



WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT

Scuola Calcio

Tattica – Capacità di Gioco

CINQUE SPECIFICHE ESERCITAZIONI PER MIGLIORARE LE COMPETENZE DELLA PUNTA NELLA CATEGORIA ESORDIENTI (11-13 ANNI)

A cura di Ernesto Marchi

WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT

Ritengo che nella categoria Esordienti (11-13 anni) sia arrivato il momento giusto per insegnare alla PUNTA a muoversi senza palla ricorrendo a ben precisi movimenti di SMARCAMENTO.

Fino alla categoria Pulcini (8-11 anni) ritengo opportuno sviluppare esclusivamente le basi propedeutiche per ottenere degli efficaci, ma soprattutto funzionali MOVIMENTI DI SMARCAMENTO.

Fino alla categoria Pulcini non serve insegnare movimenti di smarcamento “codificati” e definiti “a priori” dall’allenatore, ma occorre richiedere l’applicazione di alcuni semplici “principi generali”, sviluppabili attraverso la creatività e la fantasia di ogni singolo giocatore.

Quali sono questi principi generali che cerco di far assimilare nella categoria Pulcini attraverso opportune esercitazioni e situazioni di gioco?

Principio N°1

La ricezione della palla deve sempre essere effettuata in movimento, cercando di non favorire, in questo modo, l’anticipo e/o l’intercettazione del difensore avversario (con movimento in allontanamento del difensore).

Principio N° 2

Bisogna sviluppare i cosiddetti “movimenti d’inganno”, per confondere le idee al difensore (azione di disturbo), nel tentativo di rendere sempre più difficoltosi i suoi tentativi di anticipo e/o intercettazione.



In che modo?

Ricorrendo all'utilizzo, in rapida successione, di due movimenti contrari, ciascuno dei quali in direzione opposta: mi muovo prima in una direzione per trascinarli dietro il difensore, e poi cerco di ricevere palla lontano da lui muovendomi nella direzione opposta.

Nella categoria Esordienti è opportuno definire la sequenza e la progressione didattica di questi movimenti contrari (LUNGO/CORTO, CORTO/LUNGO, LUNGO/TAGLIO) in modo assai più preciso, permettendo alla giovane PUNTA la strutturazione di ben determinate COMPETENZE.

Nella categoria Esordienti prediligo far apprendere alla PUNTA le COMPETENZE relative ai movimenti contrari di smarcamento sopra evidenziate, ma ciascun allenatore può tranquillamente variarli, modificarli, incrementarli sulla base delle proprie aspettative e delle potenzialità tecniche del gruppo di calciatori a sua disposizione.

Passo ora ad evidenziare 5 esercitazioni per lo sviluppo dei movimenti di smarcamento:

- ✓ N°3 SITUAZIONI DI GIOCO con VINCOLO DI SMARCAMENTO definito a priori (ESERCIZI N°1, 2, 3);
- ✓ N°1 SITUAZIONE DI GIOCO con possibilità da parte della PUNTA di SCEGLIERE TRA I MOVIMENTI DI SMARCAMENTO INSEGNATI (ESERCIZIO N°4);
- ✓ N°1 ESERCITAZIONE A TEMA che favorisce la contestualizzazione di gioco dei movimenti appresi attraverso le esercitazioni precedenti (ESERCIZIO N°5).

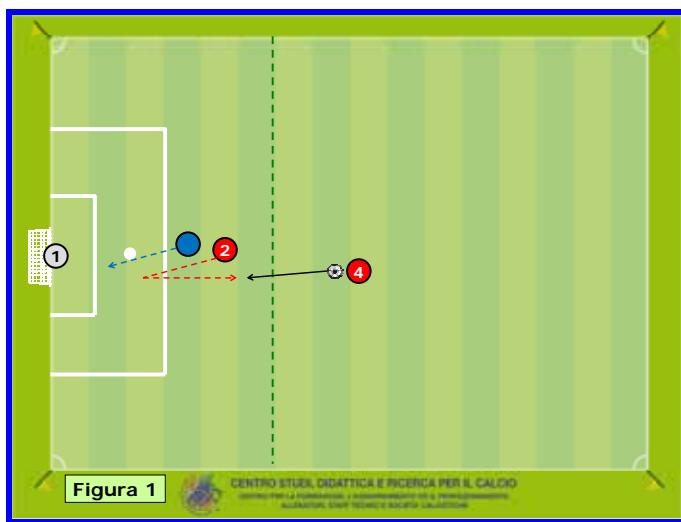
Esercitazione N°1 (Figura 1)

1C1 ad una porta.

Ogni singola situazione di gioco comincerà con un passaggio del centrocampista, n°4 ROSSO, alla punta, n°2 ROSSO, che, obbligatoriamente, per ricevere palla, dovrà prima effettuare un movimento di LUNGO (per allungarsi in avanti)-



CORTO (per tornare improvvisamente indietro con un repentino cambio di senso e ricevere a quel punto la palla).

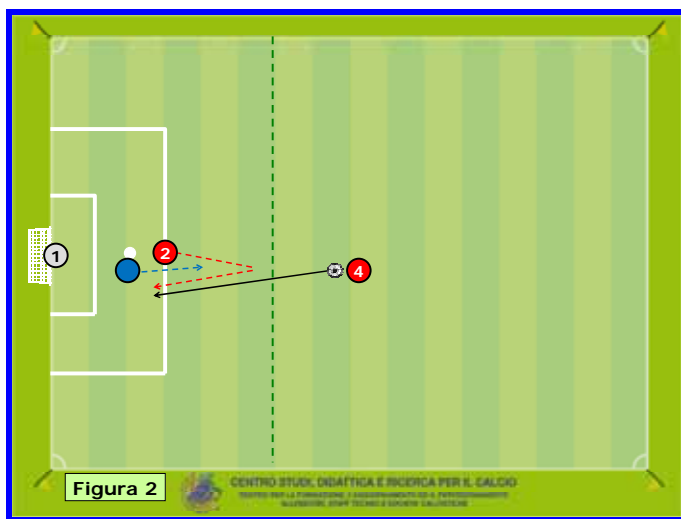


Una volta ricevuta palla, il n°2 ROSSO cercherà di superare il difensore per provare a realizzare una rete nella porta difesa dal portiere.

Per evitare che il movimento risulti troppo “schiacciato”, la PUNTA, n°2 ROSSO, nel corso del suo movimento a venire incontro, non dovrà oltrepassare la linea tratteggiata (così come dovrà fare il n°4 ROSSO che non dovrà oltrepassarla per effettuare il passaggio).

Esercitazione N°2 (Figura 2)

Come l'esercitazione n°1, solamente che la PUNTA, n°2 ROSSO, dovrà effettuare un movimento di “smarcamento” di CORTO-LUNGO.



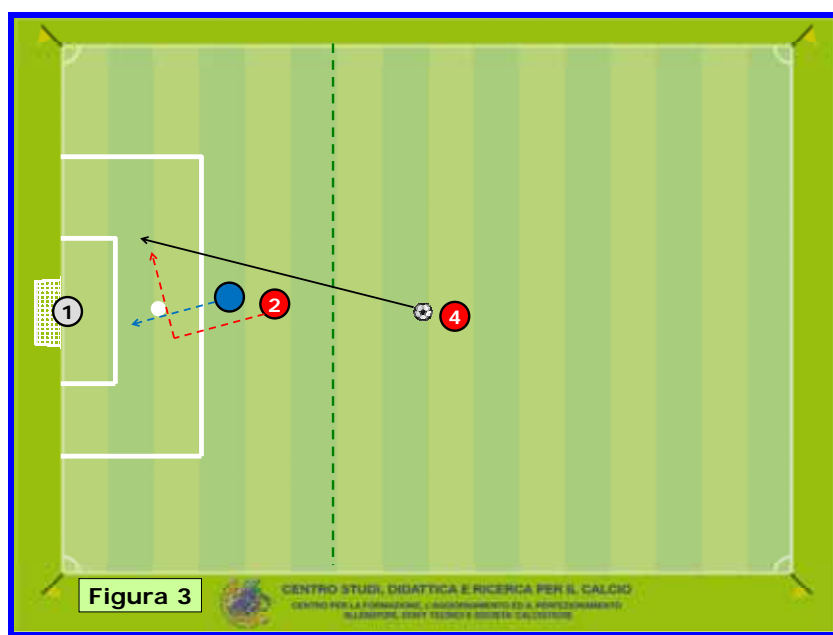


Nel tentativo di ricevere palla, durante il suo movimento di LUNGO ad allungarsi in profondità, l'attaccante, n°2 ROSSO, potrà girarsi in due modi:

- giro del corpo in senso orario, verso destra, facendo scivolare la palla esternamente a lui;
- giro del corpo in senso anti-orario, verso sinistra, facendo poi scivolare la palla internamente a lui.

Esercitazione N°3 (Figura 3)

Come le esercitazioni precedenti, solamente che la PUNTA, n°2 ROSSO, dovrà effettuare un movimento di "smarcamento" di LUNGO-TAGLIO.

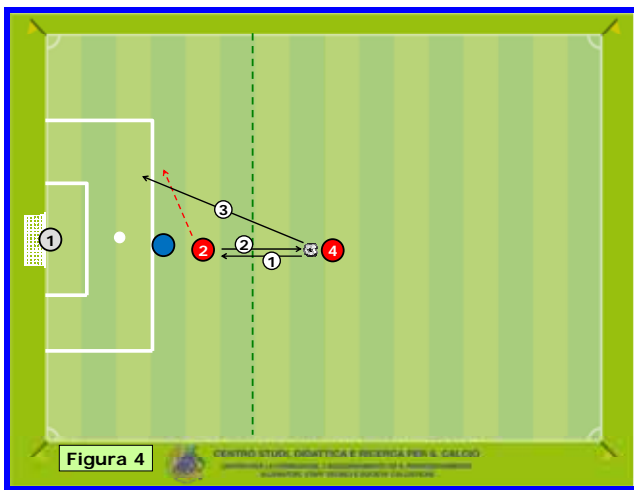


Durante il movimento a TAGLIARE, la PUNTA, n°2 ROSSO, dovrà passare davanti al difensore muovendosi in direzione diagonale.

Esercitazione N°4 (Figura 4)

Come le esercitazioni precedenti, solamente che la PUNTA potrà scegliere, a sua discrezione, il movimento di "smarcamento" da utilizzare, scegliendo tra quelli precedentemente imparati.

La PUNTA avrà la possibilità, una volta ricevuta palla, di restituire la stessa ancora una volta al centrocampista n°4 ROSSO (giocata di sponda).

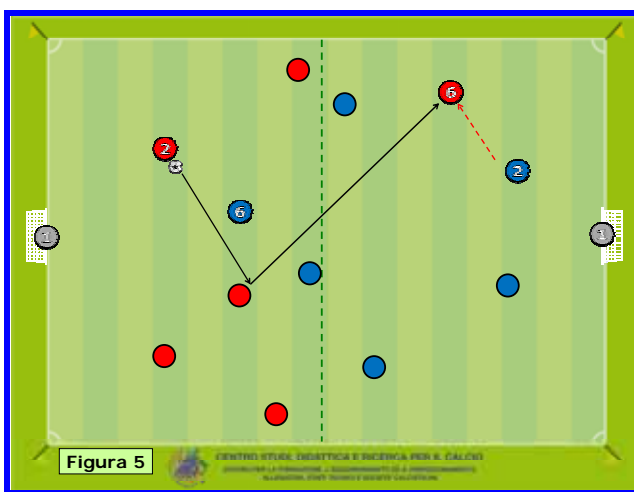


Esercitazione N°5 (Figura 5)

Partita a tema.

Due squadre giocano un 6c6 più due portieri.

Per poter lanciare nella metà campo offensiva, ciascuna squadra potrà farlo solamente a favore della propria ed unica PUNTA (n°6, ROSSO e BLU) che non potrà mai rientrare nella metà campo difensiva.



Ciascuna PUNTA sarà marcata “a uomo” da un difensore avversario (n°2, ROSSO e BLU) ed anch’egli non potrà mai entrare nella metà campo offensiva, con obbligo di sostare in quella difensiva.

La PUNTA, una volta che avrà ricevuta palla, non potrà tirare subito in porta, ma dovrà effettuare prima un passaggio ad un compagno.◇