



Scuola Calcio

Preparazione Atletica

PARTITE A TEMA PER LO SVILUPPO DELLA RESISTENZA: PARTITE CON TRASFERIMENTI DI CAMPO (PULCINI 8/11 ANNI, ESORDIENTI 11/13 ANNI)

A cura di Ernesto Marchi

INTRODUZIONE

Nelle categorie Pulcini (8-11 Anni) ed Esordienti (11-13 Anni), per lo sviluppo della RESISTENZA, è mia consuetudine far svolgere delle PARTITE A TEMA con regole particolari (finalizzate appunto allo sviluppo di questa capacità).

Le PARTITE A TEMA che utilizzo più spesso, con un unico denominatore comune, sono quelle che prevedono un TRASFERIMENTO DI CAMPO.

Grazie a questi trasferimenti, in modo divertente ed estremamente gradito ai giovani calciatori (vista la struttura ludico-competitiva delle esercitazioni), è possibile innalzare il livello di INTENSITA' delle stesse senza che quasi i giovani calciatori se ne accorgano.

Durante questi trasferimenti di campo si determineranno delle VARIAZIONI DI VELOCITA' quasi in funzione propedeutica alle CCVV (corse con variazioni di velocità) che verranno utilizzate con una certa regolarità e soprattutto sistematicità strutturale a partire dalla categoria GIOVANISSIMI.

Chiaramente, rispetto alle CCVV, i CAMBI DI VELOCITA' adottati nel corso di questi TRASFERIMENTI non vengono codificati a priori e, soprattutto, la loro intensità non verrà determinata in modo così preciso sulla base di standardizzati protocolli di lavoro (nei protocolli di lavoro adottati per la

strutturazione delle CCVV sono determinati sia il numero delle variazioni che la qualità delle stesse in termini di velocità).

I giovani calciatori effettueranno questi CAMBI DI VELOCITA' durante i trasferimenti con un'intensità soggettiva.

L'Istruttore determinerà la sequenza temporale degli input necessari a determinare i TRASFERIMENTI DI CAMPO sulla base delle sensazioni di fatica che emergeranno nel corso dell'esercitazione.

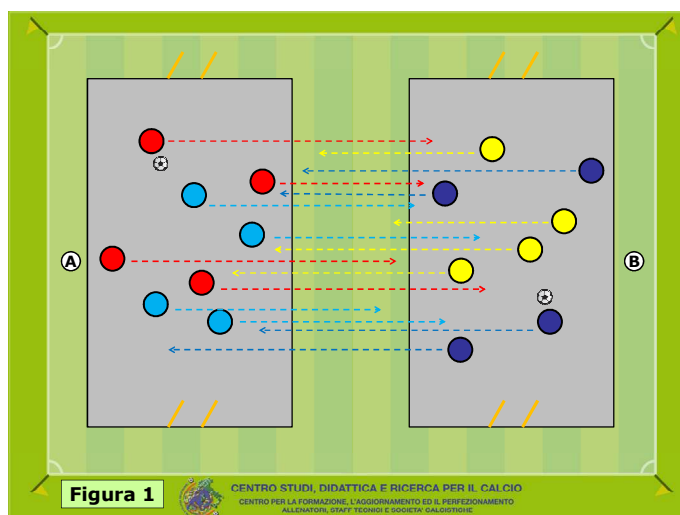
Per concludere, prima di passare alla presentazione di queste PARTITE con TRASFERIMENTO DI CAMPO, vorrei sottolineare i buoni risultati da sempre ottenuti grazie all'utilizzo di queste esercitazioni per il miglioramento della RESISTENZA.

In definitiva quale è la caratteristica peculiare comune che contraddistingue le PARTITE A TEMA con TRASFERIMENTO DI CAMPO?

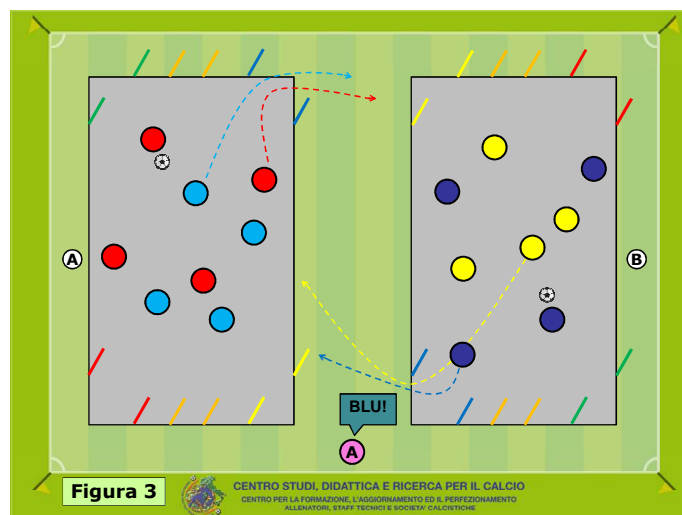
Al di là delle modalità esecutive previste per ogni tipologia che presenterò, ogni esercitazione prevede un costante e continuo "trasferimento" da uno spazio di campo delimitato ad un altro, anche incrociato, con coinvolgimento di più squadre (di solito due, su due campi diversi).

PARTITE INCOCIATE VERSIONE BASE(Figura 1)

Delimitare due campi ed utilizzare delle porte ridotte; su ogni campo, le cui dimensioni dipenderanno dal numero di giocatori coinvolti, si svolgerà una partita: sul campo A ROSSI contro AZZURRI e sul campo B GIALLI contro BLU.



Nel caso della figura 1, all'interno di ogni campo di 20x30 metri, si svolgerà una partita di 4c4.



Nell'esempio della figura 3 il colore chiamato a voce dall'Istruttore è il BLU.

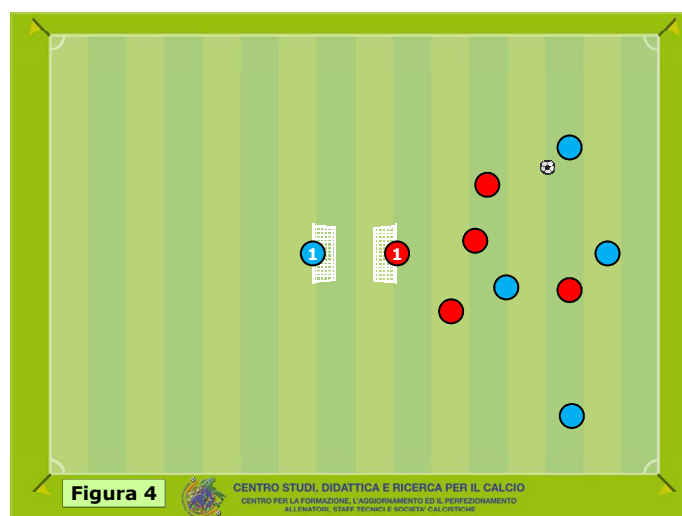
Terza Variante

La partita viene svolta come le precedenti versioni (versione-base e le prime due varianti) con presenza di porte più grandi e dei portieri (se non ce ne fossero a sufficienza potrebbero essere designati anche due giocatori di movimento a rotazione); anche i portieri, come tutti i giocatori di movimento, dovranno trasferirsi ad ogni segnale da un campo all'altro.

Con presenza di un numero dispari di giocatori utilizzare un giocatore come JOLLY (il quale, trasferendosi, giocherà sempre con la squadra in possesso palla) oppure creare delle situazioni numeriche diverse nei due campi.

BACK TO BACK (Figura 4)

Come nell'esempio della figura 4, le porte, difese ciascuna da un portiere, saranno dislocate in posizione ravvicinata a metà campo.



I giocatori della squadra ROSSA dovranno attaccare la porta difesa dal portiere della squadra AZZURRA (n°1 AZZURRO), mentre gli AZZURRI dovranno attaccare la porta difesa dal portiere della squadra ROSSA (n°1 ROSSO).

Viceversa, le due squadre dovranno difendere nella metà campo in cui sarà presente la porta difesa dal proprio portiere.

Ogni qualvolta la palla passerà nell'altra metà campo le due squadre dovranno trasferirsi in essa e scambiarsi le funzioni.

La palla passerà nell'altra metà campo nei seguenti casi:

- dopo un tiro sbagliato;
- dopo una riconquista del portiere durante la fase difensiva della propria squadra (e a quel punto il portiere dovrà giocare palla con le mani ad un proprio compagno che nel frattempo si sarà portata nell'altra metà campo);
- dopo una riconquista della palla da parte di un giocatore difendente che immediatamente cercherà di trasmetterla nell'altro campo ad un compagno che nel frattempo vi sarà entrato (oppure si potrebbe decidere di consentire anche la conduzione della palla).

Qualora la palla uscisse dalle linee perimetrali si riprenderà con una rimessa laterale normale dal punto in cui sarà uscita la palla.

Nell'esempio della figura 4 si svolge un 4c4 con due portieri in un campo di 40x20 metri; qualora ci fosse un solo portiere si potrebbe utilizzare una sola porta (o anche due, con spostamento maggiore da parte del portiere) con funzione "neutra" del portiere stesso.

Tempi di lavoro: o blocco unico da 10'-15', oppure consentendo ogni 1'30"-2' dei cambi volanti tra i giocatori della stessa squadra.

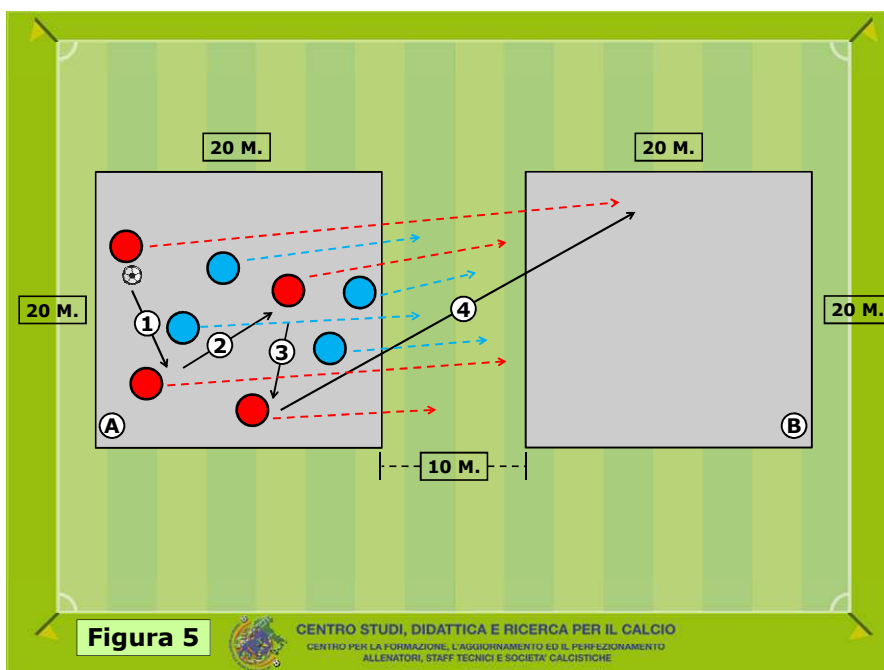
Variante

Si gioca in presenza di un giocatore in più nello spazio di campo offensivo (da parte di entrambe le squadre); per questo motivo un giocatore delle due squadre, a turno, dovrà sostare sempre nello spazio di campo offensivo della propria squadra senza l'effettuazione di alcun trasferimento, in modo tale da avere sempre la SUPERIORITA' NUMERICA IN ATTACCO.

Il primo giocatore a toccare sempre la palla, nel corso del trasferimento di campo da parte della palla stessa, sarà il giocatore di entrambe le squadre che non si trasferirà mai nell'altra metà del campo.

DEEP (PROFONDITA') (Figura 5)

Nell'esempio della figura 5 si affrontano due squadre, da 4 giocatori l'una, all'interno di due spazi di gioco di forma quadrata di 20 metri per lato; i due spazi di gioco saranno separati tra loro da un corridoio largo 10 metri.



Dopo tre passaggi consecutivi all'interno dello stesso spazio (A o B), con il quarto passaggio la squadra in possesso palla, in modo libero e senza contrasto, dovrà lanciare un suo giocatore sganciandosi nello spazio di campo opposto.

Ad ogni doppio TRASFERIMENTO consecutivo da uno spazio all'altro la squadra guadagnerà 1 punto.

Con più giocatori, e quindi con più squadre, alternare i gruppi in campo in modo da concedere un po' di recupero ai giocatori in attesa.

Utilizzare blocchi di lavoro da 3'-4' l'uno.

Prima Variante

Possibilità di aumentare il numero di passaggi (in questo caso, con ogni probabilità, l'esercitazione verrà resa meno intensa a causa di un numero di trasferimenti inferiore).

Seconda Variante

Inserire un JOLLY con obbligo di trasferirsi anch'egli da un campo all'altro.

In questo modo verrà a determinarsi sempre, da parte della squadra in possesso palla nella metà del campo offensiva, una situazione di superiorità numerica.

Al JOLLY, da parte di uno stesso giocatore, la palla non potrà essere ripassata per due volte consecutivamente, oppure quando la palla verrà passata al JOLLY ci sarà sempre la regola del TERZO UOMO (no ri-passaggio da parte del JOLLY al giocatore che gli ha appena passato la palla).♦