



Scuola Calcio

Tattica – Capacità di gioco

DIECI ESERCIZI, CON CARICO COGNITIVO DI LIVELLO MEDIO, PER ALLENARE L'1C1 (CATEGORIA PULCINI, 8-11 ANNI)

A cura di Ernesto Marchi

INTRODUZIONE

Nelle prime fasi di apprendimento tattico, per quanto concerne l'1c1 (sia in funzione offensiva che difensiva), sarà bene utilizzare esercizi "semplici" ed il più possibile situazionali affinché i giovani calciatori possano apprendere nella maniera più corretta possibile ciò che potrà avvenire realmente nel corso della partita (categoria Piccoli Amici 5-8 anni e prime fasi del ciclo Pulcini 8-11 Anni).

Una volta che i giovani calciatori avranno stabilizzato le competenze necessarie ad affrontare l'1c1 in modo corretto, si potrà quindi passare all'utilizzo di esercizi più complessi (in quanto a "carico cognitivo") per innalzare ulteriormente i livelli di apprendimento tattico (numero di varianti sempre maggiore).

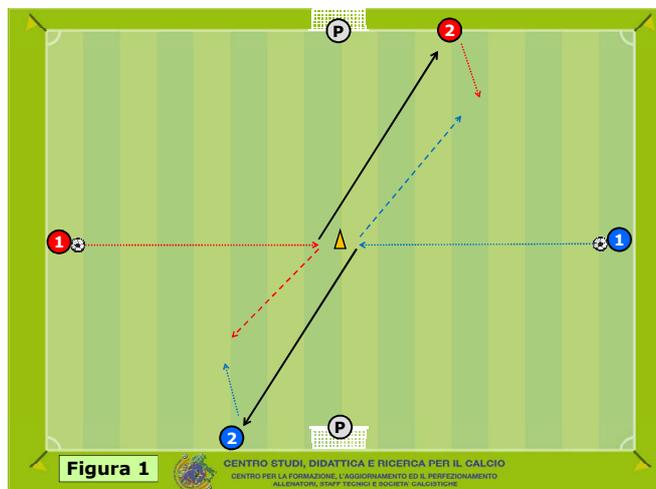
In questo Articolo è mia intenzione presentare 10 esercizi finalizzati all'1c1 con utilizzo di un carico cognitivo di livello medio (categoria Pulcini, 8-11 Anni).

ESERCITAZIONI

Esercizio N°1 (Figura 1)

Il n°1 ROSSO ed il n°1 BLU dovranno puntare il cono GIALLO centrale eseguendo, in prossimità dello stesso, il gesto tecnico preventivato.

A quel punto il n°1 BLU passerà la palla al compagno n°2 BLU per poi andare a difendere contro il n°2 ROSSO.

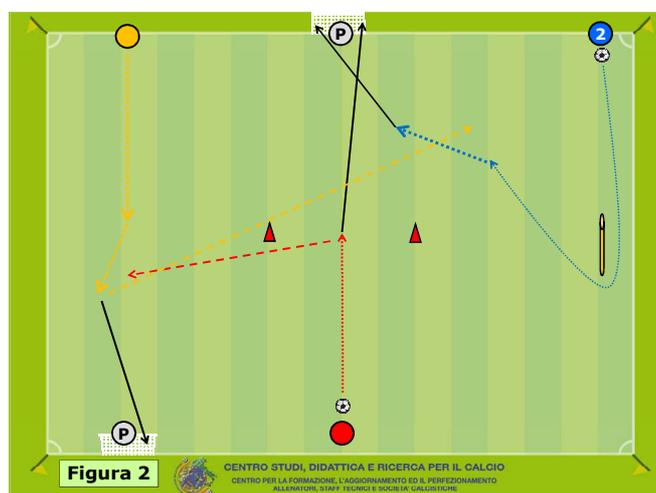


Il n°1 ROSSO passerà la palla al compagno n°2 ROSSO per poi andare a difendere contro il n°2 BLU.

Esercizio N°2 (Figura 2)

Si organizzano tre postazioni di partenza dalle quali partiranno 3 giocatori diversi.

Il ROSSO partirà dalla postazione 1 e giunto in prossimità della porticina costituita dai coni rossi dovrà calciare in porta.



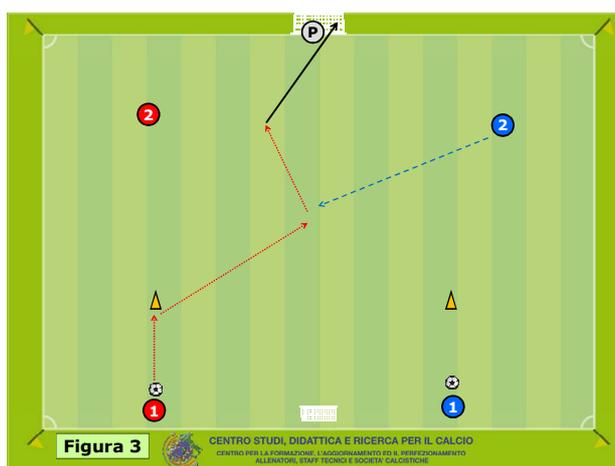
Subito dopo il tiro del ROSSO partirà il giocatore GIALLO che dovrà cercare di realizzare una rete nella porta dopo aver affrontato in un 1c1 il giocatore ROSSO.

Per ultimo, al termine dell'1c1 tra il GIALLO ed il ROSSO, partirà il giocatore BLU che dopo aver aggirato il paletto giallo cercherà di realizzare una rete nell'altra porta dopo aver affrontato in un 1c1 il giocatore GIALLO.

Esercizio N°3 (Figura 3)

Il n°1 ROSSO dovrà puntare il cono GIALLO, effettuare la finta pre-ordinata direzionandosi verso destra, per poi andare in un 1c1 con il difensore n°2 BLU in arrivo diagonalmente rispetto all'attaccante.

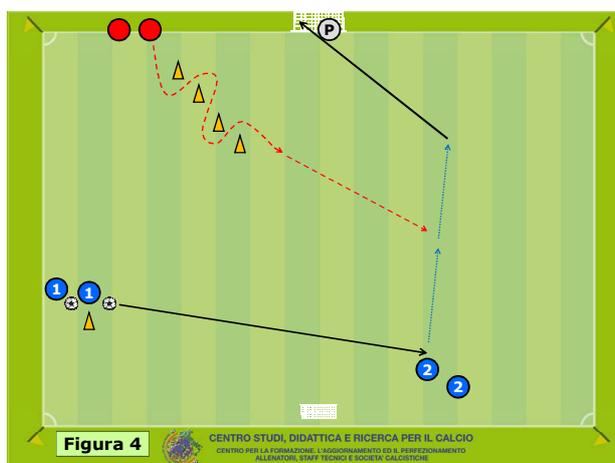
Ripetere poi l'esercitazione dall'altro lato con intervento del n°2 ROSSO e del n°1 BLU.



I difensori, se riusciranno a guadagnare palla, potranno fare gol nella porticina. Dopo ogni ripetizione i giocatori, sia i giocatori ROSSI che quelli BLU, dovranno scambiarsi di posto tra loro.

Esercizio N°4 (Figura 4)

Il difensore ROSSO arriverà in direzione diagonale dopo aver eseguito uno slalom lungo una fila di coni (oppure potrebbe eseguire un esercizio con la speed ladder).

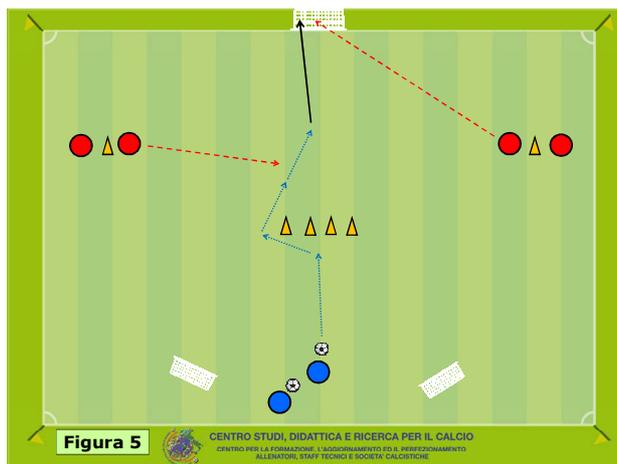


Prima di andare in 1c1 con il difensore ROSSO, l'attaccante n°2 BLU dovrà ricevere un passaggio dal compagno n°1 BLU ed effettuare un controllo

orientato (dopo ogni ripetizione i due attaccanti BLU, coinvolti, dovranno scambiarsi di posto).

Esercizio N°5 (Figura 5)

L'attaccante della squadra BLU dovrà puntare i CONI GIALLI conducendo la propria palla, effettuare una finta e con un brusco cambio di direzione dirigersi da un lato.

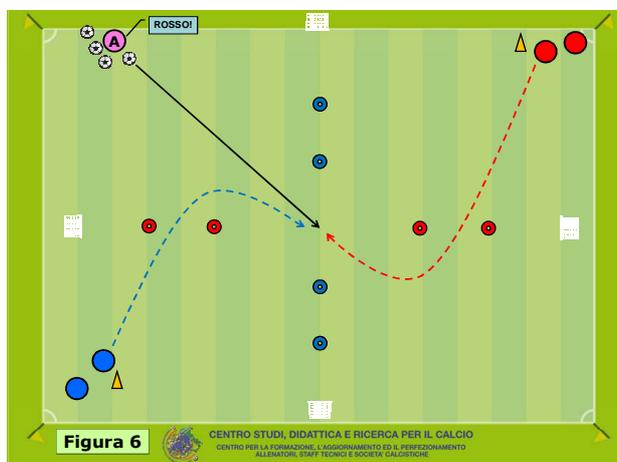


Il difensore ROSSO verso cui si sarà direzionato l'attaccante BLU dovrà difendere la porta in un 1c1 contro l'attaccante stesso, mentre l'altro difensore ROSSO dovrà andare in porta.

Se il difensore ROSSO, impegnato nell'1c1, dovesse recuperare palla, potrà cercare di fare gol in una delle due porticine laterali.

Esercizio N°6 (Figura 6)

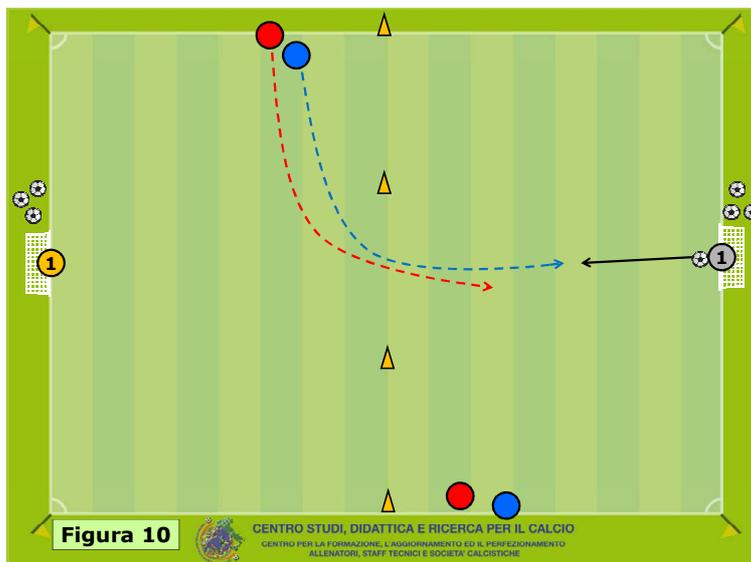
L'Istruttore chiamerà un colore (nell'esempio della figura 6 l'Istruttore chiama il colore ROSSO) e metterà in gioco un pallone al centro del campo.



Esercizio N°10 (Figura 10)

Il giocatore BLU dovrà andare incontro al portiere, n°1 GRIGIO, passando attraverso la porta centrale ed inseguito dal ROSSO.

Una volta ricevuta palla il BLU dovrà cercare di girarsi per affrontare il ROSSO in un 1c1.



Per fare gol il BLU dovrà superare il ROSSO, passare attraverso una delle porte laterali (ottenute tramite l'utilizzo di due CONI) e cercare di realizzare nella porta difesa dal portiere n°1 GIALLO.

Il giocatore BLU, una volta superata la porta, non potrà essere contrastato in alcun modo dal giocatore ROSSO.

Se il ROSSO conquisterà palla, nella metà del campo a lui concessa per l'intervento, potrà fare gol nella porta difesa dal portiere n°1 GRIGIO.

L'esercitazione continuare poi dall'altro lato con il giocatore ROSSO inseguito dal BLU (il ROSSO dovrà cercare a sua volta di fare gol nella porta difesa dal portiere n°1 GRIGIO).♦