

SETTORE



TECNICO

**CORSO PER ALLENATORE PROFESSIONISTA
DI 1ª CATEGORIA
UEFA PRO**

IL SISTEMA VARIABILE DI GIOCO

**RELATORI
CH.MO RENZO ULIVIERI CH.MO FELICE ACCAME**

**CANDIDATO
PATRIZIO BRUZZO**

A.A. 2017-2018

Indice

Premessa	pag.	7
Introduzione	»	9
Adattabilità e versatilità vs specializzazione precoce.....	»	13
Ruoli vs funzioni	»	25
3-5-2 vs 4-2-3-1: costruzione, principi, sviluppo e adattamenti dei due sistemi di gioco	»	43
Principi di gioco e sviluppo	»	45
Adattamenti dei due sistemi di gioco	»	51
3-5-2 vs altri sistemi di gioco	»	52
4-2-3-1 vs altri sistemi di gioco	»	60
Sistema Variabile di Gioco vs Verifica Storica	»	75
Paulo Sousa – Fiorentina	»	75
Massimiliano Allegri – Juventus	»	85
3-5-2 e 4-2-3-1 vs Metodologia di allenamento.....	»	97
Giochi tecnici	»	98
Giochi ridotti – Small Sided Games	»	101
Partite	»	111
Ringraziamenti	»	123

Premessa

Nella scelta di questo argomento sono partito da una serie di problemi che mi sono posto per cercare di arrivare, dopo un lungo percorso, ad avere le idee un po' più chiare.

C'è stato un passaggio per me fondamentale, durante una lezione di "Tecnica e Tattica Calcistica" del mister Renzo Ulivieri, il quale, per rispondere a una domanda, all'apparenza un po' scomoda, mi ha permesso di capire il senso di ciò che stavo facendo: *"Dobbiamo imparare a leggere ciò che vediamo. Dall'osservazione delle partite, se vogliamo, tiriamo fuori il mondo. Noi usciamo da questo corso con voglia, ma soprattutto con gli strumenti. Gli strumenti ci permettono di capire. L'obiettivo del master è farci uscire con la testa in grande confusione. Se andiamo via con certezze, siamo rovinati: rimaniamo incatenati sulle certezze. Con la testa in confusione, noi dobbiamo saper leggere una partita e vederla in modo diverso. Dobbiamo saper costruire una partita, il che non vuol dire che io la debba modificare: c'è chi la modifica e chi non la modifica. Non c'è una soluzione. Ci sono più soluzioni, noi dobbiamo saperle tutte. La Match Analysis è un supporto. I dati sono importanti. 'Gli avversari crossano 100 volte'. Se mi interessa farli crossare da là, la lettura la do io allenatore, perché devo vedere come fanno a crossare e come rimangono quando sono venuti al cross. Perché nel momento in cui perdono la palla, poi tocca a me giocare. I numeri contano, ma la lettura è dell'allenatore. Noi dobbiamo imparare a leggere e dobbiamo imparare come si prendono le decisioni. Vediamo un esempio e poi stabiliamo i principi generali. Quando vedi che la tua squadra è in difficoltà perché gli avversari che hai davanti ti hanno cambiato delle cose, i tuoi giocatori devono sapere che tu gli dai il segnale e loro sanno*

già cosa devono fare. Fare l'allenatore è capire quando è il momento di andare, quando di andare fuori, quando dentro. L'allenatore che capisce tutto questo, sa leggere e prendere decisioni".

Nel calcio si tende a far sì che la vittoria sia quasi sempre sigillo della verità, ma la verità alla fine non c'è perché in questo sport nessuno conosce metodi o alchimie tattiche in grado di garantire il successo sistematicamente. Le filosofie calcistiche sono sentieri aperti da allenatori che ci hanno preceduto e da quelli che ancora oggi continuano a essere appassionati di questo gioco per provare a ottenere un vantaggio competitivo. Per vincere ognuno applica un suo metodo.

Ottenere il rapporto tra risultato e operazioni è complesso. Passa attraverso l'esigenza fondamentale di una consapevolezza dapprima individuale e quindi collettiva di ciò che si fa, sia per come lo si fa che per la possibilità di ripetersi. Tuttavia, come sappiamo, la consapevolezza non basta: ci sono circostanze in cui un insieme di persone ha tenuto tutto quel che poteva sotto controllo e ha agito conformemente a un programma, ma ciò non garantisce loro di ottenere il risultato voluto. C'è sempre qualche variabile che non è stata prevista o che è sfuggita al controllo.

Superata questa prima argomentazione, sono passato ad aspetti più specificamente tecnici della disciplina, anzi tattici. Esiste un sistema di gioco migliore degli altri? Esiste qualche tattica che, a prescindere dagli avversari e dai miei giocatori, sia migliore di altre? Esiste nel calcio qualcosa che possa condizionare il suo caratteristico relativismo pragmatico?

Sono partito da alcune piccole riflessioni personali per iniziare a fare un po' di chiarezza

za: piuttosto che i moduli, ciò che conta sono le funzioni e la loro dinamica. In una squadra di calcio, la disposizione in campo cambia e deve cambiare in rapporto alle funzioni dei singoli che, a loro volta, sono state definite in rapporto allo scopo finale. L'interazione con le funzioni altrui rende estremamente complessa la descrizione di ciò che avviene nello svolgimento dell'azione e, soprattutto, rende complessa la definizione del programma e, a maggior ragione ancora, l'acquisizione collettiva delle istruzioni da cui questo programma è composto. A partire dall'allenatore per giungere ai singoli giocatori e, poi, al loro comportamento collettivo, allora, è tutto un esplicitare criteri del tipo "se... allora" – ovvero criteri di implicazione – sia relativi ai comportamenti della propria squadra, sia relativi ai comportamenti della propria squadra rapportati ai comportamenti della squadra avversaria.

Ho scelto due sistemi di gioco dai quali partire per strutturare la variabilità tattica nelle due fasi di gioco. Il 3-5-2, che ritengo essere ciò che meglio rappresenta la classicità e l'efficacia della scuola italiana, e il 4-2-3-1, ovvero il modulo moderno, il più utilizzato dalla maggior parte dei club europei negli ultimi anni. Apparentemente così diversi, ma praticamente così complementari l'uno all'altro. La funzionalità reciproca sta nel fatto che questi due schieramenti tattici comprendono ed esprimono tutti i ruoli del calcio. Il sogno di ogni allenatore è quello di poter scegliere i giocatori con i quali lavorare e sviluppare il proprio gioco, ma questo purtroppo accade raramente,

se non quasi mai. Ci dobbiamo arrangiare con ciò che abbiamo e creare il contesto all'interno del quale ogni elemento possa esprimere al meglio le proprie caratteristiche: una struttura di gioco dinamica e simultanea offre più opportunità di adattamento e condizioni favorevoli al singolo: e va da sé che ne gode il collettivo.

Contestualmente, avere numerose variabilità su cui poter contare nella preparazione della partita e a partita in corso, da una fase di gioco all'altra, penso possa permettere di affrontare le gare con maggiori soluzioni a disposizione.

Per svolgere l'argomentazione prenderò le prime mosse dall'adattabilità e dalla versatilità del calciatore. Il fatto che la sua specializzazione di ruolo sia, spesso, troppo precoce, può rendere più difficile ciò che, invece, dovrebbe essere la norma nel percorso della sua formazione.

Tuttavia, va anche detto che, all'occorrenza del cambiamento, l'allenatore può anche ricorrere a giocatori diversi, alternative che si tiene in panchina a disposizione.

Ciò premesso, passerò a descrivere adattamento per adattamento, ruolo per ruolo, giocatore per giocatore.

Quindi, attraverso una verifica "storica" analizzerò due partite, prese a modello, dove di fatto sono avvenuti mutamenti di questo genere per poter valutare quelle che ne sono state le conseguenze e i risultati in termini di fluidità-pericolosità della manovra, condizionamenti subiti e contromosse della squadra avversaria.

Infine, l'attenzione andrà sulla didattica indispensabile per conseguire questo tipo di apprendimento.

Introduzione

Il termine *variabile* può designare uno o più elementi che intervengono a modificare una situazione. Se lo si applica al linguaggio della matematica, è una lettera che indica un elemento qualunque, non precisato, di un determinato insieme numerico, talvolta in contrapposizione a *costante*, che si riferisce invece a un elemento prefissato. In economia, denomina aggregati soggetti a variare in funzione di variazioni di altri.

Ma tutto ciò che c'entra con il calcio? In quanto sport di situazione, numerosi sono gli elementi che ne determinano l'insieme. Fra questi, il sistema di gioco, ovvero la disposizione in campo dei giocatori di una squadra, in base al numero di difensori, centrocampisti e attaccanti. La squadra, in effetti, va considerata come un "sistema" le cui componenti tutte concorrono al positivo funzionamento dell'insieme¹.

La poliedricità attuale del calcio rende necessaria la capacità di saper variare nella preparazione e nella gestione della propria squadra, poiché oggi il "tema unico" può essere rischioso, mentre il sapersi adattare alla variabilità della gara offre certamente più opportunità per affrontare le differenti problematiche che la competizione comporta.

Fatta questa necessaria premessa, ritengo doveroso essere esplicito su eventuali false aspettative: il sistema di gioco perfetto penso proprio che non esista e l'obiettivo di questo mio lavoro non è assolutamente quello di trovare la formula magica per vincere tutte le partite. Le partite si possono vincere o perdere a secon-

¹ Felice Accame (a cura di), *La didattica del giuoco del calcio*. Tecnica e tattica secondo la Scuola di Coverciano, Edizioni Correre, Milano 2008.

da della legge variabile che presidia i giochi di palla, si tratti delle palline d'avorio o della palla di cuoio.

Attraverso una serie di argomenti diversi ma collegati, spero di dimostrare che la tecnica e la tattica non sono cose ma una dimensione, non oggetti da studiare come variabili dipendenti ma una trama che organizza – e da cui non può prescindere – ogni forma di gioco del calcio concepibile.

Nel corso dei millenni, l'uomo ha cercato di definire degli andamenti per ingabbiare il succedersi degli eventi, alla ricerca di tratti comuni che identificassero periodi più o meno lunghi di tempo, e in quasi tutti gli ambiti del sapere, della cultura e della scienza è possibile trovare una teoria dei cicli.

Anche nel calcio si vivono spesso lunghi cicli tecnici. Non quelli legati ai singoli allenatori, bensì alle tendenze di base di un movimento calcistico. La ricostruzione del calcio tedesco partita agli inizi degli anni Duemila, le difficoltà brasiliane e italiane degli ultimi dieci anni, la grande evoluzione del calcio iberico: queste e altre sono storie recenti che raccontano i percorsi calcistici di nazioni e movimenti che esulano dalle singolarità di squadre o allenatori².

Jonathan Wilson, nel suo libro *Inverting the Pyramid: History of Soccer Tactics*, descrive come la tattica si sia diffusa per tutto il globo terrestre. Da una primitiva forma di gioco – siamo nel 1860 – in cui prevalentemente regnava il caos e l'unico principio applicato era il dribbling – da cui il nome *dribbling game* – la prima struttura che prevedesse un certo grado di orga-

² *La rivoluzione tattica della Serie A*, www.ultimouomo.com, Emiliano Battazzi, 2016.

nizzazione la si vide circa dieci anni dopo con il *passing game*, che introduceva il concetto della collaborazione fra compagni di squadra, anche di reparti diversi. Per conseguire una più razionale occupazione del terreno di gioco, gli inglesi adottarono e diffusero uno schema a piramide: davanti al portiere si collocavano due difensori (*backs*); poco più avanti si posizionava un'altra linea, formata da tre giocatori (definiti *half-backs* e poi semplicemente *halfs*), che dovevano raccogliere le respinte dei difensori e tramutarle in suggerimento per la linea degli attaccanti (*forwards*), composta da cinque uomini che occupavano l'intera larghezza del campo.

Quando fu introdotta in Italia, questa impostazione a 2-3-5 portò a definizioni ancora in uso: "prima linea" (a partire dall'alto) per gli attaccanti, "linea mediana" per quella intermedia (e mediani furono definiti i suoi interpreti), "terza linea" per gli ultimi difensori, chiamati quindi terzini.

Del resto, si sa, siamo dei malati di tattica.

La rappresentazione grafica di questo schieramento, comprendente un portiere, due terzini, tre mediani, cinque attaccanti, assume la forma di una piramide rovesciata e col nome di "piramide" questo schema si diffuse in tutta Europa.

Il racconto prosegue spiegando come i sudamericani si scrollarono di dosso lo schematismo coloniale per aggiungere la propria fantasia al gioco del calcio. Come il testimone fu poi restituito all'Europa centrale e a quella orientale, dove la tecnica individuale venne imbrigliata in una struttura di squadra. Gradatamente, uno schieramento aggressivo che prevedeva cinque giocatori a comporre la linea offensiva e un centrocampo folto venne totalmente rovesciato, fino al punto in cui un modulo che prevede un solo attaccante, o persino nessun centravanti di ruolo, è diventato, fino a un certo punto, una circostanza tutt'altro che insolita.

Peccato che questa trionfale cavalcata tattica narrativa si fermi al 2008. Nell'epilogo l'autore si domanda se il calcio sia ormai un gioco maturo, già esaminato e analizzato esaurientemente per quasi un secolo e mezzo e, ipotizzando che il numero di giocatori rimanga costante, cioè sempre undici, ne consegue che non ci può essere nessuna rivoluzione in arrivo tale da stupire il mondo.

Da una visione statica e senza nuove prospettive interessanti si passa in poco tempo a nuovi concetti di movimento e simultaneità che si stanno iniziando a elaborare e praticare in modo massiccio sui campi di calcio.

Dalla metà del 2008 al 2010 due nuovi grandi allenatori conquistano il palcoscenico: Pep Guardiola e Jürgen Klopp. Allenatori accomunati da alcuni principi tanto basilari quanto rivoluzionari: simultaneità nelle varie fasi di gioco, dinamismo continuo, volontà di imporre la propria strategia in campo. Tuttavia, ciò che hanno espresso in quegli anni ha rappresentato per me la perfetta antitesi calcistica: da una parte, il calcio palleggiato e la manovra che crea e occupa gli spazi dello spagnolo, dall'altra, il calcio veloce e diretto, iperdinamico e pieno di "su e giù" per il campo del tedesco. Quale il migliore o quale il peggiore? Penso che l'uno avesse bisogno di un po' dell'altro per affinare le imperfezioni altrui.

I moduli diventano numeri da codice pin e permettono solo di avere una rappresentazione statica all'interno di un flusso; le due fasi gioco – possesso e non possesso palla – e il tempo che le collega fra loro – la transizione – diventano passaggi di un unico momento continuo, si confondono e si intersecano l'uno con l'altro. La palla torna al centro del progetto di gioco e con la palla si vuole creare disordine nell'avversario e ordinare la propria squadra, permettendo ai giocatori di essere in posizioni ideali per la riconquista del pallone appena perso.

Da quanti passaggi è composta l'azione ideale? Onestamente non lo so: o per lo meno so che c'è bisogno di tutti gli undici giocatori e so che devo avanzare per arrivare nei pressi della porta avversaria. Come lo faccio, dipende dai giocatori che ho e dall'avversario che trovo.

Penso non esista un solo modo di giocare. Anche i più famosi pensieri calcistici e le loro interpretazioni di gioco hanno espresso le loro mosse e trovato le conseguenti contromosse, con le quali hanno dovuto confrontarsi e, spesso, fermarsi nel proprio cammino.

Ma quindi come si può giocare? Vediamo alcune brevi considerazioni.

Quando si entra in possesso palla, o si opera per mantenere il possesso del pallone o si opera per cercare di andare a fare gol.

Da cosa dipende la scelta? Dai giocatori che ho a disposizione, dall'avversario che incontro, dal momento della partita che dobbiamo affrontare, dalla posizione di campo in cui mi trovo e dagli spazi che in quell'istante ho la possibilità di attaccare.

Quando perdo la palla, o lavoro per andare a conquistarla subito o vengo via per difendere la porta: oppure vengo via per difendere meglio la porta e per conquistare la palla più in basso. Qualche volta il "venire via" lo posso fare non solo per difendere la porta, ma per recuperare la palla più in basso e non è affatto vero che se recupero la palla troppo lontano dalla porta avversaria poi non arrivo ad attaccare e fare gol. A volte gioco contro squadre con le quali mi conviene recuperare la palla più bassa, perché abbassandomi riesco ad avere uno spazio maggiore alle spalle della difesa avversaria. Quindi devo recuperare la palla più in basso. Se facendo così non riparto più (perché gli avversari mi interrompono il contrattacco) devo andare a cercare di recuperare la palla più avanti. Il calcio gioca su queste cose.

Da cosa dipende il "dove" recuperare la palla? Penso sia determinato dalle caratteristiche della mia squadra, dei miei giocatori e da quelle dell'avversario. Se davanti ho giocatori che non hanno nelle loro caratteristiche l'attacco della profondità, non posso recuperare la palla basso, ma devo recuperarla prima. Al contrario, se ho giocatori di attacco nella profondità, posso recuperare palla più in basso.

Passando invece alla fase in cui ho la palla, come sviluppo il gioco? Direi che i due modi prevalenti nel calcio di oggi siano quello che prevede di giocare su posizioni fisse oppure ruotando, con inserimenti e entrate negli spazi.

Dice Albert Einstein: *"Nulla è assoluto, tutto è relativo. Prenda un ultracentenario che rompe uno specchio: sarà ben lieto di sapere che ha ancora sette anni di disgrazie..."*.

Si tratta di scegliere.

Sono tre gli allenatori che hanno maggiormente influenzato il mio pensiero di calcio negli ultimi anni e che contestualmente mi hanno indirizzato agli argomenti sui quali concentrare questo mio lavoro.

Paulo Sousa, che arriva in Italia nella stagio-

ne 2015-16, emerge come emblema del dinamismo tattico: difficile usare un modulo per definire la sua Fiorentina. 3-2-4-1, 3-4-2-1, 3-4-1-2, 3-2-5, 3-3-4, 4-3-3, 4-1-4-1, sono tutte interpretazioni all'interno di una singola partita e dipendono dalle fasi di gioco.

Ecco che i numeri non riescono più a descrivere le squadre. Servono le idee: il controllo e la minimizzazione del rischio sono gli obiettivi principali, attraverso strumenti tattici diversi. Ricerca della superiorità numerica in ogni fase di avanzamento della palla, attraverso rombi e quadrilateri in grado di offrire linee di passaggio al portatore. Una delle grandi novità è che non solo si difende in avanti, ma a volte si difende anche con il pallone: il possesso in questo caso serve a minimizzare il rischio difensivo ed evitare pericolose transizioni offensive avversarie.

Mauricio Pochettino, in carica al Tottenham dal 2014-15, inizia a manifestare i concetti di dinamismo e simultaneità negli ultimi due anni del suo percorso tecnico con gli Spurs. Partendo dal sistema base 4-2-3-1, si schiera in fase di costruzione con una sorta di 2-3-4-1, 3-2-4-1, 3-2-3-2, costruendo la linea arretrata con i due difensori centrali ai quali, in base alle situazioni e agli avversari, si aggrega un centrocampista per avere superiorità numerica e sviluppi di gioco nel palleggio. Da qui in avanti, libero sfogo alla variabilità: il disegno della manovra offensiva passa attraverso lo svuotamento del centrocampo, il posizionamento di più uomini alle spalle della linea mediana avversaria, gli esterni alti e sulla linea laterale per occupare l'ampiezza e allargare le difese e favorire le giocate nello stretto che attaccante centrale e trequartisti sviluppano tra loro per penetrare la linea di difesa avversaria. Lo scopo è abbassare la difesa avversaria, riducendone le possibilità in ripartenza e preparando il pressing immediato per la riconquista rapida del pallone.

Massimiliano Allegri, da quando è arrivato alla Juventus, ha percorso un graduale cammino di evoluzione tattica che lo ha portato da un sistema collaudato e consolidato – il 3-5-2 di Antonio Conte – a una continua variabilità di interpretazioni del modulo. Già nel suo

primo anno decise a un certo punto di svoltare e passare al trequartista, passando alla difesa a 4 e mantenendo 3 centrocampisti. Nella stagione successiva torna a quel 3-5-2 che poi gli permette di fare la cavalcata delle 24 vittorie su 25 partite. Al suo terzo anno, all'inizio dell'inverno si rende conto che c'è bisogno di qualcosa di nuovo e sceglie il modulo a cinque stelle, ovvero con cinque attaccanti di ruolo in campo. È da questo momento che le cose iniziano a muoversi e a variare con continuità. Il 4-2-3-1 come struttura di base permette alla qualità messa in campo di esprimere e liberare la propria creatività. Lo schema non è una gabbia, ma solamente una traccia. In quest'ultima stagione, conclusasi da poco (2017-18), sono ben sei i moduli utilizzati: 4-3-3, 4-4-1-1, 4-2-3-1, 3-5-2, 3-4-3, 5-4-1, 3-3-4, 3-2-5: e ciò è stato capace di farlo da una partita all'altra, a partita in corso, ma anche e soprattutto da una fase di gioco all'altra.

Conta il modo di stare in campo, la capacità dei giocatori di adattarsi agli avversari e alle situazioni che si presentano. Se l'avversario difende con tanti uomini e non mi concede profondità, devo trovare delle soluzioni. Posso preparare una partita e poi capita che non la prendo mai. Quando ho la palla io, gli altri si adattano, quando l'hanno gli altri sono io che mi adatto.

Nel gioco degli adattamenti, devo saper variare.

È possibile trovare un modo che permetta ai giocatori di esprimere il proprio talento anziché farli vivere sotto il regno dello schema, il cui significato rimanda a situazioni di gioco preordinate, studiate a tavolino, e risposte in campo in modo rigido, la cui fisiologica conseguenza è un gioco meccanico e privo di libera interpretazione dei singoli calciatori che, ad alti livelli, viene sempre più raramente proposto.

Ciò non vuol dire che non si debbano allenare i principi di gioco, anzi! I principi rappresentano le caratteristiche che una squadra vuole possedere nello sviluppo del proprio calcio e che disegnano la struttura di gioco della squadra stessa. Allenando per principi si rendono chiari gli obiettivi e, in accordo con la complessità del gioco, si riducono le soluzioni prestabilite per lasciare spazio alle scelte dei calciatori. In poche parole, "io ti dico come si fa e poi ti dico anche tutte le possibili variazioni e alternative. Tu sarai bravo a scegliere ciò che in quel momento riterrai più opportuno".

Si passa dall'importanza quasi esclusivamente tecnica del calciatore nella qualità dell'esecuzione di uno schema, al ruolo decisivo, insieme tecnico e tattico, nella scelta della migliore soluzione da attuare per soddisfare le migliori esigenze della squadra nel rispetto dei principi comuni.

Adattabilità e versatilità vs specializzazione precoce

Un giocatore a tutto campo e assolutamente eclettico, difensore e attaccante, leader e capace di stimolare i propri compagni, realizzatore e distruttore di gioco.

Chi non vorrebbe questo giocatore? Penso sia questo il prototipo da clonare per abolire la schiavitù della specializzazione.

La comodità psicologica sulla quale è facile adagiarsi per rispondere con la più scontata delle sentenze retoriche ci porterebbe a dire: “È colpa dei settori giovanili!”, oppure: “Dobbiamo investire nei settori giovanili! Sono loro che dovrebbero iniziare questo lavoro, già da piccolini. È compito loro!”; o ancora: “Quando ormai arrivano nelle prime squadre, non c’è più tempo, è troppo tardi ormai perché il giocatore è bello che formato e non impara più niente!”.

Quante volte le abbiamo sentite queste parole? Certamente è più facile giudicare che cercare di capire e trovare delle idee per provare a vedere le cose sotto un altro aspetto e scovare una soluzione che conduca a nuove prospettive.

Il tifoso dal canto suo, fa il tifoso. Noi, invece, dobbiamo provare a fare un po’ d’ordine. Partiamo dalla fine, per esempio: siamo sicuri che quando un giocatore arriva nel “calcio dei grandi” si interrompa il suo percorso di apprendimento? Potremmo rendere assoluto il detto “chi nasce tondo non muore quadro”, ma sappiamo che non è sempre così.

Abbiamo prove inconfutabili per dimostrare l’infondatezza di questa accusa. Senza troppe ricerche negli annali del calcio, fra i primi che mi balzano in testa, Gianluca Zambrotta, che da ala destra di attacco, per necessità e circostanze del caso, diventa un terzino sinistro che sa difendere e attaccare; Andrea Pirlo nella sua prima parte di carriera è un trequartista alla ri-

cerca di un’identità che trova ed esprime meravigliosamente quando passa al ruolo di vertice basso di centrocampo; stessa sorte per Fabio Grosso, da trequartista a esterno sinistro nel 3-5-2. Questi sono tutti “prodotti” di casa nostra che, oltre alla notte di Berlino del 2006, nella loro carriera tanto altro hanno fatto e raccolto.

Vado avanti con altri giocatori stranieri: Luis Antonio Valencia, sotto la guida di Sir Alex Ferguson, da centravanti impara a fare l’ala, il centrocampista, la mezzala, il terzino; Paul Scholes ha iniziato la sua gloriosa carriera da punta centrale. Il fisico non lo aiuta, ma ha un grande fiuto del gol. Potrebbe sembrare una coincidenza, ma è ancora una volta lo stesso Alex Ferguson a farlo diventare quello che anche Xavi – non uno qualunque – ha più volte definito il miglior centrocampista degli ultimi quindici anni e capiamo, quindi, che una coincidenza non è; Rafael Márquez, da difensore centrale, passa a fare il centrocampista, detiene il record di partecipazioni al campionato mondiale di calcio, essendo stato convocato in cinque edizioni del torneo; Philipp Lahm, terzino destro fino al compimento del suo trentesimo compleanno, quando incontra un certo Pep Guardiola il quale lo trasforma in un playmaker che svolge quel ruolo con un piglio tale da sembrare un veterano. Non farà solo quello, perché aumenterà il suo bagaglio giocando da mezzala e a volte in 3/4. Gareth Bale è un terzino sinistro al Southampton e nei primi anni al Tottenham, per poi diventare un’ala, quindi un trequartista e infine un centravanti. Concludo con un recente episodio del nostro campionato: Dries Mertens arriva da ala sinistra, sembra sappia fare solo una cosa, ovvero ricevere in

ampiezza sul piede preferito, il destro, per entrare dentro al campo a sviluppare le sue giocate. Diventerà un centravanti, a tanti piace definirlo “centravanti moderno” oppure “falso nueve”, che evoca quel mondo spagnolo per il quale ci siamo, per lungo tempo, stropicciati gli occhi.

Ci sono giocatori che da posizioni più avanzate arretrano e altri che da quelle più basse si alzano. Anche nel calcio gli effetti della globalizzazione si sono fatti sentire. Oggi i difensori centrali sono registi, il portiere è il valore aggiunto nella costruzione della manovra che permette a chi ha la palla di avere superiorità numerica. Ci sono ruoli, oggi, che, concepiti come una volta, non esistono più. Il trequartista che faceva solo quello, ovvero che voleva e giocava solo con la palla addosso, ha finito la sua parte e deve reinventarsi nel panorama attuale per adattarsi a nuove funzioni.

Il centrocampista incontrista, quel giocatore dall’anima operaia, dedito interamente alla conquista e al recupero del pallone, quasi come se fosse un’attività individuale e di sua esclusiva? Anche per lui i tempi sono cambiati, poiché oggi tutti i centrocampisti devono avere la tecnica del trequartista, saper ricevere con l’uomo addosso, giocare palla sulla corta e sulla lunga distanza, creare superiorità numerica superando l’avversario diretto in dribbling o col controllo.

Oggi è necessario riuscire a cambiare il modo di pensare del giocatore statico o che non sa fare alcune cose. Ad esempio, il difensore centrale statico, il centrocampista centrale (quello che eravamo soliti chiamare “metodista”), dobbiamo farlo pensare e pertanto giocare in un modo diverso: “*Gioca e muoviti, in avanti; non ti preoccupare, anche se sbagli io sono con te*”. Alla fine della stagione il giocatore migliora. Di fronte a queste circostanze ci si pone spesso un problema. Come gli posso parlare per farglielo capire? “*Tu sai fare queste cose, secondo me puoi fare anche queste altre; vedrai che a fine stagione lo avrai imparato*”.

Se al calciatore parli in questi termini, ti segue.

Capita che si abbia a che fare con un altro tipo di staticità, quella dell’attaccante che deve venire incontro per ricevere palla, ovvero fare

ciò che per lui significa allontanarsi dalla porta, e lo gradisce poco. Anche qua si pone il problema: come parlargli? “*Metà lavori per te, metà lavori per la squadra: ti muovi fuori oppure ti muovi incontro*”. Che succede quando viene incontro? Crea spazio e in quello spazio ci vanno gli altri compagni di squadra.

Se un attaccante ha certezze e sicurezza in ciò che ha sempre fatto, è doveroso riconoscerglielo, ma anche guidarlo a migliorare: “*Quello che hai sempre fatto è ottimo, ma secondo me bisogna aggiungere qualcosa*”.

In quest’ottica, stiamo andando verso calciatori sempre meno specialisti e sempre più polifunzionali. La specializzazione sta nella polifunzionalità. Del resto, non abbiamo nessuna evidenza o principio dell’allenamento per i quali si possa stabilire che una maggiore specializzazione porti più facilmente alla formazione di un giocatore di alto livello.

L’acquisizione e la stabilizzazione dei gesti tecnici penso debbano rappresentare il primo aspetto nella formazione del giovane calciatore e, parallelamente, il gesto tecnico va inserito in un contesto di gioco. La scelta del gesto tecnico e del comportamento tattico in una determinata situazione di gioco costituisce ciò che appartiene agli elementi di tecnica applicata e tattica individuale. Il gesto tecnico è condizionato dall’imprevedibilità del contesto ed è fondamentale la capacità di adattarlo e di variarlo con estrema rapidità. La capacità di un calciatore di scegliere efficacemente e di adeguare il gesto tecnico al contesto è il cuore di ogni tattica collettiva.

Siamo soliti pensare al gesto tecnico e alla scelta tattica di un calciatore in maniera disgiunta: un giocatore sceglie di calciare lungo e quindi esegue il lancio, anziché pensare alle due cose come più intimamente connesse. Le capacità tecniche di un calciatore ampliano a dismisura le sue possibilità tattiche. Se pensiamo ad esempio alla fase di possesso palla, che personalmente preferisco in quanto più intuitiva, il giocatore che maneggi con disinvoltura il calcio lungo e corto con entrambi i piedi, il dribbling, il controllo o la conduzione della palla in velocità, ha un maggior bagaglio di scelte a disposizione e quindi, nelle frazioni di secondo in cui il suo sistema cerebrale processa le informazio-

ni sull'ambiente circostante ed elabora una decisione, ha maggiori possibilità di effettuare la scelta più efficace.

Fra le mie prime esperienze, quella da responsabile tecnico di una squadra di calcio femminile ha rappresentato un momento importante di formazione, ma soprattutto di grande arricchimento. Le mie già allora esistenti curiosità tattiche hanno trovato terreno fertile in questo contesto, perché le ragazze sono molto più malleabili nei confronti del cambiamento. Hanno a volte un timore iniziale verso ciò che è nuovo e non hanno mai fatto, ma sono decisamente meno ancorate alle loro certezze e non osteggiano marcate prese di posizione.

Alla fine della mia prima stagione mi ero reso conto di come fossero aumentate le possibilità di gioco in quella squadra: quasi tutte le calciatrici sapevano fare più cose e loro stesse, nel riscontro, avevano acquisito una consapevolezza straordinaria.

Il mio incarico successivo mi ha visto lavorare in un settore giovanile professionistico di Serie A; pensavo di poter dare seguito a questi primi esperimenti, ma purtroppo non è stato così semplice da praticare. Durante i tre anni della mia permanenza, ho avuto la fortuna di poter lavorare sia con una squadra in piena fascia d'età adolescenziale (quella che oggi è stata ridefinita Under 17) sia con una del settore preagonistico (Under 11 il primo anno, Under 9 nei due anni a seguire). Vedevo giocatori ingabbiati in un ruolo che non permetteva loro di potersi esprimere liberamente o secondo le loro caratteristiche, finendo così per precludersi opportunità di crescita e sviluppo di nuove conoscenze. Sembrava che provare a cambiare determinate tradizioni alterasse equilibri ormai consolidati sia nel giovane calciatore, sia ahimè nell'ambiente circostante. Ricordo un difensore centrale che è stato schierato da terzino destro, un centravanti messo a giocare da centrocampista centrale, o ancora un centrocampista da difensore centrale e infine un esterno da centravanti. Tutte prove, secondo me, ottime che avevano portato in evidenza nuove competenze e interessanti prospettive, ma che purtroppo avevano altresì trovato forti resistenze nell'immediato e nessuna continuità negli anni a seguire. Decisamente meglio è stato il biennio successi-

vo, quando ho iniziato il nuovo percorso intrapreso dal club con l'attività di base. Un bambino di sette-otto anni non può e non deve avere nessuna specializzazione nel ruolo, anche se ho dovuto confrontarmi con alcune resistenze non di poco conto. Il bambino che nell'anno precedente, quando giocava nella società dilettantistica da cui proveniva, faceva gol in ogni partita, aveva un entourage riluttante al pensiero che lo stesso potesse cimentarsi in attività dedite alla difesa della propria porta. Ci è voluto solo un po' di pazienza, coerenza e credibilità, ma al termine di ogni stagione era grande la soddisfazione generale nel vedere e toccare con mano la polifunzionalità di tutti i bambini: più cose faccio, più imparo, più cresco. Tutti sapevano fare tutto, anche il portiere sapeva giocare in attacco, ricevere e giocare palla, dribblare un avversario, tirare in porta. I giochi ridotti, ovvero le partite previste dal Settore Giovanile Scolastico della Figc che prevedono una progressione dal 5vs5 al 7vs7 fino al 9vs9, si prestano di più alla variabilità di esperienze che si vuole fare intraprendere ai giovani calciatori: minore è lo spazio nel quale i calciatori devono operare, maggiori sono i contatti con la palla e le problematiche che si devono affrontare.

Ogni giornata di allenamento mi poneva di fronte a continui termini di paragone. Dalle ore 15 alle 17 lavoravo con la squadra Under 17 e successivamente con gli Under 9 dalle 17 alle 19. Mi rendevo conto di quante opportunità erano state lasciate per strada durante il percorso di quegli adolescenti e quanto, al tempo stesso, avrebbero potuto trarne giovamento in quella fase estremamente sensibile e formativa, poiché da lì a poco si sarebbero confrontati con l'ultimo campionato giovanile prima di arrivare alle porte del calcio dei grandi. Mi domandavo come potesse essere pronto e ricco di contenuti un ragazzo che per otto anni aveva sempre giocato nello stesso ruolo. Se nei miei otto anni di scuola dell'obbligo – elementari e medie – avessi sempre e solo fatto italiano e matematica, come avrei potuto affrontare la scuola superiore? Se questa logica la applico al calcio, correre e orientarsi nella fascia destra del campo è diverso rispetto al fare la stessa cosa in quella sinistra, oppure giocare in una posizione bassa centrale – per bassa intendo la porzione di campo

in prossimità della propria porta, mentre alta sarà quella verso la porta avversaria – rispetto a una nella parte centrale del campo o ancora nella parte centrale alta. Ne conseguono altri aspetti, quali lo sviluppo e il consolidamento degli schemi motori, delle capacità coordinative e di quelle condizionali oltre che, ovviamente, le scelte tecniche e tattiche che appartengono a quelle peculiarità.

L'esperienza di lavoro successiva mi ha portato nel Nord Europa, più precisamente in Scandinavia, dove ho incrementato il mio bagaglio di conoscenze grazie all'esperienza fatta con Alfred Galustian e Brad Douglas, rispettivamente Cofondatore e Direttore Tecnico del Coerver Coaching, una football education company che opera nel calcio da oltre trent'anni. Tanti e diversi i compiti da svolgere, dalle sedute con squadre giovanili di club professionistici in Norvegia, Svezia, Islanda e Danimarca, agli allenamenti con le nazionali giovanili dei suddetti paesi, passando per i corsi allenatori delle stesse federazioni, all'interno dei quali ci veniva richiesta una determinata quantità di ore nelle lezioni di tecnica e tattica per spiegare e dimostrare i principi e le modalità esecutive del metodo; infine i Champions League Camp in collaborazione con Viasat (la pay-tv che trasmette le partite di calcio in tutti i paesi scandinavi), raduni itineranti nei weekend che precedevano la settimana delle partite della Uefa Champions League, ai quali partecipavano mediamente 250-300 giovani calciatori di età compresa fra gli 8 e i 14 anni.



Raffigurazione grafica del metodo Coerver.

Nel metodo Coerver non esistono i ruoli, tutti devono sapere fare tutto e l'attenzione è

principalmente rivolta allo sviluppo delle abilità tecniche quali passaggio, controllo, conduzione, dribbling, tiro in porta per poter affrontare e risolvere situazioni di gioco che vanno dall'1vs1 al 4vs4 fino ai giochi collettivi 11vs11.

Le sedute di allenamento non superano i novanta minuti, scorrono via senza nemmeno accorgersene perché sono estremamente divertenti, con varie proposte di gioco, sempre basate sulla competizione, che si susseguono in una progressione molto precisa e logica, lasciando spazio alla creatività e all'espressione del talento.

Per evitare che mi si possa fraintendere, questo non è "l'allenamento", ovvero ciò che tutti dovrebbero fare in ogni seduta, ma un ottimo metodo che integra efficacemente altri mezzi di allenamento e che ritengo oltremodo necessario sia per i bambini che per i giocatori adulti.

Anche in questo mondo calcistico, quello scandinavo, che ai nostri occhi può sembrare rigido e legato alle tradizioni del modulo e del ruolo, un metodo di allenamento che favorisce la polifunzionalità e l'espressione del talento mi ha dato la possibilità di constatare come anche calciatori con un bagaglio tecnico storicamente non di prima fascia possano acquisire competenze e conoscenze che aumentano le loro opportunità di gioco. Ho trovato giocatori più predisposti all'adattabilità come gli islandesi, altri meno, ma comunque interessati e disponibili a scoprire nuove frontiere come svedesi e danesi, altri ancora non propensi in un primo momento come i norvegesi, ma comunque piacevolmente sorpresi dopo aver vissuto una nuova esperienza che ha permesso loro di capire che esistono altre zone di campo dove poter fare cose diverse e aver visto il gioco da un'altra prospettiva. E strappare un'emozione a un nordico, si sa, non è mai affatto facile.

Terminata l'avventura scandinava, ho proseguito il viaggio europeo con l'intento di dare continuità alla raccolta di informazioni e arricchire il mio cammino di studio. Inghilterra, Germania e Spagna sono state le successive mete di esplorazione dove ho potuto confrontarmi con club professionistici e federazioni locali. Sono partito da Liverpool, nello storico centro sportivo Finch Farm dell'Everton, da tutti riconosciuto come *The School of Science*.

Questa lunga permanenza in terra anglosassone mi ha fatto meglio comprendere ciò che già avevo conosciuto nelle precedenti esperienze con Aston Villa, Arsenal, Fulham, Leeds e nel centro federale inglese di St. George's Park. In ambito giovanile è molto diffuso, se non al centro di ogni metodologia di allenamento, il tema del *problem solving*, ossia l'attitudine del calciatore a risolvere situazioni di gioco: analizzare i dati provenienti dal contesto di gioco, quindi mettere in atto azioni motorie e strategie per superare le difficoltà.

Nel calcio la risoluzione di un problema è data dall'interpretazione del comportamento degli avversari, in relazione al proprio agire e a quello dei compagni di squadra.

La situazione problematica può essere definita come un momento nel quale l'individuo passa da uno stato di "non conoscenza" a uno stato di "conoscenza" dell'ambiente circostante. Il termine *problem solving* indica un processo, un insieme di azioni e di strategie che l'individuo mette in atto per superare le difficoltà che incontra in un dato momento. Per certi versi può essere paragonato a un'efficace percorso di evoluzione e di adattamento: il soggetto manipola le variabili per modellare il contesto a proprio vantaggio.

Il *problem solving* è la chiave del processo di apprendimento anche se una distinzione tra i due è necessaria e opportuna: "Il processo di apprendimento comune implica un automatico ricorso a procedure innate o precedentemente acquisite davanti a un problema analogo a un altro già noto, mentre il *problem solving* è una sequenza di operazioni cognitive al termine della quale si arriva invece ad una soluzione precedentemente sconosciuta. È facile ricorrere all'esempio di risoluzione di un problema matematico. Se lo studente si limita alla meccanica applicazione di formule apprese e di ricette confezionate, sarà in grado di risolvere solo problemi eguali ad altri già noti. Nel caso del *problem solving*, invece, non solo ci si trova davanti a un problema che non è direttamente riconducibile a uno analogo, ma non si è in possesso in anticipo della formula che fornisce il risultato corretto. Tale formula sarà trovata al termine di un percorso di ricerca in varie tappe, dalla riduzione del problema in parti più

semplici e più facilmente risolvibili all'assunzione di nuovi punti di vista e di diverse direzioni possibili"³.

L'addestramento tecnico è fondamentale nel calcio: la tecnica rappresenta lo strumento principe per poter risolvere "situazioni di gioco" attuando azioni individuali e strategie condivise efficaci.

L'addestramento, così come l'apprendimento, permette di utilizzare procedure meccanicamente apprese in precedenza e replicarle funzionalmente in una situazione di gioco nota, un evento già incontrato in precedenza.

Il calcio è uno sport situazionale in cui si susseguono situazioni di gioco simili tra loro, a volte anche molto, ma raramente si incontrano momenti di gioco perfettamente identici.

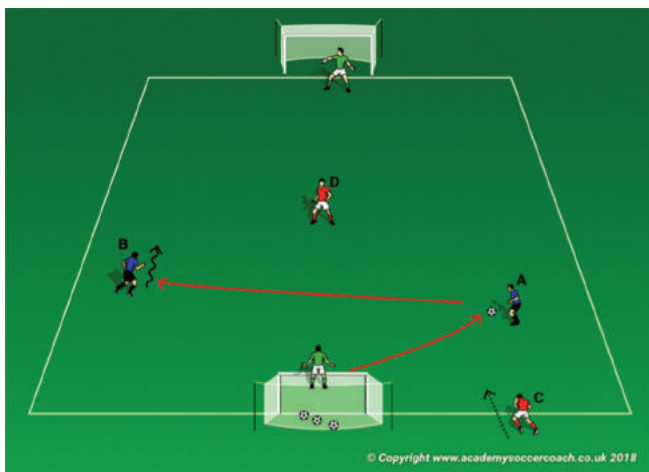
Gli *Small Sided Games (SSG)* sono il mezzo di allenamento specifico, basato sull'attività del gioco, più utilizzato dagli inglesi, in particolar modo nella metodologia delle Academy. Si tratta di situazioni di gioco e partite a tema nelle quali vengono modificati le dimensioni del campo, il numero di giocatori e alcune regole. Attraverso gli *SSG* gli atleti vivono il contesto funzionale al tema del *problem solving*, i giocatori di movimento hanno più frequenti contatti con la palla, sono più coinvolti in situazioni di 1vs1, i portieri compiono un numero maggiore di interventi. Sono molto divertenti e pertanto aumenta la partecipazione dei calciatori, che sono costantemente chiamati a eseguire scelte che li migliorano dal punto di vista tecnico-tattico e allo stesso tempo sviluppano la creatività per trovare soluzioni differenti in spazi ridotti.

Negli *SSG* non ci sono quasi mai ruoli specifici, le squadre sono composte da pochi giocatori che attaccano e difendono in egual misura, transitando in modo continuo da una fase di gioco all'altra e sviluppando le consegne che definiscono le regole della partita.

Vediamo alcuni esempi per capire meglio di cosa si tratta.

³ http://www.treccani.it/enciclopedia/apprendimento_%28Enciclopedia-Italiana%29/.

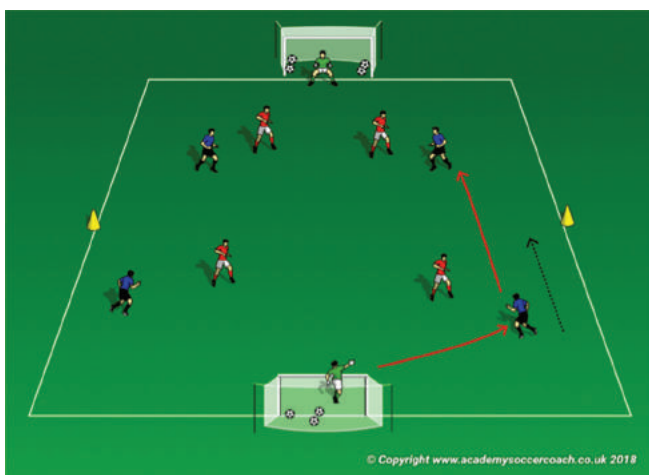
• **Small Sided Game – Dal 2vs1 al 2vs2**



Il gioco inizia dal portiere della squadra blu che trasmette palla ad A, questo riceve e gioca su B nel settore opposto. Si gioca un 2vs1 temporaneo. Il secondo difensore C parte fuori dallo spazio di gioco e può entrare appena B riceve palla. I blu devono trarre vantaggio dalla iniziale superiorità numerica e fare gol, mentre i rossi hanno il compito di difendere e conquistare palla per segnare nella porta opposta. Quando la palla esce o una delle due squadre fa gol, i quattro giocatori in campo escono ed entrano altre due coppie a giocare.

Progressione: A va in sovrapposizione (interna o esterna) a B dopo il passaggio.

• **Small Sided Game – Attacco 3vs2, Difesa 2vs3**



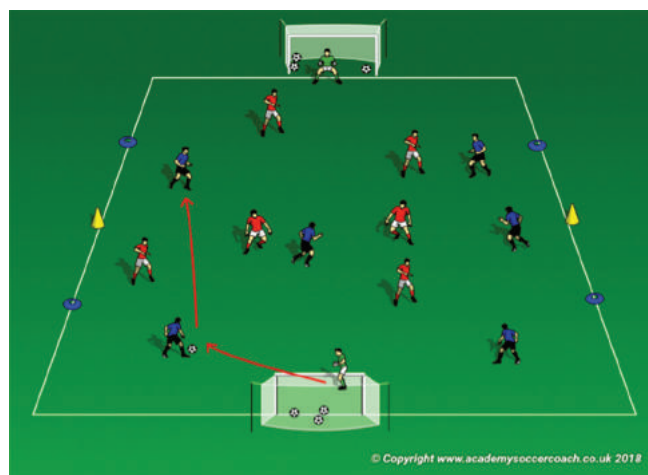
Il gioco inizia dal portiere su uno dei due compagni posizionati nella propria metà cam-

po, il primo passaggio non può essere attaccato da chi difende.

La squadra che ha il possesso può attaccare 3vs2 nella metà campo avversaria, quando perde palla può difendere 2vs3 nella propria metà campo. La linea di metà campo è definita dai due coni posti esternamente. Quando la palla esce, il gioco riparte dal portiere della squadra a cui spetta.

Progressione: stesso sviluppo, ma ora si attacca 4vs2 e difende 2vs4. Il gol è valido se i 4 giocatori della squadra che segna sono tutti oltre la metà campo.

• **Small Sided Game – 6vs6 – Dalla costruzione bassa alla finalizzazione**



Il gioco inizia dal portiere della squadra blu sul compagno all'interno della zona delimitata dai coni blu, nella quale non può essere attaccato il primo passaggio. I blu devono costruire e finalizzare un'azione d'attacco nella porta in alto, i rossi, se conquistano palla, devono segnare nella porta opposta.

Il gol è valido se almeno 4 giocatori sono oltre la linea di metà campo delimitata dai coni gialli. Nella zona "blu" possono difendere un solo 2 giocatori. Se la palla esce, il gioco riprende dalla squadra a cui spetta.

Ciascuna squadra ha una propria organizzazione tattica (il modo in cui i giocatori occupano lo spazio di gioco) che ha la necessità di

⁴ Patrizio Bruzzo, *The School of Science, Everton Fc*, "L'Allenatore", 2, marzo-aprile 2014.

essere compresa e condivisa da tutti i componenti del gruppo. All'interno di questi confini il calciatore intelligente delinea i propri gradi di libertà, ha il diritto e il dovere di esprimere la propria creatività, il proprio estro e il proprio talento prendendo le decisioni più giuste ed efficaci per raggiungere gli obiettivi collettivi.

Nel libro *Prima del risultato*, Felice Accame, nel cercare di capire quanto l'allenatore-istruttore privilegi il risultato alla consapevolezza metodologica, definisce il calcio, a certi livelli di professionismo, non più solo sport, ma spettacolo e sport, quattrini, divismo, mitologia contemporanea, romanzo d'appendice, un intrigo degli sponsor. *“Il risultato è ciò che conta, a prescindere da tutto il resto. Può darsi. Ma se vediamo la questione dalla parte di chi deve insegnarlo e di chi deve apprenderlo, se isoliamo quella comunicazione che deve intercorrere fra i due, il discorso cambia. Alla base di quello spettacolo c'è pur sempre uno sport, fatica fisica e mentale, un'intelligenza di movimenti e nei movimenti, l'esigenza fondamentale di una consapevolezza collettiva”*⁵.

Ecco perché il mio viaggio successivo mi ha portato in Germania alla fine del 2014, non tanto perché questo paese avesse da poco conquistato il titolo di campione del mondo in Brasile e le sue nazionali giovanili al pari delle squadre di club stessero raccogliendo altrettanti titoli, ma perché il risultato di tutto ciò era frutto di intelligenza di movimenti e consapevolezza collettiva.

Tanti i club con i quali ho lavorato da vicino, Hannover 96, Schalke 04, Bayer Leverkusen, Wolfsburg, ma ciò che mi ha mostrato davvero cosa sta alla base del modello tedesco è quanto visto nei *DFB Stützpunkt* – i centri federali – dove viene messo in atto il *Talent Förderung*, il programma che promuove l'espressione del talento. Sono quasi 400 le strutture federali dislocate in tutta la Germania secondo una logistica che permette di coprire e monitorare tutto il territorio. Ogni *Stützpunkt* gestisce trenta società non professionistiche della zona in cui è ubicato. La gestione comprende lo scouting

⁵ Felice Accame, *Prima del risultato. Formulazione e soluzione di problemi nell'addestramento del giovane calciatore*, Società Stampa Sportiva, Roma 1985.

dei ragazzi nella fascia d'età 11-15 anni, il supporto tecnico alle rispettive società e allenatori, l'organizzazione di corsi Uefa C e B, ma anche di stage di aggiornamento e formazione. I ragazzi selezionati (sia maschi che femmine) vengono divisi in due gruppi (11-12 anni e 13-14 anni) che si allenano ogni lunedì dalle 17 alle 18.30 il primo gruppo e dalle 18.30 alle 20 il secondo. Il *Deutscher Fussball-Bund (DFB)*, la Federazione Calcio tedesca, ha definito un programma tecnico che deve essere sviluppato durante la stagione in base alla fascia d'età.

Questi sono gli argomenti tecnici e tattici principali su cui si articola il programma: dominio palla, finta e dribbling, 1vs1, passaggio e controllo, situazioni di gioco ridotto. Grande attenzione viene data a coordinazione e agilità, considerate caratteristiche fondamentali nella formazione di un giovane calciatore. L'attivazione alla seduta di allenamento è quasi sempre svolta tramite esercizi coordinativi (in particolare, combinazione delle braccia con le gambe, equilibrio e appoggi podalici) e percorsi di agilità.

La prima parte dell'allenamento prevede almeno 15/20 minuti con un pallone per ciascun giocatore: si eseguono varie tecniche, fra cui il dominio del pallone con tutte le parti del piede, la guida palla e il cambio direzione, finte e dribbling, palleggio. Le successive proposte sono quasi tutte in situazione di gioco e l'attenzione è focalizzata sull'aspetto offensivo.

Di seguito, una seduta di allenamento standard eseguita nel *DFB Stützpunkt Sachsenweg* di Amburgo.

Categoria Under 13-14

a. Attivazione: coordinazione e agilità (senza palla).

b. Dominio palla: palleggio libero, palleggio codificato, guida palla in varie modalità con cambio di direzione codificato, finte e dribbling codificati.

c. Possesso palla in superiorità numerica: i giocatori si dividono in due gruppi.

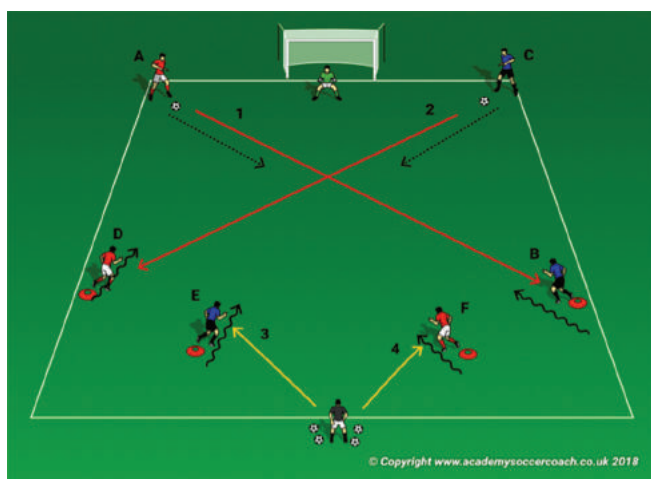
Gruppo 1: Possesso palla 4vs4 + 2 jolly in uno spazio di 20x20 metri a 2 tocchi, i jolly a tocco libero. Ogni 5 passaggi consecutivi la squadra in possesso conquista 1 punto.

Gruppo 2: 3 squadre di 3 colori diversi giocano un possesso 6vs3 (2 colori contro 1). Si inizia il primo step con palla in mano e passaggio col piede, senza che la palla tocchi terra (in tal caso si perde il possesso). Ogni 6 passaggi positivi dei due colori in possesso viene assegnato 1 punto alla squadra che sta cercando di recuperare palla. Conquista palla solo su intercetto, vietato toccare l'avversario. Vince il colore che al termine del gioco ha meno punti.

Al termine i gruppi si invertono e continua il lavoro a gruppi separati.

d. Situazioni di gioco ridotto.

Gruppo 1: Situazione di gioco ridotto dall'1vs1 al 3vs3

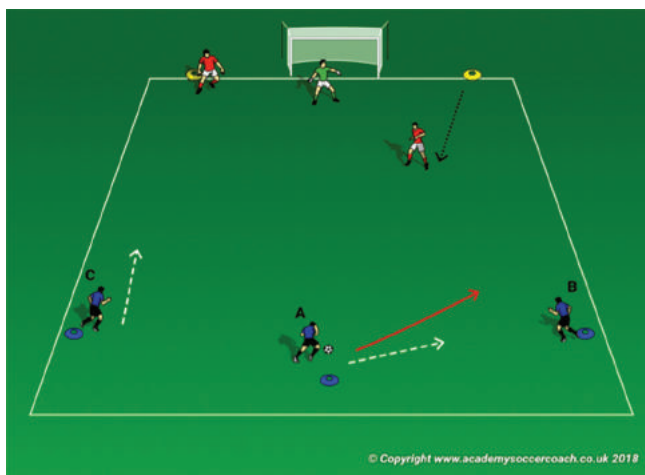


I giocatori si dispongono come in figura.

A passa a B e si affrontano nell'1vs1 a tutto campo: B deve segnare nella porta difesa dal portiere e A nella porta formata dai due coni rossi da cui è partito B. Quando A e B finiscono il duello restano in campo, C passa a D e si gioca un 2vs2 a tutto campo, i rossi attaccano la porta, i blu segnano nelle due porte formate dai coni rossi.

Successivamente l'allenatore passa un pallone a E, che riceve e dai cui inizia il 3vs2: i blu attaccano la porta, i rossi le "porticine". In ultimo, l'allenatore gioca su F da cui parte il 3vs3, i rossi attaccano la porta, i blu fanno gol nelle due porte formate dai coni rossi. Al termine i giocatori invertono le posizioni di partenza e si riprende a giocare seguendo la precedente sequenza.

Gruppo 2: Situazione di gioco ridotto 3vs1



I giocatori si dispongono come in figura. Il gioco inizia dai tre attaccanti blu. Quando A effettua il primo passaggio a uno dei due compagni senza palla, il difensore rosso entra in campo. Si gioca 3vs1, chi attacca ha 8 secondi a disposizione per finalizzare l'azione offensiva. Se il difensore conquista deve trasmettere la palla attraverso uno dei due varchi formati dai coni blu dopo aver fatto almeno due tocchi.

Al termine, il Gruppo 1 e il Gruppo 2 si invertono.

Si conclude la seduta con un torneo 6vs6 a 4 squadre da 5 giocatori di movimento ciascuna, che si affrontano in 4 minipartite di 5 minuti a tempo unico.

In aggiunta a quanto sopra, riporto l'intervista con Stefan Wolgast, responsabile tecnico del Centro federale, alla fine di questa seduta di allenamento. *“Quello che hai visto oggi è parte del nostro programma di lavoro, spero sia stato interessante. L'argomento di oggi era 'attaccare in superiorità numerica'. Partiamo sempre da una situazione di parità numerica, in modo che i ragazzi capiscano meglio quali siano i vantaggi nell'attaccare con più giocatori rispetto a chi difende. Il nostro compito è quello di dare a questi ragazzi, con regolare frequenza, un allenamento specifico e di qualità, diverso da ciò che sono abituati a fare con i loro club.*

La qualità è data dal programma che dobbiamo seguire e dai giocatori. I migliori ragazzi della zona possono allenarsi con i migliori e addirittura con quelli di un anno più grandi. Dal quindicesimo anno di età hanno la possibilità di parteci-

pare a campionati professionistici, se ovviamente saranno selezionati dai club di Bundesliga. Il nostro lavoro è proprio individuare i migliori ragazzi fra i trenta club non professionistici che appartengono alla nostra gestione e farli crescere nel tempo. Non possiamo pensare di costruire un palazzo senza fondamenta. Questo è stato il grande lavoro del DFB in questi anni, ovvero individuare, organizzare, formare e valorizzare il sottosuolo del calcio. Ogni weekend cerchiamo di vedere più partite possibili. Ci sono anche altri ragazzi, adeguatamente formati, che ci aiutano in questo lavoro e ci forniscono informazioni, ma in base a ciò che noi chiediamo loro di cercare. Abbiamo un meeting ogni mese, ci riuniamo per confrontarci su come i ragazzi stanno crescendo, cerchiamo di capire chi sta migliorando e chi no e quindi decidere chi tenere e chi invece sostituire con altri ragazzi che sono stati segnalati. Ogni sei mesi facciamo dei test: valutiamo la velocità, con e senza palla, su traiettorie rettilinee e con cambi di direzione, ma anche destrezza e agilità attraverso percorsi in cui si alternano esecuzioni di abilità tecnica con la palla ad altre a corpo libero (rotolare, capovolta, sedersi e rialzarsi, eccetera).

Queste informazioni vengono inserite nel database del DFB, in cui abbiamo tutti i profili dei ragazzi che sono stati parte del nostro programma. Le abilità tecniche e fisiche sono importanti, ma non meno lo sono quelle mentali. Vogliamo che i ragazzi esprimano il talento attraverso il gioco e dimostrino la loro predisposizione al gioco stesso, ma avendo sempre ben chiaro che il calcio è uno sport di squadra. Cerchiamo speed (velocità) nei ragazzi che seguiamo, è una caratteristica che riteniamo fondamentale, intesa non solo come capacità condizionale, bensì in quanto velocità mentale con la quale scegli ed esegui gesti tecnici o applicazioni tattiche. Un'altra cosa alla quale prestiamo attenzione è l'atteggiamento con cui i giovani si allenano. Per questo dobbiamo avere un costante contatto con gli allenatori delle rispettive squadre di club, per avere il maggior numero di informazioni possibili. Allo stesso tempo, cerchiamo di fornire un supporto a questi tecnici, siamo disponibili ad andare presso le loro strutture e fare alcune sedute dimostrative, li invitiamo qua a vedere i nostri allenamenti il lunedì. Ad esempio, se un ragazzo è carente su un aspetto

tecnico o se dimostra poca confidenza nell'utilizzo del piede debole, suggeriamo ai colleghi di insistere su quegli obiettivi, ma non ci permettiamo di dirgli 'devi fare questo o quello'. Abbiamo due incontri all'anno qua nel nostro centro, dove tutti gli allenatori dei Grassroots club sono invitati. Solo quelli davvero interessati partecipano, solitamente sono 30-35, ma vorremmo che aumentassero col tempo.

L'interazione fra le parti coinvolte è fondamentale. Non tutti hanno la sensibilità per capirlo, ci sono alcuni allenatori che non credono assolutamente nel nostro lavoro e addirittura ci vedono come un fastidio e una minaccia poiché pensano che siamo quelli che si portano via i loro giocatori migliori e li rovinano. Non c'è problema, fa parte del gioco. Sappiamo che dobbiamo gestire anche queste situazioni. Ad Amburgo ci sono sei Stützpunkt da cui alla fine della stagione vengono selezionati i migliori ragazzi che partecipano a diversi tipi di competizioni.

Dobbiamo ovviamente iniziare a farli vedere alle società professionistiche nella nostra zona, quindi organizziamo un triangolare con Amburgo e St. Pauli. La prima leva che può partecipare a questo tipo attività è l'Under 13 e giocano contro i pari età dei club professionistici. A dodici anni è giusto che questi ragazzi abbiano una vita senza stress e pressioni; ci sono famiglie disposte a farsi tre ore di macchina per portare i propri figli ad allenarsi per novanta minuti con l'Amburgo, ma riteniamo che sia prematuro e controproducente un tipo di atteggiamento del genere. Ecco che qua entriamo in gioco noi: i giovani calciatori possono rimanere nei club del posto in cui vivono, crescere con i loro amici, concentrarsi sulla scuola, godersi il tempo libero e, se hanno qualità, venire qua una volta a settimana e potersi allenare in un contesto formativo specifico e di prospettiva. Quando avranno quattordici anni saranno pronti per passare a un club professionistico. Da quella fascia d'età in poi iniziano i programmi nelle Elite School, strutture scolastiche con organizzazione e percorsi formativi di alta qualità. Questo è un altro grande passo che abbiamo fatto in questi anni. La scuola non può assolutamente essere sottovalutata o messa in secondo piano rispetto al calcio. La generazione di talento sulla quale stiamo lavorando deve avere un buon livello di cultura. La maggior parte dei ragazzi che vanno

bene a scuola, che sanno organizzarsi lo studio e gli impegni previsti dalle lezioni, sono anche buoni giocatori di calcio. Qualora non dovessero diventare calciatori professionisti, avranno comunque la possibilità di costruirsi un futuro. Se invece ce la faranno a raggiungere ciò che stanno inseguendo... beh, meglio per noi, perché quando smetteranno di giocare avremo ragazzi di qualità che potranno diventare allenatori o dirigenti su cui poter contare per portare avanti il nostro progetto”⁶.

A questo punto del cammino, sentivo che la Spagna aveva bisogno di essere la mia prossima destinazione. Facile e scontato sarebbe stato dirigersi verso destinazioni di fama e blasono come Barcellona, Real Madrid e Atletico Madrid, o piuttosto a seguire il lavoro delle nazionali giovanili, ma cercavo qualcosa di più particolare, qualcosa che mi facesse comprendere la cultura sportiva nella sua essenza e profondità.

Il Villarreal e la sua Ciudad Deportiva sono un centro di eccellenza nella comunità valenciana che da oltre vent’anni lavora seguendo una filosofia, un programma e un metodo ben precisi. Raúl Herrera, direttore del settore giovanile del club, mi spiega, in una prima intervista, le linee principali del loro progetto tecnico: *“Quando sono arrivato come direttore ho detto al club che il metodo di lavoro avrebbe portato una nuova mentalità e filosofia di gioco. Non volevo più vedere un calcio fatto di due tocchi, un tocco! Il nostro metodo allena il modello di gioco. Ogni allenatore poi è libero di scegliere i mezzi di allenamento che ritiene più funzionali agli obiettivi. Lavoriamo su un modello di gioco dove il giocatore è più importante del modulo perché il nostro lavoro è preparare giocatori per la prima squadra. Vogliamo che i calciatori debbano prendere delle decisioni durante il gioco perché se non lasciamo loro libertà di scegliere, o di commettere degli errori, si trasformano in ragazzi senza creatività, immaginazione e lettura delle situazioni. Per questo non limitiamo i tocchi, loro devono imparare e pertanto sapere quando decidere e come. La nostra filosofia di gioco deve essere vo-*

ler sempre fare la partita e poter dominare il gioco. Ci sentiamo sicuri quando abbiamo la palla e quando la perdiamo facciamo in modo che la si possa recuperare il più velocemente possibile”.

Sergio Navarro, direttore della metodologia di allenamento del settore giovanile, entra nel dettaglio dei principi che costituiscono il lavoro: *“Capisco ti possa sembrare strano vedere che tutti i nostri giocatori sanno ricevere palla e orientare un controllo, tutti vanno nell’1 contro 1 e tutti sanno trasmettere palla su breve e lunga distanza, senza che tu abbia mai visto un’esercitazione specifica che alleni questi obiettivi. Bene, ti dico che qua non la vedrai mai. Riteniamo che proposte di quel genere siano decontestualizzate dal gioco e lontane da ciò che avviene realmente in partita. Ogni squadra ha un numero sufficiente di allenatori: almeno 2 per i più piccoli, 5 per le categorie Infantiles e Cadetes, 6 per le Juveniles e 7 per Villarreal B e C. I tecnici hanno il compito di guidare i ragazzi all’apprendimento. Non devono interrompere il gioco per dare correzioni, ma vogliamo che abbiano un confronto con i calciatori nei tempi di recupero fra le esecuzioni, oppure nelle pause quando i ragazzi bevono. Attraverso un metodo induttivo devono condurre i giocatori alle conoscenze. Non si possono fare domande scontate o che abbiano la risposta già dentro al quesito. Pochi minuti servono per creare interazione, lo spunto di un ragazzo può essere condiviso, arricchito o rivisto da quello di un compagno e così via. Il tecnico deve seminare nozioni in questo terreno di comunicazione. Abbiamo dovuto affrontare un duro lavoro per cambiare il modo in cui gli allenatori vivevano la partita. Troppe urla, troppe parole. È giusto e importante che il mister sia presente e partecipi alla gara, ma non deve essere lui il protagonista e non deve giocare lui la partita muovendo i calciatori come quelli dei videogiochi. Gli allenatori hanno totale libertà di scelta delle esercitazioni e dei sistemi di gioco. La parte video è per noi importantissima, ci permette di rivedere il nostro lavoro e le prestazioni dei nostri allievi, ma è proprio a questi ultimi che serve osservare e capire ciò che fanno. Il video è un riscontro pratico e concreto che ti dà la possibilità di associare un concetto a un’immagine, a un’esperienza e a uno stato emotivo che resta nella testa dei ragazzi. Attraverso il nostro network riceviamo informazioni sugli avversari che an-*

⁶ Patrizio Bruzzo, *Il Modello Tedesco. Viaggio nella Germania Campione del Mondo*, I parte, “L’Allenatore”, 6, novembre-dicembre 2014.

dremo ad affrontare nel weekend. Se giochiamo contro una squadra che difende bassa e con tanti uomini nella propria metà campo, ci organizziamo per poterli aggirare e penetrare. Può capitare che si vada a giocare su un campo stretto, con avversari che ci vengono a pressare alti; dovremo quindi saper uscire con la palla da queste situazioni e organizzare la fase offensiva di conseguenza. Tutto ciò che sappiamo dell'avversario viene utilizzato col fine di potergli recare un danno”.

La psicomotricità è un'attività di grande successo che, due volte a settimana, il Villarreal organizza per i più piccoli che si divertono giocando, con l'obiettivo di facilitare lo sviluppo motorio, cognitivo e socio-affettivo. Sono oltre cento i bambini iscritti a questo programma che rappresenta un'anticamera all'ingresso nel Fútbol Base del Villarreal. Attraverso un'ampia varietà di giochi, con e senza palla, gare individuali e collettive, i bimbi possono esprimere la loro personalità in un ambiente favorevole e allo stesso tempo progredire nella definizione degli schemi motori di base e nella condizione fisica. Il gioco è lo strumento metodologico nella struttura della sessione, mediante il quale si stimola l'esplorazione di tutte le possibilità di movimento. Si ritiene che questo tipo di attività in età precoce, così com'è strutturata, determini una partecipazione a livello intellettuale, fisico, sociale ed emotivo che prepara a uno sport d'intelligenza e di così ampia base socio-motoria come il fútbol. Il 95% dei bambini che “firmano” il primo tesseramento all'età di 6 anni ed entrano nella categoria Mini-Benjamín, viene dalla psicomotricità. A questi, nel corso degli anni, vengono aggregati altri giocatori selezionati attraverso la rete di scouting. Quelli che dimostrano di avere maggiori qualità fanno parte della squadra identificata dalla lettera A, gli altri continuano a giocare per il Villarreal (oppure per il Roda, una sorta di società fittizia che permette al club di iscrivere più di una squadra allo stesso campionato), ma in squadre di un livello adeguato al loro valore⁷.

Particolarmente significativa è stata la riunione tecnica con gli allenatori della categoria Infantiles (le prime leve che approdano al calcio

⁷ Patrizio Bruzzo, *Villarreal: il sottomarino punta in alto*, I parte, “L'Allenatore”, 5, settembre-ottobre 2015.

a 11). Giusto il tempo necessario ai partecipanti per entrare e prendere posto, Sergio Navarro rivolge loro una domanda: “*Che cosa avete in testa oggi e soprattutto a cosa state pensando in vista dell'allenamento di oggi pomeriggio?*”. Dopo un iniziale momento di difficoltà, colti un po' all'improvviso e di sorpresa, chiama un allenatore alla lavagna per scrivervi i temi che i colleghi andranno a menzionare. Dopo averli fatti parlare e riportare tutti i loro pensieri, interviene nuovamente: “*Mi avete parlato di obiettivi tecnici e tattici, di migliorare i giocatori, di capire com'è lo stato d'animo dei ragazzi, di variabilità e progressione delle situazioni di gioco, eccetera. Nessuno però si pone una domanda: che cosa si aspettano oggi i giocatori da me e come posso sorprenderli? E sapete perché non avete questo pensiero? Perché siete ancora troppo legati al risultato della partita. Quando riusciremo a pensare in questa forma, capiremo che, se il focus è davvero il giocatore e la sua crescita, dobbiamo lavorare durante la settimana per ampliare le opportunità di gioco dei nostri ragazzi. Non pretendo che domenica prossima facciate giocare un portiere al posto di un attaccante, ma la settimana deve essere utilizzata per dare nuove opportunità ed esperienze di gioco ai ragazzi. Ci sono cambiamenti che possono e devono essere fatti. Un laterale può giocare al centro del campo, un difensore centrale può andare in fascia, un attaccante può arretrare un po' la sua posizione di gioco. Tutto questo poi dobbiamo riportarlo in partita. Questa è la strada per avere giocatori completi, pensanti, autonomi”*⁸.

Dopo questo lungo viaggio attraverso le esperienze estere, devo assolutamente fare chiarezza: non sono un esterofilo né tantomeno mi sono mai garbati quelli che ne hanno fatto una propria presa di posizione a prescindere da tutto.

Ho trascorso tanti anni della mia vita, per studio e per lavoro, in paesi stranieri e ho potuto capire che il valore aggiunto di queste tante esperienze che ho avuto la possibilità di fare sia stata proprio la diversità di tutto ciò che ho visto e vissuto.

⁸ Patrizio Bruzzo, *Villarreal: il sottomarino punta in alto*, II parte, “L'Allenatore”, 6, novembre-dicembre 2015.

Quando c'è diversità, c'è varietà. Spesso questa parola è utilizzata per indicare differenze di razza, classe sociale o genere di appartenenza.

Per avere diversità è necessario che ci sia un miscuglio di tutto ciò di cui si sta parlando. Non importa di che tipo di diversità si stia trattando, ci deve essere un vero e proprio mix, come in una scatola di pastelli colorati. Le diversità tra individui, per esempio, sono quelle che rendono il mondo eterogeneo e interessante, sebbene qualche volta possano spaventare perché ciò che non è simile a noi spesso ci è sconosciuto.

Per terminare questo capitolo, torno sul Made in Italy, e su un autore per me fondamentale, membro della nostra Scuola Allenatori di Coverciano, quest'ultima mia base e tuttora fonte di formazione e crescita professionale.

Mi riferisco ancora al testo già precedentemente citato, *Prima del risultato*, dove Felice Accame identifica nello *schema formativo* uno dei momenti essenziali dell'addestramento calcistico. Si tratta di una forma addestrativa "per problemi e soluzioni" o, più esattamente, per formulazione di problemi e per ricerca collettiva e selettiva delle soluzioni: momento delle diverse fasi di una seduta in cui l'allenatore-istruttore chiama se stesso e i propri allievi al ragionamento, alla verifica metodica, allo scambio didattico, alla ragione collettiva e strutturante

del gioco, ad arricchire – in poche parole – d'intelligenza il movimento e la tecnica.

Nella metodica non si nasconde la "soluzione giusta" o quella "sbagliata", ma si organizza la selezione delle soluzioni "praticabili" da quelle più plausibilmente "impraticabili", secondo dove l'esperienza diretta sul campo indirizzerà. Nello schema formativo, solo un lotto esiguo di esercizi identifica gli interpreti per ruolo. La scelta è motivata: la metodica ha funzioni didattiche ed è indicata per determinati periodi addestrativi, periodi in cui, per l'appunto, ogni specializzazione anticipata potrebbe venire a costituire una grave riduzione delle attitudini tecnico-motorie dell'allievo.

L'esercitazione non andrebbe considerata esauriente fino al momento in cui le diverse ipotesi non siano state sottoposte al loro contraddittorio, cioè ai comportamenti oppositivi. Sarà cura dell'allenatore-istruttore richiedere ai propri allievi l'assunzione di un atteggiamento difendente da contrapporre alle soluzioni escogitate. Le ideologie offensiviste non devono mai far dimenticare il duplice aspetto dell'addestramento⁹.

⁹ Felice Accame, *Prima del risultato. Formulazione e soluzione di problemi nell'addestramento del giovane calciatore*, cit.

Ruoli vs funzioni



Quanti sono i ruoli nel calcio? Non penso ci sia una risposta che possa essere eletta a verità assoluta. Tuttavia, nel disegno qua sopra direi che le posizioni base sono ben rappresentate.

Possiamo inizialmente dividerli in tre macro-gruppi: difensori, centrocampisti e attaccanti. E

il portiere? Personalmente, preferisco includerlo nella classe dei difensori.

Andiamo nel dettaglio delle sigle che ho convenzionalmente adottato e che più avanti, in questo mio lavoro, sostituirò frequentemente, sempre per convenzione, con i numeri di maglia.

P: Portiere	MAD: Mezzala destra
DD: Difensore di destra	MAS: Mezzala sinistra
DC: Difensore centrale	CCD: Centrocampista centrale di destra
DF: Difensore di sinistra	CCS: Centrocampista centrale di sinistra
DCD: Difensore centrale di destra	AD: Ala destra
DCF: Difensore centrale di sinistra	AS: Ala sinistra
ED: Esterno destro	3/4: Trequarti
ES: Esterno sinistro	PD: Punta-Attaccante di destra
TD: Terzino destro	PS: Punta-Attaccante di sinistra
TS: Terzino sinistro	PC: Punta-Attaccante centrale
CC: Centrocampista centrale	

I giocatori, solitamente, hanno compiti specifici di attacco e/o difesa e non devono necessariamente permanere nella loro zona di competenza (difesa, centrocampo o attacco). È possibile per un difensore partecipare alla fase offensiva o, viceversa, per un attaccante aiutare nella fase difensiva.

Le squadre, di solito, si dispongono in campo secondo alcuni moduli che si sono canonizzati nel tempo e durante lo svolgersi della partita applicano diversi schemi di gioco a seconda dell'interpretazione e delle indicazioni dettate dall'allenatore.

Questo è ciò che avviene in linea generale.

Personalmente, più che di ruoli parlerei di "funzioni": finché non mi si dice le funzioni che devo svolgere, il nome del ruolo mi dice pochino.

P: Portiere

Si è soliti pensare che il suo obiettivo principale sia quello di impedire che la palla entri in porta durante la partita. È vero, ma, negli ultimi anni, il contributo della *Match Analysis* ci ha fornito dati determinanti per dare consistenza a un cambiamento di questo calciatore che di fatto ha preso campo – cioè in avanti rispetto ai pali e alla traversa che costituiscono la struttura della sua "casa abituale" – rendendolo un giocatore completo tanto quanto quelli, cosiddetti, di movimento. Le tecniche del portiere, l'insieme dei fondamentali del ruolo, si può dividere in tecnica offensiva e tecnica difensiva. La tecnica di attacco consente al portiere di iniziare la fase di gioco e partecipare alla fase di possesso della propria squadra attraverso il lancio con le mani, il rinvio con i piedi e l'applicazione della tecnica di base alla situazione di gioco. La tecnica di difesa consente al portiere di intercettare il pallone, bloccandolo o respingendolo, così da interrompere l'azione avversaria; si sviluppa attraverso la postura di attesa, gli spostamenti, la presa, la deviazione e la respinta, il tuffo, l'uscita alta e l'uscita bassa.

Recenti studi hanno descritto e quantificato la prestazione di un portiere di alto livello durante una partita nella quale il 77% delle sue azioni appartiene alla tecnica offensiva, mentre il 23% alla tecnica difensiva, come possiamo capire meglio nel dettaglio seguente:

Tecnica offensiva: 77%

- Intercettazione con i piedi: **16%**
- Distribuzione corta e lunga: **19%**
- Distribuzione su passaggio arretrato (di prima e a 2 o più tocchi): **28%**
- Ripartenza dalle mani: **14%**

Tecnica difensiva: 23%

- Intercettazione con le mani: **9%**
- Presa: **3%**
- Respinte-deviazioni: **1%**
- Parate in tuffo: **2%**
- Uscite aeree e in avanti: **8%**

Capiamo che oltre i due terzi dell'attività di un portiere in gara è attribuita alla fase offensiva con una altissima percentuale di gestualità podaliche (il 63% sul 77% complessivo) e pertanto possiamo caratterizzare le sue funzioni: il portiere difende la porta utilizzando la tecnica difensiva, copre gli spazi circostanti, inizia le azioni di gioco, gioca con i piedi, gioca con e per la squadra attraverso smarcamenti prevalentemente sotto la linea della palla, raramente con smarcamenti sopra di essa.

DD: Difensore di destra

Questo giocatore è un membro di una unità difensiva composta da tre difensori, di cui uno centrale (DC) e due posti piuttosto simmetricamente ai suoi lati (DD e DS).

Agisce e occupa prevalentemente la zona di centro-destra, nello spazio compreso fra la propria porta e la linea di centrocampo.

In quanto difensore, ha nei suoi compiti principali il presidio e la difesa dell'area di rigore, della porta, il marcamiento dell'avversario che si muove e opera nella sua zona di campo, il marcamiento dello spazio allorché si abbandoni – per scelta di principio o temporaneamente – quello dell'avversario. La sua attività in fase difensiva può essere di reparto, e quindi è "legato" agli altri due componenti della linea, oppure svolgere una attività difensiva individuale, vale a dire che si muove lavorando sulla posizione della palla, dell'avversario di zona e della propria porta. I compagni di reparto, in quest'ultimo caso, non sono prioritari.

Solitamente, la difesa a 3 giocatori si contrappone a un attacco formato da 2 avversari

che operano nello spazio centrale. Lavorando quindi in una situazione di vantaggio dovuta alla superiorità numerica, il marcamento è prettamente finalizzato alla conquista della palla: ciò significa che la presa di posizione del difensore è tale da poter arrivare sull'anticipo o sul controllo dell'attaccante.

Con palla centrale, se il DC esce e rompe il reparto per lavorare sull'attaccante che si è mosso incontro, il DD e il DS si posizionano alle sue spalle, più o meno allineati, per costruire un triangolo di copertura. Questo è un movimento classico del reparto: uno marca, gli altri coprono. Un'altra idea è quella di lavorare con più di un difensore sul marcamento. Anziché "marco e copro", si applica il "marco e marco" e ricompongo: i difensori sono sulla presa di posizione del marcamento; se la palla arriva a un attaccante, il difensore sulla palla rimane sul marcamento, quello che lavora sull'attaccante che non ha ricevuto si stacca leggermente per marcare lo spazio. Significa non andare sulla copertura in anticipo. Il difensore è sul marcamento ("marco"), parte la palla, se questa non arriva nella direzione del suo avversario diretto, si stacca leggermente e si posiziona in maniera tale da difendere le spalle del compagno e la traiettoria palla-porta ("ricompongo").

La difesa a 3 può essere formata di natura con 3 difensori (2 di ruolo e 1 adattato) oppure essere composta in movimento sugli sviluppi della fase di possesso e passare da 4 giocatori a 3, appunto, dove, più frequentemente, uno dei due terzini lascia la linea, mentre i due difensori centrali e il restante terzino compongono il reparto.

Cosa cambia nei compiti difensivi di questo giocatore in particolare? Dipende dalle caratteristiche del giocatore stesso, ovvero se predilige il marcamento alla difesa dello spazio, ma anche questa particolarità ha bisogno di essere contestualizzata e soprattutto localizzata per capire cosa è più opportuno fare in una circostanza piuttosto che in un'altra. Voglio dire, se dalla 4 passo alla 3 e difendo contro due attaccanti molto veloci e abili nel primo controllo, ma ci troviamo sulla linea di centrocampo, devo valutare se mi conviene difendere per conquistare la palla oppure correre verso la mia porta per difendere lo spazio alle mie spalle.

Nel caso in cui gli esterni (ED e ES) si leghino alla difesa a 3, si forma una linea composta da 5 giocatori. In questo caso, a palla esterna, il difensore di destra si può legare al suo esterno di zona, e quindi rompere il reparto centrale, qualora la palla si trovi nel settore alla sua destra, oppure legarsi al reparto centrale generando una copertura più lunga. Può inoltre legarsi al reparto centrale se c'è bisogno di scivolare e alzarsi nella zona della palla sul versante opposto.

In fase di possesso palla, il difensore di destra si apre lateralmente sulla propria zona di campo per consentire la circolazione del pallone e favorire l'uscita dello stesso per avanzare nella metà campo avversaria. Con palla all'esterno di zona, si va a posizionare su una diagonale interna sotto linea palla per offrire l'appoggio dietro al compagno. Se, in possesso di palla, lo spazio davanti a lui è libero (cioè non ci sono avversari) può condurre la stessa centralmente fino al punto in cui sarà affrontato da un avversario. Qua si aprono diversi scenari: può superarlo nell'1vs1, può giocare su un appoggio laterale, può trasmetterla su un giocatore avanti se ha il corridoio libero, può cambiare direzione e passarla a un compagno che gli fornisce l'appoggio dietro. Se ha tempo di gioco, può alzare la palla e cercare un attacco diretto.

Se conquista palla dopo un anticipo sull'avversario o da un intercettamento di un passaggio, segue a giocare in avanti conducendo palla oppure appoggiandosi su un compagno e smarcandosi in avanti.

In questa posizione può giocare un difensore già di ruolo, un terzino o un esterno con maggiore predisposizione alla fase difensiva, un centrocampista con affidabili caratteristiche difensive e qualità nel palleggio.

DC: Difensore centrale

Le consegne difensive sono grossomodo quelle del difensore di destra.

Occupando la posizione centrale, a questo giocatore solitamente si chiede inoltre un'opera di coordinamento nell'applicazione dei tempi di intervento sia per la conquista della palla che per la difesa della porta.

Con palla laterale, se il difensore laterale (DS o DD) rompe il reparto per supportare l'esterno

no di zona, sarà lui, il DC, il primo della linea a difendere lo spazio centrale.

Con palla centrale, può rompere la linea per lavorare sul marcamento dell'attaccante che si è mosso incontro per ricevere oppure per scalare in avanti su un avversario senza palla.

In fase di possesso palla, può posizionarsi inizialmente come vertice basso del triangolo formato con gli altri due compagni (DD e DS) per poi alzarsi e sviluppare le giocate successive in avanti. Con palla laterale a DD o DS offre l'appoggio dietro posizionandosi diagonalmente su una linea più bassa. La conduzione della palla con spazio libero di fronte a lui segue le consegne del DD.

Se conquista palla dopo un anticipo sull'avversario o da un intercettamento di un passaggio, segue a giocare in avanti conducendo palla oppure appoggiandosi su un compagno e smarcandosi in avanti. In questa posizione può giocare un difensore già di ruolo oppure un centrocampista con affidabili caratteristiche difensive e qualità nel palleggio.

DF: Difensore di sinistra

Segue le consegne del difensore centrale di destra. I movimenti e gli sviluppi si applicano al settore sinistro con i conseguenti adattamenti su compagni e avversari.

ED: Esterno destro

È spesso definito anche *terzino-ala* oppure *terzino-esterno* "tutta fascia".

In fase difensiva può legarsi al reparto difensivo oppure a quello di centrocampo. Nel primo caso, il suo riferimento è il difensore di destra, mentre nel secondo, la mezzala destra (MAD) oppure il centrocampista (CC, CCD).

Agisce prevalentemente occupandolo sul settore destro del campo.

Se si lega al reparto difensivo, la sua attività segue i principi del reparto. Può capitare che, per lavorare su un avversario di zona con particolari caratteristiche, difenda individualmente secondo i principi del marcamento. Stesse regole nel caso in cui si leghi al centrocampo, dove potrebbe avere un'unità centrale composta da due o 3 centrocampisti.

Con palla esterna sul lato destro, con il suo avversario di zona che ha già ricevuto, esce e

accorcia sul possessore. Se è legato alla difesa, il reparto si posiziona su una linea di copertura con 3 o 4 giocatori. Se è legato al centrocampo, la linea di copertura può essere formata dai centrocampisti e dall'esterno opposto oppure dai soli centrocampisti.

Con palla a sinistra, se si lega al reparto difensivo, il suo riferimento è il difensore di destra (DD). Se si lega al centrocampo, il suo riferimento è il centrocampista di zona (MAD o CCD o CC).

In fase di possesso, si muove inizialmente nella zona di competenza leggermente sopra il DD; se non c'è bisogno dell'appoggio laterale si alza e prende campo in avanti. Quando si posiziona nella metà campo avversaria il suo punto di riferimento, per stabilire l'altezza di campo dalla quale partire per ricevere palla e attaccare la porzione finale di campo, è il centrocampista avversario che si trova sulla linea più bassa di quel reparto. Un altro modo di occupare lo spazio in fase offensiva è quello, a inizio azione o a palla conquistata, di lasciare la propria metà campo per andarsi a posizionare sulla linea di difesa avversaria e/o sulla linea degli attaccanti e coordinarsi per gli smarcamenti con quest'ultimi. Infine, può alzarsi e accentrarsi al posto della mezzala destra con quest'ultima che si apre e si alza sulla linea degli attaccanti e/o sulla linea di difesa avversaria.

Può ricevere palla in ampiezza ed entrare in conduzione a giocare nella parte interna del campo, oppure seguire a giocare in fascia per attaccare quella porzione di terreno. Se conquista gli ultimi 20-16 metri può calciare un cross o un traversone verso l'area di rigore; se arriva negli ultimi 15 metri, può andare sul fondo e crossare, cambiare direzione e giocare sull'appoggio dietro per il traversone oppure per lo sviluppo di un attacco frontale.

Con palla laterale e opposta rispetto alla sua zona di campo, si prepara per l'attacco del secondo palo. Si avvicina all'ultimo difensore della linea avversaria e si smarca di conseguenza alla scelta difensiva dell'avversario. Ci sono 3 spazi da attaccare: può passare davanti al difensore, alle spalle, oppure – se entrambi questi primi due spazi sono ben difesi – si stacca e si muove per ricevere dietro su una linea più bassa.

ES: Esterno sinistro

Segue le consegne dell'esterno destro. I movimenti e gli sviluppi si applicano al settore sinistro con i conseguenti adattamenti su compagni e avversari.

DCD: Difensore centrale di destra

Questo giocatore è un membro di una unità difensiva composta da 4 giocatori, di cui due difensori centrali (DCD e DCF) e due terzini (TD e TS).

Ha nei suoi compiti principali il presidio e la difesa dell'area di rigore, della porta, il marcamento dell'avversario che si muove e opera nella sua zona di campo, il marcamento dello spazio allorché si abbandoni temporaneamente quello dell'avversario.

Agisce prevalentemente occupandola sulla zona centrale, nello spazio compreso fra la propria porta e la linea di centrocampo.

Sulla palla giocata incontro al proprio avversario di zona può rompere il reparto e marcare, con almeno terzino destro e difensore centrale di sinistra che si muovono alle sue spalle per formare un triangolo di copertura.

Con palla laterale a destra, sull'uscita del terzino di zona, può alzarsi e scivolare per posizionarsi su una linea di copertura più o meno lunga a seconda della necessità e della situazione.

Con palla laterale a sinistra, sull'uscita del terzino di zona, si alza e scivola avendo come riferimento il proprio difensore centrale di sinistra e posizionandosi sulla sua stessa linea di copertura.

In fase di possesso palla, quando il gioco nasce e si sviluppa dal basso, può ricevere e giocare nello spazio centrale oppure aprirsi verso l'esterno in prossimità dello spigolo dell'area di rigore.

Con palla al terzino destro, gli si può muovere sotto per dargli l'appoggio dietro.

Con palla al difensore centrale di sinistra, per ricevere palla si può smarcare in diagonale dietro per dargli l'appoggio basso oppure in diagonale sopra per ricevere palla in avanti.

Con palla al centrocampista che ha gioco chiuso in avanti, si smarca sotto linea palla leggermente aperto, per non chiudere il corridoio di passaggio sul portiere.

Se, in possesso di palla, lo spazio davanti a

lui è libero (cioè non ci sono avversari), può condurre la palla centralmente fino al punto in cui sarà affrontato da un avversario. In questo caso, segue le consegne del DD.

Se conquista palla dopo un anticipo sull'avversario o da un intercettamento di un passaggio, segue a giocare in avanti conducendo palla oppure appoggiandosi su un compagno e smarcandosi in avanti.

DCS: Difensore centrale di sinistra

Segue le consegne del difensore centrale di destra. I movimenti e gli sviluppi si applicano al settore di centro-sinistra con i conseguenti adattamenti su compagni e avversari.

TD: Terzino destro

È un difensore laterale che compone l'unità della linea difensiva formata da 4 giocatori. In fase difensiva si lega al reparto difensivo dove il suo riferimento è il difensore centrale di destra (DCD).

Agisce prevalentemente, occupandolo, sul settore destro del campo.

Quando si lega al reparto difensivo, la sua attività segue i principi del reparto. Può capitare che, per lavorare su un avversario di zona con particolari caratteristiche, difenda individualmente secondo i principi del marcamento.

Con palla esterna sul lato destro, con il suo avversario di zona che ha già ricevuto, esce e accorcia sul possessore, mentre la linea (formata da 3 giocatori) si posiziona su una linea di copertura.

Con palla a sinistra, se si lega al reparto difensivo, il suo riferimento è il difensore centrale di destra (DCD).

In fase di possesso, si muove inizialmente nella zona di competenza leggermente sopra il DCD; se non c'è bisogno dell'appoggio laterale si alza e prende campo in avanti. Può capitare che si scelga di costruire una difesa a 3 in movimento e, con il TS che si è alzato per attaccare nella metà campo avversaria, il TD si leghi ai due difensori centrali per formare il reparto a 3 giocatori.

Quando si alza per sviluppare la manovra nella metà campo avversaria, può posizionarsi sull'altezza del centrocampista avversario che si trova sulla linea più bassa di quel reparto, op-

pure legarsi al reparto di centrocampo e giocare in posizione centrale, oppure andare sulla linea degli attaccanti – o leggermente sotto – nel caso in cui si scelga di attaccare con 3 giocatori dentro nello stretto e 2 larghi fuori.

Terzino e ala di zona cercano di non trovarsi mai sulla stessa linea in fase di costruzione quando il terzino ha la palla.

Se l'ala di zona non occupa lo spazio abituale davanti a lui, il terzino si alza e va a fare l'ala.

Quando invece l'ala è in quello spazio e ha la palla, gli va a dare l'appoggio dietro, oppure gli parte fuori in sovrapposizione (se l'ala è leggermente dentro), oppure gli parte in sovrapposizione interna (se l'ala è più spostata in prossimità della linea bianca laterale).

Se l'ala ha gioco chiuso in avanti e gioca sul terzino in appoggio dietro, quest'ultimo la può giocare dentro, guardando previamente per capire cosa trova davanti a sé: se ci sono avversari, di solito centrocampisti, che chiudono il corridoio centrale la gioca su un appoggio laterale oppure dietro.

Può ricevere palla in ampiezza ed entrare in conduzione a giocare nella parte interna del campo, oppure seguire a giocare in fascia per attaccare quella porzione di terreno. Se conquista gli ultimi 20-16 metri può calciare un cross o un traversone verso l'area di rigore; se arriva negli ultimi 15 metri, può andare sul fondo e crossare, cambiare direzione e giocare sull'appoggio dietro per il traversone oppure per lo sviluppo di attacco frontale.

TS: Terzino sinistro

Segue le consegne del terzino destro. I movimenti e gli sviluppi si applicano al settore di sinistra con i conseguenti adattamenti su compagni e avversari.

CC: Centrocampista centrale

Questo giocatore è un membro di una unità di centrocampo composta solitamente da 3 giocatori: centrocampista centrale (CC), mezzala destra (MAD) e mezzala sinistra (MAS).

I suoi compiti si dividono piuttosto equamente fra la protezione del proprio reparto difensivo, svolgendo un'azione di schermo a salvaguardia dello stesso, e il raccordo per la costruzione del gioco in fase di possesso palla.

Agisce prevalentemente nel settore centrale del campo nello spazio compreso fra i due limiti delle due aree di rigore.

Può giocare sulla stessa linea con le due mezzali, su una linea più bassa in posizione di vertice basso, oppure su una linea più alta come vertice alto.

In fase di non possesso cerca di posizionarsi sulla linea palla-porta. Tutto ciò che trova dal punto in cui è posizionato in avanti, è "roba sua". Marca e difende da dove si trova in avanti. Se un avversario senza palla si muove in avanti e supera la sua linea di posizione, il CC non lo segue. Questo movimento lo assorbe la difesa.

Se una palla calciata dalla squadra avversaria supera la sua linea di posizione, il centrocampista centrale si gira e lavora verso la sua porta; se è una palla che riceve l'attaccante avversario muovendosi incontro, si gira e può andare al raddoppio; se è una palla che arriva in zona laterale per un cross o un traversone, si gira e lavora verso la sua porta.

Se un avversario nella sua zona conduce palla centralmente, il suo intervento verrà effettuato in base alla distanza che ha dal portatore e all'altezza di campo in cui si trova. L'obiettivo è sempre quello di non farsi superare dall'avversario. Minore è la distanza dalla propria porta, maggiore sarà la necessità di ridurre spazio e tempo di gioco all'avversario con la palla. Se ha la distanza giusta per arrivare sulla palla, può andare a contrasto, altrimenti ne limita l'avanzamento per dare il tempo ai compagni di lavorare sugli eventuali spazi scoperti o per andare a marcare gli appoggi liberi.

In una situazione di transizione difensiva, con palla esterna, si muove fuori per rallentare l'azione di attacco avversario. Non cerca la palla e non accelera la sua azione difensiva. Lavora sullo spazio per dare tempo ai compagni di rientrare e ricomporre la parità numerica.

Su una situazione di palla laterale, dai 20 metri fino alla linea di fondo dove può essere effettuato un cross o un traversone, il centrocampista centrale si posiziona davanti alla linea del reparto difensivo per lavorare sulla palla che può arrivare nello spazio sotto la difesa o sulle eventuali respinte.

Sull'uscita di un difensore centrale che mar-

ca il movimento incontro dell'attaccante – che va a ricevere sui piedi – (e quindi rompe il reparto), può capitare che debba prenderne il posto e “imbucarsi” nello spazio liberato dal compagno.

Se conquista palla su un anticipo o intercetto, prosegue a giocare in avanti.

Quando la squadra costruisce l'azione offensiva si delinea una struttura a rombo con i 3 difensori e questo giocatore nella posizione di vertice alto. Con palla ai difensori, gli smarcamenti sono in diagonale per poter ricevere palla e non chiudere linee di passaggio in avanti a un'eventuale giocata diretta sugli attaccanti.

In fase di possesso palla, nella propria metà campo, può effettuare giocate su distanza corta con i compagni che si trovano nelle vicinanze per favorire il palleggio e lo sviluppo della costruzione manovrata, oppure giocate su distanza lunga, ad esempio per il cambio gioco o per l'attacco della profondità quando questo spazio è disponibile.

Con palla esterna, si muove sotto o in linea con la palla per dare rispettivamente l'appoggio dietro o laterale interno al possessore.

Quando l'attaccante si muove incontro, nello spazio centrale, per ricevere la palla appoggiata nei piedi, il centrocampista gli va a dare l'appoggio dietro.

Nella metà campo avversaria può giocare palla in ampiezza sui movimenti degli esterni o su quelli delle punte che si smarcano in profondità o in allontanamento dalla porta; può giocare la palla appoggiata sui movimenti incontro degli attaccanti oppure palla filtrante sui corridoi a disposizione per superare la linea di difesa avversaria.

Quando non ha tempo di gioco, cioè quando è attaccato e sotto pressione da parte dell'avversario di zona, può calciarla. Spesso è una giocata a un tocco, una palla improvvisa. Questa giocata non significa che sia una palla calciata lunga senza un obiettivo; è una palla calciata in un corridoio, può avere una traiettoria lunga oppure più corta, ma su questa vengono a lavorare i giocatori che sono posizionati sopra la linea della palla stessa. Lo spazio nel quale vengono a “raccattare” è l'unica zona in cui il centrocampista la può mettere.

Non sono esclusi gli inserimenti in avanti

senza palla; in questo senso, avranno maggiori opportunità altri giocatori, ma non gli è vietato farlo. In una struttura calcistica fatta di lettura degli spazi, comprensione dei tempi di gioco e capacità nel contare per riconoscere situazioni di parità, superiorità e inferiorità numerica, tutto è possibile purché, il più delle volte, ci sia equilibrio. Dipende dalla circostanza.

MAD: Mezzala destra

Questo giocatore è un membro di un'unità di centrocampo composta, solitamente, da 3 giocatori insieme al centrocampista centrale (CC) e alla mezzala sinistra (MAS).

I suoi compiti si dividono piuttosto equamente tra la fase di possesso palla e quella di non possesso.

Agisce prevalentemente nel settore di centro-destra del campo, nello spazio compreso fra i due limiti delle aree di rigore.

Può giocare sulla stessa linea degli altri due centrocampisti e formare quindi una linea a 3 oppure su una posizione più alta rispetto al centrocampista centrale, più o meno allineato con la mezzala opposta.

In fase di non possesso si lega al centrocampista centrale quando la squadra perde palla e si va a posizionare correndo verso la propria porta.

Può lavorare sul marcamento di un avversario di zona oppure sulla difesa dello spazio nella porzione di campo in cui opera.

Nel caso in cui si scelga di applicare un pressing alto per il recupero palla, può attaccare lo spazio centrale e quindi marcare l'appoggio libero nella sua zona oppure, qualora si scelga di non far partecipare l'esterno a questa fase di gioco, andare fuori, nella parte esterna del campo, per attaccare quello spazio.

Se un avversario nella sua zona conduce palla nel suo corridoio di gioco, il suo intervento verrà effettuato in base alla distanza che ha dal portatore e all'altezza di campo nella quale si trova. L'obiettivo è sempre quello di non farsi superare dall'avversario. Minore è la distanza dalla propria porta, maggiore sarà la necessità di ridurre spazio e tempo di gioco all'avversario con la palla. Se ha la distanza giusta per arrivare sulla palla, può andare al contrasto, altrimenti ne limita l'avanzamento per dare il

tempo ai compagni di lavorare sugli eventuali spazi scoperti o per andare a marcare gli appoggi liberi.

Con palla laterale, supponiamo al terzino o all'esterno avversario nella loro metà campo o poco oltre la linea di centrocampo, può uscire forte sul possessore per accorciarlo (quando si ha densità dentro e gli avversari vanno fuori si può scegliere di andare forte contro il possessore): in questo caso il centrocampista centrale gli dà copertura e la mezzala opposta si posiziona sulla linea del CC; può correre orizzontalmente per ritardare leggermente il tempo di intervento, CC e MAD si muovono come sopra citato (se la squadra non è ben posizionata conviene ritardare e aspettare il possessore per dare tempo ai compagni di accomodarsi); può capitare che, dopo aver perso palla, la squadra subisca una transizione difensiva e sia sbilanciata, con pochi passaggi gli avversari abbiano preso terreno e siano in prossimità del centrocampo: la mezzala destra corre su una "diagonale dietro" (se la squadra è sbilanciata in avanti, conviene fare una corsa dietro e andarsi a posizionare bassi).

Su una situazione di palla laterale, dai 20 metri fino alla linea di fondo dove può essere effettuato un cross o un traversone, la mezzala destra può andare a lavorare fuori insieme all'esterno per creare un raddoppio o una parità numerica oppure posizionarsi dentro per lavorare sulla palla che può arrivare nello spazio sotto la difesa o sulle eventuali respinte.

Se conquista palla su un anticipo o intercetto, prosegue a giocare in avanti.

Quando la squadra costruisce l'azione offensiva dal basso, può partecipare alla manovra nel caso in cui ci sia bisogno dell'appoggio sul corto nella zona di centro-destra, oppure alzarsi per "invadere" la metà campo avversaria.

Nel primo caso, quando riceve o conquista palla dentro, può giocare una palla appoggiata avanti sul movimento incontro dell'attaccante; può calciare una palla sulla profondità sullo smarcamento di un esterno o un attaccante; può giocare fuori in ampiezza sull'esterno (se ha gioco chiuso davanti) o su un movimento di un attaccante in allontanamento dalla porta.

Nel secondo caso, può andarsi a posizionare sulla linea di difesa avversaria lateralmente ri-

spetto agli attaccanti (si crea un attacco a 3 giocatori nello stretto) oppure nello spazio sotto le due punte, dove può lavorare da unico trequartista o da doppio trequartista se anche la mezzala sinistra occupa quello spazio nella sua porzione di campo. In quest'ultimo caso si forma un quadrilatero di gioco nello spazio centrale con numerose opportunità di sviluppo.

Con palla all'esterno di zona (ED) gli può andare sotto per dargli l'appoggio dietro, partire in sovrapposizione esterna o interna in base alla posizione del possessore (quanto più è verso l'interno, gli parte fuori e viceversa). Dipende ovviamente dalla zona di campo in cui si trova il possessore di palla.

Con palla all'esterno opposto, la mezzala destra si prepara per l'attacco di profondità che può essere diretto (l'esterno calcia un traversone per andare alle spalle della linea di difesa) oppure ritardato dopo una combinazione di gioco con la punta, il CC o la mezzala di zona; in questo caso si va a posizionare sul fianco lontano – rispetto alla palla – del difensore per poterli attaccare le spalle o, nel caso la palla che si aspettava non arrivi, per staccarsi da quella posizione e venire a lavorare sotto.

Svolge più o meno lo stesso compito quando si muove per l'attacco alla porta con palla laterale negli ultimi 20 metri nel settore opposto alla sua zona; lavora sul difensore avversario di zona: se questo gli marca lo spazio davanti, gli attacca lo spazio alle spalle; se il difensore gli è leggermente dietro o in linea, gli attacca lo spazio davanti; se il difensore è posizionato bene, si stacca dietro e si muove per ricevere nello spazio sotto. Come già descritto precedentemente, ci sono 3 spazi da attaccare e il difensore non li può prendere tutti.

Quando l'attaccante si muove incontro per ricevere la palla appoggiata, se la mezzala destra è il giocatore più vicino, va a dargli l'appoggio dietro. Se questa giocata si sviluppa fra la mezzala opposta e l'attaccante di zona, la mezzala destra si prepara per un eventuale attacco della profondità: palla avanti, palla dietro, palla sopra.

Anche per la mezzala destra, quando è in possesso di palla e deve effettuare una giocata, si applica il concetto dell'avere o non avere tempo di gioco: se ha tempo di gioco, i compagni

che stanno sopra linea palla sanno quello che succede, se non ha tempo di gioco chi è davanti deve raccattare nell'unica zona di campo dove la può mettere.

MAS: Mezzala sinistra

Segue le consegne della mezzala destra. I movimenti e gli sviluppi si applicano al settore di sinistra con i conseguenti adattamenti su compagni e avversari.

CCD: Centrocampista centrale di destra

Questo giocatore è membro di una unità di centrocampo composta da una coppia di centrocampisti centrali (CCD e CCS) e due ali.

I suoi compiti si dividono piuttosto equamente fra la protezione del proprio reparto difensivo, svolgendo un'azione di schermo a salvaguardia dello stesso, e il raccordo per la costruzione del gioco in fase di possesso palla.

Agisce prevalentemente nel settore centrale del campo, con maggiore prevalenza nella parte di centro-destra, nello spazio compreso fra i due limiti delle due aree di rigore.

Alle sue spalle può avere una linea difensiva formata da 3 giocatori (soprattutto nella fase di possesso quando la squadra si sta alzando per andare a occupare e attaccare la metà campo avversaria) oppure da 4 giocatori (questa è la situazione più probabile in fase di non possesso palla quando la squadra si abbassa per difendere nella propria metà campo); raramente una linea difensiva formata da 5 giocatori (anche in questo caso in fase di non possesso, quando si difende nella propria metà campo).

Nella fase di non possesso, la situazione più frequente nella quale si può trovare a dover lavorare è quella di una struttura posizionale composta da 4 difensori e 2 centrocampisti. Quando la squadra perde palla i due centrocampisti centrali di destra e di sinistra (CCD, CCS) possono lavorare con le due ali posizionate, più o meno, sulla loro stessa linea (si forma pertanto una linea a 4 di centrocampo), oppure quest'ultime possono non legarsi ai due centrocampisti centrali e rimanere alte sopra linea palla, lasciando la coppia di centrocampisti a collaborare con la linea di difesa per il recupero palla.

Se un avversario nella sua zona conduce palla centralmente, il suo intervento verrà effettua-

to in base alla distanza che ha dal portatore e alla altezza di campo in cui si trova. L'obiettivo è sempre quello di non farsi superare dall'avversario. Minore è la distanza dalla propria porta, maggiore sarà la necessità di ridurre spazio e tempo di gioco all'avversario con la palla. Se ha la distanza giusta per arrivare sulla palla, può andare a contrasto, altrimenti ne limita l'avanzamento per dare il tempo ai compagni di lavorare sugli eventuali spazi scoperti o per andare a marcare gli appoggi liberi.

In una situazione di transizione difensiva, con palla esterna, si muove fuori per rallentare l'azione di attacco avversario. Non cerca la palla e non accelera la sua azione difensiva. Lavora sullo spazio per dare tempo ai compagni di rientrare e ricomporre la parità numerica. L'altro centrocampista centrale (CCS) gli copre le spalle.

Su una situazione di palla laterale, dai 20 metri fino alla linea di fondo dove può essere effettuato un cross o un traversone, il centrocampista centrale si posiziona davanti alla linea del reparto difensivo per lavorare sulla palla che può arrivare nello spazio sotto la difesa o sulle eventuali respinte.

Sull'uscita di un difensore centrale che marca il movimento incontro dell'attaccante che va a ricevere sui piedi (e quindi rompe il reparto), può capitare che debba "imbucarsi" e lavorare per ricomporre lo spazio liberato dal compagno.

Se conquista palla su un anticipo o intercetto, prosegue a giocare in avanti.

Quando la squadra costruisce l'azione offensiva si può delineare una struttura con 3 difensori e 2 centrocampisti centrali (CCD e CCS) oppure un quadrilatero formato dai 2 difensori centrali (DCD e DCS) e i 2 centrocampisti centrali (CCD e CCS). Con palla ai difensori, gli smarcamenti sono in diagonale per poter ricevere palla e non chiudere linee di passaggio in avanti per una eventuale giocata diretta sugli attaccanti.

Con palla al terzino destro, il centrocampista centrale gli si muove sotto linea palla per favorire due passaggi: il passaggio corto sul centrocampista vicino lato palla, il passaggio più lungo sul centrocampista più lontano. Quest'ultimo non si deve alzare, ma restare in

quella posizione per non andarsi a consegnare nello spazio già occupato dagli avversari; non deve neppure abbassarsi perché andrebbe a chiudere il passaggio dietro da parte del terzino in possesso di palla al difensore lontano.

Quando la squadra costruisce l'azione offensiva dal basso, partecipa alla manovra giocando sul corto nella zona di centro-destra per favorire il palleggio e contestualmente permettere ai compagni "invasori" di alzarsi per occupare spazi in avanti. Vedremo in seguito a cosa si riferisce il concetto di "invadere" e degli "invasori".

Con palla all'altro centrocampista centrale (CCS), il suo smarcamento può essere fatto in diagonale avanti o diagonale dietro. Sono posizionati sulla stessa linea per non chiudere linee di gioco. Se si posiziona dietro, rispetto al possessore, chiude il gioco sui difensori centrali; se si mette sopra, va nello spazio degli avversari. Sulla stessa linea invece ha spazio per ricevere: l'avversario difficilmente viene a prenderlo perché vuole coprire e il CCD può giocare se riceve. Se invece lo vengono ad attaccare, si apre spazio davanti per giocare sulle punte.

Ai due centrocampisti centrali la palla può arrivare da dietro, dai giocatori laterali oppure dal davanti.

Quando la squadra conquista palla, nella propria metà campo o nella zona poco oltre la linea di centrocampo, può effettuare giocate su distanza corta con i compagni che si trovano nelle vicinanze per favore il palleggio e lo sviluppo della costruzione manovrata oppure giocate su distanza lunga, ad esempio per il cambio gioco o per l'attacco della profondità quando questo spazio è disponibile. Dipende da quali spazi si possono attaccare in quel momento. La prima idea è quella di guardare avanti e cercare lo spazio alle spalle della linea di difesa avversaria (su come è possibile arrivare in questo spazio lo vedremo nel capitolo "Elementi di tattica"). Se però davanti ha gioco chiuso, si lavora sul palleggio e sulle giocate corte per dare tempo ai compagni di alzarsi e occupare spazio in avanti. Ecco una prima spiegazione di ciò che significa "invadere".

Con palla all'ala, si muove sotto o in linea con la palla per dare rispettivamente l'appoggio dietro o laterale interno al possessore.

Quando l'attaccante si muove incontro, nello spazio centrale, per ricevere la palla appoggiata nei piedi, il centrocampista gli va a dare l'appoggio dietro.

Nella metà campo avversaria può giocare palla in ampiezza sui movimenti degli esterni o su quelli delle punte che si smarkano in allontanamento dalla porta; può giocare la palla appoggiata sui movimenti incontro degli attaccanti oppure la palla filtrante sui corridoi a disposizione per superare la linea di difesa avversaria.

Quando non ha tempo di gioco, cioè quando è attaccato e sotto pressione da parte dell'avversario di zona, può calciarla. Spesso è una giocata a un tocco, una palla improvvisa. Questa giocata non significa che sia una palla calciata lunga senza un obiettivo; è una palla calciata in un corridoio, può avere una traiettoria lunga oppure più corta, ma su questa palla vengono a lavorare i giocatori che sono posizionati sopra la linea della palla stessa. Lo spazio nel quale vengono a "raccattare" è l'unica zona in cui il centrocampista la può mettere.

Per quanto riguarda gli inserimenti in avanti, dipende dalla posizione di campo nella quale si trova. Ad esempio, se la "4 + 2" – i 4 difensori più i 2 centrocampisti – sta palleggiando basso, significa che 4 giocatori sono rimasti sopra linea palla. A questo punto si deve contare: i 4 compagni sopra linea palla, contro quanti avversari devono lavorare? Raramente difendono in parità numerica, ciò vuol dire che gli attaccanti giocano 4vs5. Appena il centrocampista o un altro giocatore della 4 + 2 riesce a trovare il passaggio su questi giocatori, uno dei due centrocampisti centrali si deve alzare per andare a costruire la parità numerica e giocare 5vs5.

CCS: Centrocampista centrale di sinistra

Segue le consegne del centrocampista centrale di destra. I movimenti e gli sviluppi si applicano al settore di centro-sinistra con i conseguenti adattamenti su compagni e avversari.

AD: Ala destra

Questo giocatore può essere sia un membro dell'unità di centrocampo e lavorare insieme ai centrocampisti centrali (CCD e CCS), sia un membro della linea di attacco. In quest'ultimo

scenario, lavora con due attaccanti aperti (PD e PS) e un'ala nel settore opposto, oppure con due attaccanti "affilati" l'uno all'altro (PC e 3/4) e un'ala nel settore opposto.

Agisce prevalentemente occupandolo sul settore destro del campo nella porzione di campo compresa fra la propria trequarti campo e la linea di porta avversaria.

In fase di non possesso palla, se si lega ai due centrocampisti centrali, il suo riferimento è il centrocampista centrale di destra quando deve correre verso la propria porta per andarsi a posizionare. Si forma quindi una linea di centrocampo a 4 giocatori (AD, CCD, CCS e AS).

Un'altra possibile soluzione potrebbe vederlo scivolare internamente al campo e, insieme ai due centrocampisti centrali (CCD e CCS), formare un centrocampo a 3 nel quale svolgerebbe le funzioni della mezzala destra.

Può capitare che, per lavorare su un avversario di zona con particolari caratteristiche, difenda individualmente secondo i principi del marcamento e pertanto non si leghi al reparto di centrocampo, ma giochi più aperto nel settore destro del campo.

Se invece non si lega ai due centrocampisti centrali, lavora insieme ai giocatori della linea di attacco sopracitati. In questo caso la loro azione per il recupero palla si sviluppa nella parte alta del campo applicando i principi del pressing alto o del pressing immediato.

Nel caso in cui si scelga di applicare un pressing alto per il recupero palla, può attaccare lo spazio laterale e quindi marcare l'appoggio libero nella sua zona oppure, qualora ci fosse bisogno di costruire parità numerica nella zona centrale alta (ad esempio contro una difesa a 3), può uscire forte centralmente in quello spazio.

Se un avversario nella sua zona conduce palla nel suo corridoio di gioco, il suo intervento verrà effettuato in base alla distanza che ha dal portatore e all'altezza di campo in cui si trova. L'obiettivo è sempre quello di non farsi superare dall'avversario. Minore è la distanza dalla propria porta, maggiore sarà la necessità di ridurre spazio e tempo di gioco all'avversario con la palla. Se ha la distanza giusta per arrivare sulla palla, può andare a contrasto, altrimenti ne limita l'avanzamento per dare il tempo ai compagni di lavorare sugli eventuali spazi sco-

perti o per andare a marcare gli appoggi liberi.

Con palla laterale, supponiamo al terzino o all'esterno avversario nella loro metà campo o poco oltre la linea di centrocampo, può uscire sul possessore per accorciarlo: in questo caso il centrocampista centrale di destra gli dà la copertura, quello di sinistra si posiziona sulla stessa linea di CCS. Come e dove esce l'ala sul possessore di palla dipende dalla situazione con le quali avrà a che fare considerando i tre riferimenti già menzionati: tempo, spazio e "fare la conta". Se nella parte centrale del campo c'è una situazione di inferiorità numerica, l'attacco al possessore sarà per concedergli lo spazio esterno; viceversa se dentro c'è una situazione di parità o superiorità numerica, gli verrà concesso il versante interno.

Le corse in orizzontale o in diagonale dietro per la difesa sull'avversario di zona che conduce palla nel settore laterale seguono i principi già esposti nelle funzioni della mezzala destra.

Su una situazione di palla laterale, dai 20 metri fino alla linea di fondo dove può essere effettuato un cross o un traversone, la mezzala destra può andare a lavorare fuori insieme al terzino per creare un raddoppio o una parità numerica. In linea generale, quando possibile, è preferibile che non si abbassi così tanto, poiché andrebbe a pregiudicare il riattacco una volta conquistata palla: più giocatori si abbassano, maggiore è la quantità di campo da percorrere per arrivare alla porta avversaria, minori sono le soluzioni di passaggio in avanti che permettono l'uscita quando si conquista palla.

Se conquista palla su un anticipo o intercetto, prosegue a giocare in avanti.

Quando la squadra costruisce l'azione offensiva dal basso, si alza e va a "invadere" la metà campo avversaria. Può alzarsi sulla linea di difesa avversaria e allinearsi alle punte rimanendo largo fuori, oppure avvicinarsi internamente agli attaccanti e creare un attacco a 3 nello stretto. Un'altra soluzione può essere andare a giocare nello spazio sotto le punte dove può lavorare da unico trequartista o da doppio trequartista. Ecco che ora abbiamo un po' più di informazioni su ciò che significa "invadere" e su chi compie questa azione, gli "invasori". Se vogliamo costruire gioco da dietro, abbiamo bisogno di spazio e dobbiamo alzare gente che vada

nella metà campo avversaria. Fare ciò non ci dà la certezza assoluta di poter conseguire spazio, ma sappiamo che l'avversario dovrà scegliere se correre verso la propria porta per seguire i nostri invasori oppure rimanere alto per occupare il nostro spazio nel quale vogliamo palleggiare. In entrambe le situazioni abbiamo soluzioni da poter adottare: se abbiamo spazio giochiamo, se non lo abbiamo dove vogliamo palleggiare andiamo direttamente con la palla dove abbiamo appena portato i nostri uomini. Gli uomini di fascia, siano essi ali – come in questo paragrafo – o esterni passano da essere prede che venivano costantemente cacciate dagli avversari a pedoni di una scacchiera nella quale, oltre alle funzioni sopracitate, svolgono un'importante azione di blocco sui difensori laterali, costringendoli inoltre a lavorare nell'incertezza: attacca la profondità o si stacca per andare a ricevere incontro?

Può capitare che si ritrovi a ricevere palla basso nella propria metà campo su un passaggio in uscita del terzino di zona, del difensore o del centrocampista: a ogni palla appoggiata che riceve muovendosi incontro (vuol dire che è di spalle rispetto alla porta avversaria), se è marcato forte e non può girarsi, la scarica sull'appoggio dietro e poi si apre per attaccare lo spazio avanti.

Se invece può girarsi, si gioca sugli sviluppi successivi; anche in questo caso vale il concetto già menzionato precedentemente: se davanti non ha nessuno, la conduce verso la porta. Se viene in attacco, o va nell'1vs1 oppure la gioca.

Questi sono i movimenti che permettono all'ala di ricevere palla partendo dalla sua posizione:

- riceve sui piedi, fuori (movimento dentro-fuori)
- riceve sui piedi, dentro (movimento fuori-dentro)
- riceve sulla corsa, fuori (movimento dentro-fuori)
- riceve sulla corsa, dentro (movimento fuori-dentro).

Con palla agli attaccanti, gli può andare sotto per lavorare nello stretto oppure rimanere fuori, largo, per ricevere nel settore esterno.

Quando è in possesso di palla nel settore esterno, negli ultimi 20 metri, può calciare un traversone; continuare a condurre palla verso

la linea di porta e calciare un cross; se dentro all'area di rigore ha gioco chiuso, può girarsi e giocare sull'appoggio dietro per il traversone o per l'attacco frontale.

Con palla nel settore laterale opposto, l'ala destra si prepara per l'attacco di profondità che può essere diretto (il terzino o l'ala opposta calcia un traversone per andare alle spalle della linea di difesa) oppure ritardato (dopo una combinazione di gioco con la punta di zona o con il 3/4); in questo caso si va a posizionare sul fianco lontano del difensore per potergli attaccare le spalle o, nel caso la palla che si aspettava non arrivi, per staccarsi da quella posizione e venire a lavorare sotto.

Svolge più o meno lo stesso compito quando si muove per l'attacco alla porta o del secondo palo con palla laterale negli ultimi 20 metri nel settore opposto alla sua zona; lavora sul difensore avversario di zona: se questo gli marca lo spazio davanti, gli attacca lo spazio alle spalle; se il difensore gli è leggermente dietro o in linea, gli attacca lo spazio davanti; se il difensore è posizionato bene, si stacca dietro e si muove per ricevere nello spazio sotto.

Quando l'attaccante si muove incontro per ricevere la palla appoggiata, se questa giocata si sviluppa fra centrocampista e attaccante di zona, l'ala destra si prepara per un eventuale attacco della profondità: palla avanti, palla dietro, palla sopra. Questo sviluppo lo si può avere quando la squadra si è abbassata per difendere nella propria metà campo oppure si trova poco oltre la linea di centrocampo nella porzione di campo avversaria.

L'ala, come anche gli attaccanti e pertanto tutti i giocatori che si trovano sopra linea palla, deve saper leggere il tipo di palla che ha nei piedi il compagno di squadra in possesso: se ha tempo di gioco oppure se non ha tempo di gioco. Nel primo caso, sa quello che succede, nel secondo caso chi è sopra linea palla deve "raccaettare" nell'unica zona dove chi ha la palla la può mettere.

AS: Ala sinistra

Segue le consegne dell'ala destra. I movimenti e gli sviluppi si applicano al settore di sinistra con i conseguenti adattamenti su compagni e avversari.

3/4: Trequarti

Questo giocatore può essere sia un membro di una linea a 3 giocatori (AD, 3/4, AS) che lavora dietro alla punta centrale (PC), nella zona compresa fra centrocampo e attacco – l'habitat naturale del trequartista – sia un membro della linea di attacco.

Agisce prevalentemente occupandolo sul settore centrale del campo nella porzione compresa fra la propria trequarti e la linea di porta avversaria. Alle sue spalle solitamente lavorano 2 centrocampisti nel settore centrale del campo.

I suoi compiti sono prevalentemente offensivi, ma ovviamente si lega alla squadra e partecipa attivamente anche alla fase di non possesso palla, come vedremo di seguito.

In fase di non possesso sono diverse le posizioni che può occupare e nelle quali svolgere differenti funzioni: quando la squadra si abbassa nella propria metà campo può legarsi ai 2 centrocampisti in qualità di vertice alto nel triangolo che si forma fra i 3 giocatori; può lavorare sul marcamento di un centrocampista centrale avversario, sia nella metà campo avversaria che nella propria; può alzarsi dalla sua posizione centrale (da dove è posto dietro e verticalmente rispetto alla punta centrale) e affiancarsi all'attaccante centrale per lavorare sulla difesa avversaria. In quest'ultimo caso può lavorare in una situazione di 2vs2 nello spazio centrale (3/4 e PC contro i due difensori centrali avversari) oppure in inferiorità numerica 2vs3 nel caso in cui si debba affrontare una difesa a 3.

Un'altra possibile soluzione potrebbe vederlo scivolare internamente al campo e, insieme ai due centrocampisti centrali (CCD e CCS), formare un centrocampo a 3 nel quale svolgerebbe le funzioni della mezzala.

Quando lavora insieme ai giocatori della linea di attacco (AD, AS, PC) la loro azione per il recupero palla si sviluppa nella parte alta del campo applicando i principi del pressing alto o del pressing immediato.

In linea generale, quando possibile, è preferibile che non si abbassi troppo, ma rimanga sopra linea palla per offrire soluzioni di gioco al riattacco una volta conquistato il pallone. Vale anche in questo caso il concetto già menzionato nella descrizione delle funzioni dell'ala.

Se conquista palla su un anticipo o intercetto, prosegue a giocare in avanti.

Quando la squadra costruisce l'azione offensiva dal basso, si alza e va a invadere la metà campo avversaria. Può alzarsi sulla linea di difesa avversaria e allinearsi alla punta, oppure posizionarsi nello spazio sotto dove può lavorare da unico trequartista (in questo caso potrebbe avere una sola punta davanti, due punte davanti e cioè la punta centrale e un'ala che gli si affianca, oppure 3 punte strette AD, PC, AS) o da doppio trequartista (un'ala gli si affianca a giocare in trequarti e davanti hanno una sola punta oppure davanti hanno due punte che giocano vicine e cioè, ad esempio, un'ala e la punta centrale). Completiamo il concetto dell'"invadere" e dell'"invasore": passiamo da un calcio di rotazioni, inserimenti ed entrate a tempo a un calcio nel quale si va con un certo numero di giocatori a lavorare sulla linea avversaria. Siamo noi che andiamo a cercare gli avversari, siamo noi che andiamo sulle loro posizioni e da lì si lavora. Gli smarcamenti e le giocate sono in conseguenza alle scelte degli avversari. Possono marcarci oppure lavorare sullo spazio, possono stringere oppure rimanere più aperti. Non è possibile difendere tutto, qualche spazio e qualche corridoio nel quale giocare è sempre possibile trovarlo. Poi ci sono le nostre qualità tecniche e gli errori degli avversari. Abbiamo sempre argomenti coi quali poter attaccare.

Può capitare che si ritrovi a ricevere palla basso nella propria metà campo su un passaggio in uscita da chi sta sotto linea palla: a ogni palla appoggiata che riceve muovendosi incontro (vuol dire che è di spalle rispetto alla porta avversaria), se è marcato forte e non può girarsi, la scarica sull'appoggio dietro e poi si apre per attaccare lo spazio avanti. Se invece può girarsi, si gioca sugli sviluppi successivi; anche in questo caso vale il concetto già menzionato precedentemente: se davanti non ha nessuno, la conduce verso la porta. Se viene in attacco, o va nell'1vs1 oppure la gioca.

Con palla centrale, se il 3/4 è sopra linea palla, cerca di non posizionarsi sulla linea palla-porta per non chiudere la giocata sulla punta centrale. Se per caso si trovasse su questa linea, segue i principi sopraccitati sul lavoro della palla ricevuta incontro.

Con palla laterale e il 3/4 è sopra la linea della palla:

– può posizionarsi lato palla e lavorare con la punta di zona sviluppando le giocate classiche “punta avanti e punta dietro” (velo, uno-due, finta di uno-due, sponda).

– può posizionarsi sul settore opposto palla e prepararsi per attaccare le spalle della linea di difesa.

Con palla all’attaccante, quindi con il 3/4 che ha la palla di fronte a sé, può lavorare sotto per dargli l’appoggio e l’uno-due successivo oppure prepararsi per andare a ricevere alle spalle della linea di difesa: la punta scarica dietro su un appoggio che manda il 3/4 a ricevere sopra (palla avanti, palla dietro, palla sopra).

Inoltre può affiancarsi alla punta centrale e creare un attacco a due punte; in questo caso lavorano secondo i principi del gioco a 2 punte.

Nell’attacco alla porta con palla laterale negli ultimi 20 metri, il 3/4 si coordina con l’attaccante per occupare e attaccare gli spazi (in base alle loro rispettive distanze dalla palla) e lavora sul difensore avversario di zona: se gli marca lo spazio davanti, gli attacca lo spazio alle spalle; se il difensore gli è leggermente dietro o in linea, gli attacca lo spazio davanti; se il difensore è posizionato bene, si stacca dietro e si muove per ricevere nello spazio sotto.

Quando l’attaccante si muove incontro per ricevere la palla appoggiata, il 3/4 si prepara per un eventuale attacco della profondità: palla avanti, palla dietro, palla sopra. Questo sviluppo lo possiamo avere quando la squadra si è abbassata per difendere nella propria metà campo oppure si trova poco oltre la linea di centro-campo nella porzione di campo avversaria.

Anche il 3/4 deve saper leggere il tipo di palla che ha nei piedi il compagno di squadra in possesso: se ha tempo di gioco oppure se non ha tempo di gioco e gli sviluppi già menzionati nelle funzioni dell’ala.

PD: Punta-attaccante di destra

Questo giocatore può essere un membro di una linea di attacco a 2 giocatori (PD e PS) che lavora sul reparto di difesa avversario. In fase di sviluppo offensivo, questi giocatori possono trovarsi a giocare su una linea di attacco composta da 5 giocatori, di cui 3 dentro nello

stretto e due larghi fuori, oppure una linea a 4 giocatori, di cui due dentro nello stretto e due fuori. In quest’ultimo caso, possono avere due giocatori nello spazio sotto – di solito 2 centrocampisti – a svolgere le funzioni del doppio 3/4.

Agisce e occupa prevalentemente il settore centrale del campo nella porzione compresa fra la propria trequarti e la linea di porta avversaria, ma può trovarsi a lavorare anche nei corridoi esterni.

Ha compiti prettamente offensivi, all’attaccante sono richiesti sia gol che giocate che permettano alla squadra di sviluppare azioni offensive. Ha un ruolo attivo anche nella fase di non possesso palla per il recupero della stessa, come vedremo di seguito.

Nella fase di non possesso, se si sta cercando di conquistare palla in alto, può lavorare sui difensori avversari, in collaborazione con l’altro attaccante, applicando i principi del pressing alto o del pressing immediato: può lavorare in una situazione di 2vs2 nello spazio centrale (PS e PD contro i due difensori avversari) oppure in inferiorità numerica 2vs3 nel caso in cui si debba affrontare una difesa a 3.

Se la difesa avversaria riesce a superare il lavoro degli attaccanti e portare palla in avanti, a questi ultimi, quando è possibile, non viene chiesto di abbassarsi e legarsi al resto della squadra. Possono eventualmente rincorrere il difensore avversario in possesso per un tratto di campo, cercando di disturbarlo da dietro.

Quando la squadra si è abbassata e difende nella propria metà campo, gli attaccanti non sono mai passivi, ma lavorano sui difensori col fine di posizionarsi in modo tale da poter ricevere sia sulla profondità che nello spazio sotto muovendosi incontro. In questo modo offrono costantemente soluzioni di passaggio ai compagni e creano opportunità di gioco per il riattacco.

In linea generale, quando la situazione lo consente, è preferibile che non si abbassi troppo, ma rimanga sopra linea palla a offrire soluzioni di gioco per il riattacco una volta conquistata il pallone. Vale anche in questo caso il concetto già menzionato nella descrizione delle funzioni dell’ala e del 3/4. Se conquista palla su un anticipo o intercetto, prosegue a giocare in avanti.

Quando la squadra costruisce l'azione offensiva dal basso, si alza e va a invadere la metà campo avversaria posizionandosi sulla linea di difesa. Può capitare che, mentre altri compagni si stanno alzando per invadere, la squadra – che sta palleggiando per permettere l'invasione – abbia bisogno di una giocata in avanti sulla quale la punta deve venire a lavorare incontro per permettere alla squadra stessa di alzarsi e prendere campo. Sempre a proposito di “invadere” e “invasori”, vediamo come vi siano giocatori che lascino temporaneamente il gioco per “invadere” e posizionarsi, mentre altri che – in virtù della loro abituale posizione – siano già a buon punto del loro cammino e pertanto continuino a giocare con la squadra. Mentre alcuni non giocano e partono per l'invasione senza nemmeno guardare, altri guardano il gioco e lentamente si incamminano; se c'è bisogno del loro appoggio per la giocata incontro, vengono a darlo e su quella palla si gioca sullo sviluppo successivo.

Può capitare che si ritrovi a ricevere palla basso nella propria metà campo su un passaggio in uscita da chi sta sotto linea palla: a ogni palla appoggiata che riceve muovendosi incontro (vuol dire che è di spalle rispetto alla porta avversaria), se è marcato forte e non può girarsi, la scarica sull'appoggio dietro e poi si apre per attaccare lo spazio avanti. Se invece può girarsi, si gioca sugli sviluppi successivi; anche in questo caso vale il concetto già menzionato precedentemente: se davanti non ha nessuno, la conduce verso la porta. Se viene attaccato, o va nell'1vs1 oppure la gioca.

Come concetto generale, i movimenti delle due punte dipendono dai tempi di gioco che ha il possessore di palla, sia esso un centrocampista, un esterno o un difensore:

– se c'è tempo di gioco, si rompe il reparto: uno viene e uno va. Non è detto che si rompa sempre. La linea si può muovere di coppia e vanno via tutte e due le punte sulla profondità. Oppure si generano due duelli 1vs1 con i difensori avversari. Dipende dall'atteggiamento della difesa.

– se non c'è tempo di gioco, si gioca nell'imbutto – un cono rovesciato il cui cannello terminante è nella direzione della porta che si sta accattando – e raccattano tutti e due. Qualche

volta può succedere che, se giochiamo contro una difesa che forza molto l'anticipo, solamente uno raccatta e l'altro attacca la profondità. L'attaccante lontano (rispetto alla palla) attacca la profondità, mentre quello vicino raccatta sotto. Si decide di fare attaccare la profondità alla punta lontana perché dalla sua posizione ha angolo di giocata.

Nell'attacco alla porta con palla laterale negli ultimi 20 metri, PD si coordina con PS per occupare e attaccare gli spazi (in base alle loro rispettive distanze dalla palla) e lavora sul difensore avversario di zona: se questo gli marca lo spazio davanti, gli attacca lo spazio alle spalle; se il difensore gli è leggermente dietro o in linea, gli attacca lo spazio davanti; se il difensore è posizionato bene, si stacca dietro e si muove per ricevere nello spazio sotto. Sa che ha 3 spazi da attaccare e che il difensore non può difenderli tutti. Qualcosa lascia sempre. È l'avversario che gli dice dove muoversi per andare a ricevere, in base a come sceglie di difendere sull'attaccante.

Quando l'attaccante si muove incontro per ricevere la palla appoggiata, l'altra punta si prepara per un eventuale attacco della profondità: palla avanti, palla dietro, palla sopra. Questo sviluppo lo possiamo avere quando la squadra si è abbassata per difendere nella propria metà campo oppure quando si trova poco oltre la linea di centrocampo nella porzione avversaria.

PS: Punta-attaccante di sinistra

Segue le consegne della punta di destra. I movimenti e gli sviluppi si applicano al settore di attacco nel quale si muove e opera anche questo giocatore.

La qualificazione della posizione di entrambi in punta di destra e punta di sinistra è solo un riferimento base. Entrambi i giocatori lavorano sul fronte di attacco e possono alternare le loro posizioni, sempre però garantendo un'efficace occupazione degli spazi al fine di offrire soluzioni di gioco a chi ha la palla, sviluppare opportunità di gioco e creare occasioni da gol.

PC: Punta-attaccante centrale

Questo giocatore può essere per alcuni momenti della partita il solo membro di un reparto di attacco formato da un giocatore alle cui spal-

le lavora una linea formata da 3 giocatori: il 3/4 e le 2 ali.

Molto più frequentemente è supportato da altri compagni che gli si avvicinano: il 3/4 gli può giocare dietro in verticale oppure andare sulla sua stessa linea e creare un attacco a due; le ali possono stringere e andargli a giocare vicino creando un attacco a 3 nello stretto con il 3/4 che gli lavora sotto; un'ala entra a giocare in 3/4, l'altra ala resta larga, il 3/4 gli va a giocare di fianco creando così un attacco a due dentro, uno fuori e uno sotto asimmetrico. O ancora, un'ala dentro vicino alla punta centrale, il 3/4 e l'altra ala sotto a formare un quadrilatero nello spazio centrale.

Agisce prevalentemente occupandolo sul settore centrale del campo nella porzione compresa fra la propria trequarti e la linea di porta avversaria, ma può trovarsi a lavorare anche nei corridoi esterni. Ha compiti prettamente offensivi, ma anche un ruolo attivo nella fase di non possesso palla per il recupero della stessa.

Nella fase di non possesso, se lavora da solo si trova ad affrontare sempre situazioni di inferiorità numerica contro le difese avversarie nella zona centrale: 1vs2 se la difesa è a due centrali, 1vs3 se invece è a 3. Tutto questo ovviamente quando si tratta di andare ad attaccare la difesa avversaria nella parte alta per il recupero palla in prossimità della loro porta e per impedire il loro avanzamento.

Ha bisogno pertanto del supporto di almeno un giocatore: in fase di pressing alto, è più spesso il 3/4 ad aggregarsi alla punta centrale per creare il 2vs2 o ridurre parzialmente l'inferiorità numerica contro la difesa a 3 in una situazione di 2vs3. Problema analogo si potrebbe avere quando, nel lavorare contro 2 centrali di difesa, a questi si aggiunga un vertice basso di centrocampo: si tratta di un nuovo 2vs3, nel quale uno lavora sul difensore che ha la palla, l'altro gli copre le spalle e contestualmente si posiziona in modo tale da cercare di schermare le linee di passaggio interne sul centrocampista avversario. Quando si affronta una situazione di inferiorità numerica, come regola generale, l'obiettivo non è certo quello di andare forte sugli avversari per recuperare in fretta la palla. Si cerca di limitare i danni, di rallentare la manovra altrui e impedirne l'avanzamento, possi-

bilmente indirizzando le linee di passaggio nelle aree di campo a noi maggiormente favorevoli.

Se la difesa avversaria riesce a superare il lavoro degli attaccanti e portare palla in avanti, a questi ultimi, quando è possibile, non viene chiesto di abbassarsi e legarsi al resto della squadra. Possono eventualmente rincorrere il difensore in possesso per un tratto di campo, cercando di disturbarlo da dietro.

Quando la squadra si è abbassata e difende nella propria metà campo, la punta centrale lavora sui difensori col fine di posizionarsi in modo tale da poter ricevere sia sulla profondità che nello spazio sotto muovendosi incontro. Con palla esterna, si posiziona sul fianco esterno del difensore lontano rispetto al pallone. In questo modo ha buone possibilità di impegnare entrambi i difensori. L'obiettivo è offrire soluzioni di passaggio ai compagni e creare opportunità di gioco per il riattacco, ma allo stesso tempo far lavorare i due centrali avversari nell'incertezza: attacca la profondità o si stacca per andare a ricevere incontro? Se conquista palla su un anticipo o intercetto, prosegue a giocare in avanti.

Quando la squadra costruisce l'azione offensiva dal basso, si alza e va a invadere la metà campo avversaria posizionandosi sulla linea di difesa. Può capitare che, mentre altri compagni si stanno alzando per invadere, la squadra – che sta palleggiando per permettere l'invasione – abbia bisogno di una giocata in avanti sulla quale la punta centrale deve venire a lavorare per permettere alla stessa di alzarsi e prendere campo.

Può capitare che si ritrovi a ricevere palla basso nella propria metà campo su un passaggio in uscita da chi sta sotto linea palla: a ogni palla appoggiata che riceve muovendosi incontro (vuol dire che è di spalle rispetto alla porta avversaria), se è marcato forte e non può girarsi, la scarica sull'appoggio dietro e poi si apre per attaccare lo spazio avanti. Se invece può girarsi, si gioca sugli sviluppi successivi; anche in questo caso vale il concetto già menzionato precedentemente: se davanti non ha nessuno, la conduce verso la porta. Se viene attaccato, o va nell'1vs1 oppure la gioca.

Anche per questo giocatore vale il concetto del sapere leggere se chi ha la palla ha o non ha

tempo di gioco: quando la squadra conquista palla, la prima idea è quella di guardare avanti; se davanti il gioco è chiuso, allora si cercano altre soluzioni di palleggio, mentre gli altri si incamminano per invadere la metà campo avversaria. Se chi ha la palla non ha tempo di gioco,

l'attaccante deve venire a raccattare nell'unico corridoio dove il possessore la può mettere.

Nell'attacco alla porta da palla laterale negli ultimi 20 metri, la punta centrale segue le funzioni già indicate precedentemente per 3/4, PD e PS.

3-5-2 vs 4-2-3-1: costruzione, principi, sviluppo e adattamenti dei due sistemi di gioco

Nel capitolo precedente ho descritto le funzioni dei 21 ruoli che compongono il sistema di gioco variabile, gli stessi ruoli che contestualmente strutturano i due sistemi di gioco ai quali ho già fatto riferimento nella premessa, il 3-5-2 e il 4-2-3-1.

Per una migliore comprensione andrò a scindere le 21 posizioni nei due moduli ai quali assegnerò anche i numeri di maglia che utilizzerò successivamente come riferimento convenzionale nell'analisi degli adattamenti sui sei sistemi di gioco (quelli base e maggiormente utilizzati).

Riprendo quanto già detto in precedenza: non so cosa dovrò allenare, neppure se potrò scegliere i giocatori con i quali sviluppare un programma di lavoro. Al contrario, so che devo avere un telaio sul quale appoggiare gli organi che realizzano l'intreccio della trama, una cornice che delimita una superficie e sulla quale viene inserita una tela contribuendo in qualche modo a valorizzarne le caratteristiche.

In questi due sistemi di gioco, inoltre, ho tutte le tipologie di struttura all'interno dei 3 differenti reparti intesi come difesa, centrocampo e attacco. La difesa a 3 e la difesa a 4, i terzini classici e gli esterni "tutta fascia", il centrocampo a 2 e quello a 3, quest'ultimo con vertice basso e vertice alto. Stesso discorso per il settore più avanzato, dove possiamo avere le 2 ali classiche, il 3/4 e il centravanti oppure le 2 due punte che giocano nello spazio centrale.

L'idea è quella di partire da una struttura di riferimento e, in base alla gara, sapere e potere variare. Non è detto che lo si faccia sempre, non è obbligatorio, ma può essere una necessità o, ancora, un'arma in più con la quale aumentare le soluzioni a nostra disposizione

qualora quelle prestabilite non stiano dando i benefici auspicati.

La linea a 5 in difesa la possiamo costruire nella fase dinamica del gioco, come dalla linea a 4 possiamo passare alle 1 + 3 o alla 3 + 1 e cioè con i 4 difensori che sono disposti su due linee: 1 dietro che copre lo spazio e 3 davanti oppure 3 dietro e 1 davanti che si alza a prendere un attaccante nello spazio sotto.

Allo stesso modo possiamo disegnare forme geometriche differenti con i giocatori del centrocampo. Possiamo avere una linea a 4, un rombo oppure un quadrilatero.

Infine, con gli attaccanti possiamo averne 2 aperti e sulla stessa linea, 1 avanti e 1 dietro (li chiameremo "affilati"); 3 attaccanti aperti, 2 sotto e 1 sopra, 1 sotto e 2 sopra, 3 punte e 1 3/4 a formare una sorta di rombo offensivo.

La rappresentazione grafica numerica di per sé è insufficiente a illustrare un sistema di gioco. Spesso ci illustra solo una situazione statica, quasi come una fotografia che cattura una singola fase di gioco; è una semplificazione estrema, valida solo per avere un'idea numerica, seppure molto riduttiva e immediata della squadra. Il sistema numerico infatti ci può dare un'idea immediata, ma molto relativa, dei compiti dei singoli calciatori, poiché un sistema numerico ha comunque non più di alcune costanti su come si sviluppa e modula genericamente la squadra¹⁰.

Ecco che i compiti e le funzioni in base alla posizione che ogni singolo calciatore occupa in una determinata situazione di gioco, descritti nel capitolo precedente, diventano significativi e

¹⁰ Franco Ferrari, *Elementi di tattica calcistica*, I, Edizioni Correre, Milano 2001.

necessari per la comprensione e lo sviluppo del sistema di gioco stesso.

Ci saranno partite in cui manterremo una struttura senza troppo modificarla, perché ci permette di avere una buona occupazione del campo quando abbiamo la palla, in modo da poterlo coprire altrettanto efficacemente quando la perdiamo ed evitare rischi in transizione difensiva, altre invece nelle quali avremo bisogno di variare.

Nell'ultimo decennio, il 3-5-2 ha considerevolmente cambiato pelle alla sua più classica interpretazione, ovvero quella di un sistema di gioco la cui prima e principale finalità era la fase difensiva e la copertura della parte centrale del campo, tanto è vero che era più comunemente menzionato come 5-3-2.

Antonio Conte, prima con la Juventus nel 2012, poi con l'Italia agli europei del 2016, e Louis Van Gaal, con l'Olanda ai mondiali del 2014, hanno dimostrato come questo modulo abbia un potenziale decisamente differente rispetto al passato. Nell'immediato presente, l'Inghilterra di Gareth Southgate ai mondiali appena terminati in Russia ha consacrato quanto sviluppato dai suoi predecessori, adattandolo anzi alla modernità del gioco di posizione attuale.

Sembra quel sistema di gioco al quale ci si aggrappa quando c'è bisogno di arrangiarsi con ciò che si ha, per poter dare opportunità di gioco ai calciatori coi quali si ha a che fare in quel momento, ma senza perdere la volontà di attaccare e di creare occasioni da gol. C'è solo un pizzico di accortezza in più, creando una maggiore densità nello spazio centrale oppure, quando necessario, ripiegando con una linea difensiva composta da 5 giocatori.

I 3 centrali possono alternarsi fra i due riferimenti (la zona e l'avversario che si muove), lasciando comunque meno di 15 metri fra l'uno e l'altro. Possiamo avere 3 ottimi difensori e non volerli privare di uno di questi, come capitò a Conte nella Juventus, e si decide pertanto di costruire una difesa a 3 di natura. Al contrario, possiamo organizzarla per necessità con giocatori differenti, alcuni già difensori di ruolo, altri invece che lo diventano.

Al tempo stesso, con la copertura dei 3 di-

fensori centrali, i 2 uomini di fascia – i terzini-ala – hanno completa libertà offensiva. Possono spingere entrambi allo stesso tempo ed essere il riferimento “a occhi chiusi” determinante per dare al pallone la velocità desiderata. Se dobbiamo cambiare gioco, sappiamo che i giocatori larghi sono sempre 2 soluzioni a disposizione. In base a ciò che si ha, si decide quale scelta adottare. Possiamo avere un esterno con maggiori caratteristiche offensive da una parte e uno più incline alla copertura e al rientro dall'altra, oppure due più difensivi o ancora due ali offensive che attaccano bene e rientrano legandosi ai centrocampisti. Se dietro sappiamo che non corriamo grandi pericoli, si può fare anche questo.

Nella parte centrale del campo viene il bello del lavoro. Qua possiamo trovare spazio a tante tipologie di giocatori. Il centrocampista con qualità nel passaggio, ma che in trequarti non trova libero sfogo alla sua creatività, può fare il centrocampista centrale e diventare un importante riferimento nella fase di possesso. Si tratterà di lavorare su alcuni aspetti della fase difensiva, ma quelli non sono poi così difficili da imparare. Le mezzali lasciano spazio a molteplici caratteristiche: possiamo averli già di ruolo, oppure portare delle ali a giocare dentro o ancora dei giocatori di trequarti campo ai quali dovremo far vedere alcuni movimenti nel momento in cui si perde la palla.

Le due punte in fronte possiamo costituirle in tanti modi. Anche qua, possiamo averle già di ruolo e che hanno il piacere di giocare assieme, oppure due attaccanti che iniziano la loro azione offensiva dal duello con l'avversario per poi connettersi con la squadra e mettere le proprie giocate al servizio dei compagni. Una coppia è possibile farla anche con una punta e un'ala oppure un 3/4. È importante capire come farli lavorare fra loro. Se poi ciò non fosse davvero praticabile, c'è sempre la soluzione che coinvolge gli esterni “tutta fascia” e le giocate le possiamo organizzare fra punta e esterno di zona da una parte per arrivare con la palla in quella porta dove sappiamo che dobbiamo fare gol.

Il 4-2-3-1, da una prima analisi della sua dislocazione, sembra offrire una migliore distribuzione e occupazione sul terreno di gioco. La

difesa a 4 è di più semplice interpretazione rispetto alla 3, nonostante alla seconda opzione si ricorra quando si vuole difendere con maggiore sicurezza. Possiamo costituirla con 2 difensori centrali e 2 terzini di ruolo, oppure – e questa è una tendenza già praticata da alcuni – con 3 difensori e un laterale, dove quest’ultimo si alza nella fase di possesso per occupare parti di campo più avanzate, mentre gli altri si posizionano in un reparto a 3.

I due centrocampisti centrali possiamo averli già di ruolo oppure lavorare su giocatori che, nel centrocampo, avevano raggio d’azione e consegne differenti. Ad esempio la mezzala che era abituata a fare tanta strada, a lavorare su inserimenti e movimenti verso spazi laterali, ora può avere una nuova vita. Gli si chiede di correre meno e giocare di più con la palla. Penso che alla maggior parte dei giocatori a cui lo si proponga ciò possa essere gradito.

Con questi due giocatori possiamo introdurre il concetto del giocare sulle posizioni. Cosa vuol dire giocare su posizioni fisse? La premessa è che la palla deve viaggiare veloce, con piccoli smarcamenti di pochi metri per palleggiare. Sbagliarli significa chiudere corridoi e non trovare soluzioni. Se quando si riceve palla non la muoviamo velocemente, gli avversari si accomodano. Vuol dire aprire corridoi e trovare giocate. Non servono grandi giocate per giocare sulle posizioni, ma passaggio e controllo per fare arrivare la palla là davanti.

Nelle 4 restanti posizioni, questo sistema di gioco consente di schierare contemporaneamente più giocatori offensivi. Possiamo avere attaccanti che si spostano nel settore laterale e diventano ali, punte che si muovono su una linea più bassa e lavorano in tre quarti per offrire quel raccordo fra centrocampo e attacco. La punta centrale possiamo averla già “pura” oppure fare sì che un giocatore con buone capacità di smarcamento incontro e primo controllo diventi un falso nove e lavori per preparare i movimenti degli altri compagni di attacco.

• Principi di gioco e sviluppo

Fase di possesso palla

Per quanto riguarda la fase di possesso, partiamo dai tocchi con i quali si ha la gestio-

ne della palla. È un argomento sul quale sento ancora tante discussioni: “*Si gioca a 2 tocchi, controllo e passaggio*”, oppure “*Guarda che gol hanno fatto, tutto di prima!*”.

Il principio necessario nel calcio di oggi è che la palla non può mai stare ferma perché a ogni suo spostamento si provoca un adattamento da parte dell’avversario e sulla loro mossa noi decidiamo quale scelta attuare.

Quando vogliamo costruire gioco dal basso, dobbiamo farci subito una domanda e capirne al più presto la risposta: con quanti giocatori lo vogliamo fare? Dipende dal numero di avversari contro i quali dobbiamo palleggiare. Se vogliamo avere maggiori opportunità di gioco, abbiamo bisogno di spazio e per crearlo dobbiamo alzare giocatori che vadano a invadere il territorio altrui.

Se gli avversari rimangono alti con 2 giocatori, noi possiamo palleggiare a 3. Se stiamo giocando a 4, uno si alza e va via. Se rimangono con 3 giocatori, possiamo palleggiare a 4 e possiamo farlo in due modi.

Rombo di costruzione



Quadrilatero di costruzione



Il rombo ha nella sua struttura più linee di passaggio già costituite ed è pertanto più semplice palleggiare anche quando gli avversari rimangono con 3 giocatori alti. Nel quadrilatero, invece, è possibile qualche variazione in più. Può capitare che ci sia bisogno di costruire la 3 dietro e ciò possiamo farlo con un centrocampista che si abbassa e si posiziona fra i 2 difensori centrali oppure con un terzino che si alza e gli altri 3 che ruotano diventando così una 3 con 2 centrocampisti davanti.

Nel palleggio da dietro è necessario gestire la palla affinché la stessa sia sempre in movimento. Si gioca col concetto del “tocco e ritocco” per muoverla velocemente e trovare linee di passaggio. Se gli avversari decidono di venirci a prendere sul palleggio basso e davanti abbiamo la parità numerica, si cerca di andare là davanti velocemente. Se ciò non fosse possibile, perché ad esempio abbiamo il gioco chiuso in avanti, un'altra soluzione è quella di smarcarsi all'indietro e far percorrere più strada all'avversario. Mentre si alzano per venirci a prendere, noi gli andiamo là davanti.

Sappiamo che abbiamo bisogno di ampiezza, di profondità, di entrare o arrivare con la palla nella zona di rifinitura per sviluppare giocate che ci mandino a finalizzare negli ultimi 20 metri. Questi sono principi e riferimenti portanti del calcio, che ne faranno sempre parte e sui quali ci dobbiamo costantemente appoggiare.

Che faccio però se non ho ampiezza, se non riesco a entrare nella zona di rifinitura, se gli avversari mi tolgono la profondità? Sembra una risposta scontata, ma non lo è: se non possiamo giocare dentro andiamo fuori e viceversa. Se non possiamo costruire dal basso, andiamo dritti sopra. Se non abbiamo la zona di rifinitura, andiamo sull'attacco diretto. In pratica, le dobbiamo sapere tutte.

L'obiettivo è creare la parità numerica in avanti. Possiamo farlo attraverso il metodo tradizionale, con rotazioni, inserimenti ed entrate a tempo nello spazio. È un modo di giocare, ma che per raggiungere il suo obiettivo ha bisogno di tanto lavoro. Un'altra idea è quella di andare sulle posizioni: si rimane pressoché nella maniera in cui si era, ma 1 o più giocatori dei reparti dietro si alzano e vanno davanti. Quando conquistiamo palla, alcuni partono e vanno sopra.

Costa poca fatica e tutto ciò che si risparmia lo si può utilizzare per dare maggiore qualità alla gestione della palla.

Quando si entra in possesso palla, la prima idea è quella di guardare avanti. Se abbiamo tempo e spazio e giocatori posizionati per attaccare la profondità, si va per quella via. Chi conquista palla può andare verso quella direzione in conduzione, giocare su una punta incontro che si gira e si gioca sullo sviluppo oppure con una giocata diretta per attaccare lo spazio profondo alle spalle della difesa avversaria. Se davanti non possiamo giocare perché abbiamo il gioco chiuso, si entra in possesso palla e si va a cercare la parità numerica in avanti. Per questo però abbiamo bisogno di tempo, pertanto è necessario un palleggio che permetta agli “invasori” di incamminarsi e arrivare a destinazione. Perdiamo qualche giocatore mentre muoviamo palla, ma li ritroviamo davanti quando avremo conquistato campo e saremo negli ultimi 40 metri.

Ci sono alcuni meccanismi che dobbiamo organizzare quando vogliamo andare a invadere la metà campo avversaria: i giocatori che sono già posizionati in avanti, vanno. Un centrocampista può andare. Quelli dietro devono vedere, perché se c'è bisogno dell'appoggio prima restano e poi possono andare. Il via lo danno i giocatori che stanno dietro.

Nel calcio di rotazione e inserimenti, alcuni giocatori potrebbero fare fatica ad arrivare nei tempi previsti per l'entrata negli spazi. Al contrario, nell'andare sulle posizioni, questi stessi giocatori possono incamminarsi alla loro velocità. Mentre loro vanno, gli altri palleggiano. Se i compagni li vedono, gliela tirano addosso, altrimenti no. Non è un calcio difficile, sono necessari passaggio e controllo, due gesti tecnici che a certi livelli non possono venire meno. È un calcio nel quale tutti devono giocare, tutti devono sapere giocare, tutti devono volere la palla.

Siamo passati da un calcio nel quale si chiedeva ai nostri giocatori di giocare in sicurezza, ovvero di non dare la palla all'attaccante qualora non avesse avuto il difensore ad almeno 3-4 metri di distanza. Oggi, giocando sulle posizioni e portando giocatori in avanti si gioca in sicurezza anche sull'attaccante incontro e marcato. La palla a rischio non la si mette mai, perché

cambia la mentalità di gioco, che deve cambiare se vogliamo portare uomini là davanti.

Quando lavoriamo con un attacco a 3 giocatori dentro nello stretto, fondamentalmente è un attacco come quello che posso fare con 2 punte, ma con più soluzioni. Se questi 3 giocatori riusciamo a posizionarli sulla stessa linea, per la difesa avversaria è un problema non da poco, perché devono continuamente contrapporsi a uomini che possono, contemporaneamente, attaccare la profondità oppure staccarsi dalla linea per venire a giocare sotto e non sanno mai chi di questi possa fare la prima mossa.

Quando abbiamo i riferimenti dello spazio, attaccare non è poi così difficile. Nel palleggio e nello sviluppo della manovra, quando dobbiamo muovere palla per creare corridoi e spazi di gioco, il principio generale stabilisce chi decide il primo movimento senza palla nei confronti del possessore. Decide quello più vicino: se viene incontro a giocare, gli altri si preparano per lo sviluppo successivo, se al contrario va via significa che gli altri vengono a giocare.

Il problema oggi sorge quando siamo negli ultimi 25-18 metri e spazi non ce ne sono più. Ecco perché portare uomini sulla linea di difesa avversaria diventa necessario. Siamo noi che andiamo a cercare loro, andiamo sulle loro posizioni e da lì lavoriamo. Dobbiamo capire se chi ha la palla ha tempo di gioco oppure no, come l'avversario sta difendendo e quali scelte applica sui nostri giocatori, che distanza abbiamo dai nostri compagni e come ci muoviamo insieme. Se vogliamo attuare un calcio fatto di schemi e codificare tutte le giocate, capiterà che la partita la deve giocare l'allenatore dalla panchina. L'allenatore deve avere l'abilità di saper fare comprendere ai propri giocatori i tempi di gioco, gli spazi nei quali si può giocare e il saper contare per riconoscere nel minor tempo possibile le situazioni di parità, inferiorità e superiorità numerica. Il resto viene da sé.

A questo punto ci resta da definire come arrivare sugli attaccanti negli ultimi metri e quali giocate ci permettono di penetrare la difesa avversaria per andare a fare gol. Solitamente la palla per gli attaccanti viene servita dai centrocampisti o dagli esterni che entrano in zona di rifinitura. Questa è una soluzione sempre valida e che, quando possibile, dobbiamo praticare.

Un'altra idea è quella di arrivarci con giocate inizialmente più semplici, vale a dire che i centrocampisti non dovranno più trovare giocate filtranti e corridoi attraverso i quali fare passare palloni complicati, ma facili giocate di palla appoggiata perché saranno gli attaccanti – tutti quei giocatori che compongono la linea di attacco finale – a mettersela fra loro con giocate nello stretto che troveranno via via ogni volta in cui saranno serviti. Sono giocate che non possiamo codificare, ma allenarle abituandoli a lavorare in queste circostanze. Ogni giocata ha con sé più di una possibile alternativa. Non ci sarà mai una sola soluzione. Il lavoro dell'allenatore è questo, ossia fare vedere ai propri giocatori che attraverso una razionale occupazione di determinate posizioni ci sono sempre più possibili giocate su cui sviluppare la mossa successiva.

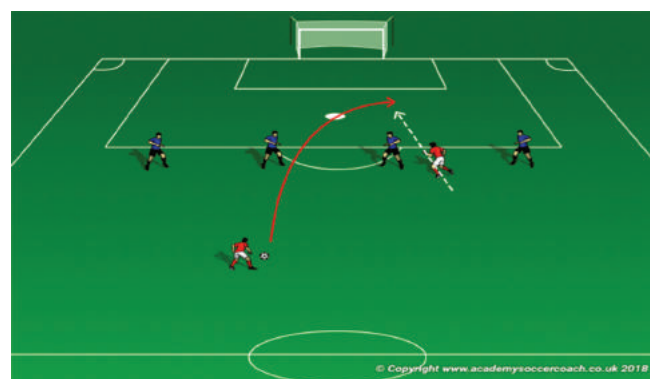
Fase di non possesso palla

Nella fase di non possesso non è possibile stabilire una sola linea guida da seguire per recuperare la palla e difendere la nostra porta.

Sappiamo che possiamo difendere col concetto del reparto, nel quale non è contemplato il marcamento individuale. Dobbiamo sapere lavorare applicando il “marco e copro”, il “marco e marco” e il “marco e marco e ricompongo”, come già descritto nel capitolo precedente.

Infine, in una squadra che ha nella variabilità una sua caratteristica e un punto di forza, dobbiamo sapere come gestire il marcamento individuale per capirne l'importanza e la necessità che talvolta si è costretti a fare propria.

In quest'ultimo caso, la regola è che si parte dal reparto, ma quando l'avversario si muove in avanti per un possibile attacco di profondità, il difensore si muove con lui e rompe la linea.



La presa di posizione iniziale è tale da permettere al difensore di poter arrivare sia sul controllo e difendere la palla che l'attaccante riceve nei piedi, sia di essere già pronto sulla corsa verso la profondità.



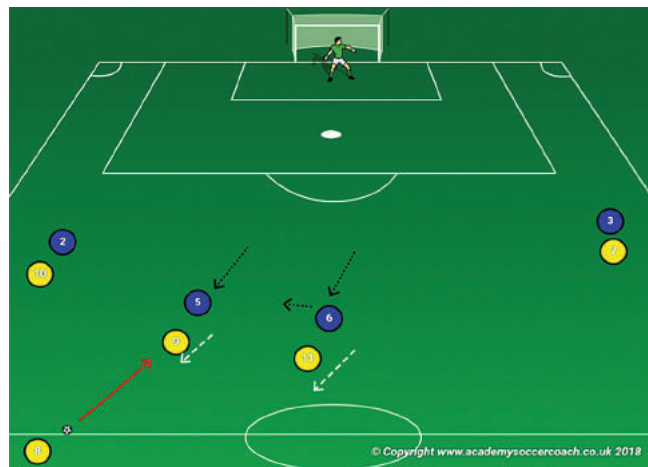
Diventa una difesa individuale all'interno di una di reparto. La prima partenza dell'attaccante la si deve seguire. Si rompe la linea e poi si vede se fare un fuorigioco individuale. Se la palla non arriva all'attaccante, il difensore può risalire.

Tutti i vantaggi però sappiamo che non possiamo prenderli. Quando applichiamo questo concetto difensivo, concediamo qualche metro agli avversari nel quale non c'è fuorigioco. Il terzino sinistro in questo caso non si deve abbassare sulla linea del difensore che lavora sul marcamento per non concedere un ulteriore spazio utile all'avversario. Rimane sulla linea degli altri due stringendo leggermente verso di loro.

La difesa deve sapere come gestire il passaggio fra il reparto e il lavoro a uomo nella zona. Quando si gioca a 3 è più facile fare questo. Non dobbiamo però ragionare sul "gioco a 3" oppure "gioco a 2", bensì se siamo in parità numerica o superiorità numerica.

Se siamo 3vs2 oppure 2vs1 non c'è tanto da ragionare: si va fuori forte per conquistare palla.

Il problema lo possiamo avere quando lavoriamo in parità numerica e può capitare spesso che ci si trovi a dover affrontare questa situazione.



Dobbiamo sapere che oggi gli avversari portano uomini sulla linea, con due esterni larghi e due attaccanti dentro. Ne consegue che la distanza fra difensore centrale e terzino si possa dilatare da 10-12 a 15 metri. Aumentando questa distanza, il 2vs2 dentro diventa più pericoloso.

Il 2vs2 dei difensori centrali ha bisogno di essere allenato non più solamente con il "marco e copro", ma anche con il "marco e marco".

Quando parliamo invece di "marco e marco e ricompongo", significa che siamo a pressare nella zona in figura. Quando siamo in superiorità numerica non abbiamo bisogno di ricomporre. Il problema è quando siamo in parità numerica. Questa idea nasce dal mettere insieme il marcamento a uomo nella zona (marco-marco) e il ricompongo, ossia il ritorno a reparto.

Quando perdiamo il possesso, la costante deve essere quella di lasciare almeno 2 uomini sopra la linea della palla e avere sempre due soluzioni per il contrattacco, che possiamo avere con due attacchi di profondità, due movimenti incontro, uno incontro e uno sulla profondità. Le soluzioni possono essere diverse. È importante averle a disposizione quando ci si abbassa nella propria metà campo, altrimenti è difficile potersi alzare e riprendere campo in avanti. Tutto ciò lo si fa anche per generare due effetti nella difesa avversaria: se restano alti, con un passaggio possiamo attaccarli e andar loro alle spalle in campo aperto; dopo alcune volte che lo facciamo, probabilmente staranno meno alti e pertanto ci aumenta lo spazio per giocare sotto. Diventa un gioco di conquista degli spazi.

Il recupero palla possiamo farlo in diversi modi. Può capitare che si voglia andare a pren-

dere palla sull'inizio del gioco avversario e pertanto dobbiamo applicare i principi del pressing alto. In altre circostanze si potrebbe avere la necessità di recuperare la palla velocemente quando ci si trova nella metà campo avversaria e si è persa palla mentre si attaccava. In questo caso si dovrà lavorare secondo i principi del pressing immediato e su quelli del cambio a 2.

In entrambi i casi, un ruolo determinante lo gioca la difesa, alla quale è necessario insegnare a capire quando andare e come andare in questi casi. Se i compagni avanti vanno al pressing, anche la difesa va. Ecco perché dobbiamo lavorare con i difensori anche al "marco e marco": se gli uomini davanti vanno al pressing e dietro facciamo il "marco e copro", gli avversari ci possono trovare l'uscita su quello che non marchiamo.

Può capitare che qualche volta si sbagli. Facciamo pressing immediato con attaccanti e centrocampisti, ma gli avversari sono abili nel palleggio e gli si apre gioco: la difesa deve scappare e correre velocemente verso la porta. È importante che si abituino a difendere nello spazio che si genera da questa presa di posizione (possiamo definirla una "buca grossa"), ma è decisamente meno pericoloso che prendere l'infilata in campo aperto.

Se davanti le cose vanno male ci deve essere un reparto che rimedia: è l'ultimo. Ci si può creare una buca, i difensori voltano le spalle velocemente e vengono via.

In pratica, i difensori sono col piede in avanti se è riuscita l'operazione, scappano se l'operazione non è riuscita.

Oggi gli avversari sono abituati a palleggiare contro chi li va a pressare immediatamente dopo aver perso la palla. Se escono in palleggio noi dobbiamo essere pronti a andare veloce laggiù, verso la nostra porta.

Un'altra scelta può essere quella di venire via appena si perde palla. Vuol dire che appena la si perde non si guarda nulla, ma ci si gira e si va veloci indietro. A volte possiamo aver biso-

gno di fare anche questo. Il motivo può essere la necessità di recuperare la palla più in basso per avere uno spazio maggiore nel quale andare col contrattacco oppure il fatto che in quella partita si abbiano a disposizione difensori che lavorano meglio se hanno meno spazio alle loro spalle da salvaguardare.

Questo argomento è funzionale a ciò che si era visto nella fase di possesso nell'attacco posizionale degli ultimi metri di campo avversario quando portiamo giocatori sulla linea di difesa. È un modo di attaccare che, come tutte le scelte, porta con sé vantaggi e svantaggi. Ad esempio, nel momento in cui si perde palla e davanti abbiamo 5 giocatori, mentre gli altri 5 sono dietro e scaglionati su due linee. Quando perdiamo palla nello spazio sopra, dove abbiamo i 5 giocatori nell'attacco posizionale, la prima cosa da fare è contare e capire immediatamente se ci siamo con i numeri per andare a recuperare palla in avanti.

Il problema iniziale lo abbiamo nel lato in cui c'è la palla, perché nel lato opposto abbiamo tempo per riuscire a ricomporre. I due giocatori più vicini alla palla vanno ad accorciare, non devono conquistarla, ma ritardare l'avanzamento dell'avversario. Se abbiamo i numeri, l'idea è quella di non far alzare loro la testa e mettergli gioco chiuso per riconquistare la palla velocemente e in alto. Se invece non abbiamo i numeri, il resto della squadra scappa e si va a posizionare secondo i criteri prestabiliti.

Quando invece perdiamo palla nello spazio sotto, è difficile avere il tempo per potere contare, quindi è preferibile scappare velocemente e andarsi a posizionare per difendere in basso.

Una fase difensiva fatta di questi principi ha certamente bisogno di allenamenti specifici per il solo reparto difensivo, ma ha altrettanta necessità di esercitazioni e partite che abituino i giocatori a vivere e riconoscere le differenti situazioni con le quali avranno a che fare durante la gara. Tutto ciò lo vedremo nei capitoli successivi.

Adattamenti dei due sistemi di gioco

Sistema di gioco 3-5-2



Sistema di gioco: 4-2-3-1



Nel gioco degli adattamenti vediamo ora come, partendo da questa struttura base, possiamo variare alcune posizioni per soddisfare le necessità che la partita può presentare e i problemi che potremmo dover affrontare.

Ho preso 6 sistemi di gioco, che riporto di

seguito, come riferimento ai quali contrapporre sia il 3-5-2 che il 4-2-3-1 per analizzare le situazioni di superiorità, parità e inferiorità numerica e pertanto capire quali soluzioni possiamo adottare nelle due fasi di gioco e diverse zone di campo:

- 4-4-2
- 4-2-3-1
- 4-3-3
- 4-3-1-2
- 3-5-2
- 3-4-3

Prima di iniziare, devo però ripetere una premessa doverosa: variare non è obbligatorio. Ogni allenatore può scegliere di rimanere col proprio sistema di gioco e non cambiare nulla, ha la propria copertura degli spazi, le giocate in possesso e i movimenti prestabiliti sui quali sviluppare le due fasi di gioco. È una scelta e, come tutte le decisioni che si prendono, può avere vantaggi e svantaggi.

Il mio lavoro invece sta cercando di capire come, variando, possiamo trovare maggiori soluzioni e opportunità di gioco. Non si tratta di grandi rivoluzioni, ma di piccoli cambiamenti che penso siano semplici da capire e da sviluppare.

• 3-5-2 vs altri sistemi di gioco

3-5-2 vs 4-4-2



Fase di non possesso

La difesa gioca 3vs2 nello spazio centrale, il centrocampo idem. Davanti abbiamo un 2vs2 nello spazio centrale fra punte e difensori centrali. Il problema lo abbiamo nei settori laterali dove dobbiamo risolvere due situazioni di inferiorità numerica 2vs1.

Se decidiamo di andare a prendere gli avver-

sari alti, la prima idea è quella di alzare gli esterni e creare il 4vs4 sulla loro linea di difesa. Le due mezzali lavorano 2vs2 sui loro centrocampisti, dietro possiamo aprire i due difensori laterali sulle loro ali (6 va su 7, 2 va su 11), mentre il centrocampista centrale (il 4 rosso) si apre e scivola leggermente per lavorare nel 2vs2 insieme al difensore centrale. Se non vogliamo rompere il reparto difensivo, non andiamo a prendere 7 e 11 gialli, ma apriamo leggermente i difensori laterali che rimangono nel reparto. Se davanti nel 4vs4 la palla esce e arriva sulle ali avversarie, aspettiamo che ricevano, poi andiamo ad accorciarli. Se 11 giallo riceve, 2 rosso si incammina, 5 scivola, 4 si imbuca, 6 rimane più aperto. In questo caso, 6 è l'ultimo della fila, marca da dove è in avanti e guarda anche le spalle.

Se non dovessimo avere due esterni con caratteristiche da ala, ma di questi due uno è più difensivo e quindi è un terzino che spinge, possiamo trovare questa soluzione: un esterno si alza, l'alto si lega al reparto difensivo e crea il 4vs4 dietro. Per creare invece il 4vs4 davanti, possiamo alzare la mezzala opposta all'esterno che si è alzato, con il 4 che sale al posto della mezzala a formare una coppia di centrocampisti centrali.



Fase di possesso

La struttura di base permette di avere una maggiore densità in zona centrale, pertanto, nella costruzione del gioco dal basso, una prima e semplice soluzione potrebbe essere quella di alzare gli esterni per creare la parità 4vs4 davanti. Possiamo scegliere di alzarli sulla linea delle punte oppure su una posizione interme-

dia, ovvero in uno spazio di mezzo leggermente sotto i due centrocampisti e nel corridoio fra terzino e centrale avversari. Su quest'ultima soluzione, si vede come si posizionano gli avversari. Possono alzarsi coi terzini (difficile che avvenga) oppure abbassarsi leggermente con gli esterni di centrocampo.

Se portiamo gli esterni in alto sulla linea avversaria, il palleggio basso lo si cerca di sviluppare internamente con l'obiettivo di arrivare veloci sulla parità numerica in attacco. Si tratta di palleggiare 5vs2 e trovare una giocata in avanti. Se gli esterni avversari di centrocampo si alzano per venire a creare il 4vs4, possiamo andare fuori con le mezzali per trovare un appoggio laterale. Se le mezzali fossero marcate dai centrocampisti avversari, possiamo scaricare sull'appoggio dietro e andare veloci con la giocata successiva sul 4vs4 in avanti oppure andare con la costruzione diretta sulla linea di attacco perché abbiamo corridoi liberi dentro.

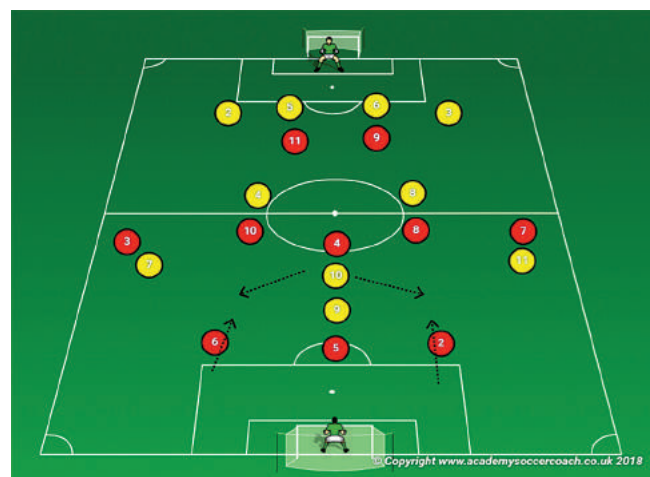


Se invece non vogliamo alzare gli esterni, possiamo fare incamminare in avanti le mezzali che si vanno a posizionare alle spalle dei due centrocampisti avversari e a quel punto vedere che scelta fanno questi ultimi. Se i loro terzini rimangono col reparto, dietro siamo rimasti in 7 a palleggiare contro 4. Siccome siamo in troppi, mentre usciamo col palleggio dalla parte bassa, un esterno smette di giocare e si alza, una mezzala si posiziona sulla linea delle punte per formare un attacco a 3 nello stretto, l'altra mezzala va fuori a giocare largo. Il difensore laterale dalla parte in cui si è alzato l'esterno, si apre e lavora su quella zona, l'esterno opposto

anche lui si incammina. Dietro si tiene la parità numerica 2vs2 e si attacca negli ultimi 40 metri con 2 difensori, 2 laterali, 1 centrocampista centrale, una linea di 5 in avanti di cui 3 dentro stretti e due larghi fuori.

Se gli avversari decidono di non abbassare gli esterni e tenerli alti, dietro abbiamo giocatori per lavorare nel 4vs4. Se invece li abbassano e formano una linea a 6, abbiamo due giocatori nel settore laterale con i quali possiamo scegliere se tenerli fuori per lavorare nel 2vs1, oppure mandarli dentro a giocare nello spazio del 4 per muovere palla centralmente e trovare la giocata appoggiata da dentro in avanti ai 3 attaccanti che lavorano nello stretto.

3-5-2 vs 4-2-3-1



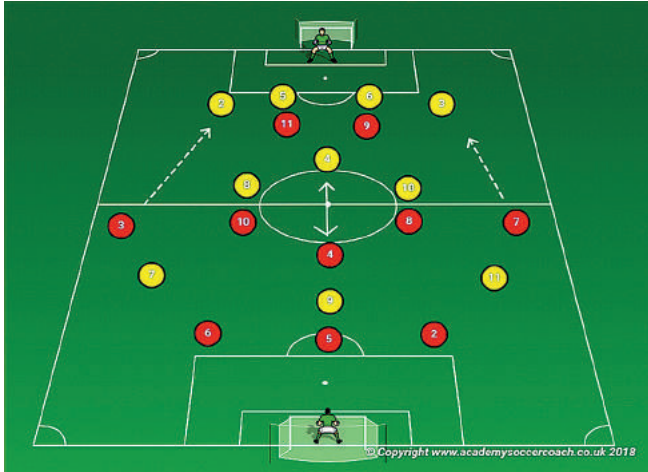
La maggior parte delle situazioni e degli sviluppi sono quelli già visti contro il 4-4-2.

Contro questo sistema di gioco abbiamo il problema del 3/4 avversario. Dipende dalle caratteristiche di questo giocatore e dagli spazi nei quali si muove. Se lavora alle spalle della punta centrale muovendosi sugli spazi laterali, su di lui escono i due difensori laterali. Se invece resta in quello spazio e gioca nel settore centrale, possiamo scegliere. Se si abbassa nello spazio sotto al nostro centrocampista centrale, è "roba sua". Quando invece gli si muove sopra, possiamo uscire con il difensore centrale, oppure aspettiamo e gli diamo il tempo di gioco.

Su questa contrapposizione non dovremmo avere problemi, è quella sulla quale lavoriamo abitualmente durante la settimana. Siamo abituati a lavorare in parità numerica su tutte le

posizioni perché questi due sistemi di gioco, per la loro natura, modificando solamente alcune distanze, si dispongono a sistema puro.

3-5-2 vs 4-3-3



Fase di non possesso

Nel settore centrale, la difesa gioca 3vs1, mentre il centrocampo lavora nel 3vs3. Davanti siamo in inferiorità numerica e abbiamo un 2vs4.

Il problema lo abbiamo sulla scelta nel settore laterale, dove noi abbiamo due esterni e loro hanno due ali. Dobbiamo capire che tipo di ali hanno gli avversari. Se sono giocatori con caratteristiche di attacco oppure con compiti maggiormente da centrocampisti esterni.

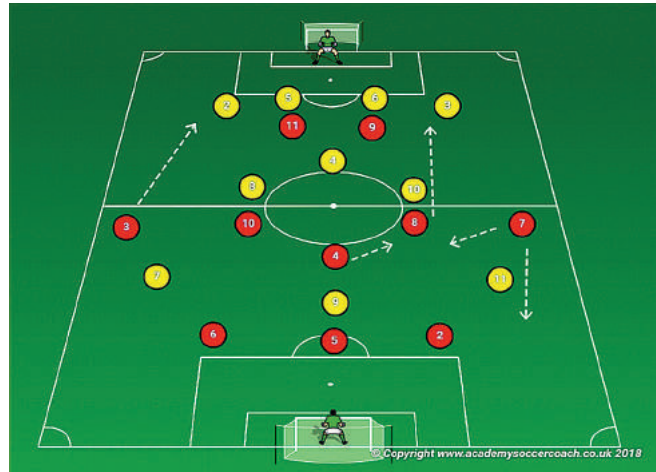
Possiamo scegliere di legare un esterno alla difesa e farla lavorare a 4 e quindi avere un 4vs3, e alzare quello opposto sulla linea delle punte. Davanti però siamo sempre in inferiorità 3vs4, ma ora le cose vanno decisamente meglio.

Possiamo anche lavorare 3vs4 accettando l'inferiorità numerica e isolando il difensore avversario opposto alla posizione della palla. A palla centrale, i nostri 3 giocatori si posizionano negli spazi di mezzo: fra terzino e centrale e fra centrale e centrale.

Abbiamo il problema del nostro vertice basso contro quello avversario, perché abbiamo una distanza e dobbiamo vedere se ci arriviamo bene, altrimenti ci andiamo con il centrocampista opposto alla posizione della palla e ruotiamo oppure rovesciamo il triangolo e siamo sulle posizioni.

Possiamo avere una necessità durante la par-

tita per la quale si possa anche dover lavorare con la difesa in parità numerica e quindi dietro si resta coi 3 difensori contro i loro 3 attaccanti. Possiamo lavorare di reparto e quindi accettare che prima ricevano la palla e poi usciamo, oppure con 3 marcamenti nella zona. In questo caso abbiamo la possibilità di alzare gli esterni e andare a creare parità numerica in avanti.



Fase di possesso

Nella costruzione e nel palleggio le soluzioni che possiamo adottare sono conseguenti alla scelta degli avversari. Se alzano le due ali e vengono a prenderci con 3 giocatori, possiamo alzare entrambi i nostri esterni e mandarli sopra. La stessa cosa la facciamo con le mezzali. Dietro siamo rimasti 5vs3, non dovremmo avere problemi. Se abbiamo bisogno di un appoggio fuori, possiamo fare abbassare un esterno sul quale, avendone altri 3 sulla linea di difesa avversaria, è difficile che si stacchi un loro terzino per venirlo a prendere. Se l'esterno riceve ed è marcato stretto, può scaricare sull'appoggio dietro e partire sopra, dando il segnale a un altro compagno di venire a dare l'appoggio al possessore. Se non è marcato stretto, può girarsi e si gioca sullo sviluppo. In ultimo, ma non per importanza, c'è la soluzione individuale. Il dribbling è una scelta e sulla quale in settimana lavoriamo spesso.

Per quanto riguarda gli esterni, quando scegliamo di mandarli sopra, dobbiamo decidere su quale posizione debbano fare riferimento. Possono andare sulla linea degli attaccanti e poi da lì si muovono, oppure sulla linea del centrocampista centrale avversario. In questo

caso possiamo tenerli più interni, oppure larghi coi piedi sulla linea. Alle mezzali invece si chiede di andare a cercare lo spazio alle spalle dei loro diretti avversari per creare un quadrilatero con le due punte in zona centrale. Anche in questo caso, si tratta di posizioni di partenza e dalle quali operiamo, in seguito, piccoli spostamenti.



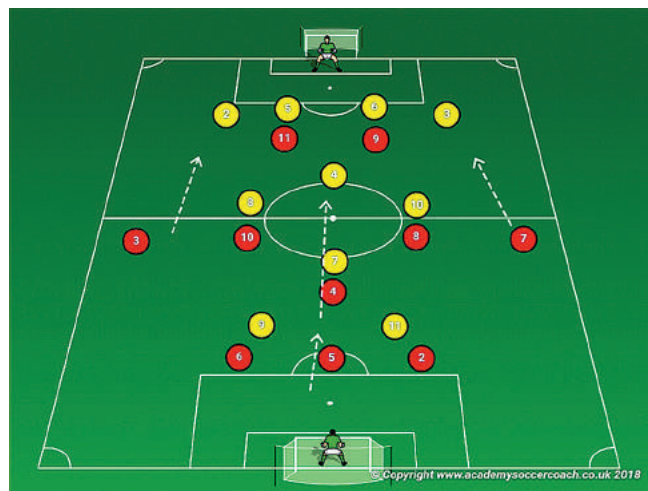
Se abbiamo bisogno di creare un attacco a 3 centralmente nello stretto, lo possiamo fare alzando una mezzala vicino alle punte. I due esterni si alzano senza cambiare nulla rispetto alla zona nella quale già operano abitualmente. Abbiamo creato un attacco a 5, con 3 dentro stretti e due fuori larghi. Dietro siamo rimasti in parità numerica 3vs3, mentre davanti a loro abbiamo alzato il centrocampista centrale a giocare sulla linea della mezzala che è rimasta in posizione.

Se gli avversari imbucano il centrocampista centrale fra i due centrali di difesa, si aprono corridoi centrali attraverso i quali possiamo giocare la palla appoggiata ai 3 attaccanti dentro senza grossi problemi. Se invece portano le due mezzali sulla linea, nello spazio fra terzino e centrale, in mezzo abbiamo un 2vs1 tra i nostri due centrocampisti contro quello avversario e abbiamo corridoi liberi sia per giocare fuori che dentro.

3-5-2 vs 4-3-1-2

Fase di non possesso

Partendo dal basso, abbiamo una superiorità numerica coi 3 difensori contro i 2 attaccanti avversari. Davanti invece siamo in inferiorità 2vs4.



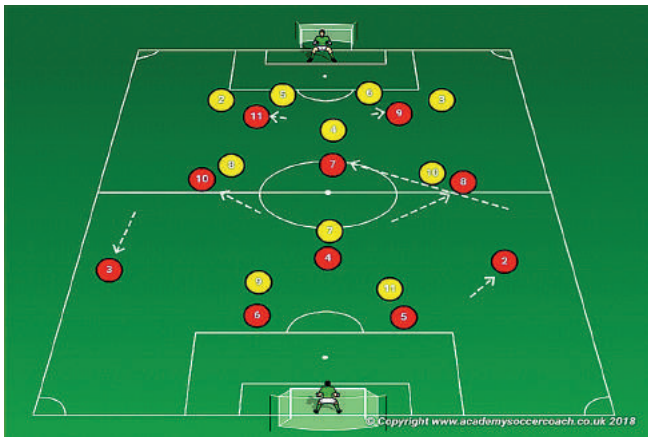
Per valutare che scelte adottare con il resto dei giocatori dobbiamo capire che caratteristiche ha e come si muove il 3/4 avversario, ovvero se ha smarcamenti contro per ricevere palla e fare giocare per mandare gli attaccanti o altri giocatori verso la nostra porta, oppure se ha inserimenti in avanti ed è legato ai movimenti delle punte.

Per il nostro centrocampista centrale vale la regola già vista precedentemente: ogni volta in cui il 3/4 avversario gli viene a giocare davanti, è "roba sua". Le due mezzali sono già sulle posizioni e possiamo rimanere così senza cambiare nulla.

Rimane il problema del vertice basso e qua abbiamo diverse soluzioni: ogni volta in cui il 3/4 va a giocare alle spalle del nostro centrocampista centrale, lo prende la difesa e si lavora in parità numerica 3vs3; il nostro 4 a sua volta si alza e va sul vertice basso avversario. Possiamo non cambiare nulla, rimane 3vs4 e sul vertice basso ci andiamo con il centrocampista opposto alla posizione della palla e ruotiamo.

Un'altra idea per creare la parità numerica sul rombo avversario è quella di portare dentro un esterno. In questo caso abbiamo due possibilità: esterno dentro sulla mezzala avversaria di zona, mezzala sopra sul vertice basso oppure esterno dentro sul vertice basso avversario. A questo punto dobbiamo scegliere cosa fare con l'esterno opposto, ma qua sarebbe opportuno capire che caratteristiche hanno i terzini avversari e come lavora l'intero reparto. Come prima idea, possiamo scegliere di alzarlo sulla linea delle punte per lavorare 3vs4 contro la difesa avversaria e abbiamo già visto come ci comportiamo in questa situazione. Se la difesa

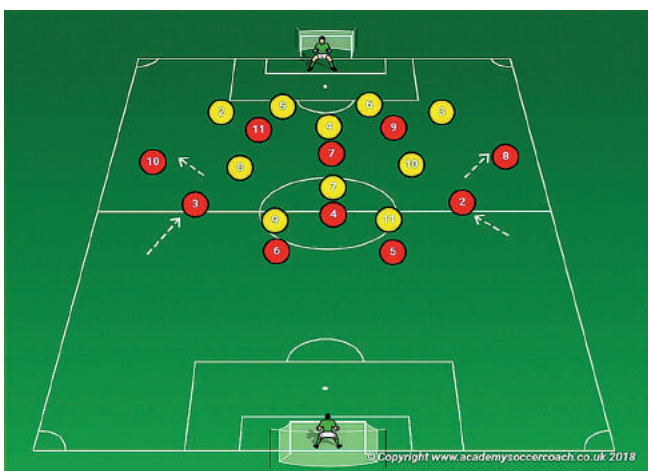
avversaria riesce a uscire col palleggio sul terzino, la mezzala di zona si apre leggermente, gli altri 3 ruotano sui centrocampisti avversari in zona palla isolando quello opposto. Se capita che il terzino avversario sia già con la palla sulla nostra trequarti, il difensore laterale di zona si incammina senza fretta, mentre gli altri due scalano sulle due punte avversarie nel 2vs2.



Il palleggio da dietro lo possiamo impostare abbassando un terzino e aprendo un difensore laterale. Contro un sistema di gioco che ha densità nella zona centrale cerchiamo di posizionarci in modo da dilatare le distanze e aprire corridoi di gioco utili a portare la palla sopra e permettere di alzarci. Dietro abbiamo due appoggi fuori liberi e 4vs3 nello spazio centrale.

Le due mezzali si aprono, mentre l'esterno – che abbiamo portato dentro sul vertice basso avversario – si alza e va a giocare nello spazio sotto alle punte.

Si cerca inizialmente di sviluppare il gioco fuori, palleggiare per avere il tempo di entrare per arrivare ad attaccare dentro.



Appena la palla esce dal palleggio basso, possiamo portare le mezzali fuori – e quindi avere 3 giocatori dentro su due linee di cui 1 3/4 dietro, 2 punte sopra e 2 larghi fuori – oppure alzarle a giocare sulla linea della difesa e creare un 4vs4. L'esterno e il difensore laterale si alzano e si posizionano in uno spazio intermedio che permetta loro di arrivare a dare l'appoggio dietro alle mezzali e lavorare sui centrocampisti avversari qualora si perda palla. Dietro si rimane 3vs3 con il centrocampista centrale sul 3/4 avversario e i 2 difensori sulle 2 punte nel 2vs2.

3-5-2 vs 3-5-2

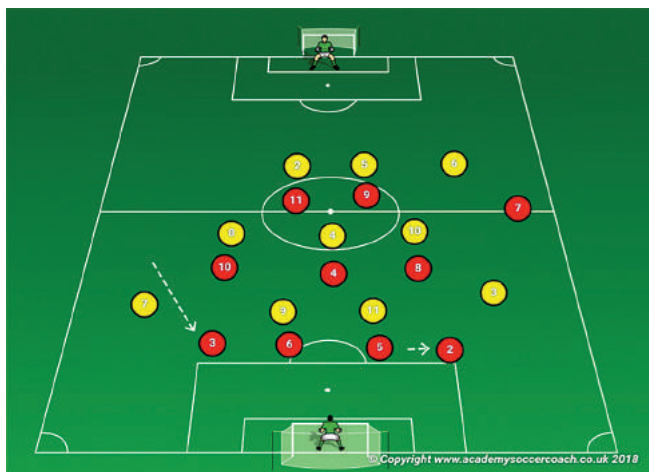


Fase di non possesso

Siamo di fronte al nostro stesso sistema di gioco e pertanto ci troviamo a specchio sulle posizioni. Sappiamo però che le nostre sono solo riferimenti dello spazio, punti iniziali dai quali poi ci muoviamo per giocare.

Dietro abbiamo superiorità numerica nel 3vs2, mentre davanti abbiamo inferiorità nel 2vs3. In tutto il resto abbiamo parità numerica. Resta solo il problema della distanza fra il nostro vertice basso e quello avversario.

Se vogliamo andarli a prendere alti e creare la parità numerica in avanti, una soluzione può essere quella di alzare la mezzala sulla linea della difesa avversaria a creare il 3vs3 e il difensore laterale di zona sulla mezzala avversaria. Dietro si resta nel 2vs2, il centrocampista centrale si alza sulla posizione di quello avversario.



Nello sviluppo del gioco, dobbiamo capire come si muovono i loro esterni ovvero se si alzano entrambi e a chi sono legati, ai centrocampisti o alla difesa. I nostri esterni possono lavorare su di loro a “tutta fascia”, ma dobbiamo capire se questo confronto possiamo reggerlo. Per valutarlo e scegliere è necessario conoscere le caratteristiche dei nostri giocatori e degli avversari.

Se noi abbiamo un esterno ala e un esterno terzino, il secondo (il 3 rosso nel disegno) si lega alla difesa mentre il primo al centrocampo oppure alle due punte (il 7 rosso nel disegno). In quest’ultimo caso, lavora sul loro esterno fino a poco dopo la linea di centrocampo, quando poi lo lascia e va sopra per il riattacco. Quando il suo esterno si alza (il numero 3 giallo), è affare della difesa, perché ora abbiamo una linea a 4 e, nel caso si verifici, possiamo lavorare nel 4vs4. La posizione del nostro 7 pone la difesa avversaria di fronte ad una scelta: rimanere a 3 dietro e con quelli arrangersi, oppure legare un esterno alla difesa.

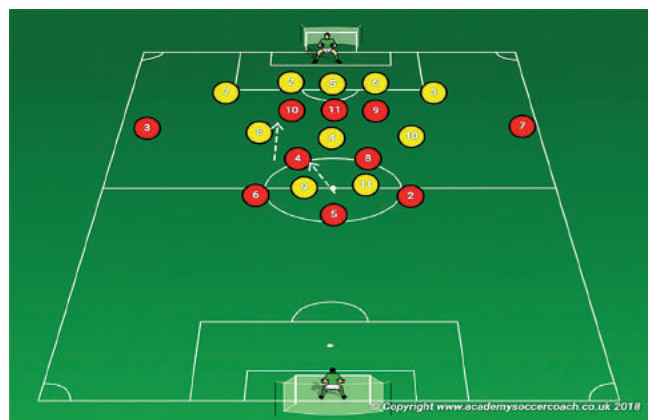
Nel caso in cui rimangano a 3 dietro, devono scegliere se restare col reparto oppure rompere e venire a prendere il nostro esterno. Nel primo caso, appena conquistiamo palla la prima idea è andare fuori sull’esterno, nel secondo invece abbiamo due soluzioni, ovvero giocare dentro sul 2vs2 centrale fra i nostri attaccanti e i difensori avversari o andare fuori sull’esterno: se è marcato, possiamo giocare sulla profondità; se ha spazio per ricevere può controllare e si gioca sullo sviluppo.



Fase di possesso

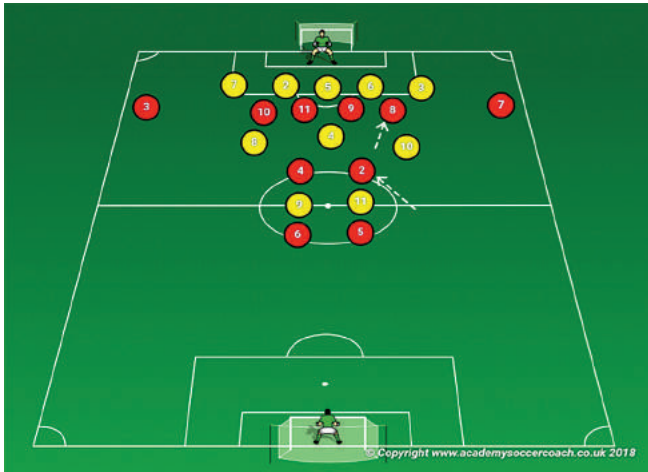
Nella costruzione del gioco dal basso, a palla conquistata, se non abbiamo la giocata per attaccare la profondità cerchiamo il palleggio che ci permetta di poter alzare giocatori.

Se abbiamo bisogno di un appoggio laterale, l’esterno lato palla prima resta per dare l’appoggio e dopo si alza. Quello opposto palla si alza direttamente senza guardare se ci sia bisogno dell’appoggio fuori. Se portiamo 6 giocatori nella metà campo avversaria, molto probabilmente loro difendono con 7 giocatori. Potrebbero alzare un centrocampista che venga a lavorare sul nostro palleggio basso (il numero 4 giallo nel disegno). Dietro abbiamo un rombo di costruzione che ci permette di palleggiare 5vs2. Appena la palla esce dalla parte bassa possiamo scegliere se rimanere a 3 dietro e difendere 3vs2 su un’eventuale transizione oppure rimanere con la parità nel 2vs2.

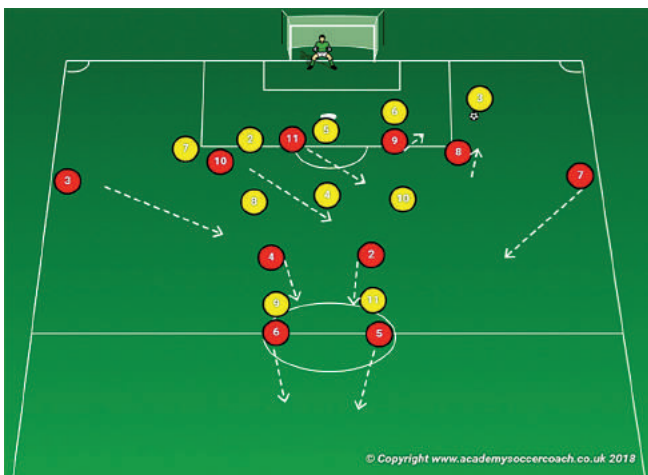


In questo caso abbiamo scelto di mantenere la superiorità numerica dietro nel 3vs2, portan-

do una mezzala sulla linea di attacco a lavorare nello stretto nel 3vs3 centrale contro i difensori avversari e alzando i due esterni che giocano coi piedi sulla linea. A centrocampo, il centrale (il numero 4 rosso) si alza sulla posizione della mezzala e giocano a due sulla stessa linea.



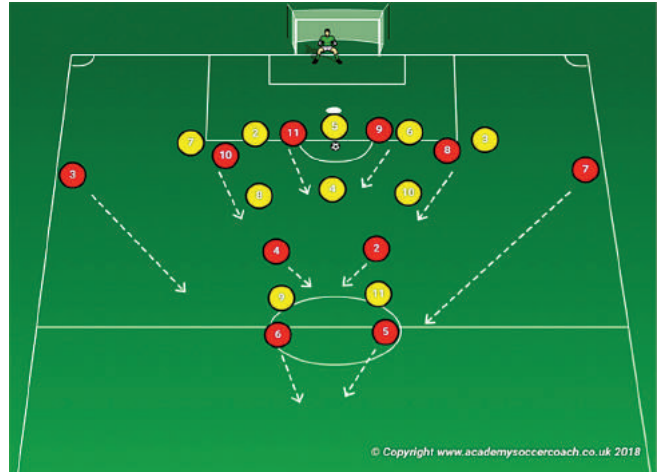
Se invece dietro scegliamo di rimanere in parità e vediamo che davanti non riusciamo a entrare, possiamo alzare anche l'altra mezzala sulla linea degli attaccanti e giocare con 4 nello stretto. Gli esterni rimangono larghi coi piedi sulla linea. Il difensore laterale di zona si alza e si posiziona nello spazio lasciato dalla mezzala che è andata davanti nei 4.



Un attacco posizionale di questa struttura è tanto intraprendente e potenzialmente efficace quanto esposto a possibili rischi nel momento in cui si dovesse perdere la palla.

Vediamo una situazione nella quale si è persa palla in alto lateralmente. I due giocatori più

vicini alla palla vanno ad accorciare il possesso e il suo appoggio attiguo; gli altri due attaccanti che erano nella linea si muovono dentro in tre quarti e vanno sugli appoggi in zona palla; gli esterni corrono dentro in diagonale, tutti gli altri giocatori che erano sotto la linea della palla corrono veloci verso la propria porta.



Se la palla la perdiamo centralmente, il primo pensiero è lasciare la posizione nella quale ci si trova e correre dentro per difendere lo spazio centrale. L'obiettivo è ricomporre velocemente e creare densità nella zona centrale per fare in modo che gli avversari vadano a giocare a fuori. Se ciò dovesse accadere, abbiamo il tempo e lo spazio per ricomporre secondo le indicazioni della struttura iniziale.

3-5-2 vs 3-4-3



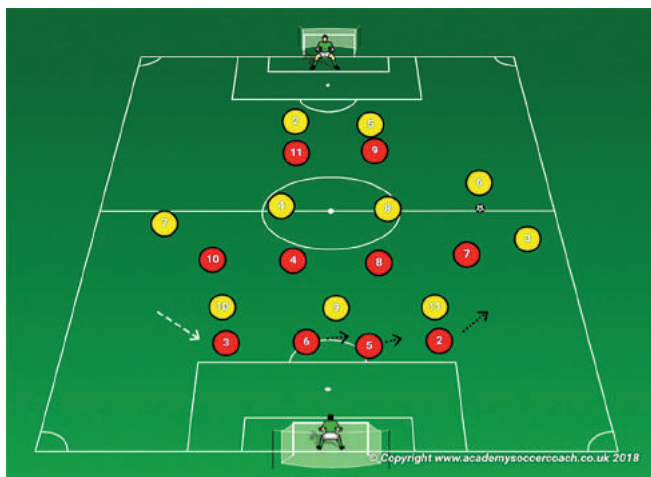
Fase di non possesso

Partendo da dietro, abbiamo parità 3vs3, su-

periorità nella zona centrale 3vs2 e inferiorità davanti 2vs3.

Nei settori laterali abbiamo un doppio duello 1vs1 fra gli esterni. In questa circostanza è necessario valutare a chi sono legati gli esterni avversari e quali caratteristiche hanno. Nel contempo, si deve analizzare la linea di attaccanti avversaria. Se siamo in grado di reggere la parità numerica possiamo rimanere col reparto a 3 giocatori, diversamente un esterno si lega alla difesa per lavorare nel 4vs3. In quest'ultimo caso, la linea di centrocampo si posiziona per lavorare in parità numerica 4vs4: una mezzala si apre, gli altri due centrocampisti scivolano e vanno 2vs2 nello spazio centrale.

Se decidiamo di andare a creare la parità numerica davanti sull'inizio dell'azione avversaria, una mezzala (il numero 8 rosso) si alza per lavorare insieme alle punte nel 3vs3, mentre il centrocampista centrale si apre leggermente per andare sulla posizione liberata dal compagno. In tutto il resto siamo messi bene e abbiamo parità ovunque. Se invece scegliamo di legare un esterno alla difesa e quindi lavorare a 4 dietro, davanti dobbiamo lavorare in inferiorità numerica nel 2vs3. Se gli avversari riescono a fare uscire la palla con un difensore laterale, gli attaccanti non seguono questa giocata, ma rimangono sopra a lavorare nel 2vs2.



Nello sviluppo di gioco difensivo in figura, ci siamo posizionati con 2 linee da 4.

Con palla al difensore laterale, in prossimità della linea di centrocampo, l'esterno di zona non ha fretta di intervenire e andare all'impatto. La linea di centrocampo può scivolare in

zona palla per isolare l'esterno opposto avversario e in questo modo non muoviamo nessun giocatore da dietro.

Può capitare che il nostro esterno venga superato e ci troviamo un esterno avversario con la palla negli ultimi 30 metri. In questo caso il nostro terzino (il numero 2 rosso) si incammina, ma senza accelerare l'azione difensiva; gli altri 3 della linea scivolano dentro. Se invece abbiamo bisogno di lavorare diversamente sull'attaccante esterno opposto palla, il nostro terzino di zona (il numero 3 rosso) lavora nel marcamento su questo giocatore e non si lega agli altri due difensori.



Fase di possesso

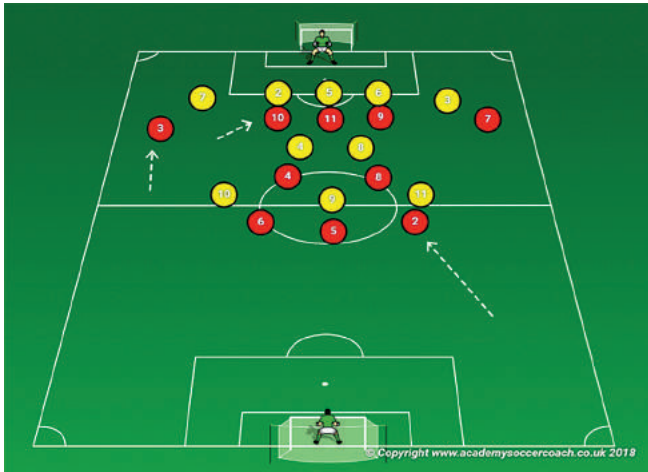
Nel palleggio e costruzione dal basso possiamo lavorare con una coppia centrale di difensori, due terzini che si aprono e giocare 5vs3 con i 3 attaccanti avversari. Questa struttura possiamo già averla se si stava difendendo con la linea a 4, oppure – se si difendeva a 3 – crearla abbassando l'esterno opposto (il numero 2 rosso) al difensore laterale che si è aperto (il numero 3 rosso).

Nella parte centrale del campo possiamo avere un 2vs2 fra i nostri due centrocampisti e quelli avversari se decidono di venire entrambi a marcare. Possono lavorare con il reparto arretrato nel palleggio di costruzione dal basso per dare l'appoggio in avanti centrale qualora ce ne sia bisogno. I loro smarcamenti devono essere tali da non chiudere corridoi che permettano di arrivare da dietro direttamente sugli attaccanti.

La mezzala che era nel settore dal quale abbiamo mosso l'esterno per il palleggio basso (il

numero 10 rosso), si alza e va sulla posizione dell'esterno avversario, leggermente interno.

Davanti abbiamo una linea che inizialmente lavora in inferiorità numerica nel 4vs5 con la difesa avversaria.



Quando attacchiamo nella metà campo avversaria, per creare la parità numerica nello spazio centrale sulla loro difesa, possiamo sviluppare una struttura posizionale portando la mezzala (il numero 10 rosso) a giocare dentro nello stretto insieme alle 2 punte nel 3vs3. Gli appoggi fuori li abbiamo con i due esterni che giocano larghi con i piedi sulla linea.

Se gli avversari scelgono di lasciare 3 attaccanti alti, abbiamo il nostro reparto, che si è ricomposto nella zona centrale, per difendere 3vs3. Nello spazio fra difesa e linea di attacco possiamo lavorare con 2 centrocampisti contro i 2 avversari. In una situazione di parità numerica in tutte le posizioni nelle tre linee di gioco siamo già abituati a giocare.

• 4-2-3-1 vs altri sistemi di gioco

4-2-3-1 vs 4-4-2

Fase di non possesso

Nella struttura posizionale di base, partendo dal basso, abbiamo una superiorità numerica 4vs2 fra la nostra linea difensiva e i 2 attaccanti avversari, mentre nella parte opposta del campo abbiamo una notevole inferiorità numerica 1vs4 fra la nostra punta centrale e i 4 difensori altrui.



Dobbiamo capire che giocatore utilizziamo nella nostra posizione di 3/4. Possiamo giocare con un attaccante che sa anche muoversi su una linea più bassa oppure con una “punta-mezzapunta” che ha caratteristiche di raccordo fra parte bassa e parte alta del campo.

Nel primo caso, è un giocatore legato alla punta che si posiziona in quello spazio prevalentemente nella fase di non possesso quando ci abbassiamo nella nostra metà campo e lavora nella zona fra i nostri centrocampisti e l'attaccante centrale, mentre nel secondo può essere legato alle due ali oppure ai due centrocampisti e quindi lavora maggiormente con la squadra.

L'idea generale è quella di rimanere con almeno due giocatori sopra linea palla: punta e 3/4 possono mettersi aperti – sulla stessa linea – oppure “affilati” e cioè uno sopra e uno sotto.

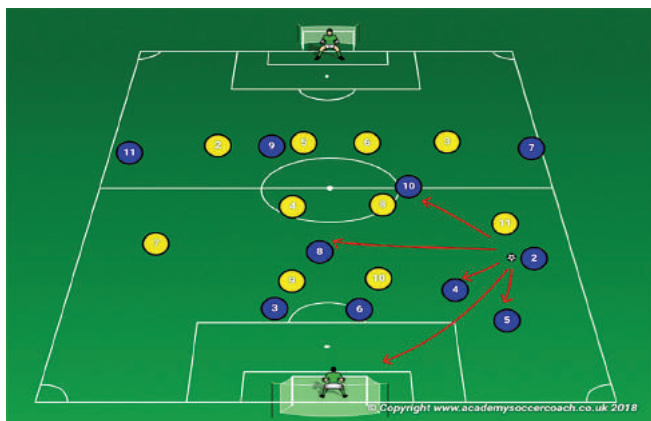
Questo sistema di gioco ha una sua natura nella parte arretrata che ci permette, qualora la partita lo consenta, di difendere con una struttura di posizione che chiamerò “4+2”, ossia la linea dei 4 difensori e la coppia di centrocampisti centrali. Il quadrilatero che si delinea centralmente, formato dai 2 difensori centrali e dai 2 centrocampisti, è una figura geometrica che si alterna al rombo di costruzione del 3-5-2 e che permette di avere una ulteriore opzione di gioco nel palleggio dal basso, sia dopo il recupero palla che nella ripresa dell'azione e l'inizio della manovra. Parallelamente, in fase difensiva, la 4+2 ha numeri e caratteristiche strutturali tali da poter contrapporsi anche a situazioni di attacco avversarie nelle quali si debba lavorare contro 5 avversari che ci vengono a giocare addosso sulla linea.

Se vogliamo creare la parità numerica in avanti per recuperare palla in alto, possiamo alzare le due ali sui terzini, il 3/4 si mette sulla linea della punta nel 2vs2 centrale, i terzini si portano sulla posizione delle ali avversarie. Non ci sono spostamenti strutturali, se non una lieve variazione col 3/4.



Quando difendiamo nella nostra metà campo, dobbiamo capire come lavora la loro linea, ossia se difende col concetto del reparto oppure se rompono la linea per venire a marcare la palla incontro. Avendo 4 giocatori coi quali organizzare differenti mosse (2 ali, 1 3/4, 1 punta) possiamo posizionarne alcuni per l'attacco di profondità e altri negli spazi di mezzo in posizioni intermedie.

Lavorando in questa maniera è difficile che gli avversari alzino entrambi i terzini ad attaccare nella nostra porzione di campo nella quale, di conseguenza, possiamo difendere 4vs4 qualora dovessero salire gli esterni sulla nostra linea e 2vs2 nella zona centrale fra i centrocampisti.



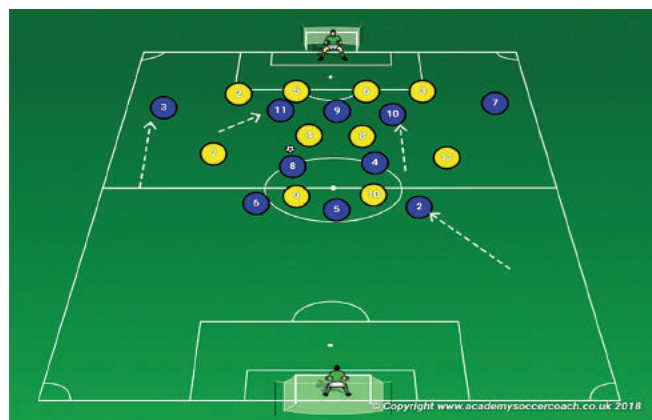
Fase di possesso

Lo sviluppo dal basso può avere inizio da una palla conquistata o giocata sul settore laterale.

Se la squadra avversaria decide di restare alta, noi possiamo salire con le ali che si muovono correndo lungo la linea laterale. I terzini avversari possono restare dentro col reparto oppure romperlo e venire a marcare. Nel primo caso abbiamo la giocata in avanti appoggiata sui piedi delle nostre ali (numeri 11 e 7 blu), nel secondo sia l'attacco di profondità che la palla dentro su 3/4 e punta centrale che possono essere "affilati" o sulla stessa linea (in quest'ultima situazione significherebbe giocare in un 2vs2 centrale, per noi molto favorevole). Gli smarcamenti della 4+2 nella parte bassa sono quelli in figura. Il difensore centrale di zona (numero 5 blu) si muove sotto per l'appoggio dietro, il centrocampista di zona va incontro (numero 4 blu), ma dietro la linea della palla su una posizione tale da non chiudere né il passaggio al portiere, né quello sul centrocampista lontano (numero 8 blu).

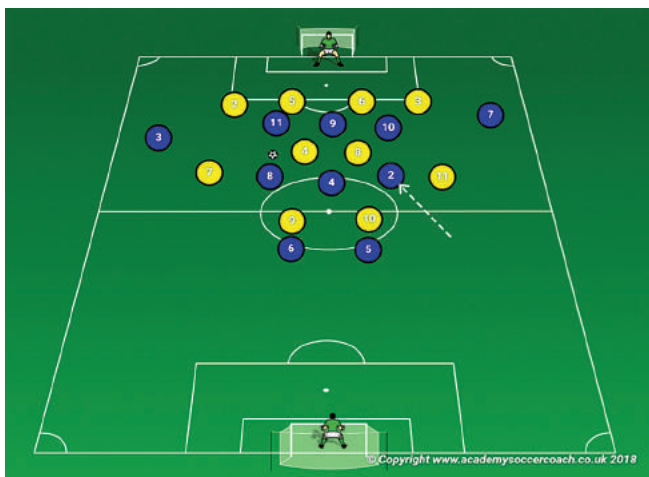
L'attaccante centrale si posiziona sul fianco lontano del difensore centrale opposto palla (numero 5 giallo), mentre il 3/4 su una linea sotto in uno spazio di mezzo. L'obiettivo è quello di mettere la coppia centrale avversaria di fronte a una scelta: aggressione in avanti o mantenimento della posizione.

Nell'incertezza della linea di difesa avversaria noi abbiamo più possibilità di gioco e quando attacchiamo su questa altezza di campo abbiamo 4 spazi nei quali possiamo ricevere palla: lo spazio sotto, quello sopra e i due laterali.



Quando attacchiamo negli ultimi 40 metri, la precedente disposizione ci permette di varia-

re poco per ottenere una struttura tale da avere 3 posizioni dentro nello stretto e due giocatori fuori larghi: nello spazio centrale, l'ala e il 3/4 si posizionano vicino alla punta, mentre il terzino e l'ala opposta sono fuori e larghi. Dietro possiamo scegliere di rimanere con una linea a 3 formata dai due difensori centrali e il terzino che si è legato a loro. Davanti a questo reparto giochiamo con la coppia di centrocampisti che sono già sulle loro posizioni abituali.



Se invece scegliamo di rimanere dietro con la parità numerica nel 2vs2, possiamo portare il terzino (il numero 2 blu) a giocare con i due centrocampisti e formare un reparto a 3 per avere più angoli di passaggio e corridoi per arrivare con la palla sui giocatori dentro oppure su quelli fuori.

4-2-3-1 vs 4-2-3-1



Fase di non possesso

La maggior parte delle situazioni sono quel-

le già analizzate sul sistema di gioco avversario precedente 4-4-2.

Contro questo modulo abbiamo il problema del 3/4 avversario. Dipende dalle caratteristiche di questo giocatore e dagli spazi nei quali si muove. Se lavora alle spalle della punta centrale muovendosi sugli spazi laterali, su di lui escono i due terzini. Se invece resta in quello spazio e gioca nel settore centrale, possiamo scegliere. Se si abbassa nello spazio sotto ai nostri centrocampisti, è affare loro. Quando invece si muove sopra, possiamo uscire con il difensore centrale e gli altri 3 stringono (si forma la 3-1, una linea di 3 dietro e un difensore davanti), oppure aspettiamo e gli concediamo il tempo di gioco.

Anche in questo caso, come già citato nella contrapposizione del 3-5-2, non dovremmo avere problemi, poiché è una struttura di gioco sulla quale lavoriamo abitualmente durante la settimana e della quale conosciamo le posizioni e l'occupazione dello spazio. Qualora avessimo bisogno di metterci a sistema puro e giocare sulle loro posizioni con duelli individuali, già conosciamo come lavorare in parità numerica, creare superiorità e comportarci nelle inferiorità.

4-2-3-1 vs 4-3-3



Fase di non possesso

Nelle due strutture di base come vediamo in figura, partendo da dietro abbiamo superiorità numerica nello spazio centrale 2vs1, ma dobbiamo capire con quali attaccanti esterni abbiamo a che fare. Possono essere giocatori con caratteristiche da esterni di centrocampo oppure da attaccanti, possono essere legati al centrocampo

oppure lavorare sopra linea palla insieme alla punta centrale. Se lavorano alti e formano un reparto a 3, abbiamo comunque la superiorità numerica nel 4vs3 e quindi un giocatore in più a nostro vantaggio che possiamo alzare o muovere in base alle necessità.

Nella zona centrale del centrocampo, come prima osservazione, potremmo già avere un triangolo che si rovescia per andare sulle loro posizioni. Possiamo chiedere al 3/4 di lavorare sul vertice basso avversario fino a quando la palla gli è davanti e cioè sulla linea di difesa, quando la palla passa lasciarlo e andare insieme alla punta a posizionarsi per il riattacco.

Se vogliamo andare a creare la parità numerica davanti, possiamo alzare le due ali e il 3/4 e metterci 4vs4 sulla loro linea di difesa, il centrocampista centrale di destra (il numero 4 blu) si posiziona sul vertice basso avversario (il numero 4 giallo), il difensore centrale di destra (il numero 5 blu) sale sulla posizione lasciata dal compagno. Dietro si rimane a 3 e si può scegliere di rimanere stretti e fare reparto, oppure romperlo e andare nei duelli. Muovendo 3 giocatori riusciamo a creare parità numerica su tutte le posizioni.



La fase difensiva nella nostra metà campo potrebbe presentarsi con questa struttura posizionale. Gli avversari portano le due mezzali a giocare nello spazio dentro vicino alla punta centrale, le due ali sono larghe nei settori laterali. Possiamo difendere con la 4+2 perché, se contiamo, ci consente di lavorare 6vs5 negli ultimi 25 metri. Sopra linea palla possiamo restare con le due ali larghe e fuori, il 3/4 dentro nello spazio sotto e la punta centrale sopra.

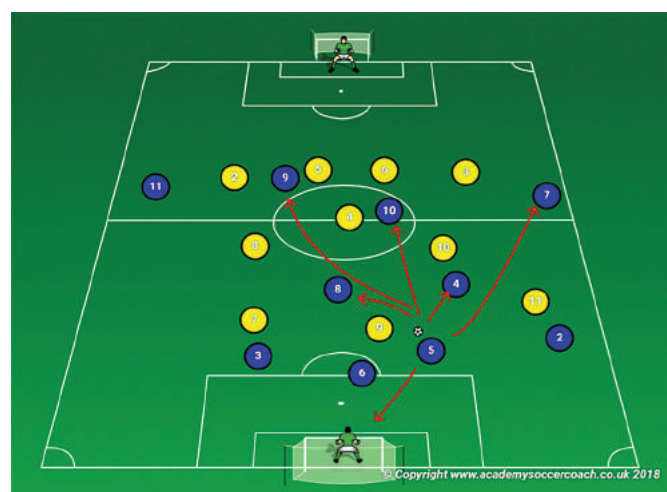
Dietro ci siamo, sopra anche.

Anche in questo caso, la posizione dei 4 giocatori sopra linea palla pone gli avversari di fronte alla scelta già citata in precedenza: vado o resto? Se vado, scopro. Se resto, sono bloccato e concedo spazio per ricevere nei piedi.

A palla centrale, siamo stretti. Possiamo scegliere di concedere la giocata fuori sugli esterni larghi, ma ci possiamo arrivare in un tempo successivo.



Con palla laterale all'11 giallo avversario, il 2 blu lo accorcia, mentre 5 e 6 scivolano sulla linea di copertura. Nello spazio scoperto dal 6 si imbuca il centrocampista opposto, il numero 8; quello lato palla (il numero 4 blu) è già orientato in quello spazio e marca la linea di passaggio nello spazio sotto.



Fase di possesso

Nel palleggio dal basso, dopo aver conquistato palla o su inizio gioco, con palla al centrale possiamo avere questa struttura di posizione.

Quando conquistiamo palla sappiamo che la prima idea è guardare avanti e vedere se abbiamo corridoi e spazi per giocare. In questo caso, ad esempio, abbiamo la giocata su 10 e 9 incontro che possono ricevere. Ciò che accade dopo dipende da come i difensori avversari lavorano sui nostri attaccanti. Se sono marcati, possono appoggiarsi dietro sul compagno che gli va sotto, se invece possono girarsi, si gioca sullo sviluppo. Da questa posizione siamo distanti per avere una giocata diretta per l'attacco di profondità, ma possiamo arrivarci in un tempo successivo: palla avanti sul 10, palla dietro su 8, palla profonda per 9, oppure palla fuori per 11 che riceve e può attaccare da fuori verso dentro.

Gli smarcamenti dei centrocampisti sono tali da non chiudere mai le giocate avanti e formano un triangolo davanti al difensore centrale perché abbia due appoggi vicini sul corto.

Da questa palla possiamo anche arrivare sull'ala di zona, ci possiamo andare diretti oppure con un paio di passaggi in più: tocco sul 4, ritocco sul 5, giocata sopra sul 7.

Se il terzino rompe la linea e viene a prendere l'ala, quest'ultima lavora sul difensore: se lo marca si posiziona per l'attacco di profondità, se invece marca lo spazio, si muove per ricevere incontro nei piedi.



Nell'attaccare la metà campo avversaria abbiamo alcuni problemi che dobbiamo affrontare, ai quali possiamo applicare diverse soluzioni.

Un'idea può essere quella di rimanere in parità numerica dietro nel 3vs3, costruendo il reparto con terzino (il numero 2 blu) e i due difensori centrali.

Davanti a loro abbiamo i due centrocampisti centrali che già sono sulle loro posizioni.

Per quanto riguarda l'attacco dentro, potremmo avere problemi nel giocare la palla appoggiata ai giocatori che portiamo sulla linea perché il vertice basso avversario riuscirebbe a schermanne e filtrarne diverse. Ecco perché l'ala e il 3/4 in questo caso vanno a lavorare sulla stessa linea di questo giocatore, posizionandosi in uno spazio di mezzo alle spalle delle mezzali avversarie e sotto ai difensori centrali. Poniamo l'avversario di fronte a una scelta: abbasso le mezzali o esco con i difensori della linea? Nel primo caso abbiamo più spazio per giocare con i due centrocampisti centrali e, ad esempio, andare fuori sui giocatori nel settore laterale per poi entrare dentro in un tempo successivo; nel secondo, se ci vengono a marcare scoprono spazi alle spalle nei quali noi possiamo entrare.

Anche i due giocatori esterni hanno come riferimento il vertice basso avversario per l'altezza di campo sulla quale posizionarsi.

Nella maggior parte dei casi, la squadra avversaria abbassa altri giocatori per difendere su questa struttura.



Gli avversari possono scegliere di portare il vertice basso a giocare in mezzo ai due difensori centrali e formare una linea a 5, con gli esterni della linea di attacco che a loro volta si abbassano su quella delle mezzali.

Dovendo difendere contro un solo attaccante nello spazio centrale, dietro possiamo rimanere con due difensori, il terzino si alza (il numero 2 blu) e va a giocare vicino al centrocampista.

L'altro centrocampista invece (il numero 4

blu) lascia la linea mediana per andare sulla difesa avversaria.

Ora abbiamo 4 giocatori che vanno a giocare sulla linea della difesa avversaria posizionandosi negli interspazi fra i difensori. L'idea è isolare il 4 giallo, e lavorare con i movimenti delle due coppie che si formano: 11 e 9 a sinistra, 10 e 4 a destra.

Fuori, abbiamo sempre due giocatori larghi ai quali ci possiamo appoggiare quando non riusciamo a trovare la giocata dentro.



Capita a volte di incontrare squadre che, sulla nostra struttura di attacco con 3 dentro nello stretto e 2 fuori, facciano abbassare gli esterni di attacco sulla linea della difesa per avere una disposizione a 6 giocatori.

Possiamo avere opportunità di gioco anche contro questa contrapposizione.

Dietro abbiamo una situazione di palleggio favorevole perché possiamo muovere palla con i 2 difensori centrali che sono rimasti e i 3 giocatori davanti a loro. È un gioco di pazienza, si tratta di muovere palla velocemente e trovare i corridoi per arrivare sui 5 davanti. Se troviamo la palla dentro abbiamo le giocate nello stretto fra i 3 giocatori in quello spazio, se invece dobbiamo andare fuori, la giocata successiva è di conseguenza alla scelta difensiva degli avversari che lavorano sui nostri laterali. Se li marcano possiamo giocare sul tocco e ritocco, oppure una palla filtrante per andare verso la porta; se marcano lo spazio, abbiamo la giocata appoggiata sulla quale possono entrare dentro (in conduzione o con un passaggio) e sviluppare altre giocate con i compagni nello stretto.

4-2-3-1 vs 4-3-1-2



Fase di non possesso

Partendo dal basso, abbiamo una superiorità numerica 4vs2 con i 4 difensori contro i 2 attaccanti avversari. Davanti invece siamo in inferiorità 1vs4.

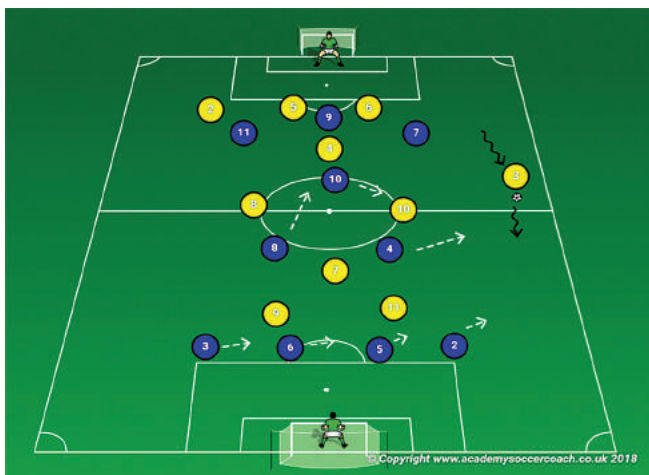
Anche in questo caso, dobbiamo capire le caratteristiche del 3/4 avversario e i suoi smarcamenti: può avere prevalenza di movimenti incontro per fare successive giocate di rifinitura agli attaccanti o ad altri giocatori verso la nostra porta, oppure inserimenti in avanti legandosi ai movimenti delle punte.

In ogni caso, dietro abbiamo una superiorità numerica tale da poter variare e rompere la linea per andare a prendere i movimenti avversari.

Nella parte centrale del campo, così come si vede in figura, siamo a sistema puro con i due centrocampisti centrali sulle loro mezzali e il nostro 3/4 sul vertice basso.

Possiamo pertanto lasciare che sia la difesa a occuparsi del 3/4 avversario. In questo caso vale la regola già vista contro sistemi di gioco che prevedono questo ruolo: se lavora alle spalle delle due punte muovendosi sugli spazi laterali, su di lui escono i terzini; se invece resta in quello spazio e gioca nel settore centrale, possiamo scegliere: se si abbassa molto nello spazio sotto ai nostri centrocampisti, è affare loro; quando invece si muove sopra, possiamo uscire con il difensore centrale e gli altri 3 stringono (si forma la 3-1, una linea di 3 dietro contro i 2 attaccanti e un difensore davanti sul 3/4), oppure aspettiamo e gli diamo il tempo di gioco.

Se abbiamo bisogno del nostro 3/4 per lavorare sul vertice basso avversario, dobbiamo alzare le due ali a giocare sulla linea della punta centrale. Giocano 3vs4 con la difesa avversaria su posizioni intermedie: ad esempio, con palla in mano al portiere avversario, il 7 non va addosso al 3, ma si mette nello spazio di mezzo fra difensore centrale e terzino e cerca di non fargli arrivare la palla. Possono rallentare il loro palleggio e indirizzarne l'uscita sulle vie laterali.



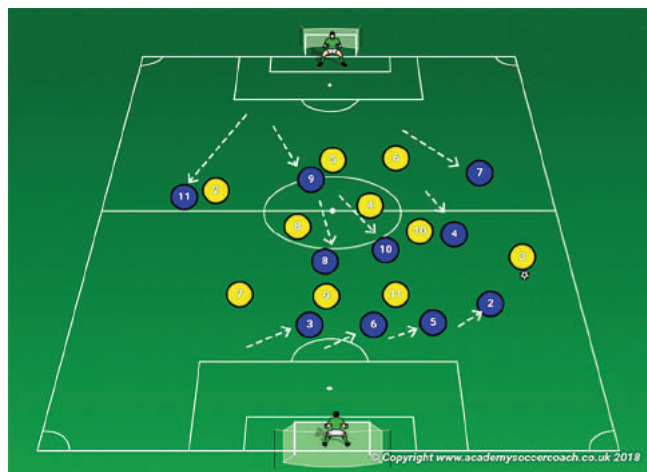
Se la palla arriva al 3 giallo, l'11 blu non lo segue perché lo vogliamo tenere sopra la linea della palla per il riattacco dove restiamo nel 3vs3. Dobbiamo pensare a scalare, ma sappiamo che davanti siamo messi bene. Se vogliamo andarli a prendere alti li abbiamo già tutti sulle posizioni.

Potremmo lavorare per lasciare la parità numerica dietro, ma in questo caso potrebbe essere pericoloso. Ci conviene fare densità sul lato della palla e lasciare liberi gli avversari sul settore opposto.

Come prima idea, sul terzino che conduce (il numero 3 giallo) possiamo uscire col nostro 4 blu. Il nostro 10 blu scala sul 10 avversario, il nostro 8 sul vertice basso (il numero 4 giallo). Un'altra soluzione, nel caso in cui il 3/4 avversario venisse molto incontro – quindi sopra la linea dei due centrocampisti centrali – potremmo averla con il nostro 10 che scala, come prima, sul 10 avversario, mentre l'8 va sul 3/4 (il numero 7 giallo).

Dobbiamo però pensare anche alla situazione in cui non facciamo in tempo e con questa

scalata non ci arriviamo. Ad esempio, il 3 è partito presto e la palla gli arriva che è già alto.



In questo caso è il terzino destro a uscire sul 3 avversario. Il suo obiettivo è quello di ritardare l'azione di attacco: si avvicina lentamente perché dietro lascia la parità numerica. Tiene la posizione finché può, poi lascia e va.

In linea generale, quando dobbiamo scivolare con la difesa, si fanno i movimenti che vediamo nel disegno. Tutte le volte in cui la difesa scivola, il centrocampo e i giocatori che in questo caso abbiamo deciso di lasciare sopra linea palla si muovono così.

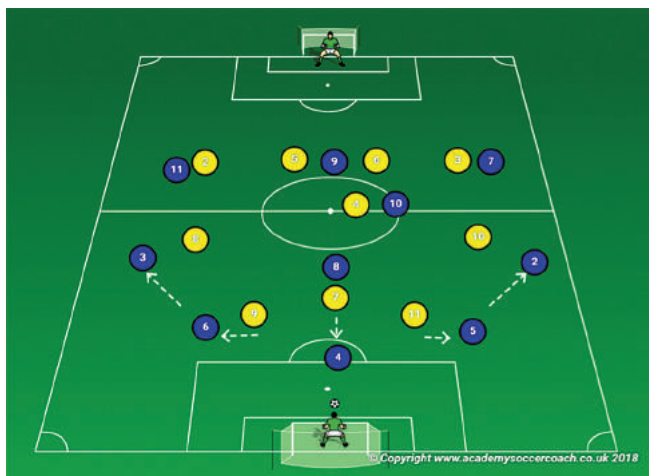
Abbiamo messo gli attaccanti su linee dritte per tenerli pronti, non vogliamo che vengano a giocare in quella zona dove c'è la palla, altrimenti vanno "in bocca" agli avversari. Possiamo muoverli in quella zona se abbiamo bisogno di marcare uno scarico, altrimenti li teniamo su linee dritte.

Il 6 avversario è di fronte ad una scelta: lascio e vado sul 7 (quindi lascio un 1vs1 centrale in campo aperto) oppure resto e accetto che 7 riceva nei piedi?

La punta centrale si posiziona sul fianco lontano del numero 5 giallo: si prepara all'attacco di profondità ed è pronto a un'eventuale palla incontro, ma soprattutto blocca il difensore perché, nell'incertezza nella quale deve lavorare, mantiene la posizione e non viene sotto a giocare.

Sul settore opposto, l'ala sinistra (il numero 11 blu) si abbassa leggermente e si posiziona sul fianco lontano del terzino (il numero 2 giallo). Anche in questo caso, ha la possibilità di abbassarsi ancora se ci fosse bisogno di venire a dare

l'appoggio, oppure aprirsi ulteriormente per il cambio gioco o l'attacco di profondità.



Fase di possesso

Con palla in mano al portiere o dopo averla conquistata e a possesso consolidato, la struttura posizionale per palleggiare dal basso è quella nel disegno. In pratica, prendiamo alcuni movimenti e occupazione degli spazi dal 3-5-2 che conosciamo per avere un rombo nella zona centrale e due appoggi laterali. La prima figura la otteniamo aprendo i due difensori centrali e imbucando il 4 fra loro, con l'8 che invece rimane sopra centralmente. I terzini salgono sulla linea dell'8 e si posizionano coi piedi quasi sulla riga laterale.

Centralmente possiamo palleggiare 5vs3, non abbiamo problemi.

La posizione dei terzini porta le mezzali avversarie a dover scegliere: lascio lo spazio centrale e vado fuori a prenderli, oppure resto dove sono? Nel primo caso, si aprono corridoi centrali per arrivare sui 3 giocatori davanti, nel secondo abbiamo giocatori liberi fuori sui quali possiamo andare a sviluppare gioco per alzarci.

Il 3/4 si muove per fare in modo che il vertice basso si leghi a lui. Non gli deve andare oltre, ma sul fianco lontano rispetto alla posizione della palla, in una posizione tale da non consegnarsi alla difesa e contemporaneamente bloccare il 4 affinché non venga a giocare sotto, dove aumenterebbe il numero di giocatori avversari contro cui palleggiare per portare la palla nella metà campo avversaria.



La struttura dell'attacco nella metà campo avversaria è la progressione dello sviluppo precedente.

I terzini si alzano, vanno a giocare larghi e si posizionano sulla linea del vertice basso avversario (il numero 4 giallo). Le due mezzali avversarie (i numeri 8 e 10 gialli) devono scegliere se rimanere dentro o uscire sui terzini. Se restano, abbiamo le giocate fuori, se escono possiamo andare dentro e giocare nello stretto sui nostri 3 attaccanti.

8 e 10 blu si posizionano sulla stessa linea e giocano sotto ai loro centrocampisti.

Dietro siamo rimasti in parità numerica 3vs3, mantenendo il 4 nella posizione centrale fra i due difensori.



Vediamo nel disegno una possibile situazione nella quale gli avversari sono andati fuori con le mezzali sui nostri terzini e hanno abbassato il 3/4 centralmente a giocare sulla linea del 4.

L'unica cosa che possiamo muovere è il centrocampista (il numero 4 blu) che sale central-

mente, mentre 8 e 10 si aprono per avere un 3vs2 in zona centrale che ci permette di avere angoli di passaggio nel palleggio e corridoi centrali per arrivare sui 3 attaccanti dentro.

Dietro si resta in parità numerica 2vs2.

4-2-3-1 vs 3-5-2



Fase di non possesso

Quando ci troviamo di fronte a questo sistema di gioco, non dovremmo avere grossi problemi perché è una struttura alla quale siamo già abituati dal lavoro settimanale.

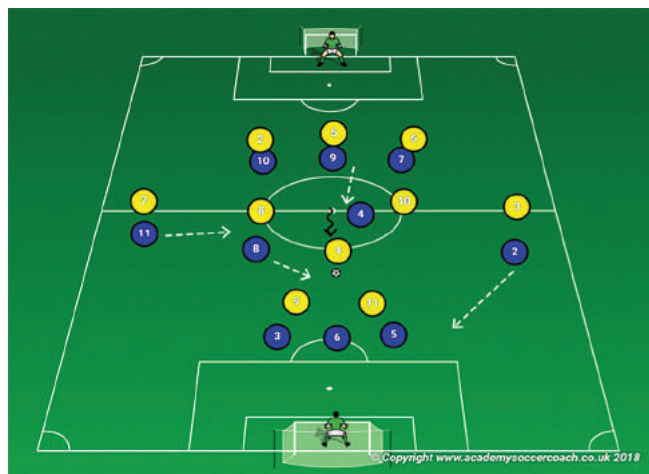
Le variazioni che possiamo adottare dipendono da come vogliamo rimanere dietro e questa è una scelta che dipende sia dai giocatori che abbiamo a disposizione – in rosa o in quella partita in particolare – e dalle caratteristiche degli avversari. Se abbiamo giocatori tali da poter reggere la parità numerica, dietro possiamo lavorare nel 2vs2, se invece abbiamo bisogno di un difensore in più – per correre meno pericoli o perché abbiamo bisogno di un giocatore di palleggio in più su quella linea – possiamo disporci a 3 contro i loro 2 attaccanti.

Se vogliamo andarli a prenderli in avanti e rimanere in parità numerica, siamo già dislocati in maniera da poter essere a sistema puro con pochi cambiamenti: i terzini si alzano e vanno sulle posizioni dei loro esterni, le ali su quelle dei difensori laterali. Diventa un gioco di duelli e in base agli esiti che ne verranno fuori sappiamo come sfruttare la superiorità numerica o scalare qualora si debba affrontare l'inferiorità.

Nel caso in cui si opti per una linea difensiva a 3, possiamo variarla per averla di posizione oppure crearla in movimento. In ogni caso,

dietro sappiamo che abbiamo la superiorità numerica 3vs2 e pertanto davanti abbiamo 1 giocatore in meno che non ci permette di creare la parità.

Possiamo scegliere di avere un 2vs3 nei confronti della linea difensiva o in quelli del triangolo di centrocampo. Nel primo caso, il 2 blu va sulla posizione del 7 blu e quest'ultimo sulla linea del 9 blu. Dietro rimangono il terzino opposto e i due centrali nel 3vs2. Nel secondo invece, il 2 blu va sulla posizione del 7 blu, quest'ultimo sulla linea del 9 blu e il 3/4 si alza sul difensore laterale di destra. Si crea un 3vs3 contro la loro linea di difesa, ma si scopre alle spalle e dobbiamo lavorare nel 2vs3 nella zona centrale. È un problema che possiamo affrontare e risolvere scalando con i due centrocampisti: con palla laterale, il centrocampista lontano si alza sul 4, quello vicino sulla mezzala di zona. Con palla centrale i due centrocampisti sono più stretti fra loro e marcano lo spazio, aspettano e gli danno il tempo di gioco.



Nel gioco di inferiorità numerica nei settori di campo sopracitati – sia contro la linea di difesa che contro il centrocampo – possiamo trovarci a dover difendere con la palla in posizione centrale, in conduzione o tale da avere tempo di gioco a disposizione dell'avversario.

Nella situazione che vediamo nel disegno, il nostro 4 è stato superato e centralmente siamo temporaneamente scoperti. I 3 difensori stringono e non devono avere fretta di intervenire.

Il centrocampista di sinistra, il numero 8 blu, può essergli vicino o affiancato e quindi può arrivare sul 4 giallo. In questo caso, l'11 blu da fuori viene a scalare dentro sul loro 8 lasciando

l'eventuale giocata fuori per il 7 che si può alzare per ricevere nello spazio avanti, ma questa è una palla sulla quale possiamo riparare. Se anche 8 blu è dietro e non arriva, il nostro 6 blu uscirà sul 4 giallo (3 e 5 stringono), ma senza accelerare l'azione di difesa, cercando di rallentarlo e permettere ai compagni in zona palla di posizionarsi e ricomporre. Il 2 blu, appena vede che il 4 giallo supera il compagno, lascia la posizione nella quale si trova e corre verso la nostra porta per legarsi alla linea di difesa.



Fase di possesso

Il palleggio dal basso ha la struttura posizionale che vediamo sopra nel disegno.

La difesa si dispone a 3 e palleggia in situazione di superiorità numerica 4vs2 nello spazio centrale.

Abbiamo il problema degli appoggi fuori, ma in questo caso abbiamo scelto di alzare il terzino da una parte e l'ala dall'altra sulle posizioni degli esterni avversari per avere spazi nei quali poterci aprire maggiormente coi laterali di difesa. Dentro abbiamo i due centrocampisti che possono essere marcati e, nel caso, giocare "tocco e ritocco" con chi da dietro si appoggia su di loro per aprire e trovare corridoi nei quali far passare la palla per arrivare davanti. Quando ci appoggiamo in avanti sui centrocampisti marcati, il concetto è quello già visto: se il centrocampista riceve dentro di spalle ed è marcato stretto, scarica a 1 tocco su chi gliel'ha passata, si muove fuori per aprire corridoi e linee di passaggio centrali (tocco, ritocco, mi apro e vado fuori). Se abbiamo bisogno della giocata sugli appoggi laterali, 2 e 7 possono

arrivare a ricevere incontro. Se sono marcati, possono appoggiarsi al compagno più vicino che gli è andato sotto, se invece possono girarsi, giocano sullo sviluppo.

Per bloccare la difesa abbiamo portato il 7 blu sulla linea dei 3 difensori insieme alla punta (il numero 9 blu). A palla centrale si posizionano sul fianco esterno del difensore laterale, quando la palla si muove sul settore laterale si riadattano: ad esempio, con palla a destra, il 7 blu si sposta sul fianco destro del 6 giallo, mentre il 9 blu può rimanere dov'è oppure andare a lavorare sul fianco destro del 5 giallo.

Il 3/4 lavora sul vertice basso avversario cercando di abbassarlo e toglierlo dalla zona nella quale noi cerchiamo di palleggiare per alzarci. L'idea è quella di posizionarsi sul suo fianco sia per bloccarlo che per mettere in ombra il difensore centrale avversario. Non deve andare oltre la linea del 4 giallo, altrimenti si consegna al 5 giallo e lascerebbe libero il 4 di alzarsi.



L'attacco nella metà campo avversaria si dispone sulla progressione della struttura che già si aveva nel palleggio dal basso.

La linea a 3 si porta sul centrocampo, offre l'appoggio dietro e lavora preventivamente sui due attaccanti.

I due centrocampisti sono sulla stessa linea nello spazio centrale per favorire la circolazione della palla e trovare i corridoi per arrivare con la palla sui 3 attaccanti dentro nello stretto. 11 e 2 blu sono larghi e si posizionano sulla linea del vertice basso avversario su una altezza intermedia. Su di loro possono uscire gli esterni – che si sono legati alla linea difensiva – oppure le mez-

zali. Nel primo caso, dentro possiamo attaccare in parità numerica 3vs3, se da entrambe le parti i loro esterni marcano i nostri larghi, oppure uno esce ad accorciare sul nostro laterale e gli altri 4 scivolano sulla linea di copertura, lasciando però libero il laterale opposto palla sul quale possiamo arrivare col cambio gioco. Nel secondo caso, aprirebbero corridoi centrali che possiamo sfruttare per arrivare a giocare la palla addosso ai nostri 3 davanti nello stretto.



Se dietro vogliamo rimanere in parità numerica, un'idea può essere portare il 3 blu sulla linea dei centrocampisti che ora si possono aprire maggiormente e avere più angoli di passaggio per il palleggio. L'obiettivo è trovare la giocata per entrare oltre la linea di difesa.

4-2-3-1 vs 3-4-3



Fase di non possesso

Quando ci contrapponiamo a questo sistema di gioco, da una prima e immediata analisi capiamo che non abbiamo molte variazioni da ap-

plicare per mettere in ordine il gioco degli equilibri nel fare la conta.

Potremmo anche restare così come siamo, con la superiorità numerica dietro, la parità a centrocampo e operare solo un piccolo spostamento in avanti alzando il 3/4 sulla linea della punta dove, nonostante ci sia una situazione di inferiorità numerica 2vs3, avremmo buona possibilità di sviluppo in entrambe le due fasi di gioco.

Se invece volessimo creare la parità numerica in avanti, quando ci alziamo per andarli a prendere abbiamo bisogno di rimanere in parità dietro e pertanto muovere, ad esempio, il 2 blu sulla posizione del 7 blu, con quest'ultimo che si porta sulla linea di 10 e 9 blu per lavorare nel 3vs3.



Può capitare che si abbia una temporanea scoperta centrale se i due attaccanti vengono superati. L'idea è di lasciarli sopra linea palla e lavorare nel 2vs2. Anche le ali, in un primo momento non si legano ai centrocampisti, ma rimangono sopra a lavorare sulle posizioni degli esterni avversari.

Se conquistiamo palla, abbiamo situazioni di parità numerica sia fuori che dentro e possiamo attaccare bene. Sotto linea palla si rimane con la 4+2 e possiamo gestire senza problemi questa scoperta centrale. I due centrocampisti non devono avere fretta di intervenire e andare all'impatto, ma stringono e concedono temporaneamente tempo di gioco all'avversario.

Dietro abbiamo la superiorità 4vs3, qualsiasi giocata facciamo verso la porta possiamo prenderla.

Se questa situazione ci capita negli ultimi 25-30 metri, sull'avversario in possesso o che con-

duce centralmente può uscire il centrocampista (il numero 4 blu), con il difendere centrale (il numero 5 blu) che scala in avanti sulla sua posizione, lasciando dietro la parità 3vs3. Gli altri 3 giocatori della linea stringono e fanno reparto.

Se vediamo che su questa giocata arriviamo tardi o con fatica, possiamo legare il 7 blu ai centrocampisti: sarà sempre 4 blu che esce sul possessore avversario, ma ora è il 7 blu che scala sull'8 giallo.

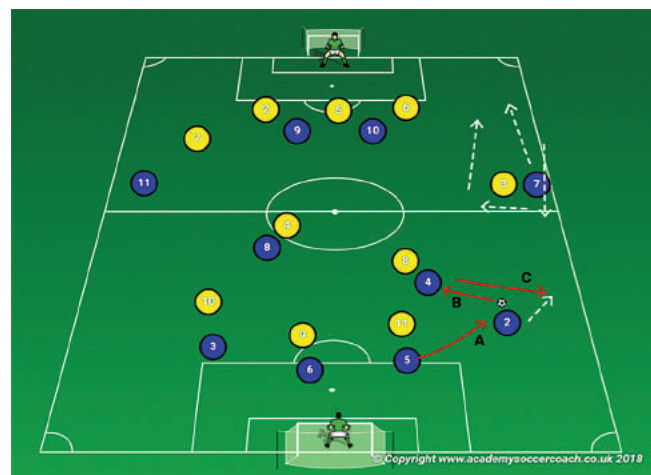


Fase di possesso

La costruzione dal basso, dopo aver conquistato palla o da inizio gioco, può utilizzare la struttura già vista del 4+2. Nel primo quarto di campo possiamo giocare in superiorità numerica 5vs3 e palleggiare senza problemi, abbiamo appoggi fuori e sopra, nel caso in cui ci fosse bisogno dei centrocampisti. Se questi ultimi sono marcati, quando ricevono e sono di spalle, giocano "tocco e ritocco" per permettere la circolazione della palla e successivamente muoversi verso l'esterno per aprire corridoi e linee di passaggio.



Con palla al difensore centrale (il numero 5 blu) che si trova in posizione defilata, gli smarcamenti dei compagni in zona palla sono quelli che vediamo nel disegno qua sopra. Il 6 blu gli si va a mettere sotto per l'eventuale passaggio dietro, i due centrocampisti (i numeri 8 e 4) sono più interni e in una posizione tale da cercare di aprire i corridoi centrali che permettano di arrivare sull'ala opposta o sulla punta.



Le ali si alzano e con loro portano via gli esterni avversari.

Con palla al terzino, l'ala lavora sull'esterno avversario in base alla posizione della palla:

A. Il difensore centrale (o il portiere) esce sul terzino: 7 è sulla spalla sinistra del 3 giallo e allineato all'avversario.

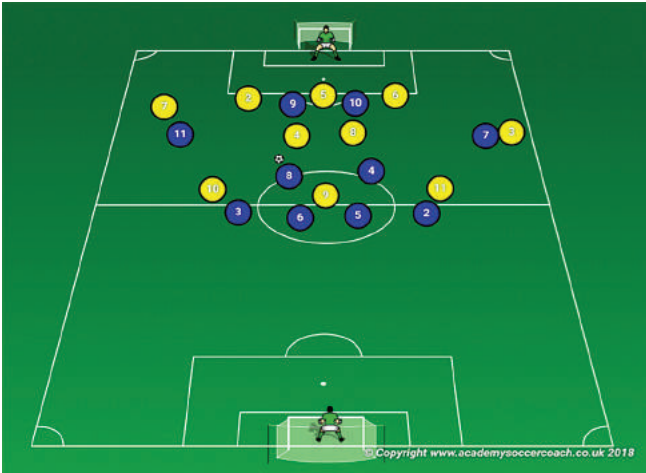
B. Il terzino gioca sul centrocampista: 7 si prepara per andare su questa palla che può ricevere incontro dentro oppure sulla profondità.

C. Il centrocampista rigioca sul terzino che riceva largo quasi sulla linea laterale: 7 cerca la spalla destra del difensore, sul controllo del 2 fa un passo incontro e poi va sulla profondità.

L'ala lavora sul difensore: se gli marca la profondità, si muove incontro; se gli marca la palla addosso, gli va sulla profondità.

Per avere linee di passaggio e corridoi attraverso i quali giocare, è necessario che terzino e ala non siano sullo stesso asse verticale e troppo vicini fra loro; nel caso in cui ci si dovessero trovare, l'ala si gira e parte sopra. Con questo movimento manda un messaggio a un altro giocatore, che si trova sopra linea palla, per venire incontro al terzino a dare l'appoggio.

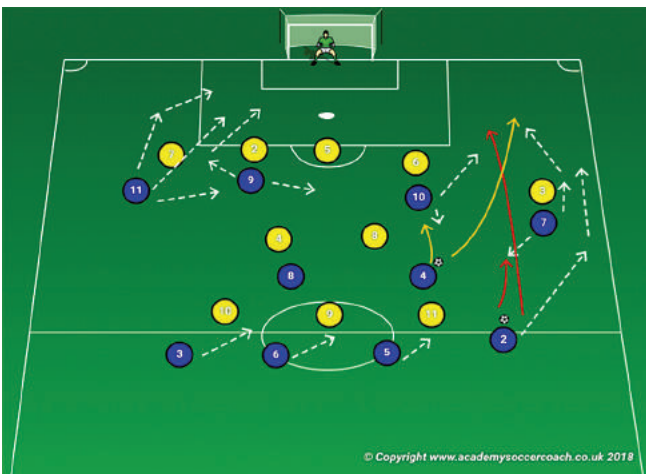
Affinché la palla possa stare sempre in movimento e mai ferma, sono necessari questi smarcamenti: per ogni giocatore che va, ce ne deve essere uno che viene.



L'attacco nella metà campo avversaria è subordinato al numero di giocatori che gli avversari lasciano sopra la linea della palla.

Se rimangono con i tre attaccanti, possiamo scegliere di difendere con la difesa a 4 come nel disegno e avere la superiorità numerica 4vs3.

Nello spazio centrale abbiamo i 2 centrocampisti, le 2 ali fuori, punta e 3/4 dentro in inferiorità numerica contro la loro difesa a 3. Se non vogliamo cambiare nulla di questa struttura, un altro modo di attaccare può essere quello di aprire le due punte, farle giocare su una distanza maggiore fra loro e un poco più basse rispetto alla linea di difesa avversaria. Giocano in allontanamento della porta, ma solo come prima mossa per entrare in un tempo successivo.



Nella prima combinazione, il terzino destro (numero 2 blu) ha la palla.

Il possessore di palla ha due soluzioni in avanti: la giocata incontro sull'ala, la giocata lunga diretta sulla punta. Se il 7 è marcato, può giocare in appoggio dietro sul 4 o sul 2, si gira e va via e dà il segnale al 10 per muoversi incontro. Se il 7 non è marcato, può girarsi e venire dentro a giocare. A questo punto ci possono essere diverse soluzioni:

- 7 passa a 10 che gioca un uno-due nello stretto con 7 verso l'interno, 10 si gira e parte fuori, 7 conduce verso la porta, mentre 9 e 11 sul lato opposto si preparano a entrare e ricevere;
- 7 scambia con 10 nello stretto e gioca una palla sul movimento di 11 che parte da fuori per venire dentro a ricevere nello spazio sotto;
- 7 conduce dentro e la gioca sul fuori linea di 9;
- 7 conduce dentro e scambia nello stretto con 9 e manda dentro 11 che taglia verso l'interno dentro passando davanti al 7 giallo.

Nella seconda, il centrocampista ha la palla e ha due soluzioni in avanti: la giocata incontro sulla punta, la giocata lunga diretta sull'ala che va.

Viceversa, la punta allunga e l'ala viene incontro. Su questo movimento, il centrocampista può giocare sull'ala incontro, il terzino gli parte in sovrapposizione fuori. Se l'ala è marcata, rigioca sull'appoggio dietro, il centrocampista gioca sul terzino che va. Se non è marcato, si gira e viene dentro a giocare.

Dalla parte opposta la punta e l'ala lavorano sulla linea di difesa avversaria. Il primo movimento lo decide la punta. Se è marcato, si muove sul fuori linea: va prima fuori per poi entrare dentro. L'ala, di conseguenza, entra a giocare nello spazio sotto. Viceversa, se la punta va a giocare sotto, l'ala prima si apre e si prepara a entrare.

Se invece abbiamo bisogno di creare la parità numerica davanti, dobbiamo restare in parità dietro.



Stiamo sempre considerando che l'avversario lasci i 3 attaccanti alti sopra linea palla. Sappiamo che non sempre accade, anzi è molto raro. Più giocatori lasciano sopra, meno av-

versari abbiamo davanti da dover superare; al contrario, più ne abbassano, maggiori sono gli spazi sotto nei quali possiamo palleggiare da dietro per muovere la palla e trovare corridoi per entrare.

La parità sulla loro difesa a 3 la troviamo alzando l'11 sulla linea di 9 e 10 che già erano su quelle posizioni.

Sulle posizioni fuori ci arriviamo col terzino da una parte (il numero 3 blu) e l'ala da quella opposta (il numero 7 blu). Si posizionano sulla linea dei centrocampisti per costringere gli avversari a scegliere: restare col reparto oppure rompere e andarli a prendere. Nel primo caso, i nostri giocatori possono ricevere e avere tempo di gioco; nel secondo, dentro abbiamo una situazione di parità 3vs3 che per noi è favorevole.

Sistema Variabile di Gioco vs Verifica Storica

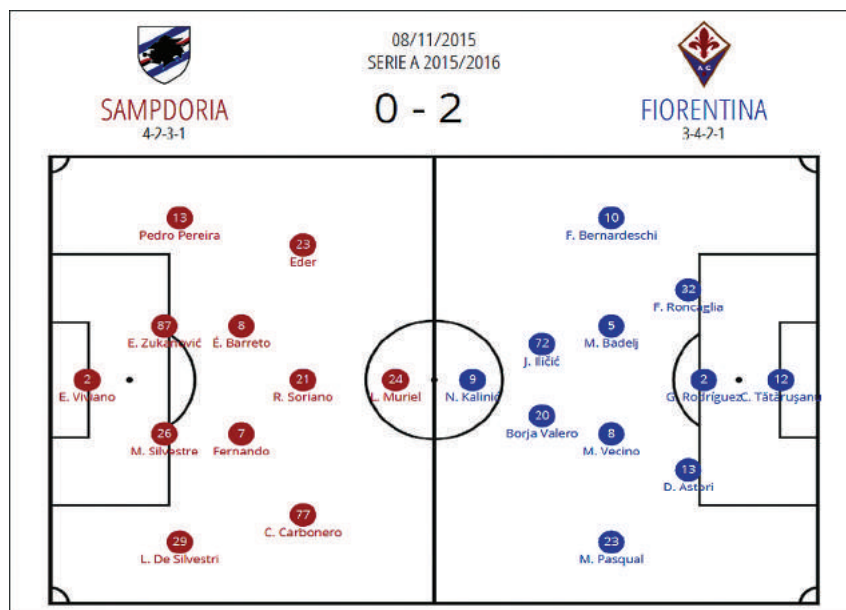
Paulo Sousa – Fiorentina

Il primo esempio continuativo di variabilità che ho potuto seguire nel nostro campionato di Serie A è stato quello di Paulo Sousa nella Fiorentina della stagione 2015-2016, una squadra che in fase di possesso palla si disponeva con più strutture e mutava in un altro modulo di gioco in fase di non possesso.

La partita che ho preso a modello per documentare la molteplicità delle variazioni è

Sampdoria vs Fiorentina dell'8 novembre 2015.

Parto da un'informazione interessante, il tabellino della gara ricavato dalla spettacolare e stimatissima Wyscout, che ci fornisce una prima fotografia dello schieramento tattico in questione, ma che dobbiamo approfondire attentamente per non confonderci le idee e rischiare di ridurre ai minimi termini un'idea di calcio raffinata e innovativa.



Il 3-4-2-1 della Fiorentina che viene raffigurato è solo una delle diverse strutture posizionali con le quali i viola hanno sviluppato il gioco durante la partita.

Per capire come e perché fanno ciò è necessario partire dalla valutazione dell'avversario, sia nel modo in cui occupa lo spazio nelle due fasi di gioco che nelle caratteristiche dei suoi interpreti.

La Sampdoria si dispone con una difesa a 4

che alterna principi di marcamento nella zona a principi di reparto. In fase di possesso, il terzino destro – De Silvestri – lascia il reparto e si alza per partecipare alla manovra, ma occupando lo stesso settore laterale senza mai accentrarsi o tagliare dentro. I 2 difensori centrali difendono bene gli ultimi 20 metri, soprattutto se a difesa schierata. Nel palleggio, se attaccati, possono andare in difficoltà. Davanti alla difesa si posizionano 2 centrocampisti, di cui uno – Barreto

– quando la squadra ha la palla e si muove per andare nella metà campo avversaria, si apre e si muove da mezzala nel suo settore.

Nel vertice alto di questo triangolo gioca un 3/4 che ha caratteristiche da centrocampista, vale a dire che è maggiormente legato ai due mediani piuttosto che alla punta. Il perché di questa mossa sta nella scelta dei restanti 3 giocatori, poiché le due ali sono attaccanti adattati in quella posizione che si legano alla punta centrale e, nella maggior parte delle transizioni difensive, almeno due di questi restano sopra linea senza connettersi al resto della squadra per il recupero del pallone. La costante tattica in fase difensiva è una struttura con 4 difensori, due centrocampisti e un vertice davanti oppure 3 centrocampisti col vertice basso. Quando attaccano invece, le due ali e la punta centrale si avvicinano fra loro, un centrocampista si alza a sinistra e un terzino a destra con il 3/4 che varia il suo raggio di azione fra i porsì alle spalle dei 3 davanti e l'inserirsi negli spazi che trova.

Fase di possesso palla

Passiamo ora alla Fiorentina e con la prima foto possiamo già vedere una prima forma geometrica utilizzata in fase di possesso e costruzione di gioco dal basso. Preferisco non quantificare ciò che cercherò di spiegare riducendolo a dei numeri che risulterebbero poco significativi, ma descrivere quali funzioni svolgono i giocatori in questione in base alla posizione di campo che occupano in quel contesto.

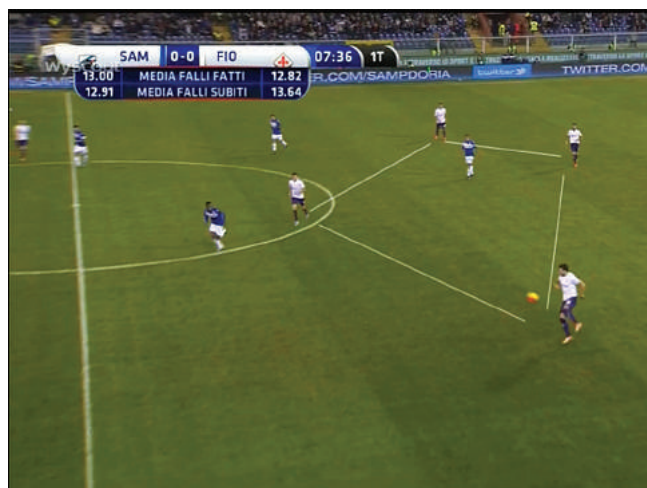
• **Azione n. 1**

Rombo di costruzione dal basso

Gli avversari lasciano 3 attaccanti dentro per contrapporsi all'inizio della manovra.

Il rombo permette di palleggiare 4vs3, avere angoli di passaggio tali da poter uscire con la palla senza problemi e, nel caso davanti ci fosse gioco chiuso, c'è sempre il portiere se volessero girarsi e abbassarsi per dilatare gli spazi e trovare nuovi corridoi.

Il rombo è composto da 3 difensori – Roncaglia, Rodríguez, Astori – e 1 centrocampista, Badelj.



Appena la palla supera la prima linea di pressione avversaria, vediamo come il centrocampista sia disposto a 3 (Vecino con la palla, Badelj centrale, Borja Valero sul centrodestra), l'esterno (Bernardeschi) è largo coi piedi quasi sulla linea, una delle due punte – Iličić svolge sia il ruolo della punta che del 3/4 – si muove sotto in allontanamento dalla porta.

In pratica, se gli avversari hanno 3 centrocampisti nello spazio centrale, loro ne portano 4 per avere la superiorità nel palleggio dentro, ma contestualmente avere 2 giocatori larghi per le giocate fuori (Pasqual a sinistra non è inquadrato nella foto) e una punta che allunga verso la porta avversaria per abbassare la difesa.

• **Azione n. 2**

Abbiamo adesso una nuova struttura posizionale a inizio azione.

Gli avversari lasciano 3 attaccanti e 3 centrocampisti aperti. La Fiorentina si dispone con

una difesa a 4 e 2 centrocampisti sulla stessa linea davanti.

Linea a 4 + 2 centrocampisti in costruzione



Si gioca un 6vs6 in parità numerica nel quale la Fiorentina palleggia per trovare l'uscita.

Nello spazio centrale il palleggio può svilupparsi attraverso una differente forma geometrica, il quadrilatero, formato dai 2 difensori centrali e i 2 centrocampisti che si posizionano nello spazio di mezzo fra le due linee avversarie. Nel quadrilatero, la giocata che si ha quasi sempre, ed è pure la più facile, è quella incrociata (ad esempio, il centrocampista di destra riceve dal difensore di sinistra). Chi riceve deve solamente uscire dalla linea orizzontale che si forma col compagno di reparto.

La superiorità numerica arriva a crearla l'ala, Bernardeschi, posizionandosi alle spalle della seconda linea avversaria. In questo caso, il palleggio di posizione prolungato ha permesso di mettere disordine nella disposizione avversaria e sviluppare un attacco lanciato sfruttando una quantità di spazio che prima veniva a mancare.



Una linea di 3 giocatori si muove correndo verso la porta avversaria alle spalle della punta centrale: a destra Bernardeschi, al centro Iličić, a sinistra Borja Valero.

Il centrocampista, Badelj, conduce palla dopo essere uscito dal palleggio posizionale precedente.

La punta – Kalinić, in evidenza nella foto – è venuta incontro per alzare la coppia centrale avversaria, poi si gira per attaccare la profondità e ricevere dal centrocampista sulla corsa.

• Azione n. 3

Su questa ripresa del gioco, la difesa si dispone a 3 con una linea di 4 giocatori davanti, formata dai 2 centrocampisti al centro e i 2 esterni ai lati. La Sampdoria ha due linee, la prima occupata dalla punta centrale, in quella dietro si trovano le 2 ali ai lati e 2 centrocampisti al centro.

Difesa a 3 + 2 centrocampisti e 2 esterni in costruzione



Si delinea un palleggio 7vs5 per uscire da queste due linee di pressione avversaria.

Vediamo come nella parte sinistra della foto, Borja Valero lasci questa zona di campo per incamminarsi nella parte alta. Perché? Dietro gli avversari hanno 5 giocatori (una linea di 4 difensori e 1 centrocampista) contro 2 soli compagni di squadra (1 punta e 1 3/4-punta).

Che fare perciò?

Meglio incamminarsi e posizionarsi sopra.



In questo caso l'uscita con la palla la si è trovata a destra su Bernardeschi, ma è nello spazio centrale che ora abbiamo una nuova struttura posizionale: 2 $\frac{3}{4}$ sotto e 1 punta sopra, o meglio, 3 giocatori dentro nello stretto. È interessante però notare l'altezza di campo nella quale fanno questo: siamo a 40 metri dalla porta avversaria, lo spazio strategico nel quale attirare l'avversario per poterlo colpire in uno dei suoi punti deboli e cioè la difesa della profondità.

La terza immagine di questa sequenza ci permetterà di capire un concetto molto importante: se dentro non riesce a entrare perché il gioco è chiuso, si può andare fuori per trovare nuovi spazi e tornare dentro in un tempo successivo.



Uno dei due $\frac{3}{4}$ – Iličić – si stacca dallo spazio centrale per andare incontro al giocatore fuori con la palla – Bernardeschi, in evidenza – e dargli l'appoggio. Mentre si avvicina, cambia direzione e si muove per attaccare la profondità.

Ad attaccare lo spazio centrale rimangono due giocatori (Kalinić e Borja Valero) con l'esterno opposto che occupa dapprima l'ampiezza e attacca il secondo palo sulla finalizzazione di questa occasione da gol.

• Azione n. 4

Una situazione simile alla precedente è ben visibile nell'immagine sottostante.



L'esterno ha la palla ed entra in conduzione verso il centro. Si tratta di un attacco alla porta con 5 giocatori, di cui 3 dentro (1 punta e 2 $\frac{3}{4}$) e 2 fuori (i due esterni, Bernardeschi che è un'ala da una parte, Pasqual, un terzino, dall'altra).

L'attaccante vicino si muove incontro, la punta si prepara per attaccare la profondità, Borja Valero rimane in una posizione intermedia su una linea più bassa. L'esterno opposto si prepara da fuori per entrare.

• Azione n. 5

Nell'attacco a 3 nello stretto negli ultimi 20 metri capita a volte che la punta venga a ricevere nello spazio sotto e, come in questo caso, lavori da trequartista con giocate di rifinitura verso la porta sui movimenti degli altri due compagni dopo aver scambiato palla attraverso combinazioni veloci.



• Azione n. 6

Qui abbiamo una situazione differente dalla precedente, dovuta all'altezza di campo nella quale i 3 attaccanti si muovono per ricevere la palla in uscita dalla parte bassa. In questo caso ci sono 4 spazi da difendere per gli avversari: quello sotto, la profondità e i due spazi fuori.



I 3 attaccanti ora sono sulla stessa linea, ma su una distanza maggiore fra loro: la punta centrale si muove incontro, quello di sinistra si prepara per attaccare la profondità, quello di destra gli si muove incontro per dargli l'appoggio.

• Azione n. 7

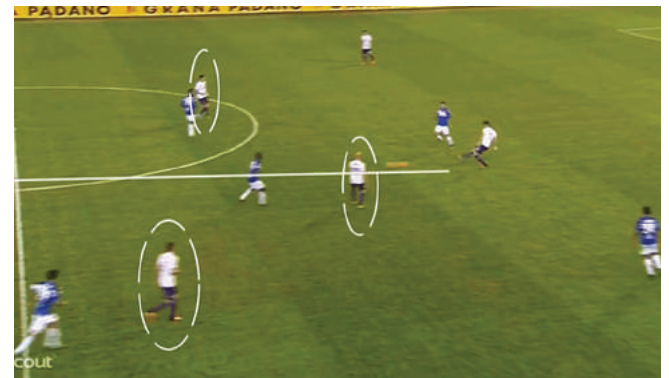
Ecco una nuova disposizione: 2 centrocampisti, 1 3/4 davanti e le 2 punte.



L'esterno, Pasqual, riceve palla fuori, aspetta che arrivi il terzino avversario ad attaccarlo e gioca sul movimento profondo della punta che si muove in allontanamento dalla porta sul taglio laterale. L'altra punta rimane sulla posi-

zione e si mette sul fianco lontano del difensore centrale opposto alla palla. Borja Valero si posiziona in trequarti nello spazio centrale per offrire il passaggio dentro al possessore e, nel caso riceva palla, avere subito due soluzioni avanti per giocare con i due attaccanti nello stretto.

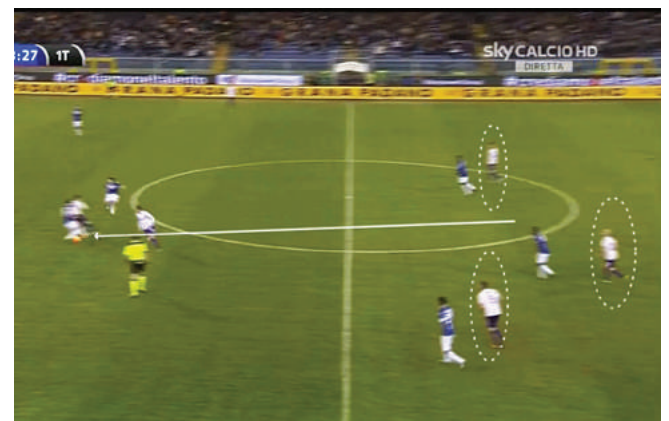
È interessante, nella foto successiva, vedere come la squadra si sappia subito adattare e trovare altre vie di uscita.



La giocata precedente viene chiusa dall'avversario, quindi si gira il gioco e si riparte da dietro. La difesa è disposta a 3 (manca il difensore di sinistra che è in basso e fuori dalla foto), la palla arriva sul difensore centrale. I 2 centrocampisti si abbassano mantenendo la posizione nella quale erano, Borja Valero da trequarti passa a fare il vertice basso. Siccome tutti i centrocampisti sono marcati, gli stessi si smarkano ad aprirsi per favorire il corridoio centrale che permette la costruzione diretta dalla difesa all'attacco.

Notiamo adesso come il centrocampo a 3 sia già voltato in direzione della porta avversaria e si prepari per alzarsi per lo sviluppo.

La palla è passata ed è arrivata sugli attaccanti.



Questo è un movimento classico delle 2 punte: la punta sotto fa il velo, quella sopra riceve, si gira e va via, uno-due nello stretto e attacco frontale. I due esterni sono in linea con le punte: in alto vediamo Bernardeschi a destra, in basso – fuori dalla foto – Pasqual a sinistra.

• Azione n. 8

Sulla falsariga dell'ultima immagine precedente, vediamo come le due punte ora siano posizionate sulla stessa linea e quindi aperte.



Lavorando in allontanamento dalla porta, la punta si coordina con l'esterno: uno viene, l'altro va. La punta riceve incontro, mentre l'esterno si prepara ad attaccare la profondità.

La punta e l'esterno opposto rimangono sulla posizione e bloccano gli uomini di zona della struttura avversaria.

• Azione n. 9



In ultimo, torniamo alla costruzione con la linea a 4 dal basso e i due centrocampisti da-

vanti. L'uscita ora è a sinistra, dove il terzino è legato al reparto e non si è ancora alzato perché c'è bisogno dell'appoggio laterale per fare uscire il pallone dalla parte bassa.

La struttura avversaria è su tre linee: 1 punta centrale, alle sue spalle 3 giocatori di cui 2 ali e 1 3/4, infine i 2 mediani. Si gioca un 6vs6 nel quale la Fiorentina, dopo un palleggio posizionale, riesce a trovare il corridoio laterale per portare la palla sui giocatori davanti.

In questa immagine è molto chiara la disposizione delle due linee di attacco:



Borja Valero riceve fuori nei piedi e sulla stessa altezza della linea in cui si trova, dal basso della foto verso l'alto, sono posizionati il 3/4 – Iličić – l'ala destra – Bernardeschi – e davanti la punta centrale, Kalinić.

La Sampdoria è posizionata con la linea dei 4 difensori, con il terzino destro che ha rotto il reparto per attaccare l'avversario con la palla, mentre gli altri 3 giocatori presidiano lo spazio centrale su un'unica linea di copertura. Davanti a loro ci sono i 2 centrocampisti.

Ai 2 di attacco della Fiorentina dobbiamo legare i 2 centrocampisti che sono sulla stessa retta nello spazio centrale.

Si gioca un 6vs6 in campo aperto nel quale la struttura posizionale della Fiorentina, come vediamo, offre diverse soluzioni di sviluppo. Ad esempio, il giocatore in possesso di palla ha almeno 3 giocate a disposizione: un appoggio dentro sul centrocampista, uno dietro sul terzino (non inquadrato nella foto) e uno avanti sulla punta centrale.

Fase di non possesso

• Azione n. 1

La disposizione abituale sull'inizio del gioco avversario dal basso è quella che vediamo in figura, con due linee da 4, quella difensiva più stretta, quella davanti con i 2 centrocampisti centrali vicini e gli esterni più aperti. Davanti, la punta e il 3/4 sono allineati per lavorare sulla difesa avversaria e applicare la prima linea di pressione e attacco alla palla.



In linea generale, quando la squadra perde il possesso, il modo in cui i giocatori si vanno a posizionare dipende, appunto, da dove si è persa la palla, la distanza che il giocatore più vicino ha dalla stessa e quanti altri compagni ci sono in quella zona. Se non si hanno le distanze opportune per arrivare ad accorciare il possessore avversario, il più vicino alla palla cerca di rallentare l'azione avversaria, gli altri si vanno a posizionare per ricomporre la struttura a due linee da 4 con le 2 punte, una sotto e una sopra, che rimangono sopra la linea del pallone

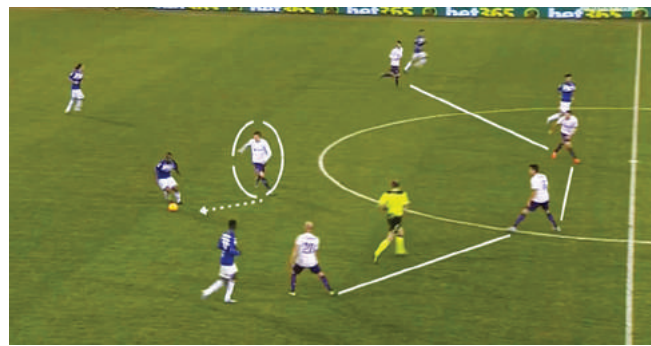


La palla è laterale sul terzino avversario e l'esterno di zona, Borja Valero, lo accorcia. Gli al-

tri 3 compagni del centrocampo si posizionano su un'unica linea di copertura. La linea difensiva invece lavora diversamente, ossia il terzino sinistro scivola in zona palla, mentre difensore centrale alle sue spalle lavora sul marcamento dell'attaccante avversario che si prepara per andare sulla profondità.

• Azione n. 2

Anche in questo caso, su una diversa altezza di campo, appena persa palla, il 3/4 – Iličić – lavora sul possessore avversario per rallentare l'avanzamento e permettere ai compagni di posizionarsi.



I 2 esterni si legano ai 2 centrocampisti centrali sulla mezza diagonale e vanno sulle posizioni degli avversari per rallentare l'avanzamento e permettere alla difesa di ricomporre. La punta – Iličić – è rimasta sopra linea palla.

Quando la squadra perde palla e sulla transizione difensiva che ne consegue si trova a dover lavorare con la difesa in campo aperto nello spazio centrale, i due esterni – Pasqual a sinistra, che da terzino nello sviluppo era diventato esterno, e Bernardeschi a destra – si legano ai 3 centrali e ripiegano con le diagonali classiche della difesa a 5 verso la porta.



In questa prima foto vediamo come la difesa a 3 stringa per difendere sia lo spazio centrale che i movimenti della punta sotto con la palla. Quest'ultima gioca una palla filtrante per la punta sopra che attacca la profondità sul taglio. Pasqual, a sinistra, è già indirizzato per rientrare verso i 3 centrali.

La palla arriva sul settore destro della difesa e l'esterno – Bernardeschi – arriva con la diagonale ad anticipare l'attaccante avversario.

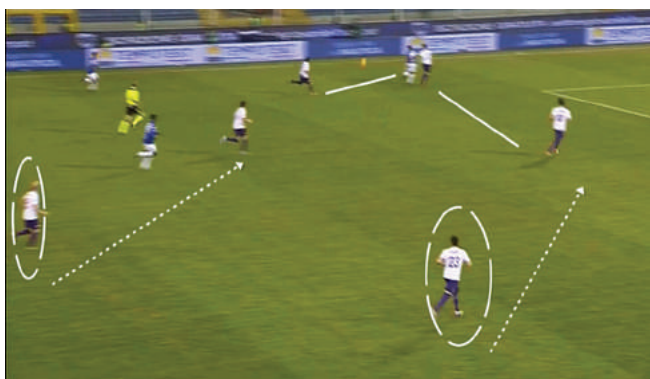


Vediamo come in questa situazione entrambi gli esterni si siano legati ai difensori centrali per comporre l'unità difensiva a 5 giocatori.

Davanti a loro sono posizionati i 2 centrocampisti che lavorano nello spazio sotto.

• Azione n. 3

Una situazione simile la vediamo in questa circostanza: anche questa volta nasce da una transizione difensiva e i 3 centrali scivolano nel settore laterale.



Pasqual, a sinistra, è già sulla diagonale per andarsi a posizionare e comporre la linea a 4.

Il difensore che già era sul possessore, riesce

a tenere il duello nel settore laterale e permettere alla difesa di riposizionarsi.



Gli altri 2 difensori fanno reparto e difendono la luce della porta, mentre davanti a loro si posiziona una linea a 4 nella quale i 2 esterni sono rientrati legandosi ai 2 centrocampisti.

Conclusioni

Dopo aver analizzato questa serie di immagini, le mie riflessioni finali nascono da una domanda: perché Paulo Sousa e la sua Fiorentina hanno fatto tutto ciò?

Una prima risposta, di carattere generale, mi porta a pensare che l'idea sia quella di variare per non dare riferimenti agli avversari e fare in modo che l'effetto sorpresa possa essere efficace in ogni partita. Sarebbe però un po' troppo riduttivo se mi fermassi a questa sola osservazione.

Ci sono principi di gioco chiari e ben condivisi da tutti, ma che hanno una base comune costituita da 3 riferimenti fondamentali: spazi di gioco, tempi di gioco e fare la conta.

Se costruiscono gioco dal basso e gli avversari li vengono a prendere con 3 attaccanti, è sufficiente palleggiare con 4 giocatori più il portiere e gli altri vanno a prendere posizione sopra la linea della palla. Quanti ne restano davanti? 6 giocatori contro 7 avversari. Appena la palla passa, uno dei 4 dietro lascia quello spazio per andare in avanti a creare la parità numerica.

Se invece gli avversari vengono a prenderli con 3 attaccanti e 2 centrocampisti, la struttura posizionale cambia e si dispongono con una linea da 4 difensori e 2 centrocampisti davanti per giocare 6 più il portiere contro 5. Davanti si gioca 4vs5, appena la palla passa, uno si alza e va sopra a creare il 5vs5.

A questo punto sorge un altro problema: come e dove vanno a posizionarsi e perché.

Tutto parte sempre e comunque da dietro: se gli avversari lasciano 3 attaccanti sopra linea palla si difende in parità numerica 3vs3. Ne restano 7 da sistemare. Abbiamo visto vari in modi in cui si possono posizionare:

- 2 esterni larghi, 3 centrocampisti dentro, 1 3/4 e 1 punta affilati, oppure 2 punte aperte sulla stessa linea;

- 2 esterni larghi, 2 centrocampisti sulla stessa linea, 2 3/4 sotto e 1 punta sopra che giocano nello stretto.

- 2 centrocampisti sulla stessa linea e un attacco a 5 giocatori negli ultimi 25 metri con due fuori larghi e 3 dentro stretti.

- 2 centrocampisti allineati, 1 vertice alto davanti e 2 esterni larghi sulla stessa linea, 2 punte sopra aperte.

- 3 centrocampisti sulla stessa linea o con vertice basso e 4 giocatori allineati davanti di cui 2 punte e 2 sterni che lavorano a coppie ossia coi i movimenti coordinati fra loro di esterno con punta da una parte e esterno con punta dall'altra.

Se la disposizione iniziale del palleggio prevede una linea da 4 dietro e due centrocampisti davanti, si alzano 4 giocatori che, su altezze diverse, vanno a lavorare sulla linea di difesa avversaria. In questa struttura, appena il pallone esce dal basso, se non c'è bisogno dell'appoggio fuori dell'esterno sinistro sopra linea palla, quest'ultimo entra dentro il campo, legandosi ai centrocampisti o alle punte, per favorire il corridoio nel quale il terzino si alza.

Gli sviluppi che ne conseguono sono quelli sopracitati, gli smarcamenti e le occupazioni dello spazio sono differenti, alcuni giocatori vanno sulle posizioni e lavorano sugli avversari, altri lavorano sullo spazio.

Una squadra così concentrata e ben organizzata nella fase in cui ha la palla, perché vuole gestire la partita, potrebbe fare pensare che non abbia la stessa attenzione e peculiarità nel momento in cui la perde e deve difendere, ma non è così. Anche nella fase difensiva i principi di gioco sono chiari e ben condivisi attraverso una distribuzione equa del lavoro.

La struttura di riferimento a cui ci si lega per prendere posizione è costituita da una linea di

4 difensori, una davanti con 2 centrocampisti centrali e 2 esterni, 2 punte davanti che possono essere aperte e sulla stessa linea oppure affilate, una sotto in tre quarti e una sopra.

Questa è la disposizione più frequente quando gli avversari iniziano a palleggiare dal basso, dopo aver conquistato palla con la difesa e con possesso consolidato, con palla in mano al portiere, su rimessa dal fondo o ripresa del gioco.

Le due linee da 4 e le 2 punte davanti permettono una migliore e più omogenea occupazione dello spazio, difesa dei corridoi laterali e controllo della zona centrale. Le 2 punte rimangono quasi sempre sopra la linea della palla per offrire l'appoggio in avanti quando la squadra recupera la palla.

Nella sviluppo più dinamico del gioco, la fase difensiva è strettamente correlata e conseguente a quella di possesso palla. Se mentre stanno attaccando dietro sono rimasti a 3, i giocatori in zona palla fanno capire al reparto difensivo quale scelta effettuare: se hanno la distanza necessaria per arrivare sul possessore e accorciarlo, anche la difesa corre in avanti. Se invece sono lontani e non possono arrivare per ridurre tempo e spazio all'avversario col pallone, la difesa corre verso la propria porta. Ai 3 membri del reparto arretrato, il primo giocatore che ci si lega è il terzino sinistro per comporre una linea a 4, avere una migliore copertura dell'area di rigore e soprattutto creare la superiorità numerica. Nel caso in cui ci sia una scopertura conseguente a una veloce transizione difensiva, anche l'esterno destro può legarsi al reparto e comporre quindi una unità a 5 giocatori.

L'avversario ha cambiato 2 volte il proprio sistema di gioco, passando dal 4-2-3-1 iniziale al 4-3-3 già verso la fine del primo tempo, all'inizio del secondo hanno aumentato la distanza fra i 3 attaccanti e il resto della squadra, mentre negli ultimi 15 minuti si sono disposti con il 4-3-1-2. Nonostante ciò, la Fiorentina non ha subito né sofferto le contromosse della Sampdoria, sapendosi adattare in tutte le zone del campo senza dover adottare particolari accorgimenti rispetto a ciò che i giocatori già fanno abitualmente.

I risultati in termini di fluidità e pericolosità della manovra sono stati molto positivi e piace-

voli all'occhio di chi li ha potuti vedere, ma per supportare questo mio personale parere, mi faccio aiutare dai dati statistici della partita.

Possesso palla, %			
	Totale	1° tempo	2° tempo
● Sampdoria	48%	47%	50%
● Fiorentina	52%	53%	50%

Azioni offensive per minuto			
	Totale	1° tempo	2° tempo
● Sampdoria	0.2	0.26	0.14
● Fiorentina	0.55	0.63	0.47

Queste prime statistiche mostrano come il possesso palla non sia fine a se stesso, ma abbia nella sua qualità la chiave di successo per la fase offensiva.

Generale		
Goal	0	2
xG	0.38	2.05
Tiri / in porta	4/3	20/8

Azioni offensive		
Totale / con conclusione	19/2 11%	52/18 35%
Posizionamento offensivo / con conclusione	15/2 13%	34/15 44%

Expected Goals (xG) è un metodo di misurazione della qualità delle occasioni create (o concesse) da una squadra, con l'obiettivo di misurare quanti gol quella stessa squadra avrebbe segnato (o subito) in media in base alla qualità e alla quantità dei tiri effettuati (o concessi).

Il parametro xG assegna a ogni tiro la rispettiva probabilità di essere convertito in rete, in una scala che va da 0 a 1, quindi, 0,01 indica una probabilità molto bassa di segnare (1 su 100), 0,33 una probabilità media (1 su 3) e 0,85 un gol quasi certo (in questo ultimo caso, su ogni 7 tiri, 6 risultano finalizzati). È un indice che assegna a ogni tiro una probabilità (basata su dati statistici storici) che può essere determinata dalla posizione, tipologia di assist, eccetera. Una metrica moderna che consente di studiare i risultati delle partite in base alla qualità/quantità delle occasioni create e non in base alla fortuna.

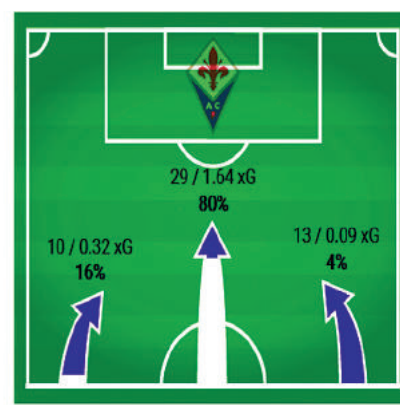
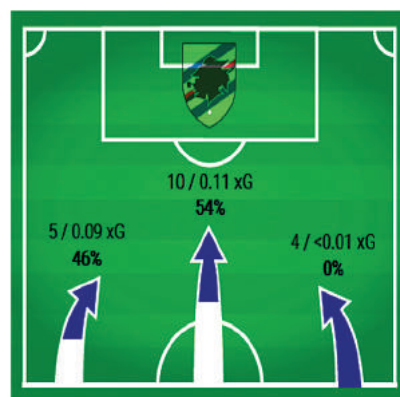
Se mettiamo pertanto in relazione xG con le azioni offensive, capiamo quanto sia stata pericolosa e efficace, oltreché fluida, la manovra di attacco.

Passaggi				
Totale passaggi / accurati	428/345	81%	559/500	89%
Passaggi in avanti / accurati	160/107	67%	168/141	84%
Retropassaggi / accurati	56/48	86%	114/112	98%
Passaggi laterali / accurati	145/133	92%	189/175	93%

I passaggi sono quantificati in quadranti di 45°. I passaggi che superano la lunghezza di 12 metri sono considerati laterali.

Significativo è il dato relativo ai retropassaggi che ci permette di capire un principio di gioco che la squadra applica durante la fase di possesso: se davanti hanno gioco chiuso, si smarkano all'indietro e si abbassano per dilatare le distanze, far percorrere più strada agli avversari per venirla a prendere e aprire gli spazi necessari per rialzarsi, attraverso il palleggio, nella metà campo opposta.

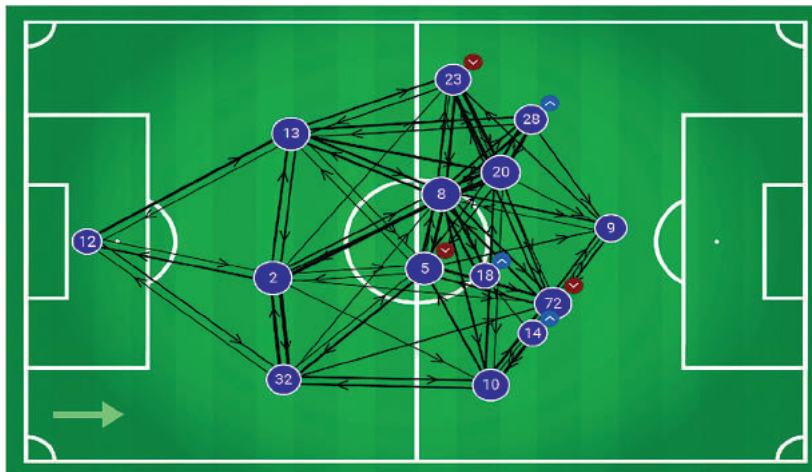
Attacchi dalle fasce e livello di pericolosità



Questo grafico conferma quanto già visto dalle immagini della partita. L'idea di gioco è quella di tenere la palla dentro perché è da

quella posizione di campo che si possono avere tutte le direzioni di passaggio (avanti, diagonale, dietro, laterale). Se dentro non è possibile giocare allora si va fuori, ma con l'obiettivo di tornare dentro appena possibile. Ecco perché

spesso abbiamo visto 3 attaccanti, seppur su linee differenti, dentro nello stretto, oppure creare densità nella parte centrale del campo con 3 centrocampisti o ancora un triangolo difensivo per la costruzione del basso.



Con quest'ultima immagine possiamo osservare e capire le posizioni occupate dai giocatori con maggiore frequenza durante la partita nella fase di possesso palla, che ci mostra le combinazioni con più di 3 passaggi in una direzione. La dimensione del punto corrisponde al numero di tocchi effettuati dal giocatore. L'intensità del colore indica le combinazioni di passaggi più frequenti.

I tre giocatori con i rispettivi numeri 14, 18 e 28 sono quelli subentrati durante la partita.

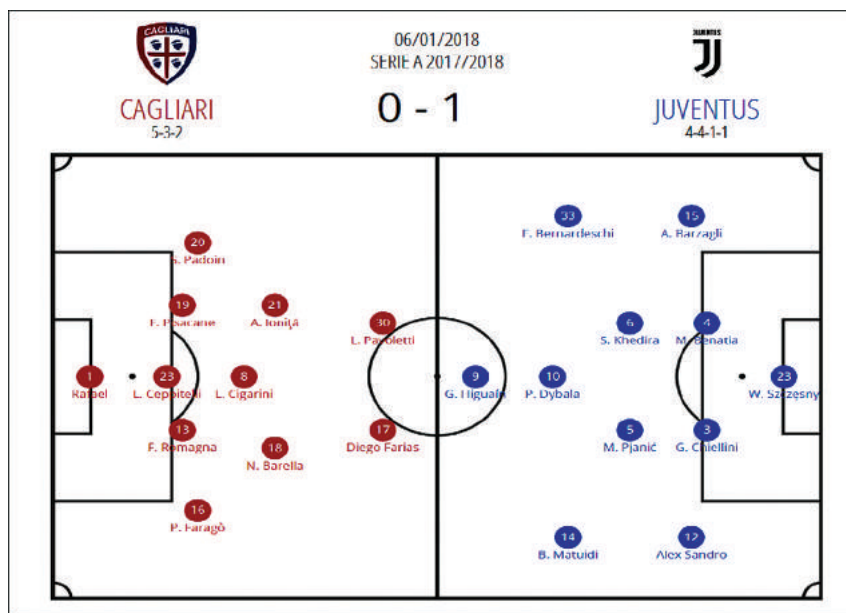
La posizione del giocatore numero 20 – Borja Valero – è quella che determina le variazioni dei differenti sistemi di gioco e le conseguenti occupazioni dello spazio nelle due fasi di possesso e non possesso palla.

Massimiliano Allegri – Juventus

Vedremo, anche in questo caso, come è possibile attaccare in un modo e difendere in un altro, ma, a differenza di quanto visto con Paulo Sousa, dove il calcio di posizione permetteva di aprire spazi e corridoi mettendo disordine nella struttura degli avversari attraverso il palleggio, con un concetto di calcio ancora più particolare: la palla è il mezzo con il quale si concede il tempo necessario a quei giocatori che vanno su determinate posizioni in relazione alle linee di gioco avversarie e al numero di giocatori contro i quali si deve attaccare, e da quelle posizioni si sviluppano le giocate per creare occasioni da gol. In altre parole, non si usa più il pallone per creare spazio, ma si accetta di giocare in condizioni nelle quali spazio non ce n'è.

Le giocate le trovano gli attaccanti, o comunque quei giocatori che sono andati lavorare sulla linea difensiva avversaria, attraverso combinazioni fra loro nello stretto. Si palleggia da dietro, alcuni giocatori si incamminano e vanno sulla difesa avversaria, si riceve palla addosso e da lì si trovano le giocate per fare gol.

La partita che ho scelto potrebbe sembrare una gara banale, ma esemplifica una costante che riscontriamo nella maggior parte degli incontri di calcio, come accaduto recentemente anche nei campionati mondiali in Russia, ovvero attaccare una squadra che difende bassa, in maniera organizzata, con tanti uomini e che, quando conquista palla, riparte e attacca velocemente in campo aperto.



Questa volta, il tabellino di Wyscout ci disegna uno schieramento tattico che la Juventus ha utilizzato prevalentemente nelle fasi di non possesso palla quando ripiegava nella propria metà campo.

Nell'analisi delle successive immagini potremo comprendere quali altre e differenti strutture posizionali sono state sviluppate per attaccare e difendere durante questa partita.

Fase di possesso

• Azione n. 1

Rombo di costruzione dal basso



I 3 difensori si posizionano come in figura, mentre davanti a loro il centrocampista centrale chiude sul vertice alto la struttura di questa forma geometrica. Gli avversari cercano di conquistare palla con i 2 attaccanti, la Juventus palleggia con i 4 giocatori, più l'eventuale soste-

gno del portiere alle spalle, per alzarsi e andare nella metà campo opposta.

Attacco a 5



Il palleggio da dietro ha permesso ad alcuni giocatori di incamminarsi e andare sulle posizioni avversarie. Vediamo nella parte in alto come l'esterno destro sia coi piedi sulla riga e costringa il difensore di zona a una scelta: legarsi al reparto o rimanere più aperto. In basso, l'esterno sinistro offre la giocata fuori sul settore opposto.

I 2 centrocampisti sono allineati centralmente, alle loro spalle i 3 difensori (il vertice basso non è inquadrato nell'immagine).

Centralmente ci sono 3 giocatori, di cui 2 attaccanti – Higuain e Dybala, e 1 centrocampista – Matuidi – che si è portato sul terzo centrale di difesa. Ecco una prima situazione di giocatori che, mentre gli altri compagni palleggiano, non partecipano alla manovra di posses-

so per andare sulle posizioni e da quelle successivamente muoversi per ricevere palla.

La palla arriva nel corridoio centrale, dal centrocampista – Pjanić – alla punta. La struttura posizionale è tale da poter sviluppare differenti giocate:

- punta centrale riceve, punta di destra gli va a ricevere sotto e gioca sul fuori linea di quella di sinistra che passa alle spalle del proprio difensore.

- punta centrale riceve e gioca a 1 tocco sulla punta di sinistra, poi gira aprendosi sul suo fianco sinistro e va a ricevere l'uno-due verso la porta.

- punta centrale riceve, aspetta che gli arrivi l'avversario a contatto e gioca l'uno-due nello stretto con la punta di destra.

- punta centrale riceve, la fa scorrere veloce a 1 tocco sulla punta di sinistra e continua a correre verso il centrocampista che gliel'ha passata per portarsi via il difensore, la punta di sinistra riceve e gioca sul movimento dentro-fuori della punta di destra che va verso la porta.

- punta centrale riceve e conduce verso sinistra col primo controllo, la punta di destra gli corre incontro, quando sono vicini la punta centrale gli cede la palla con la suola per l'uno-due nello stretto, oppure la punta centrale finta di dargliela con la suola e gira verso la porta per attaccare centralmente.

• Azione n. 2

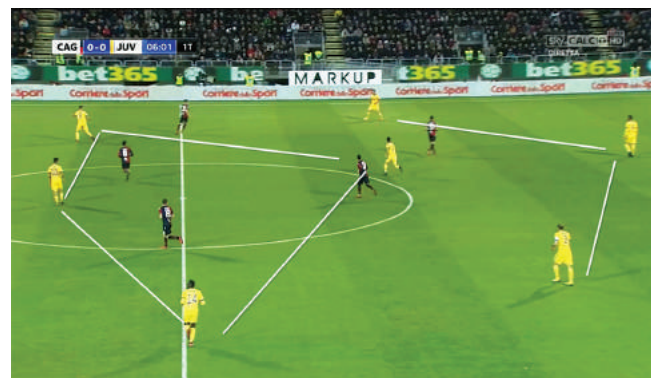
Costruzione dal basso 3 + 3



I 3 difensori e i 3 centrocampisti formano 2 triangoli di costruzione nella parte bassa della propria metà campo, come evidenziato in figura, per iniziare il palleggio che porterà la squadra successivamente ad alzarsi. In questa prima immagine, i 2 attaccanti del Cagliari si contrap-

pongono al possesso della Juventus che gioca in netta superiorità numerica, 6 più il portiere contro 2. Gli esterni – in basso vediamo solo quello di sinistra – si stanno già incamminando per occupare la metà campo avversaria.

Doppio rombo di costruzione



Attraverso il palleggio la Juventus è riuscita ad attirare 5 giocatori del Cagliari verso di sé. Vediamo che ora, oltre alle 2 punte, sono arrivati anche i 3 centrocampisti avversari.

Si sono creati due rombi di costruzione nei quali il centrocampista centrale svolge la funzione di vertice alto del rombo arretrato insieme ai 3 difensori, e di vertice basso in quello sopra insieme alle due mezzali – che nel frattempo si sono alzate – e al 3/4 che è venuto incontro nella posizione di vertice alto. Si gioca un 7vs5 nella zona centrale del campo che permette alla Juventus di avere già portato 3 uomini – 1 punta e 2 esterni – sulla linea difensiva avversaria formata da 5 giocatori e abbassarla verso la porta.

2 mezzali sopra sulla linea delle 2 punte, i 2 esterni sotto



Lo sviluppo della fase offensiva è arrivato negli ultimi 25 metri. Il Cagliari difende con 8

giocatori – solo le 2 punte sono rimaste sopra – la Juve attacca con 7.

Le 2 mezzali si sono alzate sulla linea delle 2 punte, mentre i 2 esterni, che prima erano alti, sono venuti a giocare sotto. Vediamo infatti a destra Bernardeschi – in evidenza – con la palla che si trova in zona di rifinitura, mentre Alex Sandro dalla parte opposta è leggermente più dietro.

Anche in questo caso, le giocate che si possono sviluppare dal possessore di palla sono diverse, basta guardare le differenti posture e direzioni di corsa dei 4 giocatori che gli stanno davanti sulla linea di difesa avversaria.

• Azione n. 3

Costruzione bassa 4 + 2



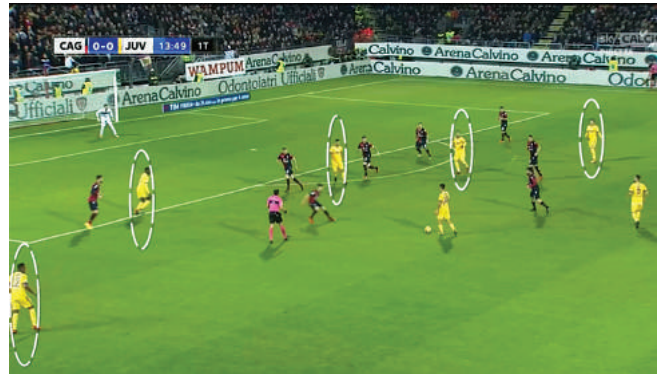
Ecco una situazione nella quale il primo palleggio viene effettuato mantenendo la struttura base che viene maggiormente utilizzata nella fase di non possesso quando la squadra è riuscita a ricomporre le linee e i reparti.

I 4 difensori sono aperti sulla linea di palleggio, davanti a loro i 2 centrocampisti. Gli avversari si contrappongono con le 2 punte aperte e 1 centrocampista che si è alzato per accorciare su Pjanić centralmente.

Poco più sopra c'è Dybala nella posizione del 3/4, a destra Bernardeschi, mentre Matuidi anziché essere in posizione di esterno sinistro – e quindi definire simmetricamente la struttura del 4-2-3-1 – si è portato sulla linea avversaria insieme alla punta centrale Higuaín. Il concetto è che se fuori abbiamo già il terzino che riceve – e si è legato alla difesa per dare l'appoggio laterale – 2 giocatori allineati in fascia non servono. Se invece lo si alza e si porta sulla linea di

difesa avversaria, molto probabilmente si riesce a bloccare un difensore che non viene a disturbare il palleggio.

Attacco 2 + 5



Nell'attacco degli ultimi 20 metri, la Juventus ha portato 3 giocatori dentro nello stretto – 2 mezzali e 1 punta centrale – sulla linea di difesa a 5 del Cagliari, e 3 sotto di cui 2 esterni e il 3/4 centralmente con la palla. Poco più dietro a quest'ultimo è posizionato il centrocampista centrale. Dietro sono rimasti i 3 difensori a lavorare contro i due attaccanti. Si gioca un 7vs8 nel quale, nonostante vi sia una situazione di inferiorità numerica, sono numerose le possibilità di gioco e le giocate che si possono sviluppare. Sono tutte giocate di palla appoggiata nei piedi del compagno a poca distanza, sono giocate corte nello stretto, dove, per la difesa avversaria, prevedere chi si muove incontro e chi invece parte sopra è davvero difficile.

• Azione n. 4

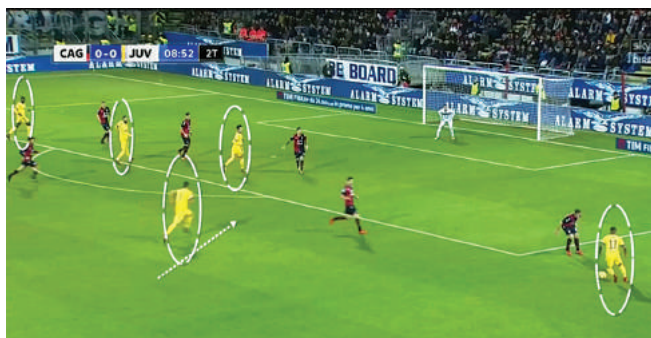
Costruzione 3 + 2



Siamo già nel secondo tempo, la Juventus non riesce ancora a segnare e ha bisogno di alzare il baricentro della squadra.

I 3 difensori palleggiano contro i 2 attaccanti avversari, davanti a loro i 2 centrocampisti sono posizionati sulla stessa linea. Nella parte in alto, l'esterno sinistro offre l'appoggio fuori, mentre a destra c'è Douglas Costa che ha preso il posto di Dybala.

Attacco a 5 in linea + 1 che arriva



La palla arriva sull'esterno che ha ricevuto in ampiezza e conduce dentro verso il duello contro il difensore di zona. Dentro all'area di rigore si sono già posizionati i 3 giocatori della Juventus: le 2 punte, Higuaín e Bernardeschi, sono intermedi rispetto ai 3 difensori centrali avversari, mentre il centrocampista, Matuidi, va a lavorare alle spalle dell'ultimo difensore.

Fuori dall'immagine si trovano il quinto di difesa del Cagliari e il laterale della Juventus, Alex Sandro, che è largo coi piedi sulla linea riuscendo pertanto a farsi marcare dall'avversario di zona e permettere a Matuidi di poter attaccare le spalle dell'ultimo difensore, senza che questo abbia la copertura dietro del compagno.

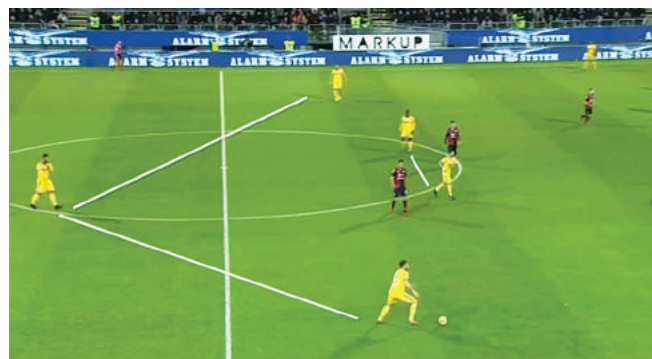
A questa linea di attacco a 5 si aggiunge l'inserimento del centrocampista che, oltre ad attaccare la linea di difesa, costringe il centrocampista avversario di zona a una scelta: restare sulla copertura dell'1vs1 laterale o seguire l'inserimento.

• Azione n. 5

Costruzione 3 + 2

L'inizio della costruzione segue quella precedente, notiamo che il baricentro si è ulterior-

mente alzato in relazione a un avversario che sta sempre più abbassando e chiudendo nella propria metà campo.



Attacco 3 + 2 + 3 dentro stretti



È uscito un centrocampista, Khedira, ed è entrato un altro attaccante, Mandžukić.

La Juventus ora attacca con 4 punte, di cui 3 sono dentro e lavorano vicine fra loro – Higuaín, Mandžukić e Bernardeschi – 1 è fuori e lavora su una linea più bassa. Il Cagliari difende con 9 giocatori sotto la linea della palla, la Juve ha portato 3 giocatori dentro, 2 fuori su una linea più bassa e 3 giocatori che centralmente lavorano il pallone per trovare i corridoi utili a fare arrivare la palla ai 5 che si muovono sopra.

Barzagli, in basso a destra, è uscito dal palleggio arretrato ed è in possesso del pallone. Notare come anche in questo caso siano numerose le giocate che si possono effettuare da questa situazione:

- palla fuori su Douglas Costa che col controllo la conduce dentro sul sinistro
- palla dentro orizzontale al centrocampista per l'attacco frontale.

– palla dentro avanti per Higuaín che riceve addosso

– palla dentro avanti corta per Bernardeschi che riceve incontro e col sinistro la porta via verso l'interno e entra dentro a giocare.

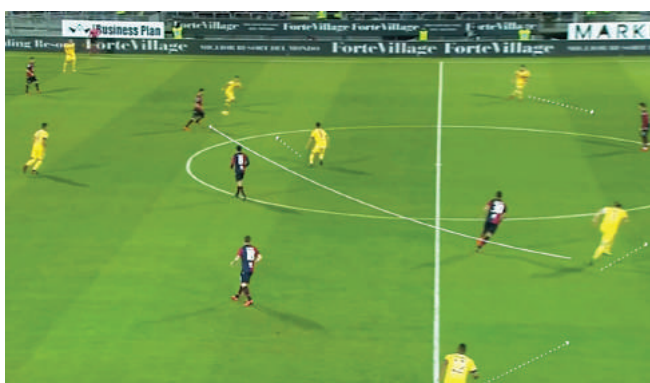
Su ognuna di queste giocate, tante altre se ne possono sviluppare negli ultimi 20 metri.

La condizione necessaria è avere gente davanti sulla linea avversaria che vada a lavorare sui difensori. Non si lavora più per creare spazi ed entrare a tempo, perché spazi non ce ne sono più. Si va sulle posizioni, si riceve palla addosso e si gioca attraverso combinazioni nello stretto, con piccoli movimenti incontro o sopra per trovare la giocata che permetta di arrivare in porta.

Fase di non possesso

• Azione n. 1

Transizione difensiva



La difesa sta palleggiando con il rombo di costruzione già visto in precedenza. Il difensore di sinistra della difesa a 3 sbaglia il passaggio e la palla viene intercettata dal centrocampista avversario.

Appena persa palla, tutti i giocatori che si trovano sotto di essa corrono velocemente verso la propria porta per difendere lo spazio centrale. In basso nella foto vediamo come anche il terzino sinistro, che si era alzato per andare nella metà campo avversaria, sia già nella direzione di corsa in diagonale per andare a ricomporre il reparto.

Il Cagliari è già posizionato per poter andare ad attaccare con i 3 centrocampisti e i 2 attaccanti, questi ultimi sono già sopra la linea della palla.

Difesa 4 + 2



La difesa è riuscita a ricomporre la struttura con la linea a 4 e 2 centrocampisti davanti: è in superiorità numerica 6vs4 nei confronti dell'avversario.

È una difesa che applica sia i principi del reparto – la copertura del centrale di sinistra al terzino che ha accorciato il possessore avversario – sia quelli del marcamento nella zona, con il centrale di destra che lavora sul centravanti del Cagliari rompendo la linea. Notiamo comunque come l'unità a 3 giocatori sia posizionata nella luce della porta per difendere lo spazio centrale.

Difesa 5 + 2



Il Cagliari ora attacca con 5 giocatori, di cui 3 dentro l'area di rigore e stretti fra loro e 2 centrocampisti nello spazio sotto.

La Juventus ha composto la linea di difesa a 5 con il rientro del laterale destro – Bernardeschi – che si è legato ai 3 centrali. I 2 centrocampisti difendono lo spazio sotto, il 3/4 – Dybala – si è abbassato per offrire un appoggio centrale in avanti nel caso in cui si recuperi palla.

Nonostante possa variare la struttura difensiva, l'idea è lasciare sempre almeno 2 uomini

sopra linea palla con il doppio scopo di avere 2 appoggi in avanti su cui giocare quando si conquista e bloccare i difensori avversari affinché non vengano nello spazio avanti a giocare.

• Azione n. 2

Difesa 4 + 3



La Juventus ha appena perso palla e il Cagliari è riuscito a giocare in ampiezza sul proprio esterno sinistro.

La linea difensiva a 4 è già riuscita a ricomporsi, il terzino sinistro è posizionato su una linea di copertura più lunga per potersi guardare le spalle sull'eventuale inserimento dell'esterno avversario di zona. La linea dei centrocampisti lavora a 3 poiché l'esterno destro è colui che ha perso palla nella precedente fase di possesso e fa densità nella zona del pallone dove si crea un temporaneo 6vs5. Il 3/4 della Juventus – Dybala – si lega ai 3 centrocampisti, in attesa che rientri l'esterno destro, per offrire un appoggio avanti in caso di conquista.

Difesa 4 + 4



Il Cagliari è uscito dal settore sinistro e ha portato palla sul versante di gioco opposto.

La Juventus ricompone la linea a 4 di centro-campo col rientro dell'esterno destro e scivola in zona palla verso la propria sinistra. La linea a 4 di difesa si alza e scivola anch'essa in zona palla. Il difensore centrale di sinistra rompe la linea lavorando sul marcamento dell'avversario di zona per arrivare sull'eventuale palla appoggiata che potrebbe ricevere. Anche il terzino sinistro lavora individualmente sul suo attaccante di zona – lo si intravede nella parte destra dell'immagine – aumentando la distanza fra lui e il centrale di sinistra.

• Azione n. 3

Difesa a 5



Il Cagliari è in possesso palla e il centrocampista di destra gioca una palla filtrante per l'attaccante davanti a lui.

La difesa della Juventus è posizionata con una linea a 5 giocatori, di cui 3 difensori nello spazio centrale e i 2 esterni ai lati. Il difensore di sinistra cerca di intercettare il passaggio buttandosi in scivolata, ma non riesce a impattare il pallone che arriva sui piedi dell'attaccante alle sue spalle. Si vede come centralmente si sia creato un 2vs2 lanciato e in campo aperto.

Dal 2vs2 al 3vs2

L'esterno di destra della linea a 5 si lega ai difensori centrali e alla massima velocità riesce ad arrivare nella zona della porta per ricreare la superiorità numerica 3vs2, mentre gli altri 2 difensori sono andati al raddoppio sull'attaccante che stava per calciare in porta.



Il difensore di sinistra e l'esterno sinistro sono leggermente in ritardo, ma la difesa è riuscita a difendere una iniziale situazione di parità numerica in campo aperto e ricomporre per difendere in superiorità.

• Azione n. 4

Transizione difensiva: 9 giocatori nella metà campo avversaria



La Juventus sta attaccando con una struttura posizionale composta da 5 giocatori sull'altezza dell'area di rigore avversaria più il 3/4 nello spazio sotto che è in possesso del pallone. Il centrocampista – Pjanić – è nel corridoio centrale e i 2 difensori – evidenziati con il cerchio piccolo di colore blu – sono anch'essi presenti negli ultimi 30 metri di campo.

Il Cagliari difende molto basso in maniera chiusa con una linea a 5 dentro l'area di rigore, 3 centrocampisti poco più avanti e 1 punta nello spazio sotto. La Juventus ha 1 solo difensore sotto linea palla, sulla linea di centrocampo, che lavora nell'1vs1 sull'unico attaccante del Cagliari che è rimasto sopra.

Dybala, in possesso del pallone, effettuerà una giocata nello spazio centrale, per servire Higuaín – la punta al centro – con una palla appoggiata sui piedi, ma la stessa verrà intercetta-

ta dal centrocampista che avrà campo e gioco aperto davanti a sé.

Nell'istante in cui la palla è persa e i giocatori della Juventus riconoscono la pericolosità della possibile situazione i due difensori abbandonano la metà campo avversaria e corrono alla massima velocità verso la propria porta.

*Difesa 3vs2 nello spazio centrale
+ 1 avversario che conduce palla*



Notiamo come in soli 10 secondi la difesa sia già riuscita a ricomporre il reparto a 3 giocatori e difendere in superiorità numerica nello spazio centrale.

Quando il difensore di sinistra – Chiellini – vede che altri 2 compagni – il centrocampista centrale e il terzino sinistro – stanno rientrando, comincia a prepararsi per andare nello spazio del giocatore avversario che conduce palla nel settore laterale.

• Azione n. 5

Difesa 4 + 3 + 1



Nel secondo tempo, non riuscendo a trovare le giocate per entrare e creare occasioni da gol

efficaci, la Juventus effettua due sostituzioni e mette in campo inizialmente Douglas Costa e successivamente Mandžukić, giocando di fatto con 4 attaccanti aperti ai quali, nella fase di possesso, negli ultimi 25 metri si aggrega il terzino sinistro – Alex Sandro – diventando di fatto un attacco a 5.

Quando la squadra perde palla, dietro si ricompone la linea a 4, Douglas Costa si lega ai 2 centrocampisti – Matuidi e Pjanić – mentre Bernardeschi si abbassa nello spazio sotto in posizione di 3/4, con le 2 punte che non si legano alla squadra per il recupero palla e restano sopra.

Siccome il Cagliari rimane dietro con la linea a 5 giocatori e 1 centrocampista a protezione, la Juventus sceglie di fare densità e difendere il corridoio centrale del campo. In pratica, non avendo più attacchi fuori da difendere, appena si perde palla la prima idea è quella di difendere dentro.

Conclusioni

All'occhio del più comune appassionato di calcio questa partita potrebbe risultare di semplice valutazione: la più forte della classe gioca contro chi invece deve saper fare di necessità virtù.

Non è così scontato però, secondo me. Sono tanti i concetti e le riflessioni che si possono trarre da questa gara, soprattutto se contestualizzata all'interno di un percorso che questo allenatore – Massimiliano Allegri – ha intrapreso da quando è subentrato ad Antonio Conte sulla panchina della Juventus.

Si potrebbe dire *“eh però, è facile farlo quando hai grandi campioni, quelli vanno da soli, non c'è bisogno di insegnargli più di tanto”*. A parer mio, oltre a non essere pertinente, un pensiero del genere è oltretutto poco corretto. Non lo dico per presunzione, ma per esperienza diretta. Queste cose le ho provate, le ho provate con i bambini, le ho provate con i ragazzi, le ho provate con gli adulti, le ho provate pure con gli amici. Non sono necessariamente obbligatorie le qualità dei campioni. Ovvio, più qualità tecniche e intellettive si hanno a disposizione e maggiori sono le gradazioni di colore che possiamo aggiungere al nostro disegno tattico.

Oggi si incontrano squadre che hanno organizzazioni difensive molto solide, sanno abbassarsi e compattarsi con tanti uomini, chiudere corridoi e ridurre gli spazi di gioco.

Una cosa è certa però: non si può difendere tutto, qualcosa si lascia sempre.

Se chiudono gli spazi centrali e fanno densità all'interno, qualcosa fuori rimane e lì ci si va a giocare. Se al contrario si alzano e vengono ad attaccare alti, qualcosa dietro scoprono, e noi lì dobbiamo arrivarci.

Quali strade e quali modalità adoperare? Ognuno sceglie la propria, quella che ritiene più opportuna, in base ai giocatori che ha a disposizione, alla realtà nella quale allena e al momento nel quale ci si ritrova a dover fare delle scelte. Sappiamo che dobbiamo difendere una porta e fare gol in quella opposta. Che strada prendere e come percorrerla, questo dipende da noi e dall'avversario che abbiamo di fronte.

Tornando al caso specifico della partita contro il Cagliari, la Juventus ha organizzato la partita sui tre riferimenti già citati in precedenza: spazio, tempo e fare la conta.

Dovendo attaccare una difesa a 5 alle spalle della quale vi erano solamente 20-16 metri di profondità, per poterlo fare in maniera efficace, ovvero lavorando in parità numerica, ha portato 5 uomini sulla linea avversaria. Inizialmente lo ha fatto con 2 attaccanti, 2 esterni e 1 centrocampista oppure con 1 attaccante, 2 centrocampisti e 2 esterni. Si è resa conto che quella scelta non era incisiva abbastanza, ha optato per altri interpreti con altre caratteristiche, ma senza variare lo spartito. Ecco che nel secondo tempo la linea a 5 era formata da 3 attaccanti e 2 esterni e alla fine è arrivato il gol.

Sapevano che ci sarebbe voluta pazienza, il che non vuol dire giocare più lentamente, anzi. Pazienza nel palleggiare e muovere la palla velocemente, per dare il tempo ad alcuni giocatori di portarsi nello spazio da attaccare. Pazienza nel difendere, senza anticipare i tempi d'intervento, ma rallentando per permettere ai compagni di rientrare e ricomporre le linee di gioco necessarie alla più omogenea e sicura copertura degli spazi.

Sono partite difficili, ma che bisogna saper giocare.

Dietro si è scelto di lavorare in superiorità

numerica, dovendo sempre difendere contro 2 attaccanti abili nel muoversi in spazi ampi e in velocità.

Nella zona centrale del campo sono 2 i giocatori che si posizionano per occupare questo spazio. Possono essere 2 centrocampisti sulla stessa linea oppure 1 centrocampista – quasi sempre Pjanić – e 1 3/4 messi in verticale l'uno rispetto all'altro.

La disposizione iniziale nel palleggio può avere la forma geometrica del rombo, con i 3 difensori e il centrocampista nel vertice alto, oppure con la linea a 4 e i 2 centrocampisti davanti a disegnare un quadrilatero nello spazio centrale. Nel primo caso, i 2 esterni si alzano – il terzino a sinistra e l'esterno di centrocampo a destra – e si portano o sulla linea dell'attaccante centrale o su quella del 3/4. Nel secondo invece, l'esterno sinistro – Matuidi, che come abbiamo visto ha la doppia valenza di esterno e mezzala – si alza fuori sulla linea della punta oppure la va ad affiancare dentro, l'esterno destro sale in ampiezza, il 3/4 si posiziona nello spazio sotto. L'obiettivo è quello di allungare e allargare gli spazi di gioco in favore del palleggio che si vuole costruire dal basso e contestualmente bloccare la linea difensiva avversaria andandogli addosso.

Per quanto riguarda l'attacco alla porta, ho già descritto modalità e caratteristiche nella parte soprastante.

La fase difensiva è conseguente a quella nella quale si attacca: se si deve difendere in transizione veloce con la palla che è nei piedi dell'avversario, il quale ha tempo di gioco, il reparto a 3 giocatori corre verso la porta e difende lo spazio centrale. A questi, il primo che vi si lega è il terzino sinistro per comporre la linea a 4: capita a volte che anche l'ala destra scivoli in diagonale verso i 3 difensori per completare l'unità a 5 giocatori.

Se invece l'avversario che ha conquistato palla non ha tempo di gioco, la struttura di riferimento è quella con le due linee a 4, centrocampo e difesa, che permettono una più ampia e omogenea copertura degli spazi, mantenendo sempre 2 giocatori sopra linea palla che possono essere aperti oppure "affilati", e cioè punta sopra e 3/4 sotto.

In questa partita la Juventus non ha quasi

mai applicato il pressing alto e il pressing immediato, optando per un recupero della palla in zone più basse del campo. Il motivo è alquanto semplice e – a questo punto – chiaro da intendere: contro un avversario che difende basso e con tanti uomini, ogni tanto è necessario fargli guadagnare spazio in avanti perché si allontani dalla propria porta. Tanto spazio gli si concede, tanto se ne raccoglie quando poi si recupera la palla.

La linea difensiva lavora alternando concetti di difesa di reparto a principi di marcamento nella zona. Sanno quando legarsi fra loro e quando invece c'è bisogno di rompere la linea per marcare in avanti o abbassarsi per lavorare in anticipo su un eventuale attacco di profondità.

Sui 4 giocatori che compongono la linea, 3 sono difensori puri, mentre 1 – il terzino sinistro – è un giocatore con prevalenti caratteristiche di gioco e di attacco piuttosto che di tutela della propria porta e controllo dell'avversario. Tuttavia, anche lui ha indicazioni chiare su come saper leggere la situazione, ovvero quando legarsi al reparto e quando invece rimanere più aperto e lavorare sul marcamento dell'avversario di zona e da ultimo della linea.

Il Cagliari ha giocato col 5-3-2 per quasi tre quarti della gara, quando poi, in svantaggio, ha effettuato cambi per migliorare le proprie opportunità di gioco nella fase offensiva, modificandosi dapprima in una sorta di 3-4-3 – con 2 attaccanti a giocare in tre quarti sotto e vicino alla punta centrale – e infine in un 4-2-4 nei minuti finali che precedevano il recupero.

L'unico mutamento stabile della Juventus – ovvero un cambiamento che ha modificato e ridotto la variabilità nel giocare delle due fasi – è la sostituzione a 10 minuti dalla fine che ha visto uscire Bernardeschi ed entrare Lichtsteiner, passando ad un 5-4-1 per traghettare il vantaggio acquisito alla meta prestabilita.

Ognuna delle due squadre ha scelto di fare una partita diversa da quella dell'avversario. Da una parte il Cagliari ha optato per la difesa della porta abbassandosi nella propria metà campo e organizzando gli attacchi in spazi ampi sulla riconquista del pallone per ripartire in velocità. Dall'altra, la Juventus sapeva di dover scardinare una robusta struttura difensiva

fatta di tanti uomini e con pochi spazi a disposizione, ma potendo contare su un vasto repertorio di soluzioni per sviluppare gioco e creare occasioni da gol.

Vediamo ora i dati della partita:

Possesso palla, %			
	Totale	1° tempo	2° tempo
● Cagliari	41%	37%	44%
● Juventus	59%	63%	56%

Azioni offensive per minuto			
	Totale	1° tempo	2° tempo
● Cagliari	0.3	0.27	0.33
● Juventus	0.39	0.48	0.31

Questi primi numeri sembrano sostenere la teoria di chi non ritiene il possesso palla un elemento fondamentale per la creazione di occasioni da gol.

La Juventus ha avuto quasi il 20% in più di possesso palla e anche la qualità del suo palleggio è stata superiore a quella dell'avversario, ma il totale delle azioni offensive non evidenzia sostanziali differenze.

Cosa possiamo capire? Le due squadre hanno scelto strategie diverse, ma ai fini di quanto prodotto in termini di volume non vi è stata grande difformità. Difendere bassi e con tanti uomini non significa attaccare meno, ma probabilmente riduce il volume di attacchi dell'avversario.

Generale		
	Cagliari	Juventus
Goal	0	1
xG	0.56	1.49
Tiri / in porta	7/1	16/2

Azioni offensive		
	Cagliari	Juventus
Totale / con conclusione	30/6 20%	39/8 21%
Posizionamento offensivo / con conclusione	21/4 19%	24/2 8%

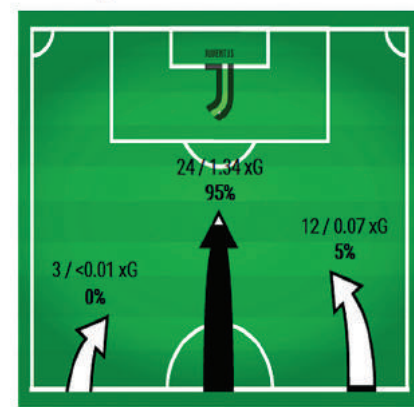
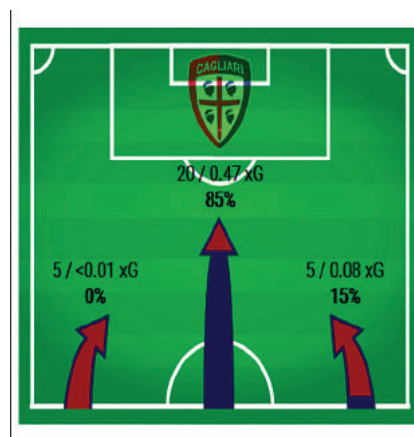
Anche queste due tabelle potrebbero sembrare contrastanti fra loro a prima vista. Gli indici xG e il numero di tiri in porta ci fanno però capire che, nonostante il volume di attacco pro-

dotto sia tutto sommato analogo, quanto prodotto dalla Juventus ha avuto maggiori risultati in termini di pericolosità.

Passaggi			
	Cagliari	Juventus	
Totale passaggi / accurati	320/245 77%	522/450 86%	
Passaggi in avanti / accurati	131/87 66%	175/138 79%	
Retropassaggi / accurati	39/38 97%	69/64 93%	
Passaggi laterali / accurati	114/96 84%	200/182 91%	

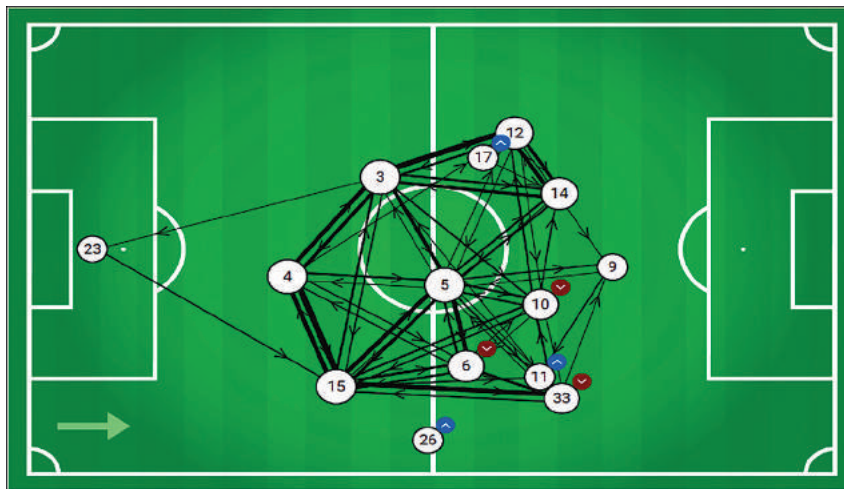
I numeri relativi ai passaggi sono altrettanto significativi e riflettono perfettamente le scelte di gioco delle due squadre. La Juventus ha dovuto lavorare di più con la palla per costruire la propria partita e, contro un avversario che scelto di fare densità nel corridoio centrale del campo, il flusso di gioco principale è stato quello dei passaggi laterali. Cosa vuol dire? Se mi chiudi dentro, ti vado fuori, ma da fuori poi ti entro dentro. Come? Con 3 giocatori che lavorano centralmente su un'ampiezza di 20 metri, sicuramente ho più possibilità di attaccare ed entrare per andare oltre la linea di difesa avversaria.

Attacchi dalle fasce e livello di pericolosità



A sostegno di quanto sopra citato, il 95% degli attacchi alla porta è stato per vie centrali, ma con un numero tuttavia significativo di attacchi sul settore destro, numero che è deci-

samente cresciuto quando nel secondo tempo Douglas Costa ha occupato quella posizione e da cui infatti è partito l'assist per il gol partita.



L'ultimo schema del capitolo ci evidenzia le posizioni maggiormente occupate durante la fase di possesso palla della Juventus. I numeri 26 (Lichtsteiner), 11 (Douglas Costa) e 17 (Mandžukić) sono quelli dei giocatori subentrati a partire dal secondo tempo.

Barzagli (70), Chiellini (62), Pjanić (58) e Benatia (50) sono i giocatori con il più alto numero di combinazioni con più di 3 passaggi in una direzione.

Significa che il rombo di costruzione difensivo è stato il motore del gioco della fase di possesso. Ne deriva il tema della partita: se nella parte centrale del campo non ci sono spazi per giocare, la palla la si muove da dietro. Non potendo passare direttamente per il centro, la si muove prima fuori per trovare gli spazi e i tempi di gioco al fine di entrare dentro successivamente. Perché è dentro che sta la porta ed è dentro che si fa gol.

3-5-2 e 4-2-3-1 vs Metodologia di Allenamento

Illustrerò in questo ultimo capitolo la metodologia per allenare questo mio pensiero di calcio.

I mezzi di allenamento per la parte tecnico-tattica sono tre:

- Giochi tecnici
- Giochi ridotti – Small Sided Games (*SSG*)
- Partite

Ogni allenamento prevede una progressiva sequenza di questi elementi del gioco per una durata totale della seduta non inferiore ai 90 minuti effettivi di lavoro.

Personalmente non ritengo necessaria la doppia seduta di allenamento all'interno del ciclo settimanale. Al contrario, penso sia importante trascorrere un arco di tempo maggiore con la squadra e lo staff di lavoro rispetto a quanto si era soliti fare in passato. Oggi ci sono strutture, tecnologie e conoscenze che permettono di poter svolgere un numero maggiore di attività per migliorare la condizione psicofisica del calciatore, il suo livello di prestazione e conseguentemente quello della squadra.

Avere i giocatori radunati alla mattina presso il centro di allenamento consente di poter consumare la prima colazione assieme, trascorrere in comune un tempo favorevole all'aggregazione e allo stesso tempo controllare un pasto importante della giornata.

Successivamente si possono svolgere riunioni tecniche che possono essere collettive, con i soli giocatori di un reparto o anche individuali. Il supporto della match analysis è un importan-

te strumento che favorisce la correzione degli aspetti che hanno bisogno di essere migliorati, la consapevolezza di quanto di buono è stato fatto, l'acquisizione di informazioni su avversari del proprio campionato o squadre di nazioni straniere per essere al corrente di ciò che accade in altre realtà.

Gli allenatori fisici possono svolgere le debite attività in palestra e rilevare altresì i dati necessari al monitoraggio della salute e prestazione del calciatore. Successivamente c'è il lavoro sul campo, che vedremo in seguito, al termine del quale può seguire un'ulteriore attività in palestra prima della consueta doccia di fine allenamento.

La giornata si chiude col pranzo assieme prima di salutarsi per poi rivedersi la volta successiva. Poter monitorare due pasti su tre penso sia tanto utile all'aspetto nutrizionale quanto a quello sociale di una squadra di calciatori.

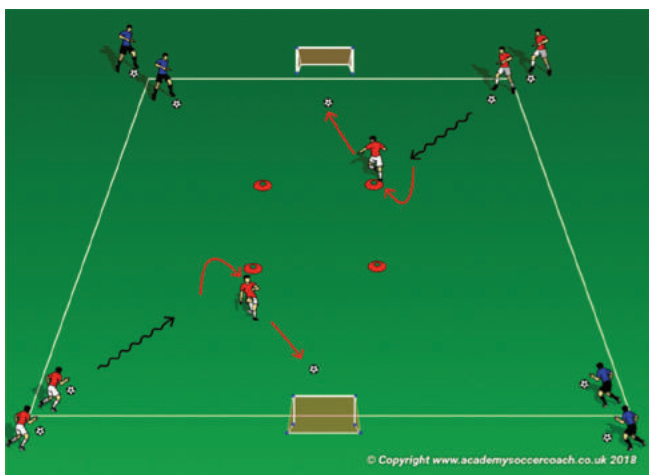
La linea generale del programma di lavoro, che attualmente sta già utilizzando la maggior parte dei club professionistici di alto livello, è questa.

Nelle 5 giornate di allenamenti, i primi 3 giorni della settimana sono dedicati alla pratica dei nostri modelli di gioco. La maggior parte delle proposte – *SSG* e partite – prevedono la continua contrapposizione dei due sistemi di gioco 3-5-2 e 4-2-3-1, dove i due gruppi di lavoro si alternano per abituarli a entrambe le strutture e le loro corrispettive variazioni. Le ultime due giornate, quelle che precedono la gara, avranno una maggiore specificità finalizzata alla preparazione della partita, mantenendo tuttavia la struttura sopracitata.

Giochi tecnici

In questa prima sezione vediamo un esempio di come possiamo organizzare e svolgere un lavoro tecnico necessario e divertente. Ogni esecuzione ha l'obiettivo finale nella porta per dare una direzione al gesto tecnico.

Guida palla + cambio di direzione



I giocatori si dispongono come in figura con 1 pallone a testa. Nella prima parte dell'allenamento si predilige il lavoro tecnico con 1 pallone per ogni giocatore.

I due giocatori rossi partono contemporaneamente, in prossimità del cono rosso cambiano direzione e si orientano verso la porta alla loro destra nella quale devono trasmettere palla per fare gol. La guida palla e i cambi di direzione possono essere fatti con differenti tipi di esecuzione tecnica utilizzando tutte le parti del piede. Ad esempio, i giocatori rossi conducono palla col piede destro alternando un tocco con l'interno piede a uno con l'esterno, girano a destra con l'esterno destro e calciano con l'interno destro.

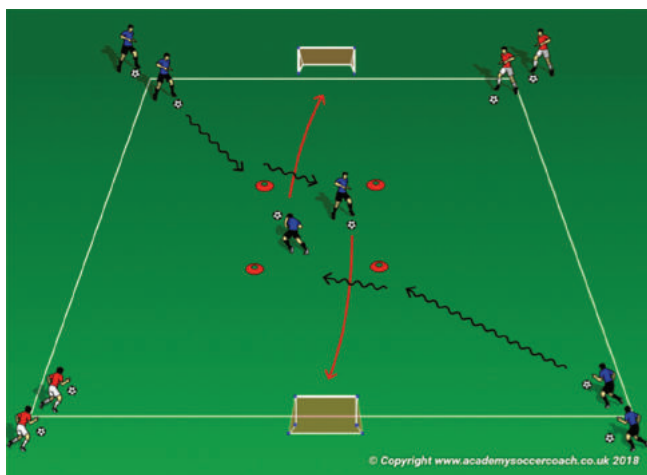
Quando i rossi calciano, partono i blu che possono eseguire la stessa consegna tecnica col piede sinistro.

Dopo un paio di minuti, rossi e blu cambiano le proprie posizioni di partenza.

Per rendere il gioco un po' più dinamico e divertente, quando i giocatori hanno già svolto qualche minuto di lavoro e preso confidenza con ciò che devono fare, si può metterli in competizione con una gara a squadre aumentando

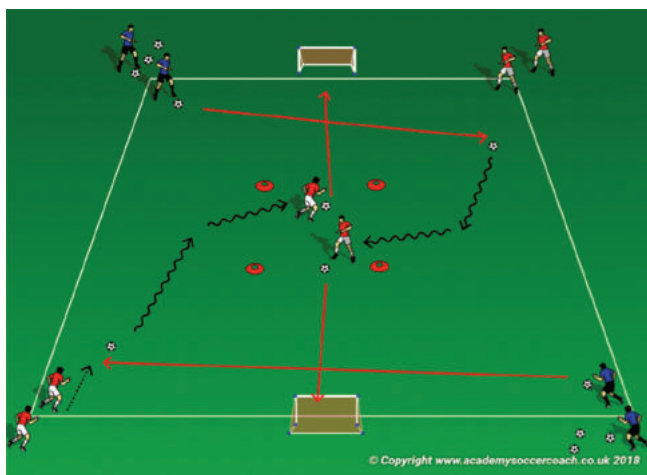
il livello di difficoltà dell'esecuzione tecnica. Ad esempio, cambio di direzione e calciare devono essere fatti con 2 soli tocchi. I 2 rossi partono, poi i blu e così per 90 secondi. Al termine, vince chi ha segnato più gol.

Guida palla + finta e dribbling



Questo gioco segue la struttura del precedente. Quando i giocatori blu arrivano in prossimità del cono rosso, eseguono finta e dribbling uscendo entrambi alla sinistra dell'ostacolo prima di calciare in porta. Quando calciano, partono i rossi.

Guida palla + passaggio e controllo

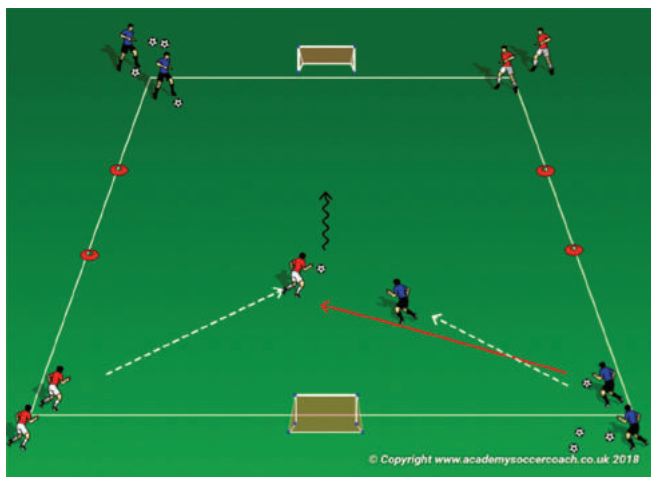


Ora si lavora con un pallone a coppia. Il gioco inizia dal giocatore blu che passa la palla al

rosso posto alla sua sinistra, questo controlla e la guida in avanti, entra nel quadrato al centro e calcia nella porta.

Al termine, il rosso la passa al blu che esegue la stessa consegna tecnica sul lato opposto.

Gioco tecnico di passaggio, controllo, conduzione e cambio di direzione in situazione di 1vs1



La continuazione del gioco tecnico iniziale prevede la messa in situazione degli argomenti precedenti nel duello 1vs1.

Il giocatore blu passa la palla al rosso che riceve nello spazio centrale, questo riceve e deve fare gol nella porta davanti a sé. Può calciare dopo aver superato la seconda linea di conetti rossi.

Se il blu conquista, deve fare gol nella porta opposta.

Ogni duello dura un tempo massimo di 10 secondi. Al termine, parte il successivo 1vs1 dalla parte opposta.

Dopo un paio di esecuzioni per ciascun giocatore, la palla va ai rossi che daranno inizio al gioco successivo.

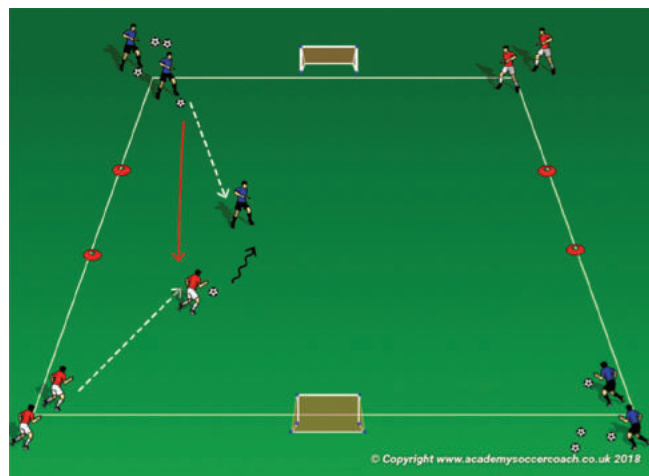
Progressione: il rosso può cambiare direzione e segnare nella porta alle sue spalle dopo aver superato la prima riga di conetti rossi.

Se segna, il gol vale 3 punti.

Progressione: il rosso, dopo aver superato la prima linea di conetti rossi, può eseguire una finta di cambio di direzione e proseguire nella direzione di corsa in avanti.

Se segna il gol vale 5.

Gioco tecnico di passaggio, controllo, conduzione, finta e dribbling in situazione di 1vs1

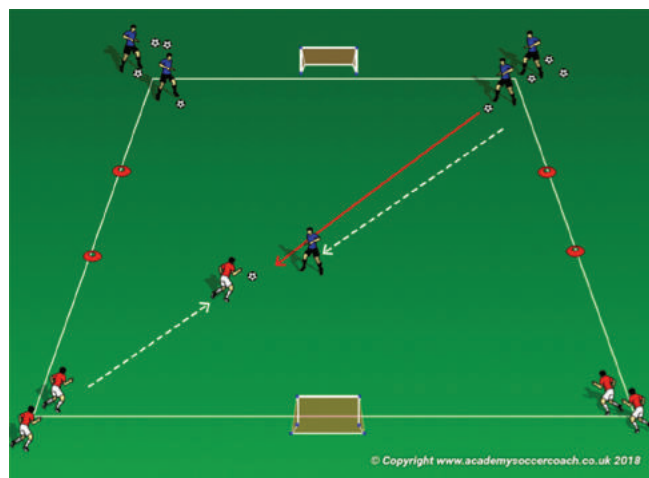


Il giocatore blu passa la palla al rosso e lo attacca in avanti. Deve superare almeno la prima linea di conetti rossi per andare al duello. Il rosso deve superarlo ed entrare oltre la seconda linea di conetti rossi prima di calciare. Se il blu conquista segna nella porta opposta.

Ogni duello dura un tempo massimo di 10 secondi.

Al termine, parte il successivo 1vs1 dalla parte opposta. Dopo un paio di esecuzioni per ciascun giocatore, la palla va ai rossi che daranno inizio al gioco successivo.

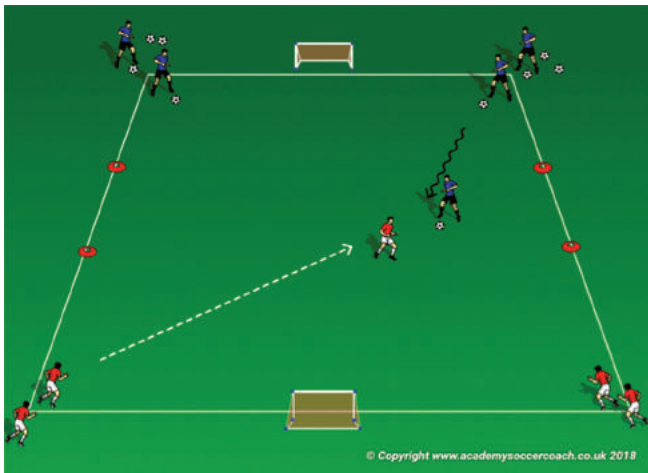
Gioco tecnico di passaggio, controllo, conduzione, finta e dribbling in situazione di 1vs1



Stesso gioco, ma con partenza da punti diversi per avere angoli di gioco differenti.

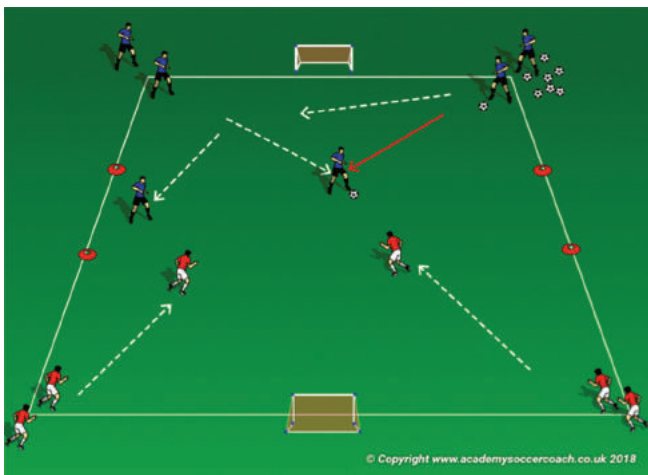
Segue le stesse regole del precedente.

Gioco tecnico di conduzione, finta e dribbling in situazione di 1vs1 con partenza da fermo



Stessa struttura dei precedenti, ma ora il giocatore blu parte con la palla nei piedi da fermo. Il rosso, dalla parte opposta, lo attacca in avanti e deve superare almeno la prima linea di coni rossi prima di andare al duello.

Gioco tecnico di passaggio, controllo, conduzione, finta e dribbling in situazione di 2vs2



I giocatori si dispongono come in figura per iniziare il 2vs2.

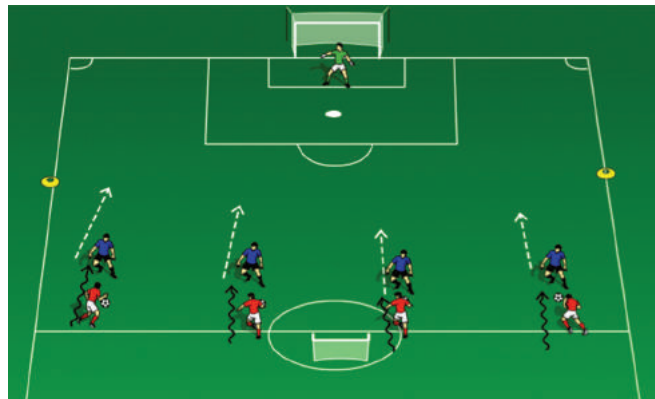
Il giocatore blu con la palla la passa al compagno che riceve al centro e gli corre alle spalle in sovrapposizione esterna. Appena il giocatore blu riceve la palla, i due rossi entrano in campo.

Si gioca il 2vs2 sullo sviluppo successivo. Gol valido oltre la seconda linea di coni rossi.

Progressione: si gioca a 2 tocchi obbligatori.

Progressione: ogni volta che si conquista palla, si devono fare almeno 3 passaggi prima di fare gol.

1vs1 con partenza da fermo per allenamento di guida palla e corsa all'indietro del difendente

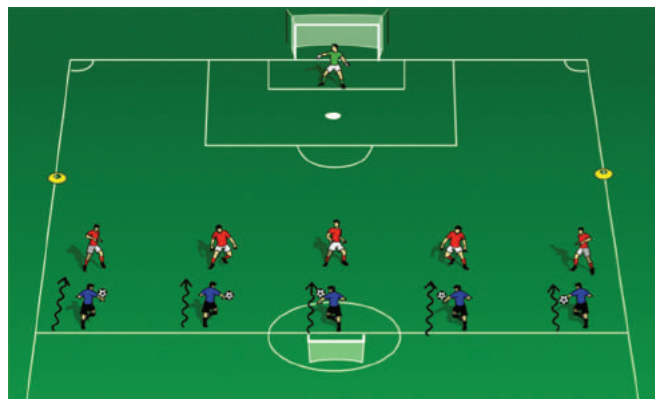


4 giocatori rossi con la palla si dispongono oltre la linea di centrocampo come in figura. Di fronte a loro ci sono 4 difensori blu. Ci sono 4 duelli che si svolgeranno con partenza da fermo. Attaccante e difensore sono a poco meno di 1 metro di distanza l'uno dall'altro. Nei primi metri si allena la guida palla sotto pressione e la corsa dietro senza palla del difensore. Chi conduce può sterzare e cambiare direzione, il difensore si adegua.

Il primo duello parte da destra, gli altri a seguire verso sinistra. Il difensore deve intervenire entro la linea formata dai due coni gialli posti ai lati. Da lì in poi non può più difendere.

Se l'attaccante vince il duello e lo supera va a fare gol. Deve calciare prima di entrare in area di rigore. Se il difensore conquista va a fare gol nella porticina. Il duello può durare un tempo massimo di 10 secondi. Quando finisce il primo duello parte immediatamente il successivo.

Al termine, rossi e blu invertono i ruoli.



L'esercitazione si svolge come la precedente, ma ora si lavora su una linea a 5 giocatori e la conseguente suddivisione degli spazi.

1vs1 frontale con partenza lontana da fermo in spazio ridotto



I 4 giocatori rossi si posizionano con la palla come in figura. I 4 blu senza palla sono posti frontalmente a 15 metri di distanza. Si giocano 4 duelli contemporaneamente.

Il rosso la gioca sul blu e gli va addosso per accorciare in avanti. Appena il blu sta per controllare, il difensore frena. La prima scelta spetta all'attaccante, il difensore guarda la palla. Fino a che la palla è di dominio dell'attaccante, il difensore è fermo. Sulla prima scelta dell'attaccante il difensore si adegua. Queste sono le premesse dell'1vs1.

Se l'attaccante supera il difensore, calcia in porta prima di entrare in area di rigore. Se il difensore conquista palla va a segnare nella porticina. Gol valido se conduce dentro la porticina.

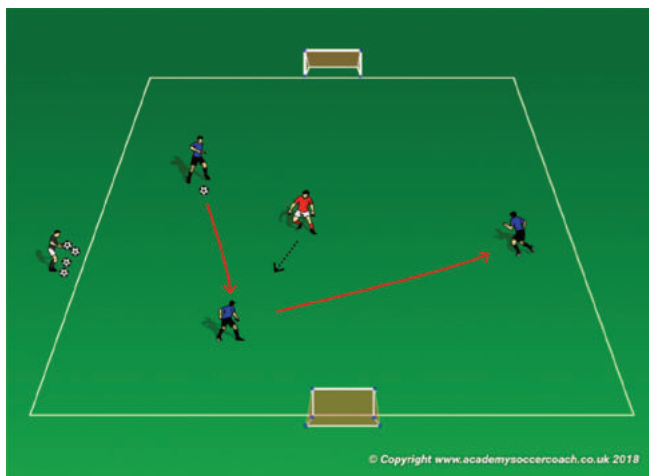
Progressione: se il difensore lo supera e va a fare gol, l'attaccante gli annulla il gol se entra oltre la linea di centrocampo prima che il difensore metta la palla in porta.

Lo facciamo per abituare il giocatore, una volta persa palla, a inseguire l'avversario.

Giochi ridotti – Small Sided Games

Ho già spiegato nel capitolo sull'adattabilità le caratteristiche e gli obiettivi di questo mezzo di allenamento. Vedremo come la maggior parte delle proposte sono funzionali al modello di gioco.

SSG - 3vs1 in spazio ridotto 7x8 metri



Nello spazio in figura si gioca un possesso 3vs1. Chi ha la palla conquista 1 punto ogni 10 passaggi. Il difensore, quando conquista palla,

deve fare gol in una delle due porticine. Ogni gol vale 5 punti.

Si gioca inizialmente a tocco libero, poi a due tocchi, quindi a 1 tocco.

Ogni 90 secondi si cambia il giocatore che va a fare il difensore.

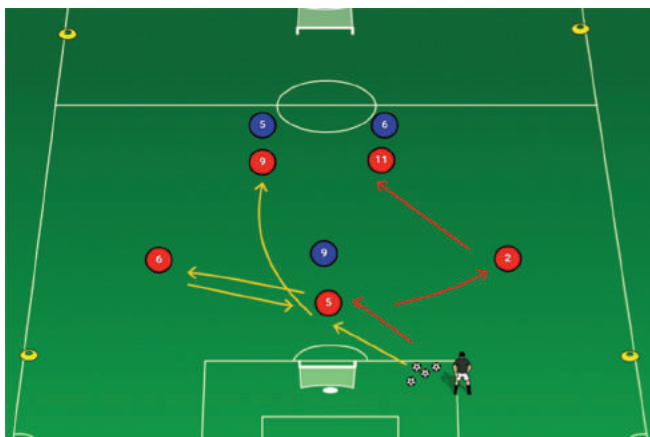
Progressione: si gioca a due tocchi obbligatori, dopo aver passato la palla c'è l'obbligo di cambiare posizione.

Utilizziamo questo SSG, che a differenza di quelli che vedremo in seguito non ha specificità nei confronti del sistema di gioco, per allenare passaggio, controllo, smarcamento, intercetto e contrasto in una situazione di gioco semplice, ma che permette di avere una direzione a differenza di un normale gioco di possesso.

Chi ha la palla si concentra sulla stessa e sa che deve mantenerne il possesso seguendo le indicazioni del gioco, ma allo stesso tempo sa che ha due riferimenti – le porte – sui quali orientarsi per muoversi nello spazio delimitato.

Il difensore, oltre alla conquista della palla, ha una motivazione in più nel farlo perché quando ne entra in possesso ha due riferimenti verso i quali orientarsi per fare gol.

SSG - Difesa in parità numerica 2vs2



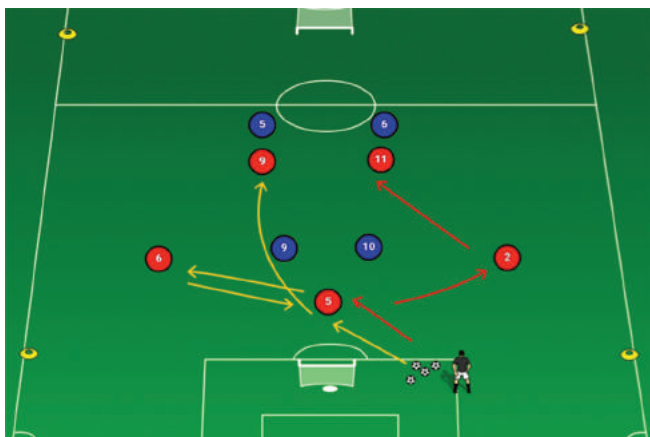
Il gioco inizia da una parità numerica fra la coppia centrale e due attaccanti.

3 avversari muovono palla contro un giocatore che li disturba.

1° step: fa punto chi tocca la palla.

2° step: se conquista l'attaccante gioca 1vs1 col difensore

3° step: se conquista l'attaccante, deve giocare con l'altro attaccante nel 2vs2.



Progressione: chi muove palla lavora contro 2 avversari.

In questa progressione il tempo di gioco per chi ha la palla si riduce.

Stessa progressione del gioco precedente, se il difensore conquista palla va a giocare nel 3vs3 davanti.



Chi muove palla lavora con 3 dietro + 1 davanti contro 3 avversari. Stessa progressione del gioco precedente, se conquista il difensore va a giocare nel 4vs4 davanti.



Ultima sequenza, si lavora 6vs6. Stessa progressione del gioco precedente.

Per dare inizio al gioco, la squadra rossa quando riceve non può essere attaccata sul primo passaggio, poi il gioco è libero.

SSG - Difesa in parità numerica 3vs3



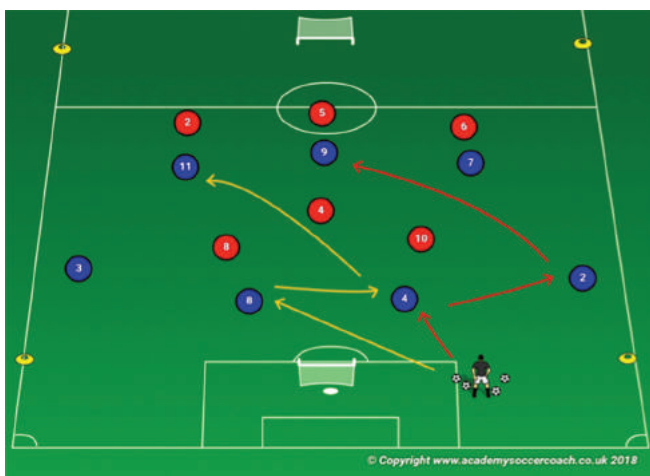
Il gioco inizia da una parità numerica fra la difesa a 3 centrale e 3 attaccanti.

2 avversari muovono palla contro un giocatore che li disturba.

1° step: fa punto chi tocca la palla.

2° step: se conquista l'attaccante, gioca 1vs1 col difensore.

3° step: se conquista l'attaccante, deve giocare con un altro attaccante nel 3vs3.



Progressione: chi muove palla lavora contro 3 avversari. Il tempo di gioco per chi ha la palla si riduce.

Stessa sequenza del gioco precedente, se il difensore conquista va a giocare nel 4vs4 davanti.



Progressione: chi muove palla lavora contro 4 avversari. Il tempo di gioco per chi ha la palla si riduce ulteriormente.

Stessa progressione del gioco precedente, se il difensore conquista va a giocare nel 5vs5 davanti.



Ultima sequenza, si lavora 8vs8. Stessa progressione del gioco precedente.

Per dare inizio al gioco, la squadra blu quando riceve non può essere attaccata sul primo passaggio, poi il gioco è libero.

Progressioni del lavoro per la difesa in parità numerica

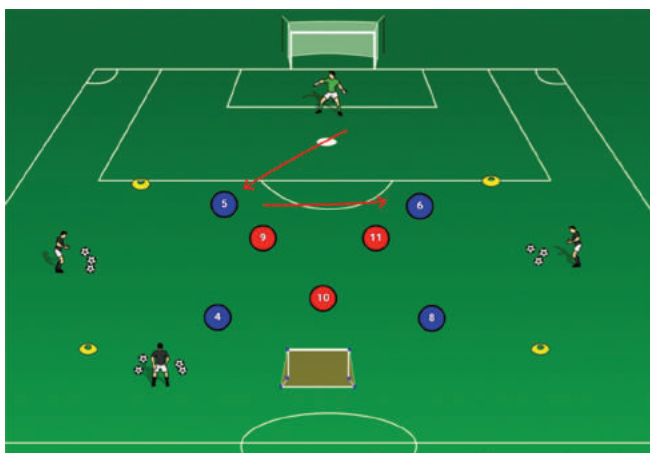
Lo stesso tipo di struttura si mantiene nelle successive proposte che si svolgeranno in egual maniera, ma variando le altezze di campo per arrivare a far lavorare la fase difensiva al limite della propria area di rigore. La difesa lavora nel 3vs2, 3vs3, 4vs3, 4vs4. Gli attaccanti possono essere sui duelli (quindi vanno sulle posizioni della linea) oppure scaglionati su più linee.

SSG - 5vs3 per costruzione e palleggio basso – Rombo e quadrilatero



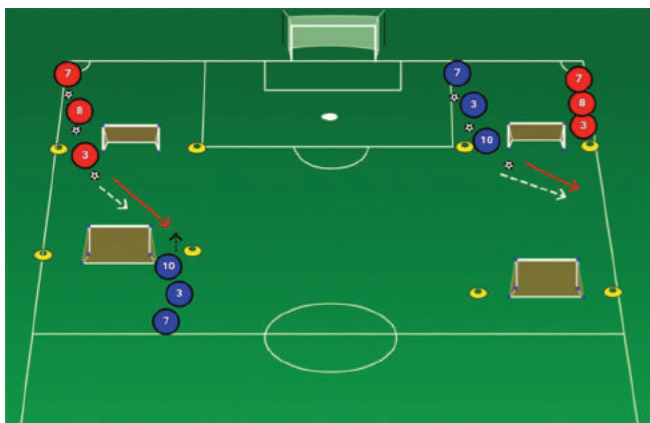
La squadra rossa si dispone con struttura a rombo come in figura con i 3 difensori e il centrocampista centrale, la squadra blu con 3 attaccanti. Il gioco inizia dal portiere che trasmette a uno dei suoi compagni rossi. La squadra rossa deve fare almeno 10 passaggi prima di fare gol nella porticina. Se i blu conquistano devono entrare in area di rigore per poter calciare e fare gol. Quando la palla esce il gioco riprende dal portiere.

Progressione: quando la palla esce o termina un'azione, il pallone successivo è messo in gioco da uno degli allenatori posti ai lati. Può giocare sugli attaccanti oppure sui difensori.



Nell'area di rigore opposta si gioca la stessa situazione 5vs3, ma con struttura posizionale differente a quadrilatero con i due difensori centrali e i due centrocampisti centrali, contro 2 punte e 1 centrocampista alle spalle che lavora da 3/4. Regole, sviluppo del gioco e progressioni, seguono quelle del gioco col rombo.

SSG – 1vs1 frontale, laterale, di spalle



I 6 giocatori che non lavorano nel gioco di palleggio per la costruzione bassa e che abitualmente giocano nei ruoli le cui funzioni vengono svolte nelle zone laterali del campo, eseguono 4 diverse tipologie di 1vs1 in due campi ridotti nei settori esterni del campo.

Nel campo a sinistra (16x12 metri) si gioca un 1vs1 con attacco frontale in diagonale. Ogni giocatore rosso ha 1 pallone e dà inizio al gioco con un passaggio in diagonale all'avversario blu, dopodiché lo attacca in avanti.

Il giocatore blu lo deve superare con finta e dribbling per fare gol, se il rosso conquista deve segnare nella porta opposta. Al termine del primo giro, i blu prendono la palla e iniziano il gioco dalla loro parte.

Successivamente, i blu si muovono alla sinistra della porticina e così fanno i rossi dal loro versante.

Il gioco riprende dai rossi che danno inizio al gioco, dopo aver fatto un duello ciascuno la palla va ai blu per l'ultima esecuzione. I giocatori lasciano il campo a sinistra e si spostano su quello a destra.

Nel campo a destra (20x12 metri) si gioca un 1vs1 con attacco laterale. I blu hanno 1 pallone a testa e danno inizio al gioco trasmettendo palla sulla corsa al rosso e attaccandolo lateralmente in diagonale per iniziare il duello.

Il rosso può fare gol nella porta in basso (il gol vale 1 punto), cambiare senso e fare gol nella porta dal lato in cui sono partiti (il gol vale 3), fare finta di cambiare senso e proseguire avanti (il gol vale 5).

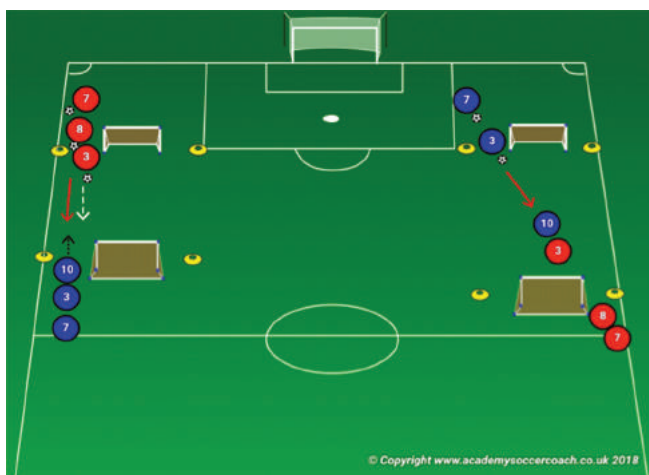
Dopo aver fatto un giro ciascuno, la palla va ai rossi che iniziano il gioco dalla loro parte. Al termine le due squadre si spostano dalla parte opposta. I blu a sinistra della porta, i rossi a destra.

Il gioco riprende dai blu. Stesse regole di prima. L'ultimo giro si svolge con il gioco che inizia da destra, i rossi trasmettono palla ai blu sulla corsa.

I giocatori lasciano il campo a destra e tornano in quello a sinistra.

Nella successiva variante, nel campo a sinistra si gioca un 1vs1 con attacco frontale verticale.

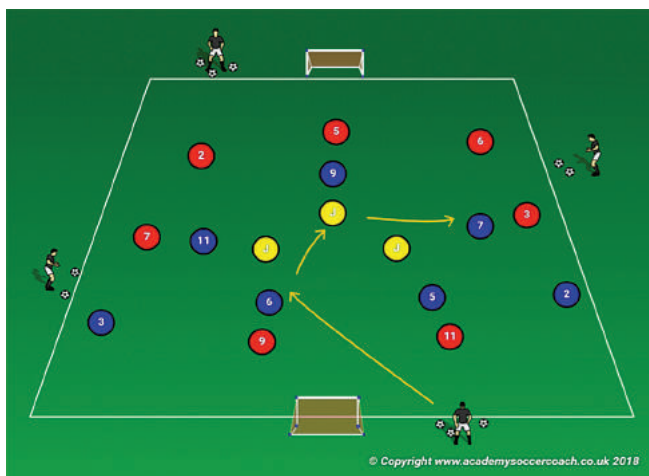
Stessa rotazione del gioco precedente.



Dopo 4 esecuzioni per ciascun giocatore (2 con palla e inizio gioco da difensore, 2 senza palla con inizio gioco da attaccante), il gruppo lascia il campo e si dirige in quello a destra.

Nel campo a destra si gioca un 1vs1 con spalle alla porta. Un giocatore blu si posiziona al centro del campo e riceve di spalle una palla dal compagno, l'avversario rosso lo marca da dietro. Il blu deve cercare di girarsi e vincere il duello, il rosso deve impedirglielo, conquistare palla e fare gol nella porta opposta. Dopo una esecuzione a testa, la palla va ai rossi che ora iniziano il gioco da attaccanti. Al termine i rossi si spostano alla sinistra della porta in basso, mentre i blu alla sinistra di quella in alto per svolgere le ultime due rotazioni di 1vs1. Il gioco inizia da blu, quindi dai rossi per l'ultimo giro.

SSG – 7vs7 + 3 Jolly



La squadra rossa si dispone con 3 difensori, 2 esterni e 2 punte. La squadra blu con 4 difensori, 2 ali e 1 punta.

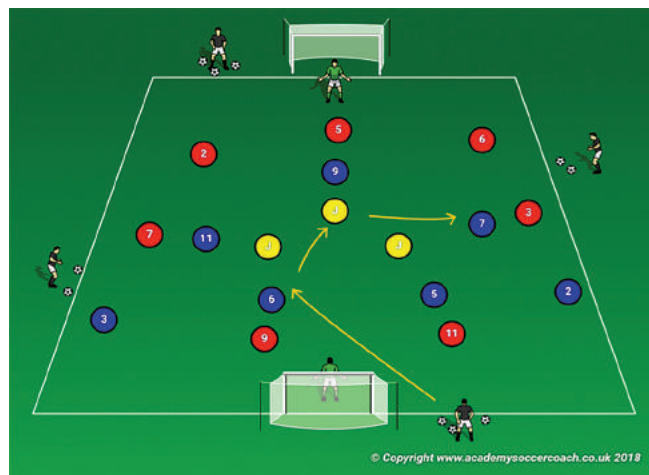
Nella parte centrale si posizionano 3 jolly che giocano con la squadra in possesso di palla. Occupano la posizione del triangolo centrale che appartiene a entrambi i sistemi di gioco 3-5-2 e 4-2-3-1.

Il gioco inizia da uno degli allenatori posti fuori dallo spazio di gioco che trasmette palla a una delle due squadre. La squadra in possesso deve fare almeno 10 passaggi prima di fare gol. Si gioca a tocco libero, ma con obbligo di giocare su un giocatore diverso rispetto a quello dal quale si è ricevuto l'ultimo passaggio.

Quando la palla esce il gioco riprende da uno degli allenatori che la passa alla squadra a cui spetta.

Progressione: quando una squadra termina un'azione da gol (la può uscire o entrare nella porticina), l'allenatore trasmette velocemente un pallone alla squadra che difendeva per creare una transizione.

SSG – 7vs7 + 3 Jolly + 2 portieri



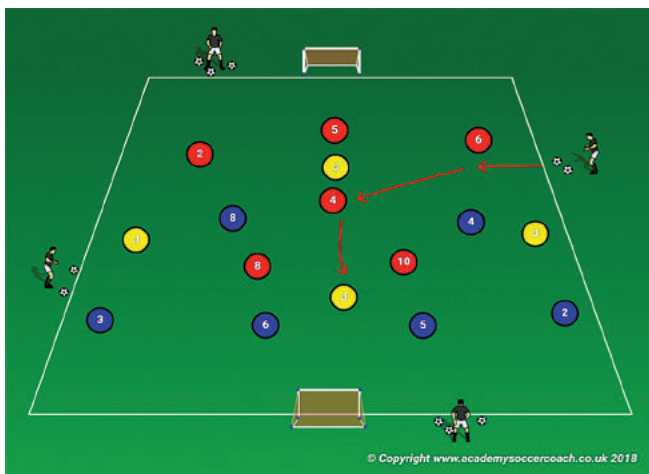
Il gioco segue la struttura e lo sviluppo del precedente, ma ora ogni squadra gioca col proprio portiere.

Progressione: chi riceve palla può ridarla a chi gliel'ha passata, ma deve essere una giocata a 1 tocco. Si allena il "tocco e ritocco".

SSG – 6vs6 + 4 Jolly

La squadra rossa si dispone con 3 difensori, 1 centrocampista centrale e 2 mezzali. La squadra blu con 4 difensori e 2 centrocampisti. 4 Jolly si posizionano a forma di rombo e gioca-

no con la squadra in possesso: i due vertici del rombo lavorano nelle posizioni degli attaccanti, i due laterali in quelle degli esterni e delle ali.

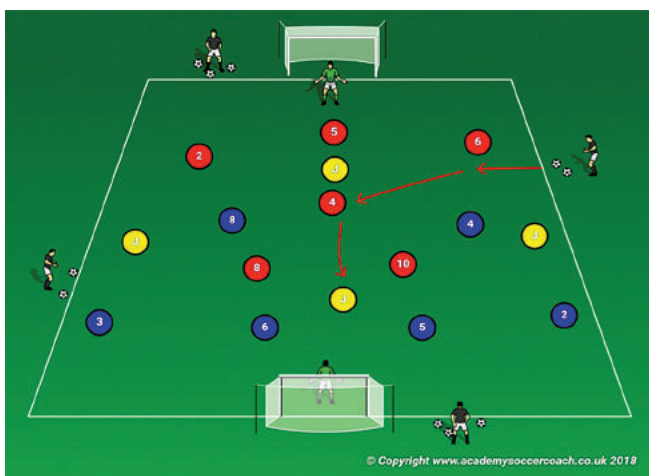


Il gioco inizia da uno degli allenatori posti fuori dallo spazio di gioco che trasmette palla a una delle due squadre. La squadra in possesso deve fare almeno 10 passaggi prima di fare gol.

Si gioca a tocco libero, ma con obbligo di giocare su un compagno diverso rispetto a quello dal quale si è ricevuto l'ultimo passaggio. Quando la palla esce il gioco riprende da uno degli allenatori che la passa alla squadra a cui spetta.

Progressione: quando una squadra termina un'azione da gol (la palla può uscire o entrare nella porticina), l'allenatore trasmette velocemente un pallone alla squadra che difendeva per creare una transizione.

SSG – 6vs6 + 4 Jolly + 2 portieri



Il gioco segue la struttura e lo sviluppo del precedente, ma ora ogni squadra gioca col proprio portiere.

Progressione: chi riceve palla può ridarla a chi gliel'ha passata, ma deve essere una giocata a 1 tocco. Si allena il “tocco e ritocco”.

SSG – 3vs2 + 2vs2 – palleggio e costruzione per arrivare sulle punte. Attacco del 3-5-2



La squadra rossa si dispone con i 3 centrocampisti e le 2 punte nello spazio centrale. La squadra blu con due centrocampisti e 2 difensori centrali. Il gioco inizia dai centrocampisti rossi che ricevono palla dall'allenatore posto alle loro spalle. Devono palleggiare nello stretto e trovare il tempo di gioco e i corridoi per arrivare con la palla sulle punte che lavorano nel 2vs2 centrale.

1° step: quando la palla arriva nel 2vs2 centrale, fa punto chi tocca la palla. I difensori marcano per conquistare palla, le punte lavorano per arrivare prima dei difensori sul controllo.

2° step: se ricevono le punte, la prima giocata deve essere fra loro per entrare in area di rigore. Se i difensori conquistano, si gioca la partita sullo sviluppo.

3° step: quando la palla arriva sulle punte, il centrocampista più vicino va a dare loro l'appoggio dietro o va a ricevere la giocata sopra la linea per attaccare la porta; uno dei due centrocampisti blu può andare a creare il 3vs3.

Progressione: quando una delle due squadre termina una azione da gol, uno dei due allenatori posti ai lati gioca una palla sulla squadra che difendeva per creare la transizione.

SSG – 3vs2 + 4vs3 – palleggio e costruzione per arrivare sulle punte. Attacco del 3-5-2



La squadra rossa si dispone con 3 centrocampisti e 4 giocatori (2 punte e 2 esterni) su un'unica linea di attacco. La squadra blu ha 2 centrocampisti e 3 difensori.

Il gioco si svolge come il precedente, ma partendo da step 2 in avanti con stessa progressione.

SSG – 3vs2 + 4vs4 – palleggio e costruzione per arrivare sulle punte. Attacco del 3-5-2



La squadra rossa si dispone con 3 centrocampisti e 4 giocatori (2 punte e 2 esterni) su un'unica linea di attacco.

La squadra blu ha 2 centrocampisti e 4 difensori.

Il gioco si svolge come il precedente 3vs2 + 2vs2 partendo da step 1 in avanti con stessa progressione.

SSG – 3vs3 + 4vs4 – palleggio e costruzione per arrivare sulle punte. Attacco del 3-5-2



La squadra rossa si dispone con 2 centrocampisti, 1 3/4 e 4 giocatori (2 punte e 2 esterni) su un'unica linea di attacco. La squadra blu ha 1 3/4, 2 centrocampisti e 4 difensori. Il gioco si svolge come il precedente, partendo da step 2 in avanti con stessa progressione.

Nell'immagine vediamo l'esterno sinistro che riceve e si orienta verso l'interno.

Possono svilupparsi le seguenti giocate:

- 3 gioca sulla sponda con 11 e entra passando davanti al difensore.

- 3 conduce dentro, 11 parte sopra in taglio, gioca l'uno-due con 9 che può mandare dentro 11 oppure 3 riceve sotto. Su questa palla può calciare in porta oppure giocare sullo smarcamento di 9 o di 7 che prima va fuori e poi entra.

- 3 gioca su 11 che la tocca dietro a 10 e parte sopra. 10 può calciare in porta oppure giocare sugli smarcamenti di 9 e 7, oppure uno-due nello stretto con 9, oppure palla avanti a 9, palla dietro a 10, 9 parte dentro, palla sopra a 7 in allontanamento dal portiere.

SSG – 3vs2 + 3vs3 – palleggio e costruzione per arrivare sulle punte. Attacco del 4-2-3-1

La squadra blu si dispone con 3 centrocampisti (2 di posizione, 1 terzino che si lega al reparto) e 3 attaccanti nello stretto (1 3/4, 1 ala, 1 punta centrale). La squadra rossa si dispone con 2 centrocampisti e 3 difensori.



Il gioco inizia dai centrocampisti rossi che ricevono palla dall'allenatore posto alle loro spalle. Devono palleggiare nello stretto e trovare il tempo di gioco e i corridoi per arrivare con la palla sulle punte che lavorano nel 3vs3 centrale.

1° step: quando la palla arriva nel 3vs3 centrale, fa punto chi tocca la palla. I difensori marcano per conquistare palla, le punte lavorano per arrivare prima dei difensori sul controllo.

2° step: se ricevono le punte, la prima giocata deve essere fra loro per entrare in area di rigore. Se i difensori conquistano, si gioca la partita sullo sviluppo.

3° step: quando la palla arriva sulle punte, il centrocampista più vicino va a dare loro l'appoggio dietro o va a ricevere la giocata sopra la linea per attaccare la porta; uno dei due centrocampisti rossi può andare a creare il 4vs4.

Progressione: quando una delle due squadre termina un'azione da gol, uno dei due allenatori posti ai lati gioca una palla sulla squadra che difendeva per creare la transizione.

SSG – 3vs3 + 3vs3 – palleggio e costruzione per arrivare sulle punte. Attacco del 4-2-3-1

La squadra blu si dispone con 3 centrocampisti (2 di posizione, 1 3/4) e 3 attaccanti nello stretto (2 ali, 1 punta centrale). La squadra rossa si dispone con 3 centrocampisti e 3 difensori.



Il gioco si svolge come il precedente partendo da step 1 in avanti con stessa progressione.

SSG – 3vs3 + 3vs3 – palleggio e costruzione per arrivare sulle punte. Attacco del 4-2-3-1



La squadra blu si dispone con 3 centrocampisti (2 di posizione, 1 3/4) e 3 attaccanti nello stretto (2 ali, 1 punta centrale) di cui 1 gioca sotto e 2 sopra. La squadra rossa si dispone con 3 centrocampisti e 3 difensori.

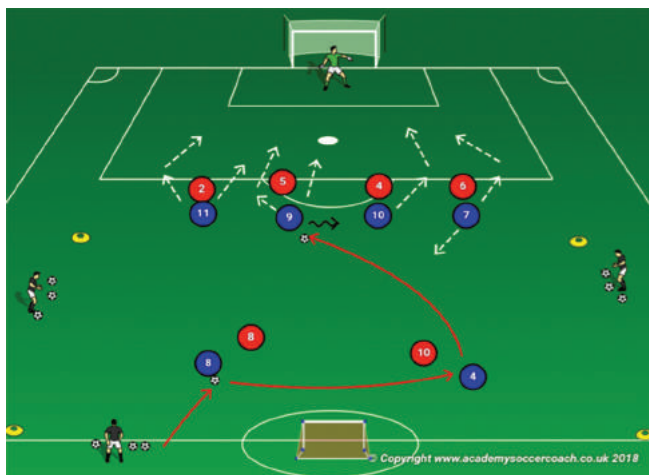
Il gioco si svolge come il precedente, ma partendo da step 2 in avanti con stessa progressione.

SSG – 2vs2 + 4vs4 – palleggio e costruzione media per arrivare sulle punte. Attacco del 4-2-3-1

La squadra blu si dispone con 2 centrocampisti di posizione e 4 attaccanti nello stretto (2 ali, 1 3/4, 1 punta centrale) sulla stessa linea. La

squadra rossa si dispone con 2 centrocampisti e 4 difensori (il centrocampista centrale entra nel reparto).

Il gioco si svolge come il precedente partendo da step 1 in avanti con la stessa progressione.



Nell'immagine vediamo la punta che riceve nello spazio centrale e da cui possono svilupparsi le seguenti giocate:

- 9 controlla verso l'interno e gioca l'uno-due nello stretto con 10 per entrare nello spazio centrale.

- 9 controlla e conduce dentro, 10 si apre e si prepara a entrare, 7 si stacca e viene a ricevere sotto. Quando 7 riceve può andare a calciare in porta, giocare sullo smarcamento fuori-dentro di 9, oppure rigiocare con 9 che manda dentro 10 sull'uno-due, oppure palla avanti a 9, palla dietro e palla sopra sul movimento di 11 che si prima si apre e poi entra.

- 9 controlla e si gira verso l'esterno, si appoggia su 11 e parte sopra fuori, 11 la porta dentro leggermente e può andare a calciare, oppure giocare sul fuori linea di 10, oppure scambio con 10 nello stretto e palla dentro per 7 che prima si apre e poi entra.

SSG – 6vs4 – costruzione bassa del 3-5-2 vs attacco del 4-2-3-1

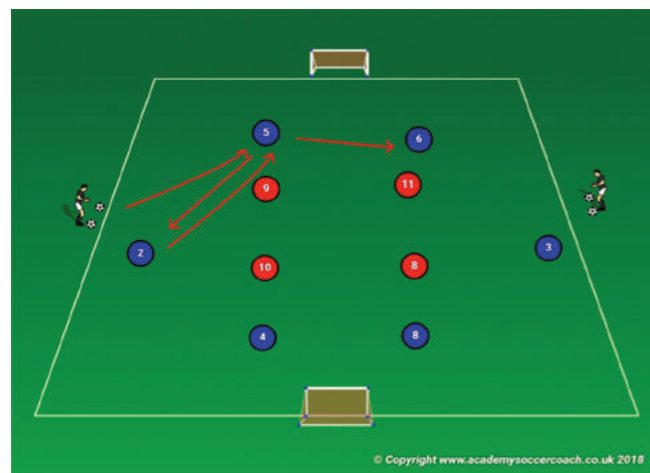
La squadra rossa si dispone con il rombo formato dai 3 difensori più il centrocampista centrale e i due esterni. La squadra blu con un rombo formato da punta centrale, le due ali e il 3/4.



Il gioco inizia dalla squadra in superiorità numerica che riceve da uno dei due allenatori posti ai lati e deve fare possesso. È un possesso di posizione, la palla deve viaggiare veloce, ci sono piccoli smarcamenti per aprire corridoi di passaggio e mantenere il controllo della palla. Si cerca di giocare su un compagno diverso rispetto a quello dal quale si è ricevuta palla; se si rigioca sullo stesso da cui si è ricevuta, si gioca a 1 tocco. Si applica il concetto “tocco, ritocco, mi giro e vado via”. Si conquista 1 punto ogni 10 passaggi. Se la squadra blu conquista può fare gol in una delle 2 porticine.

Progressione: la squadra blu conquista tanti punti quanti passaggi fa prima di fare gol. Se, ad esempio, fa 3 passaggi prima di fare gol, vale 3.

SSG – 6vs4 – costruzione bassa del 4-2-3-1 vs attacco del 3-5-2



La squadra blu si dispone con il quadrilatero formato dai 2 difensori centrali più i 2 cen-

trocampisti centrali e i 2 terzini. La squadra rossa con un quadrato formato da 2 punte e 2 mezzali.

Il gioco segue le stesse regole e gli stessi sviluppi e progressione del precedente.

SSG – 8vs8 + 2 portieri – “Quello vicino va e uno viene”



In un campo ridotto la squadra rossa si dispone con un difensore centrale, 2 esterni, 3 centrocampisti e 2 punte, mentre la squadra blu con 2 difensori, 2 terzini, 1 3/4, 2 ali e 1 punta.

Uno dei due allenatori posti ai lati mette in gioco la palla passandola a una delle due squadre. Quando la palla esce o termina un'azione da gol, il gioco riprende dall'allenatore.

Regole tecniche per la squadra in possesso: chi è vicino al possessore di palla parte sopra, mentre un altro compagno viene incontro al suo posto per ricevere. Palla su quello che viene, il quale può giocare a scarico oppure si gira e si gioca sullo sviluppo.

La regola è che il più vicino alla palla si gira e se ne va ed è un segnale per un altro che deve venire.

Progressione: il giocatore che viene incontro può fare la sponda oppure finta di sponda e va lui in uno-due; in quest'ultimo caso vuol dire che c'è un altro che viene e gli dà l'uno-due. Così facendo, tutti devono pensare.

Progressione: quando termina un'azione da gol, l'allenatore gioca una palla veloce su un giocatore della squadra che stava difendendo per creare una transizione.

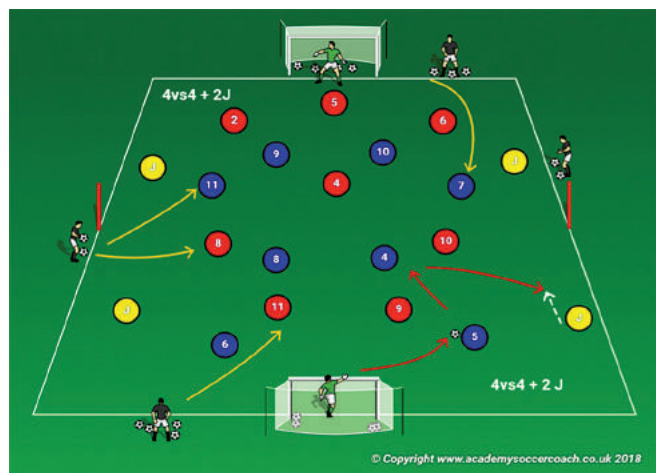
SSG – 8vs8 + 2 portieri – “Quello vicino va e uno viene”



Le due squadre sono disposte come nel gioco precedente, ma in un campo che ha ampiezza regolamentare e profondità ridotta. Struttura e sviluppo del gioco seguono i precedenti.

Il palleggio della partita si svolge nel campo formato dalle due linee di coni gialli. Ogni squadra può difendere fino alla linea gialla. Quando la squadra che attacca trova la giocata per andare oltre la linea gialla, il difensore più vicino segue l'attaccante e va al duello fino alla conclusione. Quando termina il duello si riprende il gioco dalla palla che mette in campo l'allenatore. I portieri partecipano al gioco e fanno possesso sotto la linea gialla.

SSG – 4vs4 + 2 Jolly e 4vs4 + 2 Jolly



Si dispongono 2 squadre come in figura in un campo ridotto. La squadra blu è dislocata

col 4-2-3-1, quella rossa col 3-5-2. Alla squadra rossa mancano gli esterni, a quella blu i terzini. I 4 jolly gialli giocano con la squadra che ha il possesso della palla. Occupano le posizioni mancanti a entrambe le squadre.

In ogni metà campo si gioca pertanto un 4vs4 + 2 Jolly.

Il gioco inizia dal portiere di una squadra che passa palla a un compagno. La squadra in possesso gioca 6 + portiere vs 4. Deve fare almeno 5 passaggi prima di trasmettere palla nella metà campo opposta. Quando la palla arriva nella parte sopra, i compagni di squadra che ricevono non possono più giocare dietro nella metà campo sottostante. Se la squadra che difende conquista palla, deve fare almeno 5 pas-

saggi prima di giocarla nella metà campo opposta. Quando la palla esce il gioco riprende dal portiere della squadra a cui spetta.

Progressione: quando la palla esce, uno degli allenatori posti ai lati mette in gioco un nuovo pallone e lo passa a un giocatore della squadra che non aveva il possesso per creare una transizione.

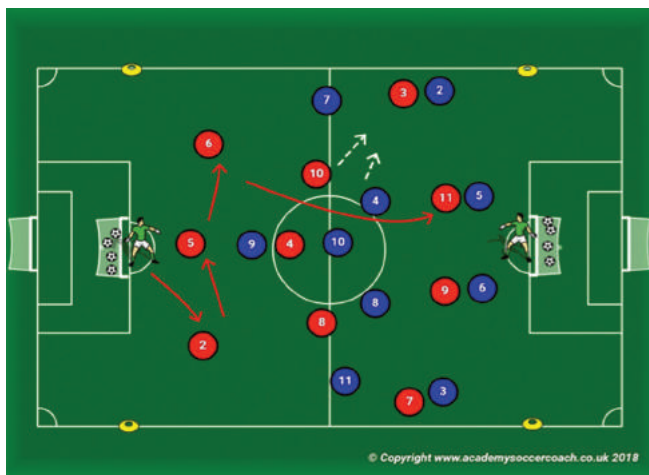
Progressione: quando una squadra segna, uno dei due allenatori posti oltre la linea di porta mette in gioco velocemente un nuovo pallone e lo trasmette a un giocatore della squadra che ha subito il gol per creare una transizione.

Progressione: si gioca a 2 tocchi obbligatori.

Progressione: si gioca a 1 tocco.

Partite

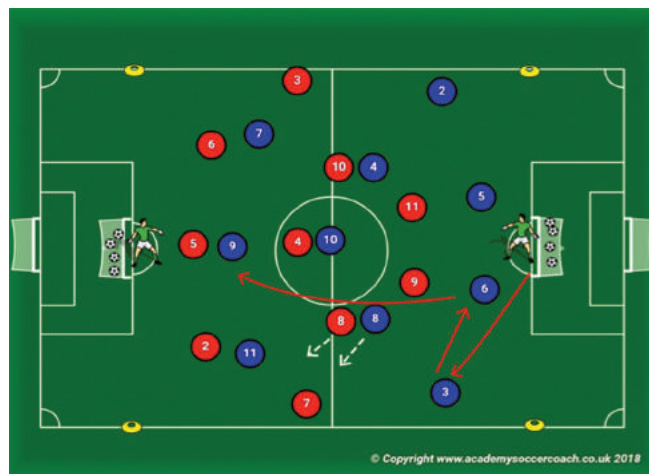
Partita 11vs11 a sistemi contrapposti per la costruzione di gioco difesa-attacco



Le due squadre si dispongono come in figura, i rossi col 3-5-2, i blu col 4-2-3-1. I centrocampisti sono tutti marcati stretti. Si muovono per aprire spazi e corridoi per le linee di passaggio agli attaccanti. I difensori devono trovare la costruzione sugli attaccanti.

Nella prima parte i difensori fanno possesso in superiorità. Successivamente ricevono il primo passaggio dal portiere e poi vengono attaccati. In questo caso, 11 e 7 blu si alzano per andare a costruire il 3vs3. La difesa deve sfruttare la superiorità numerica col portiere e trovare la giocata sugli attaccanti per il succes-

sivo sviluppo offensivo. Se i blu conquistano, devono fare gol. La squadra rossa ha 10 palloni a disposizione, al termine l'inizio del gioco va alla squadra blu.



L'inizio gioco della squadra blu si struttura come in figura. La difesa inizialmente gioca in superiorità numerica, successivamente 7 e 3 rossi si alzano e vanno ad attaccare il palleggio della linea difensiva avversaria. Il gioco segue le regole precedenti.

L'obiettivo è trovare la giocata difesa-attacco con passaggi rasoterra, perché i centrocampisti, spesso, sono marcati e non è possibile trovare il palleggio con questi giocatori. La continuità di attacco si trova anche su queste palle.

Se l'attaccante riceve incontro, il difensore marca e rompe il reparto. Gli altri difensori marcano lo spazio profondo. Se il difensore conquista può contrattaccare veloce.

Partita per la sponda – 11vs11 a sistemi contrapposti



Il gioco inizia dal portiere. Il primo passaggio del portiere non si può attaccare.

Squadra senza palla: obbligo a chi è vicino di attaccare il possessore avversario. Si deve attaccare forte. Squadra con la palla: obbligo a chi è vicino o a chi è lontano di venirsi a mettere per la sponda.

Tocco libero. Chi ha la palla deve essere attaccato in avanti e obbligo di sponda. Si deve avere sempre la sponda.

Progressione: chi fa l'uno-due può fare uno-due o finta di uno-due.

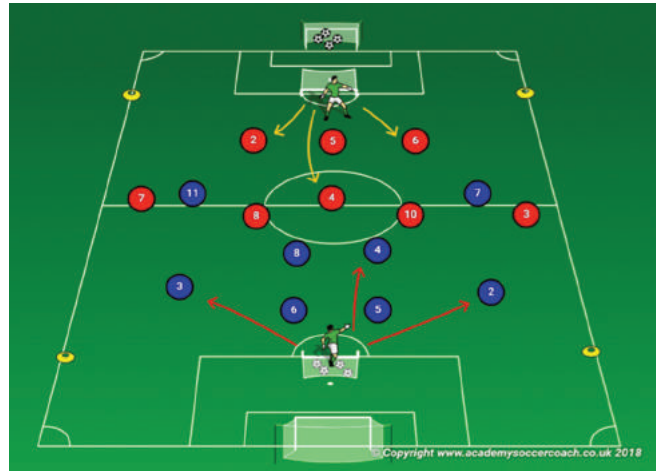
Chi ha la palla la trasmette e va, ma chi la riceve deve vedere cosa fa l'avversario. Se ha chiuso la sponda, il possessore finta di darla, si gira dalla parte opposta e fa un'altra giocata.

Progressione: gli allenatori posto ai lati mettono in gioco un nuovo pallone al termine di una azione di attacco per creare una transizione. Possono passarla direttamente su un giocatore più avanzato oppure su uno dietro per riprendere con una costruzione dal basso.

Partita 8vs8 per l'attacco dello spazio con i centrocampisti

La squadra rossa si dispone col 3-5-2, quella blu col 4-2-3-1. Entrambe le squadre però giocano senza i loro attaccanti, quindi la squadra

rossa è disposta col 3-5, quella blu col 4-2-3. L'obiettivo è quello di andare ad attaccare lo spazio centrale con i centrocampisti e con gli esterni.



Quando la squadra è in possesso, i centrocampisti e gli esterni devono cercare lo smarcamento col fuori-linea. Quando la palla è sui centrocampisti centrali, le mezzali, le ali e gli esterni si aprono per poi trovare l'attacco dentro. Chi ha il possesso cerca di tenere la palla dentro. La squadra rossa fa possesso sfruttando il rombo in zona centrale (3+1), la squadra blu lo fa col quadrato (2+2).

Quando abbiamo la palla dentro sappiamo che ci sono più possibilità di giocata: possiamo giocare avanti in verticale, avanti in diagonale, lateralmente a destra e sinistra oppure dietro. Quando siamo con la palla in posizione esterna abbiamo meno opzioni ed è più semplice per l'avversario venirci a prendere.

Partita 8vs8 + 2vs2 in zona profondità per l'allenamento del recupero palla su intercetto



La squadra rossa si dispone col 4-2-3-1, quella blu col 3-5-2. Nello spazio di gioco centrale le due squadre si dispongono con 8 giocatori ciascuna per un gioco di possesso 8vs8.

La squadra rossa ha il 3/4 e la punta centrale nello spazio oltre la linea di coni gialli che giocano 2vs2 contro due difensori blu. La squadra blu ha le due punte in quello opposto nel 2vs2 contro due difensori rossi.

Il gioco inizia da uno dei due allenatori posti ai lati che trasmettono palla a un giocatore di una delle due squadre.

La squadra in possesso deve fare almeno 5 passaggi prima di trasmetterla ai propri attaccanti nello spazio profondo. La squadra senza palla deve accorciare in avanti e può recuperare palla solo su intercetto. Gli attaccanti che ricevono palla possono fare gol se entrano in porta con la palla. I portieri inizialmente non giocano.

Progressione: giocano anche i portieri. Quando la palla arriva alle punte nello spazio profondo, il giocatore della squadra in possesso più vicino alla linea gialla entra in quello spazio per creare un 3vs2.

Progressione: come sopra, ma ora anche il giocatore più vicino della squadra che difende può entrare per creare la parità numerica 3vs3.

Al termine di una azione da gol, l'allenatore trasmette palla alla squadra che difendeva verso la porta avversaria per creare una transizione.

Partita 11vs11 – gioco di duelli e lavoro sul cambio a due



La squadra rossa si dispone col 3-5-2, quella blu col 4-2-3-1. Il gioco inizia dal portiere di una delle due squadre che la passa a un compagno il

quale non può essere attaccato sul primo controllo. Il duello con l'avversario diretto di zona inizia da dopo il controllo. Chi riceve può essere già orientato fronte alla porta avversaria oppure di spalle. Prima riceve, poi inizia il duello. Non è possibile giocarla a un compagno: si vince o si perde il duello. Dallo sviluppo del duello diventa partita normale. Quando la palla esce o una squadra fa gol, si riprende dal portiere della squadra a cui spetta che la passa a un compagno (chi riceve può essere vicino o lontano) da cui riparte un nuovo duello.

Progressione: al termine di un'azione, uno dei due allenatori posti ai lati passa la palla a un giocatore della squadra che non aveva il possesso per creare una transizione. Su questa palla si riprende a giocare dal duello come sopra citato. L'obiettivo è generare duelli 1vs1 e successivi adattamenti (cambio a due, scalate, smarcamenti preventivi).

Partita 11vs11 in campo ridotto per uscita pressing



La squadra rossa si dispone col 3-5-2 e attacca verso il basso della foto, la squadra blu col 4-2-3-1 difende dal basso e deve attaccare la porta in alto. La linea di porta formata dai coni gialli è posta a 25 metri da quella di centrocampo. Il gioco inizia dal portiere della squadra blu. Può giocare sul corto a uno dei 4 difensori. La prima giocata non si può attaccare. Il giocatore, a cui il portiere passa la palla, riceve e poi può essere attaccato. La squadra rossa attacca alto per conquistare palla e finalizzare. La squadra blu cerca di uscire dal pressing alto e trovare la giocata per attaccare la profondità.

Il 3/4 (10) e la punta centrale (9) si posizionano inizialmente sul fianco lontano dei difensori laterali. Poi, in base alla posizione della palla, si riposizionano. L'obiettivo è lavorare sullo smarcamento per il contrattacco. Lo fanno lavorando di continuo sui loro diretti avversari, occupando posizioni che blocchino i difensori e, allo stesso tempo, offrano opportunità di gioco. Quando il possessore blu non ha tempo di gioco e ha il passaggio obbligato, le punte lavorano per venire a "raccattare". Il giocatore più vicino a loro lavora per andare a dare l'appoggio dietro.

Uscite a gioco chiuso, uscite a centrocampista marcato che non alza, uscite a centrocampista con la giocata obbligata: questi sono gli obiettivi. La squadra rossa deve fare gol, se perde palla può difendere fino alla linea di centrocampo. Si gioca solo palla a terra. Se la palla passa la linea di difesa e va oltre quella di metà campo, la squadra blu va a fare gol solo contro il portiere avversario. Hanno 4 secondi per fare gol. Quando la palla esce, il gioco riprende dal portiere della squadra rossa per l'avvio di una nuova azione.

Al termine di un'azione da gol, uno dei due allenatori mette dentro una palla velocemente per creare una transizione di gioco. La passa a un giocatore della squadra che stava difendendo. Gli allenatori sono posizionati in due punti differenti: possono trasmettere palla a un giocatore nella parte bassa o in quella più alta. Dalla transizione, la squadra che deve ora difendere lavora sugli adattamenti per riconquistare palla, ricomporre e riprendere posizione.

Progressione: come il gioco precedente, ma ora quando la squadra blu trova la giocata sulla profondità, solo due giocatori rossi possono andare a difendere.

Se la squadra rossa finalizza una azione da gol e la palla entra in porta o esce, il portiere della squadra rossa mette velocemente un nuovo pallone in gioco su uno dei compagni liberi, siano essi vicini a lui o più lontani. Il primo passaggio dal portiere a un suo compagno non si può attaccare. Dopo il primo controllo, gli avversari possono attaccare il possesso.

Progressione: come nel gioco precedente, ma ora quando la palla passa la linea di coni gialli, non ci sono più vincoli: tutti possono andare a difendere.



La struttura e lo sviluppo della partita seguono quella precedente. Ora però cambiano le altezze di campo. La squadra blu esce da un pressing medio e difende fino alla linea di coni gialli posta a 25 metri dalla propria linea di porta. La squadra blu invece non ha più linea di confine entro la quale può difendere.

Le progressioni seguono quelle del gioco precedente. Al termine di ogni partita, le squadre si invertono: la squadra rossa si dispone col 4-2-3-1, mentre quella blu col 3-5-2.

Utilizziamo la stessa partita per allenare l'uscita pressing del 3-5-2 con il 4-2-3-1 che attacca alto con le stesse progressioni e variazione delle altezze di campo.

Partita 11vs11 per costruzione dal basso e allenare i giocatori sopra linea palla a "raccattare"



La squadra rossa si dispone col 3-5-2, quella blu col 4-2-3-1. Il campo è diviso in 3 settori: in

quello in alto (profondità 35 metri) si inizia il gioco e si costruisce 4vs2, al centro (profondità 40 metri) i 3 centrocampisti giocano in inferiorità numerica 3vs4, mentre nel settore in basso (profondità 35 metri) si gioca in parità numerica 4vs4. Sono zone delimitate ma di riferimento. Servono per dare inizio al gioco, sviluppare e raggiungere gli obiettivi.

L'obiettivo è far lavorare i centrocampisti in inferiorità numerica perché non abbiano tempo di gioco. Gli attaccanti "raccattano" palloni improvvisi, devono leggere e capire i corridoi nei quali può arrivare la palla e lavorare per venire incontro a ricevere.

Il gioco inizia dal portiere della squadra rossa su uno dei 3 giocatori nel suo settore. Si gioca 4vs2, si deve costruire e fare arrivare la palla nel settore dei centrocampisti. Questi quando ricevono possono giocare a 1 tocco direttamente sugli attaccanti, cercare di palleggiare fra loro oppure appoggiarsi dietro sui 4 compagni. Quando la palla arriva sugli attaccanti si abbandonano le zone limite e diventa partita normale.

L'attaccante che "raccatta" deve sempre avere almeno un appoggio dietro. Se l'attaccante riesce a controllare si gioca la partita sugli sviluppi.

La squadra blu se conquista, in qualsiasi settore si trovi, deve fare gol. Se conquista nel settore in alto con gli attaccanti, può appoggiarsi dietro sui centrocampisti per creare l'azione da gol; se invece conquista nel settore centrale, deve giocare avanti e non può cercare l'appoggio dietro sui difensori.

Quando la palla esce oppure una delle due squadre fa gol, il gioco riprende dal portiere della squadra rossa.

Progressione: se il centrocampista gioca sull'appoggio dietro al difensore, questo può giocare a 1 tocco sugli attaccanti che raccattano su questa palla. La palla può essere giocata rasoterra (quindi i centrocampisti devono aprirsi per farla passare) oppure alta.

Se la squadra blu conquista palla nel settore in alto o in quello centrale e conclude l'azione d'attacco sullo sviluppo, uno dei due allenatori gioca una palla veloce sui 3 centrocampisti rossi per creare la transizione e la giocata improvvisa.

Progressione: quando termina un'azione nel settore in alto o in quello centrale, l'allenatore posto in basso mette in gioco una palla corta in area di rigore. Chi prima arriva e la conquista gioca sullo sviluppo, i giocatori degli altri due settori possono uscire dai limiti gialli e si aggregano alla "nuova" partita.



La struttura e lo sviluppo della partita seguono quella precedente. Ora però cambiano le altezze di campo, le dimensioni dei 3 settori e il numero dei giocatori che li occupano: nel settore in alto (profondità 40 metri) si gioca 7vs6, in quello centrale (profondità 30 metri) 4vs4, mentre in basso (profondità 40 metri) inizialmente non si posiziona nessun giocatore.

Il gioco inizia dal 7vs6. Se la palla arriva agli attaccanti, la squadra blu può difendere fino alla linea gialla. Se la squadra rossa trova la giocata per andare sulla profondità, si gioca la partita sullo sviluppo e non ci sono più zone limite entro le quali dover stare.

Le progressioni seguono quelle del gioco precedente. Al termine di ogni partita, le squadre si invertono: la squadra rossa si dispone col 4-2-3-1, quella blu col 3-5-2.

Utilizziamo la stessa partita per allenare l'uscita pressing del 3-5-2 con il 4-2-3-1 che attacca alto con le stesse progressioni e variazione delle altezze di campo.

Partita 11vs11 per costruzione dal basso 7vs5 e sviluppo per creare parità numerica in avanti

La squadra blu (sistema di gioco di partenza 4-2-3-1) si dispone con la linea a 4 e i 2 centro-

campisti nella parte di campo in alta delimitata dai coni gialli. Nella parte in basso, si posizionano i 4 attaccanti: 2 ali, 1 3/4, 1 punta centrale.

La squadra rossa (sistema di gioco 3-5-2), nello stesso settore, con 2 punte, 2 esterni e 1 centrocampista nello spazio centrale dietro agli attaccanti. Nella parte in basso si posizionano i 3 difensori con 2 centrocampisti davanti.



Il gioco inizia dal portiere della squadra blu che trasmette a uno dei compagni. Devono fare possesso e, dopo almeno 5 passaggi, portare palla oltre la linea di coni gialli, negli ultimi 40 metri di campo. Quando la palla parte per oltrepassare la linea gialla, alcuni giocatori si alzano, senza più partecipare al gioco, e si vanno a posizionare in avanti. I 4 attaccanti, che sono già oltre la linea, a loro volta si muovono con piccoli spostamenti su nuove posizioni per l'attacco alla porta.

Quando la palla passa la linea gialla, la squadra rossa lascia le due punte sopra la linea. Gli altri si posizionano sotto la linea per difendere. Possono posizionarsi con una linea da 5 dietro e una da 3 davanti oppure due linee da 4. In base alle situazioni che si sviluppano, possono scegliere se difendere con una linea a 5 stretta, 3 dentro stretti e 2 esterni più aperti, una a 4 stretta oppure con 3 di reparto e 1 più aperto sul marcamento di un attaccante più largo.

Se la squadra rossa conquista palla nella parte alta, non può giocare dietro sui compagni sotto la linea di coni gialli e finalizzare l'azione di attacco. I due allenatori posti ai lati mettono in gioco un pallone direttamente sugli attac-

canti, qualora la squadra rossa conquisti palla e concluda l'azione di attacco, per creare una transizione negli ultimi 40 metri.

Quando la palla arriva oltre la linea di coni gialli, la squadra blu osserva i seguenti principi per invadere gli ultimi 40 metri e creare la parità numerica:

- i giocatori che già sono sopra la linea allungano e corrono verso la porta avversaria.

- il centrocampista (8 e 4) può andare, ma deve verificarsi l'arrivo di un terzino nel suo spazio.

- il terzino lato palla deve prima capire se c'è bisogno dell'appoggio laterale da parte di un difensore centrale o di un centrocampista; se non c'è bisogno, può andare, altrimenti resta e dà l'appoggio e poi si lega ai 2 difensori centrali per costruire una linea a 3. Il terzino opposto palla, invece, parte e va senza nemmeno guardare.

- i 4 giocatori davanti hanno più soluzioni a loro scelta.

Terzino si alza e va largo fuori, ala stringe, 3/4 si alza: 3 attaccanti dentro stretti allineati



L'ala di zona va dentro vicino alla punta centrale, il 3/4 sul fianco opposto. L'ala opposta resta larga.

Si crea un attacco a 3 nello stretto, sono allineati su 15 metri.

I 2 centrocampisti restano sotto per occupare lo spazio centrale. Il terzino opposto, rispetto a quello che è andato, resta dietro e si lega ai 2 difensori centrali formando una linea a 3.

*Terzino si alza e va largo fuori, ala stringe:
3 attaccanti dentro stretti su 2 linee (2 sotto,
1 sopra)*



L'ala di zona va dentro e si mette insieme al 3/4 nello spazio sotto, la punta è nello spazio centrale sulla linea dei difensori. Anche in questo caso sono molto vicini fra loro, ma su due linee di gioco diverse.

Il resto è come nella situazione precedente.

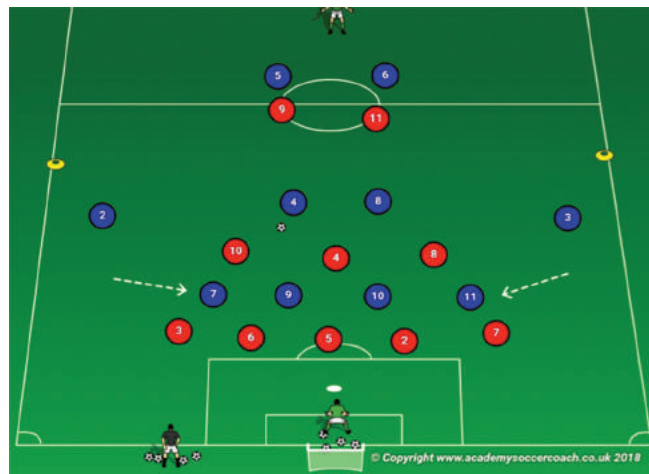
*Terzino si alza e va largo fuori, ala stringe:
3 attaccanti dentro stretti su due linee (1 sotto,
2 sopra)*



L'ala di zona va dentro e si mette insieme alla punta nello spazio centrale sulla linea dei difensori, mentre il 3/4 rimane sotto su una linea più bassa alle loro spalle. Anche in questo caso sono molto vicini fra loro, ma su due linee di gioco diverse.

Il resto è come nella situazione precedente.

*Le ali stringono, il 3/4 si alza: attacco a 4
nello stretto*



In questo caso, la difesa resta con la parità numerica nel 2vs2, mentre i 2 terzini si alzano su una linea intermedia fra quella dei centrocampisti e degli attaccanti. I 2 centrocampisti si posizionano centralmente sulla stessa linea. Le 2 ali stringono, il 3/4 si alza e si forma una linea a 4 stretta che va a giocare su quella della difesa avversaria.

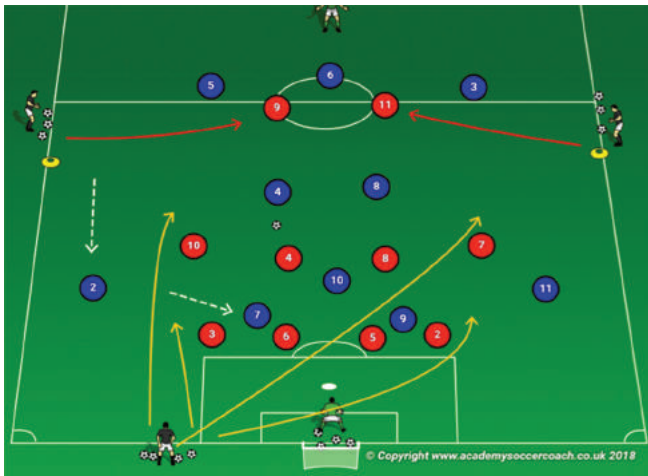
*Terzino si alza e si accentra a centrocampo,
centrocampista e 3/4 si alzano: attacco a 3
nello stretto*



Le 2 ali restano in posizione e giocano larghe fuori. Il centrocampista si alza, il 3/4 si alza: entrambi vanno sulla linea della punta centrale a giocare sulla difesa avversaria.

Il terzino opposto, rispetto a quello che è andato, resta dietro e si lega ai 2 difensori centrali formando una linea a 3.

Progressione: Prendiamo una delle 5 disposizioni già viste precedentemente per spiegare la progressione di questa partita.



Quando la squadra blu termina l'azione di attacco – fanno gol, la palla esce dal fondo o lateralmente – l'allenatore posto sulla linea di fondo mette in gioco un pallone per creare una transizione difensiva.

La squadra blu, in base alla distanza dei propri giocatori in zona palla, applica l'azione difensiva per il recupero palla.

Partita 11vs11 per costruzione dal basso 7vs5 e sviluppo per creare parità numerica in avanti



La struttura e lo sviluppo seguono quanto già visto nella partita precedente. Ora però è il 3-5-2 che costruisce e palleggia nella propria metà campo e deve fare possesso per portare palla negli ultimi 40 metri per alzarsi e creare la parità numerica sulla linea di difesa avversaria.

In questa partita la difesa della squadra rossa, quando trasmette palla oltre la linea gialla, si posiziona con la difesa a 3, che già ha di natura nel suo sistema di gioco, mentre la squadra blu mantiene 3 attaccanti sopra la linea che lavorano nel 3vs3 contro gli avversari. Possono rimanere le 2 ali e la punta oppure il 3/4, un'ala e la punta. Scelgono loro in base agli sviluppi del gioco. Il giocatore che lascia il gruppo di attacco si abbassa e si lega al resto della squadra per creare la parità numerica negli ultimi 40 metri e giocare nel 7vs7.

La struttura della squadra rossa nella parte bassa, dove inizia il palleggio, è formata dai 3 difensori e due centrocampisti: ovvero, al rombo di costruzione sul quale si era già lavorato nel gioco ridotto 5vs3, si aggrega una mezzala che lavora in coppia col centrocampista centrale.

Nello spazio oltre la linea gialla, l'altra mezzala si posiziona inizialmente nello spazio centrale nella zona del 3/4. Gli esterni sono già alti, possono posizionarsi sulla linea delle punte oppure su una linea più bassa. Le due punte lavorano sui 2 difensori centrali.

La squadra blu, nella parte bassa del campo, ha già una sua struttura difensiva di posizione con 4 difensori e 2 centrocampisti davanti, ai quali si aggregerà uno dei 4 attaccanti che gioca sopra la linea gialla quando arriva la palla negli ultimi 40 metri. Vediamo di seguito alcune soluzioni della squadra rossa e le relative strutture di posizione per l'attacco alla porta-

Quadrilatero centrale: 2 punte e 2 in 3/4



Gli esterni sono fuori larghi. Le 2 mezzali formano un quadrilatero in zona centrale con le 2 punte.

Attacco a 4 giocatori stretti allineati e 2 3/4 nello spazio sotto.



Gli esterni stringono e si portano nello spazio centrale. Si crea una situazione di 4vs4 fra linea di attacco e linea di difesa. Le 2 mezzali sono in trequarti nello spazio sotto.

Esterni fuori, punte strette dentro, 2 3/4 aperti



I 2 esterni sono sulla linea delle punte, ma giocano fuori larghi. Le 2 punte lavorano sui due difensori centrali. Le 2 mezzali sono aperte e si posizionano in trequarti nello spazio sotto.

La mezzala si alza, attacco a 3 dentro nello stretto su una linea, esterni fuori

La mezzala si alza e si posiziona sulla linea delle punte per formare un attacco a 3 dentro nello stretto. Gli esterni sono fuori larghi.



Centrocampista centrale e mezzala si allineano e lavorano nello spazio centrale.

La mezzala si alza, attacco a 3 dentro nello stretto su due linee (1 sotto e 2 sopra), esterni fuori



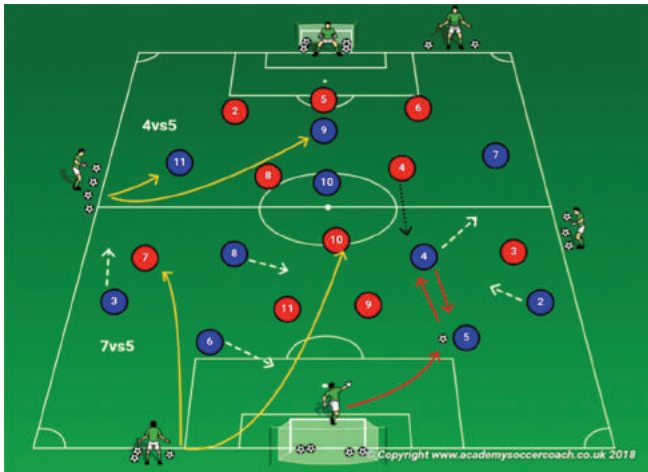
La mezzala si alza e posiziona sotto in 3/4 nello spazio centrale. Le 2 punte si aprono leggermente. Gli esterni sono larghi fuori.

La mezzala si alza, attacco a 3 dentro nello stretto su due linee (2 sotto e 1 sopra), esterni fuori



La mezzala si alza e va in 3/4. Una punta si posiziona a giocare nello spazio sotto, l'altra si accentra. Si crea una linea a 4 (2 giocatori centrali nello spazio sotto e due esterni fuori larghi) con una punta davanti.

Partita 11vs1 – Inizio gioco del 4-2-3-1 vs 3-5-2 – dal 7vs5 e 4vs5 alla parità numerica in avanti



La squadra blu è disposta col 4-2-3-1, nella parte bassa inizia a giocare con la difesa a 4 e i 2 centrocampisti, mentre le 2 ali, il 3/4 e la punta sono oltre la linea di centrocampo. La squadra rossa è schierata con un 3-5-2 modificato. Nella parte alta ha le 2 punte, i 2 esterni e 1 centrocampista che si posiziona inizialmente nella parte centrale agendo da 3/4. Dietro, la difesa a 3 gioca con i 2 centrocampisti davanti.

La squadra blu inizia il palleggio dal basso e gioca 7vs5. Deve fare almeno 5 passaggi prima di giocare palla oltre la linea di centrocampo. Il gioco inizia dal portiere che trasmette palla a uno dei 6 giocatori di movimento.

Quando la palla arriva nella parte sopra, si gioca la partita normalmente sullo sviluppo. La squadra rossa deve mantenere almeno 3 giocatori sopra linea palla che si posizionano per il contrattacco. In base a dove e come rimangono questi giocatori (aperti, stretti, 2 sopra e 1 sotto, 2 sotto e 1 sopra) la squadra blu si dispone per organizzare l'attacco posizionale.

L'obiettivo di chi attacca è creare la parità numerica sulla difensiva avversaria. Per farlo, può avere bisogno di rimanere in parità numerica dietro per difendere sugli avversari che sono rimasti sopra linea palla.

Quando la palla esce lateralmente o dalla linea di porta, oppure una squadra fa gol, il gioco riprende dal portiere della squadra blu. Se dopo 5 passaggi la squadra blu non è ancora riuscita a trovare la giocata per fare arrivare la palla sopra, un giocatore rosso si stacca dalla metà campo opposta per andare a creare la parità numerica contro i giocatori blu di movimento. Si gioca quindi un 6 + portiere vs 6.

Il resto dello sviluppo segue quanto sopra citato.

Progressione: quando la palla esce, uno degli allenatori posti lateralmente passa la palla a uno dei giocatori della squadra che non aveva il possesso per creare una transizione. Si gioca fino al termine dello sviluppo, poi si prende secondo le regole.

Progressione: quando la squadra blu perde palla, può difendere solamente con i giocatori che sono rimasti sotto la linea della palla.

Progressione: quando la squadra blu inizia il palleggio dal basso, dopo aver effettuato il terzo passaggio, il giocatore che riceve il successivo quarto passaggio controlla e gioca su un altro compagno di squadra, poi si alza e va oltre la linea di centrocampo. L'avversario di zona più vicino lo segue e corre con lui. Così ripete anche il giocatore che riceve il quinto passaggio. Si rimane 4 + portiere vs 3. Se la squadra blu ha ancora il possesso, ora può palleggiare e giocare senza più vincoli, deve solo trovare la giocata avanti oltre la linea di centrocampo.

Progressione: se la squadra blu fa gol, l'allenatore posto dietro la linea di porta trasmette velocemente un pallone a uno degli attaccanti rossi che sono rimasti sopra per creare una transizione.

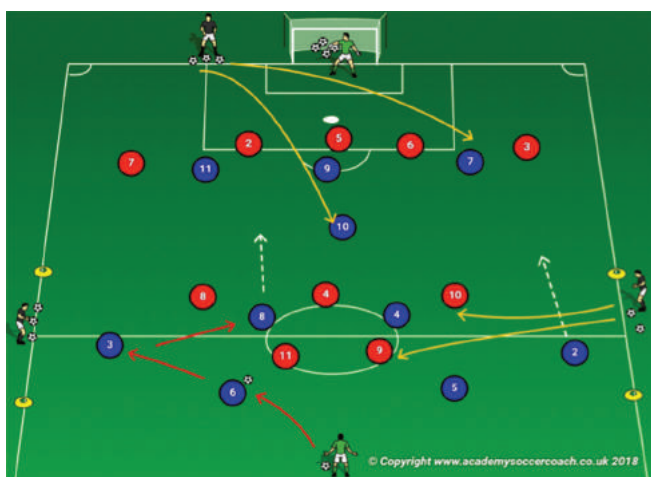
Partita 11vs1 – Inizio gioco del 3-5-2 vs 4-2-3-1 – dal 7vs5 e 4vs5 alla parità numerica in avanti

La squadra rossa è disposta col 3-5-2, nella parte bassa inizia a giocare con la difesa a 3, il centrocampista centrale e i 2 esterni, mentre le 2 mezzali e le 2 punte sono oltre la linea di centrocampo. La squadra blu è schierata con un 4-2-3-1 modificato. Nella parte alta ha le 2 ali, il 3/4 e 1 centrocampista che iniziano a giocare sulla stessa linea, 1 punta centrale. Dietro, la difesa a 4 gioca con i 2 centrocampisti davanti.



Sviluppi e progressioni seguono quelli della partita precedente.

Costruzione media del 4-2-3-1 vs 5-3-2 – dal 6 + portiere vs 5 alla parità numerica davanti



I giocatori si dispongono come in figura. La squadra blu col 4-2-3-1 di partenza, di cui 4 difensori nello spazio fra la linea di coni gialli e quella di centrocampo; i 2 centrocampisti si posizionano fra la linea di centrocampo e quella di coni gialli davanti.

Nello spazio sopra, le 2 ali, il 3/4 e la punta centrale si portano sulla linea di difesa avversaria.

La squadra rossa, col 3-5-2, ha i 2 attaccanti nello spazio fra i coni gialli e la linea di centrocampo, i 3 centrocampisti fra la linea di centrocampo e quella di coni gialli davanti, il reparto difensivo composto da 5 giocatori sulla linea dell'area di rigore.

Il gioco inizia dal portiere della squadra

blu che trasmette palla a uno dei 4 difensori. Palleggiano 4 + il portiere contro i 2 attaccanti nello spazio sotto la linea di centrocampo, mentre nello spazio sopra i 2 centrocampisti sono in inferiorità numerica 2vs3.

Devono fare almeno 5 passaggi e giocare con almeno 1 dei 2 centrocampisti prima di poter trasmettere palla ai compagni oltre la linea gialla.

Se i rossi conquistano palla devono andare a fare gol nella porta a fondo campo (non inquadrata nel disegno). In questo caso solo 5 dei 6 giocatori blu possono andare a difendere. Se la squadra blu riesce a trasmettere palla sui 4 giocatori avanti, 1 dei 4 difensori lascia la linea e va a giocare fuori largo nell'attacco posizionale degli ultimi 30 metri.

I 2 centrocampisti blu e i 3 centrocampisti rossi possono uscire dalla linea gialla. Quelli blu partecipano all'attacco posizionale, quelli rossi si legano alla squadra per la fase difensiva. La squadra blu rimane con 3 difensori dietro che difendono contro 2 attaccanti rossi.

Sullo sviluppo si gioca la partita normalmente. Quando l'azione finisce, il gioco riprende dal portiere come descritto sopra.

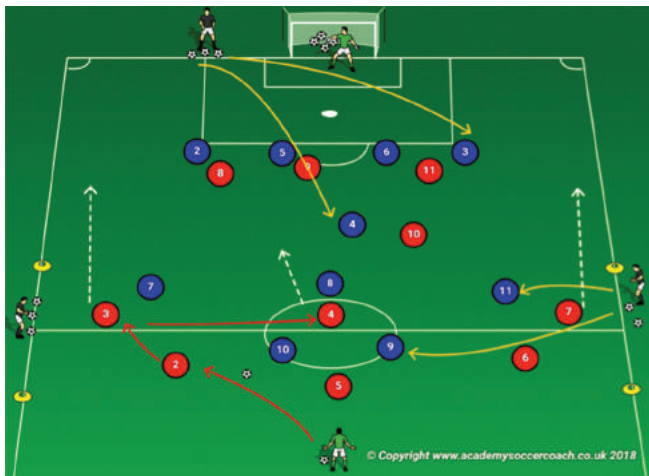
Progressione: mentre la squadra blu sta palleggiando nello spazio delimitato dai coni gialli, uno degli allenatori posti ai lati può giocare una palla improvvisa su uno dei giocatori rossi per creare una transizione. La squadra rossa ora ha la palla e va all'attacco della porta difesa dai blu in campo aperto. La linea difensiva dei rossi e i 4 attaccanti blu si portano nello spazio delimitato.

Si gioca normalmente sullo sviluppo fino a quando termina l'azione, poi si riprende come descritto sopra.

Progressione: mentre la squadra blu sta palleggiando nello spazio delimitato, l'allenatore posto oltre la linea di porta gioca un pallone (differenziando la tipologia di traiettoria) nello spazio dei 4 attaccanti blu. I giocatori che stavano palleggiando dietro lasciano quella palla e si alzano a giocare nello spazio sopra per costruire l'attacco posizionale. Dietro restano 3vs2.

Si gioca la partita normale sullo sviluppo finché la palla resta in campo. Al termine, il gioco riprende come descritto sopra.

*Costruzione media del 3-5-2 vs 4-2-3-1 –
dal 6 + portiere vs 5 alla parità numerica davanti*



I giocatori si dispongono come in figura. La squadra rossa col 3-5-2 di partenza, di cui 3 difensori nello spazio fra la linea di conetti gialli e quella di centrocampo; 1 centrocampista e 2 esterni si posizionano fra la linea di centrocampo e quella di conetti gialli davanti. Nello spazio sopra, le 2 mezzali e le 2 punte si portano sulla linea di difesa avversaria. La squadra blu col 4-2-3-1 ha la punta e il 3/4 nello spazio fra i conetti gialli e la linea di centrocampo, le 2 ali e 1 centrocampista fra la linea di centrocampo e quella di conetti gialli davanti, il reparto difensivo composto da 4 giocatori sulla linea dell'area di rigore e 1 centrocampista davanti.

Il gioco inizia dal portiere della squadra blu che trasmette palla a uno dei 4 difensori. Palleggiano 3 + il portiere contro i 2 attaccanti nello spazio sotto la linea di centrocampo, mentre nello spazio sopra il centrocampista e i 2 esterni sono in parità numerica 3vs3. Devono fare almeno 5 passaggi e giocare con almeno 1 dei 3 compagni sopra prima di poter trasmettere palla ai compagni oltre la linea gialla.

Se i blu conquistano palla devono andare a fare gol nella porta a fondo campo (non inquadrata nel disegno). In questo caso solo 5 dei 6 giocatori rossi possono andare a difendere. Se la squadra rossa riesce a trasmettere palla sui 4 giocatori avanti, i 2 esterni lasciano il settore delimitato e vanno a giocare fuori larghi nell'attacco posizionale degli ultimi 30 metri.

Il centrocampista blu e una delle 2 ali insieme al centrocampista centrale rosso possono uscire dalla linea gialla. Quelli rossi partecipano all'attacco posizionale, quelli blu si legano alla squadra per la fase difensiva. La squadra rossa rimane con 3 difensori dietro che difendono contro 3 attaccanti blu. Sullo sviluppo si gioca la partita normalmente.

Quando l'azione finisce, il gioco riprende dal portiere come descritto sopra.

Progressione: mentre la squadra rossa sta palleggando nello spazio delimitato dai conetti gialli, uno degli allenatori posti ai lati può giocare una palla improvvisa su uno dei giocatori blu per creare una transizione. La squadra rossa ora ha la palla e va all'attacco della porta difesa dai blu in campo aperto. La linea difensiva dei blu e i 4 attaccanti rossi si portano nello spazio delimitato. Si gioca normalmente sullo sviluppo fino a quando termina l'azione, poi si riprende come descritto sopra.

Progressione: mentre la squadra rossa sta palleggando nello spazio delimitato, l'allenatore posto oltre la linea di porta gioca un pallone (differenziando la tipologia di traiettoria) nello spazio dei 4 attaccanti rossi. I giocatori che stavano palleggando dietro lasciano quella palla e si alzano a giocare nello spazio sopra per costruire l'attacco posizionale. Dietro restano 3vs3. Si gioca la partita normale sullo sviluppo finché la palla resta in campo. Al termine, il gioco riprende come descritto sopra.