

SETTIMANA TIPO DI UN PORTIERE DILETTANTE NEL PERIODO COMPETITIVO

Di Mister Gianluca Valentini

SEDUTA N.1

Analisi partita:

Prima di iniziare il primo allenamento settimanale, fare una breve seduta con i portieri per un'analisi tecnico-tattica dell'ultima partita giocata ed individuare eventuali errori negli interventi o nella posizione.

Riscaldamento Generale:

Prima parte di attivazione per gli arti superiori, mobilità del tronco e delle gambe unita poi con esercizi di tecnica podalica e brevi partitelle con le mani e con i piedi.

Riscaldamento tecnico: Riscaldamento specifico a cura del preparatore.

ESERCITAZIONE N° 1 - Posizionamento

Organizzazione:

Il Mister, posizionato frontalmente al portiere con una buona scorta di palloni.

Descrizione esercizio: (1° fase)

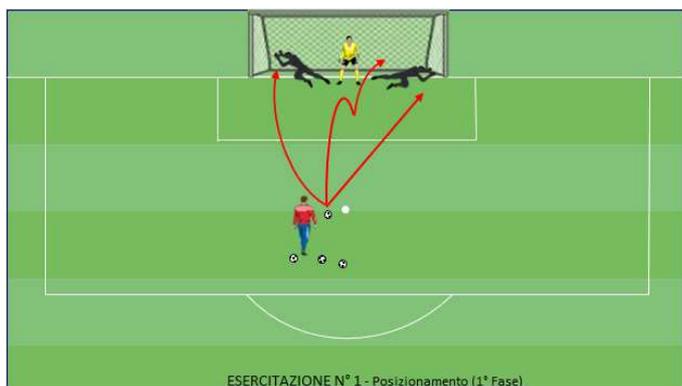
Il Portiere, esegue una serie di interventi su tiri calciati da parte del Mister, da una posizione centrale.

Palla radente, rimbalzante e mezz'altezza.

3 ripetizioni dx e sx palla radente;

3 ripetizioni dx e sx palla rimbalzante;

3 ripetizioni dx e sx palla mezz'altezza.



Descrizione esercizio: (2° fase)

Il Mister, si sposta a sua discrezione su più posizioni laterali, controllando che il portiere si posizioni sempre sulla sua bisettrice, quindi calcia in porta per il successivo intervento da parte del portiere.

2 serie x 6 ripetizioni

Varianti:

Sui palloni laterali, il Mister attacca la porta con una situazione di uno contro uno, in modo da impegnare il portiere in uscita.



ESERCITAZIONE N° 2 - Reattività

Organizzazione:

Il Mister, posizionato frontalmente alla porta in posizione centrale con una buona scorta di palloni. Il portiere, in porta in posizione centrale girato di spalle.

Descrizione esercizio:

Al via da parte del Mister, il portiere lancia la palla al Mister facendola passare sotto le gambe, quindi si gira rapidamente e va ad intercettare il tiro al volo da parte del Mister.

3 serie da 4 ripetizioni.



ESERCITAZIONE N° 3 - Potenziamento - tecnica**Organizzazione:**

Il portiere posizionato al centro della porta. Il Mister posizionato a circa 3/4 metri dal limite dell'area di rigore e a 5 metri dalla linea di fondo come in figura.

Descrizione esercizio:

Il portiere effettua 25 ripetizioni per gli addominali, si alza rapidamente ed interviene in uscita alta su una palla lanciata dal Mister.

Quindi, velocemente recupera la posizione in porta ed intervenire sul tiro calciato da parte del Mister da posizione laterale sul primo palo, dove lo stesso precedentemente si era andato a posizionare.

2 serie da 3 ripetizioni dx e sx



ESERCITAZIONE N° 3 - Potenziamento - tecnica

Defaticamento:

Esercizi per lo scarico della colonna vertebrale, stretching.

SEDUTA N.2**Riscaldamento generale:**

Corsa lenta, con esercizi per la mobilitazione degli arti superiori, mobilità del tronco e delle gambe. Serie di andature con skip, calciata dietro.

Riscaldamento tecnico:

Riscaldamento specifico a cura del preparatore.

ESERCITAZIONE N° 1 – Uscite basse**Organizzazione:**

Posizionare una sagoma, poco fuori dalla linea dell'area di porta e decentrata verso il primo palo, come in figura. Il Mister, posizionato poco fuori dall'area di rigore vicino alla linea di fondo con una buona scorta di palloni. Il portiere posizionato in porta.

Descrizione esercizio:

Il Mister calcia verso la sagoma ed il portiere interverrà in uscita bassa in anticipo sulla stessa.

10 Ripetizioni dx e sx



ESERCITAZIONE N° 1 - Uscite basse

ESERCITAZIONE N° 2 – Uscite alte**Organizzazione:**

Posizionare un'ulteriore sagoma poco fuori dalla linea dell'area di porta e decentrata sul secondo palo come in figura. Il Mister, posizionato poco fuori dall'area di rigore vicino alla linea di fondo con una buona scorta di palloni. Il portiere posizionato in porta.

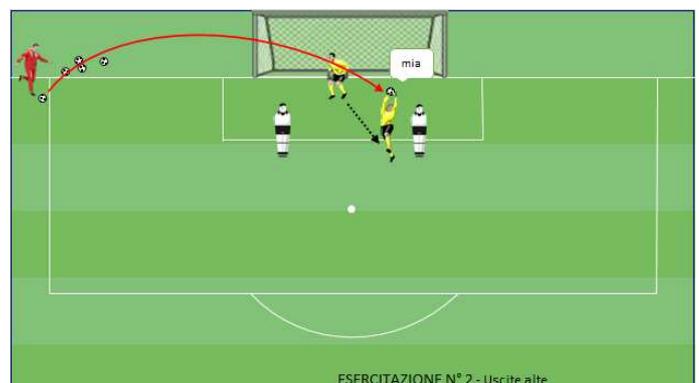
Descrizione esercizio:

Il Mister crossa in area verso la sagoma sul secondo palo, quindi il portiere interviene con uscita alta in anticipo sulla sagoma.

10 Ripetizioni dx e sx.

Varianti:

Il Mister a sua discrezione, può variare il cross ed il portiere deve essere pronto ad anticipare, in uscita bassa la sagoma sul primo palo, o ad intervenire in uscita alta sul secondo palo sulla seconda sagoma.



ESERCITAZIONE N° 2 - Uscite alte

ESERCITAZIONE N° 3 - Uscite alte centrali**Organizzazione:**

Posizionare 4 sagome a centro area (in mancanza 4 paletti) come in figura. Il Mister, posizionato fuori area in posizione centrale defilata a destra e/o a sinistra con una buona scorta di palloni.

Descrizione esercizio:

Il portiere, esegue una serie di uscite alte su cross calciati dal Mister, provenienti da posizione centrale defilata, anticipando le sagome.

20 Ripetizioni



ESERCITAZIONE N° 3 - Uscite alte centrali

Fase conclusiva:

In accordo con l'allenatore, si possono impegnare i portieri in delle partitelle a pressione tre contro tre a campo e porte ridotte. Dove, l'obiettivo dei compagni è di andare al tiro il prima possibile, in modo da allenare la reattività.

Defaticamento:

Corsa blanda defaticante, esercizi per lo scarico della colonna vertebrale, stretching e posture a piacere.

SEDUTA N.3**Riscaldamento generale:**

Corsa lenta con esercizi per la mobilitazione degli arti superiori, mobilità del tronco e delle gambe.
Serie di andature con skip, calciata dietro, scatti 5/8 metri.

Riscaldamento tecnico:

Riscaldamento specifico a cura del preparatore.

ESERCITAZIONE N° 1 – Reattività**Organizzazione:**

Un compagno è posizionato sull'intersezione dell'area di porta con la linea di fondo. Mentre, il Mister è posizionato 2 mt. fuori dall'area di porta. Il portiere a difesa del

primo palo, orientato verso il compagno come in figura.

Descrizione esercizio:

Il compagno, effettua un passaggio al Mister, che di prima intenzione calcia a rete.

Il portiere, deve eseguire il rapido passaggio dal fondo per poi fermarsi al momento del tiro.

Variante:

si aggiunge un secondo compagno, che intersecando la linea di passaggio, può fare un velo oppure tirare lui direttamente.



ESERCITAZIONE N° 1 - Reattività

Fase conclusiva:

Lavoro con la squadra, quindi prova schemi su punizioni e calci d'angolo e partitella finale.

Defaticamento:

Corsa blanda defaticante, esercizi per lo scarico della colonna vertebrale, stretching e posture a piacere.

**Gianluca Valentini**

Corso Master AIAP

Attualmente Allenatore dei portieri presso
A.S.D. S. Orso 1980 - Fano

SETTIMANA TIPO DI UN PORTIERE – SETTORE GIOVANILE

Di Mister Michele Mestieri

SEDUTA N.1

RISCALDAMENTO

Organizzazione:

Delimitare un campo di dimensioni 15 x 15 metri, quindi posizionare ad ogni lato una porticina.

2 portieri con casacche rosse e 2 portieri con casacche gialle.

Descrizione esercizio:

I portieri, si posizionano ognuno davanti a una porticina. Casacca rossa di fronte a casacca rossa (e stessa cosa per i gialli).

I rossi si trasmettono la palla radente, mentre i gialli se la passano con un rinvio al volo.

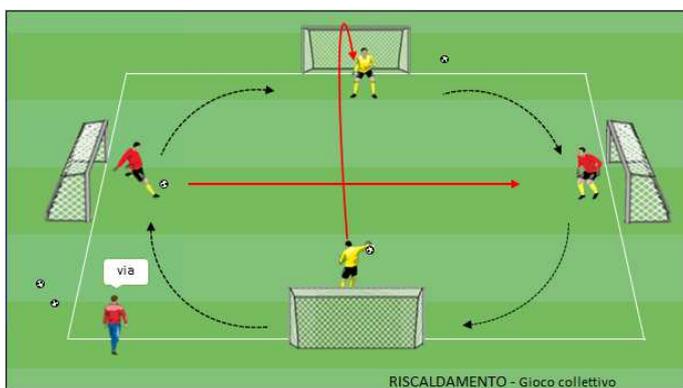
Alla chiamata del preparatore, i portieri ruotano in senso orario cambiando porte. Adesso i rossi si passeranno la palla con rinvio al volo mentre i gialli radente.

Durata:

10/15 minuti.

Varianti:

- Passaggio mani basso – centrale (I portieri non si devono tuffare);
- Passaggi mano dall'alto – centrale (I portieri non si devono tuffare);
- Passaggio mani basso – laterale (I portieri si devono tuffare);
- Passaggi mano dall'alto – laterale (I portieri si devono tuffare);
- Passaggio alto – uscita alta.



ESERCITAZIONE N° 1 - Parate basse

Organizzazione:

Delimitare un campo di dimensioni 20 x 12 metri, quindi posizionare 4 porticine (2 per lato corto), ad una distanza tra di loro di circa 2,5/3 metri come in figura.

2 portieri con casacche rosse e 2 portieri con casacche gialle.

Descrizione esercizio:

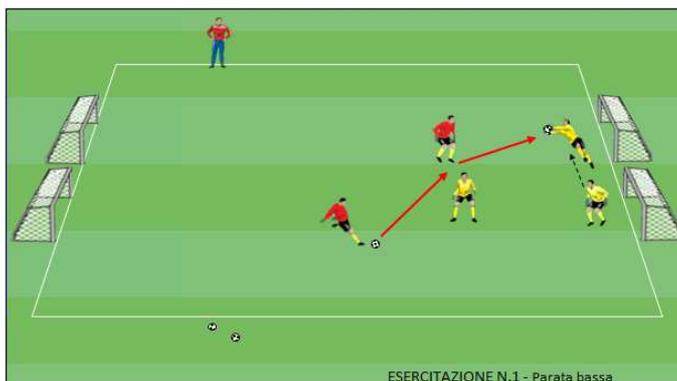
L'esercizio consiste nel creare superiorità tutte le volte, costringendo il portiere a parare basso.

La squadra (2 portieri in rosso) in possesso della palla, deve attaccare la squadra avversaria che potrà difendere con solo un giocatore + 1 che deve stare tra le 2 porticine.

Il goal può essere segnato solo rasoterra, in modo che il portiere in porta debba continuamente riaggiustare la posizione e lavorare sulle parate basse.

Durata:

20 minuti



ESERCITAZIONE N° 2 - Attacco palla, riposizionamento, parata Bassa

Organizzazione:

Come in figura, posizionare 2 coni (1 rosso e 1 giallo) al limite dell'area di porta e 2 coni (1 rosso e 1 giallo) posizionati in modo contrapposto, sulle diagonali fuori dell'area di porta, a circa 5 metri dalla stessa. Sui 2 coni distanti, si posizionano rispettivamente 2 compagni, mentre il Mister, si colloca centralmente all'altezza del dischetto di rigore. Portiere posizionato sul Mister.

Descrizione esercizio:

Il Mister calcia la palla verso uno dei 2 coni (1) (giallo in questo caso) il portiere va in attacco ad anticipare in tuffo il

pallone prima che tocchi il conetto, quindi si rialza rapidamente, recupera porta posizionandosi sul compagno collocato sul conetto giallo (stesso colore del primo conetto su cui è andato in attacco palla) ed interviene sul tiro di quest'ultimo (2) che calcia in porta.

Durata:

20 minuti.

Varianti:

- 3 coni di diversi colori;
- Dopo la parata bassa, il portiere rinvia su uno degli altri portieri che stoppa la palla e calcia in porta;
- Si inverte la sequenza ossia, prima la parata sul tiro da fuori e poi attacca il pallone basso sul mister.



ESERCITAZIONE N° 3 - Reattività - riposizionamento

Organizzazione:

Posizionare una seconda porta nell'area di rigore (una di fronte all'altra come in figura).

Posizionare tra le porte, una parete di rimbalzo (in assenza panca rovesciata o plinto) a circa 5/6 metri.

2 portieri (uno con casacca gialla ed 1 con casacca rossa) si posizionano nelle rispettive porte, mentre un terzo portiere (casacca rossa) si posiziona defilato lateralmente pronto calciare.

Il Mister posizionato a lato della prima porta con una buona scorta di palloni.

Descrizione esercizio:

(1° fase)

Il Mister calcia la palla contro la parete di rimbalzo (1) in modo che il portiere in giallo lavori sulla riflessi.

(2° fase)

Il Mister Calcia nella porta del portiere rosso (2) che deve parare. Quindi si rialza rapidamente e passa la palla all'altro portiere in rosso defilato, che controlla e calcia in porta (3) sul portiere in giallo.

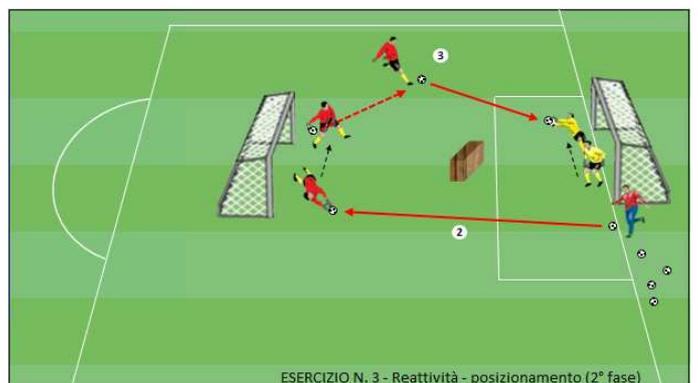
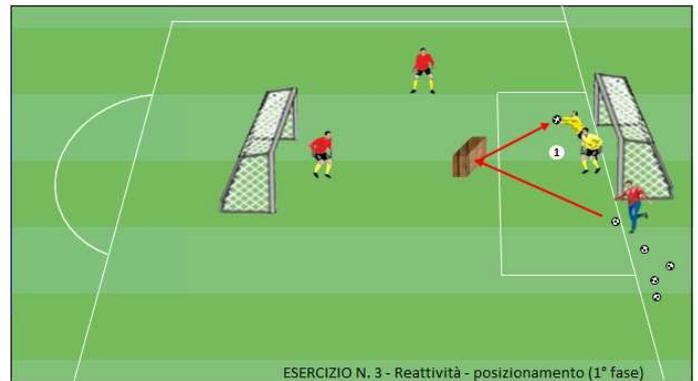
Fare ruotare i portiere in senso orario o antiorario

Durata:

20 minuti.

Varianti:

- Togliere la parete di rimbalzo e posizionare delle sagome;
- Far fare al portiere in rosso, una parata alta invece che la parata sul calcio diretto.



Defaticamento:

Andature leggere, passaggi tra i portieri a bassa intensità e stretching.

Durata:

10/15 minuti.

SEDUTA N.2

RISCALDAMENTO

Organizzazione:

Posizionare 4 coni (2 coppie) distanti 15 metri.

Ad ogni coppia di coni, rispettivamente si dispongono 2

Portieri aventi casacche rosse e 2 portieri con casacche gialle come in figura.

Descrizione esercizio:

Il Portiere trasmette la palla all'altro portiere e rapidamente a corsa all'indietro gira attorno al cono e ritorna in posizione di partenza.

Nel frattempo, l'altro portiere, stoppa la palla ricevuta e la ripassa indietro al compagno che nel frattempo si è riposizionato.

Quindi anche lui appena trasmesso il pallone rapidamente gira a corsa all'indietro intorno al cono e si riposiziona per ricevere..... e così via.

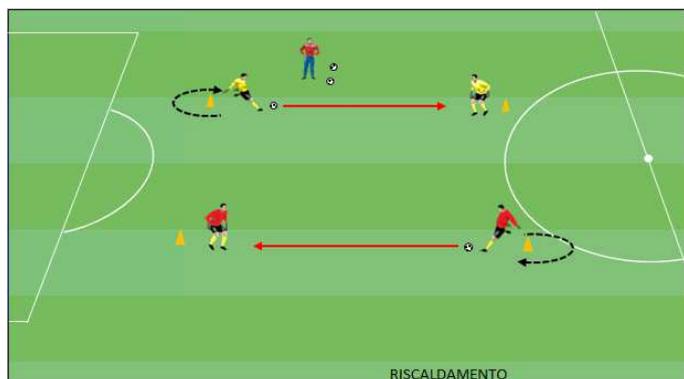
Durata:

15 minuti.

Varianti:

- Passaggio mani basso-centrale (I portieri non si devono tuffare);
- Passaggi mano dall'alto-centrale (I portieri non si devono tuffare);
- Passaggio mani basso-laterale (I portieri si devono tuffare);
- Passaggi mano dall'alto-laterale (I portieri si devono tuffare);
- Passaggio alto-uscita alta.

Tutti gli esercizi con il giro intorno al cono.



ESERCITAZIONE N° 1 - Lavoro sui tagli

Organizzazione:

Posizionare 3 cinesini di colore diverso, come postazione di partenza.

4 portieri aventi casacche di colore diverso, si posizionano rispettivamente:

- In porta (giallo);
- lato destro (porta guardando il campo), al limite dell'area di rigore vicino alla linea di fondo (rosso);

- frontale defilato a destra al limite dell'area di rigore (arancione);
- frontale lato sinistro altezza del dischetto di rigore (blu)

Descrizione esercizio:

Il portiere con la casacca blu calcia in porta (1). Il portiere giallo quindi interviene cercando di bloccare il pallone, rapidamente esegue una ripartenza passando il pallone (rullata bassa) al portiere arancio (2) che di prima passa nello spazio al portiere rosso (3).

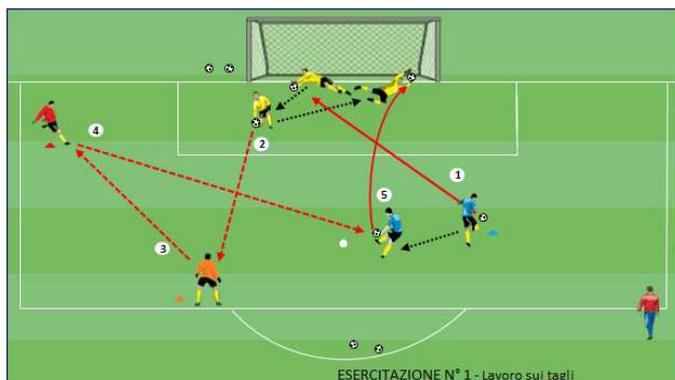
Il portiere rosso, va al taglio dal fondo e passa la palla (4) al portiere blu che intanto ha cambiato posizione, quindi riceve palla e calcia in porta di prima intenzione (5).

Il portiere dovrà così lavorare sulla parata iniziale, il passaggio basso e preciso, il riposizionamento sui vari tagli ed infine intervenire sul secondo tiro.

Tutti i portieri possono ruotare in senso orario/antiorario (dipende da che posizione si decide di fare i tagli).

Durata:

20 minuti



ESERCITAZIONE N° 2 - Riposizionamento e parata

Organizzazione:

Posizionare 2 coni di cui, uno in posizione laterale a circa 1 metri fuori area di porta, l'altro in posizione centrale a circa 2 metri dal limite area di rigore, come in figura.

Su ogni cono, si posiziona un portiere con casacca di colore diverso (rosso e blu in questo caso), mentre un portiere con casacca gialla, si posiziona a difesa della porta.

Descrizione esercizio:

I 2 portieri posizionati sui coni, si passano la palla tra di loro in continuazione (1), fino a quando uno dei 2 (in possesso della palla), decide di andare a conclusione. Quindi controlla la palla, passa il cono e calcia in porta (2).

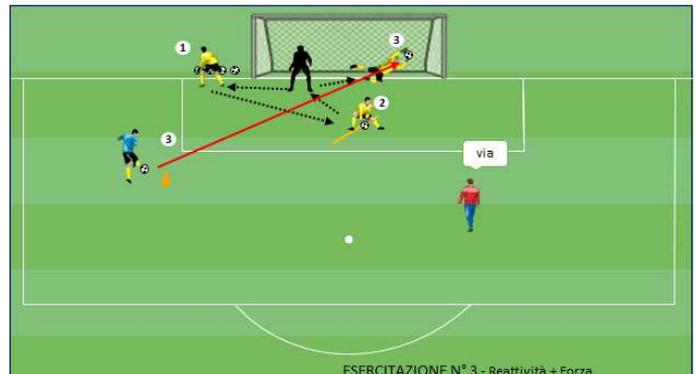
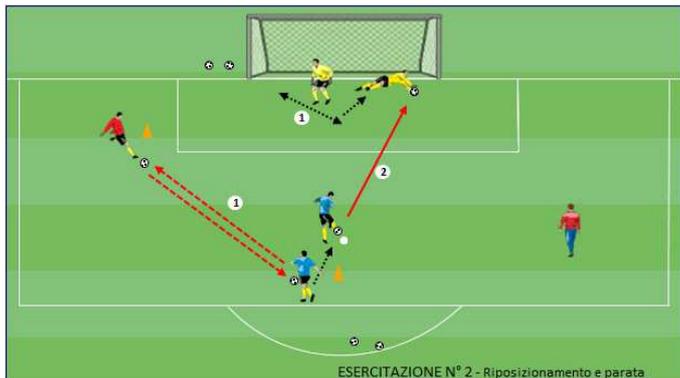
Il portiere (in porta), dovrà continuare a riposizionarsi (1) finché uno dei due portieri non deciderà di tirare.

Durata:

20 minuti.

Varianti:

- Si possono posizionare degli ostacoli davanti al portiere in modo da aggiungere difficoltà alla parata;
- Si può aggiungere un terzo portiere;
- Si possono aggiungere coni colorati che il portiere dovrà toccare mentre i portieri si passano la palla.

**Defaticamento:**

Andature leggere, passaggi tra i portieri a bassa intensità e stretching.

Durata:

10/15 minuti.

ESERCITAZIONE N° 3 - Reattività + Forza**Organizzazione:**

Posizionare un paletto a terra, dentro l'area di porta, in posizione centrale come in figura.

Un cono, posizionato a circa 2 metri sulla diagonale fuori area di porta, su cui si posiziona un compagno pronto a calciare.

Posizionare a fianco della porta, (sul palo) n. 4 palloni in fila (x 3 serie).

Il portiere in porta, posizionato sul compagno.

Descrizione esercizio:

Il portiere al via da parte del Mister, rapidamente prende uno dei quattro palloni posizionati **(1)**, lo porta dietro il paletto **(2)**, recupera subito porta riposizionandosi sul compagno che calcia in porta quindi interviene sul tiro **(3)**.

Poi nuovamente, ripete l'esercizio recuperando i restanti 3 palloni.

Durata:

20 minuti.

Varianti:

- Si può aggiungere un deviatore di traiettoria per rendere la parata più complicata;
- Si possono mettere ostacoli davanti al portiere in modo da diminuire la visibilità.

**Michele Mestieri**

FFA/AFC Level 2 GK Coaching

Corso AIAP Master

FFA/AFC Senior C - License

BARCA Innovation HUB - Certificate in Neuroscience and Training BARCA Innovation HUB - Certificate in Training for Team Sports