

SETTORE GIOVANILE

L'allenamento della fase offensiva nei Settori Giovanili.

A cura di **MAURIZIO SERRI**

***Un'interessante proposta didattica relativa a tre sedute di allenamento
della categoria Giovanissimi del Modena F.c.***

Serri Maurizio.

Istruttore Giovani Calciatori dal 1996.

Istruttore di base dal 1999.

Istruttore e Allenatore Categorie Giovanissimi e Allievi Regionali presso la Società Fiorano A.c. dal 1996.

Dalla stagione 2003-04 Allenatore Categorie Giovanissimi e Allievi Nazionali presso la Società Modena F.c.

INTRODUZIONE.

Nelle categorie inferiori a quella dei Giovanissimi gli obiettivi tecnico-tattici presenti sono stati, per la tecnica di base, la giusta esecuzione del gesto tecnico e, per la tattica individuale e collettiva, l'apprendimento delle nozioni e delle regole basilari.

Nel biennio della categoria Giovanissimi, invece, le esercitazioni si concentrano sul perfezionamento della tecnica di base applicata agli aspetti tattici individuali e collettivi di squadra.

In particolare gli allenamenti sono mirati al miglioramento delle seguenti abilità tattiche individuali e collettive.

Smarcarsi

Essere abile nel divincolarsi dalla marcatura avversaria o nell'uscire dal suo campo visivo, per creare ed attaccare spazi dove ricevere palla, dando così più soluzioni al possessore palla.

Effettuare un passaggio

Essere abili nel trasmettere palla intenzionalmente ad un compagno per mantenere il possesso collettivo della stessa, costruire gioco, superare gli avversari (uno-due), finalizzare (assist e cross).

Difendere e coprire palla

Essere abili nel mantenere il possesso individuale della palla in presenza di avversario/i per poi effettuare un passaggio, un tiro, una finta o un dribbling.

Fintare e dribblare

Essere abili nel disorientare e/o superare un avversario per andare al tiro, creare superiorità etc.

Tirare e colpire di testa in porta

Essere abili nel concludere a rete.

Conseguentemente le esercitazioni che riguardano la tattica collettiva o di squadra in possesso palla hanno come obiettivo il mantenerne il possesso, la creazione e la conquista di spazio in profondità e la conclusione a rete.

L'allenare soprattutto il possesso palla ed in particolar modo la fase offensiva stimola la creatività e consolida le abilità e le strategie individuali e collettive che derivano dal rapporto giocatore, palla, compagni, avversari.

In tutte queste esercitazioni lo sviluppo ed il rapporto con le capacità coordinative è tangibile e allenabile.

Di seguito vengono proposte tre tipi di progressioni tecnico-tattiche, inserite in altrettante sedute, contenenti gli obiettivi sopra descritti.

Nell'esposizione vengono deliberatamente tralasciate le esercitazioni specifiche che riguardano gli aspetti coordinativi e condizionali.

ESERCITAZIONI: PRIMA SEDUTA DI ALLENAMENTO.

Prima seduta d'allenamento

12 allievi divisi in tre gruppi da 4 giocatori: difensori (blu), centrocampisti (rossi) e attaccanti (gialli)

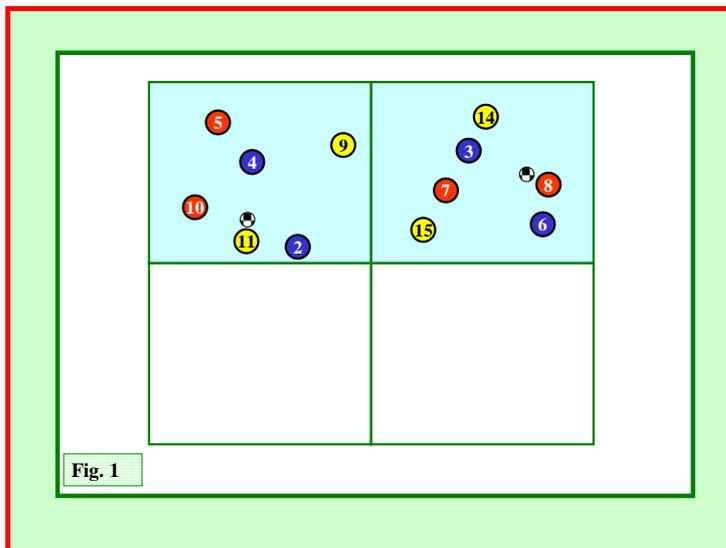
Esercitazione N° 1 (figura 1)

Obiettivo: psicocinetica per il possesso palla.

I giocatori divisi in due gruppi omogenei occupano due spazi di 15x15 mt ed effettuano un possesso palla giocando due colori contro uno.

Il colore che perde palla dovrà cercare di riconquistarla in opposizione agli altri due.

Varianti: si gioca con le mani o a tocchi prestabiliti.

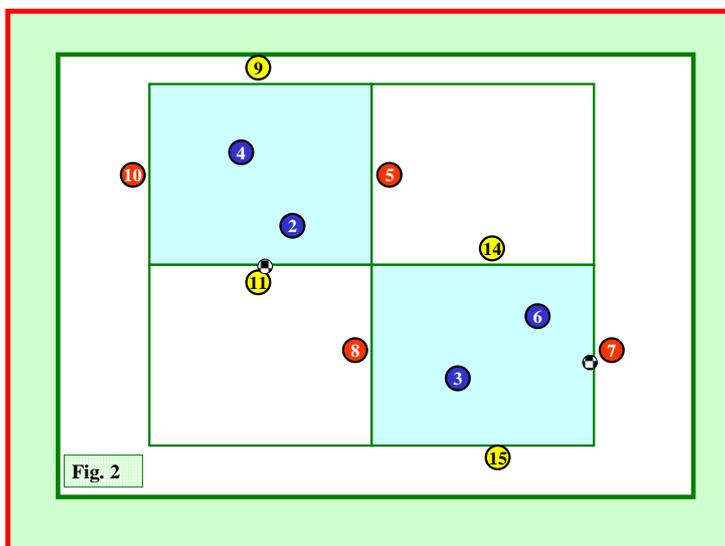


Esercitazione N° 2 (figura 2)

Obiettivo: possesso palla e smarcamento a sostegno.

Quattro giocatori, posti sull'esterno di un quadrato di 15x15 mt, debbono mantenere il possesso della palla difendendola dall'attacco di due giocatori posti all'interno del quadrato stesso.

Particolare attenzione viene concentrata sui movimenti dei giocatori a sostegno che debbono dare più soluzioni al possessore palla.



Esercitazione N° 3 (figura 3)

Obiettivo: smarcamento, ricezione e difesa della palla.

In uno spazio di 30x30 mt quattro attaccanti, marcati ad uomo da altrettanti difensori, debbono cercare di smarcarsi per ricevere palla da quattro centrocampisti posti all'esterno.

Una volta ricevuta palla dovranno difenderla e scaricarla allo stesso centrocampista o ad uno degli altri che non sia in possesso del pallone (quindi in grado di riceverlo).

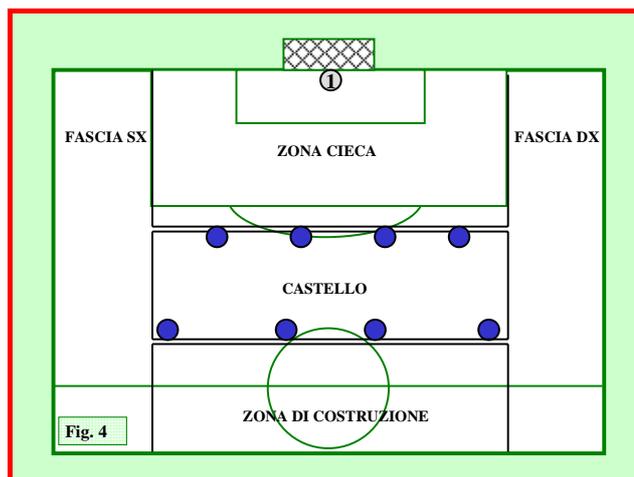
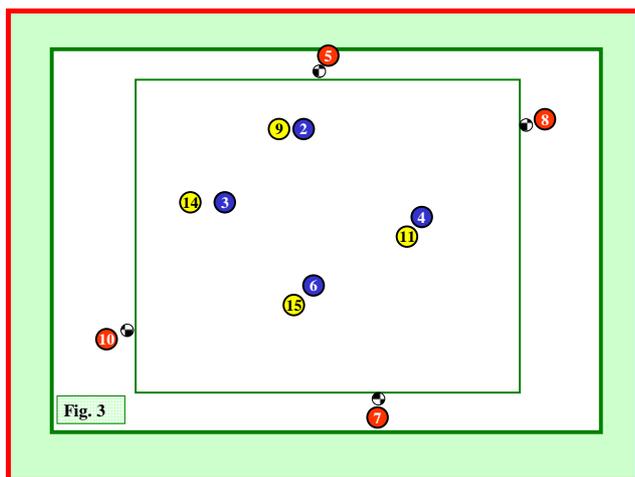
Gli attaccanti dovranno essere abili sia nel creare spazio per smarcarsi dal difensore, sia nell'adottare il modo di difesa palla più congeniale.

I centrocampisti in non possesso dovranno a loro volta smarcarsi e comunicare la loro presenza agli attaccanti in cerca di un ricevente.

Prima di analizzare la prossima esercitazione evidenziamo in **figura 4** la divisione del campo in zone convenzionali.

Più precisamente:

- ❑ zona cieca: spazio compreso fra il portiere e la linea della difesa;
- ❑ castello: spazio compreso fra la linea difensiva e quella del centrocampo;
- ❑ zona di costruzione: spazio compreso tra la linea di fondo ed il castello;
- ❑ fascia destra e sinistra: spazi laterali.



Esercitazione N° 4 (figura 5, 6 e 7)

Obiettivo: creazione e attacco degli spazi in zona d'attacco finalizzati alla conclusione a rete.

Si gioca un 6>4 (quattro centrocampisti più due attaccanti contro quattro difensori).

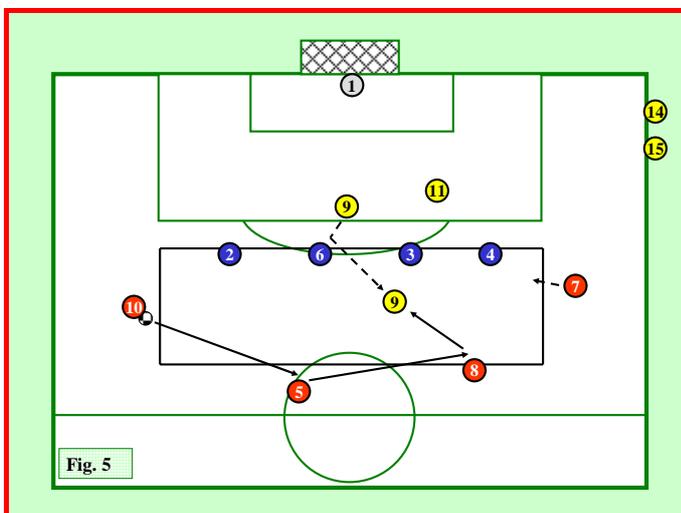
I centrocampisti si passano la palla mentre la difesa, non abbandonando mai la sua linea, si sposta di conseguenza.

Uno dei due attaccanti posizionato in zona cieca, ad un segnale visivo (palla orientata etc.), viene incontro in diagonale a ricevere.

A questo punto parte l'azione offensiva per andare a concludere a rete, tenendo presente che la difesa non entra mai nelle zone cieca e di costruzione (**figura 5**).

La progressione e le varianti sono le seguenti: la difesa rimane passiva; la difesa diventa attiva nel momento della ricezione dell'attaccante ma non entra nelle zone

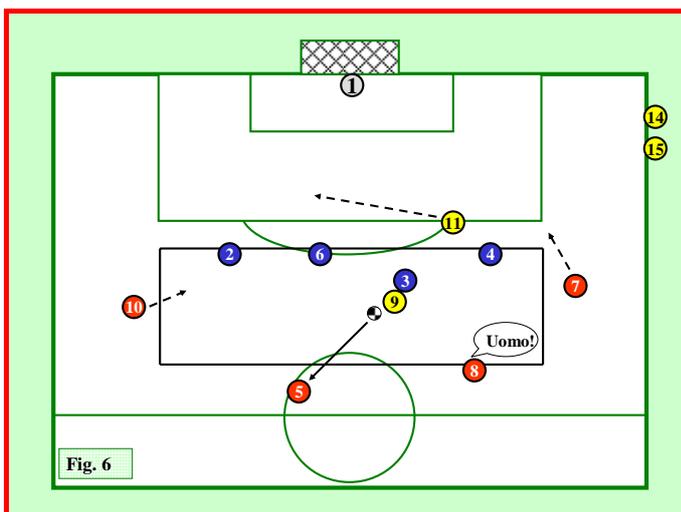
lateralmente; la difesa diventa attiva nel momento della ricezione dell'attaccante e solo un componente della stessa può entrare nelle zone laterali a contrastare attaccanti e centrocampisti.



Nell'esempio in **figura 6** l'attaccante 9 viene seguito e marcato e quindi, alla comunicazione "uomo!", scarica palla al centrocampista 5 il quale continuerà l'azione sullo smarcamento dei compagni per andare a concludere a rete.

Notiamo i movimenti degli esterni 7, in profondità, e del 10, a tagliare, mentre l'attaccante 11 taglia a ricevere nello spazio lasciato libero dal compagno di reparto.

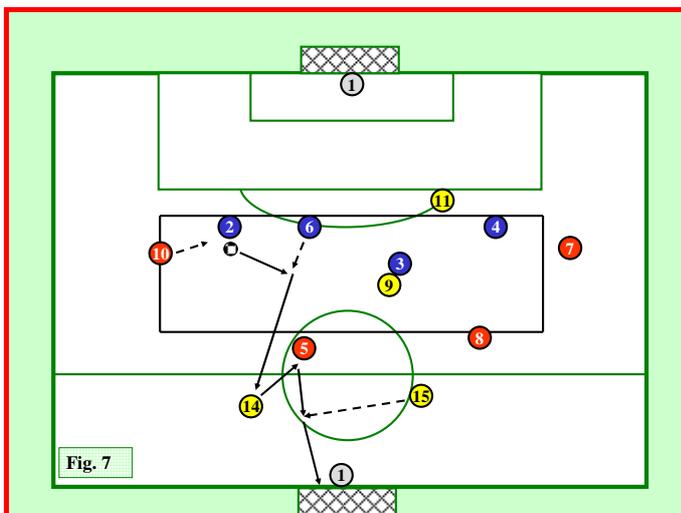
I due attaccanti gialli, 9 e 11, si alternano nell'esercitazione con i compagni 14 e 15.



La progressione dell'esercitazione continua con l'inserimento di altri due attaccanti (14 e 15 gialli) a disposizione e in aiuto della difesa blu.

I centrocampisti rossi fungono così da jolly per entrambi gli schieramenti.

Gli attaccanti 14 e 15 dovranno andare alla conclusione attuando gli obiettivi dell'esercitazione.



In **figura 7** il 2 blu conquista palla, la gioca sul compagno 6 che passa sul movimento del 14 giallo il quale scarica sul centrocampista rosso 5 che manda alla conclusione l'attaccante 15 giallo.

Le varianti e la sequenza dell'esercitazione sono: attaccanti gialli 9 e 11 passivi quando perdono palla; attaccanti 9 e 11 attivi quando perdono palla nella sola zona del "castello"; numero tocchi limitato per gli attaccanti 14 e 15.

Seconda seduta d'allenamento

14 allievi divisi in tre gruppi: difensori (blu), centrocampisti (rossi) ed attaccanti (gialli)

Esercitazione N° 1 (figura 8)

Obiettivo: smarcamento ed inserimento sul passaggio del compagno in uno spazio libero in fascia o centrale.

All'altezza del centrocampo vengono disegnati tre quadrati delle dimensioni di 20x20 mt.

Nei due quadrati esterni sono collocati due centrocampisti e un attaccante, mentre quello centrale è occupato da due centrocampisti e due attaccanti.

Le coppie dei centrocampisti si passano la palla e ad un segnale visivo (orientamento della palla verso l'interno del quadrato) l'attaccante posto in diagonale viene incontro a ricevere sviluppando l'azione come evidenziato in **figura 8**.

Quadrato di sinistra: l'attaccante giallo 10 riceve dal 4, scarica su 5 che passa in fascia per l'inserimento dello stesso 4.

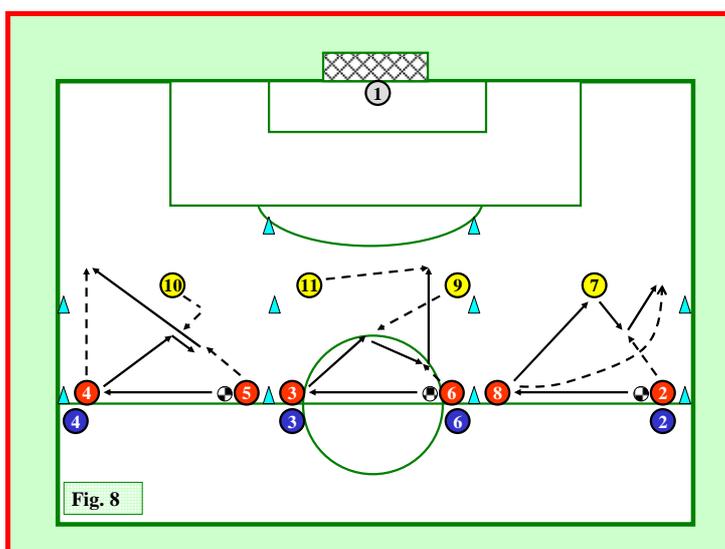
Quadrato centrale: l'attaccante giallo 9 riceve da 3 e scarica su 6 che gioca sul taglio dell'attaccante 11.

Quadrato di destra: l'attaccante giallo 7 riceve da 8, scarica su 2 che gioca sull'inserimento in fascia in sovrapposizione dello stesso 8.

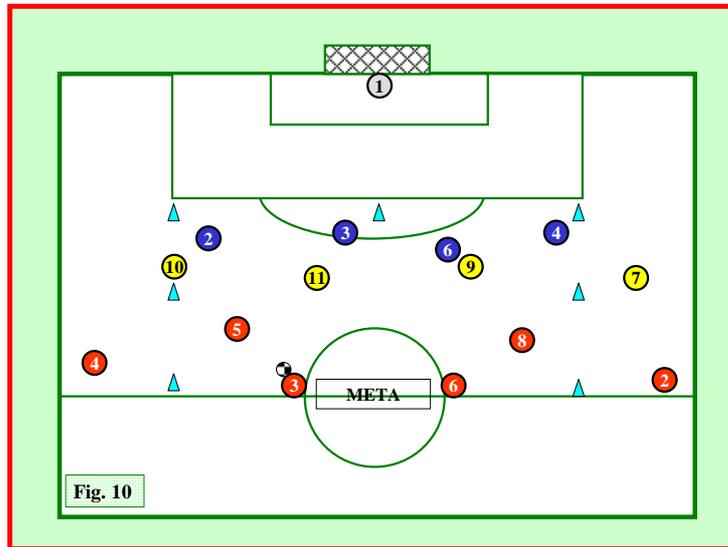
La progressione di tutte le esercitazioni continua con la conclusione a rete (da cross laterale o con tiro).

Tutti i 16 giocatori si alternano nei tre quadrati.

Particolare attenzione viene rivolta ai modi e ai tempi di inserimento.



Varianti: numero limitato di tocchi per andare al tiro; numero limitato di centrocampisti che si possono inserire centralmente o lateralmente; numero limitato degli attaccanti gialli che possono tentare di recuperare palla; numero limitato di tocchi per chi attacca; numero minimo di passaggi per i difensori prima di trasmettere palla in zona meta.

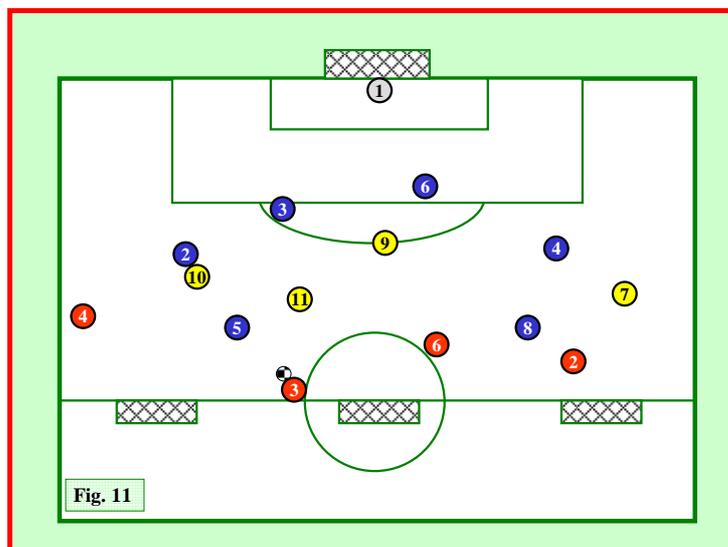


Esercitazione N° 4 (figura 11)

Obiettivo: 8>6 per lo sviluppo della fase offensiva.

Proseguendo con le esercitazioni si gioca una partita a tema 8>6 come da figura.

Da una parte, quattro attaccanti gialli e quattro centrocampisti rossi, dovranno riuscire a segnare in una porta difesa da un portiere, mentre quattro difensori più due centrocampisti blu cercheranno di segnare in tre porticine disposte a metà campo con dei passaggi filtranti o con dei passaggi a parabola.



Terza seduta d'allenamento

16 allievi divisi in tre gruppi: sei blu, sei gialli e quattro rossi

Esercitazione N° 1 (figura 12)

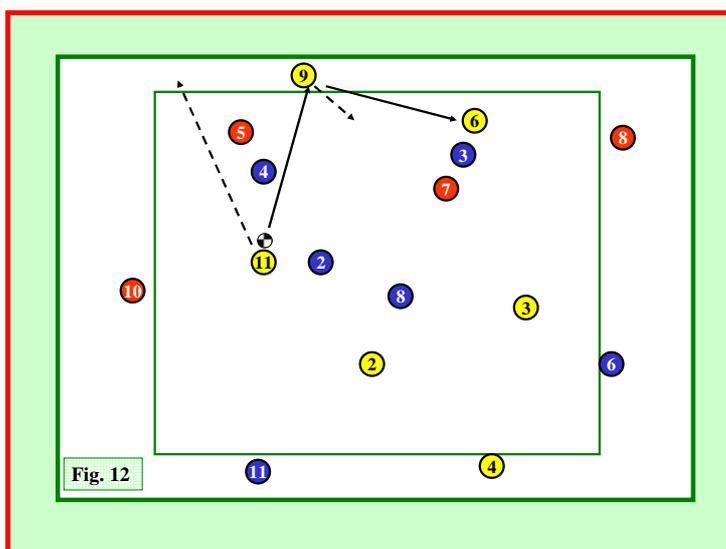
Obiettivo: mantenere il possesso della palla in spazi stretti creando e gestendo superiorità numerica.

In uno spazio di 30x30 mt si affrontano sei giocatori blu contro altrettanti gialli.

Gli schieramenti sono supportati da due compagni per parte posizionati fuori dal quadrato che fungono da sponde, e da quattro jolly (giocatori rossi), due all'interno del quadrato e due fuori, che giocano con entrambe le squadre.

Varianti: il giocatore che gioca palla al compagno sponda si cambia di posto con lo stesso; se si gioca palla alla sponda jolly, entrambi rimangono al loro posto.

Nell'esempio in figura il giocatore giallo 11 passa al compagno 9 il quale gioca sul 3 ed entra nello spazio di gioco mentre 11 esce.



Esercitazione N° 2 (figura 13 e 14)

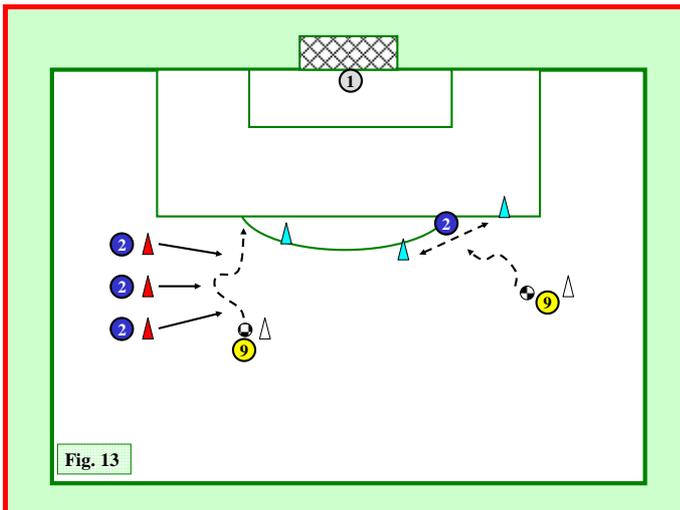
Obiettivo: finta e dribbling finalizzati alla conclusione a rete.

In **figura 13 e 14** sono riportate due esercitazioni per allenare l'abilità della finta e del dribbling con l'obiettivo di saltare un avversario e concludere a rete.

In **figura 13**, sul lato sinistro, l'attaccante 9 viene contrastato dal difensore 2 che parte da tre diverse posizioni.

Sul lato destro invece l'attaccante 9 deve superare il difensore che difende la linea che congiunge i due coni.

Varianti: limitare il tempo e lo spazio per andare al tiro.



Possiamo vedere che le due proposte sono basate sul 2>1.

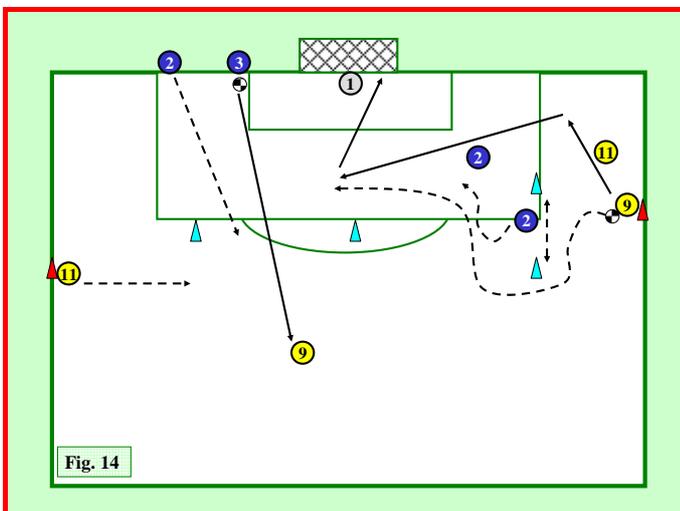
In **figura 14**, sul lato sinistro il difensore 3 effettua un passaggio a parabola verso l'attaccante 9 il quale controlla e con o senza l'aiuto del compagno 11 tenta di saltare il difensore 2 partito da fondo campo.

Sul lato destro invece l'attaccante 9, per andare alla conclusione, ha due possibilità:

la prima è quella di dribblare il difensore 2 che difende la linea posta fra i due coni;

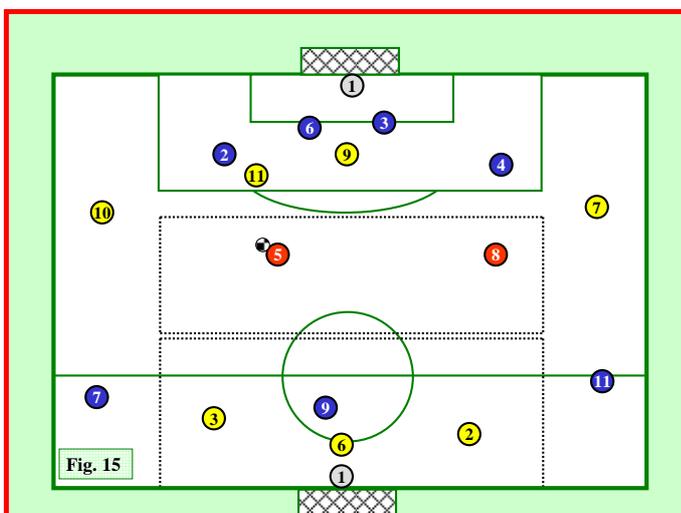
la seconda è quella di passare la palla al compagno 11 per poi, marcato dal difensore, ricevere di nuovo palla e concludere a rete in area di rigore.

Molto importanti, in questa seconda soluzione, sono le finte dell'attaccante per disorientare il difensore e poter impattare con la palla in area per concludere a rete.



Esercitazione N° 3 (figura 15, 16 e 17)

Obiettivo: partite a tema per l'allenamento della fase offensiva.



Nelle tre successive figure sono proposte altrettante esercitazioni a tema per lo sviluppo delle abilità tattiche relative alla costruzione delle azioni offensive in zona d'attacco.

Il campo è diviso in tre zone più quelle laterali.

In **figura 15**, nella zona centrale, sono posizionati due centrocampisti, non attaccabili nella loro zona, che giocano con entrambi gli schieramenti; possono entrare in zona di attacco per creare superiorità numerica mentre

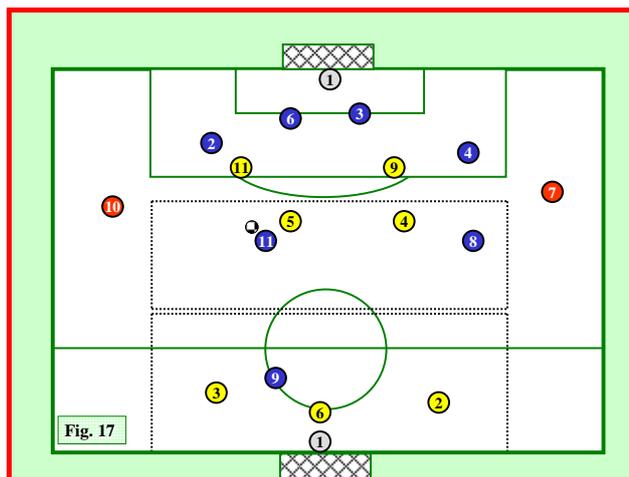
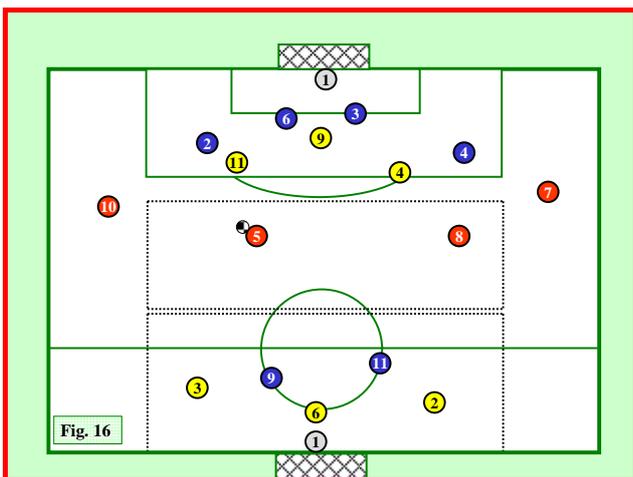
nelle altre due zone si giocano un 4>2 e un 3>1.

Entrambi gli schieramenti sono supportati da due compagni che stazionano nelle zone laterali e che hanno libertà di muoversi a piacere in zona d'attacco.

Varianti: possibilità dei difensori di attaccare anche le zone laterali; attaccanti passivi o attivi nella fase di non possesso.

In **figura 16** l'esercitazione è simile alla precedente.

Cambiano solo gli schieramenti in zona di attacco ($4 > 3$ e $3 > 2$), mentre in zona laterale i due centrocampisti giocano con entrambe le squadre.



Infine, nell'esercitazione in **figura 17** viene messa pressione nelle giocate ai centrocampisti centrali che nella loro zona giocano un $2 > 2$.

Rimangono a fungere da jolly solo gli attaccanti esterni di fascia. ♦