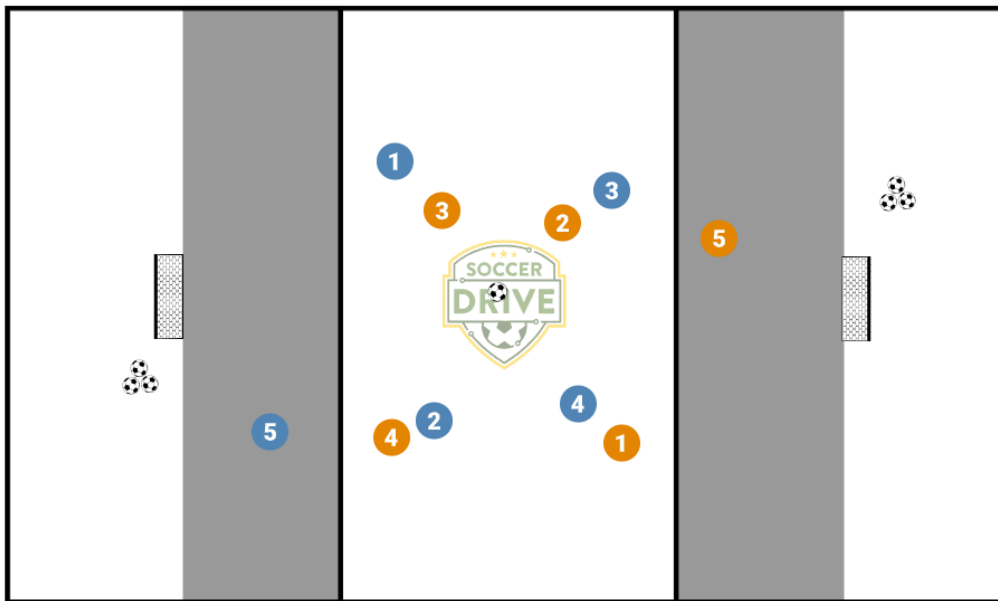


Small Side Game – 4v4 con jolly in Triangolazione



Obiettivo

Sviluppare la capacità di sfruttare gli appoggi esterni (jolly) per creare superiorità numerica e finalizzare attraverso triangolazioni rapide.

Organizzazione

Spazi

- **Campo diviso in 3 zone:** 2 laterali (grigie) + 1 centrale (bianca)
- **2 porticine** (una per lato) nelle zone laterali
- Dimensioni suggerite: 30x20m (adattabile in base a età/livello)

Giocatori

- **Zona centrale:** 4 giocatori rossi vs 4 giocatori blu (situazione di parità)
- **Zone jolly laterali:** 1 giocatore per squadra (jolly 5 e jolly 5)

Regole Base

- I jolly restano **sempre nelle zone laterali**
- I jolly giocano **solo di prima/massimo due tocchi**
- **Goal valido solo dopo triangolazione con jolly**

Meccanismo di gioco

Sequenza Tipo per Fare Goal:

Esempio squadra rossa:

1. Giocatore **1** (rosso) riceve palla in zona centrale
2. Passa al jolly **5** (rosso) nella zona laterale
3. Il jolly **5** restituisce **DI PRIMA** al giocatore **3** (rosso)
4. Giocatore **3** finalizza nella porticina (anche a due tocchi)

Principio chiave: superiorità numerica temporanea creata dall'appoggio del jolly

Regole speciali

Rotazione Dinamica dei Jolly

- **Se un giocatore della zona centrale entra nella zona jolly:**
 - Diventa automaticamente il nuovo jolly
 - Il jolly precedente **entra in campo centrale** e riprende il gioco attivo

Esempio:

- Giocatore 1 (rosso) passa a jolly 5
- Giocatore 1 corre nella zona jolly
- Jolly 5 (dopo aver scaricato) entra in campo centrale
- Giocatore 1 diventa il nuovo jolly

Vantaggi:

- Mantiene alta l'intensità
- Simula movimenti di sovrapposizione/inserimento
- Evita staticità dei jolly

Varianti didattiche

FASE 1 - Apprendimento (più facile)

- Jolly può giocare **a due tocchi**
- Goal valido anche senza triangolazione (per prendere confidenza)
- Difensori non possono pressare i jolly

FASE 2 - Consolidamento (intermedia)

- Jolly gioca **solo di prima**
- Goal valido **solo dopo triangolazione**
- Difensori possono avvicinarsi alla zona jolly (senza entrarvi)

FASE 3 - Competitiva (avanzata)

- Jolly di prima obbligatorio
- **1 difensore può entrare nella zona jolly** per 3 secondi max
- Goal da triangolazione vale **2 punti**, goal normale vale 1

FASE 4 - Situazionale Complessa

- **Jolly «liberi»:** possono spostarsi in entrambe le zone laterali
- Dopo la triangolazione, il jolly può entrare in campo e partecipare all'azione
- Goal in inferiorità numerica (senza usare jolly) vale 3 punti

Principi tattici allenati

In Possesso Palla:

- ✓ **Ampiezza:** utilizzo della larghezza del campo
- ✓ **Appoggio:** ricerca del compagno libero esterno
- ✓ **Uno-due:** triangolazione rapida per superare linee
- ✓ **Timing:** inserimento al momento giusto dopo lo scarico
- ✓ **Finalizzazione:** conclusione rapida dopo ricezione

Senza Palla:

- ✓ **Pressing orientato:** chiudere le linee di passaggio verso jolly
- ✓ **Marcatura preventiva:** anticipare il ricevente della triangolazione
- ✓ **Copertura:** protezione della porticina dopo passaggio al jolly
- ✓ **Comunicazione:** chiamate difensive per coordinare le chiusure

Coaching points

Per gli Attaccanti:

- «Cerca il jolly quando hai pressione!»
- «Dopo il passaggio, MUOVITI per ricevere il ritorno!»
- «Jolly, scarico veloce e preciso!»
- «Terzo uomo, inserisciti nello spazio!»

Per i Difensori:

- «Anticipa il passaggio verso il jolly!»
- «Dopo il passaggio al jolly, chiudi sul ricevente!»
- «Comunica: chi va in pressione, chi copre!»
- «Porticina sempre protetta!»

Progressione temporale

Fase	Durata	Focus
Riscaldamento	3 min	Possesso libero, familiarizzare con spazi

Fase	Durata	Focus
Fase 1	5 min	Meccanica triangolazione senza opposizione
Fase 2	8 min	Gioco 4v4 + jolly, goal liberi
Fase 3	10 min	Goal solo da triangolazione
Fase 4	6 min	Variante competitiva con punteggi differenziati

Adattamenti per età

Pulcini/Esordienti (8-11 anni):

- Campo più piccolo (20x15m)
- Jolly possono giocare a 2-3 tocchi
- Goal liberi (senza obbligo triangolazione) all'inizio

Giovanissimi/Allievi (12-16 anni):

- Dimensioni standard
- Jolly di prima obbligatorio
- Introdurre rotazioni dinamiche

Juniors/Senior:

- Aggiungere vincoli temporali (max 10" per fare goal dopo triangolazione)
- Doppio jolly per lato che si alternano
- Pressing ultra-aggressivo sui jolly

Obiettivi fisici secondari

- **Resistenza:** gioco continuo con poche pause
- **Rapidità:** movimenti esplosivi di inserimento
- **Agilità:** cambi direzione frequenti
- **Capacità aerobica:** intensità medio-alta sostenuta

Durata totale consigliata: 25-30 minuti

Numero ideale giocatori: 10-12 (per permettere rotazioni e recupero)