



---

## Scuola Calcio

### COME ALLENARE IL PIEDE NON DOMINANTE NELLA FASCIA DI ETA' COMPRESA TRA GLI 8-13 ANNI: IL PROGETTO "L'ALTRO PIEDE"

A cura di Ernesto Marchi

---

In questo Articolo andiamo ad analizzare un interessante progetto per allenare in modo efficace il piede non dominante dei nostri calciatori.

A mio parere, per raggiungere l'obiettivo, dovremo lavorare nel modo che vado a presentare qui di seguito.

Nella Categoria Piccoli Amici (5-7 Anni) e nella Categoria Primi Calci Primo Anno (7-8 Anni) si dovrà cercare, a livello tecnico, di consolidare nel miglior modo possibile l'utilizzo del piede dominante, anche se dovremo concedere degli "spazi di allenamento", per così dire non codificati, in cui fare utilizzare anche il piede non dominante (l'altro piede) in alternanza appunto a quello dominante.

A partire dall'ultimo anno della Categoria Primi Calci (8-9 Anni) e per tutto il Ciclo Pulcini (9-11 Anni) ed Esordienti (11-13 Anni), ritengo fondamentale, invece, inserire degli spazi di allenamento codificati, o meglio strutturati, durante i quali fare utilizzare nel corso degli allenamenti, per lo sviluppo delle varie esercitazioni tecniche, esclusivamente il piede non dominante (l'altro piede).

Da qui, appunto, l'idea del progetto "l'altro piede" con coinvolgimento dei giocatori delle seguenti fasce di età:

- Categoria Primi Calci Ultimo Anno (8-9 Anni),
- Categoria Pulcini (9-11 Anni),
- Categoria Esordienti (11-13 Anni).

Vediamo ora come potrebbe essere strutturato il progetto.

A livello di organizzazione temporale si potrebbero adottare due soluzioni.

### **Soluzione N°1**

Inserire a settimane alterne, oppure per una settimana al mese, un'intera seduta tecnico-tattica in cui tutte le esercitazioni verranno eseguite obbligatoriamente con il piede non dominante (l'altro piede).

### **Soluzione N°2**

Inserire all'interno di ogni seduta di allenamento settimanale (considerando la struttura standard che prevede l'utilizzo di due allenamenti alla settimana) almeno 10'-15' dove è previsto l'utilizzo del piede non dominante (l'altro piede) per lo sviluppo delle esercitazioni tecnico-tattiche previste.

Nello sviluppo della prima tipologia di strutturazione temporale si potrebbe ricorrere alla seguente organizzazione didattica:

- esercizi di sensibilizzazione o meglio di mastery ball,
- esercizi di conduzione,
- esercizi di ricezione e trasmissione della palla,
- esercizi per il tiro in porta,
- esercitazioni a tema e/o partite.

Tutti gli esercizi e/o esercitazioni verranno eseguiti obbligando i giovani calciatori ad utilizzare il piede non dominante (l'altro piede).

Nello sviluppo della seconda tipologia di strutturazione temporale si potrebbe ricorrere ad una organizzazione didattica dove nel corso di tutti gli allenamenti bisognerà predisporre uno spazio di 10'-15' in cui gli esercizi verranno eseguiti utilizzando obbligatoriamente il piede non-dominante (l'altro piede), alternando, in sequenza progressiva, i seguenti momenti tecnici:

- mastery ball,
- conduzioni,
- ricezione/trasmissione,
- tiro in porta.

Ogni bimestre (oppure trimestre) l'Istruttore dovrà controllare i livelli di miglioramento dei suoi giovani calciatori sottoponendoli ad una serie di test tecnici che prevedano tutti l'utilizzo del piede non dominante (l'altro piede).

Questo controllo dovrà avvenire avendo sempre, come base di riferimento, i valori registrati dai giovani calciatori nei test iniziali d'ingresso.

Ad ogni controllo l'Istruttore potrà stilare una classifica individuale comunicando però a tutto il gruppo solamente i nominativi dei primi tre giovani calciatori classificati.

Tutto questo con tanto di comunicazione collettiva e con assegnazione di premi materiali (piccoli gadget) e/o simbolici (per esempio l'assegnazione della fascia di capitano per alcune partite).

Vediamo ora nel dettaglio una serie di test tecnici (prove oggettive) che potranno essere utilizzati dagli Istruttori per la registrazione dei livelli tecnici.

### **Mastery Ball**

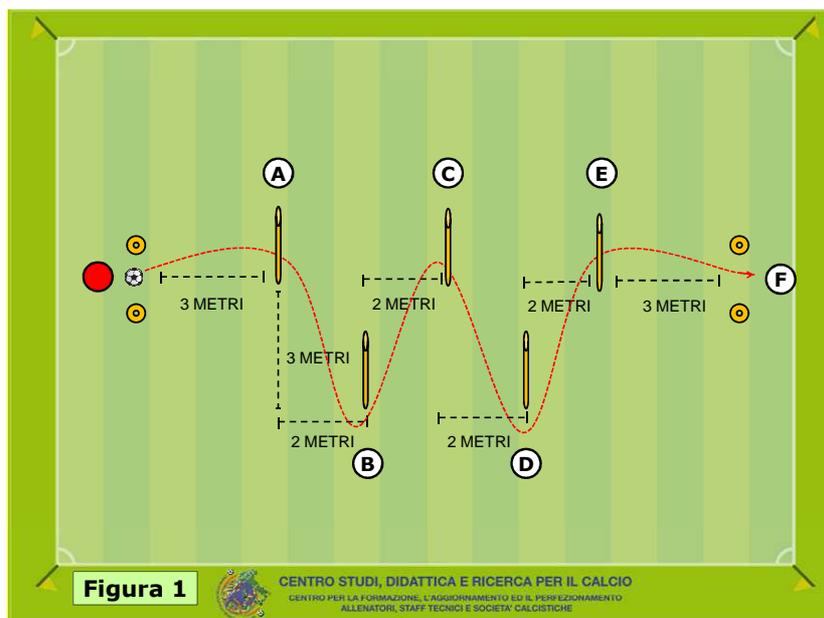
Partendo con palla in mano, e dopo un'auto-alzata, il giovane calciatore dovrà eseguire il maggior numero di palleggi al volo utilizzando il piede non dominante.

Concedere N°3 tentativi per ogni giocatore.

L'Istruttore dovrà registrare sia il miglior risultato che la sommatoria dei 3 tentativi.

### **Conduzione**

Conduzione cronometrata con esecuzione di continui cambi di direzione lungo un percorso di 20 metri circa (figura 1).



Il giovane calciatore dovrà partire con palla dislocata all'interno di una porticina (ottenuta con utilizzo di una coppia di cinesini).

Nel momento in cui il giovane calciatore impatterà la palla, spingendola in avanti, l'Istruttore dovrà far partire il cronometro.

Il giovane calciatore dovrà effettuare in sequenza una serie di cambi di direzione lungo i pali alti A-B-C-D-E.

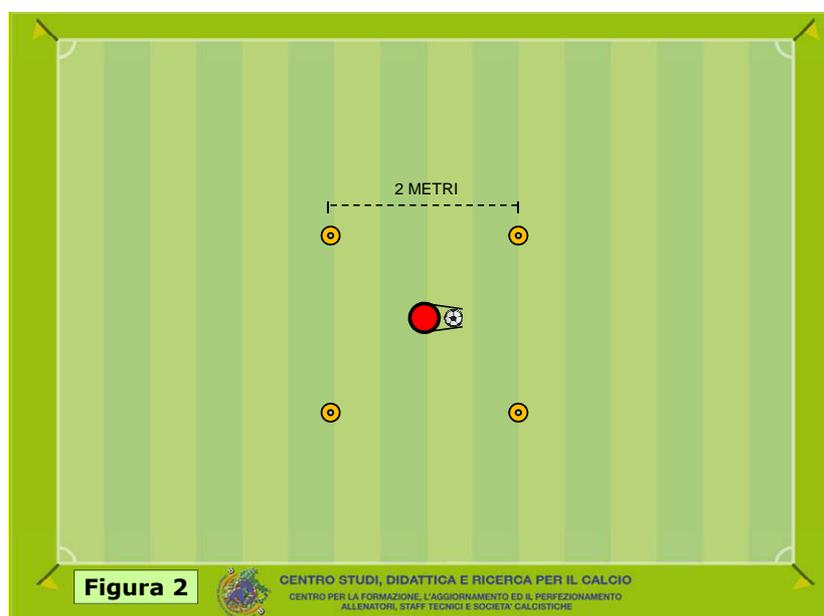
Una volta oltrepassata la porticina finale, dislocata nel punto F, e nel momento in cui il giovane calciatore sarà riuscito a fermare la palla sotto la pianta del piede, l'Istruttore dovrà arrestare il cronometro.

Utilizzare solo il piede non dominante (tocco per partire, tocchi durante il percorso, tocco per arrestare la palla sotto la pianta).

Fare eseguire N°2 prove e registrare la migliore.

## Ricezione

All'interno di uno spazio delimitato di 2x2 metri (figura 2) il giovane calciatore, con palla in mano, dovrà lanciare la stessa verso l'alto (ad un metro sopra la testa come limite massimo) e cercare di arrestarla perfettamente ricorrendo ad una "smorzata di collo" con il piede non dominante.

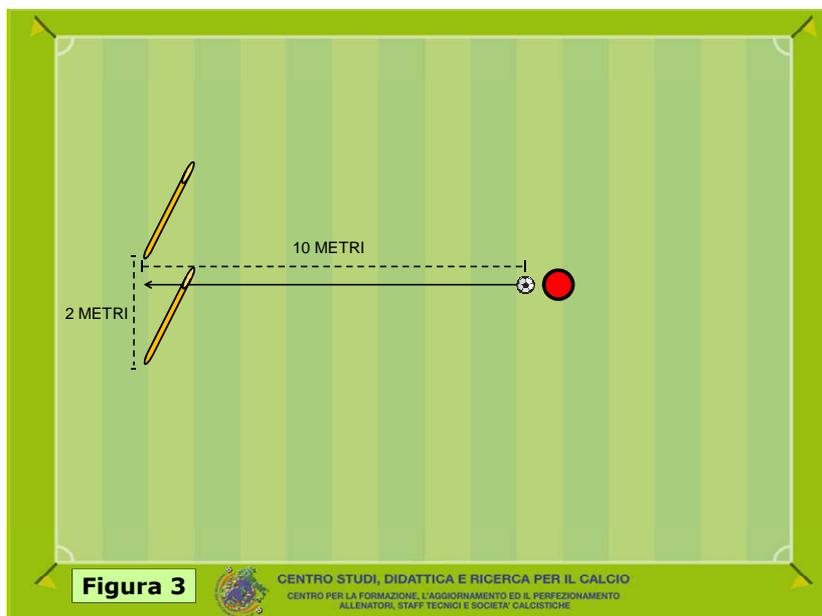


La prova sarà valida con palla che, dopo il controllo, non esca dallo spazio delimitato.

Fare eseguire N°5 prove e registrare il numero di prove riuscite e non.

## Trasmissione

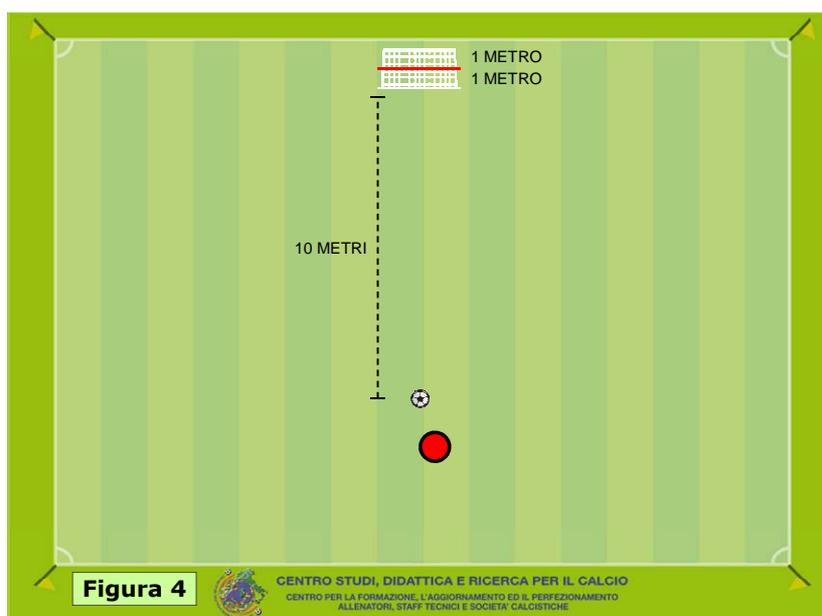
Calciare la palla ferma rasoterra utilizzando l'interno del piede non dominante (da una distanza di 10 metri) cercando di fare gol all'interno di una porticina larga 1 metro ottenuta con una coppia di pali alti (figura 3).



Fare eseguire N°5 prove con registrazione del numero di prove riuscite e non.

## Tiro in Porta

Calciare con l'interno collo del piede dominante una palla ferma dislocata a 10 metri di distanza da una porta di 3x2 metri (figura 4).



Il giovane calciatore dovrà riuscire a centrare lo spazio sopra il nastro (nastro tenuto teso tra i due pali della porta ad un'altezza di 1 metro)

Fare eseguire N°5 prove con registrazione del numero di prove riuscite e non. ♦