

# CORSO CONI-FIGC



## TESINA PERSONALE SUL CONTRASTO

# PREMESSA

Si definisce contrasto il gesto tecnico che consente al giocatore che non è in possesso palla di conquistare o allontanare il pallone in possesso di un avversario. Insieme ad altre due tipologie di recupero palla (anticipo e intercettamento) permette di interrompere l'azione avversaria.

Affinché il contrasto sia veramente utile al fine dell'azione servirà che la squadra riesca a entrare in possesso del pallone rubato agli avversari; il recupero della palla è un aspetto molto importante legato al contrasto.

Nel calcio di oggi sapere eseguire nel miglior modo possibile questo gesto tecnico riveste un ruolo sempre più importante, data la velocità che il gioco stesso ha ormai raggiunto. Dal punto di vista tecnico, il contrasto fa parte dei principi di tattica individuale in fase di non possesso palla e si divide in due categorie:

il CONTRASTO DIRETTO

il CONTRASTO INDIRETTO

Le tipologie di contrasto si differenziano essenzialmente per la presenza o meno di un contatto fisico tra i due giocatori (in possesso di palla).

## IL CONTRASTO DIRETTO

Si definisce contrasto diretto il gesto tecnico compiuto da un giocatore in fase di non possesso palla finalizzato all'interruzione dell'azione dell'avversario in possesso palla con l'obiettivo di riconquistare quest'ultima.

Vi sono varie modalità di esecuzione di un contrasto, tra loro differenti sotto vari punti di vista: spaziale, temporale (tempismo), della superficie di impatto, la forza, la posizione del corpo.

- frontale (quando il difensore è posto frontalmente all'attaccante)
- laterale (quando il giocatore in possesso sta correndo e il difendente gli corre accanto nella stessa direzione, appena arrivati sulla linea palla si può contrastare)
- dorsale (quando il difendente si trova alle spalle dell'attaccante)
- scivolato (Si utilizza quando non si riesce a fare il contrasto laterale, si

può utilizzare la gamba vicina intervenendo con l'esterno-collo del piede, o la gamba lontana, intervenendo con l'interno-collo)

• di spalla (si usa per spostare regolarmente l'avversario in possesso di palla per recuperare la stessa)

- aereo (si utilizza nei duelli aerei quando si stacca a contatto con avversario che può trovarsi davanti, dietro o di fianco).

Oltre all'aspetto tecnico molto importante è anche l'aspetto psicologico; infatti il contrasto è un fondamentale che necessita di notevoli componenti agonistiche e di forza, e dunque del superamento della paura del contatto col terreno e del contatto con l'avversario da parte del bambino.

L'importante compito dell'istruttore è quindi quello di far sì che l'agonismo ricercato attraverso i vari giochi di competizione e di contatto non solleciti gli aspetti antisportivi (quali ad esempio la violenza e la disonestà), ma al contrario porti alla comprensione da parte dei bambini di quali siano i principi e i valori sani dello sport (fair play).

I prerequisiti motori necessari per una corretta esecuzione del contrasto sono sicuramente gli schemi motori di base (in particolare correre, saltare e colpire) e un buono sviluppo delle capacità coordinative, generali prima (apprendimento motorio, controllo motorio e adattamento e trasformazione) e speciali poi (in particolare le capacità di combinazione motoria, di orientamento spazio-temporale, di differenziazione cinestetica, di equilibrio e di anticipazione motoria).



## IL CONTRASTO INDIRETTO

Con il termine contrasto indiretto si indica l'azione di un giocatore in non possesso palla attraverso la quale cerca di mettere in "zona d'ombra" un giocatore avversario anch'esso in non possesso palla, al fine di rendergli difficile o impossibile la ricezione diretta del pallone da parte di un compagno.

Come si evince dalla definizione dunque il contrasto indiretto non prevede contatto fisico ma piuttosto una presa di posizione, ossia l'occupazione di un determinato spazio. In questo caso oltre agli schemi motori di base è importante aver consolidato alcune capacità coordinative, in particolare la capacità di orientamento spazio-temporale e la capacità di anticipazione motoria.

**GRUPPO DI LAVORO:** 12 Pulcini secondo anno (tra gli 9 e i 10 anni)

**OBIETTIVI TECNICO-TATTICI:** Contrasto diretto ( frontale, scivolato, laterale,dorsale,aereo) e indiretto.

**OBIETTIVI MOTORI:** Consolidamento degli schemi motori di base, delle capacità coordinative generali e speciali, delle capacità cognitive.

**MATERIALE:** 1 pallone per bambino, casacche colorate, cinesini e coni colorati , ostacoli di varie altezze, porte da calcio a 5.

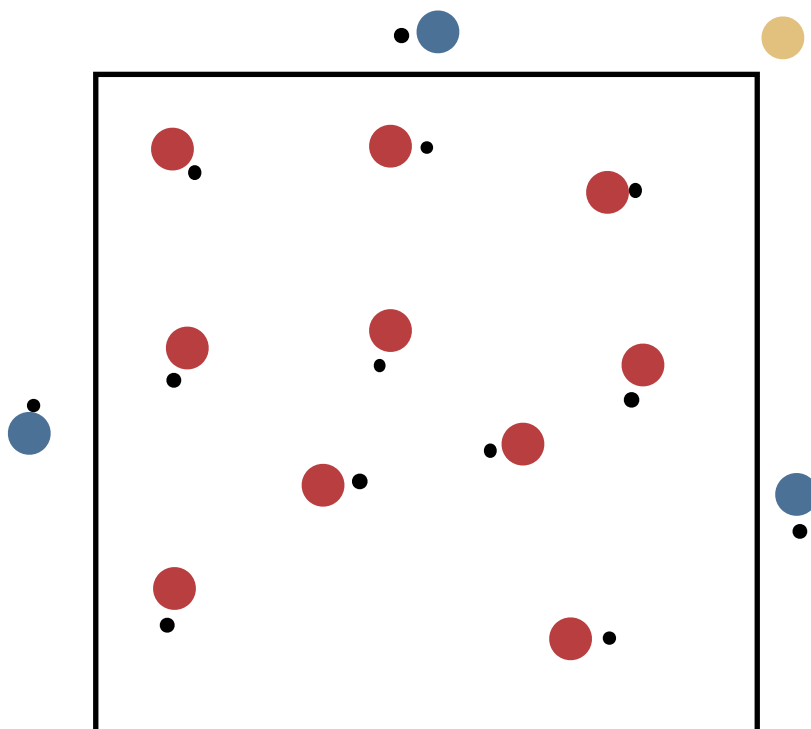


## I. "IL BUTTAFUORI!"

All'interno di un quadrato (le dimensioni variano in base al numero dei bambini e al loro livello) si dispongono tutti i bambini meno tre (in possesso di una casacca colorata), ciascuno con un pallone. I tre ragazzini momentaneamente esterni al quadrato (i "buttafuori") guidano la palla lungo il perimetro del quadrato (uno in senso orario e due in senso antiorario o viceversa), mentre gli altri bambini guidano la palla all'interno dello spazio delimitato in ordine sparso. Al segnale dell'istruttore (visivo o acustico) i due "buttafuori" lasciano il loro pallone e corrono all'interno del quadrato col compito di calciare fuori i palloni dei compagni, i quali invece devono cercare di evitare che ciò accada. Gli ultimi tre bambini che rimangono nel quadrato diventano i nuovi "buttafuori".

### POSSIBILI VARIANTI:

- Guida della palla con le varie parti del piede.
- Guida della palla creando squilibri motori ( es. guida tenendo le braccia dietro alla schiena, o incrociate al petto).
- Variazione del segnale col quale si inizia il gioco ( alzare una casacca o un cinesino colorato, usare un comando vocale).



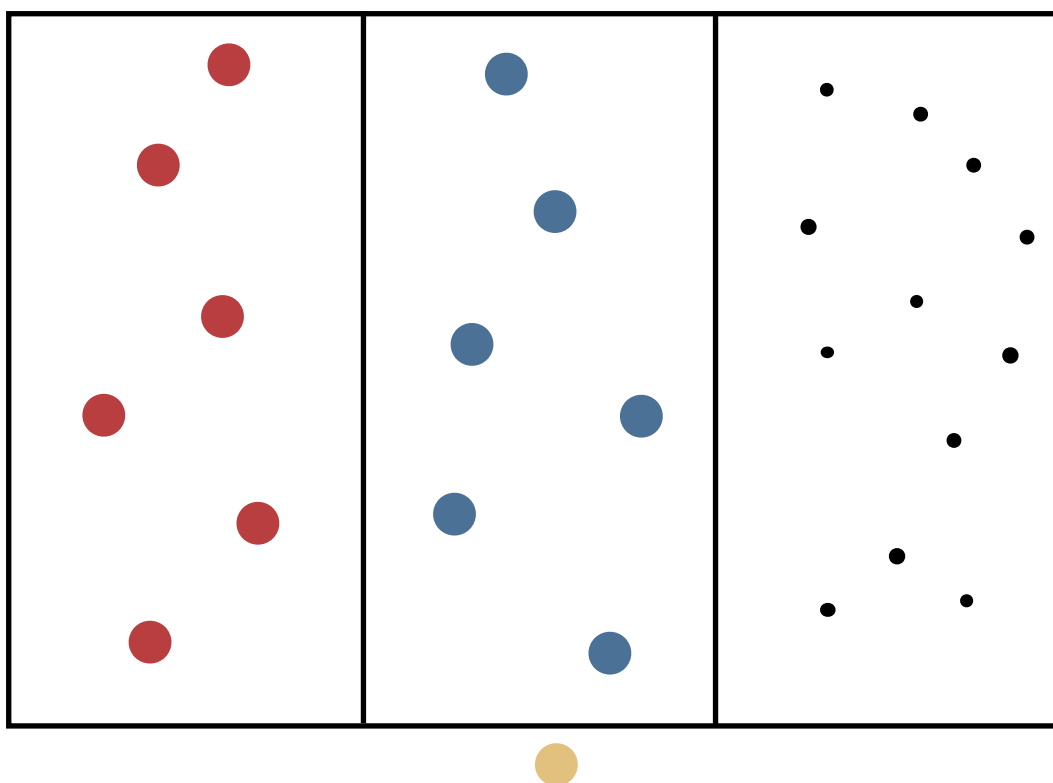
## 2. "RUBA IL TESORO!"

Dopo aver diviso il campo da gioco (l'ideale sarebbe delle dimensioni di un campo di calcio a 5) in tre zone, come in figura 2, si dividono i bambini in due squadre, una denominata dei "ladri" e una denominata delle "guardie".

Le guardie (colore blu) occupano la zona centrale e non possono uscire da questa; il loro compito sarà quello di difendere il tesoro riposto nella zona 3 costituito da un certo numero di palloni. Il compito dei "ladri" (colore rosso) invece sarà quello di riuscire prima ad attraversare la zona centrale senza farsi toccare dalle guardie (in quel caso il giocatore toccato torna indietro nella zona 1 e riparte), raggiungere la zona 3, prendere un pallone e riportarlo nella zona 1 attraversando in guida la zona centrale senza farselo rubare dalle "guardie". Il gioco termina o quando la squadra dei ladri riesce a portare in zona 1 tutti i palloni, o quando scade il tempo (2-3 minuti); in questo caso si conta il numero di palloni rubati e poi si invertono i ruoli delle due squadre. Vince chi riesce a rubare il maggior numero di palloni o chi riesce a rubare tutti i palloni nel minor tempo possibile.

### POSSIBILI VARIANTI:

• Variare la larghezza delle 3 aree (in modo da stimolare la capacità di orientamento spazio-temporale e di adattamento)



### 3. "CONTRASTA PER FARE PUNTO!"

Per questo gioco si formano due squadre e si prepara un campo di 12x12 m, con due quadrati di colore diverso posti ai vertici del campo. Le squadre si posizioneranno ognuna di fronte al percorso motorio.

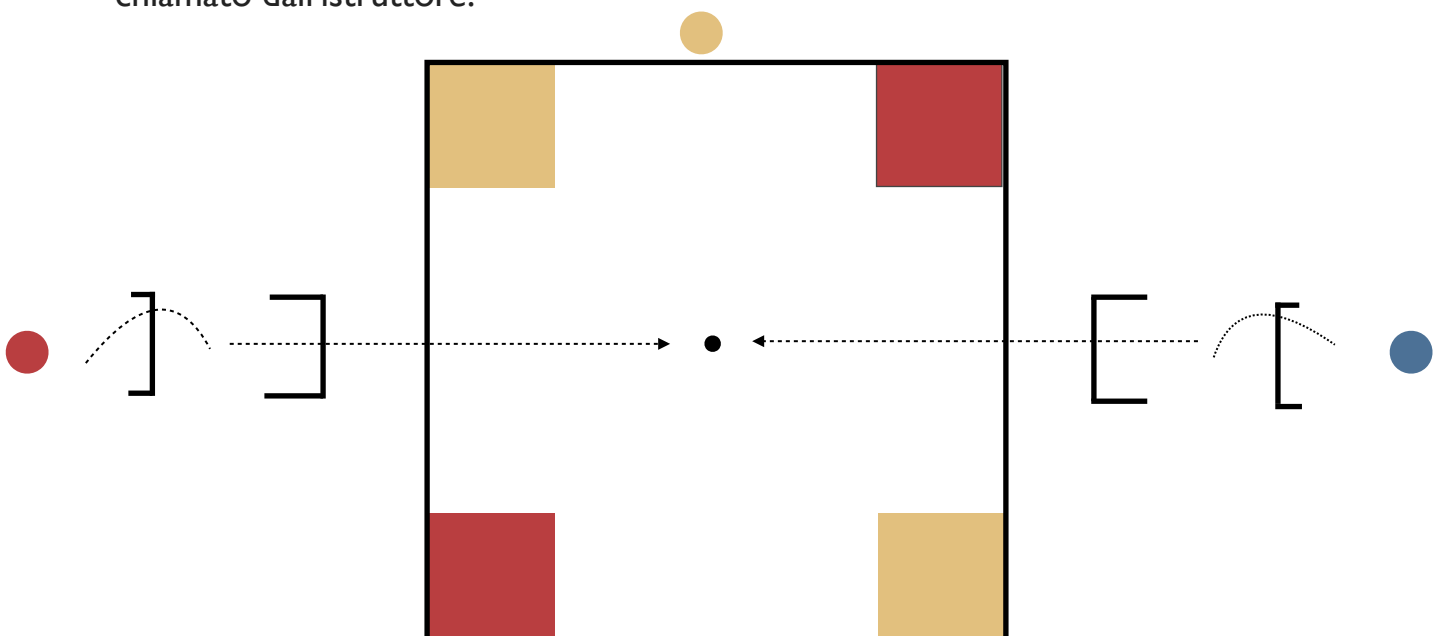
Al segnale dell'istruttore il primo bambino di ogni squadra parte, salta il primo ostacolo e passa sotto al secondo e corre a contendersi il pallone posto in mezzo al campo. Arrivati in mezzo al campo l'istruttore chiamerà il colore di un quadrato (o mostrerà il colore alzando un cinesino) chiedendo quindi ai due bambini di ottenere un punto riuscendo a depositare il pallone all'interno del quadrato del colore scelto. Il possessore

potrà ottenere il punto in ciascuno dei due quadrati del colore chiamato, cercando quindi di ingannare il difensore con le finte.

Avendo preso in ipotesi il caso di una squadra di 12 Pulcini, questo gioco è preferibile svilupparlo su due campi diversi in modo da ricercare intensità e facendo sì che non si formino code di bambini che aspettano il loro turno.

#### POSSIBILI VARIANTI:

- Variare il percorso motorio, o posizionare i due percorsi uno affianco all'altro.
- Variare i colori dei quadrati scegliendone 4 diversi (bianco, blu, rosso, giallo).
- L'istruttore chiama il colore del quadrato nel quale NON va depositato il pallone per far punto.
- Posizionare 4 porticine in cui fare gol al posto dei quadrati.
- L'istruttore immette il pallone nel campo con una parabola. Se il difensore conquista palla può far punto nei due quadrati del colore diverso da quello chiamato dall'istruttore.



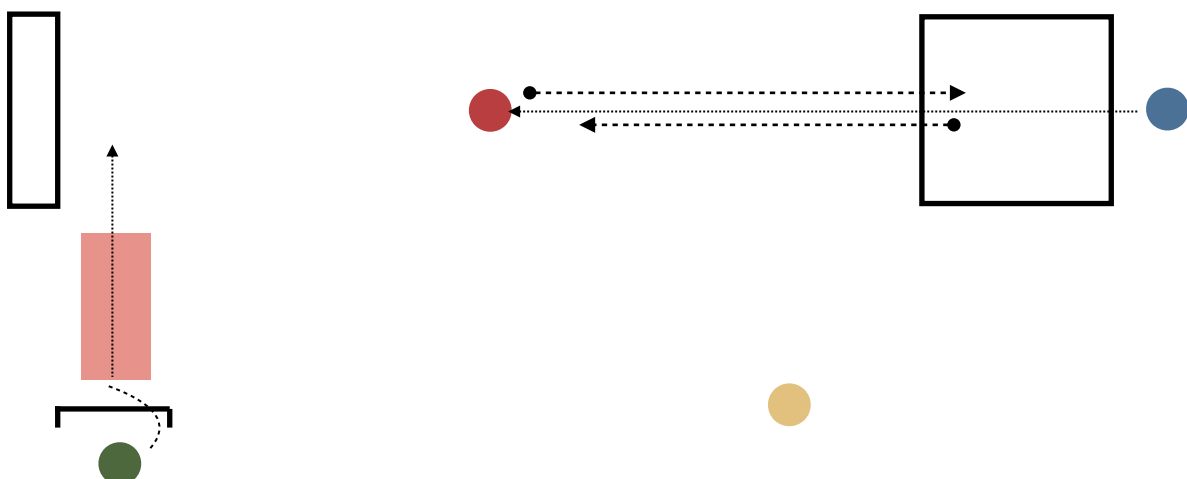
#### 4. "ENTRA NELLA TANA E SCAPPA!"

Per questo gioco si divide il gruppo in tre squadre; una di attaccanti, una di difensori e una di portieri. Ad una distanza di circa 15m da una porta si prepara un quadrato di circa 2x2 m. Le tre squadre si disporranno come in figura. Il compito degli attaccanti sarà quello di guidare la palla fino al quadrato (la "tana" ) e una volta entrati al suo interno eseguire un cambio di senso e puntare velocemente la porta per far gol. Nel momento in cui l'attaccante esegue il cambio di senso il difensore, posizionato appena fuori dalla tana e frontalmente a lui, parte e lo rincorre con l'obiettivo di rubargli la palla, cercando di depositarla all'interno della tana per ottenere il punto. La squadra dei portieri eseguirà un breve percorso motorio prima di andare in porta a parare l'eventuale tiro dell'attaccante.

La partenza del portiere avviene subito dopo la partenza in guida dell'attaccante. Si gioca per circa 4-5 minuti a gara, poi si cambiano i ruoli e le squadre girano; Vince la squadra che riesce a fare il maggior numero di gol/ che riesce a recuperare e a depositare nella tana il maggior numero di palloni.

#### POSSIBILI VARIANTI:

- Variare le dimensioni del quadrato.
- Variare le uscite dal quadrato: non più cambio di senso ma cambio di direzione per uscire lateralmente dal quadrato.
- Il difensore non deve più riportare il pallone nel quadrato ma può fare goal.
- Il difensore se recupera la palla può giocare con il portiere volante per fare un 2c1 e portare la palla nella tana.
- Posizionare tre porticine di diverso colore su tre lati del quadrato. L'istruttore chiama il colore della porticina dalla quale può uscire oppure non si può uscire.
- Variare la posizione di partenza del difensore (laterale).



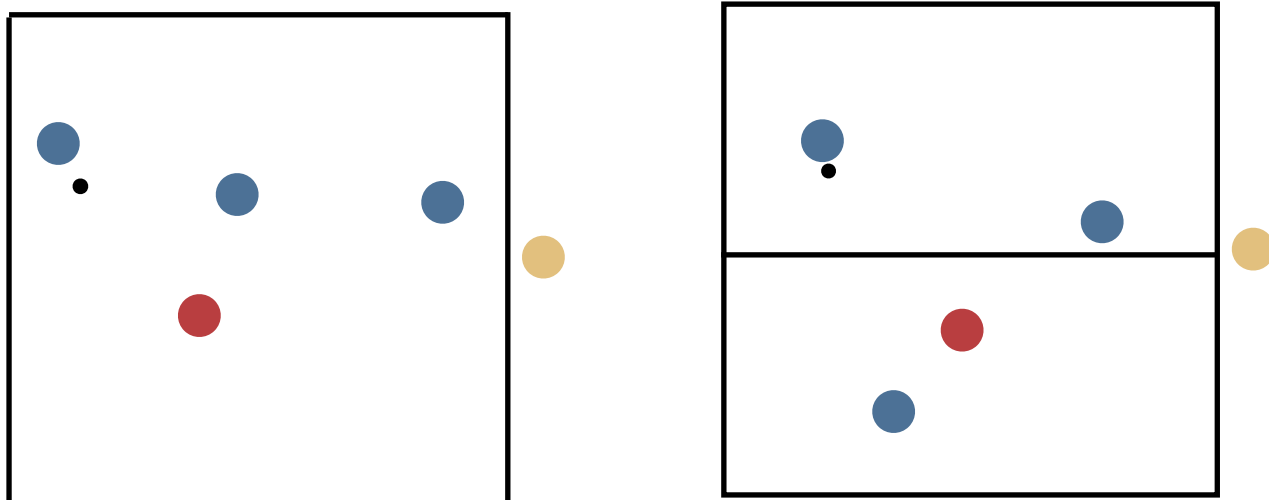


## 5. "NON PERDERE LA PALLA!"

Per questo gioco prepariamo quattro quadrati delle dimensioni di circa 5x5 metri (le misure varieranno poi in funzione delle capacità dei bambini) e dividiamo il gruppo in 3 squadre da 4 giocatori. Ogni terna si disporrà all'interno di un quadrato; in questo spazio i bambini giocheranno un 3c1 per circa 2 minuti, dove i tre attaccanti avranno lo scopo di andare a far meta senza farsi intercettare la palla dal difensore. La meta può farla uno dei due giocatori che non hanno cominciato l'azione. Al termine del tempo cambieranno le squadre per far sì che tutti giochino come difensore. Vince la squadra che riesce a fare più passaggi consecutivi. Per introdurre i bambini al gioco può essere utile far giocare le prime manches con le mani (passaggio al petto) e non con i piedi (in questo modo avverrebbe anche un consolidamento degli schemi motori di base e delle capacità coordinative).

### POSSIBILI VARIANTI:

- Variare le misure del quadrato.
- Inserire un numero minimo di passaggi dopo il quale si può andare a far meta.
- Dividere il quadrato in due rettangoli; in una metà si troveranno due dei tre attaccanti in possesso palla mentre nell'altra metà si troveranno il difensore e il secondo attaccante. Il compito del difensore sarà quello di impedire che i tre attaccanti si scambino la palla intercettando i passaggi. I giocatori non possono uscire dallo spazio che occupano.



## LEGENDA:



GIOCATORI



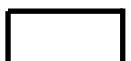
ISTRUTTORE



PALLONE



OSTACOLO BASSO



OSTACOLO ALTO



TAPPETINO



PORTA