



**F.I.G.C. - Federazione Italiana Giuoco Calcio**  
**Corso di Primo Livello per Allenatori di calcio a 5**

**SETTORE TECNICO**

# **“IL TIME OUT NEL FUTSAL”**

**Candidato: Nicola Giannattasio**

*Dedicato a tutti coloro che nella vita  
hanno capito che, a volte, prendersi  
una piccola pausa, un time out, può servire  
per compiere le scelte giuste senza rimpianti*

# INDICE

<b>Introduzione.....</b>	<b>4</b>
<b>1 Il Time Out.....</b>	<b>6</b>
1.1 Il Time Out negli sport di squadra.....	6
1.2 Il regolamento del Time Out nel calcio a 5.....	8
<b>2 Il ruolo dell'allenatore.....</b>	<b>10</b>
2.1 L'allenatore e il tempo sospeso.....	10
<b>3 Le tipologie di Time Out.....</b>	<b>14</b>
3.1 Il Time Out tecnico-tattico.....	14
3.2 Il Time Out psicologico.....	21
3.3 Il Time Out educativo.....	26
<b>4 La comunicazione nel time out.....</b>	<b>29</b>
4.1 L'organizzazione.....	29
4.2 Il modo di comunicare.....	30
4.3 Straniero in terra straniera.....	33
<b>5 L'analisi dei Time Out - Champions League 2018-2021... </b>	<b>35</b>
5.2 Le tabelle.....	36
5.3 Analisi Time Out dell'intera partita.....	42
5.4 Analisi Time Out primi tempi.....	45
5.5 Analisi Time Out secondi tempi.....	48
<b>Conclusioni.....</b>	<b>52</b>
<b>Referenze.....</b>	<b>53</b>

## INTRODUZIONE

“Chiama il Time Out”, “Ma perché non chiama il Time Out?”, “Si è dimenticato che ha ancora un Time Out?”. Basterebbero queste frasi, spesso urlate sulle tribune dei palazzetti di mezzo mondo, per capire l'importanza che il pubblico attribuisce a questo particolare aspetto del gioco, sia esso calcio a 5, basket, volley o qualsiasi altro sport in cui ne è consentito l'utilizzo.

Un asso nella manica da giocare in un momento specifico della partita e che ne può modificare l'andamento. Al matematico greco Archimede da Siracusa è attribuita la celeberrima frase “Datemi una leva e vi solleverò il mondo”. Al di là dei concetti scientifici che ne stanno all'origine, e che sicuramente interessavano di più all'inventore, questa frase nel tempo ha assunto prevalentemente connotati psicologici. Il senso è semplice: anche con un piccolo strumento è possibile dominarne uno enorme. Il Time Out può essere paragonato a quella leva, un solo piccolo minuto nello scorrere della partita, ovvero il mondo da sollevare. Possibile mutare il corso degli eventi con un intervento così breve? A spazzare via questo interrogativo basterebbero le frasi di pubblico e tifosi citate in precedenza, ma ovviamente è necessario scendere nei dettagli tecnico-tattici e psicologici del perché il Time Out gode di cotanta rilevanza.

Questa tesi si pone l'obiettivo di studiare il Time Out nelle sue sfaccettature, partendo dal parallelismo tra il calcio a 5 e le altre discipline in cui viene utilizzato. L'analisi prosegue con l'approfondimento sulle tipologie di Time Out, da quello tecnico-tattico a quello psicologico; l'importanza di capire quando, come e perché chiamare il minuto di sospensione, così come può assumere altrettanta rilevanza comprendere quando non è necessario farlo o addirittura potrebbe risultare deleterio per la propria squadra. Tutti questi aspetti sono collegati da un filo la cui solidità può variare in base alla capacità di utilizzo. Questo filo, che può diventare spesso o sottilissimo, è la comunicazione. Sia essa verbale, paraverbale o non verbale, saper fornire informazioni corrette e mirate in

soli sessanta secondi è l'obbiettivo che ogni allenatore cerca di porsi.

In questo viaggio nel “minuto di sospensione” mi sono avvalso del contributo e la testimonianza di alcuni tecnici di caratura nazionale ed internazionale, che hanno raccontato la propria esperienza e sono stati fonte di spunti importanti per lo sviluppo della tesi. Ringrazio quindi **Massimiliano Bellarte**, Commissario Tecnico della nazionale italiana, **Jesus Velasco**, allenatore del Barcelona Futbol Sala, **Fulvio Colini**, allenatore campione d'Italia con l'Italservice Pesaro, **Sergio Gargelli**, Commissario Tecnico della nazionale cinese, **José Venancio Lopez**, Direttore Tecnico Sportivo della RFEF e già Commissario Tecnico della nazionale spagnola, **Salvo Samperi**, allenatore vicecampione d'Italia con la Meta Catania, **David Calabria**, allenatore del Progetto Futsal e docente di Coverciano. Ma anche tutti quegli allenatori che sono citati all'interno di questo lavoro e che ne sono diventati protagonisti involontari con alcuni dei tanti Time Out che ho analizzato per poter completare lo studio.

In chiusura ho voluto analizzare l'utilizzo di questo strumento nella più importante competizione per club a livello internazionale, la Uefa Futsal Champions League. Ho preso in esame tutte le partite delle fasi finali delle ultime quattro edizioni disputate, cercando di capire quale uso ne è stato fatto in una fase ad eliminazione diretta, ad alto contenuto tecnico-tattico, in cui le componenti di stress ed emotività sono sollecitate ai massimi livelli.

# 1 IL TIME OUT

## 1.1 IL TIME OUT NEGLI SPORT DI SQUADRA

*“In alcuni sport di squadra il **time out** è una sospensione temporanea del gioco richiesta da una squadra. Durante questo lasso di tempo, l'allenatore può dare istruzioni tattiche”.* Così recita, in maniera fin troppo semplicistica, la definizione che possiamo trovare su Wikipedia.

Il primo passo da compiere è quello di andare a scoprire quali sono gli sport di squadra in cui si può beneficiare del time out e quali possono essere le comparazioni con il calcio a 5. Il primo aspetto da prendere in considerazione è che questo strumento è presente soltanto negli sport indoor, con alcune eccezioni particolari.

Il time out nasce nel **basket** e il suo significato è quello di sospensione del tempo. Ed era proprio questo il motivo della sua introduzione, fermare il tempo per consentire ai giocatori di riposarsi. L'evoluzione della Pallacanestro ha reso, nel corso degli anni, questa interruzione del gioco una fase concreta della partita, un'arma in mano agli allenatori per cambiarne o influenzarne le sorti.



*Phil Jackson durante un time out dei Chicago Bulls*

Nel regolamento attuale esiste una differenziazione tra il basket dell'International Basketball Federation (FIBA) e quello della National Basketball Association (NBA). Analizziamo la casistica relativa alle competizioni internazionali, dove i time out sono cinque, di 60" l'uno. Due sono distribuiti nei primi due quarti, tre nei secondi. Se ne possono chiamare al massimo due negli ultimi due minuti di partita. Più uno nell'eventuale supplementare.

Nel **volley**, invece, si possono richiedere fino a due time out in un set, ognuno dei quali dura 30"; mentre ogni otto punti vi è il "time out tecnico" obbligatorio, che dura 60".

Nell'**hockey** su pista è concesso un time out per squadra della durata di un minuto per ogni tempo. In quello su ghiaccio ne è invece consentito uno solo per squadra nell'arco di tutta la gara, della durata di soli 30". Nella **pallamano**, fatta eccezione per deroghe internazionali, è concesso un time out della durata di un minuto per ogni squadra per ogni tempo. Non sono concessi nei supplementari. Esiste inoltre un time out che può essere chiamato a discrezione degli arbitri in determinate fasi di gioco.

Nella **pallanuoto** ogni squadra può richiedere due timeout per incontro. La durata dei timeout deve essere di un minuto. Un timeout può essere richiesto in ogni momento dall'allenatore della squadra in possesso di palla. L'eccezione tra gli sport di squadra outdoor è rappresentata dal **Football Americano**, dove, ad ogni squadra, sono concessi sei time out complessivi: tre per ogni tempo di gioco. Infine esiste anche una disciplina sportiva individuale dove il time out è nelle mani del giocatore. Si tratta del **tennis tavolo**, in cui ogni atleta ne ha disposizione uno per partita della durata massima di 60 secondi.

Un caso a parte è invece quello del cosiddetto "cooling break" nel **calcio**. Una pratica introdotta durante i Mondiali in Brasile del 2014 per consentire ai giocatori di rinfrescarsi a causa delle elevate temperature e che si è trasformata nel corso degli anni in un vero e proprio time out non ufficiale.

## 1.2 IL REGOLAMENTO DEL TIME OUT NEL CALCIO A 5

Il regolamento ufficiale del calcio a 5 inserisce il time out all'interno della Regola 7, quella relativa alla durata della gara, al paragrafo 3.

Recita testualmente:

Le squadre hanno la possibilità di richiedere un minuto di time-out in ogni periodo di gioco.

Per un time-out si applicano le seguenti condizioni:

- I dirigenti (o gli allenatori) delle squadre sono autorizzati a presentare una richiesta per un time-out di un minuto al terzo arbitro, o al cronometrista laddove non sia presente il terzo arbitro, usando il documento consegnatogli.
- Il cronometrista accorda un time-out quando la squadra che lo ha richiesto è in possesso del pallone e questo non è in gioco, utilizzando un segnale acustico o un fischio diverso da quello utilizzato dagli arbitri.
- Durante un time-out: i calciatori (titolari) possono rimanere all'interno o all'esterno del rettangolo di gioco. Per dissetarsi, devono uscire dal rettangolo di gioco; i calciatori di riserva devono rimanere all'esterno del rettangolo di gioco; i dirigenti (o gli allenatori) non possono entrare sul rettangolo di gioco per dare istruzioni.
- Le sostituzioni possono essere effettuate soltanto dopo il segnale acustico o l'emissione del fischio che determina la fine del time-out.
- Una squadra che non ha richiesto il time-out nel primo periodo di gioco della gara, avrà comunque diritto soltanto a un time-out nel secondo periodo di gioco.
- Se non sono presenti né il terzo arbitro né il cronometrista, un dirigente (o l'allenatore) della squadra può richiedere il time-out agli arbitri;
- Non sono consentiti time-out durante i tempi supplementari, laddove disputati.

L'aspetto più importante, per quanto riguarda la figura dell'allenatore, sta proprio nella conoscenza del regolamento. Se la modalità di svolgimento del minuto di sospensione può essere marginale, una falla nella

dimestichezza dei dettagli può fare la differenza. In particolar modo bisogna tener conto, e qui anticipano una delle differenze principali con il basket, che non esiste la possibilità di chiamare time out nei tempi supplementari. E' accaduto non di rado, anche in partite di rilevanza nazionale, di vedere allenatori convinti di poter conservare questa carta negli ulteriori dieci minuti di gioco, salvo vedersi negata la richiesta dal cronometrista di turno. Si potrebbe tentare di giustificare questo tecnico, che in precedenza non si era mai confrontato con i supplementari, ma gli strumenti a disposizione in sua difesa sarebbero insufficienti. Il regolamento va conosciuto e mancanze di questo tipo possono anche risultare determinanti per l'esito di una partita equilibrata.

Parlando di analogie e differenze con gli altri sport citati in precedenza, si può notare come siano hockey su pista e pallamano ad avvicinarsi maggiormente al calcio a 5. In queste due discipline, infatti, esiste la possibilità di un'unica "chiamata" per tempo, della durata di un minuto, a disposizione di ogni squadra. Esistono poi sfaccettature legislative che li differenziano, ma che non sono degne di nota all'interno di questa comparazione. Tornando alle differenze con il time out del basket, che può essere considerato lo sport più vicino al calcio a 5 per velocità e contatto fisico, oltre che per il numero di giocatori in campo, ne esiste una regolamentare molto particolare. Mentre nel futsal dopo il minuto di sospensione il gioco riprende esattamente dal punto del campo dove si è fermato, nel basket in alcuni casi è possibile scegliere se ripartire con una rimessa in gioco dalla zona difensiva o da quella offensiva. Un vantaggio non di poco conto. Basti pensare ad un futsal in cui, anziché riprendere con palla in mano al portiere, si possa usufruire di un fallo laterale nella metà campo avversaria.

## 2 IL RUOLO DELL'ALLENATORE

### 2.1 L'ALLENATORE E IL TEMPO SOSPESO

*“Ogni minuto speso ad organizzare è un’ora guadagnata”  
(Benjamin Franklin)*

Gli allenatori svolgono un ruolo multifunzionale negli sport di squadra ad alta prestazione. Tra le molte abilità richieste ad un allenatore c'è quella di saper prendere buone decisioni nel “calore” del gioco e una delle responsabilità dei tecnici delle discipline indoor è proprio quella di saper utilizzare efficacemente i time out a propria disposizione.

Il compito principale richiesto durante una partita è quindi quello di osservare il comportamento in campo di tutti i giocatori, siano propri o avversari. Serve una buona lettura del gioco perché i time out siano funzionali. Il minuto di sospensione non solo permette di interrompere la partita, ma consente anche di intervenire sui giocatori in “real time” e avere quindi un impatto diretto sugli aspetti più rilevanti del gioco. Per questo motivo è considerato uno strumento fondamentale nelle mani di un allenatore e di conseguenza la sua gestione dovrà tener conto di molteplici aspetti e soprattutto essere corretta: richiedere i time out per uno scopo specifico, trasmettendo informazioni chiare, concise e precise. In questo senso, la capacità di identificare in quali contesti deve essere richiesto, consente all'allenatore di essere più efficace nella gestione, ottenendo così un miglioramento delle prestazioni della sua squadra. Per saper organizzare un buon time out ci si può avvalere anche degli allenamenti durante la settimana, creando quelle situazioni di gioco che possono andare ad influire sulla chiamata. Del resto una componente fondamentale della partita non può essere lasciata alla casualità. Tecnici, staff e giocatori possono migliorare il proprio feeling, soprattutto di interazione e comunicazione, simulando time out nel corso delle esercitazioni. In questo compito l'allenatore può avvalersi, laddove gli è

consentito, di uno staff più o meno numeroso. In questo senso una buona preparazione può cominciare dal lavoro di scouting sugli avversari, passando poi ad una più complessa analisi che indica un grado di giudizio elevato sulle prestazioni dei giocatori in campo. Tenere uno scout in tempo reale della partita aiuta notevolmente in questi compiti e ovviamente non può essere il tecnico a farlo. Esempi di situazioni particolari non immediatamente riscontrabili possono essere la velocità delle transizioni che diminuisce, con i contropiedi che saranno meno efficaci; oppure il possesso palla avversario che aumenta, causato da una pressione sul portatore di palla non corretta. Sono semplici casistiche di cui però un allenatore può rendersi conto in maniera più precisa se coadiuvato da uno staff, rendendo ancor più chiare le indicazioni da fornire durante il minuto di sospensione.

La maggior parte della letteratura sui time out negli sport di squadra proviene dal basket, ma ci sono punti di contatto importanti che vanno al di là delle differenze già citate con il futsal. Indipendentemente da quelle più evidenti, che riguardano regole e struttura delle due discipline, l'aspetto principale da prendere in considerazione riguarda la figura dell'allenatore in relazione al minuto di sospensione. Si tratta di un aspetto psicologico, dovuto all'aver a disposizione un minor numero di time out. La pressione su un tecnico di calcio a 5 nell'utilizzare questo strumento in modo saggio ed efficace è sicuramente maggiore, in quanto le risorse a disposizione per influenzare il gioco sono limitate. Quello che non cambia è lo scopo per cui gli allenatori sfruttano il time out: credono di poter affrontare i problemi e aiutare il proprio team a ottenere risultati e prestazioni migliori a breve termine. La domanda che però sorge spontanea è sempre la stessa: "È possibile per un allenatore, in soli sessanta secondi, influire sulla prestazione dei giocatori e della squadra in maniera positiva?". La risposta è evidentemente sì, ma bisogna individuare modi e maniere, almeno dal punto di vista generale.

Da questo punto di vista ci viene in soccorso Julio Velasco, Commissario Tecnico della Nazionale Italiana di volley della generazione d'oro. *"Per raggiungere il risultato, occorre evitare di evidenziare ogni singolo errore,*

*per concentrarsi invece su quelli più importanti. Questo, che è quello che definisco "sentire" il gioco. Il mio punto di vista è che gli allenatori dovrebbero rendere più semplice il compito dei giocatori. Il migliore allenatore non è colui che trova il maggior numero di errori, falli, problemi, ma chi individua quelli più importanti e che riesce ad evitare che questi vengano ripetuti. Questo non significa che una squadra debba migliorare tutto. Un allenatore non deve dire ai suoi giocatori cose come: "Voglio che muriate e difendiate ogni palla avversaria". Questo è troppo per i giocatori, ed è virtualmente impossibile da raggiungere comunque. Invece un allenatore deve, per esempio, scegliere la situazione più importante in cui murare e difendere sull'avversario. Dare troppe informazioni è peggio che non darne affatto. Perciò, è vitale scegliere e concentrarsi sui problemi tattici essenziali.*



*Julio Velasco durante un time out con la Nazionale dell'Iran*

*Durante i time out non dovrebbero dimenticare questo aspetto. Ma anche in questo caso devono sceglierne uno o due. "Bene, adesso difendiamo così... mutiamo così.., semplicemente facciamo questo o quello". Discutere coi centrali durante un time-out, o con i difensori in un altro, o, perché no, avere un secondo allenatore che dà delle indicazioni alla*

*difesa, per esempio. Questo è il modello ideale di time out. Quando dò istruzioni ai singoli giocatori, si tratta di un time out tecnico. Ci potrebbe anche essere un time out psicologico, nel qual caso aiuto la squadra ad adottare una condotta più tranquilla o aggressiva. Decidere quale possibilità scegliere dipende dalla situazione e dalla diagnosi che si fa sulla squadra. Spesso dico ai giovani allenatori: "Un allenatore è come un medico. Può sapere tutto sulla medicina necessaria per curare un problema. La difficoltà è che il problema a volte è altrove. Non potete dire di essere buoni medici se non riuscite a capire perché il vostro paziente soffre. Se il problema di salute è localizzato in una parte del corpo, e voi prescrivete medicine che servono per altre cose, non importa quanto siano buone le medicine, queste saranno inutili. Quindi tutto si restringe al ricercare la diagnosi giusta".*

Aggiungiamo all'ultima frase dell'allenatore argentino, che la diagnosi giusta nel calcio a 5 va ricercata in un lasso di tempo molto ridotto. Nella pallavolo, infatti, si possono avere in ogni set fino a tre time out a disposizione per squadra, per una durata complessiva di due minuti.

### 3 LE TIPOLOGIE DI TIME OUT

Sulla linea tracciata da Julio Velasco, volendo scomporre il time out in categorie, possiamo individuarne due principali: il time out tecnico-tattico ed il time out psicologico. A queste ne aggiungiamo un'altra, quella del time out educativo, che si associa in particolar modo al mondo dei settori giovanili.

Prima di entrare nel dettaglio, cerchiamo di individuare quali possono essere i fattori generali che possono portare ad una chiamata del minuto di sospensione, tenendo bene a mente che non si deve utilizzare in ogni caso. Le cause principali che influenzano la richiesta di un time out sono lo stato della partita, la differenza di punteggio, le prestazioni della squadra nelle azioni di gioco, la condizione mentale dei giocatori.

#### 3.1 IL TIME OUT TECNICO-TATTICO

La gestione del time out non è una scienza esatta. Ogni allenatore ha una sua idea sull'utilizzo della sospensione, ma quello che sicuramente deve avere ben chiaro in mente è avere piena conoscenza del momento opportuno in cui usare il time out. Per cercare di stabilire i punti chiave che possono caratterizzare quello che è stato definito time out tecnico-tattico ci siamo avvalsi della testimonianza di **José Venancio Lopez Hierro**, attualmente Direttore Tecnico del futsal per la RFEF, la Federcalcio Spagnola. Venancio è stato uno degli allenatori più influenti della storia del calcio a 5 internazionale. Come allenatore del Caja Segovia, ha portato il club alla vittoria di tutti i titoli in patria e poi al successo nella Coppa dei Campioni e nella Coppa Intercontinentale. Dal 2007 al 2018 è stato Commissario Tecnico della Nazionale Spagnola, vincendo per quattro volte il Campionato d'Europa e arrivando due

volte alla finale del Campionato del Mondo.

Venancio parte da un presupposto molto semplice, ovvero che la gestione del time out nel secondo tempo ricopre una maggiore importanza, in quanto può cambiare le sorti di una partita a pochi minuti, o addirittura secondi, dalla fine. Per il tecnico spagnolo bisogna cercare di usare il minuto di sospensione nei momenti decisivi del match e compila una lista ben precisa delle situazioni tecnico-tattiche in cui è necessario intervenire:

- eventuale gestione della partita in fase di possesso e non possesso;
- sistemazione delle situazioni speciali di 5 vs 4 e 4 vs 3 in attacco e in difesa;
- palle inattive;
- situazione dei falli per poter controllare la partita;
- ripetizione di errori difensivi;
- far riposare i giocatori in un momento chiave del match.

Partendo da questa base, considerando l'ultimo punto come estraneo agli elementi tecnico-tattici, si può entrare maggiormente nel dettaglio. Un primo aspetto di cui dover tener conto è quello che un allenatore di futsal, e in generale di sport indoor, ha a disposizione sostituzioni illimitate. Può quindi capitare che non ci sia bisogno di chiamare un time out perché si è stati bravi a fornire indicazioni precise ai giocatori in panchina, arrivando se necessario anche alla sostituzione completa del quartetto di movimento. Una strategia usata spesso da **Jesus Velasco**, allenatore del Barcellona *“Mi succede molte volte di non chiamare un time out nella prima frazione – spiega l'ex tecnico di Prato e Luparense - Con il lavoro svolto in settimana i giocatori sanno quello che devono fare. Se devo modificare qualcosa cambio i giocatori, spiegando al rientro in panchina cosa modificare nel gioco”*.

Allo stesso tempo, le squadre sono allenate durante la stagione per affrontare le situazioni speciali di inferiorità e superiorità numerica, ma la “variabile avversario”, la più determinante per l'esito di una partita, può portare un allenatore a modificare o addirittura rivoluzionare il proprio modo di comportarsi in queste fasi di gioco. Il presupposto determinante è che il coach sia disponibile al cambiamento e assuma un atteggiamento e un comportamento di “aiuto-apertura” verso ogni giocatore, in modo che ciascuno possa dare il meglio delle proprie capacità-abilità durante la gara. La gestione della sospensione del gioco prevede conoscenze specifiche e soprattutto l'acquisizione di competenze da parte dell'allenatore che avvengono attraverso l'esperienza e lo studio.

Si torna a quel concetto di saper “sentire” il gioco di cui parlava Julio Velasco e che si deve poi tradurre nella capacità del tecnico di saper fornire in sessanta secondi tutte quelle indicazioni necessarie a cambiare il volto della partita in quel determinato momento. Il contenuto e la quantità delle informazioni, l'analisi degli errori, l'utilità e l'efficienza di quello che viene detto sono le basi per un buon time out. Un esempio di come tutto questo possa avvenire nel migliore dei modi lo possiamo riscontrare in un time out di José Venancio durante una partita della Nazionale Spagnola contro quella Polacca<sup>1</sup>. Qui viene riportata, punto per punto, la traduzione di questa sospensione.

*1) Nel pressing non andiamo così tanto alti, stiamo un po' indietro, però manteniamo la pressione della palla. Come prima cosa organizziamoci sulla rimessa diretta del portiere.*

*2) Altra questione. Il nostro centrale deve aspettare di vedere cosa succede. Quando c'è un taglio, se seguiamo nella prima linea non c'è nessun problema, però non cambiamo e aspettiamo per*

---

<sup>1</sup> [Tiempo Muerto Venancio Selección - YouTube](#)

*leggere bene quello che succede e allora sì, che qualche volta possiamo cambiare. Non abbiate paura se il pallone è pressato, di cambiare. L'importante è che ci sia una copertura.*

*3) Falso pivot, primi movimenti corti. Aspettate, non facciamo il movimento lungo. Dobbiamo venire a dare gli appoggi per far uscire il centrale dalla zona e già da lì possiamo fare movimenti più lunghi.*

*4) La strategia, le palle inattive. Se sono chiusi battere "immersa" (nome di uno schema specifico nda) o "doppio blocco". Sulla "uno" modificata, però, dobbiamo sistemarci bene. Quello che batte, per favore, deve aspettare un attimo in più per far posizionare bene i giocatori.*

In questo time out abbiamo l'esempio di una buona strategia da parte dell'allenatore nel fornire indicazioni chiare, precise ed in relazione ad ogni fase di gioco. Nei primi due punti viene affrontata la fase di non possesso palla, spiegando



*Time out di Venancio con la Nazionale Spagnola*

come la squadra deve attuare la pressione alta e la gestione dei cambi di marcatura. Nel terzo punto Venancio analizza la fase di possesso e il movimento richiesto al proprio pivot. Nel quarto punto parla della strategia delle palle inattive, facendo riferimento a due schemi e ad una variante.

Questo time out è un classico esempio di sospensione con indicazioni per la gestione del gioco. La Spagna si trovava infatti in vantaggio 3-0 e l'allenatore ha voluto dare indicazioni in relazione a quel momento specifico della partita, in cui l'aspetto più rilevante è stato il controllo tattico della gara.

Situazioni ben diverse sono quelle di equilibrio tra le due squadre o

di punteggio in cui si ha necessità di recuperare o difendere una o più reti. Entriamo quindi nel merito di quelle che sono le “chiamate” di time out che avvengono con maggiore frequenza e che riguardano le situazioni speciali di inferiorità o superiorità numerica, ma anche una particolare di parità.

Il primo caso da analizzare è quello relativo all'espulsione di un giocatore. In qualunque caso, sia stato mostrato un cartellino rosso ad un nostro elemento o ad un avversario, le squadre sono preparate per affrontare questa situazione. L'inserimento di giocatori con specifiche caratteristiche tecniche o di lettura di gioco difensiva e offensiva, permette inoltre di poter iniziare i due minuti con quello che un allenatore ritiene essere il suo schieramento ottimale. Con queste premesse dovrebbe non essere necessario usufruire di un time out. Entra però in gioco quella che abbiamo definito la “variante avversario”. Per quanto si è allenati e preparati ad affrontare questo momento, per quanto si sia effettuato uno scouting pre-gara dettagliato sulla squadra rivale, in partita le cose possono essere molto diverse. Ecco perché, laddove siamo ancora in possibilità di farlo, è utile sfruttare il time out nel corso dei due minuti di inferiorità/superiorità. Potrebbe essere necessario per migliorare una fase difensiva che ha subito molti tiri in porta o per correggere quella offensiva in cui non si è riusciti a sfruttare a dovere l'uomo in più. Allo stesso tempo potrebbe esserci la necessità, in particolar modo da parte di chi ha un giocatore in meno, di voler sospendere il tempo per poter far riposare i tre giocatori impiegati nella difesa.

La seconda situazione “speciale” riguarda l'impiego o la difesa del portiere di movimento. Anche in questo caso ci troviamo di fronte ad un momento del gioco che le squadre sono allenate ad affrontare. Le differenze principali tra il 4 vs 3 e il 5 vs 4, risiedono nella durata e nella prevedibilità, oltre che negli spazi a disposizione. Nel primo

caso si ha una lunghezza massima di due minuti e si tratta sempre di un evento imprevisto e improvviso. Nel secondo caso non c'è una durata ben definita, può essere tutta la partita o soltanto alcuni secondi, e si tratta di una situazione che in molti casi può essere prevedibile grazie allo scouting sull'avversario o preventivabile a causa del punteggio del match. Ad esempio, la conoscenza del gioco della Nazionale Kazaka o del Kairat Almaty, ci indica un massiccio utilizzo del portiere Higuaita come giocatore aggiunto in qualsiasi momento della partita. Così come sappiamo che una squadra sotto nel punteggio a pochi minuti dalla fine è portata a rischiare l'uomo in più. Esistono però anche momenti di imprevedibilità nell'applicazione di questa tattica di gioco, con allenatori che in momenti casuali della gara, a prescindere dal risultato, ne fanno utilizzo senza averne mai dato segnale nelle partite precedenti. Questo è uno dei casi in cui può essere necessario richiedere un time out. L'elemento sorpresa può essere mal digerito dalla propria squadra e necessitare di un intervento specifico da parte del tecnico. Per quanto riguarda la casistica maggiore riferita all'uso del portiere di movimento, ovvero i minuti finali della partita, possiamo fare riferimento alle indicazioni già prese in considerazione per la situazione di 4 vs 3. La squadra è preparata per affrontare ambo le fasi di 5 vs 4, ma potrebbe esserci l'esigenza di apportare delle modifiche in caso di difficoltà evidenti.

Quasi tutti gli allenatori interpellati per questo studio sono concordi nel ritenere questo momento della partita quello più adatto per poter richiedere un time out.

**Sergio Gargelli**, Commissario Tecnico della Nazionale Cinese. *“La maggior parte delle volte che utilizzo la chiamata nel secondo tempo è per dare indicazioni più precise nella fase in cui viene impiegato il portiere di movimento”*. Jesus Velasco. *“Nel secondo tempo c'è*

*sempre la necessità di utilizzarlo per la difesa o l'attacco del portiere di movimento. Difficilmente lo chiamo prima della fase finale della partita. Solo se accade qualcosa di veramente grosso a cui bisogna porre un rimedio".* **Salvo Samperi**, ex allenatore del Meta Catania vice campione d'Italia. *"Nel secondo tempo, che di solito risulta essere decisivo in serie A, cerco di considerare anche la parte finale della partita, ovvero quella dove probabilmente verrà inserito il portiere di movimento, che secondo me rappresenta un momento della gara a sé, ed è fondamentale molte volte avere a disposizione un time out per cercare di preparare una giocata o per interrompere un momento buono dell'avversario e riorganizzare la fase difensiva".*

Una voce fuori dal coro è quella di **Fulvio Colini**, tecnico pluricampione d'Italia con Roma Rcb, Montesilvano, con cui ha vinto anche la Coppa dei Campioni, Luparense, Pescara e Pesaro. *"Non amo chiamare il time out quando difendo contro il portiere di movimento, perché ritengo che la mia squadra debba sia saper leggere l'attacco avversario, sia comprenderlo attraverso l'attivazione dei neuroni specchio, visto che durante la settimana faccio sempre vedere il loro attacco di base. Ritengo che chiamando la sospensione in quel momento l'allenatore avversario possa modificare qualcosa che non sta andando bene. Ovviamente tutto cambia se la mia squadra dovesse andare in evidente difficoltà".*

Chiudiamo con un ultimo caso, più raro, ma comunque riscontrabile in situazioni particolari. Parliamo di quello derivante da una doppia espulsione contemporanea. Da parte degli allenatori non mancano le esercitazioni 3 vs 3 svolte durante la stagione, ma trattandosi di un evento che accade raramente in partita, potrebbe essere importante richiedere un time out per indicare quei principi di gioco da seguire in questa situazione, anche in base al momento e al punteggio.

Andando avanti nell'elenco delle situazioni tattiche in cui intervenire,

si può pensare di utilizzare un time out per cercare di risolvere a proprio vantaggio una palla inattiva, sia essa un calcio d'angolo o una rimessa laterale offensiva; ma anche la valutazione di una determinata uscita dalla pressione notando un posizionamento errato degli avversari o un'incapacità da parte della propria squadra di riuscire a gestire nel modo ottimale il pallone.

Un altro fattore da tenere bene in considerazione è quello della gestione dei falli. Il momento caldo della gara potrebbe far perdere lucidità ai giocatori ed un time out potrebbe risultare fondamentale per richiamare maggiore attenzione a non commettere ulteriori infrazioni. Un'altra necessità può essere quella di allestire una specifica situazione tattica per mettere in difficoltà chi è a rischio sesto fallo. Un esempio potrebbe essere quello di un possesso palla mirato ad isolare nel duello il proprio giocatore dotato di maggiore qualità nel dribbling.

### **3.2 IL TIME OUT PSICOLOGICO**

Per essere un buon allenatore non basta avere competenze tecniche, servono anche quelle psicologiche, ad esempio delle buone capacità relazionali, oltre a quelle che ci permettono di avere un'idea di come funziona la personalità dell'atleta.

Sergio Gargelli nella sua esperienza in Giappone, Vietnam, Qatar e Cina, nonostante le differenze linguistiche e culturali, ha lavorato molto sotto questo aspetto. *“Bisogna imparare a capire lo stato d'animo della squadra e questo viene con il tempo. Quando si effettua un time out psicologico per cercare di smuovere i calciatori in campo, a volte devi calmarli, a volte sfidarli. Per fare questo è necessario comprendere le peculiarità caratteriali dei giocatori a cui*

*ti rivolgi per poter spingere la leva giusta”*

Durante la gestione di una partita di futsal un tecnico ha la possibilità di interagire con i suoi giocatori, di ricaricare le energie mentali mediante una sostituzione, cercando poi di usare le parole giuste nel momento in cui un atleta viene rimesso in campo. Questo accade in qualsiasi momento della gara, ma è attraverso il time out che l'allenatore punta ad influenzare lo stato psicologico/emotivo dei suoi giocatori, cercando il più delle volte di fermare il flusso positivo dell'avversario, etichettato in letteratura come “slancio comportamentale” o “slancio psicologico”. Quest'ultimo viene descritto come *“potere psicologico aggiunto o acquisito, che cambia le percezioni interpersonali e influenza le prestazioni mentali e fisiche di un individuo”<sup>2</sup>*.

In un'intervista post partita il famoso allenatore di college basket, Tom Izzo, si riferì al time out come strumento per fermare un'emorragia. Un concetto ampio, perché l'emorragia a cui allude il coach americano può riferirsi sia ad momento in cui la squadra sta subendo un gap di punteggio, sia ad uno in cui le energie mentali sono venute meno. In un time out psicologico un allenatore deve essere bravo ad affrontare diversi stati mentali: la gestione delle emozioni positive e negative, la rifocalizzazione di attenzione e concentrazione, lo stimolo delle dinamiche di gruppo.

Le emozioni rappresentano un elemento fondamentale dello sport ed un fattore critico potenzialmente in grado di accrescere o ostacolare la prestazione individuale e di squadra. Le emozioni relative alla prestazione sportiva costituiscono un argomento centrale della ricerca della psicologia dello sport degli ultimi 50 anni<sup>3</sup>. I primi studi delle emozioni nei contesti sportivi, negli anni '80 e '90, si concentrarono principalmente sui rapporti fra prestazioni sportive ed

---

<sup>2</sup> Iso-Ahola & Mobily, 1980

<sup>3</sup> Hanin, 1980; Unestahl, 1986; Vanek e Cratty, 1970

emozioni negative, come la rabbia, la paura e l'ansia. In merito alla rabbia, è stato dimostrato come per tutti gli atleti e le atlete, sia professionisti che dilettanti, l'attivazione di questa forte reazione emotiva sia causata da errori dei propri compagni di squadra, dalle valutazioni sbagliate degli arbitri o dal mancato raggiungimento degli obiettivi prefissati. La paura è invece legata al timore di perdere o fallire, che spinge gli atleti a commettere più facilmente errori. Si associa spesso allo stato di ansia, in cui avviene una massiccia attivazione del sistema nervoso simpatico che provoca una serie di alterazioni che contribuiscono ad un precoce esaurimento delle risorse fisiche e mentali dell'atleta.

Un allenatore dovrà tenere presenti questi aspetti e soprattutto non farsi sopraffare a sua volta da queste emozioni. Lucidità e freddezza sono due aspetti fondamentali, che possono influire in maniera determinante nel momento in cui si procede al passaggio successivo, la rifocalizzazione dell'attenzione e della concentrazione della squadra. L'attenzione è un processo cognitivo, e consiste nella capacità di selezionare determinati stimoli dell'ambiente circostante utili allo svolgimento di un compito. Può essere di due tipi: volontaria, prendendo il nome di concentrazione, e involontaria. Un allenatore deve saper intervenire in particolar modo sulla seconda, lavorando attraverso stimoli esterni rispetto a quelli individuati dentro di sé dall'atleta. Il processo di attenzione è fondamentale per uno sport come il futsal, che rientra nella categoria "open skills", ovvero quelle discipline dove il contesto in cui la prestazione si svolge non è prevedibile e può mutare nel corso dell'evento. Una dote di grande importanza del giocatore consiste nella capacità di adattarsi a situazioni differenti a quella di partenza. Non sempre però il calciatore riesce in questa trasformazione ed è in quel momento che l'allenatore può e deve intervenire con un time out. A volte capita che

questo processo negativo possa avvenire nei primissimi minuti della gara, costringendo il tecnico a richiedere una sospensione ben prima di quanto preventivato. E' stato il caso di un recente famoso time out, quello chiamato da Tino Perez durante la finale di Coppa di Spagna 2021. Dopo appena 7' effettivi, e con il suo Inter Movistar sotto soltanto per 1-0 contro il Barcellona, il tecnico iberico ha dato una scossa alla squadra con un atteggiamento molto aggressivo, dando una svolta alla partita, poi vinta 6-1. Ma si tratta anche di una costante nella strategia di gestione dei time out da parte di Fulvio Colini. *“Mi capita spesso di chiamarlo dopo un minuto e mezzo, due. Perché quando si entra in campo, in genere, il primo quintetto “legge” quello che la squadra avversaria ha preparato durante la settimana per affrontarci. Quando ci sorprendono con qualcosa che non era previsto, cerco di interrompere subito il flusso negativo con un time out nei primi minuti. Lo faccio spesso, anche se i giocatori a volte non sono d'accordo. Preferisco non mandare a monte un approccio alla partita per un equivoco tattico. Su questo non ho dubbi e lo chiamo subito”*. Colini non lo definisce un time out psicologico, anche se vi si avvicina molto visto che si tratta di modificare l'approccio non solo tattico, ma anche mentale della squadra, in quel momento messa in difficoltà da un'altra delle emozioni che si possono riscontrare in campo, quella della sorpresa. Un ulteriore aspetto da non sottovalutare, che si lega direttamente all'attenzione, è anche quello della gestione delle emozioni positive, come la gioia e l'eccessiva euforia, che possono portare ad un calo della concentrazione.

L'ultimo punto di cui un buon tecnico dovrà tener conto è quello dell'attivazione e della disattivazione delle dinamiche di gruppo, intese come l'insieme delle interazioni e dei rapporti interpersonali tra i membri di una squadra. Durante una partita si potrebbe dover

intervenire per stoppare dei conflitti nati tra compagni, oppure per ridare fiducia ad un atleta che ha commesso un grave errore e che potrebbe essere individuato come capro espiatorio, anche involontario, da parte del resto della squadra. Nella gestione delle dinamiche di gruppo durante un time out, l'allenatore non manca in alcuni casi di coinvolgere i propri giocatori. Questo avviene in particolar modo nel momento in cui si ha in mente di attuare una tattica molto rischiosa, come ad esempio l'utilizzo del portiere di movimento sul risultato di parità. Si potrebbe aprire un dibattito infinito sull'atteggiamento dell'allenatore in questione. Dovrà dimostrarsi risoluto e determinato nella sua decisione imponendola alla squadra, oppure aperto al confronto per capire se i suoi giocatori si trovano nella condizione mentale e fisica per poter effettuare questo tipo di azzardo? Un'idea chiara sull'argomento ce l'ha Salvo Samperi. *“Credo che il time out sia lo spazio dell'allenatore, ma è anche vero che molte volte i giocatori raccolgono in campo delle informazioni che noi non percepiamo, informazioni che si possono rivelare decisive per l'esito della gara; proprio per questo alcune volte do spazio al pensiero di un giocatore cercando a fine del suo intervento (qualora fosse utile) di riassumere quanto detto e dividerlo con chiarezza con la squadra”*. La via del dialogo è anche quella privilegiata da Fulvio Colini. *“Faccio parlare spesso nei quindici secondi finali i giocatori che erano in campo, ma anche in quelli iniziali se sono stati loro a chiedermi di chiamare il time out. Vuol dire che dal campo si sono resi conto di una difficoltà ed è giusto che la spieghino. Non mi piace invece il caos che si crea quando tutti vogliono dire qualcosa. Il dialogo a me piace anche in fase di preparazione della partita, se i miei giocatori hanno qualcosa da proporre, ascolto. Certo, poi sono io a prendere le decisioni e le responsabilità, ma sono convinto che chi collabora con i suoi atleti*

*riesce ad ottenere una spinta di più per il raggiungimento del risultato”.*

Possiamo quindi concludere che il coinvolgimento degli atleti nel corso di un time out può risultare positivo laddove il tecnico dimostrerà di avere quel comportamento di “aiuto-apertura” di cui è già stato parlato nel capitolo precedente.

### **3.3 IL TIME OUT EDUCATIVO**

Quando parliamo di time out educativo ci riferiamo soprattutto alle partite delle categorie giovanili. Oltre agli utilizzi tattici e psicologici di cui si è già parlato, la sospensione della gara dovrà essere vista come un momento di confronto con i ragazzi dove sarà opportuno far vivere questa situazione come un’occasione di crescita. Uno “strumento” di valutazione costruttiva da parte dell’allenatore, che quando lavora con atleti in età di formazione deve mettere in primo piano anche la propria figura di educatore. Quando un bambino, o un ragazzo, ha comportamenti negativi in campo è utile usufruire di un time out in maniera tale da definirli, identificarli e condividerli con gli altri giocatori. Per farlo è necessario usare un linguaggio semplice ed adatto alla fascia d’età con cui ci relazioniamo, definendo anche attraverso degli esempi pratici quali sono i comportamenti a cui ci riferiamo. Uno degli aspetti più importanti da curare nei settori giovanili è la cosiddetta educazione alla sconfitta. Pier Paolo Pasolini scriveva. *“Penso che sia necessario educare le nuove generazioni al valore della sconfitta, alla sua gestione, all'umanità che ne scaturisce. A costruire un'identità capace di avvertire una comunanza di destino, dove si può fallire e ricominciare senza che il valore e la dignità ne siano intaccati”.* Il grande scrittore, poeta e

regista bolognese si riferiva alla sconfitta come concetto generale della vita, ma da grande sportivo qual era sicuramente avrebbe voluto applicare questi concetti anche agli sport di squadra, in particolare al calcio di cui era grande appassionato. E sono gli stessi concetti che si ritrovano in un time out diventato virale, risalente agli ultimi minuti della finale della categoria “Giovanissimi” al Torneo delle Regioni 2015 in Lombardia. A chiamarlo fu **David Calabria**, docente presso il Settore Tecnico di Coverciano, allenatore del Progetto Futsal nella A2 femminile ed all'epoca Selezionatore del Lazio.



*David Calabria durante un time out*

*“Quel time out nasce da un momento in cui la finale era ormai stata persa malamente, e girandomi verso la panchina ho visto più di un giocatore con le lacrime agli occhi. Mi è venuto istintivo chiamare il time out per dire loro di stare sempre a testa alta, di essere fieri del percorso compiuto. Eravamo più piccoli d'età rispetto ai nostri*

*avversari, dovevamo tenerlo ben presente. Ho voluto indicare ai ragazzi un obiettivo in quel momento difficile, ovvero di fare meglio l'anno successivo, per riuscire a riprenderci quanto perso. Dissi così quella frase diventata poi famosa "le lacrime di oggi saranno la gioia di domani". L'anno dopo stravincemmo il Torneo delle Regioni e sono convinto che quel successo sia nato da quella sconfitta. Io non sapevo che ci fosse la diretta streaming della partita e ho saputo successivamente che il video del mio time out è stato utilizzato come materiale didattico nelle scuole. Ancora oggi provo grande soddisfazione per quello che mi sono sentito di fare in quel momento: cercare di educarli alla sconfitta, dando sempre un messaggio positivo".*

## **4 LA COMUNICAZIONE NEL TIME OUT**

Alcuni degli argomenti relativi al modo di porsi di un allenatore durante il time out sono già stati toccati in precedenza, ma in questo capitolo si analizzano in maniera più dettagliata quelli che sono gli aspetti fondamentali per una buona comunicazione.

Con soli sessanta secondi a disposizione un tecnico di futsal deve saper trasmettere informazioni concise e precise, ordinandole in maniera che i giocatori possano recepirle velocemente. Chiarezza di linguaggio e di pensiero, dunque, ma non solo. Uno degli aspetti principali è infatti rappresentato dalla dimensione emotiva della comunicazione, ovvero dal modo di porsi dell'allenatore nei confronti della squadra o del singolo giocatore.

### **4.1 L'ORGANIZZAZIONE**

Prepararsi al time out vuol dire innanzitutto non perdere secondi preziosi. Pretendere un veloce raggruppamento da parte dei giocatori è fondamentale. L'allenatore dovrà a sua volta cercare di trovarsi subito vicino alla zona in cui si radunerà la squadra dopo la richiesta della sospensione, iniziando a parlare soltanto nel momento in cui tutti i giocatori sono presenti. Ci sono tecnici che preferiscono rivolgersi solo ai cinque giocatori in campo, altri che pretendono l'attenzione anche dei componenti della panchina. Nel cercare di organizzare un time out il coach può avvalersi della collaborazione dei propri assistenti. Potrebbe esserci la necessità di preparare la lavagnetta con un determinato posizionamento delle pedine, oppure il materiale cartaceo (o digitale se si usa un tablet) con i movimenti per le palle inattive. Allo stesso tempo è importante

che ci sia qualcuno pronto a distribuire l'acqua ai giocatori che erano in campo, sempre nell'ottica di ottimizzare i tempi. Dettagli, alcuni dei quali possono sembrare futili, ma che risultano importanti per favorire lo svolgimento di un buon time out.

Il minuto di sospensione è come un pit-stop nella Formula 1. Ognuno deve eseguire alla perfezione il proprio compito per non lasciare secondi preziosi per strada e permettere all'allenatore di concentrarsi sull'aspetto comunicativo.

## **4.2 IL MODO DI COMUNICARE**

Quando comunichiamo, trasmettiamo molto più di ciò che vorremmo dire con le nostre parole: i gesti, la postura, l'intonazione della voce, persino il silenzio possono rivelare emozioni e pensieri, influenzando l'efficacia del nostro messaggio. Esistono tre livelli di comunicazione: verbale, paraverbale e non verbale. La differenza tra chi sa comunicare in modo efficace e chi, invece, non riesce a trasmettere il messaggio nel modo desiderato sta proprio nella capacità di sintonizzare questi livelli. Ecco un'altra peculiarità che deve avere un buon allenatore durante il time out. Nei capitoli precedenti abbiamo parlato di competenze tecniche e competenze psicologiche, adesso parliamo dell'arte oratoria di un tecnico. Competenza che si lega in maniera indissolubile alle altre due. Senza una buona capacità comunicativa non si possono esporre in maniera chiara le cose alla squadra, né dal punto di vista tecnico-tattico, né da quello motivazionale. E in sessanta secondi questo aspetto può fare la differenza.

Come detto, bisogna saper sintonizzare i tre livelli della comunicazione e per farlo bisogna conoscerli e saperli gestire

contemporaneamente.

La comunicazione “verbale” è costituita dalle parole che usiamo quando parliamo, e normalmente è anche il livello di cui siamo più consapevoli, quello che curiamo con maggiore attenzione. Quando dobbiamo esprimerci, infatti, cerchiamo di scegliere i vocaboli per costruire il discorso in modo che sia chiaro e comprensibile, oltre che persuasivo, destando interesse e curiosità. Nel caso dell'allenatore è importante avere padronanza, oltre che della proprietà di linguaggio, anche della terminologia tecnica adeguata al contesto. Il vocabolario del coach dovrà essere conosciuto e riconoscibile da tutti i suoi giocatori, ancor di più nel momento del time out. Facendo un esempio, inutile parlare di “transizione positiva” e di “transizione negativa” se soltanto il 50% della squadra ne conosce il significato. Allo stesso modo, la scelta delle parole in un discorso motivazionale va pesata conoscendo bene lo spirito del collettivo e del singolo. Ad un'identica frase non tutti gli atleti hanno la medesima reazione.

Il secondo livello, quello “paraverbale”, rappresenta il modo in cui diciamo qualcosa, entrando così nella dimensione emotiva della comunicazione orale. Gli indicatori sono il tono, la velocità, il timbro e il volume della voce. Rispetto al primo livello siamo meno consapevoli di questi aspetti. Se, infatti, è normale preparare un discorso o scegliere alcune parole al posto di altre, è meno usuale decidere il tono di voce o il timbro. In questo senso un ottimo allenatore deve avvicinarsi molto ai cosiddetti “professionisti della comunicazione”, ponendo grande attenzione al modo in cui si rivolge a squadra ed atleti. Anche in questo caso bisogna saper essere profondi conoscitori della psiche dei propri calciatori. In un momento rapido come quello del time out correggersi sarebbe impossibile.

Il terzo livello riguarda il “non verbale”, ovvero tutto quello che si trasmette attraverso la postura, i movimenti, la posizione occupata nello spazio rispetto all'interlocutore.

Sulla base di uno studio sull'importanza dei diversi aspetti della comunicazione nel trasmettere oralmente un messaggio, lo psicologo e docente universitario Albert Mehrabian formulò un modello per cui il 55% del messaggio comunicativo è dedotto dal linguaggio non verbale (gesti, mimica facciale, postura), il 38% dagli aspetti paraverbali (tono, ritmo, timbro della voce) e soltanto il 7% dal contenuto verbale.

Un esempio di comunicazione utilizzando questi tre livelli in contemporanea ci viene fornito da **Massimiliano Bellarte**, Commissario Tecnico della Nazionale Italiana. Il suo modo di gestire i time out, stando seduto in mezzo alla squadra, ha suscitato stupore ed interrogativi.



*Massimiliano Bellarte seduto tra i suoi giocatori*

*“Per cambiare tatticamente delle scelte che non pagano e che sono strutturali, si ha bisogno di mostrarle alla squadra con “calma”. Ecco, la calma è il motivo per cui ho portato dalla pallacanestro il modo di condurre un time out di sospensione; quello di far sedere i giocatori che sono in campo, con quelli in panchina che si mettono in piedi di*

*fronte a loro, intorno, formando un cerchio; e io di fronte ai giocatori seduti, seduto anche io, sul loro stesso livello, nel loro stesso momento di rilassamento e ritorno alla calma, per parlare di quello che sta succedendo e che ha bisogno di cambiamento. Naturalmente le cose dette, oltre la calma nel dirle, devono essere poche, chiare e che arrivino al punto chiave. Peggio di non avere un time out a disposizione, è averlo ma con una squadra che ritorna in campo confusa”.*

Bellarte nel suo esempio tipico di time out ci fornisce la prova diretta del modello di Mehrabian. L'aspetto principale è offerto dalla comunicazione non verbale (l'allenatore seduto all'interno del cerchio formato dalla squadra), seguito da quella paraverbale (tono calmo e timbro della voce rassicurante) e infine da quella verbale (la scelta di cosa dire alla squadra).

### **4.3 STRANIERO IN TERRA STRANIERA**

L'ultimo esempio a cui facciamo riferimento ci porta nuovamente da Sergio Gargelli. Con il Commissario Tecnico della Nazionale Cinese viene affrontata la problematica riscontrata da un tecnico straniero in un paese in cui si hanno enormi difficoltà di comunicazione linguistica. Nella sua esperienza prima in Vietnam e poi in Cina, si è dovuto avvalere della collaborazione di un interprete. Ma se durante gli allenamenti le tempistiche per fornire informazioni precise alla squadra si possono anche dilatare, finché non sono chiare al 100%,



*Sergio Gargelli comunica con un giocatore cinese*

durante un time out le cose cambiano drasticamente. *“Quello della gestione del time out è uno dei maggiori problemi che ho dovuto affrontare nella mia esperienza asiatica. Dei sessanta secondi ne restano in realtà trenta ed è molto importante che la squadra sia rapida a posizionarsi per ascoltare. Con gli anni di esperienza ho imparato a capire, guardandolo negli occhi, se l'interprete ha compreso quello che io voglio che dica alla squadra. Uno degli aspetti più complicati riguarda le eventuali varianti su una palla inattiva. Sono praticamente impossibili da attuare, perché servono indicazioni precise che in quel momento non si possono fornire. Per questo dobbiamo limitarci ad eseguire quanto provato in allenamento, privandoci di imprevedibilità. Non nascondo che in una situazione come questa diventa normale cercare di rubare qualche secondo oltre il minuto con qualche escamotage”.*

## **5 L'ANALISI DEI TIME OUT - CHAMPIONS LEAGUE 2018-2021**

L'ultimo capitolo si concentra su uno studio realizzato prendendo in considerazione le “Finals” delle ultime quattro edizioni della Uefa Futsal Champions League, dal 2018 al 2021. La scelta è ricaduta su questa manifestazione in quanto si tratta della massima competizione internazionale per club, con un altissimo livello tecnico-tattico ed un'elevata componente di stress psico-fisico.

Le prime tre edizioni, dal 2018 al 2020, si sono svolte con la formula della Final Four, mentre quella del 2021 con quella della Final Eight.

### **NUMERO DI PARTITE ANALIZZATE: 16**

#### **NUMERO DI PARTITE DISPUTATE DAI SINGOLI CLUB**

- 7 Barcelona (Spagna)
- 6 Sporting CP (Portogallo)
- 5 Inter Movistar (Spagna)
- 4 Kairat Almaty (Kazakistan)
- 2 KPFR Mosca (Russia)
- 1 Gyor (Ungheria)
- 1 El Pozo Murcia (Spagna)
- 1 Dobovec (Slovenia)
- 1 Benfica (Portogallo)
- 1 Gazprom Ugra (Russia)
- 1 Tyumen (Russia)

## 5.1 Le tabelle con le analisi delle singole partite per edizione

**EDIZIONE 2017/18**

Semifinale	Squadra 1	Squadra 2	Risultato finale
	Gyor	Sporting CP	
Allenatore	Javi Rodriguez	Nuno Dias	1:6
Time out 1° tempo	sì	sì	
Minuti al termine	17'00"	2'00"	
Risultato parziale	0:2	0:4	
Motivazione	Due gol subiti in rapida successione	Indicazioni tattiche	
Esito	non rilevabile	non rilevabile	
Time out 2° tempo	no	no	
Minuti al termine	/	/	
Risultato parziale	/	/	
Motivazione	/	/	
Esito	/	/	

Semifinale	Squadra 1	Squadra 2	Risultato finale
	Inter Movistar	Barcellona	
Allenatore	Jesus Velasco	Andreu Plaza	2:1
Time out 1° tempo	sì	no	
Minuti al termine	8'00"	/	
Risultato parziale	1:0	/	
Motivazione	Spezzare il ritmo frenetico degli avversari	/	
Esito	Nessun gol subito	/	
Time out 2° tempo	no	sì	
Minuti al termine	/	5'02"	
Risultato parziale	/	2:1	
Motivazione	/	Inserimento portiere di movimento	
Esito	/	situazione invariata	

FINALE	Squadra 1	Squadra 2	Risultato finale
	Sporting CP	Inter Movistar	
Allenatore	Nuno Dias	Jesus Velasco	2:5
Time out 1° tempo	sì	sì	
Minuti al termine	9'51"	2'40"	
Risultato parziale	1:2	1:3	
Motivazione	Dopo aver subito il gol del 2-1	Motivazionale	
Esito	negativo	Per incrementare la spinta della squadra	
Time out 2° tempo	sì	sì	
Minuti al termine	5'05"	2'48"	
Risultato parziale	1:4	2:4	
Motivazione	Inserimento del portiere di movimento	Organizzazione difensiva sul portiere di movimento avversario	
Esito	gol del 2:4	nessun gol subito	

## EDIZIONE 2018/19

Semifinale	Squadra 1	Squadra 2	Risultato finale
	Sporting CP	Inter Movistar	
Allenatore	Nuno Dias	Jesus Velasco	<b>5:3</b>
Time out 1° tempo	sì	sì	
Minuti al termine	3'57"	0'32"	
Risultato parziale	1:1	1;1	
Motivazione	Giocata da corner	Giocata da fallo laterale	
Esito	negativo	negativo	
Time out 2° tempo	sì	sì	
Minuti al termine	1'52"	8'17"	
Risultato parziale	4:2	3:1	
Motivazione	Organizzazione difensiva sul portiere di movimento avversario	Psicologico Indicazioni tattiche Portiere di Movimento	
Esito	Un gol subito e uno realizzato	Subite due reti	

Semifinale	Squadra 1	Squadra 2	Risultato finale
	Barcelona	Kairat Almaty	
Allenatore	Andreu Plaza	Kakà	<b>2:5</b>
Time out 1° tempo	no	sì	
Minuti al termine	/	4'05"	
Risultato parziale	/	0:0	
Motivazione	/	Indicazioni tattiche	
Esito	/	risultato invariato	
Time out 2° tempo	sì	no	
Minuti al termine	7'10"	/	
Risultato parziale	0:2	/	
Motivazione	Organizzazione portiere di movimento	/	
Esito	nessuno nei minuti immediati	/	

FINALE	Squadra 1	Squadra 2	Risultato finale
	Sporting CP	Kairat Almaty	
Allenatore	Nuno Dias	Kakà	<b>2:1</b>
Time out 1° tempo	sì	sì	
Minuti al termine	3'02"	6'58"	
Risultato parziale	0:0	0:0	
Motivazione	Giocata da comer	Indicazioni tattiche su utilizzo Higuaita	
Esito	negativo	non rilevato	
Time out 2° tempo	sì	sì	
Minuti al termine	2'21"	13'11"	
Risultato parziale	2:1	2:0	
Motivazione	Dopo aver subito il gol del 2:1. Correzioni difesa portiere di movimento	Dopo aver subito il gol del 2:0	
Esito	positivo	Gol del 2-1	

## EDIZIONE 2019/20

Semifinale	Squadra 1	Squadra 2	Risultato finale
	Pozo Murcia	Tyumen	
Allenatore	Diego Giustozzi	Nikolaj Ivanov	<b>2:1</b>
Time out 1° tempo	sì	sì	
Minuti al termine	8'50"	7'24"	
Risultato parziale	0:0	0:0	
Motivazione	Indicazioni tattiche su salita del portiere avversario	Indicazioni tattiche per il movimento di salita del portiere	
Esito	positivo	negativo	
Time out 2° tempo	sì	sì	
Minuti al termine	3'45"	5'58"	
Risultato parziale	2:1	2:1	
Motivazione	Accorgimenti difensivi su portiere di movimento avversario	Indicazioni tattiche dal vice allenatore	
Esito	positivo	negativo	

Semifinale	Squadra 1	Squadra 2	Risultato finale
	Barcellona	KPFR	
Allenatore	Andreu Plaza	Besik Zoidze	<b>3:3 8:7 dcr</b>
Time out 1° tempo	no	sì	
Minuti al termine	/	12'09"	
Risultato parziale	/	2:0	
Motivazione	/	Dopo aver preso il gol del 2:0	
Esito	/	positivo	
Time out 2° tempo	sì	no	
Minuti al termine	0'06"	/	
Risultato parziale	2:2	/	
Motivazione	giocata da corner (parla vice allenatore)	/	
Esito	negativo	/	

FINALE	Squadra 1	Squadra 2	Risultato finale
	Barcellona	Pozo Murcia	
Allenatore	Andreu Plaza	Diego Giurozzi	<b>2:1</b>
Time out 1° tempo	sì	sì	
Minuti al termine	11'58"	9'22"	
Risultato parziale	1:0	2:0	
Motivazione	Spezzare il ritmo degli avversari	Indicazioni tattiche e time out psicologico	
Esito	Gol a favore dopo 30"	positivo	
Time out 2° tempo	no	sì	
Minuti al termine	/	3'45"	
Risultato parziale	/	2:1	
Motivazione	/	Organizzazione del portiere di movimento	
Esito	/	negativo	

## EDIZIONE 2020/21

Quarti di finale	Squadra 1	Squadra 2	Risultato finale
	Kairat Almaty	Benfica	
Allenatore	Kakà	Joel Rocha	<b>6:2 dts</b>
Time out 1° tempo	sì	sì	
Minuti al termine	7'19"	1'23"	
Risultato parziale	0:0	1:1	
Motivazione	Giocata da comer	Indicazioni tattiche	
Esito	negativo	invariato	
Time out 2° tempo	sì	sì	
Minuti al termine	5'28"	6'39"	
Risultato parziale	2:2	2:1	
Motivazione	Dopo aver subito il gol del 2:2	Aggiustamenti su attacco della superiorità numerica	
Esito	positivo	negativo	

Quarti di finale	Squadra 1	Squadra 2	Risultato finale
	Barcelona	Dobovec	
Allenatore	Andreu Plaza	Kujit Murina	<b>2:0</b>
Time out 1° tempo	no	sì	
Minuti al termine	/	9'12"	
Risultato parziale	/	1:0	
Motivazione	/	Indicazioni tattiche	
Esito	/	negativo	
Time out 2° tempo	no	sì	
Minuti al termine	/	4'12"	
Risultato parziale	/	2:0	
Motivazione	/	Indicazioni per il portiere di movimento	
Esito	/	negativo	

Quarti di finale	Squadra 1	Squadra 2	Risultato finale
	Inter Movistar	Gazprom Ugra	
Allenatore	Tino Perez	Vladimir Kolesnikov	<b>3:0</b>
Time out 1° tempo	no	sì	
Minuti al termine	/	1'30"	
Risultato parziale	/	1:0	
Motivazione	/	Giocata da comer	
Esito	/	negativo	
Time out 2° tempo	no	sì	
Minuti al termine	/	6'30"	
Risultato parziale	/	2:0	
Motivazione	/	Indicazioni per il portiere di movimento	
Esito	/	negativo	

Quarti di finale	Squadra 1	Squadra 2	Risultato finale
	Sporting CP	KPFR	
Allenatore	Nuno Dias	Besik Zoizde	<b>3:2</b>
Time out 1° tempo	sì	sì	
Minuti al termine	5'40"	4'25"	
Risultato parziale	1:2	3:2	
Motivazione	giocata su angolo	Psicologico dopo aver subito due gol in poco più di un minuto	
Esito	GOL	positivo	
Time out 2° tempo	no	sì	
Minuti al termine	/	3'49"	
Risultato parziale	/	3:2	
Motivazione	/	giocata da fallo laterale	
Esito	/	negativo	

Semifinale	Squadra 1	Squadra 2	Risultato finale
	Inter Movistar	Sporting CP	
Allenatore	Tino Perez	Nuno Dias	<b>2:5</b>
Time out 1° tempo	sì	sì	
Minuti al termine	0'40"	7'09"	
Risultato parziale	1:2	1:2	
Motivazione	giocata da fallo laterale (parla il vice allenatore)	Indicazioni tattiche	
Esito	negativo	positivo	
Time out 2° tempo	sì	sì	
Minuti al termine	4'34"	2'12"	
Risultato parziale	2:4	2:4	
Motivazione	Indicazioni per il portiere di movimento	Indicazioni difensive per il portiere di movimento	
Esito	positivo	positivo	

Semifinale	Squadra 1	Squadra 2	Risultato finale
	Barcellona	Kairat Almaty	
Allenatore	Andreu Plaza	Kakà	<b>3:2</b>
Time out 1° tempo	no	sì	
Minuti al termine	/	4'25"	
Risultato parziale	/	1:0	
Motivazione	/	Psicologico dopo gol subito	
Esito	/	positivo	
Time out 2° tempo	no	sì	
Minuti al termine	/	0'31"	
Risultato parziale	/	3:2	
Motivazione	/	giocata prestabilita con portiere di movimento	
Esito	/	negativo	

Finale	Squadra 1	Squadra 2	Risultato finale
	Barcelona	Sporting CP	
Allenatore	Andreu Plaza	Nuno Dias	<b>3:4</b>
Time out 1° tempo	no	sì	
Minuti al termine	/	11'58"	
Risultato parziale	/	1:0	
Motivazione	/	Indicazioni tattiche	
Esito	/	negativo	
Time out 2° tempo	sì	no	
Minuti al termine	10'26"	/	
Risultato parziale	3:2	/	
Motivazione	Psicologico dopo essere stati rimontati da 2:0 a 2:2	/	
Esito	negativo	/	

### NUMERO DI PARTITE DISPUTATE DAGLI ALLENATORI

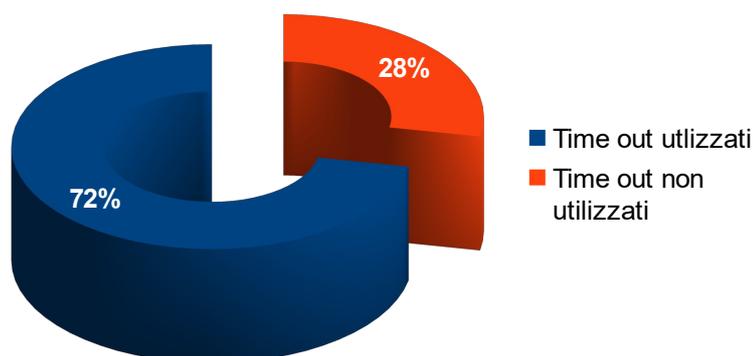
- 7 Andreu Plaza (Spagna – Barcellona)
- 6 Nuno Dias (Portogallo – Sporting CP)
- 4 Kakà (Brasile – Kairat Almaty)
- 3 Jesus Velasco (Spagna – Inter Movistar)
- 2 Besik Zoidze (Russia – KPFR)
- 2 Tino Perez (Spagna – Inter Movistar)
- 1 Javi Rodriguez (Spagna – Gyor)
- 1 Diego Giustozzi (Argentina – El Pozo Murcia)
- 1 Kujtim Morina (Croazia – Dobovec)
- 1 Joel Rocha (Portogallo – Benfica)
- 1 Vladimir Kolesnikov (Russia – Gazprom Ugra)
- 1 Nikolaj Ivanov (Russia - Tyumen)

## 5.2 ANALISI TIME OUT DELL'INTERA PARTITA

**64 time out a disposizione**

**46 time out richiesti**

**18 time out non utilizzati**

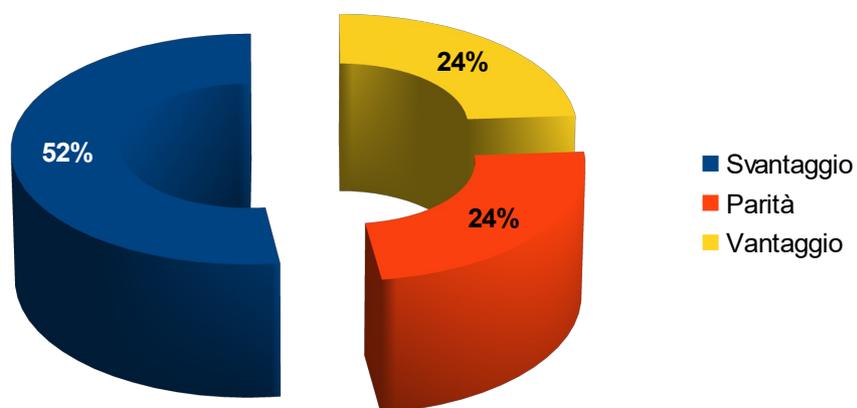


### Risultato su cui è avvenuta la chiamata

11 in situazione di svantaggio

9 in situazione di parità

5 in situazione di vantaggio



### Tipologia

11 indicazioni tattiche generali

9 psicologico dopo gol subito

9 utilizzo del portiere di movimento offensivo

6 per chiamare una giocata da corner

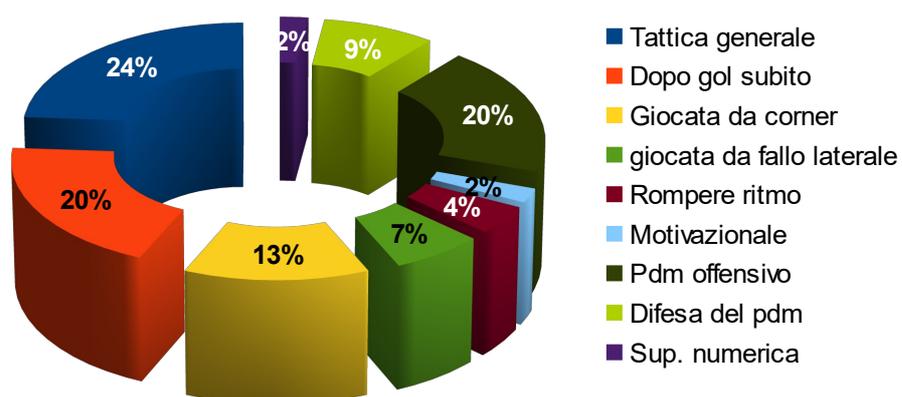
4 accorgimenti sul portiere di movimento avversario

3 per chiamare una giocata da fallo laterale

2 per rompere il ritmo degli avversari

1 motivazionale per schiacciare l'avversario

1 sfruttamento superiorità numerica

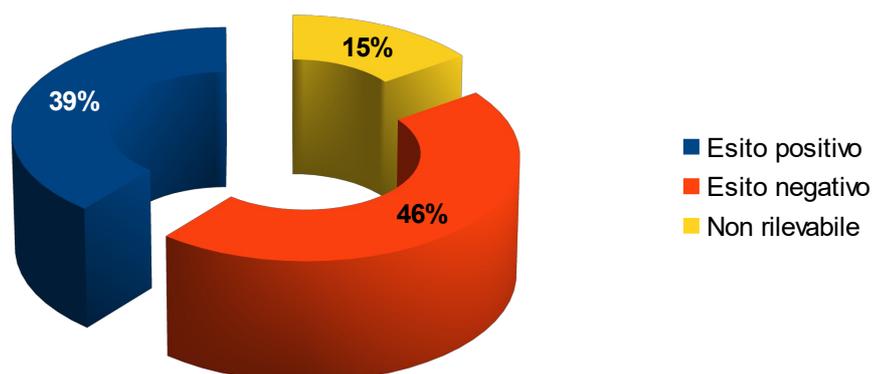


### Esito

18 esito positivo

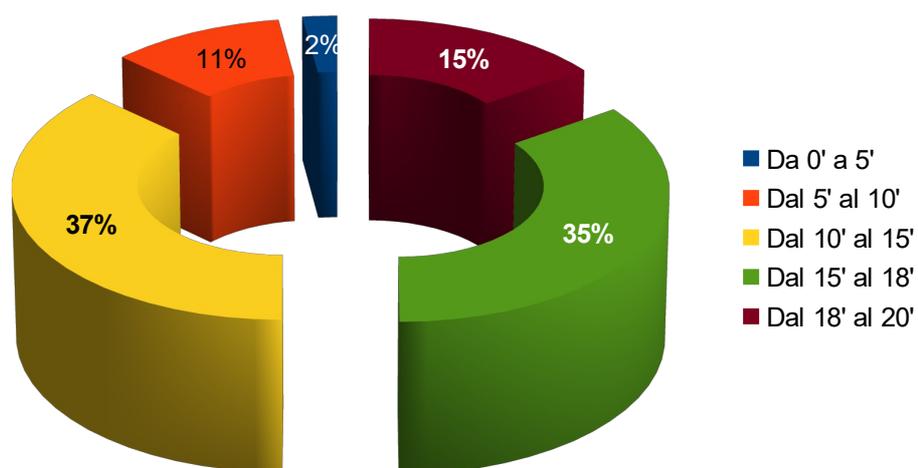
21 esito negativo

7 non hanno condizionato la partita



### Minuti in cui è stato richiesto il time out

Nei primi 10' dei due tempi sono stati richiesti sei time out, di questi soltanto uno nei primi 5'. La maggioranza dei time out sono chiamati nei secondi 10' della frazione: sono i restanti 40. Di questi, 23 sono stati effettuati negli ultimi 5', di cui 7 negli ultimi 2'

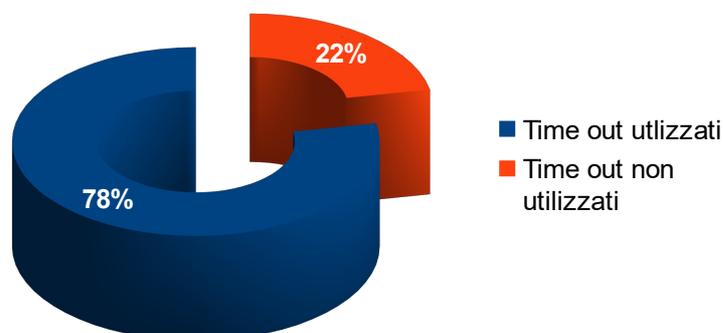


### 5.3 ANALISI TIME OUT PRIMO TEMPO

**32 time out a disposizione**

**25 time out richiesti**

**7 time out non utilizzati**



Di questi sette time out non utilizzati, sei non sono stati sfruttati dall'allenatore del Barcellona **Andreu Plaza**. L'unica chiamata del tecnico catalano, sulle sette presenze conteggiate, è stata nella finale 2019/20 contro il Pozo Murcia. L'altro tecnico a non aver richiesto time out nel primo tempo è stato **Jesus Velasco** dell'Inter Movistar, su tre partite complessive.

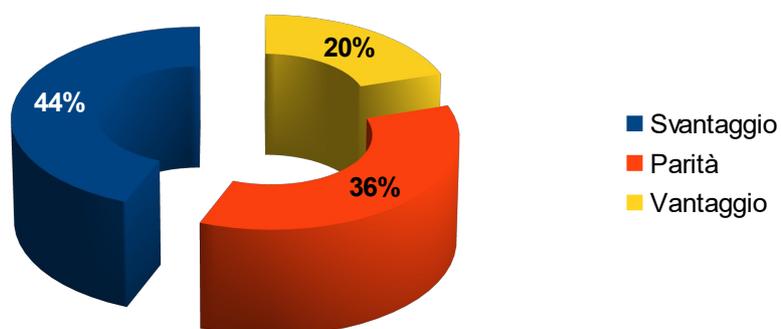
### **Analisi sui 25 time out richiesti nel primo tempo**

Risultato su cui è avvenuta la chiamata

11 in situazione di svantaggio

9 in situazione di parità

5 in situazione di vantaggio



Tipologia

10 indicazioni tattiche generali

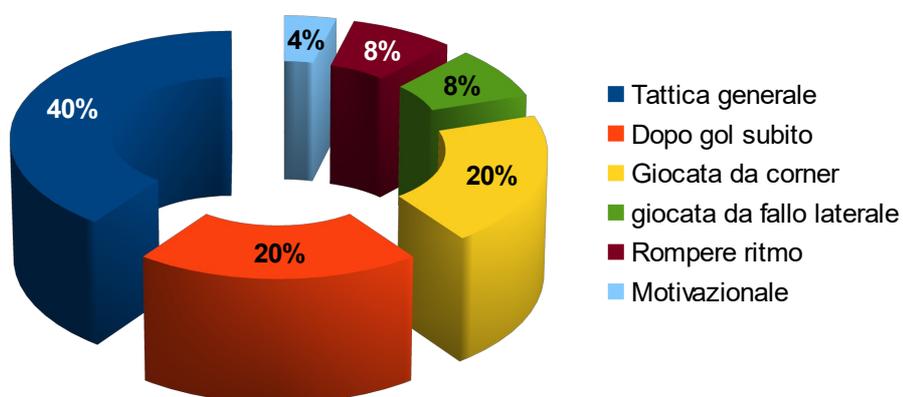
5 psicologico dopo gol subito

5 per chiamare una giocata da corner

2 per chiamare una giocata da fallo laterale

2 per rompere il ritmo degli avversari

1 motivazionale per schiacciare l'avversario

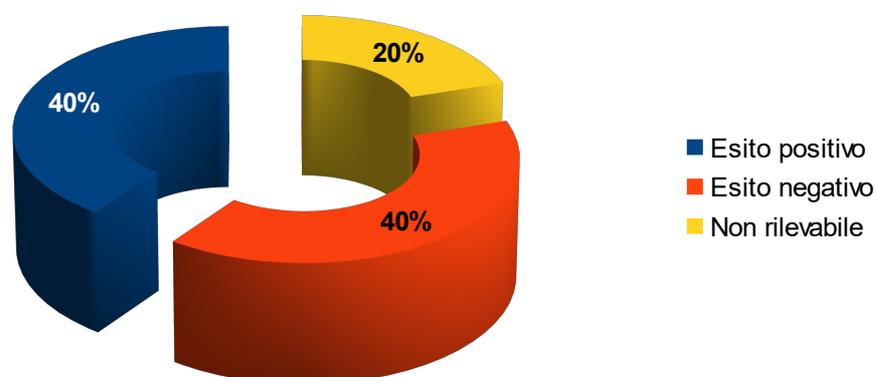


### Esito

10 esito positivo

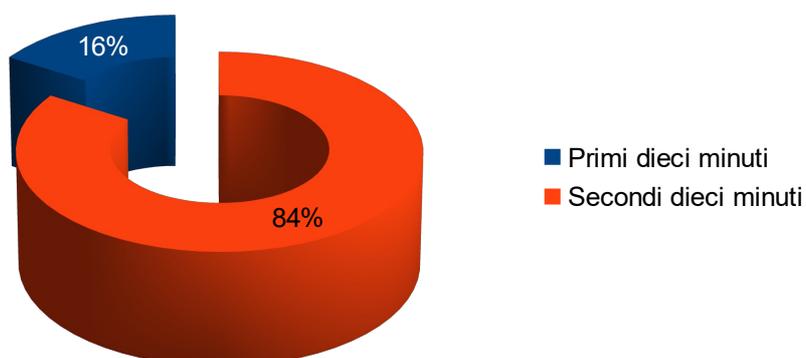
10 esito negativo

5 non hanno condizionato la partita

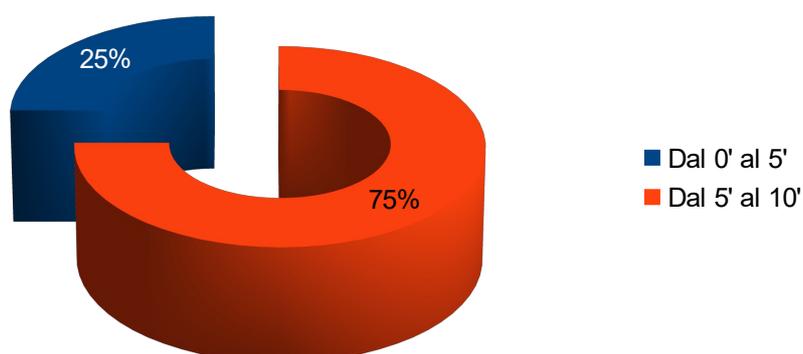


### Minuti in cui è stato richiesto il time out

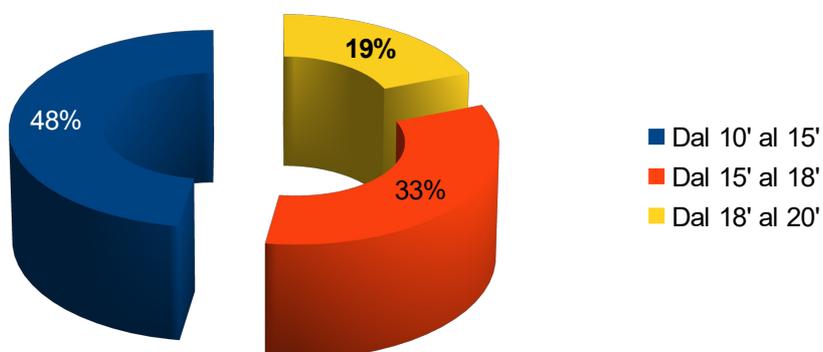
4 nei primi 10' di partita. Di questi 1 entro il 5' e 3 tra il 5' ed il 10'.  
 21 nei secondi 10' di partita. Di questi, 10 tra il 10' ed il 15', 7 tra il 15' e il 18' e 4 tra il 18' e la sirena di fine primo tempo.



*Tempistica dei time out nel corso del primo tempo*



*Tempistica dei time out nel corso dei primi 10' del primo tempo*



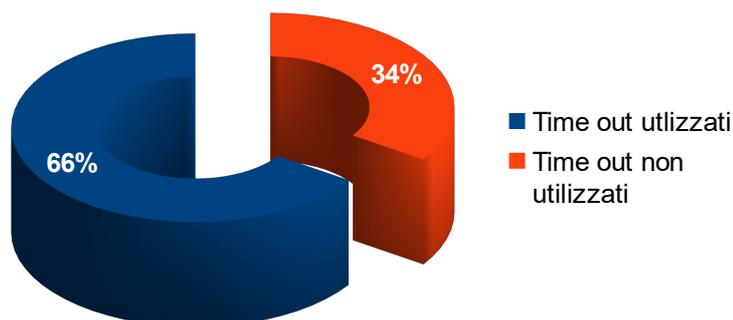
*Tempistica dei time out nel corso dei secondi 10' del primo tempo*

## 5.4 ANALISI TIME OUT SECONDO TEMPO

32 TIME OUT A DISPOSIZIONE

21 TIME OUT RICHIESTI

11 TIME OUT NON UTILIZZATI



Rispetto all'analisi dei primi tempi aumenta la percentuale dei time out non utilizzati. Questo perché nel secondo tempo diventa ancora più determinante, in caso di vantaggio, non effettuare una chiamata per spezzare il ritmo positivo della propria squadra o consentire un'ulteriore possibilità agli avversari in difficoltà. Sono stati sette i tecnici a non effettuare la richiesta nei secondi 20' di gioco. Tra questi spicca ancora **Andreu Plaza** del Barcellona, con tre, al pari di **Nuno Dias** dello Sporting. Plaza, dunque, risulta in assoluto il tecnico di alto livello ad aver utilizzato meno la pausa di sospensione nelle ultime quattro edizioni della Champions League, per un totale di ben nove time out non effettuati sui quattordici avuti a disposizione. Gli altri allenatori a non aver usufruito del time out nel secondo tempo sono stati Javi Rodriguez (pesante passivo della sua squadra), Velasco, Kakà, Zoidze e Tino Perez. Tre di questi si trovavano in situazione di vantaggio e uno, Zoidze, di pareggio, con gara portata poi ai tempi supplementari.

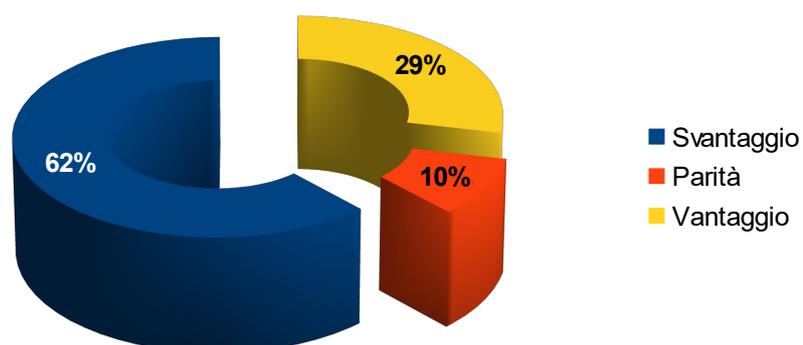
## Analisi sui 21 time out richiesti nel secondo tempo

### Risultato su cui è avvenuta la chiamata

13 in situazione di svantaggio

6 in situazione di vantaggio

2 in situazione di parità



### Tipologia

9 utilizzo del portiere di movimento offensivo

4 accorgimenti sul portiere di movimento avversario

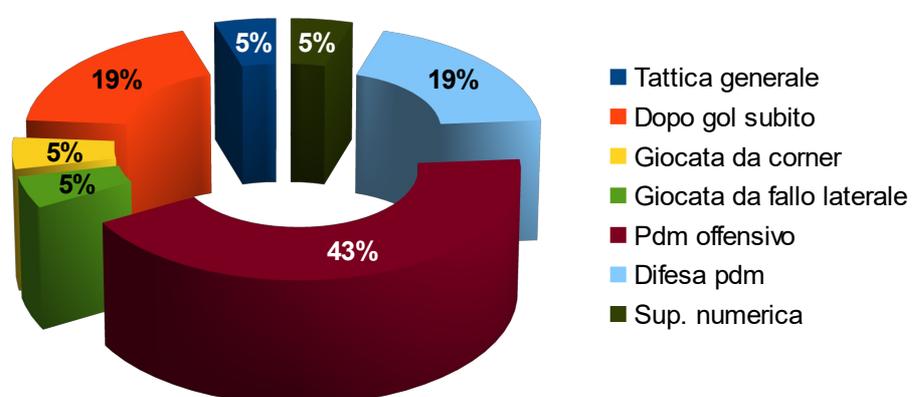
4 dopo un gol subito

1 indicazioni tattiche generali

1 giocata da corner

1 sfruttamento superiorità numerica

1 giocata da fallo laterale

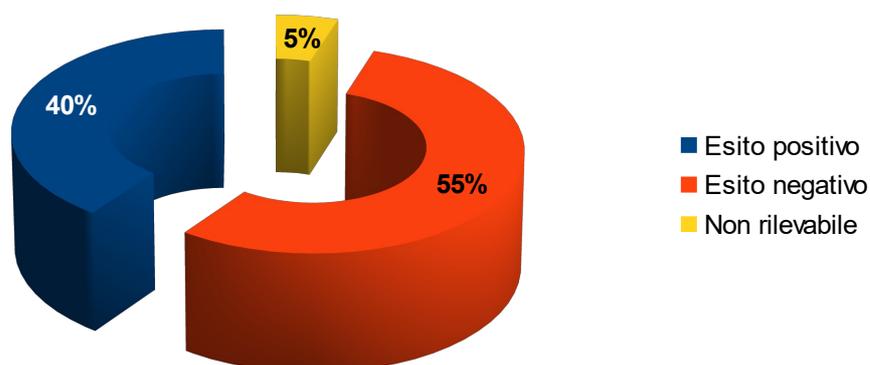


Esito

11 esito negativo

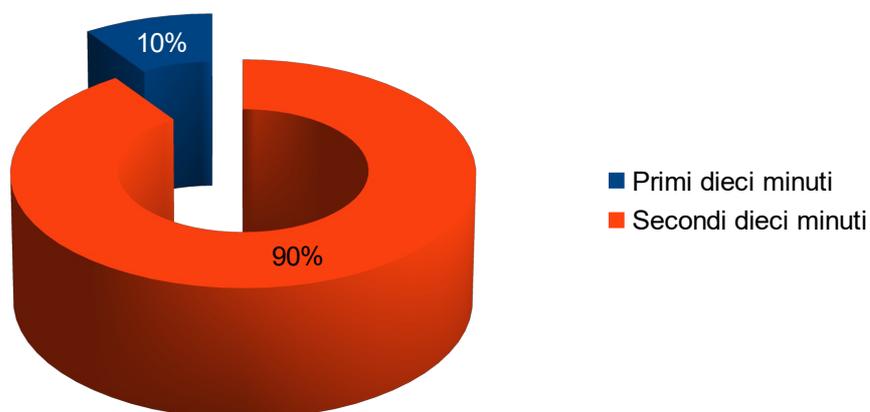
8 esito positivo

2 non hanno condizionato la partita

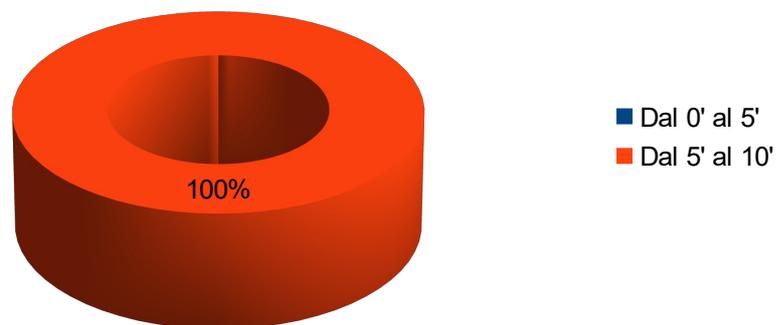
Minuti in cui è stato richiesto il time out

Due nei primi 10' di partita. Di questi nessuno entro il 5' e 2 tra il 5' ed il 10'.

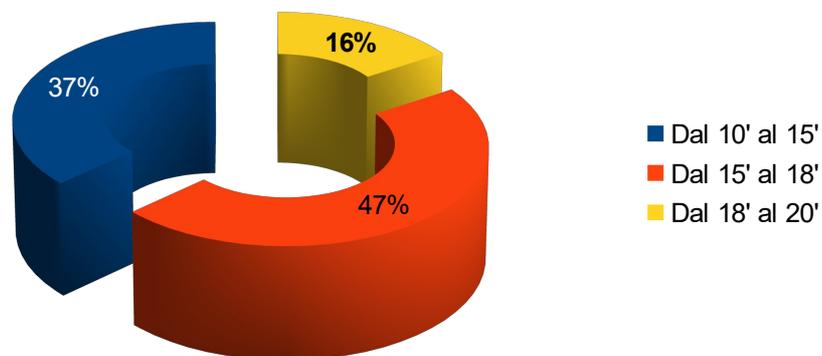
19 nei secondi 10' di partita. Di questi, 7 tra il 10' ed il 15', 9 tra il 15' e il 18' e 3 tra il 18' e la sirena di fine primo tempo.



*Tempistica dei time out nel corso del primo tempo*



*Tempistica dei time out nel corso dei primi 10' del secondo tempo*



*Tempistica dei time out nel corso dei secondi 10' del secondo tempo*

## CONCLUSIONI

I dati raccolti ci aiutano a tirare le somme di questo studio sul time out nel futsal. In primo luogo si denota che non sempre esiste la necessità di chiamare il “minuto”. Nelle ultime quattro edizioni della Champions League, in gare di fase finale ad eliminazione diretta, sono stati sfruttati soltanto il 72% dei time out a disposizione. Percentuale che cresce leggermente nei primi tempi, 78%, ma che si abbassa nei secondi, 66%. Come già detto le squadre avanti nel risultato preferiscono non offrire un ulteriore aiuto agli avversari.

Alla faticosa domanda “è possibile incidere sulla partita con un solo minuto a disposizione?” L'analisi ci dice che l'esito negativo, ovvero una giocata non riuscita o indicazioni non andate a buon fine, è leggermente superiore all'esito positivo. Ma la percentuale, 36% è comunque tale da poter pesare sul risultato di una partita. Molto interessante la differenziazione della tipologia. Nei primi tempi si prediligono indicazioni tattiche generali, gli “aggiustamenti” in corsa nei confronti della squadra. Incidenza minore per time out psicologici o per una giocata da palla da fermo. Nel secondo tempo si cambia radicalmente. 13 chiamate su 21 sono per la sistemazione del portiere di movimento, in fase offensiva (9) e difensiva (4). Vengono evitati time out di carattere generale e si fa poco ricorso anche a quelli per la giocata specifica da palla inattiva, mentre resta simile la percentuale dei time out psicologici. La tempistica per la chiamata di un buon time out ci dice che la stragrande maggioranza dei minuti di sospensione avvengono nella seconda metà di una frazione di gioco e che il 50% del totale, 23 su 46, negli ultimi cinque minuti. Un dato che ci fa comprendere quanto il time out sia considerato un'arma strategica di cui poter usufruire nel momento più “caldo” della partita, quando le squadre sono più stanche e maggiormente vulnerabili.

## REFERENZE

- Beamish R, Ritchie I. Fastest, highest, strongest: A critique of high-performance sport. London: Routledge 2006.
  
- Manno R. "Futsal" time-out": sospensione del tempo a rimbalzo controllato". Articolo apparso sul sito della Divisione calcio a 5. 12 novembre 2011
  
- Picco C. "Stress e performance atletica" - Edizione Psiconline. 2017
  
- Oriandi D. "Il time out per richiamare all'ordine" - [Il Time-Out | YouCoach](#)
  
- Haldorsson V. "Coaches Use of Team Timeouts in Handball: A Mixed Method Analysis". Faculty of Social and Human Sciences, University of Iceland. 2016