

---

## Scuola Calcio

### Tattica – Capacità di gioco

### **DIECI ESERCIZI, CON CARICO COGNITIVO DI LIVELLO MEDIO, PER ALLENARE L'1C1 (CATEGORIA PULCINI, 8-11 ANNI)**

**A cura di Ernesto Marchi**

---

## **INTRODUZIONE**

Nelle prime fasi di apprendimento tattico, per quanto concerne l'1c1 (sia in funzione offensiva che difensiva), sarà bene utilizzare esercizi "semplici" ed il più possibile situazionali affinché i giovani calciatori possano apprendere nella maniera più corretta possibile ciò che potrà avvenire realmente nel corso della partita (categoria Piccoli Amici 5-8 anni e prime fasi del ciclo Pulcini 8-11 Anni).

Una volta che i giovani calciatori avranno stabilizzato le competenze necessarie ad affrontare l'1c1 in modo corretto, si potrà quindi passare all'utilizzo di esercizi più complessi (in quanto a "carico cognitivo") per innalzare ulteriormente i livelli di apprendimento tattico (numero di varianti sempre maggiore).

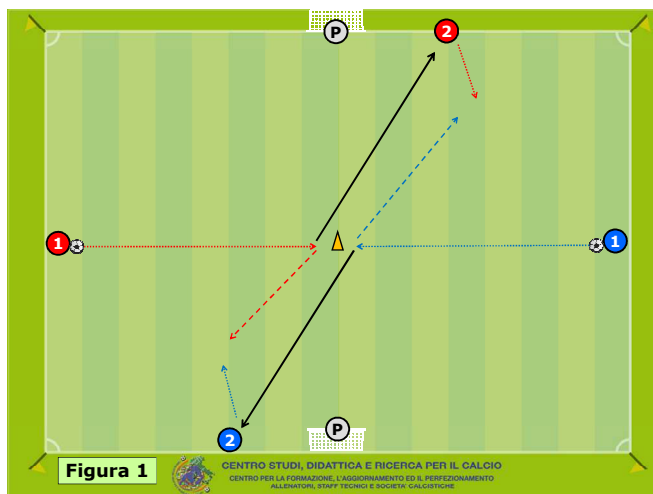
In questo Articolo è mia intenzione presentare 10 esercizi finalizzati all'1c1 con utilizzo di un carico cognitivo di livello medio (categoria Pulcini, 8-11 Anni).

## **ESERCITAZIONI**

### **Esercizio N°1 (Figura 1)**

Il n°1 ROSSO ed il n°1 BLU dovranno puntare il cono GIALLO centrale eseguendo, in prossimità dello stesso, il gesto tecnico preventivato.

A quel punto il n°1 BLU passerà la palla al compagno n°2 BLU per poi andare a difendere contro il n°2 ROSSO.

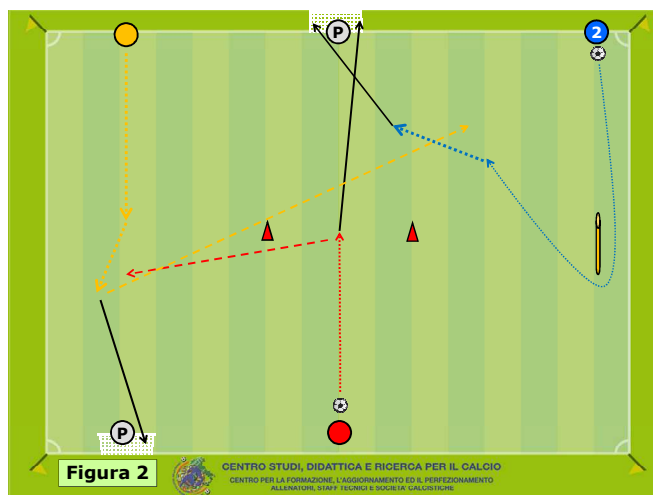


Il n°1 ROSSO passerà la palla al compagno n°2 ROSSO per poi andare a difendere contro il n°2 BLU.

### Esercizio N°2 (Figura 2)

Si organizzano tre postazioni di partenza dalle quali partiranno 3 giocatori diversi.

Il ROSSO partirà dalla postazione 1 e giunto in prossimità della porticina costituita dai coni rossi dovrà calciare in porta.



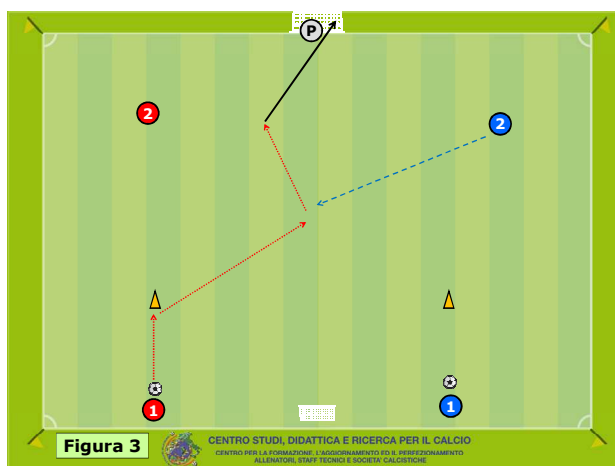
Subito dopo il tiro del ROSSO partirà il giocatore GIALLO che dovrà cercare di realizzare una rete nella porta dopo aver affrontato in un 1c1 il giocatore ROSSO.

Per ultimo, al termine dell'1c1 tra il GIALLO ed il ROSSO, partirà il giocatore BLU che dopo aver aggirato il paletto giallo cercherà di realizzare una rete nell'altra porta dopo aver affrontato in un 1c1 il giocatore GIALLO.

### Esercizio N°3 (Figura 3)

Il n°1 ROSSO dovrà puntare il cono GIALLO, effettuare la finta pre-ordinata direzionandosi verso destra, per poi andare in un 1c1 con il difensore n°2 BLU in arrivo diagonalmente rispetto all'attaccante.

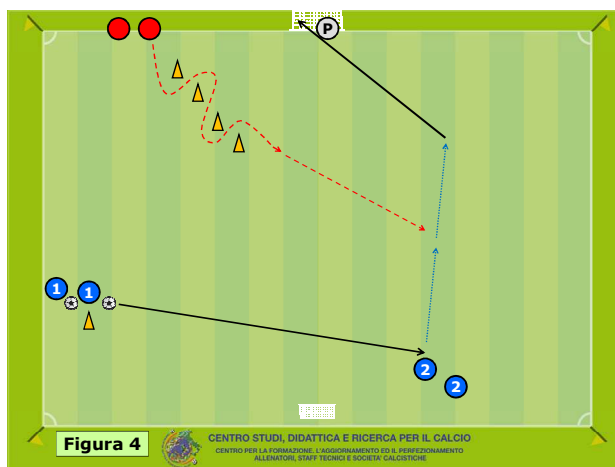
Ripetere poi l'esercitazione dall'altro lato con intervento del n°2 ROSSO e del n°1 BLU.



I difensori, se riusciranno a guadagnare palla, potranno fare gol nella porticina. Dopo ogni ripetizione i giocatori, sia i giocatori ROSSI che quelli BLU, dovranno scambiarsi di posto tra loro.

### Esercizio N°4 (Figura 4)

Il difensore ROSSO arriverà in direzione diagonale dopo aver eseguito uno slalom lungo una fila di coni (oppure potrebbe eseguire un esercizio con la speed ladder).

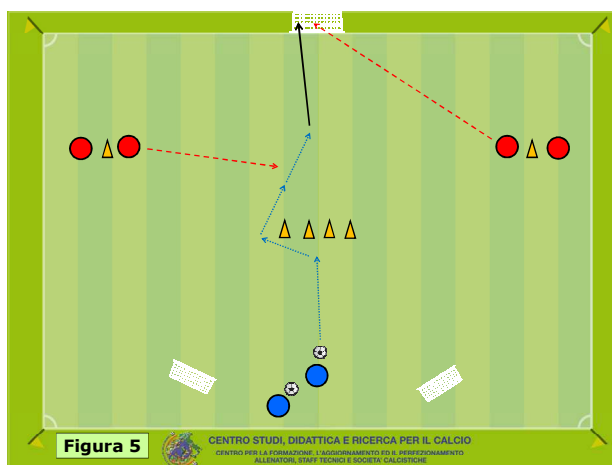


Prima di andare in 1c1 con il difensore ROSSO, l'attaccante n°2 BLU dovrà ricevere un passaggio dal compagno n°1 BLU ed effettuare un controllo

orientato (dopo ogni ripetizione i due attaccanti BLU, coinvolti, dovranno scambiarsi di posto).

### Esercizio N°5 (Figura 5)

L'attaccante della squadra BLU dovrà puntare i CONI GIALLI conducendo la propria palla, effettuare una finta e con un brusco cambio di direzione dirigersi da un lato.

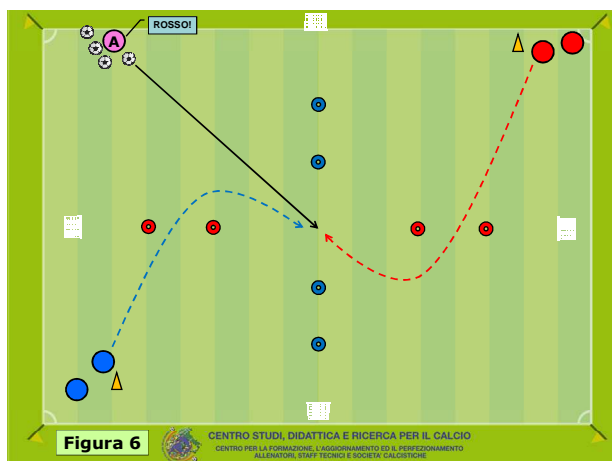


Il difensore ROSSO verso cui si sarà direzionato l'attaccante BLU dovrà difendere la porta in un 1c1 contro l'attaccante stesso, mentre l'altro difensore ROSSO dovrà andare in porta.

Se il difensore ROSSO, impegnato nell'1c1, dovesse recuperare palla, potrà cercare di fare gol in una delle due porticine laterali.

### Esercizio N°6 (Figura 6)

L'Istruttore chiamerà un colore (nell'esempio della figura 6 l'Istruttore chiama il colore ROSSO) e metterà in gioco un pallone al centro del campo.



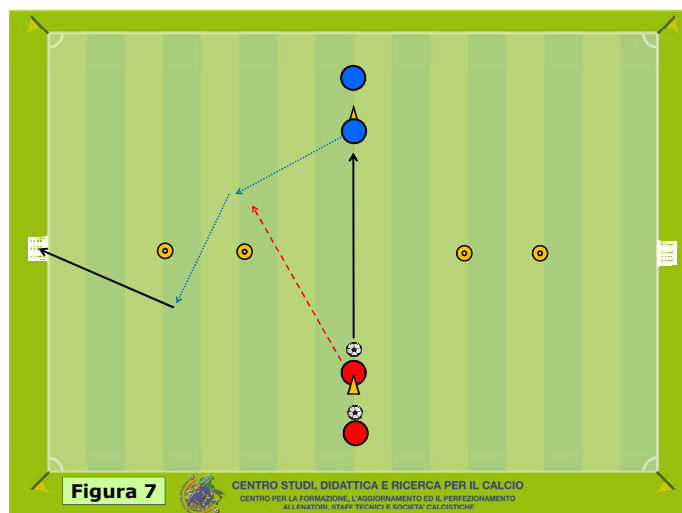
I primi due giocatori della fila di entrambe le squadre (ROSSA e BLU) dovranno correre al centro del campo per cercare di impossessarsi del pallone attraversando però prima il "cancello" (rappresentato da una coppia di coni) corrispondente al colore chiamato a voce dall'Istruttore.

Successivamente si svilupperà un 1c1 con una unica regola: prima di poter segnare in una delle 4 porte, il giocatore in possesso della palla dovrà attraversare, in guida della palla stessa, uno dei 4 "cancelli".

Variante: prima di poter concludere a rete il giocatore in possesso palla dovrà riuscire ad attraversare 2 cancelli.

### Esercizio N°7 (Figura 7)

Il giocatore della squadra ROSSA dovrà giocare palla al BLU per poi andare a difendere in un 1c1 contro di lui.



Il BLU, per riuscire a fare gol in una delle due porticine piccole, dovrà riuscire a passare in mezzo al "cancello" dislocato in senso longitudinale davanti a ciascuna porticina (ogni cancello sarà ottenuto utilizzando una coppia di cinesini).

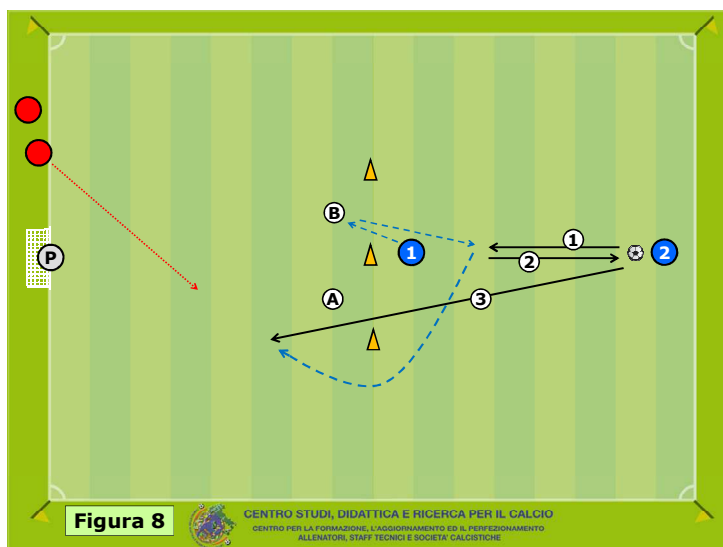
Ogni situazione terminerà o dopo un gol o dopo una riconquista della palla da parte del difensore ROSSO.

Una variante potrebbe essere quella di concedere ancora del tempo al giocatore ROSSO, in caso di riconquista, per cercare lui stesso di fare gol.

### Esercizio N°8 (Figura 8)

Il n°1 BLU dovrà effettuare un movimento di LUNGO-CORTO e, sul movimento a venire incontro del n°1 BLU, il n°2 BLU gli giocherà palla in modo tale che possa essere effettuata una "sponda".

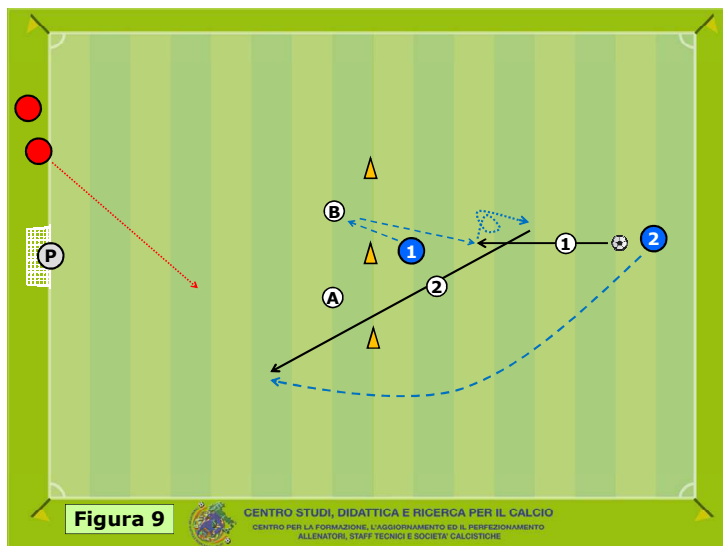
A quel punto il n°1 BLU dovrà girarsi e passare all'esterno della porticina A o B per ricevere il passaggio in profondità da parte del n°2 BLU; dovrà poi andare in 1c1 contro il difensore ROSSO.



Nel caso in cui il n°1 BLU passi all'esterno della porticina A, il passaggio in profondità, da parte del n°2 BLU, dovrà passare attraverso la porticina A.

### Esercizio N°9 (Figura 9)

Come l'esercizio n°8, solo che il n°1 BLU dovrà effettuare un controllo orientato a girarsi di 180° con utilizzo dell'interno piede.

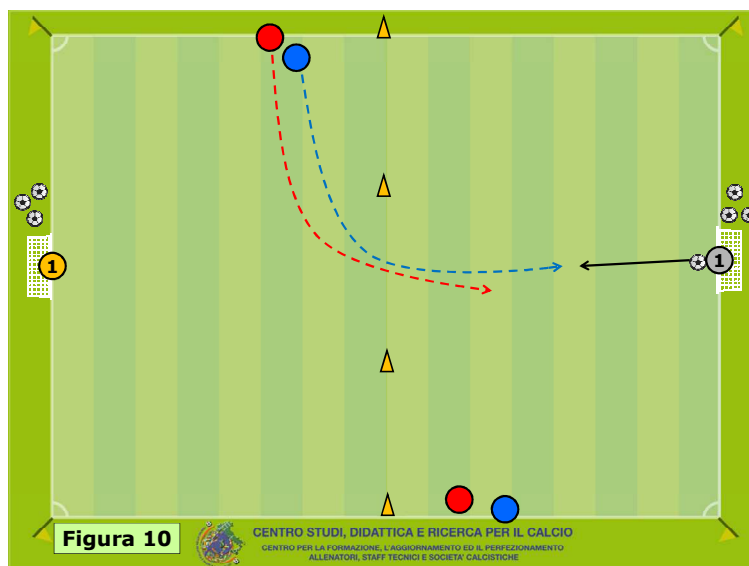


Nel caso della figura 9 il n°1 BLU dovrà usare l'interno del piede destro per girarsi in senso orario per poi servire in profondità il n°2 BLU, facendo passare la palla attraverso la porticina A, e mandare, in questo modo, il n°2 BLU stesso in un 1c1 contro il difensore ROSSO.

## Esercizio N°10 (Figura 10)

Il giocatore BLU dovrà andare incontro al portiere, n°1 GRIGIO, passando attraverso la porta centrale ed inseguito dal ROSSO.

Una volta ricevuta palla il BLU dovrà cercare di girarsi per affrontare il ROSSO in un 1c1.



Per fare gol il BLU dovrà superare il ROSSO, passare attraverso una delle porte laterali (ottenute tramite l'utilizzo di due CONI) e cercare di realizzare nella porta difesa dal portiere n°1 GIALLO.

Il giocatore BLU, una volta superata la porta, non potrà essere contrastato in alcun modo dal giocatore ROSSO.

Se il ROSSO conquisterà palla, nella metà del campo a lui concessa per l'intervento, potrà fare gol nella porta difesa dal portiere n°1 GRIGIO.

L'esercitazione continuare poi dall'altro lato con il giocatore ROSSO inseguito dal BLU (il ROSSO dovrà cercare a sua volta di fare gol nella porta difesa dal portiere n°1 GRIGIO).♦