



ALLFOOTBALL



M A G A Z I N E

ALLENARE IL GIOVANE PORTIERE

OTTIMIZZANDO LA SEDUTA DI ALLENAMENTO
INCREMENTANDO I CONTATTI CON LA PALLA.





IVAN BEGHI

Ivan Beghi è istruttore e preparatore dei portieri presso il San Giuseppe Calcio di Piacenza (Centro di Formazione F.C. Internazionale) dalla stagione 2005/06, ove in precedenza ha ricoperto l'incarico di responsabile del settore Pulcini. È in possesso del patentino Coni Figc ed è iscritto ad Apport dal 2008; ha inoltre partecipato ai camp estivi dell'Inter in qualità di preparatore dei portieri ad Albarella (per 5 anni), Peschiera del Garda, Forte dei Marmi e Folgaria.

CLAUDIO RAPACIOLI

È presidente dell'Associazione Sportiva Italiana Preparatori dei Portieri di Calcio (APPORT). Preparatore dei portieri professionista è iscritto all'albo speciale della FIGC. Ha lavorato nel settore giovanile di Fiorenzuola, Brescia, Piacenza e Pro Patria. Attualmente si occupa della formazione dei numeri uno della Reggiana. È in possesso di diploma Uefa B ed è componente della Commissione Tecnica della Figc, nonché autore di numerose pubblicazioni.

In tutti gli sport la programmazione dell'allenamento è legata alla prestazione, anzi deve cercare di riprodurla nel modo più fedele possibile. Soprattutto nel calcio (attività di situazione per eccellenza) è necessario proporre esercitazioni che ricalchino le situazioni di gara nelle quali il portiere è chiamato a intervenire. Per farlo in modo efficace, l'estremo difensore deve intraprendere, soprattutto negli anni del settore giovanile, un percorso strutturato che gli fornisca salde basi tecniche: i fondamentali per l'esecuzione dei gesti utili in partita.



L'EVOLUZIONE DEL RUOLO

Nel calcio moderno, a qualsiasi livello, l'estremo difensore deve essere un giocatore di movimento aggiunto, sia in fase difensiva sia in fase offensiva. Quest'ultima in particolare (la gestione e la trasmissione della palla con i piedi o con le mani) copre una percentuale attorno al 70% di tutta la gestualità espressa nella gara.

Da uno studio che ho effettuato su tutte le partite dei mondiali di calcio disputatisi in Brasile nel 2014 sono emersi i seguenti dati (vedi tabella).

NUMERO MEDIO PASSAGGI RICEVUTI A PARTITA	10		
NUMERO MEDIO PASSAGGI PROVATI A PARTITA	30		
NUMERO MEDIO PASSAGGI RIUSCITI A PARTITA	21		
	PROVATI	RIUSCITI	ERRATI
NUMERO MEDIO PASSAGGI CORTI PROVATI A PARTITA	1,33	1,25	0,07
NUMERO MEDIO PASSAGGI MEDI PROVATI A PARTITA	11,85	11,52	0,33
NUMERO MEDIO PASSAGGI LUNGHY RIUSCITI A PARTITA	16,63	8,06	8,58
NUMERO MEDIO PASSAGGI ERRATI A PARTITA	9		

Lo studio evidenzia che un portiere, mediamente, riceve dai compagni dieci retropassaggi a partita. Tra palloni da lui controllati, ripartenze da fermo o aperture dell'azione dopo un intervento riuscito, mediamente gioca la palla trenta volte (con le mani o con i piedi). Ventuno di queste trasmissioni vanno a buon fine e nove no, cioè la squadra perde il possesso della sfera. Più del 50% delle trasmissioni sono classificate come lunghe (ovvero oltre la metà campo) e si noti come in più del 50% dei casi si perda il possesso della palla. Questo dato ci fa capire quanto sia importante un estremo difensore che abbia buona abilità nel dominio della sfera e che sappia giocare nel breve con i compagni, in modo da evitare di ricorrere al lancio lungo, più facilmente preda degli avversari.

L'ALLENAMENTO DEI GIOVANI PORTIERI

L'analisi effettuata ai massimi livelli calcistici è stata ripetuta nelle categorie Pulcini ed Esordienti e ha dato, in linea di massima, gli stessi risultati a livello numerico, ma non riguardo alla qualità delle scelte di distribuzione della palla. I portieri di queste fasce d'età sono maggiormente in difficoltà nell'effettuare una trasmissione di qualità già sulle brevi distanze.

Il motivo è sia fisico (mancanza di forza e coordinazione) sia relativo alla insufficiente capacità di lettura e comprensione dello sviluppo del gioco. Le carenze organiche causano poi trasmissioni imprecise per velocità e traiettoria che spesso non possono essere gestite dal compagno o, peggio ancora, vengono intercettate dall'avversario. Il secondo limite genera scelte di tipo, modo e zona di distribuzione della palla non congrue rispetto alla situazione di gioco.

Per questo ritengo che i portieri debbano essere allenati, sin da piccoli, a lavorare sulla qualità e le scelte di distribuzione del pallone.

Per strutturare sedute di allenamento costruttive su questi aspetti occorrono almeno 4 - 6 portieri.

D'altro canto, capita spesso che i colleghi che operano nei settori giovanili si trovino a dover gestire contemporaneamente un numero simile o superiore di bambini, incontrando gravi difficoltà nel rendere efficace la seduta.

Questi sono i due motivi fondamentali per i quali abbiamo pensato di realizzare questo magazine e attuare il progetto che potrete seguire su Allfootball nella sezione Alleniamoci insieme.



CONCENTRAZIONE ALTA, SEMPRE, ED ESERCITAZIONI INTENSE

Il portiere moderno gioca la partita per tutta la sua durata, ha compiti da svolgere in ogni fase di gioco e deve mantenere un elevato livello di attenzione per quasi tutti i 90'.

È quindi necessario abituare, già dall'allenamento, i giocatori ad avere continuità di concentrazione per tutto l'arco della seduta (vi consigliamo in merito la lettura del post "Volete calciatori concentrati" nel blog "Il calciatore consapevole" di Daniela Oriandi, su Allfootball).

A questo aspetto se ne lega un altro: il numero uno per migliorare deve avere il maggior numero possibili di contatti con la palla. Non ha molto senso assistere (come spesso accade) a file di portieri in attesa di eseguire un'esercitazione che dura 20-30 secondi e poi costringe a minuti di attesa prima della ripetizione seguente.

Il giocatore dovrebbe avere pochissimi tempi morti e molte più occasioni di contatto con il pallone; pause di durata eccessiva fanno calare drasticamente il livello di concentrazione, soprattutto fra i giovani. Ho quindi ripensato la struttura delle esercitazioni per la fascia che va dai Pulcini agli Esordienti, allo scopo di incrementare il numero dei contatti con la palla e avere un coinvolgimento totale e continuo dei bambini.

L'allenatore, in questo modo, può focalizzare la propria attenzione sull'obiettivo principale della seduta e osservare gli allievi nell'intero svolgersi dell'esercitazione.

Credo infatti che il compito più difficile, per il tecnico, non sia quello di dover proporre esercitazioni sempre diverse, ma di essere in grado, mentre allena, di prestare la massima attenzione a tutti gli allievi e correggere sia gli errori tecnici di esecuzione sia quelli tattici (le scelte intraprese).



UN INVITO A TUTTI I TECNICI

Nelle fasce d'età per le quali è "costruito il progetto" è consentito ai portieri di raccogliere la palla con le mani anche su retropassaggio di un compagno. Senza voler fare polemiche sterili, mi chiedo: perché devo insegnare al bambino a fare una cosa che dalla categoria successiva non potrà più fare? Sarebbe forse meglio introdurre la regola secondo la quale il portiere e il difensore che da lui riceve la palla non possano essere attaccati.

Questo favorirebbe maggiormente i giovani numeri uno a prendere confidenza, anche in gara, con una delle gestualità più importanti e proprie del ruolo in chiave moderna.



OBIETTIVI PER LE CATEGORIE PULCINI ED ESORDIENTI

LUDICI: il bambino si deve divertire.

COORDINATIVI: si lavora nella cosiddetta età dell'oro della coordinazione e dell'apprendimento motorio e il preparatore deve sfruttarla al massimo per ampliare le competenze coordinative del giovane e creare le basi per un migliore sviluppo delle capacità tecniche.

TECNICI: il giovane portiere deve apprendere secondo progressioni mirate i gesti tecnici specifici per la sua fascia di età.

TATTICI: l'allievo deve iniziare a comprendere che è parte integrante della squadra, che si giochi a 5, 6, 7, 9 o a 11 e come tale deve partecipare al gioco in modo attivo sia in fase difensiva sia offensiva.

L'ALLENAMENTO SITUAZIONALE

Negli ultimi anni sta prendendo piede l'allenamento situazionale. Finalmente anche in Italia si è compreso che il portiere, oltre a dover essere in possesso di una buona tecnica specifica del ruolo, deve saperla applicare nel modo corretto secondo le circostanze che si sviluppano nel corso della partita.

Capita di vedere ragazzi molto ben impostati, ma poco lucidi e con idee poco chiare.

Questi faticano a riconoscere le situazioni di gioco, hanno scarsa capacità di anticipazione e programmano il gesto motorio in ritardo, il che talvolta può risultare fatale.

Ritengo che ciò sia dovuto a una scarsa abitudine all'allenamento in situazione per sperimentare un numero di esperienze sufficiente per poi riconoscere ed elaborare quella che incontreranno in partita, eseguendo per tempo la scelta tecnica più opportuna.

Le esercitazioni proposte, oltre ad avere un contenuto analitico, devono essere integrate con varianti in situazione col supporto di altri portieri o, meglio ancora, utilizzando i compagni di squadra.

Nel corso della seduta di allenamento, quando il mister propone situazioni di gioco per la difesa o l'attacco, è opportuno che il preparatore segua il lavoro da dietro la porta, analizzando con chi non è impegnato nell'esercitazione le diverse situazioni tattiche e confrontandosi sulle scelte effettuate dal portiere.

Va da sé, inoltre, che il numero uno quando si allena deve comportarsi sempre come fosse in partita, sul piano tecnico, tattico e attentivo.



OBIETTIVI DI LAVORO DELLE SINGOLE CATEGORIE

PULCINI: in questa fascia d'età i ragazzi sono dotati di un'ottima mobilità articolare, sopportano bene il lavoro esclusivamente anaerobico e gli esercizi sulla forza muscolare sono assolutamente da escludere. L'istruttore ha solamente obiettivi tecnico-coordinativi, che se raggiunti con efficacia e poi consolidati creano solide basi per il suo futuro sviluppo tecnico.

In questa fase, il preparatore dei portieri deve proporre esercitazioni tecniche in forma ludica, così da mantenere alto il livello di attenzione e partecipazione.

È possibile, inoltre, allo scopo di migliorare e stabilizzare le abilità motorie, introdurre esercitazioni e giochi tratti anche da altre discipline sportive.

OBIETTIVI TECNICI E DI VALUTAZIONE

PARAMETRO	TRAIETTORIA
RICERCA SENZA TIMORE IL CONTATTO CON IL PALLONE	
DIMOSTRA UN'ATTENZIONE COSTANTE DURANTE LE AZIONI DI GIOCO	
È ATTIVO DURANTE LE AZIONI DI GIOCO, PRENDENDO ANCHE DELLE INIZIATIVE	
SA LANCIARE E COLPIRE UN BERSAGLIO A BREVE DISTANZA SIA CON LE MANI SIA CON I PIEDI (APPOGGI)	
SA DIFENDERE IL SUO SPAZIO SIA CON LE MANI SIA CON I PIEDI	
SA ORIENTARSI RISPETTO ALLA POSIZIONE DELLA PALLA	
SA VALUTARE E INTERCETTARE LA TRAIETTORIA DELLA PALLA	
RIESCE A BLOCCARE LA PALLA	
SI TUFFA SENZA TIMORE	DESTRA - SINISTRA
SA REAGIRE VELOCEMENTE ALLE SITUAZIONI IMPREVISTE	
INIZIA A DIMOSTRARE BUONA PADRONANZA DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE	

ESORDIENTI: questo è il periodo durante il quale forza e velocità migliorano in modo naturale, è ancora prematuro inserire nelle sedute d'allenamento lavori specifici condizionali, in particolare sulla forza. Le attività devono essere sempre proposte in regime anaerobico. La palla costituisce l'attrezzo principale e le esercitazioni tecniche, con minimi accenni ai primi rudimenti tattici, occupano la stragrande maggioranza del tempo a disposizione per l'allenamento. L'obiettivo resta ancora quello tecnico-coordinativo.

OBIETTIVI TECNICI E DI VALUTAZIONE

PARAMETRO	TRAIETTORIA
TENDE A COPRIRE LO SPECCHIO DELLA PORTA SUI TIRI	
TENDE A RICERCARE IL PALLONE NEI GESTI TECNICI ALLA FIGURA, IN TUFFO E IN USCITA BASSA	
SA BLOCCARE LA PALLA IN STAZIONE ERETTA	Alta Mezza Altezza Bassa
RIESCE A BLOCCARE LA PALLA IN TUFFO	DESTRA - SINISTRA
RIESCE A DEVIARE LA PALLA IN TUFFO	DESTRA - SINISTRA
COMPIE I GESTI TECNICI IN MOVIMENTO	
ESEGUE I GESTI TECNICI DEL CALCIATORE, CONTROLLO, PASSAGGIO, GUIDA	
SA RILANCIARE CON PALLA A TERRA SIA FERMA CHE IN MOVIMENTO	DESTRA - SINISTRA
SA RILANCIARE CON LE MANI	DESTRA - SINISTRA
CONOSCE GLI OBIETTIVI DA DIFENDERE IN RELAZIONE ALLE SITUAZIONI DI GIOCO E LE DIVERSE POSTURE DA ASSUMERE	
È AGILE E COORDINATO NEI MOVIMENTI	

LE ESERCITAZIONI

1

Due portieri (P2 e P1 nell'esempio) si trasmettono palla con le mani e dopo una serie di passaggi uno dei due deve cercare di fare gol a un terzo (P3), mentre un quarto (P4) attende il suo turno con un pallone fra le mani. P3 ha il compito iniziale di seguire, spostandosi con il corpo, i movimenti della palla e deve farsi trovare nella posizione corretta quando uno dei due compagni decide di provare il tiro con le mani (P1 nell'esempio).

Finita l'azione P4 va fra i pali e lancia il suo pallone a P2 che ricomincia l'esercitazione passandosi la palla con l'accorrente P3 che è uscito dalla porta.

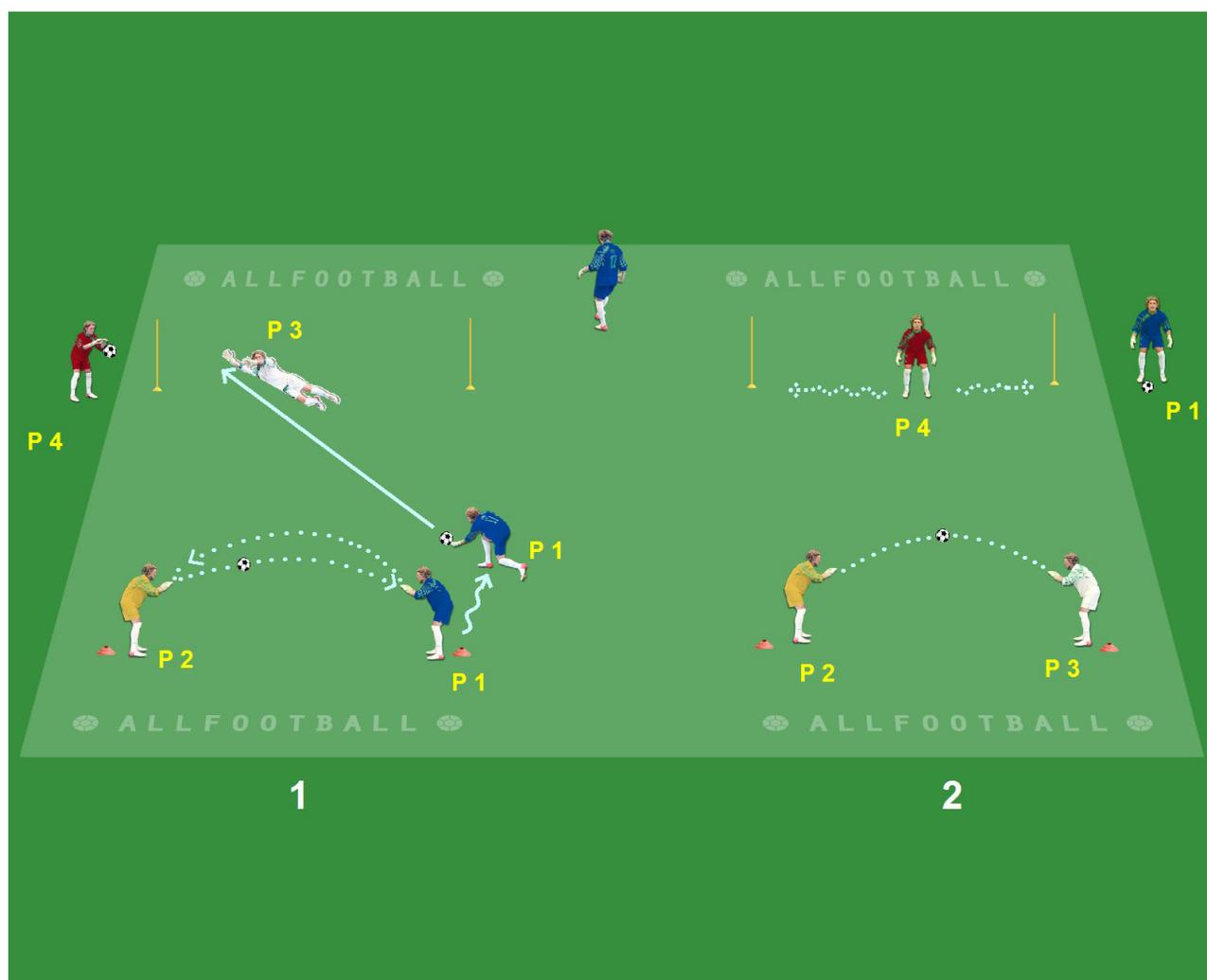
Se P1 ha segnato o ha tirato fuori si ripositiona in attesa solo dopo avere raccolto il pallone calciato, se il tiro è stato parato prenderà il pallone lasciato in terra da P3. Nel corso delle rotazioni i compagni nelle posizioni iniziali P1 e P2 devono sempre attendere che P4 sia pronto con il pallone prima di effettuare la conclusione.

VARIANTI:

A) la trasmissione tra P1 e P2 e la conclusione in porta possono essere effettuate con palla battuta a terra o con i piedi

B) P4 decide chi deve effettuare il tiro alzando il braccio sinistro o quello destro.

OBIETTIVI: per chi gioca in porta concentrazione, reattività, tecnica di postura, tecnica di spostamento e di abilità di difesa della porta. Per gli altri attenzione, presa o tecnica individuale con i piedi secondo i casi.



2

Tre portieri (P1, P2 e P3 nell'esempio) si passano la palla con le mani o con i piedi. A loro piacere o su comando del mister uno dei tre (P3 nell'esempio) interrompe la trasmissione e può scegliere di concludere in porta o andare all'uno contro uno contro un quarto portiere P4 (se la palla viene trasmessa con le mani va messa velocemente a terra). Contemporaneamente un quinto compagno P5 entra in gioco con un pallone e sostituisce colui che ha impegnato il portiere. Finita l'azione P3 si porta in posizione P5 col pallone appena utilizzato.

VARIANTI:

A) in caso di uno contro uno P1 deve fare almeno cinque tocchi prima della conclusione;

B) P1 deve concludere obbligatoriamente di sinistro e P3 di destro, P2 è libero (si allenano i portieri all'utilizzo di entrambi i piedi).

C) Se P4 para, gioca a P5 sulla corsa mentre prende posizione; c) P2 gioca sempre il pallone con le mani e conclude con un calcio al volo o di controbalzo, lanciandosi la palla, gli altri giocano solo con i piedi.

OBIETTIVI: per chi gioca in porta concentrazione, tecnica di spostamento, posizione in porta, posture e lettura delle situazioni di uno contro uno. Per gli altri concentrazione, tecnica individuale con i piedi o di presa.



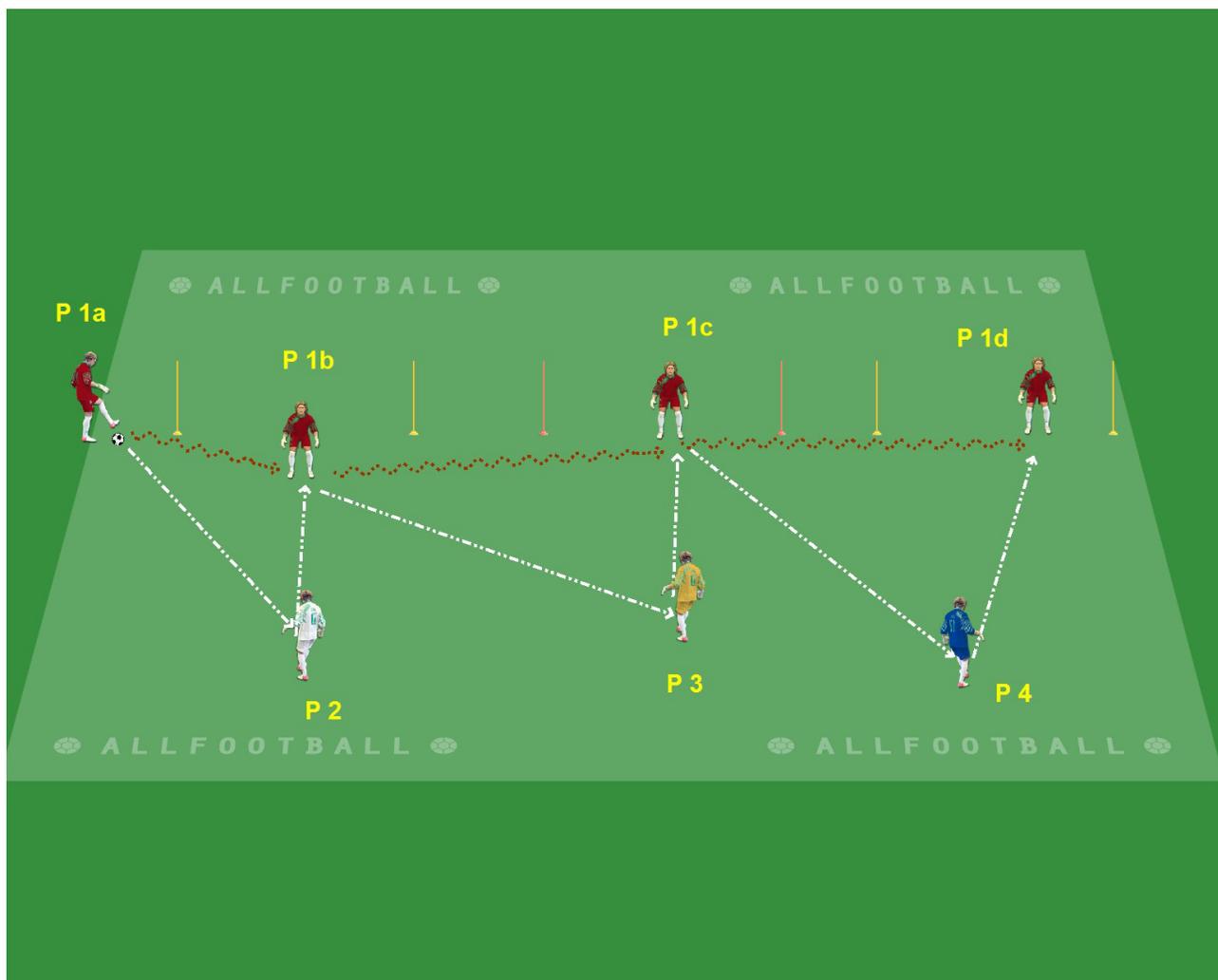
3

Si dispongono tre porte come in figura. Un portiere (P1 nell'esempio), da posizione defilata gioca palla a un collega (P2 nell'esempio) disposto frontalmente a essa poi va a difenderla. Quando P1 arriva in posizione P1b P2 tira, P1 intercetta ed esegue la sequenza anche con altri due compagni (P3 e P4 nell'esempio) posti davanti alle altre due porte trasmettendo palla, parando e poi spostandosi in P1c e P1d.

Intercettato l'ultimo pallone P1 si sposta dietro le porte, trasmette il pallone a P2 (che intanto è andato nella posizione di partenza P1a) e poi prende il posto di P4 che è scivolato, assieme a P3, di un posto (a sinistra in figura).

VARIANTI: P1 può intervenire con i piedi, in presa alla figura, in tuffo, in uscita alta o combinando i gesti tecnici.

OBIETTIVI: per chi gioca in porta, distribuzione, tempi di gioco, tecnica di spostamento, gestualità tecnica specifica. Per gli altri trasmissione, concentrazione, tempi di gioco.



4

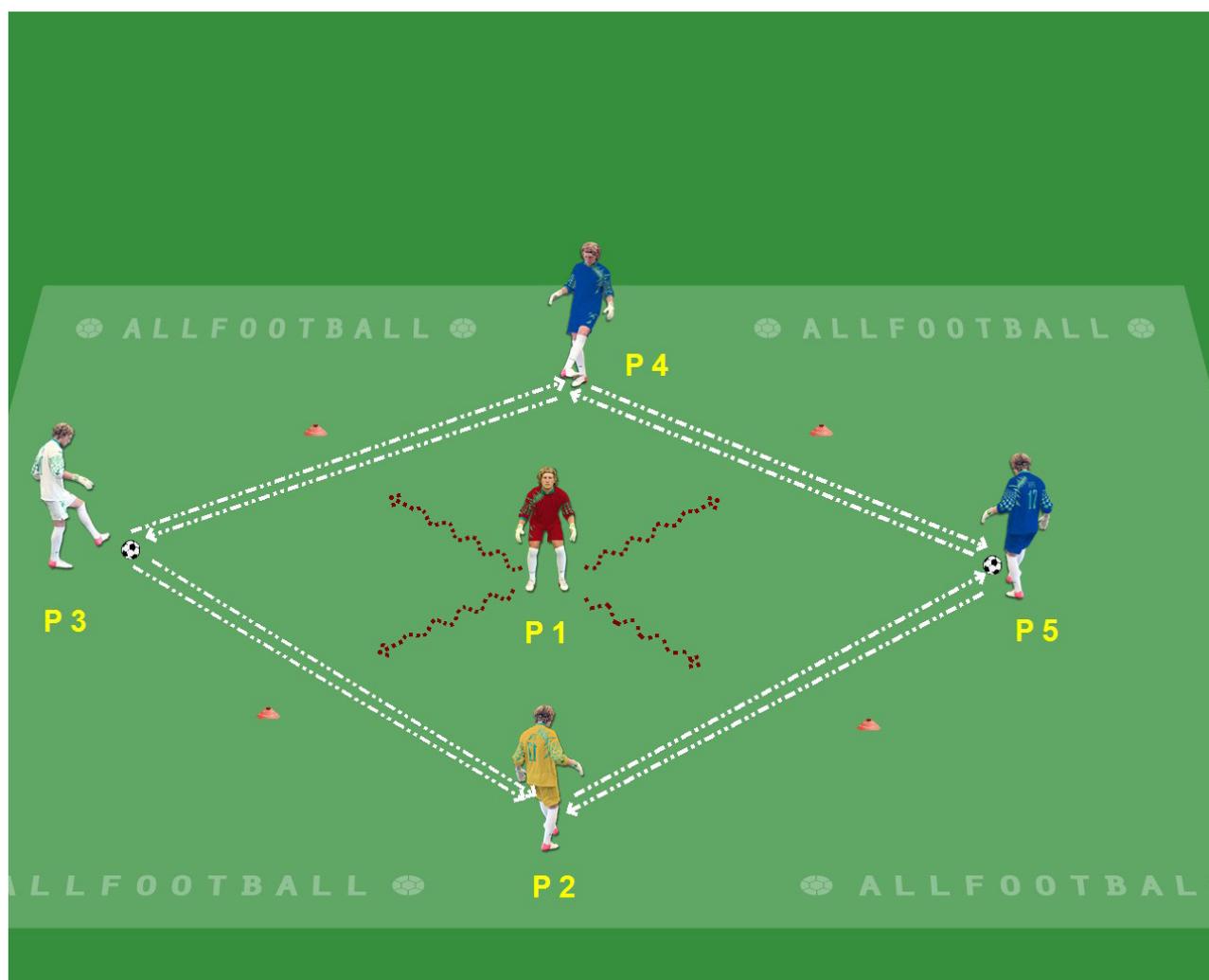
Si dispone un quadrato con dei delimitatori come in figura. Si gioca un torello – che può essere proposto in fase di attivazione – con i quattro giocatori esterni che si passano la palla facendola transitare all'interno del quadrato. Un portiere (P1 in figura) la deve intercettare senza uscire dal quadrilatero.

I quattro esterni possono passarsi il pallone con le mani o con i piedi, nel primo caso P1 cercherà di intercettare con le mani, nel secondo cercherà di farlo tramite l'intervento a croce iberica (vedi l'articolo "La parata a croce perfetta" di Claudio Rapacioli nel blog "Il portiere efficace" su Allfootball).

Quando P1 intercetta palla esce e chi ha sbagliato il passaggio entra nel quadrato.

Se i quattro esterni riescono a fare un numero definito di passaggi senza che P1 intercetti la sfera entra nel quadrato l'ultimo che rimane con la palla in mano.

Se durante la trasmissione fra gli esterni uno di loro non effettua correttamente la presa o il controllo con i piedi entra nel quadrato.



5

Si posizionano tre porte come da figura difese da tre portieri (P1, P2 e P3 nell'esempio).

A pari distanza da esse si delimita un quadrato all'interno del quale altri due portieri (P4 e P5 nell'esempio) si alternano nell'esercitazione. P1 gioca palla a P4 – statico all'interno del quadrato – che deve giocare palla a P2 o P3 con tocchi limitati decisi dal mister. Chi ha ricevuto il tiro o il passaggio la ritorna a P4 che la rigioca a un altro. Dopo tre o quattro ripetizioni dell'esercizio P4 esce dal quadrato ed entra un quinto portiere (P5).

VARIANTI:

A) P4 e P5 eseguono una trasmissione a testa partendo da una delle 3 posizioni prestabilite (T1, T2 e T3 in figura) allenando così il controllo in movimento mentre i compagni saranno costretti a una maggiore attenzione nella fase di trasmissione;

B) il destinatario della palla viene chiamato da chi trasmette a P4 e P5;

C) chi deve ricevere viene indicato dal portiere che non esegue l'esercizio;

D) il destinatario della trasmissione è indicato dalla posizione assunta dall'altro portiere sul cinesino;

E) il tipo di ricezione da effettuarsi da parte dei portieri è chiamato da chi trasmette dal quadrato con un comando (mano, piede...);

F) i portieri possono effettuare gli interventi in presa, con i piedi o in tuffo.

OBIETTIVI: per chi è all'interno del quadrato controllo e trasmissione della palla con i piedi, concentrazione e in alcune varianti dell'esercizio allenamento della vista periferica. Per gli altri, concentrazione, allenamento dei tempi di gioco e della tecnica specifica a seconda del gesto tecnico selezionato.



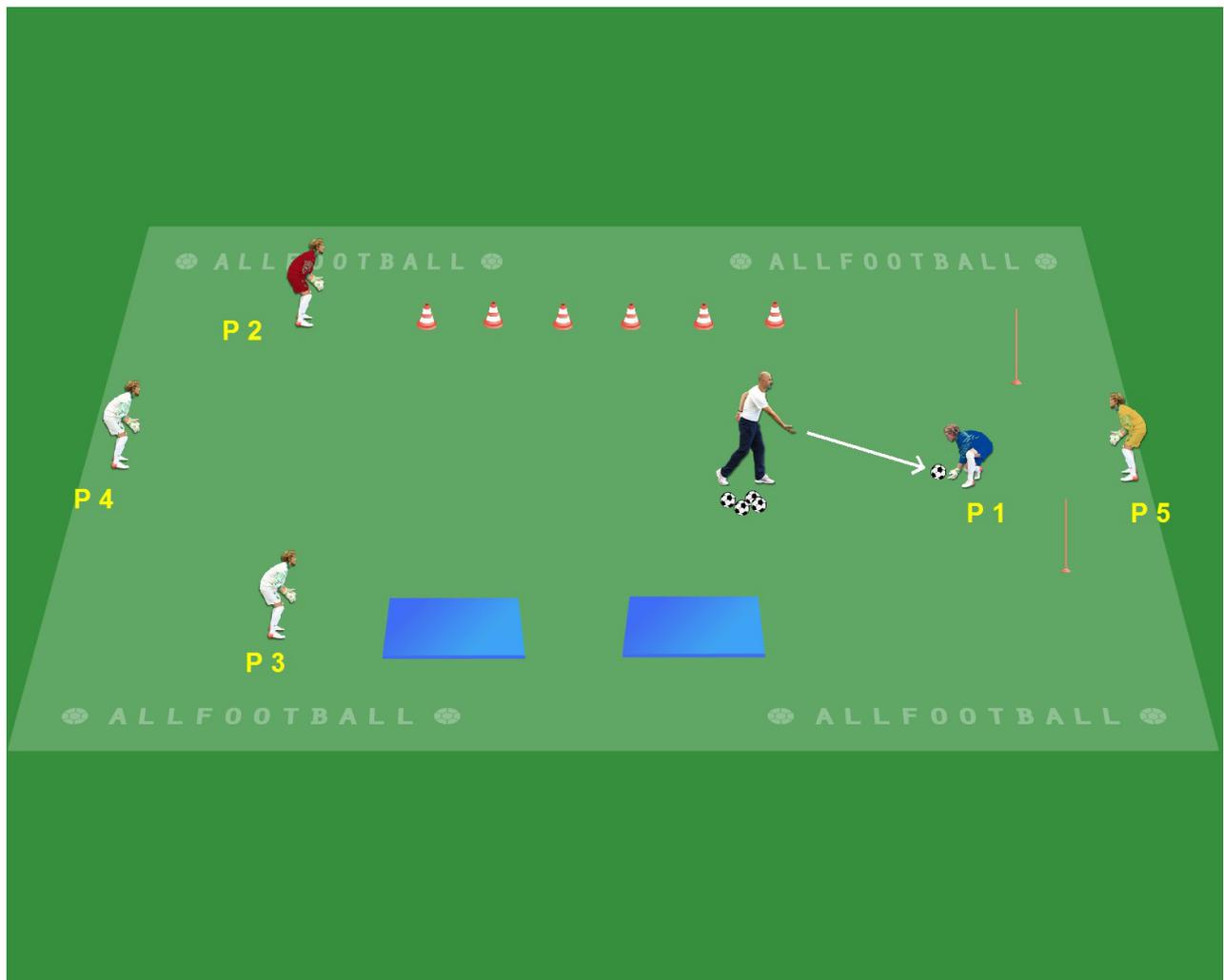
6

Un portiere (P1 nell'esempio) esegue uno o più gesti tecnici stimolato dal tecnico, al termine trasmette palla a uno dei due compagni (P2 o P3 nell'esempio) e va a posizionarsi al posto di un quarto di P4 nell'esempio. Se riceve P2 questi controlla, esegue uno slalom fra i conetti per poi andare a prendere posizione in attesa del suo turno (P5). Se riceve P3 palleggia con le mani, esegue due capriole sui materassini col pallone nelle mani per poi andare a prendere posizione in attesa del suo turno (P5). Chi si trova in P4 prende il posto di chi ha ricevuto palla, P5 entra in gioco al posto di P1.

VARIANTI:

- A) P1 deve distribuire palla a P2 o a P3 a seconda di chi dei due è voltato verso di lui;
- B) P2 e P3 si posizionano spalle a P1, questi continua a eseguire il gesto tecnico finché uno dei due compagni si gira rendendosi disponibile alla ricezione;
- C) il mister può richiedere spostamenti predefiniti a P1 o variare il gesto tecnico da allenare.

OBIETTIVI: per chi esegue l'esercizio con il mister tecnica specifica, attenzione focalizzata e periferica e tecnica di distribuzione. Per gli altri tecnica con i piedi, guida della palla e preacrobatica.



Disposta l'area di lavoro come in figura un portiere (P4 nell'esempio) da inizio all'esercizio scegliendo se ricevere la palla da uno dei due compagni (P3 o P2 nell'esempio). Questi deve giocarla con le mani o con i piedi facendola passare nella porticina di fronte. P4, ricevuta palla, la controlla e la guida in mezzo alle due porticine per poi calciare cercando di colpire una delle due sagome poste fuori dall'area piccola. Il portiere che difende la porta (P1 nell'esempio) deve riuscire in uscita bassa a intercettare la palla partendo da dietro la linea dell'area piccola. Entrato in possesso del pallone P1 deve rialzarsi velocemente e far ripartire l'azione cercando il quinto portiere (P5 nell'esempio) che nel frattempo è uscito da dietro la porta difesa da P4. P5 controlla e con i piedi calcia la palla a: P2 se è uscito a destra, P3 se è uscito a sinistra. Rotazioni, P4 al posto di P3, P5 al posto di P4, P3 al posto di P5, P2 al posto di P1, P1 al posto di P2.

VARIANTI:

- A) P4 riceve nella porta centrale e guida la palla verso l'esterno nella porticina indicata da chi gli ha trasmesso la palla, poi cerca di colpire le sagome;
- B) P4 calcia in porta e non obbligatoriamente verso le sagome;
- C) chi non ha calciato fra P2 e P3 corre davanti alle sagome e funge da attaccante a disturbo sia passivo sia attivo.

OBIETTIVI: per chi para gesto tecnico dell'uscita bassa, trasmissione dopo l'intervento con scelta sul compagno meglio posizionato. Per gli altri concentrazione e trasmissione palla.



Disposta l'area di lavoro come in figura, un portiere difende la porta e fa partire l'azione dal basso (P1 nell'esempio). Altri due partono dai due vertici dell'area di rigore (P2 e P3 nell'esempio), uno dei due si muove per primo verso il fondo campo per ricevere palla da P1. I due scambiano e poi P1 fa altrettanto col compagno sull'altro lato e successivamente gioca lungo su P4 che controlla e gioca su un quinto (P5 nell'esempio) che raccoglie con le mani e poi, calciando al volo con i piedi o lanciando con le mani, invia la sfera sopra i nastri e dentro il quadrato compreso fra cinesini e paletti. P1 deve cercare di non fare cadere la palla nel quadrato, una volta intercettata la sfera esce dalla linea dei quadrati e la gioca nuovamente verso P4 che nel frattempo si è smarcato sul lato opposto a quello dove aveva ricevuto la prima volta. Rotazioni: P2 al posto di P1, P4 al posto di P2, P5 al posto di P4, P1 al posto di P5.

VARIANTI:

A) P1 continua a tenere il possesso fino a quando P4 non si muove verso l'esterno;

B) dopo la ricezione nel quadrato di P1, P5 può scegliere di andare a marcare P4 e in questo caso P1 gioca a P2 o a P3.

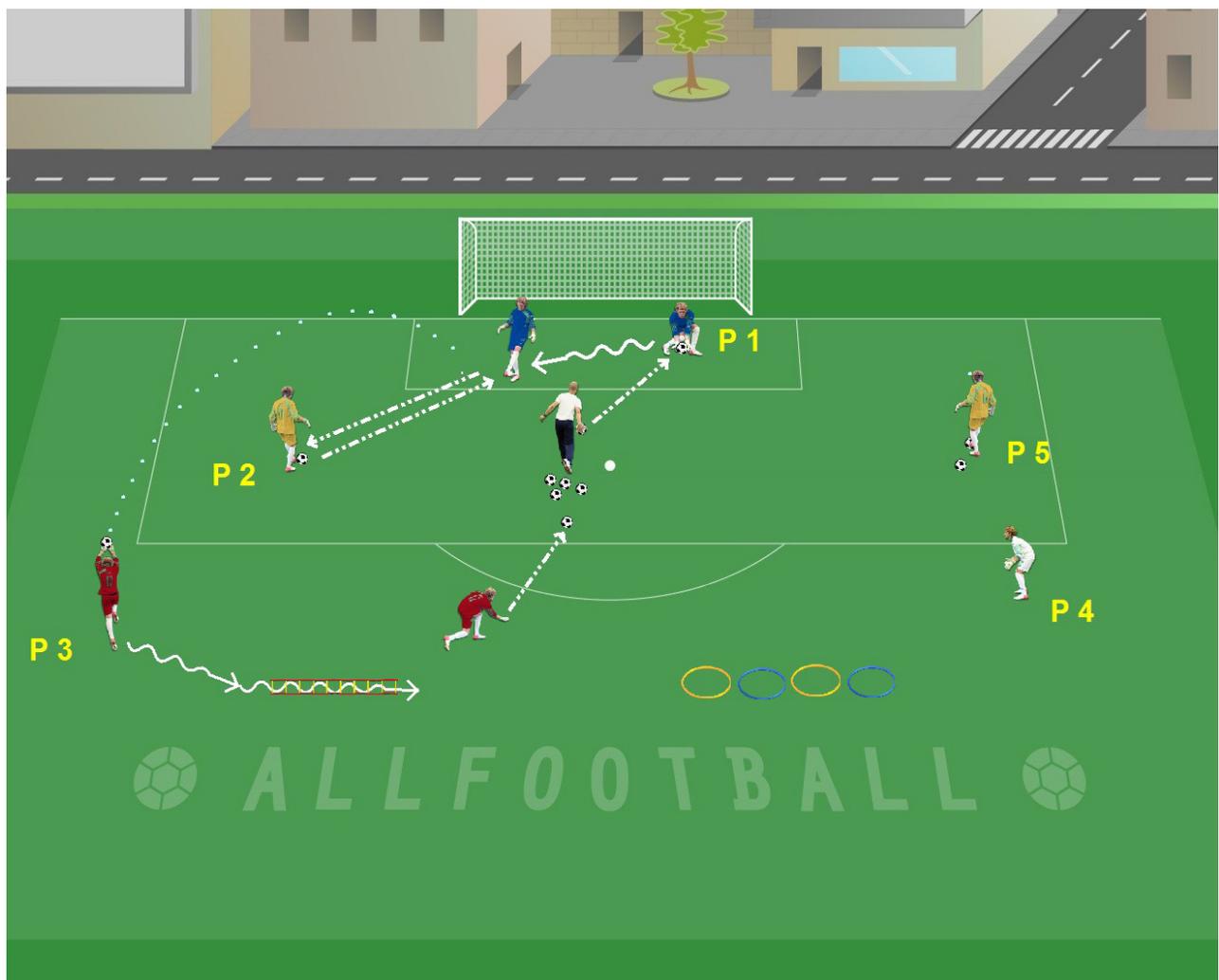
OBIETTIVI: per P1 scelta sulla ripartenza dell'azione, possesso palla e valutazione delle traiettorie. Per gli altri, tecnica individuale con i piedi, concentrazione e trasmissione con mani e piedi.



Si prepara un area di lavoro come in figura. Un portiere (P1 nell'esempio) esegue, in porta, un gesto tecnico specifico o combinato con il mister. Dopo un certo numero di ripetizioni P1 gioca palla a un compagno (P2 nell'esempio) che con i piedi gliela restituisce, P1 raccoglie il pallone con le mani e lo rilancia, a bilanciere, a un terzo compagno (P3 nell'esempio) questi la intercetta, sempre con le mani, e poi palleggiando esegue un percorso coordinativo, utilizzando scalette, cerchi o paletti e infine trasmette palla al mister. P2 nel frattempo è andato in porta e, eseguito l'esercizio tecnico, giocherà con la stessa modalità sul lato opposto, ripetendo la sequenza con altri due compagni (P4 e P5 nell'esempio).

ROTAZIONI: P1 al posto di P3 e P3 al posto di P2; poi P2 al posto di P4, P5 al posto di P2, P5 al posto di P4 e così via in sequenza.

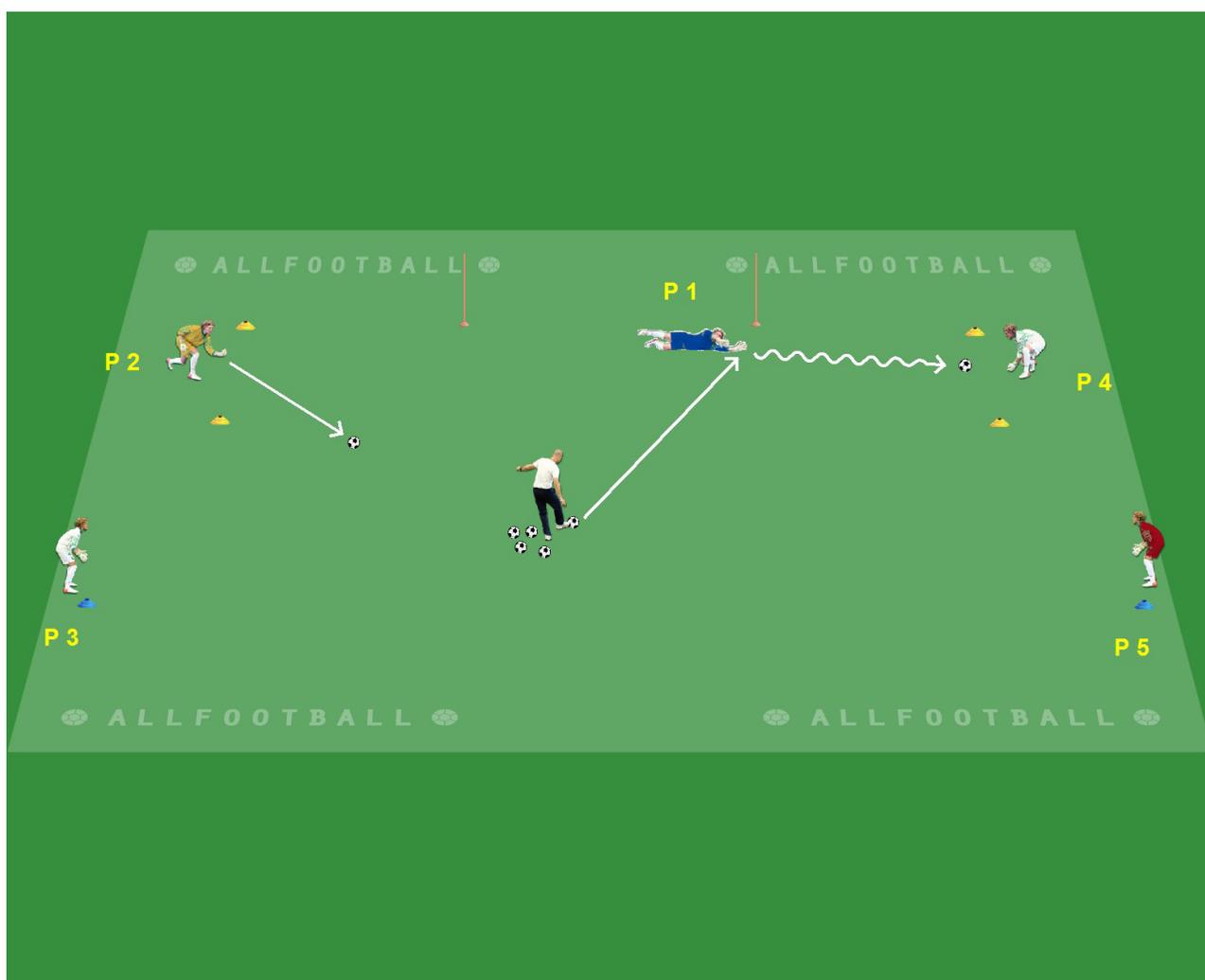
OBIETTIVI: per chi è in porta il gesto tecnico scelto dal mister, l'appoggio con le mani e il rilancio a bilanciere. Per gli altri controllo con i piedi, valutazione delle traiettorie, coordinazione e trasmissione.



Disponiamo un'area di lavoro come in figura. Il mister gioca la palla all'allievo che sta in porta (P1 nell'esempio), questi deve effettuare una deviazione in tuffo indirizzando il pallone all'interno della porticina che si trova sul lato dove è intervenuto. P1 alterna i lati dell'intervento, due compagni (P2 e P3 nell'esempio) raccolgono i palloni e li trasmettono al mister con i piedi o con le mani. La rotazione degli elementi viene decisa dall'allenatore voltando le spalle a uno fra P2 e P3 che gli sta per restituire palla. Ipotizzando che volti le spalle a P2 questi deve giocare con le mani un appoggio rasoterra all'interno del campo a P3 che controlla sulla corsa e gioca a sua volta a P5 che inizia il suo spostamento solo quando P3 ha ricevuto palla. P5 rende il pallone al mister di prima intenzione e dà il via alla seguente rotazione: P4 va al posto di P1, P3 al posto di P5, P1 al posto di P2, P5 al posto di P4 e P2 al posto di P3.

VARIANTE: P3 può eseguire l'intervento in uscita bassa.

OBIETTIVI: per chi para tecnica di deviazione in tuffo, per gli altri concentrazione, controllo e trasmissione palla con piedi e mani.





Ivan Beghi, Claudio Rapacioli e i giovani portieri della Fdc San Giuseppe Calcio (Pc) centro di formazione Inter, protagonisti delle immagini di questo magazine e della serie di articoli, dedicata alla formazione dei numeri uno, che troverete nella sezione "Alleniamoci Insieme" di Allfootball.



www.allfootball.it