

## Il tempo del passaggio e il tempo dell'inserimento

Inviato da Prof. Massimo De Paoli

### Introduzione

Assistere, durante una partita di calcio, giocata a qualsiasi livello, ad un passaggio filtrante su un giocatore in corsa che si inserisce in uno spazio liberato da un compagno, genera sensazioni positive.

Tale movimento può essere spontaneo; spesso però questa combinazione di gioco è frutto di abilità che, attraverso un appropriato allenamento, si possono migliorare.

Tale tipo di azione non può essere efficace se è la risultante di un gioco espresso da un solo individuo, seppur di talento, ma essa deve coniugare in modo sinergico il lavoro di più giocatori.

Analizziamo, infatti, la situazione precedente. Essa è costituita e dipende da tre giocatori:

- A) Un giocatore che "crea o libera" uno spazio;
- B) Un giocatore che si inserisce in tale spazio;
- C) Un giocatore che effettua un passaggio.

Per ottenere più facilmente simili azioni di gioco, è necessario porre l'attenzione sulle relazioni che si stabiliscono fra A), B), e C), cioè allenare i giocatori a ciò che per semplicità chiamerò: Tempo dell'inserimento e tempo del passaggio.

Per tempo dell'inserimento intendo la creazione e successiva occupazione di spazi di gioco; per tempo del passaggio intendo invece la capacità di effettuare passaggi efficaci, che evitino cioè l'intercettazione difensiva e siano ricevuti dal giocatore che si inserisce nello spazio vuoto.

Quando il tempo dell'inserimento ed il tempo del passaggio coincidono l'azione risulta efficace.

Per poter assimilare tali "tempi" è necessario acquisire alcune capacità, mediante esercitazioni:

1. Capacità di smarcarsi
2. Capacità di leggere il vuoto
3. Capacità di inserirsi in uno spazio
4. Capacità di effettuare un passaggio nello spazio
5. Capacità di inserirsi in uno spazio quando si può ricevere palla
6. Capacità di effettuare un passaggio nello spazio, evitando l'intercettazione
7. Capacità di effettuare un passaggio nello spazio, evitando l'intercettazione e facendo coincidere il tempo del passaggio con il tempo dell'inserimento.

L'assimilazione di queste capacità non garantisce sempre la buona riuscita di combinazioni di gioco quale quella descritta in precedenza, ma sicuramente aumenta la probabilità che queste avvengano, o perlomeno vengano ricercate dai ragazzi autonomamente, ogniqualvolta se ne presentino le condizioni.

Affinché ciò possa accadere è necessario abituare il ragazzo a concepire lo spazio in maniera dinamica, come qualcosa che muta al variare della posizione del giocatore, una sorta di TEMPORALIZZAZIONE dello spazio, concetto che rimanda ad uno spazio non statico, immobile come troppo spesso è proposto nelle esercitazioni.

Capacità di smarcarsi  
N.B.: le dimensioni del castello dipendono dal numero dei giocatori

l'attaccante si muove liberamente all'interno del quadrato, castello, al comando acustico, fischio, o visivo, quando il centrocampista è rivolto verso il castello, deve smarcarsi con un contro-movimento, uscire dal castello, scambiare il pallone con un centrocampista, saltando un avversario rappresentato da un cinesino.

Analisi dei movimenti dell'attaccante senza palla

La distanza di "misura" la capacità dell'attaccante di smarcarsi o viceversa la capacità di marcamento del difensore.

Maggiore è tale misura, maggiore è la capacità di smarcarsi dell'attaccante.

Questo scambio "misura" il tempo del passaggio, in pratica esso valuta se il passaggio coincide con l'inserimento dell'attaccante. Capacità di leggere il vuoto

Questo tipo di esercizio implica una "suddivisione" convenzionale del campo di gioco in zone.

Tali zone saranno modificate in base alle esigenze dell'allenatore o della squadra; si ritiene opportuno che esse siano definite a priori, in modo tale da essere riconosciute da tutti i giocatori.

A titolo di esempio si propone una suddivisione dello spazio di gioco:

- Zona cieca: zona compresa fra il portiere e la linea difensiva;
- Castello: zona compresa fra la linea difensiva e quella di centrocampo;
- Zona di costruzione: parte di campo compresa fra la propria linea di fondo ed il castello.
- Fascia destra e fascia sinistra. Occupazione dello spazio

Esercizio n.° 1.a.: OCCUPAZIONE DIRETTA DELLO SPAZIO

Al comando è indicata una zona, ad esempio castello. Tutti i giocatori all'interno di esso in quel momento devono uscire mentre gli altri devono entrare. Esercizio n.° 2.a.: OCCUPAZIONE INDIRECTA DELLO SPAZIO

Al comando, per esempio fascia dx, i giocatori all'esterno devono passare per uno spazio intermedio e poi in fascia.

- 1) Comando fascia dx
- 2) Comando castello

### 3) Comando cieca Esercizio n.° 1.b.: OCCUPAZIONE DIRETTA DELLO SPAZIO

Lo stesso esercizio può essere svolto da coppie di giocatori, AB, CD.

Al comando A si sposta nello spazio occupato da B che lo libera.

N.B al momento del comando A e B non devono essere nella stessa zona. Uno dei due giocatori occupa lo spazio e un altro lo libera.

### Esercizio n.° 2.b.: OCCUPAZIONE INDIRETTA DELLO SPAZIO

Lo stesso esercizio può essere svolto da coppie di giocatori, AB, e CD.

Al comando A si sposta in uno spazio intermedio e successivamente occupa lo spazio liberato da B.

N.B.: B libera lo spazio quando A si trova nello spazio intermedio. Capacità di inserirsi in uno spazio

Questa serie di esercizi ha come obiettivo l'allenamento a liberare ed occupare spazi.

Il giocatore deve concepire il " vuoto come un pieno di possibili".

L'allenatore dovrà in ogni esercitazione fissare il riferimento spaziale [ S ] e il tempo dell'inserimento [ Ti ].

#### Esercizio 1.

regola: A si inserisce quando B rientra

riferimento spaziale [ S ] = la linea

riferimento temporale [ Ti ] = il tempo dell'inserimento di A è in funzione del movimento di B

Obiettivo: con questa esercitazione si abitua i giocatori a muoversi in funzione del movimento del compagno. Lo spazio da attaccare non è più uno spazio statico ma uno spazio mobile, quello occupato di volta in volta dal compagno.

N.B.: è chiaro che l'allenatore potrà eseguire le esercitazioni con punti di riferimento in zone specifiche del campo e con misure - spazi tipo gara. Capacità di effettuare un passaggio nello spazio

B e C si scambiano palla; quando uno dei due si gira deve effettuare il passaggio all'interno del cinesino attaccato da A o da D.

N.B.: al momento del passaggio A e D non devono essere oltre la linea dei cinesini

d misura il tempo di inserimento del giocatore senza palla, A e D minore è d, maggiore è la capacità di inserimento

#### Cambio di gioco

B: deve effettuare il passaggio a parabola nella zona delimitata;

A: deve inserirsi nello spazio e ricevere palla in corsa Capacità di inserirsi in uno spazio quando si può ricevere palla

A) libera lo spazio

B) occupa lo spazio

C) effettua il passaggio

Il tempo d'inserimento di C) è in funzione dello scambio fra A) e B); quando B) è in condizioni di effettuare il passaggio C) si inserisce.

Riferimenti spazio - temporali:

linea difensiva, per l'inserimento in cieca di B)

linea di centrocampo, per lo scambio fra A) e B)

linea di fascia per l'inserimento di C) ed il passaggio fra B) e C) Capacità di effettuare un passaggio nello spazio, evitando l'intercettamento

#### Esercizio 1.

I centrocampisti si scambiano il pallone di prima e, quando possibile, effettuano un passaggio filtrante agli attaccanti evitando l'interdizione dei difensori.

#### Esercizio 2.

Obiettivo: inserirsi e ricevere palla all'interno del castello e restituirla all'esterno evitando l'intercettamento.

hanno il compito di intercettare i passaggi effettuati all'interno del castello

riferimento spaziale [ S ] = il castello

riferimento temporale [ Ti ] = l'inserimento avviene in funzione della palla e quando il compagno è in grado di effettuare il passaggio

[ Tp ] = il passaggio viene dettato all'inserimento di un giocatore in castello

regole:

1) un attaccante non può sostare in castello; se non riceve palla sulla corsa deve uscire.

2) su ogni lato devono esserci al massimo due giocatori; obbligo quindi di spostarsi da un lato all'altro in base alle necessità. Capacità di effettuare un passaggio nello spazio, evitando l'intercettamento e facendo coincidere il tempo del passaggio con il tempo dell'inserimento.

Il pallone deve filtrare attraverso la linea difensiva "attiva" e deve essere ricevuto dal compagno in corsa;

\* Per A) vale il tempo dell'inserimento;

\* Per B) vale il tempo del passaggio;

\* C) deve intercettare.