

**SETTORE TECNICO F.I.G.C.
CENTRO TECNICO DI COVERCIANO**

CORSO MASTER 2005/2006

**UTILITA' DEL SISTEMA 4-4-2 E DEI
SUPPORTI MOTIVAZIONALI PER LA
CREAZIONE DI UN CALCIO OFFENSIVO**

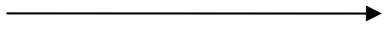
Relatore: Prof. Franco Ferrari

Tesi di: Di Costanzo Cuono

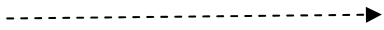
INDICE

Introduzione	4
Presupposti teorici	6
L'importanza della comunicazione	8
Smarcamento	10
La creazione dello spazio	12
Caratteristiche dei giocatori in veste offensiva	14
Il 4-4-2 per un gioco offensivo	18
Supporti motivazionali	35
Conclusioni	38
Bibliografia	39

Legenda



Movimento della palla



Movimento giocatore senza palla



Movimento giocatore in possesso palla



Giocatore della propria squadra



Giocatore avversario



Allenatore

Introduzione

Quando giocavo a pallone da bambino mi piaceva andare all'attacco. Il piacere di attaccare era totalizzante fino al punto che ogni gesto che compivo materializzava la mia idea di calcio.

Un passaggio smarcante, un cross pennellato o all'inglese eseguito in velocità, uno scambio col compagno, fino a un dribbling secco e un tiro a effetto per cercare l'incrocio dei pali.

Col passare degli anni, mano a mano che la razionalità prevale e prende il sopravvento sull'agire istintivo, ho acquistato consapevolezza dell'importanza che ha, ai fini del risultato della partita, contrapporsi all'avversario nella fase di possesso palla e ho sviluppato l'attitudine mentale ad effettuare tutte quelle azioni difensive volte essenzialmente a non subire goal.

Così da calciatore professionista ho ricoperto il ruolo di centrocampista con compiti prevalentemente d'interdizione e d'equilibrio prima, e quello di difensore poi.

Tuttavia ho sempre creduto che la passione per questo splendido gioco del calcio che porta la domenica tante persone allo stadio, sia dovuta principalmente all'emozione che trasmette una bella azione finalizzata alla ricerca del goal.

Questo è il motivo per cui, “appese le scarpe al chiodo” e intrapresa l'attività di allenatore, ho cercato di trasmettere una mentalità offensiva alle squadre che ho avuto la fortuna di allenare.

Qualche volta, avendo valutato che le forze in campo risultavano tutte a vantaggio dell'avversario, ho dovuto fare di necessità virtù, privilegiando l'aspetto difensivo a scapito della creazione di superiorità numerica in fase offensiva.

Altre volte è la stessa imprevedibilità del calcio e la “sfericità della palla” a non rendere giustizia. Può accadere infatti che una partita tutta votata all'attacco, con un netto divario di azioni goal costruite, calci d'angolo e punizioni a favore, porti a un risultato negativo.

È proprio in seguito a una partita di questo tipo, giocata dalla squadra da me allenata nel campionato 2004-05, che decisi, dopo attente riflessioni tattiche, a cambiare registro, consapevole che in quel momento, spendere tante energie correndo il rischio di non essere ripagati dal risultato a causa di una difesa non adeguata a tenere il passo dell'attacco, non pagava.

Ecco allora il cambiamento necessario, compatti in difesa e ripartenze con pochi uomini. Un gol e tutti a difendere.

Alla fine i risultati mi hanno dato ragione, sebbene questo non sia il calcio che immagino.

Immagino la mia squadra che attraverso la ricerca continua di soluzioni offensive prevalga sull'avversario imponendo il proprio gioco.

I giocatori si divertirebbero e farebbero divertire i tifosi. So che non sarà sempre possibile e pur di ottenere un risultato sarò costretto a dare priorità agli aspetti difensivi, ma, in questo lavoro, ho voluto rivolgere l'attenzione alla fase di possesso palla (da non confondersi col mantenimento palla), quella in cui si va alla ricerca di un goal, per tenere vivo lo spirito di quel bambino che amava andare a giocare all'attacco.

Presupposti teorici

Alla base di ogni sistema di gioco vi sono tre postulati che ogni allenatore deve sempre tenere in considerazione, questi sono:

- **Equilibrato:** tra possesso palla e non possesso. Nella fase di possesso tutti possono partecipare all'azione purché la squadra sappia dare e mantenere le dovute coperture. Nella fase di non possesso la dislocazione in campo dovrà permettere che non appena riconquistata la palla ci saranno i presupposti per ricominciare a costruire un'azione offensiva.
- **Elastico:** qualsiasi sia il sistema di gioco adottato dovrà con piccoli cambiamenti di posizione e/o di funzione in campo di qualche calciatore, adattarsi se necessario all'atteggiamento avversario senza perdere gli equilibri.
- **Razionale:** l'approfondita conoscenza da parte dell'allenatore delle caratteristiche tecnico-tattiche, fisico-atletiche e psicologiche dovrà consentire allo stesso la scelta più adeguata del sistema di gioco da utilizzare.

In funzione di questi principi il ruolo fondamentale dell'allenatore è quello di trasmettere l'idea del pensare e ragionare, e non eseguire meccanicamente. Infatti è soltanto con una partecipazione attiva degli attori in campo che può svilupparsi un gioco "razionale ma imprevedibile", che tragga in inganno l'avversario fino a creare quegli spazi di cui il gioco necessita.

In fase di possesso palla dovrebbero sempre essere rispettati i seguenti principi cardine che hanno la loro validità indipendentemente dal sistema di gioco o dal modulo utilizzato:

- **Profondità:** è il principio che ci consente di avvicinarci alla porta avversaria nel minor tempo possibile in modo ragionato;
- **Ampiezza:** utilizzare il terreno di gioco in tutta la sua estensione orizzontale per dilatare le maglie avversarie e trovare spazi utili per l'inserimento;
- **Scaglionamento:** in fase di possesso palla, la disposizione in campo dei giocatori senza palla, rispetto a chi la possiede, non deve mai essere in linea, la dislocazione migliore può essere rappresentata da un triangolo.
- **Mobilità:** è l'essenza stessa del calcio, il movimento. I fattori *tempo* e *spazio*, vanno ricercati attraverso la mobilità e con razionalità (smarcamento).
- **Imprevedibilità:** l'inganno è l'anima di ogni gioco. Ogni schema deve essere preparato nel dettaglio, ma eseguito in modo improvviso per l'avversario, cercando di creare situazioni che possano trarlo in inganno.

Un ideale percorso formativo per i calciatori, in funzione del gioco d'attacco, può essere rappresentato in tre fasi:

1. **Riconoscere:** caratteristica indispensabile per una corretta lettura della situazione, presupposto di ogni processo decisionale;
2. **Applicare:** esecuzione delle esercitazioni senza avversari, o con avversari passivi, per indirizzare ogni risorsa mentale alla conoscenza dettagliata di spazi e tempi. Giocare in una realtà semplificata aiuta a creare automatismi efficaci e sviluppare una mentalità offensiva efficace, concludere sempre l'azione sviluppa un atteggiamento offensivo positivo e gratificante;

3. **Trasformare**: è la fase in cui nelle esercitazioni vengono considerati anche gli avversari, in situazioni in cui i giocatori dovranno affrontare problemi di tipo tecnico e situazionale.

Affinché questi aspetti vengano assimilati bisogna sempre dare le giuste motivazioni, in gara e in allenamento.

È bene sottolineare che non esistono in assoluto schemi, ma tracce, quelle che noi chiamiamo “regole di gioco”, indicazioni per individuare i movimenti appropriati, perché l'avversario impone e può impedire anche quelle mosse provate e riprovate tante volte in allenamento.

Il giocatore quindi deve essere allenato ad agire e a reagire con la risposta migliore alle situazioni che continuamente cambiano, benché abbia sempre chiari i concetti chiave sui quali costruire le opportune contromosse.

L'importanza della comunicazione

Inutile dire che i sistemi di gioco sono svariati e che la rappresentazione in numeri altro non è che la semplice indicazione, durante la fase di non possesso, della dislocazione in campo dei giocatori.

È utile ricordare che in difesa possono posizionarsi generalmente da tre a cinque giocatori e che gli stessi potranno utilizzare una marcatura a uomo, a zona, o mista, con libero o senza.

Il centrocampo potrà invece giocare in linea, a rombo etc. Infine all'attacco si potranno avere una, due o tre punte. Con o senza trequartista.

Tutti i sistemi di gioco hanno comunque sempre in comune il concetto di organizzazione, il quale presuppone un linguaggio comune e condiviso, questo è un punto importante perché un linguaggio migliore consente una velocizzazione delle risposte.

La costruzione e la divulgazione del linguaggio è prerogativa dell'allenatore, a lui infatti fa riferimento il gruppo, che dal punto di vista sociale

è inevitabilmente eterogeneo: per cultura, estrazione, ambiente, spesso anche per lingua. L'allenatore quindi ha il difficile compito di costruire strumenti interpretativi adeguati al gruppo sociologico affinché questi si trasformi in *“gruppo psicologico che sa giocare al calcio”*.

La palla è il punto di contatto per stabilire relazioni e il gioco del calcio, così come ogni gioco di squadra, si basa sulla comunicazione e cooperazione che muove l'agire individuale in sintonia con il collettivo e in funzione dell'obiettivo comune attraverso il passaggio.

La relazione tramite la palla diventa significativa nel momento in cui i giocatori esprimono le loro intenzioni attraverso la comunicazione.

La comunicazione nel calcio si attua attraverso scambi di messaggi di diversa natura limitati dai comportamenti degli avversari che fungono da ostacoli e quindi il giocatore deve comprendere il proprio compagno e le sue intenzioni, in questo contesto la comunicazione può essere verbale, visiva o percettiva (all'interno dello schema dato).

Il passaggio della palla è l'elemento base di questa forma di comunicazione che deve avvenire attraverso precise informazioni che allo stesso tempo devono ingannare gli avversari con falsi messaggi (finte e gioco d'inganno)

Il discorso su finta e gioco d'inganno ci introduce in modo inequivocabile allo smarcamento.

Smarcamento

La capacità di smarcarsi dovrebbe quindi far parte del patrimonio calcistico di ogni calciatore.

Lo smarcamento è un'azione di tecnica applicata (tattica individuale) che avviene nel momento in cui la squadra entra in possesso palla.

Il modo più semplice per smarcarsi è quello di andare ad occupare la “zona luce”, ovvero quello spazio nel quale colui che porta palla è in grado di vedere il compagno che va smarcandosi per trasmettergli il pallone senza essere intercettato, quindi lo smarcamento deve avvenire esclusivamente quando il portatore di palla è in grado di trasmetterla.

Abbiamo appena introdotto un elemento importante ai fini dello sviluppo dell'azione di gioco: lo **spazio** (di chi ha la palla e di chi la vuole ricevere).

L'elemento spazio è indissolubilmente legato all'elemento del **tempo** che, in riferimento alla fase di possesso palla, è il mezzo attraverso il quale creare la condizione migliore per lo sviluppo dell'azione.

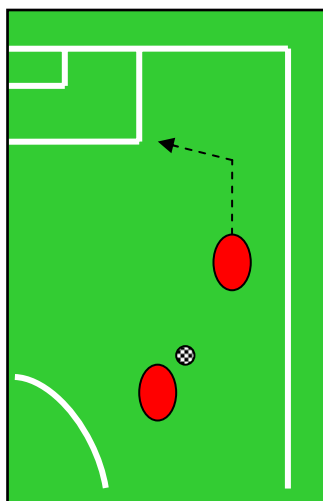
Rubando all'avversario Tempo e Spazio di gioco in quella circostanza si riuscirà a prevalere.

L'efficacia dello smarcamento sarà dovuta quindi alla tempestività dello stesso, eventualmente collegato a un movimento di finta che potrà cogliere impreparato l'avversario.

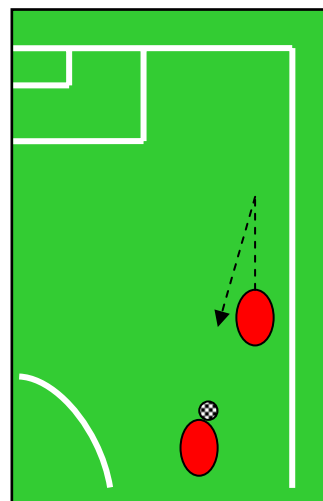
La finta è quel movimento che serve a mascherare le reali intenzioni di chi la mette in atto, essa è un aspetto fondamentale del gioco di squadra.

Finta e gioco d'inganno devono sempre precedere lo smarcamento, vanno messi in pratica prima che il compagno assuma l'informazione visiva e sono direttamente funzionali all'efficacia della manovra offensiva.

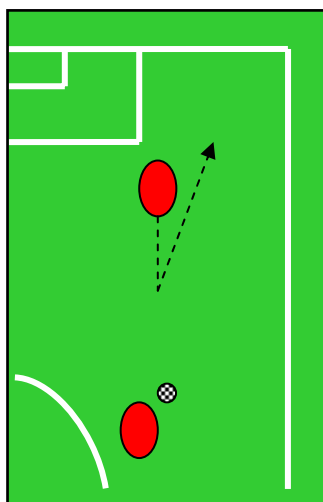
Le principali finte utilizzate per smarcarsi rispetto a chi porta palla sono:



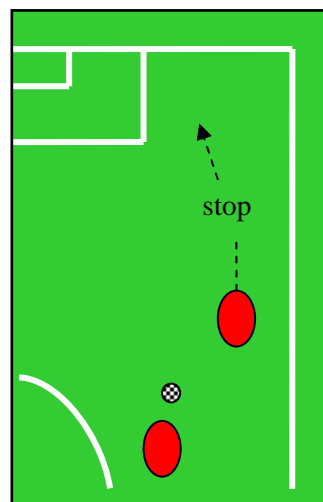
Movimento su lungo e taglio all'interno.



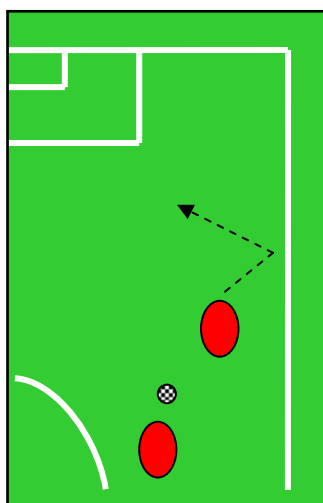
Movimento sul lungo (contromovimento) poi corto (incontro).



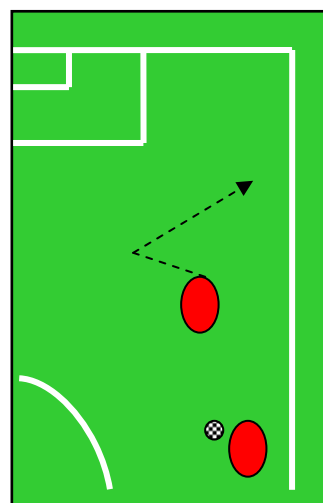
Movimento sul corto (contromovimento) poi lungo in profondità.



Movimento in profondità arresto e ripartenza.



Movimento fuori dentro



Movimento dentro fuori

La creazione dello spazio

I movimenti senza palla vengono utilizzati dai giocatori in fase di possesso sia per creare spazio sia per sfruttare quello già creato.

Il movimento di un giocatore diventa un moltiplicatore di movimenti. Ne induce altri nei suoi compagni in modo tale che si integrino.

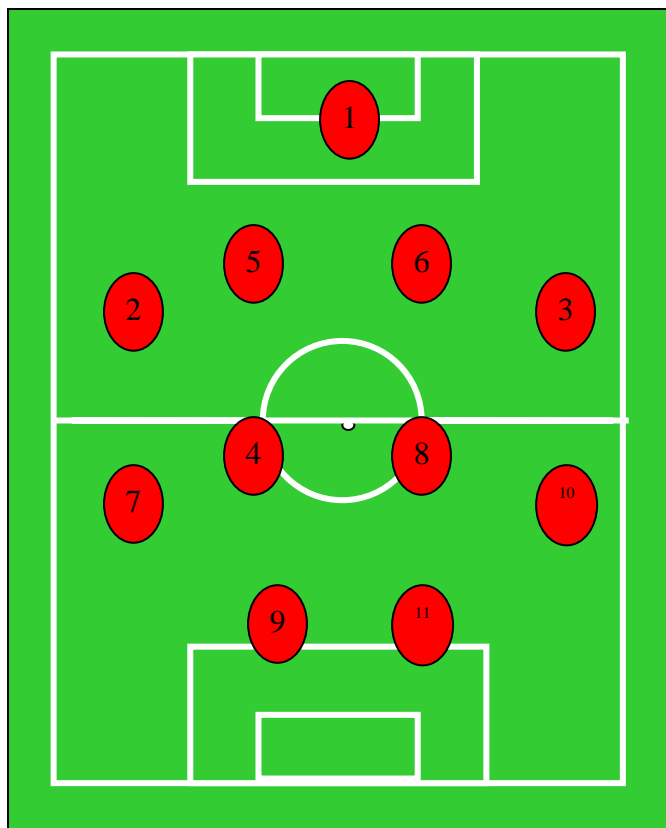
- **Creare spazi attraverso incroci (cambi di posizione):** l'azione incrociata ha lo scopo di far avvicinare tra loro due difensori per creare spazio ai loro lati. La buona riuscita dell'incrocio sarà data dalla rapida accelerazione di entrambi i giocatori e l'intesa tra essi. Una regola di gioco che potremo dare ai nostri giocatori sarà quella secondo cui si muoverà per primo chi è più vicino alla palla.
- **Creare spazi attraverso movimenti di smarcamento in profondità:** questi movimenti devono essere effettuati per lo più alla massima velocità e possono avvenire sia sulle fasce laterali che anche centralmente.

La cosa importante è sapere quando restare dietro la palla a copertura del giocatore in possesso, e quando invece effettuare una corsa di smarcamento, spostandosi in una posizione avanzata rispetto alla sfera. Quando il giocatore in possesso palla non ha più bisogno di copertura è il momento di muoversi in avanti.

- **Creare spazi correndo in orizzontale e in verticale:** quando una squadra è in attacco, la creazione di *tempo* e *spazio* attraverso i movimenti dei giocatori in larghezza e in profondità è di estrema importanza, questa peculiarità ha origine da un atteggiamento mentale, pronto alla riflessione rapida che li porta ad agire prontamente.
- **Creare spazi tramite scatti in diagonale:** i giocatori che si trovano in attacco effettuano lo smarcamento normalmente con corse diagonali che consentono di vedere contemporaneamente possessore palla, porta avversaria e il proprio eventuale marcatore. Lo scopo è sempre quello di creare spazio, o di sfruttare quello già creato.

- **Creare spazi tramite contromovimenti:** è il modo più produttivo e utile per liberarsi da una marcatura stretta. Il giocatore finge di andare in una direzione per alcuni passi e, improvvisamente, va in senso opposto, per ricevere palla, fare da sponda o, nel caso in cui abbia spazio, girarsi e proseguire l'azione.

Caratteristiche dei giocatori in veste offensiva nel 4:4:2



Conoscere le caratteristiche di ogni giocatore, ci permette di assegnare loro compiti e funzioni, così da farne esprimere appieno le proprie potenzialità.

Il portiere:

- a) Grande personalità onde poter trasmettere ai compagni sicurezza e tranquillità nei momenti critici della gara;
- b) Prontezza nel salire quando la squadra attua il pressing alto;
- c) Egli deve essere il primo costruttore di gioco, da lui nasce l'azione iniziale, saper calciare con padronanza la palla possibilmente con entrambi i piedi, dai suoi rilanci può ripartire l'azione di attacco;

I difensori esterni:

- a) Corsa;
- b) Buona elevazione;

- c) Rapidità nei movimenti in spazi brevi;
- d) Essere in grado di compiere veloci sovrapposizioni;
- e) Essere abili nell'uno contro uno offensivo;
- f) Possedere un buon cross;

I difensori centrali:

L'evoluzione del gioco del calcio nel corso del tempo ha portato a cambiamenti nel loro modo di giocare.

Oggi, oltre a saper marcare come in passato, devono avere la capacità di scegliere velocemente se marcare oppure coprire.

Inoltre, in fase di possesso, si richiede l'attitudine all'impostazione del gioco.

I centrocampisti centrali nel centrocampo in linea

Le caratteristiche richieste per quanto riguarda uno dei due centrali sono le seguenti:

- a) Capacità di elevazione;
- b) Intelligenza tattica;
- c) Possedere i tempi giusti per effettuare rapide incursioni esterne;

Per quanto riguarda le caratteristiche dell'altro centrocampista possiamo dire che egli dovrà:

- a) Avere buone attitudini alla corsa;
- b) Essere abile nelle ripartente;
- c) Possedere buona tecnica;
- d) Essere tatticamente valido;
- e) Possedere un buon lancio e possibilmente un buon tiro dalla distanza;

I centrocampisti esterni

Gli esterni di centrocampo svolgono nel 4-4-2 un ruolo delicatissimo. Sono loro infatti, che con i loro movimenti di copertura o di appoggio, possono far sì che la squadra assuma un atteggiamento più o meno offensivo a seconda delle situazioni. Quando lo schieramento del centrocampo prevede i due centrocampisti esterni alti e larghi, le caratteristiche richieste per uno dei due sono.

- a) Ottima resistenza;
- b) Abilità nel saltare l'avversario;
- c) Abilità nell'eseguire cross da fondo campo;
- d) Abilità tattica e capacità di realizzare nell'arco del campionato diversi gol;

All'altro centrocampista esterno sono richieste caratteristiche leggermente diverse da quelle del suo compagno di reparto:

- a) Buona corsa;
- b) Generosità;
- c) Intelligenza tattica;

In linea generale, può essere importante che gli esterni di centrocampo siano complementari con quelli di difesa.

Il centrocampista esterno con spiccate doti offensive verrà collocato a presidio della fascia di campo dove staziona l'esterno di difesa con più spiccate attitudini difensive e viceversa.

Le punte

Nel modulo 4-4-2 abitualmente vengono utilizzate due punte complementari, una prima punta potente fisicamente ed una seconda punta portata al movimento.

Caratteristiche della prima punta:

- a) Forza fisica;
- b) Grande elevazione;

- c) Grande capacità nel proteggere la palla;
- d) Buon tiro con almeno uno dei due piedi;
- e) Senso del gol, opportunismo;
- f) Buone capacità acrobatiche;

Caratteristiche della seconda punta:

- a) Grande capacità di movimento, quindi di attaccare gli spazi;
- b) Abilità nel saltare l'avversario;
- c) Grande intensità di gioco;
- d) Buon tiro anche dalla distanza;
- e) Buona elevazione;
- f) Altruismo

Il 4:4:2 per un gioco offensivo

Il 4:4:2 ci permette di avere più giocatori sulle fasce laterali e le loro caratteristiche assumono un'importanza rilevante.

Infatti, se avremo in quella zona del campo giocatori con caratteristiche prettamente difensive, il gioco ristagnerà, mentre se prevalentemente avranno caratteristiche offensive, allora avremo un atteggiamento prettamente votato all'attacco.

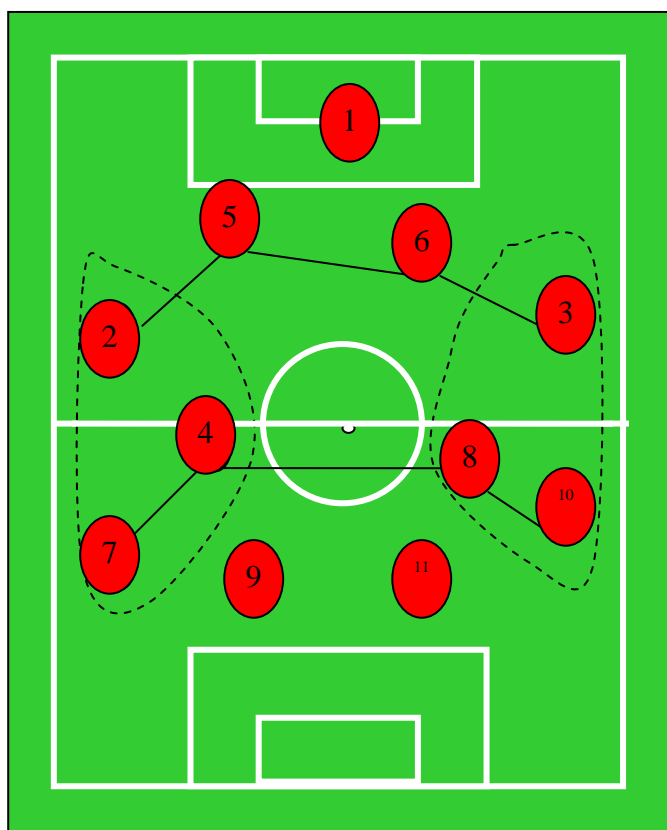
Una riflessione. La capacità dei giocatori esterni di saltare l'avversario nell'uno contro uno, di attaccare lo spazio in profondità o di tagliare all'interno del campo a ricevere o ad entrare, così come l'abilità nell'andare al cross o alla conclusione, è stato il valore aggiunto delle squadre da me allenate in passato e con le quali ho raggiunto buoni risultati in Prima Categoria, in Promozione, in Eccellenza, in serie D, C2 e C1.

Ma senza distinzioni di sorta tra dilettantistico o professionistico, con marcatura mista, col libero, o a zona integrale, il comune denominatore è sempre stato l'aver a disposizione nella rosa elementi di spiccato valore sulle corsie laterali.

Naturalmente sarebbe riduttivo affermare che siano solo questi i motivi di successo, ma ho constatato tuttavia nel corso della mia esperienza che quando non ho potuto utilizzare giocatori di questo tipo, e pur avendone altri comunque di indubbio valore in difesa, a centrocampo o in avanti, non sono riuscito a far giocare la squadra come avrei voluto ripiegando su altre tematiche di gioco, in quel caso i risultati non sono stati pari alle aspettative.

Catene laterali

Attraverso le catene di gioco laterali, la costruzione si sviluppa in senso verticale o orizzontale all'interno del sistema di gioco dato. Le catene di gioco permettono a più giocatori tra loro vicini di acquistare campo per portare avanti la manovra d'attacco e quindi i loro movimenti sono **coordinati e funzionali** a una situazione di gioco, ma anche a una determinata zona del campo. Esse rappresentano uno dei mezzi tattici più efficaci da opporre a una difesa compatta, che si arrocca ai limiti dell'area di rigore. Con il gioco di aggiramento si sfruttano le vie esterne per allargare le maglie della difesa fino al cross in area.



Le catene di gioco laterali nel 4:4:2 sono costituite da un terzino, un centrocampista centrale e un esterno di centrocampo. In fase offensiva è il giocatore più vicino alla palla che, smarcandosi, detta i movimenti concatenanti di tutti i compagni. Riuscire a creare catene laterali forti e dinamiche all'interno di una squadra consente di applicare il 4:4:2 in maniera offensiva, con la ricerca continua di un gioco votato all'attacco. Per fare in modo che ciò accada gli esterni

di centrocampo dovranno alzarsi, i difensori laterali andare in sovrapposizione talvolta con la penetrazione centrale di uno dei due centromediani.

Uscite difensive del 4:4:2

I quattro difensori di cui dispone il 4:4:2 ci permettono di costruire un'azione offensiva in modo manovrato, abbastanza agevolmente, senza ricorrere sistematicamente al lancio lungo. I difensori moderni rispetto a quelli di 15-20 anni fa hanno acquisito un maggiore patrimonio tecnico-tattico. Un tempo si richiedeva quasi esclusivamente di annullare le potenzialità offensive del diretto avversario. Oggi si chiede loro anche di impostare l'azione. Personalmente non amo i lanci lunghi da dietro a cercare direttamente le punte, pur comprendendo che a volte sono necessari per non correre rischi in zona pericolosa (pressing ultraoffensivo avversario asfissiante, terreno di gioco gibboso, ecc.), o redditizi quando si ha a disposizione una punta brava a spizzare palla di testa, con vicino giocatori abili ad attaccare la profondità che talvolta incontrano difese avversarie incerte nelle coperture e poco attente ad opporsi a queste tematiche di gioco.

Vediamo ora nel dettaglio alcuni esercizi propedeutici alle uscite difensive del 4:4:2 tenendo tuttavia presente una "regola di gioco": a seconda che il giocatore che sta ricevendo palla sia "pressato" o "libero", i compagni si staccheranno dietro o si allargheranno.

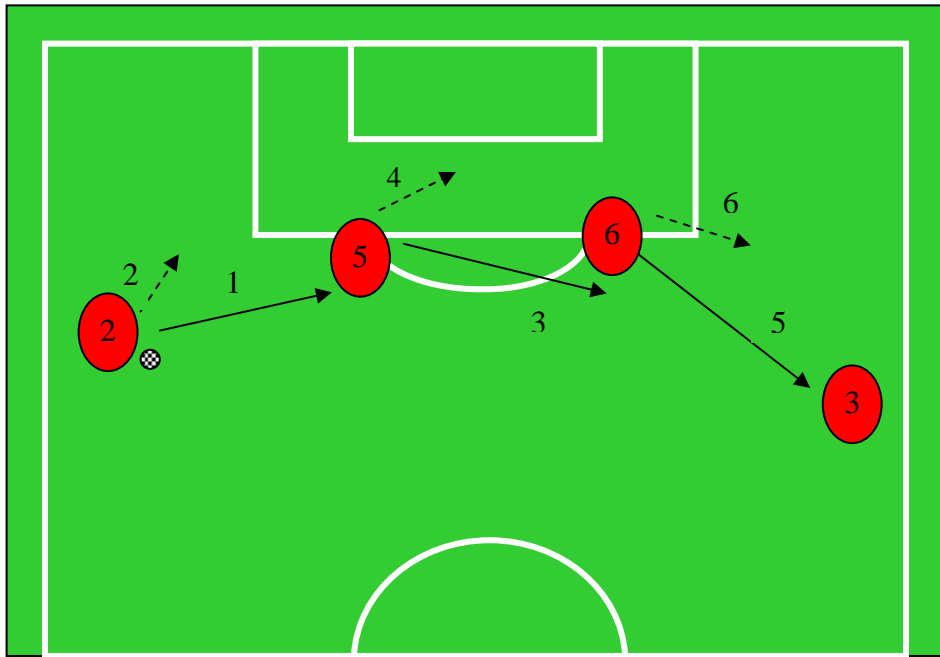


Fig. 1

La circolazione di palla dovrà avvenire con passaggi forti, rasoterra e davanti al compagno in modo tale che questi effettui uno stop a seguire con il piede opposto al lato da dove arriva la palla. Prima con due tocchi, successivamente con uno, da destra a sinistra e viceversa, in continuità e il più velocemente possibile, con le relative coperture immediate dopo i passaggi (Fig. 1).

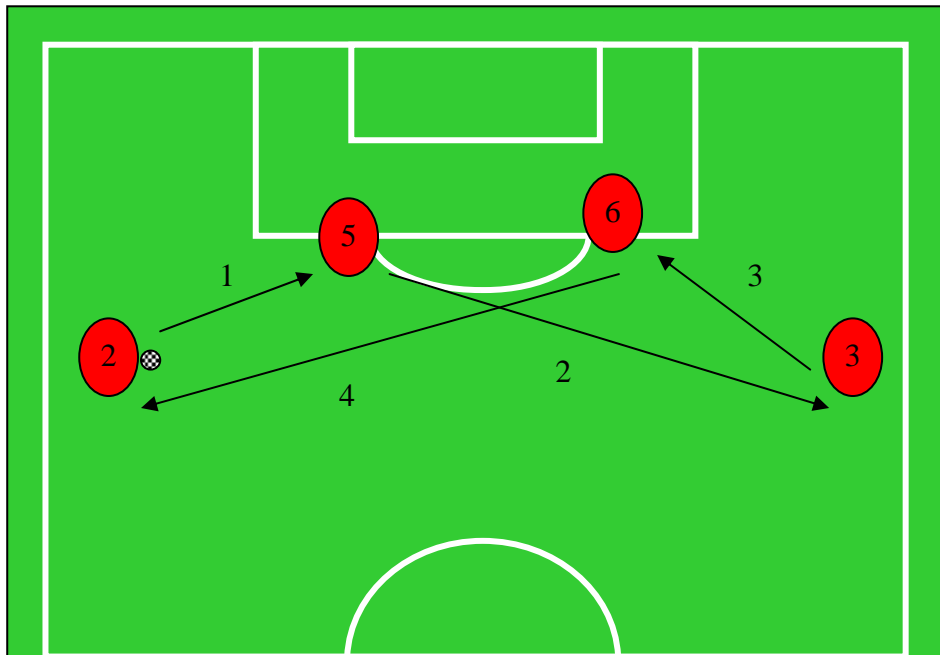


Fig 2

Nella Fig 2 il difensore centrale, ricevuta palla, lancia il difensore laterale dalla parte opposta che a sua volta scarica al difensore centrale e così via.

Uscite difensive del 442 contro due o tre punte avversarie

1) Contro due punte ravvicinate bisognerà servire uno dei due esterni di difesa, che avranno maggiore spazio per giocare rispetto ai centrali e così i nostri avversari avranno più campo da coprire per attaccarli rispetto a quanto dovrebbero fare se la palla fosse in possesso dei due centrali. Inoltre i nostri difensori laterali, avendo a sostegno uno dei difensori centrali avanzeranno fino a quando un avversario uscirà a pressione (Fig. 1).

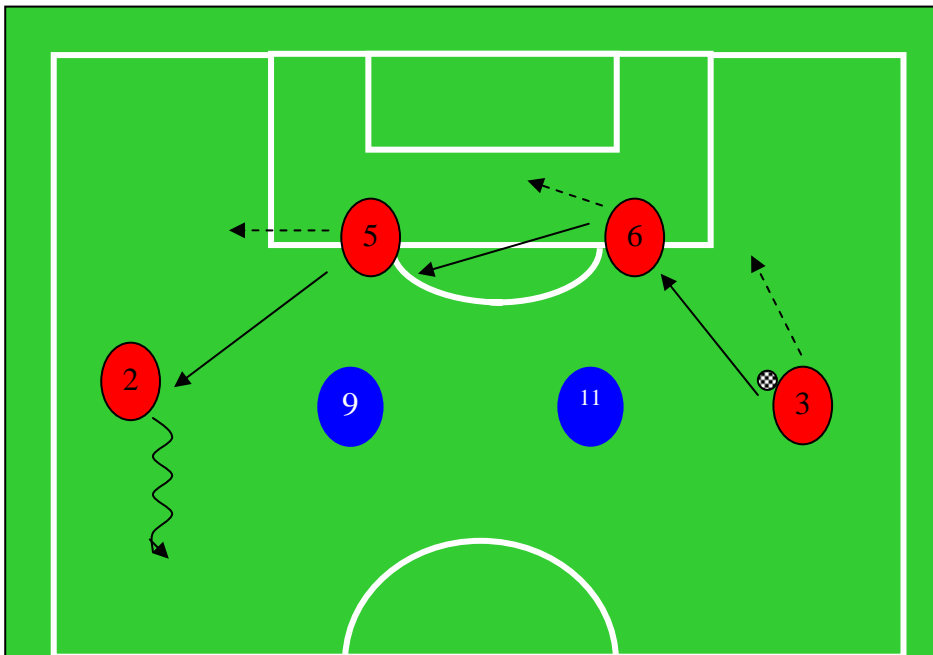


Fig. 1

2) Contro tre attaccanti di cui un centrale e due ali, dovremo sfruttare il due contro uno che si crea tra i difensori centrali e la punta centrale avversaria, facendo uscire uno tra i due difensori centrali (Fig. 2).

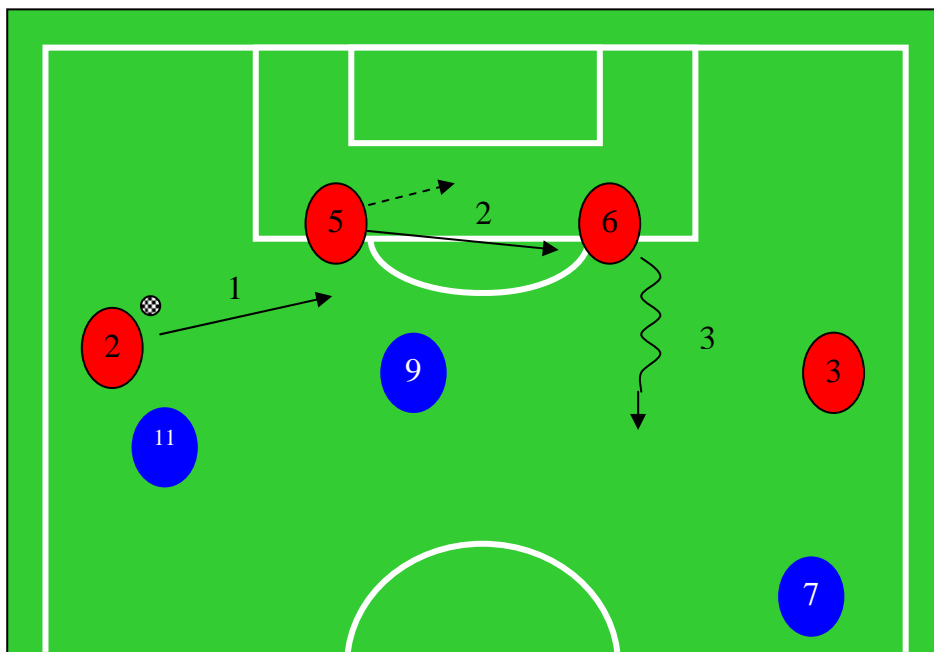


Fig. 2

3) Uscite di un centrale difensivo qualora la squadra avversaria abbia due punte incaricate a far partire il pressing a invito sul nostro difensore laterale (Fig. 3).

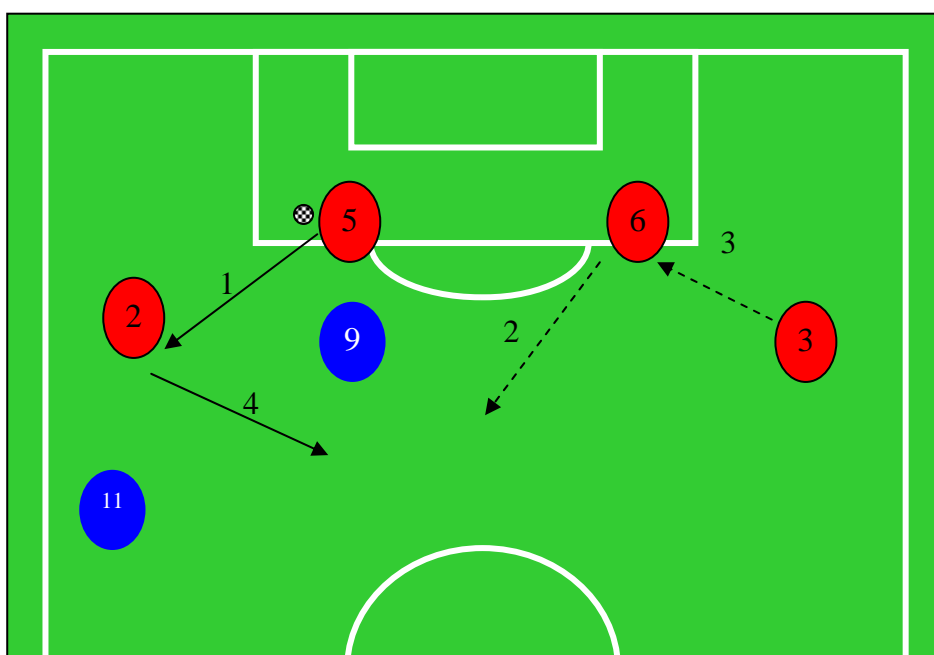


Fig. 3

Circolazione della palla con coinvolgimento di un centrocampista centrale

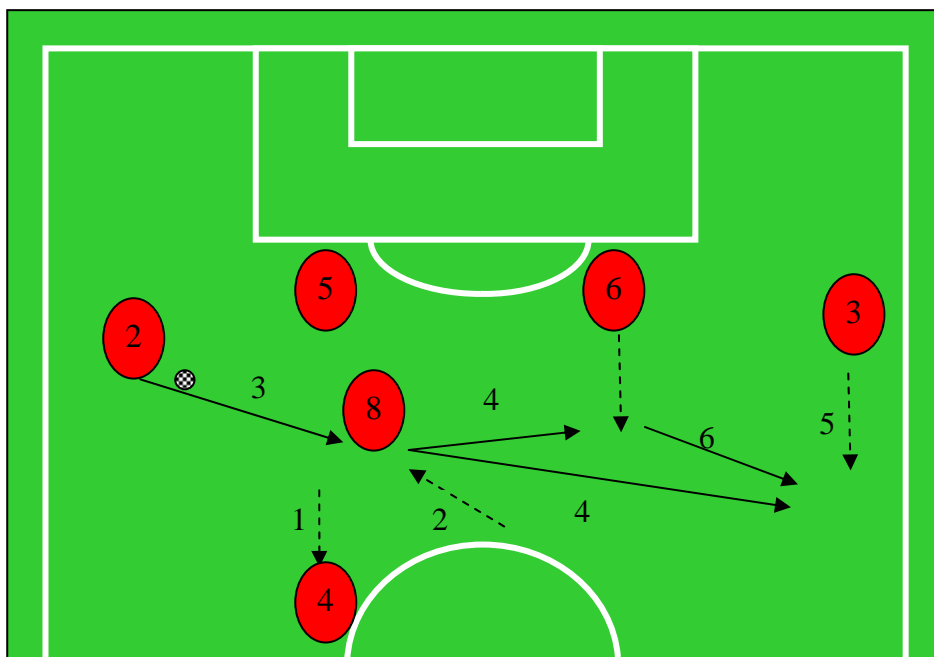


Fig. 1

Il difensore laterale destro in possesso palla, in quanto ostacolato dall'avversario e mentre il centrocampista a lui più vicino sale a sostegno delle punte, passa palla al centrocampista centrale opposto che viene incontro. Questi può scaricare sul **6** che gira palla al **3**, oppure può dare direttamente a quest'ultimo (Fig. 1).

Allo stesso modo nella seguente figura il numero **3** trova la fascia laterale presidiata e passa al **4** venuto incontro.

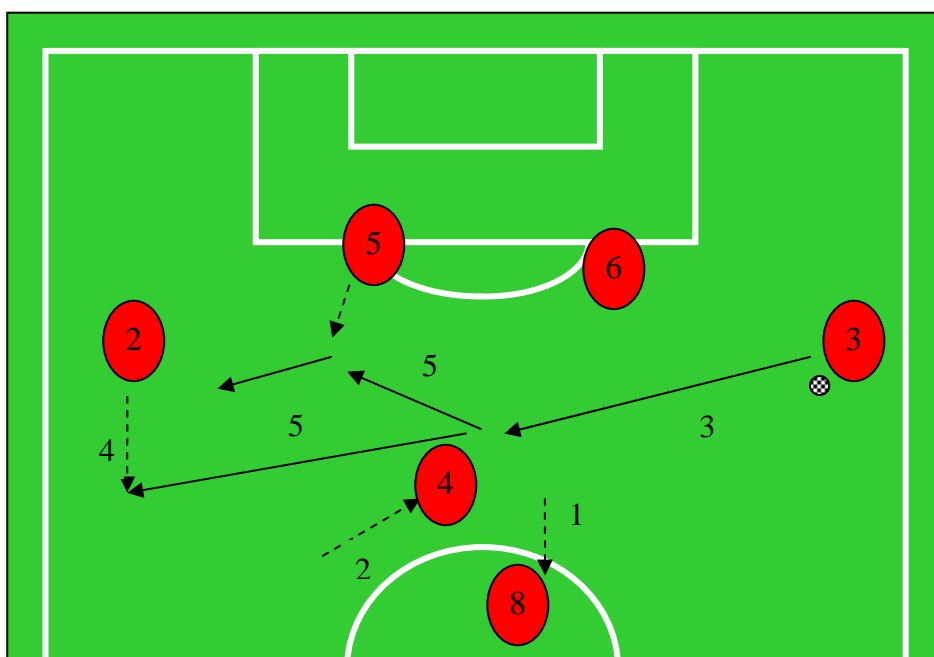


Fig. 2

Sviluppi di gioco che hanno origine nella fascia mediana del campo.

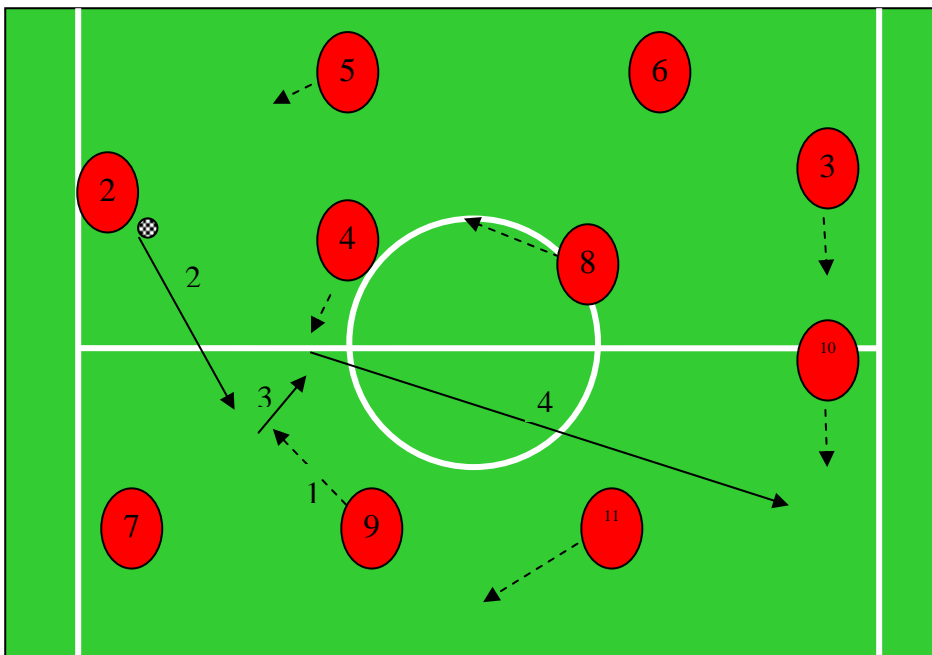


Fig 1a

Nella fig. 1a il **2** dà al **9** che viene incontro dopo contromovimento, scarica dietro a **4** che cambia gioco su **10**.

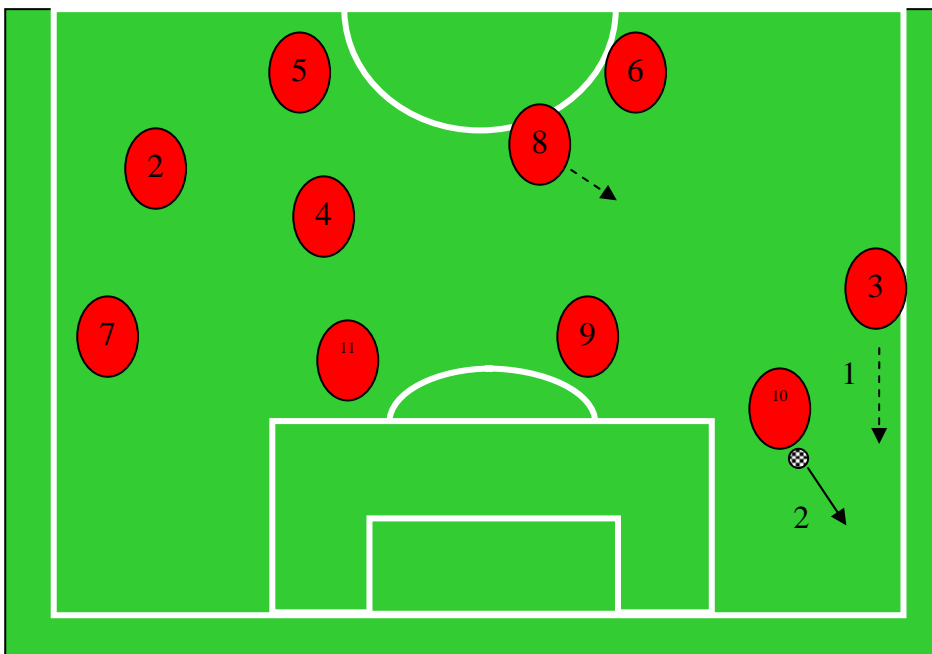


Fig. 1b

Nel prosieguo dell'azione, durante la trasmissione della palla da **4** a **10**, **3** si alza alla massima velocità andando a rimorchio del compagno, dandogli sostegno ed eventualmente andando in sovrapposizione (se **10** riceve palla sui

piedi anziché nello spazio e non ha bisogno di copertura) si creerà un due contro uno rispetto all'avversario uscito in chiusura (Fig. 1b).

Nel due contro uno che si è creato in fascia, **10**, in seguito alla posizione che assumerà il suo diretto avversario, convergerà per andare alla conclusione o per un assist nei tagli di **9**, **11**, **7**, oppure darà palla a **3** che cercherà la linea di fondo per il cross come si vede in figura 1c.

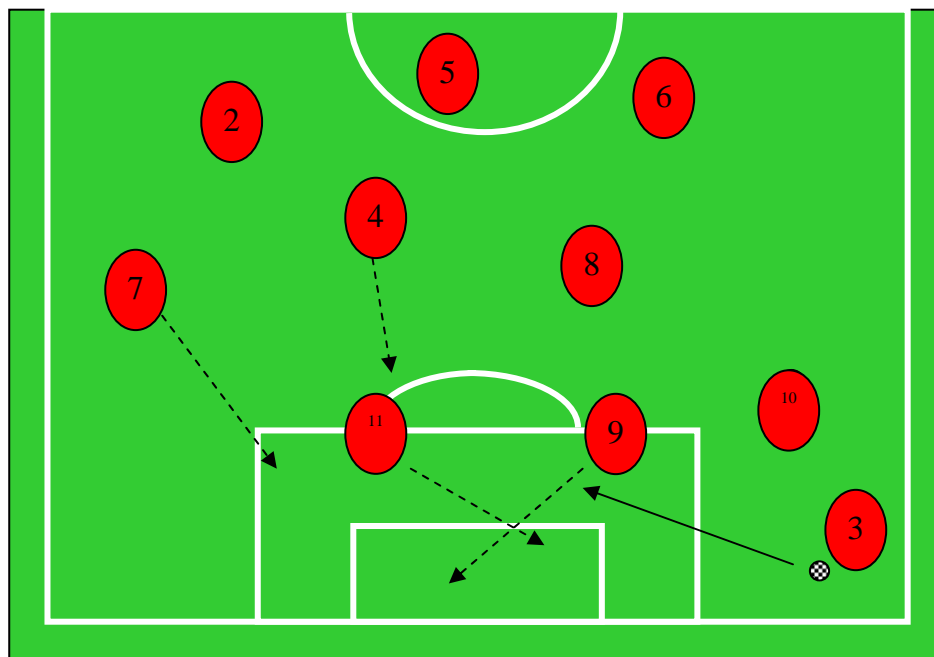


Fig. 1c

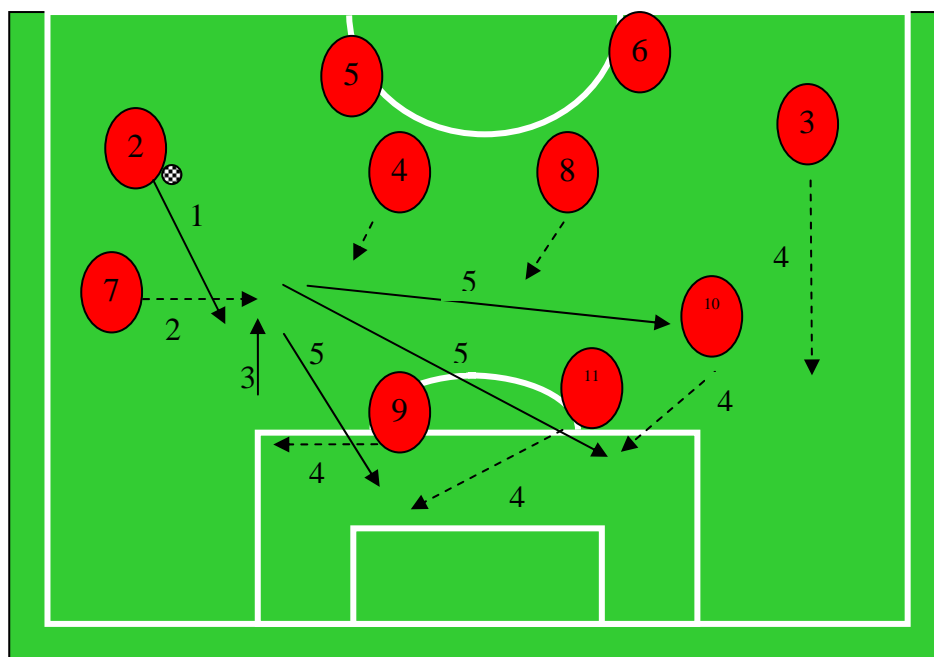


Fig. 2

2 dà a 7, venuto incontro dopo contromovimento e va in sovrapposizione. Il 7 dà al 9 che scarica a 4 il quale lancia per 2 che punterà il fondo per andare al cross (Fig. 4).

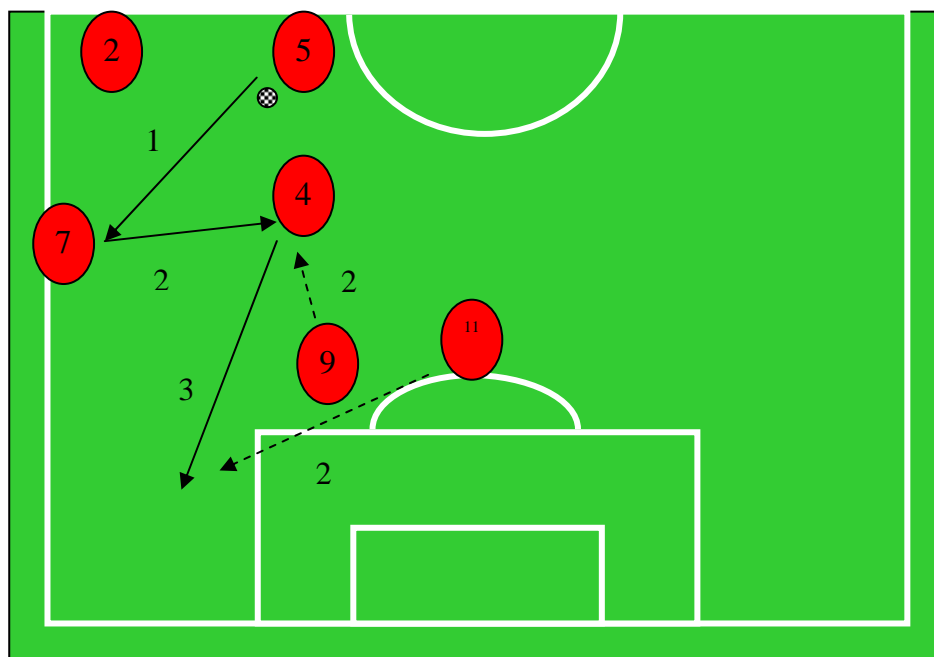


Fig. 5

Il 5 passa a 7 il quale dà centralmente al 4 che scambia con 9 venuto incontro, oppure da in profondità per 11 che sfrutta lo spazio creato eventualmente da 9 (Fig. 5).

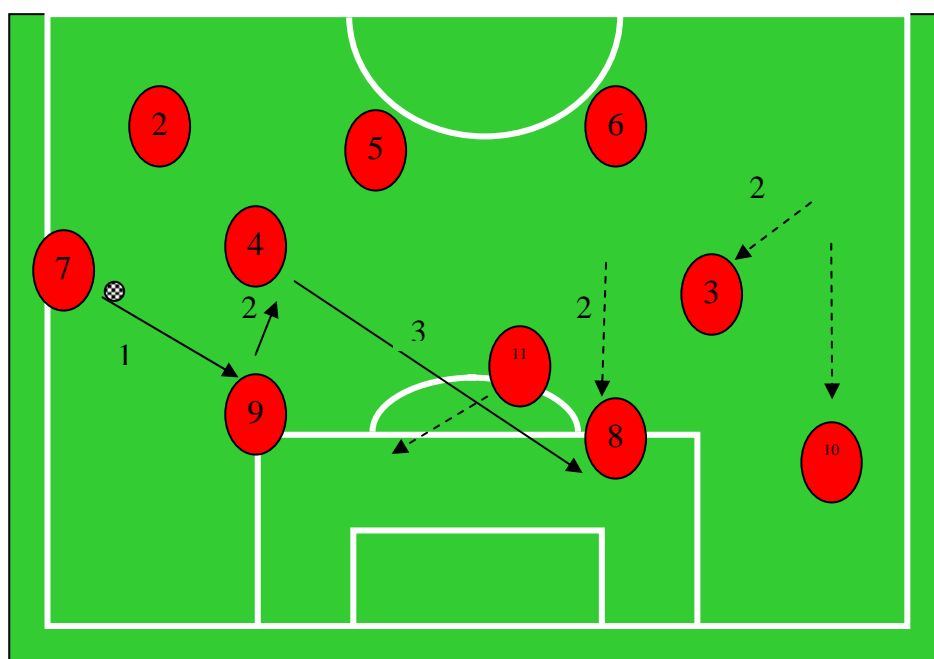


Fig. 6

7 dà a 9 e questi a 4, che a sua volta dà a 8 che si inserisce nello spazio creato da 11, mentre 3 converge in avanti (Fig. 6).

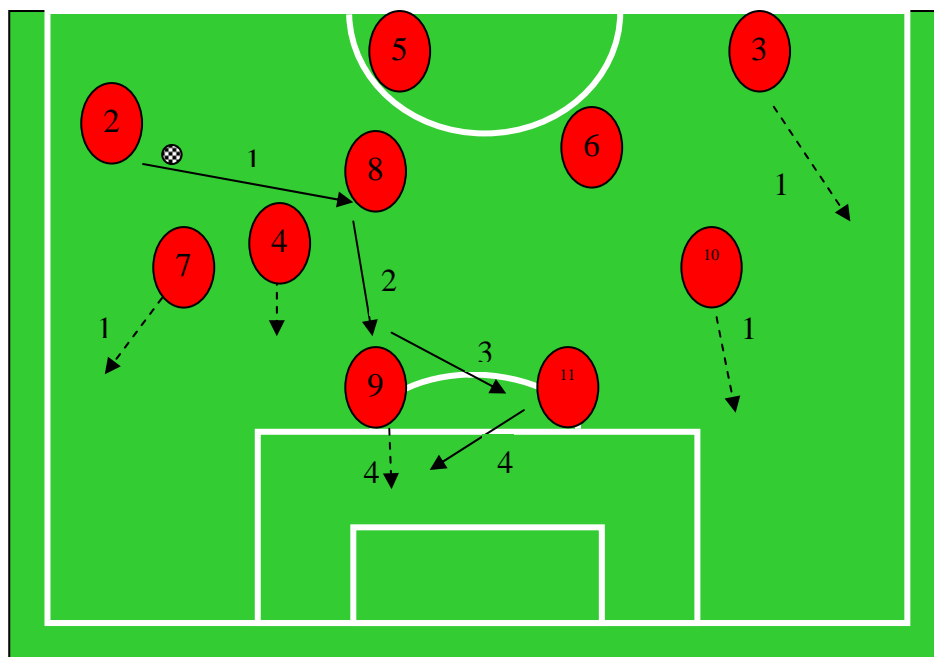


Fig 7

Mentre gli uomini di fascia cercheranno di dilatare la difesa avversaria allargandosi, si cercherà la penetrazione centrale in velocità (Fig. 7).

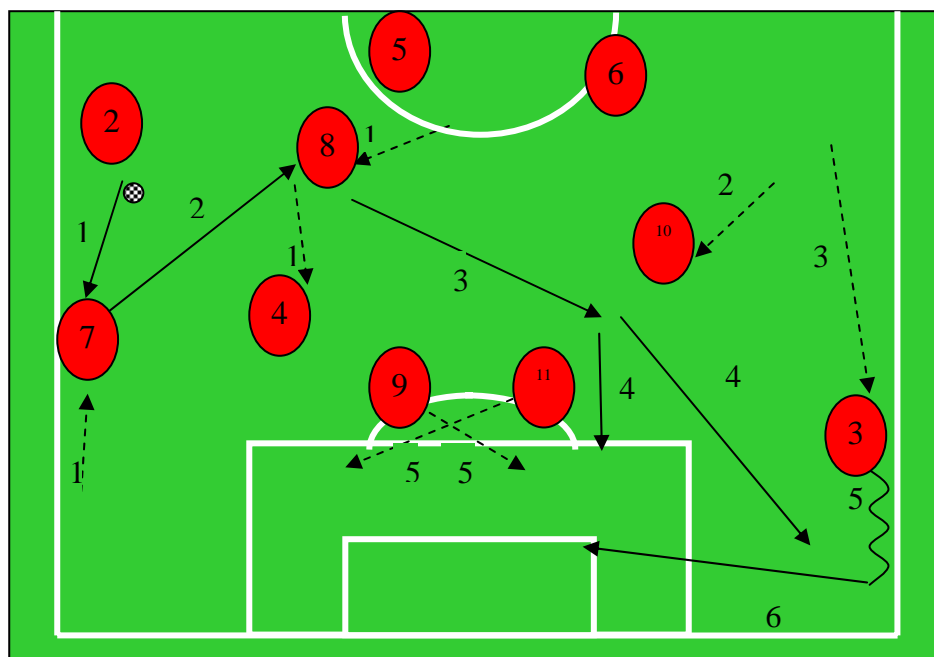


Fig. 8

Quando la palla giunge a 8 il 10 taglia a ricevere tra le linee di difesa e centrocampo avversario, a questo punto 10 può dare in profondità per 9,

oppure aprire per **3** il quale, nei tempi giusti, è andato in sovrapposizione sulla fascia (Fig.8).

Esercitazioni per la creazione e lo sfruttamento della superiorità numerica: due contro uno, sulle fasce laterali.

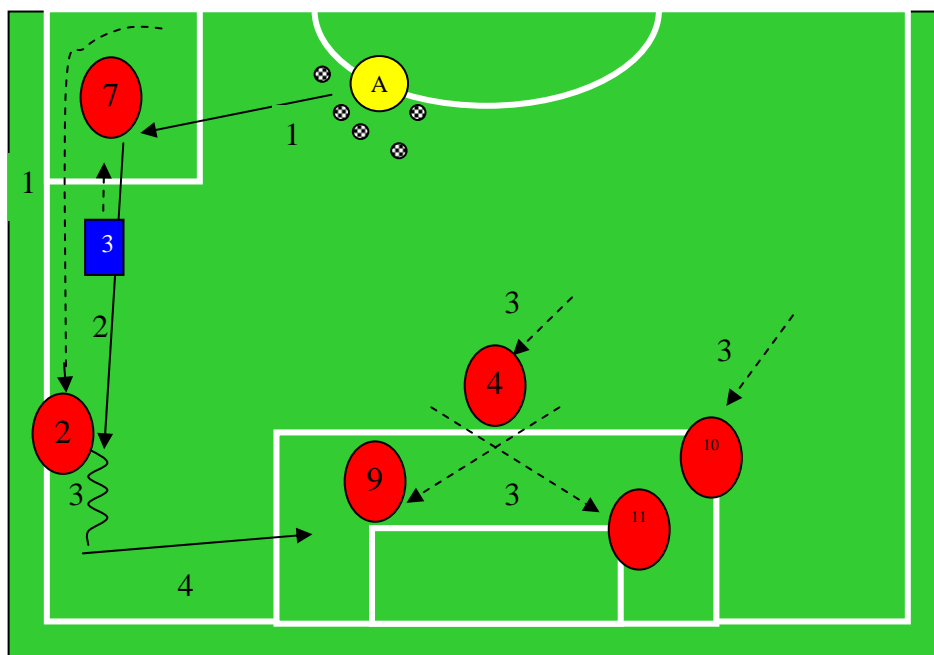


Fig. 1a

L'allenatore trasmette la palla a uno dei due giocatori che attaccano da circa 15 mt, questi si trovano in un quadrato di 10 mt. per lato, chi riceve palla sarà affrontato da un avversario che da passivo diverrà gradualmente più attivo. Quando la palla sta "viaggiando", il giocatore tra i due che si accorge che la palla non è indirizzata a lui, si muoverà opportunamente per andare a ricevere il passaggio del compagno in profondità e arrivare al cross dal fondo (Fig. 1a).

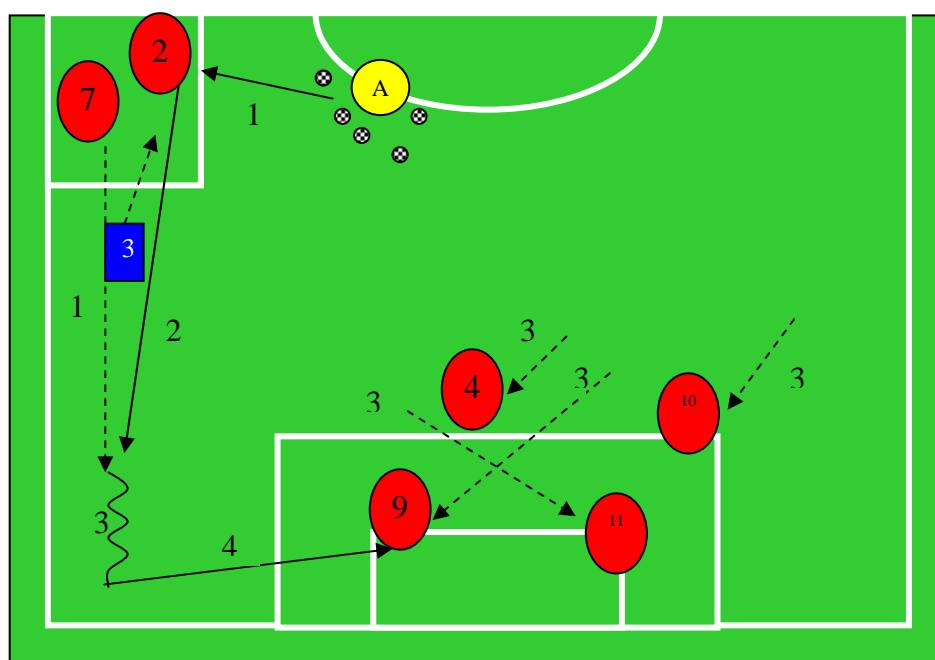


Fig. 1b

Nella seconda ipotesi la palla viene indirizzata dall'allenatore al **7** e quindi sarà il **2** che partirà nei tempi descritti (Fig. 1b).

Partita a tema per indurre lo sviluppo del gioco sulle fasce laterali:

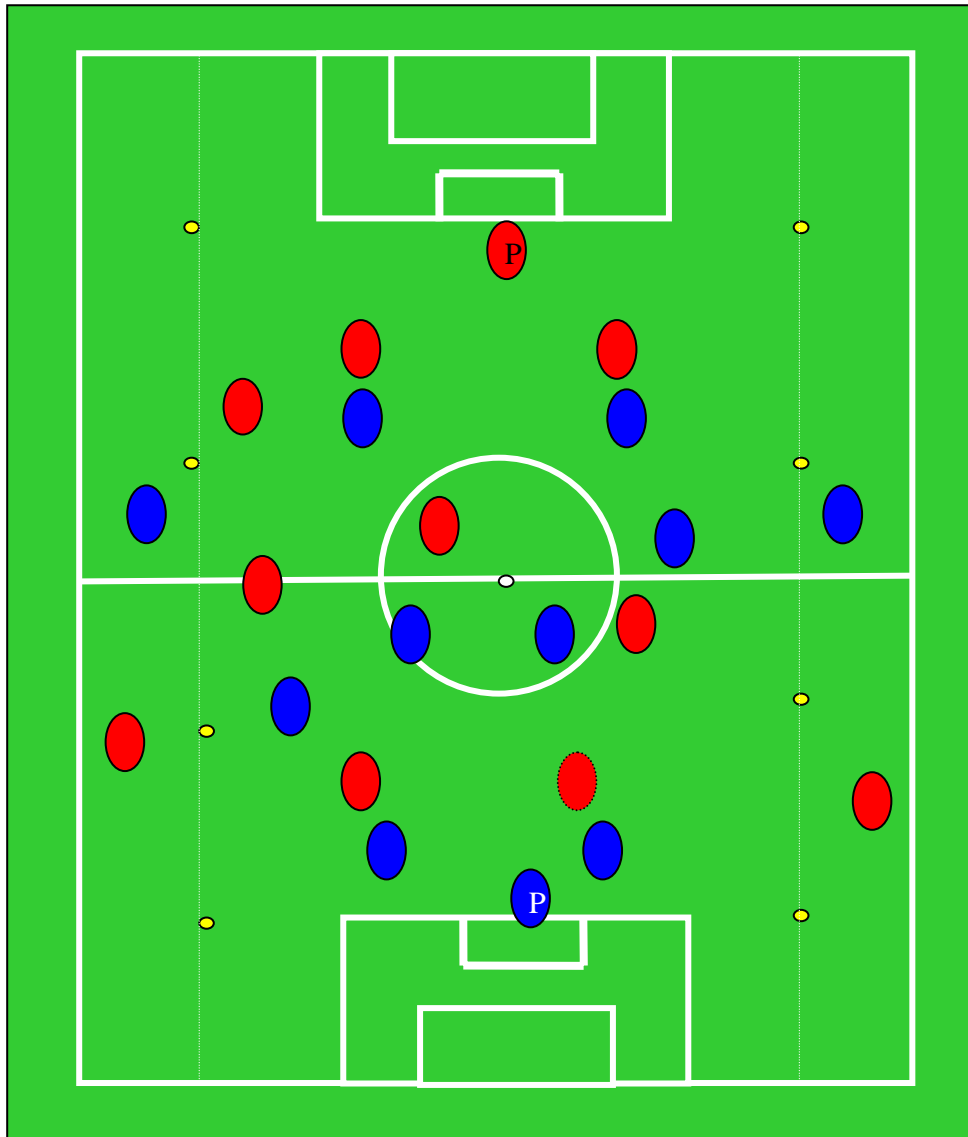


Fig. 1

Due squadre si affrontano 11 contro 11 in un campo 80 x 40, con in più corridoi laterali larghi 10 metri delimitati da cinesini, in quella zona due giocatori per squadra giocheranno liberamente in appoggio ai compagni e soprattutto andando continuamente al cross. L'esterno opposto che si inserisce potrà per l'occasione entrare temporaneamente nella zona centrale del campo a chiudere il cross.

Partita a tema per indurre i giocatori a cercare continuamente la superiorità numerica sulle fasce laterali.

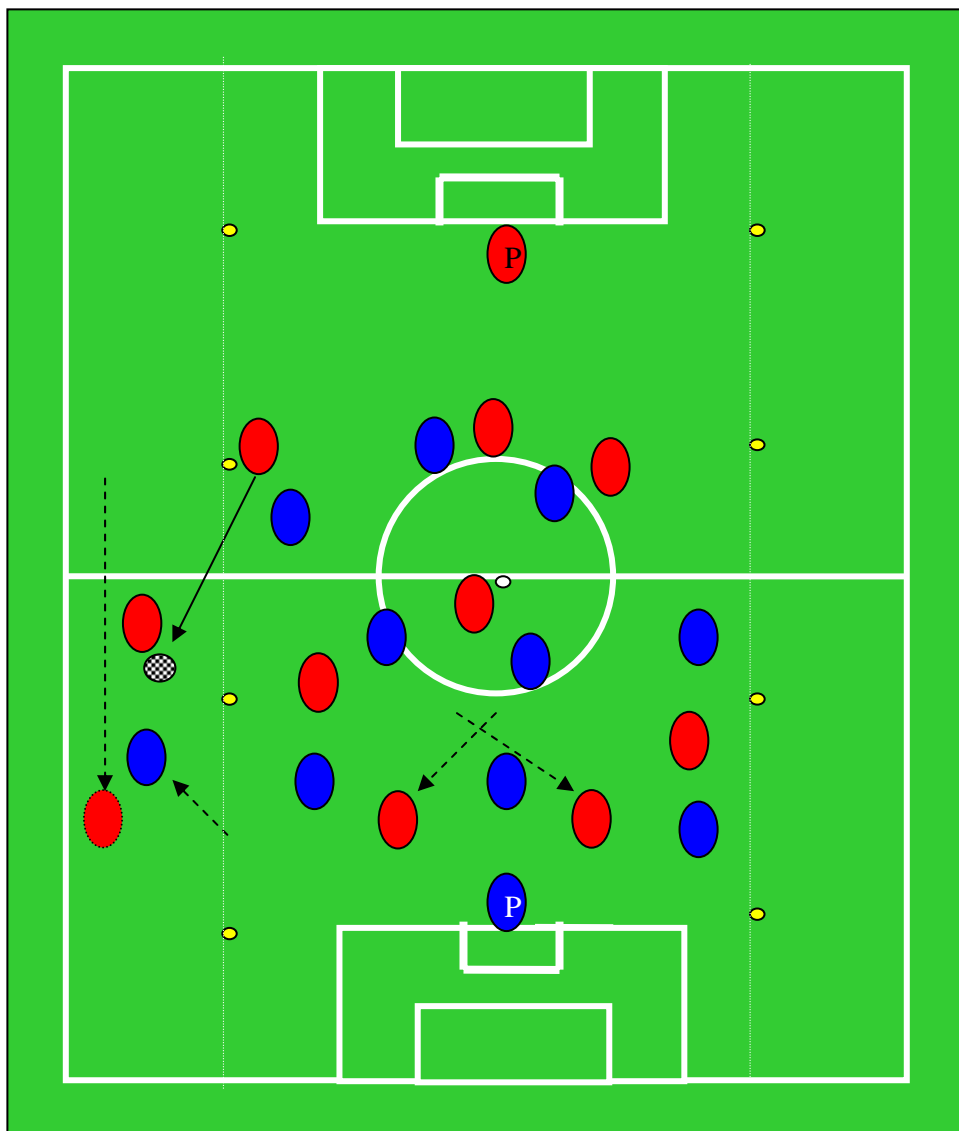


Fig. 1

Nelle corsie esterne possono entrare, in fase di possesso palla, due o più giocatori, mentre la squadra che difende può farne entrare, in modo alternato soltanto uno. In questo modo si creeranno continuamente situazioni di superiorità numerica, da una parte e dall'altra del campo. I giocatori che giocano nella zona centrale del campo avranno due tocchi a disposizione, mentre quelli che temporaneamente si trovano all'esterno giocano con un numero di tocchi illimitati.

Questo per permettere a chi ha palla di attendere l'inserimento del compagno oppure per guidare palla sul fondo prima del cross.

Supporti motivazionali

Gli schemi e le esercitazioni fin qui proposti sono orientati essenzialmente allo sviluppo di un gioco votato all'attacco e ritengo che lavorare con la squadra sugli aspetti motivazionali sia utile a questo scopo.

Aiutare gli atleti a credere in se stessi e nella propria squadra deve far parte del lavoro quotidiano di ogni allenatore e questo si rifletterà in modo inequivocabile sui risultati perché tutto è migliorabile per l'atleta che crede in se stesso e nel gruppo.

Il lavoro dell'allenatore in questo senso sarà indirizzato alla rimozione di ogni blocco, ogni limite, ogni difficoltà di tipo psicologico, che impediscono il raggiungimento degli obiettivi dell'atleta e della squadra.

L'allenatore dovrà analizzare e comprendere ognuno di questi aspetti e trasformarli con il "pensare positivo" a favore dei calciatori.

È molto più fruttuoso investire nella fiducia-fede nel successo che nella preoccupazione angosciante e nei blocchi emotivi.

Una volta che si sia svolto l'allenamento ottimale da un punto di vista tecnico-tattico e fisico-atletico, a parità di valori in campo, ciò che fa la differenza è la profonda fiducia individuale e collettiva, fiducia che garantisce al gruppo l'impegno totale di ogni singolo, impegno senza riserva di mente e corpo.

Gara dopo gara è importante che ogni giocatore dia tutto se stesso fino all'ultima briciola e ciò può avvenire solo se sarà, in modo costante, fortemente motivato.

Gli obiettivi

Costruire gli obiettivi, del singolo e del gruppo, è lo strumento per monitorare costantemente i miglioramenti ed il grado di soddisfazione.

La costruzione degli obiettivi deve essere fatta all'inizio di ogni stagione e deve coprire l'intero anno agonistico, gli obiettivi dovranno essere costruiti con

difficoltà crescenti e verificabili, perché più obiettivi non raggiunti minacciano la fiducia, in se stessi e nel gruppo, quindi:

- Obiettivi a breve termine personali e di gruppo: migliorare per esempio un aspetto particolare della propria tecnica individuale, migliorare la capacità della squadra di esercitare il possesso palla;
- Obiettivi a medio termine: riuscire a migliorare in gesti agonistici particolarmente impegnativi, oppure fare un certo numero di goal (per l'attacco) subire meno di un certo numero di goal (per la difesa), realizzare i punti salvezza in un certo numero di gare.
- Obiettivi a lungo termine: questi potranno essere modificabili nel corso del campionato in funzione dei risultati conseguiti in fase avanzata del campionato;

Lavorare sugli obiettivi è molto importante perché questi possono fare gruppo attraverso il coinvolgimento emotivo totale e quindi è importante rendere gli obiettivi patrimonio di tutti e su questi confrontarsi frequentemente per tenere sempre alti gli stimoli.

La visualizzazione nell'apprendimento motorio e tattico

Uno strumento utile per migliorare, tra l'altro, la propria abilità nel compiere gesti motori è la visualizzazione. Essa consiste nell'immaginare, meglio a occhi chiusi, una sequenza di movimenti prima di metterli in atto realmente. Ciò potrà avvenire anche per uno schema. In questo modo potremo anche fissarlo meglio nella memoria. Per un calciatore conoscere a fondo lo schema e ogni suo sviluppo è una condizione vincente soprattutto quando in fase di possesso palla egli conosce esattamente i tempi e i modi giusti per partecipare all'azione.

Fare in modo quindi che ognuno conosca perfettamente lo schema da eseguire; la visualizzazione facilita l'apprendimento dello schema che, nel caso di una elevata complessità, dovrà essere proposto per gradi.

Un altro aspetto positivo dell'allenamento mentale attraverso la visualizzazione dell'azione da compiere è il rinforzo che esso produce, dato dalla ripetizione continua dell'immagine dell'azione che si conclude in modo positivo.

Gestire la frustrazione in modo positivo

Ogni frustrazione è uno stimolo a migliorare la prestazione sportiva.

Il successo non consiste nel non avere frustrazioni, ma nell'essere in grado di superarle vittoriosamente.

La frustrazione può creare un aumento generale di motivazione e quindi di miglioramento, oppure una reazione di fuga e allontanamento.

Compito dell'allenatore è quindi quello di mettere in condizione la squadra di reagire ai momenti difficili, quando magari con attacchi ripetuti non si riesce a concretizzare e, nella peggiore delle ipotesi, si prende anche goal; allora in quel frangente, aver allenato mentalmente la squadra alla gestione della frustrazione e alla reazione immediata, potrà trasformare le fasi negative in stimoli a cercare nuove soluzioni.

Così come, dopo una serie di sconfitte non demoralizzarsi ma, dopo averne analizzato lucidamente i possibili motivi, prepararsi ad affrontare le sfide future con maggiore determinazione tenendo a mente un concetto che è ben espresso dal detto cinese “*sette volte cadere, otto volte rialzarsi*”.

Conclusioni

Gli schemi e le esercitazioni proposti in queste pagine non hanno ovviamente la pretesa di essere esaustive e sono basati essenzialmente sulla mia esperienza personale e sulla passione che mi spinge a fare questo lavoro, che necessita applicazione costante e documentazione continua.

Quello che ho voluto quindi mettere in risalto è la mia idea di lavorare in una squadra dove i giocatori si sentano parte integrante di un progetto condiviso, dove tutti rispettino le indicazioni date, in un contesto di massima organizzazione e funzionalità.

Dove tuttavia la fantasia, la creatività e la personalità di ognuno vengano esaltate, e dove infine tutti ricordino che per ottenere risultati positivi è necessario prepararsi e sacrificarsi, senza però dimenticare il piacere che da piccoli ci dava “giocare a pallone”.

Bibliografia

Il Nuovo Calcio, Numero 122, Ottobre 2002;

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

Gianni Leali, *Calcio tecnica e tattica*. Società Stampa Sportiva. Roma 1999.

AAVV, *Modulo 4-4-2, caratteristiche, schemi, didattica*. Libreria dello Sport, 2004.

A. Roberti C. Belotti, *Il Coach*. Alessio Roberti Editore, 2004.