



Scuola Calcio

COME MIGLIORARE IL GESTO TECNICO DEL CALCIARE, NELLE CATEGORIE PICCOLI AMICI (5-7 ANNI) E PRIMI CALCI (7-9 ANNI), CON SPECIFICI ESERCIZI PROPRIOCETTIVI PER IL RINFORZO DELLE CAVIGLIE

A cura di Ernesto Marchi

I COMPITI DA SVOLGERE A CASA PER RINFORZARE L'ARTICOLAZIONE DELLA CAVIGLIA E, CONSEGUENTEMENTE, PER MIGLIORARE IL CALCIO DELLA PALLA

Spesso nella mia attività di Allenatore/Istruttore ritengo cosa utile fornire ai ragazzi che alleno dei "compiti per casa".

L'intenzione è quella di far capire ai bambini stessi ed alle loro famiglie che se si sta svolgendo seriamente una attività sportiva, anche questo impegno, per ottenere dei risultati, va considerato come una vera e propria scuola.

Facendo passare questo messaggio, questi momenti domestici di allenamento verranno, giorno dopo giorno, accettati e metabolizzati con una facilità sempre maggiore e verranno svolti con sempre meno problemi.

Oltre tutto, se ben presentati, non saranno mai visti come dei compiti noiosi che comportano un eccessivo "carico cognitivo".

In questo Articolo focalizzerò la mia attenzione su alcuni esercizi da eseguire, con palle e/o palline di varie dimensioni, per il rinforzo e la propriocezione delle caviglie.

Si tratta di semplici esercizi che i bambini delle Categorie Piccoli Amici (5-7 Anni) e Primi Calci (7-9 Anni), ma potrebbero essere svolti tranquillamente in tutte le categorie della Scuola Calcio, potranno svolgere a casa in vari momenti

della giornata (anche quando guarderanno la televisione per esempio) per pochi minuti, in modo tale da non sovraccargarli troppo a livello cognitivo.

Il coinvolgimento dei genitori, per l'attuazione di questo programma, risulterà fondamentale.

Per questo motivo occorrerà preventivare una riunione preliminare con tutti i genitori dei bambini da coinvolgere, in modo tale che l'Istruttore possa spiegare il progetto e fornire i necessari chiarimenti qualora i genitori stessi li richiedono.

Ai bambini ed alle loro famiglie verrà, quindi, fornito un programma contenente delle brevi spiegazioni teoriche degli esercizi corredato da una serie di disegni esplicativi.

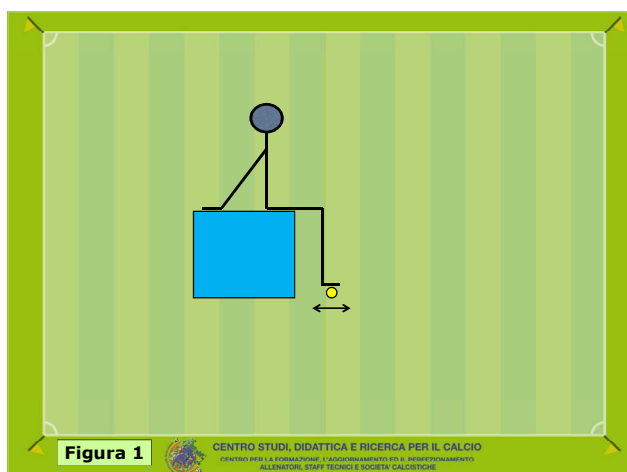
Nel corso di uno o più allenamenti i bambini dovranno avere l'opportunità di provare gli esercizi contenuti nel programma domestico (se ce ne fosse l'opportunità sarebbe utile richiedere anche la presenza dei genitori).

I bambini potranno svolgere questi esercizi, qualora si divertano, anche tutti i giorni, oppure potranno svolgerli solo nei giorni in cui non ci sarà l'allenamento, o ancora ripartendoli su almeno uno o due giorni.

IL PROGRAMMA DI LAVORO

Esercitazione N°1

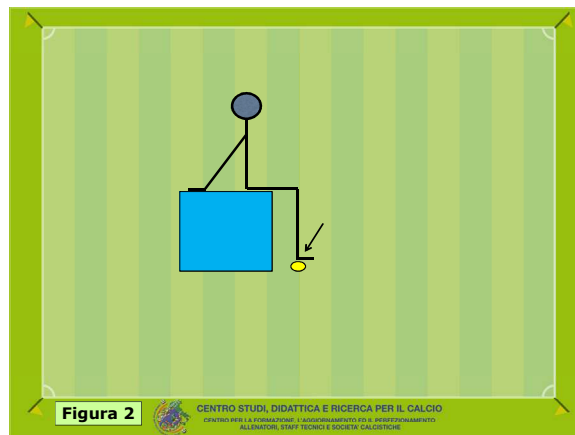
Da seduti, far scorrere una pallina da tennis sotto la pianta del piede, dal tallone all'avampiede, passando per la parte centrale della pianta stessa e così via (figura 1).



Esercitazione N°2

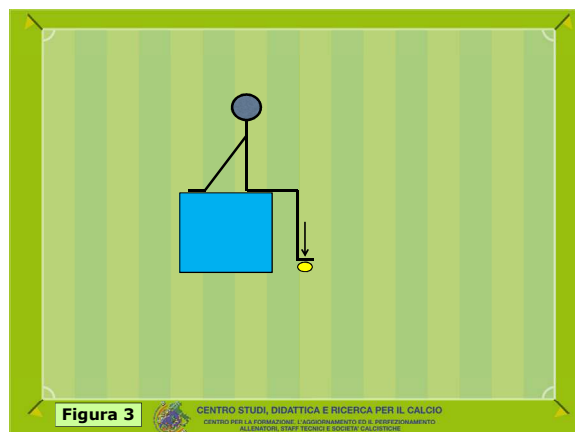
Sempre da seduti, far scorrere la pallina da tennis sempre sotto la pianta del piede, come nell'esercizio n°1; in questo caso però, quando la pallina stessa

arriverà sotto il tallone, bisognerà fermarla un attimo e schiacciarla a terra con forza per qualche secondo (figura 2).



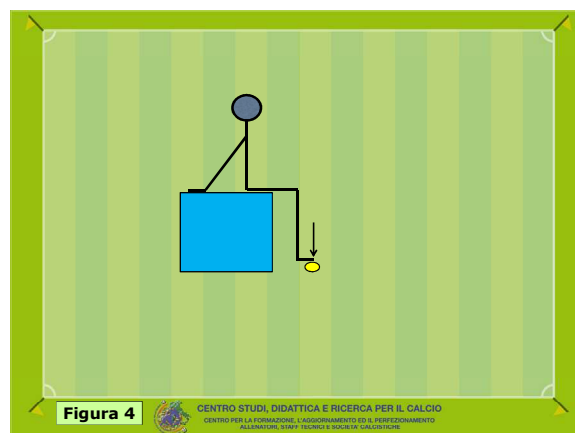
Esercitazione N°3

Come l'esercizio n°2, ma schiacciando la pallina da tennis a terra quando la stessa arriverà sotto il centro della pianta del piede (figura 3).



Esercitazione N°4

Come gli esercizi n°2-3, ma schiacciando la pallina a terra quando la stessa arriverà sotto l'avampiede (figura 4).

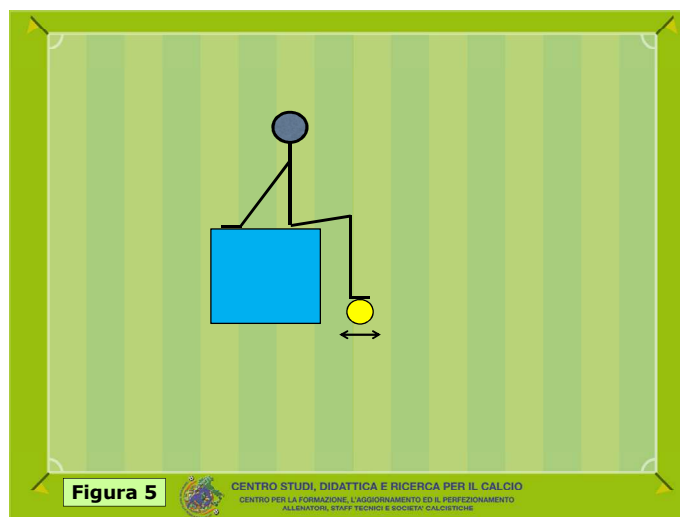


Esercitazione N°5

Ripetere gli esercizi n°1-2-3-4 dalla stazione eretta.

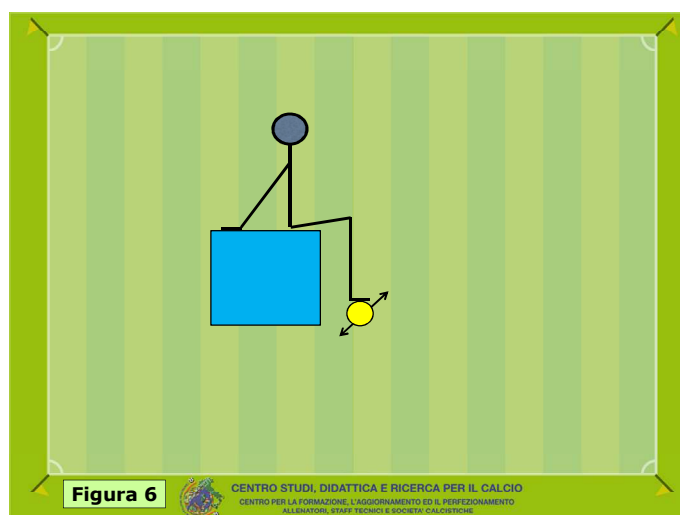
Esercitazione N°6

Come l'esercizio n°1, ma utilizzando una palla di gomma di dimensioni maggiori rispetto a quella da tennis (una palla del n°3 oppure del n°4); la palla dovrà scorrere in modo continuo avanti e indietro (figura 5).



Esercitazione N°7

Come l'esercizio n°6, facendo scorrere la palla da destra a sinistra e viceversa, lavorando con la parte interna del piede, la parte centrale e la parte esterna (figura 6).

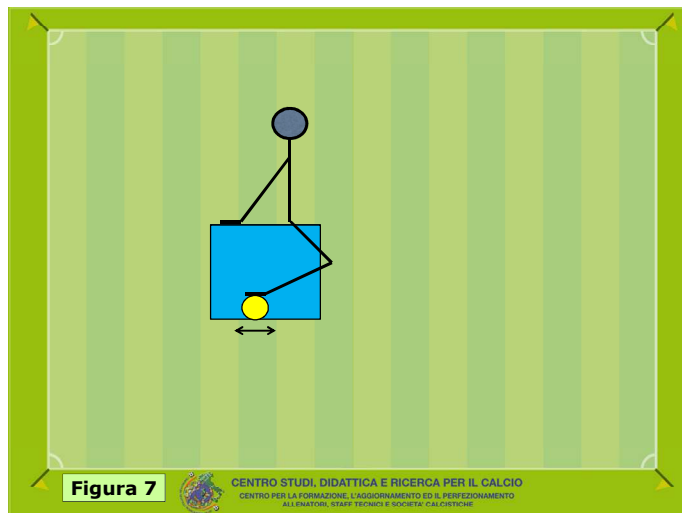


Esercitazione N°8

Ripetere gli esercizi n°6-7 dalla stazione eretta.

Esercitazione N°9

Sempre da seduti, far scorrere una palla di gomma, del n°3 o del n°4, in avanti e indietro a livello del della parte dorsale del piede (figura 7).



Esercitazione N°10

Come l'esercizio n°9, fermando però ogni tanto la palla a livello della parte centrale (collo del piede) e schiacciandola a terra con forza per qualche secondo. ♦