

La Rimessa Laterale

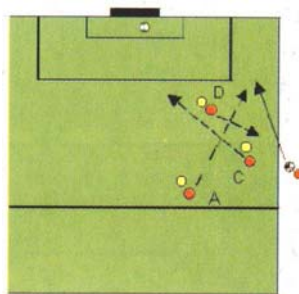
Contrariamente a quanto si crede, la rimessa laterale può permettere, se eseguita con intelligenza e tempestività, di ottenere risultati insperati. Propongo quattro esercitazioni per l'inserimento e la conquista della parità o della superiorità numerica.

Perché: Sulle palle inattive si tende quasi sempre a marcare l'uomo e non la palla.

Come: Chi effettua la rimessa laterale deve cercare di agevolare il controllo della palla di chi la riceve, trasmettendola sui piedi o sulla corsa.

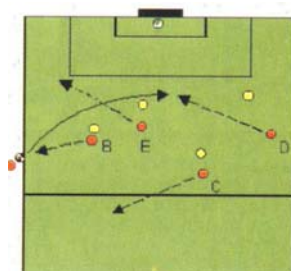
Dove: Di solito è meno utile dare la palla a quei compagni che si spostano verso l'esecutore della rimessa. E', spesso, più redditizio servire gli altri attaccanti, nello spazio "liberato" dai primi: uno viene uno va.

Quando: Il movimento coordinato dei compagni avrà creato lo spazio per l'inserimento del giocatore che potrà essere servito nelle migliori condizioni per eseguire la combinazione.



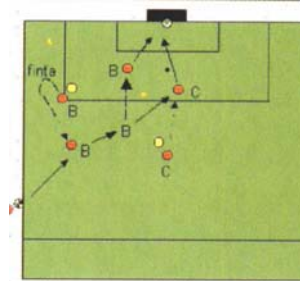
Es.1

A, C e D devono allenarsi a sincronizzare i loro movimenti. Inoltre: la partenza dei tre compagni che partecipano all'azione deve essere contemporanea anche se con la velocità leggermente differenti. Gli altri attaccanti impegnati dovranno muoversi non appena A avrà ricevuto la palla.



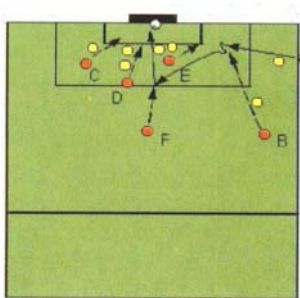
Es.2

A effettua la rimessa. B gli corre incontro come se volesse ricevere. C corre verso la propria metà campo come se volesse favorire un passaggio all' indietro. E scatta verso l' angolo sinistro e D, approfittando di questa serie di movimenti, si inserisce al centro per ricevere la palla.



Es.3

A effettua la rimessa per B, dopo un movimento d' inganno, gli corre incontro per ricevere. Dopo aver controllato, porta palla verso l' area di rigore e la serve per l' inserimento di C che va alla conclusione. B segue l' azione per l' eventuale respinta del portiere o lo scarico del compagno.



Es.4

B si appresta a ricevere la rimessa laterale partendo da una posizione arretrata, mentre i compagni agiscono come attendendo una rimessa lunga, senza avvicinarsi alla linea laterale. B si smarca alle spalle del difensore e riceve il pallone in movimento; nel frattempo, i compagni accorciano la distanza alla porta andando verso il centro e creando uno spazio libero nella zona frontale dell' area di rigore, che viene occupata da F. Questi raccoglie il passaggio eseguito da B e tira in porta.