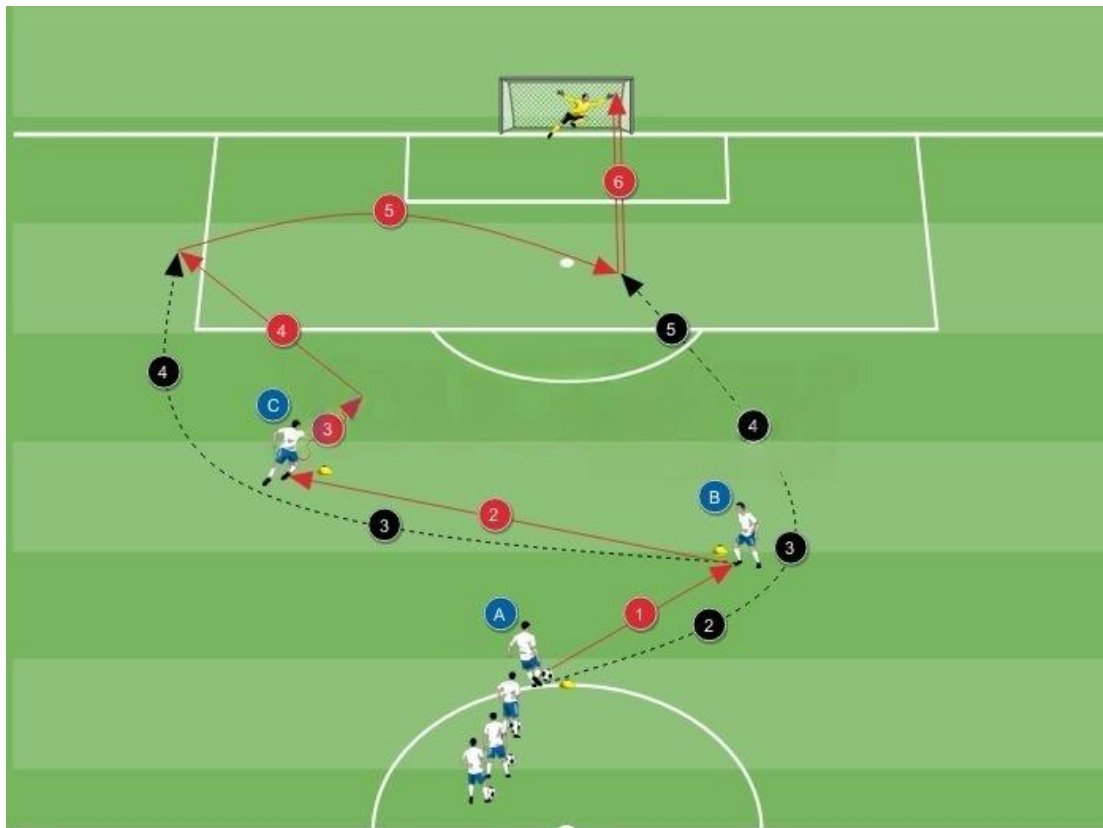


Analitico Sovrapposizione con tiro in porta



Obiettivo

Allenare la costruzione e finalizzazione dell'azione offensiva con **triangolazioni a tre giocatori**, **sovrapposizione laterale** e **attacco della porta su cross**.

Sviluppare la **sincronizzazione dei tempi di gioco**, la **qualità della trasmissione** e la **lettura dello spazio libero**.

Preparazione

Area di gioco: 60 x 50 m (metà campo)

Durata complessiva: 15 minuti

Serie: 2, con almeno 4 finalizzazioni per giocatore in ciascuna direzione

Giocatori: minimo 7 (6 di movimento + 1 portiere)

Materiale:

- 3 cinesini (colori differenti consigliati)
- 1 porta regolamentare
- Palloni (1 per ogni giocatore in fila)

Organizzazione

- Posizionare:
 - 1 **cinesino di partenza (A)** sul semicerchio di metà campo, in posizione centrale.
 - 1 **cinesino (B)** diagonalmente a destra rispetto ad A (circa 10-15 m più avanti).
 - 1 **cinesino (C)** a **20 m dalla porta**, nei pressi del **vertice sinistro dell'area di rigore**.
- I **giocatori in fila (con palla)** si dispongono dietro al cinesino A.
- Un giocatore per ciascun cinesino B e C, senza palla.
- Si crea così un **triangolo di partenza** che svilupperà una catena di passaggi con movimenti coordinati.
- Il **portiere** difende la porta.
- L'esercizio si svolge a **terne alternate**, con **rotazione continua dei ruoli**.

Descrizione dell'esercizio

1. Avvio azione:

- Il **giocatore A** passa palla a **B** e **sovrappone** il compagno, tagliando **verso l'interno dell'area di rigore**.

2. Sviluppo combinato:

- **B** riceve con **controllo orientato** verso la porta e passa a **C** sul lato opposto.
- Dopo il passaggio, **B** effettua una **sovrapposizione esterna** alle spalle di C.

3. Attacco e cross:

- **C** controlla orientandosi verso la porta e **guida palla** per alcuni metri.
- Poi serve **B in profondità**, che si è inserito verso la linea di fondo.
- **B** controlla e **crossa** al centro dell'area per **A**, che si è inserito.

4. Finalizzazione:

- **A** conclude **di prima intenzione**.
- **C** rimane pronto per un'eventuale **respinta corta** del portiere (nelle varianti).

5. Rotazione:

- Dopo l'azione, i ruoli ruotano:
 - **A → posizione di B**
 - **B → posizione di C**
 - **C → in coda al gruppo (A)** dopo aver recuperato il pallone
- Parte immediatamente la **terna successiva**.

Regole

- Eseguire la catena di passaggi in **entrambi i sensi**:

- Prima con sviluppo verso sinistra, poi verso destra.
- Ogni giocatore effettua almeno **4 finalizzazioni per lato**.
- A metà esercitazione, **invertire i cinesini** e il **verso del triangolo** per arrivare al cross dalla fascia opposta.
- Precisione e velocità di esecuzione: massimo **2 tocchi** per giocatore, se possibile.

Varianti

1. Difensore in area:

- Inserire un **difensore** per contrastare la conclusione o intercettare il cross.

2. Sostegno dell'attaccante esterno:

- Il **giocatore C** segue l'azione in area per raccogliere **respinte o seconde palle**.

3. Cross variato:

- Obbligo di cross **rasoterra** o **a mezz'altezza**, per aumentare la precisione tecnica.