

# LA DIFESA A QUATTRO NELLE DUE FASI DI GIOCO

di Mauro Tassotti\*

## INTRODUZIONE

È noto che nel calcio ci si possa difendere in più modi, tutti più o meno efficaci. Alla base, comunque, ci sarà sempre una grande conoscenza, da parte dell'allenatore, di ciò che desidera facciano i propri giocatori.

La scelta di giocare con i 4 difensori avverrà, dunque, dopo una attenta valutazione da parte dell'allenatore delle singole qualità.

Nella fase difensiva si cercherà di avere più linee di copertura tra la palla e la propria porta, restringendo spazio e tempo al portatore di palla: la prima linea sarà formata dai nostri attaccanti, la seconda dai centrocampisti, l'ultima dai difensori. La fase difensiva con modulo a zona è di tipo attivo: essa si pone, come obiettivo, la riconquista della palla attraverso un atteggiamento aggressivo. Uno dei vantaggi della difesa a zona è che una volta riconquistata la palla, il giocatore si troverà ad agire nella sua posizione naturale ed abituale, dove sarà, dunque, nelle condizioni ideali per esprimersi nel migliore dei modi.


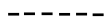
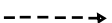





Nell'organizzazione di questo modulo non si possono separare i reparti (difesa, centrocampo e attacco) e risulta fondamentale applicare i principi di **pressione**, **pressing** e **fuorigioco**.

La **pressione** è un'azione individuale che il giocatore attua sul portatore di palla avversario, mentre il **pressing** è un'azione collettiva organizzata, di due o più giocatori, che ha per obiettivo la riconquista della palla e che si attua restringendo spazio e tempo e togliendo gli appoggi più vicini al portatore.

Il **fuorigioco** diventa una logica conseguenza del pressing e dell'esigenza di avere una squadra corta e con molti giocatori nella zona palla. Negli ultimi anni e, come abbiamo potuto vedere, anche in questi campionati Europei, questa tattica è stata un po' abbandonata, anche perché fortemente penalizzata dalle nuove regole (non fuorigioco del giocatore in linea con il difensore, fuorigioco passivo, fallo da ultimo uomo).

Il fuorigioco, comunque, rimane determinante nella didattica dell'insegnamento dei 4 difensori, a partire dall'attuazione dell'elastico difensivo, alla situazione di inferiorità numerica.

### LEGENDA

-  Movimento della palla
-  Movimento giocatore senza palla
-  Corsa nello spazio di un giocatore senza palla
-  Guida della palla
-  Giocatore
-  Giocatore in esercitazione a ranghi e su spazi ridotti
-  Giocatore squadra avversaria
-  Ostacolo difensivo (simula la presenza di un avversario)
-  Palla
-  Sequenza di movimenti di un giocatore

### REQUISITI DEI DIFENSORI

Vediamo quali sono i requisiti dei 4 difensori a zona.

I 4 difensori che compongono la linea di difesa dovranno avere le seguenti caratteristiche:

il **difensore centrale** ideale dovrebbe essere dotato di grande carisma, necessario per comandare al meglio l'intero reparto, di buoni fondamentali tecnici e di un calcio lungo e preciso.

Deve essere sicuramente rapido e veloce, efficace nell'interdizione e nella marcatura, dotato di una grandissima capacità di concentrazione ed attenzione e di grandi qualità nel gioco aereo.

Risultano, poi, determinanti le sue capacità tattico-situazionali e psicologiche. Deve possedere un grande senso tattico, saper mante-

ner e scegliere la posizione e conoscere molto bene i principi della tattica difensiva, individuale e collettiva.

La capacità di anticipazione motoria deve essere buona, così come deve saper scegliere i tempi giusti per aggredire o temporeggiare.

Deve saper controllare emotività ed aggressività, avere grande personalità e trasmettere fiducia ai compagni. Solitamente è un leader, capace di guidare la difesa nelle varie situazioni tattiche. Poiché è molto difficile trovare due calciatori che possiedano entrambi queste prerogative, normalmen-

\* Tesi di fine studio del Corso Master 1999-2000 per l'abilitazione ad allenatore professionista di 1<sup>a</sup> Categoria.

te i due centrali hanno caratteristiche diverse, sia sul piano morfologico-motorio che sul piano tecnico-tattico: uno sarà più marcatore, l'altro più libero, in modo da integrarsi e completarsi.

Il **difensore esterno** viene così denominato perché uomo di terza linea (difesa). Pur essendo un ruolo preminentemente difensivo ha oggi, rispetto al passato, compiti sempre più offensivi.

Con il proliferare del pressing, nella zona di centrocampo, c'è e ci sarà sempre meno spazio. Ne consegue che spetterà proprio ai difensori il compito di iniziare la manovra oppure di andare in appoggio ad un compagno pressato. Il difensore esterno, oltre che contrastare e marcare i giocatori esterni della squadra avversaria e coprire le fasce laterali e centrali attraverso la diagonale, dovrà, come detto, iniziare la manovra, cercare l'aggiramento e inserirsi negli spazi lasciati liberi dai compagni sulle fasce laterali per crossare o concludere a rete.

Dal punto di vista fisico-atletico è solitamente, ma non necessariamente, prestante fisicamente. A livello di capacità motorie si evidenziano, e si devono incrementare, la velocità di traslocazione e la resistenza (capacità condizionali).

Dal punto di vista coordinativo si prediligeranno la velocità di reazione e l'anticipazione motoria.

Le doti tecniche per il difensore esterno sono:

- la facilità nel calciare la palla in maniera precisa, sia nel gioco corto che in quello lungo;
- la capacità di controllare in modo orientato (stop a seguire) la palla, difendendola dall'avversario;

- la capacità di guidare velocemente in verticale la palla;
- la capacità di crossare dal fondo e dalla trequarti del campo;
- la capacità di contrastare e marcare l'avversario;
- la capacità di percepire e intervenire sulle traiettorie alte della palla (gioco aereo).

Dal punto di vista tattico-situazionale il difensore esterno deve:

- saper marcare d'anticipo l'avversario, ponendosi sempre sulla linea interna;
- sempre in fase difensiva, porsi in maniera opportuna, stringendo gli spazi verso il centro del campo su un attacco dal fronte opposto per dare copertura e, nello stesso tempo, poter intervenire anche nella zona cieca, su un eventuale cambio veloce di gioco;
- saper temporeggiare, in caso di contropiede;
- saper attaccare l'avversario in possesso palla nel momento più opportuno, facendo pressing;
- in fase offensiva, saper supportare il centrocampo e l'attacco con azioni di sostegno e appoggio;
- saper attaccare gli spazi vuoti con inserimenti tempestivi sulle fasce laterali.

#### LA DIDATTICA PER I 4 DIFENSORI.

È molto importante individuare gli obiettivi di tattica individuale e correggere eventuali errori, in modo da poter poi passare agli aspetti collettivi.

A **livello individuale** il difensore dovrà:

- 1) anticipare l'attaccante;
- 2) mandare l'attaccante sull'esterno e tenerlo girato in attesa di un raddoppio;
- 3) attaccare la palla su un controllo errato;
- 4) saper temporeggiare;
- 5) capire il più velocemente possibile che tipo di attaccante si ha di fronte (rapido, tecnico, abile nel gioco aereo);
- 6) marcare all'interno;
- 7) leggere la situazione;
- 8) non farsi sorprendere sulla zona cieca;
- 9) dare copertura ai compagni
- 10) prendere posizione;
- 11) mettersi sulla linea di passaggio (contrasto indiretto).

A **livello collettivo** l'allenatore dovrà vedere se:

- 1) c'è equilibrio tra i reparti;
- 2) i giocatori sanno scalare (verticalmente e orizzontalmente);
- 3) la squadra sa mantenersi corta e stretta;
- 4) sa effettuare l'elastico nei momenti opportuni;
- 5) sa raddoppiare la marcatura;
- 6) sa scambiarsi la marcatura degli attaccanti;
- 7) sa applicare la tattica del fuorigioco;
- 8) sa realizzare correttamente diagonali e piramidi;
- 9) si leggono le situazioni di gioco nella stessa maniera;
- 10) è corretto il comportamento su palla libera o chiusa.

Come si può osservare, gli aspetti collettivi riguardano tutti i reparti, ma rimangono validi anche solo per i difensori che dovranno esercitarsi spesso in inferiorità numerica, sull'occupazione degli spazi e sulla interpretazione della condizione della palla.

**DIAGONALI, PIRAMIDI,  
LINEE DI COPERTURA,  
SCALATE E SLITTAMENTI,  
ELASTICO DIFENSIVO**

La posizione dei 4 difensori è primariamente condizionata dalla posizione della palla e della porta. Sulla base di ciò risulta rilevante analizzare varie soluzioni, come la piramide sugli attacchi centrali (Fig. 1A e 1B).

Le linee di copertura in riferimento al portatore di palla possono essere, come si vede nelle figure seguenti (Fig. 2A e 2B) a due linee o a una linea. Quest'ultima è una scelta che da' troppa profondità all'attacco e, quindi, con essa sarà più difficile applicare la tattica del fuorigioco collettivo.

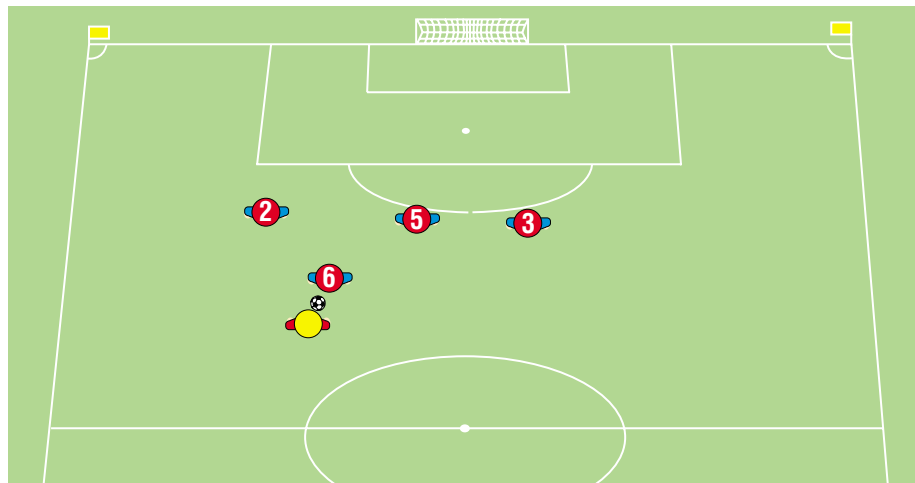
Il concetto di copertura è fondamentale per tutta la difesa a zona, soprattutto per non fare l'errore di presentarsi "piatti" sul portatore di palla.

I giocatori mantengono una distanza ottimale tra loro che permette, su un attacco esterno, di occupare gli spazi in direzione del portatore di palla, lasciando libero l'eventuale lato debole (Fig. 3A).

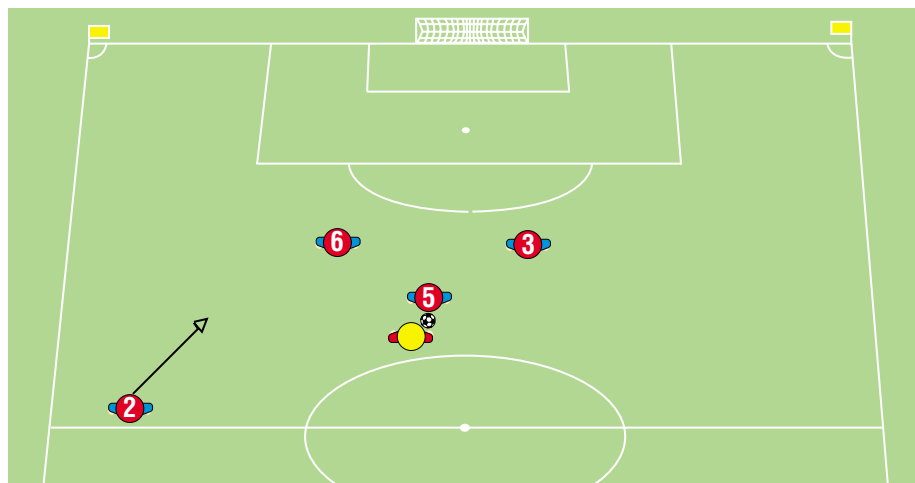
Solitamente, si prevede in una posizione del campo bassa un abbassamento sulla diagonale lunga di un giocatore del centrocampo, per non essere attaccati sulla zona cieca, cioè quella alle spalle di tutti i difensori (Fig. 3B).

In caso di attacco centrale ci si dispone come nella figura successiva (Fig. 3C).

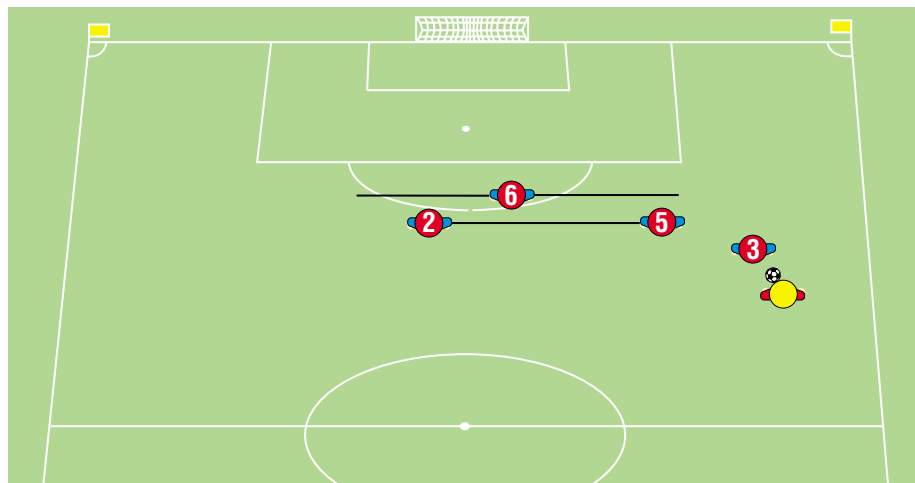
Quando viene a mancare un giocatore della linea difensiva, si deve scalare orizzontalmente verso il



**Fig. 1A** - Piramide su attacco centrale.



**Fig. 1B** - Piramide su attacco centrale con un difensore che è fuori posizione.



**Fig. 2A** - Copertura a 2 linee.

TECNICA

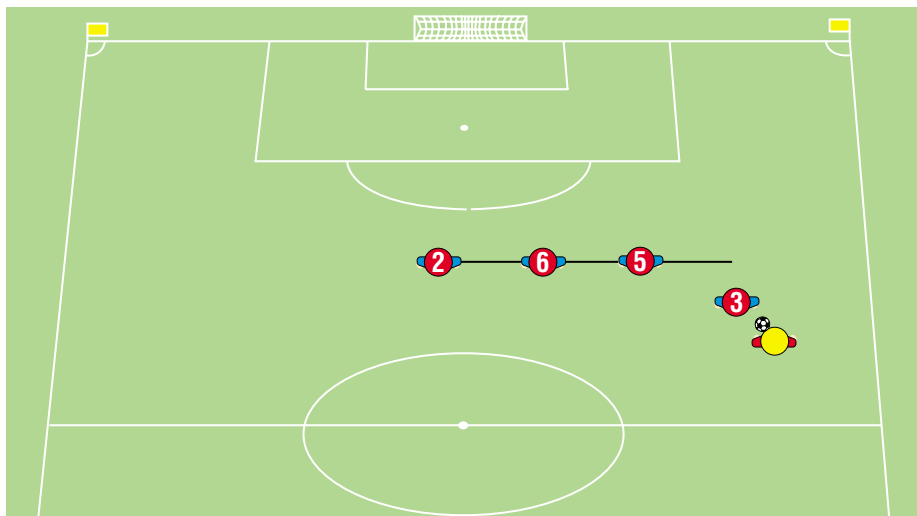


Fig. 2B - Copertura a una linea.

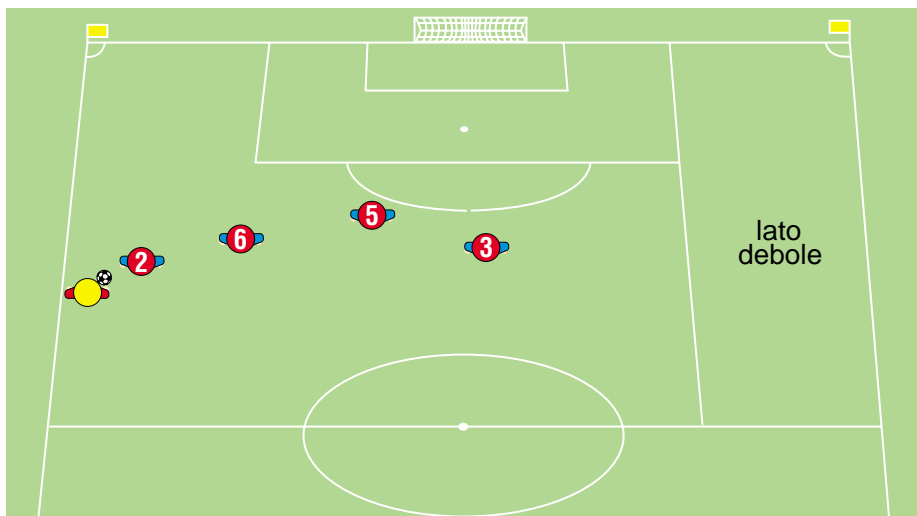


Fig. 3A - È bene che i giocatori capiscano l'importanza della copertura reciproca lasciando libera la zona del lato debole.

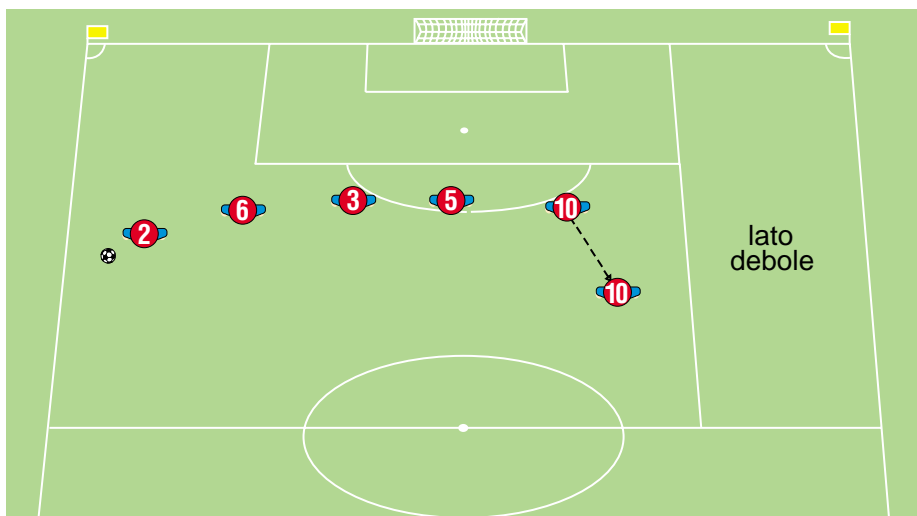


Fig. 3B

portatore di palla, coprendo la posizione del compagno mancante (Fig. 4).

Questi movimenti vanno insegnati con esercitazioni specifiche ai quattro difensori che, tuttavia, devono apprendere i principi della fase difensiva a zona e non diventare puri esecutori di movimenti stereotipati.

In effetti, la presenza degli avversari modifica la posizione dei difensori che devono rispettare i principi del marcamento, soprattutto in certe zone del campo e in certe situazioni. Inoltre, è determinante che i giocatori sappiano “passarsi” la marcatura, onde evitare l’apertura e la creazione di spazi su movimenti d’incrocio e di taglio degli attaccanti.

Le esercitazioni con gli avversari in movimento servono anche per imparare a sfruttare la regola del fuorigioco.

I difensori, grazie alla loro organizzazione ed ai loro movimenti, dovranno riuscire a far muovere gli attaccanti come vogliono e non subire i movimenti degli stessi. Tutto questo potrà avvenire soltanto se ci sarà grande affiatamento tra loro e se tutti e quattro leggeranno la situazione del gioco nella stessa maniera.

Più i quattro difensori si muoveranno all’unisono, facendo movimenti di **elastico**, di marcatura e di copertura reciproca, più gli attaccanti avranno difficoltà nel trovare degli spazi (Fig. 5A e 5B).

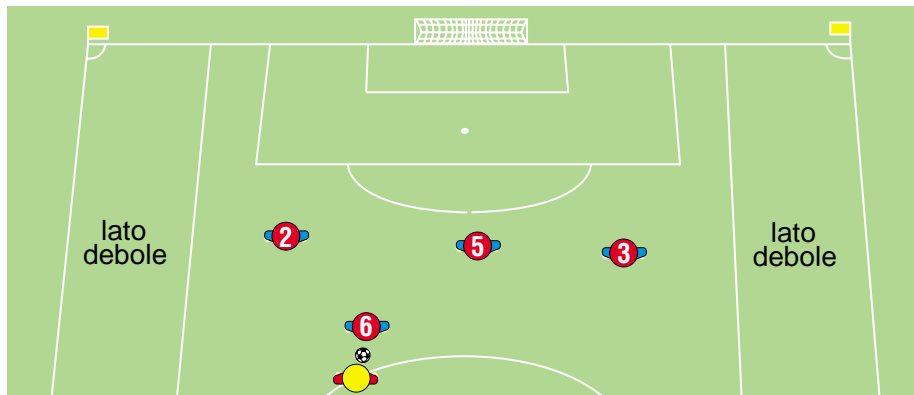


Fig. 3C - Disposizione su attacco centrale e lati deboli.

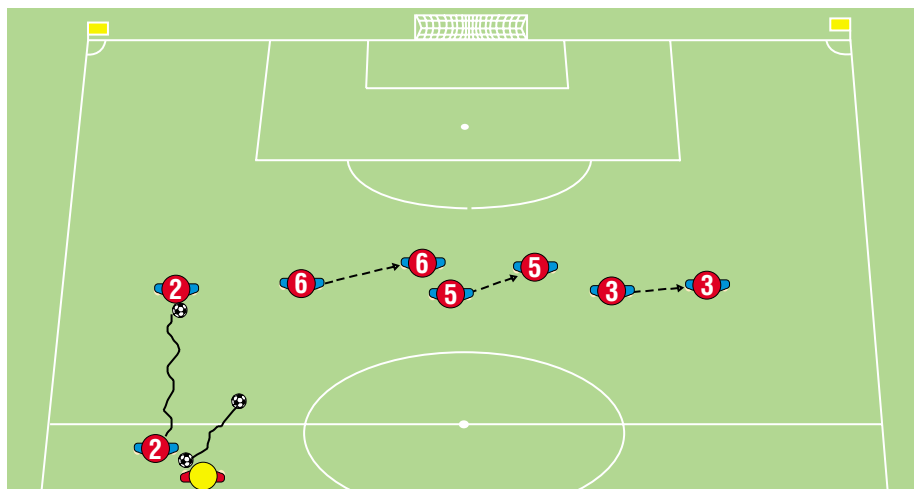


Fig. 4 - Sganciamento del n. 2 che perde palla. I tre difensori si spostano verso destra scalandolo orizzontalmente. Anche in questo caso, se c’è, interviene il 5° opposto.

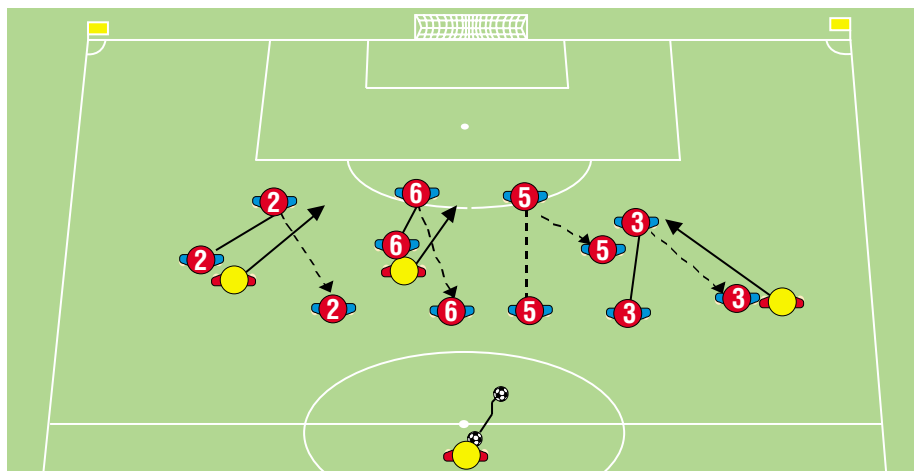
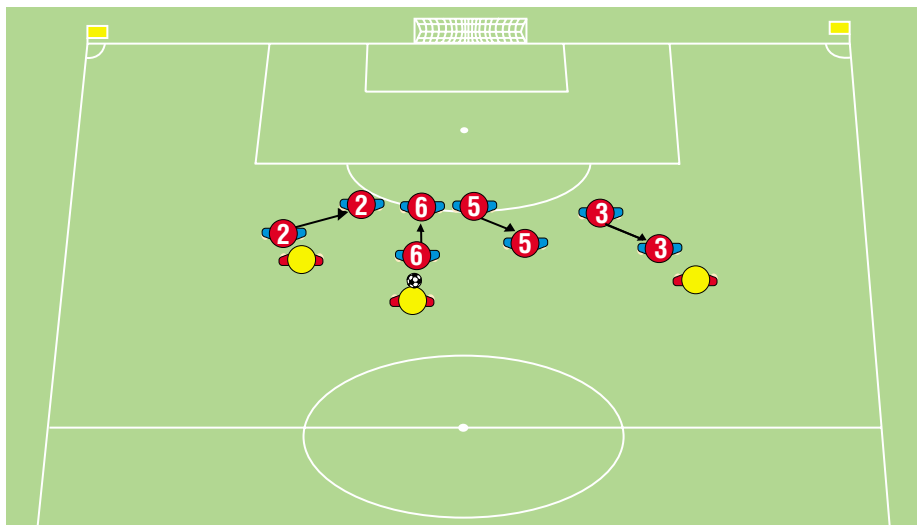


Fig. 5A - L’allenatore muoverà la palla in tutte le direzioni del campo. I 4 difensori dovranno sempre rapportarsi alla posizione della palla. Se l’allenatore lancia le punte i 4 dovranno scappare allungandosi all’indietro. Quando ciò non avviene, i difensori risaliranno velocemente lasciandosi alle spalle e in fuorigioco eventuali avversari.



**Fig. 5B** - Su un attacco centrale indietreggiano fino a 10 m. dall'area e poi uno dei centrali attacca il portatore di palla con i terzini in linea ben stretti.

**PROGRESSIONI DIDATTICHE.**

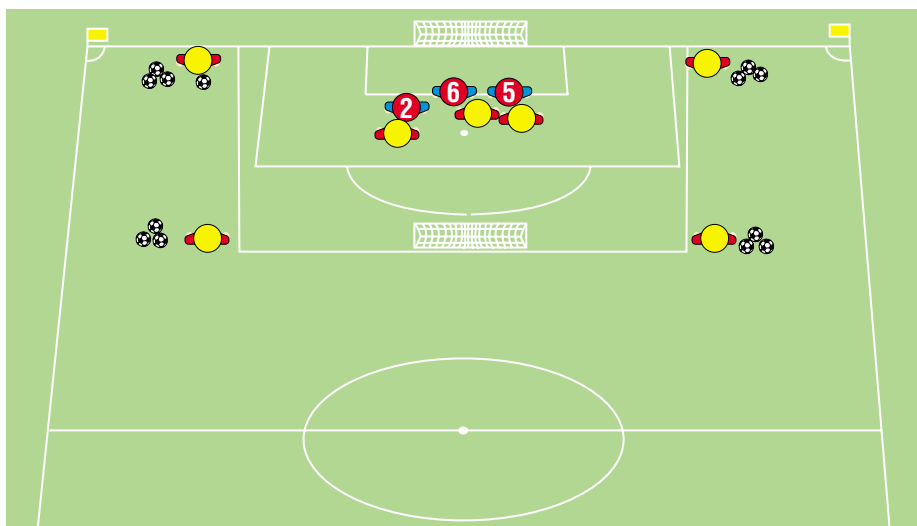
È importante svolgere anche esercitazioni analitiche su fondamentali tecnici, che risultano importanti per il difensore.

Per esempio, il colpo di testa da fermo e in movimento, variando traiettorie, velocità e distanze della palla, oppure l'anticipo e il lancio (Fig. 6).

Come per tutti i giocatori, è fondamentale esercitare spesso la sensibilità e insistere sulle lacune tecniche individuali.

Vediamo, però, le situazioni di gioco sulle quali impostare il lavoro dei quattro difensori attraverso le figure successive:

- Fig. 7: 1 VS 1;
- Fig. 8: 1 VS 2;
- Fig. 9: 2 VS 2;
- Fig. 10: 2 VS 3;
- Fig. 11: 3 VS 3;
- Fig. 12: 4 VS 4;
- Fig. 13: 4 VS 6;
- Fig. 14: 4 VS 8.

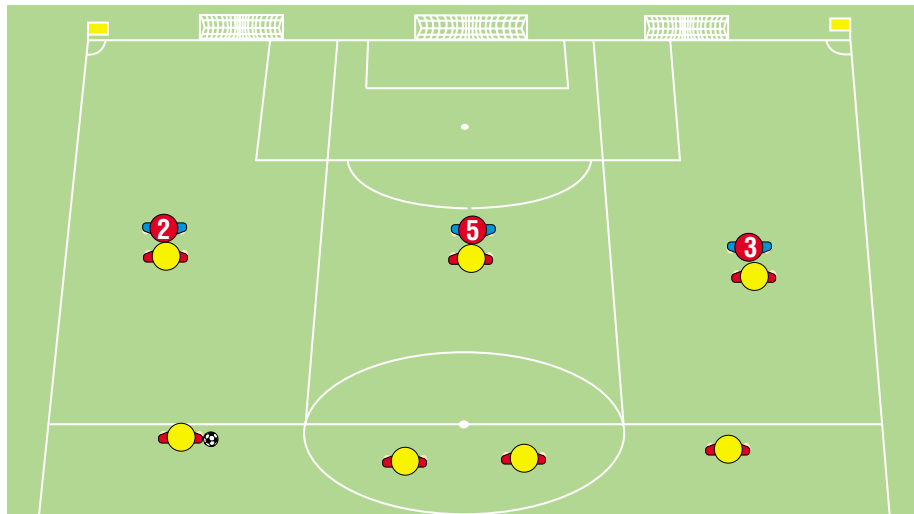


**Fig. 6 Esercitazione per il colpo di testa**

4 giocatori sugli esterni a crossare. Prima un cross da destra, poi da sinistra. In mezzo all'area lotta 3 vs 3. Poi, in corsa leggera sull'altra porta e si ripete fino alla fine dei palloni.

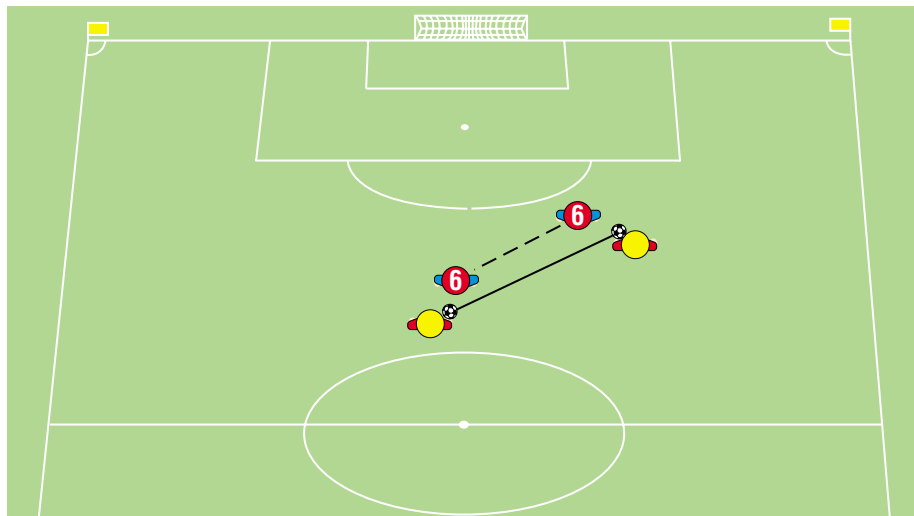
**Fig. 7: 1 VS 1**

*I giocatori che difendono sulle fasce laterali dovranno forzare l'attaccante verso l'esterno. Il difensore dovrà porre attenzione alla posizione dei piedi, mettendo il piede interno più avanti. In posizione centrale il difensore dovrà non far girare l'avversario, stando attento a non farsi usare come perno. I quattro centrocampisti si passano la palla e servono le punte.*



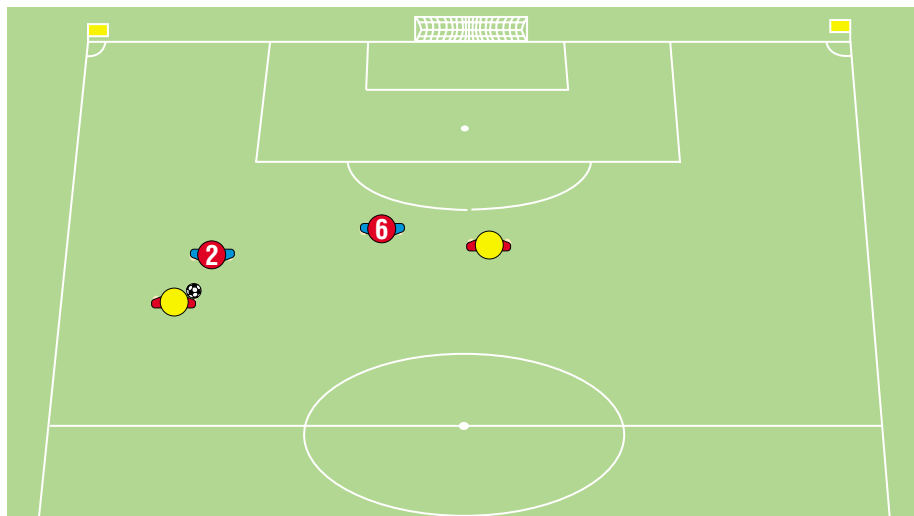
**Fig. 8: 1 VS 2**

*Il difensore deve rallentare l'azione dei 2 attaccanti e aspettare il momento più opportuno per intervenire su un passaggio impreciso o tentare il fuorigioco (come in figura). Il difensore forza l'attaccante a passare all'indietro sul compagno e poi va ad attaccarlo lasciando l'altro in fuorigioco. Se non riesce a far meglio il difensore cercherà perlomeno di forzare l'attaccante al tiro da posizione disagiata o col piede non buono.*



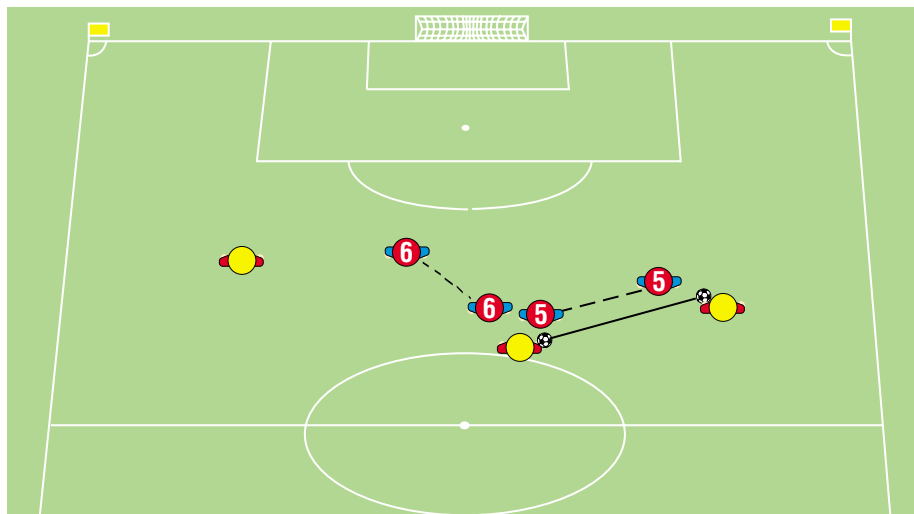
**Fig. 9: 2 VS 2**

*Un difensore in marcatura, l'altro dovrà rapportarsi con il compagno cercando di coprire e nello stesso tempo stare sulla linea di un possibile passaggio verso l'altro attaccante.*



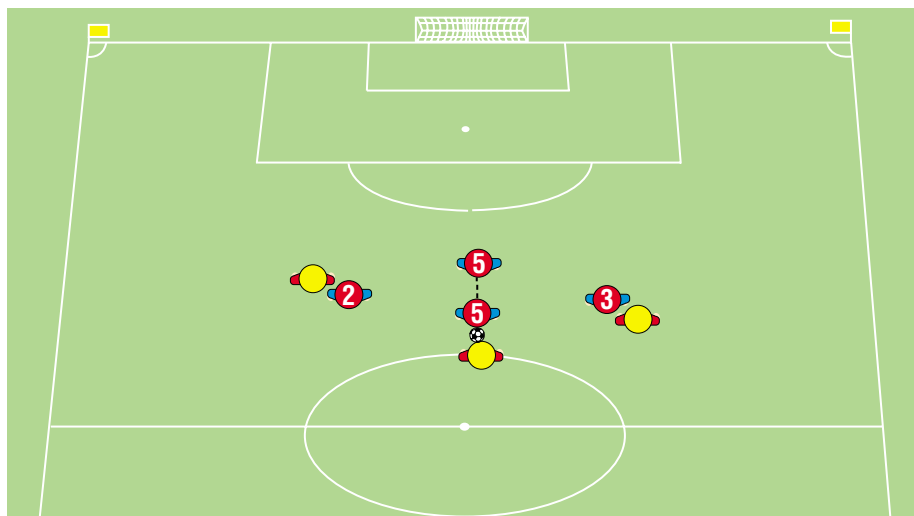
**Fig. 10: 2 VS 3**

*I due difensori devono fare gioco agli attaccanti esterni in modo che la palla possa viaggiare dall'esterno verso l'interno, temporeggiare e su un passaggio indietro fare il fuorigioco attaccando e raddoppiando la punta centrale.*



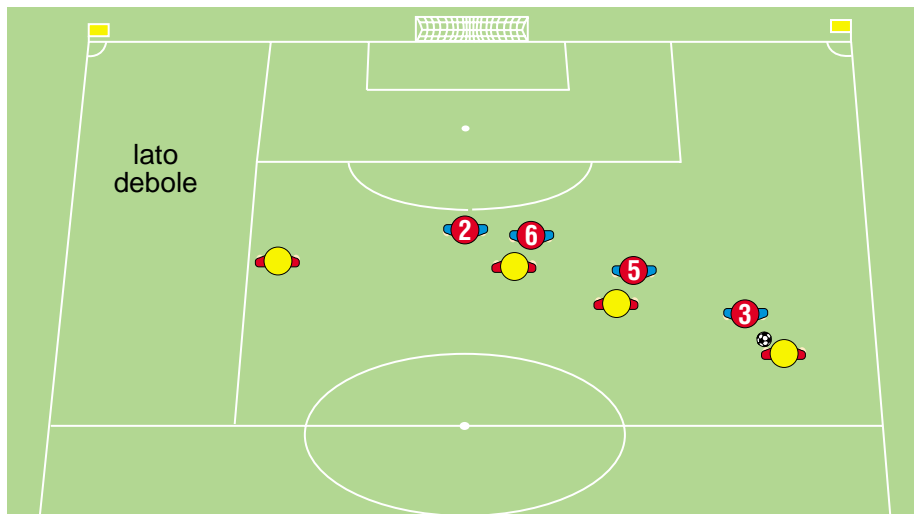
**Fig. 11: 3 VS 3**

*I difensori temporeggiano indietreggiando, e nel momento più opportuno il difensore centrale attaccherà, mentre i due difensori laterali si allineeranno tra loro e con l'attaccante più arretrato, lasciando eventualmente in fuorigioco l'attaccante più avanzato.*



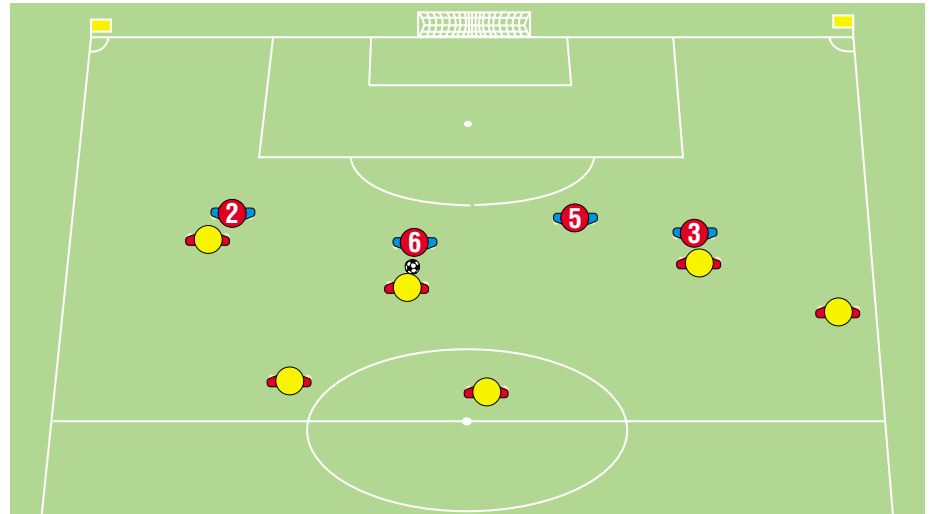
**Fig. 12: 4 VS 4**

*Il difensore vicino all'attaccante in possesso di palla marcherà. Il 5 dovrà coprire il 3 e marcare d'anticipo il secondo attaccante. Il difensore 6 dà copertura al 3 e marca d'anticipo il terzo attaccante. Il difensore 2 si accentrerà stando in linea con il 6, lasciando libero il lato debole e creando superiorità numerica nella zona più pericolosa.*



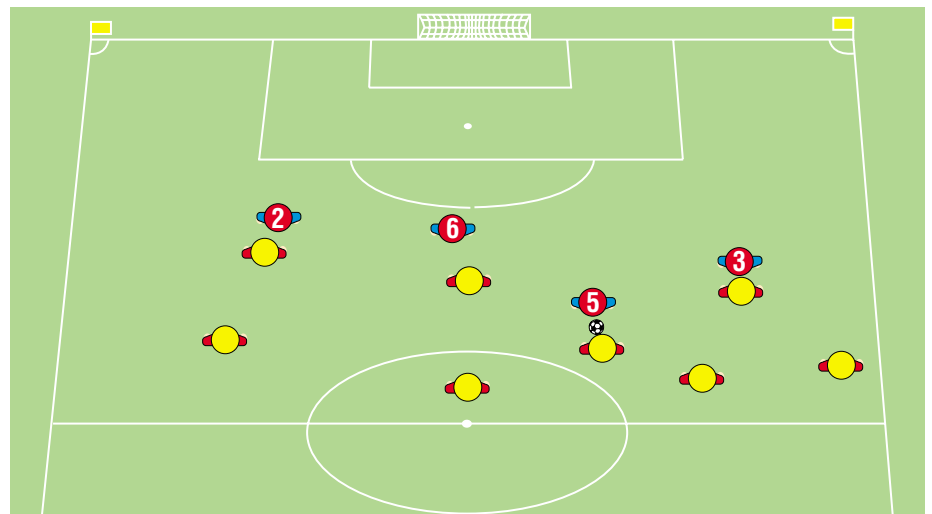
**Fig. 13: 4 VS 6**

*I difensori dovranno ripetere tutti i movimenti dell'esercitazione 4 vs 0, ma questa volta contro sei avversari. Dovranno temporeggiare fino a trovare il momento più opportuno per intercettare palla o aiutarsi con il fuorigioco o costringere gli avversari ad un tiro a bassa percentuale di successo.*



**Fig. 14: 4 VS 8**

*Come sopra questa esercitazione ha una valenza anche psicologica; i quattro difensori si renderanno conto che grazie alle loro conoscenze tattiche (movimento ad elastico, copertura reciproca, fuorigioco) potranno difendersi anche contro così numerosi avversari.*



### LE FASI DI TRANSIZIONE E OFFENSIVA DEI QUATTRO DIFENSORI

Non ultimo, per importanza, è l'aspetto che riguarda il possesso pal-

la dei quattro difensori.

In fase offensiva, i quattro difensori assumono una posizione scagliata che permette la copertura al portatore di palla e lo sviluppo, in ampiezza, del gioco.

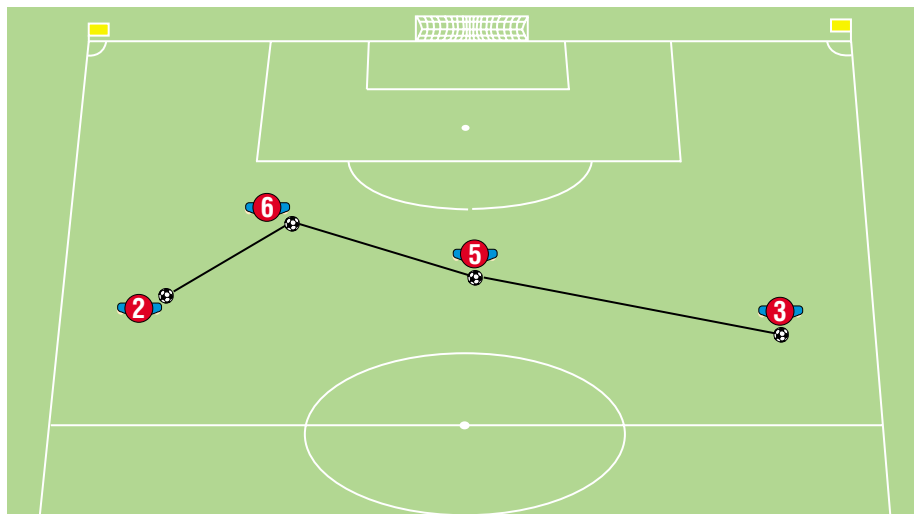
Per ovvie ragioni di equilibrio dif-

ficilmente si può sviluppare un possesso in verticalità, che viene permesso con la presenza dei centrocampisti.

Vediamo nelle figure seguenti (Fig. 15A, 15B, 15C) i possibili movimenti:

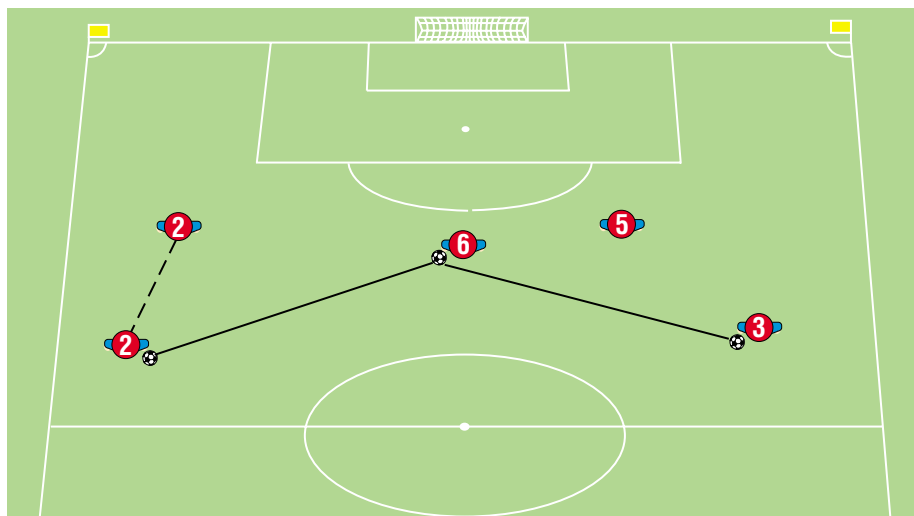
**Fig. 15A**

La palla gira da destra verso sinistra, con i 4 difensori disposti a semicerchio, con il n. 6 che dà copertura. la palla gira velocemente fino ad arrivare al n. 3.



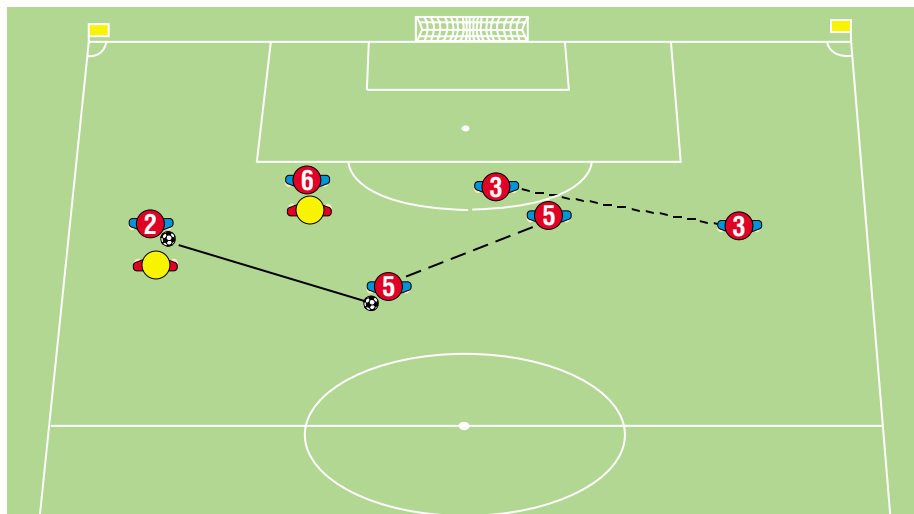
**Fig. 15B**

La palla gira da sinistra verso destra. Si salta un centrale e si arriva al 2 che va in sganciamento. Gli altri 3 difensori si spostano verso destra.



**Fig. 15C**

Il 2 viene attaccato. il 6 copre e il 5 si fa vedere con un movimento in avanti e riceve. Il 3 stringe.



Bisogna, inoltre, fare comprendere i due momenti della fase di passaggio: l'eventuale perdita del possesso (negativa) con il recupero veloce delle posizioni a difesa della porta (Fig. 16A); la "ripartenza" veloce sulla conquista della palla (positiva) magari con una uscita esterna (Fig. 16B).

Nelle esercitazioni e nelle situazioni presentate bisogna sempre prevedere l'allenamento a questo continuo passaggio da una fase all'altra.

### ESPERIENZE DI CALCIATORE

Ho iniziato giocando a uomo, ma una volta scoperto il gioco a zona ho avuto una predilezione per questo modo di giocare.

I motivi sono molteplici: il più importante è che, giocando a zona, mi sono trovato a giocare sempre nella zona di campo a me più congeniale.

A uomo, questo non succedeva, dovendo seguire l'avversario da marcare ovunque.

Sul piano fisico, a zona i carichi sono distribuiti in maniera più uniforme, la partecipazione è più attiva e collaborativa. Nella marcatura a zona non ti senti mai solo, psicologicamente ci si sente coinvolti.

Personalmente, quando sono passato a giocare a zona, sono riuscito a esprimere tutte le mie potenzialità (ignote anche a me stesso).

Quale futuro ci aspetta?

Le mie attuali impressioni sono relative solo al presente e rappresentano la sintesi del mio bagaglio esperienziale maturato da calciatore, da allenatore e da studente della scuola allenatori.

Non è detto che il mio pensiero si focalizzi e si stabilizzi solo su questo aspetto. Il calcio è in continua

evoluzione e non è detto che quanto è valido oggi possa esserlo in futuro.

La mia speranza è quella di potermi sempre mantenere alla pari con i tempi.

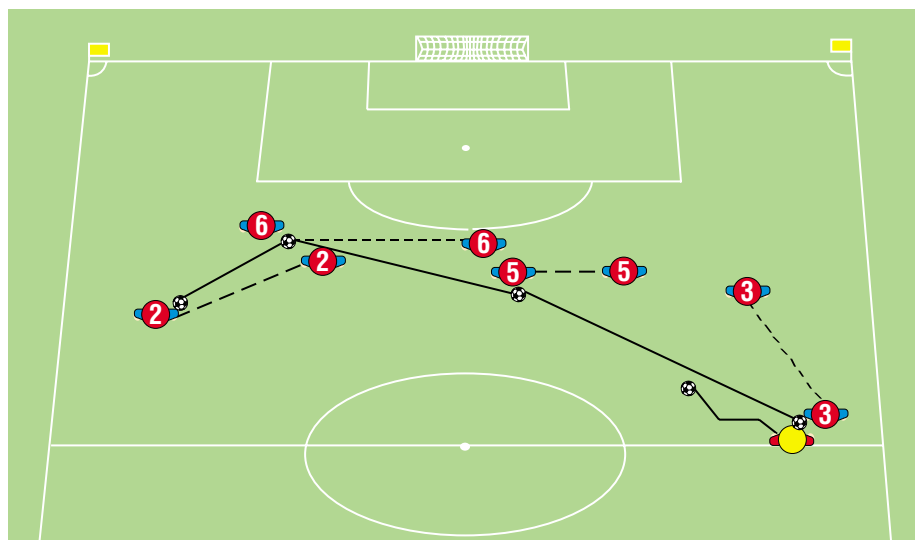


Fig. 16A

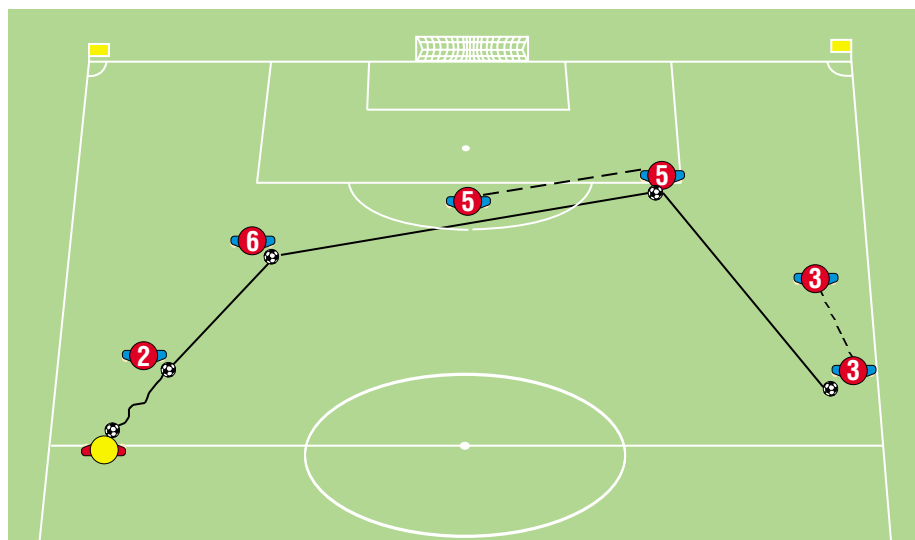


Fig. 16B