

SETTORE GIOVANILE

Cosa insegnare ai giovani: marcatura “a zona” o marcatura “a uomo”?

A cura di **GABRIELE PECCATI**

Come affinare, attraverso alcune esercitazioni, tre modalità differenti, ma complementari, di marcatura difensiva.

INTRODUZIONE.

“Ogni problema ha tre soluzioni: la mia, la tua e quella giusta”.

In meno di due anni la Nazionale Italiana di calcio è passata dal “muro di Berlino” di Lippi al “colabrodo” di Donadoni.

Dopo la sconfitta con l'Olanda ai recenti Europei, è riaffiorata la solita polemica che ciclicamente si ripropone.

Che fine ha fatto la scuola difensiva italiana?

E' possibile che dopo l'infortunio del trentaquattrenne Cannavaro non si siano trovati giovani seguaci della scuola difensiva nata con Burgnich e proseguita con Gentile?

Le analisi si sprecano.

L'ANALISI DEL PROBLEMA.

LA COLPA È DEI TROPPI CALCIATORI STRANIERI DEL NOSTRO CAMPIONATO

“Negli anni 80 arrivavano solo difensori fuoriclasse come Krol o Passarella; oggi nelle squadre italiane di vertice i

difensori scarseggiano ed il Milan si affida ancora a “nonno” Maldini”.

LA COLPA È DI ARRIGO SACCHI

“Un tempo si diceva ai ragazzi di seguire l'avversario fino al bagno degli spogliatoi; poi con Arrigo Sacchi si è diffuso il gioco ‘a zona’; oggi l'attenzione è principalmente rivolta all'organizzazione tattica difensiva, ai raddoppi, alle diagonali”.

LA COLPA È DELLE NUOVE REGOLE

“Passaggi vietati al portiere, regola dell'ultimo uomo; tutelano gli attaccanti ma penalizzano la fase difensiva; una volta si poteva strappare la maglia di Zico, oggi ti ammoniscono solo se l'attaccante sente il tuo fiato sul collo”.

LA COLPA È DEI SETTORI GIOVANILI

“Non esistono più i buoni maestri di una volta; oggi si spreca tempo ad insegnare la tattica di squadra e si perdono di vista la tattica individuale e la tecnica di base”.

Qui ci tirano in ballo e dobbiamo ballare.



Le colpe del fallimento della Nazionale ricadono a cascata sugli allenatori dilettanti, ovvero su coloro che si "dilettano" a insegnare calcio e sport ai giovani "in erba".

E' davvero anche colpa nostra se non nasce più un difensore centrale che sappia annullare la punta avversaria più pericolosa?

Marcello Lippi in un articolo del 2005, precedente al suo successo Mondiale, lanciava una raccomandazione ai tecnici dei Settori Giovanili perché dedicassero una grande attenzione alla formazione dei difensori:

"La nostra è stata da sempre la patria dei grandi marcatori a uomo, oggi invece vediamo che i giovani crescono preoccupandosi solo di mantenere la linea difensiva, "di salire" ed in tantissime circostanze di mettere gli avversari in fuori gioco; non crescono più giovani capaci di marcare, di prendere in consegna un attaccante in determinate zone di loro competenza ma, soprattutto, nelle fasi di palla inattiva, vedo, invece, sempre più giocatori, magari veloci e rapidi a rimediare errori propri o dei propri compagni di reparto, ma incapaci in determinate circostanze di effettuare una efficace marcatura a uomo; ho avuto tanti calciatori che avevano iniziato a giocare a uomo e poi attraverso il lavoro sono passati alla zona senza grandissime difficoltà; risulta invece molto più difficile il contrario; ecco perché è importante che questi ragazzi non si allenino soltanto su di una specificità; mi auguro che gli allenatori curino molto l'aspetto della marcatura a uomo con esercitazioni specifiche, come è usanza fare nei paesi dove da sempre è grande la tradizione del gioco a zona"

(dalla rivista "L'allenatore"- numero 3- Anno 2005)

Ma come insegnare ai giovani le diverse modalità di gioco?

E soprattutto è preferibile insegnare la marcatura "a zona" oppure quella "a uomo"?

Nell'articolo che segue ho scelto tre diverse esercitazioni che permettono di affinare tre modalità differenti ma complementari di marcatura difensiva.

In altri sport come il basket è vietato difendere "a zona" in ambito giovanile.

La regola chiaramente codificata presuppone che, esaltando situazioni di gioco di 1>1, si possano migliorare le abilità tecniche fondamentali dei giocatori.

Essa, inoltre, è un deterrente per quegli istruttori inclini a raggiungere un risultato pratico di vantaggio.

Sembra che schierandosi "a zona", infatti, si ricerchi maggiormente l'aspetto tecnico strategico di squadra piuttosto che il miglioramento delle qualità tecniche dei singoli.

In realtà anche nel basket, come nel calcio, le correnti di pensiero sono variegate e la diatriba difesa "a uomo" oppure difesa "a zona" è altrettanto calda.

Nel calcio, a mio parere, i giocatori non diventano bravi in base alla loro esperienza ma in base alla loro capacità di fare esperienza.

L'apprendimento delle abilità tattiche individuali si acquisisce inevitabilmente, ed in maniera graduale, dall'esperienza variegata dei diversi tipi di marcatura.

DIFESA "A ZONA" - DIFESA "A UOMO".

La difesa "a zona" è una tattica difensiva impiegata in alcuni sport di squadra (prevalentemente nel calcio e nella pallacanestro).

Con la marcatura a zona non si assegna ad ogni difensore un avversario da marcare ma una zona del campo in cui agire.

La difesa "a zona" è evidentemente opposta alla difesa "a uomo" e si è sviluppata in larga scala nella seconda metà degli anni '90 (almeno in Italia si tende a farla coincidere con l'avvento di Sacchi al Milan).

La posizione del pallone, prima ancora della posizione dell'avversario, è la prerogativa di questo tipo di tattica.

I cardini di un calcio con difesa "a zona" sono l'attacco al portatore di palla avversario allo scopo di ottenere la superiorità numerica nella zona del pallone.

I calciatori dovranno avere una buona velocità e un buon senso della posizione per attuare al meglio questo tipo di strategia.

Generalmente si adotta la difesa "a zona" sfruttando la regola del fuorigioco.

In realtà nella storia del calcio sono stati utilizzati anche schieramenti tattici "ibridi" quali la "zona mista" che presuppone alcune marcature a zona ed alcune a uomo (generalmente gli attaccanti avversari in zona pericolosa sono marcati a uomo mentre a centrocampo ci si dispone a zona).

MARCARRE "A UOMO".

"Colpire tutto ciò che si muove a pelo d'erba, se è il pallone meglio".

Nereo Rocco

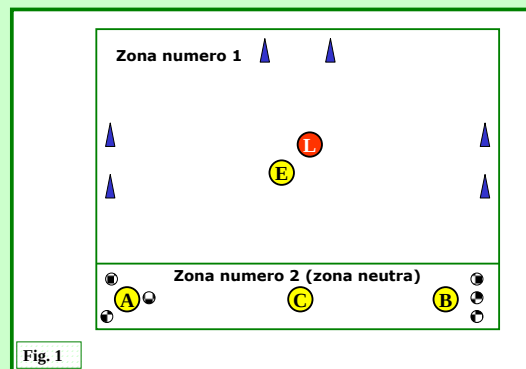
ESERCITAZIONE

Il campo di gioco delimitato dai cinesini è suddiviso in due zone (figura 1):

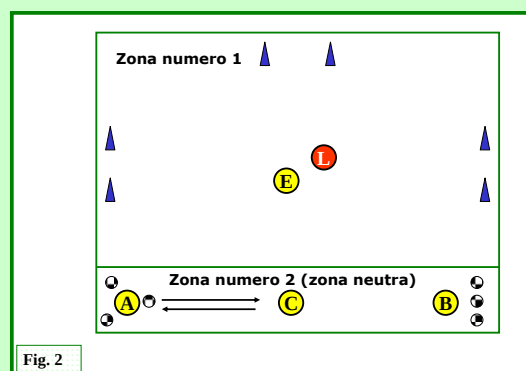
1) La zona di gioco 1>1 (rettangolo di dimensioni variabili) in cui si

posizionano un attaccante (giallo) ed un difensore (rosso) senza palla; su tre lati del campo sono collocate tre miniporte di un metro.

2) La zona neutra in cui si posizionano tre giocatori gialli con un pallone più vari palloni di riserva.



Nella zona neutra i giocatori ai lati giocano palla al centrale (mediante un passaggio di interno piede rasoterra) che la restituisce (A gioca a C che restituisce) (figura 2).

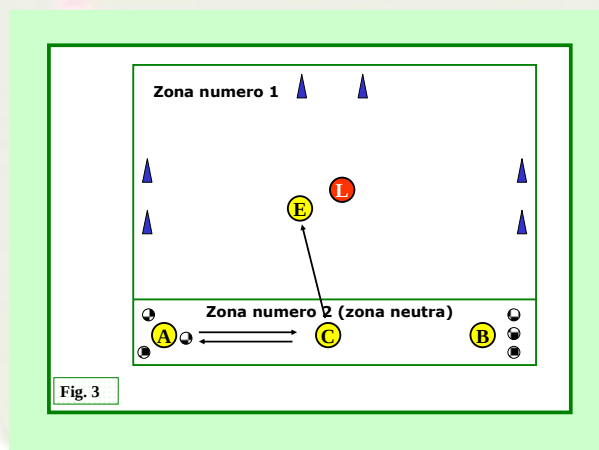


Dopo ogni scambio il centrale (C) si gira di 180° e riceve palla dal compagno posizionato dalla parte opposta (B).

Quando lo ritiene opportuno può scegliere di non restituire palla ma di giocarla direttamente al compagno giallo collocato in zona 1 (E).

Il centrale (C) ha scelto di giocare palla ad E che si è smarcato dall'avversario.

Inizia l'1>1 all'interno della zona 1 con il giocatore E che cercherà di fare gol in una delle miniporte ostacolato dall'avversario L (figura 3).



CONSIDERAZIONI DIDATTICHE

1) I giocatori gialli in zona neutra eseguono tecnica a tre per il miglioramento del gesto tecnico: "passaggio" non fine a sé stesso ma con l'obiettivo di dare inizio ad un'azione pericolosa.

2) C ed E ricercano i tempi giusti della giocata che dipenderà sostanzialmente dall'abilità di E di smarcarsi e di C di osservare tempestivamente i movimenti dell'attaccante.

3) L (il difensore rosso) marca a uomo con l'obiettivo di evitare che E faccia gol.

Mi soffermo in particolare sul terzo punto riguardante il difensore che marca a uomo.

Il primo aspetto allenante dell'esercitazione riguarda la capacità di attenzione e di osservazione.

Non è sufficiente per il difensore seguire in maniera "automatica" i movimenti dell'attaccante.

Occorre prestare attenzione anche ai movimenti della palla nella "zona neutra".

Per esempio C potrebbe prediligere l'utilizzo del piede destro e quindi è più probabile una sua giocata con palla proveniente da destra (passaggio di B).

Inoltre, non basta pertanto focalizzare l'attenzione sui movimenti o "contromovimenti" dell'attaccante da marcare, occorre valutare in tempo reale anche la sua posizione rispetto alle mini porte, l'abilità di C a giocare palla, il tempo e lo spazio che incidono sul passaggio da C ad E.

Il difensore ha a disposizione due diversi tipi di strategia di gioco.

Può scegliere di tentare l'anticipo o di temporeggiare.

In entrambi i casi la presenza delle tre porte gli "complica la vita".

Potrebbe anche succedere che, pur assumendo una posizione di marcamento corretta, l'attaccante sia favorito nel concludere a rete.

Ma gli obiettivi tattici individuali principali dell'esercitazione sono il marcamento, il contrasto e l'anticipo.

Qualora si vogliano sviluppare i principi di tattica quali "presa di posizione" e difesa della porta" si suggerisce di sviluppare la variante ad una miniporta.

MARCARRE "A ZONA".

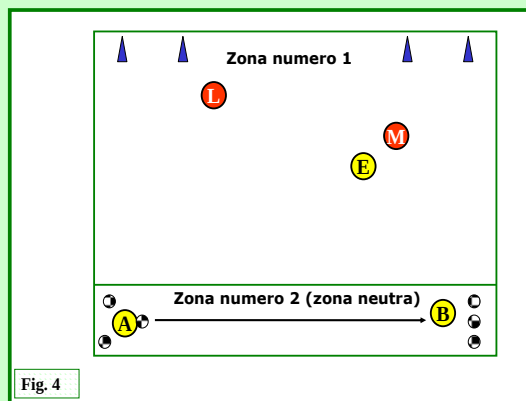
"Da piccolo a Praga mi dissero 'prendi quella posizione' e mai 'prendi quell'uomo': da quel giorno non ho più cambiato idea, sarebbe stata la zona il mio modulo di gioco ideale".

Zdenek Zeman

ESERCITAZIONE

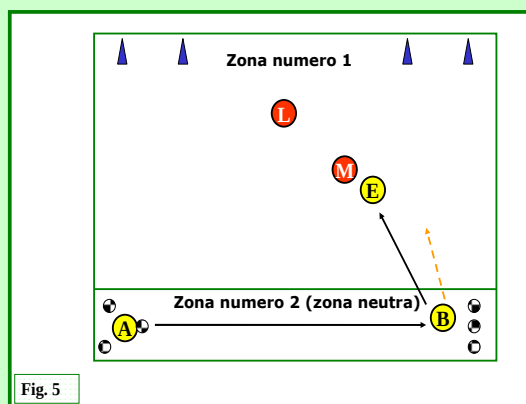
Il campo di gioco delimitato dai cinesini è suddiviso in due zone (vedi figura 4 a pagina successiva):

1) La zona di gioco 1>2 (rettangolo di dimensioni variabili) in cui si posizionano un attaccante (giallo) e due difensori (rossi) senza palla; sono collocate sul lato lungo del rettangolo due miniporte di un metro di larghezza in corrispondenza dei vertici.



2) La zona neutra in cui si posizionano due giocatori gialli, con una palla più vari palloni di riserva, che effettuano dei passaggi rasoterra.

Nella "zona neutra" i giocatori si passano la palla a due tocchi; quando lo ritengono opportuno possono giocare palla all'attaccante ed entrare in gioco creando una situazione di due contro due (figura 5).



Nella zona 1 un difensore copre, l'altro marca l'avversario che riceve palla.

CONSIDERAZIONI DIDATTICHE

1) I giocatori gialli in zona neutra eseguono tecnica a due per il miglioramento del gesto tecnico "passaggio", non fine a sé stessa ma con l'obiettivo di dare inizio ad un'azione pericolosa; chi dei due riesce a giocare palla all'attaccante entra in gioco dando inizio alla situazione di due contro due.

2) L'attaccante si sposta liberamente a seconda di come i giocatori gialli, in zona neutra, effettuano il passaggio intermedio, cercando di trovare spazi adeguati alla ricezione.

3) I difensori rossi guardano prevalentemente la palla e si spostano in "marcamento" ed in "copertura" a seconda della posizione della stessa e dell'attaccante.

Proponendo l'esercitazioni a bambini di 10-12 anni, senza dare indicazioni specifiche, si può notare in molti casi che l'esercitazione genera automaticamente una comunicazione verbale tra i due difensori ("marcalo tu....stagli più vicino...").

A seconda di come si sposta l'attaccante cambiano anche le marcature dei difensori che cercano alternativamente copertura o raddoppio.

MARCAR E "NELLA ZONA".

"Se insegni, insegni allo stesso tempo a dubitare di ciò che insegni".

Jose' Ortega y Gasset

ESERCITAZIONE

La terza proposta è la riproposizione di un gioco che il settore giovanile della F.I.G.C. ha previsto per la

manifestazione “Sei bravo a...” nel quale, mediante due giochi partita, con un regolamento particolare, si sviluppava in forma ludica e divertente la collaborazione in fase difensiva e offensiva a due giocatori.

L'idea di insegnare a marcare “nella zona” si basa su alcuni presupposti:

- trasmettere ai giovani calciatori un variegato numero di conoscenze di tattica individuale;
- abituare i difensori ad essere responsabili individualmente e personalmente di un determinato avversario che staziona nella propria zona di competenza;
- insegnare in forma situazionale la marcatura a uomo come prerequisito fondamentale della difesa a zona.

L'esercitazione si sviluppa secondo le modalità precedenti (zona neutra con giocatori gialli che si passano la palla più zona di attacco in cui stazionano gli attaccanti + i difensori).

I difensori difendono un'unica porta.

Le regole del gioco sono le seguenti:

Il campo è diviso in due in maniera obliqua (figura 6).

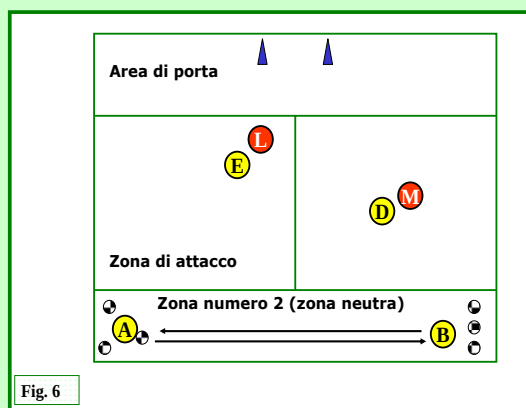


Fig. 6

Le coppie attaccante-difensore occupano una metà.

Nella zona dell'area di porta può entrare un solo difensore e non possono entrare gli attaccanti.

Le zone di attacco possono essere occupate solo da un giocatore di ogni squadra.

Nella zona numero 2 i giocatori gialli si passano la palla.

Vediamo ora la figura 7.

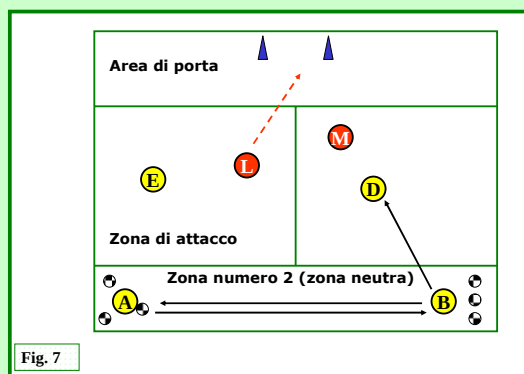


Fig. 7

Un attaccante (D) riesce a smarcarsi e riceve palla.

Immediatamente un difensore (M) lo contrasta.

Il secondo attaccante (E) cercherà di farsi giocare palla dal compagno D.

Il secondo difensore (L) andrà a difendere la porta.

PRIMA IPOTESI (FIGURA 8)

ATTACCANTE ABILE ED INTRAPRENDENTE

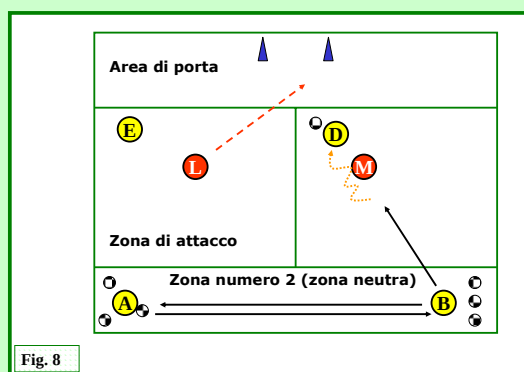
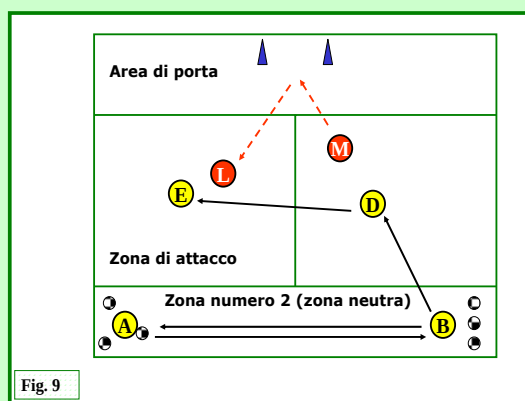


Fig. 8

L'attaccante (D) abile supera in dribbling il suo diretto avversario, ma potrebbe trovare un altro difensore a difesa della porta.

SECONDA IPOTESI (FIGURA 9)

ATTACCANTE CHE RICHIEDE LA COLLABORAZIONE DEL COMPAGNO



L'attaccante D gioca palla al compagno E.

Il difensore (L) lascia la difesa della porta e cerca il contrasto, oppure l'intercettamento; con palla al secondo attaccante (E) il difensore M va a difendere la porta.

CONSIDERAZIONI DIDATTICHE

- 1) I giocatori gialli in zona neutra eseguono tecnica a due per il miglioramento del gesto tecnico "passaggio", osservando i movimenti degli attaccanti.
- 2) Nelle zone di attacco si sviluppano situazioni di 1>1 (attaccante giallo si smarca e difensore rosso lo segue).
- 3) Con palla ad uno degli attaccanti il difensore che non contrasta si trova nella situazione di dover scegliere, a seconda dello sviluppo dell'azione, se "coprire" il compagno, difendere la porta, oppure "marcare" l'altro attaccante.

CONCLUSIONI.

La marcatura è un elemento tattico individuale indispensabile nel gioco del calcio.

Formare un giovane calciatore non significa specializzarlo ma arricchirlo, facendogli provare esperienze diverse e adeguate al suo livello di conoscenza.

Per un giovane calciatore il massimo del piacere è il possesso della palla, la possibilità di giocarla con i compagni, di fare gol.

Ma per farlo occorre conquistare il possesso, magari non lasciando spazio all'avversario più bravo e collaborando con altri compagni di reparto.

Occorre pertanto ricordare questi semplici concetti nell'attività didattica con i giovani, evitando di cadere nel tranello mediatico di dover scegliere a tutti i costi tra una corrente di pensiero oppure l'altra. ♦

