



ESERCIZIARIO

Scuola Calcio

Tattica – Capacità di Gioco

ESERCIZIARIO PER ALLENARE E MIGLIORARE UN PARTICOLARE TIPO DI PASSAGGIO: IL CROSS

A cura di Ernesto Marchi

WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT

□ INTRODUZIONE

In questo lavoro presento una progressione didattica di esercizi finalizzati ad un particolare tipo di PASSAGGIO: il CROSS.

Come già evidenziato in altri lavori presenti all'interno del nostro sito web, www.centrostudicalcio.it, ritengo importante introdurre il CROSS (CROSS ad angolo aperto rasoterra), in quanto a programmazione, a partire dal 2° anno Pulcini (9-10 anni), per poi procedere con i necessari approfondimenti nelle annate successive, ovvero:

- ✓ CROSS ad angolo aperto e chiuso rasoterra nell'ultimo anno Pulcini;
- ✓ CROSS ad angolo aperto alto nel corso del 1° anno Esordienti;
- ✓ CROSS ad angolo chiuso alto nell'ultimo anno Esordienti.

La progressione di esercizi che presento potrà andar bene sia per i CROSS rasoterra che per quelli alti (al limite con qualche piccolo adattamento), sia in quelli ad angolo aperto che in quelli ad chiuso (anche in questo caso con qualche piccolo adattamento).

□ ESERCITAZIONI – LA PROGRESSIONE DIDATTICA DI LAVORO

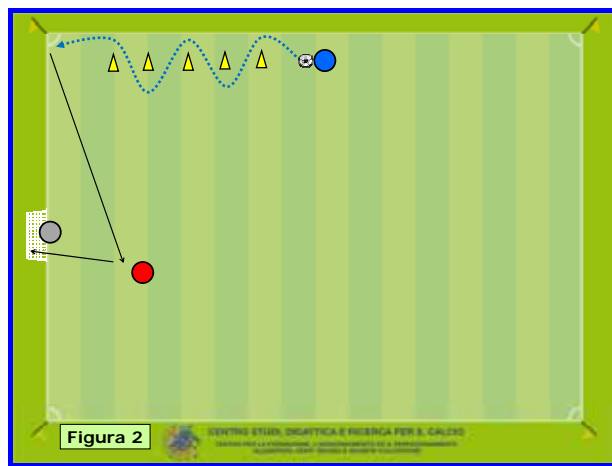
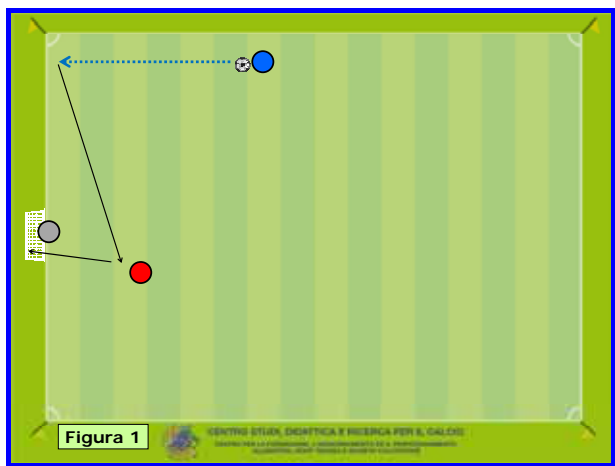
Esercitazione N° 1 (Figura 1)

Il giocatore BLU, muovendosi in corsa lenta e conducendo il proprio pallone in prossimità della linea laterale del campo, dovrà, una volta giunto sul fondo, crossare a favore del giocatore ROSSO sistemato a centro area.



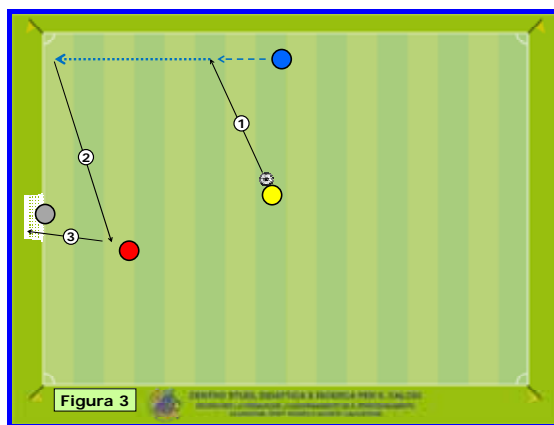
Esercitazione N°2 (Figura 2)

Come l'esercitazione n°1, solo che il giocatore BLU, prima di crossare, dovrà effettuare uno slalom lungo una fila di coni.



Esercitazione N°3 (Figura 3)

Come l'esercitazione n°1, solo che il giocatore BLU dovrà, prima di arrivare al cross, effettuare un controllo in corsa del pallone passatogli dal giocatore GIALLO.



Due varianti: la prima con giocatore BLU che riceve palla sulla corsa; utilizzo da parte sua del piede più esterno per il controllo (piede destro con giocatore BLU dislocato sulla fascia laterale destra) e corpo orientato in avanti; la seconda con giocatore BLU che riceve palla "addosso"; utilizzo da parte sua del piede più arretrato per il controllo (piede sinistro con giocatore BLU dislocato sulla fascia laterale destra) e corpo orientato verso il centro del campo (postura questa che



soprattutto nelle fasce di età più giovani i giocatori fanno fatica ad adottare, come a considerarla, in un certo qual modo, abbastanza “innaturale”).

Esercitazione N°4 (Figura 4)

Come l'esercitazione n°1, solo che il giocatore BLU dovrà crossare in corsa, senza alcun arresto, un pallone passatogli dal compagno GIALLO. Il giocatore GIALLO potrà essere dislocato sia in una posizione più centrale che alle spalle del giocatore BLU.

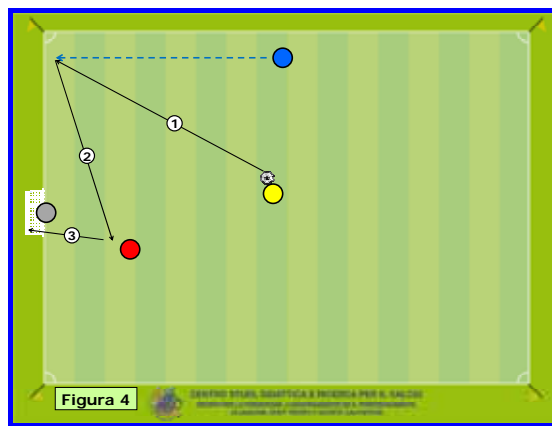


Figura 4

Esercitazione N°5 (Figura 5)

Come l'esercitazione n°1, con giocatore BLU sistemato spalle alla linea di fondo campo.

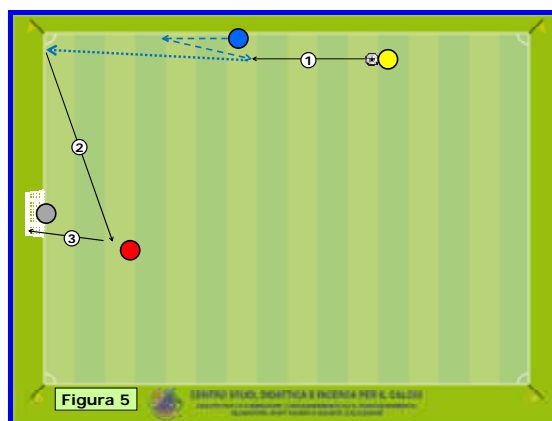


Figura 5

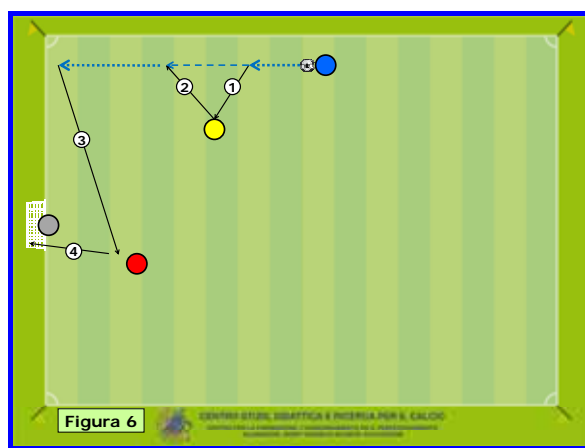
Il giocatore BLU, al segnale dell'Istruttore, dovrà effettuare un movimento di LUNGO-CORTO e sul movimento a tornare indietro dovrà ricevere il passaggio del giocatore GIALLO sistemato anch'egli in prossimità della linea laterale. A quel punto dovrà controllare il pallone, con giro del corpo di 180°, e continuando



a correre dovrà arrivare sul fondo e crossare a favore del compagno ROSSO. Il controllo con giro dovrà avvenire d'interno-collo con tempo di contatto piede-palla molto lungo (piede destro con giocatore BLU dislocato sulla fascia destra).

Esercitazione N°6 (Figura 6)

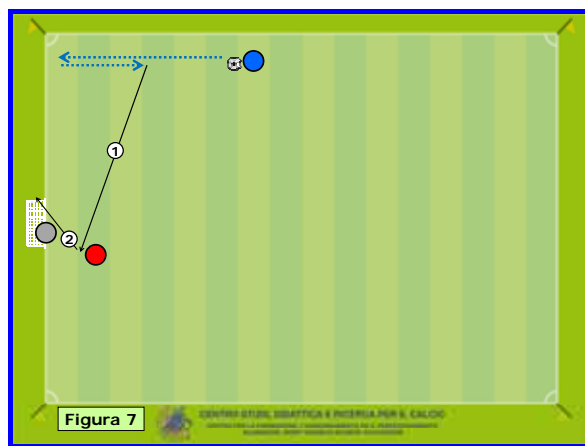
Come l'esercitazione n°1, con giocatore BLU che prima di crossare dovrà effettuare una triangolazione con il giocatore GIALLO.



Sul passaggio di ritorno da parte del GIALLO, il giocatore BLU potrà sia controllare la palla prima di andare al cross, sia crossare di prima intenzione.

Esercitazione N°7 (Figura 7)

Come l'esercitazione n°1, solo che il giocatore BLU, una volta arrivato sul fondo del campo, dovrà effettuare un movimento di rientro con finta (ad esempio con utilizzo dell'interno-collo ad incrociare dietro l'arto di appoggio) e crossare con l'altro piede con traiettoria della palla a rientrare.

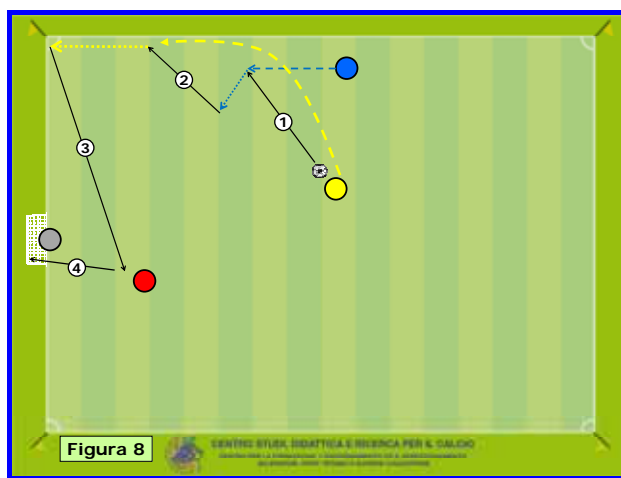




Esempio con giocatore BLU sulla fascia destra: movimento a rientrare con l'interno-collo del piede destro e cross con utilizzo del piede sinistro.

Esercitazione N°8 (Figura 8)

Come l'esercitazione n°1, con corsa in sovrapposizione del giocatore GIALLO all'esterno del BLU.



Esempio sulla fascia destra: il giocatore GIALLO, dislocato in posizione centrale ed in possesso palla, dovrà giocare il pallone al giocatore BLU dislocato in prossimità della linea laterale; il BLU, una volta ricevuta la sfera, dovrà stringere leggermente e giocare palla sulla corsa del GIALLO (che nel frattempo si sarà sovrapposto a lui); quest'ultimo dovrà crossare a centro area per il ROSSO.◇