Manuale UEFA per gli allenatori di futsal



MANUALE UEFA PER GLI ALLENATORI DI FUTSAL

INDICE

PREFAZIONE 7

UNITÀ TEORICHE

1. Conoscenza del calcio 9
1.1 Breve storia del futsal 10
1.2 Terminologia fondamentale 11
1.3 Concetti fondamentali 13
1.4 Fasi dello sviluppo dei giocatori 16

2. Leadership e gestione della squadra 19
2.1 Il ruolo dell'allenatore 20
2.2 Le varie fasi dell'allenamento dei giocatori 22
2.3 Leadership e formazione della squadra 26
2.4 Pianificazione e programmazione dell'allenamento 28

3. Metodologia e metodi di allenamento 39
3.1 Principi pedagogici 40
3.2 La seduta di allenamento 43
3.3 Ideazione degli esercizi 47
3.4 Stili di allenamento 50

UNITÀ PRATICHE

1. Tecnica e tattica 55
1.1 Introduzione alla tattica 56
1.2 La tattica nel futsal 58
1.3 Principi del futsal 68
1.4 Capacità tecniche 77
1.5 Tattica di squadra 91
1.6 Sistemi di gioco 115
1.7 Calci piazzati 128
1.8 Allenamento specifico del portiere 136

2. Preparazione atletica 145
2.1 Introduzione 146
2.2 Caratteristiche del futsal 148
2.3 Riscaldamento e stretching 152
2.4 Resistenza 156
2.5 Velocità 159
2.6 Flessibilità 161
2.7 Forza 163
2.8 Coordinazione 165
2.9 Recupero 166
2.10 Esercizi di allenamento condizionale 168

3. Le competenze dell'allenatore 187
3.1 Organizzazione e conduzione dell'allenamento 188
3.2 Gestione della partita 190

BIBLIOGRAFIA 197

Prefazione



La UEFA ha iniziato ad ampliare le proprie attività di formazione degli allenatori di futsal verso la fine del 2012 con il lancio della licenza di Futsal B. Affinché le federazioni potessero acquisire familiarità con i criteri della licenza è stata svolta una serie di workshop ed è stata fornita assistenza personalizzata per facilitare l'avvio dei corsi. Tale assistenza prosegue tuttora e la UEFA è aperta a ogni contributo per il suo ulteriore miglioramento.

È con questo obiettivo e con l'intenzione di dare risposta ai commenti e alle richieste formulati dalle federazioni stesse che l'organo di governo del calcio europeo ha incaricato il suo gruppo di lavoro sul futsal della redazione del presente Manuale UEFA per gli allenatori di futsal. Il manuale è stato pensato sia come risorsa insostituibile per le federazioni che stanno svolgendo i corsi per la licenza di Futsal B UEFA sia come guida e fonte di ispirazione tecnica per gli allenatori di futsal che lavorano a tutti i livelli del gioco.

Il Manuale UEFA per gli allenatori di futsal è stato elaborato sotto la direzione e la guida dell'allenatore quattro volte campione d'Europa José Venancio López Hierro, che con il suo duro lavoro e il suo impegno ha reso possibile un progetto altrimenti irrealizzabile. Il presente manuale, una guida esauriente per l'allenamento del futsal, comprende il contributo di un altro spagnolo, il due volte vincitore della Coppa del Mondo FIFA di futsal Javier Lozano Cid e di un ex campione d'Europa, l'italiano Roberto Menichelli.

A nome della UEFA e dell'intera comunità del futsal europeo, vorrei ringraziare tutti coloro che hanno partecipato alla realizzazione di questa risorsa inestimabile che spero troverete al contempo utile e dilettevole.

Ioan Lupescu

Direttore Tecnico UEFA

Legenda

- Giocatore, squadra blu
- Giocatore, squadra rossa
- Giocatore, squadra gialla
- Giocatore, squadra verde
- Portiere

- Jolly squadra blu
- Jolly squadra rossa
- Jolly, entrambe le squadre

- Direzione del giocatore
- Direzione della palla (tiro)
- Direzione della palla (rimessa)

- Posizione iniziale
- Posizione intermedia
- Posizione finale

- Allenatore
- Giocatore



UNITÀ TEORICHE

1. CONOSCENZA DEL CALCIO

WE CARE ABOUT FOOTBALL

1.1 IL FUTSAL

1.1.1 Breve storia del futsal

Il futsal nasce nel 1930 in Uruguay grazie alla fertile immaginazione di un professore: Juan Carlos Ceriani. La parola è una contrazione dello spagnolo Fútbol de Salón, ovvero „calcio da sala". In effetti questo sport è frutto dalla volontà di Ceriani di utilizzare campi da basket coperti per avvicinare al calcio anche quei bambini che non avevano a disposizione campi da gioco all'aperto. Per aggirare il problema degli spazi limitati, Ceriani immagina un terreno di gioco di dimensioni ridotte.

Prendendo in prestito e adattando le regole da altri sport al chiuso, come il basket, la pallanuoto e la pallamano, Ceriani definisce formato e dimensioni del terreno di gioco, numero dei giocatori, durata delle partite e regole di riferimento per i portieri, tra le altre. Il nuovo sport riscuote un grande successo in Uruguay, dove i tifosi di calcio sono ancora elettrizzati dai trionfi del proprio paese ai Giochi olimpici del 1928 e nella Coppa del mondo del 1930, e ben presto si diffonde nel resto dell'America del Sud.

Nei decenni successivi, il futsal si è gradualmente affermato in tutto il mondo. Pur essendo estremamente simile al calcio, condivide alcune caratteristiche con altri sport di squadra, il che lo rende una disciplina unica.

Il futsal richiede una grande partecipazione e un elevato impegno motorio da parte dei giocatori e pertanto è un eccellente strumento per lo sviluppo delle competenze tecniche nei bambini. È un gioco che consente agli atleti un coinvolgimento diretto o indiretto costante e converte il tempo trascorso giocando in un esercizio fisico utile, se non addirittura intenso. Per tale motivo, questo sport è considerato uno straordinario strumento formativo per il calcio a 11.

1.1.2 Cos'è il futsal?

Il futsal è un gioco di squadra collaborativo/antagonistico nel quale i giocatori devono adattarsi a situazioni dinamiche in costante evoluzione e in cui i tempi e gli spazi di avvio delle azioni e di costruzione del gioco di squadra sono ridotti. Il grande impegno motorio e l'intenso esercizio richiesti dal futsal si accompagnano agli aspetti tattici, in termini percettivi e decisionali, fondamentali per l'efficacia di ogni elemento del gioco.

Le discipline sportive possono essere classificate secondo un'ampia varietà di criteri. Ciò nonostante, restringendo il campo di analisi, la definizione fondamentale del futsal è quella di **uno sport di squadra che prevede dinamiche di gruppo e opposizione** (o collaborative/oppositive) in quanto in ogni azione di gioco vi è una costante interrelazione tra gioco di squadra e scontro con gli avversari. Questo legame tra gioco di squadra e opposizione è sincronico, sia in situazioni in cui la squadra è in possesso di palla sia quando non lo è, ossia in qualsiasi fase di attacco o difesa.

Il futsal è dunque uno sport particolarmente tattico basato su gioco di squadra e opposizione all'avversario e implica competenze sociali e motorie. Il fine dell'intero processo fisico-motorio è il raggiungimento dell'efficacia durante gli elementi del gioco (ad esempio la capacità di risolvere specifici problemi). Il gioco reale è un'attività tattica di per sé. Ogni situazione va valutata e analizzata adeguatamente ed è necessario prendere decisioni per risolvere i problemi che si presentano. Queste decisioni devono essere sostenute da adeguate capacità motorie e, al fine di produrre un risultato efficace, devono essere messe in pratica correttamente.

1.2 TERMINOLOGIA FONDAMENTALE

Per comprendere il futsal, gli aspetti più importanti da considerare sono:

- **Terreno di gioco:** un rettangolo di 40 x 20 m standardizzato e senza divisori, in cui la direzione di gioco è determinata dalle due porte.
- **Formato:** l'area di gioco è plasmata dalle azioni simultanee di tipo collaborativo (che coinvolgono i compagni di squadra) e oppositivo (che coinvolgono gli avversari) alle quali partecipano i giocatori. Il gioco prevede due squadre da 5 calciatori e sono consentite sostituzioni a rotazione con altri calciatori che attendono in panchina. Questo permette agli atleti di recuperare le energie e aumenta l'intensità del gioco. I giocatori possono entrare e uscire dal campo tutte le volte che ciò si renda necessario, pertanto i cinque giocatori in campo sono sempre coinvolti e hanno un impatto significativo sul gioco.
- **Scopo del gioco:** elemento centrale del gioco è il pallone. È il motore principale attorno al quale si svolge l'intera partita. Tutte le azioni di una squadra sono contingenti al possesso o meno della palla.
- **Durata:** il tempo di gioco nel futsal è cronometrato e corrisponde al tempo in cui la palla è effettivamente in gioco. Quando il gioco si interrompe, in base alle situazioni previste dal regolamento, il cronometro viene fermato. Sebbene in alcune competizioni ciò sia opzionale, le partite consistono abitualmente di due periodi di gioco di uguale durata, di 20 minuti ciascuno. Nelle partite a eliminazione diretta, in caso di pareggio dopo i 40 minuti (tempo regolamentare), vengono giocati due tempi aggiuntivi da cinque minuti ciascuno (tempi supplementari).
- **Regole:** le partite di futsal sono governate e modellate dalle regole del gioco.
- **Obiettivi:** gli obiettivi di ogni squadra variano, ovviamente, in caso di possesso o meno della palla (ossia quando si attacca e quando si difende). **Attacco:** mantenere il possesso palla, avanzare con la palla, concludere in porta/segnare un gol. **Difesa:** recuperare il possesso della palla, impedire agli avversari di avanzare/segnare un gol.
- **Capacità condizionali e comunicazione motoria:** sono le basi fisiche degli elementi del gioco.
- **Tecnica:** l'esecuzione dei vari elementi del gioco.
- **Tattica:** una serie di aspetti che considera le soluzioni disponibili e l'analisi delle situazioni di gioco e finalizzata al raggiungimento di specifici obiettivi.

Se si considera il ruolo di ciascuno dei fattori citati risulta evidente quanto il futsal sia uno sport dinamico e intenso, che prevede **gioco di squadra e opposizione all'avversario**, in **spazi e tempi** ridotti, per l'esecuzione dei vari elementi del gioco. Per questo motivo la **consapevolezza di gioco e le capacità decisionali** (tattica) risultano molto più importanti rispetto ad altri elementi. Ogni partita si svolge su un terreno di gioco di 40 x 20 m e, in **quanto giocata su tutto il campo** e dato che qualsiasi spazio libero può essere occupato, tutta la superficie ha un'influenza attiva su di essa.

Il futsal è uno sport estremamente tattico e presenta un'importante componente cognitiva. L'esecuzione degli elementi del gioco è imperniata, di volta in volta, su fattori fisici e tattici. Le competenze tecniche più incisive sono il **controllo della palla** e il **passaggio**, che hanno un impatto diretto sugli aspetti socializzanti del gioco, e il tiro, dato il gran numero di possibilità di conclusione in porta che si verificano durante una partita.

Una delle caratteristiche principali di questo sport è la **velocità/precisione**. Considerati i tempi e

gli spazi di gara ridotti, tutte le fasi previste negli elementi del gioco (consapevolezza, capacità decisionale ed esecuzione), per essere efficaci, devono venire eseguite alla stessa velocità di gioco e con la necessaria precisione.

Per quanto concerne gli **aspetti fisici**, il futsal è uno sport caratterizzato da picchi di sforzo intenso di breve e media durata. Si tratta di un gioco le cui regole prevedono momenti di riposo per i giocatori, dove i tempi e gli spazi limitati creano situazioni di massima intensità, dove il lavoro di resistenza allo sforzo e alla velocità è fondamentale per mantenere un **ritmo** elevato e dove un'adeguata preparazione atletica è essenziale affinché i giocatori recuperino la condizione dopo lo sforzo costante a cui sono sottoposti.

Il futsal prevede una **fase di attacco** (quando si è in possesso palla) e una **fase di difesa** (quando non lo si è) e il passaggio dall'una all'altra può considerarsi, senza dubbio, l'aspetto più importante. In questi momenti del gioco, a causa dell'improvviso capovolgimento degli obiettivi, si verifica una momentanea assenza di organizzazione difensiva e di occupazione razionale degli spazi che genera le situazioni più pericolose e le migliori occasioni da gol. Questi momenti sono detti **transizioni** (offensive e difensive).

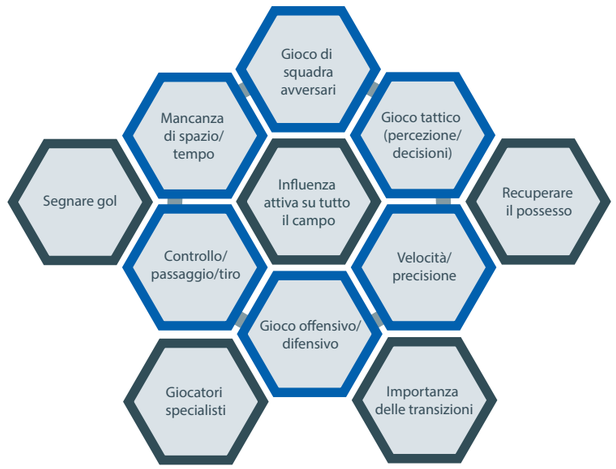
Vale anche la pena sottolineare che la dimensione del terreno di gioco permette di creare potenziali occasioni da gol sui calci piazzati tirati nella metà campo avversaria (calci d'angolo, rimesse laterali, punizioni). È quindi corretto affermare che i calci piazzati ricoprono un ruolo di estrema importanza nel gioco.

L'obiettivo principale della difesa è r**ecuperare il possesso della palla**. Altrettanto importante è il punto dove ciò avviene. Per tale motivo le squadre difenderanno un determinato spazio per rendere difficile la reazione degli avversari una volta recuperato il possesso della palla. Ciò può avvenire in diversi modi: pressando nella metà campo avversaria, adottando una difesa aperta sulla trequarti, difendendo a metà campo o impostando una difesa chiusa. Ovviamente, recuperare la palla nella metà campo avversaria può condurre rapidamente a un'occasione da gol e, recuperarla adoperando una difesa serrata, offrirà spazio sufficiente per lanciare un contropiede.

Il principale obiettivo dell'attacco è **segnare un gol**. Il miglior modo per riuscirci è avviare una transizione offensiva, che è ciò che rende questo gioco così dinamico. Davanti a difese organizzate e ben piazzate, le squadre devono costruire il loro attacco e ciò può avvenire in modo elaborato o più diretto.

I giocatori possono essere classificati in base alla posizione che occupano sul campo, ossia **portiere, difensore, esterni** e **pivot**. Alcuni giocatori possono adattarsi a varie posizioni sul campo (giocatori **universali**), mentre altri sono **specialisti**: i pivot, con specifici attributi e attitudini, sono particolarmente adatti a situazioni di 1 vs 1 e sono dotati di particolari doti tecniche o fisiche, ecc. È importante sottolineare che i vari tipi di giocatore di una squadra, ciascuno con le sue specifiche caratteristiche, ne determinano il modo di giocare. Se, ad esempio, una squadra ha un pivot, può adottare un sistema 3-1, mentre se ha giocatori abili nell'1 vs 1 può schierare, in alcune situazioni, un sistema 2-2.

Sebbene il futsal sia uno sport di squadra, quando si analizza il proprio gioco, così come quello avversario o di qualsiasi altra squadra, è necessario tener conto delle **azioni individuali** dei giocatori e dell'impatto positivo o negativo che queste hanno sul gioco.



1.3 CONCETTI FONDAMENTALI

1.3.1 Situazioni di gioco

Transizioni offensive

- **Apertura:** l'azione e intenzione offensiva iniziale quando si è recuperato il possesso palla.
- **Contropiede:** un'azione offensiva in cui una squadra avanza rapidamente verso la porta avversaria per creare un'occasione da gol prima che tutti i giocatori avversari siano in posizione difensiva.
- **Attacco diretto:** un attacco lanciato in velocità quando i quattro giocatori avversari sono dietro la palla, ma non sono organizzati difensivamente, cercando di sfruttare la situazione vantaggiosa.

Attacco posizionale

- **Uscire dal pressing difensivo:** una manovra posizionale contro una difesa che pressa alta, il cui obiettivo principale è mantenere il possesso palla e avanzare.
- **Attacco posizionale:** un'azione offensiva eseguita contro una difesa posizionale a metà campo o contro una difesa serrata, nella quale la squadra in possesso palla cerca di costruire un attacco, sviluppando una manovra che possa rompere la difesa avversaria e creare occasioni da gol.
- **Situazioni particolari - attacco 5 vs 4:** una situazione posizionale dove una squadra attacca in superiorità numerica, con il portiere o il portiere volante che partecipa all'azione nella metà campo avversaria. Le regole del gioco consentono questo tipo di situazione.
- **Situazioni particolari - attacco 4 vs 3:** una specifica situazione posizionale generata dall'espulsione di un giocatore avversario e in cui la squadra avversaria si trova, come previsto dalle Regole del gioco, con un uomo in meno per due minuti. Questo porta ad attacchi posizionali 4 vs 3 o, se il portiere o portiere volante si unisce all'attacco, 5 vs 3.

Calci piazzati in fase offensiva

- **Calci d'angolo:** calci piazzati in situazioni in cui il gioco riprende da uno degli angoli. In quanto battuti nel terzo offensivo, questi possono produrre occasioni per concludere in porta.
- **Rimesse laterali:** calci piazzati in situazioni in cui il gioco riprende dalla linea laterale, nel punto esatto in cui la palla è uscita dal campo. Le rimesse battute vicino alla porta avversaria possono creare ottime occasioni per concludere l'azione, mentre quelle battute dal centrocampo posso servire anche per lanciare un attacco posizionale. Le rimesse da posizione più arretrata, invece, possono essere usate per alleggerire la pressione quando l'avversario adotta un pressing alto, oppure per lanciare un attacco posizionale, se la difesa si schiera su una posizione più arretrata.
- **Punizioni con barriera:** calci piazzati in situazioni in cui il gioco riprende dal punto in cui la squadra avversaria ha commesso il fallo. Questi calci piazzati offrono la possibilità di concludere direttamente in porta (calci di punizione diretti) o di creare un'ampia varietà di occasioni indirette per concludere in porta (su calci di punizione sia diretti che indiretti): più si è vicini alla porta avversaria più saranno le occasioni di tiro. Quando questi calci di punizione vengono battuti da posizione arretrata, il gioco riprende tentando di avviare un attacco posizionale.

- **Punizioni senza barriera e tiri liberi dai 10 metri:** quando una delle squadre commette sei falli cumulativi, all'altra viene concessa una punizione diretta senza barriera. In base al punto dove è stato commesso il sesto fallo, le punizioni senza barriera possono essere battute dal punto dove è stata commessa l'infrazione o dal punto di tiro libero, a 10 metri dalla porta.

- **Rigori:** calciati dal punto di rigore a 6 metri dalla porta, i calci di rigore vengono assegnati per infrazioni commesse all'interno dell'area di rigore.

- **Calci di inizio:** sono usati per avviare il gioco dal punto centrale del terreno di gioco all'inizio di ogni tempo regolamentare (e supplementare) o dopo che una squadra ha segnato un gol. I calci di inizio possono, a volte, essere usati per attuare schemi finalizzati a segnare un gol.

Transizione difensiva

- **Equilibrio e rallentamento del gioco:** azioni difensive attuate nel momento di perdita del possesso palla per impedire all'avversario di lanciare una transizione offensiva.

- **Rientro:** azione di rapido ripiegamento attuata quando si perde il possesso palla e finalizzata a occupare una posizione difensiva lasciata libera durante l'attacco.

Difesa posizionale

- **Pressing difensivo:** un sistema difensivo in cui si incalza l'avversario nella sua metà campo al fine di recuperare il possesso palla o, per lo meno, prevenirne l'avanzamento.

- **Difesa posizionale:** una difesa schierata a metà campo, o una difesa chiusa, il cui obiettivo primario è prevenire lo sviluppo del gioco avversario e il suo avanzamento nell'ultimo terzo del campo. La squadra in difesa attende il momento adatto per recuperare il possesso palla o per far perdere il possesso all'avversario.

- **Situazioni particolari - difesa 4 vs 5:** un sistema difensivo adottato per affrontare attacchi 5 vs 4.

- **Situazioni particolari - difesa 3 vs 4:** un sistema difensivo adottato per affrontare attacchi 4 vs 3 e adoperato quando la squadra in difesa ha un giocatore in meno.

Difesa su calcio piazzato

- **Su calcio d'angolo:** difesa sui calci d'angolo battuti dagli avversari.

- **Su rimessa laterale:** difesa sulle rimesse dalla linea laterale battute dagli avversari.

- **Su calcio di punizione con barriera:** difesa sui calci di punizione battuti dal punto in cui è stata commessa l'infrazione, ammesso che la squadra in difesa non abbia già commesso cinque falli cumulativi nel tempo in questione (vedere sotto).

- **Su punizione senza barriera e tiro libero:** difesa sui calci di punizione battuti dal punto in cui è stata commessa l'infrazione o dal punto di tiro libero a 10 metri dalla porta, se la squadra in difesa ha già commesso cinque falli precedenti l'ultima infrazione nel tempo in questione. Sebbene in questo secondo caso solo il portiere possa difendere la porta, gli altri giocatori devono rimanere vigili nell'eventualità che la palla torni in gioco.

- **Su rigore:** difesa sui calci di rigore assegnati alla squadra avversaria e calciati dal punto di rigore.

1.3.2 Stili di gioco

Comprendere gli obiettivi principali del gioco e le diverse situazioni che possono verificarsi nel corso di una partita di futsal ci aiuterà a identificare i diversi stili di gioco adottati dalle squadre per riflettere il loro particolare approccio.

- Uno stile di gioco basato sul **pressing** e sul tentativo di **recuperare il possesso palla** nella metà campo avversaria che tenta di impedire l'avanzata dell'opposizione affinché, una volta recuperato il possesso, sia possibile tentare una manovra offensiva rapida e diretta. Questo stile di gioco richiede un approccio difensivo aggressivo sul portatore di palla mentre il resto della squadra occupa gli spazi in modo ordinato per assicurare un pressing alto. Le squadre che cercano di recuperare il possesso palla in questo modo normalmente cercano di mantenerlo una volta recuperato.

- Uno stile di gioco basato sul **contenimento** dell'avversario adottando una **difesa a metà campo**. In questo stile l'obiettivo è impedire di essere superati o comunque prevenire l'avvicinamento degli avversari alla propria porta. Il fine difensivo principale è ostacolare la creazione di occasioni da gol avversarie e colpire in **contropiede** una volta recuperato il possesso o se perso dagli avversari. I difensori si posizionano sulla metà campo e cercano di prevenire l'avanzamento degli avversari nell'ultimo terzo di campo.

- Uno stile di gioco basato sulla chiusura degli spazi vicini alla porta utilizzando una **difesa chiusa**, che si muove organicamente per evitare di subire gol, mentre cerca di avvantaggiarsi su ogni spazio lasciato scoperto dagli attaccanti e mirando a colpire in **contropiede**. Si concede ai giocatori avversari di avanzare senza difficoltà e il lavoro difensivo è volto a impedire agli avversari di concludere le azioni offensive.

- Uno stile di gioco basato sullo **sviluppo di un attacco posizionale**, con un lavoro considerevole riservato alla costruzione del gioco adoperando concetti individuali e di squadra che consentano di mantenere il possesso e l'avanzamento della squadra. In questo stile il possesso della palla è fondamentale in tutte le giocate offensive e difensive („Se la palla ce l'abbiamo noi gli avversari non possono segnare"). Si richiede equilibrio difensivo e supporto costante al portatore di palla. Questo stile è particolarmente adatto alle squadre il cui gioco è caratterizzato da una grande circolazione della palla.

- Uno stile di gioco basato su **attacchi diretti**, caratterizzato da tempi di costruzione ridotti e uno sforzo corale per evitare di perdere il possesso palla in situazioni pericolose. Le squadre che adottano questo stile non considerano il possesso palla fondamentale e cercano di limitare al massimo i rischi quando lo perdono. Finché la perdita del possesso è „controllata" non c'è ragione di preoccuparsi.

- Uno stile di gioco basato sull'uso regolare del **5 vs 4 in particolari situazioni di attacco**. Alcune squadre apprezzano questo sistema al punto da adoperarlo non solo quando sono in svantaggio, ma per tutta la partita, al punto che l'attacco 5 vs 4 è diventato un effettivo stile di gioco.



1.4 FASI DELLO SVILUPPO DEI GIOCATORI

Durante la loro crescita e la loro progressione attraverso i vari stadi dello sviluppo, i giocatori di futsal attraversano anche diverse fasi di apprendimento e acquisizione delle diverse componenti e abilità incluse nel gioco. Queste fasi di apprendimento, che coincidono con i diversi stadi della crescita e dello sviluppo, devono essere sempre adattate alle reali capacità dei giovani giocatori.

1.4.1 Fase dei principianti

Questa è la prima fase nello sviluppo dei giocatori e include il **gruppo di età 1** (6-8 anni) e il **gruppo di età 2** (9-10 anni), in cui i bambini iniziano a familiarizzarsi con il gioco e ad apprenderlo.

Gruppo di età 1 (U7/U8/U9) e Gruppo di età 2 (U10, U11)

Obiettivi

- Introdurre i giocatori ai concetti di attacco e difesa e farli familiarizzare con questi nella pratica.
- Sviluppare le competenze motorie e di coordinazione, iniziando a mettere in pratica gli elementi tecnico-tattici elementari.
- Assicurare un equilibrio tra approccio specifico e complessivo nell'insegnamento delle competenze tattiche.
- Sviluppare le competenze sociali correlate al gioco, incoraggiando nei bambini l'interesse a socializzare con gli altri.
- Avviare l'apprendimento tattico ponendo come base del gioco lo sviluppo delle capacità percettivo-decisionali. L'interesse per gli aspetti socializzanti rende necessaria la percezione e la capacità decisionale.
- Praticare situazioni di gioco reale in 1 vs 1, 2 vs 2 e 3 vs 3, riducendo gli spazi e utilizzando una palla di dimensioni adatte ai giocatori.
- Aiutare i giocatori a sviluppare una migliore comprensione dei fondamentali tattici attraverso partite a campo ridotto. Ciò può ottenersi modificando le condizioni di gioco e le dimensioni spaziali, rielaborando gli esercizi al fine di adattarli alle caratteristiche dei giovani giocatori e facilitando l'apprendimento attraverso condizioni di gioco semplificate.

1.4.2 Fase dello sviluppo sportivo

Questa seconda fase include il **gruppo di età 3** (11-12 anni) e il **gruppo di età 4** (13-14 anni), in cui le giovani leve iniziano a comprendere gli aspetti strutturali e sociali del gioco.

Gruppo di età 3 (U12, U13)

Obiettivi

- Sviluppare le capacità motorie e coordinative specifiche per la tecnica nel futsal.
- Sviluppare la comprensione del gioco del futsal da parte dei giocatori. Aumentare conoscenza e comprensione dei concetti di attacco e difesa e introdurli alle diverse fasi offensive e difensive.
- Sviluppare una comprensione del gioco con e senza palla, sia in attacco che in difesa.
- Sviluppare gli aspetti sociali del gioco, consentendo ai giocatori di acquisire una comprensione ragionata dei concetti di „compagno di squadra" e „avversario".

- Sviluppare e migliorare le capacità percettive e decisionali in quanto aspetti elementari del gioco. Aumentare l'enfasi sul lavoro atletico completo, bilanciando la necessità di allenamento più specifico.
- Affinare i fondamentali tattici con partite a campo ridotto, variando le condizioni di gioco e le dimensioni spaziali e introducendo esercizi di gioco di squadra e gioco di squadra/opposizione, con componenti percettive e decisionali significative.

Gruppo di età 4 (U14, U15)

Obiettivi

- Introdurre e sviluppare la comprensione della logica profonda del gioco. Avvicinare i giovani calciatori alle effettive strutture del gioco e istruirli sulle diverse fasi di attacco e difesa. Introdurli alle transizioni offensive e difensive.
- Comprendere l'importanza del gioco con e senza palla, sia in attacco che in difesa, e sviluppare la mobilità e la capacità di allargare gli spazi in attacco e di restringerli in difesa.
- Sviluppare la dimensione sociale del gioco: competenze sociali e motorie e gioco di squadra.
- Introdurre i giocatori alle tattiche di squadra e ai sistemi di gioco fondamentali.
- Sviluppare e affinare le capacità percettive e decisionali.
- Affinare i fondamentali tattici con partite a campo ridotto ed esercizi semplificati e/o modificati, con un graduale trasferimento delle conoscenze nel gioco reale.
- Raggiungere un equilibrio tra approccio specifico e complessivo nell'insegnamento delle tattiche.

1.4.3 Fase di acquisizione delle competenze

La fase di acquisizione delle competenze corrisponde al **gruppo di età 5** (15-16 anni), in cui i giocatori iniziano ad applicare sul campo la conoscenza del gioco acquisita e a sviluppare le competenze sociali e la comprensione delle tattiche di gruppo e di squadra.

Gruppo di età 5 (U16, U17)

Obiettivi

- Consolidare nei giocatori la logica del gioco e applicarla nello sviluppo degli elementi tattici. Trasferire le conoscenze acquisite fino a questo momento nel gioco reale.
- Sviluppare abilità tecniche individuali.
- Sviluppare ulteriormente e perfezionare le tattiche di gruppo e di squadra.
- Sviluppare e migliorare gli aspetti sociali del gioco: competenze sociali e motorie, strumenti tecnico-tattici di gruppo e gioco di squadra.
- Sviluppare la tattica offensiva e difensiva.
- Perfezionare le transizioni offensive e difensive.
- Ampliare la conoscenza dei diversi sistemi di gioco.
- Sviluppare e affinare le capacità percettive e decisionali.
- Affinare i concetti tattici di base con partite a campo ridotto e attraverso esercizi semplificati

e/o modificati, trasferendo tutte le conoscenze acquisite fino a questo momento nel gioco reale, usando la competizione come strumento di apprendimento.

- Raggiungere un equilibrio tra approccio specifico e complessivo nell'insegnamento delle tattiche.

1.4.4 Fase del perfezionamento

Questa è la quarta fase dello sviluppo del giocatore e corrisponde al **gruppo di età 6** (17-18 anni). Durante questa fase le giovani leve perfezionano tutte le abilità e le conoscenze che hanno appreso durante le fasi precedenti e imparano a relazionarsi con elementi tattici complessi in un ambiente più competitivo.

Gruppo di età 6 (U18, U19)

Obiettivi

- Analizzare e applicare la logica del gioco allo sviluppo degli elementi tattici. Migliorare e affinare la conoscenza della struttura del futsal: fasi di attacco e fasi di difesa.
- Trasferire tutte le conoscenze acquisite sinora nel gioco reale. Eseguire e affinare gli elementi tecnico-tattici e tattici specifici del futsal.
- Affinare le tattiche di squadra. Sviluppare e affinare le competenze sociali in relazione al gioco: competenze sociali e motorie, strumenti tecnico-tattici di gruppo e gioco di squadra.
- Affinare i concetti di tattica offensiva e difensiva e le transizioni nel gioco. Sviluppare una padronanza dei sistemi offensivi e difensivi.
- Sviluppare e affinare le capacità percettive e decisionali.
- Affinare i fondamentali tattici con partite a campo ridotto con la palla e con esercizi semplificati e/o modificati, trasferendo tutte le conoscenze nel gioco reale e usando la competizione come strumento di apprendimento.
- Raggiungere un equilibrio tra approccio specifico e complessivo nell'insegnamento delle competenze tattiche.

1.4.5 Fase della prestazione

Dall'età di 19 anni in su (**gruppo di età 7, seniores**) i giocatori entrano nella fase della prestazione: un lungo periodo di tempo nel quale sono all'apice delle loro capacità e dove continuano costantemente ad apprendere. L'obiettivo principale in questa fase è la prestazione del giocatore e il trasferimento di tutte le conoscenze acquisite nel gioco agonistico.

Gruppo di età 7 (seniores)

Obiettivi

- Affinare costantemente tutti gli aspetti del gioco sviluppando la loro già estesa conoscenza della struttura e della logica del futsal.
- Assistere i giocatori ad aggiungere nuove tecniche alle tattiche individuali e ad applicare le tattiche individuali a quelle di gruppo e di squadra.
- Affinare gli aspetti di squadra del gioco come base per lo sviluppo di modelli di sport di squadra. Ampliare l'acume tattico e migliorare la capacità del giocatore di adattarsi e comprendere le necessità del gioco agonistico.
- Migliorare le capacità del giocatore di gestire tutti i tipi di situazioni di gioco da un punto di vista tattico, tecnico, fisico e psicologico.
- Perfezionare competenze di attenzione selettive, specifiche capacità percettive e la capacità decisionale complessiva. Acquisire „esperienze" che possano migliorare le capacità cognitive generali.
- Costruire competenze sulla base dei progressi generali fatti in allenamento trasferendo sempre più conoscenze nelle situazioni di gioco reale.



UNITÀ TEORICHE

2. LEADERSHIP E GESTIONE DELLA SQUADRA

WE CARE ABOUT FOOTBALL

2.1 IL RUOLO DELL'ALLENATORE

L'allenatore è fondamentale in tutte le fasi dell'allenamento, non solo per il ruolo in sé, ma per il lavoro pedagogico, catalizzante e agglutinante della filosofia e della cultura dell'organizzazione di cui è parte che dovrà tradursi in metodo per il raggiungimento di obiettivi concreti.

Il suo ruolo include una serie di principi fondamentali:

1. L'allenatore non può lavorare isolato. Il comportamento, l'atteggiamento e il lavoro dentro e fuori il campo devono essere coerenti con la filosofia dall'organizzazione per la quale lavora. L'allenatore è un ambasciatore delle idee e delle pratiche dell'organizzazione. Per questo motivo, il club o l'organizzazione dovranno individuare la persona di cui avvalersi anche assicurandosi di evitare punti di attrito.

2. L'allenatore deve comportarsi SEMPRE come un maestro, iniziando dalla fase dello sviluppo del giocatore e continuando per tutta la fase professionistica, indipendentemente da fattori esterni che possano, occasionalmente, far deviare da questa sua funzione di base. Ciò che cambia nel tempo è il metodo di insegnamento, nel quale avviene una differenziazione, un adattamento e una personalizzazione. L'obiettivo fondamentale, di gran lunga più importante del risultato, deve essere il miglioramento della prestazione sotto ogni aspetto.

3. L'allenatore deve agire da catalizzatore per i giocatori siano questi bambini o professionisti. La cosa importante è che, utilizzando una varietà di tecniche adattate alla categoria di età, stimoli il loro interesse e agisca come facilitatore dell'apprendimento e del lavoro di squadra, e che sia in grado di tirare fuori talento e motivazione.

4. L'allenatore dev'essere in grado di guidare, combinare e gestire gli interessi individuali, gli obiettivi personali e, nel caso dei giocatori professionisti, l'ego. Deve canalizzare queste legittime pulsioni individuali verso un obiettivo comune e far capire al gruppo che, se raggiunge i suoi obiettivi e quelli dell'organizzazione, allora anche gli obiettivi individuali saranno raggiunti di conseguenza. Un buon allenatore deve sapere come trasmettere questi principi ai giocatori e assicurarsi che questi li assimilino e che abbiano sempre ben chiare le loro priorità. Questo vale anche per gli allenatori, che possono avere obiettivi personali propri e che, a volte, antepongono tali obiettivi agli interessi del gruppo o del club.

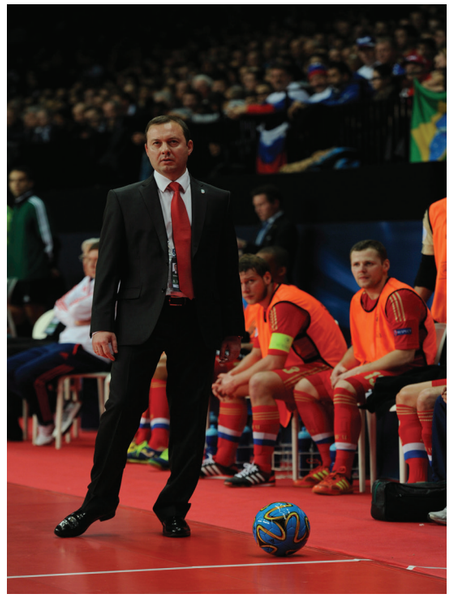
5. L'allenatore deve sempre avere un piano. Non è possibile fare le cose a braccio o in base all'ispirazione del momento: tutto dev'essere pianificato. Il piano di allenamento deve riflettere il punto in cui ci si trova (autovalutazione e autocritica), il punto in cui si vuole arrivare (obiettivi) e il modo in cui si intende farlo (strategia). Ma allo stesso tempo deve essere sempre in sintonia con la filosofia del suo club o organizzazione e tenere sempre in considerazione le risorse a disposizione.

6. L'allenatore è il portavoce e l'ambasciatore dei valori dell'organizzazione che rappresenta. Guidare con l'esempio significa che le parole e le azioni dell'allenatore devono riflettere quelle dell'organizzazione. Dato il profilo pubblico a livello professionale e dato che i più giovani lo considerano un modello di vita nella fase dell'allenamento, l'allenatore deve sempre rappresentare ciò che il club e l'organizzazione promuovono. Questo è ancora più vero nel caso degli allenatori giovanili, che lavorano con bambini di età in cui la personalità si sta ancora formando. Inoltre, non bisogna dimenticare che lo sport rappresenta valori a cui tutti dovremmo ispirarci.

7. L'allenatore non gestisce solo le risorse umane, ma anche le proprietà materiali ed economiche e il tempo. In molte occasioni, per scarsa attenzione o cura, si danneggiano in modo non necessario le attrezzature e le strutture fondamentali, come i coni, le porte o gli spogliatoi. Sebbene possa sembrare che occuparsi di ciò non sia compito dell'allenatore e che se qualcosa si rompe o si rovina sarà sostituita, l'allenatore è un rappresentante del club o dell'organizzazione e ha sempre il dovere di comportarsi in modo leale e responsabile per proteggerne gli interessi.

L'allenatore deve essere efficiente anche nella gestione del tempo che dedica al lavoro e del proprio tempo libero. È molto importante che si faccia un pieno uso del tempo riservato alle sedute di allenamento, indipendentemente dalla loro durata. Questo può avvenire mediante un'adeguata pianificazione e un severo controllo dei tempi morti tra un esercizio e l'altro e di quello destinato alle pause.

Per quanto riguarda la gestione del tempo personale, questa, per sua natura, è una questione privata. Ci sono però occasioni in cui ciò ha un effetto indiretto sul lavoro di allenamento, che si tratti di bambini o di professionisti. È importante che l'allenatore organizzi il suo tempo al fine di svolgere i propri incarichi educativi e professionali con la massima efficienza. Ciò richiede un'attenta preparazione delle sedute sulla base del piano di allenamento. Dopo ogni seduta l'allenatore dovrà prendere appunti sull'efficacia raggiunta e sui problemi riscontrati nell'attrezzatura e nelle strutture, sul raggiungimento o meno degli obiettivi pianificati, sul comportamento dei giocatori e su qualsiasi indizio di possibile problema. Fatto ciò, è importante che l'allenatore stacchi e „ricarichi le batterie", trascorrendo il tempo con la propria famiglia o gli amici. Quest'ultimo punto è estremamente importante perché è fondamentale evitare di divenire ossessivi: quando gli allenatori iniziano a non pensare ad altro che al proprio lavoro e vivono solo per quello, cadono in una trappola psicologica che distorce la realtà e la loro capacità di vedere problemi e trovare soluzioni. Ciò può condurre all'ossessività, una condizione psicologica che a sua volta porta a una spirale discendente senza fine. Leggere un buon libro, guardare un film o uno spettacolo teatrale, praticare uno sport o fare una passeggiata con i propri figli o amici sono tutti ottimi metodi per contrastare questa tendenza.



In sintesi, come detto, il ruolo dell'allenatore è molto complesso, non solo per la quantità e la qualità dell'allenamento a cui deve continuamente sottoporsi, ma anche a causa dell'enorme responsabilità che ha nello sviluppo cognitivo, emozionale, sociale e comportamentale del giocatore. Sebbene ciò sia quanto mai vero quando si allenano i bambini, vale anche nel caso dei professionisti, che si muovono in un ambiente molto aggressivo e competitivo che spesso è avulso dalla realtà.

2.2 LE VARIE FASI DELL'ALLENAMENTO DEI GIOCATORI

Diamo innanzitutto uno sguardo alle varie fasi coinvolte nell'allenamento delle giovani leve. I gruppi di età presi in considerazione sono una combinazione tra i gruppi di età previsti dalla UEFA e quelli descritti dalla psicologia evolutiva. Dato che numerosi studi scientifici hanno mostrato quanto sia difficile definire queste fasi, abbiamo optato per un approccio uniforme.

Fasi dell'allenamento giovanile:

- Gruppo di età 2 (U10/U11)
- Gruppo di età 3 (U12/U13)
- Gruppo di età 4 (U14/U15)
- Gruppo di età 5 (U16/U17)
- Gruppo di età 6 (U18/U19)

Allo scopo di semplificare e normare le varie fasi in questa parte introduttiva, possiamo condensarle ulteriormente, sebbene ciò le renda necessariamente meno specifiche.

Ai fini della personalità dei bambini in questa fascia di età, è necessario tenere in considerazione i seguenti fattori:

Gruppo di età 2 (U10, U11) Fase dei principianti

- **Psicologici:** i bambini a questa età sono molto socievoli. Vivono in un mondo immaginario che per loro è assolutamente reale. Hanno capacità di ragionamento astratto non ancora pienamente sviluppate e sono egocentrici. Sono grandi imitatori e necessitano del gioco continuamente.
- **Fisici:** questa è la fase ideale per l'apprendimento della coordinazione e dell'equilibrio, che sono le fondamenta della tecnica. Ciò implica lo sviluppo e il perfezionamento di competenze e capacità basilari (cambio di direzione, salto, ricezione della palla, tiro, ecc.). Durante questa fase i bambini iniziano a sviluppare gli attributi motori di base. Come risultato, il lavoro sulla forza è inesistente e il peso corporeo proprio del bambino è sufficiente per lavorare su queste competenze. Anche la velocità è importante, in particolare nel sequenziamento dei movimenti, così come lo è la resistenza, quale mezzo di miglioramento della capacità aerobica. Infine, anche se i bambini parrebbero non averne bisogno, è necessario sviluppare la flessibilità attraverso giochi, percorsi e gare, adoperando sempre la palla.
- **Tecnici:** obiettivi di questa fase sono sviluppare le capacità motorie di base e il posizionamento del proprio corpo, migliorare le capacità coordinative basilari, acquisire una consapevolezza dei principali concetti basilari dello sport, apprendere come mantenere il controllo della palla, padroneggiare i principali elementi tecnici individuali, apprendere concetti come la lateralità e il posizionamento.
- **Tattici:** si deve lavorare su concetti basilari come attacco, difesa, compagno di squadra e avversario. In questa fase i bambini devono anche apprendere concetti relativi allo spazio e al movimento, sviluppare la capacità decisionale in situazioni di gioco reale in spazi ridotti, usare il gioco come una risorsa di apprendimento e lavorare su concetti tattici di base impostati sui vari aspetti tecnici.

Gruppo di età 3 (U12, U13) e Gruppo di età 4 (U14, U15) Fase dello sviluppo

- **Psicologici:** il comportamento infantile lascia gradualmente spazio al comportamento adolescenziale. Per i bambini di questa età è fondamentale sentirsi parte di un gruppo e per questo si deve programmare e incoraggiare il lavoro di squadra. Hanno la necessità di mettere alla prova se stessi e di dimostrare agli altri le loro capacità.
- **Fisici:** durante questa fase si sviluppano gli attributi fisici basilari. La lateralità è generalmente già sviluppata e, al raggiungimento della pubertà, i giovani calciatori attraversano cambiamenti fisici e psicologici che possono causare disequilibri. Al principio di questa fase sviluppano la coordinazione intramuscolare e intermuscolare e diventano più forti. Dai 13 anni di età, il lavoro fisico deve concentrarsi maggiormente sulla forza resistente e sulla forza rapida. Relativamente alla velocità, a causa dei cambiamenti del corpo, i ragazzi migliorano in termini di velocità di reazione e azione, ma perdono in velocità di esecuzione e azione. A questa età si assiste inoltre a un miglioramento della capacità aerobica, che poi si assesta. È importante cercare miglioramenti in questi ambiti attraverso un approccio integrato che unisca giochi, situazioni di gioco reale, circuiti ed esercizi mirati su tecnica e tattica.
- **Tecnici:** l'obiettivo dell'allenamento tecnico durante questa fase è lo sviluppo delle capacità fisiche e il miglioramento di quelle coordinative, l'affinamento della capacità di controllo della palla in situazioni di gioco reale e il miglioramento degli elementi tecnici individuali e di gruppo nel gioco reale. In questa fase, praticare le competenze tecniche in questione è più importante della velocità di esecuzione. Il metodo generale, basato su situazioni di gioco reale, può essere alternato ad esercizi specifici.
- **Tattici:** l'obiettivo dei giocatori in questa fase è il passaggio dalla tattica individuale a quella di squadra, il lavoro sull'occupazione razionale degli spazi, la consapevolezza di ciò che avviene intorno a loro e la capacità decisionale. Dovranno inoltre lavorare anche sui fondamentali tattici e sulle transizioni. In questa fase è possibile fornire alcune informazioni sulla formazione tattica, ma senza entrare troppo in dettaglio. Non si dovrebbero imporre soluzioni tattiche rigide ai ragazzi, ma lasciarli liberi di analizzare, pensare e prendere le loro decisioni. Ci sarà tempo in seguito per aiutarli con commenti e osservazioni.

Gruppo di età 5 (U16, U17) Fase di acquisizione delle competenze

- **Psicologici:** in questa fase, i giovani stanno per lasciare l'adolescenza e stanno per entrare nella vita adulta. Per loro l'aspetto fisico è molto importante. I livelli di abbandono dello sport in questa età sono alti a causa del maggior livello di impegno e dedizione richiesto.
- **Fisici:** in questa fase è fondamentale che l'allenamento venga ristrutturato per riflettere i cambiamenti avvenuti nella fase precedente. Di conseguenza, il lavoro su coordinazione ed equilibrio diviene sempre meno importante, mentre quello sulla forza raggiunge il suo picco. Aumentando la forza, i giocatori migliorano la velocità di movimento e, una volta stabilizzatasi la crescita corporea, anche la loro velocità di esecuzione e azione migliora. La resistenza è importante, in particolare nello sviluppo della capacità anaerobica lattica.
- **Tecnici:** in questa fase l'allenamento tecnico è un mezzo per lavorare su altri aspetti come quelli fisici (competenze di coordinazione specifiche) e sulle capacità tattiche. Sebbene si debbano prevedere sedute tecniche con obiettivi di riscaldamento, ludici o di lavoro su una nuova competenza meccanica, la tecnica in questa fase dovrebbe essere sempre allenata in situazioni di gioco reale.
- **Tattici:** questa è la fase ideale per sviluppare la consapevolezza dei giocatori, fornire loro una conoscenza approfondita dei concetti fondamentali del gioco e assicurare l'assimilazione di una serie di tattiche che li aiuteranno nella lettura delle situazioni di gioco e ne miglioreranno la capacità decisionale.

Gruppo di età 6 (U18, U19)

Fase del perfezionamento

- **Psicologici:** durante questa fase, i giocatori sviluppano significativamente la propria capacità intellettuale. Sono in grado di prestare maggiore attenzione e per periodi più lunghi. I giovani giocatori in questa fascia di età sono in grado di elaborare più informazioni e di concentrarsi su ciò che è importante. Sono in grado di riflettere sulle cose e di essere autocritici, comprendono la logica del gioco e l'approccio dell'allenatore.

- **Fisici:** i giocatori vengono sottoposti a sedute strutturate specificamente per sviluppare e perfezionare le competenze fisiche di base e che hanno come obiettivo il lavoro sulla forza aerobica e anaerobica, la velocità di movimento, azione e reazione, la forza rapida, la forza resistente e la flessibilità.

- **Tecnici:** durante questa fase, si affinano competenze specifiche con la palla e si richiede ai giocatori di trasferire efficacemente tutti gli elementi tecnici in situazioni di gioco reale, usando e coordinando una quanto più ampia varietà di elementi tecnici, perfezionare i modelli di esecuzione di tutti i concetti tecnici di base con e senza palla, attuare e applicare elementi tecnici e tecnico-tattici in situazioni sempre più complesse e variate compiendo scelte logiche al momento di selezionare quale di questi utilizzare, migliorare la capacità decisionale, della velocità di azione e della precisione nell'esecuzione degli elementi tecnici. Gli allenatori devono trovare un equilibrio tra approccio specifico e complessivo nell'insegnamento delle competenze tecniche. L'acquisizione di competenze tecniche deve essere accompagnata dallo sviluppo di capacità percettive e decisionali.

- **Tattici:** analizzare e applicare la logica del gioco nello sviluppo degli elementi tattici. I giocatori devono migliorare e affinare la loro conoscenza delle strutture del futsal, ossia le fasi di attacco e di difesa, trasferire tutte le conoscenze acquisite fino a questo momento nel gioco reale, eseguire e affinare gli elementi tecnico-tattici e tattici, affinare la tattica di squadra. Inoltre devono sviluppare e affinare le competenze sociali implicate nel gioco: competenze sociali e motorie, strumenti tecnico-tattici di gruppo e gioco di squadra. Affinare i fondamentali tattici offensivi e difensivi, nonché le transizioni nel gioco. Sviluppare una padronanza dei sistemi offensivi e difensivi, sviluppare e affinare le capacità percettive e decisionali, affinare i fondamentali tattici con partite a campo ridotto con la palla e attraverso esercizi semplificati e/o modificati, trasferendo tutte le conoscenze nel gioco reale e usando la competizione come strumento di apprendimento. Gli allenatori devono raggiungere un equilibrio tra approccio specifico e complessivo nell'insegnamento delle competenze tattiche.

Linee guida per allenatori per ogni fase

Gruppo di età 2 (U10/U11)

- Non sopraffare i bambini con spiegazioni teoriche.
- Usare molti giochi nelle sedute di allenamento.
- Se possibile, usare una palla per ciascun bambino o una ogni due.
- Organizzare gli esercizi affinché non ci siano tempi morti tra loro.
- Stabilire regole che non restringano la libertà e la creatività dei bambini.
- Scegliere uno spazio che non imponga restrizioni tecniche ai bambini e che faciliti l'apprendimento degli elementi tecnico-tattici.
- Usare molti giochi ed esercizi 1 vs 1, 2 vs 2 e 3 vs 3.
- Incoraggiare bambini e bambine a giocare insieme, in quanto a questa età non esiste alcuna differenza di prestazione fisica evidente.

Gruppo di età 3 e 4 (U12/U15)

- Lavorare sulla tecnica con esercizi che simulano situazioni di gioco reale. A volte però, si dovranno ripetere esercizi più astratti affinché i giocatori interiorizzino le competenze presentate.
- Aumentare la difficoltà degli esercizi in base al livello del gruppo per mantenere il livello di convinzione e motivazione. Quando notiamo che i giocatori stanno riscontrando problemi nell'acquisizione di quanto proposto, ridurre la difficoltà di un livello e consolidare quanto appreso precedentemente prima di riproporre l'avanzamento.
- Lavorare sulla tattica individuale e spostarsi verso la tattica di squadra: 1 vs 1, 2 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 2, 3 vs 3, 3 vs 4, 4 vs 4 e gioco reale. Sebbene sia ancora troppo presto, in questa fase, per enfatizzare gli aspetti tattici fondamentali, è raccomandabile che i giocatori inizino a familiarizzarsi con essi, poiché questo li aiuterà ad averne una piena comprensione nella fase successiva.
- In questa fase gli allenatori non dovrebbero concentrarsi su un allenamento specifico per la forza, ma usare dei giochi.
- Non si devono realizzare esercizi specifici per la resistenza. Lo sviluppo del corpo è il miglior indicatore per capire se un bambino è pronto per tali esercizi.
- I bambini devono essere incoraggiati a fare stretching regolarmente. Questo risulterà utile in futuro, quando i loro muscoli saranno pienamente formati.

Gruppo di età 5 (U16/U17)

- In questa fase la pianificazione si deve concentrare sull'età fisiologica dei giocatori e non su quella anagrafica. Giocatori di una stessa squadra potrebbero svilupparsi in momenti differenti.
- Aiutare i giocatori a comprendere da soli i motivi delle diverse situazioni tattiche.
- Lavorare su ogni fase del gioco: difesa/transizioni/attacco posizionale, assicurandosi che i giocatori comprendano i concetti coinvolti e sappiano cosa stanno facendo, perché lo fanno e quando devono farlo. Ciò aiuterà a formare giocatori intelligenti e non automi.
- In questa fase, è importante dare enfasi anche a strategie su palla ferma (calci d'angolo, punizioni, ecc.) e sull'allenamento specifico per i portieri, il cui ruolo nel gioco è di fondamentale importanza.

Gruppo di età 6 (U18/U19)

- Dai 18 anni di età i giocatori devono avere il pieno controllo delle proprie competenze motorie. In altre parole, devono saper fare e comprendere tutto pur mancando dell'esperienza che acquisiranno solo nel tempo e con il gioco agonistico.
- Lavorare su fondamentali tecnici che coinvolgano tutte le diverse parti del corpo usate nel controllo della palla e nel tiro e sull'uso di entrambi i piedi (lateralità) in situazioni di gioco sempre più complesse. La componente cognitiva e decisionale deve essere molto importante. Si realizzino più esercizi di allenamento con giocatori avversari.
- Padroneggiare sistemi di gioco offensivi e difensivi. Sviluppare e perfezionare le capacità percettive e decisionali.
- Affinare i fondamentali tattici con partite a campo ridotto con la palla e attraverso esercizi semplificati e/o modificati, trasferendo nel gioco reale tutte le conoscenze acquisite.

2.3 LEADERSHIP E FORMAZIONE DELLA SQUADRA

È necessario a questo punto fare una distinzione tra allenatori giovanili e allenatori per alte prestazioni.

Allenatori giovanili

Rivestono un ruolo fondamentale nello sviluppo educativo del bambino. Il tipo di leadership che adottano (autoritario o partecipativo) determina la qualità dello sviluppo complessivo del bambino, lo stesso vale per il modo in cui organizzano le sedute, la loro capacità di sviluppare lo spirito di squadra, il modo in cui trattano i giovani, i criteri di valutazione che adoperano (basati sui risultati o sulle prestazioni), le tecniche motivazionali che usano, ecc.

Lo stile di leadership determinerà il loro concentrarsi solo sui risultati o piuttosto sulla prestazione. Questo secondo caso può essere definito come lo sforzo profuso nel miglioramento individuale e nel contributo al miglioramento dell'intera squadra. La scelta di questo stile di leadership, pertanto, avrà un maggiore impatto su tutti i punti sopra elencati.

In termini di qualità di leadership, dagli allenatori giovanili ci si aspetta una serie di attributi minimi:

- **Competenza:** conoscenze, capacità e competenze (mettere in pratica la teoria) e convinzione.
- **Conoscenza di se stessi:** la capacità di auto-valutare onestamente i propri punti di forza e di debolezza al fine di rafforzare i primi e correggere o nascondere i secondi.
- **Motivazione:** è estremamente importante che gli allenatori affrontino ogni giorno e ogni seduta come se fosse la prima e mettano in tutte la stessa energia e passione. L'entusiasmo è contagioso e i bambini imitano l'allenatore, nel bene e nel male.
- **Empatia:** la capacità di mettersi nella posizione degli altri e capirli, un attributo che rende la comunicazione più fluida e rafforza i legami tra le persone.
- **Potere e autorità:** il potere deriva dal ruolo che si ricopre. Eppure la posizione, di per sé, non è sufficiente a ottenere il rispetto e la stima degli altri, al massimo può assicurarne l'obbedienza. Esercitare un potere fine a se stesso è dannoso per qualsiasi aspetto della vita, ma lo è ancora di più quando si ha a che fare con l'allenamento, senza considerare il trauma che può causare nei bambini. L'autorità, al contrario, si guadagna dagli altri. È una forma di riconoscimento che si ottiene trattando le persone nel modo corretto, facendo al meglio il proprio lavoro, mostrando rispetto, aiutando i bambini a crescere e a comportarsi nel modo corretto e mostrando ciò che si sa. È spontanea e viene dal basso: possiamo anche definirla credibilità.

Sebbene altri autori e specialisti possano elencare un maggior numero di attributi e descriverli in maggior dettaglio, riteniamo che siano questi i requisiti basilari e minimi per chiunque voglia gestire lo sviluppo di un giocatore o di una persona a questo livello.

Allenatori per alte prestazioni

Quando si pensa alle alte prestazioni e alle competizioni, si immagina un mondo ben distante da quello degli allenatori giovanili. Ciò nonostante riteniamo che alla base di tutte le categorie ci sia esattamente la stessa cosa: l'allenamento. Quello che cambia è il contesto o l'ambiente. A livello di élite entra in gioco un insieme di diversi fattori che possono ostacolare il raggiungimento dell'obiettivo, come l'importanza del risultato, la pressione, il tempo, l'attenzione dedicata dai media, i soldi, gli agenti, gli interessi dubbi, ecc.

A livello di élite, il lavoro principale dell'allenatore è la **formazione della squadra**. Questo include tre fasi:

1. Formazione della squadra
   - All'arrivo in una squadra, l'allenatore trova una rosa di giocatori con diverse caratteristiche fisiche, tecniche, tattiche e psicologiche. Potrebbero anche esserci diversi caratteri e interessi, spesso in conflitto tra loro.
   - La prima prova a cui viene sottoposto è la capacità di unire i giocatori. Il modo migliore per riuscire è proporre una visione che la squadra possa condividere, un obiettivo difficile, ma raggiungibile, che entusiasmi e motivi tutti. Questo consentirà all'allenatore di iniziare a creare un senso di appartenenza. Con il radicarsi di questo sentimento, è utile stabilire alcune regole di base da rispettare all'interno del gruppo. È anche possibile affrontare questioni di natura sportiva, come lo sviluppo di uno stile di gioco, la creazione di un piano, esercizi, partite, ecc.
2. Formazione di una squadra sportiva
   - In questa seconda fase ognuno nel gruppo gioca la stessa partita e le relazioni interpersonali divengono più stabili. Ciò nonostante, si possono ancora migliorare la motivazione e la spinta interne.
   - La guida di un allenatore si riflette sulle sue capacità di comunicazione, sullo stile partecipativo e sulle capacità organizzative.
3. Formazione di una squadra di élite
   - A questo punto, le motivazioni intrinseche ed estrinseche possono essere portate a un livello superiore. I fattori esterni sono una costante minaccia all'equilibrio emotivo del giocatore ed è qui che entra in gioco la stabilità della squadra.
   - L'allenatore deve mostrare la sua guida nell'affrontare questi elementi.

Di fronte a un ambiente ostile e instabile, un leader deve dimostrare i seguenti attributi di base:

Autocontrollo
In un ambiente logorante, dove la pressione è fortissima e il tempo a disposizione scarso, l'allenatore deve rimanere sempre calmo e tenere sotto controllo le emozioni potenzialmente distruttive. Se l'allenatore è rilassato lo saranno anche i giocatori, se trasmette un senso di sicurezza i giocatori si sentiranno sicuri a loro volta. Al contrario, se l'allenatore è nervoso anche i giocatori saranno tesi, mentre l'aggressività dell'allenatore può portare i giocatori a essere emotivamente sbilanciati e a perdere il controllo sul campo.

Capacità motivazionali e di rilassamento
Gli allenatori devono, in ogni momento, valutare il livello di stimolazione dei singoli giocatori e di tutta la squadra. Se i giocatori sono troppo carichi, si dovrà cercare di calmarli e riportarli con i piedi per terra. Viceversa, se la squadra, o alcuni giocatori, sono troppo rilassati, si dovranno usare metodi motivazionali adeguati per portare il loro livello di stimolazione a un livello competitivo.

Creare un'atmosfera positiva
Punizioni verbali, fisiche o psicologiche a seguito di un errore possono indurre un clima di paura che porta a una mancanza di fiducia in se stessi e impedisce la piena espressione dei talenti. Invece di essere creativi, i giocatori cercheranno di non commettere errori.

È possibile creare un clima di fiducia nel quale gli errori possono essere utilizzati come fonte di apprendimento e osservati insieme, affinché i singoli giocatori e la squadra nel suo insieme possano imparare e non ripeterli. In questo tipo di ambiente, il talento e la creatività possono svilupparsi e, a loro volta, portare a dei miglioramenti.

Capacità comunicative
Il livello di conoscenza dell'allenatore è meno importante della sua capacità di trasmettere quella conoscenza in modo utile per il giocatore in questione o per una serie di circostanze interne o esterne.

Guidare con l'esempio
Un allenatore non può dire una cosa e poi farne un'altra. L'allenatore è sotto continuo esame da parte dei giocatori, dei dirigenti, della stampa, dei tifosi, ecc., e deve sempre mostrarsi integro, agire equamente ed essere coerente nelle sue azioni. Queste sono le qualità di un vero leader.

2.4 PIANIFICAZIONE E PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

2.4.1 Ideazione

La pianificazione è la proposta teorica, costituita da descrizione, organizzazione e progettazione di ognuno degli eventi che si verificano durante l'allenamento, in una specifica fase della carriera di un atleta, e include meccanismi di controllo che consentono di modificare tali eventi al fine di creare un processo di allenamento sempre più adattato, affinché il destinatario possa ottenere i risultati desiderati in una competizione (Francisco Seirul·lo).

Come afferma Francisco Seirul·lo, la pianificazione nello sport non si concentra solo sul raggiungimento o sul mantenimento del picco della condizione fisica, ma sull'impatto che questa ha sull'atleta e sul suo costante miglioramento all'interno del gruppo. Se la pianificazione viene realizzata all'interno di questi precisi parametri, il raggiungimento della condizione migliore si tradurrà in prestazioni agonistiche migliori.

La pianificazione non dipende tanto dall'atteggiamento soggettivo dell'allenatore quanto piuttosto dalla considerazione della necessità per l'atleta di raggiungere il picco della condizione fisica in linea con la sua percezione di competizione (seduta dopo seduta, partita dopo partita).

Una differenza fondamentale tra la pianificazione per sport individuali e quella per sport di squadra, come il futsal, è il numero di gare a cui l'atleta prende parte durante una stagione (10-30 il primo contro circa 40-60 per il secondo). Gli sport di squadra comprendono più eventi agonistici per stagione distribuiti su un periodo di tempo più ampio, motivo per cui i metodi classici di pianificazione, come il modello di periodizzazione di Matveyev, il ciclo di picco di Verkhoshansky, le accentuazioni variate di contenuti e mezzi come descritte da Leibar e Neuhof e i carichi di lavoro altamente concentrati e specializzati di Bondarchuk non sono del tutto adeguati per il futsal. Se applicati pedissequamente, durante la competizione si potranno notare prestazioni scarse o cali di forma. Per affrontare la questione bisogna dunque creare una sorta di piano specifico per il futsal (F. Seirul·lo Vargas, 1998).

Alla base della pianificazione ci sono due concetti fondamentali:

1. **Programmazione.** L'obiettivo della programmazione è fornire una struttura per i contenuti di allenamento sotto forma di un piano strategico che consenta alla squadra di raggiungere i suoi obiettivi. Questi contenuti corrispondono solo all'allenamento e possono pertanto essere indicati come „programma di allenamento". La programmazione deve includere tutti i contenuti di lavoro ordinati nel tempo e raggiungibili attraverso una periodizzazione dell'allenamento.

2. **Periodizzazione.** Prevede la suddivisione del piano annuale in fasi di allenamento più brevi e gestibili Ciò migliora il modo in cui l'allenamento è organizzato e consente agli allenatori di gestire sistematicamente i programmi (T. Bompa, 2007).

La periodizzazione deve essere sempre adattata al tipo di sport e al calendario agonistico.

La suddivisione del piano annuale in cicli più piccoli rende più semplice il lavoro dell'allenatore, garantendogli un maggiore controllo del carico di lavoro dell'allenamento.

2.4.2 Obiettivi

I due principali obiettivi della pianificazione sono:

1. Consentire all'allenatore di anticipare situazioni future e quindi di controllarle nel modo più efficace possibile, avendo come fine di dare ordine e razionalità al proprio lavoro.

2. 2. Aiutare l'allenatore a modellare il futuro del suo progetto.

2.4.3 Caratteristiche

La pianificazione dovrebbe essere unica, mirata, personalizzata e flessibile.

1. **Unica.** Al fine di assicurare che i propri metodi e sistemi siano orientati verso un fine unico, con l'obiettivo di creare un piano davvero coerente e uniforme, è fondamentale condividere la stessa visione e comprensione tra tutti i membri della squadra tecnica (allenatori, preparatori atletici, psicologi, medici) e ogni oltra persona che fa parte della squadra a qualsiasi livello organizzativo.

2. **Mirata.** La pianificazione deve basarsi su una totale comprensione dello sport del futsal, delle sue necessità fisiche e della sua dimensione tecnica, tattica, strategica e psicologica (le regole del gioco, le caratteristiche del campo, il livello di talento dei giocatori e i loro obiettivi sportivi, ecc.). Si può quindi dire, come proposto da J. C. Barbero (2002), che il futsal sia, a livello fisico, uno sport che ha:

   a. una dimensione temporale;

   b. una dimensione spaziale;

   c. una dimensione dinamica.

3. **Personalizzata.** La pianificazione deve essere modellata sulle specifiche necessità del giocatore e della squadra durante la gara.

4. **Flessibile.** La pianificazione deve rispondere alle situazioni fluide che si creano durante la stagione e adattarsi di conseguenza.

2.4.4 Variabili

La pianificazione prevede le seguenti variabili:

1. Calendari delle competizioni nazionali e internazionali, che diventano sempre più fitti ed esigenti.

2. La composizione della squadra, in termini di omogeneità (qualità, esperienza, trascorsi nel calcio o nel futsal, ecc.), numero di giocatori e loro disponibilità per l'allenamento (presenza, ore di allenamento, dilettanti o semi-professionisti). Un'altra variabile da tenere in considerazione è la professionalizzazione del futsal, più avanzata in alcuni paesi che in altri.

3. Le necessità logistiche della squadra (le risorse basilari necessarie per l'allenamento e gli spostamenti, ecc. non sono sempre disponibili).

4. La disponibilità di professionisti di ogni ambito nel corso della stagione.

5. Impianti.

6. Risorse finanziarie. Queste sono una variabile fondamentale, in particolare nel contesto attuale, e hanno un impatto decisivo sulla pianificazione.

2.4.5 Struttura e principi della pianificazione

La pianificazione deve includere i seguenti concetti:

1. Stabilire risultati principali e obiettivi generali. È importante definire una serie di obiettivi connessi al risultato finale sperato.

2. Stabilire risultati secondari e obiettivi specifici.

3. Creare un piano di azione finalizzato a specificare cosa fare e quali sono le risorse necessarie per raggiungere l'obiettivo.

4. Definire dei criteri di comparazione per attività e obiettivi.

5. Visualizzare lo sviluppo del piano. Il personale tecnico deve avere una chiara immagine di come il piano sarà attuato (stimolazione mentale).

6. F. Mettere in atto il piano. Ciò comprende monitorare, gestire e sviluppare le risorse umane.

7. G. Valutare i risultati del piano. Ciò prevede i due seguenti elementi di comparazione:

    - Valutazione del raggiungimento degli obiettivi previsti nel piano. Questi possono essere diretti (risultati sportivi) o indiretti (risultati che possono essere usati per pianificare il lavoro e anticiparne i risultati, come i livelli di consumo di ossigeno durante l'allenamento fisico).

    - Valutazione del raggiungimento degli obiettivi previsti dal programma.

8. L'applicazione di misure correttive finalizzate a riportare il processo sui corretti binari se necessario.

2.4.6 Funzioni della pianificazione

Sulla base dell'approccio di Seirul·lo, è possibile intraprendere le seguenti azioni:

1. Stabilire obiettivi di allenamento. Calibrati su ciascuna fase del piano personalizzato e corrispondenti a ogni fase specifica della carriera del giocatore, questi obiettivi possono essere adattati a ogni individuo.

2. Descrivere componenti dell'allenamento che sono specifiche dello sport sulla base delle sue caratteristiche che si ritiene siano più efficaci al fine del raggiungimento degli obiettivi.

3. Organizzare in modo logico componenti e contenuti dell'allenamento selezionati in linea con i principi e le linee guida descritti nelle teorie a sostegno espresse nella letteratura pertinente.

4. Definire la sequenza e la portata del carico di lavoro dell'allenamento sulla base della competizione e della sua importanza per il giocatore, che deve essere trasmessa attraverso queste componenti in tutto il processo di allenamento.

5. Selezionare i sistemi biologici per coloro cui sono destinati questi carichi di lavoro, affinché sia possibile gestirne lo sviluppo.

6. Proporre il tipo di allenamento più adatto per ognuno dei sistemi preselezionati, il periodo di tempo nel quale saranno applicati e i relativi risultati.

7. Stabilire meccanismi di controllo validi per la gestione di tutti questi processi e per i loro effetti sui vari sistemi dell'atleta.

8. Usare una tecnologia assistenziale per valutare l'atleta durante la gara, così da permettere l'analisi dell'impatto della competizione su questo.

Il processo di allenamento deve essere revisionato in modo continuativo in modo da poter essere quanto più possibile plasmato sulle necessità specifiche del giocatore.

2.4.7 Punti da considerare nella pianificazione per gli sport di squadra: modelli di pianificazione

Le teorie tradizionali si basano su leggi biologiche e allenamento sportivo, il che comporta il mantenimento della forma fisica condizionale su un periodo relativamente breve e localizzato della stagione. Come risultato, queste teorie si adattano meno agli sport di squadra e più agli sport individuali, con competizioni più localizzate nel tempo e che si svolgono in momenti determinati della stagione e con una competizione principale che domina sulle altre. La strategia attuale prevede di concentrare il lavoro in periodi di tempo relativamente brevi, rendendo il processo di adattamento più intenso e caratterizzato da una modifica dell'equilibrio e della stabilità fisiologica del giocatore che comporta un aumento dei livelli prestazionali (J. M. García Manso, M. Navarro y J. A. Ruiz, 1996). Di conseguenza, al termine del lavoro concentrato di allenamento, vi è un importante aumento dei parametri funzionali verso livelli più alti di quelli iniziali (I. V. Verkhoshansky, 1990). Questo approccio di allenamento è più adatto per sport quali il futsal.

Vediamo ora i principali modelli di pianificazione:

Modelli di pianificazione tradizionali

Questi modelli rimangono validi, nonostante la loro relativa vecchiaia, e un considerevole numero di allenatori continua ad adottarli. Tra questi ricordiamo:

1. **Il modello Matveyev.** Considerato come il padre dei programmi di allenamento per gli sport moderni, L. P. Matveyev ottiene a metà degli anni '50 grandi riconoscimenti per il suo modello di pianificazione annuale che espande e aggiorna le conoscenze e le proposte di alcuni teorici dell'allenamento sportivo precedenti, tra cui Kotov, Gorinevsky, Grantyn, Ozolin e Letunov. Una delle principali caratteristiche di questo modello è la sua strutturazione su periodi di allenamento definiti e differenziati: preparazione, competizione e transizione.

2. **Approccio „a pendolo" di Arosiev.**

3. **Modello dei carichi pesanti di Vorobiev.** Insieme a Verkhoshansky, Vorobiev è considerato uno dei pionieri del modello a doppia periodizzazione.

4. **Modello dei carichi pesanti di Tschiene.** Il teorico tedesco Peter Tschiene ha ideato questo modello di pianificazione come mezzo per sostenere alti livelli prestazionali nel corso dell'intero ciclo agonistico annuale. Questo modello non adopera solo lo stesso nome del modello precedente, ma prevede anch'esso carichi di allenamento di alto volume e intensità per tutto l'anno.

Modelli di pianificazione contemporanei

I progressi fatti segnare dai modelli descritti al paragrafo precedente hanno dato un contributo qualitativo all'emergere dei modelli contemporanei, nei quali sono preminenti sistemi su misura per sport specifici. Questo gruppo di modelli di pianificazione comprende:

1. **Modello dei blocchi di allenamento di Verkhoshansky.** Questo metodo difficilmente può essere applicato al futsal. L'uso di blocchi della durata di quattro o cinque mesi è una chiara indicazione di incompatibilità temporale. Ciò nonostante, altri aspetti, come un calendario agonistico pieno, dimostrano una certa affinità e pertanto alcuni elementi di questo metodo possono essere applicati al futsal. L'allenamento per blocchi di Verkhoshansky, che fornisce le basi per altri modelli contemporanei, prevede i seguenti fattori:

    - L'intensità del lavoro deve essere concentrata nel primo blocco (accumulo) al fine di creare le condizioni per successivi miglioramenti nel contenuto relativamente a precisione tecnica e rapidità.

    - I carichi specifici devono essere intensificati durante l'allenamento.

    - L'uso di carichi non specifici può dare luogo a cambiamenti fisiologici negativi.

    - La concentrazione dei carichi di orientamento chiaro e specifico porta a cambiamenti ancora più profondi.

    - I carichi sono organizzati sulla base di due criteri: tempo e organizzazione.

2. **Modello integrativo di Bondarchuk.** Specificamente ideato per lanciatori di peso, non per calciatori. Come nel caso precedente, il fattore temporale rende questo modello non ideale per la preparazione delle squadre di futsal.

3. **Il modello cibernetico** - applicazione di diagrammi di flusso logici.

4. **Modello delle campane di Forteza de la Rosa.**

5. **Modello dei micro-cicli integrati di Navarro (1998).** Questo modello concentra contenuti e opzioni di allenamento in un breve periodo di tempo.

6. **Modello ATR di Navarro (Issurin e Kaverin).** Diversi studi mostrano che l'allenamento per il calcio e per il futsal basato su blocchi, o periodi di Accumulo, Trasmutazione e Realizzazione (ATR), produce un miglioramento delle prestazioni (J. L. Pastor Pradillo, 2007).

Basato sul concetto di „carichi concentrati", questo modello mira innanzitutto a ottenere un significativo aumento dei contenuti di allenamento specifici e quindi a riunire i contenuti completati in un ciclo il cui contenuto confluisce nel successivo. In altre parole gli attributi, o contenuti, sviluppati in un ciclo forniscono le basi per lo sviluppo dei cicli seguenti, con obiettivi consequenziali.

Navarro afferma che, invece della consueta programmazione per meso-cicli, il contenuto vada organizzato sulla base del rapporto tra i vari obiettivi e competenze. Ovvero un allenatore deve assicurarsi che un meso-ciclo di accumulazione con un carico di lavoro estensivo preceda il carico di lavoro intensivo e specializzato del meso-ciclo di trasmutazione. Questo, a sua volta, fornisce le basi per esercizi competitivi altamente specializzati e per allenamento concentrato sulla velocità durante lo svolgimento del meso-ciclo.

L'idea generale del modello ATR si basa su due elementi chiave (Navarro):

- La concentrazione dei carichi di allenamento su competenze o obiettivi di allenamento specifici.
- Lo sviluppo consecutivo di determinate competenze e obiettivi all'interno di blocchi, o meso-cicli, specializzati.

Navarro modifica il sistema dei carichi concentrati di Verkhoshansky e suddivide i macro-cicli in tre meso-cicli, noti come ATR, le cui caratteristiche sono descritte nella tabella 1 di seguito.

	ACCUMULO	TRASMUTAZIONE	REALIZZAZIONE
Definizione	Migliora il potenziale motorio dell'atleta, che fornisce le basi per il successivo sviluppo specifico. Si concentra sulle mancanze a livello individuale e di squadra.	Trasforma il potenziale delle capacità motorie e della tecnica in preparazione specifica. Sviluppa le competenze che il giocatore necessita nel suo ruolo specifico.	Usa le capacità motorie durante specifiche attività agonistiche. Ottiene il miglior risultato possibile nel tempo di preparazione disponibile.
Competenze o componenti da sviluppare	Forza generale (forza resistente, forza massimale). Velocità basilare (fattori: velocità - frequenza - intensità). Resistenza basilare (capacità aerobica).	Forza specifica (forza resistente esplosiva ed elastica, forza resistente esplosiva). Velocità specifica. Capacità di accelerazione attraverso una serie successiva di elementi. Velocità resistente.	Forza specifica agonistica. Velocità specifica agonistica. Resistenza specifica agonistica.
Dinamiche di carico	Alto volume/intensità moderata.	Massimo volume/intensità medio-alta.	Basso volume/intensità alta-massima.
Opzioni usate	Sviluppo da generale a specifico.	Sviluppo da specifico a prestazionale.	Prestazione.

7. **Modello del picco di preparazione atletica di Bompa.** La possibilità di mantenere un alto livello di condizione fisica sportiva, se non massimo, per un lungo periodo di tempo è sicuramente molto allettante in una disciplina con lunghi periodi agonistici. Per tale motivo questo modello viene ritenuto estremamente applicabile al futsal.

8. **Modello cognitivo di Seirul·lo.** Questo modello è quello più ampiamente applicato nella preparazione delle squadre professionistiche di futsal che partecipano a tornei di lunga durata. Si basa su tre livelli di condizione fisica:

    1. Livello di condizione fisica generale;
    2. Livello di condizione fisica alto;
    3. Picco della condizione fisica.

L'obiettivo della squadra è mantenere un livello di condizione alto durante tutta la stagione e avere tra i sei e gli otto periodi di picco di condizione all'interno di questo lasso di tempo. A tal fine, il carico deve essere strutturato in micro-cicli che consentano di raggiungere immediatamente obiettivi specifici. Per questo motivo tale struttura è nota come microstruttura, dove i micro-cicli sono interdipendenti.

Relativamente al micro-ciclo nel piano contemporaneo proposto da Seirul·lo (1987) per gli sport di squadra, vediamo come l'approccio alla resistenza varia rispetto a quello proposto negli altri metodi tradizionali.

Secondo G. Zeeb (1994): „Il micro-ciclo descrive la pianificazione e l'esecuzione delle sedute di allenamento per una settimana". Ogni micro-ciclo, settimanale o altrimenti, è strutturato secondo il principio della sovra-compensazione, che deve coincidere con il giorno della gara (in genere sabato o domenica). Osserviamo, ad esempio, un micro-ciclo con gara prevista la domenica:

In un micro-ciclo che prevede un evento agonistico, i giorni in cui si applicherà il carico massimo saranno il mercoledì e la domenica, il giorno della gara. Il lavoro aerobico viene inteso come un supporto aggiuntivo per queste sedute di allenamento intensive e a volte è orientato alla prestazione (lavoro di potenziamento aerobico), mentre altre serve al recupero dopo carichi intensivi (capacità aerobica). Questo tipo di capacità, o di lavoro di potenziamento, si dovrebbe svolgere il lunedì e il venerdì, con un allenamento per l'agilità, che preveda carichi molto leggeri, la domenica. Seirul·lo (1987) afferma che l'inizio del seguente micro-ciclo deve prevedere un carico minore per consentire un adeguato recupero. Le partite dovrebbero essere seguite da sedute di recupero svolte il lunedì o il martedì, in base al giorno in cui il micro-ciclo inizia. Se queste sono fissate per il primo giorno della settimana, l'enfasi dovrà essere sul recupero fisico piuttosto che su quello psicologico. Se, però, scegliamo il lunedì come giorno libero e prevediamo il martedì come giorno per gli esercizi di recupero, potremmo lasciare troppo spazio alle tossine affaticanti.

In un micro-ciclo con due eventi agonistici la concezione cambia. Il giorno dopo la competizione si dovrebbe prevedere un livello di carico medio per avviare una reazione che potrà essere capitalizzata nella prossima gara agonistica.

Le caratteristiche del modello di Seirul·lo (1987) sono le seguenti:

- Prende in considerazione gli aspetti specifici del sistema agonistico degli sport di squadra.
- Si prefigge di mantenere la condizione fisica dei giocatori ad alti livelli durante tutta la stagione e assicura che essi abbiano tra i sei e gli otto periodi di picco di condizione nei momenti più importanti della competizione.
- Tipi di micro-cicli: micro-cicli strutturanti pre-campionato, micro-cicli strutturanti durante la competizione e micro-cicli strutturanti a riposo.
- Il micro-ciclo durante la competizione si suddivide in due parti: una fase iniziale di carico, che si svolge nei primi giorni della settimana (dal giorno 2 al 4), nella quale avviene una momentanea perdita di condizione, dovuta all'affaticamento per un carico di lavoro concentrato, e una fase di rigenerazione secondaria negli ultimi giorni della settimana (dal giorno 5 al 7), nella quale la momentanea perdita di condizione fisica viene sovracompensata.
- Durante il precampionato, l'obiettivo è adattare i giocatori ai processi di carico aggressivi e concentrati caratteristici della fase agonistica. In questa fase si svolgono carichi di lavoro pesanti concentrati di tipo specifico, a cui segue una fase di lavoro tecnico-tattica (nota come „volume tecnico-tattico").

- Durante il pre-campionato, la programmazione è la stessa che durante il campionato, ma pianificata in base ai giorni della settimana: al fine di assicurare un alto livello di condizione nel giorno della gara il lunedì, il martedì e il mercoledì si lavora sul volume specifico concentrato, mentre il giovedì, il venerdì e il sabato sono dedicati alla fase di lavoro tecnico-tattico nota come „volume tecnico-tattico". Svolgere sedute di allenamento doppie o triple per un periodo di due settimane non è benefico per i giocatori in quanto l'unico risultato sarà stancarli e questo si pagherà nelle prime cinque partite della stagione. Secondo Seirul·lo, l'approccio corretto è di preparare solo ed esclusivamente per la prima partita e solo poi passare a lavorare per la seconda e così via. Basare il pre-campionato su triple sedute di allenamento, senza lavoro con la palla, per due settimane non è raccomandabile. Anzi, fa più danni che altro.

2.4.8 I fattori coinvolti nella preparazione: situazioni pratiche

Micro-cicli

1. **Micro-cicli precampionato.** Normalmente, i giocatori hanno un periodo di cinque o sei settimane nel quale acquisiscono le capacità fisiche necessarie per raggiungere la massima prestazione. L'organizzazione del carico non è condizionata da gare agonistiche, ragion per cui si usa in genere la sovracompensazione accumulata. Ogni squadra è soggetta a fattori condizionanti che determinano la strutturazione del precampionato (requisiti o obiettivi, risultati della stagione precedente, un nuovo allenatore, il calendario delle partite, le strutture disponibili, ecc.).

2. **Micro-cicli durante la competizione.** In questo periodo, tutti micro-cicli per gli sport di squadra sono quelli per la competizione. Rimangono però, alcuni punti specifici che necessitano di ulteriori spiegazioni. Per le squadre impegnate nel processo di apprendimento, per le quali i risultati dovrebbero essere considerati di importanza secondaria, i vari tipi di micro-ciclo devono essere gestiti al fine di raggiungere un equilibrio. In genere, tre o quattro micro-cicli con un carico relativamente pesante saranno seguiti da un micro-ciclo di recupero per eliminare l'affaticamento accumulato. Nelle squadre di massima categoria, i micro-cicli devono assicurare che i giocatori siano in buone condizioni il giorno della partita, cosa non sempre facile da ottenere. Il fattore fondamentale qui è la corretta distribuzione del carico per garantire il riposo tra le partite. In generale, i micro-cicli di questo periodo per le squadre di massima categoria devono essere adattati alle circostanze non prevedibili che si verificano durante la competizione.

3. **Micro-cicli durante il periodo di transizione.** Si introducono qui attività che non sono relative alla competizione, con carichi più leggeri al fine di consentire il recupero da parte dei giocatori.

Meso-cicli

Un meso-ciclo può essere definito come una serie di micro-cicli con un simile orientamento dell'allenamento e obiettivi di preparazione simultanei. I meso-cicli sono unità di allenamento più che complete che assicurano, di regola, un risultato ai fini della preparazione.

La durata dei meso-cicli dipende da tre fattori principali:

1. Il tempo necessario a ottenere il miglioramento di determinate capacità.

2. Il ritmo del miglioramento.

3. Le condizioni esterne che influenzano l'elaborazione del calendario di allenamento, quali la durata delle competizioni, la durata dei ritiri, ecc.

Macro-cicli

Un macro-ciclo è un'unità comprendente diversi periodi che descrive cicli di allenamento della durata tra le cinque e le sei settimane, in un arco dai tre ai quattro anni. Si compone di diverse fasi:

1. Acquisizione: che corrisponde al **periodo di preparazione** (generale e specifico).

2. Stabilizzazione: che corrisponde al **periodo della competizione** (inizio, fase centrale e conclusione).

3. Perdita temporanea: che corrisponde al **periodo di transizione**.

Di seguito, presenteremo brevemente i periodi che costituiscono un macro-ciclo tipico:

1. **Periodo della preparazione.** L'obiettivo principale di questa fase è il miglioramento delle capacità funzionali dell'atleta, affinché egli sia in grado di sostenere i carichi di lavoro pesanti ad alto livello di intensità dell'ultima fase di questo periodo e del successivo periodo della competizione. Questa è la fase in cui si acquisisce la condizione fisica: meno l'atleta è esperto, maggiore sarà l'importanza di questo periodo e più estesa la sua durata. Se però l'atleta ha già esperienza, allora otterrà il livello di condizione richiesto e sarà in grado di allenarsi a livelli maggiori più rapidamente.

2. **Periodo della competizione.** L'obiettivo fondamentale di questo periodo è il mantenimento del livello di condizione fisica raggiunto durante il periodo di preparazione e la sua applicazione per il perseguimento degli obiettivi sportivi. Le competizioni devono essere considerate, in primo luogo, come verifica finale dei piani di allenamento e, in secondo luogo, come mezzo per valutare i giocatori in situazioni che non possono essere ricreate in allenamento. È solo durante le gare, in cui i giocatori affrontano squadre avversarie e vivono livelli alti di tensione, che risposte inappropriate ed emozioni quali rabbia, frustrazione o paura possono emergere.

3. **Periodo di transizione.** Il fine di questa fase è concedere agli atleti sufficiente riposo a seguito dello sforzo richiesto dall'allenamento e dalla competizione durante l'anno, o il macro-ciclo, precedente, garantendo il mantenimento di un livello di allenamento soddisfacente affinché possano cominciare in buone condizioni il macro-ciclo successivo. Le riserve di adattamento vengono rinnovate in questo periodo.

Periodo della preparazione

Questo periodo comprende due fasi:

- **Fase di preparazione generale.** Questa fase è caratterizzata da un alto volume di lavoro a bassa intensità. L'allenamento aerobico riveste un ruolo predominante nella maggior parte degli sport. Il volume di lavoro aumenterà gradualmente, ma l'intensità non è molto alta. Possiamo addirittura staccare a un certo punto e giocare uno sport diverso dal futsal, come il tennis o il paddle. Poiché il volume di lavoro è grande, è necessario tener conto dei periodi di scarico. Spesso si parla della teoria del „muro". In questa fase si deve procedere passo dopo passo, a bassa intensità, al fine di costruire la condizione fisica di base. Più questa base è solida, più facile sarà ottenere un livello di condizione più alto e duraturo. Qualsiasi evento agonistico o sforzo ad alta intensità in questa fase può avere le stesse conseguenze che prendere a calci un muro.

- **Fase di preparazione specifica.** Si continua con il lavoro aerobico, mentre gradualmente si affronta il tipo di resistenza specifica necessario per il futsal e si mantiene il livello di sviluppo ottenuto acquisendo le capacità fisiche generali. Durante questa fase, i carichi di lavoro continuano a crescere così come cresce anche l'intensità degli esercizi, il che si riflette nell'aumento della velocità, del ritmo e dell'esplosività. L'allenamento aerobico coinvolge in parte sia componenti aerobici che anaerobici. Con l'approssimarsi della competizione, si riducono i volumi mentre si aumenta l'intensità dell'allenamento.

Periodo della competizione

Il periodo della competizione comprende varie fasi:

- **Fase della competizione I:** questa fase prevede la progettazione, l'identificazione e la messa a punto di quanto fatto sinora in vista del raggiungimento dell'obiettivo principale che ci si è prefissati. Come suggerisce il nome, il fine di questa fase è lavorare in condizioni quanto più simili possibile alla competizione.

- **Fase preventiva:** il recupero degli attributi fisici.

- **Fase della competizione II:** questa è la fase finale, nella quale si vedranno i risultati di tutto il lavoro che è stato pianificato e sviluppato con l'atleta. Il giocatore, in questa fase, dovrà raggiungere la condizione fisica agonistica, caratterizzata da un allenamento più specifico e di intensità maggiore sebbene di minor volume.

- **Fase finale della competizione:** in questa fase l'obiettivo è il mantenimento dei livelli raggiunti in precedenza.

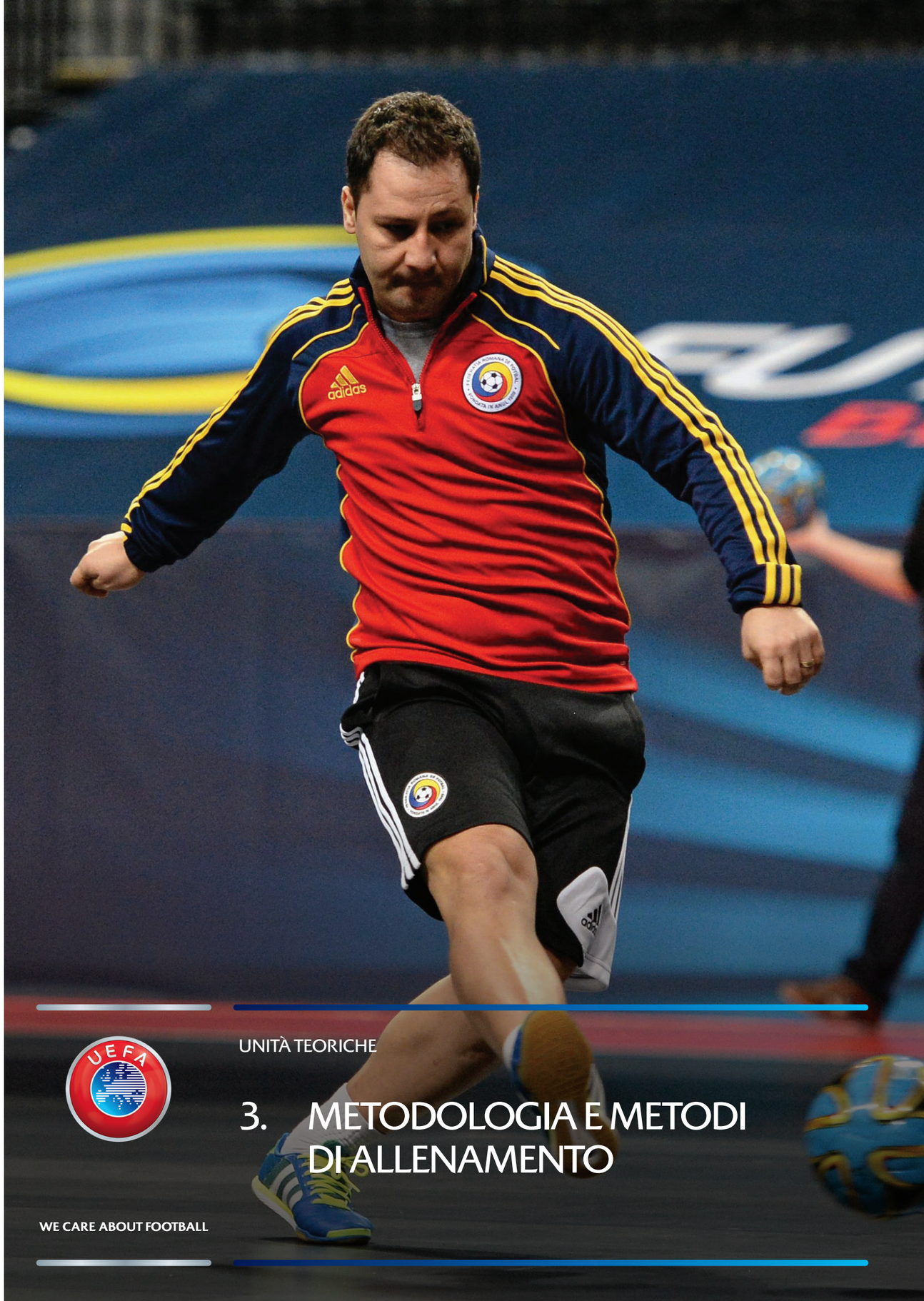
Esempio di macro-ciclo di accumulo, trasmutazione, realizzazione (ATR) per una squadra di futsal

DATA	MICRO-CICLO	MESO-CICLO	FASE
21-27 ago.	Carico	Introduzione	Pre-competizione
28 ago.-3 sett.	Impatto		
4-10 sett.	Carico		
11-17 sett.	Recupero		
18-24 sett.	Impatto	Sviluppo	Inizio competizione
25-30 sett.	Competizione		
1-3 ott.	Carico		
4-14 ott.	Carico		
15-21 ott.	Attivazione		
22-28 ott.	Recupero	Controllo	Competizione I
29 ott.-5 nov	Attivazione	Accumulo	
6-12 nov.	Competizione		
13-19 nov.	Competizione		
20-26 nov.	Adeguamento	Trasmutazione 1	
27-29 nov.	Carico		
30 nov.-2 dic	Carico		
3-9 dic.	Competizione	Trasmutazione 2	
10-17 dic.	Adeguamento		
18-23 dic.	Carico	Realizzazione	
24-31 dic.	Competizione		
1-3 gen.	Competizione		
4-7 gen.	Attivazione		
8-14 gen.	Recupero	Controllo	Recupero attributi fisici
15-27 gen.	Adeguamento	Compensazione	
28 gen.-4 feb.	Attivazione	Accumulo	Competizione II
5-11 feb.	Carico		
12-18 feb.	Competizione	Trasmutazione	
19-25 feb.	Carico		
26 feb.-1 mar.	Impatto		
2-8 mar.	Competizione		
9-15 mar.	Recupero	Realizzazione 1	
16-22 mar.	Attivazione		
23-29 mar.	Adeguamento		
30 mar.-5 apr.	Carico	Realizzazione 2	
6-12 apr.	Impatto		
13-19 apr.	Recupero		
20-26 apr.	Adeguamento	Controllo	Fine competizione
27 apri.-3 mag.	Competizione	Mantenimento attivazione	
4-9 mag.	Attivazione		
10-16 mag.	Competizione		
17-23 mag.	Competizione		
24-30 mag.	Attivazione		
31 mag.-6 giu.	Recupero		
7-13 giu.	Attivazione		
14-20 giu.	Recupero		
Luglio			Transizione

Contenuto fisico e tecnico-tattico completo specifico per il futsal

DATA/FASE	CONTENUTO FISICO	CONTENUTO TECNICO-TATTICO
21 agosto-17 settembre Pre-competizione	• Corsa continua lunga (140-160 bpm) • Corsa continua veloce (150-170 bpm) • Fartlek a tempo (15 sec-1 min.) • Circuiti (1 min. lavoro – 1 min. riposo) • Allenamento per ripetizioni • Intervalli (60%) • Scatti da posizione eretta • Esercizi di salto estensivi e intensivi	<u>MOLTO LAVORO DIFENSIVO</u> • A campo ridotto: introduzione alla difesa con cambi di marcatura su metà campo e al pressing 3 vs 3 (prima linea e copertura, difesa su due linee). • Difesa in caso di superiorità numerica (2 vs 1 e 3 vs 2) + portiere. • Rientro: posizionarsi dietro la palla e rientrare in modo compatto dietro la palla. • Difesa 4 vs 5 (diamante e 2-2). <u>POCO LAVORO OFFENSIVO</u> • Calci piazzati: rimesse laterali. • Giocare la palla sotto pressione, 3-1.
18 settembre-21 ottobre Inizio competizione	• Corsa continua lunga variata + corsa continua veloce. • Fartlek a tempo (5 sec-1 min.) e a distanza (10-150 metri). • Circuiti (1 min. lavoro - 1 min. recupero e 30 sec. lavoro - 30 sec recupero). • Allenamento con intervalli (50-80 metri). • Allenamento con ripetizioni (3 min.) e corsa con ritmo variabile (300-600 metri). • Scatto da posizione eretta. • Esercizi di salto estensivi e intensivi. • Corsa continua su circuito. • Lavoro sulla forza in palestra + applicazione sul campo con palla.	<u>DIFESA</u> • Campo 40 x 20 m: pressing (2-1-1 e 1-2-1) a seconda del sistema di gioco adottato per giocare la palla sotto pressione. • Difesa con cambi di marcatura sotto pressione su metà campo: esempi del precampionato → quando e dove cambiare. Errori comuni. <u>ATTACCO</u> • Contropiede come stile di gioco a “movimento perpetuo”. • Attacco 3-1 con falso pivot. • Superiorità numerica 5 vs 4 sulle fasce. • Calci piazzati: rimesse laterali e calci d’angolo.
22.10.-7.1. Competizione I	• Forza delle gambe, ecc. • Circuiti (30 sec. lavoro - 30 sec. recupero con elementi specifici). • Allenamento con intervalli (max. 80 metri con elementi specifici). • Allenamento con serie ripetute (1-3 min.) e corsa a ritmo variabile (150-300 metri). • Velocità max. • Velocità di reazione + 20 metri di corsa. • Esercizi di salto estensivi e intensivi. • Circuito di allenamento continuo con elementi specifici. • Allenamento sulla forza, con carichi specifici per il miglioramento di velocità e salto. • Lavoro sulla forza in palestra + applicazione sul campo con palla.	<u>DIFESA</u> • Rifinire il pressing → dettagli. • Rifinire la difesa con cambi di marcatura sotto pressione su metà campo. • Rifinire la difesa 4 vs 5. <u>ATTACCO</u> • Attacco con pivot (sistema 3-1, mascheramento delle intenzioni). • Attacco in linea 4-0. • Corsa senza palla davanti e dietro l’avversario, a seguito di difesa con cambi di marcatura. • Differenti schemi per giocare la palla sotto pressione (sistemi a rotazione 2-1-1, 4-0 ecc.)

DATA/FASE	CONTENUTO FISICO	CONTENUTO TECNICO-TATTICO
08-27 gennaio Recupero degli attributi fisici	• Corsa continua lunga e allenamento per circuiti continuo con particolare attenzione alla forza aerobica (specialmente capacità aerobica).	
28 gennaio - 19 aprile Competizione II	Stesso lavoro che per la prima parte della competizione, con alcune modifiche: • Forza delle gambe ecc. • Circuiti (20 sec. lavoro - 40 sec. recupero con elementi specifici). • Allenamento con intervalli (max. 50 metri con elementi specifici per la posizione). • Allenamento con ripetizioni (fin o a 1 min. e 30 sec.). • Velocità max. (40 metri). • Velocità di reazione (10 metri di corsa). • Esercizi di salto estensivi e intensivi. • Allenamento a circuito continuo con elementi specifici (20-30 sec). • Allenamento sulla forza, con carichi specifici per il miglioramento di velocità e salto. • Lavoro di trasmutazione della forza in palestra + sul campo con palla.	DIFESA • Rifinitura e mantenimento dello stile difensivo. • Soluzione di problemi che si verificano nella competizione. ATTACCO • Cambiamenti nei calci piazzati (eliminare gli schemi che non funzionano e introdurne di nuovi). • 5 vs 4: nuovo sistema di attacco 2-1-2 con superiorità numerica a sorpresa nella zona di fascia.
20 aprile - 20 giugno Fase finale della competizione	• Lavoro di resistenza generale con giochi applicabili al futsal. • Esercizi di riscaldamento con scatti brevi. • Rafforzamento con carichi.	• Prosecuzione del lavoro tecnico-tattico e perfezionamento prima dei play-off, in base agli avversari. • Cambi di tattica per sorprendere gli avversari.



UNITÀ TEORICHE

3. METODOLOGIA E METODI DI ALLENAMENTO

WE CARE ABOUT FOOTBALL

3.1 PRINCIPI PEDAGOGICI

La metodologia dell'allenamento per il futsal comprende l'organizzazione delle conoscenze, dei metodi e delle risorse disponibili per l'insegnamento (le soluzioni) e l'apprendimento (l'obiettivo) di questo sport.

Il nostro approccio si baserà su alcuni principi pedagogici, o concetti fondamentali, del processo di insegnamento/apprendimento.

3.1.1 Concetti fondamentali del processo di insegnamento/apprendimento del futsal

Di seguito riportiamo una breve descrizione dei concetti o principi fondamentali:

Gli obiettivi

Si tratta degli obiettivi o finalità da raggiungere come risultato del processo di apprendimento. Questi si riferiscono sia al comportamento (obiettivi di realizzazione) sia ai risultati (obiettivi di risultato). Tali obiettivi devono essere integrati nella pianificazione e devono essere alla portata dei giocatori. Gli obiettivi devono essere resi quanto più espliciti possibile.

- **Obiettivi motori:** si tratta di tutti quegli obiettivi relativi all'apprendimento delle competenze di base, sia a livello generale che specifico, e delle competenze coordinative e condizionali.
- **Obiettivi cognitivi:** si riferiscono alle competenze percettive e decisionali dei giocatori, sia in termini di sviluppo del gioco sia della loro capacità di apprendimento.
- **Obiettivi di socializzazione:** si riferiscono alle competenze sociali e motorie (socializzazione attraverso il gioco, includendo il gioco di gruppo), agli obiettivi emozionali e sociali in relazione ai valori caratteriali dei giocatori, al loro comportamento e disciplina sociale.
- **Obiettivi concettuali:** sono basati sulla conoscenza del gioco e della sua struttura, ossia regole e regolamenti, contenuto del gioco, ecc.

Contenuto

L'argomento insegnato, il mezzo per raggiungere gli obiettivi. Il contenuto è definito all'interno di un calendario, fornendo conoscenze specifiche come parte del processo di apprendimento dei giocatori. I contenuti specifici più comuni per il futsal possono essere classificati nei seguenti capitoli generali: capacità fisiche, tecniche (individuali e di gruppo) e tattiche (individuali e di gruppo), allenamento psicologico, valori sportivi e caratteriali.

Risorse

La struttura, i materiali e la logistica disponibile per raggiungere gli obiettivi prefissati nel processo di insegnamento/apprendimento. Esistono vari tipi di risorse: personali, materiali e finanziarie.

Attività e opzioni

Le attività vengono proposte come mezzo per sviluppare i contenuti. Si tratta di una serie di azioni volte al raggiungimento degli obiettivi attraverso la partecipazione attiva dei giocatori. Nel considerare le soluzioni per l'allenamento del futsal a partire dai gruppi di giovane età, dobbiamo riferirci al gioco come principale strumento adeguato per lo sviluppo psicomotorio del bambino e per l'apprendimento delle competenze di base. Questo è seguito da forme generiche di gioco di squadra, forme specifiche di gioco di squadra, giochi a campo ridotto, giochi modificati e giochi agonistici (Sampedro Molinuevo J., 1999).

Comunicazione tra allenatore e giocatori

Il contatto o le relazioni che avvengono tra le diverse persone al fine di incoraggiare l'interazione pedagogica e l'assimilazione di ciò che viene insegnato. Tale interazione può avvenire tra i giocatori stessi o tra l'allenatore e i giocatori (a livello individuale o di collettivo), sia in forma verbale che visiva.

Metodi di insegnamento

Questo è l'atto dell'insegnare ed è definito dalla metodologia e dai mezzi tramite i quali si vogliono raggiungere gli obiettivi di apprendimento. Ovviamente, la scelta dei metodi di insegnamento delle tecniche subirà l'influenza della filosofia dell'allenatore, del suo modo di pensare e delle caratteristiche dei giocatori.

In termini di metodologia, esistono due chiari approcci:

Metodi tradizionali o direttivi
Controllo diretto o istruzione/assegnazione dell'attività/insegnamento reciproco/insegnamento personalizzato-programmato. Le caratteristiche principali sono le seguenti:

- Esercizi eccessivamente specifici basati su istruzioni dirette, con obiettivi chiaramente definiti.
- Le attività sono ideate e monitorate dall'allenatore, con una partecipazione minima da parte dei giocatori.
- Un eccesso di situazioni specifiche senza avversari o sedute con azioni offensive e difensive condotte dall'allenatore che restringono lo sviluppo cognitivo.
- La valutazione si basa sul risultato e viene data poca attenzione al processo di apprendimento.
- Il trasferimento nel gioco reale di quanto appreso in allenamento è ridotto o difficile da realizzare.
- Quantità insufficiente di tempo spesa per l'impegno motorio e l'elaborazione cognitiva.

Approccio moderno al gioco programmato o metodi attivi
Scoperta guidata/ricerca di soluzioni e risoluzione di problemi. Le caratteristiche principali sono le seguenti:

- La figura centrale è il giocatore, e non l'allenatore, e l'approccio è basato sull'apprendimento attivo, con più obiettivi aperti.
- Allenamento semplificato, concentrato contemporaneamente su tecnica, tattica e competenze sociali e motorie.
- Equilibrio tra apprendimento motorio e sviluppo cognitivo del bambino/giocatore che ne favorisce il miglioramento delle capacità percettive e decisionali.
- Esercizi che possono essere trasferiti in situazioni reali, mini partite ed esercizi sociali e motori.
- Contributo della creatività del giocatore e processo di scoperta ed esplorazione.
- Il tempo viene usato efficacemente, con maggiore coinvolgimento motorio e cognitivo ottenuto in tutti gli esercizi.
- Rafforzamento motivazionale e positivo quale risultato della scoperta e della risoluzione di problemi.
- Adeguata attenzione prestata fin dagli inizi agli effetti della competizione.
- Valutazione continua con particolare attenzione al processo di allenamento.

Valutazione

Nell'allenamento per il futsal, la valutazione è un mezzo di analisi, misura e interpretazione degli aspetti del gioco e dei giocatori, che sono i soggetti discenti (principalmente obiettivi e contenuto), e, in senso più ampio, della pianificazione, della calendarizzazione e del contesto delle sedute di allenamento, dell'allenatore stesso e dei suoi metodi di insegnamento e allenamento. Essa prende in considerazione inoltre tutti gli aspetti che hanno un impatto diretto o indiretto sul processo di insegnamento/apprendimento nel futsal.

La valutazione è anche parte dell'allenamento e dell'insegnamento in quanto è un'attività basata sui processi e orientata al riscontro finale che consente ai giocatori di vedere i risultati del proprio allenamento su base continua, cosa che ne influenza la motivazione e rende più semplice la correzione degli errori.

Nel processo di valutazione è possibile adoperare i seguenti approcci e risorse: **osservazione sistematica**, ovvero l'approccio più realistico utilizzabile in quanto condotto durante la competizione o, continuativamente, durante l'allenamento. Questa è supportata da analisi statistiche e dall'uso di indicatori ed è detta anche metodo qualitativo. I **test di valutazione**, invece, prevedono esercizi pratici ideati specificamente per ottenere dati quanto più precisi e obiettivi possibile dai componenti di base del gioco che fanno parte del contenuto insegnato. Questo tipo di valutazione è anche nota come metodo quantitativo.

Sviluppo professionale e gestione sportiva

La formazione degli allenatori e lo sviluppo della loro carriera rappresentano solo un punto di partenza. In fin dei conti, non è possibile insegnare quello che non si conosce. Gli allenatori devono ricevere il giusto tipo di formazione, sia in termini sportivi che di educazione. Devono padroneggiare i contenuti che dovranno insegnare ed essere in grado di insegnarli.

La gestione sportiva è altrettanto importante in quanto dirige il processo di apprendimento dei giocatori e consente all'allenatore di iniziare a conoscerli sufficientemente bene per poter interagire con loro.

3.1.2 Aspetti da tenere a mente nel processo di insegnamento/apprendimento

Il giocatore, la struttura del futsal e il metodo di insegnamento sono i 3 pilastri del processo di insegnamento/apprendimento e sono interconnessi.



3.2 LA SEDUTA DI ALLENAMENTO

Gli obiettivi che fissiamo possono essere raggiunti solo con un'adeguata organizzazione. Senza di essa le sedute e la pianificazione saranno disordinate e si perderà tempo utile nel processo di apprendimento, limitando il coinvolgimento attivo dei giocatori e il loro impegno. L'organizzazione è un'importante risorsa metodologica in ogni area e, in quanto allenatori, dobbiamo dedicarle una particolare attenzione.

3.2.1 Principi fondamentali

La seduta di allenamento dovrebbe essere organizzata in modo da soddisfare tutti i seguenti criteri:

- La seduta deve essere subordinata agli obiettivi di apprendimento.
- Le diverse fasi della seduta di allenamento dovrebbero essere viste come mezzi per introdurre obiettivi e contenuti specifici della particolare seduta e per formare in tal senso sia genericamente che, ove necessario, specificamente.
- Il modo in cui una seduta di allenamento è organizzata deve incoraggiare il più alto livello di partecipazione e coinvolgimento.
- La seduta deve promuovere l'individualizzazione.
- La seduta deve creare un ambiente favorevole per l'allenamento e il processo di apprendimento.

Le funzioni dell'organizzazione sono di ottimizzare, aumentare e migliorare.

- L'organizzazione contribuisce a creare un buon rapporto tra i giocatori e tra questi e l'allenatore.
- L'organizzazione delle sedute di allenamento e di un calendario di allenamento annuale contribuiscono a sviluppare gradualmente il processo di insegnamento/apprendimento.
- L'organizzazione aiuta a evitare l'inattività del giocatore e a massimizzare il tempo di apprendimento concentrando l'attenzione sul processo cognitivo.
- L'organizzazione consente inoltre di creare condizioni sicure per lo svolgimento dell'allenamento.

I fattori principali da tenere in considerazione nelle sedute di allenamento sono i seguenti:

- **Tempo:** la durata della seduta.
- **Spazio:** il luogo usato per la seduta, le caratteristiche dell'impianto di allenamento e le risorse disponibili.
- **Gruppo:** le caratteristiche del gruppo e il livello iniziale dei singoli.
- **Attrezzatura:** quale attrezzatura usare e come usarla adeguatamente.
- **Allenatore:** ottenere il massimo dalle risorse metodologiche disponibili.

3.2.2 Caratteristiche generali della seduta di allenamento

Una seduta rappresenta l'unità basilare dell'allenamento, il collegamento tra la pianificazione dell'allenatore e l'applicazione pratica

e specifica del suo insegnamento nell'attività del giocatore. Il lavoro svolto in ogni seduta deve consentire ai giocatori di raggiungere gli obiettivi stabiliti per ogni livello, sulla base dei contenuti programmati.

Una seduta tipo, dovrebbe presentare le seguenti caratteristiche:

- La seduta di allenamento deve avere una durata specifica ed essere strutturata in base alla fase di allenamento per la quale è stata programmata.
- La seduta di allenamento è il collegamento tra quanto pianificato e quanto attuato. Nel programmare la seduta è necessario, pertanto, mettere in atto gli approcci di insegnamento già adottati precedentemente, pur rimanendo sufficientemente flessibili verso varianti o modifiche che i giocatori possano necessitare durante il processo di apprendimento.
- Si devono stabilire obiettivi molto specifici, ma anche rafforzare i fondamentali che sono stati presentati ai giocatori, consapevoli del fatto che questi hanno bisogno della pratica per essere assimilati.
- La seduta e gli esercizi svolti durante l'allenamento contengono una fonte illimitata di informazioni che portano a molte conclusioni e valutazioni. Questo, a sua volta, consente di migliorare le attività e sviluppare il loro impatto sull'apprendimento.
- Il contenuto e gli obiettivi devono essere spiegati prima dell'inizio di ogni seduta.
- Insieme agli esercizi che andranno a formare la seduta, si devono specificare anticipatamente tutta una serie di aspetti altrettanto importanti. Questi includono la durata delle attività, l'intensità richiesta, le pause e i periodi di riposo e il posizionamento dell'attrezzatura.
- Durante la seduta, l'allenatore deve controllare che gli esercizi vengano svolti con un ritmo di progresso tale da assicurare che i contenuti degli esercizi siano gradualmente assimilati (dai più semplici ai più complessi). Allo stesso modo, l'allenatore deve essere in grado di trasferire i contenuti nel gioco reale, in particolare al termine della seduta.
- I parametri di valutazione e controllo devono essere stabiliti anticipatamente e comunicati ai giocatori.

3.2.3 Struttura della seduta

Le sedute di allenamento devono essere strutturate sulla base di difficoltà e intensità progressive, con aumento graduale dei livelli di sforzo fisico e attenzione. La seduta di allenamento può essere suddivisa in tre sezioni fondamentali:

1. **Prima parte/fase di riscaldamento**

Innanzitutto è importante organizzare tutto il materiale e le risorse metodologiche disponibili e iniziare informando i giocatori degli obiettivi che si desidera di raggiungere nella seduta, dei contenuti e, in generale, degli altri aspetti (pedagogico, correttivo, valutativo, assegnazione dei ruoli, ecc.).

All'inizio della seduta, il livello di intensità dovrebbe essere tra il basso e il moderato. Questo consente di facilitare la partecipazione graduale dei giocatori all'allenamento al fine di evitare di stancarli e di perdere il loro livello di energia, cosa che renderebbe impossibile lo svolgimento della parte centrale della seduta in condizioni ottimali. Questa prima parte consente inoltre di indirizzare l'attenzione dei calciatori sui contenuti su cui si lavorerà, aiutandoli a concentrarsi ed esponendoli gradualmente alla dinamica dell'allenamento.

Gli esercizi fisici generali, che lavorano sui principali gruppi muscolari, vengono svolti abitualmente all'inizio della seduta e mirano ad aumentare la temperatura corporea e a riscaldare i giocatori, sia fisicamente che mentalmente.

Punti fondamentali

- Informazioni iniziali. Presentare gli obiettivi e i contenuti della seduta.
- Adattare la seduta alle circostanze e alle risorse disponibili.
- Preparare i giocatori all'attività principale; presentare le situazioni di gioco.
- La durata della seduta dipende dalla fase di allenamento che i giocatori hanno raggiunto.
- Parte generale (attività cardio-respiratoria).
- Parte specifica (introduzione ai contenuti).
- Variare le attrezzature e le circostanze in base ai contenuti.
- La prima fase non deve essere stancante: attività fisica bassa o moderata.
- Creare un ambiente di lavoro adatto che incoraggi i giocatori a mantenere costante l'attenzione e a impegnarsi.

2. **Parte centrale/fase dello sviluppo**

Nella parte centrale della seduta si realizza un lavoro più specifico sul contenuto, in linea con il principio menzionato in precedenza dell'aumento progressivo della difficoltà. Questo è il contenuto che è stato pianificato per il raggiungimento degli obiettivi, secondo il programma elaborato.

In questa fase della seduta, i livelli di intensità sono al punto più alto e si avvicinano, in alcuni momenti, al livello massimo o di competizione. Ci si deve inoltre assicurare che i giocatori mantengano i livelli di attenzione e concentrazione necessari. In questa fase, i tempi di recupero sono fondamentali affinché i giocatori mantengano alti livelli di intensità e siano freschi da un punto di vista fisico. Maggiore è l'intensità degli esercizi, maggiore sarà l'importanza di un adeguato recupero da parte dei giocatori.

La parte principale della seduta è anche il momento in cui viene sviluppata la maggior parte dei concetti base dell'apprendimento. Come risultato, l'allenatore deve porre particolare enfasi nel correggere e mostrare le criticità, applicando rigorosamente le tecniche di insegnamento e le risorse metodologiche selezionate per il processo di apprendimento del giocatore.

Punti fondamentali

- La durata dipende dai gruppi di età: 35-40 minuti per le fasce d'età 8-9, 10-11, 12-13, 14-15 anni e circa 60 minuti per giocatori più grandi e adulti.
- Attività mirate su obiettivi e contenuti. Queste vengono presentate all'inizio e vengono poi dimostrate nella parte centrale, con spiegazioni tecnico-tattiche più specifiche.
- Esse devono essere specifiche e modellate sul programma di allenamento.
- Principio di aumento progressivo della difficoltà in termini di insegnamento e apprendimento dei contenuti.
- Durante le sedute è importante dare indicazioni sull'idratazione, sul recupero e sull'igiene personale.
- Assicurarsi che i giocatori rimangano sufficientemente concentrati e motivati per il raggiungimento degli obiettivi.
- Assicurare una varietà di esercizi all'interno della seduta di allenamento e rispetto alle altre. Incoraggiare l'apprendimento e offrire ai giocatori più soluzioni.
- Trasferire i contenuti su cui si è lavorato nel gioco reale e cercare di concludere le sedute con una vera partita.

3. **Parte finale/fase di defaticamento**

La parte finale della seduta comprende esercizi disegnati per favorire sia il recupero del battito cardiaco, sia il recupero funzionale. Questa parte include generalmente esercizi di stretching, flessibilità ed elasticità. I livelli di intensità devono essere ridotti a bassi e molto bassi attraverso il completamento dell'attività fisica.

Come per la fase di riscaldamento, gli esercizi svolti nella parte finale della seduta devono essere coerenti con gli obiettivi globali e con i contenuti della seduta, sebbene questi spesso non prevedano la palla, che invece deve essere sempre usata negli esercizi di riscaldamento.

Infine, si sottolinea l'importanza di questa parte finale sia al termine della seduta stessa che come base per la preparazione delle sedute successive. Oltre ad essere un'opportunità per la valutazione e la stima dei risultati, essa fornisce inoltre un'occasione per raccogliere i punti di vista degli stessi giocatori e capire la loro soddisfazione per il lavoro svolto e l'interesse per la seduta conclusa. Per di più, un adeguato defaticamento può anche aiutare i calciatori a recuperare fisicamente in tempo per la seduta di allenamento successiva.

Punti fondamentali

- Il defaticamento dovrebbe durare tra i 10 e i 15 minuti.
- Si dovrebbe consentire al battito cardiaco di tornare gradualmente al suo ritmo normale a riposo.
- Questo è anche il momento ideale in cui i giocatori possono elaborare i rinforzi positivi o negativi ricevuti durante la seduta.
- Esso fornisce un'occasione all'allenatore e ai giocatori di analizzare, valutare e giudicare a livello individuale.

3.2.4 Gestione efficace del tempo e organizzazione

Il tempo di allenamento può variare molto da una squadra all'altra. Ciò può essere dovuto a una serie di fattori. In quanto allenatori, è doveroso dare priorità al fattore tempo in modo da poterne fare l'uso migliore. L'attenta allocazione e l'organizzazione del tempo sono fondamentali quanto l'adozione di una metodologia che ne consenta un uso ottimale in termini di qualità dell'apprendimento.

Strategie per l'ottimizzazione del tempo disponibile:

- Incoraggiare la puntualità e l'impegno per assicurare che il tempo perso nel tragitto verso l'impianto di allenamento e il tempo passato nello spogliatoio non vadano a detrimento del tempo utile per l'allenamento.
- Preparare adeguatamente la seduta e i suoi contenuti. Questo vi risparmierà tempo nella spiegazione degli esercizi.
- L'adozione di un approccio organizzato e disciplinato consente una comunicazione più veloce e diretta tra allenatori e giocatori.
- Migliorare le procedure per la collocazione e il riordino delle attrezzature al fine di aumentare il tempo effettivo della seduta.
- Integrare gli esercizi nel riscaldamento come strumento per introdurre i contenuti della parte centrale della seduta.
- Evitare esercizi in cui i giocatori devono attendere il proprio turno o quelli che possano avere affetti negativi sul loro impegno motorio.
- Un allenamento integrato comprensivo consente di rivedere i contenuti appresi nelle sedute precedenti in modo continuo.

3.3 IDEAZIONE DEGLI ESERCIZI

3.3.1 Fattori di esecuzione

Al momento della selezione delle attività da includere negli esercizi e nelle esercitazioni della seduta di allenamento, si dovrebbero tenere in conto i seguenti fattori di esecuzione (o fattori organizzativi):

- Tipo di esercizi: prevalentemente fisici, tecnici, tattici, integrati, cognitivi, situazioni di gioco reale, semplificati, modificati, condizionali, ecc.
- Contenuti e istruzioni dell'allenatore.
- Attrezzatura e risorse necessarie.
- Intensità dell'esercizio e volume del carico di lavoro.
- Tempo dell'impegno motorio durante l'esercizio.
- Tempo di recupero, sia durante l'esercitazione stessa sia tra un esercizio e l'altro.
- Numero di giocatori partecipanti all'esercizio.
- Spazio di gioco o di azione.
- Valutazione della prestazione o dei risultati.
- Livello di competenza o opposizione negli esercizi: senza opposizione, opposizione passiva, opposizione attiva, opposizione condizionale, ecc.

3.3.2 Il modello cognitivo

In altri paragrafi di questo manuale abbiamo presentato la necessità di allenare in base al gioco reale, in altre parole, di osservare il gioco e i processi delle azioni di gioco per poter individuare il miglior modo di allenare. Osserveremo adesso come possiamo applicare il modello cognitivo alla creazione di esercizi e attività.

La metodologia del modello di allenamento cognitivo è basata sui metodi di insegnamento attivi (scoperta guidata e soluzione di problemi) ed è specificamente sostenuta da situazioni derivanti dall'insegnamento individualizzato/programmato (metodo direttivo) da usare principalmente per i principianti e come mezzo correttivo.

Il nostro obiettivo nel proporre queste particolari tecniche di allenamento è far sì che **le sedute di allenamento pongano una specifica enfasi sui processi percettivi, cognitivi e decisionali del giocatore**, senza tralasciare l'esecuzione, e consentendogli allo stesso tempo di essere creativo. In breve, l'obiettivo per l'uso di queste tecniche è di adattare la metodologia alla logica interna del gioco del futsal, mirando a un gioco efficace. Non possiamo trattare l'esecuzione di componenti funzionali e i fondamenti del gioco separatamente dai fattori percettivi e decisionali che ricoprono un ruolo così importante nel nostro sport.



Per ricapitolare, baseremo il nostro insegnamento su un modello metodologico fondato sulla **capacità decisionale**, in quanto questa ci aiuterà a formare giocatori con grande potenziale in termini di abilità tattica e comprensione del gioco, che sono fattori decisivi per la loro competenza nel prendere decisioni efficaci e corrette il più rapidamente possibile e trovare soluzioni durante una partita reale.



Questo modello di allenamento si basa su quanto segue:

- Scomporre gli elementi tattici, ammesso che questi possano essere trasferiti al gioco reale, concentrando l'attenzione sui contenuti selezionati.

- Modificare le variabili di allenamento al momento dell'ideazione degli esercizi: spazio, tempo, numero di giocatori, modifica dei ruoli, determinazione dei fattori del gioco, ecc.
- Affinare il processo di apprendimento modificando le situazioni di gioco.
- Identificare gli esercizi nei quali i giocatori prendono continuamente decisioni e includere situazioni agonistiche.
- Predominanza di metodi attivi come tecniche di insegnamento.
- Principio della difficoltà progressiva: quando i giocatori dimostrano di padroneggiare un esercizio, passare a un altro più difficile.
- Creare situazioni con un livello di difficoltà più alto di quello riscontrabile nel gioco reale.
- Allenamento basato sul gioco reale, con esercizi che consentano ai giocatori di trovare soluzioni.
- Allenamento generale basato sul modello cognitivo. Dal generale allo specifico.
- Lavoro basato su componenti tattiche, con sviluppo della tattica individuale, di gruppo e di squadra.
- Analisi delle situazioni di gioco insieme ai giocatori.

3.3.3 Variabili nell'ideazione degli esercizi

Nell'ideazione degli esercizi si hanno a disposizione molti strumenti o variabili che possono essere usati per condizionare il gioco o il processo decisionale del giocatore al fine di adattare l'esercizio quanto più possibile al contenuto su cui vogliamo lavorare e all'obiettivo dell'attività di allenamento.

SPAZIO	**TERRENI DI GIOCO DI DIMENSIONI DIVERSE:** 40 x 20 m: campo da futsal / 28 x 20 m: lunghezza del campo da basket, larghezza del campo da futsal / 28 x 15 m: campo da basket / 20 x 20 m: metà campo da futsal / 18 x 9 m: campo da pallavolo / Aree ridotte di dimensioni variabili: 5 x 5 m, 6 x 6 m, 10 x 10 m, ecc. / Esercizi di passaggi circolari, esercizi per il possesso. **AREE DI GIOCO AD ACCESSO LIMITATO:** accesso non consentito / Vi possono accedere solo i jolly / Numero limitato di attaccanti o difensori in alcune aree di gioco / Tempo limitato all'interno di alcune aree / Tiri in porta possibili solo da alcune aree. **AREE DI GIOCO CON REGOLE SPECIFICHE:** numero di tocchi libero nella metà campo offensiva, solo due tocchi in quella difensiva / I giocatori che ricevono la palla in area devono tirare / Numero di passaggi minimo prima di poter superare la linea di metà campo / Aree specifiche in cui si può giocare solo di prima / Metà campo destra, tiro di destro; metà campo sinistra, tiro di sinistro. **GIOCHI CON INVASIONE CONDIZIONATA DEGLI SPAZI:** numero di giocatori specifico in ogni area di gioco / Creare superiorità numerica in aree di gioco specifiche: il giocatore che passa la palla può invadere lo spazio, qualsiasi giocatore può invadere lo spazio / Invasione dell'area da parte del pivot dopo aver passato la palla / Invasione dell'area di attacco solo con dribbling.
TEMPO	**LIMITAZIONE DEI TEMPI DI AZIONE:** mantenimento del possesso per un certo periodo di tempo / Principi del gioco basati su periodi di tempo: tenere palla per 10 secondi, entrare nella metà campo avversaria entro 5 secondi, tiro in porta entro 10 secondi / Creazione temporanea di periodi di superiorità o inferiorità numerica / Modifiche temporanee volte a disequilibrare: ogni 20 secondi esce un giocatore e ne entra un altro, alternando le squadre. **MODIFICA DEI PERIODI DI GIOCO:** mini partite / Mini partite con periodi specifici in cui una squadra è in superiorità o inferiorità numerica. **PENALITÀ O RICOMPENSE PER I TEMPI DI AZIONE:** tiro in porta entro un certo periodo di tempo o perdita del possesso palla / Nessun limite di tocchi dopo i 20 secondi di possesso, prima di ciò sono consentiti solo 2 tocchi / Se si supera la linea di metà campo, un giocatore avversario non potrà difendere in quella metà. **GIOCO SIMULATO:** situazioni di gioco reale con limiti di tempo per tirare, simulando le azioni di gioco o di risultati.

PORTE	**NUMERO DI PORTE:** gioco a 4 porte (2 per squadra) / Giochi con numero di porte variabile, con l'ultima porta in cui si è segnato che viene rimossa / Gioco in cui ci sono più porte che portieri / Una sola porta per le due squadre che si alternano in attacco e difesa. **DIMENSIONE DELLE PORTE:** porte più grandi di quelle regolamentari / Porte piccole senza portieri / Porte di dimensioni normali e porte piccole sulle linee laterali. **POSIZIONE DELLE PORTE E TIRO:** le squadre possono attaccare qualsiasi delle porte dopo aver raggiunto uno specifico obiettivo o condizione: superare la linea di centro campo o dopo aver realizzato 5 passaggi entro 5 secondi dalla riconquista del possesso, ecc. / le porte sono sulla linea di fondo del campo da pallacanestro e orientate in senso opposto / Porte sulle linea di fondo del campo da pallacanestro e senza reti, consentendo di segnare da entrambi i lati / Diverse porte collocate asimmetricamente nel campo / Due porte posizionate correttamente. Dopo aver segnato un gol, le squadre possono invertire la direzione e attaccare nell'altra porta. **GIOCO SENZA PORTE:** i gol o i punti possono essere segnati in vari modi: raggiungendo la linea di fondo in possesso della palla, entrando nell'area in possesso della palla, entrando e uscendo dal cerchio di centrocampo in possesso della palla, ecc.
REGOLAMENTI	**MODIFICHE NEL CALCOLO DEL PUNTEGGIO:** i gol segnati con il piede debole valgono il doppio / I gol segnati di prima valgono il doppio / La squadra che subisce il gol perde un giocatore (per un periodo di tempo determinato) / I gol segnati su calcio piazzato valgono il doppio / Rigore o tiro dai 10 metri aggiuntivo dopo aver segnato un gol / I gol segnati sul secondo palo valgono il doppio. **REGOLE SPECIALI PER PREMIARE O PENALIZZARE GIOCATE:** introduzione della regola dei "retropassaggi nella metà difensiva" / Tiro in una qualsiasi delle porte dopo uno specifico numero di passaggi o dopo una specifica quantità di tempo / Modifiche alla regole sulle sostituzioni (i giocatori possono entrare e uscire dal campo in qualsiasi punto, il giocatore può entrare in campo 5 secondi prima, allargare la zona di sostituzione per effettuare cambi più rapidi al fine di cogliere alla sprovvista gli avversari e creare un vantaggio numerico in attacco, conosciuto in spagnolo come "la gitana", ecc.) / La squadra che tira in porta riceve un calcio d'angolo a favore / Il gioco riparte sempre dalla linea di fondo / Numero obbligatorio di passaggi prima del tiro o numero di passaggi limitato prima del tiro / Limitare il numero di tocchi individuali consentiti prima del tiro: solo uno o due tocchi consentiti prima di tirare. **CONDIZIONAMENTO DELL'ARBITRAGGIO O DELLE REGOLE DEL GIOCO:** una squadra inizia con 5 falli / L'arbitro non fischia ogni punizione, consentendo al gioco di continuare.

VARIANTI TECNICHE	**PALLONI DIVERSI:** uso di palloni di dimensioni e materiali diversi o che abbiano un differente rimbalzo: palline da tennis, palla a rimbalzo irregolare, palloni da rugby, palloni da calcio, ecc. / Gioco con più palle (ad es. due) / Gioco con due palloni per tirare e uno per mantenere il possesso (solo la squadra in possesso di quest'ultimo può tirare uno degli altri due) / Gioco con tre palloni (uno in gioco, mentre gli altri due devono essere tenuti in mano da un giocatore per squadra che non può partecipare al gioco) / Gesti tecnici con diversi tipi di pallone (di difficoltà crescente) / Giocoleria con il pallone, palline da tennis (portieri). **NUMERO DI TOCCHI O PASSAGGI:** gioco a due tocchi, senza limiti di tocchi, di prima, ecc. / Un tocco e mezzo: uno o due tocchi (ricevendo palla da un giocatore che ha effettuato due tocchi, il ricevente può giocare solo di prima, mentre se riceve dopo un tocco, piuò farne due) / Le squadre possono avanzare oltre la linea di metà campo solo con un passaggio rasoterra / Numero specifico di tocchi o passaggi prima del tiro. **CONDIZIONI SU NUMERO DI TOCCHI E CONTROLLO:** limitazione del numero di tocchi individuali, consentendone uno in più per il tiro / Solo due tocchi consentiti, non uno / Due tocchi consentiti se si usano entrambi i piedi / Non si può far rimbalzare la palla dopo un passaggio aereo / Dopo un passaggio aereo la palla deve rimbalzare. **CONDIZIONI SUI PUNTI DI CONTATTO**: ricompense per il controllo della palla con la pianta del piede / Specificare la parte del piede con cui controllare la palla / Specificare la parte del piede per il tiro (ossia punta, collo, interno, ecc.).
VARIANTI TATTICHE	**VARIAZIONE DEL NUMERO DI GIOCATORI:** parità, superiorità o inferiorità numerica in determinate aree o per determinati periodi di tempo / Inclusione o esclusione dal gioco di alcuni giocatori o ruoli / Molti giocatori in uno spazio piccolo / Pochi giocatori in uno spazio grande / Allenamento delle risorse tecnico-tattiche di gruppo / Il giocatore che perde la palla deve correre fino alla porta avversaria e toccare un palo o essere sostituito da un altro giocatore sulla linea di fondo opposta. **RUOLI SPECIFICI E CONDIZIONI PER IL CAMBIO DI RUOLO:** uso di jolly in attacco: senza limitazioni, numero di tocchi limitato, può solo tirare, può solo passare, ecc. / Uso di jolly in difesa: in esercizi di possesso palla, in situazioni di gioco reale all'interno di aree definite (ad es. jolly difensivo nel cerchio di centrocampo) / Imporre condizioni per le attività difensive: attive, semiattive, passive, limitazione nella corsa dei giocatori o posizione di partenza / I portieri non possono uscire dall'area. **CONDIZIONAMENTO DELLE TATTICHE INDIVIDUALI O DI SQUADRA:** imporre tipo di marcatura o sistema difensivo / I gol possono essere segnati solo dopo uno scambio con il pivot. I gol possono solo essere segnati dopo un uno-due, una sponda o una diagonale / I gol possono essere segnati solo dall'interno dell'area / I gol possono essere segnati solo da fuori area / Tutti i giocatori devono toccare la palla prima che sia possibile tirare in porta / Fintare sempre prima di ricevere la palla. **CONDIZIONI O RESTRIZIONI SUL PROCESSO DECISIONALE:** ad es., riduzione delle opzioni di passaggio: non si può passare al giocatore da cui si è ricevuta la palla / Ogni squadra comprende giocatori con pettorine di colori diversi (non si può passare a compagni con la pettorina dello stesso colore).

3.4 STILI DI ALLENAMENTO

Per ottenere risultati nell'allenamento dei giocatori in uno sport di squadra come il futsal, che come detto include percezione e capacità decisionale, vi sono numerosi metodi di insegnamento, sia direttivi che attivi. Abbiamo visto che esistono differenze tra il modello di insegnamento direttivo tradizionale e quelli dinamico, attivo e partecipativo, che contribuiscono alla preparazione di calciatori intelligenti. Uno degli obiettivi deve essere assicurarsi che i discenti dell'allenamento, ossia i giocatori, siano figure centrali che condividono responsabilità e siano direttamente coinvolti nella progettazione attività.

Esaminiamo adesso le differenze tra metodi tradizionali direttivi e metodi dinamici attivi.

3.4.1 Metodi direttivi

3.4.1.1 Controllo diretto o istruzione

Nel processo di insegnamento/apprendimento i giocatori hanno un ruolo passivo. L'allenatore dà informazioni dirette sulla soluzione di un problema motorio, specificando come deve essere eseguito. Questo tipo di approccio è adatto per lavorare sulla ripetizione delle competenze, sebbene il suo uso si debba gradualmente ridurre se si desidera creare processi automatici basati sulla capacità decisionale.

Come abbiamo visto, in questo metodo di allenamento è l'allenatore che decide l'esercizio e spiega come deve essere eseguito, ne monitora e controlla l'esecuzione e la giudica. I giocatori si limitano a fare ciò che dice l'allenatore.

3.4.1.2 Assegnazione di compiti

I vari esercizi vengono assegnati ai giocatori in base ai ruoli che si vuole ricoprano. L'allenatore spiega come vuole che vengano svolti gli esercizi, fornendo indicazioni per l'esecuzione, mentre è responsabilità dei giocatori trovare soluzioni per i problemi che si trovano ad affrontare.

L'allenatore esprime giudizi basati sulla capacità decisionale, sulla capacità di selezionare gli incarichi e sulla percettività del giocatore. I calciatori sono maggiormente coinvolti rispetto a quando l'allenatore applica un controllo diretto, scegliendo l'esercizio che ritengono più adatto tra quelli proposti dall'allenatore.

3.4.1.3 Insegnamento reciproco

L'allenatore indica gli esercizi e spiega come devono essere svolti. Il lavoro viene svolto a coppie, con un compagno incaricato di osservare lo svolgimento dell'esercizio e fornire indicazioni al giocatore che lo esegue proponendo le correzioni che ritiene necessarie. I giocatori poi si scambiano di ruolo.

L'allenatore monitora gli esercizi, mentre i calciatori si guidano e correggono l'un l'altro. L'allenatore determina il suo giudizio insieme ai due giocatori (quello che ha eseguito e quello che ha osservato l'esercizio). I giocatori partecipano eseguendo l'esercizio, correggendo i loro compagni e supervisionando l'attività, sebbene non siano coinvolti nella scelta di quest'ultima.

3.4.1.4 Riproduzione di modelli

Il giocatore cerca di riprodurre uno specifico modello di attività motoria, con movimenti o esercizi specifici. Il modello viene fornito dall'allenatore e può essere eseguito da questi o da un altro giocatore. In alternativa, il modello può essere fornito da qualcuno esterno alla seduta (ad esempio, un giocatore famoso che ha eseguito quel particolare movimento su cui si sta lavorando).

3.4.1.5 Insegnamento individualizzato/ programmato

L'insegnamento individualizzato è un'opzione metodologica che può essere applicata in quelle situazioni dove un giocatore deve lavorare a un livello diverso dagli altri, affinché il suo livello di

apprendimento specifico possa essere allineato alle sue competenze iniziali, al ritmo di allenamento, agli obiettivi, ai programmi individuali, ai carichi di lavoro più adatti alla sua condizione fisica, ecc. La ragione per cui usare questo metodo è quella di fornire un diverso approccio di insegnamento come mezzo di promozione dell'apprendimento invece di separare i giocatori. È necessario fare una chiara distinzione tra l'insegnamento individualizzato e l'insegnamento personalizzato, dove l'allenatore si dedica a un solo giocatore.

Questo tipo di metodo si applica a gruppi eterogenei nelle categorie giovanili, in quanto all'interno di un gruppo di bambini capita spesso di affrontare una certa disomogeneità nello sviluppo motorio, nelle capacità cognitive precoci o nel ritmo di apprendimento. Sebbene l'allenamento individualizzato sia stato eliminato dai più recenti approcci pedagogici applicati all'allenamento per gli sport di squadra, che invece promuovono metodi volti a incoraggiare la socializzazione, è utile ricorrere occasionalmente a questo metodo, al fine di aumentare il ritmo di apprendimento di alcuni giocatori.

Di seguito si riportano le principali caratteristiche e la struttura procedurale dell'insegnamento individualizzato, in termini di organizzazione, esecuzione e valutazione di una seduta di allenamento:

- L'allenatore si concentra sulle caratteristiche individuali del giocatore e sul suo processo di apprendimento, stabilendo obiettivi specifici modellati sulle sue specifiche necessità.
- Sebbene escluda alcuni aspetti del gioco garantisce allo stesso tempo un maggior monitoraggio e controllo individuale su ogni giocatore.
- Può essere un utile strumento pedagogico per sostenere lo sviluppo di alcuni aspetti motori, fisici e tecnici.
- Si può utilizzare con finalità correttive al fine di consentire a un giocatore di raggiungere il livello di apprendimento generale del resto del gruppo relativamente a una specifica parte dei contenuti.
- Può contribuire a sviluppare gli attributi specifici di un determinato giocatore.
- A volte, durante il lavoro di gruppo, risulta difficile fornire agli individui il livello di attenzione richiesto. Pertanto condurre attività specifiche in momenti determinati può aiutare i singoli a progredire in alcuni aspetti del processo di apprendimento.
- L'allenatore crea programmi di apprendimento e obiettivi individualizzati preparando schede del carico di lavoro per ogni giocatore.
- I giocatori sono i primi responsabili dell'esecuzione di ogni esercizio individualizzato.
- Durante l'esercizio l'allenatore osserva e cerca di gestire la seduta dando attenzione particolare alla correzione individuale.
- Al termine della seduta l'allenatore fa la sua valutazione finale concentrandosi sul raggiungimento degli obiettivi stabiliti al principio della seduta.
- Si deve lavorare costantemente sui livelli di attenzione e concentrazione.
- La creatività dei giocatori viene ridotta in quanto devono concentrarsi direttamente sul programma stabilito nella loro scheda del carico di lavoro.

Gli obiettivi da raggiungere come risultato dell'insegnamento individualizzato sono i seguenti:

- Modellare il processo di insegnamento sulle capacità motorie, cognitive e tecniche di ogni giocatore e sul suo ritmo di apprendimento.
- Stabilire un rapporto più individualizzato con ogni giocatore, prefissando obiettivi specifici che ne garantiscano un apprendimento più efficace.
- Compensare i ritardi nell'apprendimento causati da situazioni come un ritardo nell'avvio del processo di apprendimento, un periodo di inattività a seguito di infortuni, capacità di apprendimento inferiori, ecc.
- Creare un processo di apprendimento più efficace relativamente al contenuto specifico dove si riscontrano differenze individuali nei livelli di competenza iniziali o nel ritmo di apprendimento.

- Sviluppare il senso di indipendenza dei giocatori.
- Personalizzare alcuni aspetti del processo di apprendimento. Introdurre il concetto di specializzazione.
- Ispirare un maggiore controllo nelle prestazioni di ogni giocatore.

3.4.2 Metodi attivi

3.4.2.1 Scoperta guidata

La scoperta guidata è un metodo di insegnamento attivo e induttivo nel quale il giocatore viene guidato nel suo apprendimento sulla base della propria creatività e capacità di esplorare. Al giocatore non si offrono risposte o soluzioni, ma gli si danno informazioni, quando ne ha necessità, per facilitare la sua ricerca di soluzioni. Il giocatore agisce con grande flessibilità, sebbene sostenuto in questo dalle condizioni create dall'insegnante.

Di seguito sono elencate le principali caratteristiche e la struttura procedurale della scoperta guidata in termini di organizzazione, esecuzione e valutazione della seduta:

- Il punto di partenza è la creatività del giocatore e la sua capacità di esplorare. La motivazione interna del giocatore è fondamentale per incoraggiarne la partecipazione attiva.
- Essa prevede che il giocatore abbia un ruolo cognitivo attivo nel proprio apprendimento, in contrasto con l'insegnamento tradizionale che meccanizza l'apprendimento attraverso serie di ripetizioni.
- È il giocatore a dover scoprire le proposte suggerite dall'allenatore come parte del processo per tentativi a cui viene data priorità sul risultato finale e che viene valutato come parte del processo di apprendimento.
- Esiste un rapporto specifico tra l'allenatore e il giocatore, nel quale il primo assegna problemi da risolvere al secondo e interviene per offrire suggerimenti e indicazioni, senza però fornire risposte.
- Le soluzioni possono essere individuate verbalmente o attraverso la stessa azione motoria.
- L'allenatore rinforza positivamente le soluzioni corrette fornite dal giocatore.
- Il giocatore viene valutato da un punto di vista complessivo, che tiene conto di ogni aspetto, concentrandosi quanto più possibile sul comportamento del giocatore e non solo sull'aspetto motorio proposto nell'allenamento.
- Il giocatore deve essere in grado di individuare gradualmente gli elementi che lo condurranno al risultato sperato e il cui raggiungimento sarà fonte di motivazione.
- Questo modello promuove lo sviluppo delle capacità decisionali durante le azioni motorie.
- L'allenatore può indirizzare i giocatori nella giusta direzione con indicazioni e suggerimenti che servano da base per le loro ricerche e le domande sono altrettanto fondamentali.



- La successiva valutazione continua con il processo di allenamento, condotto prevalentemente attraverso il metodo interrogativo. Come risultato, questa valutazione è maggiormente correlata al processo di apprendimento che al risultato.
- Nella scoperta guidata, è di fondamentale importanza stimolare il desiderio del giocatore a trovare soluzioni. Per ottenere ciò, l'allenatore deve creare una serie di situazioni che possano stimolare l'iniziativa del giocatore.
- Gli aspetti cognitivi, socio-emotivi, psicologici, tattici e tecnici vengono sviluppati contemporaneamente alle capacità motorie.
- Quando applica questo metodo, l'allenatore deve prevedere attività che siano alla portata dei giocatori (problemi che hanno soluzione) e deve, pertanto, variare il grado di difficoltà in base alle capacità percettive, cognitive e analitiche di questi.
- L'analisi di quanto appreso e il successivo giudizio sono più chiari e facili da comprendere e avranno maggiore influenza nello sviluppo del giocatore.

Gli obiettivi da raggiungere come risultato della scoperta guidata sono i seguenti:

- Coinvolgimento del giocatore nel processo di insegnamento/apprendimento e in quello di valutazione affinché l'apprendimento sia significativo.
- Sviluppo delle capacità cognitive del giocatore, promuovendone lo sviluppo complessivo e la capacità di creare ed esplorare.
- Miglioramento della capacità di reazione del giocatore quando affronta situazioni di gioco e nuovi stimoli.
- Incoraggiamento a prendere l'iniziativa e motivazione all'apprendimento.
- Adattamento dei contenuti di insegnamento alle capacità di apprendimento dei giocatori, dosando al meglio la quantità di tempo di cui necessitano per la pratica (attendere che trovino la risposta).
- Inclusione di componenti di allenamento nella fase di valutazione, espandendo il processo.
- Miglioramento della capacità dei giocatori di analizzare e valutare se stessi, consentendo loro di sviluppare una comprensione del gioco più approfondita.
- Creazione di un rapporto speciale tra allenatore e giocatore, migliorando la comunicazione e promuovendo il flusso di informazioni tra loro, in quanto è il giocatore a volere più informazioni.

3.4.2.2 Risoluzione dei problemi

La risoluzione dei problemi è un metodo di insegnamento attivo che coinvolge il giocatore a livello cognitivo, pone maggiore enfasi sul gioco e sul giocatore nell'ambito del processo di insegnamento/apprendimento e promuove la capacità decisionale e una maggiore consapevolezza tattica. I giocatori devono trovare da sé la soluzione, o le soluzioni, ai problemi o alle attività presentate dall'allenatore.

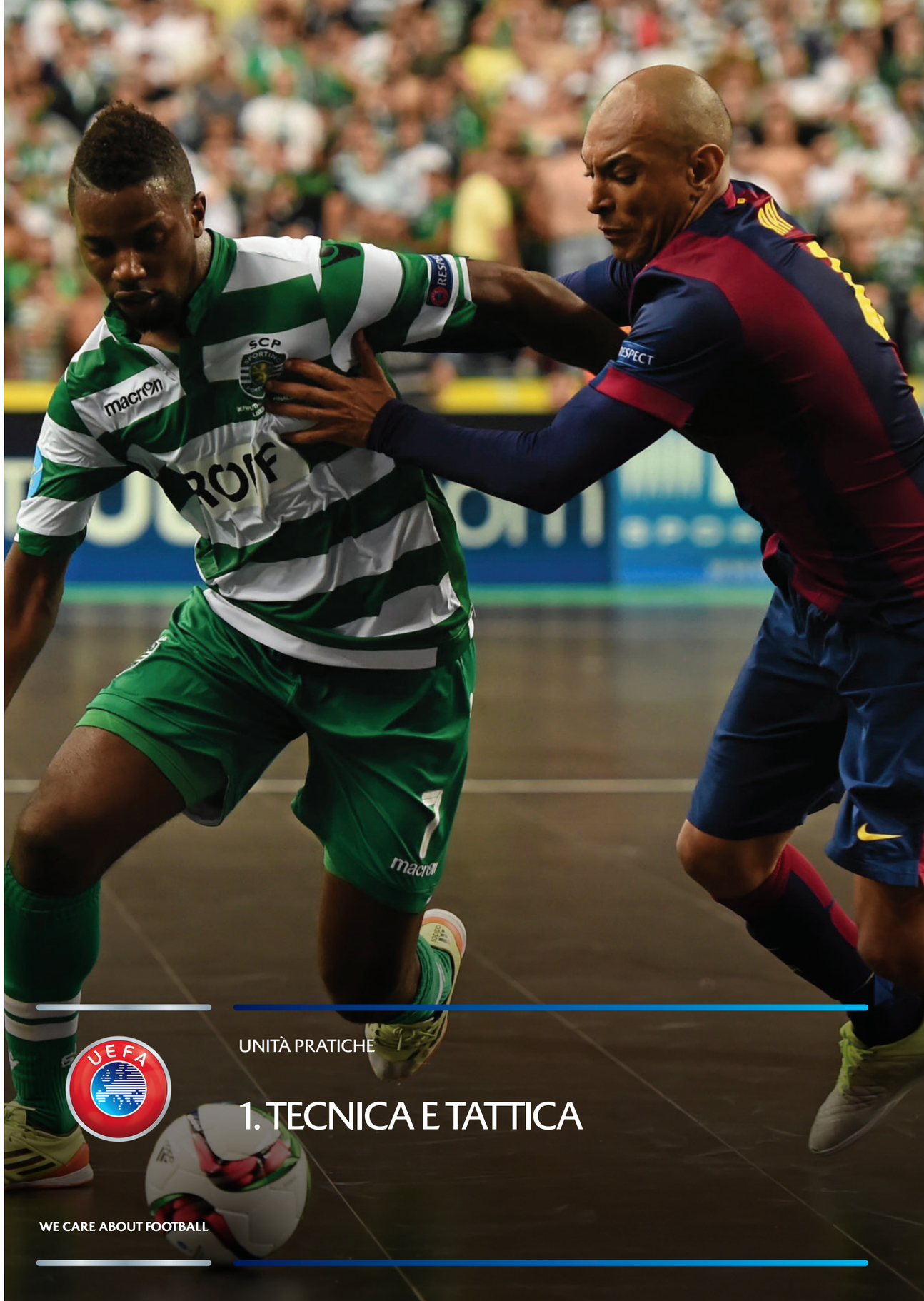
Di seguito si riportano le principali caratteristiche e la struttura procedurale della risoluzione dei problemi in termini di organizzazione, esecuzione e valutazione di una seduta di allenamento:

- L'allenatore presenta dei problemi o stabilisce delle attività basate su situazioni di gioco reale che suscitino una dissonanza cognitiva, ossia per le quali esistono più soluzioni.
- Una volta strutturati i contenuti dell'allenamento, l'allenatore presenta problemi.
- Il problema deve essere posto correttamente e compreso dai giocatori, che devono avere l'opportunità di fare domande al fine di avere una comprensione chiara dell'attività.
- L'obiettivo non è ripetere risposte già note per lo sviluppo di modelli motori. La soluzione non deve essere già conosciuta.
- L'allenatore consente ai giocatori di risolvere il problema da soli, rafforzando di volta in volta le soluzioni efficaci. I giocatori assumono il controllo dell'apprendimento, agendo in modo autonomo rispetto all'allenatore.

- Gli esercizi devono essere suggestivi da un punto di vista cognitivo e porre sfide a livello individuale e di gruppo, pur essendo sempre incentrati sulle competenze di base dei giocatori.
- I problemi devono stimolare la creatività e l'immaginazione dell'atleta, aiutandolo a sviluppare la sua capacità decisionale e la comprensione ragionata del gioco.
- L'esistenza di dissonanze cognitive implica la presenza di varie soluzioni per le diverse situazioni di gioco presentate, pertanto aumenta il numero di esperienze a cui i giocatori sono esposti e migliora le loro risorse psicomotorie.
- Allo stesso modo, l'aumento delle operazioni cognitive comporta una maggiore sperimentazione delle risposte tecniche e tattiche dei giocatori e contribuisce alla loro comprensione del collegamento tra questi due aspetti.
- Questo metodo è un gradino più in alto rispetto a quello della scoperta guidata e obbliga i giocatori a pensare a riflettere ancora di più. La risoluzione dei problemi fornisce più soluzioni possibili rispetto alla scoperta guidata, senza che l'allenatore debba indirizzare i giocatori.
- Potrebbero esserci occasioni in cui l'apprendimento avviene a un ritmo più lento che con i metodi tradizionali, in quanto i giocatori sono in grado di lavorare solo al ritmo consentito dalle loro capacità. Ciò nonostante l'apprendimento sarà più significativo.
- L'allenatore deve rimanere vigile e assicurarsi che i giocatori interpretino le situazioni correttamente da un punto di vista tecnico. Una disattenzione in questa fase potrà rendere più difficoltoso l'apprendimento in quelle successive.
- Nello stabilire le attività da risolvere attraverso la risoluzione dei problemi, l'allenatore deve assicurarsi di aumentare gradualmente il livello di difficoltà degli esercizi, dai più semplici ai più complessi.
- Questo metodo è estremamente motivante per i giocatori e li incoraggia a essere curiosi e inquisitivi e a sperimentare e osservare le cose da punti di vista differenti.
- L'apprendimento risultante dal metodo della risoluzione dei problemi è molto più facile da trasferire nel gioco reale.
- L'autovalutazione successiva forma essa stessa parte del processo di insegnamento/apprendimento.
- L'allenatore fa una valutazione solo quando il giocatore ha completato la sua ricerca di una soluzione e non esclude nessuna delle risposte fornite.

Gli obiettivi da raggiungere come risultato della risoluzione dei problemi sono i seguenti:

- Totale coinvolgimento dei giocatori nel processo di insegnamento/apprendimento, ottenendo così un apprendimento significativo.
- Sviluppo delle capacità cognitive e decisionali dei giocatori nel relazionarsi a situazioni di gioco diverse e in evoluzione.
- Aumento del numero di esperienze cognitive e motorie e delle risposte tecniche e tattiche, mentre si migliora la capacità di reazione dei giocatori di fronte a situazioni di gioco e nuovi stimoli.
- Stimolare l'iniziativa dei giocatori e la loro capacità di investigare ed esplorare promuovendone l'apprendimento.
- Adattare il processo di apprendimento alle capacità dei giocatori.
- Sviluppare la capacità dei giocatori di analizzare e comprendere la logica interna del gioco.



UNITÀ PRATICHE

1. TECNICA E TATTICA

WE CARE ABOUT FOOTBALL

1.1 INTRODUZIONE ALLA TATTICA

1.1.1 Fondamentali tattici generali

Nel corso degli anni, vari autori hanno elaborato diverse definizioni del concetto di tattica. Qui ne vogliamo proporre una che rifletta il più possibile la realtà del gioco.

Possiamo definire la tattica come comprensiva di azioni individuali, di gruppo e di squadra realizzate dai giocatori di una squadra, coordinando e applicando le risorse a loro disposizione in modo organizzato e razionale. Nel fare ciò, questi devono tener conto del ruolo e della natura dell'avversario, inclusa qualsiasi sua mancanza o errore di gioco, e devono cercare di elaborare soluzioni pratiche ed efficaci ai problemi che affrontano nel gioco, sia in attacco che in difesa, con il fine ultimo di superarlo e contrattaccare.

All'interno del concetto generale di tattica, è possibile differenziare tra tattiche individuali (che coinvolgono un solo giocatore), tattiche di gruppo (che coinvolgono due o più giocatori) e tattiche di squadra o collettive (che coinvolgono tutta la squadra).

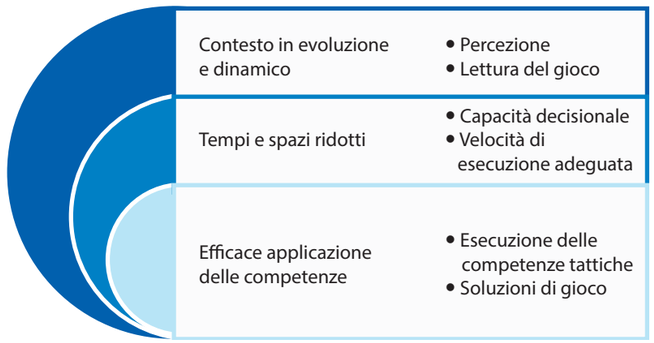
Tale correlazione tra gioco di squadra e opposizione si applica sia quando una squadra è in possesso palla sia quando non lo è, in qualsiasi situazione di attacco o di difesa.

Il futsal è pertanto uno sport basato sul gioco di squadra e sull'opposizione all'avversario e prevede competenze sociali e motorie. È uno sport estremamente tattico ed è caratterizzato dalla necessità dei giocatori di adattarsi costantemente a circostanze dinamiche in evoluzione dove il tempo e lo spazio sono limitati e dove i giocatori devono analizzare le situazioni, prendere decisioni e mettere in pratica competenze al fine di fornire soluzioni efficaci durante il gioco reale.

L'intero processo motorio deve funzionare efficacemente nella fase di gioco, al fine di superare problemi specifici. Il gioco è tattico e richiede ai giocatori di riconoscere e analizzare diversi scenari e prendere decisioni per superare i problemi che possono insorgere. Per portare a risultati efficaci tali decisioni devono essere a loro volta supportate da capacità motorie adeguate ed eseguite correttamente.

1.1.2 Classificazione del futsal come sport di squadra

Le discipline sportive possono essere classificate secondo una varietà di criteri. Ciò nonostante, restringendo il campo di analisi, la definizione fondamentale del futsal è quella di **uno sport di squadra che prevede dinamiche di collaborazione e opposizione** (o anche, cooperative e avversariali), in quanto le azioni di contrasto degli avversari e di assistenza dei compagni di squadra sono costantemente presenti in ogni situazione di gioco.



1.1.3 Analisi e allenamento

Al fine di allenare adeguatamente alle situazioni di gioco che si presentano nel futsal, è necessario analizzare in dettaglio cosa succede e come succede nel gioco. Per fare ciò si dovrà tenere conto dei seguenti quattro punti:

1. **Che tipo di sport è il futsal?**
   Il primo aspetto da considerare è quale sia il tipo di sport con cui ci stiamo rapportando. Abbiamo già detto che il futsal è uno sport di quadra che include collaborazione e opposizione. Pertanto, durante l'allenamento, dobbiamo sempre tenere in considerazione che compagni di squadra e avversari giocano nello stesso spazio di gioco e nello stesso momento. Tutti i giocatori sono quindi interconnessi all'interno di questo spazio condiviso, nel quale le due porte rappresentano l'obiettivo ultimo del gioco.

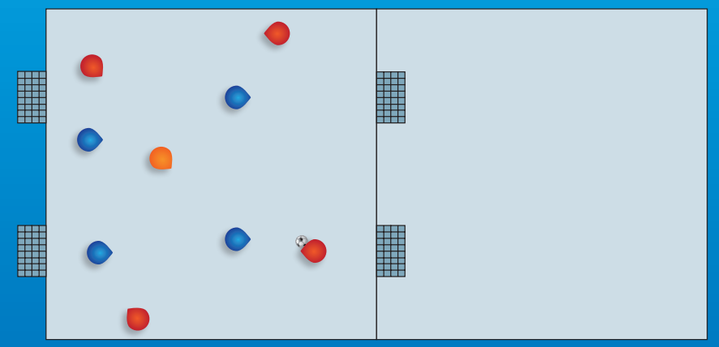
2. **Cosa succede durante il gioco?**
   Esistono due tipi di situazioni che si verificano nel gioco, che sono determinate dal possesso della palla, l'oggetto con cui il gioco viene effettivamente giocato: l'attacco (quando la squadra è in possesso) e la difesa (quando è in possesso la squadra avversaria).

3. **Capacità motorie adoperate nel gioco**
   È necessario conoscere tutti gli strumenti che vengono utilizzati nel gioco. Tali strumenti sono fattori condizionali, ossia la capacità fisica e la coordinazione, e si applicano a tutti i movimenti che i giocatori fanno e che si indicano come elementi tecnici.

4. **Metodo di allenamento**
   Durante il gioco, si verificano varie situazioni in risposta alle quali il giocatore deve muoversi (fattori condizionali o fisici) e attuare gli elementi di dominio della palla (fattori tecnici) per raggiungere gli obiettivi (fattori tattici). Tutti questi elementi sono correlati, pertanto non possono essere considerati separatamente durante l'allenamento. Si dovrà quindi sviluppare un approccio globale che includa tutti i fattori che influenzano il gioco.

4 vs 4 con un "jolly" d'attacco

1



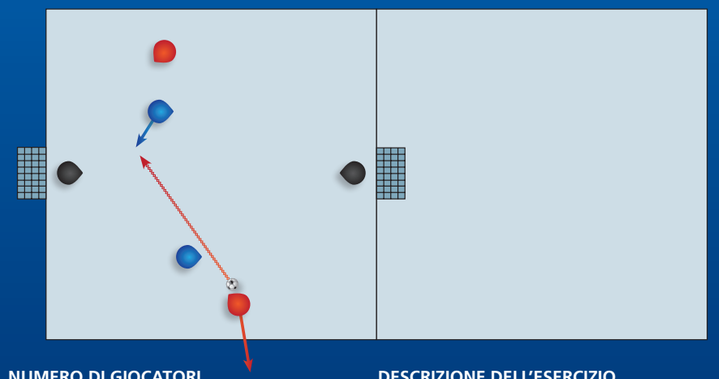
NUMERO DI GIOCATORI
9.

CONCETTI CHIAVE
Attacco: passaggio/controllo. Precisione del tiro. Cambi di gioco. Posizionamento del corpo nel tiro.
Difesa: chiusura delle linee di passaggio. Pressing sul portatore. Blocco dei tiri. Costringere l'attaccante sul piede debole.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
4 vs 4 con un "jolly" d'attacco, senza portieri, su terreno di gioco 20 x 20 m (metà campo). Ogni squadra ha una posizione sul campo e deve difendere due porte piccole (per migliorare la precisione) poste sullo stesso lato della zona di gioco. È possibile segnare in entrambe le porte avversarie.
Con l'inserimento nel gioco del "jolly" d'attacco, e creando così un disequilibrio numerico, la squadra in possesso di palla è sempre in situazione di superiorità e quindi il concetto fondamentale di passaggio è ancora più importante.

2 vs 2 + portieri

2



NUMERO DI GIOCATORI
6 (4 + 2 portieri).

CONCETTI CHIAVE
Attacco: controllo/conduzione della palla. Passaggio finale. Tiro. Capacità decisionale al momento del tiro.
Difesa: chiusura degli angoli di passaggio. Contrasto. Intercettamento. Recupero della palla. Controllo dello spazio difensivo/offensivo. Rientro. Capacità decisionale del portiere. Difesa in situazioni di inferiorità numerica.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
2 vs 2 + portieri su terreno di gioco 20 x 20 m (metà campo). Ogni squadra difende una porta. È possibile segnare nella porta avversaria.
Il gioco inizia con uno schieramento 2 vs 2. Quando una squadra perde il possesso, l'ultimo attaccante ad aver toccato la palla esce dal campo (da qualsiasi punto). Il giocatore può rientrare quando la sua squadra recupera il possesso palla (da qualsiasi punto).
Pertanto, questo esercizio prevede sempre situazioni di 2 vs 1 più portiere.

1.2 LA TATTICA NEL FUTSAL

1.2.1 Obiettivi della tattica

Le scelte tattiche sono determinate dagli obiettivi del gioco che variano per ognuna delle due fasi fondamentali: attacco e difesa. Gli obiettivi di una squadra sono segnare nella porta avversaria ed evitare che gli avversari segnino nella propria. Di seguito si espongono gli obiettivi di ogni fase in maggior dettaglio:

Obiettivi dell'attacco

Gli obiettivi fondamentali dell'attacco si basano sui „principi generali del gioco offensivo" (Bayer, 1986):

1. **Mantenere il possesso della palla:** il primo obiettivo fondamentale, dopo aver recuperato il possesso, è mantenerlo.

2. **Avanzare con la palla verso la porta opposta (avanzamento nel gioco):** il successivo obiettivo logico è avanzare con la palla verso la porta avversaria e creare un'occasione per concludere in porta.

3. **Concludere in porta/segnare un gol:** l'obiettivo finale dell'azione offensiva è creare occasioni per segnare e convertirle, effettivamente, in gol.

Obiettivi della difesa

Come per l'attacco, anche per la difesa gli obiettivi si fondano sui „principi generali del gioco difensivo" (Bayer, 1986):

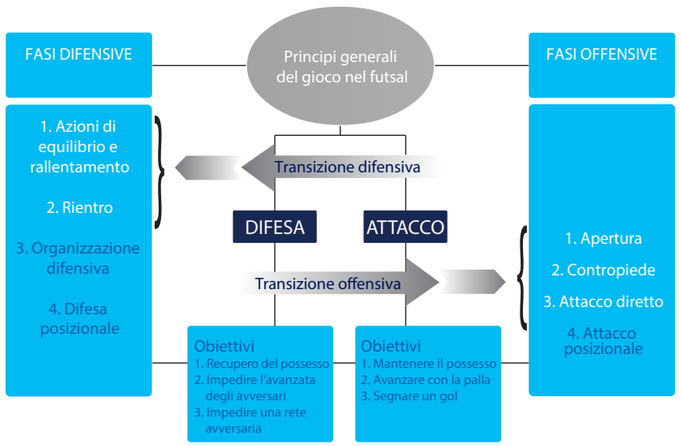
1. **Recuperare il possesso:** l'obiettivo fondamentale quando si difende è recuperare il possesso della palla e passare all'attacco.

   Quando una squadra recupera il possesso palla tutti gli obiettivi della difesa sono stati raggiunti (una volta recuperata la palla, si impedisce l'avanzamento in campo dell'avversario e il suo eventuale gol) e dunque la squadra può iniziare a concentrarsi sugli obiettivi offensivi. Pertanto, il recupero del possesso palla deve essere considerato l'obiettivo principale del processo difensivo.

2. **Evitare l'avanzamento in campo dell'avversario o controllarlo:** il fine è rendere difficile l'avanzamento dell'avversario. Se non è possibile recuperare il possesso, come minimo si deve tenere lontano l'avversario dalla zona di pericolo.

3. **Evitare che l'avversario concluda in porta/segni un gol o ridurre le sue possibilità di farlo:** il fine ultimo della difesa è evitare che la squadra avversaria segni un gol.

1.2.2 Struttura tattica del futsal



1.2.3 Ciclo del gioco

In questa sezione procederemo a presentare il ciclo del gioco, che si basa su fasi di attacco e difesa, ossia sulle situazioni in cui la squadra è in possesso della palla e quelle in cui non lo è. Il passaggio dall'attacco alla difesa è detto transizione difensiva, mentre quello da difesa ad attacco è chiamato transizione offensiva. Questi sono processi ciclici che si ripetono durante una partita.



Fasi dell'attacco



Apertura: un'azione offensiva che prevede una rapida riorganizzazione dopo il recupero del possesso volta a evitare che la difesa avversaria ripieghi e si posizioni affinché si crei una superiorità numerica o la disorganizzazione difensiva necessaria per un efficace contropiede. In caso ciò non sia possibile, si punta a conservare il possesso per tentare di avviare un attacco rapido o un attacco posizionale.

Contropiede: un'azione offensiva in cui la squadra avanza rapidamente verso la porta avversaria anticipando il rientro dei quattro giocatori di movimento. Così facendo l'avversario non avrà tutti i giocatori posizionati dietro la palla e la sua unità difensiva non sarà completa.

Attacco diretto: l'ultima fase della transizione offensiva, nella quale l'intenzione è attaccare rapidamente. Sebbene in questo caso i quattro giocatori della squadra che difende siano dietro la palla, questi non si sono ancora posizionati difensivamente e, pertanto, la squadra in attacco può avere un vantaggio posizionale prima della riorganizzazione difensiva degli avversari.

Attacco posizionale: una giocata offensiva eseguita contro una difesa che è già posizionata e organizzata e che non può essere sorpresa con un contropiede o un attacco diretto. In generale, questo approccio prevede che i giocatori riescano a organizzare e coordinare un'azione offensiva, finalizzata all'occupazione efficace delle aree del campo, al controllo del possesso palla e alla conclusione in porta.

In un attacco posizionale la squadra attacca una difesa già organizzata, mentre in una transizione offensiva la squadra che recupera il possesso tenta di attaccare prima che la difesa avversaria si sia posizionata o riorganizzata, cercando di approfittare della superiorità numerica o posizionale per creare un'occasione per concludere rapidamente in porta.

In una difesa posizionale tutti i difensori sono organizzati e in posizione, mentre in una transizione difensiva tutte le azioni e le manovre sono attuate dal momento in cui si perde la palla e proseguono finché la squadra in difesa non sia riuscita a riorganizzarsi o a impedire, ovvero interrompere, la transizione offensiva avversaria.

1.2.4 Tattiche offensive

La tattica offensiva include quegli elementi, individuali o di squadra, che i giocatori di una squadra eseguono quando sono in possesso della palla al fine di superare gli avversari e raggiungere gli obiettivi dell'attacco. In altre parole, sono le azioni che vengono eseguite nelle varie fasi di attacco (apertura, contropiede, attacco diretto e attacco posizionale).

1.2.4.1 Costruzione di un attacco organizzato

Ci sono tre fasi nella costruzione dell'attacco organizzato: apertura dell'azione, costruzione del gioco e conclusione in porta.

Apertura: la transizione dalla difesa all'attacco, che include l'avvio di elementi e manovre tattiche ed è eseguita non appena la squadra recupera il possesso palla.

Costruzione: una serie di movimenti coordinati con e senza la palla volti a scardinare il sistema difensivo avversario e a costruire il gioco. Il possesso della palla e l'equilibrio difensivo vengono sempre mantenuti al fine di creare situazioni vantaggiose e superiorità numeriche o posizionali che possano facilitare l'avanzamento verso la fase finale dell'attacco ovvero la conclusione in porta.

Conclusione in porta: la fase finale, nella quale la squadra in attacco cerca di ottenere il massimo dalle situazioni vantaggiose create nelle fasi di apertura e costruzione del gioco concludendo l'azione con un tiro in porta.

Di regola si devono tenere in considerazione i seguenti elementi:

- La fase di costruzione non è sempre necessaria.
- Un attacco può essere costruito usando una strategia sistematica pianificata in anticipo, in cui la squadra segue istruzioni definite. In alternativa, si può dare libertà creativa ai giocatori nel prendere decisioni offensive durante il gioco.
- L'uso strutturato di sistemi di gioco e rotazioni tattiche è comune e fornisce una base posizionale e dinamica sulla quale creare situazioni vantaggiose e occasioni per concludere in porta.
- In tutte queste fasi è importante tenere in considerazione la quantità di spazio disponibile.
- L'azione offensiva dev'essere bilanciata, cercando di mantenere in ogni momento posizioni organizzate e logiche.

Per costruire correttamente un attacco, sono necessari vari modelli offensivi come anche diversi strumenti tecnico-tattici:

- Al fine di aiutare la squadra a conservare il possesso palla è essenziale fornire continua **assistenza**.
- **Il movimento senza palla** è un concetto fondamentale che prevede il movimento dei giocatori senza palla al di fuori del raggio del pallone, smarcandosi e creando spazi per poter scardinare il sistema difensivo avversario.
- L'avanzamento in campo fa ampio affidamento su concetti quali la **profondità** e la **larghezza** del posizionamento dei giocatori in campo.
- **Il movimento senza palla**, combinato con una buona lettura del gioco, può creare opportunità di passaggio per il portatore. Allo stesso modo, uno degli obiettivi del movimento senza palla è **creare/occupare/utilizzare gli spazi**.
- Un altro aspetto fondamentale è la capacità di far **circolare palla**.
- L'uso intelligente e accurato dei **fondamentali tecnici**.
- **È importante far uscire la difesa avversaria** assumendo una **posizione del corpo** che possa sottintendere l'intenzione tattica di avanzare.

1.2.4.2 Attacco posizionale

L'attacco posizionale consiste nella formazione e nelle manovre offensive utilizzate da una squadra che deve attaccare una difesa organizzata.

Abbiamo detto che nella costruzione dell'attacco esistono tre strategie, ma un attacco posizionale ne richiede solo due: „costruzione" e „conclusione in porta".

Per questo motivo, in un attacco posizionale diventa necessario attuare uno dei diversi sistemi specifici. Quelli più usati sono i seguenti: **3-1, 4-0, 2-2, e i sistemi specifici per la superiorità numerica 5 vs 4 e 4 vs 3.**

1.2.4.3 Transizione offensiva

La transizione offensiva è il passaggio da difesa ad attacco, una volta recuperato il possesso della palla, e include tre fasi di attacco: apertura dell'azione, contropiede e attacco diretto.

In quanto processo offensivo, questa transizione comprende le tre fasi di sviluppo di ogni processo (apertura, costruzione e conclusione in porta), ma è importante notare che questo tipo di attacco si realizza in un lasso di tempo ridotto e quindi non sempre le include tutte.

1.2.5 Tattica difensiva

La tattica difensiva include quelle azioni, individuali o di squadra, che i giocatori eseguono quando la squadra non è in possesso della palla, per contrastare o influenzare in altro modo gli avversari per raggiungere gli obiettivi difensivi.

Come si può notare, nella transizione da attacco a difesa, ossia quando si perde il possesso della palla, ci sono quattro fasi. Le prime due di queste compongono la transizione difensiva.

Fasi della difesa



Equilibrio: la posizione che i giocatori in attacco devono occupare nel momento in cui perdono il possesso al fine di garantire equilibrio alla propria squadra ed evitare che quella avversaria possa sopraffarli con una transizione offensiva.

Rallentamento del gioco: un'azione eseguita contro un avversario in possesso della palla, volta a rallentare il gioco per consentire alla difesa di rientrare e riorganizzarsi.

Rientro: l'azione di ritornare il più rapidamente possibile o dietro la palla o in un'area che consenta alla squadra di riorganizzarsi e impostare la propria difesa.

Organizzazione difensiva: le azioni e le posizioni dai giocatori rientrati affinché si riorganizzino e attuino una difesa posizionale equilibrata e disciplinata, sulla base dello specifico piano e schieramento tattico.

Difesa posizionale: le azioni difensive eseguite quando tutti i difensori sono organizzati e in posizione.

1.2.5.1 Costruzione di una difesa organizzata

La costruzione della difesa organizzata si basa principalmente su due fasi: organizzazione difensiva e difesa posizionale (detta anche „difesa sistematizzata"). Altri aspetti fondamentali da considerare al momento della costruzione della difesa sono la consapevolezza dello spazio di gioco e l'altezza nel campo delle linee difensive. La squadra in difesa può adottare una difesa con pressing alto, una difesa aperta sulla trequarti o una difesa chiusa (dietro la linea di centro campo).

I tipi di difesa che si possono usare sono:

- **Difesa a uomo:** tipo di difesa in cui ogni giocatore ha una responsabilità individuale e deve marcare un giocatore avversario.
- **Difesa a zona:** tipo di difesa in cui i giocatori non devono marcare un giocatore specifico, ma difendere un'area o una zona specifica del campo. Ogni difensore è responsabile di marcare i giocatori avversari che si muovono nella sua zona.
- **Difesa mista:** tipo di difesa che combina la difesa a uomo e la difesa a zona, dove uno o più giocatori marcano a uomo e il resto a zona.
- **Difesa con cambi di marcatura:** una difesa a uomo in cui i difensori si alternano nella marcatura degli avversari seguendo le indicazioni e le istruzioni fornite all'intera squadra. Questo tipo di difesa può combinare gli aspetti positivi della difesa a uomo e di quella a zona, ma fa affidamento sulla corretta attuazione dei fondamentali tecnico-tattici difensivi e su una solida capacità decisionale.

1.2.5.2 Difesa posizionale

La difesa posizionale include due fasi: organizzazione difensiva e difesa posizionale. L'organizzazione difensiva è la fase iniziale della difesa posizionale. Si tratta di una fase breve, ma che richiede un alto livello di comunicazione tra i difensori e una rapida e accurata analisi della situazione di gioco, necessarie per riorganizzarsi difensivamente, marcare i giocatori avversari e coprire e controllare gli spazi.

La **difesa posizionale** consiste in tutte quelle azioni difensive che una squadra esegue non appena si organizza difensivamente. La natura di queste azioni dipende dal tipo di difesa e di sistema difensivo adottati in ogni zona del campo. I sistemi difensivi si basano sui tipi di difesa e sui fondamentali tecnico-tattici, le cui fondamenta sono rappresentate dalla **marcatura** e dalla **direzione della difesa**, che dipende, a sua volta, dalla posizione della palla e della porta da difendere.

I sistemi difensivi più ampiamente utilizzati sono: **1-2-2, 1-1-2-1 e 1-1-3 e i sistemi specifici per le situazioni di inferiorità numerica 4 vs 5 e 3 vs 4.**

1.2.5.3 Transizione difensiva

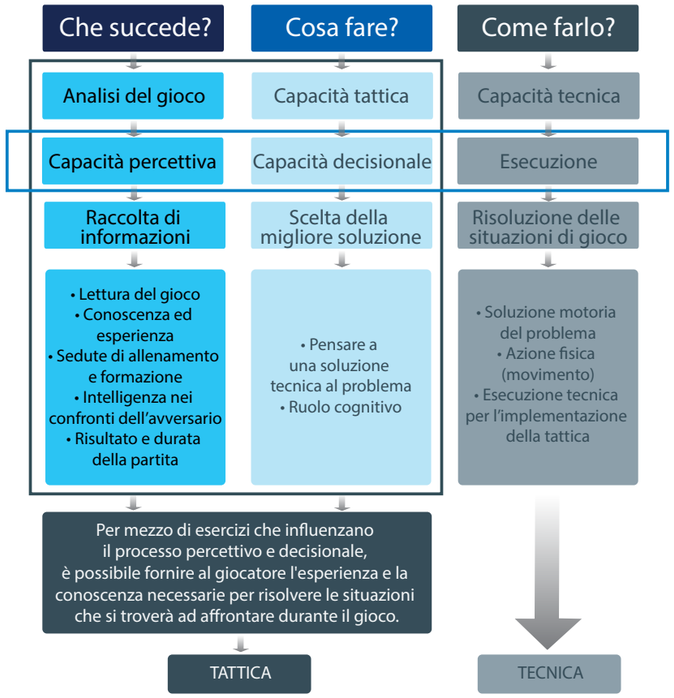
Come abbiamo già visto, la transizione difensiva inizia nel momento in cui viene perso il possesso della palla e comprende diverse fasi (equilibrio difensivo, azione ritardatrice e rientro) precedute dal posizionamento dell'intera squadra dietro la palla e la sua preparazione per una difesa posizionale. L'obiettivo della transizione difensiva è evitare che gli avversari lancino un attacco diretto prima che la propria squadra si sia organizzata difensivamente e recuperare in modo organizzato le posizioni lasciate libere avanzando al fine di attuare la difesa posizionale.

1.2.6 Il ruolo della tattica nel futsal

Il Diagramma di Mahlo (1969) definisce i vari elementi coinvolti nelle azioni tattiche e li riduce a tre processi: percezione, capacità decisionale ed esecuzione.

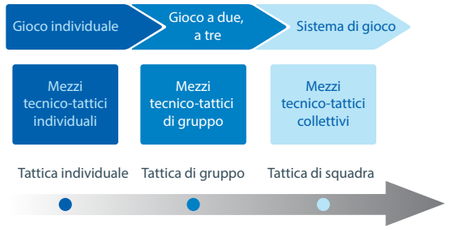
1. **Percezione:** questo è il punto di partenza e la base di qualsiasi azione tattica. Il futsal è uno sport basato su gioco di squadra e opposizione all'avversario e questo rende il processo decisionale più complesso.
2. **Capacità decisionale:** una volta valutata la situazione, è necessario prendere la decisione corretta e trovare la soluzione più efficace in base all'evoluzione del gioco e alla velocità richiesta. Prendere decisioni corrette significa selezionare la soluzione più efficace al problema incontrato nel corso del gioco. Questi primi due processi prevedono una componente tattica, in quanto prendere la decisione giusta presuppone un'accurata analisi del gioco sulla base di informazioni corrette e complete.
3. **Esecuzione:** il processo di mettere in pratica le azioni motorie intese. I fattori condizionali e la capacità tecnica individuale di trovare una soluzione motoria al problema possono influenzare questo processo.

Il ruolo della tattica



1.2.7 Classificazione delle azioni tattiche

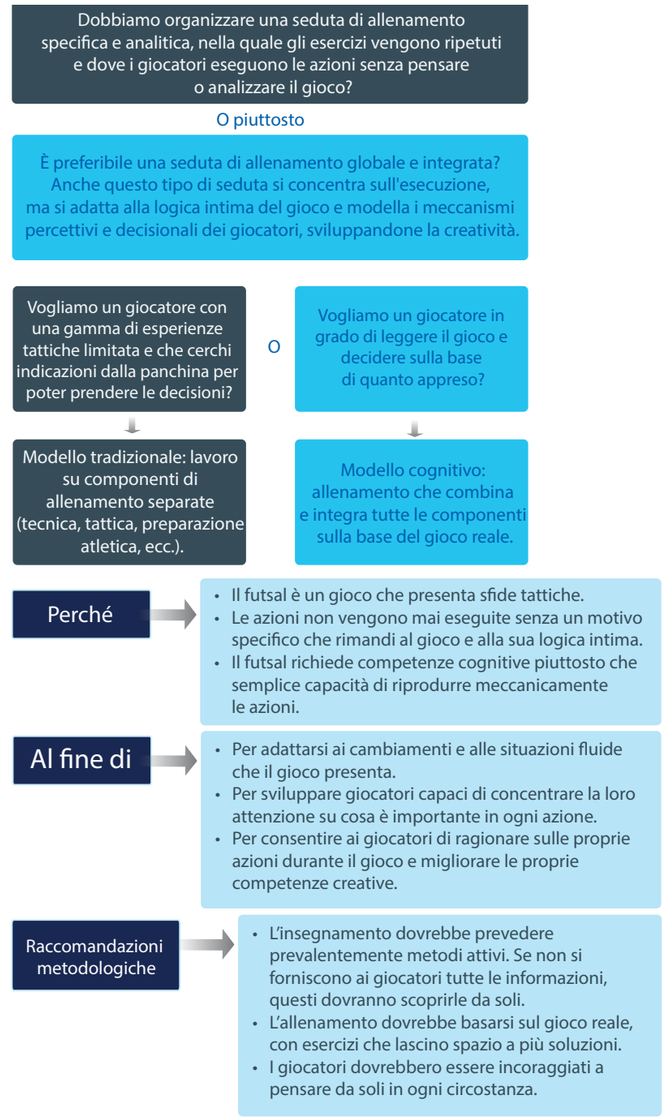
Gli strumenti tattici possono essere classificati in base al numero di giocatori che partecipano all'azione.



Per **tattica individuale** si intende la serie di azioni eseguite da un giocatore sulla base delle sue conoscenze e dei principi tattici individuali. La **tattica di gruppo** allarga l'ambito delle conoscenze e dei fondamentali tattici, attraverso il rapporto del giocatore con la palla, i compagni di squadra e gli avversari. La **tattica di squadra o collettiva** si riferisce al modello di gioco adottato dall'insieme dei giocatori (ossia dall'intera squadra).

1.2.8 Metodi per l'allenamento tattico

1.2.8.1 Modello cognitivo e capacità decisionale



1.2.8.2 Obiettivi dell'allenamento tattico nelle varie fasi di sviluppo del giocatore di futsal

Fase dei principianti

Gruppo di età 2 (U10, U11)

Obiettivi

- Introdurre i giocatori ai concetti di attacco e difesa e farli familiarizzare con questi aspetti del gioco nella pratica.
- Iniziare ad eseguire azioni tecnico-tattiche e strumenti tattici elementari.
- Raggiungere un equilibrio tra approccio analitico e complessivo nell'insegnamento delle competenze tattiche.
- Sviluppare le competenze sociali in relazione al gioco.
- Iniziare ad allenare adoperando un approccio tattico, sviluppando le capacità percettive e decisionali basate sul gioco reale.
- Praticare situazioni di gioco reale 1 vs 1, 2 vs 2 e 3 vs 3.
- Sviluppare ulteriormente la comprensione dei fondamentali tattici con partite a campo ridotto, modificando le condizioni e le dimensioni spaziali e adattando gli esercizi in base alle caratteristiche dei bambini, incoraggiandone l'apprendimento attraverso diverse condizioni di gioco semplificate.

Fase dello sviluppo sportivo

Gruppo di età 3 (U12, U13)

Obiettivi

- Sviluppare la comprensione del gioco del futsal.
- Sviluppare la familiarità e la comprensione dei concetti di attacco e difesa. Introduzione alle fasi di attacco e difesa.
- Sviluppare un'intesa di gioco con e senza palla, sia in attacco che in difesa.
- Eseguire elementi tecnico-tattici e tattici elementari, aumentando gradualmente il livello di difficoltà tattica.
- Sviluppare gli aspetti sociali del gioco, consentendo ai giocatori di acquisire una comprensione razionale dei concetti di „compagno di squadra" e „avversario".
- Sviluppare e perfezionare le capacità percettive e decisionali, basi fondamentali del futsal.
- Affinare i fondamentali tattici con partite a campo ridotto, variando le condizioni di gioco e le dimensioni spaziali e introducendo esercizi collaborativi e di collaborazione/opposizione, con significative componenti percettive e decisionali.
- Raggiungere un equilibrio tra approccio specifico e complessivo nell'insegnamento delle tattiche.

Gruppo di età 4 (U14, U15)

Obiettivi

- Conoscere e comprendere la logica profonda del gioco.
- Introdurre i giocatori alle strutture reali del gioco affinché possano apprendere le diverse fasi di attacco e difesa.
- Introdurre i giocatori alle transizioni offensive e difensive.
- Comprendere l'importanza del gioco senza palla, in attacco e in difesa.
- Eseguire elementi tecnico-tattici e tattici, aumentandone gradualmente la complessità.
- Sviluppare la dimensione sociale del gioco: competenze sociali e motorie e gioco di squadra.
- Introdurre i giocatori alla tattica di squadra.
- Introdurre i giocatori ai sistemi di gioco di base.
- Sviluppare e affinare le capacità percettive e decisionali.
- Affinare i fondamentali tattici con partite con la palla a campo ridotto e attraverso esercizi modificati e/o adattati, trasferendo più conoscenze nel gioco reale.
- Realizzare un equilibrio tra approccio specifico e complessivo nell'insegnamento delle competenze tattiche.

Fase di acquisizione delle competenze

Gruppo di età 5 (U16, U17)

Obiettivi

- Familiarizzare i giocatori con la logica del gioco e applicarla nello sviluppo degli elementi tattici.
- Trasferire le conoscenze acquisite sino a questo momento nel gioco reale.
- Eseguire elementi tecnico-tattici e tattiche specifiche del futsal.
- Sviluppare e affinare la tattica collettiva.
- Sviluppare e migliorare gli aspetti sociali del gioco: competenze sociali e motorie, strumenti tecnico-tattici di gruppo e gioco di squadra.
- Sviluppare la tattica offensiva.
- Sviluppare la tattica difensiva.
- Migliorare le transizioni offensive e difensive.
- Ampliare la conoscenza dei diversi sistemi di gioco.
- Sviluppare e affinare le capacità decisionali e di valutazione visiva.
- Affinare i fondamentali tattici con partite a campo ridotto e attraverso esercizi semplificati e/o modificati, trasferendo tutte le conoscenze apprese sinora nel gioco reale, usando la competizione come strumento di apprendimento.
- Raggiungere un equilibrio tra approccio specifico e complessivo nell'insegnamento delle competenze tattiche.

Fase del perfezionamento

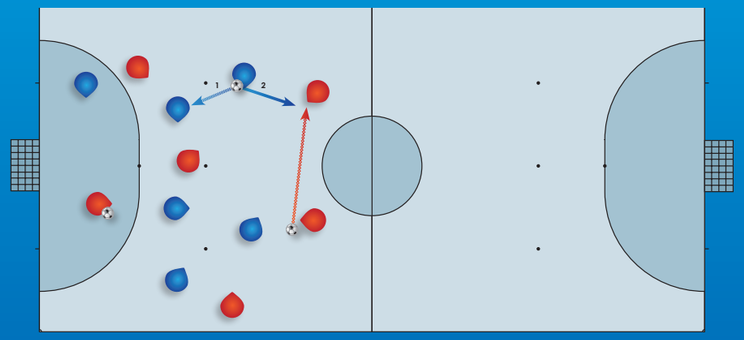
Gruppo di età 6 (U18, U19)

Obiettivi

- Familiarizzare i giocatori con la logica del gioco e applicarla nello sviluppo degli elementi tattici.
- Migliorare e affinare la conoscenza della struttura del futsal: fasi di attacco e di difesa.
- Trasferire le conoscenze acquisite fino a questo momento nel gioco reale.
- Eseguire e affinare gli elementi tecnico-tattici e tattici specifici del futsal.
- Affinare la tattica di squadra.
- Sviluppare e affinare gli aspetti sociali in relazione al gioco: competenze sociali e motorie, strumenti tecnico-tattici di gruppo e gioco di squadra.
- Affinare la tattica offensiva.
- Affinare la tattica difensiva.
- Affinare le transizioni di gioco.
- Sviluppare una padronanza dei sistemi offensivi e difensivi.
- Sviluppare e affinare le capacità percettive e decisionali.
- Perfezionare i fondamentali tattici con partite con la palla a campo ridotto e attraverso esercizi semplificati e/o modificati, trasferendo tutte le conoscenze nel gioco reale, usando la competizione come strumento di apprendimento.
- Raggiungere un equilibrio tra approccio specifico e complessivo nell'insegnamento delle tattiche.

Esercizio di possesso con un pallone da calcio – ogni squadra tiene in mano una palla

1



UNITÀ DI APPRENDIMENTO
Tecnica/tattica di gruppo.

FASE
Acquisizione delle competenze.

CONTENUTO
Controllo della palla, passaggi e dribbling. Sviluppo della visione periferica dell'area circostante. Sviluppo delle capacità percettive e decisionali.

OBIETTIVI
Migliorare gli aspetti tattici e tecnici di base sviluppando capacità di percezione visiva generali e imparando a prendere decisioni semplici per conservare il possesso palla.

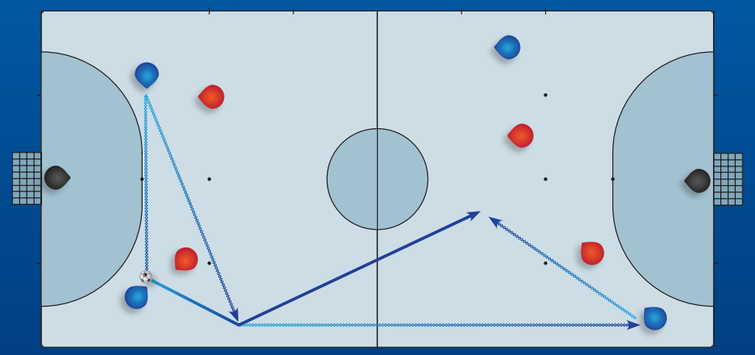
NUMERO DI GIOCATORI
10-12.

ATTREZZATURA
Palloni e pettorine.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
- I giocatori vengono divisi in due squadre di uguale numero. Se il numero dei giocatori è dispari, vengono fatte due squadre uguali con un "jolly" offensivo.
- La zona nella quale deve essere conservato il possesso palla viene definita in base al numero di giocatori e al livello di difficoltà desiderato.
- I giocatori devono mantenere il possesso, giocando all'interno di tale zona solo a uno o a due tocchi. Inoltre, ogni squadra ha una palla, che può essere passata tra i giocatori con le mani.
- Il giocatore di ogni squadra che ha la palla in mano non può prendere parte all'azione offensiva o difensiva e non può muoversi liberamente per cambiare posizione (può solo fare tre passi). Questa palla non deve cadere a terra (se ciò accade, la penalità è la perdita del possesso palla o la concessione di un rigore/rimessa laterale).

2 vs 2 in ogni metà campo, finalizzato al passaggio a 3 vs 2

2



UNITÀ DI APPRENDIMENTO
Tecnica/tattica di gruppo.

FASE
Acquisizione/perfezionamento delle competenze.

CONTENUTO
Strumenti tecnico-tattici di gruppo. Strumenti tecnico-tattici di squadra. Fondamentali tattici offensivi. Introduzione alle situazioni di superiorità o inferiorità numerica.

OBIETTIVI
Migliorare gli strumenti tecnico-tattici di gruppo per il possesso palla, per sviluppare il gioco e per concludere in porta. Migliorare i fondamentali tecnico-tattici in situazioni di superiorità o inferiorità numerica in 3 vs 2 o 2 vs 1.

NUMERO DI GIOCATORI
Otto più portieri.

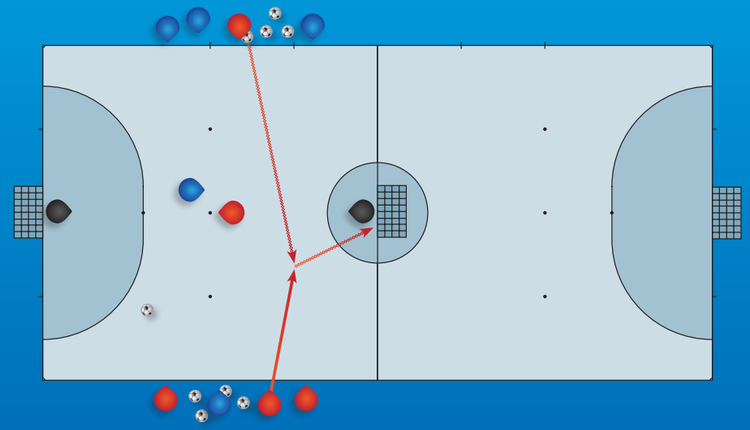
ATTREZZATURA
Palloni e pettorine.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
- Esercizio che prevede situazioni di gioco reale; 4 vs 4 più portiere, con 2 vs 2 in ogni metà campo. La regola fondamentale è che i giocatori non possono superare la linea di metà campo da nessuno dei due lati.
- Dopo aver passato la palla nella metà campo offensiva, il giocatore che ha effettuato il passaggio può passare nell'altra metà campo. Quando ciò avviene, il giocatore che ha effettuato il cambio campo, o uno degli altri attaccanti, può tornare nella metà campo difensiva solo se viene segnato il gol. Se questo non si verifica durante la superiorità numerica, la squadra resterà in inferiorità numerica nella metà campo difensiva.

VARIANTI
Il cambio campo è consentito solo per un periodo di tempo limitato (ad es. cinque secondi). Il giocatore che non ha passato la palla si sposta nella metà campo offensiva. Un giocatore può passare nella metà campo offensiva solo se attraversa la linea portando palla.

Esercizio in parità/inferiorità/superiorità numerica con possibilità di tiro in due porte

3



UNITÀ DI APPRENDIMENTO
Tecnica/tattica di gruppo.

FASE
Acquisizione delle competenze.

CONTENUTO
Fondamentali tecnico-tattici del futsal. Conclusione in porta. Visione periferica dello spazio circostante. Situazioni di superiorità/inferiorità numerica. Esecuzione rapida della conclusione. Percezione e capacità decisionale.

OBIETTIVI
Migliorare la capacità decisionale in occasioni di conclusione rapida delle manovre e aumentare la velocità/precisione nell'ultimo terzo del campo.

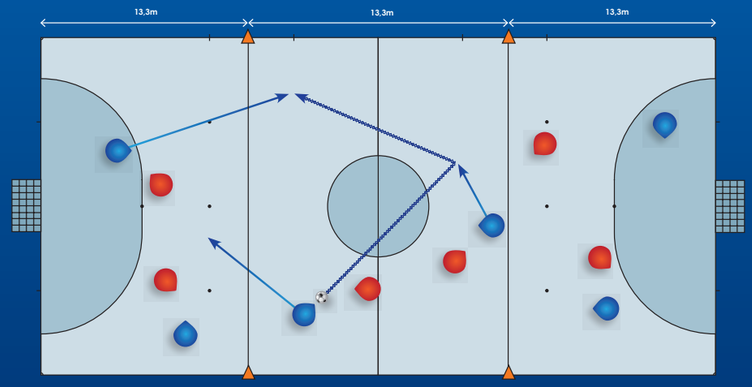
NUMERO DI GIOCATORI
10 più portieri.

ATTREZZATURA
Palloni e pettorine.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
- Esercizio su terreno di gioco 20 x 20 m in 4 vs 4 più portieri e un servitore per squadra.
- I giocatori si allineano sulla linea laterale uno accanto all'altro, una squadra per lato, con il proprio servitore sul lato opposto. Per ogni squadra, entra in campo un giocatore supplementare alla volta. Il servitore può passare la palla in qualsiasi momento quando un suo compagno si unisce al gioco.
- Una volta che la palla è in gioco, nessuno può entrare in campo fino a che la palla non esce o viene segnato un gol. Il servitore può passare a qualsiasi giocatore già in campo o che sta entrando.
- I rapporti numerici tra le due squadre sono: 1 vs P, 1 vs 1, 2 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3 e 4 vs 4. I giocatori possono segnare in entrambe le porte in ogni momento e possono cambiare direzione a piacimento. Dopo aver raggiunto la configurazione 4 vs 4, la sequenza ricomincia, cambiando l'ordine di entrata in campo dei giocatori.

Esercizio di possesso zonale in 2 vs 2 finalizzato al cambio a 3 vs 2

4



UNITÀ DI APPRENDIMENTO
Tecnica/tattica di gruppo.

FASE
Acquisizione delle competenze.

CONTENUTO
Controllo della palla, passaggi e dribbling. Visione periferica dell'area circostante. Creazione/occupazione/uso degli spazi. Capacità percettiva e decisionale.

OBIETTIVI
Migliorare i concetti tecnico-tattici di base necessari a conservare il possesso palla e fornire sostegno, in ogni momento, al possessore di palla.

NUMERO DI GIOCATORI
12.

ATTREZZATURA
Palloni e pettorine.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
- Il campo viene diviso in tre parti uguali con due linee orizzontali distanti 13,3 metri dalla linea di porta. I giocatori vengono suddivisi in due squadre da sei, 2 vs 2 in ogni zona del campo.
- L'obiettivo dei sei giocatori di una squadra è conservare il possesso palla. Un giocatore di una zona adiacente a quella in cui si trova la palla può cambiare zona per creare un vantaggio 3 vs 2 per la sua squadra, per un periodo non superiore a 4 secondi. Prima che trascorrano i 4 secondi, il giocatore entrato in una zona diversa dalla sua deve uscirne.
- Il gioco è a due tocchi e la palla può essere passata in qualsiasi spazio libero.

1.3 PRINCIPI DEL FUTSAL

1.3.1 Fondamentali offensivi

Oltre al modulo adottato o al sistema di attacco schierato, l'applicazione corretta degli strumenti tecnici e la capacità di valutare e analizzare il gioco si basa in gran parte sui fondamentali del gioco offensivo. In generale, i fondamentali comprendono capacità percettivo-motorie, o di coordinazione, e tattiche offensive individuali (strumenti tecnico-tattici individuali). All'aumentare dell'aspetto sociale del fondamentale, aumenta anche la sua complessità. Ne consegue pertanto che questi fondamentali iniziali siano la base sulla quale devono costruirsi le tattiche di gruppo (strumenti tecnico-tattici di gruppo) e le tattiche di squadra (strumenti tecnico-tattici di squadra).

Possiamo descrivere i fondamentali dell'attacco come comprensivi di elementi motori, posizionali e offensivi eseguiti sia individualmente o in combinazione con i compagni di squadra sulla base del fine o dell'obiettivo dell'attacco (ad es. conservare il possesso, costruire il gioco, concludere in porta/segnare un gol). Questi elementi forniscono al giocatore gli strumenti necessari per individuare soluzioni efficaci ai problemi che può incontrare nel gioco. Dato che la capacità decisionale fa affidamento sull'analisi della situazione di gioco fondata sulla percezione, si può dire che i concetti di percezione basilari e di processo decisionale siano alla base delle buone soluzioni tattiche.

I fondamentali offensivi possono essere classificati come segue:

1. **Controllo visivo attivo sull'area di gioco**
   Prendere le decisioni corrette sulla base dell'analisi del gioco richiede un controllo visivo attivo sulla zona circostante che includa la posizione della palla, quella dei compagni di squadra e quella degli avversari. Un giocatore deve sapere dove, come e cosa guardare in qualsiasi momento del gioco.

2. **Posizionamento del corpo**
   Questo è un altro concetto fondamentale che non solo contribuisce a determinare la capacità di percepire le situazioni di gioco, ma anche, in modo considerevole, i nostri obiettivi tattici. Il posizionamento del corpo in un modo o in un altro può alterare le soluzioni di gioco disponibili, con e senza palla. Un giocatore che si orienta nel modo più favorevole all'azione in corso aumenterà le soluzioni tattiche a sua disposizione, oltre ad avere una migliore percezione spaziale e temporale della sua posizione e della situazione rispetto ai compagni di squadra, agli avversari e alla palla.

3. **Controllo dello spazio con la palla e rispetto al proprio marcatore**
   Essere in grado di controllare lo spazio necessario per attuare una manovra in modo controllato è un fattore fondamentale a livello tattico. La capacità di collocarsi alla distanza corretta e nella posizione e orientamento adeguati rispetto al nostro marcatore al momento di ricevere la palla, o quando già siamo in possesso, implica la capacità di anticipare sempre le azioni difensive per la gestione della palla e la nostra intenzione tattica successiva. Come si può vedere, tutti questi sforzi sono volti a rendere più difficile al difensore una marcatura a uomo efficace.

4. **Applicazione dei fondamentali tecnici**
   Come abbiamo visto, sebbene il passaggio, il controllo, il dribbling e il tiro rientrino tra gli elementi tecnici, il loro uso in qualsiasi situazione presuppone un processo cognitivo, ossia percezione e capacità decisionale. Si può dire che la tattica sia, allo stesso tempo, causa ed effetto di ogni elemento tecnico.

5. **Smarcamento**
   È il movimento che un giocatore esegue per liberarsi dalla marcatura dell'avversario quando la propria squadra è in possesso palla e per trovare spazi che offrano al portatore soluzioni di passaggio. Lo smarcamento può essere in appoggio, cioè volto ad assistere il giocatore in possesso, o di rottura, per creare spazi nella difesa in cui ricevere un passaggio che consenta all'azione offensiva di progredire.

6. **Sostegno**
   Muovendosi senza palla i giocatori creano soluzioni di passaggio per il giocatore in possesso. Questi movimenti devono essere continui, per assistere costantemente il possessore di palla.

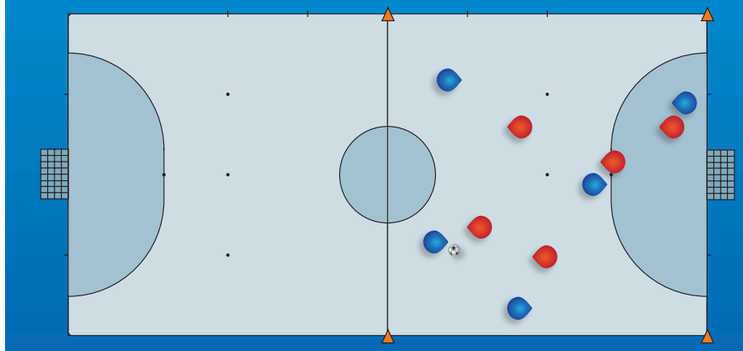
7. **Finta**
   Questo è un concetto tecnico-tattico che implica uno spostamento o movimento del corpo finalizzato a ingannare o confondere il marcatore affinché questi, a sua volta, compia uno spostamento o un movimento che lasci all'attaccante la possibilità di eseguire una successiva azione pianificata.

8. **Cambio di gioco**
   Prevede che il giocatore in possesso palla scelga un'opzione di passaggio che sposti il gioco su una zona diversa del campo, al fine di aumentare le possibilità a disposizione della squadra. Un cambio di gioco richiede che il giocatore in possesso cambi la posizione del corpo, sposti la palla in una posizione adatta e quindi la passi o corra con questa.

9. **Creazione di linee di passaggio**
   Il passaggio è la chiave di qualsiasi azione offensiva di collegamento. Più soluzioni di passaggio sono disponibili, più facile sarà il processo decisionale per il giocatore in possesso palla. Per questo i giocatori in attacco, in possesso o meno, devono sempre cercare di creare opportunità di passaggio.

Gioco di possesso, 5 vs 5 su campo diviso in due metà, un tocco/tocchi illimitati

1



UNITÀ DI APPRENDIMENTO
Strumenti tecnico-tattici individuali e di gruppo.

FASE
Acquisizione/perfezionamento delle competenze.

CONTENUTO
Fondamentali di attacco e difesa. Capacità decisionale su passaggio palla. Posizione del corpo. Controllo visivo attivo sull'area di gioco. Marcatura. Contrasto. Chiusura delle linee di passaggio. Consapevolezza degli spazi nei cambi di posizione.

OBIETTIVI
Migliorare i fondamentali offensivi e difensivi necessari al mantenimento e al recupero del possesso palla.

NUMERO DI GIOCATORI
10.

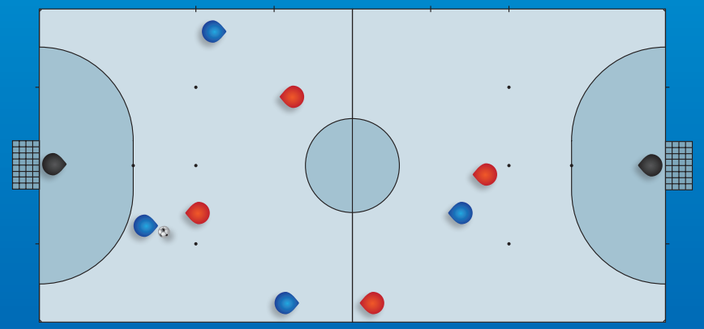
ATTREZZATURA
Palloni, pettorine, coni.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
- Gioco di possesso su campo diviso in due metà (20 x 20 m), 5 vs 5.
- Entrambe le squadre cercano di mantenere il possesso palla. La squadra che perde il possesso passa a difendere. Se la palla esce dal terreno di gioco, viene assegnata una rimessa a sfavore della squadra che ha toccato per ultima il pallone.
- Condizioni: se si effettua un passaggio di prima a un compagno di squadra, questi avrà a disposizione un numero illimitato di tocchi. Ad ogni modo, se il giocatore esegue più di un tocco, il compagno a cui passa la palla ne avrà a disposizione solo uno.



Gioco di percezione visiva, 4 vs 4 più portieri in un campo 40 x 20 m, un tocco

2



UNITÀ DI APPRENDIMENTO
Strumenti tecnico-tattici individuali e di gruppo.

FASE
Acquisizione/perfezionamento delle competenze.

CONTENUTO
Fondamentali di attacco e difesa. Capacità decisionale su passaggio palla. Creazione delle linee passaggio. Posizione del corpo. Controllo visivo attivo sull'area di gioco. Controllo spaziale sul marcatore. Chiusura delle linee di passaggio. Vigilanza. Pressing sulla palla nelle linee di passaggio. Anticipo. Intercettamento, ecc.

OBIETTIVI
Migliorare i concetti offensivi e difensivi di base necessari allo sviluppo del gioco, al recupero del possesso palla, a prevenire lo sviluppo del gioco della squadra avversaria e a guadagnare una posizione di tiro.

NUMERO DI GIOCATORI
8 più due portieri.

ATTREZZATURA
Palloni e pettorine.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
- Situazione di gioco reale, 4 vs 4 più portiere, gioco a **un tocco**, ma a **due tocchi** se la palla arriva da un avversario o da un compagno di squadra che ha eseguito un passaggio di prima, o per concludere in porta.
- Il giocatore è costretto a valutare la situazione di gioco prima di ricevere la palla, e a posizionare il corpo in modo da avere un controllo visivo attivo sul campo e poter eseguire passaggi di prima, se necessario. Quando gli arriva la palla, il giocatore deve sapere cosa fare e prendere la giusta decisione il più velocemente possibile.

10. **Creazione/occupazione/utilizzo degli spazi**
Le situazioni di gioco variano in base agli spazi e alle linee di passaggio disponibili per il giocatore in possesso palla. La maggior parte dei movimenti senza palla è mirata a **creare** aree con spazi disponibili o a usare gli spazi dove già disponibili. Un giocatore può creare spazi muovendosi da un punto a un altro e allargando così gli spazi nella zona precedentemente occupata. Questo movimento infatti obbliga uno dei difensori a cambiare posizione, spostandosi in risposta al movimento dell'avversario senza palla. Un'altra opzione disponibile per un giocatore in attacco è quella di correre senza palla o fare scatti a sostegno per **occupare** gli spazi. L'obiettivo ultimo della creazione e dell'occupazione degli spazi è di **usarli** per ricevere la palla.

11. **Puntare l'avversario**
Quando un attaccante è in possesso palla c'è una grande differenza a seconda che sia lui a muoversi nello spazio del difensore o che quest'ultimo irrompa nello spazio dell'attaccante. Spostandosi nello spazio del difensore e posizionando correttamente il corpo, un attaccante può trovare soluzioni efficaci che il difensore cercherà di ostacolare o prevenire.

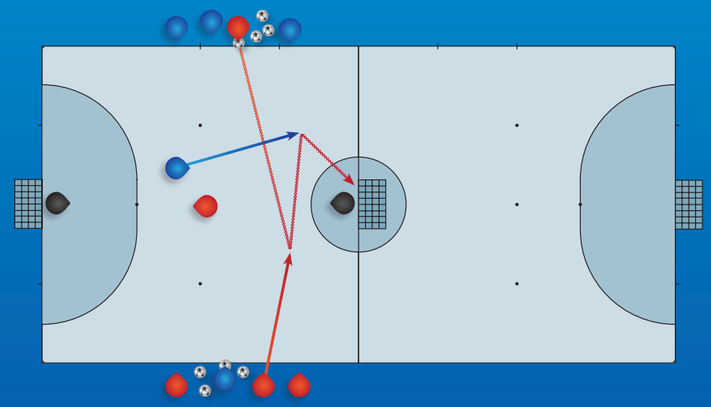
12. **Rallentamento del gioco in attacco**
Così come la difesa può rallentare il gioco, anche in attacco è possibile ridurre il ritmo a fini offensivi per rallentare il gioco ed eseguire la manovra offensiva più lentamente. Rallentando il ritmo si ha la possibilità di creare una situazione più favorevole o vantaggiosa per i propri schemi tattici.

13. **Blocco**
Un'azione eseguita da un giocatore su un avversario che marca il compagno di squadra in possesso palla (blocco diretto) o su un avversario che marca un compagno di squadra senza palla (blocco indiretto). Secondo il regolamento, un attaccante si posiziona in modo da impedire al difensore di entrare in una specifica zona del campo, affinché questo spazio possa essere adoperato da un compagno di squadra (che può o meno essere in possesso palla).

14. **Movimento senza palla**
Già abbiamo detto dell'utilità del concetto fondamentale di movimento senza palla, utile per creare migliori soluzioni di passaggio e allargare gli spazi. Ciò nonostante, è giusto ribadirne l'importanza dato che rende più difficile, per i difensori, anticipare situazioni pericolose, marcare in modo efficace e far uso di tutte le loro capacità percettive e decisionali.

Esercizio in parità/inferiorità/superiorità numerica, con possibilità di tiro in entrambe le porte; giocatori extra aggiunti uno alla volta

3



UNITÀ DI APPRENDIMENTO
Strumenti tecnico-tattici individuali e di gruppo.

FASE
Acquisizione delle competenze.

CONTENUTO
Fondamentali tecnico-tattici. Conclusione in porta. Visione periferica e consapevolezza spaziale dell'area circostante. Gestione della superiorità/inferiorità numerica. Velocità di esecuzione nella conclusione in porta. Percezione e capacità decisionale.

OBIETTIVI
Migliorare la capacità decisionale nelle occasioni di conclusione rapida in porta e aumentare la velocità/precisione nel mantenere la palla in movimento e nell'ultimo terzo di campo.

NUMERO DI GIOCATORI
10 più portieri.

ATTREZZATURA
Palloni e pettorine.

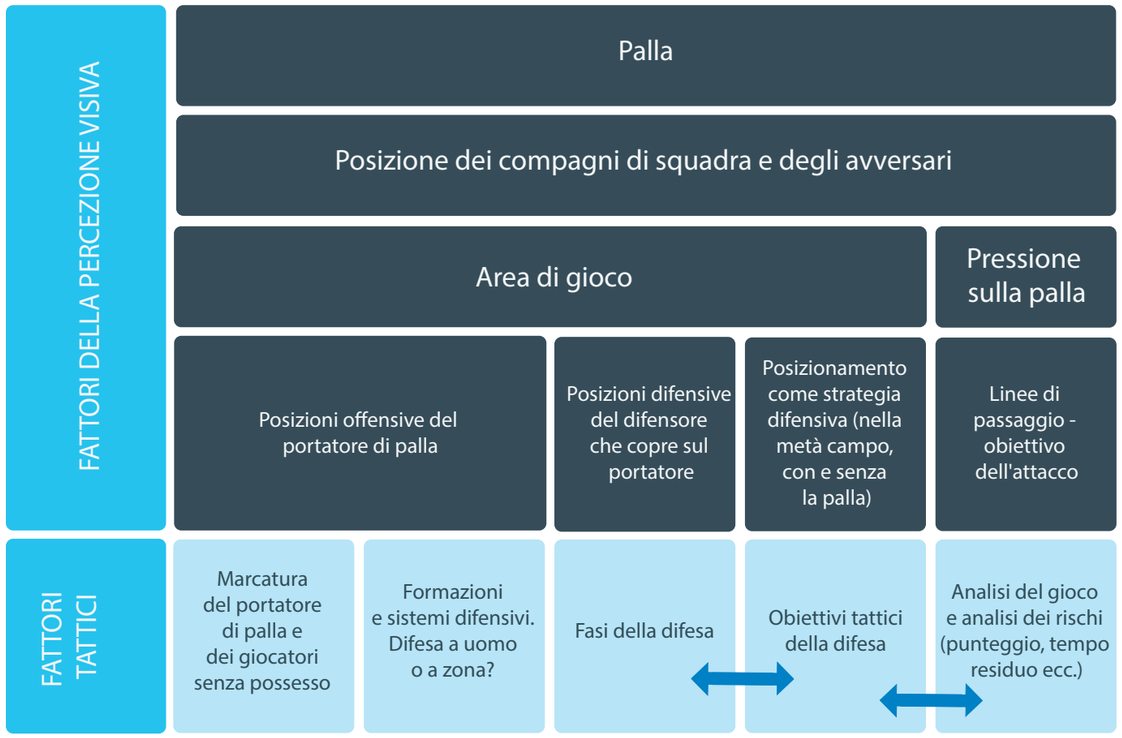
DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
- Esercizio su terreno di gioco 20 x 20 m con schieramento 4 vs 4 più portieri e un servitore per squadra.
- I giocatori si schierano lungo la linea laterale, una squadra per lato, con il proprio servitore sul lato opposto. A ogni squadra si aggiunge un giocatore supplementare alla volta. Il servitore di una squadra può passare la palla in qualsiasi momento quando entra in campo un giocatore della propria squadra.
- Una volta che la palla è in gioco, nessuno può entrare in campo finché questa non esce o finché non viene segnato un gol. Il servitore può passare la palla a qualsiasi giocatore in campo o sul punto di entrare.
- I rapporti numerici tra le due squadre sono: 1 vs P, 1 vs 1, 2 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3 e 4 vs 4. I giocatori possono segnare in entrambe le porte, ma **solo dopo che tutti gli attaccanti in campo hanno toccato il pallone**, e possono cambiare direzione a piacimento. Dopo aver raggiunto la configurazione 4 vs 4, la sequenza ricomincia, cambiando l'ordine di entrata in campo dei giocatori.

1.3.2 Fondamentali difensivi

Possiamo descrivere i fondamentali difensivi come una combinazione di posizionamenti, manovre e azioni difensive, eseguiti sia individualmente che insieme ai compagni di squadra, sulla base delle finalità o degli obiettivi della difesa (ad es. recuperare il possesso palla, impedire agli avversari di avanzare o segnare un gol). Va sottolineato che tutti questi fondamentali hanno un obiettivo tattico e sono finalizzati a mettere in atto i principi generali del gioco difensivo.

Questi elementi e concetti sono difficili da separare e classificare a causa della natura collettiva delle fasi che compongono il processo difensivo. Ad ogni modo, essi si basano tutti sulla percezione e sulla capacità decisionale che, a loro volta, sono fondate sull'analisi delle situazioni di gioco da parte del giocatore. Pertanto, la loro applicazione è determinata dalla lettura del gioco e dalla portata delle variabili e dei fattori condizionanti. L'aspetto cognitivo dell'abilità motoria è decisivo in ogni situazione di gioco. Per questo motivo, è importante analizzare brevemente le componenti fondamentali della percezione e della capacità decisionale.

Componenti fondamentali della percezione e della capacità decisionale



Una volta compreso il processo alla base della percezione e della capacità decisionale, che a sua volta permette di applicare i fondamentali difensivi, possiamo passare allo studio degli elementi fondamentali dei principi di base della difesa:

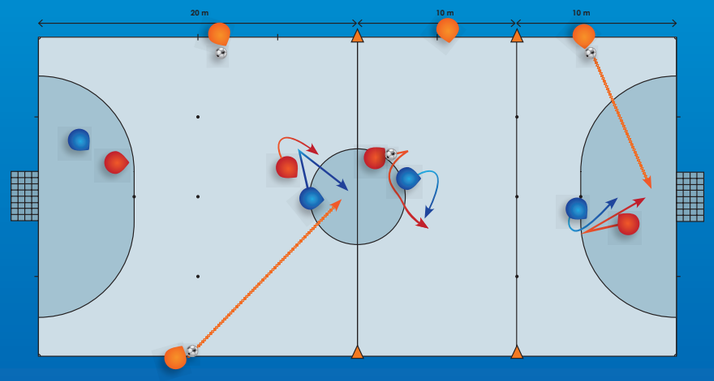
1. **Elementi della difesa a uomo**
   Ci sono tre fasi fondamentali della difesa a uomo:

Prima di ricevere la palla (o in quei casi in cui la palla non viene ricevuta)	Copertura difensiva. Posizionamento difensivo di base. Solidità difensiva.
	Posizionare il proprio corpo per ottenere il comando visivo della zona di gioco (la palla e la posizione di compagni e avversari).
	Mantenere una distanza di sicurezza tra sé e l'avversario (per consentire una reazione composta prima di qualsiasi azione offensiva). Anticipare in difesa (difendere con il proprio corpo, chiudendo qualsiasi potenziale angolo di passaggio).
	Sostegno, copertura, controllo dello spazio (individualmente o collettivamente), basculamento difensivo, ecc.
Quando si sta per ricevere la palla (ossia durante il passaggio)	Movimento lungo la traiettoria della palla, chiusura sul ricevente. Pressione. Aggressività.
	Anticipo. Intercettamento della traiettoria del passaggio. Difendere anticipando il passaggio prima che venga effettuato o posizionarsi tra la palla e il ricevente durante il passaggio.
	Nel movimento difensivo, posizione del corpo e controllo dello spazio in relazione al giocatore ricevente. Aspetti da considerare: velocità della palla, movimenti dell'attaccante, piede forte del ricevente, lettura del gioco.
Dopo la ricezione della palla (difesa contro un gioco in possesso palla)	Posizione difensiva di base. Disturbo. Contrasto. Cariche di spalla al giocatore in possesso.
	Blocco/intercettamento (chiusura) delle linee di passaggio o di tiro. Senza perdere l'equilibrio difensivo.
	Movimenti difensivi: pressione sul portatore e controllo dello spazio per impedire alla squadra in possesso di sviluppare un attacco. Lettura del gioco per difendere nella direzione corretta durante il pressing sul portatore.
	Concetti di squadra basati sulla lettura del gioco: azioni ritardatrici, copertura flottante, ecc.

2. **Controllo degli spazi (durante gli aggiustamenti)**
   Un fattore cruciale è la capacità di controllare lo spazio rispetto all'avversario al momento di cambiare marcatura:
   - Mantenere una distanza di sicurezza dall'avversario marcato (quando si affronta un avversario senza palla).
   - Dominare lo spazio attorno all'avversario in possesso palla.
   - Recupero dello spazio difensivo.
   - Dominio dello spazio nell'esecuzione di un blocco difensivo.
3. **Pressare la palla**
   Questo è un elemento difensivo fondamentale del lavoro della difesa, dal quale dipendono in larga misura gli altri elementi difensivi. Si dovrà tener conto dei seguenti fattori:
   - Riduzione dello spazio difensivo sulla traiettoria del passaggio.
   - Posizionamento difensivo di base durante la pressione.
   - Contrasti, intercettamenti, disturbo, cariche di spalla e anticipi.
   - Orientamento difensivo in pressione, dominando l'area dell'avversario in modo da ridurre gli spazi e le linee di passaggio.
4. **Controllo degli spazi**
   L'occupazione razionale degli spazi lungo la linea difensiva è un concetto fondamentale in ogni sistema difensivo (incluso quello a uomo). Ci sono sempre difensori che hanno un impatto individuale inferiore a quello del loro avversario. Questi dovranno pertanto bilanciare la difesa, dominando e chiudendo gli spazi che l'avversario potrebbe utilizzare per creare una minaccia offensiva, oppure coprendo una posizione difensiva. Il compito di controllare gli spazi inizia ancor prima che la squadra perda il possesso palla, mantenendo **l'equilibrio difensivo** durante l'attacco. Una volta iniziata la fase difensiva e organizzata la difesa posizionale, i difensori sulla seconda e terza linea difensiva devono dominare

Esercizio di costruzione della difesa a uomo

1



UNITÀ DI APPRENDIMENTO
Strumenti tecnico-tattici individuali e di gruppo.

FASE
Principianti.

CONTENUTO
Aspetti individuali della marcatura.

OBIETTIVI
Presentare ai giocatori elementi e aspetti coinvolti nella difesa a uomo individuale e come difendersi da un attaccante prima e dopo la ricezione della palla.

NUMERO DI GIOCATORI
12.

ATTREZZATURA
Palloni, pettorine, coni.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
- Il campo è diviso in tre parti, come mostrato nello schema; due da 10 x 20 m e una da 20 x 20 m.
- Nelle zone da 10 x 20 m, si giocherà 1 vs 1 (con un giocatore fuori da tali zone) in cui l'attaccante cerca di ricevere la palla dal giocatore esterno alla sua zona. Quando la palla esce dalla zona, sarà rimessa in gioco da un giocatore esterno ad essa. Obiettivo dell'attaccante è raggiungere la linea opposta rispetto a quella da cui viene lanciata la palla, mantenendone il controllo. Il difensore deve impedire, a sua volta, che l'attaccante riceva la palla o che, in caso di ricezione, possa avanzare verso l'altro lato della zona. Se il difensore recupera palla, deve passarla al giocatore esterno alla zona, in modo da diventare a sua volta attaccante e ricevere il passaggio.
- Nel rettangolo da 20 x 20 m, si giocherà 2 vs 2 con due giocatori fuori dalla zona (uno per squadra), nelle stesse modalità di cui sopra. A metà dell'esercizio, si introdurrà una nuova regola, per cui gli attaccanti devono toccare la palla prima di cercare di oltrepassare la linea. Ogni qual volta la difesa recupera possesso palla, questa verrà passata al giocatore esterno all'area.
- L'allenatore dovrà correggere gli aspetti della difesa a uomo individuale, prima e dopo la ricezione della palla da parte dell'attaccante.
- I giocatori fuori dalla zona si scambiano con i giocatori al suo interno a intervalli prestabiliti o sulla base di regole che prevedono la rotazione in determinate circostanze.

gli spazi e compensare i movimenti e le decisioni dei giocatori della prima linea che pressano la palla. L'idea è scambiarsi gli avversari, fornire copertura e, quando necessario, ruotare. Il giocatore della seconda linea sul lato opposto del portatore è detto **esterno opposto**. Il posizionamento in un **triangolo difensivo**, costituito dai giocatori della prima linea e l'esterno opposto è una tattica comunemente adoperata. Questi giocatori cercano di utilizzare il maggior numero possibile di **linee di pressione** difensive creando un sistema organizzato che garantisca supporto e copertura difensiva e che permetta ai difensori di controllare gli spazi in maniera efficace.

5. **Fondamentali del gioco di squadra**
I concetti fondamentali del gioco di squadra nella tattica di gruppo sono: **sostegno** (azione eseguita da un difensore per fermare l'avanzata di un attaccante che si è smarcato da uno dei suoi compagni di squadra per consentire a quel compagno di recuperare la posizione), **copertura** (quando un giocatore rimpiazza o si rende disponibile ad aiutare un compagno di squadra che potrebbe perdere il giocatore che sta marcando), **cambio di posizione** (occupare la posizione di un compagno di squadra in modo da garantire la copertura dopo che un avversario si è smarcato).

6. **Rallentamento del gioco**
È un'azione finalizzata a smorzare l'attacco, in modo da guadagnare tempo a beneficio della difesa.

7. **Flottaggio**
È un'opzione difensiva per la quale il difensore si allontana momentaneamente da un determinato attaccante (il giocatore che sta marcando) per avere la possibilità intervenire su un'altra situazione di gioco nell'attesa del momento per l'azione difensiva appropriata.

8. **Scambio di marcatura**
In determinate situazioni di gioco i difensori possono scambiarsi le marcature in risposta a una manovra offensiva avversaria per mantenere un particolare schieramento difensivo. L'obiettivo è mantenere le linee difensive, impedire alla squadra avversaria di creare linee di passaggio e far circolare la palla, chiudere le linee di passaggio, mantenere la pressione sulla palla, ostacolare il sostegno al portatore di palla avversario, ecc.

Ci sono molti scenari differenti in cui i difensori possono optare per il cambio di marcatura, ma qui presentiamo i tre principali:

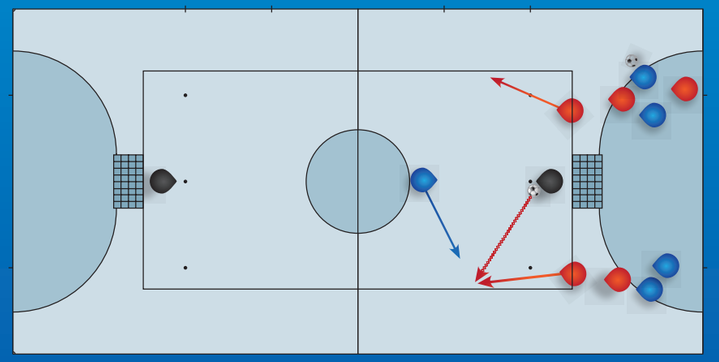
- Scambio di marcatura con un compagno di squadra (in caso di avversari senza possesso palla)
- Scambio di marcatura per chiudere le linee di passaggio tra giocatori avversari (chiusura della linea)
- Modifica degli spazi al cambio di marcatura

9. **Salto**
Questo concetto fondamentale prevede essenzialmente un cambio di marcatura, anche se sono coinvolte altre caratteristiche specifiche. La più importante di queste è che, in una situazione nella quale ci sono due difensori che coprono due attaccanti, uno dei quali in possesso, i difensori si scambino gli attaccanti quando il portatore passa la palla al compagno. Il difensore che marca l'attaccante che passa, „salta" a marcare l'attaccante che riceve il passaggio, mentre l'altro difensore quindi copre l'attaccante che ha appena passato.

10. **Chiusura/blocco delle linee di passaggio**
La chiusura o il blocco delle linee di passaggio si può realizzare chiudendo le linee a disposizione del portatore (posizionamento difensivo, pressing sulla palla e controllo degli spazi) o chiudendo le linee disponibili per la ricezione della palla (blocco delle linee, anticipo del passaggio, ecc.).

1 vs 2 difensivo senza restrizioni di spazio dal sesto passaggio in attacco, dopodiché gli attaccanti possono concludere in entrambe porte

2



UNITÀ DI APPRENDIMENTO
Fondamentali difensivi.

FASE
Acquisizione delle competenze.

CONTENUTO
Controllo degli spazi. Controllo visivo attivo sull'area di gioco e padronanza della visione periferica. Movimento. Finte difensive. Lettura del posizionamento offensivo ecc.

OBIETTIVI
Migliorare la conoscenza dei fondamentali difensivi in caso di inferiorità numerica in situazione di 1 vs 2. Focalizzarsi sulla padronanza visiva dell'area di gioco.

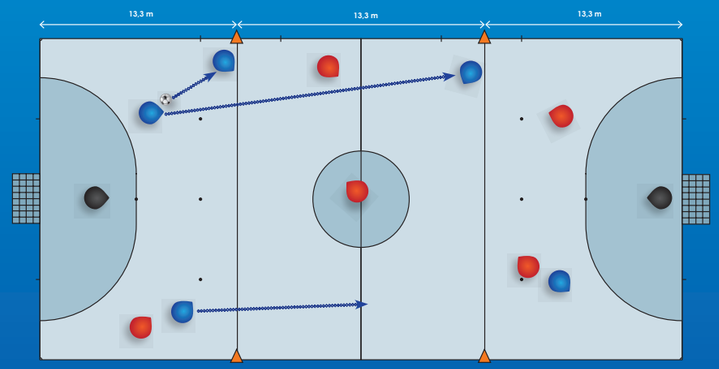
NUMERO DI GIOCATORI
10 più portieri.

ATTREZZATURA
Palloni e pettorine.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
- Come mostrato dallo schema, si giocherà in 1 vs 2 su metà campo da basket fino a che i due attaccanti non si siano passati la palla per sei volte. Al sesto passaggio, questi sono liberi di muoversi sull'intero terreno di gioco e gli attaccanti potranno tirare in entrambe le porte.
- I giocatori non possono invertire la direzione di attacco passando da una metà campo all'altra. Una volta che gli attaccanti portano la palla in una delle due aree di gioco, non possono cambiare direzione per il tiro in porta.
- Il giocatore che effettua una conclusione diventerà difensore nell'esercizio successivo.

5 vs 5 + portieri su terreno di gioco 40 x 20 m diviso in tre zone da 13,3 x 20 m, con un massimo di 3 vs 2 in ogni area

3



UNITÀ DI APPRENDIMENTO
Fondamentali di difesa e attacco.

FASE
Acquisizione delle competenze.

CONTENUTO
Basculamento difensivo. Rientro. Rallentamento del gioco. Chiusura delle linee di passaggio, ecc.

OBIETTIVI
Migliorare la conoscenza di alcuni dei fondamentali difensivi in caso di inferiorità numerica in situazione di 2 vs 3.

NUMERO DI GIOCATORI
10 più due portieri.

ATTREZZATURA
Palloni, pettorine e coni.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
- 5 vs 5 più portieri su un terreno di gioco 40 x 20 m.
- Dividere il terreno di gioco in tre parti da 13,3 x 20 m. Per ogni zona è previsto un numero massimo di giocatori, ovvero tre attaccanti e due difensori. I giocatori sono liberi di entrare e uscire dalla propria zona di gioco, a patto che questa condizione sia sempre soddisfatta.
- Il gioco scorre liberamente.

VARIANTI
- Si possono concedere solo due tocchi o contare tra gli attaccanti anche il portiere della squadra nel 3 vs 2.

Normalmente, gli obiettivi della chiusura delle linee di passaggio sono i seguenti: impedire agli attaccanti di creare dagli spazi situazioni vantaggiose, impedire agli avversari la circolazione della palla (dal lato forte al lato debole della propria difesa), impedire agli avversari di avanzare palla al piede (fermandoli prima che superino le linee difensive), ritardare o prevenire la creazione di superiorità numerica avversaria; recuperare il possesso.

11. **Rientro**
Si tratta di un concetto difensivo fondamentale: uno o più giocatori della stessa squadra si ritirano su posizioni difensive arretrate dopo aver perso il possesso palla (fase di transizione difensiva) o quando la squadra in attacco supera con la palla una delle linee difensive (normalmente in caso di difesa posizionale e pressing alto).

12. **Organizzazione difensiva**
Durante qualsiasi fase del gioco e soppesando le soluzioni a disposizione una squadra deve organizzarsi in modo da ottenere il massimo dalle proprie risorse e usare efficacemente i fondamentali difensivi disponibili. Questo concetto è alla base della tattica difensiva di squadra. L'idea di fondo non è solo realizzare una buona organizzazione posizionale e occupare razionalmente gli spazi in qualsiasi situazione di gioco e durante tutte le fasi difensive, ma anche far sì che i giocatori agiscano esprimendo un obiettivo tattico condiviso (recuperare il possesso palla, chiudere il giocatore in possesso, mantenere in campo uno schieramento equilibrato, ecc.).

1.4 CAPACITÀ TECNICHE

1.4.1 Definizione di tecnica

In termini generali, il concetto di tecnica nel mondo dello sport fa riferimento a un processo o a un insieme di processi motori che consentono di padroneggiare un particolare sport. Nel futsal i giocatori hanno limitazioni spaziali e temporali tali che la capacità tecnica con la palla del giocatore acquista un valore particolare.

1.4.2 Capacità tecnica e situazioni di gioco

Essere molto abili nel controllo della palla è importante, ma è necessario essere in grado di applicare quest'abilità in un contesto concreto e funzionale, che coinvolge compagni di squadra e avversari, che si muovono insieme all'interno delle restrizioni spaziali e temporali caratteristiche del futsal. In altre parole, la capacità tecnica di un giocatore va dimostrata in relazione alle reali necessità di gioco. Ecco perché l'applicazione della tecnica al gioco è un concetto particolarmente importante.

1.4.2.1 Sviluppo delle capacità tecniche

Il pieno controllo delle competenze si basa, generalmente, sulla ripetizione. Nel futsal, però, ripetere una serie standardizzata di esercizi non è sufficiente per un corretto apprendimento. L'allenatore deve concentrarsi anche su altri fattori che influiscono sulle prestazioni, di modo che le competenze tecniche vengano utilizzate pragmaticamente e adattate all'uso in situazioni di gioco sempre mutevoli. In altre parole, la capacità tecnica si sviluppa in un contesto in costante evoluzione (il futsal è uno sport di „abilità aperte").

1.4.2.2 Insegnamento della tecnica

In generale, nell'insegnamento della tecnica, ci si dovrà sforzare di trovare il giusto mezzo tra un approccio basato sulle esercitazioni e uno basato sulle situazioni di gioco reale. Gli esercizi sono caratterizzati dalla ripetizione sistematica di azioni, secondo le istruzioni fornite dall'allenatore, la cui esecuzione non è condizionata dalla presenza di avversari (l'attenzione è sull'abilità con la palla del giocatore e su esercizi a coppia o in gruppo).

La presenza dell'avversario è invece costante nelle situazioni di gioco reale, pertanto l'esecuzione tecnica dipende dal comportamento dell'avversario.

Inoltre, i metodi di insegnamento dovranno essere adattati all'età del gruppo. Con giocatori che si avvicinano per la prima volta al futsal si dovrebbe privilegiare l'aspetto ludico, facendo sì che i giocatori acquisiscano le competenze tecniche giocando.

L'insegnamento dei fondamentali tecnici è un lavoro graduale, che va dalla fase dei principianti, dello sviluppo, dell'acquisizione e del perfezionamento delle competenze, fino a quella dell'ottimizzazione e della stabilizzazione.

1.4.2.3 Individuazione e correzione degli errori

Per correggere un errore l'allenatore dovrà essere in grado di scomporre il gesto tecnico in questione nei vari elementi che lo compongono. Ad esempio, nell'analizzare un giocatore che calcia la palla, egli dovrà concentrarsi su alcuni elementi chiave: rincorsa, piede d'appoggio, piede usato per colpire il pallone, posizione del busto. Gli errori più comuni in queste aree riguardano l'orientamento della rincorsa e il posizionamento scorretto del piede di appoggio, del busto e delle braccia.

1.4.3 Fondamentali tecnici relativi all'uso della palla

1.4.3.1 Presentazione generale

Elementi tecnici fondamentali

Passaggio
Tiro
Ricezione, controllo e difesa della palla
Conduzione della palla
Contrasto
Dribbling
Colpo di testa
Tecnica del portiere

Gesti tecnici specifici del futsal

Stop di pianta
Passaggio corto con la pianta del piede
Dribbling con la pianta del piede
Tiro di punta
Calcio di esterno
Passaggio di interno
Tecnica del portiere

1.4.3.2 Il passaggio

Passare è il miglior modo per avviare un attacco, poiché offre la soluzione più veloce e meno dispendiosa per spostare la palla da una parte all'altra del campo, occupare spazi, superare uno o più avversari o linee difensive e mantenere il possesso palla. Il passaggio dev'essere preciso, facilmente controllabile, intenso ed effettuato al momento giusto.

Passaggio sulla figura
I passaggi sulla figura, o diretti, vengono effettuati sui piedi del compagno di squadra. In alcune situazioni (ad es. marcatura stretta) il passaggio dovrebbe essere effettuato sul piede opposto rispetto alla posizione dell'avversario, in modo da consentire al ricevente di difendere al meglio la palla.

Passaggio nello spazio o sulla corsa
Il passaggio nello spazio è un passaggio eseguito in modo da intersecare la direzione della corsa del compagno di squadra verso cui è inteso, in modo che quest'ultimo e la palla convergano nello spazio designato. .

La situazione ottimale per un passaggio nello spazio si ottiene nel momento in cui il ricevente controlla la palla senza rallentare la corsa nello spazio.

Quando scegliere un passaggio nello spazio e quando un passaggio diretto?

Se lo scopo è quello di mantenere il possesso palla, i passaggi dovrebbero per lo più essere fatti sulla figura, mentre se si vuole spostare la palla per attaccare la profondità è preferibile passare la palla sulla direzione di corsa del ricevente.

Obiettivi e scopi del passaggio
Gli obiettivi e gli scopi del passaggio nello spazio sono i seguenti:

Sviluppare manovre di gioco: passaggio all'indietro (a un compagno di squadra dietro la linea della palla); in avanti (a un compagno di squadra oltre la linea della palla); trasversale (per allargare il gioco).

Creare spazi: passaggio tra le linee o filtrante (che supera la linea difensiva).

Conclusione di un'azione di gioco: passaggio in profondità che raggiunge il compagno nella sua direzione di corsa verso la porta avversaria, o dietro le spalle del difensore, oppure che prepara il tiro del ricevente.

Pericolosità del passaggio orizzontale
Il passaggio orizzontale può risultare estremamente pericoloso, soprattutto se eseguito dall'esterno del campo verso il centro. Se intercettato, taglia fuori sia chi ha calciato che chi avrebbe dovuto ricevere. In questi casi, sta al ricevente creare una nuova linea di passaggio più efficace.

1.4.3.3 Il controllo orientato

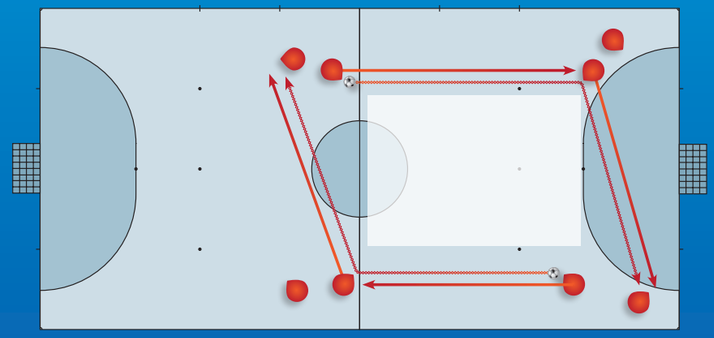
Per „controllo orientato" si intende la capacità del giocatore di ricevere la palla e indirizzarla al primo tocco verso il nuovo sviluppo del gioco desiderato. Questa competenza tecnica è diventata di primaria importanza nel gioco ad alti livelli. Nel futsal moderno non si considera più efficace uno stop in cui la palla rimane ferma nel punto in cui è stata ricevuta.

Controllo della palla mantenendo visione del gioco
Il giocatore in possesso spesso si concentra interamente sul controllo della palla, non riuscendo così a vedere se un compagno di squadra è riuscito a smarcarsi. La consapevolezza di quanto avviene intorno a sé è una capacità da coltivare per sviluppare il gioco. Ciò può avvenire attraverso esercitazioni a forte valenza percettiva.

Controllo e difesa della palla
La ricezione richiede anche la padronanza nel controllo e nella difesa della palla. Il giocatore che riceve la palla deve posizionarsi tra questa e l'avversario e controllarla con il piede più lontano dall'avversario.

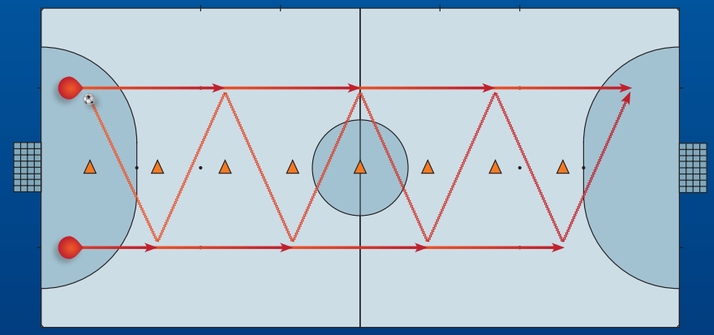
Esercizi e situazioni di trasmissione e ricezione della palla

1



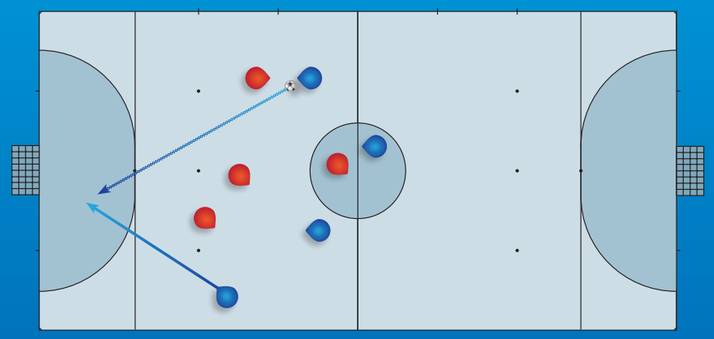
DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
Delimitare un rettangolo di circa 15 x 12 metri e disporre i giocatori (2 o 3) agli angoli con i palloni posizionati come nel disegno. La palla deve circolare all'esterno del rettangolo, a due tocchi (es. in senso orario). Chi trasmette il pallone segue la direzione del passaggio e si pone in fondo alla fila del compagno a cui ha passato la palla. La ricezione dovrà avvenire cercando di orientare il pallone verso la direzione in cui deve essere eseguito il passaggio successivo.

2



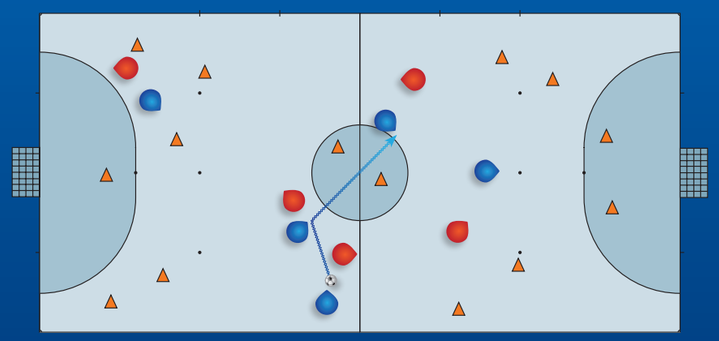
DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
Una coppia di giocatori distanti circa 8-10 metri uno dall'altro parte da fondo campo e avanza passandosi il pallone tra i conetti, di prima o a due tocchi.

3



DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
Due squadre (es. 4 vs 4) si affrontano in uno spazio di gioco nel quale agli estremi, in prossimità delle linee di fondo campo, si trovano due zone nelle quali i difensori non possono entrare (ultimi sei metri circa di campo). La squadra in possesso palla realizza un gol se riesce a far pervenire il pallone a un proprio giocatore che si inserisce nella zona suddetta (gli attaccanti possono sostare nella zona solo per inserirsi e ricevere la palla).

4



DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
Due squadre si affrontano sull'intero campo di gioco nel quale vi sono delle porticine (delimitate da conetti). Il numero delle porticine deve essere superiore al numero dei componenti di una squadra. Una squadra realizza un gol nel momento in cui un giocatore passa la palla a un compagno attraverso una porticina.

1.4.3.4 Conduzione della palla: le basi del dribbling

Essere in grado di condurre liberamente la palla è un elemento fondamentale per dribblare efficacemente. Secondo i manuali di allenamento il dribbling è la conduzione della palla finalizzata al superamento dell'avversario.

Condurre la palla è uno dei fondamentali tecnici che i bambini apprendono quando vengono avviati a questo sport.

Consigli per condurre con la palla
Dare tocchi leggeri al pallone in modo da mantenerlo il più vicino possibile ai propri piedi.

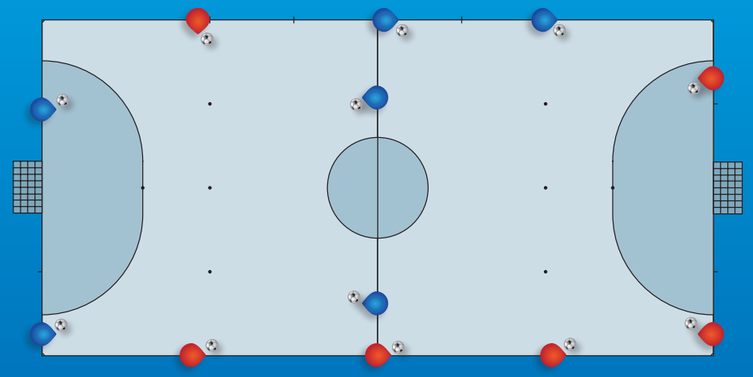
Il controllo della palla è più importante della velocità.

Correre con passi corti e rapidi.

Tenere alta la testa durante il dribbling è di vitale importanza per il successivo sviluppo delle azioni offensive.

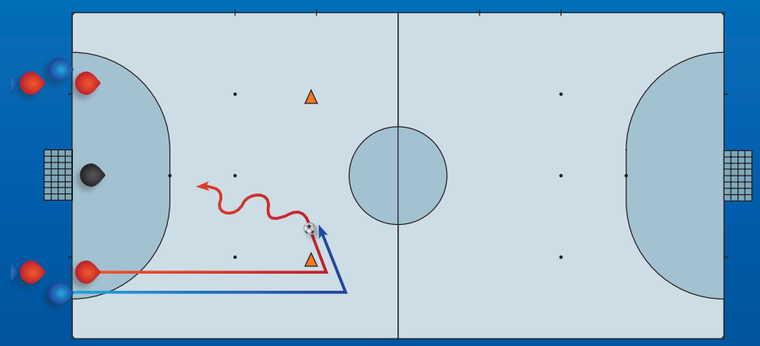
Esercizi e situazioni per sviluppare la capacità di dribbling

5



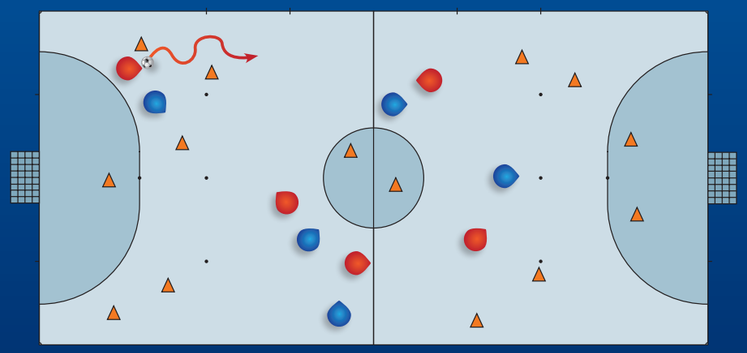
DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
I giocatori, ognuno con una palla, dribblano avanzando lungo il perimetro del terreno di gioco. Al segnale dell'allenatore, entrano in campo e dribblano liberamente, con cambi di direzione e verso. Al segnale successivo dell'allenatore tornano a dribblare lungo le linee perimetrali.

6



DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
Dalla linea di fondo campo, due giocatori (attaccante e difensore) eseguono uno scatto in direzione del cono posizionato in prossimità della linea di metà campo. L'attaccante parte con 1 m di vantaggio sul difensore. L'attaccante, inseguito dal difensore, raggiunge il cono e troverà il pallone che dovrà condurre verso la porta per la conclusione, con il difensore in fase di recupero.

7



DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
Due squadre si affrontano sull'intero campo di gioco nel quale ci sono delle porte (delimitate da coni). Il numero delle porte deve essere superiore al numero dei componenti di una squadra. Una squadra realizza un gol nel momento in cui la palla viene condotta dribblando attraverso una porta.

1.4.3.5 Dribbling

Principi generali per il dribbling
Il giocatore che effettua il dribbling dovrà tenere la palla a una distanza tale da permettergli di superare il difensore. È importante, inoltre, mantenere un perfetto equilibrio per poter eseguire la finta e portare l'avversario a sbilanciarsi.

Dribbling da fermo o in movimento
Il dribbling dell'avversario da fermo si basa essenzialmente sulla capacità dell'attaccante di sbilanciare il difensore e superarlo al momento giusto. Il dribbling in movimento sfrutta invece la capacità di acquisire velocità di corsa rapidamente.

Prima parte della corsa
Il giocatore in possesso palla che si appresta a dribblare il difensore deve, in primo luogo, cercare di puntare l'avversario alla maggiore velocità possibile. Ciò vuol dire che deve portare, senza esitare, la palla vicino al difensore prima di superarlo con una combinazione di finta e dribbling.

Perché è importante puntare il difensore?
Puntare il difensore nega a questo il tempo di indirizzare il giocatore in possesso verso un'area di campo che ritiene più vantaggiosa. Inoltre, quando il portatore punta l'avversario con determinazione, lo coglie impreparato, con gli arti inferiori e il busto non orientati al meglio per intraprendere azioni difensive e bloccare efficacemente l'attaccante.

Finte e movimenti intenzionali
La finta, o movimento d'inganno, precede il momento in cui il giocatore cerca di superare l'avversario. In sostanza, si tratta di far credere all'avversario di aver scelto una direzione per superarlo prima di effettuare il movimento finale, che sarà poi quello intenzionale. Una finta efficace porterà il difensore a sbilanciarsi su un lato, consentendo all'attaccante di superarlo in controtempo.

Tempistica della finta e del movimento intenzionale
Nel dribblare un avversario, un giocatore deve fargli credere che la finta coincida con il movimento finale intenzionale. Per questo, non dovrà eseguirla troppo velocemente (il difensore potrebbe non percepirla e quindi non avere il tempo necessario per reagire), né troppo lentamente, poiché questo darebbe al difensore tempo sufficiente per recuperare equilibrio e riorganizzare la sua difesa. Il movimento intenzionale, invece, dev'essere molto repentino affinché il difensore non abbia la possibilità di recuperare l'equilibrio.

Dove superare l'avversario
L'attaccante dovrebbe cercare di dribblare l'avversario sul lato corrispondente al piede posizionato più avanti (ad es. sul lato destro di un difensore con piede destro avanti, considerato il „lato debole"). Il momento migliore per superarlo è quello in cui il piede avanzato sta per toccare il terreno.

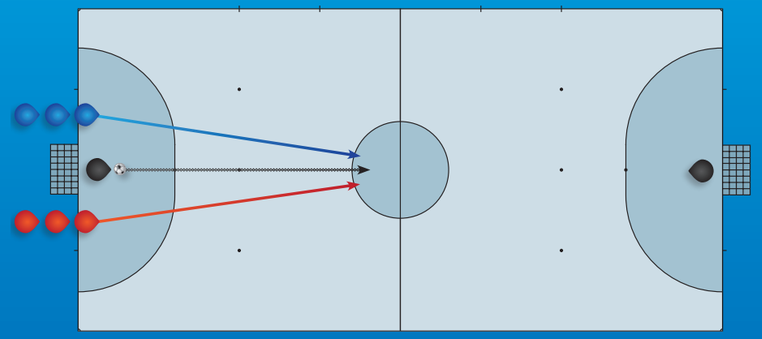
Il dribbling finalizzato allo sviluppo del gioco
Una squadra in fase di attacco dovrebbe preferire il passaggio al dribbling. I giocatori dovranno ricorrere all'1 vs 1 solo in zone del campo non pericolose e quando i giocatori della squadra in possesso sono correttamente posizionati. Il dribbling è la chiave per creare situazioni di gioco che offrano la superiorità numerica sugli avversari, per occupare spazio in attacco, produrre occasioni di tiro, aprire linee di passaggio pericolose e limitare il pressing avversario.

Metodi di allenamento finalizzati a migliorare la capacità di superare l'avversario

- Superare un avversario la cui possibilità di movimento è limitata (schieramento in linea).
- Superare un avversario che ha maggior spazio di manovra (limitato a una zona).
- Superare un avversario su spazi non limitati.
- Migliorare la percezione spaziale e temporale in situazioni di uno contro uno: esercizi in cui difensore e attaccante si affrontano partendo con tempi differenti, con l'attaccante già in possesso palla (ad es. il difensore parte per primo, l'attaccante parte per primo, entrambi partono nello stesso momento, si parte da fermi, ecc.), oppure che riceve da un compagno di squadra prima del dribbling.

Esercizi di dribbling

8

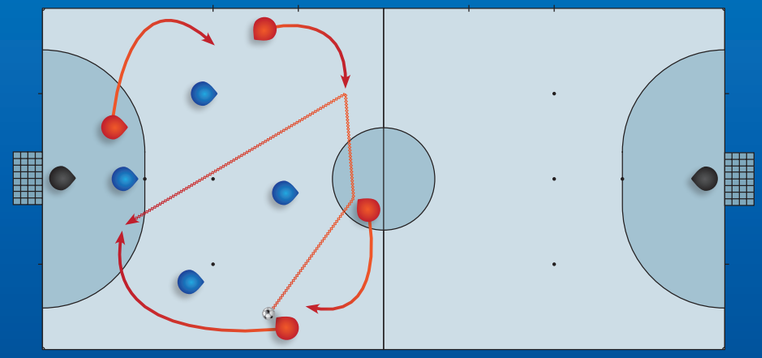


DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
Dribbling 1 vs 1. Il portiere calcia la palla a centrocampo verso due giocatori che partono simultaneamente da entrambi i lati della porta. Chi raggiunge la palla per primo è l'attaccante, l'altro il difensore. L'attaccante cerca di superare il difensore e tirare in porta.

VARIANTI
Gli attaccanti partono da seduti, proni o supini, ecc.

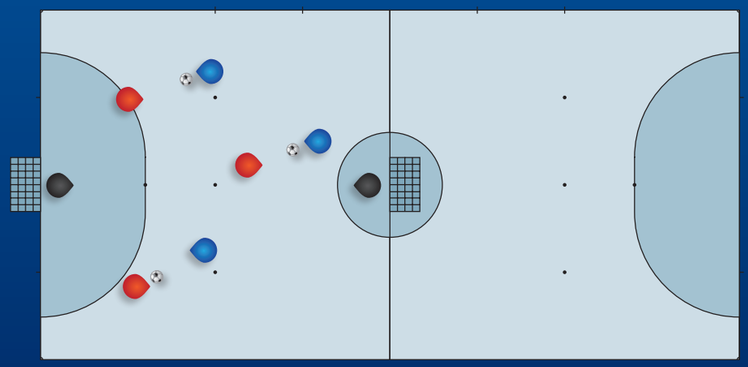
L'esercizio può anche essere svolto in entrambe le porte, contemporaneamente, usando un secondo portiere e altri due gruppi di giocatori.

9



DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
Si gioca una partita 2 vs 2, più portieri, su metà campo. Il terreno di gioco è diviso in due zone da una linea immaginaria, che unisce il centro delle due porte; in ciascuna zona giocheranno un attaccante e un difensore. La palla può essere passata da una zona all'altra, ma i giocatori non possono lasciare le loro rispettive zone.

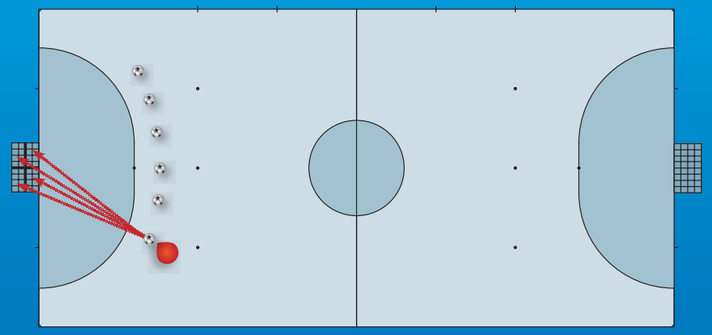
10



DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
Tre coppie di giocatori, più portieri, si schierano in una metà campo, in situazioni di 1 vs 1. Ogni coppia ha un pallone e l'obiettivo è segnare.

Esercizi e situazioni di tiro

11



DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
I giocatori eseguono una serie di tiri di precisione dai 10 metri a palla ferma. Lo specchio della porta deve essere diviso in 4 sezioni uguali (2 in alto e 2 in basso) con del nastro segnaletico.

VARIANTE
Eseguire i tiri con la palla in movimento.



1.4.3.6 Tiro

Un'azione offensiva efficace si conclude con un tiro in porta. Questo gesto richiede al giocatore il giusto equilibrio tra precisione e potenza. Un allenamento incentrato sulla precisione nel tiro dovrà richiedere a chi calcia di mirare ai seguenti obiettivi: l'intero specchio della porta, la zona destra o a sinistra del portiere, l'interno dei pali (angoli alti o bassi).

Tiro da posizione angolata
È consigliabile che l'attaccante che da sinistra calcerà con il piede sinistro e da destra con il destro miri al secondo palo. In questo modo, se la palla non dovesse centrare lo specchio della porta, potrà essere deviata da un compagno di squadra. Il tiro verso il secondo palo può pertanto consentire il protrarsi dell'azione e, eventualmente, una conseguente ulteriore conclusione in porta.

Tagli dentro dalle fasce
È possibile impiegare i giocatori abili con il destro sul lato sinistro e viceversa, per la ricerca del tiro dalle zone esterne verso quelle interne. Tra le possibilità di esecuzione del tiro risulta efficace anche quella di incrociare il tiro stesso, direzionandolo verso l'angolo opposto rispetto alla direzione di corsa, in modo da obbligare il portiere a un movimento laterale per seguire la posizione della palla e cercare di prenderlo in controtempo).

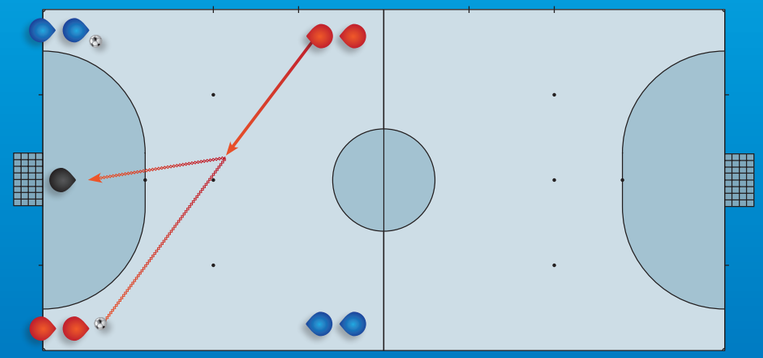
1.4.3.7 Colpo di testa

Ci sono tre tipi di colpo di testa: in avanti, laterale e all'indietro.

I giocatori possono colpire di testa con i piedi al suolo (possibilmente effettuando una divaricata frontale) o in elevazione, staccando uno o due piedi.

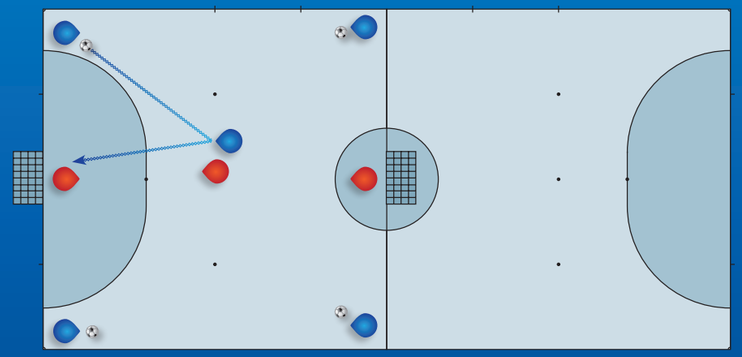
L'allenamento sui colpi di testa prevede esercizi in posizione seduta, dove il giocatore colpisce di testa la palla lanciata da un compagno. A questi seguono diversi esercizi in piedi, nei quali i giocatori colpiscono di testa da fermi, con gli arti inferiori in divaricata frontale, saltellando sul posto e correndo sia in avanti che all'indietro.

12



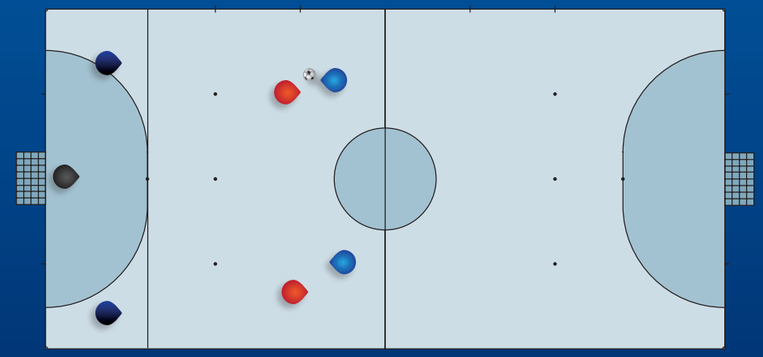
DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
I giocatori, suddivisi nella metà campo in 4 gruppi, si distribuiscono all'interno dello spazio di gioco nel seguente modo: due gruppi si posizionano a fondo campo, in corrispondenza della zona del calcio d'angolo (un gruppo in un angolo uno nell'altro), gli altri due lateralmente all'altezza del centrocampo. I portieri in porta. Un giocatore del gruppo, posizionato nella zona di fondo campo, trasmette la palla in diagonale al compagno situato nella zona laterale della metà campo, il quale tirerà in porta di prima intenzione. Il tiro può essere eseguito anche dopo una breve conduzione di palla. Al termine dell'esercizio ruotare i gruppi.

13



DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
Su metà campo, collocare un giocatore in ogni angolo con un pallone. Un attaccante e un difensore si posizionano nel mezzo della metà campo. L'attaccante dovrà ricevere la palla da uno dei suoi quattro compagni di squadra fermi negli angoli e tirare di prima in una delle due porte.

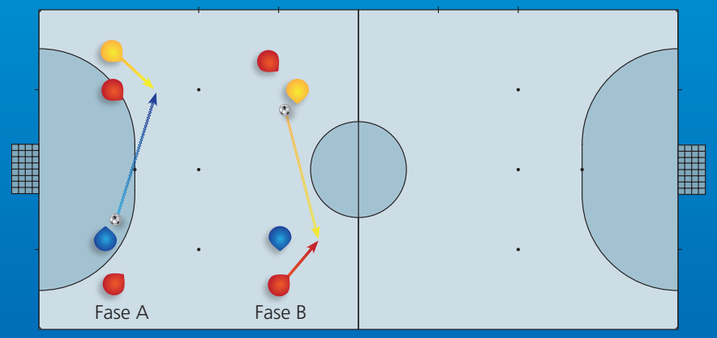
14



DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
Due squadre da due giocatori si sfidano in una partita su metà campo. La squadra in possesso palla può eseguire un tiro diretto o giocare di sponda con un giocatore (in blu) nella zona neutrale (dalla linea di porta fino al limite dell'area di rigore) prima di tirare. I giocatori nella zona neutrale hanno un massimo di due tocchi a disposizione.

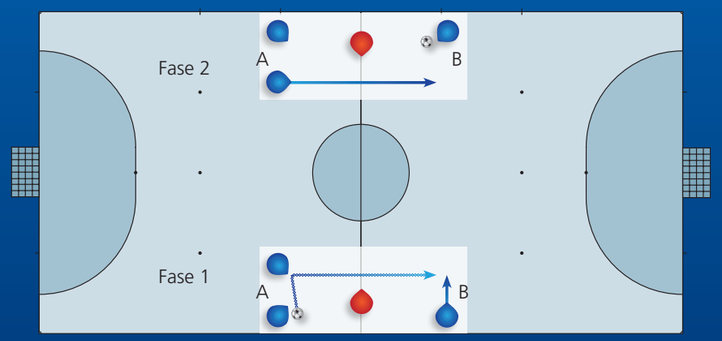
Esercizi di smarcamento

15



DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
Vari gruppi da quattro giocatori si schierano con la palla, uno di fronte all'altro, lungo le linee di fallo laterale (due su un lato, due sull'altro), avendo a disposizione l'intero terreno di gioco. Il giocatore in giallo (fase A) si rende disponibile (all'interno della 'zona luce') e riceve palla dal suo compagno; si ricomincia quindi la sequenza in fase B.

16



DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
Si gioca un 3 vs 1 in un rettangolo da 4 x 8 m. I due giocatori nella zona A passano la palla al compagno nella zona B, che si smarca e riceve il passaggio (fase 1). Uno dei due giocatori della zona A va quindi a unirsi al compagno nella zona B (fase 2). Inizialmente, il difensore può spostarsi solo lungo la linea di divisione tra le due zone; in seguito, è libero di muoversi su tutto il terreno di gioco.

1.4.3.8 Smarcamento

È il movimento che permette a un giocatore di liberarsi da un avversario e di posizionarsi in modo ideale ("zona luce") per ricevere la palla da un compagno di squadra. Questo aspetto della tattica individuale è un elemento fondamentale che permette alla squadra in possesso di creare occasioni. Lo smarcamento è in stretta relazione con il concetto di mobilità (movimento), uno dei pilastri della tattica di squadra in fase di possesso. Per il portatore di palla non sarà di aiuto vedere fermi i propri compagni di squadra.

Smarcamento
Come: utilizzando corsa a contro-movimento, cambi di direzione, variazione dell'intensità di corsa e corse in diagonale rispetto alla porta.

Dove: in un'area in cui è possibile ricevere la palla (zona luce), cioè quella parte di campo in cui il giocatore in possesso palla può vedere il proprio compagno di squadra che si smarca.

Quando: al momento opportuno.

Tipi diversi di smarcamento
Lo smarcamento in appoggio è quello che viene eseguito verso il possessore di palla e tende a ridurre la distanza tra il possessore e il ricevente e aumentare quella tra ricevente e la porta avversaria. In alternativa, il ricevente può arretrare oltre il possessore per offrirgli un passaggio in sicurezza. Lo smarcamento in profondità, invece, tende ad aumentare la distanza tra il possessore e il ricevente riducendo quella tra il ricevente e la porta avversaria.

Il concetto di "zona luce"
Si tratta dell'area in cui il giocatore in possesso palla è in grado di vedere il compagno che si è smarcato ed eventualmente passargli la palla. La dimensione, la forma e la posizione di questo spazio variano continuamente a seconda della posizione e delle azioni del difensore che marca il possessore di palla e della posizione e del comportamento degli altri difensori.

Il concetto di "zona ombra"
Si tratta di quell'area, all'interno del terreno di gioco, immediatamente alle spalle di un difensore, verso la quale il possessore non può passare. Più il difensore è vicino al pallone, più grande sarà la "zona d'ombra" alle sue spalle. Questa zona diventa così uno spazio "morto", non utilizzabile dalla squadra in possesso palla.

Corsa a contro-movimento
Questo movimento permette a un giocatore di guadagnare spazio rispetto ai difensori per poter ricevere la palla più facilmente. Consiste nello spostarsi in una direzione per poi invertire repentinamente il senso della corsa.

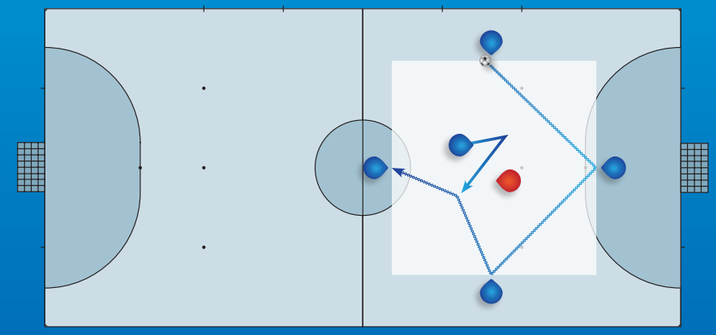
Corsa con cambio di direzione
Si tratta di un'altra modalità per poter guadagnare spazio rispetto al giocatore avversario. È estremamente importante, nel momento in cui si cambia di direzione, variare anche l'intensità di corsa.

Esempi: corsa in parallelo, corsa in diagonale, ecc.

Smarcamento alle spalle del difensore
Rappresenta una forma di smarcamento utile ed efficace, in grado di mettere in difficoltà il difensore che non riesce a concentrarsi contemporaneamente sulla posizione della palla e su quella dell'avversario che sta marcando.

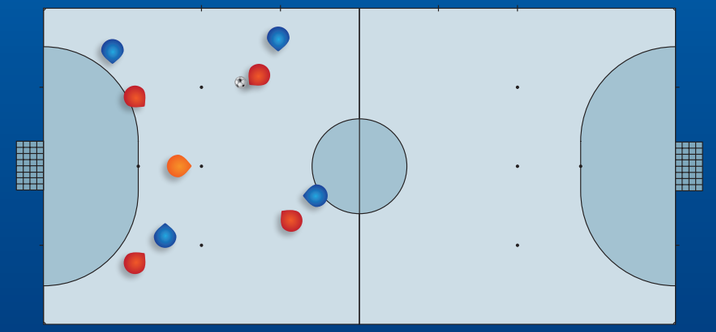
Tempistica dello smarcamento
Nello smarcamento la scelta dei tempi è estremamente importante. Un giocatore deve smarcarsi non appena vede che il compagno di squadra in possesso è in condizioni di passare. È inoltre fondamentale valutare la situazione in cui si trova il possessore, in termini di spazio e tempo a sua disposizione.

17



DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
Quattro giocatori si dispongono lungo i lati di un rettangolo da 12 x 14 m, e si passano la palla a due tocchi. Un difensore e un attaccante si trovano all'interno del rettangolo di gioco. L'attaccante può smarcarsi con un repentino cambio di direzione e quindi scambiare passaggi con uno dei quattro compagni di squadra lungo le estremità del campo.

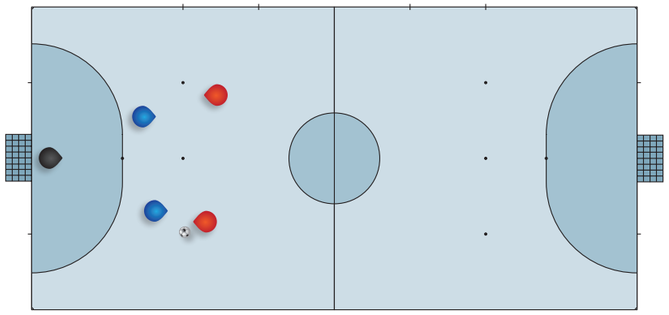
18



DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
Due squadre da 4-5 giocatori lottano per il possesso palla. I difensori marcano stretto il loro avversario diretto. All'interno del terreno di gioco (metà campo), uno o due giocatori hanno il ruolo di jolly, aiutando a turno ciascuna squadra a mantenere il possesso palla. I giocatori hanno a disposizione due o tre tocchi.

1.4.3.9 Marcatura'

L'avversario è o no in possesso di palla?
Se l'avversario è in possesso palla, il difensore si dovrà posizionare tra questi, la palla e lo specchio della porta. Se l'avversario non è in possesso il difensore si dovrà comunque porre tra il giocatore e la porta, ma all'interno di un triangolo ideale i cui angoli sono rappresentati dalla posizione della palla, dalla posizione dell'attaccante e dal centro della porta. All'interno di questo triangolo il difensore dovrà occupare la posizione più adatta in base alla situazione di gioco.



Posizionamento e marcatura.

Come affrontare l'avversario in possesso palla: la posizione dei piedi
Nell'insegnamento ai principianti, i manuali dicono che il difensore non dovrebbe affrontare il possessore di palla con le gambe larghe allineate alle spalle (a piedi paralleli), perché potrebbe perdere facilmente l'equilibrio, ma possibilmente con un piede avanti e l'altro leggermente arretrato. Quale piede spostare in avanti e quale indietro è una decisione legata alle scelte tattiche del difensore.

Lato forte e lato debole del difensore in relazione alla posizione dei piedi
Nel momento in cui un difensore sceglie di posizionare un piede più avanti rispetto all'altro, egli acquisisce automaticamente un lato forte e uno debole. Il lato forte è rappresentato dalla parte in cui può spostarsi con maggiore facilità (corrispondente al piede arretrato), mentre l'altro viene considerato il lato debole (corrispondente al piede avanzato).

Considerazioni tattiche sul difensore in situazioni di 1 vs 1: invito
Il difensore può tentare di indirizzare l'attaccante verso la direzione da lui desiderata (di modo che l'attaccante risulti meno pericoloso, normalmente verso l'esterno o lontano dalla porta) e spingerlo verso il proprio lato forte.

Considerazioni tattiche sul difensore in situazioni di 1 vs 1: varie soluzioni
L'avversario usa prevalentemente un piede piuttosto che l'altro? In tal caso, portiamolo sul piede debole. Oppure si può decidere di spingere l'avversario verso il centro del terreno di gioco perché lì si trovano più difensori o perché quell'attaccante è pericoloso nei tiri sul secondo palo e si vuole impedire il verificarsi di una situazione di pericolo nella fase successiva del gioco.

Problemi relativi all'invito
Se il difensore decide di invitare l'attaccante avversario, deve assicurarsi che l'attaccante si diriga effettivamente verso tale direzione. Per far sì che ciò avvenga il difensore deve fare in modo che la linea di avanzamento dell'attaccante non passi all'interno della sua base di appoggio (piedi).

Qual è l'obiettivo primario del difensore in situazioni di 1 vs 1?
La risposta è banale: l'obiettivo primario è quello di non farsi superare. Quindi, in linea generale, al momento di iniziare a difendere, il difensore deve saper accompagnare l'attaccante in possesso palla. Inoltre, deve fintare interventi sulla palla (contrasto) per turbare l'avversario e alterarne la percezione di tempo e spazio a disposizione.

Affrontare l'avversario (frontalmente) mentre sta per ricevere palla
È importante chiudere tutti gli spazi all'attaccante che sta per ricevere la palla nel momento giusto (mentre la palla si sposta dal giocatore che ha effettuato il passaggio al ricevente). Allo stesso tempo, il difensore deve sapersi fermare e restare a distanza di sicurezza un attimo prima che l'attaccante riceva la palla.

Marcare un avversario in possesso di palla e spalle alla porta
Il difensore dovrà imparare a non commettere fallo nell'impedire all'avversario di voltarsi fronte alla porta. Inoltre, non dovrà consentire all'attaccante di sfruttare il corpo del difensore come perno per ruotare e superarlo.

Marcare un avversario senza la palla
Il difensore deve posizionarsi generalmente tra l'attaccante e la porta da difendere, tenendo contemporaneamente sotto controllo sia l'avversario che la palla. Il difensore si trova infatti in difficoltà nel momento in cui perde di vista la posizione dell'avversario o quella del pallone (ovvero, se l'attaccante si è smarcato alle sue spalle).

Considerare le caratteristiche e la posizione dell'avversario in fase di marcatura
Il margine di sicurezza dipende dalla velocità, dalla corporatura, dalla capacità tecnica, ecc.

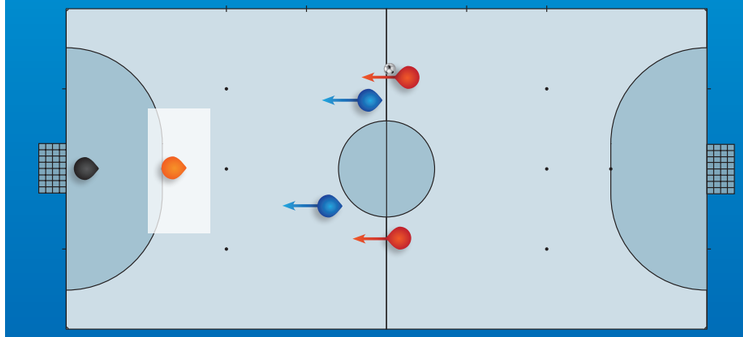
Quanto più l'attaccante è distante dalla palla e dallo specchio della porta avversaria, tanto più lenta sarà la marcatura (+ copertura, - marcatura).

Al contrario, quanto più vicino l'attaccante si trova rispetto alla palla e allo specchio della porta, tanto più stretto lo si dovrà marcare (- copertura, + marcatura).

Marcatura o copertura?
Il grande dilemma del difensore è quello di decidere se e come marcare l'avversario o se limitarsi invece a coprire. Per questo è necessario tenere conto della posizione dell'avversario da marcare e del tempo e dello spazio di gioco a disposizione del portatore (la linea di passaggio è aperta o chiusa?)

Esercizi di marcatura e copertura difensiva

19



DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
Nella metà campo, due giocatori in fase di possesso devono passare il pallone al loro compagno posizionato nella zona delimitata antistante la porta (di circa 6 x 3 m, più o meno sul limite dell'area di rigore). Se il compagno riceve, dovrà concludere in porta. I due difensori cercano di impedirglielo attraverso un'azione congiunta di "marcatura e copertura". La zona delimitata deve essere occupata solamente dal giocatore che ha la funzione di ricevere la palla e concludere in porta.



1.4.3.10 Contrasto

Il contrasto è quella competenza tecnica che permette al difensore di conquistare o allontanare la palla in possesso di un avversario. Insieme agli altri due modi di riconquistare la palla, l'anticipo e l'intercettamento del passaggio, il contrasto consente al giocatore di interrompere l'azione avversaria.

È un fondamentale tecnico che richiede notevole agonismo e forza fisica.

Il contrasto non è sempre la migliore opzione; a volte può essere preferibile evitarlo (in alcune situazioni è meglio attendere).

L'allenatore può insegnare il contrasto ai giocatori con un approccio teorico, ma, affinché questi acquisiscano la competenza necessaria, è fondamentale creare situazioni di uno contro uno (sebbene questo aumenti il rischio di infortuni).

Esistono tre tipi di contrasto: frontale, laterale, scivolato.

Contrasto frontale
In un contrasto frontale, difensore e attaccante sono uno di fronte all'altro.

È importante essere in appoggio laterale piuttosto che in appoggio pieno (con una gamba leggermente più avanzata rispetto all'altra).

Ci si dovrà assicurare che il peso del corpo sia equamente ripartito sulle gambe, semi-piegate e caricate.

Il baricentro dovrà restare quanto più basso possibile, in modo da aumentare stabilità e forza.

Attaccare il pallone in modo rapido e con i muscoli della gamba tesi, affinché questa non ceda.

1° metodo (approccio tradizionale): con il piede forte (di contrasto) da posizione arretrata, attaccare la palla con l'interno o il collo del piede.

2° metodo: avanzando con il piede forte, sorprendere l'avversario entrando tempestivamente sulla palla con il piede avanzato, ovvero quello più vicino al pallone.

Contrasto laterale e in scivolata
Si parla di contrasto laterale quando l'avversario sta avanzando palla al piede e il difensore corre parallelamente nella stessa direzione; il difensore può eseguire il contrasto quando raggiunge la linea della palla. Il difensore utilizza la parte interna del collo del piede più lontano dall'attaccante ruotando il corpo verso l'avversario facendo perno sull'altro piede.

Si ricorre al contrasto in scivolata quando quello laterale non è stato possibile o efficace, intervenendo con il piede più vicino all'avversario (di collo esterno) o con quello più lontano (di collo interno). La scivolata comporta un rischio tattico dato che il difensore è a terra e, se non è riuscito a riconquistare palla, non può prendere parte all'azione difensiva.

1.4.3.11 Anticipo e intercettamento

Si parla di **intercettamento** quando un difensore interrompe un'azione offensiva avversaria intervenendo direttamente sul pallone.

Il gioco di **anticipo** prevede che, marcando un attaccante, il difensore riesca ad arrivare sulla palla prima di questi.

- Per intercettare il passaggio prima che giunga all'avversario, il difensore deve essere ben posizionato sulla linea di passaggio e deve evitare ogni contatto con l'avversario (mantenendosi più o meno alla distanza di un braccio dall'avversario).

- È fondamentale saper leggere la traiettoria del passaggio ed essere reattivi (capacità di anticipazione)

Si dovrà fare molta attenzione poiché con un anticipo errato l'intero assetto difensivo sarà in pericolo.

1.4.3.12 Difesa della porta

Un giocatore difende la porta posizionando il proprio corpo tra l'attaccante che calcia e la porta da difendere, collocandosi lungo una linea retta che unisce quest'ultima all'avversario. Il difensore non dovrà voltarsi quando l'avversario è sul punto di tirare (ad es. per paura di essere colpito), poiché questo renderebbe facile per l'attaccante dribblarlo e la porta resterebbe scoperta. Dopo il tiro, il difensore rientra rapidamente a copertura nell'eventualità in cui al portiere sfugga la palla. Se interviene in scivolata per difendere la porta, il difensore dev'essere certo di prendere il pallone, altrimenti è preferibile che resti in piedi il più possibile.

1.5 TATTICA DI SQUADRA

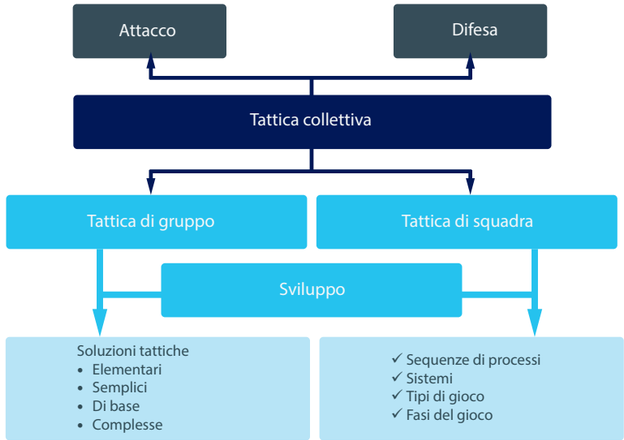
1.5.1 Introduzione alla tattica collettiva

Ciò che rende così ricchi tatticamente gli sport di squadra è la dimensione collettiva del gioco. Quando si inizia a giocare in combinazione, il mondo della tattica individuale viene superato (sebbene mai abbandonato) a favore dell'universo della **tattica collettiva** o di squadra. Analizzeremo qui le varie azioni che la squadra, nel suo insieme o per gruppi di giocatori, dovrà gestire e coordinare:

1. Strumenti tecnico-tattici di gruppo
2. Processi tecnici (strumenti tattici complessi)
3. Fasi del gioco
4. Tipi di gioco
5. Sistemi di gioco

Queste azioni possono coinvolgere un gruppo di due o tre giocatori (**tattica di gruppo**), o l'intera squadra (**tattica di squadra**).

Tattica collettiva: linee generali



Basate sulla *Mappa concettuale della preparazione tattica collettiva*, di J. L. Antón (1998).

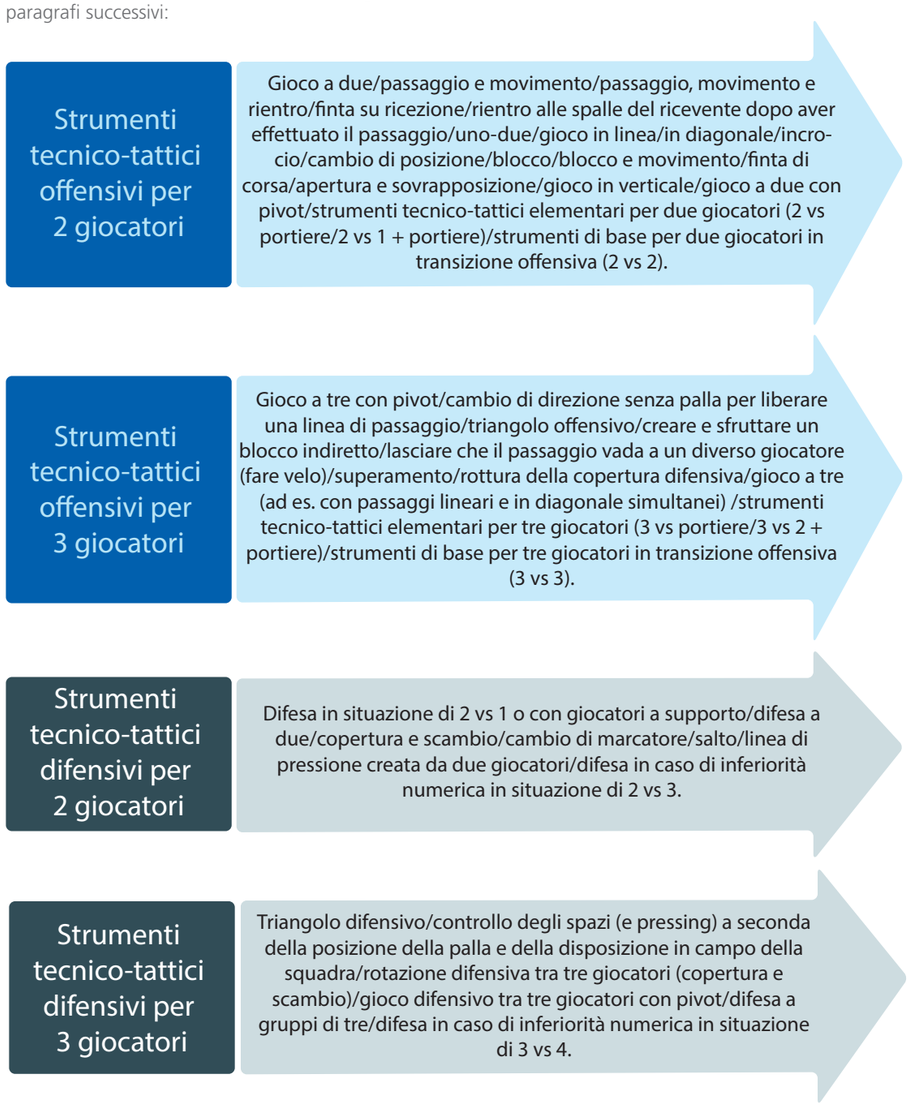
1.5.2 Tattica di gruppo

La tattica di gruppo è quell'insieme di azioni integrate utilizzate da un minimo di due giocatori, finalizzate al raggiungimento di un obiettivo tattico comune (elaborato secondo i principi generali del gioco), unendo alla tattica individuale i concetti di base che possiedono. La tattica di gruppo rappresenta dunque il punto mediano tra tattica individuale e di squadra e ha nella prima le basi per l'esecuzione della seconda. Le soluzioni relative al gioco di squadra, sia nelle aree di attacco che di difesa, saranno indicate come strumenti tecnico-tattici di gruppo. Queste sono classificate come segue:



Classificazione proposta da J. L. Antón (1998).

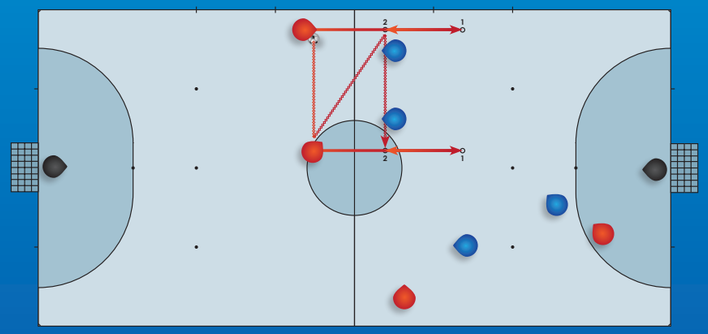
Nella seguente sezione si presenta una classificazione di tutti gli strumenti tecnico-tattici di gruppo suddivisi in base alla loro funzione offensiva o difensiva. Le caratteristiche salienti di ogni tipologia di gioco saranno discusse in dettaglio nei paragrafi successivi:



Strumenti tecnico-tattici offensivi per due giocatori

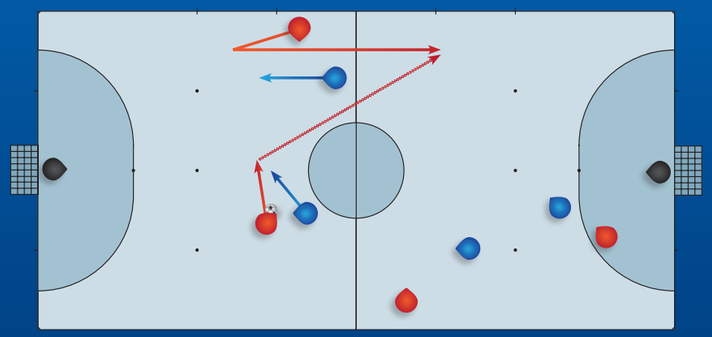
1

Gioco a due



2

Rientro sulla fascia



1.5.2.1 Strumenti tecnico-tattici offensivi di gruppo

Gioco a due
Prevede il lavoro in coppia di due giocatori. All'atto pratico, include la maggior parte dei casi illustrati nelle sezioni successive e numerose altre situazioni di gioco.

Azione di rientro con passaggio coordinato del portatore (lettura del gioco)
Un attaccante accenna a rientrare verso la propria porta lungo la fascia portando con sé il marcatore. Con un cambio di direzione repentino, il giocatore attacca lo spazio alle spalle del difensore e avanza sfruttando il vantaggio ottenuto.

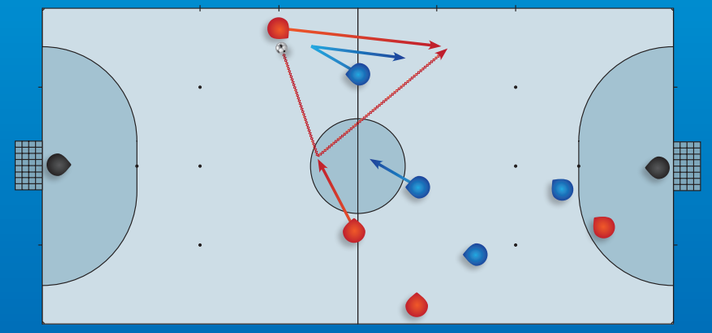
Sponda (uno-due)
Il possessore passa la palla al proprio compagno di squadra in funzione di appoggio, e quindi si sposta alle spalle del proprio marcatore, per ricevere la palla di ritorno dal giocatore di appoggio. Quest'azione si usa normalmente in situazioni di 2 vs 2 per creare superiorità numerica e prendere terreno al difensore.

Sovrapposizione o raddoppio
È un movimento a incrociare in cui un attaccante si sposta verso il compagno in possesso superandolo al fine di ricevere la palla o di consentire al portatore di approfittare della confusione creata dall'incrocio tra i giocatori.

Parallela
Smarcamento di rottura (non necessariamente dopo un passaggio) nello spazio dietro il difensore che marca il portatore, per ricevere il passaggio da questi. Il movimento si definisce „parallela" perché normalmente si esegue quando la palla è sulla fascia e il giocatore riceve la palla lungo una traiettoria parallela alla linea laterale.

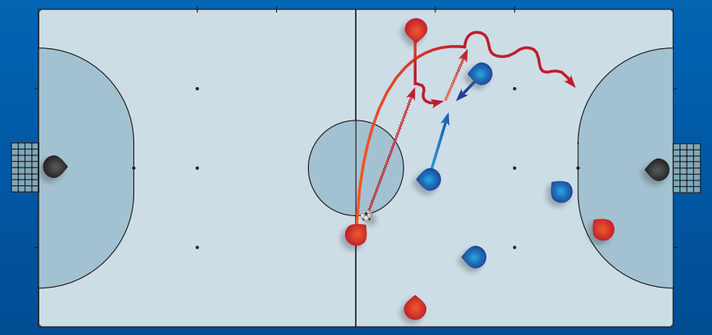
3

Sponda



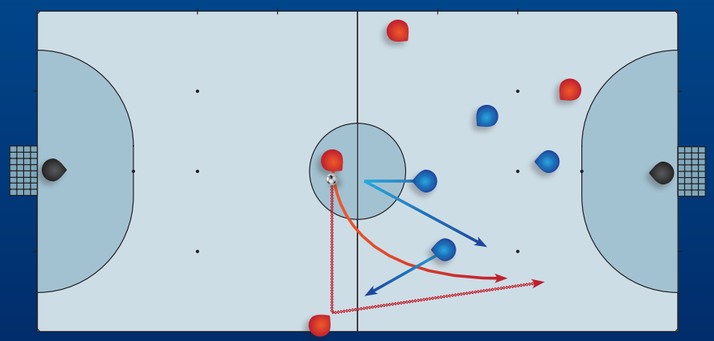
4

Sovrapposizione o raddoppio



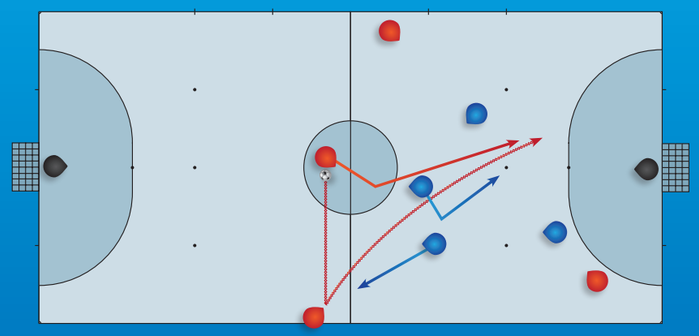
5

Passaggio laterale



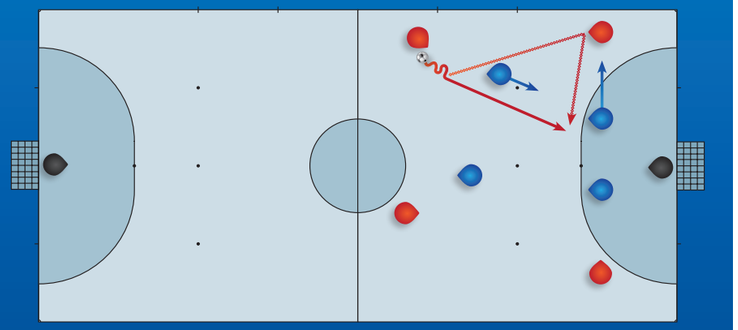
6

Passaggio in diagonale



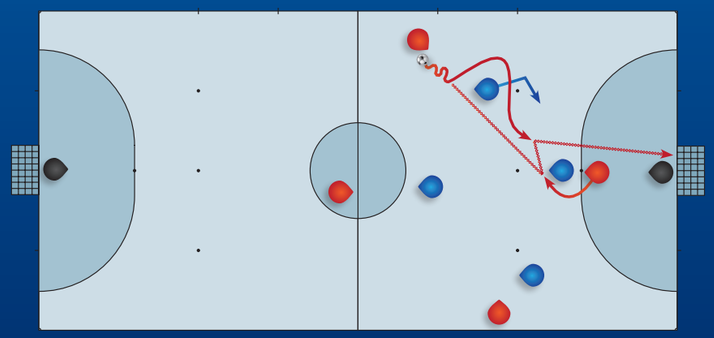
7

Gioco verticale con pivot



8

Passaggio, difensore laterale e sostegno al pivot



Diagonale
Smarcamento di rottura (non necessariamente dopo un passaggio) nello spazio dietro la linea difensiva, per ricevere un passaggio in diagonale dal portatore. Questo movimento si definisce "diagonale" perché il giocatore riceve palla diagonalmente rispetto agli assi orizzontale e verticale.

Gioco a due in verticale
Comprende quelle situazioni di gioco a due in cui uno degli attaccanti si trova più in profondità rispetto all'altro, dunque con ampi spazi tra le linee difensive. Nel passaggio orizzontale, i giocatori giocano un 2 vs 2 sulla stessa linea difensiva, mentre in quello verticale il 2 vs 2 contro i difensori si gioca su linee difensive diverse.

Gioco a due con pivot
Si applica a tutte le situazioni di gioco a due in verticale che si creano tra un giocatore che passa la palla e il pivot, che la riceve in profondità.

Strumenti tecnico-tattici elementari per due giocatori
Situazione di superiorità numerica semplice 2 vs portiere o 2 vs 1. Questo vantaggio può nascere da una transizione offensiva o dal superamento della linea difensiva, che creano una situazione di superiorità numerica temporanea finché la difesa non riesce a rientrare e riorganizzarsi.

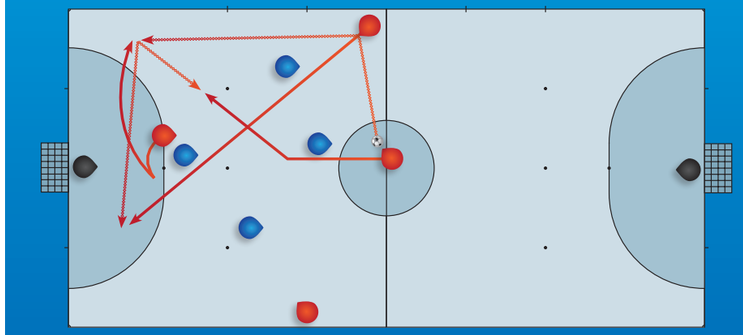
Strumenti tecnico-tattici di base a due in situazione di transizione offensiva
Un attacco posizionale 2 vs 2 contro una difesa organizzata non è uguale a una transizione offensiva in parità numerica.

Gioco a tre (con pivot)
In linea generale, tutte le azioni che coinvolgono il pivot vengono realizzate con due giocatori che si inseriscono. Ci sono varie opzioni di gioco a tre, così come nel caso del gioco verticale con il pivot, ma l'inserimento del secondo giocatore accresce le soluzioni disponibili.

Strumenti tecnico-tattici offensivi per tre giocatori

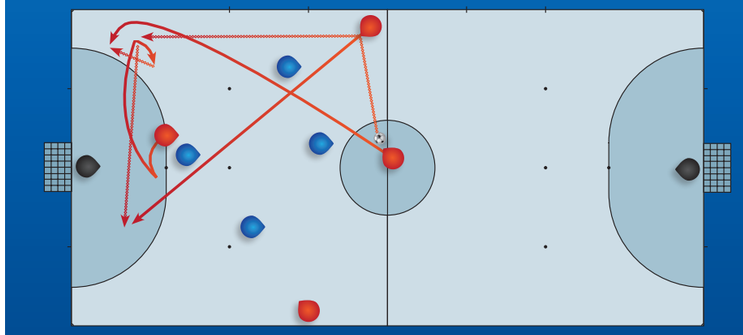
9

Passaggio al pivot con doppio inserimento (su secondo palo o fuori area)



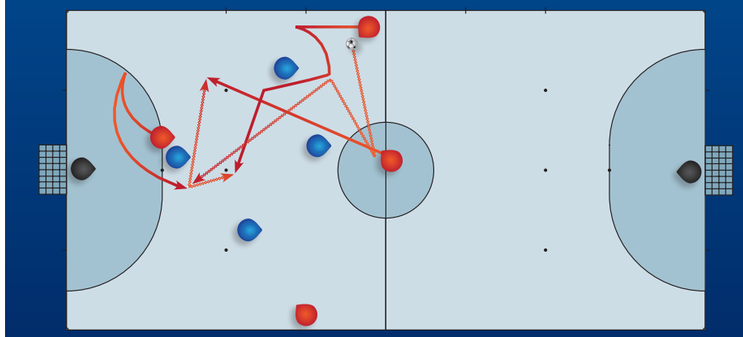
10

Passaggio al pivot con doppio inserimento (su secondo palo o sovrapposizione)



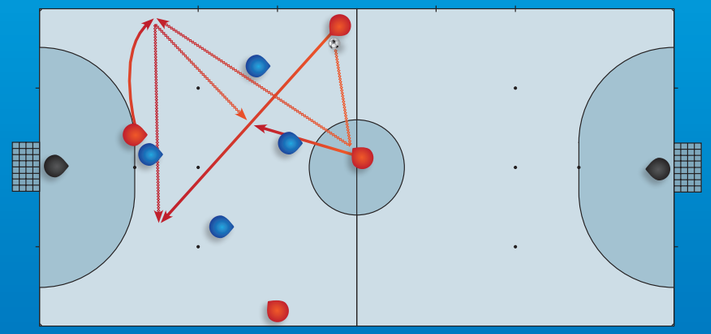
11

Gioco a due per passaggio al pivot, con doppio inserimento



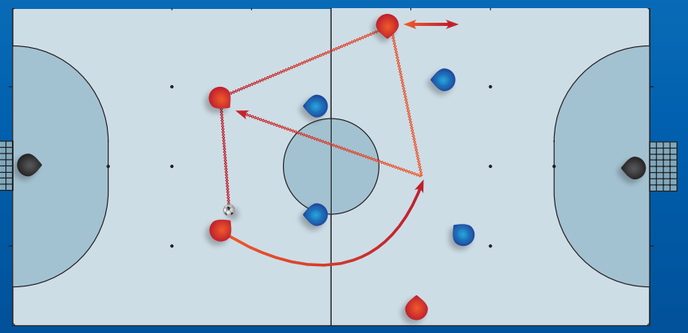
12

Apertura per creare un “falso” pivot



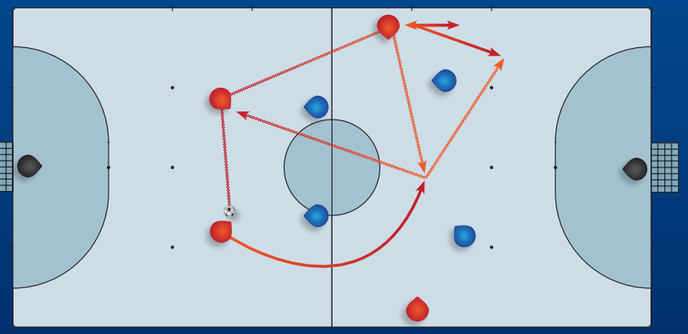
13

Triangolazione offensiva (passaggi a triangolo)



14

Triangolazione offensiva (sponda)



Taglio sulla fascia senza palla per creare spazi o linee di passaggio
il movimento senza palla a smarcarsi o creare linee di passaggio diviene un’opzione tecnico-tattica per 3 giocatori.

Triangolazione offensiva
In generale, la disposizione triangolare con la palla in uno dei vertici è una delle situazioni di gioco che cercano di favorire, mediante la disponibilità di diverse linee di passaggio, l’appoggio costante al portatore per ridurre il pressing sulla palla.

Azione per allargare/allontanare i difensori e ridurre la pressione
Anche se questa azione può essere eseguita da un giocatore in un 1 vs 1, può essere adoperata da fino a tre giocatori. Lo spazio viene creato allargando e allontanando i giocatori in copertura e generando e vincendo situazioni di 1 vs 1. Ciò ammesso che i movimenti vengano realizzati allontanandosi dalle situazioni di 1 vs 1.

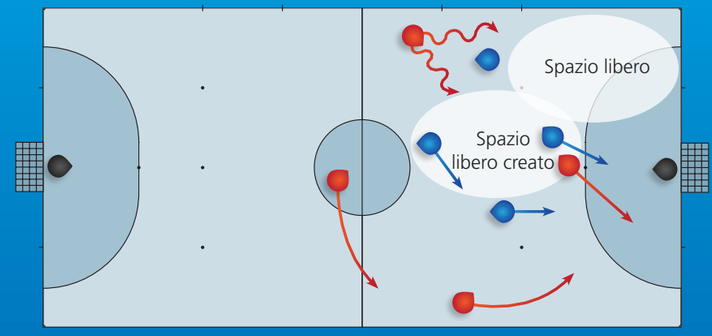
Gioco a tre
Qualsiasi azione con passaggi continuati che coinvolga tre giocatori, a prescindere dal loro movimento o posizione. Ad esempio, i giocatori possono eseguire smarcamenti di rottura in parallelo o diagonali e sfruttare una delle due possibilità di passaggio.

Opzioni base tecnico-tattiche di gruppo per tre giocatori
Guadagnare la superiorità numerica sull’avversario in un 3 vs portiere (improbabile), 3 vs 1 o 3 vs 2. Come nelle situazioni di superiorità numerica a due giocatori, gli attaccanti devono muoversi con velocità e precisione per riuscire a segnare.

Opzioni base tecnico-tattiche di gruppo per tre giocatori in transizione offensiva
Per quanto una transizione 3 vs 3 sia più complessa che 2 vs 2, visto che questa è una situazione di parità numerica che offre molte soluzioni di gruppo difensive per rallentare l’attacco, anche gli attacchi 3 vs 3 offrono a chi vuole avvantaggiarsi delle transizioni la possibilità di creare opportunità per concludere rapidamente in porta.

15

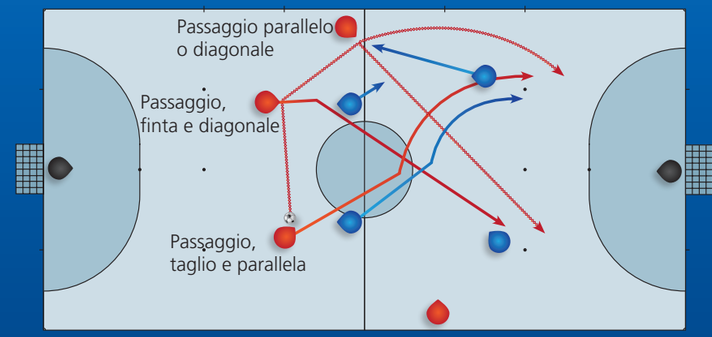
Azione di allontanamento a 3 giocatori



Due opzioni di superamento del difensore in situazione di 1 vs 1, senza copertura.

16

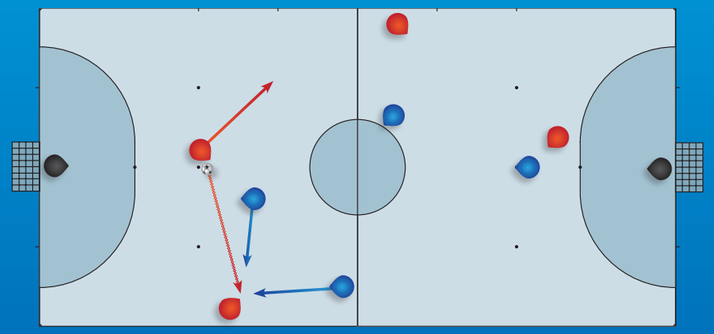
Gioco a 3: parallela e diagonale



Strumenti tecnico-tattici difensivi per due giocatori

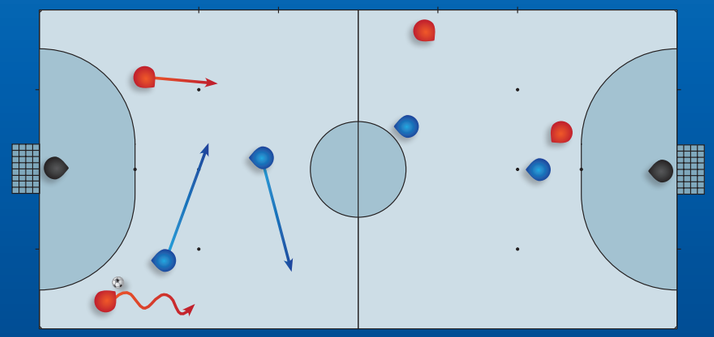
17

Difesa 2 vs 1



18

Copertura e cambio di posizione



1.5.2.2 Opzioni tecnico-tattiche difensive di gruppo

Difesa in 2 vs 1 o sostegno difensivo
Un'azione difensiva nella quale due difensori collaborano per pressare il giocatore in possesso palla, cercando di chiudere gli avversari e le loro linee di passaggio e pressando sulla palla per recuperarne il possesso.

Copertura e scambio di posizioni
Un'opzione tattica difensiva per due giocatori. Un difensore lascia la sua posizione per coprire su un'azione offensiva, o su un giocatore, e un suo compagno in difesa lo rimpiazza per bilanciare il sistema difensivo.

Difesa a due
Difesa in situazione di 2 vs 2; difesa su un due-uno; difesa su sovrapposizione; difesa su un'azione offensiva a due (con pivot), ecc.

Cambio di marcatura
Due difensori si scambiano gli avversari che stanno marcando.

Salto
Si tratta di una variante del cambio di marcatura. Un difensore „salta" a marcare il giocatore in possesso palla mentre il difensore che lo marcava precedentemente passa a marcare il giocatore marcato dal difensore che ha fatto il „salto".

Linea di pressione a due
Due difensori si coordinano per pressare la palla e chiudere le linee di passaggio impedendo che la palla superi la prima linea di difesa.

Difesa in inferiorità numerica 2 vs 3
Azione difensiva realizzata da due giocatori in inferiorità numerica durante una transizione di gioco. I difensori occupano lo spazio in larghezza e in modo sfalsato per forzare il portatore verso il lato del terreno di gioco dove si è in parità numerica.

Triangolazione difensiva
Tre difensori occupano lo spazio razionalmente, con due giocatori che compongono una prima linea rispetto alla palla e il terzo che controlla lo spazio su una seconda linea per fornire copertura o per scambiarsi la marcatura con uno dei giocatori della prima linea.

Controllo dello spazio in base alla posizione della palla e all'orientamento offensivo
La disposizione di questo triangolo difensivo può cambiare a seconda della posizione della palla o della direzione di gioco del portatore. La lettura coordinata del gioco di questi tre difensori è un concetto di gruppo fondamentale nello sviluppo del gioco difensivo.

Rotazione difensiva a tre
Abbiamo già descritto questo scenario parlando dei tre difensori che coprono ed eseguono rotazioni. Uno dei difensori si sposta per coprire il giocatore che è stato superato, mentre gli altri due vanno nell'altra direzione per riorganizzare la difesa.

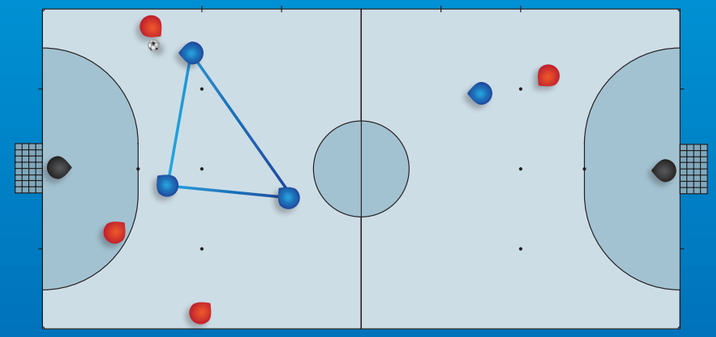
Difesa contro tre giocatori (con pivot):
Una situazione in cui il pivot ha ricevuto un passaggio e due attaccanti si inseriscono. La difesa si trova ad affrontare una situazione di gioco vicina alla porta, con il rischio di concedere un'occasione di tiro.

Difesa in inferiorità numerica 3 vs 4
Situazione di inferiorità numerica durante una transizione di gioco in cui i quattro attaccanti lanciano una transizione offensiva e uno dei difensori non si trova dietro la palla. Una difesa posizionale può trovarsi in inferiorità numerica 3 vs 4 anche in caso di espulsione di un giocatore. Questo sarà analizzato più approfonditamente nel capitolo relativo ai sistemi di gioco.

Strumenti tecnico-tattici difensivi per tre giocatori

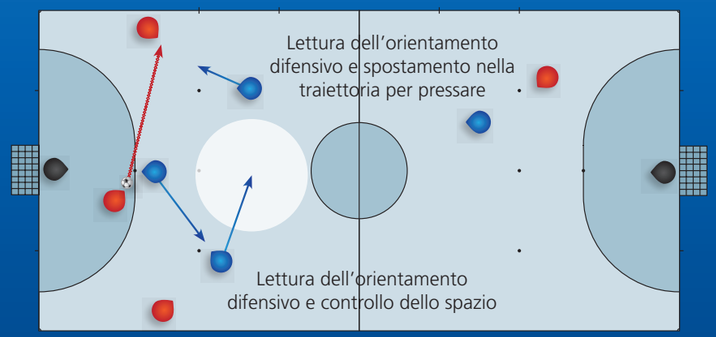
19

Triangolazione difensiva



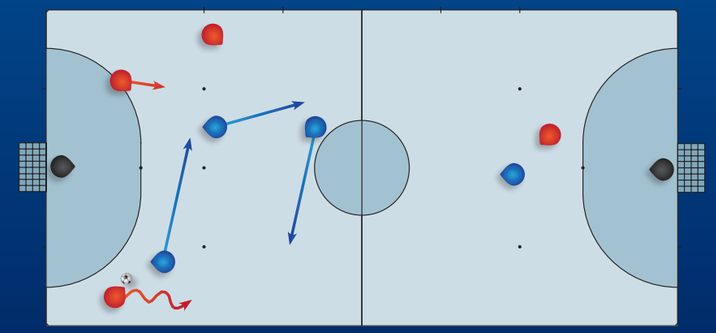
20

Rotazione difensiva a tre con copertura e cambio di posizione



21

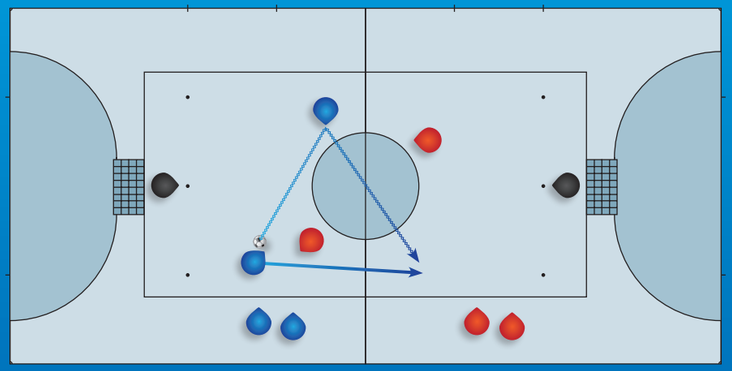
Rotazione difensiva fra tre giocatori con copertura e cambio di posizione





2 vs 2 su campo 28 x 15 m

22



UNITÀ DI APPRENDIMENTO
Strumenti tecnico-tattici di gruppo.

FASE
Acquisizione delle competenze.

CONTENUTO
Fondamentali di attacco e difesa. Combinazioni a due. Fondamentali difensivi per la collaborazione tra due giocatori.

OBIETTIVI
Migliorare la capacità decisionale negli aspetti del gioco offensivo e difensivo di squadra partendo da una situazione di 2 vs 2. Lavorare sugli strumenti tecnico-tattici di gruppo.

NUMERO DI GIOCATORI
8-10 più portieri.

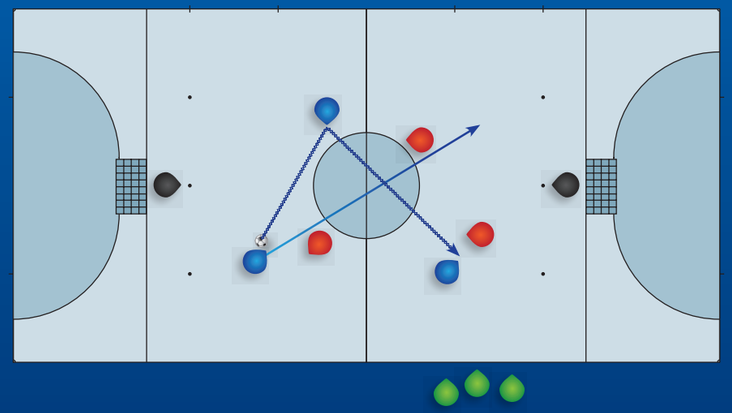
ATTREZZATURA
Palloni e pettorine.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
- Si giocherà un 2 vs 2 più portieri su un campo 28 x 15 m.
- Ogni volta che la palla esce dal campo viene restituita al portiere della squadra alla quale normalmente spetterebbe la rimessa.
- La seduta consente ai giocatori di migliorare l'applicazione degli strumenti tecnico-tattici di gruppo.
- Cambiare coppie ogni due minuti.

VARIANTI
- Aumentare le dimensioni del terreno di gioco a 28 x 20 m
- Numero di tocchi illimitato fino al primo gol, dopodiché tre tocchi fino al secondo, due fino al terzo e uno dopo il terzo gol, salvo in caso di recupero del possesso palla (quando i tocchi consentiti saranno due).

3 vs 3 su campo 28 x 20 m

23



UNITÀ DI APPRENDIMENTO
Strumenti tecnico-tattici di gruppo.

FASE
Acquisizione delle competenze.

CONTENUTO
Fondamentali di attacco e difesa. Gioco a due e a tre. Fondamentali difensivi nel gioco di squadra e controllo degli spazi tra due/tre giocatori.

OBIETTIVI
Migliorare la capacità decisionale negli aspetti collettivi del gioco, iniziando con scenari di 2 vs 2 e 3 vs 3. Lavorare sugli strumenti tecnico-tattici di gruppo.

NUMERO DI GIOCATORI
9 più portieri.

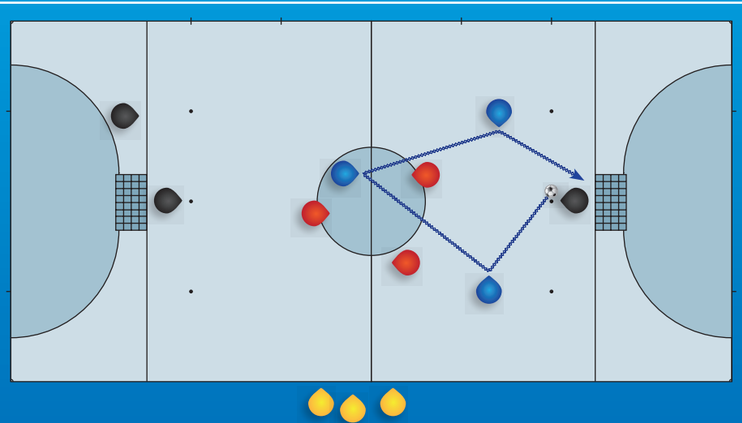
ATTREZZATURA
Palloni e pettorine.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
- Si giocherà un 3 vs 3 più portieri su un campo 28 x 20 m.
- Ogni volta che la palla esce dal campo viene restituita al portiere della squadra alla quale normalmente spetterebbe la rimessa.
- Questo esercizio consente ai giocatori di migliorare l'applicazione degli strumenti tecnico-tattici.
- La squadra da tre giocatori in attesa fuori dal campo si scambierà con una delle squadre in campo ogni due minuti.

VARIANTI
- Numero di tocchi illimitato fino al primo gol, dopodiché tre tocchi fino al secondo, due fino al terzo e uno dopo il terzo gol, salvo in caso di recupero del possesso palla (due tocchi)
- I giocatori non possono restituire un passaggio al compagno che ha passato loro la palla (fa eccezione la conclusione in porta).

3 vs 3 su campo 28 x 20 m, guida della palla sotto pressione avversaria e tiro in entrambe le porte, con regole

24



UNITÀ DI APPRENDIMENTO
Strumenti tecnico-tattici di gruppo. Contropiede diretto e conclusione in porta rapida.

FASE
Acquisizione delle competenze.

CONTENUTO
Fondamentali offensivi e difensivi individuali. Strumenti tecnico-tattici di gruppo elementari (2 vs 1, 3 vs 2) e di base (2 vs 2, 3 vs 3). Visione periferica dell'area circostante. Velocità e precisione nell'esecuzione delle competenze tecniche.

OBIETTIVI
Uso e gestione degli strumenti tecnico-tattici di gruppo di base per sviluppare il gioco. Uso degli strumenti tecnico-tattici di gruppo elementari per creare occasioni per concludere rapidamente in porta in situazioni di superiorità numerica dell'attacco, in 2 vs 1 o 3 vs 2. Gestione dell'evoluzione delle situazioni sul terreno di gioco e nel campo visivo finalizzata all'individuazione di soluzioni e situazioni di gioco che permettano rapide conclusioni in porta.

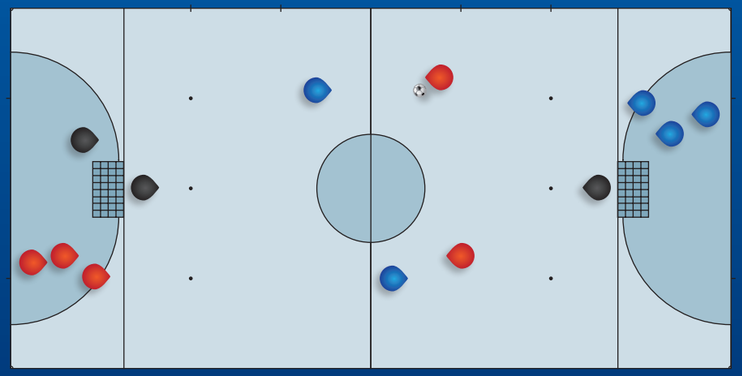
NUMERO DI GIOCATORI
9 più portieri.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
- 3 vs 3 su terreno di gioco 28 x 20 m.
- Ogni volta che la palla esce, il gioco ricomincia da una delle porte.
- La squadra in possesso deve attaccare verso la porta opposta sino a superare la linea di metà campo, fatto ciò può decidere di attaccare qualsiasi delle porte. Questa decisione dovrà basarsi sulla possibilità di creare superiorità numerica
- Esistono comunque dei limiti di tempo per le azioni offensive: ad es. dopo aver superato la linea di centrocampo, la squadra in attacco ha tra i quattro e i sei secondi per concludere in porta.

VARIANTI
- Limitare il numero di passaggi permessi per costruire un'occasione di tiro dopo avere superato la linea di centrocampo (massimo uno).
- La squadra lavora sugli strumenti tecnico-tattici di gruppo basilari (in 2 vs 2 e 3 vs 3), apprendendo come liberarsi dalla pressione avversaria, e sugli strumenti tecnico-tattici elementari (1 vs P, 2 vs 1, 3 vs 2), apprendendo come approfittare del vantaggio numerico nel terzo finale.
- Si esegue con tre squadre da tre giocatori che si alternano ogni tre minuti.

Esercizi in situazioni di 2 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 4, con sostituzione del giocatore che perde possesso

25



UNITÀ DI APPRENDIMENTO
Strumenti tecnico-tattici di gruppo in contropiede.

FASE
Acquisizione/perfezionamento delle competenze.

CONTENUTO
Fondamentali tecnico-tattici. Padronanza della visione periferica della zona circostante dove si trova un pari numero di giocatori e dove si è in vantaggio numerico. Opzioni tecnico-tattiche di gruppo.

OBIETTIVI
Incoraggiare i giocatori a lanciare transizioni repentine dopo aver recuperato il possesso palla per sfruttare le situazioni di superiorità numerica il più rapidamente possibile. Lavorare sugli strumenti tecnico-tattici di gruppo di base, elementari e complessi.

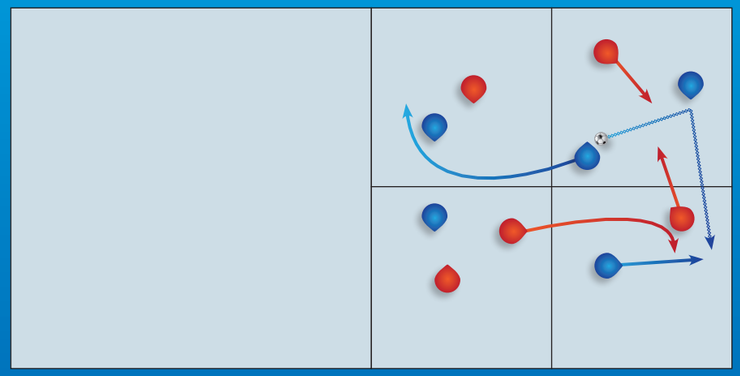
NUMERO DI GIOCATORI
9-12 più portieri.

ATTREZZATURA
Palloni e pettorine.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
- Il gioco inizia con un 2 vs 2 su terreno di gioco di 28 x 20 m, con tre sostituti per squadra posizionati dietro le linee di fondo opposte alla propria porta. Si gioca sempre 2 vs 2; il giocatore che perde il possesso viene sostituito e non può prendere parte alla transizione difensiva. Questa regola assicura che si giochi in 2 vs 1 più un difensore che rientra per difendere (ovvero il sostituto che entra in campo). Si giocano due partite da tre minuti ognuna.
- Si possono giocare altre due partite di tre minuti l'una usando le stesse regole. Stavolta, però, si giocherà in 3 vs 3 con due sostituti per squadra dietro le rispettive linee di fondo. Questo assicura una situazione di 3 vs 2 con un difensore che rientra per difendere.
- Nell'ultima delle due partite (della durata sempre di tre minuti), si giocherà in 4 vs 4 con un sostituto per squadra dietro le rispettive linee di fondo. Le regole restano le stesse delle precedenti varianti.

Esercizio di possesso 5 vs 5 su campo 20 x 20 m. Entrambe le squadre hanno un giocatore in ciascuno dei quarti 10 x 10 m

26



UNITÀ DI APPRENDIMENTO
Tattica di squadra e individuale.

FASE
Sviluppo sportivo.

CONTENUTO
Occupazione e creazione di spazi. Occupazione logica degli spazi. Visione periferica dell'area circostante. Capacità percettivo-decisionali.

OBIETTIVI
Sviluppare e migliorare la percezione visiva e la capacità decisionale con e senza la palla. Comprendere come occupare lo spazio per creare spazio e linee di passaggio attraverso strumenti tecnico-tattici elementari e di base finalizzati a mantenere il possesso.

NUMERO DI GIOCATORI
10.

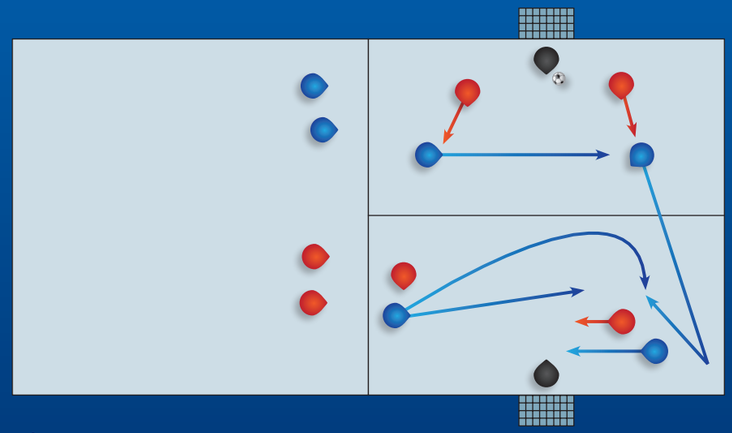
ATTREZZATURA
Palloni, pettorine, coni.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
- Dividere metà del campo in quarti da 10 x 10 m.
- L'esercizio di possesso si svolgerà mantenendo sempre almeno un attaccante e un difensore in ognuno dei quarti del campo.
- I giocatori possono muoversi liberamente tra i quarti all'interno della metà campo a condizione che la regola precedente sia sempre rispettata. Situazioni di possesso palla e circolazione di palla e giocatori in 2 vs 2, 2 vs 1, 1 vs 2.

VARIANTI
Una volta che i giocatori hanno piena padronanza dell'esercizio si possono introdurre le due porte. Le squadre possono concludere in qualsiasi porta solo dopo aver effettuato un certo numero di passaggi o dopo aver superato l'avversario in ciascuno dei quattro quarti di campo.

4 vs 4 su campo 20 x 20 m, divisi in 2 vs 2 su 10 x 20 m

27



UNITÀ DI APPRENDIMENTO
Strumenti tecnico-tattici di gruppo.

FASE
Acquisizione delle competenze.

CONTENUTO
2 vs 2. Finte. Esecuzione veloce e precisa delle competenze tecniche nella conclusione in porta (controllo, passaggio, tiro). Difesa contro due giocatori.

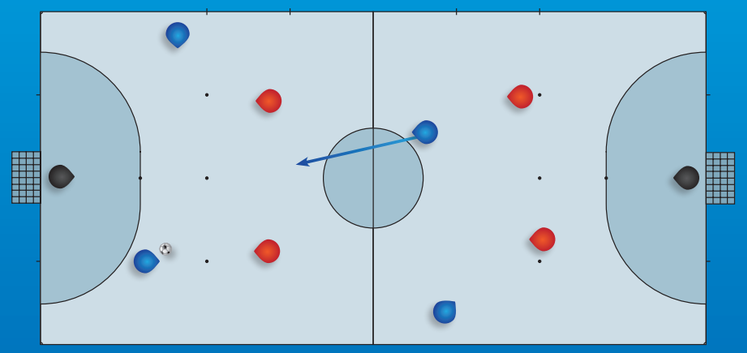
OBIETTIVI
Migliorare l'efficacia della finta quando si riceve palla in situazioni di 2 vs 2, di spalle o di fronte al difensore. Adattare le tecniche di finalizzazione alla mancanza di spazio e tempo nel gioco reale. Migliorare il concetto di gioco a due e in verticale. Utilizzare varianti dell'esercizio per lavorare sugli strumenti tecnico-tattici di gruppo elementari.

NUMERO DI GIOCATORI
8-12 più due portieri.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
- 2 vs 2 in ogni quarto del campo. Difensori e attaccanti non possono lasciare la rispettiva area di gioco. Le squadre posso segnare in entrambe le porte.
- Limitare il tempo massimo in cui la palla può restare in ciascuna zona. Ad esempio, dopo 8-10 secondi, la palla dovrà passare nell'altra zona.
- Si può fintare sia quando si gioca a due sia quando si riceve la palla dall'altra zona; l'attaccante finta di spalle al difensore.
- Il giocatore che effettua il passaggio può spostarsi nella zona in cui la propria squadra ha il possesso, creando situazioni di superiorità 3 vs 2. Il giocatore può ritornare nella zona precedentemente occupata solo se viene segnato un gol, altrimenti in quella zona la squadra resterà in inferiorità numerica 1 vs 2.
- Invece che concedere al giocatore che passa la palla di cambiare zona, un'ulteriore opzione è quella di concedere il cambio a chi non effettua il passaggio (corse senza palla).

2 vs 2 in ogni metà campo, supporto 3 vs 2 quando si esce dalla difesa palla al piede sotto pressing o nelle conclusioni in porta

28



UNITÀ DI APPRENDIMENTO
Strumenti tecnico-tattici di gruppo.

FASE
Acquisizione delle competenze/perfezionamento.

CONTENUTO
Strumenti tecnico-tattici di gruppo. Fondamentali tattici offensivi. Introduzione alle situazioni di superiorità e inferiorità numerica. Strumenti tecnico-tattici elementari nel 3 vs 2.

OBIETTIVI
Migliorare gli strumenti tecnico-tattici di gruppo per mantenere il possesso, sviluppare il gioco e concludere in porta. Migliorare la comprensione dei fondamentali tecnico-tattici in situazioni di superiorità o inferiorità numerica, nel 3 vs 2 e 2 vs 1.

NUMERO DI GIOCATORI
8 più portieri.

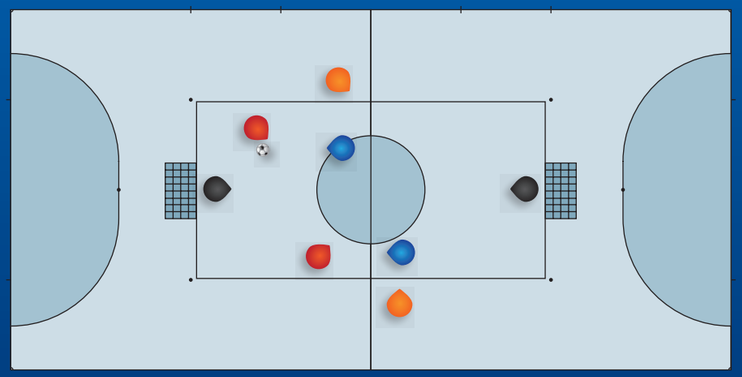
ATTREZZATURA
Palloni e pettorine.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
- L'esercizio si svolge in situazioni di gioco reale 4 vs 4 più portiere, con le squadre schierate 2 vs 2 in ogni metà campo. La regola principale è che i giocatori non possono superare la linea di metà campo in nessuna direzione.
- Uno dei giocatori della squadra in possesso palla può cambiare metà campo per creare una situazione di superiorità 3 vs 2. Questo può avvenire o per uscire dalla difesa con la palla (spostandosi dalla metà offensiva a quella difensiva) o per concludere in porta (spostandosi dalla metà difensiva a quella offensiva).

VARIANTI
- I giocatori possono cambiare metà campo solo per un tempo limitato (ad es. 5 secondi)
- Il giocatore che cambia metà campo per creare un 3 vs 2 ha solo un numero limitato di tocchi a disposizione (ad es. uno o due).

2 vs 2 + jolly esterni su 18 x 9 m (con regole sull'uso dei jolly)

29



UNITÀ DI APPRENDIMENTO
Strumenti tecnico-tattici di gruppo.

FASE
Acquisizione delle competenze / perfezionamento.

CONTENUTO
Strumenti tecnico-tattici di gruppo. Tattica offensiva. Fondamentali tattici offensivi.

OBIETTIVI
Migliorare gli strumenti tecnico-tattici di gruppo per mantenere il possesso, sviluppare il gioco e concludere in porta.

NUMERO DI GIOCATORI
6 più portieri.

ATTREZZATURA
Palloni e pettorine.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
- L'esercizio prevede situazioni di gioco 2 vs 2 con "jolly" esterni e portieri su un terreno di gioco 18 x 9 m (campo da pallavolo). I giocatori possono effettuare due tocchi.
- Le regole per l'uso dei jolly sono le seguenti:
  - quando si effettua un passaggio al jolly, questi non può restituire la palla al giocatore che gliel'ha passata.
  - ogni volta che un jolly entra in campo, dovrà attendere che anche l'altro jolly entri prima di poter giocare di nuovo.

VARIANTI
- Uno dei jolly può posizionarsi sulla linea di fondo.
- Uno dei jolly deve posizionarsi sulla linea laterale e l'altro su quella di fondo ed entrambi possono cambiare posizione.

1.5.3 Tattica di squadra

La tattica di squadra è un'azione tattica complessa eseguita da tutti i giocatori di una squadra adoperando, in modo coordinato e precedentemente pianificato, le soluzioni e gli strumenti tecnico-tattici individuali e collettivi per il raggiungimento degli obbiettivi offensivi o difensivi stabiliti.

1.5.3.1 Tattica di squadra offensiva

Strumenti tattici offensivi di squadra: alcuni degli strumenti tattici che abbiamo presentato nel paragrafo sugli Strumenti tecnico-tattici di gruppo, data la loro portata complessiva, vengono inclusi anche nella tattica di squadra in quanto suppongono basi tattiche che l'allenatore ha già sviluppato insieme alla squadra.

- **Circolazione del pallone:** muovere la palla da una parte all'altra del campo rapidamente e precisamente, passando continuamente il pallone in modo da superare la difesa avversaria. Questo concetto può essere usato come soluzione di squadra per mantenere il possesso, impedire ai difensori di coprirsi, contrastare il basculamento difensivo, ecc.

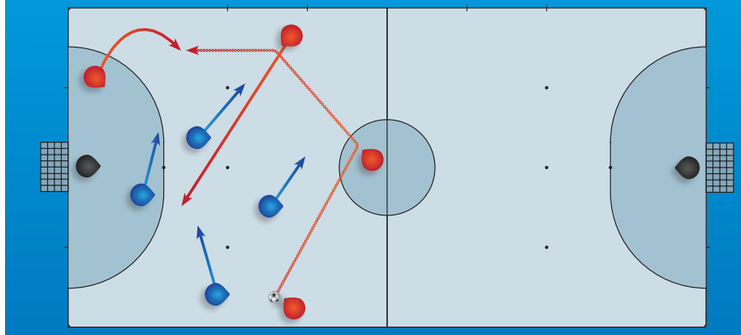
- **Distribuzione dello spazio:** con distribuzione e occupazione razionale degli spazi si intende il corretto posizionamento secondo il sistema di gioco della squadra. In questo caso sono fondamentali i concetti di **profondità** e **larghezza.**

- **Creazione/occupazione/utilizzo degli spazi:** sono concetti che possono essere usati dai singoli. Un giocatore si muove senza palla per creare spazi, portando con sé il difensore che lo marca e attirandolo in una particolare area del campo in modo da creare spazio libero dove un compagno di squadra può spostarsi per ricevere palla. Per permettere alla squadra di creare spazi liberi di gioco, si ricorre allo **smarcamento.**

- **Rotazioni offensive:** rotazioni posizionali di tre o quattro giocatori, che si liberano e vanno a occupare lo spazio in uno specifico ordine.

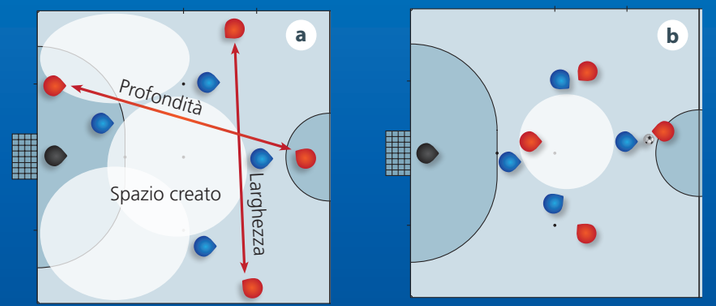
Circolazione della palla

30



Profondità e larghezza

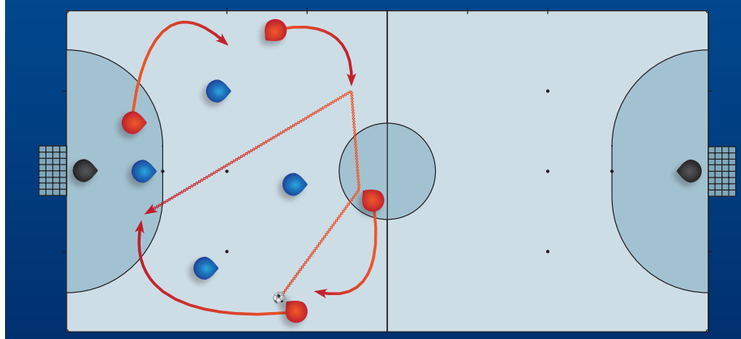
31



Senza larghezza e profondità pochi spazi tra le linee difensive.

Rotazione offensiva

32



- **Alternanza tra rottura e appoggio:** oltre ad essere un concetto individuale di base, il gioco di appoggio è anche un'opzione di gruppo che fa parte dell'approccio di una squadra, in particolare perché alterna agli smarcamenti di rottura quelli di appoggio al giocatore in possesso palla.

- **Controllo del ritmo di gioco:** a volte si rende necessario cambiare lo stile di gioco, la velocità o il ritmo del gioco o impostarlo su diversi obiettivi.

- **Allontanamento dei difensori e uso gli spazi:** portare via i difensori e utilizzare gli spazi così creati può coinvolgere due, tre o quattro giocatori, se contiamo quello che si avvantaggia degli spazi creati nell'1 vs 1.

- **Combinazioni e schemi:** si tratta di movimenti e strumenti tecnici, con e senza palla, già preparati e praticati in allenamento.

Sistemi di gioco offensivo: sebbene siano elencati e inclusi in questo paragrafo, i sistemi di gioco non appartengono propriamente alla tattica di squadra in quanto includono lo schieramento, la distribuzione e il posizionamento dei giocatori in attacco (organizzazione di base). Questi sistemi verranno trattati in dettaglio nel capitolo 1.6 del manuale. Ciò nonostante, i processi tattici adoperati nello sviluppo di un piano di gioco formulato secondo il sistema scelto sono parte della tattica di squadra. Questi includono:

- **Rotazione:** si tratta di uno strumento tattico di squadra che prevede movimenti per la creazione di un attacco, con giocatori che cambiano ruolo e funzione in modo da aprire la difesa, mantenendo l'equilibrio posizionale, finalizzato a creare situazioni di vantaggio per la conclusione in porta.

- **Movimenti specifici per la finalizzazione:** nei sistemi di gioco esistono movimenti specifici mirati a favorire la finalizzazione.



Fasi offensive del gioco: la tattica di squadra deve includere l'uso di fondamentali individuali e delle soluzioni tattiche di gruppo in ogni fase del gioco offensivo (apertura, contropiede, attacco diretto e attacco posizionale).

Processi tattici con quattro giocatori: la combinazione costante di diversi strumenti tecnico-tattici che coinvolge ogni membro della squadra. Questo processo si costruisce sulla tattica individuale e di gruppo. Affinché il gioco di squadra sia coerente, tutte le azioni devono ruotare intorno a un'idea di gioco comune.



Forme di gioco di attacco: si riferisce allo stile con cui ogni squadra esegue i movimenti e le azioni e su cui si basano le decisioni dei giocatori per l'esecuzione dei fondamentali e degli strumenti tattici in loro possesso, sia individualmente che come squadra.

1. **Schema:** insieme di movimenti preparato in precedenza, al fine di automatizzare le azioni tecnico-tattiche coinvolte nel gioco. Di conseguenza, la capacità decisionale viene praticamente eliminata. L'allenamento si basa sulla ripetizione di movimenti e competenze tecniche già studiati e preparati.

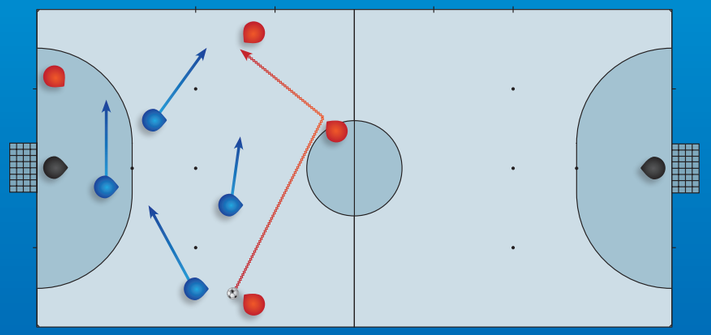
2. **Gioco decisionale:** la scelta di quali fondamentali tecnico-tattici eseguire, in questo caso, è affidata al giocatore ed è alla base delle azioni eseguite durante il gioco. L'obiettivo dei giocatori è scegliere l'opzione migliore e più efficace. Le componenti cognitiva (tattica) e motoria (tecnica) si sovrappongono. Il giocatore deve considerare e analizzare le situazioni di gioco in modo costante, comportandosi di conseguenza. Egli è sempre libero di prendere le sue decisioni, ma per poter raggiungere risultati efficaci si deve lavorare sui fondamentali tecnico-tattici e sulla capacità decisionale.

Metodi di insegnamento raccomandati per allenare al gioco basato sulla capacità decisionale: scomporre gli elementi tecnici affinché siano trasferiti nel gioco reale; non fornire tutte le informazioni necessarie ai giocatori, ma lasciare che siano loro a scoprirle da sé; aumentare il livello di difficoltà degli esercizi man mano che i giocatori sviluppano una padronanza delle situazioni; cercare di presentare situazioni più complesse di quelle che i giocatori potrebbero incontrare in partita; fornire sedute di allenamento globali che incoraggino i giocatori a pensare; modificare il numero dei giocatori e lavorare sull'insieme degli strumenti tecnico-tattici di gruppo; utilizzare una serie di variabili e condizioni nel corso degli esercizi (vedi paragrafo Ideazione degli esercizi dell'unità teorica 3, Metodologia e metodi di allenamento).

3. **Gioco guidato:** si eseguono uno o due schemi e si continua sulla base del gioco decisionale.

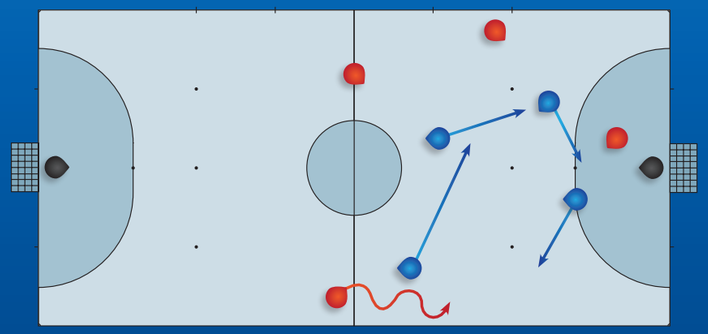
Basculamento

33



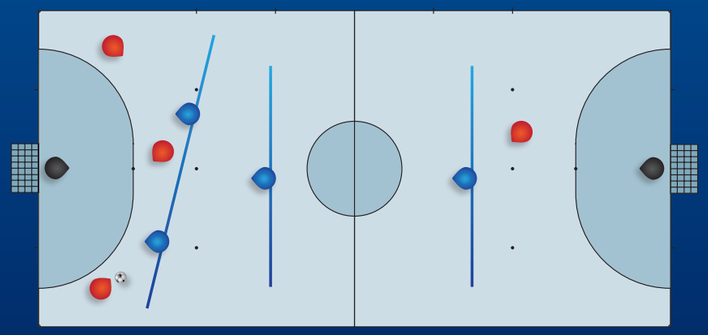
Rotazione difensiva fra quattro giocatori

34



Linee difensive

35



1.5.3.2 Tattica di squadra difensiva

Strumenti tattici difensivi di squadra: alcuni di questi strumenti tattici sono già stati affrontati nel capitolo sugli Strumenti tecnico-tattici di gruppo in quanto, data la loro idea globale, appartengono anche alla tattica di squadra, perché costituiscono le fondamenta tattiche della squadra in base a quanto stabilito dall'allenatore.

- **Basculamento difensivo:** si tratta di un'azione combinata della difesa nella quale i giocatori si spostano, organicamente, in risposta a un cambio di posizione della palla per mantenere la distanza tra le linee difensive e il sistema di copertura.
- **Rotazione difensiva:** è l'insieme di movimenti e spostamenti eseguiti dai giocatori nelle azioni di copertura e cambio di posizione per riaggiustare la difesa. Quando questi movimenti vengono eseguiti in modo ordinato e i giocatori ruotano organicamente si parla di rotazioni difensive tra due, tre o quattro giocatori.
- **Riorganizzazione difensiva:** quando l'assetto difensivo viene disturbato, a volte è necessario ricorrere a cambi di marcatura o di posizione per poter riorganizzare la difesa.
- **Occupazione razionale degli spazi in difesa:** a prescindere dal sistema adottato, lo spazio difensivo dev'essere occupato in modo razionale facendo ricorso a strumenti tecnico-tattici di gruppo e individuali come, ad esempio, il controllo degli spazi, il flottaggio, ecc. L'occupazione razionale degli spazi prevede inoltre di disporre del maggior numero di linee difensive.
- **Cambio del tipo di difesa:** situazioni di gioco dove il tipo di difesa viene modificato durante il gioco per necessità o per confondere l'avversario.
- **Modifica degli obiettivi tattici difensivi:** possono comprendere cambi di intensità, organizzazione e occupazione razionale degli spazi eseguiti dalla difesa in un dato momento del gioco.
- **Barriera:** si tratta di uno strumento tecnico-tattico che coinvolge da uno a quattro giocatori (anche cinque, se si include il portiere) in base alla posizione da cui l'avversario batte la punizione.

Fasi difensive del gioco: conosciamo già le varie fasi difensive del gioco (equilibrio posizionale e rallentamento del gioco, rientro, organizzazione difensiva e difesa posizionale). La tattica di squadra contempla tutte queste fasi e l'uso dei fondamentali e delle soluzioni necessarie per ciascuna di esse.

Processi tattici dei quattro giocatori di movimento: la costante combinazione dei diversi strumenti tecnico-tattici da parte di tutta la squadra.

Sistemi di gioco difensivi: questi verranno analizzati in dettaglio nel prossimo capitolo. Come per i sistemi di gioco offensivi, quelli difensivi non rientrano propriamente nella tattica di squadra, ma vengono presentati in quanto i movimenti e i processi tattici utilizzati per il mantenimento e l'esecuzione di questa sono strumenti tattici.

Tipi di difesa: il tipo di difesa fornisce la guida essenziale per sapere come reagire ai movimenti degli attaccanti avendo come elementi principali la palla, gli avversari, gli spazi e le linee di passaggio.

1. **Difesa a uomo:** in questo tipo di difesa, ogni difensore è individualmente responsabile dell'attaccante che sta marcando.

Vantaggi e svantaggi della difesa a uomo

Vantaggi	Svantaggi
- Facile da apprendere per i giocatori (le responsabilità sono chiare) - Maggiore concentrazione, il sistema è di facile attuazione - Non concede all'attaccante tempo per riflettere - Efficace contro squadre con limiti tecnici	- Rende più difficile fornire copertura difensiva - Meno lavoro di squadra tra i giocatori - Permette alla squadra in attacco di creare angoli di passaggio - Richiede maggior impegno fisico - Gli errori individuali hanno maggiori conseguenze

2. **Difesa a zona:** i giocatori sono responsabili di una determinata area di gioco a seconda della posizione della palla. Ogni difensore è responsabile degli attaccanti avversari che si muovono nella sua zona e di chiudere le linee di passaggio in quell'area del terreno di gioco.

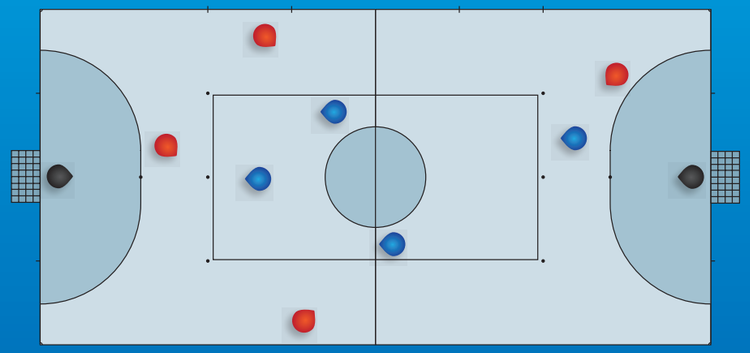
Vantaggi e svantaggi della difesa a zona

Vantaggi	Svantaggi
- Minor impegno fisico per la presenza di maggiore copertura - Permette alla squadra di utilizzare giocatori difensivamente più deboli - Gli avversari sono costretti a riflettere maggiormente a causa della chiusura degli angoli di passaggio - Offre semplici transizioni in contropiede	- Richiede una strategia e istruzioni dettagliate per poter sviluppare il sistema difensivo - Richiede notevole comunicazione e lavoro di squadra tra i giocatori - Richiede giocatori con buona comprensione delle tattiche difensive - Permette agli avversari di creare superiorità numerica in attacco contro cui la squadra deve sapersi difendere

3. **Difesa mista:** tipo di difesa che combina la difesa a uomo e la difesa a zona dove uno o più giocatori marcano a uomo e il resto a zona.
4. **Difesa con cambi di marcatura:** questo tipo di difesa prevede scambi di marcatura in un sistema di copertura e cambio di posizione continui. L'obiettivo è evitare che la prima linea di difensiva retroceda. Pertanto esterni e difensore di chiusura attaccano gli avversari che tagliano dentro, con o senza la palla. Questo sistema prevede la difesa a uomo con cambi di marcatura in base alle istruzioni ricevute dall'allenatore e, in generale, combina gli aspetti positivi della difesa a uomo e di quella a zona. Le indicazioni per i cambi di marcatura possono basarsi su decisioni che riflettono la situazione di gioco (ad es. pressing sul portatore, posizione dell'avversario, direzione del gioco, ecc.) o su istruzioni più definite e specifiche fornite dall'allenatore.

4 vs 4 su campo 40 x 20 m, con passaggio di prima in zona di 18 x 9 m

36



UNITÀ DI APPRENDIMENTO
Strumenti tecnico-tattici collettivi.

FASE
Perfezionamento.

CONTENUTO
Strumenti tecnico-tattici di gruppo e di squadra. Fondamentali tattici offensivi. Occupazione razionale degli spazi in attacco.

OBIETTIVI
Migliorare gli strumenti tecnico-tattici di gruppo e di squadra finalizzati al mantenimento del possesso e allo sviluppo del gioco. Occupare collettivamente lo spazio. Dare profondità e larghezza al gioco.

NUMERO DI GIOCATORI
8 più portieri.

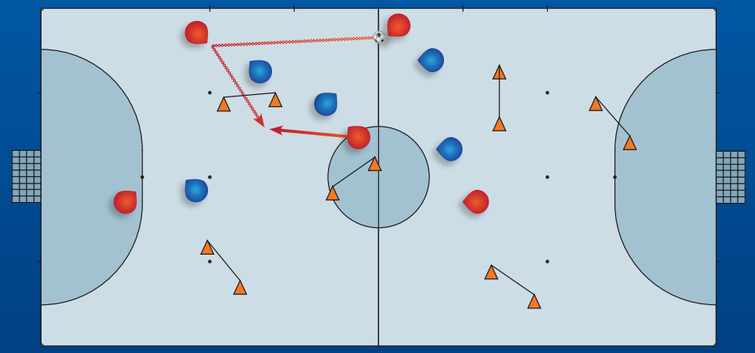
ATTREZZATURA
Palloni e pettorine.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
- Esercizi di gioco reale condizionati. Ai giocatori è concesso un solo tocco nella zona da 18 x 9 m (campo di pallavolo).
- Questo esercizio si concentra sull'importanza del gioco in larghezza. Due giocatori si posizionano ai lati del campo e uno in profondità, mantenendosi sempre fuori dal campo di pallavolo.

VARIANTI
Varianti finalizzate al controllo difensivo degli spazi: se la palla è in una fascia e al di fuori del campo da pallavolo i difensori non possono andare sul lato opposto.

Esercizio di possesso con gol/passaggi in sei porte

37



UNITÀ DI APPRENDIMENTO
Strumenti tecnico-tattici di squadra.

FASE
Perfezionamento.

CONTENUTO
Strumenti tecnico-tattici di gruppo e di squadra. Fondamentali tattici difensivi e offensivi. Circolazione del pallone e basculamento difensivo.

OBIETTIVI
Strumenti tecnico-tattici di gruppo e di squadra finalizzati al mantenimento del possesso attraverso circolazione rapida. Migliorare il movimento della difesa affinché questa si muova organicamente nel difendere le porte a seconda della posizione della palla.

NUMERO DI GIOCATORI
10 giocatori di movimento.

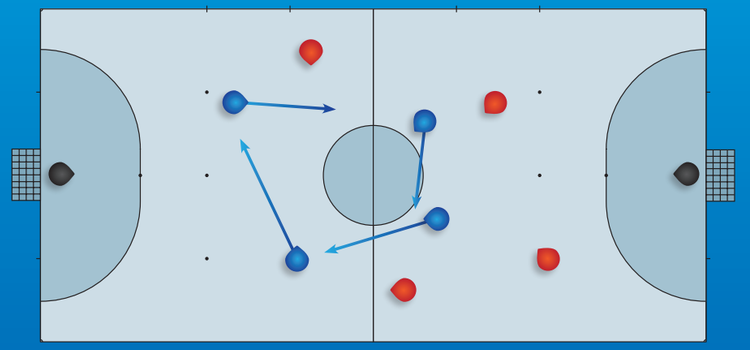
ATTREZZATURA
Palloni, pettorine, coni.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
- Si gioca un 5 vs 5 su un campo 40 x 20 m, con sei porte create con i coni e posizionate nel campo in direzione indifferente.
- Le squadre devono mantenere il possesso della palla facendo un uso efficace dei passaggi; il passaggio a un compagno di squadra attraverso una delle sei porte, in qualsiasi direzione, vale come gol.

VARIANTI
- Limitare il numero di tocchi per migliorare la circolazione veloce della palla (ad es. solo due tocchi)
- Introdurre un jolly in attacco, con la regola che il passaggio al jolly attraverso una delle sei porte vale triplo
- Si può segnare solo dall'esterno verso l'interno (questo spinge i giocatori ad allargarsi, muovere la palla verso l'esterno del campo e cercare di segnare con un passaggio verso l'interno).

Gioco reale con regole creando disorganizzazione difensiva con cambi obbligati

38



UNITÀ DI APPRENDIMENTO
Strumenti tecnico-tattici di squadra.

FASE
Perfezionamento.

CONTENUTO
Strumenti tecnico-tattici di squadra offensivi e difensivi. Fondamentali tecnico-tattici di gruppo. Rotazione difensiva. Lettura della riorganizzazione difensiva. Attacco rapido.

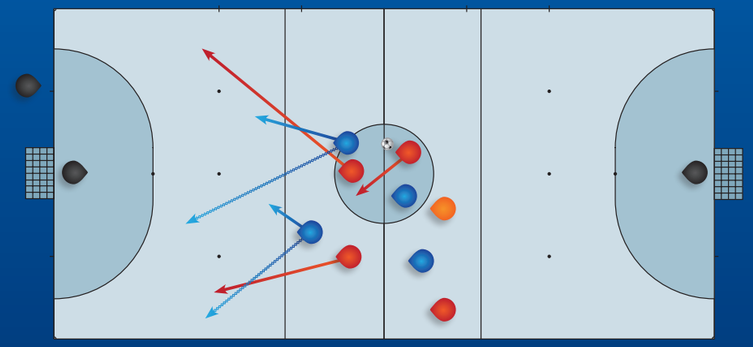
OBIETTIVI
Considerare le soluzioni disponibili per un attacco diretto. Valutare le difficoltà della difesa avversaria nel riorganizzarsi. Riorganizzazione difensiva il più rapidamente possibile mediante rotazione.

NUMERO DI GIOCATORI
8, 10 o 12 giocatori di movimento più portieri.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
- 4 vs 4 + portiere.
- Al grido (o fischio) dell'allenatore, ogni giocatore in difesa cambia marcatura, in base a rotazione difensiva o scambiando la marcatura a coppie.
- L'attacco deve sfruttare questo momento di disorganizzazione difensiva per lanciare un'offensiva rapida.
- L'allenatore deve chiamare il cambio quando la difesa è rientrata, ma prima che gli attaccanti abbiano iniziato a costruire un attacco posizionale.
- Non sempre i difensori si scambieranno di marcatura in modo ordinato e sincronizzato. L'attacco dovrà essere in grado di leggere la situazione di gioco e valutare le soluzioni disponibili.

4 vs 4 + jolly. Esercizio di possesso in una striscia a centrocampo. L'allenatore decide la direzione dell'attacco

39



UNITÀ DI APPRENDIMENTO
Apertura e costruzione del contropiede.

FASE
Competenza.

CONTENUTO
Soluzioni di squadra in apertura e costruzione di una transizione offensiva. Fondamentali difensivi. Occupazione e creazione di spazi. Visione periferica dell'area circostante.

OBIETTIVI
Migliorare gli aspetti di base della difesa e del recupero del possesso per sviluppare la percezione visiva dopo aver riconquistato la palla. Introdurre i giocatori all'apertura e alla costruzione del contropiede.

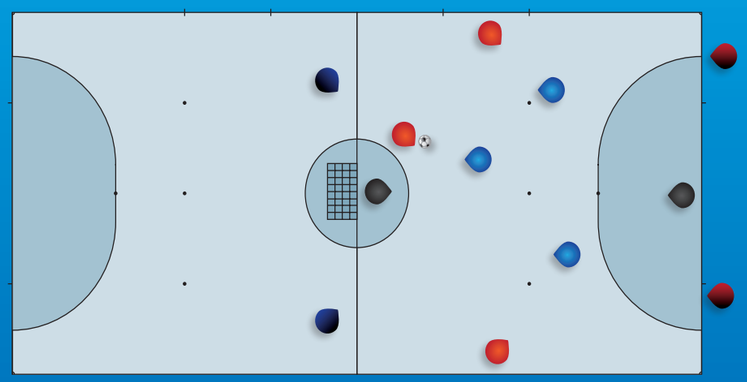
NUMERO DI GIOCATORI
9 giocatori di movimento più portieri.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
- Due squadre da quattro più un jolly. Lo scopo è difendere il possesso palla a centrocampo, con un jolly a sostegno della squadra in possesso. Le regole per la squadra in possesso palla possono variare: numero illimitato di tocchi, due tocchi, ecc.
- Quando l'allenatore chiama una porta, il portatore lancia un attacco verso quella porta. Tenuto conto della situazione di gioco, i giocatori dovranno organizzarsi velocemente, allargandosi e costruendo un'azione per controllare il centrocampo e occupare spazi sulla fascia. La difesa prova a rallentare il gioco e rientrare.

VARIANTI
- Limitare il tempo a disposizione per l'attacco a 4-5 secondi. L'allenatore può decidere se consentire al jolly di sostituire uno dei giocatori in fase di contropiede.
- Restringere il gioco a centrocampo implica che la fase di apertura dovrà essere rapida e la costruzione breve.

3 vs 3 su campo 20 x 20 m, con jolly sulla linea di fondo

40



UNITÀ DI APPRENDIMENTO
Strumenti tattici di squadra per schieramento 3-1.

FASE
Perfezionamento.

CONTENUTO
Strumenti di squadra per schieramento 3-1. Gioco in larghezza e collegamento con il pivot. Soluzioni di gruppo nel gioco a due, a tre, ecc. Difesa sulle entrate.

OBIETTIVI
Migliorare le competenze offensive di squadra, necessarie a cercare linee di passaggio al pivot (circolazione rapida della palla). Lavorare sulle conclusioni dopo giocata a due/tre con il pivot. Migliorare la difesa chiudendo le linee di passaggio e impedendo agli avversari di avanzare.

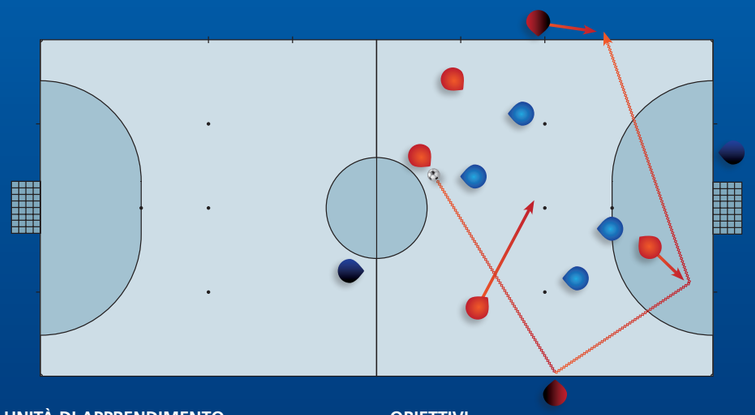
NUMERO DI GIOCATORI
10 giocatori di movimento più portieri.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
- Si gioca un 3 vs 3 su campo 20 x 20 m, con due jolly per squadra posizionati lungo la linea di fondo, uno per ogni lato della porta.
- La squadra in attacco dovrà passare palla al jolly prima di concludere in porta. Dopo il passaggio al jolly, il giocatore che riceve palla ha un massimo di due tocchi prima della conclusione in porta. Se non tira, dovrà passare nuovamente al jolly prima di poter riprovare.

VARIANTI
Invece della conclusione del giocatore che passa la palla (al jolly), deve farlo uno degli altri due compagni di squadra (questo incoraggia le corse offensive da parte di due o tre giocatori e le corse fintate sulle linee di passaggio al pivot).

4 x 4 con jolly esterni

41



UNITÀ DI APPRENDIMENTO
Strumenti di squadra per il mantenimento del possesso.

FASE
Perfezionamento.

CONTENUTO
Strumenti di squadra quali circolazione della palla, occupazione razionale degli spazi. Creazione/occupazione/uso degli spazi.

OBIETTIVI
Migliorare gli strumenti tattici di gruppo e di squadra per il mantenimento e il recupero del possesso. Realizzare triangolazioni offensive e cambi di gioco. Circolazione della palla.

NUMERO DI GIOCATORI
12.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
- Si gioca un 4 vs 4 su campo 20 x 20 m, con quattro jolly posizionati fuori dal campo (uno per lato). Si gioca a due tocchi. L'obiettivo è mantenere il possesso della palla e segnare.
- Quando il jolly riceve la palla da un giocatore, deve passarla a un diverso giocatore della stessa squadra.
- I punti vengono segnati: se dopo aver passato a un jolly questi la restituisce e si passa la palla a uno dei jolly dei lati contigui al suo (triangolazione. Se dopo aver passato a un jolly, e dopo che questi ha restituito la palla, si passa a due tocchi al jolly sul lato opposto (circolazione veloce con cambio di gioco).

1.6 SISTEMI DI GIOCO

1.6.1 Definizione di sistemi di gioco

Con sistema di gioco si indica lo schieramento, la distribuzione e la formazione dei giocatori in attacco (organizzazione di base) e difesa (determinata dal tipo di difesa adottata). Come abbiamo avuto modo di vedere nel capitolo 1.5 i sistemi non rientrano nell'ambito della tattica di squadra. Lo schieramento iniziale dei giocatori sul campo è il punto di partenza per l'esecuzione delle varie azioni e movimenti tattici. Inoltre, a seconda del piano di gioco stabilito dall'allenatore e in linea con il sistema adottato, vengono eseguite tattiche individuali e di squadra.

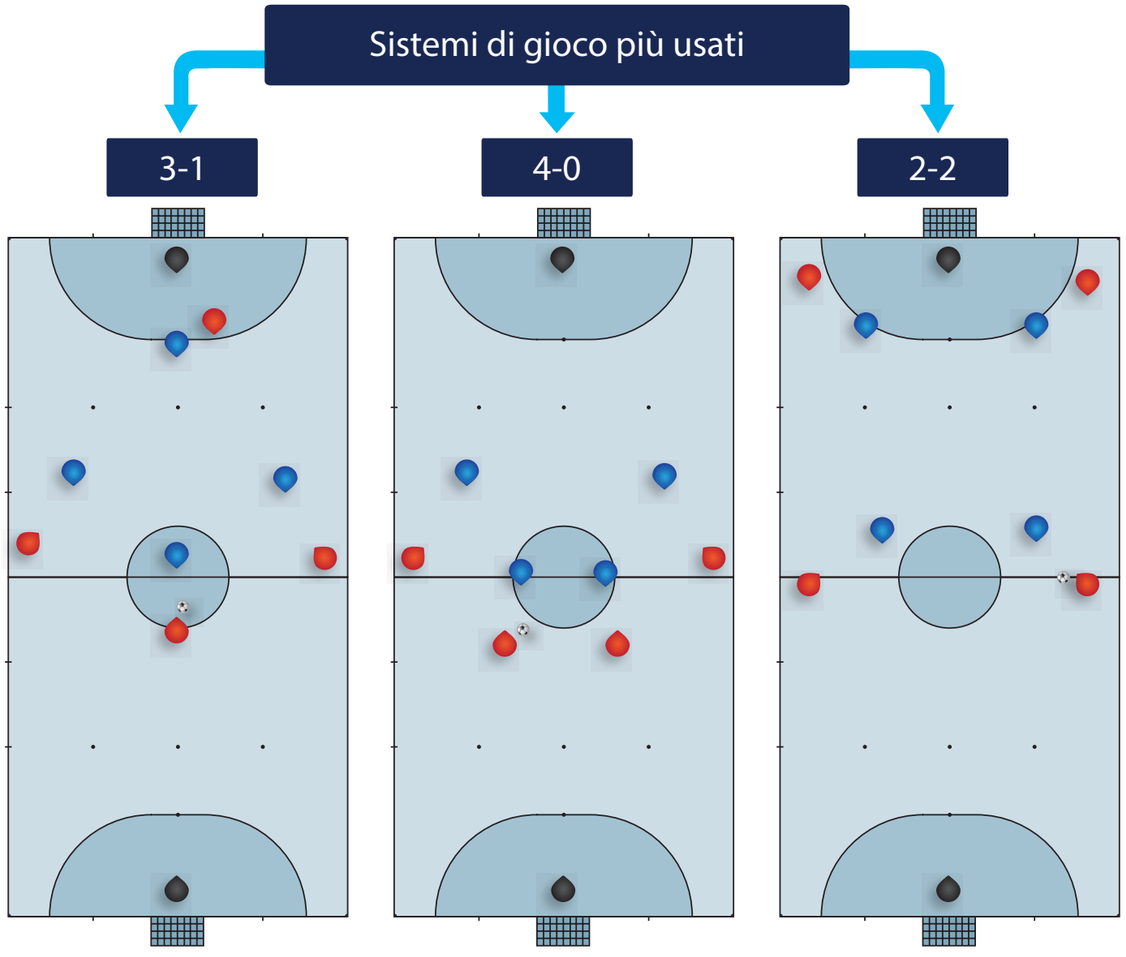
I sistemi di gioco devono sempre tener conto della necessità di assistere il giocatore in possesso e di bilanciare la difesa mantenendo l'equilibrio posizionale. La scelta del sistema, o sistemi, di gioco che un allenatore impiegherà dipende dai giocatori a disposizione e dalle funzioni specifiche che, per le loro caratteristiche, questi possono ricoprire. L'uso di sistemi di gioco dipenderà anche dallo spazio che dobbiamo attaccare e dal tipo di difesa schierata dall'avversario.

1.6.2 Sistemi di gioco offensivi

Si tratta di sistemi adoperati per attaccare con gioco posizionale e si riferiscono allo schieramento, la formazione e la distribuzione iniziali dei giocatori sul terreno di gioco. A partire dallo schieramento iniziale, i giocatori possono modificare la propria posizione cercando di mantenere l'equilibrio posizionale e uno schieramento quanto più simile a quello posizionale previsto dal sistema. Si distingue tra sistemi di gioco, rotazioni e movimenti specifici.

AREE DI GIOCO			
Gioco nel terzo difensivo. Uscire dalla difesa quando pressata da una linea difensiva alta.	Attacco contro difese sulla trequarti.	Attacco contro difese sulla metà campo.	Attacco nella metà campo avversaria contro difesa chiusa.

Nel gioco posizionale 4 vs 4, i sistemi più comunemente adottati sono i seguenti:



1.6.2.1 Sistema 3-1

Il 3-1 è un sistema tradizionale del futsal che ha gradualmente perso popolarità a causa dell'uso eccessivo del 4-0. Ad ogni modo, a seguito dell'introduzione di nuovi regolamenti, il 3-1 sta tornando in auge e la sua influenza sta nuovamente aumentando.

Formazione:

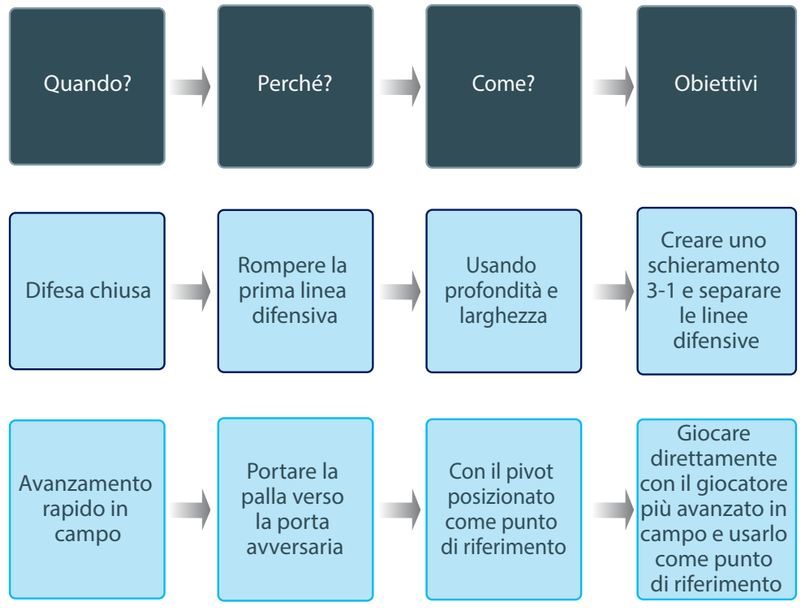
- Un difensore di chiusura: deve garantire equilibrio, essere abile nei passaggi e dotato di un buon tiro da fuori area. Deve dominare l'equilibrio difensivo.
- Due esterni: abili nelle situazioni di 1 vs 1 e nei passaggi, devono giocare lungo la linea laterale per dare larghezza al gioco e aprire linee di passaggio al pivot. Se possibile dovrebbero essere ambidestri e abili nelle transizioni difensive e offensive.
- Un pivot: è il giocatore chiave del sistema: buon finalizzatore, capace di una visione globale del gioco, sa giocare spalla alla porta e proteggere la palla. Deve dare profondità al gioco.

Questo sistema permette movimenti e rotazioni senza sbilanciare eccessivamente l'equilibrio posizionale, aspetto vitale per un attacco efficace. I giocatori di appoggio devono sempre assicurare al giocatore in possesso delle soluzioni di passaggio semplici. Questo rende il sistema adatto a controllare il gioco e il ritmo. Se giocato con pazienza e intelligenza in fase di costruzione, questo sistema non è vulnerabile al contropiede poiché offre numerose e varie soluzioni per assicurare una difesa equilibrata, con uno o più giocatori dietro la palla.

Questo sistema permette ai giocatori di occupare spazi con gli smarcamenti, poiché dà larghezza e profondità, fondamentali per il gioco.

È un sistema molto efficace per attaccare contro una difesa chiusa o per avanzare in campo velocemente (uscendo dalla difesa sotto pressione).

Il ruolo più specializzato in questo sistema è quello del pivot. Senza le particolari qualità del pivot non è



possibile ricorrere a questo sistema.

Le varianti al ruolo del pivot adottabili in un sistema



3-1 sono le seguenti:

Pivot centrale

Il pivot gioca in posizione centrale, davanti alla chiusura avversaria per ricevere i passaggi.

Pivot dinamico

- Il pivot esce sulle fasce, si fa trovare al centro o cerca di posizionarsi dietro alla chiusura per fintare o giocare spalle alla porta
- Il pivot gioca al centro, anticipando o alle spalle della chiusura ed esce su una fascia, liberando l'altra (normalmente quella del piede debole) per giocare a due, con parallele o diagonali.

Falso pivot

Il pivot gioca sulle fasce, cercando la penetrazione sulla fascia a seconda del suo piede forte.

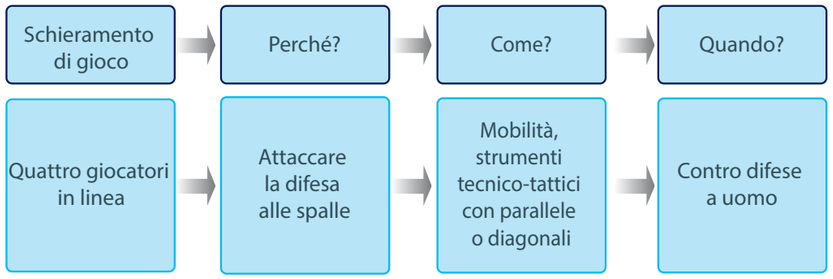
Una delle principali funzioni dello schema 3-1 è permettere alla squadra di uscire dalla difesa sotto pressione, utilizzando il pivot come punto di riferimento nell'avanzamento rapido del gioco. L'obiettivo è quello di far avanzare il gioco, lontano dall'area inizialmente proposta dalla difesa. Puntando su profondità e larghezza del gioco, il sistema 3-1 allarga le maglie difensive avversarie e crea spazi per costruire l'attacco.

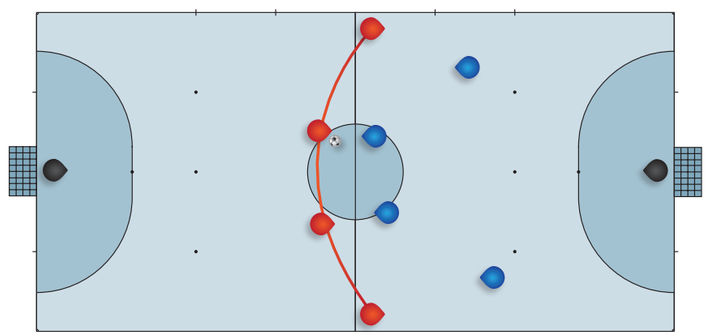
1.6.2.2 Sistema 4-0

Nel sistema 4-0 i giocatori sono posizionati su una stessa linea di attacco (unica o sfalsata). Non vi è un chiaro punto di riferimento avanzato, ma piuttosto la formazione in attacco cerca di rompere le linee difensive avversarie e creando spazi dietro la difesa. Le sue principali caratteristiche sono le seguenti:

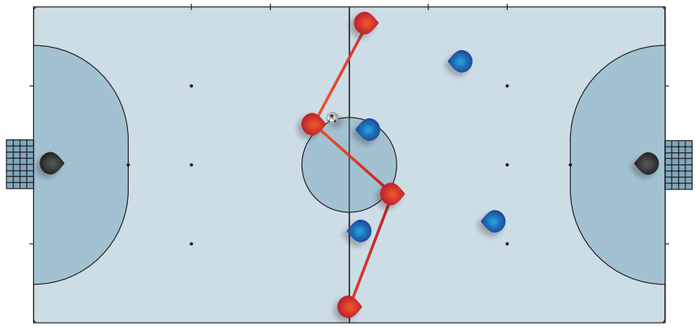
- Richiede giocatori eclettici ed è meno rigido del sistema 3-1.
- Genera grande dispendio fisico e mentale nella difesa avversaria.
- Facilita il mantenimento del possesso palla con diversi giocatori a supporto.
- Quando si gioca contro una difesa a uomo, è possibile rompere la copertura difensiva avversaria e creare spazi alle spalle della difesa nel terzo finale.
- Quando si gioca contro una difesa a zona o con cambi di marcatura, la squadra può attaccare gli spazi liberi tra le linee.
- Il numero di linee difensive è ridotto rispetto al sistema 3-1.
- È efficace nella creazione e occupazioni di spazi.
- È difficile da usare contro le difese chiuse.
- Giocando praticamente in linea esiste un maggior rischio di sbilanciamento difensivo.
- Richiede movimenti continui e rapida circolazione della palla.
- Permette alla squadra in attacco di portare la chiusura fuori posizione.

Varianti del sistema 4-0





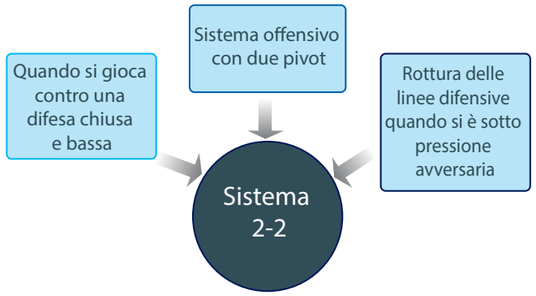
Schieramento di gioco	Perché?	Come?	Quando?
Linea sfalsata	Controllo degli spazi tra le linee	Puntate tra le linee, gioco a due, triangolazioni offensive, lettura dei cambi di marcatura	Contro difesa a zona o con cambi di marcatura



1.6.2.3 Sistema 2-2

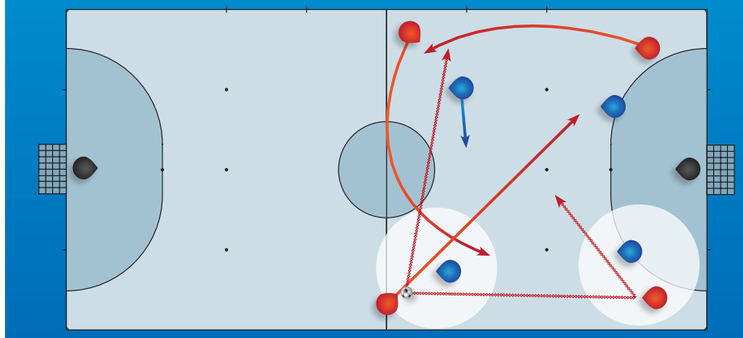
In questo sistema i quattro giocatori sono posizionati lungo due linee di attacco. Viene spesso usato nel futsal di base dato il suo uso razionale dello spazio in campo. Le sue caratteristiche sono le seguenti:

- È più statico rispetto alle formazioni 4-0 e 3-1 e offre poche occasioni di rotazione.
- Si utilizza raramente nel gioco d'élite.
- Viene schierato in risposta a determinate situazioni di gioco, principalmente da una squadra in svantaggio per creare situazioni di 1 vs 1.
- I giocatori sulla prima linea offensiva devono essere veloci, abili nell'1 vs 1, e con buone doti di passaggio e finalizzazione.
- Può essere utilizzato per giocare con doppio pivot.
- Uno degli obiettivi del sistema è quello di rompere le linee difensive e la copertura avversarie, ma assicura solo un ridotto equilibrio difensivo.
- Tradizionalmente, questo sistema è stato adottato spesso per uscire dalla difesa in situazioni di pressing avversario.



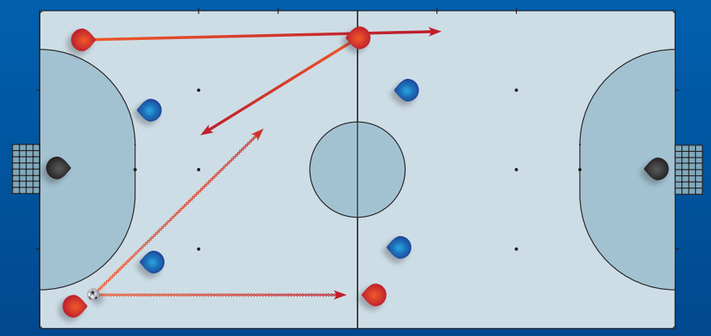
Sistema 2-2 in caso di attacco posizionale

1



Sistema 2-2 per uscire sotto pressione

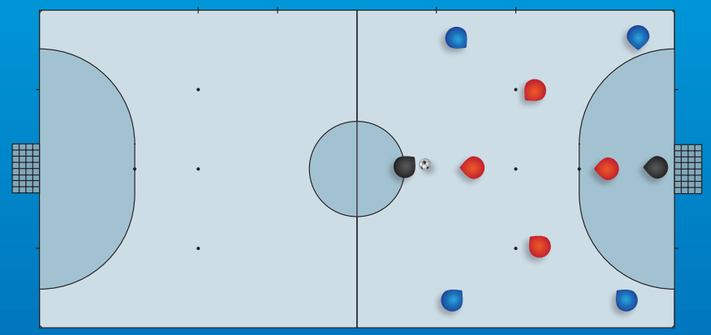
2



Principali sistemi in un attacco 5 vs 4

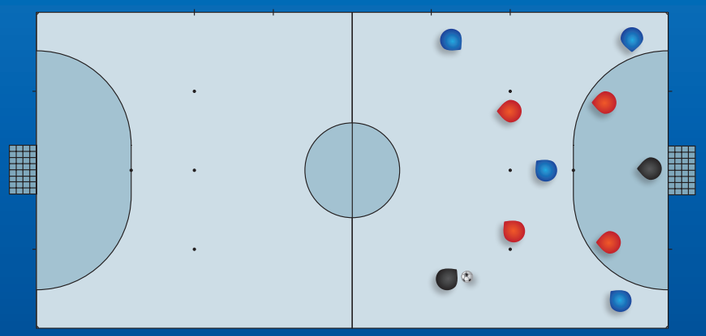
3

Sistema offensivo 3-2



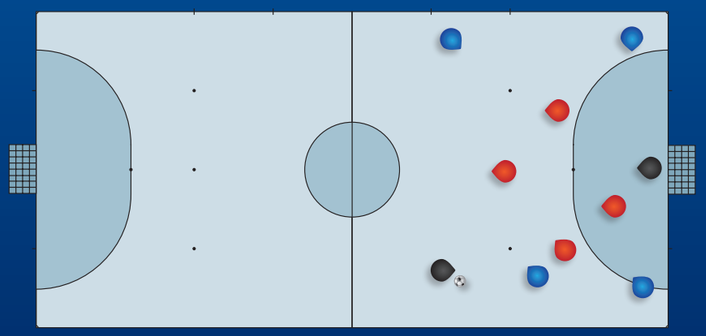
4

Sistema offensivo 2-1-2



5

Sistema offensivo 2-1-2 carico sulle fasce



1.6.2.4 Situazioni particolari: 5 vs 4

Il sistema di attacco 5 vs 4 è previsto dalle Regole del gioco e governato da queste. Presenta i seguenti vantaggi e svantaggi:

VANTAGGI

- È una risorsa in caso di svantaggio, con poco tempo a disposizione.
- È utile per attaccare una difesa chiusa.
- Assicura superiorità numerica.
- Permette di rallentare il ritmo e valutare la situazione, se necessario
- Rende insicuro l'avversario, lo affatica mentalmente per cercare di controllare il gioco.

SVANTAGGI

- La perdita del possesso palla può facilmente portare a una rete avversaria.
- La porta viene lasciata scoperta.
- Richiede forte concentrazione e disciplina per evitare errori in campo.

Uso del sistema 5 vs 4

- Il sistema viene adottato in circostanze particolari da una squadra in svantaggio.
- Il suo utilizzo si è esteso a situazioni di parità, quando una squadra cerca di acquisire superiorità numerica per segnare e passare in vantaggio.

Viene utilizzato anche nelle seguenti circostanze:

- Come mezzo tattico per attaccare una difesa molto chiusa.
- Da una squadra in vantaggio, per difendere il possesso e impedire agli avversari di prendere palla e attaccare la difesa.
- Per rompere il ritmo di gioco quando a dominare è l'avversario.

La maggior parte dei sistemi di gioco è flessibile e consente modifiche e cambi dello schieramento tattico (da 3-2 a 2-1-2, ecc.), cambiando posizione per concludere la manovra.

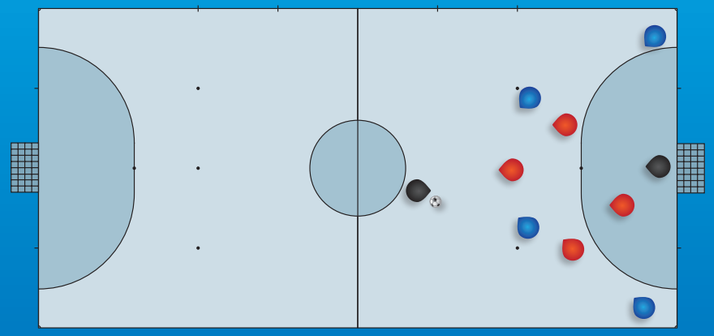
1.6.2.5 Situazioni particolari: 4 vs 3

Come il 5 vs 4, anche il 4 vs 3 è previsto dalle Regole del gioco. Si verifica in caso di espulsione di un avversario che concede alla squadra una superiorità numerica temporanea per due minuti o meno (se la squadra in superiorità segna una rete).

In questi casi è possibile scegliere varie soluzioni offensive che tengono in considerazione la posizione dei tre difensori avversari. Un'altra decisione da prendere in questo scenario è se i giocatori sulla prima linea di attacco debbano giocare sul piede opposto (ovvero, piede sinistro sulla fascia destra), un approccio adottato normalmente dai giocatori della seconda linea offensiva (vicino agli angoli).

6

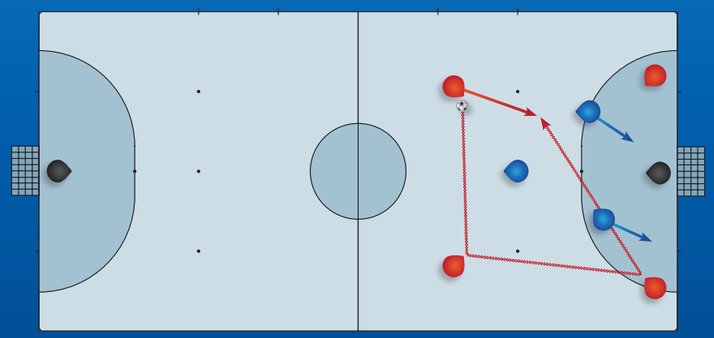
Sistema offensivo 1-2-2 a piramide



Principali sistemi offensivi in situazione di 4 vs 3

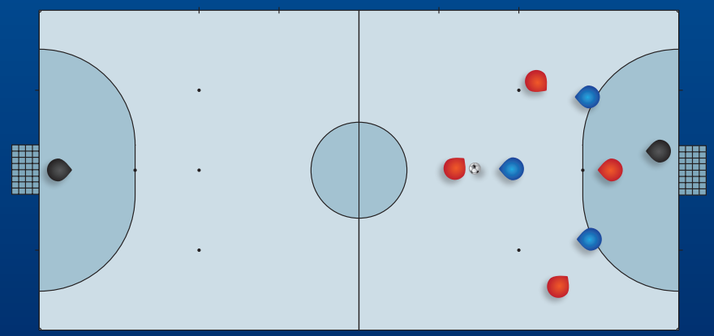
7

Sistema 2-2



8

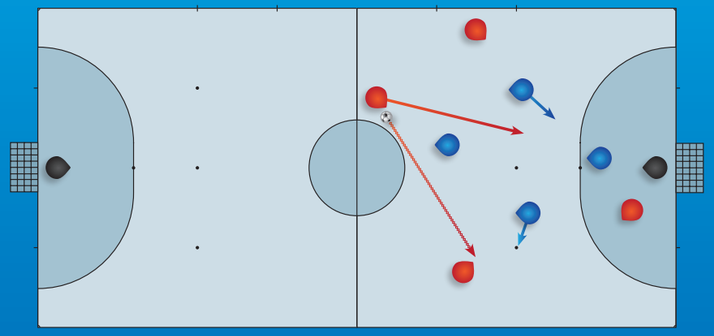
Sistema 1-2-1



Sistemi difensivi a zona

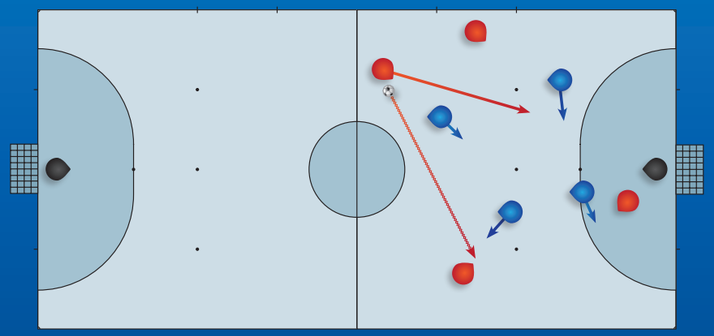
9

Sistema a zona 1-1-2-1 su metà campo



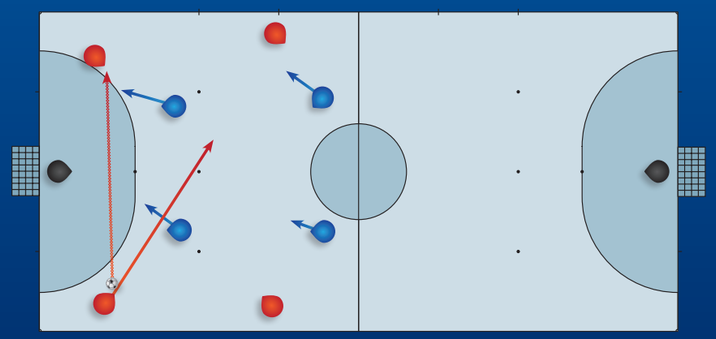
10

Sistema a zona 1-2-2 su metà campo



11

Sistema a zona 1-2-2 sulla trequarti



1.6.3 Sistemi di gioco difensivi

Si tratta dei sistemi posizionali utilizzati in difesa e si riferiscono allo schieramento, alla formazione e alla distribuzione iniziale dei giocatori sul terreno di gioco. Partendo da uno schieramento iniziale, i giocatori possono modificare la propria posizione in campo per occupare razionalmente gli spazi difensivi. Il modo in cui lo fanno dipende dal tipo di sistema difensivo adottato (a zona, a uomo, misto, con cambi di marcatura) e dal piano di gioco elaborato dall'allenatore. Per ogni tipo di difesa (descritti in dettaglio al capitolo 1.5) esistono diversi sistemi difensivi.

Il sistema difensivo adottato dipende anche dall'area del terreno di gioco da difendere. Gli stessi difensori possono scegliere di adottare una difesa con pressing alto su tutto il campo, un tipo di difesa aperta sulla trequarti, posizionale nel terzo centrale o chiusa dietro la linea di centrocampo.

1.6.3.1 Sistemi difensivi a zona

La formazione utilizzata in una difesa a zona è determinata, ovviamente, dalle manovre offensive. In generale, comunque, la difesa a zona adotta una formazione a diamante (1-1-2-1) o a quadrato (1-2-2), quest'ultima principalmente in caso di pressing alto o di difesa a centrocampo.

1.6.3.2 Sistemi difensivi a uomo

In quanto schierata a uomo, questa difesa è condizionata dai movimenti offensivi e pertanto non è possibile mantenere un posizionamento all'interno di un sistema di gioco specifico. Dall'altro lato, però, in base alla zona del terreno di gioco in cui avvieremo la nostra difesa (difesa con pressing alto a tutto campo, difesa aperta sulla trequarti, difesa posizionale a centrocampo o difesa chiusa nella propria metà campo), possiamo stabilire un posizionamento iniziale che sia mantenuto sino a quando gli avversari non invaderanno lo spazio difensivo. A quel punto tutti i difensori dovranno assicurare le loro marcature.

Ciò avviene esclusivamente per la difesa a uomo, nelle difese a centro campo dove abitualmente i difensori si dispongono con un 1-1-2-1 iniziale sino all'avvio delle marcature individuali e dei movimenti offensivi.

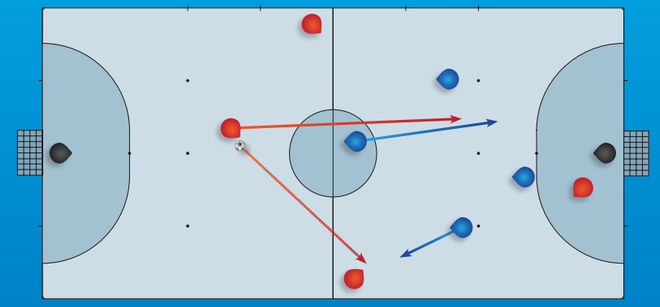
1.6.3.3 Sistemi difensivi con cambi di marcatura

Per quanto riguarda la difesa con cambi di marcatura, abitualmente si adottano, con difese con pressing alto e difese a centrocampo, gli schieramenti difensivi iniziali mostrati nei diagrammi adiacenti:

Sistemi difensivi a uomo

12

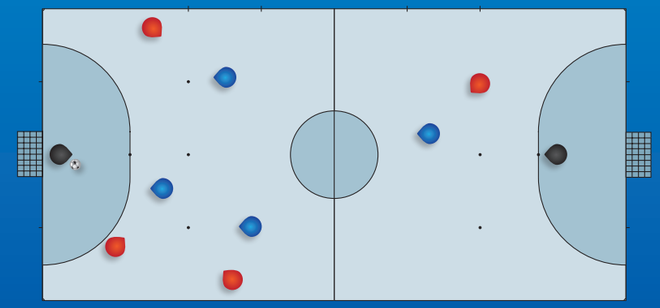
Sistema a uomo 1-1-2-1 a centrocampo



Sistemi difensivi con cambi di marcatura

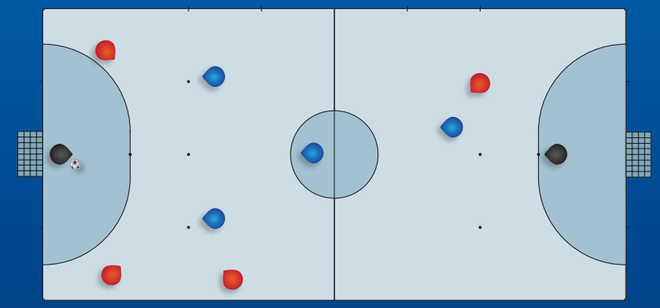
13

Difesa con cambi di marcatura 1-1-2-1 su campo intero



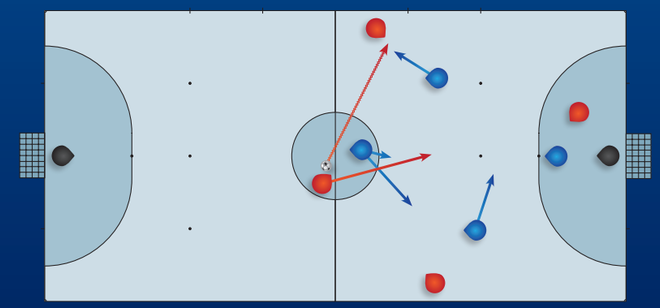
14

Difesa con cambi di marcatura 1-1-1-2 su campo intero



15

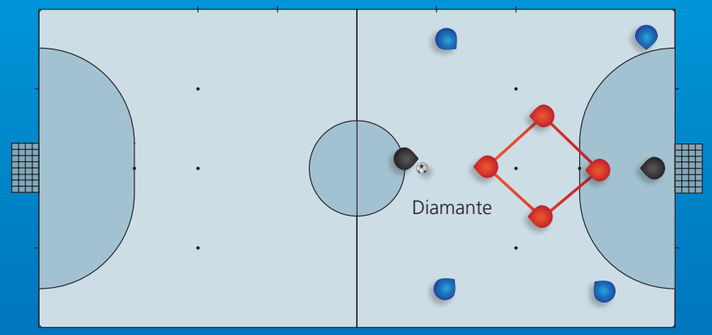
Difesa con cambi di marcatura 1-1-2-1 su metà campo



Principali sistemi in una difesa 4 vs 5

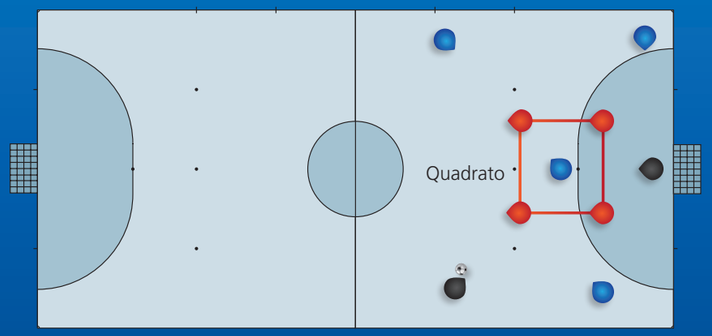
16

Sistema difensivo 1-1-2-1



17

Sistema difensivo 1-2-2



1.6.3.4 4 vs 5 in situazioni particolari

Nelle situazioni particolari di difesa in inferiorità numerica 4 vs 5, quando gli avversari giocano con il portiere volante, è possibile adottare diversi sistemi di gioco che saranno a loro volta condizionati, in parte, dallo schieramento offensivo.

- La difesa adotta, in genere, due sistemi difensivi; 1-1-2-1 o 1-2-2.
- Aspetti da considerare: marcatura a zona a seconda del sistema scelto, basculamento difensivo, chiusura delle linee di passaggio, posizionamento difensivo (generalmente centrale), posizionamento a zona in base alla posizione della palla al momento, impedire l'allungamento delle linee di difesa, obiettivo tattico condiviso (contenimento o pressing), movimenti con dominio del campo visivo, controllo dei tiri da fuori area (ponendo attenzione ai piedi forti della prima linea offensiva).
- Trasformazioni difensive: dal sistema 1-1-2-1 a quello 1-2-2 e viceversa, a seconda del sistema offensivo adottato.
- È essenziale conoscere le principali caratteristiche tecniche degli attaccanti.
- Non affrettarsi a cercare occasioni di tiro dopo aver recuperato il possesso palla. Approfittare solo di occasioni chiare o altrimenti mantenere il possesso per evitare di dover difendere a lungo in situazione di inferiorità numerica.
- Pressare gli avversari nella loro metà campo per impedire loro di sviluppare il gioco con facilità.

1.6.3.5 Situazioni particolari: difesa 3 vs 4

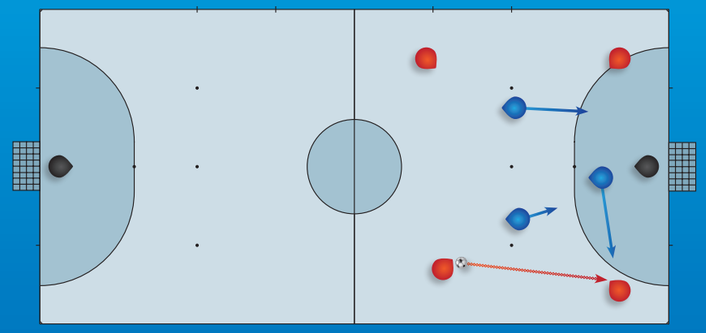
I sistemi difensivi più comunemente adoperati in situazioni di inferiorità numerica 3 vs 4, a seguito dell'espulsione di un giocatore, e che garantiscono mobilità posizionale e flessibilità nel rispondere alle posizioni occupate dall'attacco e alla posizione della palla sono quelli mostrati nelle seguenti immagini.

Come nel caso del 4 vs 5, in situazioni in cui la difesa è in inferiorità 3 vs 4, la squadra in difesa spesso alterna l'1-2-1 con l'1-1-2, a seconda della posizione della palla e degli attaccanti.

Principali sistemi in una difesa 3 vs 4

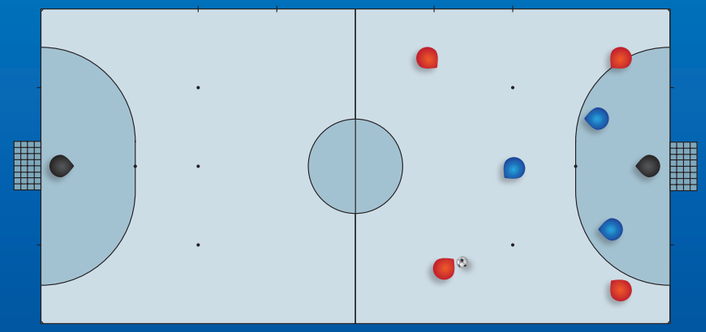
18

Sistema difensivo 1-1-2



19

Sistema difensivo 1-2-1





1.7 CALCI PIAZZATI

1.7.1 Introduzione

Nel futsal, i calci piazzati sono previsti alla ripresa del gioco, ossia dopo un fallo, quando la palla esce dal terreno di gioco o su calcio di inizio. I calci piazzati completano il modello di gioco adottato dalle squadre, vengono eseguiti regolarmente durante la partita e rappresentano un'importante opportunità per elaborare occasioni di tiro. Tale modalità di ripresa del gioco consente alle squadre di pianificare movimenti specifici e schemi avendo a disposizione tutto il tempo necessario per posizionarsi ed eseguire movimenti coordinati tra i giocatori.

I calci piazzati rientrano sia nel gioco offensivo che in quello difensivo e i giocatori devono padroneggiarli in entrambe le situazioni.

1.7.2 Teoria di base: tipologie e concetti

Le situazioni che prevedono calci piazzati sono molte e diverse tra loro. In senso stretto, i calci piazzati sono tutte quelle azioni nel corso della partita in cui la palla viene rimessa in gioco dopo un'interruzione. Ciò nonostante, qui faremo riferimento più concretamente a quelle situazioni di gioco nelle quali l'obiettivo è una finalizzazione rapida attraverso la ripresa del gioco adoperando schemi, una conclusione diretta, una rimessa rapida e inattesa. Pertanto abbiamo ristretto le **tipologie** di calci piazzati trattate a: **calci d'angolo, rimesse nel terzo offensivo, centrale e difensivo; punizioni con barriera, punizioni senza barriera, punizioni dal secondo punto di rigore (tiri liberi), calci di rigore, calci d'inizio.**

I criteri a cui ricorrere per classificare i calci piazzati sono diversi:

1. A seconda della posizione sul terreno di gioco (rimesse e punizioni): terzo offensivo, centrale o difensivo (rimesse e punizioni), centrata, laterale o angolata (punizione con barriera).
2. A seconda del tipo di calcio piazzato e dello schema scelto: battuta veloce/diretta/semplice/complessa.
3. A seconda del tipo di difesa adottata per ostacolarlo: difesa a uomo, a zona, mista e con cambi di marcatura.

Concetti da tenere in considerazione nei calci piazzati:

- **Tipologia del calcio piazzato:** si veda sopra.
- **Punto di battuta:** posizione in cui collocare la palla prima di battere il calcio piazzato.
- **Chiamata:** segnale verbale, visivo o posizionale che indica alla squadra quale schema eseguire.
- **Segnale di inizio:** utilizzato, a volte, dopo il segnale precedente per indicare l'avvio della sequenza di movimenti da eseguire.
- **Schieramento iniziale:** l'insieme di posizioni che tutti i giocatori devono assumere in campo prima che venga battuto il calcio piazzato.
- **Movimenti:** movimenti che i giocatori devono eseguire nel corso dell'azione.
- **Tempistica:** i tempi prestabiliti per ognuno dei diversi movimenti coinvolti nel calcio piazzato da eseguire finalizzati a creare e occupare lo spazio nel momento più opportuno.
- **Schema di base:** il piano iniziale per la sequenza di esecuzione del calcio piazzato viene preparato specificamente per il perseguimento dei propri obiettivi relativamente alla creazione di opportunità di conclusione.
- **Varianti:** azioni che a partire da un modello iniziale (o schema di base) si evolvono con diverse varianti rispetto a movimenti, tempistiche, soluzioni di tiro, ecc.
- **Sequenze:** serie di azioni prestabilite da eseguire secondo uno specifico ordine.
- **Fondamentali tecnico-tattici:** fondamentali usati nell'ambito dell'azione e finalizzati a specifici scopi e obiettivi.
- **Sistema difensivo:** lo schieramento iniziale adottato dalla difesa avversaria rispetto agli attaccanti e agli spazi, nonché il tipo di risposta al movimento offensivo.
- **Tiratore:** il giocatore incaricato di battere il calcio piazzato.
- **Ruoli:** le principali funzioni strategiche eseguite da ogni giocatore nel corso dell'azione.
- **Possibilità di conclusione:** quando si esegue un certo schema su calcio piazzato si possono attuare diversi movimenti per creare diverse possibilità di conclusione alternative.

1.7.3 Calci piazzati offensivi

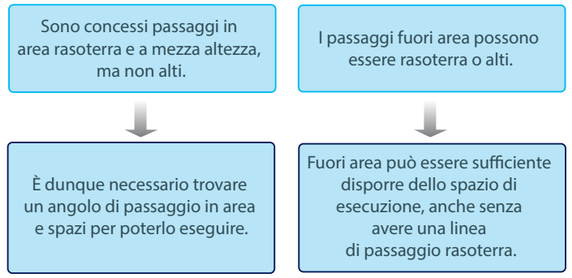
1.7.3.1 Ruoli offensivi

I giocatori possono ricoprire funzioni differenti sui calci piazzati e nella stessa azione possono ricoprirne anche di diverse o alternarsi. Tali funzioni includono il tiratore, offrire un'opzione di conclusione, i giocatori da diversivo o supporto, il cui ruolo è creare spazi per i compagni di squadra, i giocatori che garantiscono l'equilibrio difensivo, ecc. In generale i diversi ruoli dovrebbero essere complementari e tutti della stessa importanza, anche se il successo finale dell'azione dipende senz'altro dal tiratore.

Qualità di un buon tiratore: visione periferica e lettura degli eventi sul campo, capacità decisionale, abilità nei passaggi, abilità nel calibrare i passaggi per consentire la conclusione in porta, abilità nel nascondere la direzione che intende dare al passaggio, abilità nel giocare la palla al giusto momento durante l'esecuzione dello schema per i calci piazzati, abilità di lettura del gioco a seguito del calcio piazzato, capacità tattica nell'interpretare le informazioni fornite dagli osservatori sugli avversari, uso del piede forte (p.es. sta giocando sulla fascia opposta?), capacità di valutare i rischi e comprendere i bisogni della squadra tenendo conto del punteggio e del tempo rimanente.

1.7.3.2 Calcio d'angolo (attacco)

I calci d'angolo sono elementi strategici con caratteristiche particolarmente rigide in quanto vengono battuti sempre da un punto fisso (a destra o a sinistra). Pertanto, qualsiasi variante dipende dal tipo di difesa avversaria e dai movimenti offensivi. Si deve tenere in considerazione l'importanza dell'area come spazio difensivo.



1.7.3.3 Rimessa laterale (attacco)

Una rimessa si effettua quando la palla oltrepassa la linea laterale. Si tratta di un tipo di calcio piazzato di grande importanza perché è molto frequente durante la partita. I tipi di rimessa possono essere suddivisi in:

1. **Rimessa laterale nel terzo offensivo:** il pallone viene calciato da qualsiasi punto compreso tra l'angolo e una distanza di 15 m lungo la linea laterale. In questa zona del campo l'esito ottimale è quello di creare un'occasione per concludere in porta. In questa situazione è fondamentale il dominio dell'area.
2. **Rimessa laterale nel terzo centrale:** viene eseguita in una zona di 10-15 m al centro del campo. L'obiettivo non è solo quello di eseguire

uno schema per creare occasioni di tiro, l'azione deve anche prevedere movimenti che aiutino la squadra a difendere il possesso palla. Inoltre, in molti casi lo schema dovrà essere adeguato al sistema di attacco posizionale che si vuole adottare. La squadra cercherà di occupare gli spazi razionalmente per dare continuità al gioco.

3. **Rimessa laterale nel terzo difensivo:** si esegue nell'area difensiva del campo, a circa 25-30 m dalla porta avversaria. Gli schemi qui possono avere due diversi obiettivi: creare occasioni di conclusione in porta o sviluppare il gioco evitando la pressione avversaria.

1.7.3.4 Punizioni offensive con barriera

Le punizioni con barriera possono essere concesse, a seguito di un fallo, in qualsiasi area del campo (ad eccezione dei falli commessi in area, che vengono sanzionati con un calcio di rigore) e rappresentano occasioni per tirare **direttamente** in porta (a meno che non sia stata assegnata una punizione **indiretta**). In base all'angolo di tiro a disposizione del tiratore, la squadra difensiva forma una barriera composta da un numero di giocatori che dipende da vari fattori: la zona del campo in cui la punizione è stata concessa, la vicinanza alla porta, l'angolo di tiro, la sicurezza del reparto difensivo e del portiere e la loro capacità di leggere la situazione tatticamente. Abbiamo già distinto tra calci di punizione diretti e indiretti (è l'arbitro a stabilire quale assegnare a seconda dell'infrazione commessa), ma le punizioni con barriera possono anche classificate **in base alla loro posizione nel campo** (terzo difensivo, centrale o offensivo, sulla fascia, nell'angolo) e al **numero di difensori in barriera**.

Altri fattori e concetti fondamentali da considerare in maggior dettaglio nei calci di punizione con barriera sono: l'adeguatezza del calcio piazzato per tentare la conclusione in porta, il piede forte del tiratore, la possibilità di tiro diretto in porta (questo dipende dallo schieramento in campo e dalla risposta della difesa).

1.7.3.5 Punizioni senza barriera, tiri liberi e rigori

Le punizioni senza barriera e dai 10 metri sono concesse dopo i primi cinque falli cumulativi in un tempo. Si tratta di punizioni dirette che richiedono un tiro diretto in porta.

Un rigore, invece, viene concesso quando l'arbitro ravvede un fallo commesso dalla difesa all'interno della sua area di rigore. Anche il rigore prevede un tiro diretto in porta.

Tutti questi tipi di calci piazzati richiedono tiratori specialisti che possiedano le capacità tecniche e mentali necessarie per eseguire azioni di questo tipo.

1.7.3.6 Calcio d'inizio

Un calcio d'inizio è uno schema che mira, economizzando le azioni, a creare un'occasione da gol a partire dal punto di battuta a centrocampo in situazioni di ripresa del gioco all'inizio di ognuno dei due tempi e dopo aver subito un gol.

1.7.4 Difesa su calcio piazzato

La difesa sui calci piazzati comprende tutte le azioni eseguite dalla squadra senza possesso palla. L'obiettivo è difendersi da un attacco avversario innescato dal calcio piazzato e impedire che quest'ultimo venga battuto in modo repentino o a sorpresa quando la difesa non è ancora organizzata.

1.7.4.1 Considerazioni generali sulla difesa su calcio piazzato

Sia il calcio piazzato, che la difesa adottata in risposta ad esso, possono variare molto a seconda del tipo di azione eseguita. Come abbiamo già avuto modo di osservare, esiste un'ampia varietà di calci piazzati e le differenze che intercorrono tra una difesa su calcio d'angolo, una rimessa o una punizione con barriera sono notevoli. Pertanto ci concentreremo sulla difesa su **calcio d'angolo, su rimessa (nel terzo offensivo e centrale del campo) e su punizioni con barriera.**

1.7.4.2 Modalità di difesa su calcio piazzato

Il posizionamento iniziale che i difensori adottano in risposta agli attaccanti e allo spazio in cui si sviluppa il gioco difensivo sul calcio piazzato, così come le fasi o i criteri di reazione ai movimenti degli attaccanti, costituiscono il sistema difensivo di ogni tipo di azione.

Difesa a uomo: in questo schema difensivo ogni giocatore ha il compito di marcare e seguire da presso un avversario specifico. La difesa a uomo dà un grande senso di partecipazione e contribuito individuale alla squadra, ma in alcune occasioni può fornire agli attaccanti buone opportunità per creare e occupare spazi e linee di passaggio.

Difesa a zona: tipo di difesa in cui ogni giocatore difende una zona specifica del campo dalla quale gli avversari potrebbero tentare pericolosi tentativi di conclusione. La difesa a zona richiede un'ottima comunicazione tra tutti i giocatori e la coordinazione delle loro azioni.

Difesa mista: è uno schema difensivo che combina la difesa a uomo e quella a zona. Può essere attuata con alcuni giocatori che difendono con un sistema e altri con un altro o con l'intera squadra che alterna i sistemi quando la palla non è pericolosa o il gioco è fermo.

1.7.4.3 Ruoli difensivi su calcio piazzato

Le posizioni difensive che i giocatori occupano difendendo sui vari tipi di calcio piazzato dipendono in larga misura dalle qualità individuali di ogni giocatore, dal tipo di difesa adottato e dalla rosa a disposizione dell'allenatore. A seconda della situazione difensiva esistono ruoli specifici da ricoprire, la cui esecuzione dovrà essere ottimizzata sulla base dei giocatori disponibili.

1.7.4.4 Fondamentali difensivi su calcio piazzato

Oltre ai fondamentali tecnico-tattici offensivi eseguiti durante la partita, con o senza palla, ve ne sono altri che sono basati su questi e che acquisiscono particolare importanza in occasione dei calci piazzati. Ciò è dovuto al loro uso ripetuto o alla loro applicazione unicamente in occasione di questo tipo di azioni. La capacità di adoperare questi elementi e concetti offensivi è un requisito fondamentale per attuare sistemi difensivi in risposta ai calci piazzati.

Allo stesso modo, vi sono fondamentali tecnico-tattici difensivi che assumono particolare importanza in quanto parte dei calci piazzati difensivi, dato che tempo e spazio sono scarsi e che il processo decisionale diviene un fattore fondamentale. I fondamentali della difesa per la gestione dei calci piazzati sono: **il posizionamento nel campo, la posizione del corpo, il controllo visivo attivo sul terreno di gioco, il controllo degli spazi tra difensore e attaccante.**

1.7.4.5 Difesa su calcio d'angolo

Abbiamo già visto quanto sia importante difendere su calcio piazzato, quali tipi di difesa adottare (a uomo, a zona, mista), i fondamentali che i giocatori devono padroneggiare e varie altre considerazioni su quali siano gli aspetti fondamentali del gioco a livello di élite. I calci di punizione o le rimesse non sono battuti da un punto predefinito e, pertanto, il punto di battuta influenza la strategia difensiva adottata. Nei calci d'angolo, invece, il punto di battuta è fisso.

1.7.4.6 Difesa su rimessa laterale

La risposta difensiva su rimessa dipende dalla distanza della palla dalla porta, in quanto la rimessa può essere battuta da qualsiasi punto lungo la linea laterale: minore la distanza dallo specchio della porta maggiore l'attenzione difensiva perché maggiore è il pericolo di occasioni di tiro avversarie. Pertanto la difesa dell'area di rigore e della zona che la circonda è fondamentale. I tipi di difesa più comuni sulle rimesse sono quella **a uomo** e quella **a zona**.

1.7.4.7 Difendere su punizione con barriera

Difendere con una barriera su calcio di punizione è tanto più importante quanto più vicina è la propria porta, dato che aumenta esponenzialmente la possibilità di un tiro diretto in porta. La barriera e tutti i difensori devono trovarsi ad almeno 5 metri dalla palla. Il numero di giocatori in barriera varia a seconda della zona di campo in cui è concessa la punizione e della distanza dalla porta: quanto più questa è centrale o vicina alla porta quanto maggiore sarà il numero di difensori in barriera (generalmente tre). Se la punizione è angolata rispetto allo specchio della porta, la difesa può decidere di schierare meno giocatori in barriera (generalmente due) o, ancora, se è lontana dalla porta o indiretta, può scegliere di schierare una barriera di un solo giocatore. Dato che il portiere può essere chiamato a partecipare all'azione il suo posizionamento deve essere corretto e dipenderà dal numero di giocatori in barriera.

1.7.5 Metodi di allenamento per i calci piazzati

Eseguire sequenze ripetute di calci piazzati negli allenamenti non è sufficiente. Si deve concedere un tempo adeguato allo sviluppo delle situazioni di calci piazzati che includa la comprensione, l'assimilazione, la pratica dei vari tipi di calci piazzati e il

miglioramento dei fondamentali tecnico-tattici coinvolti. Abbiamo già presentato i vari aspetti ed elementi da considerare rispetto ai calci piazzati. Il loro affinamento necessita dello sviluppo di un approccio che li includa tutti per poi trasferirli nel gioco reale. Si dovrà trovare un buon equilibrio tra ripetizioni di calci piazzati, che consentono di allenare la precisione di esecuzione, e lo sviluppo di competenze decisionali rispetto ai vari scenari su calcio piazzato, in modo da aumentare e migliorare nei giocatori la comprensione dei fondamentali coinvolti. Di seguito, vedremo quali metodologie applicare nell'insegnamento dei calci piazzati.

SELEZIONARE UN'AZIONE SU CALCIO PIAZZATO

Scegliere il tipo di calcio piazzato e definire i movimenti di ogni giocatore coinvolto.

↓

INTRODURRE L'AZIONE SU CALCIO PIAZZATO

Spiegare l'azione con l'ausilio di una lavagna o di diagrammi.

↓

ANALIZZARE L'AZIONE NEL GIOCO GIOCATO

Mostrare esempi di gioco reale per tradurre in pratica l'azione.

↓

ANALIZZARE L'AZIONE SU DVD

Fornire esempi di esecuzione dell'azione e relative soluzioni disponibili.

↓

ESERCITAZIONI SENZA AVVERSARI

Segnali, posizionamento, movimenti, tempistica, velocità ecc.

↓

RIPETIZIONI E AUTOMATISMI

Creare reazioni automatiche nei movimenti e nelle tempistiche, creazione/occupazione di spazi, attenzione al piede forte del battitore, posizione del corpo, ecc.

↓

ESERCITAZIONI CON AVVERSARI E DUE BATTITORI

Soluzioni disponibili per il battitore, opzioni di tiro, lettura e gestione della risposta difensiva.

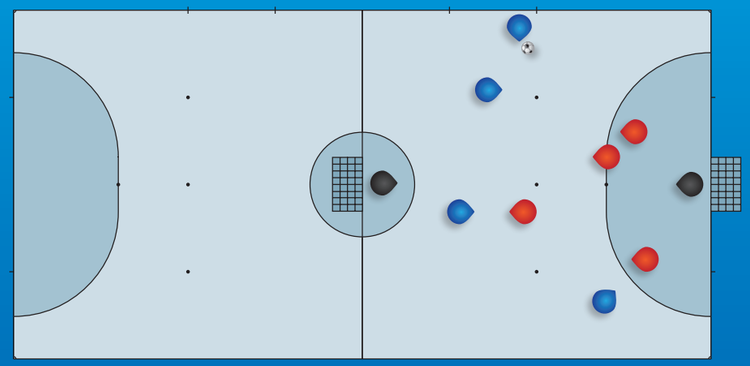
↓

GIOCO GIOCATO

Velocità e precisione, sviluppo di soluzioni e varianti, lettura della difesa, fondamentali tecnico-tattici, assegnazione dei ruoli, ecc.

Esercizio per l'allenamento dei calci piazzati in situazioni di gioco reale

1



UNITÀ DI APPRENDIMENTO
Tattiche individuali e di gruppo.

FASE
Acquisizione/padronanza delle competenze.

CONTENUTO
Calci d'angolo, punizioni, tiri liberi. Fondamentali e risorse per i calci piazzati in attacco.

OBIETTIVI
Acquisire e migliorare i fondamentali e le risorse per i calci piazzati con attenzione alla creazione di opportunità per concludere in porta su calcio d'angolo, punizione e tiro libero attraverso l'esecuzione di schemi e la lettura del gioco.

NUMERO DI GIOCATORI
8 più i portieri.

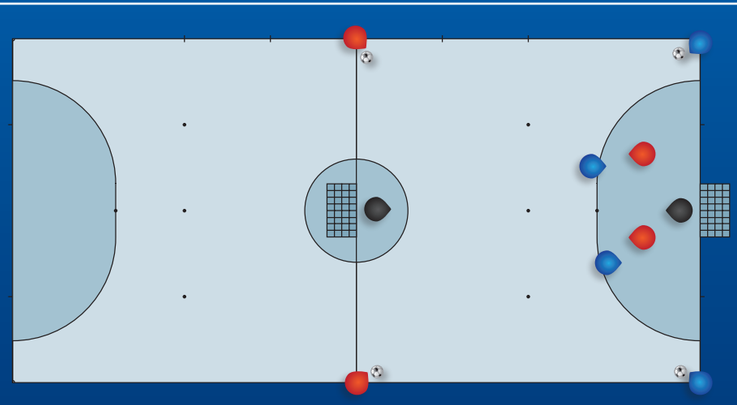
ATTREZZATURA
Palloni e pettorine.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
- Esercizio 4 vs 4 più portieri su campo 20 x 20 m. Situazioni di gioco reale con regole per l'esecuzione dei calci piazzati. Ogni volta che la palla esce o il gioco viene fermato per un fallo, la squadra che riprende il gioco lo fa con un calcio piazzato prestabilito: calcio d'angolo, punizione o tiro libero.
- Si esegue questo esercizio al fine di apprendere e lavorare sull'intero repertorio di schemi in situazioni di gioco reale migliorando, contestualmente, l'interiorizzazione dei fondamentali e delle risorse necessari alla loro esecuzione. Si deve prestare attenzione all'importanza della lettura del gioco al momento di prendere decisioni sui movimenti da eseguire e della capacità decisionale del battitore del calcio piazzato.

VARIANTI
Consentire ai giocatori di eseguire due tocchi per rendere il gioco più dinamico e assicurare un maggior numero di interruzioni del gioco.

Esercizio per l'uso dei fondamentali e delle risorse per i calci piazzati

2



UNITÀ DI APPRENDIMENTO
Tattiche individuali e di gruppo.

FASE
Acquisizione/padronanza delle competenze.

CONTENUTO
Calci d'angolo, punizioni, tiri liberi. Fondamentali individuali e di squadra e risorse per i calci piazzati in attacco.

OBIETTIVI
Acquisire e migliorare i fondamentali e le risorse per i calci piazzati con attenzione alla creazione di opportunità per concludere in porta su calcio d'angolo, punizione e tiro libero attraverso l'esecuzione di opzioni di squadra tecnico-tattiche.

NUMERO DI GIOCATORI
10 più i portieri.

ATTREZZATURA
Palloni e pettorine.

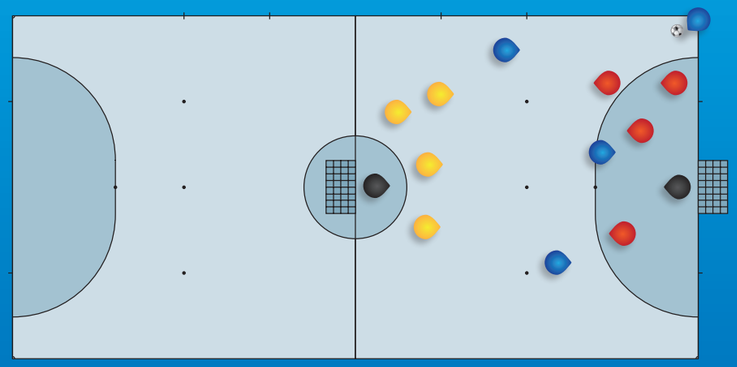
DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
- Si inizia con un 2 vs 2 in campo e due battitori per squadra posizionati sugli angoli sul lato verso cui attacca la propria squadra. Gioco reale 2 vs 2 in cui ogni volta che la palla esce il gioco riprende con un calcio d'angolo.
- Si lavora sul campo sulla strategia per i calci piazzati in parità numerica, senza un difensore libero. Quando viene segnato un gol, la squadra marcatrice può decidere di cambiare il numero di giocatori (da 2 vs 2 a 3 vs 3 o viceversa) o di cambiare il tipo di calcio piazzato (da calcio d'angolo a punizione o viceversa).

DINAMICHE DELL'ESERCIZIO
I giocatori in campo vengono sostituiti a intervalli regolari (ad esempio ogni 2 minuti). È importante che venga sostituito un solo giocatore alla volta, affinché le coppie siano sempre diverse.

VARIANTI
I giocatori devono fare due tocchi.

Esercizio per l’allenamento delle varianti per i calci piazzati

3



UNITÀ DI APPRENDIMENTO
Tattiche individuali e di squadra.

FASE
Acquisizione/padronanza delle competenze.

CONTENUTO
Calci d’angolo, punizioni, tiri liberi. Fondamentali individuali e di squadra e risorse per i calci piazzati in attacco. Varianti per i calci piazzati in attacco.

OBIETTIVI
Creare, riconoscere e apprendere varianti per i calci piazzati basate su schemi iniziali, individuare opzioni diverse al momento della creazione delle opportunità di conclusione in porta su calcio d’angolo, punizione e tiro libero attraverso la lettura del gioco in base alle differenze nel tipo di difesa.

NUMERO DI GIOCATORI
12 più i portieri.

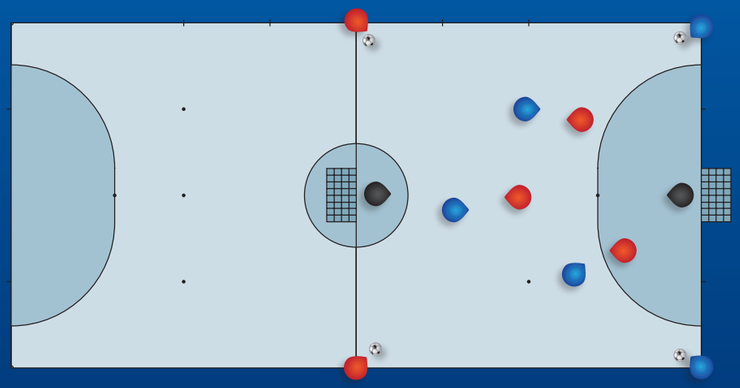
ATTREZZATURA
Palloni e pettorine.

DESCRIZIONE DELL’ESERCIZIO
- L’esercizio può essere svolto con 12 giocatori (3 squadre da 4) o con 11 giocatori (3 squadre da 3 più 2 battitori, con uno di questi che si unisce alla squadra in difesa, come difensore) più i portieri. L’esercizio si esegue su campo 20 x 20 m.
- Una squadra batte lo stesso tipo di calcio piazzato cinque volte di seguito, applicando variazioni in base ai cambiamenti nel tipo di difesa. La squadra in difesa alterna sistemi a zona, misti e a uomo di sua iniziativa o in base alle istruzioni dell’allenatore e la squadra in attacco potrà o meno esserne a conoscenza.

ALTERNANZA DI RUOLO TRA LE SQUADRE
Attacco-riposo (giudizio)-difesa. Il tipo di calcio piazzato può essere cambiato ogni volta che le squadre si alternano in attacco.

Esercizio per la creazione e l’apprendimento di automatismi per i calci piazzati

4



UNITÀ DI APPRENDIMENTO
Tattiche individuali e di gruppo.

FASE
Acquisizione/padronanza delle competenze.

CONTENUTO
Calci d’angolo, punizioni, tiri liberi. Fondamentali e risorse per i calci piazzati in attacco. Automatismi, posizionamento e movimenti.

OBIETTIVI
Acquisire e migliorare i fondamentali e le risorse per i calci piazzati con attenzione alla creazione di opportunità per concludere in porta su calcio d’angolo, punizione e tiro libero attraverso l’esecuzione di schemi e la lettura del gioco. Rendere il posizionamento dei giocatori un processo automatico che tiene in considerazione il lato in cui viene battuto il calcio piazzato.

NUMERO DI GIOCATORI
10 più i portieri.

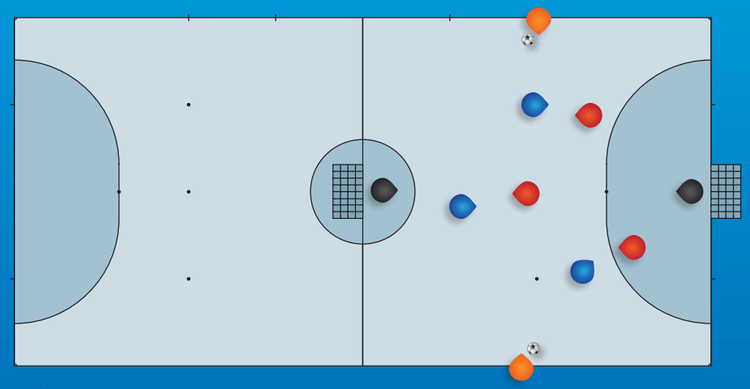
ATTREZZATURA
Palloni e pettorine.

DESCRIZIONE DELL’ESERCIZIO
3 vs 3 su campo 20 x 20 m con 4 battitori, 2 per squadra, posizionati sugli angoli.

DINAMICHE DELL’ESERCIZIO
- L’allenatore designa i battitori che tireranno tutti i calci piazzati per la propria squadra e specifica quali sono. Le squadre attaccano sempre lo stesso lato. In base al lato dal quale viene battuto il calcio piazzato e ai giocatori in campo, questi devono organizzarsi rapidamente al fine di ottenere il massimo dalle opzioni offerte dal calcio piazzato indicato dal battitore, eseguendole in modo tale che i relativi movimenti e tempi divengano automatici.
- La squadra in difesa è composta da solo 3 giocatori, consentendo così maggiori opportunità di conclusione in porta.
- I battitori possono essere alternati oppure rimanere gli stessi se questo è il ruolo che è stato loro assegnato.

Esercizio per l’allenamento della battuta veloce dei calci piazzati in situazioni di gioco reale

5



UNITÀ DI APPRENDIMENTO
Tattiche individuali e di gruppo.

FASE
Acquisizione/padronanza delle competenze.

CONTENUTO
Calci d’angolo, punizioni. Fondamentali e risorse per la battuta rapida dei calci piazzati in attacco.

OBIETTIVI
Acquisire e migliorare i fondamentali e le risorse per i calci piazzati con attenzione alla creazione di opportunità per concludere in porta su calcio d’angolo e punizione attraverso la ripresa veloce del gioco e la sua lettura.

NUMERO DI GIOCATORI
8-12 più i portieri.

ATTREZZATURA
Palloni e pettorine.

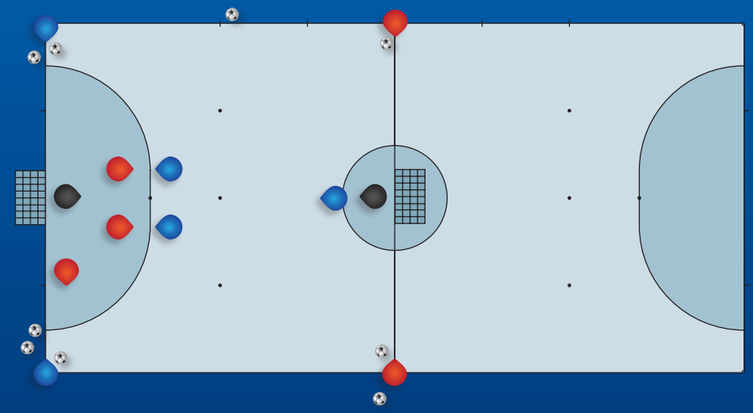
DESCRIZIONE DELL’ESERCIZIO
- 3 vs 3 in situazione di gioco reale su campo 20 x 20 m con due battitori (uno per lato del campo). Ogni volta che la palla esce, il battitore sul lato opposto riprende il gioco.
- Il gioco viene ripreso rapidamente, imponendo quindi concentrazione e attenzione sia in attacco che in difesa. L’obiettivo è creare opportunità per concludere rapidamente in porta.

DINAMICHE DELL’ESERCIZIO
Alternare le tre squadre a intervalli regolari.

VARIANTI
Alternare gli angoli di battuta con quattro battitori.

Esercizio per l’allenamento dei fondamentali e delle risorse in situazioni di prima e seconda palla

6



UNITÀ DI APPRENDIMENTO
Tattiche individuali e di gruppo.

FASE
Acquisizione/padronanza delle competenze.

CONTENUTO
Calci d’angolo. Fondamentali e risorse per i calci piazzati in attacco.

OBIETTIVI
Acquisire e migliorare i fondamentali e le risorse per i calci piazzati con attenzione alla creazione di opportunità per concludere in porta su calcio d’angolo, sia su prima che su seconda palla, attraverso la valutazione della migliore opzione dopo i movimenti iniziali.

NUMERO DI GIOCATORI
10 più i portieri.

ATTREZZATURA
Palloni e pettorine.

DESCRIZIONE DELL’ESERCIZIO
- Fondamentali e risorse per l’esecuzione dei calci piazzati e sulla seconda palla.
- 3 vs 3 con il gioco che riprende con un calcio d’angolo (4 battitori posizionati uno per ogni angolo) ogni volta che la palla esce.
- Su ogni calcio d’angolo si gioca 2 vs 2, con un difensore, che viene inserito come giocatore libero, e un attaccante, che rimane in avanti e può partecipare al gioco solo se riceve palla, e può concludere in porta solo dopo aver realizzato uno scambio con un compagno di squadra
- I giocatori devono cercare di concludere in porta in situazioni di 2 vs 2 (prima palla) o in situazioni di gioco reale 3 vs 3 (su seconda palla).
- Importante: nel 2 vs 2 i giocatori devono cercare di concludere in porta. Se non si crea l’opportunità di farlo, si giocherà un 3 vs 3 sulla seconda palla. In difesa bisogna prestare attenzione all’importanza dei cambi di posizione dopo la battuta del calcio piazzato. Valutare i rischi alla battuta del calcio piazzato.

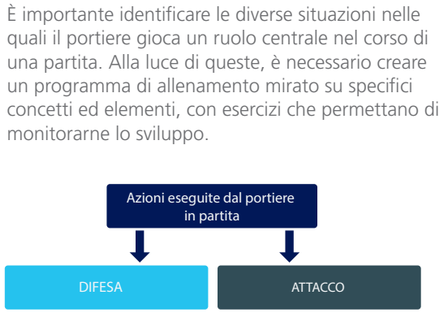
DINAMICHE DELL’ESERCIZIO
Stabilire limiti di tempo e cambiare le squadre e i battitori in base al numero dei giocatori.

1.8 ALLENAMENTO SPECIFICO DEL PORTIERE

1.8.1 Introduzione



È importante identificare le diverse situazioni nelle quali il portiere gioca un ruolo centrale nel corso di una partita. Alla luce di queste, è necessario creare un programma di allenamento mirato su specifici concetti ed elementi, con esercizi che permettano di monitorarne lo sviluppo.



1.8.2 Azioni difensive eseguite dal portiere

Le azioni difensive del portiere possono essere categorizzate come segue:

DIFESA	Posizione del corpo	Consapevolezza della postura delle diverse parti del corpo prima di eseguire un movimento.
	Posizionamento	La palla è il punto di riferimento fondamentale. Controllo dell'area.
	Movimento	Consapevolezza costante del posizionamento. Mantenere l'equilibrio nei cambi di posizione.
	Finta	Confondere l'avversario senza perdere la posizione.
	Presa e trattenuta del pallone	Buona gestione della palla (creazione di un triangolo protettivo) e posizionamento del corpo dietro al pallone.
	Deviazione, respinta, rimpallo	Obiettivo essenziale è non concedere una seconda occasione agli avversari.
	Tuffo	Valutare se è possibile effettuare la presa o optare per una deviazione o respinta. Perfetta tecnica di tuffo.
	Uscita	Valutare la distanza tra portiere, pallone e attaccante, per poi prendere la giusta decisione.

1.8.3 Azioni offensive eseguite dal portiere

Le azioni offensive del portiere possono essere categorizzate come segue:

ATTACCO	Calcio e lancio	Buona gestione della palla e scelta della corretta opzione di distribuzione, considerando la pozione dei compagni e degli avversari.
	Sostegno	Comunicare col portatore al momento giusto, quando è in posizione per ricevere palla.
	Consapevolezza	Concentrazione, percezione di ciò che sta accadendo e velocità di azione.



1.8.4 Metodi di allenamento per portieri

Gli esercizi per i portieri devono essere ideati in modo da sviluppare e migliorare la loro risposta in quattro aree fondamentali che sono interconnesse e includono tutti gli aspetti necessari per costruire un programma di allenamento specializzato. Queste sono:

- Tecnica;
- Tattica;
- Capacità fisiche;
- Capacità psicologiche.

Competenze tecniche:

- Identificare e familiarizzarsi con le azioni che un portiere di futsal deve eseguire e, allo stesso tempo, sviluppare piena comprensione e padronanza dell'interazione del portiere con la squadra.
- Coordinare la creazione degli esercizi con i responsabili degli aspetti tattici (l'allenatore) e fisici (il preparatore atletico) del programma di allenamento.
- Considerare le qualità individuali del portiere.
- Aiutare i giocatori a riconoscere e correggere errori di postura e posizione.
- Interagire con i portieri (ad es. esprimendo valutazioni e offrendo opinioni).

Competenze tattiche:

- Trovare il giusto equilibrio tra il lavoro analitico in porta e quello realizzato con i compagni di movimento in campo.

Capacità fisiche:

- Il carico di lavoro tecnico-tattico dovrebbe tener conto del carico di lavoro fisico dei giocatori in modo da prevenire problemi muscolari o ai legamenti (per citarne alcuni).
- Si può complementare la seduta di allenamento con un adeguato lavoro atletico finalizzato a migliorare e accelerare l'esecuzione delle competenze dei giocatori e migliorare la loro percentuale di successo.

Capacità psicologiche:

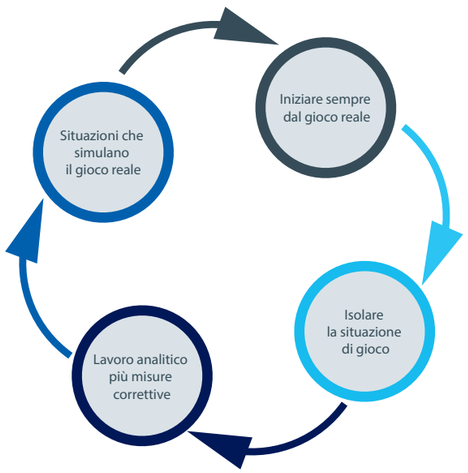
- Fare particolare attenzione agli aspetti emotivi e comportamentali che potrebbero manifestarsi durante le sedute di allenamento e influire sulla risposta dei portieri (che non sono individui isolati) al momento dell'esecuzione dei loro compiti, in quanto ciò potrebbe potenzialmente minare la prestazione generale della squadra.

Organizzazione del lavoro specialistico per il portiere

- ✓ Raggiungere la massima concentrazione in allenamento e in partita.
- ✓ Imparare ad accettare la possibilità di errore e a convivere con le sue conseguenze.
- ✓ Trasmettere sicurezza.
- ✓ Allenarsi per migliorare (competere).
- ✓ Lavorare con un compagno di squadra e fomentarsi a vicenda.

L'allenamento specializzato per il portiere non si limita al lavoro sui vari elementi specifici della difesa della porta. Si tratta piuttosto di un processo che si ripete ciclicamente.

In sintesi, il nostro lavoro di allenatori e insegnanti deve focalizzarsi sul fornire al portiere strumenti che lo aiutino ad avere piena padronanza dei fondamentali tecnico-tattici e gli consentano di decidere **quali** risposte tecniche adottare in determinate situazioni e **come, quando e dove farlo**. Il portiere non gioca come singolo individuo, ma come membro di una squadra. Ciò vuol dire dover osservare ciò che accade in campo in ogni momento. Gli si dovranno quindi presentare una gamma di situazioni dinamiche e variate che avvengono alla massima velocità del gioco, mai uguali a se stesse e che richiedano capacità decisionale e la massima precisione di esecuzione.

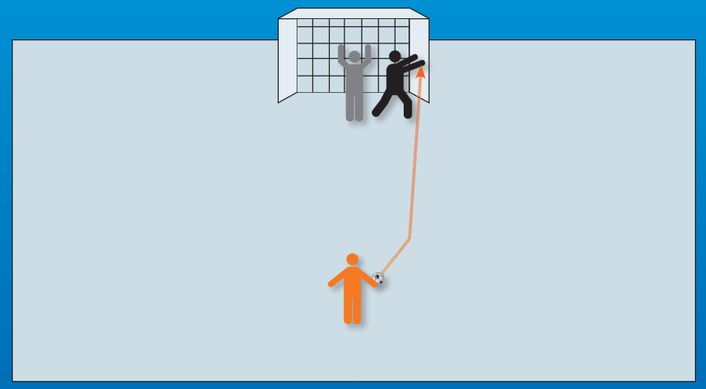


1.8.5 Esercizi per portieri

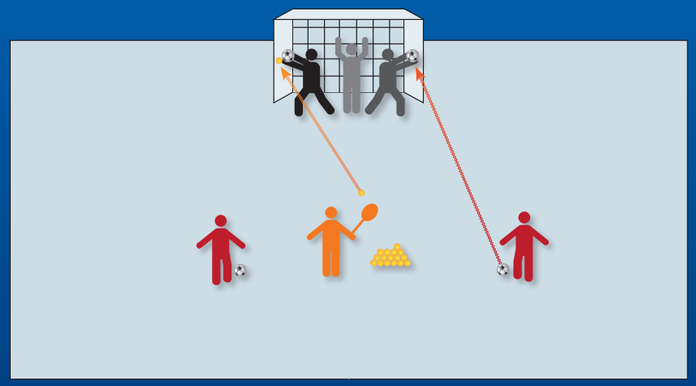
1. **Movimenti laterali in porta e uso delle mani per parare tiri**
   Il portiere si posiziona appena al di fuori della linea di porta. L'allenatore gli lancia dei palloni di gomma sia tesi che facendoli rimbalzare a terra. La palla può essere lanciata verso uno o l'altro lato della porta alternativamente o a sorpresa, senza che il portiere ne conosca la direzione.

2. **Movimenti laterali in porta con presa e trattenuta della palla**
   Il portiere prende posizione al centro della porta, con un giocatore di fronte a ciascun palo. Entrambi hanno diversi palloni da futsal. L'allenatore è al centro dell'area con una cesta di palline da tennis a portata di mano. Il portiere si sposta lateralmente lungo la linea di porta, per bloccare il tiro di uno dei due giocatori; può trattarsi di un tiro a mezz'altezza o può non conoscerne la direzione. Sempre trattenendo la palla, il portiere si sposta lungo la linea dall'altra parte della porta. L'allenatore allora lancia una pallina da tennis verso questo che la dovrà parare con fermezza sempre con il pallone da futsal tra le mani. L'azione si ripete alternando entrambi i lati della porta.

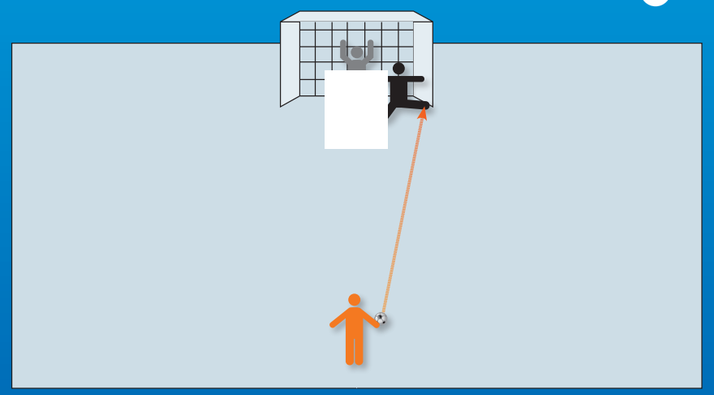
1



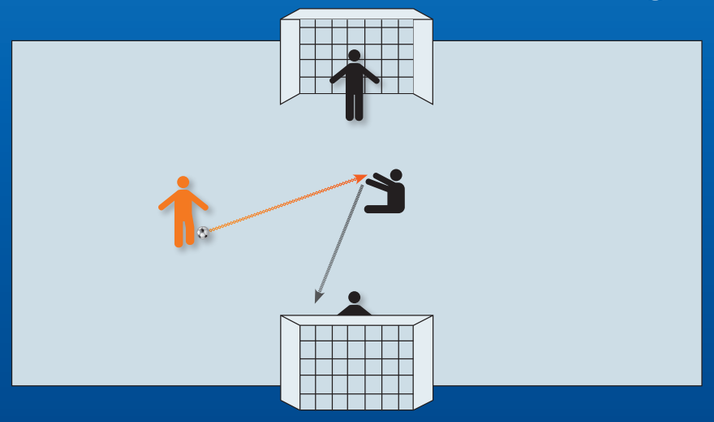
2



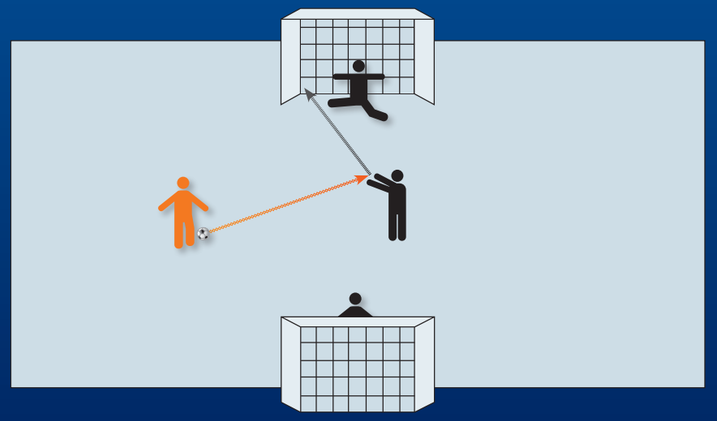
3



4a



4b



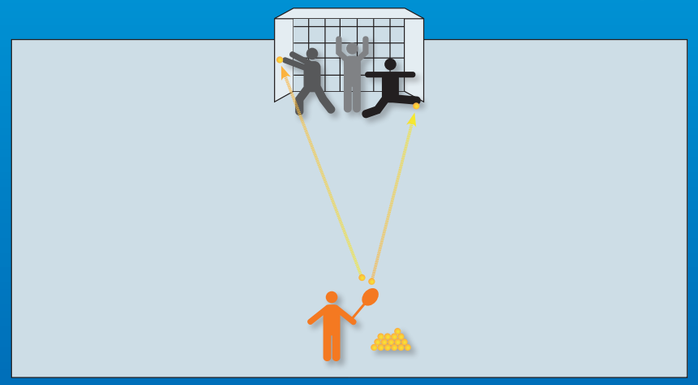
3. **Respinta con i piedi su tiri bassi (hurdle step) con linea di visione ostruita**
Il portiere si posiziona appena al di fuori della linea di porta. Per ridurre la visuale si posiziona una barriera a circa due-tre metri dalla porta. L'allenatore effettua dei tiri in porta rasoterra, scegliendo se segnalare o meno al portiere quando vengono battuti. Questo dovrà respingere i tiri con le gambe. Lo stesso esercizio può essere usato per praticare la presa con le mani tuffandosi in uno dei lati della porta o usando le mani per respingere palloni di gomma a diverse altezze, come nell'esercizio 1.

4. **Tuffo e parata con le mani su tiri a mezz'altezza**
Il portiere è seduto al centro dell'area. Si posizionano due porte l'una di fronte all'altra – una in normale posizione di gioco, l'altra sulla linea dei 6 metri, con un portiere in ogni porta. L'allenatore, in posizione laterale, effettua dei tiri bassi o a mezz'altezza verso il portiere posizionato in mezzo alle porte, che dovrà tuffarsi e respingere i tiri verso una delle porte, cercando di segnare una rete. Si possono utilizzare delle porte piccole per rendergli il compito più difficile e consentirgli di lavorare sulla precisione. L'allenatore può anche variare la posizione iniziale del portiere seduto, che può assumere una posizione normale prima di tuffarsi per respingere la palla.

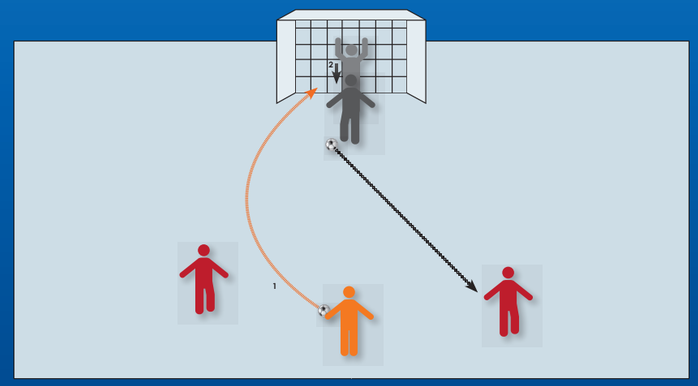
5. **Respinta con mani o piedi a diverse altezze**
Il portiere si posiziona appena al di fuori della linea di porta. L'allenatore, da circa 9-10 metri, usa una racchetta per lanciare in porta delle palline da tennis, a diverse altezze. Il portiere dovrà respingerle con le mani o i piedi a seconda dell'altezza del tiro.

6. **1 vs 1 contro il portiere**
L'allenatore lancia un pallone in aria e il portiere esce dalla sua linea di porta, tenta il controllo e corre con la palla al limite dell'aria. L'allenatore chiama allora uno dei due attaccanti che aspettano sulla linea laterale affinché il portiere gli passi la palla per poi uscire a difendere in una situazione di uno contro uno. L'azione di attacco può terminare al primo tentativo di tiro in porta, oppure continuare fino al primo gol o fino a che la palla non esce dal terreno di gioco.

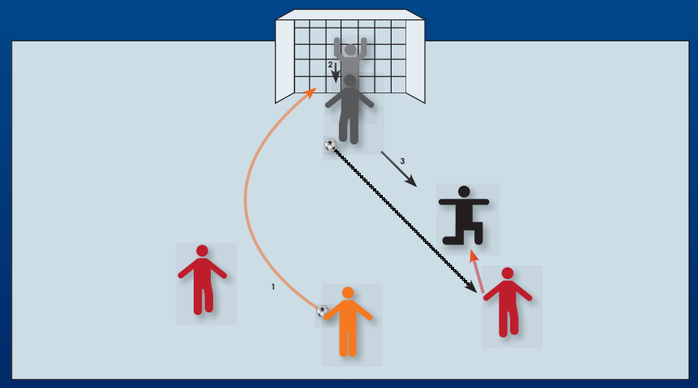
5



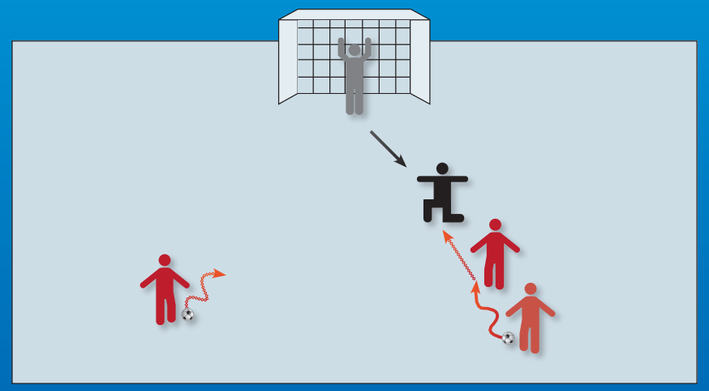
6a



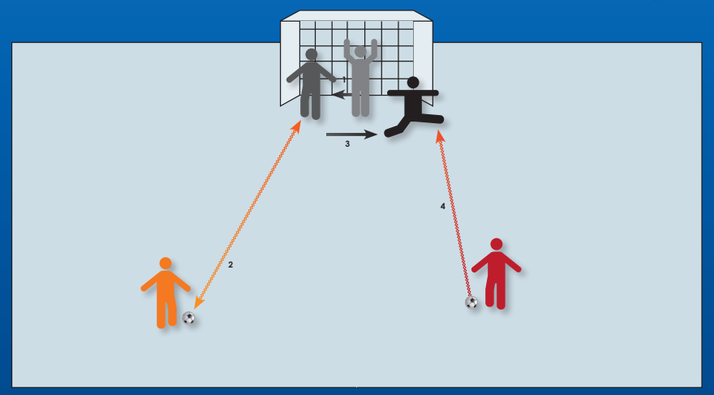
6b



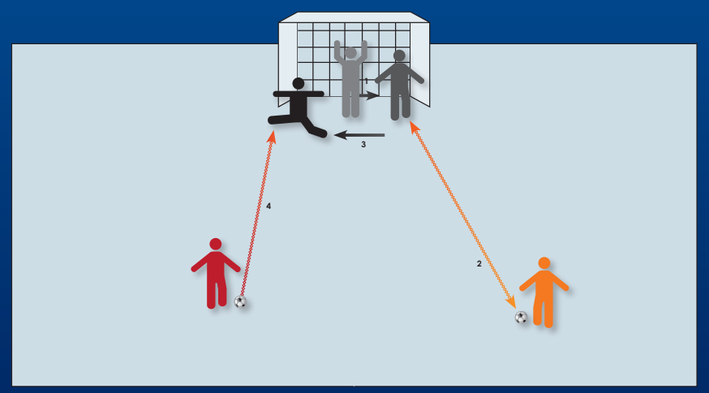
7



8a



8b



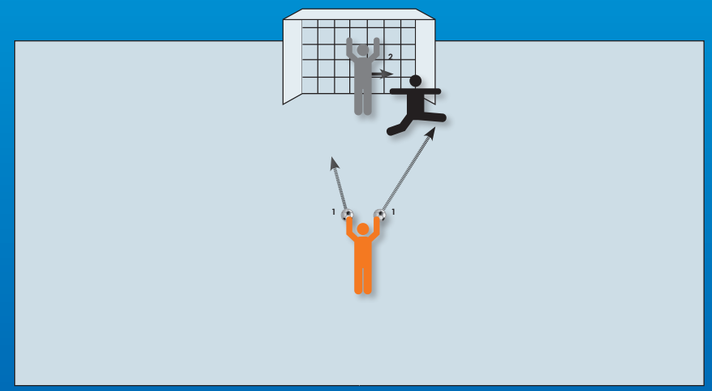
7. **1 vs 1 contro il portiere**
Tre giocatori si posizionano a 10 metri, uno al centro e gli altri sulle fasce, e corrono palla al piede verso la porta. Quando raggiungono l'area di rigore, due di loro si fermano, mentre l'altro continua ad avanzare e cerca il tiro. L'azione può terminare al primo tentativo di tiro in porta oppure continuare fino al primo gol o fino a che la palla non esce dal terreno di gioco. L'esercizio più anche essere svolto in una situazione offensiva in cui gli attaccanti sono in superiorità sui difensori due contro uno. Per creare questa situazione i tre giocatori di movimento partono da più lontano e si fermano a 9 metri dalla porta. Il giocatore scelto per tirare in porta passa la palla a uno dei suoi compagni, coordinandosi con il giocatore che riceve per cercare di segnare. Il giocatore di movimento che non riceve si unisce al portiere e cerca di ostacolare l'azione dei due attaccanti.

8. **Passaggio e respinta con mani o piedi**
Il portiere si posiziona al centro della porta e quindi si sposta verso un lato. L'allenatore effettua un passaggio rasoterra verso il portiere che restituisce la palla all'allenatore con un passaggio di prima. Il portiere si sposta dall'altra parte della porta per parare un tiro senza sapere a che altezza verrà effettuato e usando le mani o i piedi per respingere la palla.

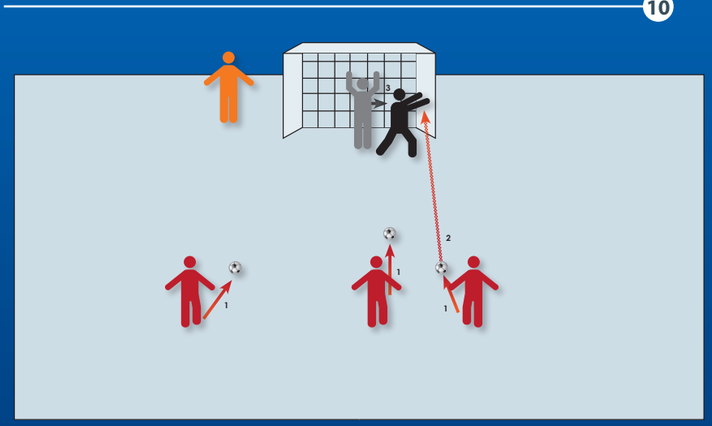
9. **Esercizio di reazione di mani o piedi con respinta del primo di due tiri**
Il portiere si posiziona appena al di fuori della linea di porta. L'allenatore ha in mano due palloni da futsal, due palline da tennis o una combinazione di entrambi e li lancia a diverse velocità, uno dopo l'altro, in modo che raggiungano la porta quasi nello stesso momento. Il portiere deve parare la prima palla che riesce a raggiungere. L'esercizio può essere leggermente modificato aumentando l'intervallo tra i due lanci, dando la possibilità al portiere di decidere quale parare per prima per poi spostarsi a parare la seconda.

10. **Esercizio di reazione con respinta di mani o piedi su serie di tiri**
Il portiere si posiziona in porta. Due o tre giocatori, a seconda del livello di difficoltà richiesto, si collocano a 9 o 10 metri. L'allenatore si posiziona in un punto (dietro la porta, ad esempio) dal quale indicare ai giocatori chi deve tirare. Tutti si apprestano comunque al tiro, senza che il portiere sappia a chi tocca. L'esercizio può essere reso più difficile lasciando che il/i giocatore/i non nominato tiri in porta a sua volta.

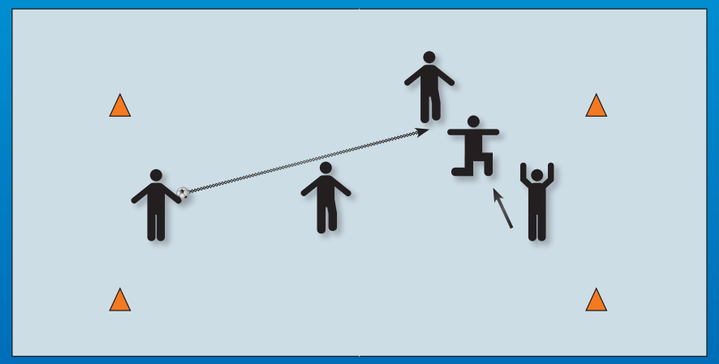
9



10



11



11. **Rinvio del pallone seguito da 1 vs 1 con il portiere**
L'esercizio si svolge su un terreno di gioco da 20 x 20 m. Ciascuna metà dell'area di gioco è occupata da un giocatore – un attaccante da una parte, un difensore dall'altra – e a nessun giocatore è concesso entrare nell'altra metà. L'esercizio inizia con il rinvio del portiere. Se il portiere lancia la palla all'attaccante questi affronta il portiere 1 vs 1. Se invece è il difensore a intercettare il rinvio, allora sarà questi ad affrontare 1 vs 1 il portiere. L'esercizio può continuare con due giocatori per lato con portieri.

UNITÀ PRATICHE

2. PREPARAZIONE ATLETICA

WE CARE ABOUT FOOTBALL

2.1 INTRODUZIONE

Il concetto di preparazione atletica è estremamente ampio e affonda le sue radici nel passato. Nel corso di numerosi anni, molti esperti in formazione sportiva si sono dedicati all'analisi e alla definizione del concetto di „condizione fisica".

Legido ha proposto un modello di sistematizzazione della „condizione fisica", secondo il quale la condizione fisica di un individuo si basa su criteri anatomici e fisiologici che costituiscono le fondamenta per il raggiungimento di alti livelli di preparazione (J. C. Legido et al., 1995). Questo modello è stato successivamente modificato, riducendo a tre i cinque elementi originari della condizione fisica:

	COMPONENTI	FATTORI/ATTRIBUTI/CAPACITÀ	
Condizione fisica	Capacità anatomica	Statura	
		Peso	
		Proporzioni corporee	
		Composizione corporea	
		Valutazione chinantropometrica	
	Capacità fisiologica	Stato di salute	
		Funzionamento adeguato del sistema cardiovascolare	
		Funzionamento adeguato del sistema respiratorio	
		Composizione miotipologica	
		Sistemi produttori di energia	
	Capacità fisico-motoria	Determinanti la capacità motoria	Forza
			Velocità
			Flessibilità
			Resistenza
		Capacità di coordinazione motoria	Coordinazione
			Equilibrio
			Strutturazione spazio-tempo
		Capacità risultanti	Abilità e competenze
			Agilità

Componenti e fattori della condizione fisica (Torres, J., 1996)

Considerato quanto sopra si può affermare che la preparazione atletica è una componente del processo di formazione sportiva che include lo sviluppo del potenziale funzionale dell'atleta e dei suoi attributi fisici a livelli quanto più alti possibile. Questi attributi possono essere sviluppati parzialmente o interamente, a seconda dello sport in questione, dell'atleta e del suo livello di allenamento.

Intendiamo dunque la preparazione atletica come una serie di attività fisiche che preparano l'atleta alla competizione. Esse rappresentano la dimensione più propriamente atletica dell'allenamento, sono appositamente strutturate per preparare gli atleti a competere, e non solo a mantenerne il livello di preparazione, e sono di natura specifica. Lo scopo è migliorare gli attributi fisici dell'atleta in modo che questi possa realizzare prestazioni di alto livello. La preparazione atletica è anche detta „allenamento condizionale" in quanto sviluppa capacità condizionali, o „condizionamento fisico".

Prima di passare alla classificazione della preparazione atletica è necessario chiarire i seguenti concetti che potrebbero essere fonte di confusione:

- **Allenamento sportivo:** processo educativo e scientifico che ha come obiettivo il miglioramento della prestazione dell'atleta affinché questi possa potenziare le sue capacità fisiche e psicologiche. L'allenamento sportivo è dunque un processo ripetuto in modo regolare e finalizzato a raggiungere specifici obiettivi il cui scopo ultimo è il successo (massima prestazione).
- **Preparazione atletica:** può essere definita come una serie di attività specifiche che preparano l'atleta alla competizione. La preparazione atletica costituisce la parte più propriamente fisica dell'allenamento, ha un marcato carattere competitivo e una natura specifica.
- **Carico di lavoro:** include tutti quegli esercizi che agiscono in modo aggressivo sul corpo, provocando degli squilibri iniziali. Al termine il corpo recupera il suo equilibrio, non solo riacquistando il suo livello di condizione precedente, ma superandolo, ottenendo quindi una „supercompensazione" (o sovracompensazione). Il risultato sarà quello di non incorrere più in squilibri se soggetto agli stessi stimoli in futuro.
- **Condizione fisica:** la condizione fisica nello sport è la somma ponderata di tutti gli attributi fisici essenziali alla prestazione, realizzata attraverso le qualità individuali (M. Grosser et al., 1986).



2.2 CARATTERISTICHE DEL FUTSAL

2.2.1 Origini del futsal

La natura del calcetto o calcio a 5, com'è a volte chiamato in Italia, affonda le sue radici nel calcio. La sua prima apparizione risale agli anni Trenta, quando il calcio, da gioco di strada, iniziò a spostarsi ai campi da basket e in spazi delimitati, poi coperti per rispondere alle condizioni metereologiche e per poter giocare anche di notte.

La grande svolta del calcio a 5 arriva nei primi anni Novanta, quando viene coniato il nome con cui è conosciuto in tutto il mondo, „futsal" (una contrazione dell'originale *Fútbol de salón*). La FIFA ha giocato un ruolo fondamentale sostenendo il gioco e incoraggiando le sue federazioni membro a promuoverne lo sviluppo e l'espansione.

Il futsal deve molto del suo sviluppo tecnico all'adattamento di elementi presi da altri sport di squadra nei quali la parte superiore del corpo ha un ruolo importante nel controllo della palla e nello sviluppo del gioco. Ciò nonostante, lo sport si basa essenzialmente sul calcio, nel quale la parte inferiore del corpo, e in particolare i piedi, vengono usati per soddisfare il requisito tecnico principale: il controllo della palla.

Il costante sviluppo del futsal in tutte le sue fasi storiche mira sempre al perfezionamento della tecnica che considera le caratteristiche della palla, la dimensione ridotta del campo e la durata limitata delle partite.

Molta è stata la strada percorsa e altrettanti gli ostacoli superati dalle umili origini di oltre mezzo secolo fa, allo sport spettacolare che oggi è il futsal.

Differenze fondamentali con il calcio

Pur derivando dal calcio, il futsal differisce per un certo numero di evidenti elementi:

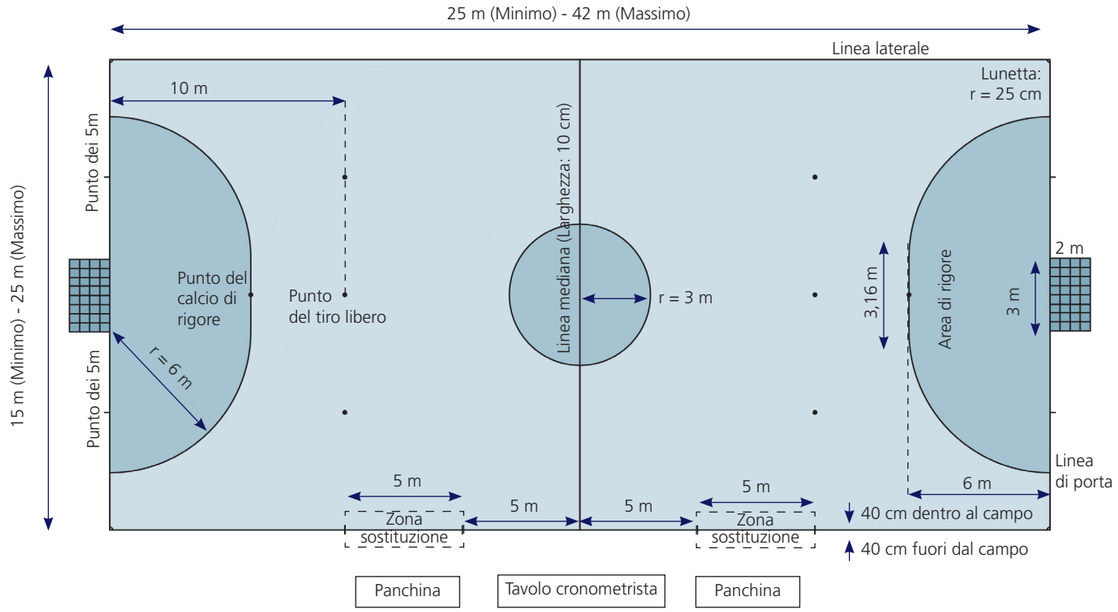
- Il futsal si gioca su un terreno 40 x 20 m, un quinto delle dimensioni di un campo da calcio.
- Il pallone è più piccolo e non rimbalza quanto un pallone regolamentare da calcio.
- Sono ammessi solo cinque giocatori in campo per squadra.
- Non è prevista la regola del fuorigioco, per ovvi motivi.
- Le sostituzioni possono avvenire senza interrompere il gioco.
- I falli cumulativi registrati per ciascuna squadra comportano sanzioni più severe rispetto al calcio (rimozione della barriera su punizione dal sesto fallo totale in poi).
- Il tempo effettivo di gioco viene cronometrato.
- Le squadre hanno diritto a chiamare il time-out.

Esistono anche ulteriori differenze, relative ad esempio alle infrazioni (falli e cattiva condotta), ma all'atto pratico il futsal è un adattamento naturale del calcio a 11 giocato su un terreno di gioco molto più piccolo.

2.2.2 Attributi fisici e futsal

Il futsal è uno sport di squadra situazionale che prevede dinamiche collaborative/oppositive, con una richiesta energetica mista alternata (aerobica-anaerobica) e una richiesta muscolare generale elevata e dinamica. È una disciplina che richiede un tipo di sforzo irregolare esercitato a intervalli e basato su una serie di sforzi massimali e submassimali eseguiti periodicamente in alternanza a periodi di recupero, attivi e passivi, di durata variabile. In generale, questi intervalli non consentono il recupero completo.

Le partite prevedono due periodi di gioco effettivo di 20 minuti ciascuno, ossia il cronometro viene fermato quando la palla esce fuori dal campo o a gioco fermo. In totale una partita dura tra i 75 e gli 85 minuti, a volte fino a oltre 90 minuti. Questo tempo complessivo varia a seconda della frequenza delle varie eventualità previste dal regolamento, come i time-out, i tiri liberi, pulizia del campo, cure mediche, ecc.



Il futsal è caratterizzato da una successione di movimenti alla massima velocità in spazi molto ridotti (da 5 a 10 metri), con cambi di direzione continui, seguiti da periodi di tensione muscolare più statici, sempre di natura massimale, con accelerazioni di bassa, media e alta intensità inframmezzate da periodi di recupero attivo incompleti. Di conseguenza i giocatori si trovano a dover eseguire azioni con improvvisi picchi di intensità.

Il terreno di gioco è relativamente piccolo (20 x 40 m), considerato il numero di giocatori coinvolti. È possibile segnare un gol da qualsiasi zona del campo e in qualsiasi momento, per cui è fondamentale mantenere alte l'attenzione e la concentrazione per l'intera durata della partita.

I giocatori devono essere veloci e agili e avere un'ottima percezione del tempo e dello spazio per accelerare e cambiare direzione in maniera repentina e continua in uno spazio ridotto e condiviso con compagni di squadra e avversari. Devono inoltre essere in grado di controllare appropriatamente la palla ed eseguire le altre competenze tecniche richieste nel punto giusto e al momento giusto. A causa della prossimità degli avversari i giocatori devono eseguire le azioni il più velocemente possibile e saper reagire alle situazioni di gioco in modo tempestivo per riuscire a coglierli di sorpresa. È per questo che l'automatizzazione dei movimenti e l'interiorizzazione delle strategie diventano aspetti essenziali della prestazione complessiva della squadra.

A questo proposito i giocatori devono essere molto abili nella coordinazione e nel controllo motori, in modo da poter eseguire i movimenti automatici e sincronizzati propri di questo sport in spazi ridotti e alla massima velocità, senza che questo pregiudichi la prestazione o il livello di efficacia durante il gioco e all'aumentare del livello di affaticamento.

Ogni partita di futsal prevede un impegno fisico a intervalli, basato su uno sforzo irregolare con periodi di recupero incompleti.

Dato il miglioramento del condizionamento fisico dei giocatori e l'intensità del gioco moderno le sequenze di sforzi consecutivi, di intensità submassimale e massimale, sono sempre più lunghe. La capacità di tollerare stress, affaticamento e, in termini fisiologici, l'acido lattico diventa quindi sempre più importante.

Infine, oltre a una potenza elevata, il futsal richiede una capacità anaerobica alattacida e una rapida risintesi dei fosfageni. I giocatori devono tollerare livelli di acido lattico medio-alti e avere una capacità aerobica elevata, in modo da poter gestire lo sforzo e recuperare in tempi brevi.

2.2.3 L'allenamento degli attributi fisici nelle categorie giovanili

È opinione generale che i bambini non debbano praticare sport nelle stesse modalità di ragazzi e adulti e che siano da evitare quelle discipline che non considerano gli effetti potenzialmente nocivi della

prestazione. Ci sono differenze notevoli nello sviluppo fisico, mentale ed emotivo dei bambini rispetto ai ragazzi più grandi, pertanto l'allenatore dev'essere ben consapevole dei vari tipi di carico (fisico, mentale, emotivo) richiesti, sia in allenamento che durante la competizione.

La pressione sociale esistente prevede che i giovani si allenino e pratichino sport ed è, inoltre, interesse della società esporre i suoi membri più giovani ad altri ambiti esperienziali (come l'ambiente di allenamento) congiuntamente alla formazione scolastica.

L'allenamento dei bambini in giovane età deve comprendere i seguenti aspetti: promuovere lo sviluppo integrato del bambino, incoraggiarlo a intraprendere vari sport, incoraggiarlo gradualmente a raggiungere livelli di prestazione sempre più elevati a seconda dell'età e dello sviluppo, gettare le basi per la futura prestazione sportiva, promuovere la creazione di un ambiente favorevole in cui il bambino possa svilupparsi a livello psicomotorio, socio-emotivo, cognitivo e fisico, creare, tra famiglia, allenatori, medici sportivi e psicologi, una comunità sportiva che offra supporto costante allo sviluppo sportivo del bambino, ecc.

Modelli per l'introduzione dei bambini allo sport

Esistono vari modelli per introdurre i bambini allo sport che ci aiutano a creare una pianificazione adeguata e su misura per le fasi specifiche del loro sviluppo:

Il primo è un modello educativo orientato, per l'appunto, all'educazione di bambini o giovani ragazzi. I concetti di inculturazione, socializzazione e personalizzazione sono considerati, storicamente, gli aspetti centrali dell'educazione" (Weber, 1976) e introdurre i bambini allo sport per fini educativi persegue ampiamente questi scopi. Gli obiettivi prettamente sportivi (record personali, primati, titoli, ecc.) sono di importanza secondaria.

Un altro modello da considerare è quello strumentale, basato puramente sull'apprendimento (ad esempio, imparare a nuotare, pattinare, sciare, ecc.). Gli aspetti educativi non contano molto. Sono di secondaria importanza in vista del raggiungimento di obiettivi „funzionali" a breve termine, ovvero è preferibile che un bambino acquisisca una data capacità o abilità in 10 giorni invece che in 15.

Un terzo modello è quello sportivo, finalizzato a raggiungere successi e obiettivi prettamente sportivi (record personali, primati, titoli, promozioni, ecc.). La competizione è l'unico scopo dell'allenamento e tutti gli aspetti di programmazione e ingerenza formativa diventano secondari.

Il maggior problema pratico che allenatori e insegnanti si trovano ad affrontare nel lavoro con le prime fasce d'età è quello di riuscire a combinare i suddetti approcci in una modalità dinamica di avvicinamento dei bambini allo sport. Questi approcci non devono intendersi come statici, ma devono consentire uno sviluppo nel tempo.

I giovani sono introdotti allo sport attraverso un processo di pratica supervisionata, di portata abbastanza ampia, che coinvolge ragazzi tra gli 8 e i 17 anni.

La fascia d'età in cui i bambini iniziano a praticare sport non è determinata casualmente. I bambini, generalmente, si avvicinano allo sport a 8 anni con l'idea di continuare nel medio o lungo termine.

Ragazzi e ragazze si sviluppano rapidamente tra gli 8 e i 17 anni sia in termini quantitativi (crescita) che qualitativi (maturazione). In questo senso, possiamo parlare di sviluppo biologico, ma anche cognitivo e sociale. Queste tre componenti dello sviluppo tendono a sovrapporsi e ad avere luogo simultaneamente, per cui è necessario che i bambini vengano osservati e valutati utilizzando un approccio integrato.

Tre sono le sottofasi cruciali per lo sviluppo dell'essere umano che si avvicendano durante questa fase: pre-pubertà, pubertà e post-pubertà. Si tratta di tre suddivisioni biologiche strutturate secondo la curva di crescita e lo sviluppo delle funzioni riproduttive.

Uno dei problemi maggiori riguarda lo squilibrio esistente tra tempo effettivo (età anagrafica) e tempo fisico e biologico (livello di crescita e maturazione).

Il processo di avvicinamento dei bambini allo sport è estremamente importante poiché costituisce una fase di transizione verso la loro vita sportiva da adulti. Durata e riuscita di questo processo, se misurati con parametri strettamente sportivi, possono essere diversi, ma comunque, nei sette-otto anni che abbracciano questo periodo, avviene un significativo processo di crescita e maturazione.

Nel pianificare la formazione dei bambini è necessario tenere in considerazione una serie di fattori che possono influenzarla in modo diretto:

- Non fare pressioni sul bambino per il raggiungimento del successo.
- Le famiglie, che spesso guardano alla prestazione del bambino per trarne una propria soddisfazione compensatoria.
- Se la formazione è affidata a persone non qualificate, potrebbe ripercuotersi negativamente sullo sviluppo del bambino.
- Gli obiettivi dell'allenamento, che devono essere il piacere e la soddisfazione.
- Quali sono le ragioni che portano un bambino ad abbandonare lo sport?
  - L'atteggiamento passivo e subordinato del bambino durante l'allenamento;
  - La natura monotona della formazione che limita il desiderio del bimbo di giocare;
  - Formazione mirata su competizione e selezione.
- Lo sviluppo precoce, che porta al successo in una fase prematura e a una competizione impari.
- Formazione multilaterale con un obiettivo determinato.
- Periodi di allenamento.

La competizione dovrebbe spingere i bambini a divertirsi e ad amare lo sport, senza porsi obiettivi che non corrispondono alla loro fase di sviluppo. È compito dell'allenatore assicurare che durante la competizione essi stessi e i bambini:

- pratichino lo sport divertendosi,
- siano parte del gruppo,
- si familiarizzino con competenze e regole delle competizioni,
- prendano parte solo a un piccolo numero di competizioni (l'obiettivo non è vincere),
- non premino risultati raggiunti con trofei, medaglie, ecc.,
- utilizzino schede di lavoro,
- valutino la qualità dei movimenti e non la velocità di esecuzione,
- competano all'interno di gruppi di allenamento e club,
- si concentrino sulla competizione in staffetta e di squadra, invece che individuale,
- trattino allo stesso modo bambini e bambine,
- partecipino a competizioni strutturate in modo specifico, non come quelle per adulti.

Ci sono, dunque, fasce d'età ideali per lo sviluppo di ciascuna capacità motoria:

		INIZIO	SVILUPPO	PRESTAZIONE	CONTINUAZIONE
Forza massima	Maschi	14	16-18	18-20	20 +
	Femmine	12	14-16	16-18	18-20
Forza esplosiva	Maschi	12-14	14-16	16-18	18-20
	Femmine	10-12	12-14	14-16	16-20
Forza resistente	Maschi	14-16	16-18	18-20	20+
	Femmine	13-14	14-16	16-18	18-20
Resistenza aerobica	Maschi	8-12	12-16	16-18	18-20
	Femmine			18-20	
Resistenza anaerobica	Maschi	14-16	16-18	18-20	20+
	Femmine	12-14	14-18		
Velocità di reazione	Maschi	8-11	12-15	16-18	18-20
	Femmine				
Velocità aciclica massima	Maschi	12-14	14-16	16-18	18-20
	Femmine	10-12	12-15	16-18	
Velocità ciclica massima	Maschi	12-14	14-16	16-18	18-20
	Femmine	10-12	12-15		
Flessibilità	Maschi		5-11	12-14	14-20

2.3 RISCALDAMENTO E STRETCHING

Si tratta di una serie di esercizi eseguiti prima della seduta di allenamento o della partita attraverso i quali i giocatori riattivano il proprio corpo e si assicurano che funzioni in modo adeguato per tutto il periodo di sforzo. Il riscaldamento, che previene l'insorgere di crisi di adattamento nel periodo di sforzo e l'accumulo di scorie nei tessuti, ha due obiettivi principali:

- Prevenire gli infortuni.
- Preparare l'atleta fisicamente, fisiologicamente e psicologicamente all'inizio di un'attività più intensa del solito.

A prescindere che sia effettuato in pre-allenamento o in pre-partita, il riscaldamento deve comprendere due parti distinte:

- **Parte generale** (di natura cardiovascolare e adatta a tutti gli sporti): include corsa leggera ed esercizi di scioglimento e coordinazione, finalizzati ad aumentare il flusso di sangue per riscaldare i principali muscoli e articolazioni. Questa parte del riscaldamento comprende anche esercizi di stretching.
- **Parte specifica** (di natura neuromuscolare e specifica per ogni sport): questa parte riguarda i movimenti direttamente coinvolti nel gioco del futsal. Prevede esercizi di allenamento tecnici mirati a preparare il sistema neuromuscolare e il sistema nervoso. Gli esercizi specifici vengono sviluppati gradualmente per dare continuità con la parte generale del riscaldamento. Si introducono situazioni di gioco che coinvolgono gli avversari.

Caratteristiche del riscaldamento

1. Globale: coinvolge tutte le articolazioni, la muscolatura e il sistema cardiovascolare (cuore e polmoni).
2. Dinamico: dev'essere continuo, con poche pause e con esercizi che combinano il movimento degli arti inferiori e superiori.
3. Graduale: difficoltà e intensità degli esercizi devono aumentare gradualmente nel corso del riscaldamento.
4. Motivante: gli esercizi devono avere un impatto positivo sullo stato mentale dell'atleta e sulla sua volontà di allenarsi e competere.
5. Totale: il riscaldamento deve essere comprensivo e coinvolgere tutti gli organi. È necessario adattarlo ai movimenti specifici del futsal e si dovrebbe persino includere la palla.
6. Metodico: il riscaldamento dovrebbe far parte della routine dei giocatori, eseguito con intensità e difficoltà crescenti, muovendo dal generale allo specifico.
7. Proporzionato e specifico: il riscaldamento viene eseguito sulla base delle qualità individuali e della condizione del giocatore, ma anche dello sforzo e dell'impegno fisico previsti.
8. Le fasi dinamiche vanno alternate a fasi di riposo (non dovrebbero essere continue). Gli esercizi vanno variati e non devono prevedere più di 10 ripetizioni.

Volume e intensità

Questi elementi variano in base allo sport praticato e alle condizioni climatiche. Gli sport che implicano maggiore sforzo necessitano di un riscaldamento più lungo e intenso rispetto a quelli basati sulle capacità individuali, che richiedono invece un approccio meno vigoroso. Per la stessa ragione, gli atleti dovrebbero dedicare al riscaldamento più tempo nei giorni freddi rispetto ai giorni caldi.

La quantità di tempo che intercorre tra la fine del riscaldamento e l'inizio della partita è un fattore cruciale. Un atleta in condizione recupera dalla fase di riscaldamento in un lasso di tempo molto ridotto (non più di cinque minuti), pertanto un periodo di riposo più lungo potrebbe vanificarne i benefici psicologici.

L'esperienza mostra che il sistema muscolare trattiene il calore molto più a lungo se l'atleta indossa l'abbigliamento adatto e si mantiene al caldo. Ciò nonostante si raccomanda di concludere il riscaldamento tra i 6 e i 10 minuti prima della partita, in modo da avere il tempo di verificare gli aspetti tattici e permettere al giocatore di regolarizzare il respiro.



Benefici di un corretto riscaldamento

- Aumenta la capacità del sistema neuromuscolare di contribuire alla prestazione.
- Riduce il rischio di infortuni.
- Permette al corpo di attraversare una serie di cambiamenti che garantiscono l'apporto ideale di ossigeno e nutrienti e una risposta metabolica ottimale.
- Migliora la preparazione mentale dell'atleta in vista dell'allenamento o della partita. Molti giocatori sono in grado di imporsi sugli avversari grazie agli esercizi eseguiti in fase di riscaldamento.

Effetti del riscaldamento

- Agisce positivamente sui muscoli aumentandone la temperatura e, di conseguenza, la capacità di funzionamento.
- Favorisce la coordinazione, in quanto i movimenti realizzati in fase di riscaldamento sono della stessa natura di quelli eseguiti in partita.
- Riduce la possibilità di infortuni e incidenti, in quanto tutte le funzioni corporee sono coinvolte e attive.



Tipi di riscaldamento

- Statico: comprende essenzialmente esercizi di stretching.
- Dinamico: esercizi che prevedono movimento.
- Misto: combina le due tipologie precedenti e può includere situazioni di gioco reale.
- Giocato: prevede situazioni di gioco reale.

Differenze tra il riscaldamento prima di un allenamento e prima di una partita

- Dipende dalla disponibilità di tempo e spazio.
- La palla può essere usata più spesso dall'inizio del riscaldamento.
- Gli esercizi possono essere di natura più complessa.
- Il riscaldamento dovrebbe fornire un'opportunità per lavorare sul tiro e sulla tecnica individuale.
- Si dovrebbero prevedere anche giochi divertenti ed esercizi, occasionalmente di natura competitiva.

Metodologia del riscaldamento

- Progressione nel livello di difficoltà, da facile a difficile.
- Progressione degli esercizi, da generali a specifici.
- Progressione del livello di intensità, da bassa a elevata.
- Evitare esercizi nuovi nel riscaldamento per la competizione.
- La respirazione deve rimanere normale in fase di riscaldamento. Evitare l'affaticamento.
- Monitoraggio continuo del rischio di infortunio.
- Durata:
  - Pre-allenamento: 10-20 minuti.
  - Competizione: 25-35 minuti.
- Monitoraggio del tempo intercorso tra riscaldamento e periodo di esercizio.

Quali fattori possono alterare gli effetti del riscaldamento sulla prestazione?

- Tipo di riscaldamento.
- Livello di motivazione riscontrato o trasmesso in fase di riscaldamento.
- Condizione tecnico-fisica.
- Livello dell'atleta.
- Carico di lavoro in fase di riscaldamento (volume e intensità).
- Età (i bambini hanno bisogno di meno tempo di riscaldamento rispetto agli adulti).
- Momento della giornata.
- Ambiente circostante.
- Temperatura e altri fattori meteorologici.

2.4 RESISTENZA

La resistenza negli sport di squadra è una capacità funzionale che permette di sopportare, a livello fisico e mentale, uno specifico carico di lavoro a un'intensità variabile e per un dato periodo di tempo, mantenendo un livello ottimale di prestazione sia nell'esecuzione delle competenze tecniche che nella capacità decisionale. Essa inoltre favorisce un recupero in tempi brevi, in linea con i miglioramenti fatti nello sviluppo di questa capacità che è parte del programma di allenamento.

Il concetto di resistenza viene definito generalmente come relazione tra lo sforzo e la sua durata nel tempo. Possiamo definirla anche come la capacità fisica e mentale di gestire la stanchezza durante periodi di sforzo relativamente lunghi e/o la capacità di recuperare rapidamente dopo periodi di sforzo.

Ad ogni modo, dato che la durata effettiva del gioco presenta specifici limiti, non ha senso lavorare sulla resistenza nel futsal mirando unicamente a mantenere lo sforzo il più a lungo possibile. Non c'è ragione di preparare i giocatori a uno sforzo che superi tali limiti.

Bisogna dunque concepire l'allenamento per la resistenza con lo scopo di aumentare l'intensità raggiunta durante i periodi di sforzo, brevi e consecutivi, che caratterizzano il futsal e assicurarsi che questo livello di intensità possa essere mantenuto il più a lungo possibile. Si dovrà inoltre considerare che questi brevi periodi di sforzo a elevata intensità sono seguiti da brevi periodi di recupero, di conseguenza il recupero rapido delle funzioni cardio-respiratorie deve rientrare tra gli obiettivi dell'allenamento della resistenza.

La resistenza specifica è l'abilità di adattarsi alla struttura del carico di lavoro in una situazione competitiva. È determinata dalle specifiche caratteristiche dello sport praticato e dal livello di prestazione.

I fattori interessati dalla resistenza specifica sono i seguenti: aumento della resistenza della muscolatura utilizzata che fa sì che i movimenti specifici del futsal siano eseguiti in maniera ottimale, aumento della tolleranza alla corsa continua a elevata intensità che è parte della competizione insieme ad accelerazione, stop e cambi di velocità, saltare, calciare la palla, ecc., mantenere una velocità elevata nelle azioni eseguite in partita per lunghi periodi.

Questo attributo si suddivide generalmente in **resistenza aerobica** e **resistenza anaerobica**, a seconda della modalità di apporto dell'energia necessaria a compiere lo sforzo.

Nella resistenza aerobica l'ossigeno consumato nell'esecuzione di un'attività è apportato attraverso la respirazione dell'atleta perché l'intensità dello forzo è tale da consentire questo tipo di approvvigionamento esterno.

Al contrario, quando lo sforzo è molto intenso, non c'è tempo affinché l'ossigeno arrivi attraverso le vie respiratorie e pertanto viene fornito dalle riserve interne al corpo. Questa forma di approvvigionamento, però, produce anche delle scorie (acido lattico), la cui eliminazione richiede del tempo e il cui accumulo ostacola fortemente l'attività.

Gli esercizi di resistenza, aerobica e anaerobica, possono essere eseguiti senza alcun problema purché i principi di adattamento e aumento graduale del carico di lavoro siano sempre rispettati.

Anche il gioco permette di sviluppare entrambi i tipi di resistenza per cui, se si desidera realizzare un lavoro più specifico, sarà importante considerare il limitato tempo a disposizione per l'allenamento. Non c'è grande utilità nel portare i giocatori sulla pista di atletica per fare corsa continua o ripetute.

Le sedute di resistenza aerobica con corsa continua sono più che altro necessarie a inizio stagione perché questo lavoro è alla base di quello che si andrà a fare nel corso dell'anno. Ciò nonostante, a causa della mancanza di tempo a disposizione, sedute di allenamento incentrate sulla resistenza dovranno essere combinate a sedute specifiche per il futsal affinché competenze e resistenza aerobica o strategie offensive possano essere sviluppate anche mentre si lavora sulla resistenza anaerobica.

Se invece si vuole sviluppare la resistenza aerobica, si dovranno prevedere esercizi a velocità ridotta, con o senza la palla. La lentezza di esecuzione permette ai giocatori di recuperare dall'affaticamento mentre eseguono gli esercizi, senza doversi fermare per riposare. Come nel caso del condizionamento fisico, possiamo usare questi esercizi per focalizzarci su aspetti tecnici, tattici o strategici, o sulla loro combinazione.

Dobbiamo dunque pianificare l'allenamento della resistenza nell'ottica di aumentare il livello di intensità durante i periodi di sforzo, brevi e consecutivi, richiesti dal futsal e fare in modo che questa intensità venga mantenuta il più a lungo possibile.

2.4.1 Categorie di resistenza basate sulla quantità di energia utilizzata/sviluppata dall'attività

Esistono due metodi di classificazione della resistenza: in base a durata e intensità dell'attività (vedere la tabella nella pagina seguente) o in base alla quantità di energia utilizzata/sviluppata, ossia identificando sia la modalità di produzione di energia, sia il modo in cui la stessa viene utilizzata. Quest'ultima classificazione fornisce pertanto quadri diversi di capacità o potenza.

L'energia necessaria a compiere lo sforzo può infatti essere utilizzata in due modi differenti: lentamente, goccia a goccia, il che ci dà capacità, o molto velocemente, simultaneamente e in modo esplosivo, il che ci dà potenza.

- **Capacità:** rappresenta la quantità totale di energia resa disponibile in modo metabolico.
- **Potenza:** indica la quantità massima di energia prodotta in una unità di tempo attraverso una via energetica.

Tenendo in considerazione questa categorizzazione e relativamente all'allenamento della resistenza specifica per il futsal, se vogliamo raggiungere gli obiettivi prefissati, dobbiamo tenere a mente i seguenti fattori:

- Lo stile di gioco della squadra.
- La distanza approssimativa percorsa in partita.
- Tempi di riposo e recupero.
- Frequenza cardiaca.
- Produzione di acido lattico.

2.4.2 Categorie di resistenza basate sulla quantità di energia utilizzata/sviluppata

	Resistenza aerobica	Resistenza anaerobica
Definizione	Capacità di gestire un livello di sforzo basso o medio per un lungo periodo di tempo (componente quantitativa = ripetitività).	Capacità di gestire uno sforzo intenso per un periodo quanto più lungo possibile.
Obiettivo	Essere in grado di giocare una partita da 40 minuti a velocità media, mantenendo la capacità di eseguire azioni tecnico-tattiche in modo efficace (componente qualitativa = freschezza/disponibilità/efficacia).	Gestire lo sforzo nella corsa di natura intensa, durevole e ripetitiva, eseguendo le azioni richieste in gioco.

Aspetti fisiologici	• Equilibrio tra approvvigionamento e consumo (ritmo di lavoro costante/stato stazionario).
	• Partecipazione del sistema aerobico tramite l'ossidazione del glucosio e degli acidi grassi.
		• Si crea deficit di ossigeno.
		• Partecipazione dei seguenti sistemi:
		  • Anaerobico alattacido:
		  ◦ Non produce acido lattico.
		  ◦ Utilizza le riserve energetiche muscolari.
		  ◦ Fornisce energia durante lo sforzo di intensità elevata e breve durata (0-15 secondi).
		  • Anaerobico lattacido:
		  ◦ Produce acido lattico (un fattore limitativo).
		  ◦ Fornisce energia durante lo sforzo di intensità elevata e media durata (da 15-20 secondi a 2 minuti).

Aspetti metodologici	• Lavoro quantitativo. • Intensità bassa o media (da 110-120 battiti/minuto fino a 150-160 battiti/minuto). • Lunga durata (2-3 minuti e oltre). • Tutto il corpo lavora.	• Tipo di sforzo qualitativo-quantitativo. • Quantità significativa di acido lattico prodotto. • Sforzo di intensità elevata (160-170 battiti al minuto e oltre) e durata media.

Effetti	• Sulla prestazione:
	  • Aumento della velocità di corsa mantenendo la stessa frequenza cardiaca.
	  • Miglioramento del recupero dallo sforzo.
	  • Aumento della motivazione e della determinazione dell'atleta.
	• Sul corpo:
	  • Ingrandimento del cuore (cuore d'atleta).
	  • Aumento della capacità respiratoria.
	  • Diminuzione della frequenza cardiaca basale.
	  • Aumento dei globuli rossi e della percentuale di ossigeno nel sangue.
	  • Aumento della vascolarizzazione muscolare.
		• Sulla prestazione:
		  • Permette all'atleta di gestire il deficit di ossigeno per un tempo maggiore.
		  • Aumenta la tolleranza all'acido lattico.
		• Sul corpo:
		  • Ipertrofia del muscolo cardiaco.
		  • Aumento delle riserve alcaline nel sangue.
		  • L'insorgere della fatica è ritardato e gestito meglio.

2.5 VELOCITÀ



La velocità è un attributo fisico complesso, correlato ad aspetti neuromuscolari, e per comprenderla è necessario prima avere una chiara idea di altri due fattori fondamentali: la coordinazione e la forza.

Il concetto di velocità, così come viene inteso nell'ambito degli sport di squadra, è definibile come „la capacità condizionale che consente una risposta motoria rapida e appropriata (ottimale) ai vari stimoli e necessità che si presentano durante una partita, nonché la capacità condizionale che permette di eseguire, in modo rapido e ottimale, le azioni cognitive e motorie necessarie a sviluppare azioni di gioco" (Seirul·lo Vargas F., 2002).

Nel futsal esistono due tipi di velocità da considerare: la **velocità di movimento e di esecuzione degli elementi di gioco** e la **velocità percettiva e decisionale**.

Un giocatore che corre velocemente non sarà necessariamente veloce nel gioco perché potrebbe non essere in grado di coordinarsi nei cambi di direzione o di riconoscere il momento giusto per cambiare ritmo di corsa. Dato che il gioco si svolge in uno spazio molto ridotto questi non sarà in grado di sorprendere i giocatori avversari.

Per questo nel futsal avere a disposizione giocatori veloci può non essere così importante se questi non sanno come mettere a frutto la loro velocità. Sarà necessario insegnargli quando cambiare ritmo e direzione, quando fermarsi e quando passare la palla a un compagno di squadra che si muove nello spazio. Questi aspetti, infatti, sono quelli che consentono ai giocatori di giocare una partita in velocità anche qualora non siano particolarmente veloci.

La velocità nel futsal però può essere sviluppata introducendo esercizi a intensità molto elevata. Diversamente dall'allenamento per la resistenza anaerobica, il recupero tra un esercizio e il successivo dovrà essere totale (circa 120 battiti al minuto). Grazie a questo recupero completo i giocatori saranno in grado di canalizzare tutte le loro energie in ciascun esercizio o ripetizione e migliorare la velocità di movimento durante l'allenamento.

Gli esercizi devono essere eseguiti in campo, se possibile, e prevedere cambi di direzione e tutti i vari tipi di picchi esplosivi di corsa variando tali movimenti (in avanti, laterale, indietro e diagonale). Si può anche valutare l'uso del pallone, per migliorare la tecnica e motivare i giocatori.

Per sviluppare la velocità durante il gioco e con la palla sono ideali gli esercizi specifici focalizzati su passaggi di gioco repentini (contropiede, rientro in difesa, transizioni, superiorità o inferiorità numerica per periodi limitati, ecc.), in quanto sono molto dispendiosi per i giocatori in termini di percezione, capacità decisionale ed esecuzione.

Tutti gli elementi più importanti del futsal giocato (che sono di breve durata e intensità elevata) richiedono un'alta velocità di esecuzione. Elementi come il contropiede, la finta, l'anticipo, il tiro in porta, la creazione e l'occupazione degli spazi non hanno alcuna efficacia se non vengono eseguiti in velocità e non sono supportati da altri aspetti tecnici (passaggio, controllo della palla, ecc.). In altre parole, la velocità fine a se stessa non è sufficiente, questa, infatti, deve poter essere utilizzata nell'esecuzione delle competenze specifiche del futsal senza comportare il rischio di un maggior numero di errori tecnici e un livello prestazionale inferiore.

Il futsal è uno sport complesso per quanto riguarda la velocità, così come complesso è anche il concetto di velocità. Pertanto, il tentativo di fornire una definizione generale di velocità è valido sempre ammesso che non si consideri il termine „velocità" semplicemente come rapidità nello spostamento. Nel futsal esistono infatti movimenti aciclici la cui esecuzione richiede un altro tipo di velocità: la velocità di contrazione delle fibre muscolari intervenenti. E non si deve nemmeno dimenticare la velocità di reazione davanti agli stimoli esterni o la velocità di azione segmentaria (velocità di movimento di un segmento del corpo), né quella gestuale (rapidità di esercizio di un gesto tecnico), particolarmente importante quando si è in possesso palla.

Tipi di velocità

Sulla base di specifici fattori è possibile categorizzare due diversi tipi di velocità:

Velocità ciclica
Si esprime nelle azioni motorie ripetitive, come la corsa, il canottaggio o il nuoto, e implica una successione di movimenti eseguiti a grande velocità. Si definisce come la capacità di muoversi alla maggior velocità possibile, per questo è anche chiamata „velocità di movimento".

Velocità aciclica
È coinvolta nei movimenti eseguiti saltuariamente, come lo stacco nel salto, la battuta nella pallavolo, il calciare una punizione o il passaggio. È chiamata anche „rapidità di azione" o „velocità segmentaria" perché può coinvolgere anche un solo segmento o una sola parte del corpo, mentre il movimento del resto del corpo durante l'esecuzione dell'elemento è minimo, come ad esempio nella ricezione della palla, nella parata o quando si calcia. Si tratta di un movimento singolo eseguito a grande velocità.

2.6 FLESSIBILITÀ

Nel linguaggio quotidiano, termini come flessibilità, mobilità articolare, scioltezza, estensione, allungamento e distensione sono spesso usati come sinonimi.

In generale, la qualità fisica che ci permette di eseguire movimenti a diversi gradi di estensione o mobilità è conosciuta come „mobilità articolare".

Definiamo flessibilità quella capacità meccanico-fisiologica relativa all'unità anatomica/funzionale di muscoli e articolazioni coinvolta nel tipo di movimento. Essa dipende dalla mobilità articolare, lo specifico grado di libertà di ogni articolazione, e dall'elasticità muscolare, ovvero dalla capacità del muscolo di estendersi (allungamento del muscolo) e ritornare allo stato iniziale senza che forza e potenza diminuiscano.

Per ottenere e incrementare la flessibilità gli atleti devono cercare di estendere muscoli, tendini e legamenti attraverso un esercizio fisico appropriato. Il miglior modo per accrescere la flessibilità è lo stretching.

In linea di massima i movimenti realizzati al fine di estendere determinati muscoli devono agire in opposizione a quelli eseguiti in funzione agonista. Durante la sequenza di un movimento, infatti, i muscoli, tra le loro tante funzioni, possono agire come agonisti (direttamente responsabili dell'azione, eseguita mediante contrazione) o, al contrario, come antagonisti (controllando il movimento mediante estensione).

Avendo quanto precede come punto di partenza, possiamo affermare che, per migliorare l'elasticità di un gruppo muscolare, è necessario eseguire azioni che contrastino la funzione agonista (contrazione) e tendano alla funzione opposta (antagonista).

Quando cerchiamo di muovere un'articolazione al suo massimo livello di mobilità entrano in gioco due fattori limitativi, nel seguente ordine:

- La **componente muscolare** (il tono della muscolatura coinvolta nella direzione del movimento).
- La **componente articolare** (forma delle superfici ossee e limiti del sistema legamentoso).

Tra i fattori esterni determinanti troviamo il genere (in termini di composizione corporea le donne hanno una massa muscolare minore e sono più inclini alla lassità legamentosa) e l'età (è l'unico fattore fisico che subisce un'involuzione dalla nascita, o meglio dall'età di 10-12 anni, dopo la quale declina in modo significativo anno dopo anno, a meno che non si segua un tipo di allenamento finalizzato a rallentarne il processo). Anche il momento del giorno influenza molto la capacità dei tessuti corporei di allungarsi (il muscolo si deforma meno al mattino e ha maggiore viscosità) e lo stesso fa la temperatura esterna, che può influenzare e ridurre la viscosità e dunque aumentare la capacità di estensione del muscolo.

Forme e tecniche di allenamento della flessibilità

Attualmente, vi è un gran numero di metodi di allenamento applicati in base al loro impatto sui fattori che limitano la flessibilità, ovvero della componente muscolare e articolare. Questi sono:

- Metodi di facilitazione neuromuscolare: influenzano la componente muscolare.
- Metodi passivi e dinamici: influenzano la componente articolare (solo quando si supera il limite imposto dalla componente muscolare).

A questo punto, è necessario tracciare una semplice distinzione nelle dinamiche dello stretching muscolare, individuando due tipologie:

- **Stretching statico:** si pone come obiettivo il miglioramento dell'estensione muscolare

tramite posizioni specifiche e movimenti lenti e controllati, in cui i muscoli vengono allungati quasi al massimo delle loro possibilità (il movimento è limitato dalla stessa tensione).

- **Stretching dinamico:** ha come obiettivo una gamma più vasta di movimenti realizzati attraverso azioni ripetute a una data velocità come equilibrio, saltello, salto e rotazione, che spingono le articolazioni ai limiti. Questo tipo di stretching si produce nella maggior parte dei gesti tecnici delle diverse discipline sportive.

I due tipi di stretching descritti possono essere realizzati fondamentalmente in due modi:

- **Attivo:** l'aumento della mobilità si ottiene tramite la contrazione dei muscoli agonisti e lo stretching simultaneo degli antagonisti.

- **Passivo:** l'aumento della mobilità si ottiene tramite forze esterne all'individuo, che causano l'estensione senza l'intervento della muscolatura agonista da allungare o della corrispondente muscolatura antagonista.

Pertanto, è necessario considerare sempre che:

- La flessibilità passiva è maggiore di quella attiva.

- Il futsal richiede una flessibilità attiva.

- La flessibilità passiva è una pre-condizione in quanto determina e restringe la flessibilità attiva.

Alla luce di quanto appena esposto, si può concludere che la flessibilità attiva è la più appropriata nel futsal, sebbene debbano essere tuttavia elaborate delle metodologie valide a questo riguardo.

Considerati i problemi presentati, l'attuale tendenza di allenamento rimane quella di proporre esercizi misti di flessibilità. I più comuni sono:

	Descrizione	Metodologia generale
Stretching attivo/statico	Stretching statico che non richiede l'estensione massima del muscolo (posizioni relativamente comode). Può essere applicato a situazioni pre- o post-sforzo a intensità relativamente bassa (è molto adatto per mantenere la flessibilità). Dovrebbe essere utilizzato per i principali gruppi muscolari.	1. Tensione: movimento attivo libero della muscolatura da allungare (10-30 secondi). 2. Rilassamento: mirato a diminuire la tensione intramuscolare (6 secondi). 3. Stretching: movimento attivo libero che cerca di estendere il gruppo muscolare quanto più possibile (10-30 secondi).
Stretching statico/dinamico	Applicabile al riscaldamento prima di una seduta di allenamento o di situazioni competitive.	Combinazione di stretching statico e dinamico con estensioni di intensità moderata o submassimale (dal 75 al 90 per cento). 1. Stretching statico. 2. Stretching ritmico, leggermente dinamico.
Stretching tramite contrazione/ rilassamento	Conosciuto anche come FPN (Facilitazione Propriocettiva Neuromuscolare).	1. Contrazione del muscolo da allungare (30-50 per cento della forza massimale). 2. Stretching statico da 5 a 15 secondi. 3. Contrazione del muscolo tra il 40-75 per cento della forza massimale (generalmente con l'aiuto di un compagno di squadra). 4. Breve periodo di rilassamento da 2 a 5 secondi. 5. Stretching leggero del muscolo precedentemente contratto.

2.7 FORZA

La forza è la capacità di generare tensione intramuscolare indipendentemente dalla contrazione del muscolo o dall'esecuzione o meno del movimento. È necessaria per prevenire gli infortuni e, specificamente, per raggiungere l'efficienza meccanica o la prestazione sportiva ottimale.

La forza è un attributo condizionato dalla capacità di contrazione della muscolatura coinvolta in un dato momento. L'allenamento della forza non richiede procedure particolari e non ostacola lo sviluppo dell'atleta, purché venga eseguito con attenzione per evitare un impatto negativo sul sistema scheletrico, specialmente sulla colonna vertebrale. È bene, pertanto, evitare movimenti che comportano eccessiva pressione, trazione, torsione e contrazione.

La misura in cui la forza può essere allenata deve determinarsi sulla base del grado di sviluppo dei giocatori, anche se abbiamo già visto come il problema delle sedute settimanali riduca ampiamente la quantità di tempo che è possibile dedicare a ciò in allenamento. Ad ogni modo sarebbe utile, ove possibile, dedicare una seduta specifica alla forza, soprattutto durante i periodi pre- e post-stagione.

Obiettivo di tale allenamento è sviluppare ulteriormente questo attributo attraverso la coordinazione intramuscolare (ossia delle fibre che costituiscono ciascun muscolo) e intermuscolare (dell'insieme dei vari muscoli), piuttosto che attraverso l'ipertrofia muscolare, ossia l'aumento della massa muscolare. Questo consente di adattare i muscoli all'esercizio riducendo il rischio di infortuni muscolari e ponendo le basi per una prestazione sportiva di alto livello in stadi più avanzati, cioè quando questo particolare attributo verrà allenato in modo specifico.

Tra gli strumenti più adatti all'aumento della forza troviamo l'uso di pesi, esercizi di passo stacco, esercizi con carichi supplementari e di resistenza con l'ausilio di bande elastiche, insieme ai compagni di squadra, ecc. Il tipo di forza che si cerca di sviluppare nei giocatori è la forza veloce.

Basandoci sulla definizione di forza offerta dalla fisica (qualsiasi causa capace di modificare lo stato di quiete o di moto di un corpo o, se applicata a un corpo non rigido, che ne causa la deformazione), possiamo affermare che, tra le altre, le principali manifestazioni della forza nel futsal sono le seguenti: l'accelerazione da fermo (che modifica lo stato di quiete del corpo), il cambio di velocità (che modifica lo stato di moto del corpo) e l'atto stesso di colpire il pallone (che modica lo stato di quiete/movimento della palla e ne causa la deformazione).

Quando si applica il concetto di „forza" allo sport si fa riferimento alla qualità fisica che permette agli atleti di superare o contrastare una resistenza esterna tramite una resistenza interna (ad esempio la resistenza del corpo stesso) utilizzando i muscoli, in quanto l'unico tipo di forza esistente in termini sportivi è quella generata dalla contrazione muscolare.

Aumentare la forza e la velocità porta anche ad aumentare la qualità e a garantire una prestazione migliore nell'esecuzione delle competenze specifiche del futsal.

Programmare l'allenamento per la forza contribuisce in modo significativo a prevenire alcuni infortuni e favorire il recupero dei giocatori da un infortunio.

Le articolazioni di caviglia e ginocchio sono entrambe di vitale importanza per i giocatori e durante il gioco sono soggette a considerevole stress (rotazione) e traumi. Queste articolazioni devono essere „difese" e protette attraverso una muscolatura forte e il rafforzamento e lo sviluppo dei legamenti che le interessano.

Inoltre, è importante sviluppare il controllo neuromotorio delle articolazioni. Da qui la crescente importanza dell'ideazione di esercizi propriocettivi. Un altro aspetto cruciale è l'equilibrio artro-muscolare e posturale.

È possibile prevenire gli infortuni dei giocatori attraverso esercizi di forza compensatoria, in particolare se i giocatori presentano una debolezza specifica di un determinato gruppo muscolare.

Lo scopo di questi esercizi è rafforzare quei gruppi muscolari soggetti a squilibri che non vengono utilizzati direttamente nelle azioni specifiche del futsal, come il busto (equilibrio muscolare tra addominali, muscoli obliqui, glutei, ecc.) e gli arti superiori, importanti nel raggiungimento di un alto livello di prestazione. È inoltre necessario lavorare sui muscoli antagonisti che si oppongono ai muscoli agonisti ben sviluppati, come ad esempio i tendini posteriori del ginocchio rispetto al quadricipite o i glutei e il muscolo tensore della fascia lata rispetto agli adduttori.

Tipi di forza

Sono definiti come segue:

1. **Forza generale:** viene sviluppata attraverso esercizi di natura generale, ossia non specifici di un particolare sport. Lo scopo è quello di ottenere un condizionamento muscolare generale (e un irrobustimento complessivo del giocatore), gettando le basi per il successivo allenamento per la forza.

   Questi esercizi solitamente si eseguono nella fase iniziale, prima dell'avvio di stagione, e includono: esercizi di peso corporeo, uso di attrezzatura da allenamento standard (palla medica, paletti, ecc.), allenamento su circuito, esercitazioni con i pesi, esercizi di resistenza con un compagno di squadra, ecc. Gli esercizi di forza di questo tipo dovrebbero presentare le seguenti caratteristiche:

   - Sviluppo della forza di ogni muscolo coinvolto nell'azione motoria attraverso lavoro isolato.
   - Posture del corpo non troppo simili.
   - Carico di lavoro variabile in eccesso e superiore rispetto a quello richiesto dalla competenza in questione che determina un aumento della forza.
   - Incrementi variabili, diversi da quelli richiesti in partita.
   - Alto livello di autocontrollo e scarso livello tattico.

2. **Forza funzionale:** è quella forza, sviluppata dai muscoli direttamente coinvolti in qualsiasi dei movimenti o elementi tecnico-tattici di gioco, mirata all'esecuzione delle specifiche applicazioni della forza richieste dal futsal ai gruppi muscolari maggiormente adoperati in questo sport.

3. **Forza speciale o competitiva:** è il risultato dell'esecuzione degli stessi movimenti o azioni tecnico-tattiche reali contemporaneamente o alternatamente a esercizi di forza. Lo scopo è quello di avere un trasferimento diretto, sottoponendo il giocatore a un carico di lavoro muscolare eccessivo mentre esegue simultaneamente i movimenti richiesti dagli elementi tecnici, oppure alternando esercizi di forza e azioni tecniche.

4. **Forza compensatoria:** l'obiettivo è il rafforzamento e il potenziamento dei gruppi muscolari che non si sviluppano allo stesso ritmo degli altri al fine di eseguire in modo ottimale tutti gli elementi e le competenze tecnico-tattiche specifiche del futsal. In altre parole si punta a evitare infortuni a quei muscoli, tendini o legamenti che soffrono di un certo „squilibrio" (mancato sviluppo) a causa del loro ridotto utilizzo. Di conseguenza, il lavoro si concentra su:

   - Sviluppo dei gruppi muscolari più deboli: tendini posteriori del ginocchio e adduttore, soleo, muscoli addominali e lombari.
   - Rafforzamento dei legamenti dell'articolazione della caviglia.

2.8 COORDINA-ZIONE

Ci riferiamo in questo paragrafo alle competenze coordinative, ossia quei fattori che afferiscono alla coordinazione motoria. Le competenze coordinative possono essere equiparate a ciò che alcuni autori, in particolare spagnoli, definiscono competenze percettivo-motorie o qualità motorie. Ciò nonostante, nel presente manuale si adopererà il primo di questi termini, maggiormente diffuso nella letteratura italiana e tedesca.

In base a questa categorizzazione, fattori come l'equilibrio vengono classificati come competenze coordinative, sebbene la maggioranza degli esperti ne sottolinei la difficoltà di sistematizzazione e descrizione.

Le competenze coordinative sono un aspetto fondamentale nella pianificazione dell'allenamento degli sport individuali e di squadra. Mentre alcune di loro non sembrano avere un ruolo decisivo, altre sono di importanza vitale.

Sebbene non sia mai troppo presto per sviluppare tali capacità, il periodo ideale è tra i 6 e gli 11 anni di età.

La formazione per le competenze coordinative dev'essere sempre di natura multilaterale e multifunzionale. La ricchezza di un determinato gesto motorio è data dalla lunga esperienza del giocatore e questa lo faciliterà nell'apprendimento delle tecniche sportive.

Tipi diversi di competenze coordinative

Le competenze coordinative sono attributi dello sviluppo acquisiti dal bambino nell'apprendimento della regolazione e coordinazione dei propri movimenti e sono determinate dalla capacità del bambino di superare le sfide che si presentano nel raggiungimento della coordinazione.

Competenze di orientamento: è la capacità dei giocatori di determinare la propria posizione e il proprio movimento nello spazio e la posizione e il movimento di oggetti in movimento. Le competenze di orientamento vengono usate per modificare la posizione del corpo e/o degli oggetti nello spazio e nel tempo, come ad esempio una capriola nella ginnastica o la direzione che si dà alla palla dopo averla colpita nella pallavolo.

Competenze di combinazione: la capacità di coordinare il movimento di braccia e gambe e le sequenze di movimenti mediante capacità motorie di base, ad esempio lo stile libero nel nuoto e i tiri con palla all'altezza della spalla nella pallamano.

Competenze di differenziazione: richiede una coordinazione molto precisa, volta a differenziare le forze applicate in un movimento specifico. La tecnica di esecuzione è la stessa, ma la coordinazione del movimento è differente, come nel caso dei passaggi corti o lunghi e dei movimenti lenti o veloci.

Competenze di equilibrio: fa riferimento alla capacità di mantenere e recuperare l'equilibrio in situazioni di improvviso cambio di movimento che possono sorgere nello sport, ad esempio le finte.

Competenze di ritmo: variazioni temporali e spaziali del movimento, siano queste basate sul tempo di una musica o meno, ad esempio il salto di un ostacolo, la rincorsa prima del salto o la ginnastica ritmica.

Competenze di reazione: è la capacità di eseguire brevi movimenti in risposta a degli stimoli (segnali o cambiamenti repentini in una situazione), ad esempio schivare i colpi in un incontro di pugilato.

Competenze di adattamento: la capacità di adattarsi alle differenti situazioni che si possono presentare in uno sport, come modificare le proprie intenzioni nel pieno del movimento, ad esempio facendo una finta invece di tirare in porta.

2.9 RECUPERO

I periodi di recupero sono essenziali e determineranno la quantità e qualità dell'allenamento che può essere sostenuto. Ad esempio, il volume e l'intensità delle azioni eseguite in allenamento dipendono dal livello di condizionamento dei giocatori che, a sua volta, ha un ruolo molto importante sulla loro capacità di recupero durante le sedute e la partita. Per potersi allenare a un'intensità elevata e realizzare un importante volume di lavoro, i giocatori devono mostrare una capacità di ripristino dei fosfageni ben sviluppata durante l'allenamento. Questa consentirà loro prestazioni di alto livello durante l'allenamento intervallato, tipico di questo sport.

Ci sono due tipi di recupero, attivo e passivo, ed entrambi vanno trattati nel modo corretto. A seconda del momento di recupero (durante la seduta, dopo la seduta o prima della partita) e indipendentemente dal modello utilizzato, la decisione di optare per un recupero attivo o passivo va ponderata attentamente per assicurarsi di ottenere gli effetti desiderati.

I seguenti metodi e soluzioni sono utilizzati nel **recupero attivo post-sforzo**:

- **Corsa continua** a 50-60% della VO2 max. per un periodo di 10-20 minuti. Un'altra opzione che può risultare particolarmente adatta è la cyclette. L'azione di **pedalare**, richiedendo un movimento essenzialmente concentrico, favorisce il recupero muscolare post-partita, dove invece vengono eseguiti un gran numero di movimenti eccentrici. Gli esercizi devono comunque essere calibrati su ogni singolo giocatore, perché questo tipo di lavoro potrebbe non essere lo stesso per tutti.

- **Stretching:** il lavoro sulla flessibilità fa parte di questa fase di recupero attivo per rilassare la muscolatura. Si dovrebbero comunque evitare le tecniche di stretching dinamico, essendo più adatte al riscaldamento.

- Anche gli **esercizi di rilassamento** muscolare a coppie favoriscono il recupero attivo e aumentano il flusso di sangue nell'area del corpo da rilassare, consentendo un recupero più rapido.

Tra i metodi o i mezzi di **recupero passivo**, inteso come momento di inattività post-sforzo e ritorno del corpo allo stato normale, uno in particolare merita di essere menzionato:

- **Sonno:** è la forma più comune di recupero passivo. Dalle sette alle nove ore di sonno forniscono un tempo sufficiente di adattamento allo stress fisico, neurologico ed emotivo che può derivare da un allenamento a intensità elevata o dalla competizione. A volte ci si imbatte in giocatori che rimangono svegli dopo una partita e non dormono abbastanza: un'alternativa, in questo caso, è un sonnellino pomeridiano il giorno dopo la partita, accettabile purché non alteri il loro ritmo di sonno regolare.

Vi sono poi altre opzioni di recupero attivo e passivo a cui ricorrere:

- **Metodi di recupero con integratori ergogenici:**

  - **Ripristino del glicogeno muscolare** attraverso il consumo di carboidrati. Il livello di glicogeno nei muscoli viene ripristinato più rapidamente nei primi 30 minuti dopo l'allenamento o la partita. La dose raccomandata è di un grammo per chilo di peso corporeo di carboidrati ad alto indice glicemico.



  - **Ripristino dell'equilibrio elettrolitico:** si consiglia ai giocatori di bere una quantità di liquidi maggiore rispetto a quelli persi in fase di allenamento o in partita (normalmente pari al 150 per cento del peso perso) in due o tre dosi e con alto contenuto di sodio.

- **Metodi di recupero fisioterapico:**

  - **Massoterapia:** massaggi post-allenamento o post-partita. La sua esecuzione con borse di ghiaccio è una tecnica efficace per garantire il recupero tra le sedute.

  - **Elettroterapia:** recupero attivo per un periodo di 20 minuti tramite elettrostimolazione, principalmente per favorire il ripristino della forza muscolare.

  - **Idroterapia:** l'uso dell'acqua per favorire il recupero ha una serie di benefici, come la riduzione della rigidità muscolare, dovuta al delicato effetto massaggiante della pressione idrostatica, il sollievo dai dolori muscolari, attraverso l'aumento della temperatura e del flusso di sangue nei muscoli. Non aggrava il danneggiamento muscolare post-sforzo.

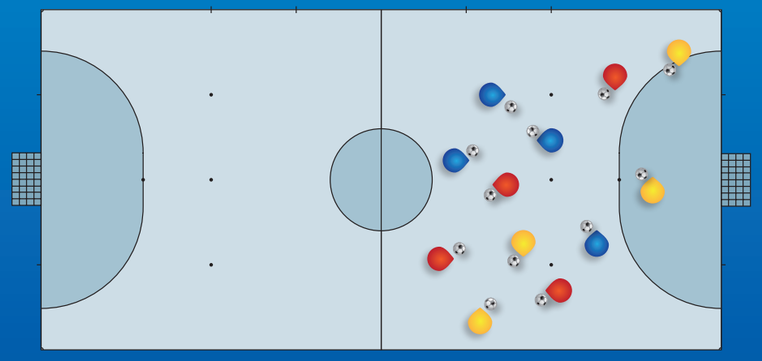
  - **Crioterapia:** si basa sull'uso delle basse temperature, sfruttando le proprietà terapeutiche del freddo per favorire il recupero post-sforzo. La crioterapia è estremamente benefica nel trattamento dei microtraumi causati da allenamenti ad elevata intensità o dalla competizione. Per ottenere questi benefici è necessario un trattamento tra i cinque e i dieci minuti. Questo dovrebbe causare una riduzione di 2-3 °C nella muscolatura profonda.

2.10 ESERCIZI DI ALLENAMENTO CONDIZIONALE

2.10.1 Esercizi di riscaldamento con la palla

Tecnica individuale in uno spazio di 20 x 20 m

1



DURATA: 3-5 minuti

OBIETTIVI
- Familiarizzare con la superficie di gioco.
- Avviare l'attività con un esercizio a bassa intensità.
- Migliorare la tecnica individuale.

SPAZIO
20 x 20 m (metà campo).

ATTREZZATURA
Una palla per giocatore.

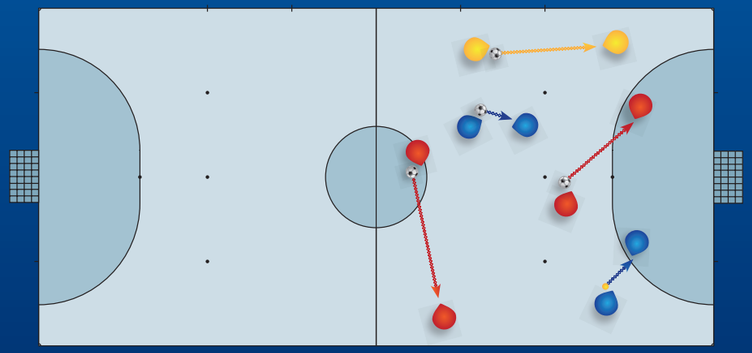
NUMERO DI GIOCATORI
Tutti quelli disponibili.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
Ogni giocatore ha un pallone ed esegue esercizi focalizzati sul controllo e la conduzione della palla.

VARIANTI
- I giocatori impiegano il loro piede debole per eseguire l'esercizio.
- Si possono utilizzare vari tipi di palla, palline da tennis, palle a rimbalzo irregolare, palloni di gomma, ecc.

Lavoro tecnico a coppie in uno spazio di 20 x 20 m

2



DURATA: 3-5 minuti

OBIETTIVI
- Migliorare il controllo della palla e il passaggio.
- Familiarizzare con le diverse forme di passaggio, controllo e destrezza con la palla.
- Aumentare la temperatura corporea.

SPAZIO
20 x 20 m (metà campo).

ATTREZZATURA
Una palla per coppia.

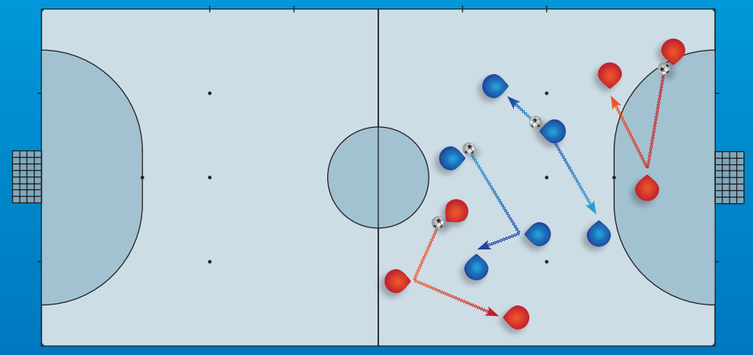
NUMERO DI GIOCATORI
Tutti quelli disponibili.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
I giocatori si muovono nello spazio eseguendo varie azioni tecniche a due (passaggio, destrezza con la palla, 1 vs 1, ecc.).

VARIANTI
Si possono utilizzare vari tipi di palla, palline da tennis, palle a rimbalzo irregolare, palloni di gomma, ecc.

Lavoro tecnico in gruppi di 3 in uno spazio di 20 x 20 m

3



DURATA: 3-5 minuti

OBIETTIVI
- Migliorare il controllo della palla e il passaggio.
- Familiarizzare con le diverse forme di passaggio, destrezza e controllo della palla.
- Aumentare la temperature corporea.
- Iniziare a lavorare in situazioni di 2 vs 1.

SPAZIO
20 x 20 m (metà campo).

ATTREZZATURA
Una palla per tre giocatori.

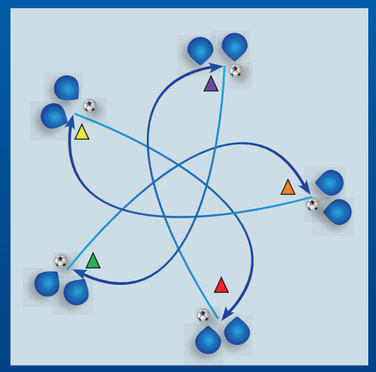
NUMERO DI GIOCATORI
Tutti quelli disponibili.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
I giocatori lavorano in gruppi di tre muovendosi nello spazio. Ciascun gruppo è composto da due attaccanti e un difensore. I giocatori eseguono passaggi e destrezze con la palla, avviano situazioni di 2 vs 1, ecc.

VARIANTI
Limitare il numero di tocchi consentiti agli attaccanti.

Stella con conduzione della palla

4



DURATA: 3-5 minuti

OBIETTIVI
- Migliorare la conduzione della palla.
- Familiarizzare con le varie parti del piede utilizzate nel controllo della palla.
- Aumentare la temperatura corporea.
- Migliorare la percezione visiva attraverso l'uso di più palloni nello stesso esercizio.

SPAZIO
15 x 15 m.

ATTREZZATURA
Coni, palloni.

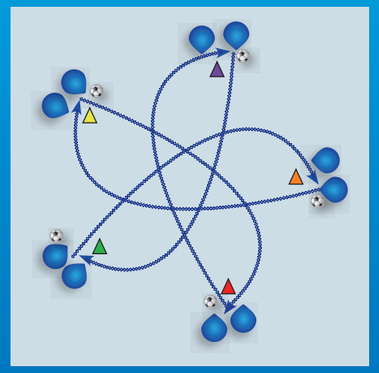
NUMERO DI GIOCATORI
Tra 10 e 15.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
I giocatori si dispongono per formare una stella a cinque punte, con un cono a ogni punta, e conducono la palla seguendo una sequenza (giallo/rosso/viola/verde/arancione). Si inseriscono progressivamente altri palloni nella stessa sequenza.

VARIANTI
I giocatori impiegano il loro piede debole per eseguire l'esercizio.

Stella con passaggi

5



DURATA: 3-5 minuti

OBIETTIVI
- Migliorare il passaggio.
- Migliorare il passaggio con le varie parti del piede.
- Aumentare la temperatura corporea.
- Migliorare la percezione visiva attraverso l'uso di più palloni nello stesso esercizio.

SPAZIO
15 x 15 m.

ATTREZZATURA
Palloni, coni.

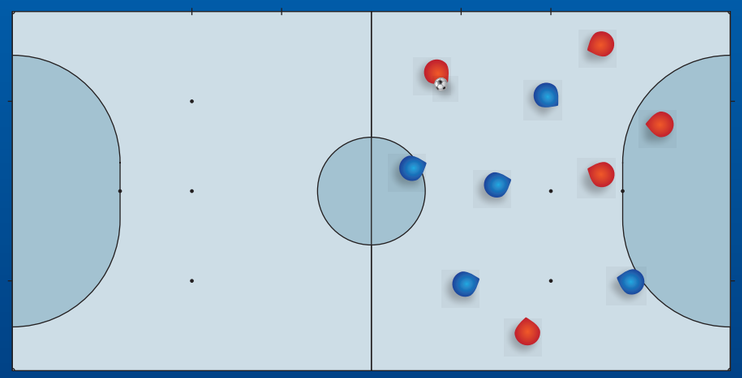
NUMERO DI GIOCATORI
Tra 10 e 15.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
I giocatori si dispongono per formare una stella a cinque punte, con un cono a ogni punta, e formano gruppi di due-tre giocatori su ogni vertice, quindi si passano la palla seguendo una sequenza (giallo/rosso/viola/verde/arancione). Si inseriscono progressivamente altri palloni nella stessa sequenza.

VARIANTI
- I giocatori impiegano il loro piede debole per eseguire l'esercizio.
- Si possono utilizzare vari tipi di palla, palline da tennis, palle a rimbalzo irregolare, palloni di gomma, ecc.

Palla avvelenata

6



DURATA: 3-5 minuti

OBIETTIVI
- Lavorare sui movimenti utilizzati nel futsal.
- Aumentare l'intensità del movimento e dei cambi di direzione.
- Aumentare la frequenza cardiaca dei giocatori.
- Riscaldarsi in vista degli esercizi successivi.

SPAZIO
20 x 20 m (metà campo).

ATTREZZATURA
Palloni.

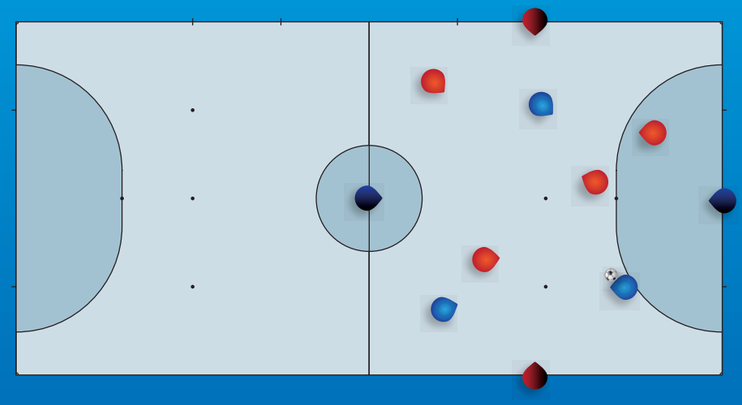
NUMERO DI GIOCATORI
Stesso numero per ogni squadra.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
Si formano due squadre composte dallo stesso numero di giocatori. Una squadra riceve il pallone e il compito di "eliminare" tutti i giocatori della squadra avversaria toccandoli con la palla ma senza lanciarla. Ai giocatori non è consentito camminare o correre palla al piede, possono solo lanciarsi la palla tra loro. Si prende nota del tempo impiegato dalle due squadre per "eliminare" tutti i giocatori avversari, vince quella che impiega meno tempo.

VARIANTI
Lo stesso esercizio, ma palla a terra. I giocatori in possesso della palla possono eliminare gli avversari calciando il pallone contro le loro gambe.

4 vs 4 + 2 jolly fuori dal campo per squadra

7



DURATA: 8-12 minuti

OBIETTIVI
- Migliorare la capacità aerobica in situazioni di gioco.
- Migliorare i movimenti utilizzati nel futsal.

SPAZIO
20 x 20 m (metà campo).

ATTREZZATURA
Palloni.

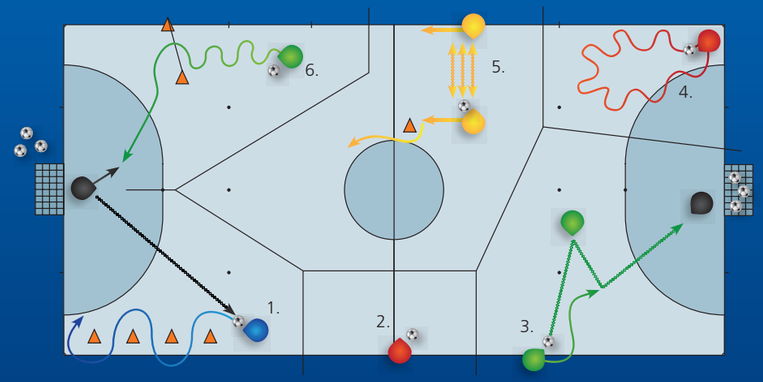
NUMERO DI GIOCATORI
10.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
Si gioca un 4 vs 4 su metà campo, con due jolly per squadra posizionati fuori dal campo. Sia ai giocatori in campo sia ai jolly sono consentiti tocchi illimitati. Ogni volta che si effettua un passaggio al jolly, quest'ultimo prende il posto in campo del giocatore che ha passato la palla.

VARIANTI
Limitare a due il numero di tocchi consentiti sia ai giocatori in campo che ai jolly.

Circuito tecnico

8



DURATA: 8-12 minuti

OBIETTIVI
- Migliorare la capacità aerobica con la tecnica specifica.
- Migliorare i movimenti usati nel futsal.

SPAZIO
40 x 20 m.

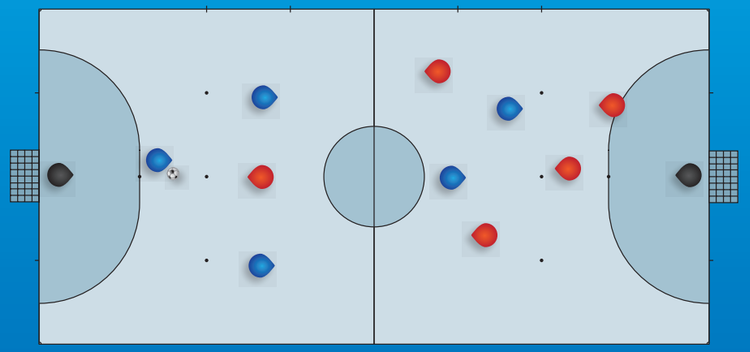
ATTREZZATURA
Coni, palloni, paletti, ostacoli.

NUMERO DI GIOCATORI
10 più 2 portieri.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
Si esegue un circuito di esercizi tecnici costituito da sequenze da 90 secondi. I giocatori lavorano a coppie in ciascuna sequenza. Sono necessarie due persone supplementari per le sequenze 3 e 5.
Le sequenze sono le seguenti:
1. Controllo della palla ricevuta dal portiere e dribbling tra i coni;
2. Palleggio;
3. Uno-due con pivot e tiro;
4. Corsa all'indietro palla al piede controllando il pallone di pianta;
5. Passaggio di interno di prima, seguito da dribbling al raggiungimento del cono;
6. Corsa in avanti palla al piede controllando il pallone di pianta, elevazione della palla e 1 vs 1 col portiere.

Un tocco/tocchi illimitati

9



DURATA: 10-15 minuti

OBIETTIVI
- Mantenere il possesso della palla e avanzare per segnare un gol.
- Migliorare la resistenza aerobica in situazioni di gioco.

SPAZIO
40 x 20 m.

ATTREZZATURA
Palloni, porte.

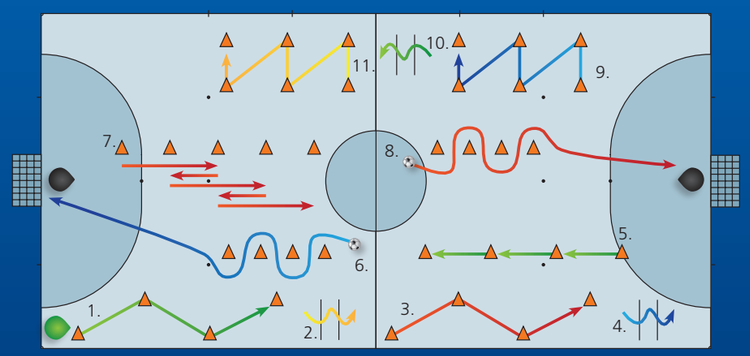
NUMERO DI GIOCATORI
10 più 2 portieri.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
Si gioca a campo intero e coinvolgendo tutti i giocatori. La regola prevede che se un giocatore effettua più di un tocco, il compagno di squadra che riceve la palla può giocarla solo di prima. Tuttavia, se un giocatore effettua solo un tocco, il compagno che riceve la palla può giocarla come preferisce. Se si infrangono queste regole, il possesso palla passa all'altra squadra.

VARIANTI
Limitare a due i tocchi dei giocatori che ricevono la palla di prima.

Circuito fisico-tecnico

10



DURATA: 2 x 6-8 minuti
(con 3 minuti di riposo)

OBIETTIVI
- Migliorare la resistenza aerobica mediante azioni fisiche.
- Migliorare la resistenza aerobica mediante azioni di tecnica individuale.

SPAZIO
40 x 20 m.

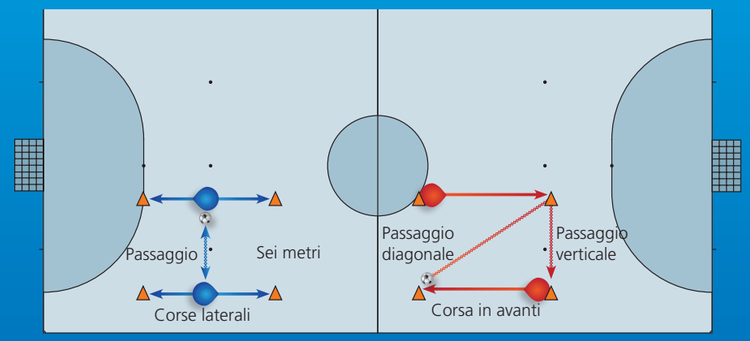
ATTREZZATURA
Coni, palloni, paletti, ostacoli.

NUMERO DI GIOCATORI
10 più 2 portieri.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
Il circuito è continuo, con i membri della squadra che si uniscono a intervalli di 5 secondi. Il circuito si compone di 11 sequenze
1. corsa in avanti a zig-zag;
2. due salti a piedi uniti;
3. corsa all'indietro a zig-zag;
4. due salti a piedi uniti;
5. conduzione rapida della palla e arresto a ogni cono;
6. slalom con la palla seguito da tiro;
7. accelerazione con la palla da cono a cono e corsa all'indietro palla al piede fino al cono precedente (l'ordine è dal cono 1 al cono 3, dal cono 3 al cono 2, dal cono 2 al cono 4, dal cono 4 al cono 3 e dal cono 3 al cono 5);
8. slalom con la palla seguito da tiro;
9. corsa laterale e scatto in diagonale;
10. due salti a piedi uniti;
11. corse laterali e scatto in diagonale.

Passaggio e movimento

11



DURATA: 2 x 6-8 minuti
(con 2 minuti di riposo)

OBIETTIVI
- Migliorare la resistenza specifica con la palla, alternando il lavoro tra resistenza ad alta e bassa intensità.
- Migliorare la tecnica dei passaggi.

SPAZIO
Quadrato da 6 x 6 m.

ATTREZZATURA
Coni, palloni.

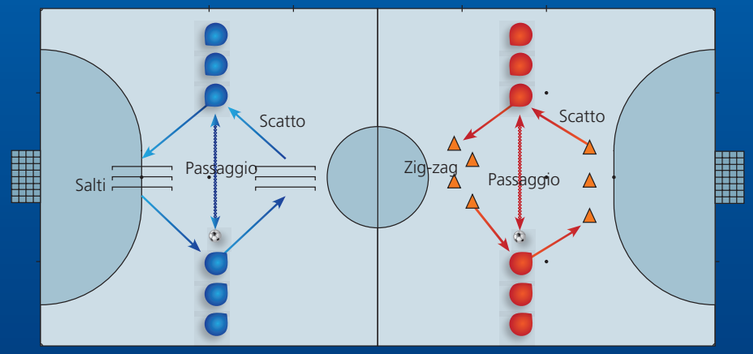
NUMERO DI GIOCATORI
10-12.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
I giocatori lavorano a coppie, cercando di eseguire passaggi più veloci possibile. Si esegue un passaggio in avanti seguito da un movimento alla massima intensità, che può essere alternativamente in avanti, all'indietro, laterale, ecc. Si lavora per 30 secondi alla volta, alternati con 30 secondi di recupero attivo con una corsa leggera.

VARIANTI
Limitare a un solo tocco i passaggi dei giocatori per aumentare la velocità di esecuzione e il numero di movimenti.

Passaggio + scatto + elemento + scatto

12



DURATA: 6 x 6 azioni per giocatore (3 su ciascun lato) (1 min. 30 sec. di riposo)

OBIETTIVI
- Migliorare la resistenza a una specifica velocità.
- Migliorare la forza esplosiva (azioni).
- Migliorare la tecnica dei passaggi.

SPAZIO
Quadrato da 12 x 12 m.

ATTREZZATURA
Coni, palloni, ostacoli, paletti.

NUMERO DI GIOCATORI
12.

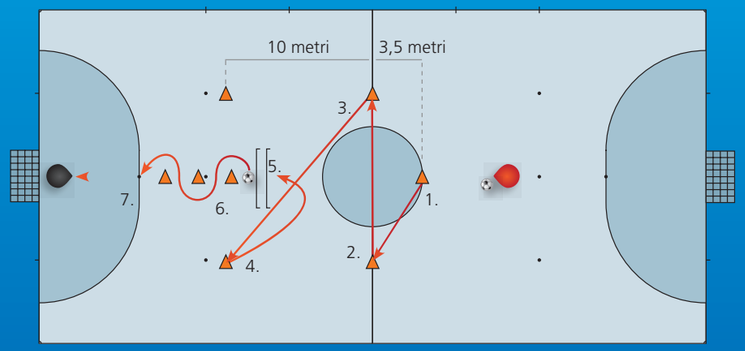
DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
Si eseguono due circuiti, uno in ogni metà campo. La distanza di passaggio è di 12-15 metri. I circuiti si compongono come segue:
1. passaggio in avanti di 12-15 metri + scatto di 5 metri + 3 salti con i pedi uniti + scatto di 5 metri;
2. passaggio in avanti di 12-15 metri + scatto di 5 metri + slalom senza palla + scatto di 5 metri (la sequenza per il secondo elemento è la seguente: passaggio in avanti di 12-15 metri + scatto di 5 metri + corsa a zig-zag di 4 metri + scatto di 5 metri).

Ogni giocatore lavora senza sosta per 6 azioni (3 su ogni lato) e poi riposa per 1 minuto e 30 secondi.

2.10.4 Esercizi di velocità

Velocità di movimento

13



DURATA: 2 serie di 6 ripetizioni (3 su ogni lato); 1 minuto di riposo dopo le ripetizioni e 2 minuti tra le serie

OBIETTIVI
- Migliorare la velocità di movimento senza palla.
- Migliorare tutti i tipi di movimento (in avanti, laterale e all'indietro).
- Migliorare la forza esplosiva (salti e tiri).

SPAZIO
Quadrato da 15 x 15 m.

ATTREZZATURA
Coni, palloni, ostacoli.

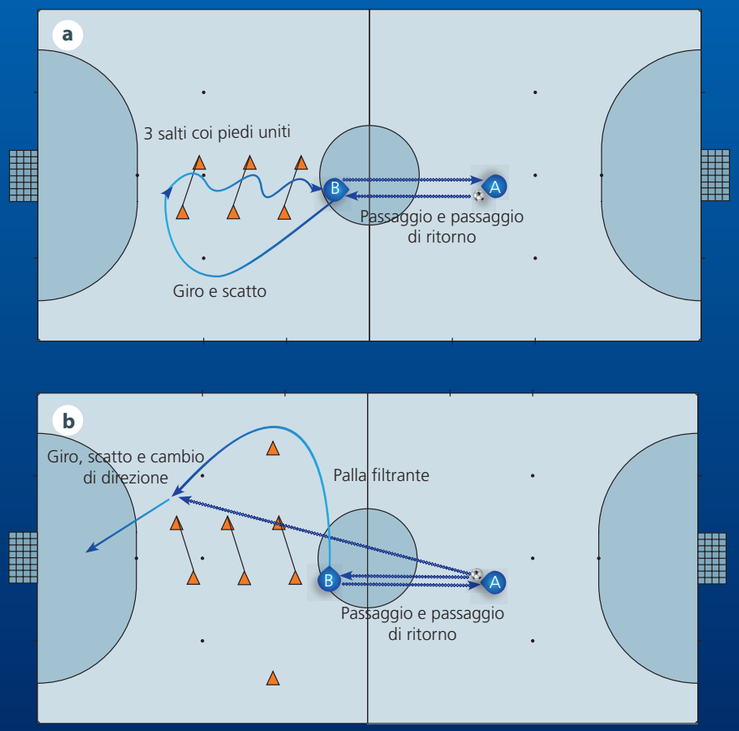
NUMERO DI GIOCATORI
10-12.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
Si esegue il circuito alla massima velocità possibile; la sequenza che ciascun giocatore deve eseguire in ciascuna ripetizione è la seguente:
1. finta + scatto di 5 metri;
2. corsa laterale di 10 metri;
3. scatto in diagonale di 12 metri;
4. corsa all'indietro di 4 metri;
5. 2 salti coi piedi uniti;
6. slalom con la palla;
7. tiro in porta.

Si alterna il lato da cui inizia ciascuna ripetizione (lateralità).

Velocità di azione/reazione a seguito di un passaggio

14



DURATA: 2 serie di 6 ripetizioni (3 su ogni lato); 1 minuto di riposo dopo le ripetizioni e 2 tra le serie

OBIETTIVI
- Migliorare la velocità di azione/reazione.
- Migliorare la forza esplosiva mediante cambi di direzione, giri e salti.
- Migliorare la conclusione cercando la precisione.

SPAZIO
Quadrato da 12 x 12 m.

ATTREZZATURA
Coni, palloni, ostacoli.

NUMERO DI GIOCATORI
10-12, che lavorano a coppie.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
Due giocatori eseguono un doppio elemento. Nel primo elemento, il giocatore A passa al giocatore B, che restituisce la palla al giocatore A. Dopo questo passaggio, il giocatore B si gira alla massima velocità per posizionarsi di fronte agli ostacoli ed esegue 3 salti coi piedi uniti. Il giocatore A non si muove dalla sua posizione iniziale. Nel secondo elemento, il giocatore A passa al giocatore B, che restituisce la palla al giocatore A. Dopo questo passaggio, il giocatore B si gira alla massima velocità, gira intorno al cono e riceve una palla filtrante dal giocatore A. Dopo il controllo di palla, il giocatore B tira in porta.

2.10.5 Esercizi di forza

15 Lavoro sulla forza generale in palestra

ATTREZZATURA
Attrezzi da palestra.

DURATA
35 Minutl.

OBIETTIVI
- Migliorare l'attivazione neuromuscolare e la sincronizzazione.
- Costruire volume muscolare nella parte superiore del corpo.

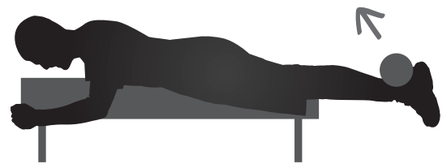
DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
Il gruppo si divide in due e lavora in circuito:

- Un circuito di forza massimale.
- Un circuito di forza ipertrofica. Esercizio complementare che include forza controllata. Esplosiva nella fase concentrica e controllata nella fase eccentrica. Alternare gli esercizi per la parte superiore e inferiore del corpo.

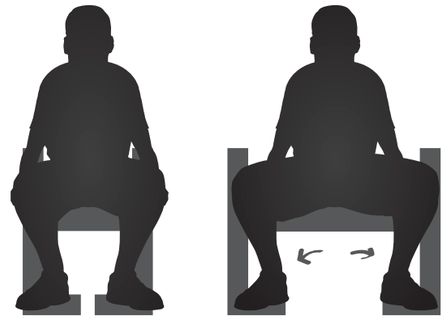
Rip. esplosive 4 x 3-5



Rip. eccentriche 3 x 8-10



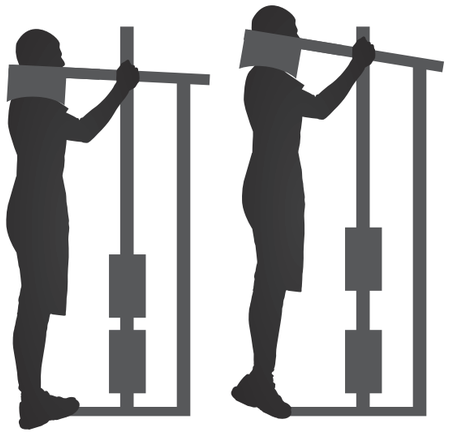
Rip. controllate 3 x 10



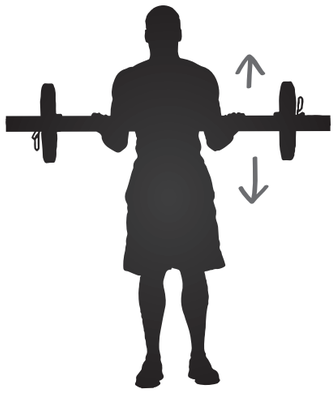
Rip. esplosive 4 x 3-5



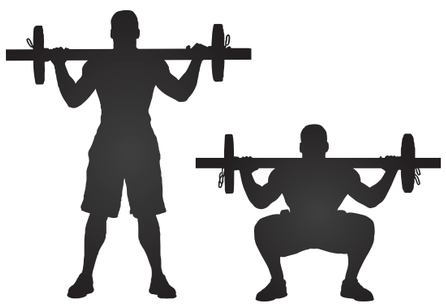
Rip. esplosive 4 x 3-5



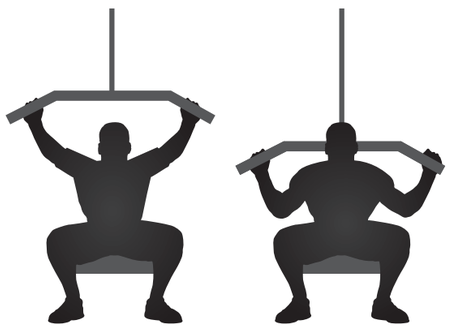
3 x 10 + 40-60 secondi di recupero



Rip. esplosive 2 x 8



3 x 10 + 40-60 secondi di recupero



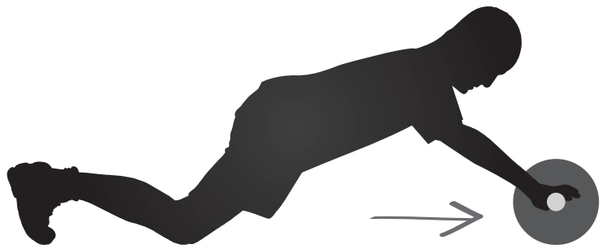
3 x 10 + 40-60 secondi di recupero



3 x 10 + 40-60 secondi di recupero







3 x 10 + 40-60 secondi di recupero

3 x 10 + 40-60 secondi di recupero



16 Esercizi di peso corporeo

ATTREZZATURA
Tappetini e fitball.

DURATA
25 minuti.

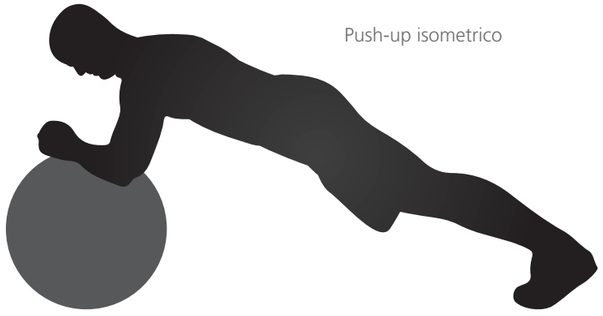
OBIETTIVI
Migliorare la capacità di mantenere stabilità e non perdere l'equilibrio.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
Il gruppo viene diviso e lavora sul controllo neuromuscolare nella regione lombo-pelvica, con esercizi ad esecuzione lenta, precisa e controllata e mantenendo il giusto ritmo respiratorio. Gli esercizi prevedono 12-15 ripetizioni o sono a tempo (esercizi isometrici), con una contrazione di due secondi.

Sollevamento della gamba tesa e spinta toracica



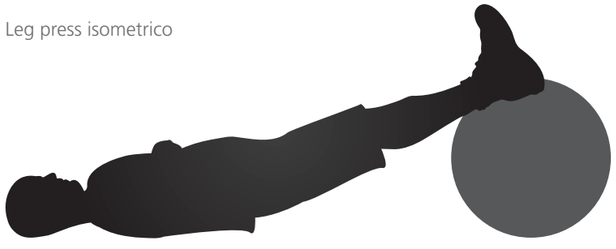
Push-up isometrico



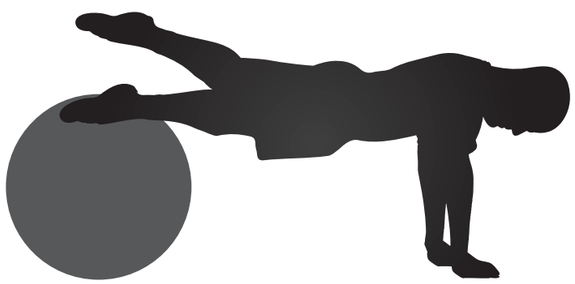
Stiramento del fianco



Leg press isometrico



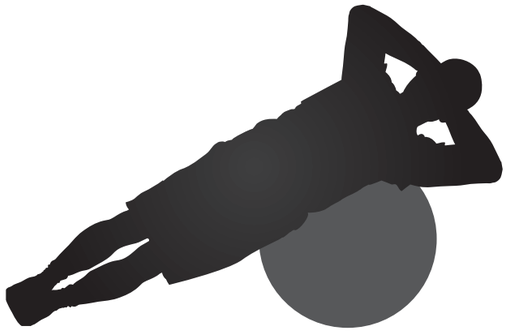
Sollevamento alternato delle gambe



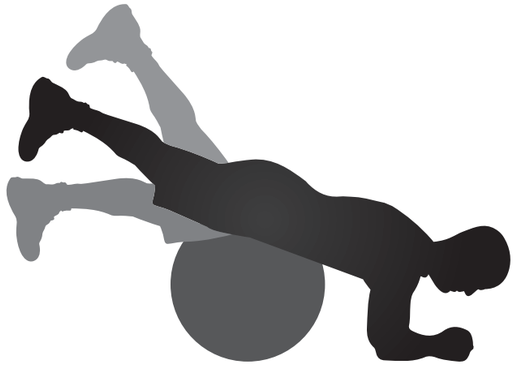
Crunch addominale



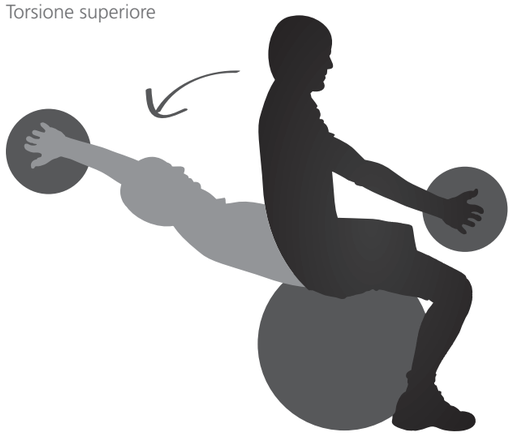
Crunch laterale



Sollevamento delle gambe



Torsione superiore

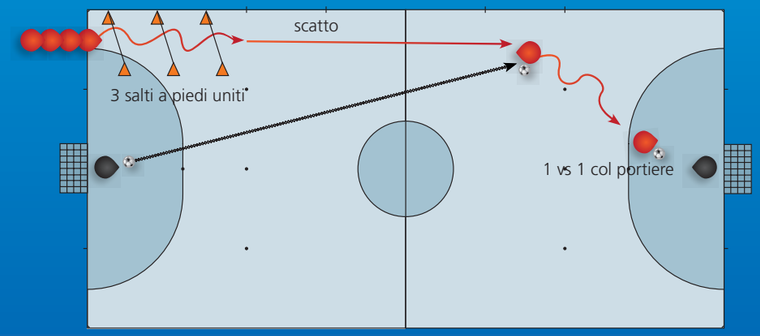


Torsione inferiore



Forza specifica

6 ripetizioni di ½ squat



SERIE/RIPETIZIONI: 4 ripetizioni per ogni serie
5 serie in totale (una per ogni gruppo muscolare); 20 esercizi in totale.

OBIETTIVI
- Migliorare la forza specifica mediante una sequenza: forza generale, forza funzionale e forza specifica.
- Migliorare la velocità di movimento senza la palla.

SPAZIO
40 x 20 m.

ATTREZZATURA
Coni, palloni, ostacoli, scale di velocità, paletti.

NUMERO DI GIOCATORI
10-12 più i portieri.

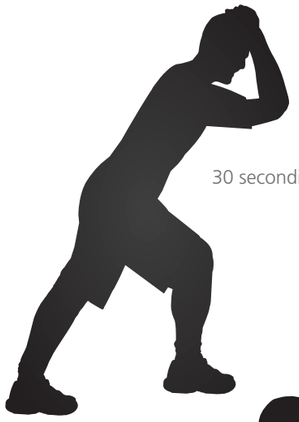
DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO
Ogni giocatore esegue la sequenza seguente:
1. esercizio dei quadricipiti (6 ripetizioni di ½ squat);
2. i giocatori eseguono quindi 3 salti verticali prima di ogni transizione;
3. scatto a massima velocità di 20-25 metri;
4. dopo la rimessa del portiere, il giocatore che esegue lo scatto controlla la palla e completa la sequenza con un 1 vs 1 col portiere nella porta avversaria.

VARIANTI
Questo esercizio può essere usato anche per lavorare su altri gruppi muscolari (psoas, polpaccio, tendine posteriore del ginocchio e adduttori).
È possibile utilizzare diversi tipi di trasferimento con sequenze di passi veloci, salti di ostacoli bassi, scale di velocità, ecc.
L'esercizio può essere eseguito simultaneamente sui due lati del campo.

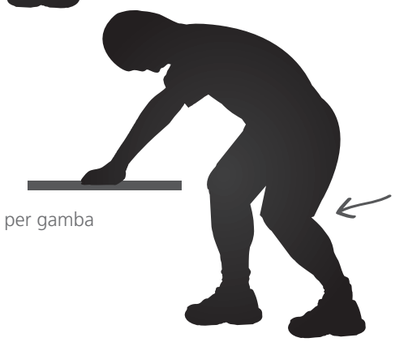
2.10.6 Esercizi di flessibilità

⑱ Stretching statico

DESCRIZIONE E OBIETTIVO
Da eseguire a riposo, principalmente al termine di una seduta di allenamento o di una partita. Allungare i muscoli in una determinata posizione e trattenere per 10-30 secondi.



30 secondi per gamba



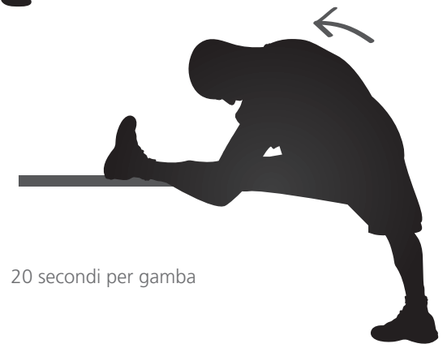
15 secondi per gamba



20 secondi per gamba



20 secondi per gamba



20 secondi per gamba



30 secondi per gamba



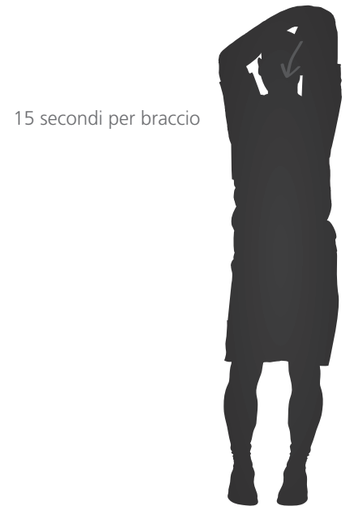
30 secondi



30 secondi



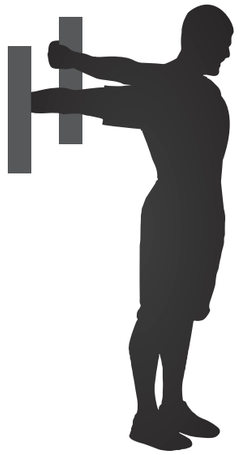
20 secondi per gamba



15 secondi per braccio



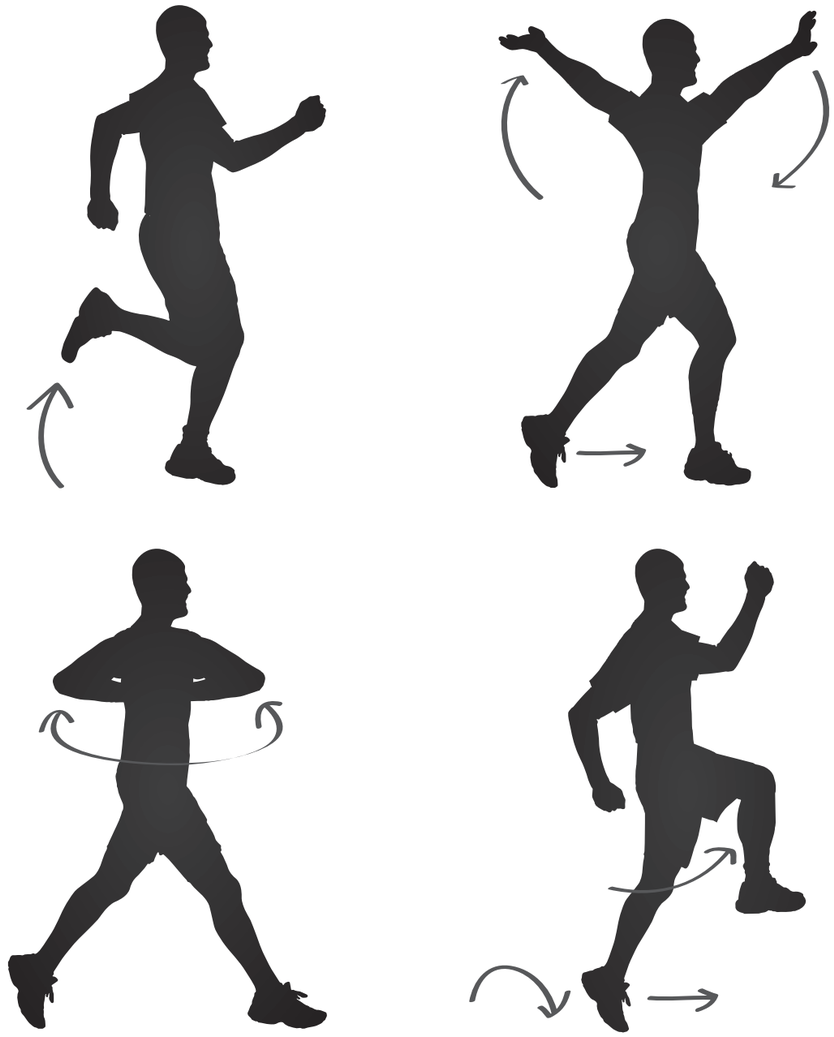
15 secondi per lato

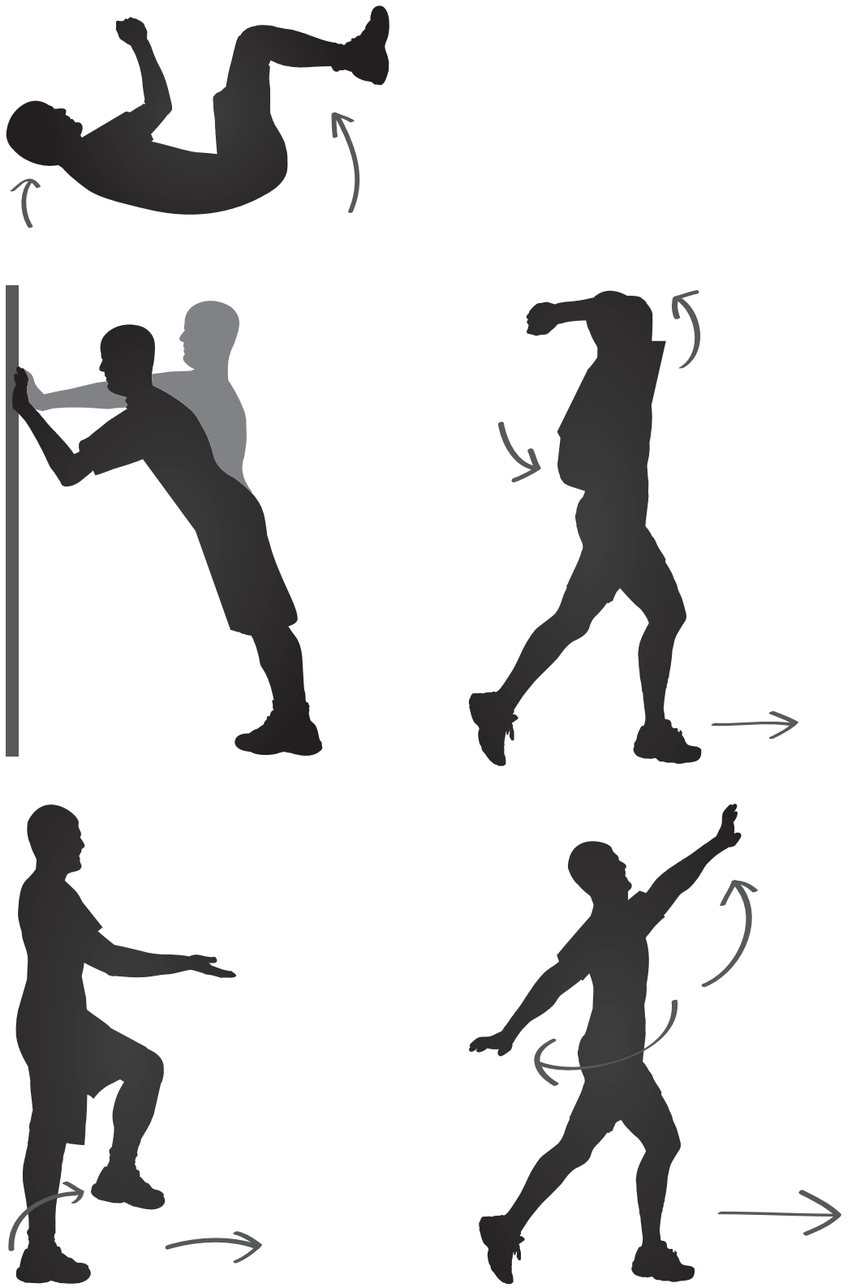


20 secondi

19 Stretching dinamico

DESCRIZIONE E OBIETTIVO
Lo stretching si esegue oscillando avanti e indietro o saltellando su e giù. Questi esercizi attivano i muscoli, il che li rende particolarmente adatti al riscaldamento prima di un allenamento o pre-partita. Questi esercizi devono essere svolti in modo leggero e controllato e con intensità crescente.











UNITÀ PRATICHE

3. LE COMPETENZE DELL'ALLENATORE

WE CARE ABOUT FOOTBALL

3.1 ORGANIZZAZIONE E CONDUZIONE DELL'ALLENAMENTO

3.1.1 Pianificazione dell'allenamento

La pianificazione è l'aspetto essenziale di ogni allenamento efficace. Tutte le attività di pianificazione e programmazione che l'allenatore svolge nel corso dell'anno sono strutturate attorno a un elemento cruciale: la seduta di allenamento. Pertanto si può affermare che la pianificazione delle sedute costituisca le basi del lavoro dell'allenatore e l'applicazione pratica del suo ruolo di educatore nel fornire ai giocatori attività da realizzare.

Le sedute di allenamento vanno pianificate sulla base dei vari fattori presentati come componenti metodologiche di questo manuale. Di conseguenza, concentrandosi sugli aspetti pratici collegati allo sport, un'efficace pianificazione delle sedute deve basarsi sugli **obiettivi** che si sono prefissi e sull'**ideazione delle attività** necessarie al loro raggiungimento.

Obiettivi

La prima cosa da considerare nella pianificazione di una seduta sono gli obiettivi che si intendono realizzare (Qual è lo scopo della seduta? Cosa si vuole ottenere?). Il raggiungimento di questi obiettivi rappresenta la base per il miglioramento della squadra, ma si deve sempre tenere in considerazione il tempo di pratica necessario ai singoli giocatori per assimilarli.

Come abbiamo visto nei capitoli precedenti, la seduta di allenamento si divide principalmente in tre parti: una prima fase di riscaldamento, quindi lo sviluppo e, infine, il defaticamento. Queste tre sezioni sono così strutturate in base alla necessità di aumentare gradualmente l'intensità dell'allenamento e sui requisiti fisici e mentali che esso richiede, oltre a fornire uno strumento utile a preparare i giocatori introducendo gli obiettivi della seduta, sviluppandoli e, quindi, valutandoli.

Ideazione degli esercizi

L'allenatore, per raggiungere gli obiettivi di una qualsiasi seduta, deve ricorrere alle risorse pratiche a sua disposizione, ovvero esercitazioni ed esercizi. Questi devono essere strutturati in linea con la sua metodologia e seguendo il principio di fondo che questi sono strumenti essenziali per lavorare verso i traguardi che si sono prefissi. Gli esercizi non sono modelli inflessibili e immodificabili. Al contrario, a seconda delle circostanze possono essere cambiati in quanto l'allenatore deve saper attingere a tutti i mezzi strutturali e condizionali disponibili per creare esercizi che assicurino che il lavoro svolto raggiunga gli obiettivi desiderati.

3.1.2 Conduzione dell'allenamento

Pianificare una seduta di allenamento è cosa ben diversa dal metterla in pratica in linea con quanto programmato e con gli obiettivi prefissati per la seduta. Il controllo effettivo della seduta è il passaggio successivo da seguire per attuare i contenuti pianificati e assicurare che il lavoro svolto dalla squadra assicuri i massimi benefici.

Il controllo effettivo della seduta di allenamento coinvolge i seguenti aspetti:

Illustrazione degli obiettivi

Gli atleti devono essere informati in anticipo sugli obiettivi della seduta, in modo da poter concentrare la loro attenzione. Le spiegazioni devono essere chiare e specificare cosa prevede ogni singolo esercizio, in modo che i giocatori possano eseguirlo correttamente e raggiungere i propri obiettivi. A seconda del metodo di allenamento usato, possiamo fornire diverse quantità di informazioni ai giocatori in base a quanto questi devono sapere per poter risolvere i problemi posti dall'esercizio.

Valutare

La valutazione riguarderà l'analisi del raggiungimento degli obiettivi specifici dell'esercitazione nel corso della seduta e non alla sua conclusione. In tal modo sarà possibile modificare quegli aspetti degli esercizi che non ci hanno permesso di soddisfare alcuni obiettivi o, nel caso in cui ci vengano in mente strategie più efficaci, aiutare i giocatori ad assimilare le attività e raggiungere i propri traguardi. Al termine della seduta dovremmo, invece, valutare la relazione tra progettazione degli esercizi e l'effettivo raggiungimento degli obiettivi per determinarne il grado di efficacia nello sviluppo degli aspetti su cui ci è focalizzati.

Conduzione della seduta

È necessario assicurarsi che tutti i fattori di pianificazione siano effettivamente messi in atto (risorse materiali e umane, gestione del tempo, tecniche di allenamento, risorse metodologiche, ecc.). Bisognerà anche fare in modo che venga raggiunto e mantenuto un livello adeguato per tutta la durata della seduta; dare istruzioni efficaci per favorire il massimo della prestazione in ogni esercizio; osservare l'esecuzione dell'esercizio in ogni momento in modo da poter fare correzioni quando necessario e assicurare che tutti i giocatori possano trarre il maggior beneficio possibile dalla seduta; ecc.

Correzione degli errori

Quando progettiamo gli esercizi, non dobbiamo pensare che i giocatori li svolgeranno alla perfezione sin dalla prima esecuzione. La possibilità di errore è da tenere sempre in conto in fase di pianificazione e l'allenatore dev'essere sempre pronto a individuarla ogniqualvolta si verifichi. Il suo dovere è quello di correggere questi errori tutte le volte che si presentano poiché è proprio quando i giocatori sono pienamente concentrati sull'elemento in questione che sono in grado di capirlo al meglio. Individuare gli errori è importante in quanto permette ai giocatori coinvolti di migliorarsi e funge da esempio per tutta la squadra. È fondamentale che in questa fase venga assicurata una conduzione efficace affinché i giocatori possano seguire l'esempio dei compagni e crescere come gruppo mentre assimilano i modello di gioco richiesto. Le correzioni possono essere fatte durante discussioni collettive al termine dell'allenamento o in sedute video, che danno la possibilità di rivedere gli elementi della seduta più e più volte. Questa opzione post-seduta deve considerarsi come complementare, e non sostitutiva, delle correzioni effettuate in allenamento.

3.2 GESTIONE DELLA PARTITA

3.2.1 Fattori condizionanti

La gestione di una squadra non è una scienza esatta. Sarebbe presuntuoso pensare che vi sia un'unica formula vincente e che si possano elaborare in anticipo piani per tutti i possibili scenari di gioco. Sinora abbiamo definito il futsal come uno sport giocato su spazi ridotti e nel quale il movimento costante, con e senza la palla, è un fattore essenziale per la creazione, l'occupazione e l'utilizzo degli spazi. Di conseguenza, lo abbiamo descritto come un gioco che prevede interferenze, stimoli, situazioni in continua evoluzione: un gioco realmente imprevedibile.

Alla luce di questo, è praticamente impossibile per un allenatore pianificare tutto quello che può accadere in una partita. Quello che deve fare è avere il pieno controllo di tutti gli elementi in suo potere e fare supposizioni su tutto quello che è al di là del suo controllo.

Detto questo, possiamo dividere i fattori di gioco in due grandi sezioni:

Fattori controllabili

Includono tutti i fattori e gli aspetti che è possibile gestire, controllare e valutare, come ad esempio: allenamento, prestazione media dei giocatori, osservazioni, competenze tecnico-tattiche apprese e automatizzate, strategie su calci piazzati, mentalità e atteggiamento della squadra, impatto dei pareri di estranei sul gruppo (capacità e formazione psicologica), pianificazione, ecc.

Lavorando continuamente sul gioco, sull'allenamento e sui modelli comportamentali, le risposte che ci aspettiamo in determinate situazioni di gioco saranno via via più stabili e prevedibili.

Un fattore che ci permette di anticipare le situazioni che possono insorgere in partita è l'esperienza, termine che va adoperato con molta cautela, perché può rivelarsi fuorviante. L'esperienza non si acquisisce soltanto con il tempo, ma con la ripetizione di determinate situazioni. Facciamo un esempio: una persona che cammina su un marciapiede leggendo il giornale e inciampa in una buca. Se dopo di ciò continuerà a camminare leggendo il giornale per il resto della sua vita, possiamo dire con certezza che non ha imparato niente dall'esperienza. Se invece deciderà di guardare dove mette i piedi, possiamo affermare che ha imparato qualcosa e dunque ha acquisito esperienza.

Si dice che un atleta raggiunge la competenza nella disciplina dopo dieci anni di attività continuativa. Questo è vero solo nel caso in cui sia in grado di imparare dagli errori commessi lungo il suo percorso e di ricordarli insieme al processo che li ha causati. Quando incontrerà una situazione simile più avanti, quel giocatore saprà per lo meno quale percorso non seguire.

In termini di allenamento, la ripetizione sistematica di situazioni presenti nel gioco reale ci offre il bagaglio di esperienze necessario per individuare tutte le possibilità relative a ciascuna situazione e le effettive decisioni da prendere in risposta alle variabili coinvolte.

Ciò può essere illustrato con un esempio di vita reale preso dal futsal. La situazione di 3 vs 2 può presentarsi molte volte nel corso del gioco ed è importante sapere esattamente cosa fare quando questo capita. Quando la si allena, cercare di creare una situazione che sia il più vicina possibile al gioco reale: difesa attiva, un difensore che rientra, intensità massima, ecc. Per quanto riguarda l'atteggiamento dell'attacco, il giocatore che riceve palla dovrebbe correre verso la metà campo per creare due potenziali occasioni da gol, una sulla fascia sinistra e una sulla destra. Questo crea dubbi e incertezze tra i due difensori e il possessore dev'essere sempre attento alla loro reazione. Quando la difesa è in posizione di massimo rischio, ci si aspetterebbe di vedere uno dei difensori uscire e cercare di bloccare un possibile tiro dalla metà campo, lasciando smarcato uno degli attaccanti avversari. Questo è lo schema normale. Un difensore, però, può anche decidere di posizionarsi in modo da bloccare una delle linee di passaggio, lasciando all'attaccante in possesso palla due opzioni: tirare dal centro o passare nella fascia non coperta da un difensore. Si passa così a un 2 vs 2, poiché anche il portiere viene coinvolto nel gioco. Sebbene una situazione del genere inizialmente possa sembrare inusuale, se continuiamo a ripeterla gli attaccanti troveranno dei modi per superarla e l'allenatore sarà riuscito a generare l'esperienza necessaria affinché, ogni volta che in partita si presenti uno scenario simile, possa essere trovata una risposta efficace.

Negli sport di squadra ogni gol o punto segnato implica un errore da parte degli avversari.

Se la nostra squadra è in svantaggio nelle fasi finali della partita e diamo la colpa di ciò al terreno di gioco, all'arbitro o al fatto che gli avversari fossero troppo forti, non impareremo mai dagli errori e non ne trarremo esperienza. Dobbiamo analizzare attentamente la prestazione della squadra e controllare che i giocatori non abbiano l'abitudine di arretrare troppo negli ultimi minuti, non diventino troppo ansiosi e affrettati in quello che stanno facendo, non corrano rischi inutili in aree in cui non dovrebbero, ecc.

Imparando dai nostri errori, aumenteremo il nostro livello di esperienza e saremo in grado di fornire più soluzioni e anticipare le situazioni.

Fattori non controllabili

Come abbiamo visto nella sezione precedente, possiamo avere il controllo di praticamente ogni aspetto del gioco, incluse le varianti, attraverso l'allenamento e la ripetizione.

Vi è però una serie di fattori il cui impatto sulla prestazione della squadra non è facile da prevedere. Anche se nessuno deriva direttamente dal gioco, ciascuno di loro finisce per influenzarlo molto.

Essere consapevoli e saper anticipare questi fattori ci consente di limitarne l'impatto sulla prestazione della squadra. Possiamo anche riuscire a trarne vantaggio, utilizzandoli per fare squadra e motivare i giocatori.

Di seguito presentiamo qualche esempio:

Infortuni: gli infortuni causati da affaticamento muscolare possono essere evitati attraverso un adeguato monitoraggio dello stress muscolare e dei periodi di recupero. Altri tipi di infortunio, al contrario, sono impossibili da prevedere. Quando si verifica questo tipo di infortunio, non ci si dovrebbe lamentare, ma piuttosto si dovrebbe guardare alle difficoltà in una prospettiva differente. Dobbiamo parlare ai giocatori vittime dell'infortunio e dare loro fiducia, mostrare come questa possa essere un'opportunità per mostrare il loro valore, ecc. A volte gli infortuni gravi possono portare gli allenatori ad apprezzare maggiormente il lavoro realizzato da preparatori atletici, fisioterapisti e dottori, ed è altrettanto vero che tali avversità possono anche unire di più un gruppo di giocatori.

L'unica cosa di cui si può essere certi è che, se è vero che non possiamo prevedere queste situazioni, possiamo senz'altro trasformarle in un'opportunità. È solo una questione di atteggiamento e di visione da parte dall'allenatore.

Arbitraggio: sia sempre chiara una cosa: gli arbitri non influenzano mai il risultato di una partita. Sono esseri umani e possono commettere errori, ma le loro azioni si ripercuotono su entrambe le squadre e, anche se possono prendere decisioni che nell'immediato vanno a nostro sfavore, nel corso della stagione ce ne saranno altre a nostro favore. Includere l'arbitraggio tra i fattori determinanti è qualcosa che solo i perdenti fanno per distogliere l'attenzione dalla realtà della situazione: errori e prestazione della squadra.

Terreno di gioco: può accadere, specialmente ai livelli più bassi, che il campo sia scivoloso o rallenti il ritmo di gioco. Se non ne eravamo a conoscenza prima dell'inizio della partita possiamo certo includerlo tra i fattori incontrollabili. Non appena ci rendiamo conto dello stato del terreno di gioco però, questo diventa un fattore che possiamo controllare. La volta successiva che ci troveremo davanti a un campo simile prepareremo la partita di conseguenza.

Pubblico: come nel caso della superficie di gioco, può capitarci di essere colti di sorpresa da folle di tifosi avversari particolarmente rumorose o ostili. La volta successiva sapremo dare indicazioni alla squadra su cosa attendersi.

Famiglia del giocatore: questo è un fattore estremamente influente che può incidere sullo stato mentale di un atleta. Un giocatore marginale

con alle spalle una famiglia che gli ripete che non piace all'allenatore, che è più bravo di un certo suo compagno di squadra o che c'è chi guadagna di più, lavora molto meno, avrà una mentalità complessivamente ben diversa da un giocatore incoraggiato dai genitori, che si fida del giudizio dell'allenatore, che non agisce contro i propri interessi, che è paziente e rispetta i compagni così come vorrebbe che i suoi compagni lo rispettassero.

Per cercare di mitigare questo fattore non controllabile, possiamo organizzare degli incontri periodici con le famiglie durante i quali fornire ai genitori relazioni sulle prestazioni dei figli in diverse aree, tra cui il comportamento, valutare i progressi compiuti dai giocatori o la mancanza di progressi con le rispettive cause e, cosa ancora più importante, dare alle famiglie una visione complessiva di ciò che il gruppo, la squadra e il club vogliono raggiungere. Un tale approccio farà sì che il giocatore riceva un messaggio univoco da tutti e lo incoraggi a non cercare scuse all'esterno del proprio ambiente quotidiano di lavoro.

Agenti e rappresentanti del giocatore: in alcuni casi gli agenti sportivi esercitano sui calciatori un'influenza ben maggiore rispetto alla famiglia, sia in positivo che in negativo, fino a provare a manipolarli.

Alcuni agenti potrebbero essere motivati solo dal denaro e non avere a cuore gli interessi del giocatore e potrebbero creare problemi alla squadra e all'allenatore nel caso in cui il giocatore pensi di non venire schierato quanto dovrebbe o se ritiene di giocare in un ruolo sbagliato.

Un modo per contrastare o ridurre l'impatto che una figura del genere può avere sul giocatore è quello di organizzare incontri in cui presentare dati e informazioni rilevanti. Questo può spingere l'agente ad aiutarci, a incoraggiare e motivare il giocatore migliorandone la prestazione.

Media: le critiche possono essere costruttive e le lodi avere un effetto nocivo, tutto dipende da come le trattiamo.

Quando riceviamo delle critiche, dovremmo sempre cercare di essere obiettivi e trarne motivazione, ammesso che queste non siano di natura personale. Potrebbe esserci un fondo di verità nelle parole di chi ci critica. Se non c'è, dovremmo semplicemente ignorarle, il tempo ci darà ragione.

In queste situazioni, i giocatori sono inevitabilmente più vulnerabili a causa della loro età e mancanza di esperienza, ma possiamo anche ricorrere al rafforzamento positivo, ricordando loro tutte le cose buone che hanno fatto finora e incoraggiandoli a migliorare le prestazioni per zittire le critiche.

Se la critica è rivolta alla squadra, possiamo usarla per far legare ancor di più i giocatori e incentivarli ad affrontare la causa delle critiche, per superarla. Dopotutto, un detrattore esterno normalmente aiuta chi lavora all'interno a fare gruppo.

Quando gli allenatori sono oggetto di elogi, dovrebbero accettarli con estrema cautela. La lode può renderci deboli, presuntuosi e compiacenti, facendoci perdere obiettività e tensione agonistica, scaricando sugli altri la colpa dei nostri errori.

I complimenti dovrebbero essere visti come una conferma a sostegno della politica del club, del quale l'allenatore non è altro che un dipendente.

Dobbiamo essere inoltre attenti a quelle situazioni in cui sono i giocatori a ricevere elogi: questo infatti può provocare gelosie e divisioni nello spogliatoio, mettendone a rischio unità e coesione. Quando un giocatore viene esaltato dalla stampa, dobbiamo senz'altro congratularci con lui, ma immediatamente ricordargli, dinanzi al resto della squadra, che non sarebbe nessuno senza i suoi compagni, che non avrebbe potuto segnare quel gol senza un compagno pronto a rubare palla all'avversario per fornirgli l'assist. È necessario ricordargli che la cosa giusta da fare è dividere la gloria di un premio o del riconoscimento pubblico con il resto della squadra, con quei giocatori che gli hanno permesso di eccellere.

Le lodi rivolte alla squadra pongono meno problemi. Possiamo usarle per ricordare ai giocatori che il riconoscimento che si sono guadagnati è dovuto all'impegno e al duro lavoro svolto insieme e che devono continuare a lavorare se vogliono ricevere ulteriori lodi. Questo atteggiamento accresce l'autostima della squadra e combatte autocompiacimento e arroganza.

Esistono altri fattori specifici, aciclici, che non siamo in grado di controllare e che possono insorgere in qualsiasi momento, lasciandoci poco spazio per reagire. Si tratta di fattori come il rallentamento del traffico sulla strada verso il luogo della partita, che può causare ansia, problemi di viaggio causati dal cattivo



tempo, illuminazione difettosa sul campo, ecc. In risposta a queste circostanze dobbiamo sempre cercare di essere positivi e trovare soluzioni, anche quando non sono quelle ideali. Se la nostra unica reazione è quella di innervosirci e frustrarci, provocheremo inquietudine e incertezza anche nel resto della squadra.

3.2.2 Fasi della gestione della partita

La gestione del gioco non riguarda solo i 40 minuti previsti dal regolamento. Una partita, infatti, inizia non appena termina la precedente e coinvolge le seguenti fasi:

La fase pre-partita

Settimana precedente la partita: il lavoro dell'allenatore in questa fase è quello di fare un'analisi dettagliata dei futuri avversari della squadra e concentrare parte dell'allenamento sulle modalità di contrasto dei loro punti di forza e su come sfruttarne i punti di debolezza. Nel fare quest'analisi, si deve sempre tener conto delle soluzioni a nostra disposizione: numero di giocatori, livello di condizione, infortuni, ecc. Immaginiamo, ad esempio, che gli avversari siano in difficoltà contro squadre che adottano un pressing alto. Pur sapendolo, se la rosa a disposizione è ridotta a causa di infortuni o squalifiche, si dovrà evitare questo tipo di gioco perché avrebbe una ricaduta fisica molto alta sui giocatori a disposizione. L'allenatore deve quindi pianificare accortamente quando la squadra può fare un certo tipo di partita o in quale situazione di gioco farlo, e quando invece deve puntare a ripiegare e impedire agli avversari di trovare spazi. Ad esempio, si può decidere di non pressare sulle rimesse dal fondo o quando il portiere ha la palla, ma di farlo solo quando l'avversario ha iniziato a sviluppare un attacco, oppure su tutte le rimesse laterali, o quando il giocatore in possesso è l'avversario meno dotato tecnicamente, ecc.

Uno strumento psicologico che può rivelarsi utile nella preparazione della partita è visualizzare le possibili situazioni di gioco che possono verificarsi durante la gara. Queste possono includere: il vantaggio o lo svantaggio degli avversari, l'espulsione di un giocatore avversario o di uno nostro, un pressing alto della difesa avversaria o invece una difesa bassa con linee ravvicinate, lo svantaggio o il vantaggio a due minuti dalla fine, ecc.

La visualizzazione è molto importante. Secondo quanto osservato da test e studi neuro-scientifici, nell'immaginare una data situazione o movimento e una risposta a questi, si creano dei circuiti neuronali incaricati del processo decisionale relativo a tale azione che il cervello registra a livello subcosciente. Quando una di queste situazioni si verifica realmente in partita, si prende automaticamente la decisione precedentemente visualizzata, senza dover riflettere e senza subire la pressione generata dalle circostanze e dal contesto mutevole della partita, né la moltitudine di osservazioni e analisi che si dovrebbero effettuare in caso tale situazione si presentasse per la prima volta.

Prima della partita: se l'incontro si disputa di pomeriggio o sera, è preferibile fissare la riunione tecnica con i giocatori la mattina, per dare loro tempo di assimilare e riflettere sulle informazioni fornite sugli avversari e sugli obiettivi specifici stabiliti.

Si consiglia, per quanto non sia una regola fissa, di non prolungare la riunione oltre i 20-25 minuti. Alcuni studi hanno mostrato come, oltre questa soglia, la capacità di concentrazione e di attenzione dei giocatori inizi a diminuire.

Esistono comunque altre formule per fornire alla squadra queste informazioni, come il metodo partecipativo, adottando un approccio centrato sul giocatore o sfidandoli a pensare in modo autonomo e ad avviare una discussione analitica.

Quando si entra negli spogliatoi è necessario valutare un'ultima volta il livello di coinvolgimento della squadra nel suo insieme e dei singoli giocatori e rispondere adeguatamente, motivandoli se troppo rilassati o calmandoli se troppo carichi. L'ideale è che i giocatori abbiano un livello di tensione agonistica che non impedisca loro di analizzare lucidamente le situazioni, di prendere le decisioni più giuste in partita e di essere in grado di autocontrollarsi.

Durante la partita

Innanzitutto, l'allenatore dev'essere il primo a controllare le proprie emozioni (paura, ansia,

autocompiacimento, arroganza, preoccupazione, ecc.) e a dimenticarsi del pubblico, dei media e delle possibili conseguenze del risultato, entrando in una sorta, se vogliamo, di trance che gli consenta di concentrarsi sul suo lavoro e nella quale tempo e fattori esterni smettono di esistere. Questo gli permetterà di avere una corretta gestione della partita.

Quando la partita inizia, l'allenatore deve effettuare una valutazione rapida dell'avversario per controllare che il lavoro di preparazione svolto in settimana si rifletta su quello che sta realmente avvenendo in campo: tipo di difesa, transizioni, attacco posizionale, posizione occupata da un giocatore influente, ecc. Solo allora può gestire i propri giocatori di conseguenza, come in una partita a scacchi, per cercare di contrastare l'avversario approfittando dei propri punti di forza e delle debolezze altrui. Nel farlo, non si deve perdere di vista il fatto che l'incontro dura 40 minuti. Si deve pensare ad arrivare alle ultime battute della partita, quando rimane solo un tempo limitato per reagire, senza aver già perso la partita o, preferibilmente, avendola vinta. Altro aspetto cruciale è pensare alla squadra, decidendo quali rotazioni eseguire (senza che risultino troppo rigide o meccaniche), che giocatori far entrare in campo per modificare un modulo che non sta funzionando o chi di loro è più dotato per determinati sistemi o schieramenti di gioco. In breve, si deve considerare tutto quello che possa dare varietà al nostro gioco e permettere di passare in vantaggio e mantenere il controllo della partita.

L'allenatore dovrebbe cercare di mantenere l'autocontrollo in situazioni particolari o di grande stress emotivo, come una sanzione troppo dura nei confronti della propria squadra, l'aggressione di un giocatore, provocazioni dell'allenatore avversario, offese dal pubblico, ecc. In questi casi è importante spostare l'attenzione da quello che ci crea rabbia o preoccupazione, se si tratta di una decisione arbitrale meglio smettere subito di pensarci. Se la causa è l'allenatore avversario, si eviti di guardarlo e ci si concentri unicamente sulla partita e se invece a innervosirci è il pubblico sugli spalti, si presti piuttosto completa attenzione su quello che accade in campo, ignorando del tutto i loro fischi o insulti.

Valutazione post-partita

Dopo la partita, una volta svanita la tensione dell'incontro (può avvenire anche il giorno seguente), l'allenatore dovrebbe sedersi e riflettere su quanto accaduto in campo, nel bene e nel male. È importante prendere appunti perché la memoria può ingannarci. Gli errori devono essere considerati come un'occasione per imparare e acquisire esperienza, così come i successi un mezzo per aumentare l'autostima dei giocatori, rafforzando positivamente il lavoro svolto sinora. Questo incoraggerà la squadra a proseguire sullo stesso cammino.

Infine, si deve essere realisti e pienamente consapevoli di quanto avvenuto in partita, anche se è difficile da accettare: solo così potremo correggere i nostri errori e portare la squadra sulla via dell'eccellenza. Se l'allenatore tenta di ingannare se stesso e ricorre a scuse come la sfortuna, l'arbitro, le cattive condizioni del campo, possiamo stare certi che l'errore si ripeterà, ma stavolta con conseguenze più gravi.

3.2.3 Aspetti specifici da considerare nell'analisi della partita

La gestione del gioco ha due componenti fondamentali:

- L'analisi di ciò che accade in campo.
- La capacità decisionale.

Di seguito elenchiamo alcuni degli aspetti principali coinvolti nell'**analisi della partita**:

- Organizzazione dell'attacco e della difesa avversari (schieramenti).
- Movimento e interazione degli avversari in attacco e difesa (tattica).
- Posizionamento sui calci piazzati (punizioni, rimesse laterali, calci d'angolo).
- Occupazione del terreno di gioco (alti, a metà campo, arretrati, aperti o chiusi).
- Distanza tra linea offensiva e difensiva.
- Equilibrio del gioco.
- Velocità di circolazione della palla.
- Velocità di movimento con e senza la palla.
- Frequenza di cambi e rotazioni.
- Atteggiamento degli avversari (aggressivo, passivo, normale).
- Stile del gioco (veloce, misurato, diretto, ingannevole, ecc.).
- Sportività/gioco sleale (simulazioni con lo scopo di perdere tempo, gioco sporco, provocazioni, ecc.).
- Osservazione specifica dei giocatori avversari, per lo meno degli elementi più importanti:
  - **Portiere:** abile o meno sui tiri bassi, abile nel gioco con i piedi, in difficoltà sui cross, tendenza ad andare a terra nei tentativi di parata, modo di allontanare il pallone, ecc.
  - **Giocatori di movimento:** destrorsi o mancini, abili nel giocare solo sul lato forte o su entrambi, corrono incontro alla palla o invece attendono di riceverla, abili a rientrare e difendere velocemente o meno, abili nel tiro dalla distanza o se preferiscono fintare e giocare la palla sul secondo palo, ecc.

Per quanto riguarda le **decisioni** da prendere, esse dipendono dalla qualità dell'analisi e dalle soluzioni disponibili.

Due esempi

1. Il difensore centrale avversario sta intercettando i passaggi. In risposta, dovremmo cercare di posizionare in quell'area specifica giocatori che vengano a prendere palla invece di aspettarla e che siano capaci di proteggerla con il corpo.

2. Un attaccante ambidestro: possiamo assegnargli in marcatura un difensore capace di rallentare il gioco, piuttosto che un conquistatore di palla. Il difensore si posizionerà di fronte all'attaccante, affrontandolo curvato leggermente in avanti, con il peso del corpo sulla punta dei piedi per poter reagire in modo repentino e utilizzando entrambe le braccia per impedire all'attaccante di uscire con la palla, ma senza commettere fallo. Possiamo proteggerlo con un compagno di squadra a copertura.

Come abbiamo visto, dunque, la gestione del gioco implica una varietà di aspetti che l'allenatore dev'essere in grado di guidare e controllare.

L'allenatore deve cercare di rendere controllabili tutti i fattori non controllabili, in modo da poterci lavorare ed essere preparato. A tal fine, si farà affidamento sul lavoro preparatorio svolto nella settimana precedente la partita, ricordando però che durante l'incontro possono sempre sorgere situazioni imprevedibili.

Durante il gioco, infine, l'allenatore deve controllare le emozioni in modo da analizzare le situazioni ed essere certo di prendere le giuste decisioni.

L'inabilità ad agire è la cosa peggiore che possa capitare a un allenatore. La paura e la sensazione che la situazione sfugga al proprio controllo possono portare al panico, che si diffonde rapidamente tra i giocatori. Se questo avviene, basta fare un respiro profondo, rilassarsi, allontanare da sé pensieri negativi e minacce immaginarie, smettere di preoccuparsi per le conseguenze future e iniziare a concentrarsi su aspetti molto concreti e semplici della partita, per poi passare gradualmente a quelli più complessi. Al termine della gara, si dovrà riflettere sulle ragioni di questo blocco e lavorarci, per fare in modo che non ricapiti.



BIBLIOGRAFIA

La versione originale del *Manuale UEFA per gli allenatori di futsal* è stata redatta in spagnolo e questa è la bibliografia che è stata utilizzata dagli autori.

- Antón, J. L.: *Balonmano. Táctica grupal defensiva. Concepto, estructura y metodología.* Madrid, editorial Gymnos, 2002.
- Antón, J. L.: *Balonmano. Táctica grupal ofensiva. Concepto, estructura y metodología.* 2ª edición, Madrid, editorial Gymnos, 1998.
- Añó, V.: *Planificación y organización del entrenamiento juvenil.* Madrid, editorial Gymnos, 1997.
- Balyi, I., Way, R., Norris, S., Cardinal, C. y Higgs, C.: "Canadian sport for life: Long-term athlete development" [resource paper]. Vancouver (Canadá), Canadian Sport Centres, 2005. Extraído el 04-09-2009 http://www.canadiansportforlife.ca/default.aspx?PageID=1120&LangID=en
- Barbero Álvarez, J. C.: *Desarrollo de un sistema fotogramétrico y su sincronización de los registros de frecuencia cardiaca para el análisis de la competición en los deportes de equipo. Una aplicación práctica en fútbol sala* [tesis doctoral]. Universidad de Granada, 2002.
- Bayer, C.: *La enseñanza en los juegos deportivos.* Barcelona, ed. Hispano Europea, 1986.
- Binkley, H.: "Strength, Size or Power?". En: *NCSA Performance Training Journal*, vol. 1, nº 4, 2004, págs. 14-18.
- Bompa, T. O.: *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento.* 2ª edición, Barcelona, editorial Hispano Europea, 2007.
- Bompa, T. O.: *Periodización del entrenamiento deportivo.* Barcelona, editorial Paidotribo, 2000.
- Bores Cerezal, A.: Manual práctico para el diseño de tareas en fútbol sala. Conferencia en: *Jornadas para entrenadores de fútbol sala* (Oviedo, 8-9 de junio de 2012). Oviedo, Comité Asturiano de Entrenadores de Fútbol.
- Bores Cerezal, A.: Planificación y variables para el diseño de tareas en fútbol sala. Conferencia en: *Real Federación Española de Fútbol* (Madrid, 27 de abril de 2014).
- Campos, J. y Ramón, V.: *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo.* 3ª edición, Barcelona, editorial Paidotribo, 2006.
- Cometti, G.: *Los métodos modernos de musculación.* Barcelona, editorial Paidotribo, 1998.
- Cook, G.: "Valoración deportiva de Base". En: Foran, B: *Acondicionamiento físico para deportes de alto rendimiento.* Barcelona, editorial Hispano Europea, 2007.
- De Dios López, T.: Progresión en el entrenamiento táctico, desde la iniciación a la edad adulta. Conferencia en: *Simposium para entrenadores de futsal* (Torrejón de Ardoz, Madrid, 24-26 de junio de 2011).
- Delgado, M., Gutiérrez, A., y Castillo, M. J.: *Entrenamiento físico-deportivo y alimentación.* Barcelona, editorial Paidotribo, 1997.

- Duncan MacDougall, J.: *Evaluación fisiológica del deportista.* 2ª edición, Barcelona, editorial Paidotribo, 2000.
- Eskurza, I.: "Área teoría y práctica del entrenamiento". En: *Apuntes del bloque común de los cursos de entrenadores y entrenadoras. NIVEL I.* Edición c-3, Escuela Vasca del Deporte, 2007.
- Fetiche, B y Delgado, M.: *La Preparación biológica en la formación integral del deportista.* Barcelona, editorial Paidotribo, 2003.
- Foran, B.: *Acondicionamiento físico para deportes de alto rendimiento.* Barcelona, editorial Hispano Europea, 2007.
- García Manso, J. M.: "Aspectos teóricos básicos a considerar en la planificación del entrenamiento deportivo". En: *Avances en ciencias del deporte.* Bilbao, servicio editorial de la Universidad del País Vasco, 2006.
- García Manso, J. M., Navarro, M. y Ruiz, J. A.: *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones.* Madrid, editorial Gymnos, 1996.
- García Manso, J. M., Navarro, M. y Ruiz, J. A: "Modelos de Planificación Deportiva". En: *Planificación del entrenamiento deportivo.* Madrid, editorial Gymnos, 1996, págs. 103-158.
- García Manso, J. M., Navarro, M. y Ruiz, J. A.: *Planificación del entrenamiento deportivo.* Madrid, editorial Gymnos, 1996.
- González Badillo, J. J.: *Bases de la programación del entrenamiento de fuerza.* Barcelona, editorial Inde, 2002.
- González Badillo, J. J. y Gorostiaga, E.: *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo.* Barcelona, editorial Inde, 1995.
- González, S., García, L. M., Contreras, O. R. y Sánchez-Mor, D.: *El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, nº 15, 2009, págs. 14-20
- González, J. J. y Gorostiaga, E.: *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo.* Barcelona, editorial Inde, 1997.
- Grosser, M.: *Entrenamiento de la velocidad.* Barcelona, editorial Martínez Roca, 1992.
- Grosser, M. y Neumaier, A.: *Técnicas de entrenamiento.* Barcelona, editorial Martínez Roca, 1986.
- Grosser, M., Brüggemann P. y Zintl, F.: *Alto rendimiento deportivo.* Barcelona, editorial Martínez Roca, 1989.
- Grosser, M., Hermann H., Tusker, F. y Zintl, F.: *El movimiento deportivo.* Barcelona, editorial Martínez Roca, 1991.
- Harichaux, P. y Madelli, J.: *Test de aptitud física y test de esfuerzo.* Barcelona, editorial Inde, 2006.
- Hegedus, J.: *La ciencia del entrenamiento deportivo.* Buenos Aires, editorial Stadium, 1988.
- Legido, J. C.; Segovia, J. C. y Ballestero, J. M.: *Valoración de la condición física por medio de tests.* Madrid, ed. Ediciones Pedagógicas, 1995.
- López, M.: *El entrenamiento personal en el ámbito de la salud.* Málaga, ed. Junta de Andalucía, 2008.
- López Hierro, J. V.: Conceptos tácticos y técnicos en categorías de perfeccionamiento: juvenil y sub-20. En: *Jornadas de Entrenadores de Fútbol Sala* (Barcelona 21 de febrero de 2010). Barcelona, Comité de Fútbol Sala de la Federación Catalana Fútbol.
- López Hierro, J. V.: El entrenamiento del fútbol sala en la edad escolar. Conferencia en Villa del Rio (Córdoba), 9 de julio de 2009.
- López Hierro, J. V.: Metodología III. Conferencia en: *Curso de nivel 3 para entrenadores de fútbol sala* (Barcelona, 20 de junio de 2014). Barcelona, Escuela de Entrenadores de la Federación Catalana de Fútbol.

- López Hierro, J. V.: Metodología III. Conferencia en: *Curso de nivel 3 para entrenadores de fútbol sala* (Las Rozas, Madrid, 8-10 de junio de 2015). Madrid, Escuela de Entrenadores de la Real Federación Española de Fútbol.
- López Hierro, J. V.: Metodología de entrenamiento en las diferentes categorías de formación. Conferencia en: *Escuela de Entrenadores de la Federación de Fútbol de les Illes Balears* (Palma Mallorca, 5 de mayo de 2010).
- López Hierro, J. V.: Metodología y métodos de enseñanza. Conferencia en: *Cursos para entrenadores de la UEFA* (Las Rozas, Madrid, 25-28 de febrero de 2013).
- López Hierro, J. V.: Programación y diseño de tareas de fútbol sala en función de los objetivos del juego. Conferencia en: *Real Federación Española de Fútbol* (Madrid, 27 de abril de 2014).
- López Hierro, J. V.: Tareas de entrenamiento táctico y su aplicación. Metodología de toma de decisiones. Conferencia en Castro Urdiales (Cantabria), 2 de julio de 2010.
- Martínez López, E. J.: *Pruebas de aptitud física.* 2ª edición, Barcelona, editorial Paidotribo, 2006.
- Mestre Sancho, J. A.: *Planificación deportiva: teoría y práctica: bases metodológicas para una planificación de la educación física y el deporte.* Barcelona, editorial Inde, 1995.
- Mora, J.: "El entrenamiento deportivo y las leyes de adaptación biológica". En: Mora, J. (coordinador): *Teoría del entrenamiento y el acondicionamiento físico.* Sevilla, editorial COLEF de Andalucía, 1995.
- Morante, J. C. y Villa, J. G.: "Valoración técnico-táctica y control del entrenamiento a través de programas informáticos". En: *RendimientoDeportivo.com*, nº 1, 2002.
- Navarro Valdivielso, F.: "La estructura convencional de planificación del entrenamiento versus la estructura contemporánea". En: *Revista de Actualización en Ciencias del Deporte*, n º17, 1998.
- Pastor Pradillo, J. L.: *Salud, estado de bienestar y actividad física. Aproximación multidimensional. Sevilla,* ed. Wanceulen Editorial Deportiva, S. L., 2007.
- Pérez, J. L. y Pérez, D.: "El entrenamiento deportivo: conceptos, modelos y aportes científicos relacionados con la actividad deportiva". En: *Revista Digital.* Buenos Aires, año 13, nº 129, febrero, 2009.
- Platonov, V. N.: *El entrenamiento deportivo.* Teoría y metodología. Barcelona, editorial Paidotribo, 1995.
- Platonov, V. N.: *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico.* Barcelona, editorial Paidotribo, 2001.
- Sampedro Molinuevo, J.: *Fundamentos de la táctica deportiva.* Madrid, editorial Gymnos, 1999.
- Sánchez Bañuelos, F.: "Desarrollo de las habilidades personales de organización y gestión del entrenador". En: Máster COE, módulo 3.4, 2004.
- Santos, J. A.; Viciana, J. y Delgado, M.: *Voleibol. La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos.* Madrid, MEC, ed. Consejo Superior de Deportes, 1996.
- Seirul·lo Vargas, F.: "La preparación física en deportes de equipo". En: Conde, M. (editor): *Ponencias diversas.* Editorial McSports, págs. 177-208, 2002.
- Seirul·lo Vargas, F.: "Opción de planificación en los deportes de largo periodo de competiciones". Traducción de Leitungsport 2/1999. En: *RED-Revista de Entrenamiento Deportivo*, vol. IV, nº 1, págs. 89-91, 1987.
- Seirul·lo Vargas, F.: "Planificación a largo plazo de los deportes colectivos. Curso sobre Entrenamiento Deportivo en la Infancia y la Adolescencia". Escuela Canaria del Deporte. Dirección General de Deportes del Gobierno de Canarias, 1998



BIBLIOGRAFIA

- Seirul·lo Vargas, F.: "Planificación del entrenamiento en los deportes de equipo. Área de control, planificación y evaluación". En: Máster de profesional de alto rendimiento de deportes de equipo. Fundació F.C. Barcelona, Byomedic System, 2005.
- Siff, M. y Verjoshanski, I. V.: *Super entrenamiento.* Barcelona, editorial Paidotribo, 2000.
- Simon, H. A. y Chase, W. G.: "Skill in chess". En: *American Scientist*, vol. 61, 1973, págs. 394-403.
- Terreros, J., Navas, F., Gómez-Carramiñana, M. A. y Aragonés, M. T.: *Valoración funcional. Aplicaciones al entrenamiento deportivo.* Madrid, editorial Gymnos, 2003.
- Torres, J.: *Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Consideraciones Didácticas.* Granada, Imprenta Rosillos, 1996.
- Tous, J.: *Nuevas tendencias en fuerza y musculación.* Barcelona, editorial Julio Tous Fajardo, 1999.
- Vasconcelos Raposo, A.: *Planificación y organización del entrenamiento deportivo.* Barcelona, editorial Paidotribo, 2000.
- Verjoshanski*, I. V.: *Entrenamiento deportivo. Planificación y programación.* Barcelona, editorial Martínez Roca, 1990.
- Vidal Montaldo, F.: El fútbol sala: El juego y el entrenamiento. Conferencia en: *Curso para entrenadores de nivel 2 de Andalucía* (CEDIFA) (Sevilla, mayo-junio de 2013.
- Vidal Montaldo, F.: Herramientas estructurales para el diseño de tareas: variables y condicionantes. Conferencia en: *Curso de nivel 3 para entrenadores de fútbol sala* (Las Rozas, Madrid, junio de 2015). Madrid, Escuela de entrenadores de la Real Federación Española de Fútbol.
- Vidal Montaldo, F.: Metodología (diseño de tareas). Conferencia en: *Curso para entrenadores de nivel 3 de la Federación Catalana de Fútbol* (Cornellá, Barcelona, 30 de junio-1 de julio de 2016.
- Viru, A.: "Mecanismos de adaptación biológica y entrenamiento". En: *Revista de Entrenamiento Deportivo*, nº 9, 1995, págs. 5-11.
- Weber, E.: *El problema del tiempo libre. Estudio antropológico y pedagógico.* Madrid, ed. Editora Nacional, 1976.
- Weineck, J.: *Entrenamiento total.* Barcelona, editorial Paidotribo, 2005.
- Zabala, M., Chirosa, I. J., Chirosa, L. y Viciana, J.: *Tecnología y metodología científica aplicada al control y evaluación del rendimiento deportivo.* Granada, Reprografía Digital, 2002.
- Zeeb, G.: *Manual de entrenamiento de fútbol.* Barcelona, editorial Paidotribo, 1994.
- Zintl, F.: *Entrenamiento de la resistencia.* Barcelona, editorial Martínez Roca, 1991.

© UEFA, Nyon, aprile 2017

Pubblicato da Union des Associations Européennes de Football (UEFA), route de Genève 46, 1260, Nyon, Svizzera

Stampa: Artgraphic Cavin SA, cavin.com

Fotografie: UEFA, Sportsfile, John Sibley, Tom Dulat y Vid Ponikvar

Progetto editoriale: David Gough, Frank K. Ludolph, Ioan Lupescu, Lisa-Marie Chandler

Impaginazione: Cathia Roth, Céline Liberale di Co Créations

Autore e consulente editoriale: José Venancio López Hierro, allenatore della Nazionale spagnola di futsal

Contributi: Javier Lozano Cid, presidente delle Federazione spagnola di futsal, Roberto Menichelli, allenatore della Nazionale italiana di futsal

Coordinamento: Cécile Pierreclos, Sandra Wisniewski, Elena Ureña, Libero Language Lab

Traduzione e revisione della versione italiana: Libero Language Lab, Gabriele Bevilacqua, Irene Alonso, Alessandro Penna, Mario della Rocca

UEFA
Route De Genève 46
CH-1260 Nyon 2
Switzerland
Telephone: +41 848 00 27 27
Telefax: +41 848 00 27 27
UEFA.org
UEFA.com

WE CARE ABOUT FOOTBALL