



Scuola Calcio

COME ALLENARE L'OCCUPAZIONE OMOGENEA DELLO SPAZIO IN FUNZIONE DELLA GARA CON QUESTA PROGRESSIONE DIDATTICA DI ESERCIZI PER LA CATEGORIA PICCOLI AMICI (5-7 ANNI)

A cura di Ernesto Marchi

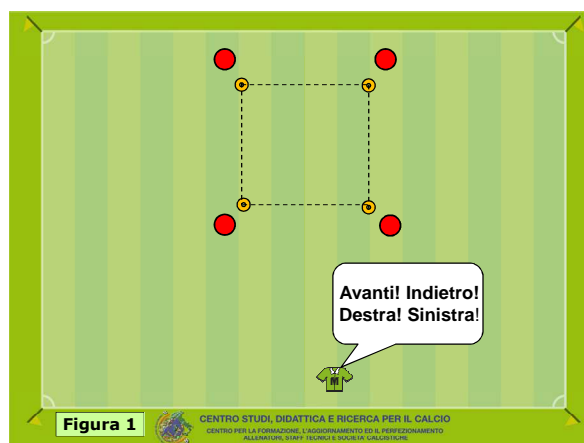
Vediamo in questo Articolo, con riferimento alla Categoria Piccoli Amici (5-7 Anni), come allenare l'occupazione omogenea dello spazio in funzione della gara... organizzeremo il nostro lavoro in due fasi.

PRIMA FASE DI LAVORO

In questa prima fase di allenamento proporremo degli esercizi per acquisire la capacità di occupare in modo omogeneo lo spazio, insegnando ai giovani calciatori di questa categoria a collocarsi ed a muoversi nello spazio mantenendo sempre le necessarie e funzionali equidistanze.

Esercizio N° 1 (Figura 1)

Disporre quattro calciatori "a quadrato", utilizzando quattro cinesini, dislocati sui punti-vertice.



I calciatori dovranno muoversi mantenendo le necessarie equidistanze nelle varie direzioni chiamate a voce dall'istruttore (con possibilità di utilizzare in sinergia ben precise gestualità degli arti superiori): avanti (corsa in avanti), indietro (corsa all'indietro), destra (corsa scivolata laterale destra), sinistra (corsa scivolata laterale sinistra).

Esercizio N° 2

Ripetere lo stesso esercizio, ma con un giocatore che conduce palla con i piedi o che palleggia a terra la palla stessa con le mani.

Esercizio N° 3

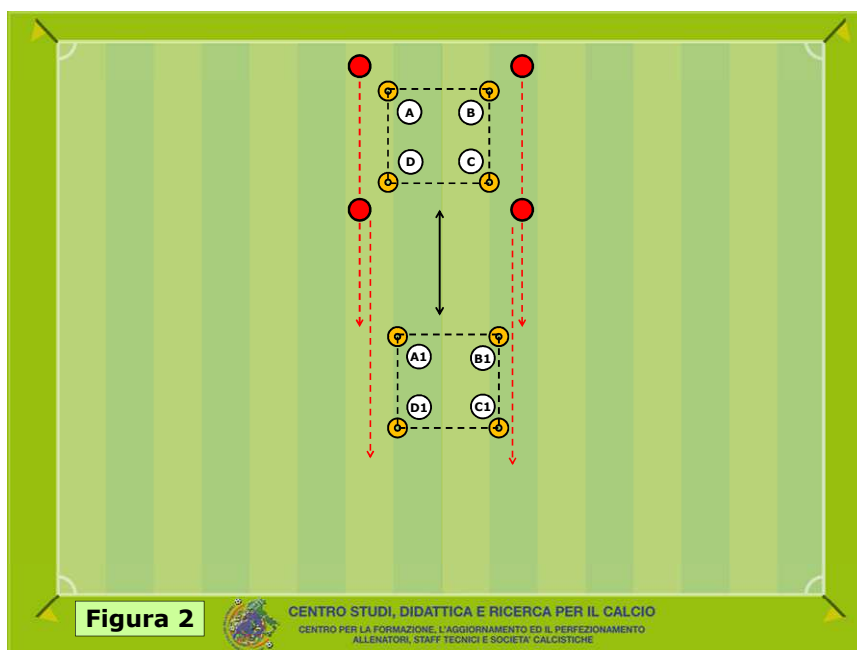
Come i precedenti esercizi, ma con due giocatori in possesso palla: uno appartenente alla linea avanzata ed uno alla linea arretrata.

Esercizio N° 4

Come i precedenti esercizi, ma con tutti e quattro i giocatori in possesso palla.

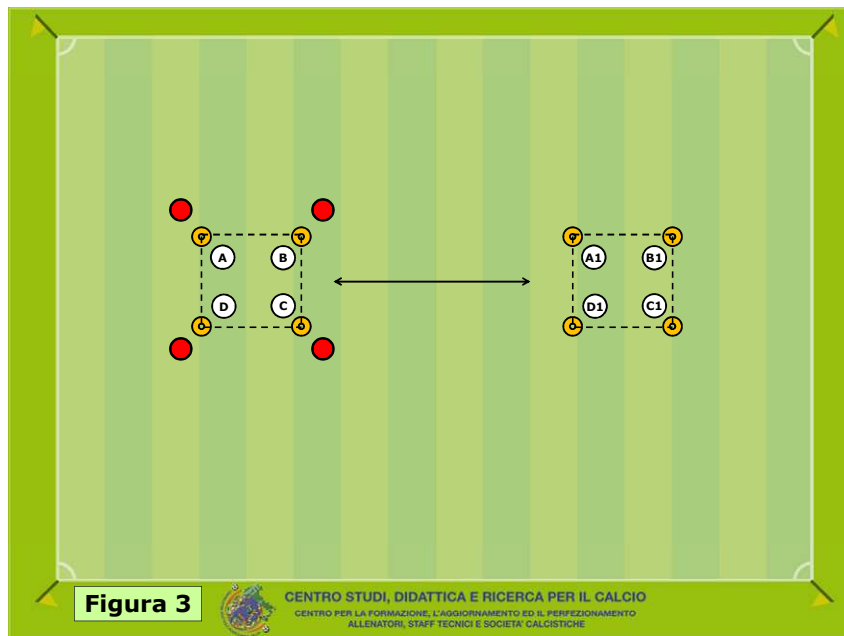
Esercizio N° 5 (Figura 2)

Quattro calciatori dovranno spostarsi dai punti A, B, C, D ai punti A1, B1, C1, D1, e viceversa (correndo sia in avanti che indietro), cercando di arrivare sempre nei punti vertice con il giusto sincronismo.



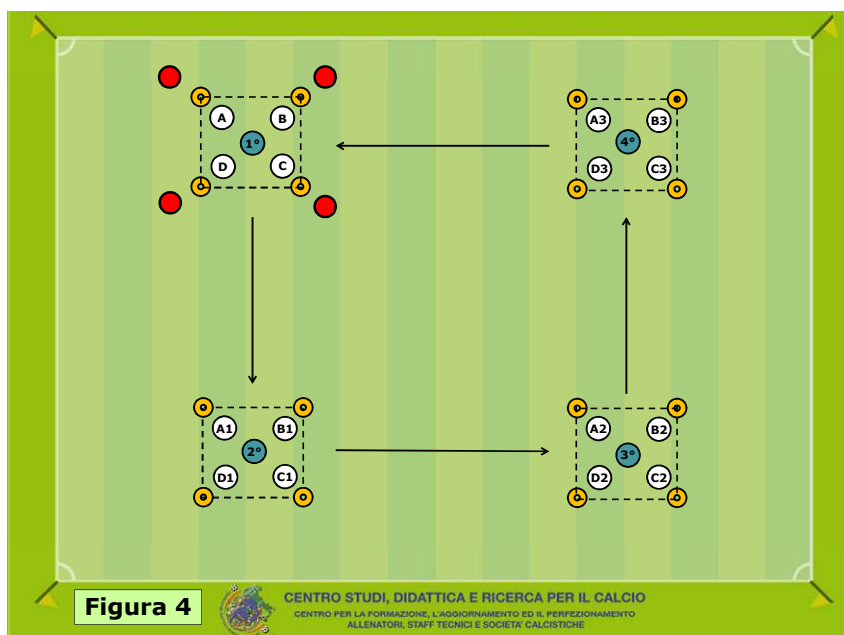
Esercizio N° 6 (Figura 3)

Ripetere l'esercizio precedente, ma in direzione laterale ricorrendo ad una corsa scivolata.



Esercizio N° 7 (Figura 4)

Come gli esercizi precedenti, con spostamento da un quadrato all'altro in senso anti-orario (l'esercizio, ovviamente, può essere effettuato anche in senso orario).



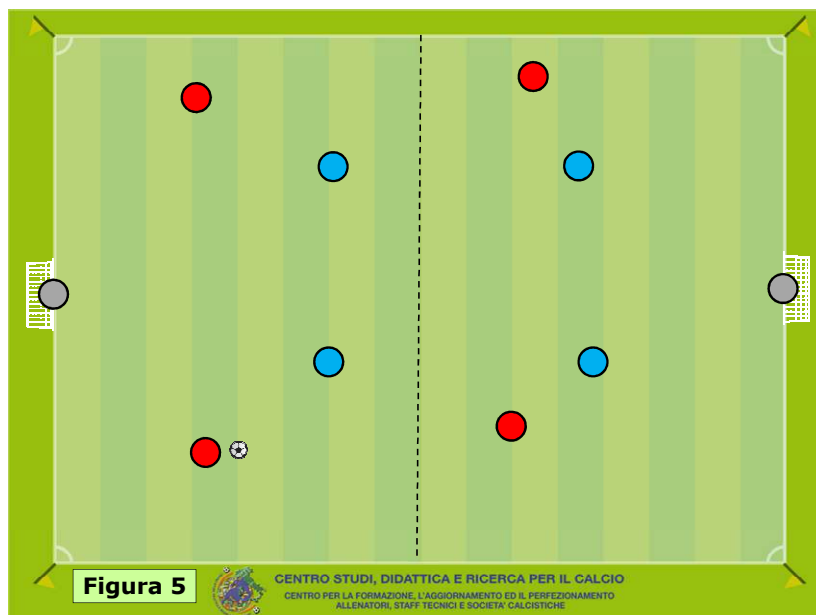
Per spostarsi dal primo al secondo quadrato i calciatori dovranno correre in avanti; per spostarsi dal secondo al terzo quadrato i calciatori dovranno muoversi con corsa scivolata laterale verso destra; per spostarsi dal terzo al quarto quadrato i calciatori dovranno muoversi correndo all'indietro; per spostarsi dal quarto al primo quadrato i calciatori dovranno muoversi con corsa scivolata verso sinistra.

Per essere sicuri che le necessarie equidistanze vengano rispettate, e per permettere un'immediata auto-valutazione da parte dei giovani calciatori, si potrebbe fare ricorso al seguente artificio: i giovani calciatori potranno tenersi legati tramite un nastro (o una corda) che dovrà rimanere sempre teso affinché i giocatori, muovendosi, mantengono sempre le corrette equidistanze.

Vediamo ora due esercitazioni a tema aventi come obiettivo quello di facilitare una corretta occupazione omogenea dello spazio all'interno del contesto partita.

Esercizio N° 8 (Figura 5)

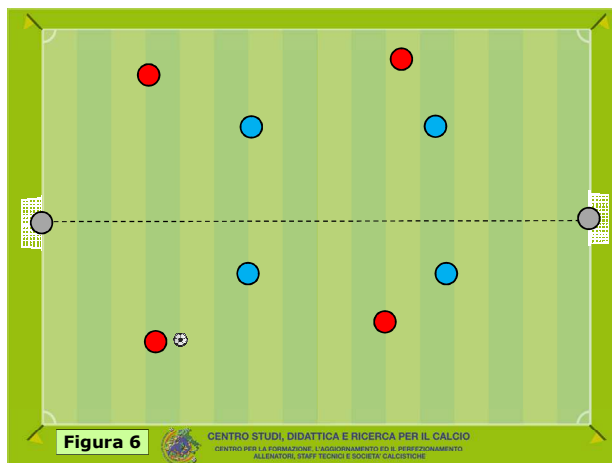
Partita con linea di metà campo trasversale.



Si tratta di una normale partita, solamente che all'interno di ogni metà campo verranno a determinarsi delle situazioni di 2c2 vincolanti dal punto di vista dell'occupazione spaziale.

Esercizio N° 9 (Figura 6)

Come l'esercizio precedente, ma con vincolo spaziale determinato da una linea di metà campo definita in senso longitudinale.

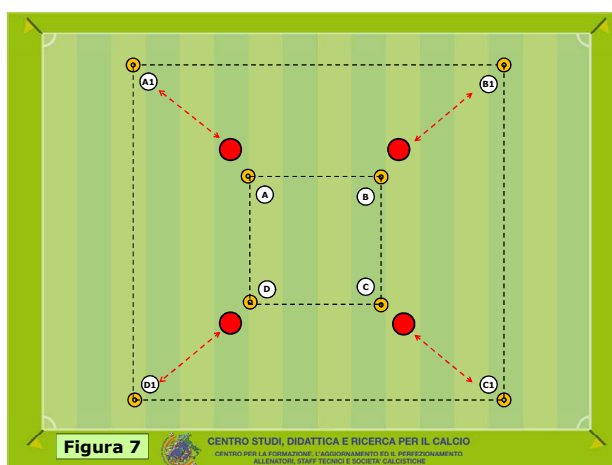


SECONDA FASE DI LAVORO

in questa seconda fase di allenamento proporrò degli esercizi per acquisire la capacità di occupare in modo omogeneo lo spazio in funzione di ben precisi pre-requisiti spaziali: largo/stretto, lontano/vicino (concetti e/o parole-chiave).

Esercizio N° 10 (Figura 7)

Interiorizzare i concetti di largo e stretto passando da quadrato piccolo (stretto) a quello grande (largo), e viceversa, in modo continuo e sulla base dei comandi vocali forniti dall'Istruttore.



I giovani calciatori partiranno dal quadrato più piccolo; per passare da quello più piccolo a quello più grande i giovani calciatori dovranno correre in avanti.

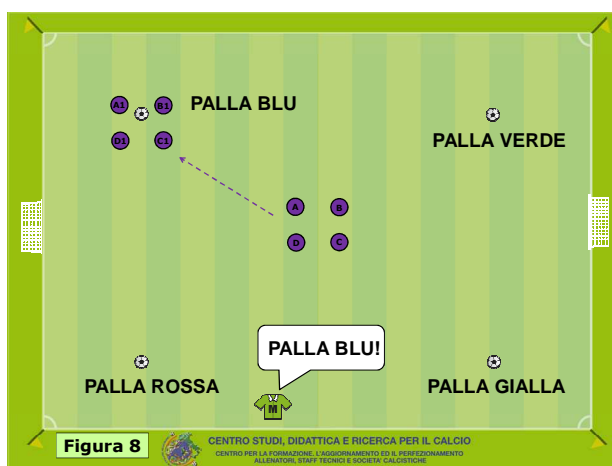
Viceversa, per passare da quello più grande a quello più piccolo i giovani calciatori dovranno correre all'indietro.

Vediamo ora due esercizi aventi come scopo quello di far capire ai calciatori che per sistemarsi larghi sul campo dovranno allontanarsi dalla palla (lontano) e che per sistemarsi stretti dovranno avvicinarsi alla palla (vicino).

Esercizio N° 11 (Figura 8)

Esercizio per dislocarsi stretti e/o vicino alla palla.

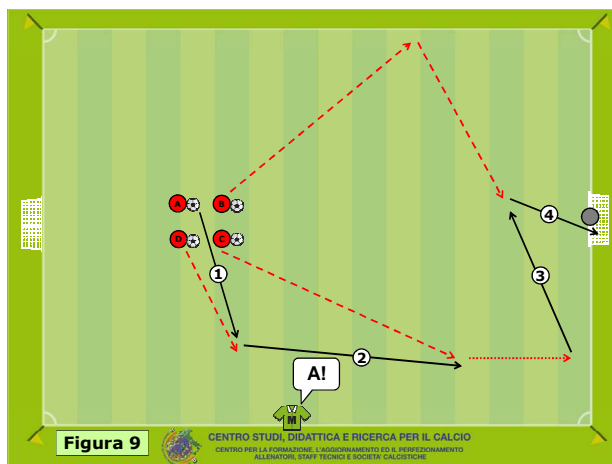
I calciatori dovranno dislocarsi stretti e/o vicino alla palla del colore corrispondente a quello chiamato a voce dall'istruttore (partendo da una posizione central).



Nell'esempio rappresentato in figura 8 l'Istruttore chiama il colore blu ed i calciatori andranno a collocarsi stretti e/o vicino alla palla corrispondente.

Esercizio N° 12 (Figura 9)

Esercizio per dislocarsi larghi e/o lontano dalla palla.



I calciatori si disporranno "a quadrato" ed ognuno di loro sarà in possesso di un pallone.

Al comando vocale dell'istruttore, che dovrà chiamare uno dei quattro calciatori, gli altri tre dovranno abbandonare la palla per allargarsi e/o allontanarsi dal compagno in possesso della palla stessa.

Nell'esempio rappresentato in figura 9 l'Istruttore chiama il calciatore dislocato in A e, conseguentemente, i tre giocatori dislocati in B, C, D dovranno abbandonare il proprio pallone per aprirsi ed allontanarsi dal giocatore A.

A quel punto il giocatore A passerà la palla a D che, a sua volta, la passerà a C.

Il giocatore C dopo aver condotto la palla verso la linea di fondo campo dovrà giocarla in direzione del centro area per favorire la conclusione in porta del compagno. ♦