



# ALLFOOTBALL



M A G A Z I N E

# ALLENIAMO I PICCOLI AMICI

UNA PROPOSTA METODOLOGICA DI LAVORO  
A MISURA DI BAMBINO



## *Autori*



Alberto Nabiuzzi, 1979 Rovigo, è allenatore in seconda del Süd Tirolo, in carriera ha collaborato come tecnico con i settori giovanili, tra gli altri, di Padova, Trento, Mezzocorona e Rovigo. Dal 2013 è presidente di Asd Fuori Area, società che si occupa di organizzazione camp, convegni e attività di ricerca nell'ambito atletico.

In possesso di diploma Uefa B di allenatore di base è autore del libro "Comportamenti difensivi - situazioni tattiche per la linea a 4" Ed. Calzetti - Mariucci e del libro "Esercizi propedeutici alla formazione tattica del difensore" Ed. Calzetti - Mariucci



Duccio Ferrari Bravo, 1973 Milano, è responsabile della Forza della Juventus Prima Squadra, coordinatore di Training Check e responsabile dei preparatori atletici del settore giovanile.

Diplomato Isef e laureato presso la facoltà di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Milano con tesi sulla valutazione e l'allenamento del calciatore ha conseguito presso la stessa università il dottorato in fisiologia dell'esercizio con tesi sulla "capacità di ripetere sprint nel calcio". Dal 2002 preparatore atletico professionista, licenza ottenuta presso il centro Figc di Coverciano. Attualmente è anche presidente regionale Aipac per la Lombardia.



Con Enrico Mordillo del Novara Calcio, coadiuvato da Duccio Ferrari Bravo e Alberto Nabiuzzi, fissiamo alcuni principi e guide basilari per costruire un lavoro divertente efficace con i più piccoli.

# I TRE PILASTRI

**L'impronta metodologica dedicata alla categoria dei Piccoli Amici, si basa su tre macroconcetti cardine; li definiamo i 3 pilastri.**

Al centro del progetto, del *modus operandi* e quindi di ciascuno dei tre pilastri c'è il bambino, che è il fulcro del nostro lavoro. Questi, nello specifico, viene considerato in rapporto alla palla (dominio della stessa), all'avversario (duello con) e al suo compagno (collaborazione con).

I 3 pilastri costituiscono i fondamenti su cui programmare il proprio percorso didattico, ragione per cui, nell'arco della settimana di lavoro, devono essere tutti considerati come obiettivi sui quali strutturare qualsiasi seduta di lavoro sul campo.

## L'IMPOSTAZIONE METODOLOGICA ED I SUOI ELEMENTI

Definiti i macroconcetti, ecco gli elementi che compongono la metodologia di lavoro.

- I PRINCIPI
- LE SITUAZIONI
- GLI SVILUPPI
- I GESTI TECNICI



I principi sono le norme di comportamento che diventano, all'interno del gioco, una consuetudine, un'abitudine, nella categoria Piccoli Amici occorre lavorare sostanzialmente sui seguenti: 1) Non buttare via la palla; 2) Fare la prima giocata in avanti; 3) Gioco su chi vedo; 4) Attacco e difesa della porta.

**Non buttare via la palla:** a quest'età balza subito all'occhio, anche a un inesperto, come il piccolo calciatore, sia che abbia ricevuto palla da un compagno o l'abbia sottratta un avversario, istintivamente sia portato a calciarla lontano senza criterio alcuno.

**Fare la prima giocata in avanti:** L'idea è che il bambino debba acquisire l'abitudine a giocare il pallone al compagno che si smarca avanti a sé, eventualmente anche facendo ripartire l'azione dalla retroguardia, piuttosto che, affidarsi, per convenienza pratica al rinvio lungo come nel caso del portiere. Se questo non viene posto come principio, il piccolo calciatore sarà portato, spesso, a non giocare il pallone sul compagno, ma, appunto, a rinviarlo lungo.

**Giocare su chi si vede:** si tratta di un aspetto molto importante

collegato ai due principi descritti in precedenza e presupposto di base dello smarcamento. Molto spesso, soprattutto nelle partite a fine allenamento, si nota come i bambini senza palla siano portati a nascondersi dietro l'avversario o a posizionarsi in zone del campo non idonee per riceverla (in prossimità della propria porta o di quella avversaria).

**Attacco e difesa della porta:** lo scopo del gioco del calcio è quello di realizzare più reti degli avversari, ragione per cui è importante saper attaccare la porta del nostro opponente e al tempo stesso saper curare la fase difensiva proteggendo la propria. Questo aspetto è legato per forza di cose alla capacità di superare l'avversario; è una difficoltà tipica di quest'età, nel corso degli uno contro uno il giocatore che attacca, quando viene avvicinato dal difendente e non sapendo come affrontarlo tenta quasi sempre il tiro in porta, o addirittura torna indietro. Tutti i principi sopra descritti possono essere affrontati e sviluppati singolarmente ma nel concreto, durante l'arco della partita, vengono realizzati e messi in atto nella loro globalità.



## LE SITUAZIONI

Le situazioni tattiche idonee alla categoria Piccoli Amici sono: l'1 contro 0, il 2 contro 0 + il portiere e l'1 contro 1.

Queste sposano alla perfezione i 3 concetti pilastri.

L'1 contro 0 prevede che il bambino si rapporti al pallone, nel 2 contro 0 + il portiere possiamo riscontrare il concetto di collaborazione

e nell'1 contro 1 invece troviamo il rapporto con l'avversario con il relativo principio di attacco e difesa della porta.

## GLI SVILUPPI

Gli sviluppi rappresentano la messa in pratica delle soluzioni volte a risolvere una determinata situazione tattica. All'interno della nostra programmazione andremo ad affrontare i seguenti: tiro in porta, passaggio e difesa della palla, finte e corse di



smarcamento.

## I GESTI TECNICI

I gesti tecnici di base, o di tecnica applicata che sia, rappresentano lo strumento col quale si articolano gli sviluppi volti a risolvere determinate situazioni. Nella categoria in oggetto i gesti tecnici che possono essere inseriti all'interno di una programmazione didattica sono: la conduzione palla, il calciare e la ricezione. Per l'aspetto di tecnica applicata o tattica individuale troviamo il tiro in porta e il passaggio, la finta e il dribbling, lo smarcamento. Analizziamo ogni singolo elemento cercando di capire perché è fondamentale all'interno della nostra program-

- **Conduzione palla:** rappresenta il gesto tecnico col quale il giocatore può muoversi nello spazio restando a contatto con il pallone. Presupposto presente in ogni situazione o sviluppo che sia e può essere collegato a tutti e 3 i concetti portanti dei pilastri.
- **Calciare:** elemento tecnico che trova la sua espressione nel tiro in porta utilizzato per segnare una rete oppure nel passaggio, mezzo di collaborazione con il compagno. Il primo può essere applicato in tutte le situazioni e sviluppi, mentre il secondo prende forma nel 2 contro 0 o l'1 contro 1 in fase difensiva nel quale il portiere in caso di recupero palla può giocarla con il difensore.
- **Finta e dribbling:** elemento di tattica individuale e tecnica applicata utilizzata per superare l'avversario; è importante che il giovane calciatore sperimenti un buon numero di finte che si legheranno poi al dribbling. Il movimento della finta può essere inserito in contesti differenti ad esempio prima di tirare in porta, trasmettere o ricevere palla. Questo elemento è importantissimo nella situazione tattica di 1 contro 1.

- **Smarcamento:** elemento di tattica individuale che permette al giocatore senza palla di riceverla nello spazio. Nella categoria Piccoli Amici è importante inserire i concetti di zona d'ombra e zona luce, collegabili ai principi del non buttare via la palla e giocarla su chi si vede.
- **Stop:** gesto tecnico utilizzato per ricevere palla è collegabile successivamente a conduzione, passaggio, tiro in porta, finta e dribbling. Utile nelle situazioni di 2 contro 0, o in quelle dove intervengono collaborazione e interazione tra due o più compagni.

## IL LINGUAGGIO

Il linguaggio rappresenta un elemento rilevante della nostra pianificazione didattica; attraverso il linguaggio, proposto a misura di bambino, sarà più facile far comprendere ai nostri allievi alcuni concetti base che risulterebbero di difficile comprensione se spiegati in modo troppo tecnico. Un esempio può essere il gioco del buttafuori nel quale assegniamo il compito del "ragno" ai giocatori che avranno l'obiettivo di rubare il maggior numero di palloni ai compagni. Questi, a loro volta, diventeranno le "mosche" in quanto portati a riproporre il movimento tipico dell'animale in questione.

## LINEA GUIDA PROPOSTE

Di seguito elenchiamo e analizziamo tutti i fattori che un'esercitazione deve contenere così da potersi definire "efficace". Le proposte o esperienze, termine inglese per definire le esperienze che i nostri allievi dovranno provare durante il percorso didattico e i parametri che dovranno essere sempre presenti nelle proposte eseguite sul campo sono rappresentati nel grafico 1.



### I PARAMETRI

**Spazi grandi:** è importante non limitare troppo gli spazi riducendoli inverosimilmente e rendendoli poco realistici.

**Tanti palloni:** la palla è l'attrezzo principale del gioco del calcio, e trovandoci a operare con la categoria Piccoli Amici, davanti a bambini nel pieno del loro egocentrismo, è opportuno che ognuno abbia un proprio pallone.

**Pochi avversari:** questa variabile può essere collegata alla successiva ovvero all'elevata possibilità di successo. Un numero sproporzionato di avversari provoca un eccessivo carico cognitivo con conseguente difficoltà nell'esecuzione delle diverse pro-

poste eseguite in allenamento. A titolo d'esempio, la partita finale dove è opportuno dosare gli di avversari evitando squadre troppo numerose che rischiano di provocare solo confusione.

**Molte Possibilità di Successo:** è importante che il bambino si trovi a eseguire proposte semplici fatte su misura, e che gli riescano. Esempio un tiro in porta o il superamento di un avversario.

**Intensità:** è il parametro fondamentale presente in ogni proposta, un'esercitazione è efficace solo se si raggiunge una certa intensità e viene mantenuta nel tempo. Occorre evitare pause troppo lunghe e tempi morti, ragion per cui è compito dell'istruttore curare ogni aspetto dell'esercitazione, con spiegazioni e correzioni brevi ma efficaci.

**Superiorità, parità e inferiorità numerica:** sono tutte situazioni che possono verificarsi nel corso di una partita; nel 2 contro 0, l'1 contro 1 e 1 contro 0, che proporremo, i tre elementi elencati è lampante siano sempre presenti e che possano concatenarsi l'uno con l'altro. Ad esempio nell'1 contro 1 se il portiere recupera palla può diventare giocatore attivo creando di fatto, coll'aiuto del difensore, una superiorità numerica contro l'attaccante.

**Transizioni:** ogni situazione tattica, per essere realistica e vicina alla partita, deve per forza prevedere le transizioni, ovvero il tempo in cui si passa dalla fase di possesso a quella di non possesso e viceversa. Anche se si parla di Piccoli Amici è importante codificare il concetto di transizione in rapporto allo sviluppo della situazione. Ad esempio nell'1 contro 1 la transizione si può verificare nel momento in cui il difendente vince il contrasto ed entra in fase di possesso palla, gli si affida il compito di segnare a sua volta un punto in una determinata porticina, facendolo passare quindi in transizione positiva.

**Portiere:** giocatore importante in entrambe le fasi di gioco, in quanto ha il compito di difendere la porta e in caso di recupero palla iniziare l'azione appoggiandola a un compagno riprendendo così i principi descritti in precedenza.

## ESEMPI DI ESERCITAZIONI – APPLICAZIONE DEI CONCETTI

**Descrizione:** in uno spazio delimitato i giocatori in bianco conducono liberamente palla ostacolati dai giocatori rossi che avranno il compito di toccare il loro pallone, se ciò accade chi ne era in possesso deve restare fermo e aspettare che un suo compagno lo “liberi” sfiorandogli la spalla.

### PILASTRI

- Io e la palla
- Io e l'avversario

### SITUAZIONI

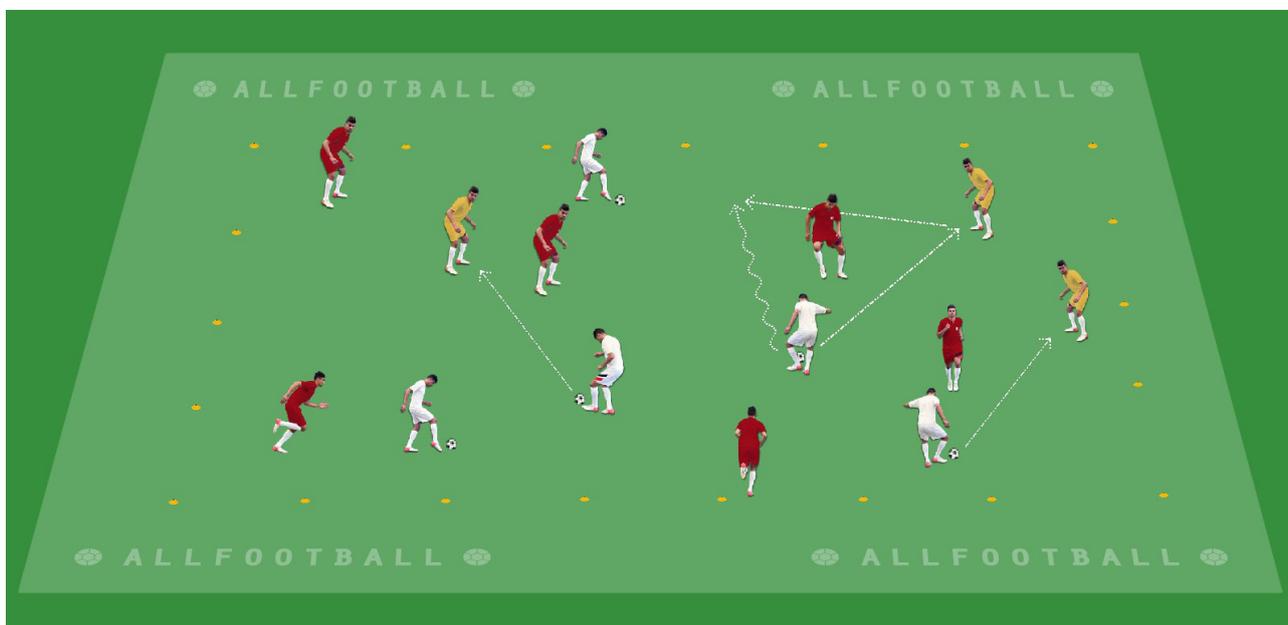
- Uno contro uno

### GESTI

- Conduzione della palla

**PARAMETRI:** Intensità - spazi grandi - pochi avversari - molte possibilità di successo - parità, superiorità e inferiorità numerica

**Variante 1:** il gioco si svolge come il precedente, ma inseriamo dei giocatori jolly (esempio i gialli) che avranno la possibilità di aiutare i bianchi nel possesso della sfera.



### PILASTRI

- Io e la palla
- Io e il compagno
- Io e l'avversario

### SITUAZIONI

- L'uno contro uno
- Il due contro zero

### GESTI

- Conduzione palla
- Il passaggio

### SVILUPPI

- Non buttare la palla
- Gioco dove vedo

## ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

**Descrizione:** dividere i giocatori su 3 partenze come in figura. Al via dell'allenatore l'esercitazione si svolgerà nel seguente modo: il portiere esegue una capovolta sul tappetino e corre in porta, mentre il giocatore rosso (attaccante) conduce palla in slalom tra i coni e punta la porta grande, inseguito dal giocatore bianco che in precedenza ha eseguito anche lui uno slalom tra i coni e arresto della palla nel cerchio. Se il difensore recupera palla può a sua volta realizzare un punto segnando in una delle due porticine, se invece lo fa il portiere può partecipare attivamente all'azione creando di fatto una superiorità numerica.



### PILASTRI

- Io e la palla
- Io e il compagno
- Io e l'avversario

### SITUAZIONI

- L'uno contro uno

### GESTI

- Conduzione palla
- Il passaggio
- Stop
- Smarcamento
- Finta e dribbling

### SVILUPPI

- Non buttare la palla
- Gioco dove vedo
- Giocare in avanti
- Attacco e difesa alla porta

## PARAMETRI: intensità - spazi grandi - pochi avversari - molte possibilità di successo - parità, superiorità e inferiorità numerica - transizioni

### La programmazione dell'area motoria e coordinativa

Per questa fascia d'età e per quest'area due sono i fondamenti sui quali si lavora: nello specifico gli schemi motori e le capacità coordinative. Fissiamo ora alcuni concetti chiave utili per comprendere quanto sia importante l'aspetto motorio nel percorso di formazione di un giovane calciatore.

### Le fasi sensibili

Per fasi sensibili s'intendono i periodi temporali della crescita che sono particolarmente favorevoli per l'incremento di determinati fattori motori - sportivi della prestazione, cioè periodi nei quali l'allenabilità è particolarmente elevata.

Rappresentano un faro, una guida, utile a rendere ottimale il processo di programmazione dell'allenamento a lungo termine; ci aiutano a rispondere alla domanda: che cosa occorre fare e in quale momento? Non sfruttare adeguatamente questi periodi "fertili" può comportare il fatto che determinati fattori prestativi, anche se stimolati adeguatamente in tempi successivi, non raggiungano gli stessi risultati derivanti, invece, da una programmazione didattica tempestiva e corretta.

Nella figura vi proponiamo la tabella delle fasi sensibili secondo Martin. Le età che interessano il nostro lavoro sono le prime tre.

Anni	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Apprendimento motorio										
Differenziazione e direzione										
Reazione acustico ottica										
Orientamento spaziale										
Ritmo										
Equilibrio										

Tabella Fasi Sensibili di Martin

## SCHEMI MOTORI DI BASE

- Correre
- Camminare
- Saltare
- Lanciare
- Rotolare
- Strisciare

## SCHEMI MOTORI POSTURALI

- Flettere
- Piegarre
- Abdurre
- Addurre
- Ruotare
- Slanciare

## LE CAPACITÀ COORDINATIVE

Definizione: “Le capacità coordinative sono quelle che consentono di organizzare, controllare e regolare il movimento in vista di un determinato obiettivo o scopo”, esse dipendono dal funzionamento degli organi di senso e del sistema nervoso. Il linea generale e capacità coordinative vengono classificate in generali e speciali:

## LE CAPACITÀ COGNITIVE GENERALI

- Apprendimento motorio
- Controllo motorio
- Adattamento e trasformazione

## CAPACITÀ COGNITIVE SPECIALI

- Accoppiamento e combinazione
- Differenziazione
- Equilibrio
- Orientamento spazio/temporale
- Reazione
- Ritmizzazione

## CAPACITÀ COORDINATIVE GENERALI

Le tre capacità coordinative generali sviluppano fra di esse una relazione circolare molto stretta. Un'abilità prima la si apprende, successivamente la si migliora con un incremento del controllo della stessa e infine la si adatta trasformandola in funzione di stimoli e cambiamenti interni o esterni a un'abilità superiore.

**L'Apprendimento motorio** è la capacità d'imparare, assimilare e acquisire movimenti, da quelli più semplici a quelli più complessi, tramite esercitazioni ripetute.

**Il controllo motorio** è la capacità di controllare i movimenti durante l'esecuzione, secondo un obiettivo e un programma d'azione stabilito.

**L'adattamento e trasformazione** è la capacità di cambiare, trasformare e adattare movimenti appresi in precedenza in risposta a improvvisi mutamenti delle condizioni esterne, per permettere di raggiungere sempre e in ogni modo il risultato motorio previsto.

## **CAPACITÀ COORDINATIVE SPECIALI**

### **La capacità di combinazione e accoppiamento dei movimenti**

È la capacità di combinare e mettere nella giusta successione movimenti diversi tra loro.

### **La capacità di orientamento spazio-temporale**

È la capacità di valutare e modificare i movimenti del corpo nello spazio circostante e nel tempo.

### **La capacità di differenziazione cinestetica**

È la capacità di essere sensibili alle posizioni reciproche delle varie parti del corpo e di intervenire tempestivamente per modificarle.

### **La capacità di reazione motoria**

È la capacità di reagire rapidamente con movimenti adeguati di fronte a una situazione non prevista e improvvisa.

### **La capacità di ritmizzazione (o capacità ritmica)**

È la capacità di eseguire movimenti in successione ritmica, attraverso l'organizzazione cronologica delle contrazioni e decontrazioni muscolari.

### **La capacità di equilibrio**

È la capacità di mantenere o riprendere una condizione di equilibrio quando i movimenti o una forza esterna tendono a turbarla.

## **PERCHÉ È IMPORTANTE SVILUPPARE PIANI DI LAVORO IN AMBITO MOTORIO?**

Nell'insegnamento del gioco del calcio lo sviluppo delle capacità coordinative e degli schemi motori svolgono un ruolo di primaria importanza, in quanto coinvolte nell'esecuzione di qualsiasi fondamentale tecnico o elemento tattico. Possiamo affermare con certezza l'esistenza di una relazione a "piramide" dove alla base troviamo schemi motori e capacità coordinative e al vertice l'insieme dei gesti tecnici e degli elementi tattici.

In riferimento quanto detto basti pensare alle fase di rincorsa del colpo di testa, in cui si legano due schemi motori come il correre e saltare e si utilizzano capacità coordinative quali equilibrio, adattamento e trasformazione, combinazione e accoppiamento dei movimenti. Meglio ancora nel controllo di palla nel quale durante la fase di appoggio monopodalico troviamo i due schemi motori del correre e saltare uniti alle capacità coordinative di equilibrio dinamico e adattamento e trasformazione; in pratica non c'è gesto tecnico che possa scindersi da una componente motoria.

Questa relazione indica quanto sia importante eseguire un piano di lavoro che sviluppi in parallelo gesto tecnico e componente coordinativa - motoria collegata, solo così i nostri allievi potranno apprendere, in modo ottimale, l'esecuzione tecnica delle gestualità proprie del gioco del calcio.

## **QUANDO E COME È POSSIBILE SVILUPPARE UN PIANO DI LAVORO MIRATO ALLA SFERA MOTORIA?**

È possibile e consigliato in ogni fase della seduta inserire componenti e variabili a carattere motorio, così da poter rendere ogni esercitazione il più multifunzionale possibile. Qualora l'esercitazione "integrata" risulti poco efficace, data l'elevata complessità rappresentata dall'insieme delle richieste esecutive a carattere tecnico motorio e cognitivo inserite, è il caso di valutare la possibilità di separare la componente tecnico-tattica da quella motoria, così da poter sviluppare in maniera "analitica" alcuni elementi specifici. Per quanto riguarda la sfera motoria, andremo a proporre differenti tipologie di lavoro che possono variare in funzione della fascia d'età, dell'obiettivo della seduta e del periodo dell'anno.

## QUALI PROPOSTE MOTORIE COORDINATIVE SCEGLIERE DALLA SCUOLA CALCIO ALL'ATTIVITÀ DI BASE?

### PICCOLI AMICI

- *ESERCITAZIONI INTEGRATE (GIOCHI A TEMA, SITUAZIONI)*
- *PERCORSI MOTORI CON E SENZA PALLA*
- *ESERCITAZIONI "ANALITICHE" (SMB E CAPACITÀ COORDINATIVE)*

### PULCINI

- *ESERCITAZIONI INTEGRATE (GIOCHI A TEMA, SITUAZIONI)*
- *PERCORSI MOTORI CON E SENZA PALLA*
- *ESERCITAZIONI "ANALITICHE" COMBinate E GESTI TECNICI*

### ESORDIENTI

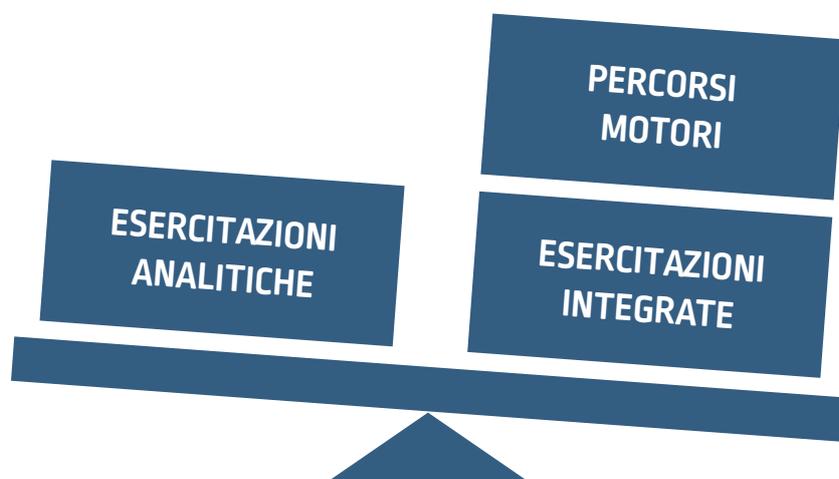
- *ESERCITAZIONI INTEGRATE (SITUAZIONI)*
- *ESERCITAZIONI "ANALITICHE" COMBinate E GESTI TECNICI*

Il grafico sopra riportato, mostra l'insieme delle proposte motorie utilizzabili a partire dalla categoria Piccoli Amici fino all'ultima fascia d'età dell'Attività di Base. Durante questo arco di tempo, della durata di 8 anni, la componente motorio coordinativa riveste un ruolo di primaria importanza, al pari della formazione tecnica. La tabella delle fasi sensibili ci suggerisce che questo intervallo temporale rappresenti il momento d'oro per questa tipologia di attività, è quindi importante agire tempestivamente con piani di lavoro mirati e adeguati al gruppo con cui si opera. Le proposte che possono essere utilizzate in tutte le fasce d'età sono quelle integrate, perché più funzionali, stimolanti e offrono maggiori risultati per il giovane calciatore nel medio e lungo termine. A partire dalla categoria Pulcini, per aumentare sempre di più sino alla categoria Esordienti, possiamo inserire le prime vere e proprie forme di lavoro "analitico" combinate a gesti tecnici (tecnica di base o tecnica applicata) e diverse capacità coordinative unite a schemi motori di base.

## QUALI ESERCITAZIONI POSSIAMO UTILIZZARE CON LA CATEGORIA PICCOLI AMICI?



Per quanto riguarda le tipologie di lavoro elencate in precedenza, le proposte più idonee alla categoria Piccoli Amici sono dunque le esercitazioni “integrate”, i percorsi motori e in piccola percentuale quelle analitiche, come evidenziato nel grafico relativo. Trovandoci a operare con fasce d’età relative ai più piccini gli aspetti predominanti in ogni singola proposta sono la multifunzionalità, la lucidità e l’emotività. Due principi di riferimento in fase di scelta delle proposte da inserire nel percorso didattico sono quelli relativi al metodo deduttivo e induttivo. Nel metodo induttivo viene dato spazio al bambino stimolando la libertà di “sperimentare” ed “esplorare” per arrivare alla soluzione di un compito (lavoro a lungo termine), mentre nel metodo deduttivo (lavoro a breve termine) è il tecnico che “guida” l’allievo durante tutte le fasi che portano alla risoluzione di un compito motorio... All’interno della programmazione dedicata ai Piccoli Amici i mezzi di allenamento preferiti sono i percorsi motori, le esercitazioni integrate e giochi di gruppo a valenza tecnica motoria intervallati a proposte analitiche, così da poter dare il giusto equilibrio didattico al lavoro svolto.



## **PERCORSI MOTORI**

I percorsi motori coordinativi sono particolarmente utili quando ci si trova a operare con gruppi numerosi dove il rischio di creare tempi morti è elevato. Qui entra in gioco la fantasia dell'istruttore; grazie, ad esempio, alla predisposizione di diverse stazioni di lavoro è possibile creare percorsi differenti che allenino contemporaneamente più capacità o diversi fattori di prestazione. Per rendere i percorsi motori più funzionali e coinvolgenti si può inserire il pallone, proponendo lavori mirati all'apprendimento della tecnica all'interno dei percorsi stessi. È comunque importante seguire una ben definita programmazione per obiettivi, ragionata in considerazione dei progressi dei bambini.

Questa tipologia di lavoro non presenta grandi punti a sfavore, l'unica difficoltà, per l'istruttore, consiste nel non poter riuscire a somministrare tempestivamente un feedback, dovendo osservare più giocatori alla volta. Un consiglio: quando si propongono percorsi motori sotto forma di gara è opportuno mettere in primo piano l'esecuzione tecnica corretta anche a discapito della competizione.

## ALCUNE PROPOSTE



**1° Percorso** - Skip alto singolo, appoggio tra gli spazi dell'over, strisciare sotto l'ostacolo alto e capovolta sul tappetino

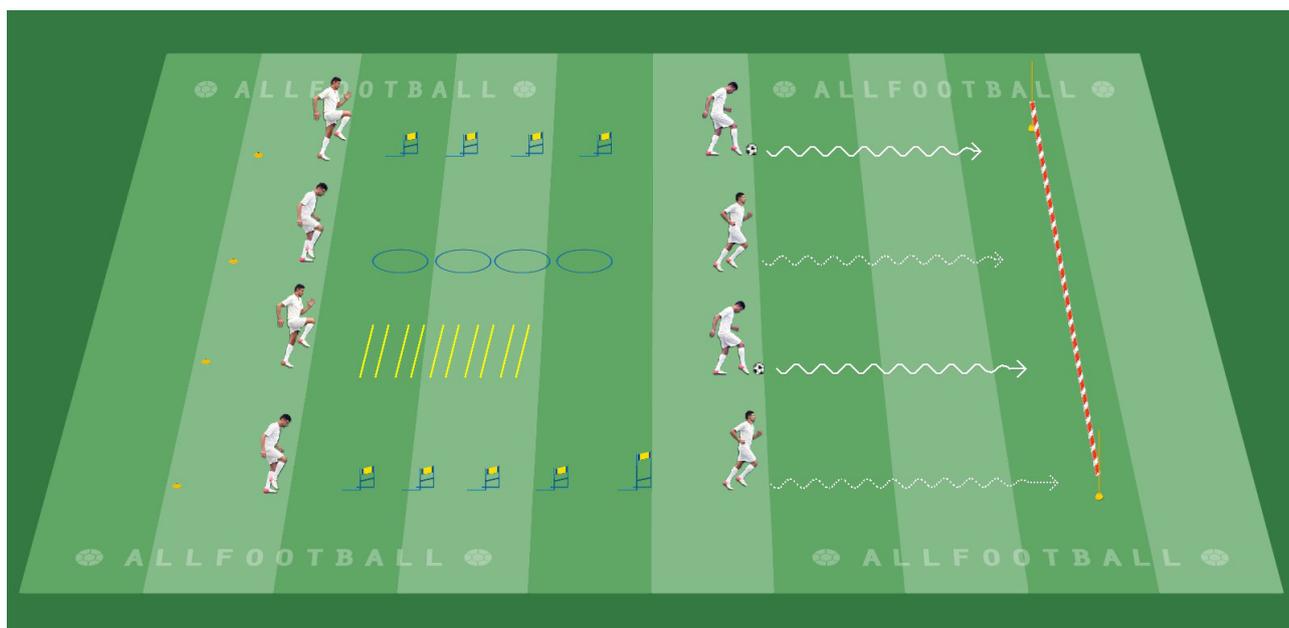
**2° Percorso** - Skip alto singolo, appoggio tra gli spazi della scaletta, passaggio sotto l'ostacolo alto e balzi a piedi pari in successione.

**3° Percorso** - Skip alto singolo, appoggio tra gli spazi della scaletta, passaggio sotto l'ostacolo alto strisciando e rotolamento laterale passando sotto l'elastico.

### **Proposte analitiche**

Le proposte analitiche sono particolarmente indicate per le fasce d'età più elevate, l'alta ripetitività dei gesti che le caratterizza potrebbe suscitare un senso di monotonia nei più piccoli. Le esecuzioni dettagliate e la possibilità di sezionare ogni singolo gesto rappresenta viceversa il loro punto di forza. È possibile combinare più lavori analitici integrando alcune capacità coordinative con schemi motori e/o gesti tecnici.

## PROPOSTE ANALITICHE E COORDINATIVE



**Dividere i giocatori come in figura, la progressione didattica si svolge nel seguente ordine:**

- 1) I giocatori con palla in mano eseguono un'azione di skip basso e alto con singolo appoggio, mettono palla a terra, vanno in conduzione fino all'elastico e strisciano sotto quest'ultimo.
- 2) I giocatori con palla in mano eseguono una successione di balzi a piedi pari, mettono palla a terra, vanno in conduzione palla fino all'elastico e strisciano sotto quest'ultimo.
- 3) I giocatori con palla in mano eseguono un'azione di skip basso e alto (doppio appoggio), mettono palla a terra, vanno in conduzione palla fino all'elastico e strisciano sotto quest'ultimo.
- 4) I giocatori eseguono un'azione balzi in successione, strisciano sotto l'ostacolo alto e corrono fino all'elastico per eseguire un rotolamento laterale o una capovolta passando sotto lo stesso.



## **DIVIDERE I GIOCATORI SU 3 PARTENZE COME IN FIGURA.**

Al via dell'allenatore il giocatore rosso esegue uno slalom tra i coni e affronta il portiere, successivamente le due file laterali partono contemporaneamente, una in conduzione palla tra i coni (il bianco in figura) mentre il giocatore blu esegue un mini percorso coordinativo e collabora con la fila bianca nel 2 contro il portiere.

### **Un esercizio alternativo**

I giocatori partono conducendo palla in forma libera con l'esterno del piede, obiettivo è quello di occupare ogni zona del quadrato. Successivamente in base al comando deciso dall'allenatore i giovani calciatori eseguiranno le seguenti azioni: rotolare = rotoleranno al suolo, strisciare = strisceranno trasportando la palla, lanciare = lanceranno la palla in aria e la riprenderanno senza farla cadere, capovolgersi = eseguiranno una capovolta.



[www.allfootball.it](http://www.allfootball.it)