

5

## IN ATTESA DELLA ASSEMBLEA ELETTIVA DI MARZO 2004

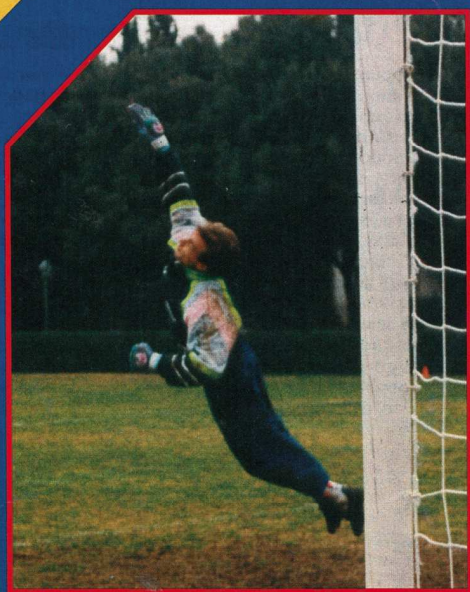
di  
Giuliano  
Ragonesi



**OPPOSIZIONE  
FISICA**



**FUTURO  
FUORIGIOCO**



**PERFORMANCE LAB  
SULLE PALLE ALTE**

**CAMPAGNA  
TESSERAMENTO  
ANNO 2004**



# 5 l'allenatore

Bimestrale  
dell'Associazione  
Italiana Allenatori  
di Calcio

Autorizzazione Tribunale di Firenze  
n. 5245 del 24 febbraio 2003  
Spedizione in Abb. Postale — 50%

**Direttore**  
Azeglio Vicini

**Direttore Responsabile**  
Loris Ciullini

**Segretario di Redazione**  
Giuliano Ragonesi

**Direzione e Redazione**  
AIAC Nazionale  
Via G. D'annunzio, 138  
presso C.T.F.  
50135 COVERCIANO (FI)  
Tel. 055/608160  
Fax 055/613594

**Progetto Grafico**  
Studio Micchi - Roma

**Impaginazione e disegni**  
A&S Grafica

**Fotografie**  
Foto Sabe,  
Italfoto Gieffe

**Stampa**  
Bobadoma  
Via Botticelli, 39/41  
50013 Campi Bisenzio (Fi)  
Tel. 055.8961400-1

settembre  
ottobre  
2003

Tutto il materiale inviato non verrà restituito e resterà di proprietà dell'Editore. Lettere, articoli firmati, nonché le inserzioni pubblicitarie, impegnano solo la responsabilità degli autori e degli inserzionisti.

Chiuso in tipografia il 15/11/2003

## sommario

### IN ATTESA DELL'ASSEMBLEA ELETTIVA DI MARZO 2004

4

di Giuliano Ragonesi

### NOTIZIE DALLA SEGRETERIA A.I.A.C.

7

a cura di Giuliano Ragonesi

### NOTIZIE DALLE SEDI A.I.A.C.

13

### FUTURO FUORIGIOCO

20

di Pietro Gianfrancesco

### PERFORMANCE LAB SULLE PALLE ALTE

23

di Salvatore Capuano

### OPPOSIZIONE FISICA!

28

di Giorgio Pivotti

Indirizzo Internet:  
[www.assoallenatori.it](http://www.assoallenatori.it)  
e-mail:  
[info@assoallenatori.it](mailto:info@assoallenatori.it)

Si ricorda che l'orario della Segreteria Nazionale è il seguente:  
9,30 - 12,30 14,30 - 17,30  
tutti i giorni lavorativi.





# Opposizione fisica!

di Giorgio Pivotti\*

*Analisi di un importante aspetto del calcio giocato che produce effetti immediati a seconda della situazione di gioco presa in esame, primo fra tutti quello di subire dei gol evitabili.*

**S**enza prescindere dalle componenti fondamentali del gioco del calcio come il Regolamento, la Tecnica e la Tattica con i suoi principali derivati, sistema e modulo, appare indispensabile ed attuale affrontare un tema specifico di calcio giocato collegato direttamente al gol, o per meglio dire ad una determinata tipologia di gol, che, a mio avviso, non ha avuto finora la dovuta attenzione e considerazione da parte degli addetti ai lavori, tanto da sembrare poco conosciuto o di secondaria importanza, pur prendendo atto che manca in letteratura un chiaro, preciso riferimento in materia.

Si tratta dell'analisi emergente sia dal confronto tra giocatore e palla, quando a possederla è il suo diretto avversario, sia dalla valutazione delle conseguenze, spesso pesanti sull'esito della gara, derivanti dal comportamento sbagliato dei giocatori, difensori soprattutto, di fronte alla palla in arrivo sui tiri in porta contro oppure sui passaggi terminali tra avversari prima della conclusione a rete.

Un rapporto di causa-effetto con ricadute sul gioco come la riconquista della palla seguita da immediate ripartenze oppure la realizzazione, in prima o in seconda battuta, di gol ben distinti, individuabili, che proprio per questo motivo si possono osservare, studiare, prevenire e quindi cercare di evitare mettendo in atto gli opportuni accorgimenti tecnici.

Prima di scendere nel dettaglio ad esaminare queste singole situazioni di gioco, fornendo nello stesso tempo suggerimenti e consigli utili per sviluppare con maggior efficacia e garanzia l'azione difensiva della porta, fino ad arrivare a formulare una regola di comportamento generale valida per questo tipo di problematica calcistica, è opportuno delineare il campo di analisi partendo sempre dalla realtà del calcio giocato.

Occorre prendere come base un momento o una fase delle molteplici azioni che caratterizzano lo sviluppo del gioco per poi esaminare ed approfondire il nostro tema tecnico specifico in merito a cosa deve fare e non fare, come deve stare-muo-



versi il giocatore di fronte alla palla controllata, gestita dal suo diretto avversario. Non solo ma ponendo in evidenza quali sono gli inconvenienti, gli effetti negativi immediati che nascono da tale confronto-scontro a danno della propria squadra, primo fra tutti quello di subire dei gol evitabili, quelli che si possono e si devono prevenire, e quali invece sono i correttivi tecnici da adottare per risolvere al meglio queste particolari situazioni di gioco.

Al riguardo risulta evidente che dette situazioni si presentano, si configurano durante la fase terminale dell'azione offensiva, immediatamente prima che la palla entri in rete.

Infatti, esaminando la squadra che si difende, in questi momenti della gara si assiste spesso al comportamento sbagliato, alla reazione scomposta dei difensori che sulla palla in arrivo proveniente da tiri, piazzati o in movimento, diretti contro la propria porta oppure da passaggio dell'avversario al compagno per la conclusione a rete, non rimangono in **posizione frontale attiva**.

Con tale espressione intendo definire l'atteggiamento corretto, regolare che i difensori, effettivi od occasionali, devono assumere nei casi sopra citati e che consiste nel restare con il corpo in posizione frontale al battitore, controllando visivamente la traiettoria del tiro ed attivandosi nello stesso tempo con movimenti di spostamento laterale del corpo e di allungamento in spaccata, in

\*Allenatore di Base





scivolata delle gambe, per tentare di intercettare la palla in arrivo in modo da respingerla, da deviarla fuori dello specchio della porta, da interrompere l'appoggio terminale all'avversario.

Accade invece di notare frequentemente come sulla battuta o all'arrivo della palla i difensori siano portati istintivamente ma erroneamente, a girarsi di fianco o di schiena accompagnando il movimento con un avvitamento del corpo alle volte in elevazione; così facendo perdono di vista il controllo della palla senza riuscire ad ostacolare efficacemente il tiro, ad opporre una valida azione personale mirata alla protezione della porta.

Stessa reazione comportamentale si riscontra nel dribbling quando il possessore di palla, vedendo inutili i suoi sforzi, vano ogni tentativo messo in atto per liberarsi del suo diretto avversario, abile a non cader nella trappola delle finte, decide di cambiare strategia, di optare per il tiro direttamente in porta o in appoggio al compagno, oppure per il *tiro fintato* in modo da trarre in inganno il difensore e quindi, sfruttando la sua reazione istintiva e scomposta a girarsi, prenderlo in contropiede e saltarlo.

Per imparare come si devono affrontare queste specifiche situazioni di gioco in fase difensiva, ricorrendo al gesto atletico-comportamentale in modo corretto, bisogna tener presente le seguenti modalità di esecuzione:

- quando la palla va *direttamente* contro il difensore, questi dovrà stare in posizione frontale per cercare di intercettarla in tutti i modi consentiti, alzando eventualmente

di lato quanto necessario la gamba interessata, senza accavallamento dell'una sull'altra come spesso si vede fare; se la palla calciata passa alla sinistra del difensore, questi tenterà di ribatterla o di toccarla utilizzando esclusivamente la *gamba sinistra*, in modo tale da fruttare al meglio la naturalezza fisiologica del movimento dal basso verso l'alto dell'arto, e *non* la gamba destra sovrapposta alla sinistra cui si accompagna un movimento di parziale rotazione del corpo; viceversa in caso contrario.

- quando invece la palla passa *poco distante ma alla portata* del difensore, questi con movimenti di spostamento laterale del corpo o di allungamento delle gambe in spaccata, in scivolata dovrà parimenti intervenire per cercare di respingere o quantomeno di toccare la palla quel tanto, e alle volte basta un leggero spizzico specie sui tiri dalla media-lunga distanza, che è sufficiente a deviare il tiro fuori dallo specchio della porta.

Una variante di non poco conto alla posizione frontale attiva è quella *passiva* che non risolve il problema perché lascia invariato il potenziale pericolo dei tiri contro. In questo caso il giocatore, pur restando con il corpo rivolto al battitore, rimane però impassibile, immobile, non opera alcun tentativo per intercettare la palla in arrivo, mostrando talvolta di volersi addirittura schivare, schernire: un comportamento che va parimenti corretto non essendo produttivo, anzi accentua maggiormente la responsabilità del difensore.

Allo scopo di abituare i giocatori a non voltarsi in occasione dei tiri contro, a non lasciarsi intimorire dalla palla in arrivo, anche quando sono sistemati in barriera, ricorro ad un allenamento specifico, appositamente studiato, dal quale ho







potuto ricavare risultati confortanti, rispondenti alle aspettative.

Si tratta di esercitazioni con un giocatore incaricato, in alternanza con altri, di calciare forte in porta, da fermo o in movimento e da differenti distanze, contro tre o più difensori anche vicini tra loro, come fossero in barriera, situati al limite dell'area di rigore. Mantenendo sempre come riferimento la posizione della barriera si parte battendo prima da una distanza di 25 mt per poi scendere gradatamente a 20 mt, a 10 mt, a 5 mt; l'esercitazione sarà ripetuta due volte allo stesso modo, una con il portiere tra i pali e l'altra senza. Con l'avvicinarsi del punto di battuta, dai 20 mt in giù, è consigliabile suggerire ai difensori di usare braccia e mani a protezione della faccia e del basso ventre contraendo la muscolatura addominale senza però mantenere rigido il corpo.

In caso contrario, disattendendo la Posizione Frontale Attiva ed il Controllo Visivo Attivo di cui parlerò in un prossimo articolo unitamente alle nuove proposte per andare a rete, che insieme costituiscono le due regole primarie di difesa della porta, si corre il rischio di continuare a subire dei gol evitabili, la cui realizzazione si può e si deve prevenire.

Parlando di questo specifico argomento tecnico sono solito affermare che è la palla ad essere aggredita e non l'uomo-avversario che va invece pressato, attaccato, contrastato.

Tuttavia bisogna rilevare e dare atto che vi sono alcuni giocatori i quali per scelta personale, per spirito combattivo e slancio agonistico, per carattere, fanno ricorso ad ogni loro risorsa, qualità fisico-atletica per intervenire con movimenti del corpo, delle gambe, testa compresa, a difendere a tutti i costi la propria porta, la propria zona, restando volutamente e caparbiamente faccia a faccia con la palla in arrivo. Va puntualizzato, a mio avviso, che il loro comportamento non è frutto di una specifica preparazione ricevuta in tal senso, mancando nella realtà quell'azione

propedeutica di base rivolta all'informazione ed alla formazione da parte degli addetti ai lavori. Il timore di farsi male che molti giocatori adducono come pretesto per giustificare questa loro reazione protettiva mostrando la schiena, che non esito a definire rinunciataria, è infondato se pensiamo a certe entrate in tackle scivolato, magari a gambe tese, alla durezza di certi interventi, contrasti, scontri spesso intenzionali, che possono procurare al giocatore altre e ben più gravi conseguenze sul piano fisico.

La registrazione in videocassetta di numerosi gol della specie che ho ricavato da partite giocate ai massimi livelli, nei campionati di serie A-B-C, trofei e coppe internazionali, rappresenta la prova, la testimonianza più eloquente di tutto questo studio, del mio modo di affrontare argomenti tecnici o temi innovativi sempre con il supporto della documentazione filmata.

Un gol su tutti che vorrei portare come esempio per le conseguenze immediate e rilevanti che ha avuto, è quello dell'1 a 0 tra Perugia e Juventus nel campionato 1999/2000, costato alla squadra bianconera nientemeno che la perdita dello scudetto, dove su tiro in porta del perugino Calori con forza appena sufficiente per mandare la palla in rete, il diretto difensore juventino si è disinteressato della palla in arrivo girandosi prima di fianco e poi di schiena.

Anche in quell'occasione la dinamica di esecuzione, l'analisi tecnica sull'errore comportamentale della difesa che ha causato questo importante gol, come per altri simili, non ha trovato né continua a trovare spazio sufficiente nei dibattiti, nei commenti, nei corsi da parte degli addetti ai lavori.

Ciò rappresenta un'evidente lacuna informativa e culturale sul piano calcistico da colmare con il contributo di tutti come ho cercato di fare nell'ambito dell'analisi fin qui condotta sui goal evitabili partendo dal tema più generale del rapporto diretto tra giocatore e palla in possesso dell'avversario.

