

ESERCITAZIONI

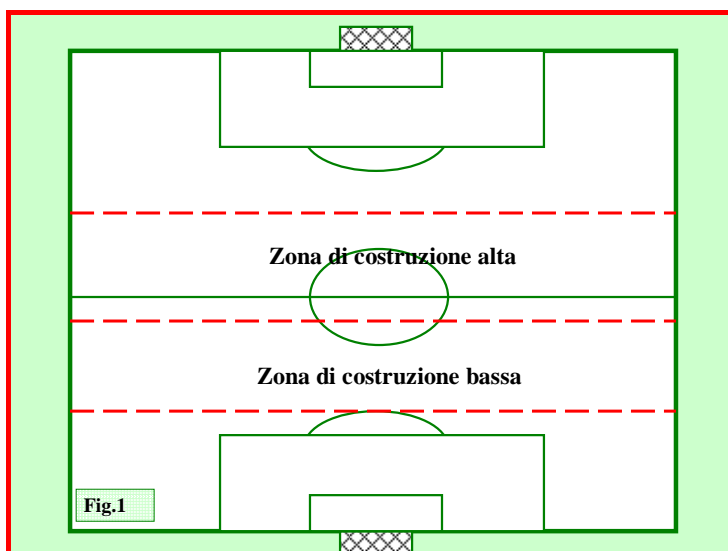
Come organizzare la squadra, in fase di costruzione, con esercitazioni mirate e partitelle a tema.

A cura di **LUCA PRESTIGIACOMO**

L'analisi approfondita della sottofase di costruzione e le esercitazioni per formare e preparare la squadra ad attaccare con efficacia e spettacolarità.

INTRODUZIONE.

La sottofase di costruzione è, fra quelle relative alla fase offensiva, la più delicata e fondamentale per le possibilità della squadra di attaccare con efficacia e spettacolarità.



Ricordando che la fase di costruzione è finalizzata ad avvicinare la sfera e il blocco squadra alla metà campo altrui, superando l'opposizione del centrocampista rivale per guadagnare una zona di campo utile all'effettuazione della rifinitura (**figura 1**, in cui sono evidenziate le zone di campo dove tipicamente viene elaborata la manovra), è chiaro come questa fase sia essenziale affinché la manovra si svolga in maniera ottimale.

La fase di costruzione deve quindi

tendere alla preparazione di possibilità di rifinitura che esaltino le caratteristiche finalizzatori oltre che degli assist-men stessi.

Ad esempio, se si dispongono di punte forti dal punto di vista aereo, la costruzione del gioco deve essere sviluppata per linee prevalentemente orizzontali in modo da giungere alla rifinitura tramite cross.

Avere valide e numerose modalità di rifinitura e finalizzazione non è sufficiente se la squadra, e in particolare i centrocampisti, non sono in grado di sviluppare l'azione da dietro in maniera fluida, precisa, continuativa e con chiarezza di idee.

Ecco perché è indispensabile che il tecnico curi alla perfezione questo delicato aspetto di organizzazione collettiva, dotando i giocatori di soluzioni di gioco adeguate e addestrandoli meticolosamente durante tutta la stagione attraverso esercitazioni mirate.

Ci sono tecnici che si occupano molto dell'organizzazione difensiva, decidendo di lasciare ampio spazio all'improvvisazione e alla creatività in fase d'attacco: a mio modo di vedere, se negli ultimi 30 metri di campo si può lasciare libertà per quanto riguarda la fase di rifinitura (sempre fornendo delle linee guida), la fase di costruzione richiede una preparazione tecnico-tattica accurata e dettagliata, curando i movimenti con e senza palla dei giocatori.

Organizzare la costruzione non è però un compito semplice, in quanto sono diversi i fattori da curare, primi fra tutti gli aspetti spazio-temporali degli smarcamenti e della circolazione della palla.

La fase di costruzione richiede che tutti i giocatori in campo siano attivi e protagonisti, di conseguenza la cura dei sincronismi collettivi deve essere massimale.

Oltre all'ambito tecnico-tattico, l'allenatore deve occuparsi di tutti gli aspetti coordinativi, condizionali e psicologici inerenti il corretto svolgimento della costruzione del gioco.

Il pressing applicato dalle squadre avversarie nella zona centrale del campo richiede infatti che il ritmo, la velocità e la precisione di manovra siano le più elevate possibili: un tecnico deve quindi possedere ampie conoscenze teoriche sullo sviluppo della costruzione e notevoli capacità pratiche per lavorare sul campo in modo da trasferire queste conoscenze al suo gruppo.

LA DIDATTICA SPECIFICA NELLA FASE DI COSTRUZIONE.

Prima di addentrarci nella proposizione delle linee guida di un metodo di lavoro per l'addestramento delle capacità di costruzione del gioco, occorre sottolineare che questa deve essere strettamente legata a quella di impostazione attuata dai difensori e a quelle di rifinitura e finalizzazione, le quali hanno come principali protagonisti punte e mezzepunte.

Inoltre, dato che l'intera fase di possesso deve essere correlata a quella di difesa secondo un preciso piano generale, anche la preparazione della fase di costruzione del gioco deve tenere conto di dove e come si recupererà palla.

Anche in sede didattica, l'allenamento della costruzione del gioco deve essere quindi "incastonato" in quello più generale dell'intera fase offensiva, che include quindi tutte le altre sottofasce, compresa la post-conquista, e quindi la gestione delle situazioni di transizione positiva.

La corretta progressione didattica di riferimento della fase d'attacco è la seguente:

- ❑ tecnica e tattica individuale universale.
- ❑ tecnica e tattica collettiva universale.
- ❑ tecnica e tattica individuale secondo modulo.
- ❑ tecnica e tattica collettiva secondo modulo.
- ❑ tecnica e tattica individuale e collettiva specifica in riferimento all'avversario di turno.

Per ogni passaggio sopra elencato, si devono prendere in considerazione, in maniera analitica, tutti gli aspetti relativi alla costruzione del gioco, legandoli ovviamente a quelli concernenti le altre sottofasi (impostazione bassa e rifinitura su tutti).

In particolare, dal punto di vista tecnico-tattico, le competenze specifiche per la costruzione del gioco devono essere curate secondo la seguente procedura:

- ❑ Insegnare a tutti i singoli giocatori gli aspetti individuali generali relativi alla costruzione del gioco (modalità, spazi e tempi di smarcamento rispetto a compagni e situazioni di gioco, tecnica del passaggio in base ai frangenti tattici, ottimizzazione delle scelte individuali e ricezione della sfera in presenza di un pressing di tipo offensivo)
- ❑ Far assimilare all'intero gruppo tutti quei principi di base per la costruzione dell'azione a prescindere del sistema di gioco (esercitazioni per il possesso palla, cura di aspetti fondamentali come lo scaglionamento, gli smarcamenti, la circolazione di palla e i suoi tempi, le soluzioni e le scelte collettive ottimali in base alla situazione, la propensione a giocare in ampiezza ed in profondità, in maniera corale, varia ed imprevedibile).
- ❑ Preparazione specifica e dettagliata del modulo di gioco prescelto. Dopo la fase introduttiva di tecnica e tattica universale, durante la quale si insegnano a giocatori e gruppo tutti quei principi e quelle regole essenziali per sviluppare adeguatamente la manovra, si entra nella particolarità del sistema di gioco, curandone dapprima gli aspetti individuali (addestramento dei singoli giocatori ai compiti tecnico-tattici di costruzione del gioco in base al preciso ruolo ricoperto), per poi affrontare gli aspetti collettivi. In pratica, i principi di base inizialmente appresi dai giocatori in maniera generica vengono applicati alla disposizione in campo prescelta, fornendo al gruppo-squadra idee, schemi e regole per la costruzione dell'azione e assicurandosi che esso sia poi in grado di soddisfare gli obiettivi di questa parte della fase d'attacco anche in contesti perfettamente situazionali, adottando linee di condotta comuni dopo aver letto e interpretato in maniera univoca la situazione tattica. Se a livello collettivo universale si addestrava il gruppo indipendentemente da come esso si ripartirà poi in reparti sul terreno di gioco, quando si prepara il sistema di gioco le esercitazioni terranno conto dei compiti delle varie linee di dislocazione che compongono il modulo stesso. In particolare, oggetto di particolari esercitazioni per sottogruppi di giocatori saranno i centrocampisti, protagonisti della fase di costruzione. Le esercitazioni che coinvolgono più reparti saranno indirizzate prevalentemente verso l'ottimizzazione della circolazione di palla per il cambio gioco da una parte all'altro del campo, mentre quelle che coinvolgono i blocchi verticali in soluzioni per lo sfondamento rapido sono ottimali per curare i legami fra la costruzione e la rifinitura della manovra.
- ❑ In sede di preparazione della partita, cura delle specifiche modalità di sviluppo della manovra a centrocampo in riferimento alle caratteristiche del prossimo avversario in calendario, addestrando, anche in questo caso, sia il singolo giocatore che l'intera squadra a come dovrà comportarsi nello specifico per inibire il pressing offensivo dei

rivali, in modo da giungere poi a quelle modalità di rifinitura ideali a saltare o ad aggirare la retroguardia altrui.

La parte più delicata ed accurata del lavoro è quella relativa alla preparazione del modulo, perché la cura delle modalità di costruzione del gioco raggiunge il suo apice quando si trattano nel particolare le soluzioni e gli schemi a partire dalla reale dislocazione che si assumerà sul campo, nonché i compiti che ogni singolo interprete del modulo sarà chiamato ad espletare.

Parallelamente alla progressione sopra proposta, il tecnico dovrà sempre lavorare sulla velocità d'elaborazione mentale del singolo giocatore e sulla qualità della stessa, ottimizzando la sua visione di gioco, la lettura delle situazioni e la correttezza delle scelte, preoccupandosi che queste siano in linea coi dettami generali e quindi con quelle dei compagni (le esercitazioni psicocinetiche sono fondamentali per raggiungere questi fini). Inoltre, affinché la manovra venga elaborata adeguatamente, il tecnico deve dotare la sua squadra di una sofisticata organizzazione comunicativa sul terreno di gioco, chiarendo chi e come deve trasmettere ordini, consigli e aiuti verbali nelle varie situazioni tattiche, ovviamente decidendo anche le eventuali leadership sul campo (il regista della squadra è colui che, presumibilmente, avrà più compiti da questo punto di vista).

Esercitazioni specifiche vanno quindi proposte anche per ottimizzare la rete comunicativa.

La progressione d'insegnamento della fase di costruzione deve seguire quei principi cardine validi per la didattica di qualsiasi aspetto tecnico-tattico: occorre procedere dal particolare al generale (dall'analitico al sintetico), passando di volta in volta dal deduttivo all'induttivo (ossia dallo stereotipato e al lavoro per schemi al situazionale) e dal facile al difficile.

Ogni "step" operativo deve seguire questo percorso, iniziando però sempre da un'esercitazione introduttiva generale, induttiva e con un livello difficoltà pari a quello reale di gara.

Il tecnico, prima di passare al lavoro sul campo, deve prima fornire delle accurate spiegazioni teoriche per rendere consapevoli i giocatori su quello che chiede loro, avvalendosi anche di dimostrazioni concrete che possono fornire videocassette, lavagna e altro materiale analogo.

Ovviamente, l'addestramento ai principi fondamentali della costruzione e l'applicazione di questi allo specifico modulo tattico avverrà durante il periodo di preparazione precampionato, mentre, durante l'anno, si attuerà settimanalmente la "messa a punto" in base alla squadra rivale da affrontare, e si interverrà nuovamente sull'organizzazione di gioco a prescindere dall'avversario per correggere gli errori commessi, per migliorare ulteriormente l'abilità della squadra e, ovviamente, per "ripassare" costantemente il tutto.

Il tecnico deve essere capace di valutare in partita la qualità della costruzione del gioco attuato dalla squadra e, ovviamente, il rispetto dei suoi dettami.

Soprattutto, deve assicurarsi che non siano commessi quegli errori che tipicamente determinano l'inefficacia della manovra, come la lentezza nella circolazione della sfera, il mancato rispetto dei tempi di gioco, la confusione delle idee e dei compiti e la passività di più giocatori nel supportare l'elaborazione dell'azione.

Una volta individuate le precise cause delle difficoltà della squadra nel guadagnare campo e nel superare il filtro centrale altrui, il mister dovrà ovviamente intervenire in maniera mirata in sede d'allenamento per correggere le lacune emerse.

Oltre all'ambito tecnico-tattico, l'allenatore deve poi necessariamente allenare:

- Gli aspetti coordinativi che stanno alla base sia della tecnica individuale che di quella collettiva. A livello individuale, ai fini della costruzione del gioco sono ovviamente importantissimi gli aspetti di orientamento e valutazione spazio-temporale, mentre a livello collettivo, prima ancora di intraprendere qualsiasi progressione d'insegnamento relativa a schemi e scelte corali, occorre assicurarsi che i giocatori siano coordinati fra loro nel pensiero e nelle azioni, proponendo quindi mirate esercitazioni al riguardo.
- Gli aspetti condizionali fondamentali per garantire quantità e qualità allo svolgimento del gioco nella zona nevralgica del campo. Ciò che più conta per garantire continuità ad un corretto palleggio in zona costruzione è la resistenza organica generale, mentre le resistenza specifica alle alte intensità di corsa, la velocità e l'agilità sono capacità atletiche che entrano maggiormente in causa nel momento in cui l'azione entra nelle sue fasi finali (rifinitura e conclusione).
- Gli aspetti psicologici che stanno alla base di una manovra di primo livello. E' infatti fondamentale che il tecnico mentalizzi la squadra alla filosofia che anima il suo modo di vedere il calcio, convincendo i giocatori dei principi su cui si basa la sua strategia d'attacco e quindi le scelte tattiche specifiche per la costruzione del gioco. Il gruppo deve quindi arrivare a padroneggiare lo sviluppo dell'azione con personalità, entusiasmo e convinzione, ed è fondamentale che il mister renda ogni giocatore altamente partecipe e coinvolto in questa importante sotto-fase offensiva, affinché in partita vi sia la massima collaborazione possibile.

ESERCITAZIONI PER L'ALLENAMENTO DELLA FASE DI COSTRUZIONE.

Proponiamo ora una serie di esercitazioni progressive esemplificative della progressione didattica per l'allenamento della fase di costruzione descritta nel precedente paragrafo.

A seconda dei vari obiettivi che si perseguono nei vari step della progressione, il tecnico deve proporre esercizi adeguati, vari e, possibilmente, divertenti e stimolanti.

L'allenatore, come vedremo tra poco, può avvalersi di esercitazioni per schemi, esercitazioni che riproducono perfettamente le vere situazioni di gioco, esercitazioni "speciali" con regole e condizioni territoriali insolite (ad esempio, modificando le dimensioni del campo con l'utilizzo di delimitatori), partitelle a tema e libere.

In particolare, le partitelle in forma libera sono ottimali a fine seduta, in modo da permettere ai giocatori di "scaricare" a livello fisico e mentale, dato che questo strumento di allenamento consente ai giocatori di giocare con maggior rilassamento e di ordinare e solidificare le competenze apprese.

Inoltre, non bisogna dimenticare che le amichevoli, sia quelle di pre-campionato che quelle infra-settimanali, sono molto utili affinché la squadra impari a padroneggiare lo sviluppo del gioco nel reale contesto agonistico.

ESERCITAZIONE PER LO SVILUPPO DELLA TECNICA E DELLA TATTICA INDIVIDUALE UNIVERSALE IN FASE DI COSTRUZIONE DEL GIOCO

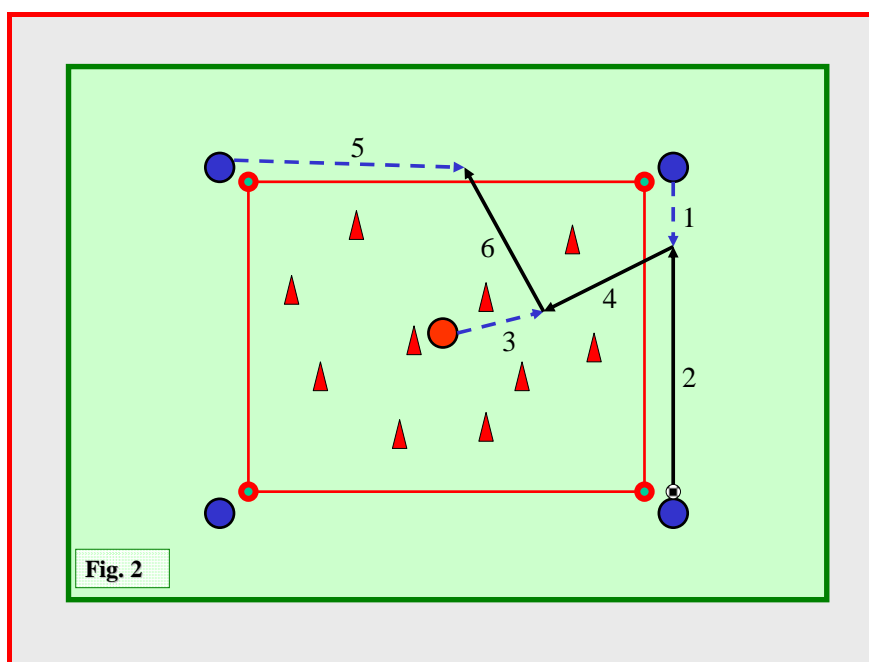
Esercitazione N° 1 (figura 2)

OBIETTIVO PRIMARIO: smarcamento e trasmissione della palla.

AREA ESERCITATIVA: 10x10 con una decina di birilli dislocati al suo interno.

MATERIALE OCCORRENTE: birilli da posizionare all'interno del campo e cinesini per delimitarne il perimetro.

PARTECIPANTI: 4 disposti ai vertici del quadrato più 1 posizionato all'interno dello stesso.



MODALITA' D'ESECUZIONE: i 4 giocatori posti ai vertici del quadrato si trasmettono la palla, quello posizionato dentro si deve continuamente smarcare per trovarsi in zona luce rispetto a chi di volta in volta è il portatore di palla. Al segnale del mister, chi è in possesso di palla la deve trasmettere al giocatore oggetto dell'esercizio, che in 2 tocchi la deve subito ripassare ad un giocatore raggiungibile. I quattro giocatori fuori dal quadrato devono compiere degli spostamenti lungo il perimetro mentre si passano la palla, al fine di obbligare quello interno ad adeguare sempre il suo posizionamento. Dopo un limite di tempo prefissato, uno dei quattro giocatori esterni al quadrato sostituisce quello interno.

ESERCITAZIONI PER LO SVILUPPO DELLA TECNICA E DELLA TATTICA COLLETTIVA UNIVERSALE IN FASE DI COSTRUZIONE DEL GIOCO

Esercitazione N°2 (figura 3 a pagina successiva)

OBIETTIVO PRIMARIO: creare la propensione allo sfruttamento dell'ampiezza del campo.

AREA ESERCITATIVA: 40X60 con fasce laterali demarcate.

MATERIALE OCCORRENTE: delimitatori di campo + 2 porte mobili.

PARTECIPANTI: 6:6 + 2 portieri.

MODALITA' D'ESECUZIONE: nella parte centrale del campo si manovra a 2 tocchi. Su ciascuna fascia può sostare solo 1 giocatore della squadra che attacca. Quando un laterale riceve, su quella corsia possono entrare un compagno di squadra ed un avversario. La squadra che attacca può così sfruttare la superiorità numerica in fascia e la libertà di tocchi in questa zona del campo. Tramite questa esercitazione si stimola, oltre alla propensione a sfruttare l'ampiezza del campo, l'abitudine ad allargarsi in fase d'attacco e a restringersi in quella di difesa.

VARIANTE: obbligo di giungere alla conclusione dopo assist dalle corsie esterne.

Esercitazione N° 3 (figura 4)

OBIETTIVO PRIMARIO: creare la propensione allo sfruttamento della profondità del campo.

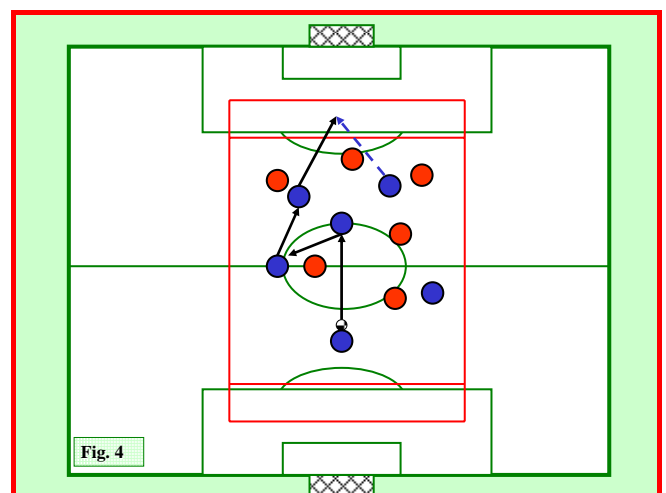
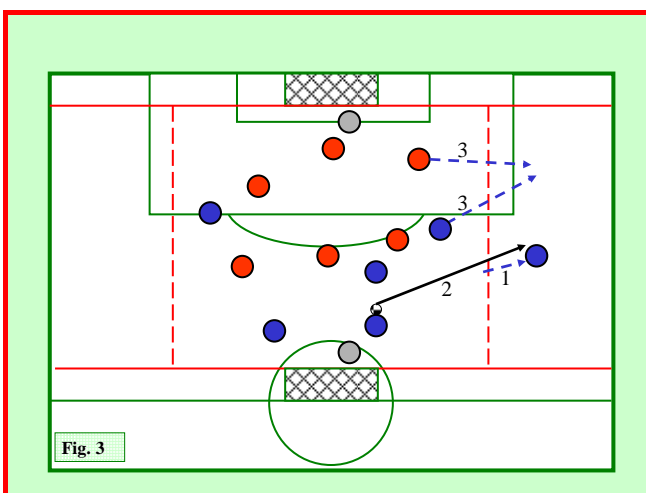
AREA ESERCITATIVA: 60X40 + 2 zone meta di 10X40 poste alla fine del campo.

MATERIALE OCCORRENTE: delimitatori di campo.

PARTECIPANTI: 6 contro 6.

MODALITA' D'ESECUZIONE: la squadra che attacca ha lo scopo di conquistare la zona di meta (che rappresenta la zona di rifinitura) imbeccandovi un giocatore che si smarca col giusto tempismo (non può entrare in zona meta prima della palla). Si gioca a 2 tocchi; ad un passaggio laterale o all'indietro deve obbligatoriamente seguire una verticalizzazione. In particolare, chi riceve uno scarico deve servire subito un giocatore posto in maniera più avanzata rispetto al compagno da cui ha appena ricevuto la sfera. Il passaggio in zona meta deve avvenire rasoterra.

VARIANTE: è consentito il lancio a servire il giocatore che si smarca in profondità per ricevere in zona meta, applicando però una penalità se lo si sbaglia.



Esercitazione N° 4

OBIETTIVO PRIMARIO: ottimizzazione dello scaglionamento in campo ai fini della costruzione del gioco.

AREA ESERCITATIVA: 20X20.

PARTECIPANTI: 8.

MODALITA' D'ESECUZIONE: gli 8 giocatori si scambiano liberamente palla cercando di rispettare i principi cardine dello scaglionamento finalizzato alla costruzione (dislocazione su più linee di gioco in profondità ed in ampiezza, formazione di triangoli e rombi di gioco). Al fischio del mister, il gioco si interrompe e i giocatori rimangono fermi nella posizione in cui si trovano. Il mister verifica nel particolare la bontà dello scaglionamento che ha adottato la squadra, assicurandosi che al portatore siano state fornite almeno 3 o 4 soluzioni di gioco (una o due possibilità di passaggio laterale, una possibilità di verticalizzazione ed una di scarico), correggendo con cura gli eventuali errori commessi.

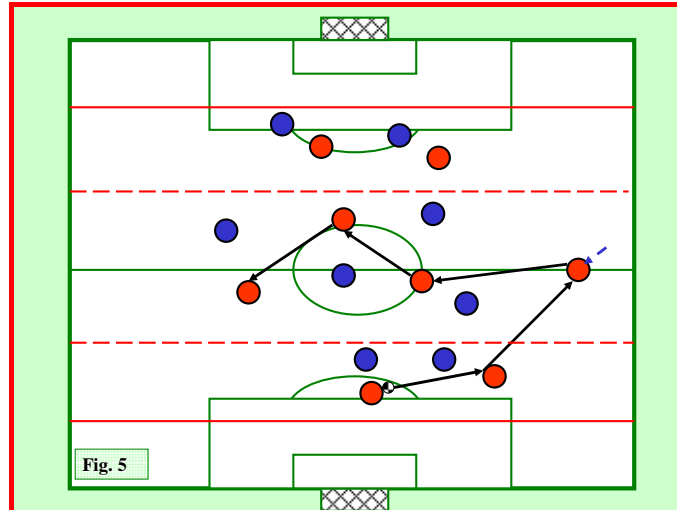
Esercitazione N° 5 (figura 5)

OBIETTIVO PRIMARIO: possesso palla collettivo con lo scopo di sviluppare e far avanzare il gioco.

AREA ESERCITATIVA: 80X60 suddivisa in tre bande orizzontali.

MATERIALE OCCORRENTE: delimitatori di campo.

PARTECIPANTI: 8:8 ripartiti fra le tre bande come mostrato in figura.



MODALITA' D'ESECUZIONE: i 2 giocatori posti in zona difensiva, affrontati da due avversari, devono cercare di far giungere palla ai 4 compagni disposti nella zona di costruzione centrale, i quali nel frattempo devono smarcarsi adeguatamente in modo da permettere un'ottimale uscita difensiva. Una volta spostata palla nella banda centrale, i 4 "costruttori del gioco", affrontati da 4 rivali, devono dapprima effettuare 10 passaggi consecutivi, poi devono far avanzare ulteriormente l'azione trasmettendo palla a uno dei due compagni avanzati, i quali devono smarcarsi vincendo l'opposizione di 2 avversari, in modo da poter controllare palla in maniera agevole. 3 punti alla squadra che riesce a far giungere palla al compagno più avanzato dopo i 10 passaggi consecutivi, 1 punto alla

squadra che riesce ad interrompere la costruzione avversaria. In ogni caso, dopo la realizzazione di un punto da una parte o dall'altra, la squadra che ha appena difeso inizia una nuova azione d'attacco. In ogni zona del campo si gioca a due tocchi. In questa esercitazione non si curano ancora i movimenti specifici di alcun modulo.

VARIANTI:

- 1) variare la ripartizione degli 8 giocatori di ciascuna squadra fra le tre fasce.
- 2) obbligo di giocare ad un tocco per i 4 giocatori nella banda centrale.
- 3) i 2 giocatori che iniziano a manovrare in zona difensiva possono trasmettere palla ai 4 in mezzo indirettamente tramite la verticalizzazione ad uno dei due giocatori più avanzati che si propone incontro, il quale dovrà subito giocare una sponda chiusa in zona costruzione (a meno che non riesca a girarsi e a condurre palla oltre la linea di fondo senza valida opposizione). In questo modo si stimola anche la costruzione immediata dai difensori ai giocatori più avanzati con passaggio aereo o rasoterra.
- 4) Gli stessi mediani possono avvalersi dei passaggi-muro dei giocatori avanzati per completare i 10 passaggi obbligatori e, se in difficoltà, possono scaricare ai 2 sostegni, che però devono subito rigiocare palla in avanti; in tal modo si rendono più partecipi tutti i giocatori coinvolti nell'esercitazione.

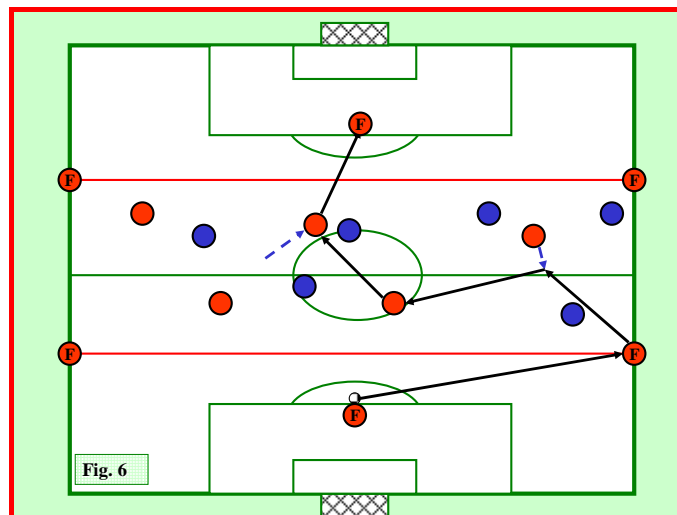
Esercitazione N° 6 (figura 6)

OBIETTIVO PRIMARIO: costruzione del gioco mirata al raggiungimento della zona di rifinitura.

AREA ESERCITATIVA: 55X60.

MATERIALE OCCORRENTE: delimitatori di campo.

PARTECIPANTI: 5+6 (i 6 disposti in maniera fissa come mostrato in figura) contro 6 avversari-allenatori.



MODALITA' D'ESECUZIONE: il giocatore basso centrale inizia l'azione servendo uno dei due laterali bassi, il quale trasmette palla ai cinque giocatori protagonisti della costruzione vera e propria del gioco. Questi devono far circolare palla al fine di farla giungere rasoterra ad uno dei tre punti di riferimento fissi in avanti (i quali devono poter ricevere palla senza

spostarsi). Se viene servito il laterale alto corrispondente alla zona in cui è iniziata l'azione si guadagna 1 punto, se si passa al laterale opposto si fanno 3 punti, mentre se si raggiunge il giocatore centrale alto in profondità si conquistano 5 punti; 3 punti anche ogni 10 passaggi di seguito. Chi di volta in volta riceve palla in posizione avanzata la deve subito rigiocare ad un tocco. Una volta raggiunto uno dei tre giocatori-meta (che rappresentano i possibili sbocchi per la rifinitura dopo la costruzione), l'azione ricomincia da quella parte del campo (la stessa squadra che ha attaccato deve ora servire i tre giocatori posti in maniera fissa sull'altro lato del campo). Se invece gli avversari conquistano palla, questi guadagnano 2 punti, ma l'azione ricomincia dalla parte opposta ancora da parte della squadra la cui azione offensiva è stata appena interrotta. Dopo 2 o 3 minuti le squadre invertono i ruoli, cambiando i 6 giocatori fissi e accertandosi che la squadra che difende abbia un giocatore in più di quella che attacca.

ESERCITAZIONI PER LO SVILUPPO DELLA TECNICA E DELLA TATTICA INDIVIDUALE SECONDO MODULO IN FASE DI COSTRUZIONE DEL GIOCO

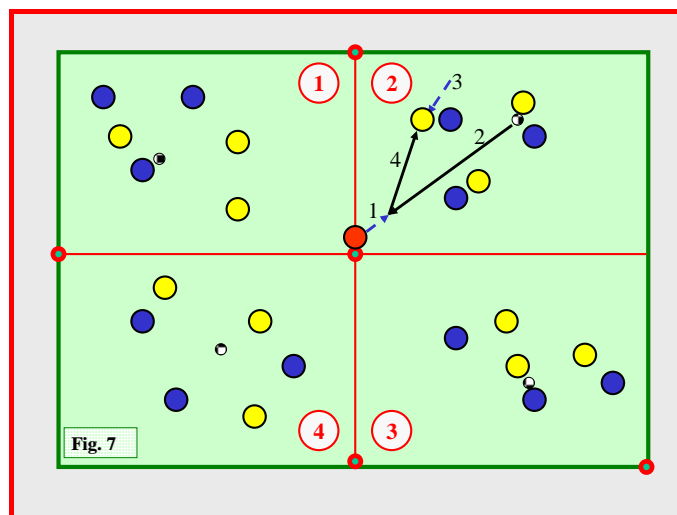
Esercitazione N° 7 (figura 7)

OBIETTIVO PRIMARIO: addestramento del centrocampista centrale (specie quello che svolge le mansioni del regista) ai compiti specifici in fase di costruzione (in particolare, sviluppo della visione di gioco periferica).

AREA ESERCITATIVA: 40X40 diviso in 4 quadrati di 10x10, ognuno contraddistinto da un numero diverso.

MATERIALE OCCORRENTE: delimitatori di campo

PARTECIPANTI: 19 (3 contro 3 in ognuno dei quattro quadrati + il centrocampista centrale posto al centro).



MODALITA' D'ESECUZIONE: in ogni quadrato si svolge la lotta per il possesso palla. Il mister chiama un quadrato, a quel punto chi si trova in possesso di palla nel quadrato indicato la deve passare subito al centrocampista, che si smarca in modo da riceverla e rigiocarla in 2 tocchi ad uno dei 2 giocatori del quadrato stesso appartenenti alla medesima squadra di colui da cui ha ricevuto. Dopodiché, il centrocampista torna al centro

dei quadrati, osservando ciò che nel frattempo accade in ciascuno dei quattro quadrati. Dopo qualche secondo il mister chiama un nuovo quadrato, col centrocampista che deve dunque farsi trovare pronto a rientrare in gioco.

VARIANTI:

1) il centrocampista, dopo aver ricevuto, deve rigiocare a uno dei tre giocatori dello stesso colore di colui che gli ha appena trasmesso la palla presenti nel quadrato opposto in senso diagonale (in ogni quadrato ci sono infatti 3 blu e 3 rossi). I giocatori del quadrato opposto devono pertanto smettere di giocare e orientarsi sul centrocampista ora in possesso di palla.

2) diminuire il numero dei giocatori presenti in ciascun quadrato se non si ha un numero sufficiente di giocatori in rosa.

ESERCITAZIONI PER LO SVILUPPO DELLA TECNICA E DELLA TATTICA COLLETTIVA SECONDO MODULO IN FASE DI COSTRUZIONE DEL GIOCO

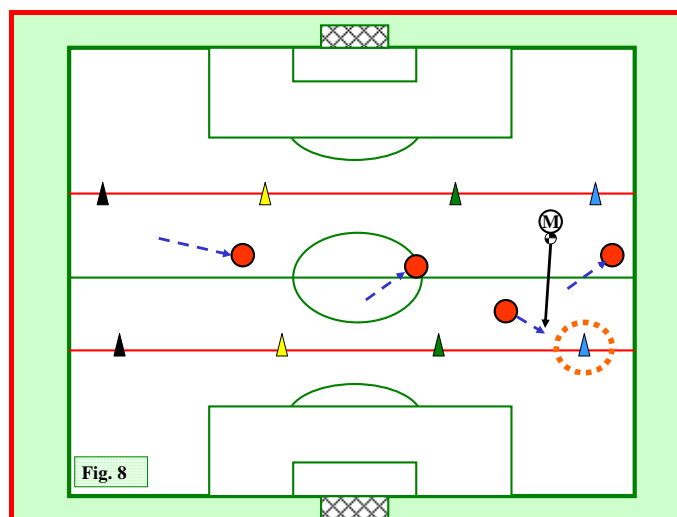
Esercitazione N° 8 (figura 8)

OBIETTIVI PRIMARI: istruire il centrocampo a 4 (ipotizzando che il modulo prescelto preveda questo numero di mediani) alle tecniche e ai movimenti per la costruzione del gioco in mezzo al campo.

AREA ESERCITATIVA: 40x60.

MATERIALE OCCORRENTE: 8 birilli o bandierine.

PARTECIPANTI: i 4 mediani.



MODALITA' D'ESECUZIONE: i 4 centrocampisti si posizionano secondo il loro assetto offensivo previsto dal modulo. L'allenatore chiama un birillo (4 sono posizionati alle spalle dei centrocampisti, simulando i difensori, mentre gli altri 4 sono posizionati di fronte ai centrocampisti, simulando gli attaccanti), e il reparto mediano deve dislocarsi dinamicamente ipotizzando che la sfera sia in possesso di un compagno corrispondente al birillo chiamato. L'allenatore tiene in mano un pallone, e a sua discrezione può passarlo ad uno dei quattro mediani nel corso dei loro spostamenti. Questi devono attuare un rapido

scorrimento di palla giocando ad uno o a due tocchi, facendo nel contempo avanzare il gioco verso la zona rifinitura. Il mister deve preoccuparsi, fra le altre cose, che i centrocampisti, quando chiamati a gestire la sfera, attuino movimenti vari rispondenti al principio dell'imprevedibilità.

VARIANTE: Nel momento in cui l'allenatore mette in gioco la palla, quattro avversari entrano nell'area esercitativa per ostacolare la costruzione del gioco da parte dei mediani. Questi devono superare la linea di meta posta di fronte a loro. Il mister deve però accertarsi che almeno uno dei due mediani interni rimanga sempre sotto la linea della palla quando si manovra.

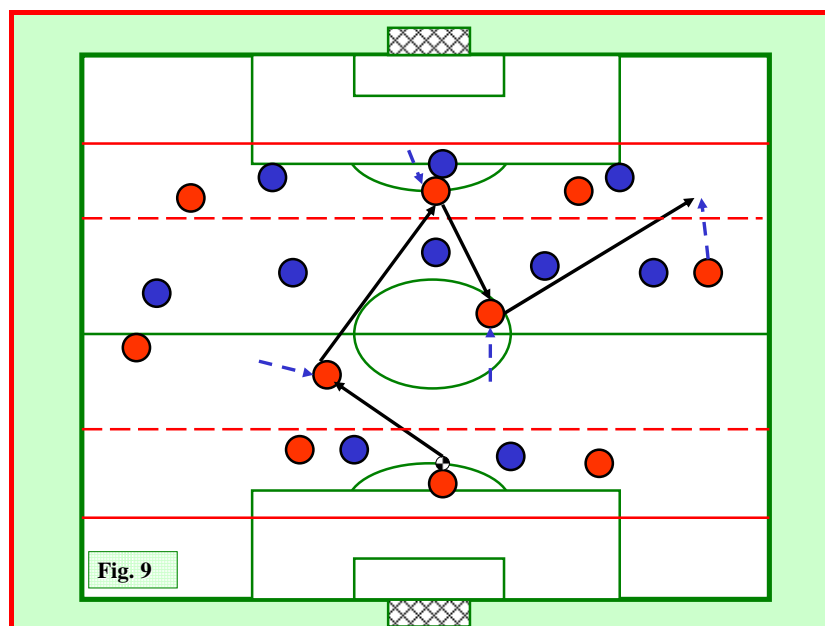
Esercitazione N° 9 (figura 9)

OBIETTIVI PRIMARI: ottimizzazione del comportamento dell'intera squadra in fase di costruzione.

AREA ESERCITATIVA: 80X60 divisa in tre fasce orizzontali, quella centrale (zona costruzione) leggermente più lunga delle altre due (quella di rifinitura è la più corta).

MATERIALE OCCORRENTE: delimitatori di campo.

PARTECIPANTI: i 10 giocatori di movimento del modulo (in questo esempio disposti secondo un 3-4-3) contro 10, ripartiti fra le tre zone come mostrato in figura.



MODALITA' D'ESECUZIONE: i 3 difensori (ostacolati da 2 avversari) danno il via al gioco dalla zona di impostazione, mentre i centrocampisti devono smarcarsi in modo da fornire adeguate opzioni per l'uscita ai difensori in possesso di palla. Una volta avvenuta l'uscita, 4 mediani (che subiscono l'opposizione di 5 avversari) devono costruire il gioco con massimo 2 tocchi aiutandosi coi passaggi muro dei 3 riferimenti avanzati in zona rifinitura (i quali devono affrontare 3 oppositori attraverso adeguati movimenti). L'obiettivo è quello di far giungere palla in zona rifinitura in modo definitivo, servendo un attaccante smarcato (il quale deve riuscire a ruotare verso la porta d'attaccare senza essere attaccato) o tramite lo sganciamento di un mediano stesso (che deve essere in grado di controllare la

palla e puntare il difensore rivale senza particolari difficoltà). Nella circolazione di palla nella zona centrale, i mediani possono sempre scaricare di nuovo a favore dei difensori, che nel frattempo devono curare i loro movimenti a sostegno. Questa esercitazione è simile alla n°5: la principale differenza è che stavolta si presta grande attenzione ai movimenti del modulo prescelto.

VARIANTE: rendere l'esercitazione più divertente attribuendo punti alla conquista della zona rifinitura, al conseguimento di 10 passaggi di seguito e, per gli avversari, alla conquista della sfera.

ESERCITAZIONE PER LA MESSA A PUNTO DELLA TECNICA E DELLA TATTICA COLLETTIVA IN FASE DI COSTRUZIONE DEL GIOCO DA ATTUARE CONTRO UNO SPECIFICO AVVERSARIO

Esercitazione N° 10

OBIETTIVI PRIMARI: addestrare la squadra alle tecniche e alle soluzioni tattiche da attuare in maniera preferenziale contro il prossimo avversario da incontrare, a seconda del suo modulo e delle sue caratteristiche in merito al pressing in mezzo al campo.

AREA ESERCITATIVA: l'intero campo regolamentare.

PARTECIPANTI: l'undici titolare + 8 avversari-allenatori.

MODALITA' D'ESECUZIONE: gli 8 avversari-allenatori, preventivamente istruiti dal tecnico, assumono disposizione e comportamenti tattici tipici del blocco difensivo della compagine rivale da affrontare. I titolari, seguiti dal mister, mettono in atto quegli schemi e quelle soluzioni prioritarie studiate per superare il filtro centrale della squadra opposta, in modo da portare un giocatore faccia alla retroguardia altrui. Il mister deve, in questa esercitazione, far simulare tutte le situazioni tipiche che si verificheranno in partita, non esitando ad interrompere l'esercitazione per correggere eventuali errori e per studiare coi giocatori l'attuazione dei comportamenti ideali. Per gli otto "sparring partner", chiamati a simulare i movimenti difensivi del prossimo avversario in calendario, questo esercizio consente loro di arricchirsi dal punto di vista tecnico-tattico universale.

VARIANTE: se si dispone di un numero sufficiente di giocatori, si schierano anche gli attaccanti della squadra rivale, i quali, col loro pressing alto, rendono più difficile l'impostazione iniziale ad opera dei difensori, obbligando i mediani a svolgere movimenti più precisi per ottimizzare le uscite a loro favore.

Gli esercizi proposti sono solo alcuni esempi di una progressione d'insegnamento della fase di costruzione improntata sulla metodicità e sulla continuità.

Usando la fantasia, ogni tecnico può proporre svariate attività che soddisfino gli obiettivi di ogni step, in modo da motivare i giocatori col divertimento, ottenendo allo stesso tempo la massima concentrazione ed attenzione da parte loro.

La ripetitività d'esecuzione è fondamentale, soprattutto a riguardo del lavoro per schemi, mentre il lavoro situazionale deve mirare a preparare la squadra a riconoscere e risolvere qualsiasi frangente tattico che si possa verificare in partita, dotando i giocatori di perfetti automatismi individuali e collettivi, piani d'azione comuni e massimizzando la loro capacità di ragionamento cosciente.

I tecnici che investiranno tempo, lavoro e sacrificio sull'allenamento della fase di costruzione del gioco, non lasciando niente al caso, potranno ottenere notevoli vantaggi in termini di produttività e godibilità della loro fase d'attacco.

Date le difficoltà di proporre un possesso palla armonioso, vario e ficcante, fondendo le abilità dei singoli individui in un progetto di squadra, è facile che i risultati non si verifichino nel breve termine.

Considerando che, ormai ad ogni livello, alla necessità di ottenere tutto e subito si somma la scarsità di tempo a disposizione per gli allenamenti, molti allenatori sono portati a trascurare i dettagli dell'organizzazione offensiva e quindi della fase di costruzione, preferendo garantirsi innanzitutto la solidità difensiva.

A mio modo di vedere, l'allenatore deve puntare sul concetto "chi semina raccoglie", facendo un serio investimento sull'organizzazione meticolosa della fase di possesso palla, che deve per forza di cose prevedere una costruzione del gioco accurata e meticolosa.

Solo in questo modo la qualità del calcio aumenterà soddisfacendo gli spettatori, anche se un aiuto lo devono dare tifosi e dirigenti con la loro pazienza, nonché gli organizzatori a ridurre la quantità di partite in calendario. ♦

LUCA PRESTIGIACOMO

Autore del libro "Strategia e tattica di gara"

Autore del libro "Modulo 4-3-1-2"

Coautore del libro "Modulo 4-4-2"

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