



---

## Scuola Calcio

### COME ALLENARE LO SMARCAMENTO CON UNA PROGRESSIONE DIDATTICA DI ESERCITAZIONI

A cura di Ernesto Marchi

---

#### INTRODUZIONE

In questo Articolo analizzeremo un esempio di progressione didattica di MEZZI ALLENANTI per lo sviluppo dello SMARCAMENTO, con particolare riferimento alla categoria Pulcini (8-11 Anni) e, con gli opportuni adattamenti, alla categoria Esordienti (11-13 Anni) ed oltre.

Un Istruttore della Scuola Calcio in cui svolgo la mia attività, mi ha sottoposto un problema relativo alle difficoltà dei suoi giovani calciatori (Categoria Pulcini 2° Anno) a SMARCARSI (nel corso delle gare) con la necessaria funzionalità.

Come sempre, in qualità di Responsabile Tecnico, sulla base del FEEDBACK ricevuto, ho organizzato con lo stesso Istruttore un incontro individuale per provare a stimolarlo con un'opportuna seduta di BRAINSTORMING.

Nel corso di questo incontro, in base ad una "scaletta" tassonomica di MEZZI ALLENANTI da me predisposta, ho cercato di stimolare l'Istruttore affinché avesse le idee ben chiare in merito al problema sollevato e potesse avere, al termine dell'incontro, gli strumenti e/o input necessari per strutturare una progressione didattica di esercizi ideali per affrontare e risolvere il problema posto.

A seguire la scaletta o PROGRESSIONE DIDATTICA DI MEZZI ALLENANTI da me predisposta.

## **LA FASE DI SVILUPPO DEGLI ESERCIZI PER IL CONTROLLO ORIENTATO (FASE PROPEDEUTICA)**

Questa fase ha lo scopo di migliorare le POSTURE necessarie ai giovani calciatori per RICEVERE PALLA "smarcandosi" dalla pressione dell'avversario e per indirizzare la palla stessa, o meglio il gioco, nella DIREZIONE MAGGIORMENTE FUNZIONALE al contesto in atto.

### **Lavoro Tecnico**

All'inizio occorrerà lavorare principalmente sull'AMPIEZZA DELLE ANGOLAZIONI determinate sia dalla collocazione spaziale di colui che trasmetterà la palla al giocatore che dovrà effettuare il controllo, sia di colui che riceverà il passaggio dopo il controllo orientato (che potrà essere o un terzo giocatore o lo stesso giocatore che avrà effettuato il passaggio iniziale).

Lavoreremo in questo modo:

- con giocatori disposti in LINEA RETTA per un lavoro a coppie;
- con giocatori disposti a TRIANGOLO per un lavoro a tre;
- con giocatori disposti a QUADRATO/ROMBO per un lavoro a quattro.

### **Sinergia Tecnico-Tattica**

Successivamente, per cominciare ad collegare "didatticamente" il CONTROLLO ORIENTATO (TECNICA) con il MOVIMENTO DI SMARCAMENTO (TATTICA INDIVIDUALE), si potranno utilizzare/rimodulare gli esercizi precedenti facendo in modo che il giocatore, nel momento della trasmissione della palla, e un attimo prima dell'effettuazione del controllo orientato, sia COSTRETTO A MUOVERSI cercando di non ricevere più il pallone da fermo sul posto (inizialmente in FORMA LINEARE, poi con effettuazione di un CONTROMOVIMENTO DI INGANNO).

## **CONTESTUALIZZARE IL CONTROLLO ORIENTATO E LO SMARCAMENTO IN SITUAZIONI DI GIOCO ATTRAVERSO UNA SERIE DI GIOCHI DI POSIZIONE SENZA LA PRESENZA DELL'AVVERSARIO**

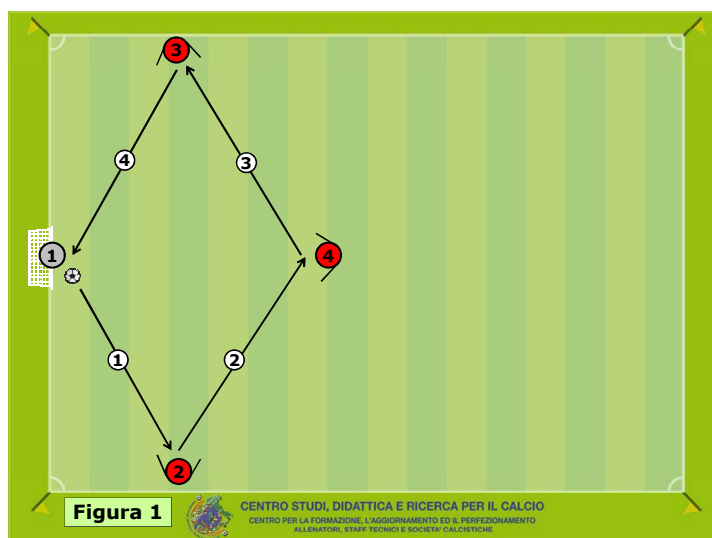
Svolgeremo una sorta di POSSESSO PALLA STATO/DINAMICO senza però la presenza dell'avversario.

Tali esercitazioni verranno svolte in base alla posizione assunta dai giocatori nel corso delle gare (sulla base, quindi, della DISLOCAZIONE DI BASE adottata dalla squadra), sia con coinvolgimento di alcune CATENE DI GIOCATORI, sia con coinvolgimento della squadra al completo.

In queste esercitazioni la palla verrà sempre trasmessa dopo CONTROLLO ORIENTATO e sulla base di ANGOLAZIONI e STRUTTURE GEOMETRICHE precise (come nel precedente step), ma facendo in modo, però, che i PUNTI-VERTICE siano collocati nello spazio sulla base di LIVELLI DI CAMPO ben precisi; in questo modo i passaggi tra i giocatori si possano sviluppare nelle stesse condizioni spaziali della gara.

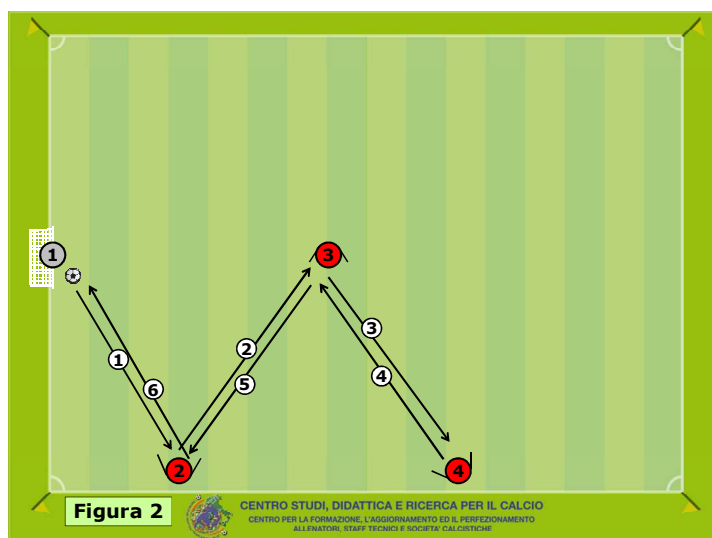
### Esercitazione N°1 (Figura 1)

La palla verrà trasmessa in sequenza tra portiere (n°1 GRIGIO), due difensori (n° 2-3 ROSSI) ed un centrocampista centrale (n°4 ROSSO).



### Esercitazione N°2 (Figura 2)

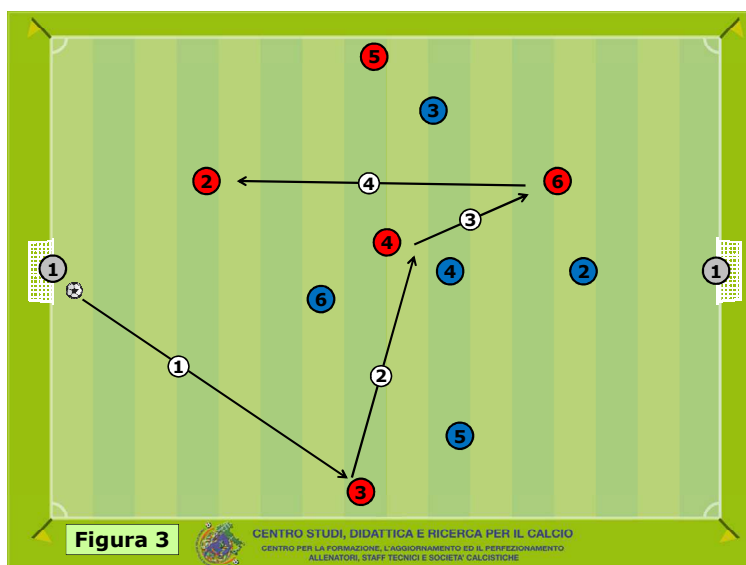
La palla verrà trasmessa in sequenza tra portiere (n°1 GRIGIO), difensore di destra (n°2 ROSSO), centrocampista centrale (n°3 ROSSO) e centrocampista esterno di destra (n°4 ROSSO).



## CONTESTUALIZZARE IL CONTROLLO ORIENTATO E LO SMARCAMENTO IN SITUAZIONI DI GIOCO ATTRAVERSO UNA SERIE DI GIOCHI DI POSIZIONE CON LA PRESENZA DELL'AVVERSARIO

### Esercitazione N°3 (Figura 3)

Esercitazione di POSSESSO PALLA (gioco degli 8/10 passaggi) con due squadre schierate in campo all'interno di condizioni spaziali ben precise (campo delimitato) e con presenza di due porte difese da portieri che potranno partecipare anch'essi alla gestione del possesso palla.



Possibilità di introdurre, dopo un numero minimo di passaggi, la conclusione in porta per cercare di fare gol.

## SITUAZIONI DI GIOCO PER CONTESTUALIZZARE IL CONTROLLO ORIENTATO E LO SMARCAMENTO ALL'INTERNO DI BEN PRECISI MOMENTI DELLA GARA (SMARCAMENTO COLLABORATIVO)

Organizzeremo delle SITUAZIONI DI GIOCO sia nella metà campo offensiva che in quella difensiva; tutte le esercitazioni, almeno nelle fasi di apprendimento iniziale, si svolgeranno con squadra in possesso palla in SUPERIORITA' NUMERICA.

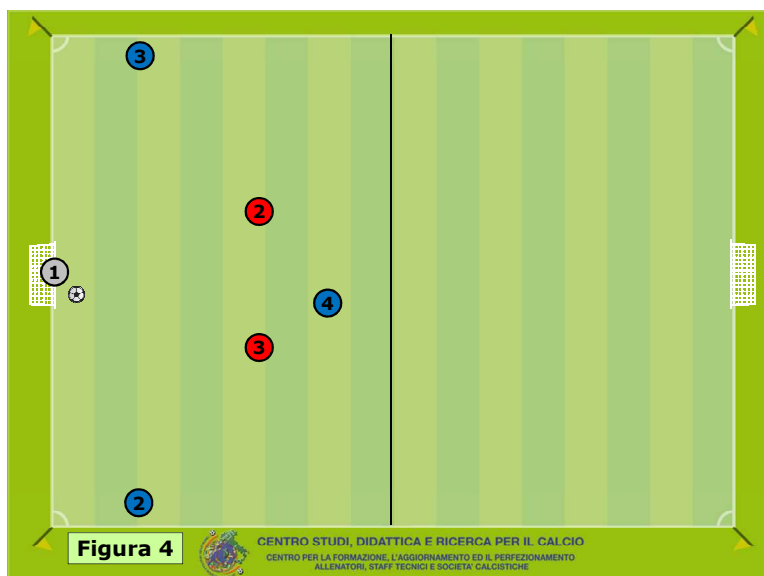
### Esercitazione N°4 (Figura 4)

L'esercitazione si svolge nella metà campo difensiva.

La squadra in possesso palla sarà composta da tre giocatori BLU + il portiere GRIGIO.

La squadra non in possesso palla sarà composta da due giocatori ROSSI.

La squadra in possesso palla, per guadagnare un punto, dovrà riuscire a condurre la palla oltre la linea di meta rappresentata, appunto, dalla linea di metà campo.

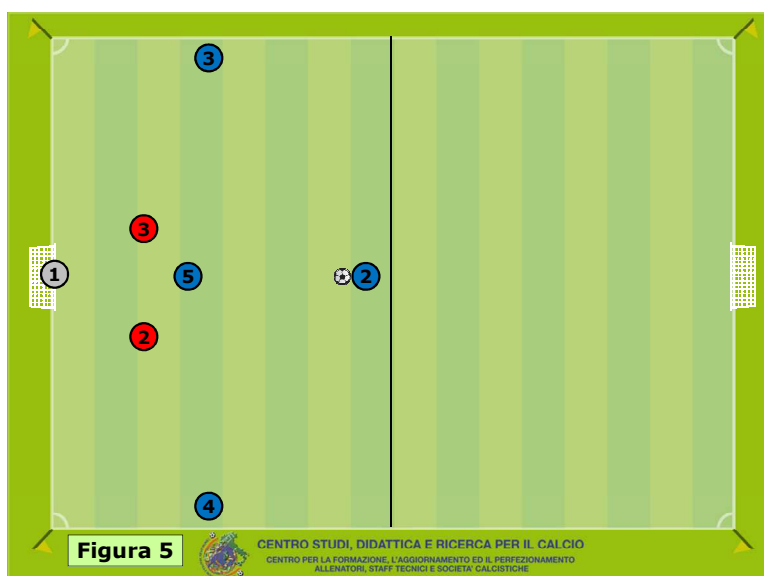


### Esercitazione N°5 (Figura 5)

L'esercitazione si svolge nella metà campo offensiva.

La squadra in possesso palla sarà composta da quattro giocatori BLU.

La squadra in non possesso palla sarà composta da due giocatori ROSSI + il portiere GRIGIO.



La squadra in possesso palla, per guadagnare un punto, dovrà riuscire a fare gol nella porta difesa dal portiere.

## ESERCITAZIONI A TEMA PER CONTESTUALIZZARE IL CONTROLLO ORIENTATO E LO SMARCAMENTO ALL'INTERNO DELLA GARA (SMARCAMENTO COLLABORATIVO)

Organizzeremo, in modo sempre più FUNZIONALE e SINERGICO, i CONTROLLI ORIENTATI ed i MOVIMENTI DI SMARCAMENTO dei giocatori appartenenti alla squadra in POSSESSO PALLA per cominciare a sviluppare i CONCETTI DI OCCUPAZIONE FUNZIONALE DELLO SPAZIO.

### Esercitazione N°6 (Figura 6 e 7)

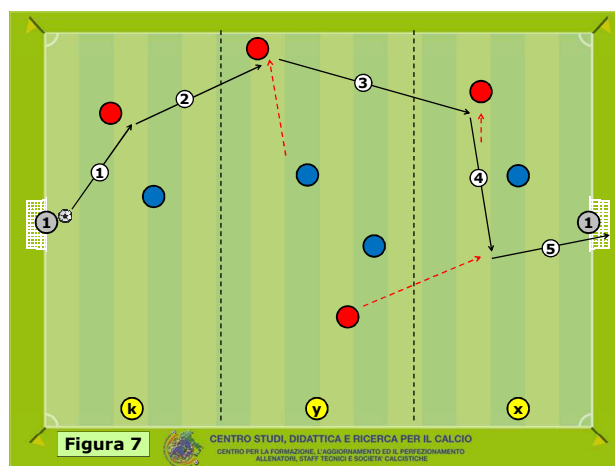
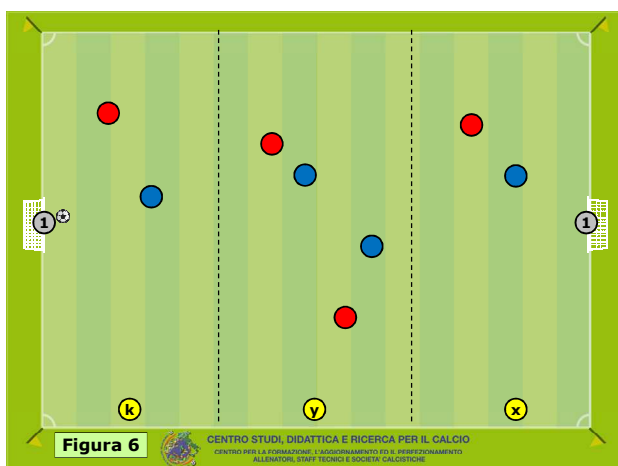
Due squadre composte da cinque giocatori ciascuna (4 + Portiere) si affrontano all'interno di un campo di 45x20 metri (figura 6).

Il campo viene diviso in tre corridoi (spazi) trasversali di forma rettangolare (15 metri di larghezza e 20 metri di lunghezza): K, Y, X.

Nei due corridoi K, X si verranno a determinare due situazioni di 1c1 con presenza di un attaccante e di un difensore per ciascuna squadra.

Nel corridoio centrale Y verrà a determinarsi una situazione di 2c2 con presenza di due giocatori per ciascuna squadra.

I giocatori dovranno rimanere all'interno dei corridoi loro assegnati tranne che nella seguente situazione: quando la palla verrà passata all'attaccante, un centrocampista potrà passare in zona offensiva in modo che venga a determinarsi una situazione di 2c1 (figura 7).



La palla non potrà mai, durante la sua trasmissione, saltare lo spazio centrale Y.

La palla potrà entrare in ciascuno spazio solamente tramite passaggio in direzione di un giocatore presente al suo interno (mai, quindi, tramite conduzione).

Si giocherà a "tocco libero".