



WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT

Scuola Calcio

Tattica – Capacità di Gioco

TUTTE LE COSE CHE UN ALLENATORE DEVE SAPERE PER INSEGNARE L'1C1 DAL PUNTO DI VISTA DIFENSIVO

A cura di Ernesto Marchi

WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT

In questo Articolo presento una PROGRESSIONE DIDATTICA (5 STEP DI COMPETENZE) dei principali particolari tecnici che ogni allenatore deve sviluppare per favorire l'apprendimento dell'1c1 (in chiave difensiva) da parte dei suoi giovani calciatori.

PRIMA COMPETENZA

Distanza del giocatore difendente dal portatore di palla avversario

La distanza del difensore, dall'avversario in possesso palla, sarà determinata dalle qualità tecniche e atletiche possedute da quest'ultimo.

La marcatura potrà avvenire a STRETTO CONTATTO del portatore di palla (MARCATURA A PRESSIONE); con questo tipo di marcatura il difensore cercherà di mettere sotto pressione il diretto avversario nel tentativo di indurlo all'errore; questo tipo di marcatura, in generale, viene usata quando l'avversario non è particolarmente dotato tecnicamente.

Oppure la MARCATURA potrà avvenire ad una DISTANZA MAGGIORE dal portatore di palla (MARCATURA SENZA PRESSIONE); la maggiore distanza permetterà al difensore di avere più tempo a disposizione per intervenire nel caso in cui fosse superato; questo tipo di marcatura, in generale, viene usata quando l'avversario è particolarmente dotato tecnicamente.

Questa differenziazione, per quanto concerne la distanza, comincerà ad essere adottata nella Scuola Calcio a partire dalla categoria Esordienti 11-13 anni), ma anche nell'ultimo anno della Categoria Pulcini (10-11 anni).



Nei primi anni della Scuola Calcio sarà opportuno ricorrere alla cosiddetta **MARACATURA A PRESSIONE**, con difensore dislocato a breve distanza dal portatore di palla avversario (visti i ridotti spazi di gioco e le non ancora consolidate capacità di conduzione della palla dei giovani calciatori appartenenti a questa fascia di età).

Negli ultimi anni della Scuola Calcio, con funzione propedeutica al Settore Agonistico, si potrà cercare di organizzare una tipologia di “marcatatura intermedia” tra le due sopra citate, con possibilità di interscambiarle continuamente all’interno della stessa azione.

Il difensore dovrà continuamente avvicinarsi al portatore di palla avversario per poi staccarsi improvvisamente (una sorta di movimento “ad elastico”), e così via per un certo periodo di tempo qualora l’azione di conduzione dell’attaccante duri abbastanza a lungo.

Questo tipo di movimento determina un atteggiamento difensivo più attivo attraverso il quale il difensore cercherà di indurre all’errore l’attaccante e di forzarlo ad assumere direzioni di corsa pre-ordinate.

Le tipologie di marcatatura, viste precedentemente ed adottate singolarmente, determinano un atteggiamento maggiormente “adattivo” alle capacità tecniche e atletiche del portatore di palla avversario.

SECONDA COMPETENZA

Quando temporeggiare e quando intervenire (momento favorevole)

Il difensore dovrà velocemente imparare a catalogare i momenti più favorevole per cercare di intercettare il pallone, entrando in contrasto diretto con il portatore di palla avversario.

Nell’attesa di scegliere il momento opportuno, il difensore dovrà **TEMPOREGGIARE**, indietreggiando, aspettando di intervenire in contrasto diretto con il portatore di palla avversario.

Quale sarà il momento opportuno (**TEMPO PER L’INTERVENTO**)?

Quando l’avversario controllerà male la palla, allungandosela un po’ in avanti per errore tecnico, oppure nel momento in cui, nel tentativo di “cambiare velocità”, si allungherà la palla in avanti.



L'errore tipico dei giovani calciatori (nei primi anni della Scuola Calcio), e che l'allenatore dovrà cercare di eliminare il più velocemente possibile, è appunto quello di "gettarsi" con troppa foga sul portatore di palla avversario, con il rischio di farsi saltare con troppa facilità viste le precarie condizioni di equilibrio determinate dalla eccessiva velocità del difensore.

TERZA COMPETENZA

Posizione dei piedi ed orientamento del corpo

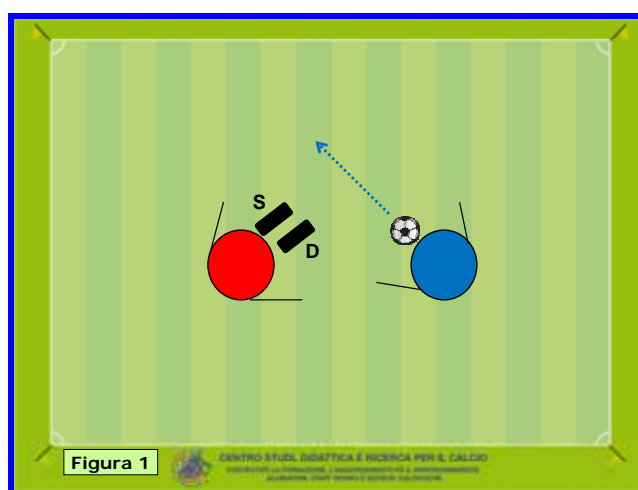
L'errore tipico del giovane calciatore (nei primi anni della Scuola Calcio) è quello di affrontare il portatore di palla avversario in posizione frontale (con i piedi sulla stessa linea in direzione frontale, appunto) e con il baricentro troppo alto (posizione determinata dalla posizione troppo eretta del busto e dall'eccessiva estensione delle articolazioni degli arti inferiori).

Questo determina una scarsa reattività di adattamento ai movimenti dell'attaccante da parte del difensore, con il rischio di subirli oltre modo e con grande lentezza.

Quale dovrà essere la postura corretta da assumere, da parte del difensore, per quanto concerne la posizione dei piedi e l'orientamento del corpo?

I PIEDI dovranno essere tenuti uno davanti all'altro, su due piani frontali diversi, in modo da determinare il LATO FORTE ed il LATO DEBOLE del difensore.

Immaginiamo che il difensore (ROSSO) affronti un attaccante (BLU) che conduce palla verso destra (figura 1).





In questo caso dovrà tenere avanti il PIEDE DESTRO (il LATO DEBOLE DEL DIFENSORE sarà appunto alla sua destra) ed un po' più arretrato il PIEDE SINISTRO (il LATO FORTE DEL DIFENSORE sarà appunto alla sua sinistra).

La tecnica corretta stabilisce che la proiezione della palla, in senso longitudinale, passi al centro degli arti inferiori, leggermente divaricati, del difensore (figura 2).

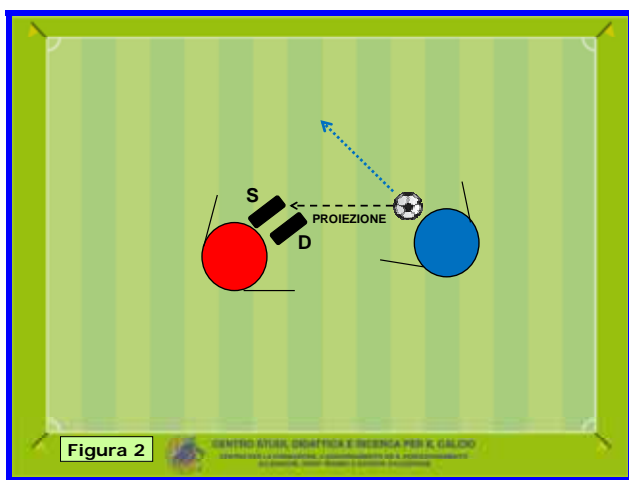


Figura 2

Negli stadi di apprendimento più avanzati, si potrebbe incoraggiare il difensore ad adottare la cosiddetta “marcatura ad invito”, forzando l’attaccante a muoversi nella direzione voluta dal difensore stesso e cioè in direzione del suo LATO FORTE.

In che modo?

Facendo sì che la proiezione della palla, in senso longitudinale, passi all’esterno del piede più arretrato (LATO FORTE) (figura 3).

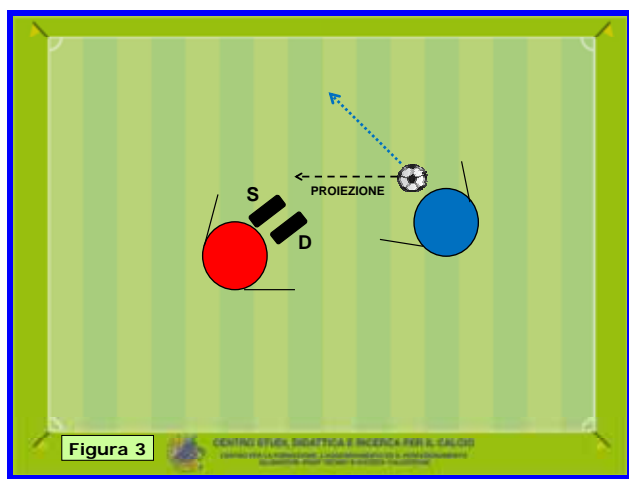


Figura 3



La marcatura ad invito garantisce, oltre tutto, un tempo maggiore al difensore per girarsi qualora l'attaccante cerchi di superarlo sul suo LATO DEBOLE.

I PIEDI non dovranno essere appoggiati completamente a terra, ma dovranno agire con il tallone leggermente sollevato; inoltre, non dovranno mai farsi trovare in una situazione d'inerzia (immobili) anche quando il difensore si troverà fermo sul posto.

Queste due cose consentiranno di essere più reattivi nel seguire ed adattarsi ai movimenti dell'attaccante.

Il CORPO dovrà assumere una postura leggermente in diagonale e mai, come detto in precedenza, farsi trovare frontalmente all'attaccante stesso.

Per essere più VELOCI il difensore dovrà agire sempre con il BARICENTRO MOLTO BASSO attraverso il piegamento delle articolazioni degli arti inferiori e del busto.

Lo SGUARDO del difensore dovrà essere sempre mantenuto sulla palla senza farsi condizionare dai movimenti di altre parti del corpo (nel corso dei movimenti d'inganno determinati dalle "finte").

Gli ARTI SUPERIORI stessi dovranno assecondare i movimenti nel suo complesso e favorire una funzionale condizione di stabilità (equilibrio).

In che modo?

Agendo sufficientemente aperti in fuori e bilanciando, in questo modo, i movimenti del busto, specie nel corso di movimenti estremamente veloci e repentini.

QUARTA COMPETENZA

Scivolamenti difensivi (tecnica) durante il movimento ad indietreggiare

Nel muoversi all'indietro il difensore, quando verrà puntato dall'attaccante in possesso palla, dovrà adottare la TECNICA DELLO SCIVOLAMENTO DIFENSIVO.

Nel corso di questa tecnica i PIEDI dovranno scivolare sul terreno in direzione diagonale: verso la sua sinistra nel momento in cui l'attaccante condurrà palla procedendo verso destra (la "sua" destra), verso la sua destra nel momento in cui l'attaccante condurrà palla procedendo verso sinistra (la "sua" sinistra).



Ad ogni cambio di direzione dell'attaccante, anche il difensore dovrà agire di conseguenza effettuando anch'egli un cambio di direzione facendo perno sul piede più arretrato.

Mi spiego meglio: per cambiare direzione da sinistra verso destra dovrà utilizzare, quale piede "perno", il piede sinistro; viceversa, per cambiare direzione da destra verso sinistra, dovrà utilizzare, quale piede "perno", il piede destro.

I piedi del difensore dovranno SCIVOLARE sempre velocemente sul terreno, consentendogli di mantenere il suo corpo molto radente al terreno stesso.

Il piede dovrà prendere contatto con il terreno attraverso l'avampiede, mentre il tallone dovrà essere mantenuto leggermente sollevato.

I PIEDI, per consentire al corpo del giocatore di farsi trovare sempre in perfetto equilibrio, dovranno muoversi costantemente uno accanto all'altro ad ogni passo, evitando in questo modo che gli arti inferiori si divarichino eccessivamente, dato che questo impedirebbe di poter effettuare un repentino cambio di direzione.

Anche gli arti superiori, agendo un po' aperti ed abdotti in fuori, potranno favorire l'assunzione delle necessarie condizioni di equilibrio.

QUINTA COMPETENZA

Tecnica da adottare nel caso in cui il difensore venga superato e debba girarsi (sia sul suo lato debole che su quello forte)

Nel momento in cui l'attaccante in possesso palla evidenzierà l'intenzione di superare il difensore, allungandosi un po' la palla nel tentativo di prendere velocità, quest'ultimo dovrà agire nel modo seguente.

Primo Modo

Con tentativo di superamento sul lato forte del difensore, quest'ultimo dovrà effettuare un passo laterale più lungo con il piede più lontano dalla palla ed allargare l'arto superiore omologo (nell'esempio della figura 4, a pagina successiva, il difensore ROSSO dovrà effettuare un passo più lungo con il piede sinistro ed aprire in fuori l'arto superiore, sempre sinistro).



Tutto questo servirà al difensore per ampliare il cosiddetto “cilindro difensivo”, costringere l’attaccante ad assumere una direzione di corsa più lunga e concedere, in questo modo, al difensore stesso più tempo per girarsi nel tentativo di impedire al possessore di palla di superarlo.

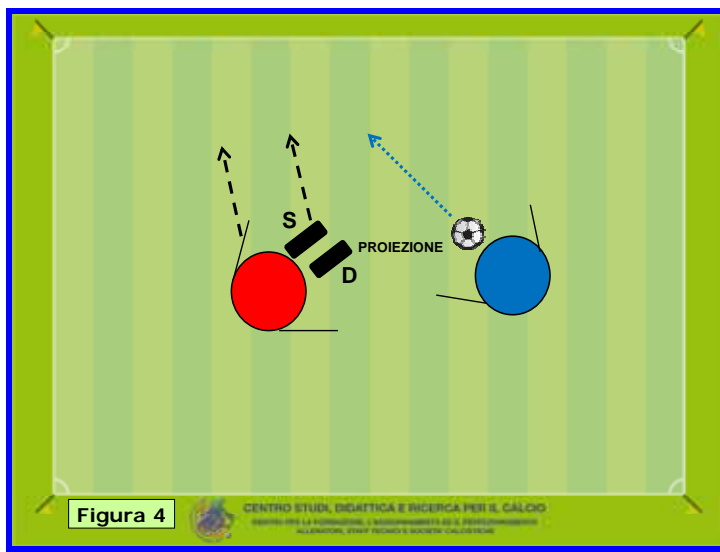


Figura 4

CENTRO STUDI, DIDATTICA E RICERCA PER IL CALCIO
ISTITUTO PER LA FORMAZIONE, IL MIGLIORAMENTO E IL PERFEZIONAMENTO
 ALL'ESERCIZIO, STUDI PEDAGOGICI E SCIENTIFICI CALCISTICI

Per girarsi, poi, il difensore dovrà, facendo perno sul piede più lontano dalla palla, portare indietro il piede più vicino ed in questo modo girarsi con il corpo di 180° cercando al tempo stesso il contatto con il petto dell’attaccante utilizzando l’arto superiore omologo (esempio figura 5: perno con il piede sinistro, movimento verso dietro con il piede destro e tentativo di contatto con l’avversario utilizzando l’arto superiore destro).

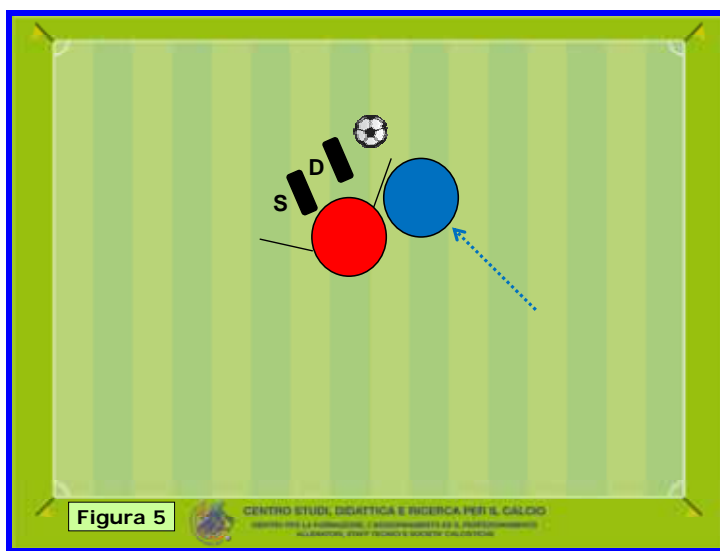


Figura 5

CENTRO STUDI, DIDATTICA E RICERCA PER IL CALCIO
ISTITUTO PER LA FORMAZIONE, IL MIGLIORAMENTO E IL PERFEZIONAMENTO
 ALL'ESERCIZIO, STUDI PEDAGOGICI E SCIENTIFICI CALCISTICI



Secondo Modo

Con tentativo di superamento sul lato debole del difensore, quest'ultimo dovrà effettuare un passo laterale più lungo con il piede più vicino alla palla ed allargare l'arto superiore omologo (nell'esempio, con attaccante che procede verso destra il difensore ROSSO dovrà effettuare un passo più lungo con il piede destro ed aprire in fuori l'arto superiore, sempre destro).

Come nel caso precedente, tale passo servirà ad ampliare il "cilindro difensivo".

Il difensore si girerà poi di 180°, facendo perno sul piede vicino alla palla, portando dietro, invece, quello più lontano ed allargando l'arto superiore omologo (nell'esempio, con attaccante che procede verso destra, il difensore ROSSO, facendo perno con il piede destro, effettuerà un movimento verso dietro con il piede sinistro ed un tentativo di contatto con l'avversario utilizzando l'arto superiore sinistro).◇