



ESERCIZIARIO

Scuola Calcio

Tattica – Capacità di Gioco

ESERCIZIARIO PER LA RICERCA DI UN GIOCO EQUILIBRATO NELLA SCUOLA CALCIO

A cura di Ernesto Marchi

WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT

□ PREMESSA

A completamento di una consulenza presente all'interno del nostro sito web ("ALLA RICERCA DI UN GIOCO EQUILIBRATO FIN DAI TEMPI DELLA SCUOLA CALCIO. COME GESTIRE E SVILUPPARE TALE CONCETTO NEL CORSO DELLE PARTITE"), vi propongo una serie di esercizi che favoriscano lo sviluppo dei principi teorici contenuti all'interno della consulenza stessa.

□ ESERCITAZIONI – LA PROGRESSIONE DIDATTICA DI LAVORO

CATEGORIA PICCOLI AMICI (5-8 anni)

Chissà quante volte vi sarà capitato, nel corso di una partita della Scuola Calcio (Piccoli Amici, Pulcini o Esordienti che sia, anche se è molto più probabile con le categorie più basse), di fornire dei consigli TATTICI del tipo: "STAI LARGO!", "STRINGI!" ... e accorgervi che il vostro giovane calciatore dimostri di non capire.

E quante volte vi sarà capitato di chiedervi con aria stupita: "Ma è possibile che non capisca?"

Non dovete assolutamente stupirvi, perché la cosa è possibile.

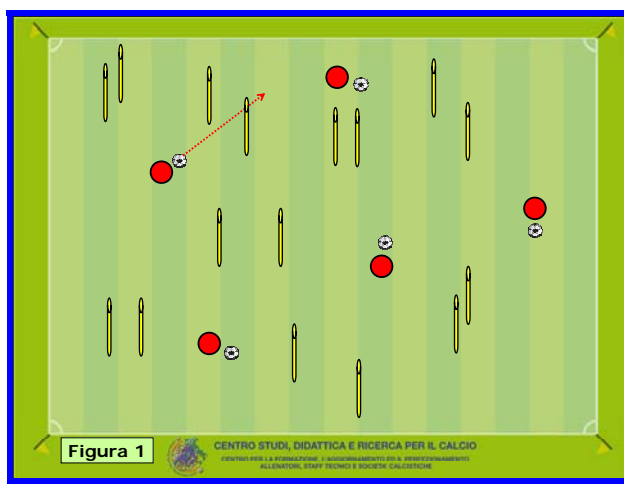
LARGO/STRETTO rappresentano dei principi di catalogazione spaziale che i bambini devono poter acquisire, fin dal periodo della categoria Piccoli Amici, attraverso un lavoro psicomotorio mirato.



Per tale motivo sarà opportuno organizzare nel corso degli allenamenti degli esercizi che possano permettere ai bambini di prendere coscienza, con ricorso ad esperienze di tipo pratico, dei principi teorici enunciati (LARGO/STRETTO).

Esercitazione N°1 (Figura 1)

All'interno di uno spazio delimitato, dislocare, con utilizzo di pali alti, una serie di porticine: alcune un po' più larghe, altre un po' più strette.



I bambini, ciascuno con il proprio pallone, dovranno condurre lo stesso passando attraverso le porticine, con scelta discrezionale del percorso da seguire; in questo modo avranno la possibilità di prendere coscienza delle dimensioni differenti delle porticine.

Variante - Dividere la squadra in 2 gruppi: BLU e ROSSI; i ROSSI dovranno condurre la propria palla all'interno delle porticine un po' più STRETTE, mentre i BLU dovranno farlo all'interno delle porticine un po' più LARGHE; a metà tempo cambiare le funzioni dei 2 gruppi; attraverso questa variante i bambini avranno la possibilità di canalizzare in modo pratico un concetto teorico che si sta cercando di far loro metabolizzare.

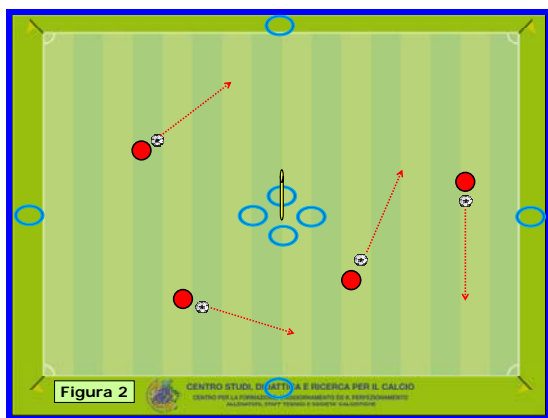
Esercitazione N°2 (Figura 2)

Gioco.

All'interno di uno spazio delimitato (quadrato di 10-15 metri di lato), far muovere 4 bambini, ognuno dei quali dovrà condurre un pallone; al centro dello



spazio sarà dislocato un PALO ALTO ed attorno ad esso saranno sistemati 4 CERCHI; anche fuori dallo spazio, lungo i 4 lati del quadrato, saranno dislocati 4 CERCHI.

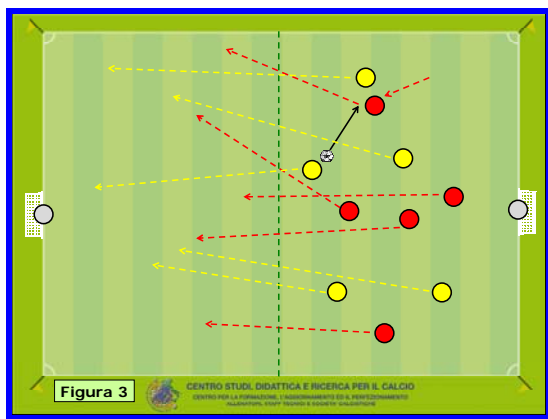


L'Istruttore, mentre i bambini si muoveranno in ordine sparso, a sua discrezione fornirà a voce i seguenti comandi: "LARGO" "STRETTO"; al comando "STRETTO" i bambini dovranno entrare, uno per cerchio, all'interno di uno dei 4 cerchi sistemati attorno al palo alto; al comando "LARGO" i bambini dovranno entrare, uno per cerchio, all'interno di uno dei 4 cerchi sistemati fuori dallo spazio delimitato; dopo ogni chiamata l'Istruttore assegnerà una penalità al bambino che sarà entrato per ultimo all'interno di uno dei 4 cerchi; alla fine del tempo prestabilito vincerà il gioco il bambino a cui saranno state assegnate il minor numero di penalità.

CATEGORIA PULCINI (8-11 anni)

Esercitazione N°3 (Figura 3)

Esercitazione di 5c5 + 2 portieri, oppure di 6c6 + 2 portieri.



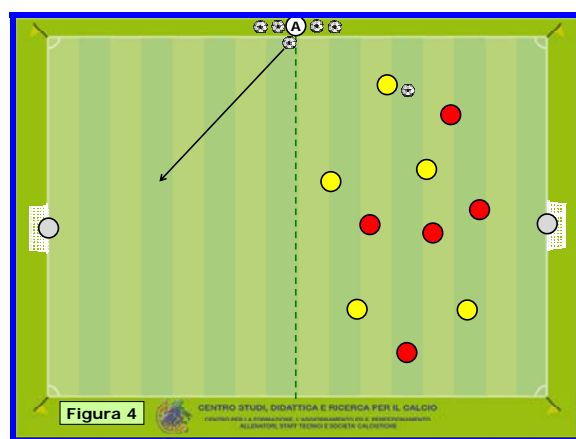


Cominciare l'esercitazione con tutte e due le squadre dislocate all'interno di una metà campo, sia la squadra offensiva (GIALLA) che quella difensiva (ROSSA); qualora i componenti della squadra GIALLA perderanno il possesso del pallone, dovranno rientrare velocemente nella propria metà campo difensiva e solo all'interno di quest'ultima potranno tentare la riconquista del pallone; i componenti della squadra ROSSA, una volta riconquistata palla nella propria metà campo difensiva, cercheranno di ribaltare velocemente l'azione facendo arrivare la palla il prima possibile nella propria metà campo offensiva (sia tramite conduzione che tramite passaggio); in tale modo, nella metà campo opposta rispetto a quella d'inizio attività, potrà riprendere la sequenza iniziale e così via.

Con questa esercitazione si cercherà di abituare le due squadre a rientrare velocemente in difesa alla ricerca della necessaria COMPATTEZZA, ed allo stesso tempo si cercherà ad abituarle a velocizzare l'azione di attacco con ricerca di immediate ripartenze.

Esercitazione N°4 (Figura 4)

Esercitazione di 5c5 + 2 portieri, oppure di 6c6 + 2 portieri.



Esercitazione che si svolgerà sempre all'interno di una metà campo; fuori dal campo l'Istruttore, a sua discrezione, potrà introdurre un nuovo pallone all'interno della metà campo opposta a quella di svolgimento dell'azione; a quel punto le due squadre si dovranno immediatamente trasferire nella metà campo opposta con ripresa dell'esercitazione: la squadra che stava attaccando dovrà difendere e, viceversa, quella che stava difendendo dovrà attaccare.

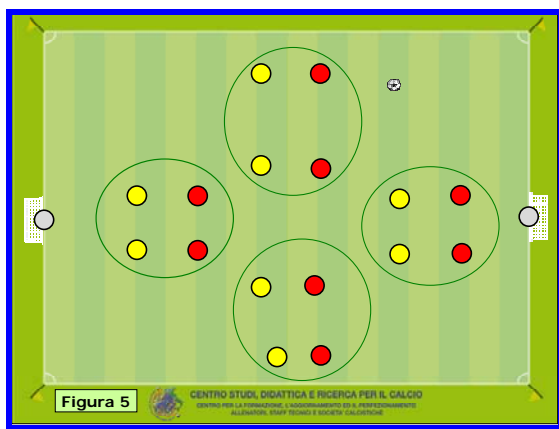


Obiettivo - Alternare le due fasi del gioco con azione di TRANSIZIONE continua: TRASIZIONE NEGATIVA per la squadra che passerà dalla fase offensente a quella difendente; TRANSIZIONE POSITIVA per la squadra che passerà dalla fase difendente a quella offensente.

CATEGORIA ESORDIENTI (11-13 anni)

Esercitazione N°5 (Figura 5)

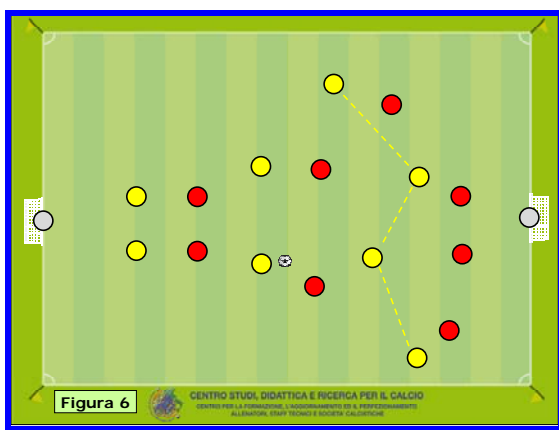
Partita di 8c8 + 2 portieri.



Obbligo di posizionarsi sempre in diagonale, durante le fasi difensive, da parte dei componenti delle coppie di giocatori evidenziate nella figura (CATENE DI GIOCATORI delimitate da cerchi).

Esercitazione N°6 (Figura 6)

Partita di 9c9 + 2 portieri.





I 4 giocatori offensivi (2 esterni + 2 punte) dovranno sempre cercare di formare una LINEA SPEZZATA rispettando i seguenti vincoli di dislocazione spaziale: quando una punta agirà ALTA, l'altra dovrà agire BASSA, mentre i due esterni dovranno agire conseguentemente al movimento della punta sistemata dalla loro parte, con effettuazione, anch'essi, di un movimento ASIMMETRICO (contrario): punta alta/esterno dalla stessa parte basso; punta bassa/esterno dalla sua parte alto.

Attraverso i seguenti VINCOLI STRUTTURALI (da parte delle punte e degli esterni) verrà a determinarsi, congiungendo immaginariamente i 4 punti in cui verranno a trovarsi i 4 giocatori in oggetto, una LINEA SPEZZATA con ottenimento di un FUNZIONALE SCAGLIONAMENTO OFFENSIVO.◇