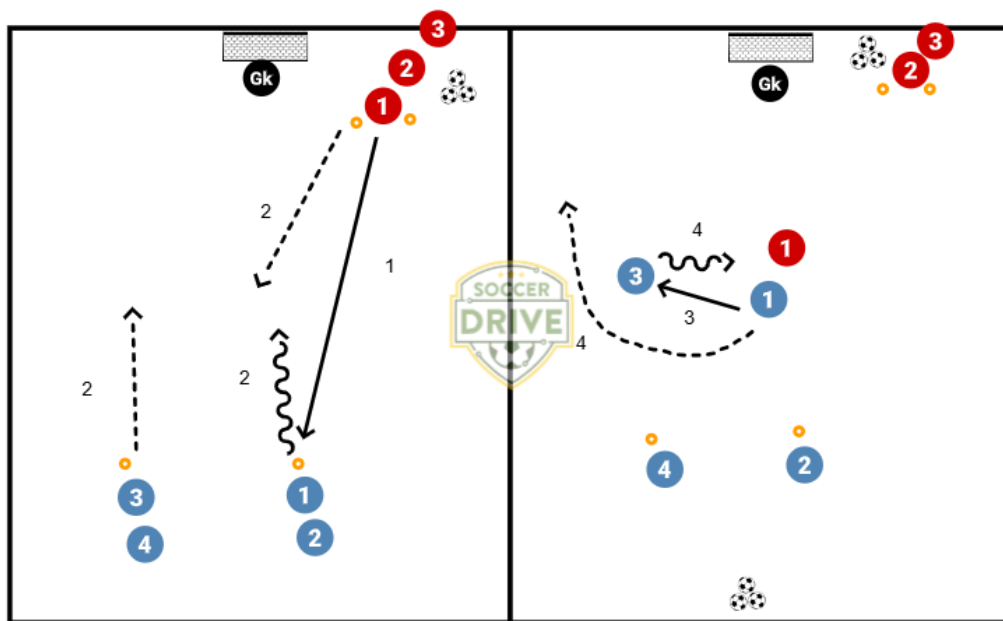


Situazionale 2v1 con Sovrapposizione



Obiettivo

Allenare la capacità di leggere la situazione di **2 contro 1** vicino alla porta, stimolando il **movimento di sovrapposizione**, la **scelta della soluzione più efficace** (1v1 o combinazione), e la **transizione difensiva immediata**.

Lavorare contemporaneamente sui **principi difensivi individuali** del difendente (posizionamento, tempi di attacco, gestione palla-porta-avversario).

Preparazione

Spazio di gioco: 40 x 30 metri

Durata complessiva: 20 minuti

Serie: 3 da 6 minuti con 1 minuto di recupero tra le serie

Giocatori: tutta la squadra (18 di movimento + 2 portieri a rotazione)

Materiale:

- 2 coni
- 2 coppie di cinesini di diverso colore (gialli e blu)
- Casacche (rosse per i difendenti)
- Palloni
- 1 porta (dimensione adeguata alla categoria)

Organizzazione

- 1 **portiere** difende la porta (i due portieri si alternano).
- 1 **fila di difendenti (rossi)** posizionata a lato della porta, accanto ai **cinesini gialli**.
- 1 **fila di attaccanti centrali (bianchi)** dietro i **cinesini blu**, a circa 15 m dall'area di rigore.
- 1 **fila di attaccanti di supporto** (secondi attaccanti) posizionata **3–4 m dietro la fila centrale**, in prossimità di una **porta formata con due con** sul lato sinistro.
- L'esercizio si sviluppa alternando le partenze da **destra e sinistra** rispetto alla porta, per allenare entrambi i lati di gioco.

Descrizione dell'esercizio

1. Avvio azione:

Al segnale dell'allenatore, il **difensore (rosso)** inizia il gioco trasmettendo palla all'**attaccante centrale (bianco)**. Subito dopo il passaggio, il difensore **avanza rapidamente** per **chiudere lo spazio** e affrontare l'attaccante.

2. Sviluppo offensivo:

L'attaccante riceve palla con **controllo orientato verso la porta** e può:

- Giocare **1 contro 1** per la conclusione; oppure
- Aspettare l'inserimento del **compagno laterale** per eseguire sovrapposizione

3. Finalizzazione:

- Sovrapposizione
- Possibilità di **scambio veloce (triangolazione)** in 2v1.
- Oppure **gioco individuale** e tiro diretto in porta.
- In alternativa, l'attaccante laterale può **condurre fino al fondo** e **crossare** per il compagno.

4. Conclusione e rotazione:

- L'azione termina con **tiro in porta** o **recupero difensivo**.
- Tutti i giocatori rientrano in fila.
- Parte subito la **terna successiva** (1 difensore + 2 attaccanti).

Regole

- Tocchi liberi per tutti i giocatori.
- Alla fine di ogni serie, **ruotare i ruoli** in modo che tutti ricoprano le tre posizioni:
 - **Difensore**
 - **Primo attaccante**
 - **Secondo attaccante a sostegno**
- Invertire il **lato di partenza** (da destra e sinistra) per allenare entrambe le direzioni di sviluppo.

- Applicare la **regola del fuorigioco**: attenzione ai **tempi di inserimento** dell'attaccante laterale.

Varianti

1. Piede debole:

- L'allenatore può modificare il posizionamento per obbligare l'uso del piede meno abile.

2. Psicocinetica:

- Aggiungere stimoli visivi o vocali per sviluppare la **velocità di pensiero** e la **memoria visiva**.

3. Cross e smarcamento:

- L'attaccante di supporto può condurre a fondo e **crossare** per il compagno centrale che si smarca per la conclusione.