

SETTORE TECNICO



CORSO PER ALLENATORE PROFESSIONISTA DI 1° CATEGORIA UEFA PRO

*Imparare a giocare "nel futuro", l'aspetto cognitivo-
motorio al servizio del calcio*

Relatore: Felice Accame

Candidato: Vincent Cavin

Stagione 2023-2024

SOMMAIRE

1	INTRODUZIONE	4
2	DEFINIZIONE DEL PASSAGGIO	6
3	UN CONFRONTO CON IL FOOTBALL AMERICANO	10
4	FATTORI CHE POSSONO INFLUENZARE LA SCELTA DI UN PASSAGGIO	16
4.1	I FATTORI INTRINSECI	16
4.1.1	I FATTORI ANATOMICI E FISIOLGICI	16
4.1.2	I FATTORI PSICOLOGICI/MENTALI	22
4.1.3	L'ENERGIA / LA FATICA	22
4.2	I FATTORI ESTRINSECI	22
4.2.1	L'ORIGINE E LA CULTURA DEL GIOCATORE	22
4.2.2	L'INFLUENZA DELL'ALLENATORE	23
4.2.3	IL LIVELLO DI COINVOLGIMENTO NELLO SVOLGIMENTO DEL COMPITO	23
4.2.4	LA PRESSIONE ESERCITATA DALL'AMBIENTE / DALLE STATISTICHE	23
4.2.5	LA POSIZIONE SUL CAMPO	24
4.2.6	IL CONCETTO DI "AFFORDANCE" (SOCIALE)	24
4.2.7	LE CONDIZIONI DI GIOCO	25
4.3	I FATTORI INTRINSECI ED ESTRINSECI	25
5	PASSAGGIO RIUSCITO/MANCATO: PROBLEMA RELATIVO AI CRITERI DI GIUDIZIO	26
6	I TIPI DI ERRORE CHE INFLUENZANO LA BUONA ESECUZIONE DI UN PASSAGGIO	28
6.1	GLI ERRORI FATTUALI (INDIVIDUALI)	28
6.1.1	L'ERRORE PREVALENTEMENTE TECNICO / MOTORIO	29
6.1.2	L'ERRORE COGNITIVO / CONCETTUALE	29
6.1.3	L'ERRORE PREVALENTEMENTE COGNITIVO-MOTORIO	29
6.2	L'ERRORE COLLETTIVO O CONDIVISO	30

<u>7</u>	<u>L'ANALISI DETTAGLIATA DELL'ERRORE COGNITIVO-MOTORIO</u>	<u>31</u>
7.1	STUDIO PRELIMINARE	31
7.2	ERRORE COGNITIVO-MOTORIO: ASPETTI TEORICI	35
7.3	ERRORE COGNITIVO-MOTORIO: ASPETTI METODOLOGICI	36
<u>8</u>	<u>RIFLESSIONE SUL CONTENUTO DELLE NOSTRE SESSIONI DI ALLENAMENTO</u>	<u>43</u>
8.1	RISULTATI DI UNO STUDIO SCIENTIFICO SUL TIMING DEI PASSAGGI	43
8.2	RIFLESSIONE SULL'APPLICAZIONE DEI RISULTATI DELLO STUDIO SUL CAMPO	46
8.2.1	LA REALTÀ DEL GIOCO E LE SITUAZIONI DI ALLENAMENTO SUGGERITE	46
8.2.2	SITUAZIONI DI ALLENAMENTO REALISTICHE MA IN CARENZA DI COACHING	50
<u>9</u>	<u>SUGGERIMENTI DI ESERCIZI MIRATI A MIGLIORARE IL "GIOCO NEL FUTURO"</u>	<u>52</u>
9.1	POSSESSO PALLA E SPAZIO MOLTO RIDOTTO	52
9.2	POSSESSO PALLA E SPAZIO RIDOTTO	55
9.3	FORME DI GIOCO E SPAZIO RIDOTTO	56
9.4	FORME SPECIFICHE	57
9.5	PROSPETTIVE DI LAVORO PER I PASSAGGI "NEL FUTURO"	59
<u>10</u>	<u>CONCLUSIONE</u>	<u>60</u>
<u>11</u>	<u>RINGRAZIAMENTI</u>	<u>61</u>
<u>12</u>	<u>BIBLIOGRAFIA</u>	<u>62</u>

1 Introduzione

Una delle basi del calcio è il passaggio della palla tra giocatori della stessa squadra. Passare la palla è facile quando i giocatori sono statici, ma diventa molto più complicato durante il gioco, dinamico per natura.

In una partita di calcio giudichiamo regolarmente certi passaggi “sbagliati” come errori tecnici. Si tratta di passaggi mal dosati e per lo più troppo corti. Il giocatore a cui è destinato il passaggio deve rallentare o cambiare traiettoria. Questi passaggi non rispettano il ritmo dell'azione e la fluidità del gioco viene alterata.

Si tratta davvero di un problema tecnico nella maggior parte dei casi?

Quando ho parlato di questo problema con i giocatori professionisti, sono giunto rapidamente alla conclusione che non si trattava di un problema tecnico. La prova è che se chiedo a un giocatore professionista di effettuare questi stessi passaggi in un esercizio tecnico, indicando chiaramente dove deve arrivare la palla, questa arriverà al massimo a 1 o 2 metri dal bersaglio. D'altra parte, i giocatori intervistati riconoscono spesso la difficoltà di effettuare questi passaggi in una situazione di partita, senza essere in grado di spiegarne il motivo.

Si tratta quindi di un problema più complesso che implica la lettura della situazione, la comprensione della dinamica dell'azione e l'elaborazione di una risposta tecnica e tattica adeguata. Nel calcio, al giocatore è spesso richiesto di trasformare le informazioni di gioco in un'azione di gioco (passaggio, tiro o movimento); questa trasformazione coinvolge la dimensione cognitiva ed è stata definita « prestazione cognitiva e motoria (CMP)»¹. Si tratta della capacità di utilizzare rapidamente le informazioni sensoriali e di trasferirle in una produzione motoria efficiente.

Questo ci porta al cuore del processo cognitivo.

1 Hicheur, H., Chauvin, A., Chassot, S., Cheneviere, X., Taube, W., Effects of age on the soccer-specific cognitive-motor performance of elite young soccer players: Comparison between objective measurements and coaches' evaluation., PLoS ONE, 12(9): e0185460, 1-20 (2017)

Negli ultimi anni, l'aspetto cognitivo è diventato un tema estremamente importante nell'allenamento calcistico.

Nel caso del problema di cui sopra (passaggi che non rispettano il ritmo dell'azione), l'accento dovrebbe essere posto sulla qualità dell'assunzione di informazioni e sull'anticipazione. Personalmente lo definisco **"giocare nel futuro"**, una terminologia che userò nel resto della mia Tesi. Si tratta di effettuare un passaggio che arrivi con il giusto tempismo sulla traiettoria del giocatore senza palla. Il giocatore in possesso dovrà anticipare la posizione "futura" del compagno per effettuare il passaggio corretto.

Guardando una partita di calcio da un'altra angolazione, possiamo notare che molte azioni comportano passaggi di questo tipo e che, in definitiva, c'è un ampio margine di miglioramento anche nel calcio di alto livello.

In occasione del quarto modulo del corso UEFA pro 2022-2023, anche Marcelo Bielsa ha espresso l'importanza di questo aspetto ai suoi occhi. Secondo lui, la chiave per una squadra di calcio consiste nell'avere un tempismo perfetto tra i passaggi dei giocatori con la palla e le corse dei giocatori senza palla. Questo rafforza il mio desiderio di approfondire l'argomento.

Inoltre, le proposte formative in questo settore sono molto carenti. Lo sviluppo dell'aspetto cognitivo si limita spesso ad esercitare la velocità di reazione dei giocatori a uno stimolo (c'è un'esplosione di vendite di sistemi con colori, luci o suoni). Torneremo su questo punto più avanti, distinguendo in particolare le diverse possibilità di formazione che possono essere sviluppate.

Nel mio lavoro cercherò di spiegare perché questi passaggi presentano molte difficoltà ad essere realizzati in modo ottimale. Proporrò anche alcune idee che potrebbero permetterci di evolvere in questo settore.

2 Definizione del passaggio

Il calcio è un gioco collettivo con frequenti scambi di palla tra compagni della stessa squadra.

Il passaggio può essere definito come l'unità di base del gioco: è al servizio del gioco!

Esiste una varietà quasi infinita di passaggi. Può essere effettuato a 360 gradi (direzione), in aria o a terra e a distanze e intensità diverse (dosaggio).

Possono essere utilizzati per mantenere l'equilibrio o per creare uno squilibrio.

L'equilibrio può essere rappresentato dal possesso e dalla conservazione della palla, in uno stile di gioco generalmente più costruito e orizzontale. Grazie al controllo della palla, una squadra può preparare le proprie azioni offensive, decidere il ritmo di gioco, indirizzare o attirare la squadra avversaria in una determinata zona del campo per ottenere un vantaggio.

La creazione di uno squilibrio corrisponde più a un gioco verticale o a un cambio di gioco che possiamo vedere nelle transizioni rapide tra la fase di difesa e quella di attacco. Lo squilibrio può essere creato anche da attacchi a sorpresa dalla profondità del campo dopo una fase di possesso. Questi passaggi di solito eliminano gli avversari (rompono le linee) e portano la squadra in possesso di palla in zone favorevoli per concludere le azioni d'attacco.

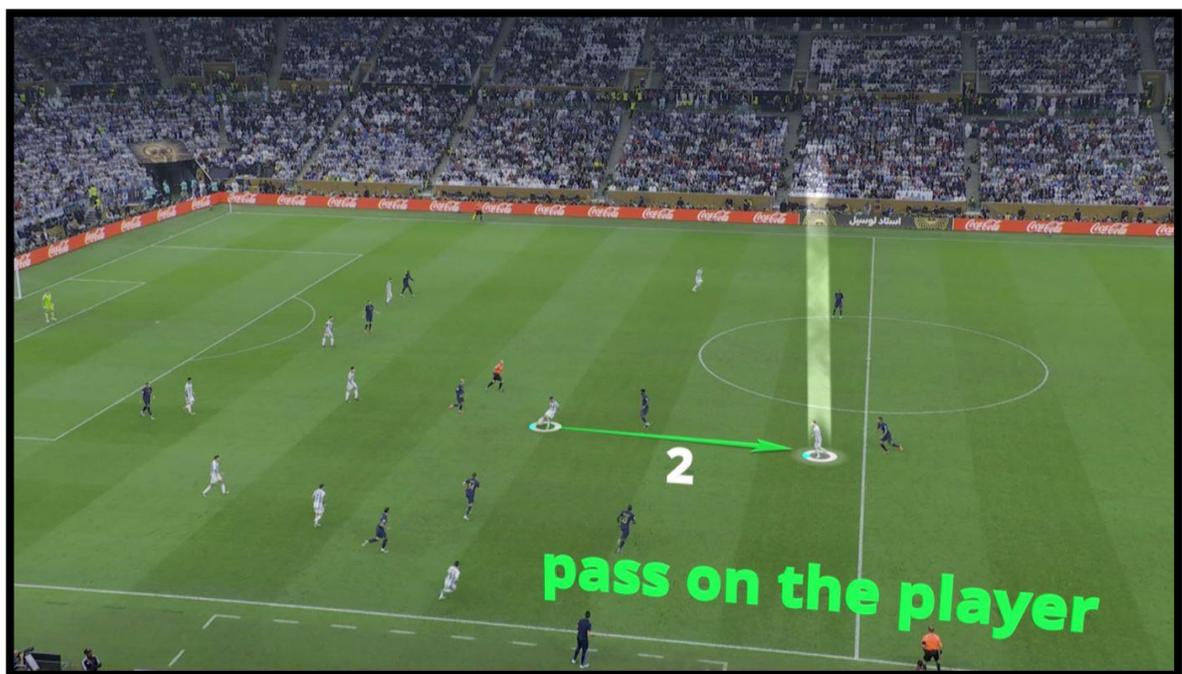
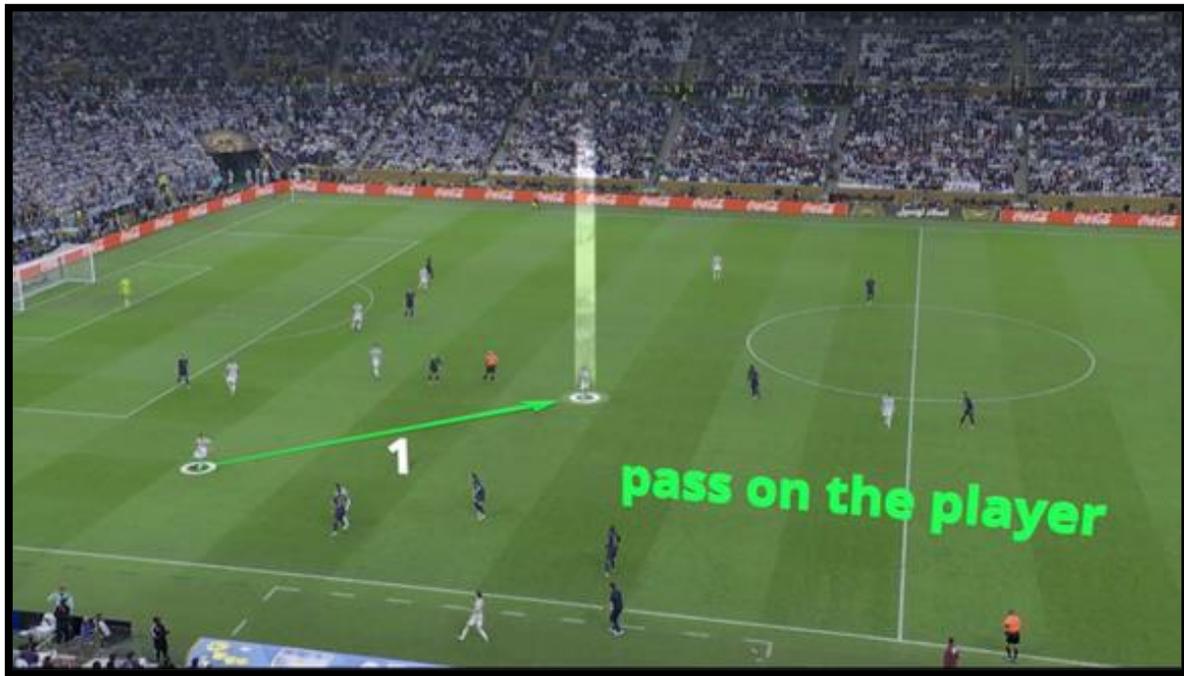
Il passaggio è solitamente un'azione a due, ma può anche diventare un'azione a tre, ad esempio quando si utilizza la deviazione. Si tratta quindi di un'azione coordinata tra più giocatori, la cui precisione è un fattore determinante per il successo di questo gesto tecnico-tattico.

Un passaggio può essere giocato nei piedi, "sul giocatore", o in uno spazio vuoto che sarà "attaccato" da un giocatore in movimento (**quello che io chiamo "gioco nel futuro"**).

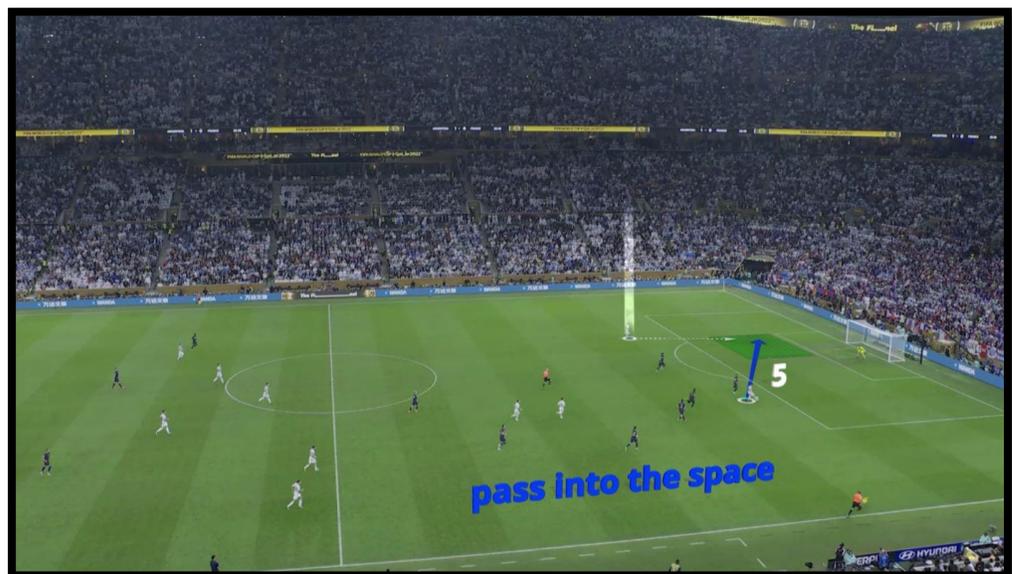
Entrambi gli stili di passaggio possono essere utilizzati contemporaneamente in fase di possesso o quando si è fuori equilibrio. Il secondo gol dell'Argentina nella finale della Coppa del Mondo in Qatar ne è un esempio perfetto.

Sequenza di passaggi: 2-0 (Argentina - Francia) Finale Qatar 2022

Passaggi nei piedi del giocatore:



Passaggi "nel futuro":



È anche importante parlare del linguaggio del passaggio. Attraverso questo scambio, il giocatore che effettua il passaggio può comunicare informazioni importanti al giocatore che lo riceve.

Un tipo di linguaggio non verbale che può essere utilizzato quando il livello di realizzazione è estremamente elevato. La forza e la direzione della palla possono essere un invito a dare seguito all'azione offensiva in un modo o nell'altro (ad esempio, se un giocatore gioca la palla sul lato destro del compagno, significa che quest'ultimo può orientarsi verso quel lato per eliminare l'avversario che preferirebbe anticipare sul lato opposto).

Naturalmente, le competenze dei giocatori devono essere elevate per poter utilizzare questo stile di comunicazione. È necessario spiegare e lavorare su questo aspetto fin dalla formazione, per abituare i giovani a prestare molta attenzione alle loro azioni. Prendere coscienza che un passaggio può avere una tale importanza permette già di migliorare le esecuzioni successive.

Nella mia Tesi elencherò e definirò tutti i diversi passaggi, le loro caratteristiche, le possibili influenze e gli errori che si possono commettere durante la loro esecuzione.

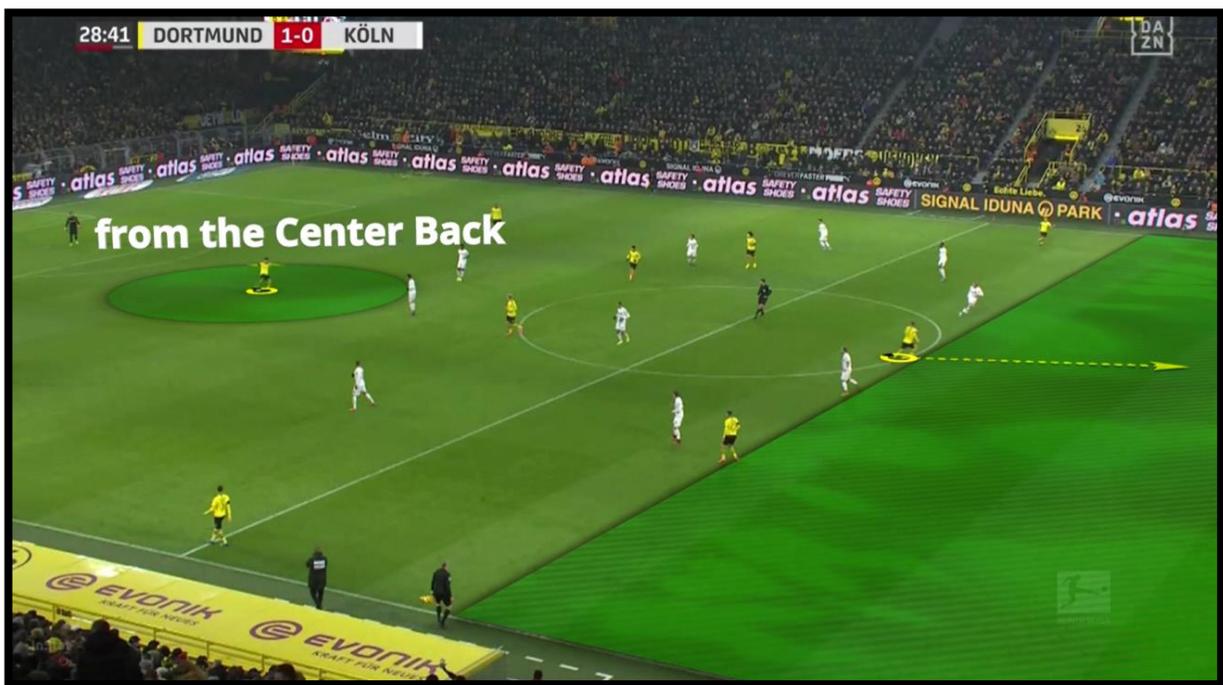
Mi concentrerò sui passaggi giocati nello spazio e sulla loro complessità. Quello che mi piace chiamare "giocare nel futuro" non è naturale nel nostro sport. La nostra formazione è più orientata verso il gioco sui piedi.

Una buona esecuzione dei passaggi nello spazio richiede un'elevata prestazione cognitiva e motoria, che deve essere lavorata regolarmente per migliorare. Più un giocatore sperimenta determinate situazioni, più sarà bravo nelle sue esecuzioni future. Anche il feedback ha un ruolo importante in questo processo di apprendimento, ma tornerò su questo aspetto più avanti.

3 Un confronto con il football americano

Il football americano e il calcio sono due sport di squadra in cui lo scambio di palla è alla base del gioco. Il "gioco nel futuro" è quindi presente in entrambi gli sport. Mentre nel football americano si lavora sistematicamente il passaggio "nel futuro" per trovare il tempismo perfetto, nel calcio non è necessariamente il caso. Approfondirò questo aspetto più avanti, ma iniziamo a vedere cosa si fa in questo sport.

Scenario immaginario: mettiamo un quarterback nella posizione del difensore centrale nell'immagine qui sotto:



Cosa direbbe? Nel suo sport non si sono mai verificate situazioni come questa. Non avrebbe alcuna pressione e potrebbe facilmente giocare la palla sulla traiettoria del compagno che sarebbe anche libero e in vantaggio rispetto all'ultimo difensore! Una situazione irrealistica nel suo sport d'origine.

Ho voluto realizzare l'esercizio intervistando un quarterback professionista americano ed ecco una sintesi di ciò che pensa di questa situazione:

Si tratta di Andrew Austen Luck (nato il 12 settembre 1989), un ex quarterback americano che ha giocato nella National Football League (NFL) per sette stagioni con gli Indianapolis Colts. Grazie all'aiuto di un amico americano, sono riuscito a contattarlo e si è reso disponibile a rispondere alle mie domande.

Il mio primo obiettivo è stato quello di guardare con lui alcuni filmati per farlo reagire alla situazione di gioco che presento nella mia tesi. In questo video, un giocatore in possesso palla può effettuare un passaggio senza essere messo sotto pressione. Poiché questo è assolutamente improbabile nel football americano, volevo conoscere la sua reazione di fronte a una situazione del genere.

Andrew conosce e segue il calcio e ha riconosciuto immediatamente la squadra che stava giocando e il giocatore che aveva la palla, il che ha reso la nostra discussione molto più facile. Ha una famiglia in Germania e ha vissuto lì per un po' quando era giovane. Abbiamo iniziato la nostra conversazione in tedesco, ma dopo qualche frase e una bella risata, abbiamo continuato in inglese.

Pur essendo interessato alle partite di calcio, Andrew non aveva mai notato in modo specifico il tipo di situazioni che gli presento. È vero che le partite guardate in televisione non offrono in genere agli spettatori un angolo abbastanza ampio per vedere tutto il campo. Le opportunità di attaccare lo spazio libero alle spalle della difesa avversaria, che vediamo così chiaramente nei video tattici, non sono facilmente osservabili nelle immagini televisive. In genere, se in TV vediamo i difensori di una squadra in possesso della palla, non vediamo gli attaccanti della stessa squadra o i difensori avversari.

Quando Andrew confronta le situazioni che gli propongo con il suo sport, conferma che sembra incredibile non sfruttare di più certe situazioni nel calcio. Ma pensa di saperne il motivo.

Inizia spiegandomi come funziona il football americano, in modo da poter capire meglio la dinamica delle loro azioni. Innanzitutto bisogna tenere presente che questo sport offre delle pause e quindi del tempo per riordinarsi dopo ogni azione. Questo fattore è fondamentale per l'approccio alla strategia di gioco. Queste interruzioni permettono alle squadre di organizzarsi e di scegliere i loro piani futuri. Per questo motivo, nel suo sport tutto è meticolosamente pianificato e l'improvvisazione è praticamente inesistente.

Il calcio, invece, non lo permette e il ritmo delle partite continua ad aumentare. Gli organi di governo del calcio mondiale sono "a caccia" delle interruzioni e fanno di tutto per eliminare i tempi morti.

Tenendo presente questo, è quindi abbastanza normale trovare nel calcio azioni poco schematiche con un maggior grado di improvvisazione (le situazioni cambiano continuamente) e nel football americano azioni pianificate al centimetro e al secondo.

Quando nel football americano vediamo un passaggio giocato in profondità che arriva con un tempismo perfetto, ci sono ore di lavoro molto preciso per raggiungere questa perfezione. Il giocatore che corre sa esattamente quali movimenti deve fare e il quarterback che lancia il pallone sa esattamente dove deve farlo arrivare. Anche i tempi della corsa e del passaggio sono stati definiti e lavorati molte volte durante l'allenamento.

In definitiva, quella che pensavo fosse una straordinaria capacità di leggere le traiettorie e misurare i passaggi si è trasformata in una meticolosa pianificazione dei movimenti complementari.

L'idea del passaggio nel futuro esiste in questo sport, ma per ottenere una qualità ottimale nell'esecuzione si privilegia la pianificazione rispetto all'improvvisazione. L'unico momento in cui l'improvvisazione entra in gioco è quando il quarterback non riesce a eseguire lo schema scelto e deve muoversi per trovare una nuova soluzione. Tuttavia, questo accade molto raramente.

Quanto appreso durante la discussione con Andrew cambia quindi la mia visione delle cose. Pensavo che i quarterback eccellessero nel processo cognitivo di lettura delle dinamiche di un'azione e di esecuzione del passaggio ideale richiesto dalla situazione, ho imparato invece che c'è molto più lavoro di quanto immaginassi dietro a ciò che vedevo in TV.

Secondo Andrew, non sarebbe possibile giocare senza gli schemi elaborati in allenamento. Questo sport è così ben preparato e veloce che non ci sarebbero praticamente mai dei punti segnati. La pressione sul quarterback in possesso del pallone è troppo intensa per dargli il tempo di leggere la situazione e trovare una soluzione improvvisata.

I membri dello staff tecnico della NFL sono spesso composti da più di venti allenatori. Ogni posizione offensiva e difensiva ha il suo allenatore. Lo sport è analizzato alla perfezione e le azioni sono elaborate e allenate in modo chirurgico. Andrew mi ha confermato che i passaggi e la loro tempistica vengono lavorati prima in modo analitico senza avversari e poi in una situazione di partita. Questa è una parte importante dell'allenamento del quarterback.

Ora capisco meglio la differenza tra i nostri due sport e non credo sia necessario fare troppi paragoni. D'altra parte, credo che possiamo trarre ispirazione da loro.

Credo che nel calcio di oggi si verifichino spesso (forse troppo spesso) situazioni come questa, con un portatore di palla senza pressione e una linea difensiva avversaria molto alta (troppo alta?) con le spalle alla porta.

Quindi spesso abbiamo difensori con le spalle alla porta e attaccanti rivolti verso la porta sulla stessa linea. Poiché la palla può essere giocata senza pressione, questa situazione è molto pericolosa se c'è un buon tempismo tra il giocatore con la palla e l'attaccante.

Se l'esecuzione offensiva è buona, non c'è modo di difendere se la linea difensiva si comporta in questo modo. Soprattutto perché gli attaccanti sono spesso più veloci dei difensori centrali.

Quindi penso che potremmo sfruttare maggiormente queste situazioni se fossimo più bravi a giocare dei palloni precisi "nel futuro". Nel calcio professionistico di oggi, ci sono molte situazioni **potenzialmente pericolose** che purtroppo rimangono non sfruttate. Queste azioni non vengono impedita a causa della bravura delle linee difensive avversarie, ma per una mancanza di iniziativa in attacco.

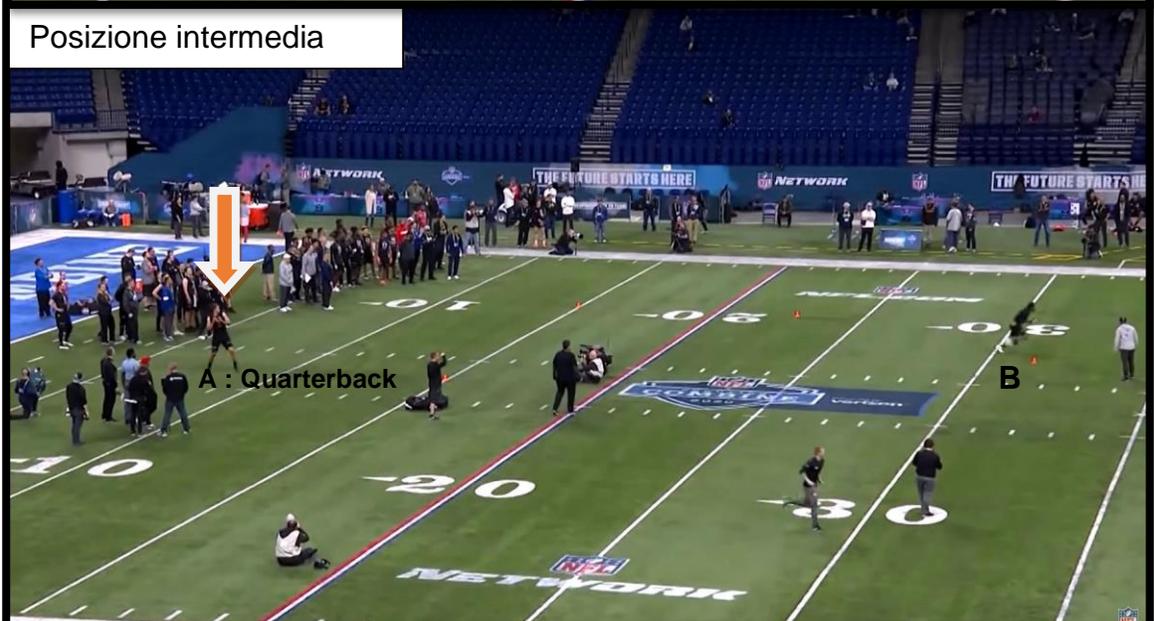
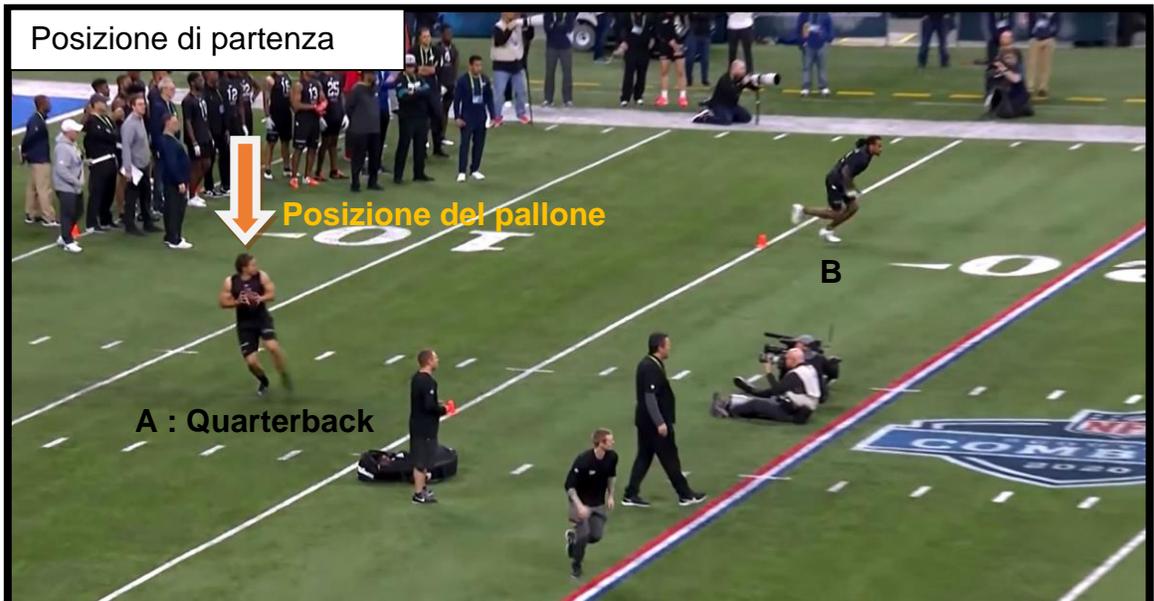
Nel football americano, allenare il quarterback a passare la palla e a trovare il tempismo perfetto è una priorità.

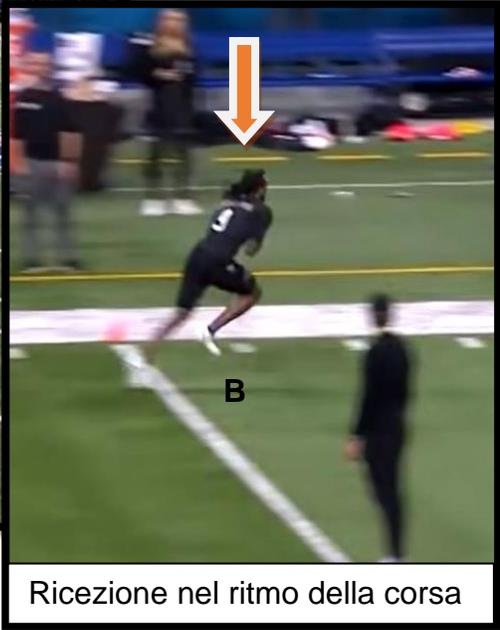
Senza il giusto ritmo, nessuna azione si concretizzerà. Per questo motivo i giocatori sono costantemente alla ricerca del passaggio perfetto.

Ciò potrebbe servire da esempio per valutare le possibilità di sviluppo nel calcio moderno.

All'inizio di questa Tesi, ho definito il passaggio come l'unità di base del gioco, uno strumento al servizio del gioco. Dovremmo quindi iniziare a lavorare su questo aspetto del gioco in modo più esigente.

Come si può vedere dalle immagini qui sotto, gran parte dell'allenamento del football americano si basa sui passaggi. Questo è fondamentale per il successo di una partita in questo sport. Non è forse lo stesso nel nostro sport?





4 Fattori che possono influenzare la scelta di un passaggio

Prima di sviluppare il tema del "gioco nel futuro" e delle varie difficoltà o errori che l'esecuzione di tale passaggio può comportare, ritengo importante elencare i fattori che possono influenzare lo stile di passaggi che un giocatore predilige. La scelta del giocatore può essere condizionata da aspetti intrinseci, legati alla sua personalità e alle sue caratteristiche fisiologiche, ma anche da aspetti estrinseci, legati alle varie influenze incontrate durante la sua vita/carriera.

4.1 I fattori intrinseci

Al fine di definire questi fattori, inizierò ponendomi questa domanda: "Sto lavorando con un giocatore che non conosco. Quali fattori contribuiscono alla qualità dei suoi passaggi?" Quello che sto cercando di fare è definire i fattori che sono inerenti a questo giocatore, che sono specifici alla sua persona. Questi fattori sono influenti nell'esecuzione di un'azione; possono essere facilitanti o limitanti a seconda del contesto.

4.1.1 I fattori anatomici e fisiologici

4.1.1.1 *Aspetti teorici*

4.1.1.1.1 *Anatomia / morfologia*

Il peso, l'altezza, la lunghezza e lo spessore degli arti di una persona influenzano i suoi movimenti. Così come la composizione corporea e la muscolatura. Questi fattori sono quindi importanti quando si osserva un movimento tecnico come il passaggio. Un esempio potrebbe essere la velocità di esecuzione limitata dal peso o dalle dimensioni degli arti di un giocatore.

4.1.1.1.2 *Aspetti fisiologici / sensomotori*

I fattori sensomotori, noti anche come funzioni sensomotorie, sono processi sensoriali e motori che interagiscono per consentire a un individuo di percepire, comprendere e interagire con il proprio ambiente. Queste funzioni sono essenziali per lo sviluppo della coordinazione motoria e della pianificazione ed esecuzione dei movimenti.

Le funzioni sensoriali-motorie consentono all'individuo di percepire e agire utilizzando due tipi di informazioni:

- le informazioni sensoriali sullo stato dell'ambiente (il movimento di un oggetto, ad esempio) e sullo stato del proprio corpo (orientamento o stato di equilibrio/squilibrio posturale).
- informazioni "interne" provenienti da processi mnestici (memoria spaziale e motoria) o da copie efferenti, che permettono di prevedere le conseguenze sensoriali delle proprie azioni.

È molto importante sottolineare che i ritmi di crescita muscolo-scheletrica e di maturazione del sistema nervoso possono essere molto diversi nei giovani calciatori. Un calciatore di 12 anni può essere alto come un quindicenne senza avere lo stesso livello di sviluppo del sistema nervoso di quest'ultimo, e viceversa.

Con i giovani in particolare, questo aspetto deve essere tenuto in considerazione in tutto il lavoro cognitivo-motorio, soprattutto quello di alcuni passaggi "complicati" (posture vicine allo squilibrio, per esempio).

La combinazione dei due tipi di informazioni sopra citati e il loro filtraggio attraverso i processi attenzionali danno vita alla percezione di una situazione nella sua globalità: *«c'è uno spazio libero dietro la difesa avversaria / un compagno di squadra sta attaccando questo spazio / posso giocare la palla in questo spazio»*.

Questo sistema di referenze interne è specifico ad ogni giocatore.

4.1.1.2 Aspetti pratici

In alcuni approcci empirici/sperimentali come ActionTypes² (un approccio specializzato nell'utilizzo dei punti di forza e delle preferenze motorie), la postura è al centro del lavoro sulla qualità della percezione e, di conseguenza, sulla coordinazione.

In questo approccio, è importante lasciare il giocatore nella sua postura naturale, affinché il gesto tecnico che compie venga eseguito nella giusta tempistica.

² La bible des préférences motrices ActionTypes, Bertrand Théraulaz et Ralph Hyppolyte, Editions Amphora, 2021

In questa tesi non approfondirò troppo l'argomento perché è piuttosto complesso e in piena evoluzione, ma credo sia importante parlarne un po'.

Negli ultimi dieci anni ho seguito diversi corsi di formazione con l'approccio "ActionTypes" e ho notato, durante il mio percorso professionale, che il funzionamento motorio dei giocatori può variare enormemente da un atleta all'altro.

È quindi importante lasciare che il giocatore esegua un movimento utilizzando la propria tecnica. Con i giovani giocatori, è importante dare loro il tempo di provare diversi modi di fare le cose, piuttosto che imporre un unico stile.

Quando si tratta di valutare il gesto, l'osservazione della sua efficacia dovrebbe essere privilegiata rispetto all'analisi della sua esecuzione. Due gesti tecnici eseguiti in modo completamente diverso possono portare allo stesso risultato positivo.

Secondo la mia esperienza e sulla base degli esperimenti condotti da ActionTypes, le seguenti preferenze hanno un impatto molto forte sul gioco del calcio e in particolare sulla realizzazione di un passaggio:

Alta e bassa frequenza

Tutti noi abbiamo un campo visivo preferenziale. Alcune persone utilizzano prima la visione centrale e poi quella periferica (alta frequenza secondo ActionTypes) e altre fanno il contrario (bassa frequenza secondo ActionTypes). Ciò significa che alcune persone preferiscono concentrarsi prima su un dettaglio (visione centrale) per avere accesso alla visione "periferica" (movimento).

Radar sinistro o destro

Anche questo aspetto è legato al flusso di informazioni visive. L'occhio "motorio" (radar) riveste una grande importanza per uno sportivo di alto livello. L'assunzione di informazioni da parte dell'occhio motorio favorisce la coordinazione e l'esecuzione di un gesto tecnico.

Verticalità o orizzontalità

La necessità di mantenere l'asse del corpo parallelo all'asse della gravità o, al contrario, la necessità di creare un angolo rispetto all'asse della gravità sono due caratteristiche ben distinte. Nel primo caso, il giocatore con la preferenza "verticale" tende a preferire tutto ciò che è allineato e su un unico asse (giocatore, palla, porta). Dall'altra parte, il giocatore orizzontale preferisce le cose non dirette, ma angolate. Una palla che arriva lateralmente prima di un tiro in porta, ad esempio. Questo tipo di situazione è preferito da un giocatore "orizzontale". Un giocatore "verticale" sarà facilmente in grado di gestire un passaggio con la palla che sta già rotolando nella direzione in cui dovrà andare, mentre un giocatore "orizzontale" tenderà a spostare la palla o il suo corpo lateralmente per creare un angolo prima del tiro.

Di seguito sono illustrate le differenze tra orizzontalità e verticalità secondo ActionTypes:

Le immagini seguenti mettono a confronto una situazione identica (un calcio di punizione diretto), gestita in modo diverso dai giocatori che colpiscono la palla. Dapprima abbiamo un giocatore "orizzontale" e poi un giocatore "verticale".





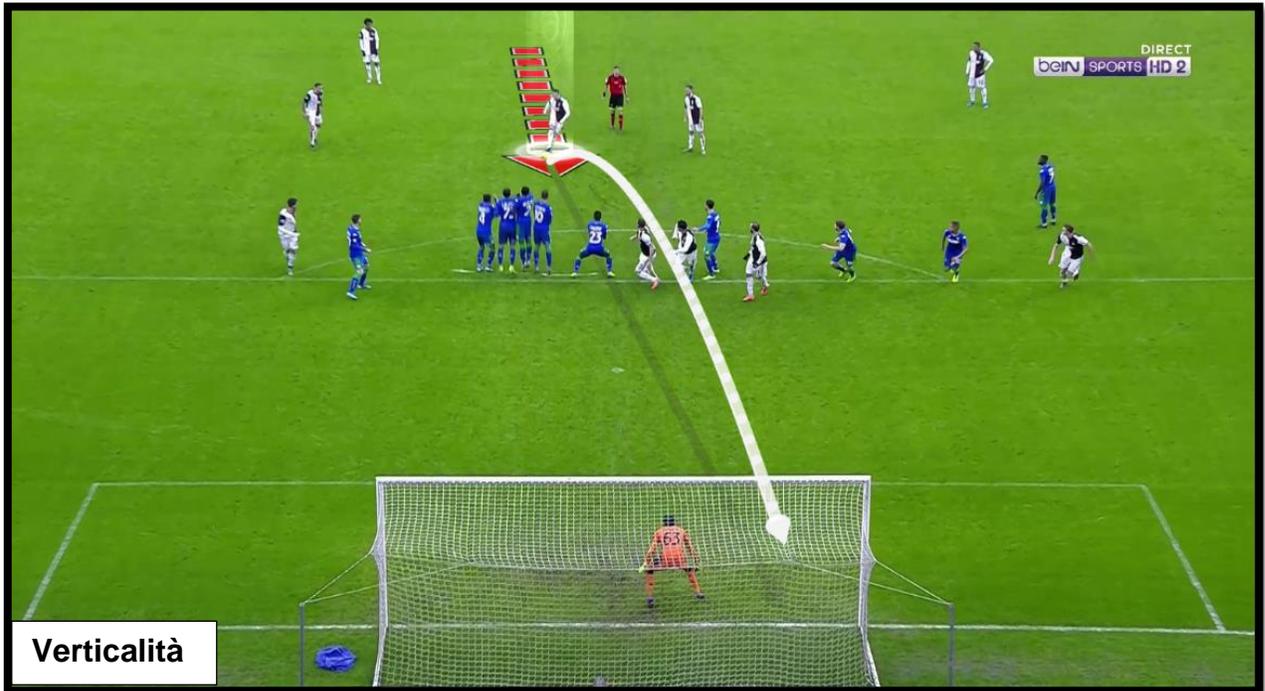
Verticalità

Se guardiamo più da vicino al momento del tiro, il giocatore "orizzontale" crea un angolo tra la direzione del suo corpo e la direzione che prenderà la palla. È praticamente un angolo di 90°.



Orizzontalità

Il giocatore "verticale", invece, rimarrà su un asse centrale. La direzione del suo corpo, della palla e della porta avversaria formano una linea retta.



Secondo ActionTypes, si tratta di preferenze motorie specifiche al singolo giocatore. Si potrebbe pensare che queste differenze tecniche molto significative siano legate all'influenza degli allenatori durante il periodo di formazione dei giocatori, ma oltre 30 anni di osservazione in questo campo dimostrano che non è così.

Quando il giocatore utilizza una tecnica propria, il gesto è molto più efficace che se utilizzasse una tecnica imposta. Un giocatore può fare tutto, ma non tutto è "buono" per lui. Spingere un giocatore in una preferenza che non gli appartiene richiede più energia e può portare a degli infortuni.

La somma di queste preferenze costituisce l'impronta motoria del giocatore. Questa deve essere rispettata per consentire al giocatore di essere efficace nell'esecuzione dei movimenti tecnici che gli vengono richiesti.

4.1.2 I fattori psicologici/mentali

La fiducia in sé stessi è fondamentale nel calcio: spesso consente un'esecuzione più precisa dei vari movimenti tecnici e influenza la capacità del giocatore ad assumersi dei rischi.

Giocare la palla in uno spazio non occupato in cui uno dei miei compagni di squadra dovrebbe correre per prenderla (giocare nel futuro) richiede una grande fiducia da parte del giocatore in possesso di palla. Ci sono molte incognite in un'azione del genere. Un giocatore privo di fiducia preferirà passare la palla sui piedi, garantendo così una maggiore probabilità di successo.

Altri aspetti cognitivi e psicologici saranno menzionati in seguito, ma alcuni sono maggiormente influenzati da fattori estrinseci (cfr. prossima parte).

4.1.3 L'energia / la fatica

Gli atleti affaticati spesso presentano una riduzione della concentrazione e dell'attenzione, che può influire sulle loro prestazioni mentali e fisiche. La stanchezza può anche portare a una riduzione della motivazione e della fiducia in sé stessi e influire sulla capacità di prendere decisioni rapide e accurate e sui tempi di reazione.

Per questo motivo, è importante che gli sportivi si riposino e recuperino a sufficienza per ottimizzare le loro prestazioni mentali e fisiche.

Più gli atleti saranno in forma e resistenti, più alta sarà la qualità del loro gioco.

4.2 I fattori estrinseci

4.2.1 L'origine e la cultura del giocatore

La cultura del paese d'origine del giocatore o la filosofia di gioco del suo club d'origine avranno un'influenza sui passaggi che egli effettuerà (uno stile di gioco più nei piedi, sull'uomo, o uno stile di gioco più nello spazio, sulla corsa degli altri giocatori).

Se durante la sua formazione un giocatore è abituato a giocare nei piedi dei compagni di squadra, avrà più difficoltà a effettuare passaggi nello spazio quando gli verrà chiesto di farlo.

Lo stile di gioco più orizzontale, con il desiderio di dominare l'avversario attraverso il possesso palla, favorisce il gioco nei piedi con molti movimenti senza palla e un'ampia occupazione del campo.

Lo stile di gioco più verticale, con il desiderio di andare rapidamente in avanti, favorisce il passaggio nello spazio e la corsa in profondità per ricevere palloni sulla corsa. Per diversi anni abbiamo avuto un buon esempio di contrapposizione tra il tiki-taka del Barcellona e lo stile di gioco più verticale del Real Madrid. In un altro sport, il rugby, Julien Clément ha scritto una tesi di dottorato in scienze cognitive proprio su questo argomento³. Egli spiega come una "piccola" nazione riesca a competere con le più grandi alla Coppa del Mondo grazie a uno stile di gioco specifico basato sui valori culturali del Paese.

4.2.2 L'influenza dell'allenatore

Nel nostro sport, l'allenatore svolge un ruolo centrale ed estremamente importante agli occhi dei giocatori. L'influenza che esercita su di loro è quindi enorme. Lo stile di gioco e le istruzioni dell'allenatore avranno anche un impatto sui passaggi tentati e completati dai giocatori della sua squadra. La concorrenza elevata all'interno del gruppo spingerà inoltre i giocatori a fare ciò che l'allenatore chiede per conquistare un posto nella formazione titolare.

In seguito spiegherò l'importanza del coaching sulle scelte dei giocatori, ma è innegabile che c'è il rischio di perdere creatività quando il coaching è troppo direttivo con i giocatori in allenamento.

4.2.3 Il livello di coinvolgimento nello svolgimento del compito

Più un giocatore si sente coinvolto nel piano di gioco della sua squadra, più cercherà di mettere in pratica ciò che gli viene chiesto.

Questo aspetto dipende molto dalle persone che circondano il giocatore, dalle loro capacità relazionali, dalla loro competenza e dalla loro leadership.

4.2.4 La pressione esercitata dall'ambiente / dalle statistiche

Al giorno d'oggi, viene esercitata una grande pressione sui giocatori. Sono diventati delle piccole "imprese" che generano redditi e sostengono diverse persone. I giocatori devono quindi controllare molti fattori che possono influenzare il loro valore e il loro futuro professionale. Le statistiche sono uno di questi e sono diventate estremamente importanti.

³ Julien Clément, « *Le rugby de Samoa : les techniques du corps entre "Fa'Asamoa" et mondialisation du sport* », Thèse de doctorat de l'université d'Aix-Marseille 1 (2009)

Un giocatore non viene più valutato solo sulla base delle osservazioni di uno scout o dell'impressione lasciata dall'osservazione di un video durante le partite che gioca, ma la produzione e l'analisi delle statistiche sono diventate onnipresenti. Alcuni club effettuano uno "scouting" iniziale basato esclusivamente sulle statistiche e guardano le immagini del giocatore solo in seguito. Tra tutti questi dati, la percentuale di passaggi riusciti è una statistica spesso di grande importanza nel processo di selezione.

Per avere una buona media, un giocatore potrebbe quindi essere incoraggiato a non correre troppi rischi nei suoi passaggi. Un passaggio nei piedi del compagno potrebbe essere favorito rispetto a un passaggio nello spazio, che sarebbe considerato più rischioso.

Questo aspetto non va sottovalutato, perché sta diventando sempre più importante. Anche gli agenti dei giocatori fanno molta pressione sui loro giocatori per migliorare alcune statistiche e rendere il giocatore più attrattivo.

4.2.5 La posizione sul campo

Anche il ruolo e la posizione del giocatore in campo influenzano i passaggi che deve effettuare in partita. I passaggi più difficili da effettuare nello spazio sono spesso quelli verso l'avanti, effettuati da centrocampisti o difensori. Gli attaccanti tendono più facilmente a effettuare passaggi di appoggio o di deviazione. Maggiore è lo spazio tra il giocatore con la palla e la porta avversaria, maggiori sono le possibilità di vedere passaggi nel "futuro".

Come regola generale, più il passaggio è vicino alla porta avversaria, maggiore è la pressione e quindi la difficoltà nel completarlo. Di conseguenza, i difensori sono quelli che hanno la percentuale più alta di passaggi "riusciti". Anche il numero totale di passaggi completati è più alto per un difensore centrale che per un attaccante. Un attaccante effettuerà quindi meno passaggi di un centrocampista o di un difensore, ma l'area in cui deve effettuarli è generalmente la più complicata. È quindi normale che la percentuale di successo sia più bassa.

4.2.6 Il concetto di "affordance" (sociale)

Per definizione, l'affordance descrive l'interazione spontanea tra un ambiente e il suo utilizzatore, tra le azioni possibili in un determinato ambiente e la nostra percezione di esse (ciclo percezione-azione). Secondo lo psicologo americano Gibson, l'affordance è la percezione della propria capacità di agire, o della capacità di agire dei propri

compagni di squadra, nel nostro caso. È un comportamento che sarà influenzato dai giocatori coinvolti. Ad esempio, un giocatore non gioca la palla nello spazio perché pensa che il giocatore che effettua la corsa nello spazio non sarà abbastanza veloce per raggiungerla. Oppure un giocatore non passa la palla nello spazio perché pensa o "crede di sapere" che il suo compagno non attacca abitualmente la profondità. Grazie all'esperienza maturata all'interno della squadra, ogni giocatore si crea una propria immagine di sé e dei compagni. Questo influenzerà le decisioni che verranno prese.

4.2.7 Le condizioni di gioco

Le condizioni meteorologiche (pioggia, vento, siccità, ecc.) influenzano il modo in cui vengono effettuati i passaggi durante una partita. Anche altri fattori come la superficie del campo (erba naturale o artificiale), la qualità del manto erboso o le dimensioni del campo hanno un impatto.

4.3 I fattori intrinseci ed estrinseci

Un giocatore di calcio è in continua evoluzione. Il prodotto di questa evoluzione, influenzato da fattori intrinseci ed estrinseci, definirà la sua esperienza e la sua competenza. Il giocatore sarà quindi orientato verso un certo comportamento quando effettuerà i suoi passaggi, in base al suo vissuto e all'accumulo di tutte le situazioni che ha sperimentato con i mezzi a sua disposizione. Più il giocatore pratica il suo sport, più situazioni incontra, più le sue scelte dovrebbero essere giudiziose. Le sue scelte saranno coerenti con la sua percezione e gli apparterranno.

5 Passaggio riuscito/mancato: problema relativo ai criteri di giudizio

Per poter discutere della qualità e del successo di un gesto tecnico e di un passaggio nel nostro caso, è importante stabilire i criteri che ci permetteranno di farlo.

Nel nostro sport troviamo sempre più statistiche, ma non è sempre facile stabilirne la definizione. Quando ci si limitava a contare il numero totale di passaggi effettuati da un giocatore, questo non era un problema. Oggi, invece, vogliamo essere più precisi nella nostra analisi e cerchiamo di dare la percentuale di passaggi "riusciti" o "non riusciti", e questo diventa più complicato.

Definire se un passaggio è riuscito o meno pone dei problemi!

Lo stesso passaggio potrebbe essere giudicato in modo diverso da due specialisti, senza che uno dei due abbia necessariamente torto. L'interpretazione di un passaggio dipende dall'intento della giocata e dal contesto, e non sempre possiamo capire una scelta senza sapere cosa c'è dietro (la strategia della squadra, il momento della partita, ecc.).

È quindi difficile analizzare la qualità di un passaggio e interpretare la scelta fatta dal giocatore in assenza di tutte le informazioni necessarie.

Per questo motivo, qualsiasi valutazione seria di un'azione nel calcio dovrebbe sempre essere messa a confronto con i giocatori coinvolti.

Le società specializzate nell'analisi delle partite e nella creazione di eventi possono talvolta avere una valutazione leggermente diversa del passaggio, ma come regola generale la definizione corrisponde a quanto segue:

Passaggi precisi (P+) = tentativo riuscito di passare la palla da un compagno di squadra a un altro. Quando un compagno tocca la palla, il passaggio è considerato "riuscito". Se dopo un passaggio si registra un duello e la palla viene persa, questo passaggio viene comunque considerato un "passaggio preciso" (Instatscout).

Questa valutazione non fa distinzione sul contesto di gioco in cui il passaggio viene effettuato (sarebbe troppo complicato e opinabile). È sufficiente che il passaggio venga toccato per primo da un compagno perché sia considerato riuscito. Perciò non fornisce alcuna informazione rilevante per uno specialista.

In questa tesi, considererò la qualità di un passaggio in termini di efficacia.

Poiché il mio interesse è rivolto ai passaggi "nel futuro", la qualità di anticipazione, la tempistica delle corse e il dosaggio sono fondamentali per garantire che vengano eseguiti correttamente.

Utilizzerò questi aspetti come base per giudicare il successo o meno dei passaggi che verranno analizzati.

Naturalmente, anche il contesto è molto importante. Un passaggio può essere perfetto nel dosaggio e nel timing, ma se un avversario lo intercetta, diventa un errore. Di conseguenza, nella mia valutazione dovrò tenere conto anche di questo aspetto.

6 I tipi di errore che influenzano la buona esecuzione di un passaggio

Come già menzionato, la valutazione dell'errore è dettata dal contesto, pertanto utilizzerò l'efficienza come mezzo di valutazione. Sono consapevole che anche l'efficienza può essere considerata un criterio soggettivo, ma in definitiva il calcio non è una scienza esatta. In questo sport, tutto può essere considerato soggettivo, a parte il risultato finale della partita. Lo dimostra il numero sempre crescente di programmi che discutono di episodi di gioco e decisioni arbitrali senza mai raggiungere un consenso.

Inoltre, prima di esprimere un giudizio definitivo su un passaggio, è necessario prendere in considerazione l'intenzione del giocatore. Per identificare uno dei tipi di errore che definirò di seguito, è importante ricevere un feedback dal giocatore interessato. Nella maggior parte dei casi, il semplice utilizzo di immagini video non consente di accedere all'intenzionalità.

Ho separato i tipi di errore in due diverse famiglie:

6.1 Gli errori fattuali (individuali)

L'errore, nel senso più ampio del termine, è la differenza tra uno stato desiderato e uno stato effettivo. Potremmo definire l'errore fattuale come la differenza tra l'obiettivo desiderato (posizione e tempo) e l'obiettivo effettivamente raggiunto (posizione e tempo).

Nel contesto dell'efficacia del passaggio, al servizio del gioco, propongo di definire l'errore fattuale come la differenza tra la posizione / il tempismo desiderati (per creare uno squilibrio, ad esempio) e la posizione / il tempismo effettivamente osservati.

L'errore fattuale può riguardare i giocatori con o senza palla. Si tratta di una situazione dove l'intenzione di entrambi i giocatori è la stessa, ma l'esecuzione del passaggio o il movimento del giocatore senza palla non consentono la riuscita dell'azione.

Poiché esistono diversi tipi di errore fattuale, li illustrerò di seguito e li spiegherò con esempi concreti.

6.1.1 L'errore prevalentemente tecnico / motorio

Si tratta di un'esecuzione motoria imperfetta del movimento richiesto (esempio: *un passaggio eseguito in modo impreciso, la palla non rimane a terra, ma arriva all'altezza del ginocchio e diventa difficile da controllare*).

6.1.2 L'errore cognitivo / concettuale

Si tratta di un errore di lettura dei requisiti della situazione di gioco. Un'interpretazione errata che non favorisce il gioco o non rispetta il piano di gioco prestabilito dalla squadra. Ad esempio: *un giocatore effettua un passaggio quando non è sotto pressione e può portare la palla liberamente senza la pressione di un avversario (guadagnare terreno in avanti, provocare)*. Questo passaggio viene poi intercettato da un avversario che aveva anticipato la linea di passaggio. Una situazione in cui il passaggio è preciso ma intercettato da un avversario rientrerebbe in questa categoria.

6.1.3 l'errore prevalentemente cognitivo-motorio

In questo caso, la presa di informazioni del giocatore è buona, egli riconosce la situazione e la sua intenzione è pertinente. Tuttavia, la palla non arriva nel posto giusto al momento giusto. Ad esempio: *il giocatore vede un compagno che va in profondità, gioca la palla in una zona distante 10 metri, ma la palla è troppo corta. Il pallone non rispetta il ritmo di corsa dell'altro giocatore e il tempismo non è quello giusto. Una maggiore distanza (20 metri) avrebbe dato un vantaggio, ma in questo caso il vantaggio è annullato perché il destinatario del passaggio deve aspettare il pallone*.

Non si tratta solo di un errore tecnico, perché è strettamente legato al contesto e all'errata valutazione della posizione futura del compagno di squadra (un problema percettivo-cognitivo). Un errore del genere non si verificherebbe mai se il giocatore potesse eseguire il passaggio senza l'aspetto dinamico dell'azione.

Potrebbe essere in gioco anche un problema di preparazione motoria: la decisione dello spazio in cui giocare la palla è pertinente, ma innescare il passaggio troppo tardi o dosarlo in modo errato (troppo forte o non abbastanza forte, ecc.) potrebbe portare a un passaggio mancato.

Al contrario, anche un innesco troppo rapido può portare ad un passaggio mancato.

In realtà, è difficile distinguere un problema puramente percettivo/cognitivo o motorio ed è probabile che l'errore sia il risultato di una combinazione di fattori cognitivi e motori.

È importante notare che l'errore cognitivo può provenire anche dal giocatore senza palla. Ad esempio, una presa di informazioni carente, un'interpretazione errata della situazione o una lettura sbagliata della traiettoria della palla possono portare a considerare un passaggio sbagliato.

Questo genere di situazioni sarà al centro della mia tesi. È un problema molto comune nel calcio, ma non è necessariamente legato all'aspetto cognitivo. Si tende anche a ridurlo a un problema tecnico, senza approfondire la vera causa che ha portato all'errore.

6.2 L'errore collettivo o condiviso

Si verifica quando due giocatori non hanno sincronizzato le loro scelte (ad esempio, il giocatore in possesso di palla gioca nei piedi del compagno mentre quest'ultimo si prepara ad andare in profondità). La situazione di gioco offre entrambe le soluzioni, ma la sincronizzazione non è buona. Chi deve decidere in questo tipo di azione? Il giocatore con la palla o il giocatore senza palla? Il giocatore senza palla dovrebbe offrire una soluzione facendo un movimento e il giocatore in possesso di palla potrebbe scegliere se effettuare il passaggio o prendere un'altra decisione.

Poiché i giocatori cercano sempre di nascondere le proprie intenzioni fino all'ultimo momento per destabilizzare l'avversario, esiste comunque il rischio che tra il momento in cui il giocatore che effettua il passaggio prende l'informazione e quello in cui esegue il passaggio, il giocatore senza palla effettui un movimento improvviso che provochi questo tipo di errore (come nel caso dei movimenti e contro movimenti prodotti per generare incertezza nel giocatore avversario).

7 L'analisi dettagliata dell'errore cognitivo-motorio

7.1 Studio preliminare

Inizierò questo capitolo con la presentazione di una piccola "ricerca" che ho svolto parallelamente alla stesura di questa tesi.

Ho inviato la foto e il testo che segue a diversi "esperti" o "dilettanti" del mondo del calcio. Si trattava di allenatori, giocatori o appassionati.

Ecco cosa è stato chiesto ai partecipanti:

🌍 ● STUDIO: nella situazione seguente, la palla giocata dal difensore rosso (freccia arancione) è un passaggio decisivo per il suo attaccante (freccia rossa). Secondo te, in quale zona del campo è stata controllata la palla dall'attaccante prima di segnare il gol? (Nota: l'attaccante ha segnato dopo il controllo, senza un duello con i difensori).

Potete indicare la vostra risposta inviandomi l'immagine a cui aggiungerete un punto che indica l'area di controllo della palla che avete stimato.

Grazie in anticipo,

Vincent



Approfondendo l'argomento, mi sono reso conto che un'azione del genere non è facile da interpretare, nemmeno per gli specialisti. Per questo motivo ho fatto un piccolo lavoro di ricerca, che ha prodotto alcuni risultati interessanti.

Non vi riporto tutte le risposte che ho ricevuto (circa 50), ma vi riporto alcuni esempi significativi.

Ecco gli esempi:

Allenatore svizzero di 44 anni (UEFA Pro) con esperienza come assistente e capo allenatore in Super League



Allenatore svizzero di 59 anni (UEFA A) con 30 anni di esperienza nel calcio giovanile d'élite (U12 - U16).



Allenatore francese (UEFA A) con esperienza nella categoria nazionale U17.



Allenatore svizzero (43 anni / UEFA pro) di una squadra nazionale giovanile.



Allenatore svizzero di 58 anni (UEFA A) che lavora nel calcio giovanile d'élite.



Giocatore dilettante di 39 anni con la passione per il calcio



Giovane giocatore di 13 anni



Ed ecco dove è arrivata la palla nell'azione che ha portato al gol:



A titolo introduttivo, questo piccolo studio mi permette di notare che la percezione e la lettura della situazione non sono precise quando si parla di un pallone "nel futuro".

Noi (i tecnici) non siamo abituati a calcolare questi tipi di palloni e, di conseguenza, è normale che i nostri giocatori abbiano difficoltà a completare questi passaggi.

Come ho potuto constatare dalle immagini ricevute, per la stragrande maggioranza degli intervistati la posizione di arrivo della palla è troppo lontana dalla porta rispetto alla realtà. Questo potrebbe spiegare perché un gran numero di passaggi simili vengono effettuati troppo corti nelle partite e sono facilmente intercettati dai difensori.

Al fine di migliorare questo aspetto, la situazione deve essere ripetuta più volte. È anche molto importante ricevere un feedback, in modo che il giocatore sappia se il passaggio è buono o se deve essere migliorato. Tornerò su questo punto più avanti nel mio lavoro.

7.2 Errore cognitivo-motorio: aspetti teorici

Nell'introduzione, ho definito la prestazione cognitivo-motoria (CMP) come la capacità di utilizzare rapidamente le informazioni sensoriali e di trasferirle in una produzione motoria efficace.

Nel calcio, gli aspetti cognitivi e motori sono intrecciati in tutte le situazioni di gioco.

La percezione diventa quindi un processo attivo in cui un flusso molto ampio di informazioni acquisite dai diversi sensi viene trasformato in una particolare percezione della realtà fisica. La scena percepita contiene meno informazioni di quella reale, grazie al filtraggio delle informazioni (processi attenzionali e di memoria). Si noti che questo filtraggio attenzionale può essere considerato in qualche misura anche come una forma di categorizzazione delle informazioni utili per il compito motorio da svolgere.

La stessa situazione genera quindi percezioni/decisioni diverse a seconda del "profilo motorio" del giocatore. La dimensione cognitiva (percezione/decisione) è quindi strettamente legata alla dimensione motoria (capacità di agire).

L'errore cognitivo-motorio corrisponde quindi a un'errata stima della capacità d'azione del giocatore o del suo compagno, oppure all'acquisizione di informazioni incomplete e alla formulazione di un giudizio affrettato. Tutti questi scenari sono formalizzati/dettagliati di seguito.

Dato che tutto questo avviene ad una velocità molto elevata, spesso in modo istintivo, non è facile definire quale parte del processo cognitivo non sia stata eseguita correttamente. Tanto più che questi processi sono talvolta attivati in parallelo, in particolare nelle fasi di anticipazione in cui il giocatore non aspetta di ricevere tutte le informazioni prima di decidere un'azione.

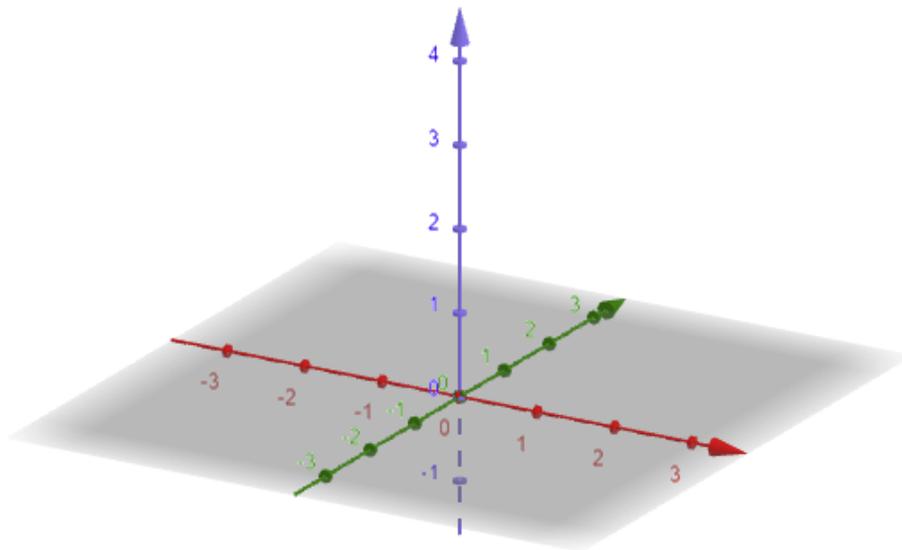
La previsione corretta del punto in cui deve arrivare la palla in base alla posizione iniziale del giocatore senza palla è molto importante. Anche il tempismo tra i due giocatori è di fondamentale importanza. A volte l'intenzione è buona, ma l'esecuzione non rispetta i tempi richiesti.

7.3 Errore cognitivo-motorio: aspetti metodologici

Ecco le diverse situazioni che possono verificarsi:

- Il giocatore con la palla gioca troppo presto
- Il giocatore con la palla gioca troppo tardi
- Il giocatore con la palla gioca con i tempi giusti
- Il ricevitore arriva troppo presto
- Il ricevitore arriva troppo tardi
- Il ricevitore effettua la corsa ideale

Il grafico seguente può essere utilizzato per illustrare queste diverse situazioni. Qualsiasi situazione che si avvicini al centro dovrebbe creare uno squilibrio nel gioco e portare a un'azione fluida ed efficace.



Tempismo del giocatore con la palla: numeri negativi = troppo presto e numeri positivi = troppo tardi. Zero = il tempismo perfetto richiesto dall'azione.

Tempismo del ricevitore: numeri negativi = troppo presto e numeri positivi = troppo tardi. Zero = il tempismo perfetto richiesto dall'azione.

Precisione del passaggio: numeri negativi = troppo corto e numeri positivi = troppo lungo. Zero = lunghezza perfetta.

Di seguito sono riportati alcuni esempi di situazioni critiche che possono verificarsi in qualsiasi partita di calcio. In ciascun esempio, valuteremo il passaggio dal giocatore A al giocatore B. La freccia arancione rappresenta il primo impatto del pallone sul terreno dopo il passaggio. L'esempio 1 rappresenta ciò che osserviamo regolarmente durante le partite. La palla è troppo corta rispetto alla corsa del giocatore che effettua la corsa in profondità. Come negli esempi 2 e 3, la zona in cui viene giocata la palla non è quella appropriata.

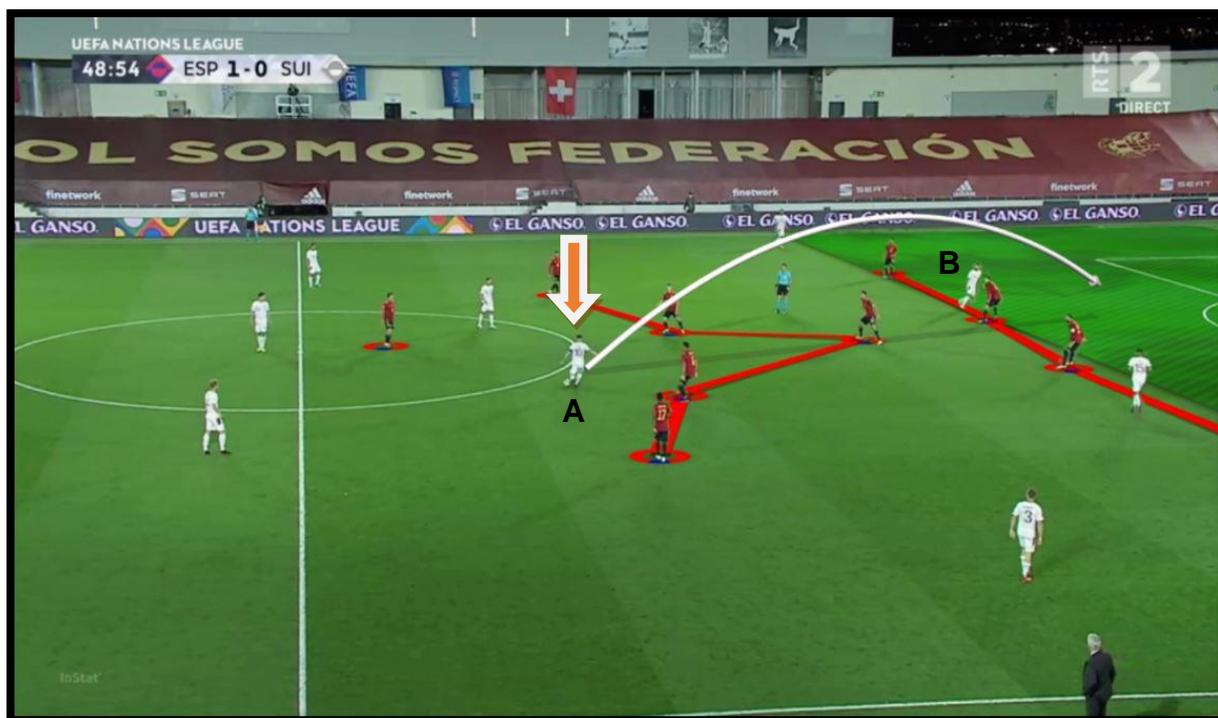
Sottolineo ancora una volta che spesso queste situazioni non vengono riconosciute come problemi cognitivo-motori, ma come "semplici" errori tecnici.

Esempio 1:

Il passaggio è troppo corto: il giocatore gioca nel punto in cui si trovava il compagno di squadra quando ha preso l'informazione, invece di giocare nel punto in cui si troverà dopo la corsa in profondità.

(situazione discussa con il giocatore interessato)

Situazione prima del passaggio:



Situazione dopo il passaggio: il passaggio è troppo corto

Il punto giallo sul grafico lo indica. Il tempismo tra il passaggio e la corsa era buono, ma la lunghezza del passaggio non è stata sufficiente.

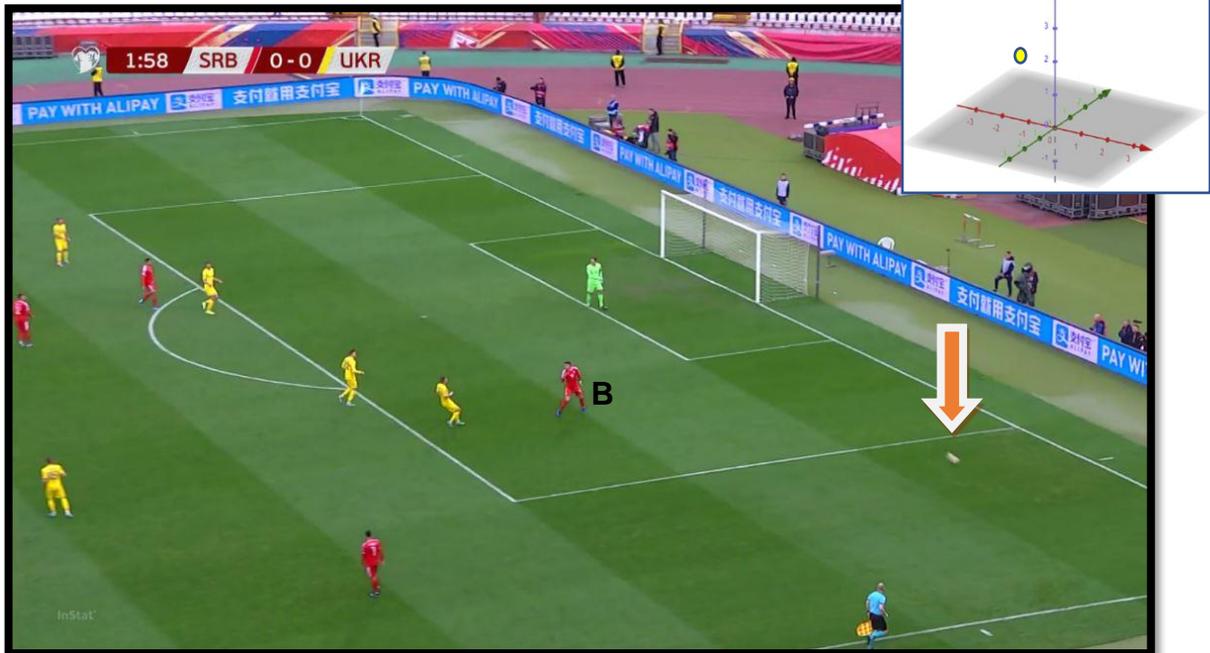


Esempio 2 : Il passaggio è troppo lungo: il giocatore sbaglia a valutare la posizione di arrivo del giocatore in base alla sua velocità.

Situazione prima del passaggio:



Situazione dopo il passaggio: il passaggio è troppo lungo



Esempio 3 : la palla non giocata - il giocatore riconosce la situazione, ma è anche consapevole delle difficoltà che incontra nel giocare correttamente questi palloni. Ha paura di non fare un buon passaggio, quindi non gioca la palla. L'errore in questo caso sta nella scelta di non effettuare un passaggio che potrebbe essere decisivo.

(situazione discussa con il giocatore interessato)

Situazione prima del passaggio:

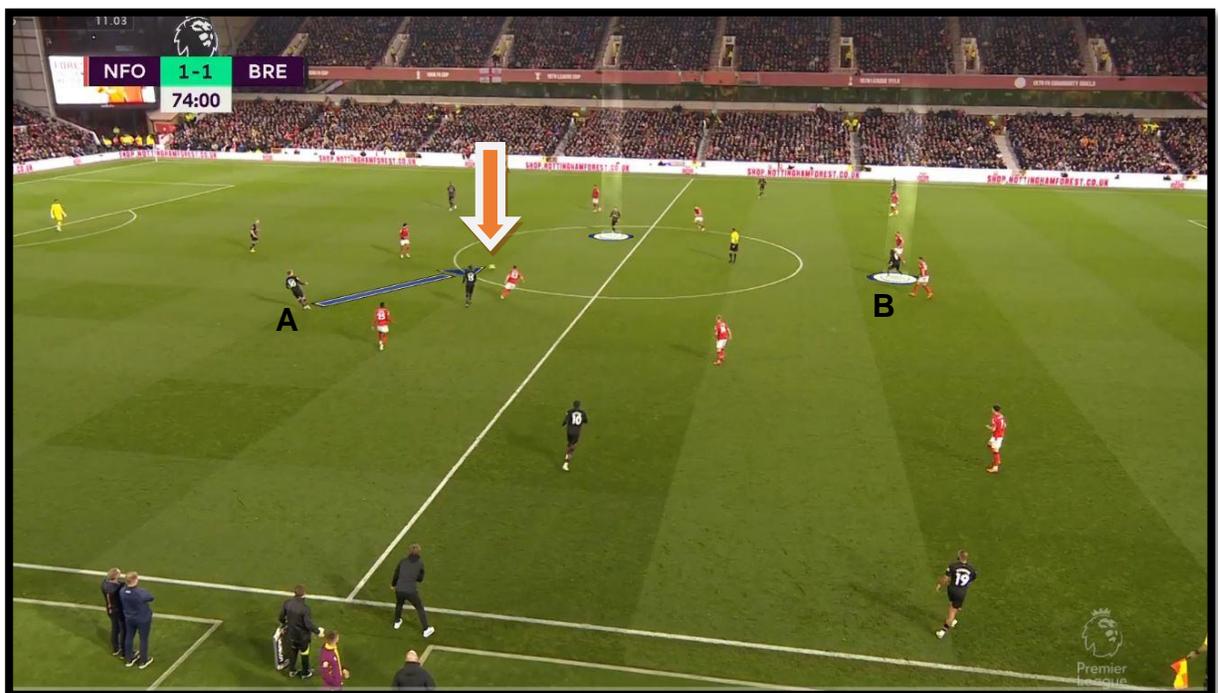


Situazione dopo il possibile passaggio: il passaggio non viene effettuato.

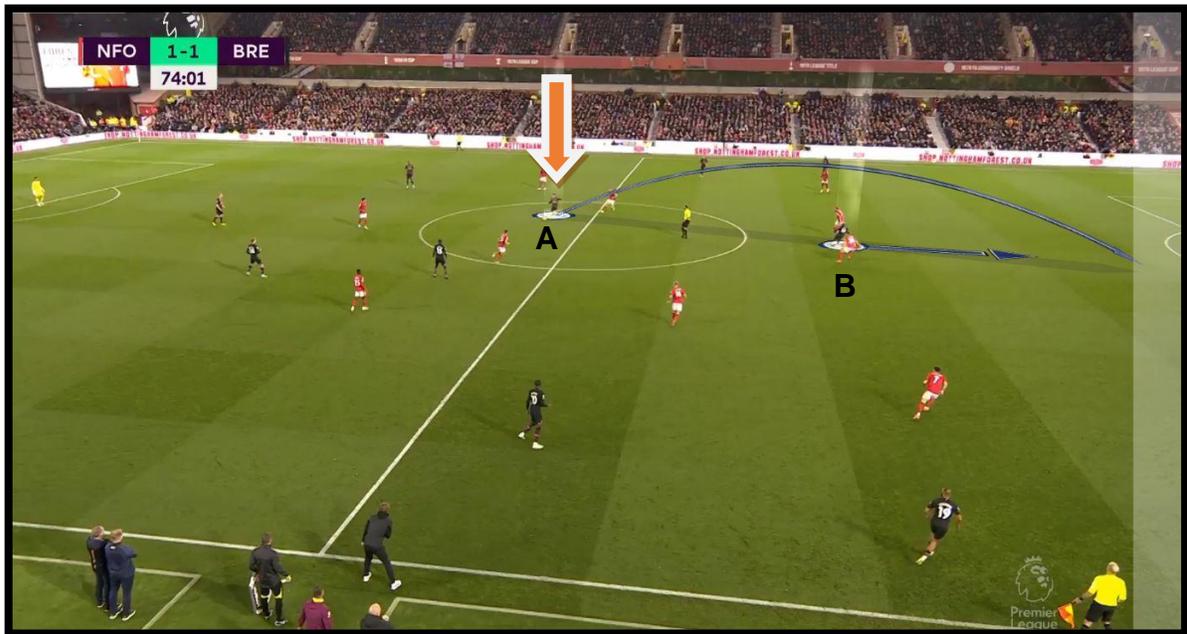


Esempio 4 : quando tutto funziona alla perfezione... spesso finisce con un goal.

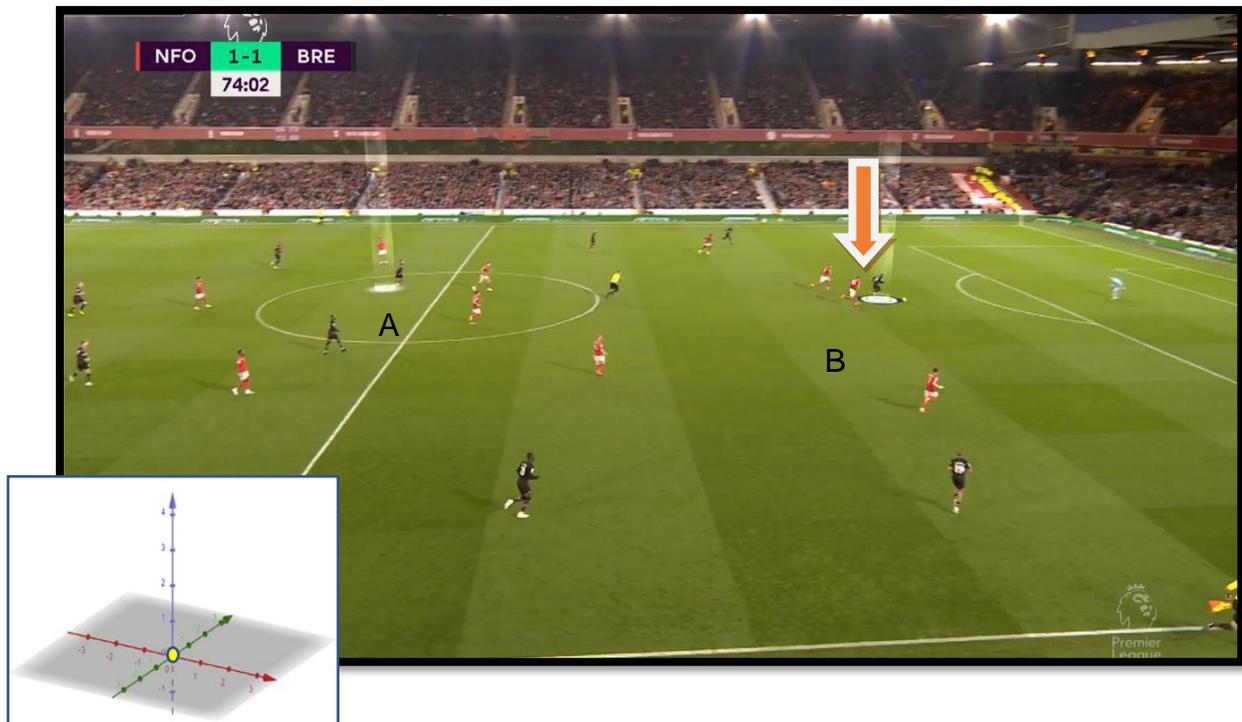
Situazione prima del passaggio: il giocatore A riceve la palla e ha già preso conoscenza della posizione del giocatore B e dei difensori.



Il giocatore A può effettuare un passaggio libero nello spazio dietro la linea difensiva avversaria. Il giocatore B anticipa il passaggio e attacca la profondità con uno sprint.



Situazione dopo il passaggio: la palla è giocata perfettamente alle spalle della difesa e sulla corsa dell'attaccante.



Il giocatore B sfrutta il suo vantaggio sui difensori per vincere il duello con il portiere e segnare un gol. Come spesso accade in queste situazioni, se il tempismo è perfetto, l'azione si conclude con un goal !



In conclusione, vorrei sottolineare che l'esecuzione perfetta di un passaggio non è affatto scontata se si tiene conto di tutti i fattori che possono influire sulla sua realizzazione.

Quando un passaggio viene eseguito alla perfezione, la fluidità dell'azione dà l'impressione che sia facile, ma al contrario è necessario un livello di competenza molto alto per eseguirlo con costanza. In una singola realizzazione, l'aspetto "fortuna" può entrare in gioco, ma quando si cerca la continuità nel successo, c'è meno spazio per gli azzardi.

Non credo sia necessario indagare quale parte del processo cognitivo sia stata gestita male durante un passaggio sbagliato, ma credo sia necessario rendersi conto che l'errore ne deriva.

Se non facciamo progressi nel riconoscere questi errori, fin troppo comuni nel calcio moderno, continueremo anche a ignorare come potremmo migliorarci.

8 Riflessione sul contenuto delle nostre sessioni di allenamento

8.1 Risultati di uno studio scientifico sul timing dei passaggi

Come introduzione a questo capitolo, vorrei citare uno studio⁴ a cui ho partecipato nel 2018, condotto da un ricercatore dell'Università di Friburgo in Svizzera.

Halim Hicheur stava cercando un'accademia di calcio in Svizzera per svolgere il suo lavoro sull'aspetto cognitivo e sull'importanza del feedback in questo sport.

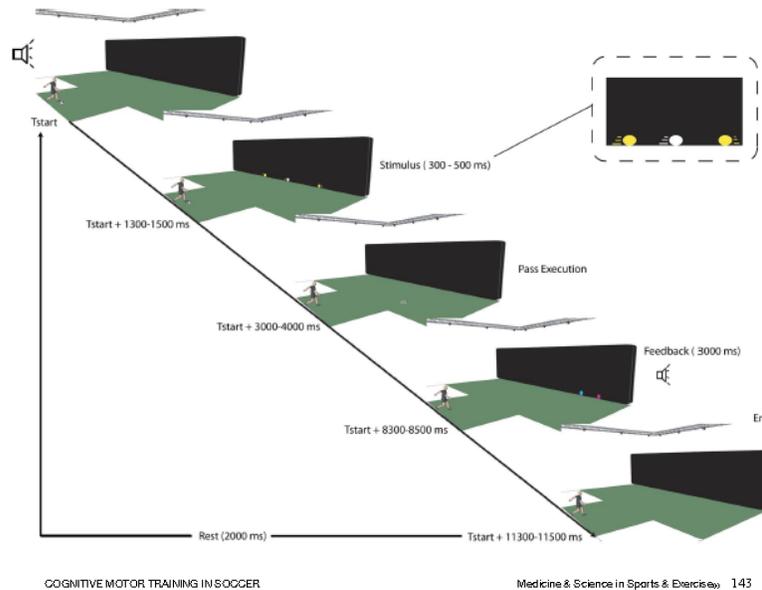
Essendo il direttore tecnico del centro di formazione in cui si è svolto lo studio, ho potuto seguire da vicino il lavoro di Halim, che mi ha aperto la mente sull'argomento.

Riassunto del protocollo di ricerca:

Uno per uno, i giovani calciatori sono stati testati o allenati utilizzando un simulatore di gioco chiamato COGNIFOOT. In questo simulatore (vedi immagine sotto), i giocatori sono posizionati su un campo sintetico (10 m di larghezza x 10 m di lunghezza) con un pallone posizionato a 6 metri dal centro di uno schermo gigante (4 metri di altezza x 10 metri di larghezza). I giocatori rispondono agli stimoli visivi proiettati sullo schermo calciando realmente il pallone (una sorta di Playstation con i piedi che fungono da joystick) e le loro risposte sono registrate in tempo reale da un sistema di telecamere ad alta tecnologia.

Sono stati misurati parametri come l'accuratezza dei passaggi (con una precisione di 1 centimetro), la velocità dei passaggi e il tempo di risposta del giocatore (tempo tra la presentazione dell'informazione/stimolo e il calcio del pallone).

⁴ Hicheur, H., Chauvin, A., Cavin, V., Fuchslocher, J., Tschopp, M., Taube, W., *Augmented-Feedback Training Improves Cognitive Motor Performance of Soccer Players, Medicine & Science in Sports & Exercise*, 52(1),141-152, (2020)



Nelle situazioni studiate a Tenero, un cerchio proiettato sullo schermo appariva e si muoveva linearmente a diverse velocità per un breve periodo (500 millisecondi). Non appena il cerchio appariva, il giocatore doveva cercare di effettuare un passaggio il più rapido e preciso possibile verso la posizione futura del cerchio.

Tutti i giocatori hanno effettuato un test iniziale su questa macchina chiamata COGNIFOOT e poi il gruppo di giocatori è stato diviso in tre sottogruppi.

- Un gruppo si è allenato regolarmente con la macchina e ha ricevuto un feedback sull'accuratezza dei passaggi dopo ogni allenamento (3 sessioni di 12-15 minuti a settimana, durante le sessioni di allenamento). Questo gruppo ha continuato a partecipare normalmente alle sessioni di allenamento della squadra sul campo.
- Un gruppo si è allenato con la macchina senza ricevere alcun feedback sulla precisione dei passaggi. Questo gruppo ha continuato a partecipare normalmente alle sessioni di allenamento della squadra sul campo.
- Un gruppo non ha più utilizzato la macchina e si è allenato normalmente, solo con la squadra in campo.

Dopo circa un mese di allenamento, il test iniziale è stato ripetuto da tutti i giocatori.

Per riassumere i risultati dello studio (che è allegato a questa relazione), è emerso che i giocatori che hanno lavorato con il COGNIFOOT e hanno ricevuto un feedback regolare

sulle loro prestazioni sono stati in grado di migliorare in modo più significativo la precisione (e quindi il tempismo) dei loro passaggi.

Questa ricerca trattava già il tema del passaggio nel futuro. Giocare sul cerchio mobile riproduceva l'idea di giocare sulla corsa di un giocatore in movimento. Le difficoltà incontrate dai giocatori all'inizio del programma di allenamento e i miglioramenti osservati dopo un mese di esercizio mi hanno dato molto su cui riflettere. I nostri giocatori non erano abituati ad anticipare certi movimenti e i loro passaggi erano quasi sempre giocati "dietro" il cerchio mobile, quindi in ritardo.

Nella realtà della partita, ho iniziato a notare che questo problema si ripresentava regolarmente anche in campo. Molti palloni erano troppo corti e non rispettavano il ritmo dei giocatori che effettuavano le corse in profondità.

Dato che questo studio ha dimostrato un miglioramento rapido grazie alla ripetizione di situazioni di passaggio e a un feedback regolare, mi sono interrogato anche sul modo in cui ci alleniamo.

Nonostante il calcio sia un gioco dinamico con molti giocatori in movimento, incontriamo notevoli difficoltà nel rispettare la natura dinamica del gioco quando eseguiamo i nostri passaggi.

Credo che una delle cause principali di questo problema sia la mancanza di pratica durante le nostre sessioni di allenamento.

Quando parlo dei "nostri" allenamenti, sto generalizzando, tenendo presente che esistono altrettanti modi di allenare quanti sono gli allenatori al mondo. Tuttavia, le numerose visite che ho fatto a club professionistici e a centri di allenamento mi hanno portato a concludere che l'argomento che tratto in questa tesi spesso non è conosciuto, riconosciuto o esercitato durante la maggior parte delle sessioni di allenamento tenute sui vari campi di calcio di tutto il mondo.

8.2 Riflessione sull'applicazione dei risultati dello studio sul campo

Svilupperò questo aspetto in due punti:

8.2.1 La realtà del gioco e le situazioni di allenamento suggerite

I giocatori vengono allenati poco per migliorare le loro capacità di passaggio "nel futuro", in uno spazio libero nel quale un giocatore arriverà in piena corsa.

Nelle esercitazioni che proponiamo durante le nostre sessioni di allenamento, i passaggi sono generalmente richiesti nei piedi. Proponiamo spesso situazioni di gioco con dei possessi palla all'interno di un quadrato o di un rettangolo, e la maggior parte delle volte utilizziamo degli appoggi esterni. I palloni vengono giocati verso degli appoggi o dagli appoggi all'interno dello spazio occupato da un'alta densità di giocatori. L'obiettivo di tutte queste forme di possesso palla è quello di allenare la tecnica del giocatore sotto pressione in spazi ridotti.

Il rapporto giocatori per metro quadrato di campo utilizzato in partita è praticamente mai raggiunto in nessuno degli esercizi di allenamento.

Con gli esercizi proposti oggi, non esiste il rischio di sfruttare poco lo spazio disponibile in partita?

Di seguito presenterò alcuni esercizi e cercherò di spiegare l'idea generale alla base del mio ragionamento. L'obiettivo non è quello di analizzare nel dettaglio l'infinita gamma di contenuti offerti oggi nel calcio, ma di creare una certa apertura al concetto di gestione dello spazio e del gioco all'interno di esso.

8.2.1.1 Possesso di palla in uno spazio molto ridotto

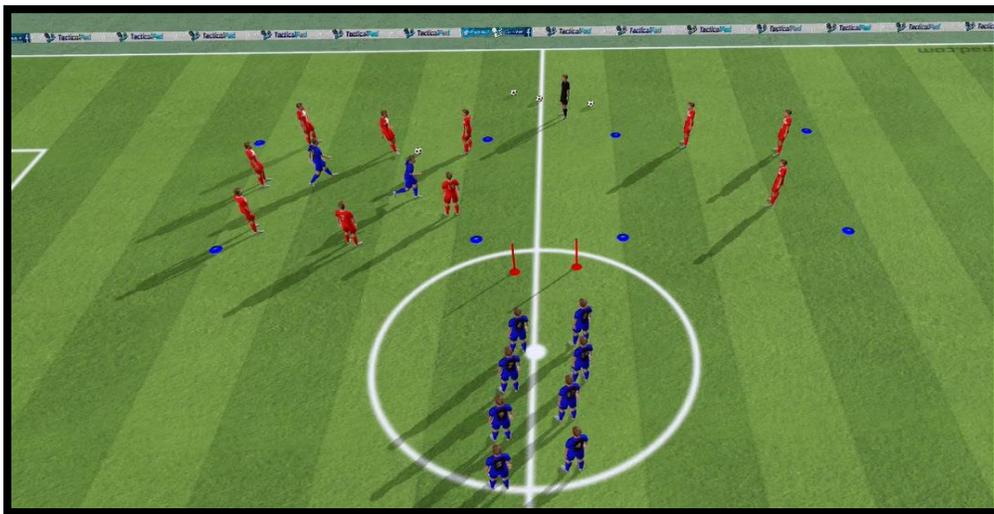
Di seguito alcuni esempi :



Comincio con un esercizio che viene spesso utilizzato all'inizio di una sessione. Una forma di possesso palla che può variare per dimensione, forma e numero di giocatori coinvolti (8 contro 2 e 8 contro 3). L'obiettivo dei giocatori con la palla è quello di effettuare il maggior numero possibile di passaggi, mentre i giocatori senza palla devono cercare di recuperarla il più velocemente possibile.

Nella maggior parte dei casi, i giocatori in possesso di palla sono molto statici e i passaggi effettuati sono principalmente indirizzati nei piedi dei compagni di squadra.

Ecco un altro esempio di esercizio spesso utilizzato nella prima fase dell'allenamento. È una sorta di evoluzione del semplice 8 contro 2 presentato sopra.



In questo esempio, la squadra in possesso di palla deve completare 5 passaggi nell'area di sinistra prima di poter giocare la palla nell'area di destra, dove tre giocatori sono in attesa. Due giocatori avversari possono difendere. Quando la palla viene giocata nell'altra area, quattro giocatori della squadra in possesso sosterranno i tre già presenti e due nuovi difensori blu cercheranno di recuperare la palla.

In questo esercizio, che può diventare un gioco, è possibile contare il numero di passaggi effettuati da un quadrato all'altro o il numero di intercettazioni. Si usa spesso anche una variante a tre squadre. Due squadre mantengono il possesso della palla (una in ogni quadrato) e la terza squadra deve difendere dalla zona centrale tra i due quadrati.

In queste esercitazioni (spesso utilizzate all'inizio dell'allenamento), la pressione è alta e i passaggi vengono effettuati principalmente nei piedi. Non c'è quasi mai lo spazio sufficiente per effettuare un passaggio sulla corsa di un giocatore che sta effettuando uno scatto.

8.2.1.2 Possesso palla in uno spazio ridotto

Ecco una forma più globale di possesso (8 contro 8 + 4 appoggi) :

L'obiettivo è mantenere il possesso della palla completando il maggior numero possibile di passaggi senza permettere all'avversario di recuperarla. In questo esercizio, lo spazio a disposizione può variare a seconda degli obiettivi dell'allenamento, ma spesso è limitato per favorire una certa "intensità" fisica e tecnica sotto pressione.

Per rendere l'esercizio più divertente, si possono assegnare punti dopo un certo numero di passaggi o quando la squadra in possesso della palla riesce a passarla da un appoggio all'altro.

La palla viene giocata o verso l'appoggio o all'interno del quadrato dall'appoggio. In entrambi i casi, sono favoriti i passaggi nei piedi, con dei movimenti di breve distanza richiesti ai giocatori.

La possibilità di sollecitare la palla attraverso una corsa di una certa lunghezza/intensità in uno spazio vuoto o "in profondità" è quasi inesistente.



8.2.1.3 Forma di gioco in uno spazio ridotto

Anche quando simuliamo la realtà di una partita 11 contro 11, tendiamo a ridurre le dimensioni del campo.



Di seguito un esempio di partita 11 contro 11 che viene spesso utilizzata durante le sessioni di allenamento. A volte utilizziamo anche la parte di campo tra la linea dei 16 metri e l'altra.

Nella maggior parte dei casi, quando giochiamo 11 contro 11 durante l'allenamento, riduciamo il campo di gioco e di conseguenza eliminiamo la possibilità di attaccare gli spazi liberi che normalmente si creano alle spalle della difesa in condizioni reali.

Pertanto, durante le nostre sessioni di allenamento lavoriamo con spazi diversi dalla realtà della partita. La tendenza attuale è quella di ridurre lo spazio di gioco per favorire l'intensità fisica e il processo decisionale sotto pressione. Sebbene questo metodo aiuti a migliorare le prestazioni dei giocatori in uno spazio ridotto, non risultano evidenti i benefici in condizioni di gara.

Questo modo di concepire le situazioni di allenamento non sempre permette ai giocatori di esercitarsi su determinati gesti o movimenti che dovranno eseguire in partita, come ad esempio i "passaggi nel futuro". Lo spazio ridotto utilizzato durante l'allenamento riduce gli errori di tempismo nei passaggi effettuati durante la corsa di un giocatore. Un errore di tempismo su un passaggio con una corsa di 2-3 metri è molto meno evidente di un errore di tempismo quando la corsa è di 20-30 metri.

Di conseguenza, quando i giocatori devono effettuare questi passaggi in gara, incontrano difficoltà nell'eseguirli. Spesso ne sono consapevoli e non provano nemmeno a giocare la palla. Molti giocatori di alto livello me lo hanno confermato.

8.2.2 Situazioni di allenamento realistiche ma in carenza di coaching

Oltre alla problematica dell'utilizzo esclusivo di aree di gioco ridotte, le istruzioni dell'allenatore relative ai passaggi in futuro potrebbero essere inadeguate. Queste possono essere assenti o non corrette. In definitiva, la mancanza di correzioni o di feedback da parte dell'allenatore può essere penalizzante per la progressione del giocatore. Il giocatore che effettua il passaggio, infatti, non è necessariamente in grado di autovalutare la qualità del suo gesto.

L'allenatore deve essere in grado di accompagnare il giocatore nel suo processo di apprendimento se i suoi passaggi non sono corretti. Le competenze dell'allenatore devono essere al servizio dei giocatori ed è necessario un feedback costante da parte sua.

Vorrei sottolineare ancora una volta che queste situazioni purtroppo non sono sufficientemente riconosciute come problemi cognitivo-motori, ma invece come errori tecnici.

Finché sarà così, l'allenamento non potrà svilupparsi nella giusta direzione.

Dobbiamo incoraggiare i giocatori a lavorare a livello tecnico nella dinamica dell'azione. Altrimenti, i giocatori saranno in grado di effettuare passaggi molto precisi da trenta metri di distanza sull'uomo, ma non saranno necessariamente in grado di effettuare gli stessi passaggi nei piedi di un giocatore che si sposta a tutta velocità.

Anche il giocatore che dovrebbe ricevere la palla può essere di grande aiuto nel processo di miglioramento dei passaggi effettuati dal giocatore con la palla. Le istruzioni dell'allenatore devono quindi essere finalizzate a favorire gli scambi tra i giocatori in queste situazioni. A volte i giocatori accettano più volentieri i commenti dei loro compagni di squadra che quelli dell'allenatore.

L'importante non è tanto la provenienza del feedback, quanto il fatto che questo ci sia e che renda il giocatore con il pallone consapevole di poter migliorare il proprio movimento, se necessario.

La ripetizione dei movimenti tecnici nella dinamica dell'azione e il feedback diretto porteranno a un nuovo ancoraggio intenzionale nel giocatore. Ciò contribuirà a migliorare l'esecuzione di questo tipo di passaggio.

L'esigenza degli allenatori verso la qualità di realizzazione riveste anche un'importanza fondamentale.

Un allenatore deve essere molto esigente quando si tratta di rispettare il ritmo dell'azione. Non è accettabile che un giocatore debba rallentare quando gli viene data la palla sulla corsa. A seconda di quanto l'allenatore sia esigente, alcuni giocatori adatteranno il loro livello di concentrazione e di conseguenza la qualità dei loro passaggi.

Essere esigenti non deve essere confuso con essere "negativi" o eccessivamente critici. L'esigenza porta il giocatore a fare tutto ciò che è in suo potere per raggiungere l'obiettivo nel miglior modo possibile. Il giocatore deve sentire il proprio allenatore come un "partner" che ha come obiettivo quello di aiutarlo nel suo sviluppo.

In sintesi, negli ultimi anni l'allenamento dei giocatori e le forme di gioco offerte si sono basate essenzialmente sul gioco nei piedi. Il Tiki Taka del Barcellona ha avuto un'enorme influenza in tutto il mondo e i giochi di possesso descritti sopra sono diventati parte integrante di tutti gli allenamenti.

Di conseguenza, abbiamo pochi giocatori che si proiettano correndo negli spazi e attaccando la profondità, e di conseguenza pochi palloni giocati "nel futuro".

Oggi i giocatori che attaccano gli spazi senza palla sono molto ricercati e spesso messi in evidenza.

Questa situazione dovrebbe evolversi nei prossimi anni, poiché si sente sempre più parlare di attacco degli spazi liberi, di attacco della profondità e di verticalizzazione del gioco. La tecnica di passaggio necessaria per questo tipo di azione verrà sviluppata e nasceranno nuove forme di allenamento.

9 Suggerimenti di esercizi mirati a migliorare il "gioco nel futuro"

In seguito a quanto descritto nei capitoli precedenti, sono convinto che ci sia ancora un ampio margine di miglioramento nello sviluppo del gioco con la palla e dell'animazione offensiva.

Le squadre, anche ai massimi livelli, sfruttano solo una piccola parte delle loro possibilità offensive. Per rendere più pericolosi i movimenti d'attacco, dobbiamo migliorare il nostro gioco in movimento, i passaggi sulla corsa dei giocatori senza palla e il rispetto del timing "ideale" dell'azione.

La fluidità del gioco ha ancora ampi margini di miglioramento e ciò richiede un approccio diverso all'allenamento. Per raggiungere questo obiettivo, vogliamo/dobbiamo fare evolvere i nostri contenuti di allenamento.

Dobbiamo pensare a giochi ed esercizi tecnici che incoraggino il passaggio sulla corsa piuttosto che nei piedi. Dobbiamo anche ripensare alle dimensioni dei nostri campi durante gli allenamenti.

Prendiamo ispirazione da altri sport. L'esempio del football americano presentato all'inizio di questo lavoro può darci alcune idee interessanti.

Di seguito fornirò alcuni esempi di esercizi che vanno in questa direzione. Il mio obiettivo non è quello di fornire una carrellata di esempi (ognuno deve creare i propri esercizi in base alla propria idea di gioco), ma di mostrare una possibile evoluzione degli esercizi analizzati in precedenza.

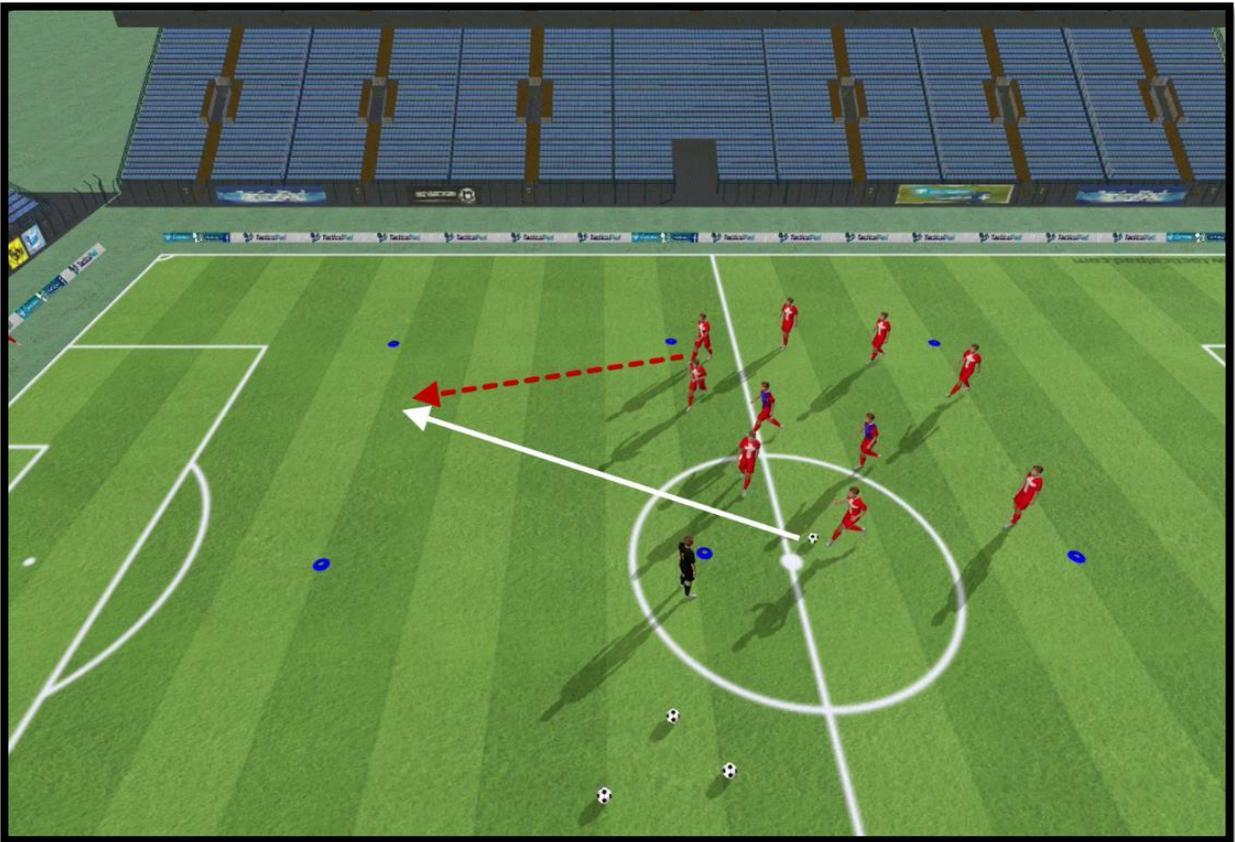
9.1 Possesso palla e spazio molto ridotto

Cominciamo con le forme di possesso semplici, che vengono spesso utilizzate all'inizio di una seduta.

Invece di mantenere sempre lo stesso spazio e di effettuare dei passaggi solo all'interno di un quadrato o di un rettangolo, possiamo imporre un cambiamento di spazio durante l'esercizio. Questo porterà automaticamente a un passaggio sulla corsa.

Le regole che utilizzeremo ci permetteranno di influenzare il funzionamento dell'esercizio o del gioco e, di conseguenza, di raggiungere i nostri obiettivi.

Torniamo al primo esercizio che abbiamo analizzato in precedenza:



In questa nuova situazione, creo un secondo quadrato a sinistra (posso crearne anche altri) accanto al primo, in cui svolgo il mio 8 contro il 2. Il fatto che si possa/debba cambiare quadrato durante l'esercizio incoraggerà a fare dei passaggi in uno spazio da attaccare.

Ecco alcuni esempi di istruzioni:

Il cambio di spazio deve avvenire dopo un minimo di 5 passaggi, ma prima di un massimo di 10. Questo offre l'idea del possesso in una zona del campo per attirare gli avversari e ribaltare il gioco in una nuova zona meno trafficata.

Per simulare l'idea del fuorigioco, è importante stabilire regole che non permettano ai giocatori di spostarsi nella nuova zona troppo presto. Se un giocatore potesse già muoversi nel nuovo spazio prima che la palla venga giocata, perderemmo il senso del tempismo del passaggio.

Potremmo quindi dire che i giocatori possono entrare nel nuovo spazio solo quando la palla viene giocata. Se un giocatore entra prima, allora è fuorigioco.

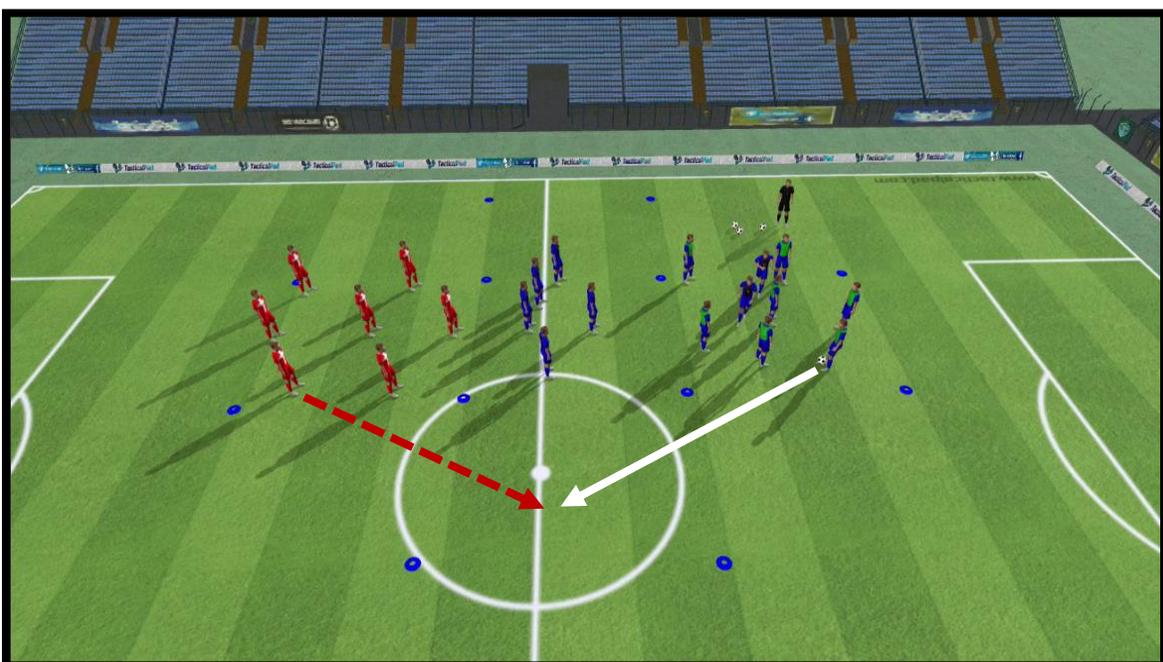
Riprendiamo ora il secondo esempio utilizzato nella sezione precedente.

In questa nuova situazione, l'organizzazione rimane identica, ma non ci sono più giocatori della squadra in possesso di palla già posizionati nel quadrato opposto. È quindi necessario giocare una palla ben dosata per il proprio compagno di squadra al momento del cambio campo.

Anche in questo esempio, il cambio di quadrato deve avvenire dopo un minimo di 5 passaggi, ma prima di un massimo di 10, e i giocatori possono entrare nel nuovo spazio solo quando viene giocata la palla. Se un giocatore entra prima, allora è fuorigioco.



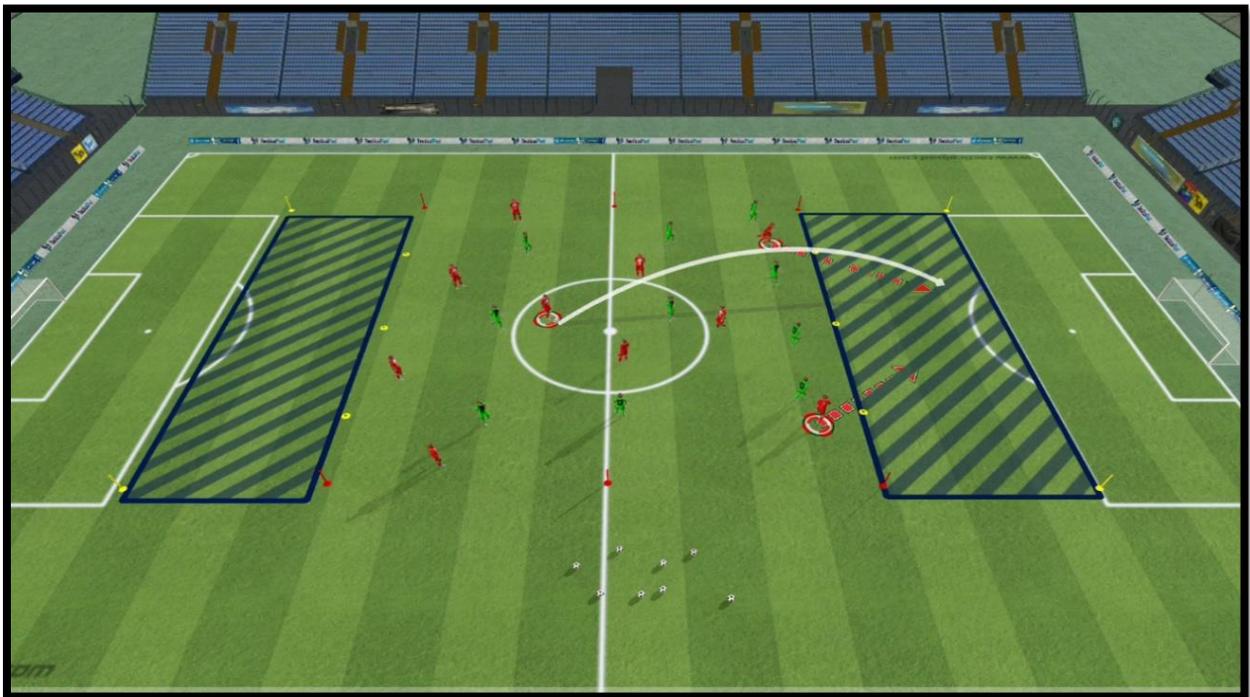
Esempio simile con tre squadre e quattro zone :



9.2 Possesso palla e spazio ridotto

Vediamo ora un'alternativa alla forma di possesso con appoggi presentata in precedenza. Invece di mettere gli appoggi sui lati (e perdere il gioco in profondità), ho creato due zone (tratteggiate in blu) in cui uno o più giocatori in corsa possono ricevere la palla. L'idea è di entrare nella zona solo dopo che la palla viene giocata (per evitare il fuorigioco). Se la palla è controllata dal giocatore che si trova nella zona, la squadra segna un punto. Anche il possesso palla all'interno del rettangolo può essere utilizzato per guadagnare punti: con 10 passaggi si guadagna un punto.

Con questa nuova forma di esercizio, disponiamo di due possibilità: il possesso palla in uno spazio più o meno ristretto, a seconda dell'obiettivo, e l'attacco dello spazio libero o della profondità.



Secondo la mia esperienza, i giocatori hanno bisogno di un po' di tempo per cambiare le loro abitudini. Dall'altro lato, questa forma di possesso porta rapidamente delle corse nello spazio e offre ai giocatori un'alternativa.

9.3 Forme di gioco e spazio ridotto

Veniamo ora alla forma giocata 11 contro 11, in simulazione della partita.

Come nel disegno sottostante, il campo è diviso in tre zone. I due blocchi delle squadre dovrebbero sempre trovarsi in non più di due zone. La squadra con la palla nella sua zona di costruzione e nella zona centrale, e la squadra senza palla nella zona centrale e nella zona di costruzione della squadra avversaria. La terza zona vuota dovrebbe essere riservata agli attacchi dalla profondità, quando questo è possibile.

La zona centrale costringe le difese a rimanere abbastanza alte quando la squadra avversaria è in possesso di palla.

Durante la fase di costruzione, la squadra con la palla può muoversi nella sua zona di costruzione vicino al portiere senza limitazioni. Anche la squadra avversaria può entrare per difendere.

Tuttavia, la squadra in difesa non può entrare nella propria zona difensiva (dietro la linea blu) finché la palla non viene giocata dall'avversario.

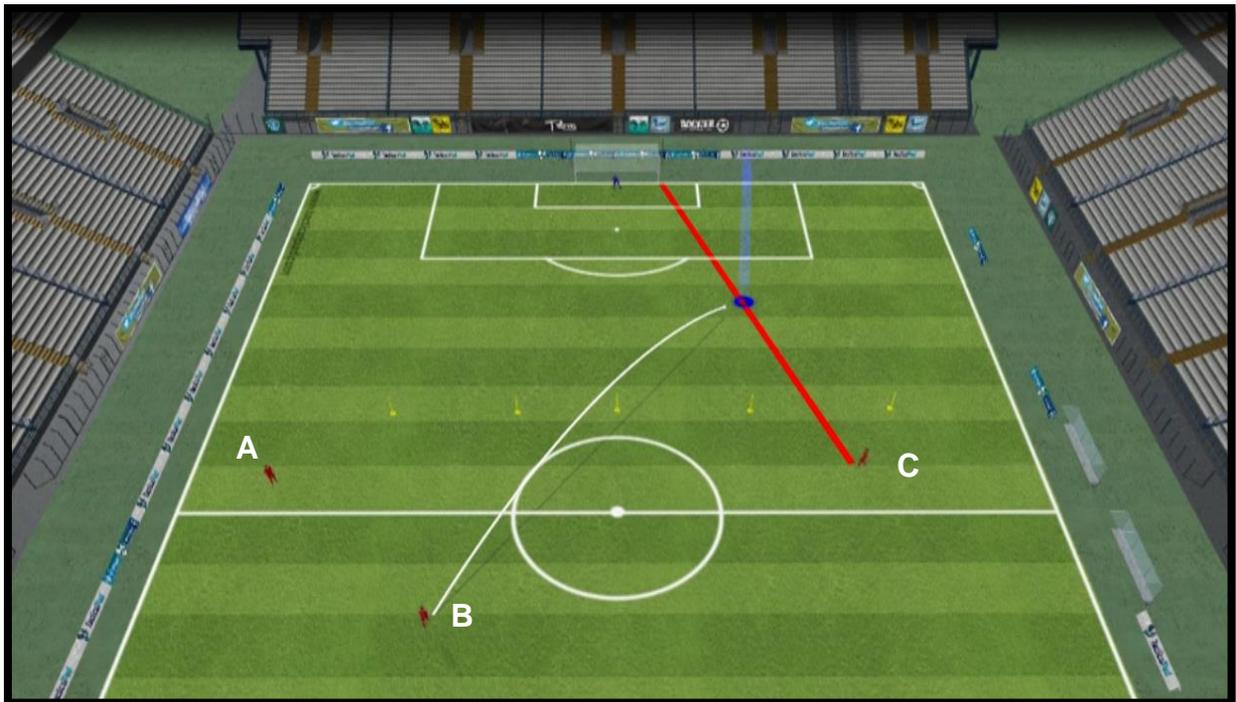
Questa forma di gioco, esercitata **in condizioni reali**, consente di mantenere la profondità necessaria per effettuare le corse alle spalle della difesa e di lavorare sul tempismo in modo da renderle efficaci. L'idea è quella di incoraggiare il più possibile il passaggio nella corsa del giocatore in movimento in uno spazio che dovrà affrontare in gara.



9.4 Forme specifiche

Ecco ancora alcuni esempi analitici che abitmano i giocatori a compiere questi gesti cognitivo-motori.

L'immagine qui sotto mostra un primo semplice esercizio analitico che ho proposto a un giocatore che aveva difficoltà a trovare il giusto tempismo per un passaggio nello spazio dietro la linea difensiva.



Il giocatore A passa al giocatore B. Quest'ultimo prende la palla e la gioca in profondità al giocatore C, che attacca la porta a tutta velocità. Il giocatore C deve iniziare la sua corsa quando il giocatore B ha controllato il pallone e sta per giocarglielo. Deve anche evitare il fuorigioco, il cui limite è rappresentato dai paletti gialli. Il passaggio in profondità deve rispettare i tempi del giocatore C, che dovrebbe ricevere la palla nella sua corsa.

L'obiettivo è far sì che il giocatore cerchi di trovare la giusta distanza, il che significa (per il compagno) mantenere la sua velocità di corsa e trovare la palla davanti a sé. Questo esercizio iniziale aumenta la consapevolezza del giocatore e gli dà la fiducia necessaria per effettuare questi passaggi sotto pressione. Anche il feedback del giocatore che riceve la palla è molto importante (ha dovuto rallentare? Ha dovuto cambiare la direzione della sua corsa?).

Può sembrare troppo ovvio o facile, ma anche i giocatori professionisti possono avere difficoltà con questo esercizio. Ecco perché è importante esercitarsi il più possibile in queste semplici situazioni, come si fa nel football americano.

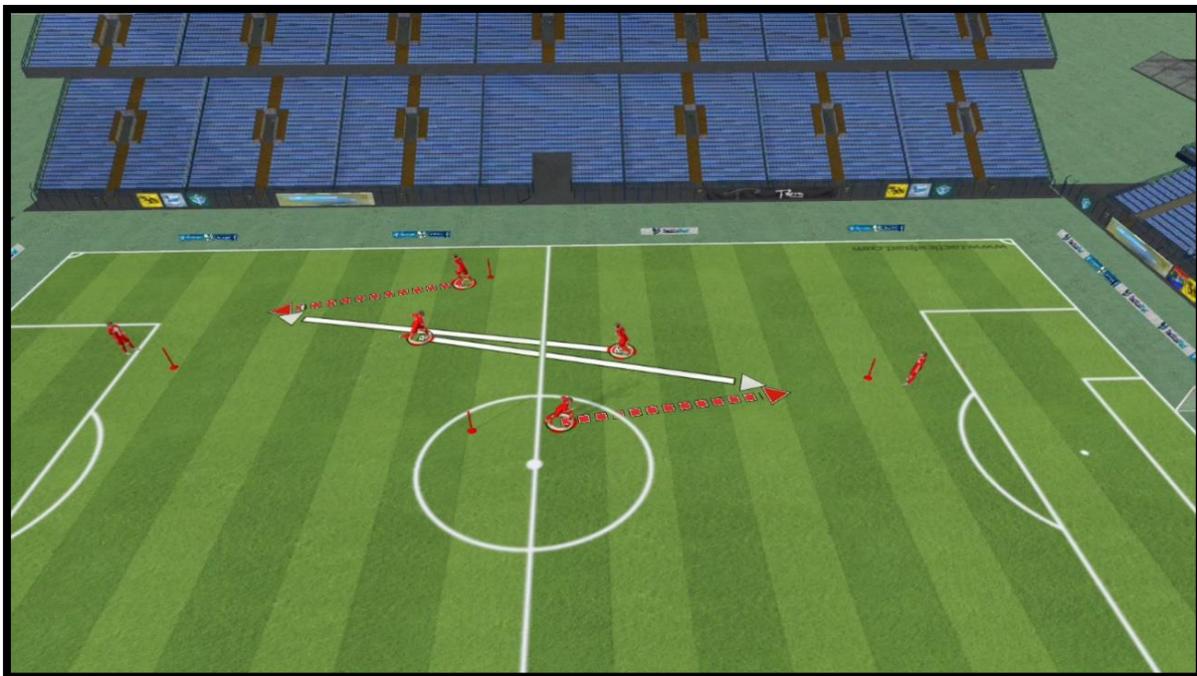
Come un pianista che si esercita con le scale, un giocatore di calcio deve ripetere i suoi passaggi in modo che diventino sempre più precisi.

Ecco alcune altre esecuzioni tecniche che possono essere utilizzate regolarmente nelle fasi di riscaldamento e che dovrebbero includere dei passaggi sulla corsa anziché solo dei passaggi nei piedi. A volte basta una piccola modifica all'esercizio già in uso per aggiungere questo nuovo parametro. Ci sono infinite possibilità, l'importante è pensare in modo un po' diverso e inserire questa idea di passaggio nel futuro il più spesso possibile.

I seguenti esercizi sono circuiti di passaggio tradizionali in cui ho inserito passaggi "sulla corsa" di un giocatore. Nel primo esercizio, il giocatore che riceve la palla deve partire da un cono blu e ricevere la palla sull'altro cono blu. L'obiettivo è trovare il giusto tempismo tra i due giocatori. Questo tipo di esercizio, spesso utilizzato all'inizio di una sessione, non deve essere interrotto se l'esecuzione non è ottimale, ma è necessario rendere i giocatori consapevoli della qualità del livello di esecuzione. Il giocatore può ripetere molti passaggi durante questo tipo di esercizio, in modo da sperimentare e correggersi se necessario.



Anche questo secondo esempio è un circuito di passaggi in cui è stato imposto un passaggio nello spazio. I giocatori cambiano posizione dopo ogni passaggio e possono quindi sperimentare le diverse situazioni.



9.5 Prospettive di lavoro per i passaggi “nel futuro”

Ho scelto deliberatamente di presentare un numero limitato di forme di esercizi che possono influenzare il nostro allenamento. Credo che ogni allenatore debba preparare i propri esercizi di riferimento in base alle proprie convinzioni sportive e alla propria filosofia. Se l'argomentazione che ho sviluppato in precedenza convince alcuni allenatori, essi troveranno facilmente la soluzione per aggiungere questo concetto a quello che già offrono, adattando il loro allenamento.

Sono certo che questa nozione di gioco nello spazio o di gioco nel futuro si evolverà nei prossimi anni. Oggi il gioco d'attacco si limita ai movimenti combinati di 2-4 giocatori, il che non è sufficiente per una squadra di 11 giocatori.

In futuro, nuove strategie di attacco più complesse dovrebbero emergere. Il maggiore uso della tecnologia e la crescita degli staff delle squadre consentiranno una migliore analisi e un lavoro più mirato durante le sessioni di allenamento.

10 Conclusione

Il calcio è uno sport estremamente complesso e in costante evoluzione. Nonostante le regole non siano cambiate molto per decenni, l'intensità aumenta e dei nuovi stili di gioco e delle nuove strategie vengono sviluppate. Anche la tecnologia gioca un ruolo importante in questo processo. Permette di studiare meglio le squadre e offre ai vari protagonisti straordinari mezzi di osservazione, analisi e feedback.

La complessità del calcio risiede nella combinazione di diversi elementi: tattica, coordinazione, condizione fisica, tecnica individuale e aspetto mentale. La padronanza di questi diversi aspetti richiede un allenamento intensivo, un'analisi strategica e la passione per il gioco. È questa combinazione che rende il calcio uno degli sport più popolari e appassionanti del mondo.

L'aspetto cognitivo e cognitivo-motorio, in particolare, svolge un ruolo essenziale in questo sport, sia a livello individuale che di squadra. La capacità dei giocatori di prendere decisioni rapide e giudiziose è fondamentale per il successo di una squadra. La visione di gioco, la percezione dello spazio, la lettura dei movimenti dei compagni e degli avversari e l'anticipazione delle azioni sono tutte abilità cognitive che influenzano direttamente le prestazioni in campo.

A livello individuale, i giocatori con buone capacità cognitive hanno un innegabile vantaggio. Possono analizzare rapidamente le situazioni, valutare le opzioni disponibili e prendere le decisioni più appropriate. Questo permette loro di trovare soluzioni creative, di distinguersi tatticamente e di massimizzare il loro contributo alla squadra.

A livello collettivo, la coordinazione cognitiva è essenziale. I giocatori devono sviluppare una comprensione reciproca, una comunicazione efficace e una sincronizzazione delle azioni. L'aspetto cognitivo facilita la creazione di schemi di gioco complessi, favorisce le combinazioni strategiche e permette ai compagni di squadra di connettersi in modo intuitivo sul campo.

Inoltre, l'aspetto cognitivo è fondamentale per gestire le emozioni e la pressione. I giocatori devono mantenere la concentrazione e la calma, prendere decisioni razionali e rimanere concentrati sugli obiettivi, anche nei momenti più intensi.

In conclusione, l'aspetto cognitivo è di vitale importanza nel calcio. Influenza il processo decisionale, la creatività tattica, la coordinazione tra i giocatori e la gestione delle situazioni di stress. Le squadre che si concentrano sullo sviluppo delle capacità cognitive dei propri giocatori hanno un certo vantaggio nel gioco, in quanto sono maggiormente in grado di adattarsi, innovare e prendere decisioni intelligenti sul campo. Tuttavia, c'è ancora un ampio margine di miglioramento in questo settore.

Mettere i giocatori in condizione di agire piuttosto che di reagire dovrebbe essere una priorità. L'anticipazione è una delle qualità più importanti del nostro sport; quindi, è importante permettere ai nostri giocatori di sperimentare le situazioni durante le sessioni di allenamento per migliorare in questo ambito.

11 Ringraziamenti

Il mio primo ringraziamento va alla FIGC. Da svizzero, ho sempre avuto una certa curiosità e il desiderio di venire a conoscere un'altra cultura calcistica. Vorrei esprimere la mia profonda gratitudine per la preziosa opportunità che mi avete dato di continuare la mia formazione con voi.

La ringrazio anche per avermi permesso di beneficiare della sua esperienza e per aver contribuito al mio sviluppo come allenatore. Sono onorato di aver fatto parte della sua rinomata istituzione. Un ringraziamento speciale va al professor Felice Accame, che mi ha sostenuto attivamente nella stesura di questa tesi.

Vorrei anche cogliere l'occasione per ringraziare tutti gli altri partecipanti a questo corso, con i quali ho avuto uno scambio sportivo e umano di grande qualità. Il contenuto di un corso è importante, ma le relazioni tra i partecipanti fanno la differenza.

Desidero inoltre esprimere i miei più sinceri ringraziamenti ad Halim Hicheur per il suo sostegno durante tutta la stesura della tesi. Le nostre discussioni hanno costituito la base di questo lavoro e i suoi consigli, il suo contributo e il suo impegno sono stati inestimabili. Sono grato di aver potuto discutere con lui e la sua competenza scientifica è stata di grande importanza per me.

Infine, vorrei esprimere la mia profonda gratitudine alla mia famiglia per il suo sostegno incondizionato. Senza di loro, il mio equilibrio professionale non sarebbe quello attuale.

12 Bibliografia

Julien Clément, «Le rugby de Samoa : les techniques du corps entre "Fa'Asamoa" et mondialisation du sport », Thèse de doctorat de l'université d'Aix-Marseille 1 (2009)

Hicheur, H., Chauvin, A., Cavin, V., Fuchslocher, J., Tschopp, M., Taube, W., Augmented-Feedback Training Improves Cognitive Motor Performance of Soccer Players, *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 52(1),141-152, (2020)

Hicheur, H., Chauvin, A., Chassot, S., Cheneviere, X., Taube, W., Effects of age on the soccer-specific cognitive-motor performance of elite young soccer players: Comparison between objective measurements and coaches' evaluation., *PLoS ONE*, 12(9): e0185460, 1-20 (2017)

Bertrand Théraulaz et Ralph Hippolyte, *La bible des préférences motrices ActionTypes*, Editions Amphora, 2021