



## Scuola Calcio

### COME EFFETTUARE IL RISCALDAMENTO PRE-PARTITA NELLE CATEGORIE PICCOLI AMICI (5-7 ANNI) E PRIMI CALCI (7-9 ANNI)

A cura di Ernesto Marchi

Vediamo in questo articolo quali lavori fare svolgere ai nostri ragazzi nel riscaldamento pre-gara.

Le Categorie che vengono prese in esame sono la Categoria Piccoli Amici (5-7 Anni) e la Categoria Primi Calci (7-9 Anni).

### RISCALDAMENTO CON GIOCHI DI CONDUZIONE

Durata 6' circa.

#### Esercitazione N°1 (Figura 1)

“Guida nel traffico” con un pallone per ogni calciatore che dovrà condurlo all'interno di uno spazio delimitato:

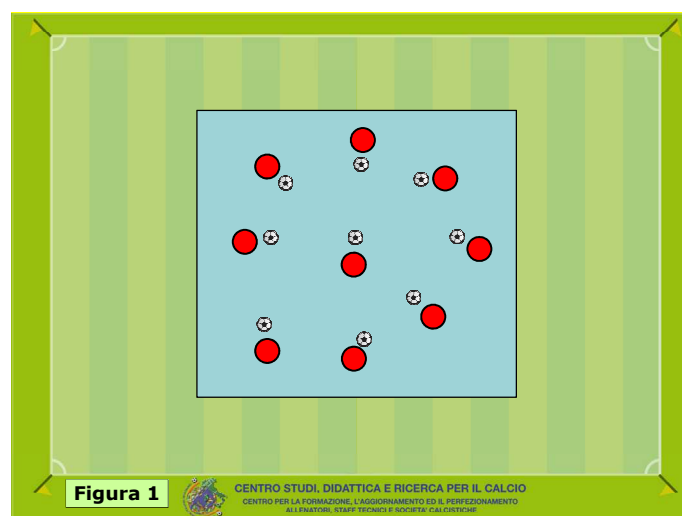


Figura 1

CENTRO STUDI, DIDATTICA E RICERCA PER IL CALCIO  
CENTRO PER LA FORMAZIONE, L'AGGIORNAMENTO ED IL PERFEZIONAMENTO  
ALLI ENERGI, STAFF TECNICI E SOCIETÀ CALCISTICHE

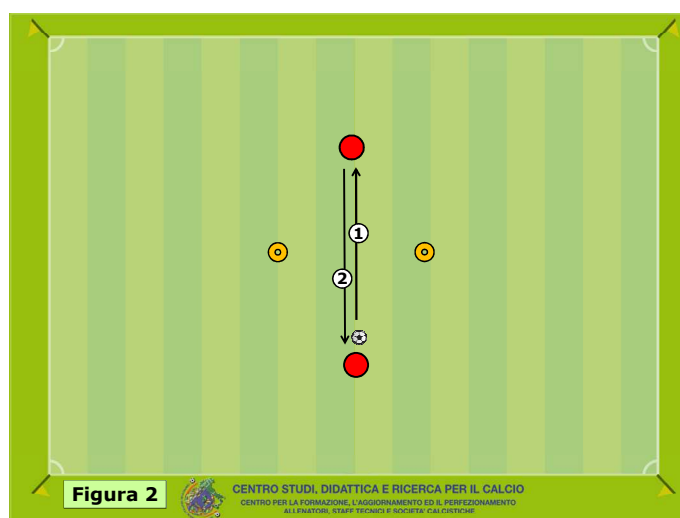
- conduzione libera della palla con tutti i giocatori in movimento che dovranno cercare di non perdere mai il controllo, evitando di far scontrare i palloni e di farli uscire al di fuori dello spazio delimitato;
- come l'esercizio precedente, ma ad ogni segnale dell'allenatore i giovani calciatori dovranno cercare, nel modo più rapido possibile (a testimoniare il buon controllo del pallone), di fermare la palla sotto la pianta del piede;
- come gli esercizi precedenti, ma ad ogni segnale "acustico" dell'allenatore i giovani calciatori dovranno effettuare un "cambio di direzione" e/o di "senso" a piacere;
- organizzati in due gruppi; un gruppo di giocatori (la metà dei giovani calciatori a disposizione) i cui componenti dovranno, distribuendosi in modo omogeneo all'interno dello spazio delimitato, disporsi fermi nella propria posizione ad arti inferiori uniti; un gruppo di giocatori i cui componenti, con un pallone ciascuno, dovranno condurlo per il campo cercando di affrontare il maggior numero di compagni fermi, facendo passare la palla di fianco agli stessi per poi riprenderla passando dall'altro lato;
- come l'esercizio precedente, con ricerca del tunnel, facendo passare la palla in mezzo agli arti inferiori divaricati di un compagno fermo.

## RISCALDAMENTO CON TRASMISSIONI E CONTROLLI

Durata 6' circa.

### Esercitazione N°2 (Figura 2)

A coppie con un pallone per ciascuna coppia.

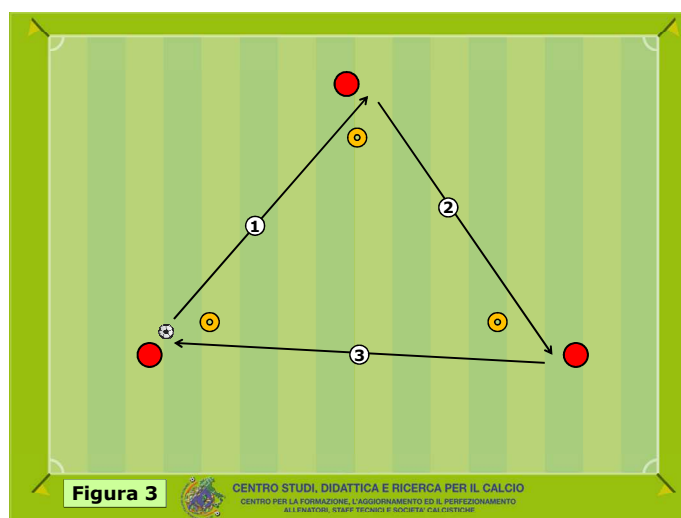


I due giovani calciatori dovranno far passare la palla attraverso una porticina (ottenuta con utilizzo di due cinesini), con "passaggi di interno piede rasoterra", dopo aver arrestato la palla stessa o di interno oppure con la suola (tipo "calcio a 5").

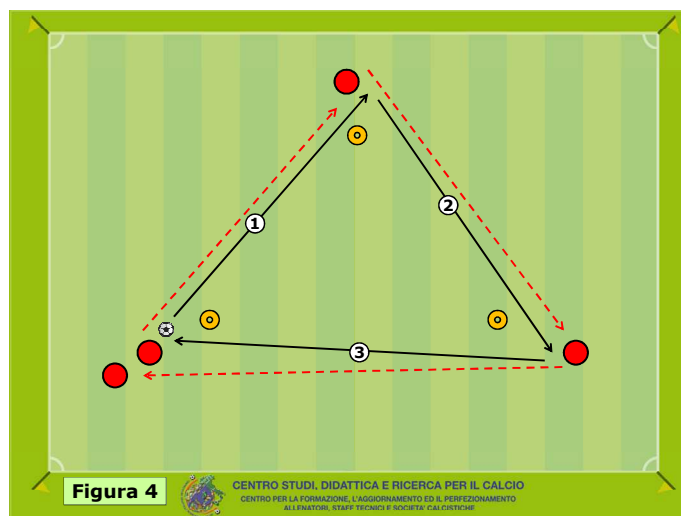
### Esercitazione N°3 (Figura 3 e 4)

Trasmissione della palla, dopo controllo, lungo le linee perimetrali di un triangolo equilatero o a tre o a quattro giocatori.

Nel caso dei tre giocatori (Figura 3), tutti dovranno restare fermi nelle loro posizioni dopo aver giocato la palla.



Nel caso dei quattro giocatori (Figura 4), il giocatore che avrà giocato palla dovrà seguire la stessa portandosi nella posizione del compagno verso cui avrà indirizzato il passaggio (dai e segui); il calciatore che avrà effettuato il controllo non dovrà effettuare subito il passaggio, ma dovrà, prima di effettuarlo, condurre la palla per qualche metro.



Con giro della palla in senso orario controllare la palla con l'interno sinistro e trasmetterla sempre con l'interno sinistro; con giro della palla in senso anti-orario controllare la palla con l'interno destro e trasmetterla sempre con l'interno destro.

#### **Esercitazione N°4**

Trasmissione della palla, dopo controllo, lungo le linee perimetrali di un quadrato; come nell'esercizio precedente si effettua o a quattro giocatori fermi nelle posizioni o a 5cinque giocatori con relativo "dai e segui".

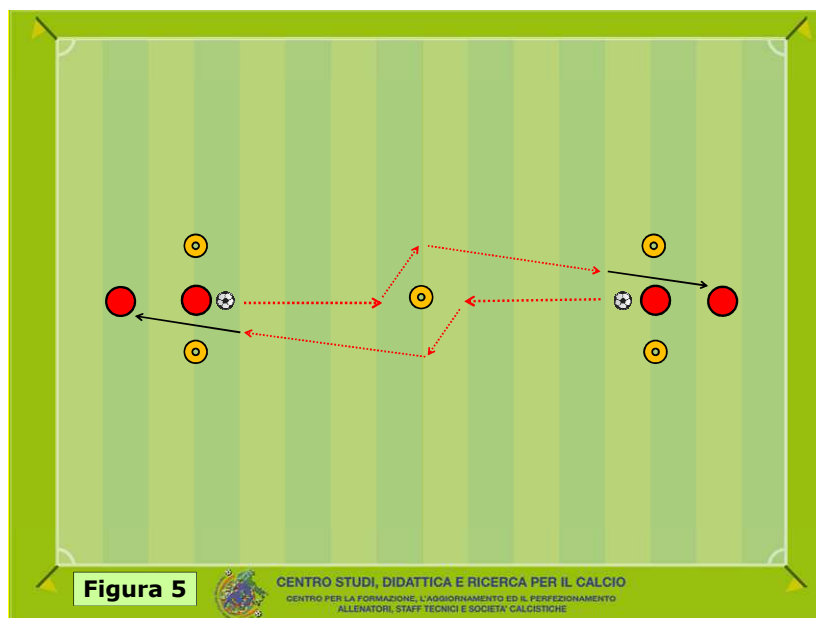
### **RISCALDAMENTO CON CONDUZIONI IN ABBINAMENTO A FINTE E A CAMBI DI DIREZIONE**

Durata 6' circa.

#### **Esercitazione N°5 (Figura 5)**

Svolgeremo l'esercitazione a gruppi di quattro giocatori (una coppia di giocatori per parte) con utilizzo di due palloni.

I due giocatori dislocati davanti in possesso palla, ad ogni segnale dell'allenatore dovranno condurla velocemente in direzione del cono centrale e, giunti in prossimità dello stesso, dovranno effettuare un cambio di direzione in abbinamento alla finta prefissata.



Successivamente, dopo aver condotto la palla per qualche metro, dovranno passarla al compagno in attesa dall'altra parte, e così via ad ogni nuovo segnale dell'allenatore.

Le finte che faremo utilizzare saranno le seguenti:

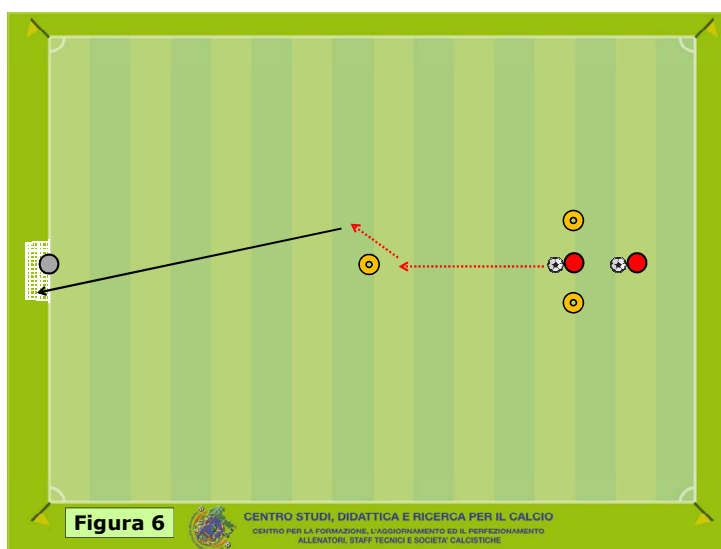
- affondo laterale;
- doppio affondo laterale;
- richiamo a "v";
- interno/esterno (elastico normale);
- interno/esterno/interno (doppio elastico normale);
- forbice esterna semplice;
- forbice esterna doppia;
- forbice interna semplice (scavalco);
- forbice interna doppia (doppio scavalco frontale).

## RISCALDAMENTO CON CONDUZIONI + FINTA + TIRO IN PORTA

Durata 6' circa.

### Esercitazione N°6 (Figura 6)

Svolgeremo l'esercitazione con giocatori in fila davanti alla porta.



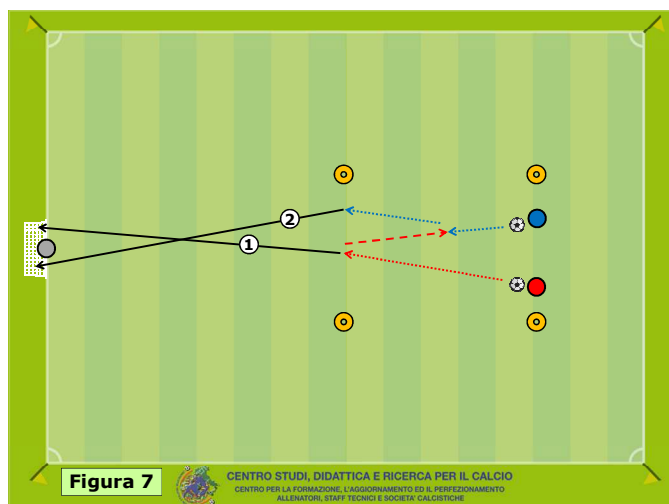
Al segnale dell'allenatore (segnale che verrà dato in rapida successione per evitare troppi tempi morti e tempi di attesa troppo lunghi) il primo componente della fila dovrà condurre la palla in direzione di un cono e/o cinesino frontale; giunto in prossimità dello stesso dovrà effettuare una finta a piacere oppure una finta prefissata e, dopo un cambio di direzione, dovrà calciare in porta (avremo quindi un abbinamento delle finte, provate nella fase precedente del riscaldamento, alle conclusioni in porta).

## RISCALDAMENTO CON LAVORI DI 1C1

Durata 6' circa.

### Esercitazione N°7 (Figura 7)

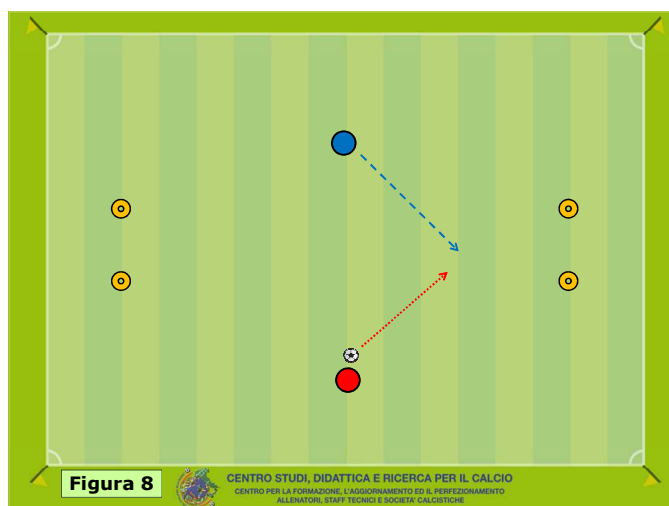
Giovani calciatori divisi su due file come da figura (i primi giocatori di entrambe le file dovranno essere in possesso di una palla).



Al via dell'allenatore il giocatore della fila rossa dovrà condurre velocemente la palla in direzione della porta e, senza oltrepassare una linea definita con l'utilizzo di due cinesini, dovrà calciare in porta; ad un secondo segnale dell'allenatore partirà il giocatore blu con sviluppo di una situazione di 1c1 contro il difendente rosso; al termine di questa situazione i due giocatori dovranno scambiarsi la fila.

### Esercitazione N°8 (Figura 8)

1c1 su due porte dislocate lateralmente ai due giocatori rosso e blu; i giocatori partiranno come evidenziato dalla Figura 8.



Il giocatore rosso in possesso palla al segnale dell'allenatore dovrà partire per andare a segnare in una delle due porticine, evitando l'intervento difensivo del giocatore blu.

Se il giocatore blu conquista palla, avrà a sua volta la possibilità di segnare in una delle due porticine.

Concedere un tempo limite (10"-15" al massimo) per segnare in una delle due porticine per evitare tempi di attesa eccessivamente lunghi da parte degli altri giocatori. ♦