

SPECIALE FASE DIFENSIVA

Come difendersi con il pressing ultraoffensivo.

A cura di **LUCA PRESTIGIACOMO**

Organizzazione, principi ed esercitazioni per il Mister che sceglie di adottare un pressing d'attacco.

Introduzione.

Il pressing si definisce come il lavoro tattico svolto da due o più difendenti finalizzato a limitare tempo e spazio alla squadra avversaria impegnata in fase offensiva.

Il pressing si distingue dal concetto di "pressione", inteso come il lavoro tattico svolto da un unico difendente al fine di limitare tempi e spazi al portatore di palla avversario, senza quindi la collaborazione diretta di compagni.

Da questa definizione emerge che il pressing è una tattica difensiva di tipo collettivo ed il portatore di palla avversario deve avere pertanto la sensazione di trovarsi 1 contro 11, coi propri compagni tagliati fuori.

Il pressing è una tattica difensiva proveniente dal basket, ma contrariamente a quel che avviene in questo sport, dove il pressing è sempre e comunque legato alla marcatura a uomo, nel calcio esso è stato sin da subito coniugato al sistema difensivo a zona.

Anche se la prerogativa del pressing rimane l'aggressione organizzata al portatore di palla rivale ed ai suoi appoggi, con il conseguente orientamento generale all'uomo piuttosto che alla copertura degli spazi, è partendo da un'organizzazione a zona che viene messa in atto (zona-press).

A seconda della zona del campo in cui si inizia ad applicare la tattica del pressing (linea di inizio pressing), possiamo distinguere tre tipologie.

Se l'azione difensiva inizia dalla trequarti avversaria in poi, il pressing si definisce ultraoffensivo; se l'aggressione collettiva all'avversario prende avvio nel settore di campo compreso fra la nostra trequarti e quella avversaria, il pressing è di tipo offensivo; se invece l'azione attiva di disturbo inizia dalla nostra trequarti in giù, il pressing è di tipo difensivo.

La classificazione è quindi stabilita in base ai vari settori verticali del terreno di gioco, ma possiamo anche identificare il pressing ultraoffensivo con l'aggressione ai difensori avversari in possesso di palla, che sono preposti ad avviare l'azione nella loro metà campo.

Perché optare per il pressing ultraoffensivo: vantaggi e svantaggi.

Il pressing ultraoffensivo (dalla trequarti avversaria in poi) è senza dubbio una scelta difensiva che garantisce enormi vantaggi dal punto di vista tattico e psicologico.

L'obiettivo che ci si prefigge aggredendo l'avversario sin dal momento in cui cerca di costruire l'azione partendo dalla linea difensiva, non è solamente quello di impedirgli di avanzare e di sviluppare con efficacia il suo gioco.

Impostando un pressing alto ed organizzato, si persegue infatti lo scopo di recuperare palla in tempi brevi (direttamente sottraendo la sfera al portatore di palla oppure intercettando i suoi passaggi), per poi attuare dei contrattacchi rapidi e ficcanti.

Per garantirsi il predominio territoriale e del possesso palla, è fondamentale organizzarsi in maniera da comprimere l'avversario nella sua metà campo accelerando i tempi della riconquista.

Oltre che dal punto di vista tattico, i rivali vengono senza dubbio messi in difficoltà anche da quello psicologico.

La pressione a cui vengono sottoposti genera in loro confusione, apprensione, paura e il senso di essere sovrastati da ogni punto di vista.

Da parte nostra, iniziando subito a contrastare gli avversari nella loro metà campo ci permette di sfogare l'ansia attraverso l'aggressività, e l'impressione di riuscire ad annichilire l'avversario aumenta l'autostima e la fiducia nei giocatori.

Togliendo spazio e tempi di giocata all'avversario portatore di palla, precludendogli inoltre la possibilità di cederla ai compagni a lui prossimi, i quali sono anch'essi messi sotto pressione, lo costringe ad assumere scelte avventate e non ragionate.

Quindi, se il nostro difendente in contrasto sul portatore rivale non riesce a sottrargli palla direttamente, è facile che questo esegua un lancio lungo come soluzione di alleggerimento (facilmente gestibile dalla nostra linea difensiva), o addirittura che disimpegni erratamente a un compagno non predisposto ad una sicura ricezione.

In seguito a quanto detto, possiamo affermare che impostare la fase difensiva su di un pressing ultraoffensivo è senza dubbio una scelta tattica rispondente ad una precisa filosofia calcistica: quella di attuare un calcio attivo e propositivo anche in fase di non possesso palla. Infatti, aggredire l'avversario sin nella sua metà campo significa trasformare un'azione che dovrebbe essere di solo contenimento in un vero e proprio attacco alla palla al fine di riconquistarla.

Possiamo per ciò intendere il pressing ultraoffensivo come un'azione pre-offensiva che prelude ad un'immediata ripartenza.

Anche se è l'avversario in possesso del pallone, i veri padroni del terreno di gioco e della situazione in generale siamo noi, in quanto lo sottoponiamo al nostro ritmo ed alla nostra intensità.

Ovviamente, applicare un pressing alto comporta anche degli svantaggi, legati ai rischi che ci si assume lasciando scoperta la nostra metà campo e alla possibilità di non avere a disposizione giocatori idonei alla sua applicazione.

Per quanto riguarda i rischi, possiamo avere a che fare con avversari che siano più abili nell'azione di contropressing di quanto lo siamo noi nell'eseguire il pressing.

Come già detto, operare un pressing ultraoffensivo sin nella metà campo rivale significa occuparla quasi per intero con tutti i nostri uomini.

Ciò è possibile grazie alla regola del fuorigioco, che ci consente di lasciare sguarnita la nostra metà campo lasciando in fuorigioco le punte avversarie che eventualmente vi rimanessero all'interno, costringendole così al rientro.

Ma nonostante questa concentrazione di nostri uomini all'interno della metà campo degli avversari, questi possono essere particolarmente abili nello svincolarsi dal nostro tentativo di aggressione, guadagnando con facilità e con pochi passaggi la nostra metà campo sguarnita.

Una volta che le nostre prime linee impegnate nel pressing non siano riuscite a recuperare palla e che i rivali siano usciti guadagnando campo tramite triangolazioni strette e cambi di gioco, rimediare è difficile.

Convenzionalmente, si usa stabilire che il pressing ultraoffensivo è da utilizzare contro squadre inferiori alla nostra, mentre quello offensivo contro squadre di pari valore e quello difensivo contro avversari superiori a noi.

A mio modo di vedere, è bene iniziare sempre il pressing almeno a partire dalla linea mediana, senza mai farci schiacciare nella nostra metà campo.

Poi, più che il valore complessivo dell'avversario, è da valutare la sua abilità nello svincolarsi dal pressing ultraoffensivo in confronto alla nostra abilità nell'attuarlo e alla sua capacità e propensione nel sviluppare veloci e ficcanti ripartenze.

Infatti, ritengo assolutamente vantaggioso aggredire nella sua metà campo una squadra avversaria sulla carta di valore superiore al nostro ma che palesi difficoltà nell'uscire dal pressing alto, in modo da attaccarla imponendole il nostro gioco.

Se aggredire una squadra avvezza a sviluppare gioco palla a terra è una scelta intelligente, a prescindere dal gap tecnico esistente, potrebbe invece rivelarsi corretto abbassare di qualche metro la linea di inizio pressing contro rivali sulla carta inferiori ma estremamente pericolosi in contropiede.

In quest'ultimo caso, oltre ad evitare di essere infilati in velocità negli ampi spazi alle spalle della nostra retroguardia, si invita l'avversario ad uscire fuori dalla sua metà campo in cui è facile tenti di arroccarsi.

Per quanto concerne invece le caratteristiche degli uomini a disposizione, occorre affermare che per l'attuazione del pressing ultraoffensivo occorrono innanzitutto giocatori parecchio resistenti dal punto di vista organico.

Ai giocatori è infatti richiesto la continua esecuzione di scatti più o meno lunghi, in quanto devono coprire l'intero terreno di gioco difendendo a tutto campo.

Chiaramente, se il pressing è ben organizzato il dispendio fisico di ognuno non sarà eccessivo, ma se si effettuano degli errori, per rimediare occorrono dei ripiegamenti tramite corse a velocità massimale di qualche decina di metri.

Si consideri poi che è un controsenso optare per una tattica difensiva aggressiva e basata su alti ritmi per poi operare un possesso palla lento e a bassa intensità d'azione: il pressing ultraoffensivo è strettamente legato ad una fase offensiva veloce e dinamica dove è quindi richiesta una prestazione atletica rilevante.

Ne consegue che impostare le due fasi di gioco su ritmi che non concedano pause ai giocatori per tutti i novanta minuti di gara è praticamente impossibile se la squadra non è altamente preparata dal punto di vista atletico.

Quindi, si è spesso obbligati a ricorrere al pressing ultraoffensivo solo in determinati momenti della gara o in situazioni di gioco particolarmente convenienti.

Un'altra considerazione sul modo in cui i giocatori a disposizione rendono più o meno vantaggiosa la ricerca del pressing ultraoffensivo, è l'analisi delle caratteristiche delle punte.

Se disponiamo di punte rapide e predisposte ad attaccare gli spazi alle spalle della difesa avversaria, potrebbe non essere opportuno stabilire una linea di inizio pressing eccessivamente alta.

Questo perché comprimere l'avversario nella sua metà campo significa anche ridurre gli spazi attaccabili sopra la terza linea avversaria, rendendo meno efficaci le ripartenze in quanto, in questo modo, non si consente alle punte di proporsi secondo le loro peculiarità.

E' invece attraverso un pressing di tipo offensivo (inizio dell'aggressione nei pressi della linea di metà campo) che possiamo renderci maggiormente pericolosi al momento di ribaltare l'azione, in quanto le nostre punte veloci potranno muoversi in ampi spazi.

Queste controindicazioni per il pressing alto non sono invece valide nel caso si dispone di punte non particolarmente veloci e abili nell'aggredire la profondità, ma bensì maggiormente propense a partecipare al gioco corto e alla manovra.

Si tenga però conto che anche le ripartenze corte susseguenti a pressing alto andato a buon fine sono estremamente pericolose per l'avversario anche se gli spazi d'azione risultano compressi.

Quando attuare il pressing ultraoffensivo.

Come detto prima, per motivi di tenuta fisica è quasi impossibile operare un pressing ultraoffensivo per tutta la gara. Occorre quindi fissare dei momenti in cui richiedere alla squadra di alzare la linea di inizio pressing, andando ad aggredire l'avversario sin da quando manovra coi difensori.

I momenti del match in cui richiedere l'esecuzione del pressing ultraoffensivo sono i seguenti, quasi tutti legati a motivazioni psicologiche:

□ Inizio della gara.

Nei primi minuti di gioco è importante condizionare psicologicamente l'avversario, infondendogli confusione, sfiducia e senso di inferiorità.

Si cerca cioè di mettere in chiaro le nostre "regole del gioco" a cui l'avversario deve conformarsi.

- ❑ Inizio del secondo tempo.
Rientrati dagli spogliatoi dopo l'intervallo, è facile che l'avversario non sia perfettamente concentrato alla ripresa del gioco.
- ❑ Dopo aver segnato un goal.
E' chiaro che dopo una nostra realizzazione è molto probabile che il rivale stenti a ritrovare la calma e a organizzarsi.
- ❑ Alla ripresa del gioco dopo un fallo.
E' dimostrato che dopo un'interruzione del gioco di qualche decina di secondi susseguente a un fallo o ad altra motivazione analoga, vi è un calo di concentrazione nei giocatori.
- ❑ Periodi di difficoltà tattica e psicologica dell'avversario.
- ❑ Nel caso si debba ribaltare il risultato e mancano pochi minuti al termine.

In che situazioni di gioco attuare il pressing ultraoffensivo.

Nei periodi del match in cui si ricerca l'applicazione del pressing ultraoffensivo, occorre che la squadra agisca nei tempi giusti leggendo ed interpretando univocamente le situazioni di gioco.

In fase difensiva, la squadra deve dislocarsi corta e stretta con la linea dei centrocampisti che stabilisce il baricentro nei pressi della linea di metà campo.

Applicare il pressing ultraoffensivo partendo da questa dislocazione di base richiede la scalata verticale o diagonale in avanti dell'intera squadra.

Per mettere sotto pressione i difensori avversari, occorre attendere il verificarsi di particolari situazioni favorevoli a questa scalata che comporta ovviamente dei rischi.

Il principio che sta alla base della scelta del momento opportuno per applicare il pressing alto è che la scalata verticale deve avvenire quando l'avversario non è in grado di giocare palla in avanti.

Infatti, qualora la palla sia liberamente giocabile in avanti dall'avversario coi nostri giocatori in avanzamento anticipato, è ovvio che le possibilità di essere facilmente infilati in contropiede sono alte.

Lo stesso discorso vale nei casi in cui si ritardasse a muovere pressing quando si presentassero i presupposti necessari a farlo: nel momento in cui l'avversario ha il pieno controllo della sfera, non possiamo farci trovare in avanzamento e senza coperture reciproche.

Le specifiche situazioni in cui l'avversario non è in grado di giocare palla in avanti, presupposto necessario all'applicazione del pressing da parte nostra, sono le seguenti:

- ❑ Palla in trasmissione da un avversario ad un altro.
Durante la trasmissione della sfera, essa non è giocabile in avanti dagli avversari: di conseguenza ciò rappresenta un segnale per la scalata verticale collettiva e l'applicazione del pressing.

Occorre però valutare se il tempo durante il quale la palla non è giocabile sia sufficiente ad assumere l'adeguato dislocamento per il pressing, in modo tale che quando il

ricevente alza la testa per la presa d'informazione, si trovi contrastato e senza compagni vicini liberi per effettuare un sicuro disimpegno.

- Difficoltà nella ricezione da parte del difensore avversario.
In tutti quei casi in cui il difensore avversario in possesso di palla mostri incertezze nella ricezione e/o nella gestione del pallone (passaggio errato da parte di un compagno, palla aerea di difficile controllo) non avendone quindi il necessario controllo per giocarlo avanti, è possibile da parte nostra salire per attuare il pressing ultraoffensivo.
- Rimessa laterale a favore degli avversari nella loro metà campo.
Prima della battuta della rimessa da parte dell'avversario vi è tempo e modo da parte nostra di assumere la corretta dislocazione avanzata per il pressing, marcando strettamente gli appoggi rivali, attuando in particolare il pressing ad invito (si lascia volutamente smarcato un avversario particolare, ad esempio il meno abile tecnicamente, e lo si raddoppia non appena riceve palla dalla rimessa).

Inoltre, possiamo identificare tre tipologie di pressing ultraoffensivo in merito alla situazione tattica in cui viene applicato:

- Pressing ultraoffensivo successivo al pressing offensivo.
Quando ci si trova impegnati in una situazione di pressing offensivo nei pressi della linea mediana e l'avversario scarica palla verso i difensori, è possibile continuare l'azione aggressiva scalando in avanti senza rischiare di essere infilati in contropiede.
- Pressing su ripresa del gioco.
E' applicato nei momenti in cui l'avversario avvia ex novo una azione conseguentemente alla ripresa del gioco tramite palla inattiva (calcio d'inizio, calcio di punizione, rimessa laterale) o tramite rimessa del fondo del portiere indirizzata ai difensori.
- Pressing su transizione negativa.
Quando si perde palla nella metà campo avversaria, la squadra è chiamata ad assumere una decisione collettiva dopo aver interpretato uniformemente la situazione tattica: riposizionamento difensivo oppure pressing ultraoffensivo.

La scelta fra le due opzioni dipende dalla superiorità o inferiorità numerica in zona palla, dal settore di campo in cui si è perso il possesso (orientamento generale al pressing su palla laterale e al ripiegamento su palla centrale), dal nostro dislocamento generale in relazione a quello avversario, dalla situazione tattica in cui si trova il nuovo portatore avversario (pieno controllo della sfera oppure in difficoltà, con o senza appoggi o sostegni ravvicinati cui cederla agevolmente) e dalle sue caratteristiche tecnico-tattiche individuali, oltre ovviamente al risultato di gara e al tempo rimanente alla sua conclusione.

In quali settori del campo avversario attuare il pressing ultraoffensivo.

A prescindere della volontà o meno di applicare il pressing alto in un dato momento della partita e delle situazioni necessarie alla sua esecuzione, è importante stabilire i settori della metà campo avversario in cui agire.

Infatti, possiamo stabilire l'applicazione del pressing solo su palla laterale o anche su palla centrale.

Il problema relativo all'applicazione del pressing su palla centrale è che in questa situazione l'avversario in possesso della sfera può giocare a 360°, ossia può avere a disposizione opzioni per il disimpegno in tutte le direzioni del terreno di gioco.

Di conseguenza, è più difficile da parte nostra precludergli tutte le possibili giocate, dovendo mettere sotto pressione indiretta un maggior numero di appoggi avversari. Viceversa, su palla laterale il contesto tattico cambia notevolmente, in quanto il portatore avversario in questo settore può giocare a 180°.

Ciò significa che le possibili giocate fornitegli dai compagni sono relativamente ridotte, ed è più agevole da parte nostra scalare nel lato forte e chiudere tutte le traiettorie di passaggio.

Inoltre, sulle corsie laterali è possibile attuare con facilità il raddoppio di marcatura, elemento tattico strettamente connesso al pressing.

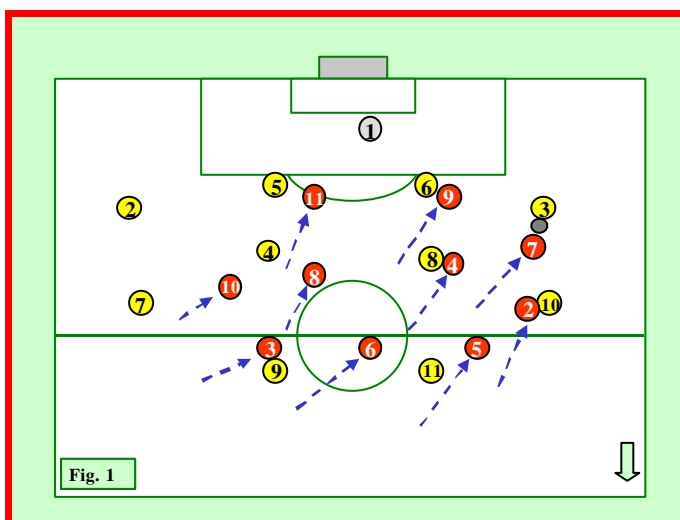
Non a caso, in genere, anche nel calcio professionistico, le squadre optano per due diverse linee di inizio pressing, una per le situazioni di palla laterale e una per quelle di palla centrale.

Nel primo caso, si ricerca il pressing ultraoffensivo, nel secondo, l'azione di disturbo inizia nei pressi della linea di metà campo.

A mio modo di vedere, l'ideale è preparare delle situazioni di pressing ad invito su palla centrale in modo da forzare l'avversario ad aprire il gioco sulla fascia, dove andremo a raddoppiare la marcatura e ad intensificare l'atteggiamento aggressivo.

Modalità d'applicazione del pressing ultraoffensivo.

Innanzitutto, occorre delineare chi sono i giocatori deputati a chiamare al pressing il resto della squadra. Trattandosi di pressing ultraoffensivo, devono essere in linea di massima le



punte ad impostare il pressing ed è loro la responsabilità di leggere la situazione tattica individuando il verificarsi dei presupposti per l'azione offensiva.

È chiaro che disponendo di un tridente sarà il centravanti a chiamare il pressing su palla centrale e le ali su palla laterale; con un modulo a due punte è in genere compito degli esterni di centrocampo alzarsi su palla laterale.

Qualora le "prime linee" del pressing ultraoffensivo optino per questa azione accorciando in avanti, gli altri due

reparti devono adeguarsi scalando anch'essi in avanti all'unisono, badando peraltro a mantenere le giuste distanze inter-reparti e intra-reparto, andando ad aggredire i giocatori avversari che verranno a trovarsi nelle loro zone situazionali di competenza (figura 1).

Occorre ora operare una distinzione fra le due fasi operative di cui si compone la tattica del pressing in generale:

- fase d'attesa;
- fase aggressiva.

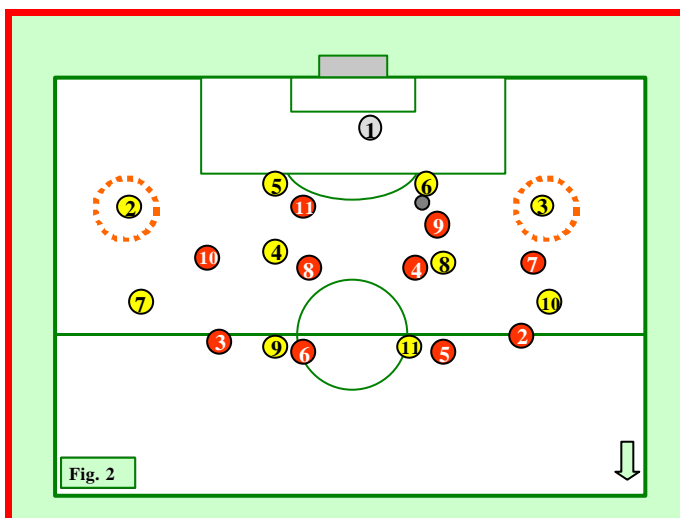
La prima fase consiste in una presa di posizione collettiva volta a limitare tempo e spazio al portatore di palla, precludendogli le giocate più importanti e mettendolo soprattutto in una situazione di notevole incertezza e difficoltà decisionale, al fine da indurlo all'errore.

E' quindi importante, oltre all'aggressione individuale al portatore di palla, mettere sotto pressione indiretta i suoi appoggi più prossimi attraverso marcature orientate all'anticipo.

L'intera squadra deve essere posizionata in maniera compatta, ossia corta in verticale e stretta in orizzontale, attraverso la partecipazione collettiva e lo sfruttamento della regola del fuorigioco, che ci consente di occupare per intero la metà campo rivale lasciando libera la nostra.

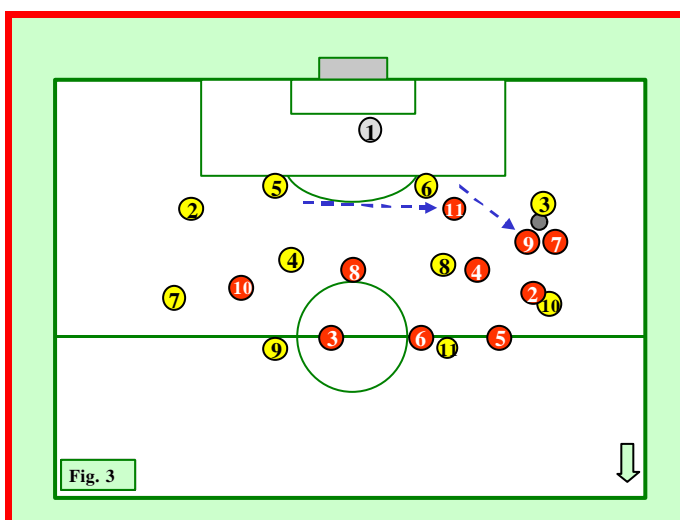
In questa prima fase è poi opportuno preparare delle situazioni di pressing ad invito, in modo da forzare a nostro favore la giocata del portatore di palla rivale.

Infatti, con quest'ultimo posto centralmente, occorre lasciare smarcato l'appoggio situato sulla fascia laterale più prossima, al fine di condizionare il portatore all'apertura del gioco.



In **figura 2** è possibile notare questo atteggiamento collettivo d'attesa finalizzato al pressing ad invito: si noti il comportamento della punta sinistra che da una parte mette sotto pressione il portatore di palla e dall'altra è già orientata assieme al laterale sinistro all'attuazione del raddoppio di marcatura.

E' da evidenziare che la marcatura sugli appoggi avversari deve seguire la regola secondo la quale più c'è distanza fra la palla e l'appoggio e maggiore deve essere l'anticipo da parte del difensore.



Infatti, gli "appoggi corti" presenti sul lato forte vanno marcati strettamente da vicino, mentre su quelli "lunghi" sul lato debole va incrementato l'anticipo, badando soprattutto alla copertura degli spazi intervenendo in intercettazione in caso di cambio di gioco immediato.

La seconda fase è caratterizzata dall'incremento di aggressività da parte dei giocatori impegnati nel pressing, (**figura 3**) attraverso l'applicazione di raddoppi di marcatura e l'allungamento dell'anticipo da parte dei giocatori in marcatura sugli appoggi.

In riferimento all'esempio rappresentato in **figura 2**, gli appoggi rivali sono ora messi in zona ombra in maniera accentuata, non si tratta più di una marcatura solamente orientata all'anticipo.

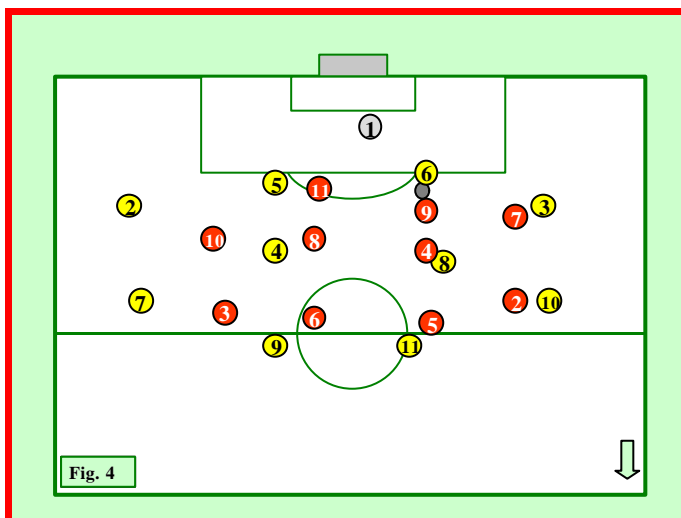
La conseguenza di ciò non è solamente il sicuro intercettamento delle varie traiettorie di passaggio, ma anche la creazione di superiorità numerica nel lato forte dell'azione, data la notevole concentrazione di nostri giocatori in zona palla.

Inoltre, si accentua anche l'applicazione della regola del fuorigioco, in quanto anche i difensori accorcano maggiormente in avanti stringendo le marcature sugli eventuali avversari presenti fra le due linee di difesa e di centrocampo.

Il verificarsi di queste due fasi del pressing è relativa alla situazione standard in cui si porta aggressione ai difensori centrali avversari: ci si posiziona in maniera da forzare il portatore di palla a giocarla lateralmente, dato che si presuppone che esso ha comunque il pieno controllo della sfera, per poi passare alla fase aggressiva del pressing.

Ma il passaggio dall'una all'altra fase non avviene invece in quelle situazioni in cui è opportuno agire sin da subito in maniera aggressiva:

- quando la palla si trova già inizialmente in zona laterale;
- quando l'avversario in possesso di palla non ne ha il pieno controllo;
- quando si decide di accorciare in avanti durante la transizione negativa.



In **figura 4** è rappresentata la situazione in cui il portatore di palla in zona centrale è in difficoltà nel controllarla, di conseguenza, il nostro giocatore in contrasto aumenta il grado di pressione per tentare la riconquista, mentre l'esterno sinistro marca sin da subito d'anticipo il terzino avversario con gli altri compagni che incrementano a loro volta l'anticipo sui diretti avversari.

Quanto detto si differenzia dal pressing di tipo offensivo nei pressi della linea mediana.

In questo caso l'azione di pressing inizia sempre con una fase d'attesa anche con palla in zona laterale.

La differenza rilevante è che mentre la fase d'attesa del pressing ultraoffensivo è comunque caratterizzata da un certo livello di aggressività nei confronti del portatore avversario e dei suoi appoggi, con un atteggiamento generale orientato alla marcatura, la fase d'attesa del pressing offensivo coincide invece con una situazione di pressione individuale al portatore di palla coi compagni orientati alla copertura degli spazi.

In questo caso, il passaggio alla fase aggressiva del pressing si verifica ovviamente nel momento in cui l'avversario con palla si dimostri in difficoltà (perché subisce un raddoppio, perché perde il pieno controllo della sfera, perché aumenta la pressione individuale del marcatore).

La differenza fra le fasi d'attesa dei due tipi di pressing è dovuta al fatto che col pressing ultraoffensivo si verifica comunque sin da subito una situazione di difficoltà per la squadra avversaria che si vede aggredita nella sua metà campo: ciò richiede da parte nostra un atteggiamento sin da subito piuttosto deciso orientato alla marcatura anche nella fase d'attesa.

Tornando alle modalità d'applicazione del pressing ultraoffensivo, occorre dire che esso è strettamente legato, oltre che ai raddoppi di marcatura e alla tattica del fuorigioco, alla perfetta esecuzione dei meccanismi a scalare.

Essi non consistono solo nei movimenti a scalare in avanti in verticale e in diagonale, ma anche alle scalate per linee esterne che coinvolgono giocatori di reparti diversi.

Ciò avviene su palla laterale al fine di adeguare il nostro schieramento a quello avversario in riferimento alla nuova situazione tattica.

Ovviamente anche le scalate per linee esterne devono avvenire mentre la palla è in trasmissione e mai quando è giocabile in avanti.

Un'ultima considerazione sull'applicazione del pressing è il comportamento della squadra nel momento in cui l'avversario riesce a svincolarsi dal nostro tentativo iniziale.

Occorre in tal caso valutare se proseguire nell'azione aggressiva oppure se abbandonare il proprio intento ripiegando celermente nella nostra metà campo cercando di limitare i danni, con la linea difensiva che scappa all'indietro temporeggiando e togliendo la profondità alle punte rivali.

Tale scelta dipende dalla zona del campo in cui si trova la palla nel momento in cui l'avversario riesce ad uscire e dalla persistenza o meno da parte nostra di superiorità numerica in zona palla.

Da quanto trattato, è chiaro che il pressing non è da intendersi come una tattica basata esclusivamente sull'esuberanza fisica e sulla mera aggressività, ma richiede invece un alto livello di razionalità, concentrazione, organizzazione ed applicazione tattica.

L'applicazione del pressing ultraoffensivo in base al proprio sistema di gioco e a quello avversario.

E' ora il momento di passare all'analisi della sua applicazione pratica specifica in riferimento al sistema di gioco adottato e a quello dell'avversario.

Infatti, l'allenatore dovrà in primo luogo organizzare ed addestrare la sua squadra all'esecuzione del pressing alto sulla base delle posizioni di base ricoperte dai suoi uomini, stabilendo in particolar modo i movimenti a scalare tipici e i raddoppi di marcatura.

La squadra dovrà inizialmente assimilare gli automatismi standard per l'esecuzione del pressing, a prescindere dalla specificità dell'avversario di turno.

In secondo luogo, l'allenatore deve essere abile nell'apportare gli adeguati accorgimenti ai propri meccanismi di base del pressing, in modo da ottimizzare la contrapposizione tattica al rivale da affrontare.

Per quanto riguarda i meccanismi specifici del pressing alto in relazione al proprio sistema di gioco, occorre mettere in evidenza l'importanza rivestita dalla prima linea di attaccanti per l'intero funzionamento dei meccanismi di base.

Questo perché trattandosi del pressing ultraoffensivo devono essere le punte ad avviare l'azione difensiva, aggredendo i difensori avversari nella loro metà campo.

La prima linea del pressing ultraoffensivo può a tal riguardo essere composta da:

- 1 giocatore;
- 2 giocatori (in linea o ad asse);
- 3 giocatori (in linea o a triangolo con vertice verso il basso o a triangolo con vertice verso l'alto);

In riferimento ad una prima linea di pressing composta da due giocatori in linea, le regole generali che governano il loro agire sono generalmente le seguenti:

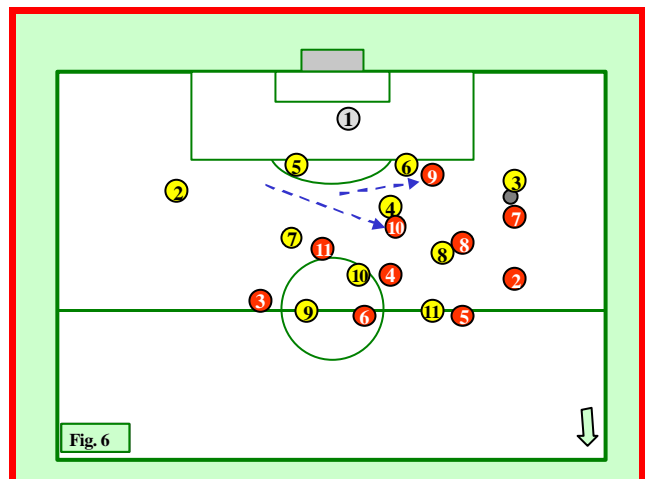
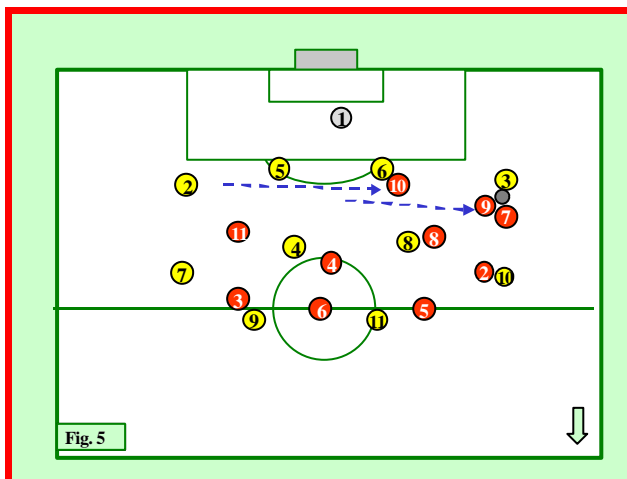
- Con palla centrale, la punta più vicina va in aggressione mentre l'altra marca d'anticipo il difensore centrale avversario più prossimo all'azione.
- Con palla laterale, gli attaccanti non vanno a pressare direttamente il portatore di palla ma si preoccupano di chiudere il passaggio arretrato (punta corrispondente) e il passaggio centripeto in linea (punta opposta).

L'aggressione diretta al portatore di palla è invece demandata al centrocampista esterno che deve scalare verticalmente.

In presenza di due attaccanti disposti ad esse (ad esempio nel modulo 4-4-1-1), i casi sono due: o si modifica la loro disposizione portandoli in linea, oppure si chiede ai centravanti di andare in pressing sui difensori centrali rivali e al trequartista di marcare il regista avversario.

Ciò dipende specificatamente dal sistema di gioco del rivale.

Per quanto riguarda una prima linea di pressing composta da tre elementi in linea, il meccanismo che sta alla base del loro comportamento è il seguente:



- Con palla in posizione centrale, la punta centrale va a muovere pressione, mentre le due ali si posizionano in maniera leggermente arretrata ed accentrata in modo da forzare il portatore di palla ad aprire il gioco verso le fasce.

Con palla in posizione laterale, l'ala corrispondente attacca la palla, mentre il centravanti ha due possibilità: raddoppiare sul portatore oppure chiudere la traiettoria del passaggio

arretrato. Nel caso di raddoppio, spetta all'ala opposta coprire lo scarico effettuando una scalata lunga dal lato debole al lato forte (**figura 5 pagina precedente**).

Nel secondo caso, l'ala opposta dovrà scivolare verso la zona palla marcando d'anticipo il difensore centrale rivale più lontano all'azione oppure chiudere la traiettoria di passaggio centrale all'eventuale regista rivale (**figura 6 pagina precedente**).

C'è da dire che anche nel caso si schierino due trequartista alle spalle di una punta (triangolo con vertice alto), valgono le regole viste per la disposizione a tre in linea appena analizzata, in quanto le due mezzepunte prendono le veci delle ali.

Per quanto riguarda invece la disposizione 1+2 (un trequartista alle spalle di due punte, ossia il triangolo con vertice verso il basso), valgono le regole relative al comportamento delle due punte, con l'aggiunta del trequartista che, a seconda dell'avversario di turno, può:

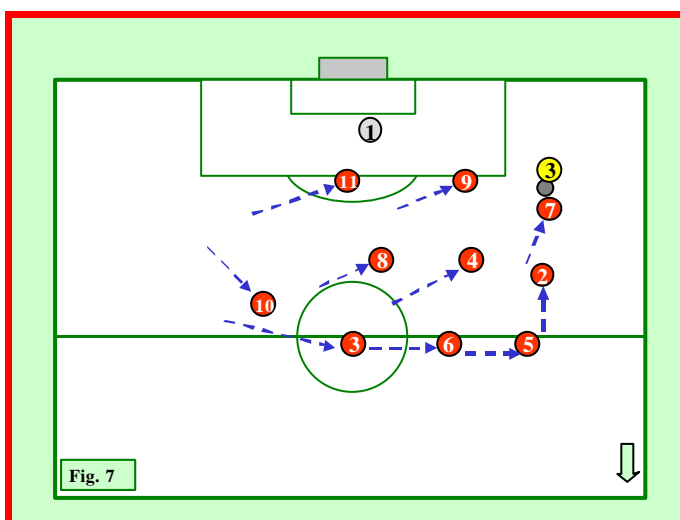
- ❑ marcare l'eventuale regista avversario;
- ❑ interagire con le due punte dando vita a una prima linea di pressing a tre giocatori in linea, con le regole viste in precedenza;
- ❑ integrarsi centralmente o lateralmente con la linea dei centrocampisti, collaborando attivamente con loro nel pressing di reparto.

Per quanto riguarda l'applicazione del pressing alto con moduli che prevedono un'unica punta (es. 4-5-1), occorre dire che in realtà non vi sarà mai un solo giocatore impegnato nell'aggressione ai difensori avversari in possesso di palla, ma occorre il continuo intervento a supporto dei due centrocampisti esterni.

Di conseguenza, è facile che in realtà siano tre i giocatori componenti la prima linea del pressing nei moduli con una sola punta.

Una volta stabiliti compiti e movimenti degli attaccanti, primi protagonisti del pressing alto, sia in caso di palla centrale sia in caso di palla laterale, occorre stabilire nei dettagli il comportamento delle altre due linee, quella dei mediani e quella dei difensori, a seconda del modulo adottato.

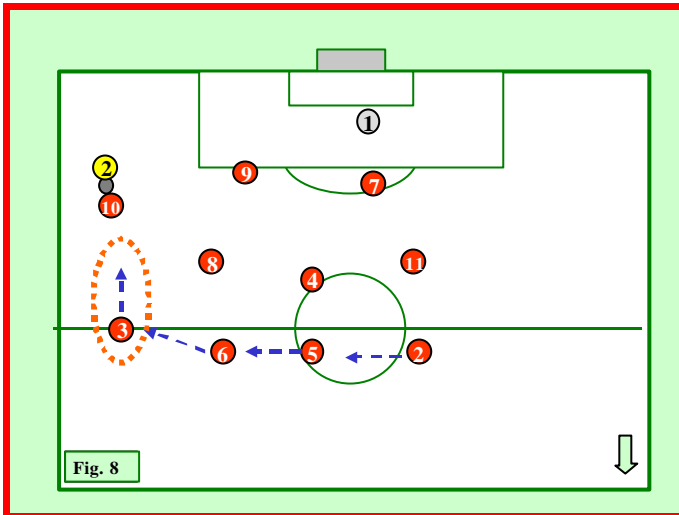
In primo luogo, occorre prevedere o meno la partecipazione dei centrocampisti esterni alla prima linea di pressing, scalando verticalmente al fine di aggredire i difensori laterali rivali in possesso di palla.



Questo meccanismo a scalare per linee esterne è tipico del 4-4-2, in cui l'esterno di centrocampo va in pressing alto sulla sua corsia, mentre il terzino prende il suo posto a centrocampo con la conseguente scalata di una posizione da parte degli altri tre difensori e del mediano laterale opposto (**figura 7**); si noti come comunque quest'ultimo non deve scalare completamente la sua posizione, dato che si trova sul lato debole del campo e deve farsi trovare pronto a mettere sotto pressione l'avversario presente sulla sua fascia in

caso di cambio di gioco).

Oltre alla collaborazione stretta fra punte e mediani, occorre anche prevedere l'eventuale applicazione di movimenti che richiedono sincronismi particolari fra centrocampisti e difensori. Ad esempio, nel 4-3-3, quando l'ala è in pressione laterale sul terzino avversario,



si può stabilire il movimento standard che prevede la scalata in avanti del terzino che va ad integrarsi alla linea dei centrocampisti (con il conseguente adeguamento di posizione da parte degli altri difensori), in modo da coprire lo spazio vuoto sulla fascia a lato delle mezzala (figura 8).

Alternativamente, nella medesima situazione tattica si può stabilire lo scivolamento laterali dei tre mediani, in modo da far mantenere le posizioni di partenza ai quattro difensori non costringendoli a scalare con i rischi che

ciò comporta.

Dopo aver stabilito l'esecuzione di questi eventuali movimenti a scalare collettivi, occorre delineare il comportamento generale dei centrocampisti (in riferimento alla precisa posizione che devono assumere a seconda di dove si trova la palla) e dei difensori (oltre a scalare in base alla palla, si deve dare loro indicazione circa la gestione delle punte avversarie e della profondità tramite l'utilizzo dell'elastico difensivo).

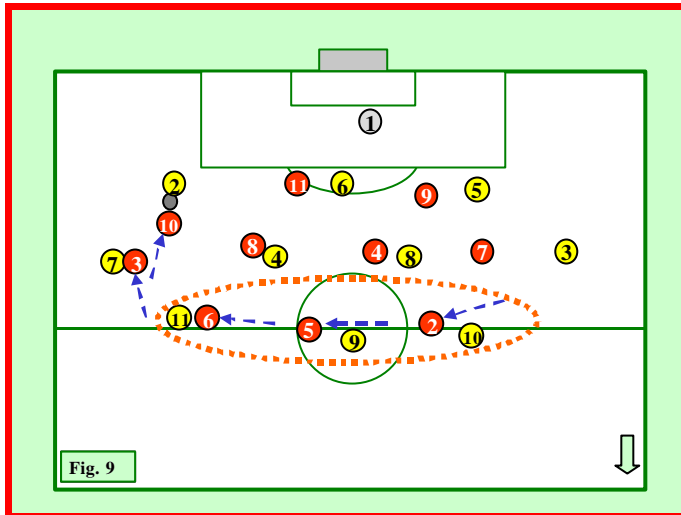
Ovviamente, il tecnico deve anche considerare l'eventualità che l'avversario riesca a svincolarsi dalla pressione delle prime linee, stabilendo in che modo devono entrare in azione i mediani e i difensori e quale deve essere il comportamento delle punte per tornare a ricoprire un ruolo attivo ed utile per la fase difensiva.

Per quanto riguarda invece l'ottimizzazione della contrapposizione tattica all'avversario da affrontare in sede di preparazione della partita, questa deve essenzialmente basarsi sull'adattamento seppur marginale dei nostri meccanismi standard del pressing ultraoffensivo al suo sistema di gioco.

Gli obiettivi da conseguire da questo punto di vista sono:

- ❑ stabilire le scalate collettive per contrapporsi al rivale quando la palla è in possesso di un suo difensore centrale;
- ❑ stabilire le scalate collettive per contrapporsi al rivale quando la palla è in possesso di un suo esterno difensivo;
- ❑ sia su palla centrale sia su palla laterale, preoccuparsi di non trovarsi in inferiorità numerica a centrocampo e sulle fasce;
- ❑ evitare se possibile la parità numerica in zona difensiva (specialmente al centro);
- ❑ predisporre gli eventuali raddoppi di marcatura sulle corsie laterali;

- apportare modifiche che non richiedono uno stravolgimento dei meccanismi di base del pressing studiati con la squadra in allenamento; le modifiche devono essere le più semplici possibili e devono essere facilmente assimilabili dalla squadra nella settimana precedente al match che stiamo preparando.



Per esempio, se la nostra squadra è disposta col 4-4-2 e l'avversario adotta il 3-4-3, è opportuno chiedere alle due punte di affrontare da sole i tre difensori avversari.

Questa scelta è dettata dalla necessità di non trovarsi in parità numerica al centro della difesa: come si può notare in **figura 9** infatti, nel caso attuassimo un movimento a scalare per contrapporci con tre giocatori alla difesa rivale, rischieremmo un pericoloso 3 contro 3 in difesa.

In riferimento alla predisposizione delle scalate difensive, una situazione tipica da risolvere è la presenza di un regista arretrato nello schieramento del rivale (ad esempio nel modulo 4-3-1-2).

In questo caso, a meno che si disponga di un trequartista già collocato nella zona d'azione del regista, due sono i possibili comportamenti attuabili da parte nostra per gestire questo giocatore nel momento in cui si devono aggredire i difensori avversari:

- arretramento di una punta;
- avanzamento di un mediano.

Nel primo caso si rinuncia di "scoprire" un centrocampista dalla sua posizione per evitare l'eventuale inferiorità numerica a centrocampo o per ottenere addirittura il sovrannumero in questa zona.

In questo caso però, il pressing nei confronti della retroguardia avversaria sarà meno efficace per via dell'apporto di un giocatore in meno.

L'avanzamento del centrocampista è permesso dal fatto di non trovarsi in inferiorità numerica a centrocampo in seguito a questo movimento, anche se comunque il reparto mediano perde compattezza.

Occorre poi predisporre le scalate in modo che la squadra possa adeguarsi con agevolezza agli spostamenti di palla operati dai rivali.

Pertanto, occorre studiare nel dettaglio il comportamento della squadra nel momento in cui la palla passa da un difensore centrale ad uno laterale o viceversa, oppure quando la palla viene spostata dall'avversario dal reparto difensivo a quello mediano.

La didattica del pressing ultraoffensivo: prerequisiti da sviluppare ed esercitazioni specifiche.

Affinché la squadra riesca ad attuare nelle modalità, negli spazi e nei tempi giusti il pressing ultraoffensivo occorre stabilire una valida e dettagliata metodica d'allenamento.

Ma l'addestramento del proprio gruppo all'esecuzione ottimale del pressing ultraoffensivo è solamente una parte di un'ampia progressione didattica generale riguardante l'intera fase difensiva che parte dall'1>1 per poi passare al lavoro per microreparti, reparti e blocchi.

Solo quando si inizia a lavorare a livello collettivo (componenti di più reparti) è possibile introdurre delle esercitazioni specifiche per il pressing secondo il modulo della squadra.

L'insegnamento del pressing deve essere relativo a tutte le sue tipologie: pressing difensivo, pressing offensivo, pressing ultraoffensivo.

Le esercitazioni per il pressing possono quindi essere specifiche per una sola tipologia (ad esempio per il pressing ultraoffensivo) oppure possono essere studiate in modo da chiamare la squadra ad applicare il pressing a diverse altezze di campo.

In ogni caso, l'insegnamento del pressing ultraoffensivo non può sganciarsi da quelli relativi ad altre altezze di campo, ma deve essere portato avanti congiuntamente ad essi.

Vi è una differenza fondamentale fra le esercitazioni per il pressing in generale e quelle specifiche per il pressing alto nella metà campo avversaria.

Le esercitazioni per il pressing in generale possono anche essere sganciate dal sistema di gioco adottato dalla squadra.

Quindi, possono riguardare singoli gruppi di giocatori in modo da introdurli ed addestrarli ai principi e agli automatismi del pressing e possono anche essere slegate da specifici settori di campo.

Le esercitazioni per il pressing ultraoffensivo necessitano invece lo schieramento della squadra, o parte di essa, secondo il modulo adottato, simulando sul terreno di gioco l'applicazione del pressing nella metà campo avversaria.

I requisiti e le capacità da sviluppare tramite un mirato e proficuo programma d'allenamento sono i seguenti:

□ **Aspetto tecnico-tattico.**

Occorre dotare la squadra di un'organizzazione difensiva collettiva affinché essa riesca a muoversi compatta ed armonica in tempi comuni e negli spazi giusti a seconda della situazione tattica.

□ **Aspetto mentale.**

La squadra deve essere persuasa dell'importanza e dei vantaggi relativi all'utilizzo del pressing ultraoffensivo.

Affinché il pressing sia efficace i giocatori devono essere indotti ad assumere un atteggiamento aggressivo, convinto e determinato che spesso sancisce l'efficacia del pressing stesso.

❑ **Aspetto atletico.**

Essendo comunque il pressing, specie quello effettuato nella metà campo opposta, una tattica dispendiosa dal punto di vista fisico, occorre predisporre una preparazione atletica adeguata volta a sviluppare le doti di resistenza dei giocatori.

In particolare, occorrerà curare con grande attenzione lo sviluppo della resistenza anaerobica lattacida in modo da predisporre il fisico dei giocatori a tollerare e smaltire l'acido lattico in tempi brevi.

Per quanto riguarda le esercitazioni specifiche, se ne propongono alcune relative al pressing ultrattensivo, secondo una specifica progressione didattica che segue i seguenti principi metodologici:

- ❑ dall'analitico al sintetico, dal particolare al generale;
- ❑ dal facile al difficile, dal semplice al complesso;
- ❑ dallo stereotipato al situazionale, dal deduttivo all'induttivo;
- ❑ quando possibile, fornire una connotazione ludica e competitiva alle esercitazioni, le quali vanno variate e diversificate in continuazione per mantenere viva l'attenzione e la motivazione dei giocatori.

In particolare, è importante che le esercitazioni siano inizialmente facilitate per i giocatori impegnati in pressing, con gli avversari che agiscono in modo passivo, dando anche modo all'allenatore di correggere i comportamenti errati.

In seguito, i giocatori avversari si "attivano", ad esempio velocizzando la circolazione di palla, e si rendono più difficoltose le condizioni per i giocatori che devono pressare, ad esempio ponendo loro il vincolo di non aggredire direttamente il portatore di palla (stimolandoli a curare le tecniche d'anticipo) e dando la possibilità agli avversari di giocare con le mani per diminuire il rischio di errori tecnici.

In particolare, il percorso di insegnamento dovrà prevedere i seguenti passaggi:

- ❑ addestramento delle prime linee del pressing, in particolare delle punte;
- ❑ addestramento del blocco punte + centrocampisti;
- ❑ addestramento dell'intero collettivo.

E' a tal riguardo importante, prima di eseguire esercitazioni situazionali con avversari, automatizzare la squadra ai meccanismi standard del pressing alto, attraverso la ripetizione dei movimenti collettivi.

Inoltre, ogni esercitazione proposta richiede l'utilizzo di diverse combinazioni dei meccanismi energetici e dei processi metabolici (aerobico, anaerobico lattacido, anaerobico alattacido).

Di conseguenza, il tempo di lavoro per ogni esercitazione deve essere modulato in base alla programmazione relativa alla componente atletica predominante stabilita per la seduta in cui vengono proposte.

E' poi utile conglobare aspetti di tattica e tecnica offensiva in esercitazioni in cui gli scopi perseguiti sono prevalentemente relativi alla fase di non possesso, come quelli relativi al pressing ultraoffensivo.

E' per questo motivo che si consiglia la richiesta alla squadra di sviluppare ripartenze collettive dopo la buona riuscita dell'azione difensiva.

Anche nel momento in cui si prevede il comportamento attivo dei giocatori usati come allenatori-avversari di quelli impegnati al pressing, è bene prevedere anche per loro degli obiettivi di fase offensiva da perseguire, in modo che l'esercitazione abbia per tutti un carattere allenante.

Infine, le esercitazioni considerano l'eventualità di dover addestrare al pressing ultraoffensivo secondo il modulo 4-4-2.

In ogni caso, possono essere facilmente personalizzate secondo altri sistemi di gioco.

Esercitazione 1

Obiettivo tecnico-tattico: addestramento delle punte al lavoro difensivo da effettuare nei riguardi dei difensori avversari.

Dimensioni area esercitativa (lunghezza x ampiezza): 15x30 mt.

Partecipanti: 2 punte contro 2-3 difensori.

Modalità generale d'esecuzione: i difensori si scambiano la palla, mentre le due punte devono agire in sintonia nei tempi e nelle modalità adeguate, al fine di conquistare palla oppure forzare gli avversari ad uscire lateralmente; scopo dei difensori è invece quello di eludere l'opposizione delle due punte superando in conduzione la linea orizzontale di fondo campo.

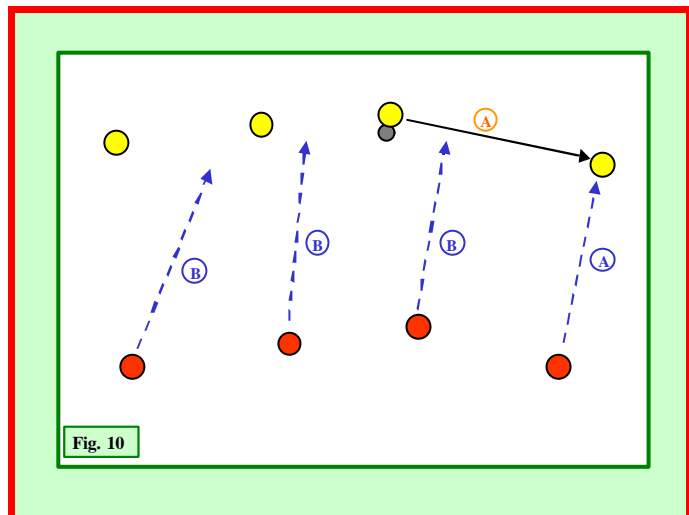
Si passa poi da due a tre difensori, in modo da addestrare le punte a forzare l'apertura verso le fasce.

Esercitazione 2 (figura 10)

Obiettivo tecnico-tattico: addestrare le punte e i due esterni di centrocampo a chiamare il pressing alto nei tempi corretti, curando il passaggio dalla fase d'attesa alla fase aggressiva oppure cogliendo l'opportunità di assumere un atteggiamento altamente aggressivo sin da subito.

Dimensione area esercitativa: 30x60 mt.

Partecipanti: 2 punte + 2 laterali contro 4 difensori.



Modalità d'esecuzione: la linea difensiva si dispone in ampiezza nei pressi della linea di fondo campo facendo circolare palla al suo interno, punte e laterali attendono nelle loro posizioni difensive di partenza (10-15 metri più indietro rispetto ai difensori) il verificarsi di una situazione che presenti i presupposti per la scalata verticale e l'applicazione del pressing alto (ad esempio durante una trasmissione lunga da un difensore all'altro che dia il tempo di salire senza rischi); i difensori devono poi simulare dopo un certo numero di passaggi, una situazione che consenta ai difendenti di intervenire immediatamente in maniera aggressiva (ad esempio uno stop errato od un passaggio aereo di difficile gestione);

accertarsi che le prime linee del pressing agiscano nei tempi giusti, senza ritardare o anticipare la scalata verticale.

Esercitazione 3 (figura 11)

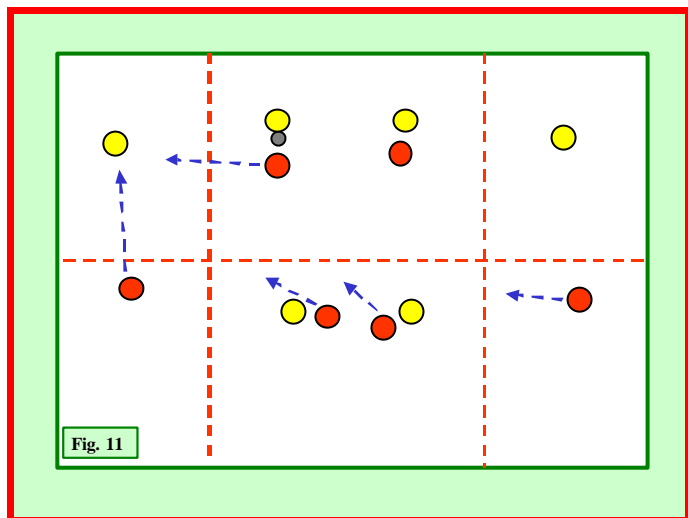
Obiettivo tecnico-tattico: addestramento al pressing ultraoffensivo del blocco centrocampi + attacco.

Dimensione area esercitativa: 40x60 mt.; dividere l'area di gioco in quattro settori, ossia due corridoi laterali 40x20 mt. ulteriormente divisi in due metà da 20x20 mt., un settore centrale avanzato 20x40 mt. e un settore centrale arretrato 20x40 mt.

Partecipanti: 2 attaccanti + 4 centrocampisti contro 6-8 avversari.

Modalità generali d'esecuzione: si dispongono i giocatori come da figura; l'esterno di centrocampo non può entrare nel quadrato in cui si trova il terzino avversario sino a che questo non riceve palla; i giocatori non possono uscire dai settori di campo a loro assegnati, tranne le punte che possono muoversi nei settori laterali per raddoppiare la

marcatore assieme agli esterni di centrocampo quando il terzino rivale sta per ricevere; come nelle altre esercitazioni, gli allenatori-avversari fanno circolare palla in orizzontale e in verticale con l'obiettivo di superare in conduzione la linea di fondo campo di fronte a loro; attaccanti e centrocampisti devono invece riconquistare palla tramite una razionale ed efficace azione di pressing; in seguito, si aggiunge un difensore centrale e un centrocampista interno così che le punte e i mediani in pressing si trovino in inferiorità numerica



obbligandoli a cercare soluzioni tatticamente adeguate per risolvere la situazione.

Esercitazione 4

Obiettivo tecnico-tattico: addestramento al pressing ultraoffensivo del blocco centrocampisti + punte.

Dimensione area esercitativa: 30x50 mt. + porta regolamentare.

Partecipanti: attaccanti + centrocampisti contro 5-8 avversari + portiere.

Modalità d'esecuzione: si gioca senza regole particolari, in situazione reale di gioco; la squadra in possesso di palla ha l'obiettivo di superare in conduzione la linea di fondo svincolandosi dal pressing che i 2 attaccanti e i 4 centrocampisti devono portare nei loro confronti; l'azione parte sempre dal portiere che cede palla ad un difensore; una volta conquistata palla, è richiesta una rapida ripartenza concludendo a rete entro un numero di secondi o di passaggi prestabiliti; si aggiungono progressivamente altri tre giocatori alla squadra in possesso di palla, che passa così da 5 a 8 componenti; si aumentano poi le dimensioni del terreno di gioco portandolo a 40x60 mt.: questo al fine di rendere ancora più difficoltoso il compito ai giocatori impegnati in pressing, che devono ora difendere in spazi più ampi.

Esercitazione 5 (figura 12)

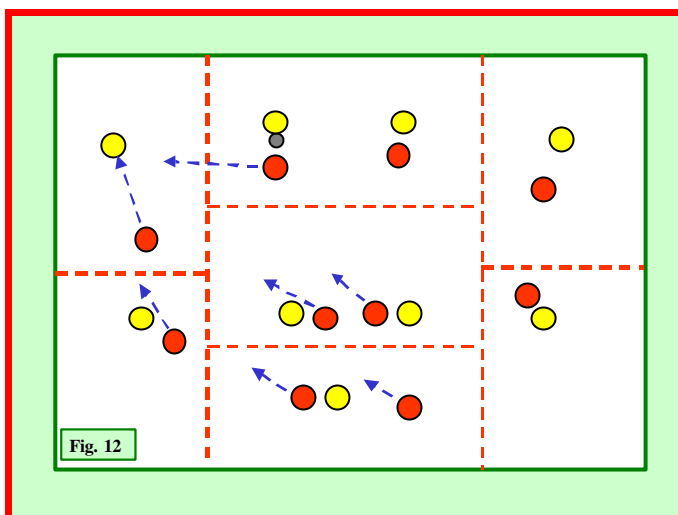
Obiettivo tecnico-tattico: addestramento collettivo al pressing ultraoffensivo.

Dimensione area esercitativa: metà campo del terreno regolamentare divisa in 7 settori (2 laterali per ogni fascia + 3 centrali) come da figura.

Partecipanti: 10 contro 9-12 avversari.

Modalità d'esecuzione: i giocatori sono disposti nei settori come da figura.

L'esercitazione si svolge nella stessa



modalità dell'esercitazione 4, con l'aggiunta dei difensori centrali che devono gestire le punte rivali e dei terzini che devono essere pronti nel mettere sotto pressione gli esterni alti della squadra opposta; si aumentano poi gli avversari sino ad arrivare ad un 10 contro 12 dove le punte e i centrocampisti centrali impegnati in pressing si trovano in inferiorità numerica $2 > 3$.

Esercitazione 6

Obiettivo tecnico-tattico: addestramento collettivo al pressing ultraoffensivo.

Dimensione area esercitativa: metà campo di un terreno regolamentare + 1 porta regolamentare.

Partecipanti: 10 contro 8-12 giocatori + 1 portiere.

Modalità d'esecuzione: come l'esercitazione precedente ma senza i vincoli dei settori territoriali; l'azione parte sempre dal portiere che gioca corto per un difensore; si inizia con la squadra in possesso di palla composta da 8 giocatori per poi arrivare progressivamente a 12.

Variante: su ogni fascia si delimitano due aree di 10x10 mt. in posizione avanzata in cui la squadra in pressing può raddoppiare la marcatura in situazione di $2 > 1$ (la squadra in possesso di palla non può portare al loro interno altri giocatori); questo per incentivare i difendenti al pressing ad invito.

Esercitazione 7 (figura 13)

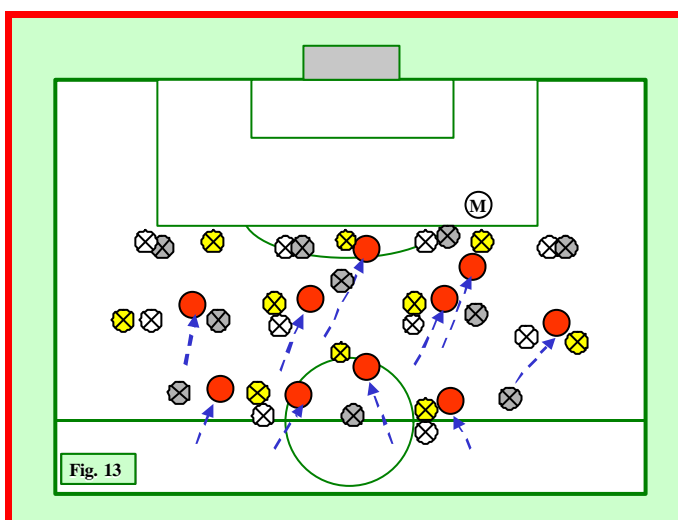
Obiettivo tecnico-tattico: presa di posizione ottimale della squadra nel pressing alto in base alla posizione del portatore di palla e dei suoi appoggi.

Dimensioni area esercitativa: metà campo di un terreno regolamentare.

Partecipanti: 10 giocatori.

Materiale occorrente: diversi cinesini di colori differenti.

Modalità d'esecuzione: si dispongono i cinesini di ciascun colore in modo da



simulare sul terreno di gioco la disposizione in campo di ipotetici avversari schierati secondo sistemi di gioco differenti; la squadra parte dalla disposizione di base della fase difensiva, nei pressi della linea mediana; l'allenatore indica un "cinesino-difensore" da attaccare: la squadra scala celermente in avanti pressando il portatore di palla rappresentato dal cinesino indicato e marcando d'anticipo i suoi appoggi rappresentati dai cinesini dello stesso colore; una volta verificata la corretta esecuzione dell'azione di pressing, l'allenatore invita la squadra a riposizionarsi nei pressi della linea di centrocampo tramite corsa lenta (in modo da recuperare fisicamente); cambiare le dislocazioni dei cinesini dopo qualche ripetizione; in seguito, invece di far riposizionare di volta in volta la squadra a centrocampo, si chiama subito l'attacco ad un altro cinesino di uguale o diverso colore.

Esercitazione 8

Obiettivo tecnico-tattico: presa di posizione ottimale in base a portatore di palla ed appoggi, lettura tattica della situazione, scelta di tempo dell'uscita in pressing.

Dimensione area esercitativa: metà campo di un terreno regolamentare.

Partecipanti: 10 > 10.

Modalità d'esecuzione: la squadra in possesso di palla la fa circolare in lungo e in largo, coi giocatori che si scambiano continuamente le posizioni, ricalcando nel corso dell'azione diversi sistemi di gioco; la squadra che deve essere allenata al pressing attende nella sua disposizione difensiva di base, scalando solo orizzontalmente in modo da seguire la palla; al fischio dell'allenatore, che simula una occasione favorevole al pressing alto, chi si trova in possesso di palla la stoppa e si ferma così come i suoi compagni; contemporaneamente la squadra difendente sale velocemente per mettere sotto pressione nel modo adeguato il portatore di palla e i suoi appoggi: su palla centrale si simula la fase d'attesa del pressing, su palla laterale si agisce sin da subito secondo i canoni della fase aggressiva; dopo aver verificato la corretta presa di posizione da parte della squadra in pressing, essa ritorna nella sua collocazione iniziale e l'esercitazione viene ripetuta; in seguito, si dà la possibilità agli appoggi di muoversi e smarcarsi dopo 3 secondi passati dal fischio dell'allenatore: se uno di loro riceve palla dal portatore il tentativo di pressing è da ritenersi fallito.

Oltre a queste esercitazioni sul pressing ultraoffensivo focalizzate sull'insegnamento di tempi, spazi e tecniche d'esecuzione, è poi opportuno proporre esercitazioni specifiche sulle tre situazioni tipiche su cui esso può essere applicato: transizione negativa, ripresa del gioco, innalzamento linea di inizio aggressione successivamente a pressing offensivo.

Le esercitazioni proposte sono comunque modificabili e personalizzabili, e vanno intese solo come delle tracce da cui prendere spunto per l'insegnamento del pressing ultraoffensivo, comportamento tattico che oggi qualsiasi squadra che voglia essere moderna e all'avanguardia deve essere in grado di usare come "arma" per aver la meglio sull'avversario; ogni tecnico può infatti crearsi la sua metodologia d'insegnamento e le relative esercitazioni, sempre facendo riferimento ai criteri di base esposti in precedenza ed utilizzando l'esperienza maturata oltre che la propria fantasia. ♦

LUCA PRESTIGIACOMO

Autore del libro "Strategia e tattica di gara"

Coautore del libro "Modulo 4-4-2"

Coautore del libro "Analisi tattica Champions League 2002/2003"