



U.S. ALESSANDRIA CALCIO 1912



SETTORE GIOVANILE

ALLENAMENTO PORTIERI

SCHEDA TIPO DELLA SETTIMANA

ALLENATORE ANDREA CAROZZO

GRUPPO PORTIERI

STAGIONE 2009/2010

GIOVANISSIMI NAZIONALI 1995

ALLIEVI REGIONALI 1994

ALLIEVI NAZIONALI 1993

**SCHEMA SETTIMANA TIPO CON TRE
SEDUTE DI ALLENAMENTO**

1°giorno

RISCALDAMENTO

PROPEDEUTICA DEL TUFFO

POTENZIAMENTO E TECNICA

DEFATICAMENTO

2°giorno

RISCALDAMENTO

ANDATURE COORDINATIVE

ESERCITAZIONI TECNICHE

ESERCITAZIONI PALLE ALTE

ESERCITAZIONI SU PALLE INATTIVE

DEFATICAMENTO

3°giorno


RISCALDAMENTO

CIRCUITO TECNICO

ORIENTAMENTO PORTA

PARTITA CON LA SQUADRA

DEFATICAMENTO



La metodologia di allenamento che intendo utilizzare è sempre quella di cercare la stimolazione del portiere, variando sempre gli esercizi ma ponendo continuamente l'obiettivo da me proposto.

Ritengo molto importante che il portiere moderno soprattutto nel settore giovanile inizi a prendere convinzione dei propri mezzi cercando il più possibile di giocare in attacco, in modo tale da anticipare le situazioni.

Lavoro quotidianamente durante gli esercizi sulla stimolazione mentale, sulla concentrazione sulla personalità e sul coraggio nell'eseguire l'esercizio e successivamente il gesto tecnico in situazione.

Ritengo fondamentale il lavoro sulla capacità coordinativa ritmica e acrobatica spesso inserendo questi concetti nei circuiti tecnici.

La settimana tipo che generalmente svolgo, è basata sui tre allenamenti:

1. Nel primo allenamento curo molto già dal riscaldamento la sensibilità del piede con esercizi a coppie o circuito, successivamente dedicandomi alla propedeutica del tuffo curando sempre il gesto tecnico, per poi lavorare sulla forza sia elastica che esplosiva con circuiti e gesto tecnico finale, trasformando poi il lavoro con esercizi tecnici.
2. Il secondo allenamento si basa sempre sul riscaldamento sia coordinativo che su circuito tecnico per il piedi, successivamente lavoro sulle andature ritmiche, coordinative e di reattività, lavoro sulla lettura delle traiettorie sia alte che in attacco della palla sia con circuiti che in situazione, inserendo i portieri con la squadra quando lavorano sulle palle inattive.
3. Il terzo allenamento è di preparazione alla gara con esercitazioni tecniche e orientamento della porta, successivamente i portieri lavorano con la squadra sia nella partitelle che sulle palle inattive.

ESEMPIO SEDUTA TIPO DI ALLENAMENTO SETTIMANALE

1° GIORNO

Esercizio N°1 RISCALDAMENTO

Riscaldamento tecnico con i piedi a circuito oppure a coppie

Mobilità arti inferiori

Skip vari e utilizzo dello speed ladder.

Esercizio N°2 PROPEDEUTICA DEL TUFFO

Esercitazioni di propedeutica del tuffo variando il lancio della palla (radente, rimbalzante, al volo) per adattare il corpo al terreno (sottolineo sempre l'importanza della chiusura in diagonale del tuffo)

Esercizio N°3 POTENZIAMENTO E TECNICA

Esercitazioni a circuito con l'utilizzo di vari attrezzi, quali corde, ostacoli, manubri, ecc ecc, sempre applicando alla fine del circuito il gesto tecnico (esempio parata, attacco alla palla, prese alla figura ecc ecc.)

In alternativa al circuito utilizzo anche un plinto da 20 cm per lo sviluppo della forza elastica applicando sempre un gesto tecnico

Esercizio N°4 DEFATICAMENTO

Decompressione della colonna vertebrale e andature blande per defaticare il lavoro precedentemente svolto.

2° GIORNO

Esercizio N°1 RISCALDAMENTO

Riscaldamento tecnico con i piedi a circuito oppure a coppie

Mobilità arti inferiori su circuito con gesto finale (esempio presa alla figura, chiusura all'addome della palla, raccolta della palla, ecc ecc)

Skip vari e utilizzo dello speed ladder.

Esercizio N°2 ANDATURE COORDINATIVE

Due coni alla distanza di circa 5-6 mt. Cinque ostacolini alti 30 cm distanti l'uno dall'altro 30 cm e qualche metro dai coni. Due palloni, di diverso colore, davanti agli ostacolini alla distanza di circa 5/6 mt. Portiere laterale al cono di sinistra. Il portiere esegue una serie di balzi laterali veloci andata e ritorno fra i coni; corsa veloce davanti agli ostacolini, skip fra gli ostacoli e tuffo finale sul colore del pallone dettato dall'allenatore. Variante: Oltre ai palloni a terra, possibilità di intervenire su 2 palline da tennis di diverso colore fra loro e diverso colore dai palloni lanciate dall'allenatore.

Esercizio N°3 ESERCITAZIONI TECNICHE

Posizionare palla sulla linea di porta vicino ad un palo, il portiere parte toccando l'altro palo, poi il pallone sulla linea passo incrociato e interviene in tuffo sulla palla lanciata verso il palo da cui era partito: a) rasoterra; b) rimbalzante; c) mezz'altezza; d) palla all'incrocio dei pali intervenendo in deviazione con la mano opposta.

OPPURE:

Intervenire su palline da tennis lanciate dall'allenatore vicino alla figura del portiere, prima con la mano omologa, poi con quella opposta. Variante: intervenire in tuffo, nel caso di intervento con la mano omologa costringendo il portiere ad arrivare a terra con il braccio disteso.

Esercizio N°5 ESERCITAZIONI SU PALLE INATTIVE

Spesso questo lavoro viene svolto insieme alla squadra, sia per trovare sempre maggiore sintonia con il reparto sia per creare la situazione di gara.

Nel caso in cui non avviene questo si creano delle situazioni da fermo con l'aiuto degli altri portieri oppure della barriera mobile o sagome.

Esercizio N°4 ESERCITAZIONI PALLE ALTE

Nell'area di rigore vengono posizionate delle sagome alte mt.2, il preparatore dal calcio d'angolo o dalle fascia laterale calcia la palla variando i tipi di traiettoria, il portiere deve andare in uscita alta ad effettuare l'attacco della palla, in anticipo dell'asta (avversario fermo).

OPPURE:

Il portiere effettua una serie di prese alte dopo aver aggirato una serie di paletti posti a diverse distanze dalla porta. L'obiettivo è di abituare i portieri a riassumere la corretta posizione, in modo coordinato

Esercizio N°6 DEFATICAMENTO

Decompressione della colonna vertebrale e andature blande per defaticare il lavoro precedentemente svolto

3° GIORNO

Esercizio N°1 RISCALDAMENTO

Riscaldamento tecnico con i piedi a circuito oppure a coppie

Mobilità arti inferiori su circuito con gesto finale (esempio presa alla figura, chiusura all'addome della palla, raccolta della palla, ecc ecc)

Skip vari e utilizzo dello speed ladder.

Esercizio N°2 CIRCUITO TECNICO

Cinque strisce in plastica bianche fissate a terra alla distanza una dall'altra di circa 40 cm. Cinque paletti in linea distanti fra loro 50 cm. Due palloni situati di fronte ai paletti alla distanza di circa 4 mt su due piccoli birilli di diverso colore. Il portiere davanti alle strisce. Skip rapidissimo fra le strisce, veloce zigzag fra i paletti, con tuffo finale sul pallone (colore) dettato dall'allenatore

Esercizio N°3 ORIENTAMENTO PORTA

L'allenatore dispone a "semicerchio" nell'area di porta 10/12 palloni, che calcerà partendo dal 1°. Il portiere dovrà parare in tuffo, ponendosi ogni volta sulla bisettrice corretta (compiendo, negli spostamenti un semicerchio davanti alla linea di porta).

Esercizio N°5 DEFATICAMENTO

Decompressione della colonna vertebrale e andature blande per defaticare il lavoro precedentemente svolto

Esercizio N°4 PARTITA CON LA SQUADRA

Partita con la squadra oppure esercitazioni con la difesa su palle inattive.

