



---

## Scuola Calcio

### **COME ALLENARE IL CROSS DA UN PUNTO DI VISTA TATTICO (IN TERMINI DI PARAMETRI SPAZIO-TEMPORALI): 6 ESERCITAZIONI PER LA CATEGORIA PULCINI 3° ANNO (10-11 ANNI)**

**A cura di Ernesto Marchi**

---

#### **COMPETENZE TECNICHE E TATTICHE NEL CROSS**

L'utilizzo di quella particolare tipologia di PASSAGGIO denominata CROSS deve cominciare a partire dalla categoria Pulcini (8-11 anni).

A mio parere, nei primi due anni di questa categoria (8-10 anni) si dovrà lavorare per cercare di sviluppare le **COMPETENZE TECNICHE** necessarie a garantire un corretto utilizzo del CROSS.

A partire dal 3° Anno Pulcini (10-11 anni) si potrà cominciare a sviluppare anche le **COMPETENZE TATTICHE** (in termini di parametri spazio-temporali) necessarie a contestualizzare nelle varie situazioni di gioco l'utilizzo tecnico del CROSS.

Grazie a questo 2° Step si cercherà di migliorare, dal punto di vista funzionale, la **COMUNICAZIONE TECNICA** tra il giocatore che effettua il CROSS e colui che lo riceve... in che modo?

Entrambi i giocatori dovranno imparare a coordinare i **TEMPI** e gli **SPAZI** relativi alle loro modalità d'intervento tecnico; in particolare il **TEMPO DI ENTRATA** in area del giocatore che dovrà ricevere il CROSS in modo che lo stesso possa ricevere la palla in movimento e mai da fermo ed in modo che possa arrivare al momento dell'impatto con la palla con il necessario "sincronismo" (**TEMPO GIUSTO**).

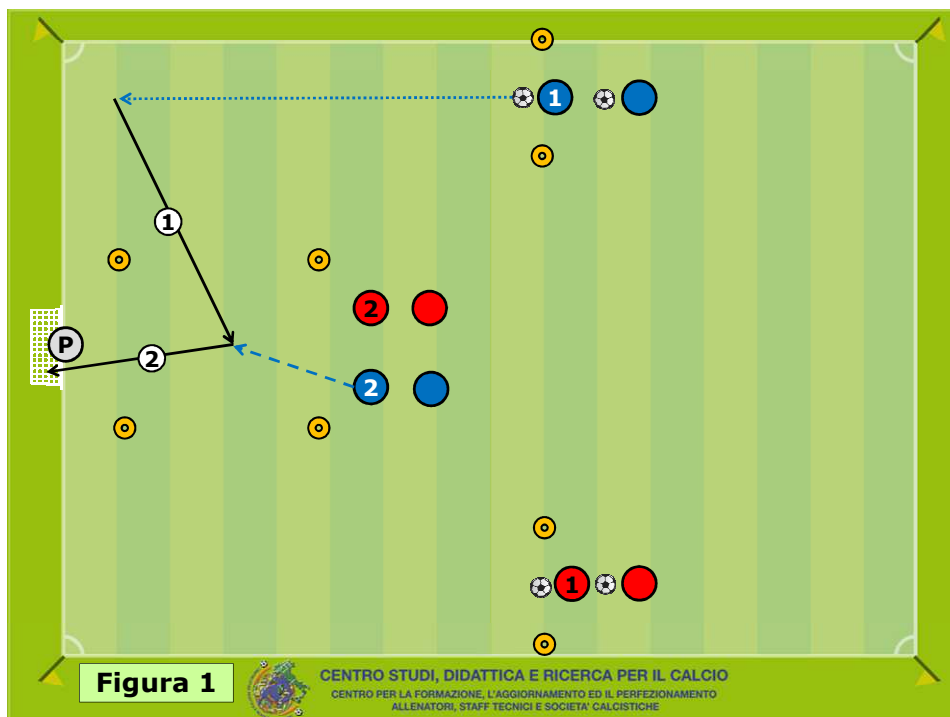
In questo Articolo analizzeremo 6 esercitazioni da utilizzare in particolar modo con la Categoria Pulcini 3° Anno (10-11 Anni).

## LE ESERCITAZIONI

### Esercitazione N°1 (Figura 1)

Gioco a squadre.

Il n°1 BLU dovrà, partendo da una posizione laterale, condurre la palla fino a fondo campo e crossare per il compagno n°2 BLU dislocato all'interno dello spazio centrale di forma quadrata.



Il cross dovrà essere effettuato rasoterra, mentre la conclusione dovrà essere effettuata di prima intenzione.

Dopo la conclusione i due giocatori coinvolti dovranno scambiarsi la fila.

La stessa cosa dovranno fare i giocatori della squadra ROSSA con cross effettuato dalla linea laterale sinistra.

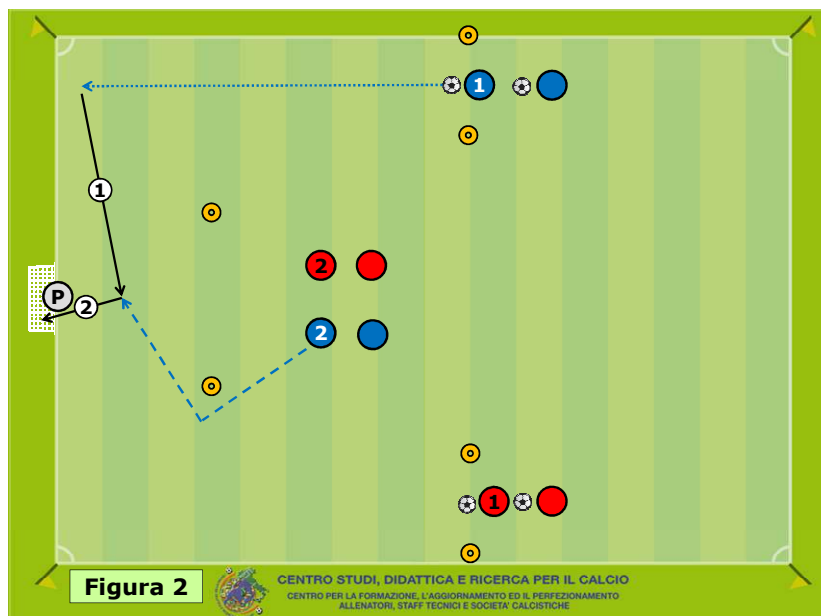
A metà del tempo prestabilito invertire la posizione delle due squadre in modo tale che entrambe possano crossare sia con il piede destro che con il sinistro.

Al termine del gioco vincerà la squadra che sarà riuscita a realizzare il maggior numero di gol.

Variante: si potrebbe concedere anche la possibilità di crossare alto; ad ogni realizzazione, in base alla tipologia utilizzata, potrà essere assegnato un punteggio differente: 1 punto per il gol rasoterra, 2 punti per il gol al volo, 3 punti per il gol di testa, 4 punti per il gol in acrobazia.

## Esercitazione N°2 (Figura 2)

Come l'esercitazione precedente, solamente che il giocatore addetto alla conclusione dovrà farlo non più all'interno dello spazio di forma quadrata (VINCOLO SPAZIALE), ma aggirando un CONO dislocato nella parte opposta rispetto al compagno che effettuerà il cross.



Nell'esempio della figura 2 il n°1 BLU crosserà da destra, mentre il compagno n°2 BLU dovrà aggirare il cono dislocato alla sua sinistra (direzione opposta).

Come nell'esercitazione precedente il cross potrà essere effettuato sia rasoterra che con traiettoria alta.

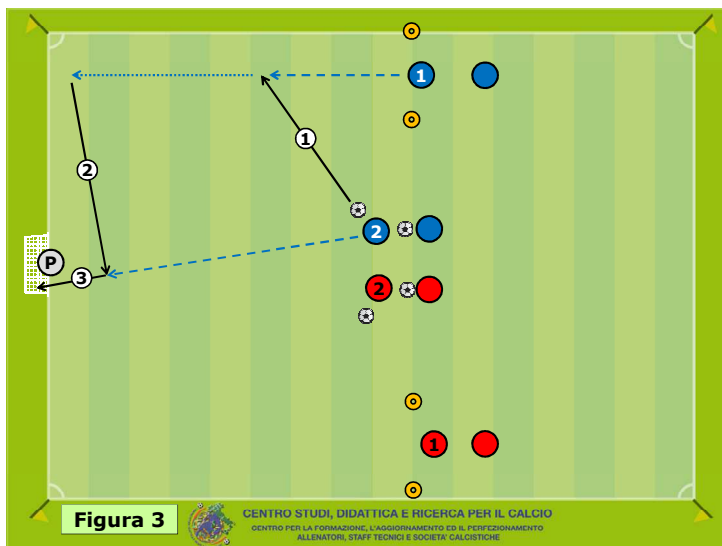
In questa seconda esercitazione cominceranno ad aumentare le difficoltà dei parametri temporali relativamente al sincronismo nell'impatto con la palla da parte del giocatore deputato alla conclusione (a questa età i giovani calciatori presentano la tendenza a farsi trovare fermi in area al momento di calciare).

## Esercitazione N°3 (Figura 3)

Come le esercitazioni precedenti, ma con CONTROLLO ORIENTATO da parte del giocatore che dovrà effettuare il cross.

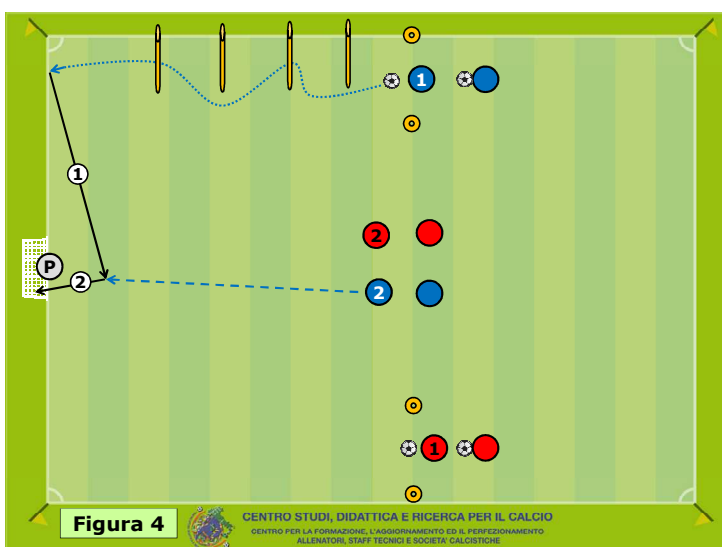
Nell'esempio della figura 3 il n°2 BLU dovrà effettuare un passaggio rasoterra in direzione del compagno n°1 BLU; quest'ultimo dovrà effettuare un controllo orientato, ad aprire, con l'interno del piede destro, condurre la palla fino a fondo campo e crossare a centro area per il n°2 BLU che, nel frattempo, avrà seguito l'azione.

In questo terzo esercizio il giocatore che dovrà effettuare la conclusione dovrà entrare in area scegliendo i tempi e gli spazi di entrata senza più alcuna condizione semplificata (che nel primo esercizio era lo spazio di forma quadrata all'interno del quale doveva entrare il giocatore deputato alla conclusione e nel secondo esercizio era il cono che doveva essere aggirato sempre da parte del giocatore deputato alla conclusione).



#### Esercitazione N°4 (Figura 4)

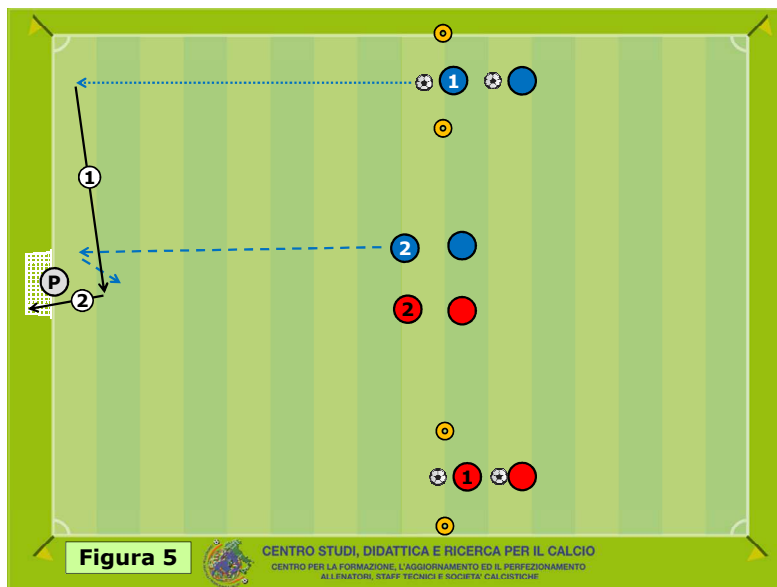
Come i precedenti esercizi, solamente che il giocatore deputato al cross dovrà effettuare, prima di proporlo, una conduzione a slalom lungo una fila di 4 pali alti.



La conduzione a slalom allungherà a livello temporale il momento del cross; per tale motivo il giocatore deputato alla conclusione dovrà ritardare il tempo d'ingresso in area ed arrivare con il giusto sincronismo all'impatto con la palla.

## Esercitazione N°5 (Figura 5)

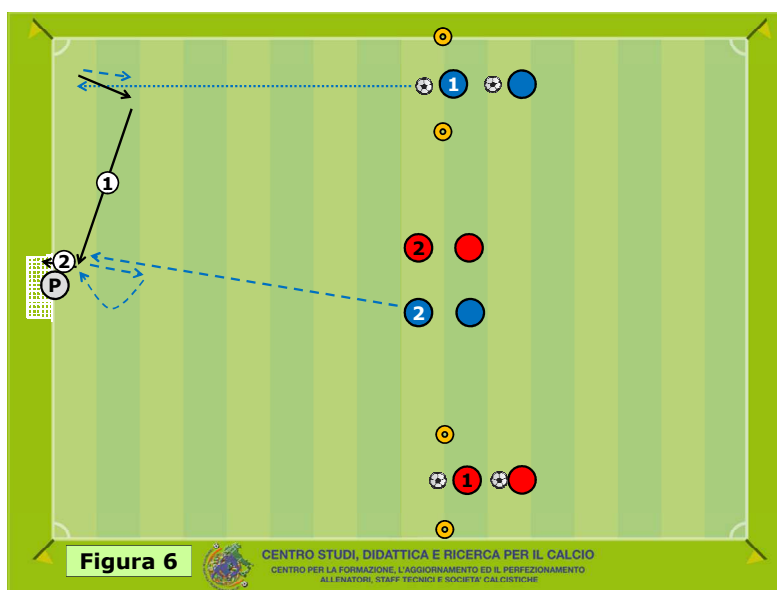
In questa quinta esercitazione il giocatore deputato alla conclusione arriverà all'altezza del primo palo in anticipo rispetto al momento dell'arrivo della palla.



A questo punto il giocatore in area, un attimo prima che parta il cross, dovrà staccarsi dalla posizione iniziale (all'altezza del primo palo) e portarsi in posizione più centrale muovendosi all'indietro per ricevere il cross stesso.

## Esercitazione N°6 (Figura 6)

Il giocatore n°1 BLU, invece di crossare subito una volta arrivato a fondo campo, dovrà girarsi con tocco all'indietro di suola ad incrociare (oppure con l'interno collo) e crossare con l'altro piede (sinistro) con traiettoria "ad entrare" e non più "ad uscire".



Il giocatore n°2 che andrà alla concludere, una volta arrivato all'altezza del primo palo, dovrà effettuare un movimento ad uscire, con corsa all'indietro, per poi rientrare nuovamente in direzione della porta e ricevere il cross del compagno n°1 BLU.♦