

TESI DI RAMAIOLI LEONARDO

IL GESTO TECNICO DEL "CALCIO DELLA PALLA"

CORSO CONI/FIGC ANNO 2011

CORSO PER ISTRUTTORI DI SCUOLA CALCIO CONI/FIGC ANNO 2011

Corsista: **Ramaioli Leonardo**
Società: **Polisp.k2 Caselle Lurani**

Argomento tesi: **CALCIO DELLA PALLA**

Un bambino, una bambina davanti a questo oggetto rotondo di mille colori, non può che restare affascinato, incantato, poi vorrà prenderlo in mano o calciarlo per poi cercare di rincorrerlo; è un istinto naturale che nasce fin dalla tenera età.

Nel gioco del calcio, il calcio della palla è un gesto tecnico fondamentale, uno dei più importanti, infatti questo sport prende il nome proprio da questo gesto.

Tale gesto tecnico può avere diversi obiettivi:

- calciare per realizzare una rete;
- calciare per far pervenire la palla ad un compagno (passaggio);
- calciare la palla senza indirizzo preciso per eliminare un potenziale pericolo (rinvio o tiro liberatorio);
- deviare o intercettare la palla per spezzare una trama di gioco avversaria;
- calciare la palla per condurla (tocco di palla).

Per quanto concerne invece la tecnica del calciare esistono diverse modalità:

1. *interno piede*: viene usata soprattutto per la ricerca di massima precisione poiché la superficie d'impatto con la palla è la più ampia rispetto alle altre;
2. *esterno piede*: viene utilizzata per passaggi brevi, normalmente laterali rispetto alla direzione di corsa; si tratta di un gesto rapido che può servire per mascherare altre intenzioni;
3. *collo piede*: è la modalità di calciare più spontanea, la più usata dai bambini perché la più naturale; questo tipo di calcio garantisce massima potenza (proporzionale alla rincorsa ed al caricamento), ma poca precisione;
4. *interno collo piede*: è il modo di calciare più utilizzato, perché ottiene un calcio discretamente potente ed altrettanto preciso; viene usato per qualsiasi tipo di situazione (calciare in porta, cross, lancio lungo, tiro liberatorio, ecc.);
5. *esterno collo piede*: è una tecnica di calcio usata prevalentemente per imprimere alla palla traiettorie ad effetto anche se, in alcuni casi, può essere utilizzata anche per passaggi e per calciare in porta. E' una modalità di tiro che garantisce a chi lo esegue buona potenza e discreta precisione, anche se è un gesto non sempre di facile realizzazione;

6. *punta*: è il tipico modo di calciare dei principianti che non conoscono altre tecniche; in realtà rappresenta una buona soluzione sia in situazioni ambientali particolari (fango, neve, acqua), sia per rubare il tempo all'avversario. Viene spesso usato nel calcio a 5;
7. *tacco*: è il gesto del calciare più difficile da realizzare, per questo spesso appartiene al repertorio dei campioni.

In rapporto alla palla, il modo di calciare può essere: da fermo, in corsa, rasoterra su pallone fermo o in arrivo, al volo, di contro balzo (drop).

Riguardo alla traiettoria di calcio, possiamo distinguere in: palloni rasoterra, palloni mezza altezza, palloni alti.

Per quanto riguarda invece l'esecuzione di questo gesto tecnico, la stessa avviene in quattro fasi:

- Nella prima fase avviene l'avvicinamento alla palla, detto anche rincorsa, durante il quale lo scopo è quello di valutare la traiettoria della palla oltre alla direzione d'arrivo;
- nella fase successiva, denominata caricamento, risultano di fondamentale importanza il comportamento del corpo ed il posizionamento del piede d'appoggio;
- nella terza fase si passa alla vera e propria esecuzione; in tale fase si fa riferimento alla superficie anatomica del piede e alla zona della palla che viene colpita è infatti in base alla stessa che verrà determinata la direzione d'uscita della palla e la sua traiettoria;
- la quarta ed ultima fase prevede quella che viene definita la compensazione, essa avviene dopo l'impatto con la palla dove non è opportuno bloccare l'arto calciante, ma proseguire l'oscillazione in avanti in modo da ricercare l'equilibrio e un rapido appoggio del piede a terra, il tutto finalizzato alla ricerca di un'azione tecnico tattica successiva.

Nel gioco del calcio in generale, ed in particolare per poter eseguire il più correttamente ed efficacemente possibile il sopra citato gesto tecnico, è indispensabile possedere un determinato e preciso bagaglio tecnico-coordinativo e motorio.

Tra gli schemi motori di base che un calciatore deve assolutamente disporre rientrano sicuramente il saper correre, saltare e colpire.

Nel bagaglio tecnico coordinativo e motorio si possono suddividere due tipi di capacità:

capacità coordinative generali: si definiscono tali le **capacità di controllo motorio**, ovvero il saper controllare il movimento in fase esecutiva al fine di perseguire il programma prefissato; le **capacità di adattamento e di trasformazione**, intese come il saper modificare, trasformare e adattare il movimento in rapporto all'improvviso cambiamento delle condizioni esterne ed interne;

capacità coordinative speciali: in questa categoria rientrano le **capacità di equilibrio**, ovvero quelle relative al saper mantenere e ristabilire la condizione di equilibrio in base agli spostamenti, nel nostro specifico caso nello spostamento del calciare; **di reazione**, intese come il saper eseguire rapide azioni motorie in base ad uno stimolo; **di ritmo**, nel senso del saper esprimere un ritmo nelle azioni motorie; **di orientamento nello spazio-tempo**, ovvero saper determinare e variare la posizione o i movimenti del corpo nello spazio e nel tempo; **di anticipazione motoria**, nel senso di saper prevedere l'andamento, la successione e gli esiti di un azione e conseguentemente programmare i propri compiti motori; infine **capacità di accoppiamento e trasformazione**, intese come il saper coordinare opportunamente tra di loro movimenti di segmenti corporei al fine di poter realizzare un movimento globale finalizzato, ecc.ecc.

Il calcio della palla può essere inoltre abbinato ad altri gesti tecnici, quali la ricezione, la conduzione la finta e il dribbling , il passaggio.

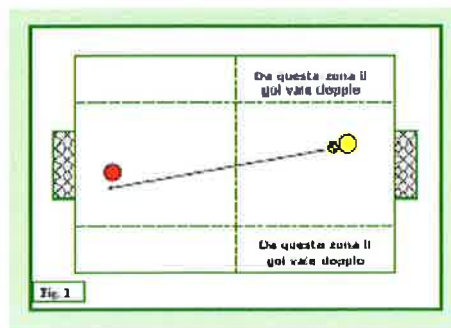
Di seguito vengono elencati cinque esempi di gioco sul tema “calcio della palla”:

1 GIOCO

“Gioco tiro da lontano”

Categoria: pulcini

Obiettivo: calciare in porta da lontano



Si predispose un campo quadrato 30mt.x30mt. (fig.1) suddiviso in due parti orizzontali e due fasce laterali all'esterno di esse, si aggiungono due porte alle estremità dei campi orizzontali. Lo scopo del gioco è che ogni giocatore può decidere di calciare dove vuole per realizzare la rete, nelle fasce laterali vale doppio. Vince chi esegue più reti in un tempo prefissato.

Varianti: si prende la palla in mano per eseguire il tiro al volo o di contro balzo.

2 GIOCO

“Gioco del tiro al palo”

Categoria: piccoli amici

Obbiettivo. Calciare per colpire il palo

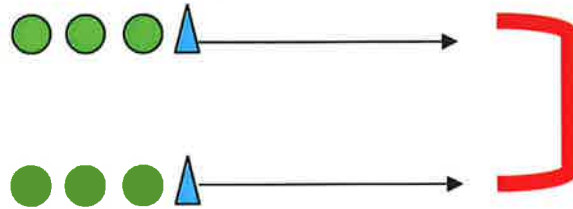


fig.2

Il gioco si svolge tra due o più squadre. Al via il primo bambino di ogni fila calcia per colpire il palo della porta, situata a 10 metri di distanza (fig.2). La squadra conquista un punto ogni volta che colpisce il palo.

Varianti: tirare la palla con le mani;
aumentare la distanza della porta;
calciare con il piede meno abile;
variare il tipo di calcio.

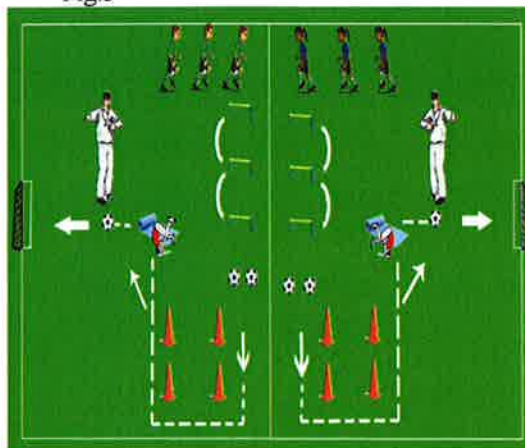
3 GIOCO

“Gioco fai gol dopo il percorso”

Categoria: piccoli amici

Obbiettivo: calciare in porta dopo un circuito coordinativo.

Fig.3



I ragazzi sono suddivisi in due gruppi (fig.3). Al via dell'istruttore devono: saltare i piccoli ostacoli, prendere il pallone per guidarlo intorno alla figura geometrica e uscendo dall'ultimo cono passare la palla all'istruttore e fare la capovolta sul tappetino, infine calciare in porta. Vince il gruppo che realizza più reti.

Varianti: inserire un portiere, calciare con il piede meno abile,

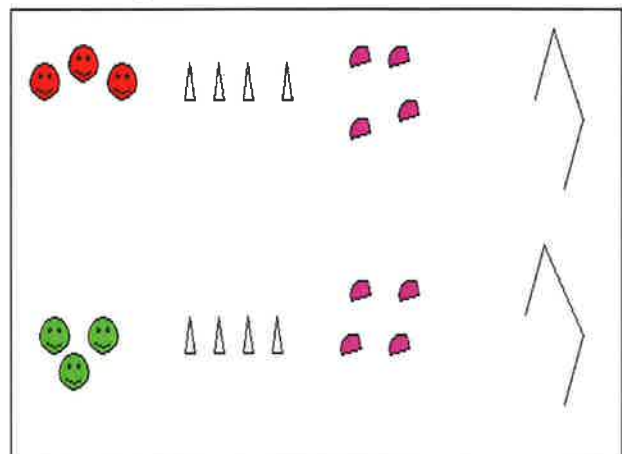
4 GIOCO

“Gioco a staffetta”

Categoria: pulcini

Obbiettivo: calciare dopo la slalom

Fig.4



I ragazzi sono divisi in due o più file (fig.4), devono eseguire uno slalom fra i coni, fermare la palla nel quadrato e calciare ad una portina distante 10 mt.. Vince chi realizza più reti a tempo (es.:5 minuti), oppure a tiri (es.:5 tiri per ragazzo).

Varianti: Si può partire palla in mano e deporre la palla nel quadrato stesso sempre con le mani e poi calciare; E' possibile sostituire i coni con degli ostacoli bassi o con dei cerchi; Infine si può aggiungere una porta più piccola e assegnare punti per ogni porta (es.:3 punti porta piccola, 1 punto porta più grande).

5 GIOCO

“Gioco calcio in porta a squadre”

Categoria: pulcini

Obbiettivi: calciare in porta dopo la ricezione della palla

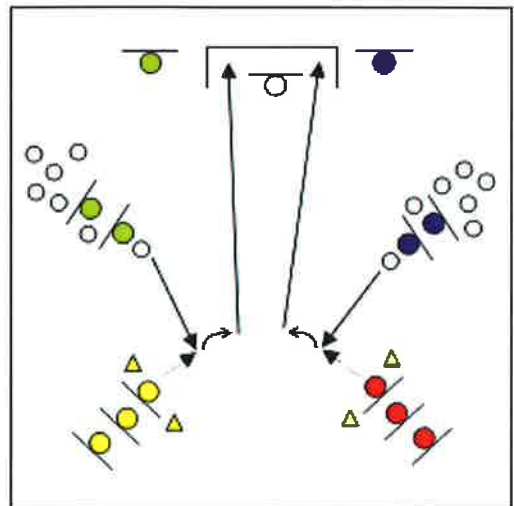


Fig.5

Quattro gruppi di ragazzi, divisi in quattro colori (gialli, rossi, verdi, blu), posti come in figura(fig.5), i verdi trasmettono la palla ai gialli che ricevono e calciano in porta di destro; i blu e i rossi eseguono lo stesso esercizio, ma in questo caso i rossi calciano di sinistro. I ragazzi posti vicino alla porta fungono da raccattapalle; dopo 5 minuti si invertono i gruppi. Vince chi ha realizzato più reti.

Varianti: aggiungere un'altra porta; calciare di prima intenzione; oppure chi trasmette la palla può farlo con le mani e chi riceve può calciare al volo o fare una ricezione.