



[WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT](http://WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT)

Scuola Calcio

Tecnica

LA PROGRESSIONE DIDATTICA DI ESERCIZI PER LA CONDUZIONE DELLA PALLA IN REGIME COORDINATIVO

A cura di Ernesto Marchi

[WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT](http://WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT)

## □ INTRODUZIONE

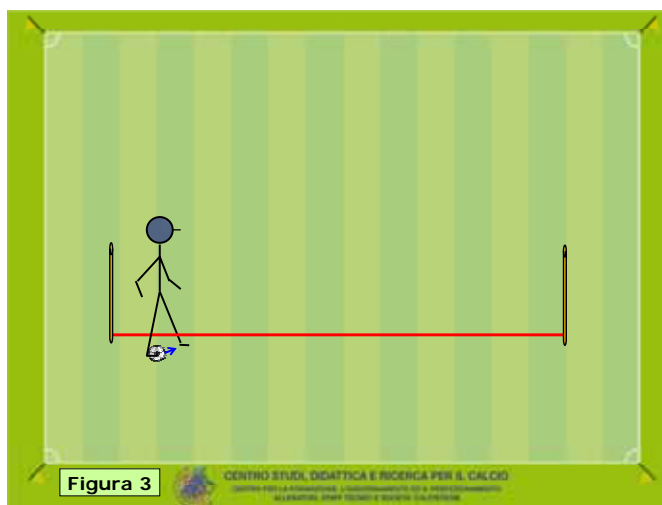
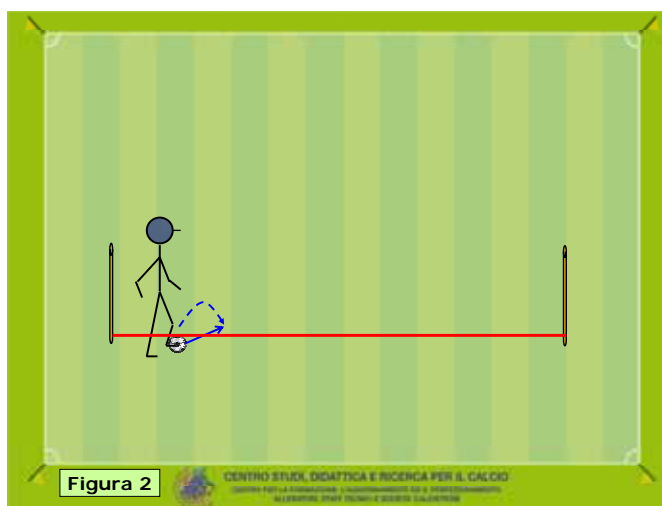
Una progressione didattica di esercizi che utilizzo moltissimo nella categoria **Pulcini** (8-11 Anni), ultimo anno in particolare (10-11 Anni), ed **Esordienti** (11-13 Anni), per lo sviluppo della CONDUZIONE DELLA PALLA con notevole intervento dei principali pre-requisiti coinvolti in tale gestualità tecnica, prevede l'impiego di un NASTRO tenuto teso tra due PALI ALTI ad un'altezza da terra di 20 cm. circa (la distanza tra i due pali alti sarà di 15-20 metri circa) (figura 1).



Nel corso di questi esercizi il giocatore dovrà far sempre passare la palla sotto il nastro, da una direzione verso l'altra (da destra verso sinistra e da sinistra verso



destra) (figura 2), mentre il giocatore stesso dovrà saltare in continuazione il nastro seguendo gli spostamenti della palla oppure mantenendo almeno un piede (o anche tutti e due) a terra (figura 3).



Le CAPACITA' COORDINATIVE SPECIALI coinvolte (pre-requisiti coordinativi), saranno le seguenti:

- CAPACITA' DI DIFFERENZIAZIONE (dato che il giovane calciatore, per evitare di non riuscire ad assecondare il ritmo dell'esercizio, dovrà "toccare" la palla con il necessario livello di forza);
- CAPACITA' DI RITMIZZAZIONE (dato che tutta la sequenza temporale dei movimenti adottati, dovrà essere assemblata ricorrendo ad una struttura ritmica "complessa" in grado di favorire, conseguentemente, una conduzione della palla assai RITMATA);

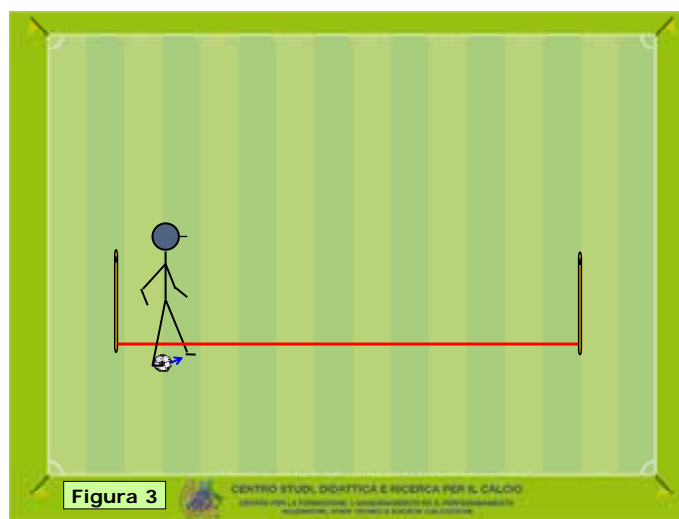


- CAPACITA' DI COMBINAZIONE MOTORIA (dato che per lo sviluppo "globale" del movimento, verranno combinati SCHEMI MOTORI quali il correre, il saltare... ed il gesto tecnico della CONDUZIONE; una combinazione di movimenti così "ricca", favorirà la stabilizzazione della capacità di CONDUZIONE su livelli qualitativi più alti per quanto concerne le dinamiche esecutive).

## □ LA PROGRESSIONE DIDATTICA DEGLI ESERCIZI

### Esercizio N°1 (Figura 3)

Mantenendo il nastro sempre in mezzo alle gambe, il giocatore dovrà passarsi in continuazione la palla, da un piede all'altro, utilizzando l'interno-piede.



L'esercizio potrà essere effettuato con il giovane calciatore che potrà muoversi sia in corsa lenta che con esecuzione di saltelli continui ad ogni tocco del pallone.

### Esercizio N°2

Come l'esercizio precedente, con utilizzo della suola (movimento verso l'interno) sia camminando che con saltelli continui.

### Esercizio N°3

Mantenendo un piede sempre da un lato rispetto al nastro, con l'altro il giovane calciatore dovrà toccare in continuazione il pallone sospingendolo da una parte



all'altra del nastro facendolo passare sempre, ad ogni tocco. sotto il nastro stesso.

Facendo un esempio che prevede l'utilizzo del piede destro a sospingere la palla, il tocco dovrà avvenire: alla sinistra del nastro di esterno destro ed alla destra del nastro di interno destro.

L'esercizio potrà essere effettuato sia camminando che con saltelli del piede che resterà sempre in appoggio.

## Esercizio N°4

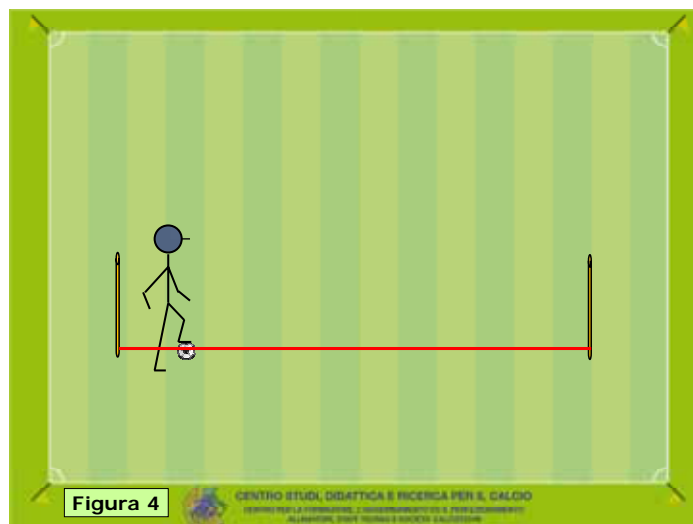
Mantenendo un piede sempre da un lato rispetto al nastro, con l'altro il giovane calciatore dovrà toccare in continuazione il pallone sospingendolo da una parte all'altra del nastro facendolo passare sempre, ad ogni tocco, sotto il nastro stesso.

Rispetto all'esercizio precedente il tocco dovrà avvenire sempre con la pianta del piede.

L'esercizio potrà essere effettuato sia camminando che con saltelli del piede che resterà sempre in appoggio.

## Esercizio N°5 (Figura 4)

Nastro in mezzo alle gambe; pallone sempre da un lato del nastro; piede corrispondente sopra la palla.





Restando in equilibrio sull'altro piede, ed eseguendo dei saltelli continui con il piede di appoggio, sospingere in avanti la palla con la suola del piede a contatto della palla stessa.

## **Esercizio N°6**

Far passare la palla sempre sotto al nastro ad un solo tocco: alla destra del nastro con utilizzo dell'interno destro (o esterno sinistro); alla sinistra del nastro di esterno destro (o interno sinistro).

Ad ogni tocco il giovane calciatore dovrà saltare il nastro.

## **Esercizio N°7**

Far passare la palla sempre sotto al nastro a due tocchi: alla destra del nastro con controllo di interno destro e tocco, a far passare la palla sotto il nastro, sempre di interno destro; alla sinistra del nastro con controllo di interno sinistro e tocco, a far passare la palla sotto il nastro, sempre di interno sinistro.

Ad ogni tocco il giovane calciatore dovrà saltare il nastro.

## **Esercizio N°8**

Far passare la palla sempre sotto al nastro a due tocchi: alla destra del nastro con controllo di esterno sinistro e tocco, a far passare la palla sotto il nastro, sempre di esterno sinistro; alla sinistra del nastro con controllo di esterno destro e tocco, a far passare la palla sotto il nastro, sempre di esterno destro.

Ad ogni tocco il giovane calciatore dovrà saltare il nastro.

## **Esercizio N°9**

Far passare la palla sempre sotto al nastro ad un solo tocco: alla destra del nastro con utilizzo dell'interno destro; alla sinistra del nastro con utilizzo dell'interno sinistro.

Ad ogni tocco il giovane calciatore dovrà saltare il nastro.



## Esercizio N°10

Far passare la palla sempre sotto al nastro ad un solo tocco: alla destra del nastro con utilizzo dell'esterno sinistro; alla sinistra del nastro con utilizzo dell'esterno destro.

Ad ogni tocco il giovane calciatore dovrà saltare il nastro. ♦