

corso allenatori 2° livello

Mezzocorona – settembre 2000
Bressanone – dicembre 2000

il contropiede

Manfred Leimgruber
manfred.leimgruber@rolmail.it

Campo Tures

maggio 2001

Il contropiede

1. Il contropiede passato e presente	3
1.1 Il contropiede in retrospettiva	
1.2 Il contropiede, un elemento importante nella pallamano moderna	
2. Sette argomenti per giocare di contropiede	6
2.1 Gol di contropiede sono gol “facili”	
2.2 Gol di contropiede fanno “male” alla squadra avversaria	
2.3 La squadra avversaria non riesce a riposarsi	
2.4 La squadra utilizza spazi più ampi	
2.5 Esercizi di contropiede migliorano la tecnica individuale	
2.6 Esercizi di contropiede migliorano la tattica di base	
2.7 Esercizi di contropiede aumentano la motivazione dei giocatori	
3. L’allenamento al contropiede	7
3.1 Struttura ed esigenze per il gioco di contropiede	
3.2 Metodi di allenamento	
3.3 La conquista della palla	
3.4 L’apertura	
3.5 Lo spostamento con la palla	
3.6 La conclusione	
3.7 Le diverse fasi dell’allenamento al contropiede	
4. La concezione del contropiede	19
4.1 Quale giocatore parte per la 1° ondata, quale per la 2°?	
4.2 I compiti dei giocatori della 1° fase	
4.3 Il controllo dell’ area di porta	
4.4 I compiti dei giocatori della 2° onda nell’apertura	
4.5 I compiti del portiere nell’apertura	
4.6 Il veloce superamento del centrocampo	
4.7 Il centrale come “libero” nel contropiede	
4.8 La chiusura del contropiede	
4.9 Due possibili varianti del contropiede	
5. Il futuro del contropiede	26
6. Bibliografia	28

Il contropiede

1. Il contropiede passato e presente

1.1 Il contropiede in retrospettiva

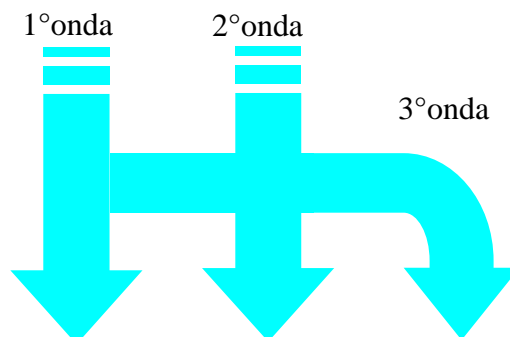
Con l'influenza della scuola di pallamano della Romania negli **anni sessanta** il contropiede ha acquisito maggiore importanza. Il contropiede era caratterizzato soprattutto da passaggi lunghi dalla difesa ai giocatori della **1° fase**. Se la 1° fase non ha avuto successo si proseguiva subito con l'organizzazione dell'attacco e con l'attacco di posizione.

In certe situazioni si giocava anche la 2° fase (o 2° onda), ma essa era soltanto un mezzo d'aiuto per la 1° fase: per esempio i giocatori che partivano più tardi lanciavano i passaggi lunghi ai giocatori della 1° fase.

Alla fine degli **anni settanta** e negli **anni ottanta** la **2° fase** è diventata sempre più importante. Dopo i giocatori della 1° fase (spesso in 2 o 3), partivano i giocatori restanti per la 2° fase. Essi cercavano di superare velocemente il centrocampo, per poter giocare nella metà campo avversaria in **superiorità numerica**. Se non era possibile il lancio lungo a un giocatore della 1° fase, i giocatori della 2° onda cercavano di creare una possibilità di tiro con passaggi corti e veloci (prima che la difesa si formasse). Se gli attaccanti non riuscivano, il contropiede veniva interrotto subito e seguiva l'organizzazione dell'attacco e l'attacco stesso.

Soprattutto la nazionale sovietica ha perfezionato il contropiede in questo periodo (anni ottanta) e diventava il battistrada del gioco in velocità.

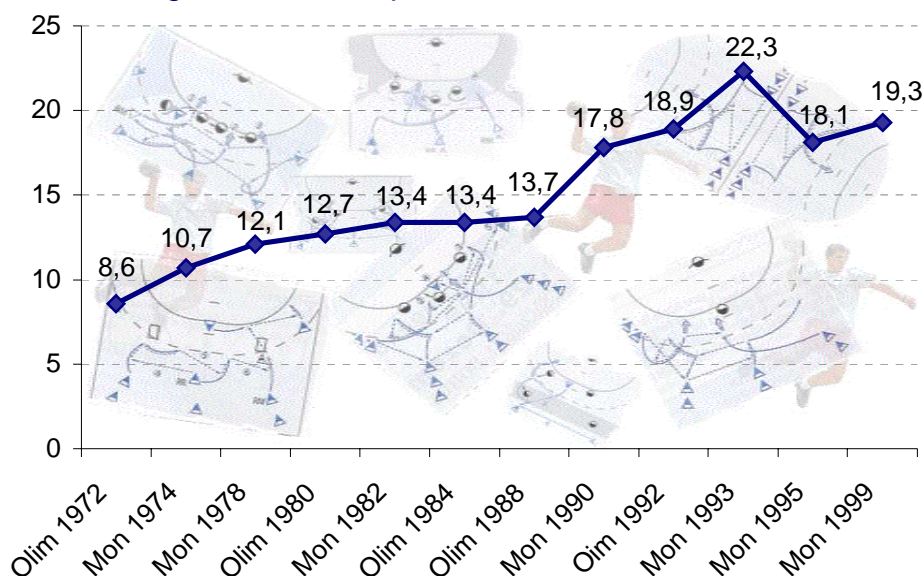
Dagli **anni novanta** il contropiede viene definito più spesso come **una fase universale**, dove si può giocare nella 1° e/o nella 2° onda e adesso anche nella cosiddetta 3° onda. Obiettivo tattico: se con lo spostamento dei giocatori della 1° e della 2° onda non si riesce a giocare in superiorità numerica nella metà campo avversaria, si continua a giocare con la massima velocità e con mezzi tattici ben precisi. L'avversario dopo il veloce ritorno in difesa, normalmente non è ancora organizzato e agisce passivamente. Così che per gli attaccanti spesso si aprono tante possibilità di giocare con diversi mezzi tattici (incroci, cambio posizione ecc.). Particolarmente la nazionale svedese negli anni novanta era la squadra che sfruttava nel miglior modo il contropiede.



1.2 Il contropiede, un elemento importante nella pallamano moderna

Nella pallamano moderna il contropiede è un elemento importantissimo, perché è uno dei mezzi d'attacco tattici più pericoloso, ma anche più spettacolare per il pubblico. Lo sviluppo veloce del contropiede si vede bene nell' analisi dei tornei internazionali di pallamano: se nell'anno 1972 (giochi olimpici di Monaco) la percentuale di realizzazione con il contropiede era del 9 %, ora la percentuale è già del 20 %. Dobbiamo anche tener conto che questi dati in realtà sono ancora più alti (sopra il 30 %), perché gli osservatori spesso non contano la 3° onda come parte del contropiede. Anche i rigori a causa di un contropiede non vengono contati come azioni derivanti dal contropiede.

Percentuale dei gol con il contropiede:



Anche nel settore femminile il contropiede è un mezzo tattico molto valido e segue le tendenze sopra definite. Questo si vede nell' analisi del campionato europeo femminile 1998 e in quello juniores 2000:

3rd women's European Championship 1998

Wing space	14,1%
Pivot space	19,3%
Back space	29,3%
Fast Break	21,4%
7 meter	15,9%
	100,0%

3rd women's junior European Championship 2000

Wing space	11,0%
Pivot space	24,8%
Back space	30,5%
Fast Break	21,2%
7 meter	12,5%
	100,0%

Analizzando il campionato del mondo che si è disputato in Egitto, è emerso che è soprattutto la squadra nazionale svedese a giocare il contropiede conseguente in tutte le fasi, anche nella 3° fase. Nella 3° fase la squadra cerca di concludere il contropiede con diverse forme di collaborazione (tattica di gruppo / tattica di squadra) senza interrompere l'attacco. Tante volte si vedeva che il playmaker (Svezia), dopo aver ricevuto il passaggio corto dal portiere, indicava l'azione iniziale tattica da giocare, solo dopo aver raggiunto la metà campo avversaria.

Anche le nuove tendenze in Spagna fanno notare che la 3° fase diventa sempre più importante e viene giocata senza rallentare l'attacco. L'idea di questo concetto è di

trasformare immediatamente il contropiede prolungato in un gioco organizzato, affinché l'avversario sia sempre sotto pressione.

Altre osservazioni e analisi di tornei hanno come risultato, che anche l'efficienza del contropiede (1° e 2° fase) è molto alta; si può dire che tante volte è anche più incisivo di ogni altro mezzo d'attacco (p.e. attacco di posizione). Nella tabella sotto si vede anche, che nemmeno l'attacco in superiorità numerica (6 contro 5), dove si segna ogni secondo attacco, non raggiungeva la percentuale di realizzazione in contropiede.

mezzi d'attacco	percentuale di gol
- contropiede	63 %
- attacco di posizione	42 %
- attacco in superiorità numerica	52 %

Efficienza del contropiede durante alcuni tornei europei:

3rd Women's EC 1998 Netherland			
	Ranking	media FB	efficiency
NOR	1.	7,9	71
DEN	2.	10,1	73
HUN	3.	4,6	73

Men's EC 1998 Italia			
	Ranking	media FB	efficiency
SWE	1.	5,5	69
ESP	2.	8,2	80
GER	3.	6,0	69

3rd Women's Junior EC France - 2000			
	Ranking	media FB	efficiency
ROM	1.	8,3	81
RUS	2.	11,4	81
CRO	3.	3,4	79

Men's EC 2000 Croazia			
	Ranking	media FB	efficiency
SWE	1.	10,1	61
RUS	2.	5,0	60
ESP	3.	4,4	58

Ranking = piazzamento media FB = media contropiede efficiency = efficienza

Un altro risultato dell'analisi: quasi 3 contropiedi su 4 vengono effettuati con più di un giocatore: questo vuol dire che la 1° fase (passaggio lungo del portiere ad un giocatore che è partito in anticipo dalla difesa) viene giocata molto meno della seconda fase (contropiede con 2 o più giocatori).

2. Sette argomenti per giocare di contropiede

2.1 Gol di contropiede sono gol “facili”

Normalmente il tiratore è da solo davanti al portiere e vi giunge con estrema velocità.

2.2 Gol di contropiede fanno “male” alla squadra avversaria

I gol che scatturiscono da un contropiede sono psicologicamente pesanti per la squadra avversaria. Tante volte le partite vengono decise, perché una squadra è riuscita a segnare alcuni gol consecutivamente in contropiede. Se una squadra ha perso alcune volte la palla in attacco e ha subito dei gol in contropiede, agisce molto più cautamente in attacco.

2.3 La squadra avversaria non riesce a riposarsi

Una squadra che cerca il contropiede in ogni momento, riesce a mettere sotto pressione l'avversario psicologicamente e fisicamente. Se l'avversario dopo ogni attacco deve cercare di difendere velocemente il contropiede, non ha nessuna pausa per riposarsi e spesso perde anche la concentrazione.

2.4 La squadra utilizza spazi più ampi

Generalmente gli attaccanti durante il contropiede hanno a loro disposizione spazi molto più ampi che nell'attacco di posizione. Anche se si deve giocare 2 contro 2 o 3 contro 3 esistono tante possibilità di penetrazione.

2.5 Esercizi di contropiede migliorano la tecnica individuale

L'allenamento del contropiede è ideale per il miglioramento delle tecniche di base (p.es. passaggi e ricezione della palla in movimento, variazione di passaggi ecc.). Per questo gli esercizi di contropiede si dovrebbero fare soprattutto nell'allenamento dei giovani.

2.6 Esercizi di contropiede migliorano la tattica di base

Esercitazioni speciali¹ ed esercitazioni situazionali² di contropiede migliorano la tattica di base di ogni giocatore. Anche questo elemento è importante per l'allenamento dei giovani.

esercitazioni speciali¹: incremento capacità condizionali con l'uso di tecniche, gesti ed azioni caratteristiche della disciplina;

esercitazioni situazionali²: si usano esercitazioni riproducenti situazioni di gioco o il gioco stesso come fattore allenante di singole o più capacità condizionali

2.7 Esercizi di contropiede aumentano la motivazione dei giocatori

Qui si possono considerare due aspetti:

- Con esercizi di contropiede i giocatori non si accorgono subito che si fa anche allenamento di condizione.
- L'allenamento alla difesa tante volte non piace ai giocatori, ma con esercizi di contropiede anche la difesa viene allenata.

3. L'allenamento al contropiede

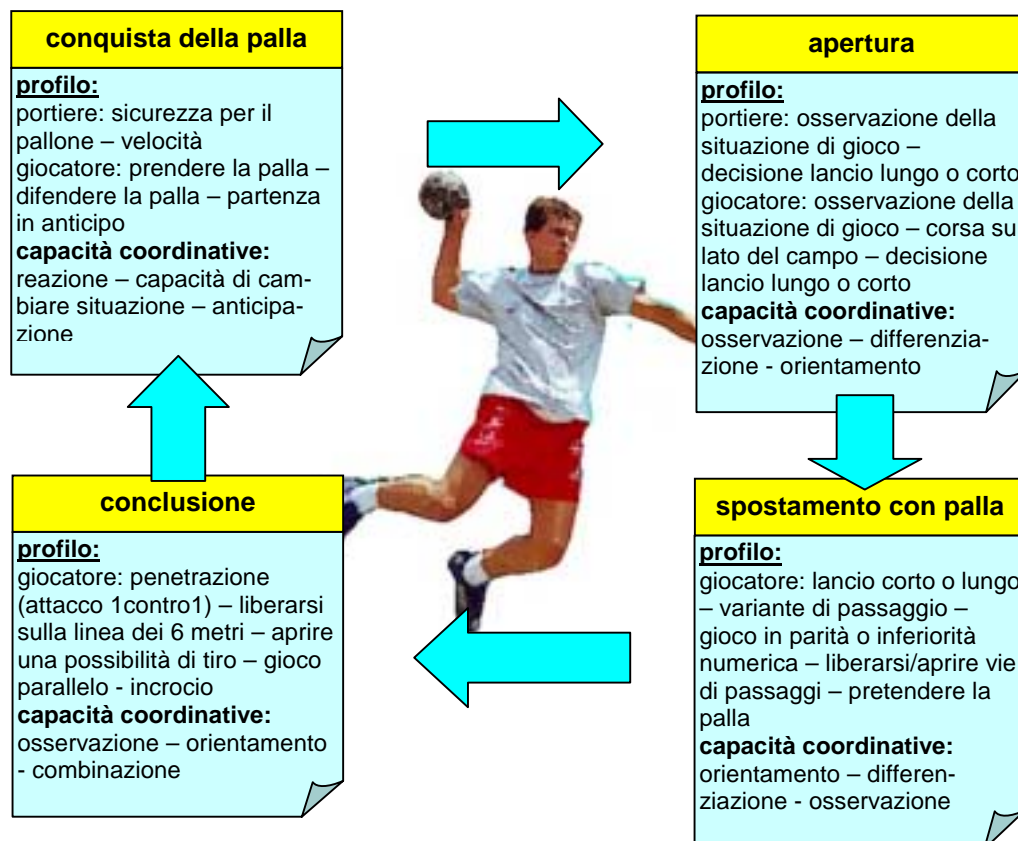
3.1 Struttura ed esigenze per il gioco di contropiede

Per l'allenamento al contropiede si devono distinguere 4 diverse fasi. Le 4 fasi spesso nel gioco esistono soltanto per pochi secondi, perché le situazioni cambiano molto velocemente. Ma per ogni fase del contropiede i giocatori ed il portiere devono avere delle capacità coordinative, tecniche e tattiche specifiche per concludere il contropiede in modo proficuo.

Le 4 fasi del contropiede

conquista della palla	trattenere o recuperare la palla - entrare in possesso della palla - controllo veloce della palla - errore tecnico dell'avversario - partenza per la 1° fase
apertura del contropiede	lancio lungo alla 1° onda - lancio corto alla 2° onda - azione individuale di un giocatore
spostamento con la palla	spostamento con la palla di giocatori singoli - spostamento con la palla con la 2° onda - inizio della 3° onda - gioco di gruppo nella 1° e/o nella 2° onda
conclusione	conclusione nella 3° onda - penetrazione di un singolo giocatore - gioco in superiorità / parità numerica - interruzione del contropiede e continuazione con l'attacco di posizione

La seguente grafica indica le 4 fasi del contropiede e le capacità coordinative e tattiche individuali. Specialmente nell'allenamento delle squadre giovanili è importante sviluppare degli esercizi che hanno l'obiettivo di migliorare le capacità individuali. Soltanto in un secondo momento si deve cercare di sviluppare dei dispositivi di gruppo per il contropiede.



3.2 Metodi di allenamento

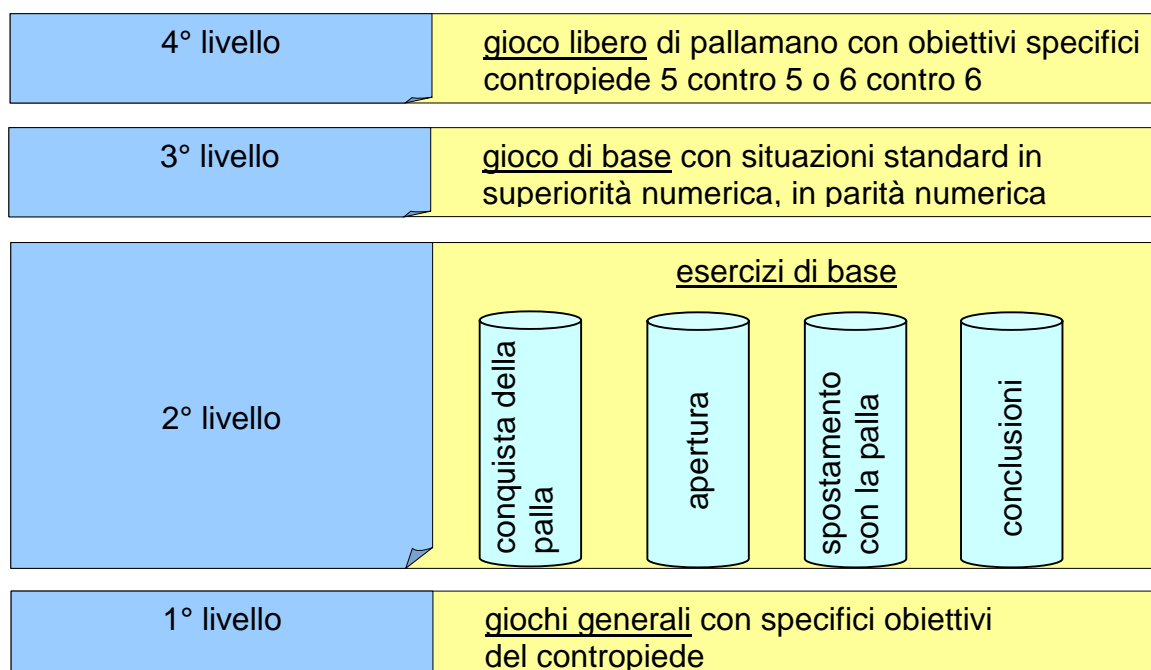
All'inizio i giocatori devono migliorare le tecniche di base con la palla (capacità coordinative speciali), che sono alla base del contropiede. Soprattutto nell'allenamento dei giovani queste capacità non si devono sviluppare isolatamente ma con diverse forme di gioco. Per questo alla base dell'allenamento al contropiede (il 1° livello di allenamento) ci deve essere le diverse forme di giochi generali.

Giochi generali con diversi scopi specifici addestrano le capacità coordinative speciali (capacità di abbinamento, di differenziazione dinamica e spazio, di equilibrio di ritmizzazione, di orientamento spazio-temporale ecc.). Tutte quattro le fasi del contropiede (conquista della palla, apertura, spostamento con la palla, conclusione) si possono migliorare con diverse forme di gioco. Questi giochi si possono integrare all'inizio della seduta di allenamento ma anche alla fine di un allenamento.

Con esercizi di base si possono sviluppare elementi singoli del contropiede (p.es. conquista della palla, timing della partenza per il contropiede, traiettoria della corsa, tecnica di passaggio e di palleggio ecc.). Per ogni fase del contropiede esistono esercitazioni di base specifiche. Si deve ritornare sempre a questo 2° livello di allenamento se i giocatori hanno problemi a raggiungere gli obiettivi nei livelli superiori. Durante un allenamento gli esercizi di base vengono integrati nel riscaldamento o nella parte principale, ma sempre prima dei giochi di base.

La combinazione tra capacità coordinative, capacità tecniche e movimenti tattici si esercita nel 3° livello dell'allenamento, nei cosiddetti giochi di base. Il metodo di allenamento è costituito da giochi in situazioni standard. Per semplificare e diminuire il numero dei compiti che un giocatore deve essere in grado di controllare contemporaneamente, all'inizio si gioca in superiorità numerica: 2 contro 1, 3 contro 1, 3 contro 2 e 4 contro 3. Ai fini di un apprendimento progressivo si continua con esercizi in parità numerica.

L'ultimo livello di allenamento al contropiede è costituito da giochi liberi di pallamano con obiettivi specifici (=Zielspiel) (gioco 5 contro 5 o 6 contro 6).



3.3 La conquista della palla

La prima parte del contropiede, la conquista della palla, è importantissima per tutto il contropiede.

Con una palla conquistata, intercettata o recuperata direttamente da difensori offensivi, si è nelle condizioni ideali per proseguire con un gioco 1 contro 0, 2 contro 0 o 2 contro 1, per dirigersi verso la porta dell'avversario e fare gol. Se la palla viene recuperata dal portiere (in questa situazione è il primo attaccante) si può subito eseguire - con una buona tecnica e precisione - un lancio lungo verso un giocatore della 1° onda o un passaggio corto su un giocatore della 2° onda.

Nella fase della conquista della palla si deve anche considerare il timing d'inizio dei giocatori offensivi. I giocatori della 1° fase che non sono coinvolti nell'azione d'attacco della squadra avversaria, dovrebbero partire già con l'inizio del movimento di tiro del giocatore avversario (conclusione dell'azione d'attacco degli avversari).

La base di questo comportamento è la capacità di osservare esattamente l'avversario diretto e il portatore di palla. Soltanto così si può ottenere un vantaggio di spazio sull'avversario.

Un'altra capacità importante è la velocità dei giocatori: il portiere dev'essere nelle condizioni di recuperare velocemente la palla in movimento; i giocatori devono scattare verso la porta avversaria con rapidità di azione e scelta di tempo.

regole di comportamento:

l'area d'osservazione di ogni difensore comprende:

- l'avversario diretto
- l'avversario in possesso della palla
- il passaggio della palla

per la conquista palla:

- il giocatore in possesso della palla → deve proteggere la palla
- i difensori offensivi → partenza con l'inizio del movimento al tiro dell'avversario
- tutti gli altri giocatori → partenza per il contropiede e smarcamento dagli avversari, entrata in spazi liberi

→ esercitazioni pratiche per la conquista palla:

Esercizio 1 (gioco generale):

obiettivo: Miglioramento delle capacità di reazione, di adattamento, di osservazione, di riorganizzazione, tecnica dei passaggi, timing nella partenza.

regole: Due squadre giocano a basket secondo le regole di pallamano. L'obiettivo del gioco è di lanciare la palla sul retro del canestro, la palla balza indietro e tocca il suolo senza che un difensore riesca a toccare la palla:

1 punto → se la palla tocca il suolo

2 punti → se un compagno riesce a prendere la palla

3 punti → se il giocatore stesso prende la palla

compiti: difensori → dopo il tiro si girano e proteggono il canestro – partono per il contropiede se vedono che un compagno riesce a conquistare la palla

attaccanti → giocano con pochi palleggi – dopo il passaggio scattano per smarcarsi (chiedono la palla)

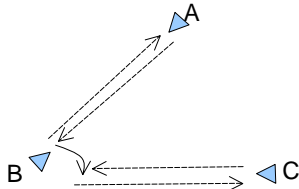
variazioni: 1] è possibile soltanto un palleggio 2] non si può fare in doppio passo (Doppelpaß) 3] un' attacco si può fare soltanto con 5 passaggi

Esercizio 2 (gioco generale):

obiettivo: Miglioramento delle capacità di reazione, di osservazione, di anticipazione, tecnica dei passaggi.

regole: Due squadre giocano in una metà campo secondo le regole di pallamano. Sui due lati del campo esistono due aree punti, dove la palla deve toccare il suolo. Se il giocatore porta la palla in questa area riceve un punto
varianti: 1] si può soltanto palleggiare 2] senza palleggi 3] senza doppio passo 4] con una palla da Rugby

Esercizio 3 (esercizio di base - coordinazione)



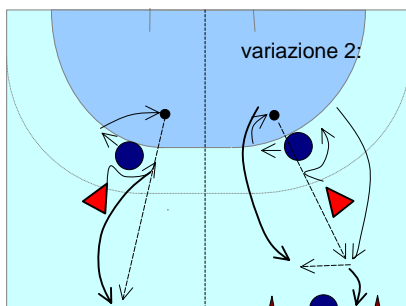
scattare per ricevere la palla 3] A e C fanno degli esercizi coordinativi dopo ogni passaggio.

obiettivo: Miglioramento delle capacità di reazione, di adattamento, di riorganizzazione

compiti: B riceve la palla da A, ripassa la palla, B si gira, riceve la palla da C ecc.

varianti: 1] B passa la palla con la stessa tecnica di come la riceve 2] A e C fanno passaggi non precisi, così che B deve

Esercizio 4 (esercizio di base)



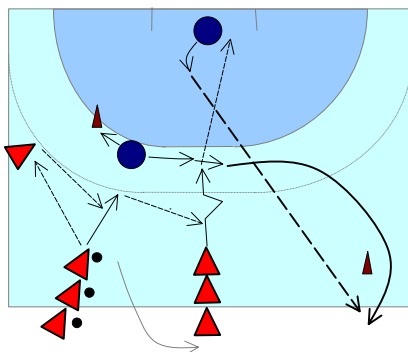
adesso nel centro campo c'è ancora un difensore.

indicazioni: corsa sempre a semicerchio – cercare di avere sempre nel campo visivo il giocatore che dà il passaggio

obiettivo: Miglioramento del timing della partenza, della capacità di reazione, di riorganizzazione e di differenziazione
compiti: l'attaccante cerca di toccare la linea dei 6 metri con un piede. Quando ci riesce, parte subito per il contropiede. Il difensore protegge la palla, poi prende la palla che è nell'area dei 6 metri e fa un lancio all'attaccante, che fa una corsa a semicerchio.

varianti: 1] dopo aver fatto il lancio all'attaccante, parte anche il difensore per il contropiede e riceve il passaggio quando è nella posizione ideale. 2] come la variazione 1, soltanto che

Esercizio 5 (esercizio di base)



subito al portiere e poi scattare per il contropiede.

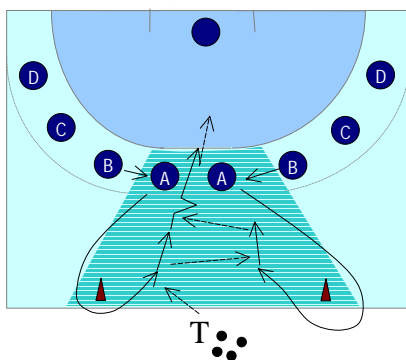
obiettivo: Miglioramento della tecnica individuale d'attacco e di difesa e miglioramento delle capacità di reazione e di riorganizzazione.

compiti: Il difensore difende l'attaccante Ts per poi passare all'attaccante centrale. Il difensore cerca di conquistare la palla dal centrale. Se il centrale non fa gol, il difensore parte per il contropiede, ricevendo la palla dal portiere. Il Ts va nella posizione di centrale; il centrale diventa difensore.

varianti: 1] cambiare lato 2] il portiere passa la palla al centrale che fa il lancio per il contropiede.

indicazioni: nei ribalzi dal muro di fondo si deve passare

Esercizio 6 (gioco di base)



obiettivo: Miglioramento delle capacità di reazione e di riorganizzazione, miglioramento della tecnica di difesa

compiti: Sempre coppie da due giocatori, che all'inizio devono difendere contro la coppia attaccante e poi partire per il contropiede. Dopo aver girato nel centro campo, ricevono una palla dall'allenatore. La coppia che attacca (A) contro la coppia B deve cercare di fare gol. Se la coppia segna, riceve un punto e può riposare. Il gruppo C parte subito per il contropiede e cerca di fare gol. I difensori B restano in difesa fin quando riescono a conquistare la palla o gli attaccanti sbagliano il tiro.

varianti: 1] gli attaccanti non possono palleggiare 2] è ammesso soltanto un palleggio 3] ogni gruppo difensivo che riesce a conquistare una palla riceve un punto extra.

indicazioni: la difesa deve anche cercare di proteggere l'area di porta – i giocatori vicino alla linea dei 6 metri possono partire soltanto quando sono sicuri che la palla non si deve più proteggere.

3.4 L'apertura

Nella seconda parte – l'apertura del contropiede – si decide come viene fatto il primo passaggio e come è la corsa dei giocatori (dipende anche dalla difesa). In questa fase il portiere diventa il giocatore centrale se ha la palla sotto controllo. Normalmente lui ha due possibilità di giocare: a seconda della situazione di gioco il portiere deve decidere se fare un lancio in profondità (prima onda) o un passaggio corto (seconda onda). Il portiere deve osservare la posizione dei giocatori avversari, i loro movimenti, le posizioni e i movimenti dei giocatori della propria squadra. Il portiere deve decidere il più presto possibile, altrimenti le possibilità di fare gol diminuiscono moltissimo. Se un giocatore ha conquistato la palla, deve prendere lui la decisione di cui sopra. È esattamente in questo momento, che dura pochi centesimi di secondo, che si decide il successo o meno di un contropiede. Soprattutto in questa fase si fanno troppi errori nell'allenamento con i giovani.

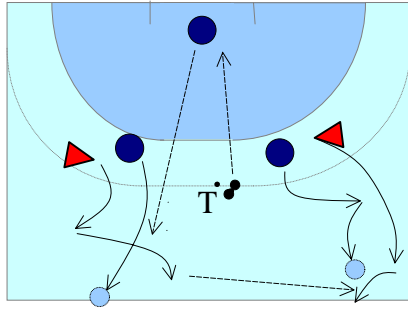
Soltanto con l'allenamento delle capacità di reazione, di osservazione e di differenziazione insieme con i movimenti del contropiede, i giocatori ed il portiere sono nelle condizioni di giocare correttamente in questa fase. Se i giocatori non sviluppano queste capacità, i giocatori fanno troppi errori. Un lancio troppo lungo, troppo corto o un passaggio a un compagno non libero sono errori che si vedono spesso nelle partite. Per diminuire questi errori, il portiere e i giocatori devono conoscere delle regole di comportamento che contribuiscono a facilitare le decisioni. Queste regole vanno esercitate tante volte nell'allenamento.

regole di comportamento:

portiere	giocatore in possesso palla	giocatore senza palla
- nello scatto, avere la palla sotto controllo	- nello scatto, avere la palla sotto controllo	- scattare velocemente verso la porta con una traiettoria a semicerchio vicino alla linea laterale del campo e proseguire dopo aver superato la metà campo, verso il centro della porta avversaria
- area d'osservazione; prima deve osservare la metà campo avversaria e poi la metà campo della propria squadra per possibili lanci	- area d'osservazione; osservare prima la metà campo avversaria e poi la propria, per possibili lanci	- guardare sempre il giocatore in possesso palla
- 2 o tre 3 passi per un lancio preciso	- se non si può fare un passaggio, deve liberarsi palleggiando	- scattare e liberarsi dai difensori per segnalare di essere pronto a ricevere la palla. - cercare la linea diretta di passaggio con il giocatore in possesso palla
- lancio lungo o corto a seconda dei giocatori smarcati	- gioco di passaggi 2 contro 1 / 3 contro 2 – dopo aver fatto il passaggio il giocatore deve subito scattare per liberarsi	- dopo la ricezione del passaggio in corsa, cercare subito il gioco di passaggio (senza palleggi) – 2 contro 1 / 3 contro 2
- giocare anche fuori dall'aria di porta in caso di difesa a uomo		

→ esercitazioni pratiche per l'apertura del contropiede:

Esercizio 1 (esercizio di base):



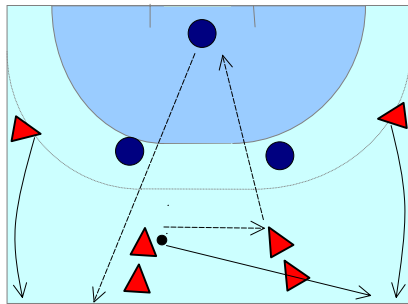
obiettivo: Miglioramento delle capacità di reazione, di adattamento, di osservazione, di riorganizzazione, tecnica dei passaggi,

compiti: contropiede 2 contro 2 – i giocatori all'inizio fanno dei piccoli esercizi a coppie (p.es. un giocatore e un difensore si passano una palla con palleggi). L'allenatore lancia una palla nell'area di porta. Il portiere cerca di controllare la palla il più presto possibile e apre l'azione di contropiede. Gli attaccanti scattano per il contropiede e cercano di liberarsi dai difensori.

indicazioni: il portiere deve recuperare la palla velocemente, osservare la situazione e fare un lancio preciso al giocatore libero. Gli attaccanti devono muoversi secondo le regole di comportamento.

varianti: 1] esercizio 3 contro 3 o 3 contro 2 2] dopo il tiro verso la porta avversaria, i difensori diventano subito attaccanti, ricevono la palla dal portiere e partono di nuovo per il contropiede.

Esercizio 2 (esercizio di base):

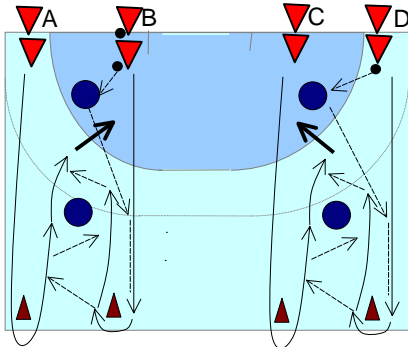


obiettivo: Miglioramento delle capacità di reazione, di adattamento, di osservazione; tecnica dei passaggi

compiti: 2 attaccanti fanno dei passaggi; 2 difensori fanno movimenti di difesa. Quando i 2 attaccanti concludono l'attacco con un tiro verso la porta, le 2 ali partono per il contropiede (1° fase). L'attaccante che non ha tirato, difende uno dei 2 contropiedisti. Il portiere deve recuperare velocemente la palla e aprire il contropiede

indicazioni: (vedi regole di comportamento)

Esercizio 3 (gioco di base):



obiettivo: Miglioramento delle capacità di reazione, di adattamento, di osservazione; tecnica dei passaggi

compiti: i giocatori formano coppie (A e B), passano la palla al portiere, partono per il contropiede, ricevono la palla, ritornano quando hanno raggiunto il centro campo e giocano 2 contro 1. Dopo la conclusione con un tiro partono la seconda volta per il contropiede e cercano di fare gol. Dopo parte la coppia C/D due volte. Ogni coppia riceve un punto per ogni gol segnato.

indicazioni: Subito dopo la conclusione del primo contropiede, la coppia deve adattarsi al 2° contropiede. Il portiere deve decidere se fare un lancio lungo o un lancio corto.

variante: 1] l'esercitazione si fa a tutto campo 2] esercitazione con 3 giocatori come attaccanti 3] 3 contro 2.....

3.5 Lo spostamento con la palla / portamento di palla

Lo spostamento con la palla (portamento di palla) superando il centro del campo è la terza fase del contropiede; la logica continuazione dell'apertura del contropiede è il superamento veloce del centrocampo per arrivare il più presto possibile nella condizione di poter tirare verso la porta. Esistono le seguenti possibilità:

- contropiede in palleggio (azione individuale)
- contropiede con lancio (due contro zero con passaggi corti)
- gioco di gruppo senza avversario (due contro zero, tre contro zero)

- gioco di gruppo contro difensori in ritiro (due contro uno, tre contro uno, tre contro due, quattro contro due, quattro contro tre).

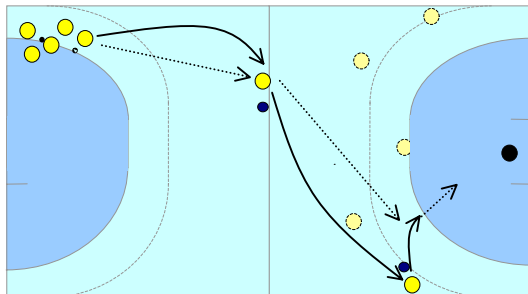
Le azioni vengono limitate se i giocatori hanno poche capacità tecniche. Servono inoltre la capacità di differenziare e di osservare. Nell'allenamento al portamento di palla devono essere curate soprattutto le tecniche di passaggio, di movimento e di come liberarsi, ecc.

regole di comportamento:

giocatore in possesso palla	giocatore senza palla
- il passaggio in elevazione è meglio del passaggio in appoggio	- i giocatori senza palla devono cercare di liberarsi
- fare i passaggi in avanti o indietro (in diagonale)	- guardare sempre il giocatore in possesso palla
- con il contropiede in palleggio con un difensore davanti: - palleggiare con la mano distante dall'avversario - interrompere il contropiede e fare un passaggio al compagno che viene da dietro	- scattare e liberarsi dai difensori per segnalare di essere pronto a ricevere la palla. - cercare la linea diretta di passaggio con il giocatore in possesso palla
- non fare dei passaggi orizzontali ai compagni	
- palleggiare soltanto se non è possibile fare dei passaggi	

→ esercitazioni pratiche per lo spostamento con la palla:

Esercizio 1 (esercizio di base):

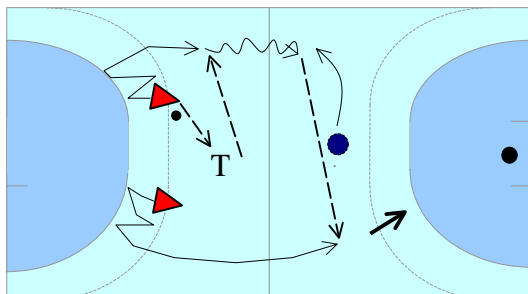


obiettivo: riscaldamento portiere; miglioramento della capacità di ricezione del passaggio in corsa; controllo della palla durante la fase di spostamento.

compiti: il giocatore con la palla fa un passaggio al giocatore che corre nel centro campo e poi parte anche lui verso il centrocampo. Il giocatore nel centrocampo lancia la palla al giocatore della 1° fase, già vicino all'area di porta. Quest'ultimo tira verso la porta.

indicazioni: (vedi regole di comportamento)

Esercizio 2 (esercizio di base):



obiettivo: miglioramento della capacità di ricezione del passaggio in corsa; controllo della palla durante la fase di spostamento; allenamento al portamento di palla.

compiti: le copie di giocatori passano la palla all'allenatore e dopo fanno per alcuni secondi dei movimenti di difesa. L'allenatore lascia cadere la palla che gli attaccanti devono recuperare velocemente. Dopodiché gli attaccanti devono

andare in contropiede (2° fase) contro l'allenatore e un difensore nella metà campo avversaria.

varianti: 1] Se la coppia non fa gol, deve subito partire per il 2° contropiede verso l'altra parte. 2] 3 attaccanti fanno il contropiede contro 2 difensori/3 difensori.....

Esercizio 3 (esercizio di base - transition-game):

transition-game = esercitazione complessa con un'esercitazione di contropiede a seguire

obiettivo: miglioramento della capacità di ricezione del passaggio in corsa; controllo della palla durante la fase di spostamento; allenamento nel portamento di palla

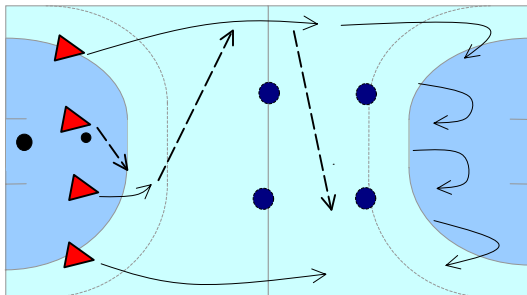
compiti: 3 giocatori fanno lo spostamento verso l'altra metà di campo con diversi movimenti (incroci continui ecc.). Il giocatore che fa il tiro diventa difensore, gli altri 2 giocatori sono attaccanti e vanno subito in contropiede verso l'altra porta.

indicazioni: (vedi regole di comportamenti)

varianti: 1] il tiratore diventa l'unico attaccante 2] un secondo difensore entra in campo dopo il tiro 3] il secondo attaccante entra come giocatore della 1° fase 4] 4 giocatori fanno lo spostamento e poi partono 2 giocatori per il contropiede

.....

Esercizio 4 (gioco di base):



2° fase: 4 volte 4 contro 2

obiettivo: miglioramento della capacità di ricezione del passaggio in corsa; controllo della palla durante la fase di spostamento; allenamento nel portamento di palla

compiti: i 4 giocatori partono con la palla dall'aria di porta e devono spostarsi il più veloce possibile fino all'area di porta avversaria per poi ritornare di nuovo e cercare di tirare in porta. 2 difensori agiscono a

centrocampo e 2 difensori ca. sulla linea dei 9 metri.

indicazioni: il superamento della linea di centro campo è difficile – gli attaccanti devono spostarsi velocemente – liberarsi senza palla – il gioco senza palla è importantissimo

varianti: 1] 3 difensori a centro campo 2] se gli attaccanti non fanno gol devono subito partire di nuovo 3] senza palleggi 4] senza cambio posizione 5] cambio posizione nella metà campo avversaria 6] un difensore può difendere in tutte le zone del campo

3.6 La conclusione

L'ultima parte del contropiede tante volte mette in difficoltà i giocatori (se sono pronti già alcuni difensori) perché devono velocemente decidere se continuare il contropiede (la seconda/terza onda) o interrompere il contropiede. La decisione diventa sempre più difficile se non si può più giocare in superiorità numerica. Anche se la squadra avversaria riesce a difendere soltanto in inferiorità numerica, gli attaccanti hanno grandi problemi a concludere con successo il contropiede.

Spesso si interrompe il contropiede sulla linea dei 9 metri e quindi segue un gioco di posizione con molti falli. In queste squadre manca in primo luogo la "vera" voglia di giocare in contropiede, di segnare il più presto possibile. Deve esserci anche voglia di penetrare con una difesa in parità numerica, ma che non è ancora formata.

In allenamento è necessario esercitarsi sempre in forme di gioco, che facciano imparare la penetrazione (regole da applicare: palleggi soltanto nel gioco 1 contro 1; attacchi entro 30 secondi ecc.).

In ogni caso i giocatori nell'ultima sequenza del contropiede devono avere delle soluzioni per tante situazioni di gioco. I giocatori devono imparare regole esatte, che naturalmente cambiano nelle diverse situazioni di gioco:

- giocatore che tira liberamente verso la porta.

- alcuni giocatori già in difesa con un gioco in superiorità numerica (2 contro 1, 3 contro 2, 4 contro 3)
- alcuni giocatori già in difesa con un gioco in parità numerica (2 contro 2, 3 contro 3, 4 contro 4)

Il giocatore che tira liberamente verso la porta deve saper osservare:

- la posizione di tiro in relazione alla posizione del portiere
- il comportamento tattico del portiere (libera un angolo? resta sulla linea? va in avanti?)

Dopo un contropiede con gioco parallelo tante volte però il giocatore davanti al portiere non può tirare liberamente. Gli attaccanti devono scegliere tra le seguenti azioni per iniziare l'attacco:

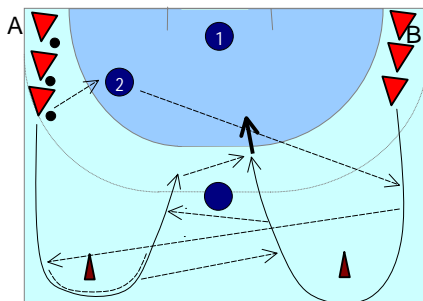
- gioco 1 contro 1 (penetrazione)
- gioco parallelo
- l'incrocio
- gioco con il pivot

regole di comportamento:

giocatore in possesso palla	giocatore senza palla
- fare il passaggio soltanto quando l'avversario attacca	- i giocatori senza palla devono cercare di aprire lo spazio al giocatore con la palla per il tiro.
- il tiro si deve fare probabilmente tra i 9 e i 6 metri	- guardare sempre il giocatore in possesso palla
- il passaggio al compagno libero è meglio del gioco 1 contro 1	
- prima del tiro osservare il movimento e la posizione del portiere	
- cercare conseguentemente di concludere con un tiro in porta	
- cercare sempre la via diretta verso la porta	

→ esercitazioni pratiche per la conclusione del contropiede:

Esercizio 1 (esercizio di base):

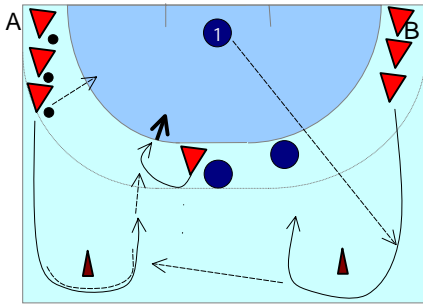


obiettivo: miglioramento della conclusione del contropiede
compiti: Il giocatore A1 passa la palla al portiere 2, che fa un lancio verso il giocatore B1 il quale scatta verso il centrocampo. I due giocatori si spostano verso il centro campo con continui passaggi, si girano e attaccano verso la porta; giocano 2 contro 1.

indicazioni: la voglia dei due giocatori di penetrare e fare gol – il secondo gruppo parte quando è riconoscibile un tiro di un attaccante – sempre guardare il compagno e la porta avversaria – normalmente tirare soltanto dopo la linea dei 9 metri.

varianti: 1] A e B partono all'interno e la conclusione si fa sulle ali 2] due difensori agiscono sulla linea dei sei metri.

Esercizio 3 (gioco di base):



possibile passaggio

varianti: 1] un difensore agisce davanti alla linea dei 9 metri, un difensore dietro la linea dei 9 metri 2] un terzo difensore 3] senza palleggi

obiettivo: miglioramento della conclusione del contropiede – abitudine alle decisioni

compiti: Il portiere fa un lancio verso uno dei due giocatori (A o B) che partono per il contropiede. I giocatori si spostano verso il centrocampo, si girano e partono per la conclusione del contropiede. Il giocatore A o B con la palla cerca di fare un passaggio al pivot il più presto possibile. Se non è possibile, si continua il gioco libero 3 contro 2 (incroci, attacco parallelo....)

indicazioni: osservare sempre il compagno, l'avversario e la porta avversaria – dopo il passaggio al pivot, liberarsi per un

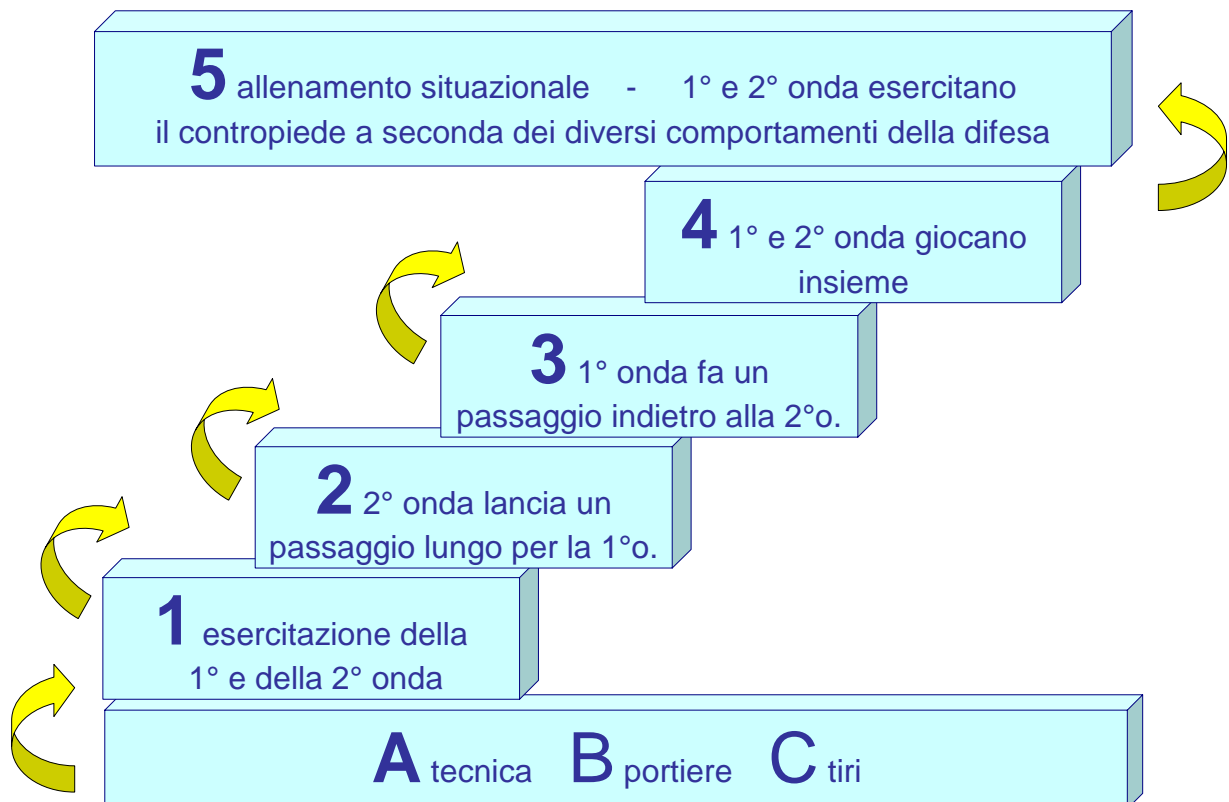
3.7 Le diverse fasi dell'allenamento al contropiede

Non basta spiegare ai giocatori teoricamente il concetto di contropiede. L'allenamento al contropiede deve seguire una struttura che definisce, in quale fasi si deve usare quali esercitazioni per avere un apprendimento progressivo.

Sequenze tattiche con una grande complessità devono essere insegnate in modo frazionato. Devono essere esercitati tutti gli elementi del contropiede separatamente per poi riunirli in seguito.

Un altro principio per l'allenamento esiste nell'esercitare il contropiede il più presto possibile con situazioni di gioco verosimili. L'allenatore può lavorare soltanto limitatamente con esercitazioni dove i passaggi e le traiettorie dei giocatori sono già definite.

Già presto i giocatori devono imparare a scegliere il giusto movimento d'attacco in relazione al movimento dell'avversario (la capacità d'osservazione è importantissima). I passaggi non possono essere assolutamente "programmati".



Nel programma iniziale vengono allenate le capacità tecniche (tiro in porta, passaggio corto, passaggio lungo del portiere e del giocatore, ricezione del passaggio nello sprint). Queste esercitazioni sono alla base dell'allenamento al contropiede.

Con gli elementi 1, 2, 3 e 4 si imparano sistematicamente i diversi singoli elementi del contropiede. Il progressivo aumento costituisce la complessità dei singoli elementi; nella quarta parte del programma è possibile già un gioco variabile tra la 1° e la 2° onda nel gruppo con 4 giocatori.

Nell'ultima fase del programma (5) si esercita la tattica di squadra nella 1° e 2° onda del contropiede. Il punto centrale delle esercitazioni è la diversa forma del gioco situazionale e dell'osservazione dei giocatori.

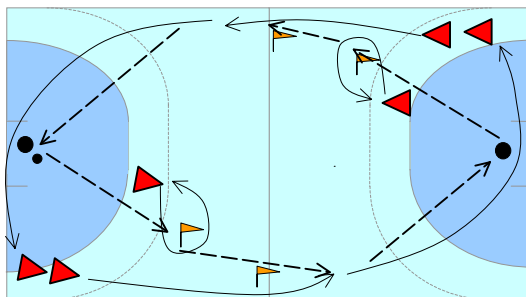
In ogni fase del programma (da 1 a 5) abbiamo lo stesso metodo di allenamento.



1. esercitazioni senza avversario

All'inizio si fanno delle esercitazioni senza avversario. Così i giocatori possono concentrarsi al timing delle azioni tecnico-tattiche e ai percorsi di corsa. Sono quasi sempre esercitazioni tecniche che si devono ripetere tante volte – anche nelle squadre di alto livello.

Esercitazione senza avversario:



1° fase: lancio lungo

obiettivo: miglioramento della capacità di ricezione del passaggio in corsa;

compiti: i giocatori della 2° onda ricevono la palla dal portiere; essi fanno subito un lancio lungo al giocatore della 1° onda.

indicazioni: il giocatore della 1° onda si deve girare verso l'interno. Attento al timing di partenza.

2. esercitazioni con avversari con movimenti limitati

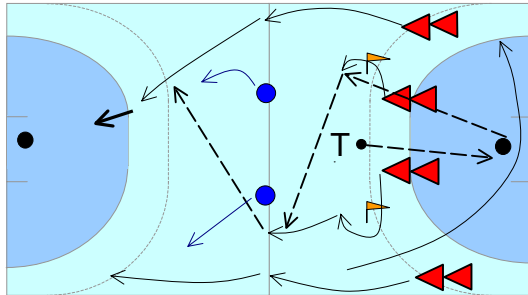
Nella prima fase dell'allenamento con avversari con movimenti limitati, i giocatori devono saper decidere in situazioni molto semplici. Esempio:

Se l'avversario mi attacca, devo fare un passaggio al compagno o devo cercare la penetrazione verso la porta?

In queste esercitazioni è importantissimo il ruolo dei difensori; la loro esecuzione esatta decide se l'esercitazione è corretta.

Specialmente all'inizio di questo ciclo d'allenamento non si può chiedere troppo ai giocatori con molte situazioni di gioco diverse. Per questo è meglio che all'inizio l'allenatore giochi nel ruolo difensivo più importante!

Esercitazione con avversari con difesa limitata:



1° e 2° fase:

obiettivo: miglioramento della capacità di ricezione del passaggio in corsa; superamento del centrocampo; gioco tra 1° e 2° fase.

compiti: L'allenatore lancia la palla nell'area di porta. Il portiere apre il contropiede con un lancio corto a un giocatore della 2° onda. Ora i giocatori devono cercare di spostarsi velocemente con la palla e cercare il passaggio alla 1° fase.

indicazioni: palleggi soltanto in eccezioni – i giocatori della 1° fase devono liberarsi....

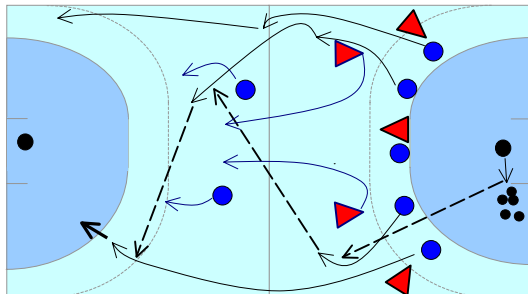
3. esercitazioni con avversari senza limitazioni di movimento

Quando i giocatori conoscono i singoli elementi tecnico-tattici del contropiede, possono metterli in pratica con esercitazioni più complesse, come il gioco libero.

Se i giocatori fanno troppi errori, l'allenatore deve tornare indietro di un passo con le esercitazioni (esercizi più facili, con meno elementi di decisione).

Ogni fase delle esercitazioni comprendono prove con alta tensione fisica. Così viene allenata anche la condizione fisica dei giocatori, spesso con tanta motivazione.

Esercitazione con avversari senza limitazioni:



gioco libero e contropiede (1° e 2° fase):

obiettivo: superamento veloce del centrocampo; gioco tra 1° e 2° fase.

compiti: Due squadre giocano 5 contro 5. Dopo un tiro sbagliato o la conquista della palla i difensori partono per il contropiede. I due terzini e i giocatori che aspettano nel centro campo cercano di difendere il contropiede. L'obiettivo è di superare velocemente i due difensori per poter giocare in superiorità

numerica nella metà campo avversaria.

indicazioni: i giocatori della 2° onda devono liberarsi velocemente – passaggi in elevazione – giocatori senza palla: non muoversi dietro i difensori.

4. La concezione del contropiede

4.1 Quale giocatore parte per la 1° ondata, quale giocatore per la 2° ondata?

In passato vi era l'opinione che per la prima ondata doveva partire soltanto quel difensore sull'ala che non era coinvolto direttamente nell'azione d'attacco dell'avversario.

Però per:

- avere più possibilità d'attacco,
- poter attaccare più difensori,
- avere più possibilità di passaggi,

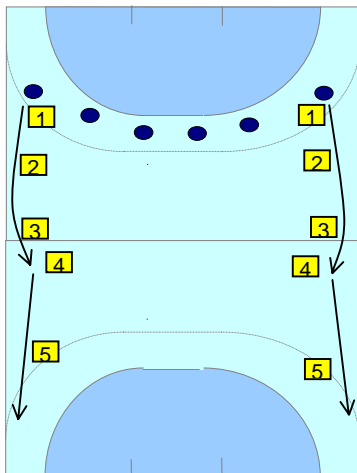
è meglio che nella prima fase la squadra occupi tutte e due le traiettorie esterne. Per la 1° ondata del contropiede devono partire normalmente almeno 2 giocatori.

Difensori che agiscono in profondità hanno un vantaggio di alcuni metri sugli avversari che attaccano. Da questo scaturisce la seconda regola: Giocatori che difendono in anticipo devono normalmente partire nella 1° ondata.

Con queste dichiarazioni è già definito, che la 1° e la 2° ondata del contropiede dipende in gran parte dal sistema difensivo che si gioca.

Ma non sempre nel contropiede si può realizzare la strategia della posizione, perché si devono sempre rispettare le capacità tecniche e tattiche dei singoli giocatori. Si possono mettere in atto idee chiare e semplici fino a quelle un po' particolari. Tutte possono essere buone, se efficaci e razionali, senza mai dimenticare che lo scopo è di riuscire a punire gli avversari nel modo più veloce.

4.2 I compiti dei giocatori della 1° fase

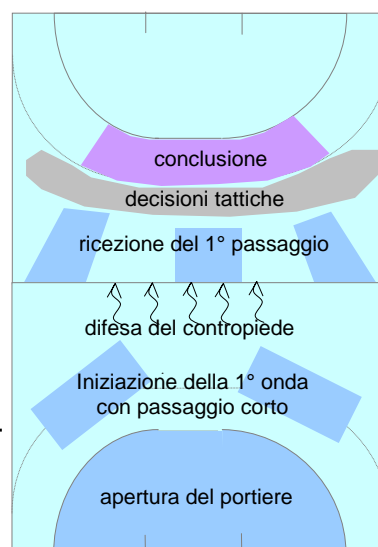


Se prendiamo ad esempio la difesa 6:0, possiamo definire i seguenti compiti nell'ordine di come sono da effettuare nel gioco:

1. partenza in anticipo per il contropiede (poco prima del tiro dell'avversario)
2. corsa a semicerchio sui due lati
3. osservazione del portiere, dei compagni e dei giocatori avversari.
4. liberarsi per un possibile passaggio lungo.
5. corsa sulla posizione d'attacco

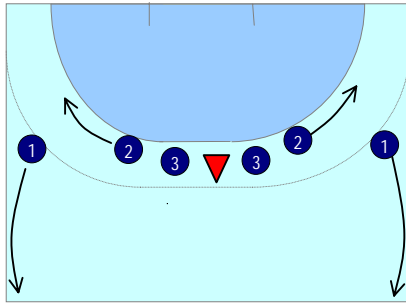
Le diverse possibilità di gioco nella 1° ondata si vede nella grafica accanto:

La 1° ondata normalmente inizia con un lancio lungo dal portiere nella metà campo avversaria. Naturalmente si può iniziare la 1° ondata anche con un passaggio corto dal portiere a un giocatore nella propria metà campo. Quest'ultimo però dev'essere in condizioni di fare subito un lancio



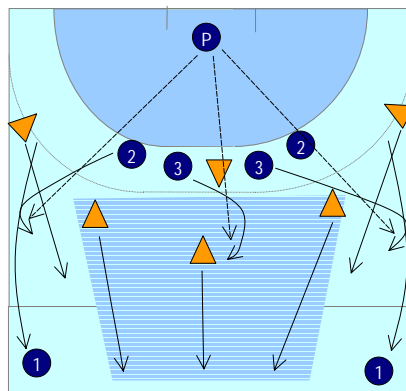
lungo nella metà campo avversaria ad un compagno smarcato. Altre possibilità per l'iniziazione della 1° onda esistono dopo un errore tecnico della squadra avversaria o dopo una palla conquistata attraverso una difesa aggressiva. Prima della linea dei 9 metri i giocatori della 1° onda devono prendere decisioni tattiche importanti, per poter preparare possibili azioni di conclusione.

4.3 Il controllo dell'area di porta



La prima regola di base: il controllo dell'area di porta viene fatto dai giocatori della seconda onda. Come si vede nella figura, i difensori numero 2 devono controllare anche lo spazio libero dei difensori esterni che sono partiti per la 1° ondata. I difensori interni (n. 3) difendono il pivot e lo spazio centrale davanti all'area di porta per poter prendere un eventuale rebound. La palla che torna dalla linea di fondo (muro o rete), deve essere data da questi giocatori subito al portiere, in modo che lui abbia la possibilità di fare un lancio lungo diretto.

4.4 I compiti dei giocatori della 2° onda nell'apertura



Se il portiere non ha la possibilità di fare un lancio lungo in profondità, non può assolutamente perdere tempo! Il successo della 2° onda dipende dal fatto se il portiere è in grado di rimettere immediatamente in gioco la palla, passandola al giocatore libero. Il portiere normalmente ha tre giocatori a sua scelta. Questi passaggi corti si possono fare molto bene se gli avversari corrono velocemente verso la loro metà campo per difendere. Normalmente il portiere deve fare il primo passaggio a un giocatore libero sulla fascia laterale del campo. Il passaggio centrale si fa soltanto se in questa zona non ci

sono avversari. Perché?

Gli avversari normalmente corrono indietro nel centro campo (zona marcata nella grafica). La possibilità che il contropiede venga interrotto con un fallo in questa zona è più probabile. Per fare un primo passaggio meno pericoloso per la 2° onda, è meglio che i due difensori (n. 2) facciano una corsa verso l'esterno e ricevano lì la palla (sempre in una formazione 6:0). Nella difesa 3:2:1 sarebbero i difensori esterni (n.1). La soluzione ideale è che questi giocatori siano i terzini (ts e td).

I giocatori della 2° onda nella fase di apertura hanno le seguenti responsabilità:

- devono liberarsi per poter ricevere la palla dal portiere.
- guardare il portiere
- segnalare al portiere che è pronto a ricevere la palla

4.5 I compiti del portiere nell'apertura

Se il portiere ha la palla sotto controllo deve – osservando i movimenti dei compagni e degli avversari – decidere il più presto possibile:

- un lancio lungo verso un giocatore della 1° onda?

- un lancio corto al giocatore della 2° onda, posizionato vicino alla linea laterale?
- tiro verso la porta? (raramente possibile)

→ principio di base: un lancio sicuro e veloce è meglio di un lancio rischioso!

Se il portiere non è sicuro il 100 %, che il lancio lungo sia indirizzato al compagno, è meglio che non aspetti a lungo e faccia subito un passaggio corto a un giocatore libero della 2° onda (posizionato vicino alla linea laterale). Se al portiere questo passaggio riesce il più presto possibile, la possibilità di fare gol è ancora alta.

4.6 Il veloce superamento del centro campo

Tutte due le fasi del contropiede (1° e 2° onda) non si possono vedere soltanto come fatti isolati, perché esiste sempre un'interdipendenza diretta. Se per esempio il lancio lungo per la 1° onda non è possibile, i giocatori della 2° onda hanno i seguenti compiti:

- possibilmente superare degli avversari che cercano di disturbarli già nella propria metà campo (difensori agiscono in anticipo e vogliono intercettare i passaggi già all'inizio);
- importantissimo: evitare che gli avversari riescano a fare fallo;
- arrivare velocemente a centrocampo per poter giocare nella metà campo avversaria possibilmente in superiorità numerica (se gli avversari corrono subito sulla loro posizione in difesa, questo compito è molto facile.);
- gli attaccanti devono cercare di occupare quasi tutto il campo (orizzontale e verticale);
- durante tutto il contropiede i giocatori devono giocare la palla in movimento;
- usare il mezzo tattico 'cambio ritmo' sull'intero campo;

→ principio di base veramente banale: giocatori che fanno dei passaggi sono più veloci dei giocatori che palleggiano!

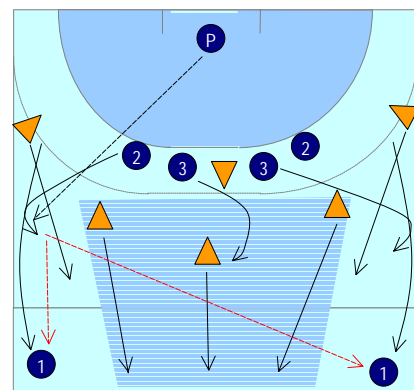
Per questa ragione i giocatori non devono cercare il gioco 1 contro 1. Passaggi veloci e improvvisi sono più efficaci e mettono in difficoltà i difensori.

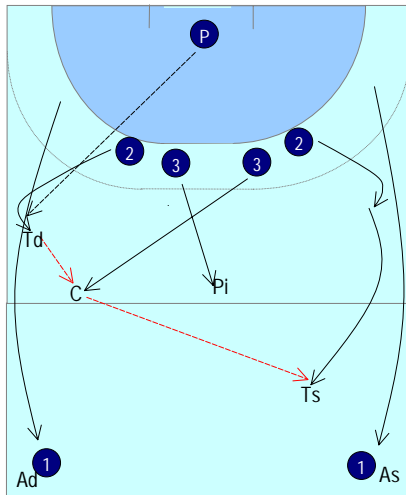
Per il superamento del centro campo esistono alcune regole di orientamento per gli attaccanti:

1. Punto di partenza importante dopo un lancio corto è la ricezione della palla da un terzino, situato sulla fascia laterale del campo. Finora l'apertura del contropiede è semplice, chiara e predisegnata, ma da adesso in poi esistono tante possibilità diverse per il proseguimento del contropiede (esistono anche opinioni contrarie).

2. Ora il possessore di palla deve guardare subito se è libero un giocatore della prima onda.

Se il giocatore con la palla viene attaccato è meglio fare il passaggio in elevazione. Il giocatore deve decidere se fare un lancio diretto, o se superare il difensore prima con una finta e fare successivamente il passaggio al compagno. Se il portiere non è capace di fare un lancio lungo, un giocatore della 2° onda può assolvere a questo compito.





3. Se non è possibile un lancio lungo, il successivo passaggio dovrebbe essere in avanti, quasi in verticale o in diagonale; non perdere tempo con palleggi inutili. I giocatori devono eseguire il “give and go”. Anche qui se il possessore della palla viene attaccato, i giocatori senza palla devono liberarsi per aprire possibili passaggi.

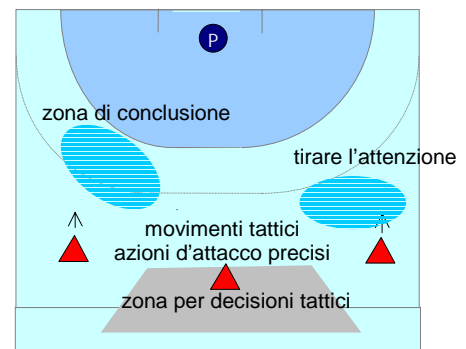
→ principio di base: il centrale deve assicurare i passaggi veloci nella propria metà (il perché viene spiegato nel capitolo precedente).

4. Normalmente anche i terzini della 2° onda corrono sulle fasce laterali del campo, con il vantaggio che:

- i difensori, che corrono indietro nelle zone centrali del campo, devono orientarsi verso i due lati.
- si evita che nel centro del campo vi siano troppi giocatori.
- i terzini partono direttamente per le loro posizioni d’attacco.

Normalmente dovrebbe essere occupata la zona disegnata in grigio da uno, al massimo due giocatori (disegno accanto). In questa zona viene decisa la tattica da giocare nella metà campo avversaria:

- se si può giocare in superiorità numerica o se la difesa è disorientata, spesso si usano azioni tattiche individuali (penetrazione e tiro).
- se si gioca in parità numerica, spesso si usano delle azioni tattiche di gruppo.



Per la seconda possibilità esiste il seguente

→ principio di base: attirare l’attenzione della difesa da un lato, per poi cercare di concludere sull’altro lato (vedi la grafica sopra).

4.7 Il centrale come “libero” nel contropiede

Dopo aver visto i compiti dei giocatori della 1° e 2° onda e i loro percorsi, dobbiamo parlare del centrale. Normalmente nell’attacco della pallamano moderna il centrale è il “playmaker”, questo significa che lui dirige l’intero gioco d’attacco. Più raramente il centrale è il giocatore che fa la maggior parte dei gol. Nella concezione del contropiede è importante che i giocatori che sanno tirare siano il più presto possibile nelle zone dove si può tirare in porta.

Per il centrale esistono altri compiti:

- deve cercare di liberarsi sempre nella parte avversaria del campo
- soprattutto quando è necessario, deve interrompere il contropiede avversario
- è il primo difensore se l’avversario intercetta un passaggio e parte da solo verso la nostra porta.

Per la sua posizione come “ultimo uomo” nel centro del campo ha la miglior visione generale e può perfettamente decidere come giocare il contropiede (la 2°/3° onda) o se interrompere il contropiede e continuare con il gioco di posizione.

→ principio di base: il centrale come “ultimo” uomo nel contropiede deve essere pronto per ogni giocatore.

Il centrale è anche “responsabile” del superamento veloce della parte centrale del campo. Se il centrale riceve la palla prima della metà campo, già con il passaggio che segue può creare una situazione di tiro in porta.

In passato tante squadre che giocavano il contropiede con successo (Russia - olimpiadi 1988) avevano un giocatore come playmaker. Egli organizzava il gioco della 2° onda e prendeva le decisioni tattiche nelle diverse fasi del contropiede (p. es. quale azione d’inizio nella 3° onda). Ai mondiali maschili dell’anno 1999 in Egitto l’allenatore svedese ha pronunciato la seguente frase: “Altre squadre hanno un playmaker per il contropiede, noi abbiamo addirittura tre playmaker”. Questa dichiarazione non conferma soltanto l’importanza del contropiede nella squadra nazionale svedese, ma ci dà anche l’idea di come gli svedesi intendono sviluppare il contropiede tatticamente nel futuro.

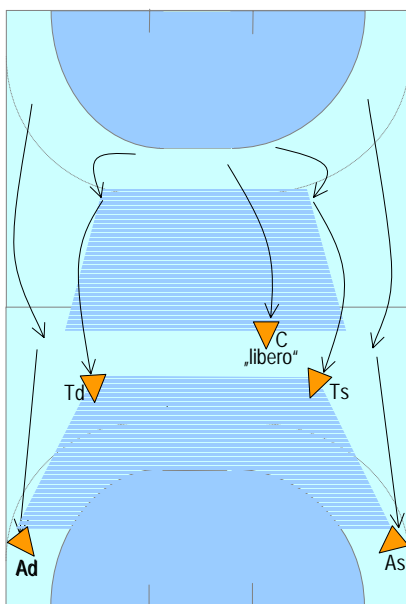
4.8 La chiusura del contropiede

Non ha alcun problema il giocatore che, dopo aver ricevuto la palla con un lancio lungo in profondità, va verso la porta avversaria da solo. Egli si può concentrare sull’osservazione dei movimenti del portiere.

Più difficile è la situazione che si viene a creare se il giocatore della 1° onda non riesce a tirare in porta. Esattamente in questa situazione critica spesso viene interrotto il contropiede – ma ciò non dovrebbe accadere.

Soprattutto i giocatori sulle ali, quando vengono fermati con un gioco 1 contro 1, dimenticano di fare un passaggio indietro, molto efficace, ai giocatori della 2° onda.

Il passaggio tra i giocatori della 1° e della 2° onda mettono in difficoltà i difensori, che ritornano velocemente indietro, ma non si sono ancora formati. Anche per questo motivo non si può parlare separatamente della 1° e della 2° fase.



La grafica a sinistra mostra che gli attaccanti della 1° e 2° onda nell’altra parte del campo formano un trapezio (As, Ad, Ts, Td). La forma del trapezio è la forma base per la corsa dei giocatori con i seguenti obiettivi:

- di ridurre al minimo cambi di posizione inutili
- di poter giocare numerose combinazioni di passaggi

Proprio quest’ultimo punto è importante, perché se i giocatori corrono tutti su una linea orizzontale ci sarebbe il pericolo che i difensori, che agiscono in anticipo, intercettino i passaggi orizzontali con la conseguenza di un controattacco dopo un contropiede.

→ principio di base: passaggi orizzontali a compagni sulla stessa altezza si fanno soltanto in casi eccezionali.

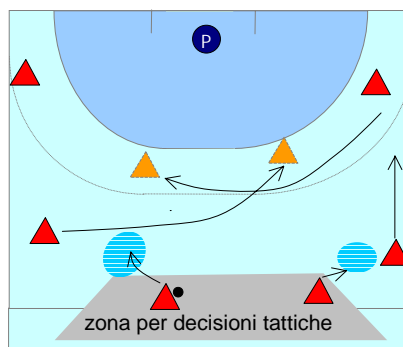
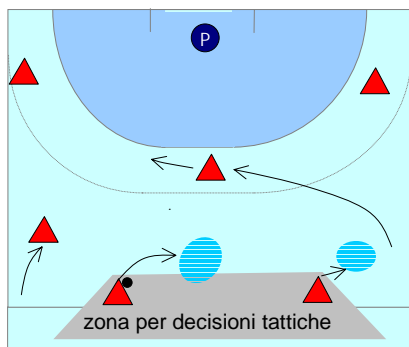
Per questo i giocatori della 2° onda (terzini) nella metà campo avversaria devono agire un po’ in ritardo se più difensori sono già corsi indietro.

Se i giocatori della 2° onda non riescono a concludere il contropiede, in passato spesso si ha interrotto il contropiede. Se però i giocatori durante la 2° onda hanno raggiunto le posizioni tattiche (zona per decisioni tattiche), è meglio continuare il gioco dinamico, anche se non si può giocare in superiorità numerica.

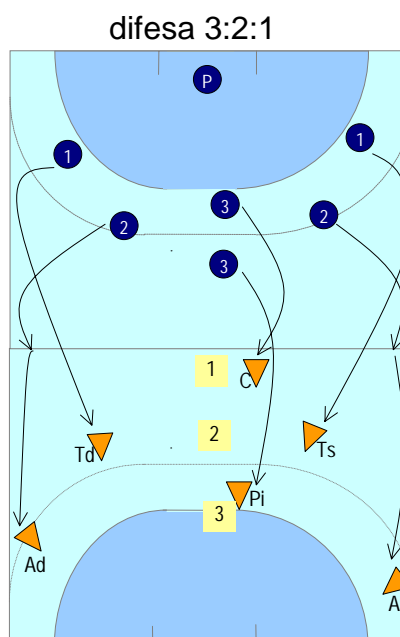
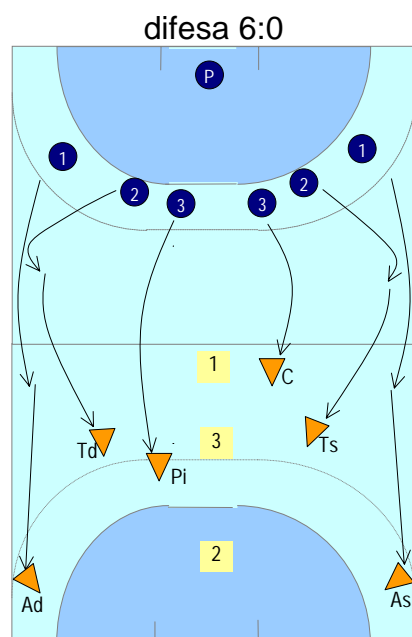
Adesso si deve decidere tra due possibilità:

1. gioco libero o
2. uso di mezzi tattici di partenza = 3° onda

Due esempi per la preparazione e la conclusione del contropiede nella 3° onda:



4.9 Due possibile varianti del contropiede



Questi due grafici ci fanno vedere due concezioni di contropiede: un contropiede con la difesa 6:0 e uno con la difesa 3:2:1.

La prima linea d'attacco

In tutte due i casi le ali partono nella 1° onda nella fascia esterna del campo. Nella difesa 3:2:1 parte anche il difensore centravanti (qui il pivot) nella prima linea d'attacco. Si possono creare diverse situazioni di gioco: uno contro zero, due contro zero, due contro uno.

La seconda linea d'attacco

Nella 2° onda partono spesso tutte due i terzini (eccezione: se uno dei terzini conquista la palla e parte per la 1° fase).

Se il contropiede è stato aperto con dei lanci corti, i terzini cercano di superare il più presto possibile il centro campo con pochi passaggi. Contemporaneamente danno ai giocatori della 1° ondata nuove varianti di passaggi.

Soprattutto con la difesa 6:0 anche il pivot parte spesso nella 2° ondata. Egli ha il compito di raggiungere il più presto possibile la posizione d'attacco standard per poter ricevere p.es. la palla dai terzini. Normalmente il pivot non partecipa nell'attacco della 2° ondata.

la terza linea d'attacco

Nelle due varianti del contropiede di cui sopra, la terza linea d'attacco è composta soltanto da un solo giocatore: il libero del contropiede, il centrale (playmaker).

Il libero protegge tutto il contropiede per questo è anche il primo difensore, se la squadra perde la palla.

Contemporaneamente è un punto di riferimento sia nella nostra metà campo che nella metà campo avversaria. Soltanto in poche occasioni il centrale stesso va a concludere il contropiede.

Quando si gioca un contropiede 1:3:2 o un contropiede 1:2:3?

Questa decisione non dipende soltanto dalla difesa che si gioca, ma anche dalle capacità dei giocatori propri; le capacità dei giocatori avversari sono punti di riferimento per la decisione.

Se si deve p. es. giocare contro una squadra veramente forte, forse è meglio giocare con più prudenza e si gioca il concetto 1:3:2 del contropiede. Con questo tipo di contropiede la difesa non va subito a rischio con 3 giocatori.

5. Il futuro del contropiede

Il contropiede dev'essere visto come un modello universale che integra le singoli fasi dalla 1° fino alla 3° onda.

Le esigenze per un contropiede coerente:

- Rinuncia al cambio continuo dei cosiddetti specialisti in attacco e in difesa
- Educazione di giocatori universali ("allrounder"), che sanno giocare in diverse posizioni anche nel contropiede
- Adattamento delle regole che favoriscono il gioco veloce (p. es. gioco passivo)

Ma in futuro molto spesso vedremo coincidere il contropiede (con la 3° onda) e l'attacco di posizione. Qui si creano nuove possibilità tattiche per il cambio di velocità del gioco e del ritmo nell'attacco.

Quando in passato si parlava di contropiede, si pensava al seguente concetto: tre giocatori partono per la 1° onda (spesso ala e pivot); i giocatori restanti (terzini) giocano la 2° onda. Con questi compiti dei giocatori si giocava la 2° e anche la 3° onda e si passava all'attacco 3:3.

L'analisi delle partite del mondiale hanno dimostrato che il numero dei giocatori che agiscono nella 1° e nella 2° e 3° fase non è fisso come nel passato. Così si può passare anche a diverse forme d'attacco (p. es. 2:4 o 4:2). Specialmente la formazione d'attacco 4:2 porta con sé nuove innovazioni tattiche.

le tendenze più importanti:

- contropiedi con maggior rischio
- continuazione conseguente del gioco nella 3° onda
- contropiedi anche in inferiorità numerica o in svantaggio verso la fine della partita
- concezioni di contropiede variabili:
 - le ali come playmaker o come terzino nella 3° onda
 - passare alla formazione d'attacco 4:2 (due ali, 4 giocatori in profondità che agiscono nella 2° e 3° fase)
- variazioni tattiche nella 3° onda
- fare finta di passare nella fase di riorganizzazione dell'attacco (interrompere l'azione d'attacco per un momento) per poi fare subito un cambio di ritmo e iniziare un'azione d'attacco.
- 3° fase dopo il primo colpo

Nelle partite internazionali spesso si vede nella 3° fase, che si gioca troppe volte 1 contro 1 e queste situazioni di gioco non portano a nessun vantaggio. Al contrario: la difesa ha la possibilità di interrompere l'attacco con un fallo. Il punto centrale della 3° fase però devono essere i movimenti orizzontali e verticali senza palla.

Anche in campo internazionale tante volte gli allenatori hanno paura di far giocare un gioco veloce e conseguente. Qui si deve ripensare un attimo! Esiste ancora oggi spesso l'opinione generale, che l'obiettivo del contropiede possa essere soltanto quello di segnare. Il contropiede però ha anche altri obiettivi strategici:

- mettere sotto pressione l'avversario;
- evitare un cambio giocatori dell'avversario;
- provocare dei rigori e dei 2 minuti.

Un altro problema nella pratica è la disciplina tattica dei giocatori. Specialmente nella 3° onda si deve giocare così a lungo, fin quando si riesce di creare una situazione di tiro chiara o si deve proseguire con l'attacco di posizione. Tante volte però i giocatori

cercano di chiudere il contropiede con un'azione individuale. Questo errore spesso viene causato, dal fatto che in allenamento si dà troppa importanza alla 1° fase.

Se si guarda l'evoluzione del contropiede dagli anni settanta in poi si può notare, che negli ultimi anni esso si sviluppava lentamente ma in modo continuo. Ma proprio questo elemento della pallamano contiene ancora grosse riserve tattiche da sviluppare. I prossimi eventi internazionali sicuramente ci dimostreranno se le tendenze di cui sopra si concretizzeranno nella realtà.

Maggio 2001

Manfred Leimgruber

manfred.leimgruber@rolmail.it

www.pallamano.it/contropiede.htm

Bibliografia:

Tassinari Domenico / Saulle Nicola / Francese Vittorio: Quadro tecnico di pallamano – F.I.G.H. – Roma 1990

Lino Cervar: La pallamano secondo me – CONI, scuola dello sport – Roma 1998

Dietrich Späte: Konsequentes Gegenstoßspiel in allen Phasen – Handballtraining - Münster 1999

Juan de Dios Roman Seco: Eine Weiterentwicklung von Gegenstoß-Konzepten ist überfällig! – Handballtraining 1999

Dietrich Späte / Günter D. Klein: Gegenstöße mit Konzept – Handball Spezial – Münster 1984

www.handballworld-online.de: Gegenstoß – die wichtigsten Tendenzen – Münster 2001-04-21

Janusz Czerwinski: Statistical analysis of the men's european championships Italy 1998 – University School of Physical Education – Poland 1998

Günter D. Klein: Selected Aspects of a Qualitative Analysis of Players' Performance at the 1998 Men's Ech in Italy – Deutsche Sporthochschule Köln - 1998

Frantisek Taborsky: Two world Handball Giants Sweden and Russia – EHF Competitions Commission – 2000

Janusz Czerwinski: Statistical analysis and remarks on the game character based on the European championship in Croatia – EHF Methods Commission – 2000

Frantisek Taborsky / Allan Henning Lund: 3rd women's junior European Handball Championship in St. Raphael /FRA – EHF MC Chariman / EHFMC Member – 2000

Henryk Norkowski: Analysis of the 3rd men's junior European championship in Athens/GRE – Academy of Physical Education Warsaw/POL – 2000

Daniel Costantini: New elements in the attack in men's handball at the Olympic games in Sydney/AUS – National Coac of the French Team – 2000

Marit Breivik: New elements in women's handball at the Olympic games in Sydney/AUS – National Coach of the NOR team – 2000

Frantisek Taborsky / Ton van Linder: The 3rd European championship in women's handball – 1998

Hans-Dieter Trosse: Handball Praxis – Hamburg 1990

Dietrich Späte / Renate Schubert / Klaus Roth / Armin Emrich: Aufbautraining für Jugendliche 3 – DHB Deutscher Handballbund – Münster – 1992

Wolfgang Pollany: Neue Gegenstoßkonzepte – Handballtraining – Münster 1994

Horst Zelewski: Der Gegenstoß – ein „Stiefkind“ des Grundlagentainings – Handballtraining Münster 1994/1995