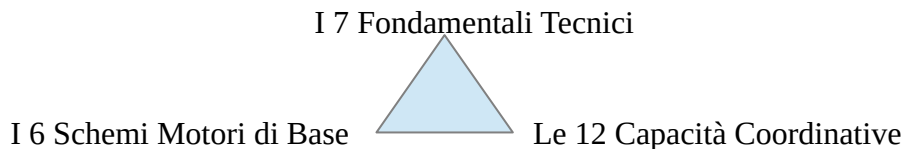


GUIDA TECNICA PER LA SCUOLA CALCIO

LA TECNICA

SCHEMI MOTORI DI BASE E CAPACITÀ COORDINATIVE

Sono le basi per lo sviluppo dei fondamentali tecnici, a prescindere dallo sport praticato. Schemi motori di base, capacità coordinative e fondamentali tecnici sono legati da una relazione a piramide



■ I 6 SCHEMI MOTORI DI BASE

Definizione: Sono le forme fondamentali del movimento.

1. **Camminare:** E' il primo schema motorio che il bambino esegue.
2. **Correre:** E' uno sviluppo del camminare, ottenuta con l'affinamento delle capacità coordinative la corsa è più efficace (può essere laterale, superando un ostacolo ecc).
3. **Lanciare:** Si sviluppa con l'aumento della coordinazione (gesto tra i più complessi)
4. **Saltare:** L'acquisizione di questo schema si ha con un buon livello di coordinazione dinamica e di controllo, senza il quale si può avere al massimo un'andatura a saltelli.
5. **Rotolare:** richiede coordinazione negli spazi, il neonato rotola pochi mesi dopo la nascita.
6. **Arrampicarsi:** è l'evoluzione dello strisciare e gattonare. Le impugnature delle mani e le prese plantari dei piedi assicurano uno stabile collegamento all'attrezzo.

■ LE 12 CAPACITÀ COORDINATIVE (COORDINAZIONE)

Definizione: Capacità che permettono di regolare l'esecuzione e il controllo del movimento.

Generali

- 1) **Apprendimento motorio:** capacità d'imparare e acquisire movimenti semplici e complessi.
- 2) **Controllo motorio:** capacità di controllare i movimenti per raggiungere esattamente lo scopo previsto dal gesto da compiere.
- 3) **Adattamento e trasformazione:** capacità di cambiare e adattare i movimenti ad improvvisi mutamenti dei fattori esterni, per permettere di raggiungere sempre il risultato motorio previsto.

Speciali

- 1) **Capacità di combinazione e di accoppiamento dei movimenti:** capacità di combinare e mettere nella giusta successione gesti diversi tra loro.
 - 2) **Capacità di orientamento spazio-temporale:** capacità di valutare e modificare i movimenti del corpo nello spazio circostante e nel tempo
 - 3) **Capacità di differenziazione cinestetica:** sensibilità alle posizioni reciproche delle varie parti del corpo, intervenendo per modificarle.
 - 4) **Capacità di reazione motoria:** Capacità di reagire rapidamente con movimenti adeguati di fronte ad una situazione non prevista ed improvvisa.
 - 5) **Capacità di ritmica:** Capacità di eseguire movimenti in successione ritmica, attraverso l'organizzazione cronologica dei muscoli.
 - 6) **Capacità di equilibrio** Capacità di mantenere o riprendere una condizione di equilibrio quando i movimenti od una forza esterna tendono a turbarla.
 - 7) **Capacità di adattamento e di trasformazione:** Capacità di modificare le successioni dei movimenti o i movimenti singoli se le condizioni variano anche in modo imprevedibile.
 - 8) **Capacità di fantasia motoria:** trovare soluzioni originali e creative.
- Capacità di anticipazione motoria:** intuire in anticipo l'andamento di un'azione o gesto tecnico.

ESERCIZI PER MIGLIORARE E SVILUPPARE GLI SCHEMI MOTORI DI BASE E LE CAPACITÀ COORDINATIVE

Esercizi indicati per migliorare gli schemi motori e la coordinazione generale:

Percorsi ad ostacoli - Capriole - Ginnastica generale - Salto della corda - Skip - Rotolarsi per terra

Esercizi indicati per migliorare la postura:

La postura è la capacità di un individuo di trovare la corretta posizione del proprio corpo. La giusta postura si ottiene mantenendo una adeguata rilassatezza muscolare.

Esercizi: A terra di decompressione colonna - Corrette posizioni in piedi - Correre e fermarsi, corsa all'indietro - Skip - Muoversi e fermare la palla dove cade - Esercizi di equilibrio.

Esercizi indicati per migliorare il controllo tonico:

Il controllo tonico è la capacità di controllare il proprio corpo dosando la potenza muscolare.

Esercizi: Palleggio in spazi ridotti - Passaggi in spazi ridotti e su percorsi - Stop in spazi ridotti - Calciare la palla in porticine a diverse distanze - Giochi collettivi 2C2, 3C3 - Pallamano.

Esercizi indicati per migliorare i gesti tecnici:

Palleggio continuo con più parti del corpo - Palleggio in sequenza con rimbalzi a terra del pallone (capacità di ritmo) - Palleggio a coppie (calcio tennis) - Tenere la palla ferma con diverse parti del corpo, rimanendo in equilibrio - Guidare palla con diverse parti del piede in un percorso.

Esercizi indicati per migliorare la mira:

Centrare un oggetto a diverse distanze con la palla (porticina, birilli, scatola...) - Colpire un oggetto in movimento - Intralciare o non il lavoro dei compagni con il proprio pallone.

Esercizi indicati per migliorare la velocità percettiva e la visione periferica:

- Fronte alla direzione di corsa: colore rosso fare skip alto, verde skip basso e sprint di 5 m.
- Gli atleti corrono lentamente in un quadrato di 8x8. Se l'allenatore calpesta la linea curva si corre all'esterno del quadrato, se calpesta la linea retta, rotazione di 360° e corsa all'esterno.
- Corsa lenta degli atleti (numerati da 1 in poi) in un quadrato; il mister cammina con la palla, se la ferma col sx sprintano veloci all'esterno i n° dispari, se la ferma col dx partono i pari.
- Fronte alla direzione di corsa, l'allenatore dietro i giocatori con una palla la lancia verso la direzione di corsa in 2 modi: rasoterra a cui è associato un salto a piedi pari e sprint di 5 m., in alto a cui è associato skip basso con 3 tocche e sprint di 5 m.
- Corsa lenta in uno spazio in cui sono dei coni e palloni. Se il mister si ferma vicino a un cono, corsa verso la palla più vicina, se si ferma vicino a una palla corsa verso il cono più vicino.
- Conduzione con gli occhi chiusi - Pallamano

Conoscenze teoriche: Il tempo di reazione ad uno stimolo varia in base alla quantità e al tipo di stimolo. La reazione allo stimolo visivo è più lunga (0,15-0,20 sec) rispetto alla reazione allo stimolo acustico (0,13-0,16 sec). Questo ritardo è dovuto al tempo necessario al cervello per trasformare l'energia luminosa o acustica in stimolo neuronale, cioè in risposta motoria. All'aumentare delle informazioni da analizzare aumenta il tempo per elaborarle e anche la difficoltà della risposta motoria". E' bene allenare la percezione di stimoli visivi (più frequenti). In base alla complessità percettiva si dividono gli esercizi in cui la reazione è associata alla presenza di 2 colori diversi, di 2 movimenti del corpo diversi, di 2 movimenti della palla diversi, alla posizione della mister rispetto ad attrezzi diversi; alla presenza di stimoli precedenti combinati.

La visione periferica: è la capacità di un atleta di mantenere l'osservazione su ciò che avviene intorno a lui, piuttosto che solo sulla palla. In pratica è la regola di giocare a testa alta.

Le informazioni che arrivano all'atleta sono di 3 tipi:

- 1) Tecnico-Tattiche: provenienti da movimenti della palla, giocatori, indicazioni verbali.
- 2) Interne: provenienti dall'organo dell'equilibrio, dai muscoli, dai legamenti.
- 3) Esterne: provenienti dai vari canali percettivi: udito, tatto e soprattutto vista.

I FONDAMENTALI TECNICI NEL CALCIO A 5

Definizione di “tecnica calcistica”: è l’esecuzione di un gesto tecnico in modo rapido ed efficace.

La tecnica è soggettiva perchè ognuno ha la sua coordinazione, leve di proporzioni diverse, forza muscolare diversa. Quindi, seppure esistono dei principi comuni, ogni atleta ha una propria tecnica. La qualità dei fondamentali tecnici dipendono dalla dinamica del gioco, cioè:

- 1) dalla capacità di eseguire i fondamentali ad una apprezzabile velocità di spostamento del giocatore,
- 2) dalla velocità della traiettoria della palla da controllare. Infatti quando i giocatori compiono un gesto tecnico in partita devono tener conto degli avversari, così' è essenziale compiere il gesto tecnico in rapidità.

Quindi per eseguire una “tecnica corretta” bisogna avere:

- precisione
- rapidità
- potenza

La tecnica calcistica si divide in:

- **Tecnica di "base":** sono le abilità del dominare la palla a prescindere dallo sviluppo del gioco.
- **Tecnica "applicata":** comprende tutti gli accorgimenti per i quali la tecnica di base si esprime nella forma più redditizia in relazione allo sviluppo del gioco , ai compagni e agli avversari.

I gesti tecnici fondamentali nel Calcio a 5 sono 6 (7 nel Calcio a 11)

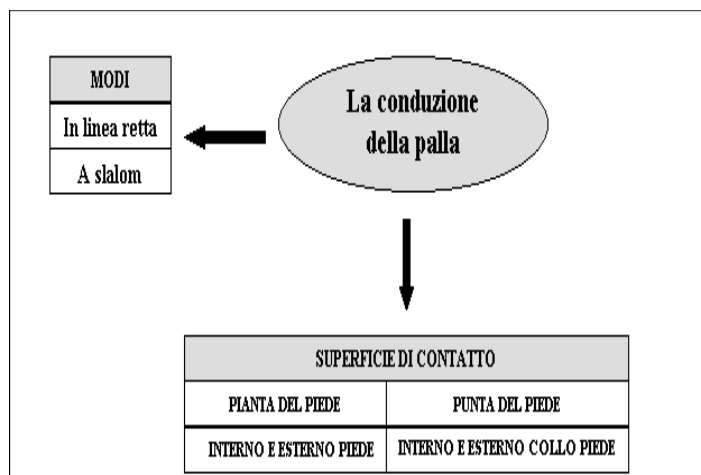
- **1. Guidare la palla: Conduzione e Dribbling**
- **2. Calciare: Passaggio e Tiro in porta**
- **3. Controllo del pallone: Stop**
- **4. Colpo di testa**
- **5. Contrasto**
- **6. Tecnica del portiere (Vedere le schede di lavoro Categoria Pulcini e Categoria Esordienti).**
- **7. Rimessa laterale (Nel Calcio a 5 non è un gesto tecnico fondamentale).**

1. GUIDARE DEL PALLONE: CONDUZIONE E DRIBBLING

Nel gesto tecnico fondamentale “guidare” si comprende: Conduzione e Dribbling

● **Conduzione**

Definizione: E' l'abilità di correre con il pallone facendo piccoli e morbidi passaggi a se stessi.



Posizione di base: Le falcate sono accorciate e le braccia sono flesse al gomito per mantenere l'equilibrio e proteggere il proprio spazio. Principi da rispettare:

- spostare la palla con tocchi morbidi
- allenare il controllo visivo periferico (non guardare sempre il pallone).
- Allontanare la palla dal proprio corpo in base alla velocità di gara e alla presenza o meno di avversari.
- Effettuare il tocco della palla nel momento in cui si ha il normale appoggio del piede opposto.

La Conduzione puo' avvenire:

in linea retta: si fa per guadagnare spazio. Si usa maggiormente il collo-esterno (punta ruotata all'interno). Si puo' usare anche la pianta e la punta del piede.

a slalom: si fa per fare un dribbling o fare una finta all'avversario. Si usa l'interno/esterno collo e/o la suola dato che si deve variare spesso la direzione di conduzione.

A seconda della superficie di contatto piede/palla ci sono 6 tipi di conduzione:

- 1) Conduzione con la pianta del piede (con la suola)
- 2) Conduzione con l'esterno-collo
- 3) Conduzione con l'interno-piede (piatto)
- 4) Conduzione con la punta del piede
- 5) Conduzione con il collo-pieno
- 6) Conduzione con l'interno-collo

Conduzione della palla con la suola. E' una tecnica tipica del C5. Specie dopo lo stop con la suola la palla viene ruotata in avanti e/o laterale mentre la caviglia deve essere rilassata.

Conduzione della palla con l'esterno-collo e con l'interno-piede. L'uso dell'esterno-collo è un po' più difficile ma più fintabile e si può fare in piena corsa rispetto all'interno-piede. Invece gli spostamenti della palla con l'interno-piede e con la suola sono più sicuri nei casi in cui il giocatore si deve spostare a bassa velocità.

Conduzione della palla con la punta del piede. La situazione di gioco potrebbe chiedere all'atleta di condurre la palla con la punta del piede, anche se con questa tecnica è difficile mantenere la palla vicino al giocatore che la controlla.

Conduzione della palla con il collo-pieno. Consente di mantenere il controllo palla alla massima velocità di spostamento. Il contatto piede/palla avviene nella zona dell'allacciatura della scarpa. La caviglia deve essere rilassata per avere morbidezza di “tocco”, così la palla resta vicina all'atleta. Il tocco della palla di collo-pieno avviene un attimo prima del contatto del piede col suolo o nel momento in cui è toccata la palla.

● **Dribbling**

Definizione: E' l'azione con cui l'atleta con la palla cerca di superare l'avversario.

Lo scopo del dribbling è di cogliere l'avversario in controttempo, ma per fare questo l'atleta deve stimare contemporaneamente la posizione della palla, avversario e di se stesso. In pratica l'atleta, con una finta, invita l'avversario a compiere la prima vera mossa, cioè ad allungare la gamba verso la palla. Solo dopo l'atleta compirà il vero movimento con la palla per superare l'avversario. Il dribbling prevede il contatto piede/palla con: interno-collo, esterno-collo, collo-pieno.

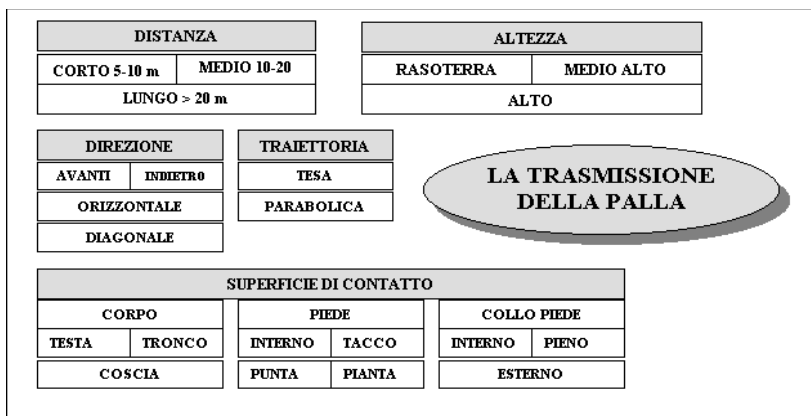
2. CALCARE: PASSAGGIO E TIRO IN PORTA

Nel gesto tecnico fondamentale “calciare” si comprende: Passaggio e Tiro in porta

● Passaggio

Definizione: E' l'azione con la quale la palla è trasmessa da un giocatore ad un proprio compagno.

Per diminuire il rischio di subire l'intercettamento, i passaggi devono essere: Precisi - Compiuti in modo che il compagno esegua l'arresto della palla in facilità - Compiuti ad una buona velocità, il calcio deve essere eseguito con convinzione.



Il tipo di passaggio è funzione di 3 componenti: la palla, lo spazio, i giocatori.

La Palla: lo stato in cui la palla si trova condiziona il passaggio: ferma, movimento, a terra, in aria.

Lo Spazio: in base allo spazio l'atleta deve dosare la forza e usare una diversa parte del piede per far giungere la palla al compagno.

I Giocatori: la presenza degli avversari determina tempi e modi di esecuzione. L'avversario con la sua intensità difensiva incide nel tempo di esecuzione mentre la sua posizione influenza anche la traiettoria del passaggio. Anche il compagno di squadra fornisce i tempi e la modalità del passaggio, infatti il ricevitore deve scegliere il tempo di smarcamento "dettando il passaggio" a chi lo effettua. E' per questo che ogni giocatore si deve muovere osservando sempre la situazione di gioco (percezione focalizzata e periferica).

In funzione della parte del piede usata il passaggio può essere:

- 1) Passaggio di interno-piede
- 2) Passaggio di suola in avanti o indietro
- 3) Passaggio di interno-collo
- 4) Passaggio di collo-pieno
- 5) Passaggio di esterno-collo
- 6) Passaggio Scucchiato
- 7) Passaggio di punta
- 8) Passaggio di tacco

Passaggio di interno-piede: è il più usato per le brevi e medie distanze. Deve essere rasoterra, forte e preciso. Esecuzione: poggiare il piede portante contemporaneamente all'oscillazione dietro della gamba calciante; poggiare il piede portante lateralmente ed in linea con la palla; ruotare verso l'esterno il piede della gamba calciante con la punta leggermente rivolta verso l'alto; dopo aver calciato lasciar proseguire la gamba naturalmente verso l'alto, effettuando un saltello sul piede portante per dar continuità al movimento successivo; ruotare il piede d'appoggio ed il busto nella direzione del passaggio.

Passaggio di suola: è usato per distanze brevissime. In avanti, per esempio, consente di introdurre un tiro quando ci si trova spalle alla porta o quando si costruisce una rotazione.

Passaggio di interno-collo, collo-pieno: è usato nelle distanze più lunghe, per esempio quando la squadra avversaria si trova allungata nel campo o quando sta facendo pressing avanzato e si prova a sorprenderla in contropiede.

Passaggio di esterno-collo: si integra bene con le finte e può essere fatto anche in velocità.

Passaggio "scucchiato": tipico del calcio a 5, sta nel colpire la palla nella parte inferiore e di accompagnarla sul collo del piede in modo da alzarla quel tanto che basta per scavalcare una linea di giocatori avversaria.

● Tiro in porta

A seconda dello "stato" del pallone (fermo, in movimento, a terra, in aria) bisogna trovare un

posizione “ideale” del piede portante in modo da garantire un impatto efficace del piede che calcia in funzione della porta.

L'atto di calciare la palla è diviso in 4 fasi temporali:

- **La rincorsa:** permette all'atleta di dare più potenza alla palla (però si può calciare anche da fermo).
- **Arresto e caricamento:** in questa fase avviene l'arresto della corsa, il caricamento della gamba portante e la flessione all'indietro di quella calciante. La rincorsa deve terminare con il piede d'appoggio portante che si ferma di lato alla palla, con la punta del piede rivolta verso l'obiettivo. Allo stesso tempo la gamba calciante è portata all'indietro pronta per la successiva estensione verso la palla. La posizione del piede portante di lato alla palla è fondamentale quando la palla è ferma. Se invece la palla è in movimento allora l'impatto dovrà avvenire quando la palla sarà sulla linea del piede portante.
- **Impatto con la palla:** la funzione principale è svolta dalla gamba calciante con la caviglia rigida.
- **Prosecuzione del gesto:** dopo aver colpito la palla, la gamba calciante prosegue nel suo slancio per inerzia, così da mantenere l'equilibrio.

Il Punto di contatto piede/palla durante il calcio.

Se il pallone viene colpito perfettamente nel mezzo il tiro avrà la massima velocità e la traiettoria sarà rettilinea. Le rotazioni della palla saranno molto ridotte, fino ad annullarsi nei tiri detti “puliti”.

Se la palla è colpita nella parte superiore il tiro ha una traiettoria discendente (in caso di calci al volo) o rotolante con una rotazione in avanti.

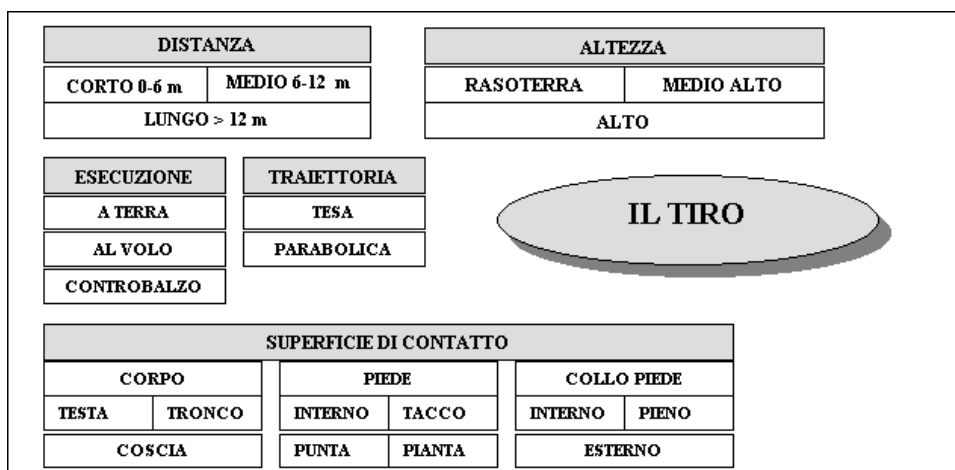
Se la palla è colpita nella parte inferiore il tiro prende una traiettoria alta e un effetto in avanti.

Se la palla è colpita nella parte sx il tiro prende una direzione che curva a dx con effetto ad uscire.

Se la palla è colpita nella parte dx il tiro prende una traiettoria verso sx con effetto a rientrare.

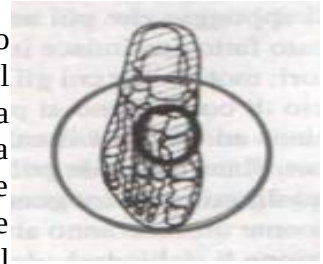
In base al punto di contatto piede/palla, il pallone si può calciare in 5 modi:

- 1) **Calcio di Collo-Piede che si divide in: Collo-Pieno; Collo-Interno; Collo-Esterno**
- 2) **Calcio di Punta**
- 3) **Calcio di Interno-Piede (Piatto)**
- 4) **Calcio di Esterno-Piede**
- 5) **Calcio di Tacco**



1. Calcio di Collo-Piede

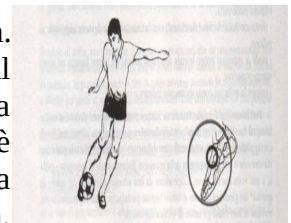
Calcio di Collo-Pieno È molto potente ma difficile da controllare. Il punto di impatto corrisponde all'allacciatura della scarpa e, osservando le ossa del piede, è fondamentale che nel calcio di collo-pieno il piede sia perfettamente esteso. Come è opinione comune nel calcio di collo con palla ferma, chi ha i piedi corti è avvantaggiato da un punto di vista fisico mentre chi ha i piedi lunghi non riuscirà fisicamente a calciare di collo-pieno, che sostituirà con un tiro di interno-collo. La direzione della rincorsa, come nel calcio con l'interno-piede, è corrispondente con la direzione che si vuole dare al tiro. A diversità del calcio di interno-piede è possibile inserire il calcio di collo-pieno su una elevata velocità di rincorsa. In questo caso, proprio perché il calcio di collo-pieno in corsa deve essere eseguito con potenza cioè va a svantaggio della precisione. In questi casi non si può fare un calcio di interno-piede (piatto), dato che questo comporta un rallentamento della rincorsa, che è però necessaria per vincere il contrasto con l'avversario. Dato che il calcio di collo-pieno può anche essere fatto ad un'alta velocità di rincorsa ne deriva la necessità di allenare la coordinazione del “colpo d'occhio” necessario per arrivare, senza interrompere la rincorsa, con la gamba portante laterale alla palla. Gli istruttori devono insegnare il piacere del calcio di collo-pieno ai giovani, infatti iniziare ad allenare il calcio di collo-pieno solo dopo che si è imparato il calcio di l'interno-piede può inibire l'atleta che in partita userà molto l'interno-piede anche se la situazione non lo richiede, perché il calcio di interno-piede è più facile e non lo espone ad errori. Quindi è importante insegnare da subito il “gusto” del calcio di collo-pieno insieme con il calcio di interno-piede, perché il calcio di collo ha un fascino, cioè quando il tiro di collo è corretto a livello del piede si avverte una sensazione che deriva dal fare un tiro potente e “pulito” ma con un impatto quasi inavvertito sul piede. Precauzioni: nel calcio di collo-pieno le dita del piede (che deve essere in completa estensione), non devono colpire il suolo altrimenti si avrebbero dei traumi.



Errori più frequenti:

- Movimento che non viene compiuto in decontrazione muscolare e con la gamba flessa al ginocchio.
- Colpire la palla con il piede di appoggio troppo avanti/laterale/lontano rispetto al punto di impatto piede/palla.
- Direzione della rincorsa disallineata con la traiettoria che si vuole dare alla palla
- Colpire la palla col corpo sbilanciato indietro o in avanti.

Calcio di Collo-Interno Consente precisione, potenza di tiro e velocità di corsa. Si fa colpendo la palla con la parte di piede che va dalla base dell'alluce sino al malleolo mediale, mantenendo il piede in estensione. Questo calcio richiede la rincorsa con traiettoria obliqua rispetto alla direzione di tiro e più la rincorsa è obliqua più il tiro è potente. Quindi un tiro molto forte richiede un'accentuata inclinazione del corpo con relativa accentuata inclinazione della rincorsa.



Diversamente il calcio avviene in condizione di squilibrio. Nel calcio di interno-collo il piede di appoggio è un po' più lontano rispetto a altri tipi di calcio, ad una distanza laterale di 20/25 cm.

Errori più frequenti.

- Rincorsa non correttamente obliqua alla direzione di tiro.
- Errata posizione del piede di appoggio con conseguente sbilanciamento indietro del busto al momento del tiro.
- Contatto piede-palla non centrale che crea una rotazione della palla e deviazione della traiettoria.

Calcio di Collo-Esterno

La parte di piede che colpisce la palla è la parte esterna della scarpa. La posizione del corpo rispetto alla palla è basilare, quindi bisogna correggere l'errata tendenza a “preparare” il calcio di esterno collo, come viene spontaneo fare. Indicativamente la rincorsa è come nel calcio di interno-collo, quindi obliqua dall'esterno verso l'interno, rispetto alla direzione di tiro. Il piede d'appoggio è più laterale alla palla rispetto al calcio di interno-collo, a circa 30/35 cm. L'esterno-piede deve



essere un calcio vero e proprio e non un tocco laterale.

Precauzioni: questo tipo di calcio può causare distorsioni alla caviglia e al ginocchio, quindi è bene insegnarlo dopo gli altri tipi di calcio.

Errori più frequenti:

- Errata direzione della rincorsa
- Errato posizione del piede di appoggio, quando è troppo vicino alla palla.
- Piede non disteso che impedisce al collo piede di colpire la palla nel centro.

2. Calcio di Punta

Nel C.11 l'uso della punta è quasi in disuso, ma nel C.5 è un gesto tecnico perchè consente di accorciare molto la fase di slancio indietro della gamba calciante (così l'atleta si avvantaggia in termini di tempo). Inoltre il tiro è improvviso, veloce e potente e spesso sorprende i difensori e il portiere. Però la traiettoria non è molto precisa.

Punto di contatto piede/palla: la difficoltà sta nel colpire la palla perfettamente nel centro con la punta, quindi con l'alluce che si trova allineato col piede. Il piede non è esteso ma forma un angolo retto con la gamba. La suola dello scarpino, insieme ai muscoli del piede, assorbe parte dell'impatto durante il calcio di punta e ciò è importante per avere un efficace gesto tecnico e per preservare da traumi le dita del piede.

La rincorsa: indicativamente la traiettoria della palla dovrebbe essere il prolungamento della rincorsa, mentre il piede di appoggio si trova vicino al pallone. Il calcio di punta è molto "adattabile", infatti non è necessaria la precisione del posizionamento del piede come è nel caso del calcio di collo. Inoltre la punta è il tipo di calcio che determina un tiro molto potente anche senza rincorsa, quindi utile nei calci da fermo.

Errori più frequenti: la punta del piede deve colpire perfettamente il centro della palla nell'attimo in cui l'oscillazione della gamba è allineata con quella che è la traiettoria della palla. Quindi gli errori più frequenti sono quelli relativi al "tempo" con un movimento eseguito in ritardo o in anticipo:

- Pallone che si trova troppo vicino/lontano dal piede di appoggio
- La palla non è colpita perfettamente al centro e la traiettoria devia lateralmente.

3. Calcio di Interno-Piede (Piatto)

Si colpisce la palla con la parte interna del piede (triangolo: malleolo-tallone-alluce) e con la punta ruotata all'esterno e in alto. Permette tiri precisi ma poco potenti. E' usato nei calci da fermo con breve rincorsa.

4. Calcio di Esterno-piede.

Si colpisce la palla con la parte esterna del piede sfruttando un rapido movimento della caviglia, con la punta del piede ruotata verso l'interno. Non occorre rincorsa.

5. Calcio di Tacco. Colpire la palla con la parte posteriore del piede. Non occorre rincorsa.

Osservazioni.

- Come la palla condiziona l'esecuzione di questo gesto tecnico?

L'altezza della palla, velocità, traiettoria e direzione costringe il giocatore a vari adattamenti.

- Come lo spazio condiziona l'esecuzione di questo gesto tecnico?

La maggior parte dei gol avviene a seguito di tiri eseguiti dalla zona centrale del campo dove il portiere ha più difficoltà a coprire la porta perché chi tira ha a disposizione l'intero specchio della porta. Il 40% dei gol avviene nell'area di rigore anche perchè nel C5 si sfrutta il tiro-assist in diagonale per cercare l'uomo sul secondo palo.

- Come si conclude rapidamente in porta?

Giocando in spazi ridotti la rapidità di conclusione è determinante. Il tiro di prima intenzione è il più efficace ma presuppone un'ottima coordinazione dell'atleta che deve avere velocità di movimento, equilibrio e precisione. Quindi in allenamento è importante proporre esercizi il più vicino possibile alla realtà della gara.

3. CONTROLLO DEL PALLONE: STOP

La ricezione è l'abilità del giocatore di ricevere e dominare la palla nel più breve tempo possibile.

Per effettuare questo fondamentale si devono rispettare alcuni principi:

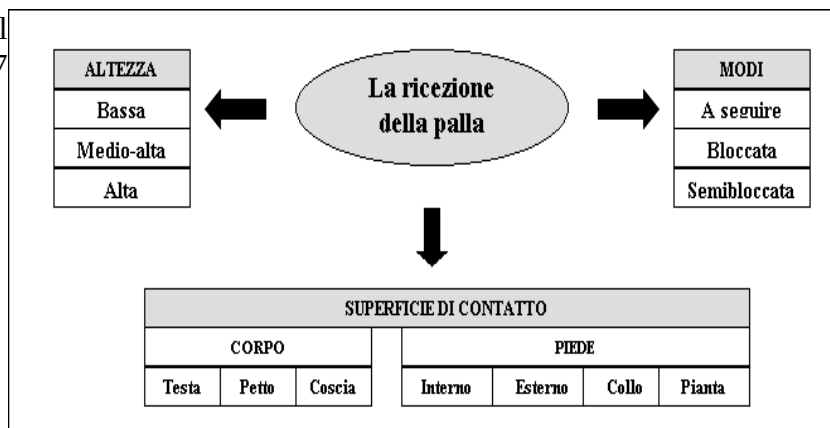
- La parte del corpo che entra in contatto con la palla deve essere rilassata e opporre una forza leggermente inferiore a quella della palla, per frenarla.
- Cercare di avere sempre il corpo fra la palla e l'avversario per proteggere la palla.
- Soddisfare la “**regola dei 2 tocchi**”. La palla deve essere fermata con un solo contatto piede/palla in modo che al tocco seguente (cioè al 2° tocco) l'atleta sia in grado di compiere un'azione di protezione della palla, un passaggio, un dribbling... Bisogna correggere la tendenza degli atleti ad arrestare la palla con più di un tocco di “aggiustamento” (più di 2 tocchi per fare uno stop sono considerati un errore).
- Ogni situazione di gioco richiede l'uso dello stop più adatto.
- L'arresto della palla deve avvenire nel raggio di controllo del giocatore

In base all'altezza della traiettoria della palla, l'atleta userà diverse parti del corpo per fare uno stop.

- Palla alta: Si utilizza in generale la parte alta del corpo (testa, petto).
- Palla medio-alta: Si usano le gambe (coscia, collo-piede collo-interno e collo-esterno).
- Palla bassa: Si utilizza in generale l'interno, l'esterno e la pianta del piede.

A seconda della regione del corpo, si possono distinguere 7 tipi di stop:

- 1) con la pianta del piede (“stop di suola”)
- 2) di interno-piede (piatto)
- 3) di collo-piede
- 4) di esterno-collo
- 5) di coscia
- 6) di petto
- 7) di testa



1) Stop con la pianta del piede (in gergo “stop di suola”). Per proteggere la palla, sveltire il gioco e limitare al minimo l'errore, l'arresto con la suola è fondamentale. Diventa un gesto tecnico qualitativo quando, senza mai interrompere il contatto piede-palla, si esegue la giocata successiva velocizzando il gioco. Posizione di base. Lo stop di suola viene compiuto piegando in modo accentuato la gamba portante e inclinando il busto in avanti. Il piede (che non è in appoggio col suolo, ma un po' sollevato) si flette in modo da offrire al pallone la suola della scarpa e interessare il bordo interno del piede o la punta. Con tale stop l'arresto palla avviene ad un raggio cortissimo dall'atleta che poi può far ruotare la palla in avanti, indietro o laterale per fare la giocata successiva.

2) Stop di interno-piede. Posizione di base: La gamba di appoggio è semi-piegata. Le braccia sono staccate dal busto (come sempre nei calciatori) per mantenere l'equilibrio. L'altra gamba è ruotata, in modo che il piede si trova perpendicolarmente alla traiettoria della palla e può offrire il suo margine interno alla palla stessa. Nelle traiettorie con palla a mezza altezza la superficie di contatto con la palla può essere il margine interno della punta del piede o il bordo vicino al malleolo, cercando di dirigere la palla verso il suolo, in modo da ridurre il rimbalzo della palla. Il momento di impatto con la palla deve avvenire quando il giocatore ha la giusta decontrazione, specie a livello della caviglia. Se la palla è molto veloce e radente al suolo ed è stoppata con il malleolo mediale o con la punta, è inevitabile che la palla rimbalzi troppo allontanandosi dall'atleta.

3) Stop di collo-piede. Si fa quando la traiettoria della palla è medio/alta. Nell'esecuzione è fondamentale la superficie di contatto col piede e la decontrazione del piede. Posizione di base: la gamba di appoggio è piegata al ginocchio e il busto inclinato in avanti. L'altra gamba si solleva mantenendosi piegata al ginocchio in direzione della traiettoria della palla. Nell'attimo precedente il contatto l'atleta arretra la gamba e impatta la palla col dorso del piede e smorza la palla “sentendo il contatto” sui metatarsi e sulle dita. Se la zona del piede offerta al contatto palla è la zona tra i due malleoli o la punta del piede, allora la palla rimbalza e si allontana.

4) Stop di esterno-collo. Orientare il busto verso la direzione in cui si vuole proseguire dopo lo stop, l'esecuzione è più difficile rispetto allo stop di interno ma ha il vantaggio che si può innestare sulla corsa. Al contrario gli stop con l'interno-piede e con la suola costringono l'atleta a rallentare la corsa e a perdere tempo. **Posizione di base:** La gamba di appoggio è semi-piegata, con la punta del piede in linea con la direzione di spostamento del giocatore. L'altra gamba è leggermente flessa e il piede è esteso e ruotato all'interno in modo da offrire la parte esterna alla palla. In questo stop la sensibilità è basilare perchè l'atleta deve toccare la palla con l'estremità del piede, mantenendo quindi la caviglia rilassata.

5) Stop di coscia. Posizione di base: Considerando le parabole della palla a mezza altezza, il giocatore piega leggermente la gamba di appoggio, allarga le braccia come per gli altri stop e flette l'altra coscia in modo da offrire la zona anteriore della coscia alla palla. Ora, se si vuole ottenere un effetto smorzante, il pallone deve impattare la coscia nella parte alta e anche nella zona dell'anca. Se la palla viene impattata al centro della coscia essa avrà un rimbalzo maggiore, mentre se impatta col ginocchio si avrà quasi un tiro.

6) Stop di petto. Questo stop è usato su traiettorie alte della palla. Le gambe si piegano e il busto si estende, con un inarcamento di tutto il corpo. Le braccia si sollevano e si allargano in modo da offrire il petto alla palla. Cosa fondamentale è l'inarcamento di tutto il corpo e il contatto della palla nella parte alta del torace. Se lo stop di petto è corretto il pallone viene smorzato rimbalzando lievemente in avanti, altrimenti ha un rimbalzo lungo in avanti o lateralmente. Precauzioni: Con i bambini è bene usare palloni di gomma per evitare possibili traumi.

7) Stop di testa. Arretrare la testa nell'attimo precedente l'impatto, piegando le gambe.

4. COLPO DI TESTA

Nel C.5 il colpo di testa è meno importante che nel C.11 ma è comunque un gesto tecnico di base. Si può fare con i piedi in appoggio a terra o in elevazione. Nel primo caso è bene che l'atleta si abitui a mantenere i piedi leggermente divaricati lateralmente e contemporaneamente e, norma basilare, che abbia un piede più avanti dell'altro per mantenere l'equilibrio. Questa è un'abitudine che fa guadagnare tempo prezioso al calciatore perchè si trova sempre pronto allo scatto.

A seconda della superficie di contatto con la palla il colpo di testa può essere:

- **colpo di testa frontale**, in cui la superficie di contatto è l'osso frontale,
- **colpo di testa laterale**, in cui la superficie di contatto è data dalle ossa parietale e temporale.
- **colpo di testa all'indietro**, in cui la superficie di contatto è la regione della nuca.

Consigli tecnici

- Tenere gli occhi aperti andando incontro alla palla (e non farsi colpire dalla palla).
- Far precedere, al momento dell'impatto l'arretramento del busto, con le braccia in fuori (per ricercare il giusto equilibrio) e la testa in avanti mantenendo la muscolatura del collo tesa.
- Nei colpi di testa in elevazione la spinta deve partire dalle gambe, colpendo la palla nell'attimo precedente la discesa.

5. CONTRASTO (TACKLE)

Il contrasto è l'azione difensiva basata sul contrasto del giocatore sul portatore di palla avversario.

Lo scopo del tackle è di impossessarsi della palla o impedire un'azione dell'avversario. La scelta di tempo è fondamentale per il contrasto.

In base a come il giocatore si avvicina al portatore di palla il tackle può essere:

- frontale; laterale; scivolato (nei limiti del regolamento)

Gli elementi del contrasto sono:

- la rapidità; la determinazione; la rigidità delle articolazioni della gamba che si oppone al portatore palla (ginocchio e caviglia)

LEZIONI SUI 6 FONDAMENTALI TECNICI DEL CALCIO A 5

1 - CONDUZIONE E DRIBBLING	2 - CALCIARE		3 - CONTROLLO (STOP)	4 - COLPO DI TESTA	5 - CONTRASTO	6 - TECNICA DEL PORTIERE
	PASSAGGIO	TIRO				
1 - Conduzione con l'Esterno/Collo	1 - Passaggio di Interno/Piede	1 - Calcio di Collo/Pieno	1 - Stop con la Pianta (Suola)	1 - Frontale	1 - Frontale	1 - Presa a terra e all'addome
2 - Conduzione con l'Interno/Collo	2 - Passaggio di Suola	2 - Calcio di Collo/Interno	2 - Stop di Interno/Piede	2 - Indietro	3 - Laterale	2 - Presa alta
3 - Conduzione con la pianta del piede (suola)	3 - Passaggio di Interno/Collo	3 - Calcio di Interno/Piede	3 - Stop di Collo/Piede	3 - Laterale		3 - Posizione
4 - Conduzione con la punta del piede	4 - Passaggio di Collo/Pieno	4 - Calcio di Punta	4 - Stop di Esterno/Collo			4 - Lancio con le mani tipo bowling (1^ linea)
5 - Conduzione con il Collo/Pieno	5 - Passaggio di di Punta	3 - Calcio di Collo/Esterno	5 - Stop di Coscia			5 - Lancio con le mani alto (2^ linea)
6 - Conduzione con l'Interno/Piede (Piatto)	6 - Passaggio di Esterno/Collo	6 - Calcio di Esterno/Piede	6 - Stop di Petto			6 - Rilancio con i piedi (tipo baseball)
Dribbling	7 - Passaggio di tacco	7 - Calcio di Tacco	7 - Stop di Testa			7 - Tuffo/Respinta con deviazione laterale
						8 - Parare con il corpo
						9 - Uscita
						10 - Rigori
						11 - Punizioni