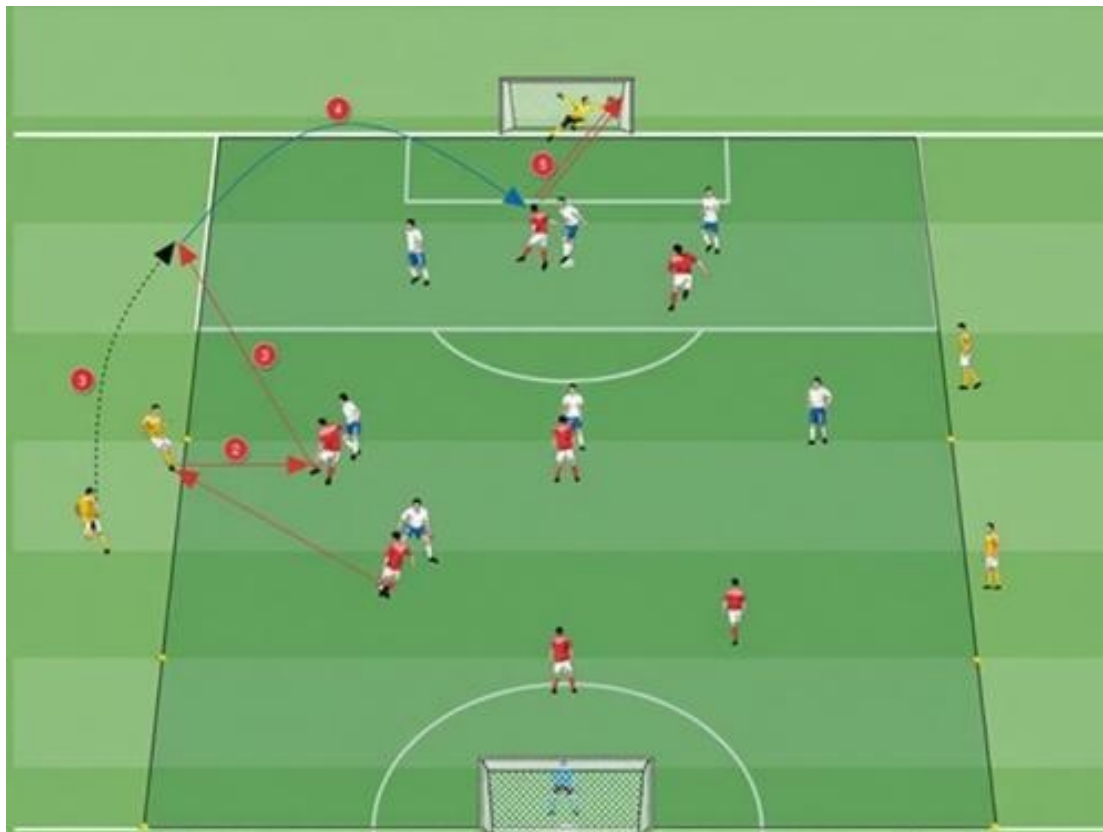


Partita a tema 7v7 con jolly e sovrapposizione



Obiettivo

Allenare lo **sviluppo del gioco sulle fasce** attraverso scambi e sovrapposizioni, con finalizzazione su **cross laterale**.

Sviluppare **tempismo nei movimenti**, **collaborazione offensiva**, **qualità dei cross** e **attacco dell'area**.

Preparazione

Area di gioco: 40 x 50 metri (larghezza area di rigore, metà campo regolamentare)

Durata complessiva: 21 minuti

Serie: 2 da 8 minuti con 5 minuti di recupero passivo tra le serie

Giocatori: 18 di movimento + 2 portieri

Materiale:

- Cinesini per delimitare campo e fasce laterali
- 11 casacche (7 di un colore, 4 di un altro per i jolly esterni)
- 2 porte regolamentari
- Palloni

Organizzazione

- Campo di **40x50 m**, con **una porta difesa da ciascun portiere** alle estremità.
- **2 squadre da 7 giocatori** si affrontano all'interno della zona centrale.
- **4 jolly esterni** (2 per fascia), liberi da marcature, giocano a sostegno dell'azione offensiva.
- I jolly si dispongono lungo le corsie laterali, **sempre nella metà campo della squadra in possesso**.

Descrizione dell'esercizio

1. Le due squadre si affrontano in una **situazione di possesso e finalizzazione 7v7 + 4 jolly esterni**.
2. Gli **esterni (gialli)** giocano sempre con la **squadra in possesso**, fornendo ampiezza e supporto.
3. L'azione tipo si sviluppa così (come in figura):
 1. Un giocatore interno (rosso) serve palla all'**esterno alto** sulla fascia.
 2. L'esterno gioca una **sponda interna** per un **altro compagno (rosso)**, diverso da chi ha effettuato il passaggio iniziale.
 3. L'altro esterno sulla stessa fascia effettua una **sovrapposizione**, riceve palla in corsa e porta palla verso la linea di fondo.
 4. Da lì, effettua il **cross** per i compagni che attaccano l'area per la conclusione.

Regole

- **Il gol è valido solo se preceduto da un cross** proveniente da uno dei giocatori esterni.
- **Solo i jolly esterni** possono eseguire il cross.
- Gli esterni giocano **sempre a favore della squadra che li serve**.
- Il cross può essere effettuato **solo dopo lo scambio obbligatorio** (sponda + sovrapposizione).
- Dopo ogni azione, si riprende dal portiere o da palla neutra fornita dall'allenatore.

Varianti

1. **Numero di tocchi limitato:**
 - Massimo 2 tocchi per i giocatori interni per aumentare ritmo e precisione.
2. **Cross da entrambe le fasce:**
 - Obbligo di alternare le corsie dopo ogni gol o azione offensiva.
3. **Pressione sugli esterni:**
 - Consentire l'uscita di **un difensore** per fascia per creare **situazioni reali di 2v1**.
4. **Tempi di gioco:**

- Il cross deve arrivare **entro 8 secondi** dal primo passaggio per stimolare la rapidità della manovra.