

## SPECIALE FASE DIFENSIVA

# Principi e metodologia per organizzare la fase difensiva.

A cura di **LUCA PRESTIGIACOMO**

**Un articolo completo, esauriente, imperdibile per analizzare e organizzare a 360° la fase difensiva.**

**Introduzione: l'importanza dell'organizzazione difensiva.**

**D**otare la propria squadra di un'organizzazione difensiva efficace di qualità, deve essere uno degli obiettivi principali che un tecnico deve perseguire dal punto di vista tecnico-tattico.

Infatti, a prescindere dal proprio credo e dalle proprie convinzioni tattiche, un allenatore non può trascurare la cura delle situazioni in cui i propri uomini si troveranno in non possesso palla.

E' importante evidenziare che curare nel minimo dettaglio gli sviluppi difensivi dell'organizzazione in campo non significa essere dei tecnici "difensivistici" e rinunciatari, bensì essere ben consci di quanto sia importante mirare all'equilibrio tattico della propria squadra.

A mio modo di vedere, infatti, per "equilibrio tattico" si deve intendere l'abilità da parte di una compagine di eseguire nel migliore dei modi sia la fase di possesso che quella di non possesso, curando la perfetta correlazione e transizione fra le due fasi che, infatti, si influenzano a vicenda (dal modo di attaccare dipende strettamente il modo di difendere e viceversa), e non trascurando di conseguenza alcun dettaglio delle due.

Quindi, anche impostando un'organizzazione tattica di forte impronta offensiva, la fase di non possesso (che sarà di conseguenza studiata in modo da essere funzionale alla nostra volontà di imporre il gioco) dovrà comunque essere preparata nei minimi particolari, in modo che i giocatori siano altrettanto abili, nel recuperare palla e inibire il gioco rivale, di come lo sono nel produrre azioni d'attacco valide.

## L'organizzazione teorica della fase difensiva.

Prima di trattare i principi pratici di organizzazione della fase difensiva, è opportuno evidenziare che il tecnico deve aver ben chiara l'inquadratura teorica generale relativa ad essa.

Infatti, il presupposto per la corretta risoluzione collettiva da parte dei giocatori delle situazioni che si verificano in campo, è la conoscenza approfondita da parte dell'allenatore di ogni aspetto del comportamento teoricamente ottimale che essi devono tenere.

Chiaramente, disporre di competenze dettagliate circa la teoria della fase di non possesso palla non è sufficiente se non si è in grado di farle tradurre perfettamente in pratica dai propri uomini, attraverso una valida metodologia didattica.

Il tecnico deve quindi chiarire dapprima a sé stesso quale organizzazione difensiva scegliere per la squadra, operando poi, in modo mirato sul campo, al fine di addestrare i propri uomini ad eseguirla al meglio in tutti i suoi aspetti.

Riguardo all'organizzazione teorica della fase difensiva, i fattori da considerare sono:

- Gli obiettivi che ci si prefigge (per essere di qualità, la fase di non possesso deve essere attiva e propositiva, dove oltre all'evitare la segnatura dell'avversario ci si prefigge la rapida riconquista della sfera, nonché l'assicurarsi la correlazione ottimale tra la fase difensiva e quella offensiva).
- Tipologia di sistema difensivo in base al quale organizzare la squadra (a zona, a uomo o mista).

Nel proseguimento di questo articolo si prenderà in considerazione l'ipotesi di dover organizzare la propria squadra secondo i dettami della zona.

Infatti, oltre ad essere questo il dispositivo difensivo oggi largamente diffuso, è quello che ottimizza la collaborazione fra i giocatori creando il giusto spirito di gruppo e il senso del collettivo, e che supporta al meglio la proposizione di un calcio offensivo e propositivo.

- Tipologia di pressing che si ricerca di applicare (ultraoffensivo, offensivo o difensivo).

A mio modo di vedere, per attuare un'opposizione attiva e propositiva, incentrata sull'aggressività e sul veloce recupero di palla, ci si deve proporre una difesa a tutto campo (pressing ultraoffensivo).

- Aver ben chiaro tutti i concetti, i principi, le regole e le tematiche che a livello teorico stanno alla base della fase difensiva che si ha in mente (è soprattutto importante delineare il rapporto fra pressing, pressione, copertura collettiva degli spazi senza opposizione al portatore di palla, fase d'attesa ed aggressiva del pressing stesso, forzature al gioco rivale).
- Determinare l'applicazione e l'adattamento ottimale dei principi della fase di non possesso che si vuole attuare al modulo di gioco prescelto (organizzazione difensiva universale).

Ora, il tecnico deve aver ben chiaro come il singolo e il collettivo devono agire per risolvere tutte le situazioni che si possono realizzare sul terreno di gioco.

- ❑ Apportare gli adeguati correttivi alla propria organizzazione tattica universale in base alle caratteristiche del rivale di turno (organizzazione difensiva specifica), badando a non influire negativamente sugli automatismi già consolidati dai giocatori, e a non snaturare la filosofia della squadra.

Il piano difensivo per contrapporsi al meglio al prossimo avversario deve essere finalizzato ad agevolare i giocatori nella risoluzione delle situazioni che affronteranno, e non a confonderli e a creare dubbi in loro.

Organizzare capillarmente la fase difensiva significa poi aver ben chiari i cinque principi tattici individuali e i cinque principi tattici collettivi collegati ad essa, riconosciuti a livello universale.

I principi tattici individuali, fortemente interrelati fra loro, sono:

- ❑ difesa della porta;
- ❑ marcamento;
- ❑ presa di posizione;
- ❑ intercettamento ed anticipo;
- ❑ contrasto.

A livello collettivo, i principi tattici sono invece i seguenti:

- ❑ scaglionamento;
- ❑ aggressività;
- ❑ temporeggiamento / azione ritardatrice;
- ❑ concentrazione / restringimento degli spazi;
- ❑ equilibrio / controllo.

### L'organizzazione pratica della fase difensiva.

Una volta stabilita nei dettagli quale organizzazione difensiva si vuole fornire alla squadra, sia dal punto di vista universale che dal punto di vista specifico, occorre procedere al fine di addestrare i difendenti a mettere in pratica le scelte assunte.

Occorre quindi stabilire una precisa, razionale e metodica progressione didattica che vada ad intervenire su tutti gli aspetti prestativi necessari affinché i propri uomini diano, nel corso della gara, risposte individuali e quindi collettive adeguate e conformi a quanto richiesto.

### La metodologia d'insegnamento.

A mio modo di vedere, la corretta metodologia di organizzazione pratica della fase difensiva, in base alla quale stabilire i contenuti del lavoro sul campo, deve essere formulata nei seguenti termini:

- ❑ Dal particolare al generale (dall'analitico al sintetico).

La costruzione delle competenze difensive collettive parte dal singolo difendente per poi arrivare progressivamente all'intera squadra.

Chiaramente, nell'intervenire sulle carenze di una squadra in cui la procedura formativa è già stata portata a termine, si dovrà di nuovo passare dal complessivo all'analitico di quelle situazioni problematiche, per poi tornare a proporre esercitazioni sintetiche per l'intero gruppo.

Prima di passare alla preparazione difensiva del modulo di gioco, è però importante proporre a scopo introduttivo delle esercitazioni globali sui temi della fase di non possesso, esercitazioni che è utile far eseguire anche durante la progressione didattica vera e propria.

#### □ Dal semplice al complesso.

Inizialmente si propongono attività e situazioni facili da affrontare, con poche, conosciute e ben riconoscibili variabili da considerare.

Le attività andranno poi rese sempre più difficili e caratterizzate da situazioni sconosciute, con molteplici variabili di difficile ed ambigua identificazione.

E' sopra ogni cosa necessario regolamentare il grado di applicazione che dovranno assumere gli avversari-allenatori: dapprima passivi, poi semi-attivi e infine attivi; dapprima in inferiorità numerica, poi in parità e infine in sovrannumero.

#### □ Dal deduttivo all'induttivo.

Partire dal metodo deduttivo significa proporre ai giocatori situazioni standardizzate, delineate in ogni loro dettaglio.

L'obiettivo è di rendere i giocatori coscienti dei contesti in cui devono operare, aiutandoli nell'identificazione e interpretazione degli input, dando al contempo precise indicazioni sui comportamenti ideali da assumere per affrontarli nel migliore dei modi.

Si punta quindi sul criterio della ripetitività delle esecuzioni, al fine di sviluppare nei giocatori gli automatismi voluti.

Passare al metodo induttivo significa invece rendere sempre più imprevedibili le situazioni di campo dal punto di vista delle variabili che le caratterizzano (posizione e stato della palla, posizione e comportamento degli avversari), lasciando liberi i difendenti di "leggerle" avvalendosi delle loro strategie elaborative, fornendo conseguentemente risposte psico-motorie considerate corrette.

Il tecnico non dovrà però indugiare ad interrompere le azioni per rendere coscienti i giocatori di errate interpretazioni e scelte tattiche individuali e/o collettive della situazione che hanno appena affrontato.

### Gli strumenti didattici.

L'intervento didattico, sia a livello individuale che collettivo, deve poi avvalersi di tre strumenti di base:

#### □ Spiegazioni ed interventi verbali: i giocatori vanno preventivamente informati e resi consapevoli di quanto devono mettere in pratica.

Le spiegazioni teoriche sulle questioni tattiche difensive sono, infatti, propedeutiche alle successive esercitazioni, in quanto i giocatori devono aver ben chiaro le motivazioni e i principi sottostanti a quanto voluto dal tecnico, prima di iniziare la sperimentazione sul campo.

Allo stesso modo, il tecnico deve effettuare interventi vocali durante e dopo le singole esercitazioni, in modo da informare i giocatori sugli aspetti positivi e negativi del loro operato.

- ❑ **Esercitazioni pratiche:** attraverso le attività e le esercitazioni sul campo, i giocatori devono aver modo di sperimentare a dovere i dettami tattici del tecnico.

A prescindere dal fatto che si stiano proponendo esercitazioni analitiche o globali, stereotipate o situazionali, i giocatori devono provare e riprovare con ripetitività, correggendosi con e senza l'aiuto del tecnico, sino a fornire risposte adeguate agli stimoli loro indirizzati.

- ❑ **Dimostrazioni tramite supporti vari:** affinché i giocatori possano avvalersi di reali modelli iniziali di riferimento, il tecnico, nel corso delle spiegazioni teoriche introduttive, deve avvalersi di supporti didattici idonei a mostrare la corretta esecuzione di quanto si sta richiedendo.

Quindi, oltre alla classica lavagna, sarà utile utilizzare videocassette, diapositive, strumenti informatici validi e quant'altro sia identificato come utile a rendere evidenti i comportamenti psico-tattici desiderati.

Allo stesso modo, è utile avvalersi delle registrazioni filmate degli allenamenti e delle gare, al fine di analizzare con i giocatori pregi e difetti della loro prestazione.

### I mezzi di allenamento.

Specifichiamo che i principali mezzi e gli strumenti pratici di lavoro con cui si addestra sul campo la squadra, caratterizzando i contenuti degli allenamenti, sono i seguenti (soprattutto dal punto di vista tecnico-tattico):

- ❑ **Esercitazioni generali e analitiche** su determinati aspetti delle prestazioni difensive richieste.
- ❑ **Simulazione particolareggiata e fedele delle varie situazioni reali di gara.**
- ❑ **Giochi a tema** improntati sugli aspetti difensivi, stabilendo quindi le diverse variabili d'esecuzione (dimensioni spazio di gioco, mete, attrezzo di gioco, partecipanti e loro densità rispetto all'area, eventuali vincoli/regole spaziali, temporali e procedurali, opzioni esecutive), e dando loro una conformazione competitiva.
- ❑ **Giochi liberi** (partitelle classiche) in cui si dà rilevanza alla squadra impegnata in fase difensiva (stabilendo ad esempio che il pallone deve sempre essere gestito dall'altra squadra).
- ❑ **Esercitazioni psicocinetiche** incentrate su tematiche difensive.

### Aree di intervento didattico.

Ora, vediamo quali devono essere gli ambiti di intervento relativi all'organizzazione difensiva che il tecnico deve considerare nell'applicazione dei principi metodologici enunciati:

- ❑ **Tattica e tecnica individuale:** sviluppo dell'abilità del singolo individuo nell'attuazione dei principi esposti nella prima parte dell'articolo (tattica);

ottimizzazione dell'esecuzione dei singoli gesti che caratterizzano la sua condotta (tecnica).

Non si può pensare di presentare una squadra ben organizzata in fase difensiva, se i singoli elementi non hanno delle capacità individuali di base ben consolidate.

- ❑ **Tattica e tecnica collettiva:** sviluppo delle abilità di più giocatori nel prendere idonee decisioni condivise e funzionali l'un con l'altra (in seguito ovviamente alla lettura/interpretazione univoca del contesto di gioco) nel rispetto dei principi collettivi esposti in precedenza e del piano strategico preparato (tattica); ottimizzazione nella modalità d'esecuzione dei singoli movimenti che implicano la cooperazione di almeno due elementi (tecnica).
- ❑ **Mentalizzazione del gruppo:** sviluppo dei requisiti attitudinali necessari a ciascun componente della squadra ad assumere un atteggiamento congruo ai dettami tattici richiesti.

I giocatori vanno dunque istruiti circa gli obiettivi ricercati in fase di non possesso, vanno contagiati dal punto di vista della filosofia comportamentale che li ispira (opposizione attiva e propositiva) e devono divenire reattivi mentalmente al momento della transizione negativa, assumendo prontamente la giusta applicazione tattica, nessuno escluso.

- ❑ **Sviluppo dei requisiti atletici:** dal punto di vista condizionale, dobbiamo assicurarci che i nostri uomini abbiano le caratteristiche idonee alla strategia difensiva da noi desiderata.

Ad esempio, se ricerchiamo una difesa attiva a tutto campo (pressing ultraoffensivo), è obbligatorio lavorare affinché i giocatori raggiungano un alto livello di capacità aerobica e di resistenza anaerobica lattacida.

- ❑ **Cura delle varie componenti socio-relazionali:** la fase difensiva deve essere improntata sulla collaborazione, e quindi sul dialogo e la comunicazione.

Fondamentale è poi il delineamento dei leader tattici della squadra, chiamati a rappresentare i punti di riferimento principali per i compagni in campo nell'assunzione di scelte comuni.

### L'organizzazione tecnico-tattica.

## Esercitazioni globali a prescindere dal modulo

Iniziamo a proporre indicativamente alcune esercitazioni globali propedeutiche alla preparazione della fase difensiva secondo il modulo di gioco prescelto.

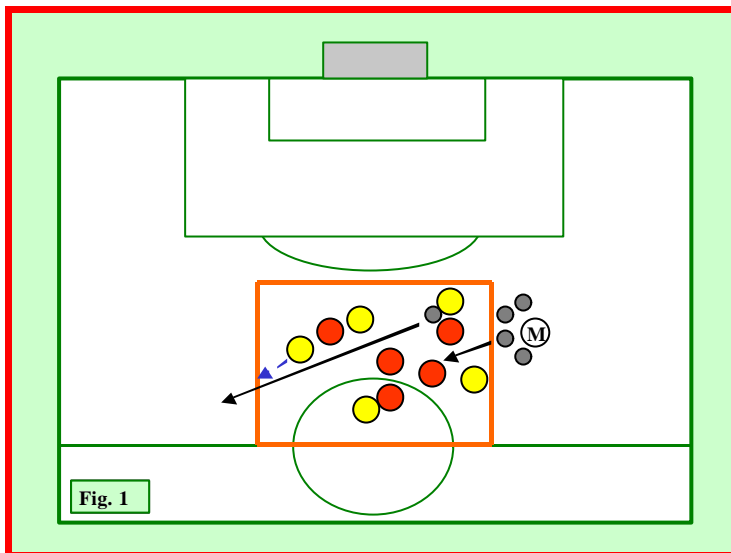
Esse sono finalizzate ad introdurre e sviluppare nei giocatori le tematiche della fase di non possesso care al tecnico.

Quindi, si cerca di creare la giusta filosofia difensiva, nonché curare tempi, spazi e modi generali che dovranno guidare i giocatori quando si troveranno senza il possesso della sfera.

Le esercitazioni globali sono da proporre prima e durante il lavoro basato sul modulo di gioco (anche se a volte si possono già disporre i giocatori secondo modulo, anche durante le esercitazioni globali, senza per ora effettuare interventi analitici sui movimenti tipici del modulo stesso).

### Esercitazione N° 1 (figura 1)

**Obiettivi:** sviluppo di una mentalità difensiva attiva e propositiva, abituando i giocatori al pressing, all'aggressività, al ritmo e all'intensità d'azione, nonché all'attenzione e alla concentrazione mentale.



**Spazio di gioco:** 30x30.

**Materiali:** più palloni a disposizione del Mister posto a bordo campo.

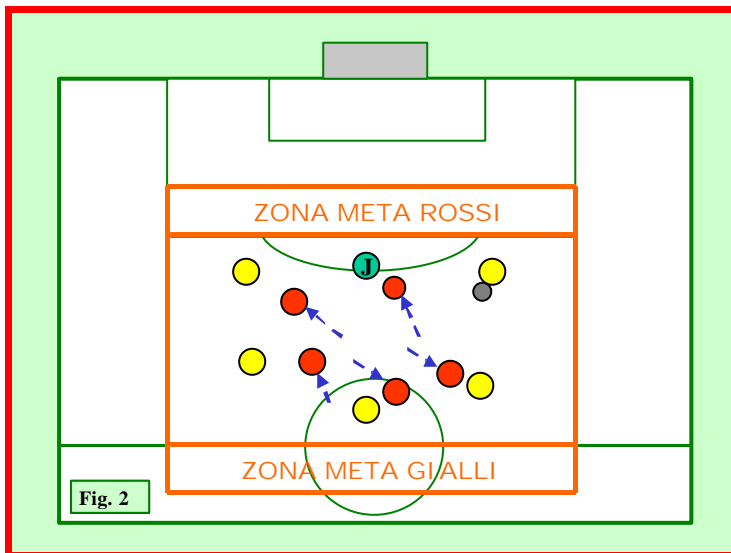
**Partecipanti:** 5>5.

**Modalità d'esecuzione:** il fulcro dell'esercitazione è che non ci devono essere pause; non appena il pallone esce, il Mister posto al di fuori del quadrato, deve rimetterne subito in gioco un altro.

Per il resto, le squadre devono cercare di evitare che i rivali eseguano più di 5 passaggi consecutivi, applicando un pressing costante.

### Esercitazione N° 2 (figura 2)

**Obiettivi:** tecnica e tattica del contrasto indiretto ai danni degli appoggi del portatore di palla rivale, lavorando su anticipo ed intercettamento.



**Spazio di gioco:** 40x40 più 2 zone meta di 5x40 poste alle estremità del terreno.

**Partecipanti:** 5>5 più jolly che gioca sempre con la squadra in possesso di palla.

**Modalità d'esecuzione:** la squadra in possesso palla si trova sempre in superiorità numerica 6>5.

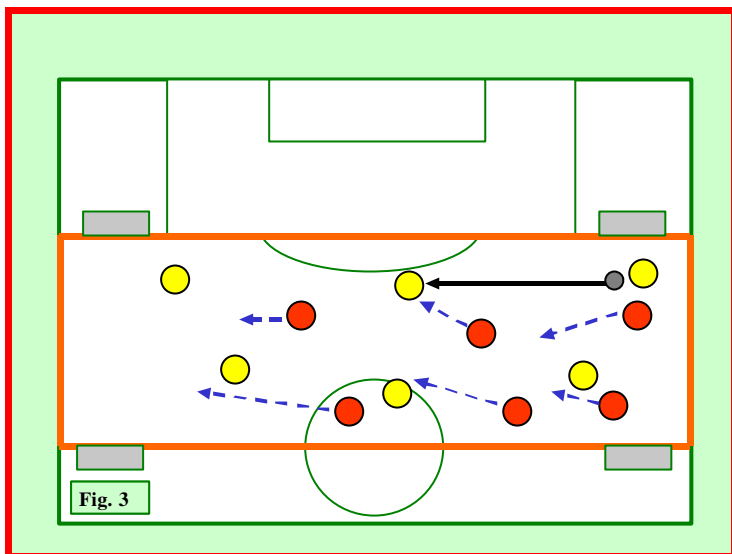
Quella senza palla ha il vincolo di non poter portare pressione diretta sul portatore della squadra rivale. Quindi ci si deve concentrare sulla gestione dei giocatori senza palla,

che devono essere messi in zona d'ombra tramite contrasto indiretto.

Per il resto, l'obiettivo è di conquistare la zona meta alle spalle degli avversari; per guadagnare il punto, l'attaccante deve condurvi palla o riceverla all'interno senza entrarvi palesemente prima di essa.

### Esercitazione N°3 (figura 3)

**Obiettivi:** copertura del campo in ampiezza, corretto scaglionamento e ricerca di equilibrio difensivo.



**Spazio di gioco:** 40x60 con due porticine alle due estremità delle linee di fondo.

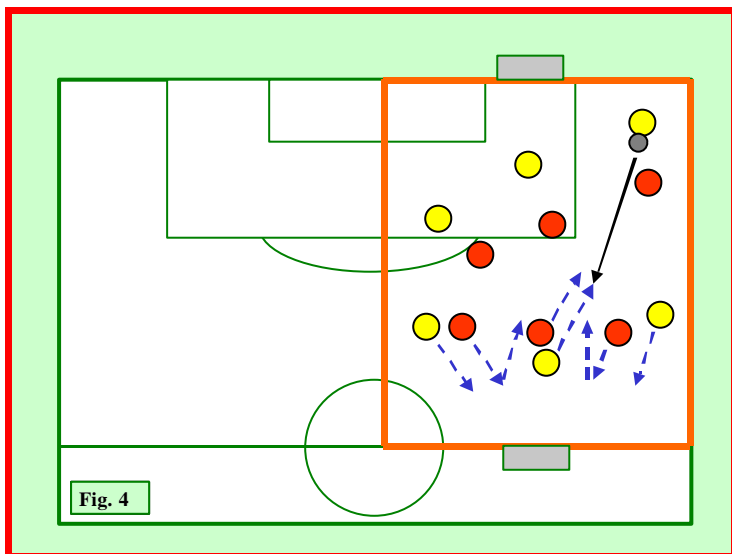
**Partecipanti:** 6>6.

**Modalità d'esecuzione:** le due squadre devono difendere le porticine poste esternamente lungo la linea di fondo del campo accentuato in larghezza.

Quindi, si sviluppa il senso della gestione dell'ampiezza del terreno di gioco, precludendo al rivale i suoi tentativi di sfondamento laterale.

### Esercitazione N°4 (figura 4)

**Obiettivi:** copertura del campo in profondità, propensione all'utilizzo del fuorigioco.



**Spazio di gioco:** 55x30 con due porticine poste al centro delle linee di fondo.

**Partecipanti:** 6>6.

**Modalità d'esecuzione:** le due squadre devono difendere le porticine poste centralmente alla linea di fondo del campo accentuato in lunghezza.

Si crea quindi la propensione alla gestione della profondità del terreno di gioco, evitando che gli avversari penetrino attaccando tramite tagli e susseguenti filtranti. E' fortemente incentivato l'utilizzo

del fuorigioco (in questa fase in maniera non razionalizzata) al fine di inibire i rivali nel loro tentativo di attacco alla profondità.

### Esercitazione N°5 (figura 5 pagina successiva)

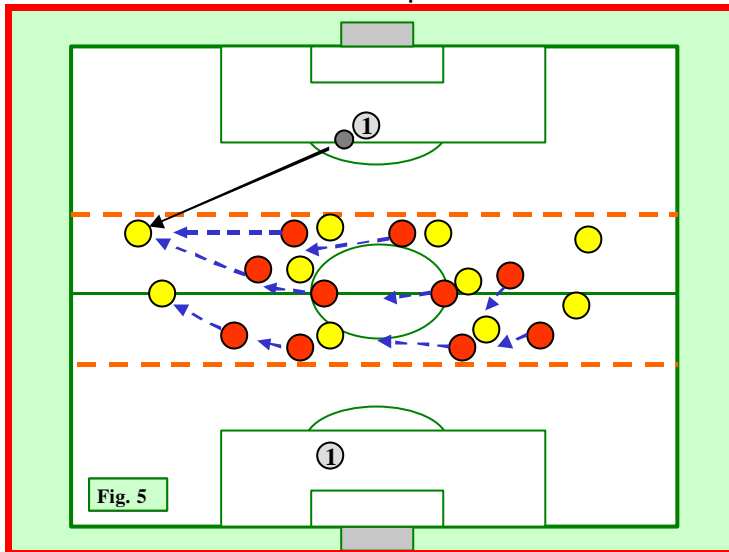
**Obiettivi:** pressing collettivo nel settore centrale del campo, concentrazione difensiva e restringimento degli spazi al rivale.

**Spazio di gioco:** terreno di gioco regolamentare diviso in tre settori orizzontalmente.

**Partecipanti:** 10>10 + portieri.



**Modalità d'esecuzione:** il portiere di una delle due squadre rimette in gioco la sfera



nel proprio settore difensivo; l'altra compagine deve recuperarla nel settore centrale prima che sia trasmessa a favore di un avversario smarcatosi in zona offensiva.

La squadra in fase di non possesso deve, infatti, agire compatta ed aggressiva nel settore centrale, non potendo invadere gli altri due.

La squadra che manovra può invece iniziare l'azione nel proprio settore difensivo, e ha l'obiettivo di guadagnare il settore offensivo superando il pressing rivale, conclu-

dendo poi l'azione entro un numero prestabilito di secondi.

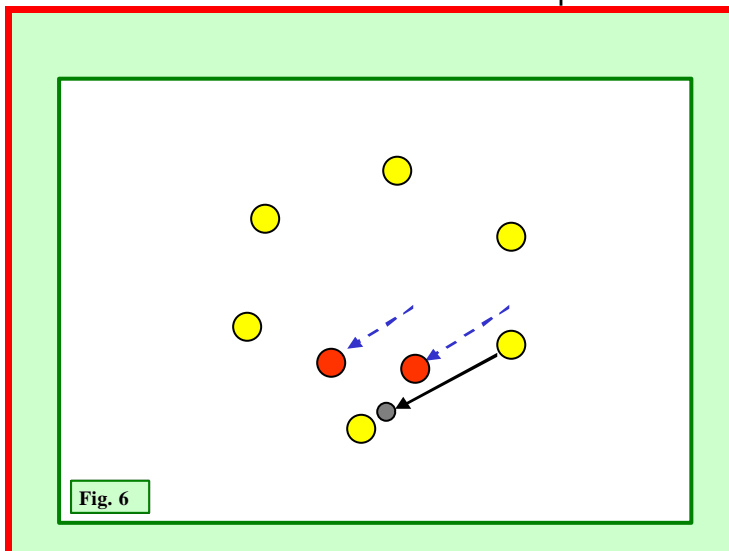
### Esercitazione N° 6 (figura 6)

**Obiettivi:** collaborazione nel pressing in coppia.

**Spazio di gioco:** cerchio di circa 10 metri di diametro.

**Partecipanti:** 2 > 6.

**Modalità d'esecuzione:** si tratta semplicemente di un torello a due giocatori incentrato sulla loro abilità di adeguarsi all'evolversi del gioco, assumendo le scelte più adeguate in termini di pressione e copertura delle traiettorie più importanti.



I 6 avversari sono, infatti, disposti a cerchio e devono far circolare palla fra di loro, anche senza limitazioni di tocchi (l'esercitazione è rivolta ai difendenti, che non devono quindi essere agevolati).

Come variante si può permettere agli attaccanti di cercare di raggiungere, in conduzione palla al piede, il centro del cerchio, in mo-

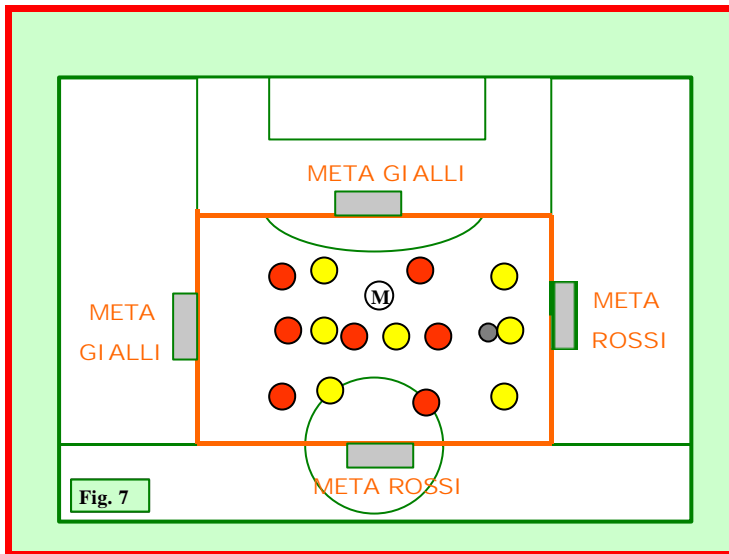
do da richiedere ai due difendenti di gestire al meglio anche questa eventualità;

Chiaramente, l'attaccante che sbaglia o induce all'errore un compagno dovrà sostituire il difendente protagonista dell'errore causato.

### Esercitazione N° 7 (figura 7 pagina successiva)

**Obiettivi:** corretta gestione del terreno di gioco, orientamento e riorganizzazione rapida in base alle situazioni mutevoli (si allena indirettamente la propensione alla transizione negativa).

Spazio di gioco: 40x40 con quattro porticine poste su ogni lato del quadrato.



Partecipanti: 7>7.

Modalità d'esecuzione: le due squadre si affrontano inizialmente in un senso del terreno di gioco.

Al fischio del Mister, il senso del terreno di gioco cambia immediatamente, dovendo quindi attaccare nelle altre due mete prima inutilizzate (il fischio dovrà avvenire in modo da non favorire troppo una delle due squadre, specie quella in possesso di palla; ad esempio quando il gioco ristagna al centro del quadrato).

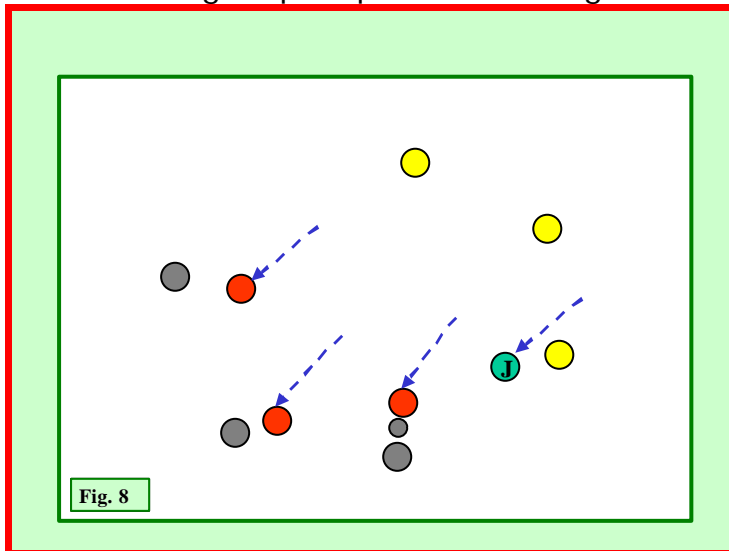
### Esercitazione N° 8 (figura 8)

Obiettivi: opposizione difensiva, sviluppo delle capacità elaborative.

Spazio di gioco: 20x20.

Partecipanti: 3 squadre composte da 3 giocatori l'una, ognuna contraddistinta da pettorine di colori diversi, +1 jolly.

Modalità d'esecuzione: si tratta di un esempio di esercitazione psicocinetica tesa a incrementare gli aspetti prettamente cognitivi dei giocatori sulla base di tematiche difensive; infatti, inizialmente due squadre collaborano nella gestione della sfera, contrastate dall'altra la quale è a sua volta coadiuvata dal jolly (la squadre in non possesso si trova quindi 4>6).



Il giocatore che perde palla obbliga la sua squadra ad affrontare (sempre assieme al jolly) le altre due.

L'esercitazione deve essere incentrata sulle tecniche e le scelte tattiche basilari relative al pressing organizzato.

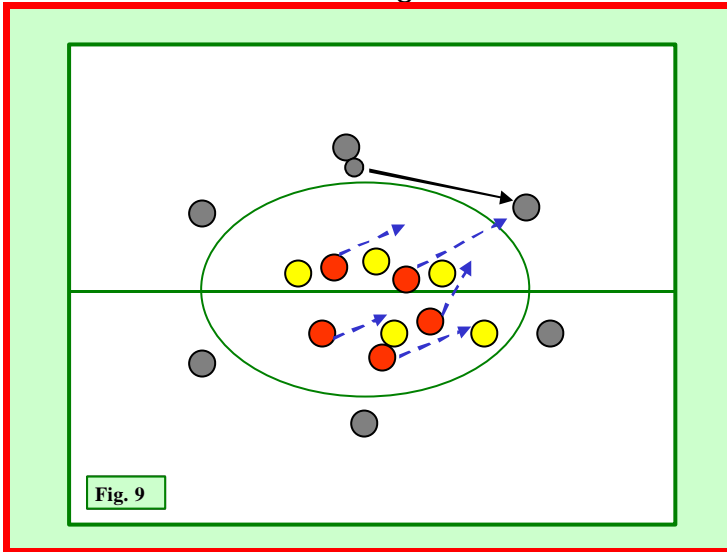
### Esercitazione N° 9 (figura 9 pagina successiva)

Obiettivi: scelta della condotta spazio-temporale ottimale in fase difensiva (tempismo del pressing).

Spazio di gioco: nei pressi del cerchio di centrocampo.

**Partecipanti:** 2 squadre di 5 giocatori l'una all'interno del cerchio di centrocampo, 6-8 giocatori sparsi all'esterno del cerchio stesso.

**Modalità d'esecuzione:** i giocatori all'esterno del cerchio fanno girar palla; una delle due squadre all'interno del cerchio deve simulare gli adeguati comportamenti difensivi, scegliendo se uscire in pressing o rimanere momentaneamente in copertura degli spazi.



Al momento in cui si opta per un atteggiamento aggressivo, i giocatori avversari all'interno del cerchio devono essere messi in zona d'ombra: se il portatore di palla riesce a servirne uno, il tentativo di pressing è fallito. Quindi, le squadre all'interno del cerchio invertono i ruoli.

### Esercitazione N° 10 (figura 10)

**Obiettivi:** azione di filtraggio a favore dei compagni alle spalle.

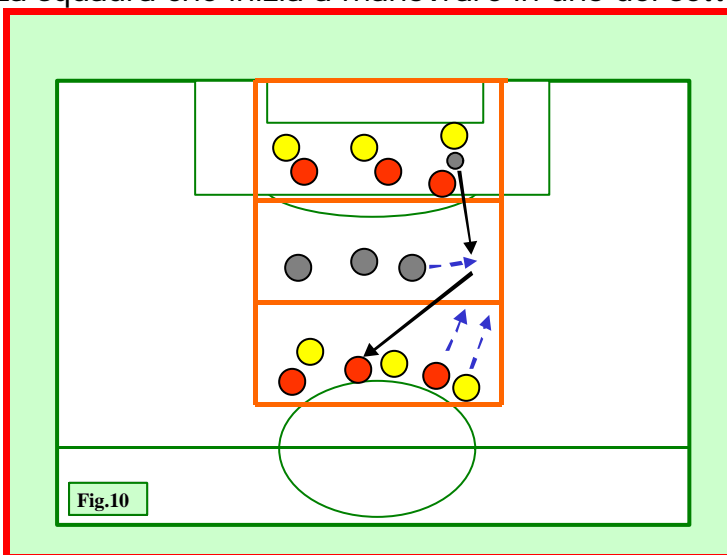
**Spazio di gioco:** 45x20 diviso in tre settori orizzontali.

**Partecipanti:** 15 (9>6).

**Modalità d'esecuzione:** i 15 giocatori sono divisi in gruppi di tre elementi; si compongono due squadre formate ognuna da 2 gruppi di giocatori, i quali si collocano in ciascun settore esterno.

Il gruppo rimanente si colloca nel settore centrale, e gioca sempre con la squadra in non possesso palla.

La squadra che inizia a manovrare in uno dei settori esterni, deve cercare di servire



rasoterra i tre giocatori posti nel settore opposto, i quali dovranno cercare di superare la linea di fondo campo.

La squadra in difesa dovrà impedire ciò, e importante sarà il lavoro dei tre giocatori in mezzo al campo, che sono chiamati a coprire al meglio gli spazi intercettando le traiettorie di passaggio.

Quando i giocatori nel settore centrale intercettano palla, la consegnano a un componente della squadra che prima si trovava in fase difensiva.

Dopo un certo lasso di tempo, si mischiano i gruppi collocandone uno differente all'interno del settore centrale.

Di esercitazioni di questo tipo se ne possono creare ancora molte; l'importante è aver compreso il criterio secondo il quale operando sulle variabili con cui si può creare un'esercitazione (terreno di gioco, numero di giocatori, vincoli e regole ecc...), si forzano i giocatori a raggiungere gli obiettivi psico-motori individuali e collettivi desiderati.

### Esercitazioni specifiche finalizzate all'organizzazione difensiva secondo modulo

Dopo aver introdotto e sviluppato nei giocatori le tematiche tattiche ed attitudinali globali della fase difensiva (le esercitazioni globali dovranno essere comunque sempre proposte), si deve applicarle al modulo prescelto, il quale va preparato partendo dall'analitico al globale (dall' $1 > 1$  al  $10 > 10$ ).

Nella procedura d'insegnamento a seguire si ipotizzerà di organizzare dal punto di vista pratico la squadra secondo il 4-4-2, modulo che è sempre il più diffuso in Italia ed in Europa, che si caratterizza appunto per la qualità della fase di non possesso che esso consente di applicare, per via dell'ottimale copertura degli spazi, del perfetto scaglionamento sul terreno di gioco e della possibilità di difendere a tutto campo utilizzando, a seconda della situazione, tutti e tre i tipi di pressing, massimizzando la collaborazione dei giocatori.

Chiaramente, i criteri che stanno alla base delle esercitazioni proposte possono essere applicati a qualsiasi altro sistema di gioco.

L'eventuale utilizzo del portiere nelle esercitazioni non è accennato, in quanto tale scelta dipende dalle necessità specifiche della singola proposta.

Ovviamente, l'estremo difensore va addestrato ad agire in base alle situazioni di gioco e al comportamento difensivo dell'intera squadra, del quale deve conoscerne i principi di base, dato il suo importante ruolo organizzativo.

La progressione didattica tecnico-tattica unirà sia gli aspetti individuali che quelli collettivi.

In ogni caso, la tecnica deve precedere la tattica nel processo di insegnamento: prima si curano le modalità d'azione e i relativi gesti (tecnica), poi si curano tempi e spazi in cui questi devono essere applicati (tattica).

A tal riguardo, specifichiamo che la tattica collettiva è suddivisibile in tre aspetti nella costruzione del dispositivo difensivo secondo il modulo prescelto:

- **Tattica dei microreparti:** ottimizzazione delle scelte comportamentali collaborative di due o più componenti di un singolo reparto, che non è ancora considerato dunque nella sua totalità.
- **Tattica dei reparti:** ottimizzazione delle scelte comportamentali collaborative dei singoli reparti (prima, seconda e terza linea del sistema di gioco sono addestrate disgiuntamente).
- **Tattica di blocco:** ottimizzazione delle scelte comportamentali collaborative di due reparti.

Quindi, si dovrà integrare la linea difensiva a quella mediana, e per quanto riguarda il pressing alto, si dovranno analizzare le collaborazioni fra attaccanti (prima linea del pressing) e centrocampisti.

- **Tattica di squadra:** si uniscono tutti e tre i reparti, curando i movimenti e le scelte di tutti e 11 i componenti.

### Singolo difendente e microreparti.

L'obiettivo è di curare al meglio il comportamento del singolo difendente (a prescindere dalla posizione occupata in campo) sia dal punto di vista tecnico che dal punto di vista tattico.

Particolare attenzione occorre rivolgere, a questo livello, alla cura della postura e dell'orientamento corporeo (in funzione di vedere palla e avversario) e delle modalità di percezione visiva (occorre massimizzare la raccolta dei dati da parte del singolo individuo, inoltre vanno create strategie d'orientamento che indichino al giocatore com'è posizionato in confronto alla porta da difendere).

Poi, si dovrà lavorare sui microreparti della seconda e terza linea del 4-4-2: coppie e terne di giocatori (ad esempio la coppia dei centrali difensivi o la terna centrali difensivi-terzino) devono essere addestrate a risolvere congiuntamente tutte le situazioni che potranno affrontare in gara.

Lavorare per microreparti non serve solo a costruire analiticamente il singolo reparto, ma è utile a fornire ai giocatori le chiavi per affrontare situazioni reali del match in cui la squadra è maldisposta, e quindi una o più linee sono costrette ad agire senza la presenza di tutti i componenti (ad esempio 2>3 difensivo su ripartenza rivale).

Progressione esercitazioni:

- 1 > 1
- 2 > 1  
(tecnica e tattica dei raddoppi)
- 1 > 2
- 2 > 2
- 2 > 3
- 3 > 3
- 3 > 4

### Reparto difensivo

Il reparto difensivo va addestrato dai seguenti punti di vista:

- Movimenti orizzontali e scalate con chiusura del difensore sull'avversario di zona in possesso di palla (diagonali e piramidi difensive).
- Movimenti verticali (elastico e fuorigioco).
- Scalate da effettuare nel caso un difensore sia superato dall'avversario diretto in dribbling.
- Eventuali raddoppi di reparto, da attuarsi nelle situazioni che li rendono necessari o convenienti.
- Risoluzioni di tutte le situazioni standard che la retroguardia può affrontare (vari movimenti e giocate da parte del rivale), senza avvalersi della protezione dei mediani.



- Movimenti verticali: accorciamenti in avanti e indietro a seconda della situazione.
- Scalate da effettuare nel caso di superamento di un componente evitando che debba intervenire un difensore.
- Protezione della zona neutra davanti alla difesa.
- Interscambi di marcatura (ricordare che però il reparto di centrocampo deve avere una maggior propensione a concentrarsi sulla zona piuttosto che sull'uomo).
- Addestramento alla scelta fra pressing, pressione, copertura totale degli spazi e ai comportamenti da tenere nei vari casi.
- Eventuali raddoppi di reparto e situazioni in cui sono attuabili.
- Risoluzioni di tutte le situazioni tipiche che si possono incontrare.

In generale, i mediani vanno addestrati al filtro da garantire a favore dei difensori (e quindi rispettando il principio di giostrare costantemente sotto la linea della palla), creando sia opposizione al giocatore con palla che a quelli senza palla che cercano di ricevere nello spazio neutro tra le due linee.

I centrocampisti vanno chiaramente avviati a tempi e modi del pressing offensivo, con le relative forzature.

E' importante sottolineare che per i mediani occorre prevedere esercitazioni in cui l'obiettivo sia la difesa di una linea posta una decina di metri alle loro spalle e non di una porta: la linea rappresenta, infatti, il reparto difensivo, il cui intervento diretto sulla palla deve essere scongiurato il più possibile.

La progressione indicativa delle esercitazioni per la seconda linea è la seguente:

4 > 0  
 utilizzo di punti di riferimento fissi (paletti, palloni, cinesini, birilli)  
 4 > 1  
 4 > 4  
 4 > 5  
 4 > 6

## Attaccanti

Gli obiettivi ricercati nell'addestramento degli attaccanti al lavoro difensivo sono:

- Azione di disturbo nei confronti dei difensori rivali.
- Copertura degli spazi a sussidio dei mediani.
- Abilità nell'indirizzare direttamente o indirettamente i difensori a giocare lateralmente.
- Raddoppi di marcatura e ripiegamenti (accorciando indietro) in aiuto ai centrocampisti.
- Oscuramento delle principali traiettorie di passaggio da parte dei rivali, soprattutto quando sono i compagni della seconda linea a essere impegnati nel pressing.

Quindi, è chiaro che gli attaccanti devono essere avviati alle tematiche di pressing ultraoffensivo, dei quali sono i principali protagonisti.

In particolare, la successione delle esercitazioni deve prevedere i seguenti passaggi:

2 > 2

2 > 3

2 > 4

## Esercitazioni specifiche finalizzate allo studio di tecnica e tattica dei raddoppi di marcatura e copertura delle traiettorie

### Blocco difesa-centrocampo

Una volta che si sono "analizzati" i singoli reparti, li si cominciano ad unire, iniziando a lavorare sull'importante blocco difesa-centrocampo.

L'organizzazione del blocco difesa-centrocampo deve vertere sulle tematiche a seguire:

- Corretto scaglionamento fra le due linee, che devono disporsi sfalsate in modo da creare diversi triangoli di copertura fra i rispettivi componenti.
- Comportamento della linea difensiva quando i mediani sono impegnati in pressione e pressing.
- Comportamento dei mediani quando i difensori sono costretti ad essere chiamati in causa direttamente (cura soprattutto di modalità d'esecuzione dei raddoppi di marcatura in arretramento).
- Interscambi di marcatura di avversari che si muovono in verticale da un reparto ad un altro.
- Scalate d'integrazione fra i due reparti (ad esempio lo scivolamento alle spalle del terzino sul lato debole da parte dell'esterno di centrocampo in occasione di cross dal fondo o di scalata collettiva d'adattamento in caso di inferiorità numerica).
- Eventuali raddoppi in avanzamento dei terzini a favore degli esterni di centrocampo.
- Scelta fra atteggiamenti di pressing offensivo, pressione, copertura collettiva degli spazi e tempistica nel passaggio fra questi (accorciamenti in avanti o indietro).
- Cura delle forzature nell'esecuzione del pressing offensivo.
- Lettura collettiva dello stato della palla (coperta/scoperta).
- Comportamento ottimale da tenere in occasione di transizione negative in cui non si può avvalere della partecipazione difensiva delle punte.

L'organizzazione del pressing offensivo e difensivo deve ora raggiungere alti livelli di approfondimento.

Di seguito è esposta la successione delle esercitazioni rivolte al blocco difesa-centrocampo:

8 > 5

8 > 6

8 > 7

8 > 8

8 > 10



## Blocco centrocampo-attacco

Il blocco centrocampo -attacco va allenato con i seguenti scopi:

- Comportamento dei mediani in supporto delle punte (chiusura delle possibilità di disimpegno ai difensori messi sotto pressione).
- Comportamento delle punte in aiuto dei mediani (raddoppi a ritroso e oscuramento traiettorie di passaggio).
- Scalate d'integrazione fra i due reparti (ad esempio la scalata in avanzamento del mediano esterno ai lati delle punte nel partecipare al pressing alto).
- Scelta fra comportamenti di pressing (attenzione soprattutto alle fasi d'attesa e di aggressione, con le relative forzature) e di copertura degli spazi (con le punte che chiudono le traiettorie verticali di passaggio agli avversari posti nelle zone di competenza dei centrocampisti).

Lavorare sul blocco centrocampo-attacco è importante nella progressione didattica specifica del pressing ultraoffensivo, in cui, dopo aver analizzato l'operato delle punte, si aggiungono i mediani a loro sostegno.

Le esercitazioni per il blocco centrocampo-attacco dovranno prevedere la seguente progressione:

4 > 4

4 > 6

4 > 8

6 > 6

6 > 8

## Collettivo

Punto d'arrivo di tutta la sequenza d'insegnamento è la presa in considerazione dell'intera squadra, sommando i tre reparti.

Si giunge quindi ad esercitazioni globali che simulano situazioni reali di gioco.

In particolare gli obiettivi ricercati sono i seguenti:

- Comportamento di difensori e mediani a sostegno delle punte impegnate in pressing alto.
- Comportamento di difensori e punte in collaborazione ai mediani impegnati nel pressing nel settore centrale del terreno di gioco.
- Azione d'aiuto di mediani e punte a favore dei difensori, quando questi sono obbligati ad intervenire direttamente uscendo a pressione.
- Scelta di tempo nell'accorciamento in avanti nell'esecuzione del pressing nelle varie altezze di campo.
- Tecniche di copertura collettive degli spazi da attuare sino a quando non è possibile scalare per tenere comportamenti di pressing e pressione.
- Atteggiamento ottimale in situazioni di transizione negativa, dove bisogna leggere univocamente la situazione ed assumere decisioni comuni.

- o Copertura statica del campo in occasioni delle varie modalità di ripresa del gioco, curando i successivi sviluppi dinamici.

Quindi, dal momento in cui si addestrano tutti e undici i giocatori, si devono ottimizzare nei dettagli i comportamenti collettivi di difesa a tutto campo (esercitazioni specifiche per i tre tipi di pressing).

La progressione sarà conclusa tramite le seguenti esercitazioni che, come si vede, rispettano il principio di arrivare ad un livello di difficoltà maggiore di quella reale ricercata, per poi tornarvi e consolidare il tutto:

10>10

10>12

(10>10)

E' necessario evidenziare che tutte le esercitazioni accennate stanno ad indicare il numero di componenti necessari di volta in volta a portare avanti l'organizzazione pratica della fase di non possesso secondo modulo.

Chiaramente, ognuna di esse dovrà prevedere modalità "crescenti" di esecuzione conformi ai principi metodologici esposti in precedenza.

Il tecnico dovrà curare il suo posizionamento durante le varie esercitazioni, in modo da osservare al meglio il comportamento della squadra (è utile al riguardo porsi alle spalle dei difendenti nelle esercitazioni incentrate sui movimenti orizzontali di gestione dell'ampiezza del campo, ponendosi invece di fianco ad essi in quelle esercitazioni mirate ai movimenti verticali di gestione della profondità).

La progressione didattica deve però essere adattata ad "hoc" in base alle condizioni di lavoro: categoria d'appartenenza della squadra, età, livello di abilità iniziale degli uomini, tempo a disposizione nel microciclo settimanale e nella singola seduta.

E' quindi importante formulare una precisa valutazione iniziale delle abilità difensive individuali e collettive della squadra in fase di non possesso, in modo da determinare come, quando e a che livello della progressione didattica di riferimento iniziare il lavoro sul campo.

Dal punto di vista della didattica, in riferimento alla stagione sportiva, l'ideale è creare durante il ciclo preparatorio delle basi solide circa le competenze individuali e collettive in fase difensiva, in modo che la squadra possa affrontare sin da subito le gare ufficiali con la necessaria sicurezza tattica.

Poi, nel corso del ciclo agonistico, si opererà al fine di migliorare il più possibile le abilità difensive della squadra, puntando sull'eliminazione dei difetti e degli errori più ricorrenti, sulla consolidazione delle competenze acquisite e sull'analisi più dettagliata di tutte le situazioni ed eventualità in cui si può incorrere in partita.

Se durante la preparazione pre-campionato si cerca di rendere semplice, chiara e di facile attuazione la fase di non possesso richiesta, nel momento in cui la squadra dimostra di padroneggiarla alla perfezione, si potrà nel corso della stagione renderla sempre più sofisticata ed accurata.

Comunque, anche nei confronti di giocatori dotati di abilità ormai fortemente solidificate, è bene altresì "ripassare" con frequenza anche le tematiche difensive elementari, anche perché nel calcio c'è sempre da migliorare ed imparare per chiunque opera al suo interno.

E' chiaro che nel corso della singola seduta, bisogna dedicare una maggiore o minor percentuale di tempo della parte tecnico-tattica alla fase difensiva, in base alle lacune evidenziate dai giocatori nelle due fasi, rispettando l'obiettivo di fondo che queste devono essere equilibrate, ossia la squadra deve saperle attuare entrambe secondo lo stesso grado di abilità.

La parte tecnico-tattica difensiva della singola seduta va preparata miscelando razionalmente i vari mezzi d'allenamento (esercitazioni globali, analitiche, giochi a temi e liberi ecc...) secondo gli obiettivi primari e secondari ricercati.

Si ricorda che tutto il lavoro del tecnico, in sede di allenamento deve vertere sull'osservare, valutare ed intervenire, correggendo ciò che non va e consolidando ciò che funziona.

Per quanto concerne infine la preparazione pratica della partita dal punto di vista della "trasmissione" della strategia difensiva studiata per affrontare al meglio il rivale di turno, è importante operare al fine di non creare dubbi ai giocatori e di non incidere negativamente sugli automatismi e le certezze consolidate.

Infatti, il piano difensivo deve essere preparato in modo da non snaturare la filosofia e i meccanismi fatti propri dal gruppo, bensì in maniera da agevolare i giocatori nelle elaborazioni che dovranno effettuare al fine di giungere a decisioni razionali nel corso della gara.

Per cui, durante le sedute settimanali vanno soprattutto proposte esercitazioni simili al contesto di gara, dove si forniscono ai giocatori le chiavi utili a risolvere collettivamente e individualmente le situazioni tattiche che con più assiduità dovranno affrontare in partita.

E' quindi importante schierare gli attaccanti-allenatori secondo la disposizione del prossimo avversario, così come selezionare per l'eventuale amichevole infrasettimanale una squadra di livello minore, disposta secondo il sistema di gioco che adotterà il prossimo rivale stesso.

Come sempre, è importante rendere la squadra consapevole delle caratteristiche del rivale e della strategia preparata per affrontarlo al meglio, attraverso oculate spiegazioni verbali e tramite visione di videocassette.

Solo dopo aver informato i giocatori circa le direzioni in cui si vuole operare, si proporranno effettive attività d'allenamento sul campo.

La seduta di rifinitura precedente il giorno del match è quella in cui bisogna concentrarsi sull'ottimizzazione pratica del comportamento da tenere in gara, ma anche nei giorni precedenti è importante preparare la squadra dal punto di vista mentale e tattico al contesto che andranno ad affrontare.

**Organizzazione comunicativa, preparazione atletica, capacità coordinative e mentalizzazione del gruppo.**

L'organizzazione comunicativa da parte della squadra durante la fase difensiva (componente socio-relazionale) è importantissima.

Occorre innanzi tutto tener conto dei tipi di comunicazione tattica che può instaurarsi in campo fra i difendenti:

- ❑ **Verbale:** indicazioni, aiuti, consigli e ordini che mediante l'uso della voce i difendenti si scambiano durante le azioni.

Il principio di base è che i giocatori posti in modo da vedere più campo dei compagni (come il portiere o l'ultimo uomo della diagonale difensiva su palla laterale) sono incaricati di informare e guidare i compagni circa le caratteristiche del contesto e il da farsi per padroneggiarlo.

- ❑ **Non verbale:** segnali visivi e motori che i giocatori devono utilizzare al fine di uniformarsi alla stessa condotta tattica.

Un esempio di segnale visivo può essere il braccio alzato del leader della retroguardia, stante a richiamare i compagni alla risalita nell'effettuazione dell'elastico.

I segnali motori rappresentano le scelte comportamentali dei giocatori chiave in una data situazione: ad esempio le punte, nell'alzarsi per muovere pressione sui difensori rivali, trasmettono il chiaro messaggio ai compagni di voler dare vita ad una manovra di pressing ultraoffensivo, chiamandoli dunque all'accorciamento in avanti.

Segnali verbali e non verbali e la loro miscelazione devono essere regolamentati ed organizzati preventivamente con meticolosità dal tecnico, in quanto un perfetto apparato comunicativo in campo agevola la collaborazione fra i difendenti, nonché la possibilità di leggere ed interpretare univocamente le situazioni di gioco, assumendo decisioni tattiche condivise.

Punto importante dal punto di vista difensivo è il delineamento delle leadership, ossia stabilire quali giocatori devono far da punto di riferimento per i compagni nella presa di decisioni in campo (si intendono quindi i "leader tattici" sul campo, che possono anche non coincidere con quelli "di spogliatoio").

Sicuramente ci dovrà essere un leader del reparto difensivo e del reparto mediano, chiamati a guidare i compagni, oltre al portiere che notoriamente deve dirigere da dietro i compagni soprattutto informandoli su ciò che essi hanno difficoltà a notare.

Affinché la rete comunicativa funzioni al meglio, elevando le qualità della fase difensiva della squadra, non basta incentivare lo scambio di messaggi nel corso delle attività d'addestramento tecnico-tattico, ma bisogna proporre esercitazioni specifiche incentrate sugli aspetti socio-relazionali delle situazioni di non possesso.

Dal punto di vista atletico, è importante che le esercitazioni ricalchino le condizioni reali di gara, sviluppando le componenti prestantive che sono necessarie a mettere in pratica la strategia difensiva voluta.

Le attività devono essere studiate tenendo in forte considerazione le capacità condizionali che esse stimolano, indirizzandole soprattutto sull'incremento della resistenza organica e sulla capacità del fisico di tollerare ed eliminare l'acido lattico.

Anche il lavoro atletico a secco deve essere ovviamente pianificato e programmato sin dal ciclo preparatorio tenendo fortemente conto dell'impostazione tattica a cui si mira (oltre alle caratteristiche individuali dei singoli elementi della squadra).

Per quanto riguarda lo sviluppo della coordinazione spazio-temporale del singolo giocatore, è opportuno introdurre questo obiettivo nelle varie esercitazioni tecnico-tattiche, oltre a proporre attività mirate e specifiche (soprattutto in ambito giovanile).

La mentalizzazione del gruppo alla filosofia e alla mentalità ricercata per la fase difensiva deve essere sempre portata avanti congiuntamente alle spiegazioni orali, alla proposizione delle attività tecnico-tattiche e atletiche e ad ogni altra fase del lavoro didattico.

Si deve quindi "contagiare" la squadra e condividere con essa obiettivi e metodiche d'insegnamento.

### Conclusione.

Operando al meglio in tutte queste aree di intervento pratiche (tecnico-tattica, atletica, mentale, condizionale e socio-relazionale) avendo prima ben chiaro a livello teorico "quale" fase difensiva si vuole applicare, si può ottenere una squadra che risolva collettivamente e alla perfezione ogni situazione che si può verificare quando in partita si troverà senza il possesso della sfera, sempre considerando la correlazione che le due fasi hanno, attribuendo quindi vitale importanza alla fase di transizione.

La qualità difensiva di una squadra è poi da considerarsi come componente dello spettacolo che si può generare in campo: undici giocatori che si muovono armonicamente e in maniera coordinata, proponendo soluzioni tattiche attive e propositive anche quando non controllano la sfera, è, infatti, estremamente gradevole sia per gli addetti ai lavori che per i semplici spettatori. "

**LUCA PRESTIGIACOMO**

**Autore del libro "Strategia e tattica di gara"**

**Coautore del libro "Modulo 4-4-2"**

**Coautore del libro "Analisi tattica Champions League 2002/2003"**