



WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT

Scuola Calcio

Tecnica

CREA UN TUO ARCHIVIO ESERCIZI

**QUATTRO ESERCITAZIONI PER LA CONDUZIONE DELLA PALLA CON LA
PIANTA DEL PIEDE**

A cura di Ernesto Marchi

WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT

INTRODUZIONE

Questi esercizi di CONDUZIONE DELLA PALLA, con utilizzo della PIANTA DEL PIEDE, presentano un livello di difficoltà un po' più alto rispetto a quelli tradizionali (collo-interno-esterno).

Li ritengo molto utili dal punto di vista coordinativo, dato che favoriscono lo sviluppo di una grande SENSIBILITA' RITMICA (tipo quelli che prevedono l'utilizzo del "saltello ritmico").

Favoriscono, inoltre, lo sviluppo di una certa AGILITA' DI MOVIMENTO, con particolare riferimento all'articolazione COXO-FEMORALE (ANCA).

Sono molto utili anche per migliorare la SENSIBILITA' PROPRIOCETTIVA dell'articolazione TIBIO-TARSICA (CAVIGLIA), visto il breve e leggero tocco che deve essere utilizzato dall'esecutore al momento dell'impatto con la palla.

Ma passiamo alla descrizione degli esercizi dove i giocatori saranno disposti in riga, a breve distanza gli uni dagli altri.

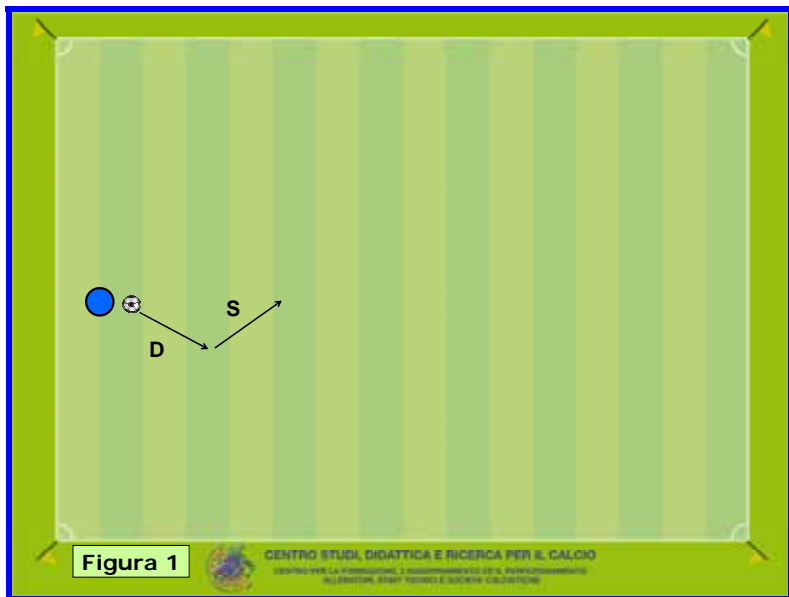
ESERCITAZIONI

Esercitazione N°1 (Figura 1)

Conduzione con la PIANTA DEL PIEDE, con spinta verso l'esterno, alternando il piede di utilizzo ad ogni tocco.



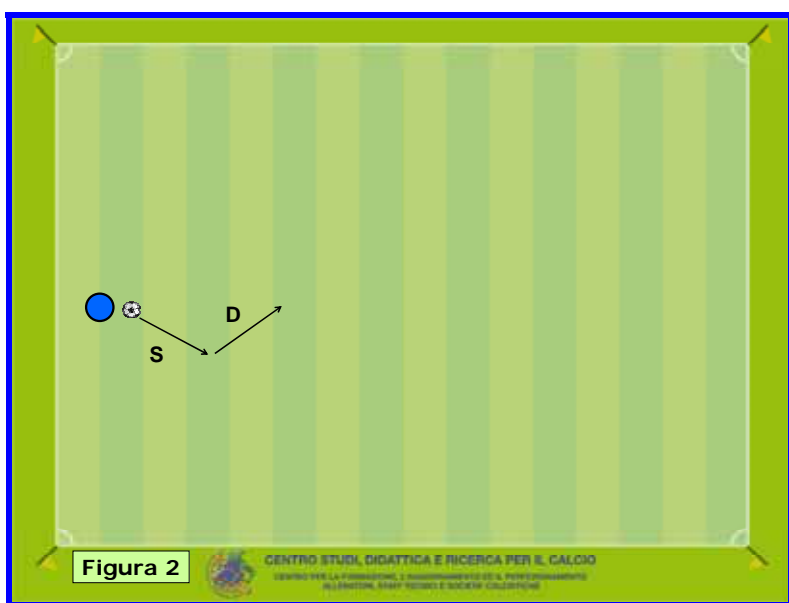
La palla procederà con brevi spostamenti a zig-zag: pianta del piede destro verso destra, pianta del piede sinistro verso sinistra.



Esercitazione N°2 (Figura 2)

Conduzione con la PIANTA DEL PIEDE, con spinta verso l'interno, alternando il piede di utilizzo ad ogni tocco.

La palla procederà con brevi spostamenti a zig-zag: pianta del piede destro verso sinistra, pianta del piede sinistro verso destra.

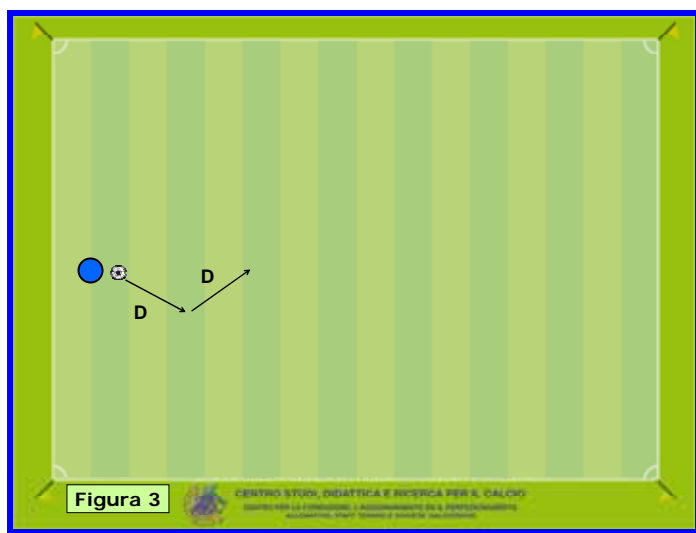




Esercitazione N°3 (Figura 3)

Conduzione con la **PIANTA DELLO STESSO PIEDE**, alternando un tocco verso l'interno ed uno verso l'esterno.

La palla procederà con brevi spostamenti a zig-zag.



Esercitazione N°4 (Figura 4)

Conduzione con la **PIANTA DEL PIEDE**, con spinta in direzione frontale, alternando il piede di utilizzo.



PRIMA VARIANTE: appoggiare il piede a terra dopo ogni tocco prima di impattare la palla con l'altro.



SECONDA VARIANTE: senza aspettare di appoggiare il piede a terra dopo ogni tocco, prima di impattare la palla con l'altro.◇