



---

## Scuola Calcio

### **COME ALLENARE, NELLE CATEGORIE PULCINI (9-11 ANNI) ED ESORDIENTI (11-13 ANNI), LA CAPACITA' DI ACCELERAZIONE NEI CAMBI DI SENSO E DIREZIONE**

**A cura di Ernesto Marchi**

---

#### **INTRODUZIONE**

Nel gioco del calcio moderno, con la continua necessità di arrivare sempre primi sulla palla ed anticipare il proprio avversario (con e senza palla), diviene di fondamentale importanza, già durante il periodo della Scuola Calcio (ed in particolare nelle Categorie Pulcini, 9-11 Anni, ed Esordienti, 11-13 Anni), sviluppare la capacità di accelerazione degli atleti, in modo particolare la capacità di accelerazione nello sviluppo della corsa tipica dei calciatori fatta e/o strutturata attraverso continui cambi di senso e direzione.

#### **ACCELERAZIONE E DECELERAZIONE**

In fisica l'accelerazione è la grandezza vettoriale che esprime la variazione di velocità avvenuta in un intervallo di tempo.

Più semplicemente viene spesso indicata come rapporto tra velocità e tempo.

Per migliorare la capacità di accelerazione di un giovane calciatore bisognerà fare in modo che possa imparare ad aumentare progressivamente la propria velocità fino a raggiungere alte punte in un tempo estremamente breve.

Con i giovani calciatori sarà importante, in modo particolare, sviluppare la capacità di accelerazione partendo da fermi (situazione di inerzia) in modo da innescare il prevalente utilizzo della forza esplosiva.

Dopo aver creato le basi necessarie per lo sviluppo della capacità di accelerazione (o meglio della capacità di accelerazione positiva con incremento della velocità), sarà importante cominciare a lavorare in modo sinergico sulla

capacità di decelerazione (o meglio della capacità di accelerazione negativa con diminuzione della velocità) attraverso l'utilizzo contemporaneo di entrambi i tipi; bisognerà quindi cominciare a lavorare sulla tipica corsa del calciatore composta e strutturata da continue accelerazioni e decelerazioni.

Nel corso delle decelerazioni avremo un sensibile allungamento delle fibre appartenenti ai principali propulsori della corsa con innesco della forza eccentrica.

La forza eccentrica possiede, tra le altre cose, una importante funzione nella prevenzione e/o riduzione degli infortuni muscolari, vista la sua importanza nel controllo/stabilizzazione dei movimenti (la maggior parte degli infortuni avviene, infatti, attraverso una sollecitazione abnorme ed incontrollata delle fibre muscolari nel corso della fase di allungamento).

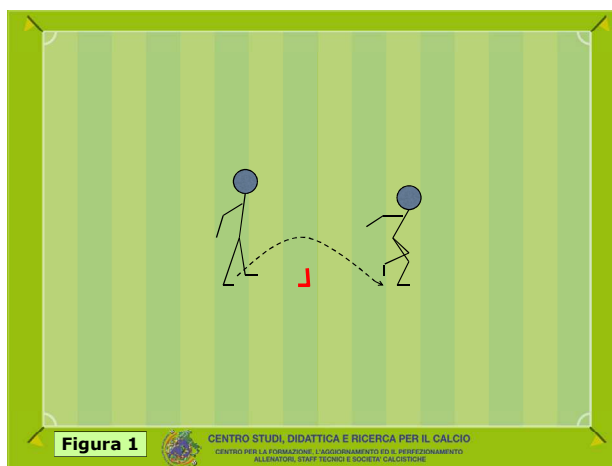
Andiamo ora ad analizzare una progressione didattica di esercizi che possano migliorare la forza dei principali motori muscolari degli arti inferiori (forza orizzontale) necessari ad accelerare, e nel contempo a stabilizzare e/o equilibrare, i vari momenti "angolari" in cui andranno ad innescarsi le spinte acceleranti; successivamente porremo l'attenzione agli aspetti spazio/temporali necessari a sviluppare funzionali "spinte acceleranti" (velocità sequenziali di queste spinte).

## PROGRESSIONE DIDATTICA DI ESERCIZI

### FATTORI DI SVILUPPO DELLA FORZA ORIZZONTALE

#### Esercitazione N°1 (Figura 1)

Partenza con appoggio bi-podalico; saltare un ostacolino basso (over) in direzione frontale ed atterrare in appoggio mono-podalico mantenendo la posizione per qualche secondo (cercando di non perdere l'equilibrio); terminare con uno scatto breve.



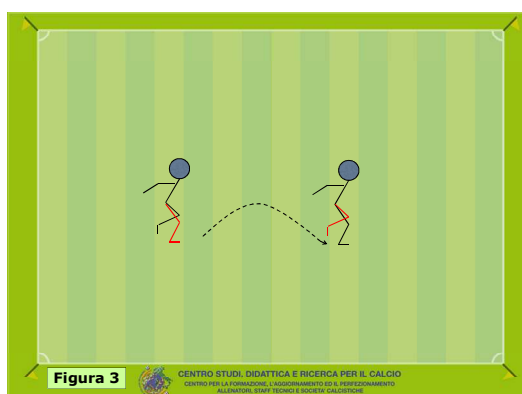
## Esercitazione N°2 (Figura 2)

Come l'esercizio precedente, ma con torsione e giro del corpo in volo di 90°; con giro verso destra atterraggio mono-podalico sinistro, con giro verso sinistra atterraggio mono-podalico destro; terminare con uno scatto breve.



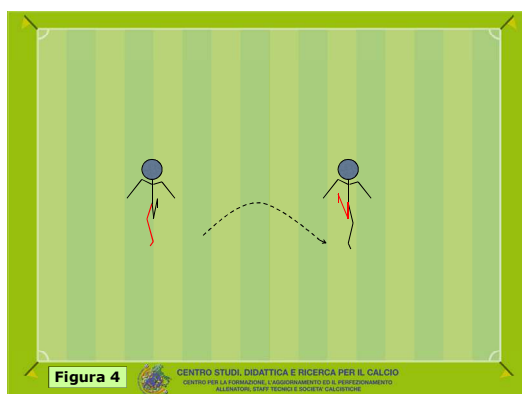
## Esercitazione N°3 (Figura 3)

Partenza con appoggio mono-podalico; saltare in avanti ed in lungo con atterraggio mono-podalico sull'altro piede mantenendo la posizione di equilibrio per qualche secondo; terminare con uno scatto breve.



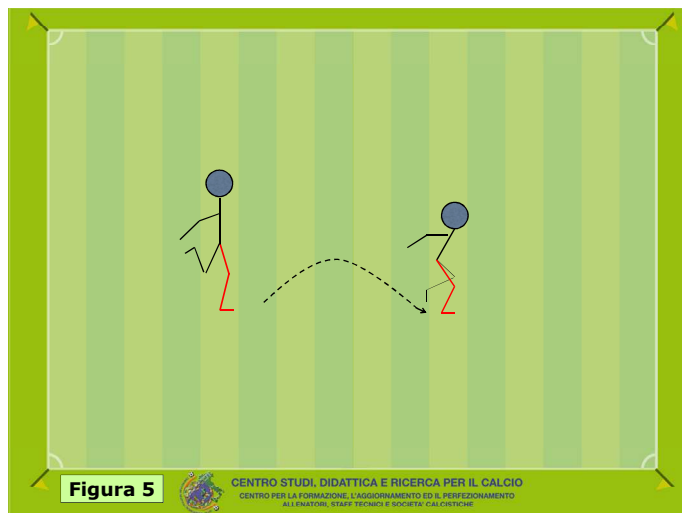
## Esercitazione N°4 (Figura 4)

Come l'esercizio n°3 con salto in direzione laterale; terminare con uno scatto breve.



### Esercitazione N°5 (Figura 5)

Partenza con appoggio mono-podalico ed atterraggio, dopo salto in avanti, sempre sullo stesso piede; terminare con uno scatto breve.

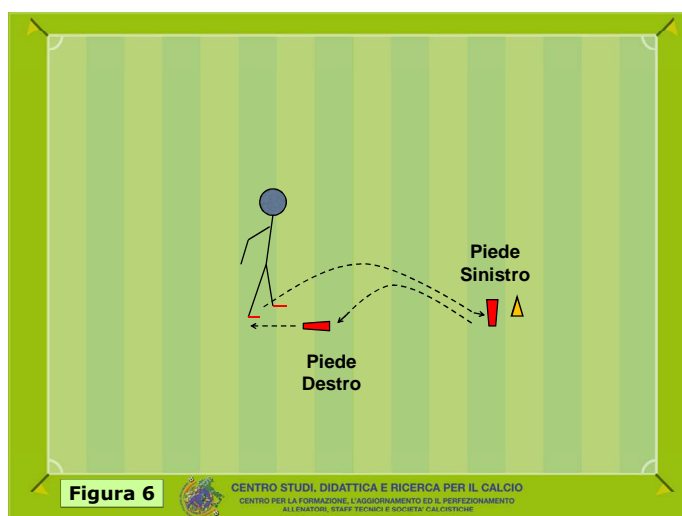


### Esercitazione N°6

Abbinare un salto in avanti ad uno laterale sempre con appoggio, nell'atterraggio, con lo stesso piede (mono-podalico); terminare con uno scatto breve.

### Esercitazione N°7 (Figura 6)

Simulare un cambio di senso; correre in prossimità del cinesino GIALLO, effettuare un salto con atterraggio mono-podalico (punta del piede verso l'esterno) e poi un altro salto all'indietro atterrando con l'altro piede (punta del piede rivolta in avanti); nella figura si può vedere l'orientamento del piede; terminare con uno scatto breve.



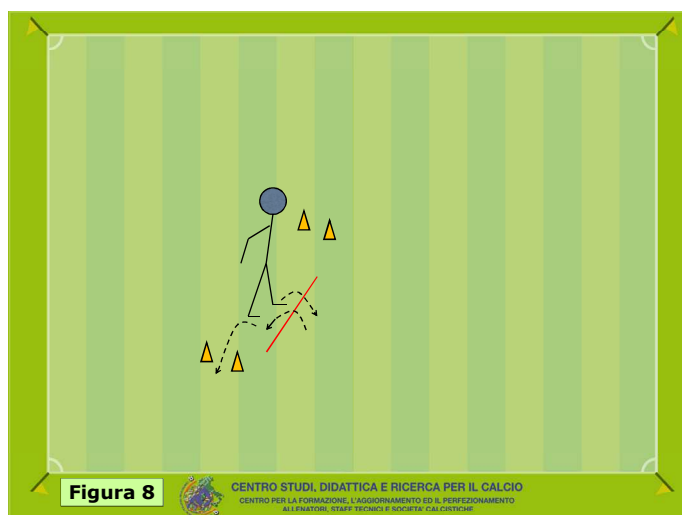
### Esercitazione N°8 (Figura 7)

Appoggio bipodalico nella posizione di partenza; effettuare dei salti laterali con appoggio mono-podalico negli spazi come da figura; mantenere la posizione di appoggio mono-podalico per qualche secondo; terminare con uno scatto breve.



### Esercitazione N°9 (Figura 8)

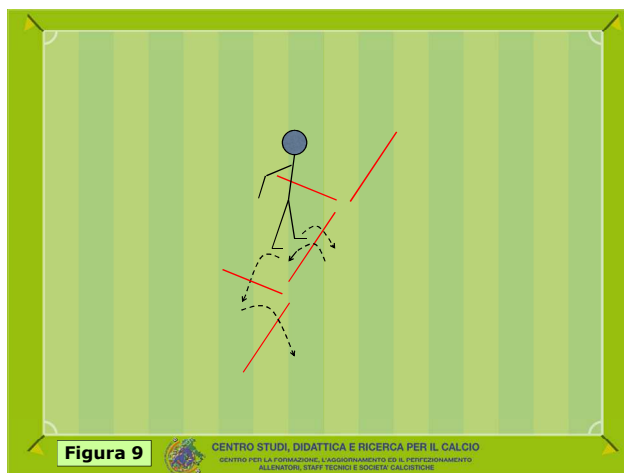
Saltare in successione il paletto centrale ed al segnale dell'Istruttore effettuare un salto laterale (o a destra o a sinistra), con atterraggio mono-podalico, prima di effettuarne un altro e tornare nella posizione di partenza; terminare con uno scatto breve.



### Esercitazione N°10 (Figura 9)

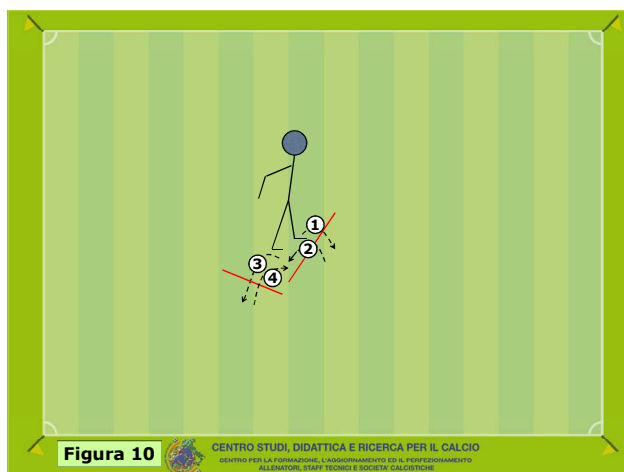
Come esercitazione precedente, facendo però seguire al salto laterale (sempre con atterraggio mono-podalico) un salto frontale in avanti; nell'esercizio rappresentato in figura 9, effettuare un salto laterale con atterraggio di sinistro

e poi un salto in avanti con atterraggio di destro; terminare con uno scatto breve.



### **Esercitazione N°11 (Figura 10)**

Come i precedenti esercizi, ma dopo il primo salto laterale effettuare un altro a tornare nella posizione di partenza; terminare con uno scatto breve.



## **FATTORI DI SVILUPPO SPAZIO-TEMPORALE**

### **Esercitazione N°1**

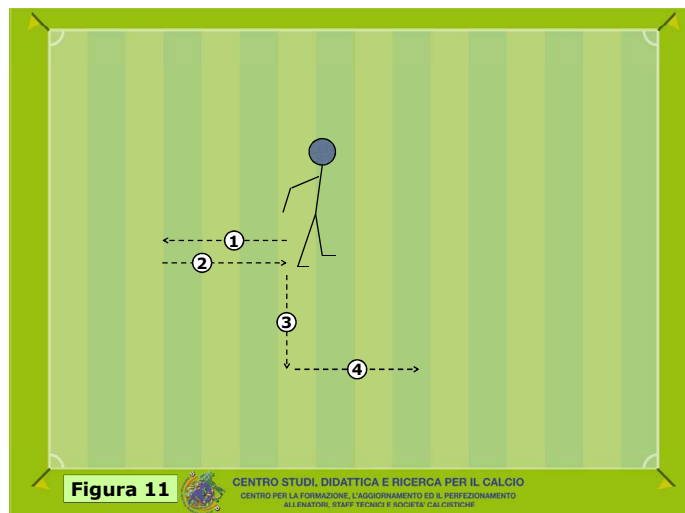
Scattare all'indietro e, improvvisamente, al segnale dell'Istruttore, effettuare una repentina accelerazione con relativo cambio di senso (i primi passi, per poter accelerare meglio, dovranno essere brevi e rapidi).

### **Esercitazione N°2**

Effettuare una scivolata laterale ed al segnale dell'Istruttore effettuare una repentina accelerazione in avanti (qualora la scivolata laterale avvenga verso destra, l'accelerazione in avanti dovrà avvenire puntando il piede destro).

### Esercitazione N°3 (Figura 11)

Abbinare in sequenza uno scatto all'indietro (1), uno scatto in avanti (2), una scivolata laterale (3) ed un nuovo scatto in avanti (4).



### Esercitazione N°4 (Figura 12)

Puntare il cinesino GIALLO ed effettuare una potente accelerazione con repentino cambio di direzione. ♦

