

**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

Dipartimento di Scienze Biomediche

Corso di Laurea Triennale in Scienze Motorie

Tesi di Laurea

**La Fase di attacco nelle situazioni di palla inattiva**

Relatore: Prof. Sartori Maurizio

Laureando: Karimi Dardashti Pooya

N° di matricola: 1221777

Anno Accademico 2022/2023

## Indice

1. Introduzione .....	1
2. La matematica non è un'opinione .....	2
2.1 Quello che dicono i numeri in Europa .....	2
2.2 I Numeri e Statistiche ai mondiali di Qatar 2022 .....	5
2.3 Errore del difendente o bravura dell'attaccante? .....	7
3. Psicologia e Performance .....	9
4. Misdirection : usare l'inganno come arma vincente .....	11
5. Organizzazione e potenzialità dei giocatori .....	17
6. Le situazioni di palla inattiva nel calcio.....	24
Calcio d'Angolo.....	27
Calcio di Punizione.....	28
Rimessa laterale .....	30
Calcio di Rigore.....	40
Rimessa Del Portiere .....	42
Calcio d'inizio - Kick off.....	44
Ripartenza e Contrattacco "su respinte" .....	46
7. I principi nelle situazioni di palle inattive.....	48
8. Allenare in modo intelligente.....	55
9. Conclusioni .....	60
10. Ringraziamenti .....	61
11. Bibliografia e Sitografia.....	63



# 1. Introduzione

*“Le uniche situazioni in cui è possibile ricercare un collegamento iniziale predefinito, che permette di organizzare un possibile sviluppo di gioco, sono quelle con palla inattiva, calci piazzati a favore o contro.”* (Francesco D'Arrigo, 2013-2014)<sup>1</sup>

*“Calci di punizione e calci d'angolo devono essere oggetto di grande attenzione da parte degli allenatori, perché possono determinare vittorie importanti”.* (Sandro Bonometti, 1999-2000)<sup>2</sup>.

Ho deciso di iniziare la tesi riportando le frasi di due allenatori che considero di riferimento per ciò che riguarda la cultura tecnica e tattica del calcio. Francesco D'Arrigo allenatore, ex difensore ed attualmente anche professore nei corsi per allenatori del settore tecnico della federazione italiana calcio a Coverciano, Sandro Bonometti allenatore di calcio, dirigente sportivo ed ex centrocampista.

Quando si parla di situazioni di palla inattiva si fa comunemente riferimento al: calcio di inizio del gioco, alla ripresa dello stesso dopo una punizione a favore e non, alla rimessa dal fondo, alla rimessa laterale, al calcio d'angolo a favore o sfavore ed infine al calcio di rigore.

L'intenzione di questo lavoro sarà quella di utilizzare tutte le conoscenze accademiche che ho approfondito durante il mio percorso di studi presso l'Università di Padova ed unirle alle mie esperienze professionali in qualità di allenatore di calcio.

La situazione di palla inattiva spesso è poco considerata ma in realtà potrebbe essere un elemento chiave in una partita di calcio, infatti con la giusta applicazione dei giocatori si possono avere dei vantaggi ed arrivare a marcare una rete.

Inizialmente ho cercato di analizzare dei dati statistici relativi alle palle inattive per poi entrare più nello specifico, analizzando le tematiche per il loro allenamento.

---

<sup>1</sup> Corso Allenatori UEFA B 2013-2014, Docente Francesco D'Arrigo,

<sup>2</sup> Stefano Bonometti, Tesi al Corso Master 1999-2000, SETTORE TECNICO F.I.G.C.

## 2. La matematica non è un'opinione

### 2.1 Quello che dicono i numeri in Europa

I dati numerici nel gioco del calcio che ci informano sull'andamento di una partita con le sue varie statistiche sono all'ordine del giorno. Mediamente il numero di gol segnati che arrivano da palle inattive è pari al 42,3 % e di seguito viene riportato un esempio specifico dell'Atletico Madrid riguardante questa statistica.

Nel 2015 l'Atletico Madrid di Diego Simeone era una delle squadre più forti nel continente. È stata la squadra che dominava per maggiori reti segnate in situazioni di calcio piazzato (punizione diretta, punizione indiretta, corner e rimessa laterale), escludendo i calci di rigore. I Colchoneros, ovvero i giocatori dell'Atletico Madrid, avevano segnato 22 gol in queste situazioni, dominando sia la classifica delle reti derivate da corner (13) che quella delle punizioni indirette (8).

Nel complesso, l'incidenza dei calci piazzati (Fig. 1) sulle reti complessive dei vice-campioni d'Europa (battuti 4-1 al *derbi madrileño*<sup>3</sup> dal Real Madrid di Mister Ancelotti nella finale di Champions League 2013/14) era pari al 43% (22 reti su 51 prodotte in totale). La seconda squadra per numero di gol prodotti da fermo, come si nota nell'immagine sottostante, era il Werder Brema (15 su 40 totali, 37,5%), mentre al terzo posto si trovavano a quota 13 Fiorentina, Tottenham e Wolfsburg<sup>4</sup>.

---

<sup>3</sup> il derby disputato tra squadre di calcio di Madrid: il Real Madrid e Atlético di Madrid. (Wikipedia)

<sup>4</sup> cit. Mattia Fontana, <https://www.eurosport.it/calcio/quanto-pesano-i-calci-piazzati-in-una-partita>, 18/05/2015 (Fontana, 2015)

L'Atletico Madrid è la regina indiscussa della specialità  
**I CALCI PIAZZATI IN EUROPA**  
 L'incidenza per la squadra di Diego Simeone è del 43%

Squadra	Gol totali	Punizione ind	Corner	Rimesse lat.
ATM Madrid	22	8	13	1
Werder	15	5	4	2
Fiorentina	13	3	8	1
Tottenham	13	5	5	0
Wolfsburg	13	2	7	1
Bayern	12	2	3	2
Caen	12	4	4	0
Crystal Pal	12	4	7	0
WBA	12	3	9	0
ATL. Bilbao	12	3	8	0
Marsiglia	12	4	7	0
Chelsea	12	3	8	0
Arsenal	11	3	6	1
Valencia	11	2	8	0
Barcellona	11	3	6	0
Inter	11	3	7	0
Nizza	11	4	5	0
Empoli	11	2	9	0
Mainz	11	3	2	3
Man UTD	11	3	6	0
Reims	11	3	4	2

EUROSPORT.COM

Figura 1

SERIE A								
CLASSIFICA	SQUADRA	GOL FATTI	GOL DA PALLA INATTIVA	% GOL PALLA INATTIVA	GOL SU RIGORE	% GOL SU RIGORE	SOMMA GPI	% TOTALE GOL PI
<b>19-20</b>	<b>MEDIA</b>	52	9	18%	7,5	14%	17	33%
3	ATALANTA	98	19	19%	7	7%	26	27%
19	BRESCIA	35	11	31%	4	11%	15	43%
<b>18-19</b>	<b>MEDIA</b>	51,5	10	19%	4,5	10%	15	30%
6	ROMA	66	16	24%	6	9%	22	33%
13	SPAL	44	13	30%	7	16%	20	45%
<b>17-18</b>	<b>MEDIA</b>	51	10,5	21%	4	9%	14	29%
1	JUVENTUS	86	19	22%	4	5%	23	27%
4	INTER	66	19	29%	6	9%	25	38%
20	BENEVENTO	33	12	36%	2	6%	14	42%
<b>16-17</b>	<b>MEDIA</b>	56	12	23%	4	8%	16,5	29%
9	TORINO	71	19	27%	5	7%	24	34%
17	CROTONE	34	12	35%	4	12%	16	47%
<b>15-16</b>	<b>MEDIA</b>	47,5	10	23%	4	9%	14	33%
3	ROMA	84	18	21%	4	5%	22	26%
20	VERONA	35	18	51%	6	17%	24	69%

Tabella G - Statistiche del campionato di Serie A nelle ultime cinque stagioni.

Figura 2

La tabella<sup>5</sup> sopra riportata (Fig. 2), estratta dal libro *I calci piazzati* di Alberto Nابیuzzi, ci mostra le statistiche del campionato di Serie A per le 5 stagioni consecutive dal 2015 al 2020. Dall'analisi di questa tabella capiamo che nel numero delle reti fatte da una

<sup>5</sup> Alberto Nابیuzzi, *I CALCI PIAZZATI*, P.19

squadra, circa 4 gol su 10 vengono da palla inattiva. Questo dato diventa ancora più significativo quando aggiungiamo anche i gol segnati da calcio di rigore.

In una stagione si possono mediamente segnare anche 18 reti da palla inattiva (in termini calcistici equivale ad avere in squadra un attaccante in più)!

Un altro dato statistico da considerare sono i gol che *“provengono da un passaggio sbagliato o da un tocco di palla precedente di un avversario, magari frutto di un contrasto, di un rimpallo o di un rinvio inefficace.”*<sup>6</sup>

Come afferma Gianni Vio (specialista come allenatore di palle inattive): *“Il 30% dei gol nasce da palla inattiva (ovvero da un’azione susseguente alla battuta di una punizione o di un calcio d’angolo a favore).”*<sup>7</sup>

Negli anni 2012/13 Vio ha collaborato con l’allenatore Vincenzo Montella nella Fiorentina (fu la squadra a segnare di più, in Europa, da calcio piazzato). Un’altra stagione positiva fu nel 2015/16 in Championship inglese con il Brentford che migliorò la sua media gol da palla inattiva passando dal 18% al 27% sulle reti totali proprio per merito di mister Vio.

Da sottolineare che lavorare sugli schemi da palla inattiva per una Nazionale potrebbe fare ancora più la differenza rispetto ad un campionato normale, considerando l’alta qualità dei giocatori a disposizione ed il fatto che non giocano abitualmente assieme. Con movimenti e schemi, totalmente nuovi *“il punto interessante diventano le difese avversarie, che si trovano meno organizzate perché composte da giocatori di squadre diverse di club e quindi con molti meno mezzi per fermarli”*. (G. Vio).

Durante la competizione di EURO2021, il gol di Matteo Pessina contro il Galles, fu frutto proprio di uno dei tanti schemi di Vio, così come il gol in finale di Leonardo Bonucci, nato proprio dagli sviluppi di un corner.<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup> Francesco D’Arrigo, IL SENSO DEL GIOCO,

<sup>7</sup> cit. Giuseppe Garetti, <https://www.gazzetta.it/Calcio/Nazionale/11-07-2022/gianni-vio-tottenham-conte-punizioni> (Garetti, Nuovo acquisto per Conte al Tottenham: Gianni Vio, il mago delle palle inattive, 2022)

<sup>8</sup> Giuseppe Garetti, La Gazzetta dello sport (Garetti, Nuovo acquisto per Conte al Tottenham: Gianni Vio, il mago delle palle inattive, 2022)

## 2.2 I Numeri e Statistiche ai mondiali di Qatar 2022

L'edizione dei Mondiali in Qatar 2022 (con 172 goal in 64 partite, ovvero 2,68 di media a partita) ha superato nel numero di reti segnate nei mondiali in Brasile 2014 ed in Francia 1998 (171 goal in 64 partite ciascuno, ovvero 2,67 di media a partita).<sup>9</sup>

Dalla tabella in Fig.3 per ogni squadra partecipante di questa edizione dei Mondiali vengono evidenziati i numeri delle partite giocate, il totale delle punizioni e tutti i tipi di palle da fermo guadagnate.

Squadra	Partite Giocate	Punizioni Guodagnati	Calcio D'angoli	Rimesse laterali	A: Totale Gol Fatti	B: Gol Annullati	Totale Rigori
<b>Argentina</b>	<b>7</b>	<b>101</b>	<b>39</b>	<b>150</b>	<b>23</b>	<b>3</b>	<b>14</b>
Arabia Saudita	3	56	8	59	3		1
Australia	4	48	8	99	4		0
Belgio	3	43	17	49	1		0
Brasile	5	62	37	79	10	1	5
Canada	3	42	12	76	2		1
Camerun	3	46	12	47	4		0
<b>Croazia</b>	<b>7</b>	<b>106</b>	<b>30</b>	<b>162</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>8</b>
Corea del Sud	4	41	24	79	5	1	0
Costa Rica	3	45	1	43	3		0
Danimarca	3	28	21	73	1	1	0
Ecuador	3	47	11	69	4	2	1
<b>Francia</b>	<b>7</b>	<b>98</b>	<b>38</b>	<b>135</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
Galles	3	37	6	73	1		1
Germania	3	39	25	66	6	2	1
Giappone	4	45	19	73	6	1	4
Ghana	3	41	13	54	5		1
Inghilterra	5	74	25	86	13		2
Iran	3	32	8	57	4	1	1
Messico	3	55	16	63	2	1	0
<b>Marocco</b>	<b>7</b>	<b>102</b>	<b>11</b>	<b>127</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
Olanda	5	67	19	108	13	1	5
Polonia	4	54	11	73	3		3
Portogallo	5	74	28	93	12	2	2
Qatar	3	58	3	53	1		0
Senegal	4	63	22	72	5		1
Stati Uniti	4	46	22	80	3	1	0
Spagna	4	65	21	102	9		4
Svizzera	4	57	20	83	5		0
Serbia	3	30	9	58	5		0
Tunisia	3	33	21	94	1	2	0
Uruguay	3	43	8	64	2		0

Figura 3

Info Tabella:

**A:** Goal Fatti compresi i rigori anche dopo i tempi supplementari.

**B:** Goal annullati per: Fuorigioco, F.G attivo, Fallo di attacco, tocco di mano di un attaccante o comunque irregolare.

Invece dalla tabella sotto stilata (Fig.4), insieme ai dettagli di come sono stati realizzati i loro goal, vi sono anche i parametri delle situazioni delle Palle inattive evidenziate in rosso che chiameremo passaggi chiave o “Key pass”.

<sup>9</sup> cit.C. Merrell, olympics.com/it/notizie/mondiali-calcio-fifa-2022-record-stats (Merrell, 2023)

Squadra	C: Calcio d'angolo	D: Sviluppo	E: Punizione	F: Costruzione	G: Rimessa	H: Transizioni	I: Tiro	J: Errore	K: Rigore	L: Calcio inizio
<b>Argentina</b>	1	3	*1		1	3+*1	1		12	
Arabia Saudita				*1					2	
Australia					2	1	1			
Belgio	1									
Brasile	*1	3			3				3	
Canada				*1				**1		
Camerun	1	2				1				
<b>Croazia</b>	*1	2	1			1+*1	1	1	7	
Corea del Sud		1	1			2		1		
Costa Rica		1	1			1				
Danimarca	1									
Ecuador	1					2			1	
<b>Francia</b>	*2	6				3+*1	1+*1		4	
Galles									1	
Germania		3				2			1	
Giappone	1	1	*2			1			1	
Ghana		3	*1		1					
Inghilterra	1	4	1	1		3+*1	*1		1	
Iran						1	1+*1		1	
Messico	1		1							
<b>Marocco</b>		2	1+*1	*1				1*	3	
Olanda		6	1	*1	1			1	3	
Polonia				1				1	1	
Portogallo	1	4		*1	1	2	*1		2	
Qatar		1								
Senegal	1	1	1					1	1	
Stati Uniti	1	2								
Spagna		8							1	
Svizzera	1	4								
Serbia			1		1	2		1		
Tunisia								1		
Uruguay		1				1				

Figura 4

Info Tabella:

**C:** Goal da Calcio d'angolo; cross o giocata corta /\*Sviluppo lungo o secondo tentativo.

**D:** Goal su sviluppi di gioco; giro palla, verticalizzazione, taglio, triangolazioni, switching (combinazioni), cambio gioco e cross.

**E:** Goal su punizione usando uno schema o calciare direttamente/\*sulla seconda palla come una deviazione, una torre, una sponda o conclusione con un tiro dopo la respinta.

**F:** Goal da costruzione dal basso /\* Rinvio lungo e suoi sviluppi.

**G:** Goal da una rimessa laterale e suoi sviluppi.

**H:** Goal da recupero palla e transizione positiva con o senza verticalizzazione immediata, contropiede /\*Pressing immediato nella zona offensiva o sulla costruzione dal basso avversaria o su retropassaggio al portiere o da rimessa laterale.

**I:** Goal da tiro da fuori aria con o senza deviazioni /\*In aria.

**J:** Goal da un errore difensivo dell'avversario /\*del portiere /\*\*Auto goal.

**K:** Goal da rigore.

**L:** Goal da Calcio d'inizio.

### 2.3 Errore del difendente o bravura dell'attaccante?

I dati ci dimostrano che il 32,3% dei gol nelle finali di Champions League dal 1990 al 2020 sono arrivati da palla inattiva. Qui di seguito viene riportato l'episodio decisivo di Chelsea-PSG (ottavi di finale della Champions League 2015/16) con il gol di Thiago Silva. (Fig. 5)



Figura 5

Analizzando il gol<sup>10</sup> si nota che l'azione di partenza è data un calcio d'angolo ad uscire. Il difensore Terry fa i suoi primi passi verso la sua porta e quando percepisce che la traiettoria della palla è lontana dalla porta, corre all'indietro (Fig. 6). Il suo stacco diventa in disequilibrio, di conseguenza meno efficace rispetto allo stacco frontale da parte di Thiago Silva. (Fig. 7)



Figura 6



Figura 7

<sup>10</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=fdc2cNv11IE> , (Thiago Silva gol Chelsea-Psg 2-2, 2015)

Da qui si può notare come uno degli errori del difendente può essere<sup>11</sup> dettato dalla mancanza di requisiti coordinativi come la percezione spazio-temporale per la valutazione della traiettoria del pallone, da palloni provenienti sia frontalmente che lateralmente.

Le foto selezionate sotto (Fig. 8, 9 e 10) mostrano una lettura sbagliata di uno dei più grandi calciatori di sempre, Cristiano Ronaldo, che su un calcio d'angolo a sfavore, perde di vista la palla crossata dagli avversari coreani, permettendo loro di pareggiare la partita durante la terza giornata dei gironi ai Mondiali di Qatar 2022.<sup>12</sup>



Figura 8



Figura 9



Figura 10

<sup>11</sup> Corso Allenatori UEFA B 2013-2014, Docente Francesco D'Arrigo

<sup>12</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=rZ-8Tf0-9M> , (South Korea [1] - [1] Portugal - Young - Gwon Kim 27')

### 3. Psicologia e Performance

Nel capitolo precedente si è parlato di dati statistici, ora però andiamo ad analizzare come l'aspetto psicologico possa condizionare la prestazione di un calciatore nel bene o nel male.

Vedere, capire, scegliere ed eseguire sono i quattro concetti fondamentali nell'esecuzione di un gesto motorio che il nostro cervello mette in atto nella quotidianità e nell'attività sportiva. Vediamo qualcosa, capiamo cosa rappresenta, scegliamo come rispondere o agire ed infine eseguiamo l'azione corrispondente. Questi processi sono parte integrante del nostro pensiero e del nostro agire.

*“Quando si agisce, è segno che ci si aveva pensato prima: l'azione è come il vedere di certe piante che spuntano appena sopra la terra, ma provate a tirare e vedrete che radici profonde.”* Alberto Moravia, Racconti romani 1954.<sup>13</sup>

*“Durante lo svolgimento di ogni gara, ogni comportamento è influenzato dalla dimensione emotivo-affettiva della personalità del singolo giocatore”*<sup>14</sup> (D'Arrigo).

Secondo due autori della Self-Determination Theory<sup>15</sup> (in breve SDT), Edward L. Deci e Richard M. Ryan : *“In ogni persona ci sono tre bisogni innati fondamentali: bisogno di competenza, bisogno di autonomia e bisogno di relazioni con gli altri “.*

*“La capacità di controllare i processi motori, di pensiero e di dirigere e mantenere l'attenzione su di un compito per una corretta esecuzione, sono riconosciuti come fattori importanti per la prestazione sportiva. Parimenti, ormai è stato provato come gli stati emotivi assumano un ruolo altrettanto importante nell'efficacia della performance e nel raggiungimento di risultati di successo nello sport.”*<sup>16</sup> (Dosualdo, 2014-2015)

L'emozione ci porta a mettere in atto il nostro comportamento che sia volontario o involontario.

---

<sup>13</sup> (D'Arrigo, IL SENSO DEL GIOCO, 2021)

<sup>14</sup> Corso Allenatori UEFA B 2013-2014, Docente Francesco D'Arrigo

<sup>15</sup> (People are centrally concerned with motivation, s.d.)[selfdeterminationtheory.org/theory/](http://selfdeterminationtheory.org/theory/)

<sup>16</sup> cit. PAOLO DOSUALDO, XXVII CICLO DEL DOTTORATO DI RICERCA, Settore scientifico-disciplinare: M-PSI/01, 2014-2015, <https://arts.units.it/handle/11368/2907981>

*“Quando facciamo uno Sport c’è sempre un po’ di tensione (per il risultato, per la propria performance, per l’importanza dell’appuntamento, ecc...). Questa tensione si riflette sul nostro stato emotivo e quindi sulla prestazione: ecco perché è importante gestire le proprie emozioni in maniera efficace.” (Boganini, 2019)<sup>17</sup>*

---

<sup>17</sup> cit. Giacomo Boganini, Emozioni e sport di squadra

## 4. Misdirection: usare l'inganno come arma vincente

Abbiamo quindi capito quanto in realtà tutto parta dalle nostre emozioni. Andiamo quindi a scoprire da dove queste emozioni vengono generate, ovvero dal cervello, e di come si possano utilizzare a nostro vantaggio.

Il cervello è diviso in due aree che hanno delle specifiche caratteristiche e funzionalità:

- L'Emisfero sinistro, sede del conscio e fatto di pensieri e sensazioni.
- L'Emisfero destro, sede dell'inconscio e fatto di sentimenti ed intuizioni.

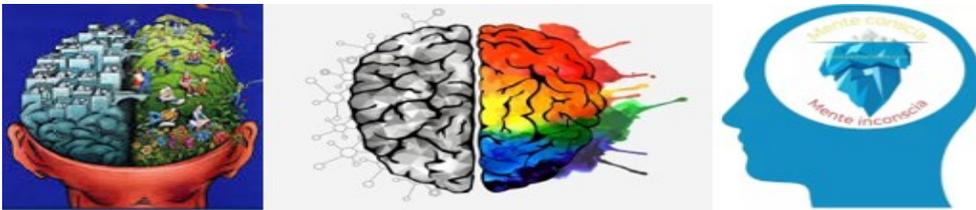


Figura 4.1: Il nostro cervello

Il processo di apprendimento di uno schema inizia dalla mente conscia (il ragionamento, e viene appreso per il 5%) ed attraverso la ripetizione viene assimilato nella mente inconscia (l'emotività, e si impara per il restante 95%).

Durante la gara, non avendo tempo di valutare ed elaborare razionalmente tutti gli stimoli che ci provengono dal campo, si gioca usando quasi esclusivamente la mente inconscia. Si agisce e reagisce emotivamente usando l'abilità e le esperienze memorizzate. La tattica sta quindi nella ripetizione, che ci permette di immagazzinare gesti a livello inconscio, creando delle vere e proprie memorie psico-motorie che vanno poi a creare delle abitudini.

Con la ripetizione si ottiene un miglioramento, quindi più sicurezza nei propri mezzi, e la convinzione di ottenere un risultato. In più la velocità del nostro movimento non dipende solo dalla velocità dell'esecuzione (chi ha più fibre bianche piuttosto che fibre rosse è più veloce), ma una parte dipende dalle conoscenze e dalle decisioni.

*"In una situazione di palla inattiva, avere uno schema con la finalità di conoscere una soluzione e poter decidere con un tempo minore, forse potrebbe risolvere anche il problema della velocità del movimento". (Vio, 2012)*

Dopo questa breve introduzione, vediamo di illustrare ora la *Misdirection* utile per la tattica delle palle inattive. Per spiegarla, basta pensare a quello che fa un mago o un illusionista, che conosce bene i limiti del nostro cervello. Il mago divide la nostra attenzione per impedire che in un dato momento ci si possa concentrare su un determinato punto del palcoscenico. Questa tattica, estratta dal mondo dei prestigiatori che cercano di spostare l'attenzione del pubblico verso l'effetto, viene riportata nel mondo di calcio. Quindi se, come gli illusionisti, fossimo in grado creare delle situazioni per far sì che queste causino delle disattenzioni e un disagio mentale sul maggior numero dei giocatori avversari forse riusciremmo ad avere un piccolo vantaggio, almeno emozionale o psicologico, durante le situazioni di palle inattive a favore.

*“A palla ferma, la mente è più lenta attraverso delle corse con linee particolari, movimenti sincroni e costanza d'allenamento, costringendo l'avversario ad un impegno celebrale stressante.”* (Vampa, 2018)

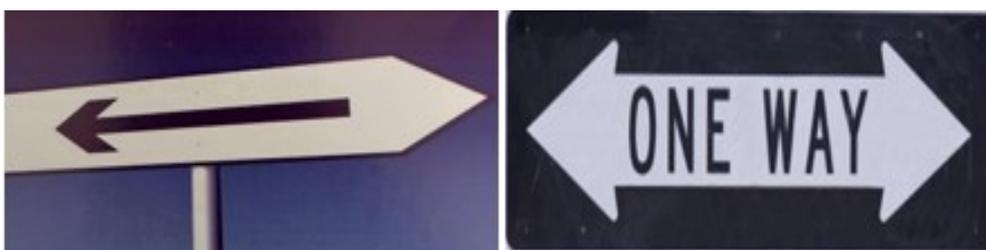


Figura 4.2: *Misdirection*

La *Misdirection* si basa proprio sul deficit percettivo che i nostri occhi ed il nostro cervello hanno per loro natura nei confronti del mondo esterno. Nel libro *La magia del goal nei calci piazzati*, Vampa spiega perfettamente questo concetto:

*“Il metodo Misdirection non è altro che l'esecuzione dei movimenti atti a togliere attenzione, il gruppo compatto ed eterogeneo che insegue la traiettoria perfetta per deviare l'attenzione dei difensori prima della partenza del pallone. E mentre per ritenzione visiva gli avversari mentalmente andranno a ricostruire la traiettoria completa in modo da neutralizzarla, si ha un movimento da parte del giocatore prescelto atto a ricercare la spazzata o direttamente la conclusione in porta. Giocatori incaricati alla soluzione con la tecnica di Misdirection, utilizzeranno in piena sincronia una corsa lenta con andatura che va rispettata da tutti gli attori principali dello schema d'attacco. Perché, come gli spettatori attenti all'illusionista, anche gli avversari saranno coinvolti*

*emotivamente in maniera così intensa da non percepire più quello che i loro occhi credono di vedere e la loro testa crede di intuire. Pensare è dispendioso e richiede attività cerebrale, che a sua volta richiede energia ed essa è una risorsa limitata.”*

L'inganno dell'occhio e del cervello dei difendenti ci aiuterà successivamente a trovare il metodo adatto ad attaccare la porta e poter arrivare con più semplicità alla rete. Basta pensare soltanto al risultato che si ottiene quando un giocatore fa una finta prima di calciare o esegue un passaggio cosiddetto “No Look” (il giocatore esegue un movimento, ma gli occhi guardano in un'altra direzione, disorientando le proprie intenzioni).

Sun Tzu, autore del libro *L'arte della Guerra*, consiglia di usare l'inganno per vincere le battaglie: *“Fondamentale in tutte le guerre è lo stratagemma. Offri al nemico un'esca per attirarlo; fingi disordine fra le truppe, e colpiscilo.”*

*“Il posizionamento iniziale dei nostri giocatori, deve produrre un elevato stress emotivo ai difendenti e ha lo scopo di trattenere lo sguardo avversario sul maggior numero di giocatori possibili, cercando di inibire il normale svolgimento funzionale dell'attività cerebrale in un momento di apparente normalità.”* (Vampa, 2018)

Andiamo ora a valutare i movimenti che possono creare questi inganni durante le fasi di gioco, e quindi analizziamo le varie disposizioni di partenza che si possono praticare prima di un calcio piazzato (Fig. 4.3):

- *Lineari*, dove si ha una concentrazione di giocatori in un punto esatto del campo di gioco e lo scopo è quello di portare lo sguardo avversario sul maggior numero di giocatori possibili (Fig. 4.4);
- *Circolari*, dove si andrà ad occupare una parte maggiore del campo (Fig. 4.5);
- *Angolari*, che è una via di mezzo tra le due tecniche sopracitate (Fig. 4.6).

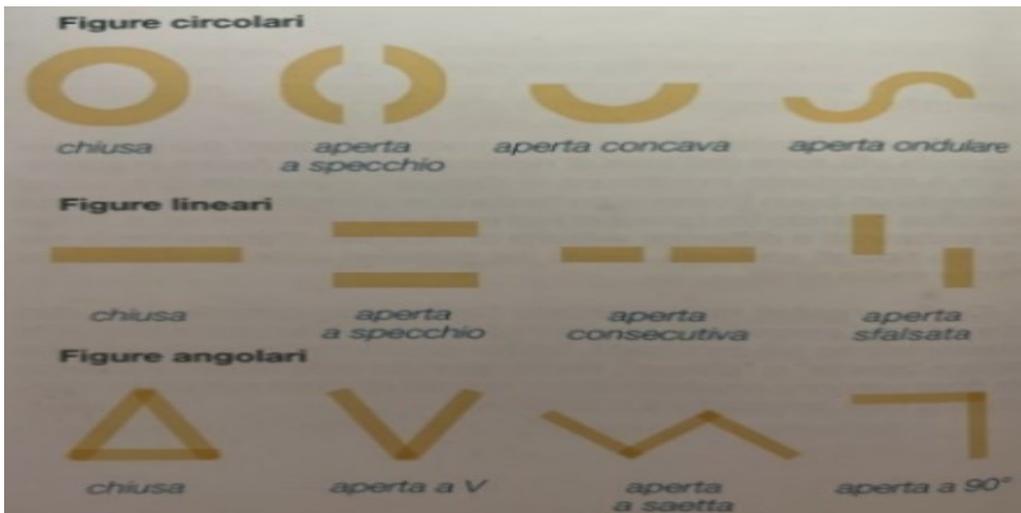


Figura 4.3: Disposizione di partenza dei giocatori

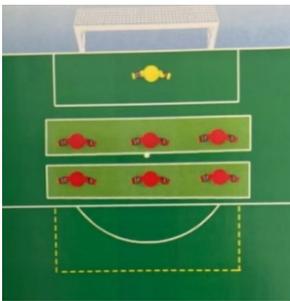


Figura 4.4: Lineari

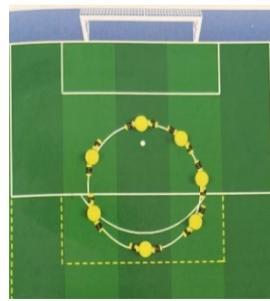


Figura 4.5: Circolari



Figura 4.6: Angolari

“Seguire una linea curva o al massimo due traiettorie angolari tra loro sono movimenti più dispendiosi per il nostro cervello, riuscendo ad attrarre l’attenzione dei nostri avversari molto più rispetto a movimenti su linea retta. Movimenti curvi, che attirano meglio l’attenzione, sono qualcosa di molto particolare per il sistema visivo. Il movimento curvilineo spinge gli occhi a seguire più da vicino del movimento in linea retta.” (Vampa, 2018)

Si tratta quindi di movimenti che risultano diversi per i giocatori della stessa squadra. Ed è proprio per questo che risulta vincente come metodologia, in quanto l'attenzione degli avversari viene spostata sull'anticipare un movimento che in realtà è solo un inganno.

Nella Fig 4.7 si illustra una punizione laterale con una partenza a "Circolare Chiusa".



Figura 4.7: Partenza a "Circolare Chiusa" attuata da Takagawa Gakuen High School



Per concludere, ogni situazione dipende anche dal modo di difendere degli avversari (a zona, piuttosto che a uomo, o misto come il goal sopra citato), e dalle condizioni di ciascun giocatore in quell'esatto momento di partita. Risulta quindi difficile poter attuare

la *Misdirection* in ogni palla inattiva. La stessa però, se applicata nel modo corretto, può portare ad un vantaggio concreto.

## 5. Organizzazione e potenzialità dei giocatori

*“Nelle palle inattive a favore si devono considerare organizzazione, conoscenza e potenzialità dei nostri giocatori, conoscenza e ricerca dei punti deboli avversari”.*  
(Sartori, 2021-2022)

*“L’obiettivo dello schema è creare dei problemi all’avversario per sfruttare le qualità dei propri giocatori ed i punti deboli dell’avversario.”* (Vio, 2012)

Queste frasi dimostrano che uno schema non viene realizzato in modo casuale su quella determinata zona del campo, ma piuttosto viene preparato in base alle qualità dei giocatori. Infatti, l’organizzazione di uno schema sta proprio nello sfruttare le potenzialità della propria squadra, andando a colpire i punti deboli avversari.

Ho scelto di analizzare insieme quattro esempi di situazioni reali che hanno sfruttato le qualità dei giocatori di una squadra.

Il primo esempio è stato proprio il goal di Matteo Pessina, nato da una punizione laterale, nella partita Italia-Galles della fase a gironi degli Europei 2021. L’azione è nata dal passaggio filtrante del giocatore Marco Verratti (Fig. 5.1), per concludersi con il calcio di Pessina che, al momento della rincorsa del battitore, taglia davanti al difensore, anticipandolo. (Fig. 5.2)



*Figura 5.1: Passaggio filtrante di Verratti*



*Figura 5.2: Azione del Goal di Pessina*

*“Per ogni gara bisogna trovare una soluzione sfruttando i giocatori a disposizione, per creare dei problemi agli avversari, quindi giocatori al centro del progetto.” (Vio, 2012)*

Per la realizzazione di questo schema, sono state sfruttate le doti di inserimento e di posizionamento del centrocampista azzurro.

Il secondo esempio prende il via da un calcio di rinvio dal portiere. In questo caso, si sfrutta l’elevata abilità tecnica con i piedi del portiere per poter eseguire un lancio lungo che vada a “saltare” tutta la squadra avversaria, lanciando così l’attaccante direttamente in porta. (Fig. 5.3)



*Figura 5.3: Lancio lungo dal portiere*

Un esempio reale del calcio di rinvio lungo è quello del portiere Ederson nella partita Benfica-Guimaraes del campionato portoghese (Fig 5.4). Con quest’azione, tra l’altro Ederson nel 2017 vinse il Guinness World Record per aver effettuato il rinvio più lungo nella storia del calcio di 75,35 metri.



*Figura 5.4: Rinvio lungo di Ederson*

Per spiegare il terzo esempio, risulta più semplice dividere verticalmente il campo in 3 zone: una centrale da porta a porta, una a sinistra ed una a destra. (Fig. 5.5)



*Figura 5.5: Zone del campo*

L'esempio rappresentato è il goal della nazionale giapponese nella partita Giappone-Spagna della fase a gironi nei i Mondiali 2022. Il portiere del Giappone Shuichi Gonda scelse di non superare soltanto una linea difensiva, ma tutte le linee che avevano creato i giocatori spagnoli. Eseguí un passaggio in diagonale per il compagno di squadra Junya Ito sul lato opposto del campo dalla zona sinistra fino a quella di destra (Fig. 5.6), usando un passaggio passante con direzione incrociata.



*Figura 5.6: Azione del goal in Giappone-Spagna*

La cosa più importante di questa scelta è stata l'idea di “creare maggior difficoltà agli avversari”. Questa tattica consisteva nel coinvolgere altri compagni di squadra usando vari “triangoli” (Fig. 5.7), per poter portare la palla più vicina alla porta avversaria e creare successivi sviluppi di gioco. Quindi, in questo terzo esempio, l'azione del goal è nata sfruttando il concetto di “gruppo”, passare cioè costantemente la palla per poter avanzare insieme.



*Figura 5.7: Continuazione dell'azione del goal in Giappone-Spagna*

Questi tre esempi di schemi ci hanno mostrato l'importanza di sfruttare le varie qualità dei singoli o del gruppo. L'azione di un goal, che all'apparenza può sembrare casuale, nasce invece da un'organizzazione che sfrutta le potenzialità della squadra.

Alcuni calciatori hanno delle potenzialità che non riescono pienamente ad esprimere. Per migliorare queste capacità dei giocatori, che hanno già acquisito ma che devono ancora perfezionare, si sfrutta anche l'utilizzo dei *neuroni specchio*.

*“I neuroni specchio permettono di spiegare fisiologicamente la nostra capacità di porci in relazione con gli altri. Quando osserviamo un nostro simile compiere un particolare gesto si attivano, nel nostro cervello, gli stessi neuroni che entrano in gioco quando siamo noi a compiere quella stessa azione. In pratica grazie alla presenza di questi neuroni particolari possiamo imparare osservando e capire le intenzioni di chi ci sta davanti solo con un colpo d’occhio.”* (Niguarda, 2015)

Questo metodo consiste quindi nel mostrare alla squadra un video o delle immagini, chiedendo ai giocatori di rifare il gesto riportato, in modo tale da attivare i *neuroni specchio*.

Il quarto esempio fa riferimento a questo: nello schema per il contrattacco (Fig. 5.8) si tiene conto principalmente della velocità dei giocatori e dell'organizzazione di gioco nelle ripartenze veloci.

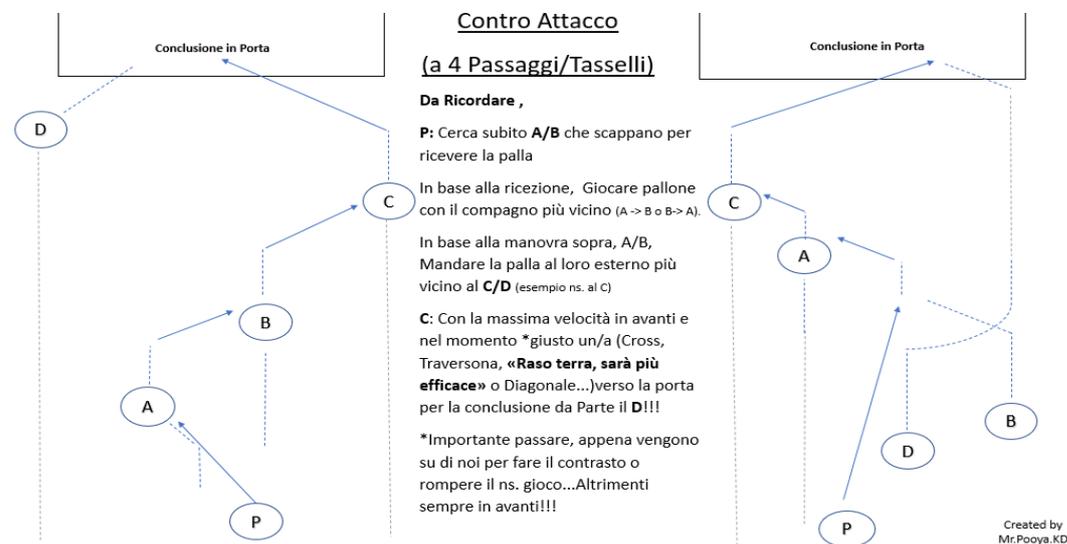


Figura 5.8: Schema di un contrattacco

Concludo questo capitolo riportando una situazione concreta verificatasi nella partita Monza–Salernitana del campionato italiano. Il portiere salernitano Luigi Sepe, dopo aver preso la palla, scelse di usare la velocità del proprio attaccante senegalese, Boulaye Dia, per compiere un lancio lungo così da “attaccare” in profondità (Fig. 5.10).



*Figura 5.10: Ripartenza veloce in Monza-Salernitana*

## 6. Le situazioni di palla inattiva nel calcio

Nel capitolo precedente abbiamo visto l'importanza di avere in squadra giocatori abili nelle palle inattive, analizziamo ora quanto questa abilità conti nelle situazioni di gara.

Nel calcio esistono due fasi di gioco determinate da chi abbia o meno il possesso della palla: la fase offensiva e quella difensiva. Le transizioni sono il tempo di passaggio da una fase all'altra. Il modo in cui il gruppo reagisce ai momenti in cui la squadra passa da avere palla a perderla e viceversa, porta a sviluppare marcature e coperture preventive per non creare distinzione tra le vari fasi. Insomma, si può sfruttare un momento di disequilibrio per trovare il proprio equilibrio!

È opportuno usare il termine *transizione negativa* (cioè attaccare immediatamente il possessore palla), intraprendendo una azione ritardatrice per trovare l'equilibrio precedentemente perso. Oppure, al contrario, approfittare delle occasioni che si creano dallo sbilanciamento degli avversari che subiscono una palla inattiva per puntare sulle ripartenze e quindi sulla *transizione positiva*.

*“Quando c'è una situazione di palla inattiva: cambiano le regole del gioco, cambiano i ruoli e i compiti dei giocatori, cambia l'impostazione della squadra. Se cambiano le regole, cambia il gioco.”* (Vio, 2012)

*“L'importanza sarà saper sfruttare (o al contrario gestire) al meglio le fasi dell'incontro che riguardano la ripresa del gioco.”* (Di Carlo, 2004-2005)

Nel caso si dovesse perdere la palla dopo la battuta di una palla inattiva, è necessario impedire la ripartenza all'avversario. In questi casi, i giocatori debbono al più presto ritornare sotto la linea della palla e riformare le linee difensive oppure puntare su un'aggressione immediata.

Andiamo ora ad analizzare le varie situazioni da calcio piazzato che si possono verificare.

Un calcio piazzato si può definire “un *calcio effettuato con la palla ferma.*” (Nabiuzzi, 2020)

Un calcio piazzato inizia con il fischio del direttore di gara, mentre le rimesse dal portiere ed i calci d'angolo possono essere battute senza attendere il segnale dell'arbitro.

Nelle situazioni di palle inattive, l'obiettivo sarà di portare un disagio organizzativo ed emotivo alla squadra avversaria. Di conseguenza, è necessario coraggio, capacità di interpretare e di rischiare, e l'abilità di tutti i componenti di adattarsi ad eventuali imprevisti. Insomma, l'aspetto emotivo è molto importante.

*“Una squadra che sa affrontare tutte le situazioni di palla ferma, acquisisce nel tempo una forte consapevolezza riuscendo a reggere emotivamente anche nei casi più difficili.”.*  
(Nabiuzzi, 2020)

I momenti che definiscono il calcio piazzato sono sette:

$T_0$ : l'inizio del calcio piazzato;

$T_1$ : la rincorsa;

$T_2$ : la battuta;

$T_3$ : la prima palla;

$T_4$ : la seconda palla;

$T_5$ : lo sviluppo;

$T_6$ : il ripristino delle posizioni.

Per un calcio piazzato sono tre caratteristiche principali da considerare:

- *Il punto di battuta*: la zona in cui si trova la palla che determina le scelte organizzative dipendenti anche dalle caratteristiche dei singoli giocatori e dalle scelte degli allenatori da parte di entrambe le squadre.
- *I giocatori coinvolti*: il numero dei giocatori che partecipano direttamente a quella palla inattiva. Alcuni avranno compiti offensivi, mentre altri avranno diverse mansioni e modalità esecutive per realizzare la singola palla inattiva.
- *La modalità esecutiva*: può variare nel calciare direttamente, spostare la palla prima e poi andare al tiro oppure al cross. In altre occasioni, si può scegliere di giocare corto per scavalcare la barriera o aggirarla con l'obiettivo di liberare un compagno per altri sviluppi.

I protagonisti di un calcio piazzato (Fig. 6.1) si possono definire:

- *i battitori*: i giocatori nei pressi della palla, che si occupano della esecuzione della battuta;
- *i colpitori*: sono quelli che hanno doti particolari nel gioco aereo e che riescono a leggere la traiettoria della palla in minor tempo;
- *i saltatori*: hanno una capacità di sincronizzare i movimenti nella loro mente e il loro compito sarà quello di ingannare gli avversari e creare gli spazi per altri colpitori;
- *i prudenti*: sono equilibratori della nostra organizzazione, pronti nelle marcature preventive per anticipare possibili ripartenze avversarie, o per una eventuale conclusione dalla distanza;
- *i pronti*: sono un caso specifico di “prudenti” messi in una zona particolare, vigili e pronti all’azione immediata.



Figura 6.1: I Ruoli nel Calcio Piazzato

*“I giocatori coinvolti possiamo categorizzarli in “battitori” che sono i giocatori che hanno il compito di scegliere in che modo eseguire la battuta, “i colpitori” che di solito sono i più coraggiosi di una squadra e con il loro tempismo attaccano la palla in mezzo al traffico che solitamente si genera, i “saltatori” che solitamente si posizionano in area per depistare la difesa avversaria ma avranno una funzione fondamentale nella gestione della seconda palla ed i “prudenti” con il compito di dare equilibrio difensivo per un possibile contrattacco.” (Nabiuzzi, 2020)*

Entriamo ora nello specifico, andando ad analizzare le varie situazioni di calcio piazzato.

## Calcio d'Angolo

Il Calcio d'Angolo è la ripresa di gioco quando il pallone esce dal terreno passando per la linea di fondo senza che sia stato segnato un gol e quando l'ultimo tocco della sfera è della squadra difendente. Il punto di battuta è una lunetta disegnata nei pressi delle bandierine e non varia.

Vengono ora presentati due schemi di calcio d'angolo da me ideati (si chiede venia per qualche errore ortografico): il primo contro una difesa organizzata "a Uomo" (Fig. 6.2) e il secondo contro una squadra organizzata "a Zona" (Fig. 6.3). Questi schemi aiutano i giocatori a ricordare i punti chiave della battuta e come i semplici gesti del battitore possano dare il via all'azione dei compagni.

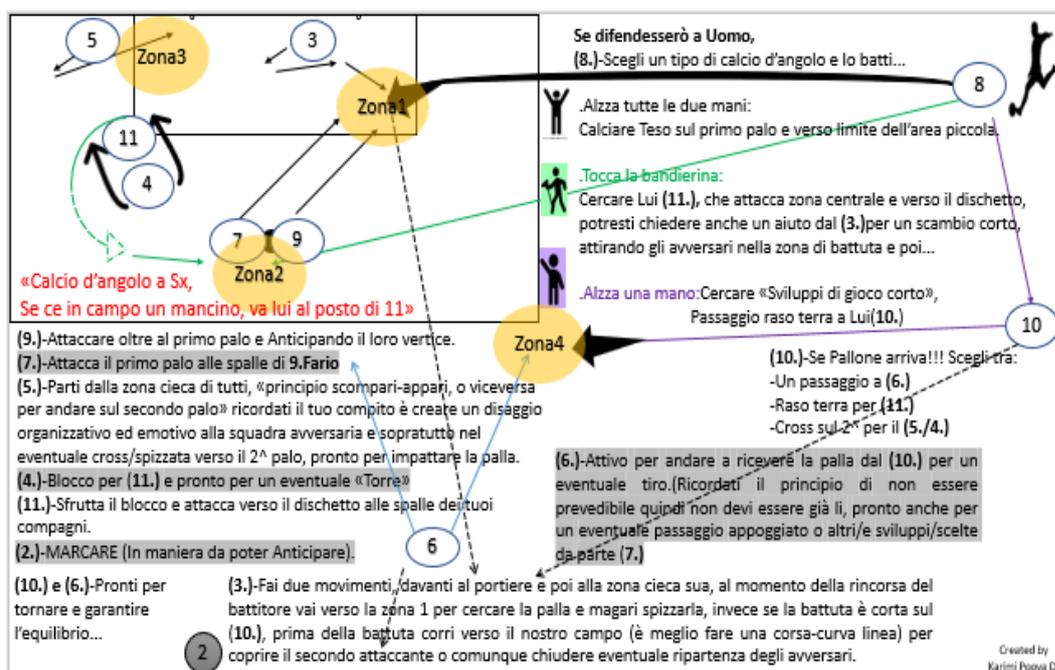


Figura 6.2: Calcio d'Angolo con difesa "a Uomo"

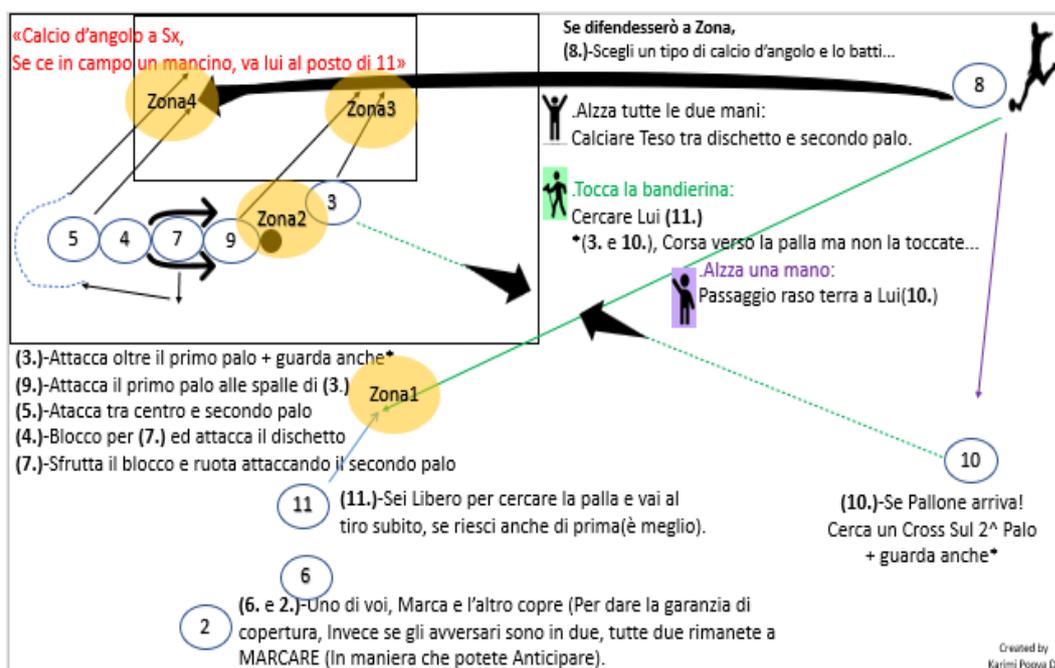


Figura 6.3: Calcio d'Angolo con difesa "a Zona"

## Calcio di Punizione

Il calcio di punizione può essere laterale o centrale.

- *Laterale*

Il punto di battuta solitamente si trova a ridosso dell'area di rigore. A volte, può essere “trattato” come una sorta di calcio d'angolo, ma in alcuni casi, a causa della qualità del battitore o di situazioni specifiche, si può prendere la decisione di calciare direttamente in porta per creare effetti inaspettati.

*“I giocatori coinvolti rimarranno uguali come per il calcio d'angolo a favore e le loro categorie rimangono “battitori” magari due giocatori con piedi opposti in modo da non far capire anticipatamente la traiettoria che potrebbe prendere la palla, i “colpitori” pronti per attaccare la palla al centro area e per la prima palla, “saltatori” pronti per eventuali seconde palle, e “prudenti” come altre situazioni dar equilibrio difensivo per una possibile ripartenza e contrattacco degli avversari.” (Nabuzzi, 2020) (Fig. 6.4)*

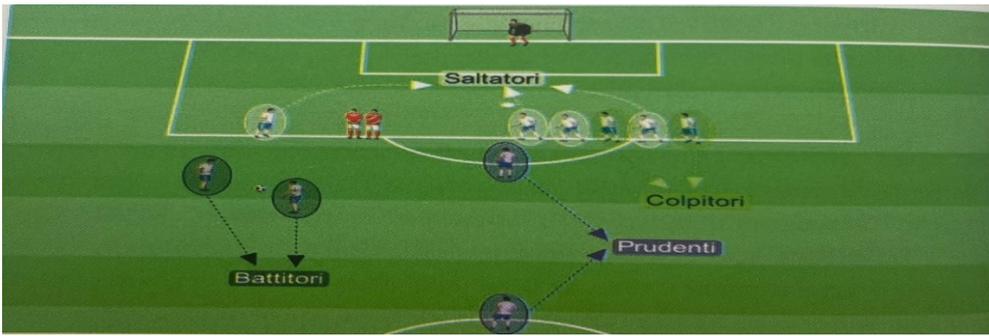


Figura 6.4: Calcio di Punizione laterale

Vi riporto ora un esempio pratico con 4 scelte diverse di una punizione laterale a favore (es. destro):

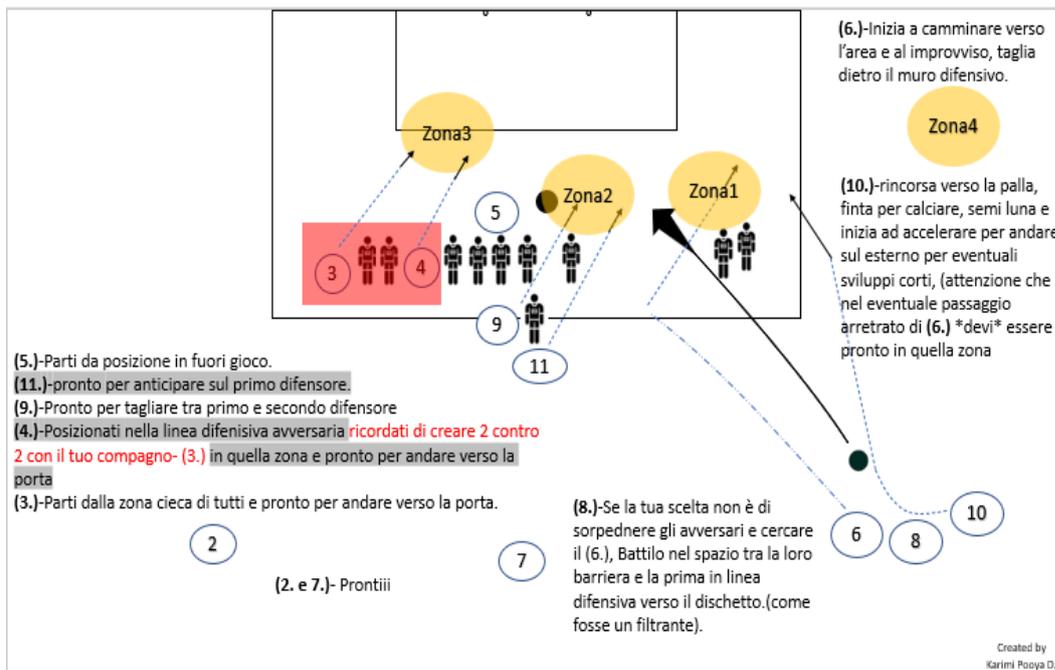


Figura 6.5: Schema su calcio di punizione laterale

- *Calcio di punizione centrale*

Si tratta di un calcio di punizione al centro della porta avversaria solitamente vicino all'area.

Riporto qui di seguito una punizione centrale della partita Olanda-Argentina nei quarti di finale dei Mondiali del 2022 in Qatar (Figura 6.6).

Si tratta di una punizione non calciata direttamente in porta ma con una giocata corta e rasoterra.

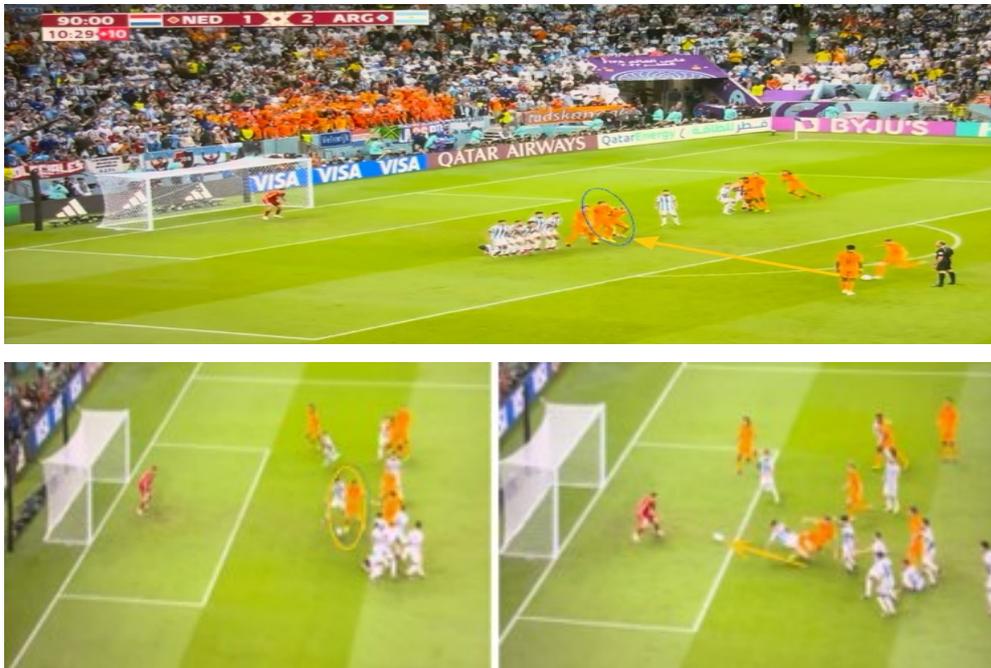


Figura 6.6: Punizione centrale Olanda-Argentina

### Rimessa laterale

*“Le rimesse laterali sono molto simili ad altre situazioni di palle inattive come le punizioni. Il punto di battuta è molto ampio e dipende dal punto di uscita del pallone dalle linee laterali del campo di gioco.”* (Nabiuzzi, 2020)

Le rimesse, in base alla uscita della palla rispetto alla porta degli avversari, possono essere classificate in tre categorie: basse, medie o alte. Di solito, c'è un primo giocatore, il "battitore", che effettua la rimessa con le mani, mentre un "ricevitore" cerca di ricevere il passaggio. Per ottenere un'efficace esecuzione della rimessa, può essere una buona scelta mantenere una distanza di 8-9 metri tra chi effettua la rimessa e chi la riceve. Inoltre, per ottenere un maggiore impatto da queste azioni, avere uno specialista nella squadra con una buona precisione e una capacità di lanciare lungo può comportare numerosi vantaggi, per una verticalizzazione immediata o per generare nuove opportunità di gioco.

*“Nei settori giovanili è fondamentale dedicare maggiore attenzione tecnico-tattica alla rimessa laterale e trovare spesso spazio durante le sedute di allenamento. Il lancio (corretto e coordinato) della palla con le mani è uno schema motorio di base per gli arti superiori, importante da sviluppare nei bambini. Anche alcune capacità coordinative intervengono e possono essere migliorate con la rimessa laterale come differenziazione/spazio/tempo/ orientamento/equilibrio.” (D'Arrigo)*

*“Il Liverpool nella stagione 2019/2020 della Premier League ha segnato ben 85 goal che gli sono valsi il titolo di campioni d'Inghilterra. Di questi 85 goal, 14 arrivavano da rimessa laterale (16,4%). Il tutto per merito di Thomas Gronnemark, ex atleta danese, ora specialista delle rimesse laterali del Liverpool. Ecco cosa afferma: “16-17 schemi diversi per ogni zona di campo (difesa, centrocampo, attacco). La palla da rimessa deve andare sempre verso i piedi del compagno, o non più in alto di 30 cm di essi; quasi mai verso la porta avversaria, a meno di situazioni eccezionali.” (Sartori, 2021-2022)*

Queste citazioni mostrano quanto sia importante sfruttare una rimessa laterale a favore. Eppure, quello che può fare la differenza, è prepararsi quando si subisce una rimessa a sfavore. Una delle soluzioni più efficaci può essere il “pressing a invito”, ovvero quando tutti i giocatori più vicini sono marcati, si costringe l'avversario a trasmettere la palla all'indietro.

*“In occasione delle rimesse laterali l'attenzione di chi difende subisce un picco negativo molto pronunciato; come “amnesie” ed errori veramente difficili da scusare anche a livello professionistico.” (Di Carlo, 2004-2005)*

Per poter sfruttare al meglio una rimessa laterale a favore, bisogna invece far conoscere ai propri giocatori la piccola “differenza che fa la differenza”. In una rimessa laterale, una delle prime opzioni potrebbe essere quella di effettuare una rimessa corta al compagno più vicino o ad uno che si sta muovendo attivamente per avvicinarsi al battitore. Se non c'è un pressing da parte dell'avversario, potrebbe essere una buona idea fermare la palla, girarsi e cercare altre opportunità di sviluppo del gioco. Invece, nella maggior parte delle situazioni, il ricevente si trova sotto pressione, ed ha quindi meno opzioni per effettuare una scelta nella giocata. Indipendentemente dal punto in cui è effettuata la rimessa, la priorità principale dovrebbe essere quella di applicare un principio di gioco che includa il tentativo di smarcarsi o di effettuare una finta per distanziare il

difensore prima di ricevere la palla. Nel caso in cui la scelta sia quella di correre direttamente in avanti, come a volte può accadere durante il gioco a causa della posizione posteriore o laterale rispetto all'avversario, passare immediatamente la palla al battitore potrebbe essere un'altra regola intelligente da applicare. Questo permetterebbe al battitore di avere una visione più ampia rispetto al ricevente e, quindi, di prendere decisioni tattiche più informate per il prosieguo del gioco. (Fig. 6.7).



*Figura 6.7: Esempio di rimessa laterale efficace*

Se consideriamo la rimessa come fosse un passaggio normale durante il gioco, la scelta di eseguire una corsa con una maggiore ampiezza, (esempio: movimento semilunare verso il battitore) potrebbe creare ulteriori opzioni una volta ricevuta la palla. Questo approccio offre la flessibilità di scegliere tra una direzione in ampiezza o in profondità una volta ricevuta la palla. (Fig. 6.8).



*Figura 6.8: Altro esempio di rimessa laterale efficace*

In situazioni simili, sia durante una rimessa laterale che durante il possesso palla, il ricevente che si posiziona in linea con il battitore, preferibilmente in ampiezza, può utilizzare un tipo di smarcamento noto come "auto-smarcamento". Questa tecnica consiste nel simulare un movimento in una direzione per ricevere la palla da un lato, eseguendo una finta e poi facendo scorrere la palla per andare verso il lato opposto. Ne vediamo un esempio durante la partita Portogallo-Svizzera nella fase ad eliminazione dei Mondiali 2022. (Fig. 6.9)

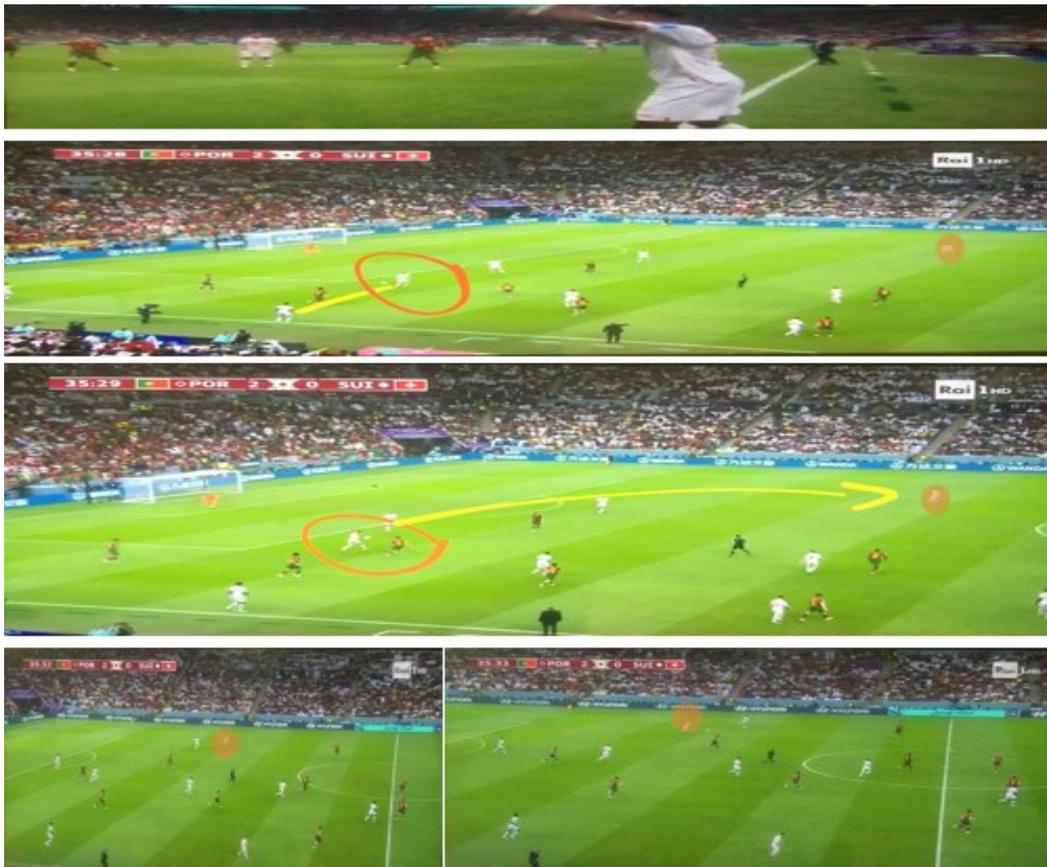


Figura 6.9: Rimessa laterale in Portogallo-Svizzera

Ricordiamo alcune finalità principali tipiche delle rimesse laterali:

- *Battute veloci e contro tempo*: favoriscono scelte rapide e d'opportunità di gioco.
- *Battute lunghe in profondità*: efficaci per cambiare l'assetto del gioco e cercare l'attaccante libero.
- *Combinazioni collettive*: possono contribuire a confondere gli avversari e a creare spazi per i compagni di squadra.

Nel caso delle battute corte, l'obiettivo è sfruttare la minore pressione da parte degli avversari e le maggiori opportunità di scelta. La vicinanza all'area avversaria offre la possibilità di sfruttare le capacità individuali dei giocatori per creare occasioni da gol, soprattutto quando si riesce a sorprendere l'avversario o a sfruttare momenti di disattenzione nella difesa avversaria. Queste situazioni richiedono una buona

comprensione tattica ed una esecuzione precisa per massimizzare le opportunità di successo.

Un esempio è l'azione del goal in Portogallo-Svizzera nella fase delle eliminatorie durante i Mondiali 2022. Inizialmente, non c'era una marcatura stretta sul giocatore portoghese Joao Felix da parte degli avversari, permettendogli di avanzare senza subire alcun intervento immediato. Questo gli ha concesso di eseguire un passaggio filtrante per Ramos (Fig. 6.10).



Figura 6.10: Rimessa laterale “battuta corta” in Portogallo-Svizzera

Una volta che il pallone è entrato nel terreno di gioco da una rimessa laterale o da un'altra situazione di gioco, le mosse successive seguono gli sviluppi collettivi di gioco. La squadra ha una serie di opzioni e strategie predisposte che possono essere attuate in base alle decisioni prese in quel momento. Conoscere queste opzioni e strategie è fondamentale, poiché aiuta i giocatori a prendere decisioni rapide e informate durante il gioco.

Se la decisione è una battuta lunga, attaccare la profondità alle spalle della linea difensiva e sfruttare un uno contro uno in piena velocità potrebbe essere una scelta intelligente. A

volte potrebbe anche non trasformarsi in una conclusione in porta, ma comunque potrebbe far guadagnare qualche fallo importante a favore nella metà campo avversaria. (Fig. 6.11)

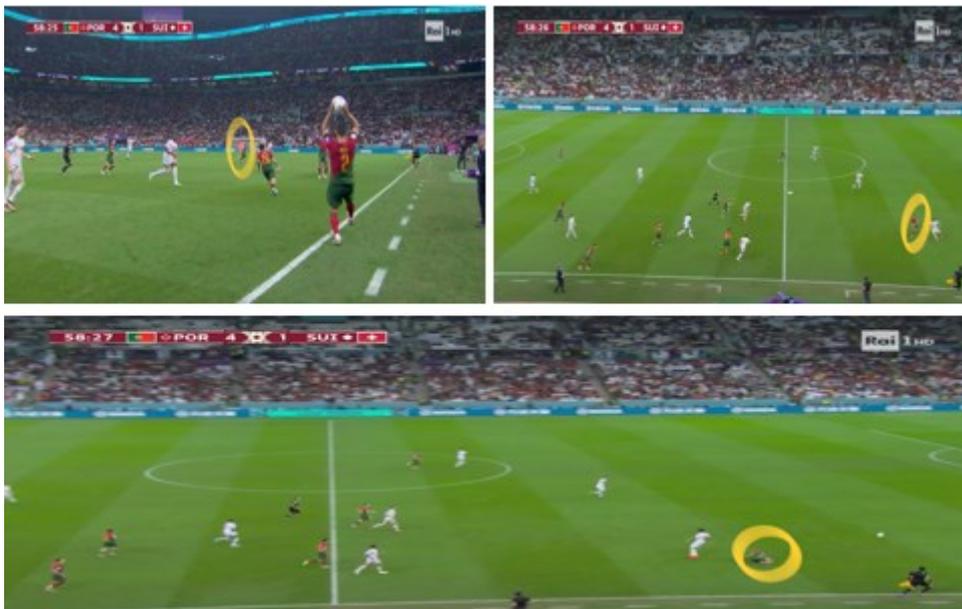


Figura 6.11: Rimessa laterale "battuta lunga"

Viene qui riportato uno schema per rendere efficaci le rimesse laterali lungo linea (Fig. 6.12)



Figura 6.12: Rimesse laterali lungo linea

L'esempio sotto riportato rappresenta invece una rimessa laterale con un giocatore che esegue un "taglio" dietro ad un avversario. (Fig. 6.13).



*Figura 6.13: Rimessa laterale con “taglio” del giocatore dietro ad un avversario*

A volte, si sfrutta l’abilità del battitore per una rimessa lunga così da andare in profondità. (Fig. 6.14)



*Figura 6.14: Rimessa laterale con gittata lunga*

C’è anche chi preferisce sfruttare la rimessa per arrivare a fondo campo per un eventuale cross. (Fig. 6.15)



*Figura 6.15: Rimessa laterale per cross dal fondo*

In una rimessa laterale risulta molto efficace giocare a triangoli, interni, esterni ed in “scarico” (Fig. 6.16). L’unica differenza è che da una rimessa, i triangoli vengono spesso fatti “al volo” invece che rasoterra.

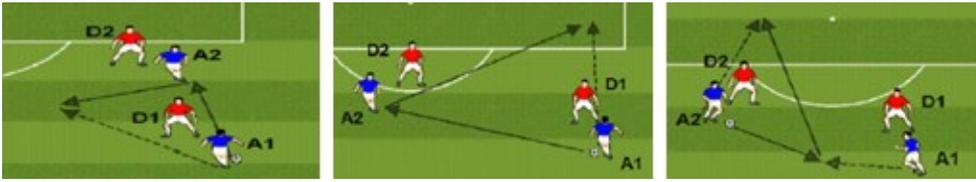


Figura 6.16: Triangolo Interno, Esterno ed In Scarico

Qui sotto vengono riportati due schemi efficaci per le rimesse laterali: la “Rimessa e Velo” (Fig. 6.17) e la “Rimessa ed Affilati”. (Fig. 6.18)



Figura 6.17: Rimessa e Velo



Figura 6.18: Rimessa ed Affilati

L'esempio sotto riportato (Fig. 6.19) è una “Rimessa ed Affilati” nella partita Argentina-Arabia Saudita della fase ai gironi durante i Mondiali 2022, eseguita da Lautaro Martinez e Julian Alvarez.



*Figura 6.19: "Rimessa ed Affilati" in Argentina-Arabia Saudita*

Altre rimesse efficaci sono la rimessa corta “spizzando”, ovvero toccando la palla di testa per prolungarne la traiettoria. (Fig. 6.20)



*Figura 6.20: Rimessa corta spizzando*

Oppure eseguire la rimessa in direzione della corsa indicata dal compagno. (Fig. 6.21)



*Figura 6.21: Rimessa in direzione della corsa indicata dal compagno*

Un evento che è rimasto nella storia delle battute dalla rimessa laterale è quello Risto Kallaste, che nella partita Estonia-Italia nei Mondiali del '94, effettuò una capriola prima della rimessa stessa, lanciando così la palla praticamente al limite dell'area.

C'è anche chi cerca un approccio diverso, qui di seguito ne vengono riportati due esempi: il primo è quello di Leonard Zuta, ex terzino della Roma, che in una partita di Serie A norvegese ha sperimentato un metodo insolito per le rimesse laterali. Ha cercato di modificare l'angolo di caduta della palla in modo da renderlo più agevole da controllare, abbassandosi sulle ginocchia e piegando il corpo il più possibile (Fig 6.22). Il secondo esempio, invece, è l'idea per il futuro di Arsène Wenger, capo dello sviluppo globale del calcio per la FIFA, di arrivare alle rimesse laterali battute con i piedi. (Fig. 6.23)



*Figura 6.22: Rimessa di Leonard Zuta*



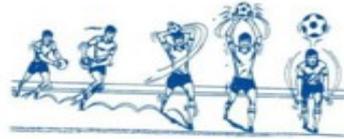
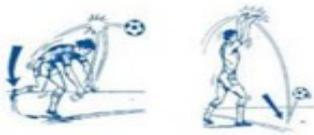
*Figura 6.23: Rimessa battuta con i piedi*

La regola numero 15 relativa alla rimessa laterale, specifica che "al momento di lanciare il pallone, il calciatore incaricato deve:

- stare in piedi rivolto verso il terreno di gioco;

- avere, almeno parzialmente, i due piedi sulla linea laterale o sul terreno all'esterno di questa;
- lanciare il pallone con entrambe le mani da dietro e al di sopra della testa, dal punto in cui è uscito dal terreno di gioco". (Fig. 6.24)

Esempi di rimessa dalla linea laterale irregolare



Tutti gli avversari devono stare ad almeno due metri dal punto della linea laterale da cui la rimessa dalla linea laterale deve essere eseguita.

Figura 6.24: Regola 15

## Calcio di Rigore

Il calcio di rigore è un tiro libero, con la presenza del portiere, alla distanza di undici metri. Può essere dovuto ad un'infrazione di gioco commessa da un calciatore nella propria area oppure può essere uno dei metodi per determinare la squadra vincente di una gara nelle fasi a eliminazione diretta (nel caso la partita terminasse in parità).

Per segnare un calcio di rigore a favore, oltre alla capacità di eseguire il tiro per il giocatore, diventano fondamentali l'aspetto emotivo e quello psicologico. Inoltre, i fattori esterni come i tifosi posizionati dietro la porta dove vengono calciati i rigori, rappresentano i primi elementi che fanno la differenza. In pratica, la frequenza cardiaca, la frequenza respiratoria, la pressione sanguigna, l'ansia cognitiva e lo stress in generale possono avere un impatto diretto sulla performance, ed un giocatore con una personalità emotivamente più stabile potrebbe avere più successo nell'esecuzione di questo tiro a rete.

Ciascun giocatore sviluppa il proprio stile di calciare, secondo le proprie capacità tecniche (di interno piede angolato, di collo o mezzo collo o a scavalcare il portiere) Ogni giocatore può anche adottare diverse rincorse per raggiungere la palla e utilizzare varie finte di corpo per ingannare il portiere. È importante tenere presente che il portiere ha l'arduo compito di difendere una porta larga 7,32 metri ed è richiesto che almeno un piede resti sulla linea della porta prima di un movimento o tuffo. Queste diverse tecniche e strategie

contribuiscono a rendere il calcio di rigore una delle situazioni più intense e affascinanti nel mondo del calcio.

Per ottenere un calcio di rigore efficace, la scelta di come calciare e quale tipo di rincorsa adottare può essere presa al momento o può essere preparata attraverso apposite sessioni di allenamento.

Riflettendo sulla citazione di Paco Seirul Lo, "Fare qualcosa che non si ritrova durante una partita è ridicolo", possiamo considerare l'idea di introdurre una sezione dedicata al "Finishing" o tirare a rete che, oltre a mettere gli attaccanti in varie situazioni per provare a segnare, includa anche un allenamento mirato per calciare rigori in condizioni diverse.

Facciamo ora riferimento alla tabella dei Mondiali 2022, dove i rigori sbagliati hanno avuto un impatto decisivo sulle qualificazioni al turno successivo. (Fig. 6.25)

Squadra	Partite Giocate	A: Totale Gol Fatti	Totale Rigori	Rigore Segnati	Rigore Sbagliati	% Gol su Rigore	% Rigore Sbagliata
<b>Argentina</b>	<b>7</b>	<b>23</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>52%</b>	<b>14.3%</b>
Arabia Saudita	3	3	1		1	0%	100%
Australia	4	4	0			0%	
Belgio	3	1	0			0%	
Brasile	5	10	5	3	2	30%	40%
Canada	3	2	1		1	0%	100%
Camerun	3	4	0			0%	
<b>Croazia</b>	<b>7</b>	<b>15</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>47%</b>	<b>12.5%</b>
Corea del Sud	4	5	0			0%	
Costa Rica	3	3	0			0%	
Danimarca	3	1	0			0%	
Ecuador	3	4	1	1		25%	
<b>Francia</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>22%</b>	<b>33.3%</b>
Galles	3	1	1	1		100%	
Germania	3	6	1	1		17%	
Giappone	4	6	4	1	3	17%	75%
Ghana	3	5	1		1	0%	100%
Inghilterra	5	13	2	1	1	8%	50%
Iran	3	4	1	1		25%	
Messico	3	2	0			0%	
<b>Marocco</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>33%</b>	<b>25%</b>
Olanda	5	13	5	3	2	23%	40%
Polonia	4	3	3	1	2	33%	66.7%
Portogallo	5	12	2	2		17%	
Qatar	3	1	0			0%	
Senegal	4	5	1	1		20%	
Stati Uniti	4	3	0			0%	
Spagna	4	9	4	1	3	11%	75%
Svizzera	4	5	0			0%	
Serbia	3	5	0			0%	
Tunisia	3	1	0			0%	
Uruguay	3	2	0			0%	

Figura 6.25: Tabella Mondiali 2022

Da questa tabella si intuisce quanto sia importante avere dei giocatori che riescano a rimanere lucidi nel battere un calcio di rigore. Alla fine, un rigore potrebbe veramente cambiare le sorti di una partita, sia a livello di risultato che a livello emotivo.

## Rimessa Del Portiere

In una rimessa dal fondo, il primo tocco solitamente è del portiere ma potrebbe cambiare in base alla scelta dell'organizzazione della squadra. Poiché non è previsto il fuorigioco, si potrebbe quindi posizionare un giocatore al limite dell'area avversaria così da ricevere la palla oltre la linea difensiva senza incorrere in infrazioni.

Una scelta comune, partendo dalla rimessa dal fondo, è quella di costruire il gioco tra il portiere e i suoi difensori. Questa pratica è nota come "costruzione dal basso". Tuttavia, in alcune situazioni, questa manovra può essere interpretata dagli avversari come un invito ad esercitare un pressing consapevole. Questo approccio diventa particolarmente efficace quando si cerca di attirare gli avversari verso il proprio campo, creando l'opportunità di trovare spazi dietro la loro linea difensiva.

*“Quando un portiere e i due difensori centrali iniziano un'azione di gioco hanno creato un sottosistema” (D'Arrigo, IL SENSO DEL GIOCO, 2021, p. 26)*

Nella costruzione dal basso, ci sono principi chiave che possono aiutare le squadre che hanno il possesso della palla ad ottenere risultati positivi. Essi includono:

1. Passaggi ai giocatori presenti nel campo visivo del passatore.
2. Sfruttamento dell'ampiezza del campo per “allungare” la difesa avversaria.
3. Ricerca di smarcamenti composti, in cui i giocatori si muovono in modo coordinato per creare spazi e opzioni di passaggio.
4. Cambio di gioco da un lato del campo all'altro per sfruttare la superiorità numerica in una zona di campo meno affollata.
5. Utilizzo dell'inferiorità numerica degli avversari nella zona in cui la palla viene spostata, sfruttando questa superiorità numerica come vantaggio per costruire e attaccare la porta avversaria in uno spazio aperto.

Questi principi favoriscono una costruzione del gioco efficace e consentono alla squadra di mantenere il possesso del pallone.

Si riporta un esempio di costruzione del basso nella partita Barcellona-Inter. (Fig. 6.26)



*Figura 6.26: Costruzione dal basso in Barcellona-Inter*

Naturalmente, a causa della complessità intrinseca di questa azione, non è possibile avere uno schema predefinito che funzioni in ogni situazione. Tuttavia, utilizzando un principio chiave del gioco, come la creazione di almeno 2, 3 o forse anche 4 linee di passaggio (avanti, destra-sinistra e dietro), si forniscono diverse opzioni per il possesso della palla.

## Calcio d'inizio - Kick off

Il calcio d'inizio si verifica massimo una volta per squadra nel caso di assenza di reti, ma può ripetersi più volte in base al numero di goal subiti durante una partita.

Un esempio di calcio d'inizio ben sfruttato è stato il goal del giocatore spagnolo Ayoze Perez del Newcastle, realizzato dopo una serie di ben 23 passaggi tra i compagni di squadra (Fig. 6.27).



Figura 6.27: Schema da calcio d'inizio del Newcastle

Per riuscire a costruire un'azione del genere, sono da considerare i seguenti principi:

- *Scaglionamento* con diverse linee di passaggi.
- *Verticalizzazione* sulle corsie laterali e lungo la linea con meno avversari.
- *Mobilità* con movimenti continui per non dare riferimenti agli avversari.
- *Imprevedibilità*: sfruttare la fantasia e scegliere di fare un passaggio diverso dal solito.
- *Ampiezza*: allargare la maglia difensiva avversaria e sfruttare il loro lato cieco nel cambio di gioco.

Un esempio perfetto è il calcio d'inizio nella partita Croazia-Belgio nel Mondiale 2022. Con questo schema, la squadra decise di iniziare la partita con la gestione della sfera, tramite un possesso palla giocato all'indietro e lanciandola subito in profondità per arrivare dietro la linea difensiva. La bravura della Croazia fu di realizzare questa occasione da goal soltanto dopo 7 secondi dall'inizio della partita. (Fig. 6.28)



Figura 6.28: Calcio d'Inizio in Croazia-Belgio

Si propongono due schemi da calcio d'inizio, illustrati dall'allenatore Domenico Di Carlo, che risultano applicabili nonostante il cambio regole del 2019: (Fig. 6.29) e (Fig. 6.30).

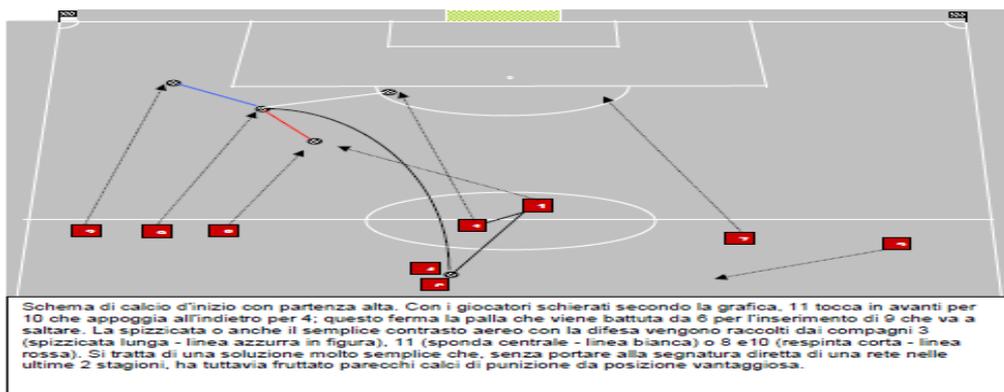


Figura 6.29: Schema 1 di Mr. Di Carlo

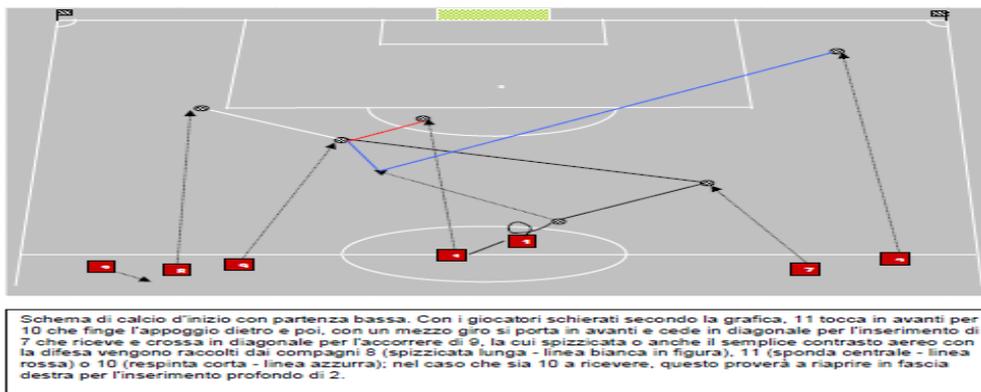


Figura 6.30: Schema 2 di Mr. Di Carlo

Scrivono Di Carlo: *“Non mi aspetto che da questi schemi possano scaturire molte reti. Mi preme tuttavia che i ragazzi, fin da subito, pensino a proporre qualcosa di organizzato, e provino per mezzo di esso a procurarsi vantaggio, magari sfruttando un momento di poca attenzione da parte degli avversari”.*

*“Senza arrivare direttamente alla segnatura più di una volta, la buona esecuzione di uno di questi schemi ci ha dato la possibilità di guadagnare punizioni e rimesse laterali in zona di attacco e così abbiamo messo subito sotto pressione l'avversario di turno”.*

### Ripartenza e Contrattacco “su respinte”

Nel calcio moderno si parla della transizione positiva, ovvero del passaggio dalla fase difensiva a quella offensiva per la ricerca immediata della porta avversaria per un contrattacco.

Sarà necessario sfruttare il disequilibrio avversario e trasformarlo a nostro favore con la voglia di recuperare la palla prima dell'avversario e concludere velocemente l'azione.

La velocità della ripartenza è la chiave per un eventuale contrattacco, altrimenti si parte per mantenere il possesso palla, cercando altri sviluppi del gioco.

Come abbiamo discusso in precedenza, le ripartenze o le transizioni positive non si riscontrano solo durante le situazioni di palla inattiva, ma possono verificarsi in qualsiasi momento della partita. E' quindi efficace saper sfruttare al massimo queste occasioni:

come mostrato nel capitolo 2, ben 28 goal durante i Mondiali 2022 sono stati segnati proprio grazie a uno di questi tipi di azione.

Concludo il capitolo riportando proprio un'azione della partita Argentina-Croazia nei Mondiali 2022. L'azione ha avuto origine da un calcio d'angolo contro, e la lettura del gioco da parte dello stesso autore del gol, Julian Alvarez, è stata determinante. Ha eseguito un pressing immediato andando sul pallone. Dopo aver recuperato palla, si è diretto verso la porta avversaria. Nonostante due contrasti avversari e alcuni rimpalli fortuiti, ha perseverato nella sua volontà di avanzare ed ha segnato un gol dopo aver percorso ben 90 metri di corsa. (Fig. 6.31)



*Figura 6.31: Ripartenza nella partita Argentina-Croazia*

## 7. I principi nelle situazioni di palle inattive

Nel capitolo precedente abbiamo analizzato le varie situazioni che si possono creare da palla inattiva. Ora andiamo a valutare quali sono i principi di tali situazioni.

Durante gli allenamenti ogni giocatore deve essere consapevole dell'obiettivo finale (comprese le situazioni di palla inattiva) e deve quindi prendere decisioni per eseguire i movimenti più adatti in base alla lettura della situazione di gioco.

*“Leggendo la stessa situazione da parte di due o più giocatori, un determinato comportamento dà il via dunque ad un’azione collettiva coordinata atta al raggiungimento di uno stesso fine.”* (Nabiuzzi, 2020)

*“Come in tutte le situazioni che si verificano durante una gara, sia in fase offensiva che difensiva, lo spazio, il tempo e la velocità d’azione sono fondamentali. A maggior ragione, se già in un settore giovanile si ha l’accortezza di insegnare ai ragazzi l’importanza di queste cose, riusciremo a far sì che loro abbiano meno difficoltà in futuro.”* (S. Bonometti, 1999-2000)

*“Il calcio è uno sport che in definitiva a livello di complessità gestuali, non prevede grosse cose ma prevede sempre una grossa organizzazione di pensieri”.* (D'Arrigo, 2013-2014)

Per far sì che il collegamento dei pensieri di un giocatore e le sue competenze funzionino con maggior efficienza insieme a quelle dei compagni è importante che tutti i giocatori conoscano già le basi tecnico-tattiche individuali. Questo permetterà poi di riconoscere anche i compiti e le finalità del loro movimento. Vediamone alcune.

- *Anticipazione al vertice*: inizialmente, il giocatore scompare dalla linea di visione dell'avversario per poi riapparire di fronte a lui, anticipandolo nel momento dell'impatto con la palla. (Fig. 7.1)



Figura 7.1: Anticipazione al vertice

- *Attacco sul primo palo*: si attirano gli avversari verso il primo palo per poter creare uno spazio per i colpitori. (Fig. 7.2)



Figura 7.2: Attacco sul primo palo

- *Smarcarsi dall'avversario direttamente*: in base alla lettura della traiettoria della palla, si inganna l'avversario con una finta (come un cambio direzione o un contro movimento), andando nella sua zona cieca. (Fig. 7.3)



Figura 7.3: Smarcarsi dall'avversario direttamente

- *Attacco sul secondo palo*: si sfrutta la presenza di un giocatore sul secondo palo. (Fig. 7.4)



Figura 7.4: Attacco sul secondo palo

- *Cercare la palla in una zona prestabilita*: si eseguono dei movimenti prescelti come il blocco o l'esca di altri compagni. (Fig. 7.5)

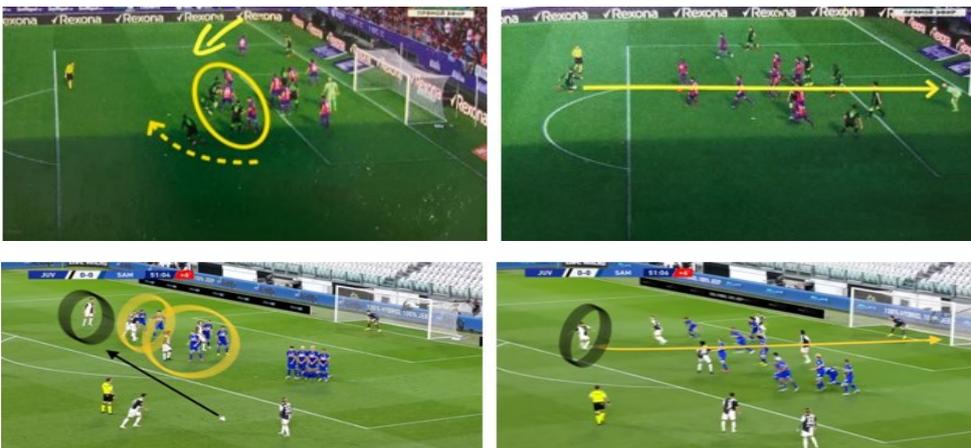


Figura 7.5: Cercare la palla in zona prestabilita

- *il "Velo"*: un'azione nella quale l'attaccante frappone il proprio corpo tra la palla e l'avversario per liberare un compagno al tiro. (Fig. 7.6)

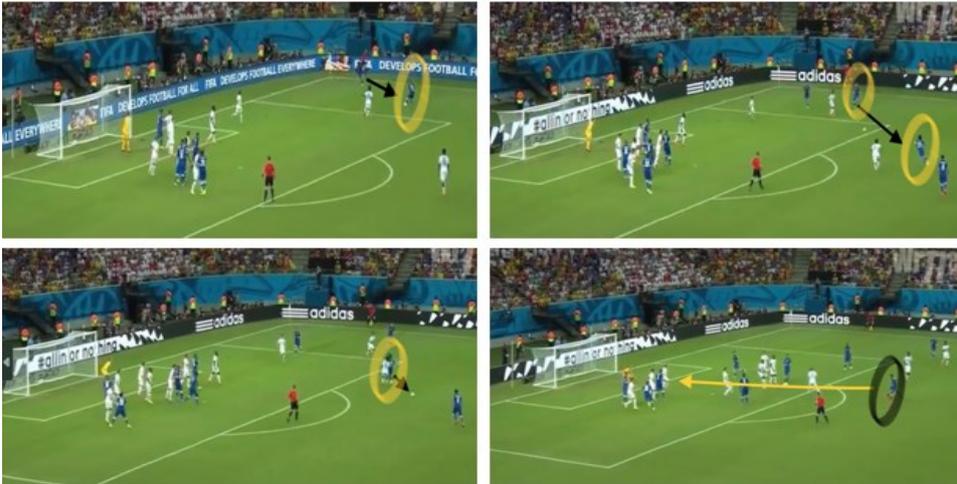


Figura 7.6: Il "Velo"

- *Sfruttare la Torre*: ci permette di allargare il muro difensivo avversario e cercare gli spazi che si creano in mezzo. (Fig. 7.7)



Figura 7.7: Sfruttare la Torre

- *Massimizzazione della Velocità*: si costringe l'avversario a decidere in poco tempo così da diminuire la probabilità che il suo intervento sia efficace. (Fig. 7.8)

*“Un'altra chiave magica è una battuta veloce, cioè la rapidità di ripresa del gioco che ci porta a sorprendere l'avversario e di conseguenza ci procura un'occasione.”*  
(Nabuzzi, 2020)

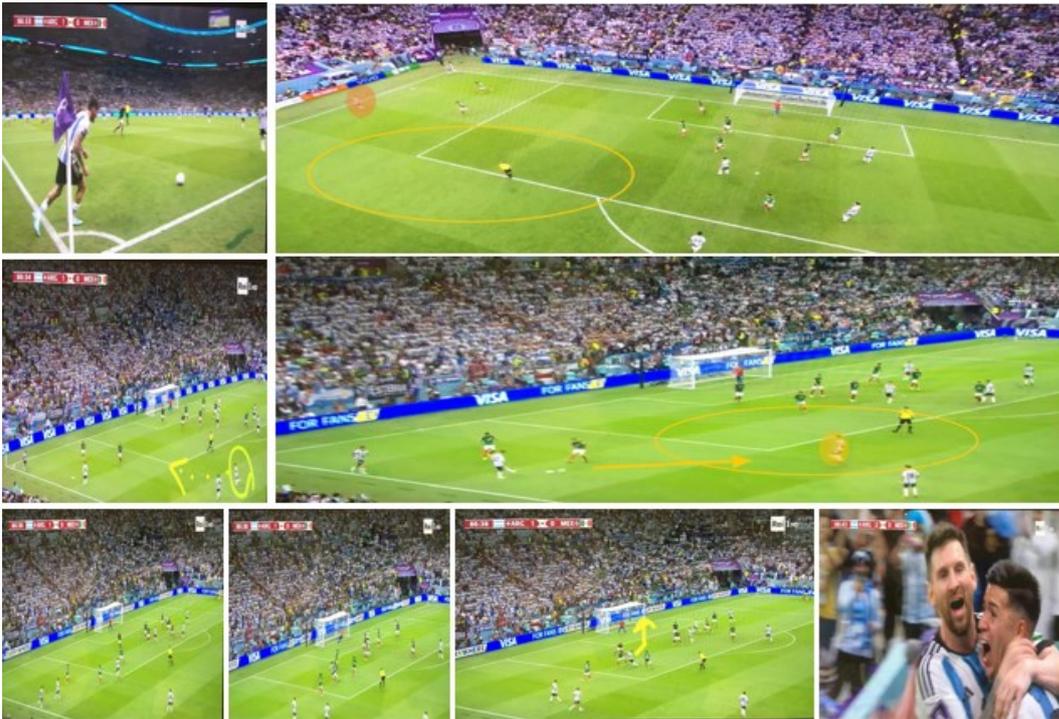


Figura 7.8: Massimizzazione della Velocità

- *Numero di giocatori*: si deve portare in attacco il maggior numero di giocatori in modo da destabilizzare il sistema difensivo avversario (Fig. 7.9)



Figura 7.9: Numero di Giocatori

- *Dislocazione*: i difensori si posizionano tra avversario e porta in modo da vedere la palla e l'avversario stesso. (Fig. 7.10)



Figura 7.10: Dislocazione

- *Movimenti*: hanno lo scopo di destabilizzare l'organizzazione difensiva. Ad esempio, se gli avversari difendono a uomo, si potrebbe portarli fuori dalle zone calde con uno scambio corto così da creare e sfruttare i duelli favorevoli. (Fig. 7.11) Invece, se la difesa avversaria è posta in maniera mista o a zona, l'obiettivo può essere andare a colpire in un determinato settore cercando la superiorità numerica (Fig. 7.11).



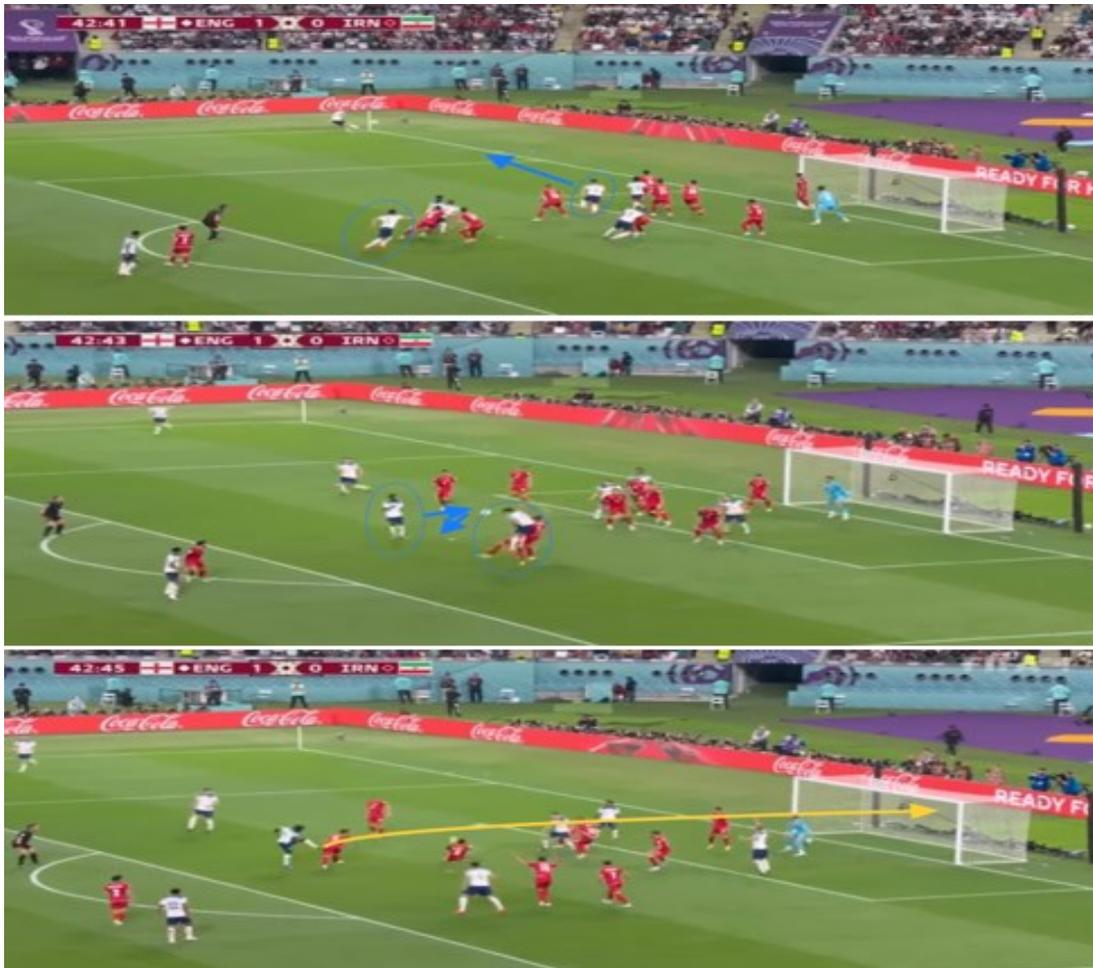
Figura 7.11: Movimenti

- *Incomprensione* (confusione): si tratta di costringere i difensori ad assumere delle posizioni non normali. Risulta così difficile leggere la situazione.

Certe volte vengono effettuate varie azioni per poter realizzare l'obiettivo finale, ingannando quindi l'intera difesa avversaria.

Come esempio, andiamo ad analizzare la partita Inghilterra-Iran durante il primo giorno dei Mondiali 2022. L'Iran difendeva in modo misto nella zona dell'area di rigore, così l'Inghilterra ha prima effettuato un "anticipo sul vertice", portando fuori il loro primo

giocatore, per poi usare una traiettoria ad uscire e “sfruttare la torre” per fornire l’assist all’attaccante. (Fig. 7.12)



*Figura 7.12: Azione goal Inghilterra-Iran*

## 8. Allenare in modo intelligente

Finora abbiamo affrontato svariate situazioni di palla inattiva. Ma quanto conta la capacità dell'allenatore nel saper gestire gli schemi durante gli allenamenti per riproporli durante la partita?

Già da questa domanda si può riflettere sulla logica di preparare uno schema specifico per un calcio d'inizio, che potrebbe essere utilizzato poche volte, piuttosto che concentrarsi sui diversi schemi che potrebbero essere ripetuti durante una partita.

*“Nel calcio esistono azioni simili o giocate simili ma niente di identico, ogni momento è unico”.* Queste sono le parole dell'ex calciatore Alessandro Del Piero e ci fanno intendere che ci si può preparare per qualsiasi azione; tuttavia, durante la partita, ci saranno sempre situazioni che non potranno essere replicate in allenamento. Un allenatore deve comunque dedicare tempo, attenzione e partecipazione durante gli allenamenti sui calci piazzati, andando a migliorare la forza dell'esecuzione, la traiettoria del battitore e il comportamento dei difensori. Credendo in ciò che viene proposto, i giocatori possono acquisire una consapevolezza che, durante una partita, sarà soggetta ad incertezza ma che continuerà ad evolversi. In altre parole, i giocatori saranno in grado di sviluppare la capacità di fare scelte informate, come ad esempio decidere tra un tipo di passaggio o un tipo di tiro piuttosto che un altro.

*“Ci sono in ogni gara circa 20 punizioni sulla trequarti, e circa 20 rimesse laterali. Per questo è necessario un allenamento specifico. Gli schemi servono alle squadre forti quando affrontano le squadre organizzate e chiuse in difesa ed allo stesso tempo servono anche alle squadre meno forti che vogliono chiudersi in difesa e cercano di sfruttare goal su palla inattiva”* (Vio, 2012)

*“Si tratta di un aspetto del gioco importantissimo e se bene allenato può fare la differenza”.* (Nabiuzzi, 2020)

Dalle parole di Vio e di Nabiuzzi si intuisce quanto sia importante lavorare sugli schemi di palla inattiva perché questi permettono al giocatore, con la ripetizione, di automatizzare una determinata azione. Gli schemi servono a stimolare l'utilizzo del pensiero tattico, incoraggiando il giocatore a vedere, percepire, riconoscere e scegliere, ad esempio, il tipo

di calcio d'angolo da battere. Tuttavia, allo stesso tempo, non vengono eliminati completamente i processi di visualizzazione, percezione o scelta. Queste proposte devono servire da base per il riconoscimento dell'utilizzo di queste abilità, incoraggiando il giocatore a sviluppare una comprensione più profonda dei concetti tattici e a prendere decisioni consapevoli durante il gioco.

Si può quindi iniziare partendo dagli esercizi tecnici di base, come la tecnica del cross, il rinvio lungo e il lancio da rimessa laterale. Successivamente, è possibile richiamare questi concetti in esercizi situazionali, come un cross che segue la battuta di un corner, con a seguire un 4 contro 2 in area centrale. Questo può essere ulteriormente ripetuto in una partita a tema, in cui si cercano di assimilare gli schemi tattici, anche in un campo ridotto, utilizzando un metodo induttivo-attivo. L'obiettivo è invitare i giocatori a trovare soluzioni in situazioni di gioco reali.

*“Nella fase di pre-campionato, dove c’è la possibilità della doppia seduta giornaliera e di avere a disposizione tutta la rosa e la probabilità di avere elementi nuovi in squadra, gli allenamenti specifici saranno intensi per essere memorizzati e meglio assimilati. Quando l’allenatore vedrà che la squadra attua questi schemi con una certa disinvoltura, gradualmente diminuirà l’intensità fino ad arrivare ad esercitazioni che si definiscono “seduta di rifinitura per la gara”. Schemi e soluzioni di un calcio d’angolo a favore possono cambiare se la squadra avversaria non ha grandi saltatori di testa. In un eventuale campo scivoloso si può optare anche per palloni raso terra invece di una battuta a parabola o tesa verso la porta.” (S. Bonometti, 1999-2000)*

Seguendo le parole di Bonometti riporto l’esempio di un tipo di allenamento molto intenso. Si tratta di uno *Small Side Game* (o SSG), ovvero una partita in cui il numero di giocatori e lo spazio di gioco sono ridotti. Si aumenta così la partecipazione dei giocatori e questo rende la partita più intensa rispetto ad un normale 11 contro 11. L'intensità degli esercizi di un SSG può essere manipolata o influenzata da vari fattori, tra cui il numero di giocatori coinvolti, la dimensione e la forma dello spazio di gioco e la durata dell'esercizio e del periodo di recupero.

*“Negli SSG, le dimensioni del campo utilizzate e il numero dei calciatori impegnati determinano una diversa intensità di allenamento e di conseguenza un diverso dispendio energetico. Infatti, gli SSG con numero ridotto di giocatori (1vs1; 2vs2; 3vs3 e 4vs4)*

consentono di raggiungere un picco di frequenza cardiaca pari al 90% della FCmax. Queste proposte sviluppano alta intensità e possono essere utilizzate per migliorare sia la VAM (Velocità Aerobica Massima) che le qualità anaerobiche lattacide. Mentre i formati che utilizzano un maggior numero di calciatori (da 5vs5 fino a 8vs8), raggiungono un'intensità tra l'80% e il 90% della FCmax e sono più indicati per il miglioramento della soglia anaerobica S4" (Villa, 2015-2016). Questa tipologia di allenamento permette quindi di allenare nella stessa esercitazione gli aspetti tecnici, tattici e fisici del calciatore, con risparmio di tempo ed un alto grado di specificità.

Nella tabella seguente (Fig. 8.1) sono riportati i risultati di carico esterno (un insieme di stimoli/esercizi scelti in funzione del risultato che si vuole ottenere nel tempo), carico interno (la manifestazione del carico esterno da un punto di vista fisiologico, chimico e morfologico) e output tecnico-tattici, ovvero parametri utilizzati nell'SSG con meno giocatori, un campo più grande, un numero di tocchi limitati, richieste difensive ed incoraggiamento dello staff.

Constraints	Internal load	External load	Tactical behavior	Technical actions
Format	Consistent findings revealing increases in internal load measures during smaller formats.	Inconsistent findings revealing increases of external load in smaller formats.	Inconsistent findings revealing increases in range of tactical behaviors during larger formats. Consistent findings revealing compactness of players while defending in unbalanced games.	Consistent findings revealing increases in the frequencies of technical actions in smaller formats.
Pitch configuration	Consistent findings revealing increases in internal load measures during larger pitches.	Consistent findings revealing increases in external load measures during larger pitches.	Consistent findings revealing increases in space between teammates and spatial exploration in larger pitches.	Consistent findings revealing increases in the frequency of technical actions in smaller pitches.
Scoring method	Consistent findings supporting the idea that using GK reduces the internal load.	Consistent findings supporting the idea that using GK reduces the external load.	Inconsistent findings revealing that greater number of targets will increase distance between teammates and the time spent in lateral corridors.	Consistent findings revealing increases in passing during ball possession games.
Action restriction	Consistent findings revealing increases on internal load promoted by limitations in ball touches.	Inconsistent findings revealing effects of ball touches limitations in external load.	No evidence found.	Consistent findings revealing increases on success of technical actions during free play.
Tactical/strategic mission	Consistent findings suggesting the intensification of internal load in man-to-man defensive marking. Consistent findings revealing that encouragement increases the internal load during games.	Inconsistent findings about the effects of type of defensive marking in external load.	Consistent findings revealing the effects of specific verbal instruction (e.g., defensive or offensive) on compactness and spread of the players.	Consistent findings revealing the effects of specific verbal instruction (e.g., defensive or offensive) on technical actions performed.
Training regimen	Inconsistent findings about the effects of continuous and intermittent regimens on internal load.	Consistent findings suggesting the intensification of external load in intermittent regimens. Consistent findings suggesting the intensification of external load in short bouts comparing to long bout.	No evidence found.	Inconsistent findings about the effects of bout duration in technical actions.
Contextual factors	No evidence found.	Consistent findings revealing that better competitive level increase the external load during the games.	Consistent findings supporting the idea that older and more expert players perform better tactical behaviors in games and explore more the pitch.	Consistent findings revealing that mental fatigue conduct to decreases in technical actions success.

Consistent: consensus of the reviews into present a given tendency; Inconsistent: non-consensus of the reviews or equivalent findings reported by the reviews regarding

Figura 8.1: Effetti delle diverse variabili sugli SSG

Voglio ora presentare un allenamento simile al SSG, denominato "Set Piece game". E' un tipo di allenamento in progressione e si parte da un semplice esercizio (senza avversario) battendo una palla inattiva. Si invitano quindi i giocatori a cercare la palla e a far

memorizzare loro la posizione ed i movimenti da eseguire. Man mano che i giocatori acquisiscono i loro compiti e le loro responsabilità, si aggiunge ogni volta qualche difensore in più per arrivare ad una situazione di gioco 11 vs 11 in metà campo con la seconda porta sulla linea mediana.



*Figura 8.2: Set Piece Game*

Su palla respinta si continua a giocare per secondi stabiliti (ad esempio 30 secondi) e se la palla esce dal campo, l'allenatore potrà usare una seconda palla (ad esempio con una rimessa laterale) a cura della squadra che aveva battuto la palla inattiva. È fondamentale introdurre un secondo pallone nel gioco, oppure allenare l'attacco dopo aver conquistato la palla e la difesa dopo averla persa, perché in tutte queste situazioni (le seconde palle) avverrà una RESPINTA, lavorando così sull'atteggiamento di recuperare palla prima dell'avversario.

Questo tipo di proposta non è una semplice esercitazione, ma ha l'obiettivo di migliorare la nostra squadra nelle due fasi di gioco, sia offensiva che difensiva. Si può scegliere un posizionamento della difesa "a Zona" o "a Uomo", ottenendo come conseguenza anche un miglioramento notevole in "fase di Transizione".

Quando una squadra subisce una palla inattiva, come ad esempio un calcio d'angolo, e riesce a recuperare la palla, deve essere pronta alla transizione positiva. Dopo il recupero infatti, la squadra può decidere, in base agli obiettivi prefissati dal mister e condivisi con tutti i giocatori, se mantenere il possesso della palla o cercare immediatamente di attaccare la porta avversaria. Questa decisione dipende dalla strategia di gioco e dalla situazione specifica in campo. La squadra che batte una palla inattiva e non riesce a creare un'opportunità di tiro in porta, dovrebbe allenarsi per il recupero immediato della palla nella zona in cui è stata persa. Allo stesso tempo, potrebbe essere necessario tornare

rapidamente sotto la linea della palla per creare nuovamente le linee difensive. L'obiettivo è riorganizzarsi e ripristinare una posizione difensiva solida per evitare eventuali contropiedi o azioni offensive avversarie. Questa transizione difensiva è fondamentale per garantire la stabilità della squadra anche dopo un'azione offensiva non riuscita.

Abituare i giocatori a vivere e risolvere le situazioni durante l'allenamento nel modo più simile possibile rispetto alla partita è fondamentale. In questo modo, la nostra squadra imparerà a riconoscere e distinguere efficacemente le diverse trame di gioco durante la gara. L'allenamento mirato a situazioni realistiche aiuta i giocatori a sviluppare le abilità e la consapevolezza necessarie per affrontare le sfide sul campo in modo efficiente. Scrive Francesco D'Arrigo:

*“Per utilizzare al meglio le competenze in funzione dell'apprendimento delle abilità sarà opportuno proporre un allenamento prevalentemente basato sullo sviluppo di situazioni di gioco, nelle quali ogni gesto o movimento non può essere frantumato in singoli elementi in quanto fluirà insieme al gioco. Un allenamento di questo tipo, che possiamo definire Globale, sviluppa, migliora e perfeziona le competenze calcistiche individuali e di conseguenza le abilità tattiche-tecniche e il gioco di squadra”.* (D'Arrigo, 2013-2014)

## 9. Conclusioni

Lo scopo primario di questa trattazione è stato quello di spiegare l'importanza delle palle inattive nel gioco del calcio.

Non è stato semplice trattare un argomento così vasto ma così sottovalutato come i calci piazzati. Ho cercato di spiegare questo aspetto nel modo più accurato possibile partendo dai dati statistici delle più importanti competizioni europee. D'altronde i numeri non mentono, e il supporto statistico diventa sempre più importante nel calcio odierno.

L'esperienza personale maturata sul campo, i miei studi, i miei insegnanti e una accurata ricerca bibliografica mi hanno aiutato molto nell'affrontare sia i contenuti tecnici sia gli aspetti teorici riportati in questo elaborato. Anche Internet è stato utile, perché mi ha permesso di trovare i dati statistici e le immagini utilizzate per la tesi.

Il concetto alla base di questa trattazione è che la conoscenza e l'approfondimento dei principi del gioco durante una partita può rivelarsi un'arma vincente. Il messaggio che ho voluto trasmettere è che quando i nostri giocatori apprendono in modo efficace, possono trasformare le loro potenzialità in abilità vere e proprie.

Concludo con una citazione che per me rappresenta una prima regola di base:

*“Non importa cosa si allena, ma come si allena”.* (Francesco D'Arrigo)

## 10. Ringraziamenti

Le persone che vanno ringraziate sono quelle che ti hanno lasciato qualcosa, che hanno arricchito non solo il tuo percorso ma anche la tua vita.

Grazie a questo percorso di Scienze Motorie, così pieno di contenuti e che mi ha permesso di riprendermi dopo tanti anni di inattività scolastica, riportandomi in una situazione di successo produttivo e di benessere. Qui ho iniziato a conoscere meglio soprattutto il mio corpo. Inoltre le materie che ho affrontato mi hanno aperto un nuovo mondo di cui conoscevo poco. A 37 anni non è facile lavorare ed anche studiare!

Un grazie poi lo voglio dire a tutti i professori che in questo corso hanno aggiunto conoscenza al mio sapere. È stato un onore incontrare da vicino persone come Antonio Paoli e Francesco Uguagliati, Tiziano Casagrande, Alberto Bartolini, Luigi Schiavon, Michele Zanin, Leonardo Busca, Davide Mazzonetto, Giovanni Lo Savio. Mi hanno lasciato veramente un qualcosa di inspiegabile che rimarrà in modo indelebile.

Un ringraziamento alla Prof.ssa Erica Gobbi, che mi fatto capire, già dopo il primo esame, che questo è un percorso meraviglioso che mi cambierà la vita. Ai Prof. Davide Grigoletto e Giuseppe Marcolin con la loro "Metodologia di allenamento". Per arrivare poi alle lezioni di "Compensativa" con i professori Francesco Pacelli, Magda Mayer, Stefano Bertoncetto, Serena Dalle Palle e loro collaboratori Riccardo Tonin e Francesco Favaretto.

Un ringraziamento speciale va al mio professore e relatore, Maurizio Sartori, che con la sua pazienza mi ha dato la possibilità di terminare la tesi dopo aver letto diversi libri da lui consigliati.

Infine un ringraziamento particolare lo devo ai miei "amici" (gruppo della piccionaia): Giacomo Alvise Costantini, Steven Drmac, Davide Ferrara, Mattia Favretto, Stefano Da Lio, Flippo Franchetti, Leonardo Dalla Torre, Alessandro Gobbo, Davide Gobbo, Lorenzo Holneider, Yuri Francesco Armellin, Virginia Cenzon, Riccardo Lazzari, Alessandro Minante, Mohsen Nayye e Simone Shwekh. Con il loro aiuto ed i loro consigli sono riuscito a trascorrere gli ultimi due anni e mezzo della mia vita, nonostante la pandemia del Covid, con maggior serenità. Mi hanno aiutato a rimettermi in gioco e,

superando la differenza di età, mi hanno accolto a braccia aperte. Ognuno di loro mi ha saputo donare un po' di sé, con la loro gioventù e con la voglia di aiutarsi a vicenda.

Un altro grazie va ai miei collaboratori e a tutti i calciatori e le calciatrici seguiti in questi anni, che insieme alla passione per questo sport mi hanno dato la spinta per continuare il mio percorso di studi.

Un ringraziamento va anche all'Istruttore del Settore Tecnico e professore al corso di Uefa B 2013-2014, Francesco D'Arrigo, fonte di ispirazione e riflessione così come al prof. Alberto Nabiuzzi per il suo lavoro sui calci piazzati.

A mio padre, a mia madre, a mia sorella e soprattutto alla mia compagna di viaggio dell'ultimo decennio Samar per il loro continuo sostegno.

A tutti i collaboratori di Pizzeria Murano e ai titolari Tannaz e Reza, che in questi anni mi hanno dato la possibilità di proseguire con gli studi universitari e con gli allenamenti anche serali.

Ed infine a tutti miei amici A. Saki, L. Marcolongo, Enzo, Samuel, Teresa, Filippo, Yassamin, M. Mirdavoud, V. Nourani, e M. Hamidpour che in qualche maniera mi hanno aiutato ad andare avanti e a non mollare.

## 11. Bibliografia e Sitografia

- 2014, W. C. (2014, 06 16). *Claudio Marchisio BRILLIANT GOAL ~ Italy vs England 1 2 ~ World Cup 2014*. Tratto da [www.youtube.com](http://www.youtube.com):  
[https://www.youtube.com/watch?v=rLydj\\_AV87M](https://www.youtube.com/watch?v=rLydj_AV87M)
- A, S. (2018, 02 05). *Bologna - Fiorentina 1-2 - Highlights - Giornata 23 - Serie A TIM 2017/18*. Tratto da [www.youtube.com](http://www.youtube.com): [https://www.youtube.com/watch?v=\\_PXLJ0Qo1Ms](https://www.youtube.com/watch?v=_PXLJ0Qo1Ms)
- A. Sorbi, I. (s.d.). *Ilnuovocalcio, A. Sorbi*. Tratto da [www.ilnuovocalcio.it](http://www.ilnuovocalcio.it):  
<https://www.ilnuovocalcio.it/allenamento/adulti/alla-ricerca-del-gol/>
- Adani, D. (2022, 12 09). *Daniele Adani*. Tratto da [https://it.wikipedia.org/wiki/Daniele\\_Adani](https://it.wikipedia.org/wiki/Daniele_Adani):  
[https://it.wikipedia.org/wiki/Daniele\\_Adani](https://it.wikipedia.org/wiki/Daniele_Adani)
- Aforismi. (2005-2023). *Frase di David Beckham*. Tratto da [aforismi.meglio.it](http://aforismi.meglio.it):  
<https://aforismi.meglio.it/aforismi-di.htm?n=David+Beckham>
- Aldo Serena, A. (2016). *durante europei 2016 a favore del Portogallo*.
- AndreBello. (2017, 05 14). *GOLO MÁGICO RAUL JIMENEZ! HD Benfica x Vitória 13.05.2017*. Tratto da [www.youtube.com](http://www.youtube.com): <https://www.youtube.com/watch?v=xWawb-r0b4U>
- Antonio De Gennaro, A. D. (2022).
- Beltrami, M. (2023, 01 03). *Ci riprovano con lo schema del girondo, ma va tutto storto: il risultato è disastroso*. Tratto da [www.fanpage.it/spor](http://www.fanpage.it/spor):  
<https://www.fanpage.it/sport/calcio/ci-riprovano-con-lo-schema-del-girondo-ma-va-tutto-storto-il-risultato-e-disastroso/>
- Boganini, G. (2019, 07 22). *Emozioni e sport di squadra*. Tratto da [www.mental-training.it](http://www.mental-training.it):  
<https://www.mental-training.it/emozioni-sport-squadra/>
- Bretones, A. (2022, 09 01). *The fourth man*. Tratto da [longomatch.com](http://longomatch.com):  
<https://longomatch.com/en/blog/post/fourthman/>
- Brisendine, S. (2017, 03 05). *DC United 0, Sporting KC 0 | 2017 MLS Match Recap*. Tratto da [www.mlssoccer.com/new](http://www.mlssoccer.com/new): <https://www.mlssoccer.com/news/dc-united-0-sporting-kc-0-2017-mls-match-recap>
- Calcio, F. V.-N. (2023, 06 19). *Highlights: Paesi Bassi-Italia 2-3 | Nations League Finals*. Tratto da [www.youtube.com](http://www.youtube.com): <https://www.youtube.com/watch?v=ESSOvNPBW7k>
- calciofinanza. (2020, 03 17). *Baricentro alto o basso: come la tattica rivela la risk aversion negli investimenti*. Tratto da [www.calciofinanza.it](http://www.calciofinanza.it):  
<https://www.calciofinanza.it/2020/03/17/investimenti-allenatori-serie-a-risk-aversion/>
- calciofinanza.it. (2022, 06 14). *L'IFAB testerà le rimesse laterali con i piedi*. Tratto da [www.calciofinanza.it](http://www.calciofinanza.it): <https://www.calciofinanza.it/2022/06/14/rimesse-laterali-con-i-piedi/>

- cambridge, d. (s.d.). *sweeper*. Tratto da dictionary.cambridge.org:  
<https://dictionary.cambridge.org/it/dizionario/inglese/sweeper>
- Cangialosi, A. (s.d.). *Beiranvand nel Guinness dei Primati, rilancio con le mani da oltre 61 metri*.  
 Tratto da [www.chiamarsibomber.com](http://www.chiamarsibomber.com):  
<https://www.chiamarsibomber.com/2021/11/28/beiranvand-nel-guinness-dei-primati-rilancio-con-le-mani-di-oltre-61-metri/amp/>
- Cano, O. (2013). *Il gioco di posizione del Barcellona. Concetto e allenamento*. Milano: Editoriale Sport Italia .
- cerè, R. (2013). *Se vuoi puoi*. Milano: Metamorfosi Editore.
- Channel, S. A. (2017, 06 14). *Il RINVIO PIÙ STRANO DI SEMPRE!* Tratto da [www.youtube.com](http://www.youtube.com):  
<https://www.youtube.com/watch?v=Nh9DBMeLHjU>
- CHIARINI, L. (2019, 11 19). *D'Ambrosio: "Con il salvataggio su Cutrone nel derby ho ripagato i tifosi"*. Tratto da [www.linterista.it](http://www.linterista.it): <https://www.linterista.it/news/d-ambrosio-con-il-salvataggio-su-cutrone-nel-derby-ho-ripagato-i-tifosi-26315>
- Clube, B. F. (2021, 11 25). *Alireza Biranvand no Guinness World Records!* Tratto da [www.youtube.com](http://www.youtube.com): <https://www.youtube.com/watch?v=Cebk0MO1sCw>
- COMANA, A. (2022, 10 29). *COSA SONO GLI EXPECTED GOALS E A COSA SERVONO? LE 5 STATISTICHE AVANZATE PIÙ UTILIZZATE PER CAPIRE MEGLIO IL CALCIO*. Tratto da [www.eurosport.it](http://www.eurosport.it): [https://www.eurosport.it/calcio/cosa-sono-gli-expected-goals-e-a-cosa-servono-le-5-statistiche-avanzate-piu-utilizzate-per-capire-me\\_sto9204614/story.shtml](https://www.eurosport.it/calcio/cosa-sono-gli-expected-goals-e-a-cosa-servono-le-5-statistiche-avanzate-piu-utilizzate-per-capire-me_sto9204614/story.shtml)
- CRonaldo7. (2020, 10 15). *Cristiano Ronaldo vs Sampdoria Home HD 1080i (26/07/2020)*. Tratto da [www.youtube.com](http://www.youtube.com): <https://www.youtube.com/watch?v=CrD3z3ZIP0I>
- crystalblade91. (2009, 05 23). *Del piero gol - Germania-Italia 2006 - commento Fabio Caressa*. Tratto da [www.youtube.com](http://www.youtube.com): <https://www.youtube.com/watch?v=3h7hHr8TPHg>
- CSEnterprises96. (s.d.). *England V Greece (6th October 2001)*. Tratto da Youtube:  
<https://www.youtube.com/watch?v=r7pCNF24lo8>
- Cup, T. E. (2023, 02 15). *FULL MATCH | Manchester City v Arsenal | Fourth Round | Emirates FA Cup 2022-23*. Tratto da [www.youtube.com](http://www.youtube.com):  
<https://www.youtube.com/watch?v=9gyv2xh7qQw>
- D'Antonio, P. (2022, 08 30). *Cosa sono gli small-sided games?* Tratto da [www.scienzemotorie.com](http://www.scienzemotorie.com): <https://www.scienzemotorie.com/small-sided-games-nel-calcio/#:~:text=Cosa%20sono%20gli%20small%20sided,regole%20di%20gioco%20%5B1%5D>.
- D'Arrigo, F. (2013-2014). *Corso Allenatori UEFA B*. Mestre.
- D'Arrigo, F. (2021). *IL SENSO DEL GIOCO*. Firenze: La Casa Usher.

- Deidda, A. (s.d.). *Perchè il Giappone è chiamato paese del sol levante?* Tratto da [giochigiapponesi.com/](https://giochigiapponesi.com/): <https://giochigiapponesi.com/perche-il-giappone-e-chiamato-paese-del-sol-levante/>
- Desk, S. (2020, 10 07). *Flashback: David Beckham fires England to 2002 World Cup with last-gasp free-kick against Greece in 2001*. Tratto da [newsletter.co.uk](https://www.newsletter.co.uk/): <https://www.newsletter.co.uk/sport/nostalgia/flashback-david-beckham-fires-england-to-2002-world-cup-with-last-gasp-free-kick-against-greece-in-2001-2994480>
- Di Carlo, D. (2004-2005). *CORSO MASTER, La fase di attacco nelle*. SETTORE TECNICO F.I.G.C.
- Dosualdo, P. (2014-2015). *Tesi di Laurea - Settore scientifico-disciplinare: M-PSI/01*. Tratto da UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TRIESTE: <https://core.ac.uk/download/pdf/84678198.pdf>
- dwfilms1000. (2013, 05 12). *Watford score last second after leicester miss penalty | Almunia double save*. Tratto da [youtube.com](https://www.youtube.com/): <https://www.youtube.com/watch?v=38X7ho4E07w>
- Ekman, P. (1999). *Instrumentalizing Cognitive Dissonance Emotions*. Tratto da [www.scirp.org](http://www.scirp.org/): [https://www.scirp.org/\(S\(czeh2tfqw2orz553k1w0r45\)\)/reference/referencespapers.aspx?referenceid=649485](https://www.scirp.org/(S(czeh2tfqw2orz553k1w0r45))/reference/referencespapers.aspx?referenceid=649485)
- Ellis, P. W. (2021, 11 30). *The effect of a high-pressure protocol on penalty shooting performance, psychological, and psychophysiological response in professional football: A mixed methods study*. Tratto da [www.tandfonline.com](http://www.tandfonline.com/): <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02640414.2021.1957344>
- emiliszoma. (2013, 04 02). *Gerrard save/clearance of the season!* Tratto da [www.youtube.com](https://www.youtube.com/): [https://www.youtube.com/watch?v=\\_4XiQGzEEC8](https://www.youtube.com/watch?v=_4XiQGzEEC8)
- England reach World Cup finals*. (2001, 10 06). Tratto da <http://news.bbc.co.uk/>: [http://news.bbc.co.uk/sport2/hi/football/world\\_cup\\_2002/1575190.stm](http://news.bbc.co.uk/sport2/hi/football/world_cup_2002/1575190.stm)
- englandstats. (2001, 10 06). *Match No. 784 - Saturday, 6th October 2001, 3:00pm*. Tratto da [www.englandstats.com](http://www.englandstats.com/): <https://www.englandstats.com/matches.php?mid=784>
- Enki2011. (2018, 08 05). *Man City - Arsenal. EFL Cup-2017/18. Final (3-0)*. Tratto da [www.youtube.com](https://www.youtube.com/): <https://www.youtube.com/watch?v=d1gEvHHFHLU>
- epe. (2022, 11 25). *Qatar - Senegal: El gol de Mohammed Muntari*. Tratto da [www.epe.es](http://www.epe.es/): <https://www.epe.es/es/videos/resumenes-mundial/qatar-senegal-gol/79111807.shtml>
- Español, R. (2022, 12 14). *Primer gol a Croacia de Julián Álvarez • RFI Español*. Tratto da [www.youtube.com](https://www.youtube.com/): <https://www.youtube.com/shorts/Qwzlc0iCXig>
- estafii. (2012, 03 03). *Risto Kallaste salto out @ Italia - Estonia 14.04.1993*. Tratto da [www.youtube.com](https://www.youtube.com/): [https://www.youtube.com/watch?v=iwlkWG3L\\_yg](https://www.youtube.com/watch?v=iwlkWG3L_yg)
- F. Ornano, F. (s.d.). *Pallone in Soffitta*. Tratto da [www.mondosportivo.it](http://www.mondosportivo.it/): <https://www.mondosportivo.it/2020/11/11/pallone-in-soffitta-risto-kallaste-acrobata-sulla-linea-di-gesso/>

- F7. (2022, 12 02). *South Korea [1] - [1] Portugal - Young - Gwon Kim 27'*. Tratto da [www.youtube.com: https://www.youtube.com/watch?v=-rZ-8Tf0-9M](https://www.youtube.com/watch?v=-rZ-8Tf0-9M)
- Ferretti, F. (2011). *L'ALLENAMENTO FISICO NEL CALCIO, Concetti e principi metodologici*. Correre.
- FIFA. (2018, 07 02). *Belgium v Japan | 2018 FIFA World Cup | Match Highlights*. Tratto da [www.youtube.com: https://www.youtube.com/watch?v=fJeJuc27ggE](https://www.youtube.com/watch?v=fJeJuc27ggE)
- FIFA. (2018, 07 02). *Nacer CHADLI goal vs Japan | 2018 FIFA World Cup | Hyundai Goal of the Tournament Nominee*. Tratto da [www.youtube.com: https://www.youtube.com/watch?v=6jVdO1Q5xPE](https://www.youtube.com/watch?v=6jVdO1Q5xPE)
- FIFA. (2022, 12 02). *Another famous comeback win | Japan v Spain | FIFA World Cup Qatar 2022*. Tratto da [www.youtube.com: https://www.youtube.com/watch?v=91eoGiLSCgY](https://www.youtube.com/watch?v=91eoGiLSCgY)
- FIFA. (2022, 11 28). *Kramaric hits brace! | Croatia v Canada | FIFA World Cup Qatar 2022*. Tratto da [www.youtube.com: https://www.youtube.com/watch?v=GWrOR1FxBhs](https://www.youtube.com/watch?v=GWrOR1FxBhs)
- FIFA. (2022, 11 26). *Lovely corner routine sees Andreas Christensen score Denmark's first in Qatar #ShortsFIFAWorldCup*. Tratto da [www.youtube.com/shorts: https://www.youtube.com/shorts/nM8YSrjNwk0](https://www.youtube.com/shorts/nM8YSrjNwk0)
- FIFA. (2022, 12 02). *Modric and co. hang on | Croatia v Belgium | FIFA World Cup Qatar 2022*. Tratto da [www.youtube.com: https://www.youtube.com/watch?v=fsYrUKIJPy4](https://www.youtube.com/watch?v=fsYrUKIJPy4)
- FIFA. (2022, 12 18). *MODRIC'S BOYS TAKE BRONZE | Croatia v Morocco | FIFA World Cup Qatar 2022*. Tratto da [www.youtube.com: https://www.youtube.com/watch?v=hg8pcLDn-pl](https://www.youtube.com/watch?v=hg8pcLDn-pl)
- FIFA. (2022, 11 29). *Moises Caicedo is in the right place to score for Ecuador vs Senegal*. Tratto da [www.youtube.com/shorts: https://www.youtube.com/shorts/qxXgiQKr4yk](https://www.youtube.com/shorts/qxXgiQKr4yk)
- FIFA. (2022, 11 30). *Rashford hits EMPHATIC double | Wales v England | FIFA World Cup Qatar 2022*. Tratto da [www.youtube.com: https://www.youtube.com/watch?v=EDUwOfAni38](https://www.youtube.com/watch?v=EDUwOfAni38)
- FIFA. (2023, 01 22). *EVERY ENGLAND GOAL FROM THE 2022 FIFA WORLD CUP*. Tratto da [www.youtube.com: https://www.youtube.com/watch?v=NyJeKxqqOS0](https://www.youtube.com/watch?v=NyJeKxqqOS0)
- Fontana, M. (2015, 05 18). *QUANTO PESANO I CALCI PIAZZATI IN UNA PARTITA?* Tratto da [Eurosport.it: https://www.eurosport.it/calcio/quanto-pesano-i-calci-piazzati-in-una-partita\\_sto4735896/story.shtml](https://www.eurosport.it/calcio/quanto-pesano-i-calci-piazzati-in-una-partita_sto4735896/story.shtml)
- FONTANA, M. (2015, 05 18). *QUANTO PESANO I CALCI PIAZZATI IN UNA PARTITA?* Tratto da [eurosport.it: https://www.eurosport.it/calcio/quanto-pesano-i-calci-piazzati-in-una-partita\\_sto4735896/story.shtml](https://www.eurosport.it/calcio/quanto-pesano-i-calci-piazzati-in-una-partita_sto4735896/story.shtml)
- Francesconi, C. (s.d.). *Controllare e gestire le emozioni nello sport*. Tratto da [https://www.chiarafrancesconi.it/:](https://www.chiarafrancesconi.it/)  
<https://www.chiarafrancesconi.it/letture/psicologia-dello-sport/34-emozioni-psicologia-dello-sport.html>

- Fútbol, S. R. (2020, 05 27). *Inter 2019/2020 - Analisi Tattica Sin Rol - Uscita dal Basso*. Tratto da [www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=m4N2DQ52Ls): <https://www.youtube.com/watch?v=m4N2DQ52Ls>
- Garetti, G. (2022, 07 11). *Nuovo acquisto per Conte al Tottenham: Gianni Vio, il mago delle palle inattive*. Tratto da [Gazzetta.it](https://www.gazzetta.it/Calcio/Nazionale/11-07-2022/gianni-vio-tottenham-conte-punizioni-4401363462873.shtml?refresh_ce): [https://www.gazzetta.it/Calcio/Nazionale/11-07-2022/gianni-vio-tottenham-conte-punizioni-4401363462873.shtml?refresh\\_ce](https://www.gazzetta.it/Calcio/Nazionale/11-07-2022/gianni-vio-tottenham-conte-punizioni-4401363462873.shtml?refresh_ce)
- Garetti, G. (2022, 07 11). *Nuovo acquisto per Conte al Tottenham: Gianni Vio, il mago delle palle inattive*. Tratto da [www.gazzetta.it](https://www.gazzetta.it/Calcio/Nazionale/11-07-2022/gianni-vio-tottenham-conte-punizioni-4401363462873.shtml): <https://www.gazzetta.it/Calcio/Nazionale/11-07-2022/gianni-vio-tottenham-conte-punizioni-4401363462873.shtml>
- Gentile, M. (2020, 06 28). *I gol più pazzi su calcio d'angolo. I 10 video che avete dimenticato*. Tratto da [www.ilgiornale.it](https://www.ilgiornale.it/news/sport/i-10-gol-direttamente-calcio-dangolo-ecco-che-hanno-fatto-1873165.html): <https://www.ilgiornale.it/news/sport/i-10-gol-direttamente-calcio-dangolo-ecco-che-hanno-fatto-1873165.html>
- Gobbi, A. C. (2016). *Muoversi per stare bene*. Roma: Carocci editore S.p.A.
- Grigoletto, D. (2020-2021). *Corso Metodologia dell'allenamento*. Padova: Università di Padova.
- Head, G. (2022, 12 05). *netherlands vs usa (3-1) highlights fans reaction dumfries goal*. Tratto da [www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=wA12EbE2W78): <https://www.youtube.com/watch?v=wA12EbE2W78>
- Horncastle, J. (2021, 06 26). *Italy's secret weapon: Gianni Vio, the banker turned set-piece specialist with 4,830 routines*. Tratto da [theathletic.com](https://theathletic.com/2672681/2021/06/26/italys-secret-weapon-gianni-vio-the-banker-turned-set-piece-specialist-with-4830-routines/): <https://theathletic.com/2672681/2021/06/26/italys-secret-weapon-gianni-vio-the-banker-turned-set-piece-specialist-with-4830-routines/>
- hub, f. i. (2019, 07 03). *SMALL-SIDED GAMES IN FOOTBALL. ARE ADAPTATIONS THE SAME FOR PROFESSIONAL PLAYERS AND AMATEURS?* Tratto da [barcainnovationhub.fcbarcelona.com](https://barcainnovationhub.fcbarcelona.com/blog/small-sided-games-in-football-are-adaptations-the-same-for-professional-players-and-amateurs/#:~:text=Small%2Dided%20games%20(SSG),11%20match): [https://barcainnovationhub.fcbarcelona.com/blog/small-sided-games-in-football-are-adaptations-the-same-for-professional-players-and-amateurs/#:~:text=Small%2Dided%20games%20\(SSG\),11%20match](https://barcainnovationhub.fcbarcelona.com/blog/small-sided-games-in-football-are-adaptations-the-same-for-professional-players-and-amateurs/#:~:text=Small%2Dided%20games%20(SSG),11%20match)
- Independiente, M. (2022, 11 27). *El golazo de Argentina a México desde la tribuna AR*. Tratto da [www.youtube.com/shorts](https://www.youtube.com/shorts/HPpbU-qXnmA): <https://www.youtube.com/shorts/HPpbU-qXnmA>
- Iranweb. (2019, 01 18). *Iran-Iraq : un incredibile rinvio con le mani del portiere*. Tratto da [www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=wPrWAVUR79I): <https://www.youtube.com/watch?v=wPrWAVUR79I>
- James, K. (2022, 08 29). *Danny Whitehall wondergoal and free kick secures Eastleigh 2-1 win at home to Southend United*. Tratto da [www.eastleighnews.co.uk](https://www.eastleighnews.co.uk/2022/08/danny-whitehall-wondergoal-and-free-kick-secures-eastleigh-2-1-win-at-home-to-southend-united/): <https://www.eastleighnews.co.uk/2022/08/danny-whitehall-wondergoal-and-free-kick-secures-eastleigh-2-1-win-at-home-to-southend-united/>
- junkyumanwol. (2022, 11 29). *Cho Guesung goal in FIFA*. Tratto da [www.youtube.com/shorts](https://www.youtube.com/shorts/5oiAs5xzThI): <https://www.youtube.com/shorts/5oiAs5xzThI>
- K.D., P. (2023, 07 27). *Qatar - Senegal: il goal di Mohammed Muntari , Mondiali del 2022*. Tratto da [www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=ARdBGNVpSKY): <https://www.youtube.com/watch?v=ARdBGNVpSKY>

- Kang, I. (2015, 01 15). *Michael Del Lewis - McKinney Boyd High School - Longest throw-in goal in soccer game*. Tratto da [www.youtube.com/shorts](http://www.youtube.com/shorts):  
<https://www.youtube.com/shorts/tGNsMEc30LE>
- Kulkarni, A. (2022, 12 28). *Daley Blind goal against USA*. Tratto da [youtube.com/shorts](http://youtube.com/shorts):  
<https://www.youtube.com/shorts/XaRMe3kjMJ0>
- La mappa delle emozioni umane*. (2015, 04 12). Tratto da [lamenteemeravigliosa.it](http://lamenteemeravigliosa.it):  
<https://lamenteemeravigliosa.it/la-mappa-delle-emozioni-umane/>
- lamanna, A. (2015, 04 23). *Come funziona la mente prospera?* Tratto da [antonellalamanna.it](http://antonellalamanna.it):  
<https://antonellalamanna.it/come-funziona-la-mente-prospera/#:~:text=Il%20cervello%20C3%A8%20diviso%20in,fatto%20di%20sentimen,ti%20e%20intuizioni.>
- Lamorte, V. (2021, 07 17). *La FIFA studia quattro nuove regole per rivoluzionare il gioco del calci*. Tratto da [www.fanpage.it/sport](http://www.fanpage.it/sport): <https://www.fanpage.it/sport/calcio/la-fifa-studia-quattro-nuove-regole-per-rivoluzionare-il-gioco-del-calcio/>
- Lamorte, V. (2022, 02 22). *Il quadrato di centrocampo di Xavi, l'idea centrale del nuovo corso del Barcellona*. Tratto da [www.fanpage.it/sport/calcio](http://www.fanpage.it/sport/calcio):  
<https://www.fanpage.it/sport/calcio/il-quadrato-di-centrocampo-di-xavi-lidea-centrale-del-nuovo-corso-del-barcellona/>
- lovefutebol, D. P. (2021, 12 29). *In the history of unorthodox free-kick routines*. Tratto da [twitter.com/lovefutebo](http://twitter.com/lovefutebo):  
[https://twitter.com/lovefutebol/status/1476179092651352073?ref\\_src=twsrc%5Etfw%7Ctwcamp%5Etweetembed%7Ctwterm%5E1476179092651352073%7Ctwgr%5Ea7b3f2215aafd33e65dd1a1ad396c2046d439687%7Ctwcon%5Es1\\_&ref\\_url=https%3A%2F%2Fwww.fanpage.it%2Fsport%2Fcalcio%2Fci-](https://twitter.com/lovefutebol/status/1476179092651352073?ref_src=twsrc%5Etfw%7Ctwcamp%5Etweetembed%7Ctwterm%5E1476179092651352073%7Ctwgr%5Ea7b3f2215aafd33e65dd1a1ad396c2046d439687%7Ctwcon%5Es1_&ref_url=https%3A%2F%2Fwww.fanpage.it%2Fsport%2Fcalcio%2Fci-)
- M., A. (s.d.). *Cambiare vita: guida pratica in 5 step*. Tratto da [www.rivoluzionamente.com](http://www.rivoluzionamente.com):  
<https://www.rivoluzionamente.com/cambiare-vita-guida-pratica-in-5-step/>
- Magazine, N. (2016, 10 25). *VIDEO - Newcastle, gol in 59 secondi da calcio di inizio*. Tratto da [www.youtube.com](http://www.youtube.com): <https://www.youtube.com/watch?v=o-KX50eMWwA>
- Magic, M. o. (s.d.). *How Magicians Use Misdirection*. Tratto da [blog.magicshop.co.uk](http://blog.magicshop.co.uk):  
<https://blog.magicshop.co.uk/2012/07/magic-tricks-need-misdirection.html>
- Mancox, T. (2016, 07 03). *Salvataggio Florenzi di tacco Italia Germania*. Tratto da [www.youtube.com](http://www.youtube.com): <https://www.youtube.com/watch?v=eolt2UsVdGg>
- Marca. (2020, 01 08). *Kroos' Olympic goal: Genius from the German or a goalkeeping error?* Tratto da [www.marca.com/en/football](http://www.marca.com/en/football): <https://www.marca.com/en/football/real-madrid/2020/01/08/5e163985e2704eda768b45d2.html>
- McGarry T, F. I. (2000, 06 18). *On winning the penalty shoot-out in soccer*. Tratto da [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov): <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10902675/>

meccanicaneWS. (2017, 06 23). *della catapulta elastica di Leonardo*. Tratto da [www.meccanicaneWS.com](https://www.meccanicaneWS.com/2017/06/23/braccio-robotico-ispirato-ad-un-progetto-di-leonardo-da-vinci/): <https://www.meccanicaneWS.com/2017/06/23/braccio-robotico-ispirato-ad-un-progetto-di-leonardo-da-vinci/>

Media, B. (2022, 12 09). *Portugal vs Switzerland - PEPE Scores Goal #shorts*. Tratto da [www.youtube.com/short](https://www.youtube.com/short:https://www.youtube.com/shorts/GuU8n_R3X0A): [https://www.youtube.com/short:https://www.youtube.com/shorts/GuU8n\\_R3X0A](https://www.youtube.com/short:https://www.youtube.com/shorts/GuU8n_R3X0A)

Merrell, C. (2023, 06 28). *Mondiali di calcio di Qatar 2022: il listone finale con le stats dei protagonisti e i record più significativi*. Tratto da [Olympics.com](https://olympics.com): <https://olympics.com/it/notizie/mondiali-calcio-fifa-2022-record-stats>

Mind, S. o. (s.d.). *Le emozioni sono un processo multicomponenziale, articolato in più componenti, hanno un decorso temporale e sono attivate da stimoli interni o esterni*. Tratto da [www.stateofmind.it](https://www.stateofmind.it): <https://www.stateofmind.it/emozioni/>

Mocciola, C. (s.d.). *CERVELLO E INCONSCIO: obiettivi e risultati*. Tratto da [blog.esserefelici.org](https://blog.esserefelici.org): <https://blog.esserefelici.org/2020/03/11/cervello-e-inconscio-obiettivi-e-risultati/>

*Mondiali*. (s.d.). Tratto da [Diretta.it](https://www.diretta.it): <https://www.diretta.it/calcio/mondo/coppa-del-mondo-2022/#/zkyDYRLU/table>

Mrpf. (2019, 03 19). *I Gol più Clamorosi Salvati sulla Linea di porta #1*. Tratto da [www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=U9dJBmRg25Y): <https://www.youtube.com/watch?v=U9dJBmRg25Y>

my-personaltrainer. (s.d.). [www.my-personaltrainer.it](https://www.my-personaltrainer.it). Tratto da Come capire quale gamba è più forte: <https://www.my-personaltrainer.it/allenamento/perche-una-gamba-e-piu-forte-dell-altra.html#223629>

Nabiuzzi, A. (2020). *I CALCI PIAZZATI*. Editoriale Sport Italia.

NapoliTube. (2019, 05 11). *9 maggio 1992: gol di Maradona da centrocampo, durante amichevole di beneficenza*. Tratto da [youtu.be](https://youtu.be/C8CkzkWKYIs): <https://youtu.be/C8CkzkWKYIs>

News.DirettaGoal.it. (2020, 10 09). *Segnare da calcio d'angolo: la storia del Gol Olimpico*. Tratto da [news.direttagoal.it](https://news.direttagoal.it): <https://news.direttagoal.it/segnare-da-calcio-dangolo-la-storia-del-gol-olimpico/>

Nicastro, V. (6, 10 2001). *delinquentidelpallone*. Tratto da [delinquentidelpallone.it](http://www.delinquentidelpallone.it): <http://www.delinquentidelpallone.it/il-giorno-in-cui-david-beckham-si-prese-linghilterra-sulle-spalle/>

Niguarda, A. G. (2015, 08 31). *Sai cosa sono i neuroni specchio?* Tratto da [www.ospedaleniguarda.it](https://www.ospedaleniguarda.it): <https://www.ospedaleniguarda.it/news/leggi/sai-cosa-sono-i-neuroni-specchio>

NowNews. (2021, 12 30). *Il girotondo, poi il gol lo schema su punizione è sorprendente*. Tratto da [www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=aJ3LGeGz_os): [https://www.youtube.com/watch?v=aJ3LGeGz\\_os](https://www.youtube.com/watch?v=aJ3LGeGz_os)

Official, L. 1. (2022, 08 22). *Goal Kylian MBAPPE (1' - PSG) LOSC LILLE - PARIS SAINT-GERMAIN (1-7) 22/23*. Tratto da [www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=_i0ljKSac_0): [https://www.youtube.com/watch?v=\\_i0ljKSac\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=_i0ljKSac_0)

- OffsideXEdits. (2023, 04 28). *Goncalo Ramos Goal Vs Switzerland* . Tratto da [www.youtube.com/shorts: https://www.youtube.com/shorts/dbLUr4fYsaY](https://www.youtube.com/shorts/dbLUr4fYsaY)
- P. Fiorenza, P. (2022, 10 16). *Inventata una nuova rimessa laterale, si scatena il dibattito: ma è perfettamente legale*. Tratto da [www.fanpage.it: https://www.fanpage.it/sport/calcio/inventata-una-nuova-rimessa-laterale-si-scatena-il-dibattito-ma-e-perfettamente-legale/](https://www.fanpage.it/sport/calcio/inventata-una-nuova-rimessa-laterale-si-scatena-il-dibattito-ma-e-perfettamente-legale/)
- Palange, U. M. (2013, Giugno 03 ). *LE EMOZIONI NELLA PRATICA SPORTIVA*. Tratto da [www.besport.org: https://www.besport.org/sportmedicina/le-emozioni-nella-pratica-sportiva.htm#:~:text=Pi%C3%B9%20di%20recente%2C%20l'emozione,somatico%2C%20vegetativo%20e%20psichico.%E2%80%9D](https://www.besport.org/sportmedicina/le-emozioni-nella-pratica-sportiva.htm#:~:text=Pi%C3%B9%20di%20recente%2C%20l'emozione,somatico%2C%20vegetativo%20e%20psichico.%E2%80%9D)
- Paoli, A. (2013). *Principi di metodologia del fitness*, A. Paoli. Erika Srl Editrice.
- Patanè, N. (2020, 10 09). *Segnare da calcio d'angolo: la storia del Gol Olimpico*. Tratto da [news.direttagoal.it: https://news.direttagoal.it/segnare-da-calcio-dangolo-la-storia-del-gol-olimpico/](https://news.direttagoal.it/segnare-da-calcio-dangolo-la-storia-del-gol-olimpico/)
- People are centrally concerned with motivation*. (s.d.). Tratto da [selfdeterminationtheory.org/theory: https://selfdeterminationtheory.org/theory/](https://selfdeterminationtheory.org/theory/)
- Pignatelli, A. (2016, 10 26). *Un gol con 23 passaggi consecutivi in 59 secondi, è il Newcastle di Benitez*. Tratto da [www.nanopress.it: https://www.nanopress.it/articolo/un-gol-con-23-passaggi-consecutivi-in-59-secondi/86922/](https://www.nanopress.it/articolo/un-gol-con-23-passaggi-consecutivi-in-59-secondi/86922/)
- Pisa, P. L. (2013, 05 13). *Rigore parato e gol in contropiede: il Watford di Zola vince al 96'*. Tratto da [video.repubblica.it: https://video.repubblica.it/dossier/top-flop/rigore-parato-e-gol-in-contropiede-il-watford-di-zola-vince-al-96/128205/126706](https://video.repubblica.it/dossier/top-flop/rigore-parato-e-gol-in-contropiede-il-watford-di-zola-vince-al-96/128205/126706)
- plvhitball. (s.d.). *Come si gioca*. Tratto da [www.plvhitball.it: https://www.plvhitball.it/come-si-gioca/](https://www.plvhitball.it/come-si-gioca/)
- Qatar 2022*. (s.d.). Tratto da [Raiply.it: www.raiplay.it/programmi/qatar2022](http://www.raiplay.it/programmi/qatar2022)
- RABBIT, M. (2016, 02 03). *WHAT IS MISDIRECTION?* Tratto da [magiciansrabbit.wordpress.com: https://magiciansrabbit.wordpress.com/2016/02/03/what-is-misdirection/](https://magiciansrabbit.wordpress.com/2016/02/03/what-is-misdirection/)
- Radiotelevisione, R. . (2023, 06). *Gol annullato a Weghorst, Paesi Bassi - Italia 1-3, Gol di Weghorst annullato dal Var dopo il check*. Tratto da [www.raiplay.it/video: https://www.raiplay.it/video/2023/06/Calcio-UEFA-Nations-League-202223---Gol-annullato-a-Weghorst-Paesi-Bassi---Italia-1-3---18-06-2023-9e209d2f-1cd0-4f6d-8b6e-dcc61d2eee93.html](https://www.raiplay.it/video/2023/06/Calcio-UEFA-Nations-League-202223---Gol-annullato-a-Weghorst-Paesi-Bassi---Italia-1-3---18-06-2023-9e209d2f-1cd0-4f6d-8b6e-dcc61d2eee93.html)
- rtnetban. (2008, 11 19). *Caso Curioso - Catania Torino 3-2 punizione di Mascara e pan*. Tratto da [youtube.com: https://www.youtube.com/watch?v=SRg3z04IDUE](https://www.youtube.com/watch?v=SRg3z04IDUE)
- S. Bonometti, S. (1999-2000). *Corso Master*. SETTORE TECNICO F.I.G.C.
- Sartori, M. (2021-2022). *Corso Tecnica e didattica del Calcio* - . Padova: Università di Padova.

- Schirru, F. (2022, 03 20). *Gegenpressing: come funziona lo stile tattico reso famoso da Klopp?* Tratto da [www.goal.com](https://www.goal.com): <https://www.goal.com/it/notizie/gegenpressing-klopp-tattica-cosa-%C3%A8-schema-modulo/bltf877ad06b7513540>
- Schirru, F. (2023, 01 18). *Fuorigioco semi-automatico: cos'è e come funziona*. Tratto da [www.goal.com](https://www.goal.com): <https://www.goal.com/it/notizie/fuorigioco-semi-automatico-cos-e-come-funziona-mondiali-serie-a/bltd256e4b3b97695ef>
- Seneca, L. A. (s.d.). *Frases di Lucio Anneo Seneca*. Tratto da [aforismi.meglio.it/](https://aforismi.meglio.it/): <https://aforismi.meglio.it/aforisma.htm?id=52e6>
- SICS. (s.d.). *corso di Match Analysis, SICS*.
- Sky. (2015, 02 15). *Iran, la rimessa laterale con capriola più lunga di sempre*. Tratto da [sport.sky.it/](https://sport.sky.it/): <https://sport.sky.it/calcio/2021/02/15/rimessa-lunga-capriola-iraniano-video>
- Sky. (2022, 10 14). *Football Analyst, non solo Klopp: l'arte del Gegenpressing*. Tratto da [video.sky.it/sport/calcio](https://video.sky.it/): <https://video.sky.it/sport/calcio/serie-a/video/football-analyst-non-solo-klopp-larte-del-gegenpressing-783756>
- Sky. (2022, 10 05). *Mourinho e il suo "Park the bus", la citazione finisce sul dizionario inglese Oxford*. Tratto da [sport.sky.it/calcio](https://sport.sky.it/calcio): <https://sport.sky.it/calcio/2022/10/05/mourinho-dizionario-inglese-oxford>
- Sky Sport, S. (2021, 12 07). *Serie A, i gol da calcio d'angolo dal 2010 prima di Cuadrado e Calhanoglu*. Tratto da [sport.sky.it](https://sport.sky.it/): <https://sport.sky.it/calcio/serie-a/2021/12/07/serie-a-gol-calcio-d-angolo/amp>
- Soccer, E. (2022, 08 04). *Goal di Matteo Pessina Vs Galle*. Tratto da [www.youtube.com/shorts](https://www.youtube.com/shorts): <https://www.youtube.com/shorts/qAljVtdyEZA>
- Spa, R. -R. (2022, 08 31). *È il gol più bello dell'anno?* Tratto da [www.rainews.it/](https://www.rainews.it/)vide: <https://www.rainews.it/video/2022/08/il-gol-da-dietro-il-centrocampo-di-danny-whitehall-la-punizione-incredibile-allincrocio-dei-pali-23e8d815-43c5-4ac6-962e-d4c472bf322b.html>
- sport.sky. (2018, 05 11). *Manchester City, Ederson nel Guinness dei primati per il rinvio più lungo del mondo*. Tratto da [sport.sky.it/calcio/premier-league](https://sport.sky.it/calcio/premier-league): <https://sport.sky.it/calcio/premier-league/2018/05/11/manchester-city-ederson-guinness-world-records-rinvio>
- St3alt. (2015, 03 11). *Thiago Silva gol Chelsea-Psg 2-2*. Tratto da [www.youtube.com](https://www.youtube.com/): <https://www.youtube.com/watch?v=fdc2cNv11IE>
- Stadiumhopper, T. (2022, 12 10). *Wout Weghorst goal vs Argentina from different angle*. Tratto da [www.youtube.com](https://www.youtube.com/): <https://www.youtube.com/watch?v=vmaVTtaayhg>
- Storiedicalcio. (2015, 12 22). *HERRERA Helenio: Storia di un Mago*. Tratto da [storiedicalcio.altervista.org](https://storiedicalcio.altervista.org/): [https://storiedicalcio.altervista.org/blog/helenio\\_herrera.html](https://storiedicalcio.altervista.org/blog/helenio_herrera.html)

- tiercin, P. (s.d.). *Come sapere se sono goofy o regular?* Tratto da consigli-sport.decathlon.it:  
<https://consigli-sport.decathlon.it/come-sapere-se-sono-goofy-o-regular>
- TKStudio. (2020, 01 09). *TONI KROOS AMAZING DIRECT CORNER GOAL VS VALENCIA*. Tratto da  
[www.youtube.com](http://www.youtube.com): <https://www.youtube.com/watch?v=5xsDcAiLsFE>
- Transfermarkt. (2013, 05 12). *CHAMPIONSHIP PLAYOFFS*. Tratto da [www.transfermarkt.it](http://www.transfermarkt.it):  
[https://www.transfermarkt.it/fc-watford\\_leicester-city/index/spielbericht/2315195](https://www.transfermarkt.it/fc-watford_leicester-city/index/spielbericht/2315195)
- Treccani. (s.d.). *spizzare*. Tratto da [www.treccani.it](http://www.treccani.it):  
<https://www.treccani.it/vocabolario/spizzare/>
- Tzu, S. (s.d.). *L'arte della guerra*. Tratto da [www.sunzi.it](http://www.sunzi.it): <https://www.sunzi.it/>
- UEFA. (2021, 06 20). *L'Italia batte anche il Galles e vince il Gruppo A*. Tratto da  
[it.uefa.com/new](http://it.uefa.com/new): <https://it.uefa.com/news/026a-12910d22c1db-f39bb9ab2123-1000-super-italia-batte-il-galles-ed-e-agli-ottavi-da-prima/>
- Undici, R. (2021, Ottobre 6). *Redazione Undici*. Tratto da [Redazione Undici.com](http://RedazioneUndici.com):  
<https://www.rivistaundici.com/2021/10/06/beckham-punizione-grecia/>
- Vampa, G. (2018). *LA MAGIA DEL GOL NEIL CALCI PIAZZATI*. Calzetti&Mariucci Editori.
- Vikingo79. (2021, 11 09). *Davor Suker-TOP10-Goles-Goals, Merida on December 14, 1997*.  
 Tratto da [www.youtube.com](http://www.youtube.com): [https://www.youtube.com/watch?v=DF\\_Z4L0z6ls](https://www.youtube.com/watch?v=DF_Z4L0z6ls)
- Villa, M. (2015-2016). *Allenare con gli Small Sided Games*. Tratto da [www.figc.it/it/tecnici/aula-multimediale](http://www.figc.it/it/tecnici/aula-multimediale): <https://www.figc.it/it/tecnici/aula-multimediale/documenti/allenare-con-gli-small-sided-games/>
- Vio, G. (2012). *PALLA INATTIVA, un attaccante da 15 reti*. [www.allenatore.net](http://www.allenatore.net).
- Vitelli, M. (2022, 05 27). *José Mourinho è l'unico allenatore ad aver vinto tutte le coppe europee*. Tratto da [www.gqitalia.it](http://www.gqitalia.it): <https://www.gqitalia.it/sport/article/jose-mourinho-carriera>
- Walid, M. C. (2022, 12 20). *Cutbacks were more popular than ever at the World Cup – here's why*. Tratto da [theathletic.com](http://theathletic.com):  
<https://theathletic.com/4012977/2022/12/20/cutbacks-tactics-world-cup/>
- Wikipedi. (s.d.). *Lingua inglese antica*. Tratto da [wikipedia.org](http://wikipedia.org):  
[https://it.wikipedia.org/wiki/Lingua\\_inglese\\_antica](https://it.wikipedia.org/wiki/Lingua_inglese_antica)
- wikipedia. (s.d.). *2021 All Japan High School Soccer Tournamen*. Tratto da [en.wikipedia.org](http://en.wikipedia.org):  
[https://en.wikipedia.org/wiki/2021\\_All\\_Japan\\_High\\_School\\_Soccer\\_Tournament](https://en.wikipedia.org/wiki/2021_All_Japan_High_School_Soccer_Tournament)
- Wikipedia. (s.d.). *Derbi madrileño*. Tratto da Wikipedia:  
[https://it.wikipedia.org/wiki/Derbi\\_madrile%C3%B1o](https://it.wikipedia.org/wiki/Derbi_madrile%C3%B1o)
- wikipedia. (s.d.). *Ederson Moraes*. Tratto da Guinness World Record per il rinvio più lungo effettuato da un portiere:  
[https://it.wikipedia.org/wiki/Ederson\\_Moraes#:~:text=Portiere%20dotato%20di%20ottimi%20riflessi,record%20precedente%20di%2075%20metri\).](https://it.wikipedia.org/wiki/Ederson_Moraes#:~:text=Portiere%20dotato%20di%20ottimi%20riflessi,record%20precedente%20di%2075%20metri).)

Wikipedia. (s.d.). *Nazionale di calcio dell'Italia*. Tratto da Wikipedia:

[https://it.wikipedia.org/wiki/Nazionale\\_di\\_calcio\\_dell%27Italia#:~:text=%C3%88%20una%20delle%20nazionali%20di,Berlino%201936%2C%20uno%20dei%20sette](https://it.wikipedia.org/wiki/Nazionale_di_calcio_dell%27Italia#:~:text=%C3%88%20una%20delle%20nazionali%20di,Berlino%201936%2C%20uno%20dei%20sette)

wikipedia. (s.d.). *Neuroni specchio*. Tratto da [wikipedia.org/wiki/Neuroni\\_specchio](https://it.wikipedia.org/wiki/Neuroni_specchio):

[https://it.wikipedia.org/wiki/Neuroni\\_specchio#:~:text=I%20neuroni%20specchio%20sono%20una,compiuta%20da%20un%20altro%20soggetto](https://it.wikipedia.org/wiki/Neuroni_specchio#:~:text=I%20neuroni%20specchio%20sono%20una,compiuta%20da%20un%20altro%20soggetto).

Wikipedia. (s.d.). *Storia della nazionale di calcio dell'Argentina*. Tratto da Wikipedia:

[https://it.wikipedia.org/wiki/Storia\\_della\\_nazionale\\_di\\_calcio\\_dell%27Argentina#:~:text=La%20Selecci%C3%B3n%20\(selezione\)%20o%20Albiceleste,e%20nel%202022%20in%20Qatar](https://it.wikipedia.org/wiki/Storia_della_nazionale_di_calcio_dell%27Argentina#:~:text=La%20Selecci%C3%B3n%20(selezione)%20o%20Albiceleste,e%20nel%202022%20in%20Qatar)).

Yoda, N. (s.d.). *Test della Cicogna (valutazione equilibrio e propriocezione)*. Tratto da

[nicolayoda.com: https://nicolayoda.com/test-della-cicogna/](https://nicolayoda.com/test-della-cicogna/)

YouCoach. (s.d.). *YouCoach, Il calcio dalla A alla Z*. Tratto da [www.youcoach.it/articolo/il-](https://www.youcoach.it/articolo/il-calcio-dalla-alla-)

<https://www.youcoach.it/articolo/il-calcio-dalla-alla-#:~:text=Il%20velo%20C3%A8%20un'azione,liberare%20un%20compagno%20al%20tiro>.

ZANE, U. (2017, 02 10). Gianni Vio. Il mago della palla inattiva si racconta. (G. Vio, Intervistatore)

Zelada, D. N. (2022, 12 02). *How Japan controlled Luis Enrique' Spain | Japan vs Spain Tactical Analysis | FIFA World Cup*. Tratto da [www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=vi37t6o0W9U):

<https://www.youtube.com/watch?v=vi37t6o0W9U>

#### **Altre Fonti:**

-Rai Play, Qatar 2022.

-Diretta.it, Riassunto e Statistiche.