



# SMARCAMENTO E MARCAMENTO NEL GIOCO DEL CALCIO

di Daniele Arrigoni\*

**H**o desiderato svolgere in questa tesi non tanto un argomento di carattere generale come l'analisi di un particolare sistema di gioco (zona, uomo, fase di possesso o non possesso palla etc.), quanto piuttosto dedicarmi all'approfondimento di un aspetto di tattica individuale, che fosse propedeutico all'apprendimento del gioco collettivo: marcamento e smarcamento.

Ho ritenuto opportuno e conveniente organizzare la presente trattazione secondo il seguente schema o piano dell'opera: una breve introduzione di carattere generale, all'interno della quale sono esposti alcuni miei personali convincimenti a proposito delle caratteristiche che il gioco del calcio è venuto assumendo in questi ultimi anni, l'esposizione ragionata dei principi generali della tattica individuale o tecnica applicata (capitolo I), gli elementi fondamentali riguardo ai concetti di marcamento e smarcamento (capitolo II). Nella seconda parte di questo lavoro presento alcune esercitazioni specifiche attinenti al concetto di marcamento e smarcamento con i suoi possibili sviluppi e corollari (capitolo III). Per riprendere e sintetizzare i momenti salienti di questa mia trattazione, ho inserito alcune mie considerazioni finali aventi carattere di **note conclusive**.

## INTRODUZIONE

Il gioco del calcio ha subito in questi ultimi anni diverse trasformazioni che hanno radicalmente mutato il quadro strategico e tecnico-tattico. L'exasperazione agonistica, che ha portato a un significativo incremento di dinamicità, evidenziabile a livello di prestazione fisico-atletica, ha comportato necessariamente una notevole trasformazione dell'organizzazione del gioco di squadra. In questo contesto sono stati modificati anche i concetti di spazio e tempo; da una parte si è avuto un notevole restringimento degli spazi, dall'altra una velocità d'azione maggiore. Le attuali con-

dizioni di gioco costringono sempre più spesso il calciatore a decidere, il più rapidamente possibile, in relazione ai movimenti dei propri compagni o in opposizione alla pressione individuale (o al pressing collettivamente organizzato) esercitato dagli avversari. Alla luce di tutto ciò le metodiche di allenamento si sono necessariamente evolute.

L'obiettivo primario dell'allenatore è diventato quello di cercare di riuscire a preparare i giocatori per interpretare un calcio più veloce, dove tecnica, tattica e agonismo devono fondersi e armonizzarsi. Il giocatore moderno deve possedere molte qualità:

- deve essere in grado di saper interpretare la gara con ritmi sostenuti in fase di possesso di palla,
- deve riuscire a mantenere la stessa dinamicità anche in fase di non possesso.

La formazione ed il perfezionamento del bagaglio tecnico-tattico del calciatore di alto livello si concretizzano nell'apprendimento e nell'applicazione in gara di quelli che vengono comunemente definiti i principi della tattica individuale. Vediamo pertanto quali essi siano e come essi intervengano nelle varie fasi di gioco.

## PRINCIPI DI TATTICA INDIVIDUALE

### FASE DI NON POSSESSO PALLA

PRESA DI POSIZIONE  
MARCAMENTO

INTERCETTAMENTO  
E/O ANTICIPO

CONTRASTO  
DIFESA DELLA PORTA

### FASE DI POSSESSO PALLA

SMARCAMENTO  
DIFESA E  
PROTEZIONE DELLA PALLA

PASSAGGIO

GUIDA DELLA PALLA  
TIRO IN PORTA

\*Tesi di fine studio del Corso Master 2001/2002 per l'abilitazione ad allenatore professionista di 1ª Categoria.

### PRINCIPI DI TATTICA INDIVIDUALE

#### Fase di non possesso palla

##### PRESA DI POSIZIONE

Nella situazione di perdita del possesso di palla il giocatore dovrà tenere conto della propria posizione in riferimento:

- alla propria porta
- al diretto avversario
- alla zona di campo dove si trova la palla

L'errore più grave che il giocatore può commettere relativamente alla presa di posizione è di farsi sorprendere alle spalle; qualora ciò avvenga, sarà ben difficile che il difendente possa rimediare se non ricorrendo ad una azione fallosa "da cartellino".

##### MARCAMENTO

È direttamente collegato alla presa di posizione. Sapere marcare un avversario significa avere la massima attenzione sui movimenti, mantenendo nei suoi confronti una distanza tale da impedire e limitare la sua azione tramite un contrasto o un anticipo. La tecnica di marcamento varia in funzione delle/a:

- caratteristiche tecniche e fisiche dell'avversario
- caratteristiche tecniche e fisiche di chi effettua la marcatura
- posizione della palla in riferimento alla porta (marcatura stretta – marcatura allentata)

L'errore che il giocatore non deve commettere nella marcatura a uomo o a zona è quello di differenziare (a seconda del contesto in cui si trova a marcare, cioè a uomo o nella zona), la distanza dall'avversario. In entrambe le situazioni la marcatura deve essere effettuata con i principi sopra esposti, non lasciando libertà, soprattutto in zona pericolosa, al diretto avversario.

##### INTERCETTAMENTO E/O ANTICIPO

È la diretta conseguenza dell'azione della presa di posizione e di marcamento. La differenza tra intercettamento e anticipo consiste nel fatto che l'intercettamento è definito come un'azione individuale che tende ad interrompere un'azione offensiva dell'avversario andando ad agire direttamente sulla traiettoria del pallone e non presuppone la vicinanza dell'avversario. L'anticipo si basa invece sul movimento anticipato del difensore sul diretto attaccante, andando così a riconquistare la palla o ad interrompere l'azione avversaria.

#### CONTRASTO

È l'azione attraverso la quale si riconquista la palla. Gli elementi che lo caratterizzano sono:

- la scelta di tempo, che deve essere corretta
- la determinazione
- l'equilibrio del corpo nell'esecuzione del gesto tecnico
- la velocità di esecuzione

Esistono due tipi di contrasto: diretto e indiretto. Il primo è quello sopra descritto, dove si registra contatto con l'avversario, il secondo è riferito al movimento attraverso il quale si riesce a mettere in zona d'ombra l'attaccante, impedendogli di ricevere un passaggio diretto da parte del portatore di palla.

#### DIFESA DELLA PORTA

È il principio secondo il quale, in occasione di conclusioni verso la nostra porta, bisogna interporre il nostro corpo tra la palla e la porta in modo da dissuadere l'attaccante dalla conclusione (in quanto "non vede" la porta) o altresì in modo da respingere con il corpo la conclusione stessa. Tutti i giocatori (e non solo il portiere) sono chiamati in fase di non possesso e in misura variabile a seconda dei compiti loro assegnati dall'allenatore, ad assolvere a questo compito.

#### Fase di possesso palla

##### SMARCAMENTO

Per smarcamento si intende la capacità di un atleta di smarcarsi là dove il compagno in possesso di palla lo può vedere e servire (zona luce). Lo smarcamento deve avvenire seguendo una traiettoria di corsa in diagonale, in modo che il corpo copra la palla.

#### DIFESA E PROTEZIONE DELLA PALLA

Per ottenere una difesa e una protezione efficace il giocatore dovrà sempre andare incontro alla palla e nell'effettuare lo stop dovrà mettere sempre il proprio corpo a difesa di essa.

#### IL PASSAGGIO

È l'azione con la quale si trasmette la palla da un compagno ad un altro. Deve essere effettuato in modo veloce, preciso e rapido. Rispetto alla conduzione di palla il passaggio permette di guadagnare spazio e tempo più rapidamente, risparmiando energie ed

evitando il contrasto con l'avversario. Il passaggio è un'arma assai preziosa per chi attacca in quanto può consentire in un solo colpo di superare più avversari.

### GUIDA DELLA PALLA

Con guida della palla si intende l'azione mediante la quale il giocatore conduce il pallone, mantenendone continuamente il possesso da un punto all'altro del terreno di gioco. La guida della palla è l'azione che prelude ad un passaggio, ad un tiro in porta oppure ad un dribbling, ovvero al superamento diretto della palla al piede dell'avversario.

### TIRO IN PORTA

Il tiro in porta deve a mio parere essere soprattutto preciso, anche magari a parziale discapito della forza e della potenza. Affinchè le possibilità di successo siano più elevate il tiro deve essere effettuato con una esecuzione rapida.

## SMARCAMENTO E MARCAMENTO

Essendo il possesso di palla un principio generale di strategia di squadra, che vede coinvolto non soltanto il singolo portatore di palla quanto piuttosto l'intero collettivo, diventa rilevante in questo contesto la tecnica di smarcamento, ovvero la capacità dei giocatori non direttamente in possesso di palla di portarsi con opportuni movimenti di corsa (effettuati preferibilmente in diagonale), in "zona luce" vale a dire in zone del campo che permettano al possessore di palla di trasmettere la stessa al compagno senza la possibilità per l'avversario di poter intervenire.

Parimenti e al contrario, nella fase di non possesso, quando l'obiettivo primario diventa la riconquista del pallone, il marcamento, che può essere interpretato a uomo o a zona, diventa tecnica di fondamentale importanza per il calciatore chiamato a difendere.

In questi anni di attività professionistica, dovendo allenare un concetto di gioco dove spazio e tempo sono elementi fondamentali, mi sono avvalso di diverse esercitazioni mirate all'apprendimento della tecnica di smarcamento e marcamento.

### LO SMARCAMENTO

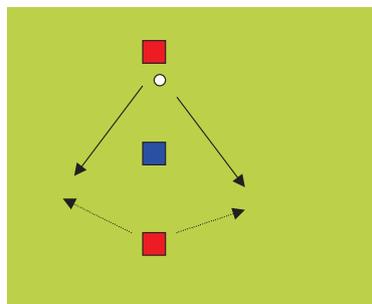
Lo smarcamento presuppone che il giocatore impegnato nel mo-

vimento valuti correttamente, in una frazione di secondo, tre elementi fondamentali:

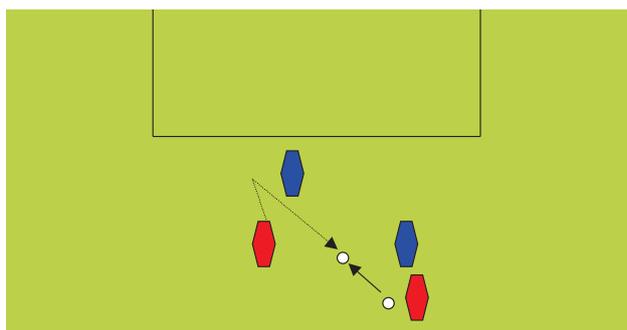
- "quando" il possessore di palla è in grado di poterla trasmettere
- "dove" portarsi a ricevere la palla (in zona luce)
- "come" effettuare il movimento (con corse in diagonale).

Nel movimento di smarcamento il giocatore dovrà sempre tenere presente la posizione del proprio corpo rispetto alla palla ed alla porta avversaria. Tale movimento per gli attaccanti, o per chi si è proposto al loro posto, dovrà essere sempre in diagonale perché solo in questo modo potrà percepire meglio la porta avversaria (ad esempio con movimento di corto – lungo) o avvalersi del vantaggio di coprire la palla con il proprio corpo.

Esempio di smarcamento in zona luce



Esempio di movimento smarcante in diagonale in "lungo-corto".



Legenda:

- Possessore di palla
- Giocatore avversario
- .....▶ Smarcamento/Movimento senza palla
- ▶ Trasmissione di palla

### IL MARCAMENTO

Con il marcamento intendo limitare tempo e spazio agli avversari per la riconquista della palla.

Il marcamento può essere effettuato a uomo o a zona.

Con marcamento a uomo intendo:

- a) mettersi fra la porta e l'avversario;
- b) poter vedere contemporaneamente palla e avversario. Dovendo scegliere fra i due è da preferire sempre l'avversario.

Con marcamento a zona intendo:

- a) ogni giocatore è responsabile della zona di campo assegnata;
- b) si muove in questa zona a seconda della posizione della palla;
- c) aggredisce qualunque avversario che entri con la palla nella zona di propria competenza eccezion fatta per le situazioni di inferiorità numerica.

Vista l'evoluzione del gioco del calcio degli ultimi tre quattro anni è importante saper scegliere sempre bene quale tipo di marcamento effettuare.

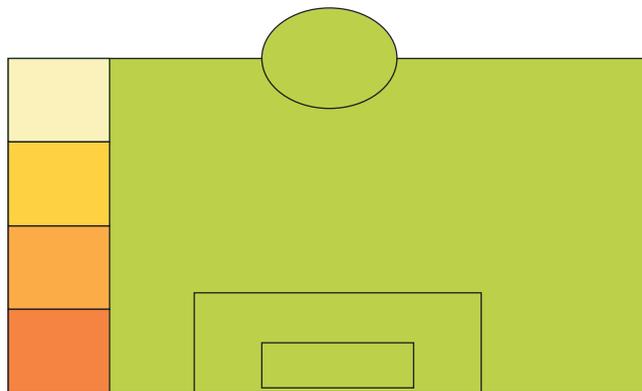
A mio giudizio il mix fra i due tipi di marcamento garantisce i risultati migliori; proprio per questo il giocatore deve saper interpretare bene il concetto cosiddetto di "marcamento a uomo nella zona". Con tale espressione s'intende il fatto che, all'interno della zona di competenza, il difensore ridurrà la distanza dall'avversario tanto più quanto più esso si avvicina alla nostra porta. Quando infine detto spazio si sarà fatto minimo a quel punto varranno i dettami e le regole della marcatura individuale.

Sono giunto a questa convinzione anche in considerazione dell'esperienza derivante dal mio passato di calciatore professionista, durante la quale mi sono trovato a dover marcare sia a uomo che a zona giocatori con qualità tecniche, tattiche e fisiche diverse (visto che proprio in quegli anni si è avuta una radicale trasformazione tattica passando dalla marcatura a "uomo" a quella a "zona").

### ESERCITAZIONI SVOLTE DURANTE LA STAGIONE RELATIVE AL CONCETTO DI SMARCAMENTO.

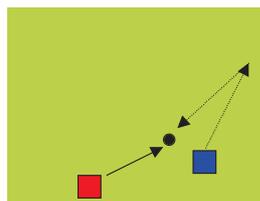
Le seguenti esercitazioni vengono proposte in progressione didattica in una prima fase in sezioni di campo delimitate (quadrati di 12 x 12 m. disposti lungo la linea laterale del campo, come in figura); successivamente, quando i giocatori avranno acquisito la sincronia dei tempi e una buona intesa, verranno effettuate su tutto il campo cercando di rispettare tempi e posizioni.

In figura: 4 box 12x12 mt allineati lungo la linea laterale del campo d'allenamento.



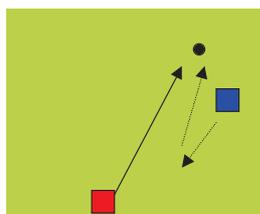
### ESERCIZI A COPPIE:

- 1) LUNGO-CORTO: (obiettivo: contromovimento) A (rosso) conduce la palla dentro il quadrato ed effettua il passaggio a B (blu) che glielo detta tramite il contromovimento: lungo-corto. Il passaggio deve avvenire nel giusto tempo, quando B è in grado di ricevere la palla.

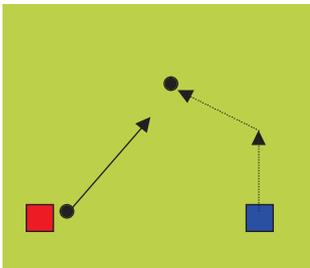


In questo esercizio, come del resto in tutti i successivi, è molto importante lavorare sul tempo della giocata che deve avvenire quando il giocatore in possesso di palla si trova in condizione di poterla trasmettere; A, leggendo il contromovimento del compagno ed incrociandone lo sguardo, indirizza la palla in zona luce, laddove B si è smarcato.

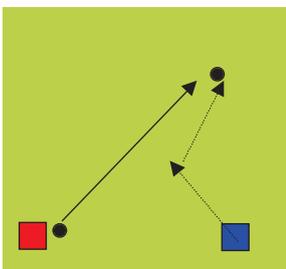
- 2) CORTO-LUNGO: A (rosso) conduce la palla dentro il quadrato ed effettua il passaggio a B (blu) che glielo detta tramite il contromovimento: corto-lungo. I tempi di giocata sono da ricercare alla stessa maniera dell'esercizio precedente.



3) FUORI-DENTRO: A (rosso) conduce la palla dentro il quadrato ed effettua il passaggio a B (blu) che glielo detta tramite il movimento: fuori-dentro.



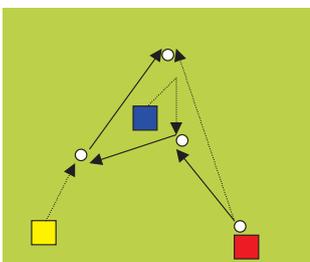
4) DENTRO-FUORI : A (rosso) conduce la palla dentro il quadrato ed effettua il passaggio a B (blu) che glielo detta tramite il contromovimento: dentro-fuori.



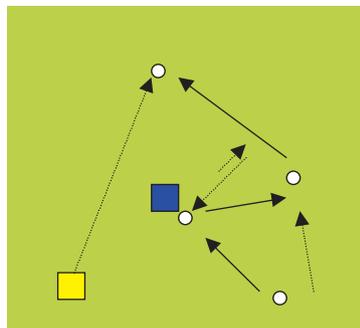
#### ESERCIZI A TERNE :

1) A (rosso) passa a B (blu), che ha fatto il contromovimento, e si propone. B si appoggia a C (giallo). C cerca A. Tutto avviene con il contromovimento di B che detta il passaggio ad A che in seguito sarà servito da C.

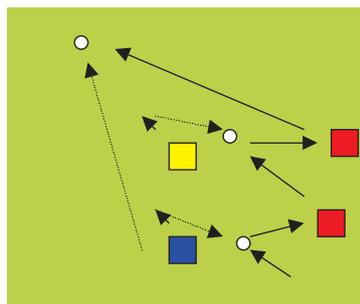
L'obiettivo di questa e delle successive esercitazioni, che vedono i tre giocatori impegnati alternarsi a riprodurre i vari movimenti, è quello di abituare i giocatori a smarcarsi con movimenti semplici o composti effettuati in diagonale (contromovimento) in zona luce, nel rispetto del tempo di giocata, determinato dal giocatore in possesso di palla.



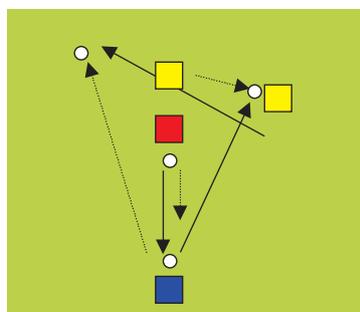
2) A (rosso) conduce palla, dà a B (blu), che ha fatto il contromovimento e si propone. B scarica su A. C si propone nello spazio e riceve. Tutto avviene con il contromovimento di B che detta il passaggio ad A.



3) A (rosso) passa a B (blu), che ha fatto il contromovimento e si propone. B scarica su A e si propone nello spazio. A in seguito gioca l'uno-due con C (giallo), che ha fatto il contromovimento, e passa a B che riceve nello spazio. Tutto avviene con il contromovimento di B e di C che dettano il passaggio ad A.



2) A (rosso), che è seguito da C (giallo), conduce palla, la passa a B (blu) e poi lo attacca in maniera semiattiva. B riceve e poi scarica a C che si è liberato in zona luce. C, infine, chiude il triangolo con B che dopo il passaggio si è a sua volta smarcato dietro le spalle di A con una corsa in diagonale.

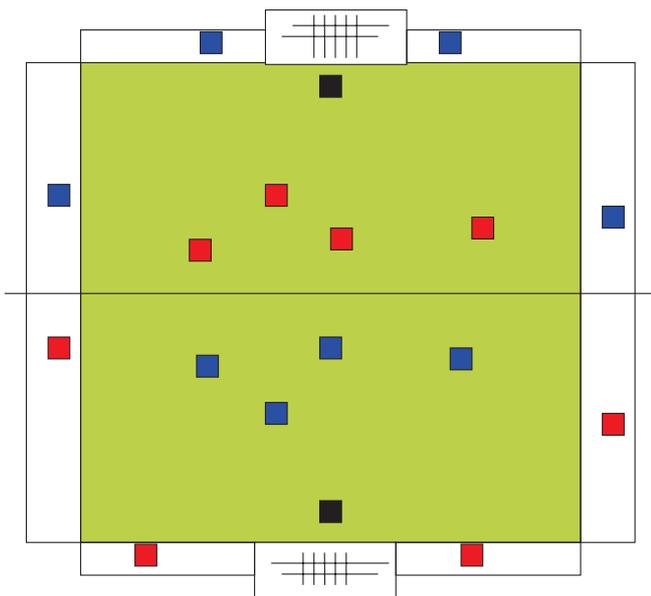


**ESERCITAZIONI SOTTO FORMA DI PARTITA FINALIZZATE  
AL MARCAMENTO E ALLO SMARCAMENTO**

Esercitazione n. 1

4 + 4 > 4 + 4 esterni posizionati in fase di attacco.

Campo: 32 x 32 m.



**Regole e scopo del gioco**

Lo scopo del gioco è realizzare il maggior numero di reti possibili nella porta avversaria. Internamente si gioca a tre tocchi o a tocco libero. Gli esterni giocano ad un tocco o a due tocchi, creando superiorità numerica nella metà campo offensiva. A seconda del numero dei tocchi degli esterni, si vengono a dettare i tempi di marcamento e di smarcamento. Non è valido il passaggio fra gli esterni. Non ci sono corner. Ogni volta che la palla viene allontanata l'allenatore ne introduce un'altra a centrocampo.

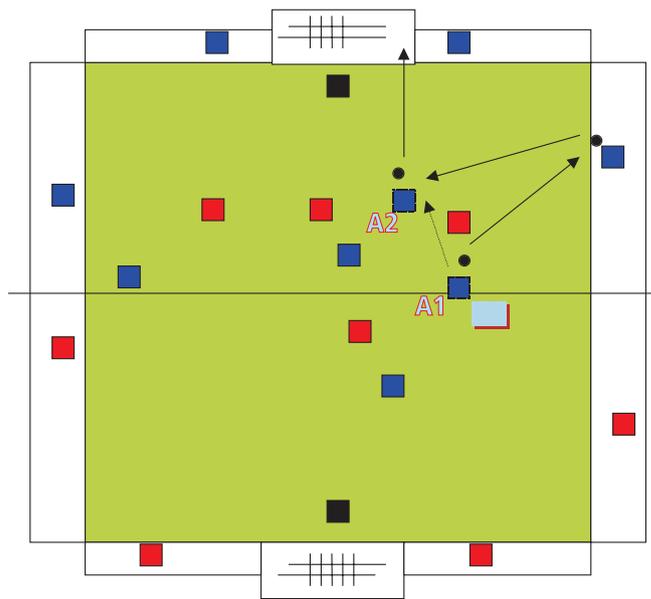
Variante: formazione di coppie fisse dove ognuno è responsabile del proprio avversario.

Esercitazione n. 1

4 + 4 > 4 + 4 esterni posizionati in fase di attacco.

Campo: 32 x 32 m.

Esempio di smarcamento dell'esercizio precedente dove A1 scambia con l'esterno di destra e si propone in situazione A2.

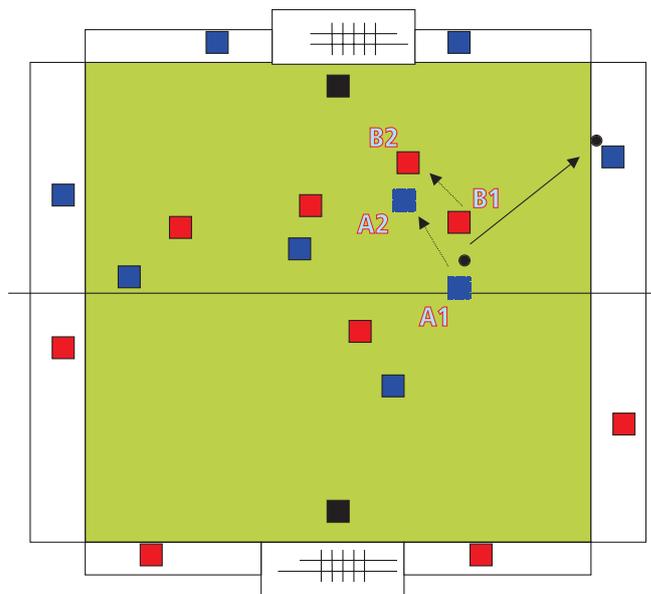


Esercitazione n. 1

4 + 4 > 4 + 4 esterni posizionati in fase di attacco.

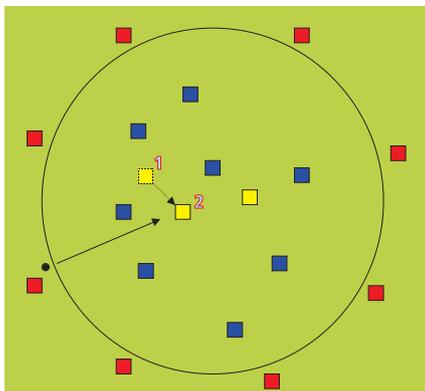
Campo: 32 x 32 mt

Esempio: situazione di marcamento (sempre stesso esercizio) dove A1 scambia con l'esterno di destra e si propone in situazione A2. B1 prende posizione e si va a trovare nell'eventualità del passaggio fra l'avversario (A2) e la porta.



### ESERCITAZIONE n. 2 - 8 > 8 con due jolly

Campo: cerchio di diametro 20 m. Tempo di gioco: dai 4' agli 8' min.

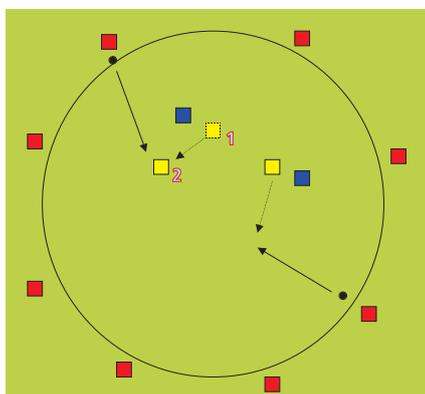


#### Descrizione e regole del gioco

Gioco a 2-3 tocchi. Numero variabile di giocatori sia all'interno sia all'esterno del cerchio. Una squadra (rossi) si schiera all'esterno del cerchio per il possesso palla, aiutati dai due jolly (gialli) che agiscono all'interno e che dovranno cercare di effettuare molti movimenti di smarcamento per ricevere la palla. L'altra squadra (blu) difende all'interno del cerchio. È valido il passaggio fra gli esterni. I jolly, una volta in possesso di palla, non possono essere pressati dai giocatori avversari. Vince la squadra che in un predeterminato tempo ha effettuato il maggior numero di passaggi ai jolly.

### ESERCITAZIONE n. 3 - 2 > 2+8

Campo: cerchio di diametro 10 m. Tempo: dai 2' a 4'



#### Descrizione e regole del gioco

Due coppie di giocatori (blu e gialli che si alternano in mini tempi di gioco nelle fasi di attacco e di difesa) si affrontano all'interno del cerchio con l'obiettivo, per chi attacca, di ricevere palla tra-

mite smarcamento dai rossi, che giocano in possesso palla a 2-3 tocchi all'esterno del cerchio, e di restituirla a questi senza che i difensori riescano ad intervenire. Vince la coppia che nell'arco delle due fasi di gioco (attacco – in smarcamento- e difesa –in smarcamento-) ottiene il miglior saldo di punteggio (es. blu batte gialli 6 palle rigiocate a 4). Il numero dei giocatori che partecipano all'esterno del cerchio può variare. Sarà tuttavia preferibilmente multiplo di 4, garantendo così un continuo ricambio di coppie all'interno e all'esterno del cerchio. Bisogna infine ricordare che questa esercitazione può risultare condizionante dal punto di vista atletico, data l'alta intensità di gioco all'interno del cerchio.

### CONCLUSIONI

Nel concludere queste mie note ritengo ancora una volta importante ribadire che l'evoluzione che il gioco ha avuto in questi ultimi anni deve, a mio avviso, spingere il tecnico a considerare con crescente attenzione quegli aspetti di istruzione e formazione tecnica che agiscono direttamente sul bagaglio di conoscenze del singolo calciatore. Sarà quindi opportuno e produttivo recuperare e potenziare in sede d'allenamento l'insegnamento e la didattica della tecnica applicata (o tattica individuale), anche in funzione propedeutica all'apprendimento della tattica collettiva e di reparto nelle due fasi di gioco. Proprio in quest'ottica ho deciso di dedicare la mia attenzione alla tematica dello smarcamento e del marciamento, nella convinzione che questi aspetti costituiscano un momento sempre più importante nel gioco del calcio.

### BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- Franco Ferrari - Elementi di tattica calcistica Vol. I
- Marziali - Mora - La zona. Requisiti e didattica
- www.ALLENATORE. NET - Modulo 4-4-2
- E. Puzardini - Il goal nella filosofia
- Stefano D'Ottavio - Insegnare il calcio
- S. Figueira - 1010 esercizi di difesa nel calcio
- G. Leali - Calcio tecnica e tattica
- S. Mazzali - La zona nel calcio
- Il Notiziario del Settore Tecnico - numeri vari
- Il Nuovo Calcio - numeri vari