

Corso MASTER

Anno 2000 / 2001

LA DIDATTICA DELLA DIFESA A TRE

di DAVIDE BALLARDINI

relatori : prof. Roberto Clagluna
 prof. Franco Ferrari

INDICE :

- PREMESSA 4
- LE CARATTERISTICHE DEI DIFENSORI 6
- LA DIDATTICA 7
- CONCLUSIONI 38

LEGENDA :

- Palla :●
- Difensori , compagni :⊗
- Avversari :□
- Movimento della palla :....→
- Movimento dei giocatori senza palla :→
- Giocatore in guida della palla :~→
- Allenatore :.....

A

- Portiere :

P

- **PREMESSA**

Prima di affrontare nello specifico la didattica della difesa a tre, occorre ricordare alcuni aspetti importanti che l'allenatore deve tenere presente per intervenire sia a livello individuale che collettivo:

- . **i principi e gli obiettivi di tattica individuale del difensore** (tabella 1).
- . **i principi della difesa con modulo a zona** (tabella 2).

Tabella 1

Capacità del difensore di difendere su avversario con palla:
<ul style="list-style-type: none"> a) Frontalmente. b) Di lato. c) Con avversario girato. <p>A seconda della distanza dalla porta.</p>
Capacità del difensore di difendere su avversario senza palla:
<ul style="list-style-type: none"> a) Con palla vicino. b) Con palla lontano. c) Con palla oltre il difensore. <p>A seconda della distanza dalla porta.</p>
Capacità del difensore di difendere su palla inattiva:
<ul style="list-style-type: none"> a) Su corner e punizioni laterali. b) Su punizioni dalla tre quarti. c) Su rimessa laterale. d) Sul rinvio del portiere.
Obiettivi tattici individuali:
<ul style="list-style-type: none"> a) Massima attenzione sempre. b) Chiara lettura della situazione. c) Essere veloci nel posizionarsi (sia rispetto all'avversario che con il proprio corpo) . d) Ridurre tempo e spazio al portatore di palla. e) Scegliere quando anticipare, contrastare, temporeggiare o correre velocemente dietro. f) Tenere conto della posizione della palla, del compagno, dell'avversario e dello spazio. g) Sentirsi ed essere sicuri nell'uno contro uno.

Tabella 2

Principi della difesa a zona:

- a) Difesa della propria porta rispetto alla palla, ponendo più linee di copertura.
- b) Restringere spazio e tempo al portatore di palla.
- c) Tenere conto della posizione della palla, degli spazi, dei compagni e degli avversari.
- d) Conoscere i concetti di pressione, copertura, diagonale.
- e) Conoscere i movimenti di elastico difensivo.
- f) Pressing.
- g) Fuori gioco.
- h) Scivolamenti , movimenti a scalare, scambio della marcatura.
- i) Collaborazione e raddoppi di marcatura.
- j) Equilibrio e distanze tra i reparti.

Nella didattica della difesa a zona a tre difensori la differenza sostanziale rispetto a quella a quattro è che vi è **una sola linea di copertura**.

La **collaborazione** tra i tre difensori dovrebbe essere **più semplice** che a quattro, ma è ancora più importante un'**attenzione costante** che impedisca errori.

Nella difesa a tre, è sì importante fare reparto, ma il comportamento dei tre difensori è maggiormente condizionato dal movimento degli attaccanti avversari, quindi oltre al lavoro iniziale sui principi di base (sia individuali che collettivi) da svolgere senza avversari, è molto **importante lavorare sulle situazioni** che si verificano maggiormente in partita; infatti l'aspetto difensivo della difesa a tre ha molte più varianti rispetto alla difesa a quattro, varianti che andranno viste ed analizzate di volta in volta.

L'allenatore quindi dovrà essere molto attento nell'analisi, nel consigliare le soluzioni migliori, e necessariamente nel proporre con continuità, allenamenti contro uno o più avversari tramite: situazioni di gioco, partite a tema, partite a settori e partite a gioco libero, in spazi proporzionali a quelli delle situazioni della gara.

La scelta di difendersi a tre è spesso determinata dal fatto che la maggior parte delle squadre si schiera con due attaccanti e quindi la **superiorità numerica** è già assicurata, mentre si guadagna un uomo a centrocampo o in attacco. Nel caso ci si confrontasse con squadre che schierano tre attaccanti dall'abbassamento di alcuni giocatori l'equilibrio, in certe situazioni ed in certe zone di campo, sarà assicurato .

- **LE CARATTERISTICHE DEI DIFENSORI**

E' indispensabile , nella scelta di utilizzare questo modulo difensivo, valutare le caratteristiche essenziali dei difensori a disposizione.

In particolare, dovrebbero essere dotati di grande **attenzione**, di **semplicità** e **chiarezza** nel conoscere ed interpretare i principi della fase difensiva.

Vediamo nello specifico cosa dovrebbero evidenziare per qualità fisiche , tecniche e tattico situazionali.

- **Il centrale** : deve essere un giocatore di grandi capacità d'attenzione e di lettura della situazione. Un leader in grado di guidare tutto il reparto e tutta la squadra, interpretando le situazioni, ad esempio, di palla libera o coperta. Veloce soprattutto nell'anticipazione dei movimenti degli avversari, dotato dal punto di vista tecnico di un buon calcio con entrambi i piedi , di buone doti nel gioco aereo e anche nella marcatura. Deve avere grande personalità e trasmettere fiducia e sicurezza ai compagni.
- **I laterali** : devono essere molto abili nella marcatura, molto forti nell'uno contro uno in fase difensiva o per qualità fisiche o situazionali. Devono essere bravi nel gioco aereo, determinati e coraggiosi , a livello fisico possedere forza e buona rapidità.

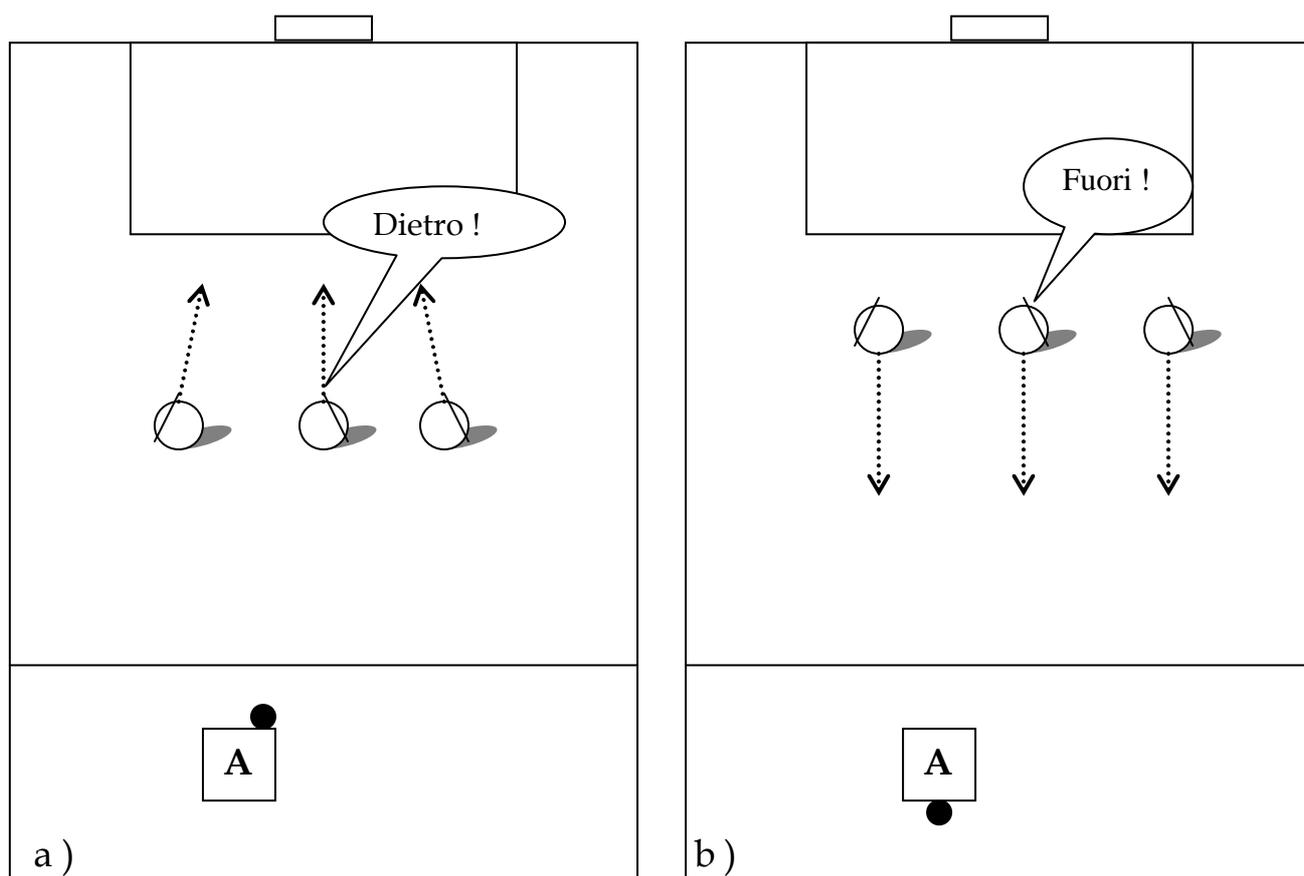
• LA DIDATTICA DELLE DUE FASI

- FASE DIFENSIVA (didattica) -

. 1) Elastico difensivo :

Cominciamo ad esercitare i difensori a muoversi in maniera coordinata tra loro : in riferimento alla posizione ed alla condizione della palla, senza avversari .

Quando la palla è "scoperta" e il portatore di palla può effettuare un lancio alle spalle dei difensori, si corre velocemente all'indietro a copertura della porta; quando la palla è coperta, si sale guadagnando campo e togliendo spazio agli attaccanti avversari.



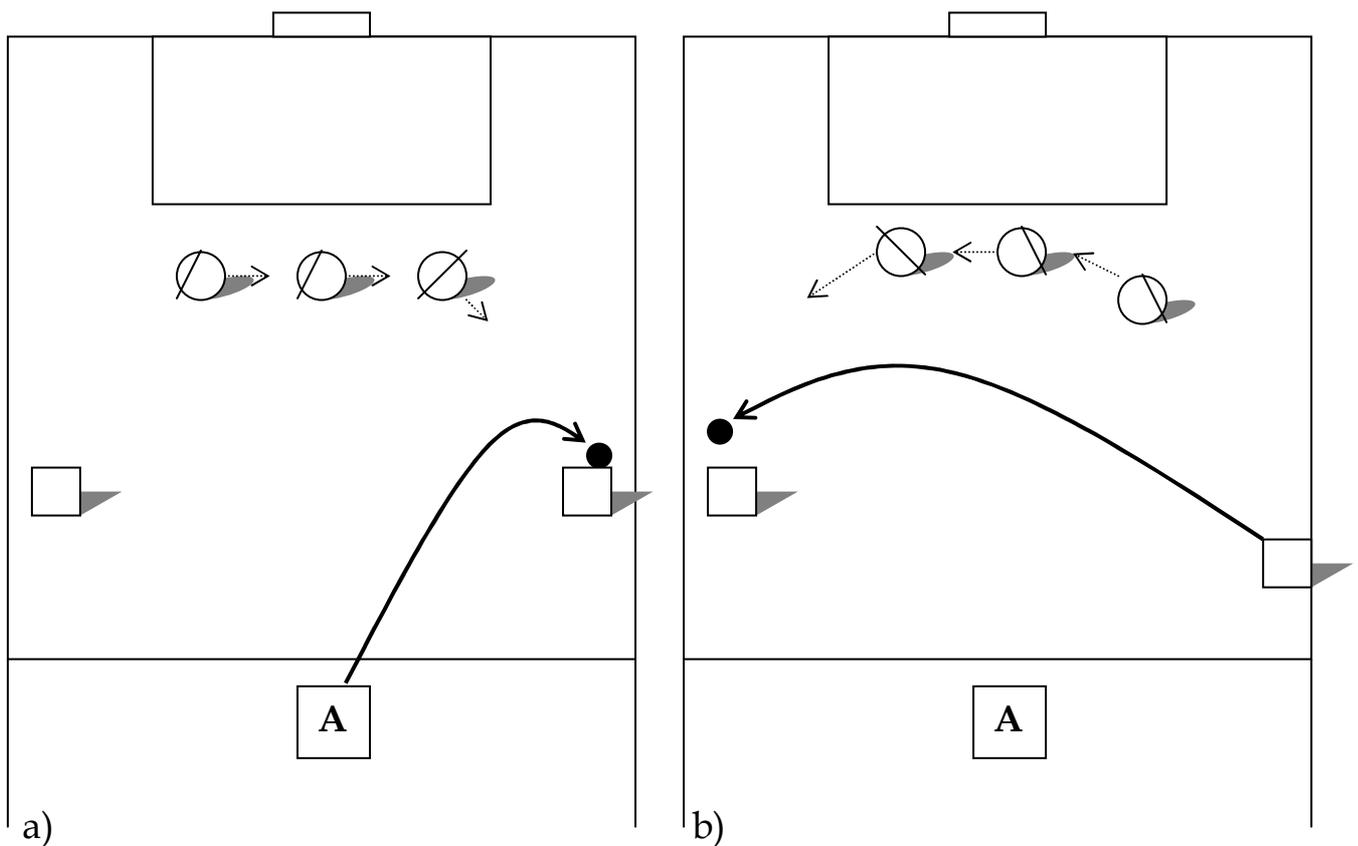
L'allenatore spiega il movimento da fare a palla scoperta (a), e a palla coperta (b), i giocatori cominciano a leggere la " palla ".

Il lavoro viene impostato eseguendo i movimenti lentamente e senza avversari curando soprattutto i tempi e le posizioni dei difensori.

. 2) Slittamenti orizzontali :

Quando la palla passa da una posizione centrale ad una laterale o da una laterale all'altra, il reparto difensivo si sposta per linee orizzontali verso la zona della palla, riducendo lo spazio di gioco agli avversari.

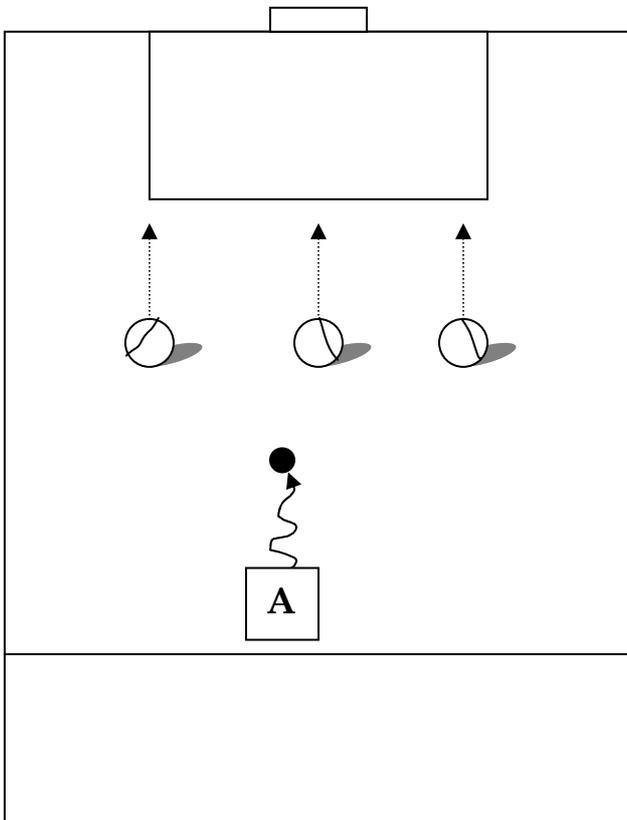
Da tenere presente che, difendendosi a tre, lo spazio da coprire per ogni giocatore è più ampio che nella disposizione a quattro.



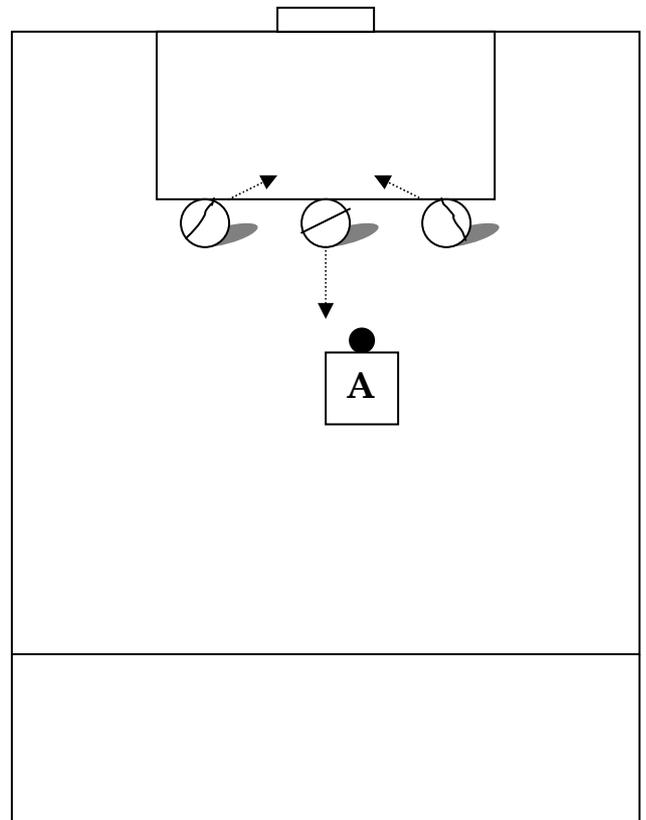
In questo caso ci avvaliamo della collaborazione di due appoggi esterni e facciamo girare palla lentamente, curando tempi e posizioni dei difensori rispetto alla posizione e alla condizione della palla.

. 3) Azione di temporeggiamento e pressione sul possessore di palla che punta verso la porta:

a)

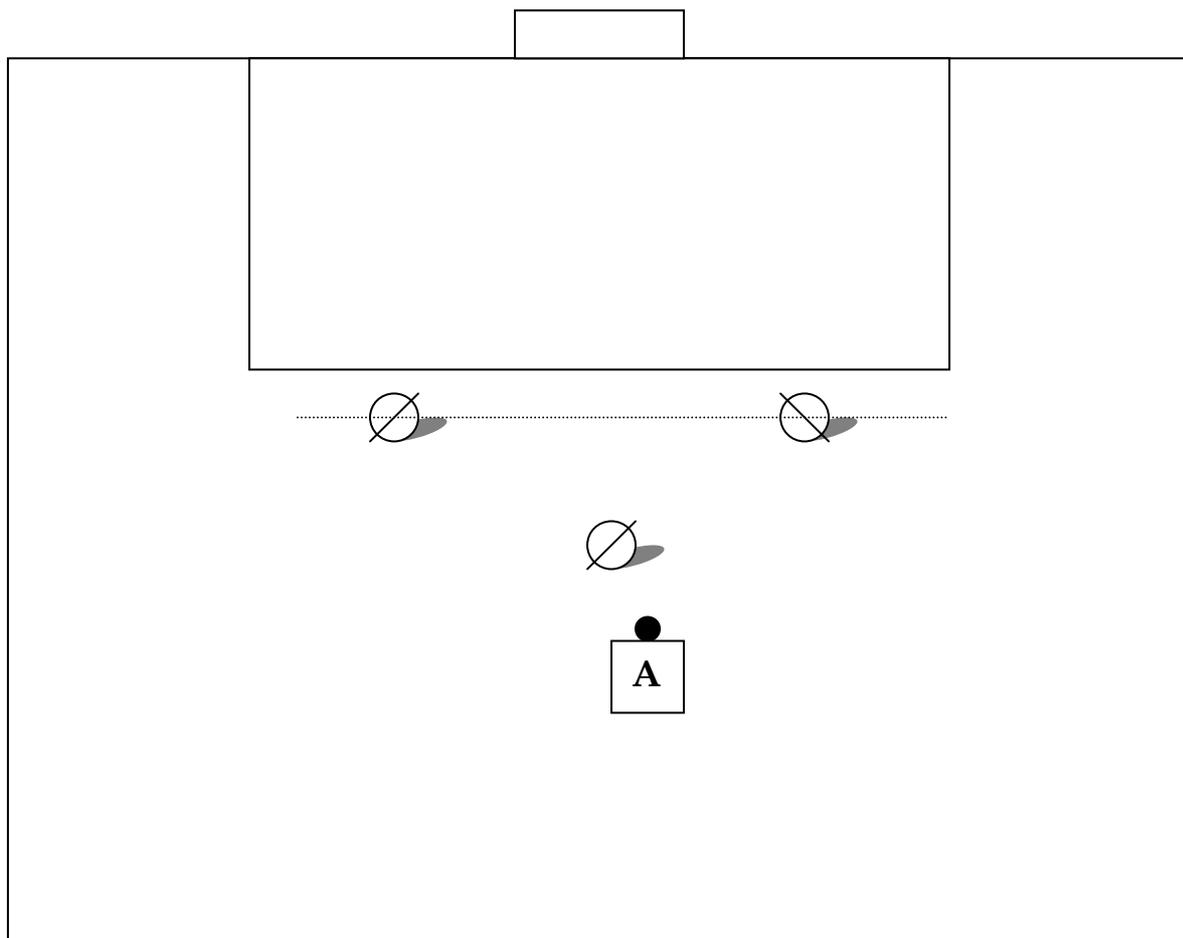


b)



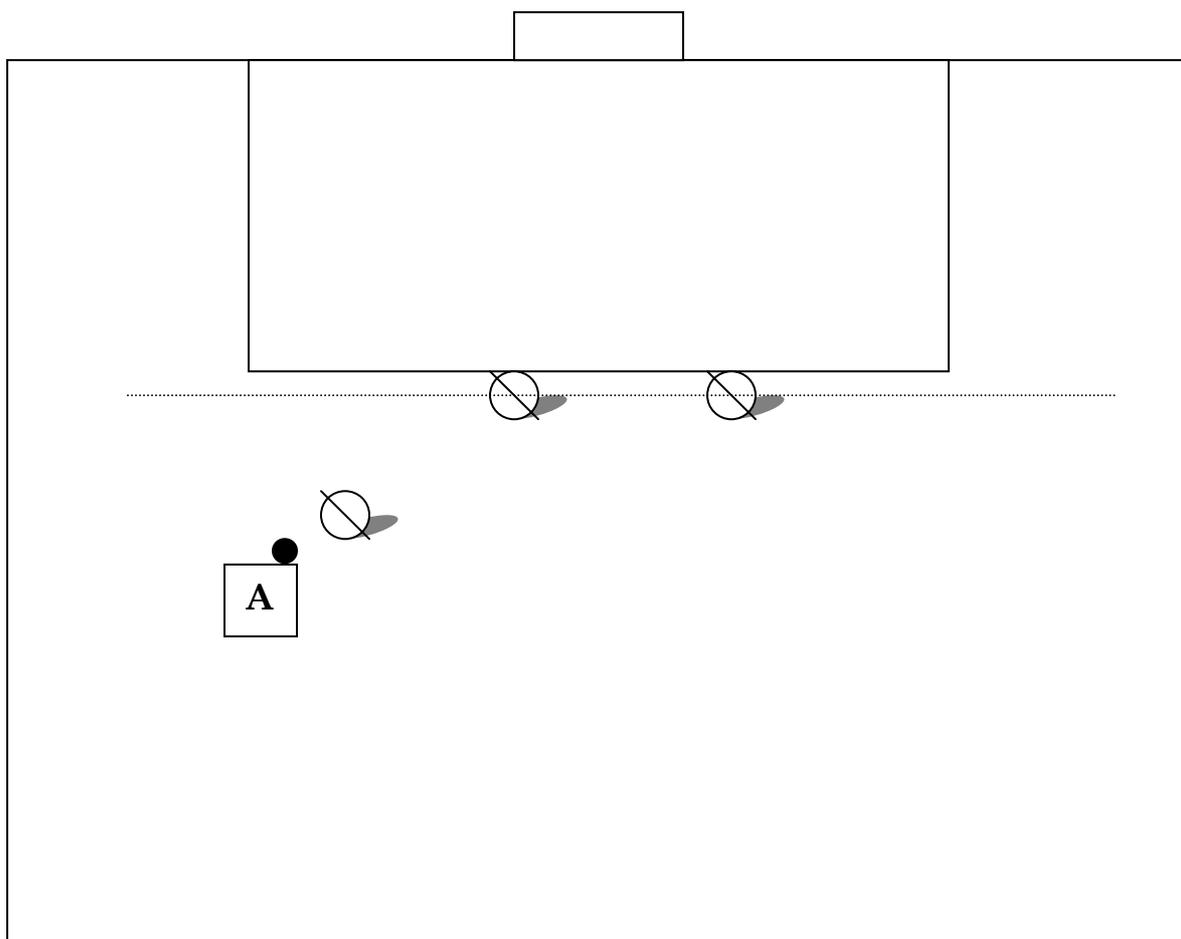
a) L'allenatore punta in guida della palla verso la porta, in questo caso vi è un'azione di temporeggiamento correndo all'indietro. Nei pressi del limite dell'area (b) il difensore di fronte alla palla esce a contrastare e gli altri due danno copertura.

4) Marcamento e copertura su attaccante in possesso di palla in posizione centrale:



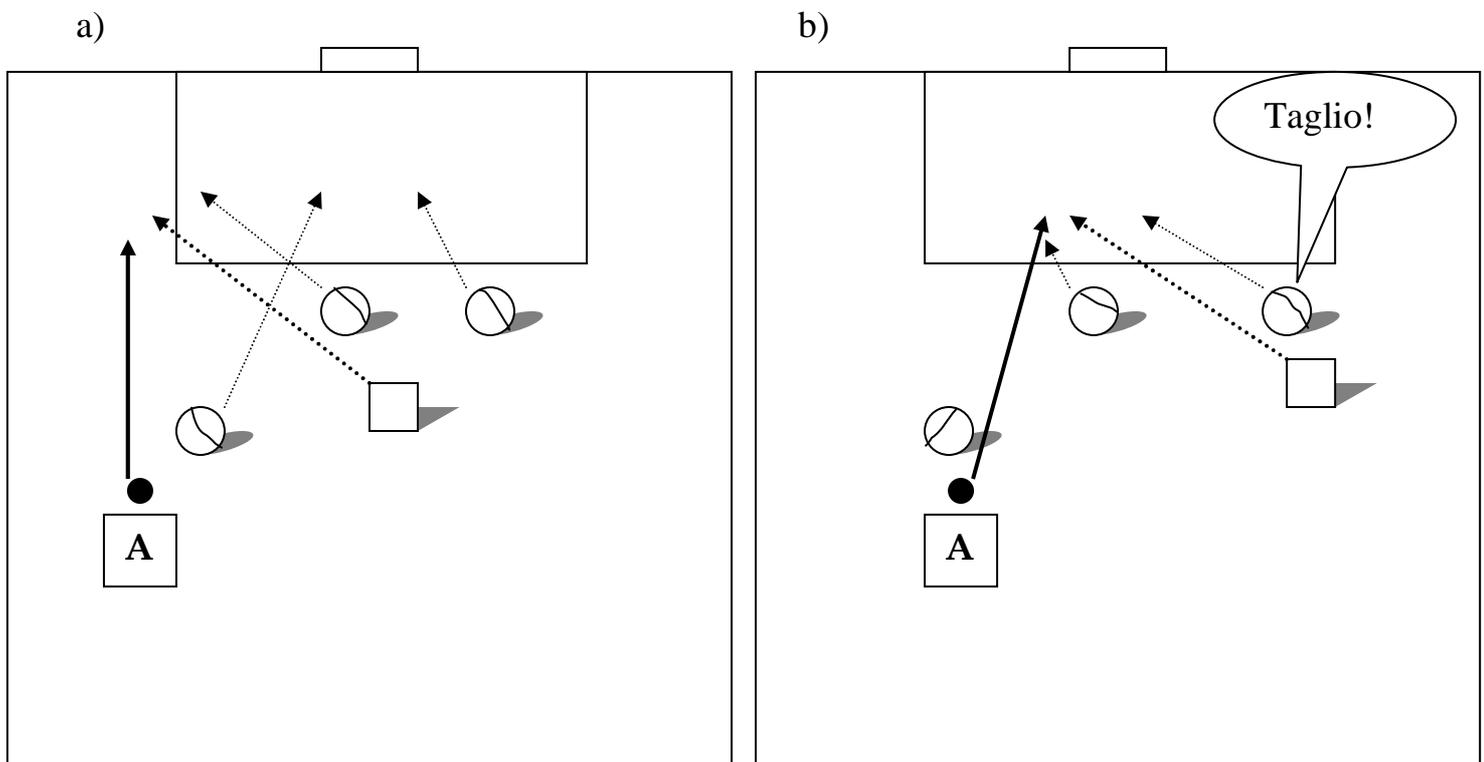
L'allenatore spiega:
il difensore centrale affronta il possessore di palla , i difensori laterali si dispongono a copertura in diagonale, formando una sola linea di copertura.

.5) Marcamento e copertura su attaccante in possesso di palla in posizione laterale:



L'allenatore spiega:
il difensore esterno affronta il possessore di palla. Il centrale e l'altro difensore esterno si pongono a copertura formando una sola linea di copertura.

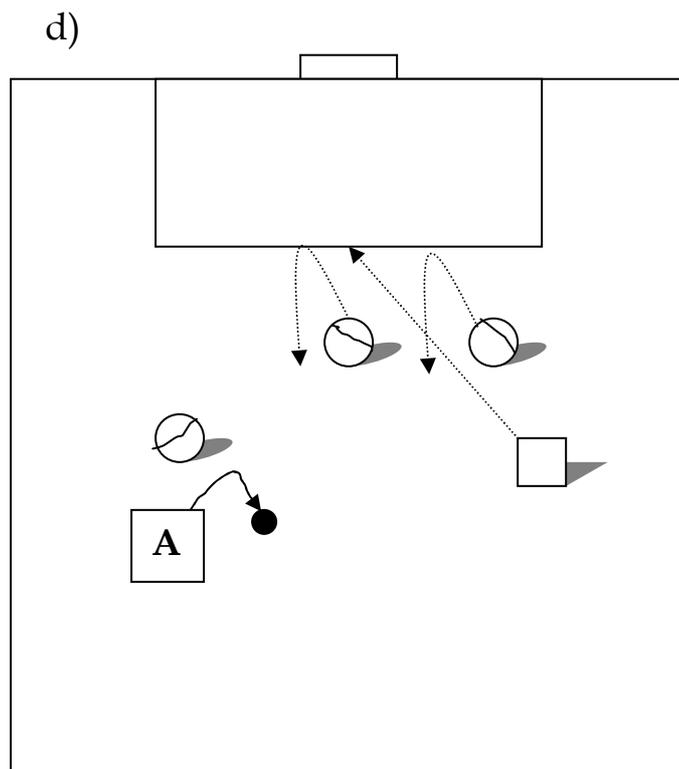
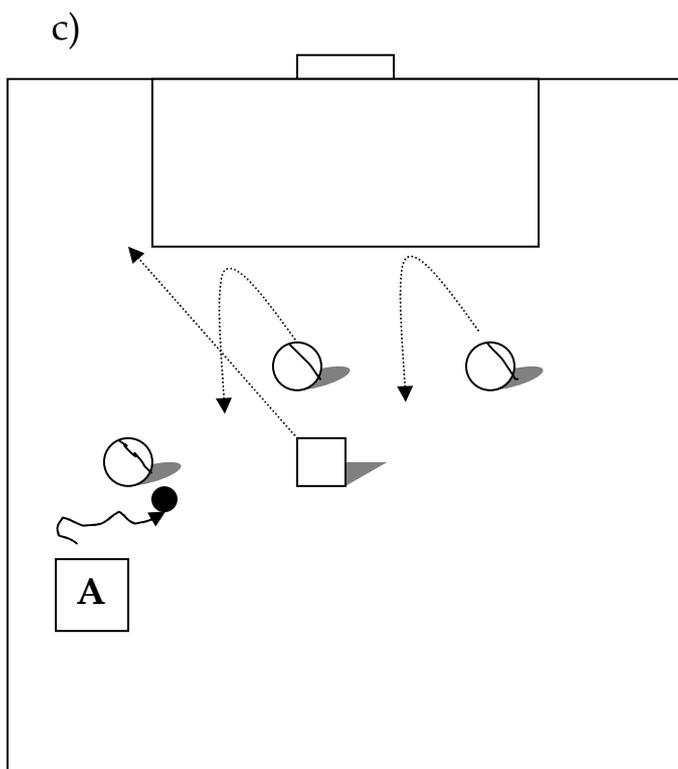
.6) Movimenti difensivi su taglio di un attaccante :



L'allenatore ha la palla e fa muovere un attaccante :

- a) Taglio di un attaccante dietro alle spalle di un difensore laterale dal centro verso la fascia: il centrale accompagna l'attaccante verso l'esterno, il difensore di destra corre velocemente a coprire la zona che si è scoperta , il difensore di sinistra stringe.
- b) Taglio di un attaccante dietro alle spalle del difensore centrale: qui è molto importante la comunicazione verbale e la collaborazione tra difensore esterno e centrale per chiudere tempestivamente nella zona di pericolo .

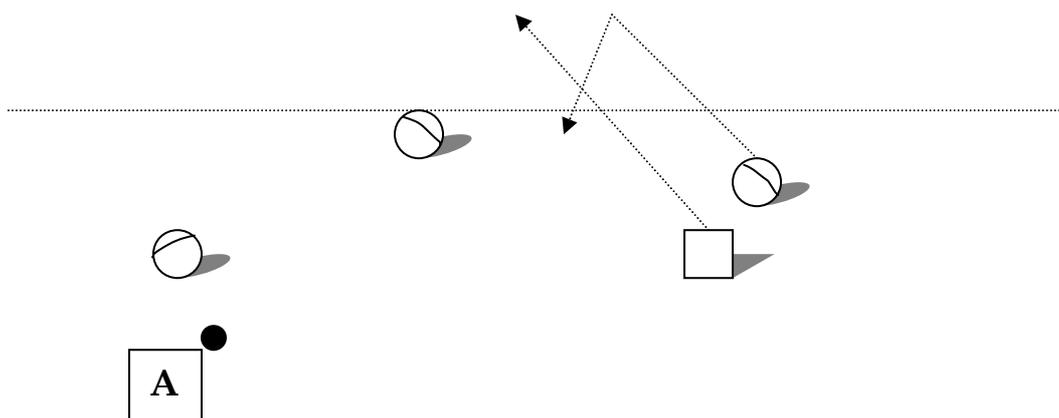
Nei casi a) e b) si affronta una situazione nella quale non si possa usare il fuori gioco; per es. il possessore di palla ha libertà di giocata e l'attaccante ha preso bene il tempo per lo smarcamento in profondità.



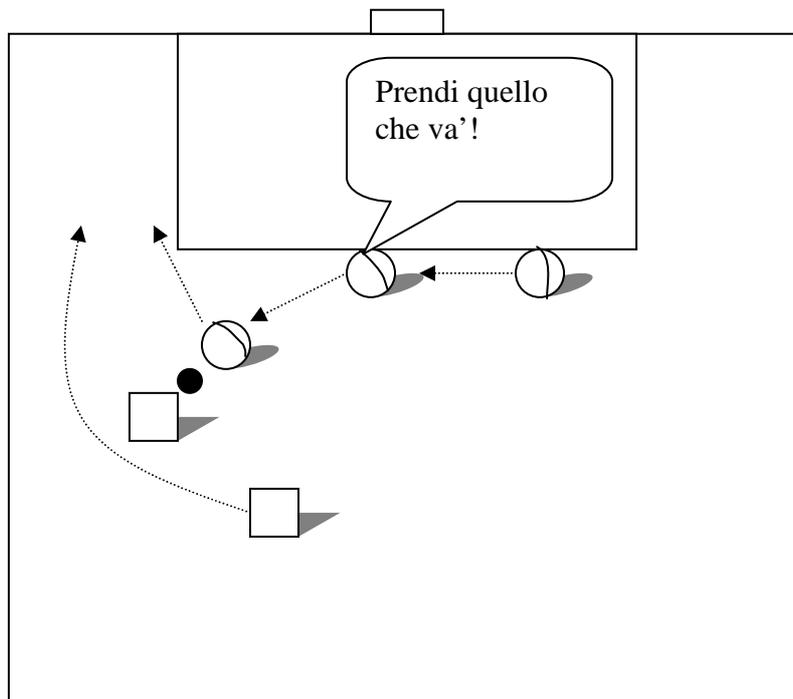
Nel caso c) l'allenatore è con la palla, l'attaccante taglia dietro al difensore laterale e i difensori accompagnano il movimento dell'attaccante; l'allenatore (es. viene chiuso e perde il tempo del passaggio o la punta non va a tempo) non passa la palla, ma la guida verso l'interno, i difensori non seguono più la corsa in profondità dell'attaccante e, cambiando direzione, salgono e stringono verso la zona della palla, lasciandolo in fuori gioco.

Nel caso d) la didattica che si propone è simile, si accompagna se la palla può arrivare; si cambia direzione e senso di corsa, se l'attaccante va oltre, e la palla non può arrivare. Si può verificare una variante: es. se un difensore accompagna l'attaccante oltre alla linea dei compagni può effettuare il fuori gioco a livello individuale; in questo caso serve meno collaborazione, ma tempismo e decisione nel singolo per scegliere il momento per salire.

Es.



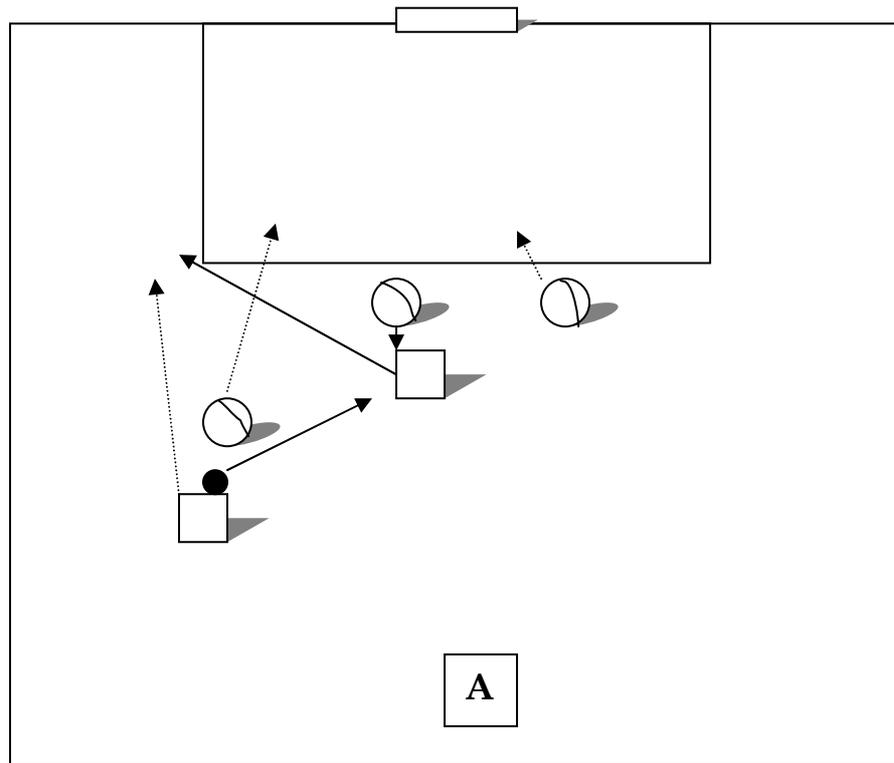
. 7) Movimento difensivo su sovrapposizione al portatore di palla:



Il difensore centrale comunica per tempo il comportamento che il difensore laterale deve assumere , quindi in questo caso il difensore laterale destro prende l'avversario che va in sovrapposizione, il centrale accorcia a pressione sul portatore di palla e l'altro difensore laterale stringe verso il centro.

8) Movimento difensivo su uno-due o triangolo degli avversari :

a)



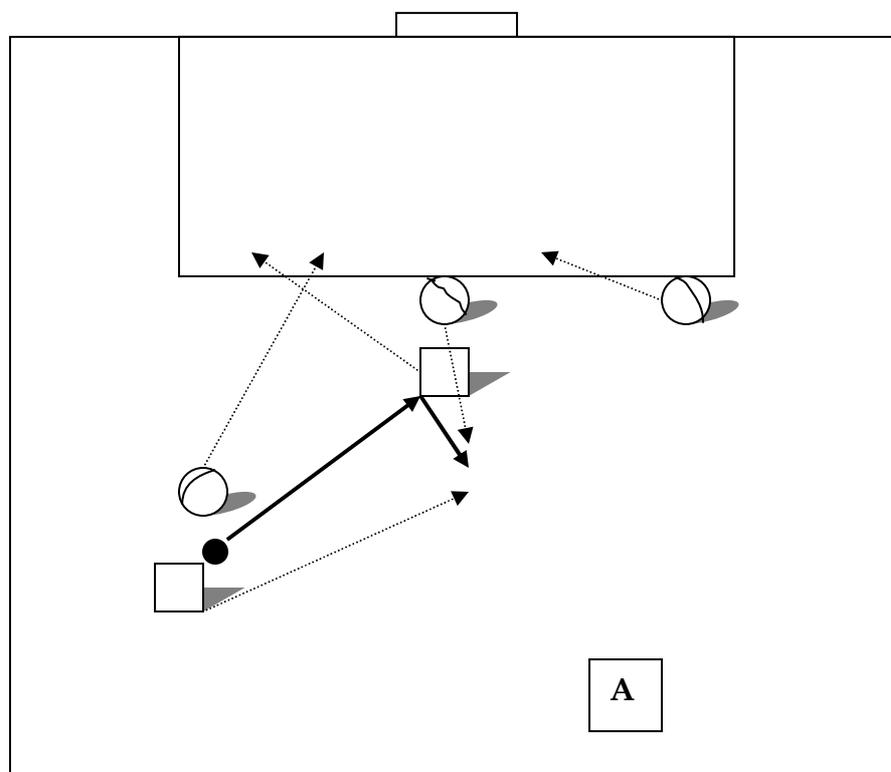
. a) uno-due verso l'esterno:

Il difensore laterale è sul portatore di palla che sta per effettuare il triangolo con l'attaccante centrale, in questo caso, appena l'avversario gioca la palla e va, deve velocemente correre dietro per non farsi attaccare alle spalle.

Il difensore centrale è a pressione sull'avversario nella propria zona di competenza (bravo in caso di anticipo per evitare la chiusura del triangolo).

Il difensore laterale dalla parte opposta si avvicina verso il centro per aiutare e coprire. Il difensore laterale destro, se vede che la palla di ritorno non arriva, e l'attaccante che ha chiesto l'uno-due, va in profondità oltre la linea dei difensori, lo lascia e sale.

b)



. b) uno-due verso l'interno del campo :

L'attaccante con la palla fa un uno-due verso l'interno del campo, l'attaccante di sponda restituisce la palla e fa una corsa ad allargare.

In questo caso il difensore centrale esce sulla palla , il difensore esterno destro va in copertura velocemente, il difensore esterno sinistro copre; ristabilendo così pressione sulla palla e copertura.

- FASE DIFENSIVA (in situazione) -

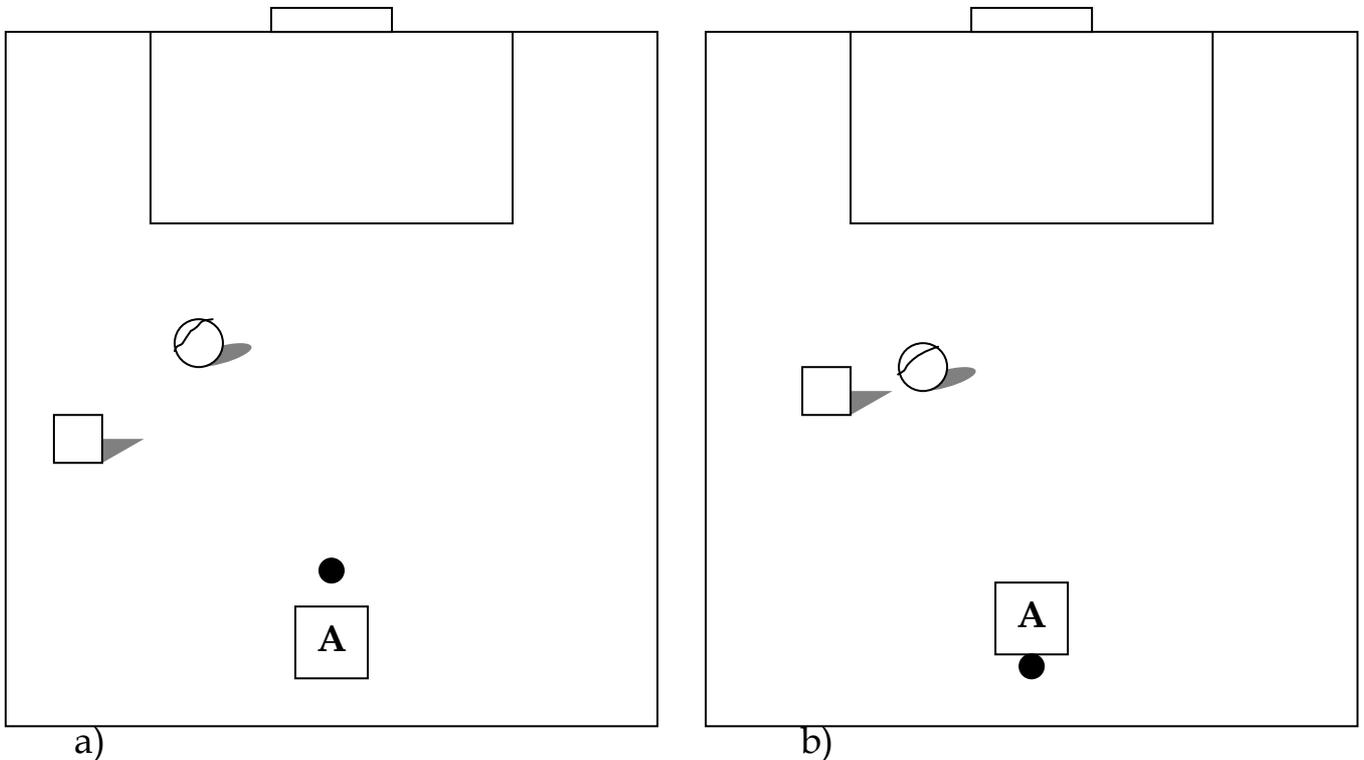
Per allenare la fase difensiva in situazione, proponiamo una **progressione di situazioni di gioco** con :

- .superiorità o inferiorità numerica,
- .varie disposizioni che possono assumere gli attaccanti avversari,
- .velocità ed intensità di gara ,
- . presenza della porta da difendere e del portiere,

- **1 : 1 con allenatore a sostegno dell'attaccantefig. 1/1bis**
- **1 : 1 centralmente e lateralmentefig. 2/2bis**
- **1 : 2fig. 3**
- **2 : 1fig. 4**
- **2 : 2fig. 5**
- **2 : 3fig. 6**
- **3 : 2fig. 7**
- **3 : 3fig. 8**
- **3 : 4fig. 9**
- **3 : 6 (partita difensori contro attaccanti e centrocampisti)...fig. 10**
- **5 : 6 (partita difensori + 2 c.c. contro att. e c.c.)fig.11**
- **7 : 10 (partita difensori + 4 c.c. contro squadra schierata)...fig. 12**

1 : 1 con allenatore a sostegno dell'attaccante

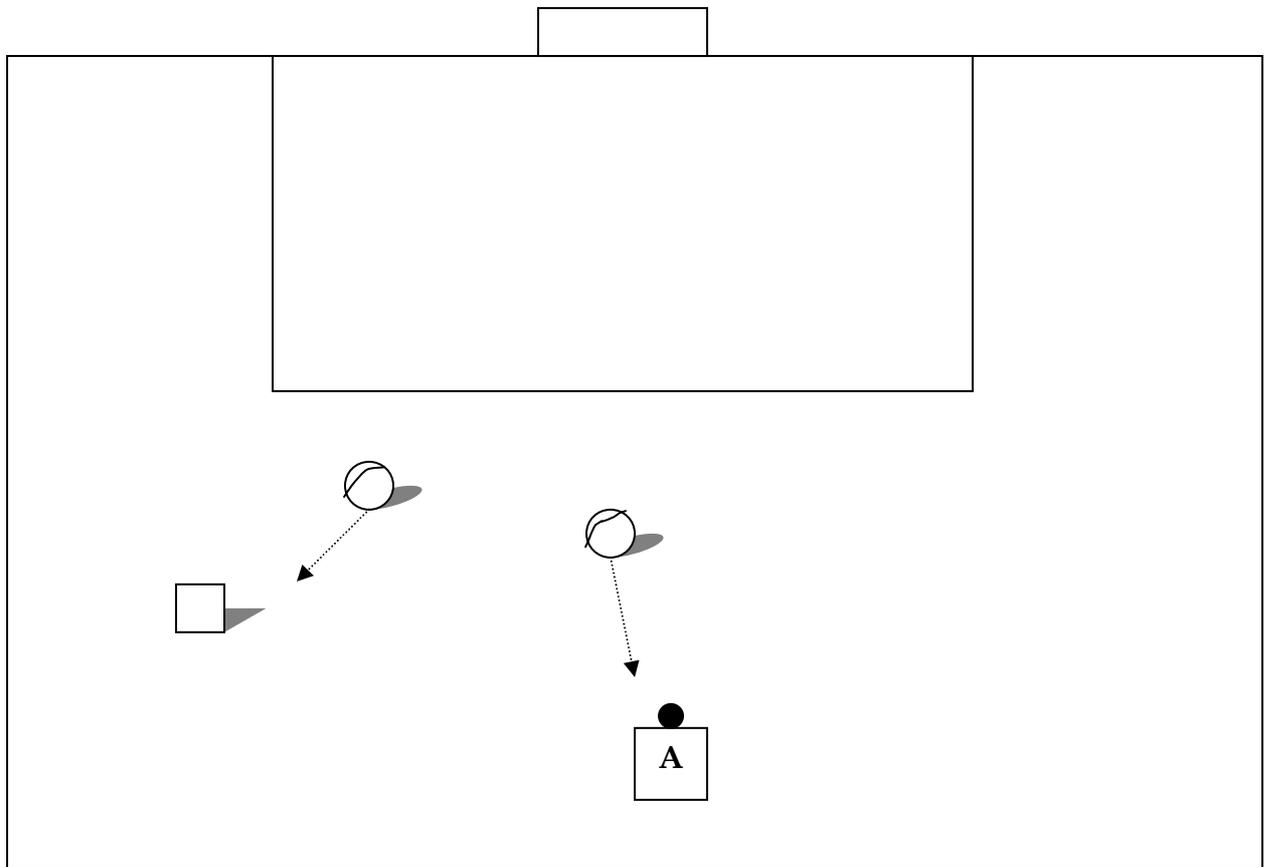
Fig. 1



Nella figura 1 a) allenatore con palla libera (può calciare la palla alle spalle del difensore), il difensore si preoccupa di non farsi attaccare alle spalle, quindi si posiziona ad una distanza di sicurezza tra l'avversario e la porta.

Nella figura 1 b) allenatore con palla chiusa (non può calciare lungo) , il difensore in questo caso va in marcatura aggressiva , quindi si posiziona ad una distanza che gli permetta, nel caso ci sia un passaggio, di anticipare o di chiudere l'avversario mantenendolo a spalle girate (pressione) .

Fig. 1 bis

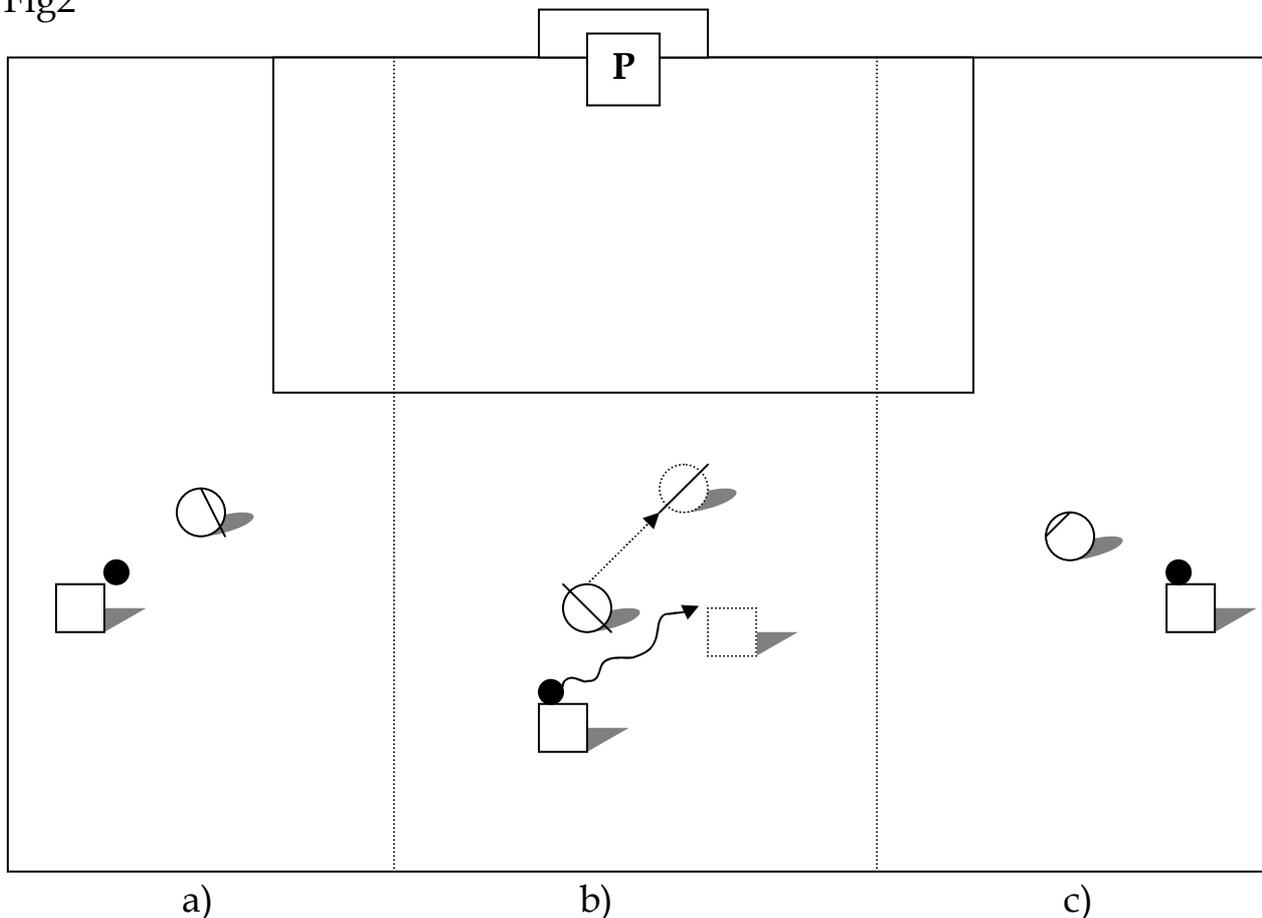


Nella figura 1 bis sempre in forma didattica, allenatore che ha tempo e spazio di gioco, quindi il difensore con avversario dovrà preoccuparsi di non farsi attaccare alle spalle.

Nella fase successiva, allenatore a cui viene ridotto il tempo e lo spazio (da avversario passivo) , in questo caso il difensore si avvicina per togliere tempo e spazio all'attaccante (cerca l'anticipo o pressione).

1 : 1 centralmente e lateralmente

Fig2



Come principio il difensore che affronta **l'avversario con la palla** (fig. 2) deve assumere una posizione del corpo con baricentro abbassato, in divaricata antero posteriore, appoggi sugli avanpiedi e sguardo sulla palla.

Deve coprire la porta.

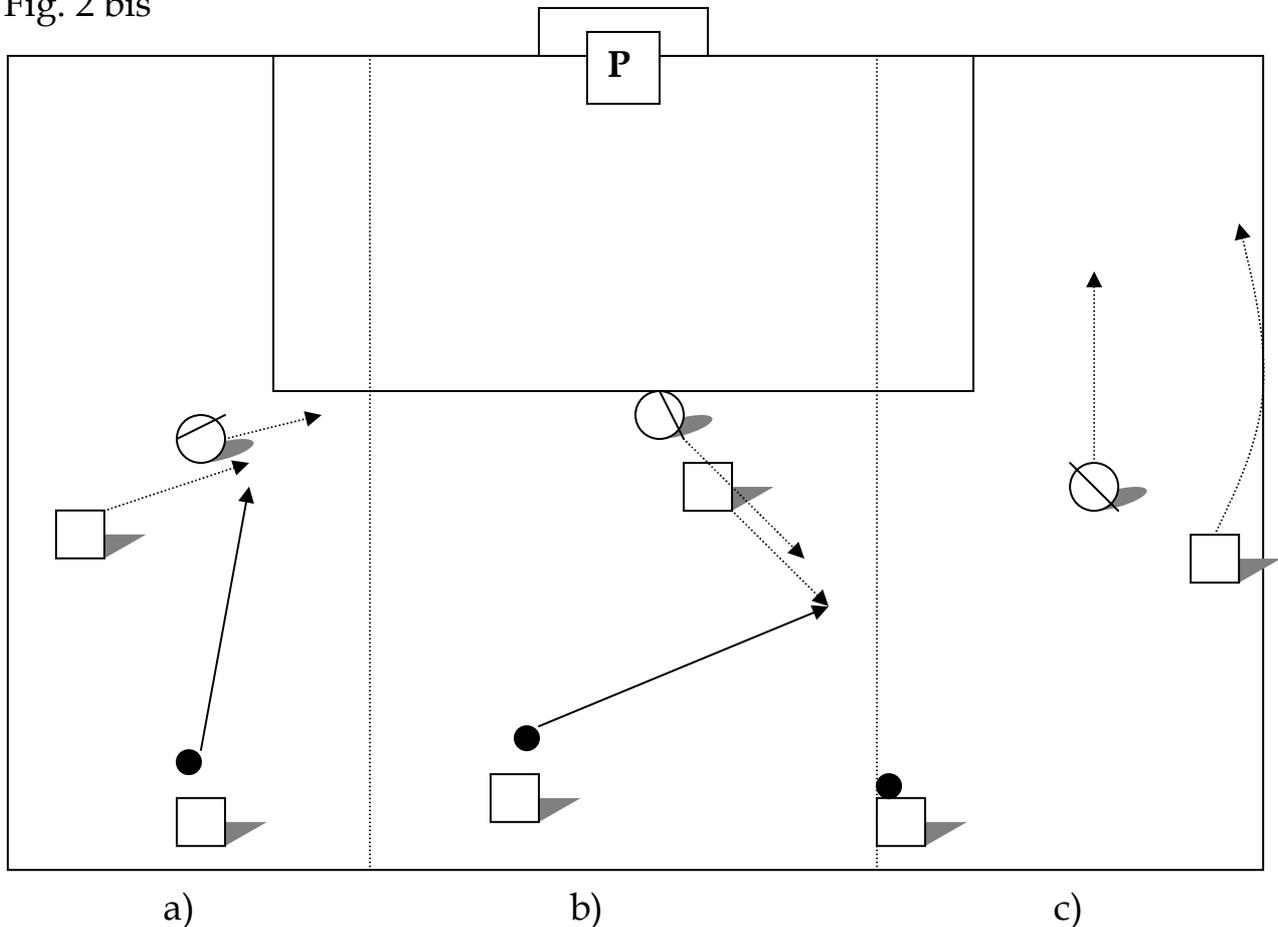
Deve inoltre mantenere una distanza dall'avversario tale da non farsi superare (non si deve fare attaccare).

Quando l'attacco è centrale , **b**) , deve essere con il corpo a protezione della porta, cercando di essere veloce nel posizionarsi e nell'orientare il proprio corpo a seconda della guida dell'avversario; cercare di forzare il gioco sul piede debole dell'attaccante, essere deciso e tempista in caso di contrasto di un tiro o di un assist dello stesso.

Quando l'attacco è laterale , **a**) e **c**) , cerca di accompagnare l'avversario verso l'esterno e impedirgli di rientrare verso l'interno del campo.

L'allenamento viene organizzato dividendo il campo in settori verticali e facendo partire gli attaccanti dalle diverse posizioni (lateralmente e centralmente) per andare al tiro.

Fig. 2 bis



Come principio, il difensore **sull'attaccante senza palla**, deve sempre essere collocato tra l'avversario e la propria porta con il corpo orientato di lato, per poter correre velocemente sia in avanti che indietro.

Vedere sempre palla e avversario.

La distanza fra se stesso e l'avversario deve essere tale da non farsi attaccare alle spalle ed è determinata dalla condizione (palla libera o coperta) e dalla distanza dalla stessa (vicina o lontana) .

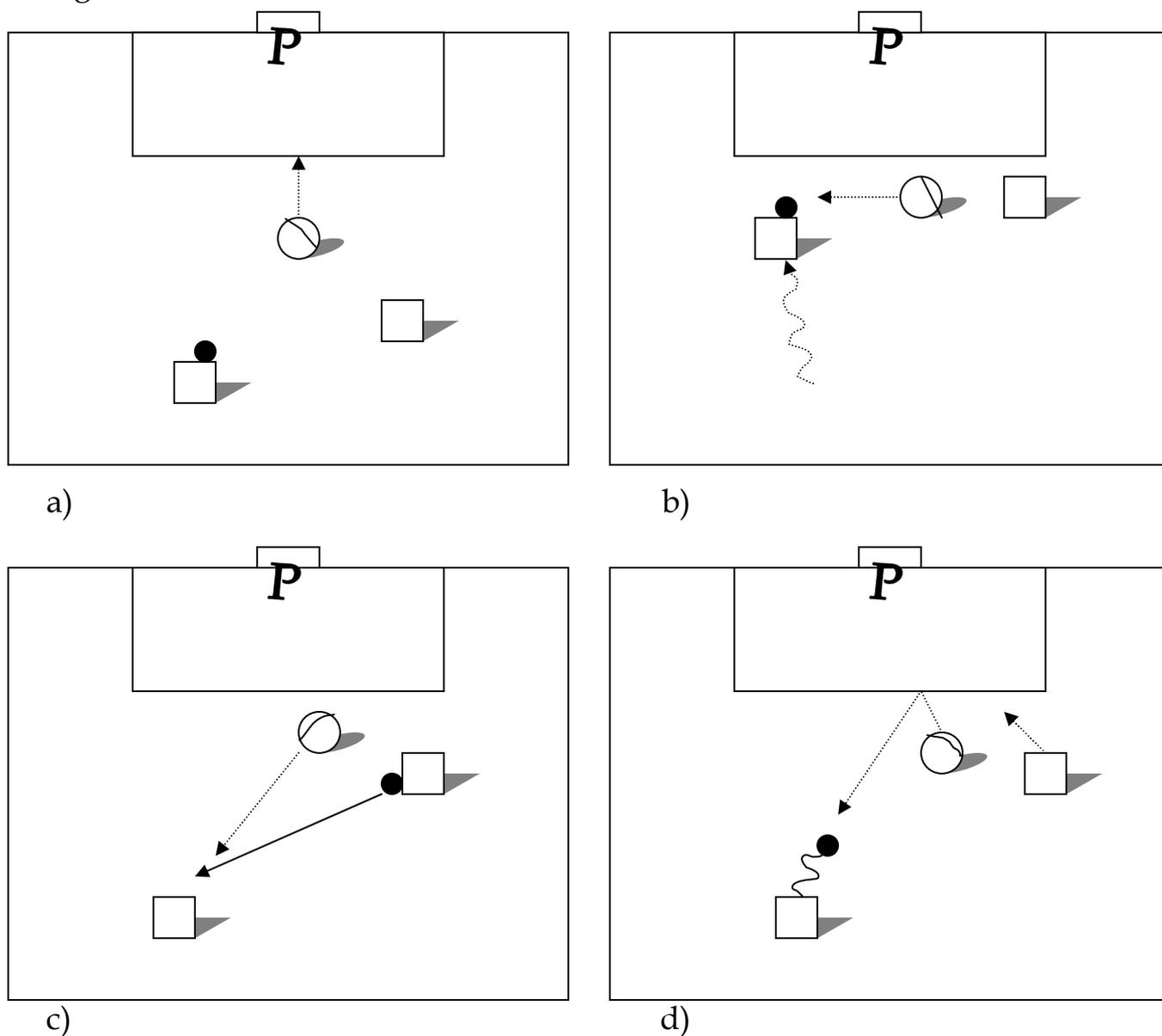
L'allenamento viene organizzato, come nel caso precedente, suddividendo il campo in settori verticali .

La palla viene giocata da alcuni giocatori posti a centrocampo sugli attaccanti che si smarcano con corse a tagliare verso la porta es. **a)** o ad allargarsi es. **c)**, oppure verso un attaccante che si stacca dall'avversario es. **b)**.

L'allenatore deve osservare che il difensore sia già posizionato correttamente quando la palla arriva all'attaccante.

1:2

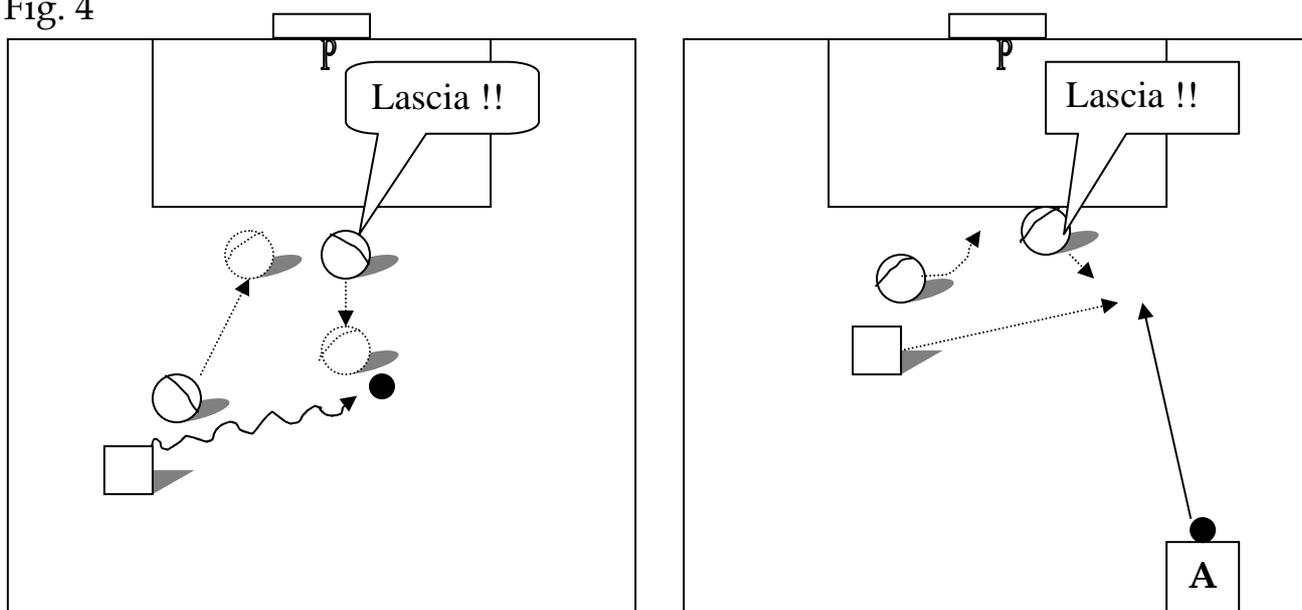
Fig. 3



Il difensore in questa situazione di chiaro svantaggio deve :
cercare di rallentare l'azione dei due attaccanti **fig. 3 a)**;
oppure cercare di forzare la guida della palla di uno dei due verso l'esterno (lasciandogli più spazio) e scegliere il momento giusto per chiuderlo velocemente , " isolandolo" **fig. 3b)**;
o ancora in caso di passaggio forzato all'indietro **fig. 3c)**, o di guida della palla difettosa da parte dell'attaccante (ha perso il tempo del passaggio) , **fig. 3d)** fare il fuori gioco.
L'allenamento viene organizzato facendo partire due attaccanti contro un difensore.

2:1

Fig. 4



a)

b)

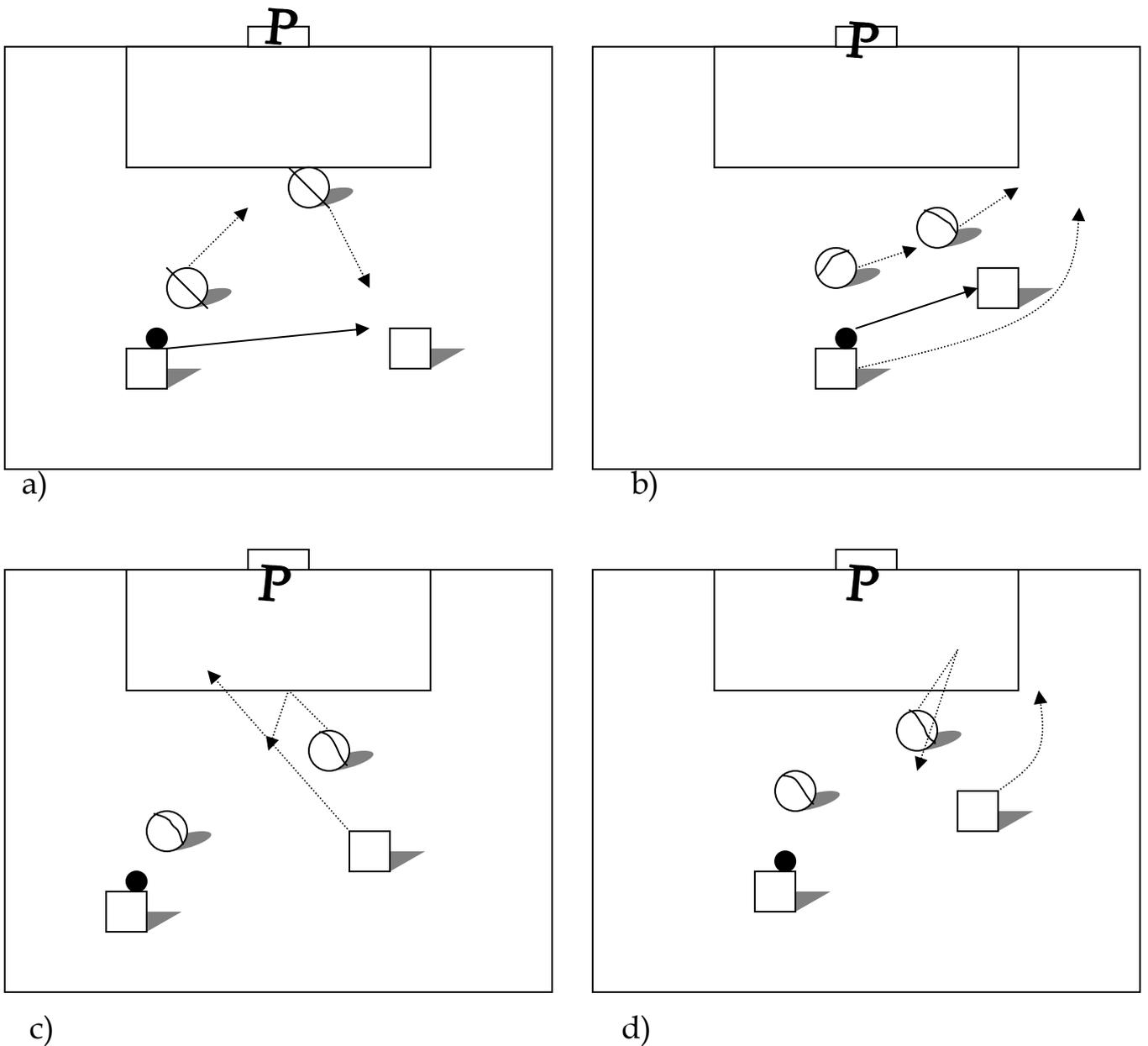
Nella figura 4 a) l'attaccante guida la palla in diagonale e il difensore lo accompagna fino a quando il compagno non gli dice lascia, a questo punto va in copertura del compagno che esce sul portatore di palla .

Nella figura 4 b) i due difensori si scambiano l'avversario con palla lontana. Vale sempre il principio accompagna, lascia e copro.

In entrambi i casi l'esercizio viene svolto prima in forma didattica.

2:2

Fig. 5



Nel 2:2 i difensori devono collaborare e leggere in maniera chiara e veloce i movimenti degli attaccanti .

Nelle figure qui esemplificate, vediamo il comportamento che devono assumere, nei confronti di alcuni movimenti che si possono verificare in partita.

Fig. 5 a) : su due attaccanti posti orizzontalmente un difensore è in marcatura, l'altro è in copertura. Al momento del passaggio il difensore che era in

copertura va in marcatura sul nuovo possessore di palla l'altro stringe e copre velocemente in diagonale.

A seconda della distanza del primo difensore dal portatore di palla, l'altro difensore può stare più o meno in posizione di anticipo.

Fig.5 b) : nel caso di una sovrapposizione i difensori si cambiano l'attaccante. L'allenatore dovrà curare le distanze e i tempi dello scambio.

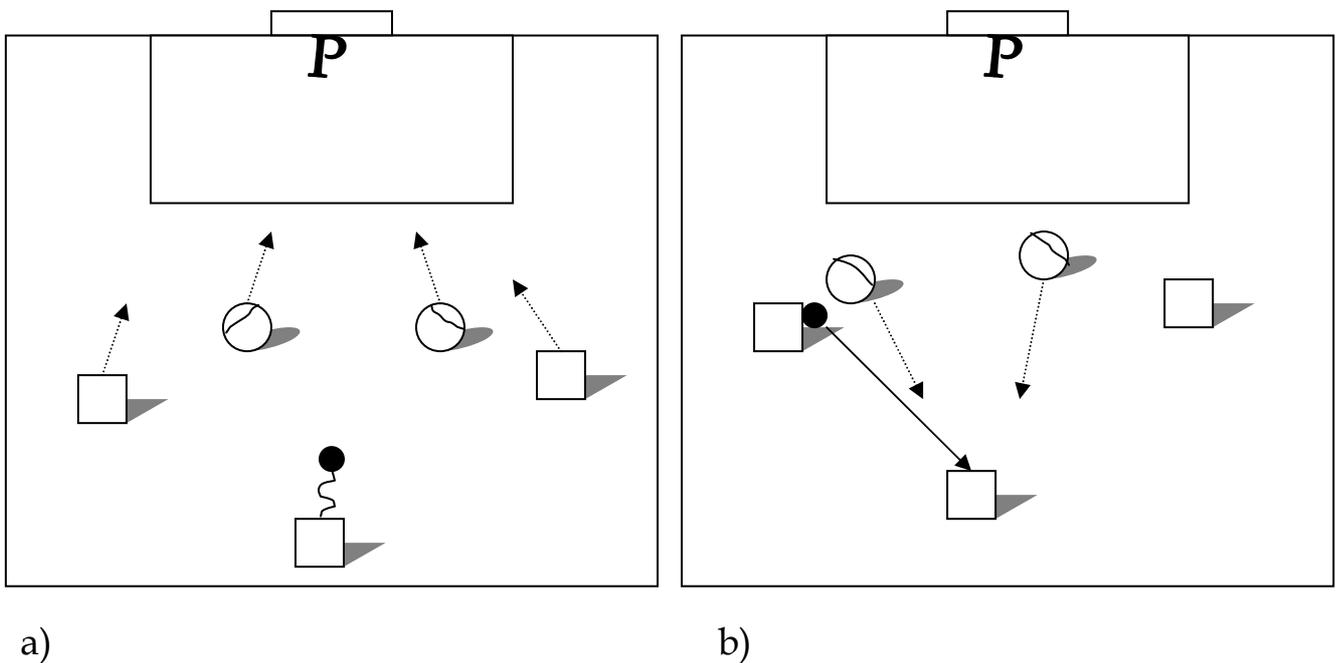
Fig.5 c) e 5d) : nei casi di taglio o di corsa ad allargare dell'attaccante, il difensore può seguire o (come in figura) accompagnare e poi lasciare in fuori gioco l'avversario.

Il ripetersi di queste situazioni dà la possibilità di allenare la scelta dei tempi da parte dei difensori.

L'allenamento viene organizzato con l'allenatore o un giocatore di centrocampo che gioca palla a due attaccanti che devono giocarsi la palla e andare a fare goal .

2:3

Fig. 6

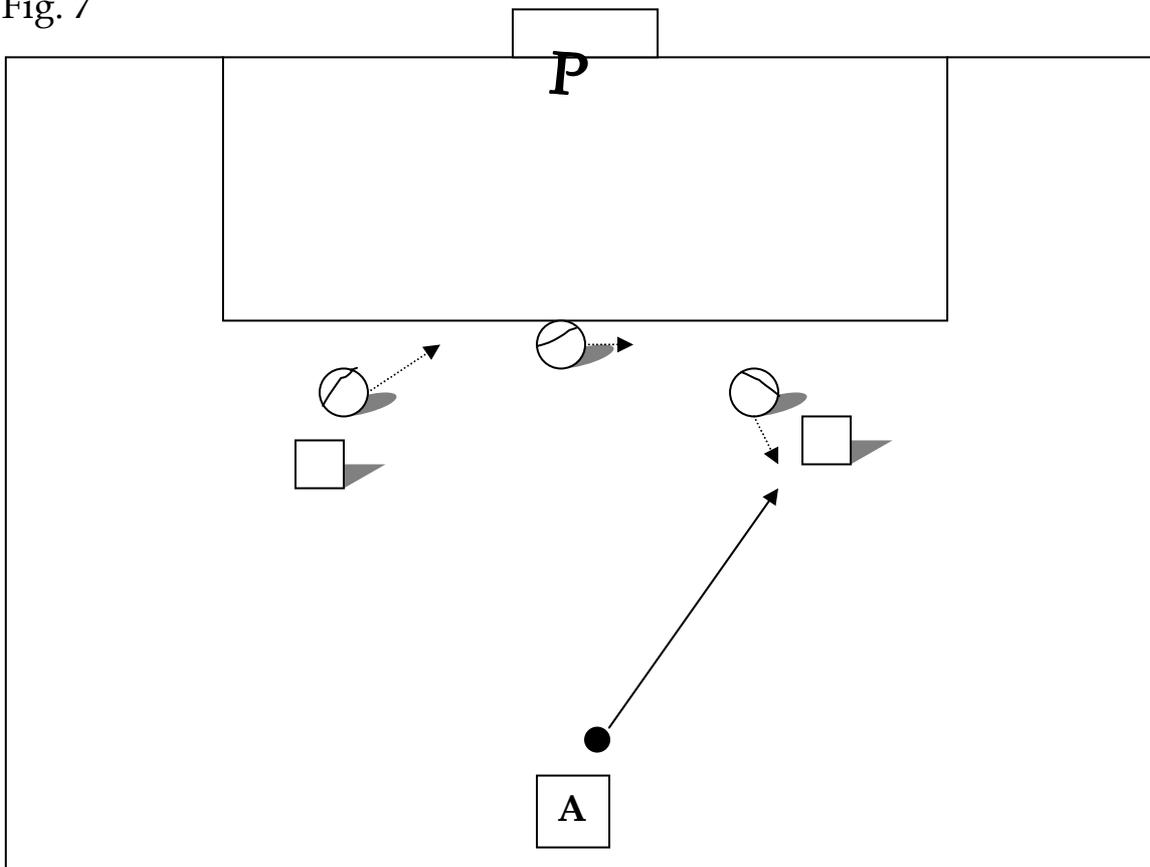


In questa situazione di inferiorità numerica, i difensori temporeggiano correndo all'indietro e stringendosi a difesa della porta fig.4 a) ; oppure cercano di forzare un passaggio dall'esterno verso l'interno dietro, per uscire velocemente ad attaccare il possessore di palla e lasciare in fuori gioco gli altri due attaccanti.

L'allenamento viene organizzato facendo partire i tre attaccanti contro i due difensori con palla centrale o laterale, oppure con rinvio del portiere sugli attaccanti che iniziano l'azione.

3:2

Fig. 7

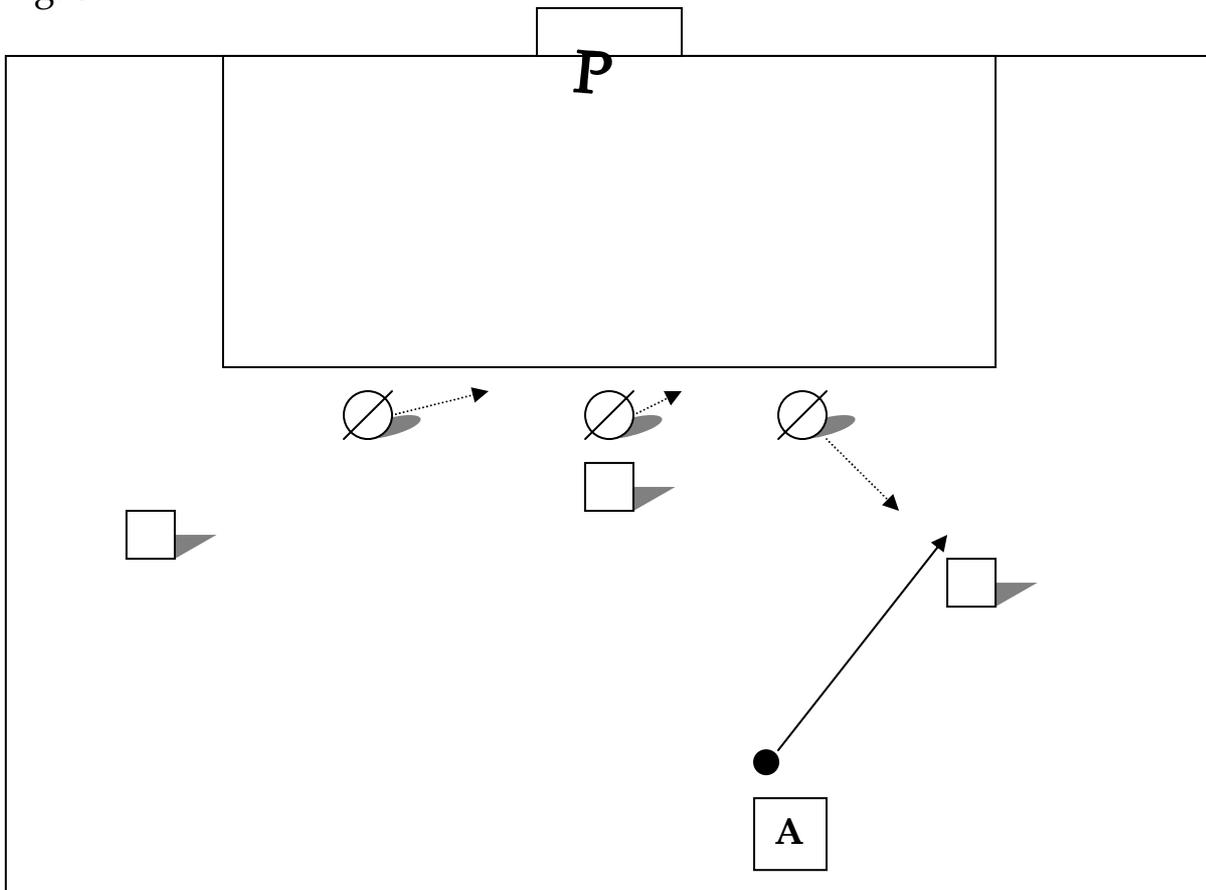


In questa situazione valgono i principi che abbiamo visto nelle precedenti (non farsi attaccare alle spalle, marcare, coprire, usare il fuori gioco) ; con la differenza che se si è attenti si ha sempre una superiorità numerica, quindi maggior sicurezza e più possibilità di anticipo sugli attaccanti .

L'allenamento viene organizzato con l'allenatore che gioca palla a due attaccanti che si smarcano contro tre difensori. Se i difensori conquistano palla la devono rigiocare all'allenatore .

3:3

Fig. 8

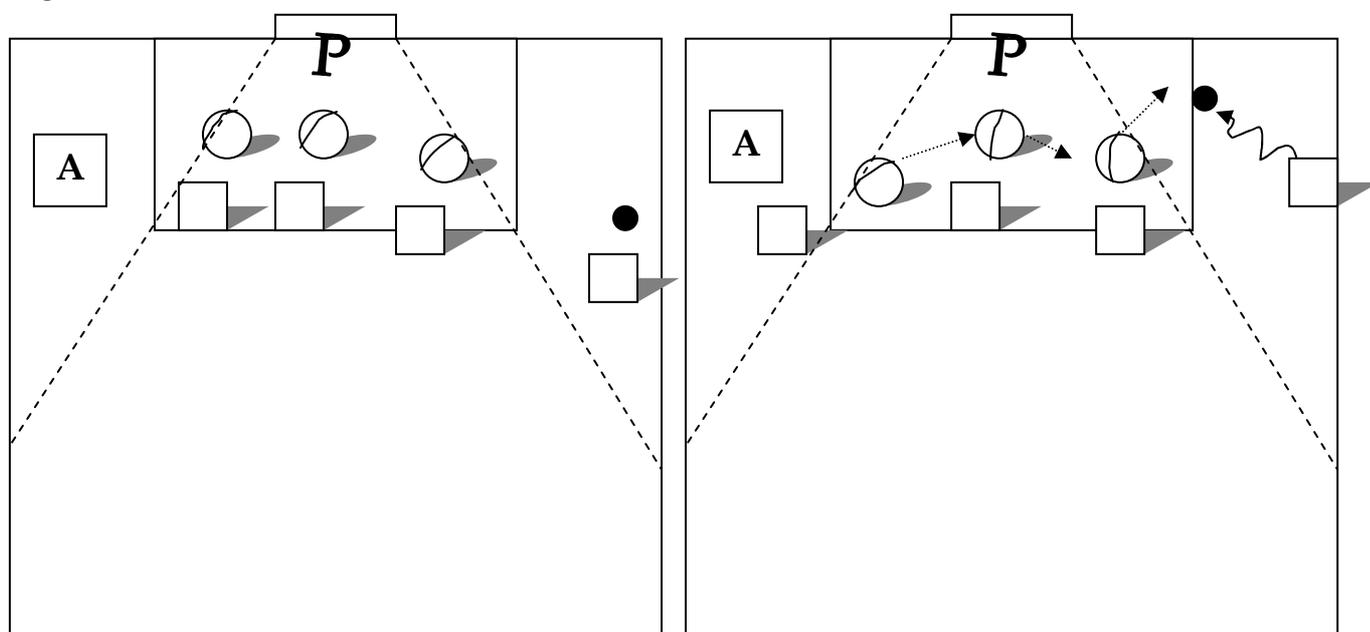


Nella situazione di tre contro tre i difensori temporeggiano, marcano e coprono a seconda della zona in cui si trova la palla, e se vi è la possibilità sfruttano la tattica del fuori gioco.

L'allenamento viene organizzato con l'allenatore che gioca palla ai tre attaccanti, cercando di variare il tipo di passaggio (con palla lunga, corta, laterale , centrale, scoperta o coperta).

3:4

Fig. 9



a)

b)

Nella figura 9 a) tre difensori contro quattro attaccanti, con palla ad un attaccante largo che può crossare liberamente. In questo caso i difensori marcano gli avversari in area di rigore (3 contro 3).

Nel caso l'attaccante guidi palla verso la porta, come in figura 9 b), i tre difensori scaleranno: il più vicino sul portatore di palla, e gli altri sugli avversari più vicini al portatore di palla.

N.B. Le linee tratteggiate che partono dai pali e passano dagli spigoli dell'area ci danno i limiti dell'imbutto difensivo entro i quali ci si deve chiudere.

N.B. Nella figura 9 a) l'allenatore, a chiare lettere, dice ai difensori : “ **non è la palla che va in rete, ma sono gli avversari vicino alla porta che fanno goal** ” .

3 : 6 (partita difensori contro attaccanti e centrocampisti)

Fig. 10

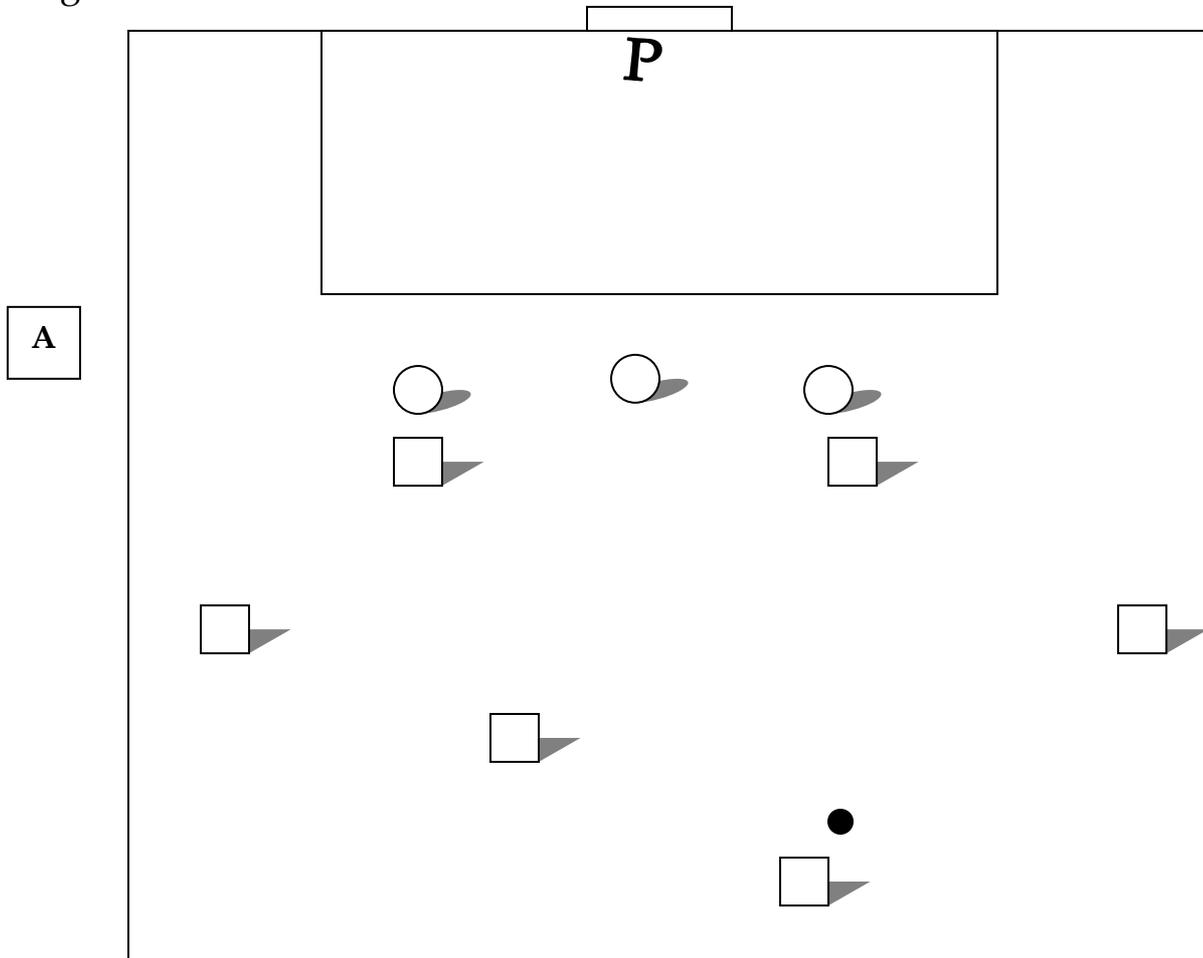
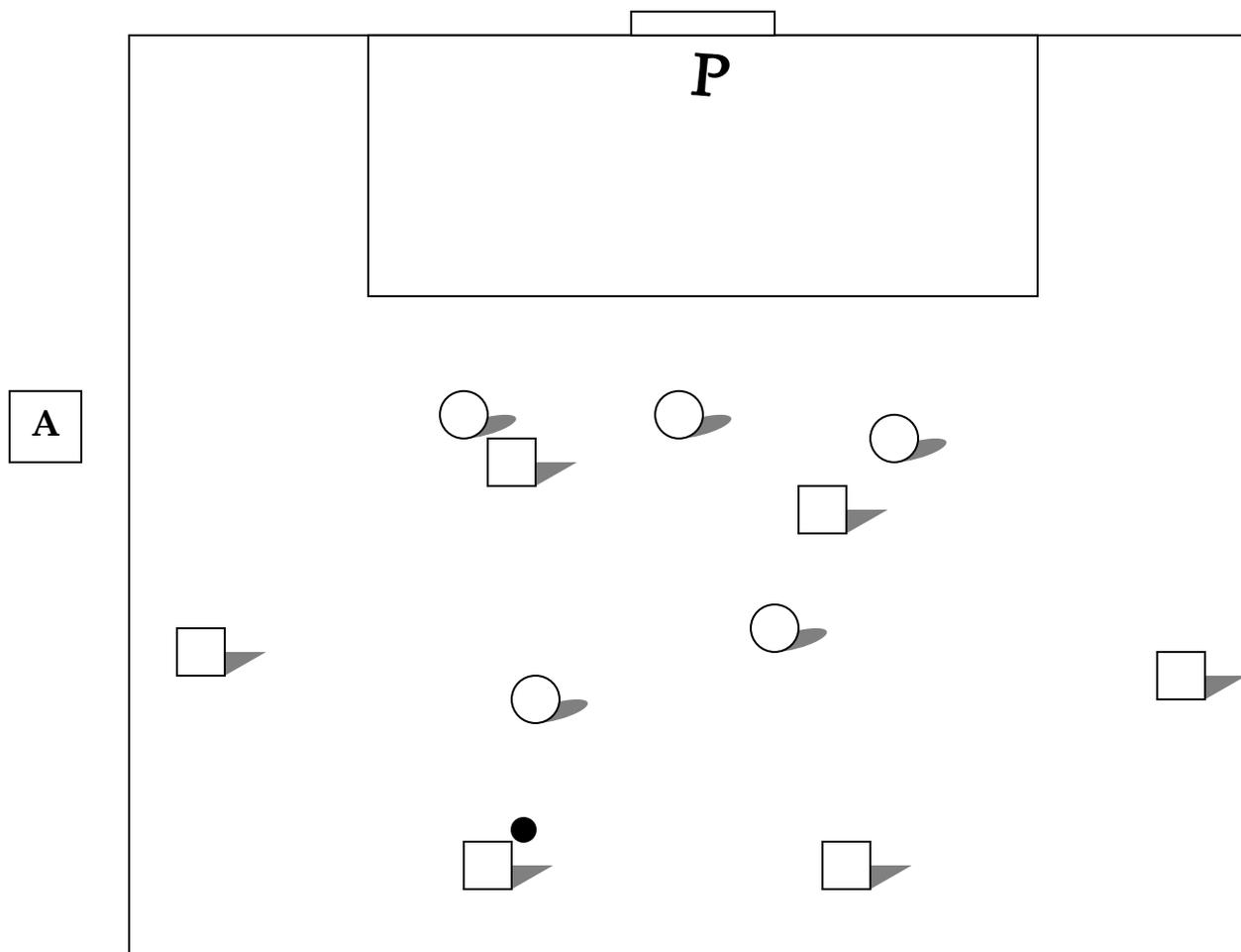


Figura 10. Esercitazione di tre contro sei . Si schierano i tre difensori contro i centrocampisti e gli attaccanti avversari a seconda del modulo tattico della squadra avversaria. Si gioca la partita nella metà campo facendo cominciare i centrocampisti avversari.

Quando l'azione termina, oppure è intercettata dai difensori si riprende con palla a metà campo. Vale il fuori gioco .

5 : 6 (partita dif. + 2 centr. contro centrocampisti e attaccanti)

Fig. 11

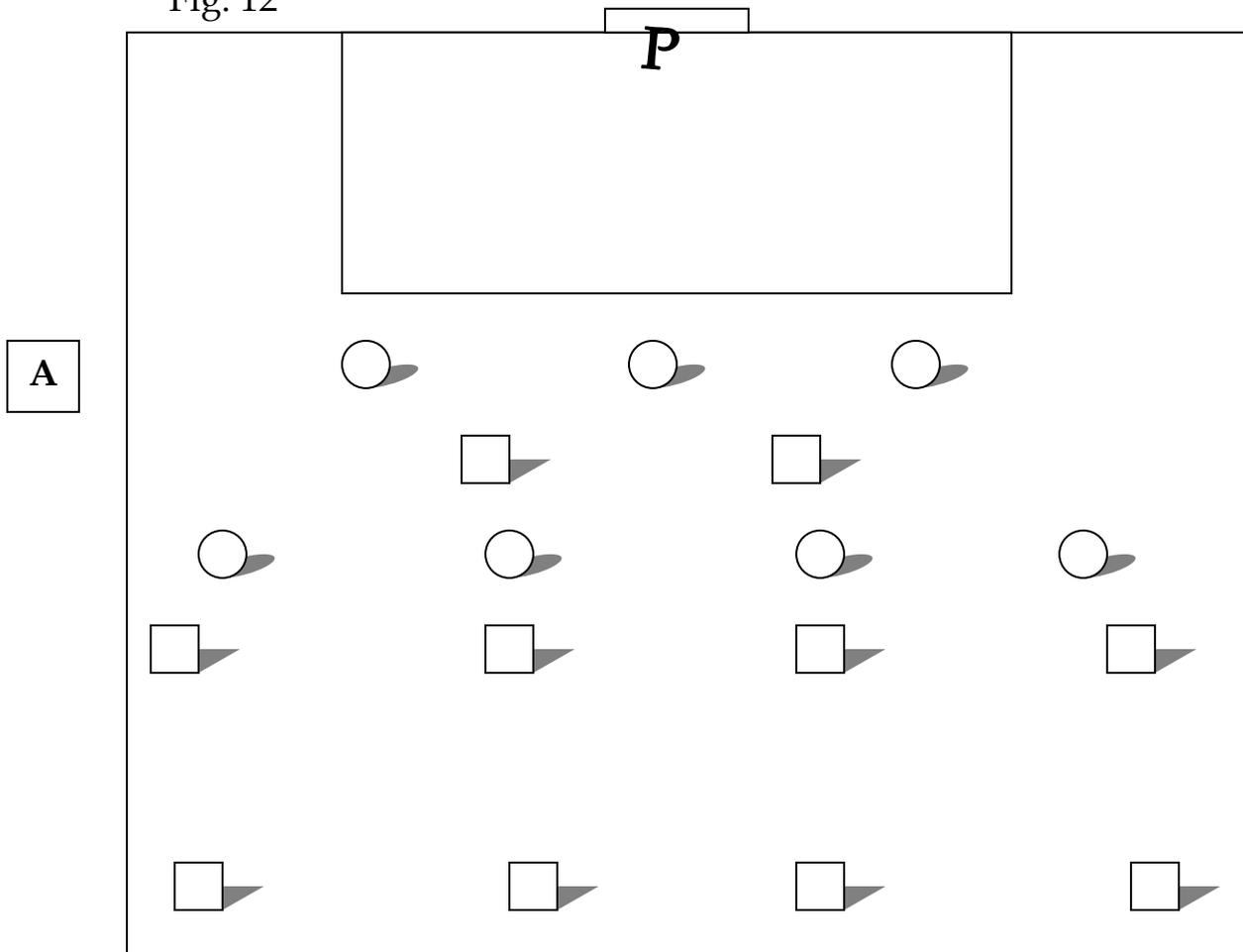


La partita si gioca con le regole di quella precedente, ma vengono inseriti i due centrocampisti centrali.

Variante : quando i difensori intercettano la palla, devono giocare la palla a un centrocampista che la deve fare arrivare all'allenatore posto oltre la metà campo.

7 : 10 (partita dif. + centro campo contro squadra avversaria schierata)

Fig. 12



Terminiamo questa progressione con una partita difensori più centrocampisti (in questo esempio , quattro) contro la squadra avversaria schierata.

Disponiamo gli avversari con il modulo che interessa, e facciamo partire l'azione dai difensori avversari.

La squadra che difende gioca a un tocco e la squadra che attacca a tocco libero; questo per creare situazioni di difficoltà nell'uscita con la palla, e forzare i difensori a prepararsi sempre alla fase difensiva susseguente.

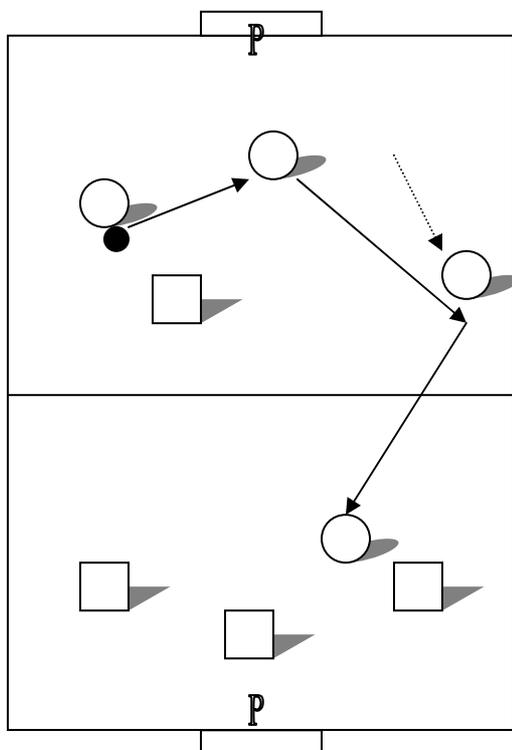
Da queste esercitazioni passiamo alle **partite** (condizionate, a tema, a settori ecc.ed infine libere) .

Inserendo così anche le fasi di transizione (attiva e passiva), e la collaborazione fra i reparti.

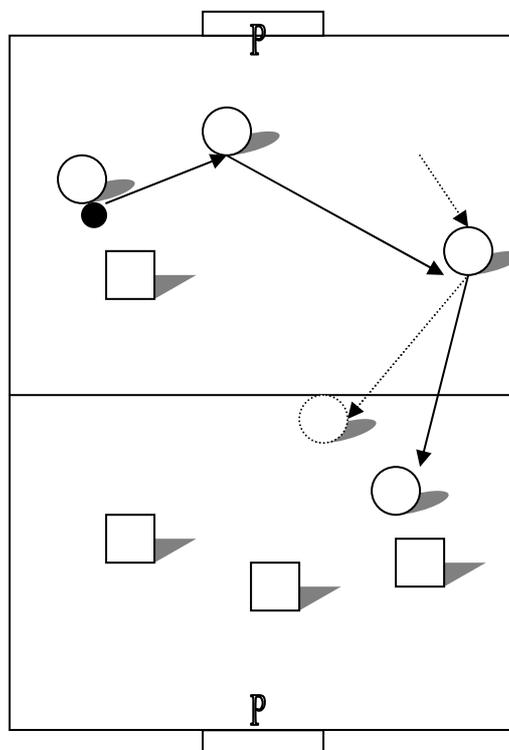
Dal gioco e dalla sua analisi deve partire il nostro intervento didattico.

Ecco alcuni esempi di partite con le quali possiamo esercitare i nostri difensori a comportarsi in diverse situazioni di gioco.

Situazioni in cui sono presenti sempre sia la fase difensiva che quella offensiva.



Partita 1

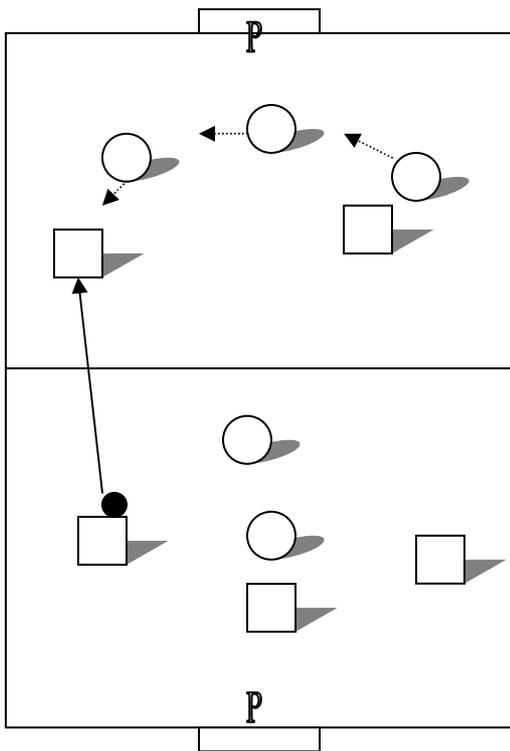


Partita 2

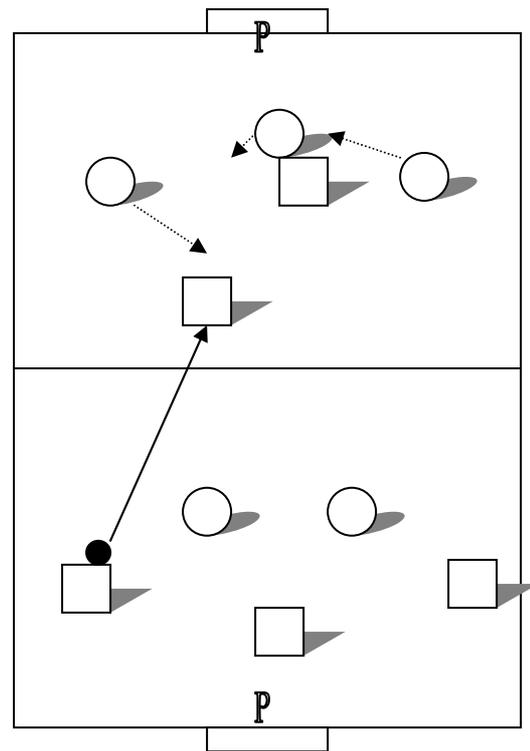
Partita 1 . In questa partita a settori alleniamo contemporaneamente sei difensori , tre in una squadra tre nell'altra , in situazione di tre contro uno.

Svolgimento : tre difensori contro un attaccante in ogni settore, i difensori quando conquistano palla devono girare e giocarla al proprio attaccante.

Partita 2 . Partita a settori come la precedente con la differenza che un difensore può seguire l'azione portando sostegno all'attaccante, trasformando la situazione in un tre contro uno più sostegno.



Partita 3

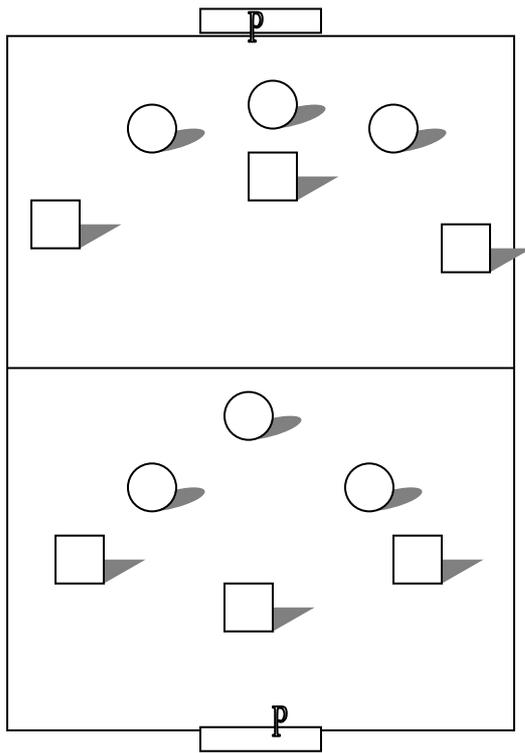


Partita 4

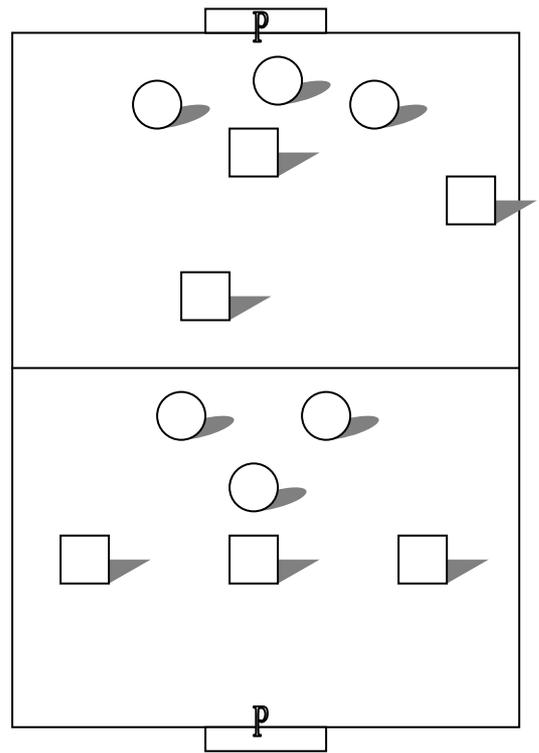
Partita 3 . Partita a settori con lo svolgimento simile al precedente, ma con due attaccanti. In questa partita possiamo variare la disposizione degli attaccanti, sia in fase difensiva che offensiva, per abituare i nostri difensori a giocare contro diversi schieramenti .

Partita 4 . Partita come nella 3 , ma con uno dei difensori che può sostenere gli attaccanti, dal tre contro due al tre contro due con sostegno

Nelle partite 3 e 4 , vediamo anche il comportamento che assumono i difensori a seconda della disposizione degli attaccanti. In particolare nella partita 4 quando gli attaccanti sono vicini e posti in posizione verticale, l'uno rispetto all'altro, il difensore di destra viene dentro a pressione sull'attaccante che riceve palla, il centrale e l'altro difensore esterno ristabiliscono la superiorità numerica e la copertura dietro.



Partita 5



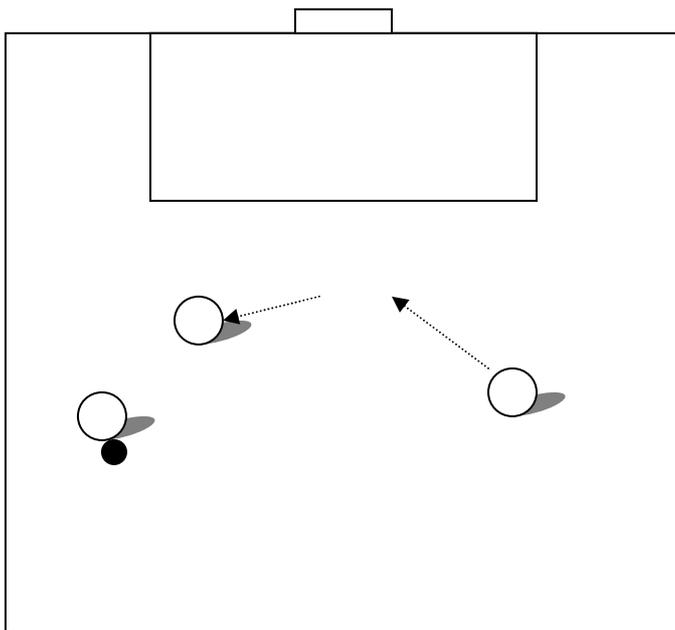
Partita 6

In queste due ultime partite a settori arriviamo a giocare delle situazioni di tre contro tre e nel caso di sostegno di uno dei difensori, tre contro quattro. In queste partite possiamo disporre gli attaccanti a tre larghi, tre stretti, due attaccanti e una mezza punta ecc.

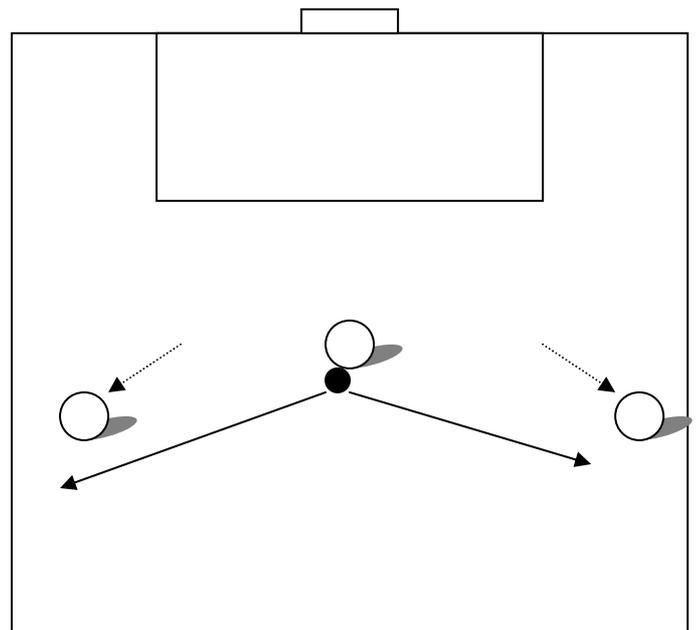
- FASE OFFENSIVA - (didattica e in situazione)

Di notevole importanza per i tre difensori è anche l'aspetto riguardante il possesso di palla. Oltre alle qualità tecniche sono fondamentali soprattutto due principi per questa fase.

Il sostegno e l'appoggio in ampiezza al portatore di palla .



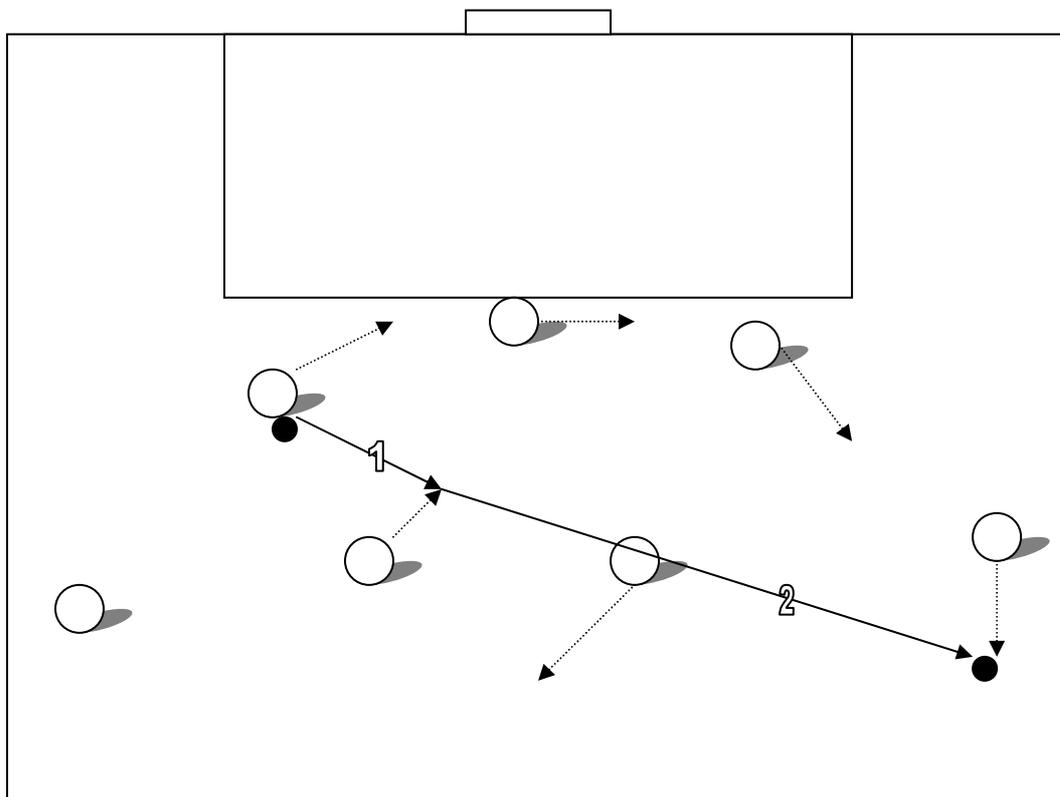
a)



b)

Quando la palla è in possesso ai difensori:

- . (a) Palla al difensore laterale, il difensore centrale va a sostegno, cioè dà la possibilità al compagno se è in difficoltà o è chiuso di girare palla dietro. L'altro difensore si avvicina verso l'interno in caso di perdita di possesso, si allarga in caso di cambio di gioco. Solitamente al difensore centrale il sostegno è quello effettuato dal portiere.
- . (b) Palla al centrale, i difensori laterali si dispongono come punto di riferimento in appoggio. Si possono smarcare più o meno larghi a seconda della disposizione e del numero degli avversari.



c)

Giocando a tre, quando la palla è in possesso ad un centrocampista, i difensori devono muoversi per essere di sostegno al gioco .

Es. c) . Cambio gioco del centrocampista centrale su centrocampista esterno sin. , il difensore di sinistra si avvicina a sostegno del possessore di palla, il centrale ed il difensore di destra stringono verso il centro per dare equilibrio al reparto.

Possiamo allenare i nostri difensori alla fase offensiva partendo da esercitazioni di tecnica individuale e di reparto, fino ad esercitazioni in situazione con avversari (prima uno poi due), per il mantenimento del possesso di palla, per il possesso di palla finalizzato al superamento di una linea, per il possesso di palla finalizzato ad un passaggio o ad un lancio verso un compagno. Come abbiamo già visto per la fase difensiva terminiamo con partite di vario genere.

- **CONCLUSIONI**

La didattica (dal greco didasko = insegnamento) è l'arte dell'insegnamento. L'allenatore quindi necessita di una cultura multidisciplinare assimilata da conoscenze biologiche , pedagogiche e naturalmente tecniche mediate dalla propria esperienza.

Detto ciò penso che nel calcio moderno l'allenatore debba essere bravo a trasferire ai giocatori una ampia cultura di gioco sia in fase offensiva che difensiva affinché essi siano in grado di interpretare in maniera corretta il maggior numero di situazioni, e ad avere padronanza nel gioco.

La forza dell'allenatore, e della squadra, è capire i punti deboli dell'avversario e quindi sapersi adattare a ciò senza snaturare troppo la propria fisionomia.

La scelta di giocare a tre è dettata dalle caratteristiche tecniche, fisiche e mentali dei giocatori a disposizione, dalla maggiore copertura nella zona centrale nei confronti della maggioranza delle squadre che schierano due attaccanti, ed avendo la possibilità di proporre ripartenze veloci in attacco, se noi ci schieriamo con tre attaccanti.

Giocando in questo modo, si è più deboli sulle fasce e per questa ragione i tre difensori necessitano dell'aiuto dei centrocampisti di fascia ; con l'utilizzo di questo modulo quindi non è detto che si sia votati ad affrontare la gara con mentalità offensiva.

Inoltre la scelta di giocare in questa maniera può essere fatta in base anche all'andamento della partita o a seconda del risultato.

