



WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT

Scuola Calcio

Preparazione Atletica Condizionale e Coordinativa

PROGRESSIONE DIDATTICA DI ESERCIZI PER ALLENARE LA REATTIVITA' NEUROMUSCOLARE E LA RAPIDITA' DI MOVIMENTO: LA GABBIA PSICOCINETICA

A cura di Ernesto Marchi

WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT

INTRODUZIONE

Vediamo in questo Articolo lo sviluppo di una progressione didattica di esercizi che partendo da un esercizio di base ci permetterà di avere varianti (da apportare all'esercizio di base) per allenare la reattività neuromuscolare e la rapidità di movimento.

LA PROGRESSIONE DIDATTICA DEGLI ESERCIZI

Esercizio Base (Figura 1)

Il giocatore ROSSO, al segnale dell'allenatore, dovrà scattare ricercando la massima velocità in direzione del palo ROSSO centrale (sistemato a 10 metri di distanza dal punto di partenza e dislocato all'interno di uno spazio di forma quadrata di 10 metri di lato).

Ai vertici di questo spazio di forma quadrata saranno sistemati quattro pali alti di colore diverso (se non sarà possibile avere a disposizione quattro pali di colore diverso si potranno utilizzare quattro casacche "colorate" da apporre su pali stessi).

Quando il giocatore sarà giunto in prossimità del palo centrale ROSSO, l'allenatore, a sua discrezione, dovrà chiamare a voce alta un colore (corrispondente ad uno dei quattro pali sistemati ai quattro vertici dello spazio

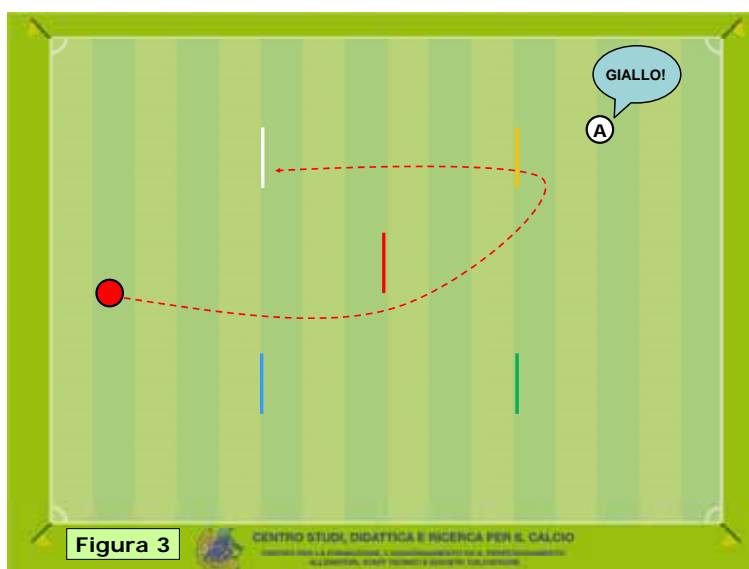


di forma quadrata) ed a quel punto il giocatore dovrà ulteriormente scattare (tramite un cambio di senso e/o direzione) in direzione del palo “CHIAMATO” passando però sempre all’esterno di quello centrale (figura 2).



Variante N°1 (Figura 3)

Il giocatore dopo lo scatto in direzione del palo corrispondente al colore chiamato a voce dall'allenatore, ne dovrà effettuare in automatico un altro direzionandosi verso il palo dislocato sullo stesso lato esterno del quadrato (nel caso della figura 3 in direzione prima del palo GIALLO e poi di quello BIANCO).

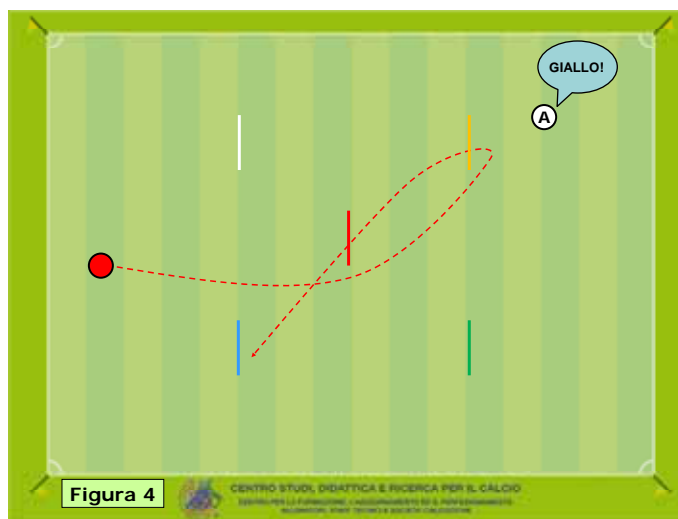


Per effettuare il cambio di senso il giocatore dovrà sempre passare dietro al palo dislocato in prossimità del vertice verso cui avrà indirizzato il primo scatto.



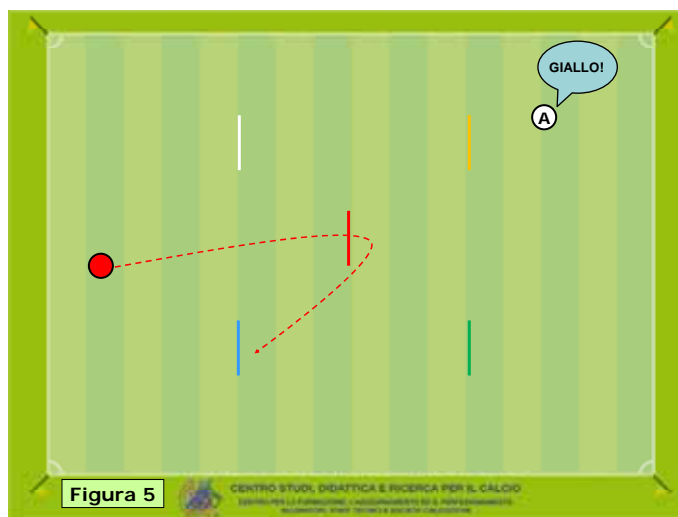
Variante N°2 (Figura 4)

Come la prima variante, solamente che il secondo scatto verrà effettuato verso il palo dislocato in diagonale.



Variante N°3 (Figura 5)

Il giocatore ROSSO, dopo aver “puntato” il palo centrale, dovrà direzionarsi verso quello sistemato in diagonale rispetto al colore chiamato a voce dall’allenatore.

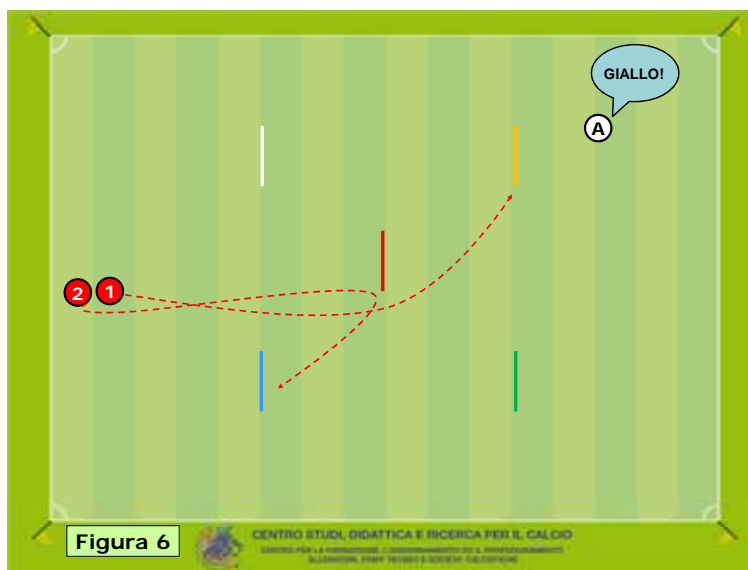


Altre varianti potranno essere rappresentate da modalità di corsa differenti che il giocatore rosso potrà adottare per raggiungere il palo rosso centrale: corsa all’indietro, corsa laterale, corsa a slalom...



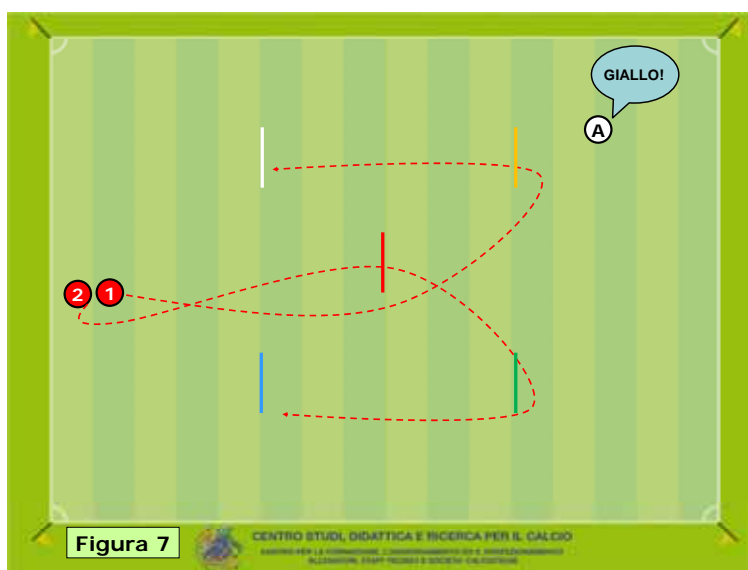
Variante N°4 (Figura 6)

I giocatori ROSSI saranno 2: il primo giocatore dovrà direzionarsi verso il palo alto dello stesso colore chiamato “a voce” dall’allenatore, mentre il secondo giocatore dovrà direzionarsi verso quello sistemato in diagonale.



Variante N°5 (Figura 7)

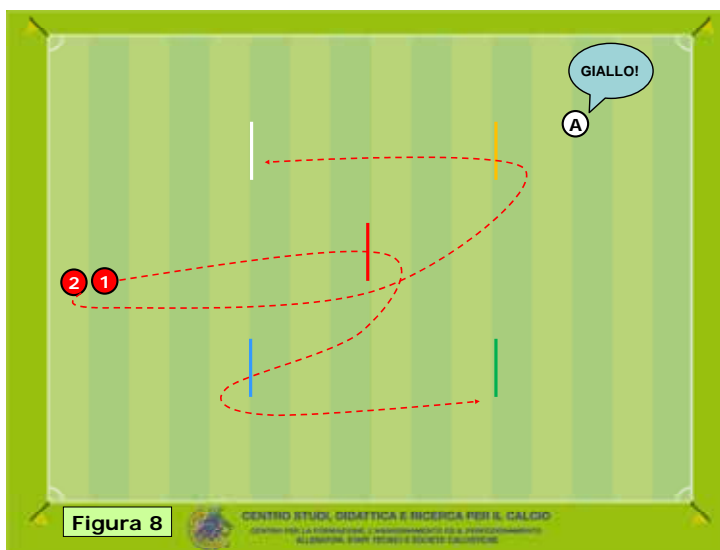
Come la quarta variante, solamente che i due giocatori dovranno entrambi effettuare un secondo scatto in direzione del palo sistemato sullo stesso lato esterno.





Variante N°6 (Figura 8)

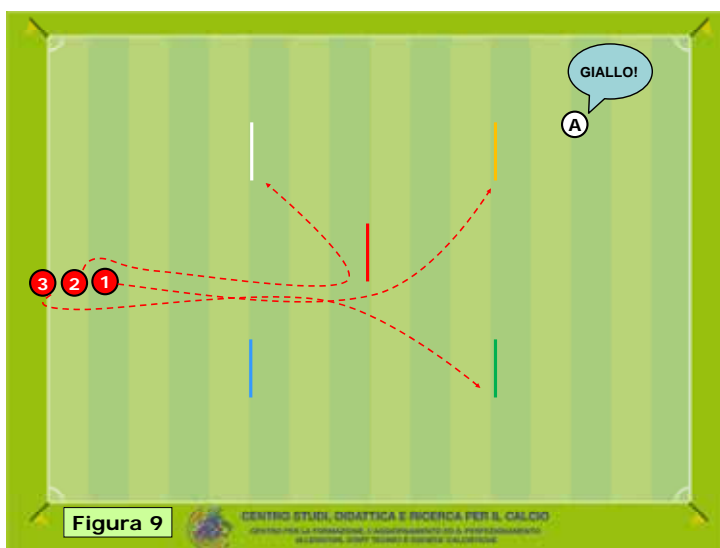
Come la quinta variante, solamente che il primo giocatore ROSSO dovrà andare sul vertice in diagonale opposto a quello del colore chiamato “a voce” dall’allenatore.



Il secondo giocatore, invece, nel corso del primo scatto dovrà direzionarsi verso il palo corrispondente al colore chiamato “a voce” dall’allenatore.

Variante N°7 (Figura 9)

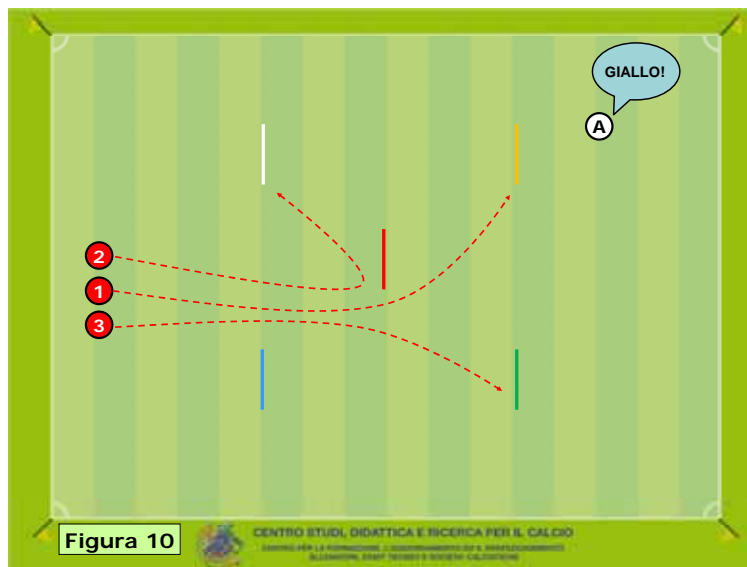
Utilizzo di 3 giocatori disposti in fila: il primo giocatore ROSSO dovrà puntare il palo ROSSO centrale e direzionarsi poi verso quello corrispondente al colore chiamato “a voce” dall’allenatore.



Il secondo e terzo giocatore ROSSI dovranno invece direzionarsi verso i pali alti “adiacenti” a quello verso cui si sarà direzionato il primo giocatore ROSSO.

Variante N° 8 (Figura 10)

Come la settima variante, solamente che i 3 giocatori ROSSI saranno disposti non più in fila, ma in riga.



Il giocatore che dovrà sottostare al comando “cromatico” dell’allenatore sarà il giocatore centrale (n°1 ROSSO).

INDICAZIONI METODOLOGICHE CONCLUSIVE

Questa progressione didattica potrà essere proposta a partire dall’ultimo anno PULCINI (10-11 Anni), ma soprattutto durante il biennio ESORDIENTI (11-13 Anni), periodo in cui la metodologia PSICOCINETICA troverà largo riscontro.

Un’altra cosa degna di essere rilevata è il CARICO COGNITIVO che, partendo dall’esercizio-base, e nel passaggio da una variante all’altra, aumenterà progressivamente richiedendo capacità attentive e di concentrazione in continuo crescendo.◊