



SITUAZIONI DI GIOCO

LA SITUAZIONE DI GIOCO 2 CONTRO 1

È bene ricordare che il 2 contro 1 non è una fase dell'apprendimento ma una situazione di gioco che, indipendentemente dal livello di conoscenza e dalla qualità del gioco, ogni squadra deve perseguire e quindi allenare costantemente. Nella situazione di 2 contro 1 il postulato è il seguente: "Si deve superare un avversario o individualmente o usando un eventuale passaggio tra i due attaccanti".

Il 2 contro 1 è sicuramente una delle situazioni fondamentali per l'apprendimento tattico del gioco del calcio.

Il suo accesso e il suo sviluppo hanno richiesto l'introduzione di un altro elemento tecnico: il passaggio e del primo elemento di tattica collettiva: il trasferimento del gioco su una linea a quello su due linee. L'apprendimento e l'assimilazione di questi elementi richiedono un allenamento costante, quale che sia il livello della squadra. Tale allenamento deve essere richiamato insistentemente ogni qualvolta il livello tecnico venga arricchito con nuovi elementi di maggiore qualità.

Dopo aver analizzato l'1 contro 1 possiamo ad esaminare il 2 contro 1 in cui è presente il principio di collaborazione in superiorità numerica.

Possiamo riassumere facilmente che:

1 contro 1 è il fondamento della tattica individuale in fase di possesso e non possesso palla

2 contro 1 inizio della tattica collettiva in superiorità numerica

2 contro 2 base della tattica collettiva

L'obiettivo dell'allenatore sarà sempre quello di dare ai giocatori la capacità di risolvere durante la partita dei problemi non in modo meccanico ma dando loro delle chiavi di lettura, degli strumenti da utilizzare a seconda della situazione (IL CALCIO È UNO SPORT DI SITUAZIONE)

PRINCIPI IN FASE OFFENSIVA

Scaglionamento offensivo: giocatori mai in linea

Mobilità e imprevedibilità per cercare spazi e non dare punti di riferimento

Il possessore di palla comanda il gioco ma non ha potere decisionale. Il giocatore senza palla è fondamentale perché il suo movimento dà al portatore diverse opzioni di gioco e deve attirare l'attenzione del difensore

PRINCIPI IN FASE DIFENSIVA

Il difensore è in netto svantaggio

Temporeggiare più che recuperare: se la zona di campo lo consente (lontano dall'area) il difensore deve cercare di ritardare l'azione degli avversari per dar modo ai compagni di rientrare

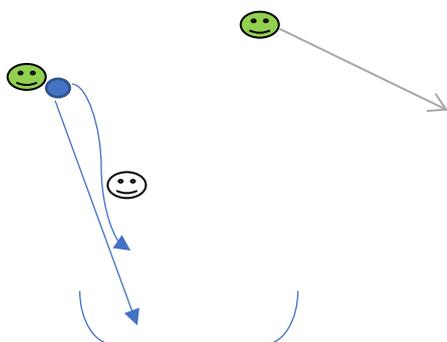
Ricondurre il due contro 1 ad un uno contro 1 chiudendo la linea di passaggio tra gli attaccanti

Il difensore deve avere attenzione alla palla

Ogni situazione di 2 contro 1 parte dal movimento del giocatore senza palla che deve attirare l'attenzione del difensore. A questo punto si inseriscono una serie di variabili che dipendono da come il difensore reagirà al movimento e di conseguenza si determineranno le scelte del possessore di palla. Sotto alcuni esempi di come si può iniziare a sfruttare il due contro uno in superiorità numerica in fase offensiva

COME AFFRONTARE IL 2 CONTRO 1

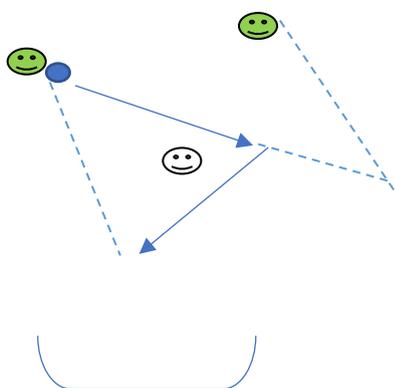
DRIBBLING O TIRO



L'attaccante in possesso palla punta e o dribbla il difensore o tira in porta

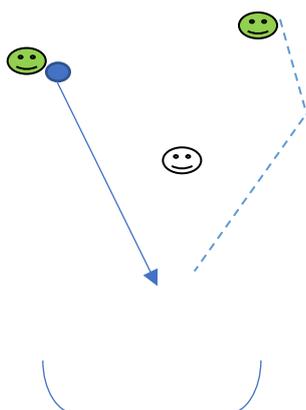
L'

TRIANGOLAZIONE DAI E VAI



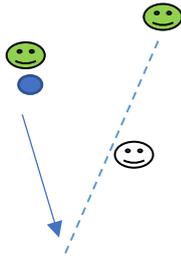
L'attaccante senza palla effettua un fuori linea, si sposta prima lungo (scomparendo dal campo visivo del difensore) e poi corto apparendo dietro il difensore e giocando un dai e vai col possessore. Attenzione al fuori gioco

PASSANTE



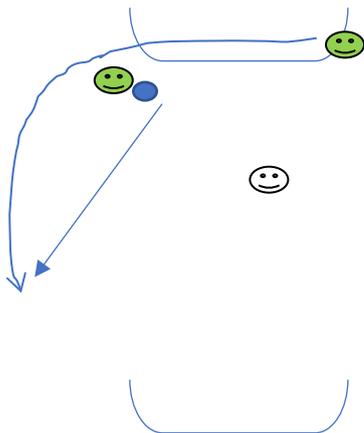
L'attaccante senza palla effettua uno spostamento in avanti passando dietro al difensore e ricevendo palla. Attenzione al fuori gioco

TAGLIO



L'attaccante senza palla effettua un movimento di scatto passando davanti al difensore. Attenzione al fuori gioco

SOVRAPPOSIZIONE

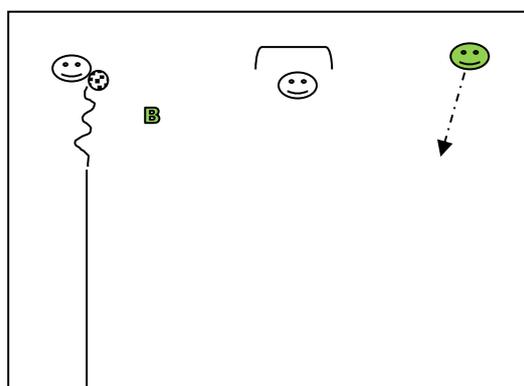


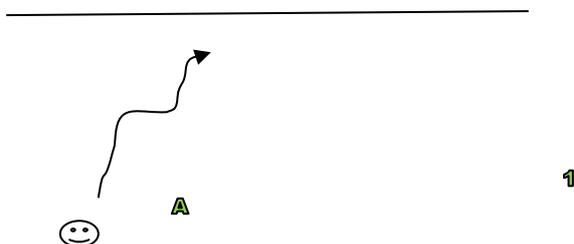
L'attaccante senza palla effettua un movimento passando alle spalle del compagno di gioco mettendosi in posizione di ricevere la palla. Attenzione al fuori gioco

ESERCITAZIONE TECNICA N°1

OBIETTIVI: collaborazione, difesa, fare gol

SVOLGIMENTO: viene diviso il campo in due zone e i giocatori si dispongono come in figura: A e B gli attaccanti e C il difensore. B con quest'ultimo in possesso palla, dà il via all'azione passando ad A che effettua un controllo orientato verso la porta. Il difensore C attacca A nello spazio 1, mentre B deve cercare di farsi trovare in zona luce nello spazio 2, dietro il difensore per ricevere palla e fare gol.



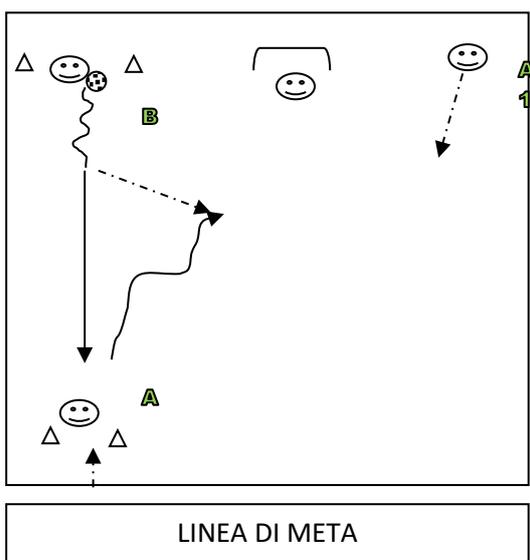


Variante:

A e A₁ sono gli attaccanti e si dispongono come in figura. B è il difensore ed è in possesso palla. Al via dell'istruttore i 3 giocatori entrano in campo dalle porticine, B passa ad A e inizia il 2vs1:

Se B prende palla deve portarla oltre la linea di meta (indicata in figura), o fare gol in una porta.

Se B prende palla, l'attaccante che ha sbagliato diventa difensore, mentre l'altro gioca con il difensore per portare la palla in meta

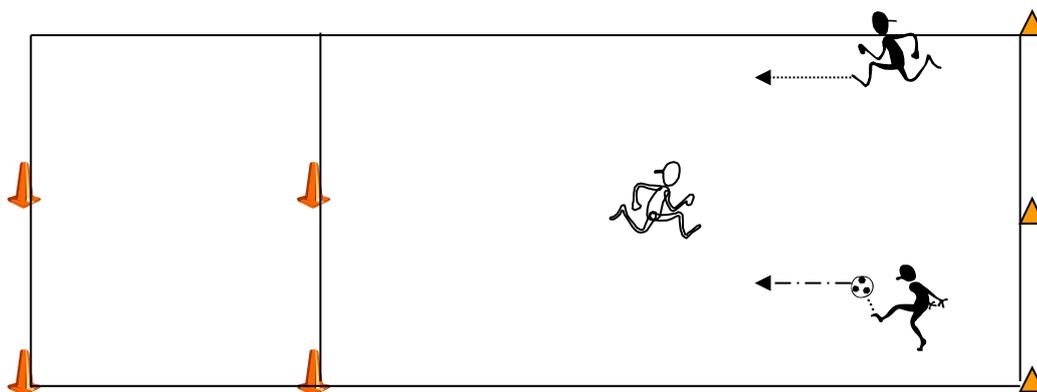


ESERCITAZIONE TECNICA N 2

2 CONTRO 1 PER LA CONQUISTA DI UNO SPAZIO

Due giocatori devono superare il difensore nella zona delimitata con l'obiettivo di giungere in meta.





Varianti:

Gli attaccanti partono parallelamente.

Gli attaccanti si incrociano introducendo una sovrapposizione.

L'attaccante in possesso di palla è posto al di fuori dello spazio di gioco e trasmette la palla al compagno marcato spalle alla zona di meta inserendosi per collaborare nella realizzazione dell'obiettivo prefissato.

OBIETTIVO PER L'ATTACCANTE DENTRO LO SPAZIO:

- A) Ricezione.
- B) Difesa della palla.

OBIETTIVO PER L'ATTACCANTE FUORI DALLO SPAZIO:

- A) Trasmissione.
- B) Inserimento in appoggio.

OBIETTIVO PER IL DIFENSORE:

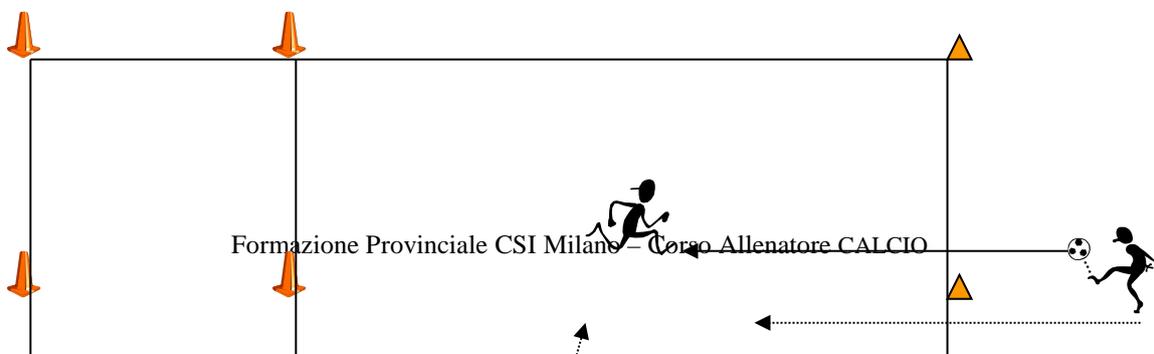
- A) Marcatura.
- B) Intercettazione.

ESERCITAZIONE TECNICA N 3

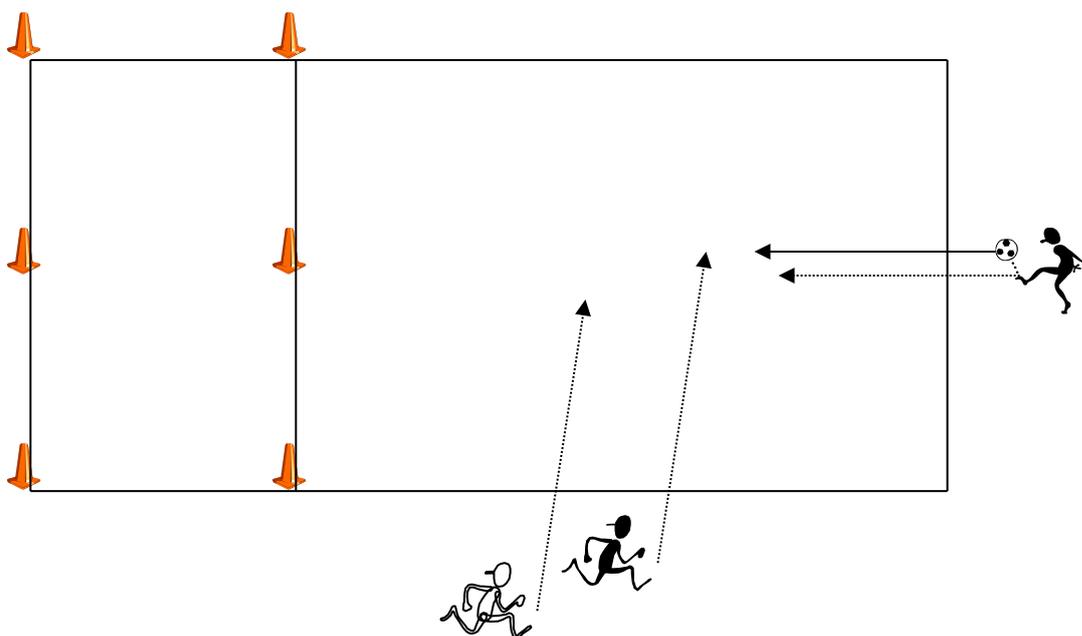
2 CONTRO 2 PER LA CONQUISTA DI UNO SPAZIO

I due attaccanti si dispongono uno esternamente ed uno internamente allo spazio, mentre il difensore proviene da posizione laterale (dx e sx).

L'obiettivo è quello di realizzare una meta ed il gioco incomincia con il giocatore esterno che trasmette al compagno all'interno per poi collaborare.



Variante: anche l'attaccante parte esternamente al quadrato davanti al difensore.

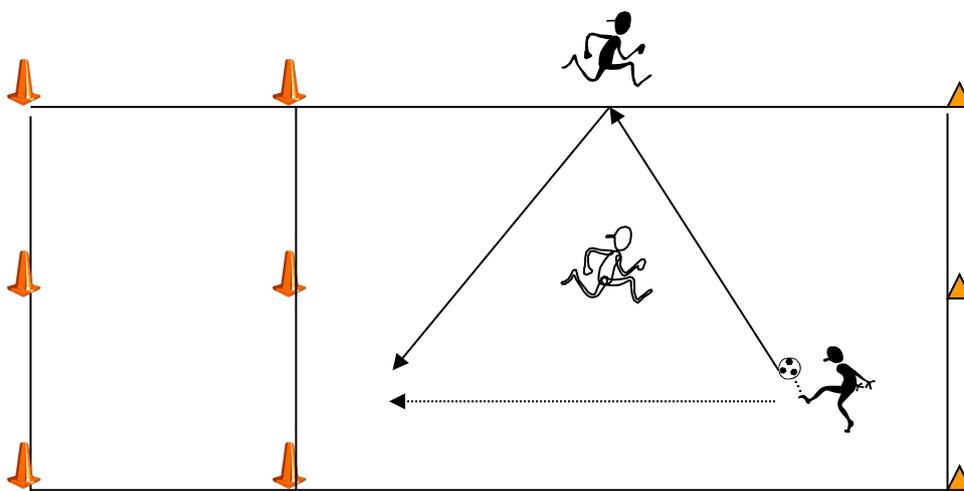


ESERCITAZIONE TECNICA N 4

2 CONTRO 1 PER LA RICERCA DELLA SPONDA, TAGLIO E SOVRAPPOSIZIONE

Il giocatore in possesso di palla dovrà attraversare il rettangolo protetto da un difensore per raggiungere la meta avvalendosi dell'aiuto di un compagno posto esternamente ad esso sul lato lungo che gioca con max. 2 tocchi.

Variante: l'attaccante in possesso può avvalersi di 2 sponde per il superamento del difensore.



ESERCITAZIONE TECNICA N 5

2 CONTRO 1 CON IL PORTIERE

L'attaccante in possesso di palla partirà in un corridoio posto in prossimità della linea di fondo guidando la palla.

L'altro attaccante partirà all'interno dell'area.

L'obiettivo è quello di realizzare una rete.

L'attaccante può superare in 1 a 1 il portiere o avvalersi della sponda che conclude a rete con 1 tocco ed in questo caso l'attaccante che guida palla dovrà puntare il portiere sul primo palo per poi passare al compagno.

Variante: un difensore marca il giocatore posto a centro area ATTIVO - PASSIVO.

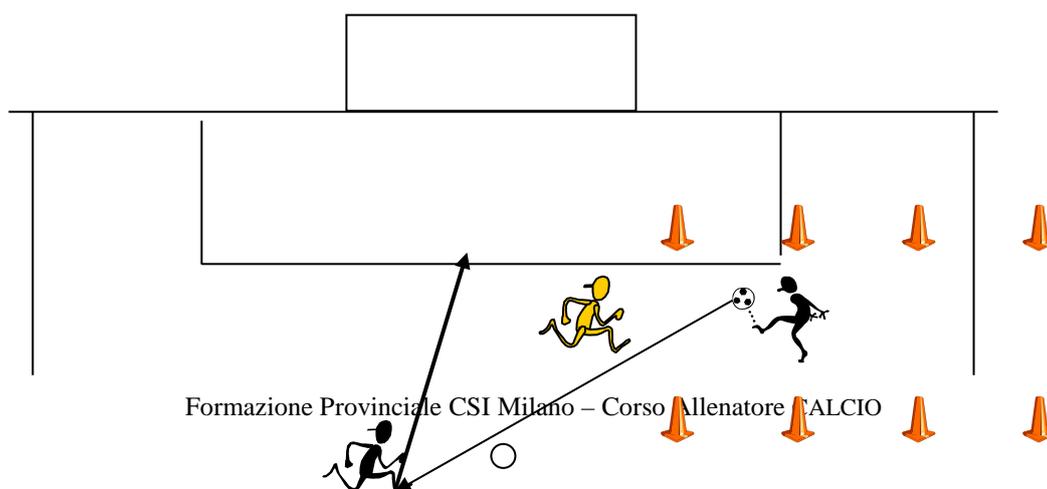
OBIETTIVI PER L'ATTACCANTE IN GUIDA: A) Guida della palla.

B) Finta e dribbling.

C) Passaggio

OBIETTIVI PER L'ATTACCANTE A CENTRO AREA: A) Smarcamento.

B) Conclusione a rete.



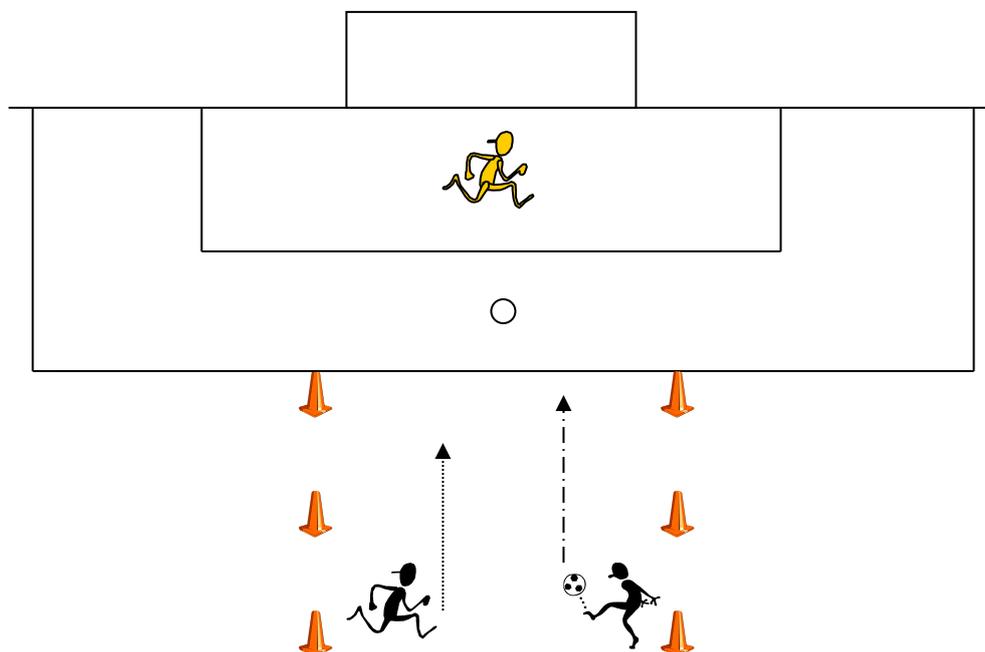


ESERCITAZIONE TECNICA N 6

2 CONTRO 1 CON IL PORTIERE

Entrambi gli attaccanti partono da posizione centrale e collaborando devono cercare di realizzare una rete sull'uscita del portiere.

Variante: un difensore parte in ritardo e costringe gli attaccanti a trovare soluzioni in tempi reali



ESERCITAZIONE TECNICA N 7

2 CONTRO 1 PER IL POSSESSO

Una delle combinazioni più veloci e più pericolose è l'1 – 2.
 Un ottimo sistema per aggirare e tagliare fuori gli avversari.
 Due giocatori, posti all'interno di un quadrato, cercano di mantenere il possesso della palla, contrastati da un avversario.



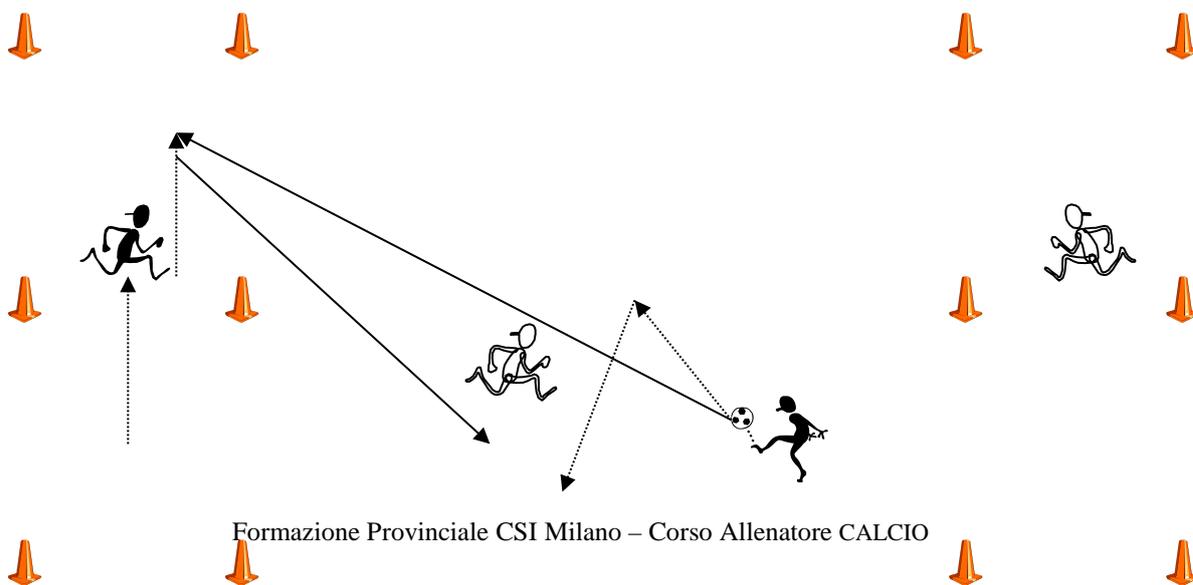
2 CONTRO 1 PER IL POSSESSO

In questa esercitazione sono coinvolti 4 giocatori: 2 nella zona di meta e 2 nel centro del campo.

Il giocatore in possesso della palla dovrà cercare il compagno in zona di meta per poi riceverne il passaggio di ritorno.

Se il difensore intercetta giocherà a sua volta con il proprio compagno.

Assegnare successivamente 1 punto ad ogni passaggio riuscito.





ESERCITAZIONE TECNICA N 9

DOPPIO 2 CONTRO 1 PER IL TIRO IN PORTA, CON CHIAMATA "UOMO" – "SOLO"

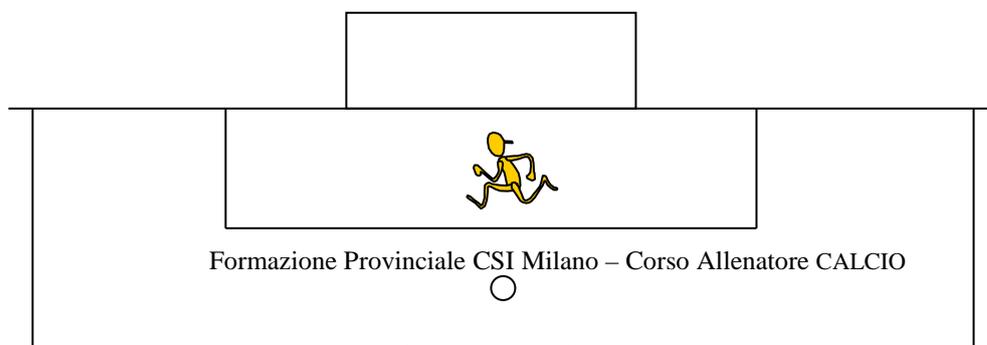
I due attaccanti superano i due difensori, posti in due differenti quadrati, per poi andare a concludere a rete.

Varianti:

I difensori provengono entrambi dalla stessa posizione laterale

I difensori provengono da posizioni laterali opposte (uno da dx, l'altro da sx)

Il primo difensore, se viene superato, può collaborare con il secondo (2 contro 1 più 1 in recupero).





ESERCITAZIONE TECNICA N 10

DESCRIZIONE

La squadra viene divisa in due gruppi con tutti i giocatori in possesso palla. Ogni gruppo si divide a sua volta in due, contraddistinti da un cerchio colorato e da un numero (rappresentato dai cinesini) diversi, ma uguali a quelli degli avversari. Il colore ed il numero indicati dall'istruttore determinano sia la coppia che si fronteggia sia il possessore di palla. L'obiettivo è far giungere la sfera al compagno che si smarca in meta.

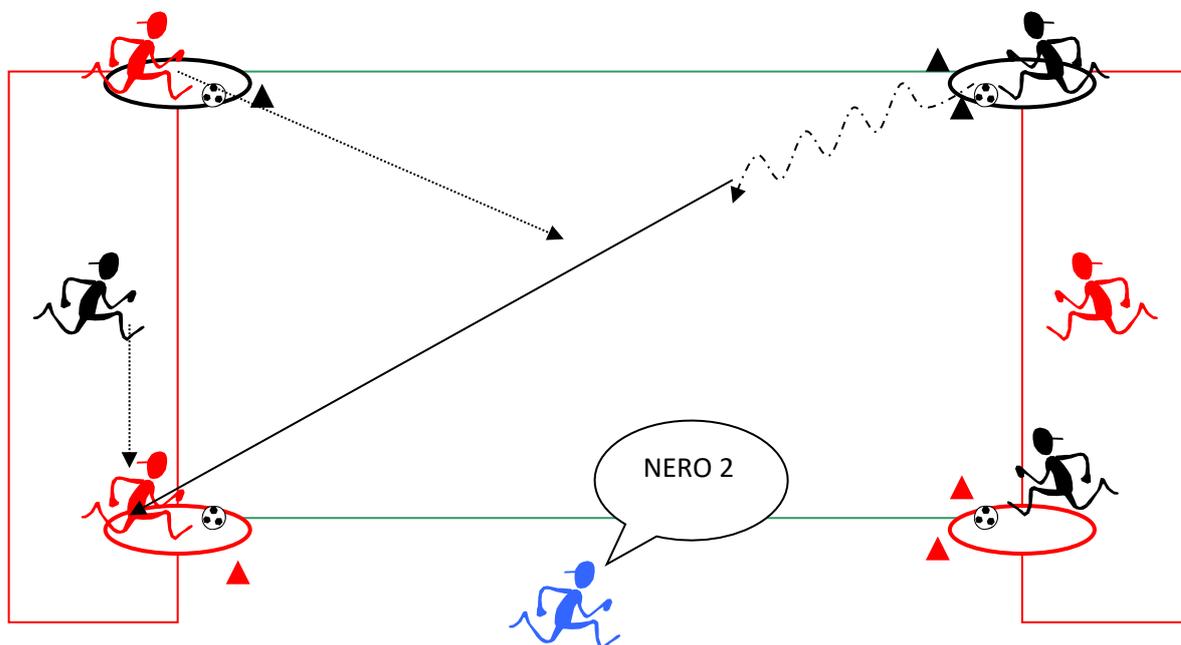
Varianti

Avversario frontale

Avversario diagonale

Il punto è valido se viene chiusa la triangolazione

Transizione: Se i difensori conquistano palla devono, il più velocemente possibile fare gol nelle porticine poste alle spalle degli attaccanti.



LA SITUAZIONE DI GIOCO 2 CONTRO 2

Il 2 contro 2 poi presuppone una serie di competenze che a mio avviso possono essere affinate solo dopo i 12 anni. Prima, le attività che lo prevedono dovrebbero essere sviluppate ponendo l'attenzione sugli obiettivi dell'età (esempio : un 2 contro 2 fatto a 8 anni deve far porre l'attenzione e correzione del tecnico sull'1 contro 1, disinteressandosi se c'è o meno collaborazione; un 2 contro 2 fatto a 12 anni invece va sviluppato nella seconda direttrice). A Coverciano Viscidi ha fatto un studio approfondito sull'argomento, qui sotto metto qualche immagine e aspetto, ancora per non voler rendere troppo specializzata la proposta, che è rivolta a tecnici alle prime esperienze pur se accompagnati da un percorso di almeno 2 livelli di corso.

Qualsiasi sviluppo della tattica in fase offensiva e difensiva deve partire dalla conoscenza del 2 contro 2



Il 2c2 è la situazione numericamente più piccola che però racchiude tutte le variabili dello sviluppo di una azione

E' utile soprattutto per sapere come superare l'ultima linea di difesa avversaria

E' indispensabile conoscerlo per sapere come difendere a zona

Mosse e contromosse del 2c2 saranno poi presenti in mosse e contromosse fra attacco e difesa

Esistono 7 modi per vincere un 2c2:

TRIANGOLAZIONE (esterna, interna, sullo scarico)

TAGLIO

PASSANTE

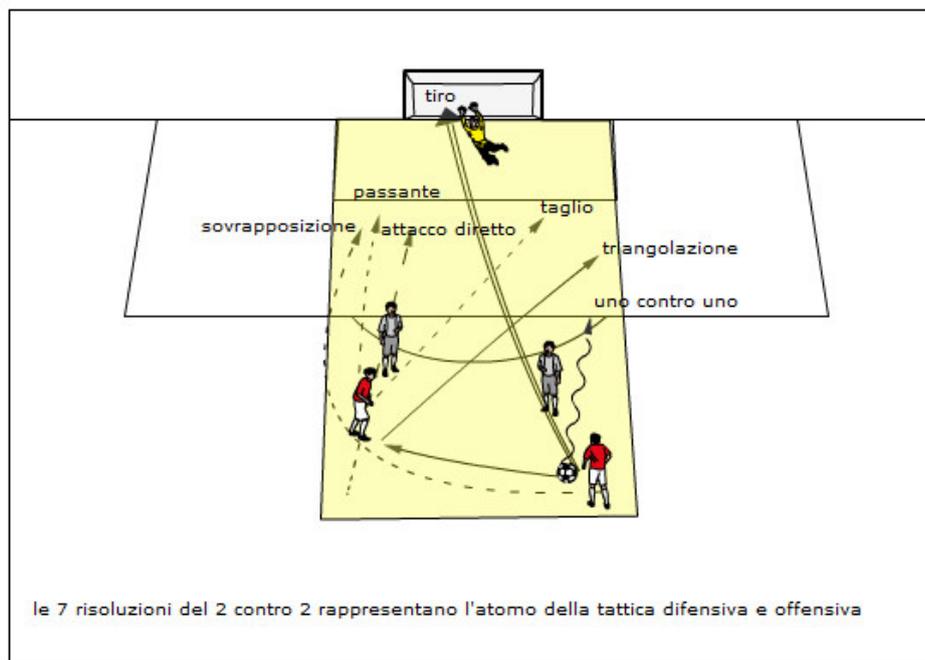
SOVRAPPOSIZIONE

ATTACCO DIRETTO (CORTO-LUNGO)

DRIBBLING (1C1)

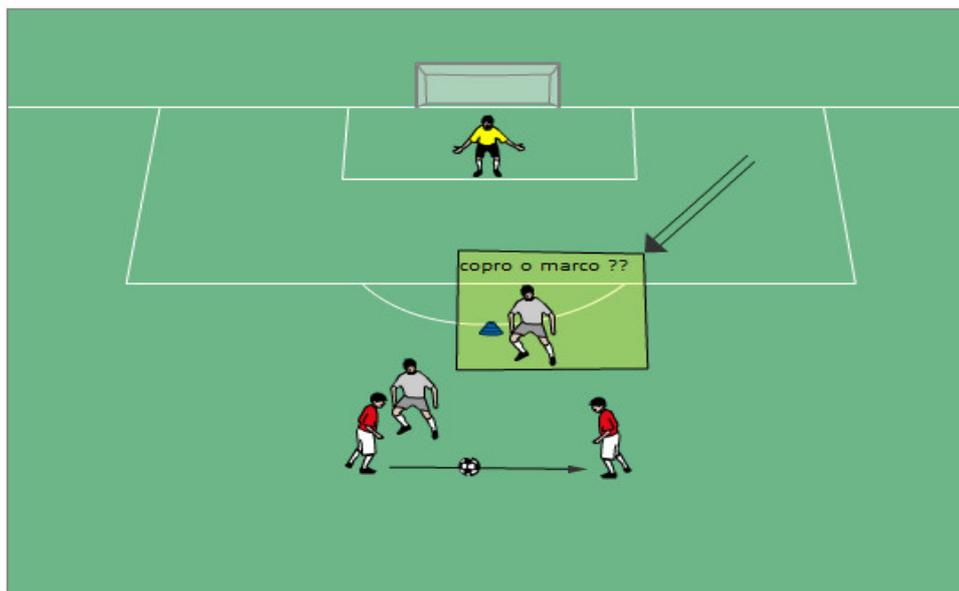
TIRO IN PORTA

E' inoltre importante imparare a riconoscere se il portatore ha palla aperta o chiusa e se l'appoggio è marcato stretto o lento



Ogni singolo modo di attaccare 2 2 presuppone logicamente un modo per difendere.
Quale atteggiamento devono tenere i difensori in linea generale?

PIU' COPRO MENO MARCO – PIU' MARCO MENO COPRO

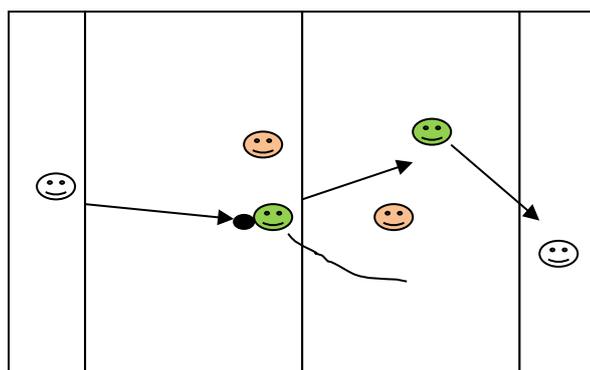


OSSIA PIU' IL MIO COMPAGNO MARCA IL PORTATORE DI PALLA, E MENO IO DEVO DARGLI COPERTURA, E VICEVERSA.

ESERCITAZIONE TECNICA N° 1

OBIETTIVO: possesso palla

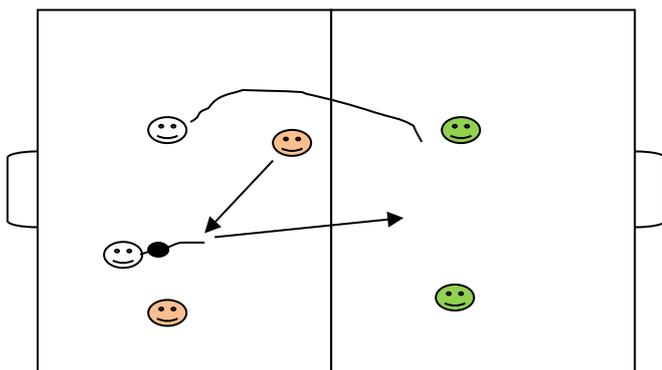
SVOLGIMENTO: Si disputa un 2 2 finalizzato al possesso palla, con due giocatori che stazionano nelle zone esterne del campo; ogni coppia ha il compito di portare palla da un giocatore esterno all'altro senza far toccar il pallone agli avversari; il punto è valido se la sfera viene passata nella metà campo avversaria e se tutti e due i giocatori sono saliti nello spazio dove si trova il pallone; la squadra, in fase di non possesso, recuperata la palla, dovrà giocarla ad uno dei due esterni e sviluppare un'azione per portarla nuotante all'altro esterno; ogni 2' si cambiano gli esterni disputando una gara a coppie



A N° 2

OBIETTIVO: conquista palla e ripartenza

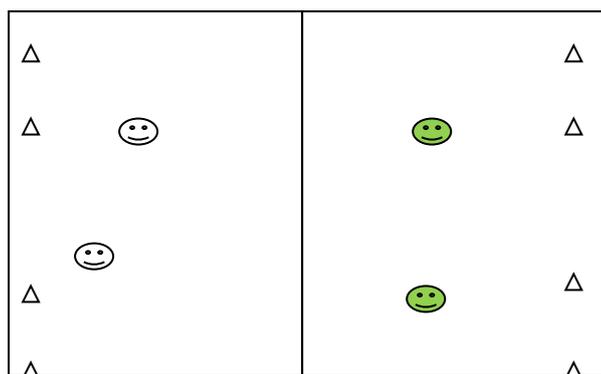
SVOLGIMENTO: Si disputa una partita con tre coppie di giocatori Il campo di divide in due; l'esercitazione parte con una situazione di 2 2 in una metà campo e conclusa l'azione (recupero palla o conclusione in porta) la squadra che era inizialmente in fase difensiva parte nell'altra metà campo attaccando la porta difesa dalla terza coppia; si possono definire varie modalità di gara: a tempo, vince la coppia che segna di più, vince chi arriva prima alle 5 o 10 segnature



ESERCITAZIONE TECNICA N° 3

OBIETTIVO: sfruttamento ampiezza

SVOLGIMENTO: Si disputa un 2 2 in un campo con due porticine per lato che ogni squadra deve difendere; il gol è valido solo se un giocatore riesce ad entrare nella porticina in guida della palla.



Variante:

il gol vale su tiro

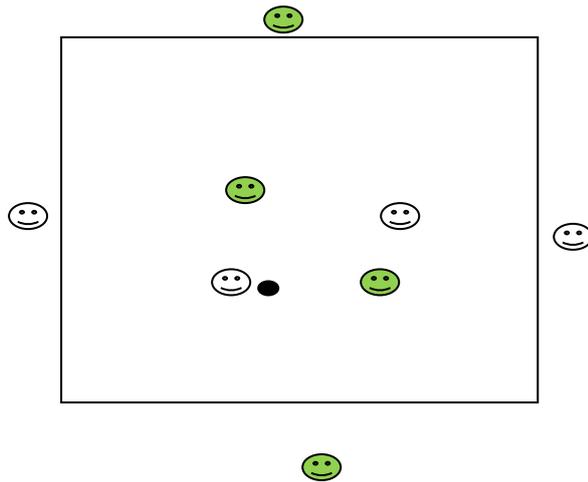
posso giocare con le mani e segnare di testa o al volo



ESERCITAZIONE TECNICA N° 4

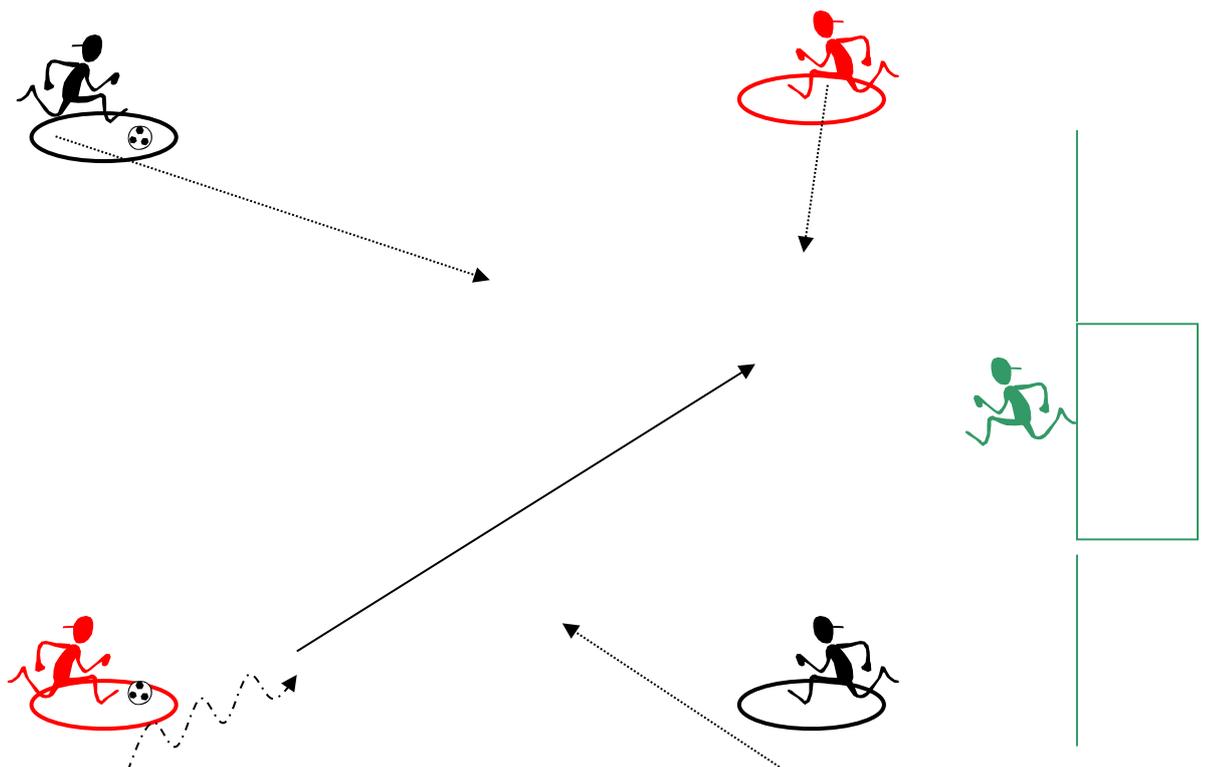
OBIETTIVO: con le sponde

SVOLGIMENTO: Si disputa un 2 2 in un campo per il possesso palla e si possono utilizzare i due compagni fuori dal campo come appoggi sponde.



ESERCITAZIONE TECNICA N° 5

2 CONTRO 2 PER IL TIRO IN PORTA





DESCRIZIONE

La squadra viene divisa in due gruppi. Ogni gruppo si divide a sua volta in due, posizionati diagonalmente con il giocatore fronte alla porta in possesso palla. Il colore indicato dall'istruttore determina la coppia in possesso e quella in non possesso palla. L'obiettivo è collaborare in un 2-2 per fare gol o per conquistare la palla.

Varianti

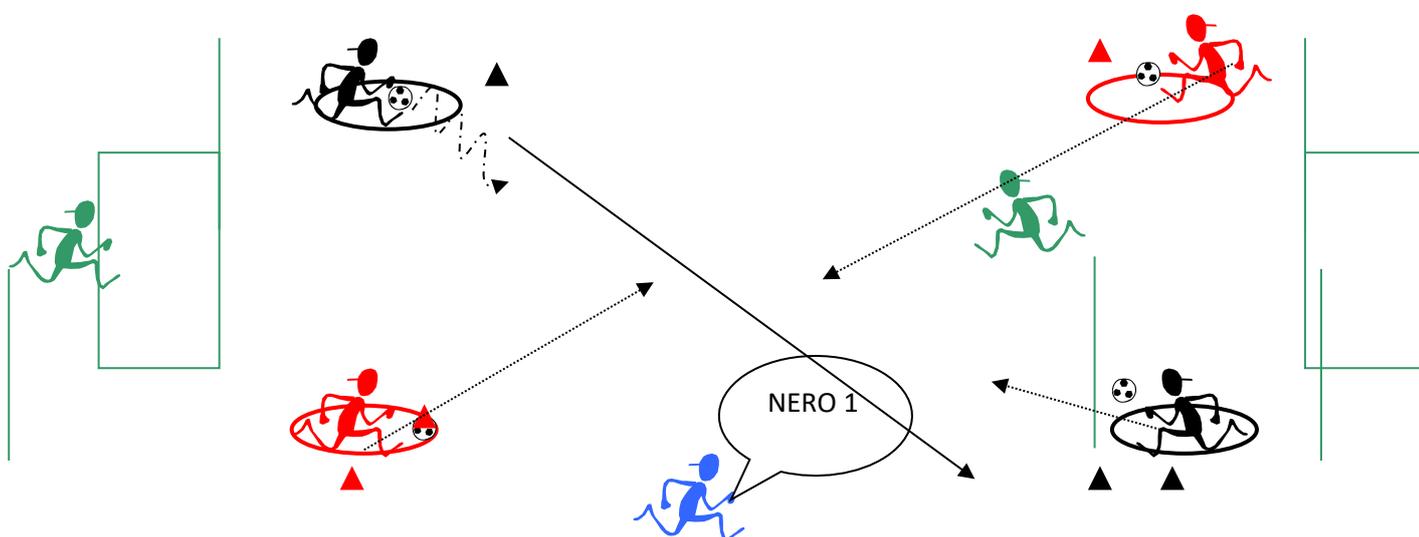
Gioco libero

Vincolo dell'immediato primo passaggio

Transizione: Se i difensori conquistano palla devono, il più velocemente possibile fare gol nelle porticine poste alle spalle degli attaccanti.

ESERCITAZIONE TECNICA N° 6

2 CONTRO 2 PER IL TIRO IN PORTA



DESCRIZIONE

La squadra viene divisa in due gruppi con tutti i giocatori in possesso palla. Ogni gruppo si divide a sua volta in due, contraddistinti da un cerchio colorato (uguale) e da un numero (diverso). Quattro partecipano al gioco. Il colore ed il numero indicati dall'istruttore determinano la coppia in possesso e quella in non possesso palla. L'obiettivo è collaborare in un 2-2 per fare gol o per conquistare la palla.

Varianti

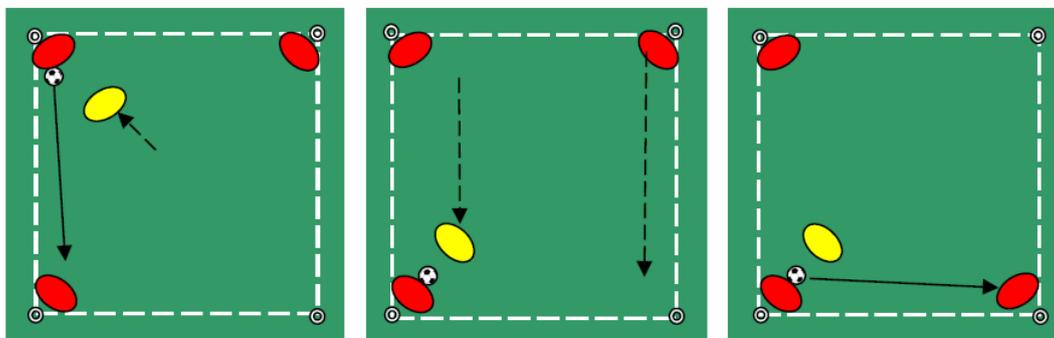
Variante

3 contro 3 : l'attaccante della squadra in non possesso ostacola la manovra degli avversari

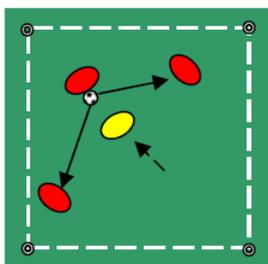
ESERCITAZIONE TECNICA N° 2

ESERCITAZIONI 3 CONTRO 1 E TRE CONTRO 2

3 contro 1 - Smarcamento da zona ombra a zona luce



Variante: 3 contro 1 libero in uno spazio 10 x 10 m



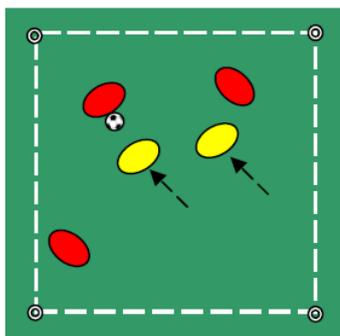
Tre giocatori disposti sugli angoli di un quadrato 8 x 8 m, un angolo libero. Il giocatore giallo al centro attacca il portatore di palla, il quale trasmette ad uno dei due compagni liberi. Il giocatore giallo va a pressare il giocatore che ha ricevuto la palla. Il terzo giocatore rosso, che si trova sulla linea tra il suo compagno in possesso di palla e il giocatore giallo al centro, ed è quindi coperto, si sposta dalla zona d'ombra alla zona luce (dove diventa visibile per il suo compagno). Il giocatore in possesso di palla deve avere sempre due possibili soluzioni di gioco.

Giocatori numerati da 1 a 4

Sequenza delle ripetizioni

Giocatori in possesso palla			Nrip	Difensore
1	2	3	Rip 1	4
4	1	2	Rip 2	3
3	4	1	Rip 3	2
2	3	4	Rip 4	1

3 contro 2 libero



Tre giocatori in possesso palla libero in un quadrato 15 x 15 m.

Il giocatore in possesso di palla trasmette al compagno che riesce a smarcarsi in zona luce.

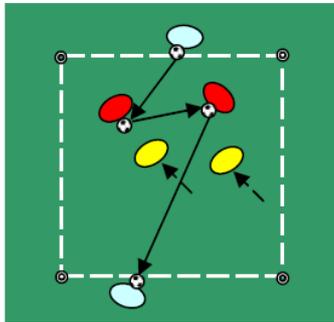
Si contano come punti a favore di chi difende gli intercettamenti con conduzione della palla al di fuori dello spazio di gioco (transizione positiva).

Giocatori numerati da 1 a 5

Sequenza delle ripetizioni

Squadra in sup. numerica			Nrip	Squadra in inf. numerica	
1	2	3	Rip 1	4	5
5	1	2	Rip 2	3	4
4	5	1	Rip 3	2	3
3	4	5	Rip 4	1	2
2	3	4	Rip 5	5	1

2 contro 2 + sostegno/appoggio



3 squadre di 2 giocatori, A, B e C. Spazio esercitativo 12 x 12 m.

I giocatori all'interno dello spazio, in possesso di palla, devono cercare di far scorrere la palla da una sponda all'altra.

Per chi attacca un punto per ogni "scorrimento" da un vertice esterno all'altro. Si contano come punti a favore di chi difende gli intercettamenti con conduzione della palla al di fuori dello spazio di gioco (transizione positiva). I giocatori esterni devono essere attivi, cercando costantemente lo smarcamento in zona luce. Si crea sempre una situazione di 4 contro 2. Chi difende può intervenire solo sulle linee di passaggio (solo intercettamento). Limitare a due/tre il numero di tocchi dei giocatori esterni. Variante: si può consentire anche il contrasto diretto.