



**Settore Tecnico della Federazione Italiana Giuoco Calcio.**

**Centro Tecnico di Coverciano**

**Corso Master 2001-2002**

**L'allenamento all'imprevedibilità del gioco .**

**(Psicocinetica e Psicotattica ).**

**Tesi di :           Andrea Icardi**

**Relatori :       Franco Ferrari  
                  Roberto Clagluna**

# Indice

1. Premessa	pag. 1
2. La Psicocinetica e la Psicotattica	pag. 5
3. Le Capacità Percettive	pag. 8
4. Le Capacità Coordinative	pag. 10
5. Esercitazioni Tecnico-Tattiche	pag. 11
6. Conclusioni	pag. 20
7. Bibliografia	pag. 22

## Premessa

Ci siamo mai chiesti perché durante lo svolgimento di un incontro di calcio i giocatori prendono delle decisioni non consone a quelle che dovrebbero essere?

Trovare i giusti metodi didattici per insegnare sia a livello giovanile che a livello di prime squadre sta diventando sempre più difficile , sia a causa dei cambiamenti delle motivazioni, sia per le possibilità di scegliere varie attività nel tempo libero .

Una delle preoccupazioni che assilla l'istruttore sportivo è indubbiamente il precoce abbandono dell'attività sportiva da parte dei ragazzi.

Da un sondaggio in Germania si denuncia un preoccupante abbandono sportivo dei ragazzi di 14-15 anni ( esso si aggira intorno al 50% ).

Questo problema riguarda anche noi; tutte le Federazioni sportive nazionali si preoccupano di trovare le opportune soluzioni così' anche il CONI in collaborazione con diverse Federazioni ha dato vita ad un importante progetto multimediale (Corpo-Movimento-Prestazione ed Educazione motoria di base) che riguarda soprattutto la formazione dei tecnici di base , che si interessano dell'istruzione sportiva di fanciulli e ragazzi, dai 6 ai 14 anni.(1)

Di riflesso dobbiamo dedurre che anche il giocatore già completo ha bisogno di continui stimoli per migliorare se stesso nelle varie situazioni di gioco.

Perciò l'allenatore deve conoscere più metodi di insegnamento , proponendo al giocatore più mezzi di lavoro al fine di raggiungere l'obiettivo prefisso.

Certamente non è più sufficiente trasmettere notizie, far acquisire ai giocatori nuove conoscenze o abilità soltanto mediante il linguaggio orale ; bisogna renderci conto che l'apprendimento, oggi, deve percorrere altri **canali di comunicazione**.

I messaggi oltre ad essere di tipo uditivo, visivo e audiovisivo devono cercare più che mai di prendere la parte mentale, di portare il giocatore ad interessarsi dell'argomento che si sta trattando in maniera sempre più approfondita cercando di risolvere i problemi nel minor tempo possibile ed in maniera ottimale.

L'etimologia della parola Psiche, ossia "respiro" , "anima", è il collegamento profondo con quanto esprimono i concetti di psicomotricità, psicocinetica e psicotattici.

In effetti, come nell'arte figurativa e nella letteratura filosofica ellenistica la Psiche è raffigurata come essere alato dal volto umano, capace di elevarsi a nobili ideali, così' ai tempi d'oggi la stessa Psiche è l'elemento fondamentale in grado di determinare l'elevazione dell'uomo presiedendo la sua vita sensitiva, intellettuale e volitiva, componenti psico-fisiche riconosciute come influenti in modo sostanziale sulle capacità motorie e sugli aspetti coordinativi dello sportivo.

In “Amore e Psiche” di Apuleio essa è descritta come fanciulletta formata all’Amore ma tentata dall’Eros e questa rappresentazione, in bilico tra il Bene e il Male, lascia intendere come proprio in questa prima fase della vita la psiche sia altamente sensibile e recettiva.

Questo periodo è il più adatto per apportare le modificazioni più consone allo scopo cui si vuole tendere, sia questo sociale, sportivo o calcistico. (2)

Allenare all’imprevedibilità sottintende comunque il verificarsi di alcune condizioni particolari che l’Allenatore o l’Esercitazione stessa devono cercare il più possibile di riprodurre:

1. Possedere capacità inventive in grado di interpretare sul momento le condizioni stesse di svolgimento dell’esercitazione.
2. Non far ricadere o non ricadere mai “ nell’indeterminatezza delle decisioni” ossia nell’impossibilità di decidere fra due poli opposti o alternative (si ricordi la condizione dell’asino di Buridano immobile fra due cibi altrettanto allettanti ed egualmente distanti perché incapace di scegliere).Di conseguenza occorre evitare le alternative che esprimono solamente una duplice possibilità ed in più equivalente.
3. Liberarsi (processo di astrazione), quanto più possibile e se possibile, degli elementi deterministici ( nel nostro caso dei meccanismi naturali dei percorsi obbligati) sostituendo al regno della **causa** (concatenazione causa-effetto) quello del **caso**. (3)

Il calciatore deve essere conscio che la sua imprevedibilità nell’azione individuale e di conseguenza in quella collettiva può svilupparsi se si comprende l’agire naturale della vita stessa e se a questa si aggiungono elementi casuali che non sono ad essa propri.

L’eterna azione della Natura è di unire ciò che è scisso e di scindere ciò che unito, promuovere la sistole e la diastole del cuore, l’inspirare e l’esprire del mondo: l’osservare la disposizione in un determinato momento della squadra avversaria, ad esempio, può comportare l’elaborazione di un’azione contrapposta di concentrazione o di apertura (meccanismi naturali del gioco come agire diagonalmente con passaggi ampi o verticalmente con strettissimi scambi) a cui poi va aggiunto un elemento casuale di supporto all’imprevedibilità (per esemplificare l’inserimento di un giocatore sull’esterno o internamente o la giocata interna o esterna, alta o bassa, quando fino a quel momento si era fatto l’opposto per controbattere la disposizione della squadra avversaria).

Se l’elaborazione dell’azione non è corretta è perché esiste un problema tecnico-tattico o ancora un problema che nasce più a monte, in fase di percezione degli elementi oggettivi.

L’assoluta soggettività (che non significa necessariamente arbitrarietà) del percepire conduce ad un’indagine che non deve essere portata sull’anatomia dell’occhio, che funziona come mero meccanismo di ripresa.

Poiché la natura-oggetto (la squadra avversaria) e la persona-oggetto ( i suoi componenti) sono realtà vive e in movimento ciò che si deve **cogliere è la relazione tra i due ritmi di moto e questa percezione non è istantanea bensì ponderata.**

Pertanto l'analisi del problema percettivo è ricondotta all'analisi di un processo della mente laddove i colori (le divise delle squadre e la loro logistica), come anche suoni (il tocco del pallone, i suggerimenti e le segnalazioni dei compagni o degli avversari) si muovono su piani diversi e separati ma che vanno correlati.

Entrambi sono azioni elementari e generali operanti secondo la legge universale del dividere o del tendere alla riunione, del dirigersi ora in avanti ora all' indietro, dello spostarsi ora su questo ora su quel lato della bilancia, ma rivolte a sensi diversi. (4)

In tutte le situazioni di gioco il giocatore deve codificare la posizione della palla, dei compagni, degli avversari, il tipo e le misure del terreno di gioco, il colore delle maglie, le parole dei suoi compagni, la velocità di spostamento, il tempo del contrasto o le misure del marcamento, lo stato di affaticamento muscolare ; ciò significa che il lavoro prevalentemente meccanico (periferico muscolare, articolare) deve essere integrato da un esercizio mentale (**mental training**) che permetta di scegliere e far proprio un determinato gesto motorio o una particolare abilità sportiva situazionale.

Questo connubio di apprendimento si identifica con la **Psicocinetica**, azione in simbiosi tra la mente ed il corpo in movimento.

Di conseguenza abituare il giocatore a continui impulsi di questo genere garantirà una risposta veloce e precisa che porterà l'atleta a non farsi ingannare dall'imprevedibilità del gioco.

L'addestramento dovrà tenere conto di questa componente che spesso e volentieri viene tralasciata o non curata a dovere.

Specialmente tra la fase di possesso palla e non possesso palla , i giocatori in generale si lasciano andare ad una deconcentrazione che può portare la squadra a subire una rete.

Pertanto svolgere lavori sulle **percezioni visive** a livello individuale e collettivo crea una solidità mentale e fisica nella quale si identifica una squadra.

# La Psicocinetica e la Psicotattica

La Psicocinetica è un termine coniato da Jean Le Boulch per affermare che è scientificamente possibile utilizzare il movimento per educare. (5)

Attraverso la psicocinetica applicata il calciatore impara a conoscere se stesso, a decidere cosa vuole fare e a capire come intervenire.

Gli atteggiamenti, gli interessi, le motivazioni e i bisogni sono fattori importanti di regolazione delle pulsioni in grado di condizionare tutti i processi della percezione.

Per questi motivi la psicocinetica considerando l'individuo prima del giocatore nella sua interezza psico-fisica, oltre a favorire lo sviluppo organico e ad agire sull'accrescimento fisico, assume un ruolo determinante nei processi di apprendimento.

La psicocinetica crea le basi sviluppando la sensibilità degli analizzatori, per proporre gradualmente, le esperienze cui il giocatore attinge per risolvere le situazioni della partita.

Il giocatore deve allenarsi in situazioni sempre più vicine a quelle di gara e in condizione di progressiva difficoltà.

Se inizialmente, esercitandosi sulle fasi di gioco, il controllo dei gesti e dei movimenti sarà ancora consapevole, col tempo si creeranno, attraverso l'allenamento, associazioni tra segnali di lettura del gioco e risposte immediate.

La ripetizione non meccanica, ma intelligente, delle fasi di gioco col tempo formerà abitudini comportamentali.

Le esercitazioni di psicocinetica di base avviano i calciatori alle prime conoscenze tattiche relative alle posizioni in campo, alla direzione dei movimenti, dei compagni e degli avversari sviluppando l'orientamento e la percezione del tempo e dello spazio.

Successivamente, sulla base delle prime conoscenze tattiche, l'obiettivo sarà quello di migliorare la velocità di lettura e di soluzione delle situazioni di gioco.

Pertanto, l'addestramento attraverso le fasi di gioco consente al giocatore di acquisire un repertorio di comportamenti tipici di gara e di fare proprio un sistema di valutazione in relazione al suo livello di capacità e abilità, visto che l'esito finale di una partita è spesso determinato dalla squadra che è in grado di prendere e realizzare velocemente il maggior numero di decisioni giuste.

Veloce e giusto dipendono dalla quantità e qualità delle esperienze compiute e delle pre-informazioni immagazzinate in precedenza .

Grazie alla psicocinetica applicata e allenandosi alle fasi di gioco si migliora la capacità di presa di decisione, fissando nei magazzini della memoria le esperienze vissute.

Tali esperienze sono così pronte per essere utilizzate dall'istinto e dall'intuito durante la partita.

**La Psicotattica** che è un neologismo utilizzato nelle metodologie e didattiche dei giochi di squadra , permette di migliorare la tattica individuale o collettiva .(6)

Solitamente viene adottata per trovare un punto di incontro tra i giocatori nei vari settori del campo, creando le premesse per un ottima organizzazione di gioco.

Ci viene quindi spontaneo considerare che le grandi squadre esercitino in maniera considerevole gli esercizi psicotattici in quanto si è potuto rilevare che gli errori in certe situazioni di gioco risultavano rari .

Il grande Milan degli anni 80-90 organizzava un fuorigioco pressoché perfetto, oppure svolgeva un pressing ad invito sulle fasce laterali che non dava scampo a nessuno.

Il pensiero tattico ha numerosi punti di contatto con la capacità mnemonica, ma spesso, a causa della velocità del gioco, le decisioni sono prese d’istinto, utilizzando un tipo di memoria chiamata “**episodica**” che esprime la capacità di ricordare automaticamente situazioni passate e rispondere d’intuito.

La metodologia che sfrutta le fasi di gioco si avvale di esercitazioni in cui si cerca di prevedere mentalmente quanto si deve fare in partita, facendo leva sulle intuizioni per decidere più velocemente.

Considerando che le azioni e la successione di azioni realizzate in partita dal giocatore sono soluzioni associative , cioè concatenazioni di risposte , è determinante riuscire a portare nelle sedute di allenamento il maggior numero possibile di momenti che riproducono le situazioni di gara, stando naturalmente attenti a non esagerare con le informazioni. In tal modo è possibile trasferire in campo quanto si è vissuto in allenamento.

L’apprendimento si può suddividere in 4 fasi :

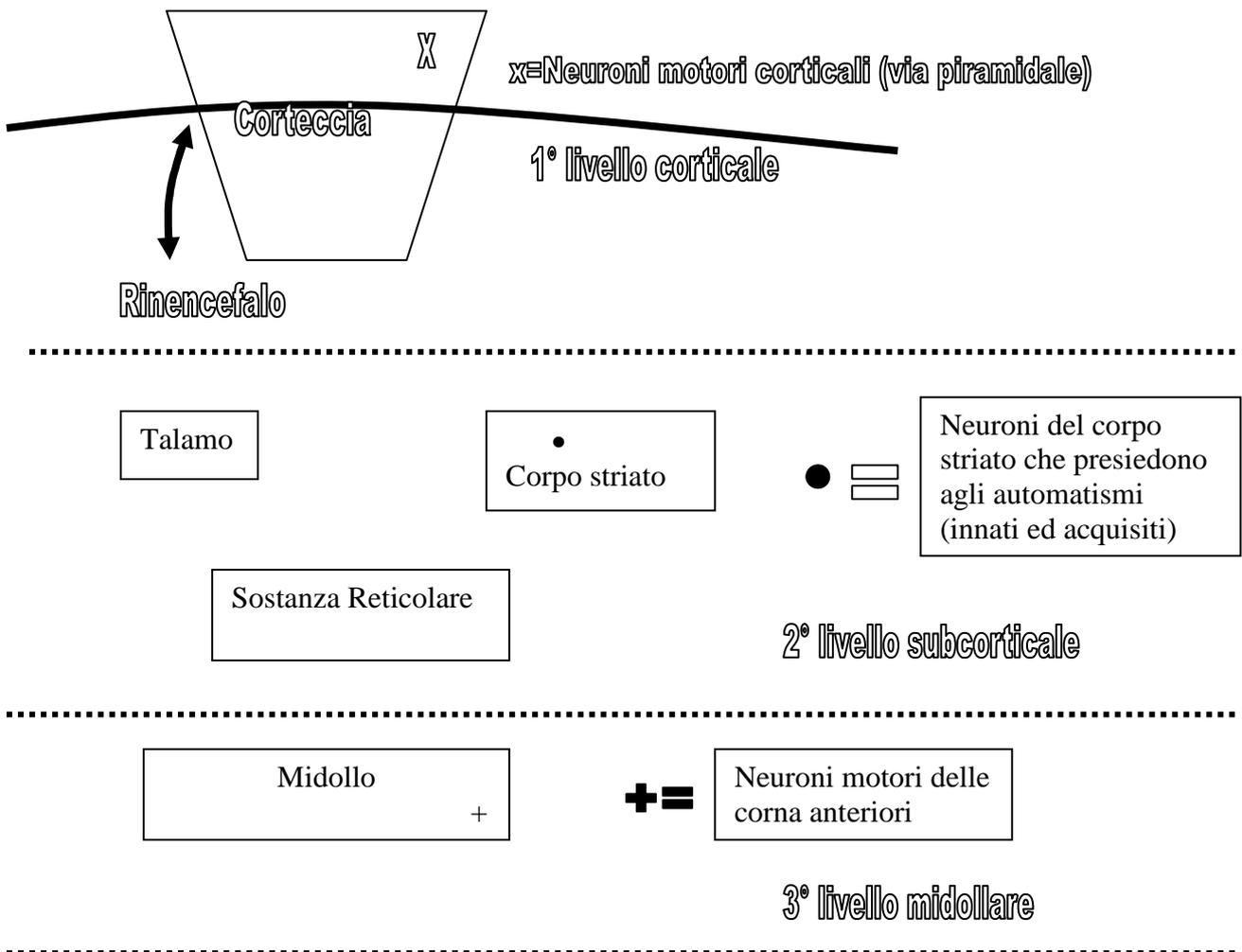


Quando un soggetto si trova in situazioni che richiedono immediate risposte motorie, entra in funzione l'aggiustamento globale, il quale prevede l'intervento di 3 livelli nervosi :

- 1) **Corticale.**La corteccia è la sede della presa di coscienza e dell'intenzione a muoversi.
- 2) **Subcorticale.** Lo stadio subcorticale è caratterizzato dalla messa in gioco degli automatismi.
- 3) **Midollare o dei riflessi.** La sua attivazione avviene attraverso l'interazione di 3 neuroni:
  - a. **Neurone motorio-corticale** (via piramidale).
  - b. **Neurone del corpo striato.**
  - c. **Neurone motorio delle corna anteriori.**

Per potere attivare questi 3 neuroni, l'organismo deve ricevere informazioni per mezzo delle capacità percettive.

### In sintesi schema riassuntivo



(7)

# Le Capacità Percettive

Avvalendosi di strutture disposte in vari settori del nostro corpo il sistema nervoso trasforma gli stimoli che riceviamo dall'esterno in segnali, quest'ultimi vengono riconosciuti dalle capacità percettive che possono essere suddivise in 3 grandi categorie:

- ❑ **Esterocettive**
- ❑ **Propriocettive**
- ❑ **Enterocettive**

**Le capacità Esterocettive** sono quelle che permettono di raccogliere i dati provenienti dall'esterno e sono distinte in:

**Percezione Ottica:** assieme a quello acustico è definito recettore della distanza o **telerecettore**. I suoi recettori sia quello della luce che quelli del colore, sono posti sulla retina.

L'analizzatore ottico riceve informazioni su tutto ciò che entra nel campo visivo, sia sui riferimenti in primo piano sia ai margini (visione periferica).

Ogni giocatore istintivamente si avvale dei suoi analizzatori rispondendo in modo più o meno giusto, in relazione alla sua capacità di leggere e rispondere alle situazioni di gioco.

Le risposte dei giocatori vengono chiamate "**Feedback**" (retroazione, meccanismo di valutazione e controllo del processo didattico). (8)

Il feedback regola l'unità di misura del calciatore attraverso lo sviluppo degli analizzatori e delle capacità di elaborare quante più informazioni possibili.

Considerando che ogni partita rappresenta un **pensiero aperto**, caratterizzato dalla varietà e imprevedibilità dei suoi elementi, il giocatore di qualsiasi età e categoria, risponde alla richiesta delle situazioni di gara pescando nel bagaglio delle proprie esperienze e negli stati d'animo, pensieri, affetti.

**Percezione Acustica:** mentre esegue un qualsiasi movimento il giocatore percepisce i segnali acustici prodotti dalla situazione o ad essa collegati.

La captazione dei segnali acustici è compito dei recettori posti nel padiglione auricolare e sulla membrana del timpano.

I segnali acustici del rimbalzo della palla e della voce di compagni ed avversari forniscono al giocatore ulteriori dati sull'orientamento.

La presenza poi di segnali acustici prodotti dall'esecuzione di movimenti prestabiliti, come ad esempio l'applicazione del fuorigioco o l'esecuzione di uno schema su palla inattiva, sono importanti per il sincronismo di squadra.

L'analizzatore acustico, inoltre è importante per la ricezione dei messaggi di incitamento, da parte dei compagni, e per la sfera affettiva e l'aiuto reciproco in campo.

**Percezione Tattile:** i suoi recettori sono localizzati nella cute.

Per via tattile giungono informazioni sui processi di contatto fisico con l'ambiente e sul tipo di superficie che tocchiamo .

**Le capacità Propriocettive** sono quelle che consentono di raccogliere i dati provenienti dall'interno del nostro corpo e sono distinte in :

**Percezione Cinestetica:** i suoi recettori si trovano in tutti i muscoli, tendini, legamenti, e articolazioni e trasmettono informazioni sull'ambiente (terreno di gioco condizioni ambientali...) aiutano la coordinazione generale e segnalano i vari tipi di resistenze che si oppongono ai nostri movimenti.

**Percezione Vestibolare:** i suoi recettori sono posti nelle cavità delle ossa temporali e attraverso segnali vestibolari (sull'equilibrio) vengono inviate di continuo informazioni sulla posizione della testa in rapporto alla forza di gravità, sulla direzione e accelerazione dei movimenti e quindi sull'equilibrio in generale.

Regola il controllo del tono e della postura, la rigidità e il rilassamento muscolare, ad esempio nell'eseguire un bloccaggio, uno smorzamento, nel calciare o nel contrastare l'avversario senza cadere o fare fallo.

**Le capacità Enterocettive** ci segnalano le sensazioni viscerali (mai coscienti)

# Le Capacità Coordinative.

Le Capacità Coordinative sono strettamente legate al miglioramento della tecnica di base e si possono migliorare anche con le stesse esercitazioni tecniche.

Per esempio quando un giocatore sta esercitandosi sul palleggio allo stesso momento esegue un miglioramento della capacità di **ritmizzazione**.

Nella letteratura riguardo le capacità coordinative molti studiosi hanno scritto differenti tesi sull'importanza di ampliare le conoscenze motorie degli atleti.

Da una parte ci sono coloro che sostengono che sia possibile rinunciare al compito di sviluppare le capacità coordinative in quanto la formazione di queste capacità è integrata nell'allenamento della tecnica.

A questa concezione altri teorici rispondono, al contrario, che l'allenamento della tecnica e della coordinazione sono due settori di compiti strettamente collegati ma anche relativamente autonomi, con obiettivi e contenuti d'allenamento specifici.

Negli ultimi studi sono venute a galla differenti analisi e differenti definizioni sulle capacità coordinative che sono assai interessanti ma tutti gli autori sono concordi di dire che la capacità principe da lavorare è quella della **rapidità di reazione**.

Questa capacità consente di diminuire il tempo decisionale che chiaramente tocca sia a livello individuale che collettivo portando la squadra ad avere sincronie pressoché perfette.

Si possono elencare svariate capacità coordinative, ma le più conosciute e specifiche nel calcio sono abitualmente:

- I. Orientamento spazio temporale.**
- II. Equilibrio.**
- III. Reazione**
- IV. Differenziazione.**
- V. Adattamento e Trasformazione.**
- VI. Ritmizzazione.**
- VII. Combinazione motoria.**
- VIII. Anticipazione.**

Proprio quest'ultima si ritiene di fondamentale importanza per creare quelle situazioni che ci sono care per lo sviluppo degli allenamenti di psicocinetica.

In effetti anticipare quello che vuole fare un compagno di gioco, un avversario, fa parte di quella qualità che non tutti hanno sviluppato nel corso della loro crescita come giocatore.

Perciò ritengo insostituibile la parte dell'allenamento dedicata alle situazioni di gioco che richiedono una risposta adatta alle caratteristiche del problema.

Abituare il giocatore a delle risposte veloci e sensate è l'obiettivo che ogni allenatore deve cercare di attuare.

# Le Esercitazioni Tecnico-Tattiche

## Esercitazioni di Psicotecnica

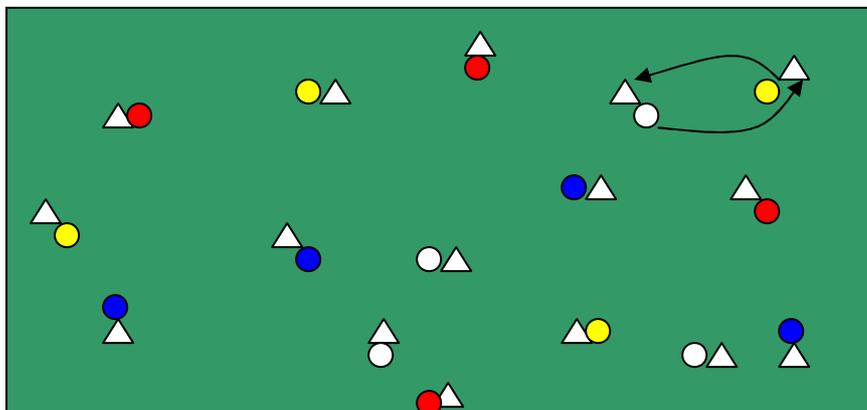
### 1. Esercizio

**Dimensioni del campo:** un quarto del campo  
**Materiale :** 16 palle ritmiche divise in 4 colori da 4 (gialle-blu-rosse-bianche)  
**N.giocatori :** 16 giocatori con 1 palla a testa.  
**Durata :** 15'

**Obiettivo Tecnico:** miglioramento del palleggio.

**Obiettivo Coordinativo :** visione periferica + capacità di differenziazione.

**Obiettivo Condizionale :** riscaldamento + stretching.



### Sviluppo:

Si codificano i colori delle palle esempio :

bianco= palleggio collo del piede dx

rosso = palleggio collo del piede sx

blu = palleggio di testa

giallo = palleggio di coscia.

I giocatori girano per il campo controllando di andare verso un giocatore che è in possesso di una palla di altro colore, quando l'allenatore fischia i

giocatori si scambiano il pallone mettendosi a palleggiare in modo diverso.

Ogni 3' si eseguiranno esercizi di stretching .

## 2. Esercizio

**Dimensioni del campo:** 30 x 20mt

**Materiale :** 15 paletti gialli + 1 paletto blu + 1 paletto rosso

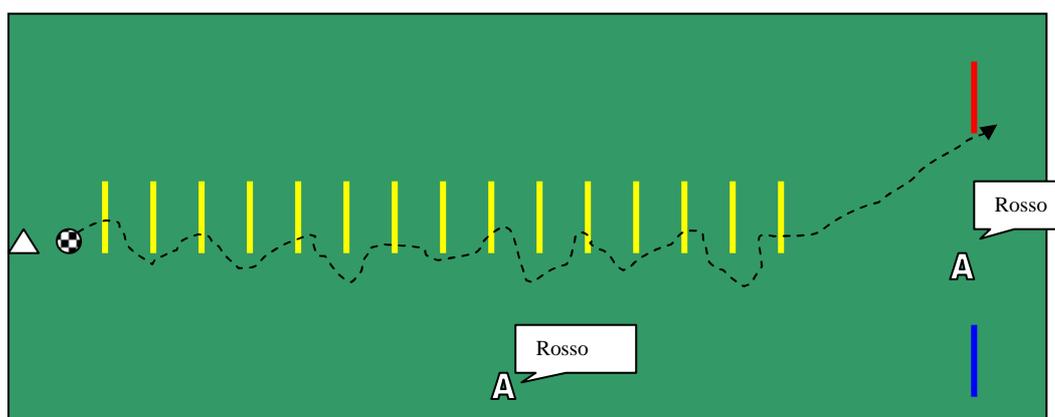
**N.giocatori :** quelli a disposizione

**Durata :** 20'

**Obiettivo Tecnico:** conduzione palla con diverse superfici anatomiche del piede.

**Obiettivo Coordinativo :** capacità di differenziazione

**Obiettivo Condizionale :** forza veloce + velocità specifica



### Sviluppo:

Il giocatore conduce palla a seconda di quello che dice l'allenatore. L'allenatore dirà un colore ogni 5 paletti o quando vuole lui, esempio:

**rosso** = conduzione palla con interno esterno dx /

**blu** = conduzione con interno-esterno sx

**giallo** = conduzione con interno dx e interno sx etc...

Alla fine del percorso l'allenatore chiamerà un colore ed il giocatore dovrà scattare verso il paletto chiamato che rappresenta lo spazio libero.

### 3. Esercizio

**Dimensioni del campo:** metà campo

**Materiale :** 4 gruppi di casacche da 4, di 4 colori diversi.

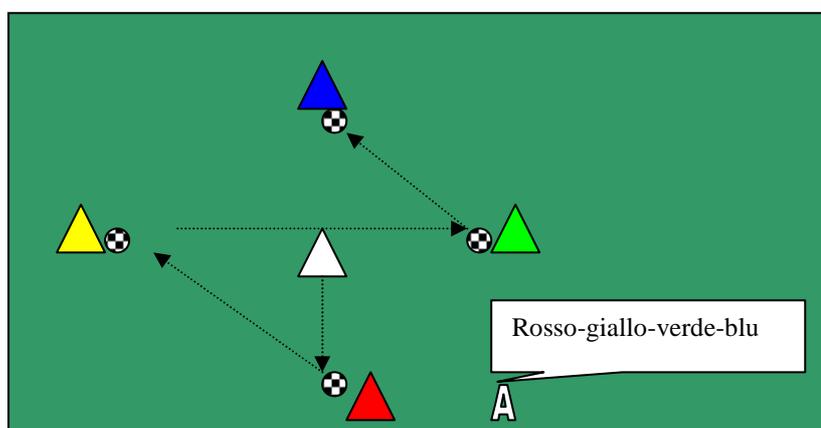
**N.giocatori :** a piacere.

**Durata :** 20' totali. 30'' per giocatore con recupero completo.

**Obiettivo Tecnico:** miglioramento di interno piede al volo- collo del piede al volo- Colpo di testa- rasoterra di interno piede.

**Obiettivo Coordinativo :** capacità di anticipazione e reazione motoria

**Obiettivo Condizionale :** lavoro anaerobico alattacido .



#### **Sviluppo:**

Il giocatore segue le indicazioni dettate dall'allenatore, il quale chiama dei colori che indicano il tipo di gesto tecnico da effettuare.

**Rosso** =interno piede dx-sx al volo.

**Giallo** =collo piede dx-sx al volo.

**Verde** =colpo di testa con stacco ad 1 piede.

**Blu** = rasoterra di interno dx-sx.

I giocatori si alternano a lanciare il pallone.

Chi svolge l'esercizio deve stare molto attento e scattare alla massima velocità.

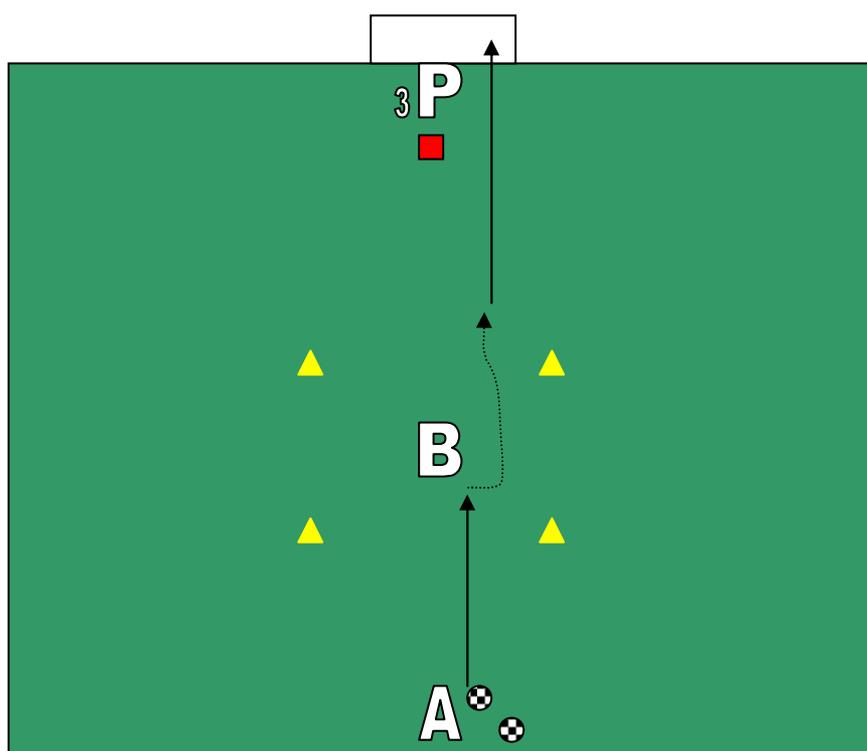
#### 4. Esercizio

**Dimensioni del campo:** metà campo  
**Materiale :** 4 conetti + palloni .  
**N.giocatori :** quelli a disposizione + portieri.  
**Durata :** 20'

**Obiettivo Tecnico+Tattico:** conclusione in porta+1 Vs 1 principi difensivi e offensivi.

**Obiettivo Coordinativo :** capacità di orientamento spazio temporale + differenziazione +percezione visiva per valutare la distanza dall'avversario o dai compagni.

**Obiettivo Condizionale :** forza esplosiva .



#### **Sviluppo:**

Il giocatore **A** trasmette palla al giocatore **B**, il quale prima che riceva il pallone si gira e osserva il portiere che nello stesso tempo con le dita della mano indica un numero qualsiasi; a questo punto **B** dirà ad alta voce il numero creato per poi concentrarsi nello stop a seguire ed alla conclusione in porta.

#### **Varianti :**

- Gli stop a seguire vengono fatti a tema.(interno-esterno)
- Il portiere invece di indicare un numero esibirà un cartoncino colorato che identifica un tipo di stop  
Esempio **rosso** = stop con interno dx e conclusione.
- Il giocatore **B** come ha calciato in porta osserva l'allenatore il quale  
**se alza il braccio**=inizia azione difensiva **B Vs A**  
**braccio teso** =B rientra veloce a metà campo.

## Esercitazioni di Psicotattica

### 1. Esercizio

**Dimensioni del campo:** 15 x 10mt

**Materiale :** 4 palloni+4 conetti di colore diverso+2 porticine da 4 mt.

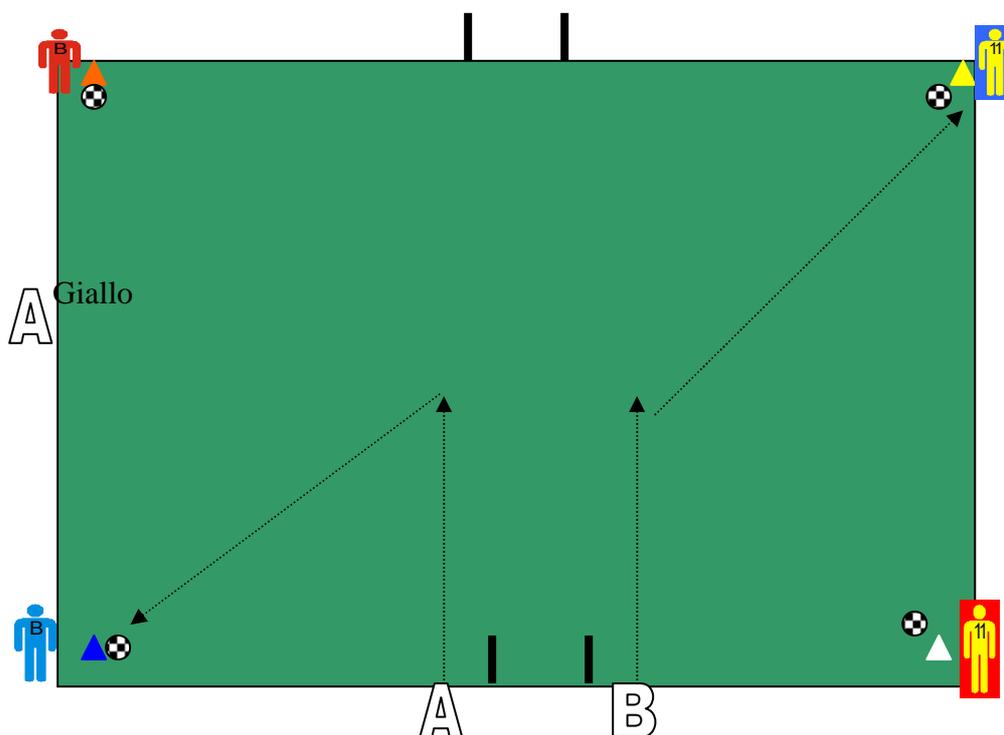
**N.giocatori :** 2 giocatori (1 Vs 1 ) + 4 giocatori disposti sugli angoli.

**Durata :** 30' Totali. 1 Vs 1 max 20'' con recupero completo.

**Obiettivo Tecnico + Tattico:** conduzione palla + 1 Vs 1 principi difensivi e offensivi.

**Obiettivo Coordinativo :** capacità di orientamento spazio temporale + differenziazione.

**Obiettivo Condizionale :** anaerobico lattacido.



#### Sviluppo:

L'allenatore stabilisce che il giocatore **A** controlla i colori della sua parte sx ed il giocatore **B** controlla invece i colori di dx.

Come primo esercizio faremo eseguire una leggera corsa verso il centro del rettangolo ai 2 giocatori contemporaneamente, l'allenatore chiamerà un colore es: giallo il giocatore **B** scatterà nell'angolo giallo e prenderà la palla, nello stesso tempo **A** andrà nell'angolo diagonalmente opposto e si girerà affrontando **B** in un 1 Vs 1 **obiettivo fare goal nella piccola porta.**

#### Varianti :

- Chi conquista palla invece di puntare a rete difende la palla per 15''
- Chi conquista palla avrà un appoggio di un compagno (quello posizionato lateralmente a dove si è preso palla) si effettuerà un 2 Vs 1.
- Una volta segnato o cercato di segnare l'allenatore immetterà un altro pallone che dovrà essere visto nel più breve tempo possibile dai 2 giocatori, i quali gareggeranno per la conquista. Chi toccherà la palla per primo avrà diritto ad 1 punto.

## 2. Esercizio

**Dimensioni del campo:** 20 x 15mt creazione di un campo da calcio tennis.

**Materiale :** palloni + 4 gruppi di casacche da 3 di 4 colori diversi.

**N.giocatori :** 6 Vs 6.

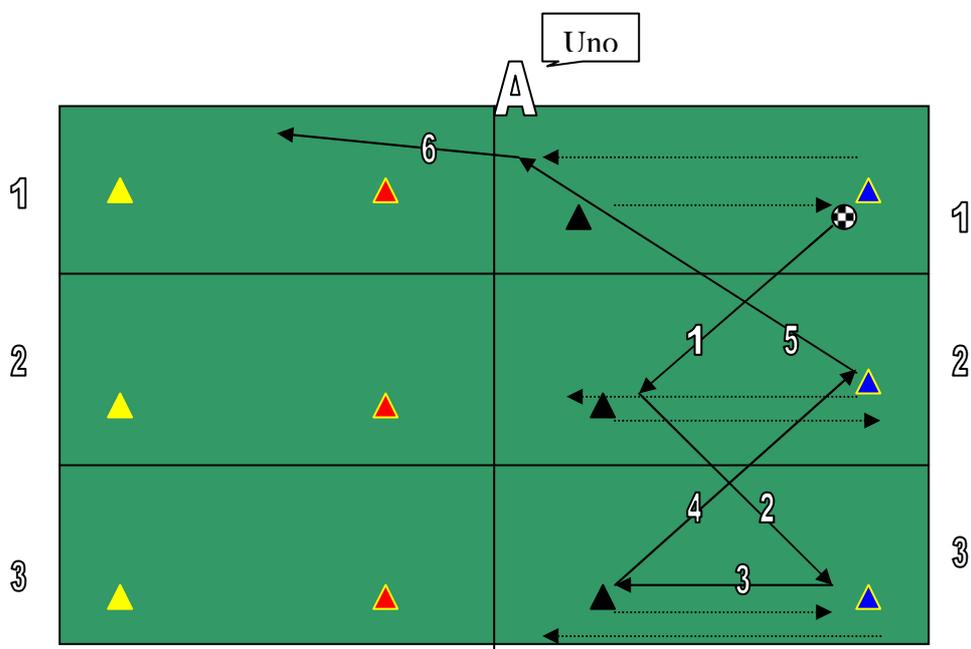
**Durata :** 20'

**Obiettivo Tecnico:** passaggio di precisione al tempo giusto .

**Obiettivo Tattico :** interscambi di ruolo

**Obiettivo Coordinativo :** miglioramento della visione periferica + differenziazione

**Obiettivo Condizionale :** riscaldamento.



### **Sviluppo:**

Le due squadre si sfidano a calcio tennis con queste regole:

- Ogni giocatore ha 1 tocco e si giocherà sempre su un colore diverso.
- Per mettere il pallone nell'altro campo bisognerà aspettare il comando dell'allenatore che chiamerà un numero che equivale ad una fascia di campo, identificata precedentemente, a questo punto chi si trova nella fascia relativa effettuerà un interscambio di posizione e non importa se sarà il giocatore con lo stesso colore a far passare la palla nell'altra metà campo, importante nello stesso tempo cambiare la posizione dei giocatori delle altre 2 fasce.
- Si inserisce un altro pallone senza però svolgere interscambi, mantenendo il passaggio all'altro colore ottenendo maggiore attenzione aumentando le qualità dei riflessi.

### 3. Esercizio

**Dimensioni del campo:** metà del campo.

**Materiale :** 3 casacche dello stesso colore + 1 pallone.

**N.giocatori :** lavoro a quaterna.( 3 Vs 1 )

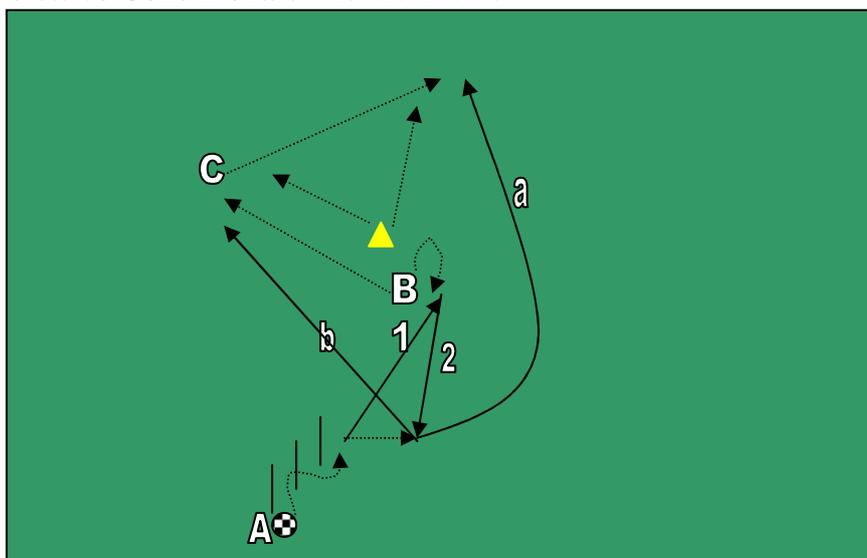
**Durata :** 20'. Ogni 3' si eseguiranno 2-3 esercizi di stretching.

**Obiettivo Tecnico:** passaggio di precisione al tempo giusto .

**Obiettivo Tattico :** incrocio dei 2 attaccanti

**Obiettivo Coordinativo :** valutazione dell'orientamento spazio temporale+differenziazione

**Obiettivo Condizionale :** riscaldamento



**Sviluppo:** Questo esercizio è l'ideale per far capire i tempi di gioco di una squadra . I 3 compagni di squadra formano una catena di gioco. con dei segnali comuni organizzeranno l'azione di gioco.

I segnali comuni di questo esercizio saranno:

- 1) **la vicinanza del piede di appoggio prima di calciare di A** che aiuta il compagno B a capire il tempo dello smarcamento.
- 2) **Il passaggio all'indietro di B** con smarcamento nella parte opposta di dove si è trasmessa la palla .
- 3) **l'attaccante più vicino alla posizione della palla (B)** comanda il movimento del compagno di reparto più lontano (C) .
- 4) **Il passaggio filtrante sarà eseguito verso l'attaccante smarcato.**

L'avversario deciderà cosa fare se seguire l'avversario o rimanere a zona.

Come vediamo dalla figura notiamo che il giocatore A ha la palla nei piedi ed eseguirà una conduzione palla tra i paletti che garantirà al suo compagno B il tempo del contromovimento, una volta che A è uscito dai paletti e si avvicinerà alla palla con la gamba di appoggio per effettuare un passaggio , B verrà incontro controllando la palla con uno stop a seguire e susseguentemente trasmetterà la palla di ritorno ad A che a sua volta si era spostato in fase di appoggio.

Il giocatore B come trasmette palla all'indietro scatta in diagonale dalla parte opposta per sfuggire alla marcatura e per creare spazio, a questo punto il giocatore A valuterà il passaggio da eseguire (2 opzioni di passaggio a e b) in seguito alla posizione che prenderà il difendente.

#### 4. Esercizio

**Dimensioni del campo:** campo intero.

**Materiale :** 4 gruppi di casacche da 4, di 4 colori diversi+2 palloni

**N.giocatori :** 16 giocatori + 2 portieri.

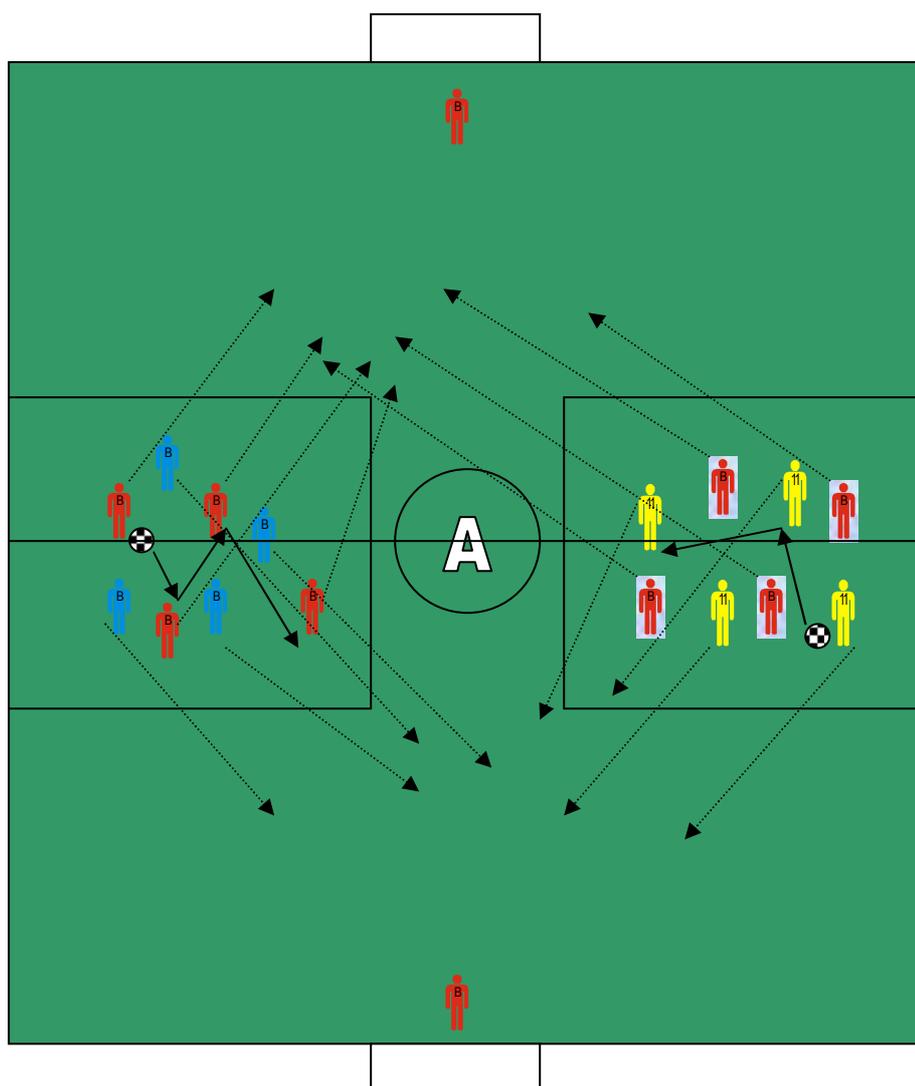
**Durata :** 20'. Serie da 1-2' con recuperi completi.

**Obiettivo Tecnico:** abilità tecnica generale.

**Obiettivo Tattico :** capacità di mantenere il possesso della palla+prontezza nelle ripartenze e nelle conclusioni+capacità di difendere.

**Obiettivo Coordinativo:** valutazione dell'orientamento spazio temporale+differenziazione

**Obiettivo Condizionale :** anaerobico lattacido-anaerobico lattacido.



**Sviluppo :** In un campo intero si creano 2 possesi palla in spazi di 20x15mt con 2 squadre da 4 giocatori per ogni spazio giocando a tocco libero.

Scopo del gioco è quello di fare possesso palla per poi velocemente attaccare o difendere. L'allenatore prestabilisce le direzioni di dove attaccare, per esempio diciamo che chi fa il possesso nella zona dx attacca verso l'alto rispetto al disegno mentre il possesso nella zona sx attaccherà verso il basso.

Detto questo, si comincia a giocare nei 2 spazi e al fischio dell'allenatore chi sarà in possesso della palla si dirigerà verso le direzioni pre-stabilite per fare goal; chi non sarà in possesso della palla andrà invece a difendere la porta contro chi attaccherà.

## 5. Esercizio

**Dimensioni del campo:** campo intero.

**Materiale :** palloni+8 casache di 1 colore+2 paletti.

**N.giocatori :** 16 giocatori + 2 portieri.

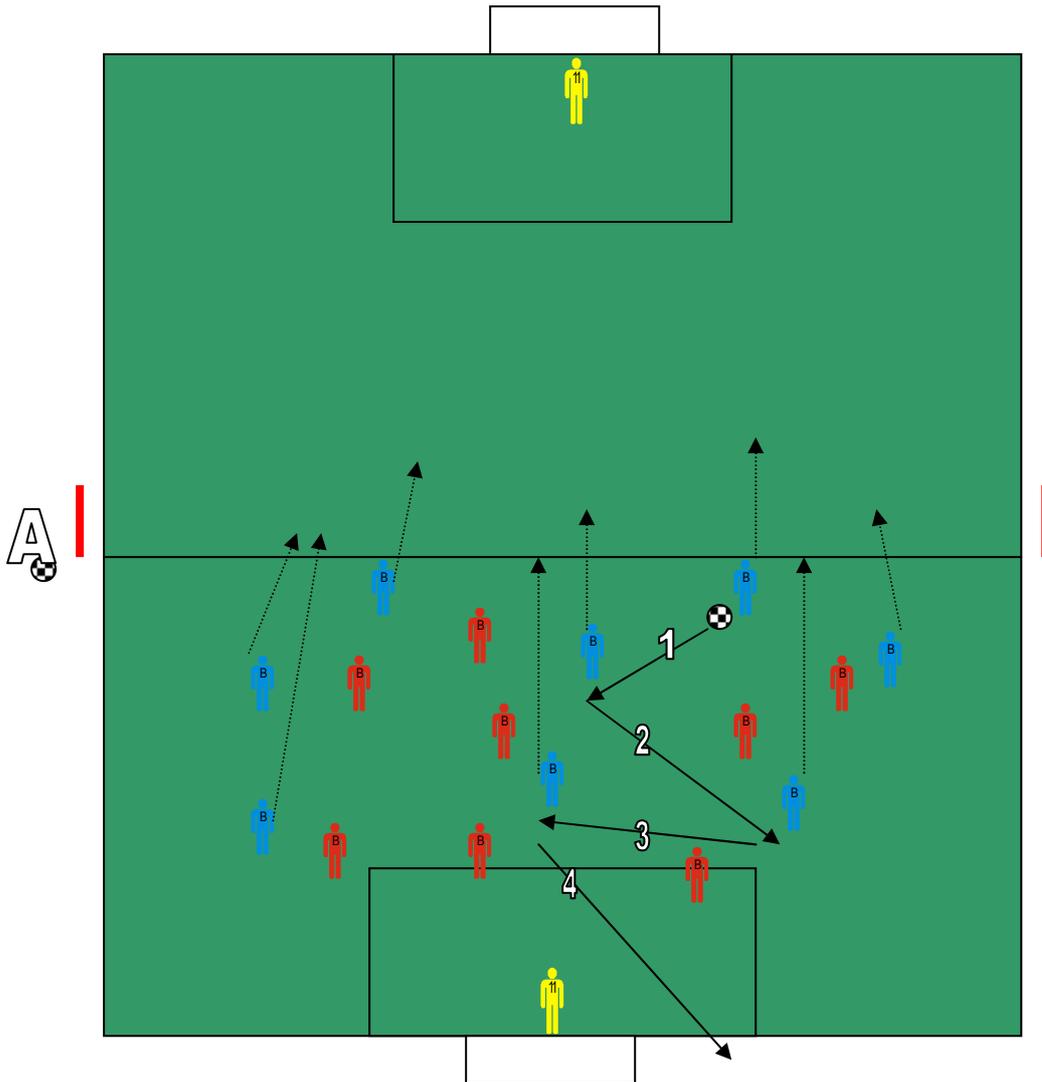
**Durata :** 20'. Ogni 5' recupero 2' con stretching.

**Obiettivo Tecnico:** abilità tecnica generale.

**Obiettivo Tattico :** migliorare la concentrazione tra la fase di possesso e non possesso.

**Obiettivo Coordinativo:** valutazione dell'orientamento spazio temporale+differenziazione

**Obiettivo Condizionale :** anaerobico lattacido-anaerobico lattacido.



**Sviluppo :** Due squadre si confrontano con tocchi liberi con queste regole:

- A. Tutti i giocatori della squadra che attacca devono posizionarsi almeno sulla linea mediana del campo; se l'azione viene concretizzata con una segnatura osservare se tutti sono nella metà campo avversaria (pegno l'annullamento del goal).
- B. Come l'azione di attacco di una squadra è terminata tutti i giocatori che stavano attaccando devono prendere posizione nella metà campo di difesa in un tempo x stabilito dall'allenatore (pegno calcio di rigore contro).

# Conclusioni

La storia del calcio comincia molti anni fa con dei giochi molto violenti fatti dal popolo degli Etruschi, i quali praticavano “L’episciro”, descritto da Polluce, gioco violento tra due schieramenti dove lo scopo del gioco era decapitare l’avversario per poi portare la testa indietro come trofeo nella propria area.

I romani continuano la storia esercitando “L’Arpesto” descritto da Marziale che aveva come scopo rapire la palla alla squadra avversaria in tutti i modi tenendo alto lo spirito violento e battagliero dei partecipanti. (9)

Nel 1600 avvicinandoci alla nostra epoca, il calcio fiorentino cominciò ad essere meno cruento e più di classe, tanto è vero che lo praticavano l’alta società ed i papi. Clemente VII, Leone X e Urbano VII furono degli eccellenti giocatori.

Tra le due squadre, “di qua d’Arno” e “di là d’Arno” si metteva in palio un vitello che andava alla squadra vincitrice.

Rapidamente questo tipo di gioco sbarca in Francia ed in Inghilterra, dove nel 1863 si fonda la “Foot-ball Association” costituita in alcune città per iniziativa di vecchi appassionati desiderosi di far propaganda in favore del loro sport preferito. (10)

Se vogliamo possiamo dire che il calcio di allora era ben diverso da quello attuale, a volte violento a volte romantico è sempre stato svolto con grande passione; oggi affrontiamo problematiche completamente differenti, ci chiediamo come far apprendere, che metodologie usare per migliorare i giocatori.

Personalmente credo che dobbiamo ancora parlare di passione e di entusiasmo perché solo in questa maniera, forse un po’ utopistica, potremo riuscire a riportare una sana e genuina competizione.

Il gioco del calcio non è altro che un modo di comunicare le proprie idee, i costumi, le usanze, avere dei sentimenti, dell’emozioni, coltivare dei desideri, coronare i sogni di un popolo, i sogni di un bambino.

La comunicazione **verbale e non verbale** diventerà sempre più importante tra allenatore, squadra, dirigenti per potere arrivare a risultati esaltanti .

**La comunicazione non verbale è il modo più antico e profondo che l’uomo ha per farsi capire (I.Kant).**

Il gioco del calcio necessita di uno spirito di sacrificio notevole nonché una mente pronta, fresca, agile nell’individuare tutto ciò che è intorno a sé, concentrata e tranquilla nei momenti più caldi che precedono gli incontri, riposata e serena nel dopo gara.

Tutto ciò va aiutato con sedute specifiche che migliorino l’atleta sotto questi punti di Vista, che lo rendano forte, deciso e consapevole quando si deve analizzare e risolvere i problemi.

Il calciatore è costretto talvolta ad agire nel “copione” con schemi rigidi e senza potere sfruttare la sua imprevedibilità di gioco.

L'allenatore deve capire la necessità del comportamento razionali soprattutto nelle fasi di non possesso palla; mentre nella fase offensiva sarà la fantasia e l'imprevedibilità a prendere il sopravvento .

Si comprende quindi l'importanza di continue sollecitazioni affinché il calciatore possa esprimere le suddette qualità.

# BIBLIOGRAFIA

- (1) Da “Calcio teoria, tecnica e didattica dei giocatori di squadra”.  
scritto dal Prof. Mario Bonfanti, Libreria dello Sport, stampato nel 2000.**
- (2) Da Enciclopedia Italiana Treccani, Ed. Istituto Poligrafico dello Stato, 1950,  
alla voce “Psiche” .**
- (3) Vedi voce “Indeterminismo” , Dizionario Filosofico Vallardi. Ed. 1994.**
- (4) Spunti per elaborazione tratti da “La teoria dei colori” di Johann Wolfgang Goethe,  
pagg. XI; 183-186; 215. Ed. Il Saggiatore, 1993.**
- (5)-(6) Vedi voce nel glossario Psicocinetica e Psicotattica  
da “Calcio teoria, tecnica e didattica dei giocatori di squadra”, scritto dal Prof. Mario  
Bonfanti, pag.151, Libreria dello Sport, stampato nel 2000.**
- (7) Spunti per elaborazione tratti dal Prof.Simone Cominassi e Prof.Leonardo Ventura  
Corso di Scienze Motorie Facoltà di Medicina e Chirurgia di Verona.**
- (8) Vedi nel glossario voce “Feedback” nel libro “Calcio teoria, tecnica e didattica dei  
giocatori di squadra”, scritto dal Prof.Mario Bonfanti, pag.149 .**
- (9) Da Enciclopedia Italiana Treccani, Ed. Istituto Poligrafico dello Stato, 1950,  
alla voce “Calcio”.**
- (10) Da Enciclopedia dei Ragazzi, Arnoldo Mondadori Editore 1949,  
“La storia del giuoco del calcio”, pag.2215.**