

ESERCIZIO DI FORZA SPECIFICA

NEL CALCIO

Il 2v1 – 2v2- abilità tecnica di base – esercizi di tattica offensiva e difensiva – capacità condizionale – il calciare per segnare – il calciare per rinviare – forza specifica – Transizione negativa

Premessa

All'interno dell'obiettivo principale che l'esercizio propone, L'autore inserisce alcuni elementi aggiuntivi come la tecnica individuali: *conduzione palla in slalom, conduzione e cross, il calciare, mentre per la tattica collettiva introduce nella fase finale: ripartenze 2v1 o il 2v2, offrendo un gioco completo simulando situazioni reali di gara senza momenti di pause per gli atleti. Questo esercizio si sviluppa per A e B due fasi tattiche diverse; nella prima, un momento di possesso e finalizzazione, poi una transizione negativa, favorendo un possibile duello di inferiorità numerica. Un ruolo importante, a mio avviso per i mister's con la collaborazione dello staff tecnico all'interno di questo gioco, è la continua incitare il gruppo per mantenere l'intensità alta!*



Materiale: Palloni, cinesini, birilli, sagoma, over e 16 giocatori + portieri

Descrizione: utilizzando metà campo, allestire quattro stazioni operative, di cui, le stazioni A e C utilizzano la palla.

Sviluppo: L'esercizio inizia contemporaneamente per B che accelera verso la sagoma (in sovrapposizione) e entra in area di rigore, mentre A esegue un conduzione palla fino ai due cinesini rossi e crossa per il compagno B che andrà a calciare in porta. D e C entrano in azione appena vedono il crossare di A. D andrà in corsa veloce verso il paletto fino ai cinesini bianchi, mentre C con il pallone effettua uno slalom. Da ricordare che A dopo aver crossato, effettua dei balzi a piedi uniti superando dei over's lateralmente per poi raggiungere in tempo il suo compagno B in un duello di 2v2 contro D e C.



Variante: se il giocatore C è di ruolo un difensore, allora si chiede di spazzare via il pallone invece di finalizzare in porta.