



**SCUOLA  
CALCIO ELITE**  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO



**ACCETTA  
LA SFIDA**

# IL CONTROLLO

Ciao super Falketti, questa settimana andiamo a lavora sullo stop e quindi su come controllare la palla!

## Fase 1: TEORIA

- Per controllare correttamente il pallone che arriva da un passaggio rasoterra si usa principalmente l'interno piede, la suola o l'esterno;
- Lo stop di interno è il più utilizzato e considerato il più affidabile per l'ampia superficie che il piede può dare, attento però a non far finire la palla sulla caviglia. Quando l'utilizzi tieni il piede morbido con la punta rivolta verso l'esterno, la gamba deve essere morbida e leggera per ammortizzare l'impatto del pallone;
- Nello stop di suola è importante tenere le braccia bene aperte, avere la caviglia e piede rigidi, la punta va rivolta verso l'alto e il tallone rimane verso il basso quasi a contatto con il terreno in modo da accogliere il pallone. La gamba invece deve rimanere morbida con il ginocchio leggermente piegato;
- Lo stop d'esterno invece viene utilizzato principalmente in corsa e per direzionare un movimento, perché permette di avere gli appoggi dei piedi già pronti per scattare;



Per i più abili e i più grandi è possibile provare lo stop anche con una palla che arriva alta, ad esempio utilizzando il collo del piede, attento dovrai essere "dolce" accogliendo il pallone e flettendo il ginocchio. Oppure provare altri tipi di controllo come di coscia o petto.

**Fase 2: ALLENAMENTO** inizia in casa (stai attento!) o in giardino; puoi utilizzare il fantastico pallone in spugna regalatoti da FalGal oppure un normale pallone se lo fai in giardino. Puoi farti passare la palla da un familiare o sfruttare un muro tirandoci contro per poi provare a stoppare la respinta. Ogni giorno cerca di allenarti almeno per 20 minuti.

**Fase 3: SFIDA** prova una serie di stop prima con l'interno e poi con la suola piede. Per i più abili e grandicelli, allenati molto anche con il piede più debole, puoi provare degli stop orientati oppure prova ad alzare la palla con le mani e poi controllala con il collo del piede o con la coscia. Mandaci il tuo video su whatsapp entro sabato 27 marzo.

**Fase 4: CLASSIFICA** in questa sfida vincerà lo stop eseguito meglio tecnicamente e quello più spettacolare. Mi raccomando allenati bene e mandaci il tuo video: è molto importante!!! Buon divertimento e ci vediamo presto!



**FALKO**