

Il gesto più amato dai bambini deve essere continuamente ripetuto in forme diverse. Si va dai percorsi dei più piccoli a situazioni che per forza di cose devono assomigliare alla gara.

IL TIRO IN PORTA

“U”ltimo minuto finale di coppa d’Inghilterra con il Liverpool, Beckham tira un calcio d’angolo, il portiere esce di pugno, la palla arriva alta verso di te... tiro e rete! Wimbledon, allora Wimbledon, corri verso la palla, la palla ti arriva, valuti in un attimo la traiettoria, l’angolazione, la rotazione, da dove soffia il vento, la sua velocità, tutto, allunghi il piede, la stoppi di sinistro, due rimbalzi, due passi e tiri un gran destro, il tiro più bello, più perfetto al mondo! Gol!” (*Il mio amico Eric*, 2009).

Una lunga sfida

È nel tiro in porta che i racconti del pallone trovano spesso e volentieri il finale delle loro storie; bello o brutto che sia, il finale spetta solo a lui. E visto che nelle partite ne è protagonista, il **tiro in porta** non può e non deve mai mancare nelle sedute, almeno per quel che concerne i più piccoli. **Insomma, in ogni sessione la conclusione a rete deve esserci.** Sono molteplici i motivi: tecnici, motori, strategici, motivazionali... solo per citare le “mega” macro-aree. E se coi piccolissimi (5-6 anni) è importante che la maggior parte delle esercitazioni terminino con il tiro perché attraverso il gioco scoprono il gesto, è altresì essenziale che con il proseguimento dell’attività, la conclusione venga allenata in forma analitica nelle sue svariate possibilità esecutive. Ma attenzione! Come al solito non siamo di fronte a una corsa per scattisti, il che equivarrebbe a fare immediatamente tutto e subito (tiri da fermo, in conduzione, al volo, di drop... e chi più ne ha più ne metta); nell’attività di base la gara è una lunga e calma maratona. L’arrivo non è a 100 metri, ma a diversi chilometri e non c’è quella fretta che spinge ad accelerare il passo più del dovuto. In sostanza **non poniamoci l’obiettivo di passare in rassegna ogni dannata conclusione sviscerando tutti i modi per colpire il pallone, abbinando differenti parabole.** Tutto deve essere correlato all’età e al livello dei nostri gruppi. Poniamo quindi l’attenzione sull’impatto piede-pallone (caviglia bloccata), con la sfera ferma, poi in movimento dopo un tocco, in conduzione, e in seguito dopo una combinazione di gesti (ad esempio, dopo un controllo, dopo una finta...).

Non esageriamo nelle correzioni che potrebbero con i più piccoli far calare l’attenzione e aumentare la frustrazione. Facciamoli invece provare e riprovare. Il consiglio per tutti i tecnici è quello di alternare una fase ludica (di scoperta) a una analitica, un po’ più breve della precedente, nella quale i bimbi prendano confidenza con il proprio pallone senza la presenza dell’avversario. Per incominciare, le categorie più piccole possono cimentarsi attraverso brevi percorsi tecnico-motori che finiscono con il tiro: in questo caso per Piccoli Amici e Primi Calci la scoperta della tecnica del tiro avverrà grazie a delle mini-gare a staffette o a punti. Nei Pulcini e negli Esordienti le esercitazioni devono abbracciare progressivamente il gioco, gli aspetti analitici e correzioni sempre più dettagliate. Integreremo dunque esercizi analitici a piccoli gruppi e duelli / situazioni vincolanti per ottenere determinati comportamenti da parte dei nostri allievi.

Per riassumere, nel tiro in porta troviamo i seguenti aspetti:

- tecnico-coordinativi;
- tattico-strategici;
- atletici;
- mentali.



La tecnica in situazione

Se da un certo punto di vista è fondamentale per un allenatore essere consapevole degli aspetti didattici che riguardano il gesto tecnico (in sostanza conoscerlo alla perfezione per poterlo insegnare, sviscerare, studiare e correggere), dall'altro non può permettersi di estraniarlo completamente dal contesto del gioco e della realtà nella quale può presentarsi. Di conseguenza diventa chiaro quanto sia necessario inserirlo con costanza nei duelli o nelle mini-partite: in questo modo si portano i giocatori a fare pratica e adattarsi alla molteplicità delle situazioni che si verranno a creare.

A differenza del lavoro accennato con i piccolissimi precedentemente (percorsi prettamente ludicomotori), le esercitazioni che prevedono di scoprire la tecnica all'interno delle situazioni vedranno l'allenatore "apparecchiare" un gioco per ottenere un determinato comportamento, utile a provare il gesto in un contesto specifico. Ad esempio, parlo di un 1>1 condizionato su un lato della porta che costringa l'attaccante a concludere da posizione defilata o al contrario a rientrare per fare gol.

Pensate se allenassimo solo ed esclusivamente la conclusione centrale dalla distanza, come spesso capita vedendo il mister fare un uno-due con l'allievo, sarebbe riduttivo e poco arricchente per i nostri allievi, i quali si troverebbero solo a sviluppare un



ANDREA BIFFI

Allenatore Uefa B, tecnico del settore giovanile del Monza.

PH: 123.RF

CAMPETTI REALIZZATI CON SOFTWARE
YOU COACH

determinato tipo di conclusione, imprimendo bene o male sempre la stessa forza e colpendo il pallone sempre dalla medesima posizione. Si tratta di un'esercitazione che preveda poco lavoro cognitivo e tecnico! E poi: **quante volte capita realisticamente di eseguire un uno-due nei pressi del limite dell'area di rigore e calciare indisturbati?** Pensate invece alle situazioni che in gara si vengono a creare e a quanto i bambini debbano essere allenati per adattarsi a tirare da diverse posizioni e distanze, colpendo il pallone in diversi modi e, perché no, in diverse parti della sfera stessa. Da questo punto partiremo per costruire le nostre esercitazioni / situazioni e i nostri duelli condizionati.

PADE

Ovvero percezione, analisi, decisione ed elaborazione. Nel dialogo del film *Il mio amico Eric* la versione romantica del tifoso che racconta un paio di gol di Cantona dà un'idea di ciò che deve analizzare un calciatore mentre si appresta a concludere a rete. Una serie di informazioni che, grazie all'esperienza accumulata, si trasforma insieme all'istinto e ai meccanismi cognitivi un gesto quasi del tutto naturale.

Di conseguenza, se pur importante il gesto tecnico analitico, non si può non tenere conto della scelta che un giocatore effettua su:

- come calciare;
- quale parte del piede utilizzare;
- con quale tempo;
- la coordinazione;
- il movimento;
- la concentrazione;
- la potenza;
- l'esplosività.

Diventa determinante, alla luce di quanto detto, mettere il bambino al centro di esercitazioni ricche di stimoli che lo portino a migliorare sia dal punto di vista tecnico sia da quello percettivo.

Ripetizione e istinto

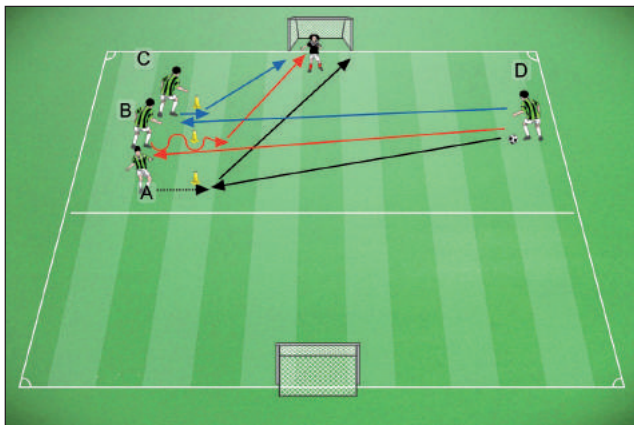
Si è soliti dire che attaccanti come Harry Kane del Tottenham oppure Robert Lewandowski del Bayern Monaco e altri grandi campioni, la porta non la vedono, ma la sentono; non hanno bisogno di alzare lo sguardo, sanno bene dove si trovano e nella loro testa è già tutto ben chiaro: come e a quale velocità arrivare sulla palla, in che modo impattarla e dove "infilarla". Addirittura, in alcuni casi, con la coda dell'occhio, percepiscono dov'è il portiere per tra-



Speciale

ATTIVITÀ DI BASE

2 Progressione in the box (nessuna pressione).



figgerlo con magistrale bravura. Calciatori di questo calibro hanno effettuato nella loro esperienza di settore giovanile una quantità impensabile di ripetizioni, tiri e tiri in porta da ogni posizione e in contesti situazionali differenti. Se Lionel Messi davanti al portiere riesce nella maggior parte dei casi a superarlo, è presumibile che abbia potuto sperimentare quel determinato tipo di parabola durante il suo *iter* nel vivaio un numero inimmaginabile di volte.

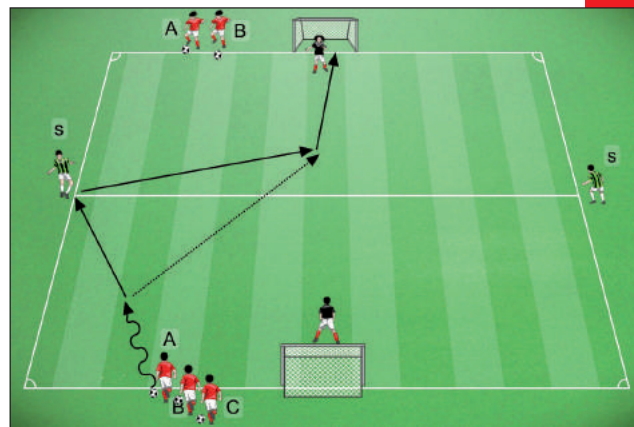
Si dibatte molto sull'**istinto**, del ruolo che abbia in contrapposizione al ragionamento e se l'uno dipenda intrinsecamente dell'altro; di come, nella maggior parte dei gesti tecnici in situazione, l'istinto porti a compiere un'azione di gioco in un tempo brevissimo e il tiro in porta non fa eccezione. **L'istinto deve essere coltivato grazie alla continua ripetizione del gesto all'interno di una situazione reale.**

Perché fin da piccoli i giocatori prendano più confidenza possibile con il tiro in porta e ne apprendano i meccanismi è importante che svolgano un alto numero di ripetizioni, con obiettivi chiari e realizzabili, con correzioni da parte dell'istruttore semplici e ridotte al minimo e un buon numero di variabili (posizioni da cui calciare) per tenere alto l'interesse e lo spirito competitivo. Non fossilizziamoci solo sul tiro centrale a lunga distanza, mi raccomando.

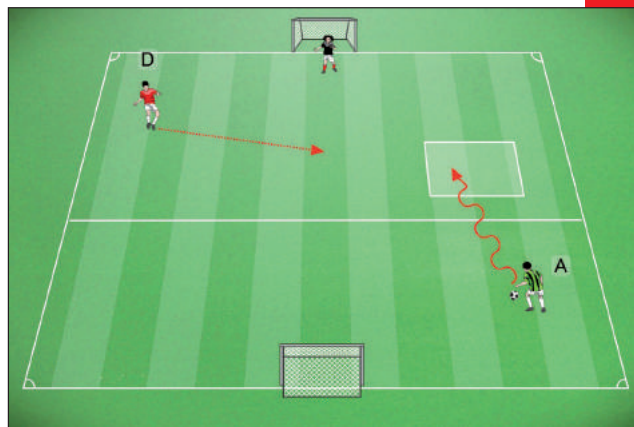
In the box

Facciamo gol dentro l'area di rigore. I telecronisti britannici usano il termine "*in the box*" durante le loro telecronache, per sottolineare quel particolare momento della gara in cui, per un calcio d'angolo o una punizione nei paraggi del lato corto dell'area, la

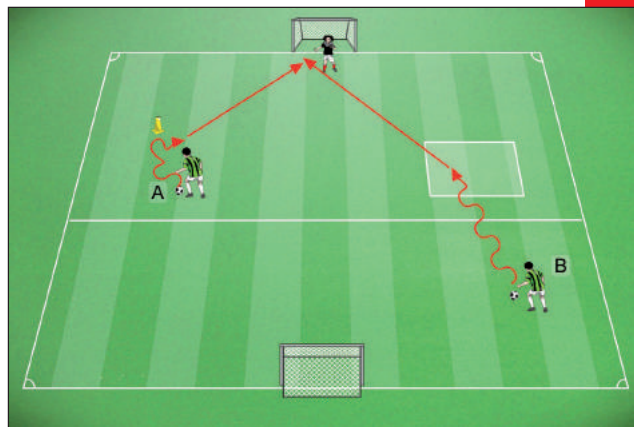
1 Attivazione per Pulcini ed Esordienti.



3 Progressione in the box (pressione media).



4 Progressione in the box (nessuna pressione).



maggior parte dei giocatori va in area in attesa del cross, creando *suspence* e marasma. Prendiamo in prestito questo termine così romantico quando ci riferiamo alle conclusioni all'interno dell'area di rigore, perché è naturale pensare che la pressione in tale zona sia differente, come gli spazi da trovare per calciare e quindi il tempo a disposizione sia

ridotto per scegliere e ragionare su cosa fare. All'interno dell'area in sintesi bisogna essere più scaltri, più rapidi e naturalmente più istintivi e le emozioni dei bambini si fanno ancor più vive e intense. *Jack C.* (non ha ancora compiuto otto anni) gioca con il numero dieci e sostiene: "Quando sono vicino alla porta e tiro, penso sempre di fare gol, il cuore mi batte forte anche se per poco alcune volte la palla non entra!" Le esercitazioni che andremo a sviluppare saranno tutte svolte in prossimità della porta, così da sviluppare maggiormente quelle conclusioni che possono verificarsi durante una partita di calcio a cinque e a sette.

Perché decidere di lavorare "anche" in prossimità della porta? Per la serie di motivazione che vi indichiamo ora:

- perché non tutti i bambini hanno la forza e la pulizia di calcio per arrivare a segnare dalla distanza e di conseguenza ognuno deve avere un obiettivo realisticamente raggiungibile;
- perché vogliamo favorire la realizzazione di quante più reti possibili durante una gara;
- perché con coraggio ci si avvicini di più alla porta e in una zona di alta pressione;
- perché nasca nei bambini l'idea di tenere palla il più possibile.
- perché aumentano le emozioni (come ci ha detto *Jack*).

La pratica

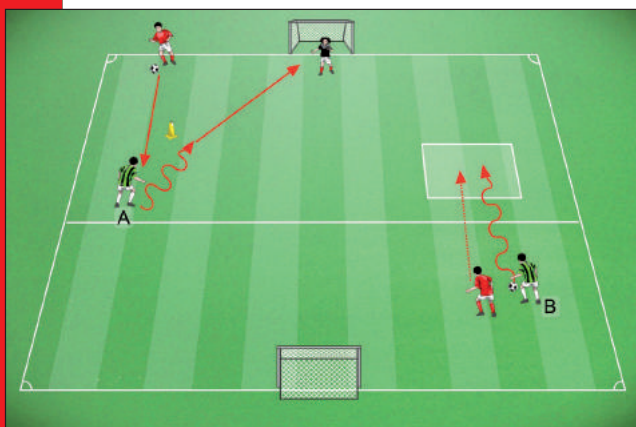
Attivazione per Pulcini ed Esordienti

Tre / quattro giocatori al massimo in un mini-campetto effettuano uno scambio con il compagno S per andare a calciare; una volta effettuato il tiro si posizionano dalla parte opposta ed eseguono l'esercizio con il piede opposto calciando verso l'altra porta (**figura 1**).

Progressione in the box (nessuna pressione)

Il calciatore D funge da assistente e trasmette la palla: "A" calcia dopo un tocco di esterno; B conclude dopo la guida; C tira dopo un controllo (**figura 2**).

5 Progressione in the box (pressione totale).



Progressione in the box (pressione media)

Il giocatore A conduce palla e calcia in porta nel quadrato, D cerca di intervenire bloccando il tiro, partendo in ritardo (**figura 3**).

Progressione in the box (nessuna pressione)

Il giocatore A, dopo un tocco, effettua un gesto tecnico sul cono e va a calciare (movimento a V, finta Rivelino...). L'elemento B conduce in velocità e va a concludere appena dentro il quadrato (**figura 4**).

Progressione in the box (pressione totale)

Il giocatore A riceve palla da D e cerca di fare gol (1>1). L'elemento B conduce in velocità nel quadrato e va a calciare disturbato da D (**figura 5**). ●

PROGRESSIONE ANALITICA PER CALCIARE IN PORTA

- Con palla ferma
- Dopo un tocco (quale parte del piede utilizzare e in che direzione è meglio spostarsi il pallone?)
- Dopo la guida della palla (quando accorciare il passo e allungarlo per scoccare il tiro?)
- Dopo un gesto tecnico

PROGRESSIONE DI TIRO IN PORTA IN SITUAZIONE DI GIOCO

- Pressione leggera (ad esempio, l'avversario parte in ritardo o da una posizione di svantaggio)
- Pressione media (ad esempio, l'avversario ha una determinata zona di intervento)
- Pressione totale (l'avversario non ha vincoli e parte da una posizione almeno di parità)

CONSIGLI PRATICI PER I PIÙ PICCOLI

- È essenziale in un primo momento mirare la porta
- Una volta presa la giusta dimestichezza con il gesto tecnico è essenziale mirare un angolo della porta
- Un successivo passo riguarda osservare la posizione del portiere e decidere dove poterlo battere