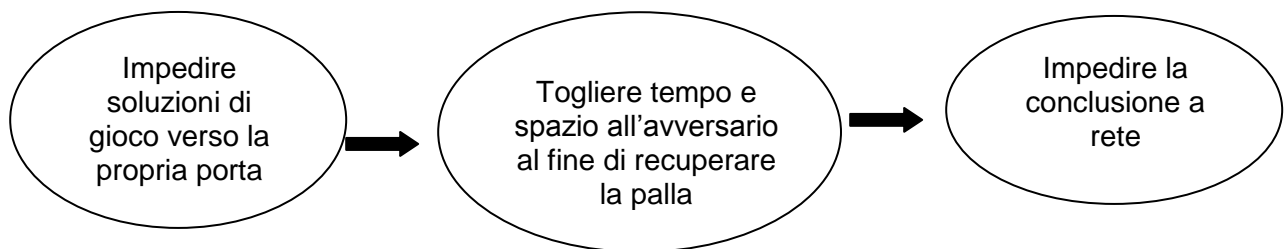


“Difendere” La tecnica individuale nella fase difensiva

La presa di posizione e il marcamento sono due azioni importanti di tattica individuale in fase di non possesso. Nonostante la letteratura del calcio li esponga in modo separato, v'è detto che sono in stretta correlazione e spesso nei processi didattici sono trattati in modo congiunto. Rappresentano gli elementi iniziali che costituiscono la base per impostare accorgimenti difensivi più complessi, di tipo individuale e collettivo. Le istruzioni sulla **posizione difensiva di base** sono fornite già nel periodo giovanile della formazione del giocatore, cioè durante l'attività di base che va dai 6 ai 12 anni compresi. Certamente escludendo gli inizi, cioè la categoria Piccoli Amici, già dalla fase dei Pulcini è giusto fornire i primi accorgimenti sulla posizione difensiva di base.

Principi basilari della difesa



Posizione difensiva di base e invito

Chi difende si deve interporre tra il possessore della palla e la porta come se fosse tracciata una linea immaginaria che unisce attaccante e difensore, linea che dovrebbe terminare orientativamente al centro della porta. La posizione di base in una simile situazione deve essere accompagnata da un atteggiamento che presenta le gambe caricate nel modo giusto per spostarsi secondo l'evolvere del gioco. Al riguardo, la letteratura ritiene che il difensore non debba affrontare il possessore con le gambe divaricate sul piano frontale (piedi paralleli), ma con un piede avanti e l'altro leggermente arretrato, cercando di indirizzare l'avversario verso l'esterno (foto A).



In un posizionamento simile è chiaro come il difensore abbia la possibilità di spostarsi agevolmente verso la direzione nella quale ha deciso di portare l'avversario (zone esterne nell'esempio nella foto A), mentre troverebbe maggiori difficoltà nella direzione opposta. In riferimento a questa considerazione è attribuito al difensore un lato forte e un lato debole: nell'esempio, il lato forte è rappresentato dalla parte in cui ha la possibilità di spostarsi con facilità (lato corrispondente al piede arretrato); l'altro acquisisce la classificazione di lato debole (lato corrispondente al piede avanzato). L'analisi fatta dà molta importanza alla possibilità di muoversi in relazione alla posizione degli arti inferiori: non è funzionale prepararsi a contrastare l'avversario in possesso di palla con i piedi paralleli (foto B) perchè non ci sarebbero le condizioni idonee per correre velocemente se l'attaccante tentasse il dribbling.



Quindi, piedi paralleli con la punta rivolta verso l'attaccante: ciò favorisce un agevole spostamento laterale attraverso un galoppo laterale e una corsa all'indietro verso la propria porta. Se il difensore per correre fosse costretto a girarsi, perderebbe tempo per spostare i piedi e accelerare. La posizione difensiva assunta attraverso gli arti in divaricata sagittale (un piede avanti, uno indietro) va collegata a un'azione che in gergo tecnico è definita "invito", cioè orientare l'attaccante nella direzione di campo che si ritiene meno pericolosa per il contesto del gioco (foto C).



Simone Mazzali (nel libro "La zona nel calcio: tecnica, tattica e ruolo creativo") riporta quanto segue: *"E tecnicamente corretto che la linea di avanzamento del portatore di palla non cada nel mezzo degli appoggi del difensore, come è la tendenza diffusa, ma coincida col piede arretrato. Il portatore di palla è invitato a scattare sul lato forte. Se il difensore vuole con assoluta convinzione che il portatore si diriga in una certa direzione (strategica per la difesa) deve porsi in modo che l'ipotetica linea di avanzamento cada esternamente al piede più arretrato"*. Quindi deve anticipare le intenzioni dell'attaccante per costringerlo a rivolgersi verso i settori di campo dove è meno pericoloso (zone esterne).

A modo mio

Nel momento in cui si affrontano argomenti di natura tecnico-tattica le idee possono essere differenti e le riportiamo per completare il quadro informativo.

- Secondo alcuni in situazione di 1>1 il difensore non deve concedere riferimenti su lato forte e lato debole, riferimenti che permetterebbero al possessore di palla di orientarsi per superarlo.

- Secondo alcuni la scelta di assumere una posizione con gli arti inferiori può essere fatta mettendo in primo piano non il fattore tattico (esempio, dove invitare l'attaccante) quanto il sentirsi più pronti (o sicuri) nell'affrontare l'avversario posizionando in avanti un arto rispetto all'altro. Del resto nell'avviare le gambe per attivare un movimento, un salto oppure uno sprint, c'è sempre una gamba preferita.

Questa scelta non considera il comportamento dell'attaccante: il difensore posiziona in avanti sempre lo stesso arto, perché è l'atteggiamento a renderlo più sicuro.

- Secondo alcuni è necessario invitare l'avversario con palla in un determinato settore di campo: la scelta può dipendere dall'impostazione tattica collettiva, dal sistema di gioco adottato, dall'altezza di campo nella quale si trova l'avversario o dalle sue caratteristiche. Immaginiamo che il difensore in zona esterna a destra affronti un attaccante mancino con palla, molto abile, che lo punta per superarlo. Quale deve essere la scelta del difensore per limitarne l'azione? Invitarlo dalla parte del suo piede meno abile, anche se in direzione centrale, verso la porta (foto C₁) con i rischi che comporta, oppure portarlo verso l'esterno, lontano dalla porta, anche se utilizzerà il piede abile? Non crediamo sia appropriato rispondere affermando che una tra le due soluzioni sia migliore dell'altra. Infatti, negli incontri tra tecnici, durante le lezioni dei corsi per abilitazione ad allenatore, nell'affrontare argomenti che trattano i comportamenti difensivi nell' 1>1, i punti di vista si dividono tra le due soluzioni a conferma della validità di entrambe. Il confronto in genere rappresenta un momento importante per la formazione tecnica degli allenatori, in considerazione del fatto che le esperienze e il modo di ragionare, a volte differente, favoriscano l'ampliamento delle basi sulle quali impostare dibattiti che portino a pensare soluzioni diverse da proporre.



Per i giovani

Nei processi di formazione giovanile, si ritiene di dover insegnare l' 1>1 facendo recepire la posizione difensiva di base (piede avanti, piede dietro) con relative procedure che consentono di opporsi al possessore di palla. Solamente in momenti successivi, quando l'età permette di affrontare argomenti tattici più articolati che investono procedure di carattere collettivo, legate al sistema di gioco, si potranno proporre soluzioni differenti dalle idee del tecnico che deve organizzare una fase difensiva di squadra.

Completano i principi difensivi di tattica individuale "il "contrasto indiretto", azione molto importante nel futsal.

L'azione specifica

Nella foto D è rappresentata l'azione di contrasto indiretto: il difensore si posiziona sulla linea di passaggio tra il possessore ed il compagno. Il contrasto indiretto si realizza nei confronti dell'avversario non in possesso palla, mettendolo in zona di "ombra", per cercare di impedirgli di ricevere il pallone. Più il difensore è vicino al possessore maggiore sarà il cono d'ombra che genera alle sue spalle.



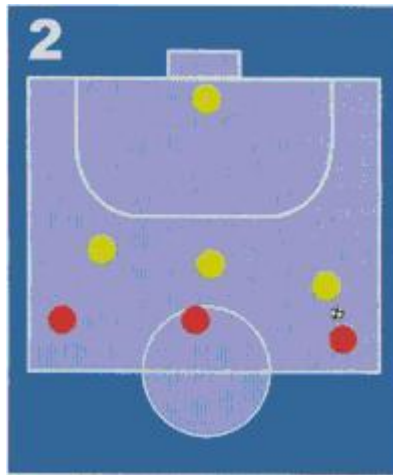
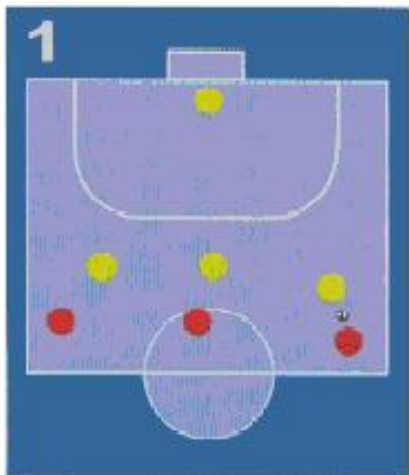
Nel Calcio a cinque, come detto in precedenza è molto, importante l'applicazione del contrasto indiretto soprattutto quando i difensori si trovano in situazione di inferiorità numerica. Un esempio? Il sottonumero per l'espulsione temporanea di un giocatore (tre giocatori di movimento di una squadra contro quattro dell'altra). Oppure per contrastare un'apertura di un contropiede in situazione di 1 contro 2 o 2 contro 3, al fine di rallentare l'azione degli attaccanti.

La diagonale difensiva a tre

Il concetto dell'aiuto difensivo, in situazione semplificata di 2 contro 2, si sviluppa con un difensore che attacca il possessore di palla, mentre l'altro ponendosi su una linea più bassa, marca il suo avversario e contemporaneamente dà copertura al compagno (concetto del marcare e coprire - foto E). Il sapersi schierare su più linee è la base per sviluppare in modo ottimale la fase di non possesso palla.

L'applicazione della diagonale con 3 giocatori può essere eseguita:

- con due linee difensive, una costituita dal difensore che attacca il possessore, l'altra dai rimanenti difensori (figura 1);
- con tre linee differenti (figura 2);



La disposizione con 2 linee offre meno copertura nello spazio, ma consente di riconquistare più velocemente il campo nel caso in cui gli avversari girassero velocemente il pallone o tentassero un cambio di gioco immediato. Quella con tre linee, invece offre forte copertura nello spazio, ma certamente presenta il problema a cui facevamo riferimento precedentemente. Inoltre, tende in modo progressivo ad abbassare l'intero schieramento difensivo (i difensori esterni che compongono la diagonale impiegano maggior tempo ad andare a pressare la palla sugli avversari che la ricevono).



La piramide offensiva

Con il possessore in posizione centrale e due giocatori esterni, i difensori devono disporsi come sempre in modo tale da formare più linee, garantire equilibrio e proteggere la zona antistante la propria porta.

Nella foto F è rappresentata una “piramide difensiva”.

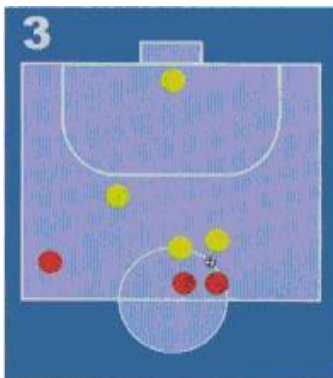
In questo caso non c'è errore nella costituzione di due sole linee difensive, una formata dal giocatore che marca il possessore, l'altra dai difensori esterni, perché gli attaccanti dislocati sulle bande laterali sono posti alla stessa altezza.

Con questi ultimi posizionati uno più alto dell'altro, l'atteggiamento dei difensori deve portarsi su tre linee di difesa. Nella foto G si vede come i difensori esterni stringono verso la palla, impedendo che questa possa filtrare verso il centro, zona che in partita è solitamente occupata dal pivot.



Un atteggiamento più aggressivo

Quando vi è la necessità di recuperare il risultato (cioè gli avversari sono in vantaggio) o più semplicemente perché l'identità di una squadra in fase difensiva è rivolta verso atteggiamenti maggiormente aggressivi, i difensori devono agire diversamente. Per esempio (figura 3) con palla esterna il difensore di parte aggredirà il possessore, mentre il compagno più vicino, invece di abbassarsi in diagonale rimarrà più alto, stringendo sul diretto avversario. Il terzo difensore, quello più lontano dal pallone, staccherà la marcatura garantendo equilibrio e copertura ai compagni. Il compito del difensore posto al centro è determinante, perché non solo dovrà tenere sotto controllo l'appoggio vicino al possessore, ma dovrà contemporaneamente chiudere una linea di passaggio per l'attaccante posizionato in fascia opposta. La condizione essenziale per uno schieramento di questo tipo è che il possessore di palla abbia poco tempo e spazio di gioco, cioè sia fortemente sotto pressione e non abbia la fronte rivolta verso la porta dove attacca.



Gli errori da evitare

Prendendo come riferimento le considerazioni fatte sull' applicazione della diagonale difensiva con 3 giocatori, vediamo gli errori che da evitare assolutamente. L'errore peggiore che possono commettere i difensori è quello di allinearsi, cioè fare l'esatto contrario di ciò che propone lo scaglionamento difensivo (principio importante di tattica collettiva), cioè coprire gli spazi disponendosi su più linee. Il posizionamento difensivo di 3 giocatori nell'applicazione di una diagonale con palla esterna o con palla centrale, non deve prevedere la dislocazione su una singola linea. Nella figura 4 è riproposto l'errore con palla esterna. L'esecuzione di un dribbling o di un passaggio filtrante scavalcherebbe di colpo tre difensori. È necessario mantenere sempre due o tre linee difensive, che possono variare in relazione all'obiettivo che si pongono i difensori (maggiore o minore copertura degli spazi). Nel gioco reale, va tenuto presente che è sempre possibile realizzare quattro linee difensive, più quella del portiere. Con tre linee, più portiere, si riesce a mantenere un discreto equilibrio difensivo, mentre con due, più portiere, ci si pone in condizioni di forte rischio. Nell'esecuzione della piramide difensiva, con avversario con palla centrale e con disponibilità sufficiente di tempo e spazio di gioco, i difensori esterni non devono allargarsi, (figura 5, la palla può essere messa con facilità verso l'imbuto difensivo, zona molto pericolosa), ma mantenere la copertura dello spazio verso la porta (figura 6). Non dare avvio a forme difensive più aggressive (figura 3) se il possessore di palla non è sufficientemente pressato e non si trova in difficoltà di controllo tecnico e di posizionamento (non deve essere rivolto verso il fronte di attacco). Se non esistono queste condizioni si consiglia di applicare una diagonale difensiva classica per dare copertura nello spazio.



Tattica individuale e collettiva

Con riferimento ai contenuti proposti in questo trattato dedicato agli aspetti della fase difensiva, è chiaro quanto sia importante che i giocatori conoscano in profondità i principi di tattica individuale e collettiva. Rappresentando le basi sulle quali l'allenatore costruirà il sistema di gioco. I giocatori adulti dovrebbero aver appreso la tattica individuale e collettiva nel periodo formativo compreso tra la fine dell'Attività di Base e quello relativo al periodo agonistico (Giovanissimi, Allievi, Juniores). Gli allenatori spesso si trovano a progettare sistemi di gioco con giocatori che hanno ancora forti lacune dei principi di tattica individuale e collettiva. L'interpretazioni in negativo o in positivo dell'applicazione di ciò che propone l'allenatore dipende anche da questi aspetti. Le considerazioni fatte speriamo possano stimolare i tecnici che lavorano con i giovani a collocare tra gli obiettivi primari non tanto il raggiungimento esasperato del risultato, quanto i processi formativi del giocatore.