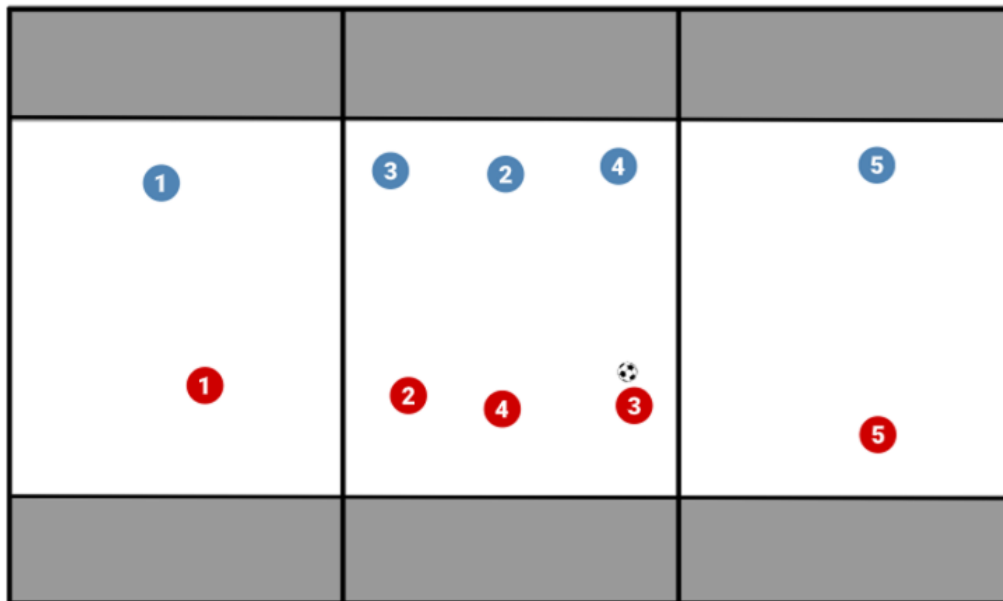


SMALL SIDED GAME – 5 contro 5 con meta e sovrapposizione laterale



Obiettivo

Allenare la **costruzione del gioco in ampiezza** e la **ricerca della superiorità numerica** attraverso il movimento coordinato e la sovrapposizione.

Stimolare la **lettura del gioco**, la **transizione rapida** e la **collaborazione offensiva** in spazi ridotti.

Preparazione

Area di gioco: 30 x 20 metri (modificabile in base all'età e al livello)

Durata complessiva: 20 minuti

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

Giocatori: 10 (5 rossi vs 5 blu)

Materiale:

- Cinesini per delimitare le **3 fasce verticali** (una centrale e due laterali)
- Palloni
- Casacche di due colori
- 4 «zone meta» poste sul fondo campo opposto

Organizzazione

- Il campo è diviso in **3 fasce verticali**:
 - **Zona centrale**: 3v3
 - **Fasce laterali**: 1v1 per ogni squadra
- L'obiettivo è **raggiungere la meta** portando la palla oltre la linea di fondo del campo avversario.
- Ogni squadra difende una linea di meta e attacca quella opposta.

Descrizione dell'esercizio

1. Si gioca **5 contro 5**: 3 giocatori per squadra nella zona centrale e 1 per fascia laterale.
2. La squadra in **possesso palla** costruisce nel settore centrale (3v3).
3. In **fase offensiva**, un giocatore centrale può **entrare in fascia** per creare **superiorità numerica 2v1** sfruttando la **sovrapposizione**.
4. L'obiettivo è **raggiungere la meta**:
 - punto valido se il giocatore **conduce palla oltre la linea di fondo** avversaria in controllo.
5. La **sovrapposizione non è obbligatoria**: l'attacco può essere sviluppato anche solo nel 3v3 centrale o nel 1v1 di fascia.
6. Dopo ogni punto, la squadra che ha subito riparte dal proprio campo.

Regole

- Si segna **solo portando la palla a meta** (non con il tiro).
- La **sovrapposizione è facoltativa**, ma consente la creazione del 2v1 laterale.
- In **fase difensiva**, ogni squadra mantiene la propria struttura:
 - 3 difendono nel settore centrale;
 - 1 per fascia resta in zona per coprire il proprio avversario.
- La palla non può rimanere ferma o stagnare nella stessa fascia per più di 5 secondi.
- Transizione immediata al cambio possesso: la nuova squadra in possesso può attaccare subito.

Varianti

1. **Numero di tocchi limitato (max 2)**: aumenta la velocità di circolazione e decisione.
2. **Obbligo di passaggio laterale prima della meta**: favorisce la collaborazione e l'utilizzo delle corsie.
3. **Cross o passaggio filtrante in fascia**: il punto vale doppio se l'azione nasce da una sovrapposizione laterale.

4. **Meta difensiva attiva:** il punto è valido solo se tutta la squadra avanza oltre la metà campo.