

Il bilanciamento: come mantenerlo durante le fasi del ciclo del gioco

di **Vítor Marreco de Gouveia**

Ottimizzare il rendimento della squadra migliorando l'organizzazione tattica.

L'analisi della gara dovrebbe essere uno strumento basilare per l'allenatore, in quanto gli permette di valutare l'andamento della gara stessa e, indirettamente, la validità dei metodi di allenamento.

L'allenatore ha così modo di osservare difetti, punti di forza e aspetti legati alle varie fasi della partita. Questo approccio permette di pianificare e creare esercitazioni correlate allo sviluppo della gara, propedeutiche al riconoscimento delle diverse situazioni, con l'obiettivo di ridurre al minimo gli errori.

L'analisi della partita non deve soffermarsi soltanto sui concetti del gioco, bensì deve porre il focus sulle implicazioni pratiche che comportano l'applicazione di tali concetti.

L'allenatore è il responsabile primo di questo processo, ma i giocatori devono essere convinti delle scelte fatte.

Analizzare la gara ponendo l'attenzione sul bilanciamento della squadra è uno step necessario, che l'allenatore deve compiere per riuscire ad ottenere chiari risultati.

A seguire descriveremo il concetto di "bilanciamento", spiegando come cercare di mantenerlo nelle differenti fasi del gioco (attacco, difesa e transizione).



Vítor Marreco de Gouveia

Allenatore UEFA PRO,
relatore per la federazione portoghese di calcio nei convegni
UEFA EXCHANGE PROGRAMME.

L'analisi della partita è uno strumento basilare per l'allenatore, in quanto gli permette di valutare l'andamento della gara stessa e, indirettamente, la validità dei metodi di allenamento.

L'allenatore ha così modo di osservare difetti, punti di forza, e aspetti legati alle varie fasi della sua squadra.

Questo approccio permette al tecnico di pianificare e creare esercitazioni correlate a quello che è stato lo sviluppo della gara, propedeutiche al riconoscimento delle diverse situazioni nelle quali la squadra è sembrata in difficoltà, con l'obiettivo di ridurre al minimo gli errori e migliorarne le prestazioni future.

L'analisi della partita da parte di un allenatore non deve soffermarsi soltanto sui concetti di gioco, ma deve porre il focus sulle implicazioni pratiche che comportano l'applicazione di tali concetti. Uno di questi aspetti è relativo al bilanciamento della squadra: l'allenatore è responsabile delle scelte strategiche ma è fondamentale che i giocatori siano convinti della linea adottata dal tecnico. A seguire andremo ad approfondire l'importanza del "bilanciamento", spiegando come cercare di mantenerlo nelle differenti fasi del gioco (attacco, difesa e transizione).

È importante considerare il **Bilanciamento** come un aspetto molto importante.

Appunti di viaggio

Secondo Castelo (2009), questo concetto deve essere ricercato durante le tre fasi di gioco:

1. bilanciamento nello sviluppo della fase offensiva.

Un buon bilanciamento durante la fase di costruzione si ottiene posizionando i giocatori su una o più linee. L'obiettivo dei giocatori è quello di essere di appoggio alla fase di attacco, ma pronti, allo stesso tempo, a chiudere le linee di passaggio in caso di perdita della palla.

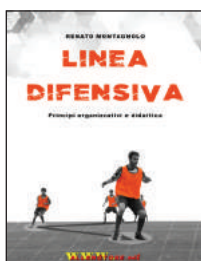
2. Bilanciamento durante la fase difensiva.

In tale fase, i giocatori devono stabilizzare la squadra, garantendo superiorità numerica nelle zone vitali del campo.

3. Bilanciamento durante le fasi di transizione.

Durante la transizione difensiva i giocatori devono reagire immediatamente in base alla posizione della palla e ai giocatori intorno ad essa. L'obiettivo è chiudere o guadagnare le linee di "accesso alla profondità".

In fase di transizione offensiva gli obiettivi sono invece capovolti e la squadra dovrà essere capace di consolidare il recupero della palla e se possibile ribaltare rapidamente il fronte del gioco.



Renato Montagnolo

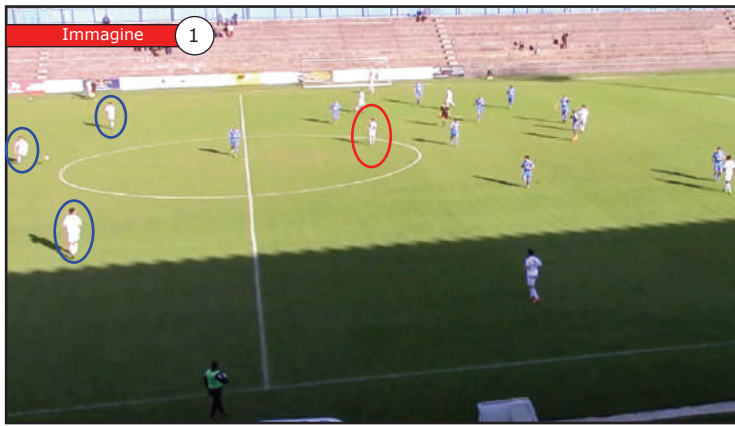
Linea difensiva

Principi organizzativi e didattica

Libro a colori + DVD (realizzato con l'ausilio di un DRONE)

[Clicca qui e scopri il prezzo per gli abbonati](#)





Nel **fotogramma 1** vediamo i tre giocatori (cerchiati in blu) che stanno impostando con l'obiettivo di sviluppare la manovra di attacco.

I difensori creano un triangolo, utile per creare superiorità nei confronti dell'attaccante avversario. Questa disposizione, in caso di difesa a quattro, può essere formata tenendo più stretto uno dei due terzini e facendo alzare l'altro. Tale accorgimento permette un buon mantenimento del possesso e allo stesso tempo una copertura idonea degli spazi qualora venisse persa la sfera.

Il centro mediano (cerchiato in rosso) si posiziona in una zona tale da fungere da appoggio per i tre difensori.

Gli altri giocatori si scaglionano per occupare in modo corretto le zone del campo. Per di più la vicinanza tra essi, nella parte centrale permette loro di essere eventualmente pronti a intercettare le "seconde palle".

In questa situazione gli obiettivi principali sono quindi:

- avere giocatori che diano equilibrio alla squadra;
- posizionare i giocatori offensivi nelle posizioni funzionali sia al buon sviluppo dell'azione offensiva che all'eventuale transizione negativa.



Nell'**immagine 2** è rappresentata l'organizzazione della squadra in fase difensiva.

Tre giocatori della linea difensiva (cerchiati in blu) scivolano verso la palla e si compattano centralmente, pronti a scappare e a difendere la profondità.

Il difensore di sinistra (cerchiato in giallo) esce in pressione sull'ala avversaria, che può ricevere palla dal terzino di parte (cerchiato nero).

Il centro mediano difensivo (cerchiato in rosso) si pone in una posizione intermedia (10 metri davanti la linea difensiva), pronto ad accorciare in avanti e a chiudere le eventuali linee di passaggio verso gli attaccanti.

Per avere un buon bilanciamento in fase difensiva è importante che i giocatori si dispongano in modo tale da rallentare l'azione avversaria, per permettere alla linea difensiva di coprire gli spazi vitali e essere equilibrata dal punto di vista numerico.

E' importante che la squadra si muova come un blocco unico e compatto e soprattutto che il giocatore che effettua la pressione lo faccia con determinazione e giusto tempismo (senza farsi saltare).

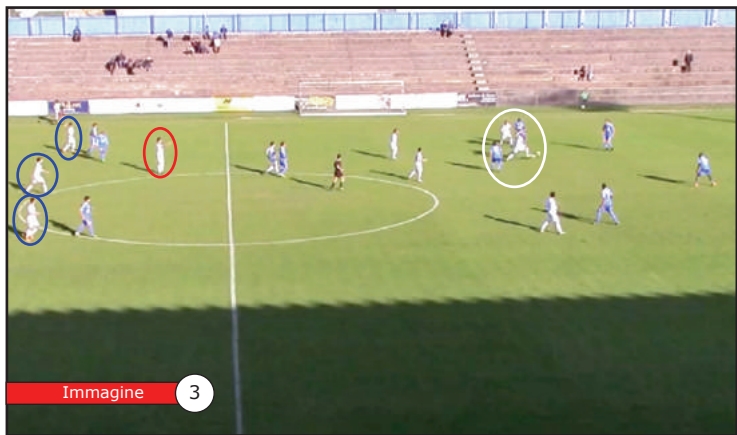


Immagine 3



Immagine 4

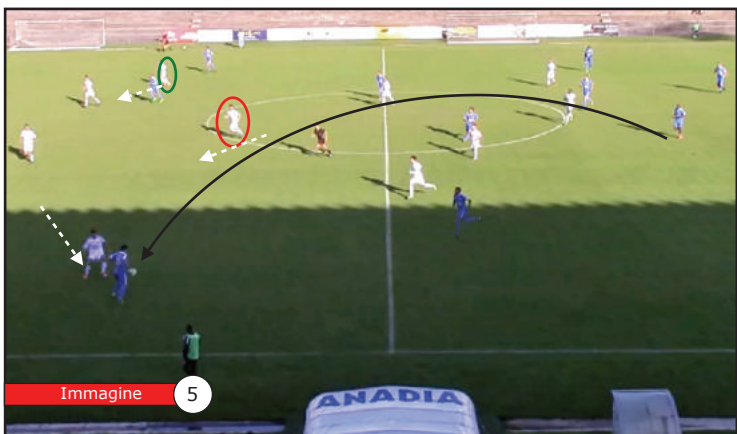


Immagine 5

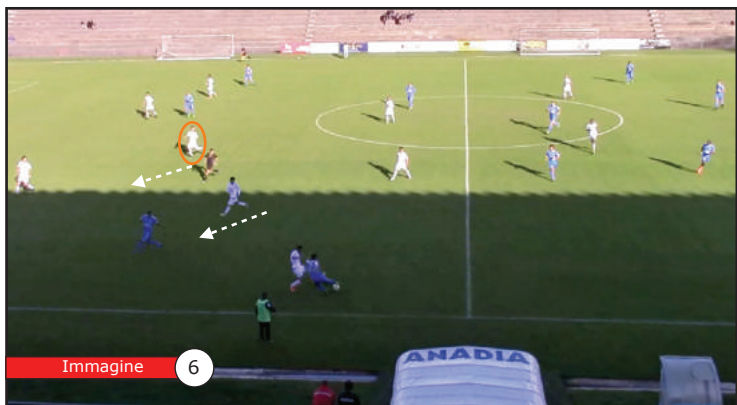


Immagine 6

In questa sequenza di immagini possiamo notare il comportamento dei giocatori in caso di perdita della palla (transizione negativa).

La squadra perde la palla (cerchio bianco). In un primo momento il giocatore più vicino alla sfera reagisce portando pressione all'avversario, mentre la linea di tre difensori (cerchiati in blu) avanza per accorciare gli spazi e cercare di ridurre le distanze (**immagine 3**).

Gli avversari riescono però ad uscire dalla pressione con una buona azione di consolidamento e scaricano verso i propri difensori, che si trovano a giocare in condizione di palla scoperta (cerchio giallo).

I tre difensori (cerchiati in blu) devono quindi reagire al cambiamento del contesto e essere pronti a scappare all'indietro per proteggere la profondità (**immagine 4**).

La palla viene quindi appoggiata sull'ala e di conseguenza il difensore esterno destro accorcia sul possessore, effettuando un'azione di temporeggiamento per permettere alla squadra di ricompattarsi. Il mediano centrale (cerchiato in rosso) si avvicina alla zona lato palla, mantenendo una posizione centrale utile per intercettare eventuali passaggi verso gli attaccanti. Ovviamente l'altro difensore laterale (cerchiato in verde), stringe dentro il campo per riformare la linea a tre (**immagine 5**). Importante notare la funzione del mediano centrale (cerchiato in rosso): segue i movimenti della linea difensiva (**immagine 3 e 4**), chiudendo lo spazio tra il difensore laterale di destra e i difensori centrali, permettendo a questi ultimi di rimanere nella zona interna (**immagine 5**).

Il **fotogramma 6** mostra come la squadra stia riequilibrandosi e riorganizzandosi, grazie a una corretta azione di bilanciamento e temporeggiamento nel fronteggiare l'attacco degli avversari.

Conclusione

Per concludere è importante ribadire il ruolo, fondamentale, che ricopre il bilanciamento durante una partita di calcio. Una squadra bilanciata è in grado di attaccare essendo però pronta a difendersi nel momento in cui gli avversari dovessero intercettare la sfera e, viceversa, a seguito di riconquista, ad essere reattiva e tempestiva nell'interpretare in modo idoneo il cambio fase.

Nel calcio moderno la capacità di coprire o esplorare gli spazi dipendono sempre più dall'efficacia dei giocatori nell'interpretare le transizioni ed è importante far notare che tali aspetti sono strettamente correlati con il concetto di bilanciamento.

Per queste ragioni, durante il processo didattico, in ogni esercitazione – dalle classiche situazioni a numero ridotto (2 contro 2, 3 contro 2) per poi passare a quelle più complesse – è importante che l'occhio dell'allenatore (e l'attenzione dei giocatori) sia costantemente rivolto a monitorare anche questo aspetto.

