



ALLFOOTBALL



MAGAZINE

PRINCIPI BASE

DELL'UNO CONTRO UNO DIFENSIVO



IL TUTOR



MARIO BERETTA

1959 Milano, è ex calciatore e attuale allenatore professionista. Diplomato Isef e insegnante di educazione fisica, comincia la sua carriera di tecnico presso il Centro Schuster di Milano, storica società meneghina. Si occupa inizialmente di settore giovanile ad Abbiategrosso, Como e Monza. Il suo esordio con una prima squadra è in serie D al Corsico (Mi) nel 1994, successivamente passa ai professionisti nella Pro Patria, al Saronno Como e Varese. La carriera decolla e arrivano serie B e serie A; Ternana, Chievo, Parma, Siena, Lecce, Torino, un'esperienza all'estero col Paok Salonicco (Gre), poi Brescia, Cesena il ritorno a Siena infine, nel 2014, il Latina.

In questa seconda parte di stagione fa da tutor a Francesco Leone, tecnico dei Giovanissimi dell'Asd Aullese 1919 nell'insegnamento dei principi di base di tattica applicata dell'uno contro uno difensivo.



Una progressione di esercizi per insegnare e imparare le basi della difesa individuale, affrontare, limitare e se possibile annullare l'iniziativa della punta.

Il calcio moderno, da quando ha cominciato a spopolare la zona, è fatto di movimenti collettivi, di squadra, di reparto e di catena. Il principio secondo il quale fra compagni di squadra ci si debba aiutare in copertura e in fase di non possesso o in ampiezza e profondità, in fase di possesso, è fondamento del lavoro di qualsiasi tecnico. Resta il fatto che, nel caso si venga attaccati da un avversario, non sempre il proprio compagno riesca ad arrivare a supporto, o lo faccia in ritardo, e ci si trovi nelle condizioni di dover affrontare il più classico dei duelli: l'uno contro uno. Esso è e resta l'unità di misura, l'atomo della tattica individuale. Questo volumetto vi fornirà una serie di proposte progressive, viste dalla parte del difensore, utili per apprenderne i principi base. Parlando di tecnica applicata, l'uno contro uno è il fondamento sul quale costruire – una volta appresi e fatti propri i principi, le posture e i movimenti chiave – tutti gli altri elementi di tecnica applicata collettiva e di tattica collettiva.

Il programma andrebbe affrontato dopo un periodo di istruzione propedeutica a secco sulle corrette posture, le posizioni del corpo, quelle dei piedi e la direzione degli appoggi; tutto ciò, insomma, che è preparatorio al movimento vero e proprio, situazione per situazione. In questa sede, auspichiamo che i ragazzi e le ragazze con cui lavoreremo ne abbiano ricevuto almeno un'infarinatura.

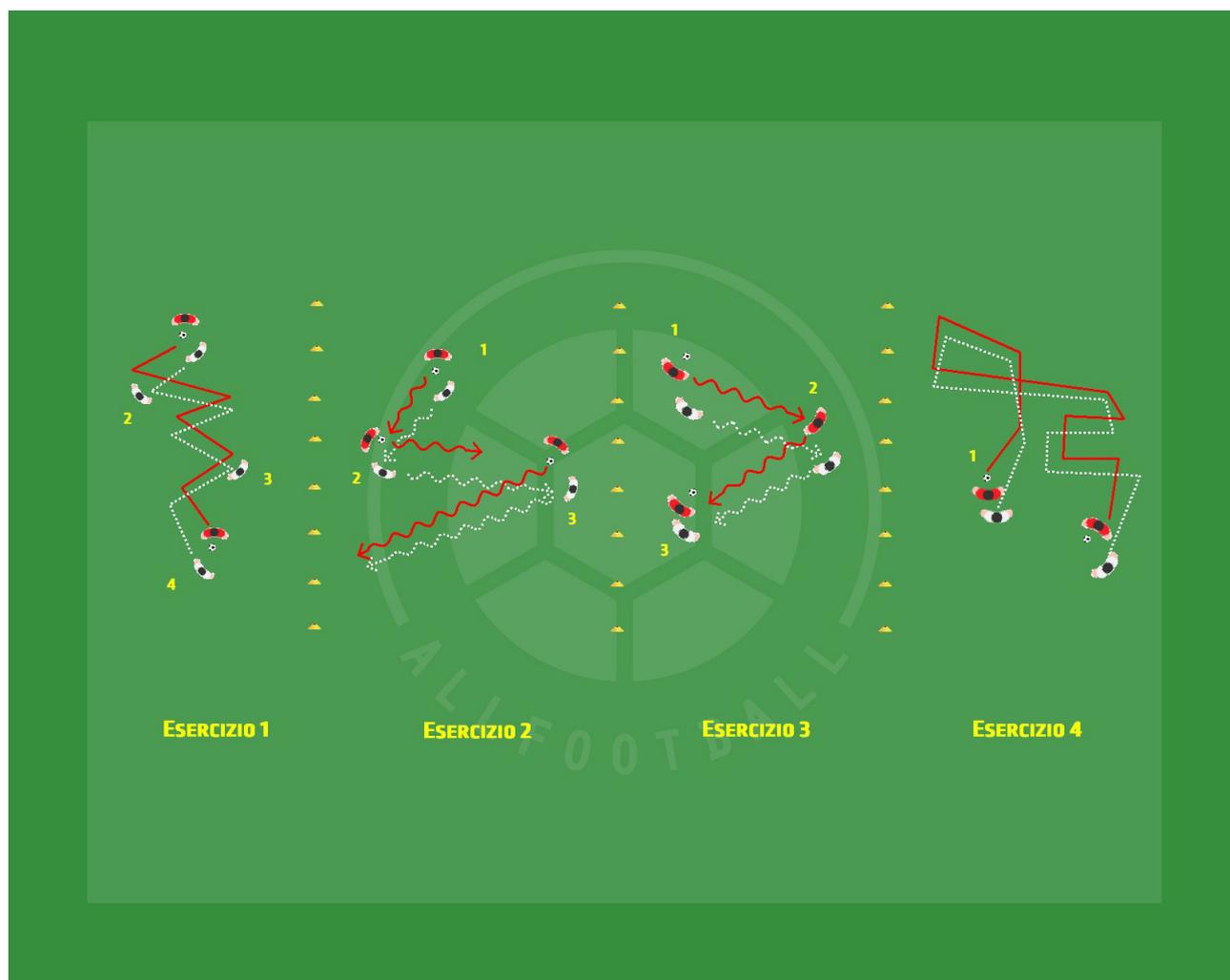


Ora, prima di addentrarci nello specifico, diamo un paio di indicazioni importanti di carattere generale. Quando l'attaccante ci punta è fondamentale che le gambe assumano posizione anteroposteriore (una più avanzata rispetto all'altra, busto quasi a offrire una spalla e cioè non piatto). Il corpo non deve posizionarsi sulla linea verticale del pallone, deve essere spostato verso destra o verso sinistra, di solito a coprire la parte del piede dominante dell'avversario. Obiettivo, come consigliato nella maggioranza dei casi, portare l'attaccante sul suo piede debole. Va poi valutata anche la posizione di campo nella quale si concretizza il duello, anch'essa, assieme alla filosofia di gioco del tecnico e della squadra, può influire sulle scelte da adottare e la posizione da tenere.

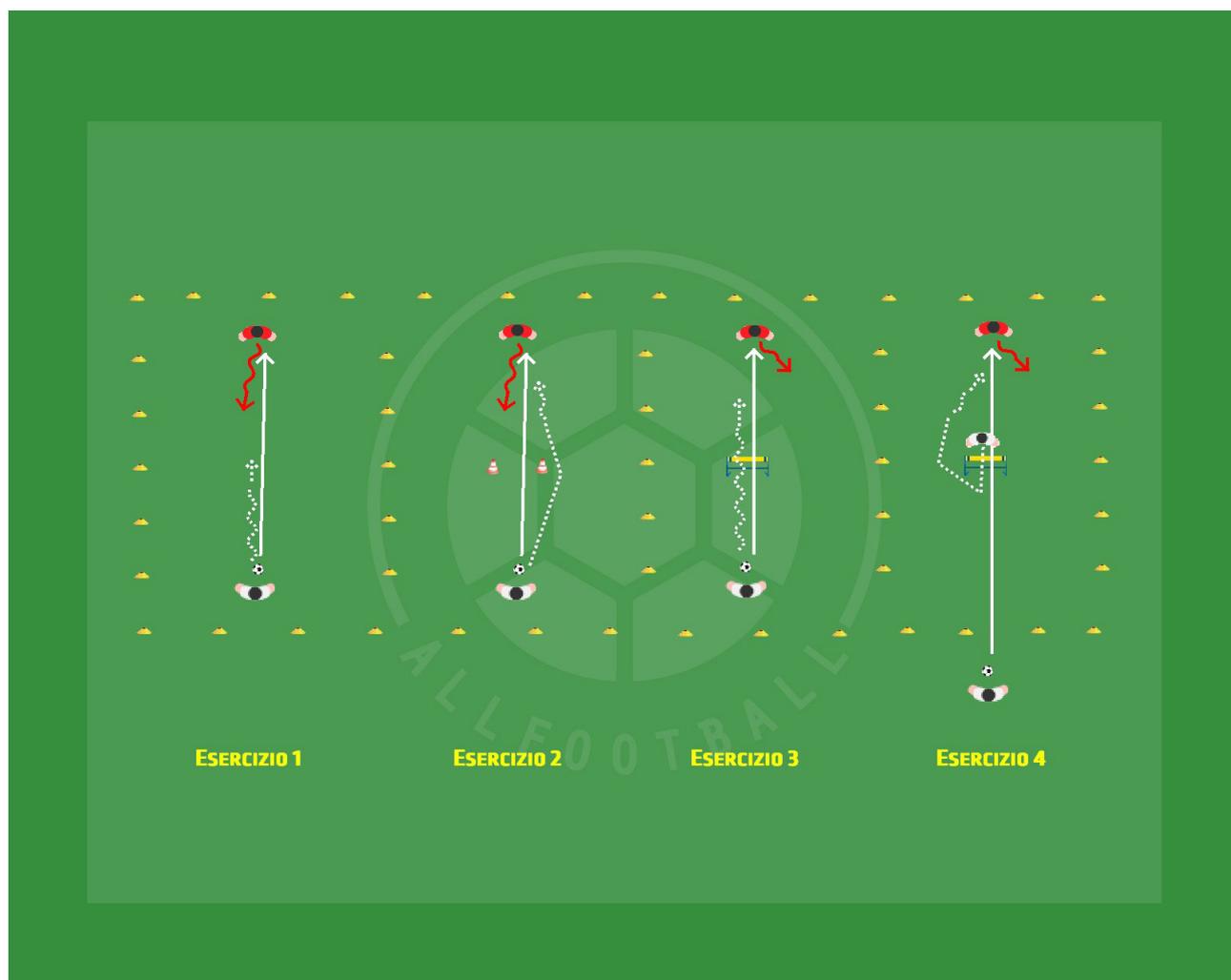
In questa sede ci atteniamo ai concetti di base. Le proposte che vedrete sono per lo più aspecifiche, e quindi valide a livello generale. Sono un riassunto, un concentrato riguardo il tema che, nella sua semplicità, è vasto e complesso. Ma tutte queste esercitazioni, con i dovuti accorgimenti, possono essere trasferite a determinate zone di campo e successivi livelli di analisi (situazioni specifiche). Possono, inoltre, essere finalizzate a sviluppi di gioco ben definiti (conclusioni a rete, cross, assist, disimpegni...) ai quali il difensore potrà autonomamente, o con l'assistenza di compagni, opporsi per della riconquista del pallone o al fine di interrompere l'azione avversaria. La progressione prende in considerazione sia la partenza da fermo sia quella in movimento, e dell'attaccante e del difensore.

LA PROGRESSIONE DIDATTICA DEGLI ESERCIZI

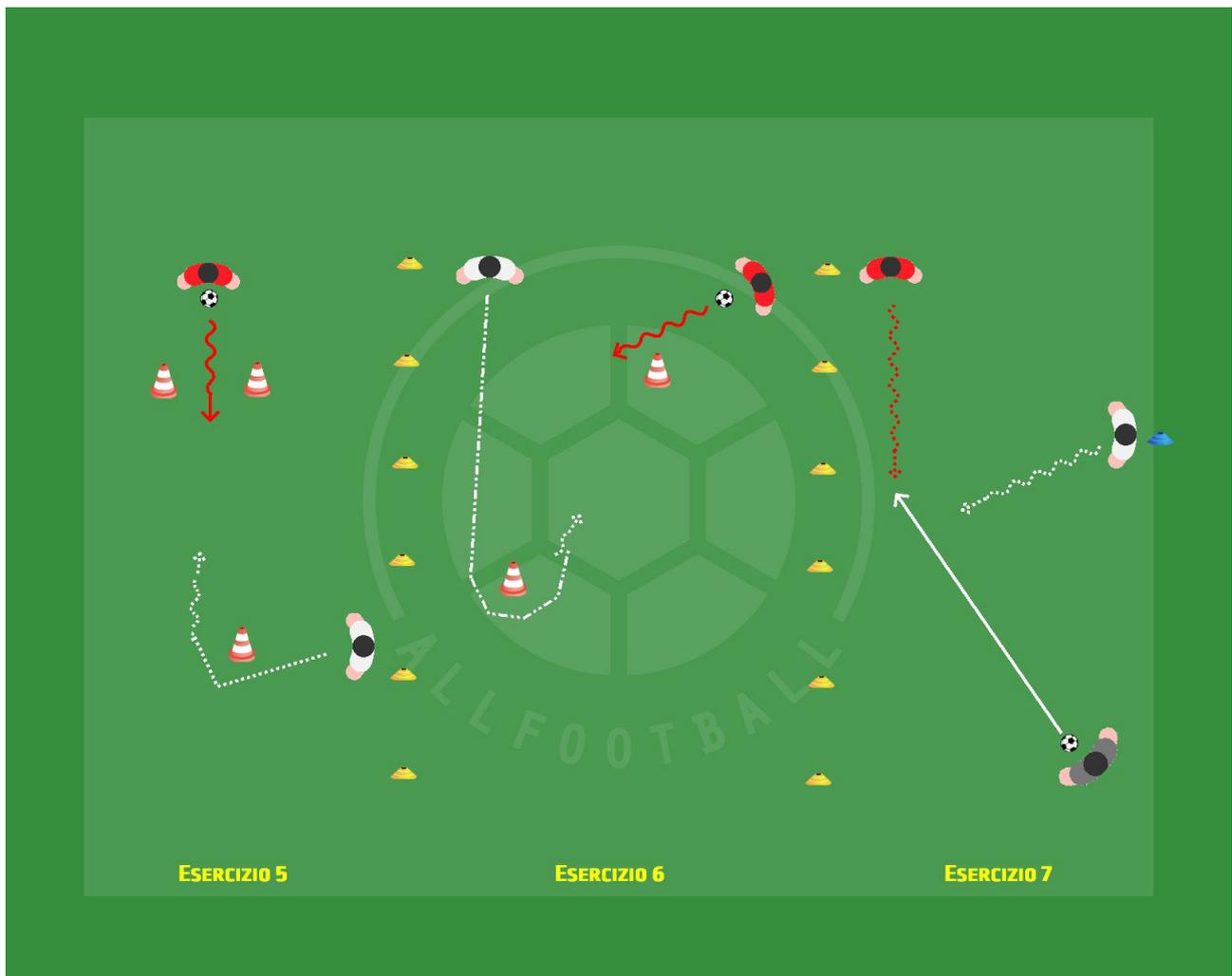
ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE



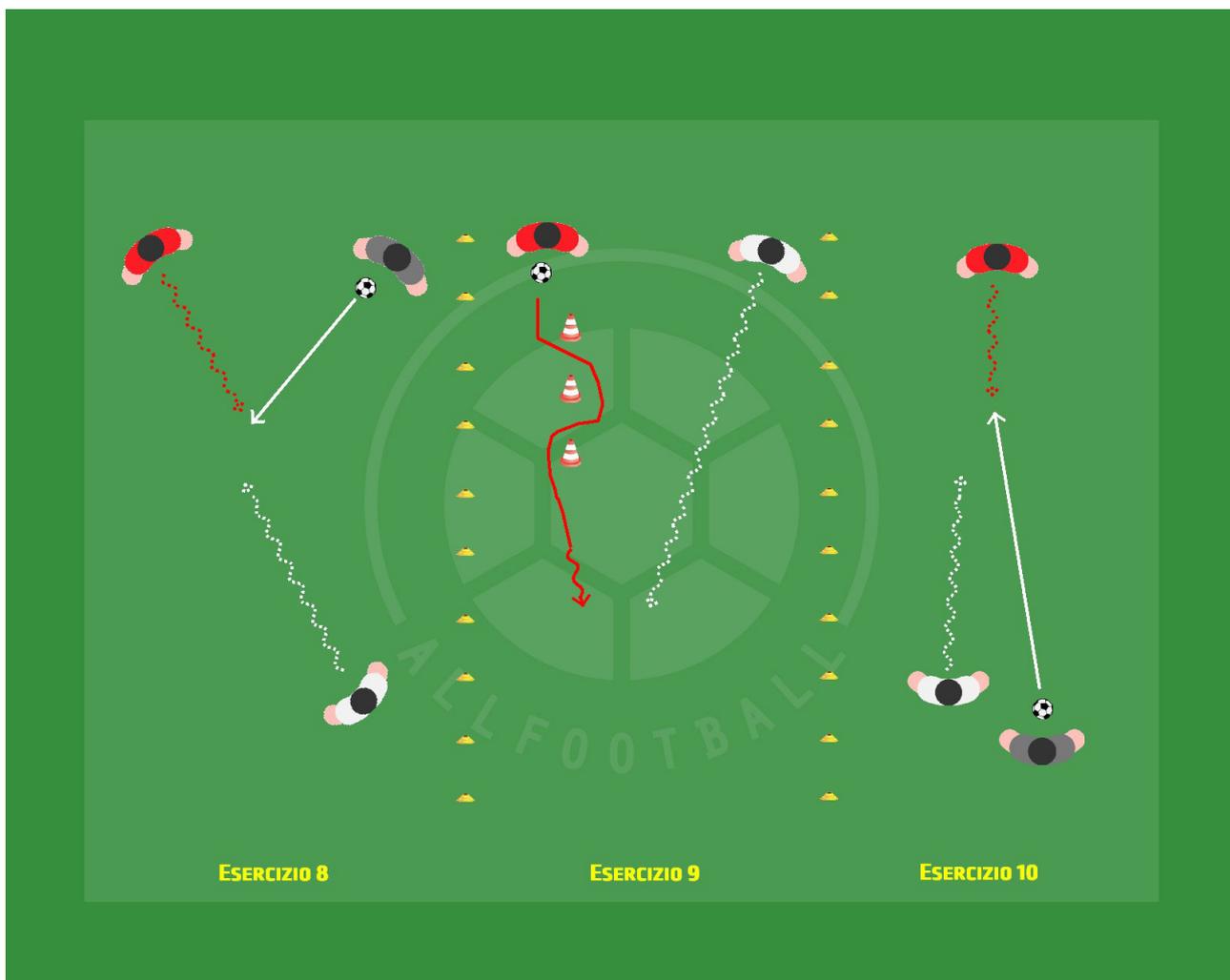
- 1 Conduzione verticale a zig-zag dell'attaccante: in un corridoio largo tra 5 e 8 metri e lungo tra 25 e 30 metri, l'attaccante conduce in verticale a zig-zag e il difensore accompagna la conduzione.
- 2 Conduzione diagonale dell'attaccante, frontale alla direzione di attacco: in un corridoio largo tra 10 e 12 metri e lungo fra 25 e 30 metri, l'attaccante conduce in diagonale andando da un lato all'altro e il difensore accompagna la conduzione.
- 3 Conduzione diagonale dell'attaccante, dorsale alla direzione di attacco: si ripete l'esercizio precedente, ma l'attaccante è posto con il dorso rivolto alla direzione di attacco.
- 4 Conduzione libera dell'attaccante: in un rettangolo di 10x15 metri, l'attaccante conduce liberamente palla optando per diverse direzioni (verso dietro, diagonale e verticale, in orizzontale, in diagonale verso avanti, in verticale verso avanti) e il difensore segue e adegua distanze e orientamenti in relazione alle scelte dell'attaccante.



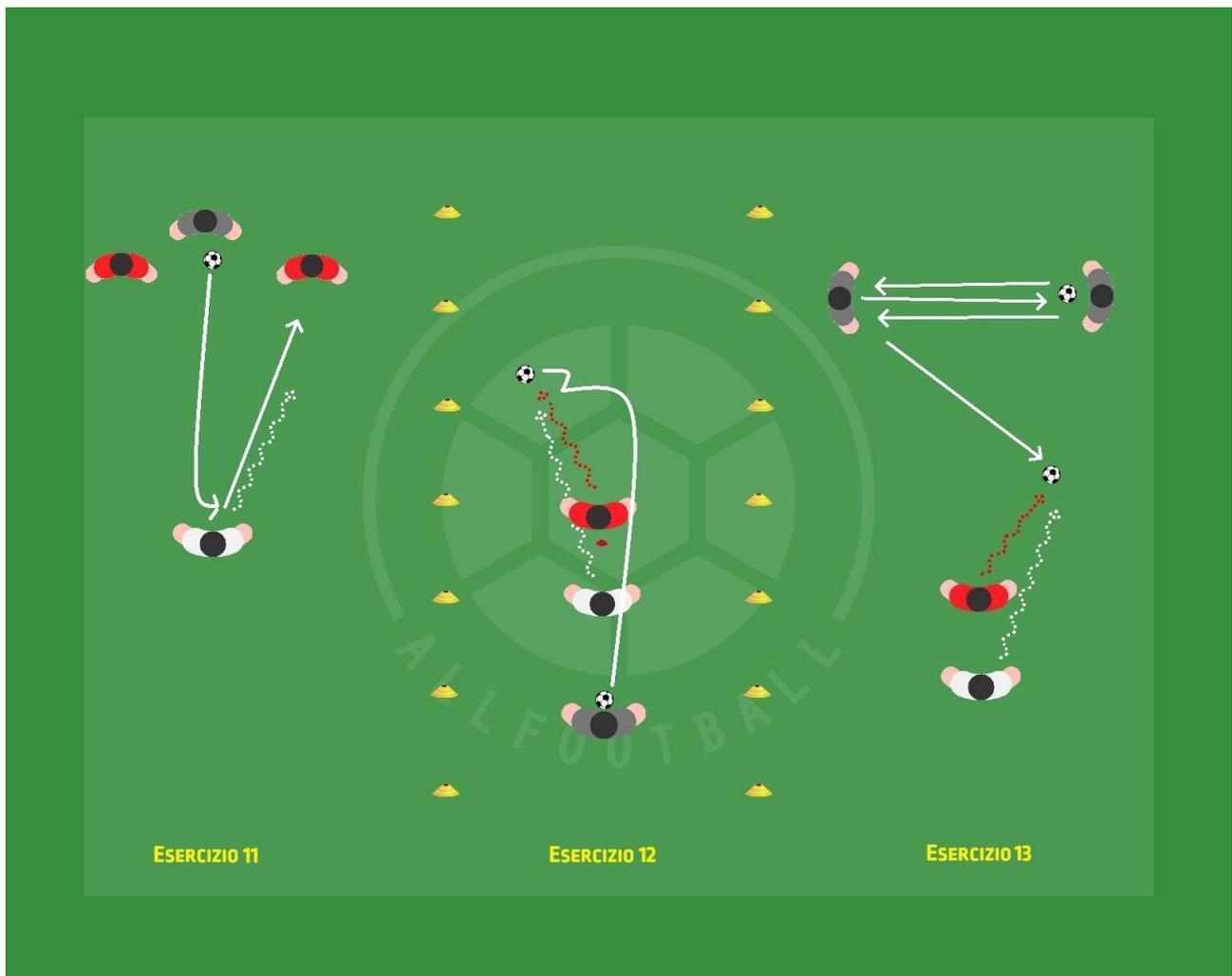
- 1 Il difensore gioca verso l'attaccante e va ad affrontarlo.
- 2 Il difensore passa all'attaccante e poi va verso la palla, passando lateralmente ai due coni posti al centro. L'attaccante controlla e va dalla parte opposta.
- 3 Il difensore gioca alto per l'attaccante e va verso la palla, superando un ostacolo al centro. L'attaccante controlla e sceglie la direzione dell'attacco.
- 4 Un giocatore, posto fuori dal rettangolo, lancia alto sull'attaccante. Il difensore al centro, spalle rivolte all'attaccante, sul lancio supera un ostacolo di fronte e va verso la punta.



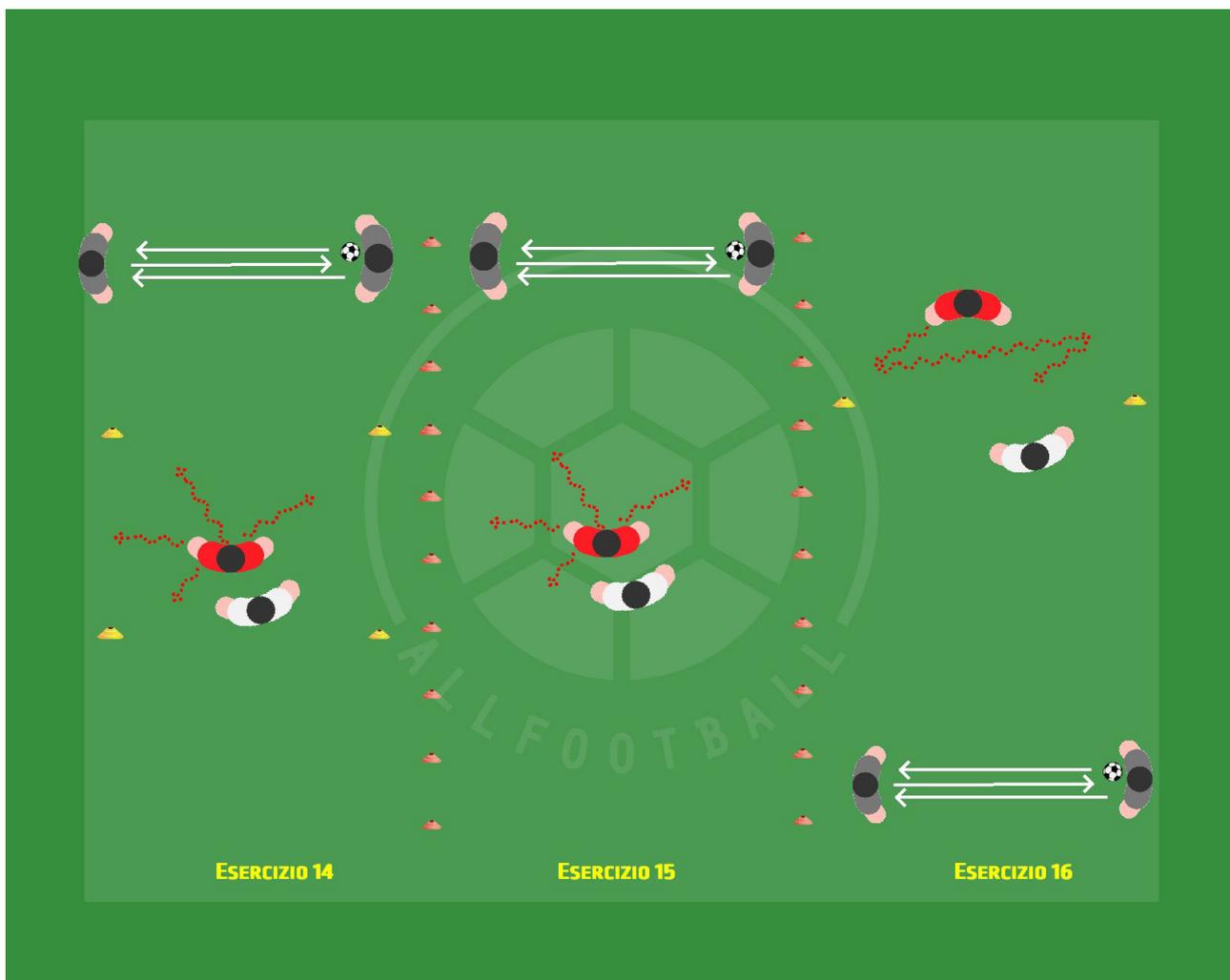
- 5 L'attaccante conduce in verticale ed entra in una porticina (realizzata con due coni). Il difensore parte lateralmente, aggira un cono, posto al centro dello spazio di gioco, e quindi va verso la punta.
- 6 L'attaccante parte da un angolo alto e conduce in diagonale fino al cono, mentre il difensore parte dall'angolo opposto, corre lungolinea fino a un cono e quindi gioca l'1 contro 1.
- 7 Un compagno, posto nell'angolo basso, lancia sulla corsa verticale dell'attaccante partito dall'angolo alto opposto. Il difensore, posto lateralmente, interviene di conseguenza.



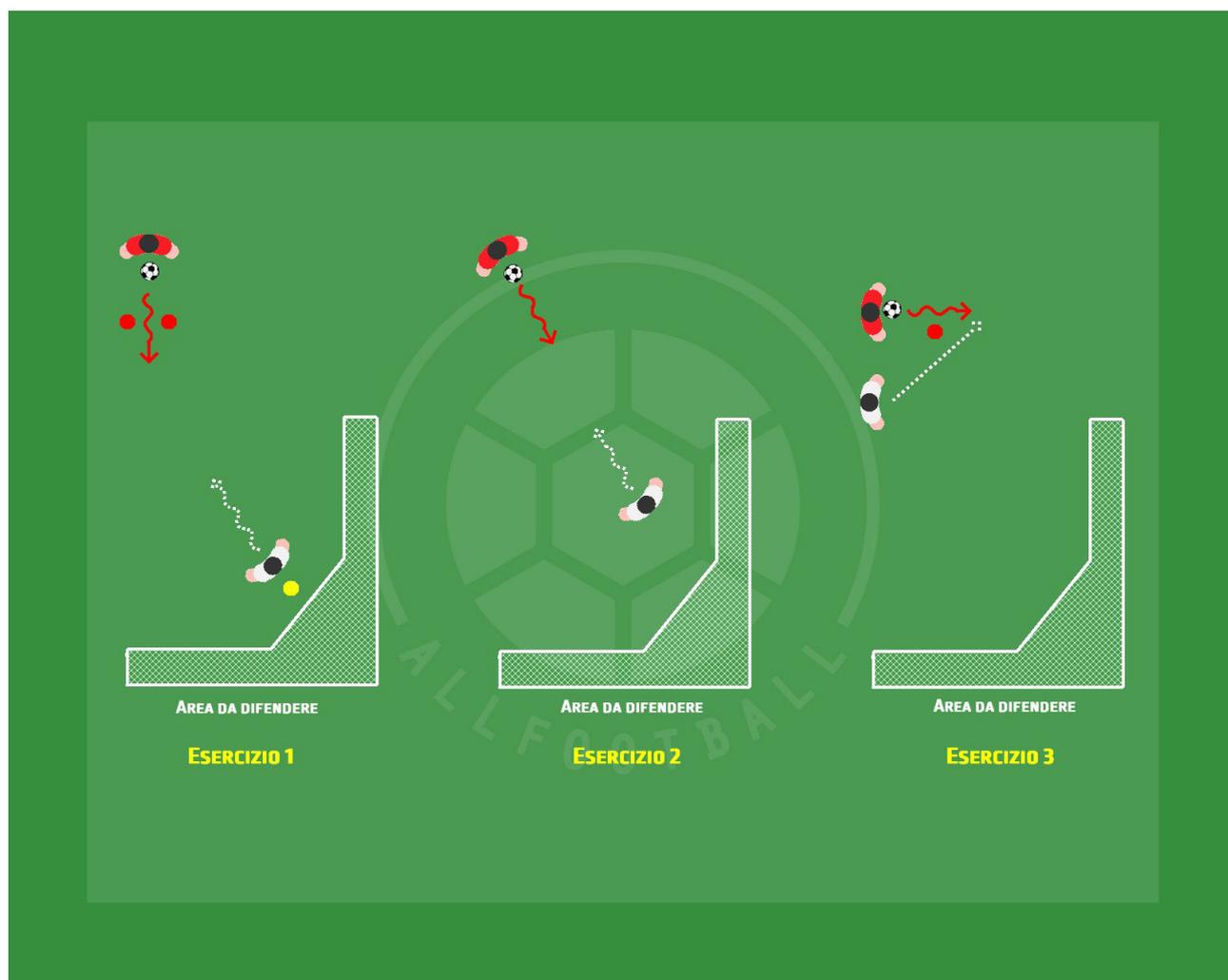
- 8 Un compagno lancia in diagonale sulla corsa dell'attaccante che parte dall'angolo alto opposto. Il difensore, parte sullo stesso lato e interviene.
- 9 L'attaccante, palla al piede, effettua uno slalom tra i conetti, mentre il difensore lo insegue partendo dall'angolo alto opposto.
- 10 Un compagno gioca per l'attaccante partito dall'angolo alto. Il difensore parte dall'angolo opposto e interviene.



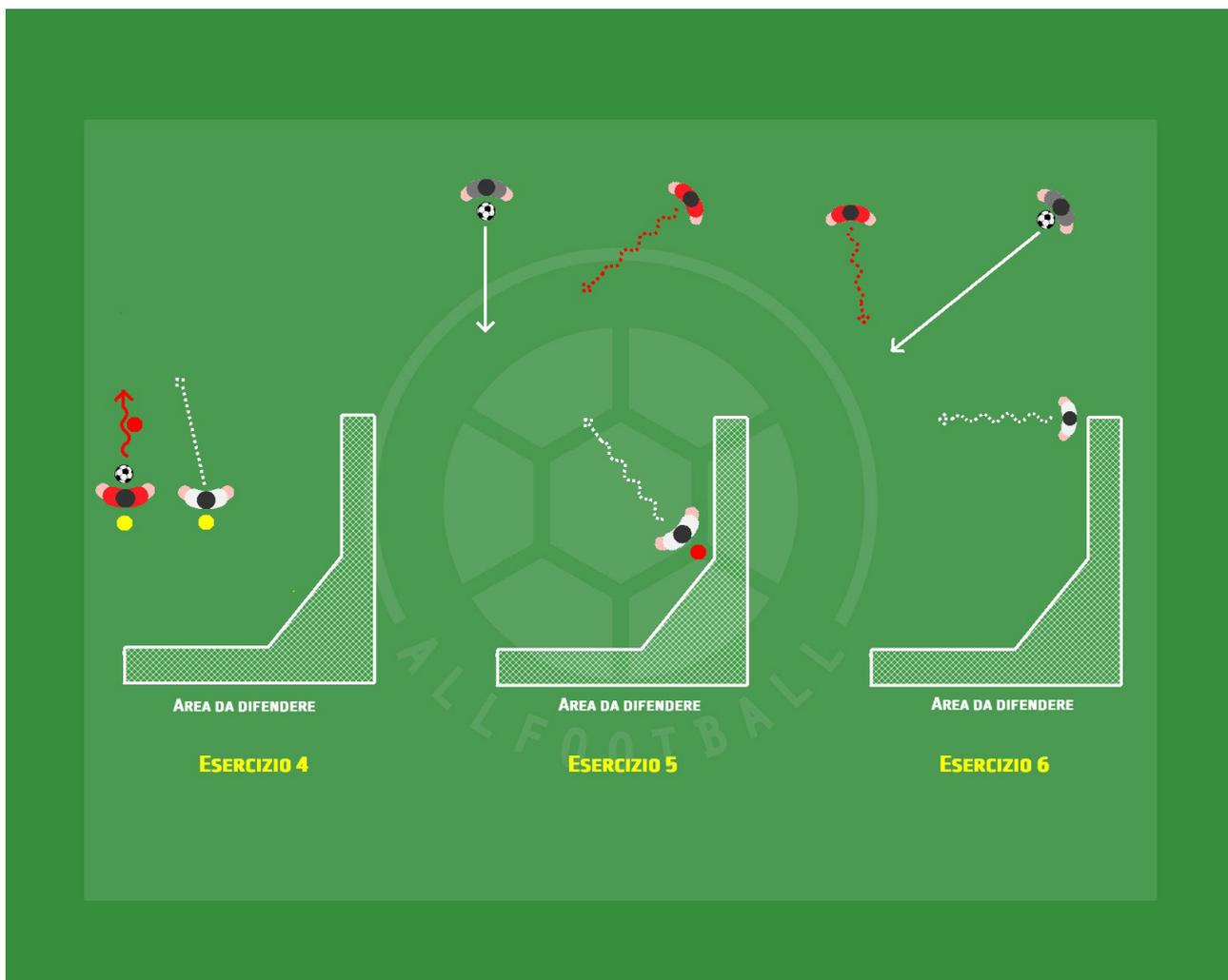
- 11 Il giocatore al centro lancia verso il difensore, posto frontalmente a 5 metri di distanza, questi respinge verso uno dei 2 attaccanti negli angoli, innescandone l'azione.
- 12 Il compagno posto sul fondo lancia alto oltre l'attaccante posto di schiena, il difensore interviene partendo dal basso alle sue spalle.
- 13 Due giocatori si scambiano la palla e poi giocano sul movimento di smarcamento dell'attaccante che parte centralmente dal lato opposto, inseguito dal difensore.



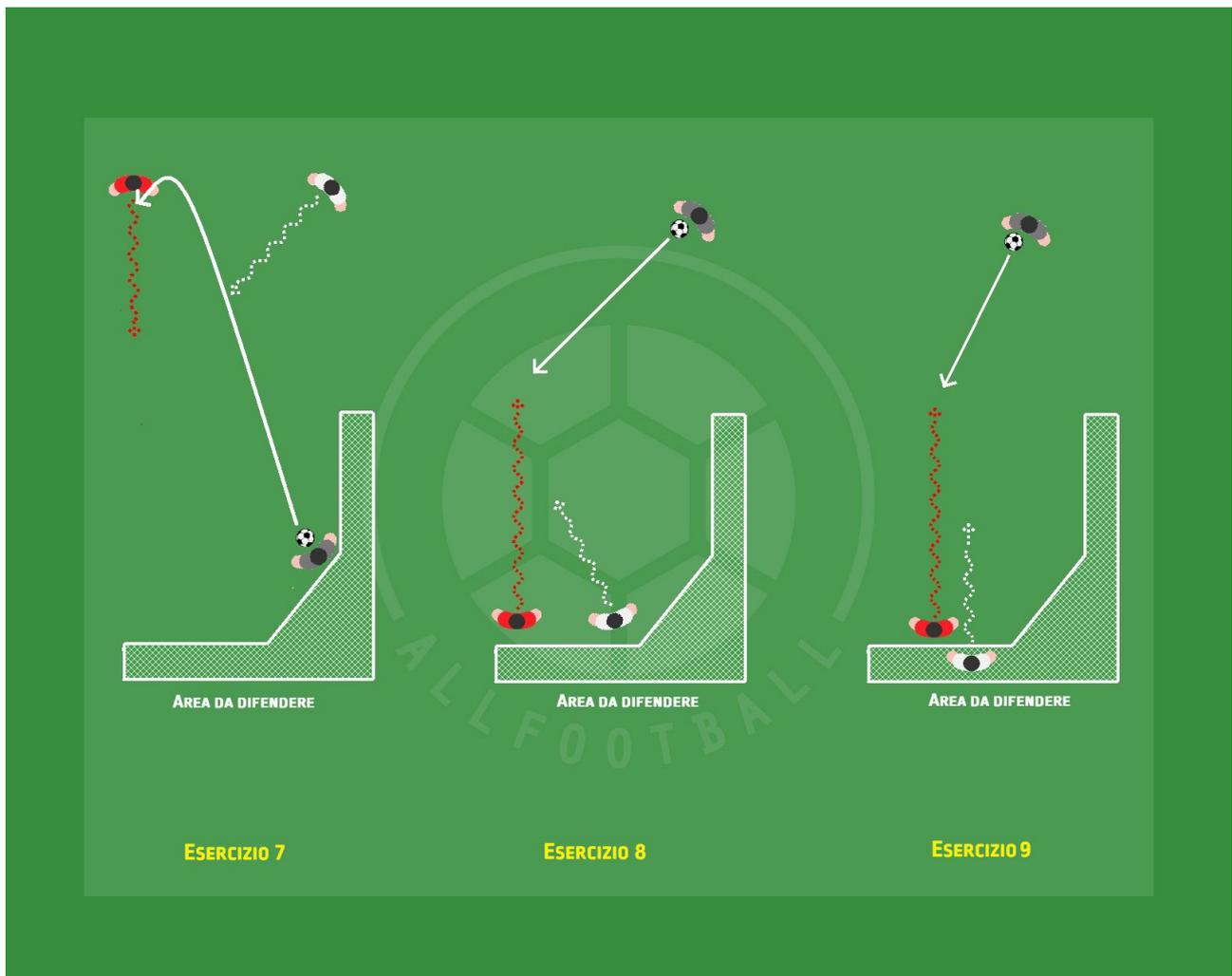
- 14 Due giocatori si scambiano palla e poi giocano sul movimento dell'attaccante che parte da uno spazio delimitato in cui è marcato attivamente dal difensore ed esce per ricevere.
- 15 Due giocatori si scambiano la palla e poi giocano sul movimento libero dell'attaccante, marcato attivamente dal difensore, che cerca di liberarsi.
- 16 Due giocatori si scambiano la palla e poi giocano sul movimento dell'attaccante, posto oltre la linea definita dai due cinesini, che cerca di smarcarsi per ricevere.



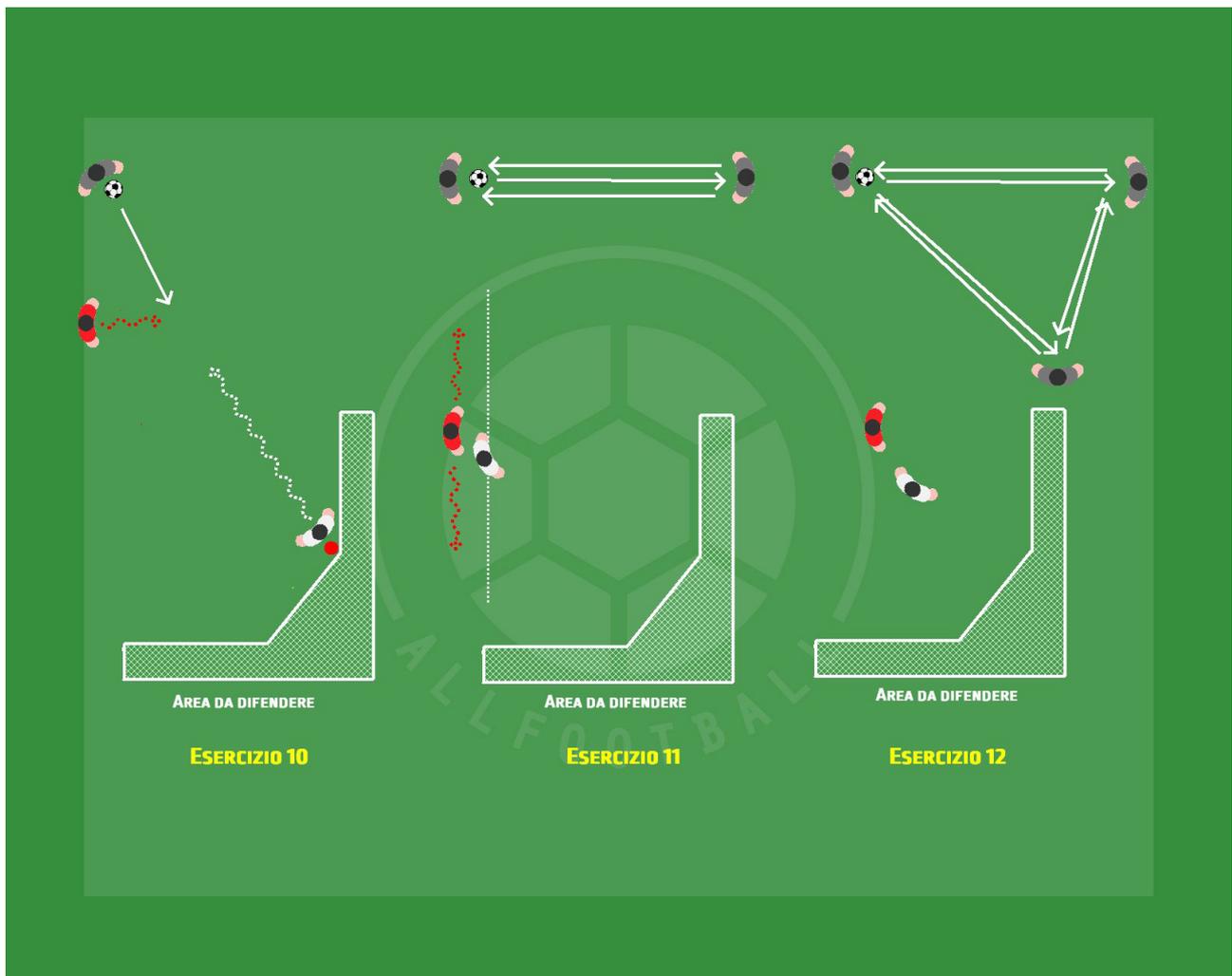
- 1 L'attaccante conduce palla in verticale dall'angolo alto esterno passando fra due coni, il difensore parte dall'angolo opposto basso.
- 2 L'attaccante parte dall'angolo opposto puntando il difensore che si muove dal centro dello spazio di gioco.
- 3 L'attaccante conduce in orizzontale dovendo superare un cono davanti a sé. Il difensore lo accompagna.



- 4 L'attaccante conduce lungolinea per superare un cono posto davanti a sé, il difensore lo accompagna.
- 5 Un compagno posizionato sull'esterno alto gioca palla in verticale sul taglio dell'attaccante che parte alto sull'altro lato. Il difensore parte in basso avanti un terzo rispetto al fondo sul lato dell'attaccante.
- 6 Un compagno posizionato sull'interno alto gioca palla sul movimento in verticale dell'attaccante che parte dall'angolo alto esterno. Il difensore parte in basso sul lato interno avanti due terzi rispetto al fondo.

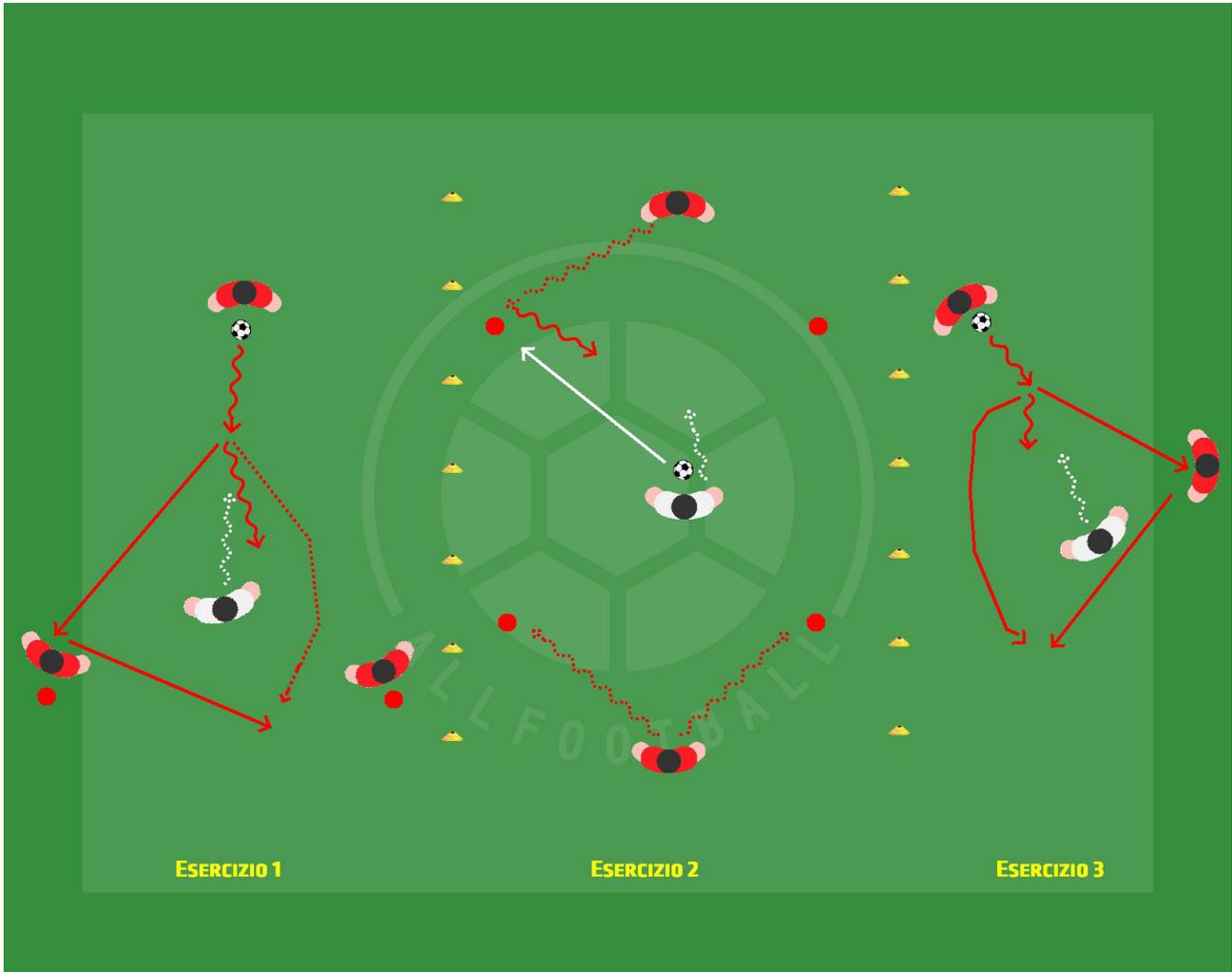


- 7 Un compagno posizionato sul lato interno a un terzo dalla linea di fondo lancia alto sull'attaccante posto sull'angolo alto esterno. Il difensore parte dall'angolo alto interno.
- 8 Un compagno posizionato sull'angolo alto interno gioca sul movimento lungolinea dell'attaccante che parte dall'angolo basso esterno. Il difensore parte dal lato basso centrale.
- 9 Un compagno posizionato sull'angolo alto interno gioca sul movimento verticale incontro dell'attaccante che parte sul lato basso al centro. Il difensore parte dal fondo, dietro l'attaccante, in posizione centrale.

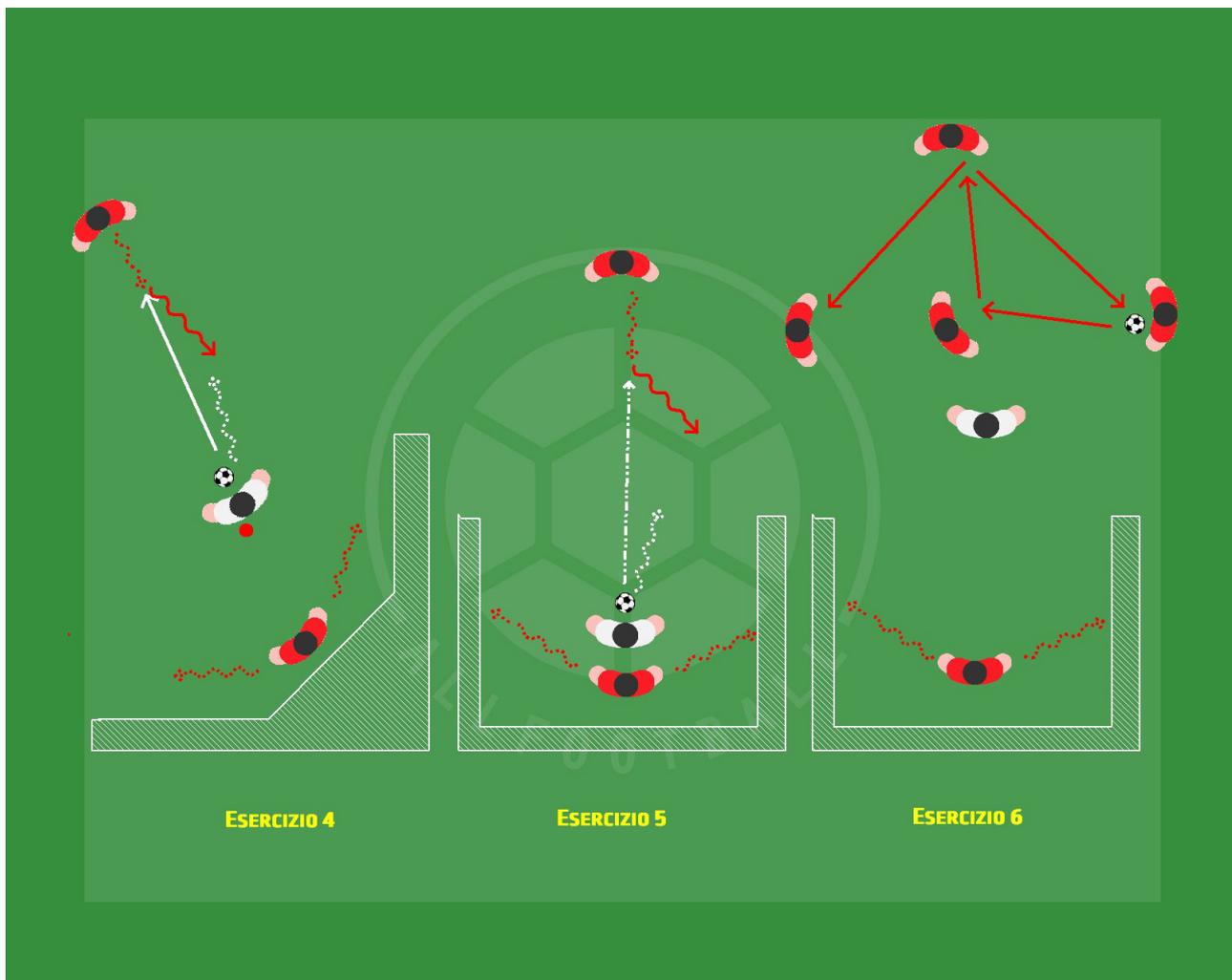


- 10 Un compagno posizionato sull'angolo alto esterno gioca sul taglio interno orizzontale dell'attaccante che parte a due terzi dalla linea di fondo dall'esterno. Il difensore parte a un terzo dalla linea di fondo sul lato interno.
- 11 Due giocatori sul lato alto si scambiano la palla per giocarla sullo smarcamento dell'attaccante che si muove lungolinea. Il difensore controlla e marca.
- 12 Tre giocatori esternamente al campo si giocano la palla. L'attaccante si smarca all'interno del campo, il difensore controlla e marca.

1 CONTRO 1 CON SPONDE, DIFESA DELLO SPAZIO



- 1 L'attaccante conduce palla dall'alto in posizione centrale, il difensore parte anch'esso centrale con due sponde ai suoi fianchi che attendono. L'attaccante può superare il difensore col dribbling o tramite un uno-due con le sponde.
- 2 Il difensore gioca palla verso uno dei due coni posti sui lati in alto. L'attaccante parte centralmente dietro i coni, controlla la palla e cerca di superare il difensore con l'aiuto di una sponda che si muove dietro al difensore.
- 3 L'attaccante conduce palla al piede e partendo da un angolo punta il difensore che, invece, è in posizione centrale. L'attaccante può avvalersi dell'ausilio di una sponda ferma posta sul lato opposto a quello di partenza.



- 4 Il difensore gioca palla verso l'attaccante che parte da un angolo alto. L'attaccante cerca di superare il difensore coadiuvato da una sponda che si muove dietro il difensore e su uno solo dei due lati interni.
- 5 Il difensore partendo centrale dal basso gioca palla all'attaccante anch'esso posto al centro ma in alto. L'attaccante cerca il di superare il difensore con l'ausilio di una sponda che si muove dietro sul lato basso.
- 6 Attaccante e difensore si muovono in uno spazio in alto. L'attaccante può giocare palla con tre sponde esterne in alto a destra e sinistra attorno a lui e con una profonda in basso. Difesa dello spazio profondo, laterale e centrale.



I Giovanissimi dell'Asd Aullese 1919 e il loro tecnico Francesco Leone. Protagonisti, su Allfootball del percorso didattico formativo per l'apprendimento dei principi di base dell'uno contro uno difensivo. Tutor d'eccezione mister Mario Beretta, autore della progressione di esercizi.



www.allfootball.it