palla al portiere avversario che con un passaggio serve uno dei due difensori (in questo caso al laterale dx n 2) . Nel momento in cui il difensore sta per ricevere la palla, uno dei due attaccanti, ad es.il n 9, lo attacca velocemente, solo per impedirgli un lancio lungo linea ma dandogli la possibilità di uno scarico al compagno vicino n. 5. A questo punto il trequartista n. 10 attacca il possessore n. 5, cercando di conquistare la palla, mentre l'altro attaccante n. 11 dà pressione all'altro difensore n. 6, per evitare che venga raggiunto da uno scarico successivo da parte del n 5



Esercitazioni di contrattacchi veloci, passando attraverso il trequartista al servizio degli attaccanti.



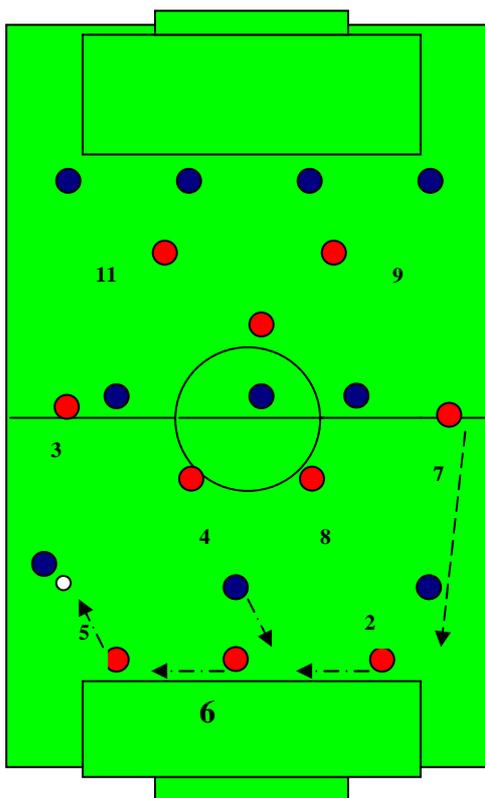
Palla al difensore centrale n 6 che verticalizza per il n 10. Questo cerca il n 9 dopo un contro movimento, il n 11 si allarga.



Palla dal portiere al difensore laterale n 5 che verticalizza per il n 10.
Il trequartista cerca con un lancio il compagno n 9 che si era allargato.

Nel sistema 3:4:1:2 il problema più evidente potrebbe presentarsi se dovessimo giocare contro un 3:4:3 e cioè come marcare le tre punte avversarie. In questo caso è importante il movimento del centrocampista esterno opposto sul lato debole del campo, che arretrando si compatterà con gli altri 3 difensori, dando la superiorità numerica ed evitando di lasciare i tre difensori soli con i tre attaccanti avversari.

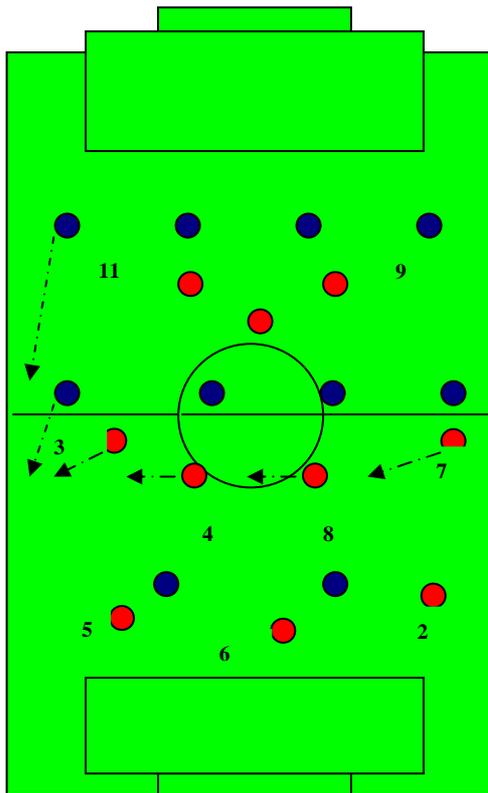
Nello stesso modo diventa importante la posizione del c/c centrale che a sua volta può entrare nella linea difensiva ed andare a sostituire e/o coprire il compagno eventualmente impegnato. Comanda comunque sempre la posizione della palla
BLU 4-3-3



ROSSI 3-4-1-2

Come vediamo in questo grafico la palla in possesso del n. 7 avversario, il difensore rosso n. 5 lo attacca, il n. 6 il n.2 si muovono. Alternativamente, o il n. 7 fa la diagonale di copertura, oppure il n4 entra nella linea difensiva per mantenere superiorità numerica e dare copertura.

Dipende sempre dalla situazione di gioco e da dove e come si trovano n7 e n4 (potrebbe essere anche n8, non cambia..)



Il difensore centrale n 6 passa la palla al difensore laterale n. 2 che a sua volta passa la palla al trequartista n. 10, verticalizzando.
 N.10 scarica sul movimento del centrocampista n.8, che verticalizza per uno dei due attaccanti in incrocio. Il difensore di sx n. 3 darà copertura