

La Tattica

**Scopriamo i segreti
del
4-4-2
di Gigi Del Neri**

Eccoci con Gigi Del Neri, allenatore oramai affermato che ogni anno ricrea e modernizza il suo modulo in maniera da far emergere i suoi talenti che quasi ogni anno sono richiesti da club prestigiosi di serie A.

Grazie al suo credo e ai suoi concetti mirati, tutti i giocatori quando scendono in campo parlano la stessa lingua, sanno tutti cosa devono fare, grazie soprattutto ai ripetuti movimenti in campo durante gli allenamenti settimanali.

Gigi del Neri è un tecnico che dedica molto tempo ai movimenti dei suoi giocatori, quando non sono in possesso di palla e questa preparazione alla fase di non possesso viene sempre, studiata preparata e legata alla fase offensiva.

Nulla è lasciato al caso, con la squadra protesa alla riconquista della palla, i giocatori sono già preparati e pronti per mettere in difficoltà la retroguardia avversaria.

In questa prima puntata scopriamo alcuni segreti del suo 4-4-2

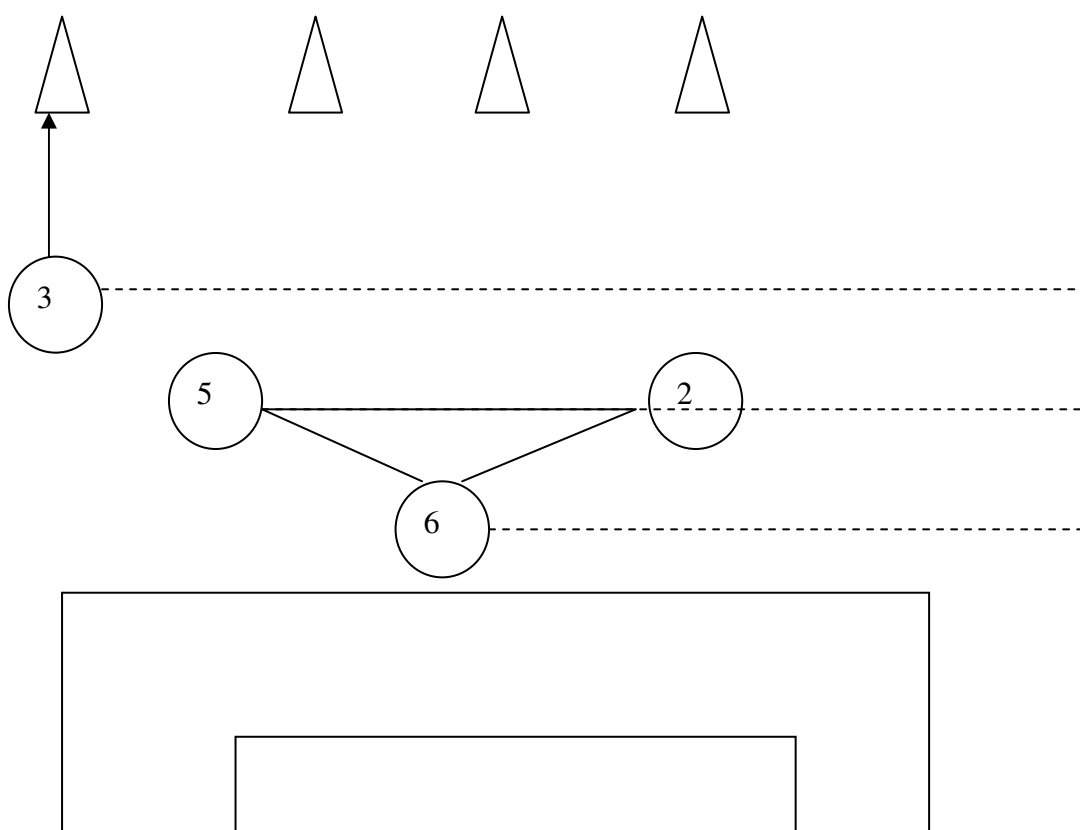
Come allena la fase difensiva?

- 1) Schiera fin dai primi giorni di ritiro i 4 giocatori in linea
- 2) Mette 4 birilli in maniera da segnare le 4 zone o fasce del campo che fungono da avversari
- 3) Da il via agli attacchi ai con, con un giocatore che si sposta in avanti e l'altro che copre.

Vediamo nel dettaglio come allena i 4 difensori in linea

L'allenatore chiama i colori disposti sui birilli. Ogni volta che Termina l'attacco, la difesa si dispone in linea in posizione di partenza.

1 Esercitazione: attacco laterale



3 attacca

5 copre, aiuta e sostiene il 3

6 si mette in diagonale alla palla e funge da ultimo uomo

2 stringe e si mette sulla stessa linea del 5

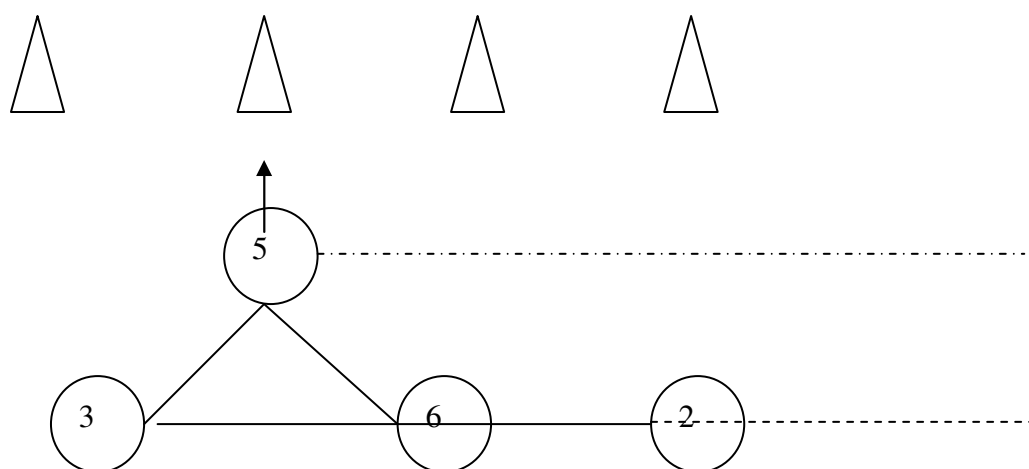
Far notare ai giocatori:

🕒 le 3 linee di copertura su attacco laterale e la formazione del triangolo difensivo

2 Esercitazione

Distribuito da www.ancheiopossoallenare.wordpress.com
Gli allenamenti di Gigi Del Neri

Attacco centrale: formazione del triangolo difensivo



5 attacca

3 stringe e copre 5

6 stringe e copre 5

2 stringe lascia il lato debole e si mette stringendo (non troppo) sulla stessa linea di 6 e 3

Far notare ai giocatori:

- Ⓢ il triangolo difensivo
- Ⓢ due linee difensive su attacco centrale
- Ⓢ il 2 disposto sul lato debole che stringe sul 6 per dare più compattezza al reparto difensivo, facendo attenzione a non farsi trovare impreparato alle sue spalle

3 Esercitazione

Le due esercitazioni dapprima in maniera blanda, adesso più aggressive

4 Esercitazione

Inserire al posto dei birilli altri 4 giocatori con un pallone.
Effettuare le 3 esercitazioni sopra descritte con la trasmissione della palla a due tocchi obbligatori.

Far notare ai giocatori:

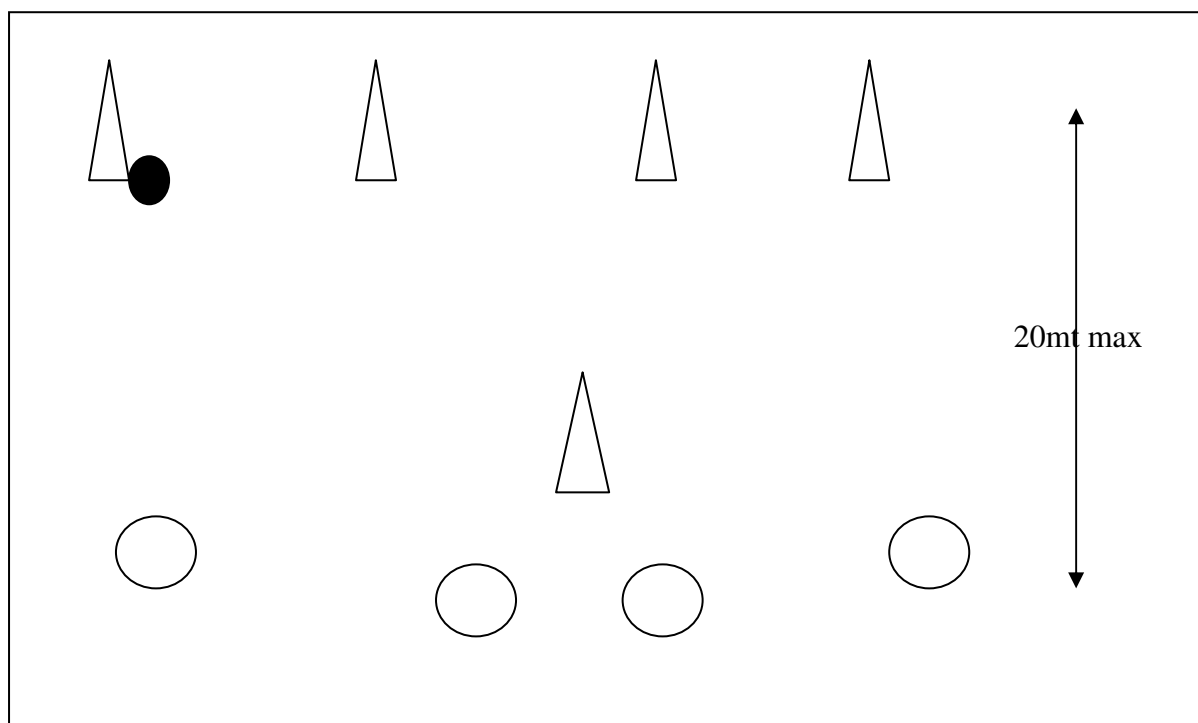
- ⌚ La formazione del triangolo difensivo
- ⌚ La disposizione su due linee
- ⌚ La disposizione su tre linee
- ⌚ La diagonale difensiva

5 Esercitazione

-Inserimento di una punta avversaria che si muove su tutta la linea difensiva.

-Liberamente i 4 centrocampisti si passano la palla con obbligo dei due tocchi.

-L'allenatore detta i tempi del passaggio del pallone alla punta.



Far notare ai 4 difensori che si devono passare la marcatura della punta quando questa da una zona si sposta in un'altra .
Quando la punta riceve palla (schiena girata alla porta) il difensore di competenza deve attaccarlo e gli altri si devono disporre in aiuto e sostegno. (L'allenatore deve controllare che formino i triangoli, le linee, le diagonali correttamente)

Per il centrocampista Gigi Del Neri si comporta allo stesso modo, attacco, copertura e accorciamento sulla palla.

Regole fisse:

Gigi Del Neri non vuole che i suoi **centrocampisti centrali** vadano in anticipo per catturare la palla, ma presta particolare attenzione che si posizionino tra la palla e la porta. Questi due hanno il compito di recuperare la palla solamente per intercettamento.

Le Punte

Difficilmente vanno in difesa a recuperare la palla vuole che stiano in avanti e solamente in casi di reale difficoltà o di casi eccezionali vuole che vadano a pressare i centrocampisti avversari. Li vuole sempre pronti e freschi nel momento in cui la squadra entra in possesso di palla, per essere pronti a ripartire immediatamente. Anche loro lavorano in fase di non possesso, sul posizionamento e sull'intercettamento.