



## Scuola Calcio

### COME ESERCITARE IL GIOCO IN APPOGGIO (GIOCO DENTRO) ED IL GIOCO A SOSTEGNO (GIOCO FUORI) CON UNA EFFICACE ESERCITAZIONE DI 3 CONTRO 3

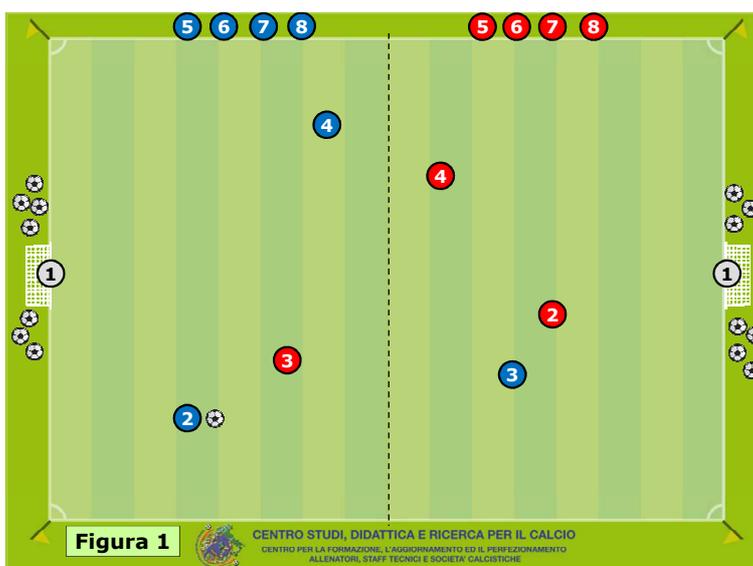
A cura di Ernesto Marchi

In questo Articolo andiamo subito a presentare una interessante esercitazione (Small Sided Games) di 3c3 per allenare il gioco in appoggio (gioco dentro) ed il gioco a sostegno (gioco fuori).

L'esercitazione di 3c3 verrà svolta in un campo di 25x30 metri.

Il campo di gioco verrà suddiviso in due metà campo tramite una linea ottenuta grazie ad una serie di "cinesini".

Si affrontano due squadre di 3 giocatori ciascuna + 2 portieri (figura 1).

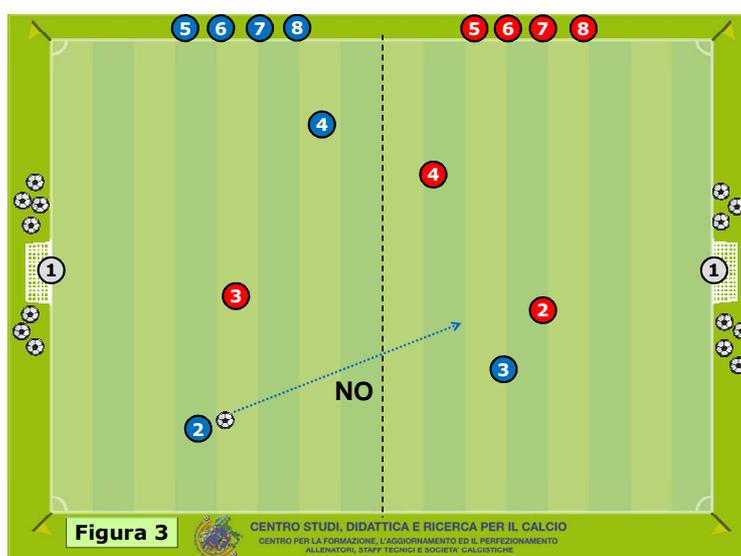
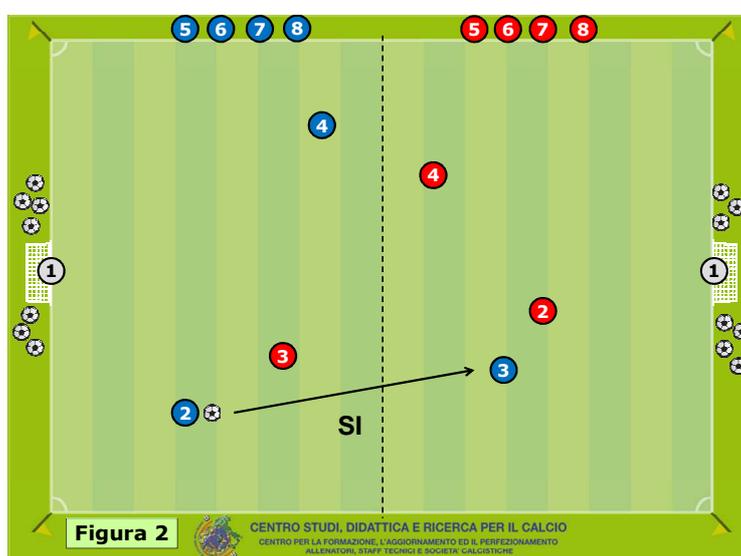


Si giocano mini-partite della durata di 1'30" ciascuna con cambi volanti.

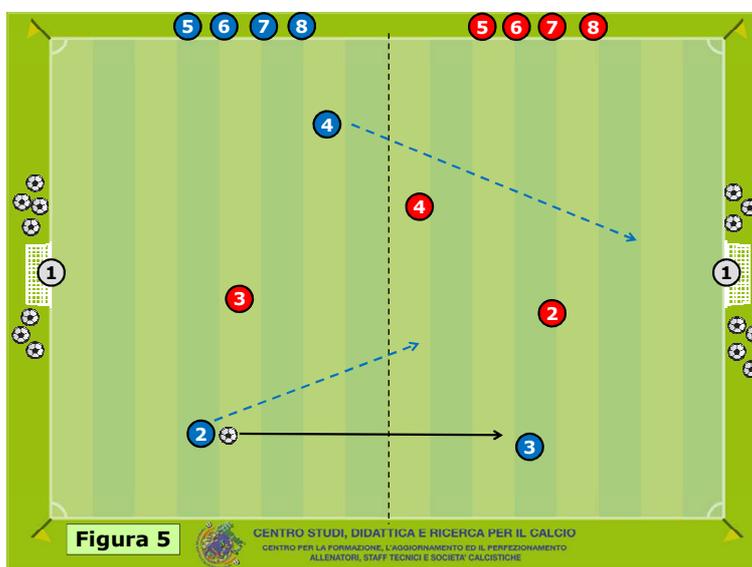
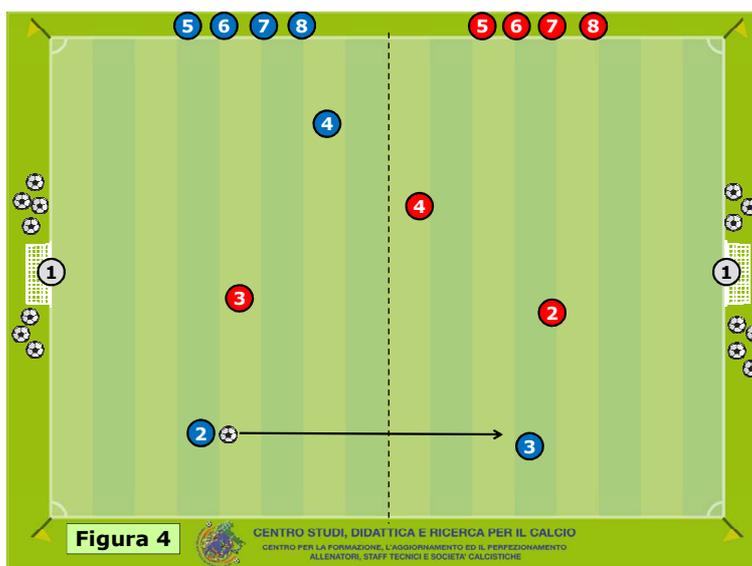
Dopo ogni cambio volante, segnalato dall'Istruttore, il gioco riprenderà sempre, con rimessa dal fondo (con le mani) da parte del portiere appartenente alla squadra che, al momento del cambio, verrà a trovarsi in possesso palla.

Per ridurre il più possibile i "tempi morti", ogni qualvolta la palla uscirà dal campo verrà rimessa in gioco con le mani dal portiere della squadra che avrebbe dovuto riprendere l'azione stessa tramite un fallo laterale e/o un calcio d'angolo.

I giocatori delle due squadre non dovranno sottostare ad alcun "vincolo spaziale" e, di conseguenza, potranno muoversi indistintamente in ogni zona del campo; l'unica regola, determinata dalla presenza della linea di metà campo, sarà la seguente: la palla potrà entrare nella metà campo offensiva solamente ricorrendo ad un passaggio (figura 2) e mai tramite conduzione (figura 3).



L'Istruttore, dal punto di vista tattico, dovrà curare in particolare i seguenti movimenti (comportamenti) dei giocatori: ogni qualvolta la palla giungerà, durante la fase di possesso, ad un giocatore dislocato nella metà campo offensiva (in figura 4 il giocatore n°3 BLU), uno dei due giocatori senza palla dovrà muoversi a sostegno (in figura 5 il giocatore n°2 BLU) per garantire l'eventuale giocata fuori, mentre l'altro dovrà muoversi in appoggio (in figura 5 il giocatore n°4 BLU) per garantire l'eventuale giocata dentro.



Ritengo questa esercitazione fondamentale e/o propedeutica (esercitazione base) al gioco dentro/fuori ed ai movimenti a sostegno ed in appoggio dato che i due giocatori senza palla, una volta effettuato il passaggio ad un compagno nella metà campo offensiva, saranno in ogni caso "obbligati" ad effettuare i movimenti che rappresentano, appunto, la base tattica del gioco nel corso delle fasi di possesso palla (il movimento a sostegno ed il movimento in appoggio).

Avremo, quindi, dietro alla palla:

- movimenti a sostegno e di copertura,

e davanti alla linea della palla:

- movimenti di appoggio qualora il giocatore senza palla risulti vicino al pallone,
- movimenti in profondità qualora il giocatore senza palla risulti lontano dal pallone. ♦