

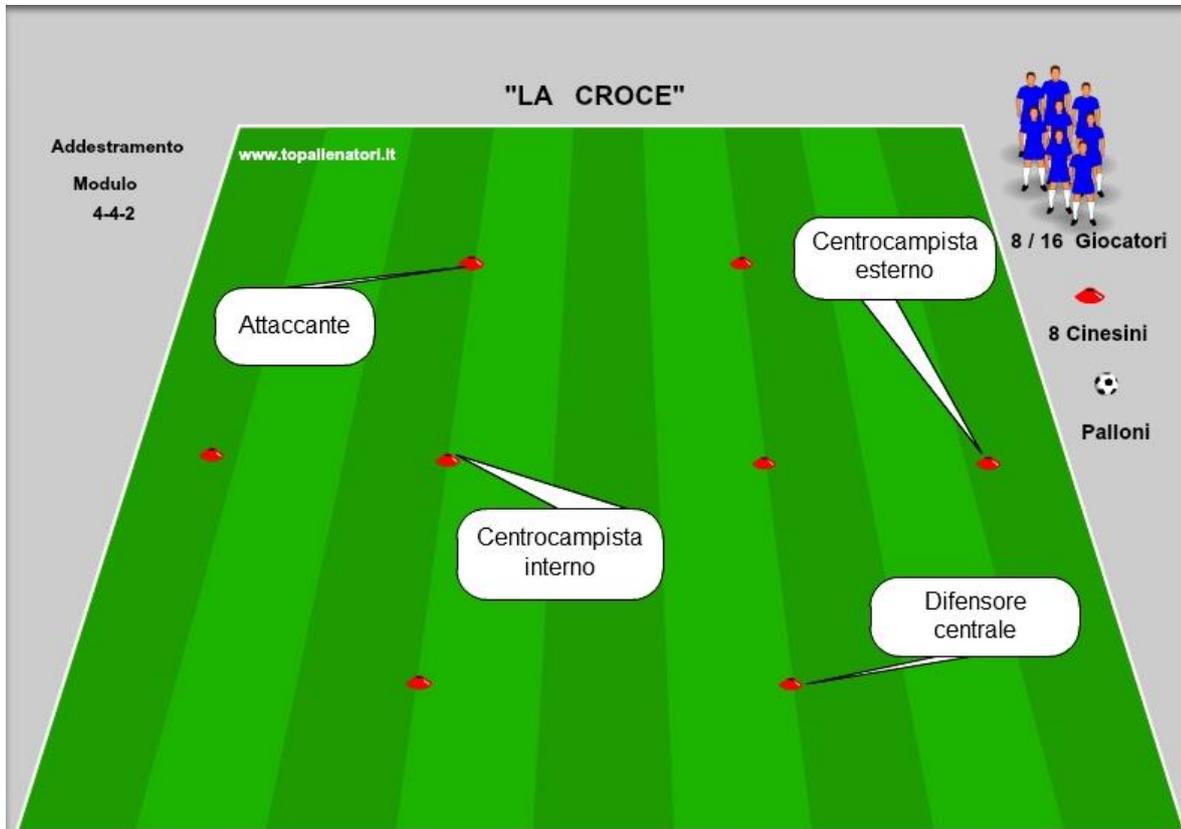
MODULO

4 - 4 - 2
DI LUCIANO LA CAMERA



Quest'opera “ **Modulo 4-4-2**” racchiude una serie di concetti offensivi a vari livelli, analizzati e messi in discussione allo scopo di strutturare/configurare il sistema di gioco. Gli esercizi sono schematizzati e accompagnati da una grafica che agevola l'interpretazione del principio applicato. L'autore nella sua filosofia di pensiero, applica due metodo per insegnare questo tipo di sistema: “**La Croce**” e “**Il doppio quadrato**”





L'organizzazione geometrica "La Croce" mette in risalto l'addestramento tecnico/tattico specifica per la manovra offensiva, richiamando e allenando i centrocampisti, attaccanti e i difensori centrali. L'autore propone svariate possibili manovre, utilizzando questo rinnovatissimo metodo, del 2-4-2 scelto inizialmente per la comprensione del sistema del gioco.

1.3 Attaccanti combinazioni passaggi finalizzazioni nel circuito 2-4-2



Obiettivi:

Combinazioni di passaggi nella formazione 2-4-2 per addestrare il passaggio tra le linee difensive, gli inserimenti delle due punte.

Descrizione

Il giocatori A e A1 a turno iniziano l'esercizio servendo in diagonale gli esterni alti o esterni bassi, il quale, dopo un primo controllo effettuano un, uno – due con l'attaccante che viene incontro. Come mostra l'immagine sopra, l'attaccante D, effettua una prima corsa orizzontale, poi si inserisce tra le linee con una corsa in diagonale, incontrando la sfera trasmessa dal giocatore B. Si conclude in porta.

Tecnica individuale

Controllo prima palla calciare/ passaggi accurati

1.4 Attaccanti combinazioni passaggi nel doppio circuito 2-4-2



Obiettivi

Verticalizzare tra le linee difensive per gli possibili inserimenti. Addestrare i movimenti per le due punte.

Combinazioni di passaggi nella formazione 2-4-2 per addestrare il passaggio tra le linee difensive, per gli

Inserimenti degli attaccanti.

Descrizione

L'esercitazione sopra mostra una variante dell'esercitazione precedente, con l'inserimento di una porta in più, i calciatori si addestrano ad effettuare l'esercitazione in entrambe i lati.

Tecnica individuale

Controllo prima palla calciare/ passaggi accurati



ACQUISTA LA TUA COPIA OGGI

Ebook IN FORMATO PDF

<http://www.topallenatori.it/e-book/>