



# **PREPARAZIONE PORTIERE**

## **PREPARAZIONE PRE-CAMPIONATO PER PORTIERI DI CALCIO**

**TESTI TRATTI DA: IL NUOVO CALCIO N. 175 LUGLIO/ AGOSTO 2007**

# PRIMO GIORNO

## ▪ Prima seduta

Dopo il riscaldamento sono inseriti i primi esercizi di PRESA( 1, 2 in fondo) allo scopo di consentire al portiere di riprendere a padroneggiare il pallone.

Quindi si propone il primo lavoro di **TECNICA CON PARATA** con il portiere che comincia gradualmente a riprendere contatto con il terreno( es.4 in fondo).

## ▪ Seconda seduta

Riscaldamento tecnico, seguito da esercitazioni di tecnica dell'USCITA IN PRESA ALTA (11).

# SECONDO GIORNO

## ▪ Terza seduta

Al riscaldamento tecnico generale fanno seguito esercizi di PRESA (3, 4) accompagnati con RILANCI CON LE MANI A PARABOLA; segue un primo lavoro di AZIONE DI CONTROLLO E PASSAGGIO DEL PALLONE COI PIEDI( 16, 17). Di fondamentale importanza per il portiere è la capacità di controllare la palla in un colpo solo.

## ▪ Quarta seduta

Riscaldamento tecnico seguito da esercitazioni di ACROBATICA ELEMENTARE (13,14). L'allenamento prosegue con TECNICA DI PARATA (8) con l'obiettivo di "attaccare il pallone" nelle parate rasoterra.

# TERZO GIORNO

- **Quinta seduta**

Al riscaldamento generale fanno seguito esercizi di **TECNICA DI PARATA (9)** in cui il portiere esegue due interventi consecutivi.

La seconda fase dell'allenamento prevede esercizi di **ORIENTAMENTO IN PORTA (20, 21)** in cui sono curati gli spostamenti in porta in relazione allo sviluppo dell'azione e alla capacità di arresto nei tempi e modi corretti.

- **Sesta seduta**

Riscaldamento tecnico arricchito da esercizi di **PRESA con palloni di diversa forma e peso (5)**. Completano la seduta gli esercizi di tecnica della **RESPINTA DI PUGNO E PUGNI (15, 16, 17)**.

# QUARTO GIORNO

- **Settima seduta**

Al riscaldamento generale fanno seguito esercitazioni di **TECNICA DI PARATA (10)** in cui il portiere dovrà intervenire sul pallone rapidamente. Fanno seguito esercitazioni di **CAPACITA' DI REAZIONE (23, 24)**.

- **Ottava seduta**

Riscaldamento tecnico completato con esercizi di **PRESA (6)** in cui viene proposto l'abbinamento di

due diverse prese. Successivamente, esercitazioni per la **CAPACITA' DI ORIENTAMENTO (22)**.

## **QUINTO GIORNO**

- **Nona seduta**

Riscaldamento generale seguito da esercizi per le **USCITE IN PRESA ALTA** per la “lettura” delle traiettorie aeree (12, 13).

- **Decima seduta**

Riscaldamento tecnico con esercitazioni di **PRESA**. Segue tecnica delle **USCITE IN PRESA BASSA (28)**.

## **SESTO GIORNO**

- **Undicesima seduta**

Riscaldamento generale seguito da esercizi di **TECNICA DELLA PARATA**; si termina con la **CAPACITA' DI REAZIONE (25, 26)**.

- **Dodicesima seduta**

Riscaldamento tecnico seguito da esercizi per le **USCITE IN PRESA ALTA (14)** in cui il portiere eseguirà uscite in rapida successione.

## **RISCALDAMENTO**

Il riscaldamento degli allenamenti mattutini è di carattere generale e comprende corsa, mobilizzazioni nelle articolazioni e stretching.

Per gli allenamenti pomeridiani il riscaldamento è tecnico ad indirizzo attento

# ESERCIZI

## • Presa

**Esercizio 1:** presa su tiri all'addome.

**Esercizio 2:** presa su tiri all'altezza del petto.

**Esercizio 3:** il portiere lancia un pallone in alto, blocca e restituisce il pallone calciato all'allenatore, poi riprende il pallone lanciato in aria.

**Esercizio 4:** presa su tiri che rimbalzano davanti al portiere.

**Esercizio 5:** l'allenatore posto davanti al portiere calcia palloni di diverso peso e misura. Ripetere lo stesso esercizio con palloni che rimbalzano davanti al portiere.

**Esercizio 6:** il portiere, al centro della porta, blocca un pallone calciato dal collaboratore dell'allenatore, posto di fronte, quindi subito dopo blocca un pallone calciato dall'allenatore posto lateralmente e indietro 2-3 metri dal collaboratore.

## • Tecnica di parata

**Esercizio 7:** il portiere è seduto a terra ed esegue parate rasoterra, con pallone schiacciato al terreno, con pallone rimbalzante e con pallone teso. Da fare anche con il portiere in ginocchio.

**Esercizio 8:** il portiere esegue una parata rasoterra su un pallone lanciato dall'allenatore. Il portiere passa, però, sotto una funicella legata al palo della porta e sorretta da un paletto posto a 2 o 3 m dal palo.

**Esercizio 9:** il portiere, posto al centro della porta, para un tiro alla sua destra calciato dal dischetto

**del rigore. Successivamente tenta di intercettare un secondo tiro proveniente da destra ma da posizione angolata.**

**Esercizio 10:** l'allenatore posto a 11-12 m dalla porta, all'altezza di un palo, ha di fronte a se, a 1 m, una sagoma. L'allenatore sposta il pallone a destra o a sinistra e calcia in porta. Il portiere deve parare.

### **• Uscita in presa alta**

**Esercizio 11:** il portiere è posto in posizione tale da ricevere un cross dal calcio d'angolo a rientra ed eseguirà delle uscite in presa alta in avanti e successivamente sul secondo palo.

**Esercizio 12:** a seguito di un cross frontale o laterale, il portiere eseguirà un'uscita in presa alta sovrastando il pallone, con intercettamento dello stesso dopo il rimbalzo a terra.

**Esercizio 13:** nell'area di rigore sono delimitati 4 quadrati con un lato sulla linea dell'area piccola. Il portiere è posizionato nell'area piccola. L'allenatore posto fuori dall'area di rigore, in posizione laterale, lancerà il pallone con una parabola alta all'interno dei quadrati. Il portiere non appena il pallone comincerà la parabola discendente dovrà dichiarare in quale quadrato interceterà il pallone con un'uscita in presa alta.

**Esercizio 14:** il portiere è posizionato per un cross. L'assistente dell'allenatore è posto fuori dall'area piccola, all'altezza del secondo palo. Al via dell'allenatore il portiere guarderà il collaboratore che gli indicherà un numero con le mani. L'allenatore, nel frattempo, eseguirà il cross. Il

portiere eseguirà un'uscita in presa alta urlando il numero indicatogli dal collaboratore.

### • **Respinte di pugno**

**Esercizio 15:** il portiere, posto in posizione tale da ricevere un cross dal calcio d'angolo a rientrare, esegue delle respinte in avanti a due pugni.

**Esercizio 16:** il portiere, posto in posizione tale da ricevere un cross dal calcio d'angolo a rientrare, esegue delle respinte a un solo pugno su cross che giunge sul secondo palo.

**Esercizio 17:** il portiere esegue respinte di pugno a seguito di calci d'angolo, calciati dall'allenatore, con la presenza dei compagni-portieri all'interno dell'area di rigore.

### • **Acrobatica elementare**

**Esercizio 18:** il portiere esegue una "capovolta" in avanti e successivamente una parata in tuffo.

**Esercizio 19:** il portiere, al centro della porta, esegue dei giri sul posto, al segnale si posiziona e para il tiro dell'allenatore.

### • **Rilanci con i piedi**

**Esercizio 20:** il portiere riceve la sfera da direzioni diverse e con traiettorie ed effetti di difficoltà crescente. Il suo compito è quello di controllare il pallone in un solo colpo.

**Esercizio 21:** il portiere è posto nell'area di rigore, ricevuto il pallone lo controlla e lo indirizza verso un bersaglio (una porta) posizionato a 25-30 metri.

## • **Capacità di orientamento**

**Esercizio 22:** l'allenatore, con un pallone tra i piedi, è posto nell'area di rigore. Fa posizionare il portiere nel modo corretto, sposta più volte il pallone controllando ogni volta la posizione del portiere ed eventualmente correggendola. Senza preavviso l'allenatore tirerà in porta.

**Esercizio 23:** il portiere è posizionato centralmente, come se il gioco si svolgesse al limite dell'area di rigore. Al via dell'allenatore, che è posto lateralmente, il portiere cambia posizione e para il tiro dell'allenatore.

## • **Capacità di reazione**

**Esercizio 24:** l'allenatore e il portiere si scambiano velocemente il pallone con le mani, quindi l'allenatore direziona il pallone verso terra costringendo il portiere alla parata.

**Esercizio 25:** il portiere è posizionato al centro della porta, l'allenatore a 5 m di distanza muove rapidamente con le mani alcuni palloni, improvvisamente ne lancia uno costringendo il portiere alla parata.

**Esercizio 26:** l'allenatore, posto di fronte al portiere, tiene in mano 4 palloni di diverso colore, li lancia contemporaneamente in varie direzioni e chiama un colore. Il portiere il più rapidamente possibile intercetterà il pallone.

**Esercizio 27:** il portiere è posizionato al centro della porta, sulla linea dell'area piccola sono posizionati dei coni posti in vario modo. L'allenatore calcia dal limite dell'area di rigore un pallone che deviato dai

coni cambia traiettoria, inducendo il portiere ad una “parata di emergenza”.

- **Uscite in presa bassa**

**Esercizio 28:** l'allenatore e un suo collaboratore si scambiano un pallone rasoterra, al di fuori dell'area di rigore. Improvvisamente l'allenatore esegue un passaggio rapido all'interno dell'area stessa: il portiere esegue l'uscita in presa bassa. Lo stesso esercizio prevede la possibilità del collaboratore dell'allenatore di scattare verso il pallone creando una pressione temporale al portiere

- **Tre punti da ricordare**

**Primo punto:** qualunque programma di allenamento formulato, può essere modificato in relazione alle richieste dell'allenatore e allo svolgimento di partite amichevoli che spesso si organizzano durante il lavoro.

**Secondo punto:** dedicare particolare attenzione all'allenamento sulla “lettura” delle traiettorie (uscite in presa alta e respinte di pugno/i).

**Terzo punto:** prestare attenzione alla tecnica di raccolta del pallone e alla tecnica di parata.