



## [WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT](http://WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT)

### Scuola Calcio

### Tattica – Capacità di Gioco

### CATEGORIA ESORDIENTI (11-13 ANNI)

### LA CORSA IN SOVRAPPOSIZIONE: MOVIMENTO SENZA PALLA DI FONDAMENTALE IMPORTANZA NEL CORSO DELLA FASE OFFENSIVA

A cura di Ernesto Marchi

## [WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT](http://WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT)

---

### PREMESSA

La categoria Esordienti (11-13 anni) deve essere considerata come il “ponte di passaggio” tra le precedenti categorie della Scuola Calcio, Piccoli Amici (5-8 anni) – Pulcini (8-11 anni), e quelle del Settore Giovanile Agonistico Giovanissimi d Allievi.

Non per niente questo ciclo viene denominato Settore Pre-Agonistico.

Nella categoria Esordienti si cercherà di consolidare, a livello didattico, tutto ciò che è stato affrontato nei momenti iniziali della Scuola Calcio e di preparare (attraverso la creazione delle necessarie propedeutiche) a tutto quanto verrà svolto nel periodo successivo con le squadre appunto del Settore Agonistico (Giovanissimi-Allievi).

Ciò accade all'interno di tutte le principali AREE FORMATIVE (TECNICA-TATTICA-COORDINATIVA-CONDIZIONALE), ma soprattutto di quella TATTICA, dato che senza la strutturazione delle necessarie basi propedeutiche sarebbe pressoché impossibile affrontare, con la necessaria chiarezza e precisione, i principi ed i concetti tattici tipici del Settore Agonistico.

Faccio degli esempi necessari, tra le altre cose, ad introdurre l'argomento che verrà sviluppato nel corso di questo lavoro:



- ✓ nella Scuola Calcio, a livello tattico, risulta di fondamentale importanza insegnare a tutte le squadre (appartenenti a tale ciclo formativo) a “STARE IN CAMPO” con il necessario equilibrio ed in maniera tale che imparino ad OCCUPARE LO SPAZIO IN MODO OMOGENEO;
- ✓ nel Settore Giovanile Agonistico, a livello tattico, invece, risulta di fondamentale importanza insegnare (a tutte le squadre appartenenti a tale ciclo formativo) ad OCCUPARE LO SPAZIO IN MODO FUNZIONALE in funzione delle esigenze del gioco e nel tentativo di mettere in grande difficoltà le squadre avversarie in funzione del modulo di gioco adottato. In che modo? In fase offensiva cercando di creare e liberare degli SPAZI da sfruttare “a sorpresa” con opportuni inserimenti e movimenti di smarcamento senza palla; in fase difensiva cercando di creare situazioni di grande densità a livello numerico nelle zone ritenute più pericolose.

La SOVRAPPOSIZIONE costituisce uno dei movimenti tattici più rappresentativi per lo sviluppo di questo MODELLO TATTICO FUNZIONALE, con particolare riferimento alla fase offensiva del gioco.

Con la corsa in sovrapposizione si comincerà a trattare il concetto di INTERSCAMBIO tra giocatori appartenenti a linee di reparto diverse, visto che con questo movimento il giocatore proveniente da dietro corre oltre il compagno che gli sta davanti.

## DEFINIZIONE

La sovrapposizione rientra nella categoria degli sviluppi in fase di possesso palla che sono l'applicazione pratica dei principi della TATTICA COLLETTIVA.

Viene definita SOVRAPPOSIZIONE la corsa di un giocatore eseguita alle spalle del compagno in possesso palla.

La SOVRAPPOSIZIONE determina una situazione di SUPERIORITA' NUMERICA (2c1) momentanea nella zona di presenza della palla ed allarga il fronte dell'attacco se eseguita sulle fasce laterali, mentre quella eseguita nella zona centrale del campo diventa un'azione propedeutica per cambiare poi



improvvisamente il fronte dell'attacco o anche per preparare un improvviso inserimento centrale.

Nella categoria Esordienti risulta opportuno prendere in considerazione esclusivamente la SOVRAPPOSIZIONE sulle fasce laterali, dato che quella centrale risulta eccessivamente complessa con giovani calciatori che si avvicinano per la prima volta alla dislocazione in campo con 11 giocatori.

La sovrapposizione può essere effettuata a due o a tre giocatori.

Quella a due si realizza semplicemente con la corsa del giocatore senza palla dietro al compagno con la palla.

Quella a tre giocatori si realizza come quella a due, ma con l'aggiunta di un giocatore a sostegno del portatore di palla.

## **LA SOVRAPPOSIZIONE NELLA CATEGORIA ESORDIENTI**

Nella categoria Esordienti, relativamente alla CORSA IN SOVRAPPOSIZIONE, si cercheranno di creare, come già sottolineato in precedenza, le basi propedeutiche per il consolidamento e l'approfondimento "futuro" di tale movimento offensivo senza palla.

In che modo?

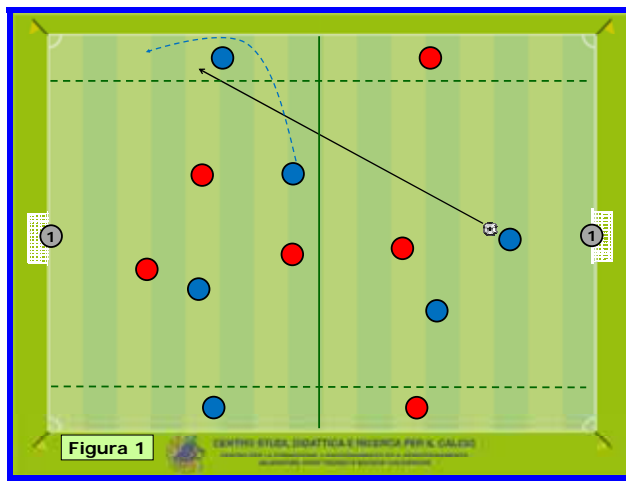
### **MODO N°1**

Facendo capire ai giovani calciatori di questa categoria l'utilità di questo movimento (creazione di una vantaggiosa situazione di superiorità numerica, 2c1, nella zona di presenza della palla) attraverso una metodologia di tipo induttivo.

Vediamo un esempio di esercitazione a tema.

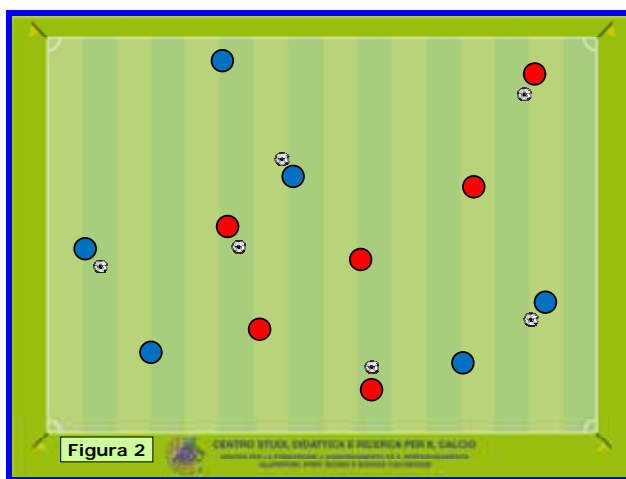
Per effettuare un passaggio nella metà campo offensiva, lo si potrà fare solamente a favore di un compagno dislocato in uno dei due corridoi esterni; ogni volta che ciò avverrà, per una sorta di validazione dello stesso, ci dovrà essere una CORSA IN SOVRAPPOSIZIONE da parte di un compagno proveniente da dietro (figura 1 a pagina successiva).





L'allenatore dovrà solo fare vedere, attraverso delle esercitazioni analitiche, come dovrà avvenire una **CORSA IN SOVRAPPOSIZIONE** senza spiegare perché risulta utile e quando risulta opportuno farlo, dato che il giovane calciatore probabilmente riuscirà a capirlo in modo induttivo dopo averlo fatto e visto un po' di volte.

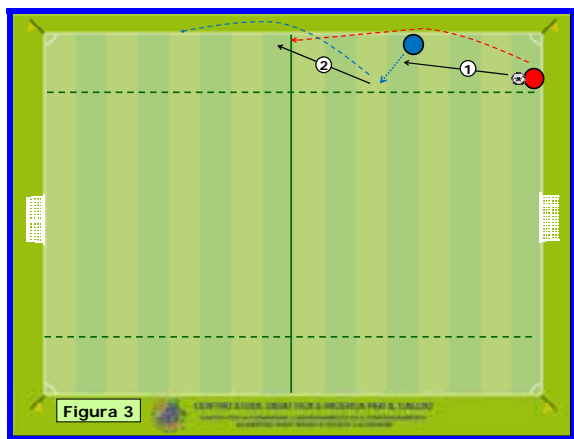
Vediamo ora una esercitazione analitica di base da svolgere nel corso, per esempio, della fase preliminare di riscaldamento (figura 2).



I giocatori si dovranno muovere a coppie all'interno di una metà campo; i giocatori di ciascuna coppia dovranno scambiarsi il pallone agendo uno di fianco all'altro ad una decina di metri di distanza; ad ogni segnale dell'allenatore il giocatore senza palla dovrà effettuare una corsa in sovrapposizione correndo alle spalle del compagno in possesso palla per poi ricevere il passaggio da parte di quest'ultimo.



Vediamo una esercitazione analitica maggiormente situazionale a livello SPAZIALE (figura 3).

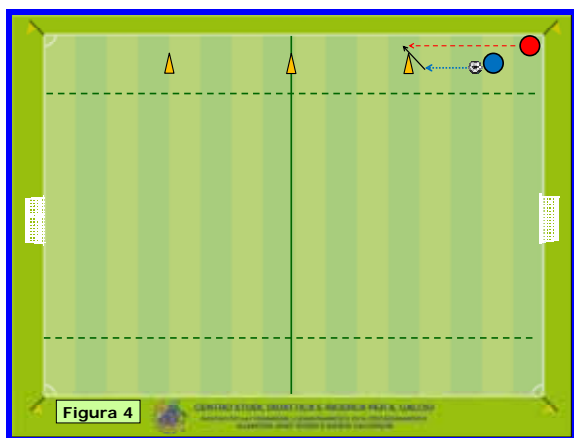


Svolgimento a coppie; i due giocatori dovranno muoversi lungo le fasce laterali (e cioè all'interno di uno spazio ben definito) come avverrà realmente nel corso delle partite; il giocatore ROSSO in possesso palla dovrà passare il pallone al BLU, dislocato davanti a lui, per poi corrergli in sovrapposizione in direzione esterna; a quel punto il BLU dovrà passare la palla al ROSSO e così via fino ad arrivare fin dall'altra parte del campo.

## MODO N°2

Facendo capire il TEMPO GIUSTO per effettuare il passaggio da parte del giocatore in possesso palla in favore del compagno che avrà effettuato la CORSA IN SOVRAPPOSIZIONE.

Vediamo un esempio di esercitazione analitica, a livello TEMPORALE, per favorire appunto l'acquisizione del necessario tempismo nella giocata (figura 4).





E' come l'esercitazione evidenziata in figura 3, solamente che il tempo della giocata verrà determinato dalla presenza di alcuni cinesini; infatti, il passaggio da parte del giocatore con palla, a favore di quello che si sarà sovrapposto, dovrà avvenire in prossimità del cinesino e nel momento in cui il giocatore senza palla verrà a trovarsi in linea con il cinesino stesso; questo costituirà il momento più vantaggioso in quanto il difensore (nel caso dell'esercitazione in figura 4 la posizione del difensore sarà determinata da quella del cinesino stesso) non potrà in questo caso più intervenire visto che ormai l'avversario con palla verrà a trovarsi alle sue spalle.

## MODO N°3

Facendo capire che il possessore di palla potrà trarre vantaggio dalla **CORSA IN SOVRAPPOSIZIONE** anche senza passare necessariamente la palla stessa al compagno che avrà effettuato questo movimento.

Dovrà capire, quindi, che non sarà obbligatorio passare la palla al giocatore che avrà effettuato la sovrapposizione, ma che avrà anche l'opportunità di scegliere se tenerla o meno sulla base delle situazioni di gioco.

Infatti, se il difendente che lo stava marcando dovesse decidere di seguire il compagno che si sarà sovrapposto, il possessore di palla stringerà verso il centro nel tentativo di sfruttare il momento di iniziale libertà (a cui i difendenti dovranno chiaramente cercare di porre immediato rimedio).

Con squadre della categoria Esordienti quest'ultima situazione capiterà molto spesso, dato che i giovani calciatori di questa categoria hanno gli strumenti esperienziali per adattarsi, a livello cognitivo, a tale situazione tattica.

Termino questo lavoro presentando qualche esercitazione a tema che può risultare utile per sviluppare, secondo i necessari principi di **TATTICA COLLETTIVA** (con partecipazione di tutta la squadra o di un certo numero di giocatori), la **CORSA IN SOVRAPPOSIZIONE**.

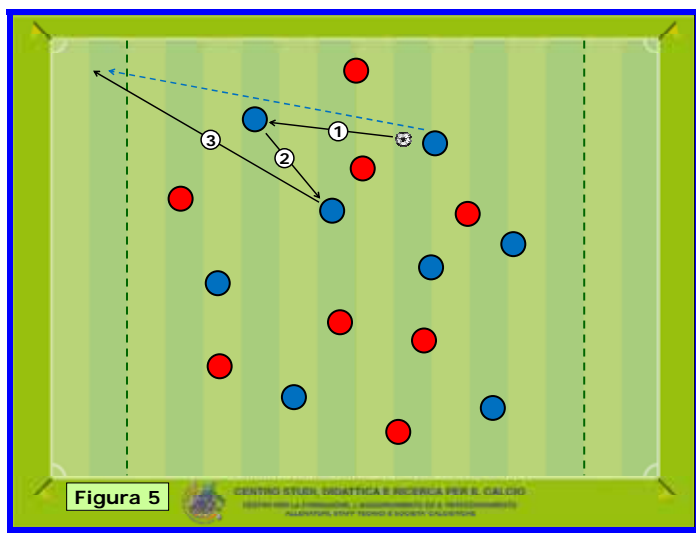
## Esercizio N°1 (Figura 5)

All'interno di un campo di 40x40 metri, con una zona di meta su due lati del campo, si affrontano due squadre composte da 8 giocatori ciascuna.





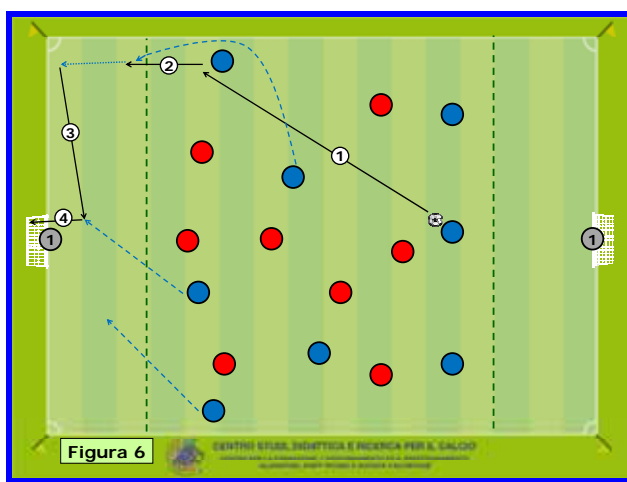
L'obiettivo del gioco sarà quello di sviluppare una sovrapposizione a 2 o 3 giocatori e riuscire a servire, per guadagnare un punto, il giocatore che effettua la sovrapposizione sulla corsa in zona di meta.



## Esercizio N°2 (Figura 6)

Esercitazione a tema.

Due squadre da 8 giocatori ciascuna si affrontano in un campo suddiviso in tre zone, due dislocate davanti alle due porte ed una centrale.



La partita si svolge nella zona centrale ed ogni squadra, per conquistare la zona davanti alla porta avversaria, deve riuscire a liberare un proprio giocatore in quella zona tramite l'effettuazione di una sovrapposizione (a 2 o 3 giocatori).



Una volta conquistata la zona finale, grazie appunto ad una sovrapposizione, i giocatori della squadra in attacco dovranno riuscire, senza essere contrastati, a realizzare una rete ricorrendo ad una conclusione al volo (tipo shoot-out con un ben determinato vincolo temporale per andare alla conclusione: 5"-8" al massimo).

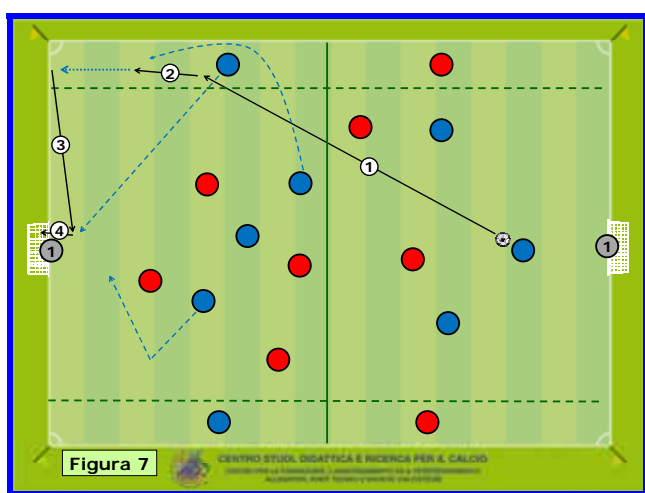
## Esercizio N°3 (Figura 7 e 8)

Situazione di 8c8.

Area di gioco con presenza di due corridoi all'interno dei quali ciascuna squadra avrà dislocato una sponda (le sponde delle due squadre non potranno contrastarsi tra di loro, così come i giocatori interni non potranno a loro volta contrastare le sponde stesse).

Due versioni.

Nella prima versione, figura 7, per poter concludere in porta un giocatore potrà farlo solamente ricevendo un passaggio dal giocatore che si sarà sovrapposto alla sponda all'interno del corridoio laterale (il giocatore che avrà effettuato la sovrapposizione dovrà restare all'interno del corridoio, mentre la sponda precedente, dopo il passaggio, dovrà uscire dal corridoio stesso).



Nella seconda versione, figura 8 a pagina successiva, per guadagnare il diritto a concludere in porta un giocatore interno dovrà riuscire ad effettuare una sovrapposizione all'interno del corridoio laterale; nel momento in cui il





giocatore interno avrà effettuato la sovrapposizione, la sponda dovrà entrare palla al piede nella parte interna del campo con ripresa normale del gioco (ed a quel punto la squadra in possesso palla potrà andare alla conclusione).♦

