



**WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT**

**Scuola Calcio / Settore Giovanile Agonistico**

**Preparazione Condizionale e Coordinativa**

**ESERCITAZIONI A TEMA PER LO SVILUPPO DELLA RESISTENZA AD INDIRIZZO “PSICOCINETICO”**

**A cura di Ernesto Marchi**

**WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT**

## **INTRODUZIONE**

Propongo una serie di esercitazioni per lo sviluppo della RESISTENZA ad indirizzo “psicocinetico”.

Esse avranno come obiettivo la ricerca dell’INTENSITA’ di gioco all’interno del contesto specifico di gara, dato che verranno perseguiti anche aspetti COGNITIVI tipici della competizione quali l’attenzione e la concentrazione (da qui l’indirizzo “psicocinetico”).

Ritengo che già dalla Scuola Calcio si debbano coinvolgere e sviluppare gli aspetti COGNITIVI tipici del gioco.

In questo eserciziario propongo delle ESERCITAZIONI A TEMA per lo sviluppo della RESISTENZA, in spazio ridotto, che utilizzo in particolare:

- ✓ al termine del ciclo Pulcini (8-11 anni);
- ✓ per i bienni Esordienti (11-13 anni), in particolare per gruppi di Esordienti all’ultimo anno (12-13 anni).

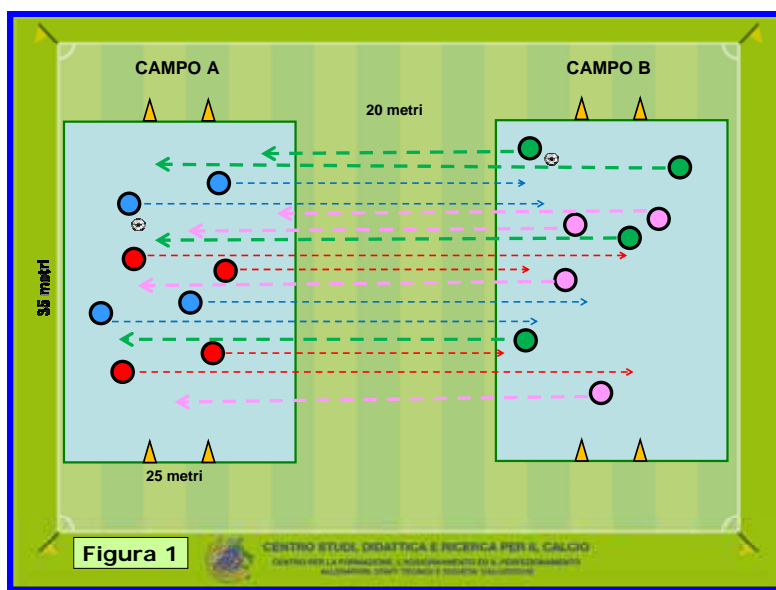
Queste esercitazioni potrebbero essere utilizzate anche con squadre del Settore Agonistico, Allievi e Giovanissimi; l’unica differenza sarà determinata dai carichi che, con squadre del Settore Agonistico, saranno nettamente più alti sia a livello quantitativo che qualitativo).



## ESERCITAZIONI

### Esercitazione N°1 (Figura 1, 2, 3)

TRASFERIMENTO DI CAMPO su 2 campi di forma rettangolare (35x25 metri) sistemati a 20 metri di distanza l'uno dall'altro (figura 1).



Su ogni campo si svolgerà una partita di 4c4 a tocchi limitati (2 o 3 tocchi) o con utilizzo di porte piccole o con porte difese da portieri.

Ad ogni segnale dell'Istruttore ci sarà uno "scambio" di campo: la partita che si starà svolgendo all'interno del campo A si sposterà su quello B e, viceversa, quella che si starà svolgendo sul campo B si sposterà sul campo A.

Gli intervalli temporali non saranno determinati a priori secondo una successione stabilita all'inizio dell'esercitazione.

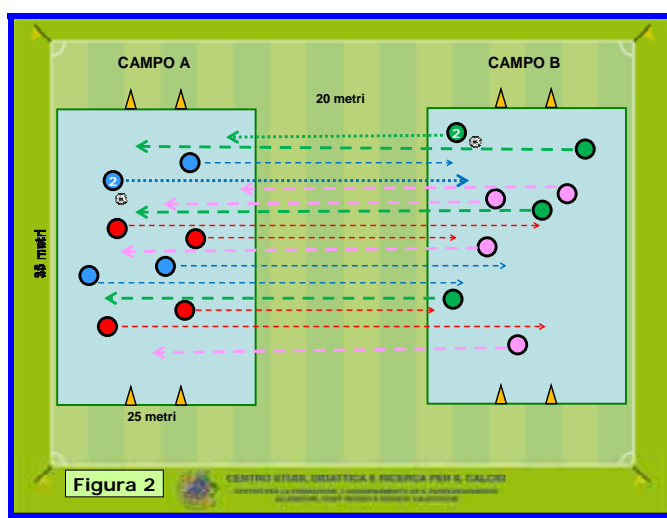
L'Istruttore, a sua discrezione, chiamerà ad alta voce i cambi ed ogni partita si trasferirà sull'altro campo (TRASFERIMENTO DI CAMPO): il cambio di campo verrà effettuato con spostamento in SCATTO di tutti i giocatori ed abbandono della palla all'interno del campo di gioco in cui si stava svolgendo la partita al momento del cambio; il giocatore che arriverà per primo all'interno del nuovo campo si impadronirà della palla e potrà cercare di realizzare una rete.

Il tempo di lavoro complessivo potrebbe essere costituito da 1 unico blocco di allenamento della durata di 15'-20' circa oppure da 2 blocchi di lavoro della durata di 10' ciascuno, con 5' di recupero tra gli stessi.

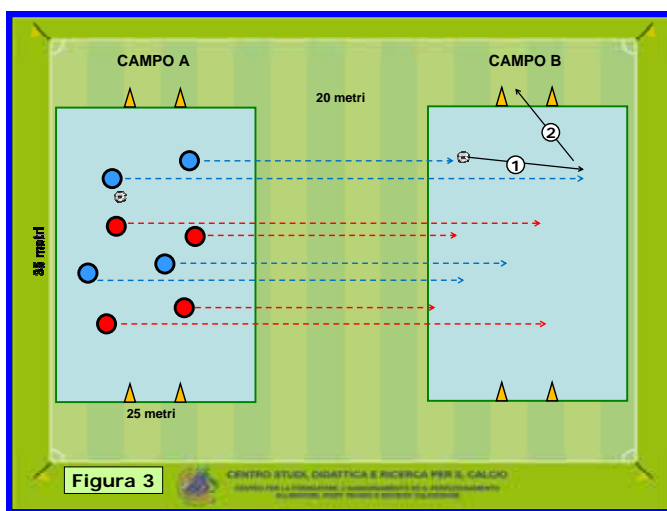


Potranno essere utilizzate diverse varianti relativamente alle modalità attraverso cui eseguire il TRASFERIMENTO; a tal proposito ne cito un paio:

1) trasferirsi conducendo anche la palla (n°2 BLU e VERDE); durante il trasferimento la palla non potrà essere “rubata” al giocatore avversario che si troverà in possesso della palla stessa; il tentativo di riconquista della palla potrà avvenire solamente nel momento in cui il giocatore con palla sarà entrato nel nuovo campo (figura 2);



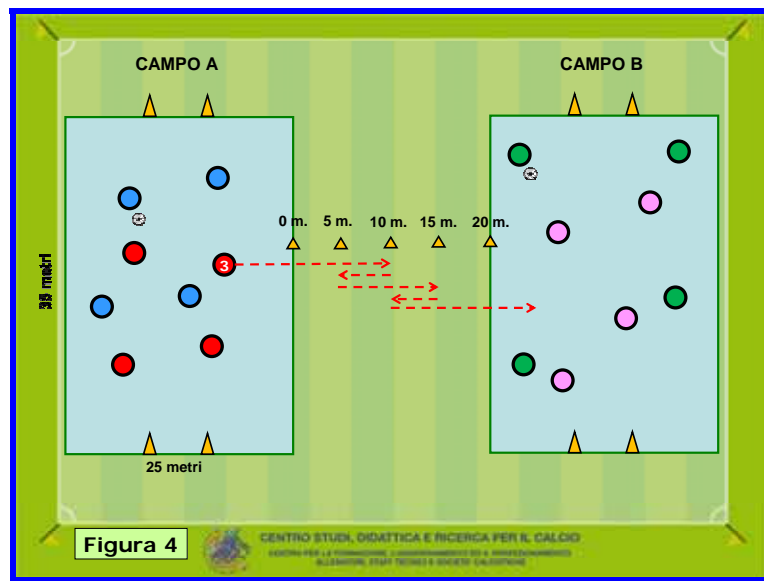
2) come nella versione-base, solamente che il giocatore entrato per primo nel campo, dopo il trasferimento, ed entrato in possesso della palla, non potrà realizzare immediatamente la rete, ma dovrà prima effettuare un passaggio; dopo il primo passaggio la rete potrà essere realizzata da qualsiasi giocatore (figura 3).





## Esercitazione N°2 (Figura 4)

Come l'esercitazione precedente, solamente che nel corso del TRASFERIMENTO DI CAMPO i giocatori delle 2 squadre dovranno effettuare una serie di SCATTI A NAVETTA.



In che modo?

Come è possibile osservare nella figura 4, i giocatori dovranno effettuare degli scatti a navetta (nell'esempio della figura 4 viene riprodotta la sequenza di scatti a navetta del giocatore n°3 ROSSO).

Dopo aver raggiunto la distanza i giocatori potranno entrare in campo e "lottare" per contendersi il pallone.

A quel punto l'esercitazione continuerà a svolgersi come quella vista in precedenza (Esercitazione N°1).

Anche in questa esercitazione, come nella precedente, la successione degli intervalli temporali, per la chiamata dei trasferimenti, non sarà determinata a priori, per cui ogni Istruttore deciderà l'intensità da conferire all'esercitazione.

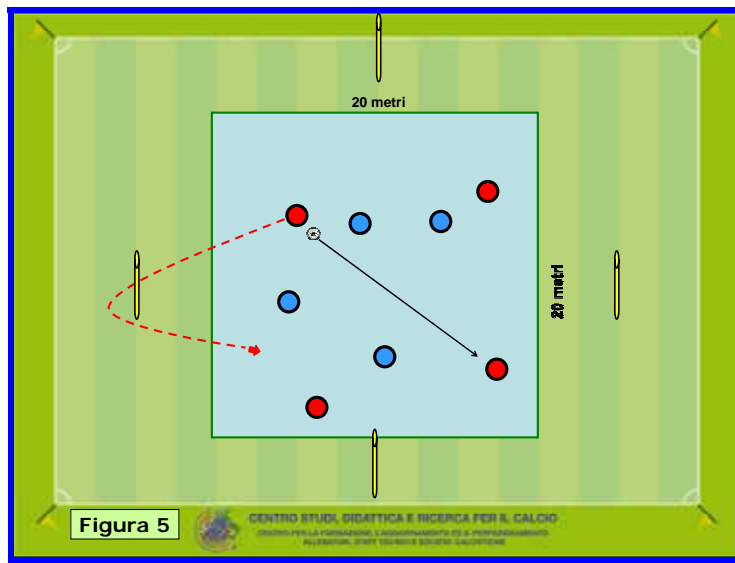
## Esercitazione N°3 (Figura 5)

In un campo di 20x20 metri svolgere una esercitazione di POSSESSO PALLA (GIOCO DEI 7/8 PASSAGGI) di 4C4 (per impegnare il maggior numero di



giocatori la stessa esercitazione potrebbe essere svolta su 2 campi in modo da impegnare 16 giocatori contemporaneamente).

All'esterno dei 4 lati del capo verranno sistemati 4 pali alti a 5 metri di distanza dai lati stessi.



Ogni giocatore, dopo aver effettuato il passaggio, prima di poter essere riammesso in campo dovrà effettuare uno scatto ad aggirare uno dei 4 paletti esterni; solo dopo aver aggirato il paletto, ed essere rientrato in campo, gli potrà essere giocata nuovamente la palla.

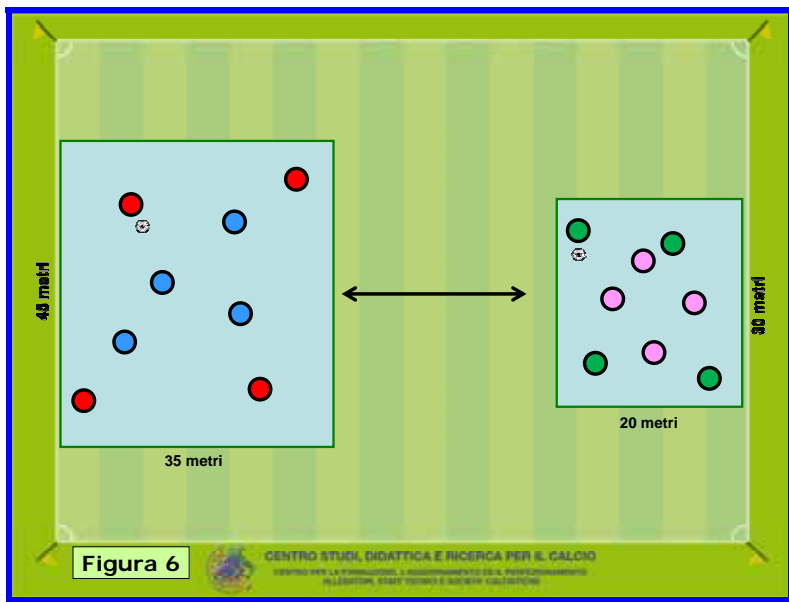
Il gioco potrà svolgersi sia a tocco libero che a tocchi limitati (2/3 tocchi).

Gioco di grandissima intensità che dovrà svolgersi con organizzazione di blocchi di lavoro non eccessivamente lunghi: per esempio 4 blocchi da 3' l'uno con 2' di recupero tra i blocchi stessi.

## Esercitazione N°4 (Figura 6)

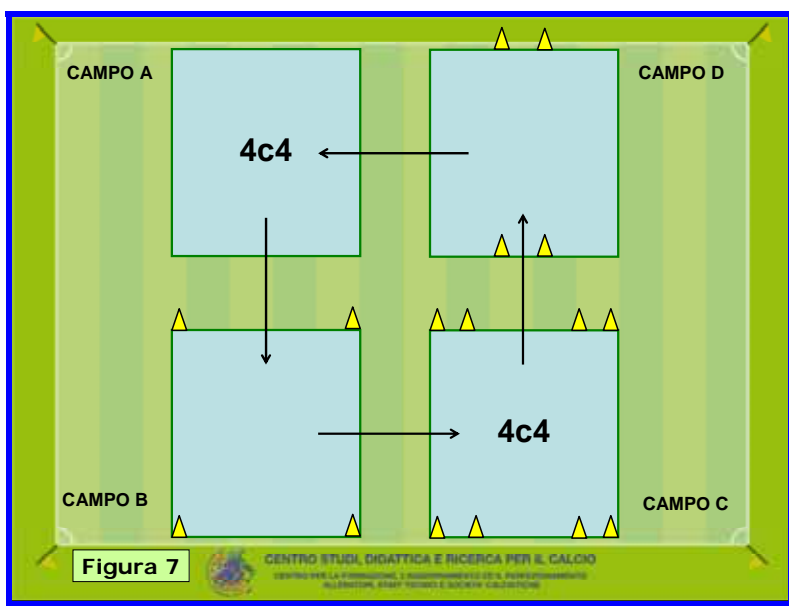
Sempre sulla falsariga della versione-base (Esercitazione N°1), gioco di TRASFERIMENTO DI CAMPO DIFFERENZIATO; i 2 campi, infatti, saranno di dimensioni diverse: uno di 45x35 metri e l'altro di 30x20 metri.

Il fatto di utilizzare 2 campi di dimensioni differenti consentirà di allenare la CAPACITA' DI ADATTARSI ed INTERPRETARE le situazioni di gioco mutevoli (determinate dalle diverse dimensioni dei 2 campi) nel minor tempo possibile.



## Esercitazione N°5 (Figura 7)

TRASFERIMENTO DI CAMPO DIFFERENZIATO, in base alle regole di gioco diverse, su 4 campi di forma rettangolare (20x30 metri) dislocati, come è possibile osservare nella figura 7, a 20 metri di distanza gli uni dagli altri.



N°4 ripetizioni da 4' l'una con recupero di 2' tra le ripetizioni; ogni 1' l'Istruttore chiamerà il cambio di campo (nel trasferirsi da un campo all'altro il giro potrà avvenire sia in senso orario che in senso anti-orario).



Sempre con squadre da 4 giocatori ciascuna (oppure anche da 3 giocatori ciascuna), con presenza, quindi, di 16 giocatori, verranno utilizzati ad ogni rotazione 2 campi, mentre 2 verranno lasciati liberi.

In questa esercitazione, rispetto alla precedente, i giocatori dovranno ADATTARSI ed INTERPRETARE, nel minor tempo possibile, le situazioni di gioco mutevoli non più in base alle diverse dimensioni dei campi, ma bensì in base alle diverse regole di gioco.

CAMPO A: possesso palla con GIOCO DEI 7/8 PASSAGGI.

CAMPO B: PALLA IN META; per realizzare 1 punto il giocatore in possesso palla dovrà oltrepassare la linea di meta ed arrestare la palla sotto la pianta del piede.

CAMPO C: GIOCO DELLE 4 PORTE con ogni squadra che dovrà difendere 2 porticine ed attaccarne 2; porticine sistemate ai 4 angoli del campo.

CAMPO D: GIOCO CON 2 PORTICINE oppure CON 2 PORTE difese da 2 portieri.

## Esercitazione N°6 (Figura 8)

GABBIA CON SPONDE.

All'interno di un campo di 25x35 metri, con 2 porte difese da 2 portieri, si schiereranno 2 squadre da 5 giocatori ciascuna (oppure 4, con campo leggermente più piccolo), con altri 10 giocatori fuori (5 per squadra) sistemati lungo le linee perimetrali con funzioni di sponde.





Ogni 3' i giocatori esterni entreranno in campo, mentre quelli interni dovranno velocemente uscire; ogni squadra dovrà effettuare 3-4 blocchi di lavoro per un totale di 18'-24'.

Richiedere una **PRESSIONE** continua sul portatore di palla avversario.

Uscire ed entrare in campo attraverso degli **SPRINT**.

I giocatori fuori dovranno agire come sponde, senza possibilità di disturbarsi a vicenda, giocando ad 1 solo tocco.

I giocatori interni giocheranno a 2-3 tocchi.

Palloni sempre disponibili, dietro le 2 porte, che verranno introdotti da 2 componenti dello Staff Tecnico (passando la palla ai 2 portieri) ogni volta che gli stessi usciranno oltre la linea di fondo campo.◇