

CAPITOLO 6

LA FORMAZIONE DELLE ABILITA' TECNICHE

6.1 GESTO TECNICO E ABILITA' MOTORIE

I gesti tecnici sono abilità fondamentali nel gioco del calcio da svilupparsi nel tempo mediante progressioni didattiche che abbiano come obiettivi la strutturazione, il miglioramento e il perfezionamento dei pre-requisiti motori fondamentali per l'acquisizione delle diverse abilità tecniche, vale a dire:

- **capacità sensoperceptive;**
- **sviluppo e consolidamento degli schemi motori di base;**
- **sviluppo delle capacità coordinative generali e speciali.**

Una programmazione che abbia come obiettivo lo sviluppo delle gestualità tecniche non può non tenere conto di tutto questo. La tabella sottostante mostra la relazione esistente fra i diversi gesti tecnici, gli schemi motori di base e le capacità coordinative.

GESTO TECNICO	SCHEMI MOTORI	CAPACITA'COORDINATIVE
Calciare	Lanciare, colpire,	Equilibrio
Guida della palla	saltare	Combinazione motoria
Ricevere	Camminare,	Adattamento e
Colpo di testa	correre	trasformazione
Fallo laterale	Afferrare, saltare	Differenziazione
Tecnica del portiere	Saltare, colpire	Ritmo
	Lanciare	Spazio,tempo
	Rotolare, strisciare	Orientamento
		Anticipazione e reazione

Tab. 3 relazioni tra gesti tecnici, schemi motori e capacità coordinative

6.2 LA FORMAZIONE DELLA TECNICA CALCISTICA

Avendo messo in evidenza precedentemente la stretta relazione esistente tra abilità motorie e gesti tecnici, riteniamo che una progressione didattica giusta per la formazione calcistica del piccolo calciatore dovrà essere finalizzata allo sviluppo, secondo il nostro parere, dei seguenti elementi:

- **prerequisiti motori dei gesti tecnici;**
- **tecnica analitica;**
- **tecnica applicata.**

Dove per prerequisiti motori dei gesti tecnici intendiamo:

- **capacità sensoperceptive;**
- **schemi motori;**
- **capacità coordinative.**

CAPACITA'SENSOPERCEPTIVE

Sensopercezione (esterocettori, propriocettori)

Migliore lettura della situazione, del proprio stato e dei cambiamenti dell'ambiente circostante (gesto tecnico funzionale)

SCHEMI MOTORI

Schemi motori	Condotte specifiche
Correre e camminare con la palla Saltare e/o colpire la palla	Condurre, dribblare Passare, tirare, lanciare, palleggiare
Saltare e/o ricevere la palla Lanciare	Stappare (fermare), intercettare Rimessa laterale
Rotolare, strisciare Spostarsi senza palla	Tecnica del portiere Smarcare, marcare, orientare, anticipare

CAPACITA'COORDINATIVE

Capacità coordinative

Organizzano, regolano e controllano il movimento e i gesti tecnici attraverso il sistema nervoso centrale

La tecnica analitica che si esprime nel rapporto giocatore-palla, diventa importante per l'acquisizione meccanica del gesto tecnico. Mentre **la tecnica applicata** (tecnica in situazione) rappresenta gli accorgimenti per mezzo dei quali la tecnica pura può esprimersi nella forma più redditizia in relazione allo sviluppo del gioco (posizione dei compagni, degli avversari, dell'obiettivo da raggiungere). Essendo il

gioco del calcio **un gioco di situazione** risulta evidente come la tecnica applicata abbia una importanza fondamentale nella formazione del giovane calciatore. La metodologia di lavoro deve prevedere progressioni didattiche dove le esercitazioni dovranno essere proposte secondo il principio dal facile al difficile.

6.3 LA TECNICA CALCISTICA

I gesti tecnici rappresentano i movimenti basilari entro i quali possono essere classificate tutte le azioni che il giocatore compie, nel corso di una gara, allorché entra in contatto con la palla.

I gesti tecnici del calcio sono:

- **guida della palla;**
- **calciare;**
- **ricevere;**
- **colpo di testa;**
- **contrasto;**
- **rimessa laterale;**
- **tecnica del portiere.**

Per insegnare un gesto tecnico è necessario:

- **avere conoscenza del gesto;**
- **saperlo analizzare;**
- **saperlo osservare;**
- **saperlo valutare;**
- **saperlo allenare;**
- **saperlo correggere.**

6.4 DOMINIO

Il dominio rappresenta la capacità di controllare e gestire la palla secondo la nostra volontà, non si tratta di un gesto tecnico vero e proprio ma di un'abilità prerequisito all'apprendimento della tecnica calcistica ed esprime il primo livello di destrezza nel rapporto corpo-palla. La padronanza dell'attrezzo rappresenta la prima qualità di un buon calciatore. Per poter dominare la palla è necessario possedere una elevata padronanza del proprio corpo e nello specifico delle diverse

superfici corporee che possono entrare in contatto con la palla, un buon equilibrio dinamico e una grande capacità nel saper dosare forza e tensioni muscolari.

Prendere confidenza con l'attrezzo significa scoprirne:

- le caratteristiche: peso, forma, dimensione.
- Le qualità: dura-molle, liscia-ruvida, elasticità.
- Le possibilità di movimento: rotolare, rimbalzare, volare.

6.4.1 Sviluppo del palleggio attraverso le capacità coordinative:

Palleggio in regime di equilibrio statico e dinamico.

- Palleggiare in equilibrio, sul posto, su un piede eseguendo dei saltelli sull'arto portante;
- palleggiare in equilibrio dinamico traslando in avanti, poi indietro su un piede eseguendo dei saltelli sull'arto portante;
- palleggiare in equilibrio dinamico su un piede eseguendo dei saltelli sull'arto portante all'interno di un percorso slalom di 8 metri.

Palleggio in regime di differenziazione.

- Palleggiare con palloni di peso e grandezze differenti. Esempio palline da tennis, palloncini di cuoio;
- palleggiare mantenendo la palla a diverse altezze.

Palleggio in regime di ritmo.

- Palleggiare secondo un ritmo imposto dall'allenatore;
- palleggiare secondo il proprio ritmo;
- palleggio a coppie sul posto dove a rotazione ogni giocatore della coppia cerca di palleggiare secondo il ritmo dato dal compagno;
- palleggio a coppie in movimento nello spazio dove a rotazione ogni giocatore della coppia cerca di palleggiare secondo il ritmo dato dal compagno
- palleggio secondo un ritmo imposto dall'allenatore traslando in avanti su un percorso rettilineo lungo 8 metri;
- palleggio secondo un ritmo dato dall'allenatore attraverso un percorso slalom.

Palleggio in regime di percezione spaziale

Palleggio:

- alto-basso;
- davanti-dietro;
- destro-sinistro;
- in senso orario e antiorario;
- vicino-lontano;
- lungo-corto.

Palleggio in regime di percezione spazio temporale.

- Palleggio libero.. dopo due tre tocchi lancio della palla in verticale sopra la testa e passaggio del giocatore sotto il rimbalzo della palla;
- palleggio con passaggio del giocatore sopra la palla che rimbalza;
- palleggio alternando il passaggio sopra e sotto il rimbalzo della palla.

Palleggio in regime di adattamento e trasformazione.

Alcuni giocatori palleggiano in forma libera muovendosi all'interno di uno spazio delimitato (10x10 metri) cercando di non far urtare la propria palla con quella degli altri compagni.

Palleggio in regime di accoppiamento e combinazione motoria.

Esercizi di palleggio e guida;
esercizi di palleggio e ricezione;
esercizi di palleggio, ricezione e tiro in porta.

6.5 GUIDA DELLA PALLA

Fondamentale del gioco del calcio che permette di condurre velocemente il pallone verso la porta avversaria o in direzione di fondocampo. Viene utilizzata per la conquista di spazio in avanti, per creare situazioni di pericolo con improvvise penetrazioni in zone centrali o esterne, per andare al dribbling, per andare al cross o al tiro in porta, per dare tempo ai compagni di smarcarsi e di offrire soluzioni di passaggio.

I prerequisiti motori:

- correre;
- capacità sensoperceptive;
- accoppiamento e combinazione;
- differenziazione;
- equilibrio;
- orientamento;
- reazione;
- spazio-tempo;
- ritmo;
- adattamento e trasformazione.

Le superfici anatomiche di contatto con la palla:

- interno piede per i cambi di direzione;
- esterno piede per i cambi di direzione;
- collo piede per la guida rettilinea;
- pianta per i cambi di direzione e di senso.

La modalità esecutiva: Come?

Mantenendo la palla sotto controllo durante la corsa spingendola con tocchi morbidi e leggeri.

In genere con corsa rettilinea o curvilinea.

Dove? (Spazio):

- in avanti;
- indietro;
- destra / sinistra;
- in diagonale;

Quando?:

Dopo aver letto la situazione avendo a disposizione la possibilità di attaccare lo spazio senza che vi siano le condizioni per poter trasmettere palla ai compagni.

6.5.1 Sviluppo della guida attraverso le capacità coordinative:

Guida in regime di accoppiamento e combinazione motoria

Guida veloce per calciare.

Gioco a confronto tra due squadre di 3 elementi ciascuna. Ai lati di

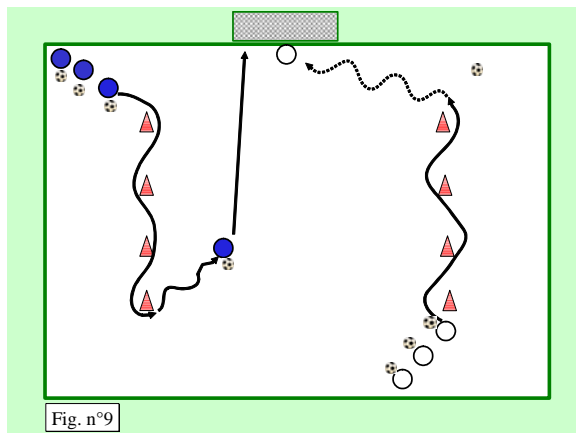


Fig. n°9

una porta vengono disposti due percorsi lunghi 7/8 metri circa. A destra e sinistra vengono posizionati 4 coni per lo slalom. Chi esegue lo slalom nel percorso di destra va al tiro..... chi lo esegue nel percorso di sinistra va in porta a parare. Dopo 5' cambio dei ruoli.. vince chi effettua più gol (fig.9).

VARIANTI: Guidare la palla con le diverse superfici

anatomiche del piede all'interno del percorso slalom.

Guida veloce per andare al gol.

Gioco a confronto tra due squadre di 4 elementi ciascuna. Ai lati di una

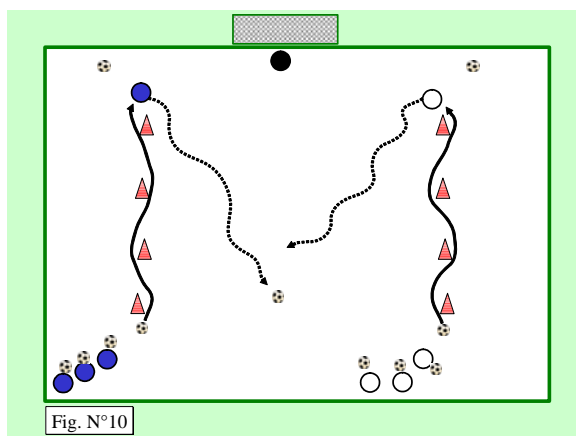


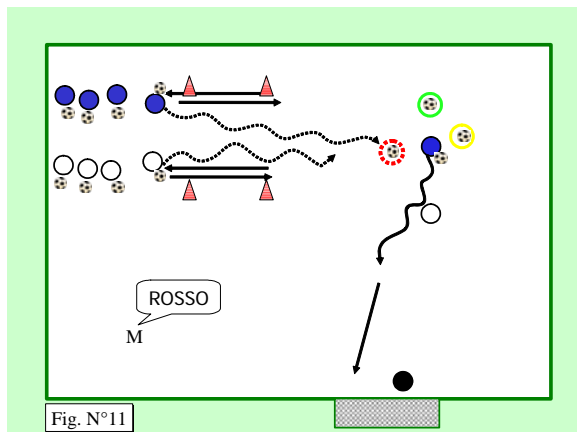
Fig. N°10

porta vengono disposti due percorsi lunghi 7/8 metri circa. A destra e sinistra vengono posizionati 4 coni per lo slalom. Una volta finito il percorso i giocatori lasciano sul posto il pallone utilizzato per lo slalom e si dirigono verso un pallone posto all'interno dello spazio per dare vita ad un duello 1>1 più portiere dove chi arriverà per primo sulla palla sarà l'attaccante chi arriverà secondo sarà il difendente (fig.sottostante).

VARIANTI: Guida della palla con le diverse superfici anatomiche del piede durante lo slalom

Il cerchio colorato.

Gioco a confronto tra due o più squadre di 4 elementi. Al via i giocatori



cercano di eseguire nel minor tempo possibile in andata e ritorno un percorso rettilineo in guida della palla.. dopo aver eseguito e lasciato il pallone sul posto i giocatori si dirigono verso il cerchio del colore stabilito dall'allenatore al cui interno si troverà un pallone per creare una situazione di 1>1 al gol dove chi arriverà per primo sulla palla sarà l'attaccante, chi arriverà per

secondo sarà il difendente (fig. 11).

VARIANTI: Guida della palla con le diverse superfici anatomiche del piede durante il percorso.

Guida della palla in regime di differenziazione

Percorso slalom.

Gara tra due squadre di due o più giocatori a chi completa per primo 20 percorsi in sola andata tra i coni in guida della palla libera utilizzando palloni di gomma (fig.12).

VARIANTI: Guida con le diverse superfici anatomiche del piede.

Le case.

Gara tra due o più squadre di tre o più giocatori ciascuna a chi riesce a portare più palloni nelle case, distanti 10 metri dal punto di partenza, in guida della palla utilizzando il numero di tocchi stabilito dall'allenatore. Ogni squadra ha a disposizione 10 palloni (fig. 13).

VARIANTI: Guida utilizzando le diverse superfici anatomiche del piede. Aumentare e diminuire il numero di tocchi a disposizione di ogni giocatore per raggiungere la propria casa.

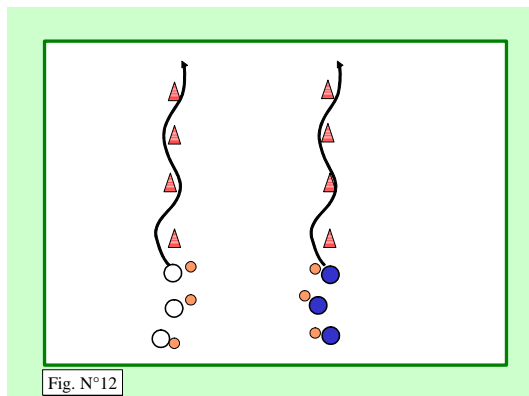


Fig. N°12

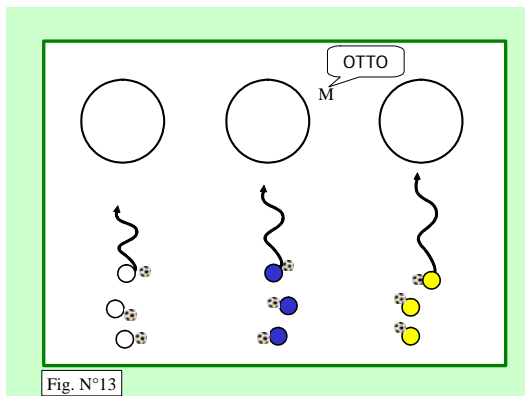


Fig. N°13

Gioco a confronto: guida/dribbling.

Gioco a confronto tra due squadre. Nel tempo in cui ogni giocatore di una squadra esegue 15 percorsi (8 con pallone di gomma, 7 con pallone da calcio) in slalom tra i birilli, gli avversari cercano di realizzare più punti possibili nell'1>1 a meta contro un difendente posto sulla linea, e attivo solo su di essa, che unisce due coni distanti 8 metri l'uno dall'altro.

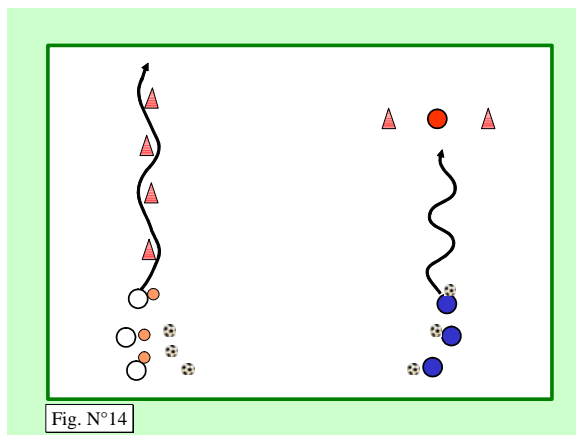


Fig. N°14

Invertire i compiti e spazi... vince chi alla fine ha realizzato più punti nell'1>1 (fig. 14).

VARIANTI: Alternare l'utilizzo di palloni di gioco normali a quelli di gomma nell'1>1.

Guida della palla in regime di equilibrio

Staffetta tra i coni.

Gara tra quattro squadre di quattro giocatori ciascuna a chi completa per prima 24 percorsi in guida della palla utilizzando la pianta del piede andando a ritroso effettuando dei saltelli sul piede portante.

Guida nel traffico.

In uno spazio di 20x20 metri alcuni giocatori guidano la palla nel traffico con la pianta del piede andando in avanti e poi indietro.....al via dell'istruttore salire con i due piedi sulla palla e restarci per il maggior tempo possibile (fig. 15).

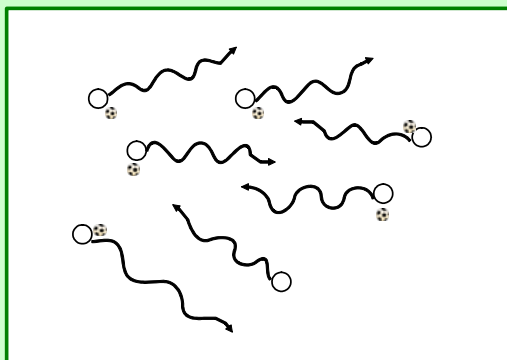


Fig. N°15

Guida della palla in regime di orientamento

Le figure geometriche.

Alcuni giocatori guidano palla all'interno di uno spazio 30x30 metri dove vengono formate alcune figure geometriche. Al via dell'istruttore i giocatori dovranno dirigersi e guidare palla all'interno della figura geometrica stabilita dall'allenatore (fig. 16).

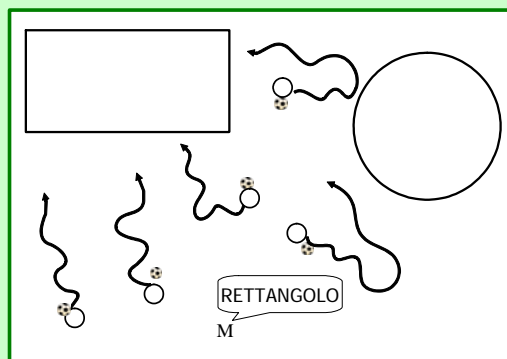


Fig. N°16

Manteniamo le figure.

Alcuni gruppi di tre giocatori guidano palla all'interno di uno spazio 30x30 metri mantenendo la figura di un triangolo nello spazio (fig. 17).

VARIANTI: Guidare la palla con le diverse superfici anatomiche del piede.

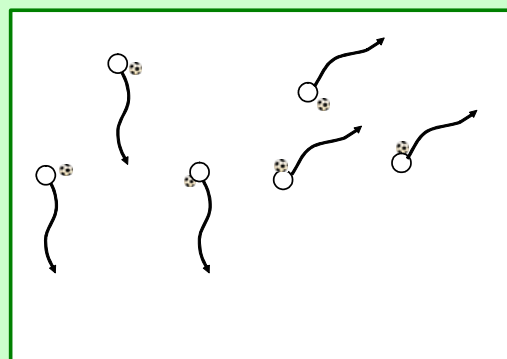


Fig. N°17

Guida della palla in regime di reazione

Guida nel traffico con segnale uditivo.

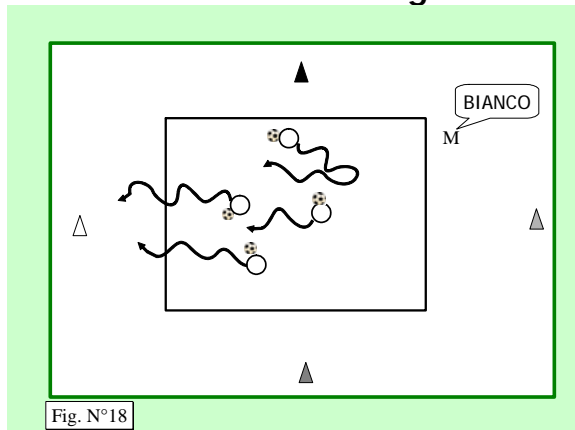


Fig. N°18

Alcuni giocatori guidano la palla liberamente all'interno di uno spazio di 20X20 metri. Esternamente allo spazio di guida sono posti quattro coni, uno per lato, di colore differente..... al via guidare la palla verso il cono del colore stabilito dall'allenatore.

VARIANTI: Guida della palla con le diverse superfici anatomiche del piede (fig. 18).

Il duello al segnale uditivo.

All'interno di uno spazio variabile a seconda delle abilità dei giocatori a

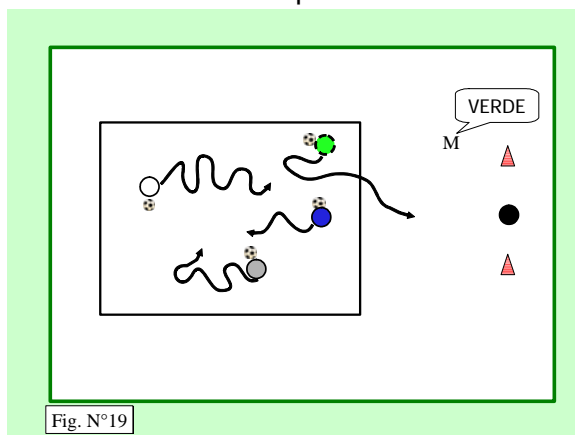


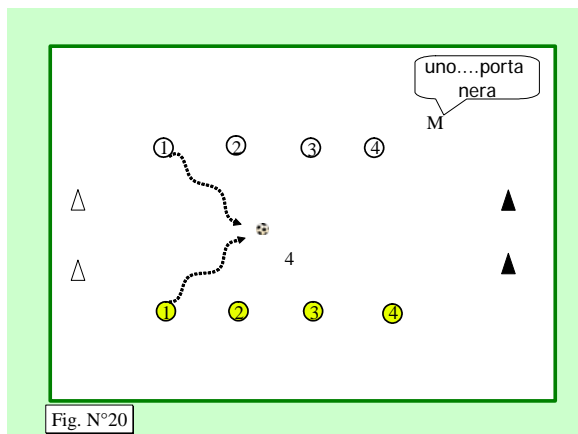
Fig. N°19

disposizione, dieci bambini contraddistinti da casacche di colore differente guidano liberamente la palla..... al via dell'istruttore il bambino corrispondente al colore chiamato dall'allenatore dovrà uscire il più velocemente possibile dal quadrato per superare in dribbling un difensore posizionato e attivo soltanto tra due coni distanti 6 metri l'uno dall'altro.

VARIANTI: Guida della palla con le diverse superfici anatomiche del piede (fig. 19).

Bandierina.

All'interno di uno spazio variabile a seconda delle abilità dei giocatori due squadre di 4 elementi ciascuna sono disposte una di fronte all'altra.. ad ogni giocatore delle due squadre viene assegnato un numero.. al segnale dell'istruttore i giocatori corrispondenti al numero chiamato si dirigeranno verso un pallone posto al centro dello spazio



per dare vita ad un 1>1 con l'obiettivo di portare la palla in meta all'interno di due coni del colore stabilito dall'allenatore (fig. 20).

VARIANTI: Far partire i giocatori da diverse posizioni (seduti, pancia a terra, etc...)

6.6 CALCIARE

E' il gesto tecnico che si esegue più frequentemente nel gioco del calcio. Prende il nome di passaggio quando l'obiettivo è di far pervenire il pallone ad un proprio compagno di squadra, di tiro se lo scopo è di segnare una rete (tiro in porta) o di inviare il pallone lontano (tiro liberatore) senza un indirizzo preciso.

Tale gesto tecnico si articola in quattro fasi:

- **avvicinamento alla palla** attraverso la rincorsa durante la quale si dovrà valutare la traiettoria della palla (rasoterra, rimbalzante, parabola, tesa) oltre alla direzione di arrivo (frontale, diagonale, laterale, posteriore);
- **caricamento** dove si rivolgerà l'attenzione al posizionamento del piede d'appoggio da orientare nella direzione in cui si vuole mandare la palla (concetto del mirino) e la distanza dalla palla che varia a seconda dell'obiettivo da raggiungere (sulla linea della palla nelle traiettorie rasoterra, dietro la linea della stessa in quelle a parabola);
- **esecuzione** che fa riferimento alla superficie anatomica del piede e alla zona della palla che viene colpita da quest'ultimo in base alla quale verrà determinata la direzione di uscita della palla (frontale, verticale, laterale, diagonale) e la sua traiettoria (tesa, rimbalzante, a parabola);
- **compensazione** che avviene dopo l'impatto con la palla dove è opportuno non bloccare l'arto calciante ma proseguire l'oscillazione in avanti in modo da poter ricercare l'equilibrio e un rapido appoggio

del piede a terra che consenta un'azione tecnico-tattica successiva (esempio una corsa per riprendere la palla dopo una respinta).

I prerequisiti motori:

- saper calciare;
- capacità sensoriali;
- orientamento e spazio-tempo;
- anticipazione e reazione;
- ritmo;
- accoppiamento e combinazione;
- equilibrio;
- differenziazione;
- adattamento e trasformazione.

Le superfici anatomiche di contatto con la palla:

- interno piede;
- interno collo piede;
- esterno collo piede;
- esterno piede;
- collo piede;
- punta;
- tacco.

La modalità esecutiva: Come?

- Palla rasoterra;
- volo;
- drop.

Dove? (Spazio):

- in avanti;
- indietro;
- destra / sinistra;
- in diagonale.

Quando?:

dopo aver letto e analizzata la situazione.

Perchè? (finalità):

Fase difensiva:

- deviazione;

- intercettamento;
- calcio liberatorio.

Fase offensiva:

- passaggio;
- tiro in porta.

6.6.1 SVILUPPO DEL CALCIARE ATTRAVERSO LE CAPACITÀ COORDINATIVE:

Calciare in regime di orientamento e spazio tempo

Manteniamo le figure: Il triangolo.

Tre terne di giocatori si trasmettono palla, muovendosi liberamente all'interno di in un quadrato variabile a seconda delle abilità degli allievi, mantenendo la figura di un triangolo nello spazio (fig. 21).

Manteniamo le figure: Il rombo.

Tre o quattro gruppi di quattro giocatori si trasmettono palla, muovendosi liberamente all'interno di in un quadrato di dimensioni variabili in base alle abilità dei giocatori, mantenendo la figura di un rombo nello spazio (fig. 22).

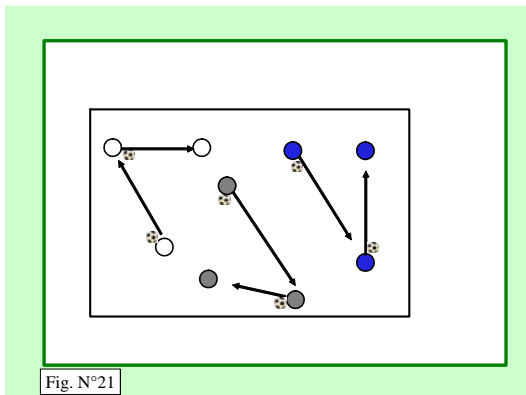


Fig. N°21

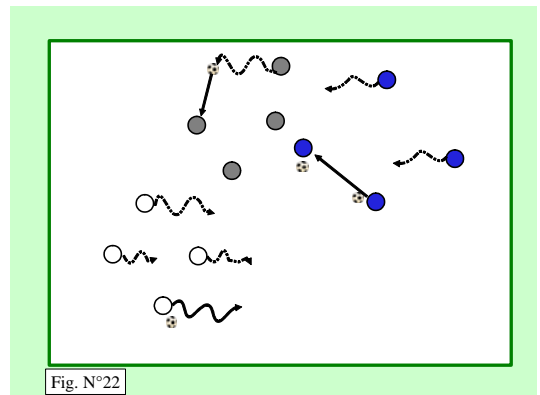


Fig. N°22

Calciare in regime di anticipazione e reazione

Cerca il colore diverso.

Otto giocatori, all'interno di uno spazio 20x20mt, formano 4 coppie di colore diverso con il compito di realizzare un uno-due con il compagno

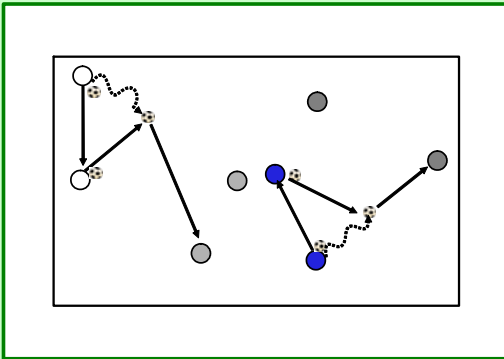


Fig. N°23

dello stesso colore per poi eseguire un passaggio a un compagno di colore diverso, che ripeterà la sequenza. Una volta presa dimestichezza con l'esercizio si potrà inserire un altro pallone (fig. 23).

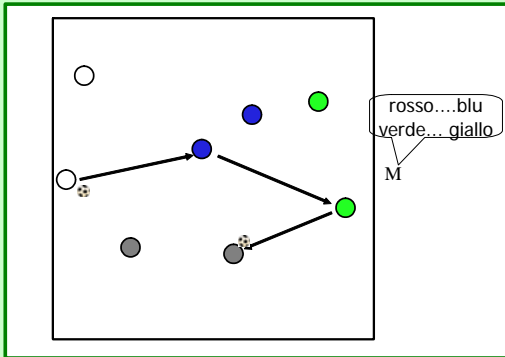


Fig. N°24

Passaggio al colore diverso. Otto giocatori sono divisi in quattro coppie di diverso colore con l'obbligo di trasmettere palla ad un colore diverso secondo una sequenza prestabilita. Una volta automatizzato l'esercizio si può introdurre un altro pallone (fig. 24).

Calciare in regime di ritmo

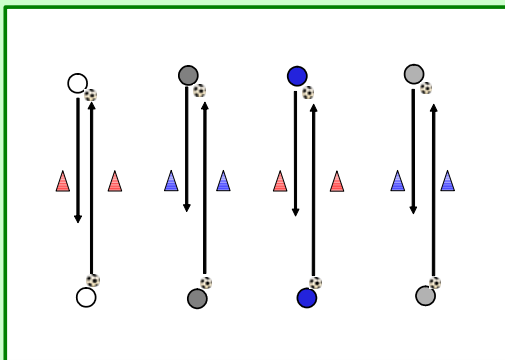
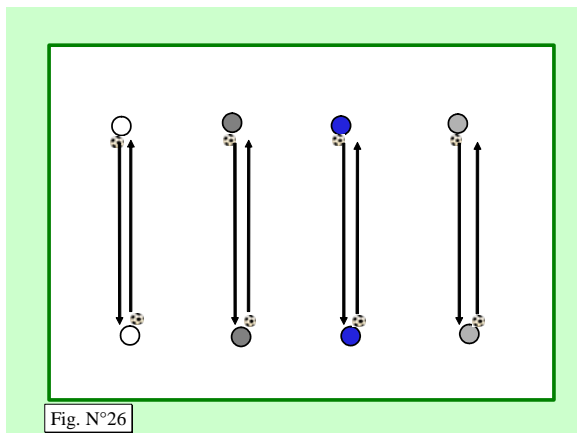


Fig. N°25

Passaggi nelle portine. Quattro o cinque coppie di giocatori si trasmettono palla sul posto, ad una distanza di 10mt l'uno dall'altro, facendola passare dentro una mini porta di 2 mt adattando la trasmissione palla al proprio ritmo, a quello dato dall'allenatore, a quello delle altre coppie (fig. 25).

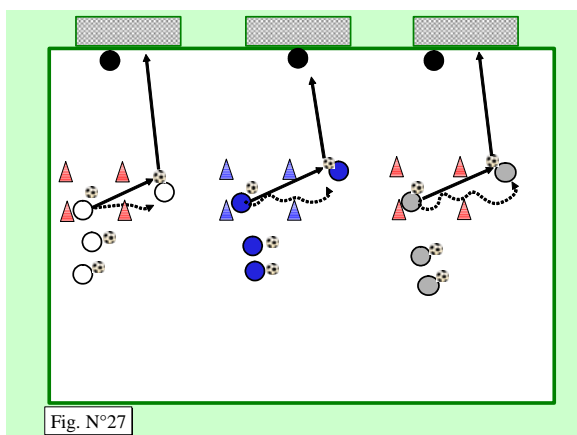
Passaggi con due palloni.



Quattro coppie di giocatori si trasmettono palla sul posto ad una distanza di 10mt l'uno dall'altro con due palloni per coppia (fig. 26).

Calciare in regime di accoppiamento e combinazione

Autopassaggio e tiro.



Gioco a confronto tra più gruppi di tre o più giocatori a chi realizza più gol facendo passare la palla in una portina larga 2 metri per poi calciare in porta. Per 5' i giocatori faranno passare la palla nella portina di destra per poi tirare in porta. Successivamente invertire portina. Vince chi realizza più gol (fig. 27).

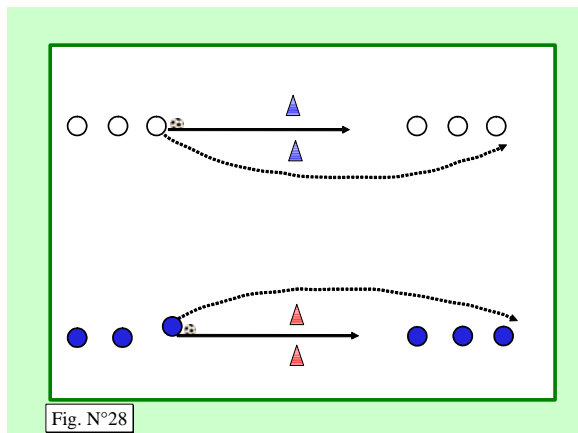
VARIANTI: Allontanare la palla mani e piedi e calciare mentre

rimbalza, di volo, di controbalzo.

Calciare in regime di equilibrio

equilibrio statico.

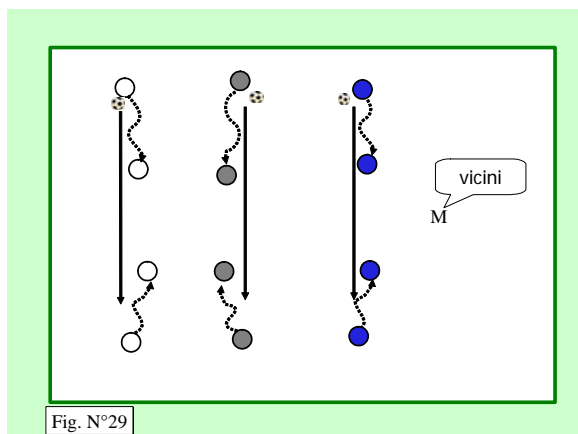
Passaggi a coppie sul posto dove ogni giocatore dopo aver colpito la palla mantiene l'arto calciante sollevato per 5 secondi prima di riportarlo a terra.



equilibrio dinamico.

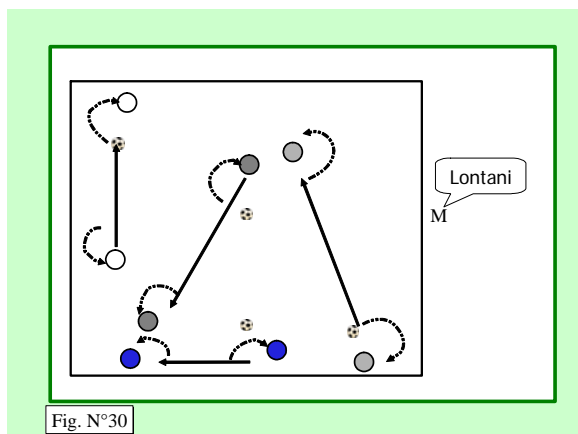
Gara tra due o tre squadre di sei elementi ciascuna a chi realizza per prima 40 passaggi in dai e vai all'interno di una portina, larga 2 metri. Una volta trasmessa palla al compagno il bambino dovrà cambiare fila eseguendo dei saltelli su un piede (fig. 28).
VARIANTI: cambiare fila eseguendo una corsa a ritroso o vari tipi di andature.

Calciare in regime di differenziazione



Vicini/Lontani sul posto.

Passaggi a coppie sul posto, variando le distanze tra i giocatori delle coppie (es. vicini, lontani) (fig.29).
VARIANTI: Passare la palla con le diverse superfici del piede, interno collo, collo piede, interno piede.



Vicini lontani nello spazio.

Passaggi a coppie all'interno di un quadrato di dimensioni variabili a seconda della bravura degli allievi variando continuamente le distanze tra i giocatori delle coppie (es. vicini poi lontani) (fig. 30).
VARIANTI: Passare la palla con le diverse superfici del piede, interno collo, collo piede, interno piede.

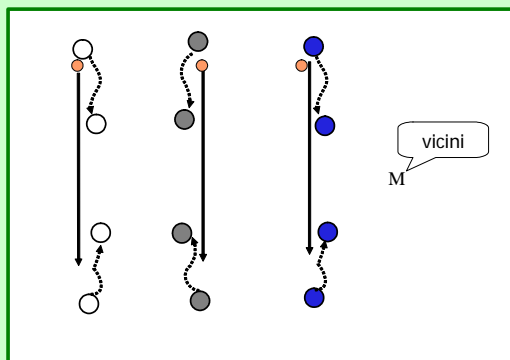


Fig. N°31

Vicini/Lontani sul posto.

Passaggi a coppie sul posto, con palloni di gomma, variando le distanze tra i giocatori delle coppie (es. vicini, lontani) (fig. 31).

VARIANTI: Passare la palla con le diverse superfici del piede, interno collo, collo piede, interno piede.

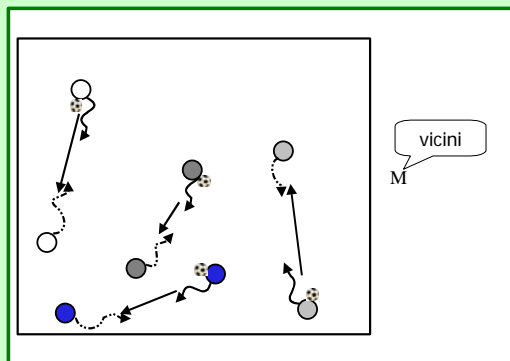


Fig. N°32

Vicini lontani nello spazio.

Passaggi a coppie con palloni di gomma all'interno di un quadrato di dimensioni variabili a seconda della bravura degli allievi variando continuamente le distanze tra i due giocatori delle coppie. (es. vicini poi lontani) (fig. 32).

VARIANTI: Passare la palla con le diverse superfici del piede, interno collo, collo piede,

Calciare in regime di adattamento e trasformazione

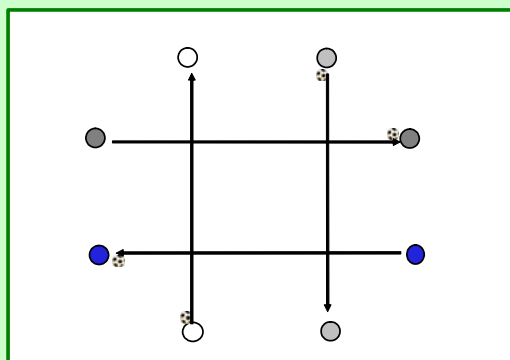


Fig. N°33

Lo "Scontro".

Quattro o più coppie di giocatori si trasmettono palla ad una distanza di 10 metri evitando che la propria palla si scontri con quella delle altre coppie. Gara tra le varie coppie a chi realizza più passaggi senza che la propria palla urti quella degli altri giocatori (fig. 33).

VARIANTI: Passare la palla con le diverse