



**Scuola Portieri AIAP
«LA CANTERA PAVESE»**

c/o centro sportivo **AS D Frigirola Pavia** " Mario Migliorini " via Angelo Scarenzio,4 - Pavia

ALLENAMENTI SPECIFICI PER PORTIERI DI CALCIO – SETTORE GIOVANILE –

PROGRAMMA 2021-22 ANNATE 2003 - 2013

mese	lunedì	ore	allenamento	struttura utilizzata	località
OTTOBRE	11	18,00-19,30	Open day allenamento generale dimostrativo	campo di gioco	Frigirola Pavia
OTTOBRE	18 25	17,30-19,30 17,30-19,30	tecnica portiere, esercizi di tattica e di coordinazione motoria	campo di gioco	Frigirola Pavia
NOVEMBRE	8 15 22 29	17,30-19,30 17,30-19,30 17,30-19,30 17,30-19,30	tecnica portiere, esercizi di tattica e di coordinazione motoria	campo di gioco	Frigirola Pavia
DICEMBRE	6 13 20	17,30-19,30 17,30-19,30 17,30-19,30	tecnica portiere, esercizi di tattica e di coordinazione motoria	campo di gioco	Frigirola Pavia
GENNAIO	10 17 24 31	17,30-19,30 17,30-19,30 17,30-19,30 17,30-19,30	PISCINA	PIANETA ACQUA	Corteolona
FEBBRAIO	7 14 21 28	17,30-19,30 17,30-19,30 17,30-19,30 17,30-19,30	tecnica portiere, esercizi di tattica e di coordinazione motoria	campo di gioco	Frigirola Pavia
MARZO	7 14 21 28	17,30-19,30 17,30-19,30 17,30-19,30 17,30-19,30	tecnica portiere, esercizi di tattica e di coordinazione motoria	campo di gioco	Frigirola Pavia
APRILE	4 11 25	17,30-19,30 17,30-19,30 17,30-19,30	tecnica portiere, esercizi di tattica e di coordinazione motoria	campo di gioco	Frigirola Pavia
MAGGIO	2 9 16 23 30	17,30-19,30 17,30-19,30 17,30-19,30 17,30-19,30 17,30-19,30	tecnica portiere, esercizi di tattica e di coordinazione motoria	campo di gioco	Frigirola Pavia