

# ***“LA FINTA/DRIBBLING ALL’INTERNO DI UNA SEDUTA DI ALLENAMENTO”***

**CATEGORIA PULCINI**

**GESTO TECNICO: FORBICE COMPOSTA**



**Roberto Lorusso**

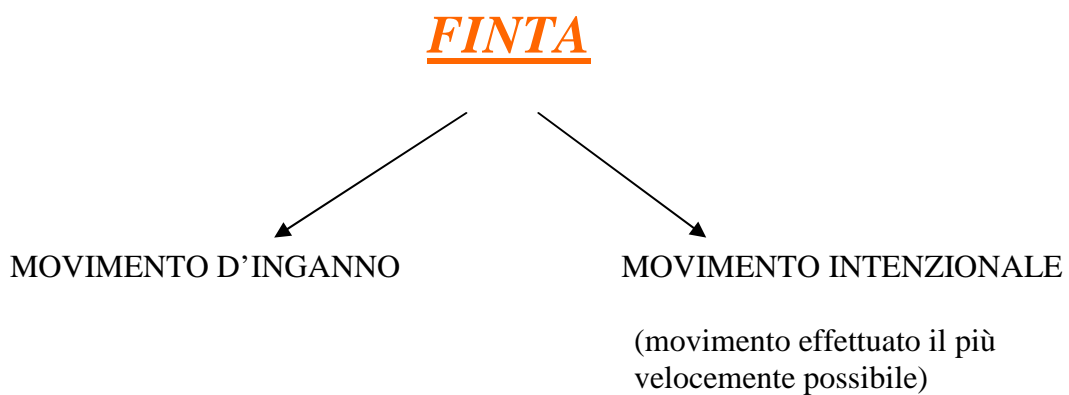
Allenatore Pulcini Prov. 98 A .C. Milan

Allenatore di Base Diploma B UEFA

# IL GESTO TECNICO

## Finta

- Movimento d'inganno che il giocatore effettua per sbilanciare e mandare fuori tempo il suo diretto avversario.
- Simulare un movimento verso una direzione per poi andare nell'altra.



## Dribbling

- Scartare abilmente l'avversario conservando il possesso della palla.

La *finta* ed il *dribbling* assumono maggior valore se effettuati in fase offensiva in prossimità della porta avversaria

Come tutti i gesti tecnici e di tattica individuale anche la *finta* ed il *dribbling* necessitano di ottime capacità coordinative e di una elevata padronanza del dominio della palla.

L'istruttore deve avere ben chiaro nella sua testa il gesto tecnico da eseguire

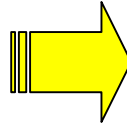
- Movimento del corpo
- Parte del piede da utilizzare
- Dove colpire la palla
- Quando e dove effettuarlo
- Perché eseguirlo
- Cosa realizzato



Sapendo tutto questo è più facile correggere eventuali errori.

Occorre creare le esercitazioni in base alla categoria ed al livello qualitativo del gruppo.  
Si deve creare una programmazione del gesto tecnico partendo dal semplice per poi finire al complesso.

**DALL' ESERCITAZIONE ANALITICA**



**ALLA SITUAZIONE DI GIOCO**

### **PROGRESSIONE ESERCIZI**

1. Gesto tecnico da fermo
2. Gesto tecnico con un tocco
3. Gesto tecnico in movimento (con guida palla)
4. Gesto tecnico in movimento finalizzato (conclusione)
5. Gesto tecnico in movimento con difensore in movimento ma passivo
6. Gesto tecnico in movimento con difensore in movimento ma passivo finalizzato (conclusione)
7. Gesto tecnico in movimento con difensore attivo finalizzato (conclusione)

Le distanze ed i tempi inizialmente saranno a favore dell'attaccante per poi ridursi progressivamente fino a raggiungere una situazione di gioco reale.

**Il tutto deve essere svolto sia con il sinistro che con il destro**

## *Finta/dribbling*

<b>CHI</b> Giocatore	<b>DOVE</b> Sazio	<b>COME</b> Modalità	<b>QUANDO</b> Tempo	<b>PERCHE'</b> Finalità
Tutti i giocatori, in particolare i centrocampisti offensivi e gli attaccanti	Nella metà campo avversaria; in particolare sulla $\frac{3}{4}$ campo offensiva	Di forza con cambio di velocità e direzione. Di abilità, con finte e dribbling vari	Alla distanza giusta affinché il difensore non abbia il tempo per recuperare il momentaneo sbilanciamento che la finta gli ha provocato	Per superare l'avversario e concludere Per creare superiorità numerica.....

## *Sviluppo del gesto tecnico nella tecnica applicata:*

- ✓ Forbice composta                      cross
- ✓ Forbice composta                      tiro
- ✓ Forbice composta                      passaggio
- ✓ Forbice composta                      guida della palla

## *“Errori principali”*

- Postura del corpo sbagliata
- Circondazione della gamba incompleta/errata
- Gesto tecnico effettuato lentamente
- Gesto tecnico effettuato troppo lontano dall'avversario
- Gesto tecnico effettuato troppo vicino all'avversario
- Troppo egoismo in gara

# FORBICE COMPOSTA

## **Movimento**

Portare il piede a fianco della palla facendolo passare sopra fintando di colpirla con l'esterno (circondazione completa), di conseguenza spostare il pallone con l'esterno dell'altro piede con relativo cambio di direzione.

LA FINTA HA L'OBIETTIVO DI INVIARE FALSI MESSAGGI MOTORI AL DIRETTO AVVERSARIO PER NON FAR CAPIRE LE INTENZIONI DEL PROPRIO PROGETTO MOTORIO

## UNITA' DI LAVORO

- **Obiettivo primario** Forbice composta
- **Obiettivo secondario** Capacità di equilibrio combinazione motoria.....

### **Circuito funzionale classico**

- **Messa in moto** (gesto tecnico in forma libera)
- **Esercitazioni analitiche** (tecnica di base – tecnica applicata)
- **Situazione di gioco** (obbligo del gesto provato – libertà di scelta)
- **Gioco a tema** (condizionato con dribbling/finta)
- **Gioco finale** (forma libera)

**Messa in moto:** Dominio della palla – GT forma libera

Col rapporto 1 pallone ogni giocatore guidare il pallone e provare il gesto tecnico richiesto (scoperta del gesto tecnico).

**Esercitazione analitica** (tecnica di base)

Breve guida della palla al cono effettuare una forbice composta, proseguendo poi con la guida della palla.

**Esercitazione analitica** (tecnica applicata)

Breve guida della palla al cono effettuare una forbice composta con conseguente tiro a rete.

**Situazione di gioco** 1 contro 1 (difensore semi attivo)

1 contro 1 con tiro finale, obbligo di superare l'avversario tramite la forbice composta (variare la posizione di partenza del difensore).

**Situazione di gioco** 1 contro 1 (difensore attivo)

1 contro 1 all'interno di una zona delimitata effettuare una meta palla al piede  
Libertà di scelta nel superare l'avversario (variare la posizione di partenza del difensore).

Come sopra con mete ridotte.

**Gioco a tema**

N° 2 squadre il gol vale doppio se viene preceduto da 1 x 1 con finta/dribbling e conseguente rete.

**Gioco finale**

La seduta d'allenamento finirà con una *Partita in forma libera* dove si lascerà al giocatore libertà d'espressione.

*..... Imparai a guardare anche nel giardino  
degli altri, per aggiungere altro sapere a ciò che  
già sapevo.*

*Le pagine qui fornite non riassumono la verità assoluta,  
infatti nessuno è depositario della VERITA' ma  
ciascuno di noi ne è in possesso di una parte.*

*Come il giocatore deve aver sete di vittoria, l'allenatore  
deve aver sete di sapere.*

*E' sempre possibile aumentare le proprie conoscenze  
ascoltando, confrontando, discutendo ma è vietato  
fermarsi per non rischiare di regredire.*