

Parliamo in questo articolo di uno tra i gesti tecnici più spettacolari ed entusiasmanti del gioco del calcio: **il dribbling**.

Definiamo il dribbling come quella abilità tattica individuale che si esegue con la palla e prevede il superamento, con la palla, dell'avversario. In altre parole la vittoria del duello dell'uno contro uno, l'arma a disposizione della punta per liberarsi dalla marcatura dell'avversario e cercare la via della rete.

Il dribbling viene utilizzato in generale da tutti i giocatori componenti la squadra ed in particolare dai centrocampisti offensivi e dagli attaccanti. La finalità è quella di superare l'avversario, creare superiorità numerica, scardinare le difese avversarie e superare le difese ad uomo. Lo spazio di campo più utilizzato risulta essere la metà campo avversaria e in particolar modo la  $\frac{3}{4}$  di campo offensiva nei pressi dell'area di rigore. In questa zona il vantaggio che si ricava da un dribbling riuscito è di gran lunga maggiore al rischio che si corre qualora si dovesse invece perdere palla. Questo non vuole comunque dire che nella propria metà campo il dribbling vada assolutamente evitato; quando la situazione lo richiede o quando si è sicuri di provarci e di riuscirci, il dribbling efficace è sempre un mezzo per creare scompiglio ed inferiorità numerica agli avversari in qualunque zona del campo.

Esistono alcuni giocatori, definiti talenti, che riescono ad esprimere tale gesto con grandi qualità tecniche senza particolari apprendimenti, come esistono tuttavia calciatori "normali" che, attraverso progressioni didattiche appropriate, sviluppano qualità stabili nel tempo che permettono di ottenere buoni risultati nell'attuazione di questa "arte" di saltare l'avversario. Nonostante possa essere un'abilità attuabile da tutti, il dribbling è generalmente considerato privilegio dei giocatori di bassa statura che, avendo il baricentro del corpo relativamente basso, sono agevolati nei movimenti rapidi e nell'equilibrio del corpo in occasione di repentini spostamenti.

## La finta.

Generalmente l'azione di dribbling è associata ad una finta (ne è parte integrante) che come movimento d'inganno ha lo scopo di nascondere le intenzioni del giocatore in possesso palla, sbilanciando il marcatore/difensore costringendolo a muoversi in una certa direzione, per poi batterlo, andando con un movimento intenzionale, nella direzione voluta.

Definiamo la finta come quella abilità tattica individuale che si esegue con e senza palla e non prevede il superamento, con palla, dell'avversario. La finta è quindi un tentativo intenzionale per trarre in inganno il proprio avversario attraverso movimenti del tronco, delle gambe, del cenno della mano, di uno sguardo, al fine di acquisire un vantaggio temporale nel duello con l'avversario. In ambito coordinativo la capacità di anticipazione motoria ha un ruolo fondamentale consentendo di sviluppare e strutturare un pensiero a priori per poi applicarlo (movimento d'inganno).

Possiamo considerare varie tipologie di finte:

- **finte attive:** indurre nell'avversario anticipazioni errate e quindi una reazione che gli impedisca di far fronte alla successiva e reale azione offensiva dell'attaccante (attaccante in ruolo attivo);
- **finte passive:** nascondere le proprie intenzioni con pause intenzionali del movimento lasciando l'avversario nell'incertezza sul come sarà il seguito dell'azione (l'attaccante lascia il ruolo attivo al difensore per poi reagire successivamente);
- **finte in attacco:** finte atte a far credere all'avversario che abbia inizio un'azione pericolosa ben precisa;
- **finte in difesa:** finte per far pensare ad errori potenzialmente sfruttabili dall'avversario;

- **finte che modificano il tempo:** dribbling, cambi di direzione;
- **finte che modificano lo spazio:** cambi di ritmo, cambi di velocità.

### Tipologia di dribbling.

Analizzato il gesto tecnico della finta, possiamo ora distinguere due principali modalità di attuazione del dribbling:

- **dribbling di forza**, con cambio di direzione e di velocità (la finta può anche non essere effettuata);
- **dribbling di abilità**, con finta e dribbling attraverso un movimento di inganno e un movimento intenzionale.

Il movimento di inganno consiste in una finta di calcio, in una finta di spostamento del corpo o della palla o di entrambi, in una finta di passaggio con orientamento del corpo in una direzione e successivo cambio di fronte. Nel dribbling di forza al calciatore è richiesto il cosiddetto cambio passo da attuare nei confronti di un avversario più lento o nei confronti di un giocatore che si trova in posizione sfavorevole (errore nel determinare il tempo di intervento o errore posturale). Nel dribbling di abilità al calciatore è richiesta destrezza e sensibilità nel contatto palla. Attraverso queste due qualità si cerca di sbilanciare l'avversario con un movimento di inganno per poi inserire il movimento intenzionale (il dribbling vero e proprio).

Alcuni esempi:

- Se l'attaccante punta l'uomo si trova ad affrontare un difensore che lo ostacola o da fermo oppure lo chiude lasciandogli solo spazio a destra o sinistra. In tal caso l'attaccante deve essere molto abile nel nascondere le proprie intenzioni per prendere poi l'iniziativa e utilizzare il dribbling di abilità.
- Se l'attaccante punta lo spazio alla destra o alla sinistra dell'avversario obbliga quest'ultimo a prendere l'iniziativa: se il difensore rimane fermo l'attaccante può batterlo nello stesso spazio con un cambio di velocità; se il difensore si muove tempestivamente per andarlo a chiudere, l'attaccante può invece batterlo con un cambio di direzione e velocità nello spazio opposto o, se il difensore chiude in ritardo, nello stesso spazio.

### Dribbling e capacità coordinative.

Molteplici sono le capacità coordinative che intervengono e vengono utilizzate durante un'azione di dribbling:

- **capacità di differenziazione:** da impiegare nella guida della palla gradualizzando in modo preciso la forza da imprimere alla sfera;
- **capacità di reazione:** reagendo nel modo più rapido possibile ad un segnale quale può essere lo sbilanciamento dell'avversario dopo una finta (anticipare il suo intervento);
- **capacità di equilibrio:** cercando di mantenere il corpo in condizioni ottimali di appoggio al terreno con movimenti dei piedi e del corpo, al fine di mantenere, ripristinare e far perdere l'equilibrio
- **capacità di combinazione e accoppiamento:** sapendo coordinare più gesti nella stessa azione come ad esempio la finta e la guida della palla o la finta e il tiro in porta ecc...

- **capacità di adattamento e trasformazione:** rispondendo in modo istantaneo e attraverso un'azione intenzionale ad eventuali variazioni di programma (effettuare una controfinta dopo che il difensore non ha reagito con uno sbilanciamento ad una prima azione di inganno); quindi capacità di leggere-anticipare le mosse dell'avversario ed in relazione alla reazione dell'avversario adattare e trasformare i movimenti propri proponendo opportune contromosse;
- **capacità spazio-temporale:** per scegliere distanze e tempi necessari per rendere efficaci i movimenti d'inganno e intenzionali; quindi percezione del momento giusto per saltare l'uomo considerando anche eventuali errori tattici del difensore che entra in contrasto sulla palla quando questa è controllata perfettamente dall'attaccante e scelta della distanza giusta del portatore palla rispetto all'avversario evitando sia una distanza eccessiva (si lascia al difensore la possibilità di recuperare il momentaneo sbilanciamento creato con una finta precedente) sia evitando una distanza esigua (si creano i presupposti affinché il difensore possa intercettare palla ancor prima di iniziare l'azione di dribbling)
- **capacità di fantasia motoria.**

### Dribbling e capacità condizionali.

Determinanti nel dribbling sono anche le capacità condizionali di forza e velocità. Confidando sulla capacità di accelerazione il giocatore riesce a dribblare l'avversario anche senza l'ausilio di finte e questo attraverso un cambio passo (cambio di direzione e di velocità) inserito al momento giusto (timing). Importante è anche la velocità di decisione che aiuta il giocatore ad agire velocemente da un punto di vista psico-motorio facendogli decidere e capire quale dribbling è più opportuno effettuandolo poi il più rapidamente possibile (capacità di reazione/accelerazione).

### Dribbling e qualità psicologiche / personalità dell'individuo.

La personalità dell'individuo è un fattore importante e le qualità psicologiche ricoprono un ruolo fondamentale:

- il **calciatore** deve essere "intelligente" per capire quando e dove effettuare il dribbling (per esempio, durante un'azione di pressing ultraoffensivo avversario, a ridosso di una zona pericolosa, il giocatore intelligente deve rendersi conto che risulta estremamente pericoloso avventurarsi in un dribbling e che quindi risulta più opportuno optare per un lancio a scavalcare la zona pressing avversaria);
- deve **possedere** equilibrio emotivo e fiducia in se stesso per essere conscio delle proprie possibilità;
- deve **possedere** capacità d'iniziativa e capacità di assumersi dei rischi (quindi responsabilizzarsi sapendo a cosa si espone con un'azione di dribbling);
- non deve **sopravvalutarsi**: "chi troppo vuole nulla stringe";
- deve **capire** quando si deve e non si deve dribblare: giornata negativa per l'attaccante, campo in non perfette condizioni, avversario/difensore di turno troppo forte.

## **Dribbling e qualità preliminari.**

Presupposto fondamentale dal punto di vista della tecnica individuale è la guida della palla. Il saper utilizzare questo gesto permette infatti al calciatore di spostarsi nel campo di gioco con la palla orientandosi nelle diverse direzioni (saper correre attuando un buon cambio di direzione con la palla al piede).

In sede di osservazione dovremo pertanto analizzare se il nostro giocatore:

- sa cambiare direzione utilizzando uno solo o entrambi i piedi;
- sa effettuare il cambio di peso da un appoggio all'altro;
- sa cambiare direzione utilizzando la visione periferica;
- sa cambiare direzione e velocità inserendo gesti rapidi;
- sa accelerare/decelerare e ripartire;
- sa fintare e cambiare direzione scegliendo l'opportuna direzione di corsa;
- sa inserire il cambio di direzione con tempismo e alla distanza giusta dall'avversario;
- sa possedere e ritrovare l'equilibrio nel cambio direzione.

Effettuate queste prime valutazioni potremo in seguito proporre le giuste esercitazioni miranti a migliorare e stabilizzare movimenti e qualità già presenti o colmare e correggere lacune ed errori evidenziate dalle osservazioni precedentemente effettuate.

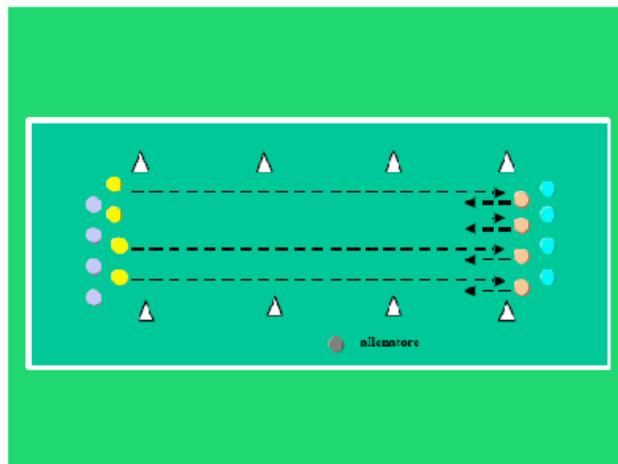
## **Progressione didattica.**

Si parte dall'educazione al camminare-correre, schema motorio di base, attraverso giochi aventi come obiettivo il camminare e il correre utilizzando cambi di direzione, cambi di velocità, finte, arresti e partenze in funzione della conquista dello spazio in avanti attraverso la sperimentazione in forma giocosa e ludica dell'1>1. Inizialmente sarà utile lavorare sul movimento della corsa e sui relativi appoggi dei piedi sul terreno attraverso esercizi senza palla.

Da un punto di vista coordinativo il giocatore dovrà essere in grado di modificare improvvisamente la direzione di corsa iniziale utilizzando i seguenti accorgimenti:

- ultimo passo di corsa leggermente accorciato nella direzione di provenienza;
- ultimo appoggio responsabile della spinta (il destro per andare verso sinistra e viceversa) con l'interno
- dell'avampiede leggermente rivolto verso la nuova direzione di corsa;
- busto leggermente rivolto verso la nuova direzione di corsa con peso del corpo spostato in avanti;
- passo lungo con il piede libero in linea con la nuova direzione di corsa;
- cambio di velocità.

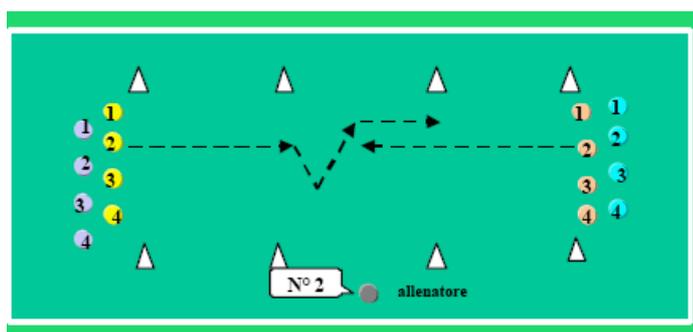
**Esercitazioni preliminari.**



Giocatori suddivisi in 4 gruppi e disposti sui due lati del rettangolo di gioco. Il gruppo giallo inizia l'esercitazione eseguendo l'andatura richiesta dall'allenatore fino al termine dello spazio di gioco. Successivamente parte il gruppo rosso e così di seguito. L'allenatore, posizionato in maniera ottimale in modo da poter fornire consigli e suggerimenti, proporrà di volta in volta le seguenti andature:

- in corsa lenta un appoggio laterale a destra ogni due-tre passi
- in corsa lenta un appoggio laterale a sinistra ogni due-tre passi
- in corsa lenta tre appoggi (destro-sinistro-destro) ogni due-tre passi
- in corsa lenta tre appoggi (sinistro-destro-sinistro) ogni due-tre passi

L'obiettivo dell'esercitazione sarà quello di comprendere, acquisire e migliorare il gesto tecnico affinando, durante gli appoggi, la sensibilità cinestesica e sviluppando la capacità di equilibrio.

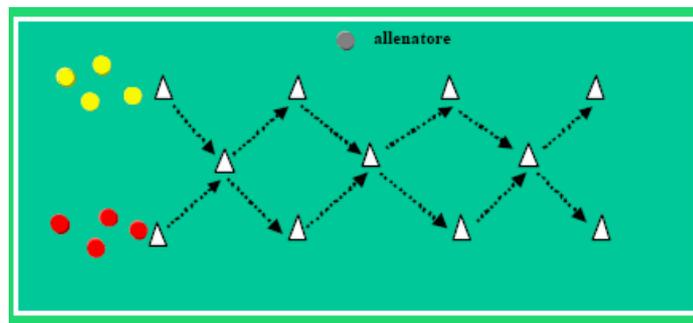


Attaccanti contro difensori. Si gioca a coppie preventivamente numerate. Quando l'allenatore chiama un numero le coppie di giocatori corrispondenti (attaccante e difensore) avanzano allo scopo di raggiungere il proprio obiettivo.

Gli obiettivi sono i seguenti:

- l'attaccante deve superare la linea di meta avversaria senza farsi toccare dal proprio difensore diretto che l'ostacola
- Il difensore deve toccare l'attaccante con una mano per impedirgli di conquistare la linea di meta

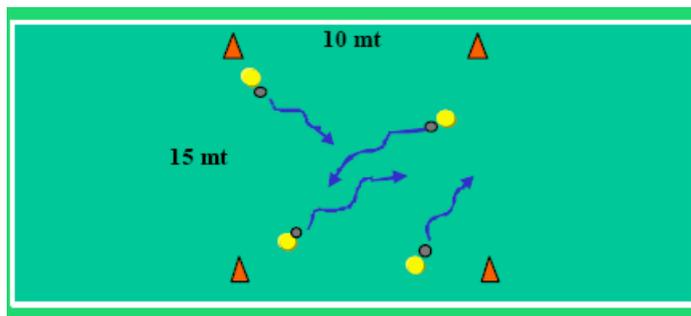
Con questo esercizio si insegna agli allievi a sapere correre utilizzando i cambi di direzione e i cambi di velocità attuando finte e ripartenze in funzione della conquista dello spazio in avanti.



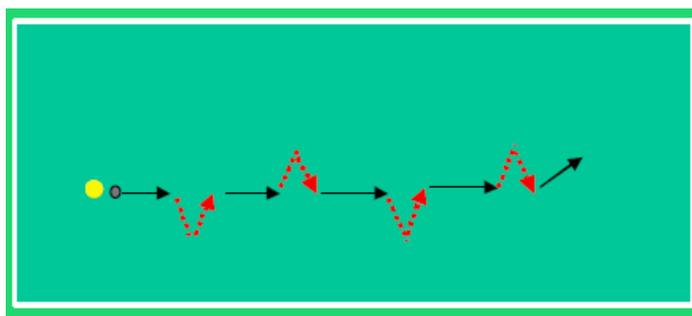
Corse in diagonale e cambio di direzione. Giocatori divisi in due gruppi (gialli e rossi). Ad ogni gruppo viene chiesto di eseguire delle corse in diagonale e di cambiare direzione ogni 2-3 metri (si chiede ai giocatori di cambiare direzione ogni qualvolta incontrano un cono centrale o laterale che funge da punto di riferimento). Ogni allievo dovrebbe accentuare il gesto; quando corre verso sinistra dovrebbe (al cambio di direzione) appoggiare energicamente a terra il piede sinistro e poi spingere altrettanto energicamente con lo stesso piede verso destra al fine di cambiare direzione.

Si passa poi ad una serie di esercizi di tecnica di base relativi alla guida della palla dove, attraverso la ripetizione sistematica degli stessi, si cercano di creare gli automatismi necessari alla buona riuscita del gesto tecnico. Gli automatismi vengono acquisiti non solo variando i mezzi e i contenuti dell'allenamento ma anche mutando le modalità esecutive in relazione ai diversi parametri quali possono essere l'impegno di forza (forte-debole, pesante-leggero), le variazioni di velocità, frequenza, ritmo (veloce-lento) ecc. Si lavora con la palla in assenza di avversari attraverso esercizi tecnici in regime coordinativo con l'obiettivo di migliorare l'equilibrio, la sensibilità cinestesica, la percezione spazio-temporale. Quindi esercizi individuali di guida della palla con cambi di direzione.

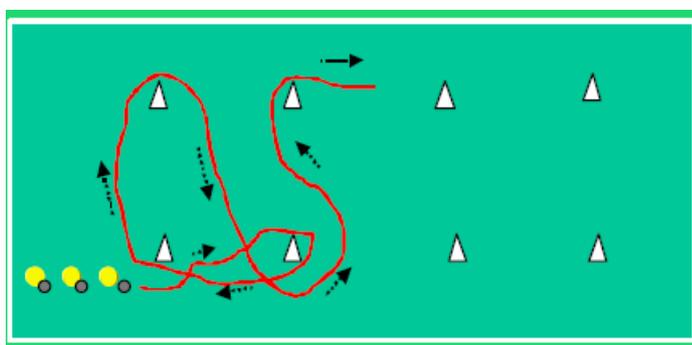
## Esercitazioni di base.



Guida e cambio di direzione nel traffico. All'interno di uno spazio di 15x10 mt quattro giocatori in possesso palla, guidano la stessa liberamente e ogni volta che lo ritengono opportuno si "puntano" per realizzare il cambio di direzione preventivamente stabilito ed evitare lo scontro con il compagno. In questo esercizio dove si deve sapere guidare la palla con cambi di direzione per adattarsi alle condizioni mutevoli che si realizzano, possiamo aumentare o diminuire il grado di difficoltà aumentando o diminuendo il numero dei giocatori (modificando la densità del traffico).

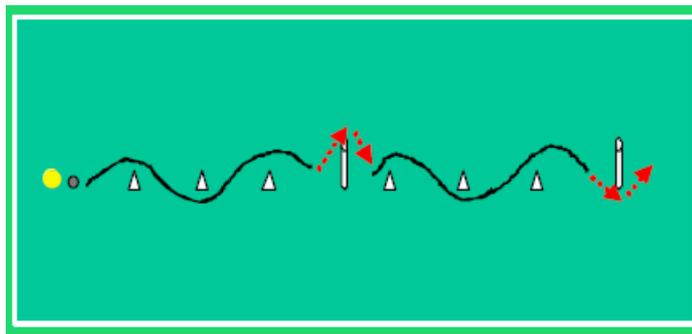


Guida della palla in forma libera. Obiettivo dell'esercizio risulta essere la ricerca dell'equilibrio e della sensibilità cinestetica. Ogni giocatore alterna tratti di guida della palla all'esecuzione del cambio di direzione e velocità che consiste nel passare dalla conduzione con l'esterno di un piede all'altro, dopo aver fatto perno in appoggio, caricamento e spinta sul piede che ha toccato per ultimo la palla.

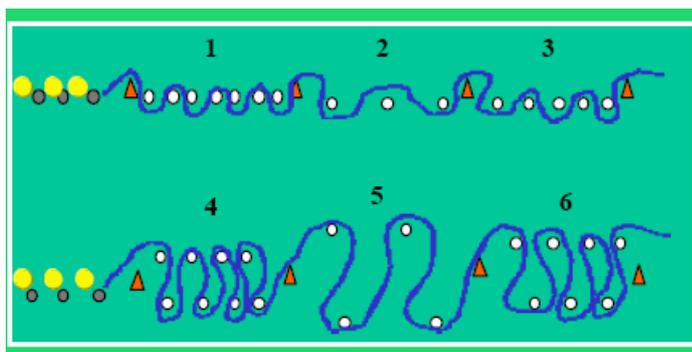


Slalom sul perimetro. I giocatori, sfruttando la disposizione dei conetti che delimitano il perimetro degli spazi di gioco, guidano la palla sfruttando anche il percorso in diagonale e

quindi realizzando cambi di direzione di 45°, 90° e 180°. L'obiettivo è quello di sapere guidare la palla cambiando direzione con angolature differenti.



Guida della palla in slalom. Obiettivo dell'esercizio risulta essere la ricerca dell'equilibrio, della sensibilità cinestesica e la percezione dello spazio (valutazione delle distanze). I giocatori effettuano un percorso a slalom tra i conetti in guida della palla al quale alternano, in corrispondenza dei paletti, un cambio di direzione e velocità. Distanze tra i conetti e paletti inizialmente fisse, poi variabili.



Slalom tra i conetti. In questo esercizio ogni giocatore guida la palla fra i conetti e i cinesini con l'obiettivo di sapere guidare la sfera cambiando direzione. Il tutto utilizzando la visione periferica, adattando i movimenti agli spazi che cambiano e svolgendo i movimenti in regime di ritmizzazione. I conetti e i cinesini vengono disposti nei seguenti differenti modi:

- tratto 1: porte strette;
- tratto 2: porte larghe;
- tratto 3: porte miste;
- tratto 4: porte a zig-zag stretto;
- tratto 5: porte a zig-zag largo;
- tratto 6: porte a zig-zag misto.

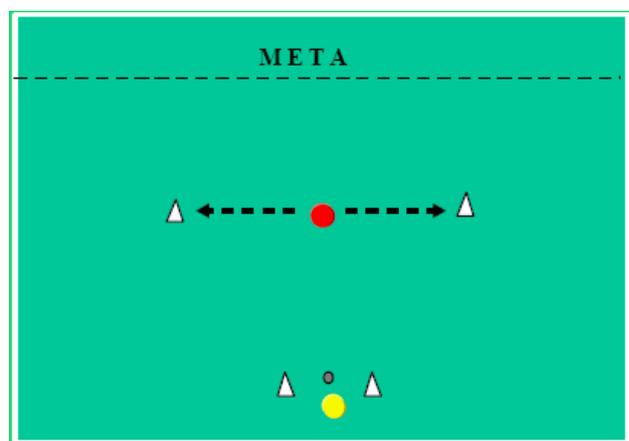
Si passa poi all'utilizzo di situazioni di gioco semplice per migliorare la tattica individuale attraverso lavori con la palla in presenza di almeno un avversario e di uno o più compagni. L'obiettivo sarà quello di guidare la palla, fintare e dribblare per saltare l'avversario finalizzando le proprie decisioni e incominciando ad operare delle scelte. La guida della palla non sarà più fine a se stessa, ma motivata al raggiungimento di uno scopo ben preciso (presa d'informazione, elaborazione dell'informazione, applicazione dell'informazione).

Gli obiettivi che si ricercano sono:

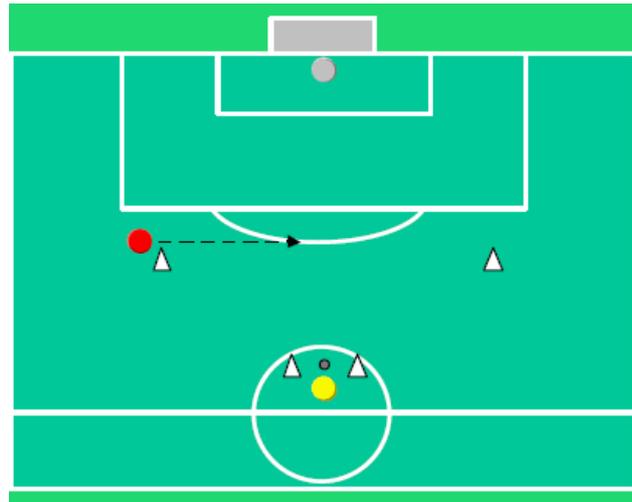
- superare l'avversario per conquistare spazio in avanti;
- superare l'avversario per calciare in porta attraverso un tiro o attraverso un altro dribbling sul portiere depositando poi la palla in rete;
- superare l'avversario con l'obiettivo successivo di calciare la palla verso un compagno (trasmissione-passaggio);
- superare l'avversario in fascia per poi andare al cross o al traversone dalla  $\frac{3}{4}$ ;

Il tutto in situazioni di gioco semplice: 1>il portiere, 1>1, 1>1 più il portiere; con avversari posti: di fronte, di lato, dietro, nello spazio; con diverse variabili: gli spazi (superamento della linea, spazio ampio, spazio stretto), il numero di giocatori presenti, la distanza fra attaccanti e difensori, il tempo richiesto durante il gioco, con combinazioni e accoppiamento di gesti tecnici.

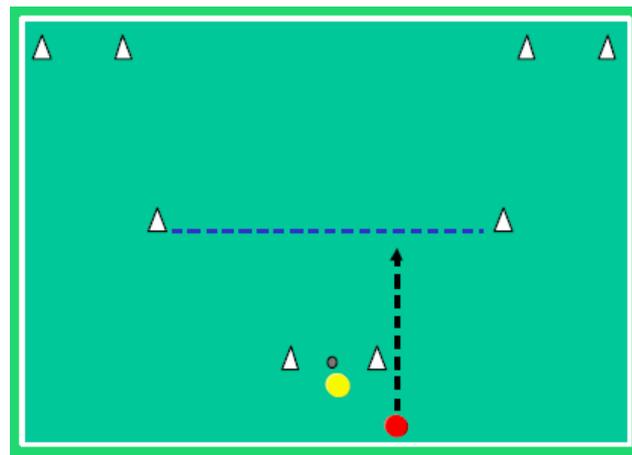
### Esercitazioni situazionali.



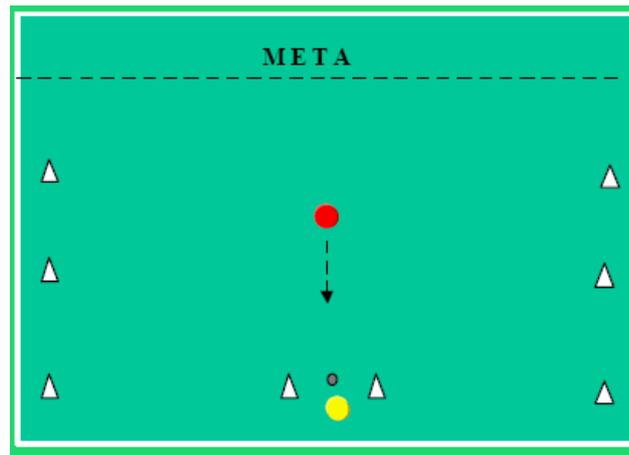
L'obiettivo di questo esercizio è quello di saper superare il difensore frontalmente per conquistare spazio in avanti. Il giocatore giallo (attaccante) parte guidando la palla per superare l'avversario rosso (difensore). Il difensore può spostarsi a destra e sinistra per chiudere lo spazio. L'attaccante, se riesce nel dribbling, conclude l'esercizio guidando la palla in meta.



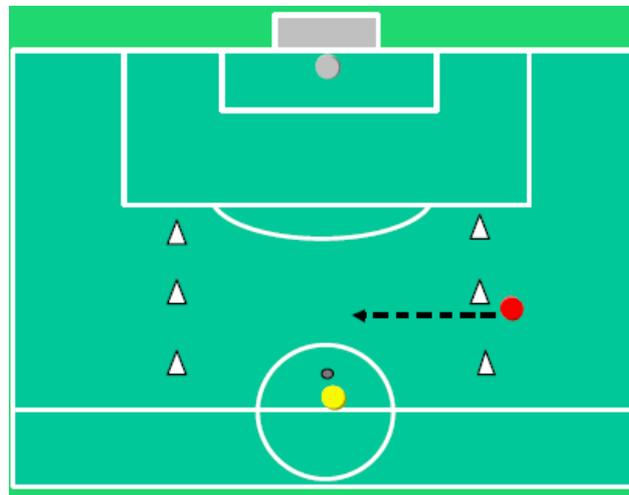
L'obiettivo di questo esercizio è quello di saper superare il difensore che parte lateralmente, per poi andare al tiro in porta. L'attaccante giallo parte in guida della palla con l'obiettivo di superare il difensore rosso (posto lateralmente ad un cono) e successivamente conclude a rete con un tiro. Il difensore rosso inizia la difesa della sua linea nel momento in cui l'attaccante giallo muove palla.



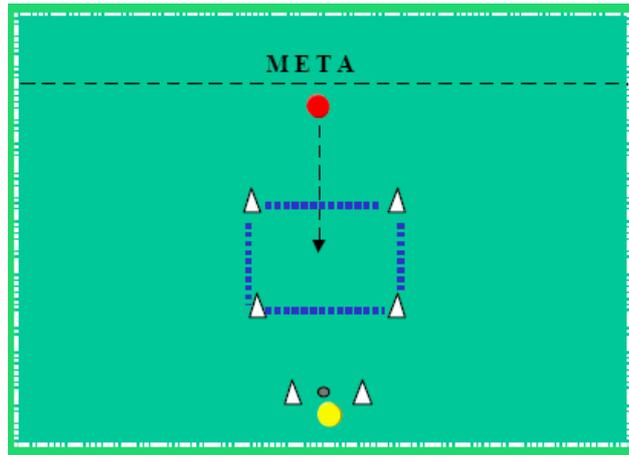
L'obiettivo di questo esercizio è quello di saper superare il difensore (che parte in posizione arretrata) e successivamente trasmettere palla. Il giocatore giallo (attaccante) parte in guida della palla per superare la linea dei coni (linea tratteggiata blu) e successivamente calciare di precisione all'interno di una delle due mini porte poste ai lati. Il difensore rosso parte da dietro l'attaccante per rincorrerlo e contrastarlo.



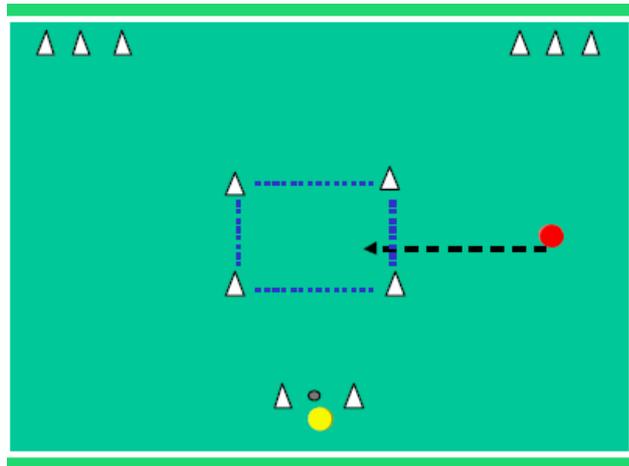
L'obiettivo di questo esercizio è quello di saper superare il difensore posto frontalmente per la conquista dello spazio in avanti. Il giocatore giallo (attaccante) parte in guida della palla per superare il difensore rosso posto frontalmente, all'interno dello spazio delimitato, con lo scopo di portare la palla in meta.



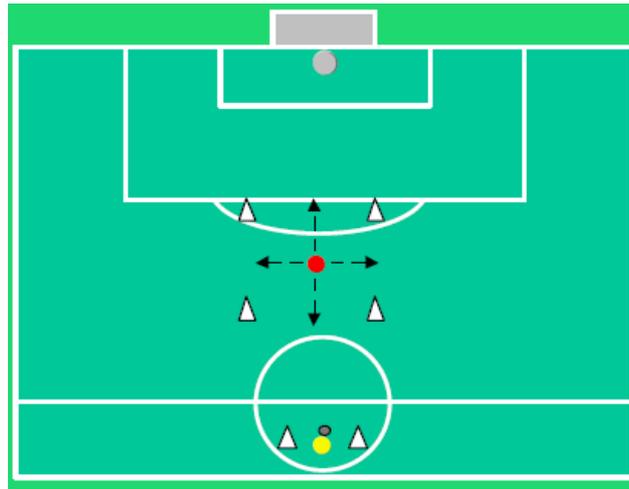
L'obiettivo di questo esercizio è quello di saper superare il difensore posto lateralmente per poi andare al tiro in porta. L'attaccante giallo parte in guida della palla con l'obiettivo di superare nello spazio ampio il difensore rosso posto lateralmente. L'obiettivo è quello di realizzare una rete dopo avere saltato in dribbling l'avversario.



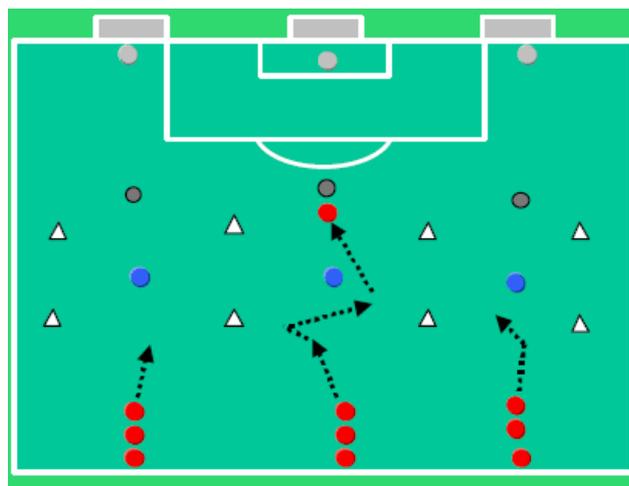
L'obiettivo di questo esercizio è quello di saper superare il difensore posto frontalmente per conquistare spazio in avanti. Il giocatore giallo (attaccante) parte in guida della palla per superare il difensore rosso all'interno del quadrato delimitato dai quattro coni (quindi nello spazio stretto) con lo scopo di guidare la palla in meta. Il difensore parte frontalmente fuori dal quadrato. L'attaccante dovrà superarlo uscendo dal lato frontale.



L'obiettivo di questo esercizio è quello di saper superare il difensore posto lateralmente per poi trasmettere palla. Il giocatore giallo (attaccante) parte in guida della palla per superare il difensore rosso all'interno del quadrato e successivamente calciare di precisione per colpire i tre coni posti in alto. Il difensore parte lateralmente per contrastare l'avversario.



L'obiettivo di questo esercizio è quello di saper superare il difensore posto dentro il quadrato per poi andare al tiro in porta. L'attaccante giallo parte in guida della palla con l'obiettivo di superare nello spazio stretto il difensore rosso posto all'interno del quadrato. L'obiettivo dell'attaccante è quello di andare al tiro in porta (uscendo dal quadrato sul lato frontale) dopo aver effettuato il dribbling.



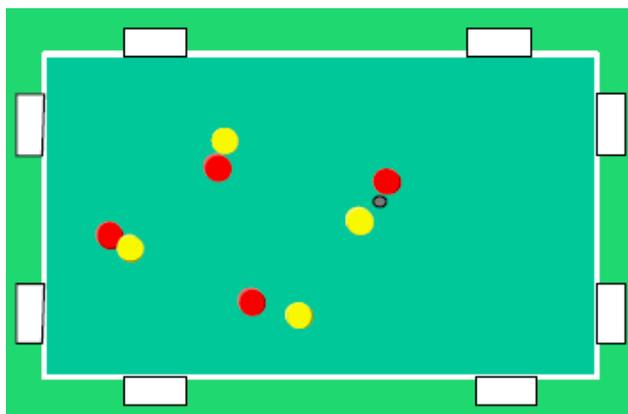
1>1 superamento e tiro. I giocatori rossi (attaccanti) si esercitano in una situazione di 1>1 senza palla. Devono riuscire a superare di corsa, senza farsi toccare, il proprio difensore (giocatore blu) posizionato all'interno del quadrato. Qualora riescono a superare l'avversario devono concludere l'esercizio calciando in porta. Possiamo modificare durante l'esercitazione il tipo di marcatura che il difensore deve effettuare: difesa su linea orizzontale, difesa all'interno del quadrato, difesa anche all'esterno del quadrato. L'obiettivo dell'attaccante è quello di superare l'avversario per mezzo di una corsa con finte, cambi di direzione e velocità.



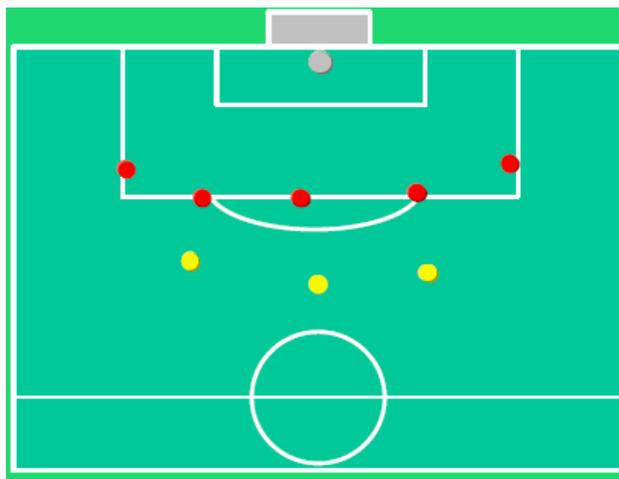
1>1 superamento e tiro (variante). Esercizio simile al precedente. L'attaccante rosso, in possesso palla, disposto su un lato dello spazio, punta il difensore blu che parte dal lato opposto. Se l'attaccante supera in dribbling il difensore e riesce successivamente a segnare ogni giocatore mantiene il proprio ruolo. Viceversa se il difensore conquista palla inverte il ruolo con l'attaccante. L'attaccante per riuscire nel suo obiettivo dovrà inquadrare la situazione cercando di cogliere i comportamenti del difensore per poi superarlo possibilmente con un cambio di direzione (puntare il difensore in velocità o lentamente, puntare l'uomo o lo spazio, prendere l'iniziativa o aspettare la mossa dell'avversario, guardare gli spazi alle spalle del difensore o concentrarsi solamente sui suoi spostamenti). Si termina con le partite a tema dove, lavorando in presenza di avversari e compagni, l'obiettivo sarà la finta, il dribbling e il tiro in porta:

- situazioni di gioco complesse;
- partite a tema (con vincoli tecnici/tattici, modifica delle regole, attrezzature variabili);
- partite di allenamento;
- partite ufficiali.

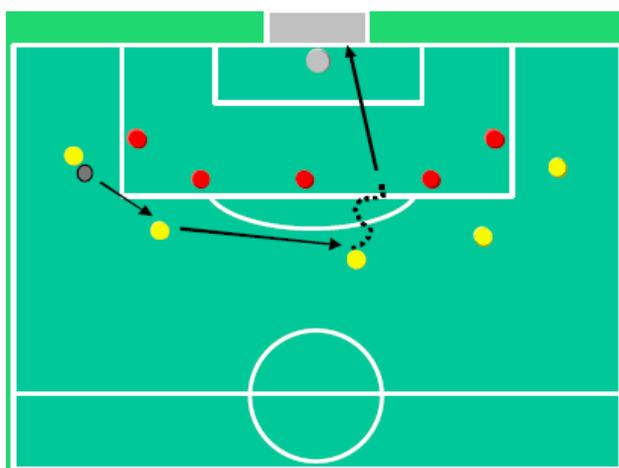
### Partitelle a tema.



4>4 a uomo. Si gioca una partita su un campo ridotto con 8 porticine disposte sui lati (vedere disegno) allo scopo di favorire il dribbling e il tiro da varie zone del campo (il gol è valido solo dopo un dribbling riuscito). L'incontro si svolge con marcature fisse ed ogni 5 minuti si cambiano i componenti delle coppie. L'obiettivo è quello di scartare l'avversario, quindi saper dribblare per poi tirare in porta.



Vietato entrare – vietato uscire. Cinque difensori (giocatori rossi) posizionati e vincolati a muoversi in orizzontale sulle linee perimetrali dell'area di porta, devono impedire agli attaccanti (giocatori gialli) di entrarvi. Gli attaccanti a loro volta dovranno entrare in corsa in area di rigore senza farsi toccare e successivamente, sempre con le stesse modalità, dovranno uscirne. L'obiettivo che deve ricercare l'allenatore è quello di allenare dei giocatori che sappiamo correre, accelerare, frenare, ripartire, cambiare direzione e velocità in funzione di uno scopo da raggiungere. In relazione alle diverse esigenze l'esercizio può essere svolto anche modificando il rapporto numerico fra attaccanti e difensori.



Partitella ad una porta. Con questo esercizio cerchiamo di applicare la finta e il dribbling in un contesto di partita, concludendo poi l'azione con un tiro in porta. La squadra rossa deve difendersi all'interno dell'area di rigore senza potervi uscire. La squadra gialla (attaccanti) deve mantenere il possesso palla all'esterno dell'area aspettando il momento e ricercando il varco giusto per poterci entrare e andare alla conclusione. Nonostante l'aspetto estremamente personale del dribbling, anche l'allenatore deve cercare, con un'opportuna didattica, di agevolare i propri giocatori.

Consigli e informazioni da dare ai propri atleti possono per esempio essere:

- conoscenza del lato debole dell'avversario;
- acquisire più velocità possibile senza perdere il controllo palla nel puntare il difensore;
- con difensore in divaricata laterale costringerlo con delle finte a mantenere un equilibrio precario per saltarlo poi dalla parte dove è rimasto sbilanciato;
- con difensore in posizione antero posteriore saltarlo sul piede più avanzato nel momento in cui questo piede viene poggiato a terra per cogliere l'avversario sbilanciato e in controtempo;
- estrema importanza (durante la guida e il dribbling) alla copertura della palla;
- evitare di farsi decentrare verso zone esterne di campo lontane dalla porta.

Solitamente trattando un argomento, come può essere per questo articolo il dribbling, al termine, per chi è desideroso di approfondire, possono essere consigliate alcune letture. In questo caso consiglieri a tutti gli appassionati di calcio di rivedere l'azione condotta da Diego Armando Maradona durante la partita dei mondiali del Messico 1986. Argentina/Inghilterra. Dalla visione di questo "funambolo" che con palla al piede percorre tutto il campo dribblando mezza squadra avversaria (portiere compreso), oltre ad una valida verifica di quanto sopra riportato, otterremo molto ma molto di più: in primis **UNA GRANDE EMOZIONE.**