

Della serie
I 5 principi fondamentali difensivi della Tattica
Individuale o Tecnica applicata

Marco Mirisola

Presenta

La guida definitiva sulla Presa di Posizione in 4 mosse

Ciao e complimenti per il tuo acquisto! Per qualsiasi dubbio contattami pure, senza esitazione!



Ti ricordo che questa trascrizione non è integrale, come ho già ribadito nella lettera di presentazione, mancano le trascrizioni di alcune azioni o situazioni di gioco animate, complicate da mettere per iscritto

Questo materiale è interamente di proprietà di Mirisola L. direttore e fondatore di www.ancheiopossoallenare.com

Tutti i diritti riservati.

E' vietata ogni riproduzione totale o parziale del contenuto su qualunque supporto non espressamente approvato dall'autore.

Copyright © 2008 – Ancheiopossoallenare.com

Descrizione	Pag.
Definizione di fase di non possesso palla	5
Qual è l'obiettivo per una squadra che non è in possesso palla?	5
Come si fa?	5
Quindi per una squadra di calcio sapersi difendere significa	5
Qual'è il compito del Mister?	5
I 10 Principi difensivi di base si dividono in:	6
I 5 Principi Tattici individuali in fase di non possesso sono:	6
I 5 Principi Tattici collettivi in fase di non possesso sono:	6
Oggi parleremo della Presa di Posizione	7
Ma prima mettiamo un po' di ordine nelle varie definizioni di:	7
Tecnica di base	7
Le esercitazioni che un allenatore propone per allenare la tecnica di base non tengono conto :	7
Si parla di Tattica Individuale o Tecnica Applicata quando in generale:	7
La tecnica calcistica invece non è nient'altro che l'unione tra:	8
Il compito dell'allenatore	8
AVVERTENZA	8
DUE TESTIMONIANZE AUTOREVOLI	9
ARRIGO SACCHI	9
CARLO ANCELOTTI	9
4 Benefici principali che si possono ottenere se i tuoi giocatori conoscono e mettono in pratica correttamente tutti i 10 principi di tattica individuale	10
“LA PRESA DI POSIZIONE In 4 mosse”	11
GIGI DEL NERI	11
Definizione	11
I 6 prerequisiti invece che occorre per allenare la presa di posizione sono:	12
Il modo di effettuare la presa di posizione di un giocatore l'obiettivo da raggiungere cambia a seconda se: Vediamo adesso la differenza sostanziale tra la presa di posizione su avversario con palla e presa di posizione su avversario senza palla	12
La presa di posizione sull'avversario con palla	13
La presa di posizione su avversario senza palla	14
La Posizione e la Diagonale del difendente all'interno del triangolo	14
PRESA DI POSIZIONE SU AVVERSARIO CON PALLA OBIETTIVI PRINCIPALI DA CENTRARE	15
Prima Mossa INTERPOSIZIONE	16
Presa di posizione in una Situazione di gioco classica	19
C'è solo una maniera per contrastare l'avversario che sta tirando in porta	19
Vediamo 3 comportamenti diversi che deve assumere il difensore con l'avversario che sta tirando in porta	20
5 errori più frequenti da evitare	20
12 esercitazioni	22

Seconda Mossa e Terza Mossa	31
L'avvicinamento con aggancio è	31
Attenzione alla scelta del movimento:	32
Situazioni di gioco	33
Avvicinamento e aggancio in una Situazione di gioco classica Contropiede uno contro uno.	33
Il difensore sprinta sull' avversario e poi, rallentando la sua corsa, si ferma ad una distanza a seconda della situazione e delle caratteristiche dell'avversario	33
Compagno saltato in fascia alta e avvicinamento e aggancio del difensore laterale	33
Compagno saltato centralmente e uscita del difensore centrale	33
Compagno saltato in fascia bassa e uscita del difensore centrale	33
Avversario che avanza indisturbato in fascia e uscita del centrocampista centrale	33
6 errori più frequenti da evitare	34
12 esercitazioni	38
Quarta mossa orientamento	45
Nella fase dell'indietreggiamento	45
Orientamento errato	48
Posizione del corpo corretta	48
7 situazioni di gioco	49
4 errori più frequenti da evitare	50
9 esercitazioni	53
Riepilogando ...	60
Presca di posizione su avversario senza palla	61
Qual è l'errore più grave che non deve mai commettere un difensore affinché rispetti il principio della presa di posizione?	61
La presa di posizione su avversario senza palla	61
La Posizione e la Diagonale	62
INFERIORITA' NUMERICA 2>1	63
PALLA COPERTA A <u>CENTROCAMPO</u> SU UN 2>2	64
PALLA COPERTA A <u>TREQUARTI</u> SU UN 2>2	65
La presa di posizione su avversario senza palla in un2>2 con palla scoperta indipendentemente da dove si trova la palla	66
Con palla scoperta, l'avversario senza palla può riceverla principalmente smarcandosi:	66
PALLA <u>CENTRALE</u> A <u>CENTROCAMPO</u> SU UN 3>2	69
Attenzione alla scelta del tempo di avvicinamento!	71
8 errori più frequenti	74
14 situazioni di gioco	76
6 esercitazioni	78
Calci da fermo	84
Altri video corsi: Come costruire una difesa impenetrabile alla velocità della luce	87
Altri video corsi: Il test di Gacon e la sua programmazione scientifica dei carichi di lavoro	88

Definizione di fase di non possesso palla

Si definisce semplicemente fase di non possesso palla quando la palla è in possesso degli avversari

Qual è l'obiettivo per una squadra che non è in possesso palla?

L'obiettivo principale è quello di cercare di riconquistare la palla prima che l'avversario concluda con un tiro la sua azione

Come si fa?

Per difendersi con successo occorre che tutti i giocatori sappiano sempre cosa fare e come muoversi in ogni zona e situazione di gioco si trovino e abbiano un obiettivo comune da raggiungere:

quello di ridurre il tempo e lo spazio di gioco al fine di ritardare l'azione avversaria

Quindi per una squadra di calcio sapersi difendere significa :

saper ridurre, tramite i movimenti di tattica individuale, movimenti tattici di reparto e collettivi, il tempo e lo spazio al fine di ritardare l'azione e indurre l'avversario ad errore in modo da riconquistare la palla prima che l'avversario tiri in porta!

Qual' è il compito del Mister?

Insegnare correttamente ai giocatori sia la teoria(tramite la lavagna) sia la pratica (per mezzo del campo di allenamento) tutti i principi di tattica difensivi in fase di non possesso palla.

E per saperli spiegare correttamente e correggere
..li deve conoscere e averli capiti TUTTI!

I 10 Principi difensivi di base si dividono in:

Cinque Principi di TATTICA INDIVIDUALE

Cinque Principi di TATTICA COLLETTIVA

Senza la conoscenza dei principi di tattica individuale e di tattica collettiva diventa veramente difficile per una squadra di calcio NON subire Goal!

E adesso vediamo quali sono:

I 5 Principi Tattici individuali in fase di non possesso sono:

1. PRESA DI POSIZIONE
2. MARCAMENTO
3. INTERCETTAMENTO
4. CONTRASTO
5. DIFESA DELLA PORTA

I 5 Principi Tattici collettivi in fase di non possesso sono:

1. SCAGLIONAMENTO
2. TEMPOREGGIAMENTO
3. CONCENTRAZIONE
4. EQUILIBRIO
5. CONTROLLO E CAUTELA

Oggi parleremo della Presa di Posizione.. uno dei principi fondamentali che fanno parte della tattica individuale

La presa di posizione è l'abilità più importante dei 5 principi di tattica individuale in fase di non possesso palla.

Infatti senza un corretta presa di posizione vengono a mancare le fondamenta su cui sviluppare correttamente gli altri 4 principi difensivi:

MARCAMENTO

INTERCETTAMENTO

CONTRASTO

DIFESA DELLA PORTA

Ma prima mettiamo un po' di ordine nelle varie definizioni di:

- tecnica di base (o gesti fondamentali)
- tattica individuale (o tecnica applicata)
- tecnica calcistica

Tecnica di base

E' il complesso delle abilità relative ai gesti tecnici dei fondamentali che il giocatore è chiamato a compiere durante un allenamento, quando si trova in contatto o comunque in relazione solo con la palla.

Le esercitazioni che un allenatore propone per allenare la tecnica di base non tengono conto :

- ne dell'avversario
- ne del contesto dello sviluppo di un' azione da gioco

Per esempio: sono tutti i gesti fondamentali, Conduzione palla, palleggi, ecc.

Si parla di Tattica Individuale o Tecnica Applicata quando in generale:

il calciatore utilizza la tecnica di base (gesto fondamentale fine a se stesso) nelle fasi dello sviluppo delle azioni di gioco, tenendo conto:
dei compagni e degli avversari

Per esempio, l'uno contro uno o il due contro due, ecc.

Nell'allenamento della Tattica Individuale (di solito) i giocatori previsti per le esercitazioni non devono superare le 2 unità (2 contro n. avversari)

La tecnica calcistica invece non è nient'altro che l'unione tra:

La tecnica individuale
+
La tattica individuale

Il compito dell'allenatore

Un buon allenatore deve saper insegnare la tecnica individuale (o di base) correttamente e deve saperla insegnarla e allenarla anche in tutte le situazioni di gioco (tattica individuale)

AVVERTENZA

Molte sono le conseguenze negative per una squadra di calcio in un campionato, qualunque esso sia, se anche soli pochi giocatori che fanno parte della rosa, non hanno la conoscenza della tecnica e della tattica individuale

La conseguenza peggiore che ne può scaturire è la perdita di una o di più partite per dei semplici e banali errori relativi alla non conoscenza da parte del singolo giocatore, sia del corretto gesto tecnico sia della non completa conoscenza di uno o più movimenti tattici relativi alla tattica individuale

Non entrando nello specifico la logica dice che non si può insegnare ad un bambino a correre velocemente se prima non sa camminare correttamente

In pratica nel gioco del calcio sarebbe molto difficile pensare di ottenere costantemente dei risultati positivi (per esempio vincere un campionato) se i giocatori non sono a conoscenza e non hanno una certa padronanza sia della tecnica che della tattica individuale

E' nel settore giovanile che si devono insegnare e sviluppare queste due tattiche fondamentali!

Ed è nelle prime squadre che si deve continuare ad allenarle e/o a correggere gli errori derivanti dalla non conoscenza da parte dei giocatori!

DUE TESTIMONIANZE AUTOREVOLI

ARRIGO SACCHI

Qual è il suo concetto di tecnica individuale?

“Ci sono diverse scuole di pensiero. In alcune nazioni come l’Olanda considerano poco la tecnica. Loro utilizzano un sistema didattico, non analitico, in cui si propone un problema e il giocatore è chiamato a risolverlo grazie alle sue attitudini e conoscenze.

In pratica utilizzano un metodo globale.

Io ho mediato in questo senso, allenando la tecnica e la tattica individuale in modo che non fossero fini a se stesse, ma creassero i presupposti per esprimere un’efficace tattica collettiva....

... Alternando quindi, ad esempio, delle lotte 1>1, per esercitare il dribbling, il tiro, le marcature etc. ai movimenti individuali come l’anticipo.

Non trascuravo poi la possibilità di migliorare la gestualità del tiro, se uno dimostrava difficoltà nel calciare. Per altre scuole, invece, tu non devi spiegare come calciare, ma individuare precisamente il punto in cui deve arrivare il tiro e poi se uno lo effettua di punta, di interno o di esterno, male o bene, tutto è relativo se si raggiunge il risultato prefissato.

Del resto ci sono fior di tennisti tanto efficaci quanto estranei ai canoni del gioco classico.

Accadeva quindi che un giocatore come Gullit, che in pratica sembrava dotato di una buona tecnica, in realtà non fosse in grado, palleggiando, di superare dei birilli, tanto è vero che nessuno lo voleva per il calcio-tennis perché non riusciva mai a metterla dall’altra parte della rete.

In pratica, però, esprimeva una tecnica efficace e a quel punto ti sorgeva qualche dubbio”.

CARLO ANCELOTTI

Che cosa pensa a proposito della tattica individuale?

“La reputo fondamentale per un giocatore completo.

In generale accade che, dal settore giovanile, arrivino in prima squadra ragazzi molto preparati dal punto di vista tecnico, ma con lacune evidenti per quanto concerne la tattica individuale.

Sono qualitativamente dotati nel controllo della palla, nel tiro, nel dribbling, ad esempio, ma appaiono meno abili nello smarcamento e nel marcammento.

Al contrario, i giocatori di scuola olandese, e ne ho allenati molti, si sono dimostrati bravi nella tattica individuale e meno bravi nella tecnica”.

4 Benefici principali che si possono ottenere se i tuoi giocatori conoscono e mettono in pratica correttamente tutti i 10 principi di tattica individuale

Beneficio n.1 Riesci a spiegare più velocemente e in maniera più efficace la tattica di reparto e quella collettiva con minor fatica

Beneficio n.2 I tuoi giocatori possono mettere in pratica con più facilità gli altri 4 principi di tattica individuale

Beneficio n.3 La tua squadra riesce a proteggere la porta con più efficacia perché sa come togliere correttamente spazio e tempo agli avversari sia in possesso di palla che non.

Beneficio n.4 La tua squadra avrà più possibilità di diventare una delle difese meno battute del campionato

Della serie i 5 principi difensivi

Il principio fondamentale numero uno della tattica individuale

“ LA PRESA DI POSIZIONE in 4 mosse”

GIGI DEL NERI

Quali sono i compiti dei suoi due centrocampisti centrali?

Aggressione e copertura in fase di non possesso. Uno attacca e l'altro copre. Non voglio mai l'anticipo, ma il posizionamento e caso mai l'intercettamento!

GIGI DEL NERI

Ai suoi attaccanti cosa chiede?

Difficilmente chiedo loro un pressing ultraoffensivo, preferisco che lavorino sul posizionamento e sull'intercettamento. Al massimo interventi di disturbo. Devono essere pronti a ripartire

Definizione

Si dice che un giocatore fa una presa di posizione quando interpone il suo corpo tra

- 1) propria porta,
- 2) l'avversario
- 3) la palla.

Più gli avversari si avvicinano alla porta, più il difensore dovrà mostrare attenzione verso questo tipo di principio di tattica individuale in maniera da proteggerla con successo

Questo tipo di comportamento che deve assumere il difensore quando sta difendendo la sua porta richiede varie componenti da mettere in pratica, tra le quali l'intelligenza calcistica, l'intuizione e le capacità coordinative

I 6 prerequisiti invece che occorre per allenare la presa di posizione sono:

ORIENTAMENTO SPAZIO TEMPORALE

(In relazione a dei punti di riferimento **Fissi** -porta, linee- **Mobili** -compagni, avversari, palla-)

ANTICIPAZIONE

(ovvero la capacità di prevedere le mosse degli avversari e gli sviluppi dell'azione ai fini di prepararsi adeguatamente)

REAZIONE

(ovvero la capacità di non farsi cogliere impreparato alle situazioni che via via si presentano)

PERCEZIONE SPAZIO TEMPORALE

(necessaria a valutare la traiettoria della palla-tempismo)

RAPIDITA' D' ESECUZIONE

(effettuare il gesto più utile, quello meno dispendioso, nel minor tempo possibile)

CONCENTRAZIONE E RAZIONALITA'

Il modo di effettuare la presa di posizione di un giocatore l'obiettivo da raggiungere cambia a seconda se:

1

l'avversario è in possesso della la palla

2

l'avversario non è in possesso della palla

Vediamo adesso la differenza sostanziale tra la presa di posizione su avversario con palla e presa di posizione su avversario senza palla

La presa di posizione sull' avversario con palla

Il difensore al fine di riconquistare il possesso di palla, si deve interporre tra la palla, l'avversario e la sua porta e avvicinandosi con una certa pressione deve riuscire a rallentare o/e ostacolare la sua azione indirizzandolo verso una zona di campo poco pericolosa





La presa di posizione su avversario senza palla

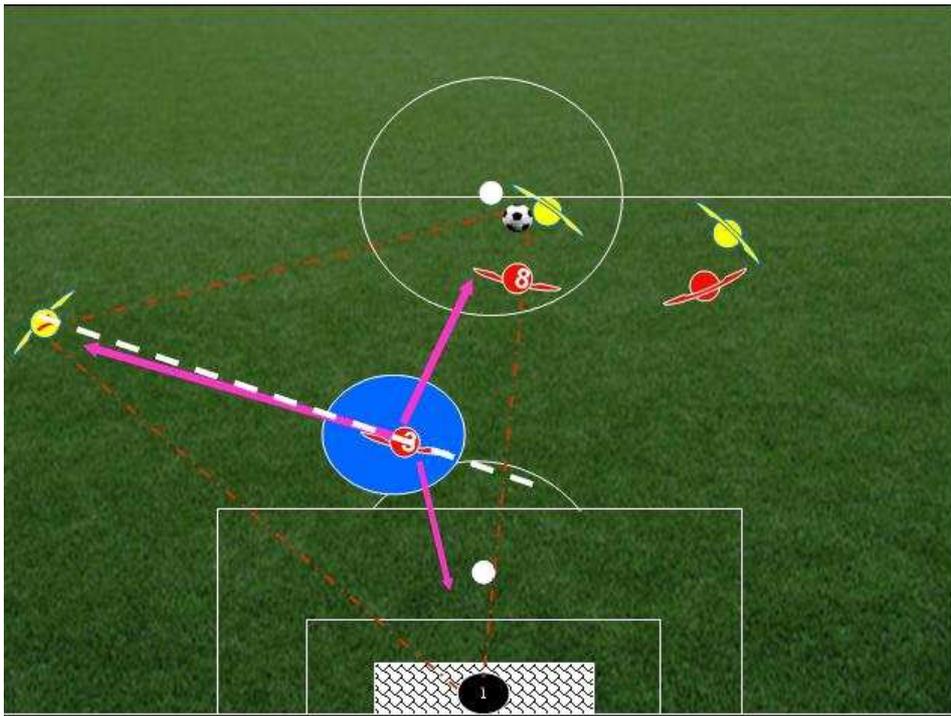
Il difensore al fine proteggere la sua porta e di riconquistare il possesso di palla, si deve collocare all'interno di un triangolo immaginario i cui vertici sono costituiti dalla palla, dalla porta e dall'avversario senza palla, assumendo la cosiddetta posizione in diagonale rispetto all'avversario senza la palla. Questa collocazione a protezione della sua porta gli deve consentire di:
a) Vedere la palla – b) Vedere l'avversario con e senza palla

La Posizione e la Diagonale del difendente all'interno del triangolo

La Posizione e di conseguenza la diagonale che dovrà assumere il difendente sull'avversario senza palla varierà a seconda:

- 1. se la palla è coperta, scoperta,**

2. dalla posizione e della distanza della palla rispetto alla porta,
3. se affronterà l'avversario in una situazione di superiorità numerica,
4. oppure di inferiorità, di parità numerica



La Presa di posizione sull'avversario con palla in 4 MOSSE !

OBIETTIVI PRINCIPALI DA CENTRARE

1. SPAZIO TEMPORALE: limitare al portatore di palla lo spazio di azione ed il tempo di decidere e di agire

2. 2) TATTICO: evitando che il portatore di palla giochi in profondità, costringendolo a giocare per vie esterne o all'indietro o a rallentare la sua azione
- 4) PSICOLOGICO: indurre al p.p. una certa apprensione emotiva che gli faccia commettere un' errore in conseguenza di azioni poco ragionate e precipitose

Prima mossa:

Interposizione!

Seconda mossa:

Avvicinamento !

Terza mossa:

Pressione o Aggancio!

Quarta mossa:

Orientamento!

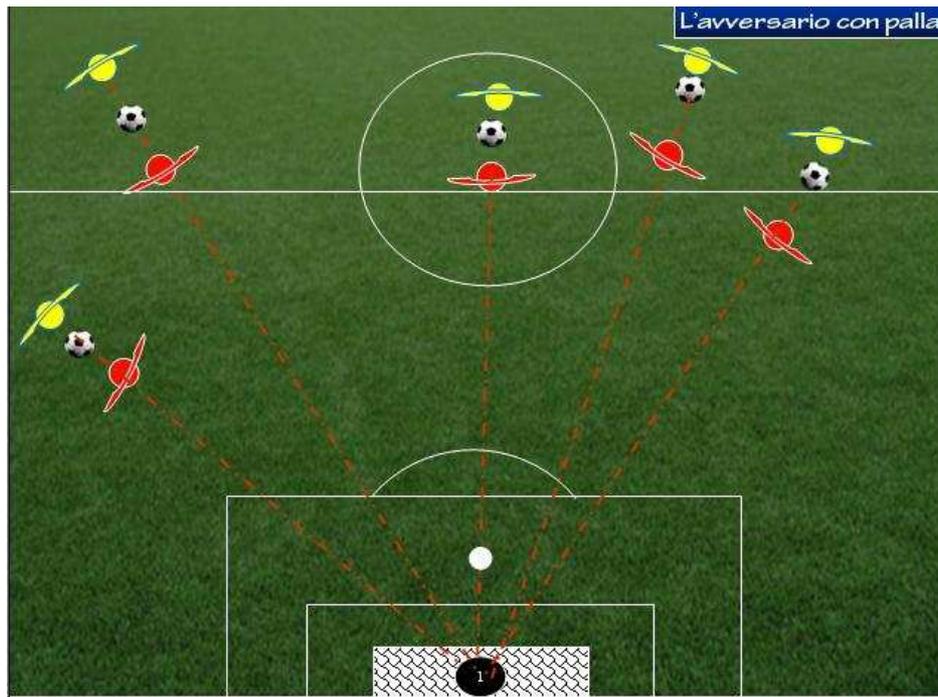
Prima Mossa

INTERPOSIZIONE

Il difensore durante l'azione di gioco deve interporre sempre il suo corpo tra:

- L'AVVERSARIO**
- LA PALLA**
- LA PORTA**





L'avversario con palla

Il giocatore che si interpone tra la palla e l'avversario deve posizionarsi all'interno del cono che ha come vertice avanzato il giocatore in possesso di palla e come vertici arretrati i pali della porta. La distanza che separa il difensore in copertura dal possessore di palla varia in relazione alla lontananza che c'è fra l'attaccante e la porta. Più l'attaccante è vicino alla porta e minore deve essere la distanza che lo separa dall'avversario con palla.

The diagram shows a soccer field with a goal at the bottom. A white ball is on the goal line, and a black circle with the number '1' is on the goal. A red player is positioned in front of the goal. A yellow player with a soccer ball is positioned further up the field. A blue cone originates from the yellow player and extends to the goal line, passing through the red player. The text 'L'avversario con palla' is in the top right corner.



Presa di posizione in una Situazione di gioco classica

- Il difendente rosso taglia in diagonale la strada all'avversario e si interpone tra la palla e la sua porta
- Il difendente deve correre più velocemente anticipando l'azione dell'avversario che sta correndo sulla fascia indisturbato e si deve interporre tra la palla e la sua porta
- Il difendente v' in pressione in ritardo e allora torna in posizione sull'avversario che ha ricevuto palla
- **Presa di posizione su avversario che sta tirando in porta**

C'è solo una maniera per contrastare l'avversario che sta tirando in porta

Il difensore si deve collocare tra
l'avversario
la palla
la porta

tenendo in considerazione il piede forte dell'avversario che sta tirando in Porta!

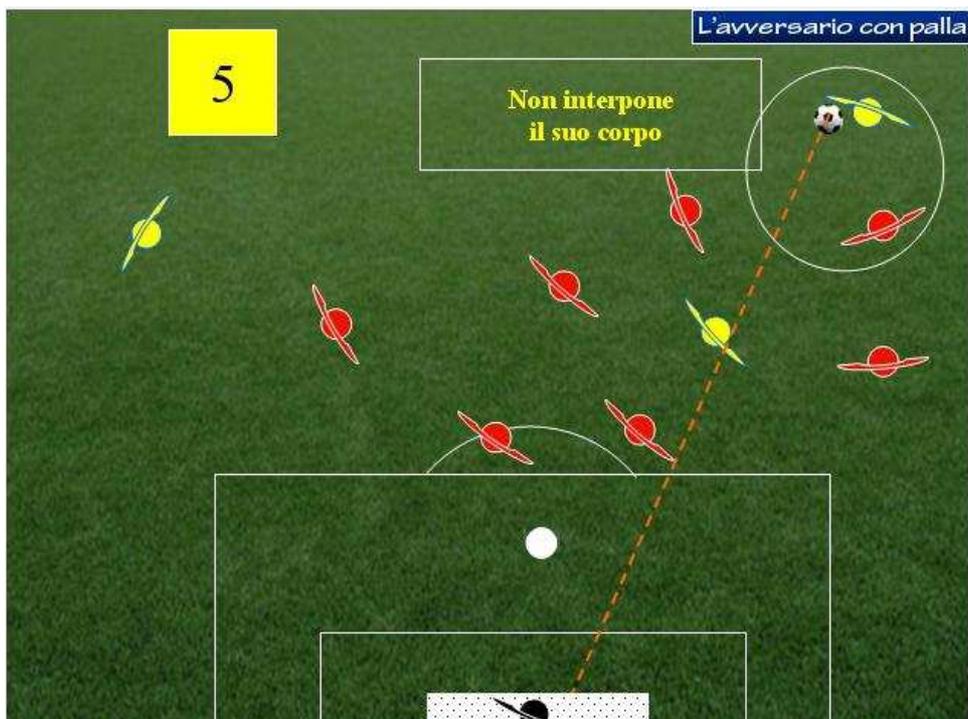
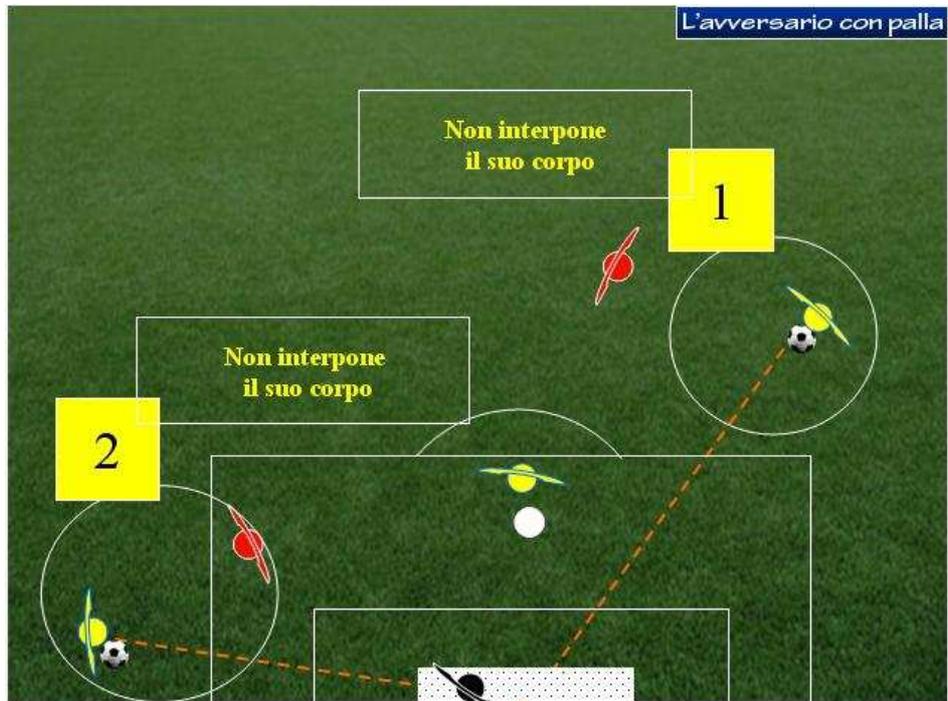
Vediamo 3 comportamenti diversi che deve assumere il difensore con l'avversario che sta tirando in porta

1 Se l'avversario tira con il piede destro occorre coprire di più il palo di sinistra

2 Se l'avversario tira con il piede sinistro occorre coprire di più il palo di destra

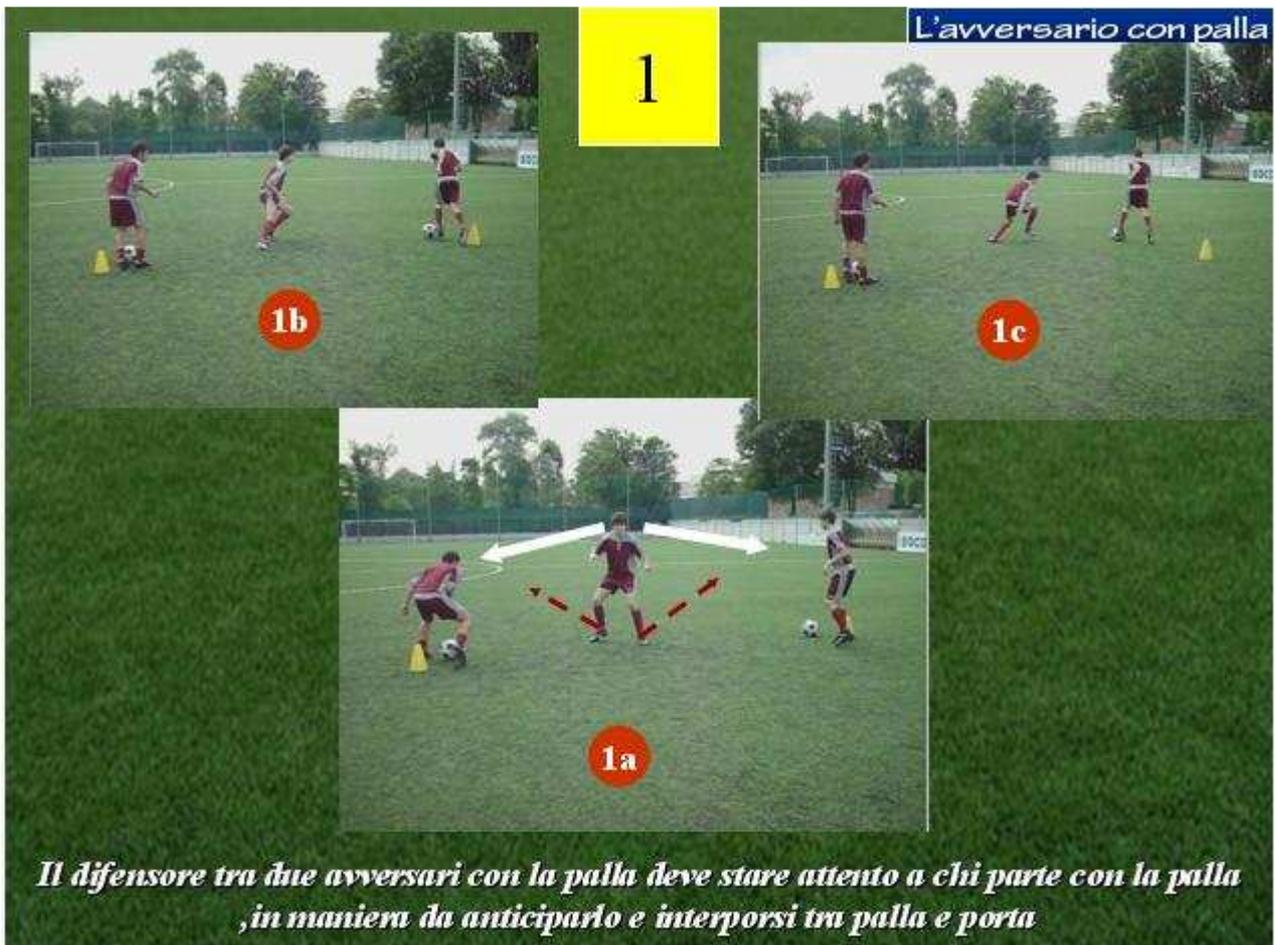
3 Se l'attaccante è in posizione centrale e intuiamo che sta andando al tiro, dobbiamo indirizzarlo verso il piede più debole

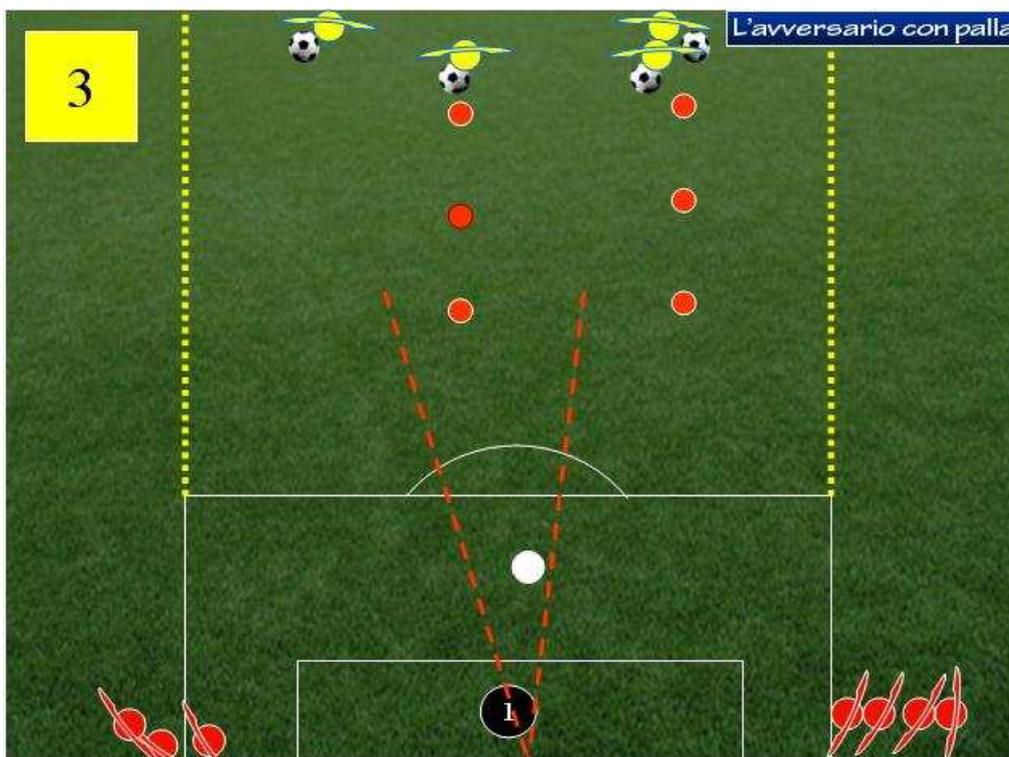


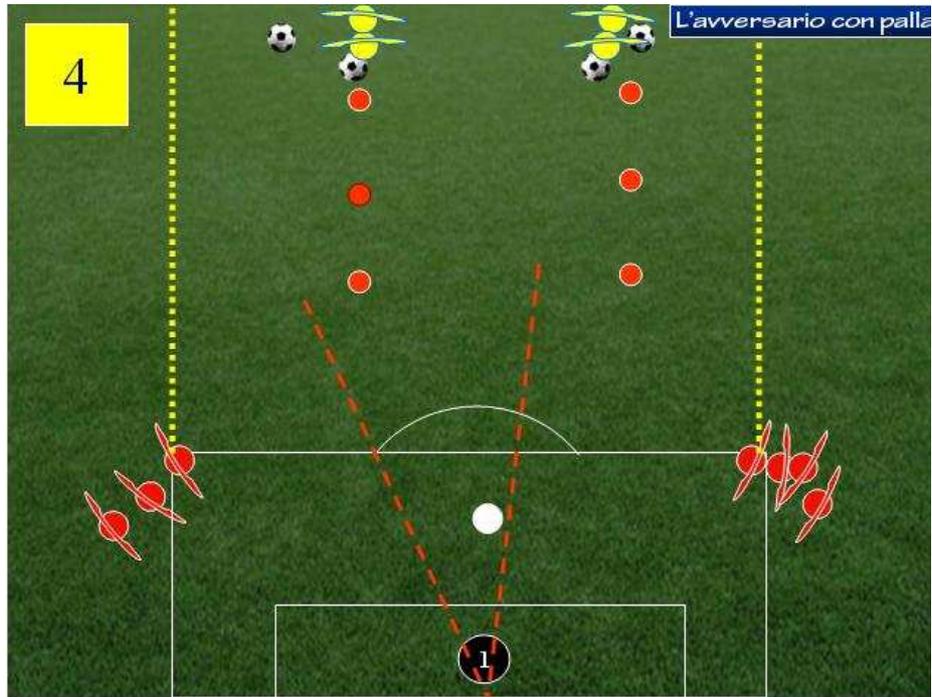


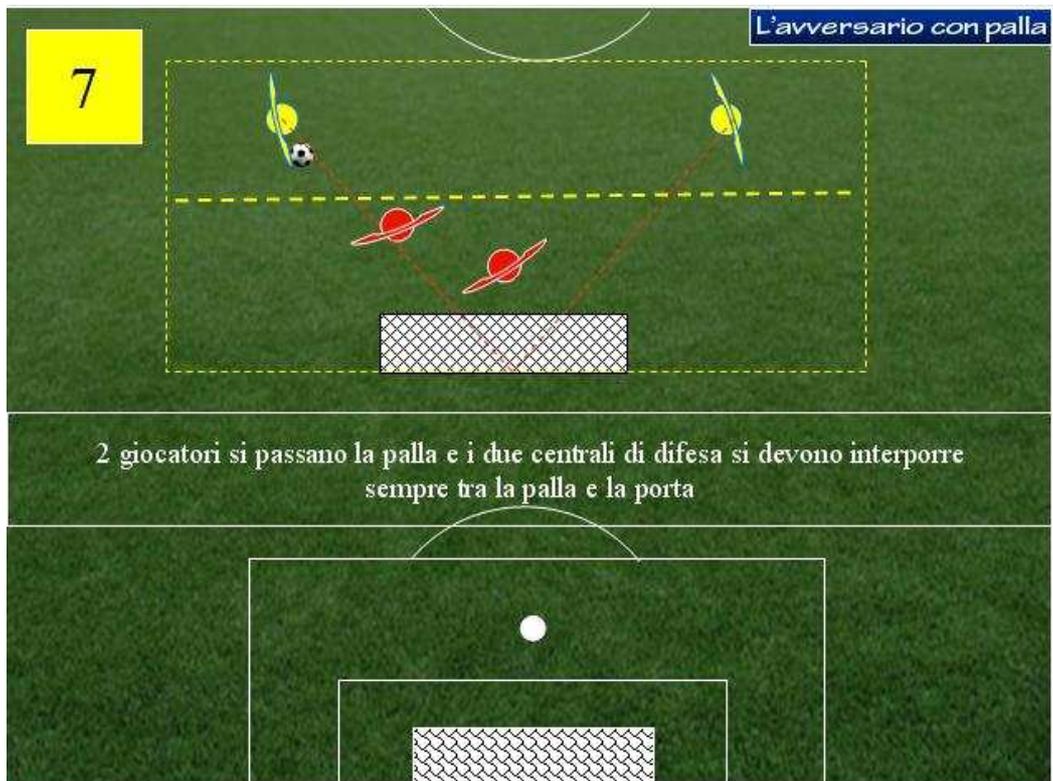
L'avversario con palla

12 Esercitazioni





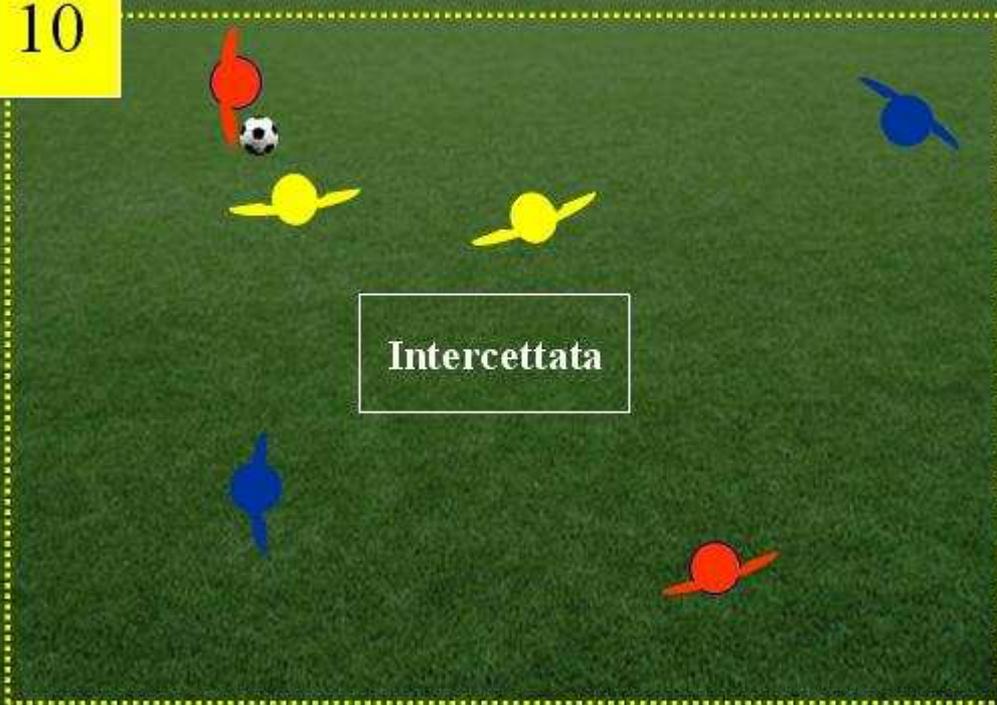






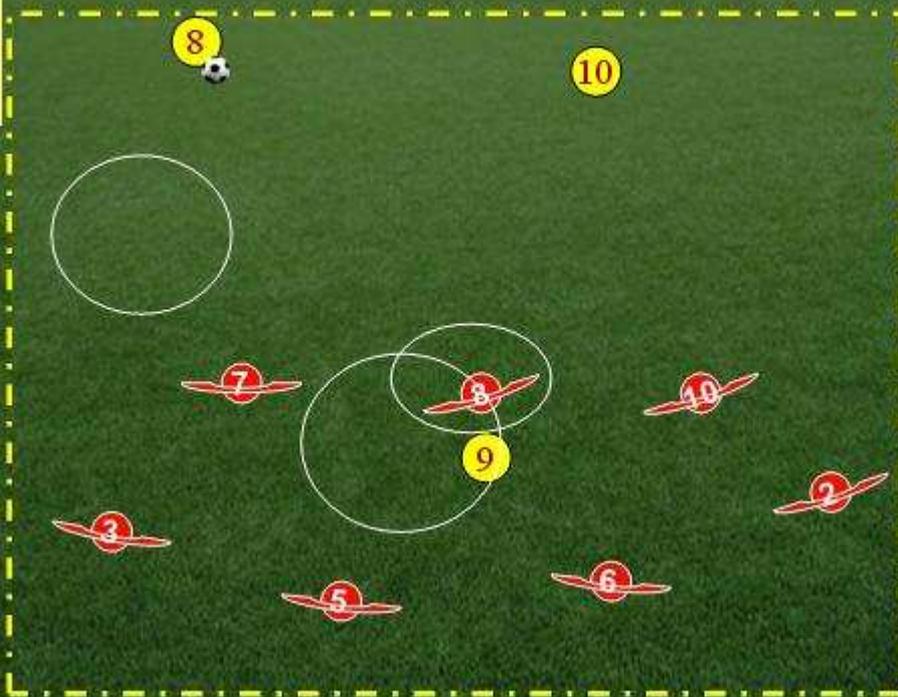
Esercizio situazionale 4 > 2 con tre squadre di diverso colore. La squadra a cui viene intercettata la palla va in mezzo. Ad ogni intercettamento viene assegnato un punto.

10



Il giocatore 8, in ritardo, va in pressione al 10, i compagni 7 e 10 in maniera intelligente con un'abile presa di posizione, tolgono al portatore di palla avversario la possibilità della giocata in profondità aiutando l'8 che è in ritardo

11





La prima mossa individuale che deve fare chi è più vicino al portatore di palla, è quella di portarsi immediatamente sulla linea palla-porta, in maniera da impedire l'immediata verticalizzazione, o di rallentare la sua azione prima che entri nella zona pericolosa, cioè quella parte del campo dove può tirare in porta

Ma per realizzare una **Presenza di Posizione** corretta e completa però frapporsi solamente tra la palla e la porta ...

NON è sufficiente!

Seconda Mossa e Terza Mossa

AVVICINAMENTO E AGGANCIAMENTO

Il difendente deve

Avvicinarsi !

E poi..

..Agganciarlo!

Il difendente sprinta velocemente sull'avversario che sta guidando la palla cercando di rallentare la sua corsa e agganciandolo gli limita il tempo e lo spazio!

La distanza dell'aggancio dall'avversario in possesso palla, deve essere tale da non consentirgli ne di calciare la palla per un tiro, ne di effettuare un cross o un passaggio filtrante

L'avvicinamento con aggancio è..

un'azione di **tattica individuale** insegnata dall'allenatore ai suoi giocatori, che ha lo scopo di **togliere tempo e spazio** al possessore di palla avversario al fine di indurlo a fare un errore.

Viene realizzata dal difendente avvicinandosi all'avversario, a seconda delle caratteristiche e della situazione di gioco in cui si trova

Attenzione alla scelta del movimento:

- Se l'avversario è lento (per esempio: tipo Bobo Vieri) il difendente si può avvicinare un po' di più a lui e agganciarlo a circa 1,5 mt
- Se l'avversario è rapido (per esempio: Diego Armando Maradona) o se il difensore viene puntato dall'avversario in velocità, allora deve cercare di non andargli troppo vicino per agganciarlo ... perché se lo facesse verrebbe facilmente saltato!

L'avversario con palla

1 Si deve Avvicinare ...



2 Deve rallentare la corsa e ...

L'avversario con palla

3... poi Agganciarlo!

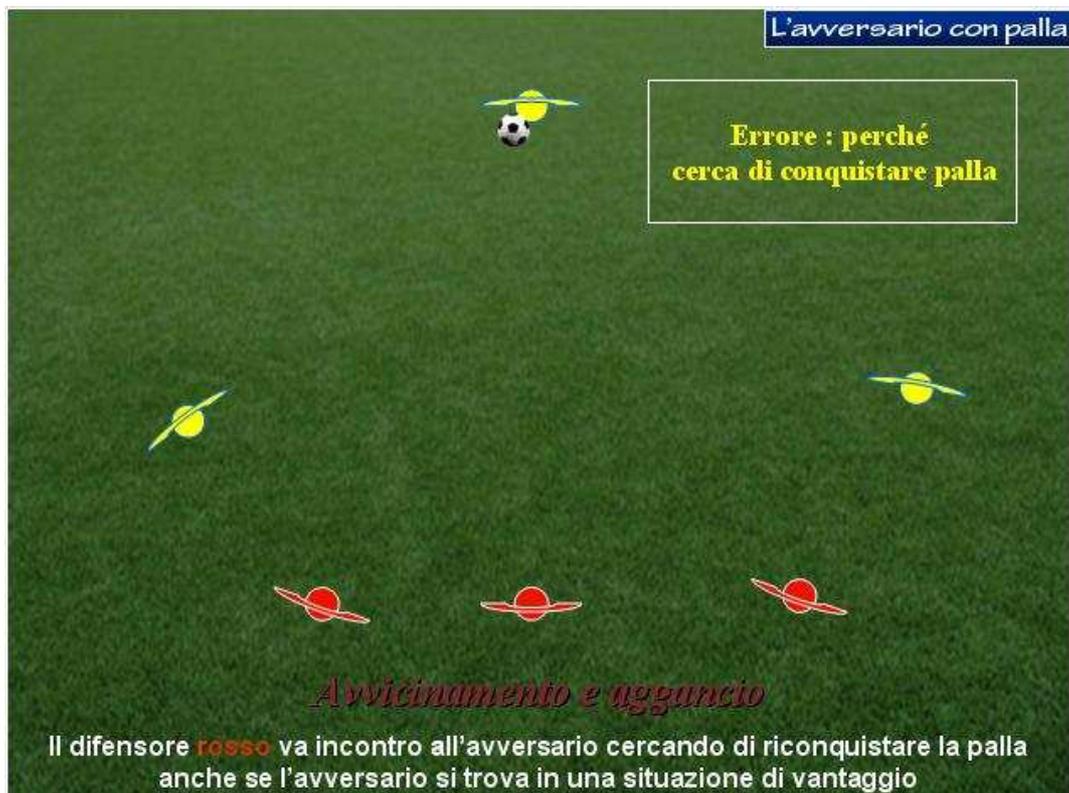


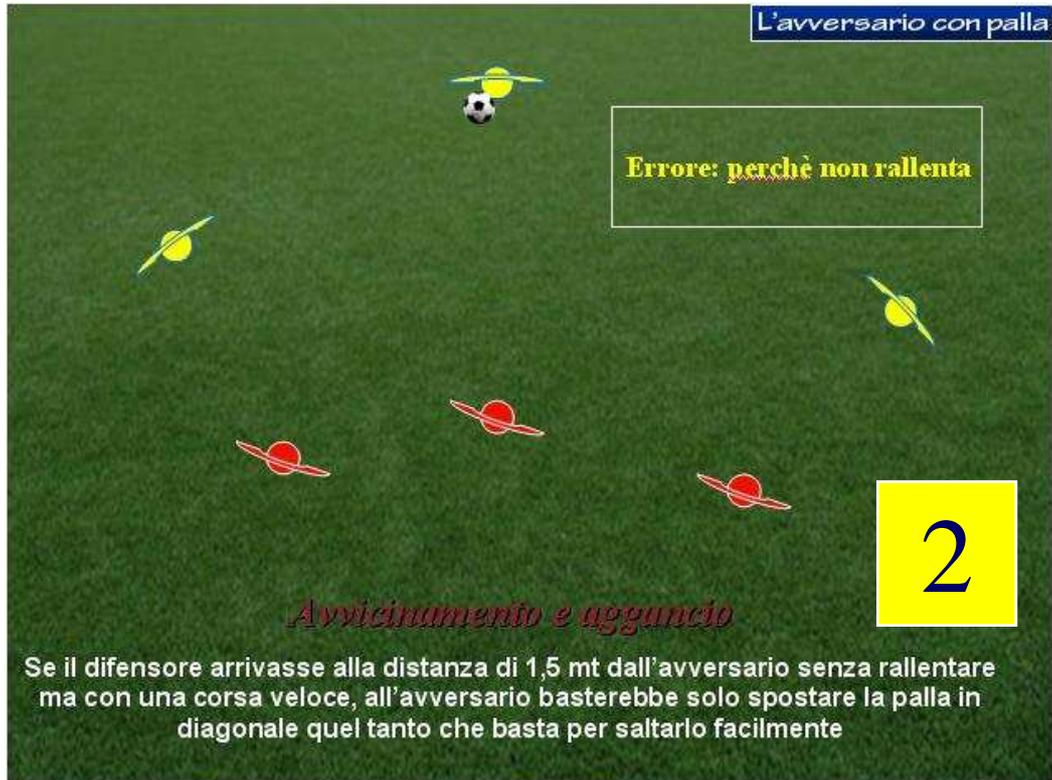


- Avvicinamento e aggancio in una Situazione di gioco classica
Contropiede uno contro uno.
- Il difensore sprinta sull' avversario e poi, rallentando la sua corsa, si ferma ad una distanza a seconda della situazione e delle caratteristiche dell'avversario
- Compagno saltato in fascia alta e avvicinamento e aggancio del difensore laterale
- Compagno saltato centralmente e uscita del difensore centrale
- Compagno saltato in fascia bassa e uscita del difensore centrale
- Avversario che avanza indisturbato in fascia e uscita del centrocampista centrale

L'avversario con palla

6 Errori più frequenti da evitare









12 Esercitazioni

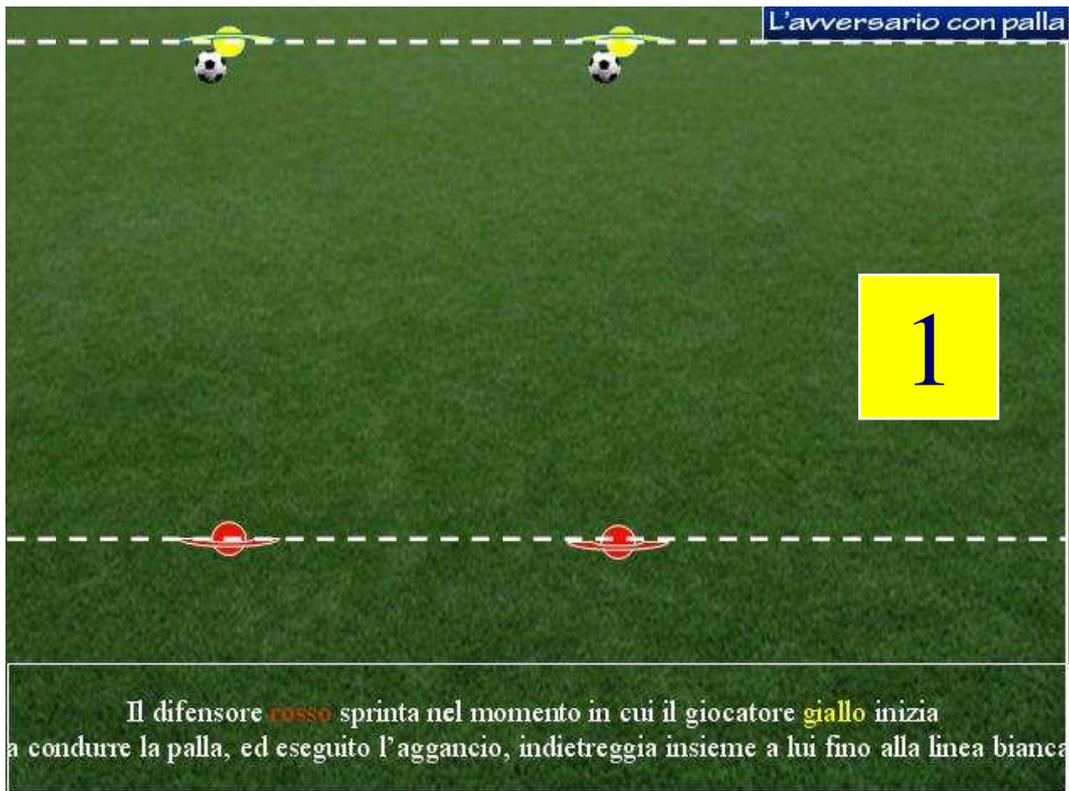
Interposizione

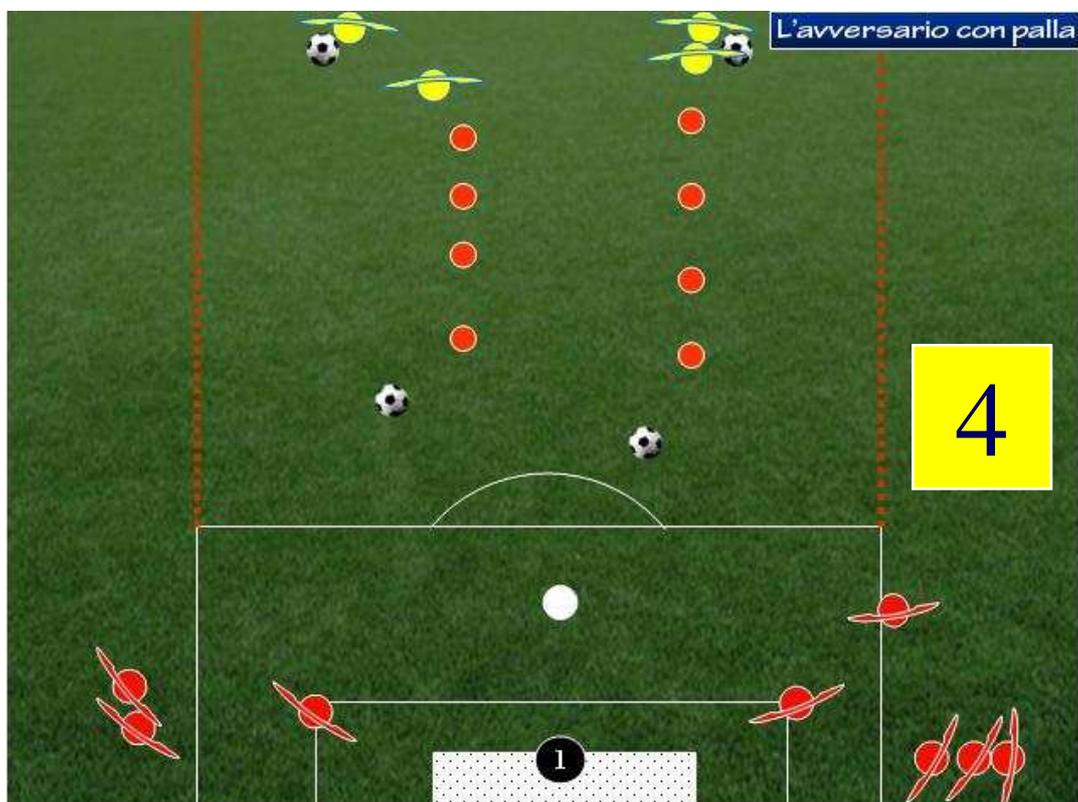
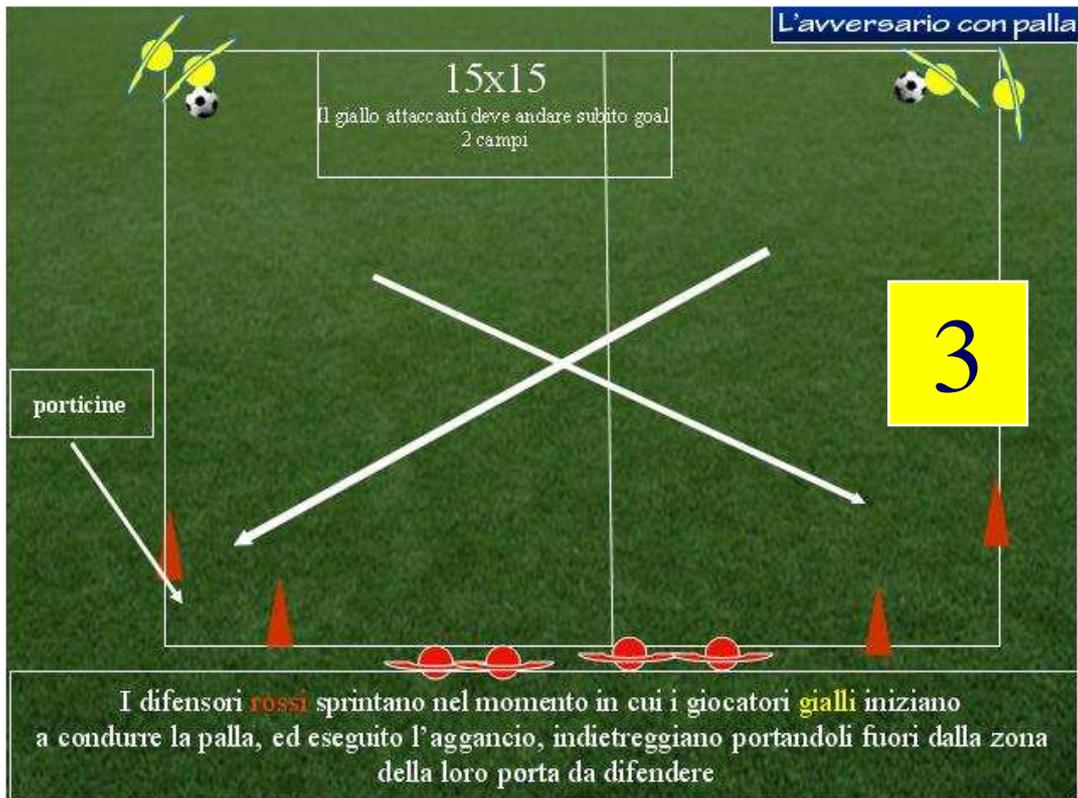
+

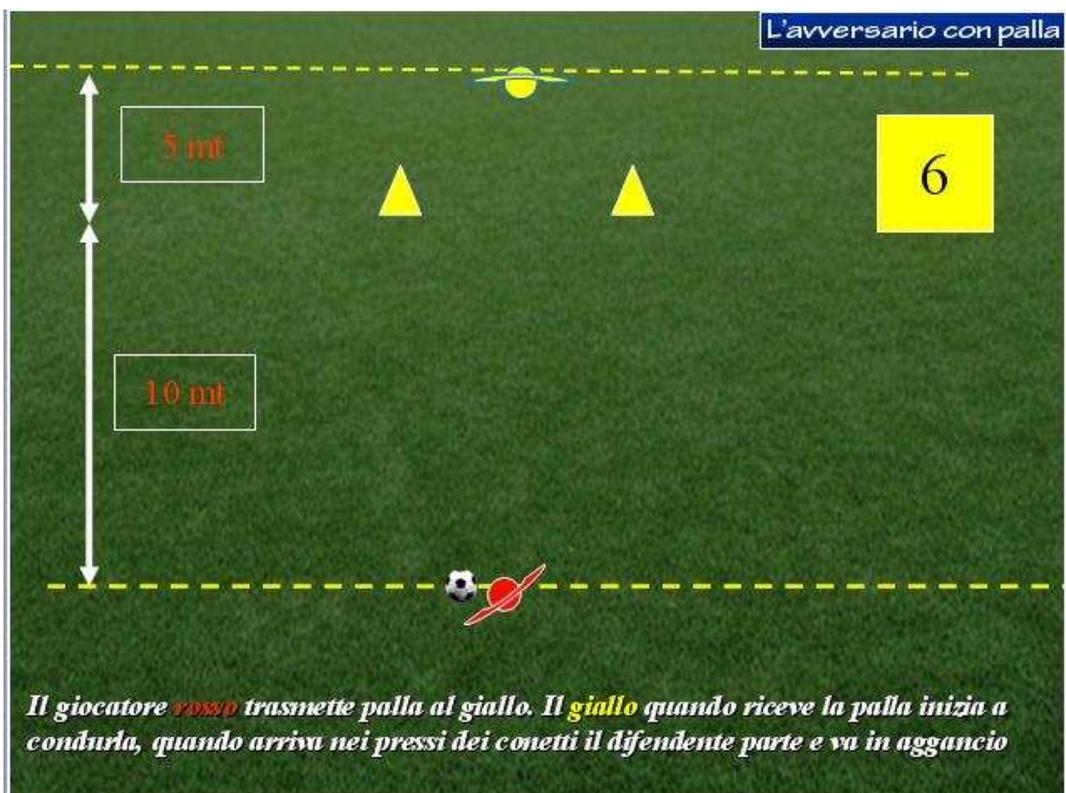
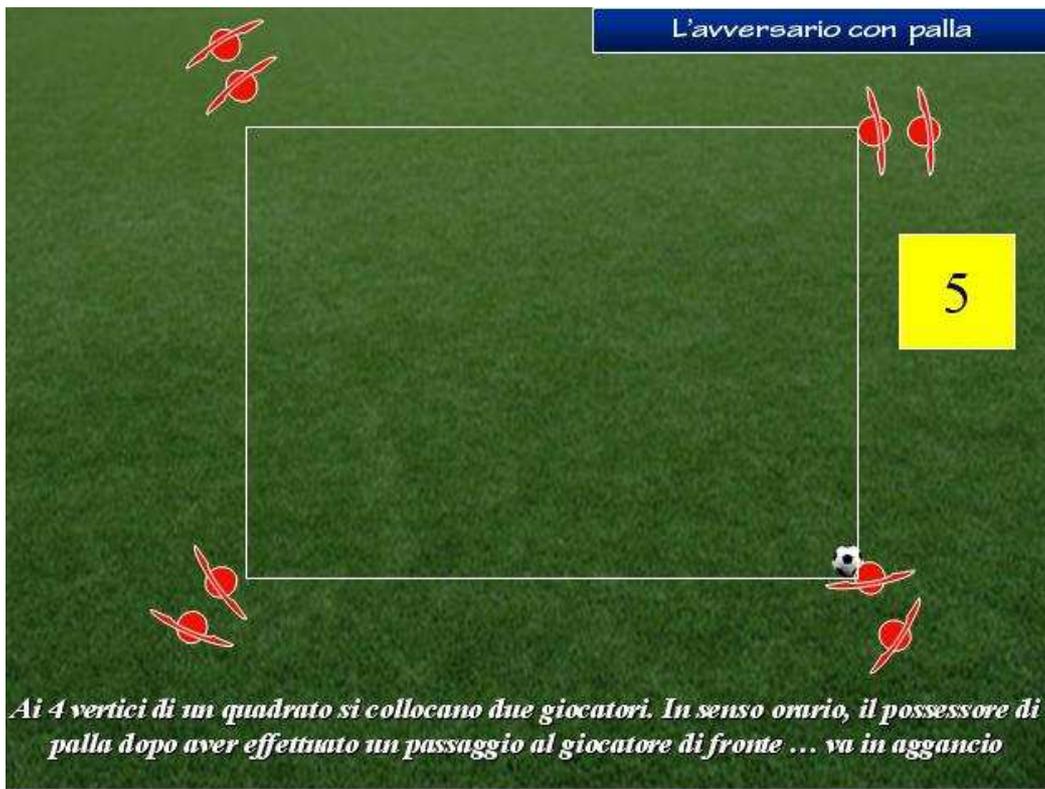
Avvicinamento

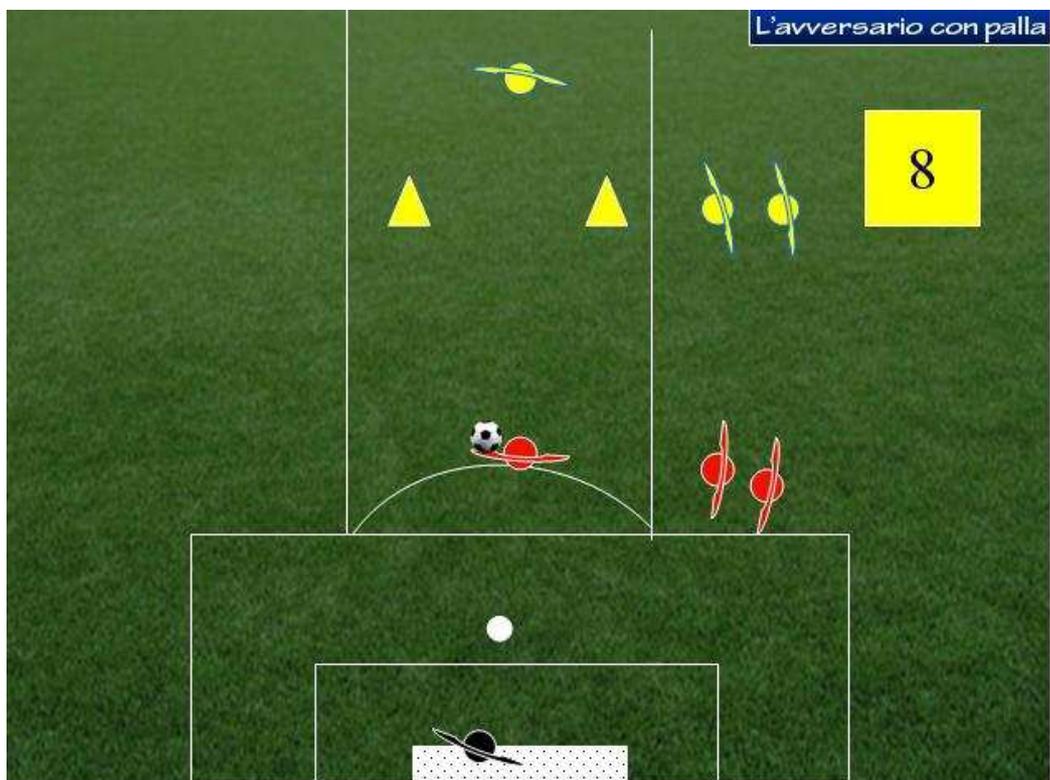
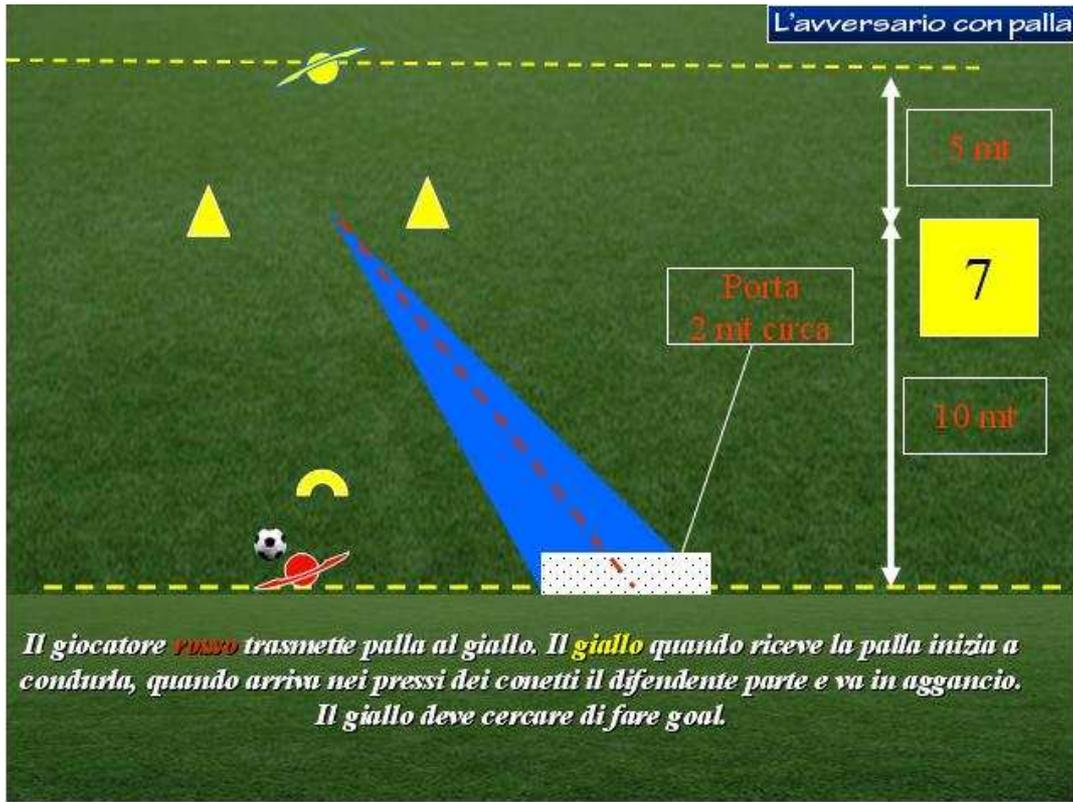
+

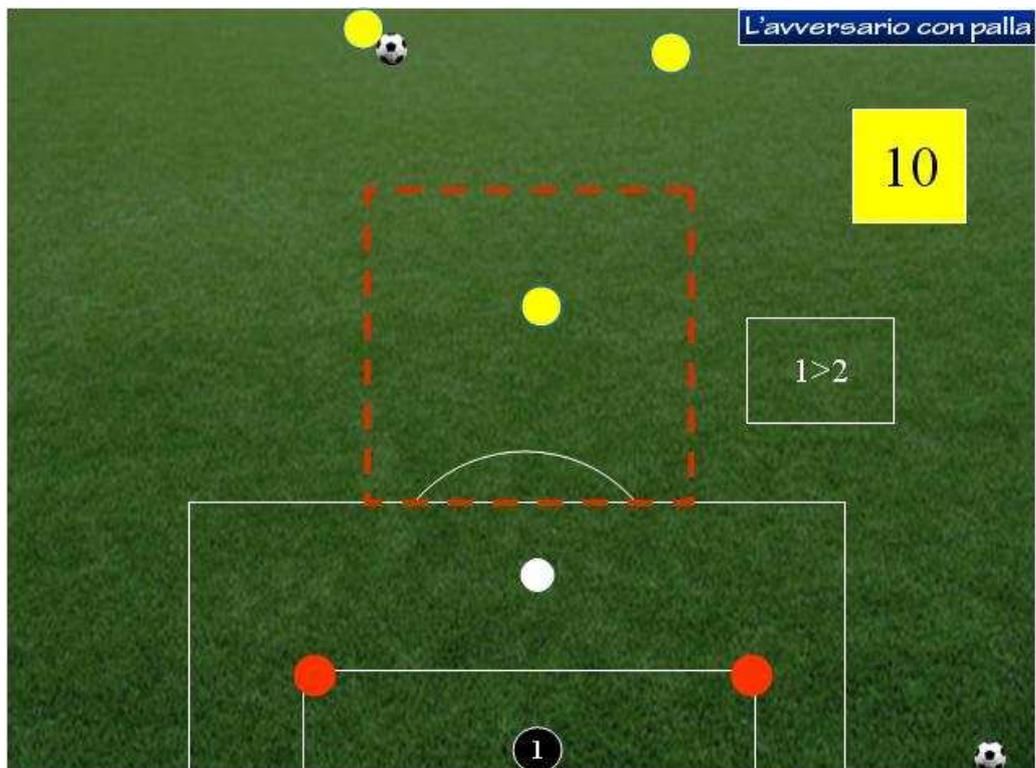
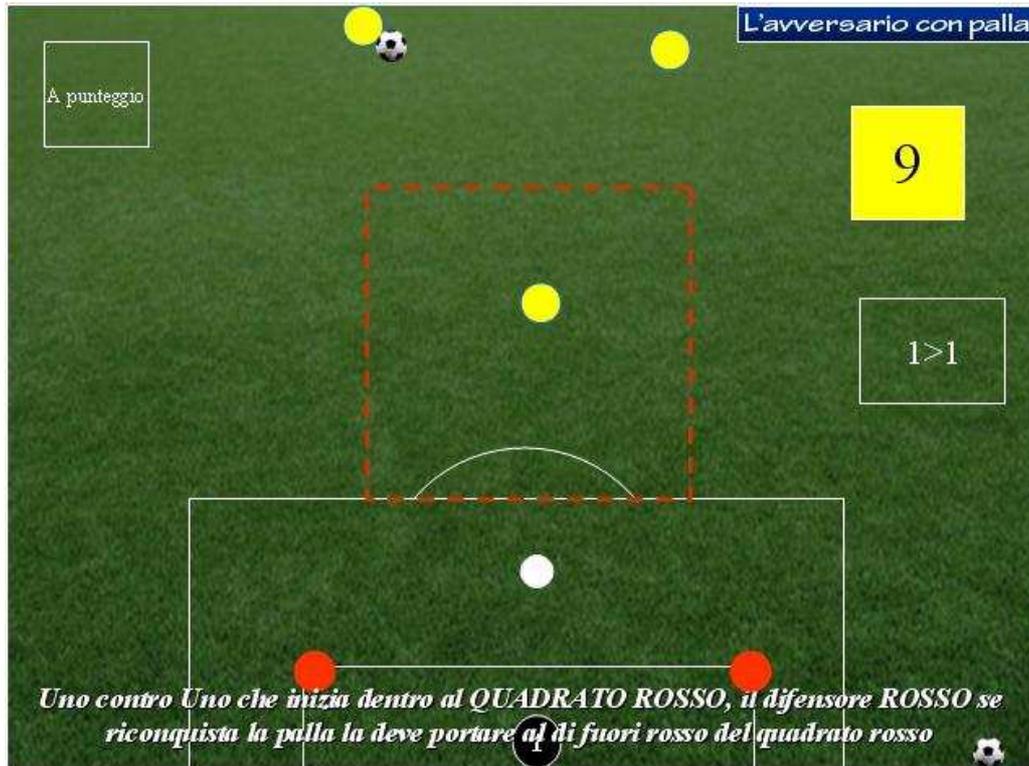
Aggancio

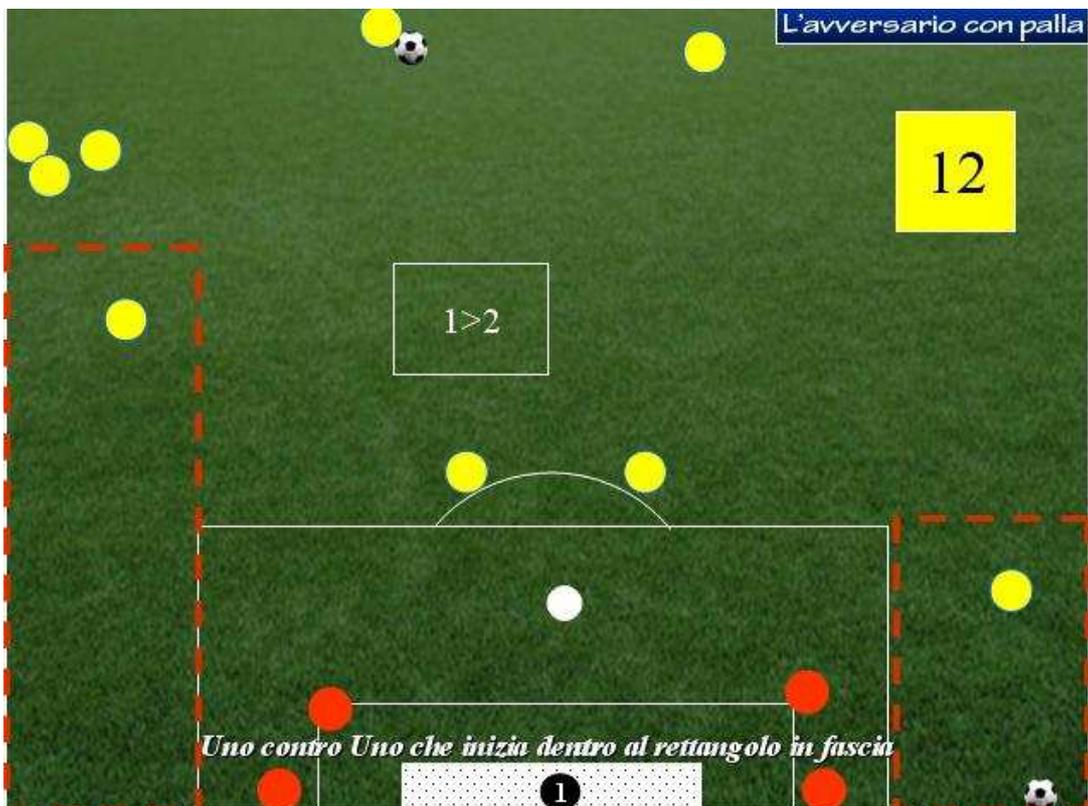
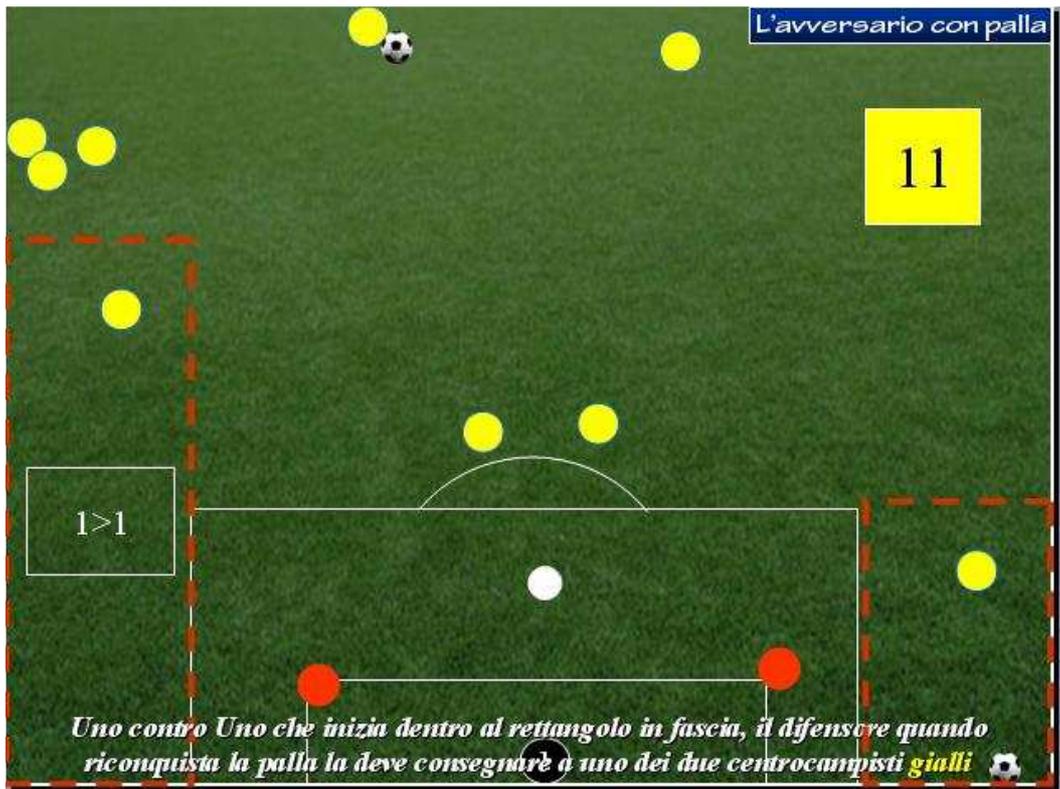












La prima mossa individuale di chi è più vicino al portatore di palla, è quella di portarsi immediatamente sulla linea palla-porta. **La seconda mossa** è quella di avvicinarsi più velocemente possibile all'avversario. **LA terza mossa** è quella di agganciarlo ...

Per realizzare una corretta presa di posizione però:

- fraporsi tra la porta e l'avversario con la palla
 - avvicinarsi e poi ...
 - Agganciarlo

NON E' SUFFICIENTE

Quarta Mossa

Orientamento

Il difensore più vicino al portatore di palla dopo aver interposto il proprio corpo fra la porta ed il pallone (prima mossa) dopo essersi avvicinato all'avversario (seconda mossa) ed aver effettuato aggancio (terza mossa)...

... **DEVE** accompagnare (indietreggiare) e indirizzare l'avversario verso una zona del campo più esternamente possibile rispetto alla propria porta (**quarta mossa**).

Nella fase dell'indietreggiamento

- 1) il difensore deve fare in modo che la distanza tra lui e l'avversario non deve diminuire e ne aumentare. Per mantenere costantemente la stessa distanza, occorre che il difensore corra all'indietro alla stessa velocità dell'avversario.
- 2) Il difensore deve guardare la palla e non le finte dell'avversario

Il difensore si posiziona su di un fianco ad una distanza che gli permetta l'intervento sull'attaccante. I piedi saranno disposti sul terreno di gioco uno avanti (quello rivolto verso l'interno del campo) e uno dietro ...



... il piede dietro deve essere sulla linea di avanzamento della palla in modo da accompagnare e indirizzare l'avversario verso l'esterno del campo;



il corpo è basso, le gambe leggermente piegate: questa è la posizione che permette al difensore sia di indirizzare l'avversario sia di sferrare in un momento ben preciso cioè quando l'avversario stacca il piede dal pallone in modo rapido il contrasto decisivo!

INTERPOSIZIONE CORRETTA POSIZIONE DEL CORPO CORRETTA





L'avversario con palla

7 Situazioni di gioco

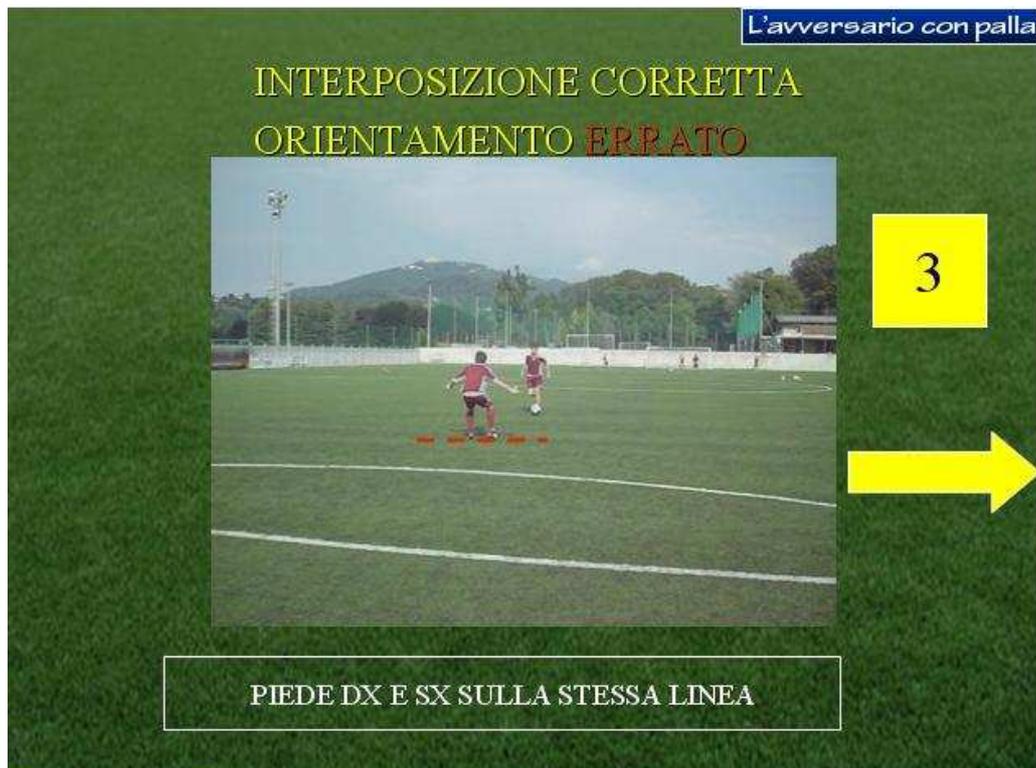
4 Errori Più frequenti da Evitare

INTERPOSIZIONE CORRETTA
ORIENTAMENTO **ERRATO**

1



PIEDE DX E SX SULLA STESSA LINEA



L'avversario con palla

L'avversario che ci punta ci salta facilmente



3

PIEDE DX E SX SULLA STESSA LINEA

L'avversario con palla

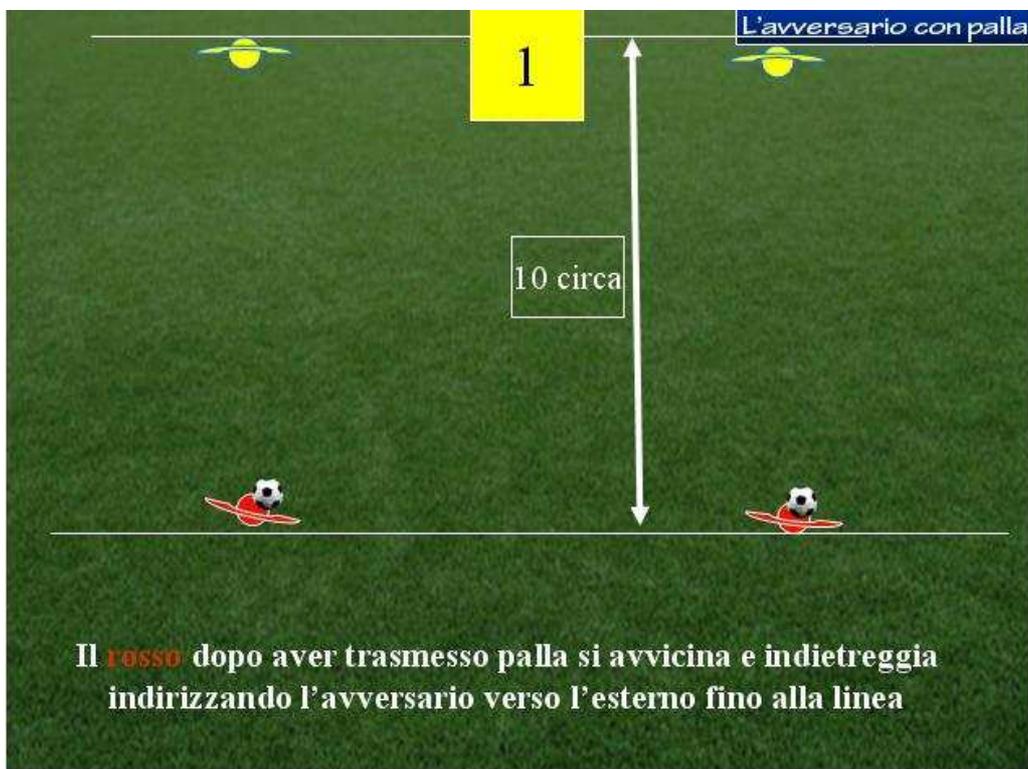
INTERPOSIZIONE CORRETTA
ORIENTAMENTO ERRATO

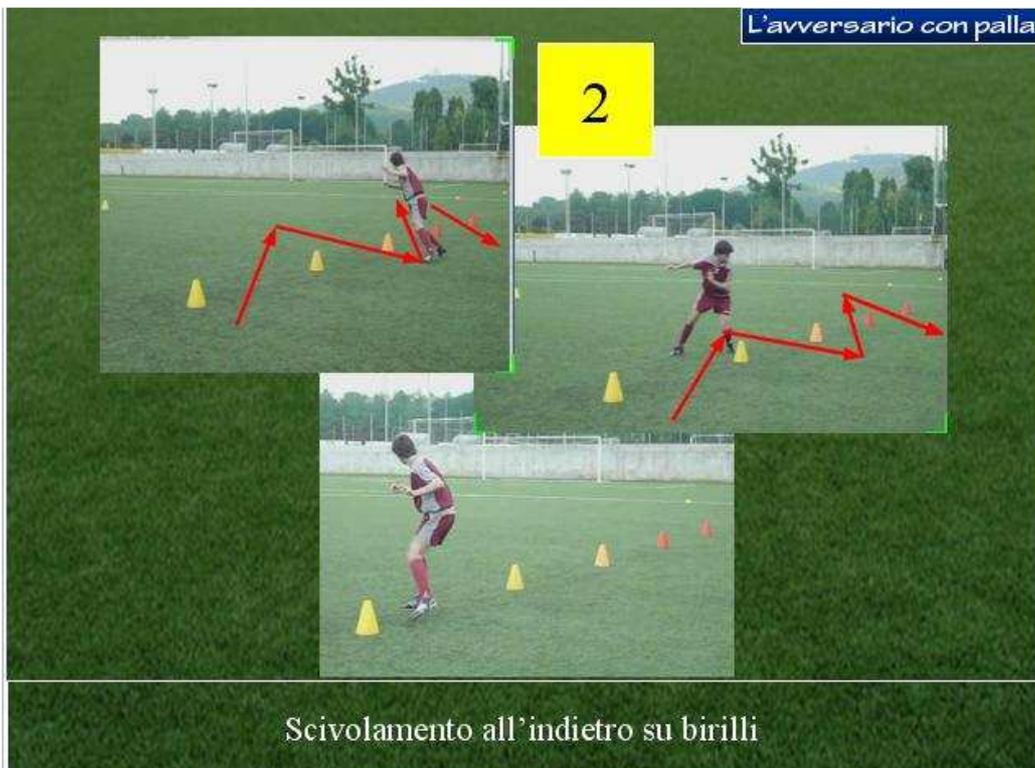
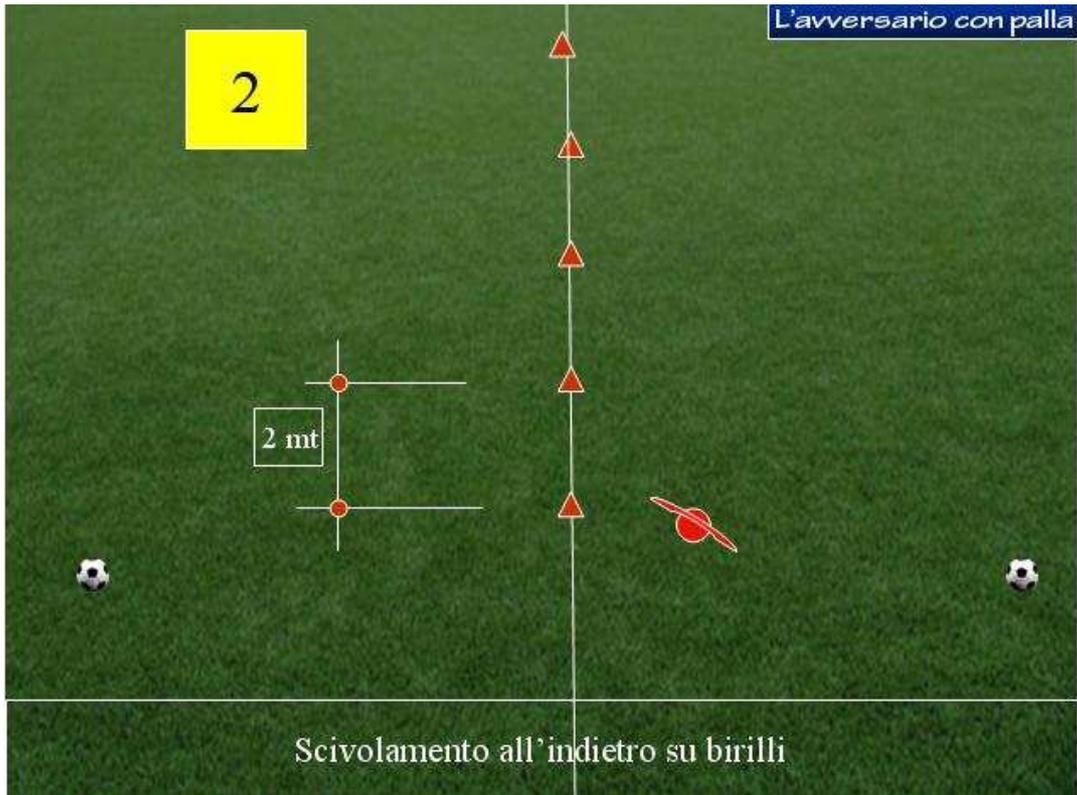


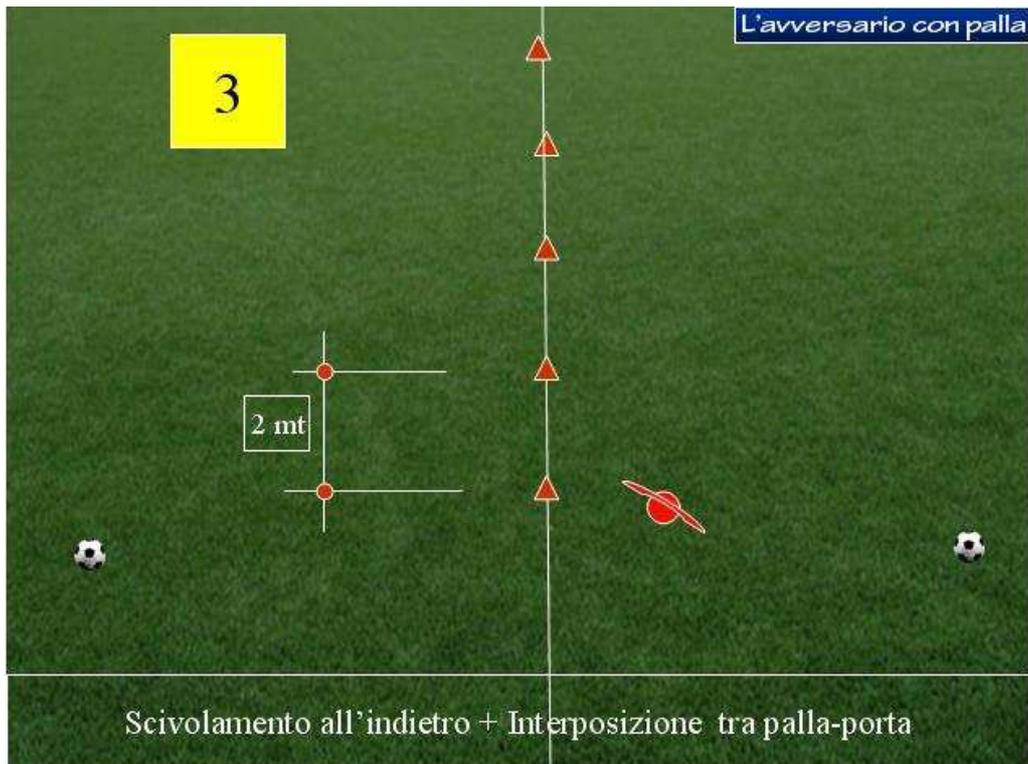
4

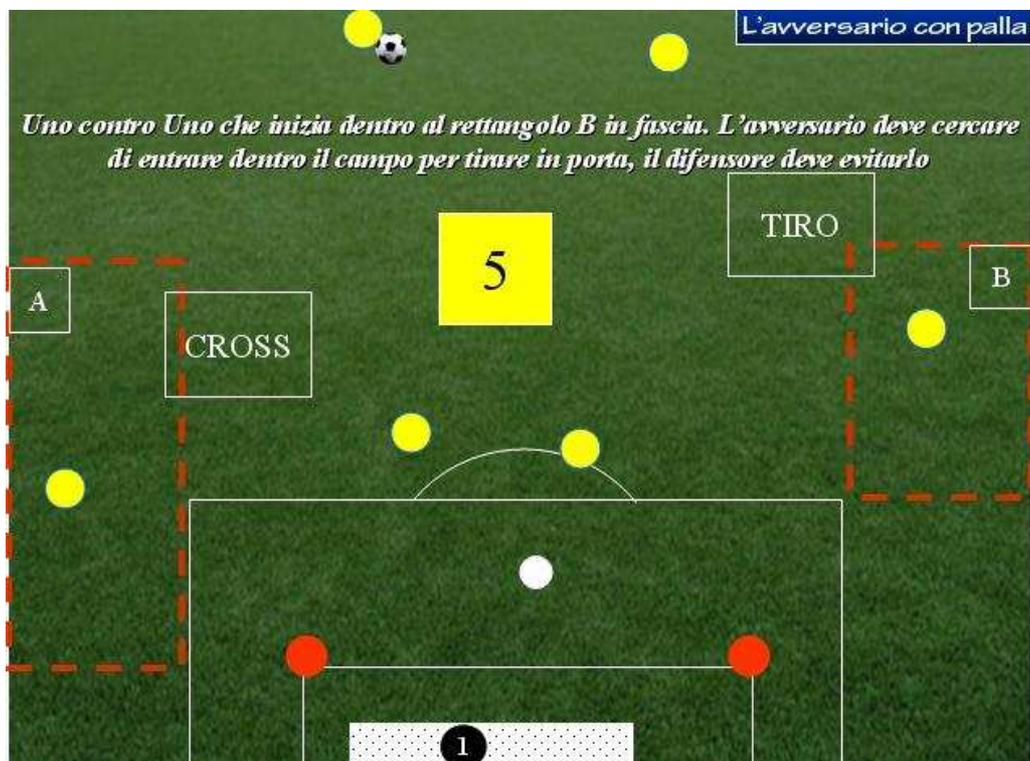
ATTACCO CENTRALE
IL DIFENDENTE DEVE ORIENTARE L'AVVERSAIO
SUL PIEDE DEBOLE

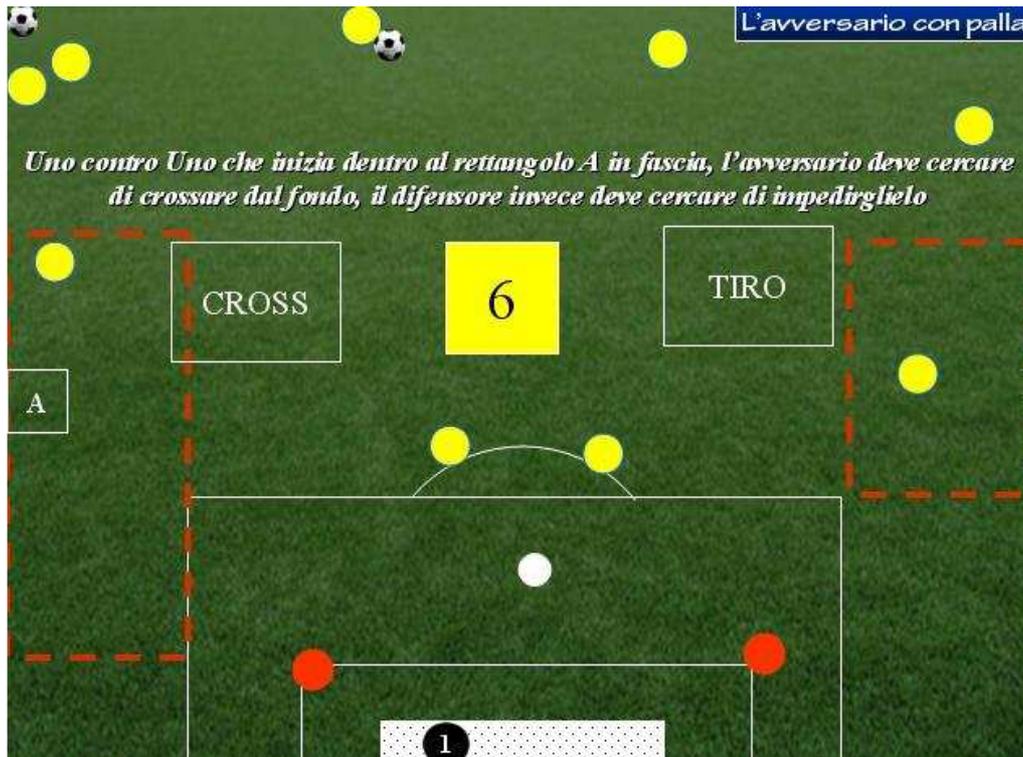
9 Esercitazioni



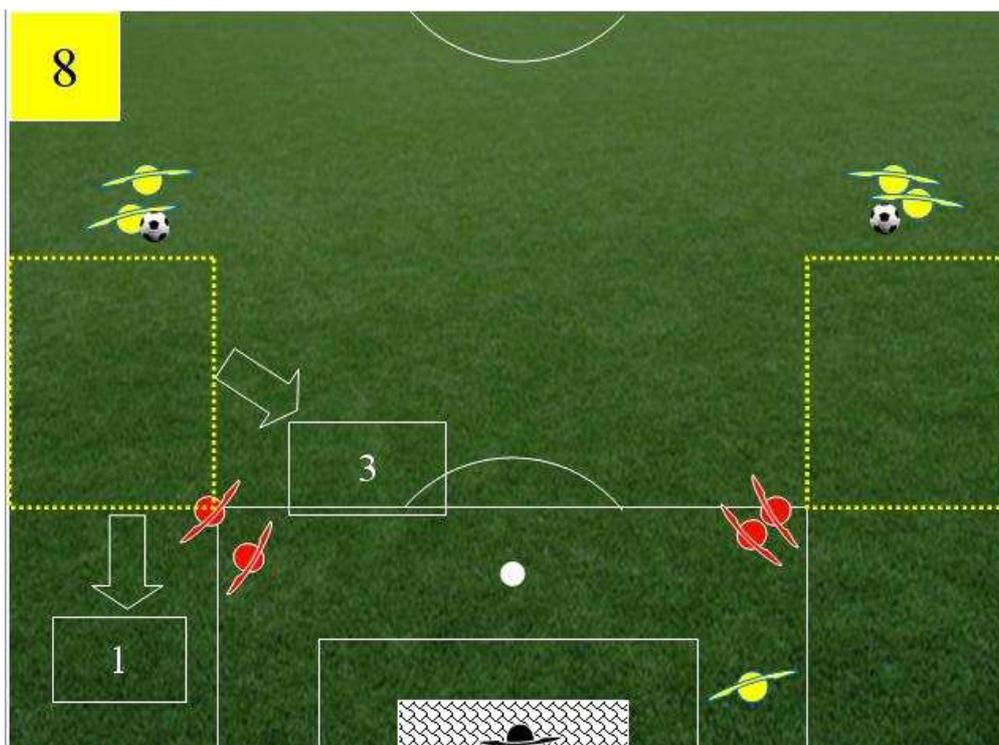








In rettangoli di 15x10m, preparati sulle zone esterne del campo, in prossimità del vertice dell'area di rigore, si affrontano il giallo e il rosso(difensore) in un 1>1: il giallo ottiene 1 punto se supera il lato corto e 3 per l'oltrepassamento di quello lungo. Il difensore rosso deve cercare di rubare la palla facendo più attenzione a chiudere la zona centro-laterale, ricordandosi che un cross da parte dell'avversario è meno pericoloso che un tiro in porta

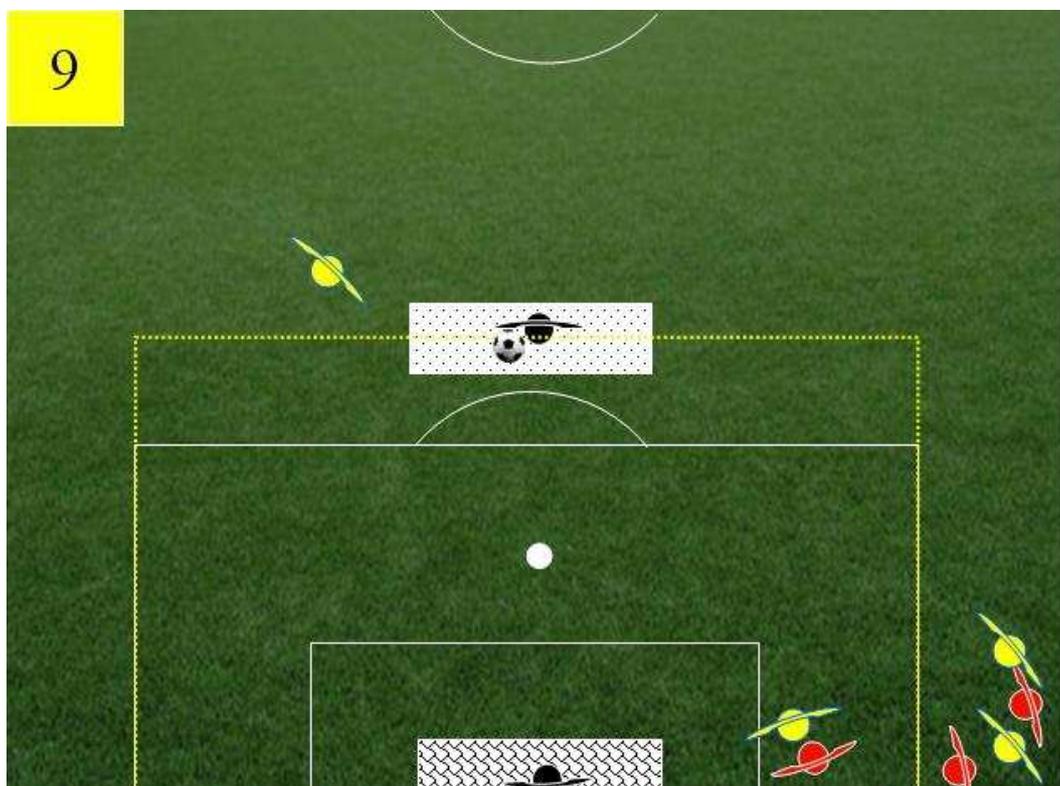


In uno spazio delimitato il portiere lancia la palla all'attaccante che corre verso di lui, controlla la palla e cerca di girarsi per andare a far goal.

Obiettivi:

Attaccante: dopo aver ricevuto il pallone spalle alla porta avversaria deve imporsi sul difensore facendo finte o facendo pemo su di lui.

Difensore: non far girare l'attaccante e portarlo in zone esterne e se l'avversario si riesce a girare indirizzarlo sul piede più debole.



Riepilogando ...

- La prima mossa individuale di chi è più vicino al portatore di palla è quella di portarsi immediatamente sulla linea palla-porta.
- La seconda mossa è quella di avvicinarsi velocemente all'avversario.
 - La terza mossa è quella di ... agganciarlo.
- La quarta mossa è quella di orientarsi sull'avversario in maniera da indirizzarlo verso una zona del campo meno pericolosa.

Adesso vediamo la..

La Presa di posizione sull'avversario senza palla

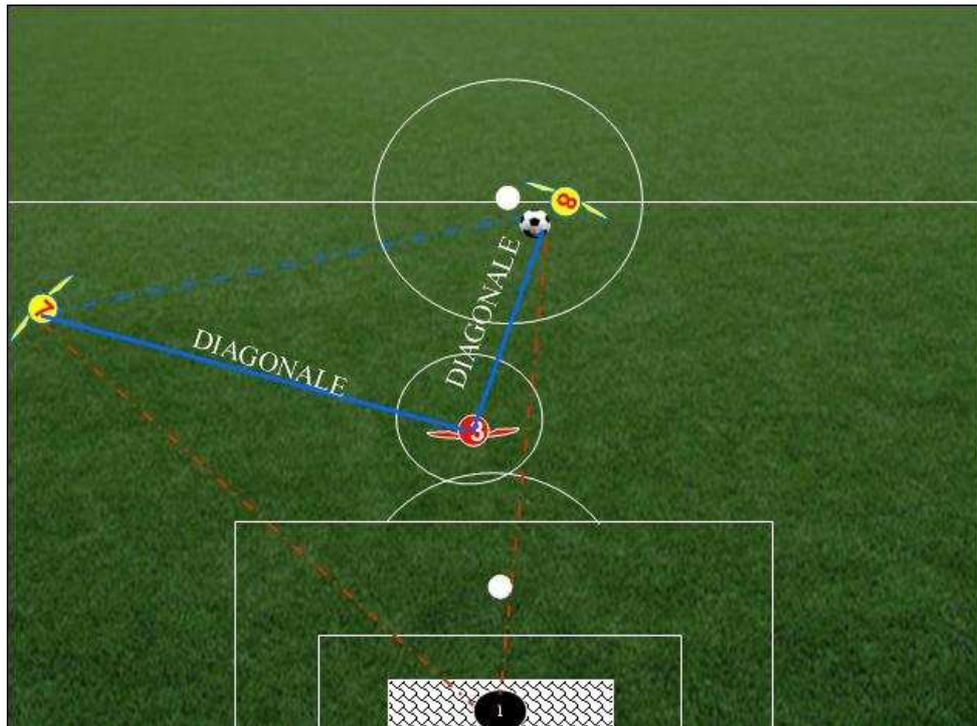
Qual è l'errore più grave che non deve mai commettere un difensore affinché rispetti il principio della presa di posizione?

✓ Se l'avversario diretto ha il possesso della palla:
farsi saltare con un dribbling o permettere all'avversario di verticalizzare con un passaggio rasoterra, o tirare in porta o di effettuare un cross dal fondo

✓ Se l'avversario diretto non è in possesso palla:
farsi sorprendere da un passaggio filtrante in posizione regolare alle proprie spalle o fargli ricevere la palla sui suoi piedi senza creargli la giusta pressione

La presa di posizione su avversario senza palla

Il difensore al fine di proteggere la sua porta e di riconquistare il possesso di palla, si deve collocare all'interno di un triangolo immaginario i cui vertici sono costituiti dall'avversario con la palla, dalla porta e dall'avversario senza palla, assumendo la cosiddetta posizione in diagonale sia rispetto all'avversario senza la palla che con l'avversario con la palla. Posizione che gli consente di Vedere la palla (l'avversario con la palla) e il suo diretto avversario senza palla



La Posizione e la Diagonale

La Posizione esatta all'interno del triangolo e di conseguenza la diagonale che dovrà assumere il difendente, sull'avversario senza palla varierà a seconda:

- se la palla è coperta o scoperta
- dalla distanza della palla rispetto alla porta da difendere
- se si trova in una situazione di:
 - a) superiorità numerica
 - b) di inferiorità numerica
 - c) di parità numerica

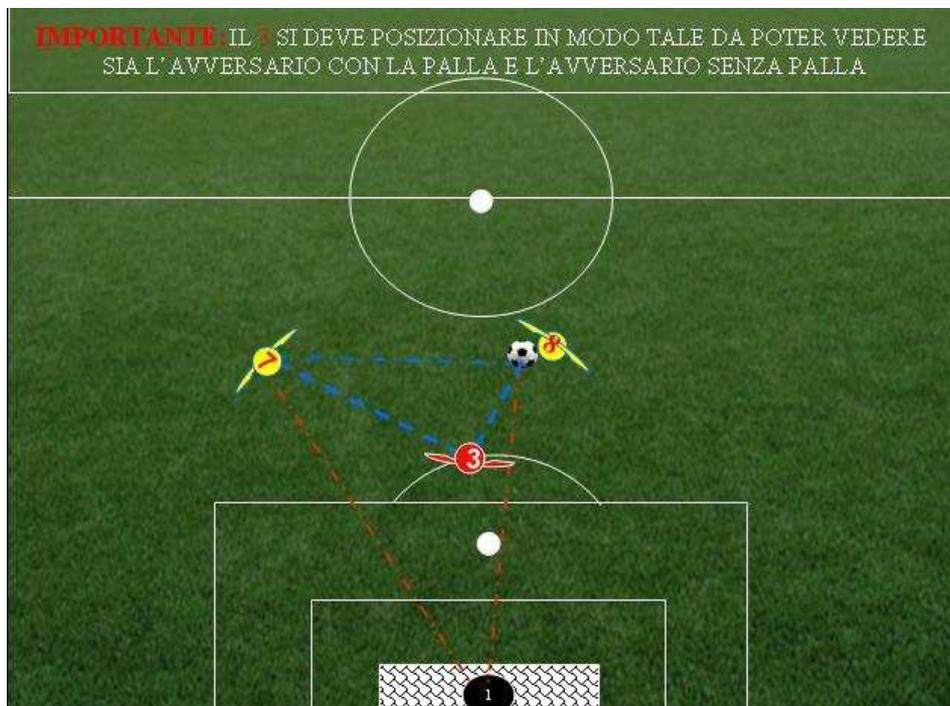
INFERIORITA' NUMERICA

2>1

In questa situazione di gioco di inferiorità numerica il difensore si deve collocare all'interno del triangolo immaginario e posizionarsi più vicino all'asse

palla-porta in maniera tale da poter vedere anche il giocatore senza palla. Questa posizione in diagonale gli deve consentire di:

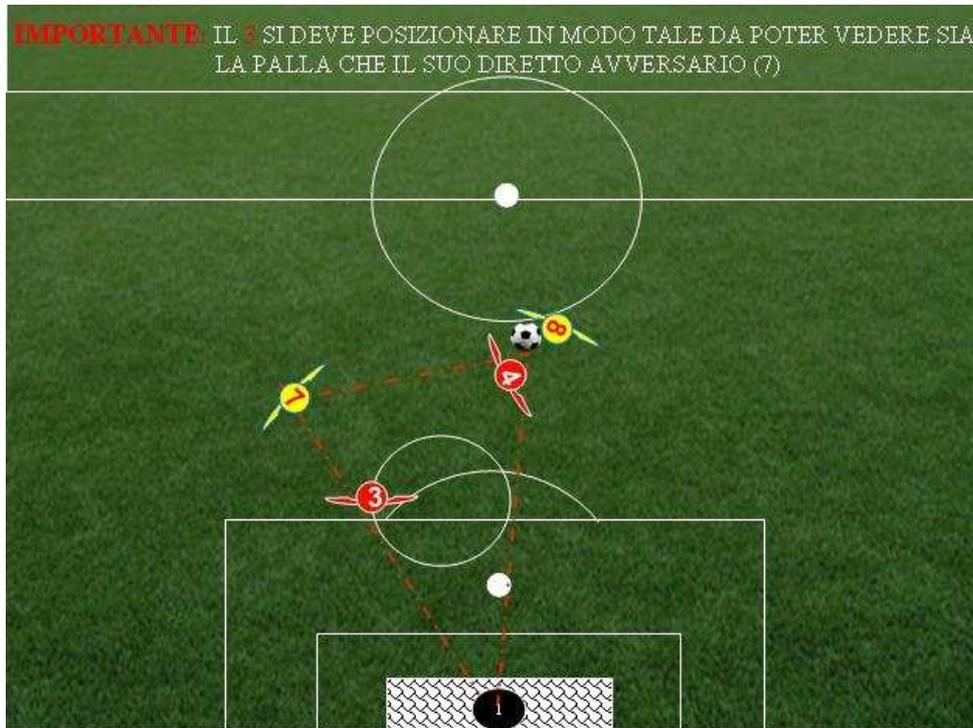
- 1) togliere la profondità all'avversario senza palla
- 2) controllare l'avversario con la palla



PALLA COPERTA A TREQUARTI SU UN 2>2

Più la palla si avvicina alla porta da difendere ed il pericolo aumenta più il difendente si deve avvicinare di più all'asse del triangolo immaginario: avversario con palla e porta perché :

1. la palla è più vicina alla sua porta e quindi il pericolo è maggiore
2. deve poter stare di più in copertura al suo compagno in modo da avere la possibilità di intervenire nel caso in cui il suo compagno fosse saltato
3. in questa situazione, l'uomo più pericolo è il possessore di palla avversario e non quello senza!



La presa di posizione su avversario senza palla in un 2>2 con palla scoperta indipendentemente da dove si trova la palla

In questa situazione di gioco di palla scoperta il difensore si deve **SEMPRE** collocare all'interno del triangolo immaginario assumendo la cosiddetta posizione in diagonale rispetto all'avversario senza la palla e non rispetto alla porta al fine di 1) togliere la profondità all'avversario senza palla 2) controllare l'avversario con la palla 3) essere d'aiuto al suo compagno

Con palla scoperta, l'avversario senza palla può riceverla principalmente smarcandosi:

andando incontro alla palla,
oppure

con corse in verticale (profondità)
oppure

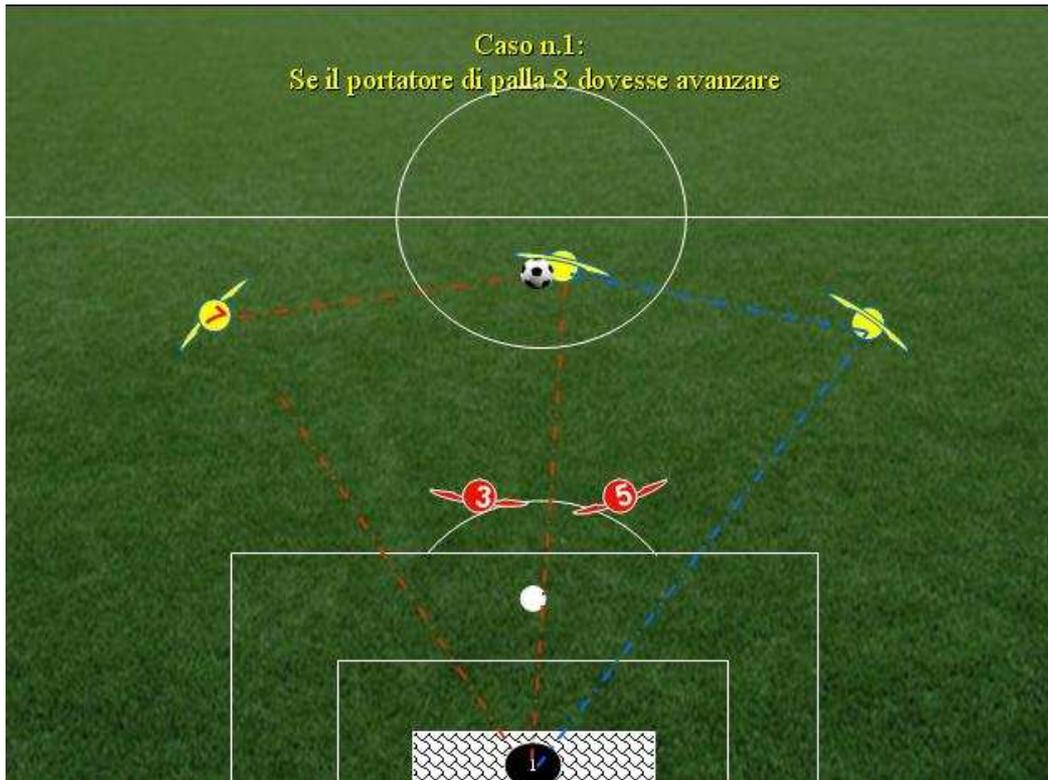
con corse in diagonale (tagli)



PALLA CENTRALE A CENTROCAMPO **SU UN 3>2**

In questa situazione di inferiorità numerica e su palla centrale, i due difensori si devono posizionare all'interno dei 2 triangoli immaginari :
restando (su palla centrale) stretti e vicino all'asse porta-avversario con palla, aspettano la giocata del possessore di palla e l'aiuto dei loro compagni!





Attenzione alla scelta del tempo di avvicinamento!

Il difensore si deve avvicinare sull'avversario che sta ricevendo il pallone **nel momento in cui** la palla "viaggia" tra i due avversari

e ..

..con uno sprint deve accorciare la distanza sul giocatore che sta entrando in possesso della sfera, per "piantarsi", cioè fermarsi (aggancio)..

..un momento prima in cui l'avversario ha stoppato la palla e ne ha il perfetto controllo



Attenzione

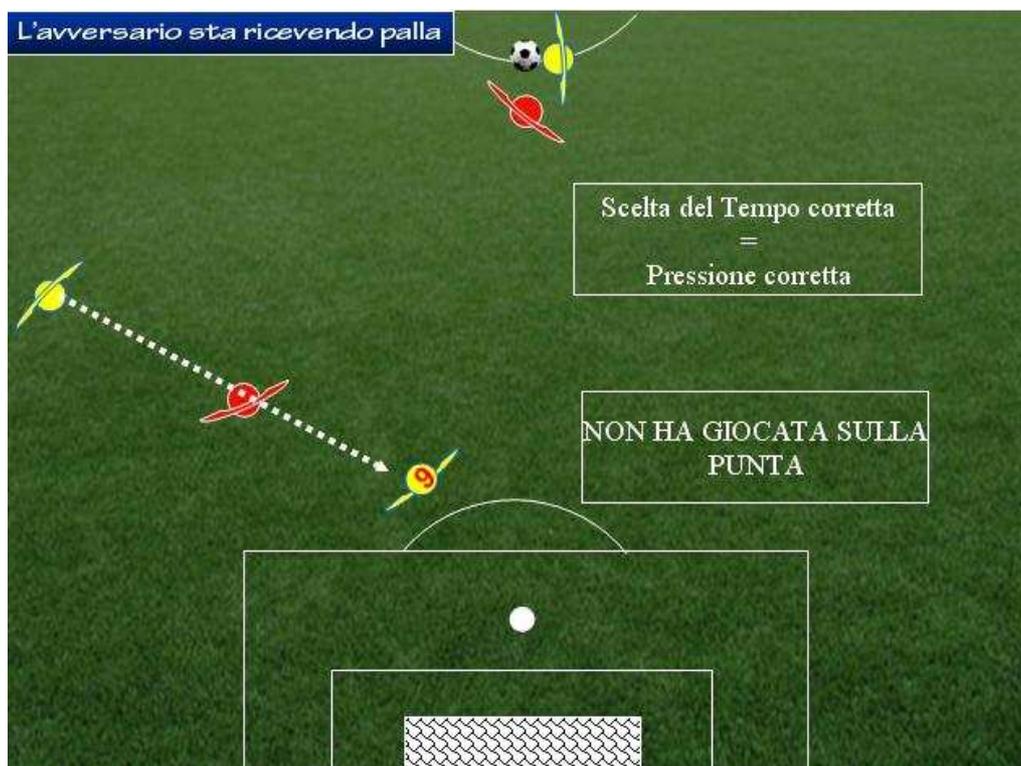
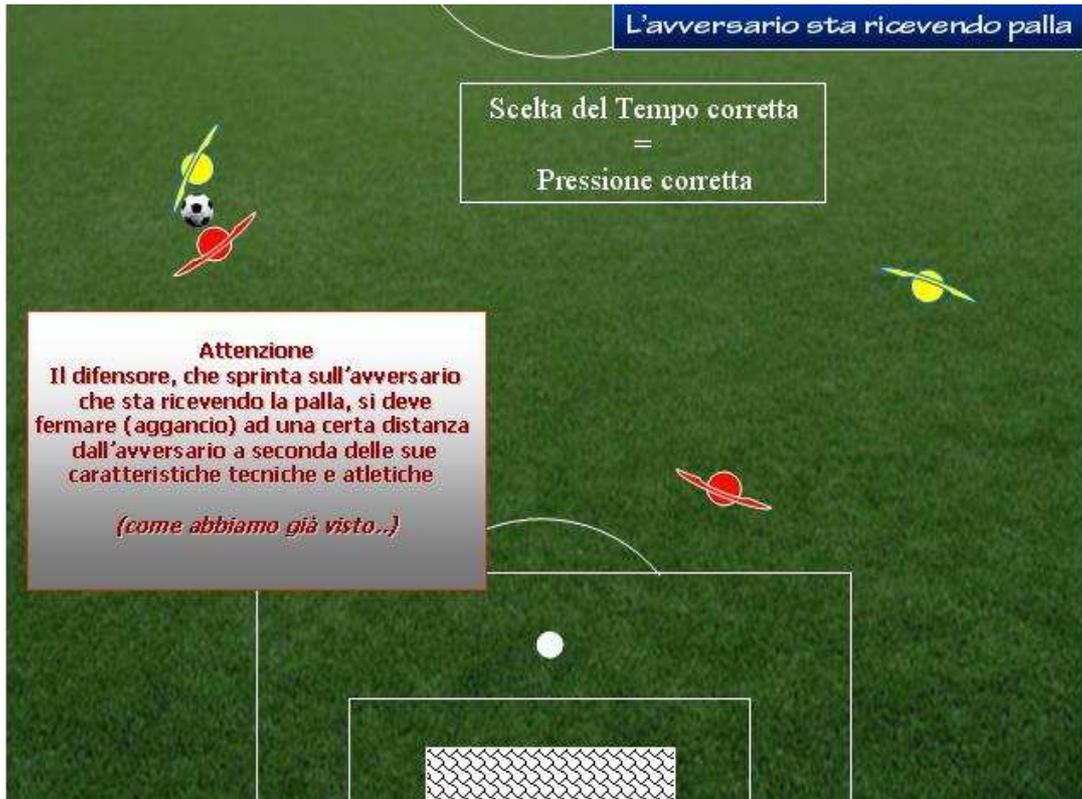
Il difensore, che sprinta sull'avversario che sta ricevendo la palla, si deve fermare (aggancio) ad una certa distanza dall'avversario a seconda delle sue caratteristiche tecniche e atletiche

(come abbiamo già visto..)

Se l'avversario riceve la palla e riesce a puntarci.. occorre indirizzarlo verso una zona del campo meno pericolosa

(come abbiamo visto in precedenza sull'uno contro uno...)





L'avversario sta ricevendo palla



Rallentare la corsa

Indirizzare



Avvicinamento e aggancio in situazione di ritardo

Il difensore avanza fino a quando la palla viaggia, nel momento in cui la palla sta entrando in possesso dell'avversario, rallenta la sua corsa e avvicinandosi lentamente lo indirizza verso l'esterno del campo

**8 Errori
Più frequenti
da Evitare**

- **Mentre** l'avversario sta ricevendo il pallone con spalle rivolte alla porta, il difendente parte in ritardo ... permettendo all'avversario di girarsi e puntarlo
- Mentre l'avversario sta ricevendo il pallone con le spalle rivolte alla porta ...

... il difendente arriva in ritardo, permettendo così all'avversario di girarsi e di creare un'azione di gioco con troppa facilità

- Mentre l'avversario sta ricevendo il pallone con le spalle rivolte alla porta, il difendente cerca di togliergli il pallone con una pressione troppo irruenta ... facendo così un fallo
- Il difendente numero 11 va a fare pressione da solo contro 4 difensori
- Un grave errore che i giocatori difendenti possono commettere, durante una partita di calcio, è quello di farsi sorprendere dal proprio diretto avversario (in posizione regolare), alle proprie spalle, su una palla filtrante
- Il difensore NON posizionandosi correttamente non può vedere, alle sue spalle, l'avversario che scatta in profondità
- Il difensore basso si fa sorprendere alle sue spalle dall'avversario (dopo un uno – due) perché si è avvicinato troppo all'avversario che ha ricevuto palla
- Il difensore su palla scoperta NON si colloca all'interno del triangolo assumendo la cosiddetta posizione in diagonale rispetto all'avversario senza la palla

14 Situazioni di gioco

- In una situazione di superiorità numerica: il difensore si può posizionare sull'asse del triangolo più vicino al suo diretto avversario
- Il difensore nel momento che capisce che il possessore di palla sta lanciando in profondità, scatta all'indietro, ed essendo posizionato in vantaggio rispetto all'avversario riesce a conquistare la palla con facilità.

Il suo successo è dovuto alla corretta presa di posizione effettuata sull'avversario senza palla che gli permette di anticiparlo su un lancio in profondità

- Avvicinamento col tempo giusto su avversario che sta per ricevere il pallone: la distanza dell'aggancio dall'avversario in possesso palla deve essere tale da non consentirgli di calciare la palla per un tiro, di effettuare un cross o un passaggio filtrante, in generale la distanza che deve esserci tra il difendente e l'avversario si può considerare pari alla lunghezza del proprio braccio
- L'avversario con palla avanza indisturbato ... il difensore fa la diagonale corretta, e indietreggiando mantiene la giusta distanza sull'avversario senza palla che sta scattando in profondità, in modo da poter essere in grado di intercettare un passaggio lungo in profondità
- L'avversario con palla avanza indisturbato ... il difensore fa la diagonale corretta, e indietreggiando mantiene la giusta distanza sull'avversario

senza palla che sta scattando in profondità, in modo da poter essere in grado di intercettare il passaggio corto sui piedi dell'avversario

- Il difendente 3 dopo essere stato saltato in fascia va a prendere la posizione del centrale difensivo 5 che è uscito in suo soccorso
- Questa volta il difendente 3 non si fa sorprendere alle sue spalle da un passaggio filtrante
- Il difensore basso non si fa sorprendere alle sue spalle da un passaggio filtrante
- Il difendente 3 in fascia su una sovrapposizione deve sempre “prendere” il giocatore avversario più largo
- Il difensore centrale segue taglio della punta
- Il difensore esterno basso non si fa sorprendere da un uno - due perché sta facendo una presa di posizione corretta : essendo posizionato in diagonale, riesce a capire di essere in inferiorità numerica perché riesce a vedere sia l'avversario con la palla sia la punta che gli sta andando incontro
- Fuorigioco.

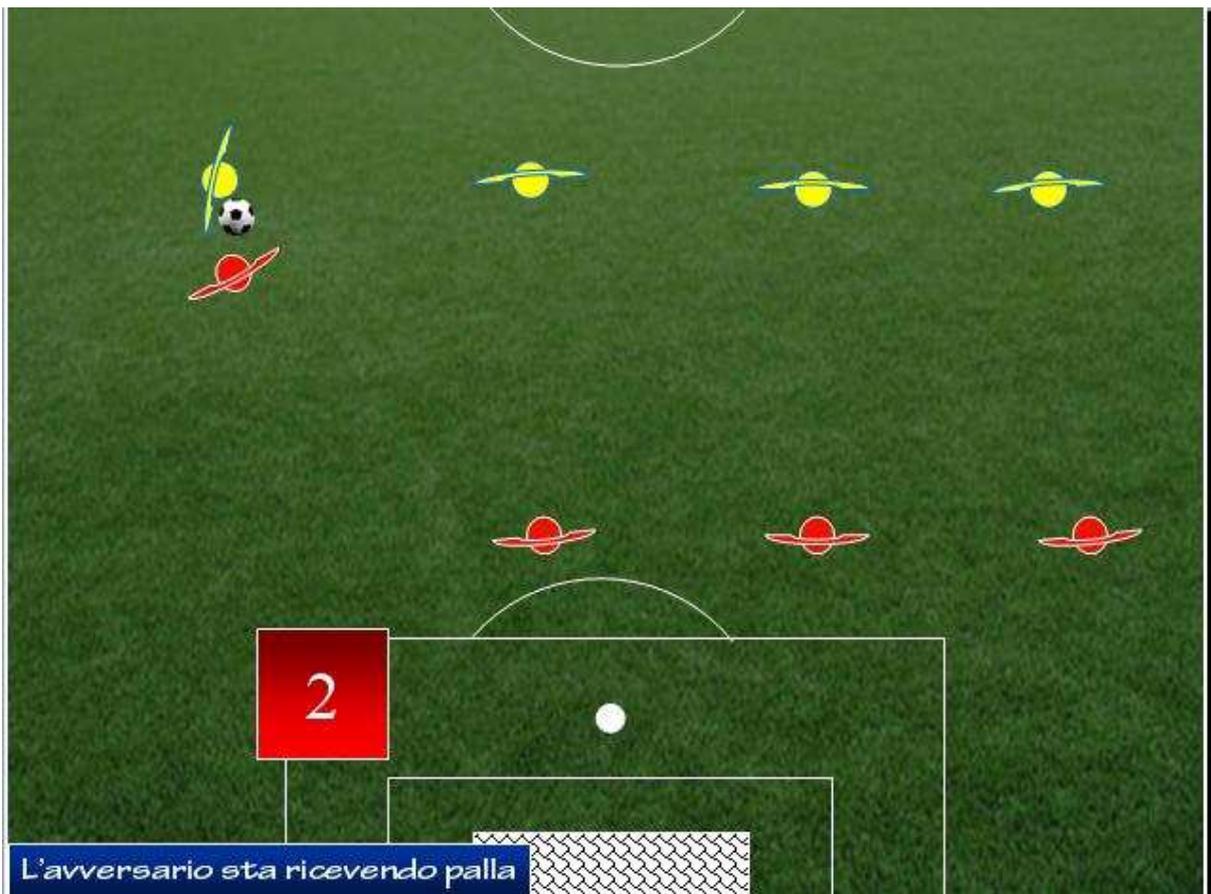
Il difensore centrale non segue taglio della punta e con il reparto la mette in fuori gioco

- Il difensore protegge il portiere su un tiro in porta dell'avversario, interponendosi tra palla e avversario
- Il difensore non abbocca alla finta dell'avversario lungo-corto. Quando l'avversario riceve la palla “spalle alla porta”, il difensore applicando una giusta pressione, non lo fa girare e lo obbliga a giocare all'indietro, senza fargli fallo
- La corretta presa di posizione del difensore conduce l'avversario “verso una zona del campo meno pericolosa”



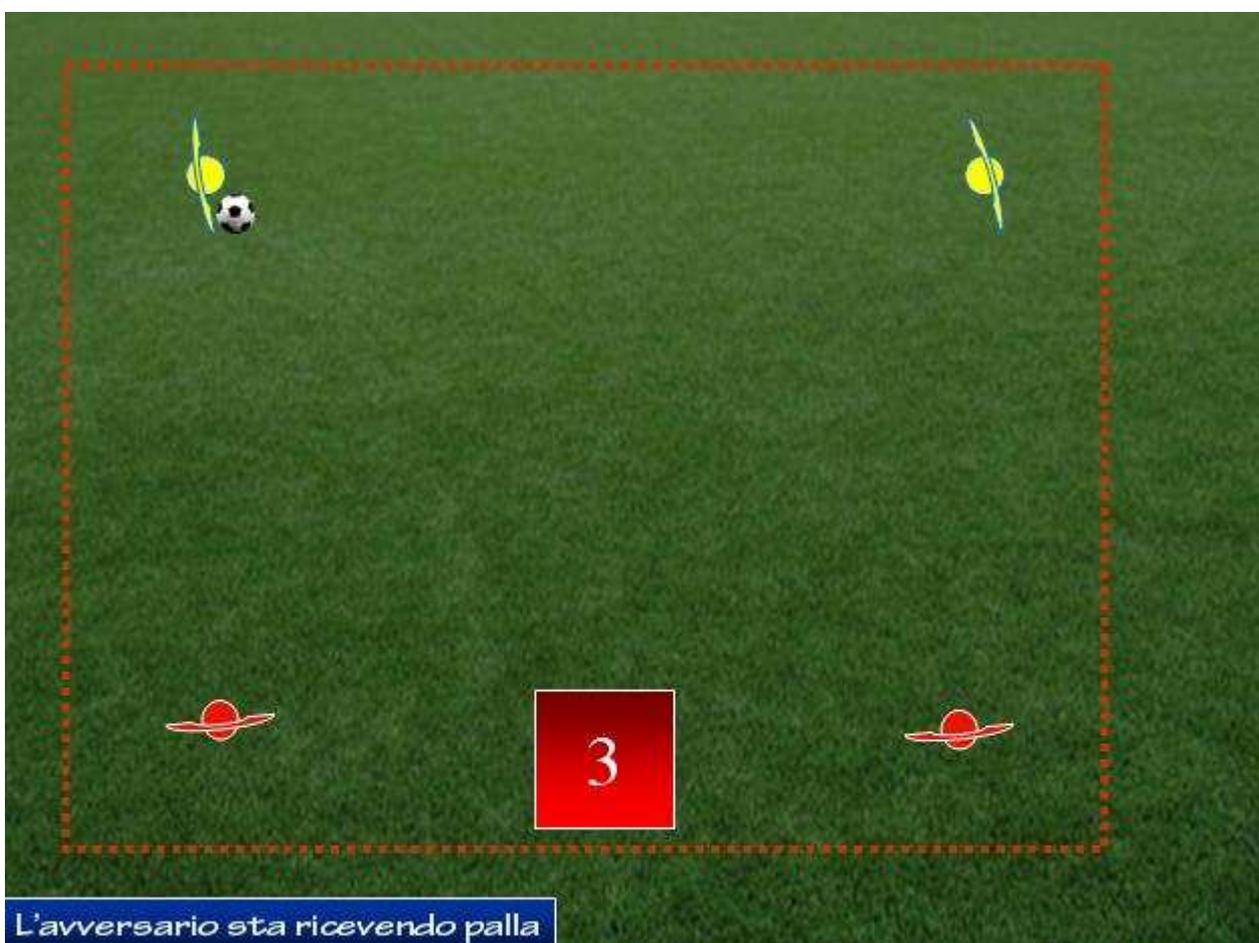
I difensori vanno in pressione agli avversari che ricevono la palla di spalle



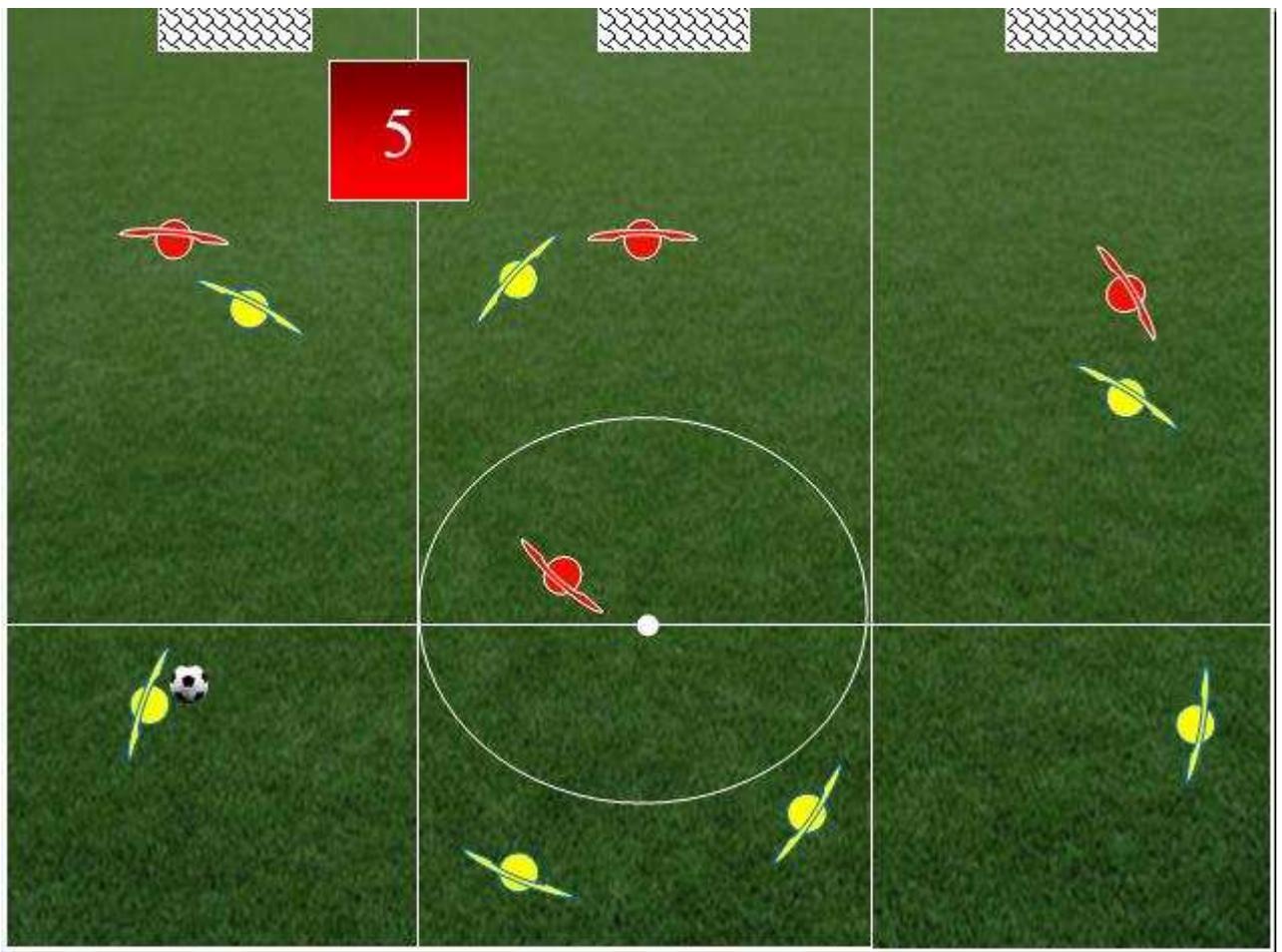


Un difensore attacca l'avversario che sta ricevendo la palla e l'altro va in copertura curando

**l'interposizione,
l'avvicinamento e
l'orientamento**

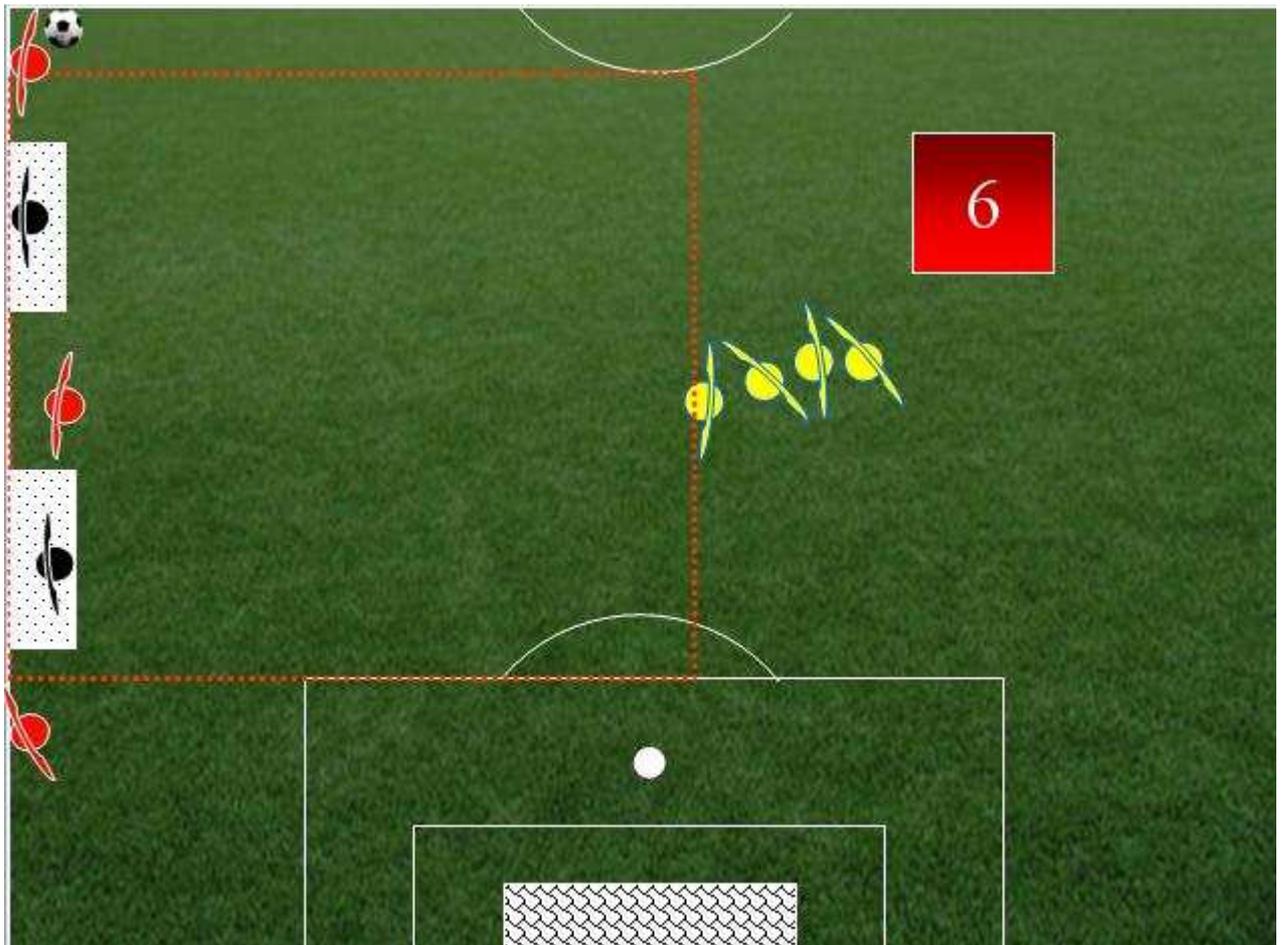


- I quattro centrocampisti si passano la palla e servono le punte per l'uno contro uno.



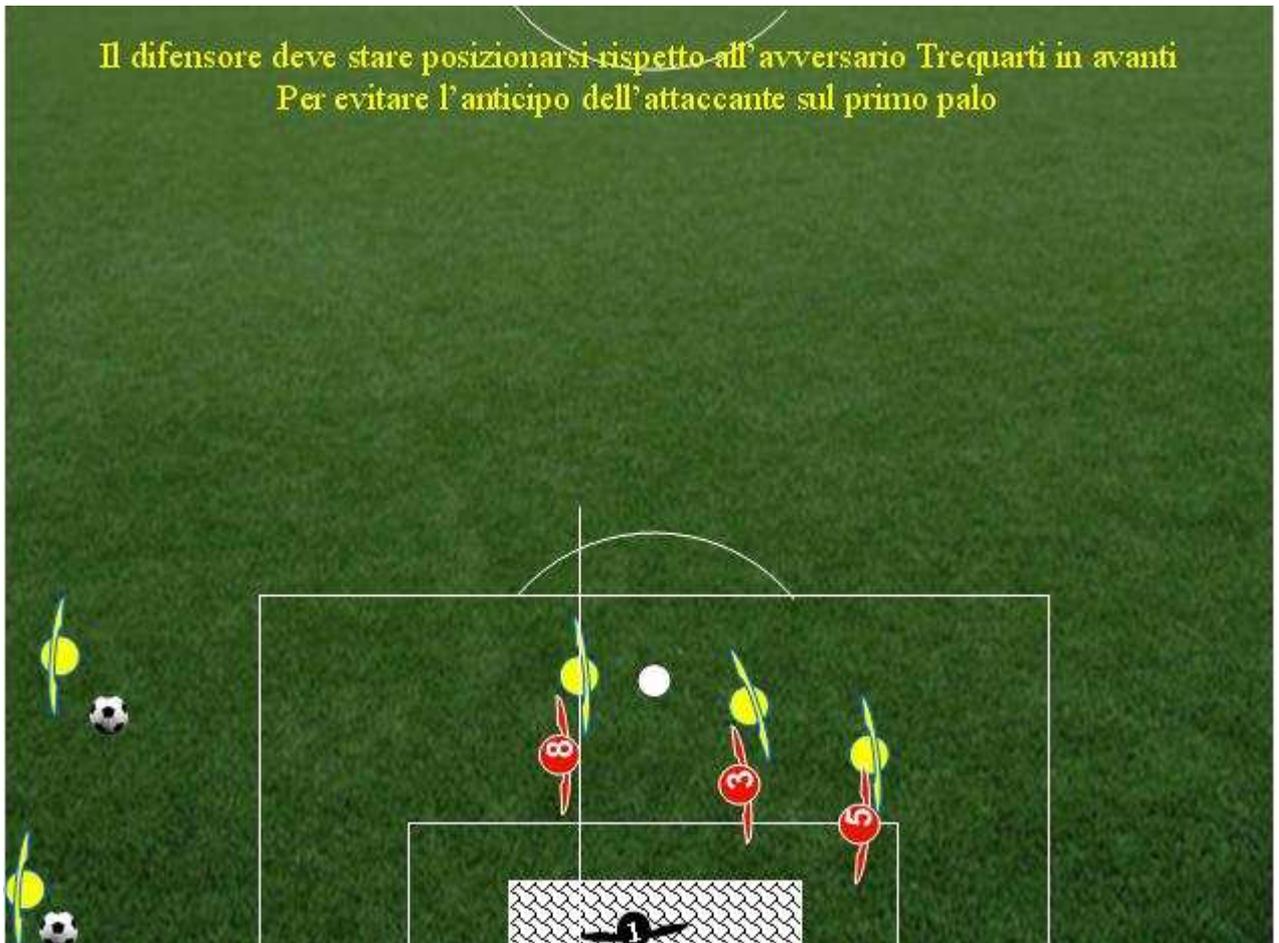
1>1 frontale con due porte

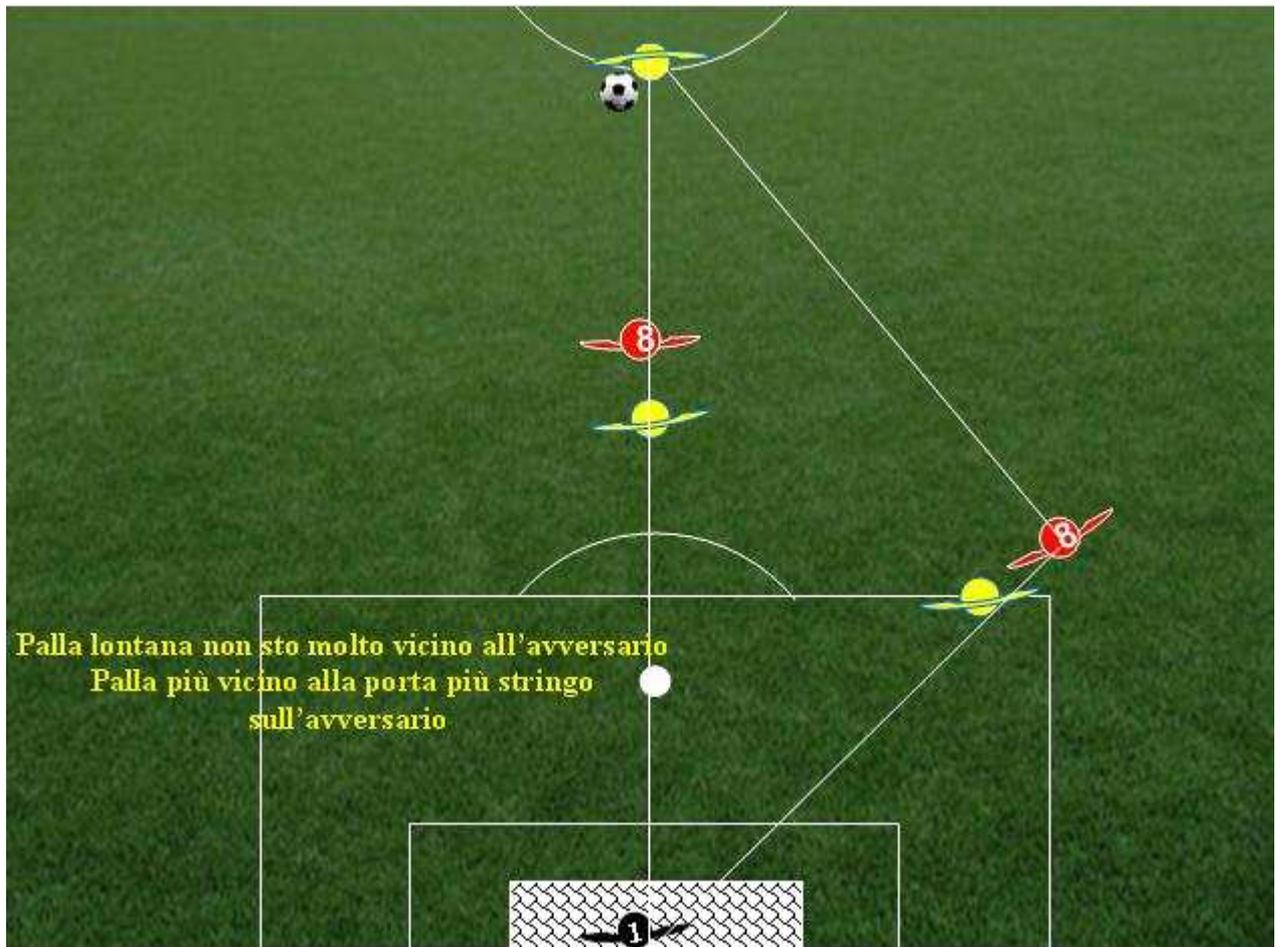
- Il difensore difende due porte poste alle sue spalle dall'azione dell'attaccante su di un rettangolo di 20x15 metri. Il difensore deve affrontare l'attaccante e difendere allo stesso tempo le due porte dietro alle proprie spalle. In questo caso il difensore dovrà cercare di far concludere l'attaccante col piede più debole.



L'avversario con palla

CALCI DA FERMO



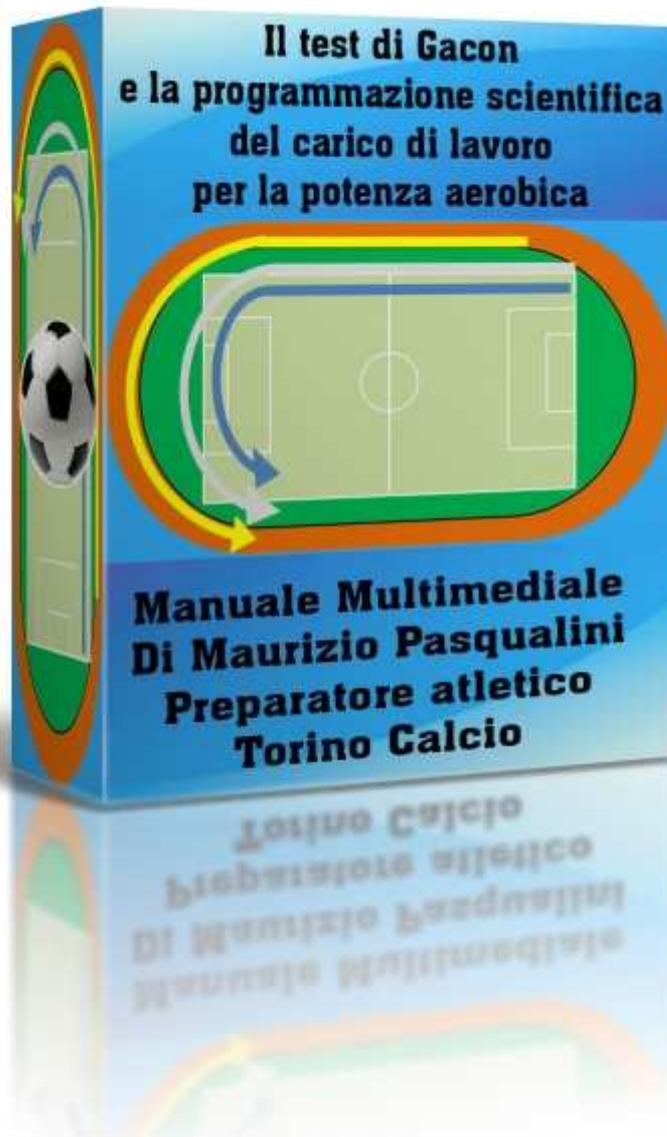


FINE

Altri video corsi:



http://ancheiopossoallenare.com/videotutorial_difesa4/index2.html



<http://ancheiopossoallenare.com/gacon/>