



Programma tattico 4 4 2

FC PARADISO II • MERCOLEDÌ SERA • DURATA 90 MINUTI

Seduta dedicata all'organizzazione collettiva del 4-4-2: compattezza, scivolamento, pressing orientato, sviluppo laterale e trasferimento nella partita.

Data

Campo

Presenti

Staff

Obiettivi della seduta

- Muovere le due linee da quattro come un unico blocco.
- Riconoscere i segnali per uscire in pressione senza aprire il centro.
- Creare superiorità laterale e riempire l'area con tempi differenti.
- Reagire alla perdita con copertura immediata oppure rapido riassetto.

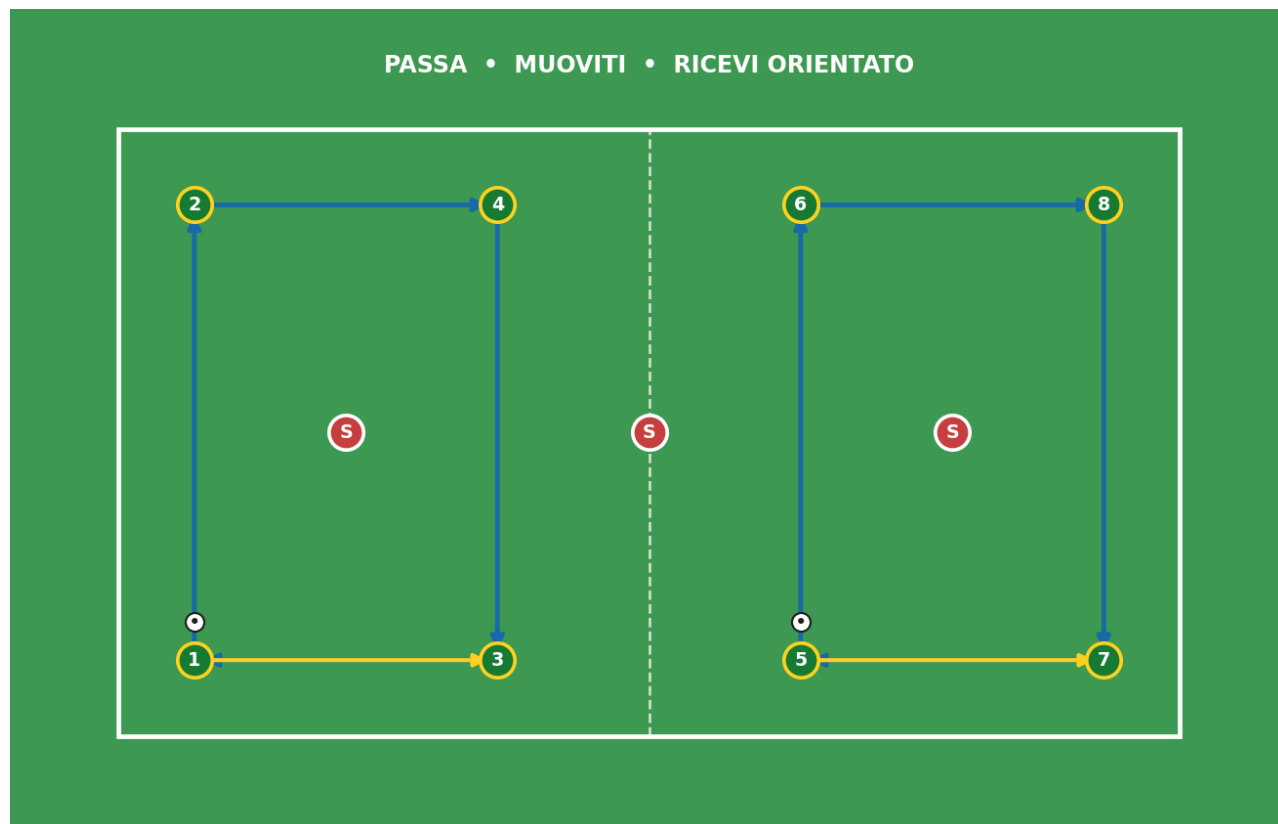
Sequenza dei 90 minuti

Tempo	Fase	Priorità
0'-10'	Attivazione tecnica posizionale	Orientamento e sostegno
10'-25'	Blocco 4-4-2 e scivolamento	Distanze e comunicazione
25'-43'	Pressing orientato sulla fascia	Trigger e avanzamento
43'-60'	Sviluppo laterale e area	Ampiezza e inserimenti
60'-82'	Partita tattica a tre zone	Trasferimento reale
82'-90'	Palle inattive e verifica	Responsabilità



01 Attivazione tecnica posizionale

0'-10' • Tutti, a gruppi di 6-8 • Due rettangoli 22 × 16 m



Obiettivo Preparare controllo orientato, passaggio e mobilità prima del lavoro tattico.

Organizzazione e regole	Indicazioni dell'allenatore
• Due palloni per rettangolo; giocatori sulle posizioni esterne e 1-2 sostegni interni. • Passaggio, smarcamento fuori dalla linea di pressione e occupazione della posizione libera. • Dopo 4 minuti introdurre il terzo uomo; ultimi 2 minuti a due tocchi solo se il ritmo resta alto.	• Corpo aperto prima di ricevere. • Passaggio forte sul piede lontano. • Dopo il passaggio, creare subito una nuova linea.

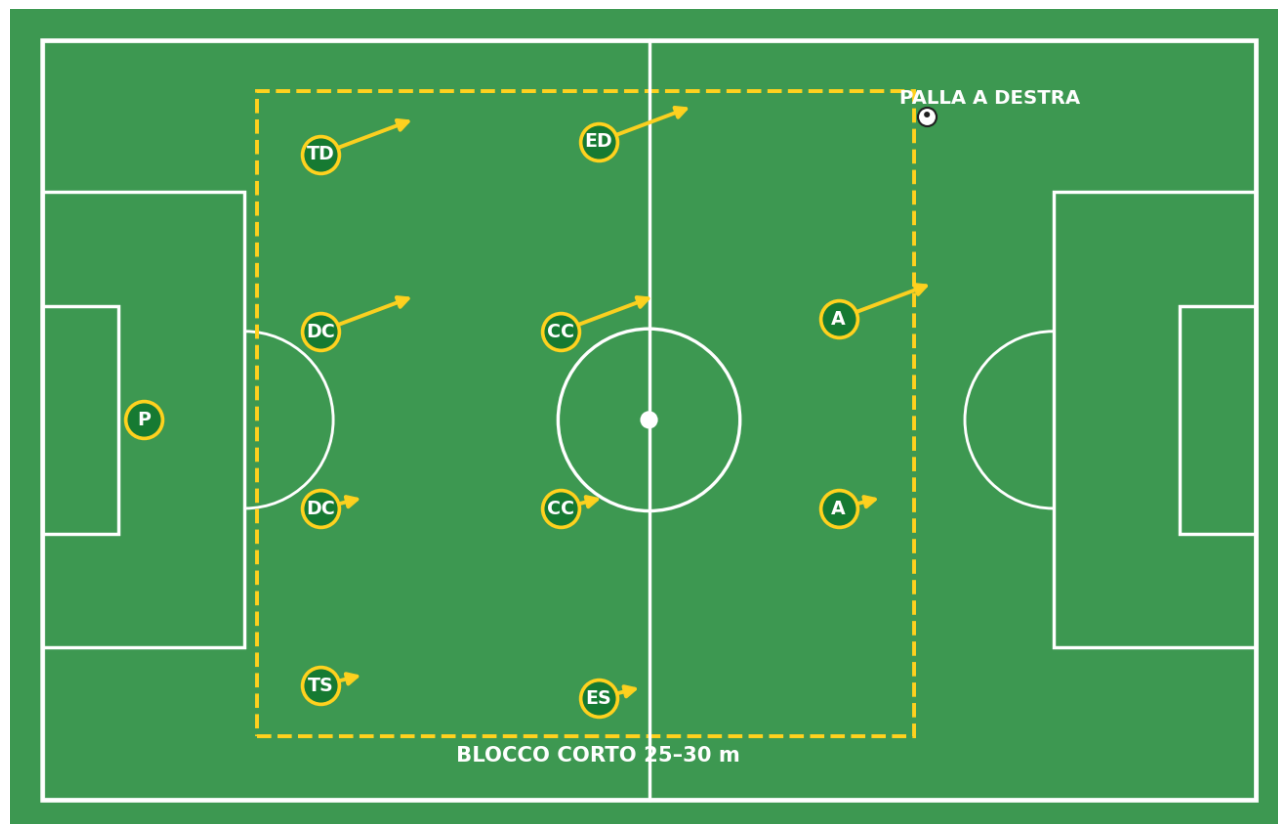
Adattamento Con meno giocatori: un solo rettangolo. Con più di 18: tre stazioni uguali.

Legenda verde = FC Paradiso | rosso = avversari | blu = passaggio | giallo = movimento



02 Blocco 4 4 2 e scivolamento

10'-25' • 10 giocatori di movimento più portiere • Metà campo



Obiettivo Rendere chiari distanze, coperture e movimenti collettivi del 4-4-2.

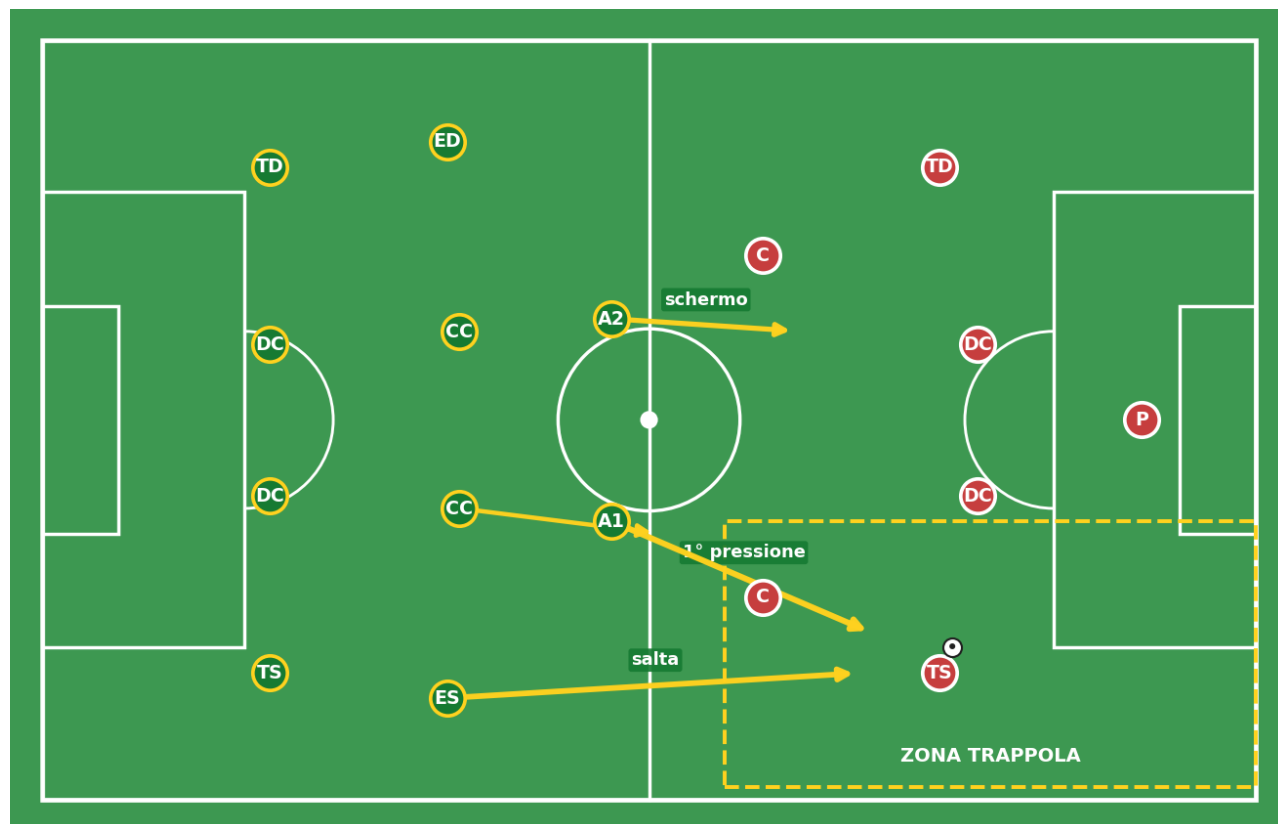
Organizzazione e regole	Indicazioni dell'allenatore
- Schierare il 4-4-2 senza opposizione; lo staff muove il pallone da un lato all'altro. - La squadra scivola come un blocco: esterno vicino esce, mediano copre, esterno opposto stringe. - Alternare blocco medio, avanzamento su retropassaggio e riassetto dopo palla superata.	25-30 m tra difesa e attacco. 8-12 m tra compagni della stessa linea. - Parole comuni: sali, stringi, scivola, copri.

Adattamento Se mancano giocatori, lavorare con 8: linea difensiva e linea di centrocampo.

Legenda verde = FC Paradiso | rosso = avversari | blu = passaggio | giallo = movimento

03 Pressing orientato sulla fascia

25'-43' • 8 contro 8 più 2 portieri • 60 × 50 m



Obiettivo Indirizzare la costruzione avversaria all'esterno e recuperare con squadra corta.

Organizzazione e regole	Indicazioni dell'allenatore
- La squadra rossa costruisce dal portiere; il 4-4-2 verde parte in blocco medio. - Una punta pressa curvando la corsa, l'altra scherma il centro; l'esterno salta sul terzino. - Dopo il recupero: 8 secondi per concludere. Ripetizioni da 3 minuti con 1 minuto di correzione.	- Trigger: controllo chiuso, passaggio lento, retropassaggio, ricezione sulla linea. - Se uno esce, tutti avanzano. - Se il pressing è superato, rientro immediato nel 4-4-2.

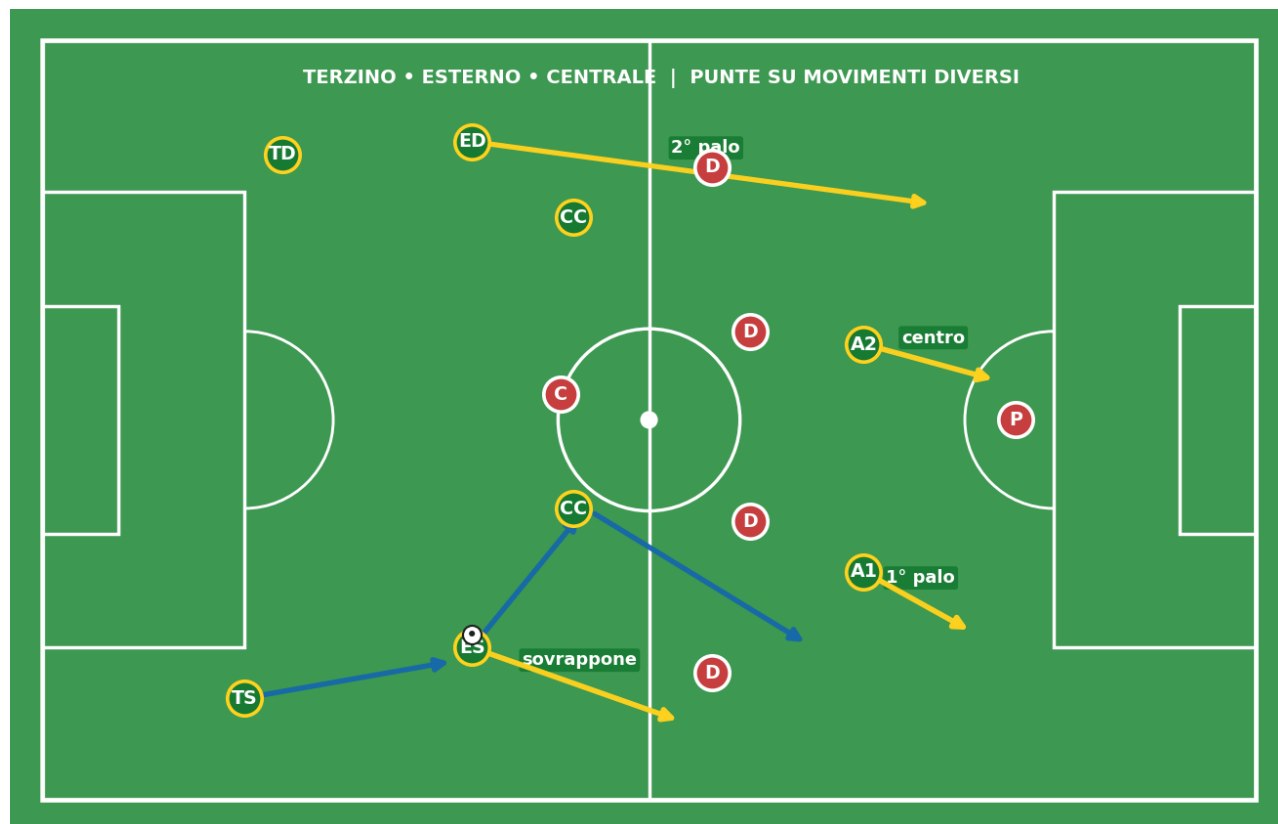
Adattamento Con 14-16 giocatori: 7 contro 7, mantenendo sempre due linee da quattro quando possibile.

Legenda verde = FC Paradiso | rosso = avversari | blu = passaggio | giallo = movimento



04 Sviluppo laterale e attacco dell'area

43'-60' • 8 attaccanti contro 6 difendenti più portiere • Da metà campo a porta



Obiettivo Creare superiorità sulla fascia e coordinare gli inserimenti sul cross.

Organizzazione e regole	Indicazioni dell'allenatore
• Avvio dal centrale: combinazione fra terzino, esterno e centrocampista centrale. • Finalizzare con sovrapposizione oppure passaggio interno e uscita esterna. • Sul cross: una punta al primo palo, l'altra centrale; esterno opposto al secondo, un centrocampista al limite.	• Le due punte effettuano movimenti differenti. • Cross solo con almeno tre ingressi in area. • Terzino opposto e un centrale garantiscono copertura preventiva.

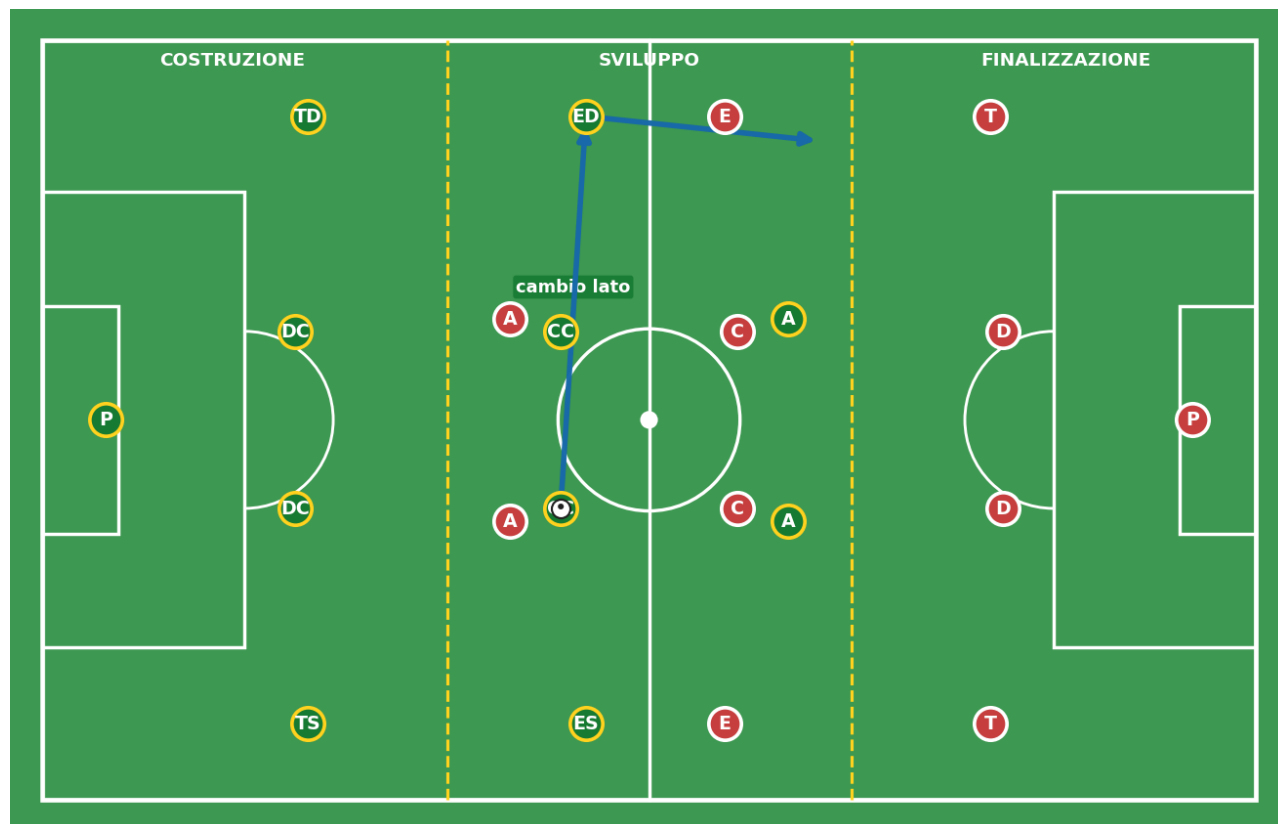
Adattamento Alternare destra e sinistra. Dopo 8 minuti consentire ai difendenti la transizione su due porticine.

Legenda verde = FC Paradiso | rosso = avversari | blu = passaggio | giallo = movimento



05 Partita tattica a tre zone

60'-82' • 11 contro 11 oppure 10 contro 10 • Campo 70 × 60 m diviso in tre zone



Obiettivo Trasferire i principi del 4-4-2 in una situazione reale con decisioni libere.

Organizzazione e regole	Indicazioni dell'allenatore
- Tre blocchi da 6 minuti, intervallati da 1 minuto di feedback. - Blocco 1: punto doppio dopo cambio lato. Blocco 2: punto doppio su recupero e tiro entro 8 secondi. - Blocco 3: gioco libero; restano validi soltanto i riferimenti di compattezza e copertura.	- Correggere la distanza fra i reparti, non la singola giocata tecnica. - Fermare il gioco solo per un errore collettivo ripetuto. - Osservare la reazione immediata alla perdita.

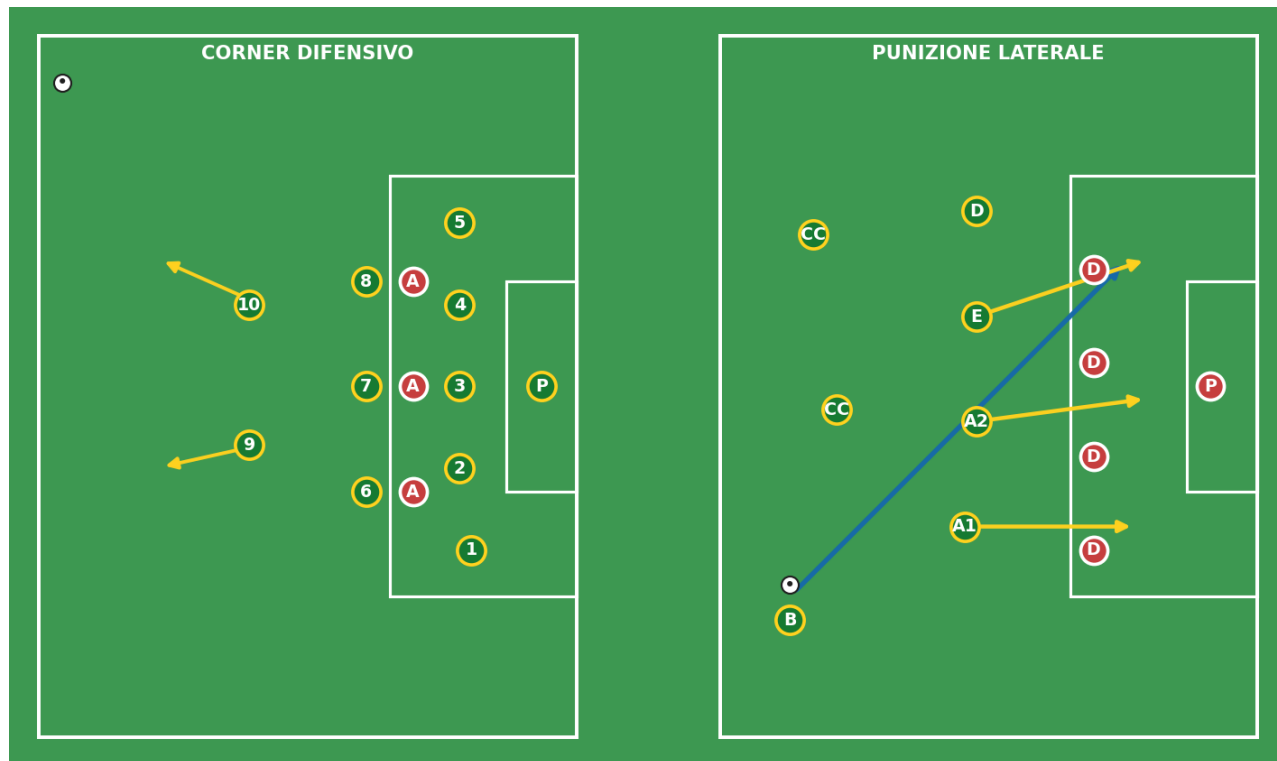
Adattamento Con meno di 20 giocatori: 8 contro 8 più portieri su 60 × 50 m.

Legenda verde = FC Paradiso | rosso = avversari | blu = passaggio | giallo = movimento



06 Palle inattive e verifica finale

82'-90' • Tutta la squadra • Area di rigore



Obiettivo Ripassare responsabilità semplici e chiudere la seduta con consegne condivise.

Organizzazione e regole	Indicazioni dell'allenatore
4 minuti: corner difensivo misto, protezione dell'area piccola e due giocatori pronti alla ripartenza. 3 minuti: punizione laterale offensiva con attacchi a primo palo, centro e secondo palo. 1 minuto: riepilogo dei tre messaggi della serata e conferma dei riferimenti vocali.	- Il portiere comanda il corner difensivo. - Sulla respinta la linea sale insieme. - Prima dell'esecuzione tutti devono conoscere zona e compito.

Adattamento Se il tempo è ridotto, provare una sola esecuzione per lato e rimandare le correzioni individuali.

Legenda verde = FC Paradiso | rosso = avversari | blu = passaggio | giallo = movimento



Checklist per lo staff

Durante la seduta osservare soprattutto i comportamenti collettivi. Le correzioni devono essere brevi, riferite a un principio e immediatamente riprovate.

OK	Principio	Criterio osservabile
☐	Compattezza	La squadra resta entro 25–30 metri fra difesa e attacco.
☐	Scivolamento	Le linee si muovono insieme e l'esterno opposto protegge il centro.
☐	Pressing	La prima corsa indirizza; le coperture arrivano prima dell'uscita.
☐	Transizione negativa	Alla perdita: pressione vicina o riassetto immediato, senza metà squadra ferma.
☐	Ampiezza	Terzino ed esterno coordinano posizione e tempo della sovrapposizione.
☐	Area	Le due punte attaccano zone differenti e l'esterno opposto chiude sul secondo palo.
☐	Copertura preventiva	Almeno due giocatori proteggono il centro durante la finalizzazione.

Tre messaggi da lasciare alla squadra

- **Corti e stretti senza palla.**
- **Se uno esce, tutti accompagnano.**
- **In attacco: ampiezza fuori, presenza dentro, copertura dietro.**