

SETTORE GIOVANILE

La Scuola Calcio del Modena: i giovani portieri.

A cura di **VALERIO VALPREDA**

Strutture e mezzi, pianificazione e organizzazione del lavoro: mix di aspetti, tutti determinanti, per lavorare con efficacia sul giovane portiere da un punto di vista atletico, tecnico e psicologico.

Valerio Valpreda

Dopo aver per tanti anni difeso i pali della porta della Sampdoria, dalle giovanili fino alla soglia della prima squadra, sotto le cure di grandi maestri come Marcello Lippi, Eugenio Bersellini, Narciso Pezzotti e Ivano Bordon, Valerio Valpreda è oggi il preparatore dei portieri del settore giovanile del "MODENA F.C."

Disputando diversi campionati e categorie, ha sicuramente accumulato un bagaglio di esperienze non indifferenti che gli hanno consentito di raggiungere una grande preparazione relativamente alle tematiche tecnico-tattiche, fisiche e psicologiche inerenti allo specifico ruolo del portiere.

INTRODUZIONE.

Interessante e piacevole descrivere, secondo il mio personale punto di vista e nel modo più comprensibile possibile, quali sono le caratteristiche generali, fondamentali e necessarie per svolgere un lavoro specifico e appropriato relativo alla preparazione dei giovani calciatori che decidono di cimentarsi nel ruolo di portiere, vuoi per istinto naturale e caratteristiche strutturali, vuoi per semplice curiosità e divertimento.

Analizzeremo pertanto in questo articolo quale metodologia di lavoro, con tempi e tecniche adatte alla formazione del "giovane portiere", può essere utilizzata negli allenamenti specifici considerando anche l'aspetto psicologico assolutamente non trascurabile.

La nostra proposta prende in esame la categoria "Esordienti", quella quindi che raccoglie ragazzi al tredicesimo e quattordicesimo anno di età; la categoria forse più indicata per affrontare seriamente un tipo di preparazione specifica, distribuita su un percorso costante, dettagliato e discretamente delicato.

QUALITA' SPECIFICHE DEL PORTIERE.

Iniziamo subito col descrivere quali sono le qualità specifiche del portiere in modo da poter riconoscere rapidamente, e in modo corretto, le caratteristiche generali del singolo atleta e conseguentemente su quali aspetti è poi opportuno lavorare maggiormente e con più accuratezza.

La tabella sotto esposta (scheda valutativa delle qualità del portiere) può essere utilissima, all'inizio del nostro lavoro, per una valutazione complessiva e globale dell'atleta e permette, schematizzando le qualità personali, di tenere sotto controllo i miglioramenti ottenuti e non, in uno spazio di tempo ben definito.

DATI PERSONALI ATLETA		
COGNOME	RUOLO	
NOME	PESO	
LUOGO E DATA DI NASCITA	ALTEZZA	
QUALITA' FISICHE		
AGILITA'	ELEVAZIONE	
COORDINAZIONE	RAPIDITA'	
SCATTO	FORZA GENERALE	
QUALITA' TECNICHE		
PRESA CENTR. BASSA	PARATA A TERRA DX	TECNICA PIEDE DX
PRESA CENTR. ALTA	PARATA A TERRA SX	TECNICA PIEDE SX
USCITE BASSE	PARATA IN VOLO DX	RICEZIONE E DISIMPEGNO
USCITE ALTE	PARATA IN VOLO SX	POSTURA E IMPOSTAZIONE
QUALITA' TATTICHE		
VISIONE DI GIOCO	PIAZZAMENTO IN PORTA	
TEMPISMO	INTUIZIONE O LETTURA SITUAZIONALE	
PRECISIONE E FORZA NEL RILANCIO		
RINVIO AL VOLO (CON I PIEDI)	RILANCIO CON LE MANI	
RINVIO DA TERRA (CON I PIEDI)	RESPINTA DI PUGNO	
QUALITA' PSICOLOGICHE E CARATTERIALI		
TEMPERAMENTO	PERSONALITA'	
CORAGGIO	FORZA DI VOLONTA' E MORALE	

STRUTTURE, MATERIALI A DISPOSIZIONE E TEMPI DI LAVORO.

Nella pianificazione e organizzazione di un buon lavoro, oltre alla fondamentale professionalità e competenza dell'istruttore, particolare importanza riveste anche la realtà in cui lavoriamo per ciò che concerne le strutture e i mezzi a disposizione.

Contesto questo assolutamente soggettivo, dipendente dalla società in cui si opera, non trascurabile.

Partendo dalle strutture il top sarà rappresentato da campi da gioco preferibilmente in erba o anche, se in terra battuta, necessariamente morbidi per un contatto con il terreno del giovane numero uno il meno traumatico possibile.

Questo perché all'inizio dell'attività l'impatto a terra del giovane atleta può non essere corretto e creare conseguentemente non pochi problemi, sia a livello fisico, sia a livello psicologico, determinando (ci vuole molto poco a cambiare idea) ripensamenti del giovane sul ruolo scelto.

Considerando pertanto che vi sono anche realtà molto difficili, con campi per esempio in ghiaio, specialmente in luoghi di mare, consiglio vivamente ai colleghi di attrezzarsi, per i primi contatti a terra delle giovani leve, con materassini in gomma o anche con una vecchia ma sempre valida buca di sabbia dove noi "anziani del calcio" abbiamo trascorso ore e ore di fatica.

Parlando sempre di strutture sarebbe poi utilissimo avere anche a disposizione, per fronteggiare condizioni atmosferiche proibitive (pioggia, neve, ghiaccio), una struttura al coperto attrezzata che consenta lo svolgimento di un lavoro specifico di coordinazione motoria e di forza generale.

Oltre alle suddette strutture, anche il materiale necessario per un allenamento di qualità, risulta fondamentale, chiaramente sapendosi poi adattare, in certe circostanze, dove la minor disponibilità di mezzi dovrà essere compensata dalla fantasia e dall'iniziativa del preparatore.

Vediamo comunque, in linea generale, quale materiale non dovrebbe mancare in riferimento alla tipologia di lavoro che dobbiamo affrontare:

- palloni del 5;
- palloni del 4;
- palline da tennis;
- pallone da rugby;
- palle mediche (3-5 kg.);
- porte regolamentari fisse;
- porte regolamentari semovibili;
- porticine piccole semovibili;
- casacche colorate (3-4 colori);
- cinesini colorati (3-4 colori);

- ❑ birilli colorati (2 colori);
- ❑ paletti;
- ❑ nastro in plastica sottile;
- ❑ corde lunghe e corte;
- ❑ cerchi colorati;
- ❑ hover (ostacolino bassi);
- ❑ ostacoli medi;
- ❑ ostacoli alti;
- ❑ tappetini in gomma;
- ❑ materassi;
- ❑ parete rigida per rimbalzi del pallone (fissa o mobile);
- ❑ gold box;
- ❑ copia di plinto o panche (30 cm.).

Per quanto riguarda i tempi di lavoro consiglio tre o quattro sedute di allenamento specifico settimanale, una delle quali da dedicare, per esercitazioni generali tecnico-tattiche, al lavoro in gruppo con la propria squadra.

Teniamo presente che la categoria Esordienti disputa un campionato stagionale dove l'impegno, quando viene disputata la gara ufficiale, è costante ad ogni fine settimana.

I giorni impegnati calcisticamente diventano quindi complessivamente cinque con due turni di riposo nei giorni prima e dopo la partita ufficiale del sabato o della domenica.

ASPETTI PSICOLOGICI.

Un importante occhio di riguardo va rivolto, per la formazione caratteriale del singolo atleta, all'aspetto psicologico; dobbiamo, infatti, cercare di costruire delle buone basi, a livello di temperamento generale, che portino alla formazione, nel nostro giocatore, di una personalità forte, qualità questa indispensabile per considerarsi un "portiere".

Da questo punto di vista, considerando la giovane età, è opportuno non commettere errori relativamente alla gestione del rapporto istruttore/allievo.

Istruttore che deve essere, al fine di cercare di responsabilizzare il giovane portiere alla cultura del lavoro, all'ordine e alla serietà, severo e rigido; il tutto chiaramente nella giusta misura, senza esagerare e privilegiando sempre l'aspetto ludico e del divertimento, base fondamentale per ogni ragazzo che si dedichi a qualsiasi sport.

Nello specifico, lavorando sotto l'aspetto tecnico, è opportuno mantenere sempre un atteggiamento positivo o comunque, soprattutto quando vediamo che i risultati tardano ad arrivare, proporsi con un atteggiamento ideale avente come fine quello di

mantenere e favorire nel giovane, anche quando le cose non riescono bene, una buona autostima.

Il rischio, infatti, di perdere da parte del portiere questa personale convinzione (autostima) è palpabile in ogni momento, e pertanto diventa fondamentale fare attenzione che ciò non accada stimolando l'atleta ad insistere su ciò che non funziona correggendo gli errori in modo sempre gratificante.

Stiamo però anche ben attenti che, viceversa, un eccesso di autostima si trasformi in presunzione, con la conseguenza di trovarci poi di fronte un ragazzo che, convinto di essere già un "fenomeno infallibile", cominci a gestire la propria preparazione con superficialità e senza umiltà e sacrificio.

ASPETTI FISICI E STRUTTURALI.

Attenzione agli aspetti fisici...

Ricordiamoci sempre che si lavora su ragazzi nel pieno del proprio sviluppo fisico e strutturale e che pertanto "caricare" troppo non è assolutamente opportuno; anzi un allenamento sbagliato potrebbe essere traumatico a livello di caviglie, ginocchia e soprattutto a livello della schiena (compromettendo un corretto sviluppo della colonna vertebrale).

Evitiamo pertanto pericolosi traumi dovuti a pesi eccessivi, a balzi su terreni troppo duri, a troppa pliometria etc.; evitiamo inoltre traumi diretti, nello specifico del ruolo, insegnando al portiere a cadere bene a terra sulle parate (utilizzando, come descritto in precedenza, sabbia o materassini almeno fino a quando il giovane non ha acquisito una sufficiente e corretta tecnica di tuffo e d'impatto con il terreno).

Dedichiamo molto tempo agli aspetti coordinativi e psicomotori, tanto dolente degli ultimi anni considerando il modo troppo "tecnologico" di trascorrere il tempo libero da parte dei giovani; televisione, playstation, computer ben vengano ma solo se non utilizzati eccessivamente; assolutamente deleteri per la crescita psicomotoria naturale dei ragazzi se sostitutivi all'arrampicarsi sugli alberi, al correre, al saltare, al cadere, allo scavalcare etc., prerogative fondamentali per qualsiasi sport.

Preso atto di tali considerazioni, utilizziamo negli allenamenti specifiche metodologie e mezzi di lavoro divertenti e variabili tra loro, in modo da tenere sempre viva la curiosità e la fantasia dei ragazzi; mezzi e percorsi coordinativi e motori che siano oltremodo anche piacevoli in modo da stimolare positivamente l'atleta anche e soprattutto in situazioni di massimo impegno e applicazione.

Il consiglio che posso dare è quello di lavorare molto sullo specifico finalizzando sempre ogni singolo esercizio ad aspetti tecnici riguardanti il ruolo.

Diventa quindi indispensabili, secondo il mio modesto parere, utilizzare sempre e comunque l'attrezzo principale del mestiere: il pallone e la porta.

ASPETTI TECNICI.

Molto importante la cura rivolta agli aspetti tecnici del ruolo, capacità tecniche che vanno allenate con accuratezza e precisione.

Ricordiamoci che, in età giovanile, le tecniche di base trasmesse al portiere vengono recepite, assorbite e mantenute poi nel tempo al 100%.

Diventa quindi fondamentale dedicare molto tempo al loro insegnamento nel modo più corretto possibili per non rischiare di ritrovarci poi in futuro, durante la crescita del giovane portiere, difetti cronici difficili da modificare o eliminare.

Fondamentali quindi le tecniche di base relativamente a:

- corretta postura (o posizione del corpo) quando il portiere è in porta in attesa del pallone o si accinge ad una parata successiva;
- corretta posizione delle mani nelle varie prese della palla;
- movimenti laterali in copertura della palla (e relativi passi saltellati o incrociati);
- tecnica sulle varie e diverse parate (rasoterra, in volo, alte) e rispettivi movimenti d'attacco, sulla traiettoria della palla, con le corrette battute di stacco con i piedi;
- buon piazzamento in porta in riferimento alla posizione del pallone e alla traiettoria del tiro;
- uscite alte laterali e frontali;
- uscite a terra sui piedi dell'avversario in anticipo, in contrasto o in copertura;
- buona tecnica con i piedi, fondamentale nel calcio moderno, per una buona ricezione e disimpegno della palla (il portiere ormai partecipa attivamente alle azioni di costruzione del gioco).

Detto questo, andiamo ad analizzare ora come distribuire il lavoro nell'arco della stagione, utilizzando le metodologie di allenamento più appropriate e tenendo presente tutto quanto espresso precedentemente.

DISTRIBUZIONE STAGIONALE DEL LAVORO.

Prendiamo ora in esame una intera stagione agonistica, solitamente distribuita in dieci mesi di lavoro, comprendente preparazione, campionato e tornei (da metà agosto a metà giugno circa).

I test per valutare le caratteristiche e le qualità muscolari vengono proposti a partire dalla categoria Allievi così come i lavori di forza con sovraccarico.

In Agosto

Si svolge di solito una preparazione generale che va dalla messa in moto dell'atleta, alla mobilitazione generale e alla coordinazione motoria, per poi affrontare un lavoro programmato sulla resistenza aerobica e soprattutto sulle espressioni di forza generale: massimale, resistente, esplosiva, veloce-rapida e reattiva; lavoro chiaramente abbinato e completato con esercitazioni a carattere tecnico specifico.

Tra Settembre e Novembre

Il lavoro viene mantenuto costante curando maggiormente quelli che sono gli aspetti specifici del ruolo e valutando col tempo i miglioramenti generali.

Si riprendono in esame periodicamente le situazioni tecniche svolte in ogni singolo allenamento e si valuta sul campo, durante le gare ufficiali, ciò che è stato assimilato correttamente e ciò che invece è da rivedere con maggior cura ed applicazione.

Da metà Dicembre e metà Gennaio

Viene svolto, approfittando della sosta del campionato che permette di svolgere un lavoro più pesante (non è necessario smaltire i carichi in tempi rapidi), un richiamo della preparazione estiva ritornando a stimolare maggiormente quelle che sono le capacità fisiche dell'atleta con particolare attenzione alla forza generale.

Tutto questo per permetterci di ottenere una condizione fisica importante, poi fondamentale sia per affrontare successivamente la seconda metà della stagione, sia per creare le basi sulle quali impostare un lavoro specifico di grande intensità.

Tale lavoro, impegnativo e costante, viene sostenuto senza particolari problemi fisici e anticipa il lavoro prioritario di tecnica specifica dei mesi successivi.

Metà Gennaio metà Giugno

Ci si dedica maggiormente agli aspetti tecnici generali, cercando di migliorare ciò che riteniamo insufficientemente raggiunto nella prima metà della stagione, per poi avere la possibilità di fornire un giudizio complessivo generale e una valutazione finale della stagione trascorsa sia sul portiere allenato e preparato, sia sul nostro operato di preparatori (per mettersi sempre in discussione e per migliorare sempre le proprie tipologie di lavoro).

Ricordiamoci sempre che la categoria Esordienti svolge un regolare campionato e che quindi è opportuno diluire il lavoro settimanale, per carichi ed intensità, in modo da avere portieri in eccellenti condizioni psicofisiche e tecnico-tattiche per la gara ufficiale del sabato o della domenica.

Importante quindi la pianificazione e l'organizzazione della settimana che deve prevedere l'allenamento della forza generale all'inizio, in modo da poterne poi smaltire i carichi nei giorni seguenti.

A metà microciclo ci si dedica poi, oltre che all'allenamento della tecnica, all'allenamento della velocità e della rapidità.

Si conclude poi la settimana con la reattività rifinando, con simulazioni di gioco reale, tutto quanto possa essere utili per presentarsi al "top" alla partita ufficiale.

A mio personale parere è importante che ogni allenatore non segua e proponga sempre schemi fissi o rigorosi di lavoro ma che, aggiornandosi continuamente, riesca a proporre allenamenti efficaci e personalizzati alle caratteristiche fisiche e tecniche dei ragazzi che allena, sfruttando al meglio i pochi o tanti mezzi di cui dispone.

Il tutto, eseguito con passione e professionalità, per ottenere risultati validi e gratificanti.

PROSPETTO GENERALE MEZZI DI ALLENAMENTO.

LAVORO CONDIZIONALE FISICO	
CORSA MOBILITAZIONE E STRETCHING	PRE-ACROBATICA - MATERASSI O SABBIA
RISCALDAMENTO PRE-PARTITA	FORZA GENERALE - PALLONI MEDICINALI
SCARICO E DECOMPRESSIONE COLONNA V.	PRE ATLETISMO - DA SEDUTI-PRONI-ETC.
COORDINAZIONE MOTORIA	SKIP IN RAPIDITA'
FLESSIBILITA' GENERALE SUL TRONCO	MULTIBALZI
FORZA ADDOMINALE E DORSALE	BALZI FINALIZZATI ALLO SPECIFICO
FORZA ARTI INFERIORI	PLIOMETRIA - SALTO DOPO CADUTA
FORZA ARTI SUPERIORI - BUSTO E BRACCIA	OSTACOLI - BASSI-MEDI-ALTI
CIRCUIT-TRAINING COMPLETO O PARZIALE	CORSA IN SALITA
ALLUNGHI IN PROGRESSIONE	FORZA ALLA VELOCITA'
CORSA AEROBICA A RITMO MEDIO	RAPIDITA' E RIFLESSI
LAVORO TECNICO-TATTICO	
CONTATTO CON IL PALLONE: BASSI-MEZZA ALTEZZA-ALTI	PARATE SU TIRI DA DISTANZA RAVVICINATA
COPERTURA DELLA PORTA SU TIRI: BASSI-MEZZA ALTEZZA-ALTI	PARATE RIALZANDOSI RAPIDAMENTE DA TERRA
RISCALDAMENTO SPECIFICO CON LA PALLA	PARATE IN ANTICIPO SULL'AVVERSARIO
PARATE SU TIRI ALLA FIGURA - PRESA E BLOCCAGGIO	PARATE IN RAPIDA SUCCESSIONE
PARATE SU TIRI DALLA DISTANZA: BATTENTI-MEZZA ALT-ALTI	PARATE IN CONTROTEMPO
PARATE SU TIRI DALLA DISTANZA A PALLA FERMA	COMBINAZIONE DI DIVERSE PARATE IN SUCCESSIONE
PARATA SU TIRI DALLA DISTANZA CON PALLA IN MOVIMENTO	PARATE CON PARTENZA IN HANDICAP - SEDUTO SDRAIATO ETC.
PARATE SU DIRI DA MEDIA DISTANZA IN DIAGONALE	PRESA DELLA PALLA - CON DUE PALLONI
PARATE SU TIRI DA LUNGA DISTANZA IN DIAGONALE	DOPPIA PARATA - RESPINTA E BLOCCAGGIO E VICEVERSA
LANCIO DEL PALLONE CON LE MANI	COMBINAZIONE DI TRE DIVERSE PARATE
RIMESSA IN GIOCO CON I PIEDI	PARATE SU TIRI DA DISTANZA RAVVICINATA
PARATE SU TIRI A PALLA COPERTA - CON BARRIERA	SENSIBILIZZAZIONE CON PALLAMANO E PALLAVOLO MODIFICATA
PARATE SU CALCI DI RIGORE	ESERCIZI DI RAPIDA PERCEZIONE VISIVA
ALLENAMENTO SUL PIAZZAMENTO CORRETTO IN PORTA	ESERCIZI DI RAPIDA PERCEZIONE SENSORIALE
ESERCIZI A TERRA SULLA DESTREZZA	TECNICA INDIVIDUALE CON I PIEDI AL VOLO E DUE TOCCHI
ESERCIZI A TERRA SUL FIANCO DA SEDUTO E IN GINOCCHIO	TECNICA INDIVIDUALE DI RICEZIONE E DISIMPEGNO CON I PIEDI
LAVORO SITUAZIONALE - CON LA SQUADRA	
PARTITA O ESERCITAZIONI VARIE A SQUADRE CONTRAPPOSTE	PARATE - USCITE E MOVIMENTI VARI SU ESERCITAZIONI E SCHEMI
PARTITELLA A TEMA VARIABILE - CAMBIO DELLE REGOLE	PARTITA AMICHEVOLE A TUTTO CAMPO
PARATE SU PARTITELLE A CAMPO RIDOTTO E CHIUSO - GABBIA	PARTITA UFFICIALE A TUTTO CAMPO
USCITE FURI DALLO SPECCHIO DELLA PORTA	
USCITE ALTE LATERALI SU PALLA DA LUNGA DISTANZA DX E SX	USCITE ALTE IN PORTA DA BREVE DISTANZA
USCITE ALTE FRONTALI SU PALLA DA LUNGA DISTANZA ¾ CAMPO	USCITE ALTE SU SPIOVENTI IN AREA CON TRAIETTORIA ALTA
USCITE CON I PIEDI IN ANTICIPO SULL'AVVERSARIO	USCITE BASSE IN PRESA IN ANTICIPO SUI PIEDI DELL'AVVERSARIO

PALLE ALTE	
PRESA SU CROSS DA VARIE DIREZIONI E PARABOLE	PRESA SENZA STACCO
PRESA SU CROSS A DUE PORTIERI - INTERVIENE UNO SOLO	PRESA DOPO RIMBALZO E CHIAMATA ZONA
PRESA SU CROSS CON OSTACOLI	PRESA IN PASSO E STACCO CON UNA O DUE PALLE
PRESA SU LANCIO CON LE MANI	PRESA DOPO SKIP NEGLI HOVER E GIRO A 180°
PRESA AVANTI E DIETRO E VICEVERSA	PRESA ALTA FRONTALE IN SPOSTAMENTO RITMICO
PRESA SU CROSS CON PARTENZA IN HANDICAP	RESPINTE A UN PUGNO
PRESA SU CROSS DENTRO LE ZONE	RESPINTE A DUE PUGNI
PRESA AL CORPO	
PRESA AL CORPO SU TIRO RAVVICINATO	PRESA DOPO CAMBIO FRONTE A 180°
PRESA AL CORPO CON OSTACOLI DAVANTI	PRESA SU TAVOLETTE
PRESA AL CORPO IN SPOSTAMENTO LATERALE	PRESA SU TRAIETTORIA OPPOSTA AL LANCIO
PRESA AL CORPO IN SPOSTAMENTO FRONTALE	PRESA RITMICA CON BALZO LATERALE A COPPIE
PRESA AL CORPO, LANCIO VERTICALE E RIPRESA	PRESA ALTERNATA BASSA E ALTA
PRESA A TRIANGOLO CON CAMBIO GIRO	PRESA CON UNA MANO
PRESA A TRIANGOLO CON PALLA CALCIATA	PRESA BASSA SU RIMBALZO A TERRA RAVVICINATO
PRESA A TERRA	
PRESA IN AVANZAMENTO SU TRAIETTORIE VARIE	PRESA A COPPIE CON UNO O DUE PALLONI
PRESA CON PARTENZA DA IN GINOCCHIO	PRESA CON UNA MANO POSTERIORE
PRESA CON ROTAZIONE DEL CORPO	PRESA LATERALE IN CONTROBALZO SUL TERRENO
SENSIBILIZZAZIONE	
"8" FRA LE GAMBE IN ALTO E A TERRA	LASCIO E CAMBIO PRESA FRA LE GAMBE
CIRCONDUZIONE OCCHI APERTI E CHIUSI	SCAMBIO DI DUE PALLONI IN AREA
PALLEGGI A TERRA CON UNA O DUE MANI	SCAMBIO DI DUE PALLONI -UNO ALTO - UNO DIETRO
PALLEGGI IN AREA CON UNO O DUE PALMI	PALLEGGIO CONTEMPORANEO A TERRA DI DUE PALLONI
PALLEGGI IN AREA CON UNO O DUE PUGNI	LANCIO IN ALTO E GIRO A 360° E PRESA
RIMBALZO DIETRO E ROTAZIONE DEL BUSTO	LANCIO, CAPOVOLTA E PRESA
TUFFO SU PALLE FERME	
DUE PALLONI FERMI A TERRA E TUFFO SUL CHIAMATO	TUFFO SU PALLA LASCIATA CADERE - UNO O DUE PALLONI
DUE PALLONI FERMI A TERRA E TUFFO SULL'OPPOSTO	TUFFO SU PALLA CHE COLPISCE LA SCHIENA
QUATTRO PALLONI FERMI A TERRA E TUFFO SUL CHIAMATO	TUFFO SU PALLA SU CUI SCATTA L'AVVERSARIO
SEQUENZA DI TUFFI CON PALLE SEMPRE PIU LARGHE	TUFFO IN SITUAZIONE DI UNO CONTRO UNO PER DRIBLING
SEQUENZA DI TUFFI IN SUCCESIONE IN DIAGONALE	TUFFO SU PALLA FERMA DOPO RESPINTA SUL PRIMO TIRO
SEQUENZA DI TUFFI SU PALLE STOPPATE	PIRAMIDE: SEQUENZA DI TUFFO SU PALLA FERMA CON RIENTRO
TUFFO DOPO GESTO TECNICO	
GUIDA DELLA PALLA, PASSAGGIO AL SEGNALE VISIVO E TIRO	PASSAGGI DI PRIMA, STOP, GIRO A 180° E TIRO
HANDLING E TUFFO	PASSAGGI DI PRIMA E AL TERZO LATERALE E TIRO
PALLEGGIO CON I PIEDI E TIRO	PASSAGGI RAVVICINATI E TIRO DOPO GIRO A 90°
RESPINTA SU CROSS E TIRO IN PORTA	RETROPASSAGGIO, LANCIO LUNGO E TIRO
PRESA ALTA A SCAVALCARE E TIRO	PRESA ALTA, RILANCIO E TIRO
PASSAGGI DI PRIMA RAVVICINATI E TIRO	PRESA BASSA, RILANCIO E TIRO

TUFFO DOPO REAZIONE	
TOCCO DEL PALLONE CHIAMATO E TIRO	TIRO DUE PALLONI E TUFFO SU QUELLO IN ANTICIPO
TIRO CON SCHERMI MOBILI FRONTALI	TIRO CON DUE PORTIERI CHIAMANDO QUELLO CHE PARA
TIRO CON SCHERMI FISSI FRONTALI	PARTENZA DI DUE TIRATORI, MA CALCIA UNO SOLO
TIRO CON OGGETTI FRONTALI PER DEVIAZIONI IMPROVVISE	TUFFO SU CHIAMATA O RIMBALZO AD OCCHI CHIUSI
TUFFO DOPO RIMBALZO DEL PALLONE ALLA PARETE	TIRI DI PALLONI CON FORME DIVERSE - PALLINE TENNIS O RUGBY
LANCIO DI DUE PALLONI E TUFFO SU QUELLO CHIAMATO	PASSAGGIO PER TIRATORI CHE FINTANO E TIRANO
LANCIO DI UN PALLONE SU DUE DA TERRA O IN MANO	LANCIO DI DUE PALLONI E TUFFO SUL RITORNO DI UNO SOLO
LANCIO DI DUE PALLONI TRA DUE PORTIERI	DUE PORTE FRONTALI CON LANCIO CON LE MANI CONTEMPORANEO
TUFFO CON PARTENZE VARIE	DUE PORTE FRONTALI CON TIRO CON I PIEDI CONTEMPORANEO
TUFFO DOPO CAPOVOLTA	TRE PORTE A TRIANGOLO E COPRO QUELLA CHIAMATA
TUFFI IN SEQUENZA	
SERIE DI TUFFI SU PORTA BIFRONTE	SEQUENZA DI PARATE - PALO CORTO E LUNGO
SERIE DI TUFFI SU PORTA A TRIANGOLO	SEQUENZA DI PARATE SU TIRI ALTERNATI
TUFFI IN SEQUENZA CON STACCO AD UN PIEDE	PARATA RADENTE E TUFFO IN STACCO AL LATO OPPOSTO
TUFFI IN SEQUENZA DALLO STESSO LATO BASSO E ALTO	RAFFICA - SERIE DI TIRI IN SUCCESSIONE CASUALE
TUFFO DOPO IMPEGNO DI FORZA	
TUFFO DOPO BALZI ORIZZONTALI IN VARI MODI	SALTO LATERALE DELL' HOVER E RITORNO IN TUFFO
TUFFO DOPO SEQUENZA DI BALZI SU OSTACOLI	CADUTA DAL PLINTO, AMMORTIZZARE, SKIP E TUFFO
TUFFO DOPO SKIP SU HOVER	PRESA DOPO STACCO IN APPOGGIO CON I PIEDI SUL PLINTO
TUFFO DOPO CADUTA DAL PLINTO - PLOMETRIA	CADUTA IN AVANTI, PIEGAMENTO E TUFFO
CADUTA DAL PLINTO, OSTACOLO E TUFFO - PLOMETRIA	CADUTA IN AVANTI CON CAPRIOLA E TUFFO
SALTO A TOCCARE LA TRAVERSA E TUFFO	HANDLING DA SEDUTO A GAMBE SOLLEVATE E TIRO
TIRI LIBERI	
DA GIRATO ALLA PORTA, TOCCO LATERALE E TIRO	PASSAGGIO DA DIETRO LA PORTA E TIRO VARIO A SORPRESA
PALLEGGIO E TIRO AL VOLO	TIRO TRA PORTIERI POSTI E OPPOSTI A 16 METRI DI DISTANZA
TIRO DALLA DIAGONALE IN AVVICINAMENTO	TIRO A PORTIERI PARALLELI
TIRO DOPO GUIDA E FINTE VARIE	TIRO A TRE PORTIERI A TRAPEZIO
TIRO IN VARI MODI: AL VOLO - DROP - RADENTE - DA TERRA ETC.	TIRO A DUE PORTIERI, PICCOLO DAVANTI
PASSAGGIO DEL PORTIERE E COLPO DI TESTA	PASSAGGIO DAL FONDO PER TIRO
PASSAGGIO DIETRO LA PORTA CON PORTIERE CHE VEDE	PASSAGGI DAL FONDO PER COLPI DI TESTA O TIRI AL VOLO
LAVORO CONDIZIONALE	
POTENZIAMENTO ARTI INFERIORI CON MACCHINE	POTENZIAMENTO FORZA RESISTENTE SU CIRCUITO
POTENZIAMENTO ARTI SUPERIORI CON MACCHINE	COORDINAZIONE MOTORIA CON SKIP VARI E HOVER
POTENZIAMENTO ADDOMINALI E DORSALI CON PALLE MEDICHE	RAPIDITA' E SCATTO SU PARTENZE VARIE
CORSA LENTA E MOBILITA' GENERALE ARTICOLARE	STRETCHING E SCARICO COLONNA

Esempio su una settimana normale

Periodo di mantenimento

Mese Novembre

MARTEDI'

10' ANDATURA LEGGERA CON ESERCIZI DI MOBILITAZIONE GENERALE LIBERA, SENZA PALLONE, PER RISCALDAMENTO.

15' A TERRA, ESERCIZI DI STRETCHING COMPLETO + FORZA ADDOMINALE E DORSALE CON CARICO (PALLA MEDICA), FLESSIONI BUSTO E ISOMETRIA (150+50).

10' SENSIBILIZZAZIONE SU PARATE IN PRESA A TERRA (4 TIRI TESI RASOTERRA E 4 IN VOLO IN APPOGGIO).

20' FORZA ESPLOSIVA DA FERMI PER PARATE A TERRA E IN VOLO PASSANDO IN ATTACCO PALLA IN DIAGONALE SOTTO E SOPRA AD UN NASTRO POSIZIONATO A "V" FRONTALMENTE AL PORTIERE.

20' FORZA ESPLOSIVA IN PLIOMETRIA, CON DISCESA NATURALE A PIEDI UNITI DAL PLINTO ALTO 30/40 CM., BALZO IN ALTO A SUPERARE UN OSTACOLO MEDIO E PARATA SUCCESSIVA A DX E SX PASSANDO SOTTO E SOPRA AL NASTRO POSIZIONATO A "V" FRONTALMENTE AL PORTIERE, PER ATTACCO PALLA IN DIAGONALE SUL TUFFO IN PRESA.

15' TRASFORMAZIONE IN PORTA SU PARATE IN DIAGONALE IN CHIUSURA AL PALO, DOPO CONTROMOVIMENTO E CAPRIOLA IN AVANTI DEL PORTIERE, CURANDO IL CORRETTO PIAZZAMENTO DOPO LA PERDITA DELL'ORIENTAMENTO.

05' STRETCHING + SCARICO COLONNA.

95' TEMPO TOT. + REC.

MERCOLEDI'

10' ANDATURA LEGGERA CON ESERCIZI DI MOBILITAZIONE GENERALE PER RISCALDAMENTO, CON PALLONE IN MANO, FINALIZZATO ALLA SENSIBILIZZAZIONE GENERALE.

15' TECNICA DELLA PRESA CENTRALE IN VARI MODI, ALTERNATA AD ESERCIZI DI STRETCHING COMPLETO.

15' ESERCIZI CON SALTO DELLA CORDA PER LA COORDINAZIONE MOTORIA, FINALIZZATO ALLA TECNICA DELLA PARATA A TERRA DOPO UNA CAPRIOLA.

20' TECNICA DELLA PARATA A TERRA IN RAPIDITA' DI CONTROMOVIMENTO CON ATTACCO E CHIUSURA DEGLI SPAZI.

10' TECNICA DELLA PARATA IN VOLO IN RAPIDITA' DI CONTROMOVIMENTO CON ATTACCO E CHIUSURA DEGLI SPAZI.

10' RAPIDITA' DI REAZIONE SU DOPPIO INTERVENTO MISTO, A TERRA E IN VOLO, CON PARTENZA IN HANDICAP DA TERRA, PER CAMBIO DI DIREZIONE IMPROVVISO.

10' TECNICA DEL RINVIO DA TERRA, CON SERIE DI LANCI FRONTALI CON I PIEDI AD UNA DISTANZA DI CIRCA 30/40 METRI TRA DUE PORTIERI, CURANDO LA FORZA E LA PRECISIONE DEL RINVIO.

05' STRETCHING + SCARICO COLONNA.

95' TEMPO TOT. + REC.

GIOVEDÌ

95' SEDUTA DEDICATA INTERAMENTE ALLA PROPRIA SQUADRA E ALLE ESIGENZE DI LAVORO TECNICO TATTICO DEL MISTER, IL QUALE UTILIZZA I PROPRI PORTIERI IN PORTA, PER UN LAVORO DI GRUPPO, IMPRONTATO AD ESERCIZI VARI FINALIZZATI ALLA PARTE DIFENSIVA E OFFENSIVA + CONCLUSIONE A RETE, CON PARTITA FINALE A SPAZI REALI, COME RIFINITURA E PREPARAZIONE ALLA IMMINENTE GARA UFFICIALE DELLA DOMENICA.

95' TEMPO TOT. + REC.

VENERDÌ

10' ANDATURA LEGGERA CON ESERCIZI DI MOBILITAZIONE LIBERA (SENZA PALLONE) PER RISCALDAMENTO.

15' TECNICA GENERALE CON I PIEDI, DI RICEZIONE E DISIMPEGNO SUL POSTO ALTERNANDO ESERCIZI DI STRETCHING.

10' SERIE DI CONCLUSIONI TESE CENTRALI IN VARI MODI, DA MEDIA DISTANZA, CURANDO LA CORRETTA PRESA CENTRALE DEL PALLONE.

15' PALLE ALTE DA LUNGA DISTANZA, CALCIATE DALLA $\frac{3}{4}$ CAMPO PER USCITE FRONTALI IN PRESA ALTA IN AREA DEL PORTIERE DISTURBATO PASSIVAMENTE DAI COMPAGNI, CON SUCCESSIVO DISIMPEGNO CON I PIEDI SUL LATO OPPOSTO AL CROSS.

15' SERIE DI CROSS DA FONDO CAMPO, PER USCITE LATERALI IN AREA IN PRESA DEL PORTIERE, CON SUCCESSIVO DISIMPEGNO CON LE MANI AL LATO OPPOSTO AL CROSS.

20' REATTIVITA' E RIFLESSI IN PORTA SU PALLE IMPROVVISE, CON HANDICAP VISIVO RITARDATO, A RECUPERARE IL PALLONE DIRETTO IN PORTA, E A PARARE TIRI SENZA PREAVVISO DALLA MEDIA DISTANZA.

05' STRETCHING + SCARICO COLONNA.

95' TEMPO TOT. +REC.

NB - a queste quattro sedute, aggiungiamo chiaramente, la quinta seduta riguardante la gara ufficiale di campionato del Sabato o della Domenica.

Martedì

Riscaldamento con esercizi di mobilitazione generale libera; stretching completo a terra + forza addominale e dorsale con carico; sensibilizzazione sulla presa a terra; forza esplosiva in pliometria; trasformazione in porta con conclusioni in diagonale finalizzate al piazzamento dopo perdita dell'orientamento.

10' Riscaldamento e mobilitazione: andatura leggera per esercizi di mobilitazione generale libera, senza palla, come riscaldamento.

15' Stretching + forza addominale e dorsale (con carico): a terra sulle stuoie, esercizi di stretching completo + forza addominale e dorsale con carico (pallone medicinale), flessioni sul busto e isometria (150 + 50 rip.).

10' Sensibilizzazione su presa a terra: serie di quattro parate a terra su palla rasoterra in presa e quattro parate in volo in appoggio a terra in presa.

20' Forza esplosiva con partenza da fermi: partenza da fermi, seduti su un plinto alto 30/40 cm; parate a terra a dx e sx con attacco palla in diagonale passando sotto ad un nastro posizionato a "v" frontalmente al portiere; stesso esercizio con esplosione da fermo su parata in volo a dx e sx passando sopra ad un nastro posizionato a "v" frontalmente al portiere.

20' Forza esplosiva in pliometria: discesa naturale a piedi uniti da un plinto alto 30/40 cm. con esplosione immediata in alto a scavalcare un ostacolo medio e parata immediata a terra a dx e sx con attacco palla in diagonale, passando sotto ad un nastro posizionato a "v" frontalmente al portiere; stesso esercizio con esplosione su parata in volo, dopo balzo a scavalcare un ostacolo medio, con attacco palla in diagonale passando sopra ad un nastro posizionato a "v" frontalmente al portiere.

15' Trasformazione in porta per piazzamento dopo perdita dell'orientamento: portiere in porta; partenza dal centro, attacco ad un palo a passi brevi e rapidi incrociati, reazione immediata successiva verso il palo opposto eseguendo una capriola in avanti per parata, in chiusura al palo, su tiro in diagonale da circa 6/7 metri curando il corretto piazzamento.

05' Scarico: a terra, sulle stuoie, esercizi di stretching e scarico colonna.

Tempo effettivo di lavoro: 95' + rec.

Materiale: palloni, stuoie, pallone medicinale, tre paletti, nastro, plinto alto 30/40 cm., un ostacolo medio.

Mercoledì

Riscaldamento finalizzato alla sensibilizzazione con il pallone e mobilitazione generale; tecnica della presa + stretching completo; coordinazione motoria finalizzata alla tecnica della parata a terra; tecnica della parata a terra con attacco palla e contromovimenti generali (in rapidità); rapidità da terra su doppio intervento; tecnica del rinvio da terra con i piedi.

10' Riscaldamento con il pallone: andatura leggera per esercizi di mobilitazione generale con il pallone in mano per sensibilizzazione generale.

15' Tecnica della presa + stretching: sul posto, serie di prese centrali in vari modi (rasoterra, alla figura, al petto, dal basso verso l'alto, palla sporca con rimbalzo ravvicinato), alternando esercizi di stretching.

15' Coordinazione motoria finalizzata alla tecnica della parata a terra: sul posto serie di salti della corda (normale, piedi uniti, ad un piede) per riscaldamento, attacco su 5 metri con salto della corda in movimento, capriola in avanti tra i cinesini e parata successiva a terra e in volo in mezzo ad una porta formata da due paletti a dx e sx.

20' Tecnica della parata a terra in contromovimento: doppia parata in rapidità; attacco da centro porta al palo per presa su palla alta e reazione immediata su palla in presa a terra calciata da fondo campo al vertice dall'area piccola verso il dischetto di rigore (eseguire a dx e sx); esercizio simile: attacco al palo per parata in presa centrale in appoggio a terra su avambracci e reazione immediata ad aggirare un paletto posizionato al limite dell'area piccola, per parata successiva su palla a terra indirizzata verso lo stesso palo (eseguire a dx e sx).

10' Tecnica della parata in volo in contromovimento: in rapidità, partendo da centro porta, attacco frontale al limite dell'area piccola per raccolta pallone a terra, passaggio con le mani al Mister, ritorno in diagonale ad aggirare un paletto sulla linea di porta a dx o sx e reazione successiva per parata in volo su palla indirizzata al palo opposto.

10' rapidità di reazione da terra su doppio intervento: portiere che, sdraiato in porta su un fianco con pallone in mano appoggiato al palo della porta, al richiamo passa la palla al Mister, si rialza velocemente ed interviene in presa su palla rasoterra e successivamente in volo per deviazione aerea sempre sullo stesso lato, opposto a quello di partenza.

10' Tecnica del rinvio da terra con i piedi: due portieri uno di fronte all'altro a distanza di circa 40/50 metri, effettuano dei rinvii da terra con i piedi, curando bene l'esecuzione singola (forza, precisione, coordinazione generale).

05' Scarico: a terra, esercizi di stretching completo + scarico colonna.

Tempo effettivo di lavoro: 95' + rec.

Materiale: palloni, stuoie, due paletti, due cinesini, corde.

Venerdì

Riscaldamento e mobilitazione generale libera; tecnica generale con i piedi + stretching; tecnica generale sulla presa centrale; palle alte da lunga distanza frontali e laterali; reattività e riflessi; tecnica del rinvio dal fondo con i piedi (palla a terra).

10' Riscaldamento e mobilitazione generale: andatura leggera, per esercizi di mobilitazione generale libera (senza pallone), per riscaldamento.

15' Tecnica generale con i piedi + stretching: esercizi sul posto di ricezione e disimpegno con i piedi (rasoterra, piatto dx e sx al volo, collo dx e sx al volo, drop dx e sx, stop di petto e drop dx e sx), alternando esercizi di stretching completo ad ogni tipo di esecuzione.

10' Tecnica generale sulla presa: in porta, da media distanza (10/12 metri), serie di conclusioni centrali tese per parata in presa del portiere in vari modi (rasoterra, alla figura, alta, palla sporca con rimbalzo ravvicinato), curando la corretta presa del portiere e la postura di base.

15' Palle alte frontali da lunga distanza: serie di palle alte frontali, calciate dalla $\frac{3}{4}$ campo per uscita in presa del portiere, disturbato passivamente dai compagni in area sulla traiettoria della palla; dopo la presa il portiere effettua un disimpegno con palla a terra calciando il pallone sul lato opposto alla provenienza del cross.

15' Palle alte laterali da lunga distanza: serie di cross da fondo campo per uscita laterale alta in presa del portiere, disturbato passivamente sulla traiettoria in area dai compagni; dopo la presa il portiere effettua un lancio preciso con le mani sul lato opposto alla provenienza della palla.

10' Reattività e riflessi: portiere al limite dell'area piccola, girato di spalle fronte alla porta, evita il goal recuperando una palla che gli sfila accanto diretta in porta a dx e/o a sx, lanciata dal Mister all'improvviso.

10' Reattività e riflessi: portiere in porta che, spalle al campo e fronte alla porta, al richiamo del Mister si gira rapidamente effettuando la parata ad evitare il goal su conclusione tesa del Mister dal limite dell'area grande.

05' Tecnica del rinvio con i piedi: serie di rinvii da fondo campo con i piedi calciando il pallone da terra e curando la forza e la precisione del lancio.

05' Scarico: a terra, esercizi di stretching completo + scarico colonna.

Tempo effettivo di lavoro: 95' + rec.

Materiale: palloni, due paletti, stuoie. ♦