

Corso Master 2011-12

Coverciano



**SETTORE
TECNICO**

TESI di FINE CORSO

“LE TRANSIZIONI NEL CALCIO MODERNO”

Allievo : Pasquale Ussia

Relatore : Renzo Ulivieri



Coverciano 03-07-2012

Premessa

Il calcio moderno è un calcio sicuramente più dinamico e più veloce rispetto a quello di un tempo. La maggior parte di realizzazioni in questo tipo di calcio nasce da ribaltamenti di gioco causati da una riconquista del possesso palla. Tali cambiamenti repentini di gioco sono finalizzati a cogliere di sorpresa l'avversario e quindi realizzati allo scopo di contrattaccare la squadra avversaria disposta maldestramente in fase difensiva, in quanto orientata al gioco d'attacco.

Tale discorso trova la sua scientificità e quindi la sua validità in studi accurati svolti da esperti che di questo si occupano da tempo. Infatti a tal riguardo sono stati effettuati studi che hanno confermato questa teoria e cioè che la maggior parte dei goal realizzati nascono proprio in seguito ad una palla recuperata nella metà campo offensiva, seguita da una rapida azione e che vede la partecipazione di pochi giocatori (mediamente 2-3); cioè una parte consistente dei gol che vengono realizzati, nascono proprio da una perdita di possesso palla e dal successivo contrattacco veloce.

La convinzione personale dell'importanza di questo aspetto è dettata anche dall'esperienza che mi sono costruito negli anni sia nel calcio giocato come calciatore, sia come allenatore di squadre giovanili, ma anche di squadre di campionati di Eccellenza, di serie D, di lega Pro sia in prima che in seconda divisione, sia come responsabile, da quattro anni a questa parte del settore giovanile della Nocerina. Non solo ma anche come responsabile degli osservatori della società Molossa mi sono occupato, seguendo gli incontri, dello studio e quindi delle relazioni tecniche di numerosissime partite dei vari campionati di Primavera, Lega Pro, Serie B, e campionati esteri, che mi hanno convinto fortemente che nel gioco del calcio la dinamicità collettiva e di conseguenza le ripartenze in fase offensiva o i recuperi in fase difensiva o semplicemente "transizioni" sono effettivamente di grande importanza. Addirittura in diverse partite ho potuto notare che l'atteggiamento delle squadre in fase offensiva era condizionato dalle transizioni positive dell'avversario e ciò frenava l'azione offensiva delle stesse oppure veniva fatta con meno uomini.

Per questo motivo, uno degli aspetti che un allenatore deve allenare con maggior costanza in fase difensiva è la transizione negativa in tutte le situazioni di gioco collegate.

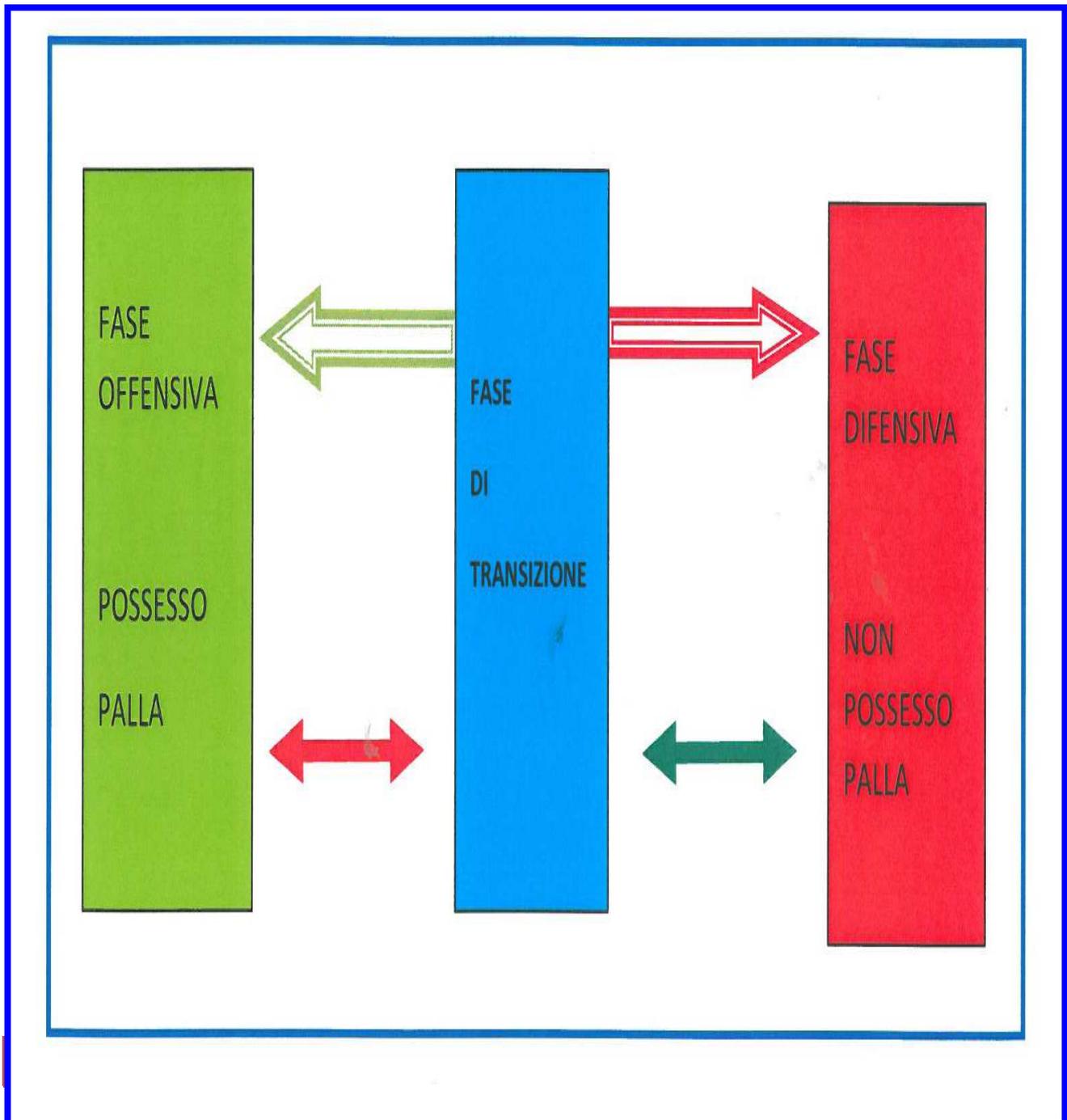
La capacità mentale di reagire velocemente alla perdita del possesso e di recuperare una corretta posizione in fase difensiva, rappresentano, quindi, una qualità fondamentale per ridurre i rischi derivanti dalle ripartenze avversarie. Come spesso si è affermato, fase difensiva e fase offensiva sono strettamente collegate: quando si difende i giocatori sopra la linea della palla devono essere orientati tatticamente e mentalmente ad un potenziale contrattacco, mentre quando si attacca si deve pensare a non perdere di vista il posizionamento difensivo in caso di perdita del possesso. Una squadra che vuol essere equilibrata nelle due fasi, dunque, deve attaccare in maniera razionale, tenendo corti i reparti e predisponendo delle coperture preventive sotto la linea della palla che abbiano lo scopo di evitare facili ripartenze avversarie.



Le transizioni nel calcio moderno

Definizione

La transizione è, dunque, una fase importante del nostro calcio che rappresenta il momento in cui si perde o si riconquista una palla. Pertanto oltre alla fase offensiva e difensiva, quindi di possesso o non possesso palla, esiste una terza fase, cosiddetta di transizione, che identifica il momento della riconquista o della perdita della palla.



Le transizioni nel calcio moderno

La transizione dunque è, nel calcio odierno, una fase fondamentale per fare o per non subire goal. In un'ottica di questo tipo diventa quindi "strategico" allenare in maniera diversa dal solito i calciatori, affinché non abbiano pause nel passare da una fase di gioco all'altra.

La fase di transizione, dunque va analizzata nei suoi due aspetti:

1) sotto l'aspetto difensivo in quanto la perdita del possesso palla può determinare, come abbiamo visto, una situazione ad alto rischio (**transizione negativa**).

Quindi si deve analizzare:

- ✓ il "perché" della perdita del possesso palla, cercando di individuare il tipo di errore (tecnico o tattico) e di responsabilità (del singolo o della squadra o del reparto)
- ✓ La zona o il punto in cui si può perdere la palla;
- ✓ Se è stata prevista, nell'assetto tattico, la copertura del portatore di palla
- ✓ Il tipo di reazione alla perdita del possesso palla

In questo contesto l'aspetto psicologico è fondamentale perché determina il rapido adattamento dalla fase offensiva a quella difensiva.

Molti giocatori hanno difficoltà a percepire questo passaggio anche quando, per esempio, terminata un'azione d'attacco, sul rinvio del portiere avversario non si preoccupano di rientrare velocemente nella propria posizione o in sostituzione a un compagno o di assumere un ruolo di situazione idoneo alla fase difensiva che si sta sviluppando. Nella metodologia dell'allenamento, oggi, ci si rende conto che si cerca di esaltare l'aspetto collettivo e organizzativo o, viceversa, quello individuale ed estemporaneo per raggiungere gli obiettivi tecnici, tattici e psicologici che ci si è posti. Sarebbe, forse più opportuno, invece, esaltare le individualità, far crescere individualmente il giocatore sfruttando al massimo le caratteristiche personali perché possa poi adattarle ed esaltarle nell'organizzazione di squadra.

2) l'altro aspetto è quello della riconquista della palla (**transizione positiva**).

In questa fase è fondamentale analizzare:

- ✓ in quale punto del campo e in quale situazione si recupera la palla;
- ✓ quali e quanti giocatori partecipano alla riconquista;
- ✓ quanti e quali giocatori devono o possono partecipare al contrattacco;
- ✓ quali sono le zone libere da attaccare con gioco corto o lungo;
- ✓ come organizzarsi nella nuova situazione di fase offensiva;
- ✓ il modo più rapido per concludere a rete;
- ✓ la copertura preventiva a una perdita del possesso palla.
- ✓

Dal punto di vista psicologico sembra molto più facile adattarsi alla fase cambiamento positivo di fase perché i giocatori sono naturalmente portati al contrattacco, anche se ciò dipende spesso dalla mentalità degli stessi e soprattutto dal tecnico.

Spesso l'organizzazione del contrattacco è legata al sistema di gioco adottato e la riconquista della palla riguarda l'utilizzo del pressing. Infatti se viene riconquistata una palla per effetto di un'aggressione alta e organizzata si cercherà una "ripartenza" che permetterà, ad esempio, un cambio di gioco per sorprendere la squadra avversaria secondo una strategia tattica che riguarda il proprio sistema di gioco.

LEGENDA



CALCIATORI



MOVIMENTO

PALLA



MOVIMENTO-PALLA-CROSS



MOVIMENTO SENZA PALLA



CORDA DELIMITATORI



CONI DELIMITATORI



ALLENATORE



PALLA

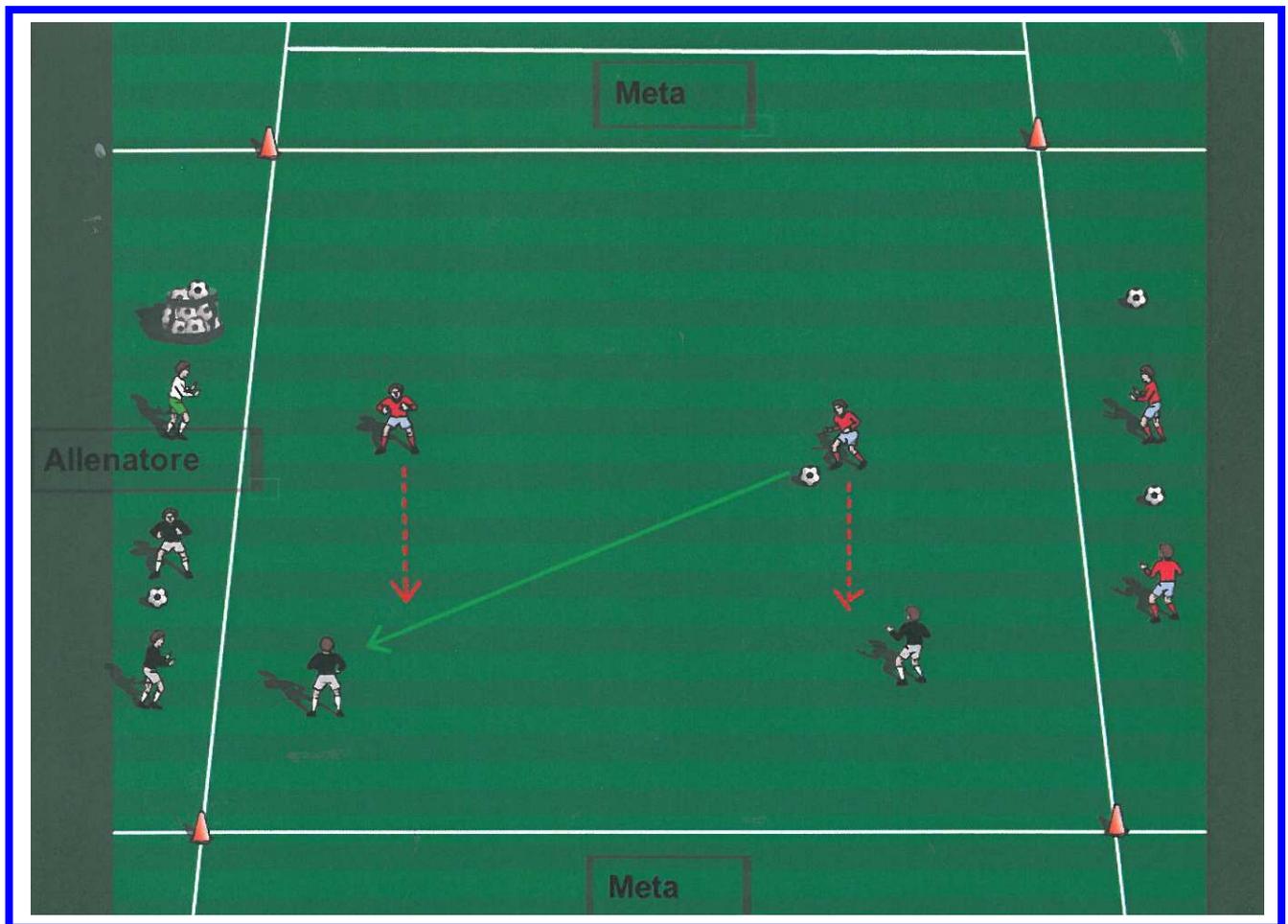
ESERCITAZIONI

Esercitazione 1/A

Due contro due con meta.

SVOLGIMENTO:

Situazione di 2>2 in un quadrato di 15/20 metri di lato con due zone di meta larghe 5 metri. La situazione si può proporre anche con un 3>3, 4>4 e 5>5 variando proporzionalmente le dimensioni. I giocatori in possesso palla la trasmettono agli avversari simulando così una transizione negativa. Chi riceve deve conquistare la metà avversaria per conquistare un punto. All'altra squadra basterà conquistare la palla per ottenere il punto. Dopo di che si invertono i ruoli.

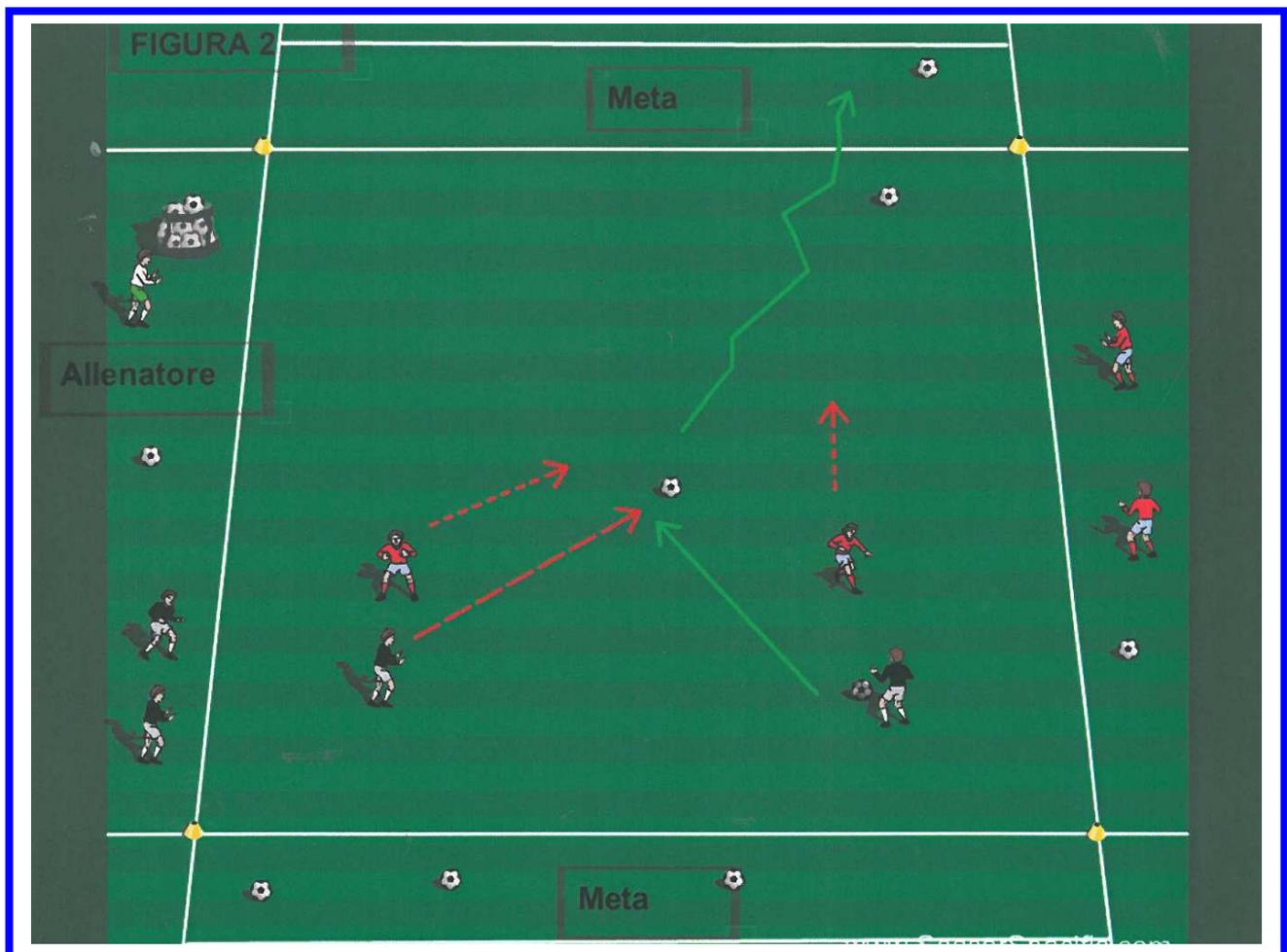


Esercitazione 1/B

Due contro due con meta.

SVOLGIMENTO:

Osserviamo attraverso la figura come il calciatore blu dopo aver ricevuto palla cerca con palla al piede di portare la palla nella zona meta. Dopo aver raggiunto la meta si riparte dalla parte opposta. Il cambio viene fatto ogni 3/4 esercizi, dipende oltre all'allenamento tattico il carico di lavoro che vogliamo dare al gruppo.



Esercitazione 2/A

Tre squadre con due spazi.

SVOLGIMENTO:

Gioco a tema: tre squadre con due spazi delimitati con dimensioni relative al numero e al livello dei giocatori (figure 2/A e 2/B). Il gioco serve per allenare la fase di transizione negativa (perdita di possesso). Una squadra mantiene il possesso palla in uno dei due spazi e ottiene un punto ogni 6 passaggi realizzati. Se gli avversari conquistano la palla guadagnano un punto e devono immediatamente trasmetterla nell'altro spazio alla squadra che attende. I giocatori che hanno perso il possesso palla devono correre velocemente nello spazio dove è stata lanciata la palla per impedire ai nuovi avversari di effettuare i 6 passaggi, riconquistare la palla per guadagnare il punto e ritrasmettere la palla nello spazio precedente dove c'è una squadra che attende e così via. Dopo un determinato tempo vince la squadra che ha totalizzato più punti. .

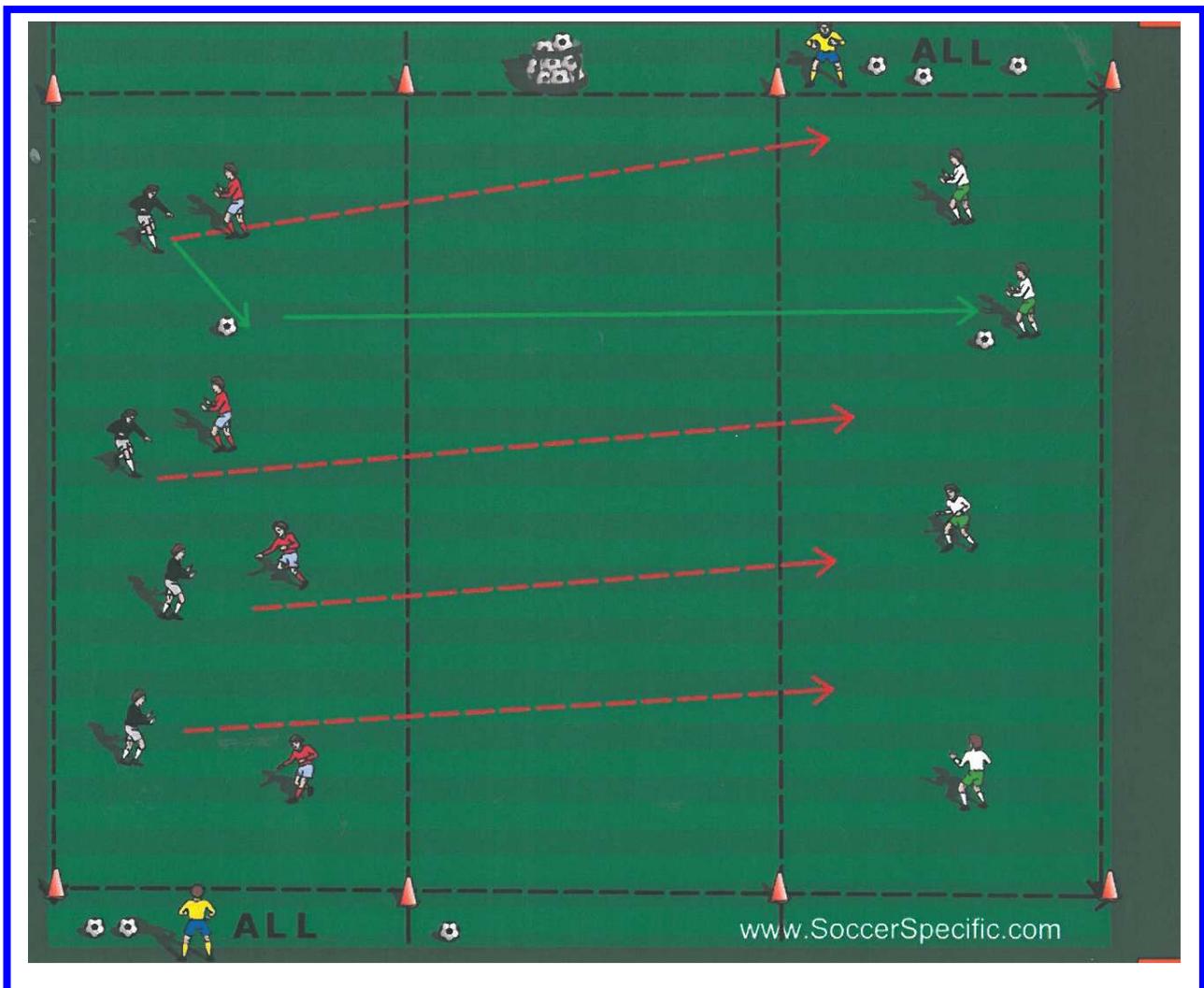


Esercitazione 2/B

Tre squadre con due spazi.

SVOLGIMENTO:

Continuando con l'esercizio numero 3/A si passa alla figura 3/B con gli avversari che intercettano la palla guadagnano un punto e devono immediatamente trasmetterla nell'altro spazio alla squadra che attende. I giocatori che hanno perso il possesso palla devono correre velocemente nello spazio dove è stata lanciata la palla per impedire ai nuovi avversari di effettuare i 6 passaggi.



Esercitazione 3/A

Otto contro otto.

SVOLGIMENTO:

Una partitella può essere così organizzata: 8 contro 8 + 1 portiere (figura 3/A). Una squadra deve mantenere il possesso palla all'interno dello spazio delimitato ottenendo un punto ogni 6-8 passaggi. L'altra deve riconquistare palla e andare a segnare nella porta difesa dal portiere. Chiaramente chi difende può e deve rientrare a difesa della porta per favorire l'adattamento alla fase di transizione negativa. Il gioco riprende sempre nello spazio delimitato con il possesso palla



Esercitazione 3/B

Otto contro otto.

SVOLGIMENTO:

... L'altra deve riconquistare palla e andare a segnare nella porta difesa dal portiere. Naturalmente è presente l'allenatore in 2° per segnalare il fuorigioco.



Esercitazione 4/A

Otto contro otto 2 portieri.

SVOLGIMENTO:

Un altro esempio di partitella: 8 contro 8 + 2 portieri (figura 4/A e 4B). La squadra in possesso di palla all'interno dello spazio delimitato (centrale) deve, come al solito, effettuare i 6 passaggi per ottenere un punto. Se gli avversari conquistano palla hanno 5 secondi per concludere a rete e fare gol senza alcuna opposizione dell'altra squadra. Si invertono poi i ruoli del gioco. Come sempre si possiamo apportare le varianti necessarie alle proposte in relazione alle nostre esigenze e necessità. Presente l'allenatore in 2^a o l'assistente per segnalare il fuorigioco.

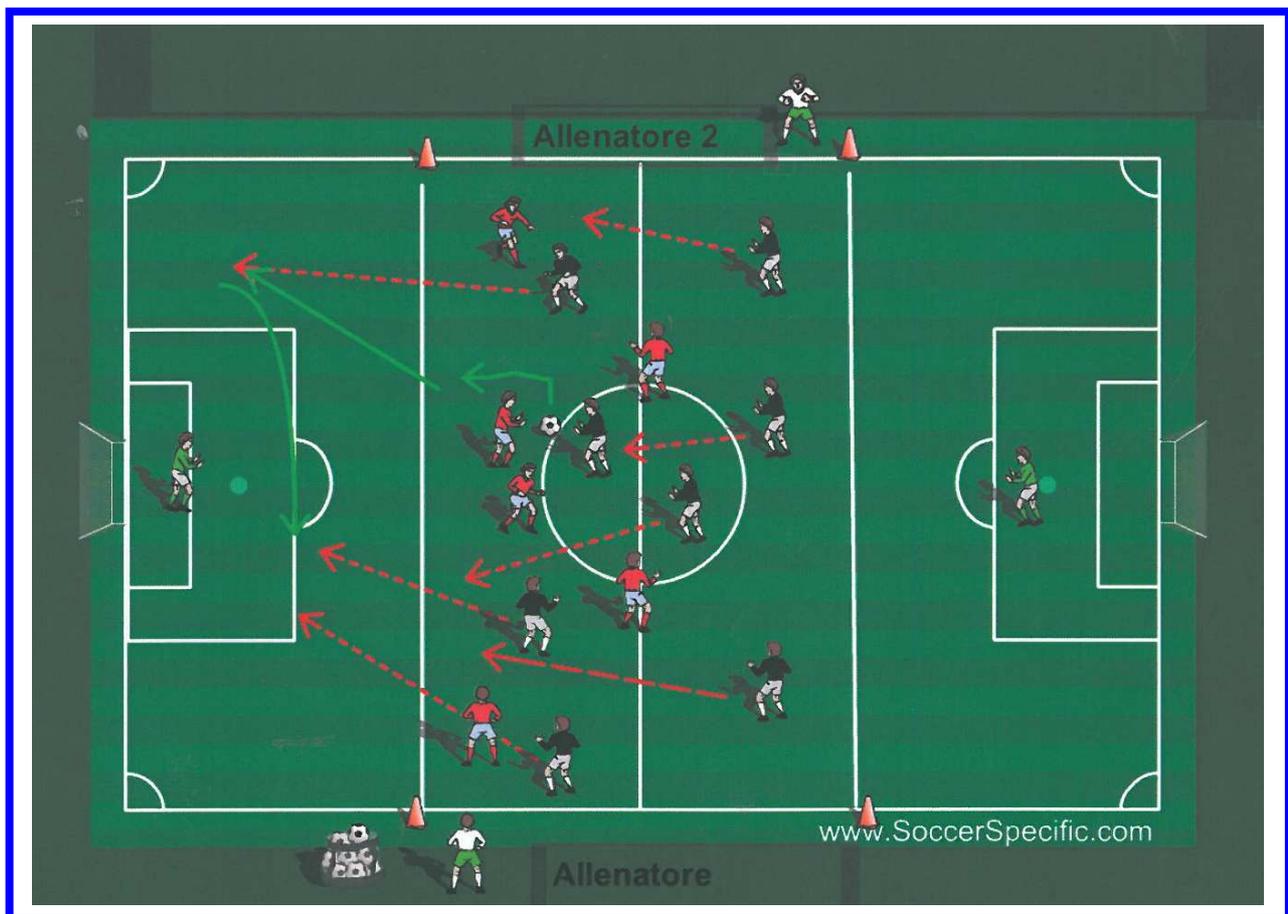


Esercitazione 4/B

Otto contro otto 2 portieri.

SVOLGIMENTO:

....continuando l'esercizio vediamo nella **figura 4/B** la squadra che riconquista la palla cerca di andare a fare goal nella porta difesa dal portiere; il tutto come abbiamo già detto, in 5 secondi si deve concludere con il tiro in porta senza l'opposizione degli avversari .



Esercitazione 5

Tre squadre da sette con portieri.

SVOLGIMENTO:

L'esercitazione si disputa su una tre quarti campo, divisa in due. In una metà, due squadre di sette giocatori ciascuna, nell'altra un'altra squadra di sette giocatori distribuiti in base ai ruoli, che aspetta. Il gioco consiste nel segnare un gol nella porta difesa dalla squadra difendente che tenta di conquistare palla. Non appena la palla è conquistata dalla squadra difendente, quest'ultima organizzerà la manovra offensiva per attaccare la squadra che attende nell'altra metà campo ma prima deve evadere il tentativo degli attaccanti di riprendersi la palla. e così via. Se una squadra realizza un gol, tiene il possesso e attacca la porta opposta.



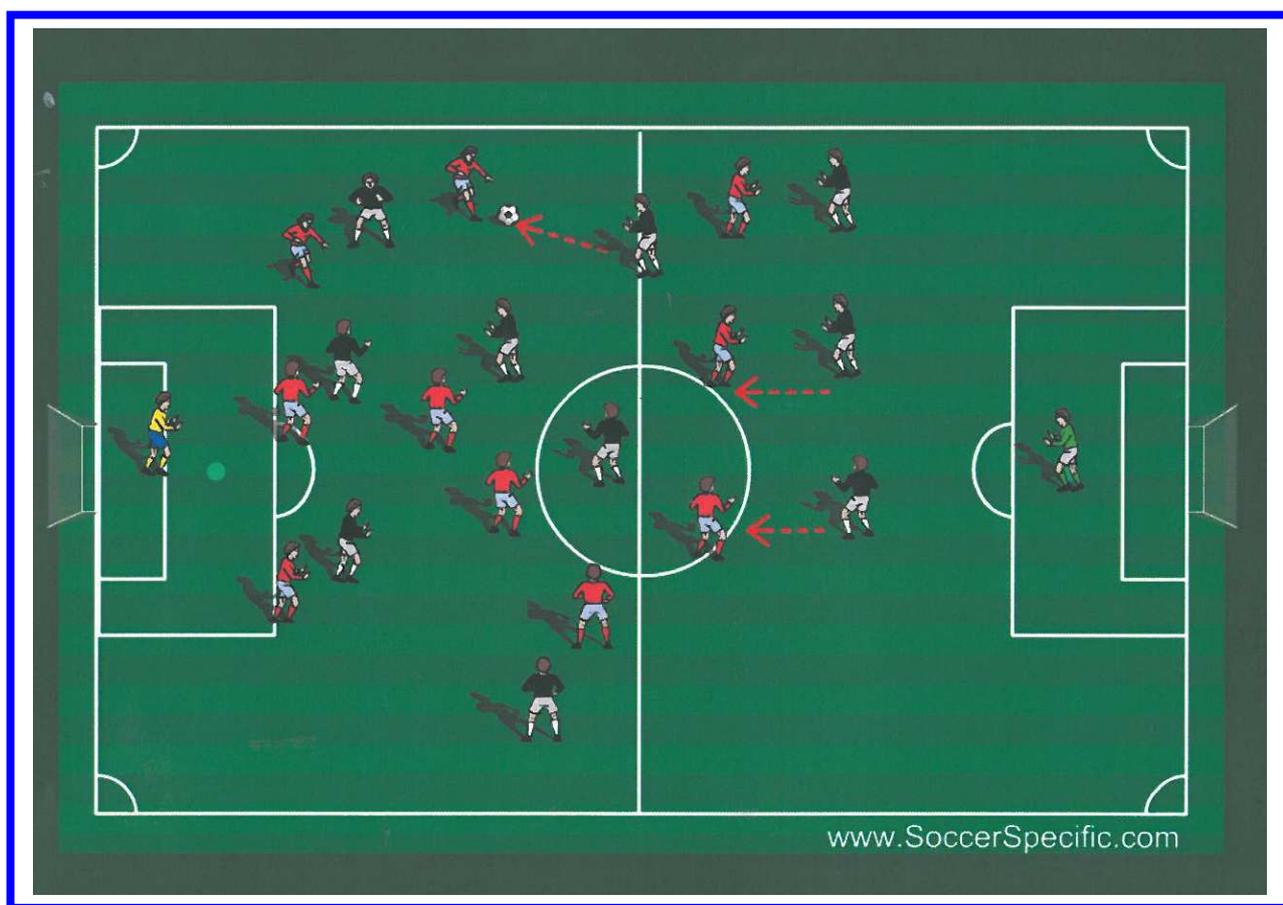
L'obiettivo è lo sviluppo del possesso di palla e della fase di transizione.

Esercitazione 6/A

Pressione laterale alta sul difensore avversario.

SVOLGIMENTO:

In questa figura (6/A) vediamo dal punto di vista pratico, come si possono strutturare le esercitazioni e le situazioni per l'allenamento di questa fase. È importante premettere che spesso l'organizzazione del contrattacco è legata al sistema di gioco adottato e che la riconquista della palla riguarda l'utilizzo della pressione individuale e collettiva. (figure 6/A e 6/B). Si cercherà di proporre esercitazioni che riguardino i principi generali di questa fase che dovranno poi essere adattati ai vari sistemi e alle diverse organizzazioni. Cominciamo con esercitazioni di 11 contro 11.

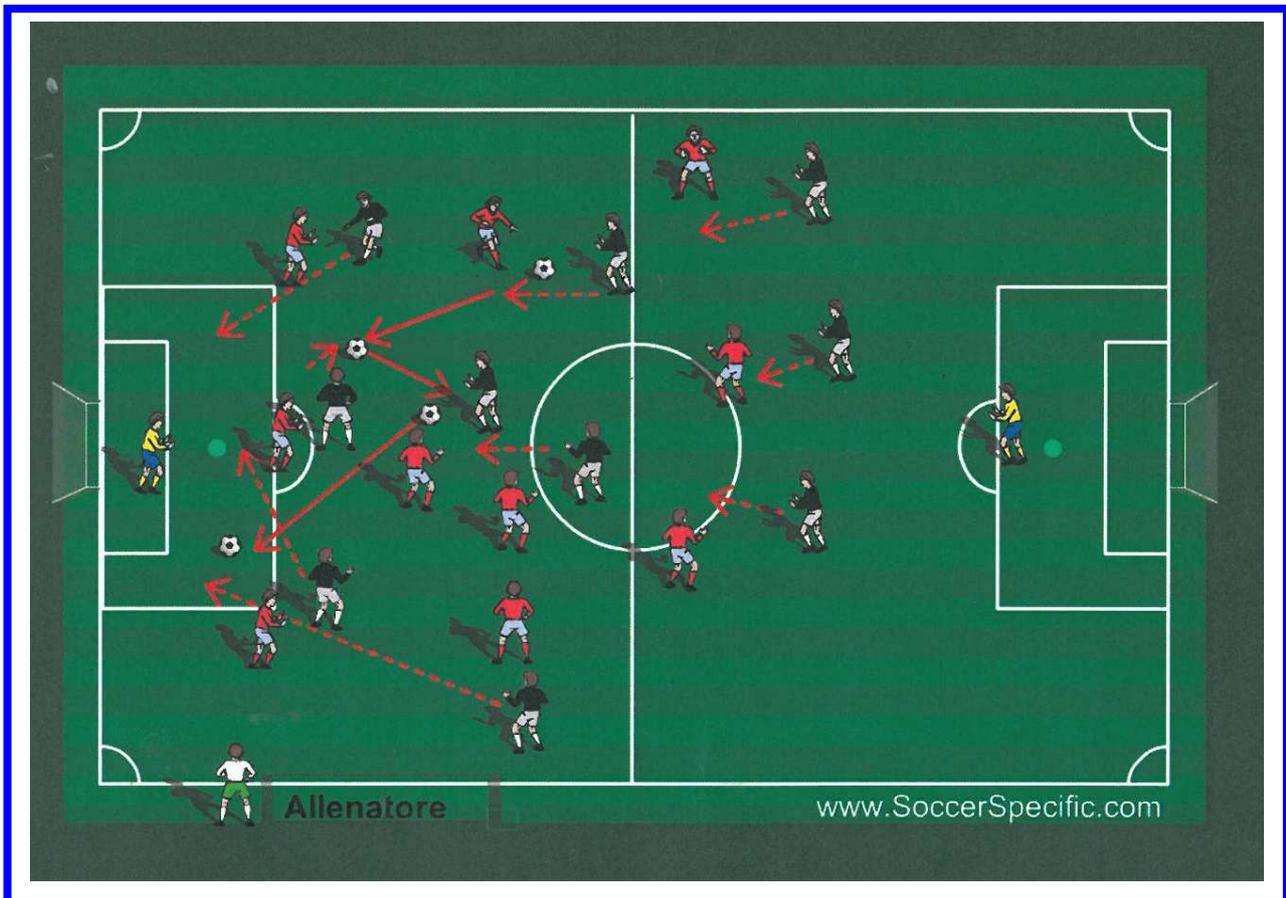


Esercitazione 6/B

..riconquisto, verticalizzo, scarico e palla in profondità.

SVOLGIMENTO:

In questa **figura 6/B** vediamo la riconquista della palla in pressione; viene riconquistata una palla nella zona alta, e si cercherà una "ripartenza" che permetterà, ad esempio, un cambio di gioco per sorprendere la squadra avversaria secondo una strategia tattica che riguarda il proprio sistema, in questo caso è 3-4-3.

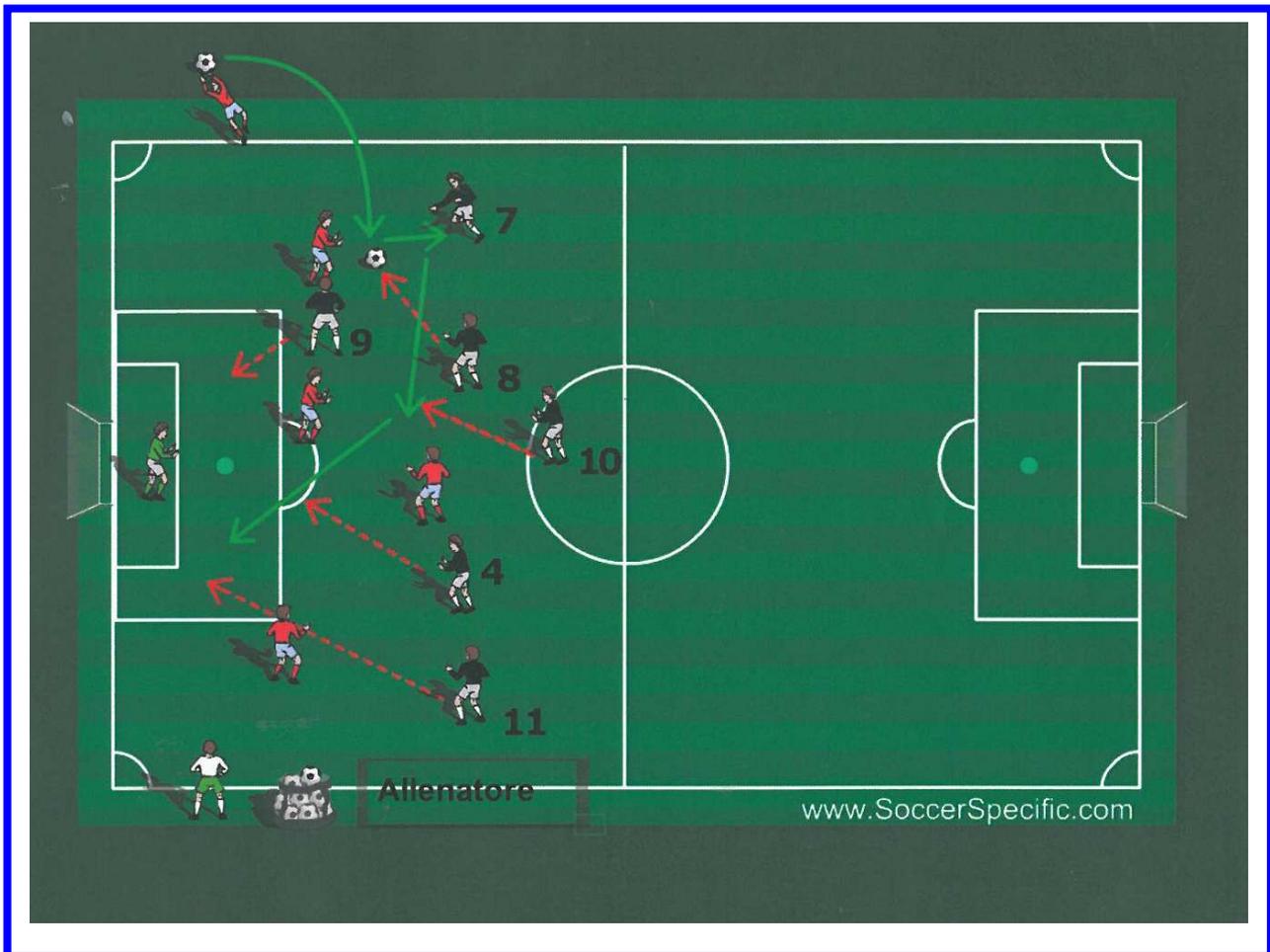


Esercitazione 7/A

Riconquisto su rimessa laterale.

SVOLGIMENTO:

Utilizzando i metodi sinora proposti vediamo adesso una proposta con esempio di conquista della palla su rimessa laterale in zona difensiva avversaria (vedi figura 7) provata, come sempre, prima senza difensori e poi con un numero crescente di avversari per aumentare le difficoltà. Il 7 e l'8 vanno in pressione sull'avversario che riceve palla dalla rimessa laterale. Passaggio veloce al compagno 10 che si è proposto per ricevere e verticalizzazione alle spalle dei difensori con taglio in area del 4 e dell'11.

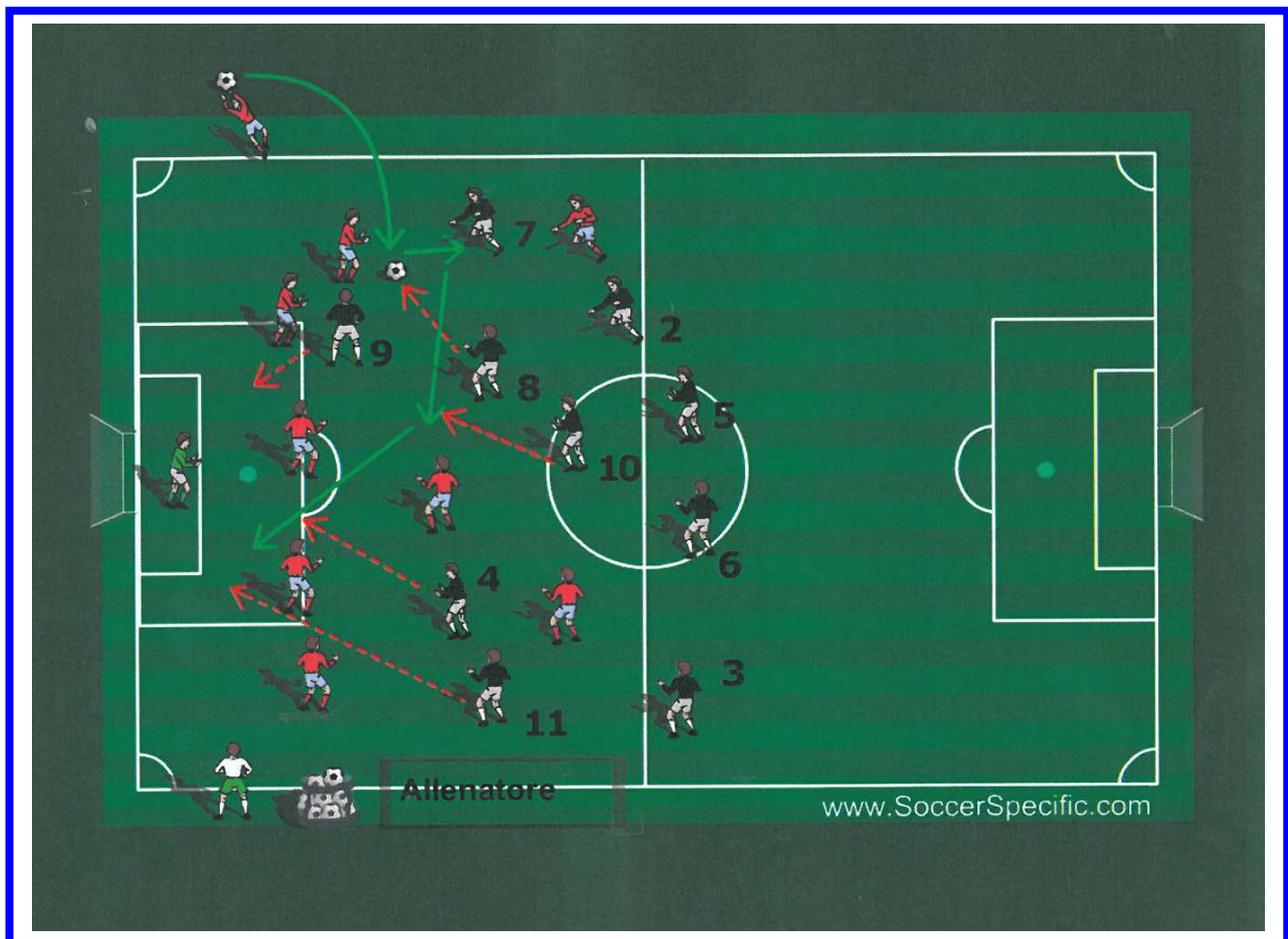


Esercitazione 7/B

Riconquisto su rimessa laterale.

SVOLGIMENTO:

Utilizzando i metodi sinora proposti vediamo adesso una proposta con esempio di conquista della palla su rimessa laterale in zona difensiva avversaria (vedi figura 7/B) provata, come sempre, prima senza difensori e poi con un numero crescente di avversari per aumentare le difficoltà.

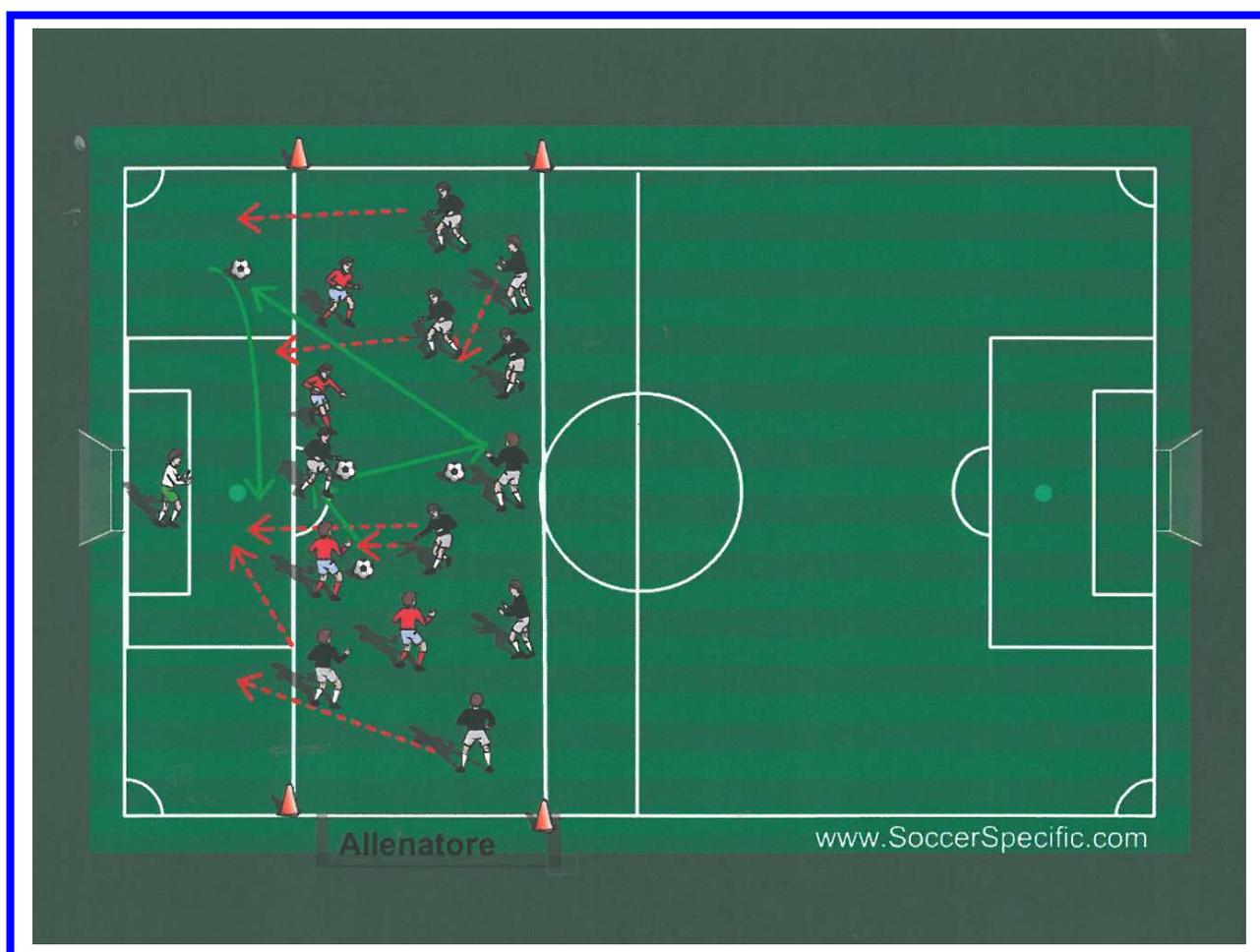


Esercitazione 8

Riconquista della palla nelle tre zone del campo "pressione alta"

SVOLGIMENTO:

L'organizzazione della riconquista della palla in fase normale di gioco dipende, come già più volte ripetuto, dal proprio sistema, dal modulo e dal tipo di pressione che si riesce a fare. Perciò bisogna provare e organizzare i contrattacchi nelle varie zone del campo dove è possibile la riconquista della palla e sicuramente la zona più efficace per riconquistare la palla è precisamente la zona alta. (*Figura 8*). Si delimitano quindi degli spazi dove alcuni giocatori, crescenti di numero man mano che la progressione aumenta di difficoltà, mantengono il possesso palla. La squadra cerca la riconquista della palla e riparte velocemente alla ricerca del gol, utilizzando schemi organizzati preventivamente e liberi, inizialmente senza l'opposizione degli avversari (10 contro 0). Si darà poi la possibilità ai giocatori che perdono il possesso della palla di impedire la "ripartenza" sino ad arrivare, dopo molte sedute d'allenamento, a situazioni reali di 10 contro 10 provate alle diverse altezze del campo.

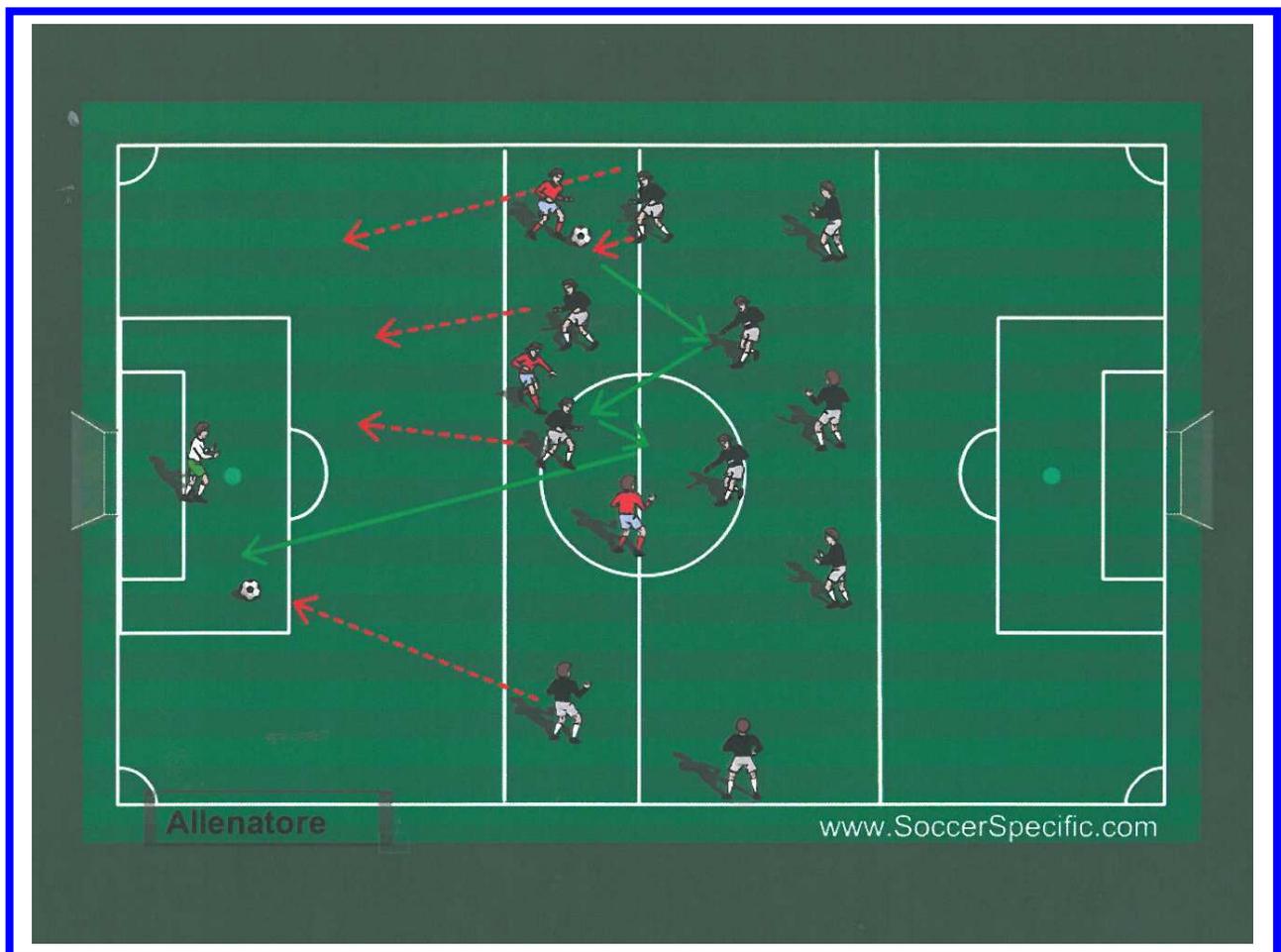


Esercitazione 9

Riconquista della palla nelle tre zone del campo "pressione centrale"

SVOLGIMENTO:

Riconquistare il possesso palla nella zona centrale è importante se la nostra squadra vuole trovare spazi in avanti. Perciò bisogna provare e organizzare i contrattacchi nelle varie zone del campo dove è possibile la riconquista della palla. In questo esercizio di 10 contro 3, persa palla la squadra si compatta nella zona centrale per trovare a ripartire sempre velocemente con palla avanti, palla dietro e palla avanti con inserimenti e tagli. Le difficoltà le possiamo aumentare mettendo più avversari di volta in volta.



Esecitazione 10

Riconquista della palla nelle tre zone del campo "pressione bassa"

SVOLGIMENTO:

La cultura del recupero palla attraverso la pressione organizzata per una squadra di calcio è certamente un atteggiamento estremamente positivo. In questo esercizio vediamo come la squadra accorcia sulla difensiva tutta compatta per poi pressare gli avversari e ripartire. Anche in questo esercizio si può provare prima con 5 avversari per poi aumentare le difficoltà ed arrivare a 10 contro 10. Importante come si vede dalla **figura 10** lo scarico e subito il cambio di gioco possibilmente in verticale.

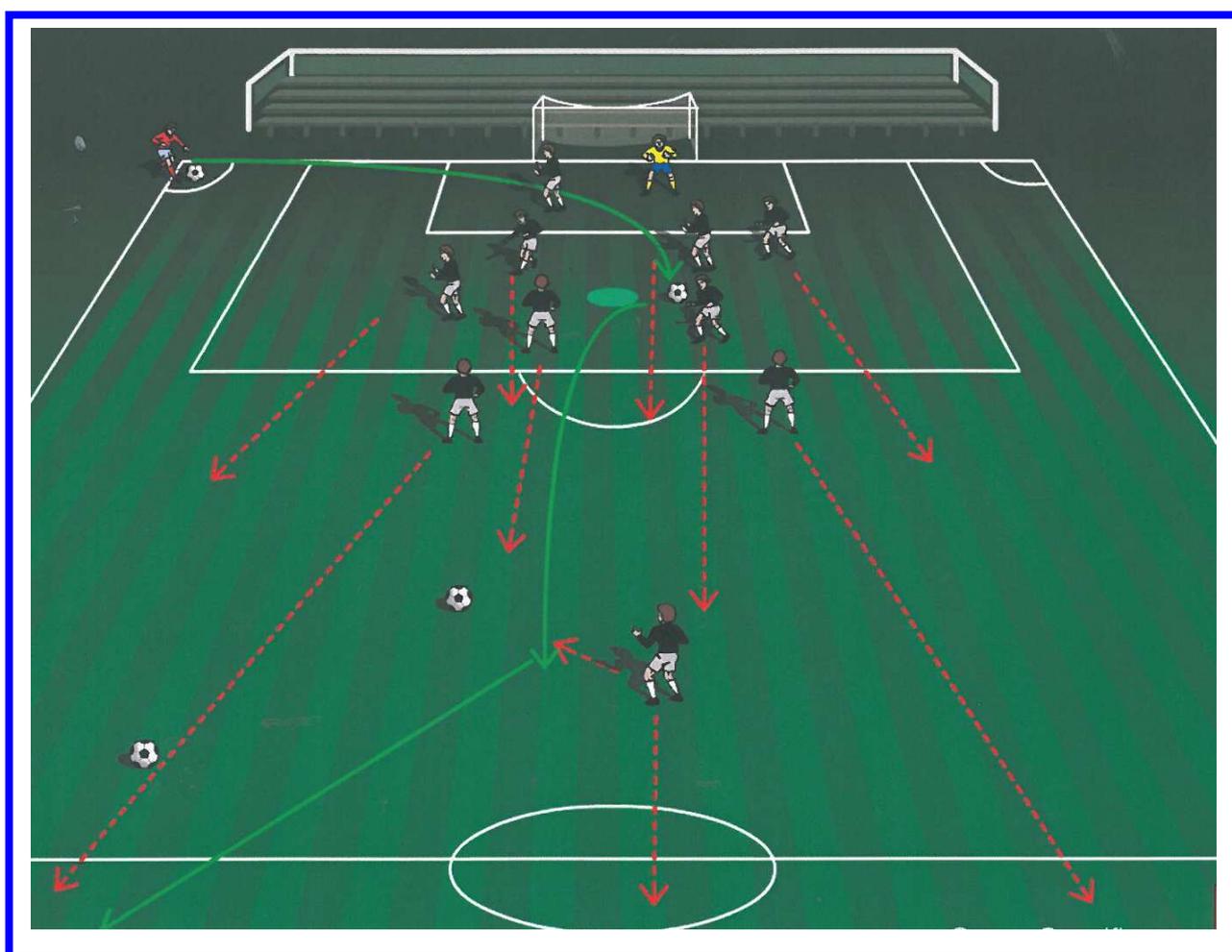


Esercitazione 11/A

Corner intercetto e riparto.

SVOLGIMENTO:

Osserviamo nelle figure 12/A e 12/B un contrattacco su conquista della palla da un calcio d'angolo avversario. Inizialmente si organizza un'azione di contropiede giocando una partita 11>0 per andare al tiro nel minor tempo possibile. In base a come la nostra squadra si difende sul corner possiamo preparare la ripartenza. In questo caso l'attaccante accorcia verso dietro per ricevere il rilancio e servire le ali che conquistano lo spazio sulle fasce. La progressione deve poi proseguire aggiungendo 1/2 avversari per volta sino a raggiungere una situazione reale di 10>10. È inoltre indispensabile, per ogni situazione, tenere in considerazione gli aspetti difensivi e di copertura dei quali si è parlato nella premessa.

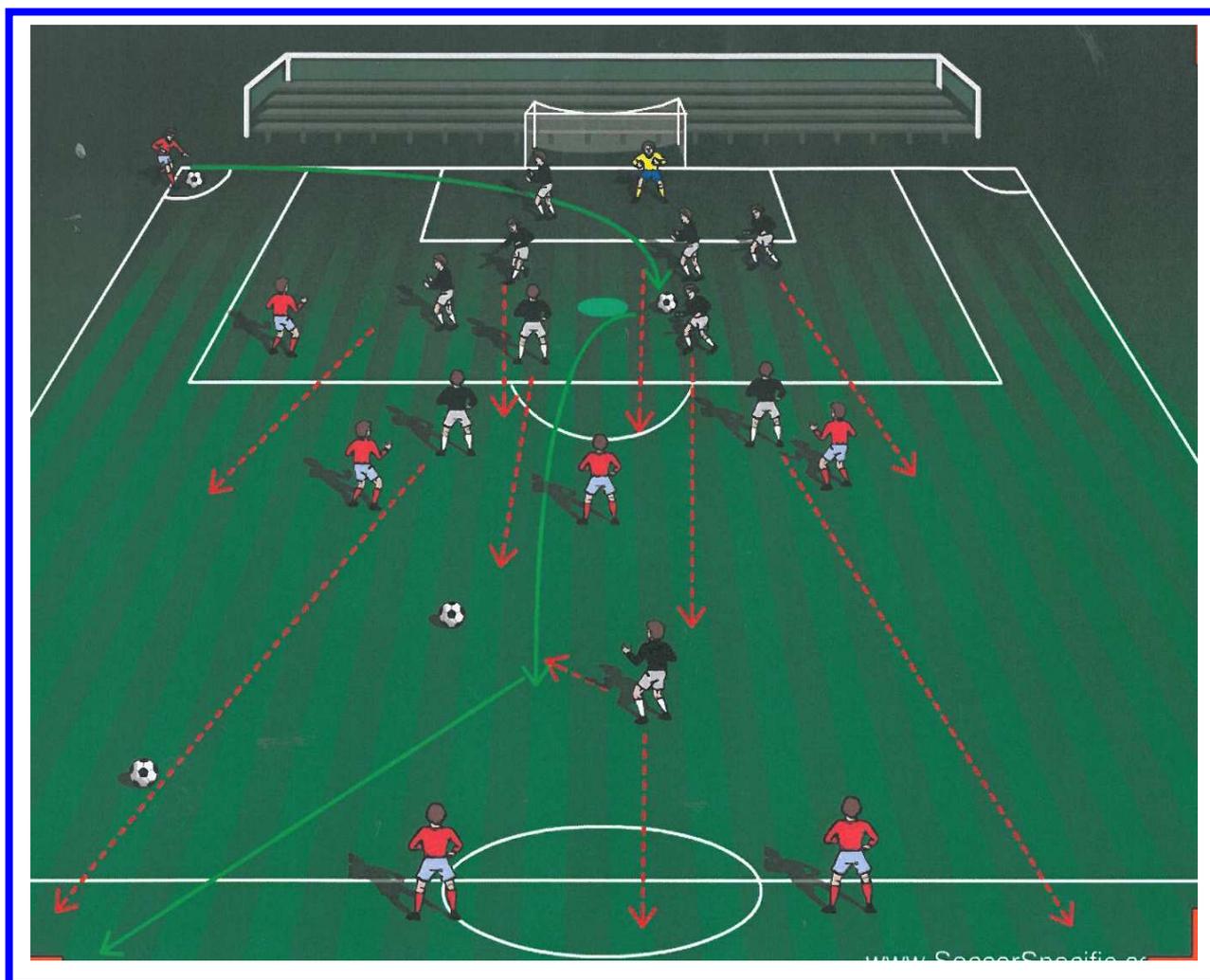


Esercitazione 11/B

Corner intercetto e riparto.

SVOLGIMENTO:

Man mano che si aggiungono giocatori si provano gli schemi e si deve anche dare la possibilità a chi riparte di trovare nuove soluzioni per le situazioni che cambiano. In questo esercizio c'è una opposizione di 7 calciatori avversari. Non è obbligatorio e opportuno arrivare alla situazione di 10>10 in una sola seduta d'allenamento. È preferibile arrivarci gradualmente programmando l'attività per un periodo più lungo. Anche le "ripartenze" sulle palle inattive avversarie possono essere studiate e organizzate nella stessa maniera



L'ALLENAMENTO ATTRAVERSO LA PSICOCINETICA

Che le transizioni siano decisive nel calcio moderno non vi è dubbio. Già in “tempi non sospetti”, diversi addetti ai lavori avevano indicato nelle Transizioni un aspetto importante e fondamentale su cui costruire un calcio veloce e dinamico. Anche allenatori di fama internazionale, che di successi e meriti ne hanno davvero tanti e che hanno infuso la cultura delle transizioni, hanno in diversi momenti sottolineato l'importanza di questo aspetto che rappresenterebbe, secondo me a ragione, l'elemento differenziale di una squadra. I sostenitori delle transizioni, che appoggio in pieno, ritengono che quando l'avversario è organizzato sulla difensiva è praticamente impossibile penetrare e fare goal; se si hanno dei campioni magari si riesce a superare l'ostacolo sfruttando le prodezze del singolo nell'uno contro uno, altrimenti occorre ripartire velocemente quando l'avversario perde la palla o è fuori posizione e non compatti sulla difensiva. Allo stesso modo quando siamo noi a perdere la palla dobbiamo reagire con la massima velocità e rimetterci in posizione.

Personalmente già nella stagione 2003 2004 con la Nocerina sostenevo e impartivo questo concetto che allora chiamavamo semplicemente “ripartenze” in fase di transizione positiva mentre nella fase di transizione negativa dicevamo semplicemente ai nostri calciatori di recuperare la posizione velocemente o di andare ad inseguire l'avversario dopo aver perso il possesso palla.

Concetti, secondo me semplici e lineari che però molto spesso stentano a decollare proprio perché la semplicità viene snobbata preferendo invece teorie e moduli astrusi che si pensa possano essere vincenti.

Quindi, considerando ciò che abbiamo detto e cioè che gran parte delle realizzazioni sono la conseguenza di ribaltamenti di gioco veloci inseguito a ad una riconquista del possesso palla, ribaltamento di gioco il cui scopo è quello di “sorprendere” l'avversario impegnato nella fase offensiva, diventa indispensabile

per ognuno di noi allenatore organizzare un allenamento costante e metodico cercando di programmare le sedute dal semplice al complesso.

Questo perché allenare il lasso di tempo che intercorre tra il passaggio dalla fase difensiva alla fase offensiva non è assolutamente facile in quanto il calciatore è più propenso a passare dalla fase difensiva alla fase offensiva e non viceversa. Ogni calciatore è soggetto in ogni istante della partita a moltissimi stimoli a cui deve dare una risposta motoria - tattica adeguata alle esigenze della squadra. Importantissimo è in tutto questo la psicocinetica e l'allenamento delle transizioni lavorando con essa e attraverso essa.

LA PSICOCINETICA O PSICODINAMICA è la scienza che studia i rapporti tra i fatti psichici e lo spazio, cioè che mette in contatto un ragionamento (psico) e un movimento (cinesi).

La Psicocinetica e le sue esercitazioni, quindi, vanno ad allenare la capacità dell'atleta di effettuare e modificare nel più breve tempo possibile un comportamento - movimento in base agli stimoli esterni (visivi, sonori e tattili) che si presentano. Cioè per migliorare il concetto delle transizioni, servono allenamenti specifici di psicocinetica che aiutino a rafforzare le capacità specifiche del calciatore attraverso il controllo, la risposta e la sincronia dei movimenti individuali, di reparto, di squadra. Attraverso questo allenamento si migliora la presa di possesso dello spazio in campo e l'acquisizione dei tempi di giocata, in relazione allo spostamento del contesto e della situazione in campo. Questo perché nel calcio moderno si ha necessità di avere calciatori, non solo fisicamente, tecnicamente e tatticamente dotati, ma anche "mentalmente dotati" cioè con elevata "rapidità mentale", in quanto il calciatore, durante la gara, è sottoposto a migliaia di stimoli di varia natura ai quali deve rispondere nel modo corretto ed il più velocemente possibile. Ovviamente non serve solo rispondere, serve rispondere in maniera corretta. Oltre alla tecnica di base, la tattica e la preparazione atletica, si dovrà dunque cercare di sviluppare il più possibile e in modo sinergico la "preparazione mentale" dell'atleta, e cioè cercare di lavorare su memoria, percezione, e capacità di concentrazione e di analisi della situazione da parte del calciatore. Le esercitazioni Psicocinetiche servono quindi a stimolare la capacità di acquisizione e di lettura delle situazioni, la capacità di saper indirizzare l'attenzione su ciò che è veramente importante e la capacità di anticipare il pensiero dell'avversario, cioè la capacità di trovare soluzioni il prima possibile. Queste capacità sono delle vere e proprie qualità che un atleta possiede nel proprio bagaglio genetico, ma che comunque possono migliorare con l'allenamento e stimolate contemporaneamente con la tecnica, la tattica e la preparazione atletica. Su questo aspetto vediamo alcune esercitazioni che potrebbero essere utilizzate al fine di sviluppare le capacità di osservazione, attenzione, concentrazione e di come reagisce l'atleta calciatore. Possiamo, per raggiungere l'obiettivo utilizzare segnali cromatici, palloni, corde delimitatrici, casacche colorate, coni piccoli e grandi.

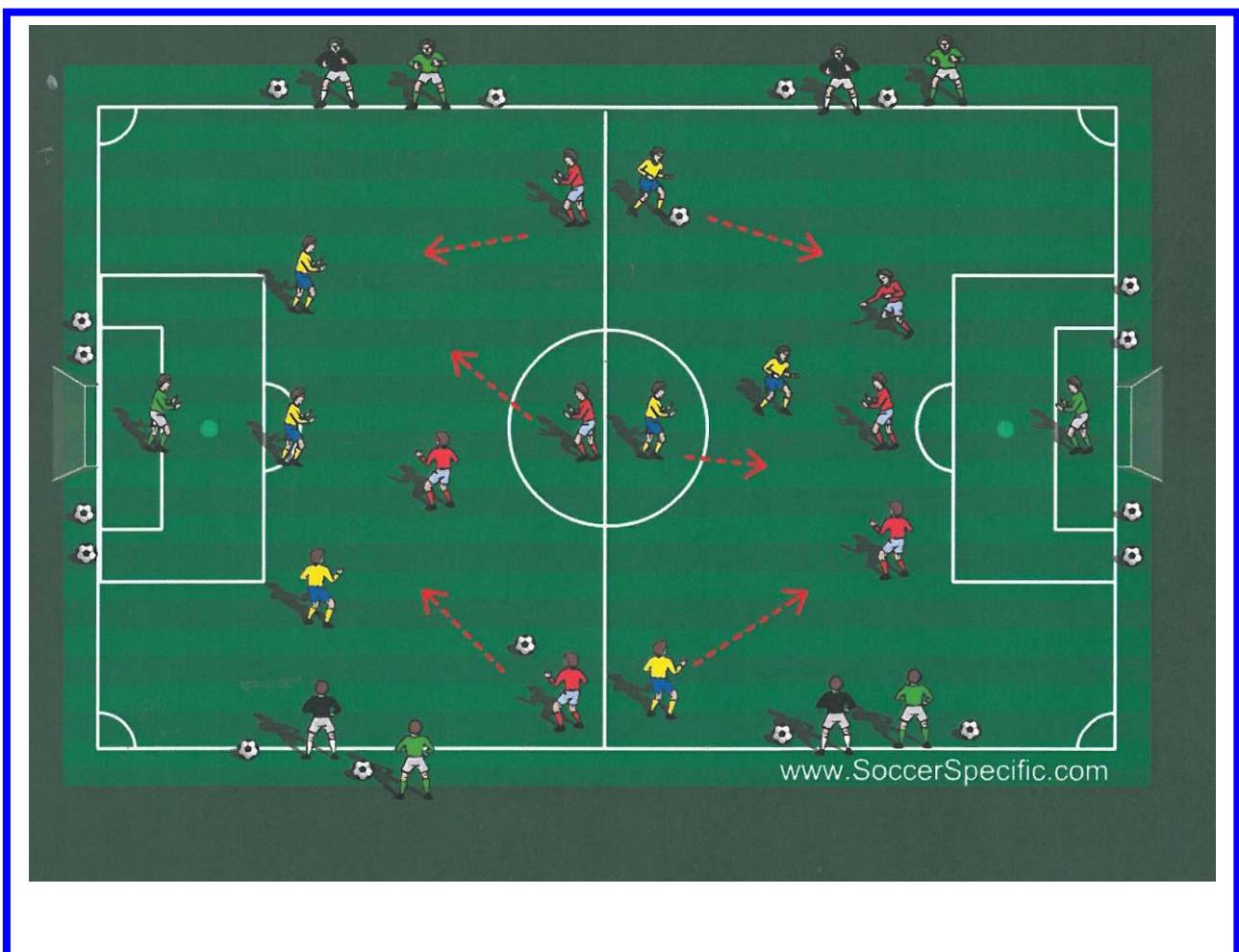
ESERCITAZIONI

Esercitazione 12

Attacco alla difesa

SVOLGIMENTO:

Partono palla al piede i quattro gialli e i quattro rossi che attaccano le rispettive porte destra e sinistra; chi intercetta per primo la palla dei difensori deve riuscire a scambiare la palla con uno dei due calciatori che si trovano sulla linea laterale e andare ad attaccare alla porta avversaria insieme agli altri compagni che nel frattempo lasciano la palla. In pratica chi intercetta la palla va ad attaccare la porta avversaria, chi perde la palla rientra sulla difensiva per difendere la porta, risultando un sette contro sette. Ad ogni goal si cambiano i tre difensori o i quattro attaccanti. La palla viene messa in gioco sia dal portiere che dai calciatori collocati sulla linea laterale.



Esercitazione 13

Uno contro uno al cambio di tocco.

SVOLGIMENTO:

Una coppia (B) si trasmette la palla libera di tocchi, un'altra coppia (A) a fianco a loro scambiano la palla allo stesso modo con solo un tocco, nel momento che uno dei due fa due tocchi, la coppia B (che fanno l'esercizio di transizione attraverso la psicocinetica) diventano attaccante e difensore, naturalmente diventa attaccante colui che in quel momento possiede la palla, e attacca la porta difesa dal portiere, l'altro diventa il difensore. Finito l'esercizio si alternano le coppie.

In alternativa, più semplice al segnale dell'allenatore: se l'allenatore alza la mano la coppia A diventano attaccante e difensore, se l'allenatore alza tutte e due le mani è la coppia B che diventano attaccante e difensore



Esercitazione 14

Uno contro uno al cambio di tocco.

SVOLGIMENTO:

Come l'esercizio precedente ma in questo caso sono tre calciatori che si passano la palla a due tocchi e nel momento che uno del **gruppo A** gioca di prima, il **gruppo B** diventa due contro due e il possessore (esempio) 8 Giallo ed il compagno 9 Blu da cui ha ricevuto la palla diventano attaccanti, mentre il terzo 5 rosso difende la porta in inferiorità numerica. naturalmente alternano l'esercizio **gruppo A** e **gruppo B**.

In alternativa, più semplice al segnale dell'allenatore: se l'allenatore alza la mano il **gruppo A** diventano attaccante e difensore, se l'allenatore alza tutte e due le mani il gruppo B diventa attaccante e difensore

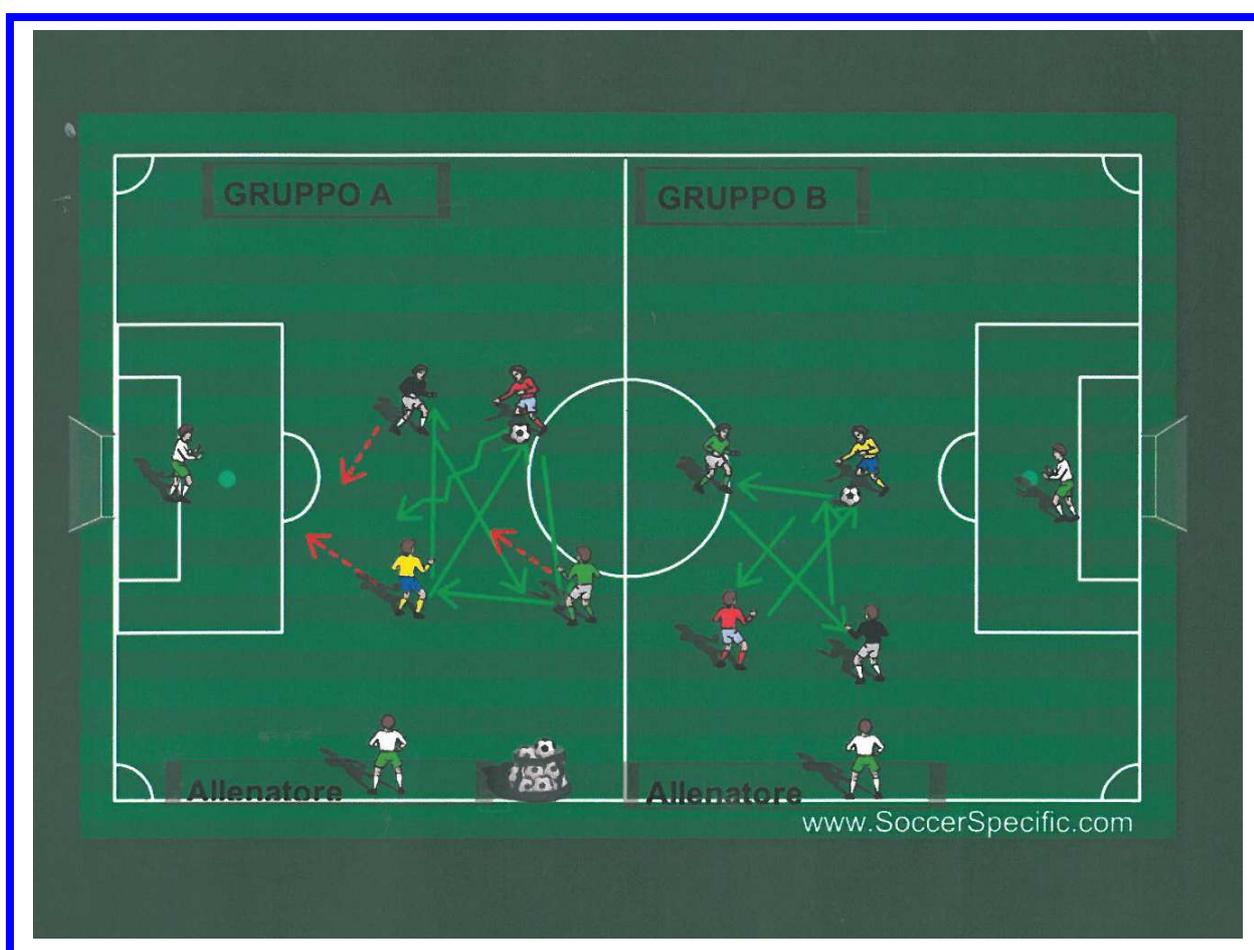


Esercitazione 15

Due contro uno al cambio di tocco.

SVOLGIMENTO:

Come nell'esercizio precedente i due gruppi si scambiano la palla a un tocco con palla alta, bassa, interno piede ecc. ecc. ...il **gruppo B** nel momento in cui uno dei calciatori cambia e gioca a due tocchi, il **gruppo A** diventa due contro due. Il possessore di palla in quel momento e colui che ha trasmesso la palla diventano gli attaccanti, gli altri i difensori. Si alternano i due **gruppi A e B**. In alternativa al segnale dell'allenatore: se l'allenatore alza la mano la **coppia A** diventano attaccanti e difensori, se l'allenatore alza tutte e due le mani è la **coppia B** a diventare attaccanti e difensori.

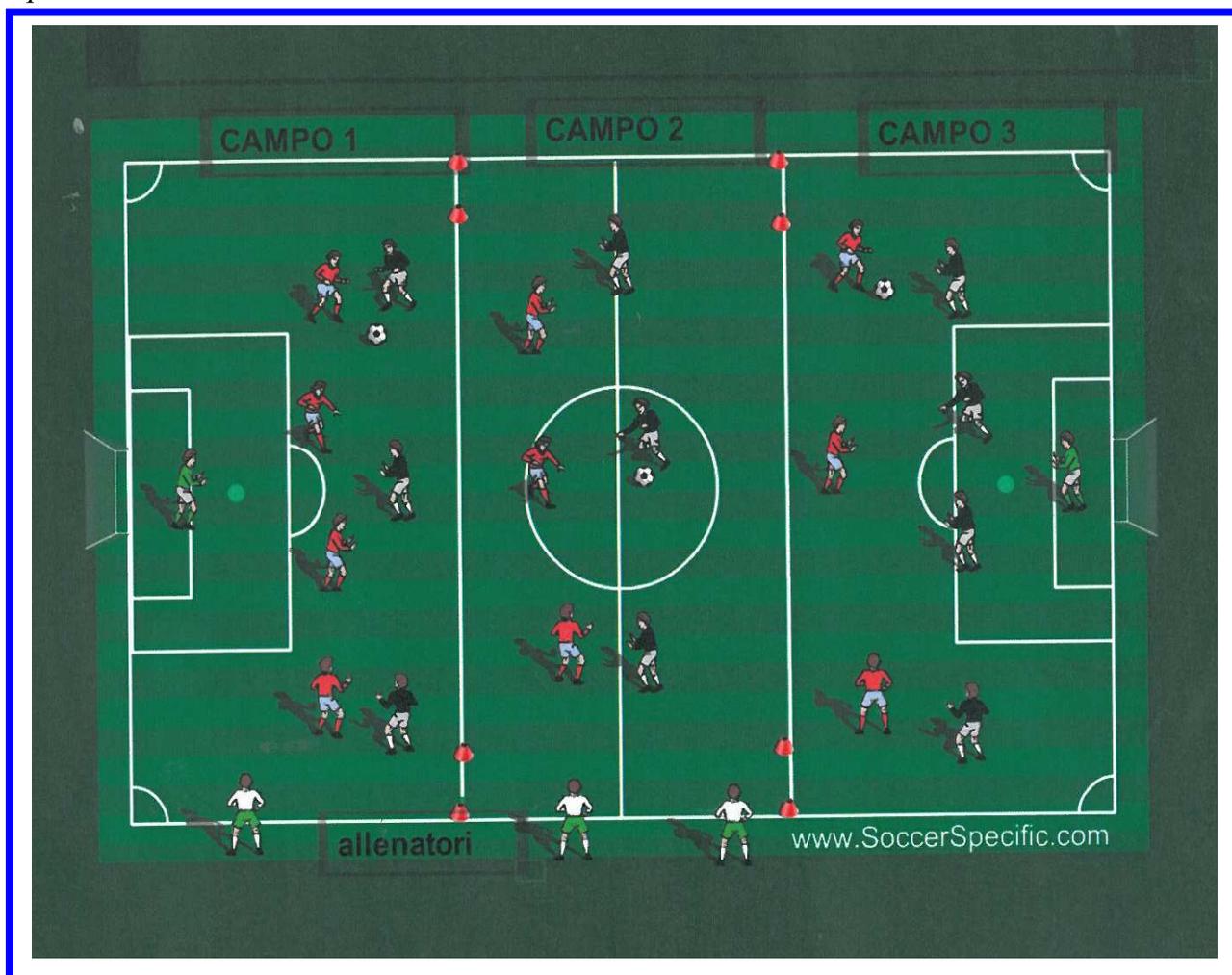


Esercitazione 16

Sfida a Reparti difesa - centrocampo - attacco

SVOLGIMENTO:

I tre gruppi si sfidano in tre spazi ben delineati: nel campo 1 quattro difensori difendono la porta contro i tre attaccanti Blu, nel campo 2 i centrocampisti si sfidano a portar palla nelle porticine laterali, nel campo 3 i tre attaccanti cercano di far goal nella porta difesa dal portiere blu. Quindi abbiamo tre partite con due obiettivi . Al goal dei Rossi diventa una partita 11 contro 11 e si riprende velocemente dalla palla che si contengono i centrocampisti. Al goal dei centrocampisti nelle porticine si riprende sempre velocemente dalla parte opposta con i palloni che vengono lasciati dove si trovano per poi riprendere al goal dell'una o dell'altra squadra.

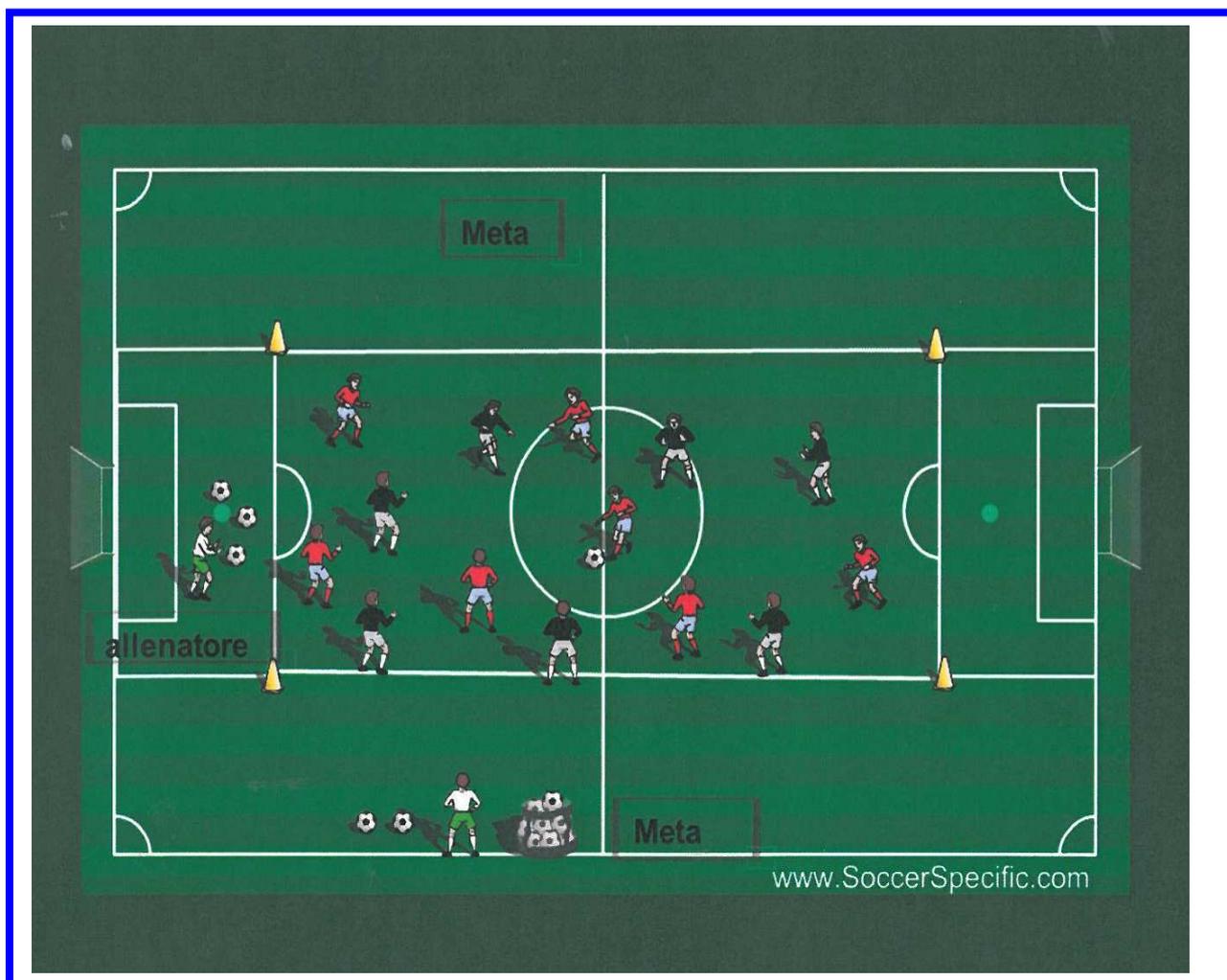


Esercitazione 17

Sette contro sette con meta.

SVOLGIMENTO:

Due squadre, blu contro rossi, si affrontano 7 contro 7 (inizialmente, per poi arrivare a 10 contro 10) in una partita con l'obiettivo di portare la palla oltre la linea di meta. L'allenatore ogni due tre minuti immette in campo un altro pallone. Di conseguenza le due squadre si devono riorganizzare secondo dove arriva la palla. L'inserimento continuo di palloni allena l'attenzione e la reattività mentale dei calciatori.

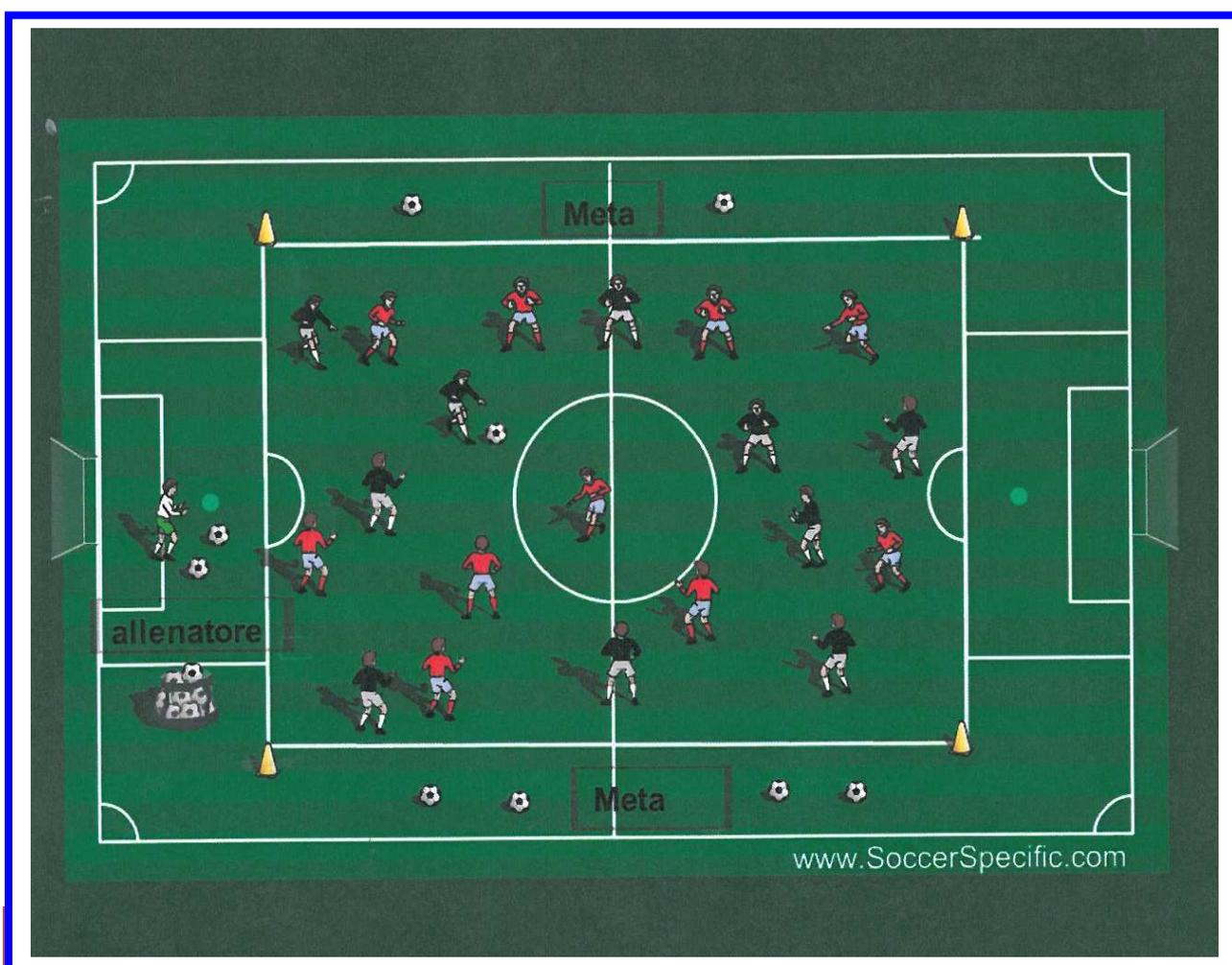


Esercitazione 18

dieci contro dieci con meta.

SVOLGIMENTO:

Stesso esercizio precedente. Si arriva ad essere 10 contro 10 con spazi più ampi. Naturalmente le difficoltà aumentano. Come nell'esercizio precedente aumentando il numero dei calciatori, ma in questo caso lo spazio a disposizione è più grande.



Esercitazione 19/A

Rientro veloce nelle posizioni

SVOLGIMENTO:

Il campo si delinea con la corda bianca in 15 quadrati o rettangoli secondo la disposizione tattica della nostra squadra, il gruppo schierato secondo il modulo tattico: in questo caso del nostro esercizio proponiamo un esempio con il classico 4 - 4 - 2. Gli attaccanti cercano di pressare i quattro difensori avversari e portare al tiro i propri calciatori; nel momento in cui finisce l'azione o si perde la palla la squadra rientra con tutti gli uomini nelle posizioni; nel momento in cui uno o più calciatori sono lontani dalla propria posizione base, si rientra sulla difensiva in base alla posizione della palla.

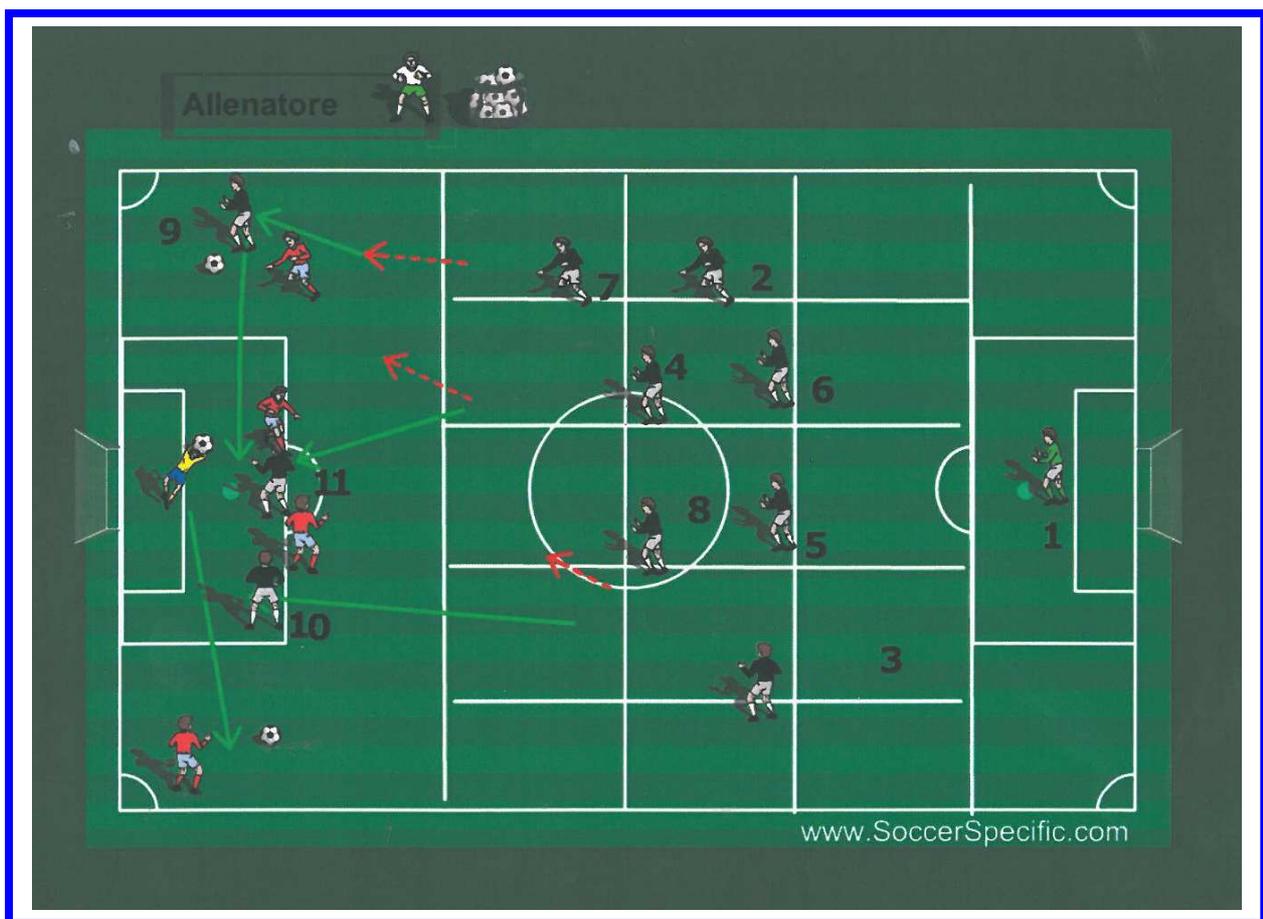


Esercitazione 19/B

Rientro veloce nelle posizioni (2)

SVOLGIMENTO:

..continuando l'esercizio numero 19 , persa palla in quanto il portiere avversario ha intercettato il cross del calciatore n. 9 , tre calciatori sono sotto palla (il 9 stesso e 11 e il 10 che sono andati alla ricerca di fare goal); in questo caso i sette calciatori rimasti sotto palla (2,6,5,3,7,4, e 8) si metteranno a scalare in posizione difensiva lato sinistro, mentre i tre sotto palla velocemente rientrano nelle posizioni in base alle posizioni occupate dai compagni.



Esercitazione 19/C

Rientro veloce nelle posizioni (3)

SVOLGIMENTO:

..continuando l'esercizio numero 19 notiamo come tutta la squadra si adopera affinché la copertura venga fatta in maniera efficace. I sette calciatori sotto palla (2,6,5,3,7,4 e 8) scivolano dalla parte sinistra dove l'avversario cerca di ripartire.

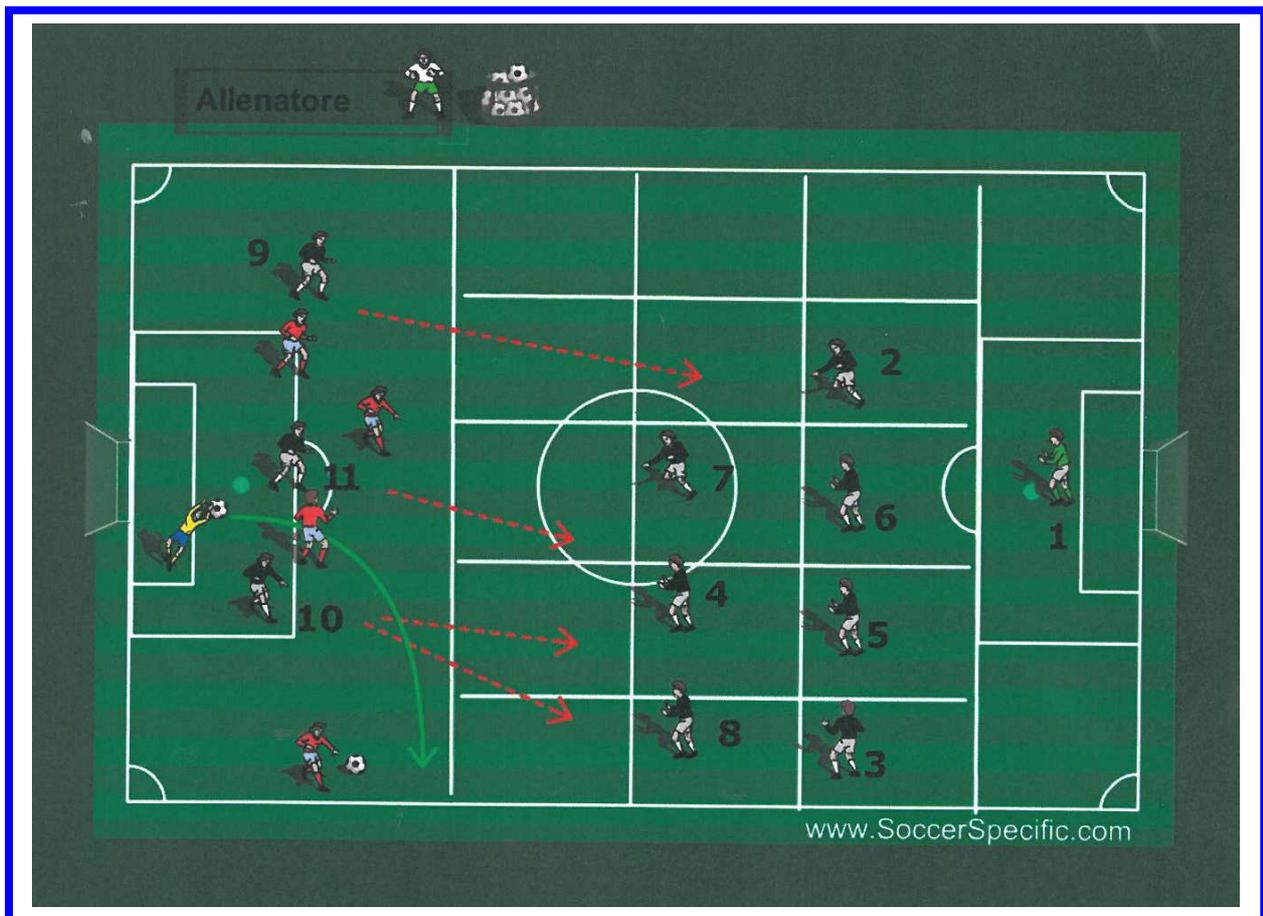


Esercitazione 19/D

Rientro veloce nelle posizioni (4)

SVOLGIMENTO:

...continuando l'esercizio numero 19 vediamo adesso la posizione che la squadra dovrebbe prendere subito dopo persa la palla. I quattro difensori con i tre centrocampisti scivolano a sinistra lato palla, il centrocampista esterno di sinistra (10) rincorre il portatore di palla o comunque rientra a mettersi in posizione di copertura. L'attaccante (9) corre ad occupare la posizione del centrocampista 7, l'attaccante (11) rientra sotto palla in posizione difensiva.



Esercitazione 20

Tiro e rincorro

SVOLGIMENTO:

Il calciatore Rosso porta palla velocemente e conclude in porta, se la palla non va in rete deve subito rientrare e rincorrere il calciatore blu che cerca a sua volta di puntare la porta laterale.



Esercitazione 21

Dribblo tiro e rincorro

SVOLGIMENTO:

Dopo aver metabolizzato l'esercizio precedente (figura 20) il calciatore Rosso cerca di superare un avversario collocato fuori area e concludere, se la palla non va in rete rientra velocemente sul calciatore esterno che cerca di attaccare la porta laterale.





IL PORTIERE NELLE TRANSIZIONI

Come abbiamo già spiegato, la transizione è semplicemente quella fase dove una squadra perde il possesso di palla e l'altra lo guadagna. Per esempio se la squadra che attacca effettua un tiro in porta e viene parato dal portiere, la fase detta di transizione non richiede al portiere nessun gesto tecnico ma è fondamentale che venga allenata per dare al portiere la capacità di leggere l'azione con velocità.

Ci sono 2 momenti di transizione per il portiere che sono:

1) Transizione con palla ferma, quindi rimessa dal fondo con i piedi o punizione vicino l'area di rigore del portiere.

2) Transizione con palla attiva, è durante la fase di gioco, quindi quando il portiere effettua un intervento su uscita bassa, parata o uscita alta.

Più si velocizza la fase di transizione più è probabile che si riesca a prendere di sorpresa gli avversari e quindi crearli una situazione sfavorevole soprattutto su situazione di superiorità numerica.

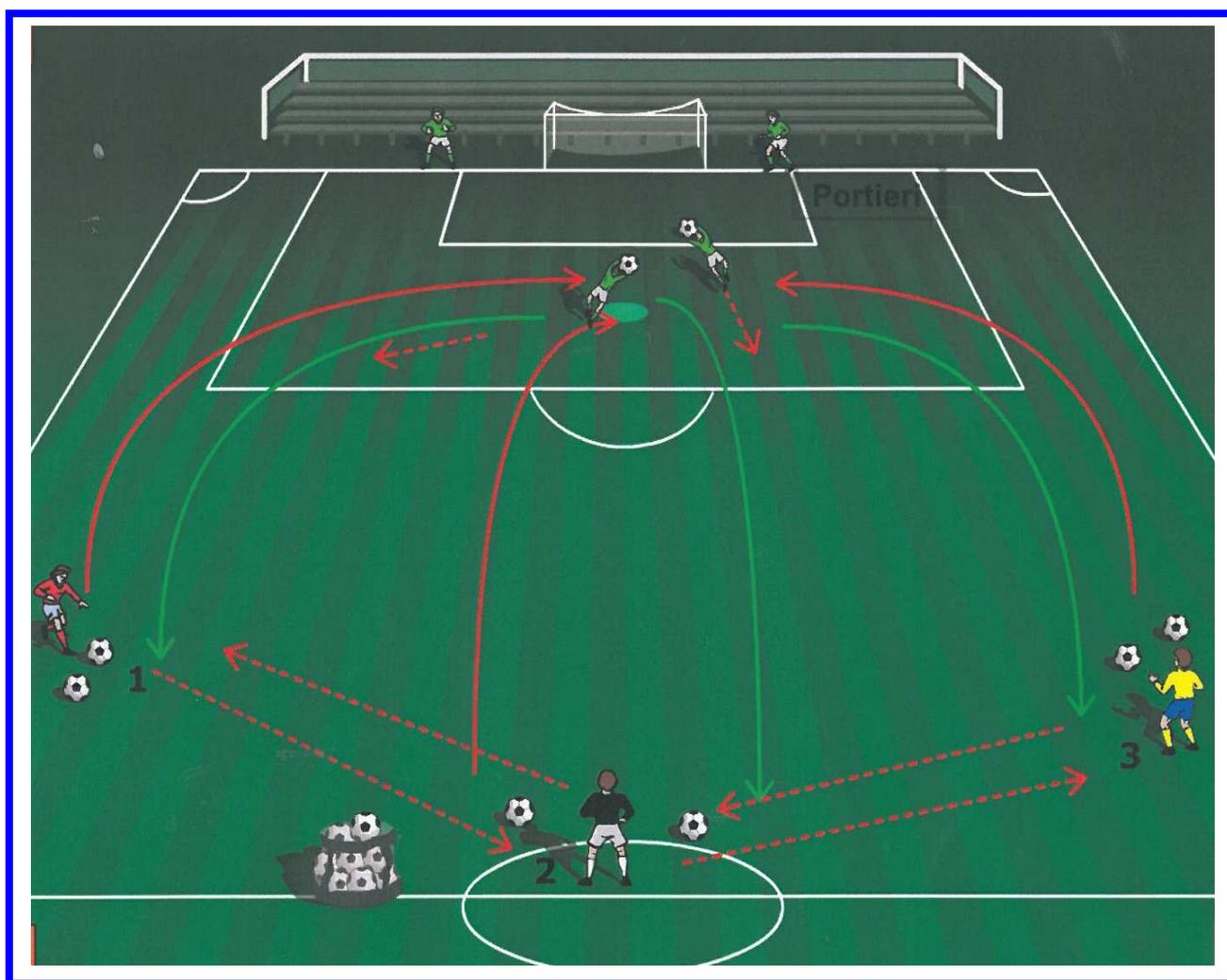
Succede Spesso che il portiere, effettuato l'intervento, non sappia cosa fare con il pallone in mano, non chiami i propri terzini ad allargarsi per ricevere palla e aspettati i fatidici 6 secondi rilanci la palla più lungo possibile e sia di conseguenza facile preda dei difensori avversari che con palla alta solitamente hanno la meglio. Senza un obiettivo preciso si permette agli avversari di rimettersi in ordine e potersi difendere più facilmente. Risulta di fondamentale importanza l'allenamento del portiere insieme al resto della squadra su questo aspetto perchè nel risultato di una partita influisce anche un'azione di questo tipo se viene interpretate in maniera eccellente; il portiere deve fungere una volta conquistata la palla non più da portiere, ma da primo regista facendo in modo così di essere un uomo in più che può assolutamente ripartire un'azione offensiva importante. Quante volte nel calcio si vede che il portiere viene in possesso di palla e non sa a chi dare palla e la lancia lunga è improvvisata. Per questo è fondamentale che il preparatore dei portieri svolga esercizi specifici su queste situazioni di gioco in modo che il portiere ancora prima di entrare in possesso di palla sappia leggere in anticipo cosa deve fare immediatamente. Per questo è importante che il portiere sappia rilanciare velocemente il pallone sia con le mani che con i piedi in maniere efficaci, l'unico sistema è quello di proporre esercitazioni che richiamino questa situazione. Un esempio può essere quello che mentre si allenano le palle alte il portiere una volta effettuata la presa rilanci velocemente o con le mani o con i piedi la palla a un compagno posto a centrocampo. In una situazione di palla inattiva rilanciare velocemente potrebbe risultare più difficile in quanto l'area è piena di avversari che impediscono il rilancio nella maniera più veloce e soprattutto preciso. Parecchie volte si vede l'avversario che impedisce al portiere di rilanciare velocemente e quindi in questo caso è più utile fare salire la squadra e rilanciare con pallone a terra .

ESERCITAZIONI

Esercitazione 19

Rilancio del portiere al segnale.

SVOLGIMENTO: Tre calciatori con maglie di colore Giallo, Rosso e Blu, si alternano a lanciare la palla in area, il portiere dopo aver bloccato la palla immediatamente rilancia al calciatore di colore suggerito dall'allenatore dei portieri, alternando il segnale sia di colore che di numeri uno, due e tre. I tre calciatori dopo tre quattro cross si cambiano velocemente la posizione per aumentare la concentrazione del portiere. Si alterna palla bassa, alta e mezza altezza.

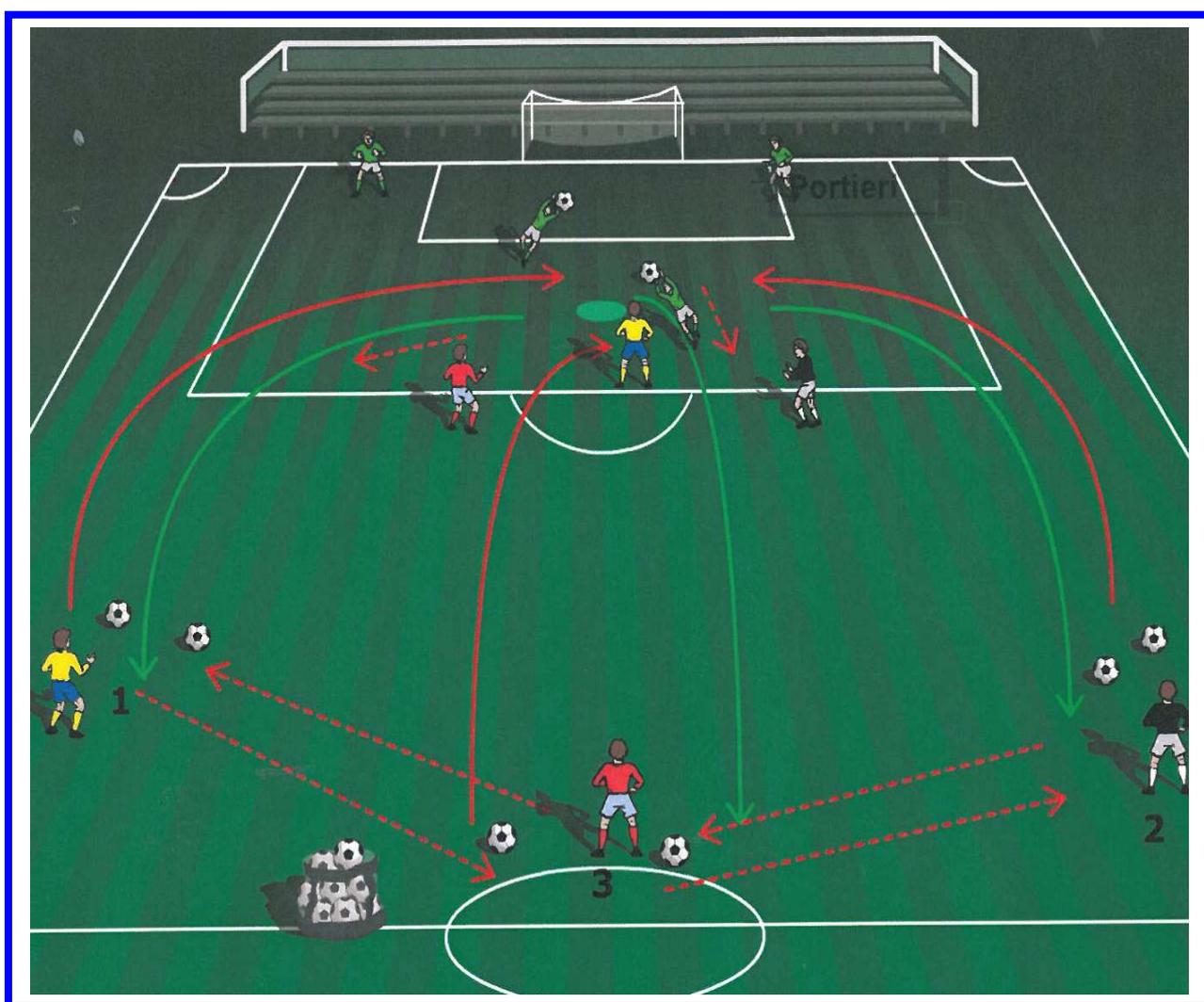


Esercitazione 19/B

Rilancio del portiere al segnale.

SVOLGIMENTO:

Stesso esercizio precedente ma aggiungiamo tre attaccanti di colore Giallo, Rosso e Blu: i tre attaccanti si alternano a saltare e a cercare la palla, il portiere dopo aver afferrato la palla la rilancia allo stesso colore dell'attaccante che è saltato per cercare la palla; naturalmente si possono invertire, se salta il giallo rilancio al blu, se salta il blu rilancio al rosso, se salta il rosso rilancio al giallo e anche con i numeri l'allenatore può alternare.



Conclusioni

Per stare al “passo con i tempi” e organizzare una squadra competitiva e veloce sul piano tecnico-tattico occorre quindi lavorare non solo sull’aspetto fisico ma anche e soprattutto su quello mentale.

Agendo costantemente e adeguatamente su vari aspetti (tecnico, tattico, mentale, atletico) si può ottenere un gruppo in grado di risolvere collettivamente e in “scioltezza” situazioni di difficoltà generate dalla perdita del possesso palla e quindi attribuendo la giusta importanza alla fase di transizione.

L’importanza delle transizioni e che sia assolutamente necessario lavorare su di esse per cercare di ridurre al massimo i tempi che intercorrono tra un possesso palla ed una perdita della stessa, ha trovato riscontro e attestazione proprio nelle parole del Prof. Olivieri, allenatore di grande spessore e relatore esperto di tecnica calcistica, il quale durante le ultime lezioni ha ribadito l’importanza di determinati concetti e la necessità di ridurre ai minimi termini il lasso di tempo intercorrente tra le 2 fasi di possesso e perdita della palla. Dal mio punto di vista occorre lavorare di più sul “calciatore” e sulla “cultura” al lavoro dei singoli.



È tuttavia oggettivamente difficile impartire ad un attaccante con certe prerogative e “pigro” di natura certe nozioni e convincerlo che “sarebbe opportuno”, dopo aver perso palla, rincorrere l’avversario o mettersi in copertura dietro la linea della palla.

È invece molto più semplice che un difensore o un centrocampista, persa la palla, cerchi di mettersi sulla difensiva o inseguia il portatore della palla per ritardare la ripartenza degli avversari.

Ancora più facile e anche più ricorrente è la situazione in cui una squadra, riconquistata la palla, cerchi la “transizione Positiva” in quanto un calciatore, un reparto, una squadra sono per mentalità più abituati e anche gli allenamenti che si sono fatti negli anni precedenti, sono più orientati al concetto “riparti subito” e non al “rientri subito”.

Le transizioni, abbiamo visto, richiedono sempre più una certa velocità di pensiero che va allenata adeguatamente attraverso anche lavori di psicocinetica.

Lo scopo principale invece della PSICOCINETICA sarà quello di contribuire alla formazione di un calciatore, di un reparto, di una squadra che sappiano osservare la realtà non soltanto con gli OCCHI, ma anche con la MENTE, che riescano a capire in anticipo le situazioni e selezionare un programma motorio corrispondente alla risposta motoria più adeguata, nelle contingenti situazioni spazio-temporali di una partita di calcio.

La MENTE UMANA possiede qualità inimmaginabili e per questo ritengo che anche nel calcio e nello sport in genere, il FUTURO risieda proprio nello studiare metodologie di allenamento, che possano stimolare sempre più e sempre meglio, fino ai massimi livelli le possibilità della psiche umana.

Bibliografia

Il concetto di transizione nel gioco del calcio

Prof. Fulvio Fiorin

Allenare le transizioni

Prof. Mister Maurizio Viscidi

La psicocinetica nel calcio

Dr. Davide Sganzerla

Allenare le transizioni con la Psicocinetica

Mister Marco Ceccomori

Sommario

Premessa	2
Le transizioni nel calcio moderno	4
Definizione	4
La fase della transizione.....	4
ESERCITAZIONI	8
Esercitazione 1/A	8
Esercitazione 1/B	9
Esercitazione 2/A	10
Esercitazione 2/B	11
Esercitazione 3/A	12
Esercitazione 3/B	13
Esercitazione 4/A	14
Esercitazione 4/B	15
Esercitazione 5	16
Esercitazione 6/A	17
Esercitazione 6/B	18
Esercitazione 7/A	19
Esercitazione 7/B	20
Esercitazione 8	21
Esercitazione 9	22
Esercitazione 10.....	23
Esercitazione 11/A	24
Esercitazione 11/B	25
L'ALLENAMENTO ATTRAVERSO LA PSICOCINETICA	26

Le transizioni nel calcio moderno

<i>LA PSICOCINETICA O PSICODINAMICA è la scienza che studia i rapporti tra i fatti psichici e lo spazio, cioè che mette in contatto un ragionamento (psico) e un movimento (cinesi).....</i>	<i>27</i>
ESERCITAZIONI	28
<i>Esercitazione 12</i>	<i>28</i>
<i>Esercitazione 13</i>	<i>29</i>
<i>Esercitazione 14</i>	<i>30</i>
<i>Esercitazione 15</i>	<i>31</i>
<i>Esercitazione 16</i>	<i>32</i>
<i>Esercitazione 17</i>	<i>33</i>
<i>Esercitazione 18</i>	<i>34</i>
<i>Esercitazione 19/A</i>	<i>35</i>
<i>Esercitazione 19/B</i>	<i>36</i>
<i>Esercitazione 19/C.....</i>	<i>37</i>
<i>Esercitazione 19/D</i>	<i>38</i>
<i>Esercitazione 20</i>	<i>39</i>
<i>Esercitazione 21</i>	<i>40</i>
<i>IL PORTIERE NELLE TRANSIZIONI</i>	<i>41</i>
1) <i>Transizione con palla ferma,.....</i>	<i>41</i>
2) <i>Transizione con palla attiva,.....</i>	<i>41</i>
ESERCITAZIONI	42
<i>Esercitazione 19</i>	<i>42</i>
<i>Esercitazione 19/B</i>	<i>43</i>
<i>Esercitazione 20</i>	<i>44</i>
Conclusioni	45
Bibliografia.....	47