

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 51 (1994)

Heft: 10

Artikel: Il calcio nell'infanzia : l'avviamento dei bambini al gioco a zona

Autor: Ritschard, Michel / Quadri, Bruno

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999782>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 30.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

L'avviamento dei bambini al gioco a zona

di Michel Ritschard e Bruno Quadri
traduzione di Rossella Cotti

Il calcio è come qualsiasi altra attività sportiva un mezzo educativo che mira allo sviluppo globale dei giovani giocatori.

Affinché il calcio giovanile rimanga un'attività ludica a carattere educativo, è importante che i programmi d'allenamento come pure le forme di gioco concepite in funzione del loro livello d'apprendimento non siano una copia, come purtroppo è spesso il caso, dei programmi e delle forme destinate agli adulti. L'allenamento e l'insegnamento non devono invece tener conto solamente dell'età dei giovani calciatori in fase di apprendimento, ma anche del loro livello di sviluppo.

L'allenamento sotto forma di gioco e di forme ludiche deve essere al centro del processo pedagogico applicato ai giovani in fase di formazione. Deve mirare allo sviluppo degli elementi che formano i quattro gruppi di capacità (motorie, cognitive, sociali, emotive/affettive) che stanno alla base della personalità dei giocatori e rispettare in particolare i seguenti punti principali:

- il gioco deve essere piacevole e attrattivo;
- tutti i giocatori devono essere d'accordo di parteciparvi;
- deve cercare di sviluppare il senso delle relazioni e della comunicazione;
- deve proporre delle situazioni suscettibili di essere modificate;
- deve integrare l'elemento competitivo.

Gruppi di capacità alla base della personalità dei giocatori

Capacità motorie

- Statura
- Muscolatura
- Sistema neuromuscolare
- Sistema metabolico
- Coordinazione

Capacità cognitive

- Percezione
- Anticipazione
- Capacità decisionale
- Attitudine a risolvere i problemi
- Attenzione
- Concentrazione
- Spirito creativo/immaginazione

Capacità sociali

- Collaborazione
- Comunicazione
- Solidarietà
- Spirito di gruppo/di squadra

Capacità emotive/affettive

- Emotività
- Aggressività
- Fiducia
- Senso della reciprocità

Insomma, il calcio moderno accorda un'importanza particolare allo sviluppo del senso tattico individuale,



e ne fa un elemento fondamentale dell'apprendimento, come è il caso per la tecnica, la coordinazione dei movimenti e la condizione fisica.

Nei giovani giocatori si riesce a migliorare il senso tattico individuale sviluppando specialmente le capacità cognitive. Sono esse, in effetti, che condizionano l'intelligenza di gioco indispensabile per sfruttare in maniera ottimale la sequenza delle diverse situazioni ed azioni di gioco.

Gioco a uomo o a zona?

Quando i giovani iniziano a giocare a calcio privi di esperienza e con un bagaglio di facoltà motorie ancora poco sviluppate, si mettono a correre tutti insieme dietro al pallone e finiscono per ritrovarsi tutti ammazzati attorno a colui che ha il pallone. Che forma di gioco praticano in questo caso? Giocano a uomo o a zona? Fanno del pressing? E' impossibile rispondere precisamente a queste domande. In effetti seguono il loro istinto naturalmente focalizzano tutta la loro attenzione sul pallone. E' in funzione di questo comportamento spontaneo che deve essere concepito il processo pedagogico di integrazione delle esigenze del gioco.

Per praticare il gioco a zona e il pressing bisogna avere dei giocatori desiderosi di imparare, seri, concentrati e aventi un buon senso tattico. Devono dunque essere intelligenti e beneficiare di una buona educazione. (Sacchi)

Purtroppo è raro che si agisca in questo modo, che si insegni al bambino e all'adolescente a non guardare il pallone solo per se stesso, ma in funzione della posizione che occupa sul terreno. Invece si risveglia subito in lui la nozione di avversario, che deve servire da picchetto, da punto di riferimento per il gioco collettivo o di squadra. Così il calciatore apprendista finisce per fissarsi ad una serie di idee ristrette come: «non perdo di vista il numero 11 che è mio avversario, gli rubo la palla e la passo a un mio compagno, qualsiasi cosa succeda torno velocemente a marcarlo». Questa maniera di agire è sistematicamente applicata dai difensori, e anche da altri che lontani dal pallone non sono impiegati direttamente nell'azione. Questo approccio, che purtroppo si può osser-



vare su quasi tutti i campi, è frustrante e negativo. Limita il campo delle esperienze motorie e delle idee tattiche (furbizia, rischio, ecc.), limita la varietà dei gesti tecnici, soffoca l'immaginazione e la spontaneità e frena il fiorire e lo sviluppo globale della personalità.

Questa attitudine riduce al nulla l'intelligenza del calcio moderno che diventa sempre più veloce e che vuole che si faccia assolutamente una distinzione tra la fase difensiva (recupero del pallone) e la fase offensiva (e viceversa). Inoltre non dà la possibilità al bambino di assimilare la nozione fondamentale della relazione tempo-spazio e riduce quindi le sue possibilità di poter condividere più avanti il concetto dei suoi futuri allenatori. Queste osservazioni non sono da intendere come una presa di posizio-

ne radicalmente opposta al sistema del gioco a uomo. I giovani, d'altra parte, hanno tutto da guadagnarci a conoscere sia il gioco a uomo che quello a zona. Ma quello che conta, innanzi tutto, è che il fatto di essere confrontati con l'apprendimento sistematico del calcio non impedisca loro di continuare ad esprimersi in funzione del loro istinto e del fascino che il pallone esercita su di loro. Così assimileranno più facilmente e applicheranno più seriamente i seguenti elementi chiave del calcio:

- la posizione del giocatore sul campo;
- la posizione dei suoi compagni di squadra;
- la posizione dei suoi avversari;
- la zona in cui si trova;
- lo spazio che rappresenta il campo;
- la posizione delle porte.



Secondo noi, nell'ambito dell'apprendimento del calcio, converrebbe dare un posto più importante alle capacità cognitive – e questo non necessariamente contrariando l'istinto di gioco dei giovani – perché esse stanno alla base dell'efficacia tattica, di una migliore comprensione delle azioni di gioco e soprattutto di una più grande attitudine a risolvere gli inevitabili problemi che comportano.

Inoltre, tenendo conto di quello che è stato detto, il gioco a zona dovrebbe essere introdotto nelle categorie juniori C e persino D, e dunque prima di quanto non si faccia generalmente e questo vale sia per il gioco di difesa che di attacco. Si procederà dunque partendo da situazioni tattiche e strategiche corrispondenti al livello psichico e fisico delle varie fasce d'età. Questa scelta, che permette di aprire degli orizzonti ben più vasti della semplice padronanza del pallone o dell'attenzione sull'«uomo-avversario», stimola in maniera più concreta l'immaginazione, il senso creativo e il comportamento schematico di giovani chiamati ad affrontare delle situazioni sempre più complesse.

L'esperienza insegna che col tempo i giovani passano più facilmente dal gioco a zona al gioco a uomo che viceversa, come avviene generalmente al giorno d'oggi.

Il gioco a zona

Uno dei concetti educativi fondamentali è quello di proporre un sistema di gioco, di piazzamento e di disposizione sul campo. Il gioco a zona prende in considerazione l'evoluzione dei movimenti sul campo in rapporto ai compagni di squadra e all'avversario. E' dunque importante sapersi organizzare nel tempo e nello spazio.

Situarsi in rapporto:

- alla posizione del pallone;
- alla posizione dell'avversario;
- alla posizione del compagno di squadra;
- alla propria porta;
- alla propria posizione sul campo.

Nello spazio:

Vicino-lontano / in avanti-indietro / alto-basso / corto-lungo / grande-piccolo / a destra-a sinistra/ dentro-fuori.

Nel tempo:

Prima-dopo / lentamente-velocemente / sistematicamente-con ritmo / velocità-traiettoria.

Questi criteri concernono sia il gioco difensivo che offensivo.

Principi di base del gioco a zona

Principi generali

- Nell'azione collettiva, tutti, anche senza pallone, attaccano e difendono.
- L'occupazione razionale delle differenti zone del campo si fa spostandosi e posizionandosi in funzione del pallone, degli avversari e dei compagni di squadra.
- Il gioco a zona richiede dei cambiamenti di ritmo, delle accelerazioni e degli spostamenti rapidi.
- Quando si perde il pallone ci si dispone a zona marcando un avversario.
- Quando lo si recupera tutti i giocatori si offrono al portatore di palla aprendo il gioco e giocando sulle fasce e/o in profondità.
- Tutti i giocatori devono essere desiderosi di imparare e presentare un solido spirito di squadra.

Principi specifici

In fase difensiva (difendere e recuperare il pallone)

- Difendere attivamente (tutta la squadra).
- Giocare in gruppo.
- Rafforzare i blocchi.



- Ridurre gli spazi e il tempo nei confronti dell'avversario.
- Posizionarsi in semi-cerchio.
- Essere in superiorità numerica.
- Essere in copertura.
- Assicurare il proprio partner costantemente.
- Chiudere l'avversario nella zona (distanza in base alla posizione del pallone sul terreno).
- Impedire i dribbling.
- Impedire la conclusione a rete.

In fase offensiva (conservare ed attaccare il pallone)

- Occupare gli spazi e le zone.
- Allargare il gioco.
- Restare in formazione compatta tra le linee.
- Cercare di disporsi in superiorità numerica.
- Far avanzare la difesa.
- Giocare su tutta la larghezza del terreno.
- Giocare in profondità.
- Far «girare» il pallone.
- Cercare gli spazi che permettono un cambiamento di gioco.
- Domandare ai difensori e ai centrocampisti di integrarsi all'attacco.

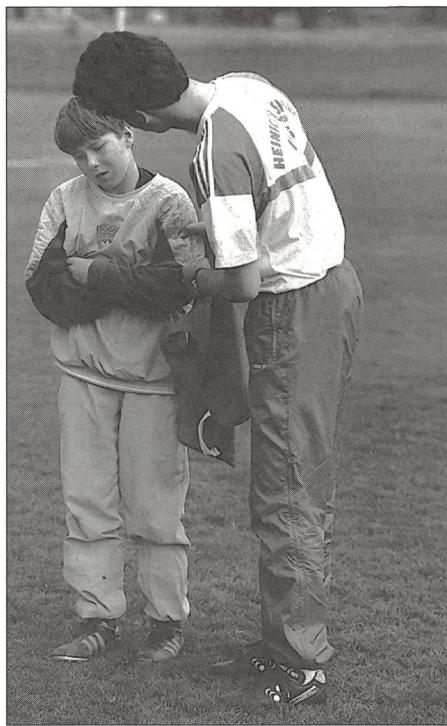
L'organizzazione del gioco alla portata dei bambini

Aspetti relativi al gioco:

- Essere sempre concentrati sul pallone e pronti a partecipare a tutte le azioni (difensive od offensive).
- Essere sempre pronti ad attaccare il pallone piuttosto che aspettare il suo arrivo.
- Aiutare costantemente il giocatore in possesso di palla smarciandosi o aiutandosi con la voce (Passa! Sei solo! Tira! ecc.).
- In difesa non prendere troppi rischi.
- Non perdere il pallone inutilmente.
- Essere cosciente che più l'avversario è presente sul campo difensivo, più il marcamento deve essere stretto.
- Ricercare continuamente gli spazi o il/i giocatore/i libero/i e passare il pallone nel raggio di corsa del compagno.
- Saper passare rapidamente da un'attitudine difensiva ad un'attitudine offensiva.

Aspetti psicopedagogici (in riferimento all'allenatore e alla sua maniera di dirigere l'allenamento):

- Dare la possibilità ai giovani di creare; favorire lo sviluppo del loro spirito creativo.



prendimento e di insegnamento delle categorie dei juniori C e D. In questo caso però non dovrebbero superare più del 20% del tempo di allenamento ed essere essenzialmente basati su temi tattici.

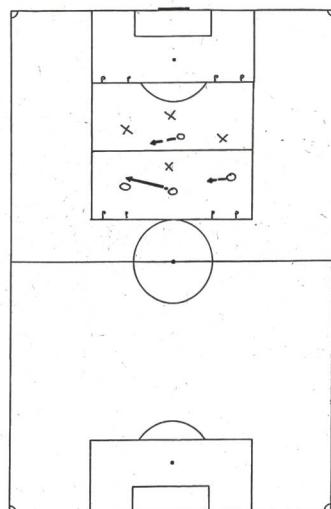
L'allenatore se ne servirà per far capire meglio il comportamento tattico generale (posizione sul campo, correzione degli errori, messa in rilievo delle riuscite, dialoghi che permettono al giocatore di prendere coscienza dell'evoluzione di un'azione, di motivare una decisione relativa al gioco a zona, ecc).

Una scelta giudiziosa dei contenuti dell'allenamento applicati grazie ad una prospettiva pedagogica dinamica dovrebbe permettere all'allenatore di risvegliare meglio l'interesse dei suoi giocatori, di stimolare il loro desiderio di imparare e di favorire così lo sviluppo della loro personalità.

A questo proposito è consigliabile applicare il metodo pedagogico GAG (globale-analitico-globale): iniziare con un approccio alla situazione basandosi su delle forme giocate relative al gioco a zona (metodo globale). In seguito, introdurre progressivamente forme di gioco più complesse, come gli esercizi di apprendimento con consegne ben precise e certe regole che favoriscono la nozione di zona (metodo analitico). Concludere con un gioco (libero o con una consegna semplice) che permetta un ritorno alla situazione e che implichi il comportamento richiesto dal gioco a zona.

Gli esempi seguenti sono stati concepiti per permettere di scoprire e di allenare il gioco a zona.

Esempi di esercizi per il gioco a zona



Obiettivi:

Introdurre le nozioni di spazio e di zona, del gioco sulle fasce, d'occu-

pazione del campo; il gioco raggruppato e la difesa collettiva; favorire la comunicazione.

Gioco:

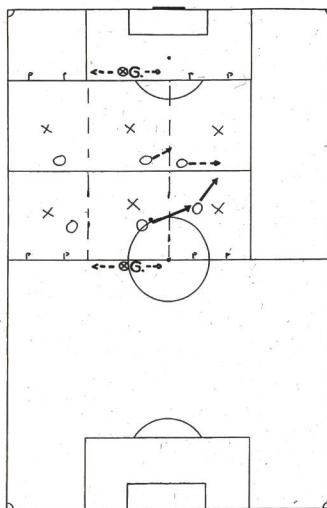
4:4, gioco libero; per segnare una rete, superare la linea di porta con la palla al piede o con un tiro diretto dopo un passaggio di un compagno di squadra.

Disposizioni:

Prima di poter andare a rete, tutti i giocatori devono aver superato la linea di metà campo.

Varianti:

- gioco anche con 6 porte o 2 grandi porte e 4 piccole, con portiere; 2 punti per ogni rete;
- gioco d'appoggio: quando i giocatori d'appoggio ricevono il pallone possono entrare in gioco; colui che ha passato il pallone a un giocatore d'appoggio diventa lui stesso un giocatore d'appoggio.



Obiettivi:

Occupazione delle zone, circolazione del pallone, movimenti nel gioco e cambiamenti di ritmo. Cercare di recuperare il pallone collettivamente.

Gioco:

6:6 sul terreno delimitato in 6 zone (2 portieri).

Regole:

Passaggi a 10 (o a 6 secondo il livello); il pallone deve passare nelle 6 zone o (almeno 5) per segnare un punto. Quando la squadra è in possesso del pallone almeno 4 zone devono essere sempre occupate.

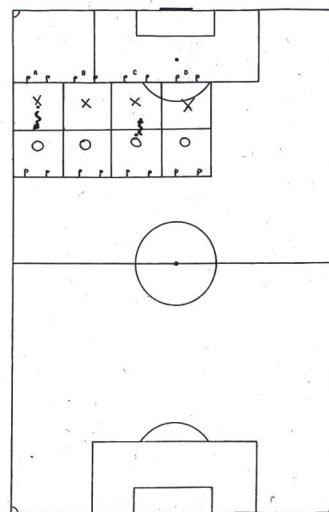
Disposizioni:

Gioco libero o con tocchi di palla li-

mitati (2-3); i portieri, in appoggio, collaborano al gioco di squadra; essi passano il pallone con 1 o 2 tocchi; insistere sulla qualità dei passaggi.

Varianti:

- gioco anche con reti, su ripresa diretta ma dopo che il pallone sia passato almeno in 4 zone;
- stesso gioco ma con due grandi porte e portieri; prima di poter segnare il pallone deve passare in almeno 4 o 5 zone;
- passaggi a 8; gli ultimi 3 devono essere eseguiti da 3 giocatori diversi.



Obiettivi:

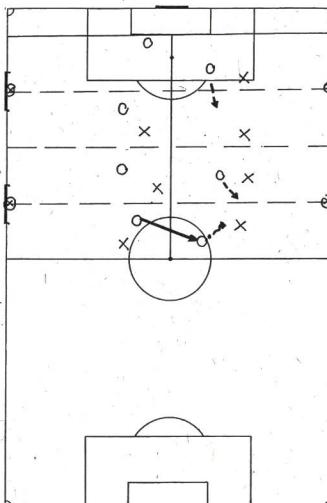
Passare dal gioco a uomo al gioco a zona; adattarsi allo spazio; adattarsi alla difesa a zona, applicare il marcamento individuale e collettivo; occupare il campo; fare attenzione alla copertura.

Gioco:

Dal gioco 1:1, al gioco 2:2, al gioco 4:4 ecc.

Regole:

Cercare di segnare superando la linea di porta con la palla al piede; il difensore attacca chi ha il pallone a partire dalla linea mediana nel gioco 1:1; gioco normale 2:2, 3:3, 4:4; l'allenatore segnala il cambio di gioco.



Obiettivi:

Difendere a zona; occupare gli spazi. Attaccare, giocare sulle fasce, in profondità, scambio offensivo.

Gioco:

7:7: con 4 porte e portieri o 4 piccole porte senza portieri.

Campo delimitato in 4 zone longitudinali (4 difensori e 3 attaccanti).

Regole:

Cercare di segnare; gioco libero in fase di attacco, con 2 o 3 tocchi in fase difensiva.

Disposizioni:

I difensori proteggono la loro zona; gli attaccanti possono cambiare. Proibizione per i difensori di andare in attacco; stessa cosa per gli attaccanti.

Varianti:

- dare dei consigli tecnici per segnare;
- possibilità data a un difensore di aiutare gli attaccanti.

Disposizioni:

Gioco libero o con tocchi di palla limitati (4:4); i giocatori restano nella loro zona (nel loro campo) o passano nella zona accanto (zona A-B, B-A, B-C, ecc.).

Varianti:

- gioco anche coi portieri;
- dare altri consigli tecnici o tattici;
- in fase difensiva restare sempre nella stessa zona; in fase offensiva eventualmente cambiare zona.

Bibliografia:

Fiorin F., Rusca G.: Il modulo a zona nel settore giovanile, in: Il nuovo calcio, aprile 1993.

Pereni A.: Il gioco a zona, in: Il nuovo calcio, novembre 1991.

Mazzali S.: Gioco a zona, 1991.

Ryser, D.: Il marcamento a zona, SF-SM, edizione 1991.

Ritschard, M.: Esempio pratico di allenamento con i giovani, in: Macolin, 4/1990, pagg. 15-16.

Dietrich K.: Le football: apprentissage et pratique par le jeu, 1978. ■