

---

## Scuola Calcio

### COME STRUTTURARE ED ORGANIZZARE I LAVORI DI AGILITA' NELLA SCUOLA CALCIO

A cura di Ernesto Marchi

---

#### I LAVORI DI AGILITA'

Nelle Scuole Calcio (ed anche nel Settore Agonistico) risulterà estremamente interessante e funzionale utilizzare per lo sviluppo della coordinazione lavori di agilità, sia generale che specifica.

I lavori di agilità generale prevedono la combinazione di esercizi per lo sviluppo degli schemi motori di base: correre, saltare, arrampicarsi, rotolare, strisciare...

I lavori di agilità specifica prevedono la combinazione di esercizi per i cambi di senso (cgs) ed i cambi di direzione (cdd), sia senza che con ricorso all'utilizzo di "stimoli reattivi".

I metodi didattici da utilizzare per l'organizzazione dei lavori di agilità sono:

- i percorsi;
- i lavori a stazioni.

#### I PERCORSI

Si utilizzano i percorsi quando si vogliono sviluppare lavori ad indirizzo globale per quanto concerne i livelli di apprendimento.

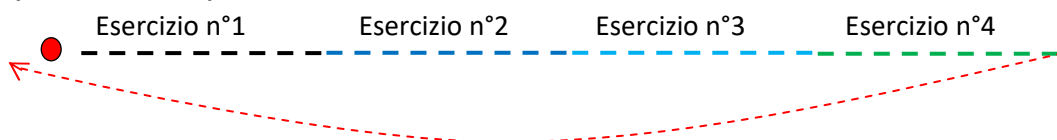
Nell'esecuzione di un percorso viene utilizzato un certo numero di esercizi, solitamente da 4 ad 8 (combinazione complessa).

Gli esercizi andranno eseguiti in sequenza, senza soluzione di continuità (senza interruzioni), per un certo periodo di tempo (tempo di lavoro unico) di una

durata compresa tra 5' e 8' (il tempo di recupero parziale di ogni soggetto sarà determinato dalle modalità organizzative concernenti il tempo di lavoro dei compagni), oppure organizzato su 2 blocchi di lavoro da 4'-5' l'uno (con recupero tra i blocchi di 2' circa).

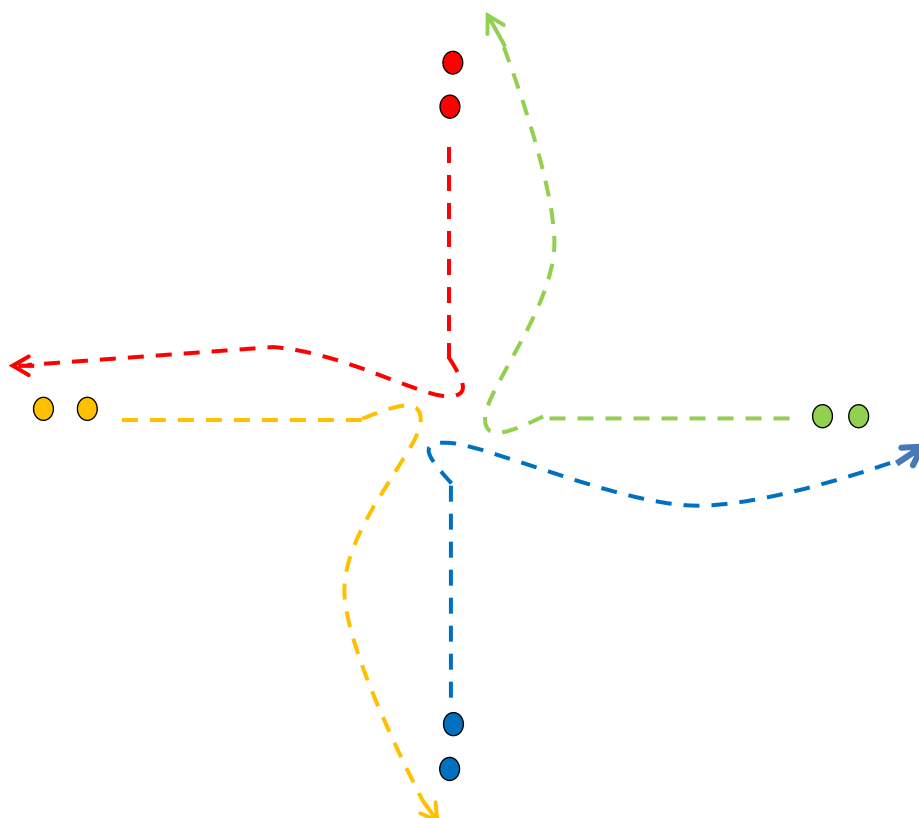
La struttura dei percorsi potrà essere:

LINEARE - esercizi organizzati all'interno di "spazi lineari" con ritorno alla partenza dopo l'esecuzione di una corsa lenta defaticante;

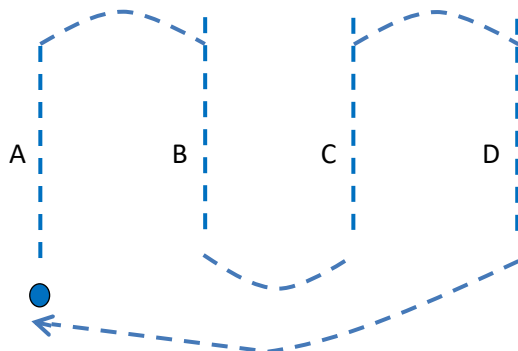


A FIGURA GEOMETRICA - con esecuzione di esercizi lungo le linee perimetrali di figure geometriche (su ogni lato una o due tipologie di esercizi) quali ad esempio il triangolo, il quadrato, il rettangolo, il rombo;

A CROCE - su ogni segmento della croce lavoreranno da 2 a 5 giocatori; ogni gruppo si dislocherà in fila ed a turno lavoreranno i primi componenti di ciascuna fila, mentre il giocatore che sarà in attesa dovrà partire nel momento in cui il giocatore che lo precede avrà terminato l'esercizio; dopo aver terminato l'esercizio ciascun giocatore dovrà girare in senso orario od anti-orario per portarsi dietro ad un'altra fila e così via.



A LISCA DI PESCE - ciascun giocatore dovrà eseguire in sequenza i 4 esercizi (A, B, C, D) ed una volta terminato l'ultimo esercizio (D) dovrà tornare alla partenza in corsa lenta; ogni giocatore dovrà partire quando il giocatore che lo precede avrà terminato il primo esercizio (A).



### **I LAVORI A STAZIONE**

Si utilizzano i lavori a stazioni quando si vogliono sviluppare lavori ad indirizzo analitico per quanto concerne i livelli di apprendimento.

Io prediligo utilizzare, con questa tipologia di allenamenti, 4 stazioni.

Per ogni stazione utilizzare un tempo di permanenza pre-determinato, da 1' fino a 3', con tempo di recupero, nel passaggio da una stazione all'altra, da 1'30" fino a 2'.

All'interno di ogni stazione ogni giocatore potrà eseguire da uno fino a due esercizi al massimo (combinazione semplice).

Per l'esecuzione dei lavori a stazioni personalmente prediligo utilizzare la struttura a lisca di pesce. ♦