

## **L'UNO contro UNO**

**L'Uno contro Uno spiegato da G.Rusca e R. Samaden del settore giovanile dell' F.C. INTER.**

### **UNO CONTRO UNO ALLA BASE DI TUTTO**

**Aldilà di qualsiasi alchimia tattica è innegabile che nel corso di una partita, avere nella propria squadra giocatori in grado di vincere DUELLI INDIVIDUALI rappresenta per un allenatore una risorsa preziosa e spesso vincente. È bene fin da subito sottolineare che per duelli individuali si intendono tutte le situazioni di uno contro uno, difensive e offensive, con e senza palla.**

**Ritenendo quindi di fondamentale importanza questo aspetto, non si può non affermare che nel corso del processo di insegnamento/apprendimento di ogni giovane calciatore, insegnare ad affrontare e risolvere qualsiasi tipo di situazione di uno contro uno, rappresenti l'obiettivo di ogni istruttore di settore giovanile e perciò il pane quotidiano di ogni seduta di allenamento del settore stesso.**

**Come già sottolineato in precedenza non è corretto semplificare questa situazione al classico duello in cui l'attaccante con il pallone al piede affronta un difensore puntandolo in verticale. Nel corso di una partita infatti si presentano molteplici e sempre diverse situazioni in base alle diverse posizioni e direzione di corsa dell'attaccante in possesso palla (verticale, diagonale, di spalle alla porta ecc) ma anche in base alle diverse posizioni del difensore e della sua direzione di corsa rispetto all'attaccante (frontale, diagonale, laterale e da dietro).**

**A determinare un'estrema variabilità di questa situazione, intervengono altri fattori quali lo spazio e il tempo a disposizione dei due contendenti, elementi questi condizionati dalla zona di campo nella quale l'uno contro uno viene effettuato (è facile pensare per esempio che al limite dell'area di rigore spazi e tempi risulteranno molto ridotti rispetto per esempio ad uno contro uno in una fascia laterale).**

**È bene, però, tenere presente che la maggior parte di situazioni di uno contro uno durante il gioco, si svolge senza la presenza del pallone, sollecitando quindi due elementi fondamentali della tattica individuale quali lo SMARCAMENTO (punto di vista offensivo) e la MARCATURA (punto di vista difensivo).**

**A tale proposito devono farci riflettere molto le recenti dichiarazioni dei C.T. LIPPI e GENTILE rivolte a sottolineare sempre più difficoltà a reperire difensori veri, che per anni hanno rappresentato una vera e propria tradizione italiana nel panorama calcistico mondiale.**

**Sempre meno giocatori in grado di saltare l'avversario, sempre meno giocatori abili a smarcarsi e quindi a creare soluzioni per il compagno in possesso di palla, sempre meno giocatori in grado di marcare; questi risultano essere gli elementi di maggiore preoccupazione da parte di molti esperti nel calcio giovanile e di conseguenza in quello degli adulti.**

**Si ritiene che due sono i motivi principali che hanno portato a questa situazione:**

**1. poco movimento e poco gioco libero.**

**In tempi non troppo lontani, ore e ore di gioco libero vedevano continuamente allenare e sollecitate le capacità tattiche individuali sia in fase**

**offensiva che difensiva. Strade, Oratori. Campi improvvisati e quasi sempre ridotti erano teatro di continue sfide in cui nessun istruttore interveniva per consigliare un passaggio o per richiamare qualche giocatore. Massima libertà e grande spazio a soluzioni creative erano la ricetta di tutti i giorni di tutti i mesi e di tutto l'anno;**

**2. carenze nell'insegnamento dei corretti comportamenti nelle situazioni individuali.**

**Dato per scontato che venga dedicato molto tempo durante le sedute di allenamento alle situazioni individuali, risulta determinante la capacità dell'istruttore di insegnare ai ragazzi i corretti comportamenti nelle diverse situazioni individuali tenendo presente il punto 1. Due risulteranno essere i principali compiti dell'istruttore di settore giovanile:**

- a. fornire ai ragazzi informazioni corrette su come comportarsi nelle diverse situazioni**
- b. motivare e incoraggiare i ragazzi nel corso delle partite a trovare soluzioni individuali evitando, soprattutto nella fascia di 6/12 anni, di limitare con urli o rimproveri, se non addirittura con provvedimenti quali sostituzioni immediate, tentativi di dribbling da parte di un attaccante.**

**Probabilmente in molti settori giovanili gli istruttori seguaci del risultato immediato a qualsiasi costo, privilegiano aspetti più adatti al calcio dei grandi (principalmente tattica di reparto e di squadra) tralasciando gli aspetti fondamentali di tecnica e di tattica individuale.**

**A questo punto della trattazione possiamo fare una classificazione della situazione di uno contro uno per poi vedere a livello didattico il giusto intervento:**

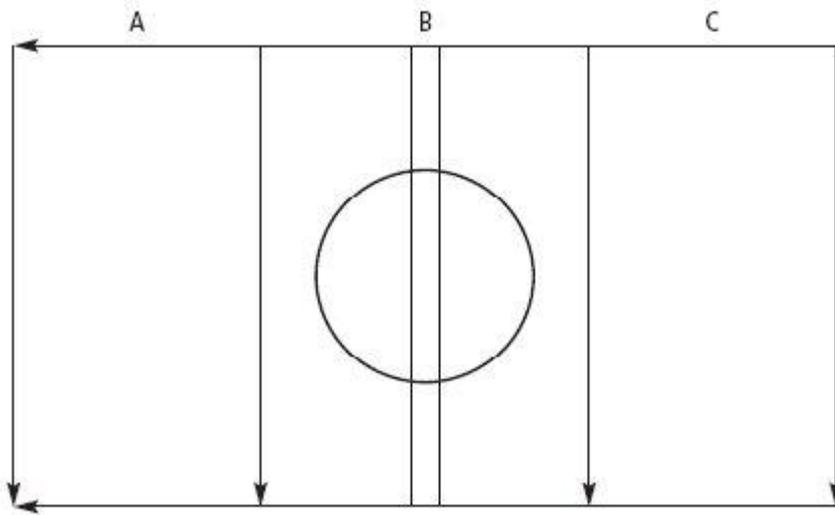
- uno contro uno con palla in possesso di uno dei due giocatori**
- uno contro uno senza il possesso di palla**
- uno contro uno inteso come attaccante in possesso di palla contro il portiere.**

**Siamo dell'opinione che nelle sedute di allenamento di qualsiasi squadra giovanile tutte le situazioni citate qui sopra devono essere allenate proponendo attività che comprendano brevi e chiari momenti di spiegazione e correzione e più lunghi momenti in cui gli allievi dovranno provare in continuazione la situazione vissuta.**

**Non devono mai essere sottovalutate da parte dell'istruttore eventuali soluzioni originali trovate dai ragazzi stessi, che andranno anzi incoraggiate, una volta fatti propri i suggerimenti dell'istruttore, "personalizzare" determinati comportamenti.**

**Grande importanza, rivestono, in particolare nelle categorie dei più piccoli, i riferimenti a giocate e comportamenti di grandi campioni (anticipo alla Cannavaro, dribbling alla Totti ecc.). Oltre ad insegnare i corretti comportamenti nelle diverse situazioni compito dell'istruttore risulterà anche quello di far capire ai ragazzi che le scelte di comportamento nei duelli individuali dipendono anche dalla posizione del terreno di gioco nella quale si svolgono.**

**Direzione di gioco da C verso A**



*Nella zona A i giocatori in possesso di palla potranno effettuare giocate ad alto rischio di non riuscita, cosa che avverrà molto meno nella zona B e quasi mai nella zona C. Ugualmente i difensori dovranno imparare a valutare rischio e sicurezza nelle diverse zone di*

## **CONCLUSIONI**

**Vorremmo concludere ricordando che secondo noi ogni istruttore di settore giovanile dovrebbe:**

- 1. proporre in ogni seduta situazioni di uno contro uno simulando le condizioni della gara (utilizzo di spazi e tempi gara)**
- 2. proporre situazioni di uno contro uno facendo riferimento a diversi settori di campo dove questo si realizza**
- 3. proporre situazioni di uno contro uno in differenti momenti della seduta (inizio, fase centrale, fase conclusiva)**
- 4. proporre in ogni seduta partite in spazi ridotti e a ranghi ridotti (tre contro tre, quattro contro quattro ecc. fino a sette contro sette)**

**in riferimento al punto 4 si ritiene doveroso soffermarsi sull'importanza del calcio a 7 per le categorie Pulcini/Esordienti quale palestra ideale per lo sviluppo delle abilità individuali con particolare riferimento alla competenza nelle soluzioni di uno contro uno. Nel calcio a 7 infatti per i ragazzi dagli 8 ai 13 anni, risulta immediato il fatto che i duelli individuali determinano maggiormente il risultato della partita rispetto ad altri elementi del gioco. Nel calcio a 7 spesso dribblare un avversario vuol dire poi poter tirare in porta, non farsi saltare vuol dire creare immediatamente una situazione di pericolo per l'avversario. Tralasciamo quindi altri aspetti che sicuramente lo rendono estremamente adatto per le fasce più basse (contatti piede palla, coinvolgimento dei meno bravi, divertimento ecc.) è evidente come il calcio a 7 sia il modo migliore per continuare ad esercitare ciò che si è imparato nelle situazioni individuali di uno contro uno proposte in allenamento.**

**Autori: G.RUSCA e R. SAMADEN – Responsabili Attività di Base F.C. INTER**

**PIZZINOS**