

ESERCITAZIONI

Risolvere il problema: come allenare la squadra a gestire l'inferiorità numerica.

A cura di **MARCO CECCOMORI**

Una situazione che sempre maggiormente si presenta nel calcio moderno: principi ed esercitazioni per cercare di risolverla a nostro favore.

INTRODUZIONE.

La possibilità di dover disputare una frazione di partita in inferiorità numerica è un'eventualità che sempre più spesso accade nel calcio moderno.

Questo, per vari motivi: un aumento di norme restrittive nei confronti di portiere e difensori, infortuni avvenuti successivamente all'effettuazione, da parte dell'allenatore, dei tre cambi e, per finire, l'intensità del gioco che accresce il numero dei provvedimenti disciplinari da parte degli arbitri.

E' opportuno sottolineare come, sul piano tattico, sia sempre meglio affrontare gli avversari almeno in parità numerica anche se alcune volte, a causa di fattori mentali e caratteriali, si possono vedere squadre che, restando in inferiorità numerica, sembrano migliorare il proprio gioco.

L'INFERIORITA' NUMERICA NELLE DUE FASI DI GIOCO.

Spesso, nei miei precedenti contributi, ho sottolineato come la fase difensiva e quella offensiva dovessero essere considerate strettamente interdipendenti, collegate e vicendevolmente influenzabili.

Ma per quanto riguarda la gestione tattica di una situazione di inferiorità numerica, a mio modo di vedere e per la mia esperienza di campo, è preferibile fare una distinzione tra le due fasi.

Se si deve difendere un risultato, quindi fare una partita prevalentemente difensiva, la gestione dell'uomo in meno può essere resa molto meno dolorosa dalla rinuncia ad un attaccante (passare per esempio da un 4-4-2 ad un 4-4-1), mantenendo invariato il blocco difesa – centrocampio.

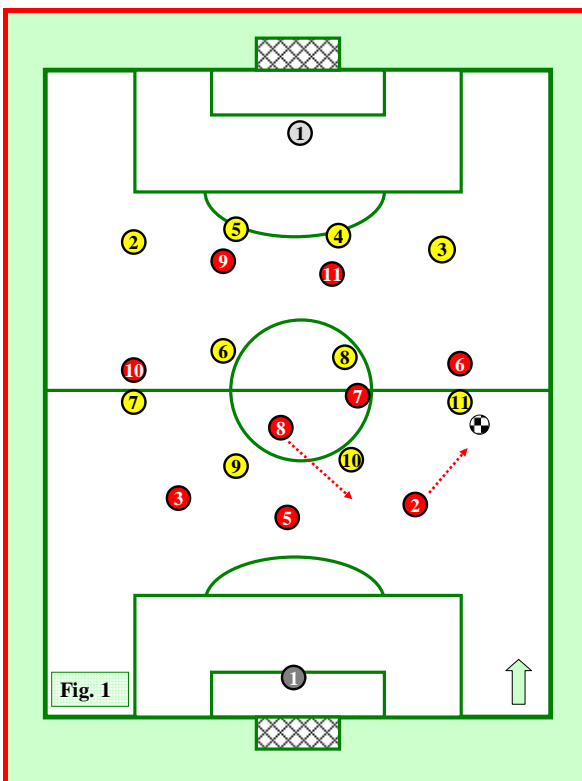
Invece, se si deve attaccare per vincere una gara, il dover rinunciare ad un elemento è indubbiamente una situazione più svantaggiosa e di difficile superamento.

Per tale motivo, nella trattazione di questo articolo e chiaramente in maniera del tutto teorica, evidenzieremo, per ogni singolo sistema di gioco, le soluzioni offensive e difensive (con relativi vantaggi e svantaggi) attuabili per affrontare al meglio una situazione di inferiorità numerica.

MODULO 4-4-2: SOLUZIONI OFFENSIVE E DIFENSIVE.

Il 4-4-2 rappresenta il sistema di gioco più utilizzato a tutti i livelli, essendo il più equilibrato e addestrabile.

Dovendo recuperare un risultato, le possibilità di schieramento in inferiorità sono diverse, tenuto conto anche del modulo avversario.



Un'opzione interessante è quella di rinunciare a un difensore, giocando con un 3-4-2, al fine di mantenere invariato il blocco centrocampio – attacco, con relative giocate codificate.

In questo caso, se si dispone di esterni di centrocampio offensivi, è opportuno “far buttare” dentro la linea di difesa il mediano più difensivo in caso di necessità.

Naturalmente si tratta di una soluzione rischiosa e che richiede una maggior capacità tattica da parte dei propri giocatori, in quanto si va a modificare il numero dei componenti del reparto di difesa.

In **figura 1** è evidenziato un 3-4-2 contrapposto ad un 4-4-2 avversario.

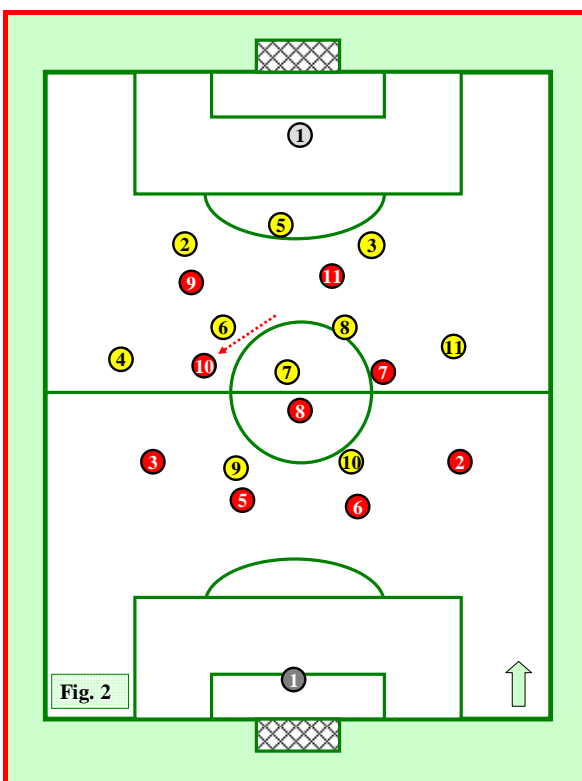
Se invece si vuol mantenere la linea difensiva a quattro, un'altra opportunità può essere il 4-3-2, soprattutto se si dispone di esterni di difesa e interni di centrocampio abili nella corsa (ad uno dei due attaccanti può essere

richiesto di lavorare tra le linee in fase difensiva trasformando il modulo in 4-3-1-1).

Per quanto riguarda la soluzione difensiva, abbiamo già detto che la scelta più logica è quella di rinunciare ad una punta schierando la squadra con un 4-4-1, così da mantenere costante il blocco difesa – centrocampi.

MODULO 4-3-1-2: SOLUZIONI OFFENSIVE E DIFENSIVE.

Questo schieramento, che viene spesso adottato per far coesistere un metodista e un trequartista, permette una buona varietà di schemi offensivi.



Nel caso si dovesse recuperare un risultato, la scelta più coraggiosa è quella di schierare la squadra con un 3-3-1-2, rinunciando ad un difensore, e magari consigliando al nostro metodista di essere pronto ad integrarsi nella linea difensiva.

Un'altra opzione d'attacco, ma in questo caso più moderata, è quella di disporre la squadra con il 4-3-2, schierando il $\frac{3}{4}$ come interno (in **figura 2** lo schieramento è contrapposto ad un 3-4-1-2).

Per quanto riguarda la gestione dell'inferiorità numerica in chiave prevalentemente difensiva, si può decidere di schierare la squadra con un 4-3-1-1, rinunciando ad un attaccante oppure, soluzione ancora più prudente, adottare un 4-4-1 per coprire meglio gli spazi anche in ampiezza.

MODULO 4-3-3: SOLUZIONI OFFENSIVE E DIFENSIVE.

Le soluzioni attuabili con questo sistema di gioco sono simili al 4-3-1-2, considerando che si basano sullo stesso blocco difesa – centrocampi.

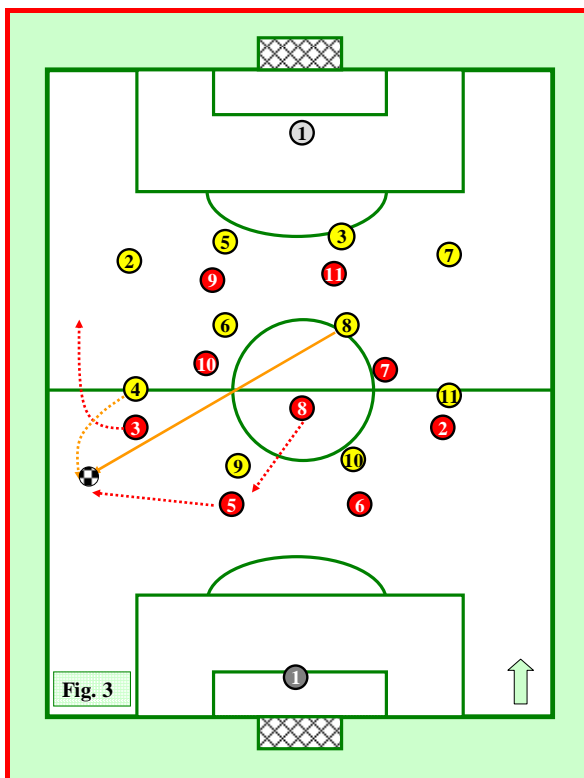
Sicuramente lo schieramento pessimisticamente orientato più affidabile è il 4-4-1, che garantisce una buona copertura degli spazi.

Per quanto riguarda le disposizioni più offensive, oltre a quelle evidenziate nel 4-3-1-2, un'altra praticabile è il 4-2-3, con i due mediani piuttosto bloccati e il mantenimento delle tre punte; ciò soprattutto se si dispone di terzini bravi ad attaccare e centrocampisti piuttosto difensivi.

MODULO 3-5-2: SOLUZIONI OFFENSIVE E DIFENSIVE.

Questo sistema di gioco, molto praticato soprattutto nei campionati dilettantistici, garantisce un'ottima copertura degli spazi centrali.

Nel caso in cui si dovesse subire un'espulsione con questo schieramento, la soluzione difensiva più logica, in linea con quanto detto in questo contributo, è quella di fare a meno di una punta e mantenere inalterato il blocco difesa – centrocampo, passando ad un 3-5-1.



Nel caso in cui la nostra squadra dovesse recuperare un risultato o vincere una partita, una soluzione interessante potrebbe essere quella di passare ad un 4-3-2 offensivo (in figura 3 contrapposto a un 4-4-2), mantenendo praticamente inalterato il blocco formato dai 3 centrocampisti centrali e i due attaccanti, e con due terzini votati all'attacco, dando magari maggiori compiti difensivi al metodista (per esempio buttarsi dentro la difesa nel caso in cui un terzino sia alto e un centrale di difesa dovesse uscire sull'esterno).

Un'altra soluzione d'attacco, ma meno rischiosa della precedente, è quella rappresentata da un 3-4-2, con la rinuncia quindi ad un centrocampista.

E' opportuno sottolineare, inoltre, che il 4-4-1, date le proprie caratteristiche, è una

opzione difensiva molto utilizzata anche dalle squadre che inizialmente adottano il 3-5-2.

MODULO 3-4-3: SOLUZIONI OFFENSIVE E DIFENSIVE.

Si tratta di un sistema di gioco decisamente offensivo e che presuppone, quindi, una mentalità di squadra votata all'attacco.

Di conseguenza anche la disposizione scelta dal Mister, dopo un'espulsione subita, sarà in linea con questa filosofia di gioco.

Scegliendo la soluzione meno rischiosa, il 3-4-2 è il sistema di gioco più adatto a garantire maggior equilibrio nella fase difensiva (insieme all'usatissimo 4-4-1).

Se, invece, si vogliono mantenere le tre punte, si potrebbe adottare sia il 3-3-3 (mantenendo inalterati i reparti di difesa e d'attacco) sia il 4-2-3 (confermando il blocco formato dai due mediani e le tre punte, con i terzini orientati a salire

costantemente sia per attaccare, sia per aiutare in ampiezza i due mediani in fase difensiva).

Queste disposizioni sono attuabili, naturalmente con le opportune varianti dettate principalmente dalla presenza del $\frac{3}{4}$, anche nel caso in cui il sistema iniziale sia il 3-4-1-2.

ESERCITAZIONI.

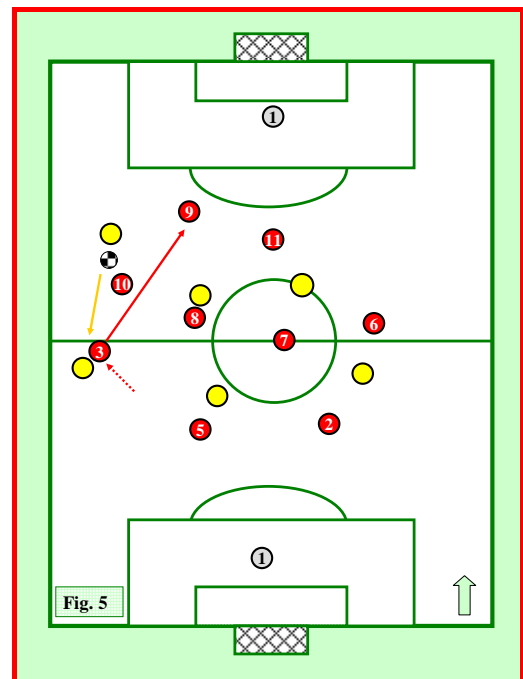
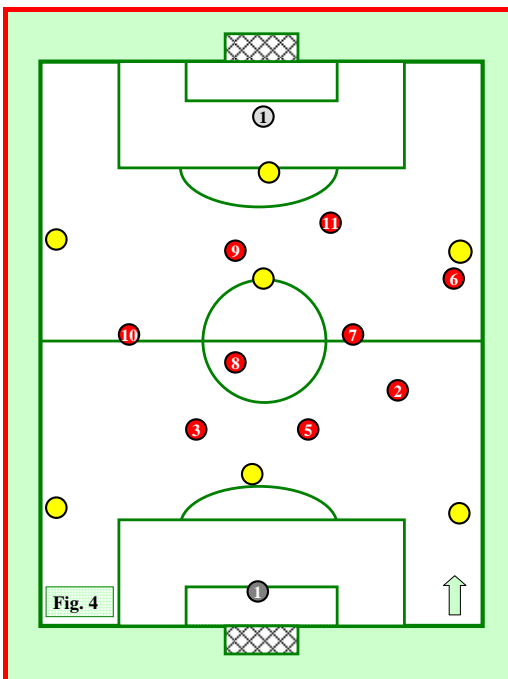
Metteremo ora in evidenza alcune esercitazioni utili per allenare la squadra a gestire le situazioni di inferiorità numerica.

Prenderemo in considerazione come sistema di gioco di riferimento il 4-4-2, ma queste proposte possono naturalmente essere riportate ad ogni disposizione tattica.

Esercitazione N° 1

Si dispone la squadra con 10 elementi che attaccano riferimenti statici disposti sul terreno di gioco, curando particolarmente distanze tra reparti, diagonali e coperture reciproche.

In linea con quanto detto nel contributo, l'allenatore deve addestrare almeno due soluzioni tattiche alternative, una offensiva e una difensiva, come per esempio nel nostro caso rispettivamente il 3-4-2 (vedi figura 4) e il 4-4-1.

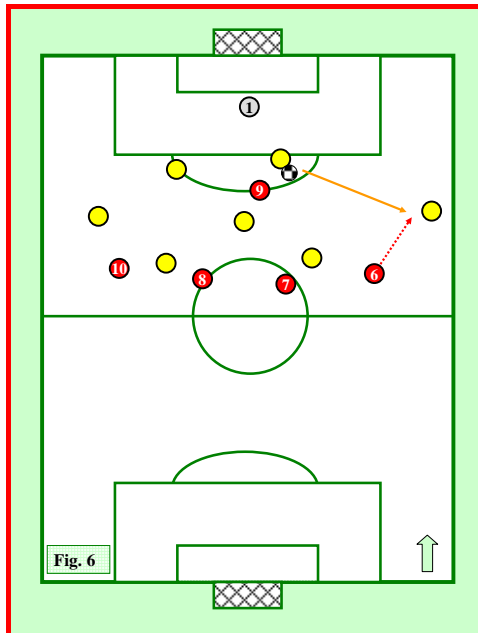


Esercitazione N° 2

La squadra alterna lo schieramento difensivo e offensivo (4-4-1 e 3-4-2), muovendosi e attaccando la palla che viene fatta circolare da una squadra avversaria composta da 5 o 6 elementi, prima passivamente curando distanze tra reparti, diagonali e coperture reciproche, e poi attivamente con recupero palla e ripartenza verso la porta (vedi figura 5).

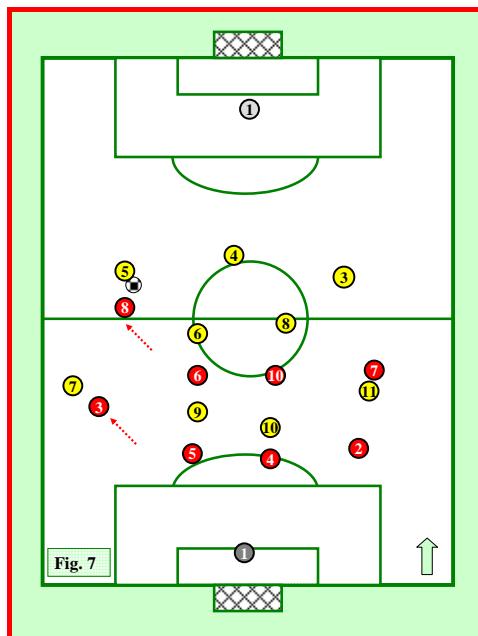
Esercitazione N° 3

Il blocco centrocamp e attacco (4-2, 4-1 e 3-2) difende la linea di metà campo alle proprie spalle e attacca la porta contrapponendosi, in inferiorità numerica, a 7 avversari (in **figura 6**, 4-1 contro 4-3).



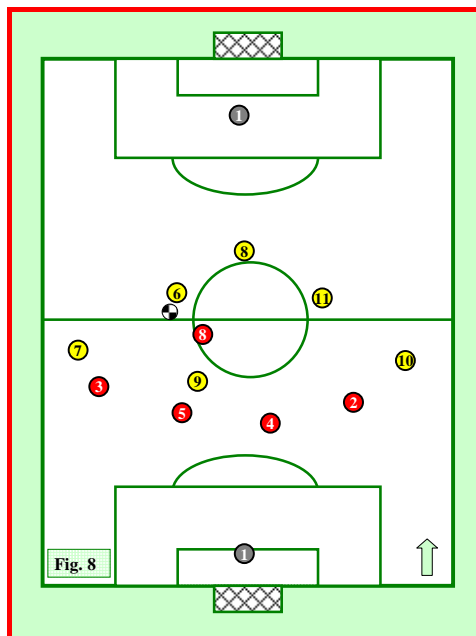
Esercitazione N° 4

Il blocco difesa e centrocamp (4-4, 3-4 e 4-3) difende la porta dall'attacco di 10 avversari che possono essere schierati sia secondo il sistema di gioco avversario, sia secondo il proprio (considerando l'uomo in meno), al fine di addestrare così con lo stesso esercizio le giocate offensive (vedi **figura 7**, 4-4 contro 3-4-2).



Esercitazione N° 5

Una linea difensiva a 4 con un mediano, alternandosi ad una difesa a 3 più 2 centrali di centrocampo, difende la porta dall'attacco di 6 avversari che cambiano continuamente la disposizione in campo (4-2, 3-3, 3-1-2, 2-3-1).



Il tutto come evidenziato in **figura 8**, in un 4-1 contro un 3-3. ♦

MARCO CECCOMORI

Allenatore di base

Autore del libro "L'allenamento e l'organizzazione delle situazioni offensive e difensive di palla inattiva"

Coautore del libro "Modulo 4-4-2"

Coautore del libro "Analisi tattica Champions League 2002-2003"