

TATTICA

Organizzazione di squadra: gli obiettivi del precampionato.

A cura di LUCCHESI MASSIMO

Idee e proposte per progettare il lavoro tattico del precampionato.

Per un allenatore riuscire a svolgere un precampionato senza troppi intoppi è fondamentale nell'ottica di iniziare nel migliore dei modi la stagione.

Capacità di ottimizzare il tempo a disposizione, idee chiare, obiettivi e mezzi di allenamento mirati: sono questi alcuni aspetti da tenere bene a mente per iniziare il lavoro relativo all'organizzazione collettiva nel modo giusto.

Ovviamente un passaggio obbligatorio per arrivare a plasmare il gioco di squadra consiste nel comprendere le peculiarità e le caratteristiche tecniche, fisiche e caratteriali dei giocatori che si hanno a disposizione.

Ciò consente al tecnico di delineare il modulo di gioco più opportuno e comunque definire quello che potrebbe essere l'atteggiamento difensivo e gli sviluppi offensivi più idonei ad esaltare le caratteristiche della rosa.

Ma il precampionato serve, oltre a preparare la squadra da un punto di vista fisico e tattico, a porre le fondamenta basilari della cosiddetta "mentalità".

Riuscire a creare il giusto clima all'interno dello spogliatoio, facilitare l'inserimento dei nuovi arrivati, sviluppare il lavoro di campo con professionalità ed entusiasmo sono tutti aspetti che l'allenatore deve tenere in grande considerazione. Il tecnico oltre a dover redigere il giusto piano di lavoro deve infatti preoccuparsi della qualità e della partecipazione emotiva con le quali il progetto viene portato avanti.

Da un punto di vista tattico i punti salienti che l'allenatore deve analizzare e sviluppare sono i seguenti:

- esame delle caratteristiche dei singoli componenti la rosa
- individuazione ed organizzazione del modulo di gioco idoneo a favorire l'ottimale espressione collettiva
- identificazione dei giocatori chiave e dei giocatori di supporto.

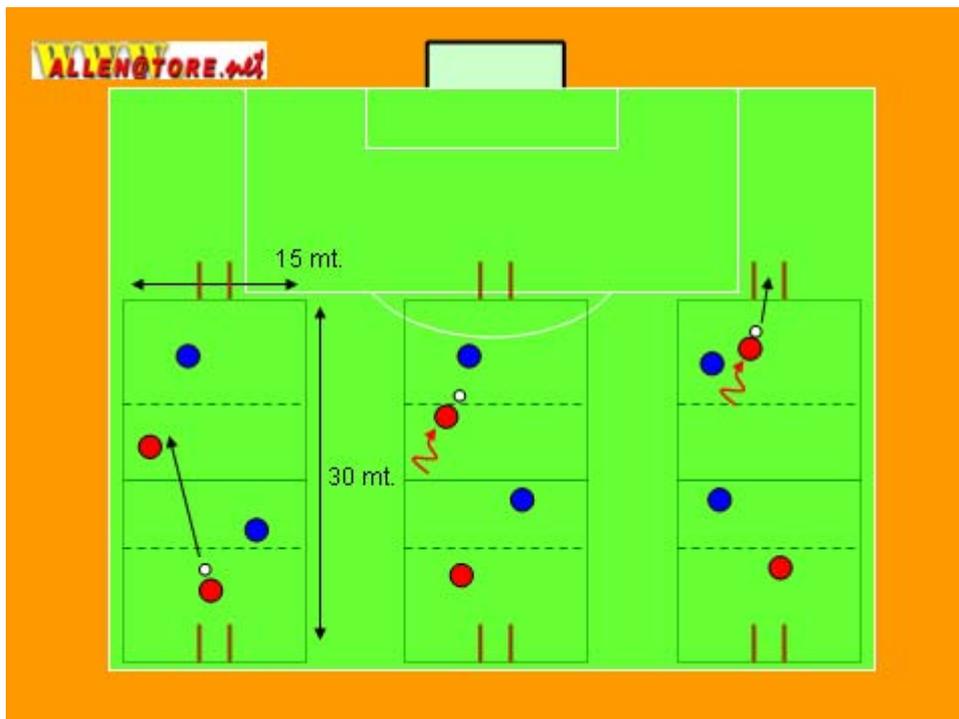
1 contro 1 sotto forma di partitella in 4 settori.

Obiettivi: valutare le tecniche di intervento difensivo in situazione. Valutare l'abilità del dribbling in contesto variabile.

Svolgimento: un campo di 30 x 15 metri viene suddiviso in due quadrati di 15 metri di lato dove si affrontano individualmente attaccante e difensore.

Obiettivo dell'attaccante è quello di far goal mentre il difensore può intervenire solo nel proprio settore di competenza (vedi figura) e rilanciare il compagno posto nella metà campo offensiva in caso di recupero di palla.

Il fatto che l'attaccante sia libero di muoversi e ricevere nel proprio settore per poi puntare l'avversario determina diverse situazioni (contrasto frontale o laterale) alle quali il difensore è chiamato a rispondere.



L'organizzazione della fase difensiva.

Non è necessario o auspicabile partire dall'organizzazione della fase di non possesso per poi proseguire con quella d'attacco o viceversa. Ritengo che ogni allenatore, in funzione del tempo a disposizione, della qualità della rosa, del "passato storico" dei giocatori, degli obiettivi societari possa tranquillamente iniziare il lavoro didattico ed organizzativo sia dalla fase di possesso che di non possesso e/o alternare l'allenamento delle due diverse situazioni. Importante è avere ben fissi in mente il percorso, gli obiettivi ed i mezzi per raggiungerli.

Solo per comodità la mia analisi parte dall'organizzazione delle fase difensiva. Sotto questo punto di vista gli step per arrivare all'obiettivo finale riguardano:

- l'allenamento delle componenti individuali (marcatura, contrasto, copertura)

- l'allenamento e l'organizzazione del/i reparto/i
- l'allenamento e l'organizzazione dei blocchi
- l'allenamento e l'organizzazione collettiva

Alcuni esercizi utili al conseguimento degli obiettivi dei vari step sono i seguenti:

2 contro 2 con 3 sponde per evitare il goal.

Obiettivo: allenare i difensori in rapporto alle diverse modalità di ricezione dell'attaccante (palla incontro e palla in profondità) ed al diverso contesto (palla laterale o centrale)

Sviluppo: Obiettivo dei due attaccanti è quello di combinare tra loro e o con le tre sponde per giungere alla conclusione. Gli attaccanti non possono superare in dribbling l'avversario diretto ma solo concludere di prima intenzione e dopo controllo.

I difensori devono invece opporsi intercettando palla ed interrompendo l'azione avversaria o lasciando l'avversario di riferimento in posizione irregolare.

L'esercizio è indicato per l'allenamento del difensore in rapporto alle diverse situazioni tattiche da affrontare sul campo (difesa della palla sui piedi, difesa della palla in profondità, anticipo, pressione ecc.)



2 contro 3 per evitare il goal

Obiettivo: allenare i difensori in condizioni di inferiorità numerica.

Svolgimento: L'esercitazione si svolge all'interno di un rettangolo largo 20 metri e lungo 40. I due difensori sono chiamati a temporeggiare, rallentando l'azione degli attaccanti ed impedendo a questi ultimi una conclusione facile. L'esercitazione deve

coinvolgere anche il portiere che, in considerazione della situazione di inferiorità numerica dei difensori, ha il compito di difendere le palle filtranti. E' possibile apportare una variante all'esercitazione di base con l'inserimento di un altro difensore che, partendo in posizione arretrata di una quindicina di metri rispetto al rettangolo di gioco, ha il compito di recuperare la posizione ed aiutare i due compagni.



4+1 contro 8 con zona neutra.

Obiettivo: allenare i giocatori del reparto di centrocampo ad effettuare il raddoppio nei confronti dell'avversario che riceve di spalle rispetto alla porta.

Svolgimento: l'esercitazione viene eseguita all'interno della metà campo difensiva. In tale settore di campo viene delineata una zona neutra della larghezza di 5 metri che separa i reparti di difesa e centrocampo del blocco arretrato. I centrocampisti inizialmente non possono entrare nella zona neutra allo scopo di impedir loro di filtrare i passaggi verso gli avversari marcati dai difensori. L'esercitazione ha inizio con la palla in possesso di uno dei giocatori sparring partner nei pressi del cerchio di centrocampo, così come mostrato dalla figura. Costoro, che non possono essere attaccati dai centrocampisti, muovono palla in orizzontale prima di verticalizzare per un compagno della linea avanzata (attaccante) che riceve fronte alla porta, oltre la zona neutra, e che non può essere anticipato dal difensore diretto.

Al momento della verticalizzazione ha in pratica inizio l'esercitazione vera e propria. Il giocatore del reparto di centrocampo più prossimo all'avversario con la palla arretra, oltrepassando la zona neutra, per raddoppiare sul possessore evitando che costui, con un retropassaggio, renda la palla al compagno da cui l'aveva ricevuta.

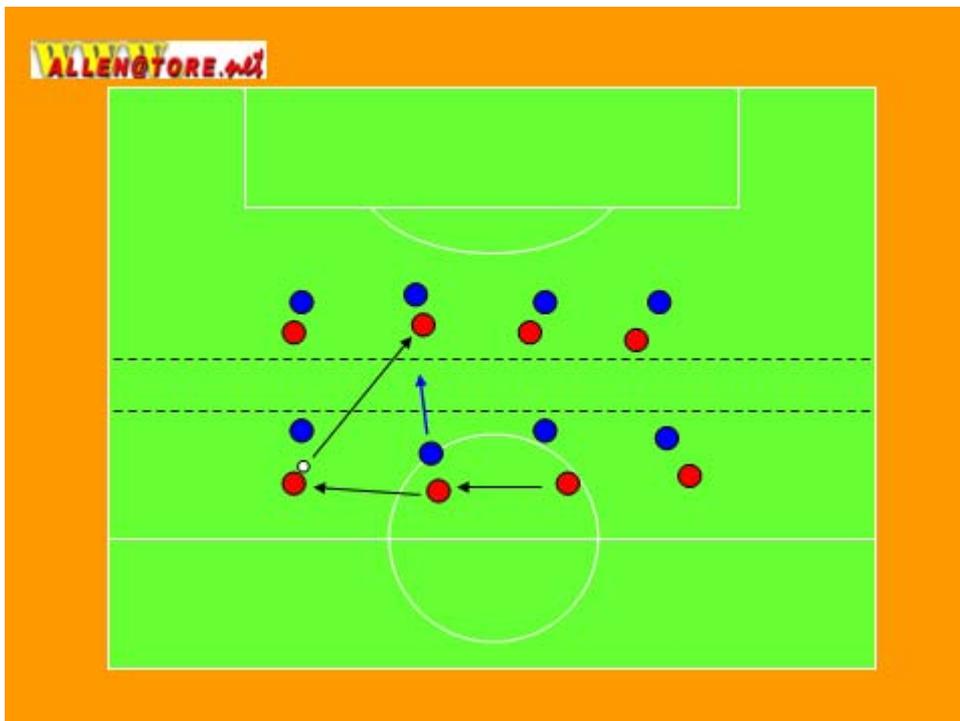
L'attaccante ha a sua volta due obiettivi: forzare la penetrazione individuale per la conclusione in porta o restituire palla al compagno del reparto più arretrato.

Se l'opzione scelta dall'attaccante è la prima (penetrazione per la conclusione) l'esercitazione si sviluppa con la coppia difensiva, composta da difensore e

centrocampista in raddoppio, che deve impedire al possessore il tiro in porta. In questo caso tutti gli altri giocatori restano passivi.

Nel caso in cui l'attaccante riesca a restituire palla al compagno da cui l'aveva ricevuta gli 8 sparring partner hanno l'obiettivo di attaccare collettivamente i 4 difensori ed il centrocampista, centrale o laterale, abbassatosi per il mancato raddoppio.

In pratica l'esercitazione evolve in un 4+1 contro 8.



Pressing simulato

Obiettivi: allenare la tempistica dei movimenti di attacco alla palla e le coperture.

Svolgimento: l'esercitazione avviene all'interno della metà campo offensiva.

L'allenatore schiera sul campo di gioco il blocco avanzato secondo il modulo di gioco prestabilito.

All'interno della metà campo offensiva vengono inoltre disposti una serie di delimitatori (birilli o casacche) di diverso colore che identificano le posizioni assunte dai componenti di un ipotetico blocco difensivo avversario (ad ogni colore corrisponde un modulo diverso).

L'allenatore chiamando l'attacco ad un delimitatore stimola i giocatori del blocco avanzato a compiere l'opportuno movimento a pressione.

E' utile, per stimolare la tempistica dei movimenti collettivi, che ogni giocatore urla un segnale (SI, VAI, ecc.) quando raggiunge il proprio riferimento.

In questo i giocatori si rendono immediatamente conto se i tempi di uscita a pressione sono omogenei o meno.

L'esercitazione si svolge a ritmo intenso e vede i giocatori chiamati a contrapporsi ad alcune sequenze di colori in modo continuativo. Ciò da modo ai giocatori di partire per l'attacco al delimitatore da posizioni diverse.



L'organizzazione della fase offensiva.

Da un punto di vista offensivo l'allenatore dovrà fornire alla squadra le chiavi di gioco per risolvere le innumerevoli situazioni che possono prender forma sul campo.

In particolare il tecnico dovrà sia delineare movimenti e flussi di gioco idonei a superare un avversario che difende in modo aggressivo invadendo la nostra metà campo difensiva e pressando alto, che un avversario che predilige aspettare, far densità all'interno della propria metà campo, restringere gli spazi e difendere basso.

Inoltre è fondamentale allenare la squadra ad attaccare in modo situazionale e ciò accade sul campo quando i giocatori riescono a recuperare la palla ed a ribaltare l'azione in modo repentino (ripartenze o contrattacchi).

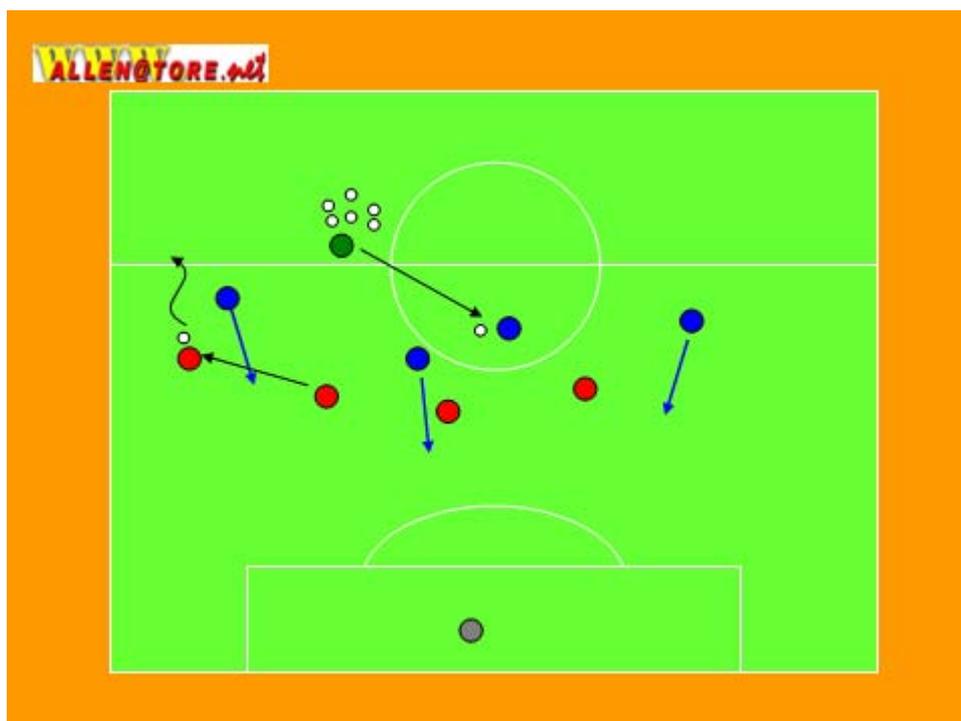
Alcuni esercizi utilizzabili sia nel precampionato che durante la stagione agonistica sono descritti a seguire.

4 contro 3.

Obiettivo: allenare gli attaccanti ad ottimizzare i principi della transizione positiva.

Svolgimento: l'esercizio si sviluppa nella metà campo offensiva con i 4 (o 5) difensori che ricevuta palla dal portiere muovono la stessa all'interno del reparto (giropalla) con l'obiettivo di condurla oltre la metà campo, mentre gli attaccanti si contrappongono in maniera semi-attiva simulando il pressing.

Al segnale dell'allenatore il possessore di palla è chiamato a condurre rapidamente la stessa oltre la linea di metà campo (abbandonando di fatto il reparto difensivo) e contemporaneamente il tecnico introduce sul campo un altro pallone cedendolo agli attaccanti che hanno lo scopo di contrattaccare rapidamente il reparto rimasto in inferiorità numerica.



6 contro 4

Obiettivo: allenare gli attaccanti ad ottimizzare i tempi di sviluppo della manovra di offensiva.

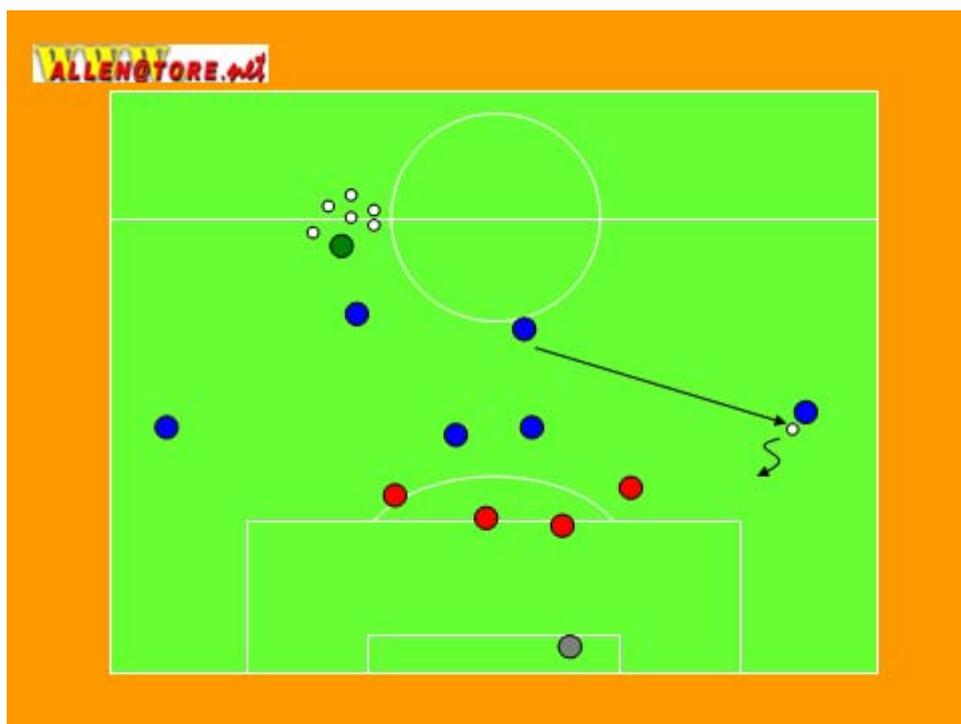
Svolgimento: l'esercizio si sviluppa all'interno della metà campo offensiva, con il reparto difensivo (a 4) impegnato a contrapporsi ai reparti di centrocampo ed attacco. Gli attaccanti in possesso palla hanno il compito di giungere alla conclusione finalizzando in modo rapido un attacco al reparto di difesa.

L'esercitazione ha inizio con i componenti del reparto di centrocampo che muovono palla da destra a sinistra rimanendo nelle posizioni originarie e non subendo l'attacco dei difensori. Al segnale del tecnico ha inizio l'esercitazione vera e propria con il possessore di palla che deve puntare in maniera decisa la porta avversaria e combinando con i compagni creare i presupposti della conclusione.

E' possibile attaccare la difesa avversaria in vari modi:

- scarico e cambio fronte
- penetrazione per rifinitura laterale
- penetrazione per rifinitura filtrante
- sponde per le conclusioni da fuori
- combinazioni tra i componenti il reparto avanzato

Può essere l'allenatore, nel momento in cui da inizio alla fase attiva dell'esercitazione, a scegliere lo sviluppo che gli attaccanti devono praticare tramite un segnale convenzionale.



Dal precampionato al campionato: gli obiettivi tattici del microciclo settimanale.

Se nel periodo preparatorio ampio spazio verrà dedicato alla didattica ed al perfezionamento del modulo, sia in fase offensiva che difensiva, durante il microciclo settimanale l'allenatore dovrà programmare la settimana in modo da poter intervenire sia sulle lacune evidenziate dalla squadra durante la partita appena disputata che sugli atteggiamenti strategici da perfezionare in vista del match successivo.

In quest'ottica può essere opportuno strutturare, da un punto di vista tattico, il microciclo settimanale con queste modalità:

MICROCICLO COMPOSTO DA 3 SEDUTE

LUNEDI'	RIPOSO
MARTEDI'	ANALISI ED ESERCITAZIONI TATTICHE IN RIFERIMENTO ALLE LACUNE EVIDENZIATE DALLA GARA DISPUTATA
MERCOLEDI'	RIPOSO
GIOVEDI'	ESERCITAZIONI TECNICO-TATTICHE A CARATTERE GENERALE
VENERDI'	PREPARAZIONE TATTICA DELLA GARA DA AFFRONTARE
SABATO	RIPOSO
DOMENICA	PARTITA DI CAMPIONATO

MICROCICLO COMPOSTO DA 4 SEDUTE

LUNEDI'	RIPOSO
MARTEDI'	ANALISI ED ESERCITAZIONI TATTICHE IN RIFERIMENTO ALLE LACUNE EVIDENZIATE DALLA GARA DISPUTATA
MERCOLEDI'	ESERCITAZIONI TECNICO-TATTICHE A CARATTERE GENERALE (FASE DIFENSIVA)
GIOVEDI'	ESERCITAZIONI TECNICO-TATTICHE A CARATTERE GENERALE (FASE OFFENSIVA)
VENERDI'	PREPARAZIONE TATTICA DELLA GARA DA AFFRONTARE
SABATO	RIPOSO
DOMENICA	PARTITA DI CAMPIONATO

MICROCICLO COMPOSTO DA 5 SEDUTE

LUNEDI'	RIPOSO
MARTEDI'	ANALISI ED ESERCITAZIONI TATTICHE IN RIFERIMENTO ALLE LACUNE EVIDENZIATE DALLA GARA DISPUTATA
MERCOLEDI'	ESERCITAZIONI TECNICO-TATTICHE A CARATTERE GENERALE (FASE OFFENSIVA)
GIOVEDI'	PARTITA AMICHEVOLE
VENERDI'	ESERCITAZIONI TECNICO-TATTICHE A CARATTERE GENERALE (FASE DIFENSIVA)
SABATO	PREPARAZIONE TATTICA DELLA GARA DA AFFRONTARE
DOMENICA	PARTITA DI CAMPIONATO

