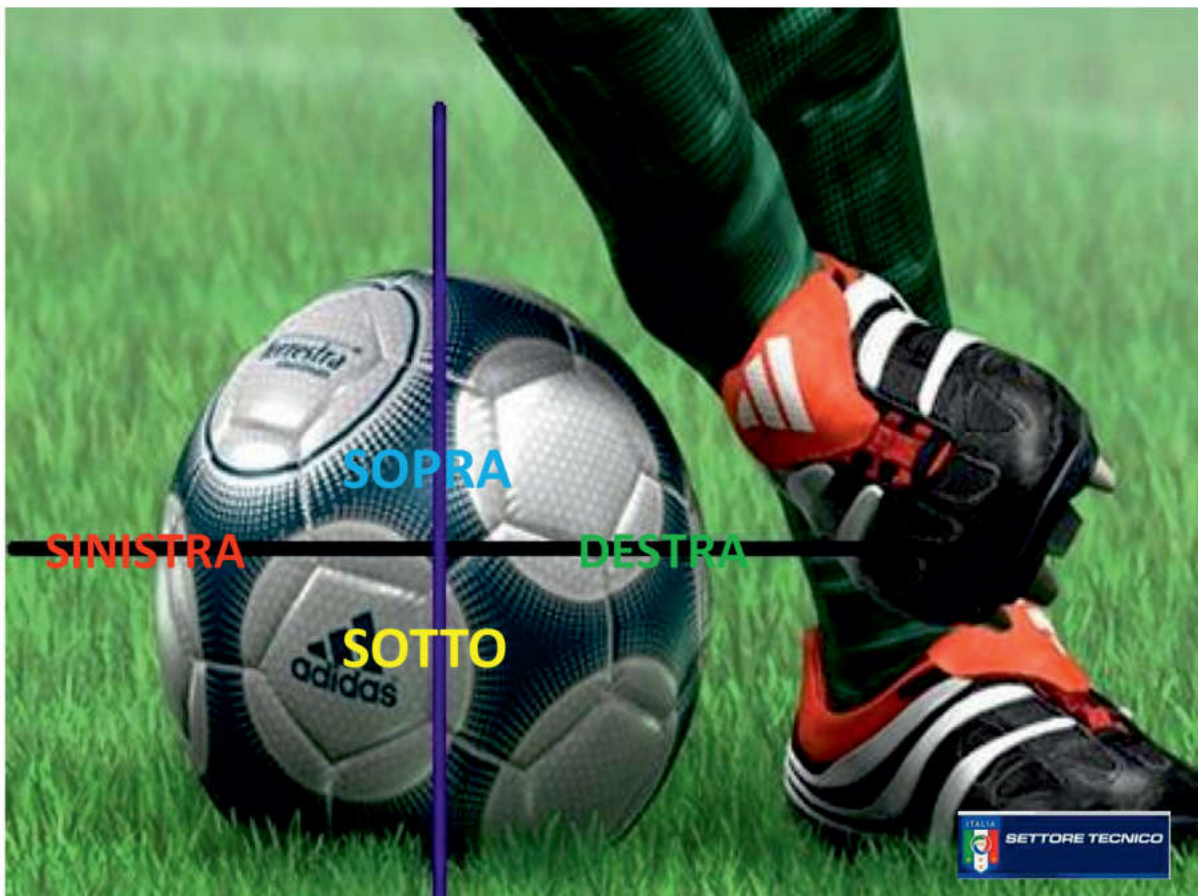


TECNICA

Definizione:

Abilità necessaria per svolgere un'azione

Nel calcio, si manifesta in tutti i contatti uomo-palla, e viene spesso chiamata
FONDAMENTALI INDIVIDUALI



Tecnica di base

Gesti tecnici (calciare, stop, guida della palla, contrasto, colpo di testa, rimessa laterale, tecnica del portiere)

Principi

Transfert

Proposte



Calcio interno piede

UTILIZZATO PER DISTANZE CORTE (massimo 20 METRI)

OFFRE GRANDE PRECISIONE PERCHE' MAGGIORE SUPERFICIE, (ma meno forza perché non si usa il quadricipite)

ABITUALMENTE SI GIOCA RASOTERRA

RINCORSA: BREVE, RETTILINEA, ULTIMO PASSO PIU' LUNGO

GAMBA PORTANTE: FIANCO ALLA PALLA, PUNTA VERSO OBIETTIVO

GAMBA CALCIANTE: OSCILLAZIONE CON APERTURA D'ANCA, GINOCCHIO LEGGERMENTE FLESSO, IMPATTO SULLA LINEA MEDIANA PALLA, CON PIEDE APERTO A 90° , PUNTA RIVOLTA LEGGERMENTE IN ALTO, OSCILLAZIONE DOPO IL CALCIO PIU' /MENO BLOCCATA IN BASE AL TIPO DI PASSAGGIO (CORTO E SECCO O LUNGO)

SUPERFICIE DI CONTATTO: TRIANGOLO FRA BASE ALLUCE, MALLEOLO INTERNO, BASE DEL CALCAGNO

TRONCO: SI TROVA SOPRA LA PALLA

ARTI SUPERIORI: PIU' AVANZATO IL BRACCIO CORRISPONDENTE AL PIEDE CALCIANTE

CAPO: LA VISTA E' DIRETTA SUL PALLONE E PERIFERICA SUL GIOCO



Progressione didattica interno piede

1. passaggi al muro (con stop e poi senza)
2. a coppie passaggi centrando una piccola porta fatta da 2 cinesini
3. a coppie , passaggi centrando un bersaglio nel mezzo
4. passaggi a 2 giocatori in movimento avanti-dietro , avvicinandosi e allontanandosi
5. a coppie passaggi a pendolo (1 compagno fermo, l'altro va a dx e sin)
6. gara staffetta. Un ragazzo fa da sponda e gli altri passano di interno
7. passaggi su un triangolo
8. passaggi su un quadrato (palla incrociata, corsa dritta e viceversa...)
9. passaggio e pressione su chi riceve con 1 contro 1 passivo
10. in gruppo passaggio di prima su chi vedo (poi introdurre secondo pallone)
11. possesso 2 contro 1 (avversario può solo intercettare stando su una linea)
12. possesso 3 contro 1 su un quadrato
13. possesso 4 contro 2 su un quadrato



Calcio interno-collo

UTILIZZATO PER **DISTANZE LUNGHE**, E SPESSO PER TRAIETTORIE A PARABOLA, CALCI DI PUNIZIONE E CAMBI DI GIOCO

Può essere con traiettoria ad effetto a rientrare , o con effetto back (shoot inglese)

RINCORSA: NON NECESSITA DI LUNGA RINCORSA, OBLIQUA SULLA PALLA, ULTIMO PASSO PIU' LUNGO

GAMBA PORTANTE: PIEDE IN LINEA CON LA PALLA, GAMBA LEGGERMENTE PIEGATA,

GAMBA CALCIANTE: OSCILLAZIONE AMPIA DI CARICAMENTO ACCENTUATA ANCHE DALL'APERTURA DELL'ANCA, E SUCCESSIVA OSCILLAZIONE A SEGUIRE L'INERZIA

SUPERFICIE CONTATTO: DALLA BASE DEL PRIMO DITO AL MALLEOL, PIEDE PIU' O MENO IN ESTENSIONE IN BASE ALLA TRAIETTORIA CURVILINEA O MENO

TRONCO: LEGGERA COPERTURA SULLA PALLA E INCLINATO VERSO IL PIEDE PORTANTE

ARTI SUPERIORI: ABBASTANZA APERTI PER DARE EQUILIBRIO, CON ARTO CORRISPONDENTE AL PIEDE CALCIANTE ABBASTANZA ARRETRATO

CAPO: SGUARDO DIRETTO SULLA PALLA E PERIFERICO SUL GIOCO



Progressione didattica interno-collo

1. calciare contro un muro cercando di colpire dei bersagli
 2. calciare a coppie cercando di mirare il petto del compagno (con e senza effetto)
 3. calciare in porta cercando di colpire la traversa
 4. calciare a coppie superando una serie di paletti interposti fra i 2 giocatori
 5. come sopra ma cercando di superare un avversario posto in mezzo
 6. in gruppo calciare su un compagno lontano, questo riceve, fa 1-2 con un altro compagno e poi calcia lungo
 7. calciare in porta sul secondo palo dopo aver fatto 5 birilli di slalom lungo la linea dell'area grande partendo dal vertice e venendo verso dentro
 8. calciare su un quadrato posto in fascia, da qui cross per un terzo giocatore che tira in porta
 9. possesso palla 5 contro 5 e cambio gioco dopo 5 passaggi sull'altro quadrato
- N.B.** per l'esterno-collo si può usare la stessa progressione, mettendo nel primo esercizio un cinesino che tiene sollevata la palla



Calcio esterno-collo

UTILIZZATO PER DISTANZE BREVI E MEDIE, RICHIEDE ABILITA' TECNICA NOTEVOLE, PERMETTE TRAIETTORIE AD USCIRE

RINCORSA: E' RETTILINEA SULLA PALLA, ULTIMO PASSO PIU' AMPIO

GAMBA PORTANTE: POSIZIONATA A FIANCO DELLA PALLA MA PIU' DISTANTE RISPETTO ALL'INTERNO PIEDE PER PERMETTERE L'OSCILLAZIONE A SEGUIRE DOPO L'IMPATTO

GAMBA CALCIANTE: RUOTATA DENTRO PER PRESENTARE ALL'IMPATTO LE PARTE ESTERNA DEL PIEDE (INTRARUOTATO)

SUPERFICIE PIEDE: DALLA BASE DEL QUARTO DITO AL MALLEOLO ESTERNO

TRONCO: SOPRA LA PALLA MA LEGGERMENTE VERSO IL LATO OPPOSTO AL PIEDE CALCIANTE

ARTI SUPERIORI: COMPENSANO ANDANDO SUL LATO OPPOSTO VERSO LA GAMBA CALCIANTE

CAPO: SGUARDO DIRETTO SULLA PALLA



Calcio collo pieno

UTILIZZATO PER AVERE LA MASSIMA POTENZA, DI DIFFICILE ESECUZIONE PER CHI HA IL PIEDE GRANDE, MOLTO PIU' SPONTANEO NEI PICCOLI

RINCORSA: RETTILINEA, NON NECESSARIAMENTE LUNGA, ULTIMO APPOGGIO PIU' AMPIO E RADENTE

GAMBA PORTANTE: IL PIEDE SI POSIZIONA A FIANCO DELLA PALLA, ABBASTANZA VICINO CON PUNTA RIVOLTA SULL'OBIETTIVO

GAMBA CALCIANTE: DOPO IL CARICAMENTO OSCILLA IN AVANTI AVENDO IL GINOCCHIO SOPRA LA PALLA

SUPERFICIE DI CONTATTO: ZONA TIBIO TARSICA (ALLUCCIATURA SCARPE)

TRONCO: COPRE IN MODO ACCENTUATO ED E' CENTRALE

ARTI SUPERIORI: COORDINANO E IL BRACCIO OPPOSTO AL PIEDE DI TIRO E' AVANZATO

CAPO: ASSOLUTAMENTE CONCENTRATO SUL PUNTO DI IMPATTO (SPECIE NEL TIRO IN PORTA)



Progressione didattica collo-piede

1. calciare un pallone posto sopra al cinesino (verso un muro o verso un compagno)
2. calciare dopo aver lasciato cadere la palla a terra (anche 2 ,3 rimbalzi) verso un compagno
3. calciare di drop verso un compagno
4. calciare al volo dopo essersi lanciata la palla con le 2 mani
5. calciare una palla che rotola verso se stessi
6. calciare in porta dopo uno slalom
7. fare dei tiri di potenza contro un bersaglio da demolire (sagoma barriera)



Colpire di testa

E' un fondamentale che indica l'abilità di utilizzare la testa in situazioni di gioco offensive e difensive in cui ci sia una palla aerea

I **piccoli calciatori** difficilmente colpiscono di testa, e l'elemento paura è notevole

Colpi di testa possono essere **con stacco e senza stacco** (rari)

Su palle frontali si stacca di fianco con i due piedi (fronte-fronte-fianco)

Su palle laterali si stacca con un piede

La zona che colpisce la palla è la **fronte** (zona più piatta e forte) a volte anche la regione parietale

Il movimento richiede una catena cinetica che parta dalle gambe

E' importante il caricamento della **colonna vertebrale**

Il **collo** deve retrarsi "slittando" indietro (e non flettendosi) nel caricamento, con il **mento che arretra**

Al momento dell'impatto tutte le forze vanno ad aiutare lo slittamento avanti del collo

Le braccia da avanti si slanciano verso dietro-alto per imprimere forza e per proteggersi da eventuali contrasti



Progressione didattica del colpo di testa

1-CON PALLA IN MANO COLPIRE CON LA FRONTE E RIPRENDERLA (CON OCCHI BEN APERTI)

2-DA SEDUTI STESSO ESERCIZIO DI SOLO IMPATTO GUARDANDO LA PALLA

3-DA SEDUTI COLPIRE DI TESTA LA PALLA LANCIATA DAL COMPAGNO USANDO SOLO IL COLLO

4-USARE ORA IL COLLO E LE BRACCIA

5-USARE IN COMBINAZIONE COLLO, BRACCIA E BUSTO CHE DA DIETRO VA VERSO AVANTI

6-IN GINOCCHIO USARE COLLO, BRACCIA E BUSTO CHE CARICA MAGGIORMENTE

7-IN PIEDI, DIVARICATA ANTERO-POSTERIORE, USARE SEMPRE LA STESSA CATENA CINETICA

8- CON BALZELLI SUL POSTO A PIEDI DIVARICATI LATERALI TROVARE IL TIMING SU PALLA UN PO' PIU' ALTA

9-FARE RINCORSA, STACCO AD UN PIEDE, FLESSIONE BUSTO, SLITTAMENTO COLLO, E AZIONE BRACCIA A FERMARE LA PALLA SOPRA IL CAPO (TIPO VOLLEY)

10- FARE ESECUZIONE COMPLETA SU LANCIO FATTO CON LE MANI DA UN COMPAGNO

11- PROVARE IL "FUORI TEMPO" IN ANTICIPO PER IMPARARE A "GALLEGGIARE" IN ARIA

12-COLPIRE PALLONI CHE ARRIVANO DA CROSS IN MODO OFFENSIVO E DIFENSIVO

13-CREARE SITUAZIONI DI UNO CONTRO UNO SU CROSS



Stop

E' il fondamentale che permette di **controllare** una palla in arrivo

ESISTONO VARIE CLASSIFICAZIONI:

CONTROLLO **SUL POSTO** (stop)

CONTROLLO **ORIENTATO** (stop a seguire)

CONTROLLARE UNA PALLA **RASOTERRA**

CONTROLLARE UNA PALLA **PARABOLICA** (SMORZAMENTO)

CONTROLLARE UNA PALLA UNA FRAZIONE DI TEMPO DOPO CHE E' RIMBALZATA (SEMIBLOCCAGGIO O **DROP**)

CONTROLLO IN BASE ALLA SUPERFICIE DEL CORPO (PIEDE, COSCIA, PETTO)



Principi dello stop

1. VALUTAZIONE TRAIETTORIA

2. ANDARE **INCONTRO ALLA PALLA** (NON FARSI ANTICIPARE)

3. DECIDERE SE CONTROLLARE SUL POSTO O ESEGUIRE UN **CONTROLLO ORIENTATO**

4. ANDARE INCONTRO ALLA PALLA CON LA PARTE DEL **PIEDE/CORPO RILASSATA**

5. SE POSSIBILE UTILIZZARE PARTI DEL CORPO AMPIE

6. **RETRARRE AL MOMENTO DELL'IMPATTO** LA PARTE DEL CORPO (TIPO ANDARE INDIETRO ALLA MOVIOLA)

7. OTTIMIZZARE CON UN **SALTELLO SUL PIEDE PORTANTE**



Progressione didattica ricezione

- 1.palla in mano, lancia in alto e controllare in vari modi (drop, smorzamento,...)
- 2.come sopra ma dopo 3 palleggi , lancia in alto e controllare
- 3.a coppie , un compagno lancia la palla, l'altro esegue tutti i tipi di stop (volo, drop, piede, coscia , petto, sul posto, orientati)
- 4.a coppie , passaggi rasoterra e controllo orientato ad uscire dalla porticina posta davanti ad ogni giocatore
- 5.a coppie, passaggi di 20 metri con parabola e controllo
6. a terne, il primo giocatore passa di interno rasoterra e va a pressare, il secondo riceve e fa un controllo orientato per poi passare al terzo ed andarlo a pressare
- 7.a terne, si passa al giocatore che sta in mezzo e facendo un controllo si gira di 180° per dare palla all'altro compagno
- 8.a quadrato, ricevo su un angolo, controllo verso un altro angolo, e faccio il passaggio
- 9.in gruppo, serie di passaggi liberi rasoterra e obbligo di fare un controllo orientato
- 10.in gruppo serie di passaggi al volo , tipo ricevo e lascio la palla
- 11.situazione: un attaccante marcato, riceve da un compagno un passaggio dopo uno slalom, e deve controllare , difendere la palla, scaricare e giocarsi un 2 contro 1
- 12.possesso palla entrare-uscire
13. possesso obbligo controllo orientato



Guida della palla

Serve per spostarsi nel campo mantenendo individualmente il possesso della sfera
Il **calcio moderno** è fatto essenzialmente di passaggi, però la guida è utile nelle transizioni positive per concretizzare la superiorità numerica, e indispensabile per fare il dribbling

Bisogna allenare la **visione periferica** nella guida per poter vedere il gioco

Superfici piu' usate : **esterno-collo** per tutte le velocità e cambi di direzione. L' **interno -collo** nei cambi di direzione (il collo va bene solo nella guida rettilinea ed offre poca superficie)

Superfici piu' utili per i cambi di direzione secchi a bassa velocità: interno, esterno-collo. Utile la suola per retrarre il pallone.

Guidare nello **spazio libero**: pochi tocchi e palla piu' lontana al corpo

Guidare **nel "traffico"**: tanti tocchi e palla sempre coperta

Se associata a finte e dribbling permette di **vincere 1 contro 1**

Nel momento del tocco la **caviglia** deve essere rilassata e morbida

Alla guida va associato anche il concetto di **difesa e copertura della palla**

E' fondamentale usare le **braccia** non solo come elemento coordinativo ma soprattutto come elemento di difesa della palla. E il busto deve coprire la palla.

Proporre esercitazioni di guida lineare , con cambi di direzione , per poi passare al **situazionale** in presenza di avversari ; poi possessori specifici

Interessante il metodo **"Coerver "** per il dominio, finte e cambi di direzione



Progressione didattica guida della palla

1. guidare palla seguendo le linee perimetrali area
2. guidare palla su tratto dritto alternando tocchi ravvicinati (andata) ad altri più lunghi
3. guidare palla e fare un 360° su ogni cinesino libero sul campo (variante palla da una parte giocatore dall' altra)
4. guidare palla e seguire un compagno
5. guidare e fare piccoli slalom fra i birilli con tutte le superfici
6. gioco : guida nel traffico e butta fuori gli avversari
7. gioco: guida palla 4 cantoni
8. staffetta in guida della palla (sia dritta, che fra i birilli,....)
9. attaccante parte in guida , difensore da dietro con alcuni metri di ritardo rincorre per contrastare (variante: partono entrambi in guida, il primo che arriva è attaccante, l'altro difensore che rincorre)
10. uno contro uno per il cross: attaccante guida in fascia e deve arrivare al cross (e non può subire un contrasto), il difensore fa solo intercettamento muovendosi su un corridoio
10. guida e finte modello "coerver"
11. varie situazioni di 1 contro1: frontale , difensore che arriva lateralmente,....
11. possesso obbligo minimo 4 tocchi di guida



Contrasto

IL CONTRASTO E' IL GESTO TECNICO CHE PERMETTE AL DIFENDENTE DI CONQUISTARE O ALLONTANARE IL PALLONE IN POSSESSO DI UN AVVERSARIO INSIEME AD ALTRE 2 TIPOLOGIE DI RECUPERO PALLA (ANTICIPO E INTERCETTAMENTO) PERMETTE DI INTERROMPERE L'AZIONE AVVERSARIA E' UN FONDAMENTALE CHE HA BISOGNO DI NOTEVOLI COMPONENTI AGONISTICHE (nell'uso della forza) E DI ABILITA'.

NON SEMPRE E' UTILE ENTRARE IN CONTRASTO, A VOLTE E' MEGLIO EVITARLO (in alcune situazioni è preferibile un tempo di attesa)

PER INSEGNARLO SI PUO' FARE DIDATTICA, MA PER ALLENARLO E' INSOSTITUIBILE CREARE SITUAZIONI DI 1 CONTRO1 (anche se aumenta il rischio di infortuni)

ESISTONO quattro TIPI DI CONTRASTO: FRONTALE – LATERALE – SCIVOLATO – DORSALE



Tecnica del contrasto

SPAZIO: bisogna arrivare alla distanza di contrasto che permetta alla gamba stendendosi di arrivare sul pallone ed avere ancora forza

TEMPO: bisogna trovare l'attimo in cui la palla è meno difesa dall'avversario

SUPERFICIE: l'interno piede permette una maggior superficie ed è più difficile essere superati

PIEDE-CAVIGLIA :deve essere rigido e forte per trasmettere forza e anche per evitare infortuni

FORZA: deve essere diretta al centro del pallone, così come la vista, e non bisogna farsi distogliere dalle finte avversarie

CORPO: deve essere in equilibrio, ben piegato in avanti e con le braccia larghe



Tipologie del contrasto

FRONTALE: quando il difensore è posto frontalmente all'attaccante.

E' bene essere in posizione di fianco e non di fronte (leggera divaricata antero-posteriore)

Scegliere se indirizzare l'avversario nel proprio lato "forte" o se in quello "debole"

Peso del corpo ben distribuito, gambe piegate, piede portante posizionato lateralmente e leggermente arretrato

Tenere basso il baricentro per avere una maggiore stabilità e forza.

Andare sulla palla con velocità di gamba e tensione muscolare per non cedere

LATERALE: quando il giocatore in possesso sta correndo e il difendente gli corre accanto nella stessa direzione, appena arrivati sulla linea palla si può contrastare

Si utilizza l'interno-collo del piede lontano, facendo perno sull'altro arto e torcendo il corpo verso l'avversario

DORSALE : quando il difendente si trova alle spalle dell'attaccante. Bisogna non dare appoggio all'attaccante ma al tempo stesso non farlo girare, cercare di mettersi in modo di poter calciare con la punta del piede da sotto e dietro il pallone per allontanarlo.

Il difensore deve mantenere una postura bassa per poter vedere la palla

SCIVOLATO: è un comportamento che può essere tatticamente rischioso, ci sono giocatori "specialisti" che lo usano di frequente soprattutto nelle fasce laterali.

Si utilizza quando non si riesce a fare il contrasto laterale, si può utilizzare la gamba vicina (esterno-collo) o la lontana (interno-collo), è fondamentale «buttarsi-infilarsi» sotto e da leggermente dietro-largo l'avversario



TECNICA APPLICATA e TATTICA INDIVIDUALE

TECNICA APPLICATA

Rappresenta l'applicazione della tecnica di base nelle azioni di gioco

Si analizza maggiormente l'aspetto "tattico della tecnica" rispetto all'analisi dei gesti fatta parlando di fondamentali

TATTICA INDIVIDUALE

E' l'insieme dei comportamenti individuali senza palla che il calciatore compie in ogni situazione delle due fasi di gioco

Si analizza la tattica del singolo (che troverà dopo espressione nella tattica collettiva)

Entrambe servono per costruire il singolo calciatore affinché **possa (tecnica)** e **sappia (tattica)** giocare



Principi di Tecnica applicata e Tattica individuale



* Finta: da abbinare con tutti gli elementi della fase di possesso e con l'intercettazione nella fase di non possesso





LO SMARCAMENTO

E' il movimento che il giocatore compie per eludere la marcatura dell'avversario per andare su uno spazio libero e raggiungibile da un passaggio o anche per liberare uno spazio utile per la ricezione di un compagno (smarcamento combinato)

DOVE : in zona **LUCE**. Ovvero in uno spazio libero dove si può essere visti e raggiunti dal passaggio.

COME : attraverso **corse** di tutti i tipi (ma di qualità) e contromovimenti. Nella corsa si deve avere sempre la visione della palla anche se si è in allontanamento

QUANDO : si effettua quando il portatore di palla **prende informazioni** ed è in grado di poterla trasmettere.

Come allenarlo: con didattica dei tempi fra portatore e compagno, e con le varie forme di possesso palla con gioco rasoterra

Didattica smarcamento

- 1.un attaccante contro un difensore con una sponda in verticale che cerca la zona luce (DOVE)
- 2.due centrocampisti si passano la palla, quando uno di questi si gira cerca l'ala che è marcata a uomo dal terzino (COME)
- 3.un giocatore fa lo slalom, quando termina deve passare ad un attaccante marcato a uomo (QUANDO)
- 4.situazione per l'attacco ad 1 o 2 tempi, con terzini che fanno lo slalom e poi giocano la palla
- 5.partita 11vs 0 (passo a chi vedo)
- 6.possesso 2 contro 1 a tre settori per intercettamento
- 7.possesso 3 contro 1 su angoli a 90° rispetto al portatore
8. possesso 2 contro 2 a tre settori
- 9.possesso 4 contro 2 palla filtrante e appoggiata
- 10.possesso 2 contro 2 + sostegno e appoggio
- 11.possesso 5 contro 3 con regista nel mezzo (4+1)
- 12.gioco a tema : obbligo rasoterra



Controllo e difesa della palla

Se ci si è ben smarcati probabilmente riceveremo un passaggio. A questo punto sarà importante controllare (sul posto o sulla corsa), e difendere la palla dal contrasto dell'avversario.

Controllo: tatticamente è da preferire ove possibile il controllo orientato per essere già nella direzione dell'azione che faremo, andando incontro alla palla per non subire anticipi. A volte però è utile lo stop sul posto (es. sponda)

Difesa della palla: bisogna sempre frapporre il proprio corpo fra la palla e l'avversario per essere sicuri di rendere difficile il contrasto avversario

Come esercitarsi: principalmente con possessori ad uomo e con situazioni di 1 contro 1 in cui si riceve da un compagno e bisogna mantenere il possesso della palla



Didattica controllo e difesa palla

1. un attaccante riceve palla dentro un quadrato presidiato da un difensore, se riesce a portare fuori la palla lateralmente può proseguire incontrastato
2. tre centrocampisti si passano la palla, verticalizzano su una punta marcata ad uomo sui 18 metri che deve ricevere, difendere palla per 5 secondi e poi può giocare una palla di scarico per il cc che arriva al tiro
3. possesso palla 4 sponde con un interno marcato ad uomo che deve ricevere difendere la palla e rigiocarla su un'altra sponda
4. situazione 1 contro 1 di difesa palla da un avversario che con il pallone in mano deve cercare di colpire il pallone del portatore
5. possesso palla uomo/uomo
6. possesso palla con obbligo di passaggio sui piedi e controllo orientato



IL PASSAGGIO

E' l'atto di trasmissione della palla ad un compagno.

E' il collegamento fra tecnica individuale e gioco collettivo

In gare di serie A ci sono circa 300 passaggi per squadra

Permette di mantenere il controllo del gioco (POSSESSO PALLA)

E' utile per guadagnare TEMPO e SPAZIO

Permette di SUPERARE molti AVVERSARI con un solo tocco

la DIREZIONE viene data dal compagno (e non da chi ha la palla)

Il TEMPO viene dato dalla presa d'informazione del portatore e dalla sua possibilità di giocare

TIPOLOGIE:

Passaggio in profondità (su un vertice)

Passaggio indietro (sul sostegno o scarico)

Passaggio incrociato (cambio gioco)

Passaggio trasversale (giro palla)

Passaggio appoggiato o diretto (sul piede)

Passaggio indiretto (sullo spazio)

Passaggio filtrante (rasoterra alle spalle di una linea avversaria o di un avversario)



Allenare il passaggio

Esercitazione utile per migliorare ed allenare il passaggio è il **POSSESSO PALLA** (meglio se con **JOLLY** a determinare la superiorità numerica) con o senza sponde, correlati al ruolo o liberi.

Molto utili anche le partite a tocchi limitati (1, 2 o 3)

Per allenare il passaggio corto e sui piedi fare minipartite o possesi con pochi giocatori

Per allenare il passaggio più lungo e quello sullo spazio fare partita fra le due aree con linee di metà senza porte

Da non trascurare assolutamente gli esercizi che consentono l'analisi tecnica del movimento



Proposte pratiche per allenare il passaggio

- 1.possesso 4 contro 2 (filtrante-appoggiato)
- 2.possesso 3 colori 5 + 5 + 5 (= 10 contro 5)
- 3.possesso 5 contro 5 + 3 jolly (chi ha la palla sta 4 sui lati e 1 dentro)
- 4.possesse 2 contro 2 + sostegno-appoggio
- 5.possesso 1 punto per ogni passaggio sullo spazio
- 6.situazione 4 contro 4 a centrocampo e filtrante per le punte in 2 contro 2
- 7.possesso con goal nelle porticine bifronti (1 porta in più rispetto al numero di giocatori avversari)
- 8.minipartita 3 contro 3, oppure 4 contro 4, obbligo 2 tocchi
- 9.gioco a tema 2 tocchi (eventualmente anche 1 tocco)
10. esercizi a coppie, a terne o con più calciatori in spazi diversificati



DRIBBLING

E' l'azione (di tecnica applicata- condurre è tecnica individuale-) compiuta dal portatore di palla al fine di SUPERARE (non evitare) un avversario.

E' azione anche di tattica individuale perché presuppone la scelta di non passare la palla ma di fare un'azione individuale.

Consente di creare la superiorità numerica più di qualsiasi altra forma o combinazione di gioco.

Permette di ottenere parecchi calci di punizione frutto di contrasti fallose dei difendenti. E le palle inattive sono il 25 % delle reti segnate.

Se si punta il difensore dell'ultima linea avversaria rientra nei casi di CONTROMOSSA ALLA ZONA (**MODI DI SUPERARE L'ULTIMA LINEA**)

Richiede qualità Tecniche, Tattiche, Coordinative, di Velocità e Personalità

Purtroppo gli allenatori e i cambiamenti dello stile di vita dei giovani hanno diminuito questa importantissima qualità individuale

Statisticamente la squadra che vince più 1 contro 1 , ha il 75% di probabilità di vincere la partita (H. Wein – 1993)

Tatticamente esistono zone dove è +/- utile / rischioso il dribbling



TIPI DI DRIBBLING

Se il difensore si trova in divaricata laterale (errore!) è sufficiente fare la finta di andare da un lato e poi scattare nell'altro

Se invece il difensore sarà di fianco (corretto!) in antero-posteriore ,ricordarsi che:

Se punti il piede avanti, quello del contrasto, chiamato anche piede debole, sarà facile superare l'avversario con una decisa sterzata e prenderlo in controtempo (LATO CONTROTEMPO)

Se punti il piede dietro, quello già in direzione di corsa, chiamato anche piede forte, dovrai fare quasi un "autopassaggio" allungando la palla e cambiando velocità (LATO VELOCITA')

ALLENAMENTO: è obbligatorio fare numerose **SITUAZIONI DI 1 CONTRO 1**, variando spazi/tempi , punti di arrivo del difensore, e ricordando che esistono anche il dribbling laterale e quello dorsale oltre al frontale .

FINTE : sono fondamentali per sbilanciare un avversario, vanno fatte in prossimità della zona di contrasto e devono essere radenti al suolo per permettere un veloce CAMBIO DI DIREZIONE E DI VELOCITA'



Esempi di allenamento al dribbling

1 contro 1: un giocatore deve superare l'avversario che ha di fronte partendo già con la palla al piede (oppure dopo un passaggio ricevuto, o dopo uno scambio fra i 2 giocatori non sapendo chi attacca).

Variante: mettere un altro difensore che recupera da dietro

1 contro 1: il difensore arriva lateralmente e l'attaccante deve superare una linea prima di poter arrivare al tiro

1 contro 1: l'attaccante riceve palla di spalle e deve cercare di girarsi per costruirsi il tiro in porta senza utilizzare il sostegno

1 contro 1: il giocatore parte dall'ala contro un "terzino" e deve andare al cross o al tiro

Situazione 2 contro 1 con attaccanti che partono in obliquo rispetto al difensore)

Minipartita 1 contro 1 con porte piccole, grandi, o linea di metà

Minipartita 2 contro 2 come sopra



TIRO IN PORTA (la conclusione)

E' l'atto di indirizzare volontariamente la palla verso la porta avversaria per segnare un goal

Elemento di tecnica applicata di grandissima importanza (spesso poco allenato)

L'ideale di ogni azione d'attacco è la conclusione (tiro) in porta (altrimenti si parla di attacco negativo).

I goal avvengono con tiri da fuori area per il 15 %, con conclusioni di potenza principalmente di collo pieno o interno/esterno collo

I goal da dentro area di rigore esclusa l'area piccola sono il 62 %, questa è la zona importante dove arrivare per concludere positivamente l'azione. Qui troviamo anche tiri di precisione (interno piede e interno-collo) e colpi di testa su cross.

Infine i goal da dentro l'area del portiere sono il restante 23%, e sono frutto di deviazioni in anticipo, ripresa di "seconde palle" di reattività con tante parti del corpo e in modo particolare di testa.

E' importantissimo allenare i vari tipi di conclusione sottoforma di esercizio derivato da contromosse alla zona ,di potenza, precisione, testa, deviazione... ma soprattutto è importante (85%) arrivare in area per tirare in porta



Esercizi e situazioni per la conclusione (derivati da contromosse alla zona)

- 1.tiro da fuori dopo 2 contro 1 (triangolo o azione individuale)
2. tiro dopo taglio sulle sagome
- 3.tiro dopo passante sul lato cieco delle sagome
- 4.tiro dopo sovrapposizione da 2 contro 1
- 5.tiro dopo 1 contro 1
6. situazione 3 contro 3 in area da cross
- 7.esercizio di tiro dopo uno slalom e ripresa seconda palla

RICORDA : non fare le file quando proponi esercitazioni per il tiro in porta e non deve essere l'allenatore che fa le sponde !!!



PRESA DI POSIZIONE

E' il posizionarsi in fase difensiva in funzione della palla, della porta e dei compagni.

Per poter difendere bisogna essere sotto linea palla

Facendo opportune diagonali di copertura si riesce ad intervenire in seconda battuta e togliere il passaggio filtrante

Se superato dal diretto avversario si deve rientrare verso la porta per la via più breve

Rientra in questo argomento anche la copertura preventiva



Didattica presa di posizione

- 1.esercizio marco-copro, senza appoggi
- 2.esercizio “bandiere colorate”
- 3.esercizio “sotto linea palla”
- 4.didattica copertura ed eventuale marcatura preventiva



MARCAMENTO

Nel marcamento entra in gioco l'avversario (in qualità di appoggio e non di portatore altrimenti si avrebbe il contrasto)

Indipendentemente dalla tattica difensiva uomo o zona , la marcatura si effettua sempre nello stesso modo !!

Se l'avversario è lo stesso per tutta la gara si parla di marcatura ad uomo

Se viceversa l'avversario sarà determinato da chi entra nella nostra zona di competenza si parla di marcatura a zona (termine non corretto, più corretto marcatura in una disposizione a zona)

Per marcare correttamente bisogna comunque rispondere a 2 condizioni:

1- ESSERE FRA AVVERSARIO E PORTA (+ o – vicini alla linea longitudinale del campo) a seconda se si marca sull'anticipo o a difesa della porta

2- VEDERE AVVERSARIO E PALLA

E' inoltre importante capire se la palla è APERTA o CHIUSA (a palla aperta "copro" a palla chiusa "marco")

Ricordando che : + copro/- marco e + marco/- copro

Il 2 contro 2 sarà situazione fondamentale per imparare a marcare e coprire



PRINCIPI GENERALI DEL MARCAMENTO



Gioco dei piedi del difensore

Il difensore deve avere appoggi leggeri e una postura che gli consenta in ogni momento di essere con il corpo in equilibrio e il baricentro mai fuori dalla base di appoggio per essere pronto a partire

Il difensore deve tenere spesso la souplesse per correggere la posizione sul campo (quando non sta bene o è stanco il difensore aumenta le partenze da fermo)

Il difensore fa poca andatura di corsa laterale, massimo 2-3 metri, oltre questa distanza deve fare corsa in avanti

Il difensore fa poca corsa all'indietro, massimo 2-3 appoggi, se gli appoggi dovessero essere di più deve girarsi e fare corsa in avanti



Esercizi per gli appoggi leggeri

Corsa con giro completo a destra e sinistra mantenendo gli appoggi vicini, poi stessa corsa balzando

Corsa sui coni disposti a treccia con cambio di direzione ad ogni cono puntando il piede esterno, poi puntando il piede interno e quindi facendo ½ giro

Corsa sui coni disposti a triangolo, il difensore attacca il cono al vertice del triangolo poi si gira e va verso il cono alla base, corre in avanti e lo sguardo rivolto verso il cono al vertice

Corsa sull'avversario che corre in avanti curvando a destra e a sinistra, il difensore corre in avanti e cambia fronte sul movimento dell'avversario senza mai dargli le spalle, poi stesso esercizio con avversario in conduzione di palla

Corsa su due avversari che si passano la palla a due tocchi correndo in avanti, il difensore corre in avanti verso il fondo, cambia fronte e non dà mai le spalle agli avversari, poi stesso esercizio ma prima di iniziare il cambio di fronte il difensore fa una finta di attacco al portatore di palla

Corsa sui coni disposti in ordine sparso alla destra e alla sinistra di un cono di vertice che delimita un asse centrale, il difensore attacca i coni che vuole poi rientra verso la linea di fondo correndo in avanti lo sguardo verso il cono di vertice e la fronte verso l'asse centrale



Posizionamento del difensore

Posizione del difensore alle spalle dell'attaccante sulla linea palla-porta

Questo posizionamento si basa sul principio di difesa della porta

Il difensore può scegliere di posizionarsi sulla linea palla-porta quando cerca di ritardare l'azione offensiva, invitando un passaggio in zona esterna per un 1vs1 fuori e avversario di spalle



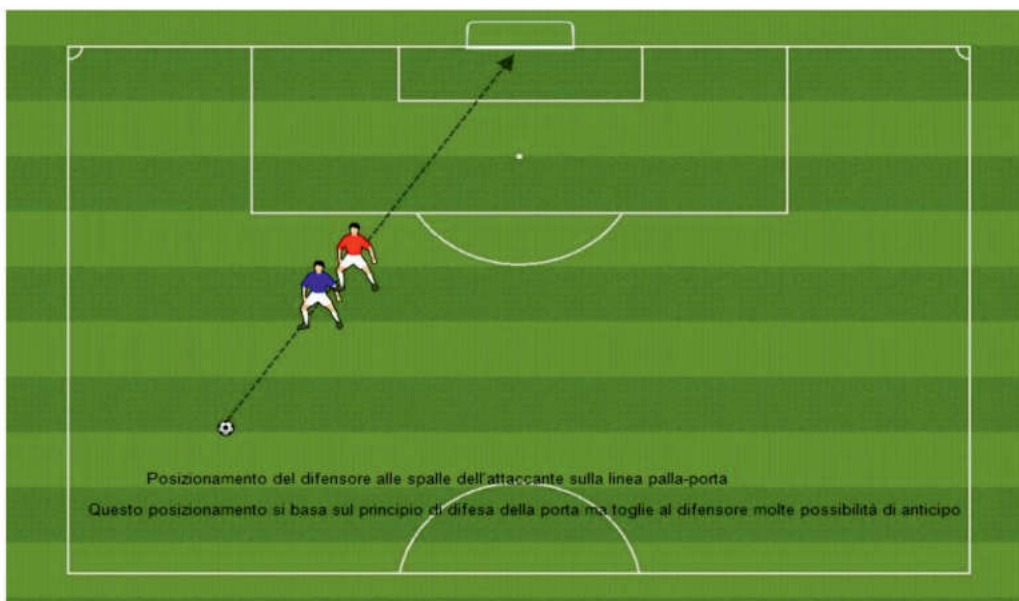
Posizione del difensore rispetto alla linea longitudinale del campo

Il difensore assume una posizione più vicina alla linea longitudinale e a quella di fondo campo, rispetto all'attaccante

Variando la distanza dalla linea di fondo campo il difensore si predispone più per l'anticipo che per la difesa della profondità e viceversa



Marcatura con posizionamento difensore alle spalle dell'attaccante



Marcatura con posizionamento del difensore rispetto alla linea longitudinale del campo



Scelta dell'intervento

**La scelta dell'intervento del difensore è:
attesa-anticipo-difesa della profondità**

**La scelta dell'intervento è legata
principalmente alla lettura delle intenzioni di
gioco del possessore di palla**

**Per questo nelle esercitazioni conviene
addestrare i difensori nelle situazioni di palla-
scoperta che obbliga a dover leggere le
intenzioni di gioco del possessore di palla**



Anticipo o difesa della profondità

Nell'incertezza tra anticipo e difesa della profondità il difensore deve sempre scegliere di difendere la profondità



Movimento di anticipo

Il movimento di anticipo del difensore, specie sul movimento incontro alla palla dell'attaccante, presuppone di solito di due velocità

Una iniziale più lenta, una successiva più veloce

Se l'anticipo è chiaro la velocità è unica



Marcamento stretto o largo

**Il marcamento più o meno stretto non dipende dalla distanza dalla porta ma:
dalla distanza dalla palla
dalla copertura alle spalle del marcatore
dalla differenza di velocità che ci può essere tra difensore ed attaccante**



Risalite

**Se il difensore ha difeso la profondità e la palla non è partita, deve risalire:
per lasciare in fuorigioco l'attaccante che è partito in profondità
per accorciare sull'attaccante se questo è rimasto in posizione per ricevere la palla appoggiata**



Scelta del difensore in funzione del movimento dell'attaccante

**Se l'attaccante parte in anticipo il difensore:
lascia subito la marcatura**

**oppure segue un passo l'attaccante e poi
lascia la marcatura**

**Se l'attaccante nel movimento incontro va
sotto linea palla:**

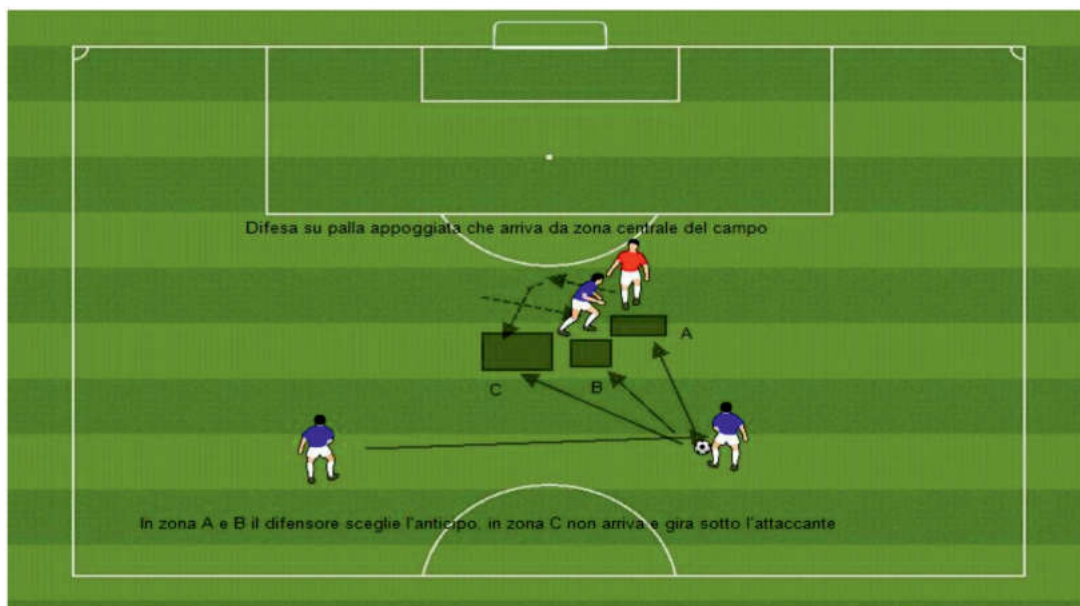
il difensore non va mai sotto la linea palla



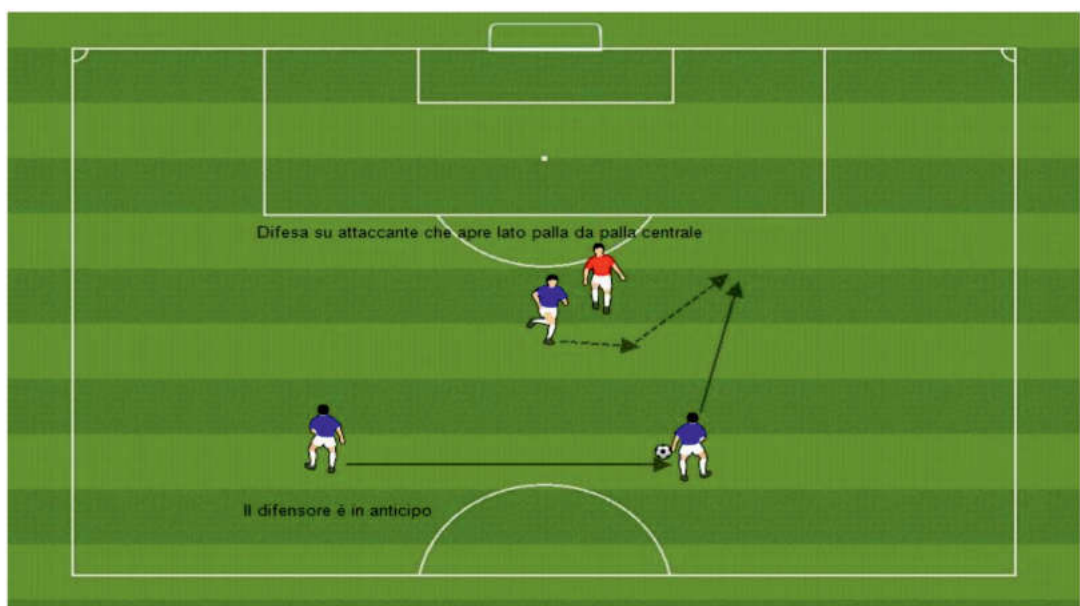
**ESAME DEL MARCAMENTO 1VS1 A
SECONDA DELLE ZONE DA CUI
ARRIVA LA PALLA E DEL
MOVIMENTO DELL'ATTACCANTE**



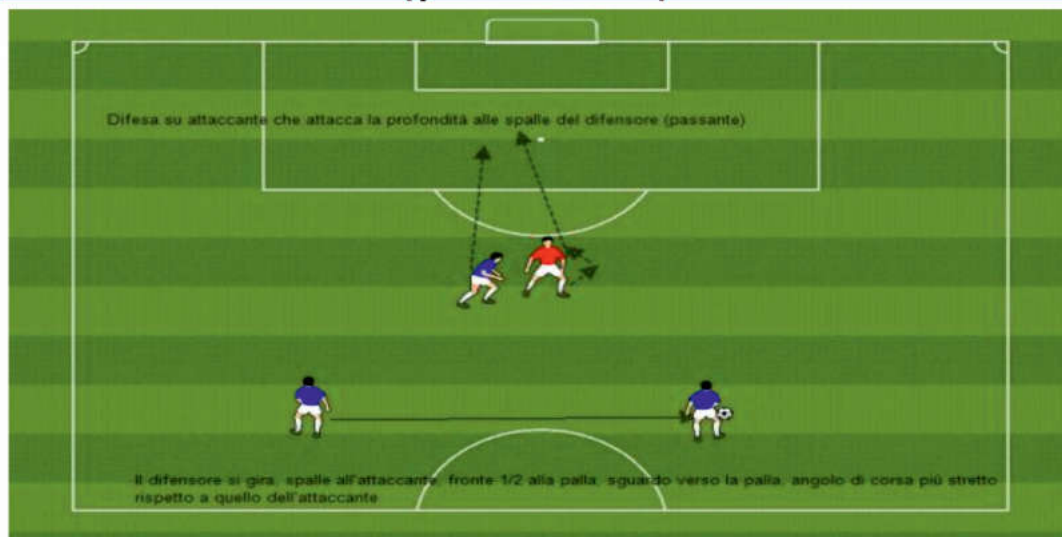
Difesa su palla appoggiata che arriva da zona centrale del campo



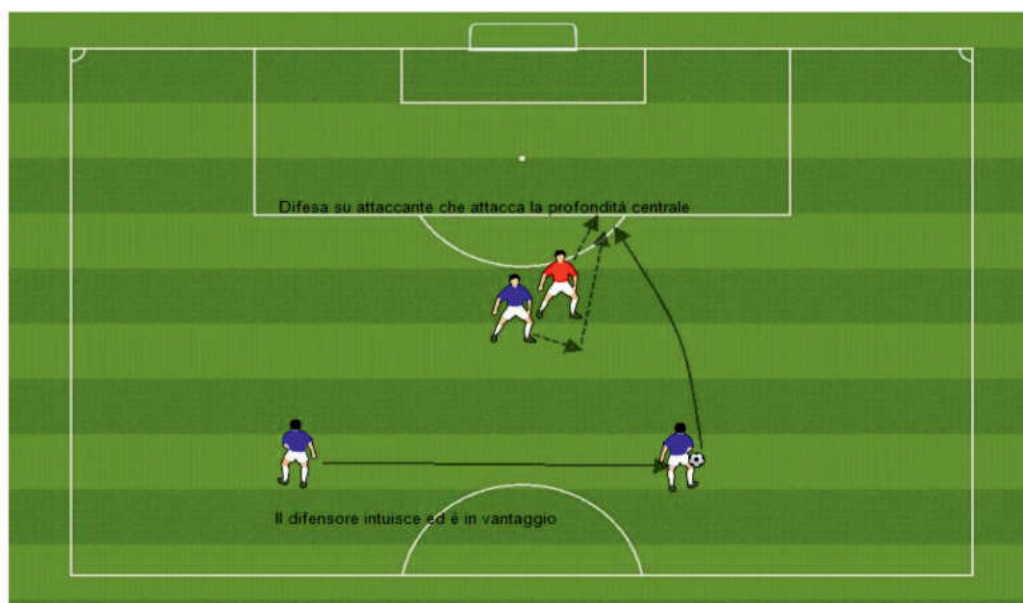
Difesa da palla centrale su attaccante che apre lato palla



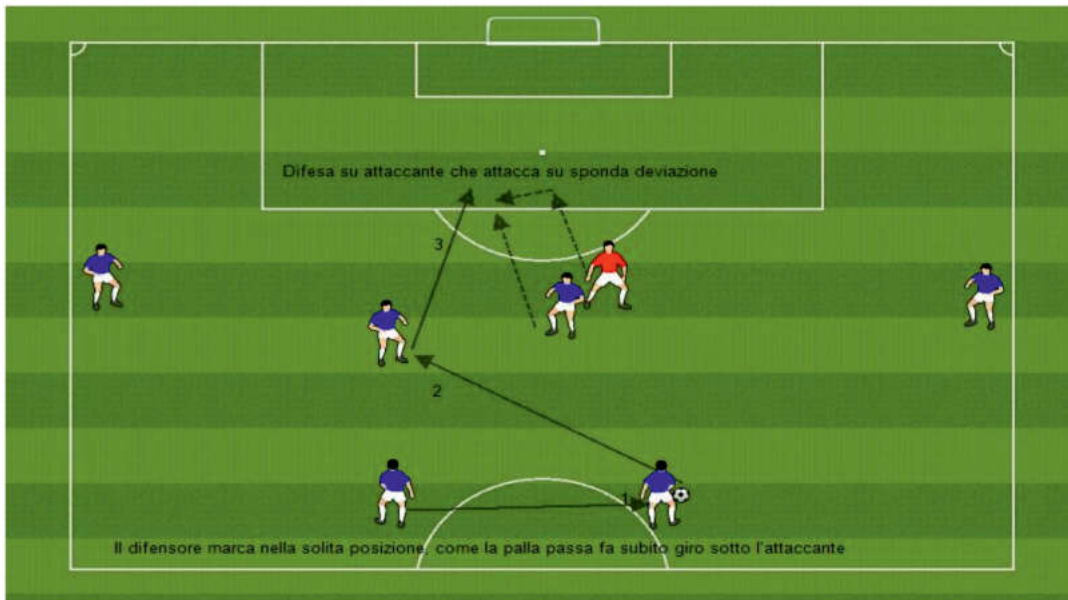
Difesa su attaccante che attacca la profondità alle spalle del difensore (passante)



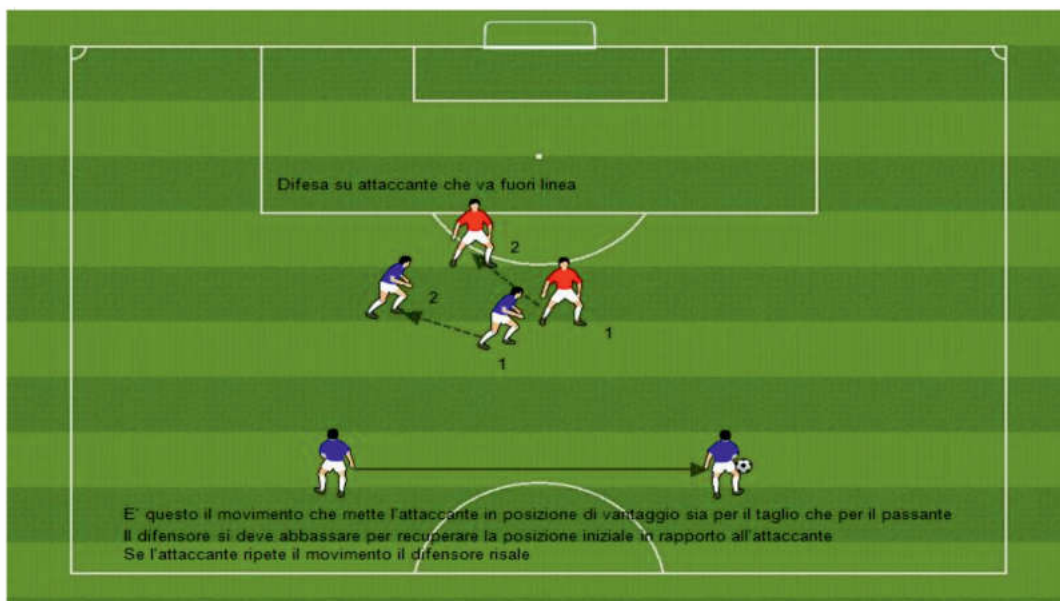
Difesa su attaccante che attacca la profondità centrale



Difesa su attaccante che attacca su sponda-deviazione



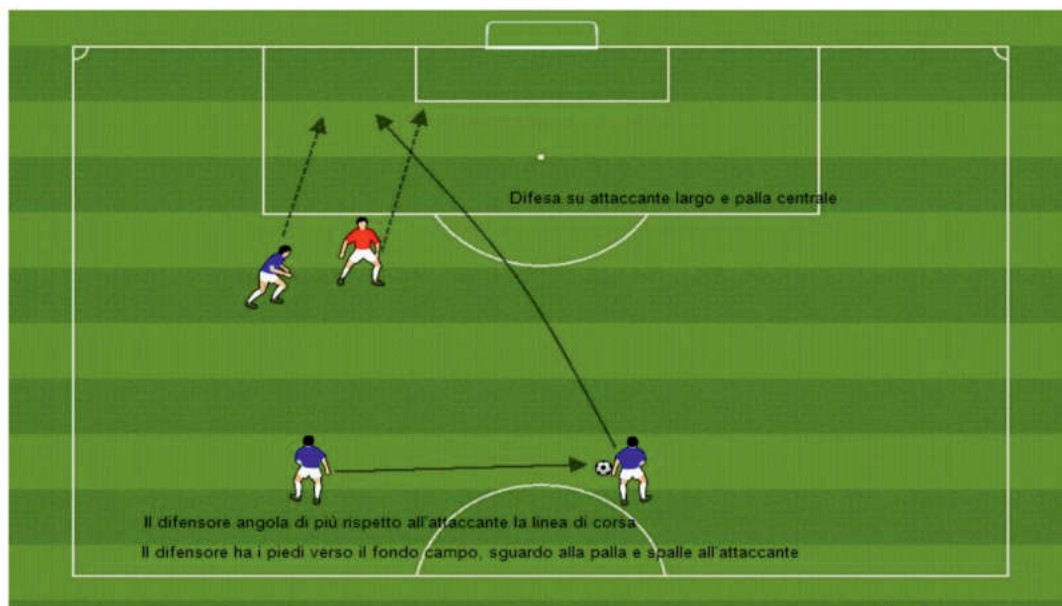
Difesa su attaccante che va fuori linea



Difesa su palla che arriva dall'esterno



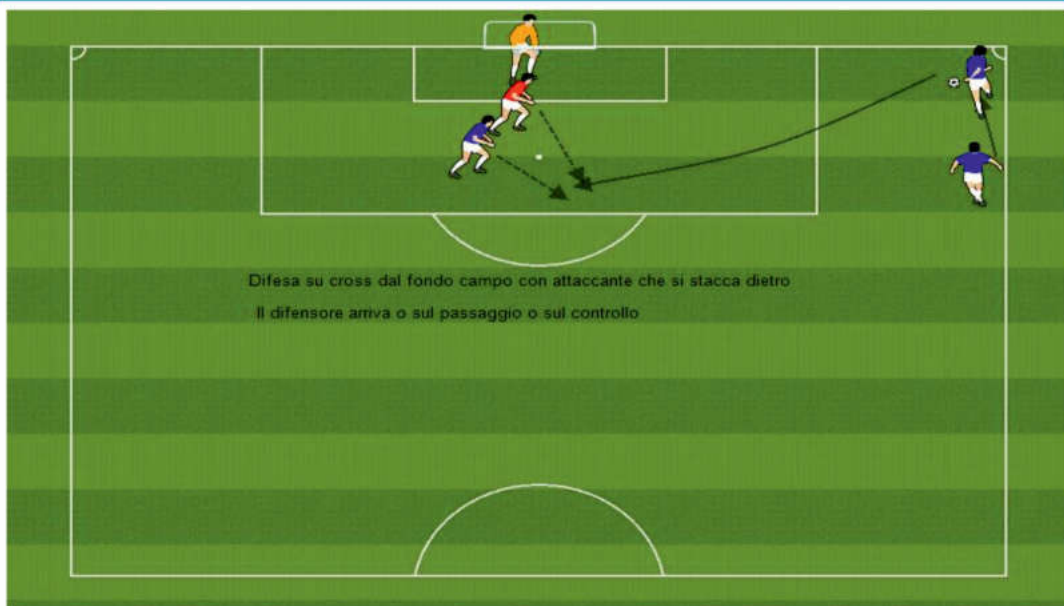
Difesa su attaccante largo da palla centrale



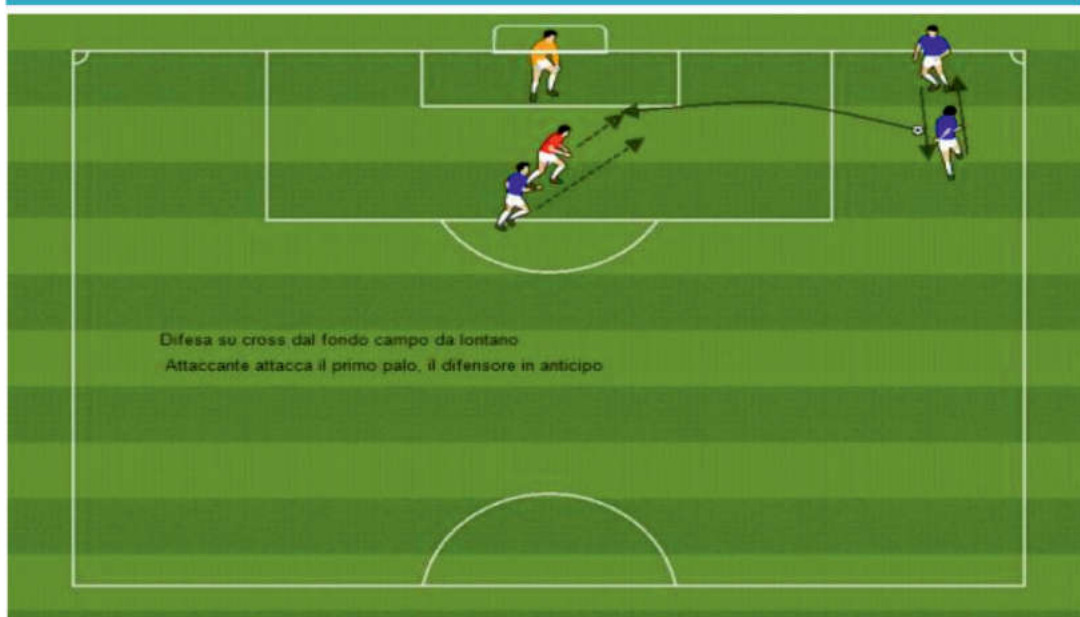
Difesa su cross a centro porta



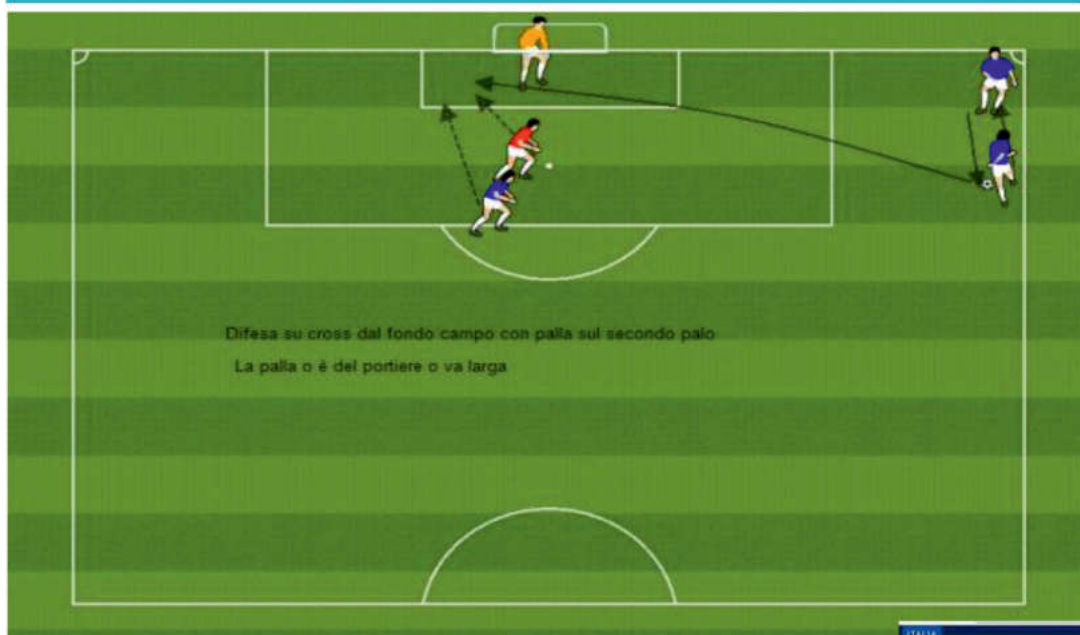
Difesa su cross con attaccante che si stacca dietro



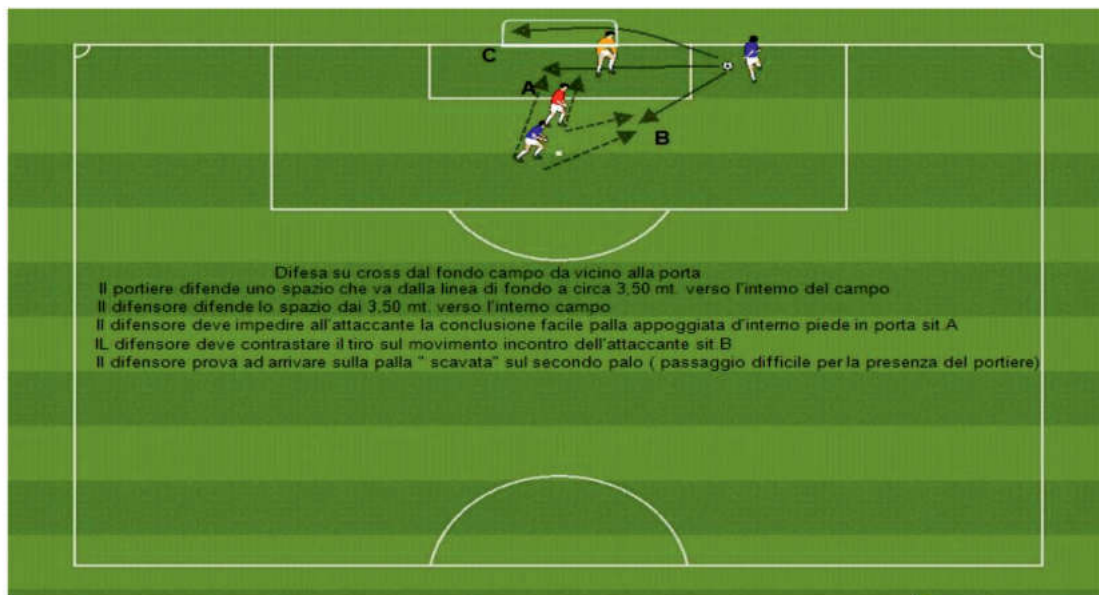
Difesa su cross sul primo palo



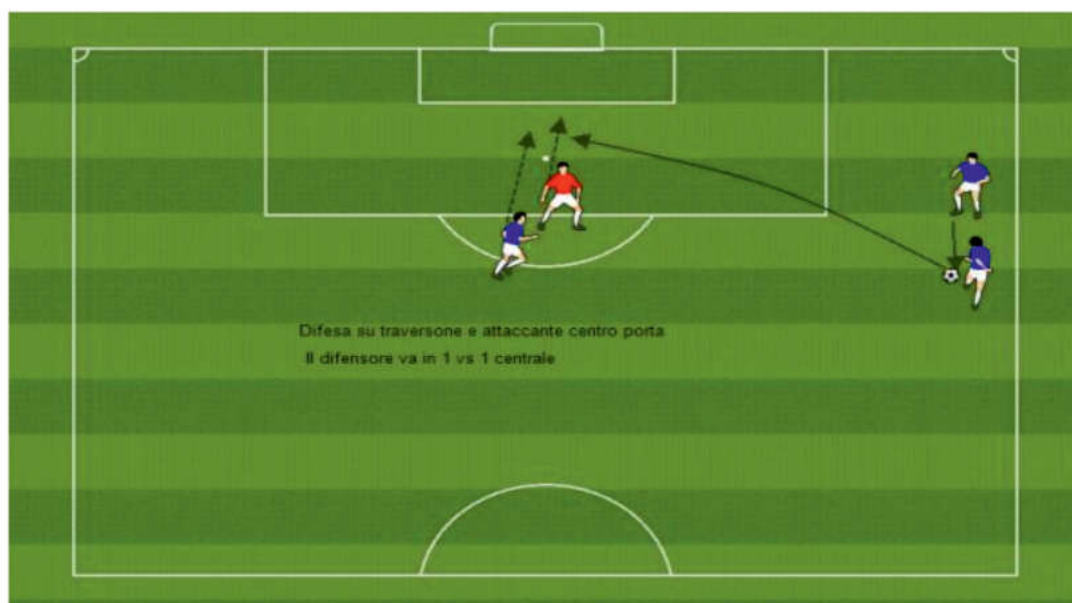
Difesa su cross sul secondo palo



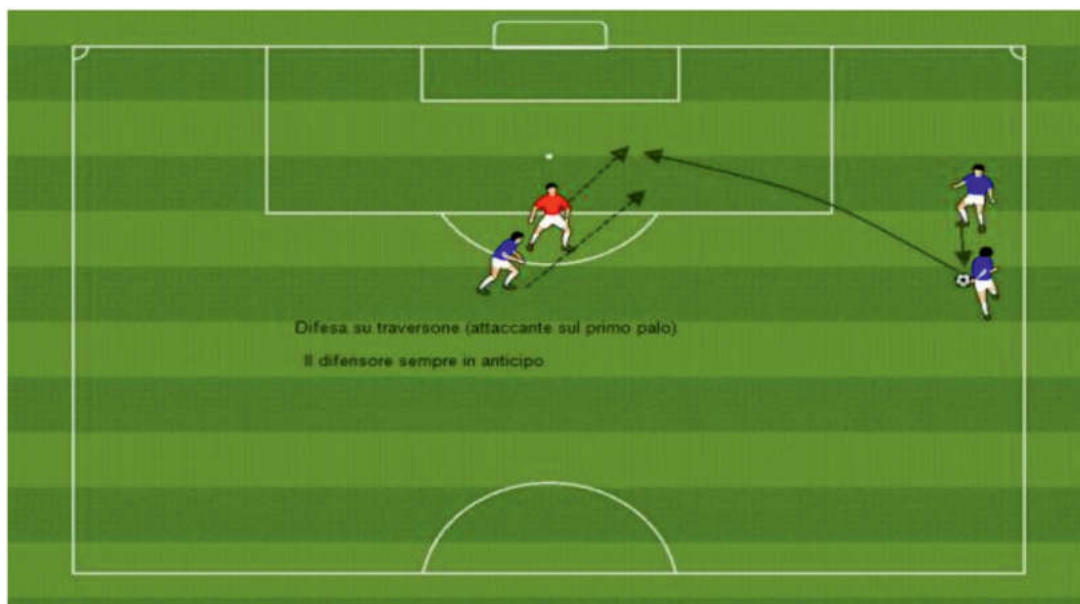
Difesa su cross da vicino alla porta



Difesa su traversone a centro porta



Difesa su traversone sul primo palo



Difesa su traversone sul secondo palo



Difesa su traversone con attaccante che si stacca dietro



Didattica marcatura

1. "pendolo" difensivo: 2 giocatori larghi fra loro 30 metri si passano la palla e il difensore sulla punta centrale deve sempre cambiare posizione per marcare correttamente
2. Un centrocampista dopo slalom a palla aperta deve servire un attaccante libero di mettersi dove vuole per fare goal (variante: poi 2 centrocampisti tipo sagome)
3. marco-copri con appoggi in 2 contro 2
4. "pendolo a due sagome (prima un difensore, poi due difensori)
5. due difensori centrali contro 2 punte con palla libera ai centrocampisti
6. situazione per allenare la marcatura con palla fuori o dentro rispetto al difensore (orientamento del corpo)
7. situazione difensiva su attacco (tipo 1 o 2 tempi) a palla aperta
8. situazione 4 contro 4 contro 4 per allenare anticipo corto- anticipo lungo
9. situazione per allenare la marcatura da cross



INTERCETTAMENTO e ANTICIPO

INTERCETTAMENTO

Quando non si è in marcatura e quindi non c'è la presenza di un avversario diretto.

Pertanto può essere fatto solo da una presa di posizione

Viene fatto soprattutto dai centrocampisti e si attua con una buona presa di posizione per togliere i passaggi filtranti

Non è pericoloso cercare l'intercetto in quanto non siamo in quel momento responsabili di una marcatura

ANTICIPO

Quando dalla marcatura del proprio avversario si riesce ad arrivare sulla palla prima che lui riceva.

Per poter anticipare bisogna stare bene su linee interne e non dare contatto fisico all'avversario (tenere più o meno distanza di un braccio)

Bisogna leggere la traiettoria di passaggio ed essere reattivi (capacità di anticipazione motoria)

Chi anticipa non ha bisogno di fare contrasto.

ma si deve stare molto attenti perché un anticipo errato è fonte di molti problemi di scalata di reparto

E' obbligatorio anticipare il proprio attaccante quando si è in superiorità numerica



Didattica per allenare l'Intercettamento e l'anticipo

Didattica intercettamento

Possesso 2+2 contro 2 che intercettano a 3 settori

1. su uno spazio 20 per 20 due giocatori devono intercettare un passaggio filtrante per la punta

Situazione 4 contro 4 per imparare a filtrare con i centrocampisti

Didattica anticipo

Didattica di anticipo su una sagoma con un compagno che lancia la palla (si allenano vari gesti tecnici)

Situazione per anticipo corto-anticipo lungo 4 contro 4+4

Situazione per difendere su attacco a 1 o 2 tempi contro una e due punte

Situazione attacco-difesa a uomo



CONTRASTO

DIRETTO (avversario con palla)

Eseguirlo quando si ha almeno un ? compagno in copertura

Rimandare il contrasto non significa lasciare la palla aperta, anzi!

Evitare di entrare in area per fare un contrasto

Portare l'avversario su zone più chiuse e trafficate, meglio verso le linee laterali

Molto dipende dalle caratteristiche dell'avversario

Creare delle finte di contrasto per non dare tranquillità al portatore

Se l'avversario è bravo nel dribbling preferire altre forme di recupero palla (anticipo)

Per la didattica fare le stesse proposte pratiche del dribbling

INDIRETTO(avversario senza palla)

E' un particolare tipo di presa di posizione

Si effettua cercando di mettere in zona d'ombra un avversario.

Questo può avvenire in due casi:

1- se si marca un sostegno

2- se marcando una punta centrale si è in situazione di 2 contro 1 nella quale uno marca l'anticipo in modo indiretto e l'altro copre.



DIFESA DELLA PORTA

Comportamento **psicologico** prima che tattico (non voler prendere goal)

Si attua mettendo il proprio corpo fra la palla e la porta nel momento della conclusione avversaria

In questo caso non stare in divaricata antero- posteriore , ma frontalmente per coprire più porta

Non girarsi (per paura) al momento del tiro, si rischia di essere dribblati , si scopre tanta porta, è più facile creare un autogoal

Dopo avvenuto il tiro avversario, correre rapidamente a copertura e ripresa di una palla eventualmente sfuggita al proprio portiere.

DIDATTICA :

1. su un calciatore che va al tiro dopo uno slalom, affrontarlo senza girarsi da un difensore, con gli altri giocatori correre a recuperare una seconda palla messa in gioco dall'allenatore



