

Scuola Calcio

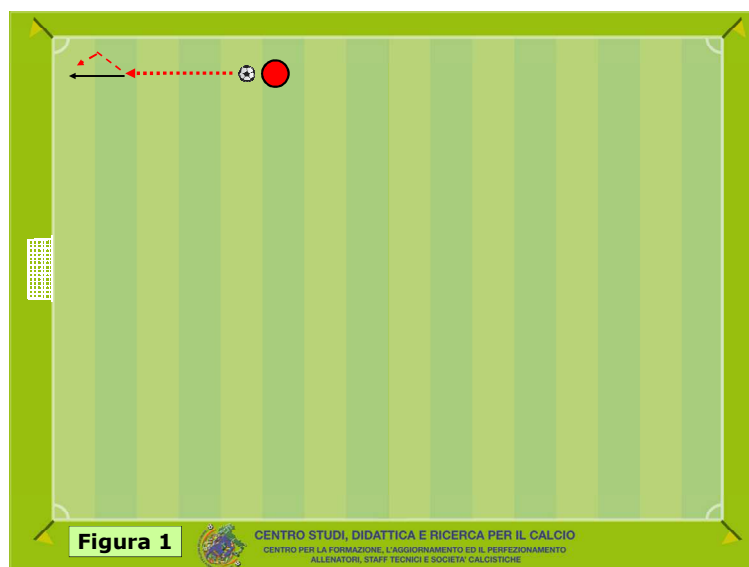
COME ALLENARE IL CROSS NELLA SCUOLA CALCIO UTILIZZANDO UNA PRECISA METODOLOGIA DI LAVORO

A cura di Ernesto Marchi

In questo Articolo andremo a vedere quando introdurre il gesto tecnico del cross e come poi svilupparlo successivamente da una Categoria all'altra (partendo dalla Categoria Primi Calci fino alla Categoria Esordienti).

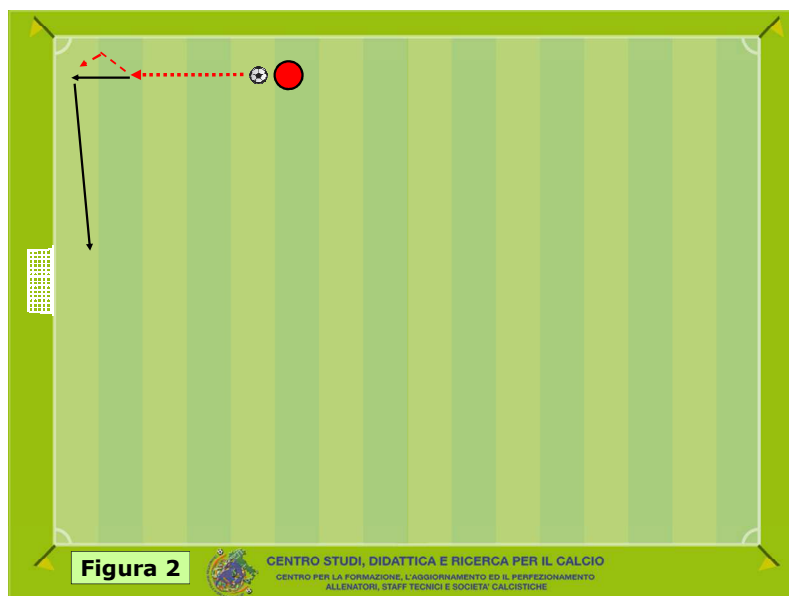
Categoria Primi Calci (7-9 Anni)

In questa Categoria introduciamo il gesto tecnico del cross cominciando dal cosiddetto cross rasoterra ad "angolo aperto" (Figura 1).

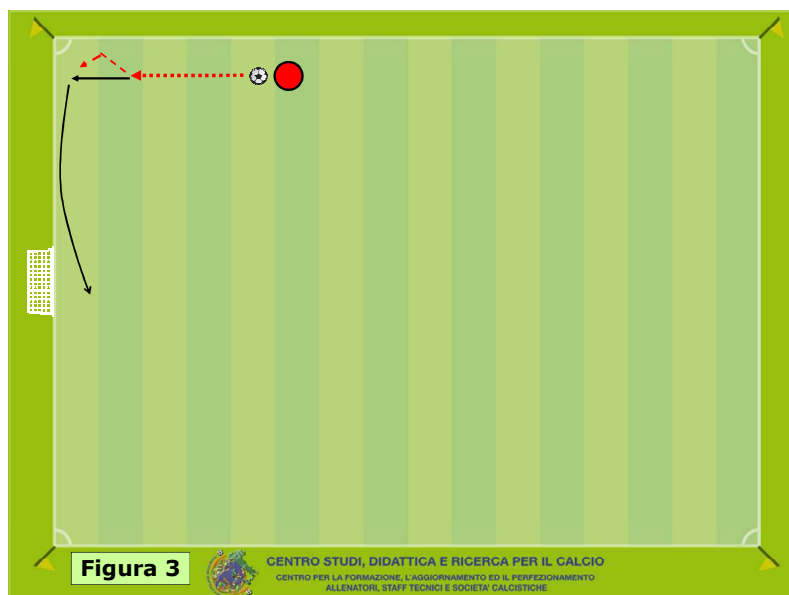


Nel cross ad angolo aperto l'esecutore farà in tempo ad allargarsi "lateralmente" rispetto alla linea della palla (condizioni spazio-temporali semplificate).

Dovremo insegnare ad effettuare questo tipo di cross sia di collo-piede con traiettoria diritta lineare (Figura 2),



sia di interno-collo con traiettoria curvilinea (Figura 3).



Categoria Pulcini (9-11 Anni)

In questa Categoria continuiamo nel processo di insegnamento-apprendimento inserendo il cross ad "angolo aperto" parabolico (palla alta).

Anche in questa Categoria dovremo insegnare questa tipologia di cross sia di collo-piede con traiettoria diritta lineare, sia di interno-collo con traiettoria curvilinea.

Categoria Esordienti (11-13 Anni)

In questa Categoria, in aggiunta alle altre tipologie di cross analizzate nelle due precedenti Categorie, andremo ad insegnare il gesto tecnico del cross ad "angolo chiuso".

In questa tipologia di cross il giocatore esecutore, per la presenza dell'avversario difendente, non avrà il tempo necessario per allargarsi "lateralmente" (condizioni spazio-temporali complesse).

In queste condizioni il giocatore potrà imparare ad effettuare il cross solamente di interno-collo con una traiettoria curvilinea stretta.

Vediamo ora le metodologie di lavoro necessarie allo sviluppo degli step di competenza previsti.

In tutte e tre le Categorie si dovrà adottare una metodologia analitica (tecnica analitica), con sviluppo delle varie tipologie tecniche di cross attraverso una conduzione individuale della palla.

In tutte e tre le Categorie si dovrà adottare, a completamento della metodologia analitica, anche una metodologia situazionale (tecnica in situazione) attraverso la quale si cercherà di favorire le condizioni di riproducibilità tecnica tipiche della gara.

Vediamo un esempio di alcune esercitazioni.

Esercitazione N°1

Controllare in corsa il pallone passato da un compagno e, dopo una breve conduzione, effettuare il cross; la palla (per il successivo controllo) potrà arrivare sia con provenienza laterale che giungendo da dietro.

Esercitazione N°2

Crossare in corsa un pallone (trasmesso da un compagno) di prima intenzione senza controllo.

Esercitazione N°3

Crossare in corsa dopo conduzione sia senza avversario che con avversario passivo, semi-attivo, attivo; la conduzione non dovrà essere solo rettilinea, ma anche con effettuazione di alcuni cambi di direzione (con varie tecniche di finte e dribbling) e senso (sterzate).

A partire dall'ultimo anno della Categoria Pulcini (ma con possibilità di prendere in considerazione anche il 1° Anno Pulcini sulla base del livello tecnico-tattico

del gruppo) e nel corso del biennio della categoria Esordienti, si comincerà ad adottare, in sinergia alle precedenti, una metodologia, ad indirizzo tecnico-tattico, sempre più precisa ed attinente alle caratteristiche della gara.

In che modo?

Collegando sempre di più le catene di giocatori e, in particolare, la catena esterna relativa ai giocatori coinvolti nel cross, e quella centrale relativa ai giocatori offendenti dislocati a centro area, e verso i quali sarà indirizzato il cross (unione di catene con sviluppo di determinate combinazioni e/o sequenze di gioco).

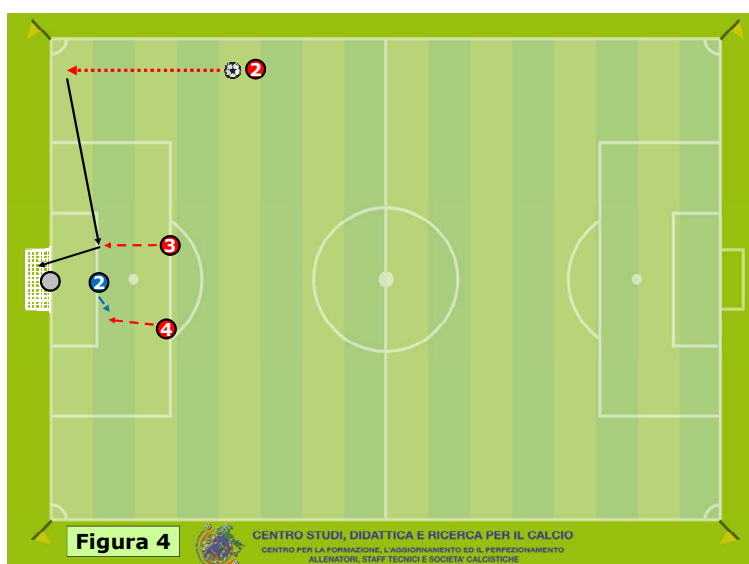
Nello sviluppo di questa metodologia, il cross dovrà risultare assai più preciso ed indirizzato verso spazi di campo funzionali.

Vediamo a seguire un esempio di esercizio per lo sviluppo della metodologia ad "indirizzo tecnico-tattico mirato".

In mezzo all'area ci sarà un giocatore difendente, n°2 BLU, e due attaccanti, n°3 e 4 ROSSI; il giocatore n°2 ROSSO dovrà condurre la palla fino ad arrivare sulla linea di fondo campo; giunto sul "fondo" il n°2 ROSSO dovrà crossare a centro area in direzione dei due compagni attaccanti, n°3 e 4 ROSSI.

Scegliendo chi?

Scegliendo l'attaccante che all'ultimo momento non verrà marcato dal difensore n°2 BLU.



Nel caso della Figura 4 l'attaccante che non viene marcato è rappresentato dal n°3 ROSSO che attacca il primo palo e che quindi potrà essere servito anche tramite un cross rasoterra.

Un'esercitazione del genere costringerà il giocatore che crossa a farlo con precisione e funzionalità; questo per imparare a servire l'attaccante meglio "smarcato" ed a fare delle scelte tecniche ben precise sulla base della posizione dell'attaccante smarcato stesso.

Quindi il cross potrà essere con palla rasoterra se l'attaccante "smarcato" agirà in anticipo sul primo palo, oppure con palla a parabola se si vuole farla arrivare sul secondo palo; in questo secondo caso si cercherà di scavalcare i giocatori (compagni ed avversari) che faranno densità all'altezza del primo palo.

L'esercitazione potrà essere effettuata anche con un numero di giocatori maggiore a centro area; per esempio potremo avere 2 difensori contro 3 attaccanti (o 4); in ogni caso il numero di difensori dovrà essere sempre inferiore a quello degli attaccanti. ♦