

“Giochiamo in attacco”

Il possesso palla nei sistemi di gioco

Nel calcio a 5 il possesso palla è sicuramente uno dei primi fondamentali sulla tattica del gioco di attacco che vanno insegnati ai ragazzi. Perché attraverso questo può iniziare la costruzione del gioco di squadra che, pur senza tralasciare le varie individualità del soggetto, rappresenta le fondamenta dell'impostazione tattica della gara. Per dirla in parole povere, come diceva un mio vecchio maestro, se la palla la gestiamo noi è più facile fare goal, o decidere come impostare la partita. Questo, in base a dei principi basilari come: **Mantenere il possesso di palla; Progredire verso la porta avversaria; Concludere a rete**

Definizione delle fasi di possesso palla:

A) Possesso diretto - in riferimento al possesso individuale

- 1) controllo e difesa della palla
- 2) passaggio
- 3) dribbling
- 4) tiro in porta

B) Possesso in diretto - in riferimento al possesso palla di un compagno

- 1) smarcamento
- 2) contro-movimento
- 3) sostegno offensivo
- 4) velo

A) Possesso diretto

1) Il controllo e la difesa della palla

Per quanto concerne questo elemento di tecnica applicata, assume una importanza determinante il gesto tecnico dello stop. È implicito quindi che il calciatore debba disporre di un'adeguata preparazione tecnica e coordinativa specifica, e sarà quindi opportuno addestrarlo ad una corretta esecuzione di tutti i vari tipi di stop.

Fattori fondamentali

Il calciatore deve essere in possesso di una buona capacità di valutazione spazio-temporale, cioè quella capacità che gli consenta di effettuare un'adeguata valutazione della distanza, della traiettoria e della velocità con cui arriva la palla. Il calciatore non dovrà aspettare la palla, ma dovrà portarsi il più rapidamente possibile sul punto di arrivo di questa, per non rischiare l'anticipo e per predisporre il proprio corpo già in equilibrio per effettuare lo stop. Sarà comunque fondamentale per il calciatore a conclusione del movimento di smarcamento, per venire in appoggio al compagno, "non dare le spalle al campo" ma orientare il proprio corpo in modo da avere a disposizione un campo visivo il più ampio possibile. In presenza di un avversario, al momento della ricezione, sarà fondamentale mantenere la copertura della palla, frapponendo il proprio corpo fra questa e l'avversario stesso controllandola con l'arto opposto rispetto alla sua posizione. Il calciatore dovrà effettuare lo stop il più rapidamente

possibile, oltre che in base alla traiettoria e alla velocità con cui arriva la palla, alla situazione contingente e conseguentemente all'obiettivo che egli stesso vuole raggiungere, posizionandosi nella direzione verso la quale intende proseguire. In talune situazioni, soprattutto in fase di impostazione, sia davanti alla zona pericolosa che a centro del campo, nella tipica giocata a due tocchi, sempre in sicurezza, sarà opportuno controllare la palla con un piede per poi calciarla con l'altro, avendo l'accortezza di orientare la punta del piede portante (quello che ha anche effettuato lo stop) già verso l'obiettivo, in modo così da guadagnare tempo. Nella circolazione della palla da una parte all'altra del campo, con questa proveniente da sinistra, e dovendola indirizzare sulla propria destra, sarà opportuno che il calciatore la controlli con l'interno piede destro per poi calciarla col sinistro, e viceversa, con palla in arrivo da destra, stop con l'interno piede sinistro e passaggio di destro.

Anche durante una corsa di smarcamento in profondità, sarà opportuno, al momento del controllo di palla, avere il corpo rivolto nella direzione verso cui si intende proseguire o concludere l'azione.

Nel caso dello stop a seguire, sarebbe opportuno abbinare al gesto una finta, una sorta di contro-movimento, per potersi meglio sottrarre da un eventuale marcatura dell'avversario. Così come lo stop di interno piede su traiettoria rasoterra, oltre a permettere al calciatore di giocare in sicurezza (stop e do), soprattutto nei pressi della zona pericolosa, gli consentirà, se attaccato alle spalle da un avversario, di sottrarsi alla sua marcatura: stop, finta, portando via la palla con l'interno dell'altro piede in direzione opposta. Con il rallentamento della velocità della palla, effettuato generalmente con l'interno piede, l'attaccante, andando incontro a questa, oltre a mantenerne la copertura, potrà proseguire nella direzione stessa della palla.

2) Il passaggio

Potrebbe essere definito come l'atto di indirizzare la palla verso il compagno. È il gesto tecnico del calciare applicato allo sviluppo del gioco, può essere quindi considerato l'elemento che collega la tecnica individuale al gioco collettivo.

Il passaggio serve fondamentalmente a :

- guadagnare tempo e spazio;
- superare uno o più avversari;
- mantenere il possesso di palla

Il passaggio richiede inoltre un minor consumo energetico rispetto al dribbling e alla guida della palla, il tempo del passaggio è dettato dal movimento senza palla del possibile ricevitore.

Il passaggio può essere:

- **Diretto:** se viene effettuato sulla figura del proprio compagno.

Ad esempio, se indirizzato a un compagno che, muovendosi in diagonale, venga in appoggio per costituire un punto di riferimento per il portatore di palla. Se il compagno fosse marcato, il passaggio dovrebbe essere effettuato sul piede opposto al lato dove si trova l'avversario, in modo da consentirgli di effettuare una buona copertura della palla.

- **Indiretto:** se viene effettuato nello spazio libero, sulla direzione di corsa del compagno.

Ad esempio, se la palla viene indirizzata in profondità oltre la linea di una difesa schierata a zona nell'interspazio tra due difensori, per l'inserimento da dietro di un compagno.

Il passaggio inoltre può essere:

- **Breve o medio breve:** entro i 10/15 metri.

Può essere effettuato calciando con l'interno piede, viene utilizzato maggiormente davanti alla zona pericolosa, dove il portatore deve giocare in sicurezza (entro il proprio campo visivo) per garantirsi una maggiore precisione, ma anche dove non può permettersi di perdere palla. Può anche essere effettuato con l'esterno collo piede: viene utilizzato più frequentemente in fase di finalizzazione, dove occorre più rapidità e più imprevedibilità, anche durante una corsa veloce. Il passaggio può anche essere effettuato con la punta del piede per anticipare l'intervento dell'avversario, o in fase di finalizzazione, dove occorre più rapidità e più imprevedibilità.

- **Lungo:** oltre i 15 metri.

Può essere effettuato calciando con l'interno collo piede: potendo abbinare potenza a precisione, può essere abbinato a cambi di gioco, traversoni sul secondo palo. Può essere effettuato anche con l'esterno collo piede: non garantisce la medesima precisione del calcio di interno collo piede, ma potrebbe sopperire alla mancanza del piede meno abile, ed essere utilizzato al meglio durante una corsa veloce.

In rapporto alle linee perimetrali del campo, il passaggio può anche essere così definito:

- **Passaggio in profondità:** La palla si muove tendenzialmente lungo l'asse maggiore del campo; viene utilizzato soprattutto per le verticalizzazioni, previo movimento senza palla degli attaccanti atto a creare spazio per vie centrali.

- **Passaggio incrociato:** il cosiddetto cambio di gioco, con la palla che viene calciata dalla zona destra del campo a quella sinistra o viceversa. Questo passaggio viene usato pure nell'applicazione di uno sviluppo di tattica: il gioco dalla parte cieca - sviluppo di tattica in fase di possesso, che può essere utilizzato come contromossa alla zona e al pressing alto. Attraverso una fitta rete di passaggi, congiuntamente al rallentamento del ritmo di gioco, si cerca di attrarre i giocatori avversari in una determinata zona di campo, per poi metterli in difficoltà grazie ad un cambio di gioco nello spazio opposto, resosi libero, dove si andrà ad inserire imprevedibilmente un compagno.

- **Passaggio trasversale:** con palla che si sposta parallelamente all'asse mediano del campo. Contrariamente ai due precedenti, con questo tipo di passaggio non si conquista spazio. Tra l'altro, il passaggio trasversale potrebbe rivestire connotati di notevole pericolosità, se effettuato ad esempio nel contesto di una circolazione della palla, da destra a sinistra o viceversa, sia nei pressi della zona pericolosa che a centrocampo. Soprattutto nel caso in cui il calciatore decidesse di giocare la palla dall'esterno verso l'interno, si potrebbe dare origine ad un intercettamento molto pericoloso da parte di qualche avversario seminascosto, che taglierebbe fuori sia chi effettua il passaggio, sia il possibile ricevitore. Quindi sarà obbligo del ricevitore arretrare in diagonale verso il portatore di palla, invitandolo ad effettuare un passaggio indietro.

- **Passaggio in diagonale:** con la palla che si muove obliquamente rispetto alla linea mediana del campo, come ad esempio nel caso appena citato, ma anche in situazioni in cui si debba comunque guadagnare spazio. Per effettuare triangolazioni, passaggi a muro o uno - due ecc.

- **Passaggio indietro:** nel caso vi sia l'impossibilità di giocare la palla in avanti, vuoi perché gli spazi sono chiusi, vuoi perché i compagni sono marcati, sarà opportuno, anziché dare un calcione alla palla, effettuare un passaggio indietro al compagno venuto a sostegno, che avrà un campo visivo migliore a disposizione. Non si guadagnerà spazio, ma avremo senza dubbio la possibilità di mantenere il possesso palla, e comunque, nel frattempo, qualche situazione potrebbe sbloccarsi. Anche in fase di finalizzazione, l'attaccante spalle alla porta, trovandosi nell'impossibilità di potersi girare, dovrebbe cercare di trovare un appoggio indietro per quel compagno, che avesse la possibilità di proseguire l'azione, o di concluderla con il tiro in porta. Al momento del passaggio, se possibile dovranno essere considerate ed eventualmente valorizzate le caratteristiche del possibile ricevitore:

- per giocatori veloci: dovranno essere effettuati passaggi indiretti, nello spazio sulla corsa
- per giocatori lenti: passaggi diretti, sulla figura
- per giocatori dotati di elevazione: potranno essere effettuati passaggi con traiettoria aerea

Il calciatore, nel momento dell'esecuzione del passaggio, deve tener conto dei fattori TEMPO e SPAZIO a seconda delle situazioni. Un passaggio lento può dare tempo all'avversario di prendere posizione, di anticipare o intercettare la palla. In fase di finalizzazione, una manovra lenta dà modo alla squadra avversaria di concentrarsi dinanzi alla zona pericolosa; quindi, per evitare ciò, sarà opportuno che i passaggi siano veloci con palla tesa e rasoterra, cioè immediatamente giocabile. Pochi passaggi ma veloci. In fase di impostazione, davanti alla zona pericolosa, sarà opportuno giocare in sicurezza (all'interno del cono visivo). Se la squadra avversaria dovesse accennare movimenti a pressione, a quel punto sarebbe opportuno effettuare una circolazione veloce della palla, grazie a passaggi tesi e veloci con palla rasoterra, in modo da non offrire punti di riferimento per pressioni individuali, raddoppi e azioni coordinate di pressing. Va comunque sottolineato che non sempre è consigliabile far circolare la palla in modo veloce; talvolta è consigliabile anche il contrario: vi sono infatti delle situazioni tattiche in cui il ritmo di gioco deve essere rallentato, per poi magari essere accelerato nuovamente (es: gioco dalla parte cieca) e quindi anche il passaggio potrà essere più o meno veloce. È particolarmente importante che il calciatore effettui il passaggio con imprevedibilità, in modo di non far capire troppo in anticipo agli avversari dove vuole giocare la palla.

Il passaggio potrà essere effettuato anche con il colpo di testa, utilizzando la fronte, che essendo superficie ampia e piatta, garantirà precisione. Collocandosi frontalmente nei confronti della palla e grazie ad un accentuato inarcamento, si potrà offrire al gesto anche più potenza.

3) Il dribbling

Questo elemento di tecnica applicata, pur essendo un comportamento puramente individuale, riveste nel contesto collettivo a livello tattico, un aspetto determinante, in quanto col dribbling si può acquisire superiorità numerica e non solo; il dribbling può anche essere considerato una valida contromossa al pressing avversario in particolare a quello difensivo. Il dribbling è un'azione Psico-Fisico-Tecnica del calciatore, compiuta col preciso obiettivo di superare uno o più avversari, mantenendo il possesso di palla. I fattori che determinano quindi la predisposizione del calciatore a questo tipo di azione sono molteplici: tecnici, coordinativi, condizionali e, non ultima, la personalità dell'individuo. La personalità dell'individuo è un fattore importante e pluricomposito: le qualità psicologiche ricoprono un ruolo fondamentale (il

calciatore intelligente capisce quando e dove effettuare il dribbling). Ad esempio, durante un'azione di pressing ultraoffensivo avversario, a ridosso della zona pericolosa, sarebbe molto rischioso effettuare il dribbling, e potrebbe essere più opportuno optare con un lancio con l'intento di scavalcare la zona del pressing. È invece più consigliabile effettuare il dribbling in fase di finalizzazione, anche come contromossa al pressing difensivo. Il dribblatore deve possedere equilibrio emotivo e fiducia in se stesso, deve cioè essere conscio delle proprie possibilità, senza però sopravvalutarsi. Deve sapersi prendere delle responsabilità sapendo a cosa si espone, sia in senso positivo che in senso negativo. Come già accennato in precedenza, il dribbling viene usato più frequentemente in fase di finalizzazione, oppure in situazioni di difficoltà, quando cioè il portatore di palla non ha alternative di passaggio. In fase di finalizzazione, può capitare che, grazie ad un abile movimento di allontanamento dalla linea palla-porta delle punte, il portatore riesca a dare scacco al libero o al centrale difensivo, creando così un uno-contro-uno. In un contesto situazionale, sarà opportuno, dato anche l'aspetto estremamente personale del dribbling, dare solo alcuni input al dribblatore:

- conoscenza del lato debole dell'avversario nel puntare il difensore, l'attaccante deve cercare di acquisire più velocità possibile, senza peraltro pregiudicare il controllo della palla.
- se il difensore si trova in posizione di divaricata laterale, l'attaccante deve costringerlo con delle finte a mantenere un equilibrio precario e saltarlo così dalla parte dove è rimasto sbilanciato
- se il difensore assume una posizione anteroposteriore, l'attaccante deve saltarlo sul piede più avanzato, nel momento in cui questo lo poggia a terra in modo da coglierlo sbilanciato e in controtempo
 - deve mantenere possibilmente la copertura della palla
 - non deve farsi portare verso zone esterne lontano dalla porta.

La **finta** è parte integrante del dribbling.

È un movimento d'inganno, la cui caratteristica più importante è la verosimiglianza. Può assumere le forme più varie ed essere effettuata con più parti del corpo (col tronco, con le gambe, con cenni della mano, anche con uno sguardo). Le capacità coordinative che possono intervenire durante l'esecuzione del dribbling sono molteplici:

- **capacità di differenziazione:** è la capacità di gradualizzare in modo preciso la forza da impiegare nella guida della palla
- **capacità di reazione:** è la capacità di reagire il più rapidamente possibile ad un segnale, magari dopo aver effettuato una finta, e aver notato lo sbilanciamento dell'avversario, anticipando il suo intervento
- **capacità di equilibrio:** è la capacità di mantenere il proprio corpo in condizioni ideali di appoggio al terreno, soprattutto da un punto di vista dinamico
- **capacità di combinazione od accoppiamento:** è la capacità di coordinare più gesti nella stessa azione (ad esempio: finta e guida della palla)
- **capacità di adattamento e trasformazione:** è la capacità del dribblatore di rispondere istantaneamente allo sbilanciamento dell'avversario, dopo aver eseguito una finta, con l'immediata esecuzione di un'azione intenzionale (ad esempio: la guida della palla).

Determinanti nel dribbling sono anche le capacità condizionali, come velocità e forza. Soprattutto la velocità ricopre un ruolo importante, in particolar modo la velocità di decisione, che consentirà al calciatore di agire velocemente da un punto di vista psico-motorio: capire e decidere immediatamente che tipi di dribbling effettuare è dote essenziale del dribblatore, come del resto lo è conseguentemente anche la capacità di reazione, che consentirà all'attaccante di eseguire il movimento il più rapidamente possibile.

4) Il tiro in porta

È un elemento di tecnica applicata di fondamentale importanza, perché rappresenta la finalizzazione, l'obiettivo di ogni situazione, sia collettiva che individuale in fase di possesso.

L'attaccante che conclude a rete deve tener conto di alcuni parametri, quali:

- la posizione della palla (la distanza dalla porta, la posizione più o meno decentrata rispetto alla porta, il contatto o meno della palla con il terreno)
- la situazione contingente, riferita sia ad elementi soggettivi che oggettivi (posizione degli avversari, portiere compreso, dei compagni, condizioni meteorologiche).

Nel tiro in porta dalla media distanza (10-15 metri circa dalla porta), il calciatore potrà calciare con l'interno collo del piede, in modo da conferire al proprio tiro una miscela di potenza e precisione. Nel calcio di interno collo, l'approccio sulla palla sarà obliquo rispetto all'obiettivo, prendendo posizione dalla parte opposta del piede con cui si calcia. Il piede d'appoggio dovrà essere posizionato sulla stessa linea, ma più distante dalla palla rispetto al calcio di collo pieno, in modo da consentire alla gamba portante di piegarsi e alla gamba calciante di distendersi. Questo tipo di calcio consentirà all'attaccante, sempre che ne abbia il tempo, dato che ci troviamo nella zona calda del campo, di indirizzare più facilmente la palla verso un angolo della porta.

Il tiro in porta dalla breve distanza (negli ultimi 10 metri) può essere effettuato sia con il collo che con l'esterno collo del piede, utilizzando la massima potenza, in modo da poter anticipare il gesto tecnico del portiere. A tal fine può essere utilizzato, data la rapida oscillazione, anche il calcio con la punta del piede che, oltre ad essere utilizzato per anticipare l'intervento dell'avversario anche durante una mischia, potrà essere utilizzato per ingannare il portiere. Per il tiro in porta di precisione è possibile cercare il goal anche col calcio di interno piede, che conferisce al tiro in porta la massima precisione, dato che si va a colpire la palla con la superficie più ampia del piede. Il tiro in porta con l'interno del piede non garantisce però molta potenza, in quanto dispone di un'oscillazione della gamba calciante limitata, ed il movimento è privo della distensione dell'articolazione del ginocchio. È sconsigliabile il tiro, se il portiere in uscita chiude lo specchio della porta, o se comunque un difensore si pone sulla linea palla-porta, sarà preferibile saltarlo in dribbling o effettuare un passaggio ad un compagno.

Considerazioni generali

Nei tiri da posizione decentrata e da media distanza, sarà opportuno che l'attaccante cerchi il secondo palo, cosicché, se la palla finisse fuori dallo specchio della porta, il tiro potrebbe diventare un passaggio per un compagno che arrivi esternamente da dietro. Quindi, da sinistra l'attaccante calcerà col collo del piede sinistro e da destra, col collo del piede destro. Se l'attaccante dovesse convergere al centro da destra verso sinistra calcerà di sinistro e, viceversa, se dovesse muoversi da sinistra verso destra, calcerà col piede destro, anche nell'eventualità di anticipare l'intervento del difensore. Sui calci di punizione diretti nella zona calda, per scavalcare la barriera e indirizzare la palla in porta lontano dalla portata del portiere, l'attaccante calcerà col piede sinistro da destra, e viceversa col piede destro da sinistra. Da breve distanza, l'attaccante potrebbe cercare anche il primo palo: calciando forte

sotto la traversa, se il portiere non dovesse rimanere in piedi, potrebbe essere anche goal. E' data la minor distanza dal primo palo, con una rapida escursione ed oscillazione, l'attaccante potrebbe comunque anticipare l'intervento dell'estremo difensore. Il tiro in porta può essere effettuato più raramente anche di testa. Su cross da fondo campo, sarà opportuno che l'attaccante non si faccia attrarre troppo dalla palla: il muoversi troppo in anticipo all'appuntamento con essa lo potrebbe costringere a colpire di testa indietreggiando. Il comportamento ideale sarebbe quello di andare in corsa sulla palla partendo da dietro.

B) Possesso indiretto

1) Lo smarcamento

Questo primo elemento di tattica individuale è un fondamentale supporto per l'economia del gioco collettivo in fase offensiva. Calciisticamente parlando lo smarcamento è sinonimo di mobilità, uno dei "principi generali" della tattica e concetto fondamentale per lo sviluppo del gioco. Per il portatore di palla la staticità dei propri compagni è un aspetto estremamente deleterio; solo attraverso il movimento senza palla è possibile offrirgli più alternative di passaggio, più soluzioni di gioco, in modo da creare, nel contesto di un necessario equilibrio tattico, una inscindibile sequenza di sviluppi inderogabili:

- sostegno al portatore di palla
- conseguimento della superiorità numerica
- mantenimento del possesso palla

Cos'è lo smarcamento?

In sintesi, è quel comportamento che consente al calciatore di escludere la marcatura dell'avversario andando a ricevere palla nello spazio. Ma è altresì vero che grazie a questo movimento il calciatore potrà indurre il proprio marcatore a seguirlo, con la conseguente creazione di spazio, essenziale per imprevedibili inserimenti atti ad acquisire ampiezza e profondità. In talune situazioni, è possibile inoltre che il calciatore si muova verso uno spazio già occupato da un compagno che, a sua volta, sarà costretto a liberare quella determinata zona con un altro movimento, per cui il movimento di un calciatore diventerà un "moltiplicatore di movimenti".

Quando si effettua lo smarcamento?

È inevitabile che nello sviluppo di certe situazioni di gioco, il fattore tempo sia di fondamentale importanza. A tal proposito, come regola generale, si può asserire che lo smarcamento viene effettuato dal calciatore, nel momento in cui si rende conto che il compagno in possesso di palla è realmente in condizione di poterla trasmettere. In certe situazioni, soprattutto in fase di finalizzazione, può capitare di anticipare il movimento di smarcamento, confidando anche su particolari capacità tecniche del compagno, prima ancora che questi riceva palla, facendo però attenzione a non finire in fuorigioco. In certe situazioni, è possibile effettuare uno smarcamento quando, pur non essendoci i presupposti per ricevere, si cerca col movimento senza palla la possibilità di creare comunque una nuova situazione.

Dove effettuare lo smarcamento?

Nella cosiddetta "zona luce", cioè in uno spazio di campo libero entro cui il calciatore possa essere visto dal compagno e dove sia in grado di controllare la palla senza che il marcatore avversario abbia la possibilità di intercettarla. È altresì importante che il possibile ricevitore

tenga conto delle qualità tecniche del portatore di palla, smarcandosi in un determinato spazio, in modo tale da poter essere raggiunto dal passaggio più o meno facile del compagno. A tal proposito il fattore Spazio assume una importanza rilevante così come la capacità di orientamento, quella capacità, cioè, che consente al calciatore di sapersi muovere nello spazio in riferimento alla posizione della palla, dei compagni e degli avversari. Nella situazione in cui l'attaccante non avesse possibilità di soluzioni valide sia in appoggio che in profondità, la corsa di smarcamento potrebbe essere effettuata anche verso una zona di campo dove non sia possibile ricevere palla, con la sola finalità di creare comunque spazio per eventuali inserimenti di qualche compagno. Nella situazione in cui l'attaccante, muovendosi spalle alla porta, all'interno della zona calda, dovesse giocare la palla indietro ad un compagno, dovrebbe effettuare una corsa di smarcamento, nella direzione opposta del passaggio effettuato, in modo da vedere palla e porta.

Come effettuare lo smarcamento?

Principalmente con delle corse in diagonale. Il calciatore durante il movimento deve cercare di guardare la palla, predisponendo il proprio corpo in modo tale da averlo orientato nella direzione verso la quale intende proseguire l'azione. Tutto ciò renderà più semplice l'esecuzione del gesto tecnico che dovrà essere effettuato conseguentemente. Un importante vantaggio di cui è possibile usufruire da una corsa in diagonale è senza dubbio la copertura della palla. Il calciatore, al momento della ricezione, dovrà frapporre il proprio corpo fra avversario e palla e, controllandola con l'arto opposto, rispetto alla posizione dell'avversario, ridurrà il rischio di subire un possibile anticipo. Inoltre, in fase di finalizzazione, muovendosi in diagonale e cercando di acquisire profondità verso la porta avversaria, oltre alla copertura della palla, il calciatore potrà beneficiare di un campo visivo completo: vedere palla e porta con il corpo orientato verso di esso. È senza dubbio una situazione ottimale per la finalizzazione. Tra l'altro, col movimento in diagonale, come già in precedenza è stato sottolineato, l'attaccante potrà creare spazio per possibili inserimenti e rapide verticalizzazioni; e ci sarà comunque un vantaggio, nel porre il difensore nell'incertezza di decidere se marcare l'avversario o coprire lo spazio. Contro difese schierate a zona, potranno essere utilizzate delle alternative individuali come:

- tagli - corsa orizzontale e taglio - movimenti a mezzaluna e taglio - corse in sovrapposizione.

A tal riguardo i tempi di gioco saranno di fondamentale importanza! Sarà comunque facoltà del calciatore, in molte situazioni, abbinare al movimento di smarcamento una finta, una sorta di contro-movimento, in modo tale da trarre in inganno il proprio avversario per potersi meglio liberare dalla marcatura. Il calciatore potrà così venire incontro per poi andare in profondità; potrà fingere l'ampiezza per poi trovare la profondità; potrà fingere la profondità per poi trovare ampiezza; potrà fingere la profondità per poi venire incontro.

2) Il contro-movimento

È il movimento d'inganno che un giocatore deve compiere per eludere la marcatura di un avversario. Consiste nell'eseguire prima un movimento d'inganno (lungo - corto) per poi fare il contrario; questo permette a colui che deve ricevere la palla di guadagnare dello spazio rispetto a chi in quel momento lo sta marcando. Il contro movimento deve essere eseguito nei tempi adeguati, in modo di trarre vantaggio dello spazio ottenuto. E' un movimento che si può attuare in tutte le zone del campo, per la ricerca dello spazio libero, e nei più svariati modi:

- lungo - corto, per palla incontro
- corto - lungo, per palla in profondità.
- dentro - fuori, per palla esterna
- fuori - dentro, per palla interna per tagli.

Il contro-movimento ha la sua efficacia migliore quando un attaccante, al limite dell'area, con il contro-movimento (corto - lungo) elude la marcatura e, una volta ricevuta palla, può andare facilmente alla conclusione in porta.

3) Il sostegno offensivo

È il movimento che permette al possessore di palla di avere sempre la possibilità di giocare all'indietro in sicurezza, e in caso di perdita della stessa, di avere la copertura di un compagno. Ottimo quando si riesce ad effettuare in tutte le zone del campo.

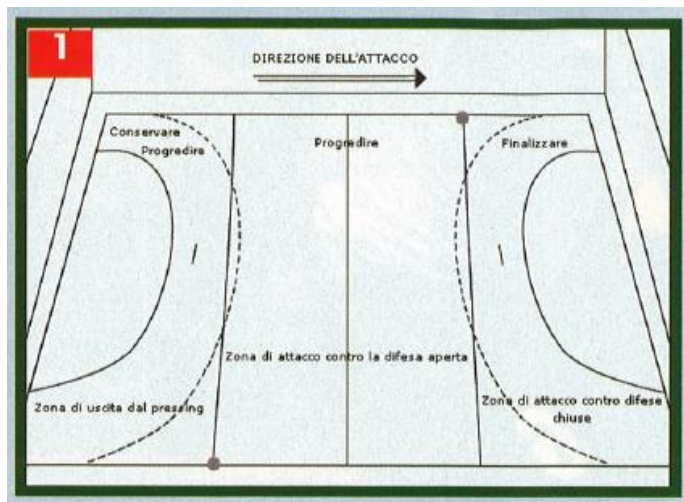
4) Il velo

È il movimento d'inganno teso a creare maggior libertà ad un compagno e favorirlo per uno smarcamento o per una conclusione, ostacolando il difensore impegnato a marcarlo.

Gli obiettivi

L'obiettivo principale della fase di possesso palla, ovviamente, è arrivare a concludere a rete per fare gol. Per migliore comprensione suddividiamo l'obiettivo principale in tre parti:

- **mantenere il possesso palla** nel momento in cui non si riesce ad eseguire una transizione positiva (contropiede);
- **progredire verso la porta** nel modo più rapido possibile, per riuscire a segnare;
- **segnare** è lo scopo del gioco.



Gli obiettivi che ci si pone in base alla di campo in cui ci troviamo.

I principi generali

Scaglionamento: questo garantisce la ripartizione dei giocatori su diverse linee. Nello sviluppo dinamico delle azioni d'attacco non si dovranno mai trovare due o più giocatori sulla stessa linea di passaggio. Lo scaglionamento ha lo scopo di creare più soluzioni di gioco al possessore di palla.

Profondità: i giocatori si muovono lungo tutto il campo per sviluppare, attraverso la progressione della palla, azioni individuali e collettive. Questo principio determina l'avvicinamento alla porta e la pericolosità della squadra.

Ampiezza: i giocatori dovranno sfruttare tutta la larghezza del terreno di gioco per sviluppare azioni individuali e collettive. Il rispetto di questo principio permetterà alla squadra di avere sempre almeno un giocatore nel lato debole della difesa avversaria, zona nella quale normalmente c'è più spazio a disposizione per attaccare la porta.

Creatività: in un contesto organizzato, i giocatori devono avere la capacità di interpretare la situazione contingente con fantasia per trovare soluzioni, al di fuori degli schemi, che sorprendano l'avversario.

I moduli di gioco

Il modulo tattico, che scaturisce dal contenuto del sistema di gioco, non è altro che l'interazione dinamica tra tutti i principi di tecnica applicata e tattica individuale. Per sistema di gioco si intende la dislocazione di base dei giocatori in campo ai quali l'allenatore assegna ruoli e compiti precisi, spesso viene identificato con dei numeri tipo 3-1; 2-2; 4-0. Questo deve possedere prerogative ben precise, deve essere **equilibrato**; **razionale** ed **elastico**.

Equilibrato: i giocatori devono essere dislocati sul campo in modo da occupare più spazio possibile;

Razionale: bisogna dare ruoli e compiti ai giocatori in base alle loro caratteristiche;

Elastico: deve poter essere modificato per fronteggiare le situazioni che si evolvono in riferimento alle proprie caratteristiche.

3-1

Il sistema di gioco 3-1 prevede che la squadra disponga di un pivot molto abile nel giocare spalle alla porta, capace di giocare sia in appoggio che di girarsi e calciare con efficacia.

Vantaggi:

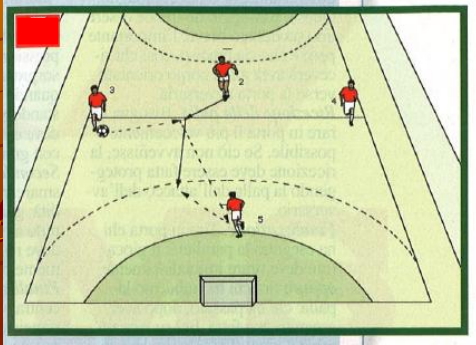
- Si hanno sempre 2 appoggi.
- Se la squadra avversaria intercetta il passaggio per il pivot, si hanno sempre 2/3 giocatori per impedire il contropiede.
- Si hanno spazi liberi in area di finalizzazione.
- Nelle rotazioni, si ha, la possibilità di passare alle spalle dei giocatori avversari.
- Può essere sempre usato, indipendentemente dal metodo difensivo adottato dalla squadra avversaria.

Svantaggi:

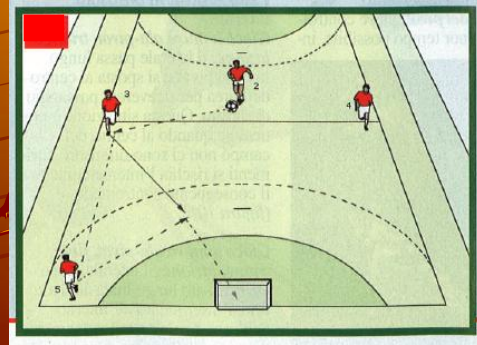
- Se manca il pivot che riceve e passa con abilità la palla, diviene difficile avere successo.
- Se la squadra avversaria chiude le linee di passaggio per il pivot, con efficacia, diviene ugualmente difficile avere successo.

Esempi:

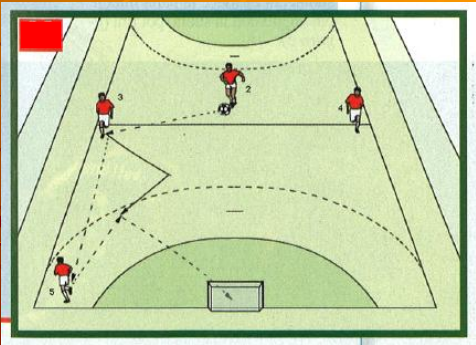
L'Imbucata



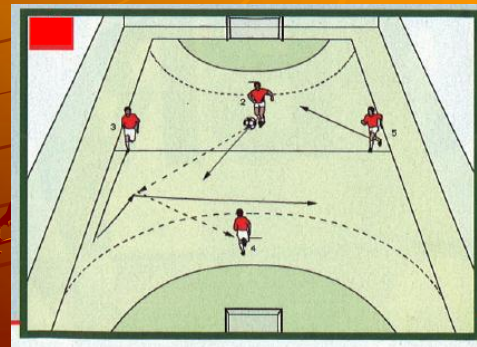
L'Angolo a)



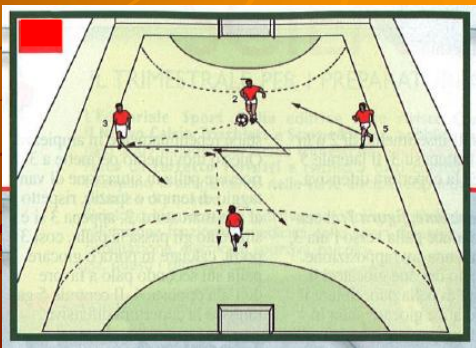
L'Angolo b)



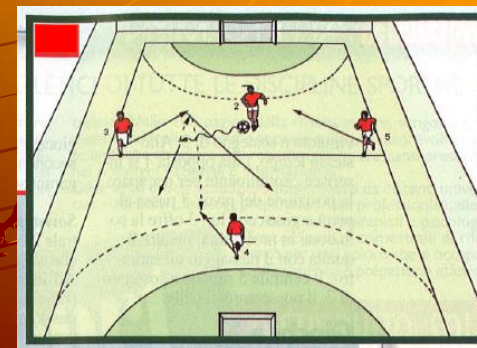
Vai e torna



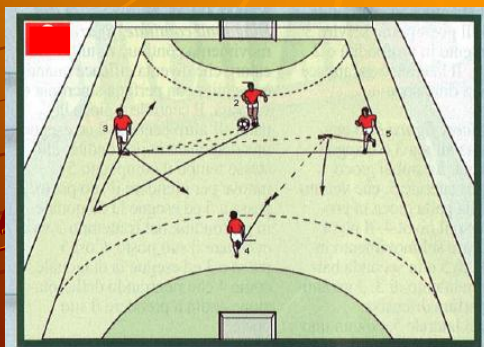
Parallela



Sovrapposizione



Cambio gioco



Blocco



2-2

Per effettuare il 2-2 la squadra deve sopperire alla mancanza di un terminale offensivo con giocatori molto abili nell'1>1.

Vantaggi:

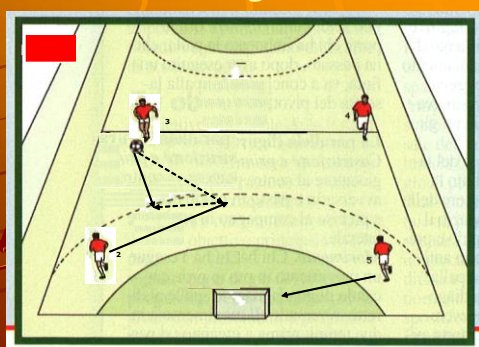
- Può essere un vantaggio se si dispone di giocatori con grande abilità e sicurezza, in possesso palla, per realizzare situazioni di 1 vs 1 creando la superiorità numerica.
- Se la squadra avversaria difende bassa si possono creare situazioni nelle bande esterne, con molte probabilità di successo.
- In situazione di superiorità numerica, per l'espulsione di un giocatore avversario (4 vs 3).

Svantaggi:

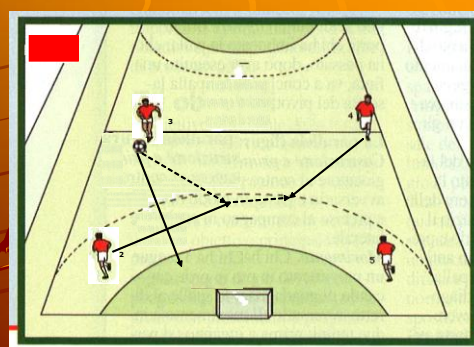
- Mancanza di spazi liberi nell'area di finalizzazione (ogni dislocamento che si effettua implica fermare un avversario).
- Si ha solamente un compagno per l'appoggio. Se l'avversario chiude la linea di passaggio per il compagno, costringe ad effettuare 1 vs 1 da ultimo uomo.
- Quando si cerca la trasmissione in avanti, gli avversari possono andare in anticipo, favorendo il contropiede.
- Poca mobilità.

Esempi:

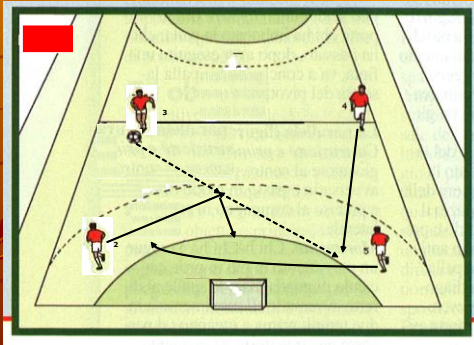
Triangolo



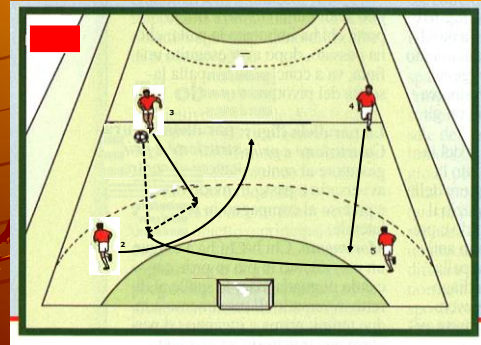
Cambio di fronte



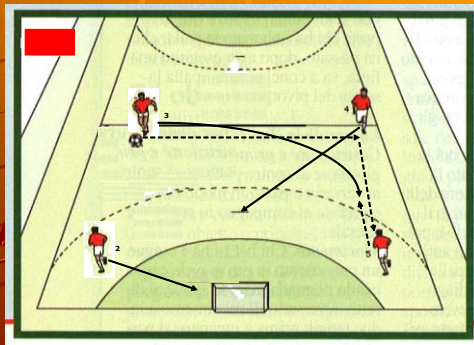
Profondità



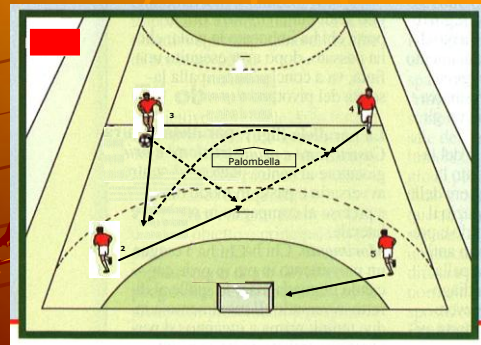
Uno-due



Sovrapposizione



Palombella



4-0

Questo sistema di gioco, non dando punti di riferimento agli avversari, prevede che tutti i componenti della squadra siano molto abili nelle due fasi di gioco (possesso; non possesso).

Vantaggi:

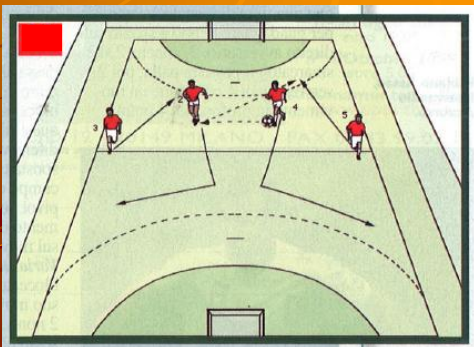
- Su una pressione o su una difesa alta da parte degli avversari, permette di passare alle loro spalle attraverso dei movimenti rapidi e pré-definiti, ed essere in condizioni ottimali per concludere con successo.
- Crea più facilmente spazi liberi.
- Permette di lasciare gli avversari senza coperture difensive o, se le coperture vengono effettuate, permette di avere sempre un compagno libero per l'appoggio.
- Se la squadra avversaria usa una marcatura individuale, la si costringe ad un grande dispendio fisico.

Svantaggi:

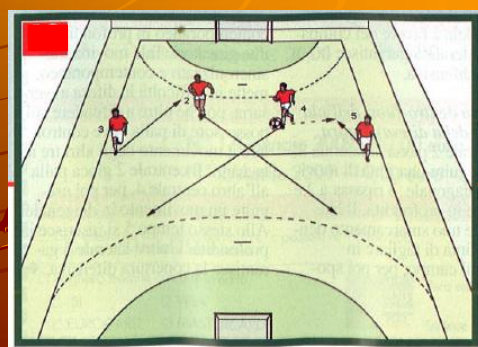
- Quando la squadra avversaria difende molto bassa, diventa complicato trovare spazi liberi alle loro spalle.
- Quando si gioca in linea e si perde il possesso palla non si hanno coperture difensive.
- Costringe al grande dispendio fisico, perché, per essere eseguito bene ci si deve muovere continuamente senza palla.
- E' necessario avere un ottimo possesso palla.
- Per i molti movimenti senza palla, è necessario una grande sincronizzazione, per far rimanere la squadra sempre equilibrata
- In un campo di dimensioni ridotte viene difficile la sua applicazione.

Esempi:

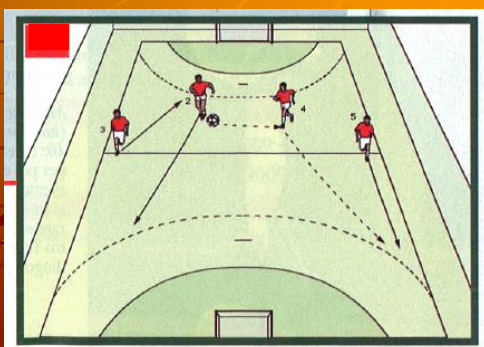
Diagonali



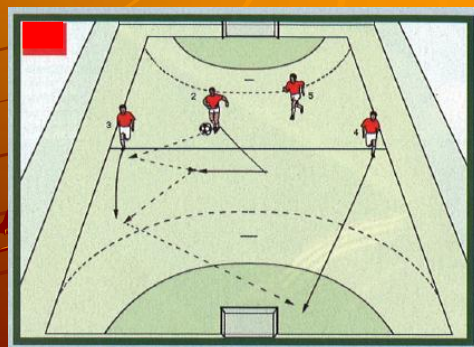
Incroccio



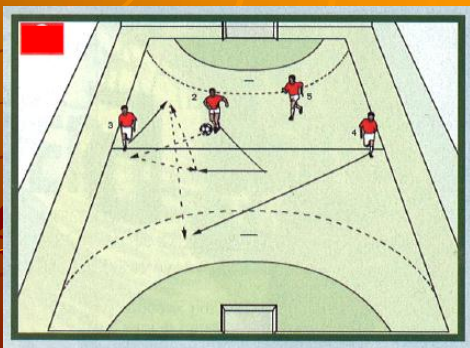
Inserimenti



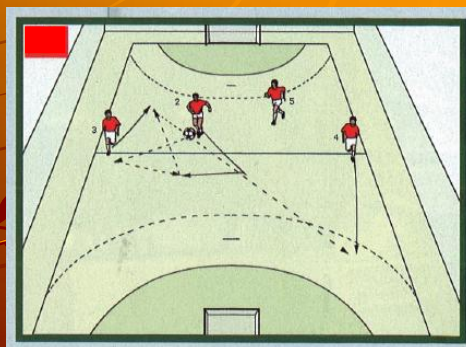
Triangolazione



Taglio in diagonale



Allungo



Inserimento del pivot

