

SPECIALE ALLENAMENTO GIOVANI

Come organizzare tatticamente una squadra del settore giovanile attraverso esercitazioni a "specchio".

A cura di **FABIO GIALLATINI**

Una proposta alternativa per coinvolgere dal punto di vista tattico e in maniera razionale e produttiva, il maggior numero possibile di giocatori.

Introduzione.

L'obiettivo primario di un allenatore di settore giovanile deve essere indirizzato all'accrescimento del bagaglio "culturale" dei giocatori a disposizione, sia sotto il profilo atletico e tecnico/tattico sia a livello individuale, di reparto e di squadra.

Poiché spesso i tempi e gli spazi a disposizione sono molto limitati, la metodologia verso cui indirizzarci deve essere rivolta a privilegiare quelle esercitazioni che riescano a coinvolgere, in maniera razionale e produttiva, più componenti allenanti e il maggior numero possibile di calciatori; questa scelta è avvalorata da numerose esigenze e considerazioni.

Sofferamoci, ad esempio, sul periodo di preparazione che si svolge durante il ritiro estivo.

Normalmente si ha a disposizione un gruppo piuttosto consistente di giocatori che, allo stesso tempo, devono essere valutati e addestrati.

Da un lato, infatti, la "rosa" deve ancora essere formata in via definitiva e nel più breve tempo possibile devono essere individuate le qualità migliori dei singoli e i singoli con migliori qualità e potenzialità.

Dall'altro lato, e contemporaneamente, devono essere dati degli input produttivi di organizzazione di squadra; la situazione ottimale è quella di arrivare a fine preparazione con le idee ben chiare sulle scelte da fare e con un gruppo che ha già un'idea sul come muoversi in campo.

Durante le sedute di allenamento annuale, inoltre, spesso si verifica che un allenatore ha a disposizione praticamente due squadre: 8 difensori, 8 centrocampisti, 4 attaccanti, ad esempio; diventa problematico, e soprattutto poco serio, lavorare solo sui presunti titolari (anche solo per reparto).

Infine, una mia personale convinzione, è che sia sbagliato scegliere un modulo di gioco a priori, senza prima aver conosciuto le caratteristiche dell'organico a disposizione; è preferibile, senza ritenerlo una "perdita" di tempo, elaborare esercitazioni analitiche e riassuntive, di carattere universale, non mirate al ruolo specifico, in cui effettuare, secondo criteri generali, una correzione dettagliata dell'impostazione tecnico-tattica del giocatore.

In un secondo momento, acquisiti i concetti base generali, si può poi dare spazio anche alle stesse esercitazioni necessariamente modificate e "specializzate".

Di seguito vengono analizzate alcune proposte atte a semplificare la soluzione di questi problemi. Altre soluzioni, altrettanto produttive, possono essere elaborate e sperimentate con un pizzico di fantasia e di intraprendenza.

Tali proposte prevedono l'utilizzo di esercitazioni generali allo scopo di coinvolgere e addestrare contemporaneamente i giocatori della rosa; in tali esercitazioni i gruppi di lavoro effettuano movimenti simmetrici o opposti in relazione a determinate cause "esterne" (ad esempio i movimenti dell'avversario, la posizione della palla ecc...), praticamente allo "specchio".

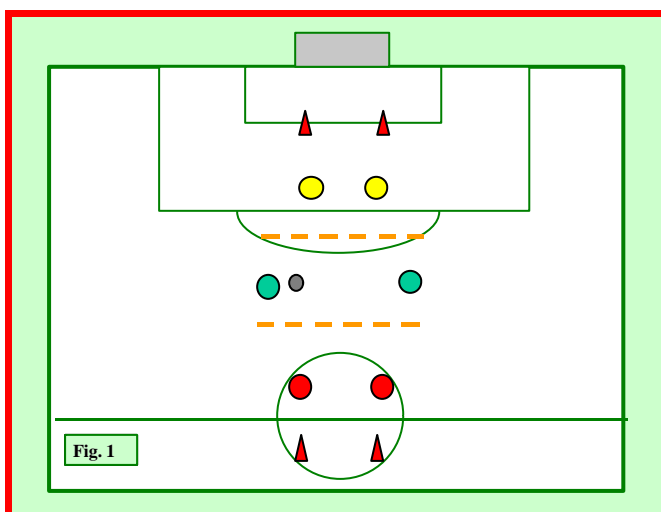
Partiremo da una situazione analitica semplice per arrivare, progressivamente, alle situazioni più complete.

Esercitazioni.

Esercitazione 1

Due e due con due

Due porticine opposte che servono come punto di riferimento insieme alla palla.



Due giocatori in mezzo (casacca verde) uno di fronte all'altro in un corridoio delimitato (circa 8 metri per 12).

In una prima fase possono solo scambiarsi il pallone; successivamente i giocatori nel corridoio possono portare liberamente palla.

Le coppie (gialli e rossi) all'esterno del corridoio si muovono disponendosi correttamente in diagonale rispetto alla palla e alla porta (**figura 1**).

Chi difende si muove utilizzando:

- ❑ le corrette diagonali difensive su palla esterna;
- ❑ l'arco difensivo se la palla è centrale;
- ❑ la salita quando la palla sale verso la porta opposta;
- ❑ l'arretramento se la palla scende verso la propria porta;
- ❑ l'elastico quando il giocatore nel corridoio cambia fronte simulando una palla coperta o una palla scoperta.

Curare la posizione di attacco alla palla da parte dei difendenti.

Chi attacca deve assumere il corretto atteggiamento per invitare gli avversari all'esterno del campo.

Curare la posizione di arretramento e di salita.

Chi arretra mette il corpo quasi perpendicolare rispetto alla propria porta.

Chi sale deve farlo allargandosi in leggera corsa diagonale.

Variante:

Attacco in profondità laterale.

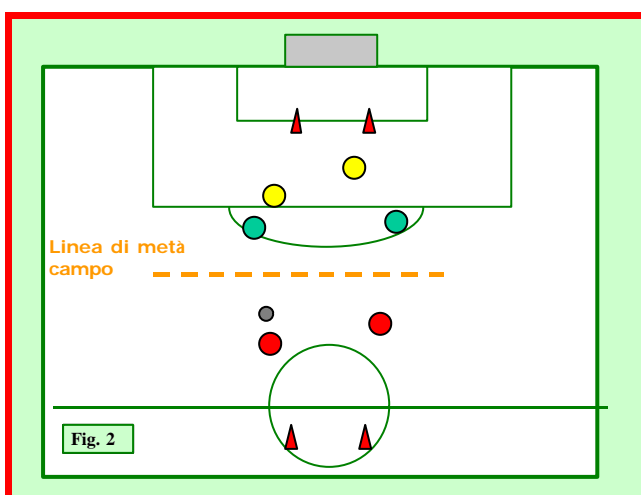
Raddoppio e recupero della posizione in copertura del giocatore saltato.

L'esercitazione è stata visualizzata, a puro titolo esemplificativo come tutte quelle che seguiranno, su una metà campo.

Dividendo la metà campo in tre o quattro settori, ad esempio, potremmo formare più stazioni Due e due con due, coinvolgendo dai 18 ai 24 giocatori.

Esercitazione 2

I due verdi nel corridoio (giocatori jolly) danno palla ad una coppia esterna, ad



esempio ai rossi, invitandoli ad un 4 contro 2 (verdi e rossi contro gialli).

I rossi non possono superare la metà campo (**figura 2**).

Palla in scarico i due difensori gialli salgono, elastico su palla scoperta.

Stimolare il gioco di sponda degli attaccanti.

Se i difensori gialli conquistano palla, si cambia fronte di attacco (gialli e verdi contro rossi).

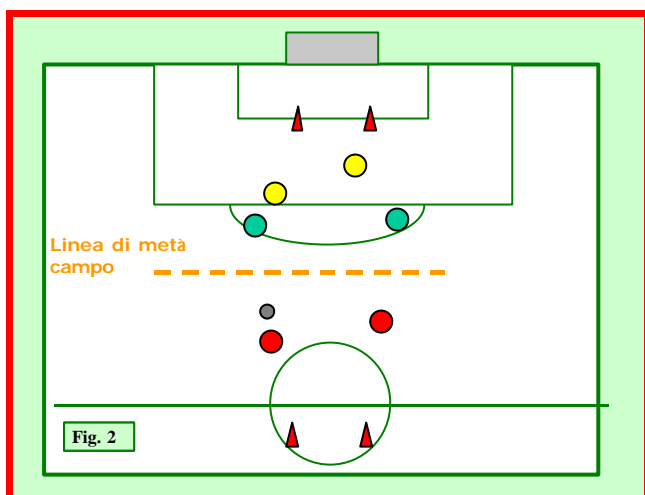
A tempi prefissati cambiare i giocatori "jolly".

La fase successiva prevede l'estensione a tre con le stesse modalità analitiche precedenti.

Esercitazione 3

Tre e tre con tre

Due porticine opposte che servono come punto di riferimento insieme alla palla (**figura 3**).



Tre giocatori in mezzo uno di fronte all'altro in un corridoio delimitato (circa 10 metri per 15).

In una prima fase possono scambiarsi il pallone; successivamente i giocatori nel corridoio possono portare liberamente palla.

Le terne all'esterno del corridoio si muovono, rispetto alla palla e alla porta, disponendosi correttamente in diagonale su palla esterna, o a triangolo su palla centrale.

Chi difende si muove utilizzando:

- ❑ le corrette diagonali difensive su palla esterna;
- ❑ il triangolo difensivo se la palla è centrale;
- ❑ la salita quando la palla sale verso la porta opposta;
- ❑ l'arretramento se la palla scende verso la propria porta;
- ❑ l'elastico quando il giocatore nel corridoio cambia fronte simulando una palla coperta o una palla scoperta.

Curare la posizione di attacco alla palla da parte dei difendenti come in precedenza.

Curare la posizione di arretramento e di salita come in precedenza.

Variante:

Attacco in profondità laterale.

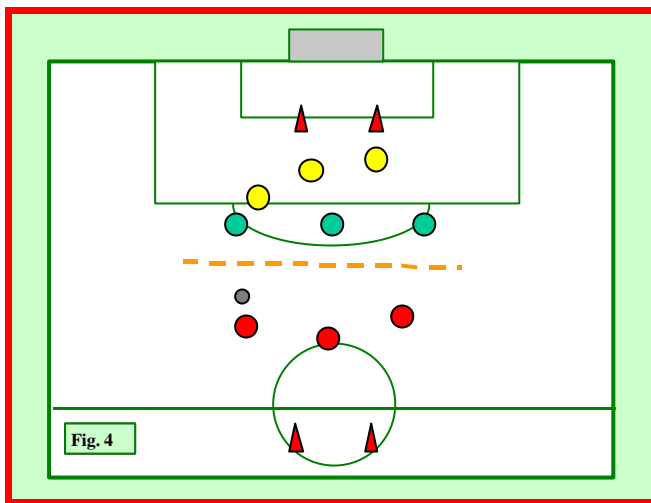
Raddoppio e recupero della posizione in copertura del giocatore saltato in seconda o terza posizione.

Dividendo la metà campo in due o tre settori, ad esempio, potremmo formare più stazioni Tre e tre con tre, coinvolgendo dai 18 ai 27 giocatori.

Esercitazione 4

I tre verdi nel corridoio danno palla ad una terna esterna, ad esempio ai rossi, invitandoli ad un 6 contro 3 (verdi e rossi contro gialli).

I rossi non possono superare la metà campo (**figura 4**).



Palla in scarico i tre difensori salgono, elastico su palla scoperta.

Curare la fase di possesso palla dei rossi, in particolar modo lo "scivolo" e l'apertura della linea su palla che gira.

Stimolare il gioco di sponda degli attaccanti.

Se i difensori gialli conquistano palla, si cambia fronte di attacco (gialli e verdi contro rossi).

A tempi prefissati cambiare i giocatori "jolly".

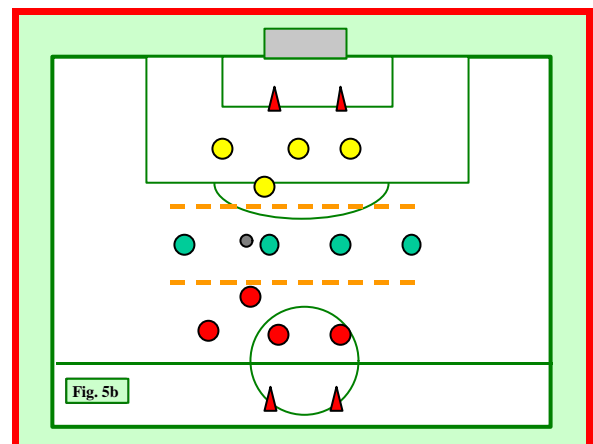
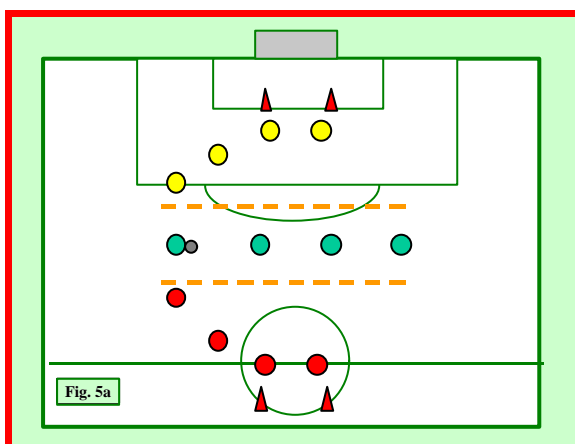
La fase successiva prevede l'estensione a quattro con le stesse modalità analitiche precedenti.

Esercitazione 5

Quattro e quattro con quattro

L'esercizio analitico si svolge con le stesse modalità precedenti.

In questo contesto occorre scegliere come schierarsi in diagonale (**figura 5/a**) e in triangolo su palla centrale (**figura 5/b**).



Curare la posizione di attacco alla palla da parte dei difendenti come in precedenza.

Curare la posizione di arretramento facendo stringere i quattro con lo stesso tipo di corsa precedente.

Curare la posizione di salita in leggera corsa diagonale.

Curare i meccanismi di elastico.

Variante:

Attacco in profondità laterale.

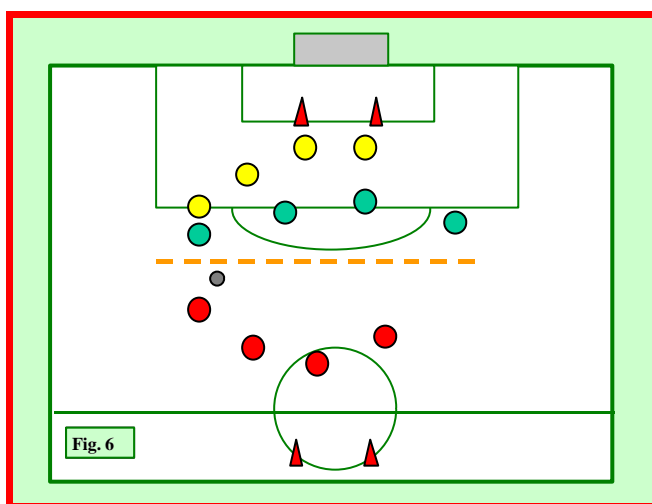
Raddoppio e recupero della posizione in copertura del giocatore saltato in seconda o terza posizione.

Dividendo la metà campo in due settori, ad esempio, potremmo formare due stazioni coinvolgendo 24 giocatori.

Esercitazione 6

I quattro verdi nel corridoio danno palla a quattro esterni, ad esempio ai rossi, invitandoli ad un 8 contro 4 (verdi e rossi contro gialli).

I rossi non possono superare la metà campo (**figura 6**).



Palla in scarico i quattro difensori salgono, elastico su palla scoperta.

Curare la fase di possesso palla dei rossi, in particolar modo lo "scivolo" e l'apertura della linea su palla che gira.

Stimolare il gioco di sponda degli attaccanti.

Se i difensori gialli conquistano palla, si cambia fronte di attacco (gialli e verdi contro rossi).

A tempi prefissati cambiare i giocatori "jolly".

Successivamente quando queste situazioni sono state "metabolizzate" si passa ad una fase che coinvolga più giocatori o reparti.

Esercitazione 7

Analitico

Quattro giocatori si danno palla curando di "scivolare" (do palla e vado a coprire) sul giocatore cui scaricano.

Su scarico centrale i laterali prima accennano a proteggere poi vanno larghi.

Altri 4 effettuano solo i movimenti di copertura.

Esercitazione 8

4 contro 4 con 3 porticine per lato (figura 7 pagina successiva).

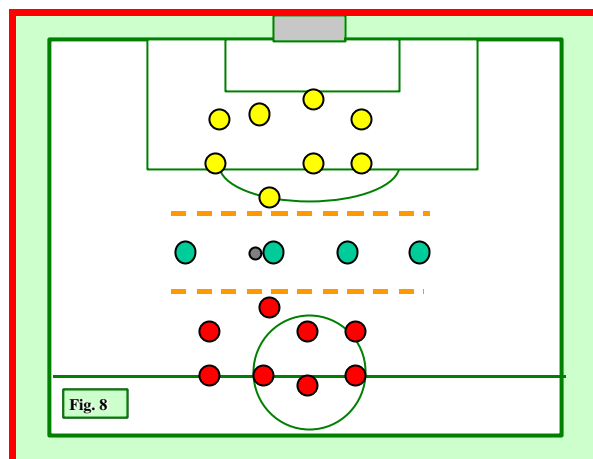
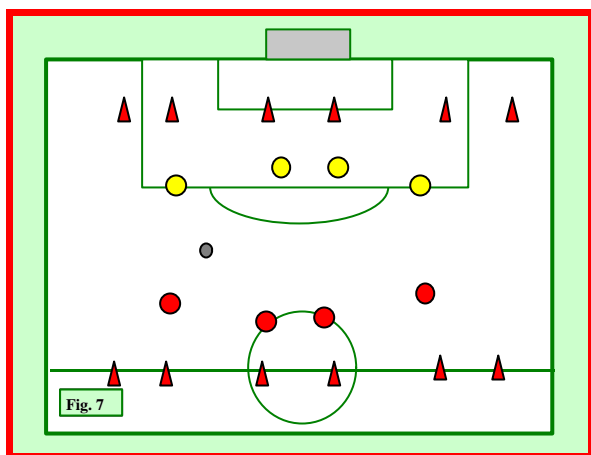
La squadra che difende si preoccupa di recuperare palla solo con i movimenti curando l'anticipo sulle traiettorie o temporeggiando.

La linea della squadra senza palla rimane molto stretta.

La squadra con la palla cura la fase di scivolo; esterni molto larghi.

Su cambio di possesso la logica dei movimenti si inverte.

Una volta individuate le migliori caratteristiche individuali e le possibili assegnazioni per ruoli, si passa alla situazione che coinvolge due reparti.



Esercitazione 9

Difesa più centrocampio contro difesa più centrocampio

Analitico A

Quattro giocatori nel corridoio si danno palla.

Le due compagini si muovono allo "specchio" (**figura 8**).

Correzione analitica dell'allenatore, secondo la logica vista in precedenza adattata al reparto di appartenenza.

Analitico B

Mentre 8 giocatori schierati si danno palla, altri 8 giocatori si muovono con le indicazioni tattiche precedentemente provate salendo se la palla viene data in scarico e scendendo se viene data in appoggio.

Esercitazione 10

8 giocatori più portiere contro 8 giocatori più portiere

Curare gli aspetti di possesso palla desiderati.

Curare che il portiere venga utilizzato per i retropassaggi come un battitore libero.

Esercitazione 11

Centrocampo più attacco contro centrocampio più attacco

Analitico

Quattro giocatori nel corridoio si danno palla.

Le due compagini si muovono allo "specchio" (**figura 9 pagina successiva**).

Correzione analitica dell'allenatore.

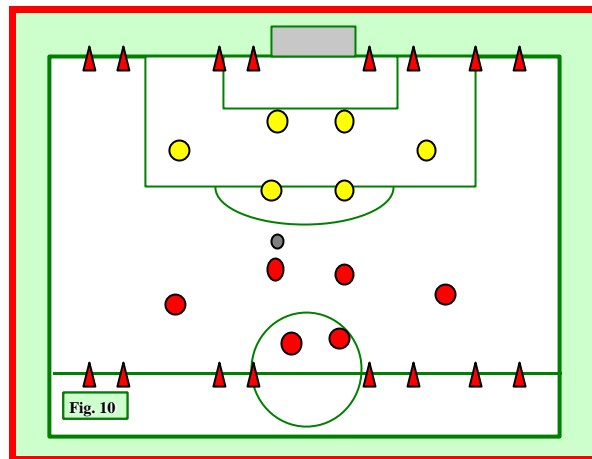
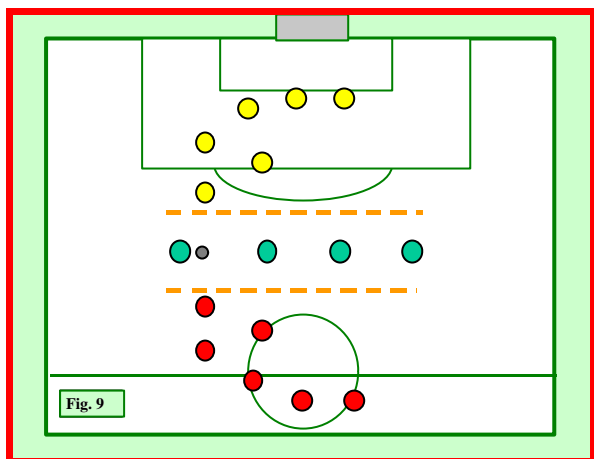
Esercitazione 12

6 giocatori contro 6 giocatori con 4 porticine (**figura 10 pagina successiva**).

Curare gli aspetti di possesso palla desiderati.

La squadra che attacca si muove provando le sponde, gli incroci e i tagli desiderati dall'allenatore.

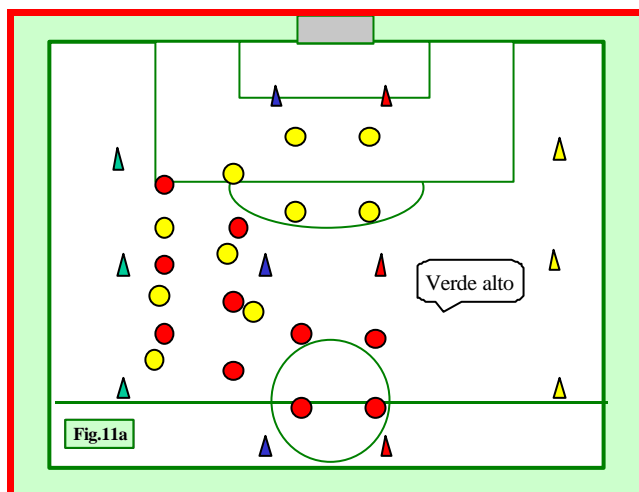
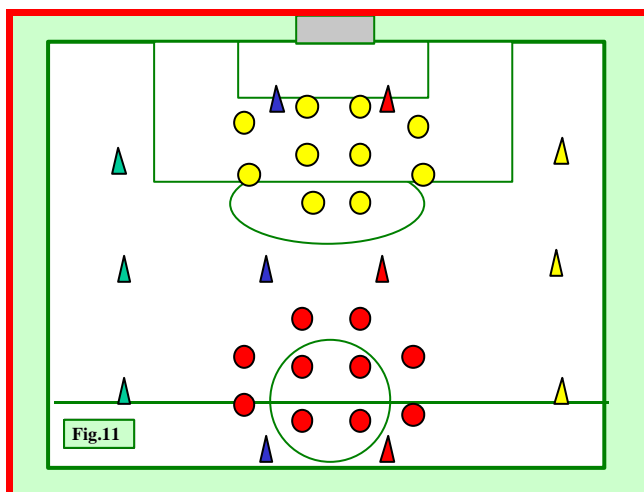
La squadra che difende recupera palla seguendo i movimenti e i criteri desiderati dall'allenatore.



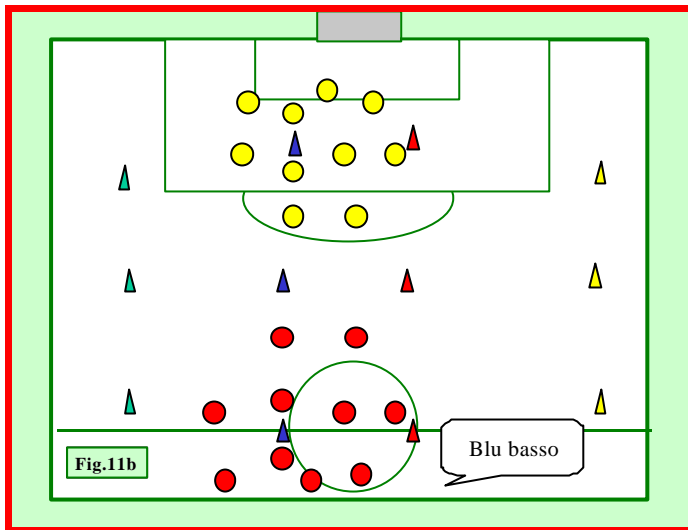
Esercitazione 14 (riassuntiva)

Attacco ai colori (10>10) (figura 11)

L'allenatore chiama il colore da attaccare.



Le squadre si dispongono rispetto al colore curando, secondo le direttive dell'allenatore ed il modulo scelto, le diagonali, i triangoli e i raddoppi (figure 11/a, 11/b pagina successiva).



Intervallando la chiamata di un colore basso a uno alto si cureranno le uscite veloci, l'elastico difensivo e il mantenimento delle distanze tra reparti.

Esercitazione 15 (riassuntiva)

11 > 11

Nella partita 11 > 11 a campo intero si cureranno tutti i movimenti desiderati dall'allenatore secondo il modulo prescelto; la correzione avrà carattere immediato.

Per lavorare sull'attenzione, l'allenatore potrà periodicamente e durante lo svolgimento dell'azione, introdurre sul campo, in una posizione diversa rispetto allo svolgimento del gioco, un nuovo pallone.

La squadra abbandonerà l'azione in svolgimento per rischierarsi in campo rispetto alla posizione del nuovo pallone in campo e ricominciare una nuova azione di gioco.

Conclusioni.

Le esercitazioni proposte sono solo un esempio di come si possa lavorare dal punto di vista della organizzazione senza trascurare nessuno dei componenti della rosa.

Numerose altre fasi di gioco possono essere elaborate lavorando sugli stessi principi delle esercitazioni a "specchio".

In particolare si può lavorare:

- ❑ sul pressing, con una squadra che effettua possesso palla e l'altra che, fissate le situazioni in cui pressare, attacca il portatore e aggredisce le possibili traiettorie di passaggio;
- ❑ sulla fase di attacco alla porta avversaria, con una squadra che elabora gli schemi dell'allenatore e l'altra che effettua, in difesa passiva, i movimenti di non possesso;
- ❑ sulle ripartenze, organizzando l'attacco veloce degli spazi da parte di una squadra, alla perdita del possesso palla avversario.

In ogni caso analizzato e proposto, va sempre premessa una fase di spiegazione ed esercitazione analitica a cui deve seguire una fase di esercitazione pratica a tema.

Anche in questo caso tocca a noi allenatori studiare a fondo il problema e trovare la giusta soluzione liberando la nostra fantasia organizzativa. "

FABIO GIALLATINI

Allenatore di base

Staff Tecnico S.S. Lazio

Allenatore Allievi Sperimentali S.S. Lazio

Ha allenato anche le Categorie: Pulcini, Esordienti, Giovanissimi e Juniores