



# L'allenatore

BIMESTRALE PERIODICO UFFICIALE  
DELL'ASSOCIAZIONE ITALIANA ALLENATORI CALCIO



## Mancini sulla panchina d'oro



**L'allenatore** SUL CAMPO

**UDINESE: UNA VERA AZIENDA CALCISTICA**

**PRIMO PIANO**

**VIOLENZA E ULTRÀ: IL CASO MORGIA**

**PRIMO PIANO**

**AIC, 40 ANNI E UN PRESIDENTE: CAMPANA**



# l'allenatore<sup>6</sup>

Rivista bimestrale novembre-dicembre 2008

## Proprietà

ASSOCIAZIONE ITALIANA ALLENATORI CALCIO

Autorizzazione Tribunale di Firenze n. 5245 del 24

Febbraio 2003 Spedizione in Abb. Postale - 50%

## Editore

EDIZIONI POLISTAMPA - FIRENZE

via Livorno 8/32 - Tel. 055 737871

## Direttore Responsabile

Renzo Ulivieri

## Segretario di Redazione

Giuliano Ragonesi

## Direzione e Redazione

AIAC Nazionale

via Gabriele D'Annunzio 138

presso C.T.F. - 50135 Coverciano

(Firenze) - Tel. 055 608160

Fax 055 613594

info@assoallenatori.it

## Progetto grafico

Edizioni Polistampa - Firenze

## Pubblicità

Via Livorno, 8/32 - 50142 Firenze

Tel. 055 737871 (15 linee)

info@polistampa.com

www.polistampa.com

## Fotografie

Foto Sabe

Italfoto Gieffe

Guerin Sportivo

## Stampa

Tipografia Polistampa

Via Livorno 8/32 - 50142 Firenze

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 29/12/2008

# sommario

- |   |  |   |    |
|---|--|---|----|
| ● | <b>Un anno speciale</b>                            |    | 5  |
|   | <i>di Renzo Ulivieri</i>                           | editoriale  |    |
| ● | <b>Udinese, una vera azienda calcistica</b>        |    | 6  |
|   | <i>di M. Viscidi e M. Lucchesi</i>                 | <b>l'allenatore sul campo</b>   |    |
| ● | <b>Mancini sulla panchina d'oro</b>                |    | 14 |
|   | <i>di Andrea Santoni</i>                           | primo piano   |    |
| ● | <b>AIC, quarant'anni e un Presidente: Campana</b>  |    | 18 |
|   | <i>di Fabio Massimo Splendore</i>                  | primo piano   |    |
| ● | <b>Violenza ultrà: il caso Morgia</b>              |    | 20 |
|   | <i>di Luca Morandi</i>                             | primo piano   |    |
| ● | <b>Le Assoallenatori d'Europa sempre più unite</b> |   | 24 |
|   | <i>di Fabrizio Cattaneo</i>                        | primo piano   |    |
| ● | <b>Esordienti: il due contro due</b>               |  | 26 |
|   | <i>di Alberto Bollini e Christian Ferrante</i>     | calcio giovanile  |    |
| ● | <b>Portiere e preparazione non convenzionale</b>   |  | 30 |
|   | <i>di A. Carta e A. Belli</i>                      | calcio giovanile  |    |
| ● | <b>Difesa elastica e controllo visivo:</b>         |  | 34 |
|   | <i>di Giorgio Pivotti</i>                          | preparazione tecnica  |    |
| ● | <b>Quantifichiamo l'intensità dell'allenamento</b> |  | 39 |
|   | <i>di R. Sassi e A. Tibaudi</i>                    | preparazione atletica   |    |
| ● | <b>Assemblee elettive 2009</b>                     |  | 42 |
|   | <i>di Giuliano Ragonesi</i>                        | dalla Segreteria  |    |
| ● | <b>Corsi, attese e futuro</b>                      |  | 46 |
|   |  | lettere al Presidente   |    |

ASSOCIAZIONE ITALIANA



ALLENATORI CALCIO



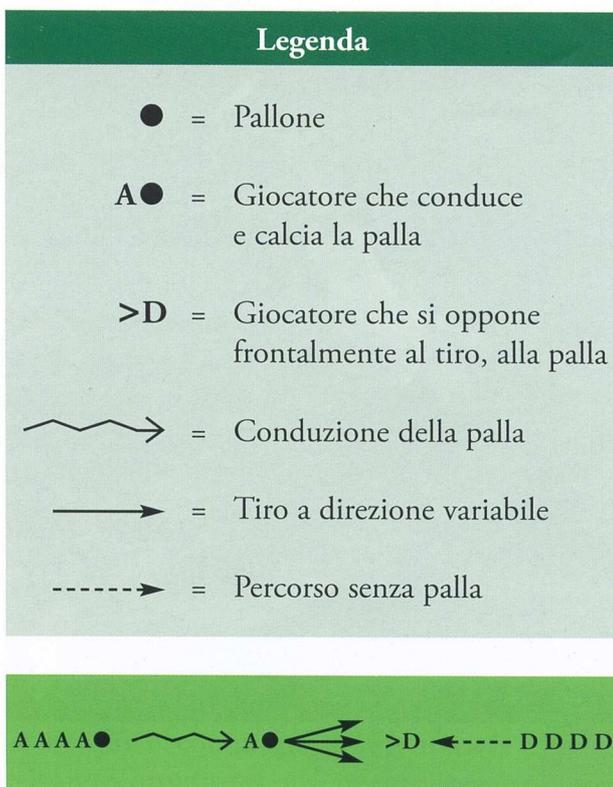
# Difesa elastica e controllo visivo

di Giorgio Pivotti

**F**acendo seguito al mio precedente articolo "Tattiche moderne antigol" (Allenatore n. 4, luglio-agosto 2008), nel quale esponevo i principi teorici relativi alla posizione frontale attiva, al controllo visivo attivo e alla difesa elastica, presento alcune esercitazioni utili all'apprendimento dei movimenti richiesti per l'effettuazione di questo tipo di difesa.

## Opposizione fisica in serie

Esercitazione per imparare a gestire la posizione frontale attiva



### 1. Esempio di opposizione fisica in serie.

I giocatori A● e >D, il primo con palla al piede, partono uno incontro all'altro e quando vengono a trovarsi a distanza ravvicinata, variabile da tre a cinque metri, il giocatore A● fa partire

un tiro, inizialmente di piatto interno, proprio per facilitare la riuscita dell'esercizio, indirizzando la palla verso il giocatore >D centralmente o lateralmente, purché alla sua portata; questi, rimanendo in posizione frontale attiva, dovrà opporsi al tiro con movimenti delle membra, soprattutto delle gambe (allargate, allungate, in alto, in spaccata o in scivolata), per cercare d'intercettare, aggredire la palla impedendo alla stessa di passare, avendo cura di proteggersi con le mani le parti più esposte del corpo, basso ventre, viso, man mano che la forza del tiro aumenta e la distanza dal tiratore diminuisce (fig. 1).

Se la palla giunge alla sua destra, il giocatore >D dovrà cercare di ribatterla o di deviarla usando *solo* la gamba *destra*, e non la sinistra come spesso erroneamente si vede fare in questi casi girando il fianco o la schiena al battitore; viceversa, se la palla viene indirizzata alla sua sinistra, userà la *sinistra*.

Terminata l'esercitazione, dopo il tiro e l'opposizione fisica, il giocatore A● si metterà in coda nell'altra fila, viceversa farà il giocatore >D.

Lo stesso tipo di esercitazione si potrà proporre utilizzando una porta di dimensioni ridotte, 3-4 metri per 2 d'altezza, col giocatore >D che dovrà cercare di 'parare' il tiro anche forte, da distanza variabile, come fosse un portiere, vale a dire con movimenti, mentalità e riflessi simili ai suoi, senza l'uso di mani e braccia, in modo da superare gradualmente e vincere, gestendo l'autocontrollo (risultato conseguibile), la reazione istintiva che lo spinge a girarsi per timore dell'impatto con la palla e soprattutto a prendere coscienza che la mancata applicazione della posizione frontale attiva significa mettere in difficoltà la propria difesa, soprattutto prendere dei gol evitabili.

Ricordarsi sempre che la palla in arrivo non va mai lasciata scorrere, ossia sfilare nello spazio delle capacità d'interdizione del difensore o di-



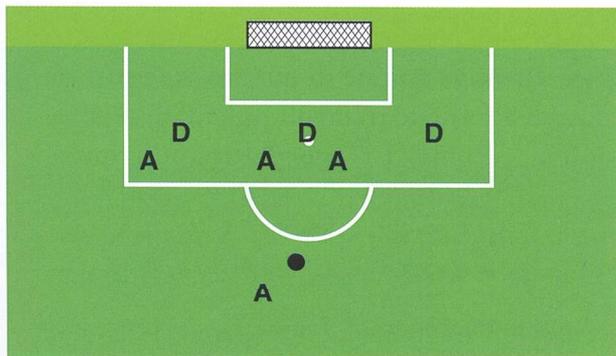
fiendente, qualunque sia la zona del campo interessata, per non vedere la sua traiettoria finire in rete o diventare una grossa opportunità di sviluppo del gioco o di realizzazione per l'avversario destinato a ricevere il passaggio.

**Tattica difensiva – difesa elastica (schemi)**

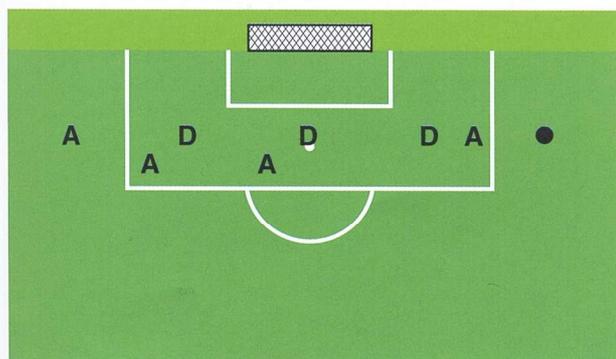
**Legenda**

● = Pallone D = Difensore A = Attaccante

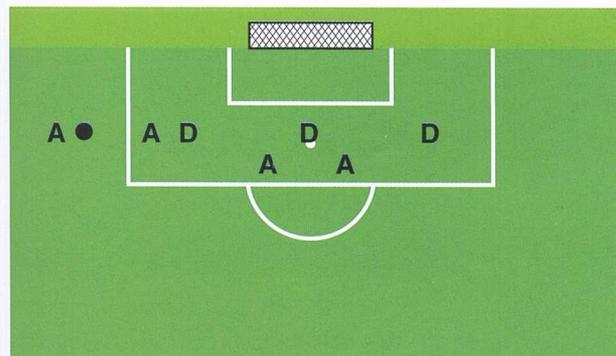
Fermo-immagine dell'azione dentro l'area di rigore con i difensori disposti applicando la difesa elastica



2. Palla frontale alla porta



3. Palla laterale alla porta



4. Palla laterale alla porta

Come si vede dalle figure 2-3-4, in una situazione di gioco con la difesa a tre dentro l'area di rigore e con palla verticale, in asse centrale rispetto alla porta, *sul punto di essere appoggiata*, il difensore nel mezzo dovrà cercare di stare *alle spalle* dell'attaccante, mentre i due compagni laterali dovranno sorvegliare, col *controllo visivo attivo*, i rispettivi avversari tenendoli *di fianco verso l'esterno, poco più alti*; se l'azione d'attacco si sviluppa invece sulle fasce laterali, sarà il primo difensore più vicino alla palla a porsi dietro l'attaccante esterno, mentre gli altri due staranno attenti a marcare i diretti avversari mettendosi al loro fianco, leggermente arretrati.

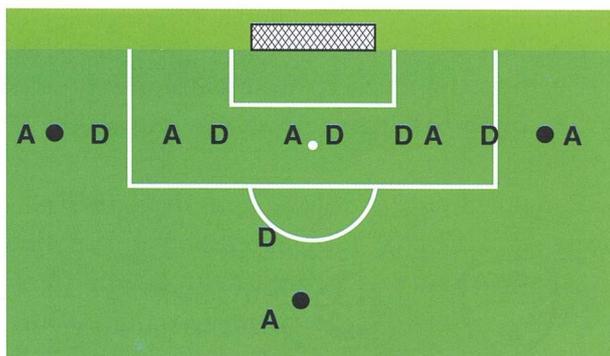
Questa è la 'fotografia' che si vede nella situazione statica della *difesa elastica* applicata col *controllo visivo attivo*.

In quella dinamica subentra (e la caratterizza) il *movimento laterale del capo, a destra, a sinistra e all'indietro*, in modo attivo, unitamente allo spostamento del corpo, che consente al difensore di seguire non solo l'evolversi dell'azione d'attacco, ma soprattutto di tenere d'occhio il diretto avversario per valutare e decidere correttamente quale distanza prendere (concetto di elasticità) nel marcarlo – più stretta dentro l'area di rigore, meno sulle fasce laterali – e come posizionarsi nei suoi confronti in rapporto alla circolazione della palla, cercando sempre di mantenere la disposizione-base, l'assetto difensivo della *difesa elastica*.

**Tattica difensiva – difesa a zona (schema)**

Fermo-immagine dell'azione dentro l'area di rigore coi difensori disposti applicando la difesa a zona, pronti a ricorrere alla tattica del fuorigioco.

(continua a pag. 37)



5. Difesa a zona



(segue da pag. 35)

Ecco come si dispongono i difensori **D** con i rispettivi avversari **A** dentro l'area di rigore, indipendentemente dal punto, centrale o laterale, dov'è situata la palla.

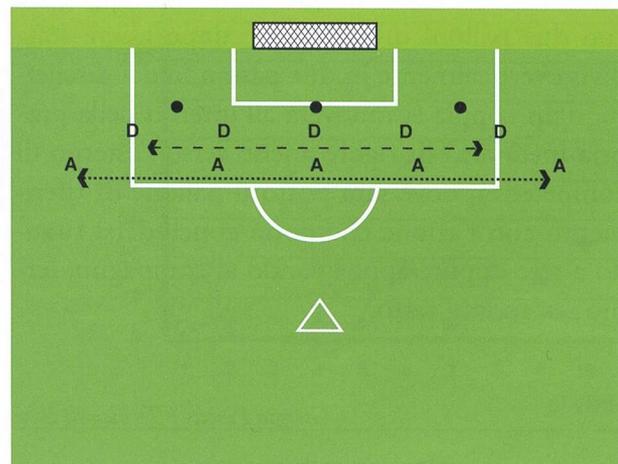
Se visti di lato, i giocatori di entrambe le squadre si presentano in fila, alternati uno dietro l'altro; se visti di fronte sono disposti in linea, a pettine, uno di fianco all'altro.

Come si vede anche nella realtà, l'attaccante viene lasciato con troppo spazio, in posizione di vantaggio, mentre il difensore mantiene una posizione a rischio nel marcare il diretto avversario perché nella sua azione di controllare subordina la marcatura all'arrivo della palla.

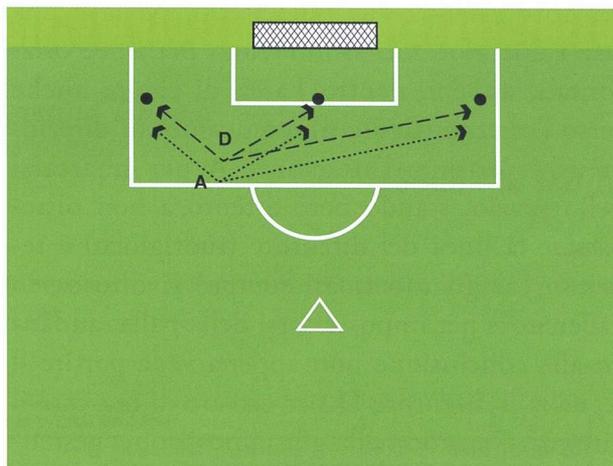
### Marcatura in serie orizzontale

Esercitazione per la nuova *difesa elastica* con controllo visivo attivo

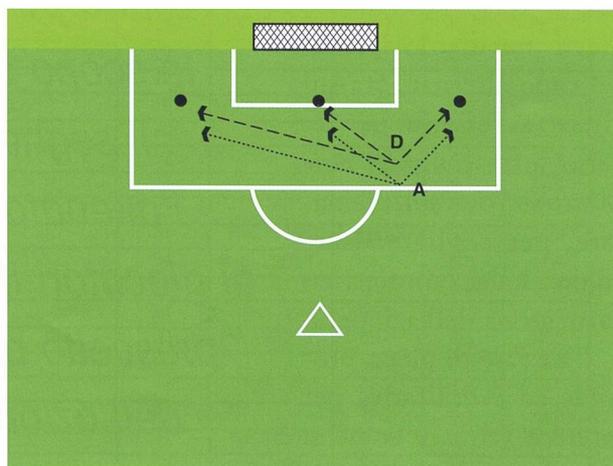
Legenda	
●	= Pallone
<b>D</b>	= Difensore
<b>A</b>	= Attaccante
----	= Movimento difensore
.....	= Movimento attaccante
△	= Allenatore con bandierina in mano



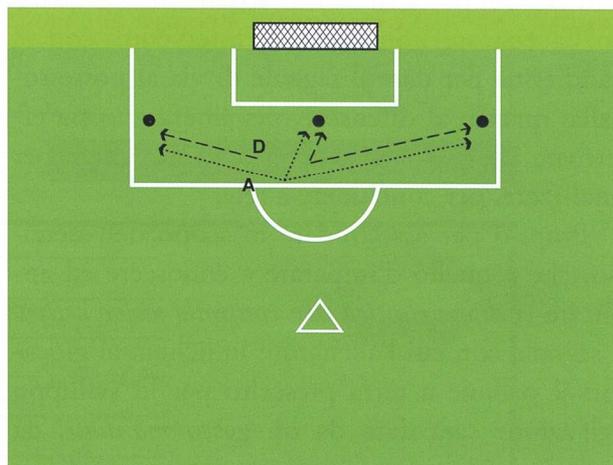
6. Movimento di smarcamento



7. Movimento di possesso-palla



8. Movimento di possesso-palla



9. Movimento di possesso-palla

L'esercitazione si svolge in due fasi, tra loro collegate e complementari, con due giocatori contrapposti, un difensore **D** e un attaccante **A**, ed è seguita dall'allenatore  $\triangle$  con una bandierina in mano, pronto a dare il via al possesso-palla. I palloni usati sono situati dietro, uno al



centro e gli altri due più esterni. Nella prima fase i due giocatori si muovono per linee orizzontali, appena dentro l'area di rigore anche verso l'esterno (figura 6), con cambi di direzione e serpentine: l'attaccante **A** per smarcarsi nello spazio, stando però attento a non oltrepassare la linea del difensore (fuorigioco) e tenendo lo sguardo quasi sempre rivolto verso l'allenatore per impossessarsi della palla, andando alla conclusione non appena vede partire il segnale; il difensore **D** per cercare di marcare il diretto avversario nella giusta posizione, gestendo lo spazio concessogli in modo elastico – ridotto al centro, meno stretto verso l'esterno –, previi movimenti laterali del capo alternati ora sul diretto avversario, per tenerlo sotto *controllo visivo attivo*, ora sull'allenatore, per cogliere il segnale della bandierina, parte attiva dell'azione.

Tale fase di gioco prosegue ed è indicativa per capire e valutare come si muovono i due giocatori nell'eseguire al meglio le loro contrapposte funzioni tattiche, fino a quando l'allenatore non decide d'intervenire con la bandierina per dare il segnale di via al possesso-palla: quanto al difensore, per liberare, ossia effettuare il disimpegno, quanto all'attaccante per finalizzare, per concludere a rete.

Proprio per assecondare lo scopo dell'esercizio, che è quello d'imparare a conoscere ed applicare la *difesa elastica con controllo visivo attivo*, il segnale con cui l'allenatore indicherà ai giocatori il pallone a terra prescelto per lo sviluppo dell'azione sarà dato da un gesto *manuale*, da *percepire visivamente*, come se si trattasse di un tiro-passaggio, effettuato con la bandierina, alzandola in alto per indicare il pallone al centro oppure a destra o a sinistra per indicare uno dei due palloni laterali.

L'allenatore situato al centro (figure 7-8-9) induce i due giocatori, a seconda della loro posizione, a girare il capo sia a destra sia a sinistra, per cogliere il momento preciso in cui egli alza la

bandierina, dando il via al possesso-palla sul tratto breve, dove prevale la prontezza di riflessi, oppure su quello lungo, dove conta di più lo scatto, la velocità.

Con la scelta d'un segnale manuale il difensore, nella sua dinamica, è costretto a muovere lateralmente la testa per tenere d'occhio, controllandoli alternativamente e in rapida successione, sia il diretto avversario sia l'allenatore (portatore di palla), in modo da reagire prontamente, appena partito il segnale, per arrivare sulla palla in vantaggio, con l'avversario marcato oppure in condizione di essere contrastato validamente, senza farsi sorprendere in controttempo, alla sprovvista.

Se invece il segnale dell'allenatore fosse vocale, sonoro, l'attaccante **A** punterebbe direttamente la palla, senza guardare l'allenatore, e, peggio ancora, il difensore **D** si lascerebbe andare ad una marcatura a uomo, stretta, di tipo rugbystico, cinturando l'avversario, commettendo fallo, come

spesso avviene nella realtà sui calci da fermo, senza neanche veder partire la palla, col risultato di annullare in pratica la finalità specifica dell'esercitazione, che consiste nell'allenare ed applicare la *difesa elastica con controllo visivo attivo*.

La stessa esercitazione si potrà svolgere con la variante da uno a due giocatori contrapposti e con due palloni invece di tre; dopo essere stata divisa verticalmente in due passando dal dischetto, ogni coppia si muoverà all'interno della propria metà area di rigore anche verso l'esterno di competenza, dove sarà posto il pallone di riferimento con l'azione che potrà concludersi tirando a rete oppure appoggiando al compagno, fermo restando il resto.

Giorgio Pivotti è Tecnico di Base

**Proprio per assecondare  
lo scopo dell'esercizio  
il segnale con cui  
l'allenatore indicherà  
ai giocatori il pallone a terra  
prescelto per lo sviluppo  
dell'azione sarà dato  
con un gesto manuale**