

INCONTRO DI MAURIZIO VISCIDI → PASSAGGIO E DUELLI

DATA: 05/02/2025

IMPORTANTE TESSERARSI → IMPARARE COME FARE

FAVERO MARCO → RESPONSABILE DELL'ATTIVITA' DI BASE A PADOVA E DEL CENTRO FEDERALE DI PADOVA (L'UNICO IN VENETO)

GIORGIO MOLON → ALLENAVA CON MAURIZIO

"Il gioco del calcio in fase offensiva è un gioco per 75m di passaggi ed un gioco per 25m di duelli"
Maurizio Viscidi

- 75m → fatto da controllo e passaggio
- 25m → duelli quindi dribbling

1 ESERCITAZIONE: CALCARE LA PALLA

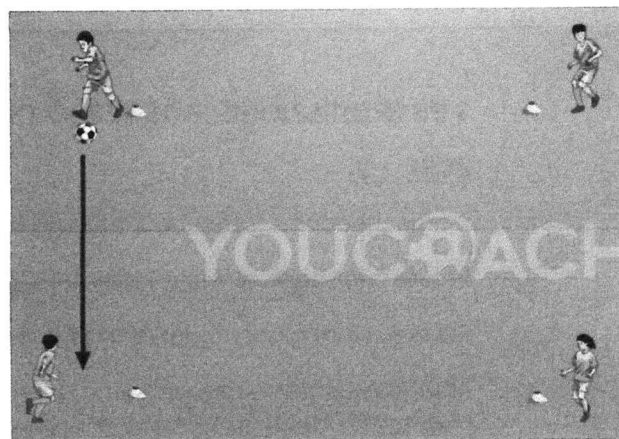
In un quadrato viene trasmessa la palla e molti pensano che questo sia un esercizio sui passaggi.

NON E' UN ESERCIZIO DI PASSAGGI

Questo è un esercizio **tecnico** di calciare la palla più o meno in movimento

Quando fare questo esercizio?

- Con un livello tecnico basso
- All'inizio di riscaldamento



Per fare un esercizio sul passaggio, serve creare una **SITUAZIONE**:

2 ESERCITAZIONE: IL PASSAGGIO

Esercizio nel 2vs1 in un campo orizzontale delimitato

Per fare in modo che il passaggio venga allenato, ce bisogno dell'avversario

Se notiamo che l'esercizio è troppo difficile, si allarga il campo

Se notiamo che è troppo facile, si restringe

Chi sbaglia va al centro, chi è al centro non può contrastare ma solo intercettare il passaggio e deve muoversi come su un binario

Con questo esercizio il bambino impara cosa significa la **zona luce**

il passaggio è un elemento sia **tecnico che tattico** dove l'importante è lo **smarcamento**

se mi smarco bene ho tempo e spazio per controllare e se il mio compagno si smarca bene, ho tempo e spazio per dargli la palla

Feedback:

- Mostrare al bambino che riceve il pallone come spostarsi per ricevere palla (evitare di nascondersi dietro a chi sta in mezzo)



- Incentivare di giocare palla a terra

Variante:

- Il giocatore ora per difendere può andare ad aggredire

Feedback:

- Incentivare a muoversi su tutto lo spazio

Questa esercitazione è fondamentale per diversi concetti:

- **Il gioco e mi muovo**
- **Il passaggio è un elemento tecnico-tattico**
- **Lo smarcamento**
- **Controllo orientato**
- **Cambi di direzione**

GIOCHI DI POSIZIONE

3 ESERCITAZIONE: POSSESSO DI POSIZIONE

2VS2 + 2

2 bianchi contro 2 rossi e 2 arancioni che fanno i jolly

I rossi difendono stretti e i bianchi attaccano larghi

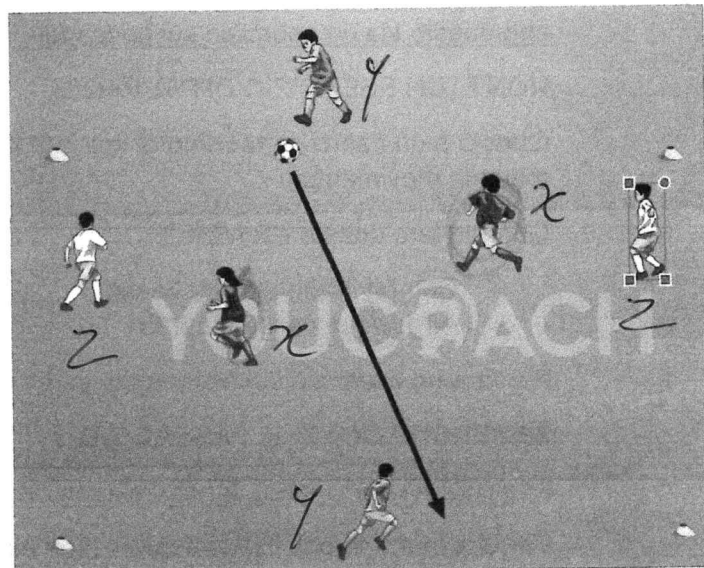
Gli arancioni giocano con chi ha la palla

I bianchi possono muoversi ma sempre sulla fascia e l'arancione deve muoversi per ricevere la palla
filtrante

Se i rossi recuperano la palla la passano al jolly e si allargano mentre i bianchi vanno al centro a difendere

I passaggi sono di due tipi:

- **Sui piedi, appoggiati, laterali**
- **Filtranti**



Come nel calcio esiste la fase offensiva e difensiva con le transizioni in questo esercizio ci sono tutte quelle componenti che entrano in gioco nel bambino prima di ricevere la palla (**CICLO DI GIOCO DEL CALCIATORE**):

- **Posizionamento** (sono libero oppure sono marcato/dietro all'avversario?)
- **Postura** (con il corpo sono in posizione da vedere bene tutti i compagni o sono di spalle?)
- **Ubicazione**
- **Scanning e presa di informazione**
- **Decisione**
- **Controllo e passaggio**

Feedback:

- Non bloccare troppo questo esercizio ma lasciar che scorra da solo per un po', per far in modo che venga bene questo esercizio ha bisogno di tempo. Di solito lasciar scorrere almeno 3 minuti
- I tocchi sono sempre liberi, incentivare la palla rasoterra

- Incentivare ai giocatori che attaccano di allargarsi bene

Questa esercitazione è fondamentale per diversi concetti:

- La ricerca della palla filtrante (di solito la squadra che in una partita effettua più passaggi filtranti, ha più possibilità di vittoria)
- Importanza nell'allargare il gioco → se gli esterni si allargano, si crea lo spazio per la palla filtrante
- Si introduce il concetto del CICLO DI GIOCO DEL CALCIATORE e si allena

Si chiamano **giochi di posizione** perché gli smarcamenti devono essere degli smarcamenti di qualità. I ruoli fondamentali sono 4 e sono tutti attorno alla palla:

- **Vertice** → davanti alla palla
- **Sostegno** → dietro la palla
- **Appoggio esterno**
- **Appoggio interno**

Quando questi appoggi sono sicuri allora si gioca a calcio

4 ESERCITAZIONE: POSSESSO DI POSIZIONE

3VS3 + 2

Utile per chi gioca 5vs5

Per fare questo esercizio prima bisogna saper fare benissimo il 2vs2 + 2

In questo esercizio ci saranno 3 bianchi in attacco (2 esterni e un regista) e 3 rossi che difenderanno e ci saranno i due vertici arancioni

Quando si attacca, gli esterni devono dare più appoggio possibile

Il vertice e sostegno non possono essere pressati

Chi difende, se recupera palla, passa in attacco passando la palla al jolly e posizionandosi larghi

Il vertice deve posizionarsi sempre osservando il movimento del regista e quindi spostarsi di conseguenza per smarcarsi e ricevere la palla quindi fare un **passaggio filtrante**

Feedback:

- Incentivare il gioco a rasoterra
- Incentivare a chi attacca, ed è esterno, di stare larghi
- Dopo una sequenza di gioco interrompere per mostrare il posizionamento corretto
- Piuttosto che dire hai sbagliato, dire "potevi fare meglio"

Ogni giocatore deve provare ogni posizione del gioco (ognuno deve fare il regista poi l'esterno poi il vertice/sostegno) così si costruiscono giocatori completi

Per rendere il gioco più realistico mettere i giocatori nel proprio ruolo come per esempio il portiere come sostegno

Variante:



- Ora il vertice e il sostegno possono essere pressati

L'età in cui si devono proporre queste esercitazioni sono in base al loro campionato

5 ESERCITAZIONE: POSSESSO DI POSIZIONE

4vs4 + 3

In questo campo abbiamo 4 giocatori bianchi che attaccano (2 larghi bassi e 2 larghi alti), 4 rossi che difendono e 3 jolly/arancioni (un sostegno, un vertice e un regista)

Se i rossi recuperano palla, devono passala al gioco ed allargarsi

Questa proposta andrebbe fatta almeno 30 minuti ad ogni allenamento per migliorare il passaggio

Non bisogna avere paura ma pazienza perché l'esercizio con il tempo verrà bene

In caso di posizionamento, postura errata, incentivare il passaggio a sostegno

Con questo gioco i bambini apprendono da soli il **ciclo di gioco del calciatore**

Con questo gioco un bambino tocca il pallone mille volte e poi riesce a replicarlo in campo in partita

Feedback:

- Non bloccare troppo il gioco
- Notare il posizionamento dei giocatori
- Notare quante volte i giocatori prima di ricevere la palla, prendono informazioni
- Incentivare anche il sostegno oltre la filtrante e far notare quando "si ha rischiato troppo la giocata"

il calcio è caratterizzato per 75m da passaggi; per passare bene bisogna avere delle competenze sui giocatori senza palla e queste nozioni non si possono insegnare a parole ma con la pratica

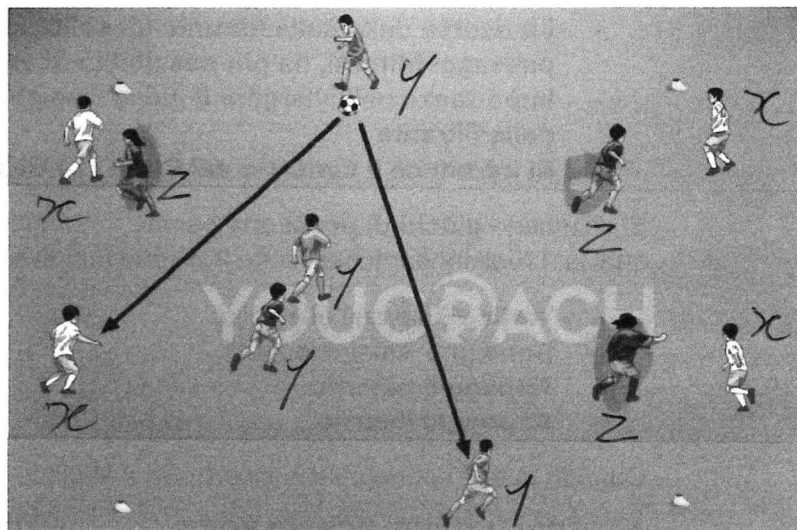
questi esercizi sono fondamentali perché:

- **Si tocca tanto la palla**
- **Si allena il posizionamento**
- **Si allena la postura aperta**
- **Si allena lo scanning**
- **Si allena la presa di decisione e poi il controllo e passaggio**

ATTENZIONE CI SONO DEI PROBLEMI

Se ci si affeziona troppo a questi esercizi, si finisce che la squadra gioca a calcio ma non si riesce ad avere profondità. Essendo sempre in superiorità numerica e avendo sempre uno o due appoggi liberi si rischia di avere solo giocatori capaci di fare passaggi e non capaci di fare duelli. Un' altro rischio è che la punta/vertice è sempre in **postura chiusa** quando invece deve andare anche in profondità

Con i **passaggi**, dopo i **giochi di posizione**, bisogna fare i giochi di **situazione**:



- Giochi di situazione di costruzione
- Giochi di situazione di finalizzazione

GIOCO DI SITUAZIONE

1 ESERCITAZIONE: GIOCO DI SITUAZIONE DI COSTRUZIONE

3vs3 + portiere e vertice

Abbiamo un portiere, due esterni, un regista ed un jolly (il vertice) contro 3 rossi.

L'obiettivo per i bianchi è far arrivare la palla rasoterra al jolly/vertice mentre per i rossi è quello di conquistare la palla e fare gol

Prima fare 5 costruzioni bianche e poi 5 costruzioni rosse

È il passaggio successivo al 3vs3 +2 del gioco di posizione. Bisogna passare dal **possesso in posizione a quello in situazione**

Feedback:

- Si nota subito quanti problemi si riscontrano dal passare ad un gioco di posizione ad uno di situazione (sale l'ansia per esempio di perdere palla e poi di subire gol)
- Si notano diversi problemi: il primo è che il centrale/regista tende ad avvicinarsi troppo al portiere per ricevere la palla e si porta l'avversario. Il secondo è che gli esterni non stanno larghi

Variante:

- Il giocatore arancione oltre ad essere jolly in fase di costruzione per i bianchi, lo diventa anche per i rossi una volta conquistata la palla



Gli ultimi 25m abbiamo bisogno di duelli e quindi di vincere 1vs1

DUELLI

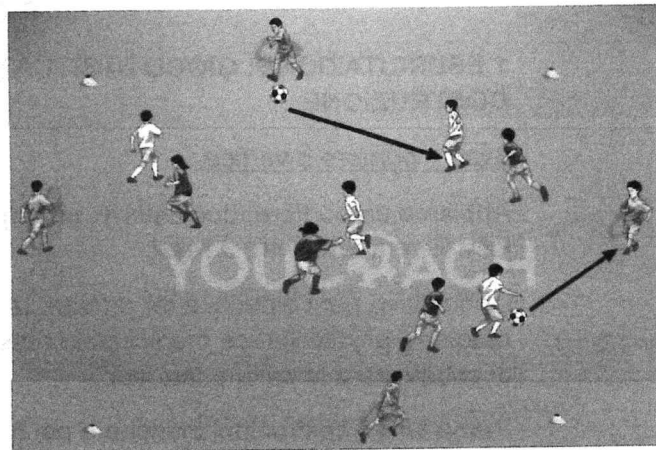
1 ESERCITAZIONE: DUELLI 1vs1

4vs4 + 4

Inizialmente con due palloni

Prima di allenare il duello, bisogna allenare la **difesa della palla sotto pressione**

Ci sono 4 jolly (arancioni) fuori dal quadrato e giocano sempre con i bianchi (o chi non ha la casacca). Ci sono 4 bianchi che attaccano e 4 rossi che difendono uomo su uomo. Ogni bianco avrà un rosso che difende uomo su uomo.



L'obiettivo del bianco è quello di ricevere la palla da un jolly, difenderla e non perderla, e consegnarla ad un altro jolly

Questo esercizio è fondamentale per abituarsi a ricevere la palla e difendere la palla uomo su uomo

L'unico obbligo è che se ricevi la palla da un'arancione, la devi dare ad un altro arancione

Chi perde palla diventa difensore e prende la casacca

Si lavora di **scanning** perché devo consegnare la palla ad un arancione che non ha già la palla

Feedback:

- Mostrare cosa bisogna fare: avendo l'avversario incollato, bisogna sempre andare a prendere la palla, girarsi e trovare un jolly libero
- Incentivare a non tornare sulla stessa sponda perché bisogna lavorare sul controllo orientato ed andare via
- Mostrare che è più efficace se il passaggio viene fatto sul piede più lontano dall'avversario quindi sul piede non marcato

Variante:

diminuire il numero di coppie nel quadrato se il gioco risulta troppo difficile (esempio al posto di 4 coppie, metterne 2)

per rendere il gioco più difficile, aggiungere altri due palloni per un totale di 4 palloni

con questo gioco è stato insegnato:

- **Difesa della palla**
- **Controllo orientato**
- **Guardare se ce il compagno libero**
- **Sterzata**
- **Allenare ad abituarsi a giocare uomo su uomo**

Fare almeno 20 minuti di questo esercizio

2 ESERCITAZIONE: DUELLI

GIOCO DELLA BANDIERA

Utile per imparare la **sterzata** → è il movimento con la palla che prima di tutti va appreso perché permette sia di dribblare che semplicemente spostare la

palla da una situazione di **palla chiusa** ad una posizione di **palla aperta**. La sterzata è utilissima per contrastare il pressing avversario.

Nel gioco della bandiera ci si mette vicino alla palla, 1vs1, chi per prima vuole partire con la palla deve riuscire a portare la palla a dx o a sx evitando di farsi toccare dall'avversario

Bisogna essere alla stessa distanza dalla palla e partire così si impara la sterzata

Prima non dare un segnale di avvio al gioco e poi darlo

Feedback:

- Chiedere se qualcuno vuole fare qualche finta

Variante:

- Ora per fermare l'avversario bisogna contrastare sul pallone
- Creare torneo dove chi perde viene eliminato

Con la sterzata io non faccio un dribbling, non ho cercato di superare l'avversario, ma ho fatto in modo di spostare la palla da una posizione chiusa ad una aperta con una sterzata

3 ESERCITAZIONE: DUELLI

1vs1 con le 3 porte e tiro in porta

Il giocatore bianco gioca contro il giocatore arancione e deve fare gol. Per fare gol deve prima passare in conduzione o nella porta gialla, o nella porta blu, oppure nella porta verde. Appena sono entrato devo subito tirare.

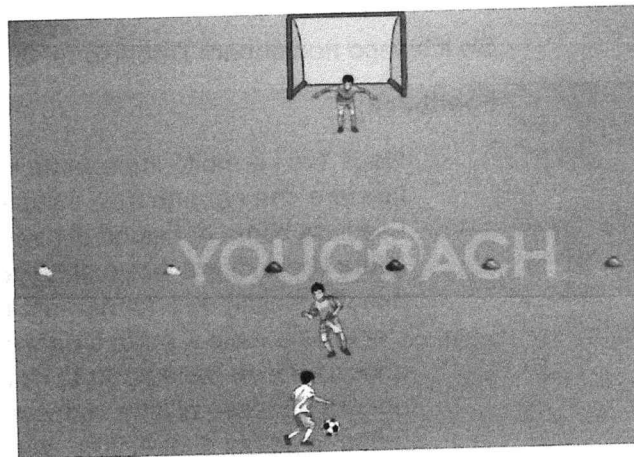
Chi non riesce a passare, non passa per la porta ecc. va a difendere

Questo esercizio permette di lavorare sui **cambi di direzione che mi permettono poi un cambio di velocità**

I bambini di solito vanno avanti e si scontrano con l'avversario. Con il vincolo delle 3 porte il bambino da solo impara che se ce una porta libera, si infila dentro

Feedback:

- Incentivare i bambini a capire che ci sono 3 porte dove passare
- Incentivare i cambi di direzione
- Si potrebbero fare degli aggiustamenti sulla fase difensiva quindi spiegare la postura del difensore evitando di essere piatti ecc.



Questo esercizio è propedeutico per:

- **Finte**
- **Cambio di direzione**

Questo va fatto ad ogni allenamento

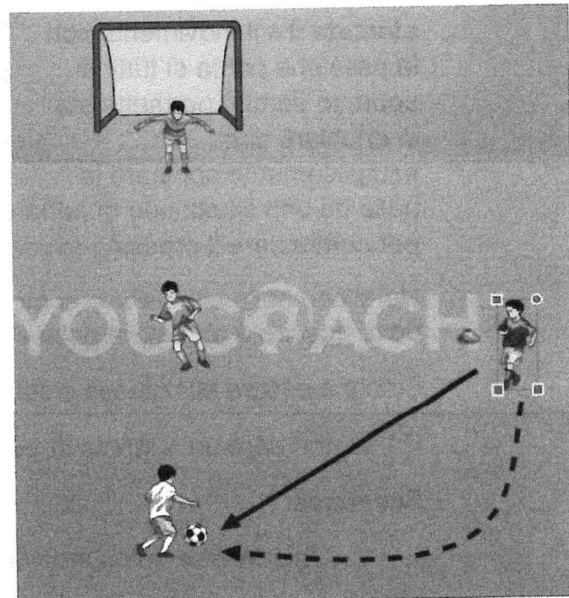
4 ESERCITAZIONE: DUELLI

1vs1 frontale con tiro in porta

Il rosso trasmette la palla al bianco e parte un 1vs1 frontale con tiro in porta tra bianco e arancione. Il rosso prende il posto del bianco dove aver trasmesso il pallone.

Se il bianco supera l'arancione, prende la palla e va al posto del rosso e l'arancione rimane difensore

Se il bianco non supera l'arancione diventa difensore



1vs1 con arrivo laterale

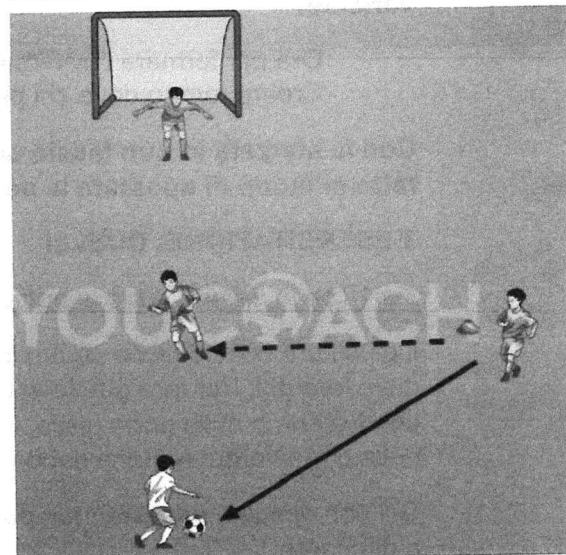
L'arancione trasmette palla al bianco e corre al centro del campo per difendere. Il bianco una volta ricevuta la palla punta in un 1vs1 l'arancione e tira in porta.

Se il bianco supera l'arancione, torna al suo posto

Se il bianco non supera l'arancione, diventa difensore

Feedback:

- Negli 1vs1 è molto importante non intervenire, bisogna lasciare che ognuno trovi il suo stile, le sue finte. Lasciare come nel gioco di strada che il bambino si senta libero di provare e sbagliare. Fare questo per 20 minuti a sessione è fondamentale
- L'esercizio delle 3 porte ti permette anche di capire quando uscire dalla **zona di contrasto**. Se vediamo che in questi esercizi il bambino va ancora addosso all'avversario e non sposta la palla prima di uscire dalla zona di contrasto e non fa cambi di direzione, allora dobbiamo tornare al gioco delle 3 porte. È importante che i bambini capiscano che bisogna spostare la palla prima di arrivare alla distanza di contrasto e serve un cambio di velocità
- l'esercizio dell'1vs1 laterale è più facile perché ho spazio per ricevere la palla
- incentivare sull'obiettivo di superare l'avversario e non perdere troppo tempo in finte inutili



5 ESERCITAZIONE: DUELLI

Torneo 1vs1 o RODEO

1vs1 con porticine

Chi vince passa al campo successivo fino al campo dei campioni, chi perde scenderà nel campo degli scarsi

In caso di pareggio ci si posiziona con la palla nella propria porticina e si effettua un calcio di rigore. Devi fare gol nell'altra porticina tirando con il piede debole

Partitelle da 30 secondi

Non importa se si invadono i campi

In questo esercizio si lavora su:

- **tecnica**
- **intensità**
- **dribbling**
- **partita 1vs1**

varianti:

- si possono allargare le porte
- si possono allargare i campi
- si possono fare anche partitelle 2vs2 (si fanno dribbling, triangolazioni)

OGGI NON HA PARLATO DI TATTICA, DI TECNICA. HA PARLATO DI GIOCO DI CONTINUITA' COME I POSSESSI, DEL CICLO DEL GIOCO DEL CALCIATORE, DEL PASSAGGIO DAL POSSESSO ALLA SITUAZIONE

DOMANDE E RISPOSTE:

1) NELL'ULTIMA ESERCITAZIONE, IL PORTIERE PUO' AVANZARE PER ATTIRARE L'AVVERSARIO?

Secondo Viscidi non ha senso che nel calcio a 7 il portiere non venga pressato. Il portiere deve avanzare in conduzione per attirare una scalata da parte dell'avversario per trovare una linea di passaggio

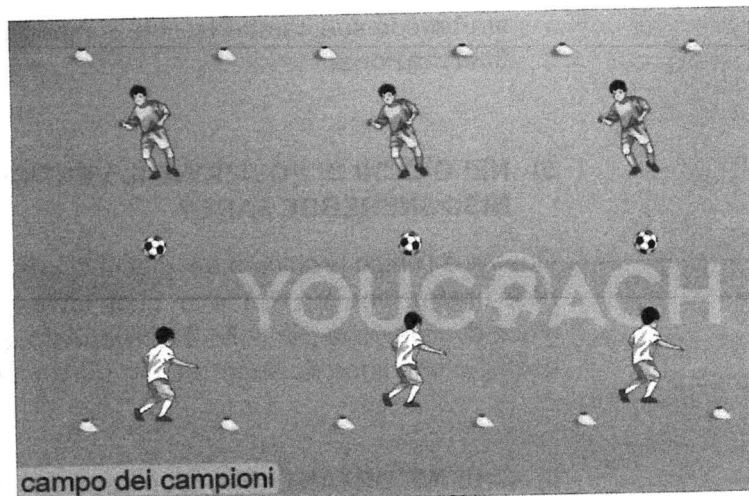
2) Secondo Viscidi bisogna allenare il possesso e i duelli. I duelli si possono allenare anche con 2vs1 o 2vs2 non solo 1vs1.

3) COME POSSO MODULARE L'ESERCIZIO SUI CAMBI DI DIREZIONE?

Se ho il giocatore che fa fatica nei cambi di direzione, apro le porticine. Se ho un difensore che fa fatica nel contrasto, restringo lo spazio. se nel possesso vengono sbagliati troppi passaggi, apro il campo. Quindi modulo lo spazio a seconda dell'obiettivo.

Un esercizio deve essere efficace, non deve essere ne troppo facile e nemmeno troppo difficile

4) Bisogna partire da dietro per fare in modo che la palla arrivi pulita davanti. la palla pulita permette poi di giocare un calcio di duelli. Negli esercizi globali l'allenatore non dice cosa fare ma sono i ragazzi che trovano le soluzioni e usano la loro fantasia. Sapendo che esiste una fase di costruzione e di finalizzazione permettono di avere tempo e spazio per poi arrivare con la palla pulita nella zona dove serve poi il duello quindi dove il fantasista può



sfruttare le sue caratteristiche. L'importante però non è solo la costruzione ma anche la finalizzazione.

5) NEI GIOCHI DI POSIZIONE IL VERTICE E' SEMPRE SPALLE ALLA PORTA COSA SI BISOGNEREBBE FARE?

Questo è l'unico problema dei giochi di posizione. Il vertice in questi esercizi fa un buon lavoro nella costruzione ma non fa un buon lavoro nella finalizzazione, quindi, bisogna fare anche un gioco di situazione per la finalizzazione dove, per esempio, da 4vs4 + 3 io aggiungo per una esempio una linea da superare per poi andare a fare gol.

6) CHE IMPORTANZA HA LA PALLA APERTA E CHIUSA NEL GIOCO DI POSIZIONE?

Questi esercizi di posizione sono ottimi per migliorare nel controllo e passaggio quindi per migliorare quella componente tecnica. In termini tattici, a palla aperta bisogna fare gli invasori cioè devi andare a giocare in pressione e devi attaccare uno spazio quindi nei giochi di posizione spesso è aperta perché si è in superiorità numerica e il movimento sono sempre in contro. Quindi ottimo esercizio per allenare controllo e passaggio però è un problema perché lo smarcamento è sempre in contro e mai sullo spazio. A palla chiusa bisogna essere invece dei costruttori delle linee di passaggio.

7) CHE RUOLO HA INVECE IL CAMBIO CAMPO NELLA SUO METODO?

Il cambio campo è un calcio di 30/40m e ha bisogno di tempo e spazio. la tendenza del calcio adesso è andare uomo su uomo quindi l'unico giocatore che ha tempo e spazio diventa il portiere. Il portiere deve avere la competenza del lancio lungo cosa però che non hanno più i giocatori di movimento. Per prima cosa perché ce un abuso dei giochi di posizione e quindi si gioca sempre palla addosso e con la palla aperta non andiamo sugli spazi e i giocatori non partono. Per secondo motivo perché abbiamo poco tempo e poco spazio in mezzo al campo per andare a calciare per la marcatura a uomo.

8) COME MODULA LA PARTE SITUAZIONALE CON QUELLA ANALITICA IN UNA SEDUTA D'ALLENAMENTO

Oggi abbiamo svolto esercizi di tipo globale tecnico. Il termine analitico significa che un gesto lo spezzetti e lo rendi analitico. Quando quindi fare l'analitico senza situazione quindi senza avversari e senza obbiettivi (come dice Velasco):

- In tutti i gesti tecnici poco frequenti: colpo di testa, cambio di gioco, tiro in porta, tiro al volo
- Perché il mio limite individuale mi porta a lavorare in analitico se sono troppo scarso in quel gesto tecnico es: sul piede dx posso stare in situazione mentre con il sx sono troppo scarso quindi devo stare in analitico. Appena vede in analitico un gesto tecnico sufficiente allora vado in situazione.

Il problema è vedere che in analitico si lavora sul controllo e passaggio rasoterra che sono talmente semplici che vanno messo subito in situazione e in possesso.