

ANNO 2017-2018

CORSO MASTER UEFA PRO



TESI

**L'INTERPRETAZIONE DEL MODULO 1-4-3-1-2
- PRINCIPI ED ESERCITAZIONI -**

Allievo: Gianpaolo Castorina

Relatore: Mr. Renzo Ulivieri

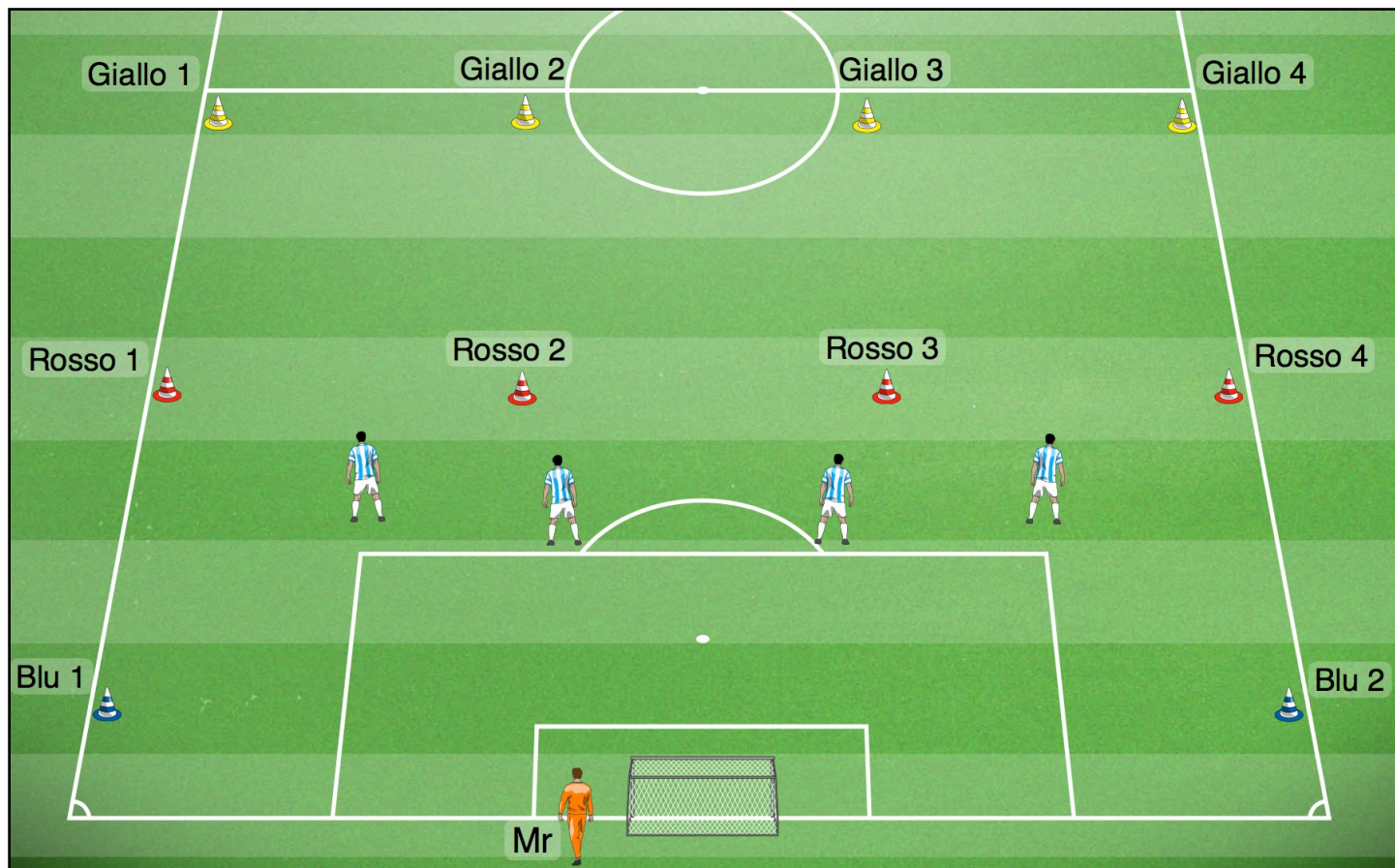
CAPITOLO 4 - MOVIMENTI E ESERCITAZIONI

- 4.1 - FASE DIFENSIVA - Proposte tecnico-tattiche utili allo sviluppo dei principi difensivi, sotto forma di esercitazioni individuali, di reparto e collettive
- 4.2 - FASE OFFENSIVA - Proposte tecnico-tattiche utili allo sviluppo dei principi difensivi, sotto forma di esercitazioni individuali, di reparto e collettive

CAPITOLO 4 - MOVIMENTI E ESERCITAZIONI

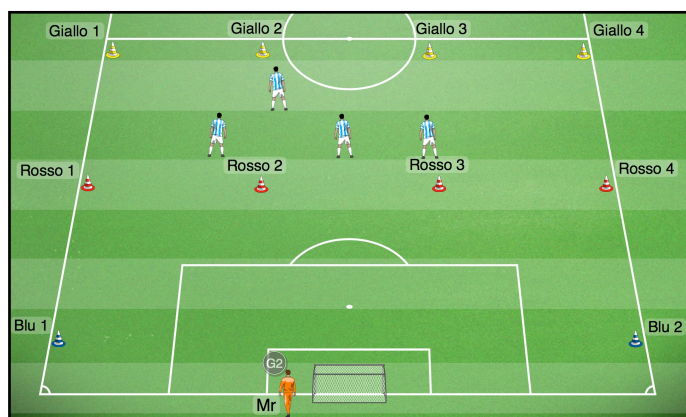
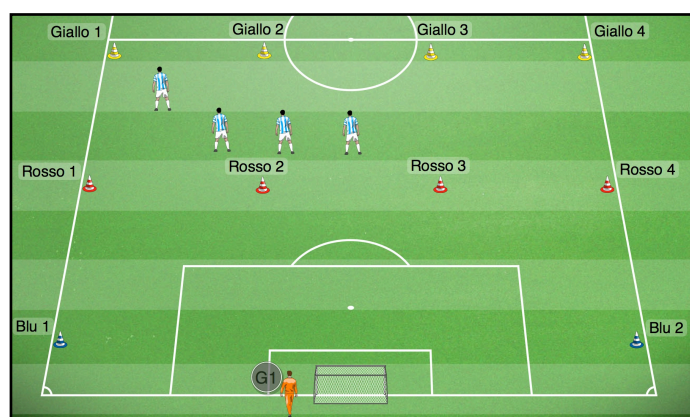
4.1 - FASE DIFENSIVA

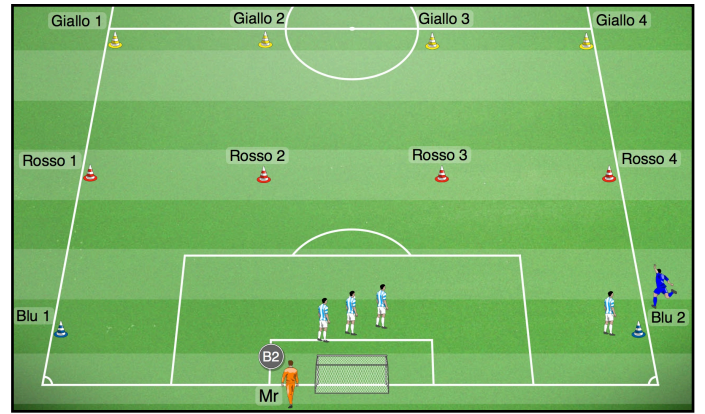
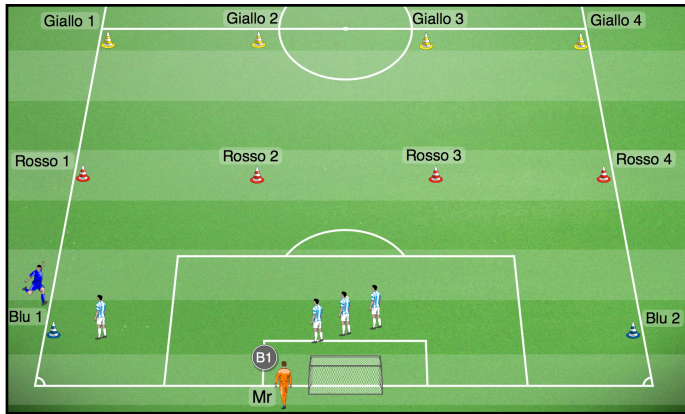
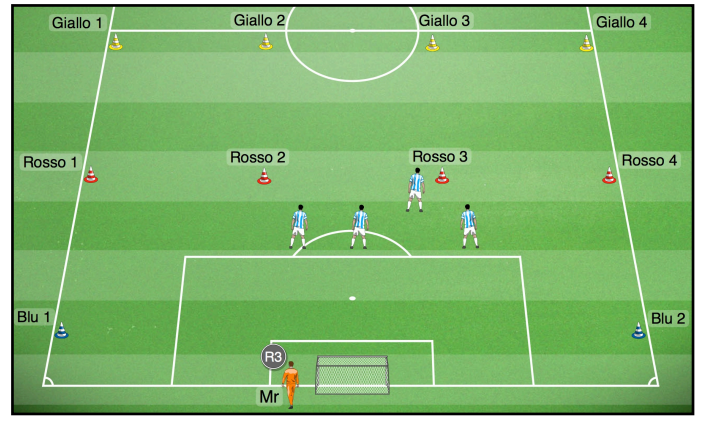
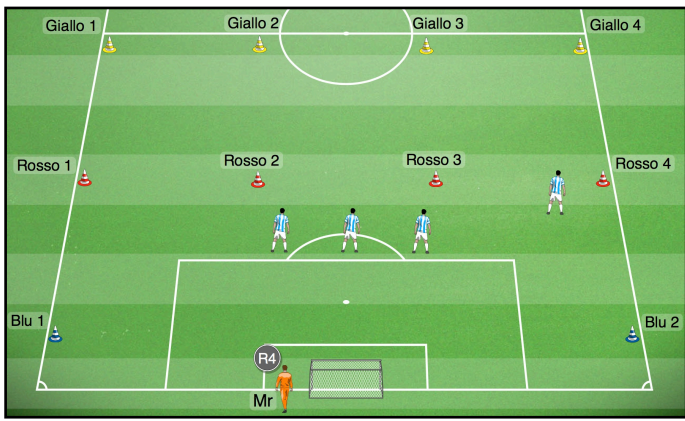
A. Fase Difensiva-Linea Difensiva: Posizionamento in riferimento palla a diverse altezze di campo



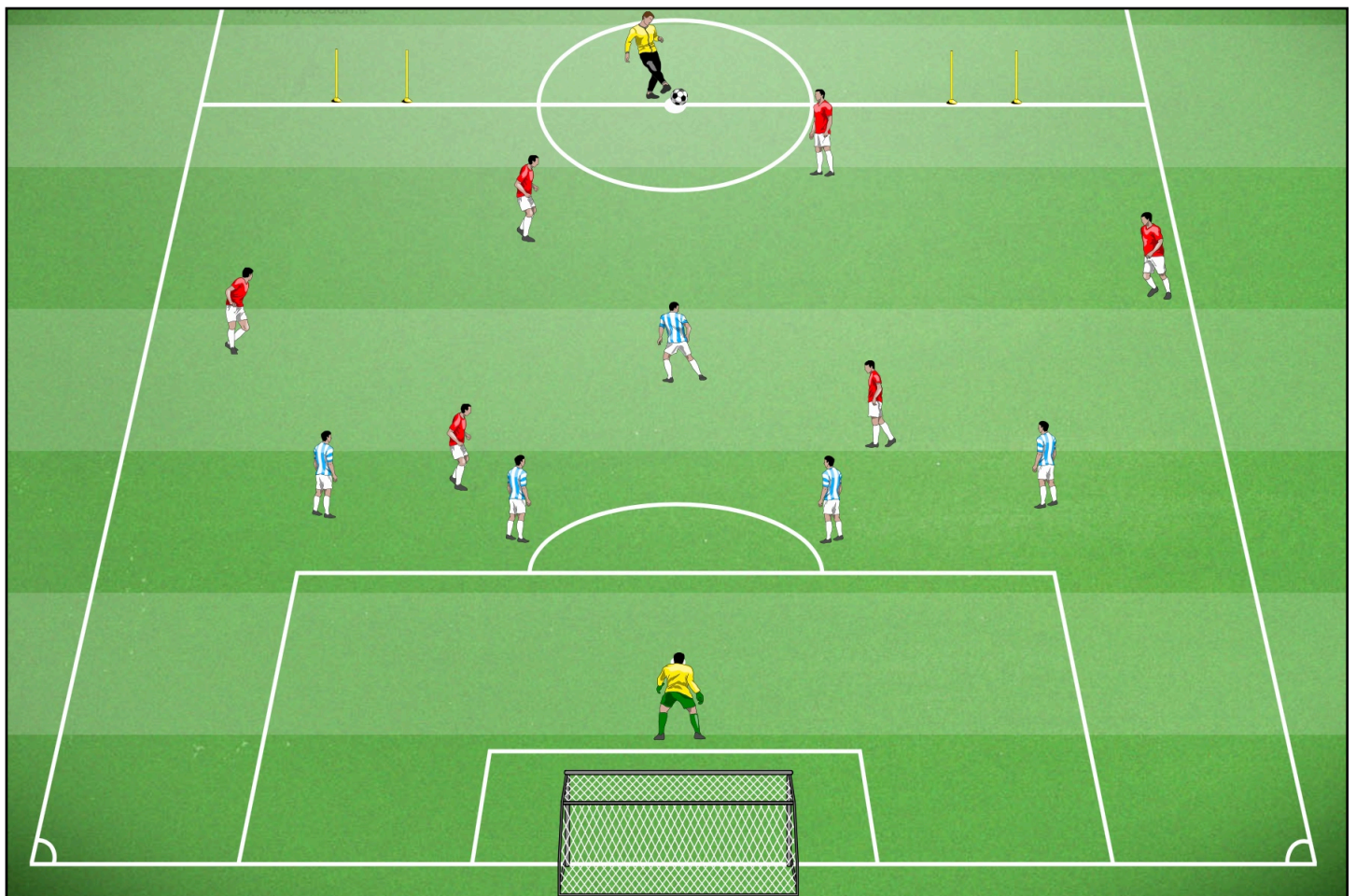
Descrizione:

Si dispone la linea difensiva a 4 giocatori a difesa della porta; a diverse altezze di campo in orizzontale e verticale si dispongono dei conetti colorati come in figura ognuno col il proprio "nome" (Giallo1, Giallo2, ... , Rosso1, ..., Blu2). Il Mister posizionato vicino alla porta di fondo campo, per avere una buona visuale anche degli interspazi tra i giocatori, chiamerà di volta in volta un cono diverso e in base alla chiamata la linea difensiva si muoverà ad attaccare il riferimento posizionandosi con le giuste distanze in riferimento alla palla, al compagno e alla porta. Ad esempio:





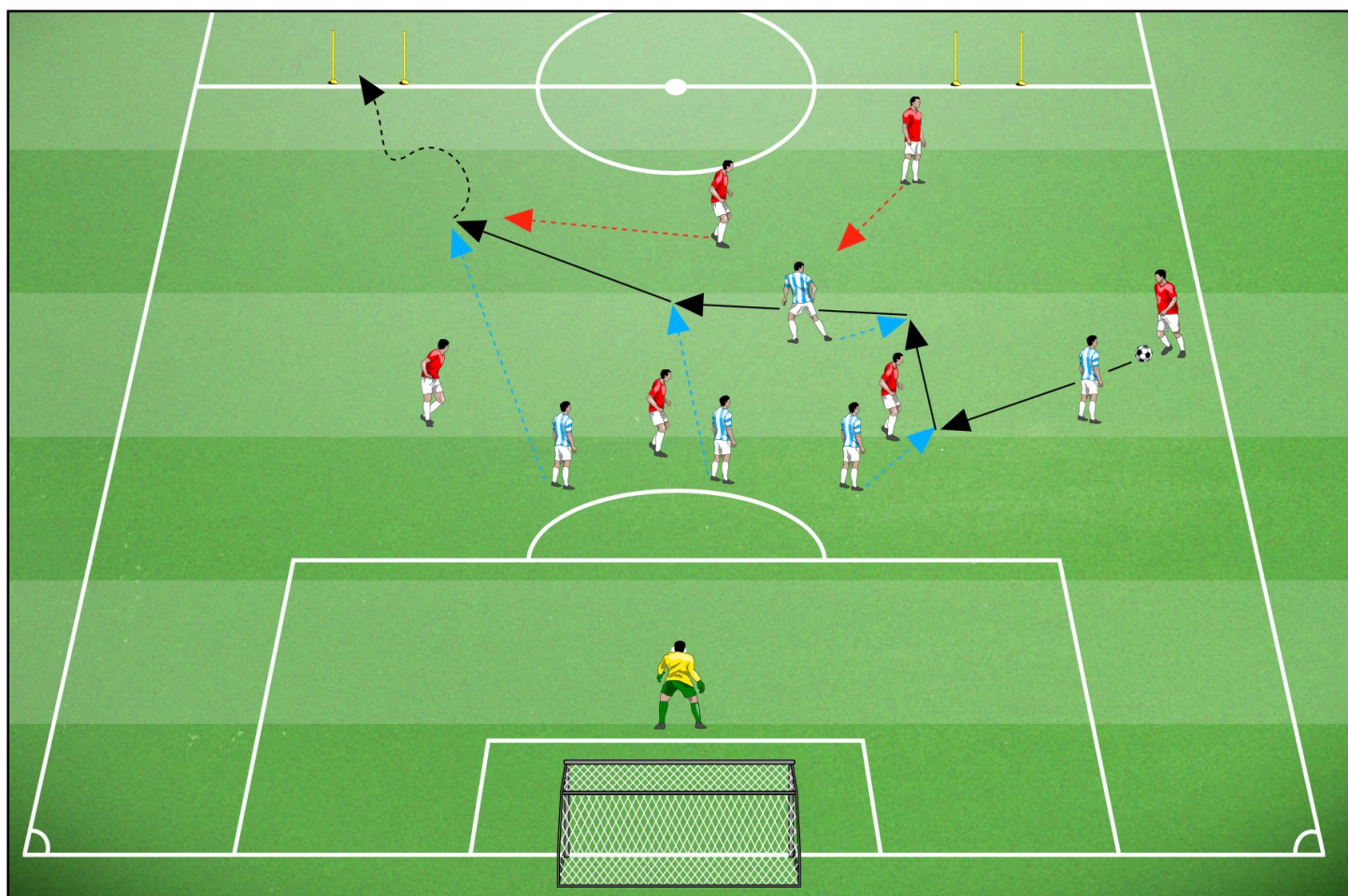
B. Fase Difensiva- Linea difensiva: contrapposizione alla fase offensiva avversaria



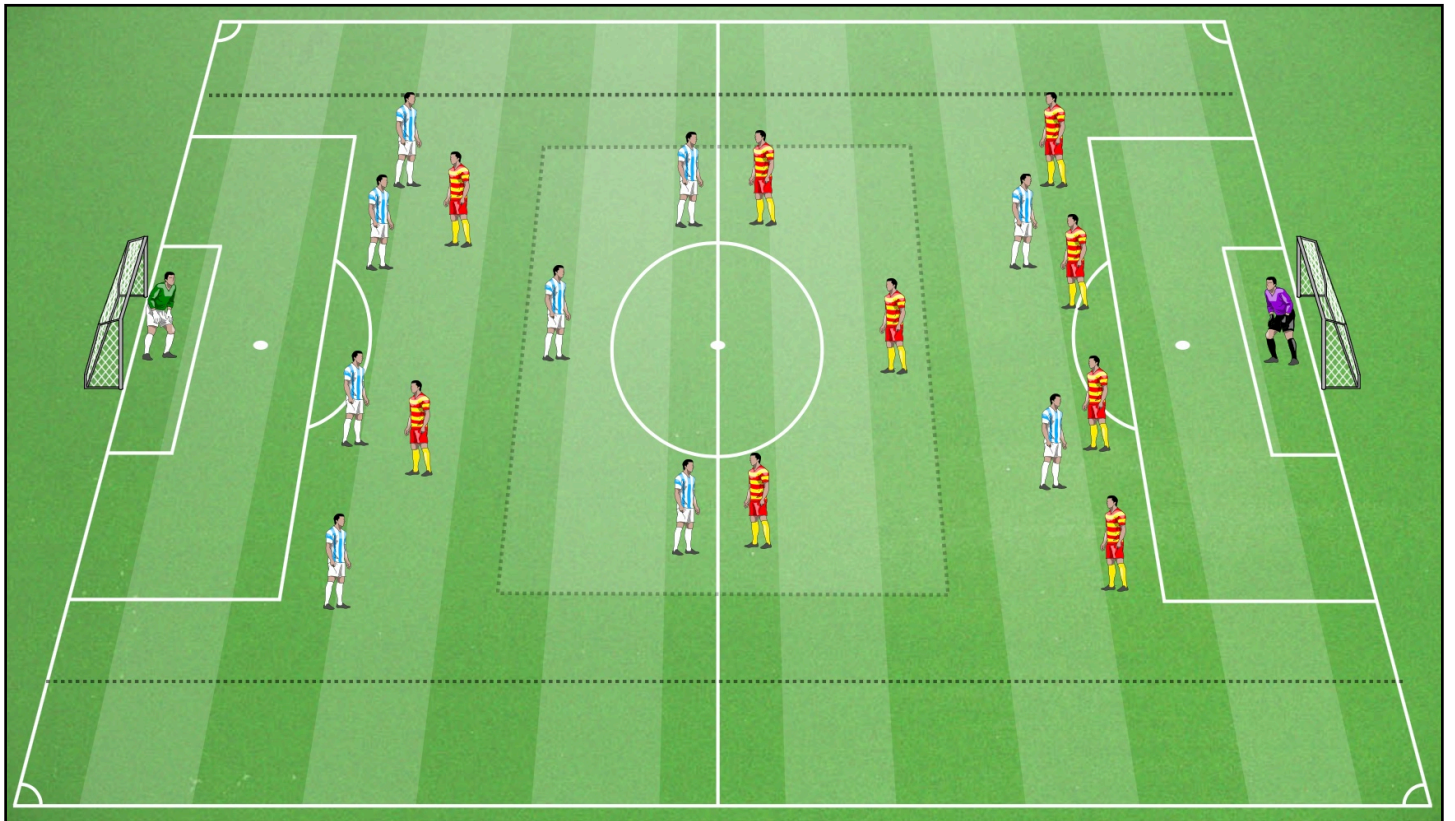
Descrizione:

Nella metà campo regolamentare disporre quattro paletti a formare due porticine sulla linea di metà campo (come in figura). Suddividere undici giocatori in due squadre con un 6c4+1. La squadra che difende si schiera con la linea difensiva più un centrocampista centrale a difesa della porta col portiere, mentre la squadra che attacca con un quattro più due. L'allenatore si posiziona sul cerchio di centrocampo a far partire l'azione trasmettendo palla ad uno dei due centrocampisti, i quali hanno l'obiettivo di sviluppare l'azione offensiva per andare al gol nella porta difesa dal portiere.

I difensori dovranno muoversi correttamente in orizzontale e in verticale portando le corrette pressioni e coperture reciproche; il loro obiettivo sarà difendere la porta e cercare la riconquista della palla; quando questo avviene hanno 10" per organizzare una transizione offensiva 4+1 contro i 2 centrocampisti e attraversare una delle porticine con uno dei quattro difensori. Se attraversano la porta opposta alla zona di riconquista palla il gol vale doppio.

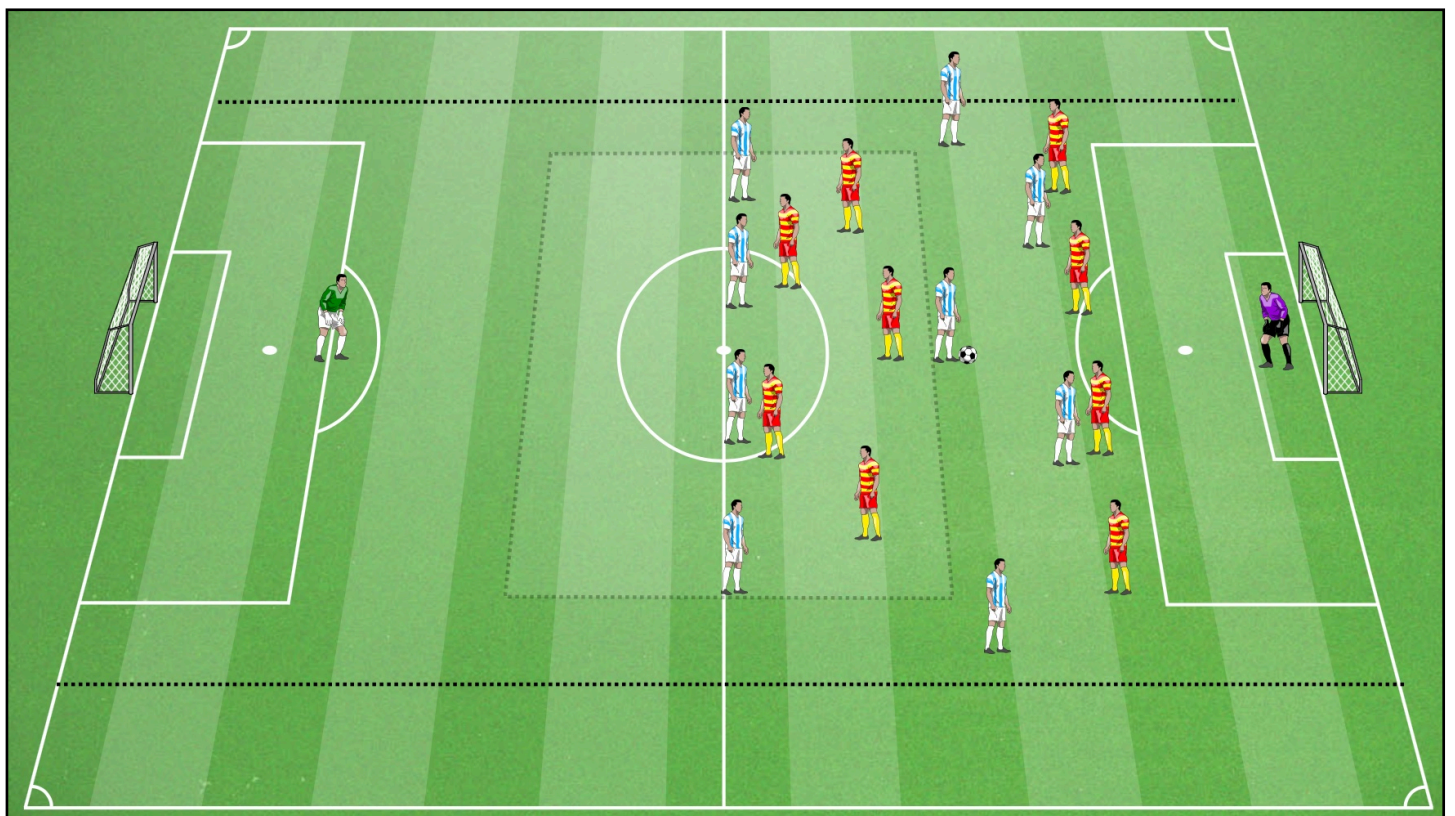


C. *Fase Difensiva - Linea Difensiva: Partita a tema 9c9 + 2 portieri*



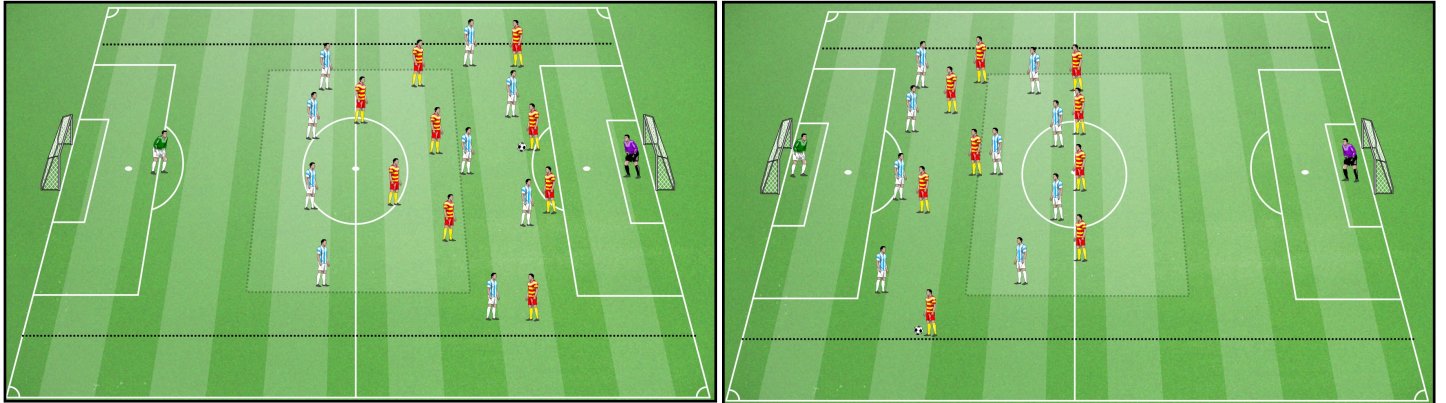
Descrizione:

Si delimitata il campo come in figura (circa 100x50m) e si dispongono le due squadre secondo l'impronta del sistema di gioco 1-4-3-1-2 (in questo caso facciamo a meno del trequartista). La



squadra per prima in possesso palla attacca all'interno della metà campo avversaria con un 5c4

(tutti gli altri giocatori sono al momento passivi dentro un rettangolo di gioco a ridosso della linea di centrocampo), sviluppando il possesso palla al fine di trovare soluzioni per finalizzare e fare gol. La linea difensiva posizionata a centrocampo e in attesa di essere riattaccata deve essere già pronta a difendere la profondità di campo alle proprie spalle. Se la difesa, formata dai 4 giocatori della linea, conquista palla, gli altri 5 compagni (posizionati all'interno del rettangolo nella stessa metà campo) diventano attivi; quelli che prima erano i 5 giocatori in fase offensiva, ora devono riconquistare palla all'interno della stessa metà campo, quindi diventa un 9c5 con i biancocelesti ora in possesso palla che devono giocare a 2 tocchi per trasmettere palla ai 5 giocatori offensivi per poi andare a costruire un nuovo 5c4 stavolta nella metà campo avversaria.



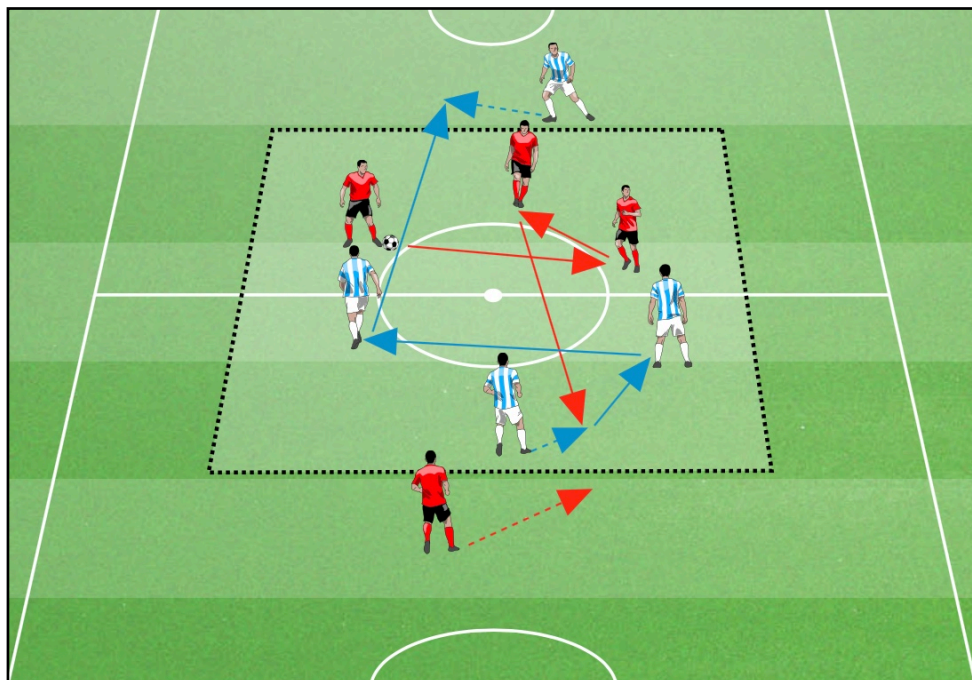
Una variante sarà quella di far partecipare il vertice basso (uscendo dal rettangolo) allo sviluppo della fase offensiva della linea difensiva che ha recuperato palla nell'iniziale 5c4.

D. Fase Difensiva - Difesa dei centrocampisti: 3c3+J per intercetto della palla filtrante



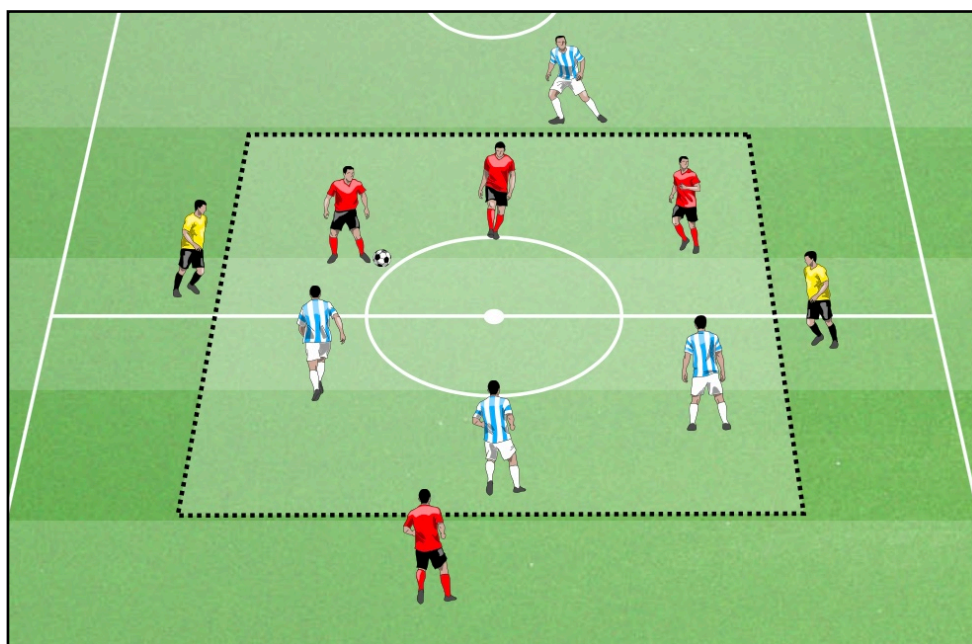
Descrizione:

In un quadrato di circa 20x20m si gioca a 2 tocchi un 3c3+ 2J (uno per squadra). I 3 giocatori all'interno del quadrato si dispongono a rombo di centrocampo con il Jolly che sarà il Trequartista. L'obiettivo dei 3 Centrocampisti in possesso palla è quello di ricercare la palla filtrante verso il



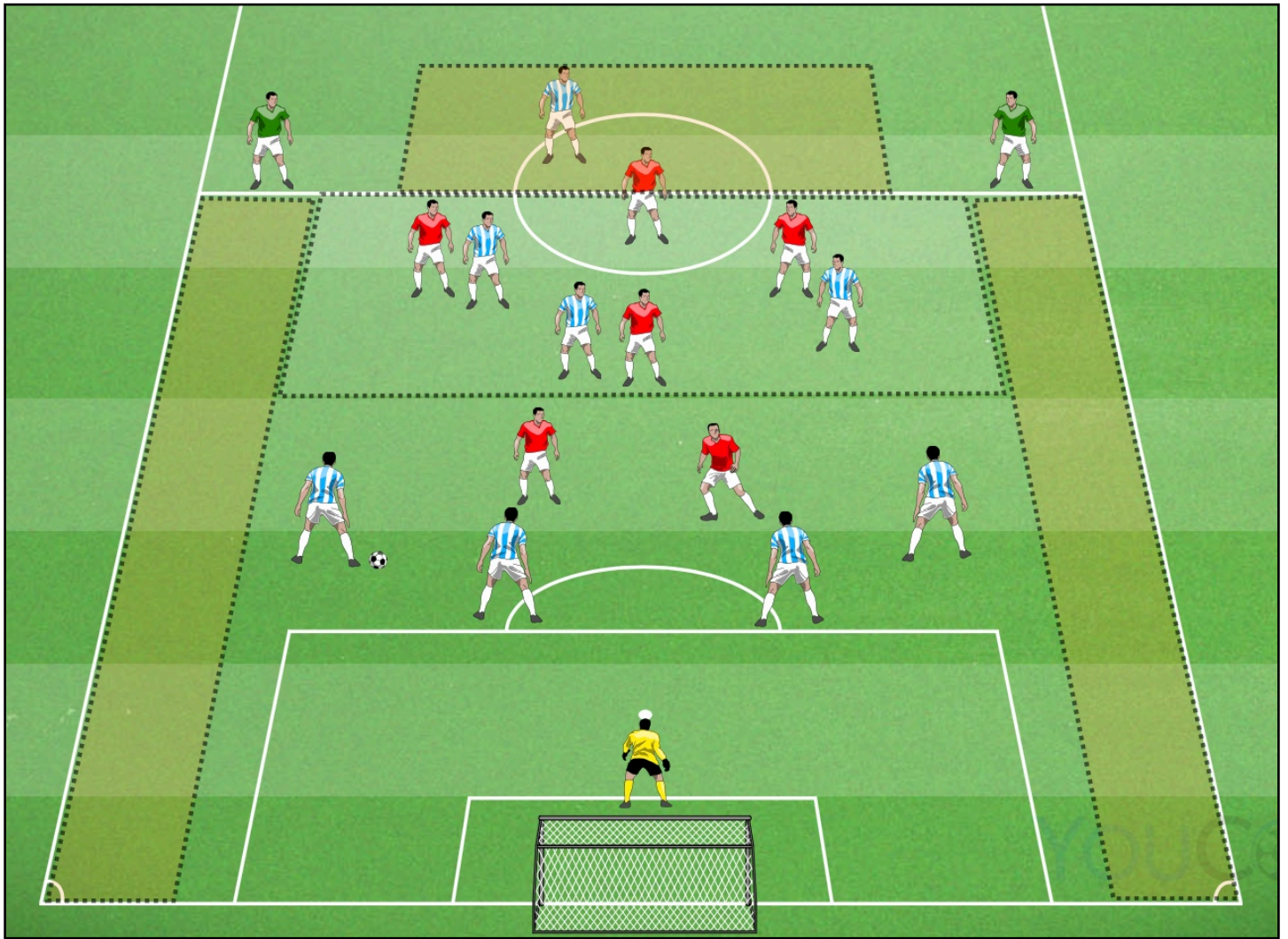
Trequartista, viceversa l'obiettivo difensivo dei 3 centrocampisti in fase di non possesso è di muoversi in orizzontale e verticale dando le giuste coperture reciproche per evitare di subire la palla filtrante. Se questi rientrano in possesso palla devono ricercare la pronta transizione offensiva con un'altra palla filtrante per il proprio trequartista.

Una variante interessante è di aggiungere due Jolly laterali che sviluppano il possesso palla con i 3 dentro, giocando quindi un 3c3+3J. In questo caso dunque viene simulata una situazione di gioco contro un centrocampo a 5 che per il modulo 1-4-3-1-2 è solitamente quello che crea più difficoltà per l'ampiezza di campo che bisogna coprire; i 3 centrocampisti in non possesso palla dovranno



organizzarsi quindi al meglio per non subire la palla filtrante avversaria attuando le giuste scalate e coperture. Se questi recuperano palla andranno come in precedenza a sviluppare il loro possesso palla, allenando ora l'altra linea di centrocampisti alla fase difensiva.

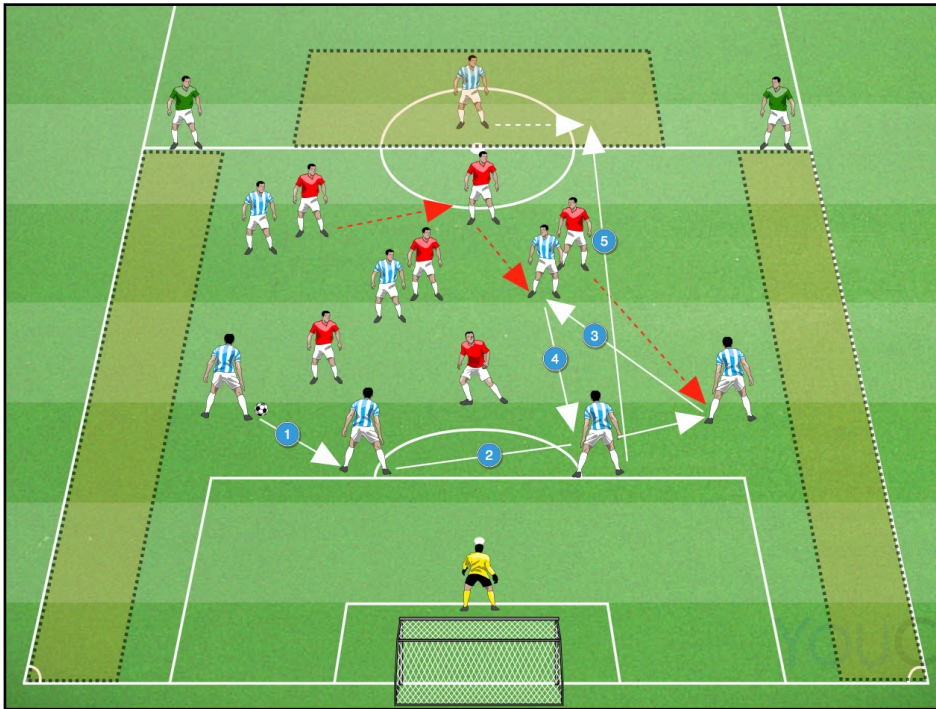
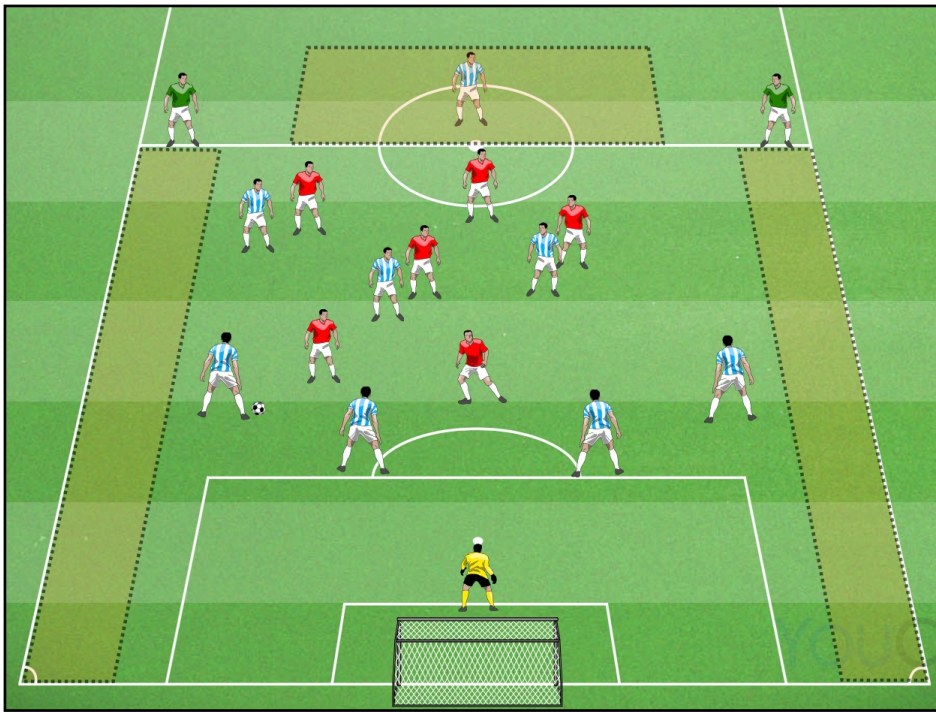
E. Fase Difensiva - Difesa dei centrocampisti: partita a tema 7+J c 6+2J



Descrizione:

Si divide il campo come in figura con una zona franca di circa 30x15m, in cui si muove solo il Trequartista della squadra biancoceleste, e un rettangolo circa 45x25m a ridosso della linea di centrocampo dove si gioca un 4c3 con i giocatori disposti a rombo; sulle corsie laterali due terzini Jolly che entreranno in gioco solo se i centrocampisti rossi entrano in possesso palla; a difesa della porta la linea di 4 difensori biancocelesti contrapposti a 2 attaccanti rossi.

L'esercitazione, nella quale giocano tutti massimo a 2 tocchi, parte dal portiere che gioca su uno dei 4 difensori, questi attaccati dai 2 attaccanti dovranno sviluppare una fase di possesso palla finalizzata alla ricerca di uno dei 3 centrocampisti, i quali dovranno poi ricercare la palla filtrante sul trequartista in zona franca. L'obiettivo difensivo è quindi per i centrocampisti rossi quello di non subire la filtrante sul trequartista; se questi poi intercettano o recuperano palla andranno a sviluppare la fase offensiva accompagnati dai due terzini che entrano in gioco per andare ad attaccare nuovamente la linea difensiva che dovrà muoversi correttamente in verticale o orizzontale per dare accorciare sugli avversari e dare le giuste coperture reciproche.



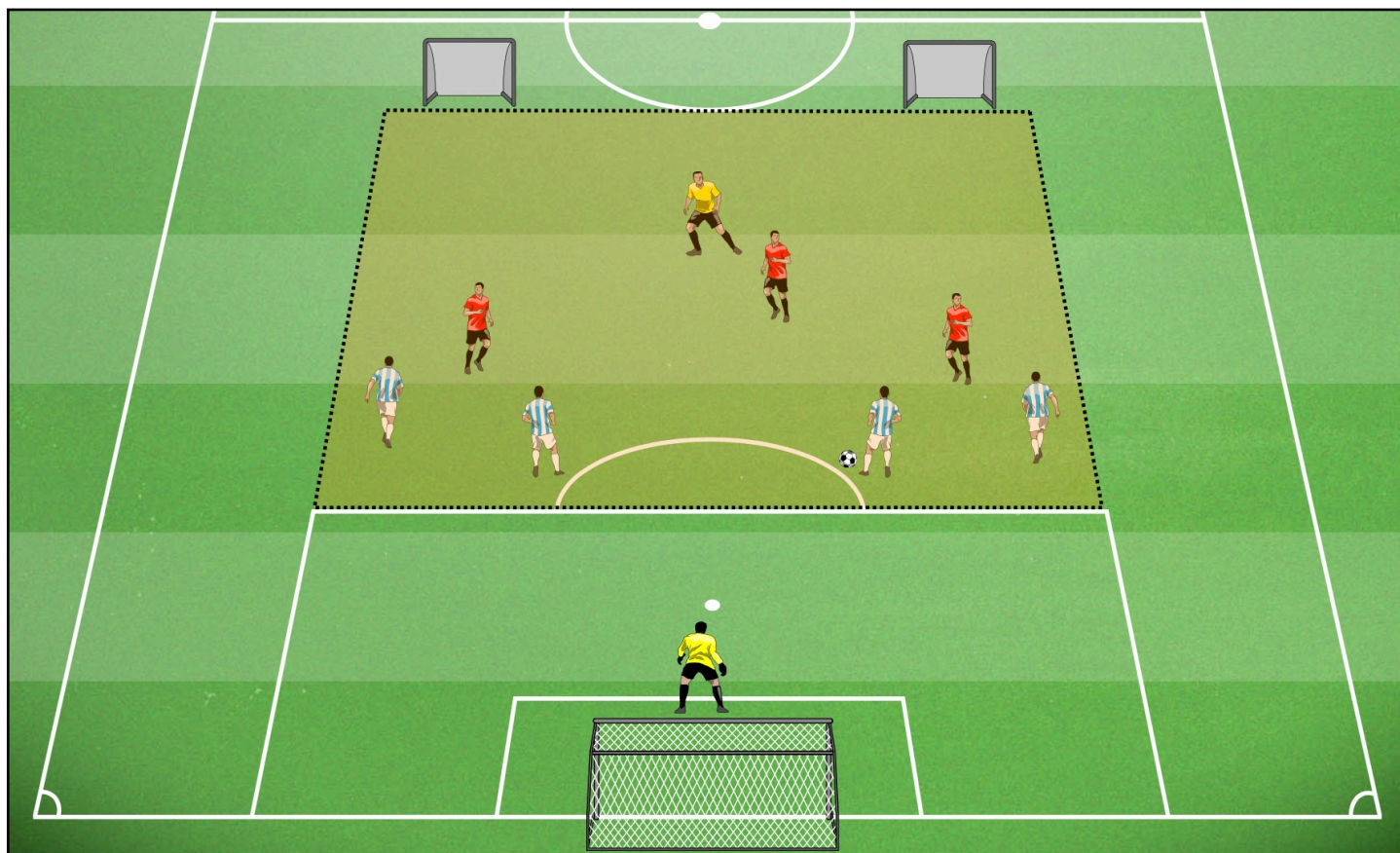
Una variante interessante sarà quella di non zonare più il 4c3 ma di rendere l'esercitazione più reale aprendo il campo; ci sarà quindi la richiesta delle uscite delle mezz'ali sul 4° basso della linea difensiva, in modo da allenare la mezz'ala opposta alla scelta opportuna da fare per evitare la palla filtrante che in questo caso può essere trasmessa direttamente da uno dei difensori che sfrutterà la ricerca della verticalizzazione diretta difensore-trequartista. Dalla figura a fianco si può notare come le corse di aggressione della mezz'ala rossa sul 4° basso, la relativa accorciata del vertice basso rosso sulla mezz'ala biancoceleste e la corsa in copertura ritardata della mezz'ala opposta favorisce l'imbutata diretta sul trequartista.

F. Fase Difensiva - Difesa degli attaccanti: partita a tema in spazi ridotti 4c3+J

Descrizione:

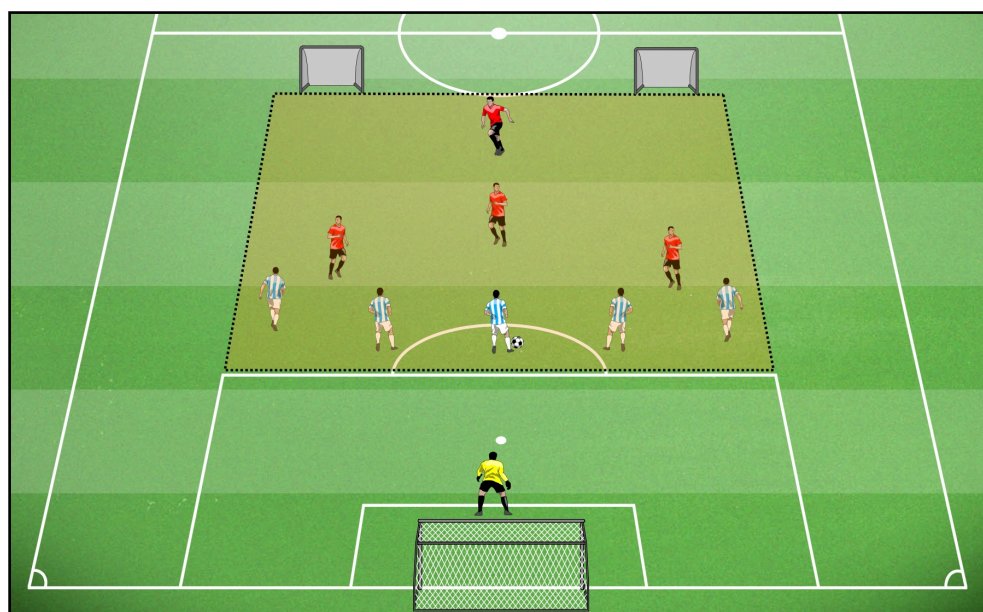
Si divide il campo come in figura con una zona di gioco centrale di circa 40x25m, in cui si dispongono le due squadre divise in linea difensiva a 4 biancoceleste contro 3 giocatori offensivi rossi (2 Attaccanti + 1 Trequartista); il jolly è il vertice basso di un centrocampo a rombo che gioca sempre con chi è in possesso palla. I difensori e gli attaccanti giocano massimo a 2 tocchi, il Jolly può giocare solo di prima intenzione.

L'esercitazione parte dal portiere che trasmette ad uno dei difensori, i quali devono sviluppare un'azione offensiva supportati dal Jolly per eludere la prima pressione degli attaccanti e trequartista e andare al gol in una delle porticine laterali poste come in figura.



Gli attaccanti su cui si concentra l'obiettivo primario di questa esercitazione, devono apportare le giuste pressioni difensive allo scopo di recuperare o intercettare palla; importanti in questo caso saranno le richieste dell'allenatore nei posizionamenti, atteggiamenti e corse da tenere per arrivare al recupero palla. Se questo avviene con successo avranno modo di sviluppare un'azione offensiva alla ricerca del gol con il supporto del Jolly che in questo caso diventa il vertice basso della squadra rossa.

Una logica variante della situazione precedente sarà quella di allenare la pressione degli attaccanti



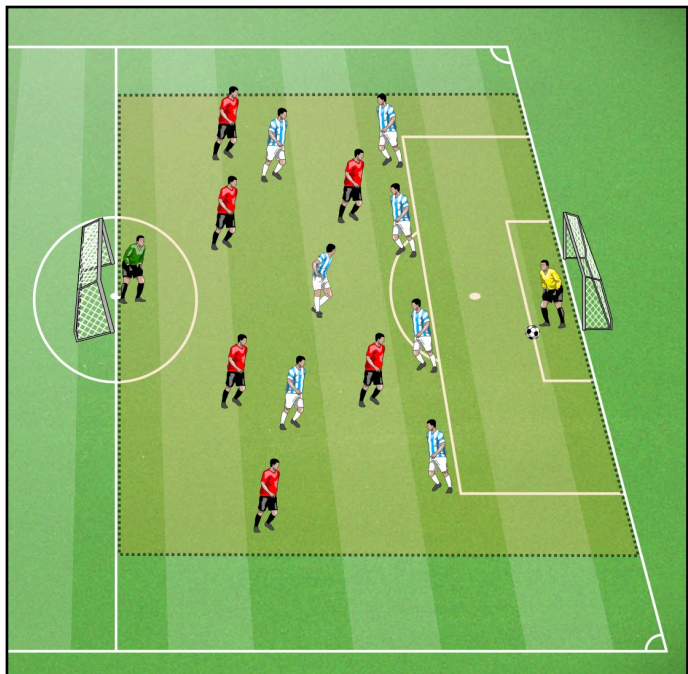
contro una linea difensiva a 5; in questo caso togliamo il Jolly che diventerà il vertice basso della squadra rossa e aggiungiamo un giocatore della linea che diventa dunque a 5. Anche in questo caso saranno importanti le indicazioni personali dell'allenatore alla pressione che devono portare gli attaccanti.

4.2 - FASE OFFENSIVA

A. Fase Offensiva - Costruzione dal basso: partita a tema 7c6

Descrizione:

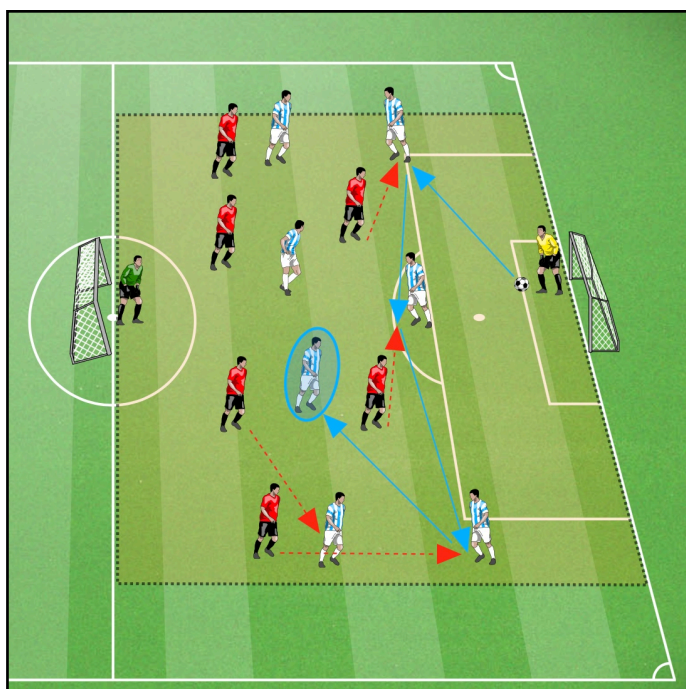
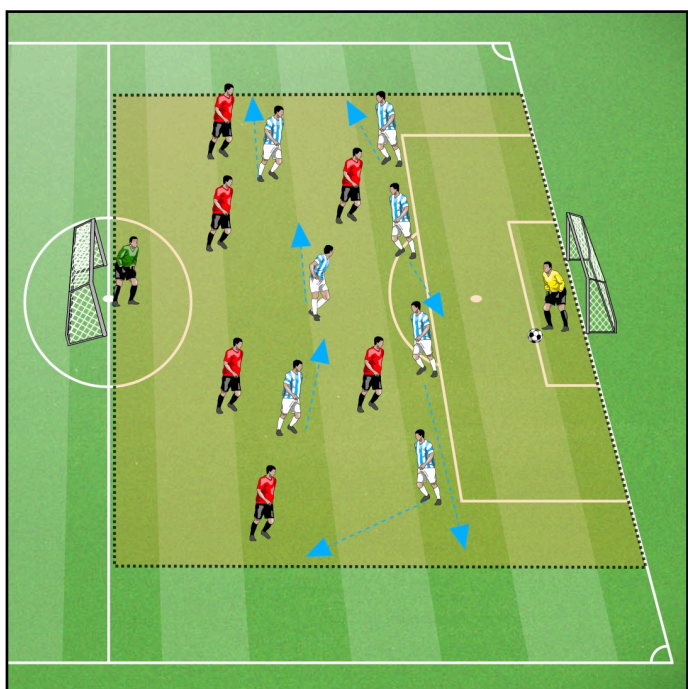
Si costruisce un campo di circa 50x50m, in cui si dispongono le due squadre cos' suddivise:



biancocelesti schierati con la linea difensiva a 4 e 3 centrocampisti (vertice basso + 2 mezz'ali), contro 6 giocatori offensivi rossi (4 centrocampisti + 2 Attaccanti). Si gioca massimo a 2 tocchi e entrambe le squadre difendono 2 porte regolamentari difese dal portiere. L'esercitazione parte sempre dal portiere della squadra biancoceleste che trasmette palla ad uno dei difensori. Una volta trasmessa palla, la squadra rossa va in pressione sui biancocelesti con l'obiettivo di recuperare palla il prima possibile; viceversa la squadra che costruisce la fase di possesso palla dal basso ha l'obiettivo primario

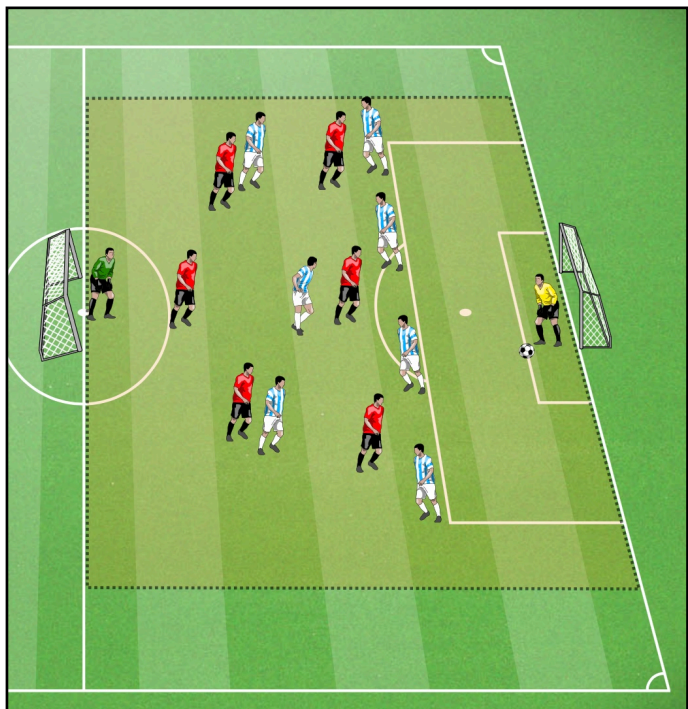
(scopo dell'esercitazione) di eludere il pressing avversario per andare al gol nella porta avversaria.

Per fare questo devono seguire alcuni accorgimenti tattici richiesti dall'allenatore, ovvero: nel caso di squadra avversaria schierata con 2 attaccanti, la linea difensiva dividerà lo spazio di costruzione in 3 occupandolo ognuno con un giocatore; il quarto (ad esempio il terzino Sx) si alzerà sulla linea dei centrocampisti andando ad aumentare le linee di passaggio per lo sviluppo della costruzione. Come



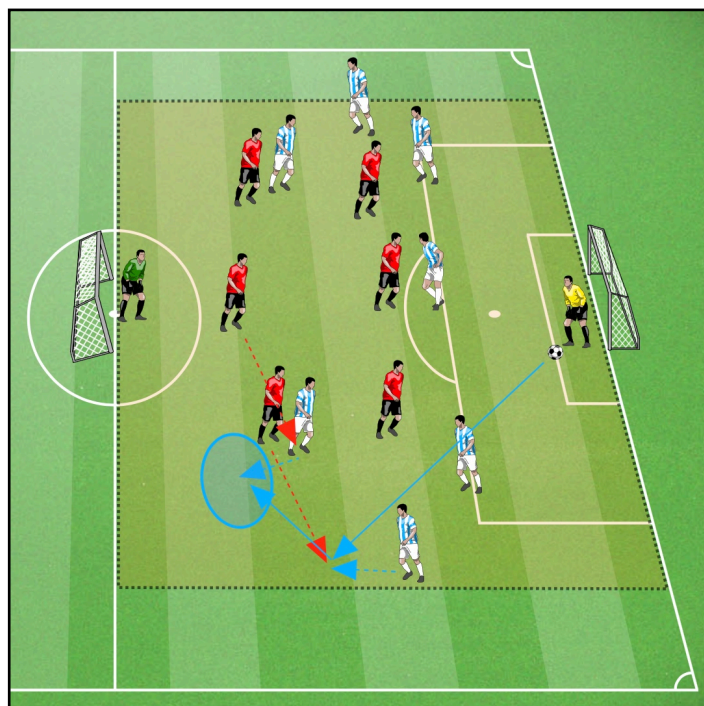
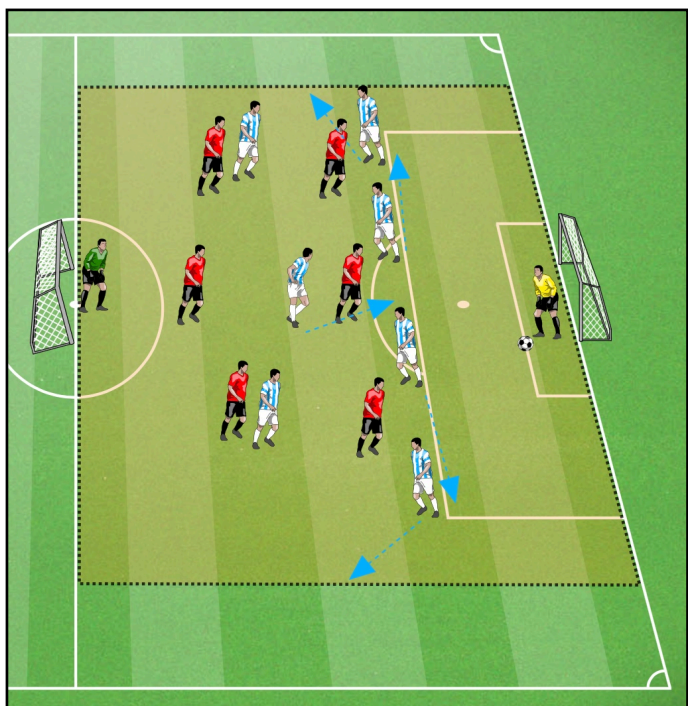
si vede dalle figure si creerà una situazione di gioco che sarà determinata dalle scelte che faranno gli attaccanti in pressione sui portatori di palla.

Una variante sarà quella di cambiare l'assetto tattico della squadra rossa avversaria degli attaccanti: andiamo quindi a schierare gli attaccanti a 3 punte in modo da cambiare la strategia di costruzione dal basso.



La linea difensiva rimarrà a 4 difensori con l'accorgimento di alzare i terzini e aprire i difensori centrali. A questo punto in base alle scelte avversarie la squadra in fase di costruzione potrà decidere se giocare corto sui difensori centrali o giocare lungo su un terzino che si è alzato.

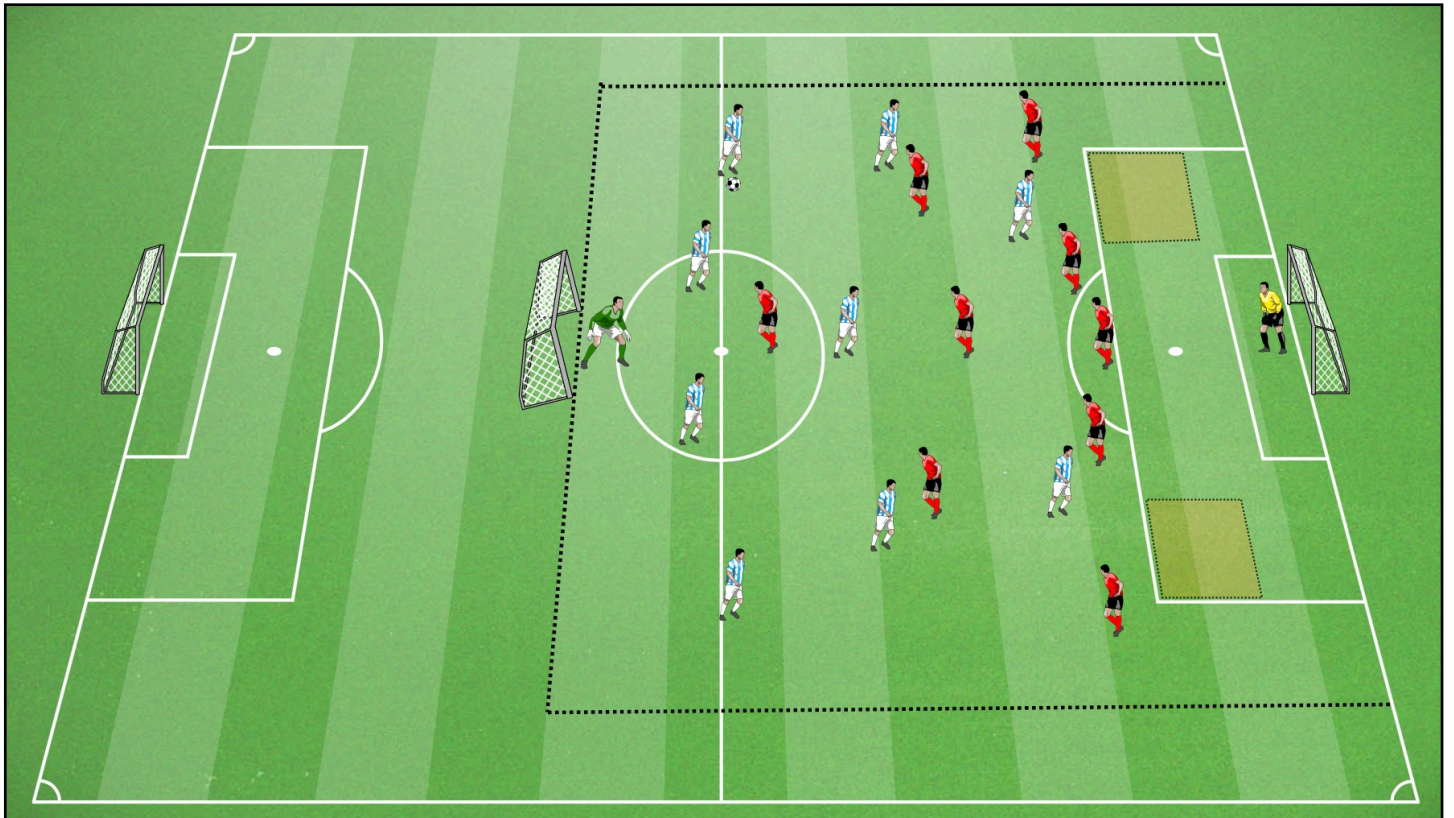
Come si vede anche in questo caso nelle figure seguenti, i movimenti dei difensori provocheranno una rotazione degli avversari e quindi determineranno le scelte da fare per costruire una manovra offensiva efficace partendo dal basso.



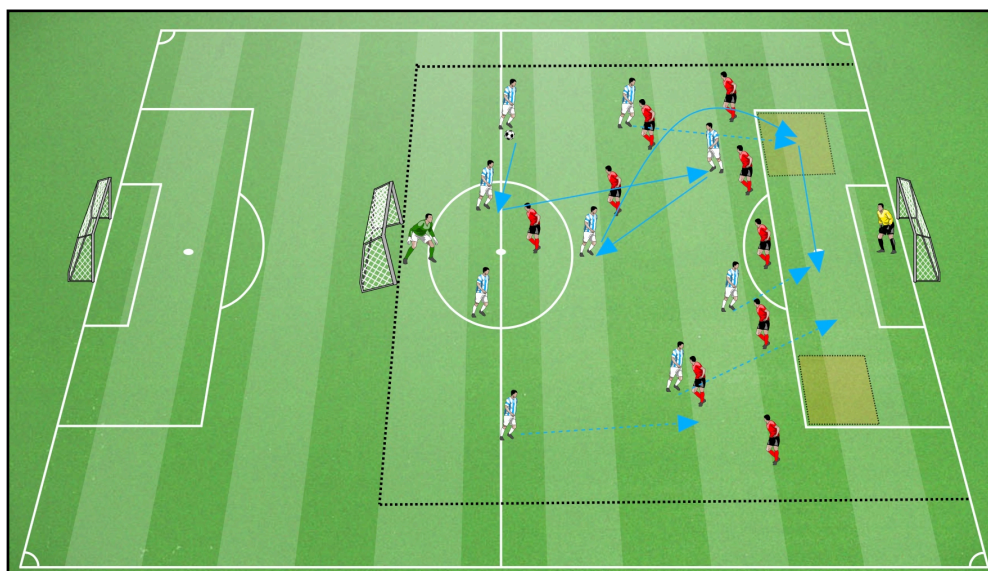
B. Fase Offensiva - Ricerca dell'inserimento dei centrocampisti: partita a tema 9c9

Descrizione:

In un campo di circa 70x50m, si dispongono le due squadre schierate sulla base del modulo 1-4-3-1-2 per chi attacca l'area di rigore (squadra biancosesta) e con un modulo difensivo a 5 giocatori (per chi difende l'area), scelto per evidenziare la difficoltà di questo tipo di difesa ad assorbire l'inserimento della mezz'ala tra 3° e 5°. In figura vediamo le disposizioni delle squadre:



in quella con il 1-4-3-1-2 abbiamo tolto il trequartista. All'interno dell'area di rigore si disegnano poi due quadrati di circa 12x12m, in cui è possibile giocare ma che servono a delimitare lo spazio in cui può entrare la sola mezz'ala su una verticalizzazione alle spalle della linea difensiva.



Si gioca una partita a 2 tocchi in cui l'obiettivo primario della squadra biancosesta è quello quindi di ricercare l'inserimento di una delle due mezz'ali all'interno dei quadrati dopo una verticalizzazione diretta di uno dei difensori o del vertice basso.

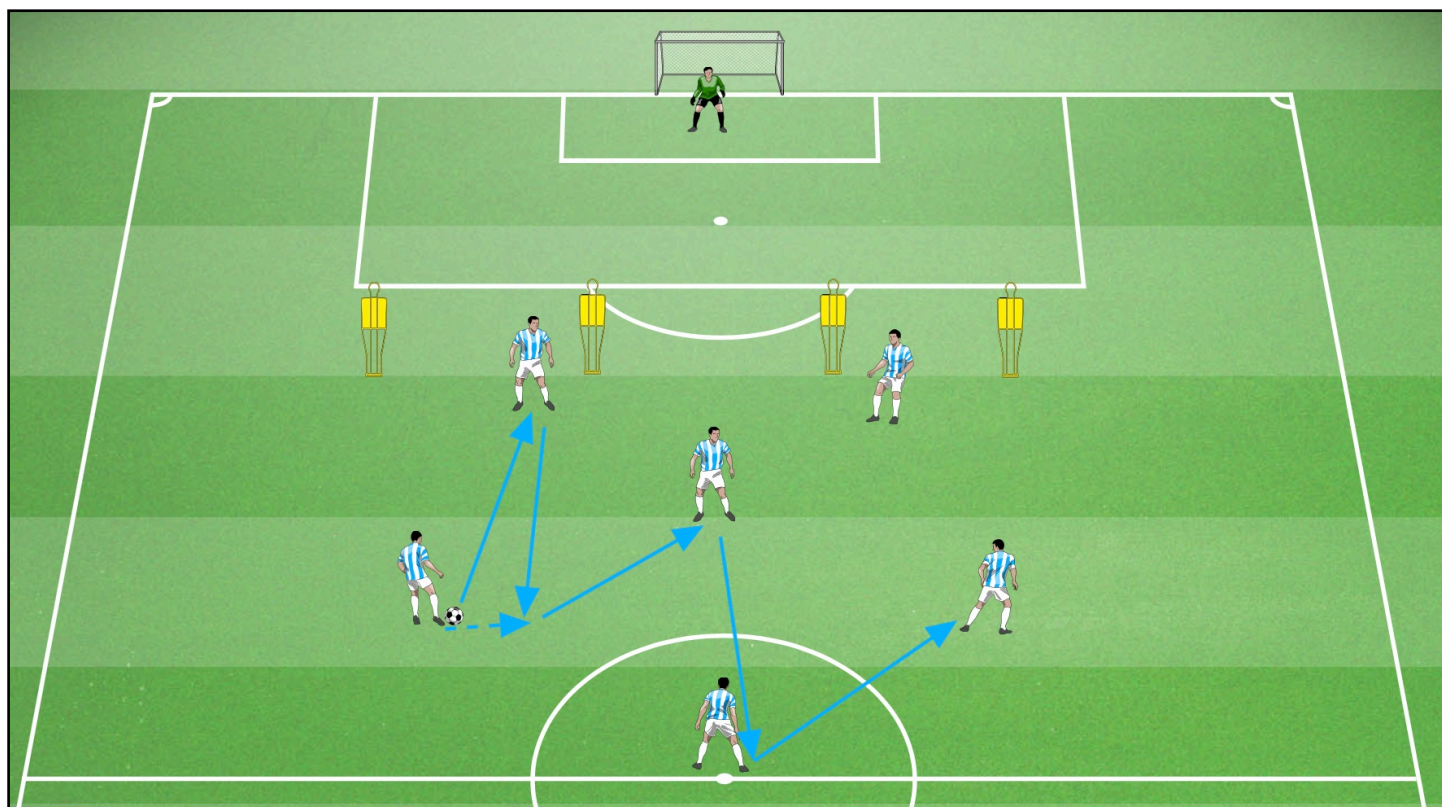
Se la mezz'ala riceve palla all'interno di questo spazio ha la possibilità di giocare a tre tocchi senza essere contrastato e quindi decidere se servire l'inserimento di un compagno o se concludere direttamente a rete.

La squadra rossa invece gioca una partita libera con l'obiettivo di andare al gol e con il solo vincolo dei 2 tocchi.

C. Fase Offensiva - Movimento e finalizzazione dei 3 giocatori offensivi: esercitazione analitica

Descrizione:

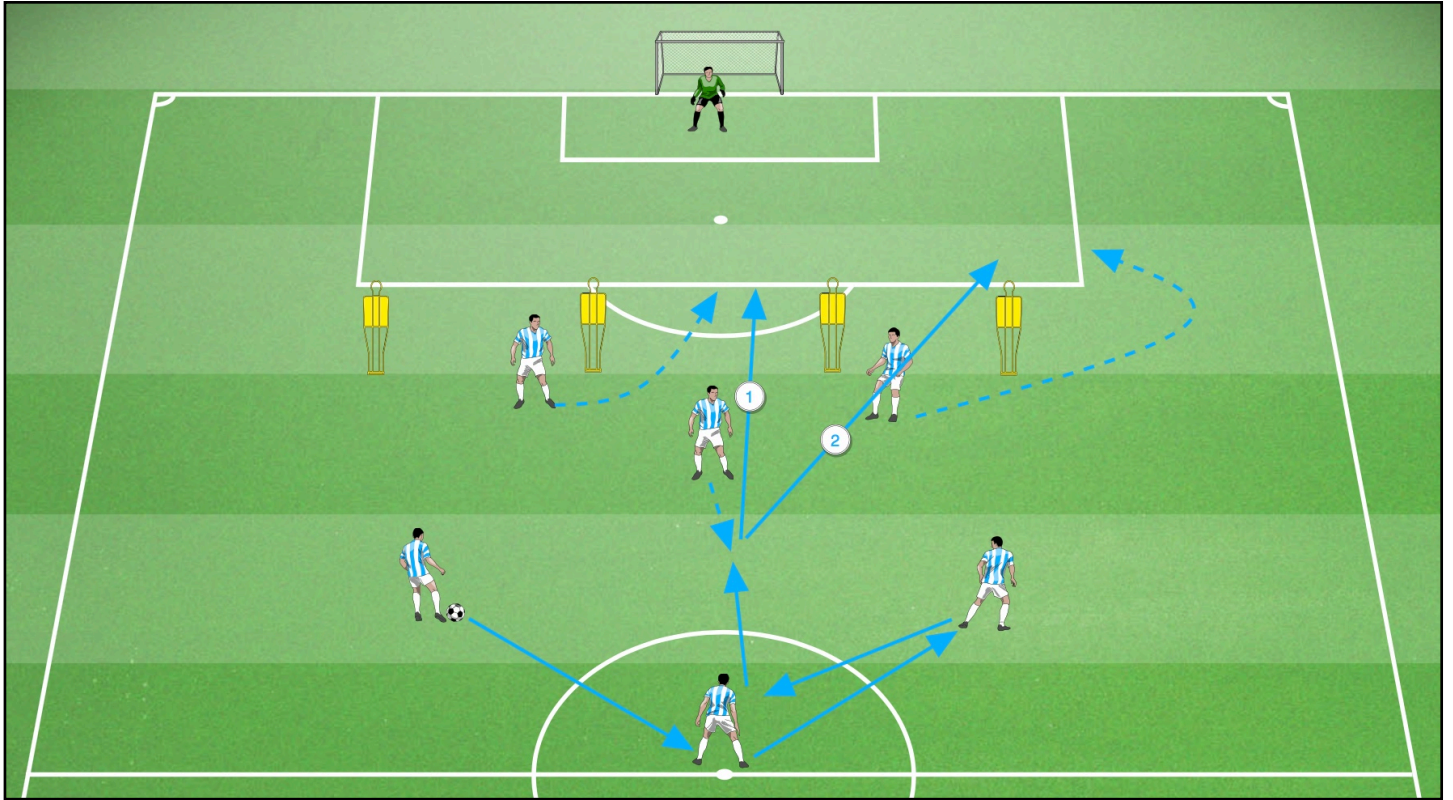
Disponiamo 4 sagome a comporre una linea difensiva a 4 giocatori a distanza di circa 10m dalla linea dell'area di rigore e allo stesso modo dislociamo i 6 giocatori del modulo 1-4-3-1-2 a comporre rombo di centrocampo e 2 attaccanti. Simuliamo distanze reali, sia tra i centrocampisti che tra trequartista e 2 attaccanti, e diamo comando di iniziare a trasmettere palla avanti/dietro tra tutti i partecipanti all'esercitazione.



Seguendo la trasmissione della palla, i giocatori adatteranno i loro movimenti in orizzontale e in verticale, fino a quando uno dei centrocampisti stoppa palla e alza la testa verso gli attaccanti: questo è il segnale in cui il centrocampista decide giocare sulle punte, queste inizieranno il movimento coordinato per attaccare la porta.

I movimenti devono seguire dei principi codificati, in cui il giocatore più vicino alla palla fa il primo movimento, il secondo occupa lo spazio liberato e il terzo si muove in una direzione differente dagli altri due. In questi due esempi si vede come il trequartista determina l'esecuzione dei movimenti e

della successiva finalizzazione in porta, considerando che chi riceve palla ha sempre 2 soluzioni di passaggio senza contare l'eventuale conclusione in porta diretta.



Le varianti a questo tipo di esercitazione sono diverse, in primis i movimenti dei tre giocatori offensivi, ma resta inteso che una volta affinati e coordinati tra di loro le scelte e le soluzioni offensive, si può aumentare il livello di difficoltà inserendo una linea difensiva reale prima semi-attiva (ad esempio che lavora solo sull'intercetto) e poi che questa diventi attiva a tutti gli effetti.

