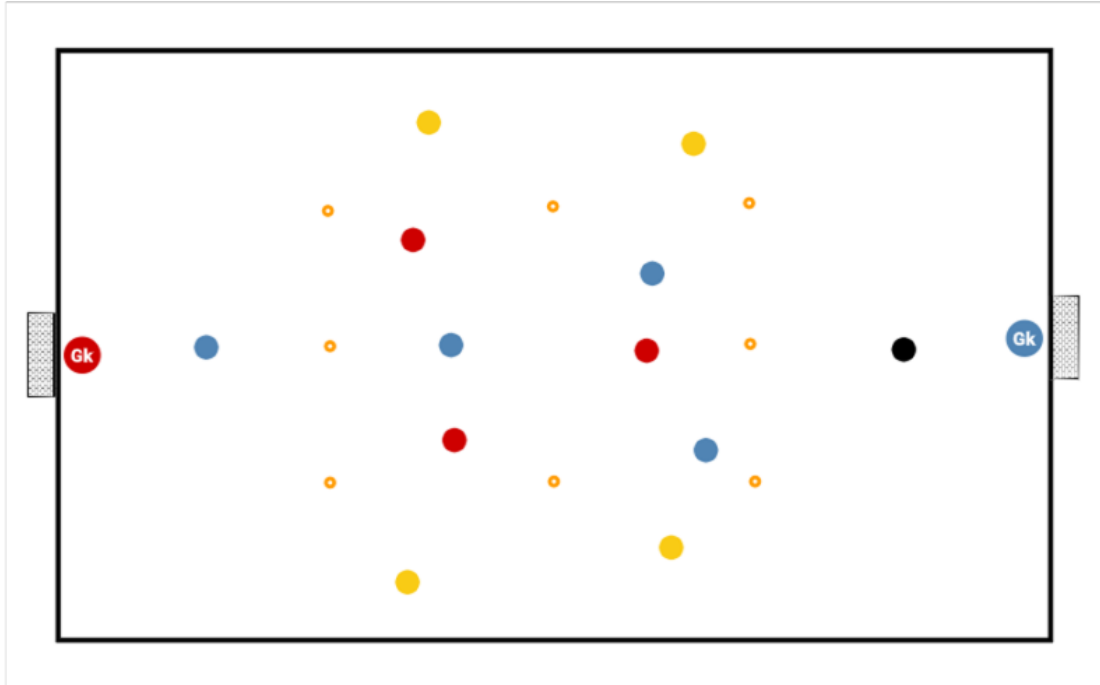


Partita a tema – Sovrapposizione 4v4 con 4 jolly



Obiettivo

Allenare la capacità di **mantenere il possesso palla** nella zona centrale e di **sviluppare l'ampiezza** attraverso **sovrapposizioni laterali** e **cross**.

Favorire la collaborazione tra centrocampo e attacco, migliorando **timing dei movimenti**, **scelte di gioco** e **attacco dell'area**.

Preparazione

Area di gioco: metà campo regolamentare (circa 45x54 m)

- Zona centrale: 24x45 m
- Due zone laterali esterne: 15 m ciascuna

Giocatori: 14 (numero adattabile)

Durata complessiva: 20 minuti

Serie: 3 da 5 minuti con 1 minuto di recupero tra le serie

Materiale:

- Cinesini per delimitare le zone
- 2 porte regolamentari
- Casacche di tre colori (due squadre + jolly)
- Palloni

Organizzazione

- **Zona centrale:** 3v3 o 4v4 (centrocampisti delle due squadre).
- **Zone esterne:** 4 jolly posizionati in ampiezza (due per fascia).
- **Attaccante per squadra:** 1 per parte, posizionato **oltre la linea offensiva** (fuori dalla zona centrale), pronto a ricevere e finalizzare.
- **Portieri:** 1 per squadra.

Descrizione dell'esercizio

1. Si gioca **nella zona centrale** un **possession palla 3v3 o 4v4** con il supporto dei **jolly esterni** (gialli).
2. L'obiettivo è **mantenere il possesso** e trovare il momento giusto per **sviluppare in ampiezza** con uno dei jolly laterali.
3. Quando la palla esce sulla fascia, si innesca la **sovrapposizione**:
 - Il **centrocampista interno** esce in ampiezza a sostegno.
 - Il **jolly che riceve palla può entrare nel quadrato**
 - L'altro jolly o il giocatore che ha passato la palla al jolly eseguono la sovrapposizione
 - L'**attaccante centrale** e un compagno in inserimento si prepara ad attaccare l'area.
4. L'esterno **esegue il cross** verso
5. La **squadra difendente** non può uscire dalla **zona centrale**, quindi non può difendere sulle corsie esterne.
6. Dopo il cross e la conclusione, si riprende con nuovo possesso dalla zona centrale.

Regole

- I difendenti devono restare **all'interno della zona centrale**.
- Il **cross è valido solo** se preceduto da una **sovrapposizione**.
- I jolly esterni giocano **a favore della squadra in possesso**.
- Si segna solo **su cross proveniente dalle corsie laterali**.

Varianti

1. **Difesa attiva in fascia:** consentire a un difensore di uscire per creare 2v1 reale sull'esterno.
2. **Cross obbligato da lato alternato:** stimola cambi di gioco e visione periferica.
3. **Tempo limite:** obbligo di concludere con cross e tiro **entro 10 secondi** dall'apertura laterale.