

C

on la prorompente ascesa della *video match analisi* si può notare sempre di più come lo studio dei movimenti dei singoli giocatori, dell'occupazione spaziale e della disposizione in campo delle squadre nei diversi momenti della gara sia alla portata di chiunque grazie

alla condivisione su notiziari sportivi post match e *social network*.

Uno dei termini più utilizzati in campo e la **figura 1** ne è la dimostrazione, è quello della ricerca di triangoli o rombi di gioco principalmente in fase di possesso palla. Parliamo della

Come lavorare utilizzando al meglio questa struttura geometrica e inserire gestualità e movimenti simili a quelli della gara. Una progressione didattica per i più "piccoli"

ROMBO LA TECNICA APPLICATA

attività di

base

allenamento



dislocazione in campo di 3-4 giocatori che possa ricondurre a un'immagine simile a quella della figura citata. Ma senza addentrarci nei fondamenti della geometria, cerchiamo di capire come possono essere sfruttati a favore dello sviluppo del gioco e del calciatore.

Sistema di riferimento

Partendo dal presupposto che stiamo parlando di pura occupazione dello spazio, un riferimento formato da 3 elementi nel triangolo e 4 nel rombo ci permette di scomporre un sistema più complesso, modificarlo a seconda dei punti di riferimento che uno vuole utilizzare e semplificare i rapporti di collaborazione tra compagni di squadra.

Sono bambini...

Non adulti. E non dimentichiamolo mai. Prendiamo questo ultimo pensiero e "catapultiamoci" nel nostro mondo, quello dell'attività di base. L'errore più grande nel quale si può facilmente incappare, purtroppo, è quello di ricercare anche coi piccoli questi concetti evoluti del calcio dei grandi. "Il bambino non è un adulto in miniatura", lo sappiamo bene. Ha capacità tecniche, fisiche, cognitive e visive completamente differenti e molto più limitate rispetto a un adulto. L'obiettivo è quello di accrescere il suo bagaglio esperienziale, rispettando le tappe evolutive, per portarlo a comprendere concetti



STEFANO PASQUINELLI
Coordinatore tecnico dell'attività di base della Lazio.

PH: SARTORIAFOTOGRAFICA



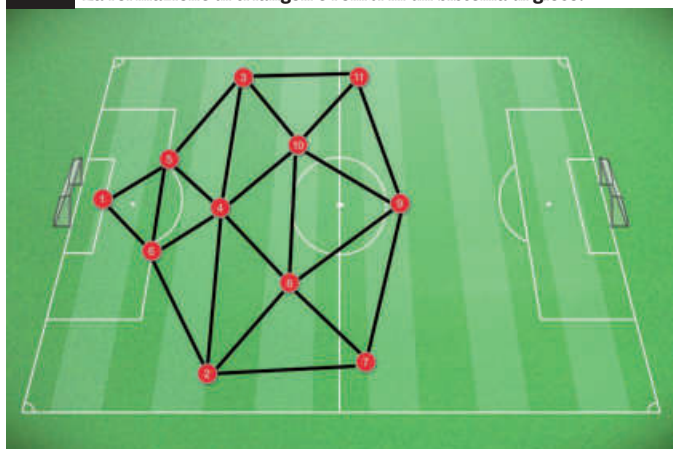
ATTENTI A...

- Esecuzione tecnica.
- Postura del corpo.
- Smarcamenti.
- Comunicazione.

Non essendoci l'avversario, questi punti sono fondamentali da osservare e correggere al fine di rendere più efficace possibile la funzionalità dell'esercitazione. Soffermandoci sull'ultimo, ossia la **comunicazione**, possiamo notare che, essendo questi esercizi delle "simulazioni" di situazioni semplificate, l'associazione di un comando vocale al gesto tecnico eseguito per iniziare da chi ha la palla ("solo" o "uomo") e successivamente anche dal compagno senza che sta eseguendo un movimento ("ci sono", "vado", "taglio", "uno-due") può portare enormi benefici. Infatti, la sfera comunicativa permette un miglioramento della sintonia che si può creare tra 2 o più compagni, oltre a far emergere la "personalità" e la sicurezza di un ragazzo in campo.

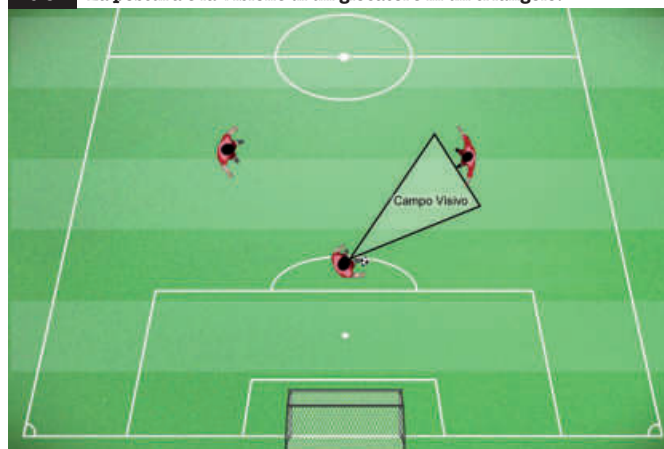
1

La formazione di triangoli e rombi in un sistema di gioco.



2

La postura e la visione di un giocatore in un triangolo.



sempre più complessi. *Come fare?* **Destrutturando**, cioè scomponendo il “sistema complesso”. Fissiamo bene in testa che il **rombo** e/o il **triangolo sono solo dei sistemi di riferimento**, che ci permettono di semplificare e comprendere meglio il calcio, che è “**fluid**” e in continuo mutamento.

La piramide del giocatore

I pilastri calcistici che un istruttore dell'attività di base deve aver presenti sono:

- dominio;
- duello;
- collaborazione.

La piramide del giocatore deve avere delle basi solide e da queste potremo poi arrivare a sviluppare i concetti più evoluti. A seconda dell'età dei bambini e, di conseguenza, della categoria, variano le percentuali di sviluppo dei vari “pilastri”: più sono piccoli e maggiore sarà la percentuale dedicata al **dominio**; più crescono e più andremo su **duello** e **collaborazioni**. Nei Piccoli Amici il bambino deve imparare a conoscere e dominare l'attrezzo in tutte le sue sfaccettature, attraverso l'utilizzo di giochi, esercizi e i primi duelli. Considerata l'età, la collaborazione si può introdurre senza esasperarla in quanto i bambini sono ancora molto egocentrici e non possiedono qualità tecniche tali da svolgere trasmissioni e ricezioni accurate. Nei Primi Calci il duello prende più importanza e con questo i suoi requisiti tecnici; il portatore palla deve, tuttavia, concretizzare che c'è un compagno “in aiuto” che può supportarlo, in appoggio o sostegno, qualora non riuscisse a superare il diretto avversario. Cambia, quindi, il suo campo visivo, e, poco alla volta, lo sguardo dovrà sempre di più distogliersi dalla palla per osservare ciò che succede intorno a sé. Nei Pulcini la collaborazione a 2 giocatori è un principio fondamentale per la costruzione e del giocatore in sé. Infatti, alla fine del percorso biennale, il bambino deve saper trarre vantaggio da questo principio, soprattutto in fase offensiva, per superare un oppositore tenendo sempre come pre-requisito il duello 1>1. L'unità minima fondamentale di riferimento per la categoria è il **triangolo**, formato da un vertice basso e due appoggi laterali, all'interno del quale ogni elemento deve identificarsi (**figura 2**).

Passando all'ultima fascia, quella degli Esordienti, l'unità

minima diventa, appunto, il **rombo**, all'interno del quale devono entrare in “contatto” almeno il portatore di palla e due compagni. Il ragazzo dovrà ulteriormente modificare la postura del corpo in fase di gioco e ampliare il campo visivo che non si limiterà, come prima, a focalizzarsi su un solo compagno, ma dovrà “aprirsi” maggiormente (**figura 3 e 4**).

Il rombo

Come potete vedere dalla **figura 5** possono essere tante le scomposizioni e i riferimenti che possiamo trovare. L'idea è, dunque, quella di far comprendere ai singoli:

- l'occupazione spaziale;
- la collaborazione;
- i gesti tecnici;
- i fondamentali tattici individuali.

Tutto si può ricondurre, più semplicemente, alla presenza di:

- un vertice basso;
- due appoggi;
- un vertice alto.

In questi ogni bambino o ragazzo deve **identificarsi** e riconoscere ciò che sta facendo o che deve fare.

La pratica

Prima proposta

Il giocatore 1 trasmette palla a 2 dopo che quest'ultimo si è smarcato aprendosi rispetto dall'avversario (conetto): comando vocale di “solo”, controllo orientato “ad aprire” dell'elemento 2 e trasmissione a 3 (**figura 6**).

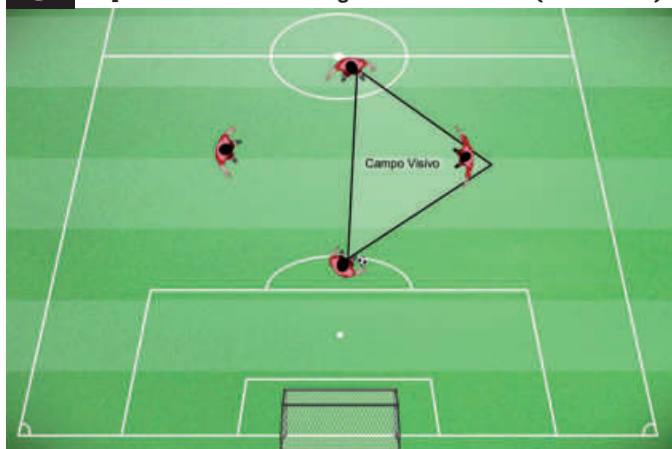
Varianti:

- comando “uomo”: il giocatore 4 scarica palla a 3 che gliela restituisce nello spazio;
- eseguire l'esercizio con due palloni in contemporanea.

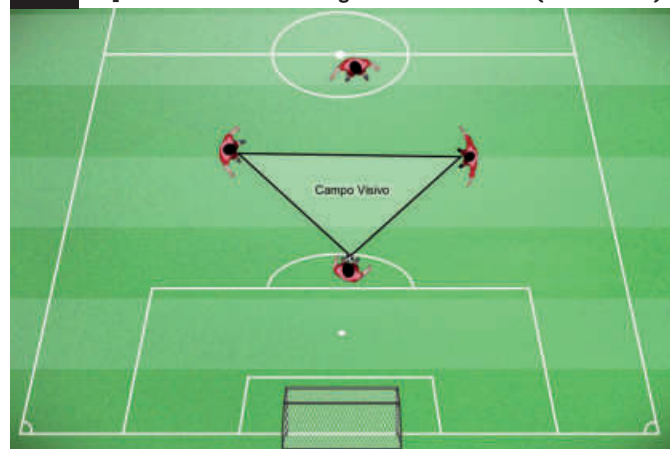
Seconda proposta

Si parte con 4 giocatori all'interno del rombo. L'elemento 1 esegue una conduzione libera verso l'esterno del rombo in direzione del conetto posto di fronte. In prossimità dello stesso, effettua un cambio di senso a piacere e trasmette al calciatore 2 (comando “solo”), che si è smarcato “per fuori” con il relativo orientamento del corpo. Il calciatore che passa

3 La postura e la visione di un giocatore in un rombo (situazione A).

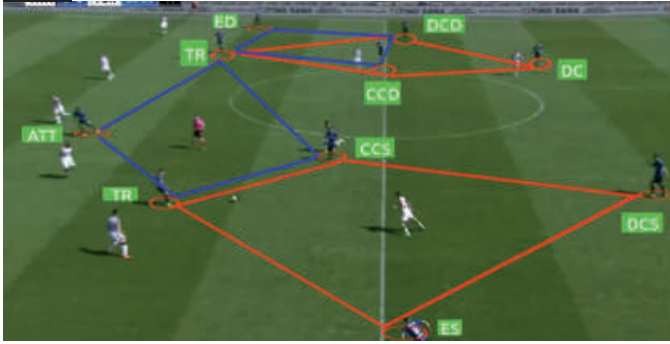


4 La postura e la visione di un giocatore in un rombo (situazione B).



5

La formazione di rombi/quadrilateri durante una partita.



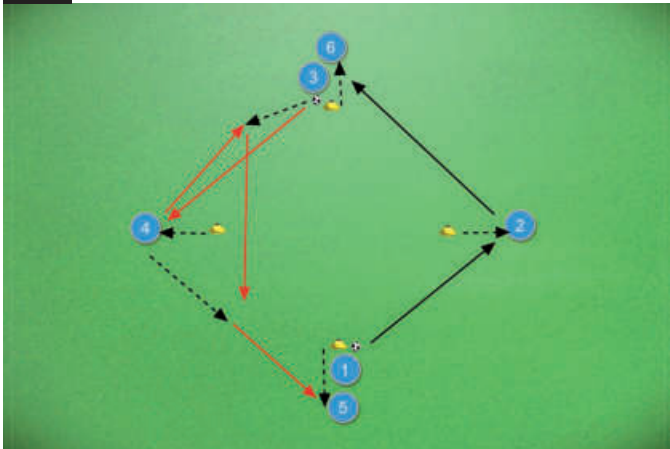
la sfera torna, poi, di corsa al centro del rombo in attesa dello smarcamento successivo. Sulla trasmissione di 1 a 2, il giocatore 3 effettua a sua volta uno smarcamento rapido "per fuori" per gestire la sfera da 2. E così si procede, facendo attenzione ai tempi di smarcamento, alla tipologia di corsa, all'orientamento del corpo e ai gesti tecnici (**figura 7**).

Varianti:

- comando "uomo": si gioca un "dai e vai" col compagno che ha trasmesso palla;
- usare 2 palloni in contemporanea (minimo 6 giocatori).

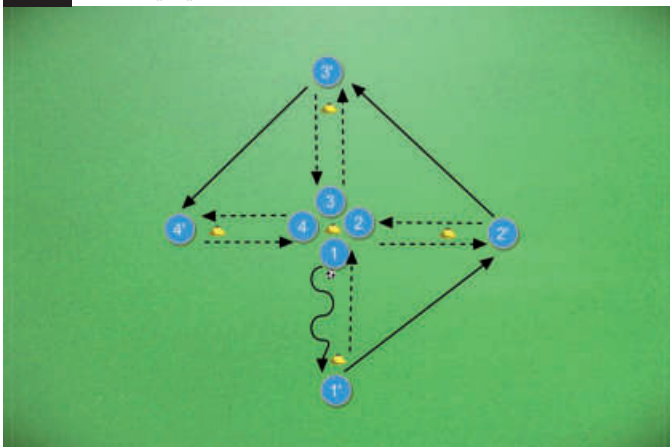
6

Prima proposta.



7

Seconda proposta.



TAKE-HOME MESSAGE

Come si può notare dagli esercizi proposti, le varianti potrebbero essere infinite e ogni tecnico o formatore deve essere bravo a sfruttare questo "riferimento", ovvero il rombo, a seconda delle sue esigenze, per:

- allenare le componenti tecniche e tattiche individuali;
- migliorare la collaborazione tra compagni con delle piccole combinazioni;
- far identificare ogni bambino/ragazzo non tanto in un ruolo quanto nel **compito** una determinata posizione all'interno del sistema;
- apprendere e migliorare concetti fondamentali come appoggio-sostegno.

Non dimentichiamoci, però, che tutto questo va poi riproposto in un contesto **situazionale reale**, dove l'avversario influenza le scelte dei giocatori in campo.

Terza proposta

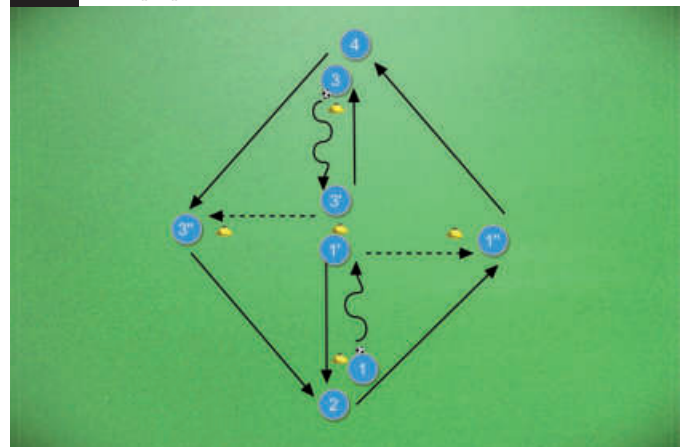
Il giocatore 1 parte in conduzione libera verso il centro del rombo dove effettua un cambio di senso a piacere e serve 2 che si è smarcato in zona luce rispetto all'avversario (conetto). A questo punto, l'elemento 1 effettua uno smarcamento aprendosi velocemente fuori dal rombo e orientando il corpo opportunamente. Il compagno 2 gli passa la palla e comanda "solo", indicandogli quindi di "aprire" il controllo e passare a 4. Lo stesso esercizio in contemporanea viene svolto dai restanti giocatori in **figura 8**.

Varianti:

- comando "uomo": il calciatore 1 gioca un "dai-vai" col 2;
- comando "uomo": palla al terzo uomo (elemento 5).

8

Terza proposta.



Quarta proposta

Il giocatore 1 trasmette palla al 2 (comando "solo") che si è smarcato aprendosi "sotto" e orientando il corpo opportunamente. Il giocatore 3 effettua un movimento "fuori linea" e un successivo taglio convergente per ricevere da 2. L'elemento 3 passa al 4 e si ripete dall'altro lato (**figura 9**).

Varianti:

- comando "uomo" (rosso): giocata a muro di 2 a 1 e palla filtrante per 3;
- eseguire con due palloni contemporaneamente.

Quinta proposta

Il giocatore 1 conduce verso il centro del rombo. Nel frattempo, l'elemento 2 esegue uno smarcamento "fuori linea" e un successivo taglio convergente (comando vocale "vado" o "taglio") per ricevere dal compagno 1 (conduzione e trasmissione da effettuare con il piede destro). Lo stesso faranno, contemporaneamente i giocatori 3 e 4 (**figura 10**). Svolgere l'esercizio anche con conduzione e trasmissione con piede sinistro.

Varianti:

- smarcamento "corto-lungo" invece del movimento "fuori linea";
- effettuare una finta a piacere sul conetto centrale prima di servire il compagno.

Sesta proposta

Il giocatore 1 trasmette palla al compagno 2 (comando "uomo") e inizia una corsa in sovrapposizione su questo. L'elemento 2, dopo un contromovimento "lungo-corto", scarica palla di prima intenzione a 3 che si è smarcato "sotto", dopo essersi aperto inizialmente per offrire una soluzione a 1. Il calciatore 3, orientando il corpo, serve 1, il quale controlla e passa a sua volta all'elemento 8 in attesa (**figura 11**).

Variante:

- in rosso, vediamo lo stesso esercizio con l'aggiunta di una giocata "a muro" iniziale tra 4 e 6 (comando "uomo").

Settima proposta

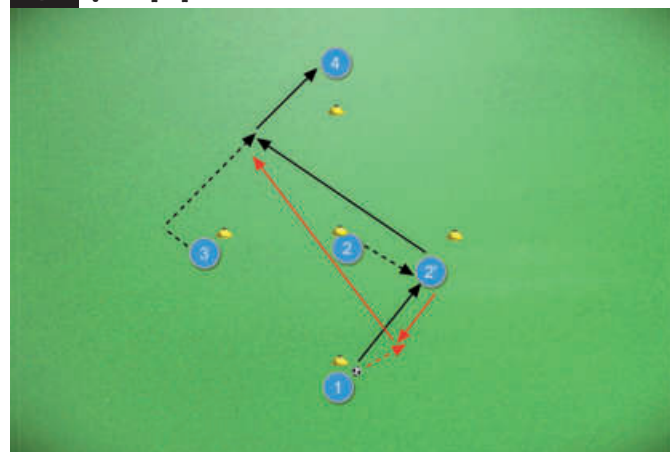
Il giocatore 1 trasmette palla al 2 (comando "uomo"), che, dopo un contromovimento "lungo-corto", scarica a 1 smarcatosi "sotto". Esegue un controllo aperto e gioca a 3, il quale, al contrario di 2, ha effettuato un "corto-lungo" e un successivo

taglio alle spalle dell'avversario (conetto). Una volta controllata palla, la trasmette all'elemento 4, che – compiuti un "fuori linea" e un taglio alle spalle del suo marcatore – riceve e deve fare gol in una delle due porticine (**figura 12**). Svolgere un'azione a destra e una a sinistra.

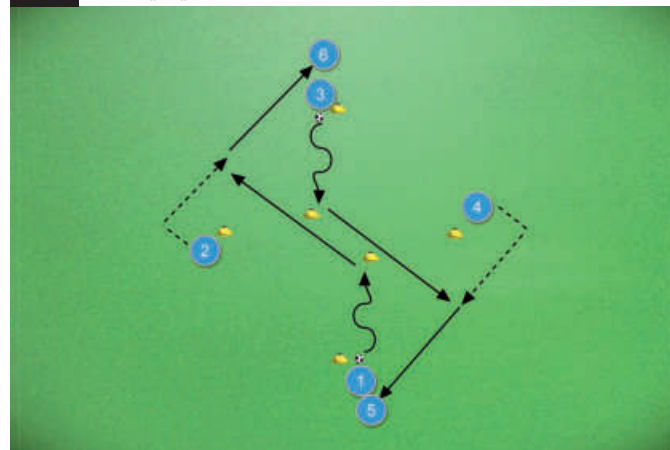
Varianti:

- il giocatore 3 esegue un "uno-due" con 4;
- utilizzare la porta difesa dal portiere;
- sfruttare un difensore semi-attivo in marcatura su 4. ♣

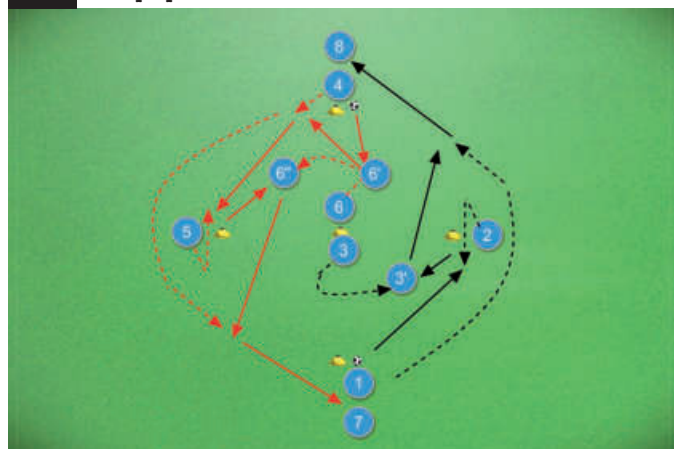
9 Quarta proposta.



10 Quinta proposta.



11 Sesta proposta.



12 Settima proposta.

