



Scuola Calcio

COME ALLENARE IL PASSAGGIO ED IL CONTROLLO ORIENTATO RASOTERRA CON ESERCITAZIONI CHE PREVEDONO L'UTILIZZO DI FIGURE GEOMETRICHE

A cura di Ernesto Marchi

PERCHE' UTILIZZARE LE FIGURE GEOMETRICHE

L'utilizzo delle figure geometriche può consentire lo sviluppo della trasmissione della palla, ed i relativi controlli orientati della stessa, agendo su angoli di lavoro differenti, gli stessi angoli di lavoro ritrovabili dai giovani calciatori nel corso delle gare (contestualizzazione generale degli angoli di ricezione e passaggio della palla).

L'utilizzo delle figure geometriche, evidenziabili dall'utilizzo delle diverse dislocazioni di base, può favorire, inoltre, lo sviluppo della trasmissione della palla ed i relativi controlli orientati agendo sia sugli angoli di lavoro tipici della posizione in campo (ruolo) effettivamente ricoperta e sia sulle reali e specifiche catene di passaggio (contestualizzazione specifica degli angoli di ricezione e passaggio della palla).

Quelle appena espresse rappresentano le principali ragioni didattiche per cui risulta estremamente funzionale ed efficace utilizzare le figure geometriche per sviluppare i gesti tecnici della ricezione e della trasmissione della palla.

Per quanto riguarda, invece, l'ambito delle metodologie di lavoro, l'utilizzo delle figure geometriche consente di sviluppare, in modo estremamente ordinato, numerose sequenze di ricezione e passaggio con una notevole "densità temporale", consentendo la rapida successione di un elevato numero di gesti tecnici nell'unità di tempo.

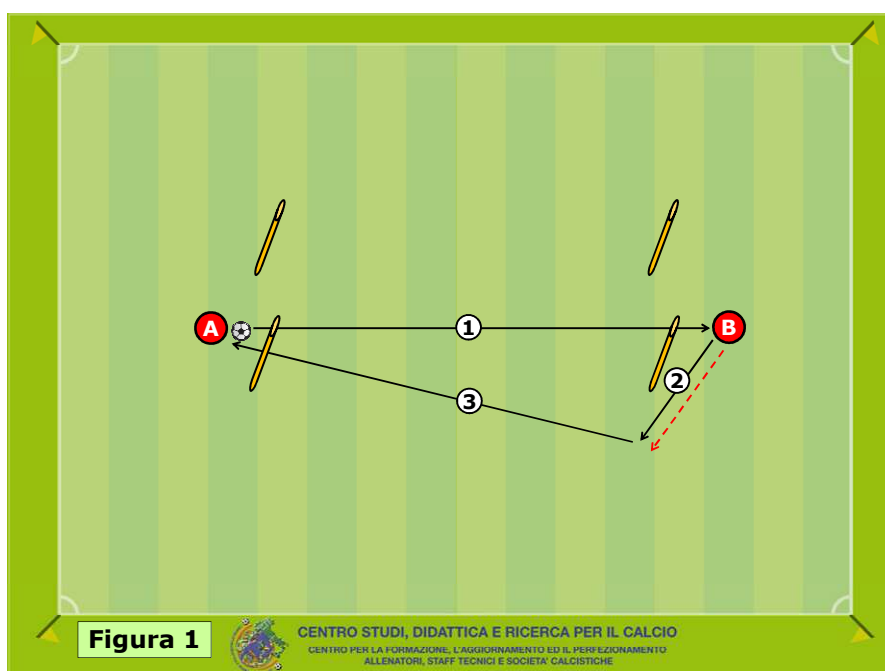
Con questa metodologia di lavoro sarà possibile determinare e rinforzare, con la necessaria funzionalità, proficui automatismi tecnici relativamente, appunto, al passaggio ed al controllo della palla.

Vediamo ora una breve progressione didattica di esercizi che prevedono appunto il ricorso alle figure geometriche.

CONTESTUALIZZAZIONE GENERALE

Esercitazione N°1 (Figura 1)

Partiamo dal segmento.



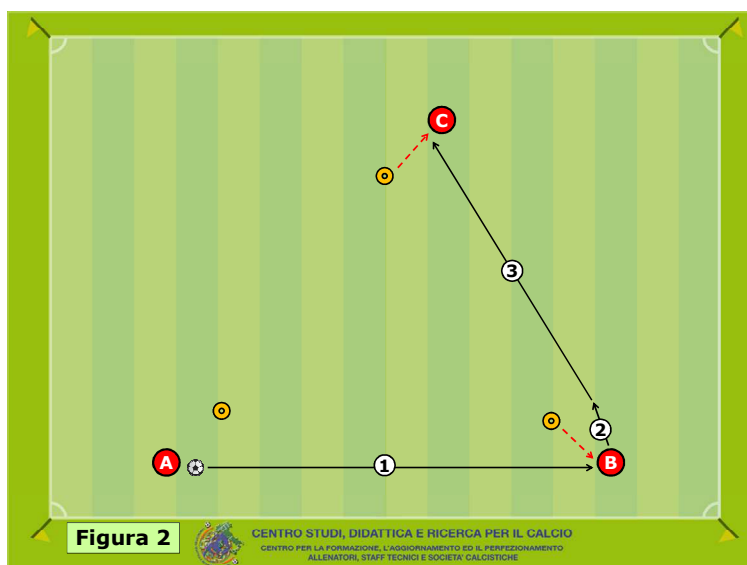
Sul passaggio del giocatore **a**, il giocatore **b** dovrà effettuare un controllo orientato ad aprire, di interno sinistro, per poi passare, sempre di interno sinistro, la palla nuovamente al giocatore **a**, facendo passare la palla stessa, attraverso la "porticina" ottenuta ricorrendo ad una coppia di pali alti.

Esercitazione N°2 (Figura 2)

Fare girare la palla a tre giocatori lungo le linee perimetrali di un triangolo equilatero.

Ogni giocatore, un attimo prima di ricevere il pallone dal compagno, dovrà staccarsi dal vertice su cui sarà dislocato, simulando un corretto movimento di smarcamento.

Nell'esercizio della Figura 2 i tre giocatori faranno girare palla di interno destro, dopo controllo orientato, sempre di interno destro.



Una variante dell'esercitazione potrebbe essere quella di farla eseguire con quattro giocatori e con movimento di dai e segui dopo ogni giocata.

Altre varianti all'esercitazione possiamo ottenerle utilizzando, quale figura geometrica di riferimento, non solo la figura del triangolo equilatero, ma anche quella del triangolo isoscele e del triangolo scaleno in modo da variare gli angoli di lavoro.

TRIANGOLO EQUILATERO

Triangolo con tre angoli uguali di 60° l'uno.

TRIANGOLO ISOSCELE

Triangolo di 3 tipi:

- ottusangolo con un angolo ottuso e due angoli acuti uguali, tipo due da 36° ed uno da 108° ;
- acutangolo con tre angoli acuti, tipo due di 72° ed uno di 36° ;
- rettangolo con un angolo di 90° e 2 di 45° .

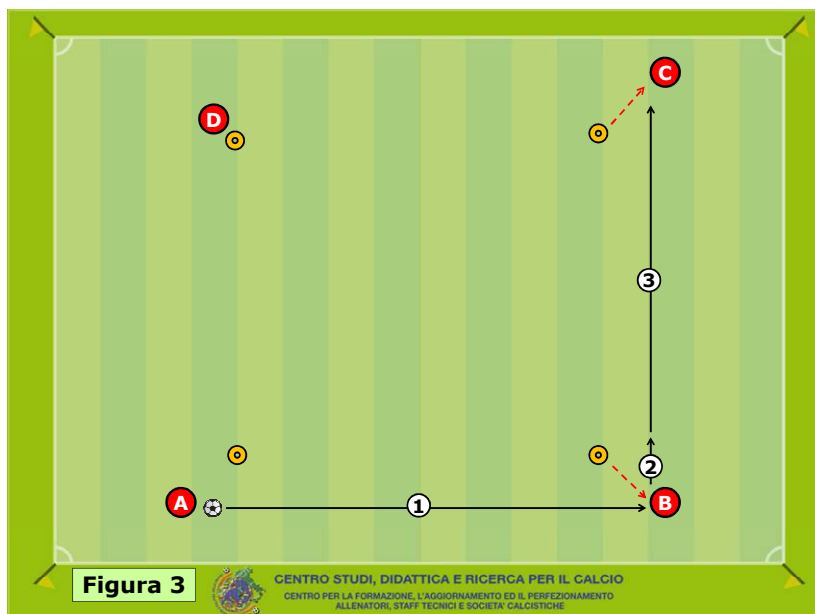
TRIANGOLO SCALENO

Triangolo, con tre angoli diversi, di 2 tipi:

- triangolo scaleno ottusangolo con un angolo ottuso e due angoli acuti diversi;
- triangolo scaleno acutangolo con tre angoli acuti diversi.

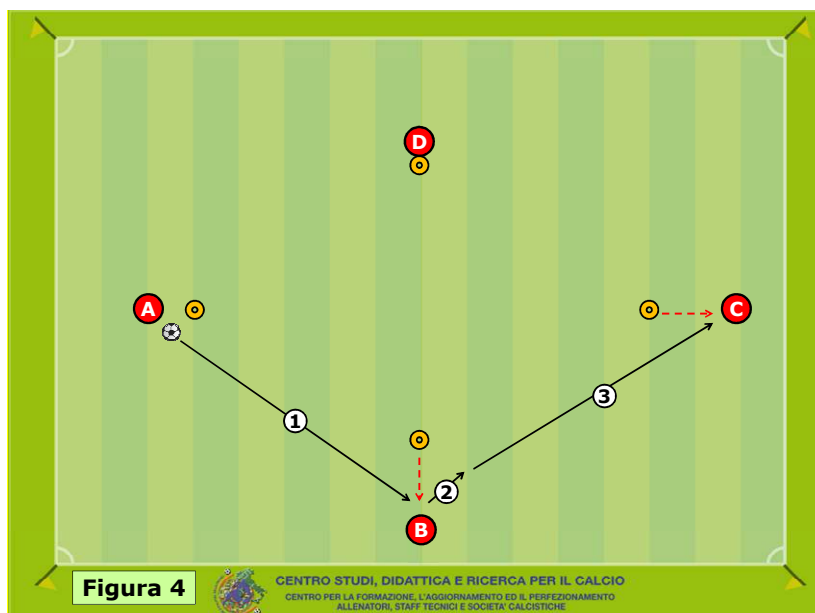
Esercitazione N°3 (Figura 3)

Fare girare la palla lungo le linee perimetrali di un quadrato con angoli di lavoro di 90°.



Esercitazione N°4 (Figura 4)

Fare girare la palla lungo le linee perimetrali di un rombo.

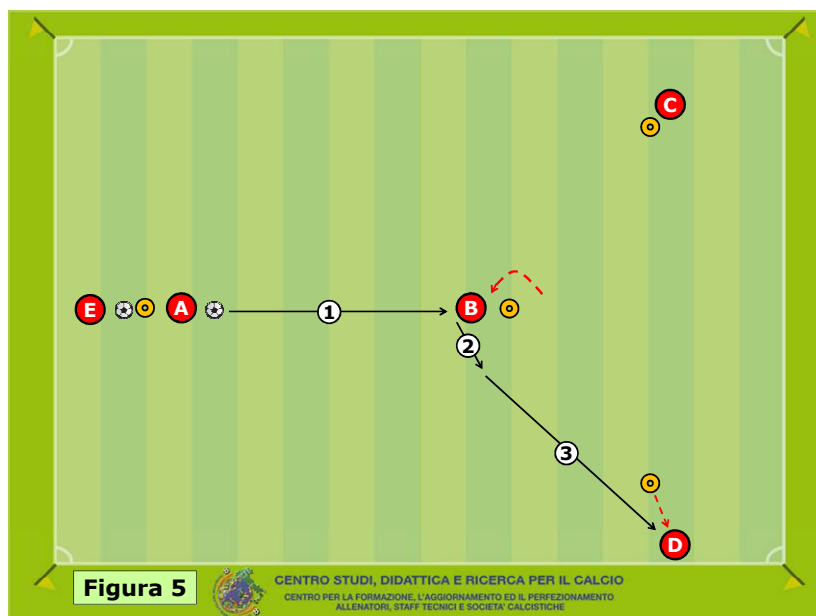


Il rombo è un quadrilatero che come il quadrato ha tutti e quattro i lati uguali, ma diversamente dal quadrato (che ha anche tutti e quattro gli angoli uguali) ha gli angoli uguali a due a due (due angoli ottusi e due angoli acuti).

Un'altra caratteristica peculiare del rombo è che, rispetto al quadrato che possiede diagonali uguali, possiede diagonali diverse (una maggiore ed una minore).

Esercitazione N°5 (Figura 5)

Circolazione della palla su una figura a Y.



Il giocatore **a** giocherà palla al **b** che, con controllo orientato ad aprire di interno sinistro (con giro di 180°), dovrà orientarsi verso sinistra per giocare palla al giocatore **d** utilizzando l'interno destro; il giocatore **d** dovrà controllare la palla con l'interno destro ad aprire, per poi trasmetterla, sempre di interno destro, al giocatore **c**; il giocatore **c** dovrà controllare la palla con utilizzo dell'interno destro ad aprire, per poi condurre la palla stessa nel punto di partenza e così via.

Dopo ogni giocata i giocatori **a**, **b**, **d**, dovranno portarsi in direzione del vertice verso cui avranno giocato la palla.

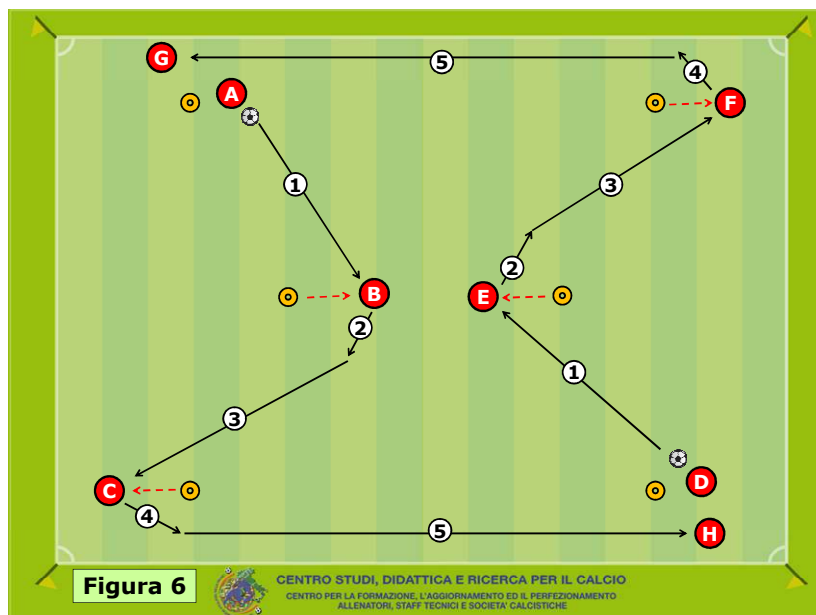
Esercitazione N°6 (Figura 6)

Esercitazione su poligoni vari.

Si lavora su un poligono (come rappresentato nella Figura 6 a pagina successiva) con utilizzo di due palloni contemporaneamente.

Partenza dai giocatori **a** e **d**.

Nell'esempio della Figura 6 i giocatori **b** ed **e** dovranno effettuare il controllo ad aprire ed il passaggio di interno sinistro, mentre tutti gli altri giocatori dovranno effettuare sia il controllo orientato che il passaggio di interno destro.

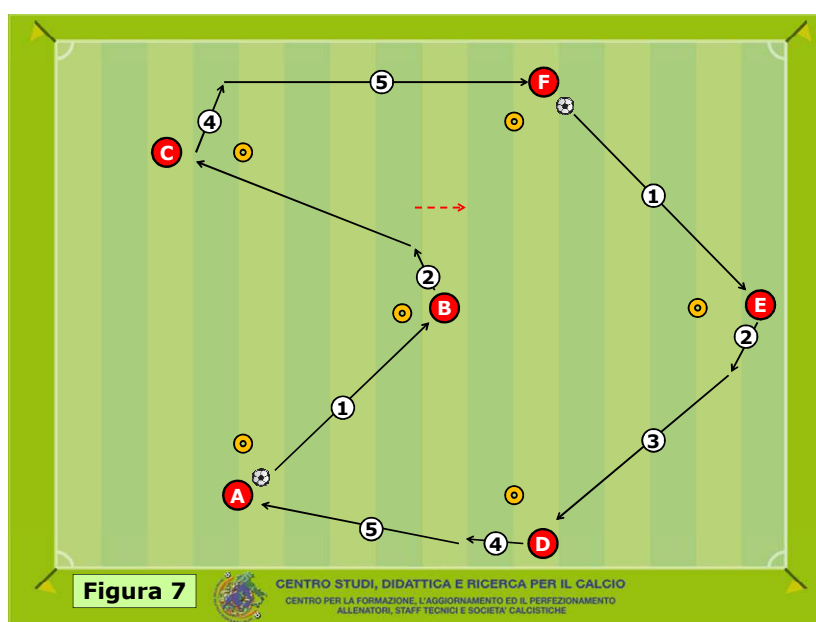


Dopo ogni passaggio movimento di dai e segui.

CONTESTUALIZZAZIONE SPECIFICA

Esercitazione N°1 (Figura 7)

Vediamo un esempio valido per una squadra della Categoria Pulcini (9-11 Anni) a 7 giocatori.



I giovani calciatori saranno dislocati in campo con il 2-3-1: due difensori (**a, c**), tre centrocampisti (**b, d, f**), un attaccante (**e**).

Si lavora con due palloni e con giocatori sempre fermi nelle posizioni assegnate.

I due palloni partiranno in possesso del giocatore **a** e del giocatore **f**.

I giocatori **a, c, f, e, d** dovranno sempre controllare la palla con l'interno sinistro ad aprire e passare la palla sempre con l'interno sinistro.

Il giocatore **b** dovrà controllare ad aprire con l'interno destro ed anche il passaggio dovrà avvenire utilizzando l'interno destro. ♦