

CORSO ALLENATORE DI BASE

UEFA-B

Livorno



Tecnica e Tattica

**Una esercitazione con variante
per allenare le «transizioni»**

Corsista

Lorenzo Vivarelli

Relatore

Mister Francesco D'Arrigo

1.1 Introduzione. Il perché della scelta dell'argomento

Al momento di dover scegliere l'argomento da presentare in sede di esame finale, ho pensato a quali ragioni mi hanno spinto a iscrivermi e a frequentare assiduamente il corso UEFA B.

Mi sono risposto che il mio principale interesse è stato sempre la curiosità di imparare.

Fino a oggi ho seguito con il titolo di secondo allenatore le categorie Giovanissimi, Allievi e Juniores, applicando le metodologie di lavoro proposte dai mister ai quali mi sono legato, cercando di capire in che modo poter inserire il mio apporto all'interno dei vari gruppi, al fine di rendere unica la mia presenza nello spogliatoio e sul campo. Nonostante mi senta appagato di queste esperienze vissute, che ho condotto per quanto in questi anni potevano le mie capacità e conoscenze, mi sento di dire che il corso che sta finendo mi ha arricchito principalmente da un punto di vista dell'autostima in quanto sia da calciatore, che in punta di piedi da allenatore, ho sempre rivendicato qualcosa che non ho mai trovato, ovvero la valorizzazione del giocatore come unità individuale all'interno di un collettivo di gioco, come un'unità pensante in un disegno situazionale. Perché ho sempre ritenuto che sia più importante valutare l'efficacia di un gesto tecnico rispetto all'ortodossia della sua scomposizione, perché penso da sempre che sia più decisivo un intervento nato da una lettura tattica risolutiva rispetto alla preordinata organizzazione degli interpreti del gioco, ai quali l'allenatore assegna compiti e zone di competenza prestabilite come dogmi piovuti da un cielo ai più irraggiungibile, di fatto azzerando la sua fantasia, il suo pensiero. Ho sempre trovato odiosa quella correzione del mister che cercando di migliorare l'aspetto tecnico-tattico di un suo giocatore, premette la frase «questa volta è andata bene, ma avresti dovuto ...».

Per questo, affrontando le lezioni in aula e sul campo, mi sono sentito liberato da un grosso peso quando ho sentito parlare di «pensiero complesso», di «testimonianza delle competenze» e di «senso del gioco». Dunque, ho deciso di approfondire l'aspetto riguardante le transizioni di gioco. Perché ritengo che là dentro sia nascosto il nucleo di tutto il nostro percorso e forse anche del mio, professionalmente parlando. Perché nell'istante che segue la riconquista o la perdita del possesso di palla agisce una mente collettiva che dà significato a ogni singolo interprete del gruppo.

Lo fa, ad esempio, quando c'è da scegliere in che modo andare a riconquistare la palla, preventivamente avendo capito come la squadra ha attaccato. Pressing o pressione? Copertura preventiva o differente lettura della situazione di gioco? Lo sceglie chi gioca.

E come in una classe spero a fine anno di aver dato gli strumenti per correre un giorno da soli, sapendo osservare la bellezza, anche nel calcio ho scoperto che può esistere l'autonomia del singolo nel gruppo, che altro non è che l'esercizio della fantasia e della maturità di un'entità pensante.

Perché ritengo che un educatore, e quindi un mister, debba essere ricordato come un modello di apprendimento, piuttosto che come la causa delle vittorie o delle sconfitte in campo e nella vita.

1.2 Il moderno concetto di «transizione»

Nelle «transizioni» si esplica e si sviluppa la tattica collettiva. Dal latino, la parola si forma dall'unione del suffisso «trans» (attraversamento) con il verbo «ire» (andare, procedere). Per questo, alla lettera, l'espressione determina un passaggio da una condizione verso un'altra; non si tratta, quindi, di un qualcosa di statico, ottenibile con un atteggiamento di attesa, di stasi, quanto piuttosto di un movimento, di una progressione tesa al raggiungimento di una nuova condizione.

Nel gioco del calcio la transizione determina quel momento, dalla durata più o meno prolungata ma mai lunga più di pochi istanti, nel quale si passa da avere il possesso della palla a perderlo e, viceversa, dal cercare di strappare il possesso all'avversario e riuscirci, determinando il modo in cui attaccare.

La tradizionale distinzione tra **transizione negativa** e **transizione positiva** ha in sé il limite di separare ciò che invece nasce come unito, ovvero il fluire del gioco.

Osservando, come visto a lezione, il Barcellona di Guardiola, interprete del famoso «juego de posición», si ottiene come conferma la non separazione tra la fase difensiva e quella offensiva, metodologia questa che arriva al controllo totale delle transizioni e quindi al dominio delle varie fasi di gioco.

La transizione, quindi, che tradizionalmente è intesa come una terza via, una fase che va a sommarsi a quelle di possesso e non possesso palla è, in realtà, profondamente legata sia allo sviluppo della fase di possesso che a quella di non possesso.

Credo, dunque, che utilizzare le espressioni **transizione negativa** e **transizione positiva** possa ancora aiutare a livello di convenzione, ma sono altresì convinto che il moderno concetto di «transizione» debba tendere a non dividere tra loro le varie tipologie di transizioni, quanto piuttosto a considerarle come totalmente e indiscriminatamente dovute e dipendenti dal senso del gioco.

In questo senso, quindi, allenare alla scelta i giocatori è implicitamente già un'ottima metodologia per allenare in maniera compiuta tutti gli sviluppi del gioco e, *in primis*, anche le transizioni.

1.3 L'aspetto psicologico legato alle transizioni

L'attimo in cui durante una partita avviene una transizione può essere collegato a un momento di smarrimento, di perdita di equilibrio. Il calciatore, durante quell'attimo, come un uomo avrebbe la tendenza a riflettere sull'accaduto e, necessariamente, a fermare il dominio del proprio corpo in attesa di una soluzione. Questi attimi di instabilità, innumerevoli durante una partita, agiscono ovviamente in maniera latente sull'individuo, che non ha il tempo di accorgersi durante il gioco di una modificazione della sua condizione.

Quindi, se non allenati, questi istanti si trasformano in voragini, in tempi morti che possono determinare anche il buon esito di una gara.

L'allenatore moderno ha il compito di fornire risposte a questo senso di smarrimento, per non permettere che i singoli siano lasciati soli di fronte al proprio destino, al proprio smarrimento, alle situazioni di difficoltà. Dico questo perché, in tali situazioni, emergeranno soltanto le personalità forti, quelle che hanno dalla loro una predisposizione naturale alla soluzione delle complessità o, al contrario, si assisterà a un tentativo disorganizzato di risoluzione del problema, altrettanto controproducente.

Analizzare la reazione a uno smarrimento è, invece, fondamentale per un mister.

Perché l'allenatore, incentivando la proposta didattica, ha il compito di azzerare il tempo di reazione a questo *status* dei propri giocatori e, in definitiva, il ruolo forte di educare i suoi ragazzi a oltrepassare questo smarrimento per fornire una forte risposta di squadra che saprà caricarsi il peso delle insicurezze di ognuno e farsi «forza del collettivo».

Anche questo tassello, fondamentale, forma la personalità di un allenatore, di un educatore che in ogni momento testerà, testimonierà il progresso dei suoi ragazzi e, contemporaneamente, la loro crescita individuale e psicologica.

In definitiva, durante una gara la transizione è uno dei momenti maggiormente carichi di *pathos* e, per questo, più emotivamente esposti.

È necessario che un allenatore sia a conoscenza di questo assunto per programmare, successivamente, le esercitazioni migliori per permettere alla sua squadra di non farsi trovare impreparata e debole al cospetto dell'avversario.

1.4 Allenare le transizioni: esercizi o esercitazioni?

La prima domanda da rivolgersi al momento di intraprendere la programmazione dell'allenamento delle transizioni è se queste siano da allenarsi proponendo al gruppo esercizi o esercitazioni.

Nota la differenza tra le tue tipologie, che prevede per le esercitazioni la presenza di un avversario e la creazione di una situazione di gioco, non ho dubbi nel sostenere che un allenatore dovrà propendere proprio per quest'ultima soluzione.

La scelta è sicuramente dovuta a quanto affermato in precedenza riguardo alla complessità del gioco e l'approccio del mister e del gruppo, che deve essere di natura globale.

Da una semplice partita libera a una partita a tema, da un'esercitazione in spazi ridotti fino a una contrapposizione di gruppi differenti, si manifesteranno sempre situazioni transizionali, pienamente allenabili.

In sostanza, ogni qual volta due squadre si affronteranno l'una contro l'altra, si assisterà a un continuo susseguirsi di fasi di transizione e, quindi, non può esistere modo migliore, se non quello situazionale, per andare ad allenare in maniera complessa questo delicato sviluppo di gioco.

Penso, inoltre, che la proposta didattica debba adattarsi al momento dell'anno in corso e all'assimilazione dei concetti proposti.

Per questo, è opportuno partire da esercitazioni con pochi giocatori (didattica 1>1, 2>2) per sviluppare progressivamente i vari aspetti legati ai momenti di gioco transizionali.

Fin dalla Scuola Calcio, per formare atteggiamenti propositivi e risposte complesse da parte del gruppo, è opportuno partire da costanti momenti di gioco volto alla conoscenza dei principi basilari che regolano la risposta di tutti gli interpreti ai cambiamenti che intervengono durante una gara, da quando una squadra conquista a quando perde il possesso della palla.

Perché abituare fin da subito i bambini a vedere da un altro punto di vista le cose agevola la formazione dei giocatori del futuro, oltre migliorare, allenandola, la capacità di scegliere.

Questa scelta da parte dell'allenatore contribuirà a sviluppare il concetto di «cultura calcistica», purtroppo stratificato nel nostro paese verso il basso proprio a partire proprio dalla Scuola Calcio.

2.1 Esercitazione

Fascia d'età	Settore giovanile, dai Giovanissimi agli Allievi (viste le dimensioni dell'area di gioco)
Obiettivo principale	Allenamento delle transizioni e delle competenze di tattica collettiva offensiva e difensiva.
Collocazione nella seduta di allenamento	Nella parte centrale della seduta, dopo una prima fase di riscaldamento
Numero giocatori	16 totali, divisi in due gruppi da 8
Durata esercitazione	Variabile, a seconda dei vari sviluppi di gioco
Numero delle serie	Due serie, in modo da far lavorare in maniera equilibrata tutti i componenti del gruppo di 16.
Tempi di recupero	Tra una serie e la successiva, 3 minuti di recupero. Questo tempo è necessario sia per permettere il pieno recupero dei giocatori, sia per analizzare gli sviluppi dell'esercitazione, ricevendo informazioni dai giocatori che hanno svolto la prima serie.

Descrizione dell'esercitazione

In un quadrato delle dimensioni 25x25 m., 8 giocatori si affrontano divisi in due squadre di colore diverso. All'esterno del quadrato, gli 8 giocatori rimasti si dividono in 4 coppie, distribuite una ogni lato come da **Fig.1**, posizionate nei pressi di un cinesino distante 5 metri dal quadrato e posto al centro di ogni lato, con un pallone per ogni giocatore.



Fig.1 Disposizione iniziale dei 16 giocatori

Al comando di inizio, i giocatori dentro al quadrato della squadra A e della squadra B iniziano un possesso palla non orientato, con l'obbligo di mantenere il più a lungo possibile la disponibilità della stessa esercitando smarcamenti, difesa della palla, veli, dando prova cioè di tutte le competenze tecnico-tattiche individuali e collettive.

Prima dell'avvio dell'esercitazione, il mister ha spiegato che il possesso palla iniziale sarà bruscamente interrotto dalla sua voce che chiamerà, in un dato momento, il nome di uno degli 8 giocatori esterni alla zona di gioco.

Sentito pronunciare il suo nome, il calciatore correrà verso il centro del quadrato con la palla al piede. Poniamo ad esempio, che il mister chiami il giocatore verde della postazione 1.

Gli otto calciatori all'interno del quadrato hanno pochissimo tempo per organizzare:

- i verdi un'azione offensiva
- i gialli un'azione difensiva

Come visibile in **Fig. 2**, da un possesso palla non orientato si passerà alla difesa della linea di meta opposta a quella di entrata del giocatore chiamato e all'attacco della linea stessa per l'altra squadra.



Fig. 2 Orientamento del gioco dopo l'entrata di giocatore verde (A) da posizione 1 con indicazione di linea di meta.

La squadra A, a questo punto, dispone di una superiorità numerica $5 > 4$.

La squadra B, a seconda di come disposta in campo al momento della chiamata di entrata in gioco del giocatore esterno, ha poco tempo per scegliere in quale modo elaborare la fase di transizione al fine di non permettere una facile realizzazione della meta da parte della squadra A. Ovviamente, una delle possibilità potrebbe essere quella di chiudere gli appoggi al giocatore con la palla o, in caso di mal posizionamento, di costituire una linea a difesa di quella di meta.

In linea teorica, una delle possibilità delle quali dispone il giocatore esterno chiamato a giocare (che si configura sempre come un vertice basso rispetto alla squadra che attacca) è quella di attendere la pressione dei giocatori della squadra B, provocando una crisi nella tattica difensiva gialla.

La palla rimane in gioco anche nel caso in cui la squadra in superiorità numerica non riesca a giungere sulla linea di meta; in caso infatti di intercetto della palla da parte della squadra gialla, l'attacco sarà portato dalla formazione che ha recuperato il pallone, di fatto costringendo i due gruppi a compiere un'ulteriore transizione. In questo caso, l'orientamento del gioco rimane invariato.

L'azione, dunque, può terminare nei modi seguenti:

- la squadra verde riesce a portare il pallone nei pressi della linea di meta, di fatto superando la resistenza della squadra gialla
- la squadra gialla, una volta recuperato il possesso della palla, conduce la medesima nella linea contrassegnata dal numero 1 (postazione dal quale è partito il giocatore che ha creato la superiorità numerica).
- la palla esce dal quadrato

Una volta terminata la prima ripetizione, subito il mister chiamerà il nome di un altro giocatore con palla esterno al quadrato di gioco.

Per dare imprevedibilità al gioco, non è da escludere che il secondo nome chiamato sia quello di un giocatore dello stesso colore di quello entrato per primo (che nel frattempo andrà a ricollocarsi nella posizione dalla quale è partito).

Il primo blocco di ripetizioni termina quando il mister avrà fatto entrare un massimo di 8 giocatori all'interno del quadrato, ma non è detto che, in caso di buon esito e di giusta intensità, non decida di interrompere prima dell'ottava ripetizione. Riducendo al massimo i tempi morti, infatti, si otterrà anche un buon allenamento organico, in quanto l'esercitazione simula in maniera del tutto verosimile le condizioni che i giocatori devono saper affrontare durante la gara.

La seconda serie comincerà al termini di un totale recupero di tutti i giocatori (3 minuti) e saranno invertiti gli 8 giocatori dentro al quadrato con gli 8 precedentemente esterni, in modo da far lavorare tutto il gruppo con il medesimo carico di lavoro e la medesima intensità.

Indicazioni e posizione dell'allenatore

Al momento di spiegare l'esercitazione, l'allenatore raggruppa i 16 giocatori e mostra il quadrato precedentemente disegnato in campo. Nel descrivere le varie situazioni che potrebbero venire a crearsi durante le varie ripetizioni, non manca di ricordare ai 16 i principi di tattica collettiva in fase di possesso e di non possesso.

Inizialmente, poi, non darà ulteriori suggerimenti, attendendo i primi esiti delle prime ripetizioni per intervenire (senza mai bloccare il fluire dell'azione). Una giusta indicazione potrebbe essere quella di "trovare il modo migliore per attaccare e difendere, stando attenti alla disposizione in campo personale e dei compagni".

Successivamente, sempre senza intervenire durante lo svolgimento del gioco per bloccarlo, potrà correggere dall'esterno tutti quei comportamenti tattici non efficaci dei quali si accorgerà.

La posizione dell'allenatore durante tutta la ripetizione è esterna al quadrato di gioco. Per evitare un ulteriore sfasamento spazio-temporale rispetto a quello già in corso durante l'esercitazione, il mister non girerà per il quadrato, ma si posizionerà in una postazione fissa, in modo da essere punto di riferimento per gli 8 interni al quadrato, come del resto accade durante una partita.

Materiale occorrente e assegnazione punteggi

- 9 palloni
- 8 casacche
- cinesini di un solo colore per delimitare il quadrato di gioco, 4 cinesini di un secondo colore per segnalare la partenza delle coppie esterne al quadrato

- La squadra che segna 1 meta realizza un punto, che sarà cumulativo in tutte le ripetizioni e al cambio della serie.

2.2 Variante

Fascia d'età	Settore giovanile, dai Giovanissimi agli Allievi (viste le dimensioni dell'area di gioco)
Obiettivo principale	Allenamento delle transizioni e delle competenze di tattica collettiva offensiva e difensiva.
Collocazione nella seduta di allenamento	Nella parte centrale della seduta, dopo una prima fase di riscaldamento e immediatamente dopo l'esercitazione descritta nel paragrafo precedente.
Numero giocatori	16 totali, divisi in due gruppi da 8
Durata esercitazione	Variabile, a seconda dei vari sviluppi di gioco
Numero delle serie	Due serie, in modo da far lavorare in maniera equilibrata tutti i componenti del gruppo di 16.
Tempi di recupero	Tra una serie e la successiva, 3 min. di recupero.

Descrizione della variante

L'esercitazione si svolge nel medesimo quadrato 25x25 m. utilizzato in precedenza.

Ancora una volta, 8 giocatori sono posizionati dentro al quadrato e 8, divisi a coppie di colori differenti, all'esterno del quadrato, alla solita distanza di circa 5 metri.

L'allenatore ha però aggiunto alcuni cinesini, in **Fig. 3** di colore bianco, per creare 4 zone, una per lato, esterne al quadrato centrale, indicate in figura dalle lettere X-Z-Y-W.

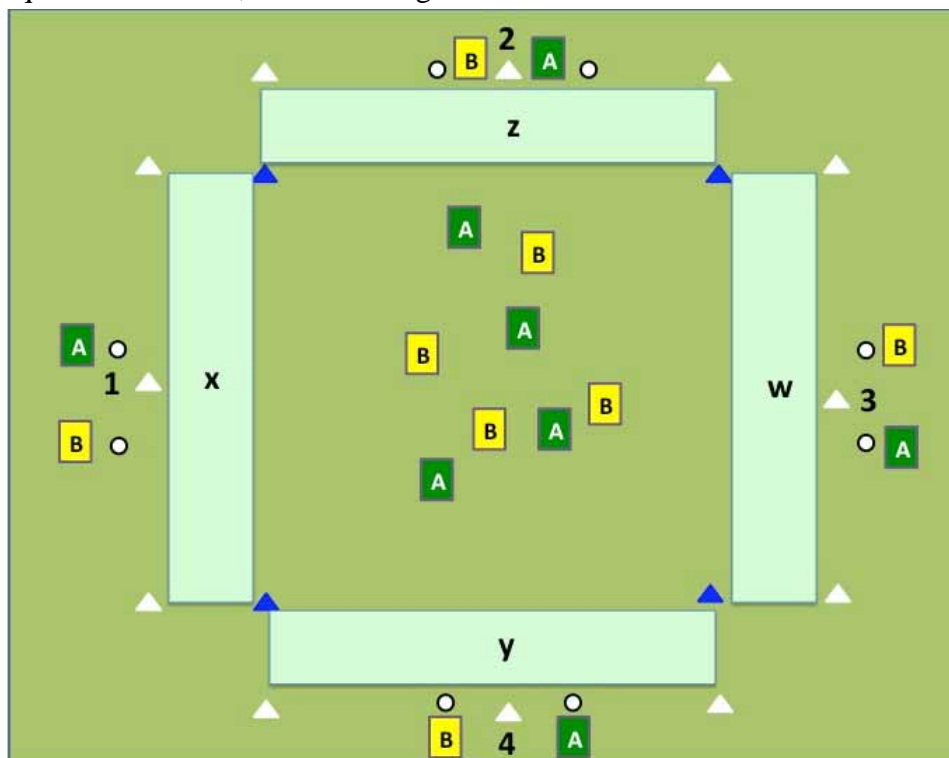


Fig. 3 Campo di gioco prima variante con la creazione di quattro corsie esterne al quadrato centrale indicate con le lettere x-z-y-w.

L'esercitazione si svolge come in precedenza, con un possesso palla iniziale non orientato al quale fa seguito la chiamata da parte del mister del nome del giocatore che entra nel quadrato. Come in precedenza, immaginiamo che l'allenatore abbia sollecitato l'ingresso in campo del giocatore verde A, in partenza dal punto 1. Anche in questo caso, il calciatore si avvierà, palla al piede, dentro all'area di gioco. A questo punto, però, anche i quattro esterni delle posizioni 2 e 4 entreranno nelle rispettive corsie Z e Y, come indicato in Fig. 4.

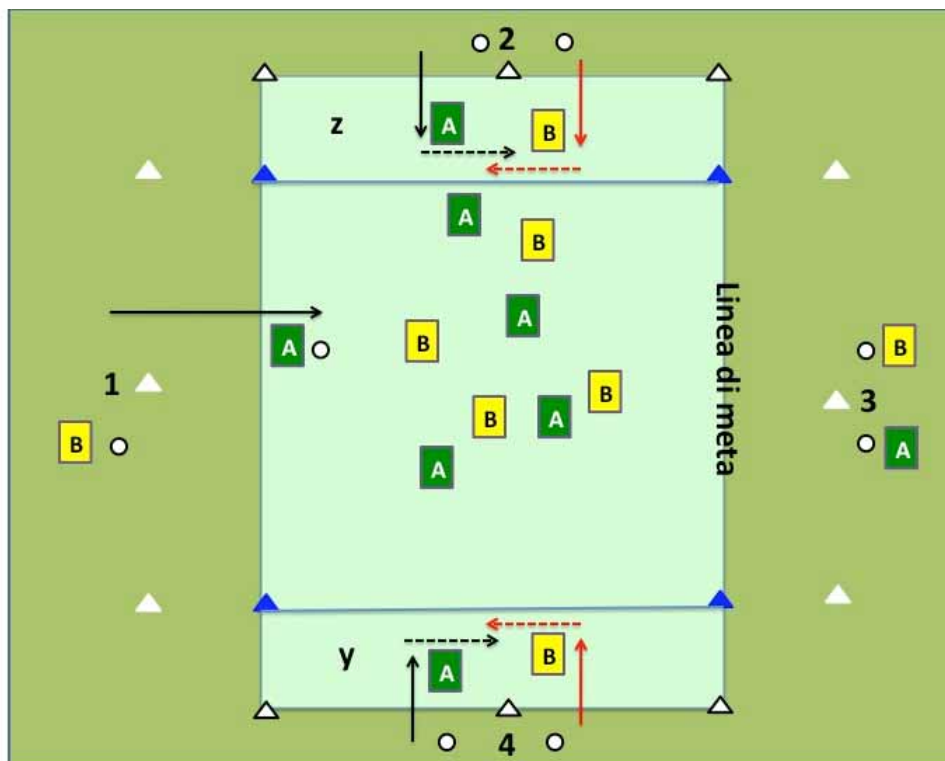


Fig. 4 Ipotesi di ingresso di giocatore A verde partito dalla posizione 1 e movimenti degli esterni delle zone 2 e 4.

Nella grafica qui sopra, si nota come l'ingresso dei 4 esterni determini un'area di gioco rettangolare, indicata in figura dal colore verde chiaro. Rispetto all'esercitazione precedente, in questa variante si nota come lo sfruttamento dell'ampiezza, uno dei principi di tattica collettiva offensiva, stia alla base della buona riuscita della fase di possesso palla, dal momento che, per il momento, collaboreranno all'azione soltanto i due esterni della squadra in possesso di palla, mentre gli altri, in questo caso i due gialli, osserveranno passivi lo svolgersi dell'azione fino al momento di riconquista della palla da parte della squadra inizialmente difendente. I giocatori all'interno del quadrato non possono entrare nelle zone destinate agli esterni ma soltanto posizionarsi in copertura ai loro eventuali appoggi.

Si noti come, alla chiamata del giocatore verde, la squadra in possesso di palla disponga di un vertice basso (in possesso palla), di due esterni nelle rispettive corsie, di altri 4 giocatori di movimento all'interno del quadrato che, per ipotesi, potrebbero disporsi con un vertice e con tre centrocampisti.

In pratica, è ricreata una situazione di uscita del difensore centrale con la palla al piede, ad esempio, in un modello tattico che prevede l'utilizzo dell'ampiezza e 3 centrocampisti in zona centrale.

Una volta riconquistata palla, i gialli disporranno a loro volta dei due esterni, adesso attivi, e tenteranno di utilizzare la transizione nel modo più efficace possibile, mentre i verdi dovranno scegliere in quale modo cercare di riconquistare la palla, in base ovviamente a come hanno attaccato alla ricerca della meta.

Ovviamente, il calciatore esterno NON potrà segnare una meta conducendo indisturbato la palla lungo la zona di competenza.

Come per l'esercitazione precedente, una ripetizione può ritenersi conclusa quando:

- la squadra verde riesce a portare il pallone nei pressi della linea di meta, di fatto superando la resistenza della squadra gialla
- la squadra gialla, una volta recuperato il possesso della palla, conduce la medesima nella linea dalla quale è partito il giocatore che ha creato la superiorità numerica.
- la palla esce dal rettangolo

Al termine di ogni ripetizione, il mister attenderà l'uscita dei quattro esterni dalle rispettive zone e del giocatore entrato per creare la superiorità numerica proponendo agli 8 calciatori dentro al quadrato un possesso palla, che bruscamente interromperà appena la situazione all'esterno del quadrato si sarà ricomposta.

Indicazioni e posizione dell'allenatore

Al momento di spiegare l'esercitazione, l'allenatore raggruppa i 16 giocatori e mostra le modifiche apportate al campo di gioco.

Inizialmente, poi, non darà ulteriori suggerimenti, attendendo i primi esiti delle prime ripetizioni per intervenire (senza mai bloccare il fluire dell'azione). Una giusta indicazione potrebbe essere quella di "sfruttare l'ampiezza e la profondità".

Successivamente, sempre senza intervenire durante lo svolgimento del gioco per bloccarlo, potrà correggere dall'esterno tutti quei comportamenti tattici non efficaci dei quali si accorgerà.

La posizione dell'allenatore durante tutta la ripetizione è esterna al quadrato di gioco. Per evitare un ulteriore sfasamento spazio-temporale rispetto a quello già in corso durante l'esercitazione, il mister limiterà al massimo gli spostamenti.

Materiale occorrente e assegnazione punteggi

- 9 palloni
- 8 casacche
- cinesini di un solo colore per delimitare il quadrato di gioco, cinesini di un secondo colore per segnalare la partenza delle coppie esterne al campo di gioco e quindi le 4 zone indicate come X-Y-Z-W.
- La squadra che segna 1 meta realizza un punto. Il punteggio sarà cumulativo per tutte le ripetizioni.