



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
Via Po, 36 - 00198 - ROMA

17° ALLENAMENTO TORNEO ALTERNATO 6 CONTRO 6 / 3 CONTRO 3

STAGIONE 2021-2022
21 MARZO 2022

COPIA RIVOLTA AI GIOCATORI



STRUTTURA DEL TORNEO

| | | | |
|---|--|---------------|-----------|
|  90 minuti |  50 giocatori | U13M | |
| Attivazione tecnica portieri | | 24 minuti | |
| Attivazione tecnica | | 10 minuti | |
| TORNEO | 6 contro 6 3 contro 3 | Primo turno | 8 minuti |
| | | Secondo turno | 8 minuti |
| | | Terzo turno | 12 minuti |
| | | Quarto turno | 12 minuti |
| | Pausa | | 4 minuti |
| | 6 contro 6 3 contro 3 | Quinto turno | 8 minuti |
| | | Sesto turno | 8 minuti |
| | | Settimo turno | 12 minuti |
| | | Ottavo turno | 12 minuti |

ORGANIZZAZIONE DEL TORNEO

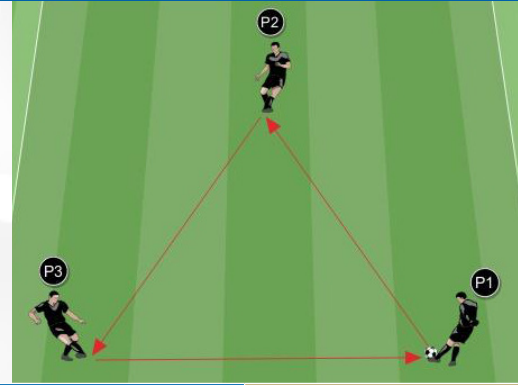
1. **Durante l'attivazione** i giocatori vengono divisi in 4 gruppi da 12 giocatori; questi gruppi svolgono l'attività prevista e successivamente si dividono in 4 squadre ciascuno per iniziare le partite 3 contro 3.
2. **Al termine di ogni partita** i giocatori si radunano al centro del campo per formulare, in modalità casuale, le squadre del turno successivo.
3. **Il punteggio del torneo è individuale**, ad ogni partita si possono conquistare: 3 punti per la vittoria; 1 per il pareggio; 0 per la sconfitta.





Prima proposta - "Il gioco in 1, 2, 3"

1. Si svolge un'attività di **trasmissione palla ad un solo tocco** all'interno di uno spazio.
2. Dopo alcuni minuti di gioco viene inserita una **variante** che obbliga i giocatori a trasmettere palla con **traiettoria aerea**.
3. L'azione di passaggio della palla viene anticipata dalla **chiamata** (ad alta voce!) **del nome** del compagno al quale la si desidera trasmettere.



Cosa posso imparare

1. Usare entrambi i piedi per colpire la palla così da migliorare la propria qualità realizzativa anche con il piede meno abile
2. Scegliere il giocatore al quale trasmettere palla prima di riceverla così da poter preparare il gesto tecnico con maggiore anticipo
3. _____

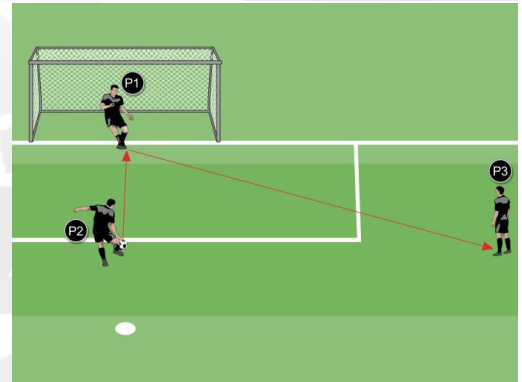
Caratteristica

SICURO

COMPETENTE

Seconda proposta - "Il gioco in 1, 2, 3"

1. **3 giocatori coinvolti**: P1 in porta; P2 (con un pallone) di fronte a P1; P3 fuori dallo specchio della porta, in diagonale rispetto a P1.
2. Si svolge un'attività di **trasmissione palla vincolata** tra i 3 giocatori coinvolti nella proposta.
3. La sequenza prevede il **passaggio di P2 a P1 che con un solo tocco indirizza verso P3**. La sequenza si ripete 10 volte prima di ruotare i ruoli dei partecipanti.



Cosa posso imparare

1. Orientare la propria postura nella direzione del compagno al quale si deve trasmettere palla, prima di riceverla
2. Riuscire a mantenere un'elevata accuratezza realizzativa nel corso di tutta la proposta
3. _____

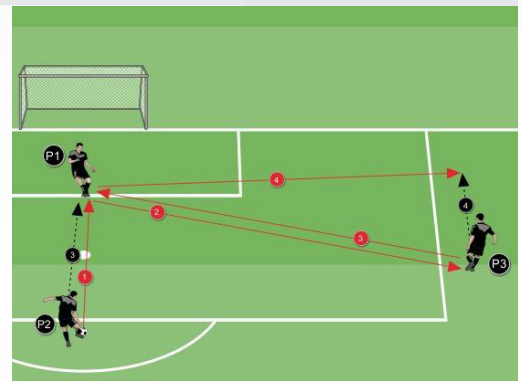
Caratteristica

COMPETENTE

CONTINUO

Terza proposta - "Il gioco in 1, 2, 3"

1. **3 giocatori coinvolti**: P1 al limite dell'area di porta; P2 (con un pallone) di fronte a P1 fuori dall'area; P3 fuori dall'area di rigore, in diagonale rispetto a P1.
2. **Si svolge** una combinazione di passaggi di prima intenzione tra i 3 giocatori coinvolti nell'attività.
3. P2 passa la palla a P1, P1 trasmette a P3 che restituisce a P1, **sul retropassaggio di P3, uno tra P3 e P2, effettua una corsa in pressione su P1** indirizzando così il suo passaggio successivo sul terzo giocatore rimasto fermo.



Cosa posso imparare

1. P1 riconosce rapidamente e da solo (senza l'intervento dell'allenatore) quale dei 2 compagni effettua la corsa di pressione e si orienta in anticipo verso il terzo giocatore
2. P1 attacca la palla con una corsa "d'incontro" quando questa arriva lenta
3. _____

Caratteristica

AUTONOMO

SICURO



TECNICA A SCELTA



Dominio della palla



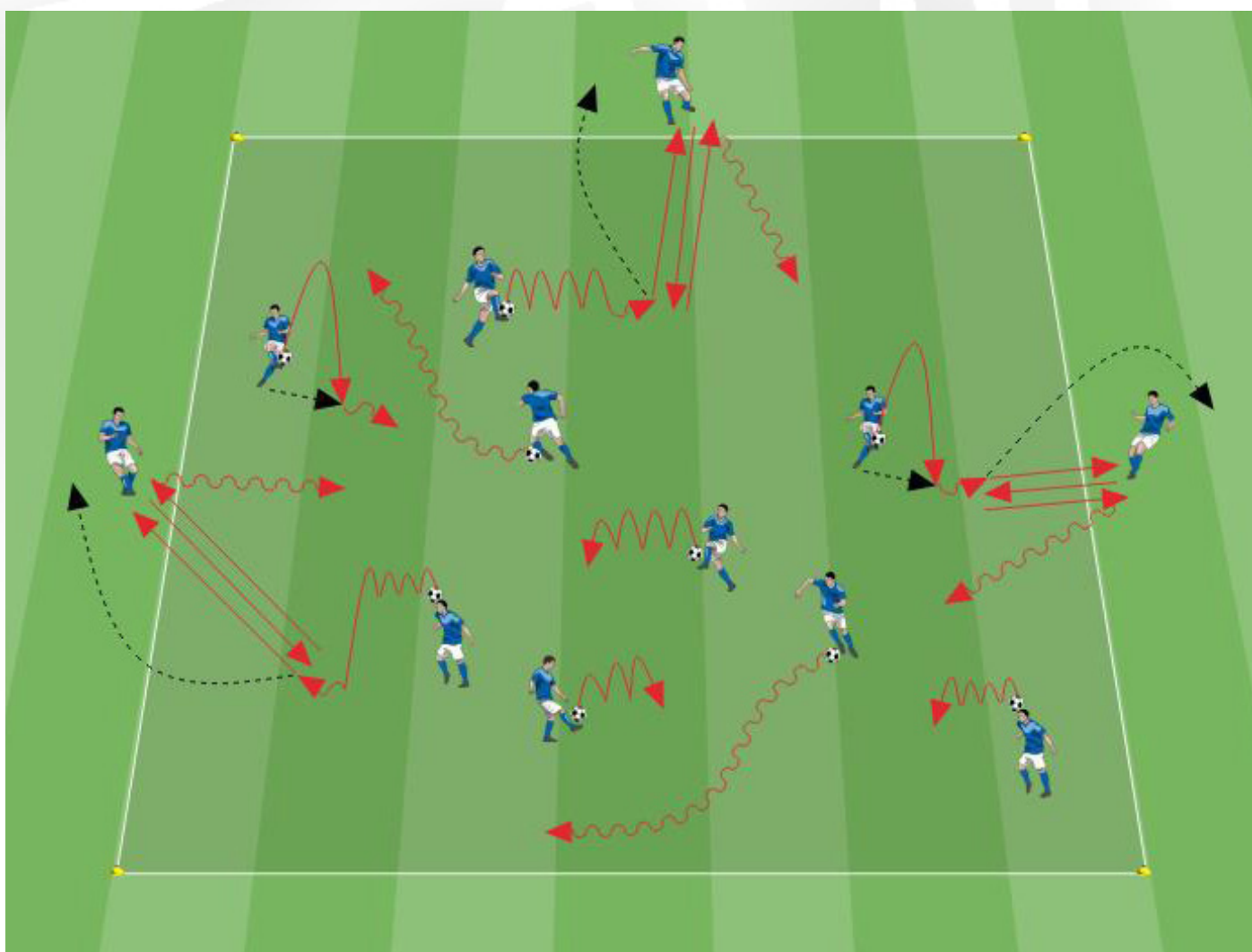
10 minuti



12 giocatori

“Il gioco in 1, 2, 3”

1. 9 giocatori dentro il campo con un pallone ciascuno, 3 fuori dallo spazio delimitato senza palla. Si svolge un'attività di **allenamento tecnico individuale** su 4 gestualità: palleggio; conduzione palla; colpo di testa; controllo del pallone.
2. Ogni giocatore con palla svolge le attività tecniche previste (senza limitazione di tempo) con l'indicazione di effettuare **saltuariamente un cambio di posizione** con uno dei 3 compagni senza palla all'esterno dello spazio di gioco.
3. Lo **scambio di posizione** tra giocatori esterni ed interni avviene attraverso lo svolgimento di 3 passaggi, realizzati i quali, chi ha la palla entra in campo e chi rimane senza esce. Durante **ogni sessione di allenamento tecnico** è opportuno che ci si concentri su di **una sola gestualità tecnica**.



Cosa posso imparare?

1. Cercare modalità differenti e fantasiose per entrare in contatto con la palla: diverse parti del piede e del corpo; differenziare i modi di colpire la palla o di condurla nello spazio di gioco.
2. Osservare le azioni tecniche realizzate dai compagni cercando di farsi ispirare da alcune soluzioni efficaci o capire cosa li porta a ripetere eventuali errori tecnici.
3. Svolgere le attività tecniche previste senza pause.
4. _____

Caratteristica

CREATIVO

CORRETTO

CONTINUO



PARTITA 3 CONTRO 3



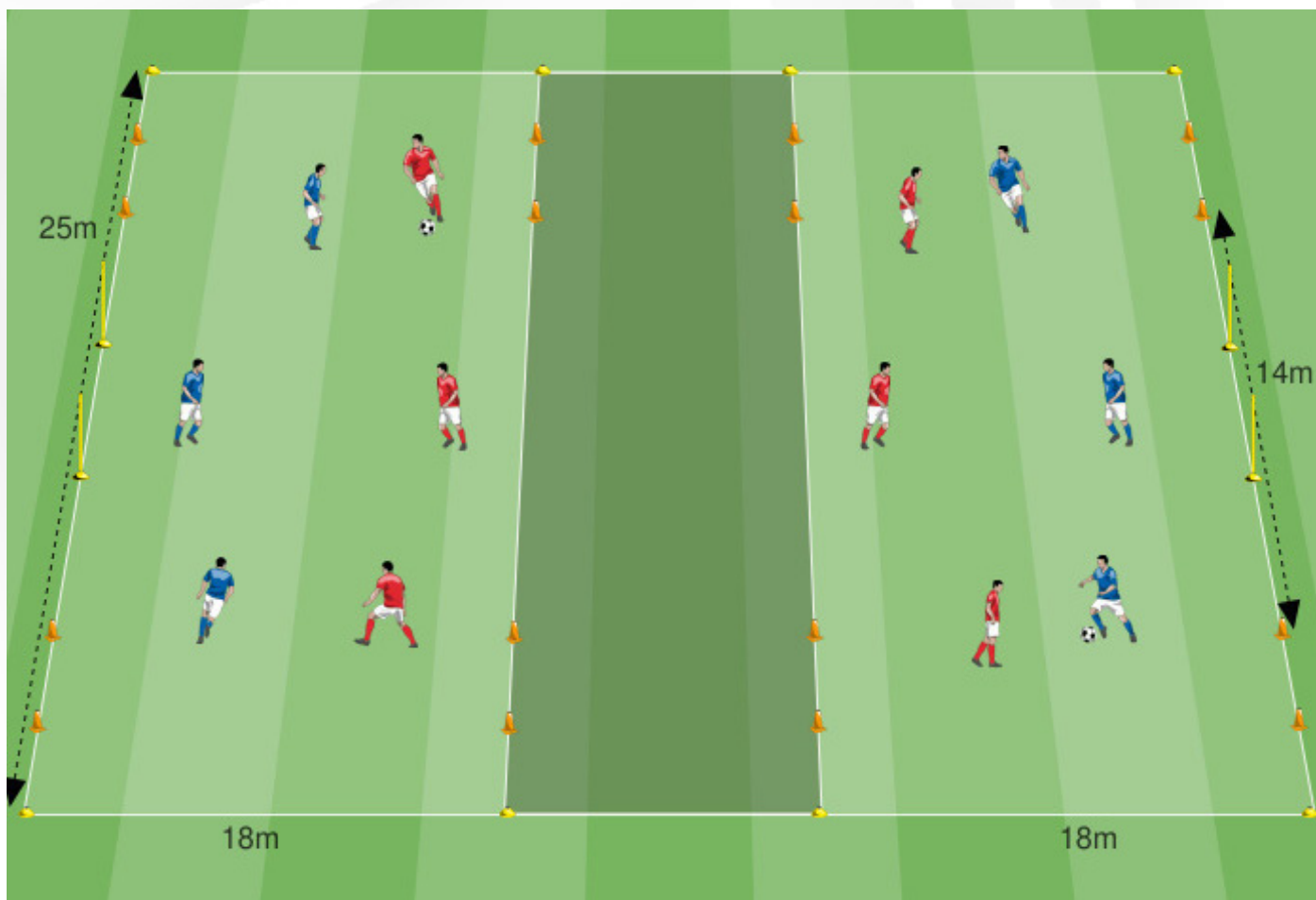
8 minuti



6 giocatori

“Il gioco in 1, 2, 3”

1. Partita 3 contro 3 a 4 porte (di piccole dimensioni), 2 da attaccare e 2 da difendere.
2. Non sono previsti calci d'angolo. Dopo 3 calci d'angolo non battuti si calcia un “tiro libero”: dalla propria linea di fondo-campo un giocatore può effettuare un tiro cercando di fare gol in entrambe le porte della squadra avversaria (senza ricevere opposizione).
3. Le rimesse laterali possono essere battute in 3 modi: con le mani; attraverso un passaggio effettuato con i piedi; in conduzione palla.



Cosa ci può servire

1. Essere continuamente coinvolto nel gioco, senza pause
2. Fornire al proprio compagno in possesso di palla soluzioni diverse rispetto a quelle del 3° giocatore: sotto/sopra palla; dentro/ampio
3. Rispettare le regole del gioco, esempio: se la palla esce dal campo delimitato, ammetto l'infrazione
4. Applicare la modalità di conduzione dell'auto-arbitraggio: ci confrontiamo, risolviamo eventuali contrasti
5. In fase difensiva prendo posizione e porto la pressione al portatore palla tenendo conto della copertura delle linee di tiro dell'avversario sulle nostre porte da difendere
6. _____

Caratteristica

CONTINUO

COMPETENTE

CORRETTO

AUTONOMO

COMPETENTE



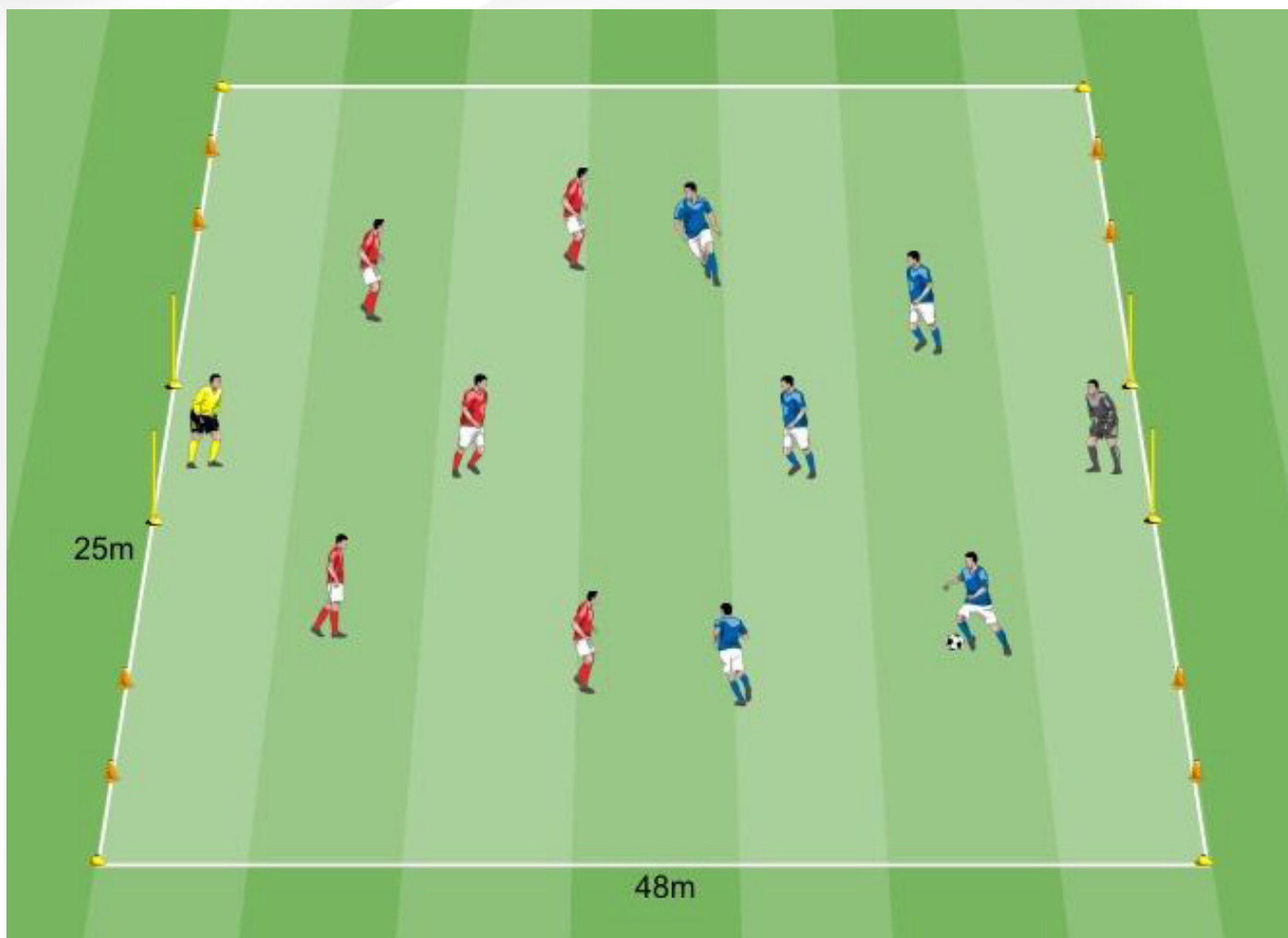
PARTITA 6 CONTRO 6


12 minuti


12 giocatori

“Il gioco in 1, 2, 3”

1. Partita 6 contro 6 con il portiere.
2. Ci si schera in campo 1-2-1-2.
3. **Non vige la regola del fuorigioco.** Tutte le altre regole sono uguali a quelle del calcio a 11.



Cosa posso imparare?

1. Cercare continuamente la zona luce dando così soluzioni di gioco al compagno in possesso di palla.
2. Giocare manifestando un elevato entusiasmo in ogni condizione di risultato.
3. Spronare, incitare i compagni. Esultare in caso di gol, vittoria, o intervento decisivo.
4. Orientare la propria marcatura nei confronti dell'avversario in modo preventivo ed in anticipo, sul lato della palla.
5. PORTIERE: Condurre palla per provocare la pressione avversaria e liberare un appoggio.
6. _____

Caratteristica

CONTINUO

CORRETTO

INTENSO

COMPETENTE

SICURO



GIOCARE FUORI CAMPO



PRIMA DELL'ALLENAMENTO




- **Un'azione da fare:** “Compilo il PDF dell'allenamento rivolto ai giocatori e lo faccio vedere allo staff tecnico del CFT”.



DOPO L'ALLENAMENTO

- **Un comportamento che mi serve per migliorare:** “Scrivo su un foglio due obiettivi personali di miglioramento da raggiungere da qui a fine stagione e lo consegno al mio allenatore. Insieme a lui cercherò di pianificare gli step e gli strumenti per realizzarli”.



| Ambito | Contenitore | | |
|---------|---|---|---|
| TITOLO: |  |  |  |

“Il gioco in 1, 2, 3”

| Cosa posso imparare | Caratteristica |
|---------------------|----------------|
| 1. _____ | _____ |
| 2. _____ | _____ |
| 3. _____ | _____ |
| 4. _____ | _____ |





FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
Via Po, 36 - 00198 - ROMA

