



Università degli Studi di Bari

Facoltà di Medicina e Chirurgia

Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive

Unità Didattica nel Calcio in Età Evolutiva



Curione Giancarlo

Una seduta di allenamento nel calcio in età evolutiva è basata sulla globalità piuttosto che su una ripetizione meccanica e quindi analitica del gesto tecnico.

Globalità incentrata, quindi, su esercitazioni riguardanti le reali situazioni di gioco.

L'unità didattica persegue un duplice obiettivo:

- Tecnico: miglioramento e perfezionamento di tutti i movimenti con il pallone che più frequentemente vengono eseguiti in gara;
- Motorio: miglioramento delle capacità coordinative e condizionali.

La seduta di allenamento viene divisa in tre fasi:

- Fase Preliminare: Esercizi e giochi diretti al riscaldamento muscolare;
- Fase Principale: Esercizi diretti al miglioramento delle capacità coordinative, condizionali e delle abilità tecniche del giovane calciatore;
- Fase Conclusiva: Partitella di verifica degli obiettivi tecnici e motori perseguiti.

Naturalmente l'allenamento in sé tiene in considerazione diverse variabili, come:

- L'età dei calciatori;
- Il livello Tecnico;
- Il materiale didattico a disposizione.

Su questi elementi si sviluppa una lezione di calcio.

L'allenamento di una qualsiasi disciplina sportiva favorisce l'armonico ed equilibrato sviluppo del bambino ed interessa quindi:

- l'area morfologico-funzionale, con lo sviluppo e il potenziamento delle strutture anatomiche e funzionali, l'acquisizione e il consolidamento degli schemi motori, l'acquisizione della senso-percettività, la coordinazione;
- l'area intelletto-cognitiva, con lo sviluppo dell'attenzione e della memoria e lo sviluppo della capacità di risoluzione dei problemi;
- l'area emotiva, con la prevenzione degli squilibri affettivi e la sollecitazione degli stati emotivi;
- l'area sociale, favorendo il rispetto delle regole, il rispetto degli altri, il senso di appartenenza e lo spirito di collaborazione.

Parte Introduttiva

Lo scopo della **fase introduttiva** è quello di preparare gli allievi dal punto di vista psicologico e fisiologico a svolgere i compiti previsti dalla lezione.

In particolare va tenuto conto che l'organismo deve essere preparato in maniera graduale allo sforzo.

E' quindi necessario nella fase preliminare dell'allenamento diminuire le tensioni muscolari, favorire la massima elasticità possibile e un'adeguata mobilità delle articolazioni, preparare i sistemi cardiocircolatorio, respiratorio e metabolico allo sforzo, aumentando l'attività cardiaca, ed elevare la temperatura corporea.

Devono, quindi essere proposte delle esercitazioni che perseguano tali obiettivi:

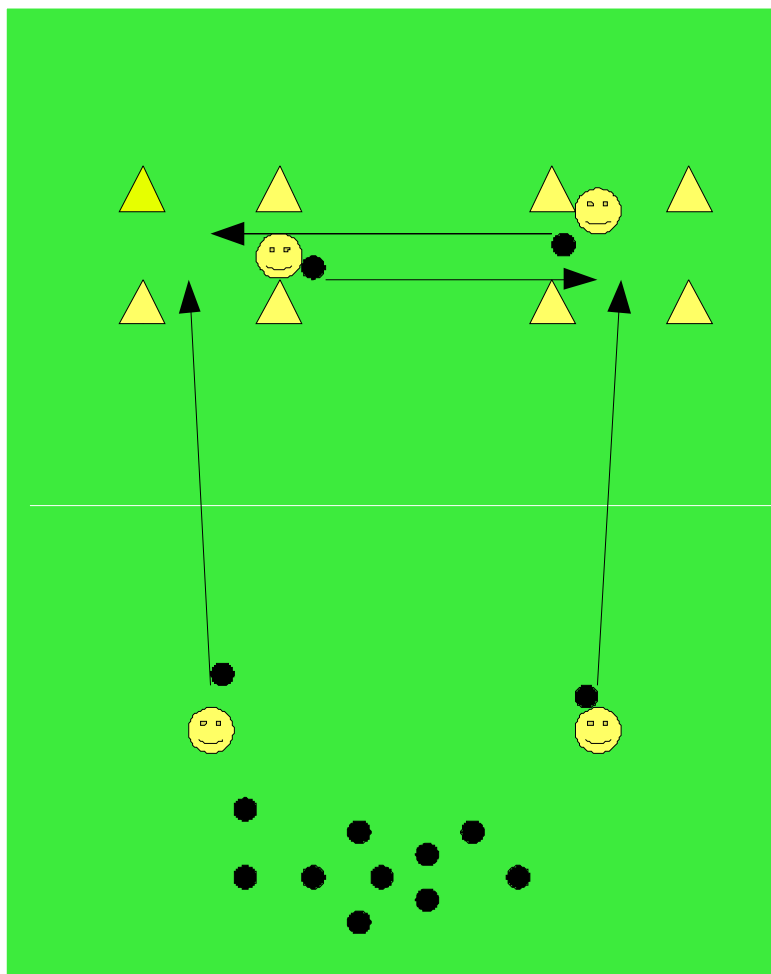
1. Palleggio libero;
2. Conduzione libera della palla;
3. Conduzione della palla tra conetti (slalom);
4. Partitella tra squadre con l'utilizzo delle mani;
5. Partitella tra squadre con l'utilizzo del ginocchio o del piede per la trasmissione della palla e l'utilizzo delle mani per la ricezione della stessa.

Nelle categorie pulcini e primi calci è sempre opportuno, nella fase di riscaldamento, proporre un gioco a squadre che includa un semplice elemento tecnico come la conduzione della palla:

si dividono i giocatori in due squadre, disponendo tanti palloni in una zona libera del campo(es. Il cerchio di centrocampo).Al segnale dell'istruttore I bambini devono recuperare un pallone e condurlo in un quadrato posto dall'altra parte del campo. Vincerà la squadra che avrà recuperato più palloni.

Varianti:

1. Dopo aver recuperato il pallone devono aggirare un conetto.
2. Altri due giocatori devono condurre la palla da un quadrato all'altro.



Parte Principale: Obiettivo Tecnico

La fase principale dell'allenamento ha un duplice obiettivo: tecnico e motorio.

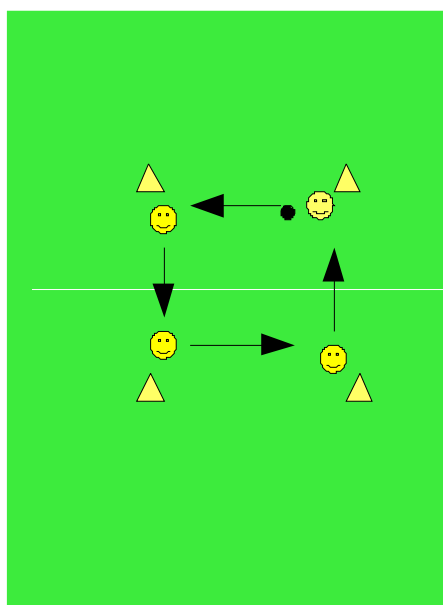
L'obiettivo tecnico riguarda il miglioramento delle abilità tecniche proprie del gioco del calcio.

I fondamentali tecnici del gioco del calcio sono:

- conduzione;
- ricezione e trasmissione;

- palleggio;
- tiro;
- colpo di testa;
- saper dribblare e fintare.
- Nella seduta di allenamento in considerazione vengono proposte esercitazioni per la ricezione e trasmissione, per il palleggio e per il tiro.

1. Ricezione e trasmissione: Quattro bambini vengono posti all'estremità di un quadrato e si scambiano il pallone curando la trasmissione e la ricezione.



2. Palleggio: a. Col pallone nelle mani, lasciarlo cadere a terra, effettuare un palleggio con il piede più abile e riprenderla con le mani.

b. Col pallone nelle mani, lasciarlo cadere a terra, effettuare un palleggio con l'altro piede e riprenderla con le mani.

c. Col pallone nelle mani, lasciarlo cadere a terra, effettuare un palleggio, farlo rimbalzare a terra, effettuare un'altro palleggio con l'altro piede e riprenderla con le mani.

d. Col pallone nelle mani, lasciarlo cadere a terra, effettuare consecutivamente un palleggio e un rimbalzo a terra con il piede più abile.

e. Col pallone nelle mani, lasciarlo cadere a terra, effettuare consecutivamente un palleggio e un rimbalzo a terra con l'altro piede.

f. Col pallone nelle mani, lasciarlo cadere a terra, effettuare consecutivamente un palleggio e un rimbalzo a terra alternando entrambi i piedi.

g. Col pallone nelle mani, lasciarlo cadere a terra, effettuare due palleggi consecutivi con il piede più abile e riprenderla con le mani.

h. Col pallone nelle mani, lasciarlo cadere a terra, effettuare due palleggi consecutivi con l'altro piede e riprenderla con le mani.

i. Col pallone nelle mani, lasciarlo cadere a terra, effettuare due palleggi consecutivi alternando entrambi i piedi e riprenderla con le mani.

l. Col pallone nelle mani, lasciarlo cadere, effettuare un palleggio con il piede più abile e riprenderla con le mani.

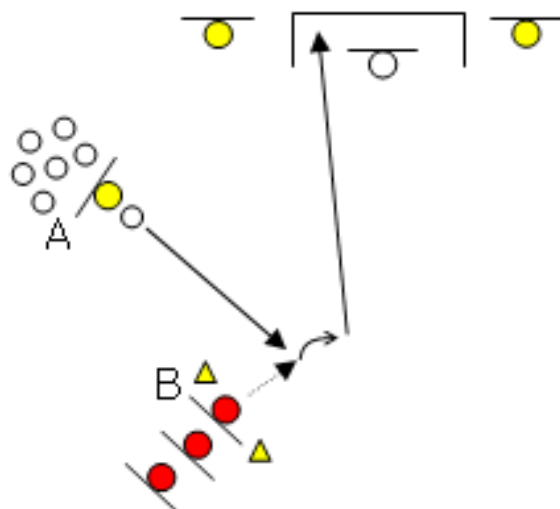
m. Col pallone nelle mani, lasciarlo cadere, effettuare un palleggio con l'altro piede e riprenderla con le mani.

n. Col pallone nelle mani, lasciarlo cadere, effettuare due palleggi alternando entrambi i piedi e riprenderla con le mani.

o. Col pallone nelle mani, lasciarlo cadere, effettuare due o più palleggi con il piede più abile e riprenderla con le mani.

p. Col pallone nelle mani, lasciarlo cadere, effettuare due o più palleggi con l'altro piede e riprenderla con le mani.

3. Tiro: A passa la palla a B; B attacca il pallone, lo controlla e calcia in



porta.

Variante: Il pallone arriva da destra e B calcia di sinistro.

Parte Principale: Obiettivo Motorio

La parte principale dell'allenamento attende anche uno specifico obiettivo motorio per il miglioramento delle capacità coordinative e condizionali del giovane calciatore.

Il calciatore necessita di un notevole bagaglio di capacità coordinative in quanto il calcio è un gioco di abilità in cui prevale la coordinazione oculo-podalica.

Le capacità coordinative speciali si distinguono in:

- accoppiamento motorio: più forme parziali in un'unica struttura motoria(es. conduzione e tiro);
- differenziazione cinestetica: saper dosare la forza;
- equilibrio: capacità di mantenere e ristabilire l'equilibrio del corpo durante gli spostamenti;
- reazione: rapide azioni in risposta ad uno stimolo;
- ritmizzazione: adattarsi a stimoli esterni;
- orientamento: variare le posizioni del corpo nello spazio in relazione a punti di riferimento esterni.

Tutte queste capacità vanno sviluppate tenendo in considerazione che esistono fasi sensibili nella vita di un bambino cioè fasi della crescita e dello sviluppo in cui si è più portati a migliorare tali capacità.

In generale potremmo dire che nell'età evolutiva si alternano fasi di crescita, in cui vi è un aumento ponderale(turgor), e fasi di sviluppo, in cui vi è una spinta della longitipia tipica (proceritas).

Ai fini del miglioramento della coordinazione le esercitazioni dovranno essere soprattutto proposte nelle fasi di turgor e non di proceritas.

Esempi di alcuni esercizi specifici di coordinazione legati al gioco del calcio

Capacità di accoppiamento e combinazione dei movimenti.

Esercizi di combinazione di abilità tecniche:

- guida della palla e cross
- finta e dribbling
- dribbling e tiro in porta
- stop e passaggio
- stop, dribbling e passaggio.

Capacità di differenziazione.

Esercizi riguardanti il calciare, ricevere, colpire palloni di peso, forma e grandezze diverse.

Capacità di equilibrio.

Esercizi dove si ricercano azioni combinate che sollecitano l'equilibrio; ad esempio:

- spostamenti rapidi (con o senza palla) con arresti repentini
- spostamenti rapidi (con o senza palla) con cambi di direzione
- spostamenti rapidi (con o senza palla) con azioni associate.

Capacità di orientamento spazio-temporale.

Esercizi dove vengono utilizzate aree di gioco non usuali e dove vengono mutati gli spazi di riferimento operativi:

- giocare in spazi di azioni più piccoli o più grandi
- giocare con porte ridotte o ampliate
- giocare con porte mobili.

Capacità di reazione motoria.

Esercizi dove aumenta il numero dei segnali e le corrispondenti reazioni motorie:

· il giocatore con palla al piede, se l'allenatore fischia o batte le mani, deve a sua volta rispettivamente fermarsi o scattare.

L'obiettivo motorio prevede anche il miglioramento delle capacità condizionali di rapidità e resistenza.

La rapidità è la capacità di eseguire azioni motorie in un tempo minimo.

Alcuni esercizi per la rapidità utilizzano vari tipi di corsa:

- corsa a slalom;
- corsa laterale a varie ampiezze di passo e da ambedue I lati;
- corsa laterale a passo incrociato;
- skip;
- corsa calciata dietro sul posto;
- corsa all'indietro a varie ampiezze di passo.

La resistenza è la capacità di resistere alla fatica in prestazioni di durata.

Esercizio: Alternare una corsa con il pallone tra i piedi in modo da portare l'attività cardiaca a ritmi alti ad una corsa blanda che permetta una ristabilizzazione incompleta dell'attività cardiaca. Eseguire 4-5 prove.