

## Dal "3 contro 0" al "3 contro 3" (allievi F/E)

La maggior parte delle azioni che si osservano in ogni partita di calcio, sono costituite da situazioni che vanno dal "1 contro 1" al "3 contro 3". La struttura del "3 contro 3" permette ai bambini di scoprire i concetti attraverso il gioco. I giocatori vengono molte volte a contatto con il pallone, il che favorisce il miglioramento della gestualità tecnica; controlli, passaggi, dribbling e tiri. Le varie situazioni permettono ai giocatori di sviluppare il coraggio ad osare e la continua presa di decisioni (soluzioni), inoltre si potrà constatare:

- il coinvolgimento di tutti i giocatori nelle azioni di gioco
- un aumento della collaborazione tra compagni
- continue e nuove situazioni di gioco (orientamento, transizione)
- una maggiore intensità (fisica e mentale)
- la realizzazione di molte reti

### Dimensione terreno da gioco

- Lunghezza 25-30 m
- Larghezza 20-25 m



Demarcazione area di rigore

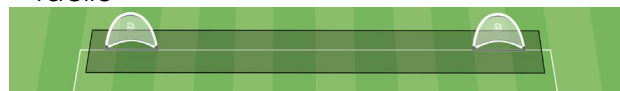
- 6-10 m dalla linea di fondo

Estendere o restringere l'area in funzione dell'obiettivo e/o della difficoltà richiesta.

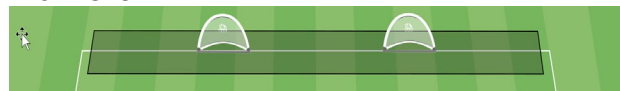
Variare la distanza delle porte per diminuire o aumentare la difficoltà dell'esercizio/gioco



+ facile



+ difficile



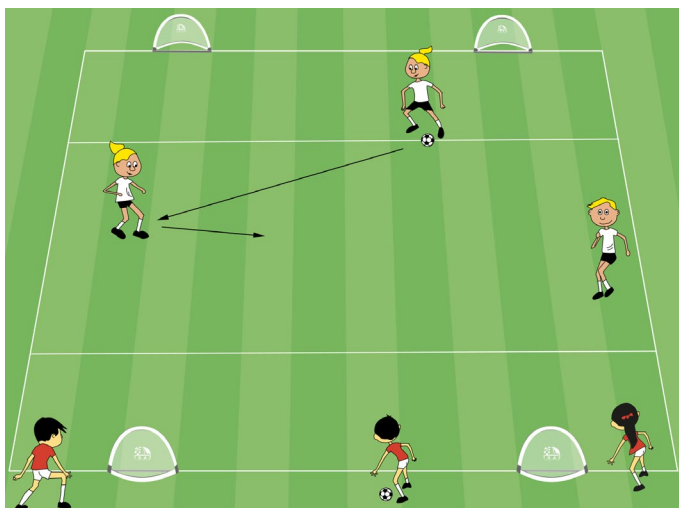
++ difficile



In tutti i giochi e gli esercizi proposti:

- **quando il o i difensori recuperano palla, cercano a loro volta la conclusione**
- **variare la prospettiva: cambiare compagni, ruoli e posizioni di gioco**

## Forme di gioco ed esercitazioni per il 3 contro 0



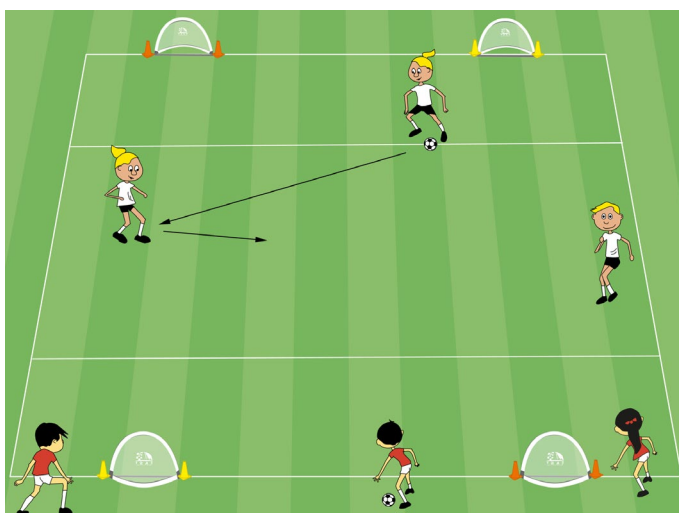
### 3 contro 0

Quando tutti i giocatori hanno toccato la palla, si può concludere in una delle due porte. Inizia la squadra bianca, segue quella rossa, un'eventuale terza squadra e poi si ricomincia.

- dare un tempo massimo per concludere
- rete valida solo se calciata dall'interno dell'area di rigore

Sfida:

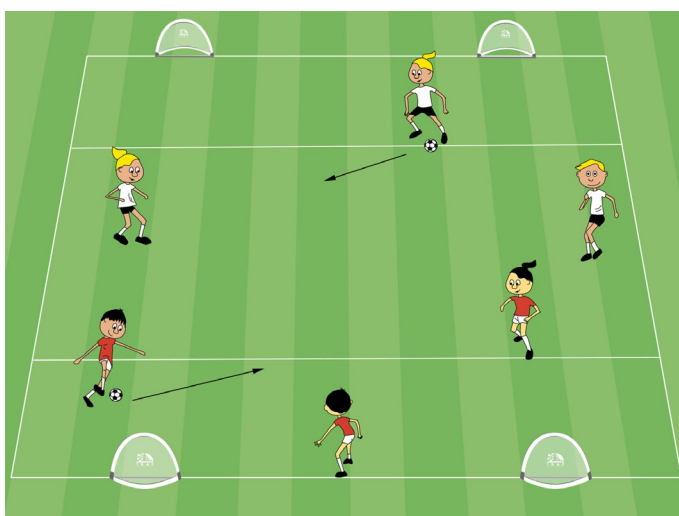
- chi segna più reti in 5 tentativi?
- chi segna più velocemente?



### 3 contro 0 con porte colorate

Come il precedente ma quando la palla entra nell'area di rigore, l'allenatore indica (chiama) il colore della porta (giallo o rosso) dove si deve segnare.

Per stimolare il cambio di direzione, chiamare un secondo colore appena prima della conclusione a rete.

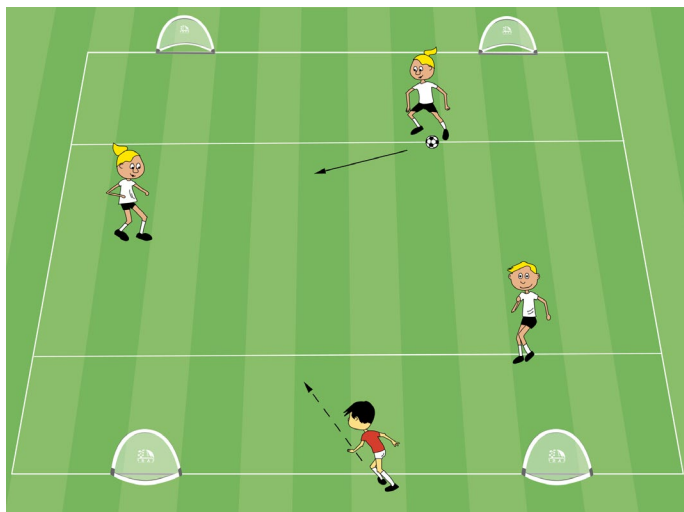


### **Gioco:** 3 contro 0 con partenza simultanea

Al segnale le due squadre partono contemporaneamente da parti opposte e cercano di segnare in una delle due porte. Non è consentito disturbare o toccare il pallone della squadra avversaria. Quando la palla finisce in rete o esce, recuperare il pallone e ripartire da fondo campo.

Chi segna più reti in un determinato tempo?

## Forme di gioco ed esercitazioni per il **3 contro 1**



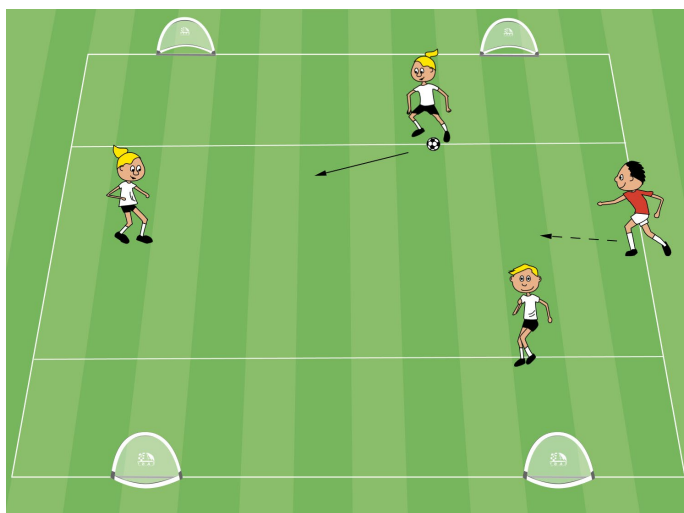
### 3 contro 1 con difensore frontale

Al segnale tre giocatori bianchi affrontano un difensore rosso. Quando tutti i giocatori della squadra bianca hanno toccato la palla, possono concludere in una delle due porte.

- dare un tempo massimo per concludere
- rete valida solo se calciata dall'interno dell'area di rigore

Sfida:

- chi segna più reti in 5 tentativi?
- per stimolare il difensore: vince la sfida il difensore che subisce meno reti.



### 3 contro 1 con difensore laterale

Come il precedente ma con difensore laterale (entrare da sinistra e da destra)



### **Gioco:** 3 contro 1

La squadra bianca, affrontata da un giocatore rosso, cerca di segnare una rete in una delle due porte. Quando la palla finisce in rete, esce o è recuperata dal difensore, la squadra bianca esce dal terreno e si posiziona dietro la linea di fondo. Il giocatore rosso rimane in campo e aiutato dai suoi due compagni (entrano con un nuovo pallone) affrontano un difensore della squadra blu.

Poi saranno i blu ad affrontare un giocatore bianco e via di seguito.

Chi segna più reti in un determinato tempo?

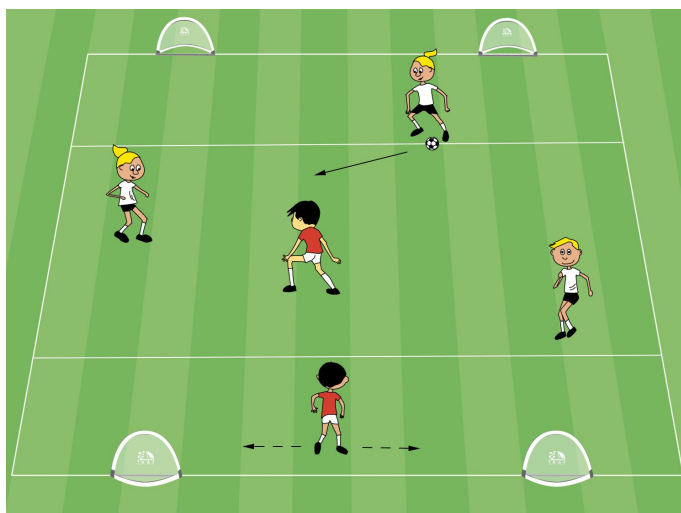
## Forme di gioco ed esercitazioni per il 3 contro 2



### 3 contro 1+1 aiuto

La squadra bianca, affrontata da un difensore rosso, cerca di segnare una rete in una delle due porte. Un secondo difensore, posizionato dietro, al segnale dell'allenatore viene in aiuto.

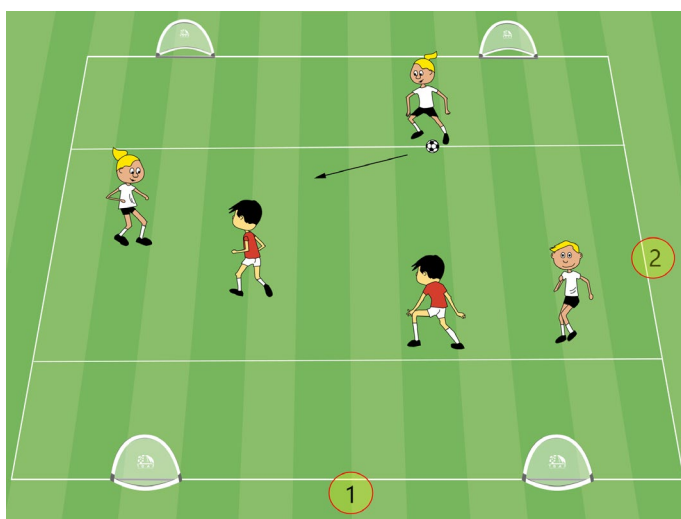
Sarà importante essere veloci nella ricerca della conclusione. Eseguire il minor numero di passaggi, il passaggio deve nascere da una necessità.



### 3 contro 1+1 in zona difensiva

La squadra bianca attacca le due porte difese da un difensore che si muove liberamente e da un altro che si sposta sulla linea di porta.

- dare un tempo massimo per concludere
- rete valida solo se calciata dall'interno dell'area di rigore.



### 3 contro 2

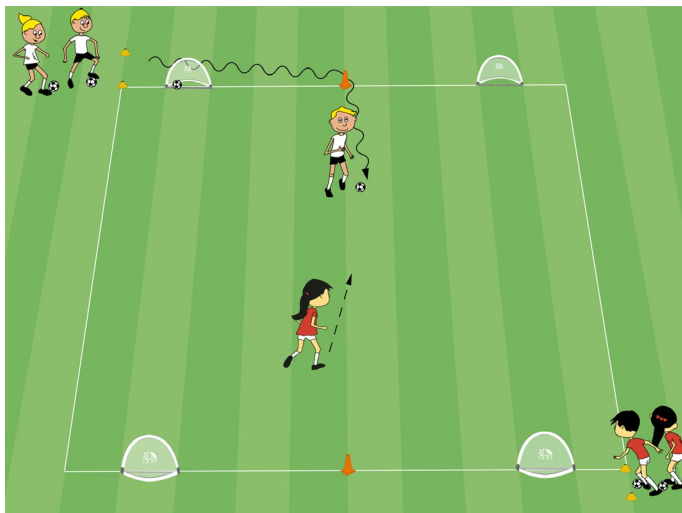
Varianti:

- difensori partono dalla linea di porta (1)
- difensori partono dalla linea laterale (2)
- un difensore parte dalla linea di porta (1) e l'altro dalla linea laterale (2)

**Gioco:** 3 contro 2

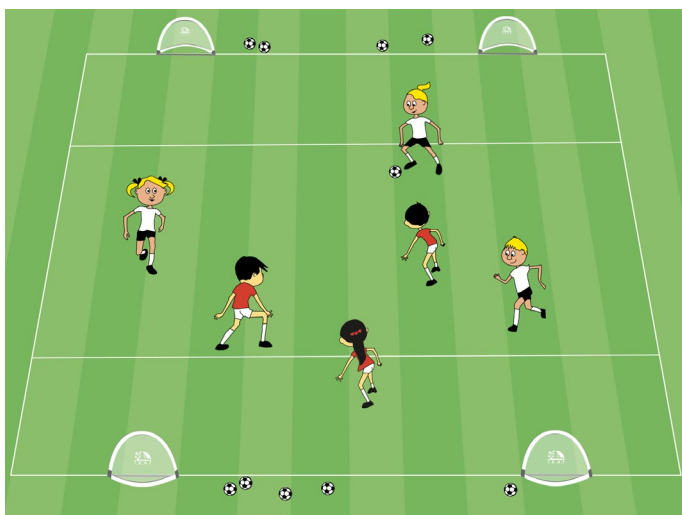
Chi segna più reti in 5 azioni?

## Forme di gioco ed esercitazioni per il 3 contro 3



### Dal "1 contro 0" al "3 contro 3"

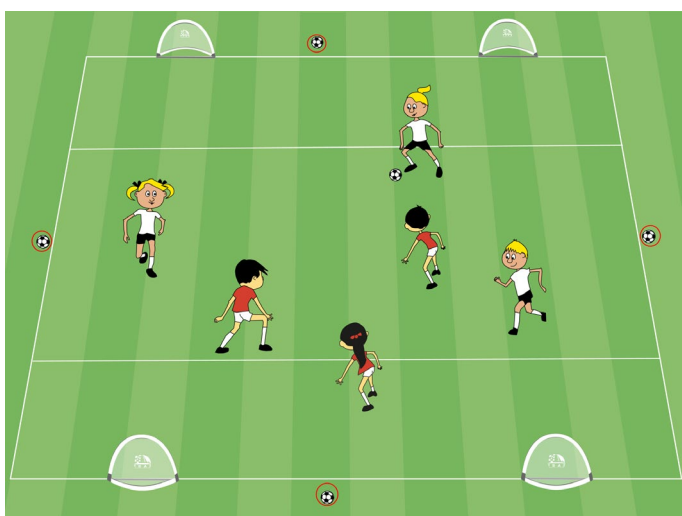
Ognuno con la propria palla, si parte dai cinesini gialli. Laura, in condotta palla, gira attorno al cono e cerca di segnare una rete il più rapidamente possibile. A questo punto entra in campo Simone (giocatore bianco), conduce attorno al cono e affronta Laura, si gioca 1 contro 1. Se la palla esce o finisce in rete, entra in campo un altro giocatore della squadra rossa con un nuovo pallone per giocare 2 contro 1. Quando la palla esce nuovamente o finisce in rete, entra in campo un giocatore della squadra bianca per giocare 2 contro 2 e così via fino ad arrivare a 3 contro 3. Scambio dei ruoli (rotazione all'interno della propria squadra) e si ricomincia con la squadra di Simone. Vince chi segna più reti.



### Gioco

#### 3 contro 3

- partita a 2 squadre
- gioco a 3 squadre  
*rossi contro bianchi, quando la palla finisce in rete, esce o viene recuperata dai bianchi, giocano bianchi contro blu mentre i rossi si posizionano dietro la linea di fondo campo e così via (vedi piccola immagine)*  
*Variante: la squadra che segna rimane in campo*
- mini torneo a 4 squadre  
*2 campi paralleli, tutti giocano contro tutti*



### Gioco

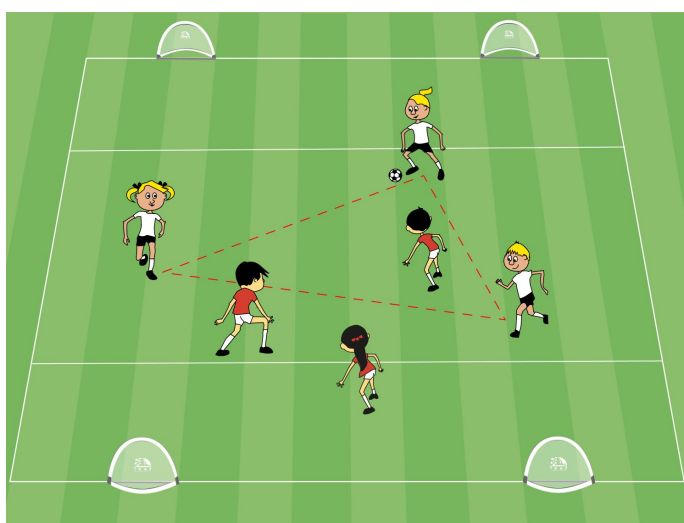
#### 3 contro 3

#### con regole **PLAY MORE FOOTBALL**

Vedi regolamento alla sezione "Calcio bambini" - "Regolamenti e formulari"



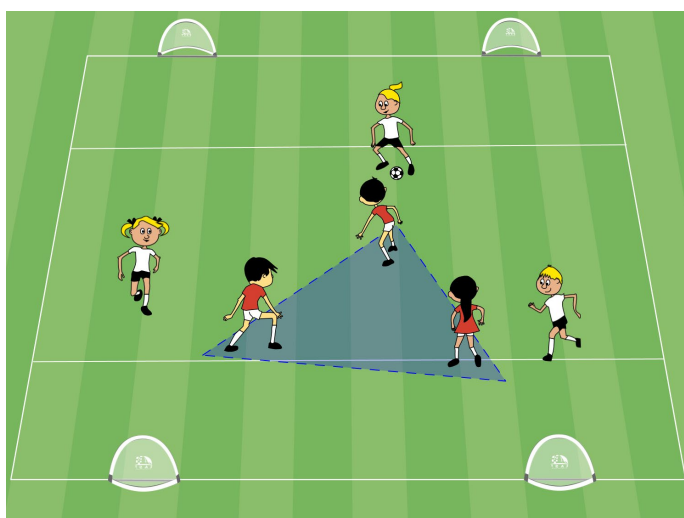
### A cosa far attenzione (elementi di Coaching)



#### Noi abbiamo la palla (fase offensiva)

- Tutti partecipano al gioco offensivo
- Giocare in larghezza e profondità
- Mai in linea ma formare dei triangoli
- Movimento senza palla (cambio posizione)
- Smarcarsi, il bambino può porsi la domanda: il mio compagno mi vede? (piccola immagine)
- Andare avanti con coraggio, cercando il dribbling o decidendo per il passaggio
- Cercare la conclusione con decisione
- Rapidità nelle fasi di transizione

**Qualità e semplicità dei passaggi** (preferire l'interno del piede)  
Ad ogni ricezione di palla, verificare la **qualità del "primo controllo"**

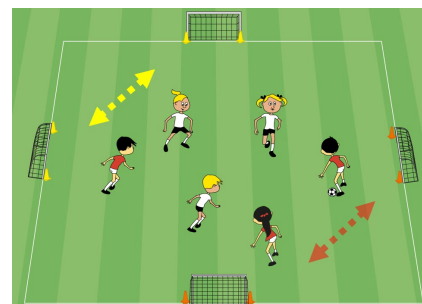
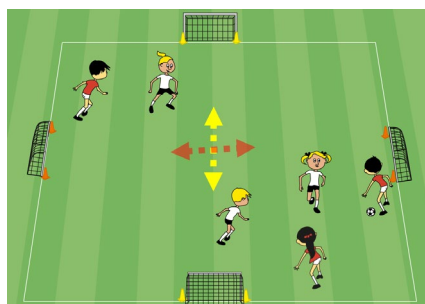
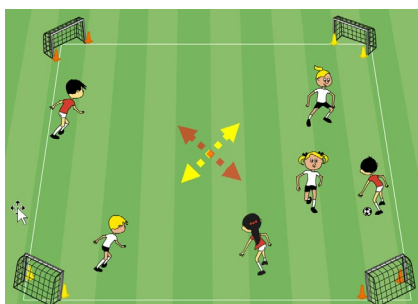


#### L'avversario ha la palla (fase difensiva)

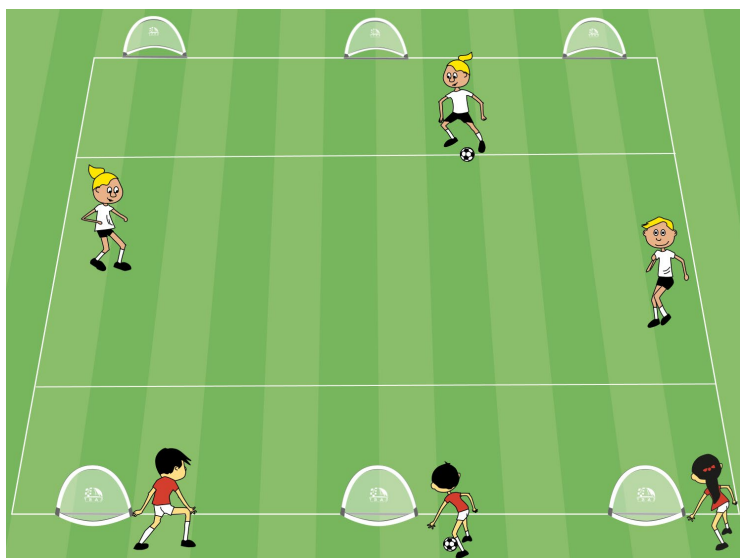
- Tutti partecipano al gioco difensivo
- Rimanere compatti, mai in linea ma formare dei triangoli (copertura)
- Insieme e con determinazione cercare di conquistare la palla
- Rapidità nelle fasi di transizione

## Organizzazione e varianti

Variare la posizione delle porte e la direzione di gioco



Variare il numero delle porte



Ogni gioco o esercitazione proposti possono essere eseguiti su un campo con 6 mini porte. (ricerca della soluzione centrale).

### Bibliografia:

ASF – Calcio per bambini “Teoria e pratica”

ASF – Trainerbox & Play More Football

Funiño – Il calcio di strada del 21° secolo

Autori: Fabrizio Vavassori, Manlio Bulgheroni - Sezione Tecnica FTC