



ESERCIZIO PER ALLENARE GIOCATORE IN APPOGGIO TRA LE LINEE + COMBINAZIONE APPOGGIO-SOSTEGNO PER IL CROSS + TRANSIZIONE DOPO RICONQUISTA.

In questa esercitazione abbiamo 4 gruppi composti da 3 giocatori, ma possono anche essere gruppi da 4 con qualche piccola variazione (ad es. una sola porta e due sponde esterne anche sul lato vicino al centrocampo e 4 elementi invece di 3 ad eseguire la combinazione esterna).

Esternamente al Settore evidenziato abbiamo una terna di giocatori che allenano il portiere sulle uscite, eseguendo a turno un cross in area di rigore dopo una combinazione appoggio-sostegno, che si sviluppa dopo una conduzione veloce di palla tra i coni da parte del giocatore che esegue il primo passaggio.

Al limite dell'area di rigore abbiamo tre sagome ognuna con una casacca di colore diverso (ROSSO, GIALLO, VERDE) ad indicare una linea difensiva

Nel Settore evidenziato si esegue un possesso palla 3vs3 + 3 jolly esterni. Le due squadre attaccano in modo direzionato ed hanno obiettivi diversi.

La squadra che attacca verso l'area di rigore (cioè verso la singola porta del Settore) ha a disposizione 2 appoggi (a fianco porta) ed un sostegno (tra le due porticine).

Obiettivo della squadra che attacca verso la porta grande (i gialli nel video), che è difesa da un portiere, è quello di servire uno dei due appoggi esterni (giocatori neri) dopo un determinato numero di passaggi.

Nel momento in cui si concretizza la giocata sull'appoggio il Mister chiamerà a gran voce "UOMO" oppure "SOLO".

Se chiama "UOMO" il giocatore nero allora scarica sempre per un giallo il quale dovrà concludere a rete nella porta del Settore evidenziato per segnare il gol (prima parte del video).

Se chiama "SOLO" allora il giocatore nero si girerà verso le tre sagome colorate iniziando la conduzione della palla verso le 3 sagome. Il Mister chiamerà a questo punto un colore (nel video chiama il ROSSO) e l'altro giocatore nero senza palla attaccherà la sagoma indicata alle spalle andando a ricevere il filtrante del compagno per concludere a rete (terza parte del video).

La squadra che attacca verso le 2 porticine invece ha a disposizione un solo appoggio (tra le porticine) e due sostegni (a fianco porta grande).

Obiettivo di quest'ultima (i blu nel video) è quello di recuperare palla attraverso una pressione collettiva ad alta intensità, ed eseguire una transizione verso una delle due porticine per segnare il gol.

Se il gol (come nella seconda parte del video) avviene dopo appoggio sulla sponda nera tra le due porte il gol vale doppio.

Se avviene sempre tramite sponda, ma dopo massimo tre passaggi il gol vale triplo.

E' da notare che le sponde nere a fianco della porta simulano due elementi (appoggi) che giocano tra due linee di pressione (quella dei 3 giocatori blu e quella costituita dalle 3 sagome colorate) e quindi sono gli elementi fondamentali dell'esercitazione.

Ruotare gli elementi nei vari ruoli ed eseguire i cross sia dalla parte destra che dalla parte sinistra.