



**[WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT](http://WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT)**

**Scuola Calcio**

**Preparazione Atletica Condizionale e Coordinativa**

**PROGRESSIONE DIDATTICA DI ESERCIZI PER LA CAPACITA' DI VALUTARE LE TRAIETTORIE (PERCEZIONE SPAZIO-TEMPORALE)**

**A cura di Ernesto Marchi**

**[WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT](http://WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT)**

---

## **□ LA PERCEZIONE E LA VALUTAZIONE DELLE TRAIETTORIE**

Lo sviluppo della PERCEZIONE SPAZIO-TEMPORALE (capacità coordinativa speciale) permette di controllare i movimenti del corpo in relazione alle distanze, al tempo, al ritmo ed alle traiettorie di partenza ed arrivo della palla.

La PERCEZIONE E LA VALUTAZIONE DELLE TRAIETTORIE, in particolare, rappresentano competenze fondamentali nella strutturazione del bagaglio tecnico-coordinativo del giocatore di calcio; basta pensare a quante volte queste capacità vengono sollecitate nel corso delle partite:

- ✓ nella ricezione di un cross;
- ✓ per tirare in porta;
- ✓ per calciare al volo;
- ✓ per colpire di testa;
- ✓ per intercettare un pallone.

In poche parole, risulta di fondamentale importanza che ogni giocatore impari a sapere in anticipo il PUNTO in cui cadrà il pallone in modo da poter eseguire il gesto tecnico adeguato.



## □ L'ALLENAMENTO PER VALUTARE LE TRAIETTORIE

Per lo sviluppo della capacità di VALUTARE LE TRAIETTORIE occorrerà strutturare tre fasi di allenamento:

- ✓ FASE A - Fase senza palla e/o con palla rasoterra “a secco” (esercizi propedeutici);
- ✓ FASE B - Fase con palla aerea “a secco”;
- ✓ FASE C - Fase con palla, in ambito situazionale, con presenza dei compagni e degli avversari.

In questo Articolo prenderò in considerazione solo le TRAIETTORIE AEREE, con sviluppo di una PROGRESSIONE DI ESERCIZI ad hoc.

Nella FASE A, propedeutica alla percezione di tutti i tipi di TRAIETTORIE (rasoterra, rimbalzante, parabolica), occorrerà lavorare principalmente per lo sviluppo della capacità di SINCRONIZZARE I MOVIMENTI, intesa come capacità di gestire la successione “cronologica” dei movimenti stessi sulla base di ben precisi parametri temporali:

- ✓ PRIMA;
- ✓ DOPO;
- ✓ CONTEMPORANEAMENTE.

Nel corso della FASE B occorrerà lavorare principalmente affinché il giovane calciatore prenda coscienza dei punti caratteristici assunti dalla palla durante il percorso di volo (TRAIETTORIE AEREE):

- ✓ PUNTO DI PARTENZA;
- ✓ PUNTO DI STALLO (inteso come punto di passaggio dalla fase ascendente a quella discendente);
- ✓ PUNTO DI ARRIVO o DI CADUTA.

Nel corso della FASE C occorrerà lavorare principalmente affinché il giovane calciatore sviluppi la capacità di ANTICIPAZIONE, intesa come capacità che gli possa consentire di valutare in anticipo le traiettorie (o meglio le loro coordinate spaziali) e la capacità di ADATTAMENTO E TRASFORMAZIONE, intesa come capacità che gli possa consentire di adattarsi ai cambiamenti improvvisi delle



traiettorie della palla all'interno del contesto di gioco (indotti, quindi, dalla presenza dei compagni e degli avversari).

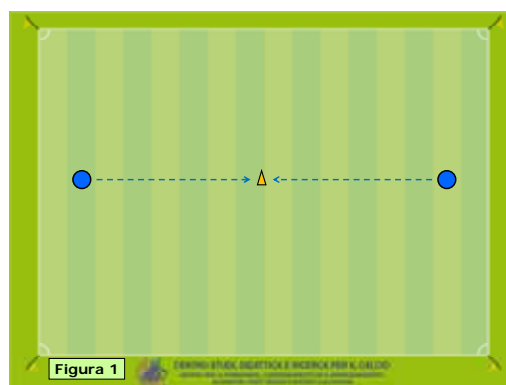
Si può cominciare a lavorare su questa capacità (FASE SENSIBILE) già a partire dalla categoria Pulcini (8-11 Anni), soprattutto con esercizi "propedeutici" appartenenti alla FASE A, ma, principalmente, nel corso della categoria Esordienti (11-13 Anni) dove inizia il periodo più favorevole che poi proseguirà anche nella categoria Giovanissimi con utilizzo di esercizi appartenenti alla FASE B e C.

## □ LA PROGRESSIONE DIDATTICA DEGLI ESERCIZI

### FASE A

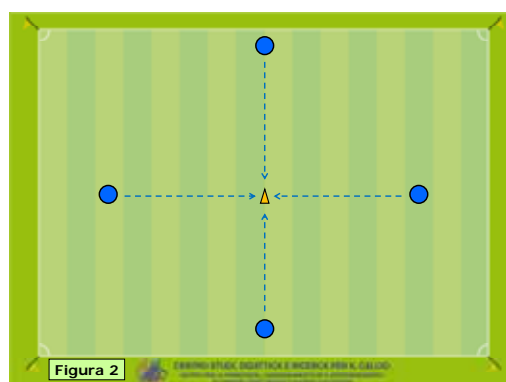
#### **Esercizio N°1 (Figura 1)**

I due giocatori dovranno cercare di arrivare contemporaneamente in prossimità del cono centrale.



#### **Esercizio N°2 (Figura 2)**

Come l'esercizio N°1, con presenza di 4 giocatori.

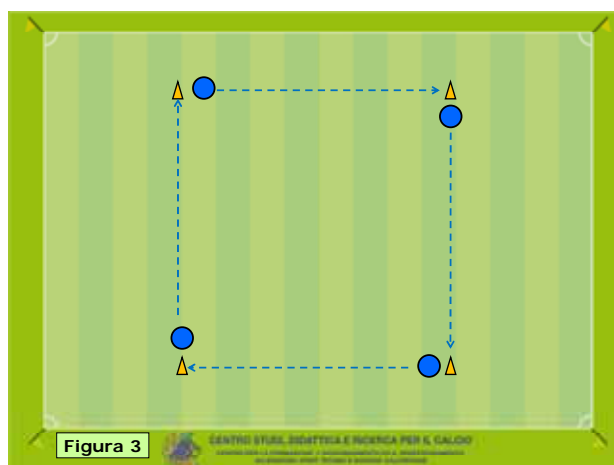






## Esercizio N°3 (Figura 3)

Come l'esercizio N°2, con presenza di 4 giocatori che dovranno muoversi lungo le linee perimetrali di uno spazio di forma quadrata.



## Esercizio N°4 (Figura 4)

I 4 giocatori, partendo in linea, dovranno arrivare contemporaneamente in prossimità dei quattro coni dislocati come proposto in figura 4, procedendo, quindi, a velocità diverse.



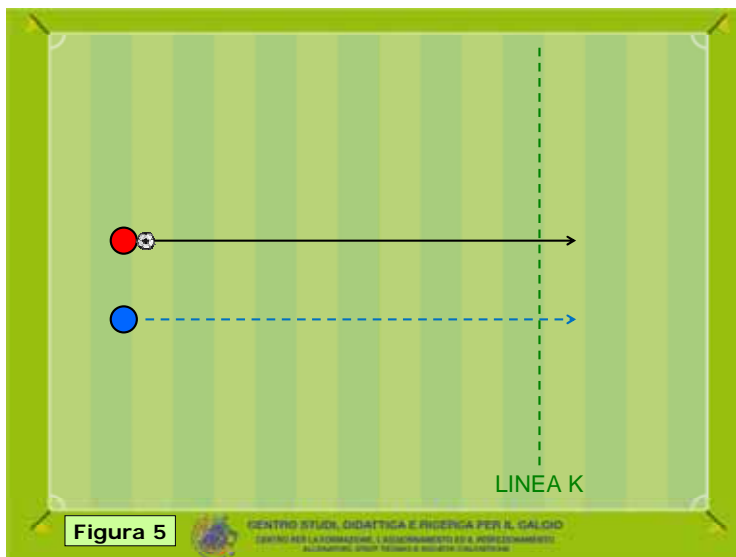
Variante: i giocatori dovranno tutti procedere alla stessa velocità, arrivando in prossimità dei quattro coni chi prima, chi dopo.

## Esercizio N°5 (Figura 5)

Il giocatore ROSSO calcerà la propria palla in avanti con traiettoria rasoterra; il giocatore BLU, partendo di fianco al ROSSO, dovrà cercare di arrivare in

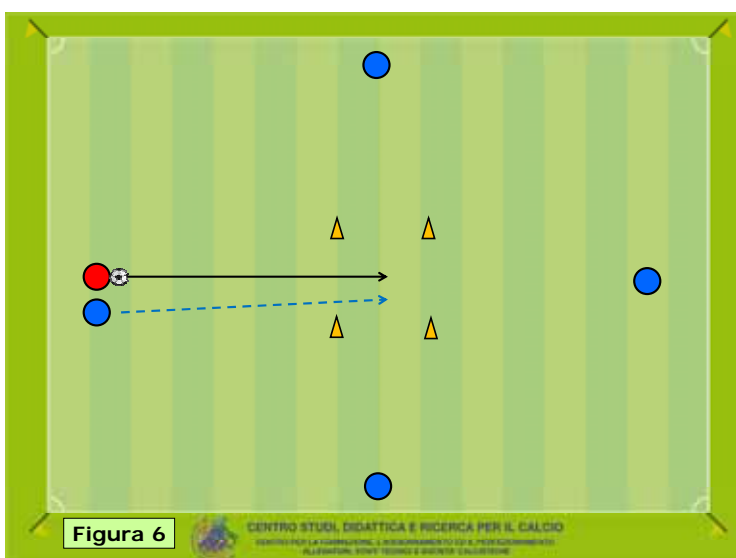


prossimità della linea K (quella tratteggiata) o contemporaneamente alla palla, o prima della palla, o dopo la palla.



## Esercizio n°6 (Figura 6)

Il giocatore ROSSO calcerà la propria palla rasoterra in direzione dello spazio quadrato, mentre il giocatore BLU dovrà cercare, partendo da varie posizioni, di entrare all'interno dello spazio quadrato **CONTEMPORANEAMENTE ALLA PALLA, PRIMA DELLA PALLA, DOPO LA PALLA.**



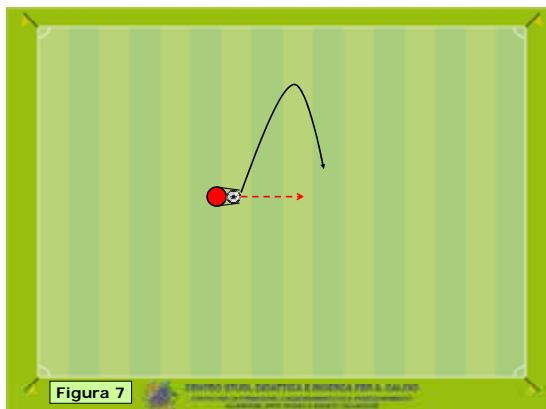
La palla, quindi, potrà essere arrestata dentro al quadrato, oppure con controllo a seguire, con palla portata fuori dal quadrato stesso con un solo tocco



## FASE B

### Esercizio N°7 (Figura 7)

Esercizio individuale.

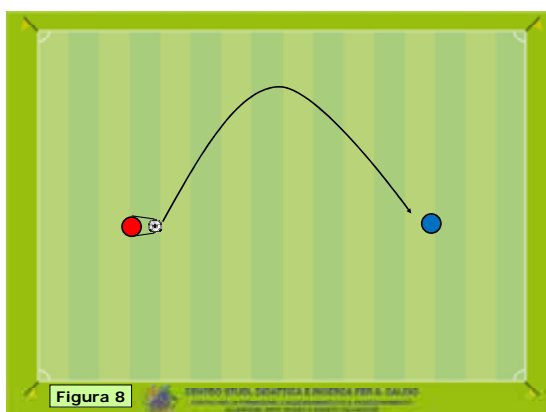


Il giocatore ROSSO lancerà la palla in alto con le mani e:

- ✓ batterà le mani quando la palla avrà raggiunto il punto di stallo;
- ✓ riprenderà la palla nel punto più alto possibile (anche saltando);
- ✓ riprenderà la palla nel punto più basso possibile;
- ✓ batterà le mani quando il pallone avrà toccato terra.

### Esercizio N°8 (Figura 8)

A coppie.



Il giocatore ROSSO passerà la palla al BLU (e viceversa):

- ✓ il giocatore BLU batterà le mani quando la palla avrà raggiunto il punto di stallo;



- ✓ il giocatore BLU dovrà spostarsi, in conseguenza del lancio, sempre verso il ROSSO; lo spostamento dovrà avvenire nel corso della fase ascendente della traiettoria assunta dalla palla.

## Esercizio N°9 (Figura 9)

Il giocatore ROSSO lancerà la palla in alto e:

- ✓ il giocatore BLU, partendo vicino al ROSSO, dovrà portarsi nel punto in cui presume arriverà la palla, prima dell'arrivo della palla stessa, con possibilità di afferrarla con le mani oppure di arrestarla con i piedi;
- ✓ il giocatore BLU dovrà muoversi in anticipo, per posizionare un cerchio a terra (prima dell'arrivo della palla) nel punto in cui presume arriverà la palla.

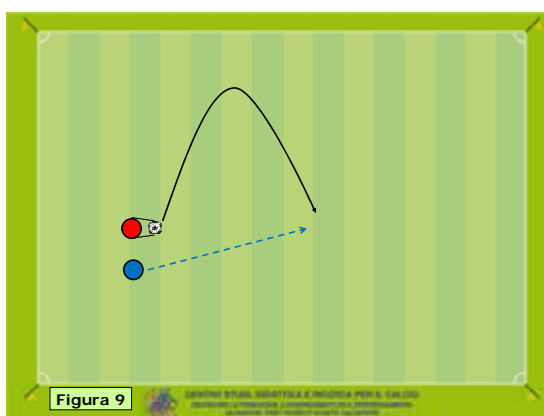


Figura 9

## FASE C

### Esercizio N°10 (Figura 10)

Il giocatore BLU dovrà “uscire” davanti al compagno ROSSO, compiendo una sorta di anticipo, e passare la palla al compagno GIALLO.

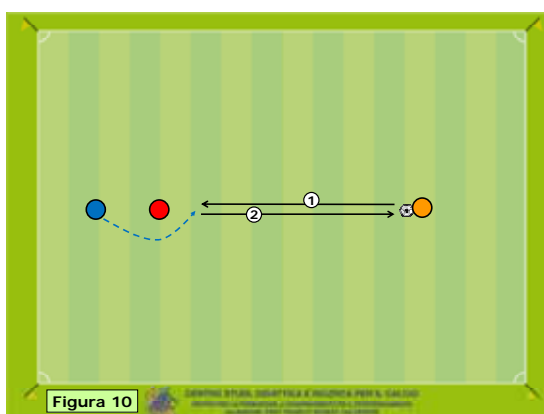


Figura 10





Il segnale per la partenza del giocatore BLU, corrisponderà al momento in cui il GIALLO deciderà di passargli la palla.

L'esercizio potrebbe essere effettuato con palla lanciata dal GIALLO a parabola con le mani, in modo tale che il BLU gliela possa restituire con un colpo di testa.

## Esercizio N°11 (Figura 11)

Ripetere l'esercizio N°10, solamente che il giocatore BLU dovrà agire in anticipo non più nei confronti di un giocatore (giocatore ROSSO dell'esercizio precedente), ma davanti ad uno dei pali alti (o coni) dislocati in ordine sparso a breve distanza gli uni dagli altri.

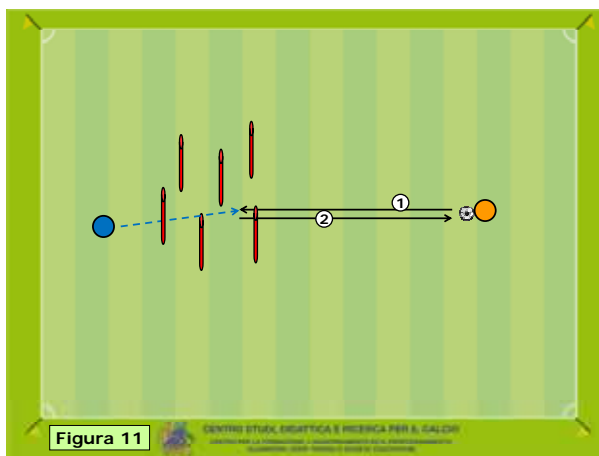


Figura 11

## Esercizio N°12 (Figura 12)

Il giocatore BLU, dopo il rimbalzo della palla a terra (lanciata con le mani dal compagno ROSSO con vari livelli di forza e con direzioni varie), dovrà cercare di arrestarla con i piedi al volo (dopo un solo rimbalzo).

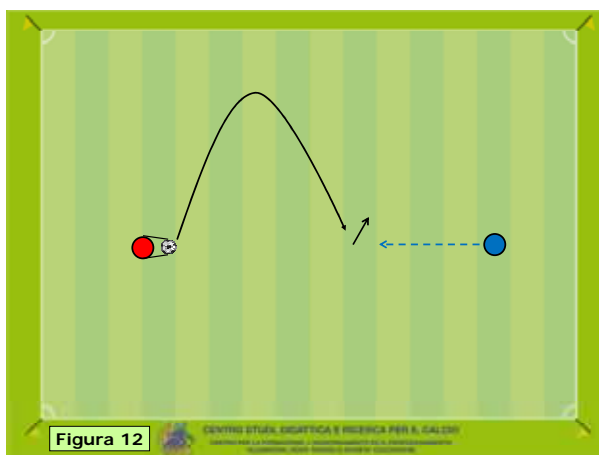


Figura 12





Variante: ripetere con una palla da rugby; sul rimbalzo, il giocatore BLU dovrà cercare di afferrare la palla al volo con le mani prima che cada nuovamente a terra. ♦