



Scuola Calcio

COME ALLENARE IL 3C3 NELLA CATEGORIA PICCOLI AMICI (5-7 ANNI) CON UNA PRECISA PROGRESSIONE DIDATTICA DI ESERCIZI

A cura di Ernesto Marchi

INTRODUZIONE

Nella Categoria Piccoli Amici (5-7 Anni), dopo aver lavorato sull'1c1, il primo passaggio vero e proprio di tattica collettiva è rappresentato dal 3c3 (molto di più rispetto al 2c2).

Il 3c3 rappresenta il vero primo step per lo sviluppo dei principi di tattica collettiva, in fase di possesso palla, con particolare riferimento a:

- SCAGLIONAMENTO - con giocatori disposti su più linee di passaggio;
- AMPIEZZA - cercando di creare un maggiore spazio utile di gioco nel tentativo di far allargare, nello stesso tempo, gli avversari impegnati nella fase difensiva;
- MOBILITA' - principio fondamentale per cercare di non dare punti di riferimento alla squadra avversaria, favorendo un mantenimento del possesso palla più facile e funzionale.

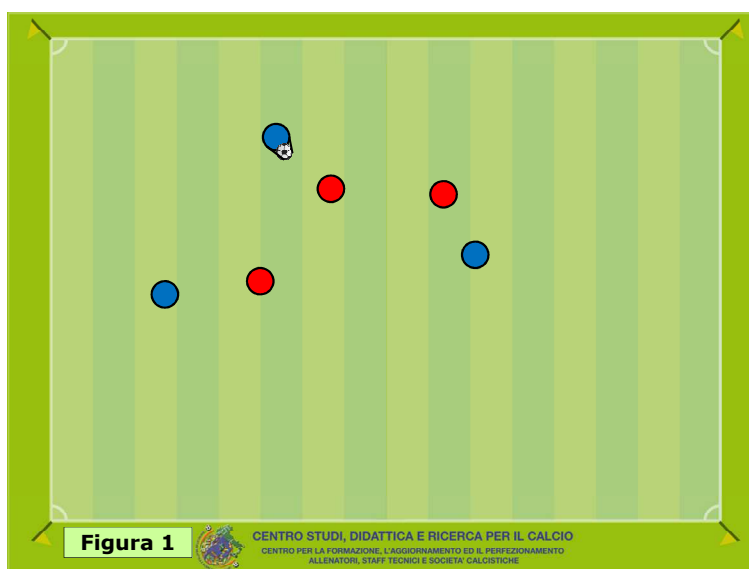
I principi di tattica collettiva riferibili alla fase di non possesso dovranno essere presi in considerazione, a mio parere, un po' più avanti a partire dalla categoria Primi Calci, 7-9 Anni.

LA PROGRESSIONE DIDATTICA DELLE ESERCITAZIONI DA SVOLGERE

Esercitazione N°1 (Figura 1)

GIOCO DEI 5-8 PASSAGGI

I giocatori delle due squadre per guadagnare 1 punto dovranno riuscire a completare il numero di passaggi previsto.



Inizialmente il giocatore in possesso palla dovrà restare fermo in modo da costituire un punto di riferimento preciso per i compagni di squadra, non potendo trattenere la palla per più di 4"-5"; nessun difendente potrà strappare la palla dalle mani del giocatore in possesso palla, mentre la stessa potrà essere intercettata solamente durante la fase di volo.

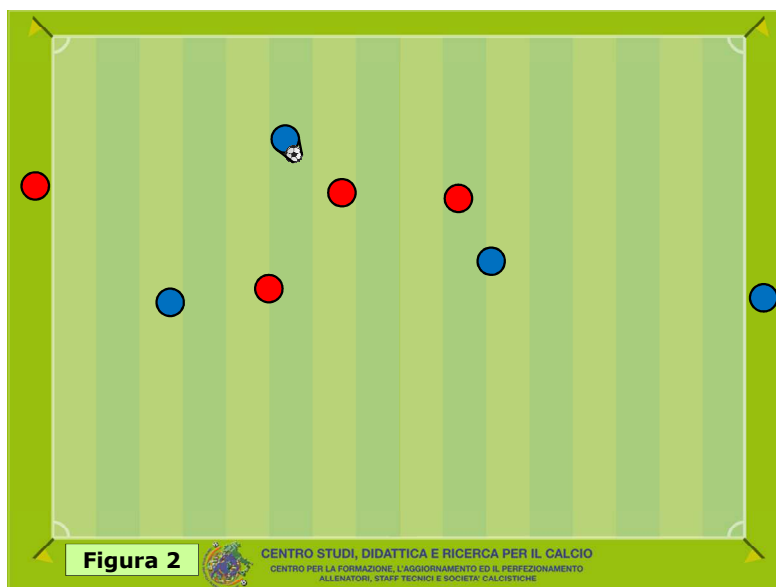
In un secondo momento, quando i giocatori diventeranno più abili, il giocatore con palla potrà muoversi, sempre però evitando di trattenere la palla per più di 4"-5".

La palla durante l'esecuzione dei passaggi potrà anche cadere a terra; migliorando l'abilità dei giocatori si potrà richiedere che per chiudere il numero di passaggi prestabilito la palla venga trasmessa solo al volo.

Esercitazione N°2 (Figura 2)

PALLA AL CAPITANO IN META

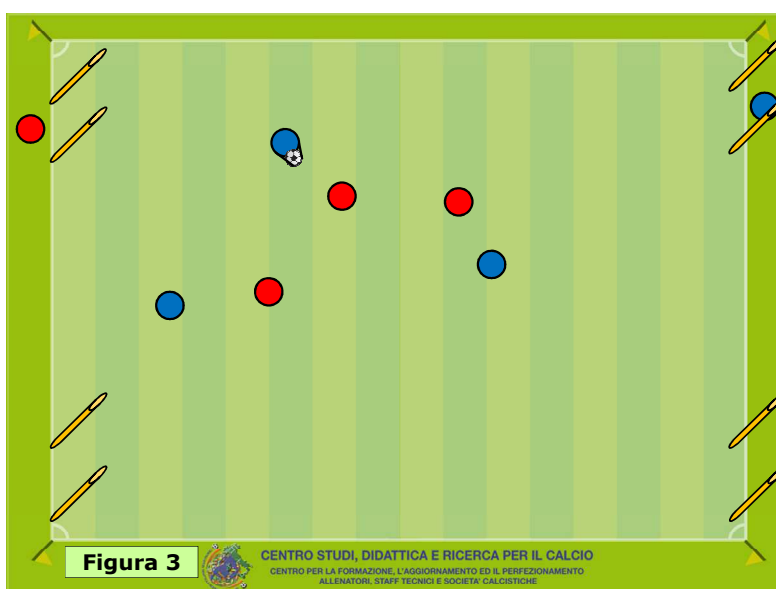
Si gioca sempre con le mani e per guadagnare 1 punto i componenti delle due squadre dovranno far pervenire la palla al proprio "CAPITANO", dislocato dietro la linea di meta, che dovrà recuperarla al volo.



Esercitazione N°3 (Figura 3)

PALLA AL CAPITANO IN META DIETRO LA PORTA

Come il secondo esercizio, solamente che la palla al "CAPITANO" in meta dovrà pervenirgli con quest'ultimo dislocato dietro una delle due porticine posizionate agli angoli dello spazio di meta stesso.



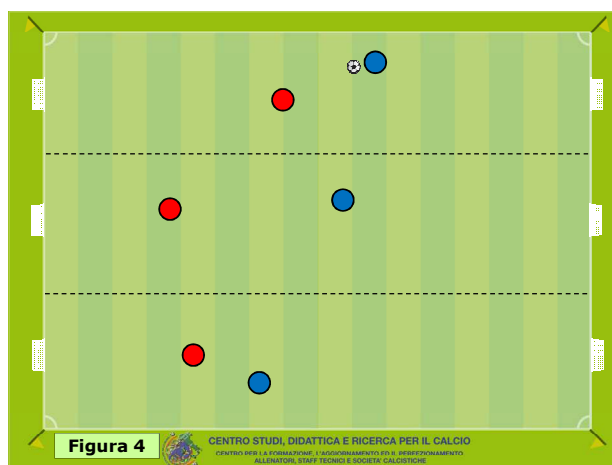
Esercitazione N°4

Ripetere gli esercizi 1/2/3 con i piedi.

Esercitazione N°5 (Figura 4)

3c3 CON SPAZI VINCOLANTI IN VERTICALE

I 3 giocatori di ciascuna squadra dovranno obbligatoriamente sostare all'interno di uno dei 3 spazi verticali in modo tale che all'interno di ogni spazio si vengano a creare delle situazioni di 1c1.

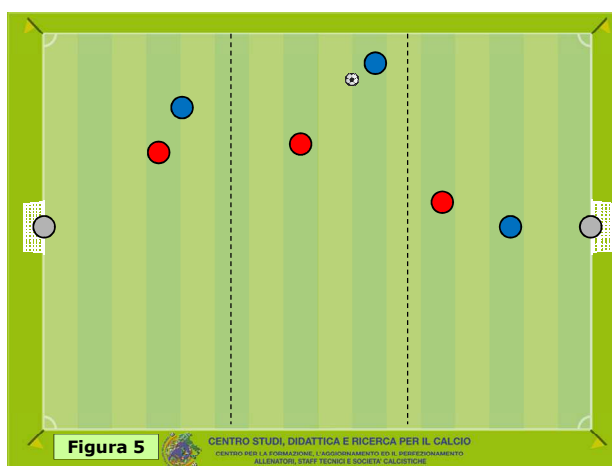


All'estremità di ciascun corridoio verticale sarà dislocata una porticina piccola all'interno delle quale i componenti delle due squadre potranno realizzare i gol (non necessariamente ed in modo esclusivo all'interno della porticina dislocata nello spazio di competenza di ciascun giocatore).

Esercitazione N°6 (Figura 5)

3c3 CON SPAZI VINCOLANTI IN ORIZZONTALE

Come il quinto esercizio, ma con spazi vincolanti di azione, per ciascuno dei 3 giocatori, non più verticali ma bensì orizzontali.

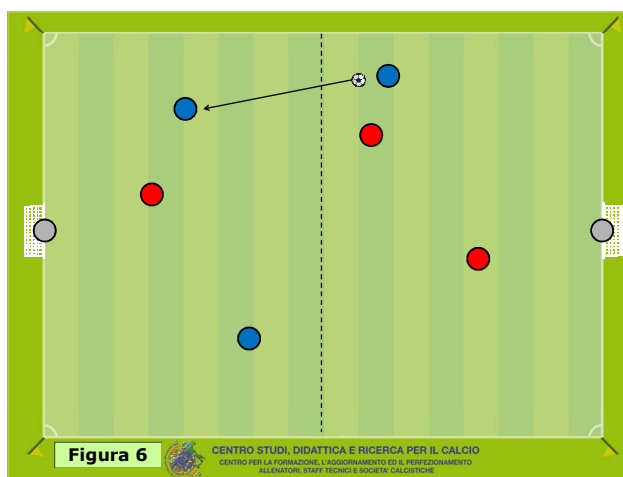


Utilizzare per la conclusione finale una sola porta centrale difesa da un portiere.

Esercitazione N°7 (Figura 6)

3c3 CON DIVISIONE DEL CAMPO IN DUE META' E LINEA DI META' CAMPO ORIZZONTALE

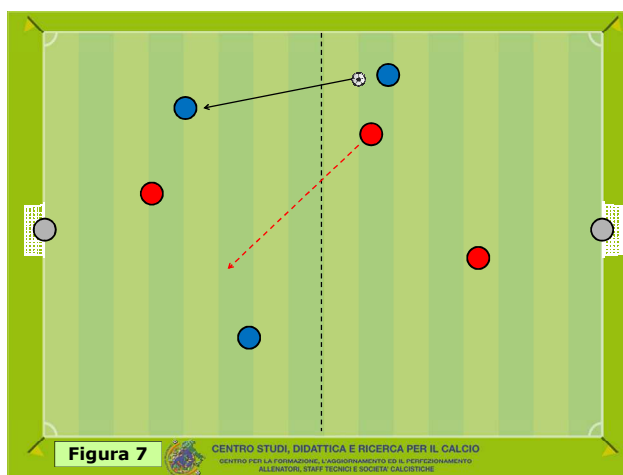
All'interno di ciascuna metà campo ci sarà una situazione di 2c1 "vincolante" (nel senso che i giocatori non potranno uscire dalla metà campo loro assegnata), con superiorità numerica a favore della squadra in attacco (in ogni metà campo due attaccanti ed un solo difensore).



Esercitazione N°8 (Figura 7)

3C3 CON DIVISIONE DEL CAMPO IN DUE META' E LINEA DI META' CAMPO ORIZZONTALE

Come l'esercizio precedente con la seguente variante: ogni volta che la palla riuscirà ad arrivare ad uno dei due attaccanti (dislocato nella propria metà campo offensiva), uno dei due compagni del giocatore difendente (dislocato nell'altra metà campo) potrà rientrare in difesa determinando una situazione di 2c2.

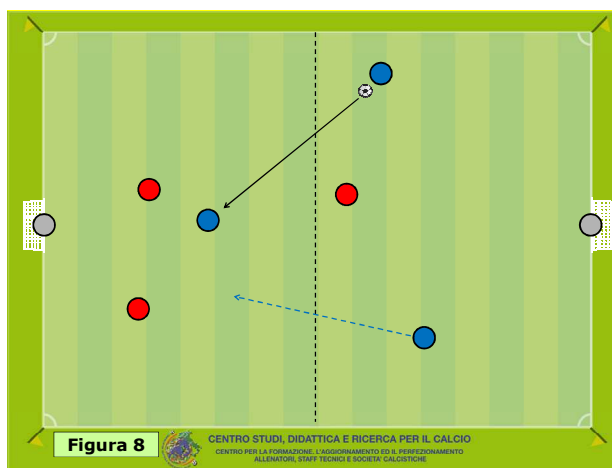


In un primo momento si potrà vincolare un ben determinato giocatore per effettuare il rientro difensivo, successivamente si concederà libera scelta di farlo ad uno dei due giocatori.

Esercitazione N°9 (Figura 8)

3c3 CON DIVISIONE DEL CAMPO IN DUE META' E LINEA DI META' CAMPO ORIZZONTALE

All'interno di ciascuna metà campo ci sarà una situazione di 2c1 con superiorità numerica a favore della squadra difendente; ogni volta, però, un compagno dislocato nella metà campo difensiva potrà entrare in quella offensiva generando, a quel punto, una situazione di 2c2.



Inizialmente dovrà seguire la palla il giocatore che non avrà effettuato il passaggio, in un secondo momento si concederà l'opportunità di farlo indifferentemente ad uno dei due giocatori.

Esercitazione N°10 (Figura 9)

Step finale di 3c3. ♦

