



**SCUOLA
CALCIO ELITE**
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO



**ACCETTA
LA SFIDA**

IL DRIBBLING

Ciao Falketti, questa settimana passiamo ad uno dei gesti tecnici più belli, il dribbling....

Fase 1: TEORIA

- Il dribbling è un termine tecnico per indicare quando si supera l'avversario con la palla al piede. Superare un avversario consente di guadagnare spazio favorevole ad una giocata successiva. L'idea di base è quella di ingannare l'avversario sui movimenti associando al dribbling una finta;
- Più tocchi il pallone con il piede, maggiore controllo avrai sul suo movimento, inoltre se tieni il pallone vicino al tuo piede, il difensore avrà più difficoltà a intercettarlo.
- Qualità del tocco: palla sempre in controllo; tocchi ravvicinati in spazi stretti, più lunghi in quelli ampi; adeguata scelta della superficie (esterno collo, suola, ecc.)
- Ritmo e velocità: se sostenuti, complicano la vita degli avversari. Saper inoltre cambiare e modulare questi parametri è un'arma in più a disposizione
- Squilibrio avversario: finte, cambi di senso e direzione consentono di sbilanciare il difensore e aumentare le possibilità di dribbling efficace
- Difesa palla: sempre 'coperta' (corpo a protezione)



L'esecuzione del gesto (riferendosi al giocatore) deve avvenire non troppo vicino al difensore (facilità di intervento), ma nemmeno troppo lontano.

Fase 2: ALLENAMENTO –All'inizio per prendere confidenza, puoi condurre il pallone usando tutte le parti utili del piede. Allo stesso tempo, fai degli scatti invece di correre semplicemente. Tieni controllata la palla con gli occhi, ma dovresti farlo solo in parte, fissare solo in basso non ti permetterà di avere una buona esecuzione del dribbling. Esercitati a cambiare ritmo e velocità per essere meno prevedibile.

Fase 3: SFIDA –Prova una serie di dribbling, conduci la palla dopo aver disposto 5 coni (oppure delle bottiglie di plastica) distanziati, percorri in slalom con andata e ritorno. Per i più abili, usate entrambi i piedi. Cerca di farlo nel minor tempo possibile ma non devi abbattere nessun cono. Mandaci il tuo video su whatsapp entro sabato 10 Aprile.

Fase 4: CLASSIFICA –in questo caso verrà premiato il dribbling eseguito correttamente ma anche svolto nel minor tempo possibile. Mi raccomando allenati bene e mandaci il tuo video: è molto importante!!! Buon divertimento e speriamo di vederci presto!



FALKO