



Scuola Calcio

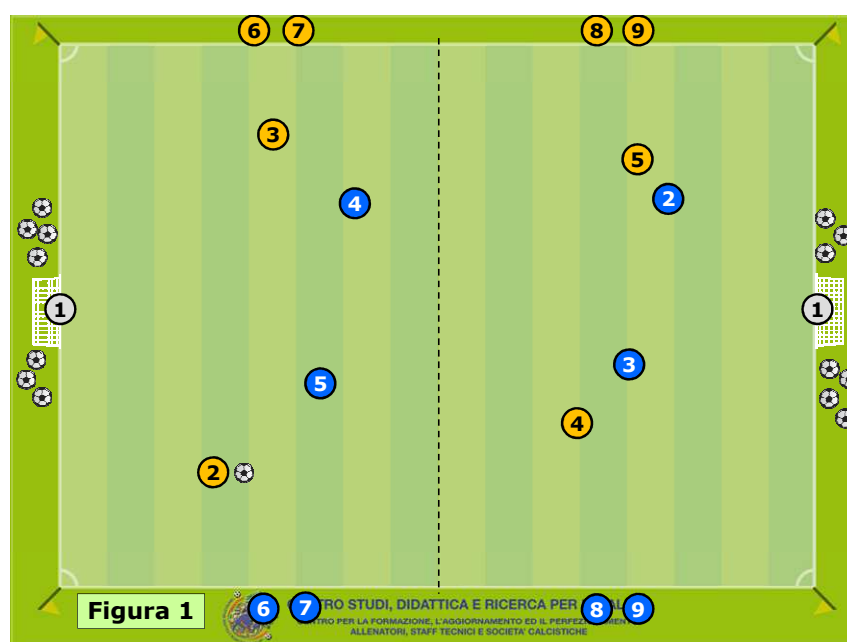
COME ESERCITARE IL GIOCO IN APPOGGIO (GIOCO DENTRO) ED IL GIOCO A SOSTEGNO (GIOCO FUORI) CON UNA EFFICACE ESERCITAZIONE DI 4 CONTRO 4

A cura di Ernesto Marchi

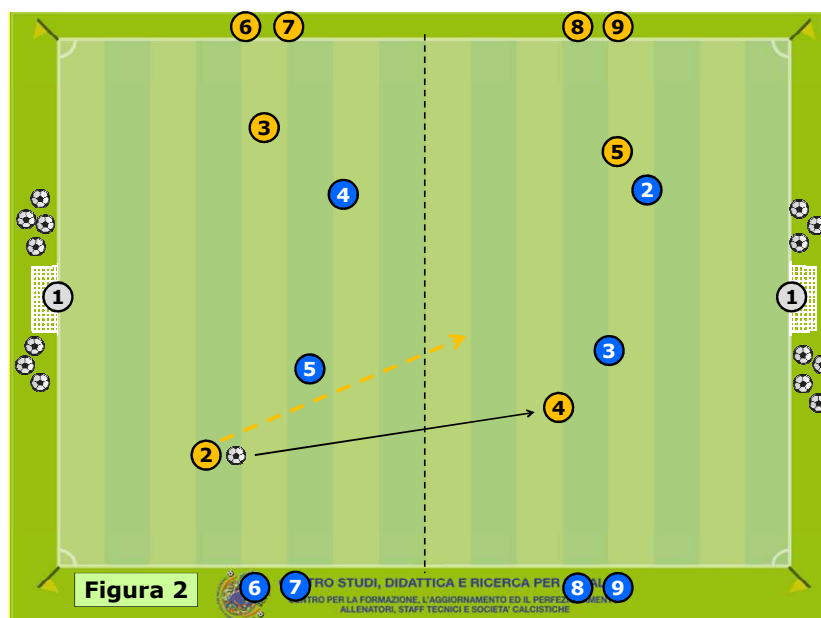
In questo Articolo andiamo subito a presentare una interessante esercitazione (Small Sided Games) di 4c4 per allenare il gioco in appoggio (gioco dentro) ed il gioco a sostegno (gioco fuori).

L'esercitazione di 4c4 verrà svolta in un campo di 30x35 metri.

All'interno di ogni metà campo ci sarà una coppia di giocatori per ciascuna squadra (Figura 1).



In fase di possesso palla, nella metà campo offensiva, grazie all'inserimento di uno dei due giocatori della coppia arretrata verrà sempre a determinarsi (con le modalità che vedremo in seguito) una situazione di 3c2 (Figura 2).



Ogni 1'30" i giocatori "interni" dovranno scambiarsi con i compagni in attesa fuori (cambi volanti).

Dopo ogni cambio volante segnalato dall'Istruttore, il gioco riprenderà sempre dal fondo da parte del portiere (con le mani) appartenente alla squadra che, al momento del cambio, si trovava in possesso palla.

Onde evitare i "tempi morti", anche durante il gioco normale, qualora la palla fuoriesca dal campo verrà rimessa in gioco da parte del portiere della squadra che avrebbe dovuto riprendere l'azione stessa tramite un fallo laterale oppure un calcio d'angolo.

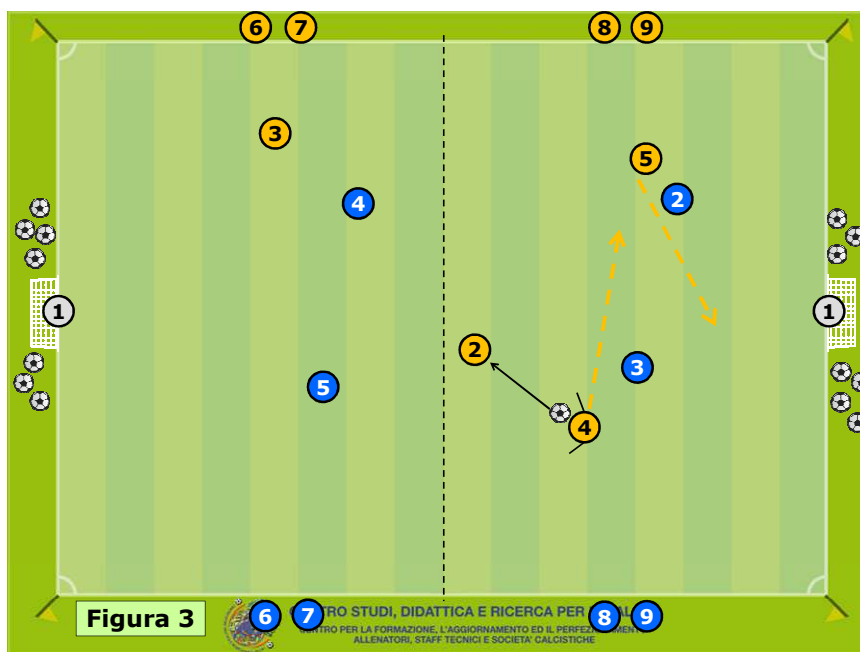
Modalità di svolgimento.

Durante la fase di possesso, la palla potrà passare dalla metà campo difensiva a quella offensiva solamente tramite un passaggio in direzione di uno dei due giocatori offensivi.

Nel momento in cui la palla giungerà ad uno dei due giocatori offensivi, il difendente che avrà effettuato il passaggio dovrà inserirsi nella metà campo offensiva andando a creare una situazione di 3c2.

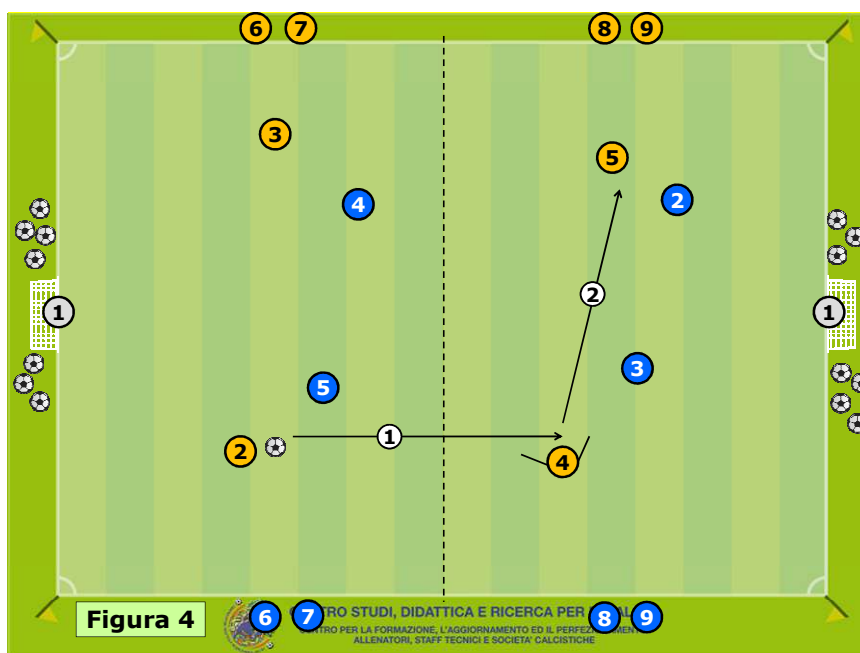
Dopo la giocata dentro (in appoggio), in profondità verso l'attaccante, il giocatore difendente che avrà effettuato il passaggio dovrà inserirsi in attacco con movimento a sostegno dell'attaccante in possesso palla (Figura 2).

Se girato spalle alla porta, l'attaccante in possesso palla, n°4 GIALLO in figura 3, dovrà "scaricare dietro" (palla fuori) in favore del n°2 GIALLO portatosi a sostegno.



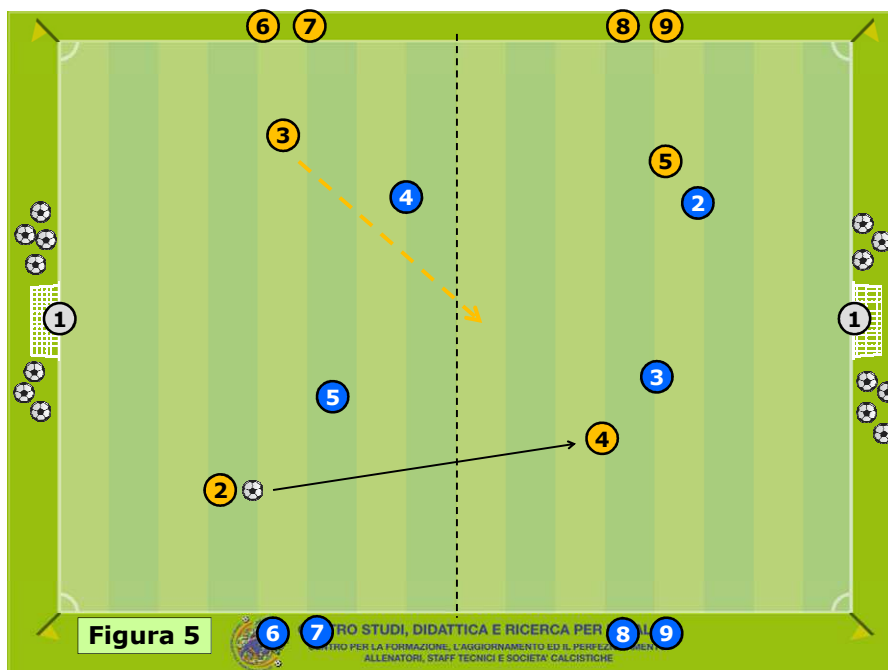
Le due punte, n°4 e 5 GIALLI, dopo lo "scarico" dovranno sempre effettuare un movimento d'incrocio.

Qualora l'attaccante, n°4 GIALLO in figura 4, riceva palla con una "postura aperta", potrà, oltre che scaricare dietro al n°2 GIALLO, giocare palla in avanti (palla dentro) in favore del compagno di reparto, n°5 GIALLO.



Una variante da adottare potrebbe essere quella di fare salire in appoggio il difendente che non avrà giocato palla in avanti.

Nel caso della figura 5 sarà il n°3 GIALLO a muoversi a sostegno dell'attaccante n°4 GIALLO dopo il passaggio dentro da parte del n°2 GIALLO.



Come considerazione finale, relativamente alle dinamiche del gioco, possiamo dire che qualora la coppia di attaccanti di ciascuna squadra recuperi palla nella propria metà campo offensiva (transizione positiva), con palla in possesso dei due avversari difendenti, si determinerà una situazione di 2c2 senza alcun movimento a salire in avanti di un compagno proveniente dalla metà campo arretrata.◇