



Scuola Calcio

COME SVILUPPARE LA RESISTENZA NELLE CAT. PULCINI (8-11 ANNI) ED ESORDIENTI (11-13 ANNI) CON ESERCIZI DI POSSESSO PALLA

A cura di Ernesto Marchi

INTRODUZIONE

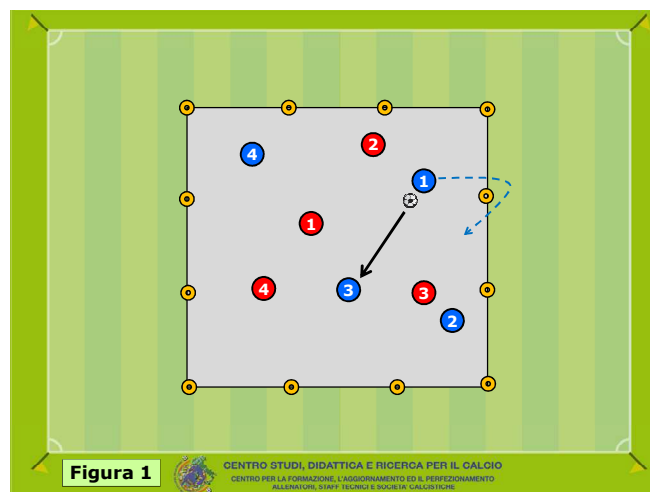
In questo Articolo andremo ad analizzare alcune esercitazioni di possesso palla che ci consentiranno di allenare in modo diverso e più piacevole la resistenza dei nostri giovani giocatori.

Le esercitazioni proposte sono particolarmente indicate per la categoria Pulcini (8-11 Anni) e la categoria Esordienti (11-13 Anni).

LE ESERCITAZIONI DA SVOLGERE

Esercizio N°1 (Figura 1)

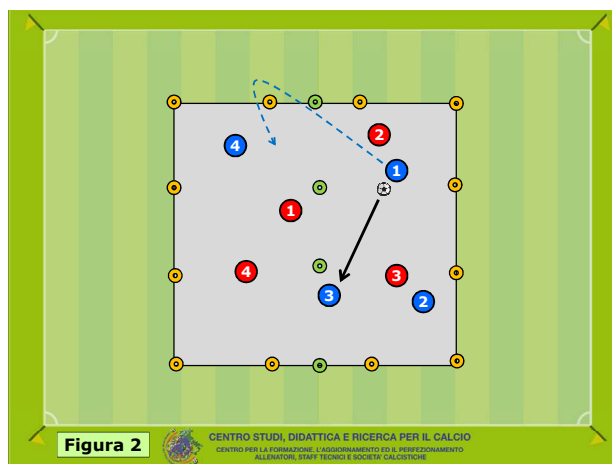
In uno spazio di forma quadrata effettueremo una esercitazione di possesso palla di 4c4.



Il giocatore che avrà giocato il pallone avrà l'obbligo, prima di poter essere riammesso in gioco, di girare attorno ad uno dei CINESINI o CONI o PALI ALTI dislocati lungo le linee perimetrali del campo (20x20 metri o 25x25 metri).

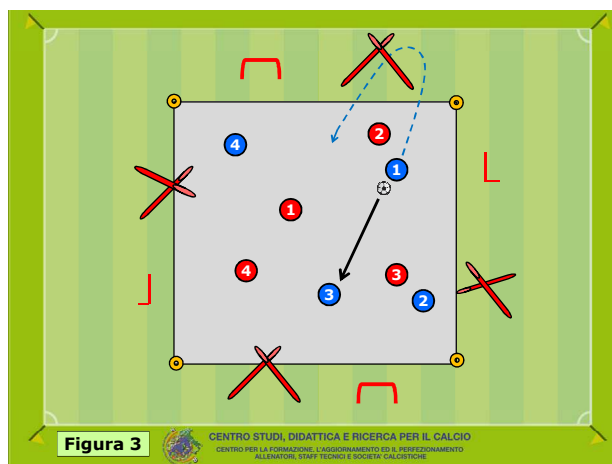
Esercizio N°2 (Figura 2)

Come l'esercizio precedente, solamente che il giocatore in possesso palla dovrà, dopo ogni passaggio, per poter essere riammesso in campo, girare attorno ad uno dei CINESINI o CONI o PALI ALTI (disposti lungo le linee perimetrali del campo) esclusivamente, però, nell'emi-campo opposto a quello da cui sarà partito il passaggio.



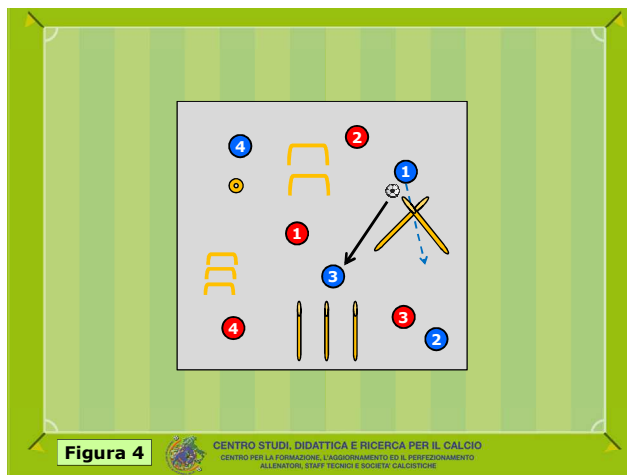
Esercizio N°3 (Figura 3)

Come gli esercizi 1 e 2, solamente che il giocatore in possesso palla, dopo aver giocato il pallone ad un compagno, per poter essere riammesso in gioco dovrà uscire dal campo ed effettuare in alternanza ad ogni uscita i seguenti esercizi: saltare un ostacolo di altezza media a piedi pari oppure passare sotto un ostacolo ottenuto attraverso l'utilizzo di due pali alti posizionati ad X.



Esercizio N°4 (Figura 4)

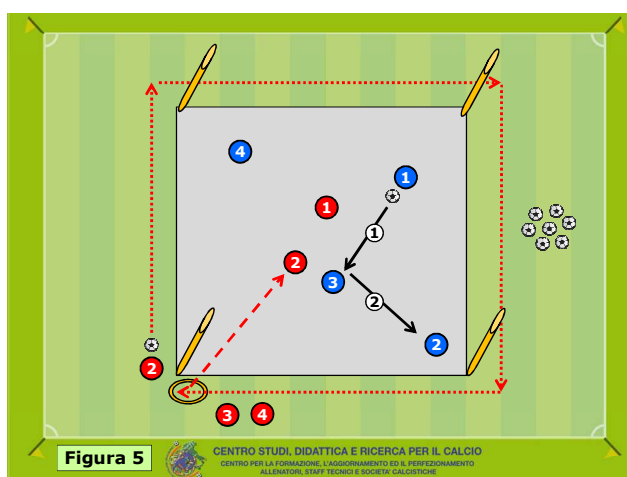
Si gioca sempre un possesso di 4c4 dove il giocatore in possesso palla, dopo ogni trasmissione del pallone, per poter ricevere nuovamente un passaggio dovrà prima effettuare un esercizio che sfrutti vari attrezzi dislocati sul campo:



- sul CONO dovrà compiere un giro di 360° correndo sia in avanti che all'indietro;
- sui 3 PALI ALTI dovrà effettuare uno slalom;
- sui 2 OSTACOLI MEDI dovrà compiere dei salti a piedi pari;
- sui PALI ALTI A X dovrà passare sotto;
- sui 3 OSTACOLINI OVER dovrà saltare a piedi pari.

Esercizio N°5 (Figura 5)

All'interno dello spazio quadrato si gioca un 4c1 (4 BLU contro 1 ROSSO).



Al via il n°2 ROSSO dovrà velocemente correre lungo le linee perimetrali del campo, tornare nel punto di partenza, lasciare la palla dentro al cerchio ed entrare dentro al campo per fornire aiuto al compagno N°1 ROSSO (4c2).

Il n°3 ROSSO dovrà recuperare palla dentro al cerchio, correre anch'egli conducendolo lungo le linee perimetrali, lasciare nuovamente il pallone dentro al cerchio ed entrare in campo per dare aiuto ai compagni n°1 e 2 ROSSI (4c3).

Lo stesso dovrà fare il n°4 ROSSO, solo che quando quest'ultimo avrà lasciato la palla dentro al cerchio questa verrà recuperata dal n°1 ROSSO che dovrà anch'egli fare il giro del percorso precedentemente effettuato dai compagni (in campo continuerà a riprodursi una situazione di 4 BLU contro 3 ROSSI).

Quando il n°1 ROSSO avrà fermato il pallone nel cerchio terminerà il tempo a disposizione della squadra BLU per fare POSSESSO PALLA ed effettuare il maggior numero di passaggi.

I giocatori difendenti della squadra ROSSA, in campo, dovranno cercare di buttare fuori dallo stesso il maggior numero di palloni; ogni volta che la palla uscirà fuori dal campo un giocatore della squadra BLU dovrà recuperarne un'altra (anch'esso dislocato fuori dal campo) e favorire, in questo modo, la ripresa del possesso.

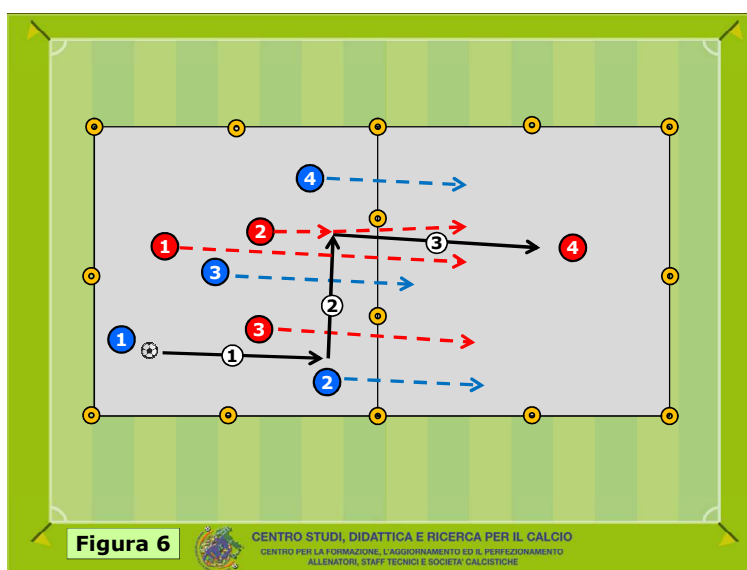
L'Istruttore (fuori dal campo) dovrà contare fino al termine del tempo il numero totale di passaggi portati a termine da ciascuna squadra.

Al termine di ciascuna manche vincerà il gioco la squadra che sarà riuscita ad effettuare il maggior numero di passaggi.

Esercizio N°6 (Figura 6)

In ogni campo verrà a crearsi una situazione di 4c3.

Nel campo 1 avremo inizialmente 4 giocatori BLU contro 3 giocatori ROSSI.



Se un giocatore della squadra ROSSA conquisterà palla, dovrà cercare di giocarla nell'altra metà campo, a favore del n°4 ROSSO, con trasferimento (sempre nell'altra metà campo) di 3 giocatori BLU e di 3 giocatori ROSSI.

A questo punto nella metà campo 2 verrà a crearsi una nuova situazione di 4c3, ma stavolta con 4 giocatori ROSSI contro 3 giocatori BLU e così via.♦