

Tutti utili esercizi per...

IL GIOCO SENZA PALLA

MAURIZIO VISCIDI

È uno degli aspetti fondamentali del gioco del calcio e, in quanto tale, va insegnato ed esercitato.

Il calcio è uno sport nel quale spesso si dimentica che la componente tecnica, per quanto indispensabile, non è l'unica che interviene nel corso del gioco. Infatti, come avevo già detto nel precedente articolo ("Il due contro uno" apparso nel mese di novembre), se analizziamo statisticamente una partita ci si accorge che se un giocatore ha la palla, gli altri ventuno giocano senza; pertanto o questi sapranno rendersi utili ed efficaci anche in questa condizione oppure non li si potrà definire completi.

Riflettendo ancora, statisticamente si consideri che una partita di 90' dura, in realtà, circa 60'; dividendo ora il tempo effettivo di gioco (60') per il numero dei giocatori (20), esclusi i portieri (per ovvi motivi tattici), si otterrà che ogni calciatore mantiene il possesso della palla per circa 3 minuti.

L'interesse del mio articolo, quindi, è proprio rivolto nei confronti di questi 57 minuti o meglio a tutta quella componente del calcio che, volenti o nolenti, è statisticamente importante.

Nel calcio si distinguono due fasi di gioco:

La fase offensiva, nella quale la propria squadra è in possesso di palla.

La fase difensiva, nella quale la propria squadra non è in possesso di palla.

Da questa considerevole distinzione si evince subito un importante principio del gioco senza palla e cioè: quando una squadra è in possesso di palla, tutti i suoi giocatori devono *smarcarsi*, mentre quando la squadra non ha il possesso della palla, tutti i suoi componenti devono *marcare*. Il gioco senza palla quindi ruota tutto attorno a questi due opposti obiettivi e comportamenti e cioè smarcarsi e marcare.

Le capacità di smarcarsi e marcare devono appartenere al patrimonio calcistico di ciascun giocatore, indipendente-

mente dal sistema di gioco, dal ruolo o dalla categoria. Queste capacità rientrano, a mio avviso, in quel "saper giocare del singolo" che ingloba anche la tecnica.

Ritengo quindi che ogni allenatore oltre ai gesti tecnici (fondamentali individuali) debba anche insegnare i principi tattici del gioco senza palla (tattica individuale). L'esame di tutto questo, insieme alle qualità atletiche ed agonistiche, fornisce il quadro completo del calciatore.

Infine è bene ricordare che il calcio, essendo uno sport collettivo è, necessariamente, basato anche sulla collaborazione, che è così significativa, ai fini del risultato, da rendere utile il soffermarsi su alcuni concetti.

COME SI COLLABORA IN FASE OFFENSIVA

In fase offensiva o d'attacco esiste sempre un portatore di palla (in questo caso il numero 3) coadiuvato da 10 compagni (fig. 1).

Questi se abbandonato a se stesso avrà come unica possibilità l'azione individuale per tentare di fare goal. Per quanto egli sia bravo tecnicamente non si può certo invidiarlo nel momento in cui i compagni lo "lasciano solo", non lo aiutano o non si smarcano.

Per questo quella di smarcamento diventa l'unica forma di collaborazione in fase offensiva. Essa si attua mediante de-

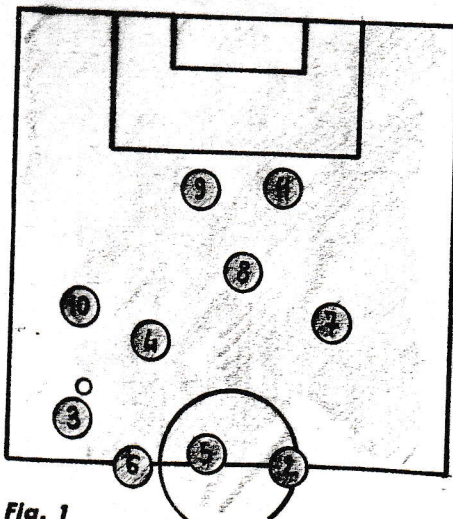


Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3

gli spostamenti sul campo tramite i quali si devono occupare spazi liberi in cui poter ricevere la palla. Se non esistesse la squadra avversaria tutti i compagni del portatore sarebbero automaticamente liberi. Ma, poiché bene o male, bravi o scarsi, gli avversari esistono sempre, lo smarcarsi diventa un problema legato a due fattori:

■ spazio; ■ tempo.

IL PROBLEMA DELLO SPAZIO NELLO SMARCAMENTO

Anche i giovani calciatori comprendono che se hanno l'avversario vicino sono marcati, significa cioè che sono obbliga-



razione è però il *tempo* (o momento) in cui viene effettuata, infatti nulla vieta al difensore di lasciare il primo spazio e di entrare nel secondo per continuare a marcare.

A questo punto dobbiamo parlare del secondo aspetto dello smarcamento che è sempre in funzione al primo.

LA SCELTA DI TEMPO NELLO SMARCAMENTO

Se ritorniamo all'esempio figurato di prima è facile intuire che, se nel momento in cui il compagno del portatore si sgancia non viene servito, sicuramente anche il difensore lascerà il primo spazio per andare nel secondo e pertanto la corsa ai fini di ricevere la palla sarebbe stata inutile.

Si capisce quindi che il (MOMENTO-TEMPO 2) è quello giusto per effettuare il passaggio. Ma cosa succede se in questo frangente il portatore ha la palla girata al compagno, oppure ha la "testa bassa" che vede solo il pallone, oppure questo non è stato ancora ben controllato? Il passaggio non può avvenire!

Ecco spiegato il motivo di tanti smarcamenti giusti come direzione ma sbagliati per scelta di tempo.

Infatti come si vede dalla figura 4 il portatore avendo le spalle girate al compagno non può vederlo. Pertanto l'attaccante lascia il tempo al difensore di riprenderlo.

Se però l'attaccante aspetta che il por-

tatore sia in grado di effettuare il passaggio e di vederlo, ha molte più possibilità di "lasciare sul posto" il proprio difensore (fig. 5).

A questo punto ci sarebbe ancora da parlare molto sulla teoria dello smarcamento ma credo sia utile non complicare troppo le cose e passare alla fase pratica di insegnamento.

In queste pagine propongo una serie di esercitazioni non rigorosamente in scala tassonomica ma comunque tendenti ad un aumento progressivo della difficoltà di smarcamento. E lasciatemi affermare che se anche non si conoscono tutte le teorie sulla tattica e sullo smarcamento una buona serie di esercitazioni fa apprendere molto, a volte di più di quanto si spera e si sappia.

Infine, mi si consenta una considerazione: una squadra che mantiene il possesso della palla non ha solo buoni piedi ma anche buoni cervelli.

Fig. 4
Portatore di spalle al compagno. Compagno che scatta troppo presto. Difensore che ha anche lui il tempo di girarsi e scattare.

Fig. 5
Attaccante che scatta "all'improvviso" senza dare il tempo al difensore di reagire. Difensore che resta sul posto sorpreso. Portatore che può vedere il compagno e può eseguire il passaggio.



Fig. 4

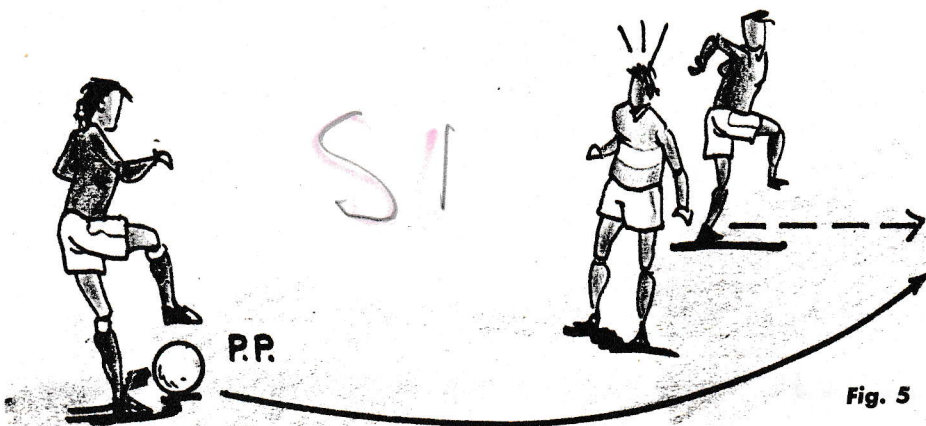
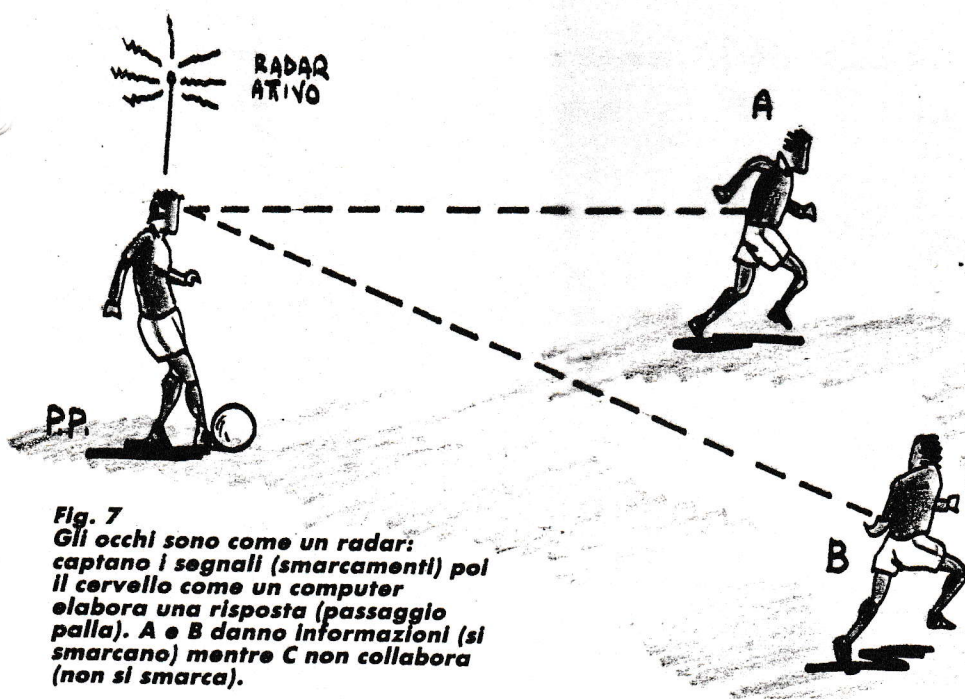


Fig. 5

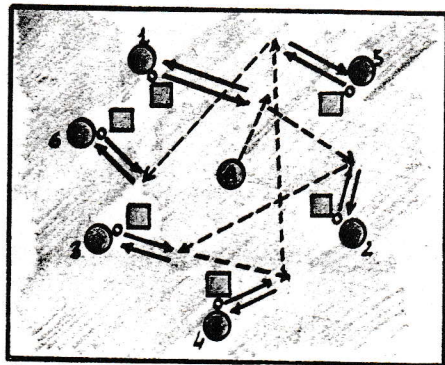
ti a condividere lo spazio con un avversario che può intercettare il passaggio che il portatore di palla (P.P.) indirizza loro (fig. 2).

Il problema è risolvibile solo uscendo da questo spazio per entrare in un altro che però non sia occupato da un altro difensore (fig. 3).

Elemento fondamentale di questa ope-



ESERCIZIO FRA I BIRILLI
Si dispongono circa 30 birilli in uno spazio delimitato come in figura. Ogni coppia di giocatori deve cercare di passarsi la palla fra i birilli. Logicamente, chi riceve palla deve "smarcarsi" in uno spazio che non sia chiuso da un birillo che sta fra sè e il compagno portatore.



ESERCIZIO BASE PER IMPARARE E RICEVERE SU UNO SPAZIO LIBERO.
Su uno spazio largo circa come 1/4 di campo, il giocatore A deve (rispettando la numerazione) andare a smarcarsi per ricevere il passaggio di ciascuno dei portatori (1 2 3 ...). I difensori, come i portatori devono stare fermi e solo A può e deve muoversi andando il più velocemente possibile a ricevere e restituire un pallone di interno rasoterra su uno spazio libero.



PROVIDENCE

Il suo ruolo è quello di un "cavallo di Frisia", un cavallo di battaglia che si sacrifica per il bene della comunità. Il suo ruolo è quello di un "cavallo di Frisia", un cavallo di battaglia che si sacrifica per il bene della comunità.

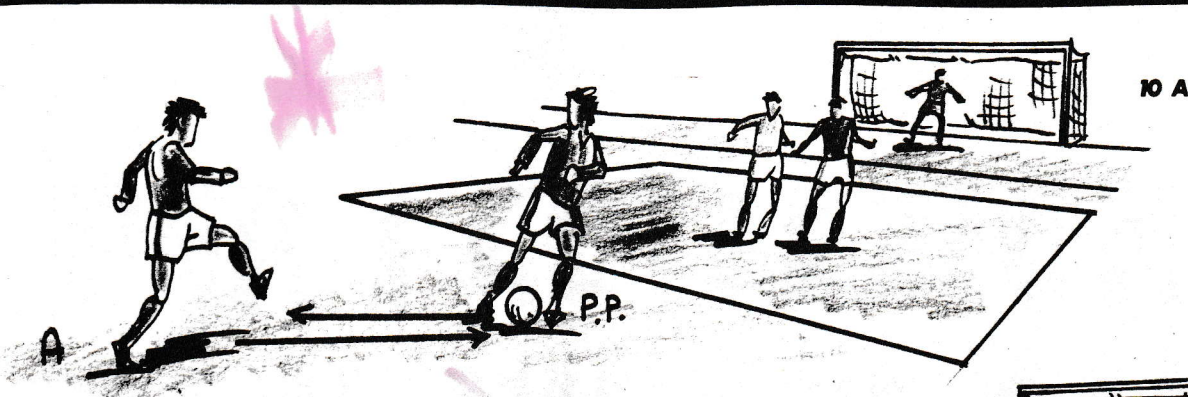


Fig. 10

1 > 1 PER IL MOMENTO DI SMARCAMENTO

Il portatore di palla fa una serie di passaggi con A di interno rasoterra. Al segnale dell'allenatore il portatore di palla si gira e velocemente deve passare la palla al compagno che si è smarcato, possibilmente nella direzione più libera e nel momento più giusto. L'azione si conclude con il tiro in porta.

Fig. 11

1 > 1 PER IL MOMENTO DI SMARCAMENTO

Su metà campo si formano più gruppi di 3 giocatori ciascuno. Quando il portatore di palla rivolge le spalle al ricevitore questi deve stare praticamente fermo (figura 11/a). Quando il portatore di palla si gira per cercare il compagno da servire questi deve scattare nella direzione opposta rispetto a quella in cui si trova il difensore (figura 11/b). Se quest'ultimo intercetta la palla, si invertono i ruoli.

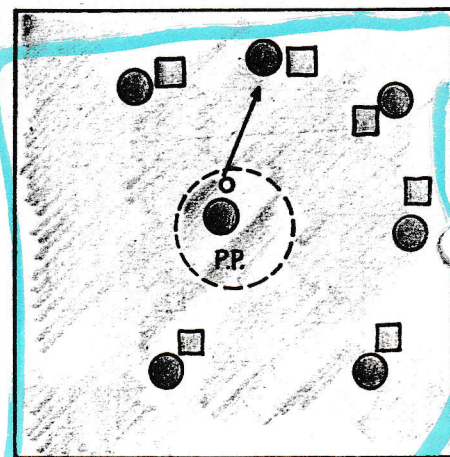
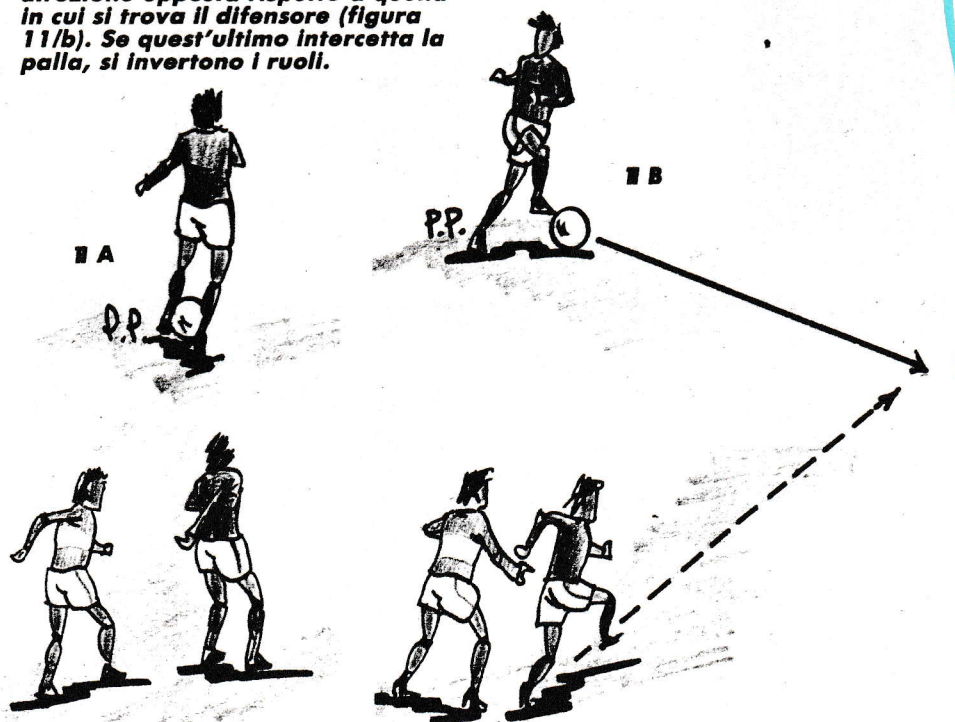


Fig. 12

POSSESSO PALLA CON PORTATORE IN ZONA PROTETTA

In un quadrato di 40 metri di lato si limita centralmente, con un cerchio, lo spazio entro il quale può stare solo il portatore di palla. Egli essendo libero deve cercare di passare la palla ad un compagno. Vince la squadra che riesce a ricevere il maggior numero di palloni. Al termine dell'esercizio, i giocatori si scambiano i ruoli e ricominciano.

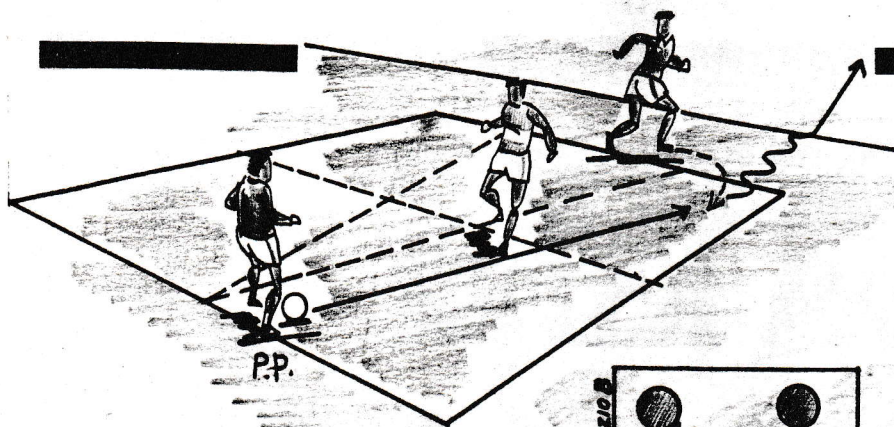
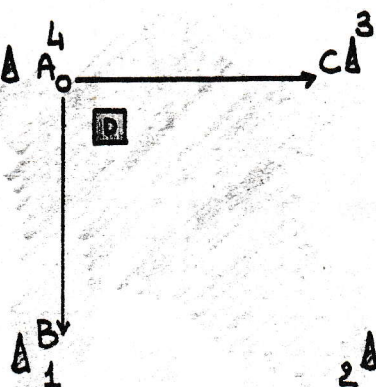


Fig. 13

2 > 1 PER SMARCAMENTO
PARTENDO DA POSIZIONE CHIUSA
 In un rettangolo di m 15x10 il portatore di palla deve cercare di passare la palla al compagno che parte volutamente in uno spazio chiuso dal difensore.

14 A



14 B

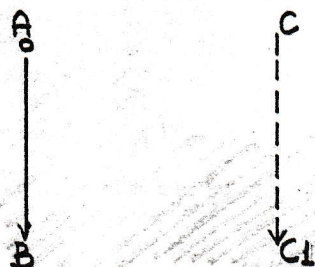


Fig. 14

3 > 1 POSSESSO PALLA SU QUADRATO
CON SMARCAMENTI LUNGO LE LINEE PERIMETRALI

L'esercizio si svolge in un quadrato di 10 metri di lato. Quando A ha la palla B deve essere in (1) e C in (3) infatti se C fosse in (2) si troverebbe in uno spazio chiuso perché alle spalle del difensore. Quando B avrà la palla in (1), A dovrà star fermo in (4) mentre C dovrà correre in (2).

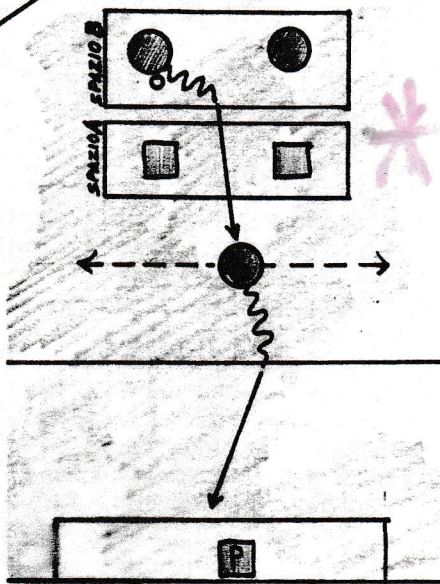


Fig. 15

In uno spazio come nella figura, il giocatore S si deve smarcare per ricevere solo lungo la linea tratteggiata. I difensori si possono muovere solo dentro lo spazio A, mentre gli attaccanti - compagni di S - solo dentro lo spazio B.

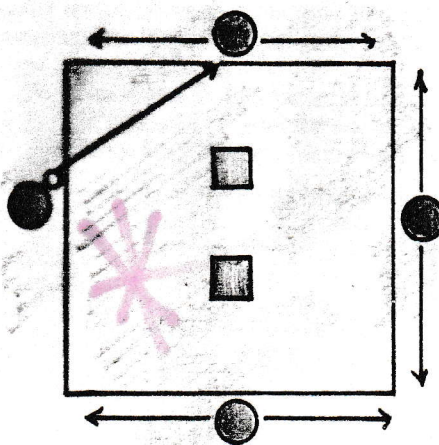


Fig. 16

4 > 2 POSSESSO PALLA

Quattro giocatori esterni devono passarsi la palla (1 o 2 tocchi) senza farla toccare ai difensori. Ogni giocatore esterno può muoversi solo lungo il proprio lato come nella figura.

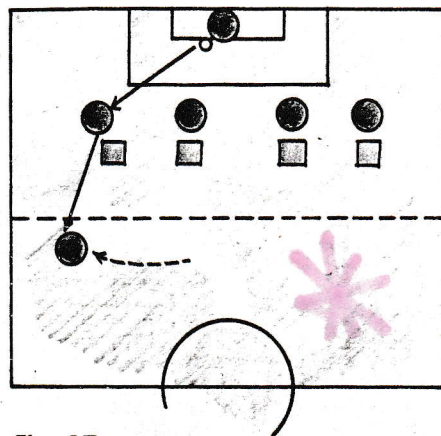


Fig. 17

4 > 4 PIU'CENTROCAMPISTA CENTRALE

Questo è un esempio di situazione-esercizio per lo smarcamento in cui ci sono ruoli e spazi come in partita. Si dispongono 4 difensori che devono far pervenire la palla al proprio centrocampista che si trova in una zona protetta. Altri 4 giocatori devono cercare di conquistare palla e fare gol. N.B.: su questo esempio di esercizio si possono sviluppare le varianti fino ad arrivare all'11 > 11.

Fig. 18

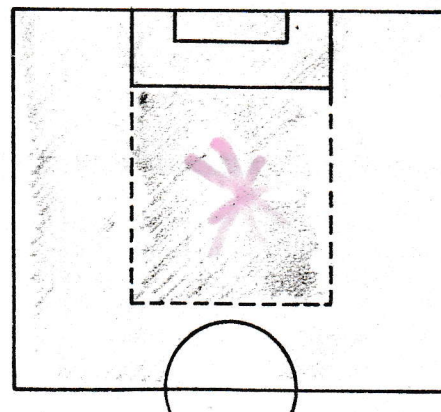
POSSESSO PALLA - UN TOCCO

Nello spazio tratteggiato si gioca un possesso palla ad un tocco fra 2 squadre composte da 7 giocatori ciascuna.

La squadra che fa 10 tocchi guadagna un punto, oppure, la squadra che tiene palla per 30 secondi consecutivi guadagna un punto.

N.B.: giocando ad un tocco si ottiene un duplice vantaggio:

- a) massima ricerca di smarcamento in quanto il portatore di palla non può tenere la palla ma deve avere subito compagni liberi;
- b) massima velocità di elaborazione della soluzione di gioco del portatore di palla in quanto di prima intenzione deve passare ad un compagno.



LEVI CO

13 DIC. 2012

ore 19÷21

AGGIORNAMENTO CON Maurizio Viscidi

"COSA PROPORRE NELLA SEDUTA DI ALLEN-
AI NOSTRI GIOVANI

1 ESERCIZI

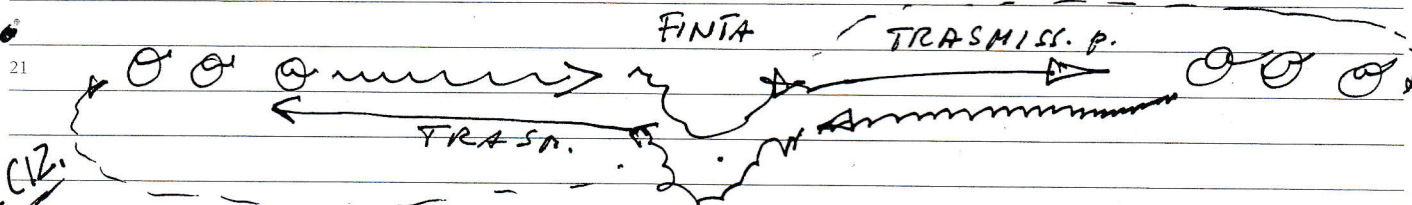
2 PROPEDEUTICI

3 SITUAZIONI

4 GIOCHI A TEMA

OLTRE NATURALMENTE, A FASI DI
GIOCO GUIDATO e GIOCO LIBERO.INIZIO SEDUTA CON MESSA IN AZIONE
DEDICATA AL "PALLEGGIO CON
PALLA A TERRA"CHE NON SONO ALTRO CHE ESERCITAZIONI
DI SENSIBILIZZAZIONE, FINTE, ECC.
CINESTESI PURA CON LA PALLA
SEMPRE A CONTATTO CON IL GIOCATORE.

ESERCIZ.



ESERCIZ.

IL G VA IN CODA OPPOSTA
OPPURE NELLA
SUA DI PARTENZA

1ª VARIANTE: DOPO LA TRASMISSIONE

Ricordare

IL G EFFETTUA UNA DIFESA
PASSIVA (leppero disturbato),
PER L'ALTRO GIOCATORE ECC.
ECC.

NOVEMBRE

25

DOMENICA

Cristo Re / s. Caterina d'A.

330-36

47^a Settimana

VISCI DI (2)

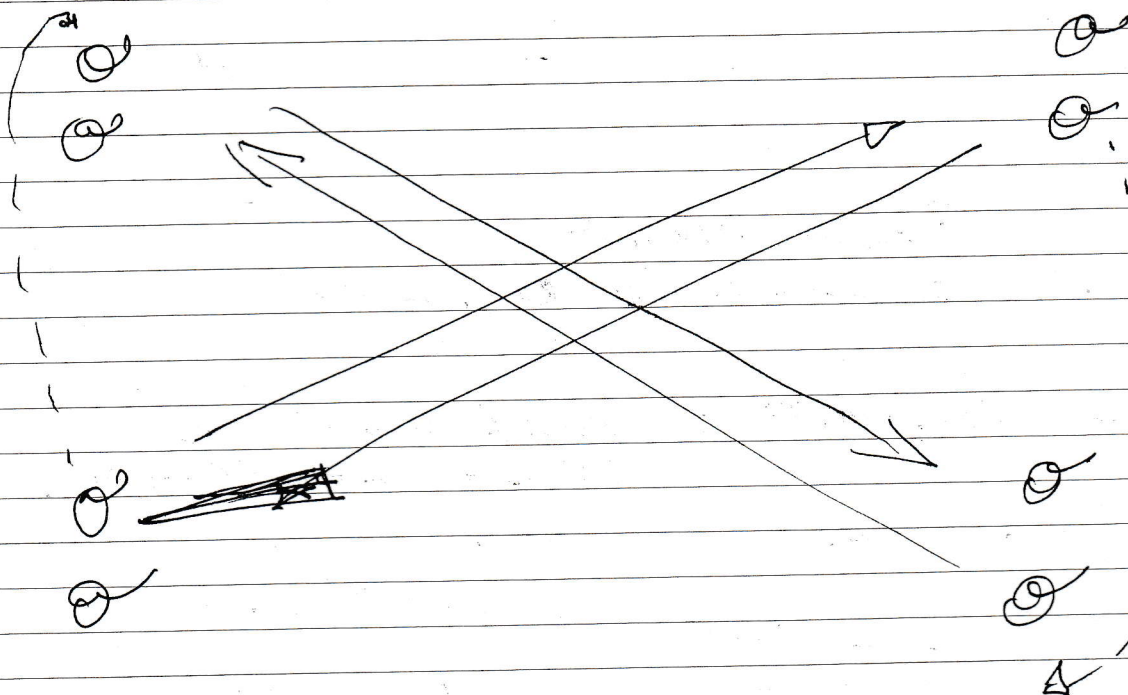
2^a VARIANTE : CHI RICEVE EFFETTUA STOP ORIENTATO
E TRASMETTE PASSANDO IN CODA
OPPOSTA O PROPRIA

ooo

ooo

TRASMISSIONI P. DI 1^a CON
TUTTE LE PARTI DEL PIEDE

ESERCIZI



PALLA INCROCIATA
CORSA DEL O DIRTITA

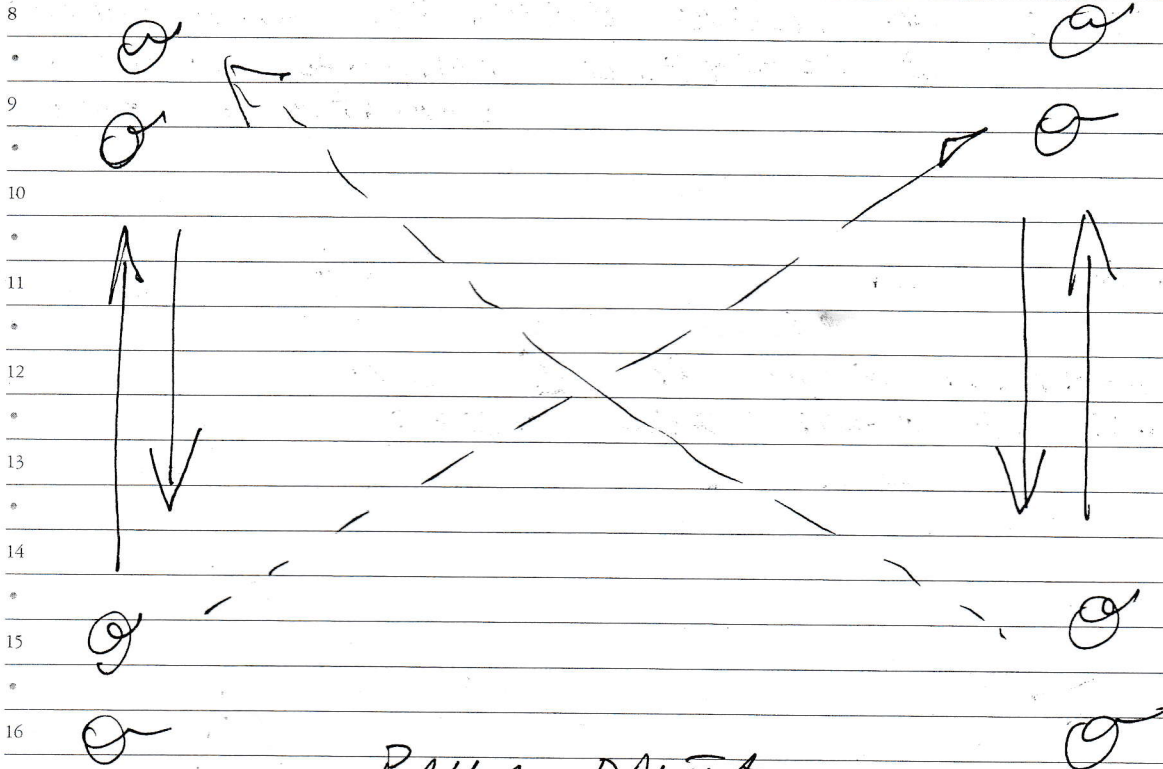
Ricordare

Telefonare

DICEMBRE

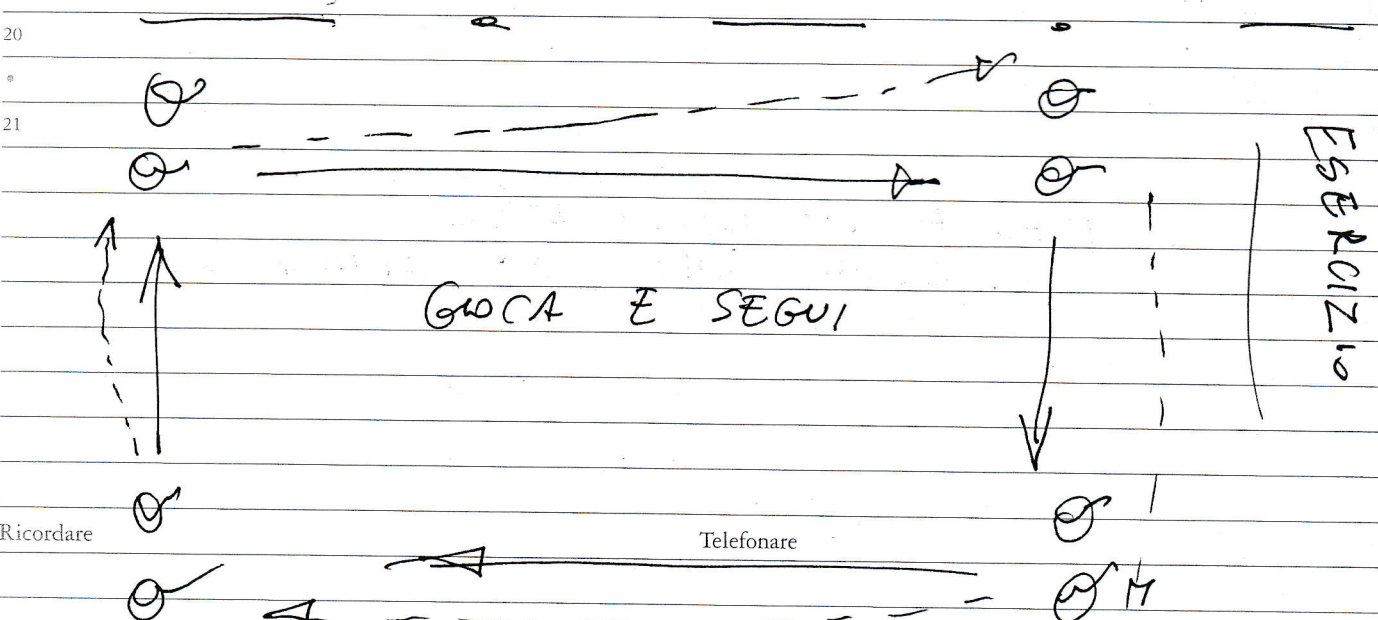
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

VISCI DI (3)



PALLA DRTTA
E CORSA INCROCIATA

ALTRA VARIANTE : PALLA DRTTA E
CORSA LATERALE



Ricordare

Telefonare

PROVARE CON 1 poi con 2 poi con 3 Palloni

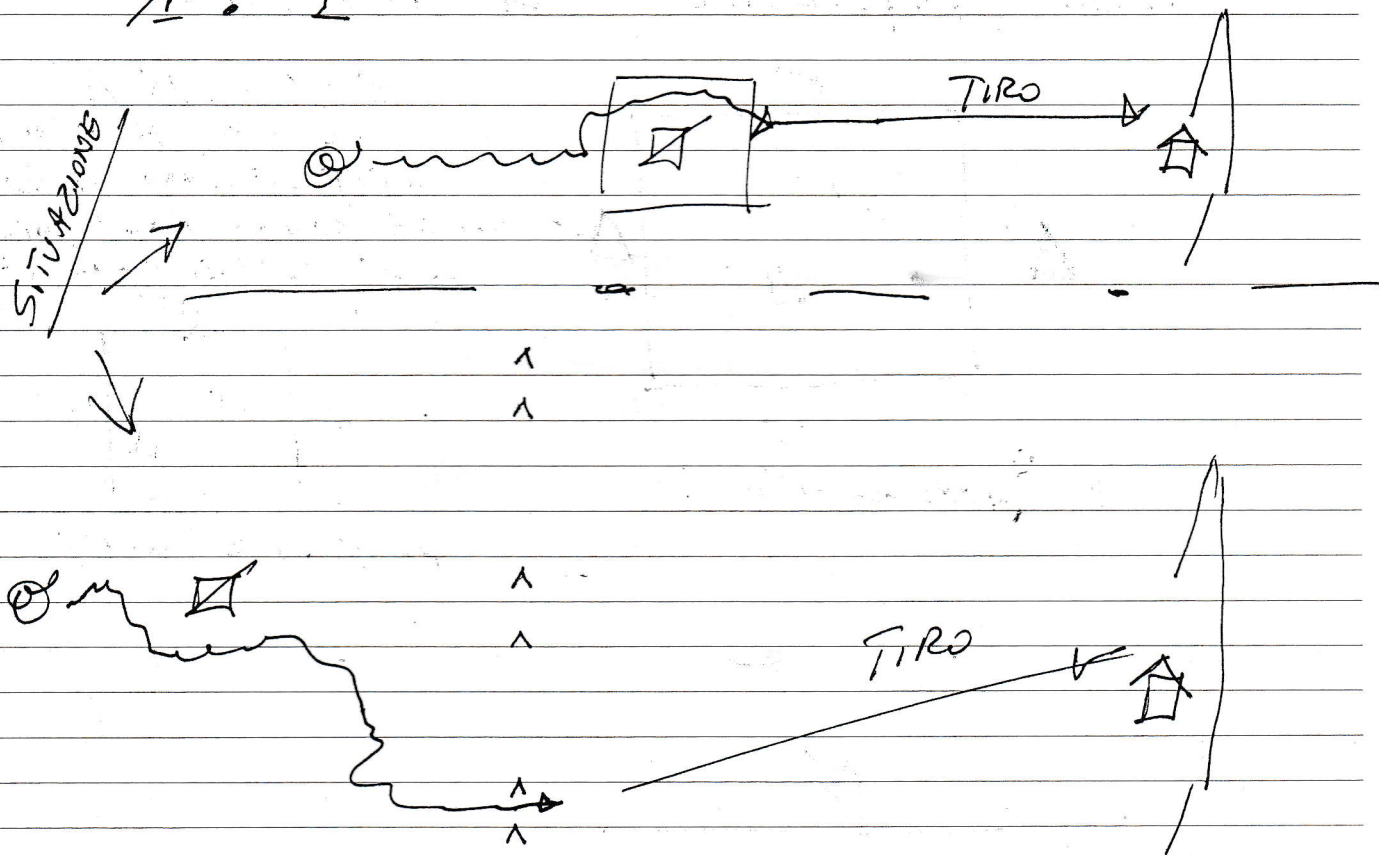
NOVEMBRE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

SI SCI DI (4)

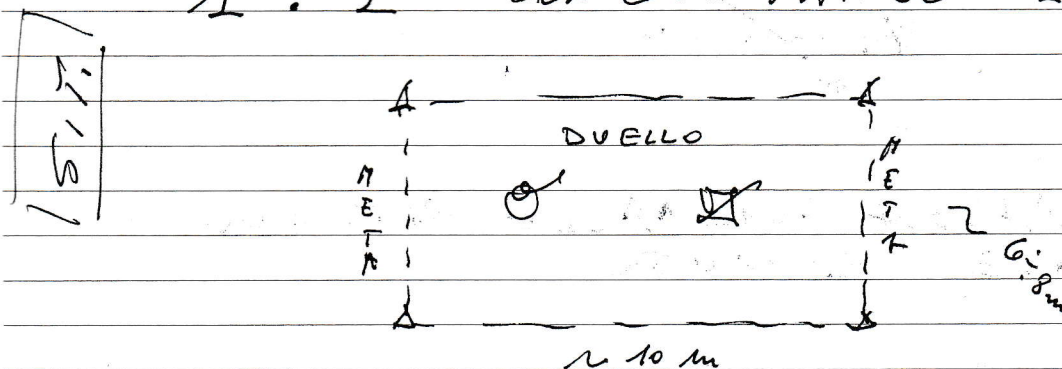
SITUAZIONE

1:1



DEVE SUPERARE IN 1 DEI 3 CANALI E TIRARE IN PORTA.

1:1 CON QUI STANDO LA META

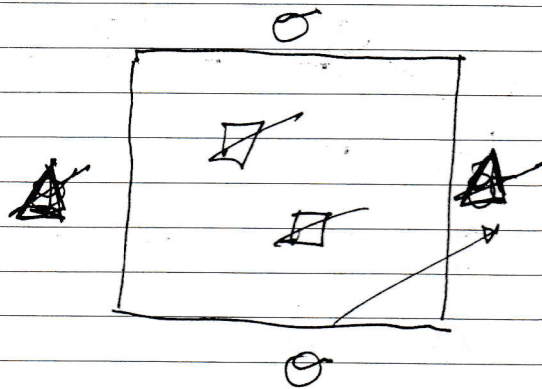


Ricordare

Telefonare

VISCI DI (5)

GIOCHI (propedeutici), DI POSIZIONE



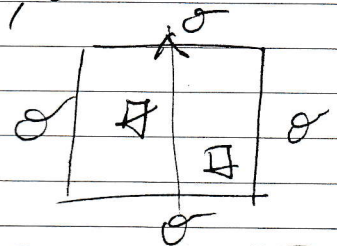
P- APPOGGIATA

OO e AA
GIOCANO ASSIEME

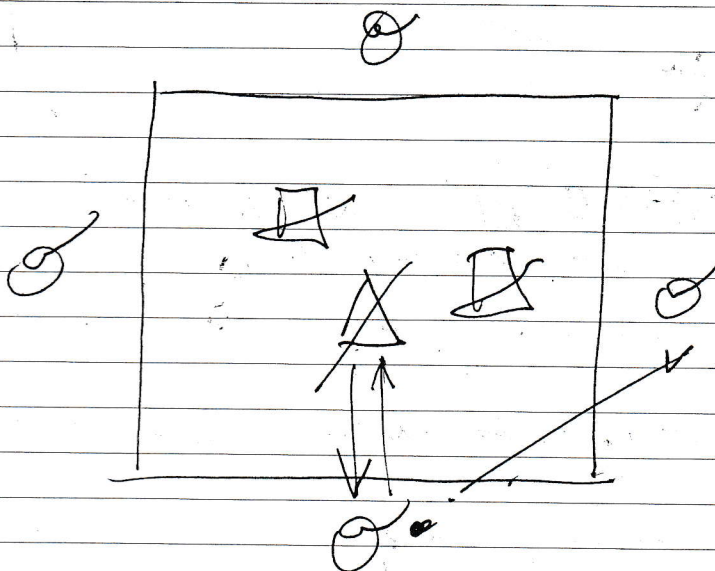
AA CERCANO DI RUBAR

CS. SE RUBANO PALLA (intercetta)

AA, QUESTI VANO DENTRO



P- FILTRANTE



PROPEDEUTICO!

OGNI PASSA GIOCO CON RITORNO,
VALE 1 PUNTO

Ricordare

Telefonare

NOVEMBRE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

USCI DI (6)

INTEGRAZIONI

DI

MARCO S.

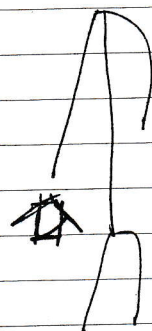
SEMPRE M. V.
DI LEVICO

2:1



Zone
France

x i 20



NELLA ZONA FRANCA 1 2 0 POSSONO TIRARE in P.

NOTA:

RICORDO SEMPRE CHE NELLA FASE
DI ATTACCO, I RUOLI SONO
FONDAMENTALMENTE 4:

interno



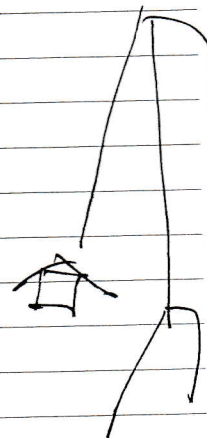
SOSTEGNO



APPOGGIO



esterno



Ricordare

Telefonare

DICEMBRE

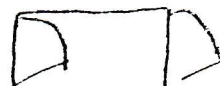
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Handwritten signature

ESEMPI DI SENSIBILIZZAZIONE E SIMULAZIONE DELLE FINTE

PER COMODITÀ SONO STATE CATALOGATE CON NOMI DI CALCIATORI

- 1) Andatura con solo interno dx e sx a zig-zag
 - 2) Andatura con solo esterno dx e sx a zig-zag
 - 3) Andatura con pianta del piede dx e sx a zig-zag
 - 4) Andatura con malleolo dx e sx a zig-zag
 - 5) Rullio laterale dx e sx
 - 6) Rullio laterale dx e sx con stop
 - 7) Finta Cruyff
 - 8) Finta Pelè
 - 9) Finta Cabrini
 - 10) Finta Tassotti
 - 11) Forbice
 - 12) Forbice inversa
 - 13) Finta Causio
 - 14) Finta Gullit
 - 15) Finta Van Basten
 - 16) Finta Berti
 - 17) Finta Hassler
 - 18) Finta Vialli
 - 19) Finta Maradona
 - 20) Finta Voeller
 - 21) Baresi con interno
 - 22) Baresi con esterno
 - 23) Finta Garrincha
 - 24) Finta Scifo
 - 25) Finta Altafini
 - 26) Finta Scirea
 - 27) Finta Darniani
 - 28) Finta Rivelino
 - 29) Nigeria
 - 30) Combinazioni varie con finte di 3/4 tipi (viste sopra) consecutive
- Primo esempio: Causio + Cabrini + Tassotti + Scirea
- Secondo esempio: Maradona + Cruyff + Pelè + Rivelino.

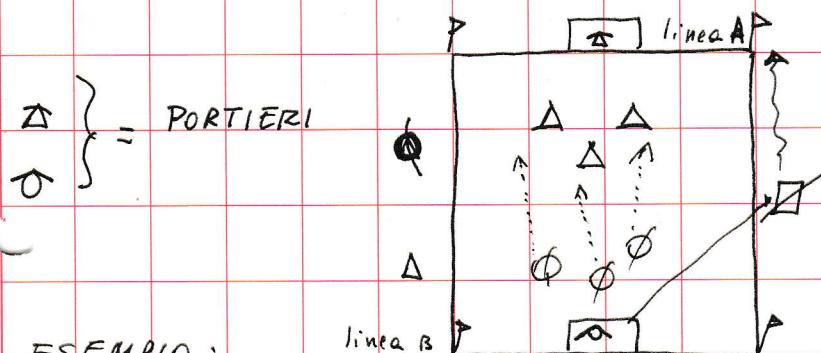


LAVORO UNICO PER ALLIEVI - GIOV. - ESORD.

1° GIOCO A TEMA } GOL AL VOLO SU CROSS;
DI TESTA E/O PIEDE

SPAZIO : 20 - 25 m x 20 - 25 m. con miniporte e paletti;

n° GIOCATORI 3 : 3 più portiere oppure senza.



ESTERNAMENTE

PUO' ESSERCI 1 JOLLI
oppure 1 per squadra

ESEMPIO:

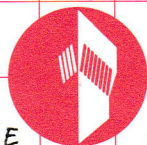
NEL DISEGNO ABBIAMO A SINISTRA 1 GIOCATORE PER SQUADRA, INVECE A DESTRA UN JOLLI CHE EFFETTERA IL CROSS PER COLORO DEI QUALI HA RICEVUTO LA PALLA.

SVOLGIMENTO: DOPO SORTEGGIO O E' IN POSSESSO DI PALLA; PASSA A J CHE VELOCE CONDUCE SUL FONDO E CROSSA PER I O I QUALI DOVRANNO INSACCARRE AL VOLO.

CHIARAMENTE I O DOVRANNO IMPEDIRLO. SE O SI IMPADRONISCE DEL PALLONE, DOVRA' CERCARE IMMEDIATAMENTE L'ESTERNO O CON PASSAGGIO PRECISO. A SUA VOLTA O CONDUCE PALLA SUL FONDO, VERSO LA LINEA B, PER UN NUOVO CROSS A FAVORE DEI COMPAGNI. CHIARAMENTE I O DOVRANNO OSTACOLARNE L'ESECUZIONE. ECC. ECC.

VARIARE I LIMITI DEL CAMPO SE CI SONO SOLO 2 GIOCATORI INTERNI.

SU 1/4 DI CAMPO POSSONO LAVORARE 10 ÷ 20 GIOCATORI
CONTEMPORANEAMENTE **CERAMICA CASALGRANDE PADANA** IN 2 minicampi distinti.

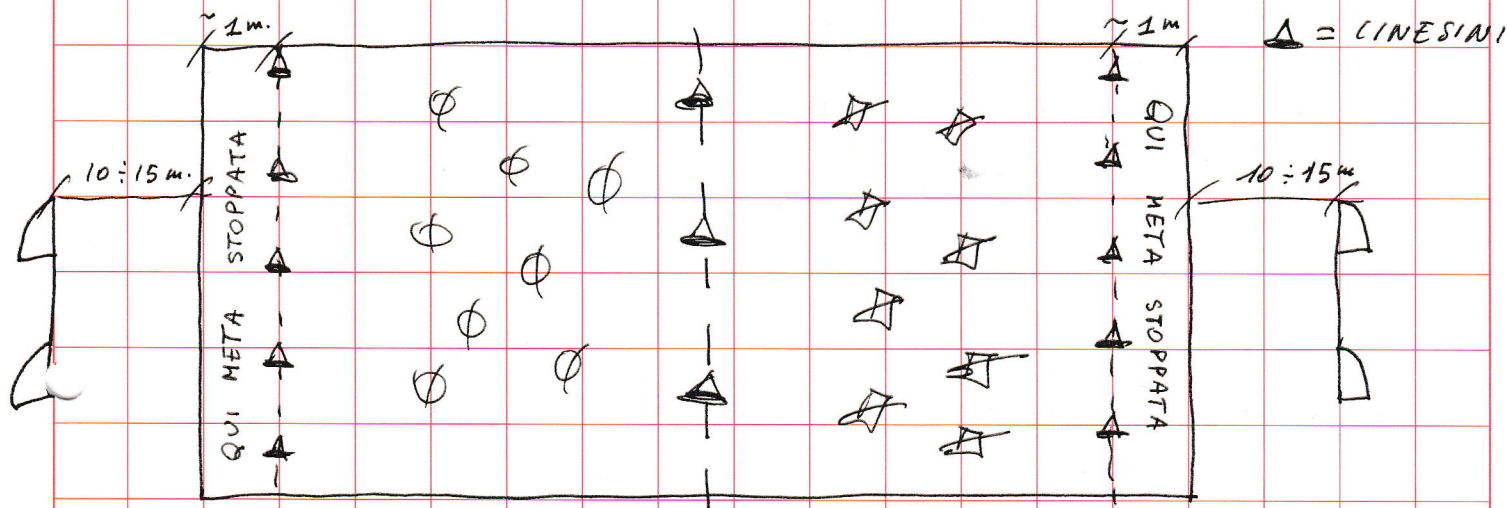


LAVORO UNICO PER ALLIEVI - GIOV. - ESORD.

(2°) GIOCO A TEMA { GOL META
"STOPPATO"

SPAZIO: { $\sim 55 \times 30 \text{ m}$
 $\frac{1}{4}$ di campo per 8:8

VARIARE A SECONDA DEI PRESENTI. PALLA RADENTE



SI GIOCA CON O SENZA FUORI GIOCO (dipende dalle indicazioni e dalle esigenze del momento). QUESTO G.T. FAVORISCE SOPRATTUTTO I "TAGLI" DEI GIOCATORI ESTERNI.

SVOLGIMENTO: DOPO SORTEGGIO INIZIO DEL POSSESSO DI PALLA CON POSSIBILITA' DI FAR META ESCLUSIVAMENTE

CON TRASMISSIONE DI PALLA E "STOPPATA" DI UN COMPAGNO NEL CORRIDOIO DI 1m. CIRCA.

VARIANTE: PER RENDERE PIU' PIACEVOLE IL G.T.

CHIEDERE A CHI TRASMETTE PALLA, OPPURE

A UN TERZO GIOCATORE, DI PORTARSI SUL PALLONE

VELOCEMENTE CALCIANDO DI PRECISIONE

E/O CON VIOLENZA VERSO UNA PORTA/PORTICINA.

POSTA A 10-15m.

CERAMICA

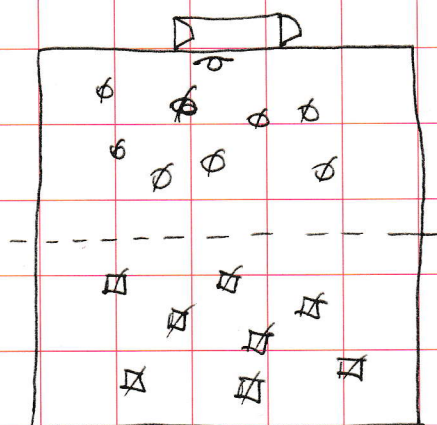
**CASALGRANDE
PADANA**

LAVORO UNICO PER ALLIEVI - GIOVAN. - ESORD.

3° GIOCO A TEMA { 1° SQ. POSSESSO DI P.
2° SQ. CERCA IL GOL

SPAZIO: DIPENDE DAI PRESENTI E DAL CAMPO CHE ABBIAMO A DISPOSIZIONE.

SI FA CON LA REGOLA DEL FUORIGIOCO PER CHI DEVE SEGNARE.



SVOLGIMENTO: PER 3' I ϕ CERCANO DI MANTENERE IL POSSESSO DI PALLA (anche con l'aiuto del portiere).

LA SQUADRA DEI \square DOVRA' CERCARE DI FARE PIU' GOL POSSIBILI NEI 3'.

SUCCESSIVAMENTE SI CAMBIANO I COMPITI PER ALTRI 3'.

NOTA:

IN BASE ALLO SPAZIO DISPONIBILE E ALLA CATEGORIA CHE LAVORA, DARE DEI GIUSTI TEMPI DI LAVORO E DI RECUPERO. PUO' ESSERE MOLTO INTENSO SE AFFRONTATO CON PARTICOLARE ATTENZIONE.

VARIANTE: PER I GIOCATORI

PALLA RADENTE !!

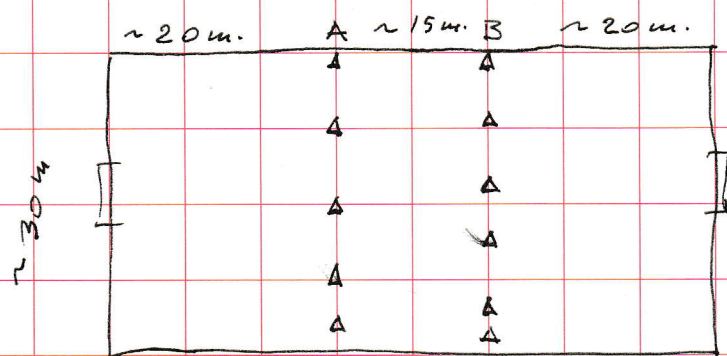


CERAMICA
**CASALGRANDE
PADANA**

LAVORO UNICO x ALLIEVI - GIOV. - ESORD.

(4°) GIOCO A TEMA } VALE IL GOL SE
 con porte mobili o miniporticine } TUTTI SONO SOPRA IL
 TERZO MEDIO (escluso
 1 sostegno).

SPAZIO: CAMPO 30 x 55 m. DIVISO IN 3 PARTI
 m 20 - 15 m - 20 m.



8:9 contro 8:9

SI GIOCA NORMALMENTE CON OBIETTIVO
 PRIMARIO → squadra contra. PER SEGNARE È
 NECESSARIO ESSERE TUTTI, escluso 1, NEL TERZO
 RETTANGOLO D'ATTACCO.

PER RENDERE IL GIOCO ANCORA PIÙ IMPEGNATIVO,
 CHIEDERE ALLA SQUADRA DIFENDENTE DI
 ARRETRARE CON TUTTI I SUOI GIOCATORI;
 PENA IL GOL DOPPIO PER GLI ATTACCANTE
 SE LA DIFESA È DISTRIBUITA SUL 2° e 3°
 SPAZIO.



CERAMICA
CASALGRANDE
PADANA