

Ancheioppoallenare.com

"Il Primo e Unico sito in Italia" che Utilizza per la Formazione Tecnica online degli allenatori di calcio i "Video Calcio Tutorial" e "Tele-Training"

Stefano Monti

Presenta:

SVILUPPO DELLE CAPACITA' TECNICO-TATTICHE NEL TRIENNIO DELLA CATEGORIA PULCINI

Diventa uno dei nostri Autori e avrai...

Autorevolezza nel Blog

Potrai inviare i tuoi articoli perchè siano pubblicati!

Prestigio

L' articolo o il video sarà inserito nell'esclusivo sito di www.ancheioppoallenare.com!

Visibilità

Si parlerà di te e del tuo articolo su blog, newsletter e su migliaia di siti web!

Per saperne di più vai su:

<http://ancheioppoallenare.com/autori-aipa/>

Guida e Dominio della palla

Con guida della palla si intende definire il fondamentale del calcio che permette di eseguire una serie di passaggi fatti a se stesso lungo la direzione della corsa.

La guida della palla si può effettuare con:

- Il collo-piede
- Di punta
- L'interno piede
- L'esterno collo-piede

Durante una situazione di gioco, quando in presenza di un avversario, il giocatore che guida la palla deve mettere il proprio corpo, tra la palla e l'avversario, quindi guidare la palla con l'esterno del piede più lontano. Durante l'allenamento riguardante la guida della palla è bene insistere sulla rapidità della corsa, ma contemporaneamente sulla rapidità dei tocchi.

Per esempio, durante una corsa va e vieni di 10m l'allenatore, solitamente, si limita a rilevare il tempo impiegato a percorrere la distanza dei 20m. L'allenamento risulta più efficace se l'atleta esegue il percorso prestabilito, sia con un tempo ottimale, sia con un numero elevato di tocchi della palla.

Il calcolo dell'abilità della guida sarà il seguente:

guida della palla = tempo impiegato(sec) / numero dei tocchi

Il valore medio dell'abilità, in base alla mia esperienza di campo è di = 0,5. Quando l'abilità della guida è elevata il rapporto tende a 0, mentre quando l'abilità è scadente il rapporto tende a 1.

Gli errori più comuni che si possono commettere durante la guida della palla sono :

- L'inappropriata superficie anatomica utilizzata, in relazione alla situazione contingente
- L'atleta è più orientato ad agire di forza e non con agilità e variazioni di ritmo
- La tecnica della corsa errata, con particolare riferimento alla falcata eccessivamente ampia
- L'analizzatore visivo è rivolto sistematicamente alla palla
- L'utilizzo dell'arto inferiore più vicino all'avversario

La Progressione didattica

- Guida della palla con differenti superfici anatomiche di contatto
- Guida della palla con corsa rettilinea
- Guida della palla con corsa curvilinea
- Guida della palla con corsa a zig-zag
- Guida della palla e passaggio
- Guida della palla e tiro
- Guida della palla in presenza dell'avversario (1 vs 1)
- Guida della palla in situazione di gioco(2 vs 1 in poi)

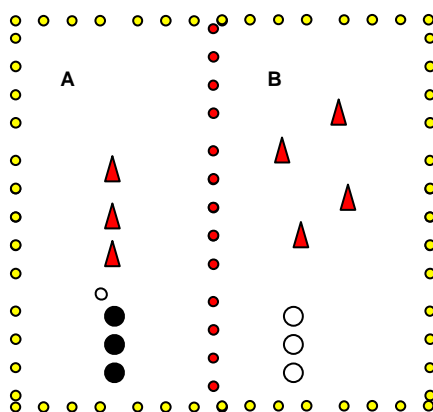
Eserciziario

Vengono ora proposte una serie di esercitazioni utilizzate per l'insegnamento della guida e del dominio della palla

ESERCIZIO N.1

Pilota

TEMPO DI LAVORO: 15 MIN



Sviluppo della guida della palla in rapidità in regime di pressione temporale. Capacità di mantenere il controllo della palla in velocità e di accelerare e decelerare. Gli allievi "guidano" la palla nei vari percorsi

A: Birilli posti in linea

B: Birilli posti in diagonale l'uno rispetto all'altro

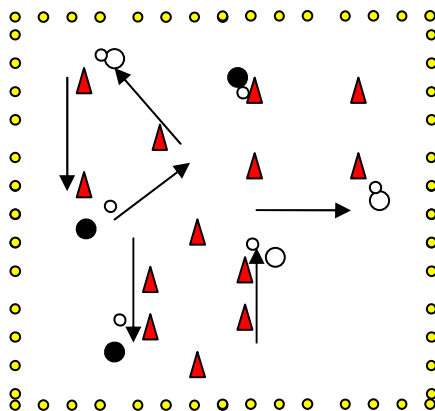
Si richiede l'esecuzione con un solo piede (esterno, interno) e si varia la distanza tra i birilli.

NB per rendere ludica l'esercitazione proporla come staffetta.

ESERCIZIO N.2

Corridore

TEMPO DI LAVORO: 15 MIN



L'utilizzazione delle figure geometriche permette al bambino di effettuare delle guide orientate favorendo la conoscenza di spazi tra loro diversi.

Variante: guida della palla sul perimetro a coppie con l'obiettivo di non farsi raggiungere dal proprio compagno che parte da un "vertice" opposto e, ancora meglio, cercare di raggiungere il compagno

NB eseguire l'esercizio in entrambi i sensi e con le diverse parti del piede

ESERCIZIO N.3

Palleggiatore

TEMPO DI LAVORO: 15 MIN

Il bambino sensibilizza la coordinazione in equilibrio monopodalico, migliorando la tecnica di base.

Attraverso l'utilizzo di palloni di diverse dimensioni, peso e materiale, vengono stimolati i bambini ad effettuare svariate forme di palleggio (aereo e non), utilizzando in particolare i suggerimenti proposti dagli stessi bambini.

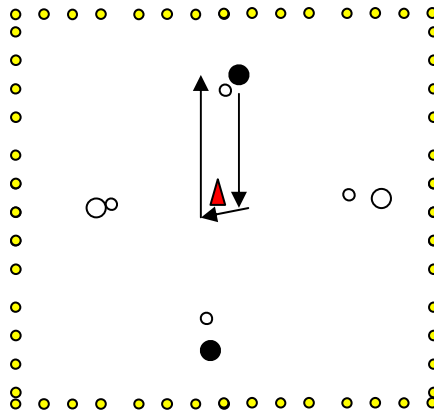
varianti

- con il solo piede dominante
- alternando l'utilizzo dei due piedi
- dopo un rimbalzo della palla a terra
- gara numero palleggi in 2 min (su piede preferito, su piede debole, entrambi, sequenza 3x dx-3x sx)

ESERCIZIO N.4

Guida con ritmo e porta casa

TEMPO DI LAVORO: 15 MIN



Il bambino differenzierà la conduzione tra il piede dominante e non, seguendo una cadenza ritmica e prestando contemporaneamente attenzione a non scontrarsi con i compagni.

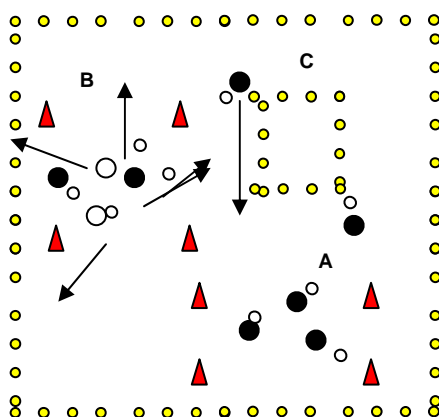
I ragazzini disposti in 4 posizioni attorno ad un birillo centrale eseguono delle guide di interno ed esterno attorno al birillo, stando attenti a non scontrarsi mantenendo alta la velocità.

NB per rendere ludica l'esercitazione proporla come staffetta

ESERCIZIO N.4

Guida a stazioni

TEMPO DI LAVORO: 20 min (ogni 6 min cambio stazione)



Sviluppo della capacità di guida della palla in rapidità e del controllo della palla accelerando e decelerando.

I bambini vengono divisi in tre gruppi:

A: Guida libera all'interno di un quadrato

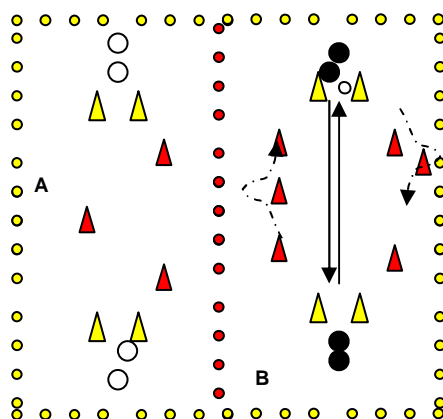
B: Guida libera all'interno di un quadrato e uscita veloce con la palla al segnale dell'allenatore

C: guida attorno ai lati del quadrato

ESERCIZIO N.5

Slalom gigante

15 min (7 min cambio gruppo)



L'esercizio migliora la capacità della guida della palla con sviluppo della rapidità di movimento e delle capacità attentive attraverso la pressione della gara (staffetta).

Il confronto avviene tra due gruppi:

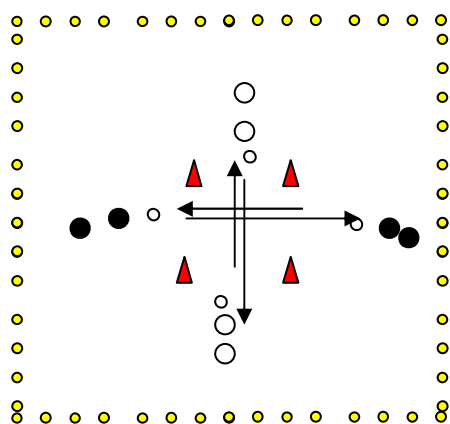
A: si esegue la guida tra i coni (contare numero di giri in "tot" min)

B: si eseguono dei passaggi frontali, seguiti da corsa a slalom con palla (e poi senza)

ESERCIZIO N.6

Guida nel traffico

Tempo di lavoro: 15 min



Il bambino guiderà la palla orientandosi nello spazio, prestando attenzione ai diversi modi di utilizzo del piede.

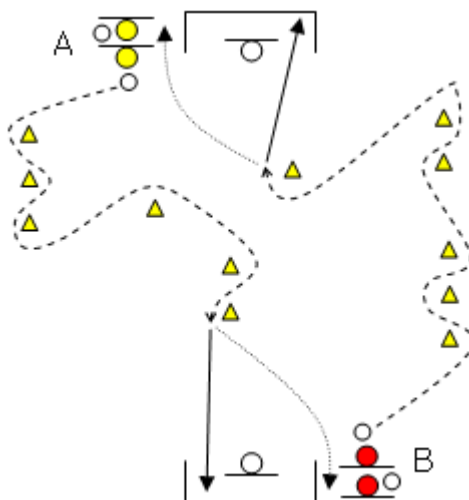
I ragazzini si trovano a condurre la palla all'interno del quadrato mentre altri ragazzini fanno altrettanto seguendo la loro traiettoria. L'obiettivo è non scontrarsi e, quindi, mettere la capacità di anticipazione e le abilità tecniche al servizio del "compito".

Varianti :si combinano anche guida e passaggio (un pallone per fila), o si chiedono cambi di direzione (entro e vado a destra, ecc..)

ESERCIZIO N.7

Corsa con palla + tiro

Tempo lavoro: 15 min



Le porte distano 25m l'una dall'altra. Il giocatore in A porta palla seguendo il percorso delimitato dai coni e poi tira in porta. Recupera il pallone e va in B.

B effettua lo stesso esercizio di A dalla parte opposta; dopo il suo tiro va in A.

I giocatori partono uno dietro l'altro così da non avere tempi morti.

Istruzioni:

- Cercare di essere efficaci nel tiro
- Lavorare con entrambi i piedi: tiro di

destro e di sinistro