

Tecnica e tattica

Licenza D + UEFA C

Scelte didattiche

- Dobbiamo scegliere forme e contenuti.
- Come relazionarci con i giocatori.

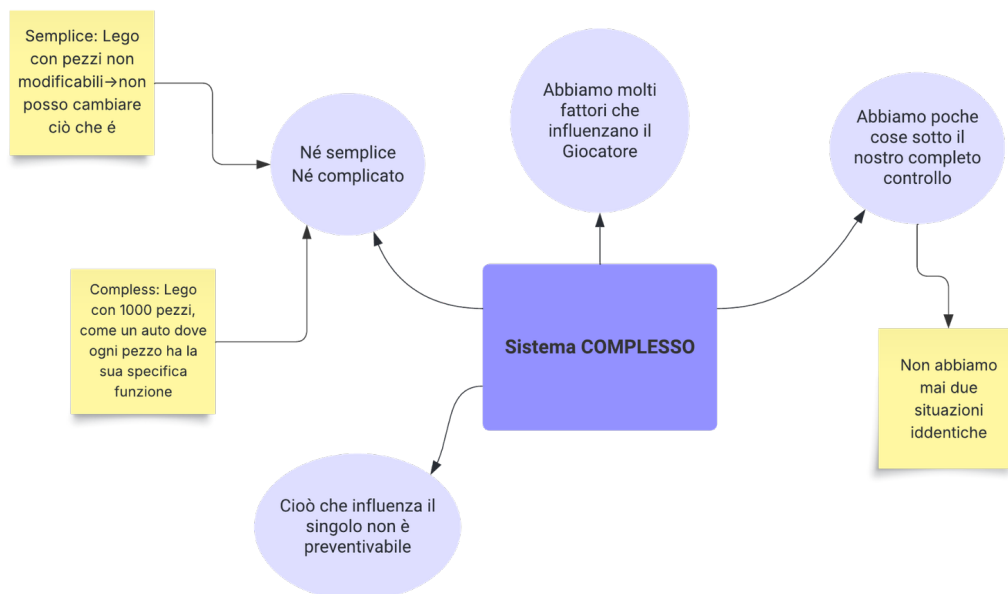
Quando abbiamo pochi allenamenti → **divertimento**.

Il calcio non è né semplice e nemmeno complicato: è un **SISTEMA COMPLESSO**

Domande guida che devo farmi:

- Che cosa so?
- Che cosa è questo gioco?
- Cosa voglio fare per questo gioco?

Qualsiasi cosa faccio devo DARE SICUREZZA → altrimenti non mi seguirà nessuno



E quindi dovrò far fare cose (in allenamento) in cui io credo, altrimenti non riuscirò a trasmettere sicurezza. Il tutto riesco a farlo se dò gli STIMOLI giusti componenti *MUTEVOLI* e *DINAMICHE*:

- Umore
- Condizione Fisica
- Campo

- Meteo
- Pubblico

E ognuno di questi parametri è SOGGETTIVO, cambia da persona a persona. Inoltre, lo dobbiamo moltiplicare per ogni giocatore che abbiamo → un casino...

In tutto questo dobbiamo anche tenere in considerazione le relazioni giocatore-giocatore e allenatore-giocatore, la cosiddetta «gestione dello spogliatoio».

Che tipo di giocatore voglio avere? GIOCATORE **PENSANTE**, quindi non un mero esecutore di ordini ma un giocatore con cui si può discutere e pensare *insieme*, creando o condividendo informazioni ed esperienze in maniera continua.

In partita il giocatore dovrà poi pensare da sé. In AUTONOMIA. (= non abbiamo dei joystick)

[Storia] Il calcio una volta si divideva tra: strada - allenava i ragazzi a giocare, e scuole calcio - insegnavano (e insegnano tuttora) la tecnica ANALITICA. [Vedere Evolution Program, YouCoach]

Fin dai 6 anni dobbiamo cercare giocatori che eseguono, ma soprattutto che comincino già a pensare. Ci vuole *egocentrismo* fino ai 10 anni, quindi non dobbiamo forzare le loro scelte (es. Passaggio, Dribbling o Tiro).

Questo porterà ad avere giocatori AUTONOMI, lasciando sempre la libertà di sbagliare. Non possiamo guidare 11 persone contemporaneamente per tutta la partita.

Il giocatore del 2030

Queste in generale le caratteristiche del giocatore del 2030, l'obiettivo che vogliamo raggiungere.

Coraggioso: deve saper rischiare.

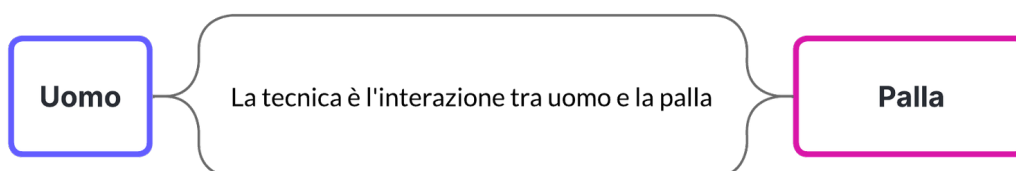


[Occhio ai feedback anticipatori, lasciamo sbagliare e solo dopo correggiamo]

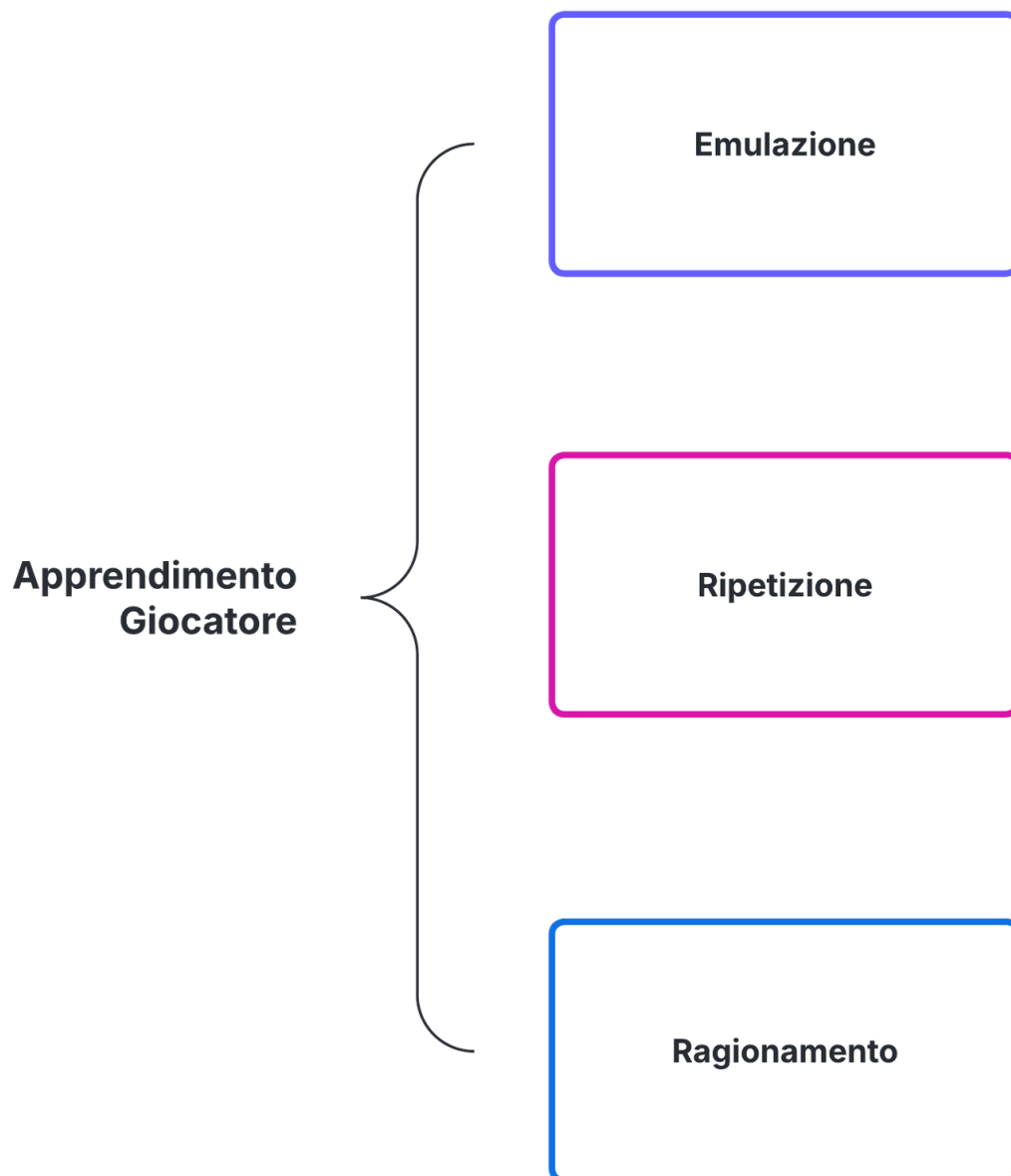
I giocatori di oggi sono diversi dal passato e quindi ci vogliono metodi nuovi, non possiamo continuare ad usare i vecchi metodi.

Avendo il calcio un sistema complesso dovremo usare sistemi complessi per allenare i giocatori.

Gli esercizi analitici, che sono la nostra comfort zone, possiamo ancora usarli, possono essere utili. Ricordiamoci però sempre che la partita è diversa.



Dobbiamo cercare di fare allenamenti che portino i nostri giocatori sempre tanto dentro il gioco. Dobbiamo allenarci dentro la **complessità**! Quindi il nostro obiettivo di allenatori sarà quello di rendere l'apprendimento *esperienziale*.



Usando attività di gioco intense, avremo un allenamento intenso e questo ci porterà ad avere giocatori con il CERVELLO SEMPRE ACCESO.



Il Feedback

Il feedback è la «colazione dei campioni». Quello che però dovremmo fare, al di fuori della partita perché in partita i tempi non ci sono, è verificare col giocatore *che cosa voleva* fare in una determinata situazione, dove noi abbiamo notato un'azione che riteniamo errata. La risposta potrebbe sorprendere o semplicemente modificare la nostra visione e questo porterà ad una migliore correzione e feedback.

Come faccio però a sapere se il feedback è giusto? Difficile a dirsi.

Soprattutto con i piccoli si può sfruttare feedback a panino:

La famosa frase «l'idea è giusta» è un ottimo esempio di inizio feedback.

[Richiediamo sempre PASSAGGI FORTI perché tolgono tempo ad avversario di ragionare e mi facilitano controlli a seguire orientati nello spazio]

L'errore è indispensabile per crescere. Il miglioramento si basa sul ragionamento della situazione e del suo risultato.

Posso avere due diversi tipi di feedback:

- Intrinsechi: il giocatore dovrebbe dare dei giudizi e autovalutarsi da solo
- Estrinsechi: allenatore che commenta confermando o smentendo i feedback intrinsechi

Errore

C'è e ci sarà sempre. Noi dobbiamo riuscire a dare serenità al giocatore che sbaglia. [Giocatore non si deve abbattere e si deve convincere di saper fare tutto]

→ Azione passata = il passato non conta più → occhio alla prossima palla.



Un giocatore che smette di essere sereno, si irrigidisce e tenderà a sbagliare anche le situazioni successive.

[Allenatore non dovrebbe essere preda del suo stato emotivo]

Posso sempre, da allenatore, cercare di trasferire la mia esperienza da giocatore.

Competenze allenatore

Questione filosofiche a cui è seguita discussione: Giocatore vs Calciatore. In generale il parere classe era che calciatore fosse quello professionale, mentre il giocatore di calcio poteva essere “chiunque”. Per Prof. S.G. era il contrario, il giocatore è colui che veramente sa giocare a calcio.

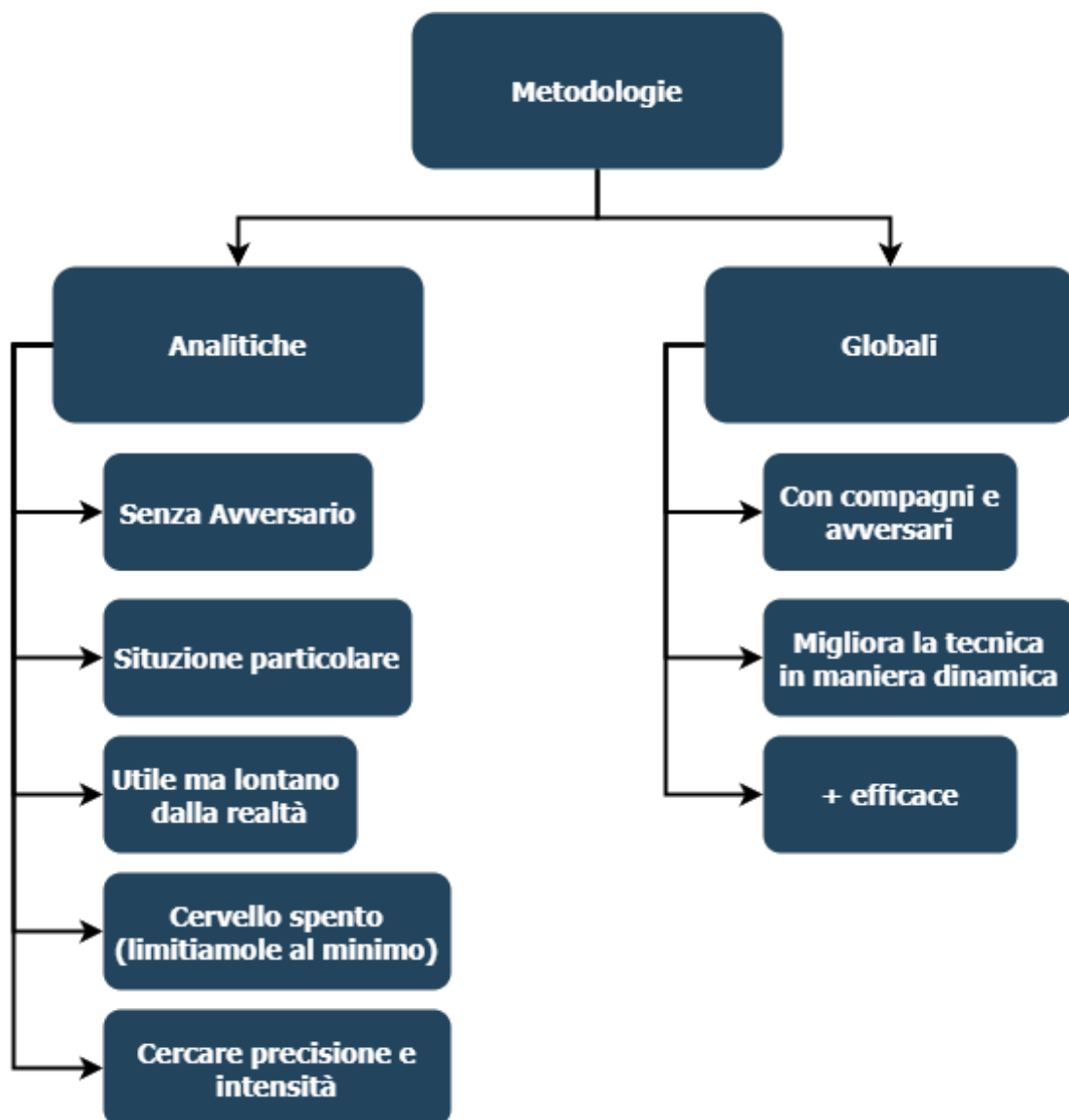


Un allenatore senza giocatori fa fatica, ha bisogno ovviamente di giocatori buoni e per farlo deve creare le giuste relazioni.

Competenze Metodologiche

Sono tutti metodi e strategie per allenare. Particolare enfasi sulla programmazione degli allenamenti. Lavoriamo sulla prossima partita? Oppure lavoriamo sui principi di base? In basse categorie meglio (secondo Prof. S.G.) focalizzarsi più sui principi di base, che spesso sono carenti, piuttosto che sul preparare partite specifiche.

Durante gli esercizi in prime squadre potrei avere TROPPE cose da correggere, meglio quindi alternare correzioni specifiche (che comunque se fatte ad alta voce vanno ad aiutare tutti coloro che aprono le orecchie) a spunti di gioco.



Devo avere sempre chiaro COSA devono fare e COME vorrei che lo facessero.

Ci sono due tipi di metodi:

- **Deduttivi:** diamo input ai giocatori, trasmetto il mio pensiero dicendo cosa va fatto - lo faccio di solito in gara quando ritmo è alto
- **Induttivo:** condivido e creo pensiero collettivo con i giocatori - lo posso fare quando ho ritmi più bassi come in allenamento

Competenze Tecniche

Sono le conoscenze tecniche del mister. Non si può insegnare ciò che non si conosce. Quindi serve formarsi per creare un bagaglio tecnico da trasmettere ai propri giocatori.

L'allenatore deve conoscere bene i **FATTORI DELLA PRESTAZIONE** e i **GESTI TECNICI** da insegnare. (Ricordiamoci che del gesto tecnico per conoscerlo bene dobbiamo sapere: il chi, il come, il dove, il quando e il perché)

Allenatore dovrebbe:

- Saper dimostrare le attività fisiche (soprattutto se allena i piccoli)
- Saper scegliere le attività adeguate
- Saper variare le attività
- Saper osservare la prestazione e saper dare feedback
- Saper rilevare errore e cause e correggerli con parole e attività

Meglio non saper fare che non sapere e quando siamo in difficoltà fisica possiamo usare un nostro giocatore per dare la dimostrazione dell'esercizio.



Competenze Organizzative

Sono le scelte del mister. Possono riguardare: staff e attrezzatura, suddivisione del campo, partita, creazione organismo squadra ecc...

Riguardano il *come* e il *cosa* fare in allenamento. Le basi sarebbero andare FORTE e GIOCARE.

Dove mi posiziono negli esercizi? Devo mettermi dove posso avere la migliore visuale possibile senza interferire con l'attività. Meno cose mi perdo e meglio è. Guardare ogni giocatore anche per brevi periodi fa sentire tutti i giocatori importanti agli occhi del mister.

Devo saper gestire i TEMPI e la DURATA delle attività.

Mister S.G. suggerisce la rotazione dei ruoli e la variazione degli schieramenti per allenare ogni giocatore alle diverse situazioni ed esperienze che possiamo trovare in campo.

Competenze Relazionali

Sono le relazioni che normalmente abbiamo in una squadra e che vanno gestite. Il gruppo e il singolo vanno gestiti. Ricordiamoci inoltre che l'allenatore è responsabile anche della panchina e ci dobbiamo anche sempre relazionare con l'arbitro.

Devo creare relazioni con tutti i giocatori. Migliorare il clima spogliatoio per rafforzare i comportamenti *positivi* (concentrarsi sul "non fare questo/quello" è deleterio) e quindi essere incoraggiante.

Il mister deve sempre cercare di essere COERENTE con cosa dice, evitare di dire cose che non può mantenere, es. "Siete tutti uguali", "giocherete tutti", "farò ruotare tutti".

Esempio spiegazione AFFONDO

Chi? Giocatore in possesso di palla

Quando? Con avversario di fronte

Come? (spiegazione a parole e dimostrazione) aumento frequenza passi per aumentare velocità ed esplosività - più veloce sono e più è facile che il dribbling riesca. Saltello in avanti (a dx o sx) con corpo proteso...

Perché? Per superare avversario FRONTALE

Mezzi dell'allenamento

Sono le forme/possibilità che ho per allenare le cose che mi interessano.

Situazionale: minimo 2 v 1, ma consideriamo anche 1 v 1. (un compagno e un avversario e una sola direzione).

Quando faccio esercizio con direzione guadagno lavoro su orientamento e posizione del giocatore.

Posso anche fare esercizi di situazione in cui il possesso di palla definisce la direzione della squadra, includendo anche l'utilizzo di jolly o sponde.

Partendo dai *miei principi* costruisco le esercitazioni. Non devo vacillare altrimenti i giocatori si rimbambiscono, però posso adattarli ai giocatori che ho.

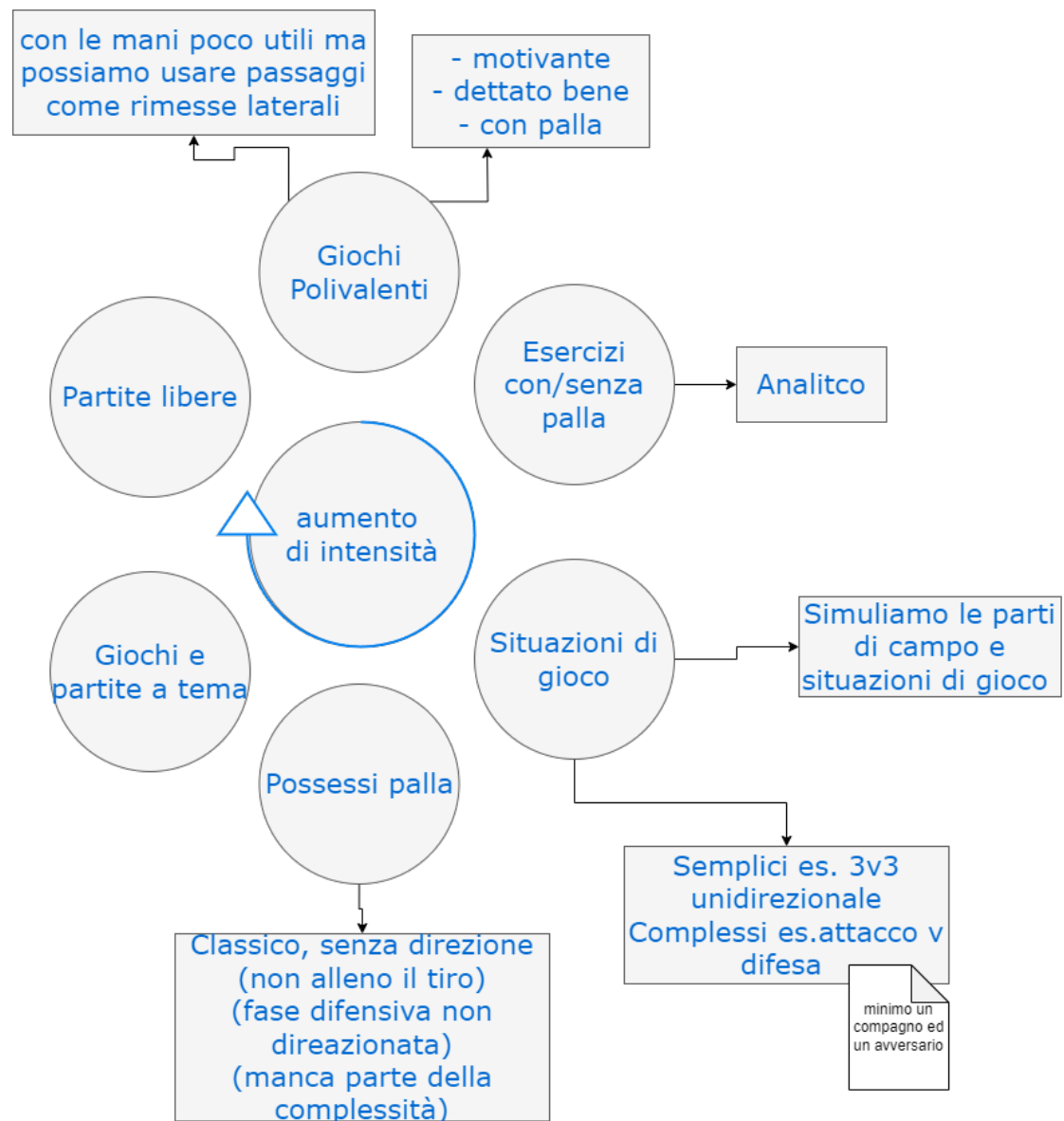
Domanda: come posso allenare le transizioni?

→ Sono situazioni di gioco ⇒ esercizi situazionali dove quando i difensori recuperano palla gli faccio completare la transizione. Così facendo alleno il difensore a ragionare dopo il recupero palla - in partita non finisce l'azione quando recupero palla.

[Consiglio Prof. S.G.: fare esercizi ad alta intensità e che facciano toccare la palla a tutti]

[Consiglio Prof. S.G.: Partita alla fine SEMPRE - non partitINA o partiTELLA, PARTITA]

Small Sided Games



Massimo 7 v 7 anche se meglio 4 v 4 e 5 v 5 al massimo, perché con 7 giocatori c'è un rapporto uomo/palla troppo alto e quindi avrò intensità minore e più lentezza, di conseguenza anche meno tocchi di palla per giocatore.

Ho alta intensità e siamo sempre al centro del gioco.

Esempio di rapporti CAMPO / N. DI GIOCATORI per Small-Sided Game

- ▶ 1v1 - 10×5; 15×10; 20×15
- ▶ 2v2 - 30×20; 15×10; 20×15; 25×20; 30×20; 27×18; 28×21
- ▶ 3v3 - piccolo:12×20 medio:15×25 grande:18×30
- ▶ 3v3 + Portieri 33×20
- ▶ 4v4 - piccolo:16×24 medio:20×30 grande:24×36
- ▶ 5v5 - piccolo:20×28 medio:25×35 grande:30×42
- ▶ 6v6 - piccolo:24×32 medio:30×40 grande:36×48

Partite a tema

Ho TUTTA la squadra impegnata con compiti specifici. Posso inserire dei premi che invoglia i giocatori verso le cose che vorrei facessero, es. Gol di testa vale 2, gol su verticalizzazione vale di più.

Partite libere

L'allenatore qui deve cercare di osservare tutti e tutto, è molto importante dare feedback e correzioni. Inoltre deve cercare di dare intensità, l'obiettivo è spingere come se fossimo a "domenica". Possiamo anche arrivare a fare 40/45/60 minuti di alta intensità per prepararci alla partita.

I Fattori della prestazione



Allenamento: crea delle modificazioni strutturali nel corpo. Sempre? No, solo se eseguito bene e se abbiamo più di 2 sedute alla settimana. Diversamente stiamo solo facendo mantenimento.

Sono le parti che compongono un giocatore.

Fisico Atletico: sono la forza, la resistenza, la velocità e la mobilità articolare.

Psicologico: abbiamo differenze da uomo a uomo, da anno ad anno e ovviamente da squadra a squadra. (cognitivo, sociale ed emotivo)

Tattico Strategico: vedere - capire - scegliere → ESEGUIRE (con un tempo di scelta-esecuzione molto breve). Questa è una ripetizione del calciatore del 2030, ie. vogliamo un giocatore pensante che esegua. (Mi piacerebbe avere giocatore, in prima squadra, che abbia già un suo bagaglio di esperienze)

Tecnica Coordinativa: tecnica e coordinazione vanno di pari passo. (imprescindibili)

Prof. S.G.: se faccio stare bene un giocatore, questo mi darà il massimo. Quindi devo creare un ambiente di crescita in cui si STA BENE. Il mio obiettivo è la crescita della squadra e per raggiungerlo devo passare per la crescita del singolo.

Il calcio è una disciplina OPEN SKILL

→ l'ambiente è variabile

→ non ci sono abilità che si ripetono

Il giocatore

Ha capacità che derivano dalla genetica e capacità che invece sono allenabili.

[I giocatori si costruiscono da piccoli]

Un giocatore allenato è un giocatore con esperienza (teoria 10000 ore).

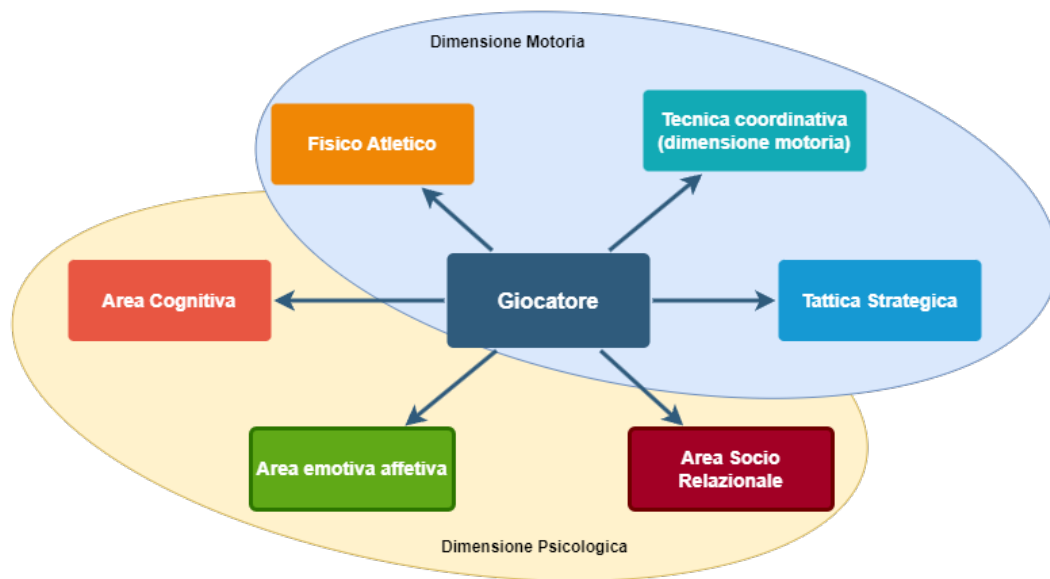
Allenatore vuole giocatore che usa entrambi i piedi, allenare il piede debole allena anche quello dominante - è scientificamente provato.

Competenze del giocatore

I vecchi gesti tecnici

Passaggio – Tiro – Colpo di Testa – Stop – Contrasto – Conduzione.

Prof. S.G. ha sottolineato che tra il *Tirare* e il *Passare* non c'è alcuna differenza tecnica, ma solamente differenza EMOTIVA.



Stop → oggi parliamo di controllo (orientato), soprattutto perché con gli alti ritmi di gioco di oggi voglio muovere la palla più velocemente. (se mi fermo è un problema)

Fraasi random:

- Difendo lo spazio per intercettare, posizionandomi sulle linee di passaggio.
- Il marcamento può portare all'anticipo.
- Se avversario ha palla allora è un DUELLO e posso riconquistare palla con il CONTRASTO.

! La costruzione dal basso non è semplice.

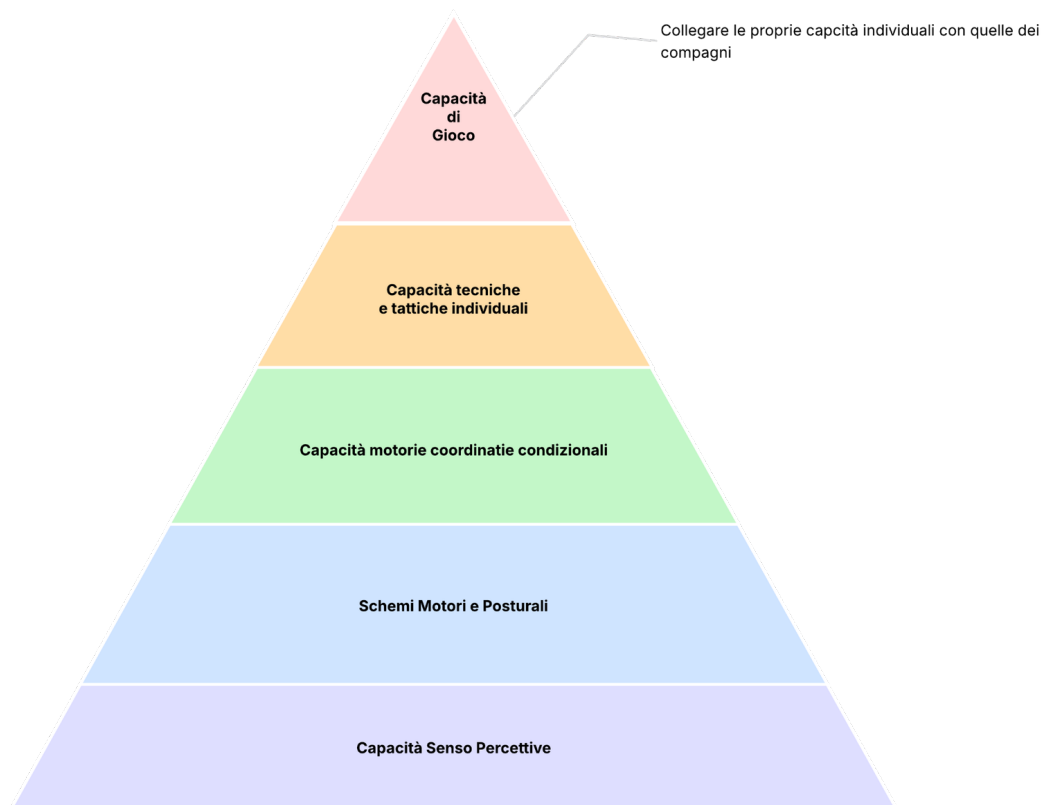
! Mi devo allenare sulle possibili difficoltà che posso avere, che dipendono dal mio modo di giocare.

La PALLA ci impone a lavorare sulla COORDINAZIONE.

Differenziazione è la capacità coordinativa per scegliere i piccoli dettagli di forza muscolare, es. Che forza imprimere per un certo tiro o passaggio. Per allenarla dobbiamo allenare al GIOCO, costringiamo a fare scelte in situazioni diverse per creare bagaglio di esperienze. Insieme alla coordinazione è importante per la riuscita del gesto tecnico, il culmine del lavoro in allenamento.

Dimensione Motoria

Tecnica: voglio giocatori che abbiano un vasto numero di strumenti per poter fare giocate diverse in dipendenza della situazione in cui si trovano. La tecnica altro non è che quello che so fare e che gli altri mi vedono fare. Dietro c'è un processo mentale che mi porta a fare scelte, che derivano dalle esperienze che ho vissuto (analisi di molte informazioni ⇒ scelta).



Prof. S.G. ha dato un consiglio sul come calcolare la dimensione dei campetti in base al numero di giocatori. Partendo dalle dimensioni di un campo regolamentare siamo arrivati a dire che ci vogliono 100 m² per giocatore per ricreare intensità di partita, verosimilmente. Quindi se vogliamo aumentare intensità stringiamo il campo, ma dobbiamo avere giocatori tecnici che reggano dimensioni ridotte.

Tabella 1: Spazi di gioco indicativi in base al numero di giocatori

Giocatori	m ² per giocatore	Rettangolo (m)	Quadrato (m)	Area totale (m ²)
6	40	17 × 14	15 × 15	240
7	50	20 × 17	18 × 18	350
8	50	22 × 18	20 × 20	400
9	60	25 × 21	23 × 23	540
10	70	28 × 25	26 × 26	700
11	70	30 × 26	27 × 27	770
12	70	31 × 27	29 × 29	840
13	70	33 × 27	30 × 30	910
14	70	35 × 28	31 × 31	980
15	70	35 × 30	32 × 32	1050
16	80	40 × 32	35 × 35	1280
17	80	40 × 34	36 × 36	1360
18	80	41 × 35	38 × 38	1440
19	90	45 × 38	41 × 41	1710
20	90	45 × 40	42 × 42	1800

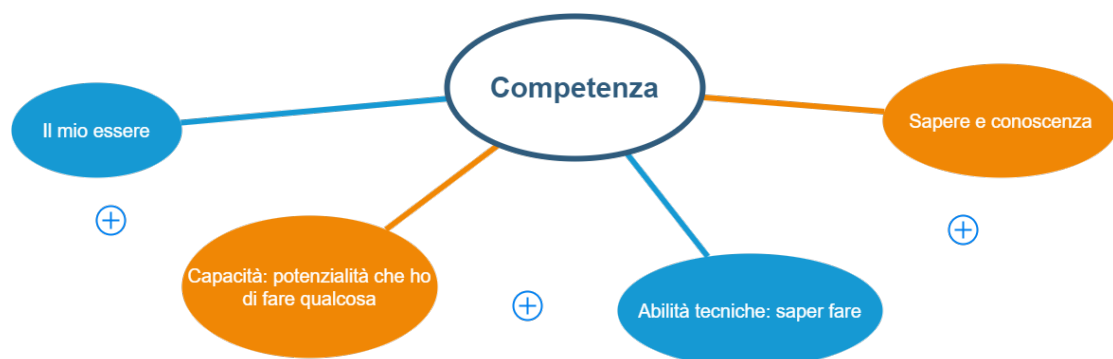
Pressing: la squadra si organizza per eventualmente recuperare palla. Orienta il gioco verso un lato e poi attacco.

Pressione: è individuale e limitata nel TEMPO e nello SPAZIO. Non ha orientamento.

Prof. S.G.: più vincoli metto negli esercizi e meno fantasia lascio ai miei giocatori.

Dobbiamo spingere i nostri giocatori a non avere abilità castranti, ma abilità che permettano di farli andare oltre a quello che pensano sia il loro livello, così da migliorare.

La competenza del giocatore è la somma di queste sfere.

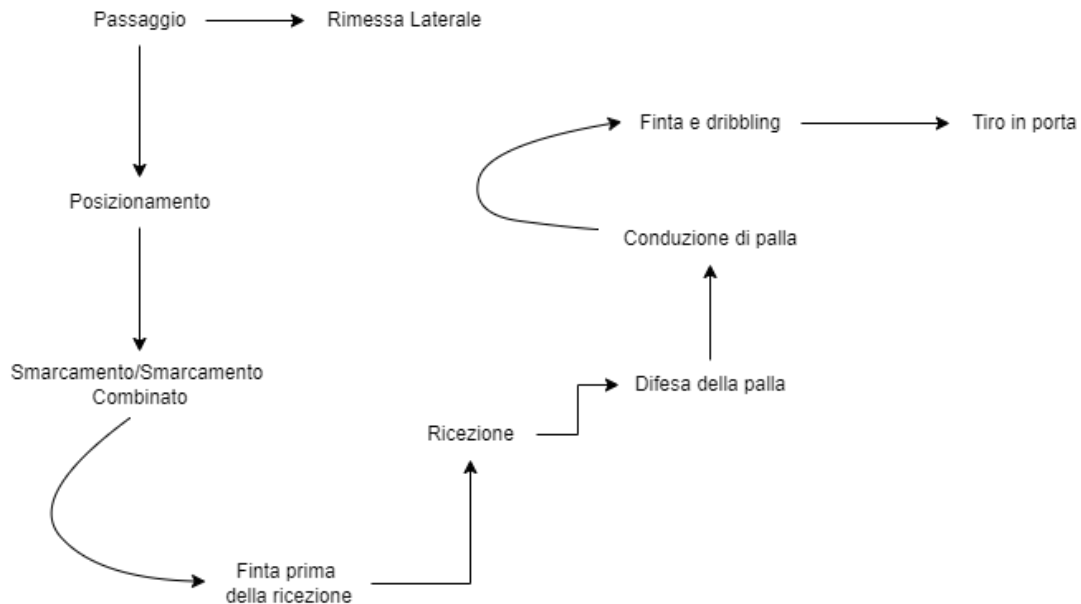


Soprattutto in prima squadra non ho tempo di allenarle una ad una. Inoltre queste sfere si intersecano e inglobano contemporaneamente, rendendole indecomponibili. Ci sono esercizi

analitici che le migliorano ma siamo sempre nel solito problema, il calcio è complesso e dinamico e devo allenare alla partita.

Competenze Offensive

Passaggio



Forte deve essere, l'avversario così fare fatica a seguirlo e intercettare.

Deve essere fatto dove LA VUOLE IL COMPAGNO, ma il tempo del passaggio LO DETTO IO (=la passo quando riesco). Quindi abbiamo una comunicazione, spesso non verbale tra chi ha la palla e chi la vuole ricevere.

I passaggi hanno direzioni e altezze diverse e possono essere effettuati con qualsiasi parte del corpo.

Appoggiati: per gestire distanze brevi, verso l'avanti

Filtranti: sono passaggi verticali, per liberare il ricevente dal possibile disturbo degli avversari. Il ricevente, perché sia un passaggio filtrante dovrà ricevere palla rivolto verso la porta e oltre il difendente.

Passante: in diagonale, visto dal difendente - a differenza del filtrante che spesso non viene visto. Il passaggio è tale per cui il ricevente ha un tempo di gioco per controllare la palla, questo tempo di gioco viene dato dall'ampiezza del ricevente. La giocata avviene nella zona cieca del ricevente, perché sarà rivolto verso il pallone.

Scarico: passaggio all'indietro.

Cambio di gioco: da un lato all'altro del campo.

Giro palla: sono quei passaggi corti trasversali per "consolidare il possesso" - generalmente sono passaggi orizzontali.

Traversone: passaggio a giro che passa dietro la linea difensiva. Forte e veloce per rubare tempo ai difensori e metterli in rincorsa.

Cross: è un traversone alto, quindi non avrà la stessa forza e velocità, per questo darà più tempo ai difensori di sistemarsi e prepararsi per impattare il pallone.

! Se voglio dare intensità al gioco dovrò usare passaggi forti, anche se perdo un po' di precisione.

! Sia in non possesso che in possesso, TUTTI i giocatori si devono muovere. In possesso si devono muovere perché ogni giocatore è un possibile ricevente. Ci si deve ovviamente muovere in relazione al muoversi del pallone. (se la palla si muove, non posso stare fermo)

Smarcamento

Mi allontano dagli avversari, si tratta tecnicamente di una corsa. La corsa ha di solito una diversa velocità, i.e. accelero per liberarmi dalla marcatura.

Può essere:

- Unidirezionale
 - Fuori
 - Lungo → qui bisogna fare molta attenzione al fuorigioco
 - Corto
 - Dentro
 - Taglio (diagonale) → qui bisogna fare molta attenzione al fuorigioco, quindi devo decidere se passare davanti o dietro l'avversario
- Bidirezionale
 - 90°
 - Avanti - indietro (cambio di senso)
 - Indietro - avanti (cambio di senso)
 - ...

! il calcio è un gioco EMOTIVO, perciò gli allenamenti devono essere il più possibile globali e situazionali per allenare i giocatori alle scelte che dovranno fare in partita.

Finta prima della ricezione

La finta è un inganno, dato da un movimento minimo. Non è obbligatoria, ma quando sono marcato e voglio evitare l'anticipo posso usarla per ingannare il difensore a cambiare idea.

Caratteristiche:

- Va fatto un movimento col corpo
- Le gambe seguono leggermente
- Non tocco il pallone

Ricordiamo che ogni finta ha bisogno di equilibrio. (ricordiamo la capacità coordinativa - es. Se mi sbilancio devo essere in grado di tornare rapidamente in equilibrio)

Controllo - Ricezione

(Il vecchio stop - i tempi sono cambiati e il gioco è più rapido, non possiamo fermarci)

Il gioco è rapido e di grande aggressività, c'è una quasi costante pressione individuale sul portatore di palla. Questo rende molto più difficile *fermare* la palla. Perciò vorrò dei giocatori che eseguono un controllo orientato verso lo spazio vuoto, nel minor tempo possibile.

Il controllo può essere:

- Ad aprire
- A chiudere

Entrambi possono eseguiti con entrambi i piedi, quindi quando voglio allenare o dare feedback dovrò specificare un piede piuttosto che l'altro, che implicitamente indicherà se il controllo andava fatto di interno o esterno piede e/o lungo o corto.

! La palla determina le mie scelte che si riducono in base alla mia tecnica.

Come vado nello spazio vuoto? Chisseneffrega, l'importante è farlo velocemente.

Come avviene il controllo orientato?

- Chiudo il corpo
- Piego le ginocchia
- Saltello in ricezione per aprire l'anca
- Piede per far rimbalzare la palla
- Piede con caviglia rigida e punta rivolta verso l'alto
- Forza che dipende dalla velocità della palla: o ammortizzo oppure spingo la palla

Posso fare un controllo orientato con tutte le parti del corpo.

Conduzione

Può consolidare il possesso di palla, anche se di solito si usano i passaggi. Mi allontanano dagli avversari di solito.

Dopo il recupero palla eseguo conduzione con TANTI TOCCHI, senza perdere palla. Occhio che più tocchi facciamo e più rallentiamo, ma abbiamo un maggior controllo di direzione palla. Nella conduzione col corpo devo coprire la palla e perciò preferirò condurre col piede lontano - che dipende da dove si trova il difendente, questo implica saper condurre con entrambi i piedi.

Qui parliamo di nuovo di differenziazione. Se c'è spazio è inutile fare tanti tocchi, pochi tocchi più lunghi. Si tratta di una scelta fatta sul momento.

! punta inter ruotata e conduzione di collo esterno quando voglio fare una corsa rettilinea.

! cambi di direzione → uso esterno e interno piede in base a quanto vado veloce e quanto spazio c'è

La distanza dal pallone dipende dalla velocità con cui sto conducendo, in maniera proporzionale. Spalle e corpo dovranno essere in asse altrimenti perdo il controllo.

Finta e Dribbling

Conduzione interrotta, non ho più spazio e devo saltare l'avversario. Qui dipende tutto dalle mie capacità tecniche e da quelle del mio avversario. Devo avvicinarmi il più velocemente possibile cercando di analizzare la postura del difendente e lo spazio a disposizione, questo porterà ad un limitato numero di dribbling o finte utilizzabili.

Le finte dipendono dalla fantasia del giocatore → i giocatori devono sapere quali fare perché non tutte vanno sempre bene.

Laterali

Es. Ronaldo chop - nel momento in cui avversario rallenta corsa, arresto e ripartenza (Cafù)

Dorsali

Giocatore ha avversario alle spalle. Non deve sempre scaricare il pallone. Se riesce a fare dribbling mette in grossa difficoltà l'avversario. Più il passaggio è forte e più è facile eseguirle.

Nella *Finta* non c'è tocco di palla - tranne nell'elastico, si tratta di un movimento per ingannare.

Il *Dribbling* invece è un atto vero e proprio, voglio saltare l'uomo e portare la palla nello spazio. Dobbiamo insegnarne il più possibile così che i nostri giocatori possano avere scelta.

Il minimo lavoro? Un buon controllo orientato

Tiro

Si tratta di un'abilità tecnica identica al passaggio, ma ha un OBIETTIVO DIVERSO ⇒ fare GOAL.

Qui si tratta di dare confidenza ai giocatori, altrimenti non tirano mai.

Rimessa Laterale

Si tratta di un gesto tecnico fortemente influenzato dal regolamento. Possiamo passarla indietro, mi dà un vantaggio a costruire. In avanti ho vantaggio ad attaccare. In ogni caso deve essere ben eseguita per facilitare il controllo palla.

Competenze Difensive

Le competenze difensive sono 3:

- Copertura ⇒ difesa dello *spazio*
- Marcatura ⇒ su uomo senza palla
- Duello

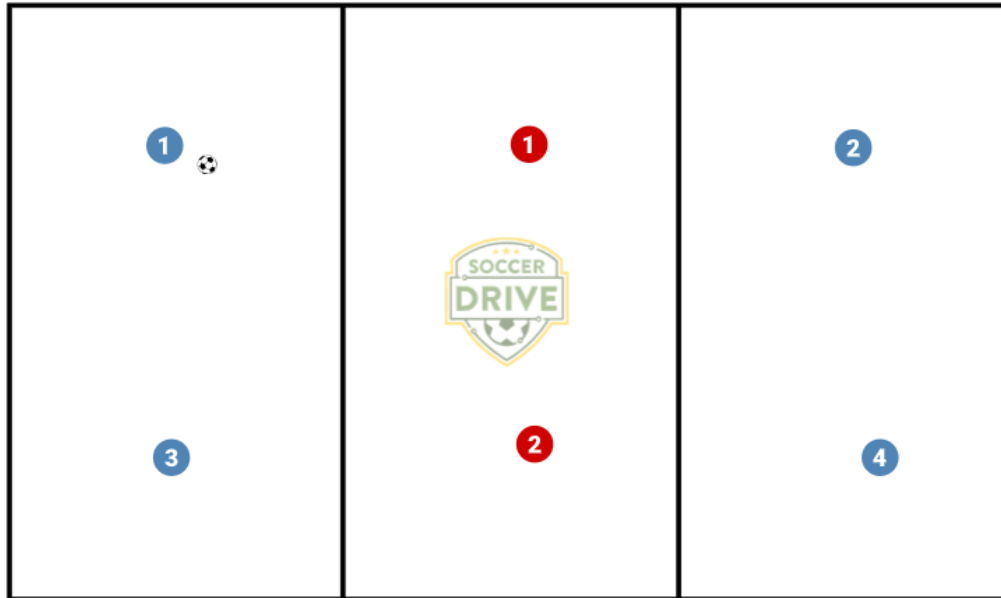
Come posso recuperare palla?

Copertura e Intercetto

Sul passaggio cerco di stare sulla linea di passaggio. Intercettare il pallone è l'obiettivo della copertura dello spazio. Mi permette di iniziare una ripartenza con una transizione veloce.

Devo capire bene dove si trova avversario dietro di me per intuire la linea di passaggio, ma soprattutto dovrò capire dove il possessore di palla tirerà la palla. Devo quindi vedere: dove sta guardando (funziona soprattutto con i giovani), la sua postura e le *anticipazioni motorie* – non è l'anticipo, mi aiuta però a muovermi prima.

Cosa copro? La porta. Ad esempio nei calci d'angolo quando mi posiziono sul palo. In ripiegamento non vado sulla palla, ma mi posiziono sulla direzione che la palla potrà avere, quindi se può arrivare un cross in area, mi posizionerò lì.



Come posso allenare l'intercetto? Magari un 4 v 2 a tre zone, i blu cercheranno di verticalizzare mentre i rossi cercheranno di intercettare il pallone filtrante.

Si può allargare a un 6 v 3, un 4 v 3, un 8 v 4.

! Ricordiamoci sempre che sia in possesso che in non possesso dobbiamo muoverci con la palla. Non esiste che stiamo fermi.

Marcatura

La faccio sull'uomo senza palla. Il difendente in marcatura ha sempre momento di svantaggio perché si muove dopo, essendo posizionato tra avversario e porta. In ogni caso dovrò muovermi bene ed essere reattivo.

Dove mi metto? Dipende da cosa voglio far fare all'avversario. Non esiste scelta giusta o sbagliata.

Se voglio cercare anticipo dovrei posizionarmi più vicino al pallone, sulla linea di anticipo e in modo da riuscire a vedere sempre la palla per capire quando parte. Solo se capisco bene dove andrà il pallone e quando partirà il passaggio potrò avere più probabilità di anticipare. Se guardo la palla devo toccare l'avversario per capire i suoi movimenti per continuare comunque a seguirlo. L'anticipo non è mai obbligatorio.

Copro la porta e aspetto l'avversario per *rallentarlo*. Se mi posiziono tra attaccante e porta sarà molto improbabile anticipare, quindi forzerò l'avversario ricevente a dribbling dorsale. Man mano che mi avvicino alla porta devo lasciare meno spazio tra me e possibile ricevente.

! Più copro e meno marco e viceversa

! Il difendente deve sempre muoversi velocemente e in varie direzioni, quindi dovrà essere rapido ed efficace nella corsa. Prof. S.G.: corsa laterale e all'indietro è più lenta dell'incrociata.

Duello

L'avversario che stavo marcando ha ricevuto palla.

Come può essere:

- Frontale
- Laterale
- Di schiena – dorsale
- Aereo

Nei primi 3 tipi posso recuperare palla col contrasto, mentre nell'ultimo non ho un vero e proprio contrasto perché i due giocatori non toccano insieme la palla – al massimo ci sarà contatto tra i corpi.

Variabili del contrasto

Tempo - agilità - coraggio - equilibrio - elevazione (se in terzo tempo meglio) - velocità - agilità

Duello frontale

Accorcio sul portatore di palla (quando posso) ⇒ così gli dò fastidio. Cerco di indirizzarlo verso il mio lato forte, che è quello del piede dietro (in antero posteriore) sulla linea palla-porta.

Quando l'avversario arriva in velocità ho meno tempo per ragionare e fare scelte. Per questo motivo meglio mettersi più all'interno del campo cosicché sarà costretto ad andare verso la fascia laterale mentre copro quella centrale.

Il mio obiettivo è trasformare i duelli frontali in laterali.

Duello laterale

Posso usare meglio il corpo e le braccia, che sono spesso difficili da gestire nei duelli, se riesco ad avvicinarmi all'avversario.

! Tutti i difensori si devono allenare nella gestione del contatto fisico. Altrimenti si sentiranno deboli nei duelli.

! Nella partita sarà determinante non perdere i duelli frontali, perché spesso ultimamente si gioca uomo su uomo, quindi se un uomo viene saltato parte subito l'inferiorità numerica.

Se l'avversario conduce con piede esterno mi sarà difficile il contrasto. L'unico modo che ho è essere più veloce della conduzione.

Se conduce con piede interno invece ho visibilità del pallone e sarà più semplice – è per questo che in attacco voglio avere giocatori che usano entrambi i piedi per poter sfruttare sempre una conduzione col piede esterno.

Duello dorsale

Devo impedire all'avversario di girarsi, voglio evitare il duello frontale. Non mi devo staccare da lui finché non scarica il pallone.

Qui bisogna stare attenti alla POSTURA. Devo essere attaccato, di taglio e usare bene le braccia.

! Se avversario difende bene la palla, NON devo cercare il contrasto, il mio obiettivo è sempre quello di non farlo girare. Cerco il contrasto solo nel momento in cui lui sbaglia scoprendo la palla.

Duello dorsale definisce una situazione di *palla coperta* in cui i difensori devono salire.

! Il difensore deve sempre guardare ed essere girato verso la palla, anche nei duelli dorsali – senza fare fallo guardo palla e impedisco di girarsi.

Per evitare che avversario mi usi come perno devo evitare che mi sposti e che mi metta PIATTO prima ancora di ricevere palla, altrimenti sono fottuto.

Tattica Collettiva

Se parliamo di collettiva allora stiamo parlando di 2 o più giocatori. Si tratta di azioni combinate e costruite in qualche modo PRIMA (in allenamento) con un obiettivo specifico. La sequenza di azioni è ben precisa.

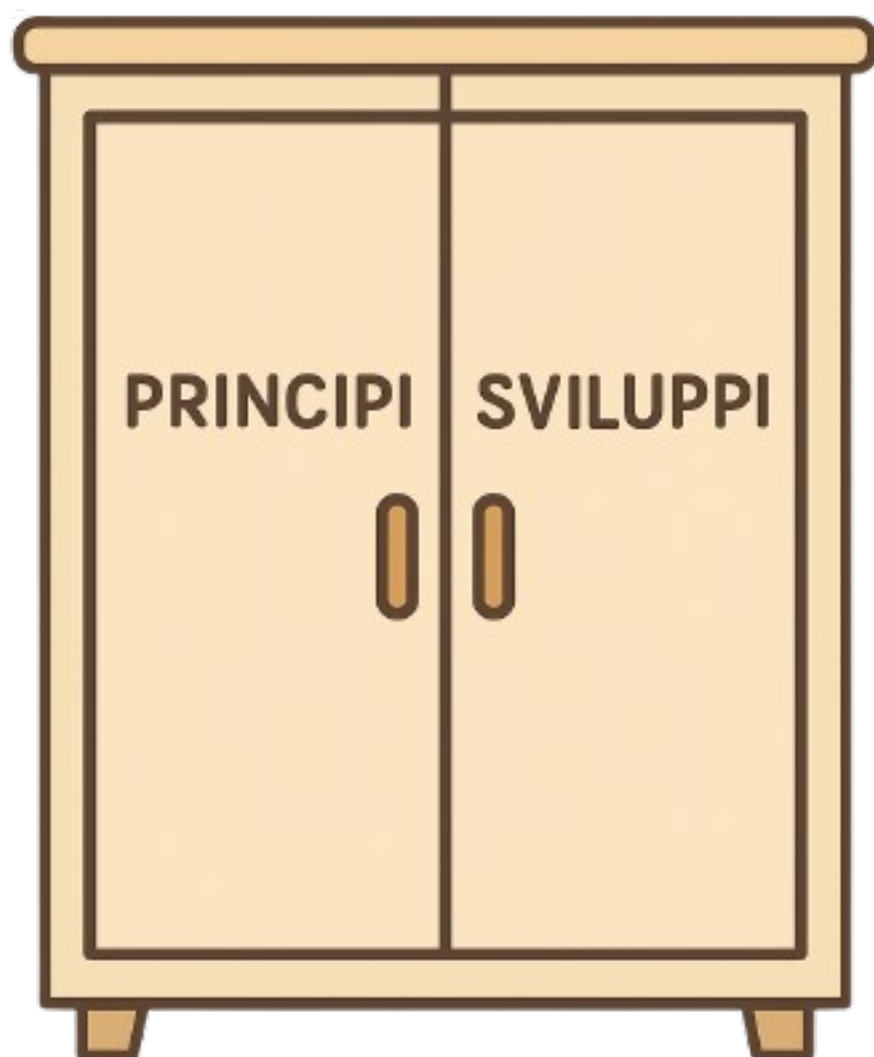
Una volta si parlava anche di tattica *Individuale* ⇒ si trattava delle competenze offensive e difensive, insieme ai cosiddetti gesti tecnici.

Il movimento di tattica collettiva è pensato prima, quindi è in qualche modo **predeterminato** ed ha uno scopo offensivo o difensivo.

Esempio: il pressing è un'azione collettiva con l'obiettivo di spingere gli avversari verso l'esterno del campo, dove hanno meno soluzioni e io ho il vantaggio del duello laterale.

Prof. S.G.: il calcio, diversamente dal basket, non è il gioco degli schemi. Non è tutto uno schema, perché le dimensioni del campo non lo permettono e inoltre è spesso richiesto di uscire dagli schemi.

Quello che però abbiamo sono tre impostazioni: *moduli di gioco* (implicano delle scelte tattiche e si studiano nel UEFA A), *Principi* e *Sviluppi*.



Principi e Sviluppi

Principi	Fase di possesso	Fase di non possesso
	Scaglionamento	Scaglionamento
	Verticalizzazione	Azione ritardatrice
	Ampiezza	Concentrazione
	Mobilità	Equilibrio
	Imprevedibilità	Controllo e cautela

Prof. S.G. li ha presentati con la metafora dell'armadio: in un'anta avremo i principi e nell'altra gli sviluppi. Entrambi hanno definizioni per quando in possesso (offensivi) e quando non in possesso (difensivi).

Principi

Abbiamo 5 principi in fase di possesso, e 5 opposti in fase di non possesso.

Scaglionamento

Devo portare i miei giocatori su più linee di campo. Questo crea difficoltà in chi difende perché si dovrà scaglionare anche lui. Infatti questo principio è lo stesso sia in fase di possesso che non.

Alcuni moduli si prestano più facilmente allo scaglionamento perché già schierano i giocatori su più linee. Chi difende dovrà in qualche modo adattarsi alla disposizione degli avversari, devono disporsi sullo stesso numero di linee.

Verticalizzazione (possesso)

Per fare goal devo andare in verticale, per avvicinarmi alla porta.

Posso verticalizzare in diversi modi:

- Penetro $\Rightarrow$ passaggi filtranti
- Scavalco $\Rightarrow$ lanci
- A giro

Come obiettivo predominante devo avere la velocità, *la verticalizzazione funziona meglio se fatta velocemente.*

Azione ritardatrice (non possesso)

I difensori devono eseguire azioni ritardanti, il ritardo consente ai difensori di dare pressione alla palla, che porterà a ritardare la verticalizzazione.

Ho 2 modi per ritardare:

- Copro le linee di passaggio accorciando molto sul portatore, ma ancora non vicino da duello
- Scappo per togliere la possibilità di lanciare

Scappare ovviamente aumenta la profondità di gioco, ma mi permette di togliere opzione al portatore. A risalire e riprendere campo c'è sempre tempo.

[Profondità di campo: Spazio tra penultimo difensore e linea di porta]

[Profondità di gioco: Spazio tra attaccante e penultimo difensore – finché non sono in fuorigioco ho profondità di gioco]

Ampiezza (possesso)

Quando non posso verticalizzare devo cercare di aprire le linee difensive e creare zone luce. Voglio arrivare a verticalizzare.

[Alcuni moduli presentano già ampiezza di base: 442 - 433, mentre altri no come 4312]

Concentrazione (non possesso)

Il gioco in ampiezza degli avversari porterà i difensori a muoversi seguendo il giro palla offensivo. La difesa dovrà stare compatta e in blocco muovendosi da un lato all'altro. Non deve lasciare liberi spazi per verticalizzare.

Mobilità e Imprevedibilità (possesso)

Sono più concetti individuali che collettivi. La fantasia è difficile da insegnare. Vogliamo che i giocatori si muovano continuamente per non dare punti di riferimento.

Equilibrio (non possesso)

Si è perso negli ultimi anni perché più facile da rompere in un gioco uomo su uomo. Viene saltato un uomo e perdo già equilibrio perché sono in inferiorità. In ogni caso devo cercare di mantenerlo per contrastare la mobilità degli avversari.

Anche questo è più individuale che collettivo.

Controllo e Cautela

Contro l'imprevedibilità dell'avversario ci vuole intelligenza.

Anche questo è più individuale che collettivo.

Sviluppi

	Fase di possesso	Fase di non possesso	Sviluppi
Per superare l'ultima linea di difesa	Triangolazione	Marcatura	
	Taglio	Pressione	
	Gioco sul passante		
	Sovrapposizione		
	Attacco diretto a 1 o 2 tempi	Pressing	
	1 v 1		
	Tiro in porta		
	Cross	Fuorigioco	
Per preparare la finalizzazione	Traversone		
	Mantenimento del possesso palla		

Gioco dalla parte cieca	Elastico difensi-
Esca	vo
Velo	Raddoppio del
Blocco	duello

Sviluppi in fase di possesso per superare l'ultima linea

Si tratta di cercare di andare a fare goal con combinazioni di 2 o 3 giocatori alla volta.

Triangolazione

Non è un 1-2 perché **c'è un difendente da superare**. Possono essere:

- Interne $\Rightarrow$ ricevo il passaggio di ritorno al centro del campo
- Esterne $\Rightarrow$ ricevo il passaggio di ritorno sulle fasce
- Sullo scarico $\Rightarrow$ il primo passaggio sarà in scarico (ad un giocatore dietro la linea della palla)

Taglio

Si tratta di uno smarcamento diagonale unidirezionale, che è una competenza offensiva individuale ma qui non è più una scelta individuale. Voglio lavorare sul passaggio filtrante.

Gioco sul passante

Si tratta di un passaggio passante eseguito con le tempistiche e spazi giusti, che mette in condizione il ricevente di controllare e andare al tiro.

Sovrapposizione

Si tratta di un movimento a 2 che mi permette di sfruttare la superiorità numerica. Può essere eseguita non solo sulle fasce ma anche in mezzo al campo.

I due giocatori sono:

- Il ricevente di un passaggio che si muove in maniera tale da liberare spazio, es. Dall'esterno si muove verso l'interno
- Compagno che sfrutta lo spazio liberato alle spalle del conducente di palla

Attacco diretto (a 1 o 2 tempi)

Ad 1 tempo $\Rightarrow$ lancio oltre la linea dei difensori.

A 2 tempi $\Rightarrow$ il lancio viene eseguito dopo il passaggio, di solito in scarico. Lo scarico fa salire la difesa cosicché gli attaccanti possano prenderla in controtempo sul lancio.

! Ricordiamoci sempre che su palla coperta – quindi anche nei passaggi, la difesa può salire finché la palla non è giocabile dal ricevente.

1 v 1

Quando riesco ad isolare l'1 contro 1, di solito è una scelta tattica quando ho un bravo giocatore nel dribbling.

Tiro in porta

Cross

Può avere dei vantaggi, anche se il difendente qui ha più tempo per pensare e posizionarsi, oltre al vedere meglio la palla. Per guardare però la palla può perdere la marcatura. Il difendente qui potrebbe non avere il tempo per eseguire un salto in terzo tempo e quindi è svantaggiato.

Traversone

Palla a giro che passa FORTE dietro la linea difensiva. Ruba il tempo ai difensori perché devono correre all'indietro verso la porta. La palla, oltre ad essere a giro, potrebbe arrivare sul piede debole del difensore.

In questa soluzione voglio che l'attaccante giochi in anticipo.

! Consiglio: a campo aperto evitare di uscire forte sul portatore, ha più soluzioni

! Ricordiamo che sul cross dal fondo il difendente ha più tempo per posizionarsi – ultimamente anche su azione, sul cross si difende a zona per avere un piazzamento migliore.

Sviluppi in fase di possesso per preparare finalizzazione

Movimento di palla – Possesso di palla

Deve essere una serie di passaggi con un fine preciso. In ogni caso i passaggi devono avere la massima precisione e se perdo il controllo allora devo risistemarmi in fretta.

Gioco dalla parte cieca

Cambio di gioco quando la difesa si è spostata da un lato, lasciando libero l'altro – la parte cieca della difesa. Posso cambiare il gioco con un cross o traversone. Più il cambio è forte e preciso e più ovviamente sarà efficace.

Esca

(sempre chiamato velo) Si tratta dell'idea di palla verticale o orizzontale per favorire il giocatore al di là di chi sta per ricevere palla. Diventa tattica se è un'azione preparata, quindi ci sarà un compagno che sfrutterà l'esca attaccando la profondità o andando sotto punta.

Velo

Sfrutto la fisicità del corpo per difendere il pallone. Un mio compagno mi prende la palla. Non c'è passaggio.

Blocco

Impedisco all'avversario un movimento. Non è molto usato perché si incorre spesso in fallo, dal momento che si può fare solo a palla vicina, a palla lontana è fallo.

Sviluppi in fase di non possesso

La base di questi sviluppi è una sola, la difesa nel 2 contro 2. Saper difendere nelle varie e diverse situazioni del 2 v 2, in automatico ci darà le competenze per la difesa di reparto in ogni modulo.

Essendoci sempre e solo una palla in gioco, tra portatore ed un suo compagno si creano dei 2 contro 2 contro i difendenti. Il muoversi della palla modifica i componenti del 2 v 2.

Secondo Prof. S.G. difendere sulla carta, con i “disegnini” della linea lascia il tempo che trova. Bisogna allenarsi a difendere i veri sviluppi che avvengono in partita: triangolazioni, sovrapposizioni etc...

Marcatura

Può essere di tre tipi:

- A uomo $\Rightarrow$ genera del disordine perché ogni giocatore segue un avversario, perdendo anche la posizione
- A zona $\Rightarrow$ c'è più ordine ma ultimamente è poco utilizzata
- Mista $\Rightarrow$ di solito viene usata nei calci piazzati

Pressione

Il giocatore deve concedere poco-niente spazio all'avversario con palla. Alla fine sfocerà nel duello.

Pressing

Fuorigioco

Ultimamente non usato. In risalita su palla scoperta. Cambiando la regola anni fa, fuorigioco solo del giocatore che si interessa al pallone. Quindi ora la trappola del fuorigioco è in disuso.

Elastico difensivo

Per chi gioca a zona serve per coprire e limitare le zone di luce degli avversari. Su palla scoperta indietreggio per poi scappare sull'intenzione del lancio, su palla coperta salgo per accorciare la squadra e portare pressione al possessore.

Raddoppio del duello

La marcatura non si raddoppia. Si raddoppia il duello. Non voglio lasciare spazio all'avversario. Il duello si raddoppia da linee diverse.

Possesso Palla

Molto usato in passato come esercitazione. Il problema è l'assenza di porte, perdendo la direzione di gioco perdo dell'efficacia – ad esempio perdo il posizionamento. D'altro canto però è molto duttile, posso giocare sulla presenza o assenza di jolly, sponde, sulle dimensioni del campo etc...

Resta quindi un mezzo che allena il giocatore in spazi stretti, senza portieri e allena tutte le competenze difensive e offensive, perlomeno quelle slegate dalla presenza della porta. La fase di non possesso allenerà: copertura, marcatura (poco) e duelli (tanto), nonostante le ultime due siano molto dipendenti dalle porte. La fase di possesso allenerà: velocità dei passaggi, linguaggio delle palla, difesa della palla e alto ritmo.

In riscaldamento il possesso di palla è utile per dare intensità simile alla partita.

Esempio esercizio: alternare la partita al possesso, questo consente anche al portiere di allenare la fase di possesso.

Il *torello* è la base del possesso palla. Qui ho una grossa superiorità numerica. Le dimensioni del campo andranno a definire la complessità. Prof. S.G. lo sconsiglia per l'attivazione perché alcuni giocatori spingono parecchio e c'è rischio di infortuni.

Prof. S.G. per attivazioni consiglia dello stretching dinamico e/o qualcosina con il pallone con crescente intensità.

Presenza di jolly e sponde ci aiuta a creare superiorità numerica per allenare situazioni specifiche. La dimensione del campo deve tener conto solo del numero di giocatori dentro il campo, le sponde sono esterne e quindi parte dell'ampiezza la occupano loro, questo inficia sulla disposizione in campo.

Riscaldamento pre gara

Eccellenza: libero 5', elastici, andature, quadrato per passaggi. Partitella per dare intensità, senza i portieri, 4v4 con 2 jolly. Velocità. Tiri in porta. Totale 25'.

Juniores: elastici, palleggio libero, andature guidate o con ostacoli, cambi di direzione. Possesso palla 4v4, con 4 sponde, sponda entra in campo. Scatti. Tiri in porta. Totale 25'.

Fase libera col pallone molto utile. Ogni giocatore è diverso e parte a modo suo. Ogni giocatore ha delle sue "credenze", soprattutto in basse categorie.

Un giocatore che parte titolare ha componente di stress, toccare il pallone aiuta ad aumentare confidenza col pallone. Il giocatore cerca più sicurezza possibile.

Il giocatore mette in moto la macchina nel riscaldamento, non prepara la partita, quella si prepara in allenamento.

Lavoro con la palla può sostituire la parte a secco. Conduzione, passaggio, controllo possono essere molto utili. Aumenta la confidenza col pallone.

Finire riscaldamento con fase di gioco, non eccessivamente lunga.

Stretching, secondo gli studi moderni, addormenta il muscolo, detto in parole povere. Quindi non utile, soprattutto lo statico nel pre partita. Il dinamico sì, per aiutare le articolazioni ad essere pronte per la partita.

Durata: tempo minimo 25', considerando tutte le attività. L'intensità deve crescere e quindi servono almeno quei 25 minuti o poco più per prepararsi bene.

Prof. S.G.: sempre palla, allunghi, stretching dinamico (aperture, chiusure, circonduzioni, calciate frontali e laterali).

Subentrati? Dovrebbero farlo guidato da qualcuno come i titolari, ci vorrebbe allenatore in seconda che glielo guidi. Da inizio secondo tempo Prof. S.G. fa scaldare tutti, pian piano. Quando ti serve il panchinaro non avrà 25 minuti di riscaldamento, quando ti serve deve essere pronto. Per ovvi motivi solo lavori a secco, intensità graduale. Stretching dinamico è un buon compromesso su lavoro ed elasticità muscolare. Allunghi e scatti per aumentare preparazione e intensità.

Programmazione

Con i ragazzi costruisci in base alla crescita e obiettivi tecnico tattici che la società vuole raggiungere.

Adulti dobbiamo distinguere programmazione del lavoro fisico, tecnico e tattico.

Allenatore deve essere elastico nelle sue scelte, difficile adattare il giocatore alle sue idee. Inoltre, si deve coordinare con i lavori del preparatore atletico. Dal livello dei suoi giocatori, l'allenatore deve gestire principi e sviluppi per plasmare la squadra. In prima squadra molti giocatori lavorano, quindi la programmazione deve tenerne conto, altrimenti sarà complicato.

Il nuovo calcio di oggi

Abbiamo già accennato a come è cambiato il calcio e su cosa si punta oggi: uomo su uomo, costruzione dal basso e il calcio relazionale (vs posizionale).

Costruzione dal basso

Nasce da chi ha voglia o l'esigenza di voler gestire il gioco. Per farlo ovviamente devo avere dei buoni palleggiatori che sappiano gestire la palla. La parte complessa è difficile è che spesso ci troviamo a giocare su uomini marcati, che è anche però cosa voglio – l'uomo marcato sposterà il difensore che lo segue, creando spazio per i compagni.

Nelle basse categorie la costruzione dal basso è spesso deleteria perché il singolo errore è sempre sinonimo di gol subito.

Cosa devo guardare per poter partire dal basso? Posizione avversari, se sono in parità o superiorità numerica, il tipo di pressing avversario.

Cosa posso fare:

- Pressing uomo su uomo $\Rightarrow$ Difensore la passa al portiere che crea così un 2v1, di solito il portiere non viene pressato
- Pressing in inferiorità numerica $\Rightarrow$ portiere la può passare a difensore o mediano libero che andrà a sfruttare la superiorità creando un 2v1 con i compagni

La situazione va riconosciuta in fretta e chiaramente per poter eseguire scelta consapevole.

Importante nella costruzione dal basso e avere giocatori che non abbiano paura di dribblare anche nelle prime zone del campo. Una volta saltato l'uomo va attaccato lo spazio in costruzione. Questo creerà disagio negli avversari.

Uomo su uomo

Importantissimo non farsi saltare e non pressare il portiere. Quindi gli attaccanti dovranno essere allenati nel difendere l'1v1. Se vengo saltato, la squadra deve abbandonare l'uomo su uomo e riorganizzarsi nella difesa della porta.

Importante che uomo su uomo dovrà modificare la posizione dei giocatori per adattarsi al modulo degli avversari.

In alternativa se invece presso in inferiorità dovrò istruire gli attaccanti a indirizzare il gioco avversario sulle fasce, dove è più semplice fare pressione.

Tutte queste cose come posso allenarle? Situazionali! Difensori contro attaccanti per allenare le ripartenze dal basso, questo allenerà gli attaccanti all'uomo su uomo o alla copertura dello spazio. Così facendo, e come dovrei fare sempre, stimolerà i giocatori a FARE, in diverse situazioni, creando esperienza e sicurezza.

Calcio Posizionale vs Relazionale

Il *calcio posizionale* è quello di una volta, si tratta di occupare il gioco/campo con posizioni costruite nella tattica (es. Guardiola al Barcellona). Queste posizioni erano usate per mettere in difficoltà gli avversari. Era un tipo di calcio che lavorava sugli SPAZI.

Il *calcio relazionale*, invece, è nato per contrastare il posizionale. Sconvolge la posizione, un esempio importante è Diniz che arrivando dal calcio a 5 ricreava in campo situazioni simili al Futsal. I giocatori, apparentemente, si muovono senza logica perché il movimento non è più nello spazio o nella posizione bensì mi muovo in RELAZIONE al mio compagno, quindi il movimento non è predeterminato. I giocatori dovranno capire come e dove mettersi in relazione ai compagni. Ne deriva il calcio di oggi uomo su uomo, che rompe le linee del posizionale.

Nel futuro potremmo assistere ad un ritorno del posizionale per contrastare il relazionale.

Domande e Esame

Ordine esame pratico? Decidiamo insieme.

La struttura deve considerare almeno 18 giocatori.

Ci manderà la struttura esame.

Da usare un mezzo per l'attivazione, sarà il primo esercizio.

Numero di giocatori e spazi ridotti → small side games, fino a 7v7, con porticine e spazi ridotte ⇒ obiettivo avere rapporto palla/giocatore è alto, tanti tocchi e intensità.

Partita a tema usa tutti i giocatori, spazi non ridotti. Intensità da partita. Con temi e obiettivi da raggiungere, che possono essere obbligatori o incentivi a determinati aspetti.

Elastico difensivo? Sviluppo tattica collettiva in fase difensiva, lo faccio per cercare di seguire sempre la palla. Palla coperta o scoperta, movimenti preventivi per togliere o dare profondità di gioco agli avversari. Muoversi secondo la palla potrebbe mettere in fuorigioco gli avversari oltre a costringerli a seguire l'elastico e quindi devono correre.

Transizione? Positiva: recupero palla, negativa viceversa. Devo passare velocemente da una parte all'altra. Come la alleno. Tutta l'attività globale ha la fase di transizione. Posso allenarla nel situazionale dando un obiettivo ai difensori quando recuperano palla.

Finta può essere sia di corpo, che con le gambe (es. elastico) → movimento di inganno, faccio movimento di corpo o gambe o sposto palla in una direzione e poi vado dall'altra.