

Partita a tema con Sovrapposizione



Obiettivo

Allenare la capacità di costruire l'azione attraverso il gioco interno (tra le linee) e l'utilizzo dell'ampiezza.

Sviluppare lettura del gioco, mobilità, collaborazione e tempi di inserimento sulle corsie laterali.

Organizzazione

Spazio e Materiali

- Campo di gioco dal **limite dell'area di rigore** a quello opposto. (ca 60x70)
- Tempo 15-20 minuti
- Suddividere il campo in **tre settori verticali**:
 - Settore **centrale** largo come l'area di rigore.
 - Due **settori esterni** laterali di uguale larghezza.
- Due **porte regolamentari** con **portieri**.
- **2 squadre da 8 o 10 giocatori** ciascuna.

- Palloni di riserva ai lati del campo.

Giocatori

- 1 portiere per squadra.
- 7 (o 9) giocatori di movimento per squadra.
- Ogni squadra deve avere sempre **almeno un giocatore** per ciascun settore laterale in fase di possesso.

Descrizione dell'esercizio

Le due squadre si affrontano con l'obiettivo di **segnare** nella porta avversaria, rispettando le regole dei settori.

- In **fase di possesso**, la squadra deve:
 1. Mantenere il pallone nel **settore centrale** completando almeno **3-4 passaggi consecutivi** («gioco dentro»).
 2. Successivamente, aprire il gioco in **ampiezza** su uno dei settori laterali («gioco fuori»).
 3. Da lì, sviluppare l'azione offensiva con **cross** o **gioco combinato** per cercare la finalizzazione.
- In **fase di non possesso**, la squadra difendente:
 - Si dispone **solo nel settore centrale** fino al momento dell'apertura laterale.
 - Quando la palla esce su un settore esterno, **un difensore può uscire** in pressione per affrontare il duello 1v1.

Al **recupero palla**, i ruoli si invertono immediatamente.

Varianti

1. **Ingresso in conduzione:**
 - Il giocatore esterno, dopo aver ricevuto, può **rientrare in conduzione** nel settore centrale.
 - Un compagno dovrà **occupare la corsia laterale** (sovrapposizione) per mantenere ampiezza.
2. **Numero di passaggi vincolato:**
 - Ridurre o aumentare il numero minimo di passaggi nel settore centrale per variare ritmo e difficoltà.
3. **Pressione libera:**
 - Consentire a **due difensori** di uscire nei settori laterali per aumentare la densità e il realismo situazionale.
4. **Gioco di transizione rapida:**
 - Dopo il recupero palla, la squadra ha **10 secondi per finalizzare**.