



**FRANCESCO SATTA**

Allenatore Uefa B, ha lavorato nel settore giovanile del Bologna. Ora in Spagna.

PH: SARTORIAFOTOGRAFICA

CAMPETTI REALIZZATI CON SOFTWARE



# L'INTERCETTAMENTO

Un concetto di tattica individuale che deve essere insegnato nel settore giovanile. Una progressione didattica per operare in tale direzione e i principi fondanti dell'intercettamento.

L'intercettamento è una delle abilità di tecnica applicata o tattica individuale che fa parte dei principi difensivi insieme a presa di posizione, marcamento, contrasto e difesa della porta. Definisce infatti tutti quei momenti in cui, non avendo il possesso, attuiamo delle scelte per cercare di recuperarlo o più in generale di impedire che il nostro avversario riesca a trarre beneficio dalla gestione della palla.

L'intercettamento si associa spesso all'anticipo e in effetti sono due concetti simili, con una differenza che ne determina l'importanza, ovvero la distanza dall'avversario. Se per intercettamento

infatti intendiamo l'azione individuale che interrompe la manovra avversaria, intervenendo direttamente sulla traiettoria del pallone, a prescindere dalla posizione dell'avversario e dalla zona di campo, nell'anticipo è determinante il movimento che il difensore effettua sul diretto oppositore, sempre per impedire a quest'ultimo la giocata. Si potrebbe anche affermare che l'intercettamento è la struttura generale, mentre l'anticipo è una delle parti specifiche che lo compongono. Nell'immaginario collettivo è visto come un tipo di abilità innata, di quelle di cui madre natura ci dota, ma in realtà è allenabile e perfezionabile esattamente come tutte le altre. Considerato che la lettura di una situazione dipende da più fattori, è necessario stimolare l'intercettamento con costanza e dedicargli del tempo durante le sedute.

## I concetti fondanti

Quali sono le indicazioni di massima per effettuare un buon intercettamento? Partiamo dall'aspetto relativo a **concentrazione e attenzione**. Escludendo infatti gli intercettamenti dati dagli errori di calciatori che effettuano tiri o passaggi in maniera sbagliata inviando il pallone addosso al corpo dell'oppositore, un aspetto fondamentale è la valutazione delle scelte dei giocatori e del tipo di struttura di gioco collettiva. Per questo attenzione e concentrazione (insieme alle letture) sono determinanti: ad esempio, se una squadra privilegia la manovra diretta con lanci lunghi, gli intercettamenti saranno principalmente



ALLENAMENTO  
ATTIVITÀ  
DI BASE

**Escludendo gli intercettamenti dati dagli errori di calciatori che effettuano tiri o passaggi in maniera sbagliata, un aspetto fondamentale è la valutazione delle scelte dei giocatori e del tipo di struttura di gioco collettiva**

aerei e in ripiegamento; al contrario, se un undici gestisce la sfera nel suo terzo di campo offensivo, con scambi corti e ravvicinati, questo impedirà ai difendenti il recupero optando per il posizionamento e l'atteggiamento appena indicati. È necessario lavorare in modo diverso sulle traiettorie radenti ad esempio. Pertanto, conviene osservare il tutto nella sua globalità, cercando di comprendere la velocità e la direzione della trasmissione.

Un altro punto essenziale è la **presa di posizione**, che è il passaggio successivo all'analisi della situazione, il tutto sempre eseguito con attenzione e concentrazione. Posizionarsi nel modo corretto infatti permette di guadagnare tempo per tentare di trovare la palla, sia in riferimento alla zona di campo sia alla postura del corpo. Tale posizionamento è determinato dal rapporto tra avversario, palla e porta ed è indispensabile preparare diverse situazioni in quanto, così facendo, cresce la probabilità di conoscere le varie casistiche possibili.

Infine, è opportuno agire sul riconoscimento dell'atteggiamento corporale dell'avversario che aiuta la capacità di comprendere "prima" quando il pallone verrà calciato e verso quale zona. Entra in gioco la capacità coordinativa dell'anticipazione motoria, cioè l'abilità di prevedere inizio, svolgimento e fine, con l'approssimazione più elevata possibile, di un gesto motorio eseguito da qualcun'altro, per modificare di conseguenza il proprio comportamento.

In relazione all'età in cui iniziare a proporre esercitazioni sull'intercettamento, possiamo affermare che non solo si può incominciare dai più piccini (Piccoli Amici), ma che è addirittura molto positivo farlo in questo momento dello sviluppo proprio per le capacità coordinative da stimolare e per ampliare le conoscenze dei giovanissimi calciatori. Naturalmente sono necessari vari accorgimenti che aiutano i calciatori nello sperimentare questi principi, come per esempio palloni con pesi e materiali differenti, esecuzioni da distanze ravvicinate o palloni regolamentari ma utilizzati con traiettorie più lunghe.

### La progressione

Dopo aver incentrato l'attenzione sull'analisi cognitiva e tecnica della propedeutica didattica e sull'ordine di ogni step, possiamo passare a strutturare gli allenamenti in progressione in modo da sollecitare le esecuzioni e la presa di decisione corrette. Proporranno una serie di esercitazioni "verticali", quindi utili per le varie categorie, e non "orizzontali", ossia per la stessa annata ma nel tempo o all'interno della medesima seduta.



# ALLENAMENTO

## ATTIVITÀ

### DI BASE

#### Piccoli Amici

Iniziamo dai bimbi che hanno da poco incominciato l'attività calcistica: possiamo pensare che le difficoltà inerenti all'intercetto di un pallone siano notevoli, partendo dalla grandezza, dal peso e dal materiale del pallone stesso, senza dimenticare la scarsa capacità di **concentrazione** propria dell'età. Per allenarla è opportuno quindi introdurla in esercitazioni che a poco a poco aumentino il livello attentivo dei giovani. La prima soluzione che consigliamo ha come obiettivo quello di focalizzare la propria attenzione sui movimenti degli avversari per riuscire a intercettare la corsa del maggior numero di opponenti possibili. Una squadra formata da 5 giocatori è nel proprio settore in attesa, un avversario rimane a difesa della propria linea che non può oltrepassare. Lo scopo del gioco per i 5 elementi è quello di recuperare i palloni oltre la linea del difensore senza essere toccati dallo stesso (in tal caso si torna nel proprio spazio e si riparte). Vince il guardiano se in un minuto i 5 avversari non sono riusciti a portare almeno 5 palloni all'interno della propria "base" (**figura 1**).

#### Pulcini

La seconda proposta si basa sul concetto di **visione periferica** ed è pensata per i Pulcini. In questo momento dello sviluppo bisogna allenare i giovani calciatori a un tipo di visione differente da quella cui sono naturalmente portati dal gioco, ossia indirizzata solo sull'oggetto della contesa, il pallone. Con questo esercizio si stimola il bambino a osservare il campo nella sua totalità, portandolo più volte a voltarsi in maniera automatica per controllare i vari settori. I giocatori di una squadra hanno un pallone ai piedi e lo conducono a

proprio piacere. Gli avversari non hanno la palla, ma una casacca che esce dai pantaloncini, come se fosse una "coda". Il gioco si svolge con i calciatori con la "coda" che devono intercettare e toccare quanti più palloni avversari, mentre quest'ultimi devono "strappare" loro la "coda". In questo modo è necessaria una visione periferica "allenata" per controllare l'intorno per gestire pallone o "coda" (**figura 2**).

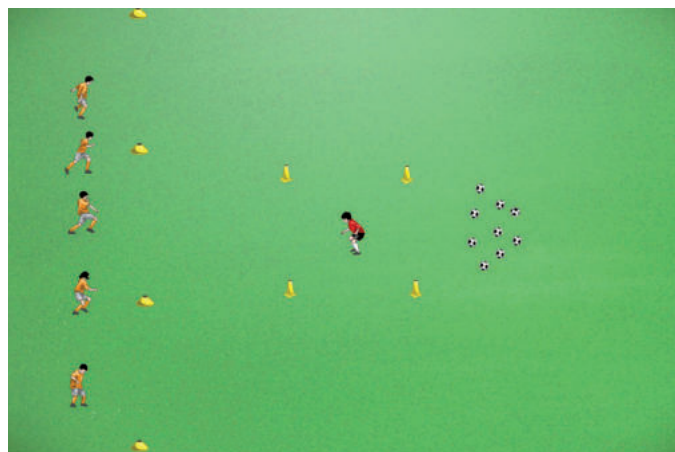
#### Esordienti

La terza esercitazione si concentra sul concetto di **presa di posizione**, che **cambia in base alla presenza di un solo avversario con la palla oppure di un oppositore con la sfera e uno senza**. Nel primo caso, la regola per un buon difendente è quella di porsi sulla linea immaginaria tra palla e centro porta. Al contrario, se gli avversari sono due, occorre creare nella propria mente una sorta di triangolo immaginario: il vertice è al centro della porta, la base è formata dalla linea che unisce i due oppositori. Il difendente deve porsi al centro del triangolo. In questo modo sarà in maniera equidistante dai due avversari e con la linea palla-porta sempre coperta. L'esercitazione prevede lavori sull'1>1 e sul 2>1 senza portieri e con difesa della rete. Si prepara "un campo sfida" per l'1>1 con zone delimitate a 5 metri dopo le quali non si può tirare. Questi settori che tengono lontani difendenti e attaccanti dalle porte, servono a insegnare ai primi - induttivamente - che bisogna mantenere gli avversari a una certa distanza dalla rete (concetto di non portare in area gli avversari). Se avviene l'intercetto, i difensori devono attaccare con le stesse regole verso la porta opposta. Nel campo di 2>1 si gioca con le medesime condizioni: il giocatore che conclude a rete diventa a sua volta il difensore nell'azione successiva (**figura 3**).

#### Giovanissimi

L'ultima esercitazione esula dal settore attività di base: infatti è collegata con l'**anticipazione motoria** per i Giovanissimi.

**1** Esercitazione per i Piccoli Amici.



**2** Esercitazione per i Pulcini.

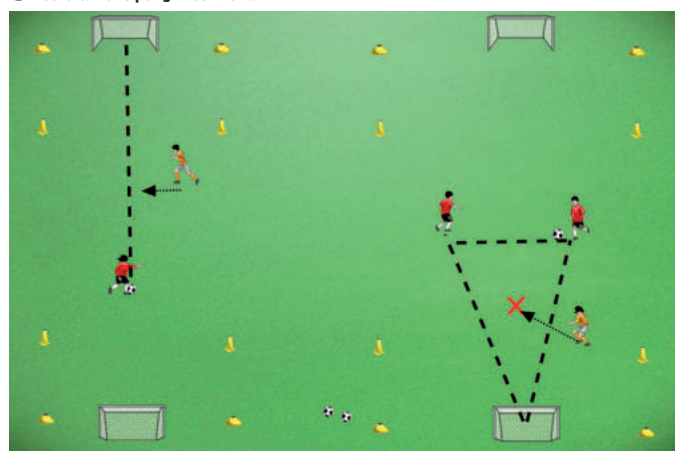




Come detto in precedenza, questa capacità serve per prevedere come si comporterà il proprio avversario e agire di conseguenza. Naturalmente con i Giovanissimi si può lavorare in unione con gli altri principi, aggiungendo oltre a quelli tecnici anche i tattici. Arriviamo così ad abbinare l'obiettivo da parte di una squadra di effettuare passaggi tra le linee contro una difesa a quattro e quello di quest'ultima di evitare tali soluzioni, cambiando costantemente profilo e orientamento. Una linea di 4 difensori si dispone con tutti i componenti della stessa

all'interno del proprio quadrato, dal quale nessuno può uscire. Altri 8 elementi, divisi in 4 per squadra, si posizionano su due linee, una davanti e una dietro come da **figura 4**. Muovendo la palla a 2 tocchi, i giocatori di una linea dovranno far pervenire la palla a quelli alle spalle dei difensori e via di seguito. Ogni volta che la palla passa si ottiene un punto: se i difensori intercettano, si "sconta" un punto a questi. Se al termine dei 2' di esercitazione il saldo è positivo, vincono gli attaccanti; in caso contrario, i difensori. ●

### 3 Esercitazione per gli Esordienti.



### 4 Esercitazione per i Giovanissimi.

