



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

# 22° ALLENAMENTO TORNEO ALTERNATO 6 CONTRO 6 / 3 CONTRO 3

STAGIONE 2021-2022  
9 MAGGIO 2022

VERSIONE PER ALLENATORI, DIRIGENTI, GENITORI



## STRUTTURA DEL TORNEO

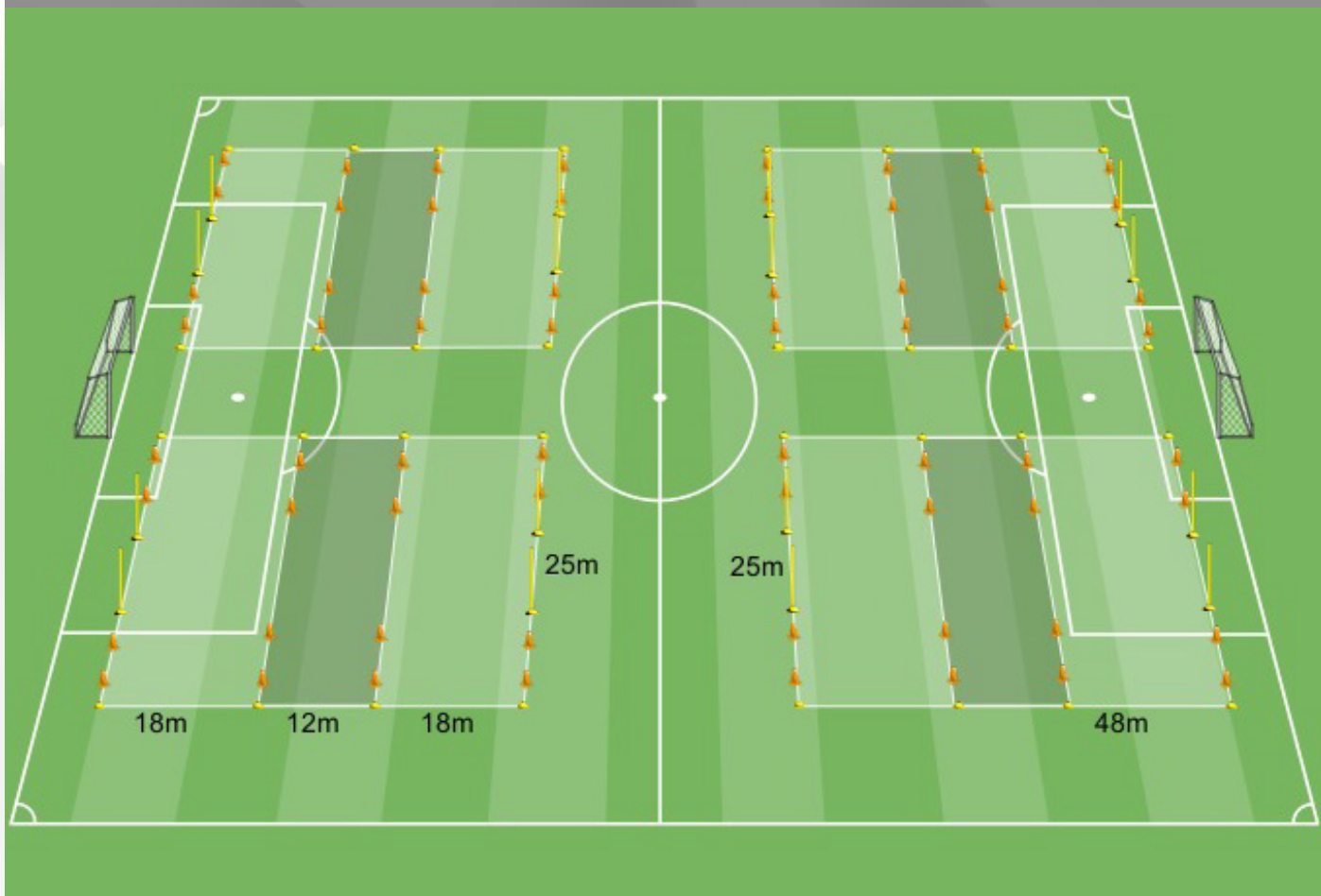
 90 minuti		 50 giocatori	U14-U15M
Attivazione tecnica portieri		24 minuti	
Attivazione tecnica		10 minuti	
TORNEO	3 contro 3	Primo turno	8 minuti
		Secondo turno	8 minuti
	6 contro 6	Terzo turno	12 minuti
		Quarto turno	12 minuti
	Pausa		4 minuti
	3 contro 3	Quinto turno	8 minuti
		Sesto turno	8 minuti
	6 contro 6	Settimo turno	12 minuti
		Ottavo turno	12 minuti

### Riunione tecnica: “6 contro 6 e 3 contro 3, spazi e numeri diversi, quali adattamenti?”

I giocatori, come si sono adattati alle modalità di gara previste dal torneo? C'è qualche giocatore che ha reso meglio nel numero ridotto rispetto al 6 contro 6? Se sì, come mai? Chi ha interpretato meglio la possibilità di realizzare un gol nelle 2 porte? L'impegno condizionale delle 2 partite è stato uguale? I giocatori hanno mantenuto un elevato livello prestativo nel corso di tutto il torneo?



## ORGANIZZAZIONE DEL TORNEO



### ORGANIZZAZIONE

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
8 Campi di gioco	Attivazione tecnica e partite 3 contro 3	18×25 metri
4 Campi di gioco	Partite 6 contro 6	25×48 metri
INFORMAZIONI AGGIUNTIVE		
Attivazione portieri	3 stazioni da 8 minuti ciascuna	



## NOTE ORGANIZZATIVE GENERALI

- Durante l'attivazione i giocatori vengono divisi in 4 gruppi da 12; questi gruppi svolgono l'attivazione tecnica prevista e successivamente vanno a comporre, con modalità random, le 16 squadre che iniziano il torneo.
- L'attivazione tecnica dei portieri è condotta dall'allenatore dei portieri, dura 24 minuti e viene programmata prima dell'allenamento CFT in modo da farla terminare in contemporanea all'inizio dell'attività tecnica del gruppo squadra. Durante tutte le stazioni dell'allenamento i portieri svolgono le attività previste assieme ai giocatori di movimento.
- Il campo regolamentare è suddiviso in 4 campi di gioco dove si svolgono le partite per il "torneo random 6 contro 6 alternato al 3 contro 3". Ogni campo organizzato per il 6 contro 6 contiene anche 2 campi per il 3 contro 3. Le partite si susseguono così come da tabella riportata nella struttura dell'allenamento.
- Si ricorda che va incentivata la collaborazione con l'Associazione Italiana Arbitri.

## NOTE ORGANIZZATIVE DEL TORNEO

- Il torneo è pensato per 50 giocatori.
- In presenza di un numero inferiore ai 50 partecipanti, i giocatori non coinvolti nelle partite svolgono delle attività integrative di tipo tecnico o motorio seguite da un allenatore o dal preparatore atletico.
- Si raccomanda di individuare un allenatore per ognuno dei campi in cui si giocano le partite 5 contro 5, questo tecnico è responsabile della conduzione delle partite ed ha l'incarico di registrare rapidamente i punteggi alla fine di ogni turno.
- Al termine di ogni turno, tutti i partecipanti si radunano al centro del campo per formulare le squadre del turno successivo.
- Al termine del quarto turno di partite tutti i giocatori rispettano 4 minuti di pausa.
- La durata di ogni turno di gioco comprende il tempo necessario per registrare i punteggi acquisiti e organizzare le squadre del turno successivo.
- L'assegnazione del punteggio è individuale e non collettiva: al termine di ogni partita il punteggio viene assegnato ad ogni singolo giocatore anziché alla squadra. Non viene assegnato alcun punto in caso di sconfitta; un punto in caso di pareggio; tre punti in caso di vittoria.





## Prima proposta

8 minuti

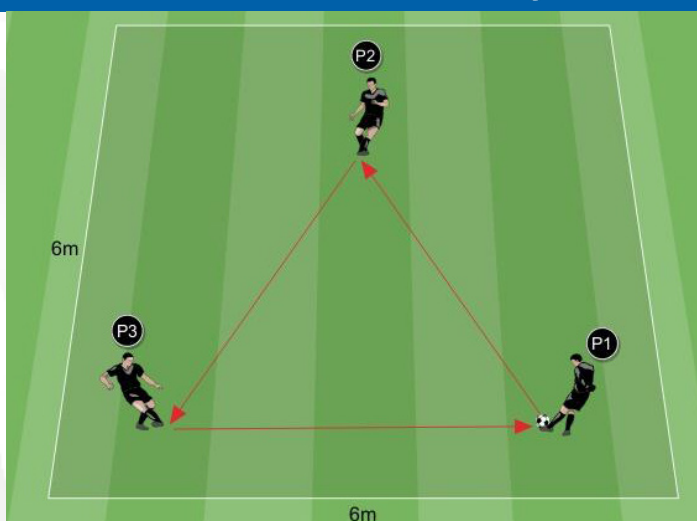
### 1 - Globale/esplorativo

#### Descrizione

Si svolge un'attività di trasmissione palla ad un tocco all'interno di un quadrato di lato 6m. I portieri presenti utilizzano un solo pallone.

#### Regole

- I portieri effettuano una trasmissione rasoterra ad un tocco.
- Dopo 4 minuti si svolge un'attività di trasmissione ad un tocco con traiettoria aerea con l'indicazione che il pallone effettui un rimbalzo a terra.
- Nell'azione di trasmissione palla chi effettua il passaggio chiama ad alta voce il nome del compagno.



#### Comportamenti privilegiati

- Nella trasmissione di palla entrambi i piedi vengono utilizzati con la stessa efficacia prestativa.
- Decidere a chi passare la palla prima di riceverla così da anticipare la scelta tecnica ed effettuare una trasmissione pulita al compagno.

## Seconda proposta

8 minuti

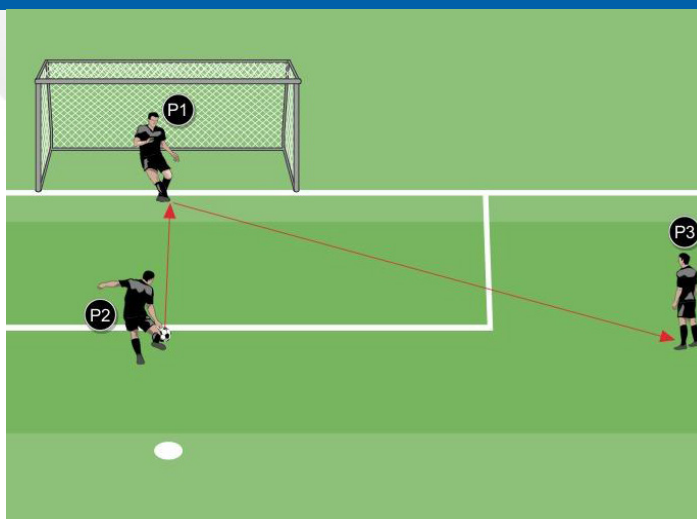
### 2 - Analitico

#### Descrizione

P1 si posiziona davanti alla porta regolamentare, all'interno dell'area. P2, in possesso di un pallone, si posiziona di fronte a P1, ad una distanza di 5 m. All'interno dell'area di rigore, fuori dallo specchio della porta, nelle zone laterali della stessa, si posiziona P3. Si effettua un'attività di trasmissione del pallone che coinvolge tre giocatori.

#### Regole

- P2 effettua una trasmissione rasoterra a P1 che effettua un passaggio di prima intenzione a P3.
- Dopo 10 trasmissioni effettuate da P2 si ruotano i ruoli dei 3 giocatori.
- Dopo 4 minuti si cambia lato di trasmissione palla a P3.



#### Comportamenti privilegiati

- P1 orienta correttamente il proprio corpo in direzione del compagno a cui deve passare palla, prima di colpirla.
- Calciare con entrambi i piedi riuscendo ad imprimere alla palla la stessa forza.



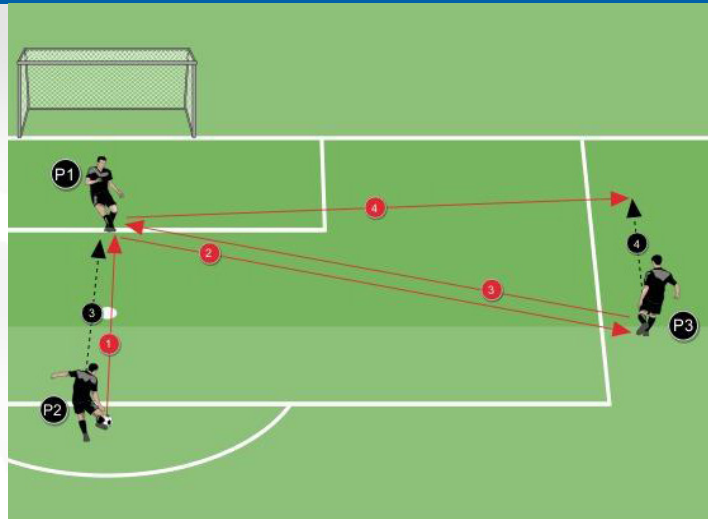
### 3 - Situazionale

#### Descrizione

P1 si posiziona davanti alla porta regolamentare al limite dell'area di porta. P2 si posiziona di fronte al di fuori dell'area di rigore. All'esterno dell'area di rigore, lateralmente alla stessa, si posiziona P3. Si effettua una combinazione di passaggi di prima intenzione abbinata ad una situazione di pressione e passaggio ad un terzo giocatore.

#### Regole

- P2 effettua una trasmissione rasoterra a P1 che, di prima intenzione, effettua un passaggio a P3. P3, restituisce palla a P1 il quale, sempre utilizzando un solo tocco, trasmette palla a P2. P2 e P3, dopo aver effettuato il passaggio a P1, possono scegliere di andare in pressione verso il proprio compagno, in questa situazione, P1, pressato dall'avversario, trasmette il pallone al terzo giocatore (quello che non effettua la corsa in pressione) concludendo l'azione di gioco.
- Dopo ogni azione di pressione, vengono ruotati i ruoli di gioco.
- Dopo 4 minuti viene cambiato il lato di esecuzione della combinazione di passaggi.



#### Comportamenti privilegiati

- P1 riconosce i tempi della pressione da parte del compagno e riesce a trasmettere palla al terzo giocatore orientandosi nella sua direzione per accelerare i tempi di passaggio.
- Il giocatore che deve ricevere palla da P1 sotto pressione si dimostra attivo dando una soluzione di passaggio utile in funzione della postura di ricezione assunta dal compagno.

**TECNICA A SCELTA**

10 minuti

18×25 metri

12 giocatori

**Chiavi della conduzione**

Dimostriamo di saper svolgere diverse gestualità tecniche!



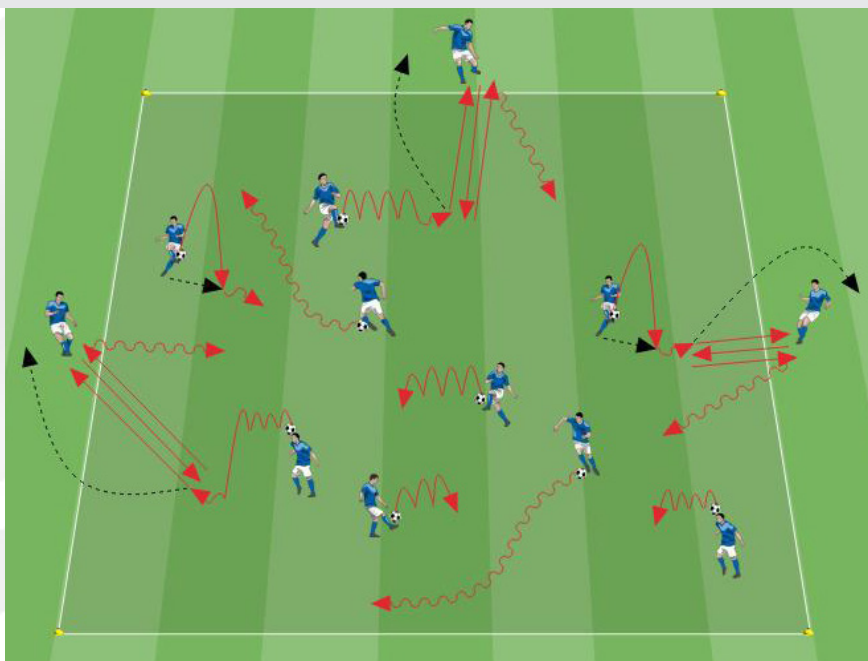
Dominio della palla

**Descrizione**

9 giocatori si posizionano all'interno dello spazio di gioco con un pallone ciascuno. 3 giocatori si collocano al di fuori dello spazio delimitato senza palla. Si svolge un'attività di allenamento tecnico individuale su di una serie di gestualità indicate dall'allenatore.

**Regole**

- I giocatori con palla si esercitano all'interno dello spazio predefinito su 4 gestualità tecniche distinte:
  - Palleggio.
  - Conduzione palla.
  - Controllo palla.
  - Colpo di testa.
- Ogni giocatore sceglie individualmente la quantità di tempo e le modalità attraverso le quali esercitarsi con il pallone in una delle 4 gestualità indicate. Dopo alcuni secondi di esercizio tecnico i giocatori si dirigono verso uno dei compagni senza palla posizionati all'esterno del campo, effettuano 3 trasmissioni del pallone e invertono successivamente posizione e ruolo di gioco collocandosi in attesa del cambio che avverrà con un altro compagno.
- Durante lo svolgimento di ogni turno di allenamento tecnico è opportuno che i giocatori si esercitino su di un'unica gestualità cambiando velocità, modalità esecutive, forza e arto attraverso le quali entrano in contatto con il pallone.



**Comportamenti privilegiati**

- Sperimentare modalità differenti per entrare in contatto con il pallone: utilizzare entrambi gli arti inferiori; imprimere maggiore o minore forza alla palla; cambiare senso e direzione di esecuzione; provare a toccare il pallone con superfici diverse del piede.
- La palla rimane a disposizione del giocatore che si sta esercitando in ogni gestualità tecnica sperimentata: in seguito al controllo con traiettoria aerea; nel cambio di velocità della conduzione; utilizzando l'arto meno abile nel palleggio; ecc.



## PARTITA 3 CONTRO 3



8 minuti



18×25 metri



2×1 metri



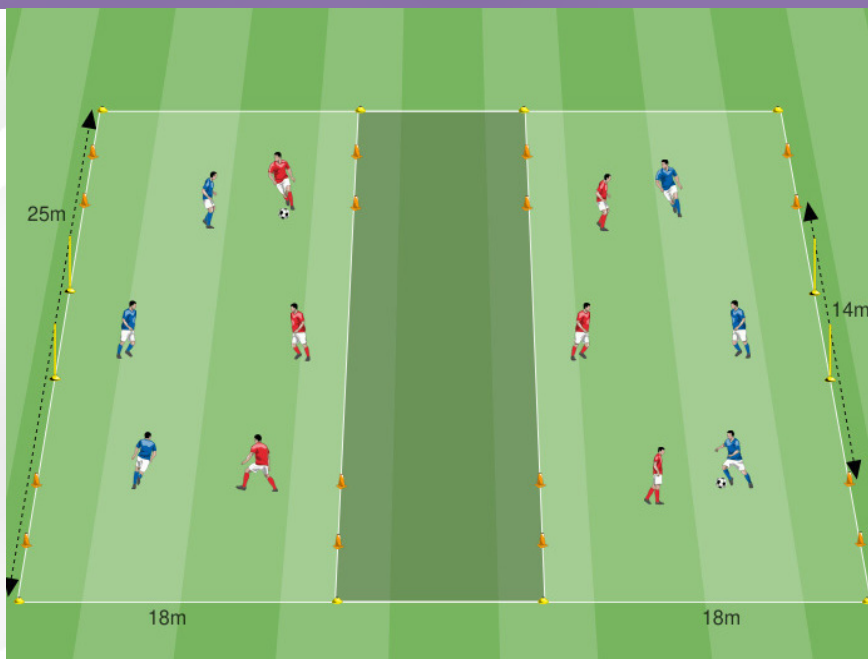
6 giocatori

**Descrizione**

Si svolge una partita a 4 porte tra 2 squadre di 3 giocatori ciascuna.

**Regole**

- 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).
- Le rimesse laterali possono essere battute con le mani, con i piedi (attraverso un passaggio) oppure in conduzione palla.
- Al termine di ogni gara le squadre vengono riformulate con modalità random.
- Ogni partita dà un punteggio individuale:
  - 3 punti per la vittoria.
  - 1 punto per il pareggio.
  - 0 punti per la sconfitta.





## PARTITA 6 CONTRO 6



12 minuti



48×25 metri



5×2 metri



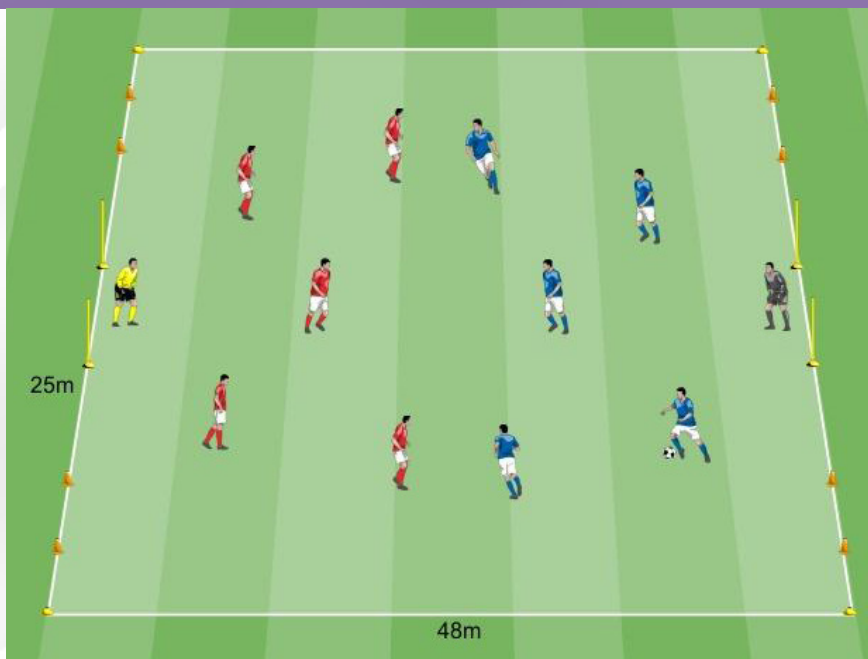
12 giocatori

**Descrizione**

Si gioca una partita 6 contro 6. Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-2-1-2.

**Regole**

- La disposizione dei giocatori in campo vuole favorire:
  - I duelli 1 contro 1.
  - La collaborazione delle catene laterali.
  - Una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.
- In questa partita non è previsto il fuorigioco.
- Al termine di ogni gara le squadre vengono riformulate con modalità random.
- Ogni partita dà un punteggio individuale:
  - 3 punti per la vittoria.
  - 1 punto per il pareggio.
  - 0 punti per la sconfitta.





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

