



Settore Tecnico F.I.G.C.

**Corso U.E.F.A. Pro Licence 2006-07
Tesi**



**Insegnamento e apprendimento
abilità tecnico-tattiche**

Autore: Maurizio SENO

Relatore: dott. Franco FERRARI

Indice

❖ Ringraziamenti	3
❖ Premessa	5
❖ Il movimento volontario umano	7
❖ I giochi sportivi collettivi	23
❖ Il gioco del calcio	27
❖ Le competenze tecnico tattiche	33
❖ I mezzi della seduta	48
❖ Esempi di esercitazioni tecnico-tattiche	56
❖ Bibliografia	78

Ringraziamenti

Un sentito ringraziamento a tutti i docenti della Scuola Allenatori di Calcio.

Insegnare non significa dare certezze!

Stimolare la discussione, il confronto, la ricerca sui vari temi con i quali gli allenatori di calcio si devono costantemente misurare, questa è soprattutto la funzione di chi è preposto alla formazione tecnica ed umana su uno dei “mestieri” più affascinanti, ma anche più difficili e stressanti al mondo.

La conoscenza umana ha fatto certamente molti importanti progressi, soprattutto negli ultimi cinquant'anni; se pensiamo a come l'allenamento e la gestione di una squadra di calcio sono cambiati, notiamo che la tecnologia e le scoperte provenienti dai più svariati settori dello scibile umano, hanno migliorato le prestazioni in modo notevole.

Le scienze applicate allo sport stanno facendo crollare record in ogni disciplina.

Il bisogno di un alto profilo di competenza si rende quindi, indispensabile.

Ringrazio tutti i docenti ed i compagni di corso per avermi ricordato che l'incontro tra un allenatore ed il gruppo che è stato chiamato a guidare è prima di tutto un incontro tra persone con diverse formazioni culturali, religiose, con diverse personalità, emozioni, interessi, con diverse potenzialità fisiologiche, cognitive, tecniche che vanno conosciute, rispettate ed utilizzate.

Fare gruppo forse significa proprio il cercare di mettere assieme tante diversità attorno ad un sogno chiamato “divertiamoci a vincere”.

Auguri ad ognuno di noi ed alle rispettive aspirazioni.

C'è bisogno di amore autentico: amore per l'essere umano e per questo sport che per tutti noi è il più bello al mondo!

“L'allenamento non opera su un oggetto, ma sullo spirito e sulle emozioni di un essere umano. Per agire su sfere così delicate occorrono intelligenza e discernimento”

PREMESSA

Parlare dell'apprendimento umano è parlare della storia stessa di ciascun individuo; fin dalle prime esperienze con l'ambiente esterno, al momento della nascita, il bambino incomincia un dialogo costante tra le sue potenzialità genetiche e gli stimoli che lo circondano.

La nostra vita è fatta di continui apprendimenti, piccoli o grandi che siano: come ripeteva un vecchio saggio “sempre s'impara fino alla bara”!

Apprendere è un'esperienza di cambiamento e sull'essere umano comporta un modellamento del cervello ed una ristrutturazione percettiva.

L'apprendimento viene anche definito come una “modificazione relativamente permanente del comportamento” prodotta dall'esperienza e potrebbe anche essere visto come un saper trarre vantaggio dall'esperienza, attraverso la formazione di abitudini che implicano processi biologici di tipo riflesso, automatico, percettivo, cognitivo, affettivo, motorio.

Apprendere non è quindi una semplice esperienza, ma induce una complessa trasformazione del nostro cervello che si riflette in un modo nuovo di analizzare la realtà in situazioni analoghe.

Il nostro corpo è infatti un potentissimo **“sistema biologico” ad altissima complessità**, dotato di sofisticati e sensibili sensori che registrano in tempo reale le informazioni provenienti dall'ambiente esterno ed interno al corpo e che comunicano ai centri cerebrali preposti la condizione generale dell'organismo.

Il “sistema umano” è costituito da un insieme di **organi ed apparati differenziati ma in relazione tra loro.**

La caratteristica del sistema umano è quella di avere una **doppia funzione**, cioè di poter **comunicare con l'ambiente esterno e contemporaneamente con quello interno**

Tale peculiarità gli permette di avere una **grande capacità di autoregolazione**.

Fin dagli albori l'uomo ha dovuto capire in fretta come utilizzare la propria macchina biologica di fronte a due sostanziali necessità: **catturare e non farsi catturare**; il cervello umano per poter garantire ciò ha dovuto perfezionarsi in una competenza unica, meravigliosa, che fa riferimento all'esperienza e alla memoria: **la capacità di prevedere velocemente il futuro cioè saper indovinare, scommettere, anticipare sul comportamento degli altri esseri**.

Il nostro cervello è quindi una macchina biologica che **gioca d'anticipo!**

In sostanza il nostro cervello è **strutturato per apprendere in situazione reale!**

IL MOVIMENTO VOLONTARIO UMANO

I movimenti che l'essere umano compie nell'arco di una giornata, così come nell'arco di una partita di calcio, **scaturiscono sempre da necessità, da bisogni** che provengono dall'interno del proprio organismo e dall'ambiente nel quale egli si muove.

In sostanza le informazioni interne ed esterne al corpo creano le premesse di un movimento che ha un suo ben preciso obiettivo, come l'attraversare la strada, il prendere "al volo" un bus ad una fermata o l'intercettare un pallone su un passaggio della squadra avversaria.

C'è quindi sempre un perché nel movimento volontario umano e questo perché da un significato ben specifico allo stesso.

Abbiamo già accennato al fatto che l'organismo umano è in contatto con il proprio ambiente interno tramite una serie di **recettori interni (interocettori)** e comunica **con l'ambiente esterno attraverso recettori esterni (esterocettori)**.

Abbiamo anche sottolineato il fatto che **i vari recettori comunicano tra di loro** rendendo così possibile una **azione sinergica dei vari organi ed apparati** (sinergie finalizzate).

Tutti questi sensori servono a dare informazioni di stato e funzionamento della macchina umana e quindi parlare della **percezione** come **interpretazione di messaggi sensoriali** è abbastanza **limitativo**; essa, infatti, **è una simulazione interna dell'azione, è una valutazione, una scelta, un'anticipazione delle conseguenze dell'azione.**

Dobbiamo quindi ricomporre questo dualismo tra percezione ed azione: **la percezione è un'azione frenata, è un'azione orientata ad uno scopo, è un adattamento efficace ad un problema ambientale.**

Percezione, azione e memoria sono tre aspetti di un'unica realtà che chiamiamo apprendimento.

Secondo Schmidt esistono strutture di movimento chiamati "schemi" all'interno del cervello che non sono elementi sensoriali o motori, ma relazioni memorizzate ("legami topologici"); quando un individuo compie un movimento rivolto ad uno scopo egli registra le condizioni iniziali attraverso i recettori sensoriali, il programma del comando motorio ("specificazione delle risposte passate"), le conseguenze sensoriali del movimento, altre conseguenze del movimento come la valutazione della prestazione; lo "schema" non è rappresentato dall'insieme di questi dati, ma dalle loro relazioni.

Percezione, memoria ed azione sono quindi processi estremamente attivi e correlati.

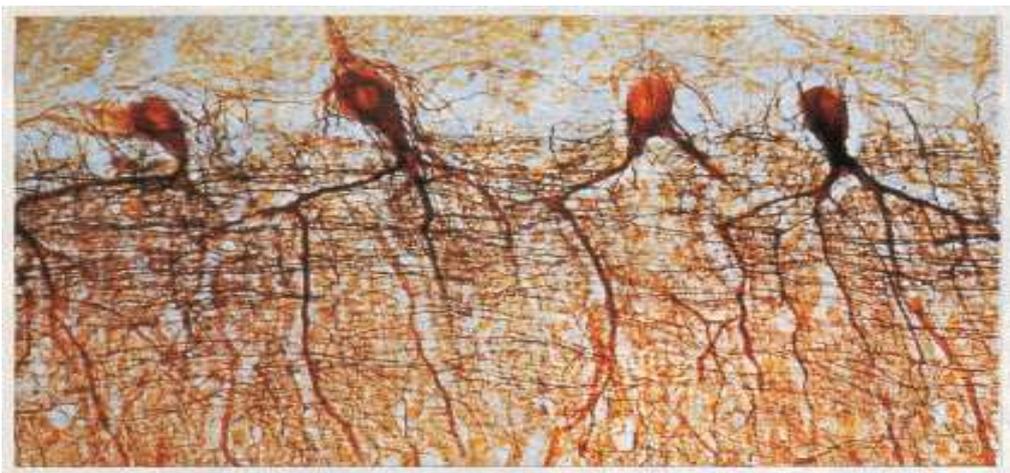
L'apprendimento umano non è però un fenomeno "freddo" simile al modo di apprendere di un computer, ma un processo strettamente accompagnato da emozioni, speranze, dubbi e paure che sono in grado di amplificare, frenare o addirittura bloccare il comportamento, la prestazione.

Il cervello umano è in grado di simulare delle azioni; partendo, infatti, da una serie di percezioni esso può prevederne le conseguenze e scegliere così l'azione più appropriata alla situazione e alle necessità personali.

Il cervello è l'organo di ricezione degli stimoli che provengono dall'interno e dall'esterno dell'organismo, di registrazione e valutazione di questi segnali, di integrazione ed elaborazione delle risposte.

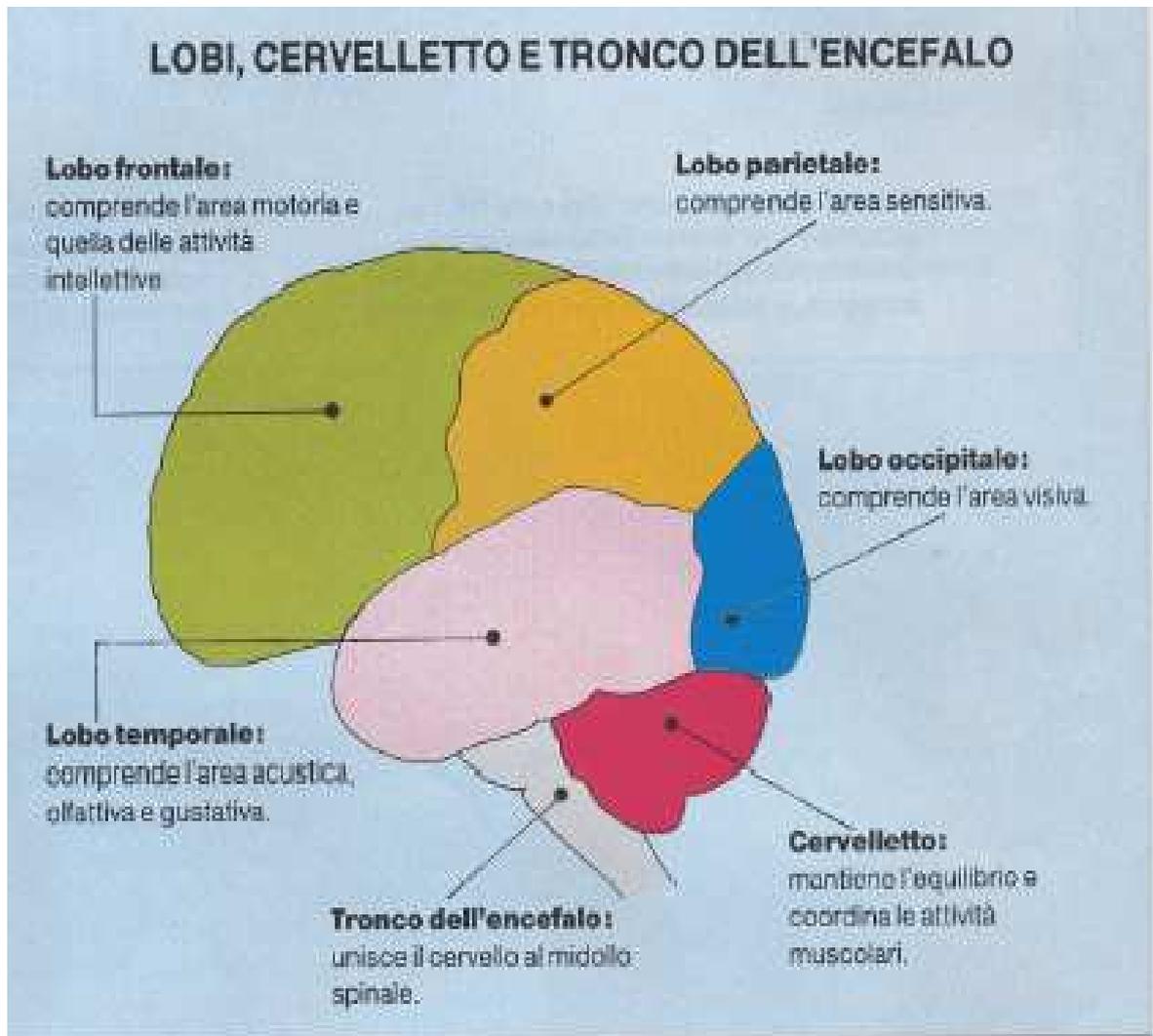
L'unità di base del Sistema nervoso è costituita dalla cellula nervosa o "neurone"; il nostro cervello ne ha in dotazione circa 100 miliardi alla nascita, ma ben maggiore è la rete di collegamento (sinapsi) tra un neurone ed un altro costituita dai "dendriti", dato che, come la parola suggerisce, assume la forma di una ramificazione arborea.

Mentre i neuroni muoiono in modo progressivo con l'andare degli anni, le sinapsi che noi possiamo costruire sono molto elevate e dipendono dalle esperienze di apprendimenti originali, nuovi, non ripetitivi o automatici che, nello stile di vita che adottiamo, vengono assimilati.

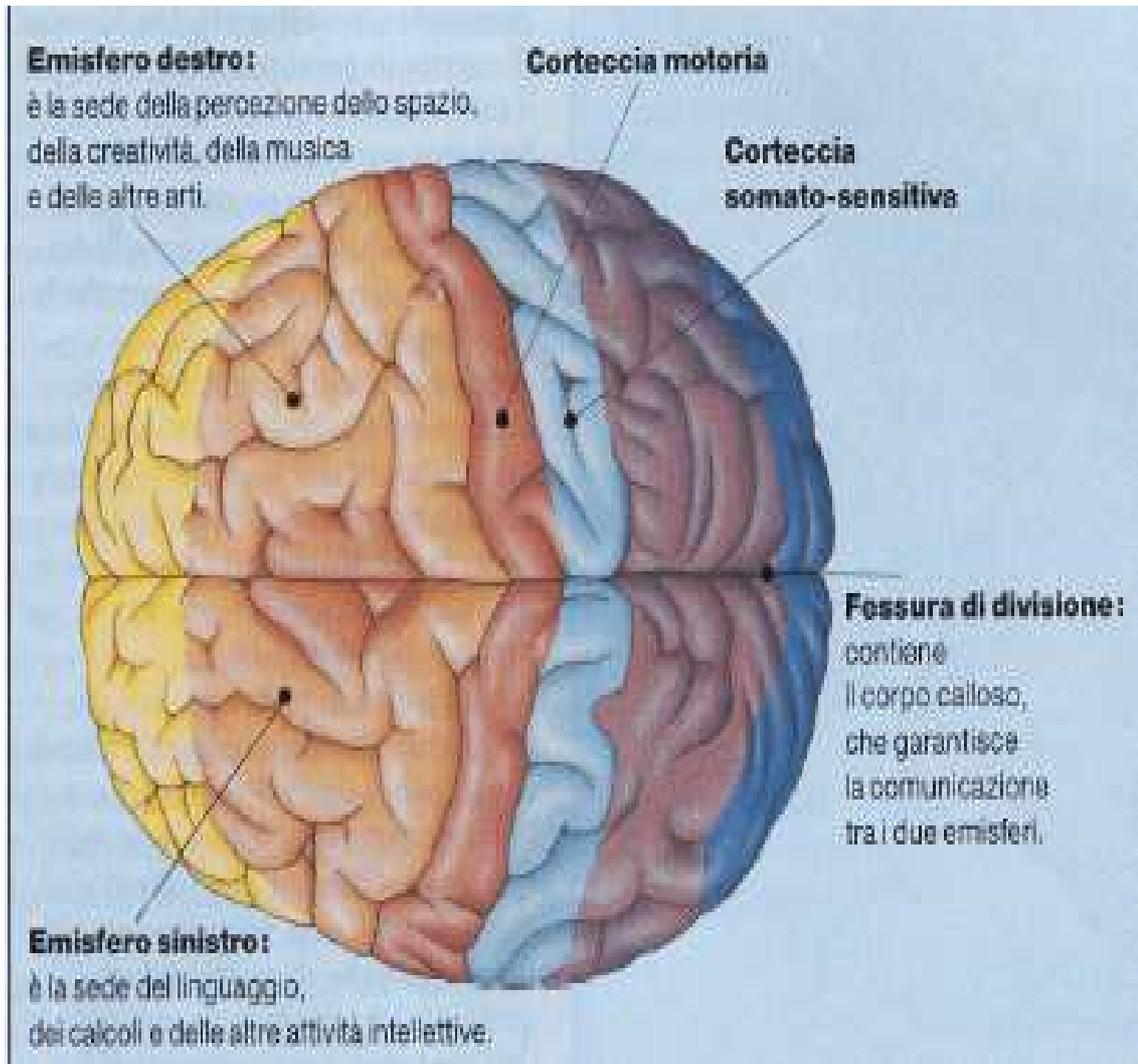


La figura sopra rappresenta dei neuroni con la loro molto estesa rete di ramificazioni detta "sinapsi dendritica".

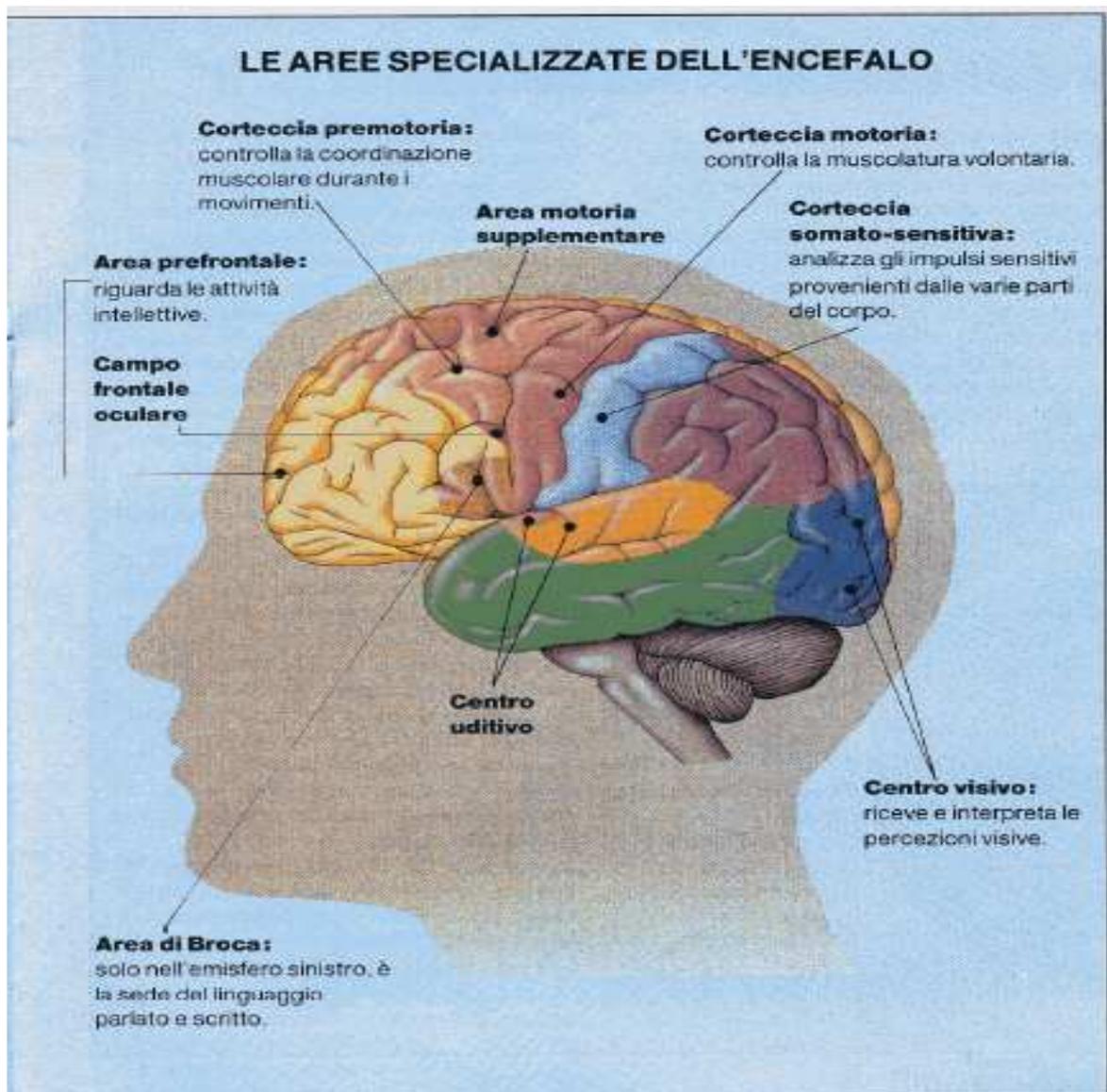
La corteccia cerebrale, che è la parte più recente nella scala evolutiva, è divisa in zone (lobi) con funzioni diverse



Il cervello è diviso in due emisferi con funzioni diverse e complementari. Dalla rete di interconnessioni deriva la nostra capacità di rispondere alle situazioni ambientali con comportamenti “intelligenti”.

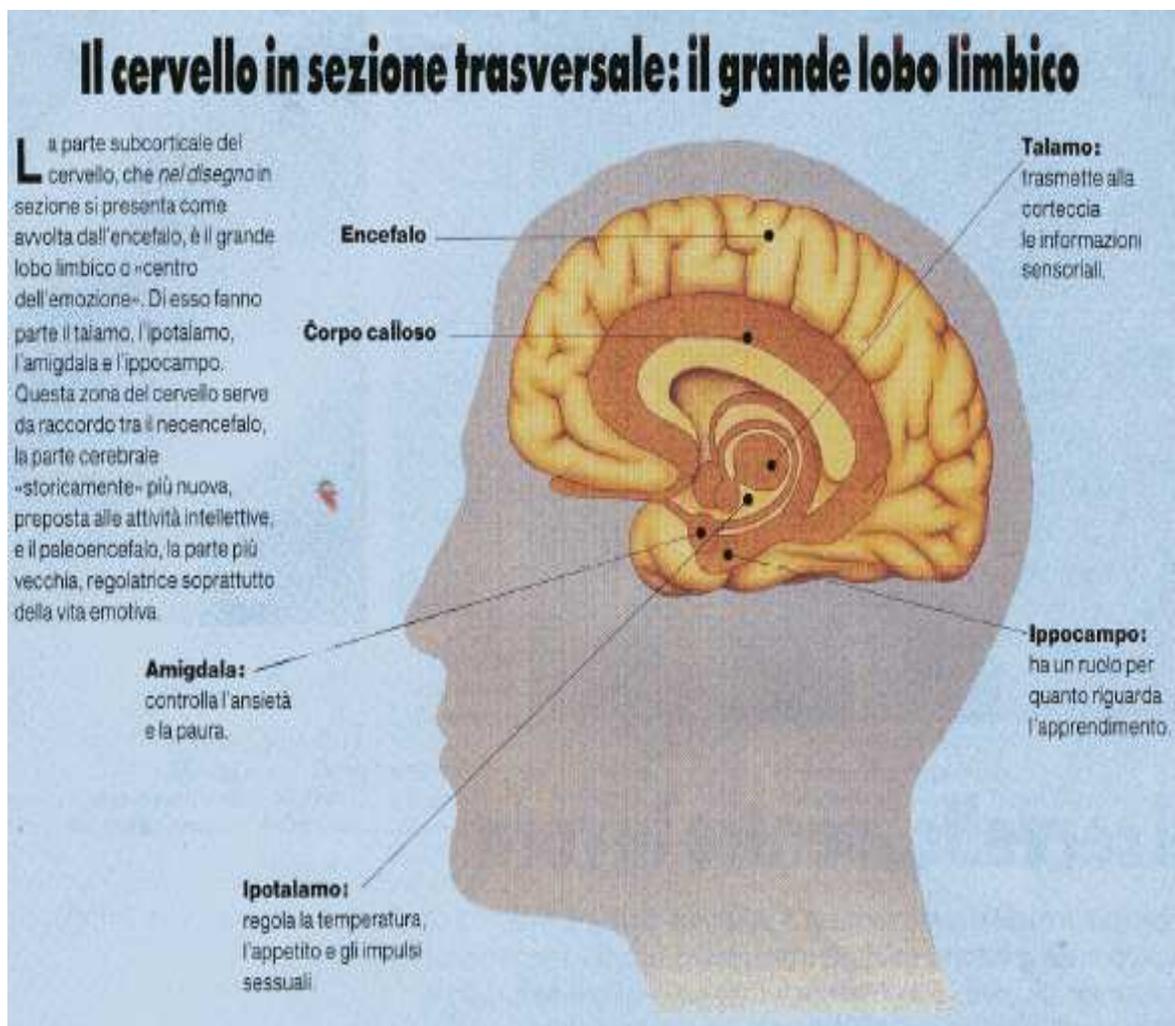


L'encefalo pur nella sua eterogeneità mantiene costantemente una incredibile unità funzionale che tende a portare il sistema al “benessere” (omeostasi) attraverso processi interni che, segnalato il “malessere”, ripristinano in modo automatico il funzionamento normale del sistema (autoregolazione)



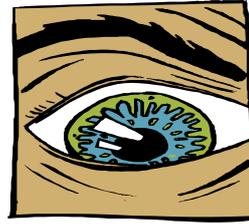
Nel cuore del nostro cervello ha sede il "paleoencefalo", cioè il cervello primordiale sul quale è poi maturato il cervello più esterno (la corteccia) chiamato anche "neoencefalo".

Il cervello più antico viene anche definito cervello "animale" o "istintuale" in contrapposizione con il cervello frutto dell'evoluzione che viene anche chiamato "razionale".



I recettori che partecipano di più al movimento umano volontario

❖ recettori visivi



❖ recettori vestibolari:

- canali semicircolari
- otoliti
- coclea



❖ recettori muscolari:

- fusi neuromuscolari
- recettori del Golgi



❖ recettori cutanei:

- recettori di Meissner e di Pacini
- termorecettori
- nocicettori



❖ recettori muscolo-articolari



L'inseguimento oculare predice il movimento del bersaglio visivo:

quando la testa gira il cervello viene informato di questa rotazione attraverso la combinazione di informazioni visive, vestibolari e propriocettive (muscoli, tendini e articolazioni), quindi **il movimento viene subito misurato in modo multisensoriale.**

La percezione della distanza è anche di natura multisensoriale: è il risultato di messaggi visivi e di messaggi relativi al grado di convergenza dei due occhi.

La percezione non può essere separata completamente né dalla motricità oculare, né dalla cognizione, né dalla vita affettiva del soggetto.

C'è una equivalenza tra la stimolazione visiva e tattile: la percezione visiva non è solamente l'analogo della percezione tattile, essa la anticipa; la prossimità è già contatto per anticipazione della zona del corpo che sarà toccata (vedi gli esperimenti sui "neuroni specchio").

Il carattere multisensoriale della percezione include, infatti, la presenza di segnali che non vengono dai sensi, ma dall'intenzione a muoversi: Il carattere attivo della percezione si manifesta quindi attraverso l'influenza profonda del carattere intenzionale del gesto.

La cooperazione della vista con altri sensi può estendersi ad altre funzioni propriocettive come al senso dello sforzo.

I modelli di interazione multisensoriale allora permettono di fare delle predizioni sul modo in cui i recettori sensoriali combinano i loro segnali.

Dato che la percezione è per definizione multisensoriale e quindi utilizza sistemi di riferimento adattati all'azione in corso, essa è predittiva, ma lo è

soprattutto grazie alla memoria, la quale serve innanzitutto a predire le conseguenze dell'azione futura sulla scorta di quelle dell'azione passata.

Il sistema vestibolare ha un ruolo fondamentale nella memoria degli spostamenti quando questi sono imposti passivamente ("il ritorno a casa" degli etologi si spiega con il fatto che l'informazione è stata immagazzinata nella memoria spaziale). Ci sono tre possibilità: i dati della propriocezione dei muscoli e delle articolazioni delle gambe potrebbero permettere di misurare la distanza percorsa; la memoria dei comandi motori del passo o informazioni inerziali di origine vestibolare.

La memoria degli spostamenti è una vera memoria dinamica la cui attivazione induce una simulazione interna del percorso. Il cervello non si accontenta di comparare le informazioni sensoriali alle informazioni memorizzate, aziona dei meccanismi di anticipazione.

Lo sguardo guida la locomozione: quando un soggetto gira all'angolo di una via, lo sguardo anticipa la rotazione del corpo.

Il cervello quando effettua una funzione di navigazione può seguire una rappresentazione interna, un modello della traiettoria che anticipa sul percorso realmente effettuato, e non il contrario; esso, infatti, preferisce una strategia del tipo **"andate là dove guardate"** nella quale l'oggetto che guida la strategia di controllo è posto al centro della visione".

Il movimento si esprime innanzitutto attraverso **la postura**, che è **un movimento fermato o abbozzato** quello che Bernstein chiama **"l'esser pronti a muoversi" (readiness to move)**.

Un movimento naturale è fonte di piacere: il piacere è un elemento essenziale della percezione e della conoscenza come la gioia di un bel passo di danza o di una palla mandata a segno con maestria

Nel sistema nervoso vi sono modelli interni della realtà fisica che permettono di simulare il movimento e che sono destinati a includere la percezione; questo doppio effetto è difficile, se non impossibile, da dividere, tanto i due aspetti , **la percezione e l'azione, sono intimamente collegati.**

.
Per passare da una fisiologia della reazione a una fisiologia dell'azione, da una neurobiologia analitica a una neurobiologia olistica bisogna **studiare il movimento naturale e abbandonare le preparazioni parziali!**

La coordinazione delle sinergie

Il movimento è organizzato a partire da una serie di sinergie che compongono altrettante azioni possibili, ma non è sufficiente questa condizione; bisogna, infatti che i movimenti vengano selezionati (flessibilità funzionale delle reti)

Il cervelletto gioca un ruolo fondamentale nella coordinazione dei gesti

(i gangli della base). Esistono dei circuiti cortico-ponto-cerebello-talamo-corticali all'interno dei quali può essere realizzata la simulazione del movimento senza che avvenga la sua reale esecuzione.

La percezione è esplorazione attiva, è preselezione, è cattura. I

movimenti oculari permettono una forma di locomozione "immobile". Ogni sguardo è cattura, specie se l'oggetto sul quale puntiamo gli occhi è in

movimento. Bernstein sosteneva che **la pianificazione di un atto motorio implica necessariamente il riconoscimento di situazioni (pattern) che debbono verificarsi , ma che ancora non esistono**: la pianificazione richiede un' esplorazione del futuro. Per ottenere una attivazione coordinata dei muscoli e assumere una postura che gli permetta di prendere la palla, il cervello del giocatore dovrà prendere le informazioni sulla velocità, direzione e traiettoria della palla, sulla dislocazione dei compagni e degli avversari, elaborandole con una pianificazione del proprio movimento in funzione del raggiungimento di un obiettivo individuato (destinazione finale della palla). Questo sistema cibernetico di retroazione, in quanto basato sui feed back ricevuti, è definito "on process" in quanto il cervello elabora continuamente le informazioni in entrata e le integra con quanto determinato correggendo la programmazione dell'azione.

Prima di catturare con il nostro corpo noi catturiamo con lo sguardo: il cervello, infatti, indovina, predice la posizione futura del bersaglio.

La percezione del tempo richiesto al contatto con la palla durante il movimento viene valutato a partire dalla dilatazione dell'immagine della palla sulla retina.

L'informazione sul movimento della palla viene presa dal cervello prelevando sull'immagine retinica un segmento di traiettoria trattata come campione.

Il cervello sembra che non cerchi l'informazione predittiva migliore, ma l'informazione utile per regolare l'azione in corso: nel caso specifico l'informazione non spiegherebbe "quando essere dove", ma "come essere al punto giusto nel momento giusto" senza sapere dove ciò avverrà (il cervello

non costruisce lo spazio in maniera cartesiana e topografica, ma in unità legate all'azione).

Quando ci avviciniamo ad un oggetto per prenderlo, dobbiamo frenare il nostro gesto per raggiungerlo con una velocità relativa nulla, (decelerazione dolce) come quando andiamo a controllare una palla; questo è il segreto di un gesto aggraziato.

L'importante non è la lista dei recettori, ma le domande che il cervello pone al mondo a partire dalle ipotesi che elabora e dagli obiettivi che si propone di raggiungere. **I sensi sono quindi dei verificatori di ipotesi non solo fonti di ipotesi.**

Lo sguardo guida la locomozione, la sua direzione testimonia un'anticipazione della traiettoria: il cervello non elabora un semplice programma motorio che gli permette di avere una traiettoria, ma segue un modello interno della traiettoria, come quando segue un bersaglio in movimento con gli occhi o con le mani; noi simuliamo mentalmente la traiettoria e paragoniamo il movimento realmente eseguito con il movimento previsto (andare dove si guarda, non guardare dove si va)

L'equilibrio: La visione ha un ruolo propriocettivo; la stimolazione visiva induce un'illusione di movimento, una percezione di cambiamento di direzione della verticale e un riadattamento posturale. Questa associazione di percezioni e di effetti motori testimonia il **groviglio di meccanismi percettivi e motori e il ruolo fondamentale della percezione come riorganizzatrice posturale.** La postura è controllata dalla percezione e non

dai riflessi locali; la vista non agisce solo come propriocettore, ma influenza la percezione della verticale che induce modifiche posturali.

In una fisiologia della reazione il riflesso miotatico ha la proprietà di anticipare, compensando la lentezza di reazione dei muscoli

Il nostro cervello sceglie le entrate sensoriali in funzione del contesto in stretto collegamento con la definizione di “postura” data da

Bernstein: “ essere pronti a un movimento” (readiness to move)

Un movimento destinato a raggiungere un bersaglio si può produrre solo se esso è sostenuto da una postura iniziale.

La postura è dunque sostegno e preparazione al movimento.

Una delle proprietà più importanti del sistema nervoso è l'adattabilità attraverso:

- la diminuzione dell'attività nel tempo
- la regolazione dell'intensità o della rapidità degli elementi del repertorio motorio
- cambiamenti di strategia motoria

Il cervello però non è un **computer**, né un dispositivo di intelligenza artificiale.

È una originalissima e molto complessa macchina biologica!

L'avvicinamento del cervello al computer è un'idea molto pericolosa dato che suppone una divisione dei processi cognitivi complessi (computazionali) e un substrato neuronale le cui potenzialità sono ancora largamente sconosciute.

Questa tesi è stata sposata dai “funzionalisti” americani e dal “mentalismo” di “Bergson” che sostiene che la mente sta al cervello come il cappotto sta al gancio che lo sostiene.

Il senso dei sensi: oltre ai 5 sensi conosciuti bisogna aggiungere i recettori vestibolari, i propriocettori dei muscoli, delle articolazioni, l'ecolocazione, il senso magnetico, ecc.. Al senso del gusto, dell'odorato, del tatto, della vista e dell'udito bisogna aggiungere il senso del movimento, dello spazio, dell'equilibrio, dello sforzo, del sé, della decisione, della responsabilità, dell'iniziativa, ecc..

Il senso diventa così una direzione che accompagna il soggetto verso un obiettivo che è da lui determinato.

Il cervello filtra le informazioni date dai sensi in funzione dei suoi progetti.

Bisogna partire dall'obiettivo perseguito dall'organismo e capire come il cervello interroga i recettori regolando la loro sensibilità, combinando i messaggi, dichiarando prima i valori stimati, in funzione di una simulazione interna delle conseguenze attese dell'azione.

Secondo le **teorie "centraliste"** l'azione è determinata da progetti d'azione interni con meccanismi endogeni che si basano su un repertorio di comportamenti innati e acquisiti, propri di ciascuna specie e di ciascun individuo.

Il cervello dispone di meccanismi per scegliere delle strategie cioè delle combinazioni di diversi elementi del repertorio particolarmente adatte alla situazione corrente.

La flessibilità (plasticità) funzionale permette al cervello di scegliere **diverse soluzioni a uno stesso problema.**

La memoria è una funzione altamente collegata con l'apprendimento e il movimento dato che serve essenzialmente per **predire il futuro.**

La memoria di lavoro nella “corteccia prefrontale”, la memoria motoria a lungo termine e quella di simulazione mentale dei movimenti nella “corteccia parietale”, la memoria delle attività manuali nell'ippocampo e nel cervelletto, tutte queste strutture hanno un ruolo centrale nella memoria come guida per l'azione futura.

I GIOCHI SPORTIVI COLLETTIVI

Dopo queste premesse che hanno avuto lo scopo di sottolineare la grande complessità e potenzialità del sistema esperto umano chiamato organismo, che come abbiamo visto, è provvisto di sofisticati sistemi di autoregolazione, vorrei passare a dare una definizione dell'attività motoria umana chiamata "gioco del calcio".

IL GIOCO E LE SUE VALENZE EDUCATIVE E FORMATIVE

Giocare non significa semplicemente divertirsi, ma conoscersi attraverso la conoscenza ed il confronto con gli altri, significa crescere attraverso l'esplorazione dell'ambiente e degli strumenti in esso utilizzabili, significa sperimentare le proprie identità psico-affettive, cognitive, sensoperceptive e motorie in un contesto di permanente alternarsi di situazioni che coinvolgono integralmente la persona.

Gli animali ce lo insegnano quando utilizzano proprio il gioco come mezzo per conoscere la realtà.

Ma il gioco rimane, come del resto qualunque altra attività motoria, fondamentalmente uno strumento che deve essere utilizzato dall'adulto con cognizione di causa al fine di non confondere il fine con il mezzo.

Gli obiettivi primari di ogni attività educativa devono infatti essere:

- **Stimolare l'iniziativa (essere attivi, agire)**
- **Stimolare l'autonomia (non farsi influenzare, non avere paura dell'esito delle proprie azioni)**
- **Stimolare la responsabilità ed il rispetto verso se stessi, gli altri, le cose**
- **Stimolare la cooperazione con gli altri (voler aiutare)**
- **Stimolare la richiesta di cooperazione degli altri (voler farsi aiutare)**

Nei giochi sportivi di squadra vengono per l'appunto richieste queste competenze psico-sociali che potremmo definire dei prerequisiti della prestazione motoria in sé, la quale, peraltro, risulta essere la fase finale di un processo molto complesso che si fonda sul paradigma :

► vedere ► decidere ► agire ► verificare

Solo il gioco e l'imparare a giocare potranno permettere ai giovani di acquisire e consolidare conoscenze, tecniche, comportamenti e sensibilità psicologiche e motorie utili per esprimersi realmente e totalmente in gara.

Il paradigma metodologico è che:

per ben giocare, per imparare a giocare occorre giocare!

In particolare nei giovani si raccomanda di non trascurare i **grandi vantaggi** che provengono **dalla pratica di giochi popolari tradizionali.**

Attraverso tutti i giochi migliora la motricità di base e con essa si favorisce l'evoluzione delle tecniche sportive specifiche.

Per contro, anche se non lo si ammette apertamente, la nostra società non ritiene che il benessere fisico e psichico prodotto dall'attività ludica abbia un ruolo essenziale nella gerarchia dei bisogni dei giovani.

Forse tutta la filosofia dell'educazione deve essere profondamente rivista sia in ambito scolastico, sia in ambito sportivo e sociale.

Si è già fatta troppa confusione tra insegnamento e apprendimento; voglio dire che si è troppo enfatizzata la figura del gestore, del distributore della conoscenza cioè del maestro, dell'istruttore, del professore o dell'allenatore, in sintesi del docente.

Per contro si è minimizzata la funzione di chi sta apprendendo cioè del discente, ritenendolo quasi un recipiente dentro al quale l'adulto versa tanto il suo sapere quanto la sua ignoranza :

“FAI COME ME E IMPARA I MIEI DIFETTI”!



Così potremmo stigmatizzare l'intervento pedagogico di molti cosiddetti docenti che tendono a riversare sui discenti il loro vissuto, le loro credenze, i loro stati d'animo, la loro presunta scienza.

In realtà **il bambino scopre il suo “io” attraverso la sua azione personale;**
in tale modo capisce, impara e sviluppa le sue strutture mentali e motorie.

Ma la condizione essenziale affinché si verifichi un **apprendimento significativo** è, secondo Pikler e Rogers, **l'autonomia di chi agisce** :
l'adulto è presente, osserva i comportamenti ma si astiene dall'intervento immediato sull'attività di chi sta agendo; successivamente può far riflettere l'attore sulle azioni effettuate e sulla congruenza o efficacia delle stesse in rapporto agli obiettivi ricercati.

Lo sviluppo psico-motorio è quindi fondamentalmente un **processo di autocostruzione** e questa organizzazione di sé e dell'ambiente in senso lato, all'interno del quale il soggetto si muove, può essere facilitata o ostacolata dall'intervento dell'adulto-professore.

L'obiettivo del maestro, del professore di educazione motoria o dell'allenatore di calcio deve essere quello di far in modo che:

- **il soggetto sia protagonista della propria azione**
- **esperienza e realtà' coincidano**
- **il protagonista dell'azione ne abbia il desiderio**
- **le esperienze proposte abbiano un senso per chi le compie**
- **l'esecutore assuma le informazioni provenienti dall'ambiente e decida quale comportamento motorio utilizzare autonomamente**
- **l'esecutore possa valutare da solo l'esito delle sue azioni**

OGNI AZIONE E' COMUNICAZIONE CON L'AMBIENTE!

IL GIOCO DEL CALCIO

Nei giochi sportivi collettivi, come il gioco del calcio, vi è la necessità, da parte del giocatore, di una permanente interazione con l'ambiente di gioco dato che gli elementi significativi sono rappresentati da:

- **SPAZIO DELIMITATO**
- **OBIETTIVO DA ATTACCARE**
- **OBIETTIVO DA DIFENDERE**
- **LA MIA SQUADRA**
- **LA SQUADRA DEGLI AVVERSARI**
- **UNA PALLA**
- **REGOLE DI GIOCO**
- **ARBITRO**
- **TEMPO DI GIOCO**



Il gioco del calcio è uno sport collettivo a carattere informativo con invasione di campo; solo prima dell'inizio del gioco ognuna delle due squadre si trova nella propria metà campo; una volta iniziato il gioco il campo è comune alle due squadre: solo le due porte designano verso quale direzione attaccare o difendere.

Lo sviluppo di un progetto comune implica uno scambio continuo di informazioni che viene fornito essenzialmente dalle azioni di gioco espresse dalle due squadre attraverso un vero e proprio linguaggio con un codice di segni che corrisponde ad idee in relazione ad eventi-situazione della realtà del momento.

IL GIOCO SUL PIANO PEDAGOGICO

Una prima finalità del gioco di movimento collettivo è quella di:

- **educare alla piena espressione** intesa come capacità di :
 - **Dimostrare il proprio modo di essere, di pensare, di agire** attraverso una razionale utilizzazione delle proprie capacità fisico-atletiche, coordinative, tecnico-tattiche, psicologiche e cognitive; sapersi quindi esprimere attraverso **ciò di cui si è in possesso e** non attraverso **ciò che “l’allenatore” presume che io possegga**; bisogna quindi rivedere quei modelli formativi che per l’addestramento e la tecnicizzazione riducono gli apprendimenti a stereotipi.
 - **L’atto ludico** in un contesto così complesso ed articolato come si ritrova in un gioco collettivo **stimola nel giocatore una costante attitudine alla creatività** che ne rappresenta ad un tempo l’esaltazione e l’essenza stessa.
 - **L’atto ludico** in un gioco sportivo ha anche una sua **dimensione estetica** che tanto attrae il giocatore e lo spettatore ma che non sempre però coincide con il concetto di efficacia.
 - Il movimento e **l’azione in un gioco sportivo collettivo** sono la manifestazione di un **completo rapporto con l’ambiente** (contesto di gioco) mediato dalle forme della **sensibilità (esterocettiva ed interocettiva)**.
 - **L’apprendimento del giovane giocatore è un apprendimento intelligente** nel senso che rappresenta il frutto di una ricerca di soluzione dei problemi per raggiungere una sempre maggiore coincidenza tra efficienza ed efficacia motoria.

- **L'intelligenza convergente** (analitica, sequenziale, esecutiva, ripetitiva) **è differente da quella divergente** (sintetica, discontinua, non conformista) in grado di riorganizzare le esperienze rielaborando e riutilizzando diversamente i dati del contesto in modo nuovo cioè creativo.

□ **educare alla cooperazione**

- **Le capacità e le sensibilità creative vengono spesso mortificate da modelli culturali e didattico-organizzativi rigidamente programmati e standardizzati.** La ripetizione di movimenti stereotipati, il numero definito di situazioni di gioco, la richiesta di comportamenti o scelte codificati e prefigurati, non sono più in grado di far apprendere compiti e funzioni nuovi, caratteristici del gioco e dei suoi obiettivi.
- **Il gioco sportivo collettivo** utilizza il sistema aperto (**open loop**) e le conseguenti abilità aperte (**open skills**) che richiedono un alto livello di **complessità interpretativa ed esecutiva** dato che **l'ambiente di gioco si trasforma rapidamente e costantemente** richiedendo continui **adattamenti psico-motori**. Tale impostazione postula la necessità del **superamento di modelli didattici di tipo prescrittivo** (closed skills) a favore di metodi che valutino il comportamento sulla base della responsabilità dei risultati dell'azione individuale in rapporto agli obiettivi-interessi del gruppo-squadra (socializzazione del risultato).

- Per favorire una **valida collaborazione** bisogna che il **giocatore** sia **educato** più sulla **“semiotica”** che sul “funzionalismo”: il funzionalismo considera il rapporto tra i modelli tecnici dei movimenti e la loro funzione; **la semiotica considera il gioco come segno e veicolo di messaggi**. Nel gioco è richiesto di individuare ed interpretare i messaggi dei compagni e degli avversari e proprio nella volontà e capacità di collaborazione permanente del gruppo risiede la probabilità di successo.
- L'azione di **collaborazione** è frutto di una **scelta libera** intesa come partecipazione alla soluzione di una situazione-problema non comandata o stabilita a priori **ma responsabile sui risultati più che sui comportamenti**.
- Il tipo di **comunicazione prevalente nel gioco è l'azione**, intesa come complesso di movimenti che originano dei significati ma dato che il gioco ha una sua continuità, pur cambiando i giocatori “status” (**attaccanti-difensori**), viene richiesto agli stessi una **continuità nella collaborazione nel rispetto del ruolo** che ognuno ha all'interno della squadra **e nel rispetto delle regole di gioco**.



□ **educare alla competitività**

- **“L’aggressività è uno dei comportamenti innati o stereotipi dell’animale e dell’essere umano.** Gli animali e l’uomo sono quindi naturalmente aggressivi e legati ad un istinto gerarchico tanto che se vengono privati della loro aggressività si ammalano o manifestano incapacità di amore, di attaccamento: diventano anonimi”.(Konrad Lorenz). Questa premessa ci fa capire come troppo spesso le agenzie educative interpretano male le manifestazioni di “aggressività” di qualche bambino classificandole “tout court” patologiche e socialmente pericolose quando nella maggioranza dei casi rappresentano invece uno stato di salute, di benessere, al contrario di una eccessiva “passività” che potrebbe essere il sintomo- spia di qualche malessere.
- **L’agonismo è uno dei principali motori del comportamento competitivo;** il desiderio di potere, di dominare, di autorealizzazione dell’individuo provengono, come già detto, dalla sua centrale energetica chiamata aggressività. E’ il bisogno di sicurezza che porta il giovane a ricercare l’avversario, la competizione ma anche il desiderio di autoconoscenza cioè il desiderio di conoscere i propri limiti, le proprie potenzialità.

- **Educare alla competizione** significa favorire il **processo educativo-formativo** e stimolare una comunicazione ottimale tra i ragazzi e il contesto ambientale.
- L'educazione alla competizione deve essere giustamente considerata come una finalità educativa perché non è sufficiente competere istintivamente; è necessario che i comportamenti durante il gioco siano legati al pensiero in quanto valutati nella loro efficacia, al fine di non disperdere il patrimonio energetico in modo poco intelligente.

Ma essere formati alla competizione significa anche :

- ❖ **Avere fatto tutto quello che era possibile**
- ❖ **Averlo fatto al meglio delle proprie capacità**
- ❖ **Consentire al giocatore di poter sbagliare** (noi impariamo sbagliando).

In questa prospettiva anche **la sconfitta viene vissuta in modo completamente diverso:**

Come necessità di migliorare i propri comportamenti e abilità

La pratica agonistica se fatta vivere in modo sano ed equilibrato dagli adulti è in grado di migliorare globalmente la struttura della personalità dei giovani incidendo particolarmente sul **sentimento di autorealizzazione**.

Queste esperienze aiuteranno i giovani a:

- **vincere le paure del proprio agire**
- **vincere le paure del giudizio degli altri**
- **vincere le paure dell'ambiente**
- **vivere da protagonisti**

LE COMPETENZE TECNICO-TATTICHE

Le abilità tecniche

Per abilità tecniche s'intende quel repertorio di competenze motorie necessarie al giocatore durante la partita per poter agire con efficacia sulla palla e cercare così di raggiungere gli obiettivi della squadra che è in possesso di palla cioè la conclusione in porta e, se possibile, il goal.

Le abilità tecniche rappresentano quindi dei mezzi per raggiungere degli obiettivi.

In particolare il giocatore deve saper:

- ❑ **Guidare la palla**
- ❑ **Proteggere la palla**
- ❑ **Dribblare**
- ❑ **Passare la palla**
- ❑ **Ricevere la palla (controllo)**
- ❑ **Tirare in porta**

Tutti i giochi sportivi collettivi hanno in comune la necessità di esprimere azioni motorie non corrette in sé stesse e quindi valutate sul piano estetico o su quello biomeccanico, ma azioni eseguite in presenza di interferenze "ambientali" che acquistano un significato se rapportate alle finalità del gioco.

Le abilità tecniche non fanno riferimento ad un modello ideale, ma ad un modello funzionale, visto che la complessità dei movimenti che serve ad assolvere un compito motorio specifico non sfugge alle caratteristiche antropometriche, biomeccaniche, fisiologiche e anche psicologiche dei singoli giocatori.

Dato che spazio e tempo sono costantemente variabili durante la partita anche la **tecnica** si deve adattare e quindi è per definizione **instabile**, **flessibile** e parte di un processo più complesso e cioè:

- **Percezione**
- **Decisione**
- **Esecuzione**
- **Valutazione**

Nel gioco del calcio infatti la tecnica deve rispondere ai problemi posti dalla dinamica del gioco e quindi richiede un'organizzazione molto complessa e soprattutto variabile, dato che i compagni, gli avversari e la palla, spostandosi con continuità, cambiano lo spazio e il tempo di gioco.

Di fronte a queste necessità il giocatore, per potersi adattare con successo alle situazioni di gioco, non deve automatizzare gesti e comportamenti motori stereotipati, ma deve imparare ad eseguire movimenti con una vasta gamma di variazioni di una stessa struttura coordinativa.

La “tecnica” nel gioco del calcio è condizionata dal fatto che il giocatore ha:

- **Un piede per il corpo**
- **Un piede per la palla**

Ciò sta a significare che se non c'è un buon equilibrio “monopodalico” (il piede d'appoggio), non c'è una buona azione tecnica sulla palla (il piede libero).

Bisogna ancora mettere in evidenza il rapporto ottimale di vicinanza o lontananza tra piede calciante e piede portante in funzione del tipo di azione tecnica voluta.

Non meno importante risulta il tempo che intercorre tra il portare il corpo sul piede portante e l'azione espressa dall'altro piede sulla palla.

Le condizioni di moto o quiete della palla quando noi ne entriamo in contatto, cioè se risulta ferma o in movimento, se viene verso di noi o corre davanti a noi, abbinate alla velocità variabile della stessa, rappresentano altre difficoltà che testimoniano la notevole complessità delle azioni tecniche del giocatore.

La direzione della corsa di avvicinamento alla palla del giocatore come pure la velocità di arrivo sulla stessa sono coordinate con l'obiettivo che vogliamo raggiungere.

Il punto, inoltre, su cui entriamo in contatto con la palla (sopra, sotto, destra, sinistra, punto mediano) così come la parte del piede che agisce sulla stessa, determinano effetti diversi come ad esempio, fare un passaggio di interno piede oppure controllare a terra una palla con l'esterno del piede, crossare, tirare in porta al volo o di "drop", ecc..

La tecnica potremmo in sostanza definirla come una serie di "reazioni" (verso dove e come si muove l'attrezzo palla) a seguito di una serie di "azioni" (l'impulso esercitato prevalentemente dal piede, ma anche da altre parti del corpo come testa o tronco o coscia, ecc.) sulla palla.

Per agire con efficacia sulla palla bisogna quindi che il piede portante, come detto, garantisca un ottimale equilibrio al corpo (altre volte l'equilibrio va ricercato in volo), e allo stesso tempo regoli la "sensibilità sulla palla" attraverso tutti quei recettori di cui abbiamo parlato all'inizio di questo breve trattato e cioè vengano attivate la funzione visiva, vestibolare, tattile, propriocettiva e cinestesica.

METODI DI INSEGNAMENTO DELLA TECNICA

Vi sono fondamentalmente due modalità utilizzate dagli allenatori per far apprendere il repertorio di “gestualità tecnica”:

- **Analitico**
- **Globale**

Per noi **analitico** significa:

- Estrapolare “il gesto” da apprendere dal suo contesto di gioco per meglio analizzarlo (io e la palla)

Per noi **globale** significa:

- Mantenere “il gesto” da apprendere all’interno del gioco stesso (io, la palla, l’avversario, il compagno e lo spazio, la porta mia, la porta avversaria)

Il metodo analitico può essere a sua volta proposto con una **pedagogia**:

- **Direttiva**: dare le istruzioni sul “come fare” prima, durante e dopo l’esecuzione del gesto da apprendere.

L’idea di base è costituita dalla **centralità dell’insegnante**, mentre **il discente** rappresenta un **contenitore** da riempire e quindi **il maestro è attivo, mentre l’allievo è passivo**.

□ **Maestro = erogatore del sapere**

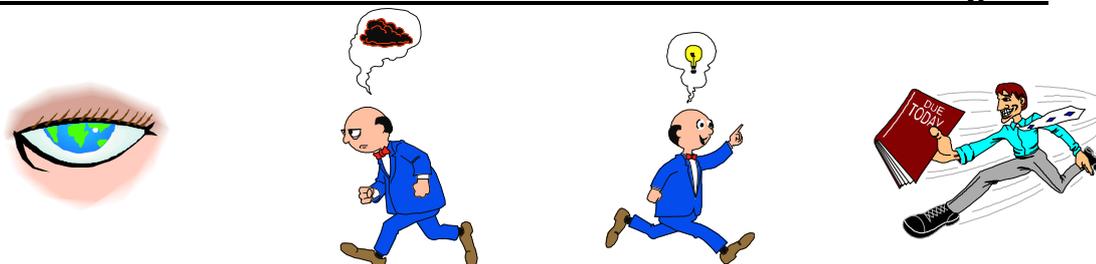
□ **Allievo = ricevitore del sapere**



- **Attiva**: far scoprire, attraverso prove ed errori, il come fare in rapporto ad un obiettivo prefissato.

L'idea di base è rappresentata dalla **centralità di chi sta apprendendo**, i suoi interessi, la sua iniziativa, immaginazione, riflessione; **il maestro spiega gli obiettivi** e quindi **osserva i comportamenti per valutarli nella loro efficacia** cioè nella loro congruenza con gli obiettivi ed **interviene**, soprattutto se richiesto, **per far riflettere e orientare l'attenzione su "punti chiave" dell'azione motoria**

cerca informazioni ► le elabora ► trova una soluzione ► agisce



Il corpo umano non è programmato per i movimenti inutili ma, al contrario ha una sua intima **intelligenza** di movimento che viene anche definita **incosciente** proprio perché la **gestione** della stessa non è a livello corticale ma **sottocorticale**.

Non a caso spesso diciamo che **l'obiettivo "crea" la motricità** per sottolineare come la presa di coscienza attraverso la percezione visiva di una situazione problema fa scattare automaticamente delle strategie motorie che attraverso le ripetizioni (prove ed errori) porta il soggetto a raggiungere l'obiettivo prefissato.

Le **sedi naturali del movimento** sono le **strutture più antiche** del nostro **Sistema Nervoso** :

- **Quanto più profondo è lo strato che coordina il movimento tanto più questo sarà integrato ed efficiente.**

- **Quanto più superficiale è lo strato che utilizziamo per coordinare un movimento tanto più questo sarà pensato, scoordinato, frammentato,** perché se il movimento è affidato alla corteccia (razionalità) viene guidato da strutture nervose recenti e i neuroni coinvolti sono moltissimi e non integrati tra loro.
- **Nei centri nervosi primitivi c'è un'intelligenza di coordinazione che sa sempre in ogni momento cosa deve succedere nel corso di ogni movimento**
(contrazione-rilasciamento tra muscoli agonisti ed antagonisti; intervento vicariante di muscoli sinergici)
- ❖ **Per contro gli adulti, i professori, gli allenatori, usano la frammentazione come metodo per capire e far capire meglio la globalità!**
- ❖ **Ma la somma delle parti non è uguale al tutto!**
- ❖ **Il corpo, infatti, non pensa mai in modo frammentato!**

LE ABILITÀ TECNICHE devono essere **EFFICACI** e quindi:

- ❖ **Flessibili:** adattate alla situazione
- ❖ **Personali:** caratteristiche antropometriche e biomeccaniche
- ❖ **Economiche:** minimo dispendio energetico
- ❖ **Funzionali:** solo coordinazioni utili
- ❖ **Razionali:** idonee allo scopo

Questa necessità deriva dal fatto che l'ambiente di un gioco è estremamente instabile, dinamico, mutevole e quindi i problemi creati dall'avversario, dal terreno, dalla palla, dalle condizioni atmosferiche così come i movimenti dei

compagni, richiedono al giocatore una **programmazione motoria** che quasi sempre è **“a posteriori”, non “a priori”** come ad esempio avviene nei salti dell'atletica leggera, nelle evoluzioni di un ginnasta, nel nuoto così come nei tuffi.

L'abilità tecnica nei giochi di squadra è pertanto legata più ad un **modello instabile** che ideale (quello del campione).

Per potersi adattare con successo alle mutevoli situazioni di gioco, il giocatore non deve ricercare una ripetizione stereotipata di movimenti come avviene negli sport di “closed loop” e “closed skills” (abilità chiuse), ma l'esecuzione di movimenti variati soprattutto in condizioni di gioco reale (“open loop” e “open skills”: abilità aperte). Per poter controllare, regolare ed eventualmente modificare il programma dell'azione, il sistema utilizza il “feed back”. Quando il controllo avviene nel corso del movimento, attraverso le informazioni di ritorno provenienti dai muscoli, dalle articolazioni e dagli organi di senso (“feed back “ interno ed esterno) è possibile correggere il movimento anche durante la sua esecuzione.

Riassumendo la tecnica nel gioco del calcio non può essere solo un rapporto tra il giocatore e la palla, ma la parte visibile dell'atto motorio volontario che è un fenomeno estremamente complesso



Come possiamo vedere dalla rappresentazione sopra riportata le azioni con e senza palla rappresentano le fasi finali di un processo che parte dalla raccolta delle informazioni dall'ambiente di gioco.

L'emotività, la tensione agonistica, la condizione psicologica in genere, possono condizionare tutte le fasi della costruzione della risposta motoria durante le azioni in partita, sia nella fase "invisibile" (1-2-3-4), sia durante quella "visibile" (5).

C'è da sottolineare che con l'esperienza viene molto migliorata "l'anticipazione", cioè la capacità di capire prima una situazione, una intenzione, l'evoluzione futura di una situazione.



LE ABILITÀ TATTICHE

La parola tattica viene dal greco taktike (da tasso= metto in ordine).

La tattica è l'insieme dei comportamenti, delle azioni e delle operazioni individuali e collettive utilizzati dai giocatori in gara per poter trarre condizioni di vantaggio sugli avversari in funzione degli obiettivi da perseguire:

Se la nostra squadra **è in possesso di palla** dobbiamo:

- ❑ **mantenere il possesso**
- ❑ **far progredire palla e giocatori verso la porta avversaria**
- ❑ **ricercare una conclusione**

Se la nostra squadra **non è in possesso di palla** dobbiamo:

- ❑ **impedire la progressione di palla e giocatori verso la nostra porta**
- ❑ **cercare di recuperare il possesso di palla**
- ❑ **impedire la conclusione**

Un giocatore durante la partita non gioca vicino ad altri, ma insieme ad altri compagni e in contrapposizione agli avversari. Una partita è pertanto un confronto tra due gruppi di forze.

Il concetto di giocare insieme contro altri evidenzia un principio basilare del gioco collettivo:

L'AIUTO



- **aiutare in difesa** ► **non siamo in possesso di palla**
- **aiutare in attacco** ► **siamo in possesso di palla**

La possibilità di scelta tra l'azione individuale e quella in collaborazione con gli altri componenti la squadra è la caratteristica peculiare di un gioco collettivo e stimola:

- **il coraggio** (valutazione del rischio potenziale)
- **l'autonomia** (libertà condizionata)
- **la responsabilità** (consapevolezza nel fornire risposte utili al gruppo)
- **la creatività** (originalità nella soluzione di un problema)
- **motivazione** (piacere e partecipazione attiva)

Le continue scelte durante le azioni di gioco, in funzione degli obiettivi che la squadra ricerca, rappresentano, dunque, **l'essenza dell'aspetto tattico.**

Nel gioco reale:



- **non ci sono strade aperte a priori**
- **non ci sono azioni motorie precostituite**
- **ogni giocatore può modulare il proprio dispendio energetico** (autoregolazione dell'intensità dello sforzo prodotto, in rapporto all'autonomia di cui si dispone e ai compiti tattici che il gruppo-squadra richiede)
- **cosa posso fare per la mia squadra in questo momento?**



Tutte queste valutazioni del giocatore possono, però, avere luogo solo se **l'allenatore** si comporta più come un **facilitatore** che un impositore **di apprendimento**.

Noi siamo soliti affermare che **è il giocatore che gioca, non l'allenatore**

Molti tecnici, infatti, anche senza saperlo, creano, con i loro metodi di allenamento, con le loro esercitazioni, dei condizionamenti a livello cognitivo e psicomotorio che diventano veri "blocchi" o "ancore psicomotorie":



Il gioco richiede ai giocatori comportamenti efficaci, utili per la squadra di fronte a problemi particolari creati dall'azione degli avversari.

E' meglio avere dei giocatori che hanno un bagaglio motorio non ricco, ma che lo sanno mettere al servizio della squadra (volontà e velocità di voler capire ed aiutare gli altri); spesso, ad esempio, il giocatore ha bisogno di più spazio che significa più tempo per giocare meglio e questa conoscenza di se stesso rende la ricerca motoria un atto intelligente e quindi tattico.

Se sono debole devo organizzarmi meglio!

L'attenzione

La fase di realizzazione del gesto, come detto, è solo un anello di una catena di processi che inizia molto prima; il cervello di un giocatore, infatti, tratta in modo continuo informazioni provenienti dall'ambiente, prende decisioni,

emette risposte motorie, ne valuta le conseguenze pratiche ed accresce così il suo bagaglio di esperienze per essere ancora più efficace nelle successive occasioni.

La capacità di controllare compagni, avversari e pallone e di imporre il suo gioco obbligando l'avversario a rispondere in maniera prevedibile o poco precisa, è quindi alla base della ricerca del successo (vittoria o non sconfitta) di una squadra.

Gli allenatori lamentano spesso una scarsa attenzione e concentrazione dei giocatori che spesso è causata dalla stanchezza psicofisica (centrale e periferica) come si evidenzia, ad esempio, nei finali di partita (goal subiti), ma che può presentarsi anche ad inizio e durante la gara.

Ci si allena a mantenere il livello di concentrazione alto solo se il metodo di allenamento rispecchia le esigenze di concentrazione reali della gara e non si cerca, come detto più volte, di frammentare l'analisi dei fattori della prestazione

(tecnico – tattico – fisico – psichico):

- **l'organismo umano vive unitariamente le sue esperienze**
- **il giocatore partecipa ad ogni azione di gioco in modo globale** (sul piano percettivo sensoriale, sul piano affettivo, emotivo, sul piano tecnico, su quello tattico e su quello condizionale)

La strategia è un piano di azione o comportamento attraverso il quale vengono anticipate mentalmente e prestabilite le potenziali decisioni relative alla condotta di gara in generale;

Mentre la strategia nella pianificazione del comportamento tiene conto delle possibilità di decisione degli avversari, ma non le influenza, la tattica si

riferisce all'utilizzazione finalizzata di azioni che preparano la realizzazione della strategia.

Nel gioco del calcio spesso si parla di **tattica individuale, tattica di gruppo o reparto e tattica collettiva o di tutta la squadra.**

Ci sembra una distinzione un po' forzata dato che non esistono comportamenti individuali distaccati da quelli collettivi, ma entrando nella forzatura possiamo dire che:

- **la tattica individuale** riguarda l'agire e il comportamento del singolo giocatore di fronte ad uno o più avversari
- **la tattica collettiva** considera le intenzioni razionali dei giocatori o di una parte dei giocatori di una squadra rivolte alla realizzazione di un obiettivo.

L'inganno

La tattica tende a condizionare le situazioni di gara e gli avversari attraverso comportamenti d'inganno o che influenzano il proprio comportamento e quello dell'avversario quando è difficile raggiungere direttamente l'obiettivo e si debbono decidere una o più fasi intermedie con i relativi mezzi per raggiungere lo scopo voluto.

Viene fatta da alcuni autori una distinzione tra tattiche di primo ordine e di secondo ordine; di primo ordine sono, ad esempio, le finte, le manovre ingannevoli, scatti intermedi, ecc.; di secondo ordine le doppie finte, la tattica del fuori gioco o l'elastico difensivo, ecc..

Ciò che caratterizza l'azione tattica di inganno è il comportamento dei contendenti mirato ad influenzarsi reciprocamente.

L'inganno è l'accettazione del tentativo consapevole di deformazione della realtà percepita, esercitata dai giocatori di una squadra sugli avversari per trarne un vantaggio; esistono vari modi per nascondere la realtà delle proprie intenzioni, facendo invece vedere ciò che è falso. Nel gioco del calcio colui che vuol **trarre in inganno** utilizza quasi esclusivamente **il canale sensoriale visivo**: manda all'avversario **falsi messaggi**, attraverso la sua **postura** e i suoi **spostamenti**, per **poi all'improvviso cambiare il programma dell'azione**.

Queste condotte motorie sono fortemente condizionate dal tempo che intercorre tra l'azione simulata e quella realmente effettuata.

Va sottolineato il fatto che **il sistema umano ha una insufficiente capacità di elaborazione delle concomitanti e varie informazioni provenienti dall'ambiente di gioco** e quindi **un "sovraccarico" sul sistema percettivo può dare un vantaggio a colui che ha messo in atto l'azione ingannevole.**

Si deve anche rilevare che **lo stato di affaticamento influisce sui tempi di reazione motoria**: non a caso molti errori vengono commessi nelle fasi finali di un incontro.

I MEZZI DELLA SEDUTA

L'allenatore durante le sue sedute ha a disposizione dei mezzi per migliorare i giocatori sul piano tecnico-tattico:

- **le esercitazioni tecniche**
- **le situazioni di gioco**
- **le partite a tema**
- **le partite libere**
- **gli schemi**

LA TECNICA

STRUMENTI UTILIZZATI: LA TECNICA

**La tecnica è un atto intelligente-efficace
che va adattato alla situazione.**

Non è un modo di fare, ma un modo di riuscire.

**Il momento tecnico si rivolge al miglioramento
del rapporto tra il giocatore e la palla in un contesto situazionale,
continuamente variabile:**

*pallone, obiettivo da attaccare, obiettivo da
difendere, proprio corpo, compagni, avversari, spazio , tempo.*

La tecnica è:

- **Azione del giocatore sulla palla (cosa fa, come la colpisce)**
- **Reazione della palla (dove va)**
- **In rapporto ad un obiettivo prestabilito**

LA SITUAZIONE DI GIOCO

STRUMENTI UTILIZZATI: LA SITUAZIONE

LA SITUAZIONE è un mezzo per lo sviluppo del pensiero tattico individuale e collettivo; è un momento particolare di gara con la presenza di almeno un avversario attivo.

- Verifica la capacità di adattamento a variazioni ambientali in funzione degli obiettivi da raggiungere
- Verifica le capacità di comunicazione all'interno del gruppo
- Verifica le modalità di applicazione delle abilità tecniche
- Verifica il livello di efficacia delle azioni individuali e collettive

E' un momento della gara che prevede la presenza almeno di un avversario, in un rapporto di forze variabile (parità, inferiorità, superiorità numerica). In una situazione di gioco si ricerca un adattamento comportamentale efficace attraverso azioni coscienti, variabili, personalizzate. La partita di calcio potremmo definirla come una concatenazione di situazioni di gioco nelle due fasi, di possesso e non possesso palla. Le **situazioni** sono caratterizzate da una **estrema e continua variabilità e imprevedibilità.**

Vantaggi:

- **maggiori esperienze vissute dal giocatore**
- **maggior creatività**
- **maggior adattamento personale al problema di gioco**
- **maggior imprevedibilità**

Svantaggi:

- **maggior dispendio energetico mentale**
- **minore velocità**
- **maggior difficoltà nella comunicazione e cooperazione tra i giocatori**

LA PARTITA A TEMA

STRUMENTI UTILIZZATI: GIOCO A TEMA

- **Partite, con numero variabile di giocatori e di spazi, condizionate da qualche regola: esempio goal valido solo se tutti hanno superato la metà campo, oppure gioco ad uno o due tocchi, ecc..**
- **Serve all'allenatore per poter lavorare sul miglioramento dei punti deboli del giocatore, dei reparti o dell'intera squadra.**
- **Al giocatore, anche se in parte condizionato, è lasciata comunque la libertà di interpretare la regola o il tema nel rispetto però degli obiettivi comuni da raggiungere.**

In queste partite, nelle quali vi è sempre un'alternanza di attacco-difesa come nel gioco normale, il possesso palla non è più fissato in precedenza dall'allenatore come nelle situazioni di gioco.

L'allenatore introduce delle regole che condizionano i giocatori attraverso limitazioni tecniche (1 tocco solo possibile) o tattiche (solo gioco in avanti, solo gioco indietro, goal doppio se chi subisce il goal ha un giocatore nella metà-campo avversaria, triplo se ne ha 2, ecc..; oppure far uscire per un tempo dal gioco il o i giocatori in fuori-gioco con obbligo di penitenza, ecc..). E' più difficile, rispetto alle situazioni di gioco, regolare l'obiettivo fisiologico ((solo assegnando compiti particolari e con un numero di giocatori ridotto). Le partite a tema possono essere collegate con gli obiettivi ricercati nelle situazioni.

LA PARTITA LIBERA

STRUMENTI UTILIZZATI: GIOCO LIBERO

- Partite con numero di giocatori e spazi variabili.
- Il giocatore può agire in piena libertà
- Serve all'allenatore per poter capire le qualità del giocatore: i suoi punti forti e i suoi punti deboli
- Verifica se, nel tempo, il giocatore modifica il suo comportamento
- Serve al giocatore per esprimere la sua creatività e conoscere meglio se stesso in rapporto agli altri



LO SCHEMA DI GIOCO

E' una risposta automatica memorizzata attraverso una circolazione di palla e di giocatori preordinata.

Vantaggi:

- **maggior velocità**
- **minore dispendio energetico mentale**
- **conoscenza anticipata dello svolgimento dell'azione**

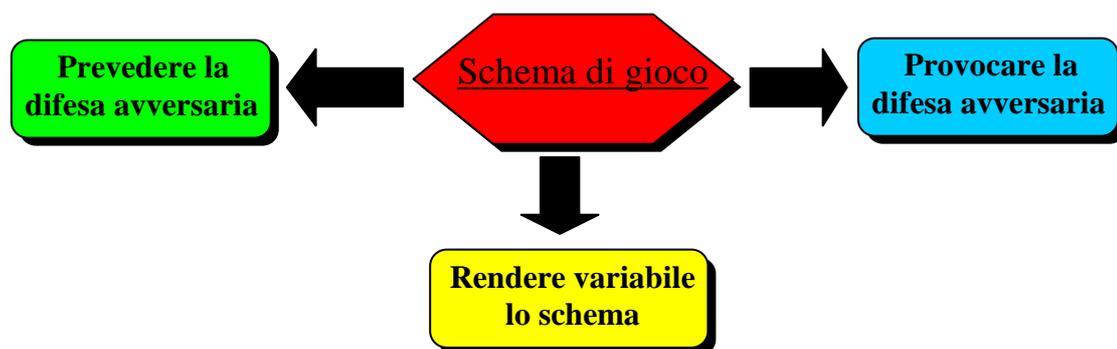
Svantaggi:

- **rigidità**
- **maggior prevedibilità dell'azione**
- **minore realtà_** (assenza di opposizione)
- **minore creatività**

Gli schemi possono essere equiparati ad una rete viaria stradale; maggiore è la rete di comunicazione in un territorio, maggiori sono le possibilità di movimento per raggiungere un obiettivo.

Le autostrade rispetto alle strade statali hanno la funzione di collegare con maggiore velocità i vari punti del territorio.

Gli schemi di gioco sono paragonabili alle autostrade: la strada è conosciuta e veloce, ma talvolta il traffico può essere interrotto o rallentato per lavori o incidenti (problemi posti dall'avversario); in tale situazione l'automobilista, così come il giocatore, devono cercare percorsi alternativi (modificazione dello schema) per raggiungere l'obiettivo (città o porta).



Prevedere la difesa avversaria	Per rendere efficace uno schema bisogna conoscere a priori i movimenti difensivi della squadra avversaria.
Provocare la difesa avversaria	Conoscendo il loro sistema difensivo ricercare dei movimenti che modifichino, a nostro vantaggio, il loro assetto di gioco.
Rendere variabile lo schema	Prevedere più di una soluzione all'interno di uno schema per opporsi ai problemi creati dall'avversario nello sviluppo del gioco.



Creare una situazione di superiorità numerica	Attraverso i movimenti e la circolazione di palla creare le condizioni per la superiorità numerica attraverso azioni individuali (1:1) e collettive. Bisogna però ricordare che il sovrannumero è molto legato al tempo: queste condizioni di superiorità numerica generalmente durano poco.
--	--

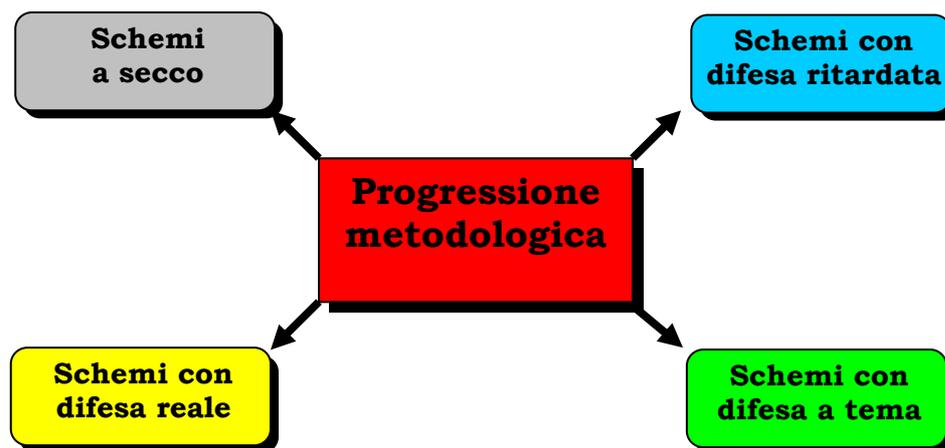
Creare uno spazio per la conclusione	Attraverso i movimenti e la circolazione della palla liberare delle zone di campo per favorire la conclusione a rete.
---	---



Schemi rigidi	In essi gli spostamenti dei giocatori e la circolazione della palla sono stabiliti a priori senza possibilità di variazione (smarcamento e conclusione prefissati).
----------------------	---

Schemi semirigidi	In essi gli spostamenti dei giocatori sono stabiliti a priori mentre la circolazione della palla può subire delle variazioni in rapporto alle capacità interpretative o esecutive dei giocatori (smarcamento prefissato modalità di progressione della palla e di conclusione variabili).
--------------------------	---

Schemi su principi	In questa terza modalità i movimenti dei giocatori e la circolazione della palla sono funzionali al rispetto di alcuni principi di gioco prestabiliti (es.: mai smarcarsi in due sulla stessa zona di campo; mantenere costante un aiuto dietro la linea della palla; ecc.).
---------------------------	--



Schemi a secco	Consiste nell'eseguire i movimenti prestabiliti senza la presenza degli avversari
-----------------------	---

Schemi con difesa ritardata	Consiste nell'eseguire i movimenti con avversari che entrano in funzione in ritardo.
------------------------------------	--

Schemi con difesa a tema	Consiste nell'eseguire i movimenti con avversari che difendono seguendo un tema prestabilito (es.: difendere sempre in anticipo).
---------------------------------	---

Schemi con difesa reale	Consiste nell'eseguire i movimenti con avversari che difendono normalmente (reale).
--------------------------------	---

N.B. Riteniamo che una ottimale miscelazione di queste quattro forme di schemi possa produrre adattamenti efficaci e stabili nell'organizzazione di gioco.

Legenda

	Movimento della palla
	Movimento del giocatore senza palla
	Movimento del giocatore con la palla
	Tiro

ESEMPI DI ESERCITAZIONI TECNICO-TECNICHE

La guida della palla

E' un'azione motoria complessa che consiste nel correre toccando la palla con diverse parti del piede, con una frequenza di contatto variabile perché in relazione con lo spazio disponibile, verso una direzione voluta, variando la velocità secondo necessità.

Questa potrebbe essere l'osservazione analitica, meccanicistica, ma la guida è prima di tutto un'azione informativa del soggetto giocatore che agisce sull'ambiente di gioco e questo concetto percettivo visivo non può essere assolutamente separato da quello tattile, propriocettivo e cinestesico perché, come più volte ricordato, **la macchina umana è situazionale**.

Prendendo a prestito la similitudine con un automobilista che nel traffico decide se rallentare, frenare, accelerare, cambiare marcia, sterzare per cambiare via, fermare la sua vettura ad uno stop, ad un semaforo o fare retromarcia, così anche il giocatore guida la sua palla in una situazione di traffico chiamato partita.

Ricordiamoci che la tecnica è unicamente la parte visibile dell'atto motorio complesso che parte dalla:

- percezione visiva
- analisi e scelta di un progetto (strettamente connessi con la motivazione, l'emotività e il vissuto in termini di esperienze pregresse maturate)
- vivere mentalmente queste ipotesi di progetto (rivivere in chi ha più esperienza)
- esecuzione dell'azione motoria scelta
- verifica dell'efficacia, dell'utilità dell'azione prodotta

Per la pedagogia attiva non è possibile costruire la tecnica al di fuori della **globalità della situazione**

Per la pedagogia direttiva è fondamentale il **passaggio da una tecnica** cosiddetta **di base alla tecnica** cosiddetta **applicata o situazionale** (progressioni dal facile al difficile, dal semplice al complesso).

L'Organizzazione della ricerca degli input è fondamentale nel gioco del calcio dato che al giocatore è richiesta una costante informazione.

L'informazione è indispensabile per ben comunicare !

Ma la comunicazione è:

- diversa da un veloce ad un lento (chi ha più mezzi fisici tende ad utilizzare di più se stesso; chi ha meno mezzi fisici tende ad utilizzare quelli degli altri!
- Nelle situazioni di 1 c 1 e 2 c 1 l'utilizzazione del repertorio tecnico posseduto da un giocatore è legato alle sue caratteristiche fisiologiche, tecniche , tattiche e psicologiche in rapporto a quelle del compagno e dell'avversario.

Per esempio, **tra un giocatore lento ed uno veloce:**

- Chi sceglie di andare da solo con palla?
- Chi va a ricevere la palla?
- Chi fa correre la palla?
- Chi ...?

L'attaccante con palla:

- E' fermo?
- E' in movimento?
- È in piena velocità?
- È ...?

Il difensore:

- È fermo?
- È in movimento verso l'attaccante?
- È in movimento all'indietro?
- Mi gira la schiena?
- Mi sta osservando?
- Mi provoca?
- Capisce le mie intenzioni?
- ...?

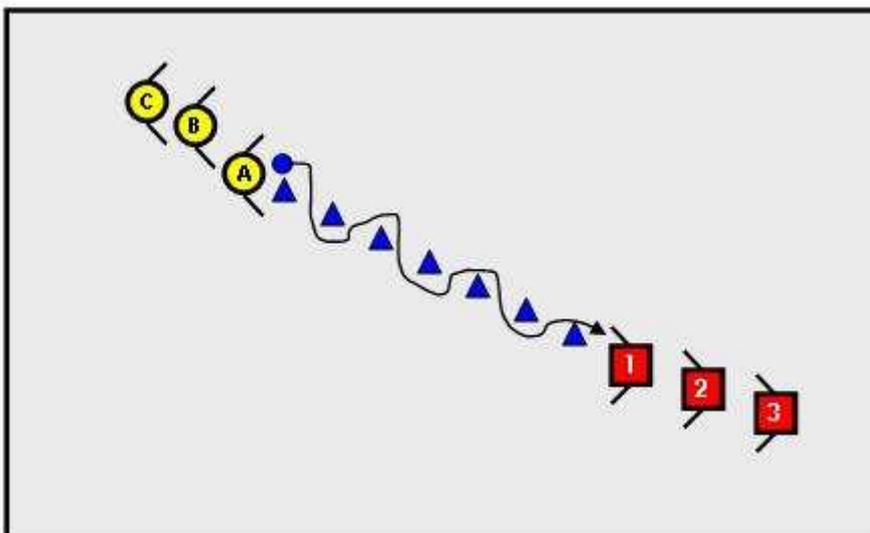
Il compagno senza palla:

- È vicino o lontano?
- È fermo o in movimento? Lento o veloce?
- Verso dove si muove?
- Mi sta osservando?
- Osserva il difensore?
- Capisce le mie intenzioni? Le accetta?
- Che proposte mi fa?
- ...?

Tutte queste componenti (variabili) sopra elencate e molte altre che appartengono a particolari situazioni sono fortemente condizionate dal fattore tempo e dall'emotività presente nei giocatori: è infatti sufficiente un piccolo anticipo o ritardo per non riuscire ad ottenere gli obiettivi prefissati. Può dunque un allenatore, per quanto bravo ed esperto, riprodurre in modo analitico tutte queste variabili che non si presentano mai con le stesse modalità?

A mio avviso solo **un calcio globale, reale, cioè situazionale, può produrre adattamenti personali flessibili ed efficaci.**

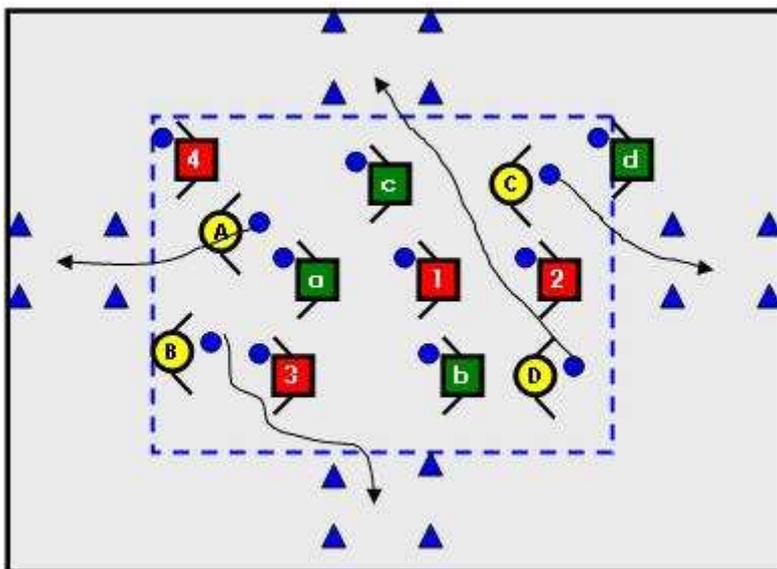
CONDUZIONE: esercizio



Materiale: 1 pallone, cinesini

Svolgimento: si forma un percorso con i cinesini. I giocatori devono guidare la palla in slalom, fra i coni. Il giocatore A eseguito lo slalom, consegna la palla ad 1 che a sua volta guida la palla fra i coni. Il giocatore A si mette in fila alle spalle di 3.

CONDUZIONE: gioco-situazione

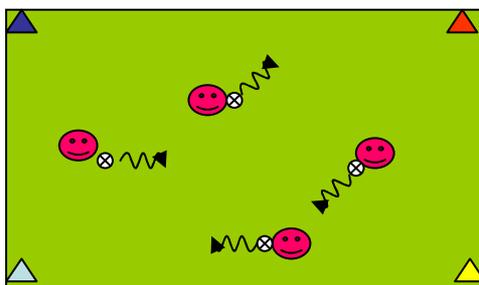


Materiale: 12 giocatori, 1 pallone per ciascun giocatore, 3 colori di pettorine, cinesini

Svolgimento: con i cinesini si forma un quadrato di 20x20 metri. Ad ogni lato ed all'esterno del quadrato, vengono formati altri 4 quadrati di 2 metri

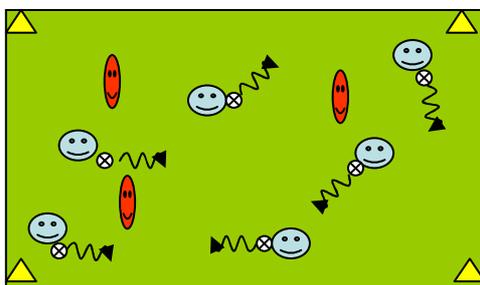
per lato. I 12 giocatori vengono divisi in 3 squadre di 4 elementi contraddistinti dal diverso colore della pettorine. I giocatori devono condurre liberamente la palla all'interno del quadrato; quando l'allenatore chiamerà un colore (p.e. giallo), tutti i giocatori della squadra gialla dovranno andare ad occupare i 4 quadrati esterni (2 giocatori non possono occupare lo stesso quadrato). La momento della chiamate dell'allenatore, gli altri giocatori possono impedire ai gialli di raggiungere il quadrato esterno colpendo con la propria palla quella dei gialli. Chi viene catturato è eliminato, Vince la squadra che rimane con più giocatori in campo.

CONDUZIONE E REAZIONE



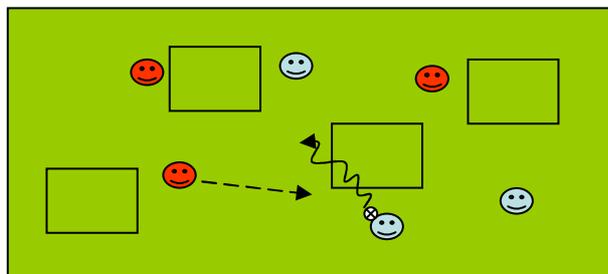
- I giocatori conducono palla liberamente senza uscire dal quadrato/rettangolo. Quando l'allenatore chiama un colore, tutti devono velocemente occupare gli altri con, lasciando libero quello chiamato. Il giocatore che resta fuori perde un punto. I giocatori hanno tutti 5 punti.
- Variante: lasciare libero il colore chiamato e quello in diagonale (restano fuori 2 giocatori).
- Variante: variare pesi e dimensioni dei palloni (obiettivo: differenziazione)

CONDUZIONE E ADATTAMENTO E TRASFORMAZIONE



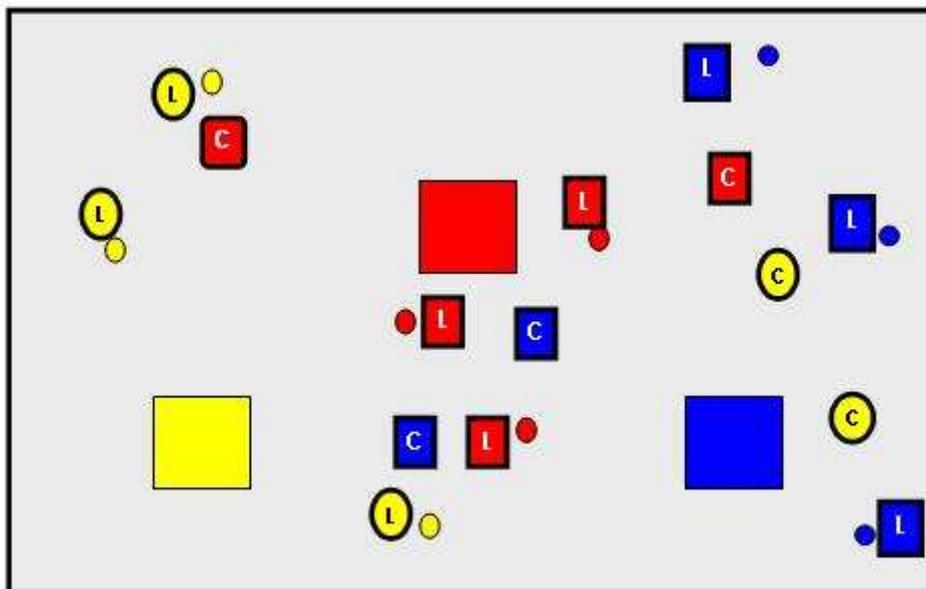
- I giocatori conducono palla liberamente senza uscire dal quadrato/rettangolo, evitando i giocatori rossi senza palla, che da seduti o in ginocchio, cercano di deviare con le mani il pallone degli azzurri. Se ci riescono, prendono il posto di colui che ha perso palla.
- Variante: cambiare pesi e dimensioni dei palloni.
- Variante: cacciatori e lepri

CONDUZIONE E ADATTAMENTO E TRASFORMAZIONE



- Si gioca 3<3 in un quadrato/rettangolo in cui sono dislocati 4 quadrati. Si ottiene un punto ogni volta che un giocatore entra palla al piede da un lato di uno qualsiasi dei quadrati, ed esce da un lato diverso da dove è entrato, senza aver perso palla.
- Variante: si deve uscire dal lato opposto a quello in cui si è entrati.
- Variante: inserire le porte, gol possibile dopo l'attraversamento di un quadrato.

GIOCO-SITUAZIONE: guida, protezione palla



Si dividono i giocatori in 3 gruppi di 5. Si utilizza uno spazio di 20 metri per 30; all'interno si formano con i cinesini 3 quadrati di colore diverso di 3 metri per 3.

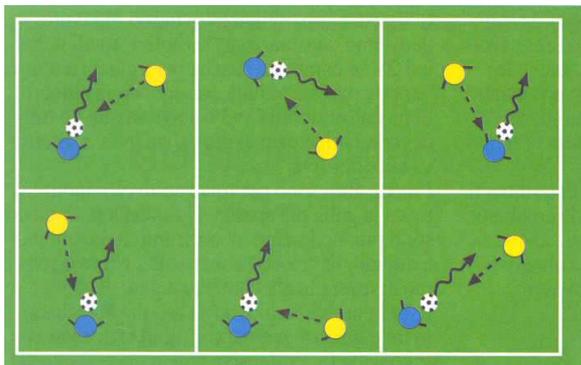
Svolgimento: ogni gruppo è composto da 3 lepri -L- (con palla) e da 2 cacciatori -C- (senza palla). L'obiettivo dei cacciatori è quello di "rubare" la palla alle lepri avversarie e portarla all'interno del proprio recinto; la lepre può tentare di riprendersi la palla finché la stessa non entra nel recinto; da quel momento la lepre diventa cacciatore e collabora con il colore che gli ha rubato palla. Il gioco può essere a tempo: allo scadere del periodo stabilito, vince la squadra che ha più palloni nel proprio nel proprio recinto.

Obiettivi dell'allenamento integrato: da un punto di vista condizionale si può sviluppare la capacità o potenza aerobica a seconda del tipo di ritmo imposto e della durata dello stesso; sul piano tecnico-tattico si migliora la guida della palla, la ricerca di spazi liberi (lepri), la protezione della palla, il marcamento e lo spirito di collaborazione (azione sincronizzata dei cacciatori).

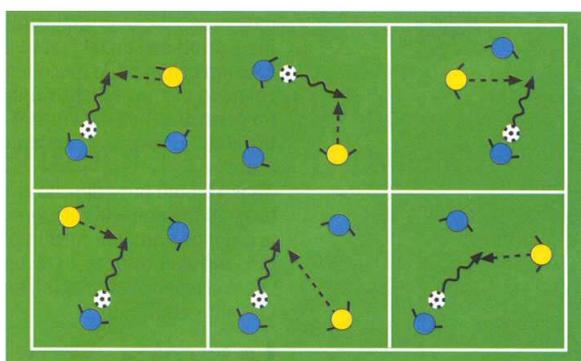
L'aspetto più importante è comunque rappresentato dal fatto che il giocatore è costantemente "attivo", prima di tutto sul piano percettivo-visivo (ricerca di informazioni), su quello emotivo e su quello motorio.

Variante: la lepre alla quale è stata sottratta la palla continua a giocare con i propri compagni nel difendere il possesso dei palloni rimasti; in questo caso si aggiunge sul piano tecnico-tattico il concetto di smarcamento, di passaggio, di controllo e di intercettazione o anticipo.

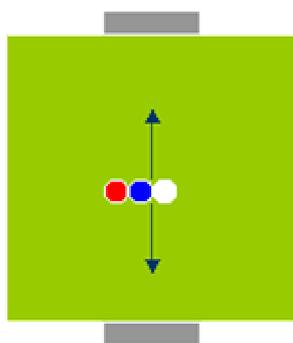
DIFESA DELLA PALLA



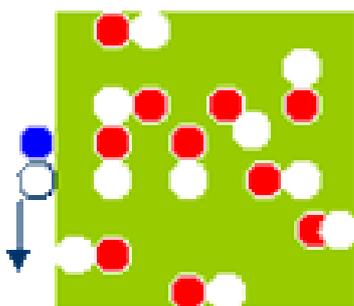
Guida e Difesa: in 6 quadrati 8x8m. ogni giocatore ha un pallone e deve difenderlo dall'attacco dell'avversario senza uscire dal proprio quadrato. Il difensore giallo deve colpire il pallone del blu senza lanciarlo. Vince chi rimane per ultimo in possesso di palla.
Varianti: il difensore deve conquistare la palla all'avversario, avendone una in mano.



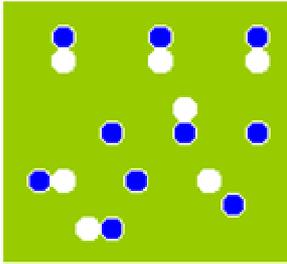
Guida e Difesa: in 6 quadrati di 10x10, 2 allievi blu devono giocare contro un allievo giallo in possesso di palla (2>1), senza uscire dal proprio quadrato. Il difensore deve conquistare il pallone dei due attaccanti.



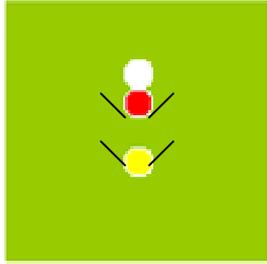
All'interno di un quadrato di 10 metri si posizionano due ragazzi. Il ragazzo con possesso di palla avrà il compito di difender palla al centro del quadrato, mentre l'altro dovrà attaccare passivamente il possessore di palla. Al segnale dell'istruttore il possessore di palla deve segnare un goal guidando palla nelle porticine laterali e il difensore diventa attivo e deve evitare la rete. Se conquista palla può a sua volta segnare. A turno si attacca e si difende. Vince chi fa più goal.



All'interno di un quadrato di 10 metri per lato, 10/12 giocatori in possesso di palla dovranno guidare la stessa all'interno cercando di non scontrarsi tra loro. All'esterno del campo il buttafuori guida la palla lungo la linea perimetrale. Al segnale dell'istruttore il buttafuori ferma la palla con la pianta del piede ed entra velocemente in campo dove deve cercare di calciare fuori dal quadrato tutti i palloni. I giocatori interni dovranno cercare di difender palla senza uscire dallo spazio evitando che il buttafuori calci la loro palla.



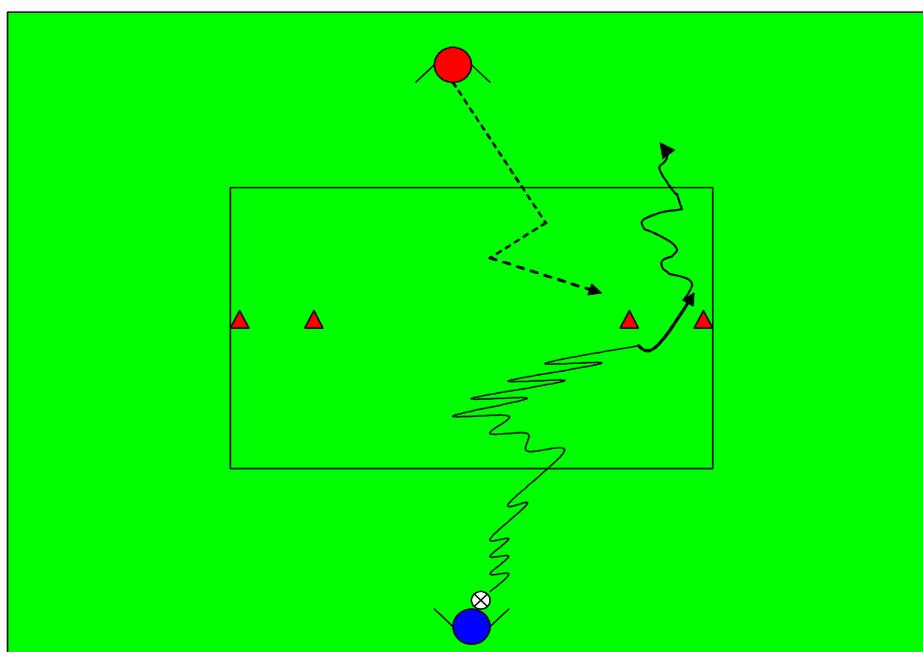
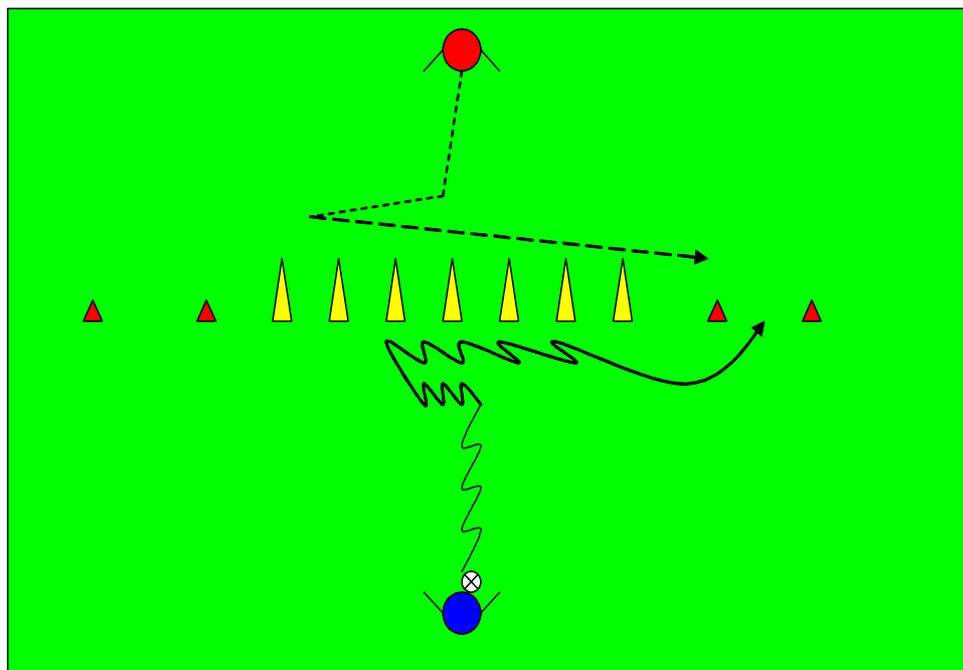
In uno spazio quadrato di 20 metri per lato disporre 10 giocatori dei quali 7 in possesso di palla che eseguono dei palleggi e 3 senza palla. I giocatori senza palla hanno il compito di infastidire, senza toccare la palla, i palleggianti per indurli all'errore nel palleggio del quale devono approfittare sottraendo la palla ed iniziare a loro volta il palleggio.



All'interno di uno spazio quadrato di 5 metri per lato ci sono due ragazzi, uno in possesso di palla che esegue dei palleggi e l'altro dallo "sguardo che uccide" senza palla. Il palleggiatore deve mantenere il suo corpo tra la palla e l'altro ragazzo dandogli le spalle e sottraendosi quindi allo sguardo. Il ragazzo dallo "sguardo che uccide" non può toccare la palla ma deve costringere il palleggiatore a modificare continuamente la sua posizione per non essere esposto per più di 3 secondi al suo sguardo. Se passano i 3 secondi allora il palleggiatore muore e i ruoli si invertono.

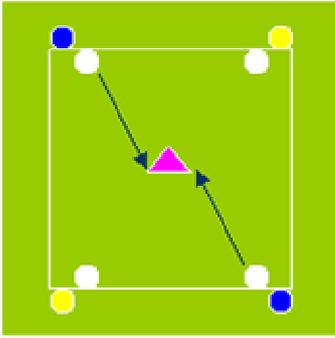
1 CONTRO 1 : finta dribbling

Il giocatore blu in possesso palla, conduce frontalmente verso i birilli centrali. Quando li raggiunge deve cercare di entrare in una delle due porticine. Il difensore rosso, parte quando l'attaccante blu tocca palla e deve cercare di impedire che questi entri palla al piede in una delle due porte laterali.



Variante all'esercizio precedente: il giocatore blu in possesso palla deve entrare in una delle due porticine, mentre il difensore rosso deve impedire che ciò avvenga. Alternare i ruoli.

LE FINTE: analitico



INTERNO ESTERNO - Il giocatore gioca la palla prima con l'interno del piede e poi con l'esterno del piede in direzione opposta.

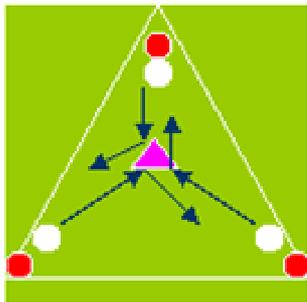
CON ROTOLAMENTO - Il giocatore fa rotolare la palla con l'interno del piede, la riporta sotto il corpo con la suola e sempre con l'interno dello stesso piede la rigioca nella direzione opposta. Variante rigiocare la palla con l'esterno dello stesso piede nella direzione opposta.

CON LA PIANTA - Il giocatore sposta lateralmente il pallone con la suola e lo rigioca prontamente con l'esterno dell'altro piede.

DOPPIO TOCCO - Il giocatore effettua un movimento toccando prima la palla con l'interno di un piede per poi essere immediatamente giocata con l'interno dell'altro.

SCAVALCA PALLONE - Il giocatore colpisce la palla con l'interno del piede, spostando in avanti l'altro piede in modo da scavalcare il pallone. In presenza di un avversario nello stesso momento in cui si gioca la palla bisogna piazzare l'altro piede davanti all'avversario e sospingere il pallone con lo stesso piede.

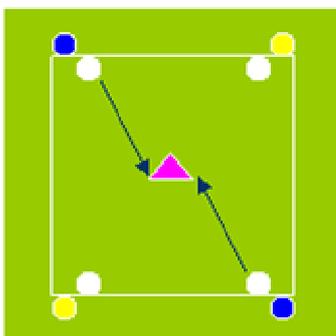
A RIENTRARE - Il giocatore effettua un movimento a rientrare giocando la palla con l'interno collo del piede alternativamente a destra e a sinistra e riprendendola con l'interno dell'altro piede.



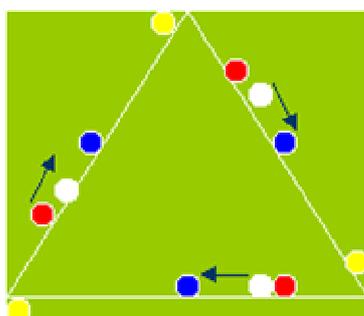
FORBICE INTERNA - Eseguire un movimento a forbice sul pallone alternativamente di destro e di sinistro giocandolo nella direzione opposta con l'esterno dell'altro piede. È importante eseguire velocemente questo movimento e spostarsi poi con altrettanta rapidità nella direzione del pallone.

FORBICE ESTERNA - Il giocatore effettua un rapido movimento a forbice dall'esterno verso l'interno sopra la palla e la gioca in direzione opposta con l'esterno dello stesso piede.

VARIANTI: utilizzare anche il richiamo a V e le chiusure di interno ed esterno piede.

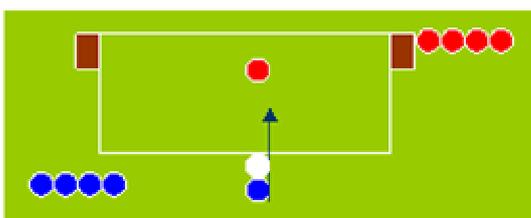


A due a due, quattro giocatori disposti a quadrato si incrociano effettuando contemporaneamente una finta a scelta al centro del quadrato.



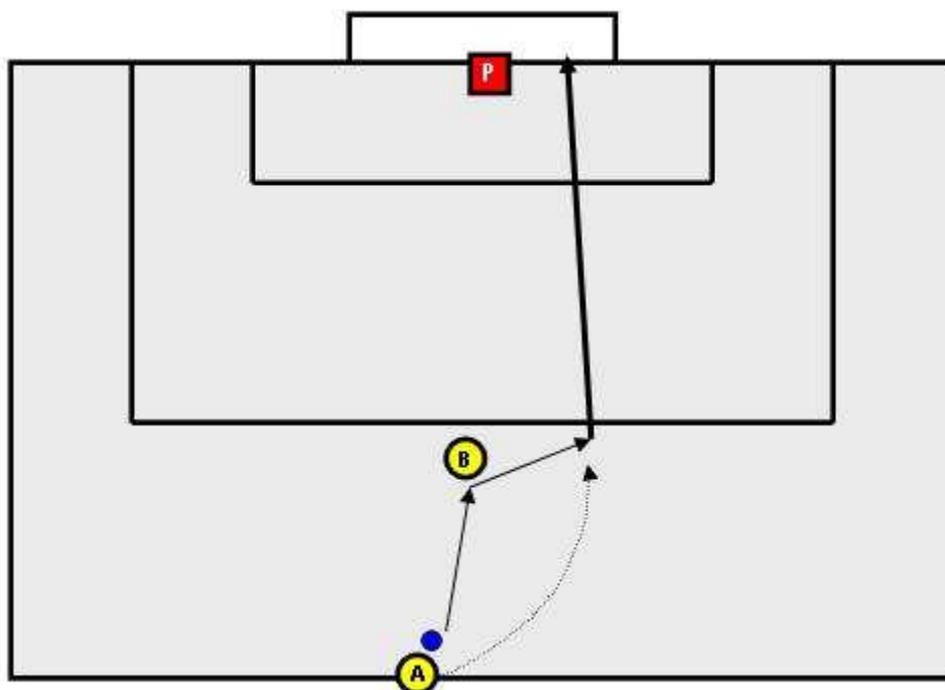
Ogni giocatore rosso muovendosi in senso orario lungo un lato di un triangolo dribbla un avversario blu eseguendo il movimento a forbice sul pallone e lo gioca verso il giocatore giallo e ne rileva la posizione; il giocatore giallo entrato in possesso di palla esegue lo stesso movimento. Ogni minuto cambiare i difensori. Ripetere l'esercitazione in senso antiorario.

FINTA E DRIBBLING: situazionale



Si dividono i ragazzi in due squadre. Una con il compito di difendere una porta larga dieci metri, l'altra con il compito di entrare in meta palla al piede nella porta difesa dagli avversari senza farsi toccare la palla dal difensore. Il difendente nel tentativo di toccare la palla non deve oltrepassare una linea posta alla distanza di cinque metri dalla linea di meta. L'attaccante nel tentativo di disorientare il difensore dovrà operare finte e cambi di direzione. A seguito invertire i ruoli. Vincerà la squadra che riuscirà a segnar più mete. Il difensore può toccare la palla con qualsiasi parte del corpo.

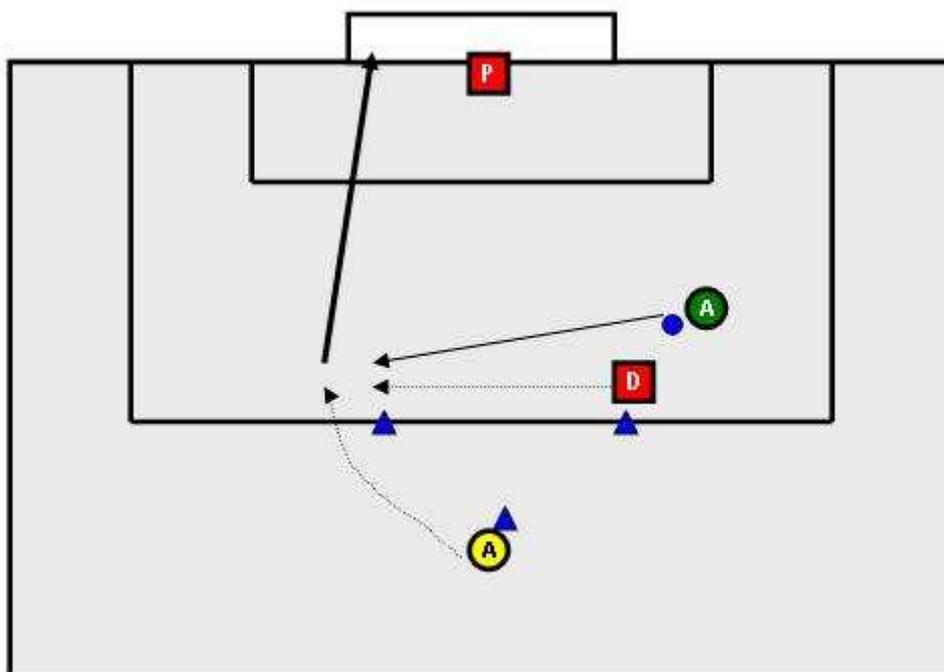
ESERCIZIO DI TIRO IN PORTA



Materiale: vari giocatori, vari palloni.

Svolgimento: il giocatore A passa la palla al compagno, che la restituisce per il tiro in porta di A. A prende il posto di B, che si sposta in coda alla fila dei tiratori.

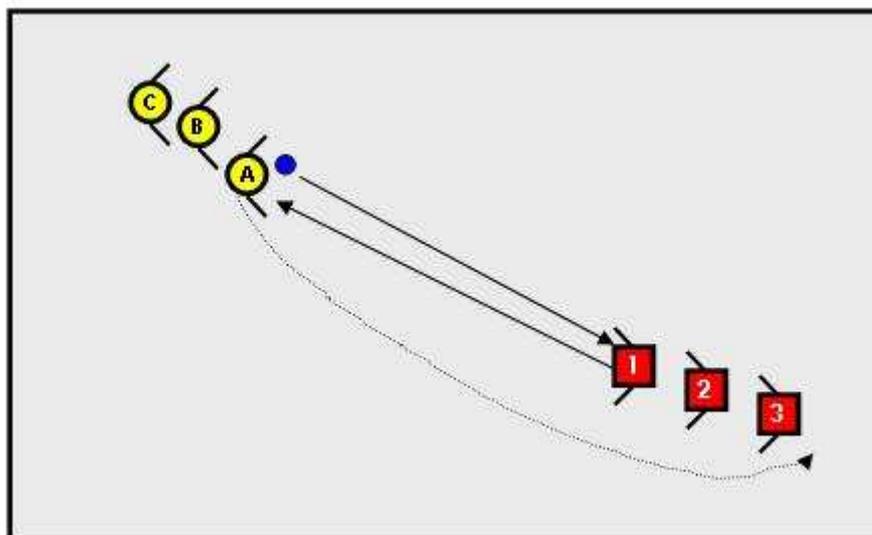
SITUAZIONE DI TIRO IN PORTA



Materiale: vari giocatori, vari palloni, cinesini.

Svolgimento: Con dei cinesini si forma un triangolo isoscele, con il lato della base più lungo rispetto agli altri. Al vertice altro del triangolo si posiziona l'attaccante A su un altro vertice si posiziona un difensore D. Alla stessa altezza di D, si posiziona l'allenatore con un pallone. Quando l'allenatore trasmette la palla, sia l'attaccante che il difensore si possono muovere. L'attaccante A dovrà calciare in porta disturbato da difensore D.

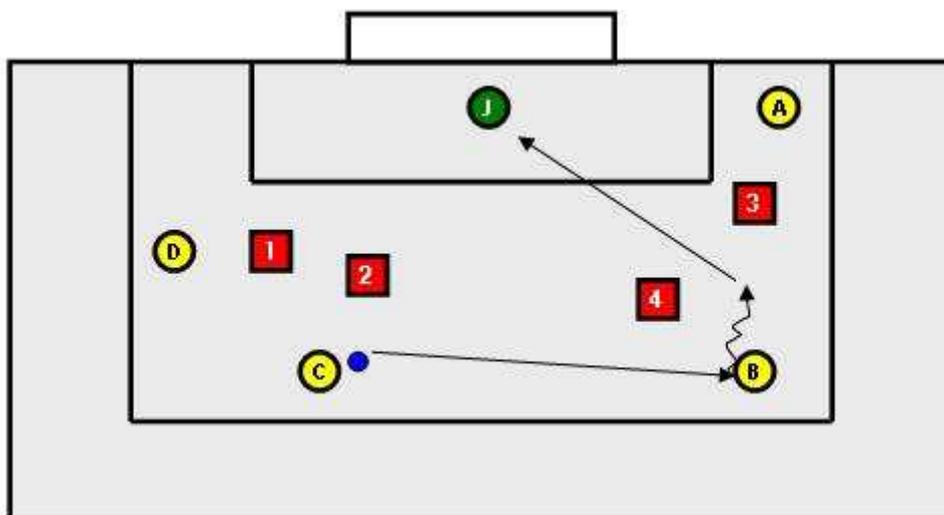
ESERCIZI DI PASSAGGIO



Materiale: 1 pallone.

Svolgimento: si dispongono i giocatori su 2 file. Il giocatore con la palla la passa al compagno dell'altra fila e si sposta in coda alla fila. Il compagno ricevuto la palla, fa la stessa cosa dall'altra parte.

SITUAZIONE DI "PASSAGGIO"



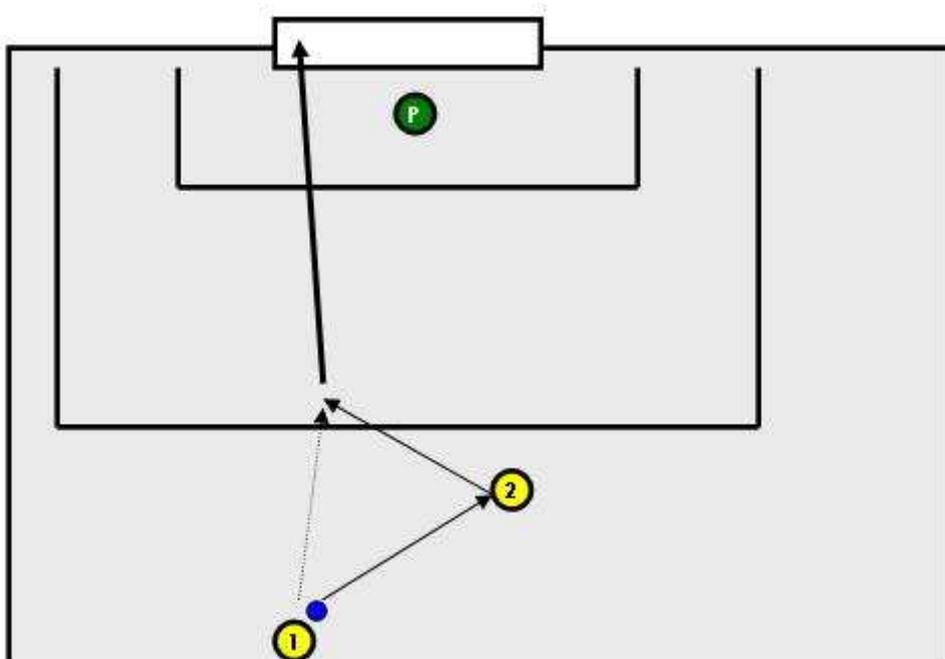
Materiale: 3 colori di pettorine, vari palloni.

Svolgimento: si dividono i giocatori in due squadre di 4 giocatori contraddistinte da differenti pettorine. Il campo di gioco di queste 2 squadre è l'area di rigore esclusa quella piccola. Nell'area piccola può operare solamente il jolly. Si ottiene 1 punto, quando la squadra in possesso della palla esegue 10 passaggi consecutivi; si ottengono 3 punti quando si riesce a passare la palla al Jolly (J).

L'UNO-DUE: esercizio

Secondo questa modalità non viene riprodotta la difficoltà reale incontrata nell'uno-due; quando, infatti, il giocatore decide di utilizzare questa modalità di avanzamento verso la porta avversaria è perché gli viene tolto spazio davanti (azione di chiusura del difensore), ma, allo stesso, tempo viene percepita dal possessore una sufficiente quantità di spazio alle spalle del difensore dove poter ricevere il passaggio di ritorno del giocatore che fa da "muro".

Ripetendo meccanicamente, sia pure con molte variazioni, queste combinazioni senza avversario, egli non apprende a fare l'uno-due, ma a fare dei passaggi con maggiore o minore velocità, con varie parti del piede, a fare "sponda", a comunicare tra possessore e ricevitore, ma l'efficacia dell'azione del giocatore in possesso palla e di quello in appoggio non la possiamo verificare perché mancano gli elementi sostanziali che determinano la difficoltà e cioè lo spazio e il tempo che il difensore realmente concede ai due attaccanti.

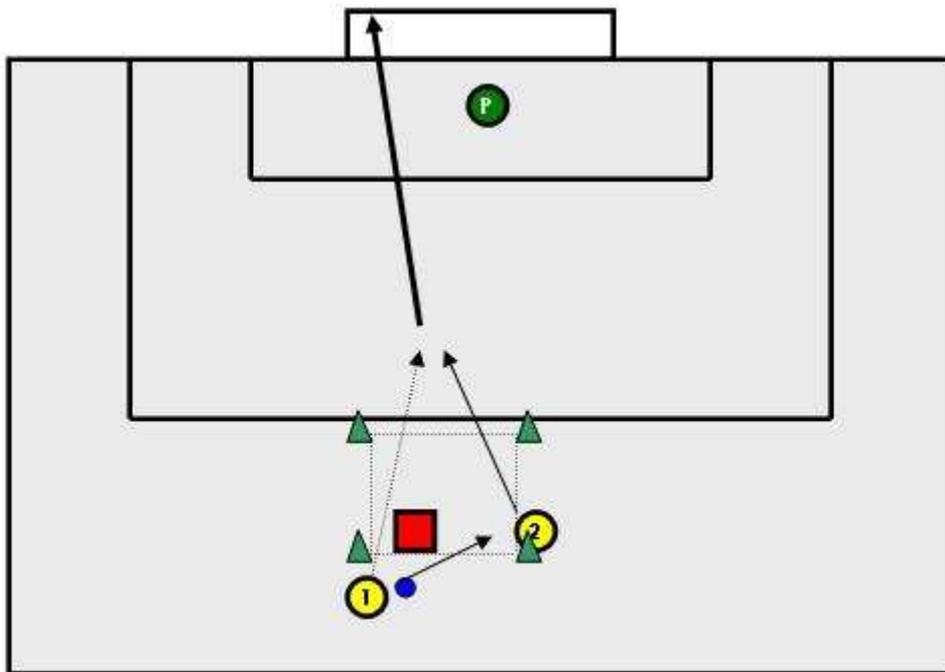


L'UNO- DUE: situazione: in questo caso ci sono gli elementi essenziali dell'uno-due che danno un senso reale all'azione motoria: dove il possessore di palla deve puntare il difensore (vicino o lontano dall'appoggio?; a che distanza dal difensore passare la palla? (tempo); con quale parte del piede passarla ? (di interno, di interno oppure di esterno); con quale velocità arriva il difensore?, è fermo?, sta indietreggiando?; il mio appoggio mi sta guardando?, con quale angolo di corsa mi viene incontro?, ecc..

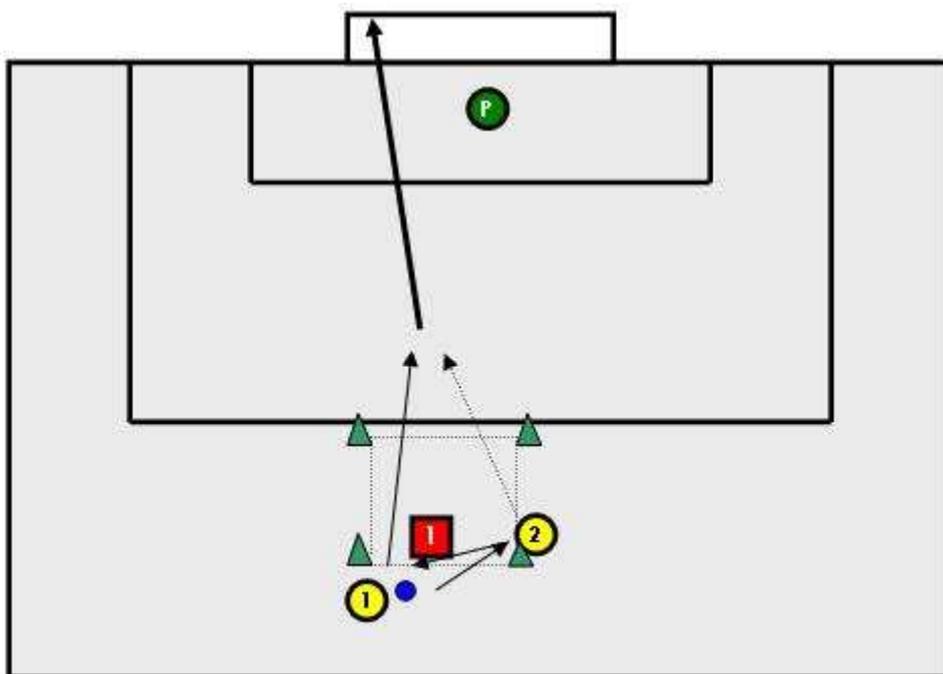
Tutte queste ed altre variabili non possono essere apprese con modalità analitiche, ma solo attraverso situazioni reali.

Spesso si parla di gioco semplificato, ma molte volte questa semplificazione cambia a tal punto la realtà, dato che toglie elementi fondamentali alla comprensione della situazione, da snaturare il contesto operativo.

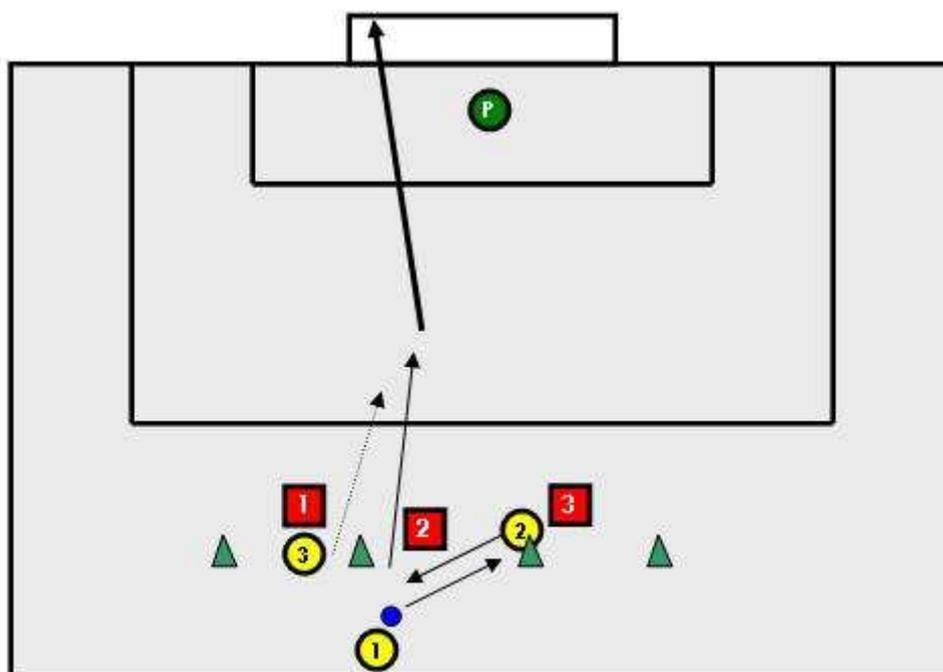
La realtà è il principio guida del processo di apprendimento!



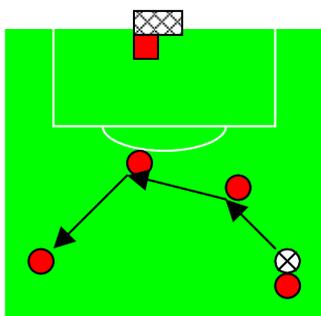
Variante: se il giocatore in possesso palla, una volta effettuato il passaggio, finta di partire ed invece rimane fermo, allora il giocatore sponda può ritornare la palla al possessore e partire egli stesso sullo spazio alle spalle del difensore. Dobbiamo sottolineare il fatto che il giocatore in possesso palla non è obbligato a cercare l'uno-due, ma può andare da solo come succede in gara.



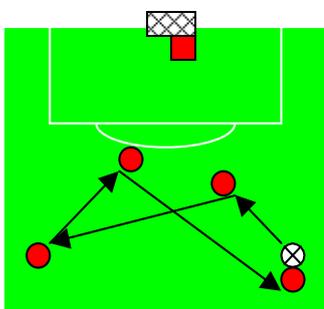
Variante: inserimento del terzo uomo



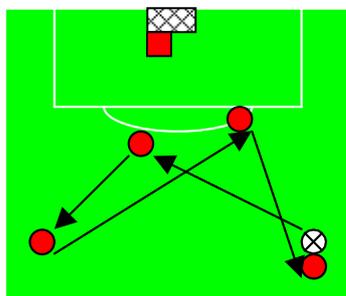
CIRCOLAZIONE DI PALLA: schemi a secco



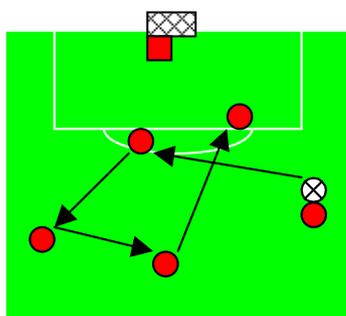
4<0: Circolazione di palla tra i 4 difensori, da una fascia all'altra. Gioco a 2 tocchi (ricezione orientata). Attenzione a non fare passaggi orizzontali, e al movimento a sostegno dei giocatori centrali, che devono staccarsi prima di ricevere. Giocare anche col portiere senza entrare nell'area



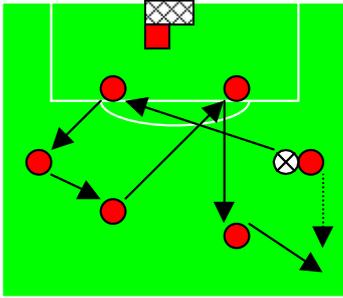
4<0: Circolazione di palla tra i 4 difensori con i centrali che non si passano mai palla tra loro. Giocare anche con il portiere senza entrare nell'area



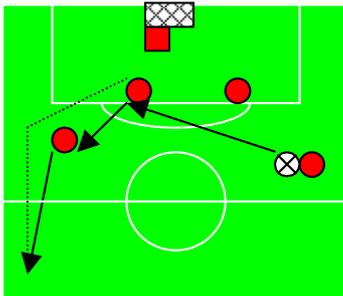
4<0: Circolazione di palla tra i 4 difensori, con l'esterno che non gioca mai sul centrale più vicino. Giocare anche con il portiere senza entrare nell'area



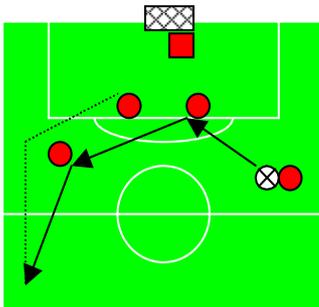
5<0: Circolazione di palla tra i 4 difensori e 1 centrocampista centrale che funge da appoggio. Il centrale ha l'obbligo di non rigiocare sul giocatore da cui ha ricevuto. Fare attenzione all'orientamento del centrocampista. Giocare anche con il portiere senza entrare nell'area



6<0: Circolazione di palla tra i 4 difensori e 2 centrocampisti centrali. I 2 centrocampisti stanno sempre uno corto e uno lungo; non devono mai stare piatti
Giocare anche con il portiere senza entrare in area

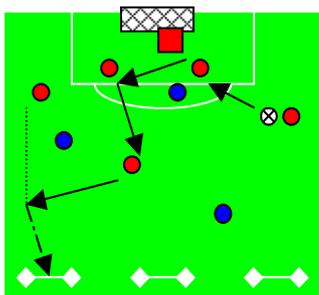


4<0: Giro palla tra centrocampisti con sovrapposizione del centrale sull'esterno (attenzione al tempo della sovrapposizione) e scalata tra i 2 giocatori (chi si sovrappone resta a fare l'esterno) sul retropassaggio.
Giocare anche con il portiere senza entrare in area

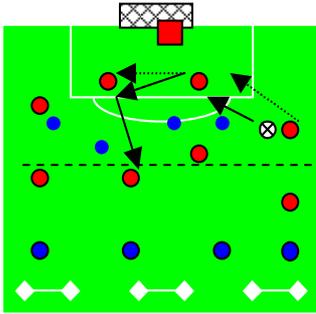


4<0: Giro palla tra centrocampisti saltando un centrale che intanto ha sovrapposto.
Dopo il retropassaggio eseguire la scalata tra esterno e centrale.
Giocare anche con il portiere senza entrare in area

SITUAZIONI DI GIOCO



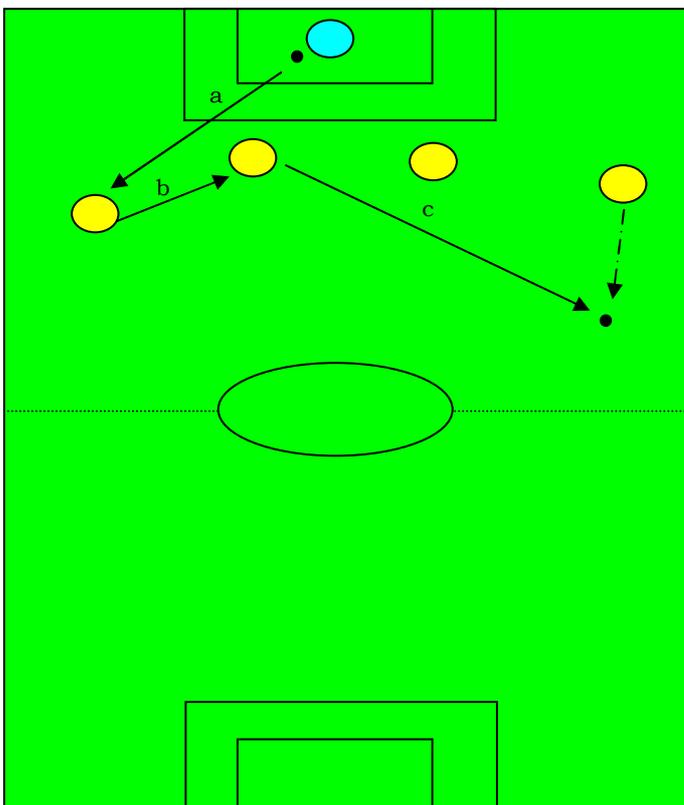
5<3: 4 difensori + 1 portiere + 1 c.c. girano palla ostacolati da 3 avversari, e devono portare palla oltre la metà campo passando all'interno di una porticina delle 3 porticine di 3 metri
Varianti: aumentare attaccanti e difensori fino a giocare un 6<5.



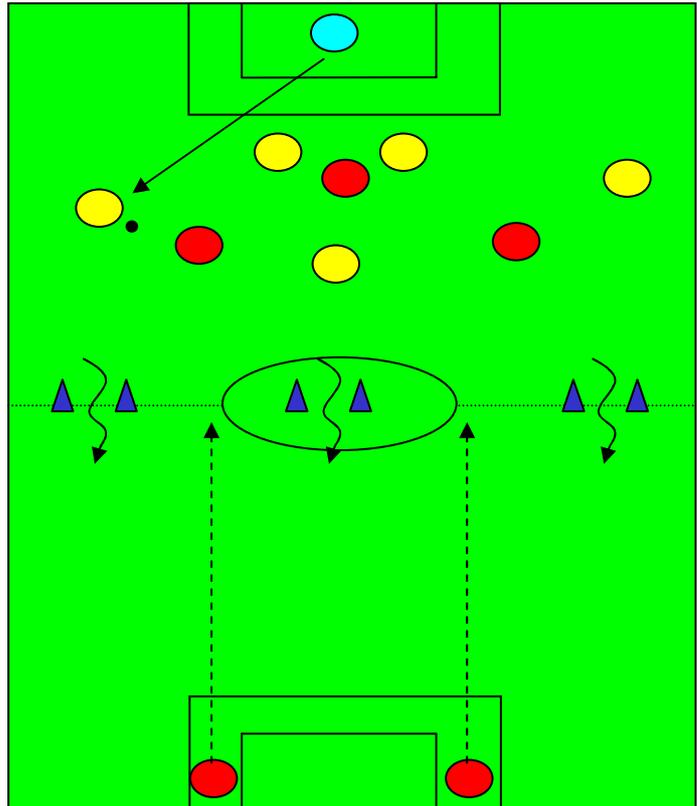
4 difensori+1 c.c.+il portiere<3 attaccanti +1 c.c. nella zona difensiva delimitata dai cinesini: I difensori girano palla e devono cercare di passarla velocemente, aiutati dal c.c. nella propria zona, su un c.c. nell'altra zona che inizia l'attacco, in 3 contro 4, con obiettivo far gol in una delle 3 porte a metà campo di 5 metri. Appena la palla entra nella 2^a zona un numero variabile di rossi può accompagnare l'azione, seguiti da un numero variabile di blu. Se i blu rubano palla giocano liberi per fare goal nella porta.

Schema :

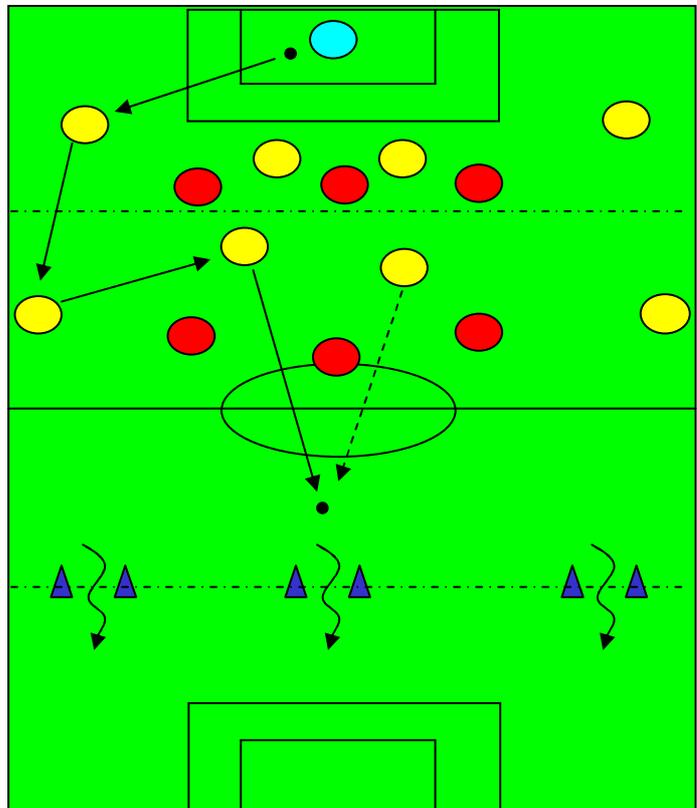
Uscita con il terzino sinistro dopo un giro palla da destra senza pressione avversaria: in questo caso non possiamo parlare di possesso palla, di verticalizzazione o di posizioni scorrette assunte dai 4 perché l'obiettivo è più rivolto alla qualità e alla velocità dei passaggi; potremmo noi stabilire delle condizioni quali, ad esempio, non essere mai in linea per non avere mai passaggi in orizzontale, ma in diagonale, essere più larghi, ecc.. Secondo questa logica possiamo far muovere la palla e i giocatori in modo preordinato nelle varie zone di campo, creando collegamenti tra i giocatori dei reparti, tra i vari settori o in modo collettivo, curando i tempi di gioco, le distanze ottimali tra i giocatori e qualità e velocità dei passaggi e controlli.



Situazione di gioco: inizia l'azione il portiere, con un passaggio su un difensore: i 4 difensori gialli, aiutati da 1 centrocampista, devono cercare di portare palla in una delle tre porte di 3 metri poste sulla linea di centrocampo; quando il difensore tocca la palla partono 2 rossi dalla linea di fondo campo opposta che cercheranno di arrivare in tempo per aiutare i 3 rossi ad impedire il goal ai gialli. La stessa esercitazione può essere effettuata stabilendo dei movimenti preordinati dei giocatori e il percorso voluto della palla, cioè con **schema**

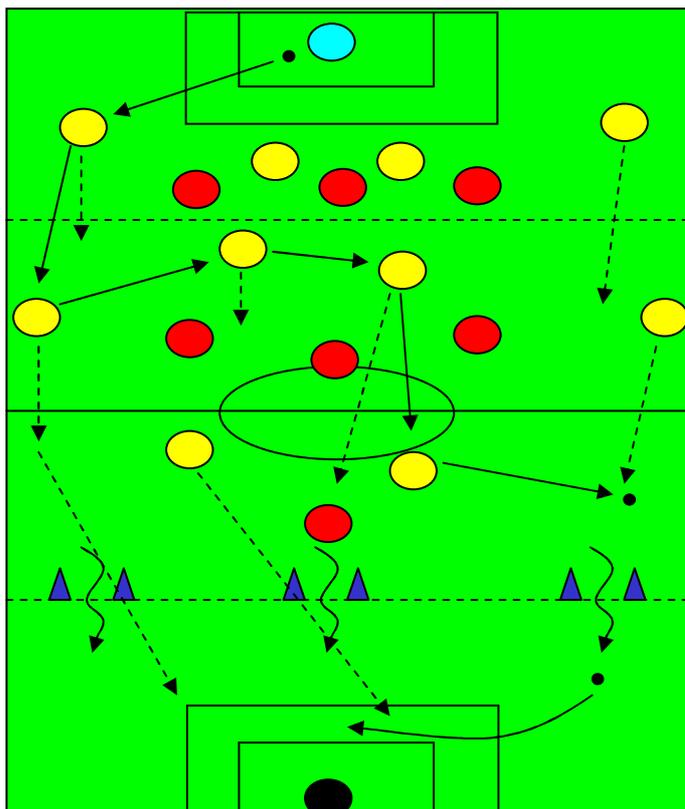


Situazione di gioco- schema: stessa esercitazione, ma divisa in zone; nella prima dove c'è il portiere giocano 4 gialli + il portiere contro 3 rossi, che cercano di impedire la progressione della palla; nella seconda zona giocano 4 gialli contro rossi; obiettivo dei gialli riuscire a portare la palla oltre una delle 3 porte di 3 metri poste nella tre quarti di campo. Se i rossi conquistano palla vanno a cercare la conclusione; non appena la palla passa dai difensori ai centrocampisti anche i giocatori che sono in quella zona possono accompagnare la palla oppure solo un numero di essi stabilito dall'allenatore.



Situazione di gioco- schema:

in una fase successiva si aggiungono altri 2 giocatori attaccanti nella terza zona contro 1 difensore; sempre partendo dal portiere si chiederà ai gialli di far passare la palla attraverso le 3 zone di campo fino ad andare, dopo aver oltrepassata 1 delle tre porte, alla conclusione; finché la palla rimane in una settore i giocatori devono agire rigorosamente nelle zone loro assegnate; solo quando la palla avanza verso la porta avversaria i giocatori che agivano nella zona arretrata possono avanzare in un numero libero o imposto per aiutare i rispettivi compagni.



BIBLIOGRAFIA

- Accame F.** – Pratica del linguaggio e tecniche di della comunicazione – Società Stampa Sportiva – 1996
- Bear M. F. – Connors B. W. – Paradiso M.A.** Neuroscienze. Esplorando il cervello – Masson Spa - 1999
- Bernstein N.A.**- Fisiologia del movimento – Società Stampa Sportiva-1989
- Bragagnolo W.**- Apprendimento e ridimensionamento motorio- Società Stampa Sportiva- 1993
- Edelman G.M.** – Sulla materia della mente – Adelphi Edizioni - 1999
- Facci G. – Carceri R. – Poccetti R.** – L'apprendimento nell'attività motoria e sportiva: un processo in continuo divenire – Edizioni Libreria Cortina 2001
- Ferrari F.** – Elementi di tattica calcistica – Editoriale Sport Italia – 2001
- Gori M. – Tanga M.** – L'apprendimento motorio tra mente e cervello – 1996
- Hotz A.** – L'apprendimento qualitativo dei movimenti – Società Stampa Sportiva – 1996
- Meinel K.** – Teoria del movimento – Società Stampa Sportiva - 1984
- Platonov V.** – Allenamento sportivo: teoria e metodologia – Calzetti-Mariucci- 1996
- Schnabel G. – Harre D. – Borde A.** – Scienza dell'allenamento – Arcadia – 1998
- Vasquez S. Folgueira** – 1010 di esercizi di difesa nel calcio – Società Stampa Sportiva -
- Weineck J.** – La preparazione fisica ottimale del calciatore – Calzetti-Mariucci - 1994
- Zanon S.** – Come concepire il movimento umano: da scienza e tecnica dell'atletica leggera