

ESERCITAZIONI

Allenare le transizioni con la psicocinetica.

A cura di **MARCO CECCOMORI**

Alleniamo movimento (cinetica) e ragionamento (psiche) per migliorare la fase di transizione.

INTRODUZIONE.

Come premessa a questo contributo mi prendo la libertà di riportare una citazione di José Mourinho, il grande allenatore del Chelsea, a cui va sinceramente tutta la mia stima, che, in un'intervista presente sul Notiziario del Settore Tecnico n° 3 – 2005, alla domanda "Quali tendenze tattiche individua nel calcio moderno?", dichiara:

"Le transizioni sono diventate decisive.

Quando l'avversario è organizzato in difesa è molto difficile fare gol.

Ma quando l'avversario perde il pallone può esserci il tempo per sfruttare un'occasione, trovando forse un altro avversario fuori posizione.

Allo stesso modo, quando noi perdiamo il pallone, dobbiamo reagire immediatamente.....

.....Tutti dicono che sono le palle inattive a far vincere le partite; penso invece che le transizioni siano più importanti".

Mi permetto di sottolineare come le considerazioni espresse dal tecnico portoghese siano chiare e semplici, ma come spesso accade nel calcio, la chiarezza e la semplicità vengono spesso lasciate da parte a discapito di teorie o moduli di gioco considerati vincenti.

Infatti, come è noto ormai a tutti gli addetti ai lavori, la maggior parte di realizzazioni nel calcio dinamico moderno (escludendo quindi le situazioni di palla inattiva) è frutto di ribaltamenti di gioco veloci ed immediati in seguito ad una riconquista di possesso palla, realizzati al fine di cogliere la squadra avversaria mal posizionata in fase difensiva, in quanto orientata al gioco d'attacco.

LA PSICOCINETICA.

Per quanto detto sopra, è indispensabile per ogni allenatore allenare in maniera costante e metodica quel famoso lasso di tempo che segna il passaggio dalla fase difensiva a quella offensiva e viceversa.

In questo contributo metteremo in evidenza alcune esercitazioni atte ad allenare la transizione positiva e negativa attraverso la psicocinetica.

Esemplificando al massimo, la psicocinetica si occupa di tutto ciò che lega un movimento (cinetica) ad un ragionamento.

Ogni giocatore è soggetto in ogni istante della partita a moltissimi stimoli a cui deve dare una risposta motoria e tecnico-tattica adeguata.

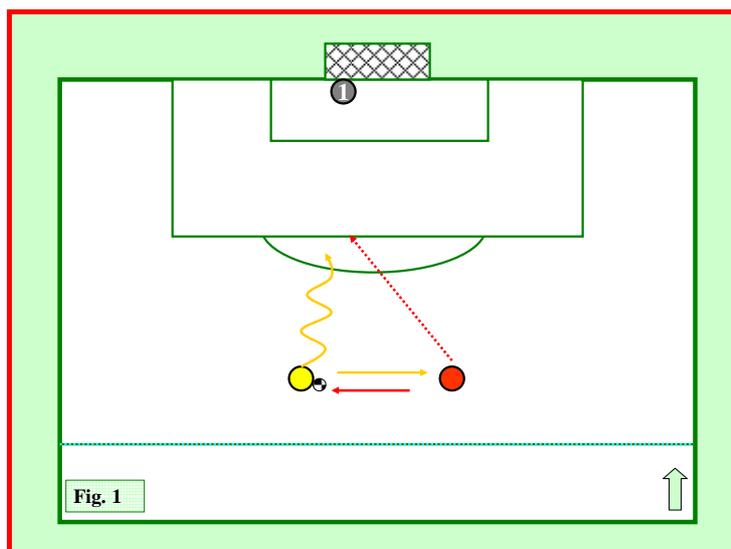
La psicocinetica, quindi, punta a rafforzare le capacità specifiche del calciatore attraverso il controllo e la sincronia dei movimenti individuali, di reparto, di squadra, andando a migliorare la presa di possesso dello spazio e l'acquisizione dei giusti tempi di gioco, in relazione al cambiamento del contesto e dalla situazione di campo.

A questo scopo, nelle esercitazioni vengono utilizzati per esempio i segnali cromatici, due palloni, un fischio, al fine di ottimizzare le capacità di osservazione, attenzione, concentrazione e di reazione dei giocatori.

ESERCITAZIONI.

Metteremo ora in evidenza alcune esercitazioni che possono essere usate al fine di allenare in maniera efficace le situazioni di transizione negativa e positiva attraverso proposte psicocinetiche.

Esercitazione N° 1



In una metà campo due giocatori con casacche di colore diverso si passano la palla.

Dopo alcuni secondi, l'allenatore chiama un colore che deve attaccare la porta per segnare, con l'altro che deve difendere in situazione di 1 contro 1 (in **figura 1** viene chiamato il colore giallo con il rosso che difende).

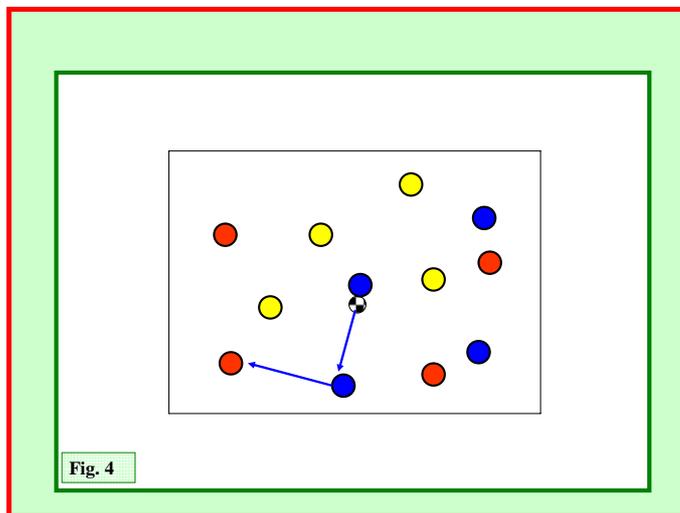
Si possono naturalmente utilizzare combinazioni diverse di giocatori per allenare sia situazioni di parità (2vs2, 3vs3 etc.) che inferiorità

e superiorità numerica (1vs2, 2vs1, 2vs3, 3vs2 etc.).

Esercitazione N° 4

In uno spazio di dimensioni variabili, tre squadre si affrontano in un possesso palla giocando in situazione di due contro una; quest'ultima è a scelta dall'allenatore, che con tempi diversi "chiama" il colore in mezzo.

In **figura 4** l'allenatore chiama i gialli in mezzo, con i rossi e i blu che fanno possesso.

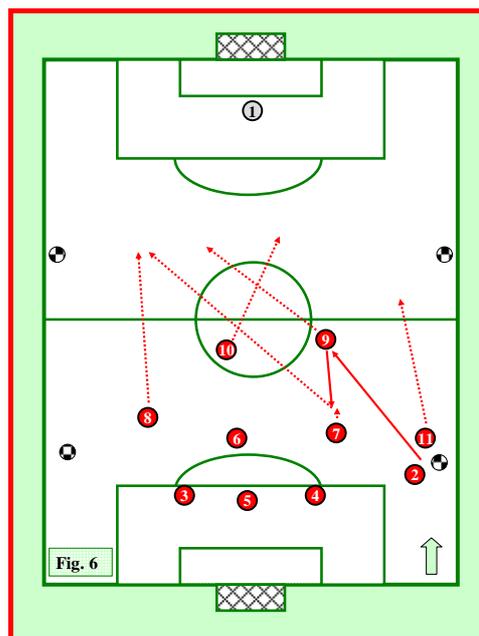
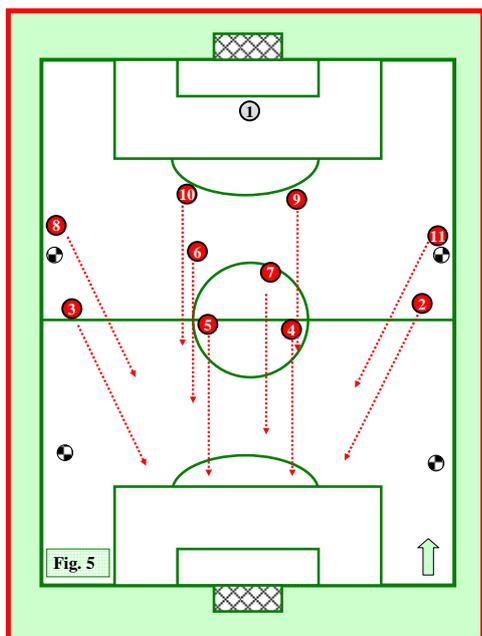


Esercitazione N° 5

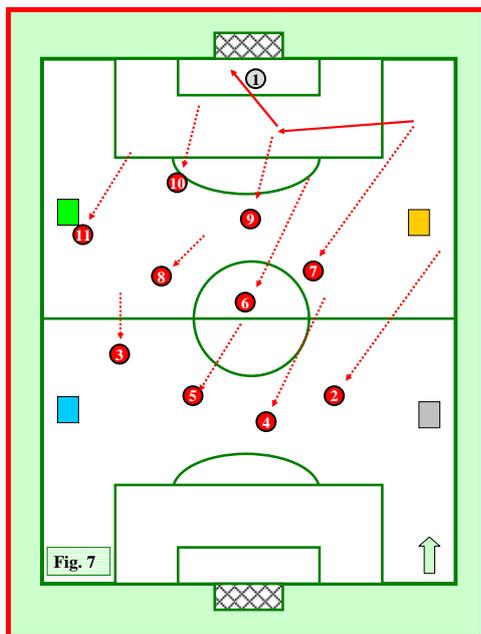
Una squadra schierata a tutto campo, secondo il proprio sistema di gioco, esegue movimenti collettivi di apertura offensiva nella metà campo d'attacco e di chiusura difensiva a difesa della propria porta (**vedi figura 5**).

Nel campo vengono collocati quattro palloni che vengono numerati.

A intervalli irregolari l'allenatore chiama uno di questi, con la squadra che deve orientarsi verso il riferimento, recuperare palla e ripartire velocemente verso la porta utilizzando movimenti offensivi codificati (**vedi figura 6**).



Esercitazione N° 6

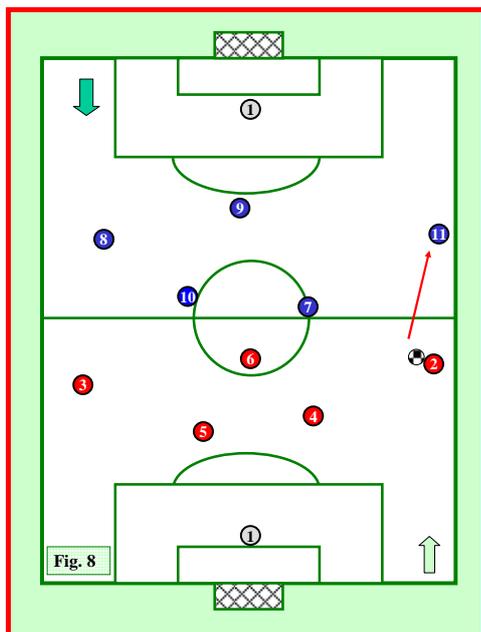


Una squadra schierata a tutto campo secondo il proprio sistema di gioco, esegue movimenti difensivi attaccando il riferimento, rappresentato da un colore, chiamato dall'allenatore.

Dopo alcuni movimenti difensivi, il Mister lancia un pallone, con la squadra che deve recuperarlo e andare al tiro.

Appena fatta la conclusione, viene chiamato di nuovo un colore con la squadra che deve rientrare velocemente e orientarsi difensivamente sul riferimento (**figura 7**).

Esercitazione N° 7



Una squadra, schierata secondo il proprio sistema di gioco e divisa in due gruppi (con casacche di colore diverso, per esempio 4+1 contro 3+2 in un 4-3-3 come in **figura 8**) creando situazioni sia di parità che superiorità – inferiorità numerica, esegue movimenti offensivi.

Al fischio dell'allenatore un gruppo difende la porta dall'attacco dell'altro gruppo. ♦

MARCO CECCOMORI

Allenatore di base

Autore del libro "L'allenamento e l'organizzazione delle situazioni offensive e difensive di palla inattiva"

Coautore del libro "Modulo 4-4-2"

Coautore del libro "Analisi tattica Champions League 2002-2003"