

COME LAVORA L'ALLENATORE DEI GIOVANI

PORTIERI

di: DEFLORIO VITO
Laureato in Scienze Motorie
Preparatore dei Portieri

INTRODUZIONE

Questo lavoro e' frutto della mia esperienza come allenatore dei giovani portieri del settore giovanile del FOLIGNO CALCIO. Il lavoro parte dalla convinzione che il principale obiettivo della preparazione sportiva del giovane portiere è quello di uno sviluppo generale delle capacità motorie in un contesto di educazione e formazione globale della personalità, nel rispetto delle leggi che regolano l'accrescimento fisiologico e psicologico.


Il lavoro si basa su questi concetti importanti:

- Promuovere il gioco come strumento propedeutico alle attività della vita sociale , facendo in modo che l'attività sportiva diventi una esperienza di vita ed uno strumento di educazione e socializzazione.
- **Alimentare nei giovani portieri la vera passione per il ruolo del portiere**
- Fornire ad ogni allievo un solido bagaglio di strumenti e competenze specifiche di qualità che gli permettano di confrontarsi, con motivazione e fiducia nei propri mezzi, con le prerogative del ruolo .
- La progettazione di percorsi formativi PLURIENNALI strutturati sulla base di programmi didattici sviluppati per fasce di età , seguendo i ritmi auxologici dei soggetti e le fasi sensibili dell'apprendimento.
- **Utilizzo di sistemi di valutazione finalizzati ad evidenziare carenze e attitudini di ciascun allievo; definire gli obiettivi didattici; monitorare costantemente il percorso formativo; predire le potenzialità future;**
- Creazione di un clima psicologico sereno, stimolante, partecipativo e motivante
- Utilizzo di metodi didattici di facilitazioni dell'apprendimento aperti alla partecipazione attiva ed alla dimensione creativa degli allievi.

Analisi della situazione iniziale:

Attraverso osservazioni e valutazioni, acquisire informazioni:

- Sulla condizione personale degli allievi : dati personali, capacità motorie, abilità, impegno, motivazione, interesse per il ruolo, **relazioni interpersonali, aspetti emotivi**, comportamento globale (rispetto per le regole, orari ecc.)

		
FOLIGNO CALCIO CARATTERISTICHE INIZIALI		
Nome:	Nato il :	Kg: 40 Altezza:
Cognome:	Residente:	Squadra:
VALUTAZIONE TECNICA		
Presca alta:		
Presca a mezza altezza:		
Presca bassa centrale		
Tecnica del tuffo:		
Parata in tuffo alta a dx:		
Parata in tuffo alta a sx :		
Parata in tuffo rasoterra dx:		
Parata in tuffo rasoterra sx:		
Tecnica di base con i piedi:		
CAPACITA' COORDINATIVE		
Coordinazione generale:		
Capacità di reagire a stimoli ottici ed acustici:		
Capacità oculo-manuale:		
Capacità oculo-podalica :		
Equilibrio:		
Ritmo:		
Capacità di orientamento spazio temporale:		
Capacità di adattamento e trasformazione:		

COMPONENTI PSICOLOGICHE E CARATTERIALI

Determinazione :

Autostima :

Coraggio :

Attenzione :

Capacità di apprendimento :

Impegno e motivazione :

Relazioni interpersonali :

Comportamento globale

GIUDIZIO: Da migliorare in modo generale tecnica di base, aspetto relazionale e capacità coordinative

- Esprimere tipologia e padronanza delle abilità in termini:

QUALITATIVI: valutazione espressa con voti e giudizi.

Definizione degli obiettivi

OBIETTIVI GENERALI:

inerenti il comportamento, le relazioni sociali, gli aspetti emotivi e affettivi degli allievi.

OBIETTIVI DIDATTICI SPECIFICI:

programmi di formazione per fasce di età che rispettino le fasi sensibili dell'apprendimento.

Predisposizione dell'intervento formativo

- Individuazione aree educative e tecniche
- Definizioni di mezzi, metodi, spazi, tempi, criteri di valutazione
- Programmazione del percorso formativo: cicli di lavoro e sedute di allenamento

Valutazione e monitoraggio

“in corso”

- per il controllo costante del processo formativo, la raccolta di dati per il rinforzo del lavoro e l'analisi del metodo proposto.

“finale”

- relativo all'intero programma didattico, per controllare la validità, fornire giudizi e considerazioni sulla base del confronto obiettivi-risultati ottenuti, definire le potenzialità future.

Una cosa molto importante, che ho notato sul campo e' che ***ogni fascia di età ha una propria caratteristica.***

Io lavoro basandomi tanto sulla tecnica , preceduta però dall'esecuzione di un gioco che abbia al suo interno l'esecuzione di tutti gli elementi tecnici del portiere di calcio. Naturalmente fino a quando il giovane portiere non ha imparato bene un elemento tecnico, non passo all'altro; di conseguenza una volta che il portiere ha imparato l'elemento tecnico passo a quello successivo ma ripetendo sempre quello precedente in maniera tale che focalizzano totalmente il gesto. **Infatti in questa fascia di età l'apprendimento avviene per ripetizione ed ho notato che se per un periodo anche solo di un mese , trascuro un elemento tecnico, nel momento in cui vado a riproporlo e come se non lo avessero mai fatto prima.** Ecco perché chi lavora con i bambini deve avere una grande dose di PAZIENZA ED AMORE PER LO SPORT.

OBIETTIVO:

CONTATTO CON LA PALLA

CONTATTO CON L'AVVERSAIO

CONTATTO CON IL TERRENO

IL CONTATTO E' UN ASPETTO MOLTO IMPORTANTE PER IL PORTIERE DI CALCIO E VA SUPERATO.

SOPRATTUTTO I GIOVANI PORTIERI CHE ANCORA NON CONOSCONO LE DIFFICOLTA' DEL RUOLO E SI PRESENTANO PER LA PRIMA VOLTA AGLI ALLENAMENTI, DIMOSTRANO UN VERO E PROPRIO SENSO DI "PAURA" AL CONTATTO COL TERRENO, PALLA E SOPRATTUTTO CON L'AVVERSAIO.

ESERCITAZIONI PER VINCERE IL CONTATTO CON LA PALLA (ORDINE PROGRESSIVO):

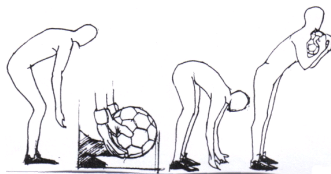
- SCIVOLARE CON LA SCHIENA SULLA PALLA;
- FAR SCIVOLARE LA PALLA DALL'ADDOME ALLE GAMBE SENZA L'UTILIZZO DELLE MANI E VICEVERSA;
- PASSARE LA PALLA DA UNA MANO ALL'ALTRA;
- IN STAZIONE ERETTA FAR PASSARE CON LE MANI LA PALLA INTORNO ALL'ADDOME;
- PALLEGGIARE PRIMA CON LA MANO DESTRA E POI CON LA MANO SINISTRA;
- PALLEGGIARE PASSANDOSI LA MANO DALLA MANO DESTRA ALLA SINISTRA E VICEVERSA;
- LANCIARE LA PALLA IN ALTO E RIPRENDERLA SENZA FARLA CADERE;
- LANCIARE LA PALLA IN ALTO E RIPRENDERLA DOPO UN RIMBALZO A TERRA;
- LANCIARE LA PALLA IN ALTO E RIPRENDERLA DIETRO LA SCHIENA SENZA FARLA CADERE;
- CON LA PALLA IN MANO DIETRO LA SCHIENA LANCIARLA IN ALTO E RIPRENDERLA IN AVANTI.

ESERCITAZIONE PER VINCERE IL CONTATTO CON L'AVVERSAIO E CON IL TERRENO:

- IN GRUPPO OGNI PORTIERE HA UNA PALLA AL VIA DELL'ALLENATORE OGNI PORTIERE LASCIA LA PALLA SUL POSTO E PRENDE QUELLA DI UN ALTRO PORTIERE;
- OGNI 3 MINUTI VIENE TOLTO UN PALLONE COSTRINGENDO I PORTIERI AD ENTRARE INEVITABILMENTE A CONTATTO CON IL TERRENO E CON L'AVVERSAIO PER FAR PROPRIO IL PALLONE.
- LA DIFFICOLTA' DEL CONTATTO E' INVERSAMENTE PROPORZIONALE AL NUMERO DEI PALLONI.

OBIETTIVO:
PRESA A TERRA BASSA CENTRALE

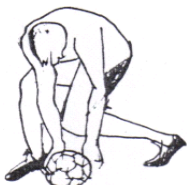
POSIZIONE DEL TRONCO:



- LEGGERMENTE SPOSTATO IN AVANTI

POSIZIONE DELLE DEGLI ARTI SUPERIORI:

- LE BRACCIA QUASI COMPLETAMENTE DISTESE (angolo al gomito circa 170°) E LEGGERMENTE SPOSTATE IN AVANTI-BASSO
- MANI CON I POLLICI PROIETTATI VERSO L' STERNO



POSIZIONE DEGLI ARTI INFERIORI:

- LA GAMBA D'APPOGGIO IN AVANTI , CON UN ANGOLO AL GINOCCHIO DI CIRCA 90° E PIEDE RIVOLTO VERSO LA DIREZIONE DI PROVENIENZA DELLA PALLA
- LA GAMBA POSTERIORE E POGGIATA CON IL GINOCCHIO A TERRA
- LA PRESA VA FATTA PAREFETTAMENT TRA GLI ARTI INFERIORI PER EVITARE CHE LA PALLA SBATTI SULLE GAMBE.
- UNA VOLTA BLOCCATA LA PALLA VIENE PORTATA AL PETTO I GOMITI SONO PARALLELI E MOLTO VICINI TRA LORO (CIRCA 10-15 cm)

OBIETTIVO
PRESA ALL'ADDOME

POSIZIONE DEL TRONCO:

- SPOSTATO IN AVANTI

POSIZIONE DEGLI ARTI SUPERIORI:

- DISTESI IN AVANTI BASSO CON ANGOLO AL GOMITO DI CIRCA 170°
- I GOMITI SONO ARALLELI E DISTANTI CIRCA 15-20 cm
- LE MANI CON I POLLICI RIVOLTI VERSO L'ESTERNO

POSIZIONE DEGLI ARTI INFERIORI:

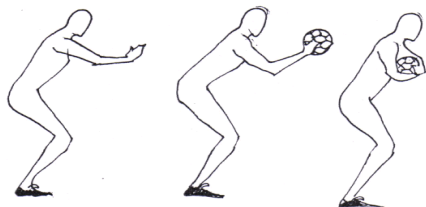
- L'ANGOLO AL GINOCCHIO E' DI CIRCA 120°-130°
 - IL PESO DEL CORPO GRAVA PREVALENTEMENTE SULL'AVANPIEDE
- DOPO LA PRESA LA PALLA VIENE CHIUSA AL PETTO

ERRORI DA EVITARE

- TRONCO MOLTO SPOSTATO IN AVANTI O MOLTO SPOSTATO IN DIETRO
- PRESA DELLA PALLA CON BRACCIA TROPPO PIEGATE
- GOMITI MOLTO DISTANTI TRA LORO
- GAMBE TESE
- PIEDI RIVOLTI VERSO L'ESTERNO
- SALTELLO NEL MOMENTO DELLA PRESA

OBIETTIVO

PRESA ALL'ALTEZZA DEL PETTO



POSIZIONE DEL TRONCO:

- SPOSTATO LEGGERMENTE DAVANTI

POSIZIONE DEGLI ARTI SUPERIORI:

- SONO DISTESE CON UN ANGOLO AL GOMITO DI CIRCA 170° ALL'ALTEZZA DELLE SPALLE
- I GOMITI SONO PIU' DISTANTI 20-30 cm
- LE MANI CON I POLLICI E GLI INDICI MOLTO VICINI, QUASI CHE SI TOCCANO. POLLICI ED INDICI DEVONO FORMARE TRA DI LORO UN TRIANGOLO

POSIZIONE DEGLI ARTI INFERIORI:

- ANGOLO AL GINOCCHIO DI CIRCA 120-130°
- PESO DEL CORPO CHE GRAVA SUGLI AVANPIEDI
- PIEDI PARALLELI E RIVOLTI VERSO LA DIREZIONE DELLA PALLA

DOPO LA PRESA LA PALLA VA PORTATA AL PETTO SEMPRE

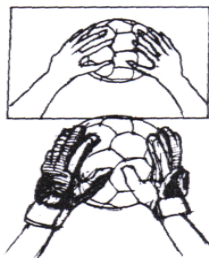
**OBIETTIVO:
PRESA ALTA**

POSIZIONE DEL TRONCO:



- LEGGERMENTE PIEGATO IN AVANTI

POSIZIONE DEGLI ARTI SUPERIORI:



- COMPLETAMENTE DISTESI IN ALTO , LA TESTA E' IN MEZZO ALLE BRACCIA
- LE MANI HANNO I POLLICI E GLI INDICI VICINI CHE FORMANO UN TRIANGOLO

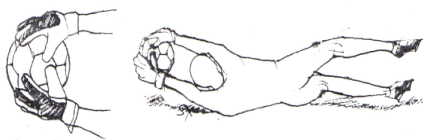
POSIZIONE DEGLI ARTI INFERIORI:

- QUASI COMPLETAMENTE DISTESI CON UN ANGOLO AL GINOCCHIO DI CIRCA 170-175°
- PESO DEL CORPO SEMPRE SUGLI AVANPIEDI.
DOPO LA PRESA LA PALLA VIENE PORTATA AL PETTO

**OBIETTIVO:
TUFFO**

TUFFO RASOTERRA:

- I PRIMI TUFFI VANNO EFFETTUATI DALLA POSIZIONE IN GINOCCHIO
- IL TUFFO VA EFFETTUATO IN AVANTI ED OBLIQUO VERSO LA DIREZIONE DELLA PALLA



POSIZIONE DEGLI ARTI SUPERIORI:

- TESI VERSO LA PALLA CON GOMITI NON TROPO VICINI TRA LORO STESSA POSIZIONE DELLA PARATA ALL'ALTEZZA DEL PETTO
- LE MANI : UNA E' POSTA SUPERIORMENTE ALLA PALLA E L'ALTRA PIU' BASSA VIENE MESSA DIETRO ALLA PALLA
- I POLLICI E GLI INDICI SI TOCCANO COME SE FORMASSERO UN TRIANGOLO
- LA TESTA E' IN MEZZO ALLE BRACCIA

POSIZIONE DEGLI ARTI INFERIORI:

- DALLA POSIZIONE INIZIALE DI IN GINOCCHIO SI SLANCIANO DIETRO SEGUENDO LA LINEA AVANTI OBLIQUA DELLA PARTE SUPERIORE DEL CORPO
- L'ARTO INFERIORE A CONTATTO CON IL TERRENO NON DEVE MAI STACCARSI DA QUESTO, DETERMINA UN MAGGIOR EQUILIBRIO DEL CORPO E NON PERMETTE UNO SBILANCIAMENTO IN DIETRO
- L'ARTO NON A CONTATTO CON IL TERRENO Può ANCHE ALZARSI E STACCARSI DA QUELLO A CONTATTO CON IL TERRENO

TUFFO RASOTERRA DALLA POSIZIONE IN PIEDI:



- IL TUFFO INIZIA DALLA POSIZIONE DEGLI ARTI INFERIORI CON UN ANGOLO DI 120-130°
- PESO DEL CORPO SUGLI AVANPIEDI
- LA GAMBA CORRISPONDENTE ALLA DIREZIONE DELLA PALLA SI STACCA DALLA GAMBA DI APPOGGIO E SI SPOSTA CON IL PIEDE PROIETTATO VERSO IL PALLONE, QUESTO PERMETTE AL PORTIERE DI SFRUTTARE UN SPINTA MAGGIORE E PIU' PRECISA VERSO LA PALLA
- LA PARTE SUPERIORE ASSUME UNA POSIZIONE IDENTICA A QUELLA ASSUNTA NEL TUFFO RASOTERRA DA IN GINOCCHIO

INIZIALMENTE I TUFFI VENGONO EFFETTUATI SU DEI MATERASSINI IN MANIERA TALE CHE IL GIOVANE PORTIERE NON PENSI TANTO AL CONTATTO CON IL TERRENO E SI CONCENTRI MAGGIORMENTE SULLA TECNICA; UNA VOLTA CHE LA TECNICA E' STATA APPRESA CORRETTAMENTE POSSIAMO FAR TUFFARE IL PORTIERE ANCHE A TERRA SENZA L'UTILIZZO DEL MATERASSINO.

ERRORI:

- BRACCIA TROPPO AVANTI E CHE NON HANNO LA TESTA IN MEZZO
- MANI TROPPO DISTANTI TRA LORO
- MANO INFERIORE SOTTO ALLA PALLA
- BRACCIA PIEGATE
- ARTI INFERIORI PIEGATI E CHE ESCONO FUORI DALLA CATENA CINETICA DELLA PARTE SUPERIORE DEL CORPO
- GAMBA A CONTATTO CON IL TERRENO PIEGATA
- SBILANCIAMENTO IN DIETRO

OBIETTIVO: RILANCIO CON LA MANI RASOTERRA

POSIZIONE DEGLI ARTI INFERIORI:

- LA GAMBA DI APPOGGIO E' DAVANTI, PIEGATA CON UN ANGOLO AL GINOCCHIO DI CIRCA 90-100°
- L'ALTRA GAMBA E' PIEGATA DIETRO CON UN ANGOLO AL GINOCCHIO DI CIRCA 90° CON IL GINOCCHIO CHE SFIORA IL TERRENO

POSIZIONE DEGLI ARTI SUPERIORI:

- L'ARTO CORRISPONDENTE ALLA GAMBA DIETRO LANCIAMO LA PALLA CON UN MOVIMENTO DA DIETRO AVANTI PARALLELA AL TRONCO
- L'ALTRO ARTO ASSUME UNA FUNZIONE ESCLUSIVAMENTE D'EQUILIBRIO

ESERCITAZIONI :

- SI FA LANCIARE AL GIOVANE PORTIERE UNA PALLA IN UNA PORTICINA POSTA A CIRCA 10 mt DI DISTANZA
- DUE PORTIERI UNO DIFRONTA ALL'ALTRO AD UNA DISTANZA DI CIRCA 10mt SI
- LANCIANO LA PALLA
- FAR LANCIARE LA PALLA IN CERCHI DISEGNATI A TERRA UNO DENTRO L'ALTRO, SI ASSEGNERA' UN PUNTEGGIO PIU' ALTO SE IL GIOVANE PORTIERE LANCIAMO LA PALLA E LA FA FERMARE NEL CERCHIO PIU' INTERNO

QUESTI ESERCIZI SERVONO PER MIGLIORARE LA CAPACITA' OCULO-MANUALE

RILANCIO CON LE MANI LUNGO DALLA STAZIONE ERETTA

POSIZIONE ARTI INFERIORI:

- LA GAMBA DI APPOGGIO E' AVANTI
- L'ALTRA GAMBA E' DIETRO LEGGERMENTE PIEGATA

POSIZIONE DEGLI ARTI SUPERIORI:

- LA MANO OPPOSTA ALLA GAMBA AVANTI LANCIAM LA PALLA DAL BASSO VERSO L'ALTO AVANTI, LASCIANDOLA PIU' O MENO ALL'ALTEZZA DELLA TESTA
- L'ALTRO BRACCIO VIENE INDIRIZZATO VERSO IL PUNTO DOVE LANCIARE LA PALLA PER FACILITARE LA MIRA E PER AVERE UN MAGGIORE EQUILIBRIO

ERRORI:

- EFFETTUARE IL LANCIAM CON L'ARTO SUPERIORE CORRISPONDENTE ALLA GAMBA D'APPOGGIO AVANTI
- LASCIARE LA PALLA TROPPO DIETRO AL CORPO

OBIETTIVO

COORDINAZIONE ARTI SUPERIORI

- CIRCONDUZIONI CON LE BRACCIA SUL PIANO SAGGITTALE
- CIRCONDUZIONI CON LE BRACCIA SUL PIANO FRONTALE
- UN BRACCIO DISTESO IN AVANTI E CONTEMPORANEAMENTE L'ALTRO DISTESO IN FUORI
- UN BRACCIO DISTESO IN AVANTI E CONTEMPORANEAMENTE L'ALTRO DISTESO IN ALTO
- UN BRACCIO DISTESO IN FUORI E CONTEMPORANEAMENTE L'ALTRO DISTESO IN ALTO
- UN BRACCIO EFFETTUA UNA CIRCONDUZIONE SUL PIANO SAGGITTALE IN AVANTI E L'ALTRO EFFETTUA UNA CIRCONDUZIONE SUL PIANO SAGGITTALE IN DIETRO

OBIETTIVO

COORDINAZIONE ARTI INFERIORI

- SLANCI SUL PIANO SAGGITTALE
- SLANCI SUL PIANO FRONTALE
- PASSO RITMATO

OBIETTIVO

COORDINAZIONE ARTI SUPERIORI ED ARTI INFERIORI

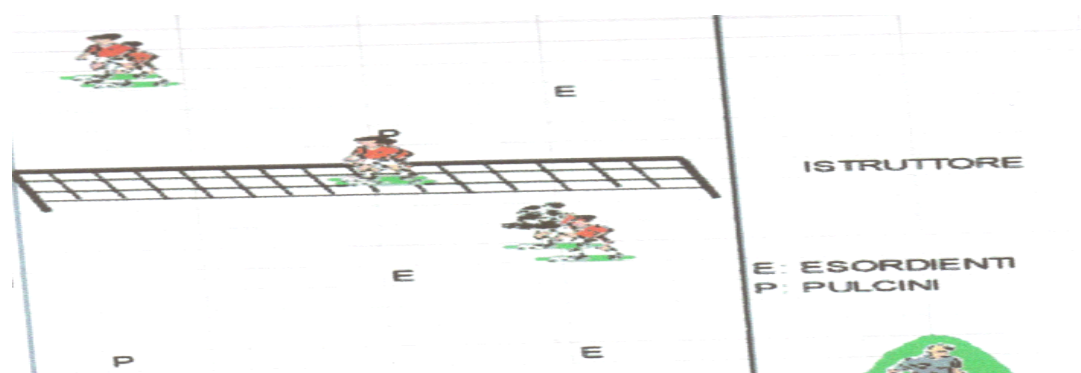
- CIRCONDUZIONI ARTI SUPERIORI SUL PIANO SAGGITTALE E ARTI INFERIORI CHE EFFETTUANO UNA DIVARICATA SUL PIANO FRONTALE
- SLANCI DEGLI ARTI SUPERIORI SUL PIANO FRONTALE E DIVARICATA SAGGITTALE DEGLI ARTI INFERIORI

OBIETTIVO: EQUILIBRIO

- PRESA ALL'ADDOME SU APPOGGIO MOMPEDALICO
- CORSA E STOP SU UN ARTO CON OCCHI APERTI E CON OCCHI CHIUSI
- GIRO SULL'ASSE LONGITUDINALE E STOP SU UN ARTO CON OCCHI APERTI E CON OCCHI CHIUSI
- CAPOVOLTA E SUBITO DOPO STOP SU UN ARTO CON OCCHI APERTI E CON OCCHI CHIUSI
- TRE PORTIERI: DUE REGGONO UNA CORDA E LA FANNO GIRARE MENTRE UN TERZO PORTIERE SALTA

SEDUTA DI ALLENAMENTO

1). 15 min.GIOCO A TEMA



Calcio/tennis/pallavolo

I portieri possono palleggiare liberamente nella propria metà campo sia con i piedi che con le mani (mandando però la palla nell'altro campo solo di piedi o di testa); questo esercizio **serve per il contatto con il pallone attraverso tutte le parti del corpo e sviluppa una maggiore sensibilità** e rendendo il gioco propedeutico per il **controllo e la trasmissione** della palla con i piedi e per la **presa** per quanto riguarda l'utilizzo con le mani. Si possono utilizzare palloni dalle dimensioni e dal peso diverso.



Calcio/basket

Due squadre a turno, attaccano una porta da calcio e difendono un canestro da basket;

il campo è diviso in due parti, nella zona della porta si gioca con le normali regole del calcio, nella zona del basket si gioca con le regole della pallacanestro: ogni goal 1 punto, ogni canestro 3 punti. Questo continuo entrare ed uscire in zone di gioco diverse permette soprattutto un rapido sviluppo delle **capacità tattico-cognitive** ma tutto in forma ludica e quasi inconsapevole; inoltre l'esercizio richiede tutti i gesti tipici del ruolo quali : rilanci, parate, uscite, tuffi, deviazioni,ecc....

I portieri giocando in ruoli diversi ed alternandosi in difesa ed in attacco, sviluppano anche la propria personalità ed il proprio coraggio, visto che il contatto fisico comincia a diventare più continuo, sia sui palloni che viaggiano alti nella zona basket, sia su quelli a terra in caso di uno contro uno nella zona calcio.

2). 10 min. COORDINAZIONE GENERALE

3). "25- 30" TECNICA DI BASE

In conclusione

Il lavoro dell'allenatore dei giovani portieri:

RIPETIZIONE DEGLI ESERCIZI DI BASE PRECEDENTEMENTE DESCRITTI FINO AL TOTALE APPRENDIMENTO POI SI PASSA ALLA TECNICA PIU' ELEVATA: USCITA ALTA SUI CROSS, POSIZIONE TRA I PALI , RESPINTA CON I PUGNI ecc. MA SONO TUTTE ESERCITAZIONI CHE DIFFICILMENTA I GIOVANI PORTIERI IMPARANO SE NON PRIMA DI AVER APPRESO LA TECNICA DI BASE.

PER QUESTO PREFERISCO FOCALIZZARE GLI ALLENAMENTI CON I GIOVANI PORTIERI, ESCLUSIVAMENTE SULLA TECNICA DI BASE E COORDINAZIONE.