



ESERCITAZIONI

Stimolare l'aggressività del calciatore.

A cura di **Giuseppe Totaro**

Le esercitazioni per allenare individualmente e collettivamente agonismo ed aggressività.

Giuseppe Totaro, nato a Messina il 10 luglio 1981. Autore del blog PeppeTotaro.it. Laureato con lode in Informatica nel 2004 presso l'Università degli Studi di Messina. Ha conseguito, ancora con il massimo dei voti, la Laurea Magistrale in Informatica nel 2007 sempre presso l'ateneo messinese. Dal gennaio 2009 lavora all'Università degli Studi di Messina ed è stato nominato "Cultore della Materia" per il Settore Scientifico Disciplinare INF/01. Nel 2007 ha conseguito, al primo anno utile, l'abilitazione di Allenatore di Base Diploma B UEFA ed opera come Istruttore di calcio giovanile, prevalentemente nella fascia d'età Giovanissimi disputando campionati regionali e provinciali.

PREMESSA

Nel calcio l'aggressività non è un comportamento coercitivo, anzi è una qualità molto importante sia per il singolo che per la squadra.

Volendo dare una definizione di aggressività calcistica (o agonistica, o sportiva), questa potrebbe essere: *"Qualità insita nello spirito di un individuo o di un collettivo in cui si concentrano le seguenti virtù: determinazione, generosità, sacrificio, correttezza, nitidezza degli obiettivi, rispetto delle regole"*.

Dalla definizione precedente, si evince che, nella sua accezione calcistica, l'aggressività è un elemento estremamente positivo. Tutte le altre interpretazioni caratterizzate da atteggiamenti violenti ed intimidatori sono assolutamente deprecabili ed estranee ai principi del calcio vero.

L'opinione di molti è che l'aggressività sia riconducibile essenzialmente alla

motivazione ed all'incitamento verbale ovvero due fattori importantissimi ed indispensabili, ma certamente non sufficienti al punto tale da poter affermare che la prestazione di gara (ed in particolare l'aggressività) possa dipendere esclusivamente da essi. A tal proposito, ho sempre creduto che l'aggressività possa essere allenata lavorando sul campo con una metodologia appropriata ed esercitazioni mirate, poiché "non bisogna dire al giocatore, ma far fare per far capire".

Nelle pagine seguenti, saranno spiegate ed illustrate cinque semplici esercitazioni che ogni allenatore può inserire nella seduta di allenamento per lavorare sull'aggressività dei giocatori, avendo l'accortezza di proporre contenuti adatti ai giocatori e l'attenzione necessaria a saper leggere i risultati delle esercitazioni al fine di programmare le proposte successive.

Il focus delle esercitazioni non è innovativo, bensì propositivo, poiché esse possono costituire la base per nuove idee e proposte più complesse. Come per ogni esercitazione, le varianti possono scaturire dalla fantasia del tecnico oppure dai suggerimenti degli stessi giocatori, se stimolati adeguatamente.

La realizzazione di questa semplice opera non sarebbe stata possibile senza l'aiuto e il supporto di amici e famigliari, i quali hanno sempre sostenuto la mia grande passione per lo sport e il calcio. Questo breve testo rappresenta solo un primo, piccolo passo del percorso di approfondimento dedicato all'aggressività nel gioco del calcio, intrapreso con l'assoluta certezza che la condivisione di idee costituisca un potentissimo mezzo per arricchire le proprie conoscenze.

ESERCITAZIONI

Esercitazione n. 1: Impedire all'avversario di calciare.

Lavorare proficuamente per raggiungere determinati obiettivi non presuppone esercitazioni complesse, al contrario una buona progressione didattica parte generalmente con una proposta semplice. La prima esercitazione che possiamo proporre ai nostri giocatori per allenare (o stimolare) l'aggressività si basa su un concetto estremamente semplice: impedire all'avversario di calciare.

Modalità: si gioca 1 contro 1 (Fig. 1). I giocatori sono disposti in due file contrapposte. Il giocatore senza palla (blu) deve cercare di contrastare l'avversario (rosso) e impedirgli di calciare verso il portiere (blu). Il giocatore rosso può calciare subito dopo aver ricevuto la palla dal suo portiere (rosso) e ha l'obiettivo di centrare o segnare la porta difesa dal portiere blu.

Il giocatore blu deve partire nel momento in cui il portiere avversario (rosso) sta per passare la palla al compagno (rosso) o al segnale dell'allenatore. Al termine di ogni esecuzione, i giocatori coinvolti si invertono di ruolo passando nella fila opposta.

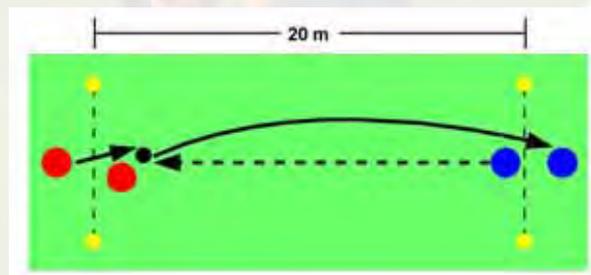


Fig.1

Spazio (proposta): 20 metri di distanza tra i due giocatori contrapposti.

Tempo (proposta): In una stazione con 12 giocatori (2 gruppi da 6), possiamo effettuare 3 serie di 5 ripetizioni per ruolo (5 da attaccante e 5 da difensore) con 1'30" di recupero attivo tra le serie. Ovviamente, sia i tempi (durata e recupero) che gli spazi dipendono anche dagli obiettivi atletici dell'allenamento.

Obiettivi:

- Contrastare l'avversario
- Esercitare la pressione
- Tenere sotto controllo gli avversari
- Giocare correttamente la palla sotto pressione

Aspetti fisico-atletici: l'esercitazione deve essere svolta alla massima intensità, quindi non può considerarsi un esercizio di riscaldamento, bensì deve essere eseguita nella parte centrale della seduta di allenamento.

Varianti:

1. Il giocatore che deve calciare può dribblare l'avversario per eluderne l'intervento e successivamente calciare in porta (Fig. 2).

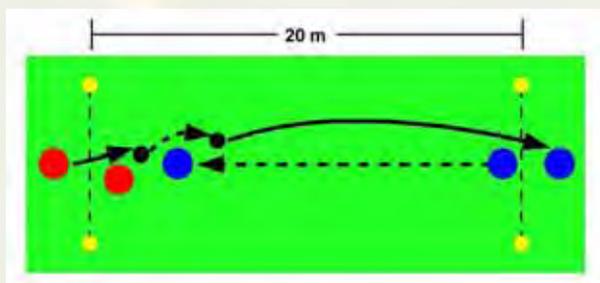


Fig.2

2. Il giocatore che deve calciare parte con le spalle rivolte alla porta avversaria (posizione non ideale per ricevere la palla), quindi sarà costretto a girarsi (dopo aver controllato la palla o facendola scorrere) per calciare oppure proteggere la palla dall'attacco dell'avversario.

3. Anche il giocatore che deve "aggredire" parte di spalle alla porta avversaria e si gira in base a un determinato segnale dell'allenatore.

4. Vincolare il giocatore che deve calciare con dei gesti tecnici preliminari al tiro, ad esempio controllare la palla con una determinata parte del piede, girarsi e calciare.

5. Inserire un giocatore sponda laterale che può aiutare il compagno a saltare l'avversario (tramite una triangolazione) e calciare in porta. La sponda può collocarsi solo in un lato o in entrambi i lati (Fig. 3).

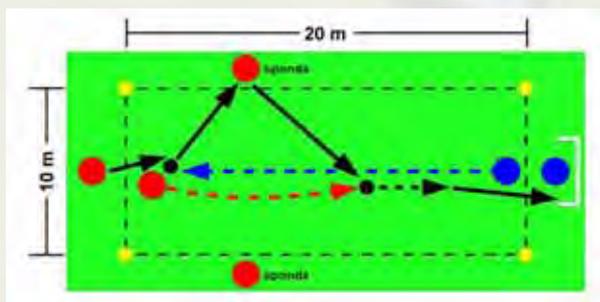


Fig.3

6. Nel caso di una o più sponde, possono partire due giocatori per contrastare o impedire al giocatore di calciare in porta.

7. Si può giocare a squadre (rossa e blu). Vince la squadra che totalizza più punti (che possono essere assegnati in base a vari criteri). In questo caso, i giocatori non si invertono i ruoli al termine di ogni esecuzione, ma ritornano nella fila di partenza sino alla fine della gara.

Esercitazione n. 2: Andare in porta sotto pressione.

La seconda esercitazione richiede l'impiego del portiere e inserisce anche il tiro in porta tra gli obiettivi tecnici della seduta di allenamento. Essenzialmente, essa richiede al giocatore che attacca la porta di saper gestire la "pressione psicologica" generata dal ritorno dei difensori avversari sulla palla ed essere animato da un solo pensiero: andare dritti verso la porta e segnare.

Modalità: si gioca 2 contro 1 (Fig. 4 a pagina successiva). I giocatori sono disposti in tre file rivolte verso la porta e portiere in area. Il giocatore che attacca (rosso) parte da posizione centrale e deve arrivare sulla palla, posta in prossimità di un quadrato, prima dei due avversari (blu), che partono rispettivamente da destra e da sinistra (quindi lateralmente rispetto all'attaccante), resistere all'eventuale pressione o tentativo di intervento, uscire dal quadrato e tirare in porta. I giocatori blu possono contrastare il giocatore rosso solo all'interno del quadrato. Inizialmente, i giocatori blu esercitano una pressione semiattiva sull'attaccante ovvero senza poter intervenire sulla palla. Successivamente, i difensori potranno diventare attivi.

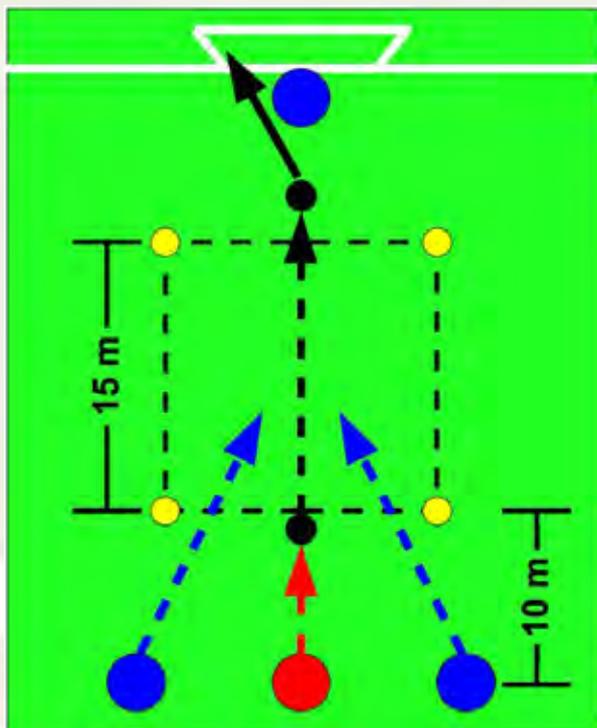


Fig.4

Spazio (proposta): il percorso prevede uno sprint di 10 metri senza palla (la distanza sarà superiore per i difensori che partono lateralmente), un quadrato di 15 metri di lato ed un eventuale tiro in porta al limite dell'area di rigore.

Tempo (proposta): i tempi dipendono fortemente dagli obiettivi della seduta e dal numero di giocatori contemporaneamente impiegati nell'esercitazione. Supponendo uno svolgimento ad alta intensità, si possono eseguire 2 serie di 4 ripetizioni per ruolo (4 da attaccante e 4 da difensore) con 2' di recupero attivo tra le serie e tempo limite per la conclusione pari a 10".

Obiettivi:

- Guida della palla in velocità
- Protezione della palla
- Tiro in porta

Aspetti fisico-atletici: generalmente, sono da preferirsi esecuzioni ad alta intensità, con i giocatori che lavorano

anche durante il recupero della posizione, diventando un esercizio utile alla velocità ed alla resistenza alla velocità. Tuttavia, non è da escludersi un possibile impiego a ritmi più bassi, quindi adatti anche per il riscaldamento e la didattica della protezione della palla, purché si modifichino le modalità di partenza (ad esempio, partendo direttamente con il pallone al limite del quadrato) e conclusione (ad esempio, calciando in una porticina posta a pochi metri).

Varianti:

1. Il giocatore che attacca può essere vincolato ad eseguire un determinato numero minimo (o massimo) di tocchi prima di uscire dal quadrato.
2. Il giocatore rosso può essere contrastato anche oltre il quadrato (Fig. 5).

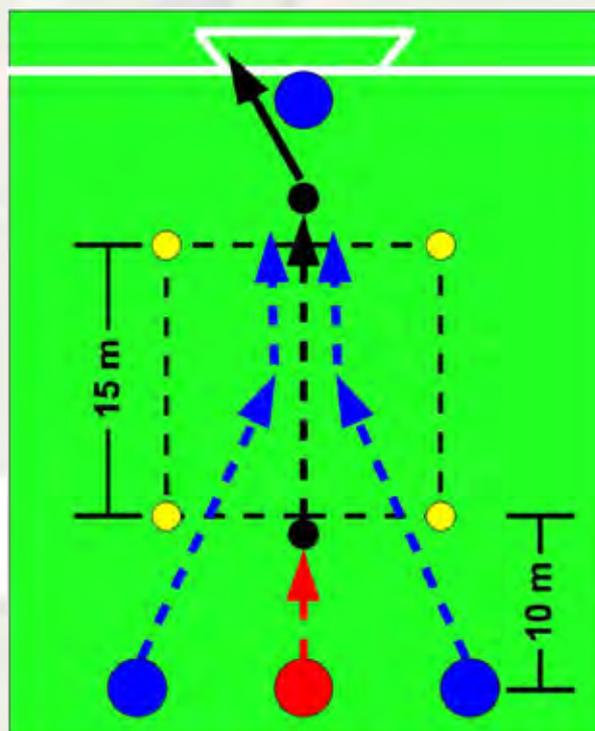


Fig.5

3. Si può impiegare un numero differente di difensori, ad esempio un solo giocatore, e prevedere un punto di partenza diverso (Fig. 6 a pagina successiva).

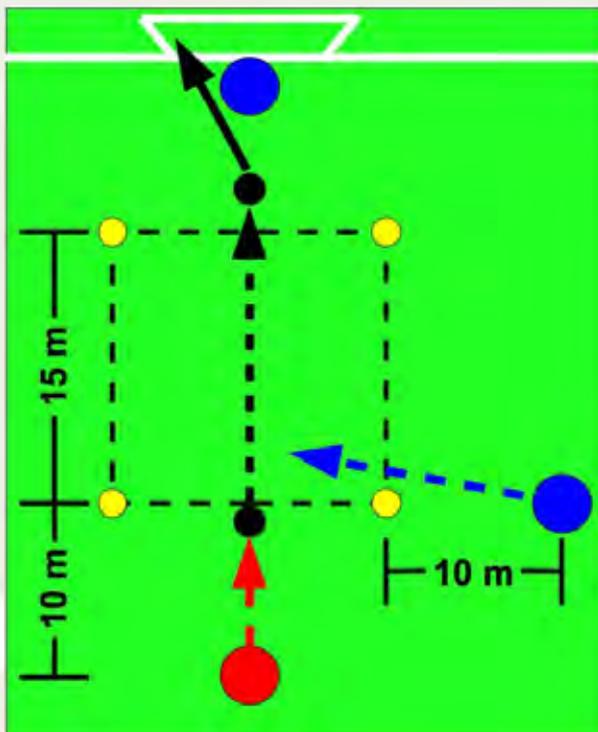


Fig.6

4. La palla, anziché essere collocata in un punto, può essere calciata verso il quadrato da un compagno del giocatore rosso che compie un movimento corto-lungo prima di partire (Fig. 7).

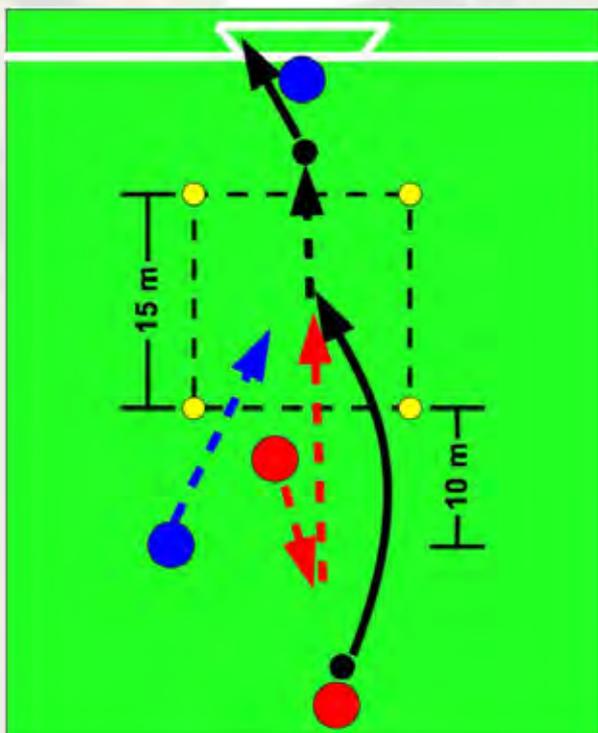


Fig.7

Esercitazione n. 3: Giocare con il tempo.

Le due esercitazioni illustrate in precedenza sono utili per allenare l'aggressività fin dalle prime sedute e, pertanto, risultano propedeutiche ad esercitazioni più complesse ed alle partite a tema. Un tema estremamente efficace consiste nel modificare il valore dei gol di una partita in base al tempo trascorso, al fine di tenere alta l'attenzione dei giocatori e giocare con grande spirito di sacrificio fino agli ultimi minuti di gioco.

Modalità: Si gioca una partita 7 contro 7 con i portieri in un campo ridotto (Fig. 8). La partita è suddivisa in tre o più fasi temporali, senza soluzione di continuità del gioco tra una fase e l'altra. Il valore di un gol aumenta col passare delle fasi di gioco: 1 punto nella prima fase, 2 punti nella seconda, 4 nella terza. L'inizio di una nuova fase è determinato da un segnale dell'allenatore e la durata è uguale per tutte le fasi di gioco. Il valore aumentato dei gol induce i giocatori a non abbassare il livello di attenzione nei minuti finali.

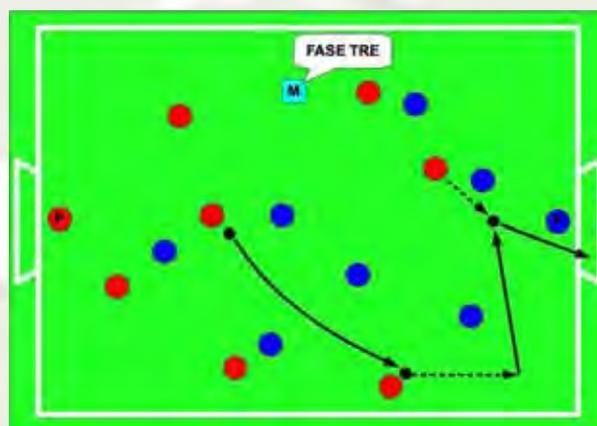


Fig.8

Spazio (proposta): si gioca in un campo 35x55 metri e porte 3x2 metri.

Tempo (proposta): la partita dura 18' ed è suddivisa temporalmente in tre fasi da 6' ciascuna.

Obiettivi:

- Tenere alta l'attenzione sul gioco
- Attaccare e difendere ad alta intensità per tutta la durata della partita
- Contrasto diretto
- Recuperare e aiutare i compagni per non subire gol (transizione negativa)

Aspetti fisico-atletici: la partita a tema può costituire un validissimo mezzo allenante. La difficoltà principale delle esercitazioni tecniche rispetto a quelle a secco scaturisce dall'impossibilità di verificare il lavoro svolto dal singolo, a meno che si abbia la possibilità di utilizzare alcuni strumenti ad hoc come i cardiofrequenzimetri. Pertanto, l'allenatore dovrebbe pretendere dai giocatori un forte senso di responsabilità e imporre il divieto di arresto della corsa, al fine di ottenere un'esecuzione ad alta intensità. I tempi (e lo spazio) dipendono grandemente dall'obiettivo metabolico che si desidera conseguire; tuttavia è preferibile utilizzare blocchi brevi alternati con pause (attive o passive) per ottenere un gioco intenso e di qualità.

Varianti:

1. Si può invertire il valore dei gol in base al tempo: 4 punti nella prima fase, 2 nella seconda, 1 nella terza. Un'altra soluzione consiste nell'attribuire un valore doppio dei gol nella prima e nella terza fase di gioco, al fine di stimolare i giocatori a non abbassare il livello di concentrazione sia nella parte iniziale della partita sia in quella finale.
2. Le fasi possono avere una durata diversa in base ai comportamenti della squadra in partita. Ad esempio, se

notiamo un calo di concentrazione solo nei minuti finali della gara, le fasi possono avere la seguente durata: 9' per la prima fase, 6' per la seconda, 3' per la terza.

3. Utilizzare uno o più giocatori jolly che giocano con la squadra in possesso del pallone. In questo modo, la squadra che sta difendendo gioca sempre in inferiorità numerica (Fig. 9).

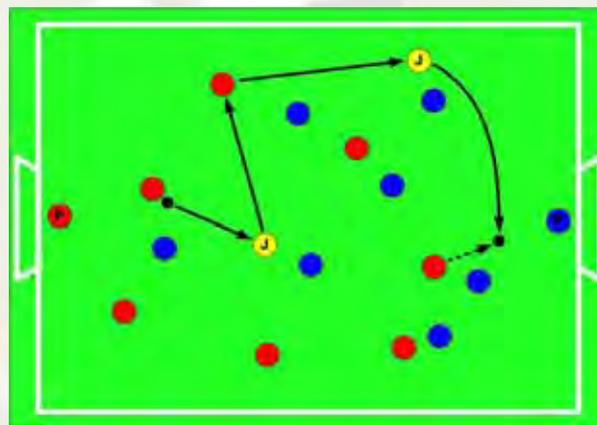


Fig.9

4. Attribuire un valore più alto ai gol realizzati su cross dall'esterno, al fine di allenare ad attaccare con convinzione ed efficacia le squadre che, trovandosi in vantaggio, si chiudono centralmente negli ultimi minuti.

Esercitazione n. 4: Giocare con lo spazio.

La quarta esercitazione introduce un "concetto" di aggressività legato alla zona del campo di gioco anziché alla fase temporale della partita. In questa partita a tema, il valore del gol, a differenza dell'esercitazione precedente, non cambia in base al minutaggio, bensì dipende dalla zona in cui viene recuperata la palla. La partita si propone di intensificare la pressione e l'aggressività nella parte più alta del campo, ma nulla vieta di stimolare i giocatori a conquistare palla (transizione positiva) in altre zone del

campo, in base alle necessità della squadra.

Modalità: si gioca una partita 8 contro 8 con i portieri in campo ridotto (Fig. 10) suddiviso orizzontalmente in tre parti uguali. Il valore di un gol dipende dalla zona del campo in cui la palla viene conquistata (contrasto diretto o intercetto) prima di segnare la rete: 3 punti nella zona più vicina alla porta avversaria, 2 punti nella zona centrale, 1 punto nella zona più lontana dalla porta avversaria. La realizzazione di un gol senza recupero della palla (ad esempio, a seguito della semplice ripresa del gioco) vale 1 punto e la squadra che lo ha subito dovrà eseguire un castigo di 30+30 metri in allungo.

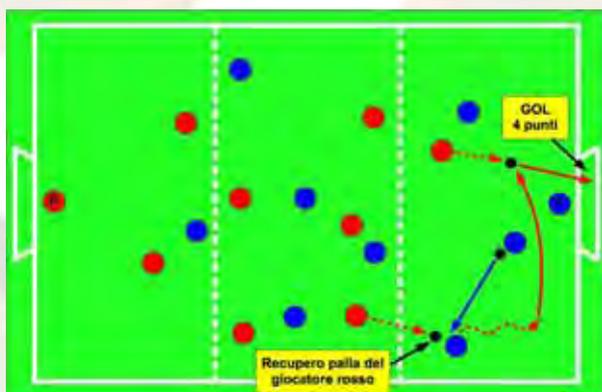


Fig.10

Spazio (proposta): si gioca in un campo 40 x 60 metri e porte regolamentari. Ogni zona ha una dimensione pari a 40x20 metri.

Tempo (proposta): la partita si svolge in due tempi da 8' minuti ciascuno con cambio di campo al termine del primo tempo.

Obiettivi:

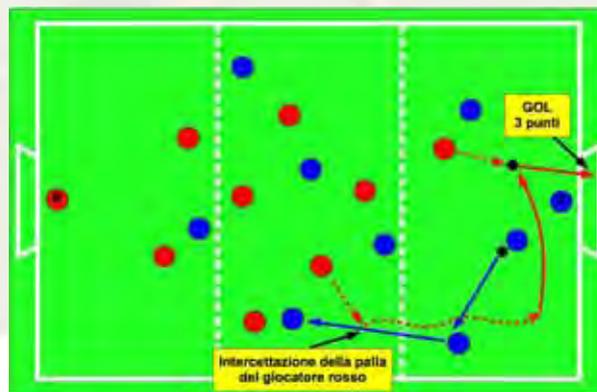
- Conquistare velocemente la palla (transizione positiva)
- Contrasto diretto
- Intercettamento

- Recuperare e aiutare i compagni per non subire gol (transizione negativa)

Aspetti fisico-atletici: l'allenatore dovrebbe pretendere dai giocatori un forte senso di responsabilità e imporre il divieto di arresto della corsa, al fine di ottenere un'esecuzione ad alta intensità. I tempi (e lo spazio) dipendono grandemente dall'obiettivo metabolico che si desidera conseguire; tuttavia è preferibile utilizzare blocchi brevi alternati con pause (attive o passive) per ottenere un gioco intenso e di qualità.

Varianti:

1. Modificare i punteggi dei gol attribuiti alla zona in cui avviene la transizione positiva. I punteggi dipendono dalla zona in cui vogliamo migliorare l'aggressività della squadra.
2. Attribuire punteggi diversi (Fig. 11) in base al tipo di recupero effettuato (contrasto diretto o intercetto).



3. Vincolare i giocatori ad effettuare un numero massimo di tocchi.
4. Imporre un limite superiore (o inferiore) al numero di passaggi da eseguire prima di poter fare gol.
5. Consentire solo passaggi rasoterra.
6. Gol valido solo se la squadra ha giocato in tutte le zone del campo, a meno che la palla sia stata conquistata vicino alla porta avversaria.

Esercitazione n. 5: Pressione, recupero e attacco.

L'ultima esercitazione, pur non trattandosi di una partita, prevede la collaborazione di più giocatori per conseguire un obiettivo comune: conquistare la palla in caso di passaggio lungo o, semplicemente, gioco aereo. Spesso, molte squadre ricorrono al gioco aereo nei momenti di difficoltà per superare il centrocampo. Altre volte, il lancio lungo viene impiegato come tattica per innescare gli attaccanti forti fisicamente o bravi nella ricerca della profondità. Allenare i propri giocatori al fine di saper giocare (sia per gli attaccanti che per i difensori) anche in queste condizioni e riuscire a portare grande aggressività sui palloni alti può rappresentare un notevole vantaggio in molte gare, oltre ad arricchire il bagaglio tecnico-tattico dei calciatori.

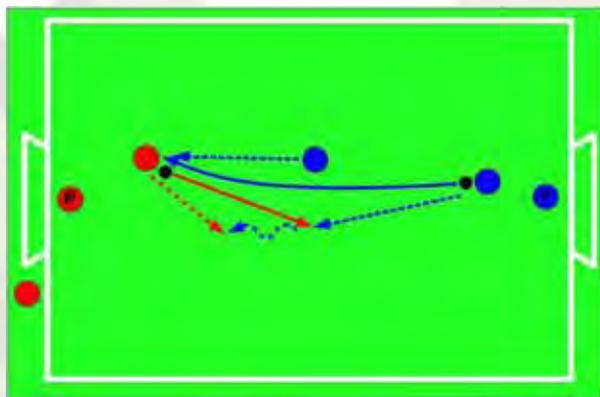


Fig.12

Modalità: si gioca 2 contro 1 con i portieri (Fig 12). I giocatori sono disposti in due file contrapposte. Il giocatore con la palla (blu) deve calciare alto verso l'altra parte del campo (simulando un rinvio o un lancio sbagliato), dove si trova un giocatore avversario (rosso) che cercherà di colpire il pallone per respingerlo (preferibilmente prima che la palla tocchi terra). Un altro giocatore blu, situato tra i due giocatori, inizia

immediatamente dopo il primo calcio una corsa in direzione della palla e dell'avversario (pressione), tentando di indurre l'avversario (presumibilmente in anticipo) in errore, così da permettere la riconquista della palla da parte del compagno ed andare velocemente a rete.

Spazio (proposta): 40 metri di distanza tra le due porte (misure regolamentari) e 15 metri di larghezza.

Tempo (proposta): In una stazione con 12 giocatori (2 gruppi da 6) possiamo effettuare 3 serie da 4' ciascuna con 1'30" di recupero attivo tra le serie. Ogni esecuzione non deve eccedere i 15"-20", trascorsi i quali il gioco sarà interrotto dall'allenatore.

Obiettivi:

- Pressione per la riconquista della palla (Transizione positiva)
- Colpo di testa
- Intercettamento

Aspetti fisico-atletici: l'esercitazione deve essere svolta alla massima intensità, quindi non può considerarsi un esercizio di riscaldamento. Un gioco a squadre garantirebbe un impegno più elevato da parte dei giocatori; in ogni caso, è opportuno formare squadre composte da un numero esiguo di giocatori affinché ogni componente svolga diverse ripetizioni ravvicinate ovvero senza tempi di attesa/pausa troppo elevati.

Varianti:

1. Combinare l'esercitazione tecnica con esercizi a secco (ad esempio, corsa sugli over, etc.). Tali esercizi possono essere eseguiti prima o dopo la parte tecnica.
2. Giocare 2 contro 2, in modo che il giocatore rosso possa avere un compagno a cui cercare di destinare la respinta al volo e dar luogo ad un

azione offensiva contro i giocatori blu (Fig. 13).

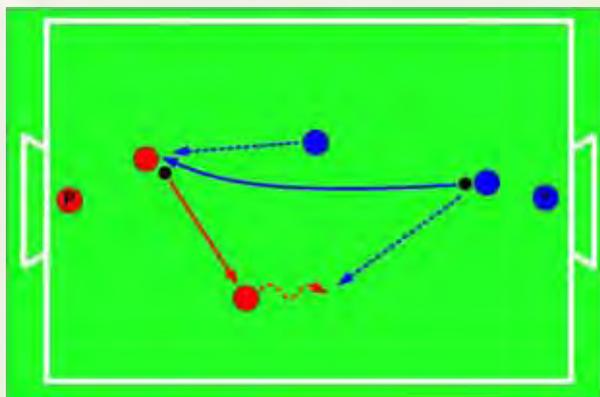


Fig.13

3. Calciare la palla in base al movimento (corto-lungo, lungo-corto, etc.) del giocatore blu senza palla. Se l'attaccante blu riuscirà a ricevere la palla dovrà andare direttamente in porta, creando un 1 contro 1 con il difensore rosso, altrimenti, in caso di respinta del giocatore rosso, si creerà un 2 contro 1.

CONSIGLI METODOLOGICI

Un buon tecnico deve sempre considerare e saper gestire i parametri fondamentali del calcio: spazio e tempo. Non è un compito facile quello di individuare gli spazi e i tempi più adatti allo svolgimento di una esercitazione e l'aggressività non si sottrae a questa logica. Tuttavia l'allenatore deve attingere alle proprie conoscenze e alla propria esperienza per qualificare e quantificare al meglio le proposte somministrate al gruppo di giocatori con cui lavora e che solo lui conosce a fondo. Per tali motivi ho preferito dare solo alcune indicazioni piuttosto che uno schema preciso, poiché solo il particolare contesto in cui si opera (categoria, qualità e quantità dei giocatori, obiettivi, etc) può guidare il tecnico a definire i parametri essenziali.

Un consiglio che voglio dare riguarda la formazione delle coppie o dei gruppi per lo svolgimento delle esercitazioni. Le proposte per l'aggressività necessitano, forse più delle altre, di una particolare attenzione sotto questo aspetto, quindi sarebbe opportuno un esame accorto delle qualità dei nostri giocatori e una decisione conforme agli obiettivi prefissi.



La composizione dei gruppi deve tener conto delle caratteristiche tecniche, tattiche, atletiche e soprattutto psicologiche ("tenace" o "svogliato", "combattivo" o "arrendevole", etc) del calciatore. Ad esempio, nel caso di una partita a tema, si può pensare di formare squadre verosimilmente bilanciate, con giocatori "aggressivi" e "non aggressivi" distribuiti in egual misura. Probabilmente questa potrebbe essere la scelta più equilibrata, ma non è detto che sia la migliore e nulla ci

vieta di sbilanciare parzialmente o totalmente i gruppi in base ai nostri scopi.

Valutare o "misurare" l'aggressività dei nostri giocatori richiede tempo, quindi si potrebbe pensare ad un uso differito delle esercitazioni appena esposte, a meno che ci si trovi a lavorare con un gruppo ben conosciuto fin dall'inizio. In realtà, credo che le esercitazioni si possano proporre subito e valutarne gli esiti per un feedback immediato, da usare come dato e termine di confronto per le applicazioni future.

CONCLUSIONI

Il focus delle esercitazioni non è innovativo, bensì propositivo, poiché esse possono costituire la base per nuove idee e proposte più complesse. Come per ogni esercitazione, le varianti possono scaturire dalla fantasia del tecnico oppure dai suggerimenti degli

stessi giocatori, se stimolati adeguatamente.

L'aggressività non è un requisito assoluto, ma una "misura" ed è proprio su questo livello che dobbiamo lavorare. Non possiamo pensare di averla o non averla, bensì occorre sempre sfidare se stessi per raggiungere un livello più alto. La consapevolezza, da parte del tecnico e dei giocatori, di aver raggiunto un buon risultato in termini di aggressività, può dare al gruppo grande forza e soprattutto l'intelligenza di saper usare una qualità così importante nella misura giusta, in base alle situazioni che si presentano in campo.

Il vostro feedback sarà fondamentale per proseguire in questa strada e intraprenderne altre, quindi mi auguro che questo contributo sia stato di vostro gradimento e, soprattutto, che esprimiate le vostre opinioni con grande partecipazione.

The advertisement displays a collection of football training materials. At the top, three large items are featured:

- Andrea Cristofari: FASE OFFENSIVA: 6 PROGRESSIONI DIDATTICHE PER L'ALLENAMENTO DELLE COMPONENTI TECNICO-TATTICHE INDIVIDUALI E COLLETTIVE.** LIBRO CON DVD, 39,00 €
- Maurizio Viscidi: POSSESSI PALLA: GLI ESERCIZI PER MIGLIORARE IL SINGOLO E LA SQUADRA.** LIBRO CON 2 DVD, 59,00 €
- Adolfo Sormani: LA FORMAZIONE DEL CALCIATORE PROFESSIONISTA: ESERCITAZIONI DIDATTICHE E SITUAZIONALI PER L'ACQUISIZIONE ED IL PERFEZIONAMENTO DELLE ABILITÀ DIFENSIVE.** LIBRO CON DVD, 39,00 €

Below these are several smaller items:

- MODULO 4-3-3** (con CD Rom), 35,00 €
- MODULO 4-2-3-1**, 25,00 €
- ALLENARE LE TRANSIZIONI** (con 2 DVD), 59,00 €
- SCUOLA CALCIO EMPOLI: OBIETTIVI ED ESERCITAZIONI**, 22,00 €
- LA STRATEGIA PER LA FASE OFFENSIVA** (con DVD), 35,00 €
- MODULO**, 28,00 €
- L'ALLENAMENTO DEL CALCIATORE**, 22,00 €
- CALCIATORE JOURNAL: PROGRAMMA ANNUALE DI PREPARAZIONE ATLETICA**, 20,00 €

Edizioni **WWW.ALLENATORE.NET**, libri e DVD per allenatori di calcio

PER INFO E PRENOTAZIONI: Numero Verde 800 342233