



ESERCIZIARIO

Scuola Calcio

Tecnica

PROGRESSIONE DIDATTICA DI ESERCIZI PER ALLENARE GLI ARRESTI SU PALLA ALTA

A cura di Ernesto Marchi

WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT

□ PREMESSA

Personalmente alleno gli ARRESTI SU PALLA ALTA (come già evidenziato per gli arresti di contro-balzo), con una certa continuità e metodica, nell'ultimo anno della categoria Pulcini, prima dell'ingresso in quella Esordienti.

Gli arresti di contro-balzo rappresentano l'anello di congiunzione tra gli arresti rasoterra (in particolari quelli con controllo orientato) e quelli, appunto, su palla alta.

A partire dalla categoria Pulcini, per esperienza personale, si trovano sempre più giovani calciatori in grado di alzare la palla (anche solo per una semplice questione di forza) e vengono a determinarsi, per questo motivo, sempre più situazioni di gioco in cui occorrerà saper arrestare la palla con traiettoria di arrivo ALTA (calci d'angolo, rinvii del portiere, rimesse laterali, lanci lunghi...).

Quando introduco questa tipologia di arresto della palla, utilizzo come tecniche di base, o meglio di partenza, quella di INTERNO e poi, subito dopo, quella di COLLO ("smorzata").

La tecnica del PRE-SALTO (già evidenziata nel lavoro sugli arresti di contro-balzo), antecedente al momento dell'impatto con la palla, negli arresti su palla alta diviene ancora più importante rispetto alle tipologie sin qui affrontate.



Il PRE-SALTO servirà ad accompagnare al meglio il movimento di arresto e ad ammortizzare, nella maniera più efficace possibile, il momento dell'impatto con la palla stessa.

Nelle fasi iniziali di apprendimento, i soggetti con maggior problemi di coordinazione denotano grandi difficoltà a livello di tempistica, andando ad impattare la palla, che si trova in fase discendente, mentre il corpo si trova ancora in fase ascendente; questo determinerà un rimbalzo verso l'alto della palla stessa che invece di essere arrestata verrà come ad essere calciata verso l'alto.

Da sempre noto una cosa molto particolare nel momento in cui introduco gli ARRESTI SU PALLA ALTA: i bambini evidenziano, sin dai primissimi momenti, un grande miglioramento nella capacità di controllo del pallone stesso e nella sensibilizzazione con l'attrezzo.

Per certi aspetti noto maggiori progressi nel controllo di palla a partire dall'introduzione degli arresti su palla alta, piuttosto che lungo il periodo di utilizzo di esercizi per il dominio del pallone, con particolare riferimento a quelli di palleggio.

È una sensazione suffragata da tutta una serie di esperienze pratiche, maturate nel corso di questi anni, trascorsi con squadre della Scuola Calcio in particolare.

Probabilmente ci sarà da approfondire, con maggiore sistematicità, le progressioni di lavoro per lo sviluppo di questa tipologia di arresto e, in questo modo, rendere queste sensazioni delle precise competenze da perseguire.

Dopo le tecniche di arresto con utilizzo dell'INTERNO-PIEDE e del COLLO piede, ritengo sia opportuno passare alle tecniche per l'arresto di PETTO, dato che, a mio parere, rappresentano lo sbocco naturale per orientare il controllo della palla negli ARRESTI SU PALLA ALTA.

In ogni caso, negli ARRESTI SU PALLA ALTA, prima si affronterà lo sviluppo della fase ammortizzante, con giocatore relativamente fermo, per poi passare alla fase di controllo orientato in movimento; in questo modo il giocatore stesso potrà farsi trovare pronto per lo sviluppo della giocata successiva.



□ ESERCITAZIONI – LA PROGRESSIONE DIDATTICA DI LAVORO

Gli esercizi che vado a presentare potranno essere eseguiti sia con l'INTERNO PIEDE che con il COLLO piede.

Esercitazione N°1 (Figura1)

Predisporre i giocatori presenti all'interno di uno spazio delimitato (le cui dimensioni verranno stabilite in base al numero di giocatori coinvolti... in ogni caso lo spazio non dovrà risultare eccessivamente ampio, questo al fine di costringere i giocatori ad essere il più possibile precisi nell'effettuazione degli arresti) con un pallone ciascuno (tenuto in mano). Ad ogni segnale dell'allenatore, ogni bambino dovrà lanciare il proprio pallone in alto e cercare di eseguire l'arresto previsto. Dopo ogni arresto ciascun bambino dovrà riprendere la palla in mano, sollevandola con i piedi, in modo da poter eseguire nuovamente l'esercizio previsto.

Esercitazione N°2 (Figura 2)

Come l'esercitazione n°1, solamente che i giocatori dovranno palleggiare e lanciare la palla in alto calciandola con i piedi al volo. Ad ogni segnale dell'allenatore, dopo aver calciato la palla in alto, i giocatori dovranno eseguire l'arresto previsto prima che la palla cada a terra.

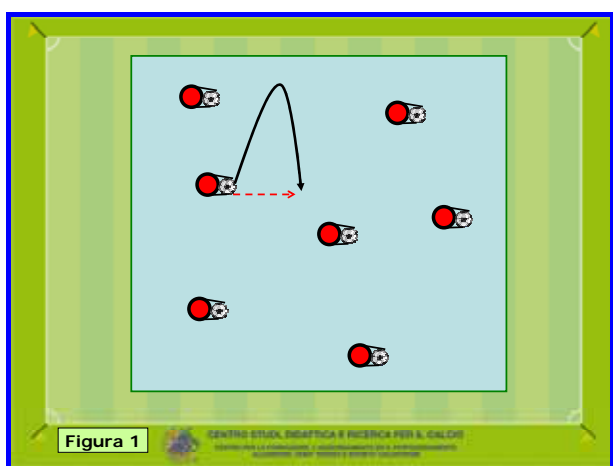


Figura 1

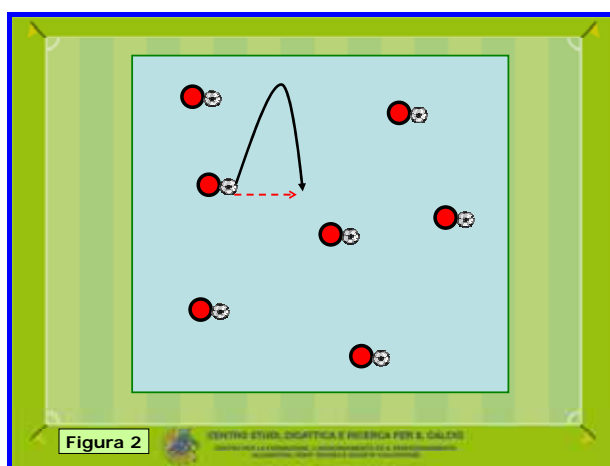


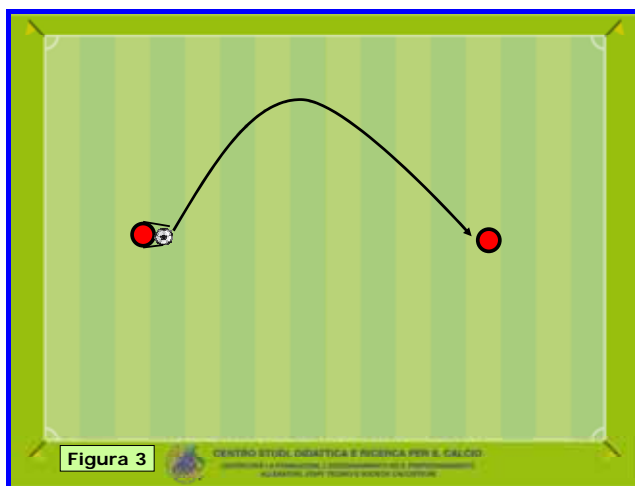
Figura 2

Esercitazione N°3 (Figura 3)

A coppie (i componenti saranno dislocati ad una decina di metri l'uno dall'altro). Un giocatore della coppia verrà a trovarsi con la palla in mano e dovrà lancia



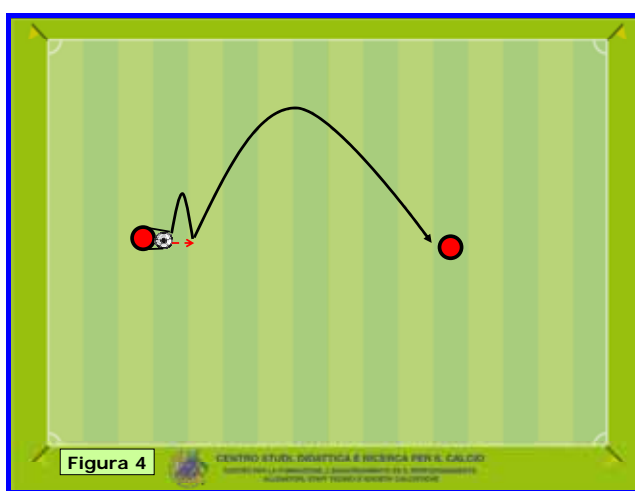
verso l'alto (a due mani da sotto) in modo tale che l'altro giocatore possa effettuare l'arresto al volo previsto.



Dopo aver effettuato l'arresto, l'esecutore dovrà sollevare la palla con i piedi, prenderla in mano e lanciairla a sua volta verso il compagno in modo che quest'ultimo possa eseguire, a sua volta, l'arresto previsto.

Esercitazione N°4 (Figura 4)

Come l'esercitazione n°3, solamente che la palla verrà passata, al giocatore che dovrà eseguire l'arresto, con i piedi al volo dopo auto-alzata con le mani.

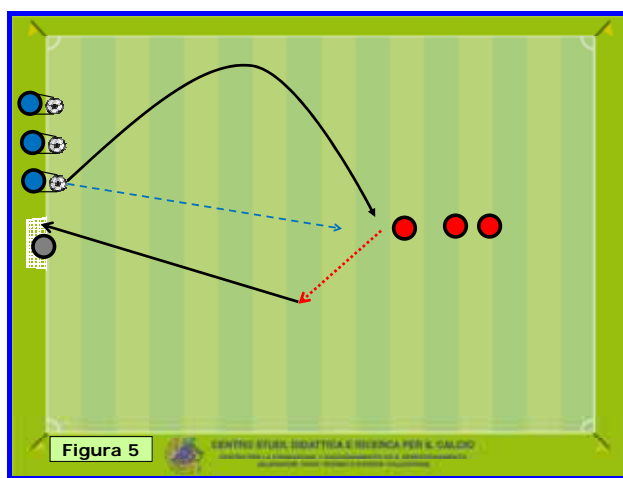


Rispetto all'esercitazione precedente, l'esecuzione sarà un po' più difficile dato che la palla arriverà a terra da un'altezza maggiore; in questo modo l'esecutore dovrà cercare di ammortizzare l'impatto con la palla con una maggior sensibilità.



Esercitazione N°5 (Figura 5)

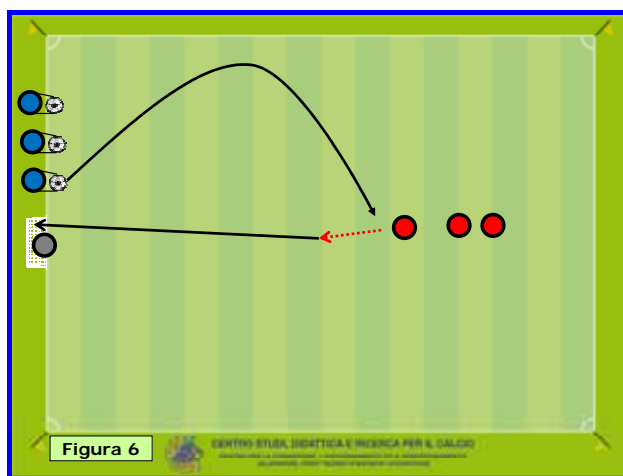
Come l'esercitazione n°4, sottoforma di gioco (gioco a squadre per l'1C1). Dopo aver calciato la palla, con i piedi a parabola, il componente della squadra BLU dovrà dirigersi verso il componente della squadra ROSSA che, una volta effettuato l'arresto, dovrà cercare di superare in dribbling il proprio avversario e cercare di realizzare una rete nella porta difesa dal portiere.



A metà tempo invertire la funzione delle due squadre (squadra BLU in attacco e squadra ROSSA in difesa); al termine del tempo prestabilito vincerà la squadra che, durante il proprio turno offensivo, avrà realizzato il maggior numero di reti.

Esercitazione N°6 (Figura 6)

Combinazione di gesti tecnici. Abbinare lo stop su palla alta al tiro in porta (CONTROLLO ORIENTATO).





Il giocatore ROSSO, che dovrà eseguire l'esercizio, si disporrà fronte alla porta ad una quindicina di metri circa di distanza; il giocatore BLU dovrà, calciando la palla al volo con i piedi dopo auto-alzata con le mani, far arrivare la palla in direzione del compagno ROSSO con traiettoria parabolica. Il giocatore ROSSO dovrà arrestare la palla al volo ed andare alla conclusione in porta (porta difesa dal portiere). Dopo ogni tiro il giocatore ROSSO dovrà portarsi dietro la fila dei BLU, mentre dopo ogni passaggio il giocatore BLU dovrà portarsi dietro la fila dei ROSSI.

Esercitazione N°7 (Figura 7)

Come l'esercitazione n°6, con giocatore ROSSO sistemato lungo la linea laterale e rivolto in direzione della porta, e con giocatore BLU (con palla in mano) sistemato frontalmente alla porta ad una distanza di venti metri circa dalla porta stessa.

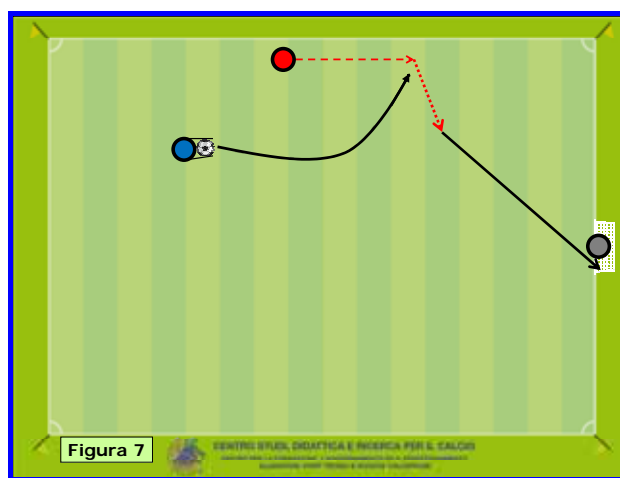


Figura 7

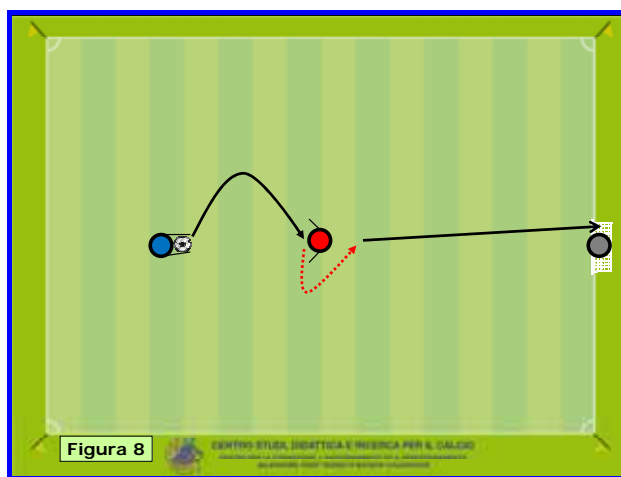
Il giocatore BLU, dopo auto-alzata, dovrà calciare la palla di piede al volo in direzione del giocatore ROSSO che dovrà effettuare un arresto sempre al volo di piede (con la tecnica indicata nella premessa... o di collo o di interno). Dopo aver effettuato l'arresto orientato il giocatore ROSSO dovrà stringere verso il centro e calciare in porta.

Esercitazione N°8 (Figura 8)

Come le esercitazioni n°7-8, con giocatore ROSSO sistemato spalle alla porta, ad una quindicina di metri di distanza dalla porta stessa, e giocatore BLU (con palla



in mano) sistemato frontalmente alla porta ad una decina di metri dal compagno. Il giocatore BLU, dopo auto-alzata, dovrà calciare la palla di piede al volo in direzione del giocatore ROSSO; quest'ultimo dovrà effettuare un arresto sempre al volo di piede (con la tecnica indicata nella premessa... o di collo o di interno).



Dopo aver effettuato l'arresto orientato, a girarsi di 180°, il giocatore ROSSO dovrà avanzare verso la porta e calciare in direzione della porta stessa.◇