

Esercizio 1: tutti contro tutti

Ogni struttura è formata da un portiere, una porta di cinesini (circa 2-3 metri) e altri 3-4 giocatori che dovranno contendersi la palla per fare gol nella porta di coni; si può fare gol da entrambi i lati della porta.

Nell'immagine sotto sono raffigurate 2 strutture.



Quando un giocatore segna, diventa il portiere.

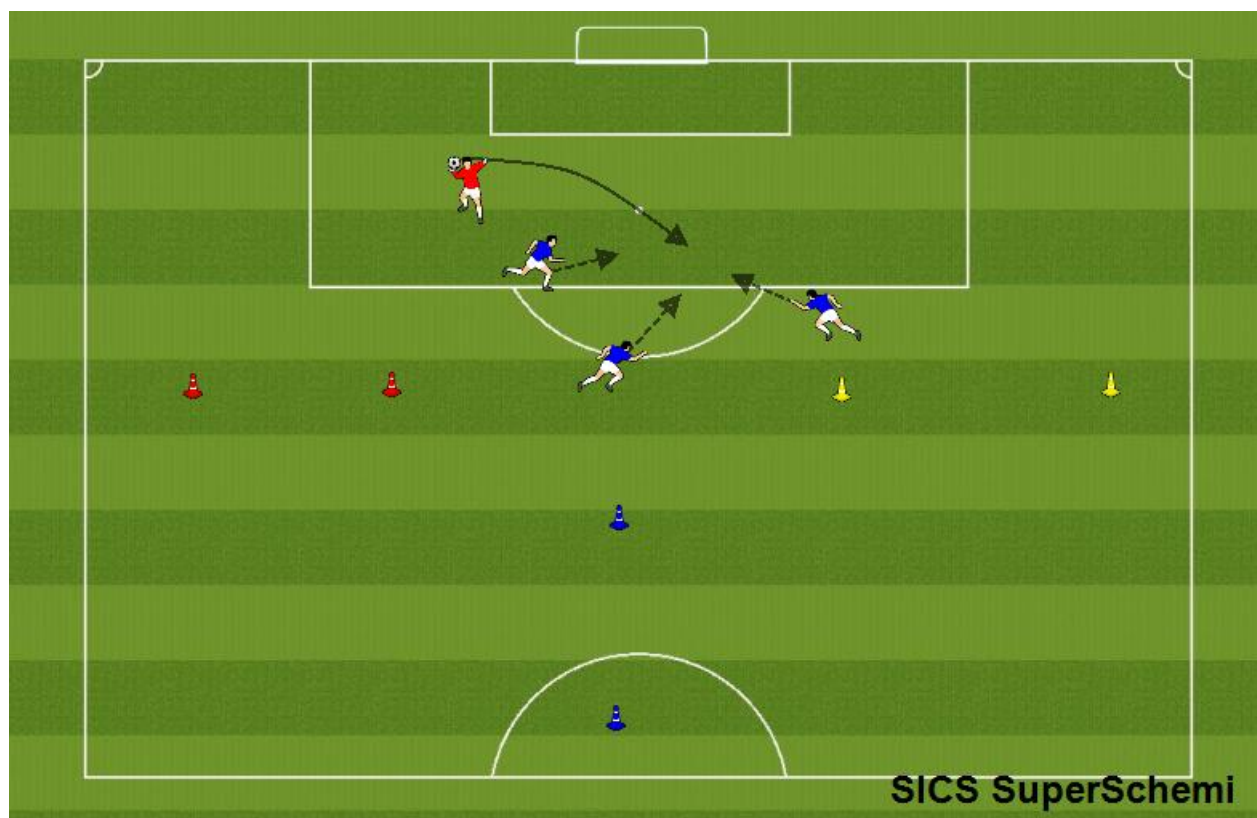
Questo esercizio mi piace molto perché permette a tutti i giocatori di essere attivi contemporaneamente e di vincere i timori legati ai contrasti; ma soprattutto, stimola l'abilità individuale nel saltare gli avversari e a rubare palla agli avversari.

Nell'immagine sopra sono raffigurati 3 giocatori per struttura che si contendono la palla, ma possono essere anche 4. È un gioco ad alto dispendio energetico, quindi 3-4 è il numero di giocatori ideale (escluso il portiere).

Variante: se ripetuto spesso, si può usare anche la variante di 2c2 con il portiere. In altre parole, si gioca un 2c2 per segnare (sempre in una porta sola, e sempre con il portiere). La squadra che segna per prima 3 reti vince! Poi, uno dei 2 vincitori andrà in porta.

Esercizio 2: chi segna regna

Ho preso spunto, per questa struttura, dalle [linee guida della FIGC pubblicate negli anni passati](#). Si gioca in un campo 30x20m circa, con 3 porte poste come nell'immagine sotto.



Un giocatore, definito come il “Re” (il rosso nella figura), lancia la palla con le mani e gli altri 3 giocatori si contendono la palla per segnare in una delle 3 porte (di circa 2-3 metri) in campo.

Il gol vale solamente se, chi segna, tocca la palla prima e dopo che questa sia entrata in porta (in altre parole, deve fare gol “in guida”); tutti possono fare gol in tutte le porte.

Il Re non gioca, ma chi fa gol (in guida) diventa il Re.

Questo è più dispendioso (dal punto di vista energetico) del precedente, perché il fatto di dover segnare “in guida” (e non poter tirare) sfruttando una porzione di campo abbastanza grande (solitamente un campetto da 4c4 o 5c5) implica di dover correre di più.

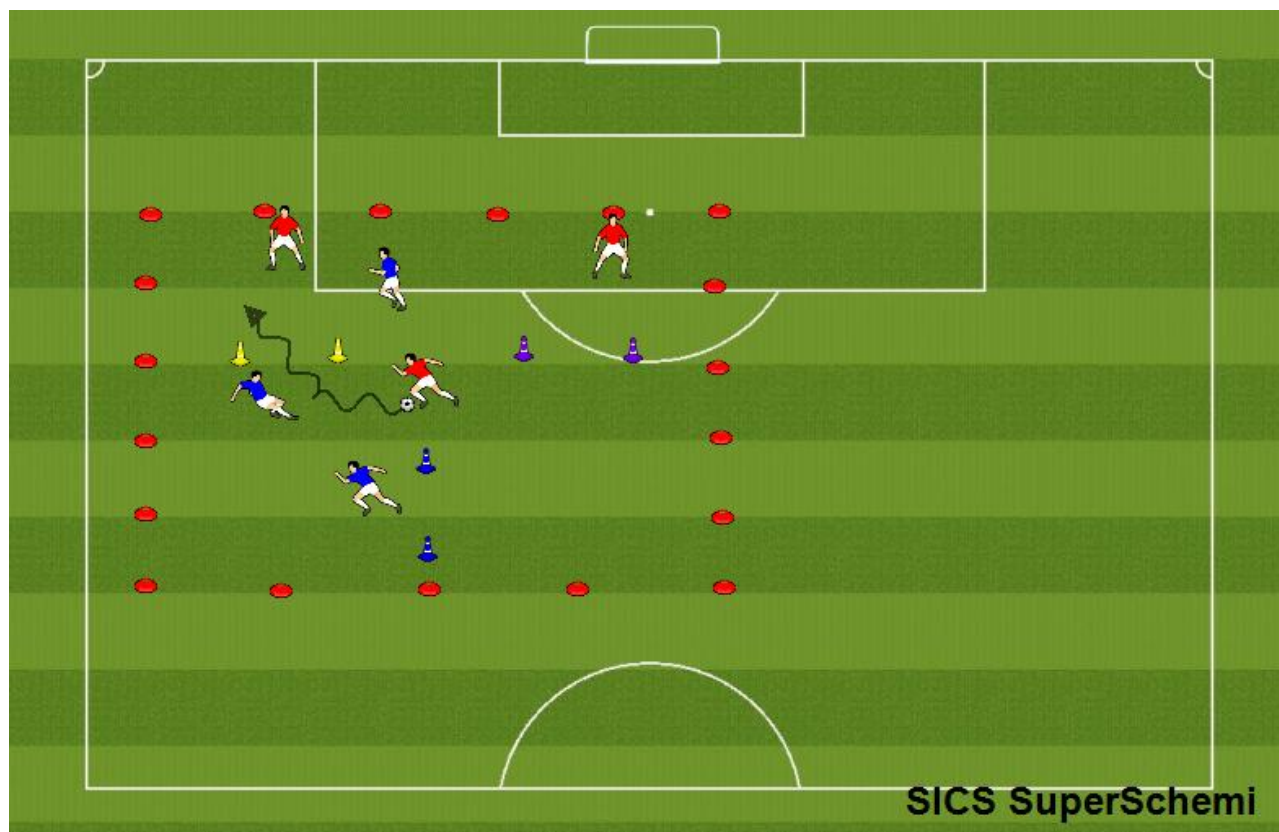
Viene stimolata la lettura degli spazi; infatti, il giocatore in possesso palla dovrà valutare di volta in volta diverse variabili come la distanza dalle varie porte ed il posizionamento degli avversari.

Nello stesso campetto possono giocare più gruppi.

Esercizio 3: il gioco dei cancelli

Questa struttura esercitativa l'ho presa dal libro di [Fabrizio Piccareta](#).

Si può usare la stessa struttura dell'esercizio precedente, ma si gioca a squadre (non "tutti contro tutti"). Si può fare gol in qualsiasi porta.

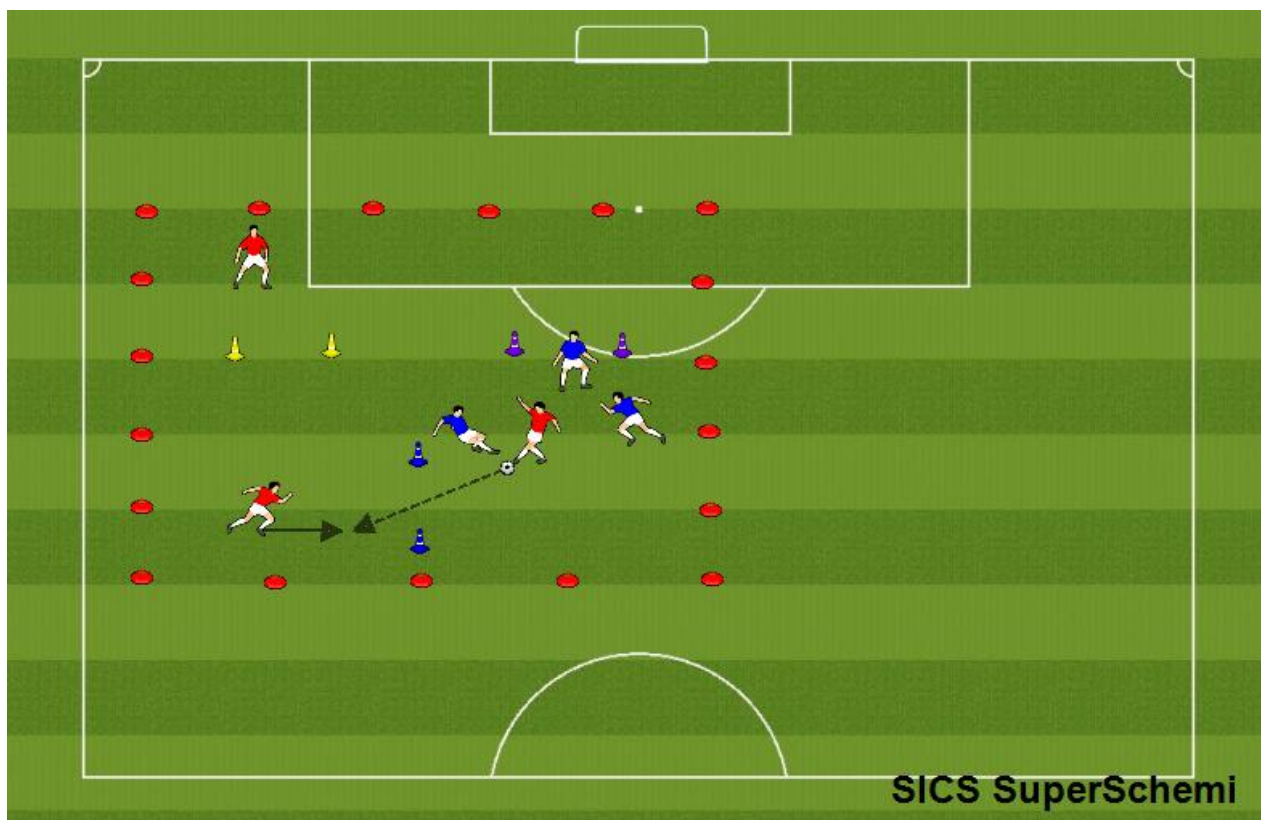


Nella scuola calcio, a mio parere l'ideale è giocare dei 3c3 o 4c4 (con anche più partite nella stessa struttura); **anche in questo caso viene stimolata la lettura degli spazi, ma si aggiunge una variabile in più, cioè quella dei compagni di squadra.**

Un ulteriore **variante** è rappresentata nella figura sotto; di fatto, strutturalmente non si modifica nulla, **ma si rende il gol valido solamente se c'è un passaggio (tra giocatori della stessa squadra) attraverso una porta.**

La difficoltà maggiore (soprattutto nella scuola calcio) sarà nel dover individuare (da parte dei compagni in "non possesso palla") le linee di passaggio attraverso le porte.

È una struttura allenante che può essere fatta anche nella categoria Primi Calci; dalla categoria Pulcini in poi, sarà importante focalizzarsi anche sullo stop orientato.



Tornei di 1c1 e 2c2

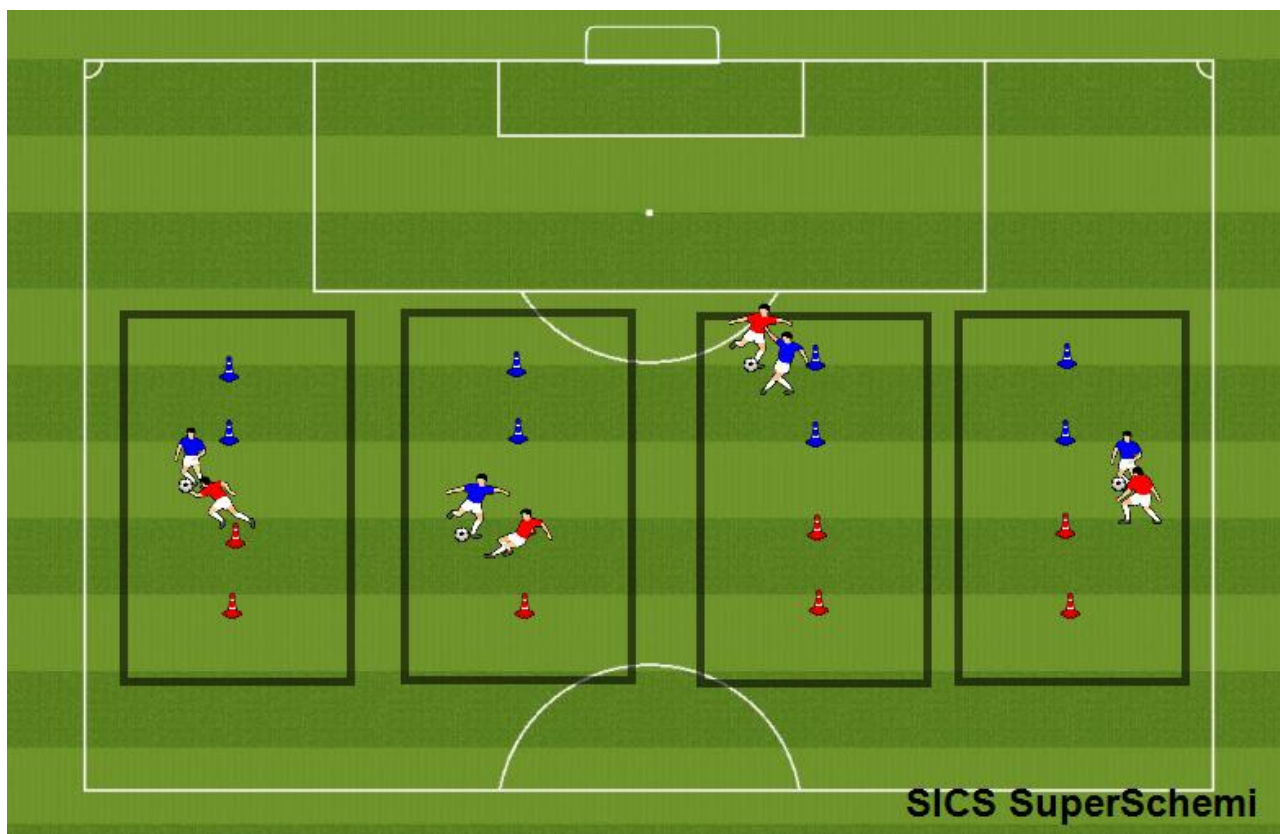
Maurizio Viscidi, coordinatore tecnico delle nazionali giovanili maschili della FIGC cita spesso questa semplice struttura per **stimolare uno dei fondamentali ma di cui c'è molta carenza, cioè l'1c1**.

Com'è possibile vedere nell'immagine sotto, si fanno tanti campetti di 1c1 di dimensioni adeguate alla categoria; ad esempio, per i Primi Calci si può fare un campo 20x15m.

Personalmente preferisco le porte centrali (come in figura) perché messe in quel modo è più difficile che la palla esca (ovviamente non c'è il portiere). Non solo, per incrementare la densità è anche possibile inserire la regola che affinché il gol sia valido, la palla non deve uscire dopo il gol...in altre parole, se dopo essere entrata in porta, la palla esce, allora il gol non è valido.

L'intuizione dell'autore è stata quella di fare tanti turni, ed alla fine di ogni turno, chi vinceva la sfida andava nel campo alla propria destra, mentre invece chi la perdeva alla propria sinistra.

Questo, turno dopo turno, seleziona in maniera naturale i più abili a finire nei campi a destra e i meno abili in quelli a sinistra, rendendo le sfide più omogenee e stimolanti.



Nel caso in cui si abbiano tanti giocatori, è difficile fare un numero di campetti sufficiente di dimensioni adeguate; per questo, a mio parere, **può risultare più semplice fare dei tornei di 2c2** in campi sempre 15x20m (o dimensioni maggiori, se possibile) con le stesse regole (sulle signature) e stessa formula del torneo.

Personalmente l'ho trovato, per i giocatori, molto motivante ed allenante! L'importante è che siano abituati ad "autoarbitrarsi"!