



CORSO ALLENATORI

Appunti di tecnica e tattica calcistica

A cura di Andrea Testa



INTRODUZIONE

Definiamo il calcio attraverso alcune sue caratteristiche fondamentali (prof. M. Manzotti):

SPORT DI SITUAZIONE: ogni azione è diversa dalla precedente e ogni situazione è influenzata da infinite variabili.

SPORT DI SQUADRA: come tutte le attività di gruppo squadra, presuppone una comunicazione specifica tra i singoli elementi (vedi la trasmissione del pallone).

SPORT AD ELEVATO COEFFICIENTE TECNICO – COORDINATIVO: si utilizzano prevalentemente i piedi, rispetto alle mani.

SPORT CHE UTILIZZA UN MECCANISMO ENERGETICO MISTO: il calcio si definisce uno sport aerobico - anaerobico misto in quanto alterna momenti di basso consumo di energia (palla lontana, azione ferma) a momenti di altissimo consumo (scatto, salto ...).

SPORT DI CONFRONTO: le formazioni si affrontano in contemporanea.

SPORT CON ATTREZZO: si gioca con un solo pallone.

SPORT DI CONTATTO: è ammesso, entro certi limiti, lo scontro fisico (calcio – modello invasivo volley – modello di rimando).

MODELLO INVASIVO: la palla rappresenta l'oggetto del gioco in quanto le azioni sono condotte e finalizzate verso il tiro in porta ricercando la rete (o linea di meta).

IL CALCIO GIOVANILE E' UNO SPORT DI SITUAZIONE CON REGOLE E TEMPI DI GIOCO ADEGUATI ALL'ETA'

FORMAZIONE DELLA TECNICA E DELLA TATTICA

TECNICA e TATTICA sono due aspetti assolutamente interdipendenti e quindi non possono essere analizzati separatamente.

Il prof. G. Leali definisce la tecnica come l'abilità o un insieme di abilità, cioè di azioni eseguite senza controllo cosciente, che permettono all'atleta di eseguire con grande sicurezza e disinvoltura i movimenti richiesti dalla disciplina praticata". Nel nostro caso la tecnica calcistica comprende l'insieme dei movimenti con e senza il pallone che il giocatore è chiamato a compiere in gara".

La tecnica si divide in:

TECNICA PURA: riguarda il contatto uomo palla



TECNICA APPLICATA (in forma semplice e complessa): riguarda l'applicazione della tecnica alle diverse situazioni di gioco tipiche degli sport di situazione

Poiché il calcio è uno sport di situazione ove la finalità non è il gesto tecnico di per sé (come la ginnastica), ma quella di segnare un gol, la tecnica è utilizzata per risolvere compiti di natura tattica. La tecnica si pone al servizio della tattica e dovrà adattarsi alle molteplici situazioni di gioco. Inoltre, ogni volta che eseguo un gesto tecnico in una situazione di gioco, effettuo una scelta (es.: passaggio o tiro) e quindi possiamo dire che la tecnica è un mezzo per effettuare scelte di gioco.

La tecnica individuale o di base va quindi allenata attraverso la ripetizione del gesto, ma il più possibile inserito in condizioni variabili (analitiche - globali) e in situazioni tipiche del contesto di gara. Questo non significa trascurare l'insegnamento della tecnica pura, ma cercare di contestualizzarlo il più possibile all'interno di giochi e situazioni variabili e divertenti.

Il prof. G. Leali definisce la tattica come "il complesso di comportamenti individuali e collettivi che permettono di utilizzare in modo ottimale, in gara, le proprie capacità tecniche e fisiche, intellettive tenendo conto delle linee di condotta, delle capacità di prestazione e del modo di giocare degli avversari nonché delle condizioni esterne e delle regole del gioco". La tattica può essere definita anche come "l'azione ragionata del giocatore singolo, di un reparto, dell'intera squadra allo scopo di raggiungere un determinato obiettivo".

In ogni azione di gioco dovremo sempre tenere presente:

Posizione della palla

Posizione dei compagni

Posizione degli avversari

Allenare la tattica significa allenare la capacità di riconoscere le possibilità offerte dal gioco e agire di conseguenza cercando di trovare la soluzione migliore. Anche in questo caso è fondamentale utilizzare le situazioni di gioco durante l'allenamento.

Il gioco del calcio è fatto dall'alternanza di fasi di possesso palla e di non possesso palla. Nel primo caso l'obiettivo sarà quello di segnare una rete, nel secondo caso quello di riconquistare la palla. Tra queste due fasi si posiziona una fase di transizione positiva o negativa che si identifica con la conquista o la perdita della palla. Allenare questo tipo di atteggiamento (passare da una fase di possesso ad una di non possesso o viceversa) risulta essenziale nel calcio e si può effettuare con semplici esercitazioni e accorgimenti.



TECNICA E TATTICA

La tecnica e la tattica sono due aspetti fondamentali nel gioco del calcio e devono essere conosciuti dagli allenatori e insegnati agli allievi rispettando sempre i corretti tempi di apprendimento.

La tecnica calcistica è rappresentata dai gesti fondamentali del calcio e si divide in tecnica pura, ovvero tutti i contatti uomo – palla e in tecnica applicata o tattica individuale che rappresenta la tecnica in situazione, ossia tutti i contatti uomo – palla in presenza di un avversario e – o un compagno. In tal caso la tecnica pura può esprimersi nella forma redditizia in relazione allo sviluppo del gioco. La tecnica è uno strumento non il fine del gioco del calcio poiché il punteggio stabilito dalle regole viene effettuato in relazione alle reti segnate e non alla qualità dell'esecuzione. Quindi la tecnica deve porsi al servizio della tattica ed è utile per il raggiungimento dei fini tattici. Tutte le volte che inserisco la tecnica in un contesto motorio, questa comporta una scelta e ne consegue che la tecnica è il mezzo che mi permette di effettuare le scelte di gioco.

Il termine tattica letteralmente significa “mettere in ordine”, “ovvero utilizzare in forma economica e razionale determinate potenzialità individuali mettendole in relazione con quelle dei compagni e degli avversari”. (la prestazione del giovane calciatore - S. D'Ottavio). Sempre D'Ottavio sottolinea che tutti i fattori della prestazione (tecnico – coordinativo - psicologico ...) devono essere messi a disposizione per il raggiungimento di obiettivi di gioco comuni. L'obiettivo del calcio moderno è quello di costruire nei settori giovanile un calciatore pensante che sappia comprendere le situazioni di gioco e trovare soluzioni efficaci ed efficienti per il raggiungimento di un fine comune qualunque esso sia, dal fare gol alla riconquista della palla.

I PRINCIPI DI TECNICA INDIVIDUALE

1 - Dominio della palla: esercitazioni che permettono di rendere sempre più sicuro ed efficace il contatto palla – piede

2 - Calciare - colpire la palla: gesto tecnico fondamentale che prende il nome di passaggio, per trasmettere la palla a un compagno, o di tiro, per tirare in porta rinvia lontano il pallone



3 - Condurre la palla: elemento tecnico che permette lo spostamento

4 - Ricevere la palla: la risposta alla trasmissione

5 - Colpo di testa: elemento gesto tecnico effettuato con una parte specifica del corpo; serve per tirare, passare, stoppare, intercettare, nel rinvio difensivo ed esclusivamente nel gioco aereo

6 - Rimessa laterale: unica opportunità di utilizzare le mani per realizzare un compito di gioco

7 - Tecnica del portiere: gestualità specifica del ruolo

I PRINCIPI DI TATTICA INDIVIDUALE

I Principi di Tattica Individuale si dividono in:

1) principi di tattica individuale in possesso palla:

Smarcamento – movimento senza palla: azione che permette di svincolarsi dal controllo dell'avversario e disporsi in posizione idonea per ricevere il passaggio

Difesa e copertura della palla: particolare condotta tecnica che si esprime in presenza di un avversario vicino

Passaggio: mezzo di comunicazione specifico per comunicare con i compagni

Finta e dribbling: azione di gioco individuale che prevede il superamento dell'avversario guidando la palla

Tiro in porta (di piede e o di testa): azione conclusiva delle strategie di gioco

2) principi di tattica individuale senza possesso palla:

Presenza di posizione e piazzamento: azione che permette di assumere una posizione che, tenendo conto del settore di campo dove si trova la palla, dell'avversario, della propria porta, permette di ostacolare e ritardare l'azione avversaria

Marcatura: concentrare la propria attenzione sui movimenti di un avversario

Intercettazione: azione che permette di interrompere l'azione offensiva dell'avversario intervenendo direttamente sul pallone

Contrasto: azione in simultanea di due avversari che tentano di mantenere o recuperare la palla

Temporeggiamento – copertura: azione ritardatrice condotta per poter permettere ai compagni di posizionarsi correttamente una volta persa la palla



Difesa porta: azione che si manifesta nell'interporsi fra il pallone e la propria porta

I PRINCIPI DI TATTICA DI SQUADRA

1) I principi generali della tattica in attacco

Scaglionamento in attacco: un opportuno scaglionamento in attacco offre al giocatore in possesso di palla l'opportunità di sviluppare la propria azione in varie direzioni e, conseguentemente, di ricevere aiuto da più parti. Il numero minimo per effettuare un'azione di attacco sfruttando il principio dello scaglionamento è di tre giocatori, che possono così dar luogo ad una formazione a triangolo scaleno e mobile per garantire l'ampia possibilità di passaggio.

Penetrazione in attacco: l'obiettivo di una squadra in attacco è quello di far in modo che la palla arrivi il più velocemente nei pressi della porta avversaria (far gol). La penetrazione, ossia la verticalizzazione dell'azione offensiva, può e deve essere effettuata in qualsiasi punto o zona del campo. Per poter effettuare una penetrazione in attacco sono necessarie azioni di disturbo (corse di deviazione) con lo scopo di allontanare gli avversari da alcune zone del campo, con l'obiettivo di rendere possibile un passaggio penetrante lungo l'asse longitudinale del campo.

Ampiezza in attacco: se in fase difensiva la priorità della disposizione della squadra è quella di restringere gli spazi nella zona antistante la propria area di rigore; la squadra in fase d'attacco cercherà di allargare la difesa per aprire le maglie della difesa, attraverso un allargamento del gioco e della disposizione degli uomini che compongono la fase offensiva. Quest'ultima permetterà anche l'inserimento in zona centrale di eventuali attaccanti e o la possibilità di avere un sostegno al portatore di palla. Per ampiezza in attacco si intende quindi la possibilità di sfruttare, anche con inserimenti improvvisi dei giocatori (difensori), di tutta l'ampiezza del campo di gioco.

Mobilità in attacco: è una strategia per mettere in difficoltà la difesa avversaria, si concretizza nei movimenti di posizione degli attaccanti per non dar modo ai difensori di rimanere fissi nella zona di appartenenza con lo stesso avversario. I movimenti più comuni sono le corse in diagonale, in sovrapposizione e gli incroci.

Improvvisazione e sorpresa in attacco: il successo di un'azione offensiva non può essere scissa dal fattore sorpresa, che permette ricogliere la difesa avversaria in posizione non corretta rispetto alla pericolosità dell'azione offensiva.



2) I principi generali della tattica in difesa

Scaglionamento in difesa: serve soprattutto in difesa. I giocatori in fase difensiva devono non solo marcare i rispettivi avversari, ma devono controllare e coprire gli spazi. Le strutture difensive devono assumere anch'esse la forma di triangoli scaleni, che si intersecano tra di loro e che si riducono di dimensioni man mano che l'azione si avvicina alla porta da difendere.

Temporeggiamento in difesa: si deve svolgere in modo coordinato ed impegnare tutta la squadra, che dovrà arretrando lentamente, compiere un'azione frenante verso gli avversari e dar modo a tutta la squadra di potersi posizionare nel migliore dei modi.

Contemporaneamente il difensore più a diretto contatto con il portatore di palla della squadra avversaria, dovrà cercare di deviare verso l'esterno del campo per aver più possibilità di chiusura degli spazi e di riconquista della palla.

Concentrazione in difesa: se in fase offensiva l'allargamento della zona d'attacco è fondamentale per produrre azioni di una certa pericolosità, in fase difensiva è importante che il compito principale è quello di coprire lo spazio più pericoloso (spazio centrale del campo). Come già detto è importante che la difesa sappia temporeggiare e nel farlo si porti in fase di concentrazione. Il risultato di questi due principi portano ad una concentrazione in fase difensiva nella zona centrale davanti alla porta. Questo arretramento è conosciuto anche come "difesa ad imbuto".

Equilibrio in difesa: il compito della difesa è di non lasciare nessuno spazio incontrollato e di essere in grado di proteggere, con una adeguata copertura, il giocatore che affronta l'avversario in possesso di palla (diagonali difensive). Uno schieramento difensivo si dice "equilibrato" quando i suoi componenti sono equamente distribuiti sul terreno di gioco (nel senso della larghezza e della profondità). Le posizioni ottimali dei compagni difensivi formeranno delle diagonali (grande e piccola) che permetteranno la copertura ottimale degli spazi intercorrenti tra la posizione del pallone e la porta da difendere.

Controllo e cautela in difesa: le azioni difensive devono prevedere un maggior controllo e basate sulla riflessione. Se non fosse così, l'irruenza di un tentativo di anticipazione potrebbe portare a non avere più quel concetto di equilibrio, che è necessario per predisporre la fase difensiva. In difesa la restrizione degli spazi è molto importante, in particolare lo spazio che intercorre tra la porta da difendere e la posizione della porta e gli spazi tra i giocatori che partecipano alla difesa. I difensori debbono sapersi controllare a vicenda per stabilire le eventuali strategie di difesa: chi chiude sul portatore di palla, se è il momento di tentare l'anticipo, se è il momento di temporeggiare e di mandare all'esterno l'avversario con un movimento di difesa ad imbuto, ecc.....



Vi sarebbe poi un'ultima classificazione che caratterizza lo sviluppo dei PRINCIPI della Tattica:

POSSESSO PALLA	NON POSSESSO
<p>sostegno al portatore</p> <p>superiorità numerica</p> <p>mantenimento p.p.</p> <p>corse in diagonale</p> <p>corse di deviazione</p> <p>gioco dalla parte cieca</p> <p>movimenti ad incrocio</p> <p>sovrapposizioni</p> <p>passaggi all'indietro</p> <p>1-2 e passaggi muro</p> <p>blocco</p> <p>velo ed esca</p> <p>variazione ritmo</p>	<p>disposizione a zona</p> <p>disposizione a uomo</p> <p>disposizione misto</p> <p>pressione</p> <p>pressing</p> <p>raddoppi</p> <p>fuorigioco</p>



gioco in 4° 5° battuta	
------------------------	--

LA SEDUTA DI ALLENAMENTO

La programmazione dell'allenamento è una delle fasi più importanti per l'allenatore. Infatti deve avere ben presente chi sono gli allievi, cosa vuole fare, in quali periodi e con quali mezzi. Poiché le variabili anche in questo caso sono infinite, è meglio arrivare preparati, con la nostra seduta pronta e poi eventualmente adattarla alla situazione particolare (spazio, N° dei ragazzi, strumenti ...).

Tutte le esercitazioni che andremo a proporre devono essere contestualizzate tenendo presente due variabili fondamentali: lo SPAZIO e il TEMPO. Modificando una o entrambe queste variabili otterremo da un medesimo esercizio lo sviluppo di diverse capacità o abilità.

La seduta di allenamento sarà composta dai seguenti elementi:

GIOCO INIZIALE RISCALDAMENTO

15

Ha il compito di preparare psicologicamente gli atleti e attivare gli apparati cardio – circolatorio, respiratorio, endocrino, locomotore al fine di predisporli per l'allenamento vero e proprio della fase centrale. Va svolto ad un ritmo medio.

Le esercitazioni devono possibilmente contenere il tema che poi si andrà a sviluppare nella parte centrale e potrà contenere:

Esercizi tecnici a due o tre

Esercitazioni o giochi tecnici

Esercitazioni a squadre (tattico - tecniche)



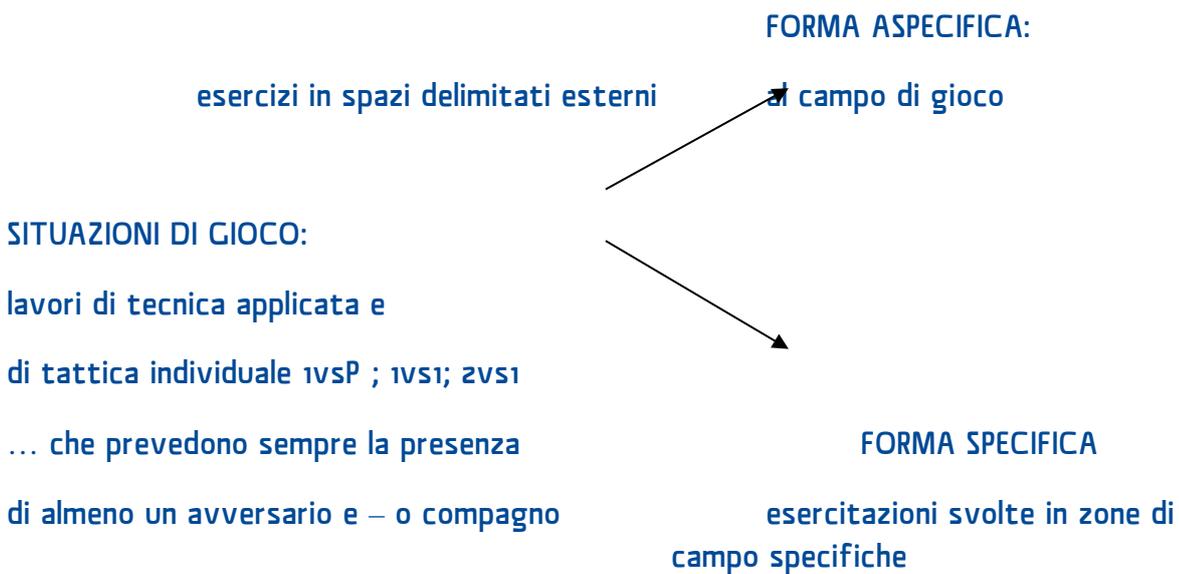
Mobilità articolare

PARTE CENTRALE

55

La parte centrale va svolta ad un ritmo elevato e svolge l'obiettivo principale della seduta.

Si divide in due parti:



PARTITE GIOCO A TEMA: miglioramento di una situazione di gioco con una forzatura tecnico-tattica

Nella parte centrale dell'allenamento vengono spesso inserite le **ESERCITAZIONI ANALITICHE** che sono esercitazioni di tecnica pura dove si migliora l'aspetto tecnico-coordinativo per sviluppare la capacità di gestire il pallone (dominio, guida ...) e quindi si lavora sul singolo gesto tecnico.

Nell'allenamento dei giovani però, la tecnica è meglio svilupparla nelle situazioni di gioco come abbiamo visto in precedenza.

Le esercitazioni proposte vanno a sviluppare aspetti tecnici, tattici e anche condizionali, basta modificare le variabili di spazio e tempo in cui svolgerle. Nelle **SITUAZIONI DI GIOCO** posso andare a sviluppare la rapidità di esecuzione, la rapidità di reazione, la forza esplosiva e veloce e la resistenza alla rapidità e alla forza veloce, mentre nelle **PARTITE A TEMA** posso



andare a migliorare la resistenza specifica attraverso la ripetizione di azioni di gioco collettive.

Posso sviluppare un solo obiettivo condizionale oppure entrambi: rapidità e forza. L'ideale sarebbe in questo caso svolgere prima esercizi di forza e poi di rapidità, per trasformare l'una nell'altra

PARTE CONCLUSIVA:

30

PARTITA LIBERA (sempre presente in ogni allenamento)

RITORNO ALLA CALMA