



*AGGIORNAMENTO  
DALLA CONDUZIONE AL DRIBBLING*

CONDUZIONE DELLA PALLA

Conduzione della palla libera

Conduzione della palla con avversario:

Finta

Dribbling



## Conduzione della palla libera

•Nel calcio moderno fatto essenzialmente di passaggi, il giocatore deve sapere perché e come condurre palla, fondamentale è allenare la visione periferica nella conduzione per poter vedere il gioco.

### Perché

- Guadagnare spazio
- Puntare l'avversario
- Concretizzare superiorità
- Attrarre avversario
- Far scorrere il tempo

### Come

- Le superfici del piede più utilizzate sono :
  - **esterno-collo** per tutte le velocità e cambi di direzione.
  - **interno-collo** nei cambi di direzione, non molto efficace in velocità
  - **collo piede** solo nella conduzione rettilinea ed offre poca superficie
- utilizzare la suola** per retrarre il pallone, preparazione al dribbling e piccoli spostamenti



## Conduzione della palla

•Durante l'esecuzione la caviglia non deve essere rigida ma morbida al contatto del pallone per dare la giusta spinta.

### Conduzione nello spazio libero

- Molti tocchi e palla sempre coperta ricerca mantenimento della visione periferica
- Alla conduzione va associato anche il concetto di difesa e copertura della palla

- Pochi tocchi e palla più lontana al corpo, ricerca possibile della massima velocità conservando una visione libera

### Conduzione palla con avversario

### Conduzione palla nel traffico

- Tocchi a protezione e palla sempre coperta ricerca visione periferica non possibile
- Conduzione dipendente dal mantenimento della palla, ricerca dello spazio libero o della porta

## Didattica per la conduzione

- 1 All'interno di uno spazio con alcuni riferimenti (conetti o cinesini) sparsi nel terreno. Ogni giocatore con un pallone esegue conduzione palla e abbina una finta ad ogni segnale che incontra. Alternare guida dx con guida sx.
- 2 In questa proposta è possibile vincolare il percorso del giocatore con diverse forme geometriche posizionate a terra.
- 3 Conduzione tra i passaggi. Il giocatore in possesso palla deve guidarla tra avversari che la scambiano in un corridoio o in uno spazio definito dove con più palloni cercano di bocciare.
- 4 Conduzione n. 9/10 giocatori con 3 palloni. Chi ha palla conduce dribbla il compagno e passa ad un'altro. Dopo il passaggio segue per attaccare il portatore palla o affiancarlo e contrastarlo per alcuni secondi
- 5 Cacciatori e lepri. Due squadre, ogni giocatore con un pallone. Uno "scappa" in guida palla, mentre l'avversario, con la palla in mano, insegue cercando di colpire la palla. Il P.P. istintivamente guida e protegge la palla.



## Didattica per la conduzione

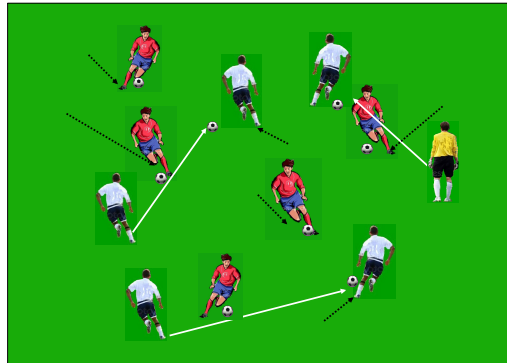
- 6 In un campo 30x40m. I 4 giocatori con palla simulano la difesa, gli altri con il pallone nei piedi sono distribuiti per tutta la larghezza e devono attraversare la zona franca senza essere toccati dai difensori. A parità di gol vince chi ha effettuato più tiri.
- 7 Gioco dei 4 cantoni col pallone. I giocatori sugli angoli e quello al centro hanno un pallone a testa. Può essere fatto anche con 6 postazioni esterne e 2 giocatori dentro.
- 8 Possesso 8 contro 8 in uno spazio definito con dentro almeno 9 porte variamente orientate anche di diversa dimensione. Si gioca con coppie stabilite, le squadre si alternano in tempi di qualche minuto a fare solo la fase offensiva. Il giocatore deve attraversare la porta col pallone, gli altri possono solo allontanare dal campo la palla.
- 9 Partita a tema. Gioco a 1 tocco, se un giocatore controlla la palla deve necessariamente andare al dribbling o alla conclusione.



## Esercizio 3

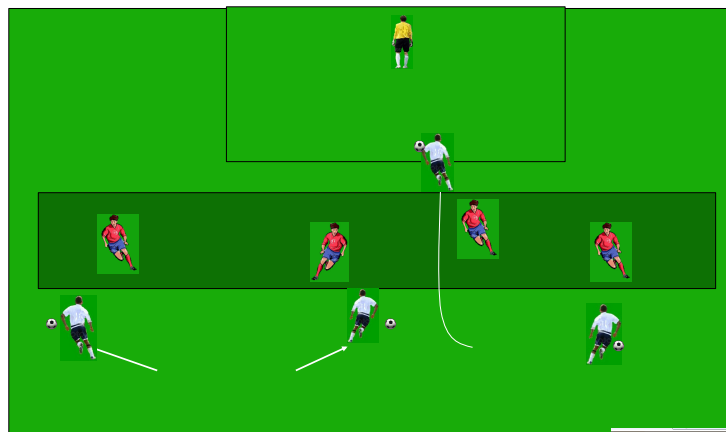
### Conduzione tra avversari che bocciano

•Conduzione tra i passaggi. Il giocatore in possesso palla deve guidarla tra avversari che la scambiano in un corridoio o in uno spazio definito dove con più palloni cercano di bocciare.



## Esercizio 4

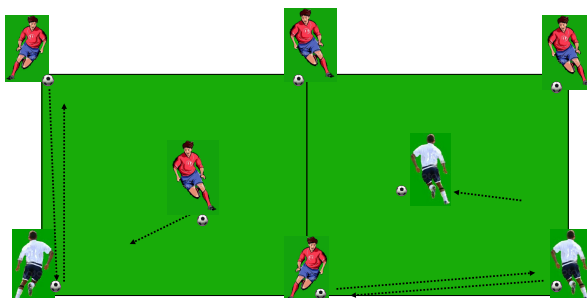
### Conduzione tra difensori con un pallone a testa per andare al tiro



## Esercizio 5

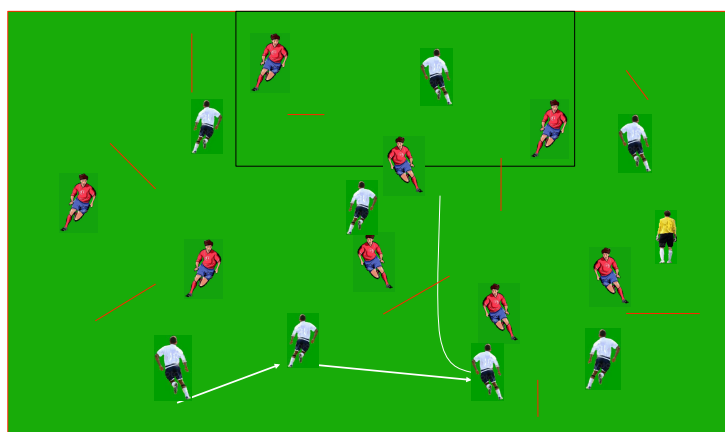
### Gioco dei 4 cantoni col pallone

•Gioco dei 4 cantoni col pallone. I giocatori sugli angoli e quello al centro hanno un pallone a testa. Può essere fatto anche con 6 postazioni esterne e 2 giocatori dentro. I giocatori fuori si devono scambiare posto, chi è al centro deve raggiungere il cantone momentaneamente libero prima che sia di nuovo occupato



## Esercizio 6

### Possesso palla con porticine da attraversare



## Conduzione con avversario: FINTA

- Movimento del giocatore in fase di possesso, eseguito per sbilanciare l'avversario e riuscire a superarlo mantenendo il controllo di palla. La finta d'inganno va effettuata in prossimità della zona di contrasto e deve essere radente al suolo per permettere un veloce cambio di direzione e/o di velocità



## CLASSIFICAZIONE DELLA FINTA

- | <b>•In funzione dell'avversario</b> | <b>Tipologie di finte</b> |
|-------------------------------------|---------------------------|
| • Con avversario di fronte 1        | • Finta di corpo 4        |
| • Con avversario di spalle 2        | • Finta di gambe 5        |
| • Con avversario di fianco 3        | • Finta con la palla 6    |



## Conduzione con avversario: Dribbling

•E' l'azione di tecnica compiuta dal portatore di palla al fine di **SUPERARE** (non evitare) un avversario, presuppone la scelta di non passare la palla ma di fare un'azione individuale

•Consente di creare la superiorità numerica più di qualsiasi altra forma o combinazione di gioco.

•Permette di ottenere parecchi calci di punizione frutto di contrasti fallose dei difendenti. E le palle inattive sono il 25 % delle reti segnate.

•Se si punta il difensore dell'ultima linea avversaria rientra nei casi di **CONTROMOSSA ALLA ZONA** ( **MODI DI SUPERARE L'ULTIMA LINEA**)

•Richiede qualità Tecniche, Tattiche, Coordinative, di Velocità e Personalità

•Statisticamente la squadra che vince più 1 contro 1 , ha il 75% di probabilità di vincere la partita ( H. Wein – 1993)

•Tatticamente esistono zone dove è +/- utile / rischioso il dribbling



## Principi del dribbling

•Se il difensore si trova in divaricata laterale (errore!) è sufficiente fare la finta di andare da un lato e poi scattare nell'altro

•Se invece il difensore sarà di fianco (corretto!) in antero-posteriore ,ricordarsi che:

•Se punti il piede avanti, quello del contrasto, chiamato anche piede debole, sarà facile superare l'avversario con una decisa sterzata e prenderlo in controtempo (**LATO CONTROTEMPO**) (filmato A2)

•Se punti il piede dietro, quello già in direzione di corsa, chiamato anche piede forte, dovrai fare quasi un "autopassaggio" allungando la palla e cambiando velocità (**LATO VELOCITA'**) (filmato A3)

•**ALLENAMENTO:** è obbligatorio fare numerose **SITUAZIONI DI 1 CONTRO 1**, variando spazi/tempi , punti di arrivo del difensore, e ricordando che esistono anche il **dribbling laterale** e quello **dorsale** oltre al **frontale** .



## Tipologie del dribbling

**Dribbling  
da fermo**

**Dribbling  
in corsa**



## Didattica del dribbling

- **1 contro 1**: un giocatore deve superare l'avversario che ha di fronte partendo già con la palla al piede (oppure dopo un passaggio ricevuto, o dopo uno scambio fra i 2 giocatori non sapendo chi attacca).
- **Variante**: mettere un altro difensore che recupera da dietro
- **1 contro 1**: il difensore arriva lateralmente e l'attaccante deve superare una linea prima di poter arrivare al tiro
- **1 contro 1**: l'attaccante riceve palla di spalle e deve cercare di girarsi per costruirsi il tiro in porta senza utilizzare il sostegno
- **1 contro 1**: di natura situazionali nelle varie zone di campo interessando ogni ruolo
- **Situazione 2 contro 1** con attaccanti che partono in obliquo rispetto al difensore)
- **Minipartita 1 contro 1** con porte piccole, grandi, o linea di metà
- **Minipartita 2 contro 2** come sopra

