

IL FUTURO DEL CALCIO? PIÙ DINAMICITÀ

di Carlo Ancelotti *

Al termine del Corso Master 1996-97 sono state presentate dai candidati le tesi di fine corso. Presentiamo in questo numero la tesi di Carlo Ancelotti che tratta i vari aspetti del gioco d'attacco in uno schieramento tattico 4 - 4 - 2.

Introduzione

Nel calcio attuale c'è una sempre maggiore richiesta, da parte del pubblico, di un prodotto che sia sempre più spettacolare e divertente oltre che redditizio. Oggigiorno si vedono con frequenza partite sempre meno avvincenti ed entusiasmanti. Il pubblico è alla ricerca di emozioni e nel calcio queste emozioni sono determinate sicuramente da uno sviluppo veloce di soluzioni offensive varie ed imprevedibili, con la finalità di arrivare al raggiungimento di quello che è il nostro scopo: il gol! Negli ultimi anni, soprattutto in Italia, è stata dedicata molta attenzione alla tattica difensiva del gioco. Molti allenatori hanno dedicato la maggior parte del loro tempo a trovare soluzioni sempre più efficaci per interrompere ed inibire le capacità

offensive degli avversari. La necessità, da parte delle Società, di avere subito riscontri positivi e, quindi, la conseguente paura dell'esonero ha portato i tecnici ad accentuare questo particolare aspetto. E' difficile trovare squadre che, indipendentemente dal modulo utilizzato (uomo o zona) non possiedano una buona organizzazione difensiva. Credo che l'evoluzione futura del gioco sia quella di migliorare le soluzioni offensive, cercando di dedicare, nella programmazione tattica, maggior tempo a questo aspetto, pur mantenendo quell'equilibrio tattico tra difesa ed attacco fondamentale per il raggiungimento degli obiettivi prefissati. Quindi l'obiettivo futuro sarà quello di giocare un calcio che sia sempre più dinamico e credo che questo concetto di dinamicità dovrà essere migliorato nel tempo perchè il ritmo elevato del gioco, l'imprevedibilità, la varietà degli schemi sono tutte armi importanti per migliorare la qualità del gioco. E' quindi fondamentale avere un disegno tattico (schemi) all'interno del quale gli undici giocatori si muovano con sincronia e che sia frutto della cultura individuale e collettiva del giocatore. Se nella stesura di un film c'è un copione da seguire, se nella musica c'è uno spartito, nel gioco del calcio ci dovrà essere un filo conduttore da seguire e un giocatore sarà tanto più bravo tanto più riuscirà ad interpretarlo, arricchendolo di proprie variazioni. Gli schemi (indicazioni) non sono contro l'interpretazione del singolo ma lo sostengono nei momenti difficili e rappresentano quel qualcosa in più nei momenti positivi. Se in fase difensiva il concetto di dinamicità è dato dal pressing e dal

fuorigioco, in fase offensiva sarà dato dal movimento senza palla e dalla velocità di pensiero nel passaggio. Per dare efficacia al gioco è indispensabile che il movimento senza palla ed il passaggio siano perfettamente sincronizzati. Quindi il concetto di spazio e di tempo sono di primaria importanza per l'allenatore nella didattica di un qualsiasi gioco d'attacco. Se tra chi dà la palla e chi la riceve non c'è sincronia, il concetto di dinamicità viene a mancare.

Il passaggio

Il passaggio è un gesto tecnico fondamentale nella costruzione di trame offensive efficaci. In parole povere non è altro che la trasmissione della palla da un compagno ad un altro allo scopo di:

- guadagnare tempo e spazio;
- riuscire a superare il maggior numero di avversari;
- avvicinarsi velocemente alla porta avversaria.

Ha inoltre come obiettivo fondamentale il mantenimento del possesso di palla finalizzato, naturalmente, alla costruzione di trame di gioco determinanti. Il passaggio è sicuramente condizionato dalla posizione degli avversari ma, soprattutto, dal movimento del ricevitore.

Questa combinazione dovrà essere il più automatizzata possibile. Il giocatore, per effettuare un passaggio efficace, dovrà, a sua volta, porsi in una posizione giusta nel momento in cui riceve la palla. Dovrà, cioè, essere orientato in modo tale da riuscire a vedere la maggiore porzione di campo possibile. Il giocatore avrà

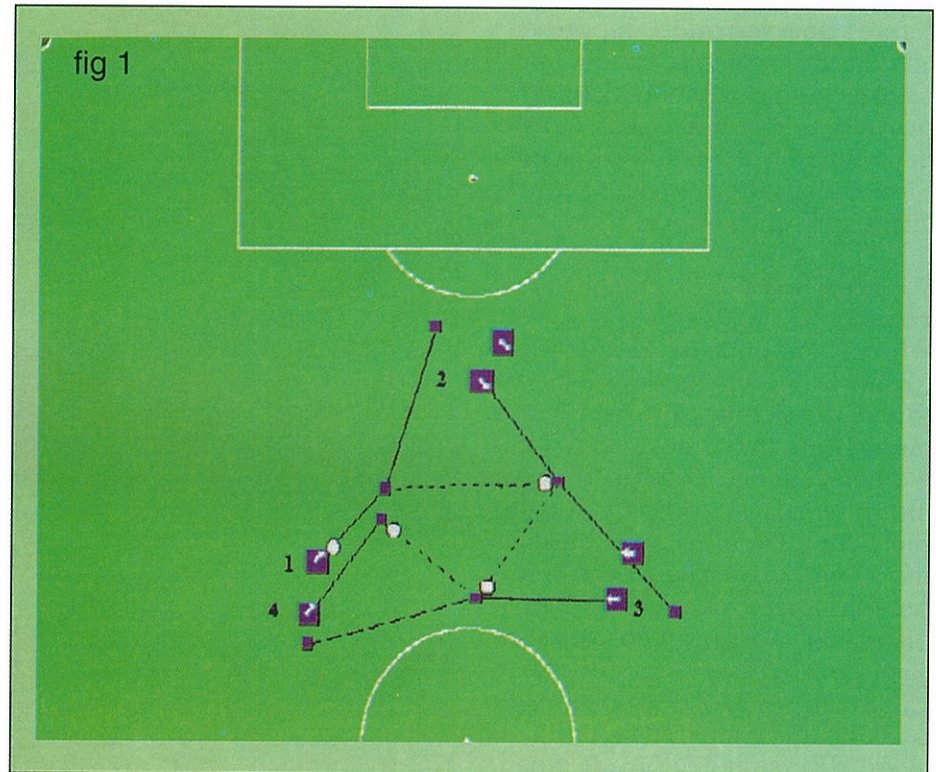
* Allenatore di 1a categoria



così a disposizione una vasta gamma di possibilità di scelta nell'effettuare questo gesto tecnico. Potrà decidere se ricorrere ad un passaggio lungo o corto, raso terra o a parabola, in avanti o indietro, ma l'aspetto più importante sarà quello di fare la scelta più giusta in relazione alla situazione contingente del gioco, nel rispetto dei così detti "tempi di gioco". Sicuramente risulterà più efficace un passaggio fatto sulla corsa di un compagno che non un passaggio effettuato sui piedi di un giocatore in posizione statica.

Il movimento senza palla e lo smarcamento

E' opinione comune che l'azione del passaggio possa considerarsi riuscita quando il pallone raggiunge il compagno a cui era destinato, in modo che quest'ultimo abbia la possibilità di rigiocare la palla immediatamente. Possiamo pertanto dire che la componente tecnica, per quanto indispensabile, non è l'unica ad intervenire nella costruzione del gioco. Infatti, è provato che, durante l'arco dei novanta minuti, ogni giocatore è in possesso di palla da 40" a 3' e 30". Questo fa capire come il movimento senza palla diventi di fondamentale importanza. La capacità di smarcarsi deve appartenere al patrimonio calcistico di ogni giocatore, indipendentemente dal sistema di gioco adottato, dal ruolo ricoperto o dalla categoria di appartenenza. Ogni allenatore, oltre ai gesti tecnici, deve insegnare anche i principi tattici del gioco senza palla (tattica individuale). L'insieme di tutto questo, unito alle qualità atletiche ed agonistiche, fornisce il completo quadro tecnico del



giocatore.

In base a questa considerazione, si capisce come il movimento sia l'elemento condizionatore per la realizzazione di un gioco di squadra produttivo. Il movimento della palla diventa sterile se non è accompagnato dal giusto movimento del giocatore. Sarà il giocatore senza palla che, con la velocità e la direzione della sua corsa, indicherà al possessore dove e con quale traiettoria effettuare il passaggio, potendo optare per due diversi tipi di movimento:

1 - movimento di aiuto al compagno in difficoltà sull'eventuale pressing avversario;

2 - movimento finalizzato a guadagnare spazio nel caso che il possessore di palla sia in grado di effettuare il passaggio liberamente, avendo spazio e tempo a disposizione.

Nella prima situazione il movi-

mento sarà effettuato nel momento in cui il compagno entra in possesso della palla. Nel secondo caso il movimento senza palla avverrà in due fasi: la prima è rappresentata dalla corsa di avvicinamento verso un determinato obiettivo (ad esempio un giocatore avversario), la seconda consisterà in un movimento vero e proprio di smarcamento per liberarsi dalla marcatura di un avversario.

Triangolo

Esercizio utile per trovare il sincronismo tra chi dà e chi riceve la palla (fig.1).

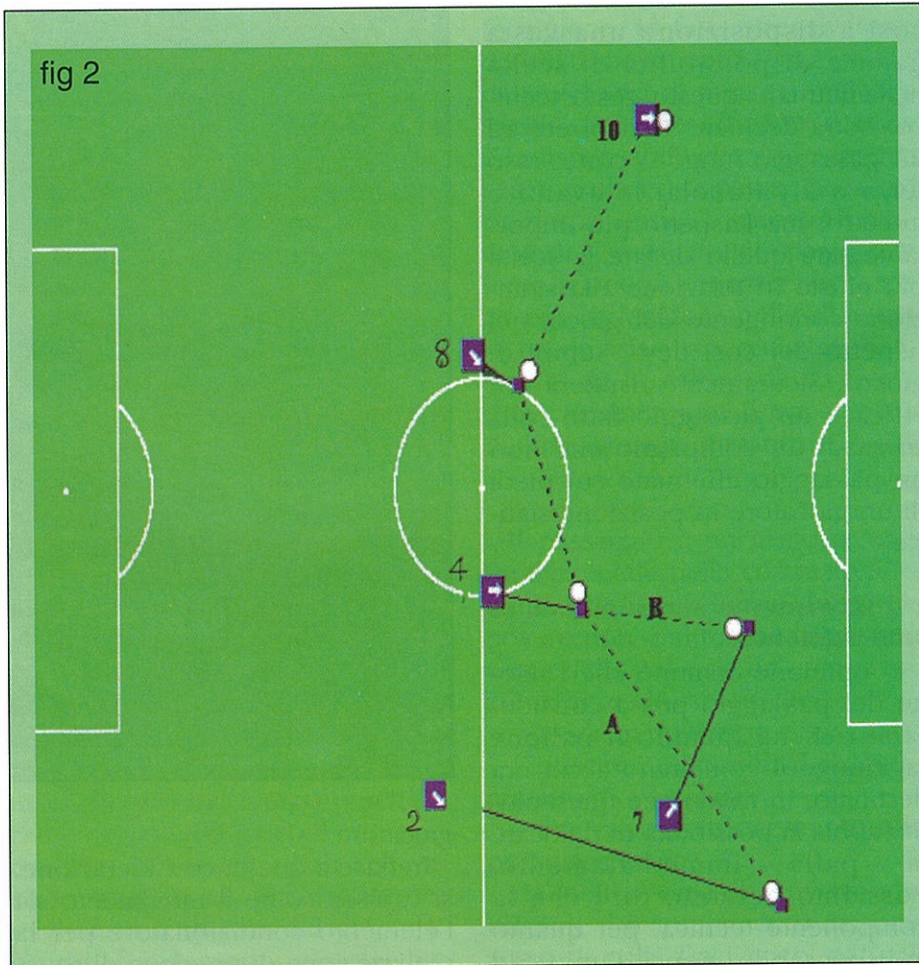
In un triangolo di 20 X 20 m. i giocatori si dispongono sui tre vertici. Il primo giocatore parte, palla al piede e, nel momento in cui alza la testa, il giocatore posto sull'altro vertice parte e riceve la palla.

Nel momento in cui questo effettua lo stop partirà il terzo gio-

catore. Una variante è rappresentata da uno scambio 1-2 col compagno che prima viene incontro e poi va a ricevere. La durata dell'esercizio è di due giri completi del triangolo, da ripetersi anche nel senso opposto.

I movimenti a coppie e a reparti

In un sistema di gioco 4-4-2 (disposizione in campo dei giocatori e loro compiti assegnati) è importante che i movimenti individuali vengano combinati con i movimenti del compagno a lui più vicino. Più movimenti riusciremo a combinare, più giocatori riusciremo a fare muovere in sincronia, più il nostro gioco d'attacco sarà vario, efficace, imprevedibile e fantasioso. Dobbiamo dare la possibilità a chi ha la palla di avere diverse soluzioni di gioco. Questo significa anche esaltarne la fantasia, permettergli cioè di operare la scelta migliore in quel preciso momento. Se una delle componenti fondamentali di una difesa a zona è mantenere la squadra corta (vicinanza tra i reparti), anche per sviluppare un gioco d'attacco efficace sarà altrettanto necessario che i componenti la squadra non siano né troppo distanti tra di loro né troppo distanti dalla palla. Solo così possono diventare produttivi i movimenti combinati tra due o più giocatori (il movimento di un giocatore può aiutare l'altro a smarcarsi con più efficacia). Anche in questo caso è necessario il rispetto dei tempi della giocata. Lo smarcamento deve avvenire quando il possessore di palla ne ha il pieno controllo ed il segnale, o comando, per effettuare il movimento potrebbe essere rappresentato dallo stop del pallone. E' impor-



tante anche il momento antecedente allo stop della palla, quello che io chiamo "corsa di avvicinamento" (verso un compagno per fare un marcamento a coppia oppure verso un avversario per poi attaccarlo in profondità). Nella didattica l'allenatore dovrà dedicare molto tempo alla cura di questo aspetto perchè l'efficacia del gioco dipende in gran parte dal rispetto del tempo di giocata.

Movimenti specifici delle coppie che si formano in un 4-4-2

Terzino destro-centrocampista esterno destro e terzino sinistro-

centrocampista esterno sinistro.

Sono queste le coppie predisposte alla costruzione del gioco sulle fasce laterali. La funzione della fascia laterale è fondamentale per gli sviluppi di gioco e risulta indispensabile se si vuole dare seguito ad un efficace discorso tattico. Le risorse di gioco che offrono le fasce laterali sono importanti perchè difficilmente si potrà superare una difesa avversaria se non se ne provoca la dilatazione degli spazi tra i giocatori che la compongono tenendone impegnati i fianchi. Lo sfruttamento delle fasce laterali risponde all'esigenza di poter affrontare le difese senza fare ricorso ad elaborate azioni indivi-

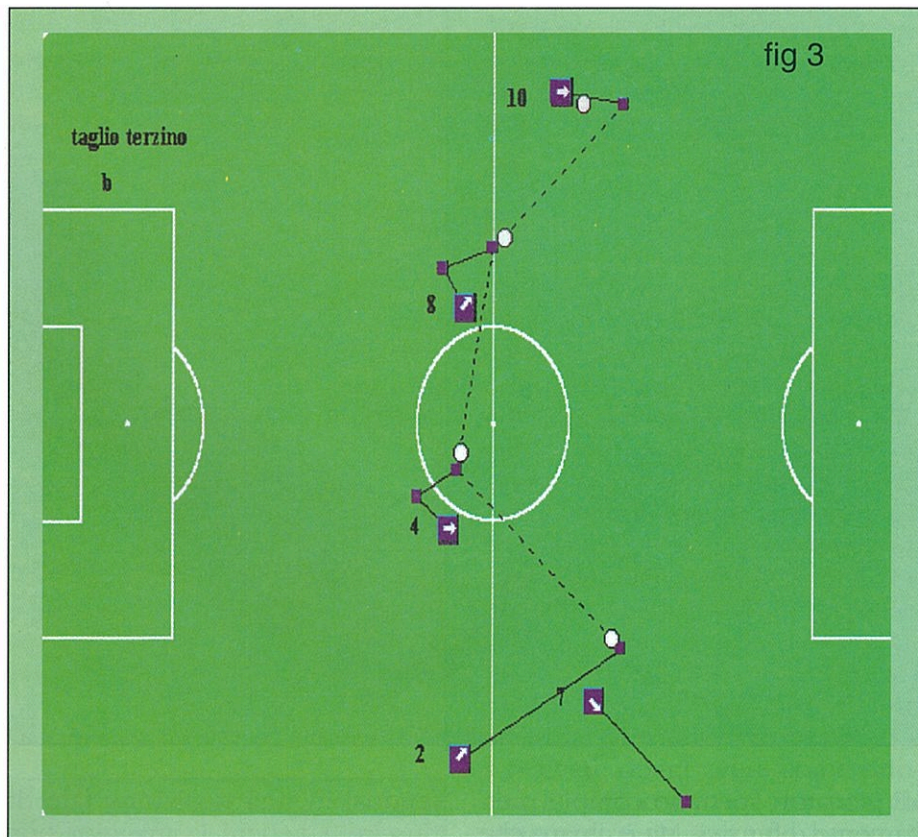
duali, utilizzando passaggi a triangolo di avvicinamento alla porta avversaria, attraverso l'appoggio ravvicinato tra centrocampisti e difensori esterni che, nel gioco moderno, sono i "motori" della squadra. Va anche detto che, attuando la manovra di aggiramento delle difese, si potrà evitare di farsi intrappolare dalla tattica del fuorigioco che, proprio in questa zona di campo, ha i suoi punti vulnerabili. L'inserimento sulle fasce laterali avviene mediante giocatori (non importa quali) che provengono da dietro, risalgono il fianco della squadra ed aggirano il dispositivo difensivo dell'avversario. A completamento di questo movimento, altri elementi, provenienti dalle retrovie, possono partecipare all'offensiva, risalendo la fascia centrale con la possibilità di concludere a rete.

Quanto detto ci fa capire come le fasce laterali debbano risultare zone del campo sempre occupate e, indicativamente, a seconda della posizione della palla, una delle due coppie si dovrà muovere di conseguenza. Se, per esempio, la palla è in possesso del difensore centrale e questi ha spazio per giocarla, i due giocatori di destra potranno effettuare i seguenti movimenti (**fig.2 e 3**):

1 - movimento di uno va e uno viene (un giocatore parte in profondità mentre l'altro viene incontro a ricevere);

2 - movimento combinato ad incrocio (il terzino parte in profondità allargando mentre il centrocampista esterno fa un taglio verso il centro avendo per direzione la porta avversaria);

3 - movimento combinato ad incrocio opposto al precedente (in questo caso il terzino parte in



profondità, tagliando verso il centro, mentre il centrocampista si fermerà a ricevere allargando).

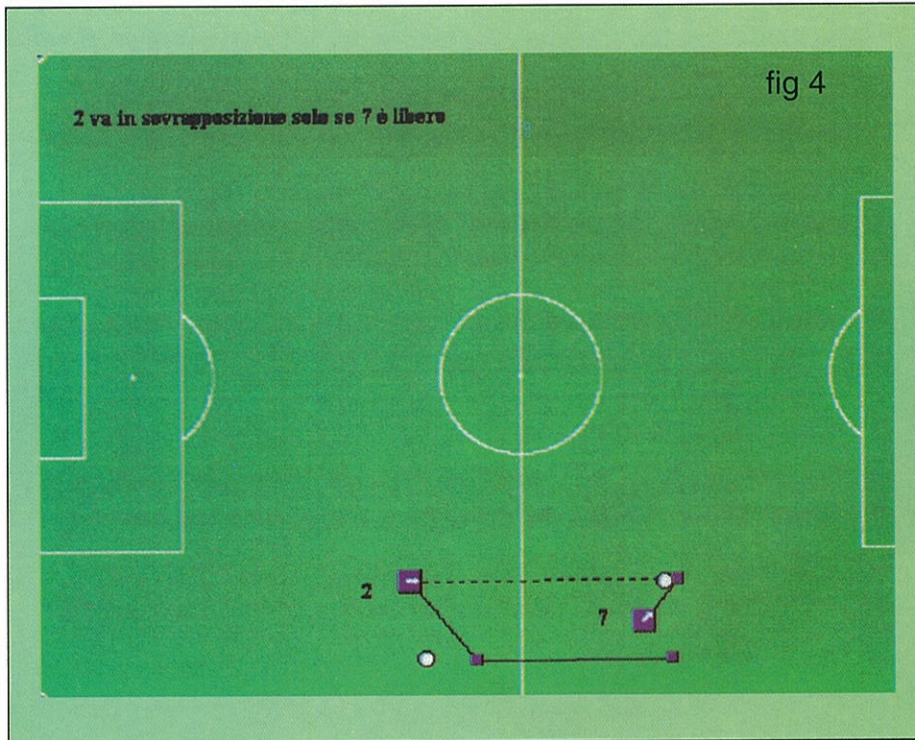
Corsa di sovrapposizione

Un altro movimento da tenere in considerazione per una coppia esterna di giocatori è la corsa in sovrapposizione. E' un movimento di aggiramento da parte di un giocatore alle spalle del compagno in possesso di palla. Questo tipo di corsa ha lo scopo di creare una situazione di due contro uno e, di conseguenza, allargare il fronte di attacco offrendo così al possessore di palla una più ampia libertà di scelta. Il momento più appropriato per effettuare una sovrapposizione è quando il compagno che ha il possesso di palla non ha più bisogno di una copertura, cioè quando è nelle condizioni di girarsi e di poter giocare

la palla tranquillamente.. Questa corsa rende la difesa avversaria più vulnerabile in quanto costretta ad allargarsi e, quindi, a diradare la concentrazione difensiva (**fig.4**). La corsa in sovrapposizione assume carattere di utilità anche quando il giocatore che la attua compie una corsa a vuoto poiché non riceve il pallone. L'azione è comunque produttiva per allargare il fronte della difesa avversaria. Alle due coppie di giocatori in oggetto spettano anche compiti di finalizzazione del gioco d'attacco, soprattutto in combinazione coi movimenti degli attaccanti. Questo aspetto sarà trattato più avanti, quando affronteremo il tema riguardante i movimenti offensivi collettivi della squadra.

I due difensori centrali

E' evidente che a questa coppia



quei giocatori avversari che potrebbero sviluppare un pericoloso contropiede una volta entrati in possesso di palla. Tutto questo deve essere fatto senza sguarnire la propria zona difensiva di competenza.

I due centrocampisti centrali

Nel gioco moderno il centrocampo viene considerato uno dei punti nevralgici di tutto il collettivo, a tal punto che il suo rendimento spesso determina la vittoria o la sconfitta di una squadra. I compiti dei due centrocampisti centrali sono molteplici. Se, in fase difensiva, hanno il compito di affrontare (in alcuni casi indietreggiando e temporeggiando) l'avversario che è in possesso di palla, con lo scopo di permettere ai difensori di assestarsi nel modo migliore secondo i principi del marcamento a zona, in fase di possesso di palla devono dedicarsi alla costruzione del gioco, diventando il punto cardine per l'impostazione degli schemi. Il centrocampista deve possedere doti eccezionali, deve essere preciso nei passaggi anche in spazi ridotti, deve velocizzare o rallentare il gioco a seconda delle situazioni (giocare possibilmente a 1 o 2 tocchi), deve eliminare ogni battuta in dribbling, deve essere insomma il giocatore che determina i tempi di gioco della squadra e, talvolta, anche i ritmi stessi della gara. In tutte queste circostanze la classe, il senso tattico e le felici ispirazioni evidenziano l'effettivo valore di un centrocampista che deve essere dotato anche di una resistenza non comune. Nel sistema di gioco 4-4-2 i compiti tattici di entrambi i centrocampisti sono quasi del tutto identici e potranno variare a seconda delle caratteristiche fisi-

di giocatori spettano compiti prettamente difensivi. Ma è chiaro che diventano importanti (soprattutto per la posizione occupata in campo) nel momento in cui la nostra squadra entra in possesso di palla in zona difensiva. Questo per due motivi:

1 - per la costruzione del gioco d'attacco a partire dalla zona difensiva;

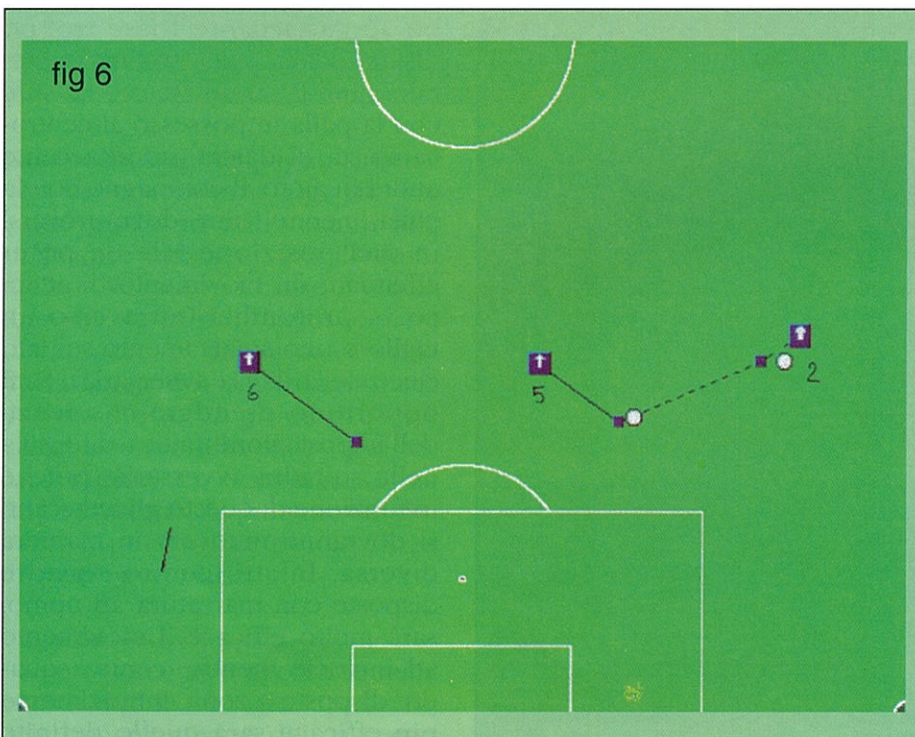
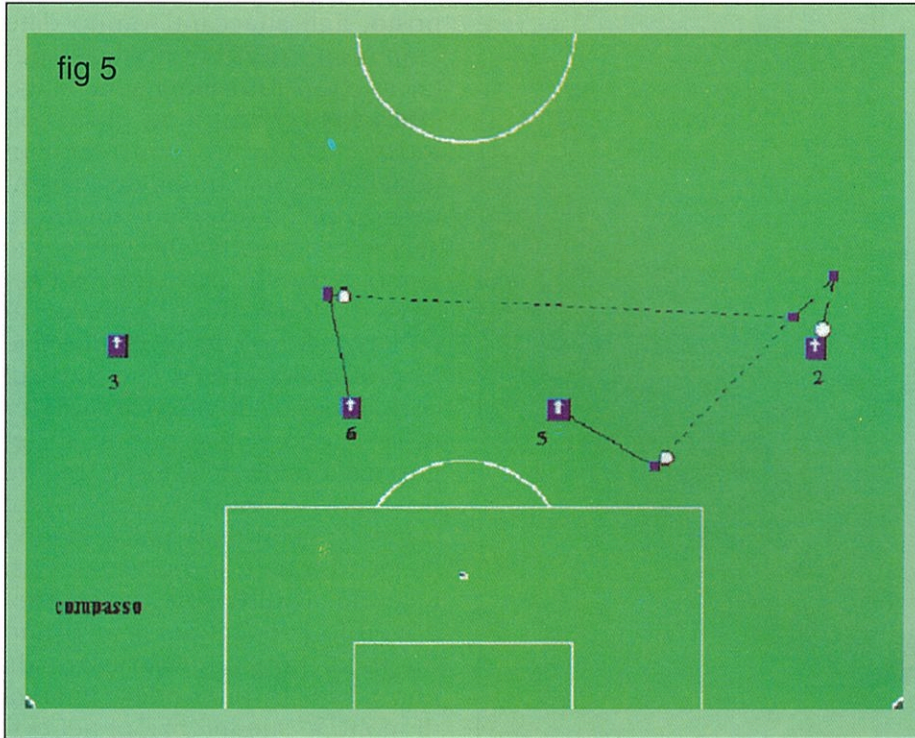
2 - per evitare un eventuale contropiede avversario quando la squadra è sbilanciata in avanti (marcature a scalare in avanti).

Analizzando questi due punti notiamo che, nel primo caso, i difensori centrali avranno compiti di impostazione quando il gioco parte dalle retrovie e si muoveranno in riferimento alla posizione della palla con un movimento chiamato "a compasso". Se, per esempio, la palla è in possesso del terzino destro, il difensore centrale destro si avvicinerà met-

tendosi in una posizione tale da riuscire a vedere la maggior porzione di campo possibile mentre l'altro difensore centrale si muoverà di conseguenza, a seconda che il compagno sia aggredito oppure abbia possibilità di giocare. Se il primo difensore è aggredito, l'altro si muoverà in appoggio al compagno in difficoltà (indietreggiando). Se, invece, il possessore di palla ha tempo e spazio per giocarla, il movimento sarà fatto per guadagnare terreno, cercando cioè di mettersi in una posizione tale da ricevere la palla e poterla muovere o per allargare il gioco verso l'altra fascia oppure per effettuare un lancio in profondità per gli attaccanti (fig. 5 e 6).

Nel secondo caso, lo scopo sarà quello di evitare il contropiede avversario e si dovrà prestare molta attenzione, quando la nostra squadra è in attacco, a fare marcature a scalare in avanti su

TATTICA

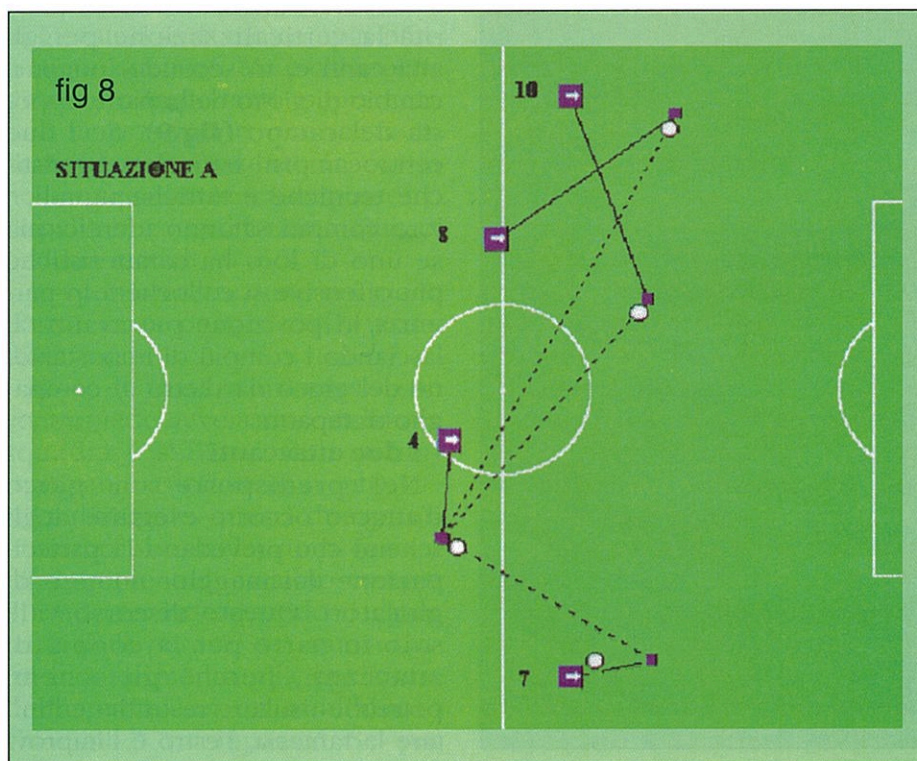
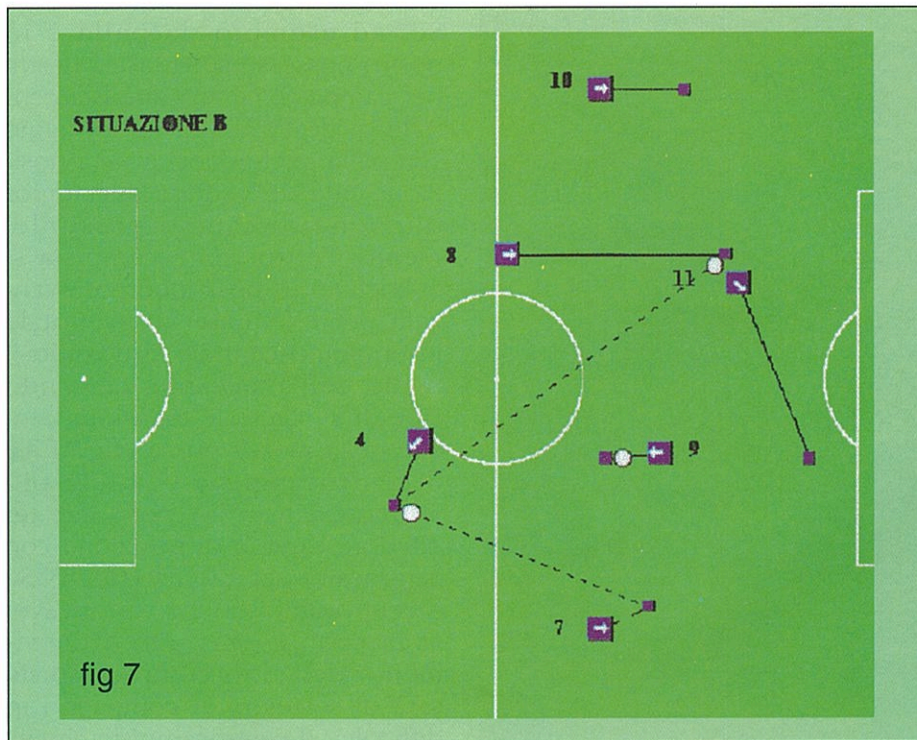


Se, ad esempio, la palla è in nostro possesso sulla fascia destra del campo, il centrocampista centrale di destra andrà in appoggio alla palla, mettendosi in una posizione tale da vedere la maggior porzione di campo possibile, mentre l'altro centrocampista si collocherà in posizione più avanzata per effettuare un eventuale inserimento centrale sfruttando il taglio dell'attaccante, cercando cioè di svolgere le mansioni tattiche della mezza punta (fig.7). Se il centrocampista centrale più avanzato è marcato, potrà fare un ulteriore cambio di posizione con centrocampista esterno (fig. 8). Se il centrocampista che va a ricevere la palla è aggredito, il movimento dell'altro centrocampista sarà di sostegno al compagno in difficoltà. Il centrocampista che va a ricevere dovrà avere come priorità la verticalizzazione per gli attaccanti e, in secondo luogo, il cambio di gioco dalla parte opposta del campo (fig.9). Se i due centrocampisti hanno caratteristiche tecniche e tattiche uguali, i loro compiti saranno identici ma se uno di loro ha caratteristiche più offensive si collocherà in partenza in posizione più avanzata, lasciando i compiti di impostazione del gioco da dietro al compagno di reparto

I due attaccanti

Nel predisporre un gioco d'attacco occorre eseguire degli schemi che prevedano la partecipazione del maggior numero di giocatori. Questo discorso vale solo in parte per la coppia di attaccanti, perchè gli schemi potrebbe risultare restrittivi e limitare la fantasia, l'estro e l'improvvisazione che sono qualità fondamentali del giocatore d'attacco. E' altrettanto vero, però, che l'orga-

che, tecniche e tattiche del singolo giocatore e a seconda della posizione della palla e della posizione dei compagni di squadra.

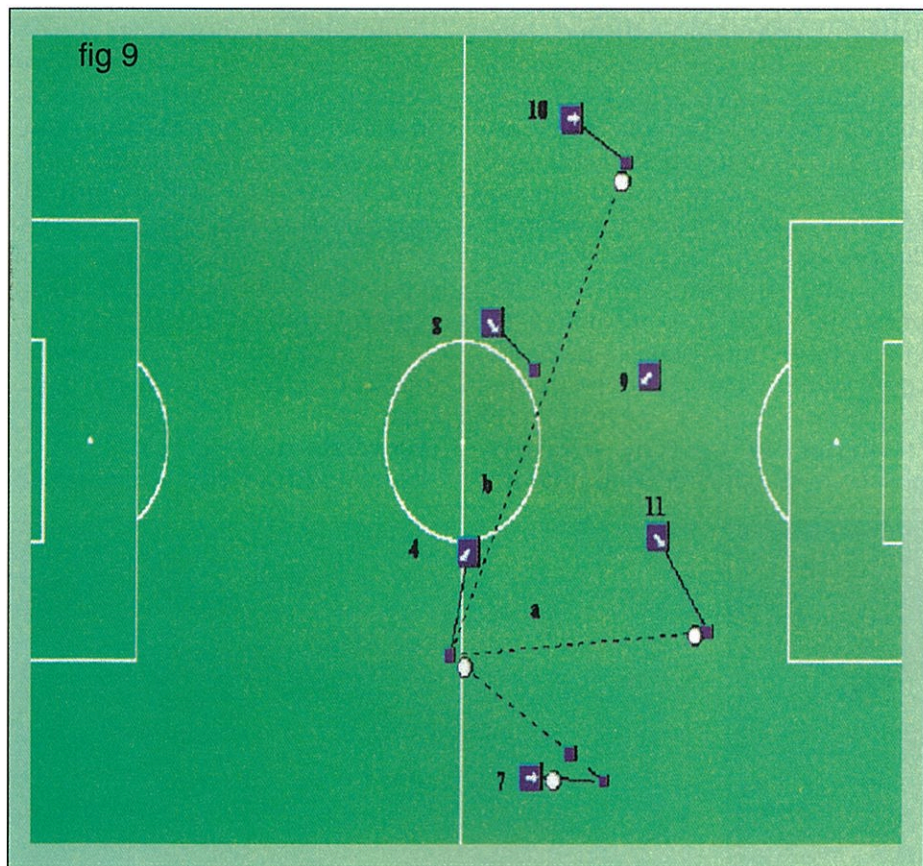


posto, agli attaccanti vanno date comunque delle indicazioni per far sì che i loro movimenti siano efficaci nel contesto del gioco collettivo. Dovranno muoversi in perfetta sintonia tra di loro, facendo movimenti diversi. E' un errore se, per esempio, vanno tutti e due verso la stessa posizione su un cross dal fondo, è un errore se, su un lancio lungo, vanno tutti e due in profondità invece che uno sul corto ed uno sul lungo, è un errore se vanno tutti e due in sostegno dalla parte della palla. Inoltre dovranno cercare di non essere troppo lontani dalla palla quando la squadra ne è in possesso. Così facendo, il difensore avversario, dovendo preoccuparsi in primo luogo di non farsi superare da uno scatto in profondità, limiterà di molto le sue intenzioni nel cercare l'anticipo, cosa che avverrebbe se l'attaccante fosse troppo distante dalla palla. In linea generale, quindi, su un attacco laterale con la palla in possesso al centrocampista di destra, un attaccante andrà in aiuto al compagno con la palla, mentre l'altro dovrà trovarsi in una posizione tale da poter effettuare un movimento di attacco in profondità (attraverso un taglio o uno smarcamento sul lato cieco della difesa avversaria). Sarà opportuno prendere coscienza dell'impostazione tattica difensiva della squadra avversaria, poiché in funzione di questo gli attaccanti si dovranno muovere in maniera diversa. Infatti, contro squadre disposte con marcatura ad uomo, sarà molto efficace il movimento ad incrocio mentre, contro squadre disposte a zona, il movimento più efficace sarà quello definito "uno va, uno viene". Nel primo caso il movimento sarà determinato dal giocatore più vicino alla

nizzazione collettiva del gioco d'attacco dovrà permettere loro di

esaltare le proprie qualità individuali. Partendo da questo presup-

TATTICA

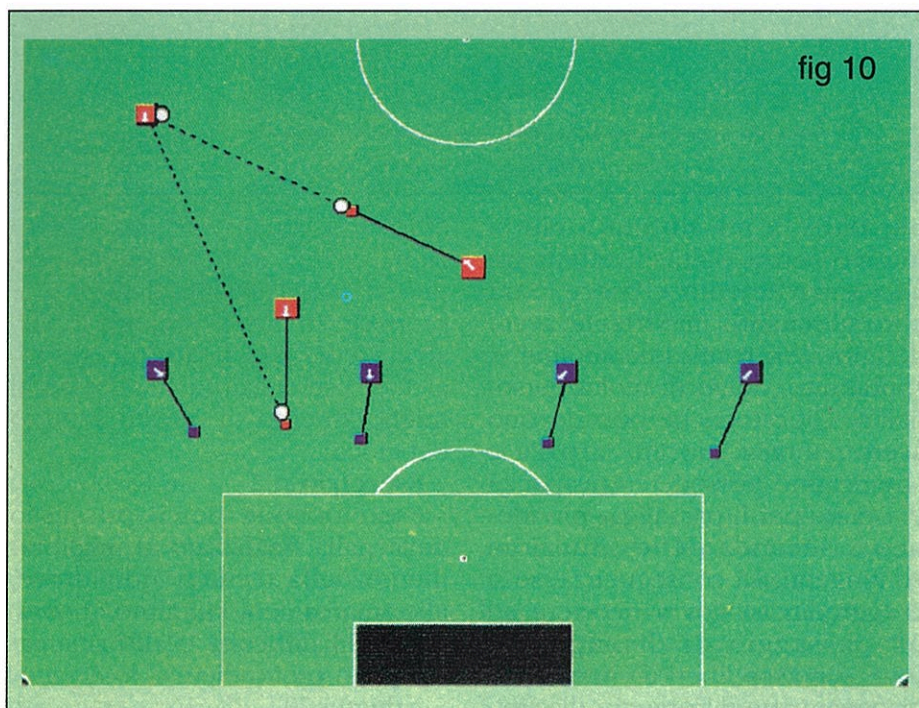


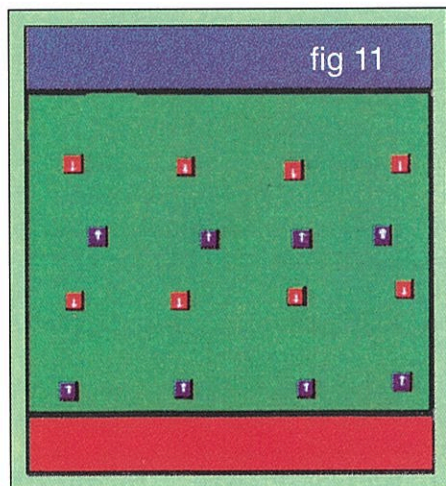
re, gli spazi per effettuare l'attacco con un passaggio in profondità verso la porta avversaria. In particolari circostanze il possesso di palla viene attuato anche attraverso passaggi laterali, rifiutandosi volutamente di conquistare spazio e di avvicinarsi alla porta avversaria. In questo modo si cerca di rallentare il ritmo di gara imposto dagli avversari. E' doveroso soffermarsi sulla prima applicazione del possesso di palla, cioè sulla creazione di spazi attraverso la circolazione della palla. In questi spazi, evidentemente, dovremo poi portare l'attacco con dei giocatori che vadano ad occuparli attraverso i movimenti senza palla. E' fondamentale, in questo caso, che la circolazione della palla venga effettuata in maniera veloce e con i tempi giusti (con un movimento coordinato tra chi passa e chi riceve la palla). Di conseguenza, il gioco dovrà essere sviluppato a uno o due tocchi,

palla mentre il compagno si muoverà di conseguenza (**fig. 10**). Più i due giocatori sono vicini alla palla, più efficace sarà il movimento. Nel secondo caso il giocatore che va in profondità tende a distanziare la difesa avversaria dalla linea dei centrocampisti, dando modo al giocatore che viene incontro alla palla (uno va, uno viene) di riceverla senza impedimenti in una zona del campo pericolosa per la linea difensiva avversaria.

Il possesso di palla

E' un elemento importante nella tattica di gioco e viene applicato, nella maggior parte dei casi, con lo scopo di attirare gli avversari in una determinata zona del campo al fine di creare, in un altro setto-



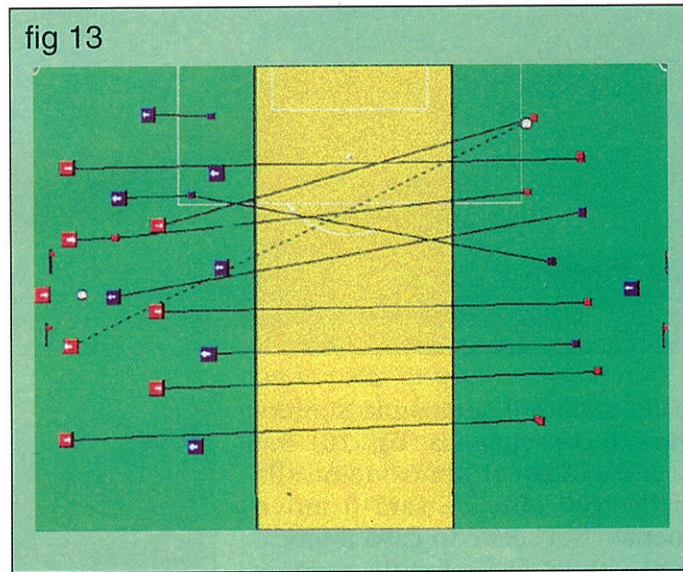
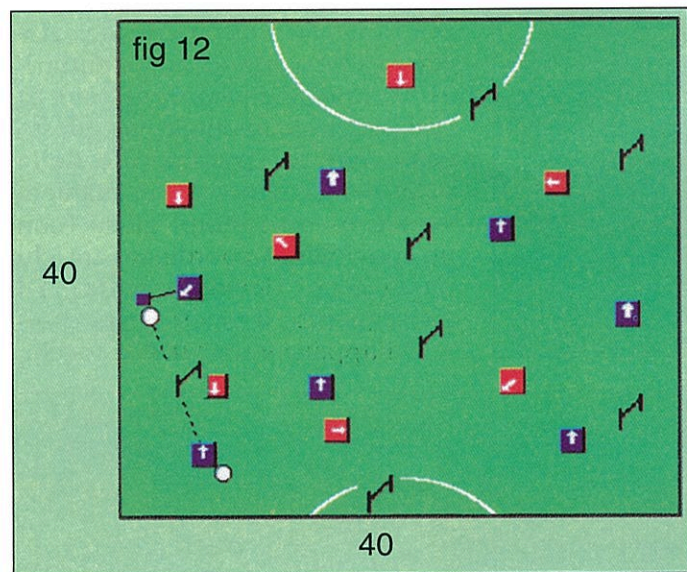


tuare un passaggio efficace, per creare così un pericolo immediato alla difesa avversaria. E' chiaro che un possesso di palla, se viene effettuato in maniera statica e non è finalizzato alla ricerca di attacco efficace, può rivelarsi un'arma a doppio taglio perchè dà la possibilità alla squadra avversaria di organizzarsi in fase difensiva e, una volta riconquistata la palla, di controbattere con pericolosi contropiede. Si deve quindi fare attenzione all'uso che si fa del possesso di palla. E' sicuramente

– intensità: medio-bassa.
In un campo 40 X 40 m. dove operano due squadre di 8 giocatori ciascuna possiamo impostare vari tipi di possesso di palla:
– a 1 tocco (1 punto ogni 10 passaggi consecutivi);
– a 1 o 2 tocchi (1 punto ogni 10 passaggi e 1 punto ogni lancio lungo ricevuto da un compagno);
– a 1 o 2 tocchi (1 punto ogni “uno-due” effettuato da un compagno).

Esercizio n.2 (fig.11)

Esercitazione per il possesso



per dare la possibilità a chi si muove senza palla di effettuare uno smarcamento efficace. Sarà però altrettanto importante avere dei giocatori tecnicamente abili e, soprattutto, dotati di molta personalità. Giocatori che non devono avere paura di giocare la palla e che devono possedere la capacità di optare per il passaggio più idoneo a seconda delle situazioni contingenti. Di conseguenza, se si è aggrediti, si dovrà ricorrere ad un passaggio di disimpegno. Invece, se si è liberi da marcatura, bisogna avere il coraggio di effet-

efficace se finalizzato alla costruzione di una manovra di attacco, può invece risultare deleterio se è proposto in maniera statica e passiva. Vediamo, a tale proposito, alcune esercitazioni finalizzate al miglioramento di questo aspetto del gioco.

Esercizio n.1

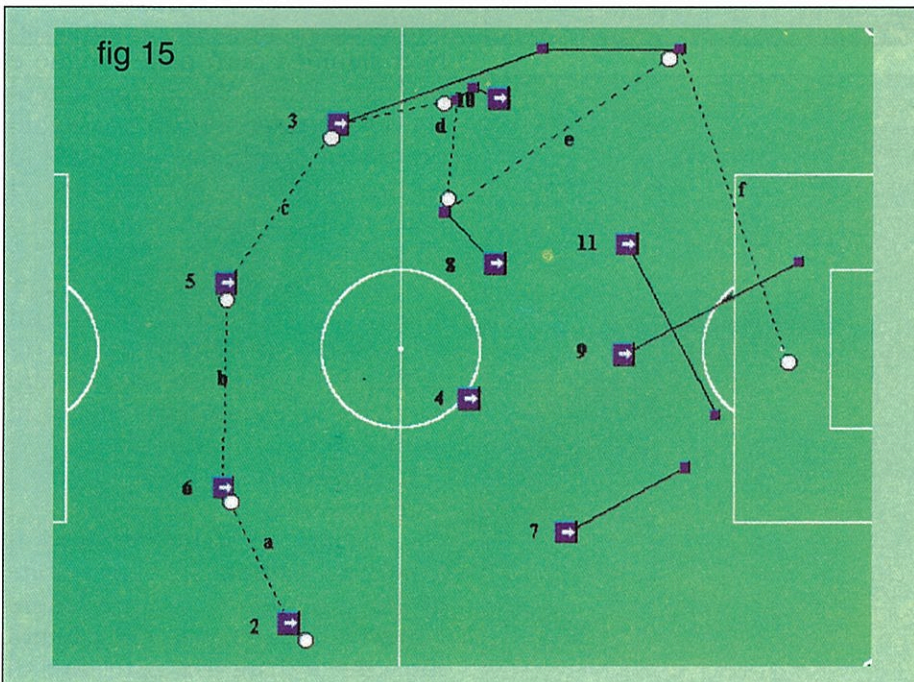
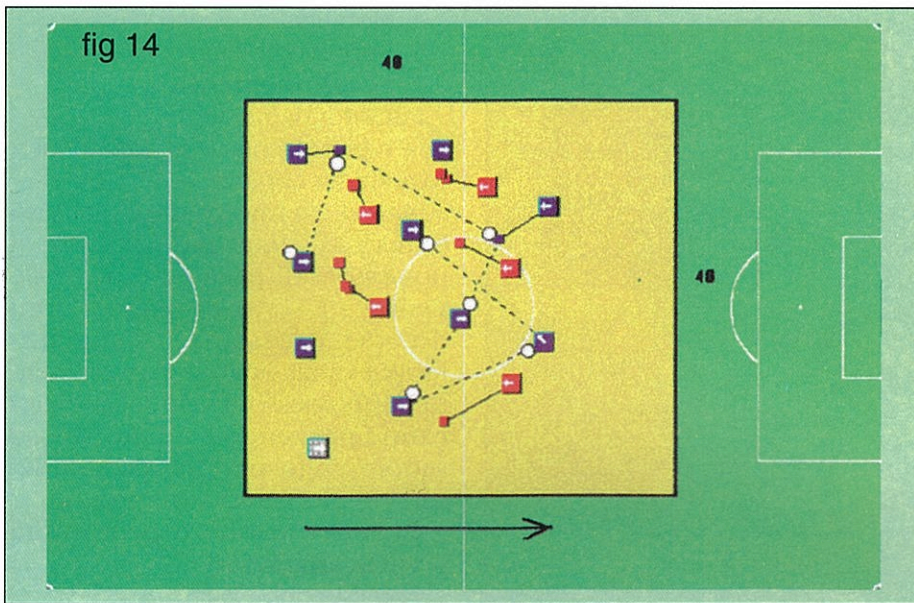
Esercitazione per il possesso della palla finalizzato al miglioramento della tecnica individuale, allo smarcamento in aiuto al compagno in difficoltà o allo smarcamento in profondità:

– durata 20';

della palla finalizzato al movimento senza la palla nei tempi giusti e al pressing difensivo:

– durata 15';
– intensità elevata.

In un campo 40 X 40 m., con due ulteriori zone franche (di larghezza 40 m. e lunghezza 10 m.) operano due squadre di 8 giocatori ciascuna. Entrambe le squadre dovranno cercare di effettuare 10 passaggi, oppure un giocatore della squadra in possesso di palla dovrà cercare di ricevere la palla nella zona franca attraverso uno sganciamento effettuato senza la



palla. Ad ogni sganciamento verrà aggiudicato un punto.

Esercizio n.3 (fig. 12)

Esercitazione per il possesso della palla finalizzato alla ricerca e al miglioramento del cambio di gioco in fase di possesso:

- durata 15'

- intensità medio-alta.

In un campo 40 X 40 m. operano due squadre di 7 giocatori ciascuna. Le porticine collocate sul campo dovranno essere almeno una in più del numero dei componenti di ogni squadra. In questo caso, quindi, le porticine

saranno 8. Lo scopo del gioco è quello di far passare la palla attraverso una delle porticine in modo che poi sia ricevuta da un compagno. I giocatori saranno spinti alla ricerca di una porta sguarnita trovandosi così costretti a variare il fronte di attacco. Il gioco è valido se effettuato a 2 o 3 tocchi.

Esercizio n.4 (fig. 13)

Esercitazione per il possesso di palla finalizzato al mantenimento del possesso in spazi ristretti e allo sganciamento senza la palla:

- durata 15';
- intensità massimale.

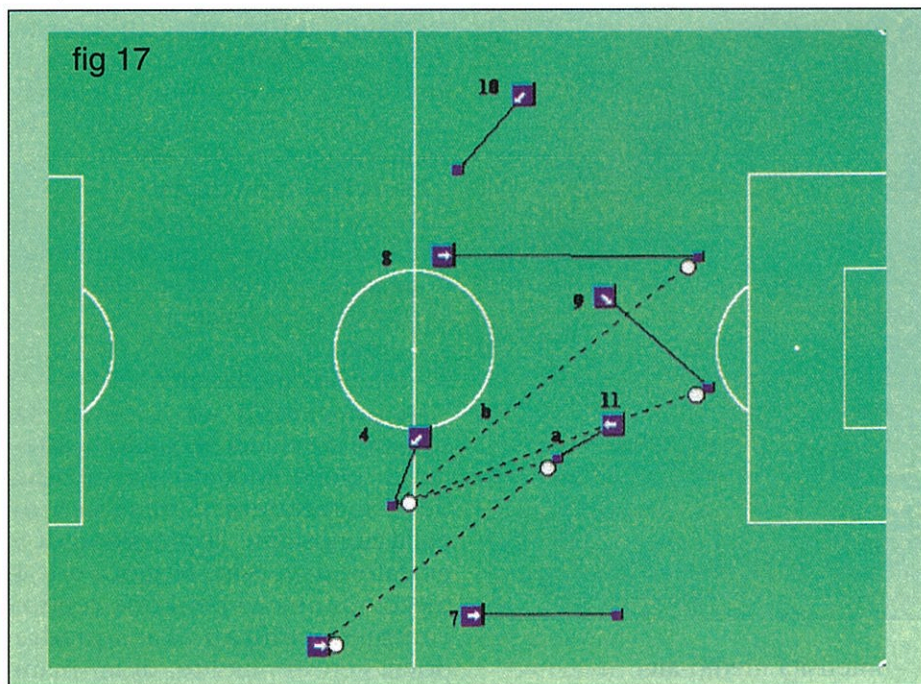
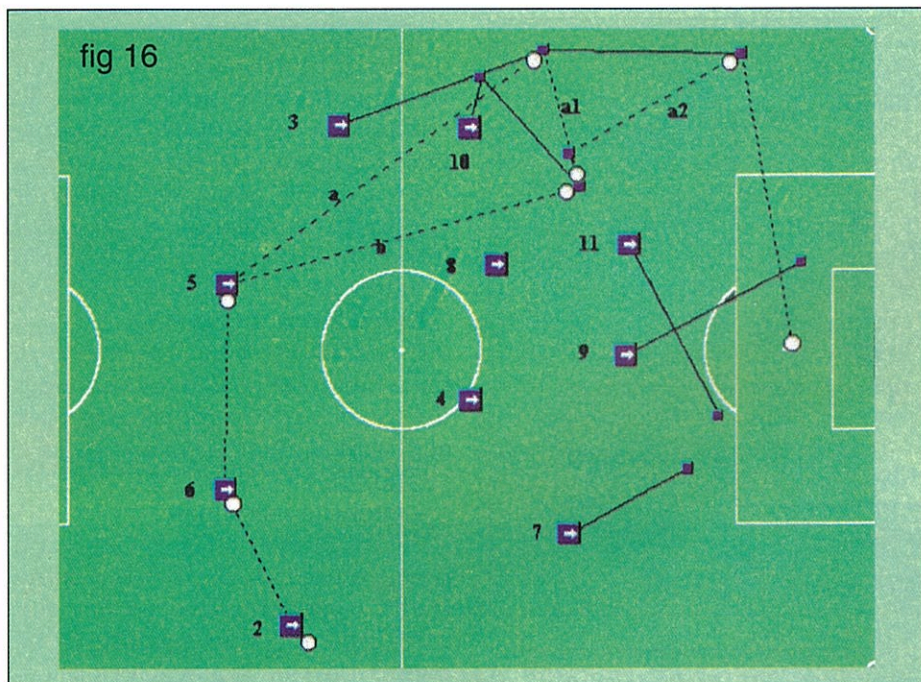
In un campo 60 X 60 m. (con porte regolari), diviso in 3 zone (nella zona centrale è vietato giocare) operano due squadre (rossi contro blu) di 7 giocatori ciascuna. I rossi, dopo aver effettuato 5 passaggi consecutivi all'interno della zona A, possono andare a fare gol attraverso uno sganciamento passando attraverso la zona franca centrale.

Esercizio n.5 (fig.14)

Esercitazione per il possesso di palla finalizzato al mantenimento della palla a squadra schierata con la pressione avversaria:

- durata 15';
- intensità medio-alta.

In un campo 40 X 40 m. la squadra si schiera secondo il sistema di gioco adottato. La squadra deve mantenere il possesso di palla nonostante la pressione di 5 giocatori avversari. Si gioca ad 1 tocco tranne che per i due centrocampisti centrali. La squadra dovrà cercare, inoltre, di far mantenere ai suoi componenti le posizioni indicate, limitandosi a mantenere la squadra corta (con la linea difensiva e gli attaccanti) e stretta (con le coppie laterali). E' una esercitazione utile anche per i 5 giocatori che devono pressare



per abituarli al pressing di reparto.

Didattica del possesso di palla

In riferimento al possesso di palla vanno tenuti in considera-

zione alcuni aspetti molto importanti che lo rendono efficace:

1. Scaglionamento.
2. Penetrazione o profondità o verticalizzazione.
3. Ampiezza.

4. Mobilità.

5. Imprevedibilità.

1. Scaglionamento

Punti fondamentali:

- mai presentarsi in linea rispetto a chi ha la palla;
- meglio a triangolo (di qualsiasi forma): si danno più soluzioni al possessore di palla ed è possibile venire in aiuto da angolazioni diverse e distanze disuguali. Inoltre va facilitato il mantenimento del possesso. Quando due giocatori provengono dallo stesso settore angolare devono indirizzarsi in profondità contrarie.

2. Penetrazione o profondità o verticalizzazione

Consiste nel:

- cercare di arrivare prima possibile verso la porta avversaria. Non significa però palle lunghe e pedalare, bensì che in ogni circostanza è preferibile un passaggio preciso in avanti, che conquisti lo spazio, piuttosto che passare la palla in disimpegno orizzontale o all'indietro;
- inculcare nei giocatori l'idea che la palla va passata oltre un avversario, poiché nella scala delle priorità la prima cosa da fare è quella di conquistare spazio in avanti

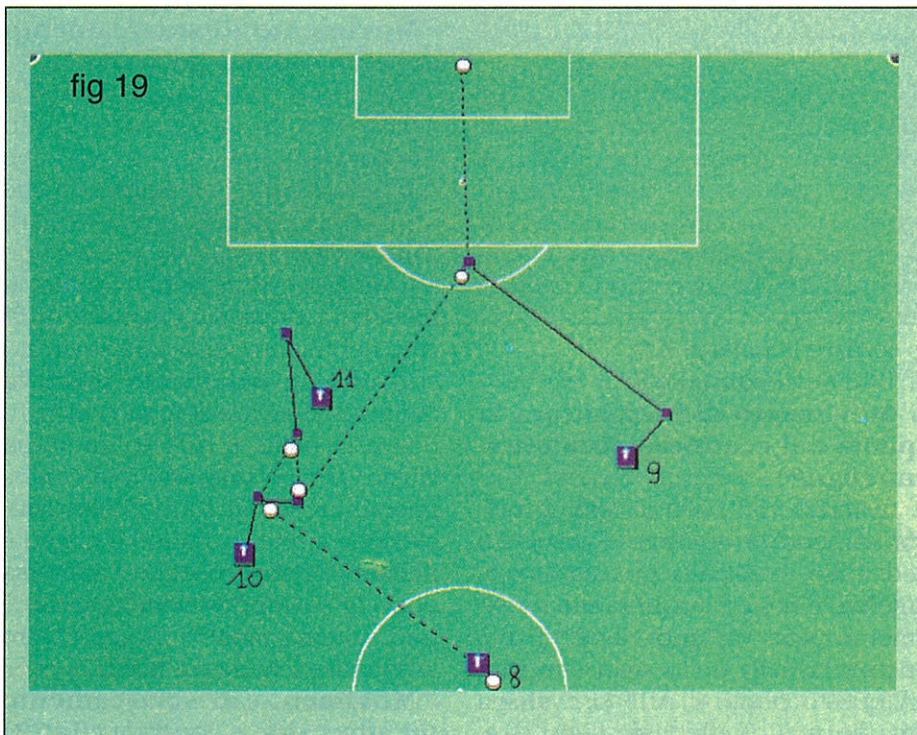
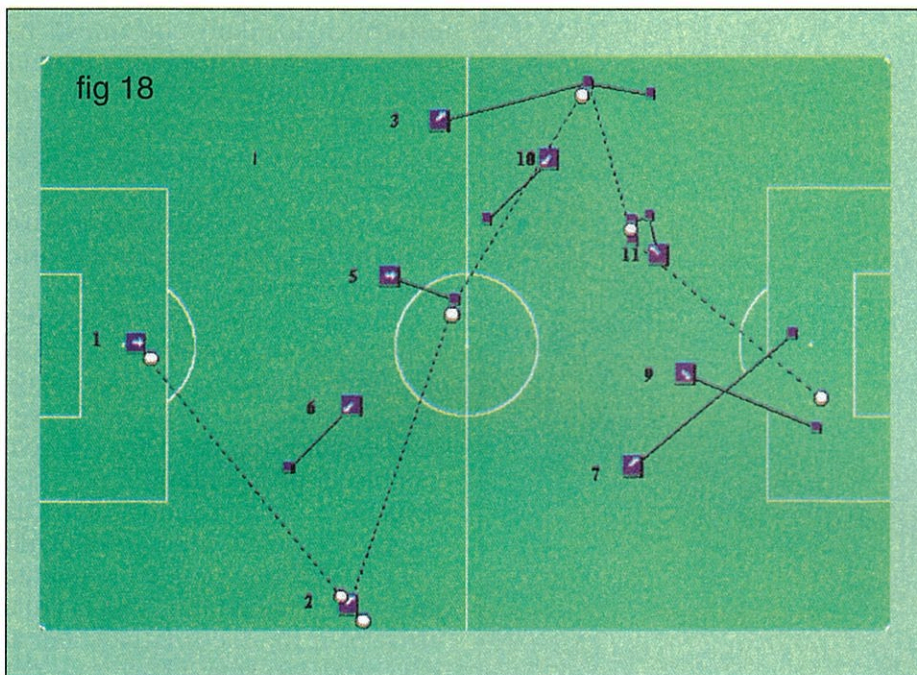
3. Ampiezza

Consiste nel:

- cercare di sfruttare tutto il fronte del campo. In ogni azione di gioco bisognerà sempre tenere conto della larghezza del campo. Riuscire a sfruttarla consente di aprire le maglie della difesa avversaria. Questo, però, non significa giocare a tre punte ma usare il movimento e utilizzare anche la zona opposta a quella dove si trova la palla. Per far ciò sono importanti:

- cambi di gioco;
- le sovrapposizioni;

TATTICA



– il gioco dalla parte cieca (1-2-3).
4. Mobilità
Il calcio è movimento ed il trasferimento da un punto all'altro

del campo deve avvenire nei tempi, nei modi e negli spazi giusti: movimento motivato e determinato. Bisogna concettualizzare

che, senza movimento, non c'è gioco di squadra. L'organizzazione del gioco deve presupporre il movimento di più giocatori e, in questo contesto, risultano importanti:

1. la finta di partenza (requisito sempre indispensabile);
2. le corse di deviazione;
3. le corse in diagonale;
4. le sovrapposizioni
5. le profondità contrarie.

Per quanto riguarda le punte il loro movimento deve essere esplosivo.

5. Imprevedibilità

Ogni tattica, pur preparata e preordinata, deve risultare inattesa ed improvvisa per gli avversari. Il calcio positivo è quello che riesce ad ingannare l'avversario, non ripetendo continuamente e in modo monotono lo stesso schema. Occorre creare alternative per sfruttare il fattore sorpresa per creare situazioni che traggano in inganno l'avversario che si difende.

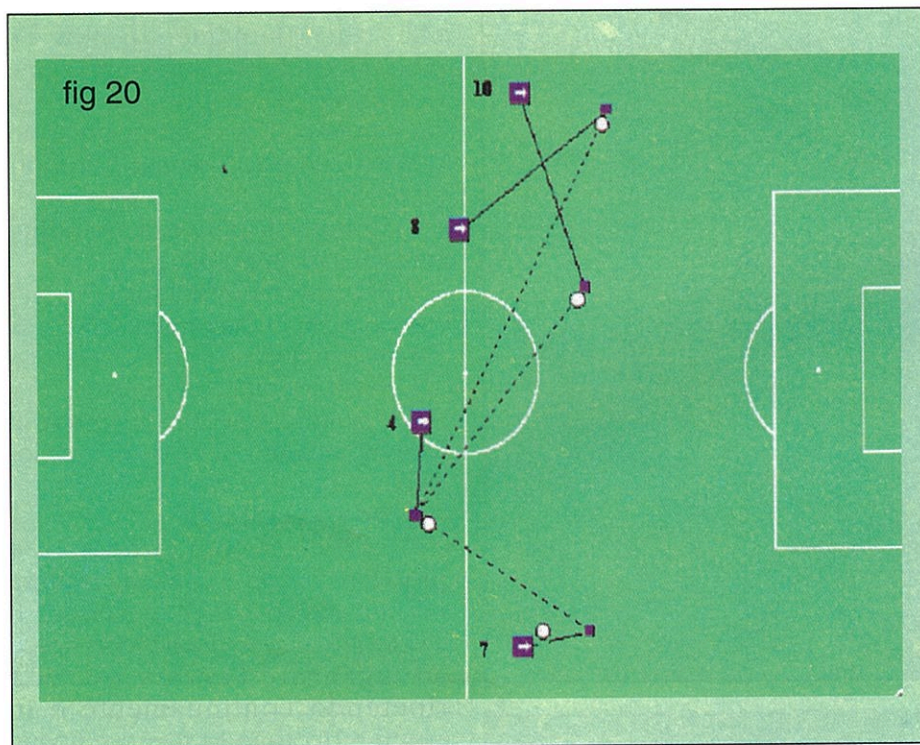
Movimenti collettivi finalizzati alla conclusione a rete

Sganciamento in sovrapposizione di un terzino (fig.15)

La linea difensiva si passa la palla ricevendo sempre dopo una finta. Il giocatore n.3 riceve la palla e la dà al n.10 (che nel frattempo si sarà allargato) e va in sovrapposizione. Il n.10 ha due alternative:

- a) passaggio per il centrocampista centrale n.8;
- b) la punta più vicina andrà ad aiutare il n.10 per chiudere il triangolo col n.3.

Chi riceverà la palla a sua volta la rigioccherà al n.3 per il cross dal fondo. Alla conclusione andranno l'altra punta n.9, il centrocampista esterno destro n.7 e, al limite dell'area, l'altro centrocampista centrale.



Movimento di smarcamento tra terzino e centrocampista esterno attraverso un taglio (dell'esterno) e uno sganciamento (del terzino) (fig.16)

Quando la palla viaggia dal n.6 al n.5, il n.10 va sulla linea laterale, mentre il n.3 si allarga. Quando il n.5 stoppa la palla, il n.10 farà un taglio centrale verso la porta avversaria, mentre il n.3 andrà in sovrapposizione. Se riceve il n.10 potrà andare al tiro con un "uno due" con la punta; oppure potrà effettuare un passaggio filtrante sull'incrocio delle due punte. Se, invece, la palla arriva al n.3, questi potrà fare un "uno due" con il n.10 che si sarà avvicinato e andrà poi al cross dal fondo con l'incrocio delle punte.

Movimenti offensivi per l'inserimento in zona tiro del centrocampista centrale (fig.17)

Con la palla al terzino destro n.2, avviene un movimento di uno va

(il n.7) e uno viene (il n.11). La palla viene giocata al n.11 che la rigiocherà all'indietro per il n.4. A questo punto il n.9 farà un taglio verso la porta avversaria e lascerà lo spazio per l'inserimento centrale del n.8. Il n.4 avrà così due alternative:

- a) dare la palla al n.9;
- b) dare la palla al n.8.

Movimento di incrocio tra la punta e il centrocampista esterno (fig.18)

Si inizia con palla al terzino n.2. Movimento a compasso tra il n.6 ed il n.5, con palla giocata al n.5, mentre il n.3 ed il n.10 fanno movimento "una va, uno viene". Il n.3 riceve la palla nello sganciamento. A questo punto il n.11 si avvicina ma, invece di effettuare l'uno due, si accentra, mentre il n.7 ed il n.9 fanno un movimento di incrocio.

Movimento di smarcamento della punta (taglio) (fig.19)

Con la palla al centrocampista

esterno n.10, dato che questi ha poco spazio di giocata, il n.11 andrà in aiuto per effettuare un "uno due", mentre il n.9 si preparerà ad effettuare un taglio in direzione della porta avversaria.

Cambio di posizione tra un centrocampista centrale ed uno esterno (fig.20)

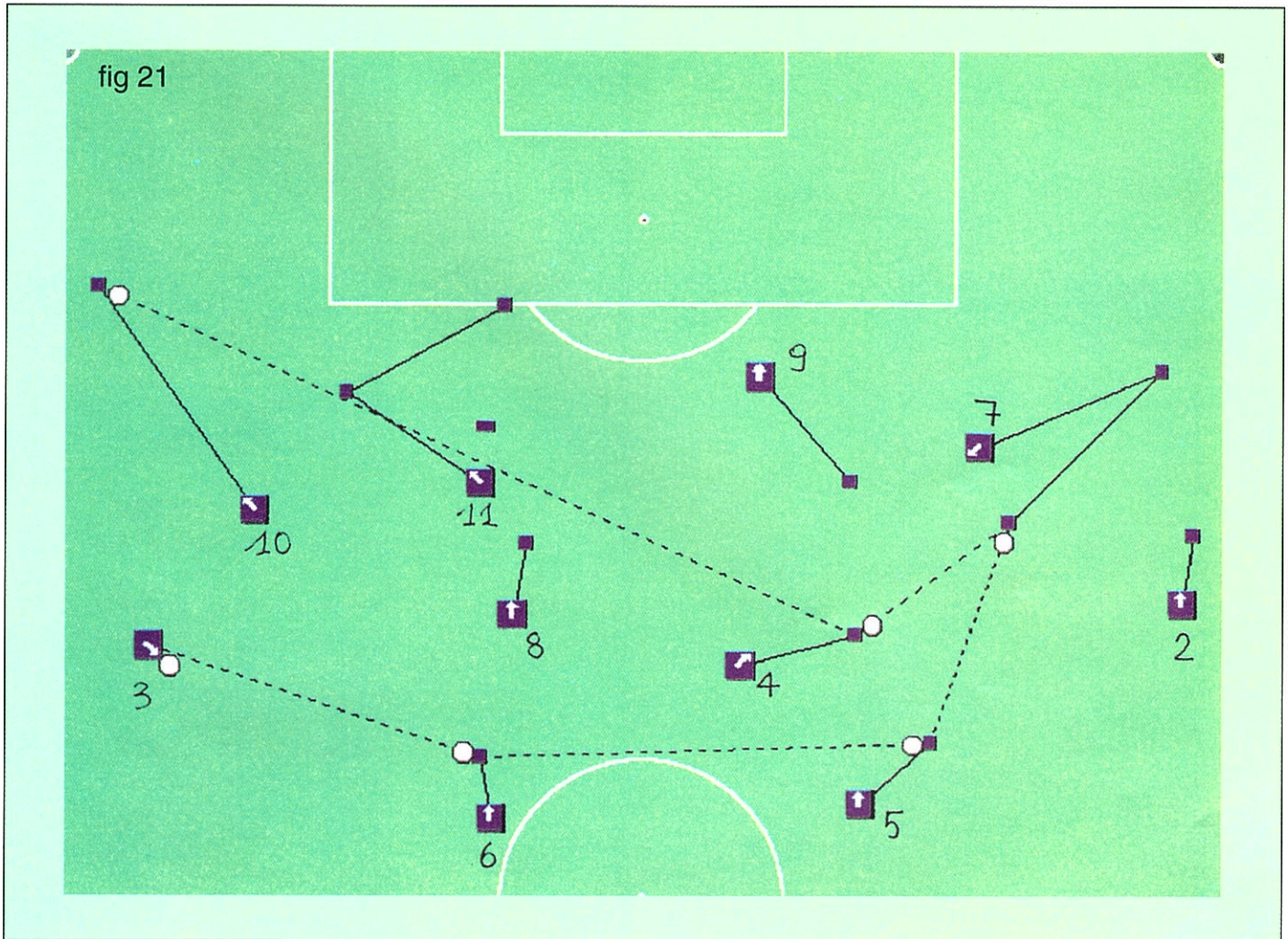
Se la palla è in possesso del n.7 e questi è smarcato, il n.4 va in appoggio. Quando la palla sta viaggiando dal n.4 al n.7, il n.8 si prepara e, sullo stop del n.4, avviene il cambio di posizione tra il n.8 ed il n.10. Se la palla raggiunge il n.8, la punta più vicina andrà ad aiutarlo per un "uno due" con conseguente cross per il n.9 ed il n.7. Se la palla arriva al n.10, questi la giocherà al n.8 e andrà in sovrapposizione per poi effettuare il cross.

Movimento di smarcamento dopo un cambio gioco (fig.21)

Quando la palla viaggia dal n.6 al n.5, ci sarà un movimento di uno va uno viene tra il n.2 ed il n.7 che riceverà la palla. Immaginando che non ci sia spazio per sfondare sulla fascia laterale, la palla viene allora giocata al n.4, il quale la rigiocherà immediatamente al n.10 che, nel frattempo, si sarà smarcato con uno sganciamento senza la palla ad allargare. Quando il n.10 riceve la palla, il n.11 lo andrà ad aiutare per un uno due con conseguente cross dal fondo. Alla conclusione a rete andranno il n.9 ed il n.2 (che avrà proseguito la corsa dopo la sovrapposizione). Questo è uno schema molto efficace contro le squadre schierate a zona.

Movimento di smarcamento tra attaccante e centrale (fig.22)

Con la palla in possesso del n.3, se i giocatori n.10 e n.11 sono marcati, effettueranno un incrocio dando così modo al possessore di palla di avere a disposizione due



alternative:

- a) dare la palla lateralmente alla punta;
- b) dare la palla sul taglio dell'esterno.

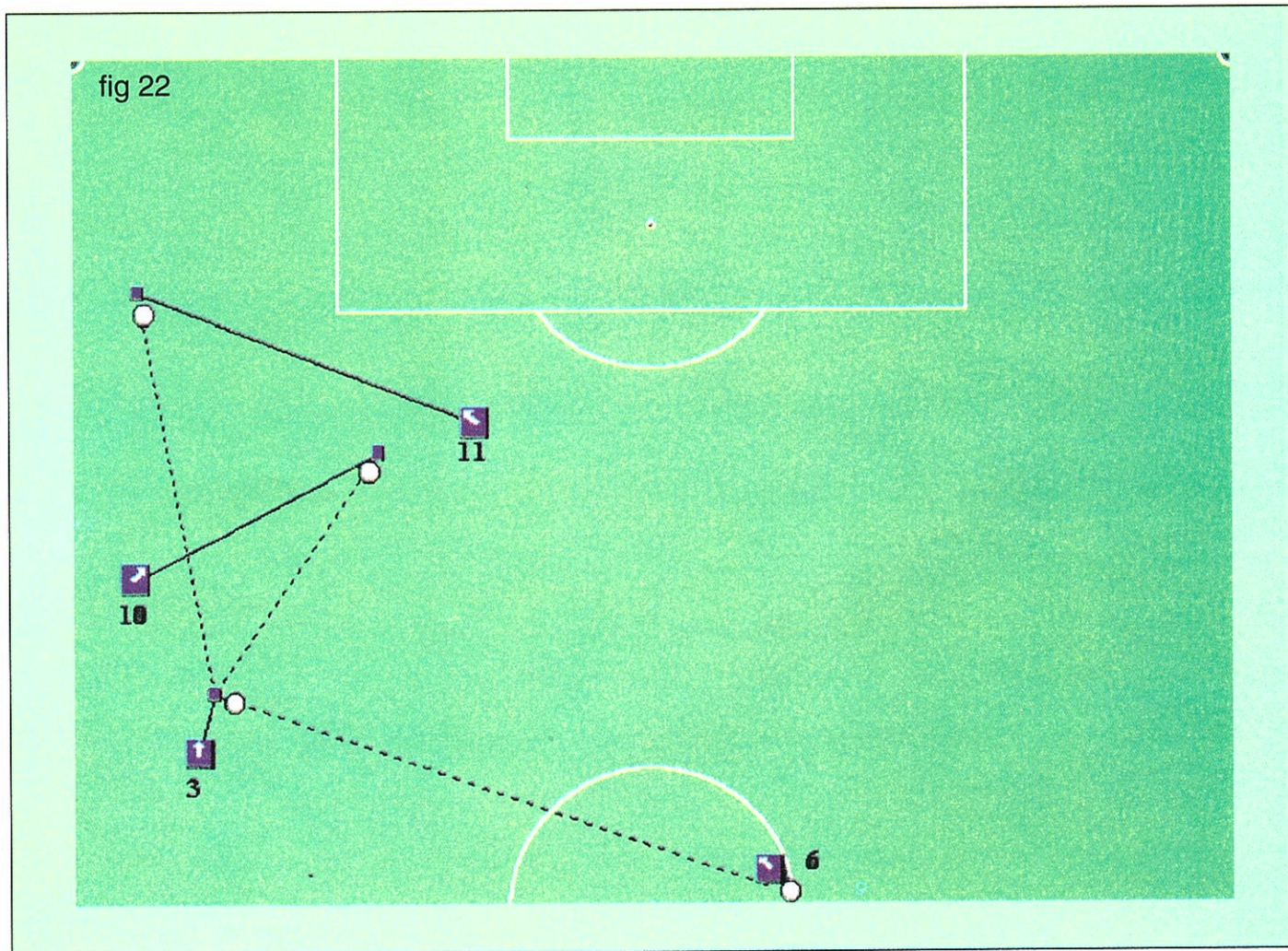
Progressione didattica delle esercitazioni offensive

Nella programmazione delle esercitazioni citate in precedenza, si deve tener conto di una certa sequenza logica che ne faciliti l'apprendimento. In tal senso, si devono utilizzare esercitazioni semplici per passare poi ad esercitazioni sempre più complesse, tenendo come riferimento un

metodo di apprendimento collettivo cui seguiranno esercitazioni a reparti o catene.

Si inizierà dunque con esercitazioni offensive di "11 -0" (vale a dire un'esercitazione contro una squadra ombra), magari effettuate su di un campo di misure ridotte ma con la squadra schierata. In questo contesto diventa interessante anche la partita con la palla giocata con le mani (su di un campo 40X20 m. e con gol valido solo se realizzato di testa). Si passerà poi ad esercitazioni di "11-0" effettuate su tutto il campo di gioco, magari indicando alla squa-

dra gli schemi da eseguire per poi lasciare alla squadra libera iniziativa di interpretazione. Dopo questa prima fase si passerà alla didattica specifica, prendendo in considerazione i movimenti a coppie e a reparti. Quando i movimenti risulteranno acquisiti, si può procedere ad esercitazioni di carattere collettivo, iniziando con esercitazioni in superiorità numerica (ad esempio 11 contro 6) per facilitare l'apprendimento e diminuire la possibilità di errore. Poi passeremo alle esercitazioni in parità numerica (11 contro 11), cercando di fare lavorare la squadra impe-



gnata nella costruzione del gioco in maniera continuativa.

Nella programmazione di una seduta di allenamento si deve, inoltre, dare spazio alle esercitazioni per il possesso di palla e, a seconda del tipo di qualità fisica ricercata in quel determinato giorno, si programmerà una esercitazione atta a sviluppare quella specifica qualità (ad esempio al martedì faremo una esercitazione di possesso di palla tendente a sviluppare la potenza aerobica mentre, al mercoledì, potremo magari incrementare l'intensità del lavoro in direzione della potenza lattici-

da). Sulla base delle esperienze accumulate, ho potuto constatare che le esercitazioni puramente didattiche (ad esempio 11-0 o i movimenti a reparti) perdono di efficacia e di intensità nel momento in cui vengono automatizzate dal singolo giocatore. In questo caso diventa opportuno proporre esercitazioni di carattere collettivo.

Fisiologia dei movimenti offensivi

Nell'ambito delle esercitazioni tattiche offensive, oltre all'aspetto puramente tecnico-tattico, occorre analizzare, al fine di una corretta

programmazione globale, la dinamica relativa all'energetica muscolare che ogni singola esercitazione comporta. Occorre cioè sapere quale metabolismo è interessato durante una specifica esercitazione, in che misura tale esercizio influenza l'allenamento atletico e in quale ciclo di adattamento fisiologico si inserisce. Una tale conoscenza permetterà di mirare con maggior efficacia al lavoro, creando nell'atleta un adattamento metabolico il più preciso possibile, al fine di plasmare una situazione di forma ottimale nel tempo. In relazione a quanto esposto in

TATTICA

precedenza, analizziamo in modo specifico gli adattamenti che avvengono nell'organismo durante tali esercitazioni e quali meccanismi energetici vengono interessati. Le situazioni riportate sono frutto di analisi compiute nel tempo servendosi delle misurazioni cardiache registrate durante ogni singola esercitazione.

Possesso di palla

Per quanto riguarda questo tipo di esercitazione, esistono forme di realizzazione diverse e complesse. Tuttavia, pur nella loro complessità, risulta evidente, dalle analisi realizzate, che il metabolismo principalmente interessato è quello aerobico, nella sua particolarità di potenza aerobica. Infatti, il calciatore, durante questa esercitazione tattica, esegue una corsa continua per la durata di 15', con delle variazioni di velocità sub massimale pur nella specificità del gesto tecnico. La frequenza cardiaca si attesta intorno ai 150 batt./min. e fisiologicamente l'organismo viene stimolato a produrre ATP in maniera aerobica, migliorandone il valore di massimo consumo di ossigeno. Questa situazione fisiologica è ancora più evidente nella proposta di un possesso di palla con sganciamento, dove il calciatore esegue, nel corso di un gesto di corsa continuativo, variazioni di velocità che favoriscono la formazione di acido lattico, stimolando, soprattutto nei primi minuti dell'esercizio, anche il metabolismo anaerobico alattacido. A queste variazioni di velocità massimali seguono livelli di corsa sub massimali, che favoriscono l'eliminazione del lattato in quanto riusato come carburante per la prestazione. Abbiamo quindi, nel corso di blocchi di lavoro di 15', livelli medi di fre-

quenza cardiaca di 150 batt./min. che favoriscono l'istaurarsi di condizioni ideali per il miglioramento dei processi di adattamento fisiologico aerobico.

Sempre nell'ambito delle esercitazioni di possesso di palla, l'unica proposta metodologica che, a livello metabolico, si differenzia dalle altre è la forma di possesso-pressing (10 contro 5). Durante questa esercitazione (soprattutto per i cinque giocatori) il meccanismo principalmente interessato è il metabolismo anaerobico lattacido, con picchi di produzione di lattato di 10-12 mMoli/1/Kg. L'esercitazione viene effettuata con blocchi di lavoro intenso al di sopra della massima potenza aerobica per periodi di 1'.30"-2'.30" per 3-4 ripetizioni e con brevi pause di recupero. L'energia utilizzata deriva dalla demolizione degli zuccheri in assenza di ossigeno (glicosi anaerobica: le molecole di zuccheroglucosio non vengono demolite totalmente ma solo fino alla formazione di acido lattico). Tutto ciò favorisce adattamenti globali per la prestazione calcistica ed adattamenti specifici nella muscolatura (capacità di sviluppare situazione tampone già nel muscolo scheletrico). Il pedaggio da pagare durante questa esercitazione è rappresentato dal fatto che nei muscoli si formano delle scorie (lattato e ione idrogeno) che disturbano il muscolo stesso, limitandone, alla lunga, il rendimento. Tuttavia tale meccanismo è fondamentale nel gioco del calcio e ogni calciatore è tanto più resistente quanto più ha sviluppato questo meccanismo energetico.

Movimenti offensivi per reparti

Durante l'allenamento offensivo

per reparti e in particolare per ciò che riguarda la finalizzazione del movimento offensivo, il lavoro principale del giocatore si inserisce all'interno dell'energetica anaerobica alattacida. Infatti, il lavoro si svolge per blocchi di tempo di 15'-20', con ripetute brevi di lavoro intenso di circa 4"-10" e con pause di recupero attivo di 1'-1'.30". Per questa proposizione metodologica i processi metabolici vengono realizzati in assenza di ossigeno e senza produzione di acido lattico. L'energia necessaria per ricaricare l'ATP viene fornita da una molecola con un legame altamente energetico: la fosfocreatina (CP) che è il meccanismo che interviene negli sforzi di brevissima durata. Se, partendo da una situazione di riposo, il calciatore esegue uno smarcamento o un taglio di 20-30 m. alla massima velocità, finalizzandolo con un tiro, oltre all'ATP già contenuto nel muscolo sfrutterà anche quello derivato dalla fosfocreatina. Questa situazione energetica sviluppa la più alta potenza, anche se limitata nel tempo. Attraverso queste esercitazioni offensive per reparti questo meccanismo energetico verrà incrementato proprio grazie alla proposizione metodologica: esercitazioni brevi eseguite alla massima intensità con recuperi completi tra un esercizio e l'altro.

Esercitazioni 11 contro 0

E' una esercitazione tattica a bassa intensità dove il metabolismo principale è quello aerobico, nel caso particolare della capacità aerobica. Durante questo lavoro, che si svolge per 15'-20', il calciatore evidenzia una frequenza cardiaca di 120-130 batt./min. con una velocità di

esecuzione costante e con pause di recupero complete. Solo nella fase di finalizzazione si determinano delle accelerazioni che fanno rientrare lo sforzo nell'ambito del metabolismo anaerobico lattacido.

Esercitazioni offensive 11 contro 6/7

Sono esercitazioni che si realizzano per blocchi di 15'-20', durante le quali il calciatore evidenzia una frequenza cardiaca di 140-150 batt./min., con dei picchi massimi di 160-170 batt./min. Queste esercitazioni favoriscono lo sviluppo del metabolismo aerobico nella sua componente di potenza aerobica. La frequenza dello stimolo nervoso è comunque alta, così come per la maggior parte di tutte le altre esercitazioni offensive. Questo consente il reclutamento delle fibre muscolari veloci che non avverrebbe con sollecitazioni a bassa frequenza (come ad esempio nella corsa lenta).

Aspetti psicologici nella didattica

Per far sì che il nostro gioco risulti efficace, è indispensabile che il sincronismo dei movimenti di tutti i componenti la squadra sia il più automatizzato possibile. Nella programmazione dell'allenamento questo comporta una certa ripetitività nelle esercitazioni e, di conseguenza, una certa assuefazione al lavoro e una perdita di concentrazione ed applicazione. Diventa necessario da parte dell'allenatore riuscire a prevenire (più che a curare) questo tipo di affaticamento psicologico innanzi tutto con un continuo controllo della situazione attraverso il dialogo col gruppo e, in secondo luogo, prestando molta attenzione

al comportamento del giocatore durante l'allenamento. In una programmazione diviene quindi indispensabile variare i tempi e i modi delle esercitazioni pur mantenendo inalterati gli obiettivi da raggiungere. Lo scopo è quello di rendere i giocatori attivi, partecipi e responsabilizzati al lavoro da compiere, in modo che l'allenamento risulti comunque interessante, propositivo e non venga accettato in maniera passiva ma che, anzi, risulti coinvolgente. L'allenatore percepisce il sopraggiungere della saturazione quando nota nella squadra un calo di attenzione e di concentrazione, con diminuzione di intensità nell'esecuzione del lavoro.

E' quello il momento in cui deve avere la capacità di intervenire variando il lavoro e, nei casi più estremi, anche di scaricare lo stress con esercitazioni divertenti o lasciando agli stessi giocatori la scelta sul tipo di esercitazione da eseguire.

Nella programmazione settimanale almeno un giorno (il venerdì) deve essere dedicato allo scarico di tipo mentale in coincidenza con quello di tipo fisico. Se si riesce a tenere alto il livello di partecipazione individuale e collettivo, più difficilmente avverrà l'insorgere della fatica mentale.

Conclusioni

E' mia ferma convinzione che, nel calcio del futuro, dovremo per forza di cose percorrere la strada del gioco di attacco per riuscire a dare agli spettatori quelle emozioni che si stanno smarrendo in conseguenza del voler ottenere il risultato a tutti i costi. Gli allenatori devono, in primis da parte delle Società,

essere messi nelle condizioni di massima serenità possibile per poter così riuscire a proporre il proprio credo calcistico senza eccessive restrizioni. Diventa quindi importante dedicare particolare attenzione a questo tipo di esercitazioni, improntando un lavoro atto a migliorare le qualità collettive della squadra, tenendo ben presente che il calcio è uno sport di squadra e, di conseguenza, il compito primario dell'allenatore sarà quello di riuscire a far muovere gli 11 giocatori nella maniera più sincronizzata possibile.

Partendo dal presupposto che la velocità del gioco è un'arma fondamentale per il miglioramento dello spettacolo, la nostra attenzione dovrà essere rivolta ai sincronismi collettivi della squadra ed alla velocità di pensiero del singolo giocatore.

Se nel calcio di qualche anno fa una delle qualità che distinguevano il fuoriclasse dal giocatore normale era sicuramente la caratteristica tecnica, oggi il grande giocatore si distingue, oltre per dette qualità, soprattutto per la sua capacità di prevedere, anticipare la giocata propria e dell'avversario.

Se il calcio viene sviluppato non solo da giocatori con grandi doti tecniche ma soprattutto da uomini che abbiano inculcate nella propria personalità grandi qualità umane come altruismo, spirito di sacrificio, ricerca del miglioramento, disponibilità allora la strada per il raggiungimento dei nostri obiettivi sarà meno tortuosa e anche noi potremo dire di aver dato il nostro piccolo contributo per far sì che il calcio continui ad essere lo sport più bello del mondo.