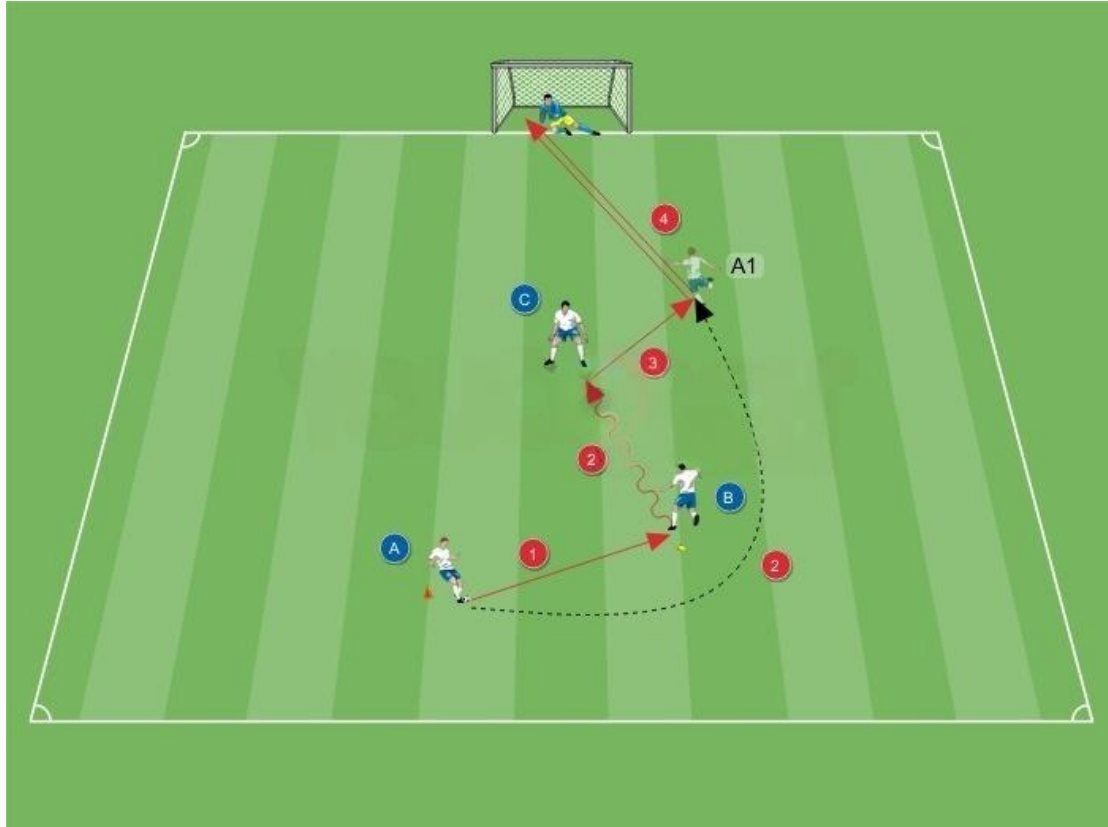


Sovrapposizione 2v1 Situazionale



Obiettivo

Allenare la **lettura della situazione di gioco** in prossimità della porta: scelta tra **dribbling** o **passaggio sulla sovrapposizione**.

Sviluppare la **temporizzazione dei movimenti**, la **collaborazione tra compagni**, e la **rapidità nella conclusione**.

Preparazione

Area di gioco: 20 x 25 metri

Durata complessiva: 20 minuti

Serie: 2 da 8 minuti con 2 minuti di recupero passivo

Giocatori: minimo 4 (3 di movimento + 1 portiere)

Materiale:

- 1 cono
- 1 cinesino
- 1 porta (dimensione adeguata alla categoria)
- Palloni

Organizzazione

- Campo di **20 m di larghezza** per **25 m di profondità**.
- Una **porta** al centro del lato corto, difesa dal **portiere**.
- A **20 metri dalla porta**, posizionare un **cono di partenza** (punto A).
- A **10 metri lateralmente** rispetto al cono, collocare un **cinesino** (punto B).
- **Giocatore A**: fila di partenza, tutti con pallone.
- **Giocatore B**: posizionato vicino al cinesino, pronto a ricevere.
- **Giocatore C**: difensore, inizialmente senza palla, tra B e la porta.

Descrizione dell'esercizio

1. Avvio azione:

- A passa palla a B e subito effettua un **movimento di sovrapposizione** esterna, aggirando il cinesino dove era posizionato B per portarsi in **posizione A1** (lato opposto rispetto alla partenza).

2. Sviluppo offensivo:

- B riceve, controlla orientandosi verso la porta e **guida palla in avanti**, venendo affrontato dal difensore C.
- Durante questa fase, A completa la sovrapposizione.

3. Scelta tattica:

- B deve **decidere** se:
 - **Passare ad A**, sfruttando la sovrapposizione per eludere C, oppure
 - **Affrontare C in 1v1** e concludere direttamente.

4. Finalizzazione:

- Se riceve, A conclude in porta di prima intenzione o dopo un controllo.
- Se dribbla, B va al tiro diretto.

5. Rotazione:

- Dopo la conclusione:
 - **A → posizione di B**
 - **B → posizione di C (difensore)**
 - **C → recupera il pallone e torna in coda alla fila A**
- Ripartenza immediata con la nuova terna.

Regole

- Applicare la **regola del fuorigioco**: il movimento di A deve essere **sincronizzato** con il momento del passaggio di B.

- Esecuzione fluida e ritmata, massimo **due tocchi** per ogni giocatore in possesso (se possibile).
- Dopo la prima serie, **invertire il lato dell'esercizio**, spostando il cono e il cinesino, per allenare entrambe le direzioni di sovrapposizione.

Varianti

1. Difensore attivo:

- Consentire a C di **intercettare o contrastare con piena intensità**.

2. Fuorigioco avanzato:

- Ridurre la distanza porta–cono per aumentare la difficoltà nei tempi di inserimento.

3. Piede debole:

- Sviluppare la giocata con obbligo di **passaggio o tiro col piede meno abile**.