

TATTICA DEL CALCIO A 5

LEZIONE 1 : GLI SCHEMI PRINCIPALI

LEZIONE 2 : CARATTERISTICHE DI GIOCO

LEZIONE 3 : I DIFENSORI VINCONO LA PARTITA

LEZIONE 4 : IL CALCIO A CINQUE NON E' IL CALCIO

LEZIONE 5 : CONSIGLI ED ANEDDOTI DA APPLICARE SUL CAMPO

LEZIONE 1 : GLI SCHEMI PRINCIPALI (1-2-1 ; 2-2 ; 2-1-1).

SCHEMA 1-2-1

Lo schema 1-2-1, detto "a rombo", è uno dei più conosciuti e usati. Il portiere partecipa solo all'azione di difesa (come sostegno al centrale arretrato), i laterali invece rafforzano la difesa o l'attacco secondo le necessità, l'attaccante si sacrifica nel pressing (invitando i laterali al raddoppio) ed opera da centro boa per le sovrapposizioni dei laterali. Le possibilità di far girare la palla sono molte (ci sono sempre almeno 2 alternative di passaggio). L'asse centrale è molto coperto, occorrono però 2 buoni e veloci laterali. Lo schema offre molte varianti, perché permette una difesa a 3 (ottima per coprire l'area di tiro), che può tradursi anche in un attacco a 3. Spesso si può usare un'ala per attaccare, sovrapponendosi alla sponda del centravanti, mentre l'altra ala copre: si passa così ad un 2+2.

Vantaggi: capacità della squadra di mantenere il modulo 1-2-1, è il modulo migliore per il gioco a zona, pressing, sovrapposizioni, raddoppi di marcatura, velocità, ripartenze.

Svantaggi: non idoneo se si hanno limitate doti atletiche (più che tecniche) o un gioco poco organizzato.

Consigliato a...: squadre molto fisiche, poiché permette di appianare gap tecnico-tattici che emergerebbero con marcature a uomo e nell'1C1. L'organizzazione di gioco ed il rispetto della zona permettono di coprire bene eventuali superiorità numeriche in ogni parte del campo.

SCHEMA 2-2

Questo schema si può fare con marcatura a uomo o a zona. In ogni reparto c'è l'opportunità del movimento palla, copertura, diagonali. Il pressing è più facile che nello schema 1-2-1, ma è più prevedibile la manovra offensiva e di ripartenza. I vantaggi sono dati in fase di costruzione, agendo per linee orizzontali e facendo girare la palla a quadrato, ma molto è lasciato allo spunto ed alla fantasia dei 2 avanzati. Allo stesso modo la difesa è coperta di base, ma necessita sempre di uno o due giocatori in appoggio per coprire la zona di tiro. Se si gioca a zona ciò è fondamentale. Se si gioca a uomo prevalentemente, uno o entrambi gli avanzati devono seguire l'uomo in fase di costruzione, per poi ripartire se si conquista palla. Lo schema permette buoni movimenti per linee orizzontali, con possibilità di inserimento e tiro o passaggio arretrato e tiro. E' necessario l'aiuto del portiere nelle 2 fasi di gioco. E' un modulo che va arricchito con schemi offensivi come incroci, sovrapposizioni, passaggi arretrati e tiri dalla seconda linea, uno-due, dai e vai.

Vantaggi: è un modulo intuitivo e semplice da rispettare, ma richiede il rispetto della tattica, soprattutto nei movimenti senza palla e nelle costruzioni di gioco.

Svantaggi: la zona centrale va coperta a turno con molta sapienza (è la zona più debole della squadra).

Consigliato a...: per le squadre esperte e tecniche con attaccanti veloci e con fantasia.

SCHEMA 2-1-1

Schema molto bilanciato poiché prevede una difesa coperta con 2 uomini, ma favorisce anche un gioco prevalentemente a uomo, quindi più libero da schemi. Le zone più deboli sono le fasce laterali, che vanno coperte seguendo l'uomo; la zona centrale è molto affollata permettendo una buona copertura della zona di tiro ed una tattica attendista. Infatti le ripartenze sono facilitate dalla presenza dell'uomo a centrocampo che fa da tramite. Il 2-1-1 permette azioni semplici in attacco ed una buona copertura a 3 in difesa. Sono facilitati i lanci sulla punta che deve cercare di tenere lunga la squadra avversaria impegnando almeno un difensore ed il portiere. Il centrocampista può raddoppiare il pressing e lanciare la ripartenza, agendo come difensore aggiunto in difesa. I 2 dietro possono anche essere lanciati come laterali, sovrapponendosi sulle sponde del centrocampista, in questo caso è utile l'apporto di un portiere bravo coi piedi.

Vantaggi: lo schema permette un gioco fantasioso se si hanno 2 avanzati dotati tecnicamente, oppure un buon interdittore al centro e una buona torre fisica avanti.

Svantaggi: le fasce laterali, che vanno coperte seguendo l'uomo.

Consigliato a...: tutti.

LEZIONE 2 : CARATTERISTICHE DI GIOCO

Il C5 si compone di 4 caratteristiche basilari: tecnica, tattica, prestanza fisica, intelligenza.

LA TECNICA: per tecnica si intende la capacità di uscire da situazioni di pressing o spazi ristretti in maniera individuale, una giocata, un passaggio fatto bene sui piedi del compagno... E' importante curare questo aspetto con esercizi come palleggi, conduzione palla, passaggio al compagno, tiri in porta, 1C1, calciare in un punto preciso. In fase difensiva invece la tecnica individuale è di basilare importanza, perché può trasformare una situazione in cui si subisce in un'azione in cui si attacca, infatti un anticipo fatto al momento giusto, uno stop ben fatto e un buon controllo di palla, sono caratteristiche basilari per ripartire in contropiede attaccando gli avversari sbilanciati.

LA TATTICA: essere disposti bene in campo vuol dire chiudere gli spazi, avere padronanza del campo e in sintesi rendere la vita difficile all'avversario. In fase difensiva si è messi bene tatticamente in campo quando l'avversario non trova spazi per tirare, quando si intercetta il pallone, ci si frappone fra due uomini che stanno effettuando il contropiede ovvero ci si mette sulla diagonale fra palla e uomo; invece in fase offensiva si è disposti bene in campo quando ci si trova smarcati o in una posizione ideale da agevolare il passaggio, si va nello spazio vuoto che si è creato, o sul 2° palo.

LA PRESTANZA FISICA: è importante negli sport che come il C5 si basano sulla rapidità e forza, infatti le caratteristiche fisiche del giocatore di C5 si sviluppano fra la rapidità di movimento e di esecuzione, essendo il campo ristretto, e la potenza nei contrasti, nel tiro e nei continui cambi di direzione. Inoltre quando si gioca una partita è importante la lucidità mentale che, proprio per la velocità di questo sport, è portata a calare, perciò una buona prestazione fisica permette di rimanere lucidi e quindi precisi. Questa caratteristica si raggiunge con esercizi fisici dedicati alla resistenza (fondo per intenderci) e velocità (rapidità nelle brevi distanze).

INTELLIGENZA: l'intelligenza tattica è la capacità di un giocatore di interpretare la partita. Ogni partita, azione, episodio fanno storia a sé e bisogna essere intelligenti e capire che cosa succederà. Per esempio, interrompere l'azione di contropiede, temporeggiare o pressare, sono aspetti che fanno parte dell'intelligenza di un giocatore.

LEZIONE 3 : I DIFENSORI VINCONO LA PARTITA

Il segreto per riuscire a prevalere sull'avversario è sviluppare la difesa. Spesso nei settori giovanili chi gioca in difesa (o vi è collocato) è chi ha minori doti tecniche. Questo è spesso un errore, perché avere buoni palleggiatori in difesa è utile per il possesso palla dell'intera squadra e inoltre è bene che imparino a difendere anche i giocatori più estrosi. Il calciatore in fase difensiva non deve essere irruento né troppo istintivo, ma deve avere un grande equilibrio emotivo. Nei confronti del diretto avversario, gli aspetti da insegnare e a cui dedicare maggior tempo in allenamento sono: il piazzamento, la marcatura, l'anticipo, il contrasto, il temporeggiamento. E qui di seguito andremo ad analizzarli :

Piazzamento: consiste nell'assumere una posizione tale per tenere sotto controllo la propria porta, il diretto avversario e la zona di campo dove sta il pallone, per ostacolare/ritardare l'azione avversaria.

Marcatura : significa avere la massima attenzione sui movimenti dell'avversario, mantenendo nei suoi confronti distanza e posizione opportune per impedirne/limitarne l'azione offensiva tramite un contrasto o un anticipo.

Anticipo : avviene quando il difensore interrompe un'azione offensiva dell'avversario intervenendo sul pallone.

Contrasto : consiste nel togliere il pallone all'avversario che ne è in possesso e può essere contrasto frontale, laterale, scivolato, di spalla. Si deve effettuare con tempismo e decisione, ma sempre cercando di mantenere il controllo dell'equilibrio per non commettere fallo.

Temporeggiamento : serve a rallentare l'azione offensiva, in particolare quando ci si trova in inferiorità numerica, per permettere una riorganizzazione difensiva della squadra.

LEZIONE 4 : IL CALCIO A 5 NON E' IL CALCIO

Il calcio a 5 non è il calcio, è senza dubbio uno sport molto tecnico, in cui emergono le doti (o i limiti) del calciatore. Le limitate dimensioni del campo, la velocità del gioco, lo rendono molto più simile a sport come pallamano, pallanuoto, basket che non al calcio. Gli elementi base del C5 sono: coinvolgimento di tutti i giocatori nell'azione, area di gioco limitata, alta velocità di gioco, possibilità di tiro da ogni zona.

1) Tutti devono partecipare contemporaneamente all'azione di gioco. Non vi è giocatore fermo o non interessato al gioco, poiché perdere palla può significare subire un tiro ed un gol.

2) L'area di gioco limitata comporta una rigida copertura degli spazi. Ciò deve avvenire grazie all'affiatamento della squadra, allo schema di gioco e alla capacità dei singoli a sapersi adattare ad ogni situazione di gioco. Ogni atleta deve saper attaccare e difendere, non esistono specializzazioni pure, ma solo preferenze di ruolo. Controllo di palla, copertura dello spazio, tiro, sono caratteristiche base di ogni calciatore. Si va al tiro solo con schemi e movimenti continui senza palla. Per mantenere sempre la palla in movimento, effettuare finte ed avere subito a disposizione il tiro, è meglio controllare la sfera con la suola.

3) La velocità di gioco media è superiore al calcio, ci si muove continuamente e di più, sono frequenti gli scatti e le azioni fulminee, non esistono allunghi o fasi di stasi. Nel C5 dimenticatevi di cross, lanci, colpi di testa, gioco aereo, immobilità. Nella preparazione occorre privilegiare un fondo di media durata, in cui inserire molte sedute di allenamento esplosivo, scatti, resistenza alla velocità. Il tiro deve essere fulmineo, improvviso, "nascosto", basso e teso (la traversa è molto bassa). Il caricamento laborioso del tiro, viene subito "letto" dall'avversario. E' meglio un tiro secco con la punta del piede: il risultato è assicurato!

4) Il tiro è facilitato oltre che dal campo anche dalle dimensioni del pallone. Nel calcio a 5 si tira da ogni parte e si può segnare in pochi secondi. A volte segnano anche i portieri. Il portatore di palla può tirare in ogni momento, può sfruttare affollamenti in area e scarsa visibilità del portiere, deviazioni, autogol.

LEZIONE 5 : CONSIGLI DA APPLICARE SUL CAMPO

Controlla la palla con la suola, risulti più coperto e puoi far muovere la palla più velocemente. Zona o uomo? **Nel calcio a 5 i due modelli coincidono**, in quanto, oltre a coprire la propria parte di campo, occorre poi coprire sempre l'area di tiro stando sull'uomo, in attacco invece bisogna muoversi molto senza lasciare riferimenti alla difesa.

Tira di punta: il caricamento è più veloce, il tiro è forte e preciso.

Sul tiro del tuo compagno, mettili sul secondo palo: puoi sfruttare una.

Copri il portiere sul tiro di un tuo compagno, il fuorigioco non c'è: puoi deviare all'ultimo momento la palla o semplicemente spostarti all'ultimo.

Il tap-in è uno tra i gol più comuni: **non sottovalutare mai un tiro**, seguilo fino all'ultimo: potresti salvare la tua porta o segnare un gol insperato.

Palla bassa e in movimento, non lanciare, crossare, giocare al volo, rinviare sono gesti che rallentano il gioco e non hanno efficacia.

L'attaccante è come un centro boa: deve creare spazi e sponde per il tiro dei compagni, se è marcato è meglio che stia spalle alla porta.

Copri col corpo la palla, giraci intorno: l'avversario non può attaccarti col corpo o entrare in scivolata (è fallo). Ciò risulta utile per temporeggiare o effettuare una sponda per il tiro altrui.

Un buon portiere cerca di restare in piedi il più possibile poiché le respinte sono frequenti e si potrebbe non avere il tempo di effettuare una seconda parata. La scivolata e l'uscita a valanga sono pericolose e vengono fischiate dall'arbitro.

Tira vicino ai fianchi, alla testa o tra le gambe del portiere: il suo raggio di azione è efficace vicino agli angoli della porta, meno vicino al corpo.

Rigori decisi: la porta è piccola; scegli un punto, concentrati bene e tira più forte che puoi.

Attua qualche schema di gioco semplice preparandolo prima: basta spesso anche un solo schema offensivo che pure una squadra amatoriale può vincere.

Para spesso coi piedi, non tuffarti, non ne hai quasi mai il tempo. Per evitare ribattute, quando pari coi piedi prediligi una calciata chiusa, così da respingere sempre incrociando, non dritto.