

ARGOMENTO: TATTICA COLLETTIVA - PRINCIPI DIFENSIVI

Indice Argomenti:

1. Tattica collettiva difensiva definizione.
2. Definizione e spiegazione delle fasi di gioco.
3. Tattica Collettiva Difensiva - Sistemi di gioco
4. Definizione e spiegazione di alcuni dei concetti difensivi.
5. Tattica Collettiva Difensiva - Il Pressing
6. Tattica Collettiva - Le transizioni difensive
7. Cenni di Tecnica e Tattica Individuale difensiva
  1. Skills
  2. Principi
8. Allenare un principio di tattica collettiva difensiva: protezione del centro
9. Cenni di preparazione atletica
10. Metodologia dell'insegnamento

1. TATTICA COLLETTIVA DIFENSIVA

La tattica collettiva difensiva si riferisce a un insieme di strategie e azioni messe in atto da una squadra o un gruppo di giocatori al fine di proteggere la propria area di gioco e prevenire l'avanzamento dell'avversario.

Obiettivo della tattica collettiva difensiva è naturalmente il recupero della pallina

La tattica collettiva difensiva coinvolge solitamente tutti i giocatori di una squadra e richiede una coordinazione efficace e un'intesa tra di loro. Alcuni aspetti comuni di una tattica collettiva difensiva includono:

1. Organizzazione difensiva (blocco - sistema difensivo)
2. Pressing
3. Copertura e supporto
4. Transizioni difensive
4. Contrattacco

La tattica collettiva difensiva si attua in una delle 4 fasi di gioco che si sviluppa durante una gara :  
la fase di NON POSSESSO

2. LE FASI DI GIOCO



Nello svolgimento di ogni incontro, le due squadre che si contrappongono affrontano diverse situazioni di gioco che possiamo identificare in 4 fondamentali “momenti”: due fasi “principali” e due fasi di transizione:

- La fase difensiva o fase di non possesso (recuperare palla): la pallina è in possesso della squadra avversaria
- La fase offensiva o fase di possesso (segnare un goal): la pallina è in possesso della nostra squadra
- La fase di transizione offensiva: la nostra squadra recupera la pallina e imposta una azione offensiva
- La fase di transizione difensiva: la nostra squadra perde il possesso della pallina e deve immediatamente posizionarsi per tentare di recuperarla impedendo alla squadra avversaria di segnare una rete

### 3. FASE DI NON POSSESSO - SISTEMI DI GIOCO

In fase difensiva, detta anche fase di non possesso, le squadre possono adottare diversi sistemi di gioco per contrastare gli attacchi avversari e proteggere la propria porta.

Questi sistemi di gioco si differenziano per il tipo di “copertura” del campo e degli avversari, che implicano diversi compiti assegnati ai propri giocatori:

- Sistema difensivo a Uomo
- Sistema difensivo a Zona
- Sistema difensivo Misto

#### - SISTEMA DIFENSIVO A UOMO

Il sistema difensivo a uomo è una delle strategie più comuni utilizzate nel mondo dello sport, inclusa l'hockey su prato. In questo sistema, ogni difensore è incaricato di marcare da vicino un giocatore avversario specifico. L'obiettivo principale del sistema difensivo a uomo è limitare l'influenza dell'uomo da marcare sul gioco avversario e ridurre le opportunità di segnare della squadra avversaria.

Il sistema difensivo a uomo richiede una buona comunicazione, un'attenzione costante e una solida comprensione delle abilità degli avversari. È fondamentale che i difensori siano concentrati e pronti a reagire rapidamente alle azioni degli avversari per mantenere una solida difesa e proteggere la propria porta.

Il Sistema Difensivo ad uomo si basa sul duello 1v1 e sull'intercetto

#### Punti di forza:

- Più semplice da spiegare e da mettere in pratica
- Energia positiva esaltandosi nel duello personale

#### Punti deboli:

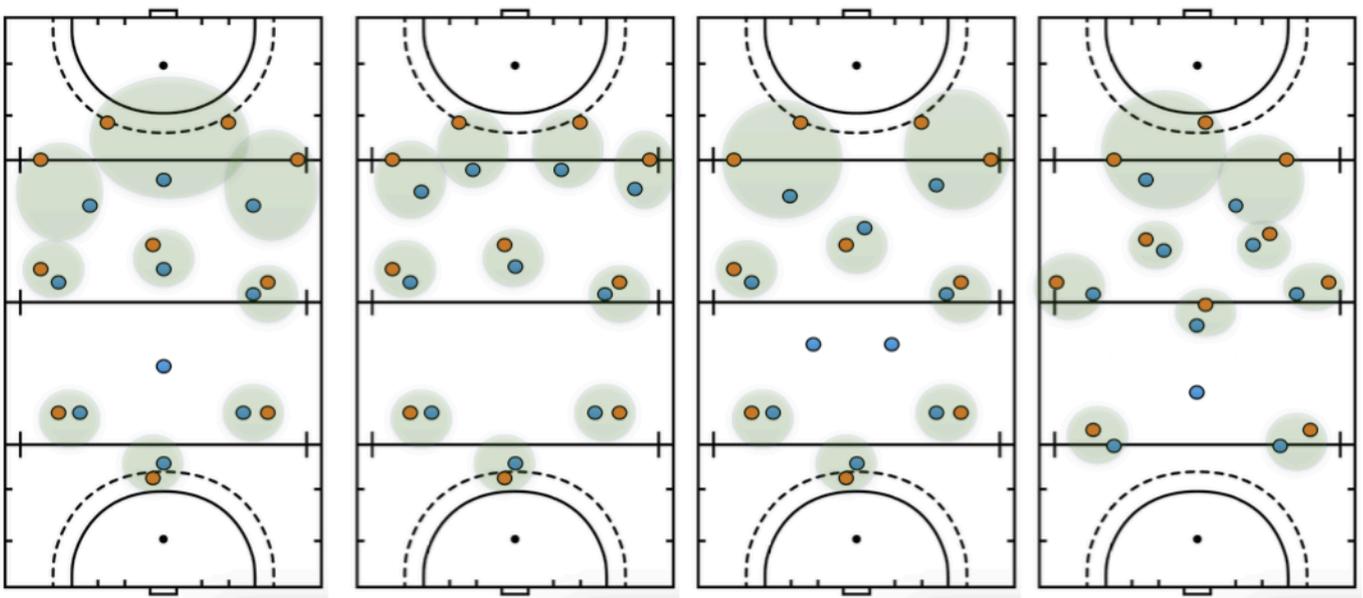
- Fisicamente pesante
- Facile da manipolare

Caratteristiche

- Ogni giocatore responsabile di un avversario
- Un Difensore libero da marcatura per creare una superiorità numerica in una zona di campo prefissata o per intervenire se qualcuno viene superato.
- Può essere attuato ovunque o in zone specifiche.

Alcuni Principi fondamentali :

- Find the player (responsabilità per un avversario specifico)
- Proteggere la Hot line (marcare dall'interno)
- Play the 1v1 (difesa 1v1)
- Delay/intercept (Rallentare l'azione/intercettare)
- Triangolo piatto (miglior posizionamento possibile rispetto alla posizione della pallina e dell'attaccante)



alcune varianti nella difesa a uomo - blocco iniziale.

- SISTEMA DIFENSIVO A ZONA

Il sistema difensivo a zona è una strategia difensiva in cui i giocatori della squadra in fase di non possesso si posizionano in specifiche aree del campo per coprire determinate zone e impedire agli avversari di avanzare con facilità.

La comunicazione e la coordinazione tra i difensori sono fondamentali nel sistema difensivo a zona. I giocatori devono essere in grado di scambiarsi informazioni sul posizionamento degli avversari, coprire gli spazi lasciati scoperti e supportarsi a vicenda per evitare che gli avversari creino superiorità numerica in una specifica zona del campo.

Punti di forza:

- Meno fisico
- Sistema "attivo" anziché reattivo (es. costringere la squadra avversaria a giocare in determinate zone del campo dove abbiamo già previsto una situazione di vantaggio)

Punti deboli:

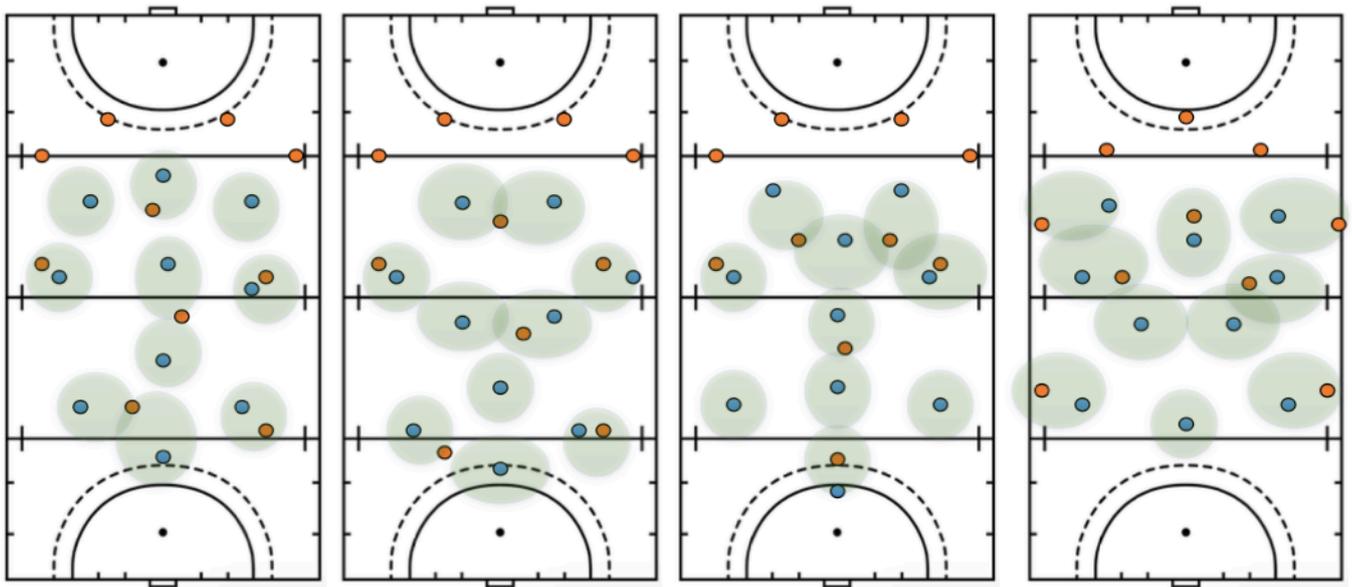
- Tatticamente più difficile da apprendere e da attuare
- Ogni atleta a più di un compito da svolgere

Caratteristiche

- Ogni giocatore responsabile di una zona di campo
- Creare, con l'applicazione del sistema, superiorità numerica in specifiche zone di campo dove intendiamo recuperare la pallina.

Alcuni Principi fondamentali :

- Close the spaces and engage (chiudere gli spazi, le linee di passaggio, aggressività)
- Create Overloads (creare superiorità cercando di far giocare l'avversario un 1v2)
- Dictate the play (costringere la squadra avversaria a giocare in zone dove abbiamo già previsto situazioni a nostro vantaggio)
- Body and stick pressure (Pressione sulla pallina per indurre all'errore l'avversario)



alcune varianti nella difesa a zona

- SISTEMA DIFENSIVO MISTO

Il sistema difensivo misto è una strategia che combina elementi della difesa individuale e della difesa a zona, cercando di sfruttare i vantaggi di entrambe le tattiche.

Nel sistema difensivo misto: una parte della squadra difende a uomo, coprendo specificamente gli avversari assegnati loro, mentre l'altra parte della squadra opera in una difesa a zona, coprendo determinate aree del campo.

Il successo del sistema difensivo misto dipende dalla capacità dei difensori di lavorare in modo coordinato, di comunicare efficacemente e di adattarsi alle situazioni di gioco.

È importante anche che i difensori siano rapidi e agili per coprire le aree del campo e per applicare una pressione difensiva efficace sugli avversari.

Devono essere in grado di leggere il gioco, anticipare le mosse degli avversari e prendere decisioni rapide per bloccare le azioni offensive.

Complessivamente, il sistema difensivo misto è una strategia flessibile che cerca di sfruttare i punti di forza sia della difesa individuale che della difesa a zona. È utilizzato per confondere gli avversari, limitare le loro opzioni di gioco e proteggere la propria porta in modo efficace.

#### Punti di forza:

- Versatilità: Il sistema difensivo misto combina elementi di difesa individuale e difesa a zona, sfruttando i punti di forza di entrambe le tattiche.
- Confusione avversaria: La combinazione di difesa individuale e difesa a zona può confondere gli avversari, rendendo difficile per loro sviluppare un ritmo di gioco coerente e prevedibile.

#### Punti deboli:

- Complessità di esecuzione: Il sistema difensivo misto richiede una buona conoscenza tattica e una grande disciplina difensiva da parte dei giocatori. È necessaria una comunicazione costante e una sincronizzazione precisa tra i difensori per garantire una difesa efficace.
- Vulnerabilità alle tattiche avversarie: Poiché il sistema difensivo misto cerca di combinare le tattiche di difesa individuale e difesa a zona, può essere vulnerabile a squadre avversarie che sono in grado di sfruttare queste transizioni difensive.

#### Caratteristiche

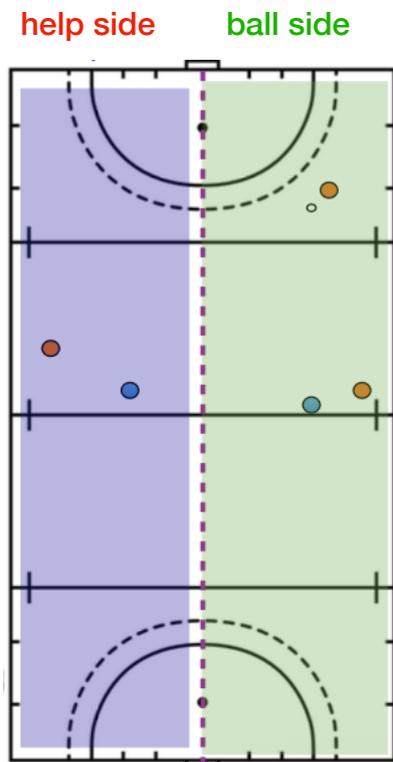
- Capacità dei difensori di lavorare in modo coordinato, di comunicare efficacemente e di adattarsi alle situazioni di gioco.
- Buona conoscenza tattica e una grande disciplina difensiva da parte dei giocatori, poiché devono essere in grado di bilanciare le loro responsabilità di difesa individuale con il loro ruolo all'interno della difesa a zona.

#### Alcuni Principi fondamentali :

- First Task (avere chiarezza del proprio ruolo e responsabilità ed attuarlo rapidamente)
- Protect the center (proteggere la parte centrale del campo lasciando la squadra avversaria giocare sui lati del campo)
- Body and stick pressure (Pressione sulla pallina per indurre all'errore l'avversario)

#### 4. ALCUNI CONCETTI FONDAMENTALI NELLA FASE DI NON POSSESSO

##### - HELP SIDE vs HELP SIDE



Nel contesto difensivo, i concetti di "ball side" e "help side" si riferiscono alle posizioni e alle responsabilità dei difensori in relazione alla posizione della palla e degli avversari.

##### Help Side (lato di aiuto):

L' "help side" si riferisce all'area del campo opposta al lato palla. I difensori posizionati sul lato di aiuto sono quelli che si trovano lontano dalla palla, ma che forniscono supporto difensivo ai compagni di squadra presenti sul lato palla. La loro responsabilità principale è fornire copertura e supporto nelle situazioni di gioco. Possono intercettare passaggi, proteggere il centro, la "hot line" o fornire aiuto nelle situazioni di uno contro uno.

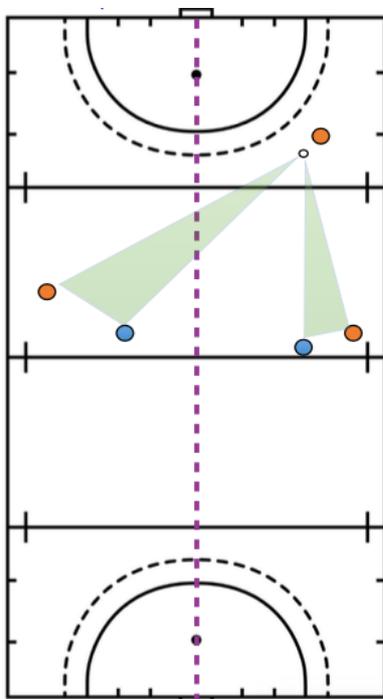
##### Ball Side (lato palla):

Il "ball side" si riferisce all'area del campo in cui si trova la palla in un dato momento. I difensori posizionati sul lato palla sono quelli più vicini alla palla stessa. La loro responsabilità principale è marcare da vicino l'avversario con la palla e cercare di limitare le sue opzioni di gioco. Possono

applicare una marcatura difensiva più stretta e cercare di rubare la palla o intercettare il passaggio dell'avversario.

Il concetto di ball side e help side è fondamentale per una difesa efficace, poiché consente ai difensori di coprire adeguatamente gli avversari e di reagire rapidamente alle azioni offensive.

##### - TRIANGOLO PIATTO

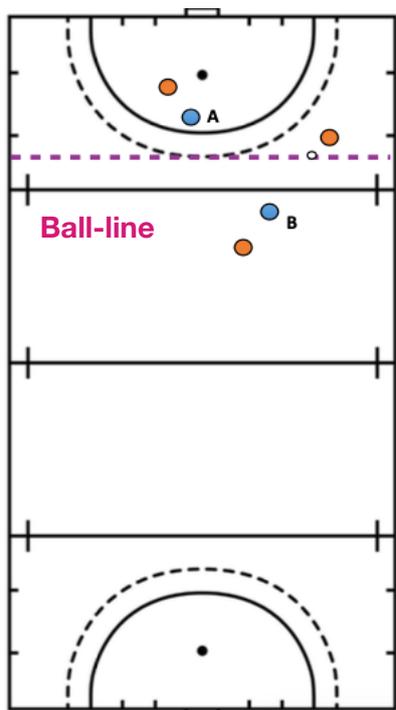


Il concetto di "triangolo piatto" nella fase difensiva si riferisce alla disposizione dei difensori in campo, in modo tale da formare un triangolo con lati di lunghezza simile e un'ampiezza ridotta. Questo tipo di triangolo viene utilizzato per garantire una buona copertura difensiva e una migliore capacità di supporto tra i difensori.

##### Caratteristiche:

- Il difensore deve essere in grado di vedere il suo avversario diretto e la palla contemporaneamente.
- Più il difensore è lontano dalla palla, più può stare lontano dal tuo avversario.
- Un concetto dinamico a seconda della posizione della pallina.
- Protezione dall'interno verso l'esterno.

- LINEA DELLA PALLA



La "linea di palla" è una linea immaginaria che attraversa il campo da gioco in corrispondenza della posizione attuale della palla. Questa linea viene continuamente aggiornata e spostata in base al movimento della palla durante il gioco. Il concetto della "ball line" è importante perché influisce sul posizionamento e sulla tattica delle squadre durante la difesa e l'attacco.

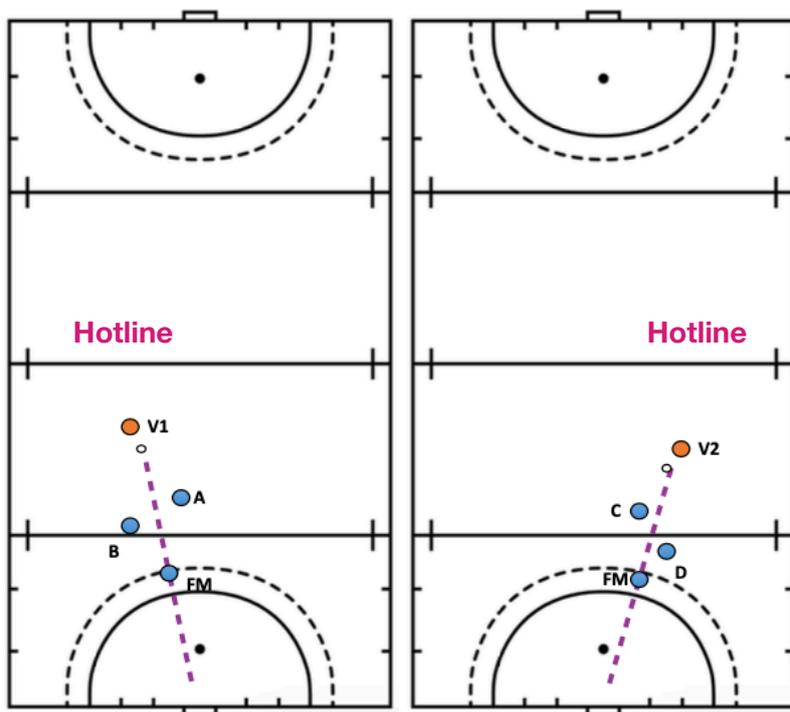
In generale, quando si difende, è preferibile posizionarsi tra la linea di palla e la propria porta. Ciò consente di bloccare gli attacchi avversari e di prevenire l'avvicinamento della palla alla propria area di porta.

D'altra parte, quando si attacca, è importante posizionarsi tra la linea della palla e la porta avversaria. In questo modo, si cerca di creare occasioni di tiro e di avvicinarsi alla rete avversaria per segnare un gol.

La "ball line" è quindi un concetto fondamentale per la strategia e la posizione delle squadre e spostarsi in modo intelligente rispetto a questa linea può influenzare l'efficacia difensiva e offensiva delle stesse durante il gioco.

- HOTLINE

Il concetto di "hotline" si riferisce a una linea immaginaria che si estende dal portatore di palla avversario alla porta che stanno attaccando. Questa linea rappresenta il percorso più diretto e pericoloso per l'avversario per raggiungere la porta e segnare un gol.



Proteggendo strategicamente questa linea immaginaria, i difensori possono intercettare la palla o disturbare il portatore di palla avversario, creando difficoltà nel loro avanzamento verso la porta.

Preferibilmente i difensori dovrebbero posizionarsi all'interno della "hotline" per spingere l'avversario a giocare verso l'esterno, allontanando il più possibile il pericolo dalla propria porta.

Il concetto fondamentale è difendere prima il centro del campo.

## 5. IL PRESSING

Il pressing nell'hockey su prato è una strategia difensiva in cui la squadra che non ha il possesso della palla esercita una pressione intensa e coordinata sulla squadra avversaria per cercare di riguadagnare il possesso della palla.

L'obiettivo principale del pressing è quello di forzare e quindi interrompere gli attacchi avversari costringendo gli avversari a commettere errori o a perdere il controllo della palla. Ciò viene fatto attraverso una serie di azioni coordinate che coinvolgono tutta la squadra, soprattutto i giocatori che si avvicinano al portatore di palla avversario in modo aggressivo cercando di ostacolarlo o di intercettare la palla.

Una buona esecuzione del pressing richiede una stretta collaborazione tra i giocatori, una buona comunicazione e una rapida lettura del gioco per anticipare le mosse avversarie. L'obiettivo finale è quello di creare poche opportunità per la squadra avversaria e riguadagnare il possesso della palla nella zona di campo desiderata.

Il pressing può essere eseguito in diverse forme e intensità, a seconda della strategia di gioco della squadra.

Come prima variabile possiamo distinguere 3 diversi tipi di pressing dipendenti dalla zona di campo in cui la squadra lo andrà ad applicare:

- Full press
- 3/4 press
- Half Court Press

La seconda variabile dipende dal tipo di sistema difensivo adottato dalla squadra durante la gara:

- Man2Man press
- Zone press
- Mix Press

### - FULL PRESS

Il "full press" è una tattica difensiva aggressiva in cui tutta la squadra che non ha il possesso della palla si spinge in avanti per esercitare una pressione intensa sulla squadra avversaria. Nel full press, i difensori chiudono gli spazi per mettere sotto pressione il portatore di palla avversario fin dal momento in cui questi riceve il possesso. L'obiettivo principale è quello di costringere l'avversario a commettere errori o a perdere il controllo della palla nel terzo o quarta zona offensiva del campo.

Il full press può essere particolarmente efficace quando viene eseguito con intensità e velocità, in quanto mette sotto pressione l'avversario e limita le loro opzioni di passaggio. Tuttavia, richiede anche una buona consapevolezza tattica, perché un pressing troppo disorganizzato può creare spazi per l'avversario o lasciare la difesa vulnerabile ad attacchi veloci e combinati.

Il full press è spesso utilizzato in situazioni in cui la squadra vuole riguadagnare rapidamente il possesso della palla e creare un'opportunità di attacco veloce.

- 3/4 PRESS

Il "3/4 press" è una tattica difensiva in cui la squadra che non ha il possesso della palla esercita una pressione intensa sulla squadra avversaria nel terzo di campo offensivo (Zona3).

Questa tattica difensiva mira a creare congestione nella zona centrale del campo, rendendo difficile per l'avversario avanzare e distribuire il gioco. I giocatori che si spingono in avanti cercano di chiudere le linee di passaggio e di pressare in modo coordinato per costringere l'avversario a compiere azioni precipitose o a commettere errori.

Il 3/4 Press può essere particolarmente efficace nel limitare l'avversario nella costruzione del gioco e nel recuperare la palla in zone strategiche del campo già stabilite, permettendo alla squadra di avviare rapidamente un'azione di contropiede o di attacco.

- HALF COURT PRESS

L'"half court press" è una tattica difensiva in cui la squadra che non ha il possesso della palla esercita una pressione intensa sulla squadra avversaria nella propria metà campo.

Nell' half court press, la squadra si organizza in modo da coprire strategicamente la propria metà campo, cercando di limitare gli spazi di gioco e ostacolare gli attacchi avversari.

L'half court press può essere una strategia efficace per mantenere la pressione sull'avversario, facendo più attenzione alla chiusura degli spazi e alla riduzione dei ritmi di gioco, e costringerlo a compiere azioni precipitose o a perdere il possesso della palla.

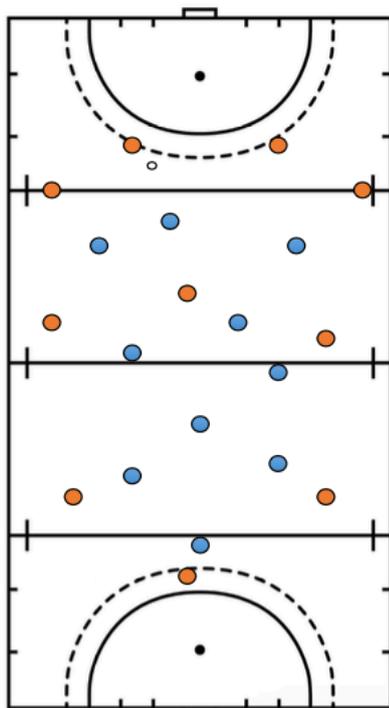
Può anche creare opportunità per intercettare la palla o recuperarla più facilmente, consentendo alla squadra di avviare rapidamente un'azione di contropiede o di attacco.

La pazienza e la consapevolezza di lasciare più possesso palla all'avversario sono armi vincenti in una situazione di half court press.

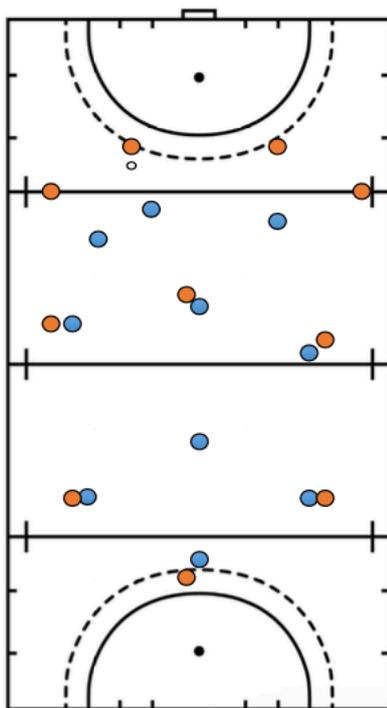
Alcuni tipi di Pressing attuabili con diversi Sistemi di Gioco

- FULL, 3/4 PRESS

Full 3/4 Press Zone



Full 3/4 Press Man2Man



Full press alto in zona 3 e 4

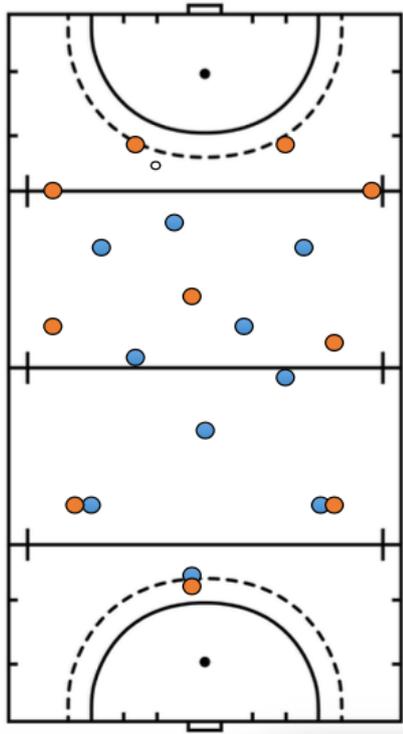
Punti di forza:

- Pressione alta vicino alla porta avversaria
- Più tempo per correggere eventuali imperfezioni o errori
- Più iniziativa

Punti deboli:

- Grandi spazi da coprire
- Grandi distanze da percorrere
- Spazi ridotti dietro la linea difensiva avversaria una volta recuperata la pallina

### Full Press Zone Mix



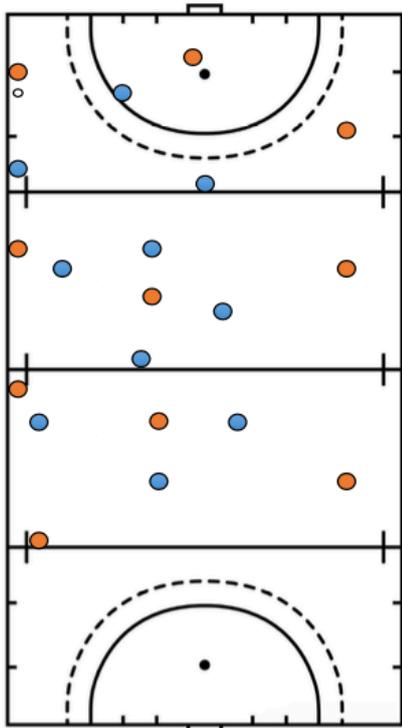
#### Caratteristiche:

- Attaccanti e centrocampisti posizionati a zona
- Libero
- 3 difensori Man2Man
- Copertura dei passaggi lunghi aerei
- In caso la pallina venga giocata lateralmente tutta la squadra passa in pressione a zona

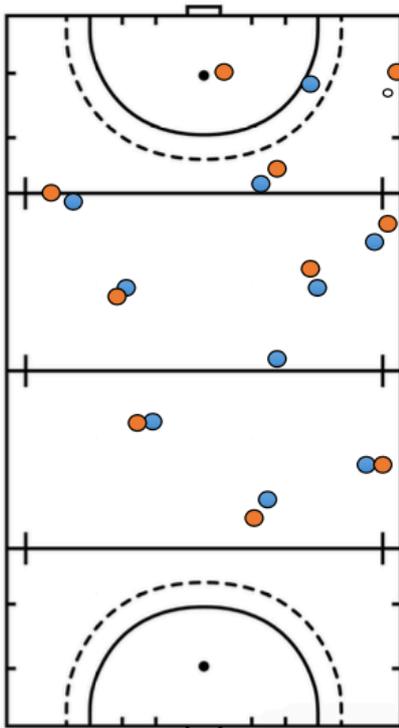
### - SIDE POCKET PRESS

Il "side pocket press" è una tattica di pressione che prevede che uno o più giocatori esercitino pressione sui giocatori avversari che si trovano sul lato del campo, vicino alla linea laterale. L'obiettivo principale del "side pocket press" è quello di limitare le opzioni di gioco dell'avversario e costringerlo a commettere errori o a perdere il possesso della pallina.

### SP Press Zone



### SP Press Man2Man



#### Caratteristiche:

- Si attua in una situazione di rimessa laterale o palla a gioco fermo laterale per gli avversari

#### Punti di forza:

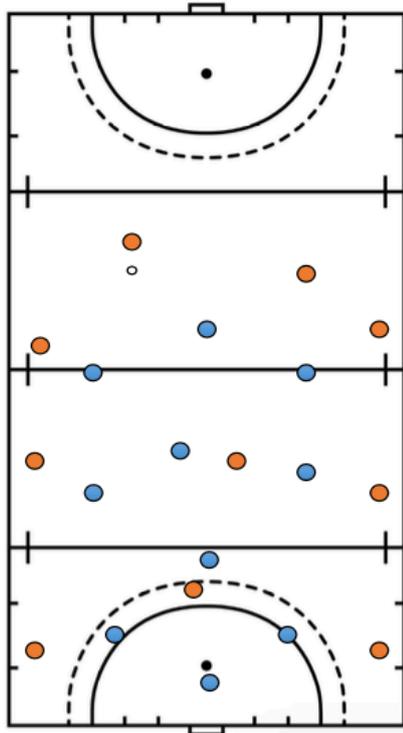
- Pressione alta vicino alla porta avversaria
- Lontano dalla propria porta
- Più tempo per correggere imperfezioni o errori

#### Punti deboli:

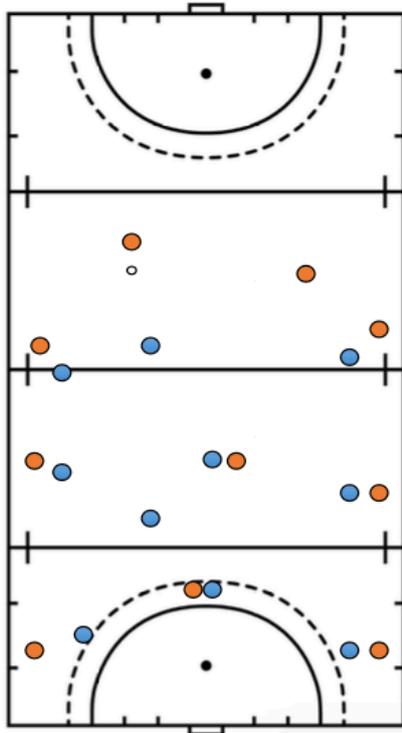
- Grandi spazi da coprire
- Grandi distanze da percorrere
- Spazi ridotti dietro la linea difensiva avversaria

- HALF COURT PRESS

**HC Press Zone**



**HC Press Man2Man**



Caratteristiche:

- Pressione bassa che si attua soprattutto nella propria metà campo (zona 1 e 2)

Punti di forza:

- Spazi ristretti
- Minor dispendio di energie
- Ampii spazi per il contrattacco

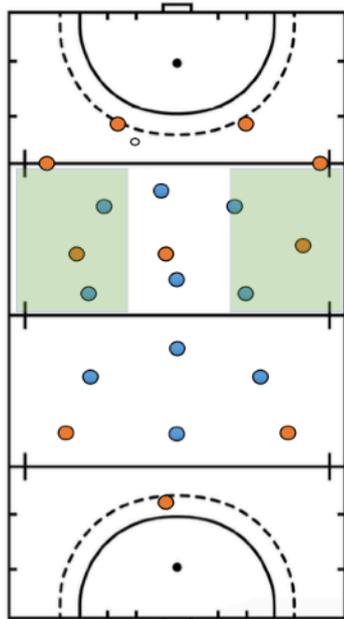
Punti deboli:

- Maggior vicinanza alla propria porta
- Minor tempo per correggere errori o imperfezioni
- Mentalmente passivo con rischio di distrazione o senso di frustrazione

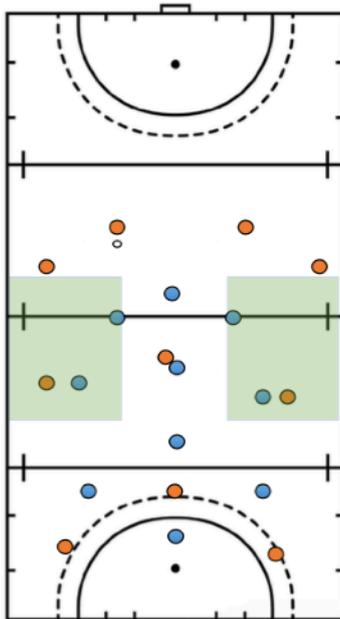
- NARROW PRESS

Il "narrow press" è una strategia difensiva in cui la squadra si compatta e si concentra sulla riduzione degli spazi di gioco per l'avversario nella zona centrale del campo. Gli attaccanti e i centrocampisti lavorano in modo coordinato per esercitare pressione sugli avversari che si trovano nella zona centrale del campo, cercando di chiudere gli spazi e limitare le opzioni di passaggio. L'obiettivo principale del "narrow press" è quello di costringere l'avversario a giocare sui lati, commettere errori o perdere il possesso della pallina, facilitando così il recupero del possesso.

**Narrow Press Full**



**Narrow Press Half**



Punti di forza:

- Ottima protezione del centro
- Schiacciamento e pressione della squadra avversaria sui lati del campo

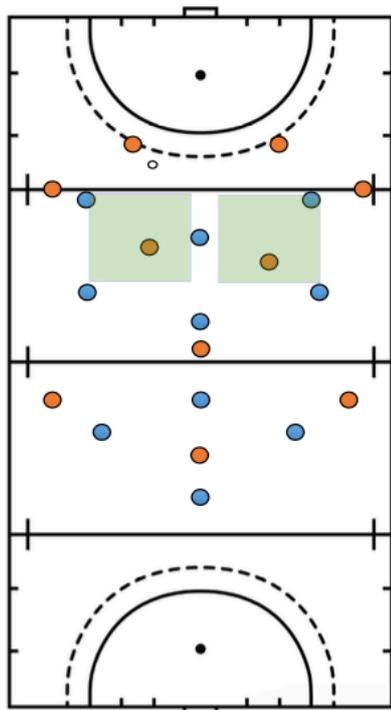
Punti deboli:

- Rischio di subire overloads sulle fasce laterali
- Rischio di passaggi laterali lunghi e attacco sulla linea di fondo

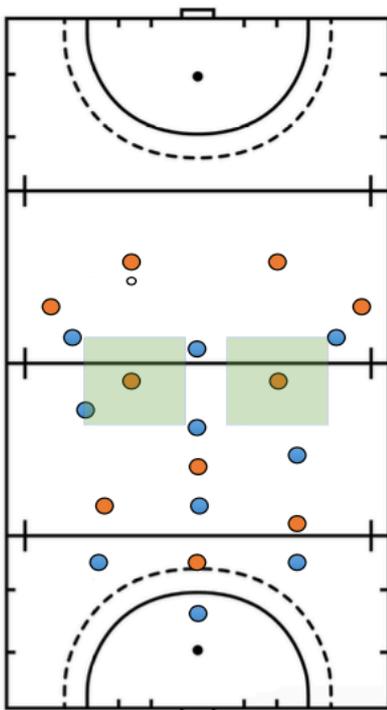
- WIDE PRESS

Il "wide press" è una strategia difensiva in cui la squadra che difende si allarga e si concentra sulla copertura degli spazi laterali del campo, cercando di limitare le opzioni di gioco dell'avversario lungo le fasce e spingendolo a giocare verso il centro. Gli attaccanti e i centrocampisti si estendono lateralmente per esercitare pressione sugli avversari che si trovano sulle fasce. L'obiettivo principale del "wide press" è quello di bloccare le azioni offensive dell'avversario lungo i lati del campo, invitandolo a giocare la pallina verso il centro dove si attuerà una forte pressione per recuperare la pallina e iniziare una veloce azione di contrattacco.

Wide Press Full



Wide Press Half Court



Punti di forza:

- in caso di recupero della pallina ottima posizione di contropiede
- ottima soluzione in caso di contact avversari non rapidi o statici

Punti deboli:

- rischio di lasciare il comando del gioco nel centro all'avversario
- rischio di rapidi give&go e gioco in overload sulle fasce laterali

## 6. LE TRANSIZIONI DIFENSIVE

Le transizioni difensive sono gli schemi di gioco e le azioni che una squadra mette in atto quando passa dalla fase di attacco alla fase di difesa. Durante queste transizioni, l'obiettivo principale della squadra che era in possesso della pallina è quello di riorganizzarsi rapidamente per evitare di essere colpita da un contropiede o da un'azione offensiva avversaria.

Durante una transizione difensiva, i giocatori devono essere consapevoli della posizione della pallina e dei movimenti degli avversari.

Le transizioni difensive richiedono una buona consapevolezza tattica, una rapida lettura del gioco e una solida coordinazione e comunicazione tra i giocatori. Una transizione difensiva ben eseguita può impedire agli avversari di creare occasioni pericolose e consentire alla squadra di difendersi efficacemente.

Non possiamo allenare la fase difensiva non prevedendo questo tipo di situazione che, soprattutto nell'hockey, avviene molto di frequente.

Le fasi di transizione difensiva sono gestite attraverso l'applicazione di determinati principi di gioco da parte della squadra che ha appena perso il possesso della palla. Tali principi vengono adattati in base alle abilità tecniche, atletiche e mentali della squadra stessa.

Descriviamone alcuni tra i più importanti ed utilizzati:

- PRESS AFTER LOSS

Dopo aver subito una perdita di possesso palla, la squadra passa immediatamente alla fase di pressione. Questo principio è particolarmente importante per i giocatori più vicini all'azione ed è attuabile quando tutti i componenti del team sono in posizione avanzata ed aggressiva. L'obiettivo principale è chiudere rapidamente le opzioni di gioco dell'avversario, prevenendo un contrattacco e cercando di riconquistare rapidamente il possesso della pallina.

- BLOCK THE HOTLINE

Un obiettivo cruciale durante la transizione difensiva è impedire la linea di passaggio più pericolosa. Questa situazione richiede una gestione flessibile da parte dei giocatori che mettono pressione sulla palla, sfruttando la comunicazione efficace. Quando la squadra perde il possesso, la "hotline" rappresenta la linea di passaggio che consentirebbe all'avversario di uscire rapidamente dalla zona di gioco in cui si svolge l'azione.

- PROTECT THE CENTER

Il principio di "proteggere il centro" si riferisce alla strategia difensiva che mira a preservare la zona centrale del campo. In questa tattica, i giocatori difensivi si concentrano sulla chiusura degli spazi centrali, impedendo agli avversari di penetrare con facilità e creare opportunità di tiro o passaggio utilizzando le vie centrali e quintile più rapide e pericolose per raggiungere la propria porta.

Questo principio di difesa aiuta a mantenere il controllo della zona più importante del terreno di gioco e a limitare le opportunità avversarie, costringendo gli avversari a cercare soluzioni alternative sulle fasce o ad adottarne di più difficili dal di fuori dell'area centrale.

- DELAY THE ACTION

Il principio di "delay the action" si riferisce alla strategia difensiva volta a rallentare o ritardare l'avanzata dell'avversario quando quest'ultimo si trova in possesso della palla. Invece di impegnarsi in un confronto diretto o cercare di rubare immediatamente la palla, i difensori mirano a contenere l'avanzata avversaria e a guadagnare tempo per riorganizzarsi tatticamente.

Questo principio può fornire alla squadra difensiva più tempo per organizzarsi, adattarsi alla situazione e contrastare l'avanzata avversaria in modo più efficace.

## 7. CENNI DI TECNICA E TATTICA INDIVIDUALE DIFENSIVA

In aggiunta a un'organizzazione difensiva collettiva solida, è essenziale durante la fase di non possesso e recupero della pallina una adeguata preparazione individuale per ciascun membro della squadra, incentrata sulla tecnica e sulla tattica individuali.

- TECNICA INDIVIDUALE

La tecnica individuale difensiva si riferisce alle abilità specifiche e alle capacità tecniche di un giocatore nel contesto della fase di non possesso. Riguarda l'abilità di marcare un avversario, di anticipare le azioni offensive e di contrastare gli attacchi avversari in modo efficace.

La tecnica individuale difensiva richiede una combinazione di abilità tecniche, fisiche, mentali e tattiche. Questo include il posizionamento corretto del corpo, la capacità di leggere le azioni offensive dell'avversario, la rapidità di reazione e il tempismo nell'intercettare o sradicare la palla. La tecnica difensiva richiede anche un buon equilibrio, una coordinazione agile e una capacità di movimento rapida.

Alcune dei gesti tecnici (skills) fondamentali nella difensiva individuale:

- Block Tackle
- Jab
- Tackle Back
- Shave
- Steal
- Lunge

#### - TATTICA INDIVIDUALE

La tattica individuale difensiva si riferisce alle strategie e alle azioni messe in atto da un singolo giocatore per contrastare gli attacchi avversari e proteggere la propria area di gioco. Questa forma di difesa si concentra sull'interazione tra un difensore e un avversario specifico.

La tattica individuale difensiva può variare a seconda del contesto, dell'avversario e delle situazioni di gioco. Tuttavia, alcune linee guida generali possono includere i seguenti principi:

- Giocare 1v1 (duello personale)
- Marcatura (da dietro, in anticipo, laterale, a zona)
- Hotline
- Triangolo Piatto
- Fronteggiare
- Canalizzare e raddoppiare (spingere l'avversario in una zona di campo più favorevole alla difesa dove poter giocare in superiorità)
- Anticipare e Intercettare
- Doppio Controllo (soprattutto nella difesa a zona dove un giocatore in fase difensiva controlla due avversari)

#### 7 Fattori che rendono un difensore eccellente

- Passaggio
  - A) Abilità di passaggio: la capacità di spingere, colpire, far arrivare la palla con precisione ai compagni di squadra;
  - B) Raggio di passaggio: la capacità di raggiungere distanze maggiori e dare velocità di passaggio.
- Forte negli 1 contro 1

"I difensori hanno bisogno della capacità di saper tenere testa al proprio avversario nell'uno contro uno" Mark Knowles (Australia).
- Capacità di leggere il gioco

"I difensori devono sviluppare la capacità di leggere il gioco, identificando quando lasciare il giocatore e fare un intercetto e quando restare in marcatura" Mark Knowles (Australia).

- Avere un buon contrasto  
"Tieni entrambe le mani sul bastone il più a lungo possibile, vincerai la palla in modo pulito più spesso e ti costringerà a muovere i piedi velocemente e ad assumere buone posizioni"  
Dan Fox (Gran Bretagna).
- Pressione col bastone  
"Chiudi rapidamente lo spazio tra te e l'avversario. Rendi più difficile per loro scegliere i passaggi e sarà più facile per i tuoi compagni di squadra difendere i canali più stretti"  
Dan Fox (Gran Bretagna).
- Compostezza  
"La capacità di prendere decisioni calme sotto pressione sia in attacco che in difesa e implementare la giusta abilità o tecnica al momento giusto quando si è sotto pressione"  
Rhett Halkett (Sud Africa).
- Comunicazione  
"Inviare informazioni chiare e tranquille alle persone di fronte a te per garantire una buona organizzazione difensiva" Rhett Halkett (Sud Africa).

8. ALLENARE UN PRINCIPIO DI TATTICA COLLETTIVA DIFENSIVA (non in possesso):  
LA PROTEZIONE DEL CENTRO

Obiettivo dell'allenamento:

Tattica collettiva difensiva

1. Sviluppare il principio difensivo di copertura del centro
2. Sviluppare il principio difensivo di copertura del centro nella situazione di transizione difensiva
3. Sviluppare il principio difensivo "dictate the play" ovvero spingere la squadra in possesso palla a giocare in zone di campo più congeniali alla difesa

Tattica individuale difensiva

1. Sviluppare il principio difensivo di canalizzazione e raddoppio
2. Sviluppare il principio difensivo di anticipo ed intercetto
3. Sviluppare il principio difensivo di 1v1 con attenzione agli skill tecnici

Esercizio 1

4v4 (anche 3v3 o 5v5)

- I portieri posso essere utilizzati come Jockers
- Ogni squadra difende 3 porte.
- Segnare nella porta centrale vale 3 punti, segnare nelle porte laterali vale 1 punto



Focus in fase di non possesso:

- Difendere il centro
- Spingere gli avversari da un lato ed attuare pressione
- Sistemi di gioco (Uomo o Zona)

Focus in fase di possesso:

- Play what you see
- Give and go
- Speed to space
- Give options

Esercizio 2

Continuo 4v4 (anche 3v3)

- La squadra che difende deve cercare di recuperare la pallina e contrattaccare
- Chi segna, successivamente difende (transizione difensiva) contro la squadra che entra in campo
- PC = shoot out



Focus in fase di non possesso:

- Difendere il centro
- Spingere gli avversari da un lato ed attuare pressione
- Sistemi di gioco (Uomo o Zona)

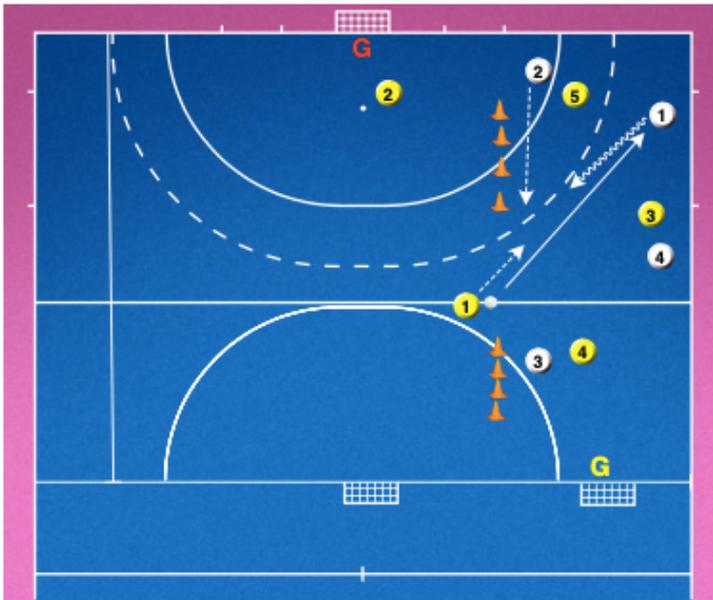
Focus in fase di possesso:

- Fast attack or secure possession
- Give and go
- Speed to space
- Give options

Esercizio 3

4v4 + 1

- Passaggio da 1 giallo ad 1 bianco: la squadra gialla deve cercare di recuperare la pallina e contrattaccare per segnare.
- La squadra bianca deve uscire dalla pressione cercando di forzare l'uscita al centro e cercare di segnare in una delle due porte. La porta al centro vale due punti, la porta laterale vale un punto
- PC = shoot out



Focus in fase di non possesso:

- Difesa del centro
- Spingere gli avversari da un lato ed attuare pressione
- Sistemi di gioco (Uomo o Zona)

Focus in fase di possesso:

- Give and go
- Left Foot
- Speed to space
- Give options

Esercizio 4

Small Side Game

6v6

- Se l'azione d'attacco passa per vie centrali il goal vale due punti
- PC = shoot out



Focus in fase di non possesso:

- Difesa del centro
- Spingere gli avversari da un lato ed attuare pressione
- Sistemi di gioco (Uomo o Zona)

Focus in fase di possesso:

- Give and go
- Transfers
- Leads off the ball
- Speed to space
- Give options

## 9. CENNI DI PREPARAZIONE ATLETICA

La preparazione atletica nell'hockey su prato è un aspetto fondamentale per gli atleti che praticano questo sport. L'hockey su prato richiede una combinazione di forza, resistenza, velocità, agilità e coordinazione per poter eseguire movimenti rapidi e precisi durante la partita.

Ecco alcuni punti chiave sulla preparazione atletica nell'hockey su prato:

1. Resistenza aerobica: Gli atleti di hockey su prato devono avere una buona resistenza aerobica per poter sostenere l'intensità del gioco per l'intera durata della partita. Attività come la corsa, il ciclismo o l'allenamento a intervalli possono aiutare a sviluppare la resistenza aerobica.
2. Resistenza anaerobica: L'hockey su prato richiede anche una buona resistenza anaerobica, poiché sono necessari sforzi intensi e brevi durante la partita. Gli allenamenti ad alta intensità come gli sprint ripetuti o gli esercizi di forza esplosiva possono aiutare a migliorare la resistenza anaerobica.
3. Forza e potenza: Gli atleti di hockey su prato devono essere in grado di eseguire spinte potenti, cambi di direzione rapidi e scatti esplosivi. L'allenamento di forza, che coinvolge esercizi come lo squat, il sollevamento pesi e gli esercizi pliometrici, può aiutare a sviluppare la forza e la potenza necessarie.
4. Agilità e coordinazione: L'hockey su prato richiede rapidi cambi di direzione, dribbling precisi e movimenti agili. Gli esercizi di agilità, come i coni di slalom o i salti laterali, le scalette di coordinazione, possono aiutare a migliorare la capacità di reazione e la coordinazione e sviluppare un rapido ed efficace footwork.
5. Equilibrio e stabilità: Gli atleti di hockey su prato devono avere un buon equilibrio e stabilità per mantenere una postura solida durante i movimenti veloci e lo svolgimento delle varie tecniche in complesse situazioni di gioco. Gli esercizi di equilibrio, come la posizione sulla gamba singola o l'uso di fitball, possono contribuire a migliorare l'equilibrio e la stabilità.
6. Mobilità e flessibilità: Una buona mobilità e flessibilità sono importanti per eseguire correttamente i movimenti tecnici nell'hockey su prato e ridurre il rischio di infortuni. La postura china classica dell'hockey tende a limitare la flessibilità muscolare e la mobilità articolare. Gli esercizi di stretching dinamico e di mobilità articolare possono aiutare a migliorare entrambi gli aspetti.

È importante che gli atleti lavorino con un allenatore specializzato per sviluppare un programma di preparazione atletica personalizzato in base alle loro esigenze specifiche. L'allenamento dovrebbe essere progressivo, tenendo conto del livello di fitness attuale dell'atleta e delle richieste specifiche dello sport.

È importante misurare la condizione atletica durante la stagione mediante test specifici per ogni punto sopra citato.

## 10. METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO

### L'APPRENDIMENTO DI UNA NUOVA TECNICA/MOVIMENTO

Quando una persona acquisisce una nuova competenza o impara una tecnica specifica, si può osservare un processo di evoluzione verso l'espertise. È cruciale comprendere che questa evoluzione avviene attraverso alti e bassi. Come istruttore, è fondamentale avere consapevolezza del processo di apprendimento nel suo complesso, senza concentrarsi esclusivamente sulla formazione o sul rendimento. La figura illustra l'andamento medio dell'apprendimento motorio.



#### - LA FASE COGNITIVA

Quando un atleta alle prime armi si avvicina a un'abilità motoria, è come se si trovasse in un territorio sconosciuto, privo di familiarità con il movimento e senza alcuna comprensione di come ci si sente a eseguirlo correttamente. Pertanto, il primo passo cruciale consiste nell'acquisire una comprensione generale del movimento, una sorta di idea globale di come dovrebbe essere il movimento.

Tuttavia, nella maggior parte dei casi, il principiante dipenderà principalmente dalle istruzioni fornite dal suo allenatore o formatore. Durante questa fase iniziale di apprendimento, l'atleta dovrà affrontare un intenso processo di elaborazione cognitiva. Sarà necessario assorbire una grande quantità di informazioni relative all'abilità motoria e tradurle in azioni fisiche che, sebbene possano sembrare imperfette inizialmente, inizieranno ad avvicinarsi all'abilità che si desidera apprendere.

In questa fase, l'atleta dovrà impegnarsi nella comprensione delle istruzioni, nell'elaborazione delle informazioni e nella traduzione di queste conoscenze in movimenti fisici. Sarà fondamentale essere pazienti e tolleranti nei confronti dei propri errori, poiché il percorso di apprendimento richiederà tempo ed esperienza per affinare le capacità motorie desiderate.

in sintesi:

- Atleta Principiante
- Acquisizione del movimento globale
- Alto carico cognitivo
- Le informazioni del formatore devono essere assorbite, elaborate e tradotte in movimento.

#### - LA FASE ASSOCIATIVA

La fase associativa nell'apprendimento motorio è la seconda fase del processo di acquisizione di una nuova abilità motoria.

Durante la fase associativa, l'atleta inizia a sperimentare una maggiore fluidità e precisione nel movimento. Ciò avviene grazie all'acquisizione di un'esperienza pratica più approfondita e alla capacità di correlare le azioni motorie con i risultati sensoriali associati. L'atleta diventa sempre più consapevole delle sensazioni e delle conseguenze del movimento, nonché delle correzioni necessarie per migliorare le prestazioni.

Durante questa fase, l'atleta continua a esercitarsi ripetutamente, ma l'attenzione si sposta dalla semplice comprensione dei movimenti verso l'ottimizzazione delle prestazioni. Vengono affinati gli schemi motori di base acquisiti nella fase cognitiva, consentendo una maggiore coordinazione e precisione nei movimenti.

Un aspetto importante della fase associativa è l'adattabilità del movimento. L'atleta inizia ad affrontare variazioni e situazioni imprevedibili, che richiedono la capacità di adattarsi e apportare correzioni ai propri movimenti. L'esercizio in condizioni diverse e variate contribuisce a sviluppare questa capacità di adattamento e a migliorare le previsioni dei movimenti futuri.

L'obiettivo finale della fase associativa è quello di consolidare le abilità motorie acquisite in modo che diventino più automatiche e fluide. L'atleta diventa in grado di eseguire il movimento con meno sforzo cognitivo, consentendo una maggiore attenzione a elementi artistici o tattici nel contesto dello sport o dell'attività motoria.

in sintesi:

- Pratica ripetitiva per raccogliere gli errori di previsione ed ottimizzare quelle future.
- Pratica varia per sviluppare la capacità di adattamento.
- Le informazioni del formatore devono rendere le associazioni il più corrette possibili.

#### - LA FASE AUTONOMA

La fase autonoma nell'apprendimento motorio è la terza e ultima fase del processo di acquisizione di un'abilità motoria. Durante questa fase, l'individuo ha raggiunto un alto livello di competenza e le abilità motorie sono diventate automatiche, eseguite con pochissimo sforzo cognitivo.

Durante questa fase, l'atleta ha interiorizzato le abilità motorie al punto che non richiedono più un'elaborazione cognitiva consapevole. Le correzioni e gli adattamenti necessari vengono eseguiti in modo automatico, senza richiedere un'analisi dettagliata. Ciò permette all'atleta di concentrarsi su altri aspetti, come strategia, tattica, creatività.

Nella fase autonoma, l'atleta può affrontare situazioni complesse e sfide imprevedibili con maggiore facilità, grazie alla sua abilità di adattarsi rapidamente e in modo automatico. Questa fase è spesso il risultato di anni di pratica e di esperienza nell'attività motoria specifica.

in sintesi:

- Pochi errori di previsione.
- Aggiustamenti della tecnica rispetto alla situazione di gioco automatici.
- Le informazioni del formatore possono concentrarsi più su gli aspetti tattici.

#### - SBAGLIARE E' IMPORTANTE , L'ALBERO DELL'ERRORE

L'"albero dell'errore" nell'apprendimento motorio è un concetto teorico che descrive il processo di apprendimento attraverso la gestione degli errori e delle correzioni.

L'idea principale dell'albero dell'errore è che durante il processo di apprendimento motorio, gli individui commettono errori nel tentativo di eseguire un'abilità motoria. Questi errori possono essere causati da una varietà di fattori, come la mancanza di coordinazione, la mancanza di esperienza o una comprensione imperfetta dei requisiti del movimento.

Quando si verifica un errore, l'atleta riceve un feedback ed in risposta a questo feedback, apporta correzioni e adattamenti nel tentativo di correggere l'errore e migliorare le prestazioni. Queste correzioni possono coinvolgere aggiustamenti in diversi aspetti dell'apprendimento della tecnica o del movimento (equilibrio, coordinazione, impugnature, posizione del corpo etc etc).

L'albero dell'errore rappresenta graficamente questo processo di apprendimento. Immaginalo come un albero con le radici rappresentanti gli errori e i rami rappresentanti le correzioni. Ogni errore commesso genera una serie di correzioni potenziali che l'atleta può tentare. Alcune di queste correzioni possono portare a ulteriori errori, mentre altre possono portare a miglioramenti nelle prestazioni.

Attraverso questo processo di gestione degli errori e delle correzioni, l'atleta affina gradualmente le proprie abilità motorie e si avvicina sempre di più all'esecuzione corretta del movimento desiderato. Con il tempo e la pratica, gli errori diventano sempre meno frequenti e le prestazioni migliorano.

L'albero dell'errore è un concetto importante perché evidenzia l'importanza dell'errore nel processo di apprendimento motorio. Gli errori sono visti come opportunità per apprendere e migliorare, e le correzioni diventano parte integrante del processo di acquisizione delle abilità.

E' importante, se l'istruttore identifica un errore in una delle fasi dell'apprendimento, tornare un passo indietro ed effettuare la correzione nella fase di apprendimento precedente.

### IL RUOLO DELL'ALLENATORE

Le azioni complesse, che non possiamo osservare frequentemente nell'ambiente circostante, come ad esempio allacciare le scarpe o nuotare, richiedono maggiori correzioni e informazioni dall'ambiente per poter essere apprese autonomamente.

Nel contesto sportivo, ad esempio, l'allenatore è essenziale per l'apprendimento di nuove tecniche o abilità specifiche dello sport. Senza l'allenatore, queste abilità non verrebbero apprese in modo corretto e il processo di apprendimento sarebbe molto più lento. Inoltre, l'allenatore ha un ruolo importante per quanto riguarda la sicurezza. È suo compito rendere gli atleti abili in modo che possano praticare lo sport in sicurezza. L'esecuzione tecnica errata dei movimenti può portare a infortuni. È importante sottolineare che una buona comprensione delle tecniche specifiche e del corretto svolgimento dei movimenti delle abilità specifiche dello sport è fondamentale per questo!

### - I FEEDBACK DURANTE IL PROCESSO DI APPRENDIMENTO

Il feedback dell'allenatore è essenziale lungo il processo di apprendimento dell'atleta.

- Fase Cognitiva

Quando una abilità non è ancora acquisita nella fase cognitiva, sarà compito dell'allenatore trasmettere all'atleta l'idea corretta del movimento. Ciò può avvenire attraverso istruzioni, spiegazioni su come appare il movimento, creando un ambiente di apprendimento, dimostrando l'abilità o attraverso l'osservazione di video di esecuzioni corrette. In questa fase, ci si concentra principalmente sulla forma grezza del movimento e il feedback deve essere dosato attentamente. I dettagli dell'esecuzione non vengono ancora presi in considerazione. Lascia che l'atleta esplori e sperimenti da solo ciò che funziona e cosa no. Non è necessario correggere ogni errore, concentrandosi invece su un movimento sicuro e approssimativamente corretto, tenendo conto dell'elevato carico cognitivo di questa fase. Preparati anche a rispondere alle domande degli atleti.. In questo caso, devono essere studiati i principali punti focali. Ad esempio, puoi chiedere agli atleti di elencare loro stessi questi punti focali all'inizio di un'esercitazione/allenamento.

- Fase Associativa

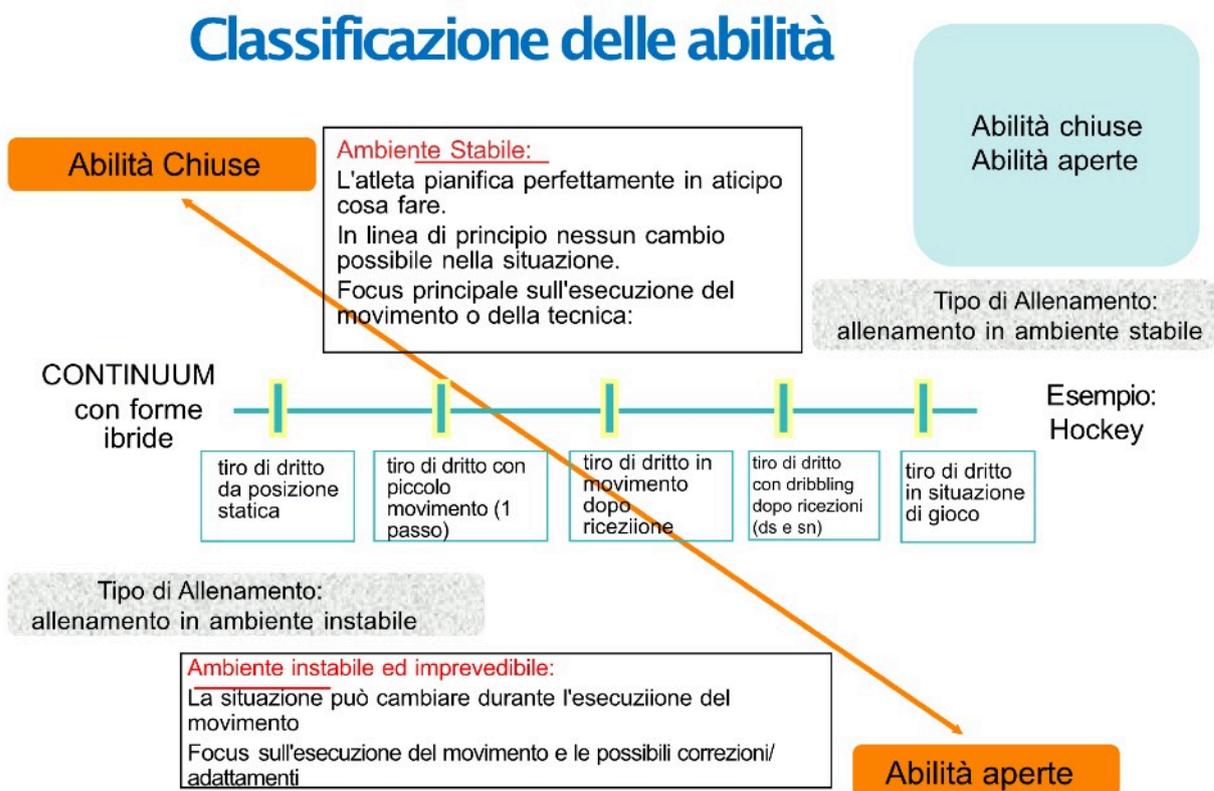
Una volta che gli atleti comprendono il movimento grezzo, possono iniziare a correggersi autonomamente, nella fase associativa. Il feedback dell'allenatore sarà principalmente incentrato sulla sensazione del movimento, con domande come: "Hai sentito anche tu che il braccio era troppo basso?" o "Guarda dove finisce il tuo movimento, è dove dovrebbe essere o no?". Può essere utile far esprimere all'atleta ciò che ha fatto e come si è sentito. In questa fase, la qualità del movimento può essere maggiormente corretta. Si libera anche spazio cognitivo per lavorare sui dettagli e specificare il movimento.

- Fase Autonoma

Nella fase autonoma, il ruolo dell'allenatore è quasi superfluo per quanto riguarda il feedback. Il movimento è automatizzato e l'atleta è in grado di correggersi autonomamente basandosi sulla propria percezione del movimento e su come dovrebbe sentirsi. Tuttavia, è importante correggere ancora errori gravi o esecuzioni con rischi per la sicurezza. Da questa fase, è possibile alzare l'asticella. Tuttavia, se sono necessari adeguamenti dell'esecuzione o l'apprendimento di nuove abilità, si ricomincia dalla fase cognitiva.

ABILITA' "CHIUSE/APERTE"

Non solo il feedback dell'allenatore può aiutare l'atleta nell'apprendimento delle abilità. Gli allenamenti e le forme di esercizio devono essere progettati in modo da favorire ottimamente l'apprendimento. In linea con il processo di apprendimento, è consigliabile introdurre le abilità in situazioni semplici e chiuse.



Ciò significa che l'ambiente e il compito devono essere progettati in modo prevedibile e stabile. In questo modo, l'atleta sarà risparmiato dalla necessità di adattarsi all'ambiente e potrà concentrarsi principalmente sulla regolazione del movimento stesso.

Man mano che l'apprendimento progredisce, è possibile creare situazioni aperte più complesse, in cui l'abilità appresa deve essere adattata a un ambiente mutevole o a cambiamenti nel movimento stesso. In tali situazioni, la prevedibilità dell'ambiente è maggiore, più abilità parziali si susseguono, talvolta devono essere prese decisioni tattiche o bisogna tenere conto di fattori esterni come un pubblico rumoroso, condizioni meteorologiche mutevoli, stress o pressione, ecc.

È importante notare che "aperto" e "chiuso" sono due estremi di un continuum. La maggior parte delle attività non si trova quindi su uno dei due estremi. Nel processo di apprendimento motorio, l'ambiente ideale dovrebbe essere graduato in base all'apprendimento.

## LA PRATICA FORMATIVA

### 1. Formulazione degli Obbiettivi

Ciò che spesso viene dimenticato è la capacità di auto-direzione degli atleti. Pertanto, è importante che come allenatore si comunichino chiaramente gli obiettivi che si pongono per quanto riguarda l'apprendimento delle abilità. Comunica con l'atleta (o gli atleti) a quale scopo si sta lavorando, cosa si vuole vedere che facciano esattamente e quali sono le aspettative precise. In questo modo, l'atleta può prendere in mano il proprio processo di apprendimento e riflettere in modo più consapevole su ciò che sta facendo. Troppo spesso i giovani atleti fanno semplicemente ciò che l'allenatore dice loro di fare, senza ragionare autonomamente. Sia dal punto di vista dell'apprendimento motorio che da un punto di vista didattico, ci stiamo allontanando da questo approccio (ancora troppo) classico.

Gli obiettivi possono essere formulati a lungo termine, ma sono particolarmente importanti per contestualizzare ciò che l'allenatore si aspetta durante un allenamento o su cosa si vuole lavorare all'interno di un determinato esercizio. È importante assicurarsi che gli obiettivi siano adattati alle capacità dell'atleta stesso. Ciò significa che devono essere realistici, sfidanti e raggiungibili. Bisogna tener conto del livello di abilità, delle capacità fisiche e della resilienza mentale dello sportivo stesso e considerare anche eventuali periodi di esami, infortuni o difficoltà nell'ambiente domestico come fattori esterni e assicurarsi che gli obiettivi siano in linea con le ambizioni dello sportivo stesso.

### 2. Il feedback

Il feedback può essere focalizzato sia sul risultato che sul processo.

- Il feedback sul risultato:

fornisce informazioni per il miglioramento che riguardano il risultato dell'esecuzione del movimento. In altre parole, si riferisce al prodotto finale dell'esecuzione del movimento in termini di successo : la distanza ad esempio nel flick, la velocità della pallina (ad esempio in un passaggio), precisione (nel tiro in porta).

Il feedback sul risultato è indipendente dal modo in cui si è raggiunto quel risultato finale.

L'uso di questo tipo di feedback è sicuramente utile all'inizio di un processo di apprendimento.

- Il feedback sul processo:

fornisce informazioni per il miglioramento sulla qualità dell'esecuzione del movimento stesso, non sul risultato finale.

Il feedback sul processo comprende una quantità enorme di informazioni, dalle quali l'allenatore deve selezionare ciò che è più rilevante in una determinata situazione. Richiede di rimanere concentrati, ovvero di non saltare da un punto di attenzione all'altro durante un allenamento.

### 3. La focalizzazione interna ed esterna dell'attenzione

Attraverso spiegazioni, istruzioni specifiche e feedback, l'attenzione dello sportivo può essere focalizzata sia sui movimenti del proprio corpo e su come vengono eseguiti (focalizzazione interna dell'attenzione), sia sull'effetto o sul risultato dell'azione (focalizzazione esterna dell'attenzione).

La scelta delle forme di attenzione da utilizzare dipende dalle differenze e dalle preferenze individuali, ma anche dalla fase nel processo di apprendimento motorio. Ad esempio, un atleta che non conosce ancora la sensazione di un determinato movimento o che non sa associare le conseguenze del movimento non trarrà molto beneficio da istruzioni o feedback focalizzati sull'attenzione interna.

La scelta di un compito (ad esempio, "nomina il colore della maglietta di chi ti passa la pallina") e le modifiche nell'organizzazione del compito possono rafforzare ulteriormente la focalizzazione esterna. Tuttavia, gran parte del feedback si concentra sul modo in cui il corpo (o una parte del corpo) dovrebbe muoversi (focalizzazione interna). Ad esempio, nell'apprendimento del tiro di diritto (Forehand shot), un'istruzione con focalizzazione interna potrebbe essere: "Quando stai per tirare il piede sinistro deve trovarsi all'altezza della pallina".

Nell'apprendimento dello stesso colpo, un'istruzione con focalizzazione esterna potrebbe essere: "cerca di colpire la tavola laterale corta della porta alla tua sinistra" o un bersaglio nella porta.

in sintesi:

- Focalizzazione Interna: come svolgo il movimento/tecnica
- Focalizzazione Esterna: il risultato del movimento/esecuzione della tecnica.

### 4. L'apprendimento implicito ed esplicito

#### L'apprendimento esplicito:

è il metodo in cui l'atleta riceve istruzioni molto chiare dall'allenatore riguardo all'esecuzione del movimento.

Questo metodo è caratterizzato dalle seguenti proprietà:

- L'allenatore ha un modello di aspettative specifico sulla tecnica che l'atleta dovrebbe essere in grado di eseguire; tramite istruzioni molto concrete, l'allenatore cerca di offrire una rappresentazione modificata del movimento all'atleta.
- L'allenatore agisce come un istruttore.
- C'è un trasferimento diretto di conoscenza dall'allenatore all'atleta.
- Il processo di apprendimento è piuttosto frammentato: poiché l'istruzione riguarda un punto specifico dell'abilità, questa "parte" dell'abilità viene messo in evidenza in modo specifico.
- Il feedback è in gran parte incentrato sugli stimoli esterni al corpo.
- L'allenatore mantiene il controllo sul metodo di apprendimento seguito per imparare o adattare una tecnica.

### L'apprendimento implicito:

è il metodo in cui l'allenatore crea una situazione in cui l'atleta può fare progressi specifici. Questo metodo è caratterizzato dalle seguenti proprietà:

- L'allenatore agisce come un allenatore.
- C'è un trasferimento indiretto di conoscenza dall'allenatore all'atleta.
- Il processo di apprendimento è piuttosto globale poiché l'atleta modificherà il percorso del movimento in modo più inconscio, senza prestare attenzione a un punto specifico o a una fase specifica del movimento.
- Il feedback è in gran parte propriocettivo (stimoli provenienti dall'interno del corpo).
- L'allenatore partecipa al metodo di apprendimento che l'atleta utilizza per imparare o adattare la tecnica.

Per ottenere un risultato ottimale, l'allenatore deve utilizzare entrambi i metodi. Quando l'abilità motoria evolve verso una tecnica specifica dello sport, l'allenatore controlla i limiti dell'esecuzione. Finché l'atleta progredisce senza commettere errori gravi, l'allenatore può lavorare meglio con il metodo implicito. In questo modo, l'esperienza che l'atleta acquisisce in una determinata situazione è più importante dell'eventuale istruzione dell'allenatore. Solo quando l'allenatore ritiene che sia necessaria una specifica correzione, è opportuno passare al metodo esplicito come forma di correzione.

La ricerca scientifica dimostra che i movimenti appresi in modo implicito sono più robusti: le prestazioni si mantengono migliori durante la fatica e in situazioni stressanti. L'apprendimento implicito richiede anche meno sforzo alla memoria di lavoro, lasciando così più "spazio" per altre cose importanti che richiedono attenzione.

## 5. I PRINCIPI NELLA PROGRAMMAZIONE DELL' ATTIVITA' DI ALLENAMENTO

### 1. Principio di Variazione e Differenziazione

#### Creazione di esercizi

Una situazione di movimento deve essere stimolante per ogni atleta. Durante un allenamento, come allenatori, ci troviamo di fronte a un gruppo eterogeneo di atleti, il che significa che non tutti gli atleti hanno le stesse competenze motorie. Ogni atleta segue il proprio percorso, a modo suo e al proprio ritmo. Ogni atleta è diverso, unico. Nel nostro allenamento, cerchiamo di far muovere ogni atleta in modo ottimale, divertente, completo, intenso e con spazio per la propria creatività. Ciò può essere ottenuto offrendo situazioni aperte, apportando modifiche individuali, ecc.

Come allenatori, dobbiamo quindi differenziare consapevolmente: prendere misure mirate per rispondere alle differenze tra i nostri atleti in base al loro livello di padronanza, interesse, motivazione e ritmo. Una lezione deve essere ben strutturata e il livello di difficoltà deve aumentare man mano che la lezione prosegue. Ciò significa fornire sufficienti opportunità per costruire e, se possibile, anche per destrutturare.

Oltre alla differenziazione, è anche importante variare. Come allenatori, bisogna essere preparati a offrire variazioni e possibili modifiche in ogni allenamento. Se l'esercizio risulta troppo difficile, troppo facile o troppo lungo, possiamo apportare delle modifiche. Possiamo variare il tempo, la precisione, l'organizzazione, la combinazione, la complessità, l'intensità. Possiamo introdurre variazioni divertenti e stimolanti, ad esempio aggiungendo ostacoli, compiti, regole particolari,

complicando le condizioni, rendendo le abilità più complesse, introducendo nuove funzioni, ecc. È estremamente importante essere creativi in questo! Variare a sufficienza durante un allenamento e nel corso dell'anno, garantisce che gli atleti ricevano un'ampia gamma di informazioni. Variando molto, gli atleti imparano a risolvere diverse problematiche motorie. Inoltre, la variazione contribuisce a stimolare l'attenzione e la motivazione degli atleti. Nelle abilità aperte come l'hockey, è assolutamente una scelta logica vista la grande varietà di situazioni di gioco che si verificano in gara.

## 2. Principio Globale ed Analitico

Un allenatore può scegliere di far esercitare un movimento nella sua interezza (principio globale) o nelle sue singole parti (principio analitico). La suddivisione di una abilità in elementi più piccoli durante il processo di apprendimento è un metodo ampiamente utilizzato in molti sport. Questa progressione (dai frammenti al movimento globale) e destrutturazione (dal movimento globale alle sue parti) sembra logica. Tuttavia, il principio non può essere applicato con lo stesso successo a tutte le abilità. L'apprendimento analitico funziona solo se vi è un'adeguata trasferibilità all'esercizio completo.

Possiamo prendere come esempio di utilizzo del principio analitico l'insegnamento della tecnica del "dragflick" dove si scompone il movimento in "settori" o "fasi" : fase di approccio, fase di trascinamento, fase di rilascio.

Utilizzare il principio analitico lavorando sulle tre fasi per arrivare al movimento globale o correggere gli errori sicuramente porta beneficio al giusto apprendimento della tecnica.

## 3. Principio di Alternanza e Ripetizione : pratica in modo casuale o in blocchi

In diversi sport, la prestazione non è determinata da una singola abilità, ma da molteplici abilità. Ricerche scientifiche approfondite (incluso golf, baseball, badminton, pallavolo e kayak) dimostrano che può essere utile allenare abilità diverse o addirittura varianti di abilità in modo casuale (= pratica casuale o principio di variazione). Questo vale sicuramente per i principianti, ma anche per gli atleti avanzati. Tuttavia, questa tecnica potrebbe non essere consigliata per gli atleti meno abili.

Un apparente svantaggio della pratica casuale è che la prestazione durante il processo di apprendimento può temporaneamente diminuire. La prestazione "qui e ora" durante l'allenamento non è, tuttavia, lo scopo principale dell'allenamento tecnico. È importante guardare soprattutto agli effetti a lungo termine, che sono generalmente positivi.

Qual è la spiegazione del fatto che una forma organizzativa apparentemente sfavorevole abbia comunque un effetto positivo sull'apprendimento motorio a lungo termine?

Vengono avanzate diverse spiegazioni:

- Il continuo "cambio" tra diverse abilità permette sia di distinguere ogni compito o variante da altri compiti (distintività), sia di creare un collegamento con altri compiti simili. In questo modo, c'è un'attività cognitiva significativa sulle somiglianze e differenze tra i compiti, il che permette di memorizzarli o ricordarli.
- L'esecuzione effettiva del movimento è preceduta da alcuni processi cognitivi: le informazioni devono essere elaborate, una risposta selezionata, programmata e infine eseguita.
- Quando l'atleta pratica in blocco (principio di ripetizione), non è necessario ripercorrere questi processi ad ogni ripetizione. La soluzione di movimento è ancora "fresca nella memoria", ovvero

nella memoria a breve termine. La stessa soluzione di movimento è quindi immediatamente accessibile.

- Nella pratica casuale delle abilità (pratica casuale), questi processi devono essere ripetuti ogni volta. Questo farà diminuire la prestazione durante il processo di allenamento (esecuzione esitante o più lenta della soluzione di movimento), ma in questo modo si può imparare di più.

in sintesi:

- La pratica in blocchi ha un effetto più rapido per raggiungere un risultato.
- La pratica causale ha un effetto a lunga scadenza, ma raggiunge risultati nettamente superiori.

## 6. LA PIANIFICAZIONE DEL PROCESSO DI APPRENDIMENTO

La pianificazione di un processo di apprendimento motorio o tecnico differisce dalla pianificazione delle caratteristiche condizionali come la forza e la resistenza a causa della natura dell'apprendimento. L'apprendimento motorio riguarda cambiamenti lenti e interni che spesso non sono chiaramente misurabili. Oltre a ciò, l'obiettivo della pianificazione in questo caso è anche che il processo di apprendimento sia adattato ad una gara o ad una competizione, in modo che l'atleta possa esprimere il suo massimo livello tecnico in quel momento. Questo dipenderà comunque da come la competizione è organizzata nello sport e dalla rilevanza della tecnica nello stesso. Ad esempio, nell'hockey, la componente tecnica è molto importante e gli atleti devono essere tecnicamente all'altezza per un lungo periodo di tempo, poiché ci sono partite settimanali per quasi tutta la stagione.

### Pianificazione Annuale

Di solito, un anno di allenamento viene suddiviso in

- periodo di preparazione
- periodo di competizione
- periodo di transizione.

Durante il periodo di preparazione, l'obiettivo principale dell'apprendimento motorio è garantire che gli atleti siano fisicamente e condizionalmente pronti ad eseguire le abilità tecniche dello sport. Per quanto riguarda la coordinazione, ciò implica garantire che siano in grado di trovare molte soluzioni motorie diverse e corrette che sono necessarie. Inizialmente, quindi, vi sarà una grande varietà di movimenti. Alla fine della preparazione, tuttavia, queste abilità devono essere automatizzate in modo che si liberi spazio per altri aspetti specifici della competizione, come la tattica o gli elementi tecnici.

Durante il periodo di competizione, queste abilità devono essere mantenute al massimo livello. Tuttavia, negli sport con un lungo periodo di competizione, come l'hockey, è necessario un approccio orientato allo sviluppo. È impossibile portare tutte le abilità a un livello ottimale in un breve periodo di preparazione, quindi in questi sport il periodo di competizione viene utilizzato anche per apprendere e sviluppare nuove abilità. Di conseguenza, le competizioni devono essere considerate anche come momenti di apprendimento. Inizialmente, la vittoria non sarà prioritaria. Verso la fine della stagione, gli obiettivi legati alle prestazioni saranno più adatti.

Nel periodo di transizione, il recupero è centrale. Gli atleti devono prendersi il giusto riposo sia a livello fisico che mentale. Dal punto di vista motorio, è importante che i muscoli o i modelli di movimento fortemente stimolati tornino in equilibrio con i gruppi muscolari e i modelli di

movimento meno stimolati. Ciò è importante non solo per la prevenzione degli infortuni, ma anche per l'apprendimento motorio secondo l'idea di una "formazione motoria ampia".

#### Pianificazione dello sviluppo

La pianificazione va oltre un solo anno di allenamento. Per il miglior apprendimento e sviluppo degli atleti, è necessaria una visione a lungo termine. Il ruolo importante dell'ampia formazione motoria deve anche essere considerato con grande peso nella pianificazione di un percorso di sviluppo. Questo tipo di pianificazione va oltre il ruolo dell'allenatore ed è idealmente sviluppato a livello di club o federazione. In questo modo, può essere redatto un piano di politica sportiva con un percorso di sviluppo che descrive come un atleta può progredire a tutti i livelli di formazione. Questo può essere inquadrato all'interno della visione e ambizione del club e servire come linea guida per gli allenatori. È importante considerare non solo l'apprendimento motorio, ma anche tutti i domini dello sviluppo, quindi è consigliabile lasciare molto spazio per la differenziazione.

#### Pianificazione del singolo allenamento

Quando analizziamo un singolo allenamento, integrando i principi dell'apprendimento motorio, utilizziamo due principi principali: la formazione motoria ampia e il continuo chiuso-aperto.

Una buona sessione di allenamento tecnico ben strutturata inizia con un riscaldamento che coinvolge tutti i circuiti nervosi secondo il principio della formazione motoria ampia. L'idea è di stimolare tutti i muscoli e di poter utilizzare diverse soluzioni di movimento. Durante il riscaldamento cerchiamo di evitare schemi di movimento rigidi e di impedire che gli atleti si incancreniscano in movimenti specifici. In questa fase non è necessario lavorare già su una tecnica specifica, ma esplorare la/e componente/i motoria/e sottostante/i. Ad esempio, durante un allenamento di hockey sulla tecnica del block tackle (contrasto basso), durante il riscaldamento potrebbe essere svolto un gioco in cui bisogna raccogliere dei conetti o cinesini. Per stimolare diversi circuiti nervosi, possono essere incluse variazioni nel riscaldamento come variazione nella corsa (laterale, o all'indietro) variazione nella posizione di partenza, variazione di mano con cui raccogliere il conetto. In questo modo, tutti i possibili circuiti nervosi per la soluzione corretta del movimento del tackle vengono "attivati" e possono essere utilizzati in modo ottimale in seguito nell'allenamento.

Quando viene introdotta una nuova tecnica durante un allenamento, si fa uso del continuo chiuso-aperto, in cui la tecnica appresa viene sviluppata da situazioni chiuse a situazioni aperte. Idealmente, ogni tecnica viene applicata in una situazione di gioco. Infatti, una tecnica può essere considerata una vera abilità solo quando può essere applicata. Per le tecniche già ben apprese, ciò potrebbe implicare una forma di gioco che si avvicina alla situazione di gara. Per le nuove tecniche, è consigliabile utilizzare forme di gioco semplificate con, ad esempio, meno giocatori in campo o meno sequenze di movimenti concatenate.

#### 7 LTAD UN MODELLO DI SVILUPPO DA SEGUIRE

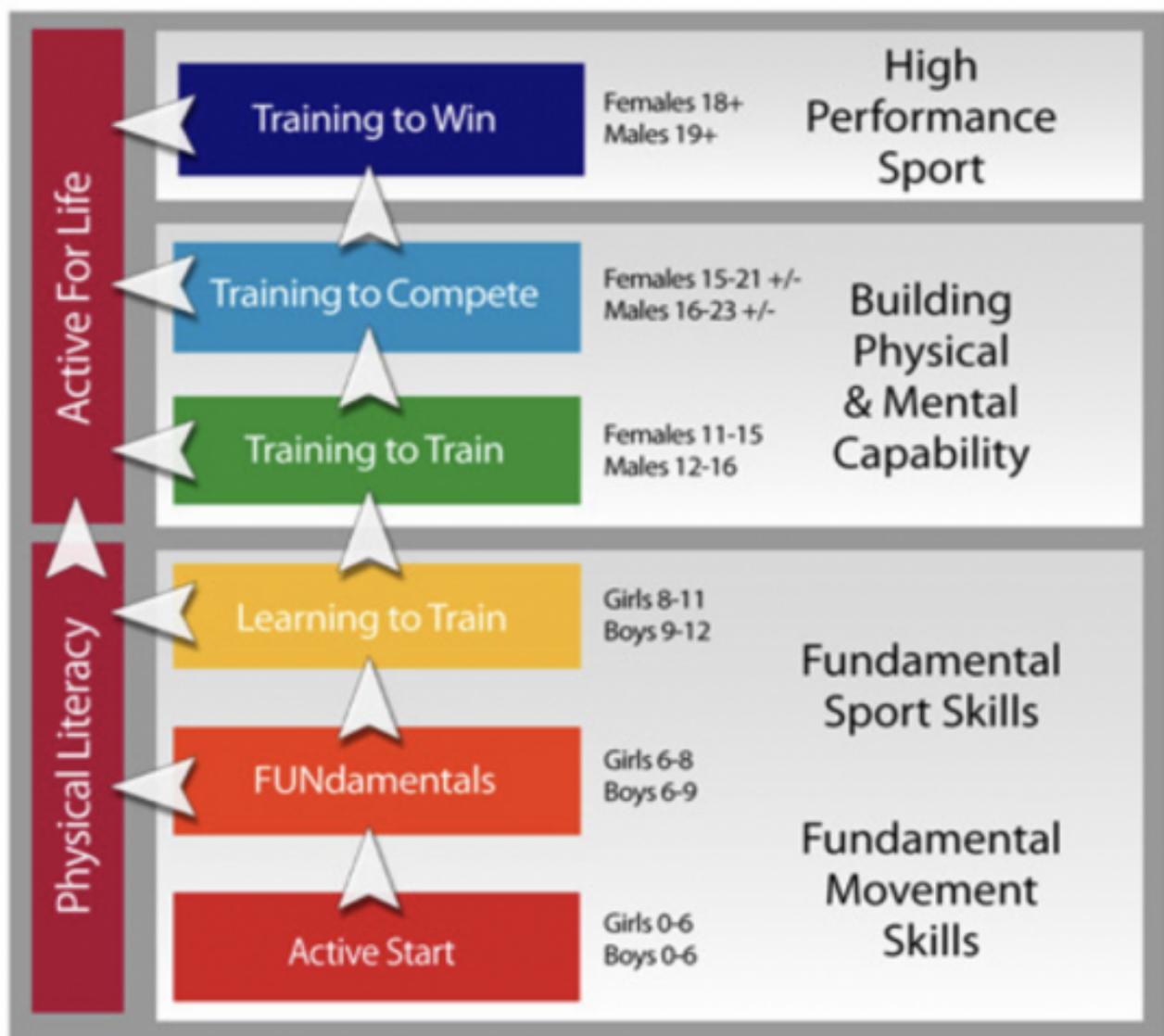
Il modello LTAD (Long-Term Athlete Development) è un approccio alla formazione e allo sviluppo degli atleti giovanili che promuove una pianificazione a lungo termine. Questo modello riconosce che il processo di sviluppo di un atleta richiede tempo e una progressione graduale attraverso diverse fasi di sviluppo.

Il modello LTAD si basa su principi chiave, come la diversificazione delle esperienze motorie, l'accento sullo sviluppo delle abilità fondamentali e la graduale specializzazione sportiva. Promuove

anche la partecipazione multi-sportiva durante l'infanzia, concentrandosi sulla costruzione di una solida base motoria e cognitiva prima di concentrarsi su un singolo sport.

Il modello LTAD riconosce che gli atleti si sviluppano in modo diverso e che ci sono finestre critiche per lo sviluppo di abilità specifiche. Si preoccupa anche di garantire l'equilibrio tra la formazione sportiva e il benessere generale dell'atleta, compreso l'aspetto psicologico, fisico e sociale.

In sintesi, il modello LTAD è un approccio olistico che mira a promuovere uno sviluppo a lungo termine sostenibile degli atleti giovanili, concentrandosi sulla diversificazione, sulla specializzazione graduale e sull'equilibrio tra formazione sportiva e benessere generale.



ELENCO DELLE FONTI

Mathieu Lenoir, Koen Termont met herwerking door Griet Warlop en Eline Coppens  
2023, Motorisch Leren - Sport Vlaanderen - Vlaamse Trainers school

Gallahue DL, Ozmun JC, Goodway JD.  
2012, Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults (7th Ed.).  
MCGraw- Hill

Hulteen RM, Morgan PJ, Barnett LM, Stodden DF, Lubans DR.  
2018, Development of foundational movement skills: A conceptual model for physical activity  
across the lifespan.

Robinson LE, Stodden DF, Barnett LM, et al.  
2015, Motor Competence and its Effect on Positive Developmental Trajectories of Health. Sport  
Med.

Stodden DF, Goodway JD, Langendorfer SJ, et al.  
2008, A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An  
emergent relationship.

Utesch T, Bardid F.  
2019, Motor Competence. In: Hackfort D, Schinke R, Strauss B, eds. Encyclopedia of Exercise  
Medicine in Health and Disease.

Barnett LM, Lai SK, Veldman SLC, et al.  
2016, Correlates of Gross Motor Competence in Children and Adolescents: A Systematic Review  
and Meta-Analysis.

Burton AW, Miller DE.  
1998, Movement Skill Assessment. Human Kinetics.

Gallahue DL, Donnelly FC.  
2007, Developmental Physical Education for All Children. Human Kinetics.

Payne VG, Isaacs LD.  
2016, Human Motor Development: A Lifespan Approach. Published online

Haywood KM, Getchell N.  
2019, Life Span Motor Development. Human kinetics.

Whitall J, Robinson LE, Schott N, Bardid F, Clark JE.  
2020, Motor development research: I. The lessons of history revisited (the 18th to the 20th century).  
J Mot Learn Dev.

Newell K.  
1986, Constraints on the development of coordination. Mot Dev Child Asp Coord Control.  
Published online

Rienhoff R, Tirp J, Strauß B, Baker J, Schorer J.

2016, The 'Quiet Eye' and Motor Performance: A Systematic Review Based on Newell's Constraints- Led Model. Sport Med.

Gagen LM, Getchell N.

2006, Using 'constraints' to design developmentally appropriate movement activities for early childhood education. Early Child Educ J.

Clark JE, Metcalfe JS.

2002, The mountain of motor development: A metaphor. Mot Dev Res Rev.

Seefeldt V.

1980, Developmental motor patterns: Implications for elementary school physical education. Psychol Mot Behav Sport..

Barnett LM, Van Beurden E, Morgan PJ, Brooks LO, Zask A, Beard JR.

2009, Six year follow-up of students who participated in a school-based physical activity intervention : a longitudinal cohort study. Int J Behav Nutr Phys Act.

Holfelder B, Schott N.

2014, Relationship of fundamental movement skills and physical activity in children and adolescents: A systematic review. Psychol Sport Exerc.

Lopes VP, Rodrigues LP, Maia JAR, Malina RM.

2011, Motor coordination as predictor of physical activity in childhood. Scand J Med Sci Sport.

Lubans DR, Morgan PJ, Cliff DP, Barnett LM, Okely AD.

2010, Fundamental movement skills in children and adolescents. Review of associated health benefits. Sport Med.

Barnett LM, Webster EK, Hulteen RM, et al.

2021, Through the looking glass: A systematic review of longitudinal evidence, providing new insight for motor competence and health. Sport Med. Published online

Cardon G, De Bourdeaudhuij I.

2007, Comparison of pedometer and accelerometer measures of physical activity in preschool children. Pediatr Exerc Sci.

Labarque V, Cardon G, Van Cauwenberghe E, Smits D, De Bourdeaudhuij I.

2009, Hoe (in) actief zijn Vlaamse kleuters en hoe promoten we beweging op de kleuterschool. Published online.

Vandorpe B, Vandendriessche J, Lefèvre J, et al.

2011, The KörperkoordinationsTest für Kinder: reference values and suitability for 6–12-year-old children in Flanders. Scand J Med Sci Sports.;

Williams HG, Pfeiffer KA, O'neill JR, et al.

2008, Motor skill performance and physical activity in preschool children. Obesity.

Bardid F, Huyben F, Lenoir M, et al.

2016 Assessing fundamental motor skills in Belgian children aged 3 – 8 years highlights differences to US reference sample. Published online

Bolger LE, Bolger LA, Neill CO, et al.

2020, Global levels of fundamental motor skills in children : A systematic review. Published online.

Bryant ES, Duncan MJ, Birch SL.

2014, Fundamental movement skills and weight status in British primary school children. Eur J Sport Sci. Published online.

O'Brien W, Belton S, Issartel J.

2016, Fundamental movement skill proficiency amongst adolescent youth. Phys Educ Sport Pedagog.

Spessato BC, Gabbard C, Valentini N, Rudisill M.

2013, Gender differences in Brazilian children's fundamental movement skill performance. Early Child

Bardid F, Lenoir M, Huyben F, et al.

2017, The effectiveness of a community-based fundamental motor skill intervention in children aged 3–8 years: Results of the "Multimove for Kids" project. J Sci Med Sport. Published online

Logan SW, Robinson LE, Wilson AE, Lucas WA.

2012, Getting the fundamentals of movement: A meta-analysis of the effectiveness of motor skill interventions in children. Child Care Health Dev.

Cairney J, Dudley D, Kwan M, Bulten R, Kriellaars D. Physical Literacy,

2019, Physical Activity and Health: Toward an Evidence-Informed Conceptual Model. Sport

Magill R, Anderson D.

2010, Motor Learning and Control. McGraw-Hill Publishing New York.

Barnett A, Hill E.

2019, Understanding Motor Behaviour in Developmental Coordination Disorder.

Clark A.

2015, Surfing Uncertainty: Prediction, Action, and the Embodied Mind. Oxford University Press;.

Catmur C, Heyes C.

2019 Mirroring 'meaningful' actions: Sensorimotor learning modulates imitation of goal-directed actions.

Ridderinkhof KR, Brass M.

2015, How kinesthetic motor imagery works: a predictive-processing theory of visualization in sports and motor expertise.

Masters RSW.

1992, Knowledge, knerves and know-how: The role of explicit versus implicit knowledge in the breakdown of a complex motor skill under pressure.

Masters RSW, Poolton JM, Maxwell JP.

Stable implicit motor processes despite aerobic locomotor fatigue. *Conscious Cogn.* 2008.

Poolton JM, Masters RSW, Maxwell JP.

2007, Passing thoughts on the evolutionary stability of implicit motor behaviour: Performance retention under physiological fatigue. *Conscious Cogn.*

Boutmans, J., Buekers, M., Cockaerts K.

1985, De schema-theorie: De "variability of practice" bij een doelworp in basketbal. *Hermes* 18. Published online.

Balyi, I., Way, R., & Higgs, C.

2013. Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. *Windows of opportunity - Optimal trainability*. National Coaching Institute British Columbia and Advanced Training and Performance Ltd.

Balyi, I., & Hamilton, A.

2004. Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. *Windows of opportunity - Optimal trainability*. National Coaching Institute British Columbia and Advanced Training and Performance Ltd.