

ESERCITAZIONI

Attaccare con i lanci.

A cura di **ALESSANDRO GIULIANO**

I principi tecnico-tattici e tutte le esercitazioni per insegnare alla squadra a sfruttare il lancio lungo.

In un calcio in continua evoluzione, l'utilizzo del lancio lungo è una valida alternativa al classico calcio palleggiato. Soprattutto nelle categorie inferiori dove la tecnica individuale ed il fondo del terreno non sempre sono di ottima qualità ecco che il riuscire ad attaccare efficacemente con i lanci lunghi può essere determinante nell'economia del risultato. Il saper scavalcare avversari attraverso passaggi profondi, e la possibilità di cambiare gioco a distanze di 30 metri o superiori, sono opzioni importanti al fine di trovare impreparata la retroguardia avversaria.

Pregi e vantaggi nell'utilizzo del lancio lungo

Il lancio lungo permette, alla squadra in possesso di palla svariate soluzioni. Generalmente viene impiegato per saltare il centrocampo. Quando due squadre utilizzano moduli offensivi e difese corte, il lancio in profondità è spesso la soluzione più idonea per far scattare gli attaccanti sul filo del fuorigioco. Questo lancio viene inoltre impiegato per uscire da un raddoppio di marcatura attuato da una squadra che predilige difendersi con un pressing ultraoffensivo. Una delle peculiarità più importanti del lancio è quella di cambiare gioco e, nello stesso tempo, mandare alla conclusione uno o più attaccanti sul lato debole, ovvero quella zona di campo dove la marcatura non è rigida (fig.1).

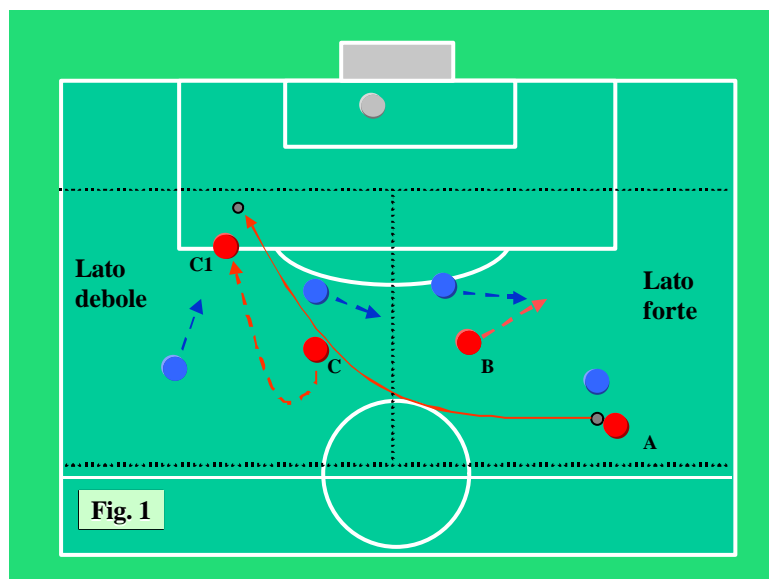


Fig. 1

Difetti e svantaggi nell'utilizzo del lancio

Dopo aver elencato, in precedenza, i pregi di questa scelta tecnica ora verranno analizzati i difetti. Utilizzare sempre il lancio lungo impoverisce la manovra rendendola prevedibile (e conducendo la squadra avversaria ad impiegare marcature più strette sui riferimenti offensivi). Il lancio verso la profondità scaturito sia prima,

Dopo aver elencato, in precedenza, i pregi di questa scelta tecnica ora verranno analizzati i

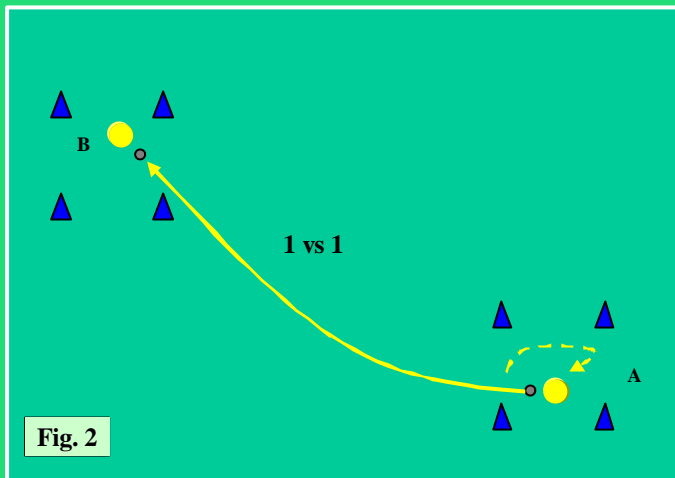


Fig. 2

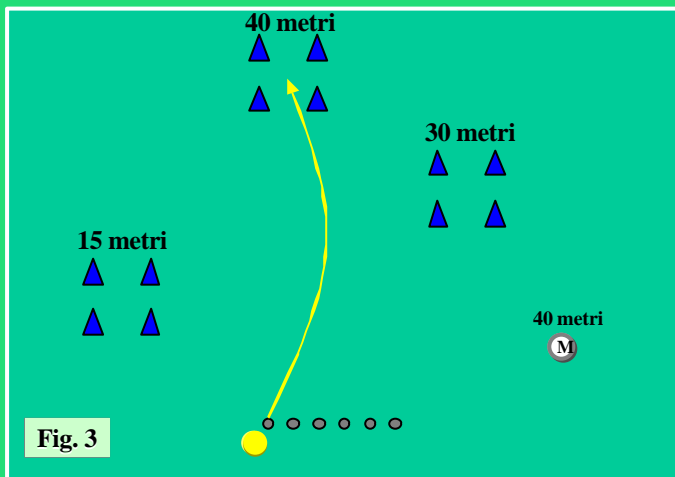


Fig. 3

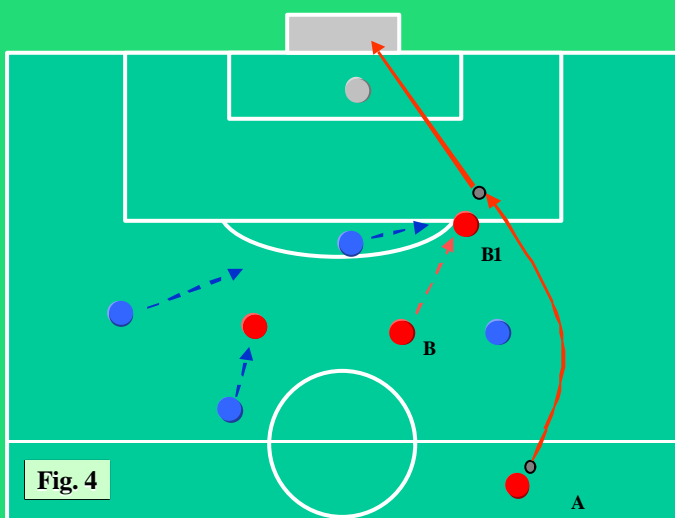


Fig. 4

che dopo la metà campo, se effettuato col tempismo errato, può comportare un continuo fuorigioco degli attaccanti e di conseguenza la perdita repentina del possesso palla. Inoltre non è consigliato l'utilizzo del lancio quando ci si trova ad affrontare una squadra con giocatori alti e particolarmente abili nel gioco aereo. In questo caso sarà meglio intraprendere la scelta del fraseggio con passaggi bassi.

Esercizi tecnici

In questa sezione, verranno proposti due esercizi molto semplici che permettono di migliorare la tecnica di base del lancio. Per eseguire in maniera corretta questo gesto tecnico bisogna:

1. Scegliere la situazione spazio temporale nel momento opportuno;
2. Essere coordinati nell'istante in cui si impatta con la sfera;
3. Regolare il dosaggio della forza per essere il più preciso possibile.

1° Esercitazione: A guida la sfera all'interno di un quadrato 3x3 metri, al fischio dell'allenatore A crosserà la sfera per circa 30 metri nel quadrato di B e andrà immediatamente a pressarlo. B, dopo aver effettuato lo stop, dovrà cercare di dribblare A e condurre la sfera nel quadrato.

L'obiettivo primario è nella precisione del cross con palla in movimento (Fig.2).

2° Esercitazione: A guida la sfera (in modo perpendicolare all'asse) per un breve tratto. Il mister dovrà quindi dire in quale quadrato la palla dovrà essere lanciata (la zona 1 è distante 15 metri circa; la zona 2, 30 metri circa; mentre la zona 3 dista 40 metri circa).

VARIANTE: Lo stesso esercizio può essere effettuato con 6 palloni posti in linea. Il mister, ogni volta, dovrà indicare al giocatore dove far atterrare la sfera (fig.3).

I cross e la tattica

Il lancio non è solo una componente tecnica, ma una soluzione tattica utilizzata per "scardinare" ogni tipo di difesa. Ora verrà presa in considerazione la difesa a 3, col ripiego in stato di bisogno del mediano o dell'ala. Una difesa composta da tre elementi

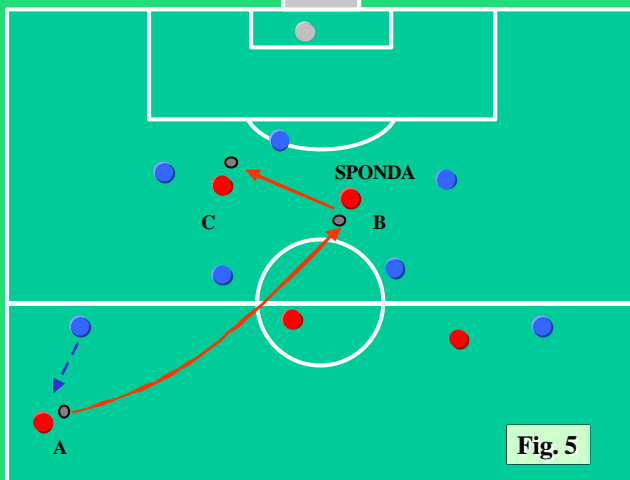


Fig. 5

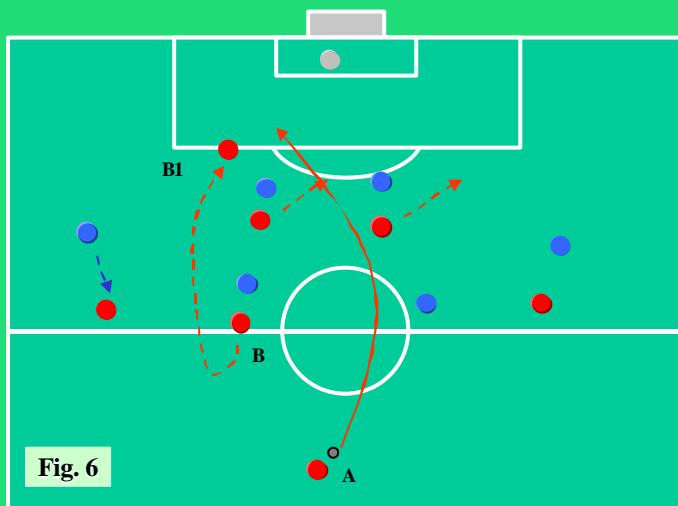


Fig. 6

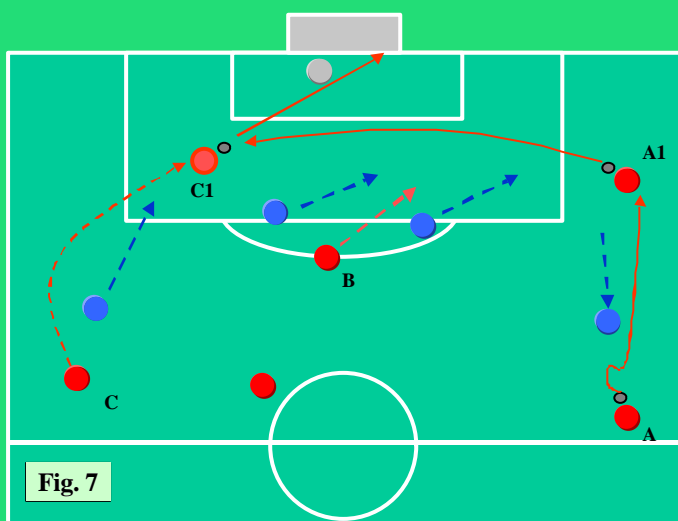


Fig. 7

utilizzerà una marcatura a zona e una buona intelligenza tattica in fase di copertura. Il lancio nella maniera opportuna, sia frontalmente che in obliquo, può causare seri problemi alle difese molto alte.

Nella figura sottostante, viene riportata un'azione d'attacco con A che imposta l'azione per il taglio, in obliquo, della punta B in B1. La difesa avversaria utilizzerà la marcatura a zona e sarà disposta molto alta. L'obiettivo è quello di mandare, in un solo passaggio, B all'1 vs 1 e gioco-forza eludere la difesa (fig.4 a pagina precedente).

Dopo aver analizzato il superamento di una difesa a tre in un unico passaggio, ora verrà proposto l'utilizzo del lancio per scavalcare il centrocampo e creare difficoltà alla retroguardia avversaria.

In questa situazione A effettua un lancio di 30 metri per B che, di prima intenzione, effettuerà la sponda per C. Quest'ultimo potrà o concludere di prima intenzione o tentare il dribbling col diretto marcatore (fig.5).

N.B.: Il lancio non viene solo impiegato come ultimo passaggio ma anche come impostazione di una manovra offensiva.

I casi che abbiamo appena illustrato riguardano la classica difesa a 3; ora verrà analizzato il lancio per superare una retroguardia composta da quattro giocatori. Anche in questo caso, verranno analizzati due esempi di soluzioni offensive; nel primo la difesa sarà ad uomo mentre nel secondo a zona.

A, palla al piede, giunge nei pressi del cerchio di centrocampo ed effettuerà un lancio per B. Quest'ultimo riceverà la sfera in B1 grazie ad un movimento smarcante a mezzaluna e al taglio dietro la difesa (zona cieca). E' da notare che, anche in una situazione di difesa a uomo, la difesa può essere battuta sull'imprevedibilità della manovra attraverso un cross inaspettato (fig.6).

A supera in dribbling il difensore e giunge in A1; la difesa dovrà utilizzare una diagonale a scalare per fermare il taglio di B mentre C marcato in maniera "larga" andrà a ricevere la sfera in C1. E' da notare che il cross di A1 sorvola tutta l'area per poi raggiungere la zona scura e, con sorpresa, aggirare la difesa (fig.7).

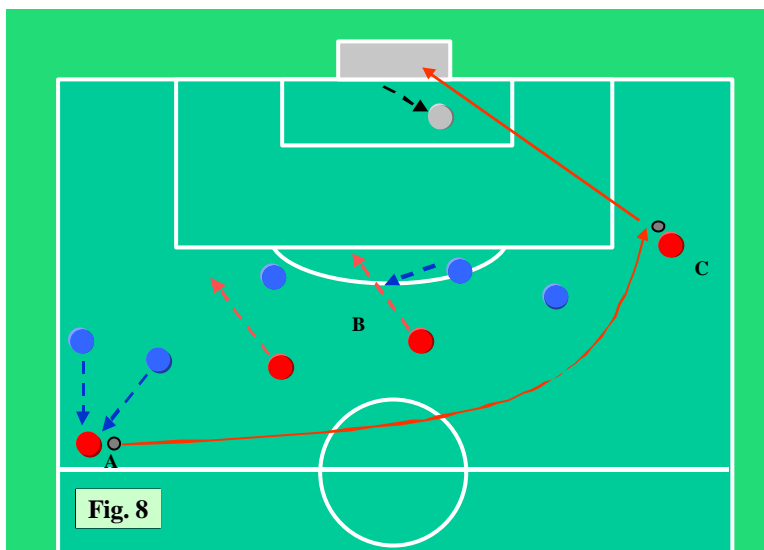


Fig. 8

Il lancio impiegato in zone specifiche

Il lancio viene utilizzato per superare delle situazioni critiche in determinati settori del campo, come ad esempio il superamento di un raddoppio di marcatura effettuato in zona laterale.

Il giocatore A (fig.8) viene pressato sia frontalmente che lateralmente. Per superare questa situazione il giocatore effettuerà un cambio di gioco di circa 30-40 metri in direzione di C. Quest'ultimo potrà andare alla conclusione. Molto importante è il movimento senza palla di B che porterà il suo diretto marcatore distante dalla zona di arrivo della sfera.

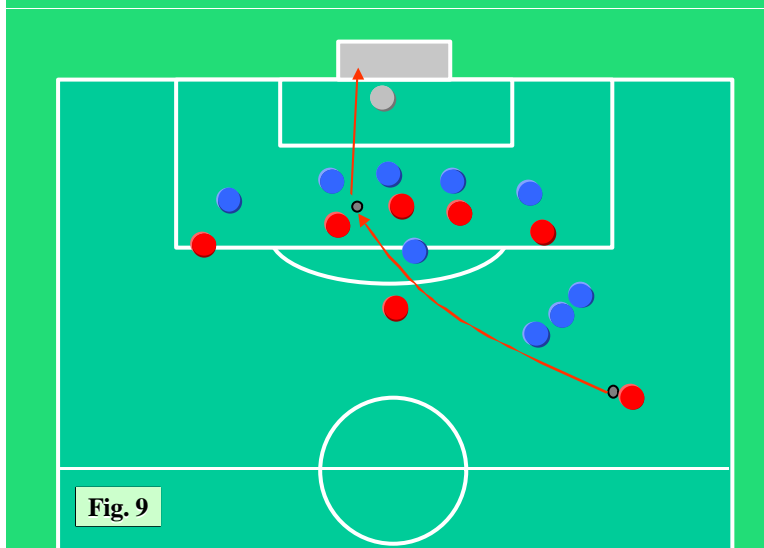


Fig. 9

Il lancio viene utilizzato, molte volte, per scavalcare la barriera e quindi, sfruttare i colpi di testa o interventi sottomisura di attaccanti, centrocampisti e difensori disposti all'interno dell'area di rigore (fig.9).

Il lancio utilizzato per eludere la tattica del fuorigioco

Le difese utilizzano la tattica dell'off-side, per fermare gli attacchi improvvisi degli avversari e semplicemente per evitare che la squadra ospite dia profondità alla manovra. Il lancio può avvenire da ogni parte del campo, sia lateralmente che centralmente e da tutte le distanze possibili. Alcuni portieri come ad esempio Buffon, attraverso il calcio del terzino servono direttamente le punte che, in alcuni casi, si trovano in posizioni favorevoli per andare alla conclusione. Ora verranno analizzate due circostanze in cui si impiega il cross per superare il fuorigioco impostato dai difensori.

In questa situazione A, non viene immediatamente pressato da B, per cui ha il tempo di ragionare e di vedere il movimento di C a mezzaluna. Quest'ultimo riuscirà ad eludere la tattica del fuorigioco, grazie al taglio e a ricevere la palla in C1 (fig.10).

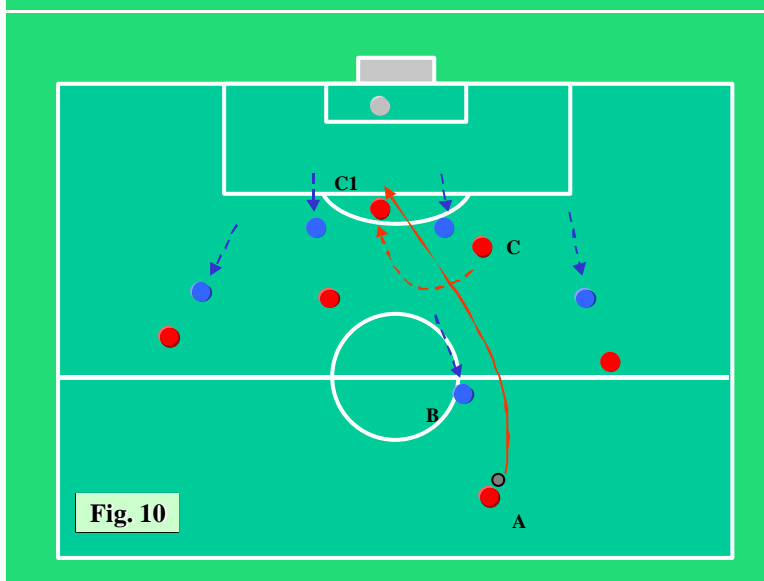


Fig. 10

N.B.: Eludere il fuorigioco non è semplice, in questo caso C deve avere un ottimo scatto e un buon tempismo.

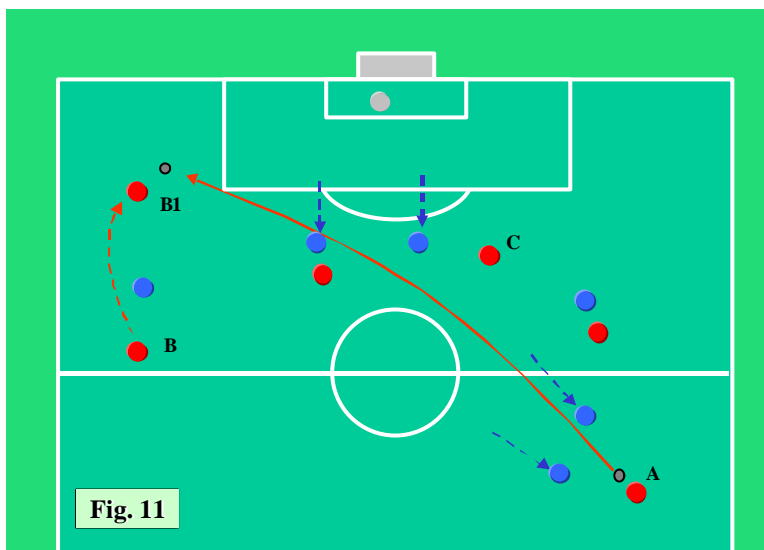


Fig. 11

Un'altra situazione in cui si riesce ad eludere il fuorigioco è nell'apertura laterale. A viene pressato da due centrocampisti, e cerca di effettuare un lancio per cambiare il gioco in fascia su B che, si allarga in B1. La differenza sostanziale rispetto l'esercitazione precedente è nel pressing sul portatore di palla. A non ha il tempo di ragionare e, nel minor tempo possibile, deve cercare di servire il compagno B (fig.11).

Esercitazioni collettive

Dopo aver proposto due esempi di esercitazioni individuali, analizziamo alcune proposte utili ad affinare i tempi di gioco collettivi.

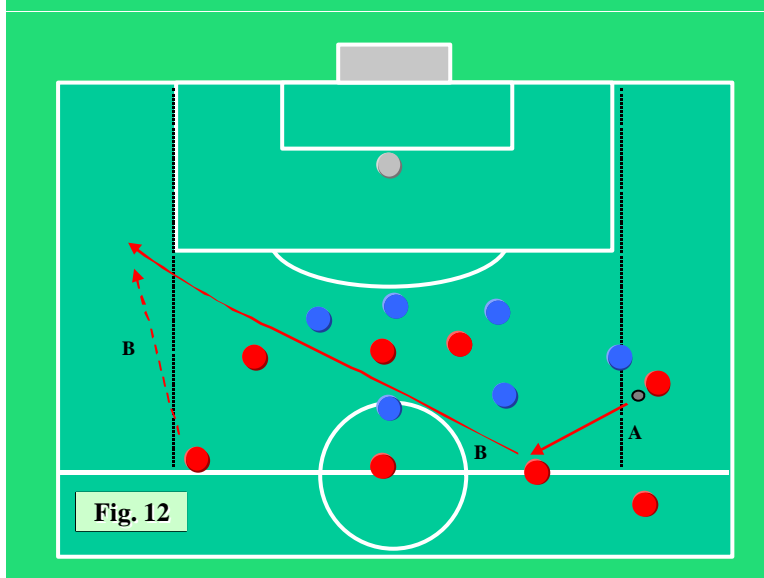


Fig. 12

1° Esercitazione: le squadre rosse e blu, schierate secondo il modulo consueto, fanno possesso palla all'interno della propria metà campo. Al fischio dell'allenatore la squadra prestabilita (o in alternativa quella indicata a voce dal mister) andrà a pressare alto gli avversari che dovranno prima effettuare un numero prestabilito di passaggi bassi (ad esempio 5) per poi uscire in verticale con una azione offensiva incentrata sul lancio. L'esercitazione ha lo scopo di abituare la squadra ad eludere il pressing avversario ed a ripartire con il lancio in profondità. Particolare attenzione va posta sull'abilità della squadra nell'accompagnare con più giocatori il movimento verticale della palla per evitare che gli attaccanti restino isolati.

2° Esercitazione: in una metà campo si fronteggiano i rossi (8 giocatori) ed i blu (6 giocatori). Obiettivo degli attaccanti (rossi) è quello di utilizzare il cambio di fronte per operare la rifinitura (cross) dalle zone laterali tratteggiate (fig. 12).