



Scuola Calcio

COME INSEGNARE LA TECNICA DEGLI SCIVOLAMENTI DIFENSIVI E QUALI ESERCIZI UTILIZZARE NELLE CAT. PICCOLI AMICI (5-8 ANNI) E PULCINI (8-11 ANNI)

A cura di Ernesto Marchi

INTRODUZIONE

Durante il ciclo "formativo" relativo alle categorie Piccoli Amici (5-8 Anni) e Pulcini (8-11 Anni), una delle principali competenze tattiche da perseguire nella fase difensiva riguarda la tecnica nell'1c1 per affrontare il portatore avversario in possesso palla.

Il difensore, per affrontare l'avversario che conduce palla frontalmente a lui, deve imparare a muoversi sia all'indietro che in direzione laterale sfruttando una tecnica difensiva mutuata dal basket: quella degli SCIVOLAMENTI DIFENSIVI.

Per muoversi all'indietro il difensore dovrà imparare a farlo in direzione diagonale per "accompagnare" l'attaccante in possesso palla e scegliere, nel frattempo, il momento giusto per intervenire.

Il movimento laterale, sempre adottando la tecnica dello scivolamento, verrà messo in atto per seguire il movimento dell'attaccante in possesso palla nel momento in cui quest'ultimo cercherà di saltare il difensore in direzione del suo LATO DEBOLE.

IL MOVIMENTO DI SCIVOLAMENTO

Perché risulta utile e funzionale, da parte del difensore, SCIVOLARE per MUOVERSI ALL'INDIETRO e in DIREZIONE LATERALE?

Il movimento di SCIVOLAMENTO garantisce sia una VELOCITA' MAGGIORE rispetto alla corsa all'indietro normale, sia di COPRIRE UNO SPAZIO MAGGIORE (VOLUME DIFENSIVO) specie nell'effettuare il PRIMO PASSO DI APERTURA (DIVARICATA SUL PIANO FRONTALE) e deviare, in questo modo, la linea di corsa dell'attaccante nel tentativo di fargli perdere tempo e spazio utile.

Perché risulta utile e funzionale per il difensore SCIVOLARE per muoversi in DIREZIONE LATERALE?

Il movimento di SCIVOLAMENTO in direzione laterale, per contrastare il tentativo di superamento in profondità messo in atto dall'attaccante in possesso palla sul lato debole del difensore stesso, servirà a quest'ultimo per aumentare l'ampiezza del suo volume difensivo, prendere posizione ed impedire il tentativo d'inserimento dell'attaccante stesso alle sue spalle.

Qualora il difensore, con il suo spostamento laterale, non riesca ad impedire il superamento, dovrà cercare di girarsi velocemente per seguire il movimento alle sue spalle dell'attaccante.

Vediamo ora un po' più dettagliatamente come si determinerà, a livello esecutivo, questa tecnica difensiva (SCIVOLAMENTO DIFENSIVO).

Il giocatore difendente si muoverà sempre sul suo PIANO FRONTALE, muovendosi a destra o sinistra, in base agli spostamenti dell'attaccante in possesso palla.

Adotterà, insomma, una sorta di CORSA LATERALE cercando di non elevare troppo da terra i suoi piedi e, conseguentemente, il suo baricentro corporeo (da qui la definizione di SCIVOLAMENTO DIFENSIVO).

Il giocatore difendente dovrà mantenere ad un giusto livello di FLESSIONE LE GINOCCHIA (né troppo né poco) in modo da poter essere sempre in perfetto equilibrio e potersi muovere in modo veloce e funzionale.

Il busto, sempre per gli stessi motivi appena evidenziati, dovrà essere tenuto anch'esso leggermente FLESSO IN AVANTI.

Gli arti superiori dovranno essere mantenuti "APERTI" IN FUORI con flessione a livello dei gomiti; questo servirà, come già evidenziato in precedenza, ad ampliare il VOLUME DIFENSIVO DEL GIOCATORE DIFENDENTE.

I piedi non dovranno essere APPOGGIATI COMPLETAMENTE SUL TERRENO (non con tutta la pianta) e le spinte verranno determinate solamente con l'ausilio dell'avampiede, con talloni leggermente sollevati da terra; questo consentirà al giocatore di essere più rapido e reattivo.

La LUNGHEZZA DEI PASSI verrà determinata in funzione delle situazioni e delle reali esigenze emergenti:

- passi CORTI e RAPIDI, con divaricata frontale poco accentuata, quando ci sarà la necessità di essere estremamente VELOCI;
- passo PIU' AMPIO, ALLUNGATO, nel caso in cui il difendente risulti in ritardo rispetto all'attaccante e si voglia guadagnare spazio e tempo nei suoi confronti.

Nelle categorie Piccoli Amici (5-8 Anni) e Pulcini (8-11 Anni) la tecnica dello SCIVOLAMENTO DIFENSIVO verrà tra le altre cose considerata un utile momento di arricchimento di uno dei più importanti SCHEMI MOTORI DI BASE: il CORRERE.

LA PROGRESSIONE DIDATTICA DI ESERCIZI

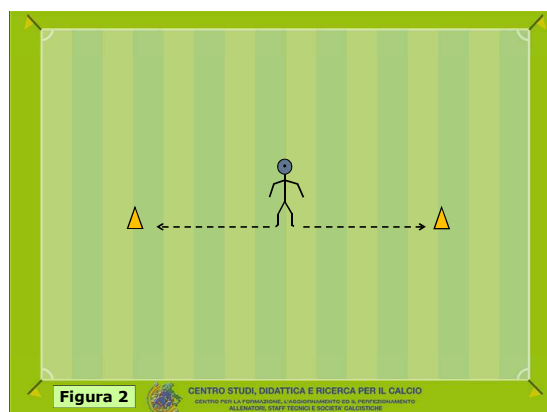
Esercizio N°1 (Figura 1)

SCIVOLATE tra due cinesini abbassandosi sempre bene con la mano per andar a toccare l'apice del cinesino; impegnare il giovane calciatore in ogni singola ripetizione per un tempo che può andare dai 15" ai 20".



Esercizio N°2 (Figura 2)

Come l'esercizio n°1, con utilizzo di due CONI in modo tale che il giovane calciatore, per toccare l'apice del cono, si abbassi meno che nella situazione precedente.



Esercizio N°3 (Figura 3)

Come gli esercizi n°1 e n°2, utilizzando però una coppia di pali alti in modo tale che il giovane calciatore, nell'effettuare i cambi di direzione per toccare la parte interna dei pali, si abbassi ancora meno che nei casi precedenti.



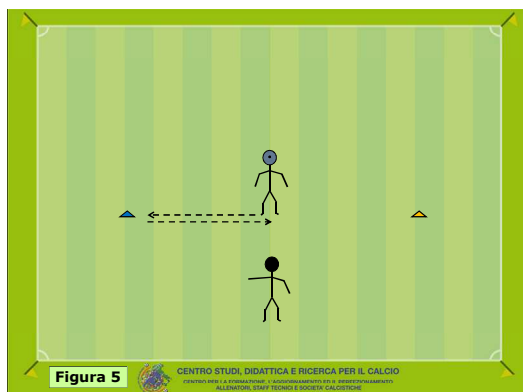
Esercizio N°4 (Figura 4)

Come l'esercizio n°1, solamente che in prossimità del cinesino BLU il giovane calciatore, ogni volta che effettuerà il cambio di direzione, dovrà restare per un paio di secondi in equilibrio monopodalico (piede destro); ad ogni ripetizione del singolo giocatore alternare il lato di arresto (una volta cinesino BLU, una volta cinesino GIALLO).



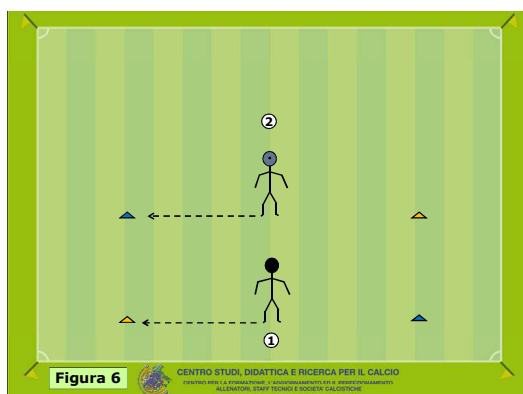
Esercizio N°5 (Figura 5)

Il giovane calciatore, partendo sempre dal centro e ritornando sempre al centro dopo ogni cambio di direzione, dovrà effettuare delle scivolate laterali nelle direzioni segnalate con la mano o con la voce da parte dell'Istruttore.



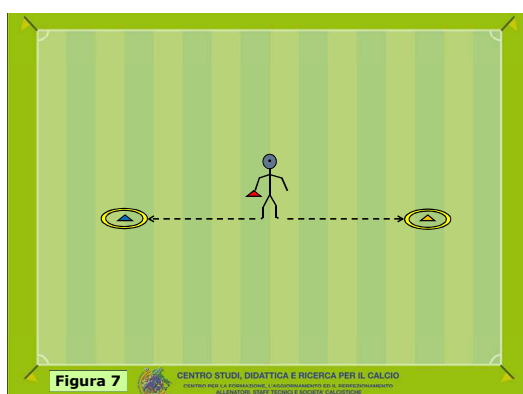
Esercizio N°6 (Figura 6)

Esercizio a "specchio" con una coppia di giovani calciatori; il giocatore 2 dovrà cercare di adattarsi ai movimenti del giocatore 1 nella maniera più rapida e repentina possibile.



Esercizio N°7 (Figura 7)

Il giovane calciatore dovrà scivolare da un CERCHIO all'altro appoggiando, ad ogni cambio di direzione, il cinesino che avrà in mano all'interno del cerchio stesso e raccogliere l'altro nella maniera più veloce possibile.



L'esercizio potrà essere svolto anche sottoforma di gioco ed al termine prestabilito dall'Istruttore vincerà il giocatore che risulterà più avanti nella sequenza di sostituzione/scambio dei cinesini.

Esercizio N°8 (Figura 8)

SCIVOLATE LATERALI tra due cinesini con movimento ad "8".



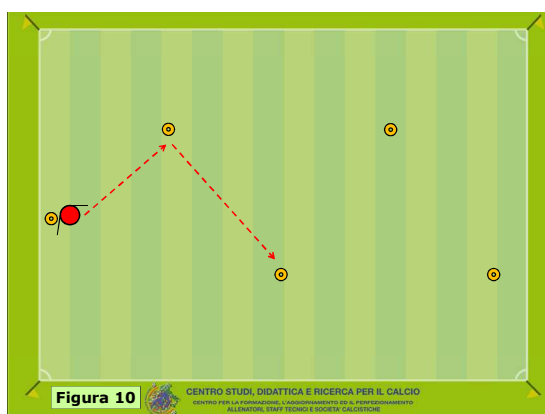
Esercizio N°9 (Figura 9)

Al termine della sequenza di scioglimento, quando l'Istruttore chiamerà lo "STOP!", il giovane calciatore dovrà effettuare un repentino SCATTO di una decina di metri (anche girandosi).



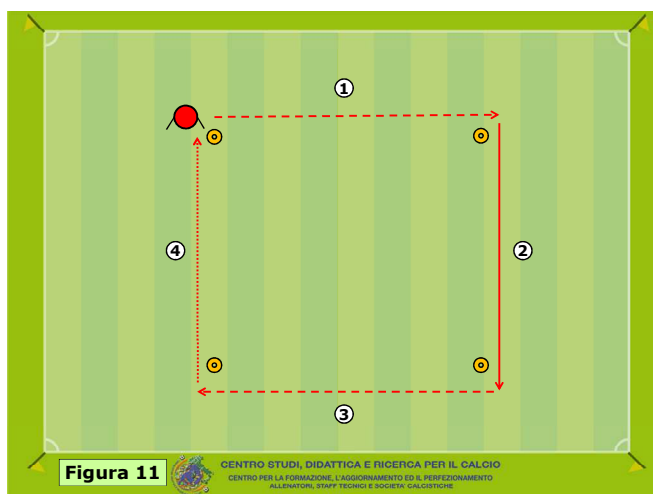
Esercizio N°10 (Figura 10)

SCIVOLATE LATERALI con movimento a zig-zag, sia muovendosi in avanti che all'indietro.



Esercizio N°11 (Figura 11)

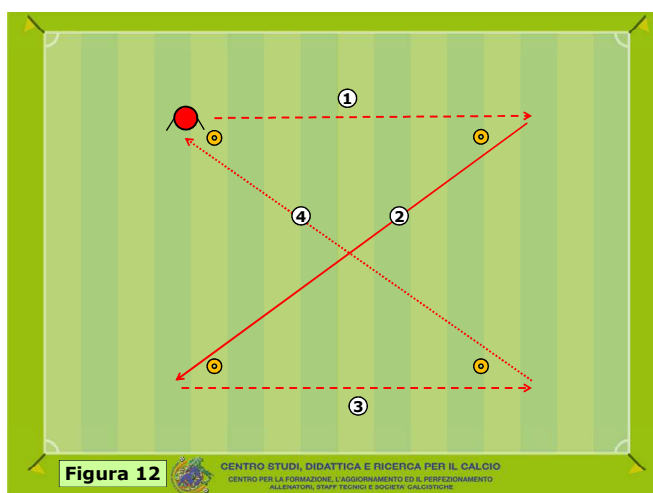
Il giovane calciatore dovrà muoversi variando le modalità di spostamento.



- 1- Scivolata laterale sinistra.
- 2- Scatto in avanti.
- 3- Scivolata laterale destra.
- 4- Scatto all'indietro.

Esercizio N°12 (Figura 12)

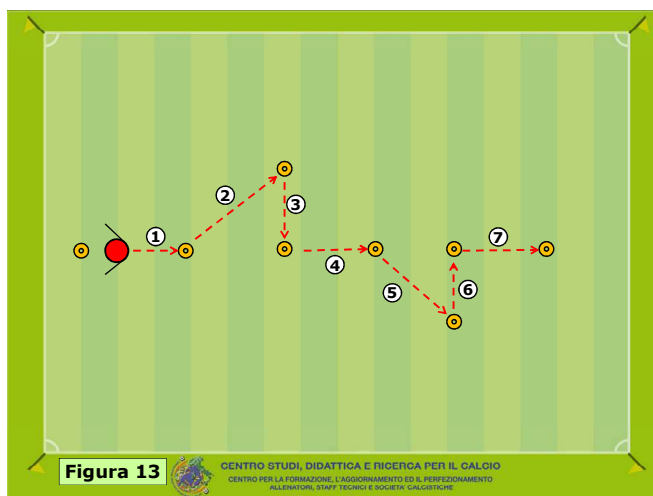
Il giovane calciatore dovrà muoversi variando la modalità di spostamento.



- 1- Scivolata laterale sinistra.
- 2- Scatto in avanti.
- 3- Scivolata laterale destra
- 4- Scatto all'indietro.

Esercizio N°13 (Figura 13)

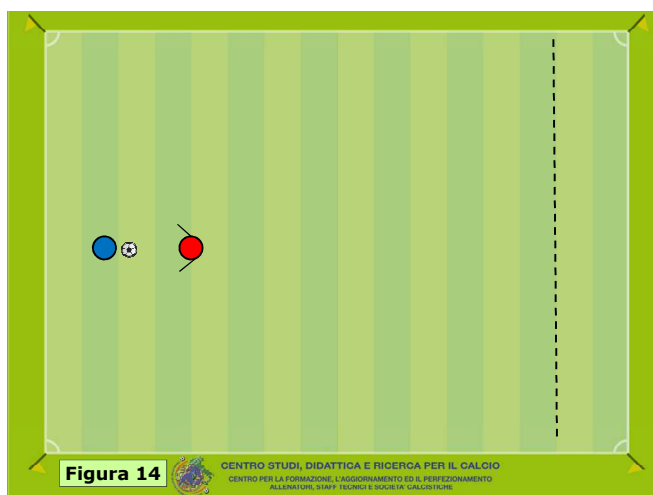
Il giovane calciatore dovrà muoversi variando la modalità di spostamento.



- 1- Scatto all'indietro.
- 2- Scivolata laterale all'indietro verso destra.
- 3- Scivolata laterale sinistra.
- 4- Scatto all'indietro.
- 5- Scivolata laterale all'indietro verso sinistra.
- 6- Scivolata laterale destra.
- 7-Scatto all'indietro.

Esercizio N°14 (Figura 14)

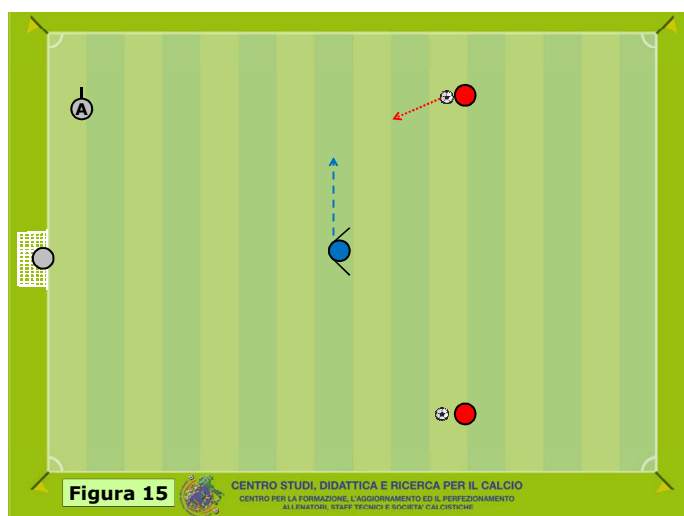
Il giocatore BLU con palla dovrà puntare il ROSSO effettuando continui cambi di direzione; il ROSSO, in modo passivo, dovrà indietreggiare utilizzando la tecnica dello SCIVOLAMENTO DIFENSIVO.



Al segnale dell'Istruttore il BLU dovrà puntare il ROSSO, a destra o sinistra, cercando di superarlo per poi portare la palla oltre la linea di meta; al segnale dell'Istruttore anche il ROSSO agirà in modo attivo cercando di rubare palla al BLU; ogni volta che il giocatore in possesso palla riuscirà nell'intento di portare il pallone oltre la linea di meta guadagnerà 1 punto.

Esercizio N°15 (Figura 15)

Al segnale (con la mano) da parte dell'Istruttore, partirà il giocatore ROSSO (indicato dall'Istruttore stesso); il difensore BLU dovrà velocemente scivolare lateralmente, cercare di sbarrare la strada all'avversario e cercare di conquistare la palla impedendo al ROSSO di fare gol.



Terminata la prima azione (8"-10" al massimo) partirà l'altro attaccante ROSSO per affrontare il BLU in un nuovo 1c1.♦