



---

## Scuola Calcio

**COME MIGLIORARE IL GESTO TECNICO DEL CALCIARE, NELLE CATEGORIE PICCOLI AMICI (5-7 ANNI) E PRIMI CALCI (7-9 ANNI), CON SPECIFICHE ESERCITAZIONI PER IL RIFORZO DELLE CAVIGLIE**

**A cura di Ernesto Marchi**

---

### **CALCIO DELLA PALLA ED ARTICOLAZIONE DELLA CAVIGLIA**

Da quando ho cominciato ad allenare, anno dopo anno, mi sono sempre più trovato a che fare con giovani calciatori delle prime fasce di età, Piccoli Amici e Primi calci (5-9 Anni), con evidenti problemi ad approcciarsi con naturalezza al gesto tecnico del "calciare" (sia per quanto riguarda il passaggio che il tiro in porta) a causa delle difficoltà nel bloccare/stabilizzare la caviglia al momento dell'impatto con la palla.

Lo scopo di questo Articolo sarà, quindi, quello di presentare una serie di esercizi per il rinforzo delle caviglie dei bambini (compresi nella fascia di età prima citata), sia con funzione preventiva (onde evitare che il problema possa insorgere), sia con funzione correttiva (nel momento in cui l'Istruttore verrà a trovarsi di fronte a bambini con evidenti problemi di questo tipo).

Nel corso delle sedute di allenamento, con bambini compresi nella fascia di età che andrà dai 5 ai 9 Anni (Piccoli Amici, 5-7 Anni, e Primi Calci, 7-9 Anni), questi esercizi andranno inseriti durante i vari momenti coordinativi finalizzati allo sviluppo degli schemi motori di base (il camminare, il correre, il saltare...).

Questi esercizi avranno due obiettivi.

#### **Obiettivo N°1**

Migliorare la forza dei muscoli della gamba, determinanti nella stabilizzazione dell'articolazione della caviglia.

I muscoli in questione saranno il tricipite surale, formato dal gastrocnemio e dal (funzione di flessione plantare del piede), il tibiale anteriore (funzione di rotazione interna e flessione dorsale del piede), il tibiale posteriore (funzione di flessione plantare del piede), i peronei (funzione di rotazione esterna del piede).

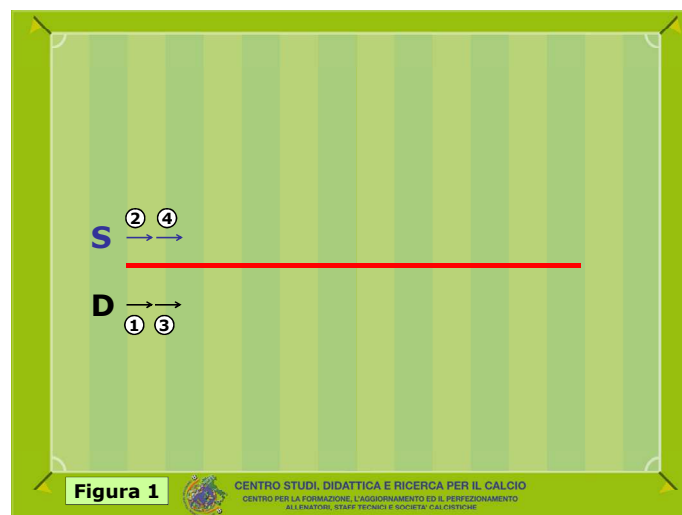
## Obiettivo N°2

Migliorare la propriocezione dei piedi o meglio la sensibilità degli appoggi.

## LE ESERCITAZIONI

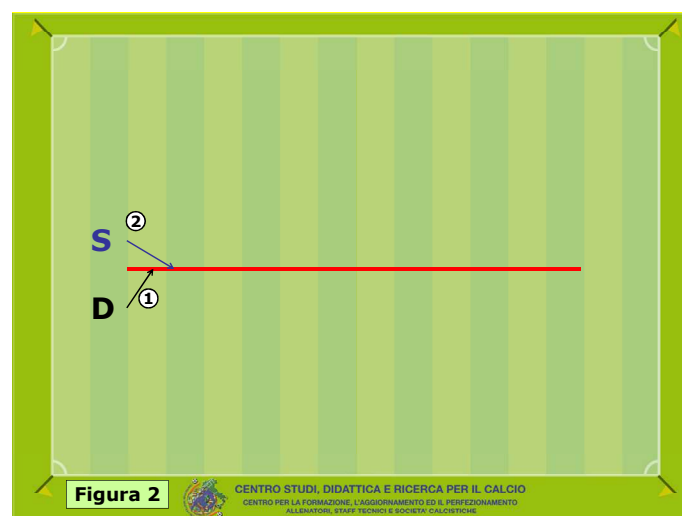
### Esercizio N°1

Camminare normalmente appoggiando i piedi di fianco alla linea (Figura 1).



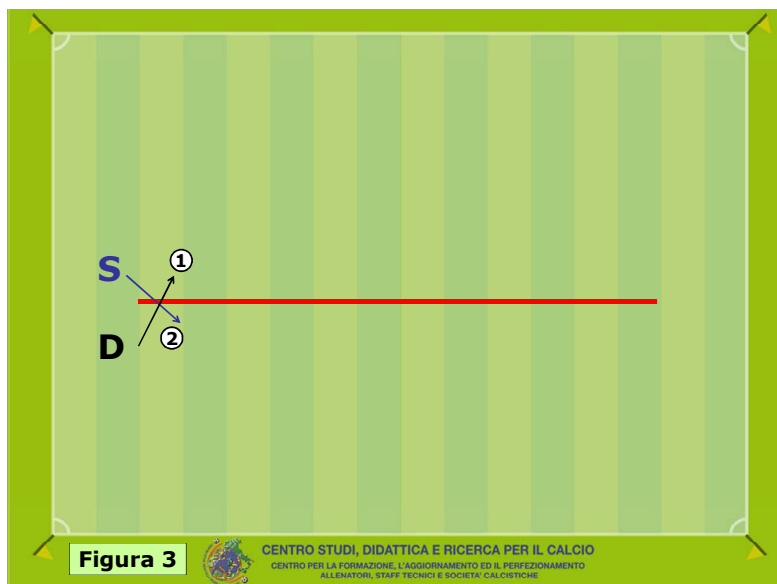
### Esercizio N°2

Camminare normalmente appoggiando i piedi sopra la linea (Figura 2).



### Esercizio N°3

Camminare incrociando l'appoggio dei piedi rispetto alla linea: il piede sinistro alla destra, il piede destro alla sinistra (Figura 3).

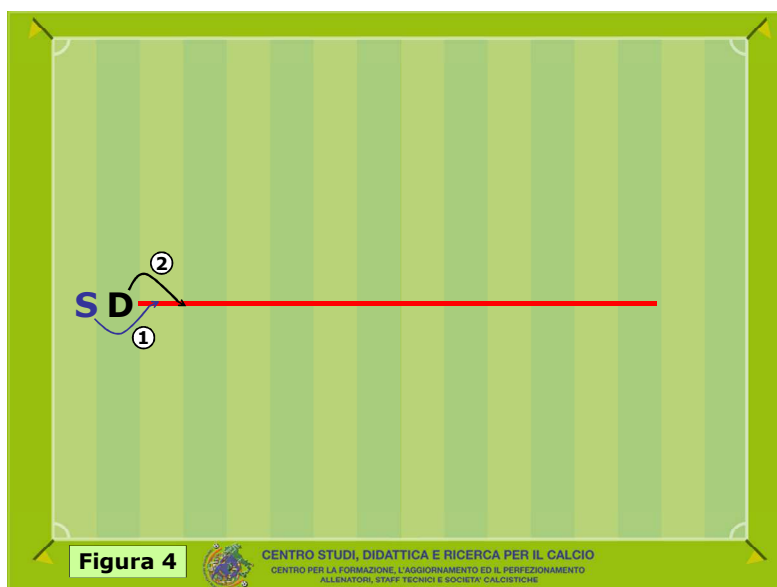


### Esercizio N°4

Ripetere i primi tre esercizi camminando all'indietro.

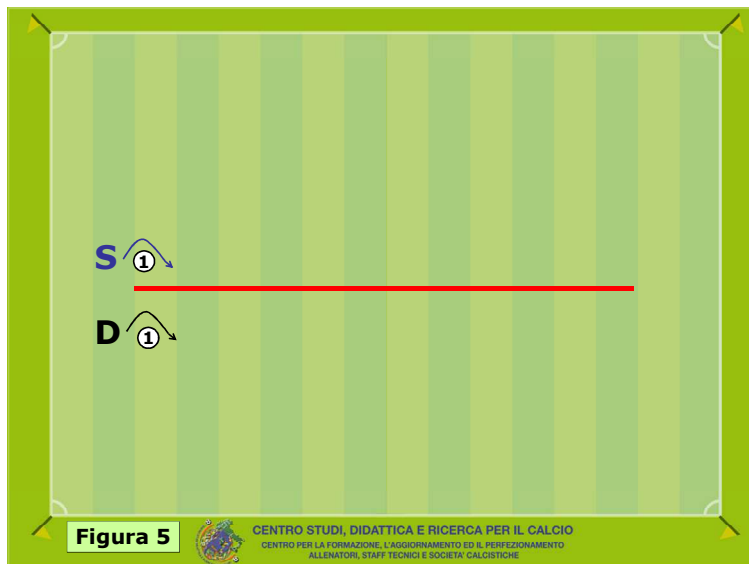
### Esercizio N°5

Posti di fianco alla linea, camminare lateralmente con appoggio incrociato dei piedi sulla linea stessa (Figura 4).



## Esercizio N°6

Ad arti inferiori divaricati eseguire dei salti in rapida successione con appoggio simultaneo di entrambi in piedi (con linea sempre tra i piedi stessi) (Figura 5).

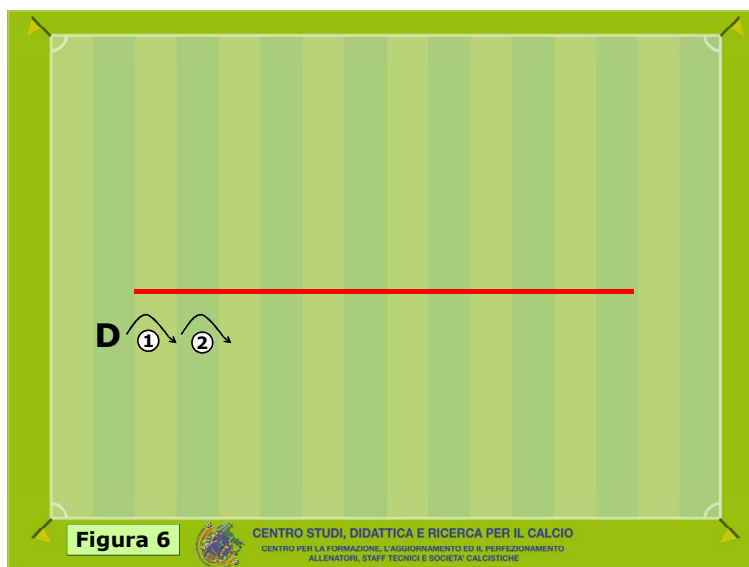


## Esercizio N°7

Come l'esercizio n°6, saltando all'indietro.

## Esercizio N°8

Salti su un solo piede con appoggio laterale rispetto alla linea stessa (Figura 6).

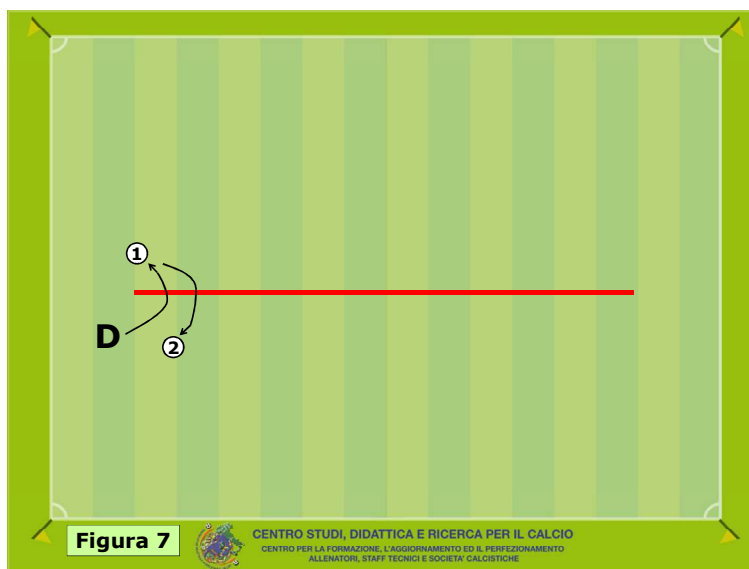


### Esercizio N°9

Come l'esercizio n°8, cercando di appoggiare il piede sempre sulla linea.

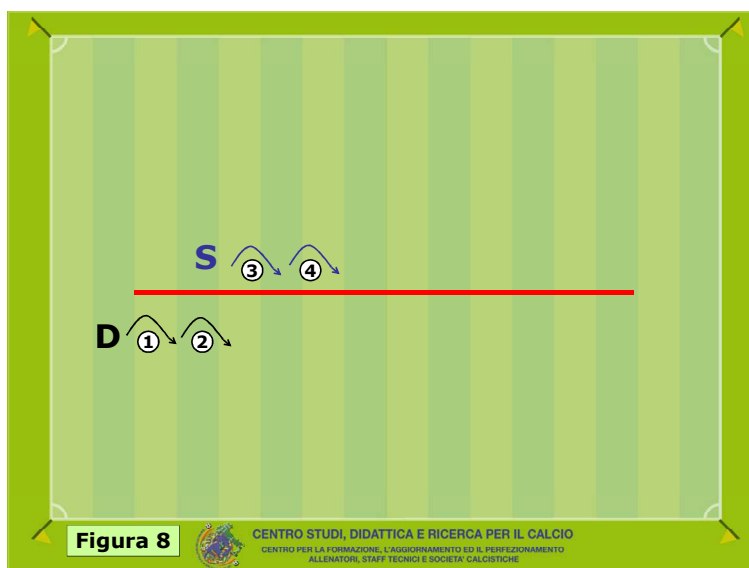
### Esercizio N°10

Saltelli sempre su un solo piede con appoggio incrociato rispetto alla linea (Figura 7).



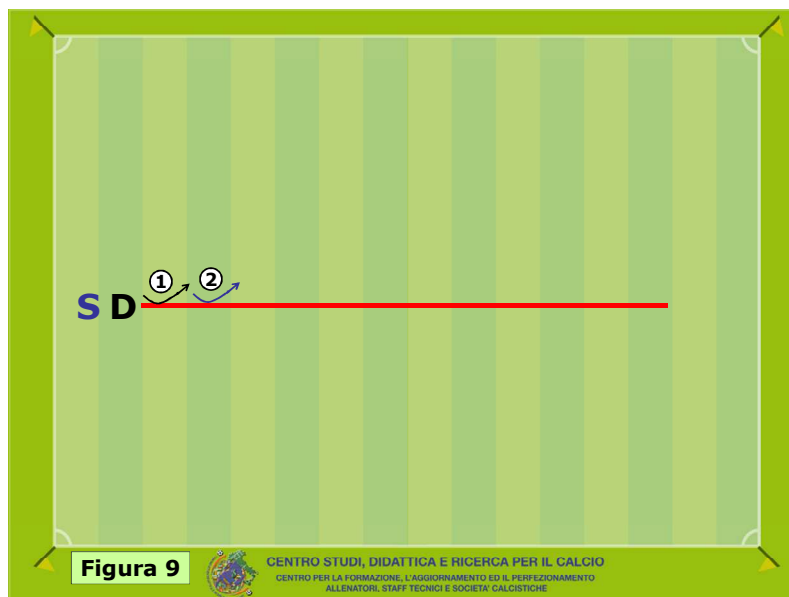
### Esercizio N°11

Su un solo piede, con appoggi laterali rispetto alla linea, alternare due salti con un piede e due con l'altro (Figura 8).



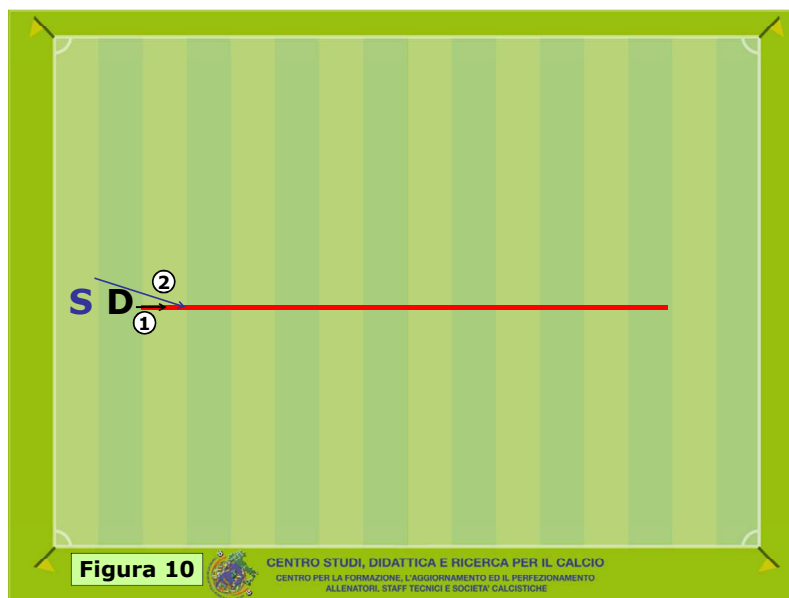
## Esercizio N°12

Camminare sulla linea con movimento di "rullata" dei piedi (Figura 9).



## Esercizio N°13

Camminare sulla linea in appoggio sulle punte dei piedi (Figura 10).



## Esercizio N°14

Come l'esercizio n°13, con appoggio sui talloni.

## Esercizio N°15

Effettuare 15 salti con appoggio simultaneo di entrambi i piedi, con appoggio incrociato e con posizionamento dei piedi stessi in direzione diagonale rispetto alla linea stessa (Figura 11). ♦

