



WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT

Scuola Calcio

Tecnica

UNA SQUADRA DI CATEGORIA ESORDIENTI (11-13 ANNI) FATICA A MUOVERE PALLA IN MODO RAPIDO DURANTE LE PARTITE. QUALI ESERCITAZIONI ANALITICHE SVOLGERE IN ALLENAMENTO PER RISOLVERE IL PROBLEMA?

A cura di Ernesto Marchi

WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT

INTRODUZIONE

Una delle difficoltà maggiori che si può rilevare con squadre della categoria Esordienti (11-13 Anni) è certamente quella non riuscire a MUOVERE LA PALLA (nel corso della fase di possesso) con la necessaria VELOCITA' ESECUTIVA.

Spesso i giovani calciatori di questa categoria, pur cominciando a possedere buone capacità tecniche, specie per quanto concerne la trasmissione della palla ed il controllo orientato della stessa, faticano a collegare in sequenza (con la necessaria rapidità esecutiva) le due gestualità.

In moltissime situazioni, tra il momento dell'arresto e quello del passaggio, intercorre un tempo eccessivo che determina, come naturale conseguenza, una certa lentezza nel MUOVERE PALLA a livello collettivo.

L'Istruttore di questa categoria dovrà porsi, tra i principali obiettivi tecnici, quello di INSEGNARE ai suoi giovani calciatori a VELOCIZZARE il più possibile l'UNIONE DEI MOMENTI REALIZZATIVI DEI DUE GESTI TECNICI: CONTROLLO ORIENTATO e TRASMISSIONE DELLA PALLA (PASSAGGIO).

Tale sequenza dovrà essere sviluppata prima in FORMA LINEARE (specie per quanto concerne l'angolazione del controllo orientato), poi con lo sviluppo di VARIE ANGOLAZIONI (sempre in riferimento alla direzione del controllo).



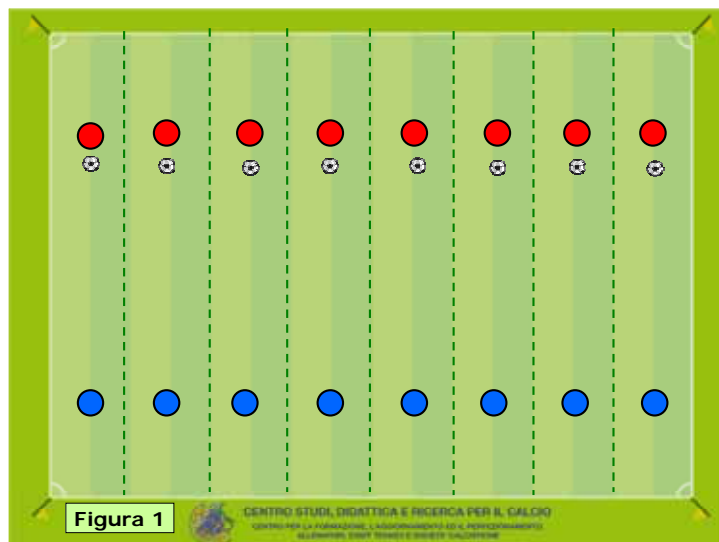
A titolo di esempio riporto la progressione didattica ai tre esercizi che personalmente utilizzo con maggior frequenza.

ESERCITAZIONI

Esercizio N°1

Questo primo esercizio si svolge a coppie.

Prima di tutto organizzo una serie di corridoi che possano contenere le coppie di giocatori presenti (figura 1).



I corridoi avranno le seguenti dimensioni: lunghezza 3-5 metri, larghezza 2 metri.

Ogni coppia di giocatori dovrà trasmettersi la palla, dopo controllo, con utilizzo di varie tecniche.

La cosa più importante che l'Istruttore dovrà richiedere sarà la grande velocità esecutiva e, in particolare, un ridottissimo tempo tra il tocco di controllo e quello utilizzato per il passaggio al compagno.

I due giocatori, anche nei momenti di attesa (prima di ricevere palla), non dovranno farsi mai trovare in una condizione di inerzia, ma in continuo movimento dei piedi sul posto (questo movimento continuo dei piedi consentirà ai giocatori di essere nettamente più reattivi rispetto alla condizione di inerzia determinata dai piedi fermi).



Nelle fasi iniziali di sviluppo di questo esercizio si richiederà ai giocatori di mantenere sempre la stessa posizione sia durante la fase di controllo che durante quella di passaggio; successivamente si potrà richiedere ai giocatori di muoversi all'indietro dopo ogni passaggio, per poi avanzare al successivo controllo e trasmissione della palla.

Vediamo ora degli esempi di tipologie tecniche relative sia al CONTROLLO DELLA PALLA che alla TRASMISSIONE:

- CONTROLLO CON LA SUOLA DEL PIEDE DESTRO + PASSAGGIO CON L'INTERNO DEL PIEDE DESTRO;
- CONTROLLO CON LA SUOLA DEL PIEDE SINISTRO + PASSAGGIO CON L'INTERNO DEL PIEDE SINISTRO;
- CONTROLLO CON LA SUOLA DEL PIEDE DESTRO + PASSAGGIO CON L'INTERNO DEL PIEDE SINISTRO;
- CONTROLLO CON LA SUOLA DEL PIEDE SINISTRO + PASSAGGIO CON L'INTERNO DEL PIEDE DESTRO;
- CONTROLLO CON L'INTERNO DEL PIEDE DESTRO + PASSAGGIO CON L'INTERNO DEL PIEDE DESTRO;
- CONTROLLO CON L'INTERNO DEL PIEDE SINISTRO + PASSAGGIO CON L'INTERNO DEL PIEDE SINISTRO;
- CONTROLLO CON L'INTERNO DEL PIEDE DESTRO + PASSAGGIO CON L'INTERNO DEL PIEDE SINISTRO;
- CONTROLLO CON L'INTERNO DEL PIEDE SINISTRO + PASSAGGIO CON L'INTERNO DEL PIEDE DESTRO;
- CONTROLLO CON L'ESTERNO DEL PIEDE DESTRO + PASSAGGIO CON L'INTERNO DEL PIEDE DESTRO;
- CONTROLLO CON L'ESTERNO DEL PIEDE SINISTRO + PASSAGGIO CON L'INTERNO DEL PIEDE SINISTRO.

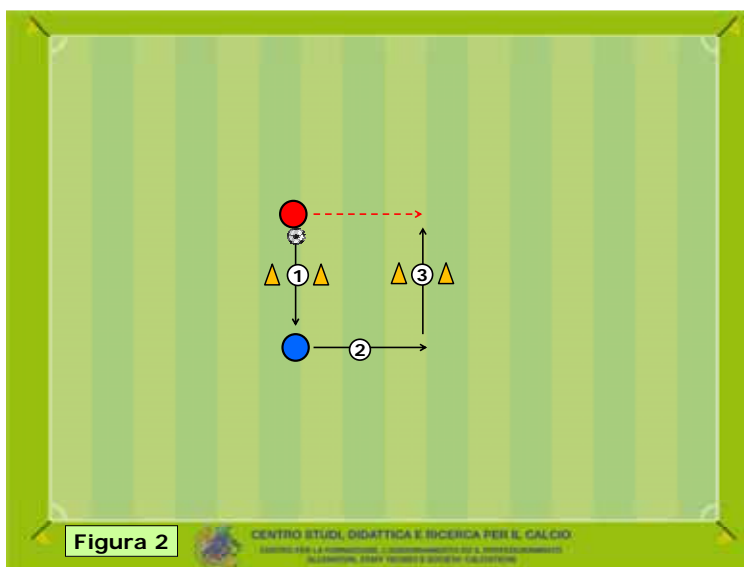
Prediligo il passaggio con l'INTERNO PIEDE dato che consente di trasmettere la palla diritta senza alcun "effetto" e, quindi, in modo più facilmente controllabile dal giocatore che riceverà il passaggio stesso.



Esercizio N°2

Anche questo secondo esercizio si svolge a coppie.

Il giocatore ROSSO dovrà trasmettere la palla a quello BLU facendo passare il pallone attraverso una porticina (ottenuta con una coppia di cinesini) (figura 2).



Il giocatore BLU dovrà effettuare un controllo orientato verso destra per poi passare nuovamente la palla al ROSSO (facendola passare anch'egli attraverso una porticina e così via).

Le due porticine saranno distanziate tra loro di circa 1 metro (o un metro e mezzo); la distanza sarà calcolata tra i due cinesini interni.

L'esercizio dovrà essere effettuato anche con esecuzione del controllo orientato verso sinistra.

Utilizzare varie tipologie tecniche sia per quanto riguarda il PASSAGGIO che il CONTROLLO ORIENTATO.

Vediamo ora degli esempi di tipologie tecniche relative sia al CONTROLLO DELLA PALLA che alla TRASMISSIONE:

- CONTROLLO ORIENTATO D'INTERNO PIEDE + PASSAGGIO SEMPRE CON L'INTERNO PIEDE;
- CONTROLLO ORIENTATO CON L'INTERNO PIEDE + PASSAGGIO DI ESTERNO PIEDE (STESSO PIEDE);

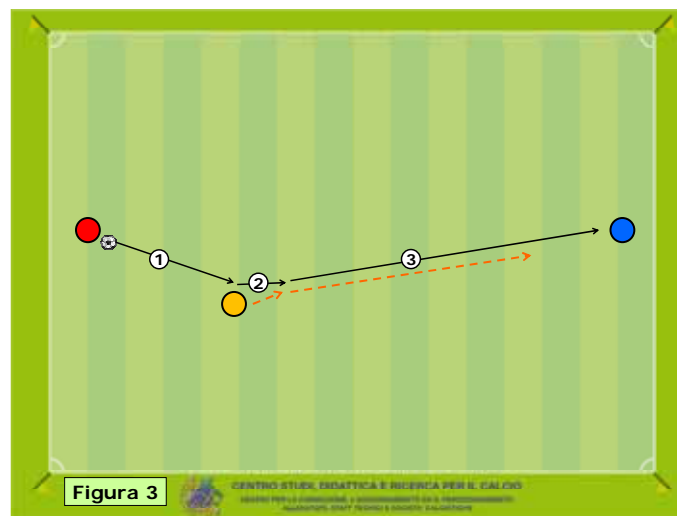


- CONTROLLO ORIENTATO DI ESTERNO PIEDE + PASSAGGIO DI INTERNO PIEDE;
- CONTROLLO ORIENTATO DI ESTERNO PIEDE + PASSAGGIO SEMPRE CON L'ESTERNO PIEDE.

Esercizio N°3

Questo terzo esercizio si svolge invece a terne.

Uno dei due giocatori esterni, ROSSO o BLU, sistemato a circa 25-30 metri di distanza dall'altro, dovrà (rimanendo fermo) passare la palla al giocatore interno GIALLO che, dopo CONTROLLO ORIENTATO (sempre con utilizzo di varie tipologie tecniche), dovrà trasmettere il pallone all'altro e così via (figura 3).



Il giocatore interno dovrà restare sempre in movimento e cercare di non ricevere palla da fermo, andando sempre incontro al giocatore che gli passerà la palla.

Il giocatore interno non dovrà restare sulla stessa linea dei due giocatori estremi, ma su un livello di campo leggermente "sfalsato" rispetto a loro.

Il giocatore interno dovrà agire in tale posizione, per l'esecuzione di ogni esercizio proposto, per circa 3'.

Vediamo ora le varie tecniche di controllo orientato e di trasmissione della palla che il giocatore interno GIALLO dovrà utilizzare:



- CONTROLLO CON L'INTERNO PIEDE PIU' LONTANO DAL RICEVENTE + PASSAGGIO DALL'ALTRA PARTE CON L'INTERNO DELL'ALTRO PIEDE;
- CONTROLLO CON L'INTERNO-COLLO PIEDE PIU' LONTANO DAL RICEVENTE (con tempo di contatto piede/palla molto più lungo del normale, con angolo di circa 90°) + PASSAGGIO DALL'ALTRA PARTE SEMPRE CON L'INTERNO DELLO STESSO PIEDE.

Personalmente cerco di proporre in modo particolare le tipologie tecniche appena descritte, dato che le ritengo quelle utilizzate con maggior frequenza durante le gare (modello funzionale degli atleti adulti; competenze principali da acquisire nel corso dei cambi di gioco per far circolare la palla da una fascia all'altra da parte dei giocatori centrali).♦