



## PROFESSIONAL SOLUTIONS

# Precampionato: istruzioni e modelli.

A cura di **MASSIMO LUCCHESI**

***Tutto ciò che l'allenatore deve conoscere per programmare la prossima stagione.***

**A**ttaverso questo contributo andremo ad evidenziare i fattori che il tecnico deve analizzare prima dell'inizio della stagione in modo da prevenire gli snodi cruciali, evitare possibili ostacoli e poter partire con il piede giusto.

Un importante vademecum sulle cose da conoscere, approfondire e programmare.

### PRINCIPI GUIDA

Nel gioco del calcio la squadra è fondamentale e senza una adeguata organizzazione collettiva i singoli farebbero molta più fatica a fornire prestazioni di livello.

Un lavoro importante va quindi attuato relativamente alla definizione del modello di gioco, a partire **dai processi del gioco del calcio**.

Una squadra ben organizzata ma che non riesce ad esaltare le peculiarità degli interpreti migliori non ottiene quei risultati che potrebbero invece arrivare se l'organizzazione di gioco è "cucita" sulle caratteristiche dei singoli interpreti.

In questo caso la definizione **del modello di gioco specifico** è fondamentale.

L'organizzazione di squadra è importante tanto quanto la capacità dei singoli giocatori di essere determinanti. Senza giocatori in grado di conferire qualità all'organizzazione di gioco il valore di quest'ultima decresce inesorabilmente.

Ecco che conoscere e **lavorare sulle caratteristiche dei singoli** è una azione che da frutti importanti.

La performance ha valore se la squadra ed i singoli riescono a dare continuità nel tempo alle prestazioni. Per questi motivi diventa fondamentale sia **la scelta dei particolari strategici** (strategia di gara) correlati alla singola prova che **la forma psico-fisica** della squadra.

Inoltre l'allenatore deve considerare che il calcio è uno sport di squadra ed è fondamentale riuscire a stabilire delle interazioni positive tra i vari giocatori anche attraverso un **regolamento interno** che funga da guida e riesca ad ispirare un clima di rispetto e fiducia reciproca tra le varie componenti (giocatori, staff tecnico, staff medico, inservienti) su cui la squadra si sostiene.

## ANALISI DEI FATTORI CHIAVE

### I processi del gioco del calcio.

Durante la partita la squadra deve risolvere i contesti di gioco di due fasi: quella difensiva (nella quale lo scopo principale è recuperare il pallone in possesso dell'avversario) e quella offensiva (nella quale lo scopo principale è segnare).

Tali contesti possono essere correlati a situazioni di gioco dinamiche e situazioni di gioco statiche (ripresa del gioco da situazioni di palla inattiva).

Nelle situazioni di gioco dinamiche ogni singola fase può essere sviluppata in diverse modalità e scomponibile in specifici processi.

Ad esempio, come mostrato in grafica, una azione offensiva può prendere

forme diverse (attacco posizionale o contrattacco) e addirittura una forma può trasformarsi nell'altra durante una medesima azione: ad esempio a seguito del recupero palla la squadra intravede la possibilità di ribaltare immediatamente il fronte del gioco (contrattacco) salvo poi ritornare a manovrare (attacco posizionale) quando ci si è resi conto che l'avversario è stato bravo a ripiegare ed a togliere profondità immediata al nostro primo tentativo.

Lo sviluppo di una azione, anche in funzione delle diverse forme, può prevedere diversi processi tattici che l'allenatore deve essere in grado di valutare ed allenare nel corso della stagione, a partire dal precampionato.



### La strutturazione di un modello di gioco specifico

Fine del processo di allenamento è quello di organizzare la squadra affinché in relazione ad un determinato contesto tutti i giocatori sappiano interpretarlo in modo univoco e fornire la risposta opportuna.

Naturalmente il coinvolgimento dei giocatori nella singola azione non è omogeneo.

I giocatori vicini alla palla, sia che essi lavorino in fase offensiva sia che l'intento sia di fermare lo sviluppo

avversario, partecipano direttamente al gioco mentre i giocatori più lontani (ad esempio quelli posti sul lato debole) sono essenzialmente di supporto all'azione ed il loro coinvolgimento è al momento potenziale.

Per questi motivi è importante allenare non solo le risposte collettive in funzione dei processi di gioco specifici ma anche gli elementi tattici che sostengono tali processi (vedi grafica).

Oltre a tutto ciò il modello di gioco va correlato alle caratteristiche dei giocatori a disposizione in modo da sfruttarne le peculiarità e le eccellenze.

## MODELLO DI GIOCO: GLI ELEMENTI TATTICI

### PROCESSO DI AVANZAMENTO E PREPARAZIONE

scorrimenti di palla con aiuto scoperto  
 scorrimenti di palla con aiuto coperto  
 scorrimenti di palla con l'appoggio  
 scorrimenti di palla con il sostegno

verticalizzazioni con l'appoggio scoperto  
 verticalizzazioni con l'appoggio coperto  
 verticalizzazioni con il vertice alto

### PROCESSO DI AFFONDO

assist diretto  
 combinazioni a 2 giocatori  
 combinazioni a 3 giocatori

### PROCESSO DI EQUILIBRIO

posizionamento dinamico

### PROCESSO DI COMPATTEZZA

restringimento delle distanze

### PROCESSO DI AGGRESSIONE

intercettazione coordinata



### La valutazione delle caratteristiche dei giocatori e lo sviluppo delle abilità individuali.

Per ottimizzare il modello di gioco abbiamo visto che è fondamentale conoscere le caratteristiche dei giocatori ed esaltarne le peculiarità all'interno di una organizzazione di squadra.

L'analisi dell'allenatore deve essere articolata e minuziosa: all'interno della grafica sottostante è possibile apprezzare una scomposizione delle abilità tecnico-tattiche sulle quali il giocatore basa la propria azione durante la partita.

Naturalmente ognuna di esse può e deve essere ulteriormente scomposta in gestualità specifiche che l'allenatore dovrà allenare ed il giocatore sviluppare.

### La preparazione strategica della partita.

Determinare un modello di gioco significa fornire alla squadra le conoscenze e l'organizzazione per poter risolvere i diversi contesti tattici e giocare in modo razionale ed efficace in funzione delle diverse problematiche di gioco.

Sul campo però oltre alla nostra squadra scende anche l'avversario e la partita prende origine dall'interpretazione del gioco da parte dei due contendenti.

Per questa ragione prima dell'incontro è fondamentale studiare accuratamente le caratteristiche dell'avversario: tutto ciò va fatto a vari livelli (spazio giocatore, spazio gioco, spazio squadra).

Bilanciando le caratteristiche ed i punti

## LO SVILUPPO DELLE ABILITA' INDIVIDUALI

**F.O.****SMARCAMENTO  
POSIZIONAMENTO****RICEZIONE****DIFESA DI PALLA****DOMINIO****PASSAGGIO****CONDUZIONE****DRIBBLING****TIRO****RIMESSA LATERALE****F.D.****MARCATURA  
PRESA DI POSIZIONE****ANTICIPO (INTERCETTO)****CONTRASTO  
(DUELLO)**

di forza dell'avversario con quelli della nostra squadra sarà quindi possibile determinare le situazioni di gioco favorevoli e sfavorevoli e determinare una efficace strategia di gara.

In termini generalistici, come mostra la grafica, è possibile scegliere una strategia di attesa (lasciare il pallone e la conduzione di gara in mano all'avversario occupando adeguatamente gli spazi in fase difensiva e sfruttando gli spazi che

l'avversario di concede in fase di possesso) o una strategia d'attacco (cercando giocare nella metà campo offensiva attraverso un efficace possesso palla che ha lo scopo di muovere gli avversari, creando spazi i condizioni per affondare, così come quello di impedire sul nascere che gli avversari possano imbastire la loro azione di attacco una volta recuperato il possesso).

## PREPARARE LA STRATEGIA DI GARA

### LASCIARE LA PALLA IN MANO ALL'AVVERSARIO

**1**



**GIOCARE NEGLI SPAZI  
CHE CI VENGONO  
CONCESSI**

### TENERE IL PALLINO DEL GIOCO IN MANO

**2**



**MUOVERE L'AVVERSARIO  
E CREARE GLI SPAZI  
PER AFFONDARE**





## **La gestione della preparazione atletica.**

Per poter eccellere nel calcio, oltre ad adeguate doti tecniche ed una efficace organizzazione di gioco, è fondamentale la tenuta atletica.

In particolare la squadra dovrà essere in grado di mantenere un livello prestativo costante, evitando di avere dei cali di rendimento, ed in particolare deve essere capace di accelerare i ritmi quando la situazione lo richiede.

Per ottimizzare la prestazione atletica spesso si ritiene che le strade perseguibili siano due: in un caso il lavoro fisico (a secco) è fatto senza il pallone ed alternato, in fase diverse durante la seduta, rispetto al lavoro tecnico-tattico. Nell'altro caso invece si ritiene che gli esercizi tecnico-tattici abbiano comunque una importanza valenza fisica e si tende ad utilizzare il pallone in ogni fase dell'allenamento.

Naturalmente tali diversi approcci metodologici partono da basi teoriche diverse.

Chi sostiene che l'allenamento atletico vada fatto con il pallone in realtà pensa che la performance di una squadra sia correlata con la sua dimensione tattica e di conseguenza la preparazione fisica deve essere assoggettata all'organizzazione tattica.

In sostanza l'obiettivo principale non è quello di allenare il fisico con il pallone ma di subordinare il lavoro atletico a quello, ritenuto ben più importante, legato al perfezionamento del modello di gioco.

Coloro che invece propendono per il lavoro a secco asseriscono che il rendimento atletico di una squadra è fondamentale e che per migliore questi aspetti il lavoro senza palla garantisce dei carichi di lavoro ben più importanti ed efficaci rispetto a quelli realizzabili con la sfera.

Ovviamente, anche e soprattutto in funzione dello stile di gioco, ogni

allenatore potrà adottare un proprio personale approccio ricordando che se è vero che il calcio è uno sport che si gioca con il pallone è altrettanto vero che la tenuta atletica è fondamentale.

## **Il regolamento interno.**

Abbiamo già evidenziato come in ogni sport di squadra la fusione e la partecipazione dei giocatori per il raggiungimento dello scopo comune sia fondamentale.

Ciò premesso è chiaro che ogni allenatore, prima di iniziare la stagione dovrà avere chiari quali sono gli obiettivi da raggiungere e le linee comportamentali da seguire.

Approfondire il concetto di allenamento, il concetto di partita, il ruolo dell'allenatore, il ruolo del giocatore è utile per indirizzare il comportamento del gruppo nella direzione più congrua per la soddisfazione generale.

## **DUE MODELLI A CONFRONTO**

### **MODELLO N.1: LA DIMENSIONE TATTICA E' FONDAMENTALE**

Chi appoggia questo modello ritiene che la dimensione tattica, alla base del modello di gioco, sia il punto di partenza.

L'allenamento fisico viene quindi subordinato all'organizzazione di gioco ed allenato all'interno di proposte che hanno come fine prioritario il perfezionamento del modello di gioco e come fine secondario quello di allenare le componenti subalterne (una diversa valenza del lavoro fisico viene per esempio ottenuta modificando la dimensione degli spazi, i tempi di gioco e di recupero, il numero di giocatori, determinate regole ecc.).



Il periodo preparatorio non è conseguentemente visto come una fase utile a "riempire il serbatoio" ma è viceversa importante per allenare la squadra in relazione al gioco preventivato, con il vantaggio di non avere delle partite ufficiali e conseguentemente potendo fare sperimentazioni e variazioni in tutta tranquillità.

Da un punto di vista dei volumi di lavoro e dell'organizzazione temporale dello stesso non sono auspicabili grandi differenze tra le settimane che precedono l'inizio del campionato e quelle che si intervallano durante la stagione agonistica.

I microcicli sono fondamentalmente simili sia per ciò che concerne i principi sia per quel che riguarda gli obiettivi ed il livello di richiesta fisica.

L'ambito nel quale la dimensione fisica è invece preponderante riguarda l'alternanza delle sedute e del loro "valore congenito" durante la settimana. In sostanza, pur essendo la dimensione tattica nettamente preponderante, le sedute vengono calibrate in funzione degli impegni e della necessità del giocatore di recuperare le forze o incrementare il livello prestativo.

#### MODELLO N.2: LA COMPONENTE ATLETICA E' PREPONDERANTE

Questo modello di allenamento si basa sul principio che per sostenere un certo livello di prestazione la preparazione atletica è fondamentale e come tale durante il periodo che precede le partite è necessario partire dalle fondamenta, la preparazione atletica appunto.

Tutto ciò anche in considerazione dell'effetto ritardato che importanti carichi di lavoro hanno sui giocatori.

Nella prima parte del precampionato si privilegiano alti volumi a basse intensità, utili a sviluppare nell'atleta

quegli adattamenti organici che poi saranno necessari per sostenere il lavoro più intenso.

Dopo aver costruito una adeguata base organica, il lavoro prende forme diverse per incidere sulla capacità del giocatore di mantenere picchi di rendimento elevati anche con il sopravanzare della partita (resistenza alla velocità) ed infine si "tira a lucido" il calciatore con esercitazioni che sviluppano reattività e velocità.

Nello stesso tempo oltre al lavoro sulle componenti organiche si lavora sul piano muscolare, sviluppando, con esercitazioni a carico naturale o artificiale la forza del giocatore.

Naturalmente accanto allo sviluppo delle componenti fisiche il periodo di preparazione serve anche per organizzare la tattica collettiva e sviluppare il modello di gioco.

A differenza però del modello descritto precedentemente, questa filosofia di lavoro prevede una distinzione marcata tra lo sviluppo delle componenti fisiche e quello delle componenti organiche in quanto senza uno specifico lavoro a secco è impossibile massimizzare i carichi e quindi conseguire degli ottimali adattamenti organici.

#### IL PROCESSO DIDATTICO

Dopo aver approfondito i processi del gioco, valutate le caratteristiche dei singoli, previsto un regolamento interno, determinato il modello di gioco e scelto lo stile di preparazione è fondamentale che l'allenatore abbia chiaro il percorso di lavoro da far compiere alla squadra.

Un adeguato processo didattico è infatti fondamentale per allenare e sviluppare sia le abilità dei singoli che l'organizzazione di gioco collettiva.

Per raggiungere questo obiettivo è importante disporre di una serie di esercitazioni specifiche correlate con quelli che sono i passaggi che i giocatori



e la squadra devono compiere per ottimizzare la performance. Nella grafica è mostrato un esempio (tratto da newsoccerdrills.com) utile a capire come le singole esercitazioni possono essere classificate e catalogate in funzione sia di migliorare le competenze del giocatore, che la collaborazione ed il dialogo tattico in spazi ristretti, che l'organizzazione collettiva. E' interessante notare come si sia tenuto conto anche della correlazione in verticale: se ad esempio

l'obiettivo finale (legato al modello di gioco e quindi all'organizzazione di squadra) è quello di sviluppare un efficace possesso palla attraverso i giochi di posizione, tappe intermedie e strettamente correlate con questa tipologia di esercitazioni sono i rondos (che sviluppano il tocco di palla del singolo) che le esercitazioni di mantenimento (utili invece a sviluppare la collaborazioni tra i singoli).

**NEW SoccerDrills.com** Plans Account Preferiti Allenamenti I miei esercizi

Prepara l'allenamento Contributi Speciali Esercizi Assistente Virtuale

Aggiornamento e metodo fanno la differenza: esercitazioni, servizi e strumenti per il tuo lavoro!

Video Ricerca

**Esercizi per allenare: Competenze individuali**

- SEQUENZE TECNICHE
- STAFFETTE TECNICHE
- RONDOS
- GIOCHI A CONFRONTO
- GIOCHI (PARTITE) A DUELLO
- GARE

**Esercizi per allenare: Collaborazione tattica**

- SEQUENZE DI GIOCO
- AZIONI COMBinate
- ESERCITAZIONI DI MANTENIMENTO
- ESERCITAZIONI A META
- ESERCITAZIONI A PRESSIONE
- MINIPARTITE

**Esercizi per allenare: Organizzazione di squadra**

- LISTA DEGLI ESERCIZI
- PARTITE OMBRA
- GIOCHI DI POSIZIONE
- SVILUPPI IN POSIZIONE
- ESERCITAZIONI TATTICHE (A REPARTI)
- PARTITE A TEMA (TATTICHE)

# NUOVI CONTRIBUTI ON LINE

Periodizzazione tattica: il programma di lavoro precampionato per la categoria Giovanissimi.



Periodizzazione tattica: il programma di lavoro precampionato per la categoria Allievi.



Periodizzazione tattica: il programma di lavoro precampionato per la categoria Primavera.



Periodizzazione tattica: il programma di lavoro precampionato per la prima squadra.



Precampionato: gli esercizi per la fase difensiva.



Precampionato: gli esercizi per la fase offensiva.



Precampionato: gli esercizi per allenare i contesti di gioco.



Precampionato: gli esercizi per allenare le competenze individuali.



Uefa Champions League: analisi tecnico-tattica.



## PRECAMPIONATO

- MODELLO DI GIOCO
- CONTESTI TATTICI
- COMPETENZE GIOCATORE
- MEZZI ALLENANTI
- VOLUME
- INTENSITA'

ABBONATI AD  
ALLENATORE.NET

**OLTRE 2500  
CONTRIBUTI  
VIDEO E PDF  
IMMEDIATAMENTE  
DISPONIBILI**

SEZIONE PRECAMPIONATO



Oltre 100 modelli per  
tutte le categorie!

**MORE INFO**