



ESERCIZIARIO

Scuola Calcio

Tecnica

ESERCIZIARIO PER VELOCIZZARE LA COMBINAZIONE DI DUE GESTI TECNICI: IL CONTROLLO ORIENTATO + IL PASSAGGIO RASOTERRA

A cura di Ernesto Marchi

WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT

□ RICEVERE E CALCIARE LA PALLA

Nelle categorie Pulcini ed Esordienti i giovani calciatori iniziano a percepire il VALORE DELLA COLLABORAZIONE CON GLI ALTRI; sarà in questo momento che si dovrà incentivare l'insegnamento di due gesti tecnici fondamentali per la collaborazione ed il gioco di squadra, ovvero la RICEZIONE DELLA PALLA ed il CALCIARE LA PALLA (passaggio).

Questi due gesti tecnici verranno assimilati molto più rapidamente se preceduti (durante il periodo della categoria Piccoli Amici) ed accompagnati (nel corso delle categorie Pulcini ed Esordienti) dai necessari pre-requisiti di sensibilizzazione e dominio dell'attrezzo-palla (esercizi di MASTERY BALL: CONTROLLO DEL PALLONE).

Ritengo che, nel corso del primo biennio Pulcini, si dovrà lavorare molto per migliorare, in modo ANALITICO, i gesti tecnici del RICEVERE e del CALCIARE la palla senza preoccuparsi eccessivamente della velocità e della contestualizzazione tattica con cui verranno combinati.

Inizialmente ci si dovrà preoccupare, fondamentalmente, che i giovani calciatori del biennio Pulcini acquisiscano una certa fluidità e correttezza esecutiva nel corso dell'utilizzo dei due gesti, imparando ad applicare i giusti gradienti di forza (soprattutto per quanto concerne la coordinazione intermuscolare ed intramuscolare) nel corso dell'atto del calciare ed il necessario rilassamento muscolare nel corso dell'atto del ricevere (fase ammortizzante).



Man mano che il gesto del RICEVERE verrà sviluppato per orientare al meglio la direzione della palla, e favorire il successivo passaggio, si comincerà a parlare di CONTROLLO ORIENTATO.

Come già detto in precedenza, nel primo biennio Pulcini ci si dovrà preoccupare solamente della correttezza esecutiva e che il gesto tecnico del CONTROLLO ORIENTATO avvenga con la necessaria precisione; la palla dovrà essere orientata in modo corretto e preciso nella direzione voluta e per favorire il successivo atto del calciare (passaggio) senza eccessivi “fronzoli” o meglio troppi tocchi del pallone: CONTROLLO ORIENTATO e PASSAGGIO evitando tocchi intermedi tra i due o, per lo meno, cercando la loro riduzione massima (l’ideale che il tutto avvenga a due tocchi, uno per il controllo ed uno per il passaggio).

A partire dall’ultimo anno Pulcini e biennio Esordienti, nell’utilizzo combinatorio dei due gesti tecnici, si dovrà tenere sempre più conto dei fattori TEMPO e SPAZIO a seconda delle situazioni.

In poche parole si dovrà fare in modo che i due gesti vengano eseguiti con grande VELOCITA’: dovrà passare il minor tempo possibile tra il momento del controllo orientato ed il momento del passaggio, come dovrà passare il minor tempo possibile per raggiungere il destinatario del passaggio.

Venendo a mancare la necessaria VELOCITA’ ESECUTIVA viene concesso troppo tempo all’avversario per prendere posizione, per anticipare o intercettare la palla.

Per evitare tutto questo bisognerà abituare, nel corso di questo periodo evolutivo, i nostri giovani calciatori ad effettuare precisi CONTROLLI ORIENTATI e veloci PASSAGGI, privilegiando in entrambi i gesti, in particolare, la tecnica dell’INTERNO-PIEDE RASOTERRA.

Verso la fine del biennio Esordienti, ed a partire dalla categoria Giovanissimi, si comincerà a contestualizzare sempre più tale combinazione tecnica (CONTROLLO ORIENTATO+PASSAGGIO) all’interno del contesto TATTICO della partita, facendo in modo che i giovani calciatori imparino ad effettuare ben precise scelte “tattiche” in merito all’utilizzo dei due gesti tecnici (controllo orientato e passaggio) per imparare a scegliere tra diverse opzioni (in merito ai CONTROLLI ORIENTATI ed i PASSAGGI) che si potranno effettuare sulla base delle posizioni e dei movimenti di compagni e degli avversari.



Tornando all'argomento di questo lavoro, per cercare di velocizzare l'esecuzione dei gesti tecnici in oggetto (CONTROLLO ORIENTATO+PASSAGGIO), ritengo si debba agire per coinvolgere i giovani calciatori dell'ultimo anno Pulcini e biennio Esordienti in entusiasmanti sfide con lo SPAZIO ed il TEMPO nel tentativo di superare sé stessi.

Secondo alcuni tecnici del basket, grazie a questa intensità d'impegno NO LIMITS, si potranno ottenere notevoli miglioramenti ed in breve tempo (anche in 2/3 allenamenti per ottenere il 20% di velocizzazione dei gesti tecnici e ridurre a zero secondi il tempo delle scelte tecniche).

Credo sia il sogno di ogni allenatore riuscire ad accrescere il RITMO DEL GIOCO della propria squadra senza perderne in intelligenza, alzandone i picchi di bellezza e spettacolarità vincente.

In fondo la VITTORIA DI UNA SQUADRA è direttamente proporzionale alla VELOCITA' DI GIOCO ESPRESSA DALLA PALLA.

□ ESERCITAZIONI – LA PROGRESSIONE DIDATTICA DI LAVORO

Esercitazione N°1 (Figura 1)

A coppie con giocatori disposti uno di fronte all'altro a 10 metri di distanza l'uno dall'altro; alle spalle di ciascun giocatore dislocare un cono sistemato a 2 metri di distanza dal giocatore stesso. Obbligo di trasmettersi la palla con l'INTERNO PIEDE dopo CONTROLLO ORIENTATO (sempre con l'INTERNO).

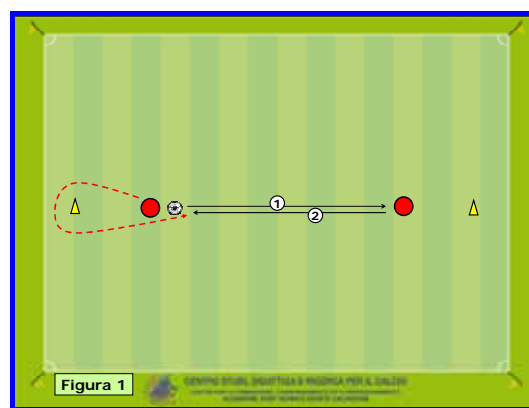


Figura 1

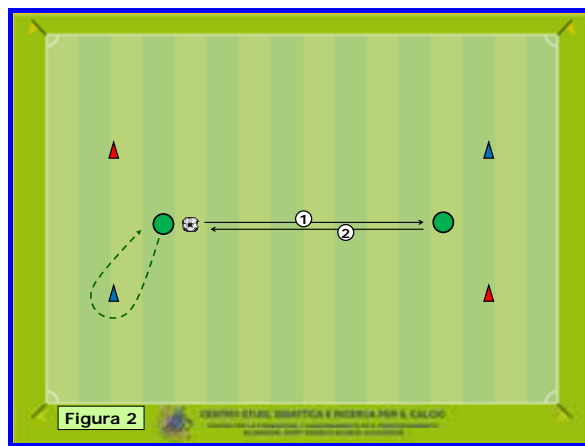
Dopo aver trasmesso la palla al compagno, il giocatore che lo avrà fatto dovrà, prima muovendosi all'indietro e poi in avanti, aggirare il cono alle sue spalle in modo da poter ricevere nuovamente la palla dal compagno in movimento.



Potrebbe risultare utile, per velocizzare l'esecuzione del gesto e stimolare il giocatore a farlo con maggiori motivazioni, cronometrare il tempo totale ed invitare i giocatori a contare il numero di passaggi effettuati nel tempo prestabilito dall'allenatore.

Esercitazione N°2 (Figura 2)

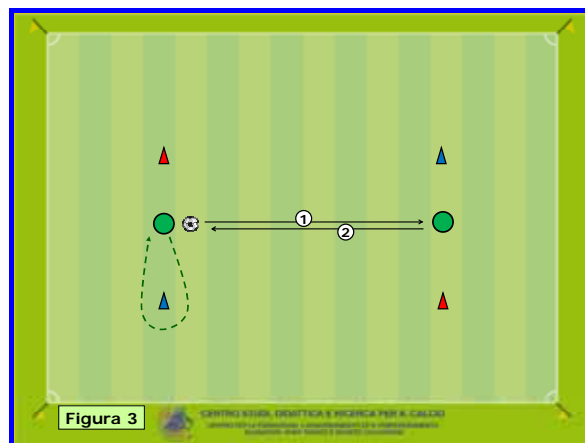
Come l'esercizio precedente, solamente che alle spalle di ogni giocatore saranno dislocati due coni, invece di uno, sistemati oltre tutto in diagonale.



Aggirando il cono BLU, il giocatore dovrà controllare e trasmettere la palla utilizzando il PIEDE SINISTRO; viceversa, aggirando il cono ROSSO dovrà utilizzare il PIEDE DESTRO.

Esercitazione N°3 (Figura 3)

Sulla falsariga dell'esercizio precedente (n°2), solamente che i due coni saranno sistemati in posizione laterale rispetto al giocatore.

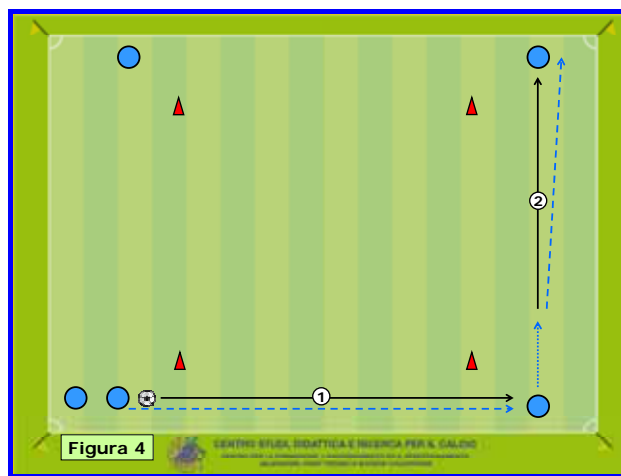




Per aggirare il cono BLU il giocatore dovrà prima effettuare una scivolata laterale verso destra, per poi ritornare in posizione centrale, ricorrendo ad una scivolata laterale verso sinistra, controllare e trasmettere la palla al compagno con l'INTERNO PIEDE SINISTRO; viceversa, per aggirare il cono ROSSO, dopo scivolata laterale verso sinistra e poi verso destra, il giocatore dovrà controllare e trasmettere la palla con l'INTERNO PIEDE DESTRO.

Esercitazione N°4 (Figura4)

DAI E SEGUI, con cinque giocatori disposti ai vertici di uno spazio di forma QUADRATA, con esecuzione di un CONTROLLO ORIENTATO e di un PASSAGGIO sempre d'INTERNO PIEDE: in senso anti-orario controllo d'interno destro e passaggio sempre d'interno destro; in senso orario, invece, l'esecuzione sarà tutta con l'interno sinistro.



Dopo ogni passaggio il giocatore che lo avrà effettuato dovrà con uno scatto seguire il passaggio stesso e portarsi in direzione del vertice limitrofo.

Esercitazione N°5 (Figura 5)

Cinque giocatori disposti come nella figura 5 a pagina successiva: numero quattro giocatori ai vertici di uno spazio di forma quadrata (dai 20 ai 30 metri di lato sulla base delle esigenze ricercate) ed uno dislocato al centro. I giocatori ai vertici dovranno sempre passare la palla al compagno dislocato al centro che, a due tocchi (controllo+passaggio), dovrà farla girare in direzione degli altri compagni: in senso anti-orario tutto con l'interno del piede sinistro; in senso



orario tutto con l'interno del piede destro (indicazioni tecniche riguardanti il giocatore centrale).

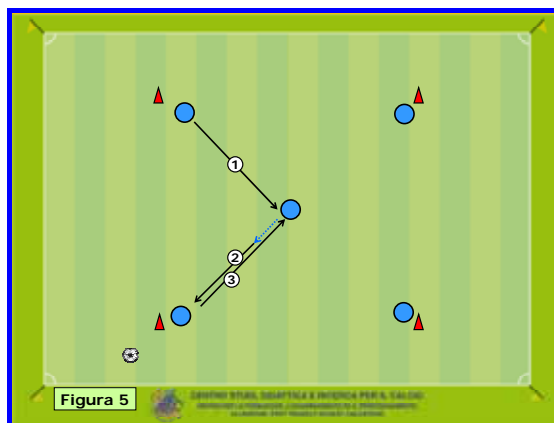


Figura 5

I giocatori ai vertici potranno passare la palla anche ad un solo tocco senza obbligo di controllarla. Far svolgere l'esercitazione sottoforma di gioco con presenza di più squadre contemporaneamente: vincerà la squadra che per prima riuscirà ad effettuare il numero di passaggi prestabilito (per esempio da 20 a 50 passaggi).

Esercitazione N°6 (Figura 6)

Come evidenziato in figura, il giocatore ROSSO dovrà ricevere il passaggio dal giocatore BLU (10 palloni) e dopo controllo orientato di interno destro dovrà effettuare un passaggio, sempre con l'interno del piede destro, sulla corsa del compagno GIALLO.



Figura 6

Ripetere poi con 10 palloni nella direzione opposta in modo che il giocatore ROSSO possa effettuare controlli e passaggi con l'interno del piede sinistro.◇