

L' ALLENAMENTO CON IL METODO PIRAMIDE DI FORMAZIONE

Di Pirrello Salvatore

La piramide di formazione del portiere moderno



Settore Giovanile
Attività di base



La metodologia di allenamento della "PIRAMIDE DI FORMAZIONE DEL PORTIERE MODERNO" nasce dall'esigenza di trovare delle linee guida per quanto riguarda la crescita dell' "ATLETA PORTIERE" sotto tutti gli aspetti. Come organizzazione di riferimento si rifà all'insegnamento scolastico dove nell'arco di ogni settimana si studiano determinate materie, ognuna con un valore ben preciso d'importanza, ma tutte fondamentali per la formazione e dove

le stesse materie vengono insegnate partendo da concetti semplici fino ad arrivare a concetti che progressivamente diventano sempre più complessi, sia nell'arco dello stesso anno che negli anni a venire. Ecco di seguito le nostre **4 materie fondamentali** le cui esercitazioni di formazione sono presenti in ogni allenamento con caratteristiche diverse per ogni fascia d'età:

- 1 AREA MOTORIO COORDINATIVA
- 2 AREA DELLA TECNICA SPECIFICA - mani
- 3 AREA DELLA TECNICA SPECIFICA - piedi
- 4 AREA DELL'ALLENAMENTO SITUAZIONALE - COMUNICAZIONE

ESERCITAZIONI CON IL METODO DELLA PIRAMIDE DI FORMAZIONE

ESERCITAZIONE N° 1 – Motorio Coordinativo

Stazione 1:

Il portiere attacca lo spazio posizionandosi a corsa incrociata sul cinesino frontale e a corsa all'indietro a corsa indietro;

Stazione 2:

Il portiere salta un nastro a destra e sinistra per quattro volte. Spinge e stacca a piedi uniti e atterra ogni volta con il solo piede omologo rimanendo in equilibrio per 2 secondi;

Stazione 3:

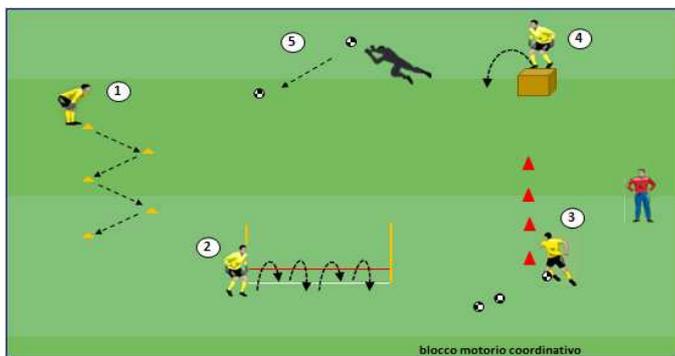
Il portiere prende un pallone ed esegue uno slalom sui coni;

Stazione 4:

Il portiere sale su un cubo alto 50cm e salta in giù rallentando la caduta;

Stazione 5:

Il portiere esegue delle prese in tuffo sui palloni a terra.



ESERCITAZIONE N° 2 – Tecnica specifica Mani

Organizzazione:

Un portiere posizionato in porta, di fronte a lui, sul limite dell'area piccola collocare un paletto in posizione centrale rispetto la porta.

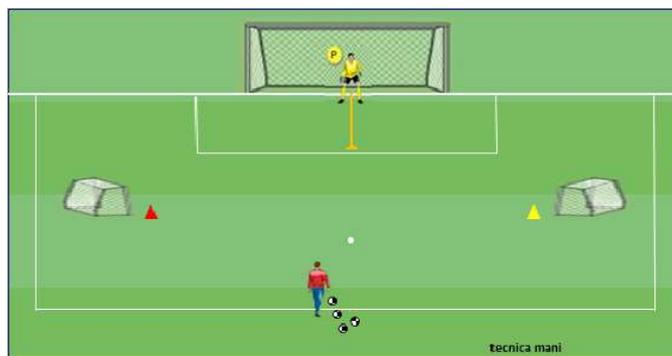
Due porticine piccole, sono posizionate in diagonale dell'area di porta e a 3 metri dal limite laterale dell'area grande, di colore diverso contraddistinte mediante due coni colorati.

Il Mister posizionato al limite dell'area di rigore.

Descrizione esercizio:

Il Mister calcia la palla rasoterra verso il paletto, quindi il portiere in attacco palla ed in passo spinta va in tuffo per andare ad anticipare la palla prima che tocchi il paletto, si rialza velocemente e rilancia la palla radente a bowling sulla porticina del colore chiamato dal Mister.

nuovamente dal mister (es. rosso) ed interviene sul tiro del 2° portiere, sempre indirizzato sul secondo palo.



ESERCITAZIONE N° 3 – Tecnica specifica Piedi

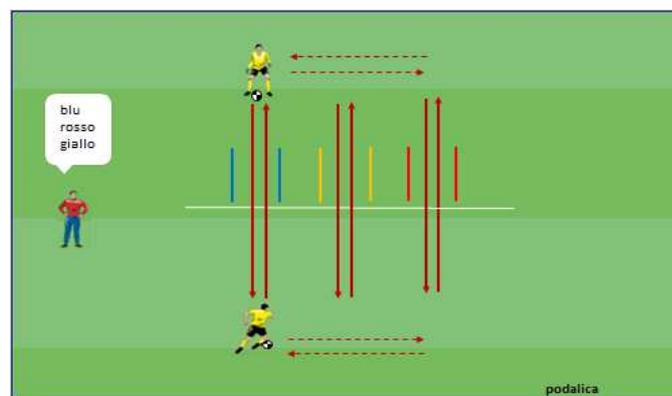
Organizzazione:

Due portieri, frontali l'uno all'altro, distanti 15/16 metri, sono divisi da una linea di metà campo formata da 3 porticine larghe 1,2/1,5m. e distanti tra di loro di 1m., ogni porticina formata da aste e contrassegnata da un colore diverso.

Descrizione esercizio:

I portieri si passano la palla facendola passare nella porticina del colore dichiarato dall'allenatore in continuazione.

Al via da parte del mister, il portiere che al momento non è in possesso della palla si dirige velocemente sulla porticina centrale con corretta postura ed interviene sul tiro da parte del compagno indirizzato su una delle due porticine laterali.

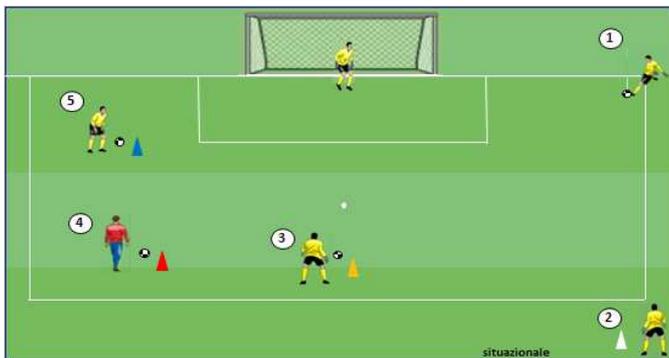


ESERCITAZIONE N° 4 – Situazionale

Organizzazione:

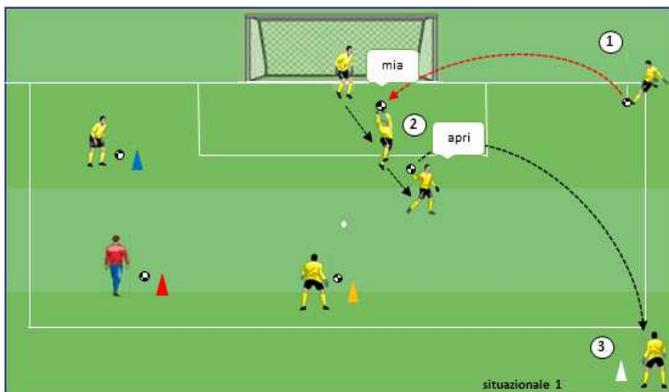
Come da figura, il portiere in porta in posizione centrale - 2° portiere posizionato fuori area, lungo la linea di fondo sx (1) pronto a crossare - 3° portiere posizionato fuori area rigore

sul lato sx(2), contraddistinto con un cono bianco – 4° portiere posizionato dentro l’area di rigore centralmente(3) a circa 2 metri dal limite dell’area, contraddistinto con un cono giallo – Il Mister posizionato dentro l’area di rigore, a circa 4/5 metri dalla diagonale (4) contraddistinto con un cono rosso – un 5° portiere posizionato dentro l’area di rigore a 3 metri dal limite dell’area stessa lato dx e a 4 metri dalla linea di fondo (5) contraddistinto con un cono di colore blu.



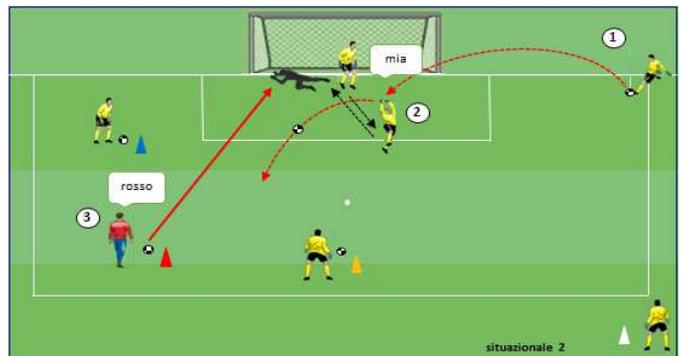
Descrizione esercizio: (situazionale 1)

Il 1° portiere crossa in area (1), il portiere quindi valuta la traiettoria, esce chiama la palla e va in presa sulla stessa (2), quindi esegue una ripartenza con le mani rilanciando sul portiere contraddistinto con il cono bianco, invitandolo ad aprire (3).



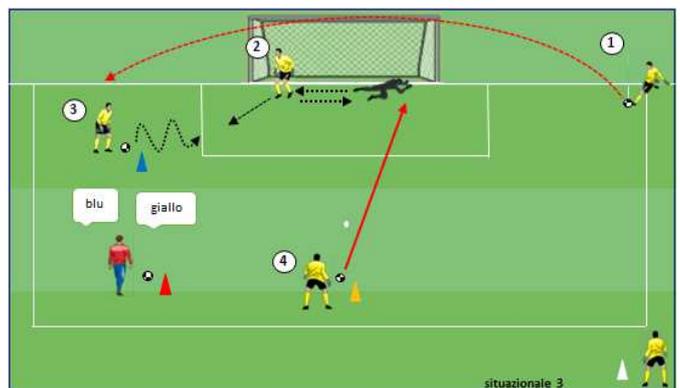
(situazionale 2)

Il 1° portiere crossa in area (1), palla tesa, il portiere quindi valuta la traiettoria esce chiama la palla e va in respinta di pugno e/o deviazione o manca la presa (2). Il Mister a questo punto chiama un colore (esempio rosso), il portiere rapidamente recupera la porta e si posiziona sulla bisettrice del colore chiamato (Mister in questo caso) (3) ed interviene sul tiro.



(situazionale 3)

Il 1° portiere crossa in area (1), palla lunga a scavalcare. Il portiere quindi valuta la traiettoria e si posiziona in copertura sul secondo palo (2). Il Mister chiama un colore. Se il Mister chiama il colore blu, il portiere sul conetto blu (3), va 1 contro 1 con il portiere. Se il mister chiama il giallo, il portiere recupera il centro della porta ed interviene sul tiro del portiere sul conetto giallo (4).



Pirrello Salvatore

Corso Master AIAP

Attualmente Allenatore dei portieri presso ASD Atletico La Maddalena