

INSERTO SPECIALE

la rivista AIAP FEMMINILE



Anno 2024, n° 1

esercizi

TECNICA PODALICA

intervista a

SERENA FERROLI

psicologia

**LA MENTE DIETRO I GUANTI :
ALLENARE LE ABILITA'
MENTALI DELLA PORTIERA DI
CALCIO**

ARTICOLO SPECIALE

RUBRICA

a domanda il Mister
risponde...



Carmelo LOVECCHIO

Diplomato presso Istituto Superiore di Educazione Fisica Di Firenze.
Laureato in Scienze e Tecniche delle Attività Sportive Presso la facoltà di Scienze Motorie di Perugia. Diploma UEFA FIGC
PRESIDENTE Associazione Italiana Allenatori Portieri - AIAP

Siamo testimoni di come il calcio, in generale, negli ultimi anni è andato incontro a notevoli cambiamenti ma la vera rivoluzione alla quale stiamo assistendo è rappresentata dall'espansione del calcio femminile a tutte le latitudini. Crediamo che nel futuro prossimo il calcio femminile avrà uno scenario che sempre più si avvicinerà a quello maschile. L'AIAP, da sempre attenta ai mutamenti e alle dinamiche che si susseguono intorno al ruolo del portiere e agli Allenatori dei portieri, come sempre, cerca di anticipare i tempi e a tal proposito apre una nuova sezione dedicata all'allenamento dei portieri nel calcio femminile cercando di portare a conoscenza di tutti gli addetti ai lavori nuove metodologie e nuove dinamiche che possano migliorare la performance del portiere donna. Auguro pertanto un buon lavoro alla sezione tecnica dell'AIAP che si è addentrata in questo nuovo territorio, certo che sarà fonte di risorse per tutti noi.



2 **La lettera del Presidente**
Carmelo LOVECCHIO

4 **L'Editoriale**
Andrea COLUCCI

5 **Gruppo di Lavoro**

7 **La Mente dietro i guanti:**
Allenare le Abilità Mentali
della Portiera di Calcio
Di Alexia COGLIEVINA

10 **L'Intervista**
A Serena FERROLI

14 **Rubrica**
Il Mister Risponde...
a cura di Andrea COLUCCI

16 **Esercizi**
Tecnica Podalica
di Andrea COLUCCI



Disponibili su:



Direttore di redazione e responsabile:

Andrea COLUCCI

Referenti di redazione:

Maurizio GENNARI (Area Grafica e Tecnica)

Maurizio FALBO (Area Tecnica)

Salvatore PIRRELLO (Area Grafica)

Pietro LA RICCIA (Area Tecnica)

Michele BUCCINO (Area TECNICA)

Germano ZAMBELLI (Area TECNICA)

Angelo PETRUZZELLIS (Area Tecnica)

Luigi PERRONE (Area Tecnica)

Per pubblicare articoli personali inviare richiesta a:

aiapfemminile@gmail.com

Il materiale inviato (foto, loghi, testi) non verrà restituito,
ogni articolo inviato non dovrà superare di massima le
due pagine.

La presente pubblicazione non rappresenta una testata
giornalistica in quanto viene pubblicata senza alcuna
periodicità. Non può pertanto considerarsi un prodotto
editoriale ai sensi della n.62 del 07.03.2001



Andrea COLUCCI

Laureato in Scienze Motorie
Allenatore Abilitato UEFA C
Responsabile AIAP
Area Tecnica Femminile

Ebbene, con grande soddisfazione ed un po' di emozione, sono a presentarvi questo primo inserto speciale dedicato totalmente al calcio femminile ed in particolare al ruolo del portiere. Ma prima lasciatemi ringraziare (lo farò solo in questo numero, promesso!) la famiglia "A.I.A.P.", che ho l'onore di seguire dal 2014 con i primi corsi *online* dedicati alla formazione degli

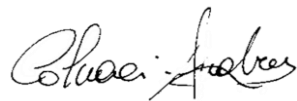
allenatori dei portieri, già a quel tempo con i primi corsi *online* dedicati alla formazione degli allenatori dei portieri; l'enorme evoluzione che in questi anni ha caratterizzato l'associazione, ottenendo sempre più consensi anche da allenatori professionisti e un numero di associati in continua ascesa, è la dimostrazione del fatto che quando si lavora bene i risultati non tardano ad arrivare.

Ritengo doveroso ringraziare Mister Maurizio Gennari, Vice Presidente dell'A.I.A.P. perché, se mi trovo a scrivere questo editoriale, è solo merito suo e della sua intuizione di voler creare quest'Area di lavoro unica nel suo genere. Ho scelto di lasciare per ultimo, ma non per importanza, il presidente dell'Associazione Italiana Allenatori Portieri il Prof. Carmelo Lovecchio che, credendo subito nell'idea, ha riposto la fiducia in me e nel *team operativo* (ce la metteremo tutta per non deluderlo!) con l'auspicio di cercare di raggiungere un grande obiettivo cioè quello di essere un punto di riferimento per tutti gli allenatori dei portieri che allenano o si stanno avvicinando a questo ruolo nel femminile per la prima volta.

Ed ora immaginiamoci questo progetto come un lungo percorso nato poco più di un mese fa, ma che sta prendendo forma attraverso le prime iniziative come la realizzazione di questo inserto speciale dove troverete una prima particolarità...il significato di **Portiera**!!!!

Nel mondo anglosassone i nomi tendenzialmente non hanno genere, ma sono neutri, infatti *Goalkeeper* non indica maschio o femmina ma assume un genere a seconda del contesto.

In Italia, invece, siamo abituati a sentire, ad esempio in una telecronaca, la parola portiere oppure difensore riferito anche alle donne. Ecco, in questo inserto troverete molte volte la parola Portiera in un bellissimo articolo curato dalla Dott.ssa Alexia Cogliervina sul tema "La mente dietro i guanti: allenare le abilità mentali della portiera di calcio". Daremo sempre voce a chi è sul campo ogni giorno ad allenarsi per difendere la propria porta e così Mister Michele Buccino ha intervistato per noi Serena Ferrolì portiera che ha calcato campi importanti con la Società del TAVAGNACCO. Abbiamo inoltre pensato di realizzare una rubrica chiamata "I Mister rispondono", uno spazio dedicato a tutti gli allenatori che chiedono continuamente supporto e consigli alla nostra Area, ma non voglio svelarvi altro, lascio a voi il piacere di sfogliare le pagine che ogni componente del *team operativo* ha creato attraverso la passione, lo studio e il tempo dedicato e che, cosa molto importante, giorno dopo giorno, riunione dopo riunione, ci ha visto crescere non solo sotto il profilo professionale ma anche e soprattutto quello umano.



"Il calcio femminile ha un Dio diverso, non minore, è un'altro Dio. La cosa da ottenere è far diventare sempre più femminile il calcio femminile, che ha la circolarità come base, il gesto tecnico, il coraggio, la sincerità delle donne, la loro generosità"

(Mario SCONCERTI)



Andrea
COLUCCI

*Direttore di redazione e
Responsabile area tecnica*



Maurizio
GENNARI

*Area Grafica
e Tecnica*



Pietro
LA RICCIA

Area Tecnica



Salvatore
PIRRELLO

Area Grafica



Maurizio
FALBO

Area Tecnica



Angelo
PETRUZZELLI

Area Tecnica



Germano
ZAMBELLI

Area Tecnica



Luigi
PERRONE

Area Tecnica



Michele
BUCCINO

Area Tecnica



WWW.PORTIERIDICALCIO.NET

Allenamenti Settimanali | Video Allenamenti
Settimanali | Lezione in campo | Esercitazioni Tattiche | Articoli
Tecnici | | Video Esercitazioni | Capacità Tecnico
Tattiche | Capacità Fisiche | L'allenamento Mentale | Mach
Analysis | Forum Tecnico | Archivio Tesi |
LIBRI E DVD

 aiapfemminile@gmail.com

 www.aiapcalcio.it/calcio-femminile

 <http://www.aiapcalcio.it>

 [aiap – area calcio femminile](#)



ALLENARE LE ABILITÀ MENTALI DELLA PORTIERA DI CALCIO

Provate a visualizzare la scena di un campo di calcio con il vento che soffia leggermente e il pubblico che trattiene il respiro. Il suono di un pallone calciato riecheggia nell'aria. Eccola, la portiera, sola davanti all'ignoto, un baluardo di carne e spirito, l'ultima linea tra il trionfo e la sconfitta. Non è solo una questione di muscoli, di riflessi affinati negli anni. Quello che vedete non è soltanto il risultato di ore di allenamento fisico. È un mosaico complesso di abilità mentali, di resilienza, di *leadership*. È una danza tra il corpo e la mente, è la mente dietro i guanti.

Come psicologa sportiva, ho scelto con consapevolezza di usare il termine “portiera” per riferirmi all'estremo difensore femminile. Le parole hanno un potere enorme sulla percezione di sé e sull'identità delle atlete. Utilizzare un termine specificamente femminile come “portiera” significa riconoscere e dare valore all'esperienza delle donne in questo sport. Non si tratta di una semplice questione semantica ma di un atto simbolico: riflettere un'identità di ruolo che spesso viene percepita come marginale rispetto alla controparte maschile. Questo riconoscimento linguistico contribuisce a costruire un senso di appartenenza e di rappresentazione, offrendo alle atlete un'immagine autentica e precisa del loro ruolo, valorizzandone l'unicità e l'importanza.

Quando parliamo della portiera di calcio, parliamo di una figura speciale. Parliamo di una donna che si trova ad affrontare l'impossibile, di una guerriera che difende un territorio non solo con i muscoli ma con la determinazione. La portiera è quella che non può sbagliare, quella che – quando tutto il resto crolla – deve rimanere in piedi, fredda e lucida. Ma chi è davvero questa figura enigmatica? Cos'è che fa scattare quel tuffo perfetto, quel guizzo che salva una partita intera?

Molti pensano che la preparazione fisica sia tutto. Certo, è fondamentale. Ma se vi fermaste a parlare con una portiera – magari dopo un allenamento particolarmente duro, quando le mani sono ancora indolenzite e l'erba è rimasta incastrata tra i capelli – scoprireste che c'è molto di più. C'è quella voce interiore che le sussurra di non mollare mai, quella forza invisibile che la spinge a rialzarsi dopo ogni caduta, e c'è la capacità di trasformare l'errore in una lezione preziosa. Il suo lavoro mentale è una danza costante tra emozioni contrastanti: dalla paura di sbagliare alla calma necessaria per leggere il gioco, decidere quando uscire dalla porta, quando restare. È una sfida che richiede lucidità e controllo, elementi che solo un lungo allenamento mentale può coltivare.

Ogni decisione conta, ogni istante è un tassello di una partita in cui non c'è spazio per l'incertezza. Ogni movimento è il frutto di una valutazione rapida, una sinfonia di precisione tra mente e corpo.

Immaginate la pressione: un attaccante si avvicina a tutta velocità, il pubblico urla, l'adrenalina scorre nelle vene, e ogni fibra del corpo sembra urlare “agisci!”. Ma la portiera non può permettersi di cedere all'impulso primordiale. Deve essere padrona di sé stessa, saper rallentare il mondo intorno a sé per un battito di ciglia, decidere se uscire o rimanere tra i pali, quando tuffarsi e come farlo. È qui che la preparazione mentale si rivela decisiva, trasformando la pressione in una calma operativa. Per allenare una portiera non bastano i tiri in porta. Servono simulazioni di situazioni estreme: contropiedi improvvisi, palle alte, attacchi a sorpresa dall'area piccola. Ogni secondo è un banco di prova, ogni errore è un'occasione per costruire qualcosa di più solido. Ogni

Allenare le Abilità Mentali della Portiera di Calcio

istante deve essere preparato, analizzato, ripetuto fino a diventare parte della memoria muscolare, ma anche della mente. La “memoria mentale” non è solo un insieme di riflessi, ma una biblioteca interiore in continua espansione, dove ogni scaffale racchiude esperienze, valutazioni, decisioni corrette. Questa memoria è una risorsa preziosa, perché nel momento della verità, quando la palla vola verso la porta e il tempo sembra rallentare, la portiera attinge a questa libreria invisibile, trova le risposte già vissute e le trasforma in azioni sicure. E come per ogni buona biblioteca, la costruzione richiede pazienza, cura e una costante attenzione ai dettagli. Annalisa, una giovane portiera di una squadra di serie B, mi ha raccontato una volta di come l'allenamento mentale le abbia cambiato la carriera. “Non è stato tanto il migliorare la velocità o la forza,” mi disse, “quanto il riuscire a capire come restare calma anche quando la partita sembra sfuggirmi di mano”. La sua descrizione del lavoro psicologico era come quella di un costruttore di cattedrali: paziente, metodico, preciso. Muro dopo muro, esperienza dopo esperienza, Annalisa aveva costruito una fortezza nella sua mente, un luogo dove rifugiarsi quando la pressione aumentava.

C'è poi la tecnica della visualizzazione. Questa pratica permette alla portiera di anticipare mentalmente situazioni di gioco: è come creare un film dentro la propria testa, un film dove ogni azione è studiata, ogni emozione è riconosciuta e accolta. Visualizzare un rigore, immaginare il tiro, sentirne la potenza, vedere la traiettoria del pallone – tutto ciò aiuta a ridurre l'ansia e ad aumentare la fiducia. Non è un caso che molte delle migliori portiere al mondo facciano affidamento su questa tecnica. Quando il rigore arriva davvero, la mente è già pronta, il corpo risponde come se avesse già vissuto quel momento. La sua mente è un intrico di strategie, emozioni, intuizioni.

È un luogo in cui non ci si può permettere il lusso di cedere alla paura, ma nemmeno di ignorarla.

Si dice spesso che la paura è nemica dello sportivo, ma per la portiera è qualcosa di più: è un campanello d'allarme, è il segnale che è il momento di concentrarsi. Ecco perché la gestione delle emozioni è così cruciale: non si tratta di reprimere la paura, ma di ascoltarla, comprenderla, usarla per migliorare la propria prestazione. Le ha permesso di capire meglio sé stessa e di migliorare come atleta e come persona. L'allenamento mentale di una portiera passa anche attraverso l'auto-dialogo positivo. Durante una partita, ci sono momenti in cui la pressione può diventare insostenibile, e la differenza tra una parata decisiva e un errore può essere fatta da una singola frase ripetuta dentro la propria testa. “Ce la posso fare”, “Sono pronta”, “Ho già affrontato situazioni simili”: queste affermazioni possono sembrare semplici, ma hanno un impatto enorme sulla prestazione.

La capacità di mantenere un auto-dialogo positivo, anche quando le cose sembrano andare per il verso sbagliato, è ciò che consente alla portiera di mantenere la concentrazione e di affrontare le sfide con determinazione. C'è qualcosa di profondamente umano nella figura della portiera. Forse è per questo che, da bambine, molte di noi sognano di essere quella persona che salva tutto all'ultimo secondo.



Allenare le Abilità Mentali della Portiera di Calcio



La portiera non è solo una giocatrice: è un simbolo di forza, di capacità di reagire, di resilienza. Ogni partita è una nuova sfida, ogni errore è un'opportunità per crescere. Ed è questo che rende questo ruolo così affascinante e così difficile da comprendere appieno. Alla fine, allenare la mente di una portiera significa costruire quella sicurezza silenziosa che le permette di essere la roccia della squadra. Non è solo questione di tuffarsi a destra o a sinistra, di avere riflessi pronti. È questione di credere in sé

stesse, di sapere che, anche se il mondo ti viene addosso, tu hai già vissuto quel momento, hai già preso quella decisione nella tua testa. Ed è proprio in quell'istante, quando tutto sembra crollare, che la mente dietro i guanti fa la differenza.

La portiera non è mai veramente sola. Ha una squadra che si affida a lei, un pubblico che la osserva e, soprattutto, ha sé stessa. È un equilibrio delicato tra il mantenere la fiducia negli altri e il coltivare la propria forza interiore. Sapere che i propri compagni contano su di lei non è un peso, ma una responsabilità che accetta con fierezza. È qui che il concetto di *leadership* emerge prepotente: lei è la guida silenziosa, quella che parla con gli sguardi, quella che dà sicurezza con una semplice presenza.

Ecco perché la sua preparazione mentale non finisce mai. Ogni allenamento, ogni partita, ogni errore e ogni successo contribuiscono a costruire un mosaico complesso di abilità tecniche e mentali. Allenare la mente di una portiera significa riconoscere che, dietro ogni parata spettacolare, c'è un universo interiore di pensieri, emozioni, strategie. È questo universo che fa la differenza tra chi semplicemente para un pallone e chi, invece, riesce a fare la storia.



Carriera:

Dal 2005 al 2010	Gemona
Dal 2010 al 2011	Trasaghis
Dal 2011 al 2015	Bearzi
Dal 2015 al 2018	Tavagnacco
Dal 2019 al 2021	Triestina
Dal 2022 al 2023	Sarone Caneva
Dal 2023 al 2024	Val del Lago (Futsal)
Dal 2024 ad oggi	Tavagnacco

SERENA FERROLÌ

La prima domanda è d'obbligo...cosa ti ha spinto ad avvicinarti al calcio femminile ed in particolare a questo ruolo?

Il calcio mi è sempre piaciuto, fin da quando ero piccola ho sempre

preferito il pallone a qualsiasi altro gioco. Ci sono foto in cui ancora all'età dell'asilo ho un pallone fra i piedi o sotto braccio. Ho sempre giocato con gli amici, nel cortile e nei prati della nonna, a scuola durante la ricreazione, ogni volta ce ne fosse la possibilità..... insomma vedevo un pallone e non potevano fermarmi. Il giorno della prima Comunione una delle cose che mi viene sempre ricordata è che finita la celebrazione, prima di iniziare il pranzo non hanno avuto nemmeno il tempo di farmi togliere il vestito bianco che avevo già iniziato a correre dietro alla palla! I vicini di casa mi hanno regalato il mio primo paio di scarpe da calcio proprio alla comunione per poter giocare nel prato sotto casa. In questo ruolo mi ci mettevo per divertimento, i miei compagni di classe ne erano felici ma in realtà quando a 14 anni ho finalmente iniziato a giocare in una "squadra vera" in serie C con la Mazzone Gemona giocavo esterno di centrocampo e non avevo nemmeno pensato di indossare i guanti. Alla fine degli allenamenti capitava che assieme ad una compagna mi fermassi a fare qualche tiro, o meglio lei tirava e io stavo in porta a lanciarmi a destra e sinistra per pararne il più possibile.. era un divertimento. Una domenica per l'assenza del portiere e non avendo un sostituto hanno voluto provare me e da lì è nato tutto. Dopo quella domenica il mio ruolo non è più cambiato, sono rimasta un portiere.

Durante la tua carriera hai sempre avuto un allenatore dei portieri?

Durante la mia carriera non ho sempre avuto un preparatore dei portieri, ho iniziato molto tardi ad averlo. Ho avuto delle persone che mi hanno sicuramente cercato di aiutare al meglio allenandomi. Per farlo hanno dedicato tanto del loro tempo a cercare gli esercizi e a studiare. Si sono dedicati tanto anche senza l'esperienza del ruolo e oggi posso solo che ringraziare queste persone.

Mi descrivi la tua settimana tipo?

La settimana tipo è composta solitamente da 3 allenamenti (lavoro permettendo) martedì mercoledì e venerdì....le prime due giornate solitamente ci si trova per la maggior parte del tempo impegnate a parte rispetto alla squadra mentre il venerdì, essendo l'ultimo giorno prima della partita, si è più coinvolte con la squadra. Le prime due giornate ci si concentra sulla forza, la coordinazione, la rapidità, i gesti tecnici mentre il venerdì si lavora sulla reattività e su fasi situazionali che potrebbero svilupparsi in gara. Comunque dipende tanto anche dalle condizioni fisiche e dalle necessità anche dell'allenatore.



E' cambiato il tuo modo di allenarti negli anni?

Il modo di allenarmi negli anni è sicuramente cambiato. Ho trovato preparatori specifici per questo ruolo che è molto particolare. L'unica cosa che ad oggi non è cambiata è il mio modo di pensare gli allenamenti e quello che pretendo da me in ogni fase.

Quanto può incidere in gara l'aspetto mentale e come lo alleni?

L'aspetto mentale incide molto in qualsiasi ruolo ma in quello del portiere l'aspetto mentale fa decisamente la differenza. Quello del portiere è un ruolo in cui dicono tu debba essere un pochino pazzo per poterlo fare. Forse un pizzico di pazzia ci vuole a mettere le mani e la faccia fra i piedi degli avversari. Ma la pazzia è qualcosa che sta ad un'estremità.....per il portiere serve un mix di estremi la cui somma crei un equilibrio.



Quali sono le qualità che dovrebbe avere un portiere?

Le qualità del portiere quindi possono essere le più disparate e sicuramente si possono trovare qualità che si contraddicono una con l'altra ma necessarie per il giusto equilibrio.....e sì, un pochino di follia magari anche ci sta.

Piano piano il calcio femminile sta trovando una sua credibilità, ma la strada è ancora molto lunga, i pregiudizi, secondo i quali i portieri nel calcio femminile sono meno atletiche e performanti rispetto a quelli maschili secondo te da cosa possono derivare?

Il calcio femminile ha tantissima strada da fare. Probabilmente solo ora si sono iniziate ad impostare delle basi che andranno regolate e rese più solide per poi iniziare la costruzione di un movimento che in altri Paesi è già forte. Penso che il paragone fisico/atletico fra femminile e maschile sia un paragone sbagliato in quanto qualsiasi sia la disciplina sappiamo che il corpo maschile ha una forza diversa rispetto alla donna. Le partite in genere sono diverse. Il calcio femminile magari è meno rapido e sviluppa meno potenza ma è più tecnico.

Secondo tePortiere si nasce o si diventa?

Secondo me portieri si nasce e si diventa. Si nasce perché si deve avere qualcosa di diverso dentro e si diventa perché quel qualcosa va nutrito per farlo crescere.

C'è stato un periodo o comunque un momento difficile che hai dovuto affrontare in campo? E come ne sei uscita?



campo ho vissuto sicuramente più di un momento difficile.....pretendo molto dal mio ruolo e da me stessa quindi gli errori commessi in campo mi sono pesati molto e li ricordo ancora. Sono testona quindi ho lavorato ancora più a testa bassa per cercare di migliorare.

Il complimento più bello che hai ricevuto da un avversario, da un mister o comunque dagli addetti ai lavori?

Ricordo con piacere le parole di Gaëlle Thalman, portiere con un Curriculum invidiabile che abbiamo conosciuto anche nel nostro campionato italiano di serie A in un quarto di finale di Coppa Italia. Alla fine della stessa partita non dimentico anche una frase di Raffa. Poi ricordo e mi fanno sorridere ancora le parole di alcune compagne di squadra, persone di esperienza che mi hanno aiutata tanto.

Mi descrivi la parata più bella che ti è rimasta nel cuore?

Sarebbe scontato dire che la parata più bella la devo ancora fare? Una delle parate che ricordo è su un colpo di testa indirizzato all'incrocio dei pali...a colpire però è stata una mia compagna di squadra!! Le parate che hanno permesso di aiutare la squadra a fare punti sono sempre belle.

Hai avuto o hai un modello a cui ispirarti?

Non so se definirla un modello ma la tedesca Nadine Angerer è stata sicuramente un grande portiere! Anche qui in Italia abbiamo avuto delle Signore portieri come Brenzan e Brunozzi. A questi nomi aggiungerei anche Chiara Marchitelli.

Quali consigli ti senti di dare ad una ragazza che si vuole avvicinare a questo ruolo?

Ad una ragazza che vuole avvicinarsi a questo ruolo voglio dire: DIVERTITI! Non lasciarti sopraffare dalla paura e non farti ostacolare dalle parole, dai giudizi e dai pregiudizi che troverai lungo il percorso. Lavora sodo e non mollare mai soprattutto quando pensi di essere arrivata in alto.

Il portiere che ritieni più forte in questo momento?

Non saprei dirti quale sia il portiere più forte del momento.



Hai pensato se in un futuro vorrai intraprenderai la carriera da allenatore?

In futuro vedremo.....per ora resto dall'altra parte!

di Andrea COLUCCI

Anche l'aspetto psicologico incomincia ad essere importante per quest'età vediamo in che modo conviene comportarsi.

Buon pomeriggio, sto allenando 4 portieri femminile Under 15. Nello specifico una di loro non riesce a comunicare in campo, o ha difficoltà nel farlo, in tutte le situazioni basiche, dalla chiamata sulla palla, al chiamare i compagni per sollecitarli nelle fasi di gioco etc. C'è qualche modo, gioco, da poter fare per allenare questa parte comunicativa?

Ringrazio in anticipo.

Esistono esercitazioni analitiche globali e situazionali che permettono di approcciare all'area "comunicativa" in maniera sicuramente efficace. Tieni conto che come ho già detto è un aspetto molto difficile e complesso quindi cerca di lavorare prima in forma analitica e poi aumentare il livello di difficoltà.

Di seguito troverai la descrizione di alcune esercitazioni che potranno essere inserite nelle tue sedute di allenamento. Se riesci ad inserire le esercitazioni ogni due/tre settimane (quindi alla ricerca della ripetizione del gesto) sicuramente avrai dei risultati.

Un piccolo consiglio che adotto anche io..... nella fase di attivazione con esercitazioni di allungamento e prevenzione in maniera dinamica fai guidare le esercitazioni da loro facendole chiamare a voce alta ogni volta l'esercizio da compiere.

ESERCITAZIONE N° 1

In un quadrato 10 x 10 (in base anche al numerico dei portieri) 4 portieri si passano il pallone con le mani effettuando un rilancio rasoterra ad una compagna chiamandola per nome. Il Mister sarà fuori dal quadrato con due colori nascosti dietro la schiena. Quando il mister alzerà un delimitatore le ragazze dovranno **chiamare ad alta voce il colore corrispondente**.

Variante: per ogni ragazza predisporre due palloni, uno per ogni colore, all'esterno del quadrato nei vari lati (4 con il colore rosso e 4 colore blu). L'esercizio è quello descritto in precedenza ma quando il mister alza il colore scelto i portieri dovranno andare in tuffo sul pallone con il colore prescelto chiamando **a voce alta mia!!!!**

ESERCITAZIONE N° 2

(P) sarà in porta con il pallone in mano e appena fuori l'area di rigore ci saranno due compagne ai vertici dell'area grande in attesa di poter ricevere palla (P1 e P2), mentre il Mister si troverà all'altezza della lunetta con accanto una loro compagna (P3).

(P) decide di trasmettere palla con le mani a (P1) (chiamandola per nome) e il mister tocca la spalla di (P3); questo è il segnale che la stessa deve andare ad attaccare (P1). (P) **chiamerà UOMO!!!** e (P1) dovrà restituire immediatamente la palla con i piedi a (P).

Se (P3) non verrà attivata (P) dovrà dire a (P1) **SOLO!!!** controlla la palla e poi la restituisce.

Variante: Una volta iniziato l'esercizio si può continuare a fare il giro palla e il Mister decidere di volta in volta quando attivare (P3) in maniera tale che (P) dovrà sempre chiamare **UOMO** o **SOLO** in base al movimento di (P3).

ESERCITAZIONE N° 3

L'area (grande e/o piccola, in base anche alla categoria allenata) sono suddivise con dei delimitatori in tre parti e saranno chiamate A B e C (si possono usare anche colori o numeri). Il Mister o un portiere nei pressi del vertice del limite dell'area di rigore lancia (sia con i piedi che con le mani) una palla a parabola all'interno dell'area. P andrà in presa alta sulla palla chiamando il nome dell'area (A/B o C) in cui la palla è destinata a cadere.

Variante: all'interno dell'area ci saranno due giocatrici (portieri o giocatrici di movimento) che daranno disturbo all'azione del portiere.

ESERCITAZIONE N° 4

P sarà in porta mentre ai vertici dell'area grande e sulla lunetta ci saranno tre porticine ognuna individuata con un colore. Il portiere riceve palla (da rasoterra ad alta e da diverse direzioni) con la richiesta di bloccarla ed immediatamente **dichiarando il colore** della porticina trasmette il pallone (con le mani o con i piedi).

Variante: (P1 e P2) ai vertici dell'area mentre sulla lunetta ci sarà (P3). Il mister trasmette palla a (P) che dovrà controllarla e chiamare per nome a chi intende lanciare il pallone. (P3) al via del mister (i tempi li decide lui) scatterà per andare in pressione o sul portiere o su chi riceverà il pallone e (P) dovrà valutare l'azione e dichiarare la situazione (**COPERTO!!! UOMO!!!! NOME** della compagna libera) e quindi valutare eventualmente il cambio di gioco su l'altro portiere.

Variante: si possono aggiungere un massimo di tocchi a (P) ne momento in cui riceve il pallone dal mister, se supera i tocchi il mister tirerà un secondo pallone in porta in maniera da effettuare una parata e l'esercizio inizierà da quel momento.

ESERCITAZIONE N° 5

(possibile utilizzo di difensori e attaccanti)

Al limite dell'area grande due portieri (P2 e P3) si scambiano il pallone con i piedi a una distanza di circa 7/8 metri mentre (P) osserva a difesa della porta ed ha a disposizione (P1) con il ruolo di difensore. Al segnale del mister, per esempio STOP chi è in possesso di palla (es. P2) controlla e si dirige verso la porta palla la piede ed il compagno (P3) diventerà il secondo attaccante. Da questo momento (P) dovrà guidare il difensore con frasi tipo **VAI SULLA PALLA!!!** oppure **E' MANCINO!!!** mentre terrà d'occhio anche l'altro attaccante per un possibile scarico, in questo caso può svilupparsi un 1 vs 1.

Le posizioni di difensore ed attaccante possono essere coperte da giocatori di movimento della squadra per renderlo ancora più vicino al situazionale.

di **Andrea COLUCCI**

La pillola...TECNICA PODALICA.

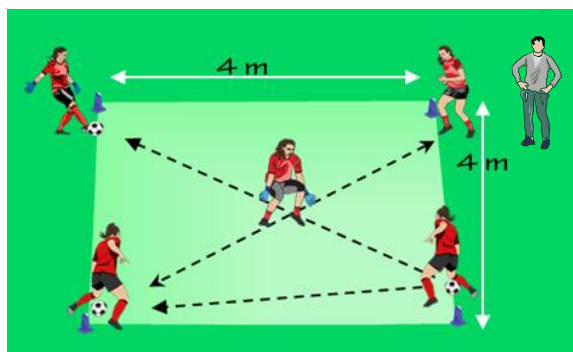
La tecnica podalica per il portiere è diventata sempre più importante soprattutto per la prestazione collettiva di squadra, infatti si chiede con maggiore frequenza di saper gestire il pallone con i piedi sia per esempio quando si deve avviare un'azione il più velocemente possibile (transizione positiva), oppure riuscire ad eludere un avversario in pressione nella propria area di rigore.

Se per i più piccoli si possono proporre esercitazioni di tipo coordinativo / ludico inframezzati da partitelle a tocchi liberi anche con punteggi individuali e/o di squadra, per i portieri più evoluti le esercitazioni ed il tempo dedicato alla tecnica potranno essere sicuramente concordate con l'allenatore della squadra, secondo i principi di gioco che il mister vuole vedere applicare poi in partita.

Quando applicata, questa tecnica richiede capacità coordinative come orientamento spazio temporale necessario per capire la propria posizione in campo, valutazione della velocità dei compagni, traiettoria della palla e la velocità degli avversari.

La capacità di differenziazione, per un corretto dosaggio della forza nel trasmettere il pallone, la capacità di combinazione e accoppiamento per i vari segmenti corporei, accompagnati da una corretta postura, fanno sì che l'atleta venga sottoposto continuamente a molteplici stimoli.

In conclusione un allenatore dei portieri non solo deve allenare le sue atlete alla difesa della propria porta ma trasformarle nel primo "regista" nella costruzione del gioco.



Descrizione dell'esercizio:

Al via del mister all'esterno di un quadrato dalle misure iniziali di 4x4 tre portieri si trasmetteranno il pallone con l'obbligo di farlo passare all'interno del quadrato mentre ci sarà un loro compagno posizionato all'interno del quadrato, che cercherà di intercettare il passaggio. I portieri possono occupare qualsiasi lato del quadrato.

Le dimensioni del quadrato variano in base alla categoria allenata.

Se P non riesce ad intercettare entro 20 sec. il mister chiamerà il cambio.

Variente: obbligo di almeno tre tocchi prima di effettuare un passaggio.



Descrizione dell'esercizio:

Al via del mister P condurrà palla al piede in slalom superando 3 delimitatori, il Mister per tenere alta l'attenzione del portiere avrà due delimitatori nelle mani che alzerà a suo piacimento, P esce dai delimitatori e l'ultimo colore alzato dal mister corrisponderà alla porticina con lo stesso colore cui dovrà trasmettere il pallone.

3 serie da 3 ripetizioni.

Variente:

Terminato l'esercizio il mister avrà un pallone tra i piedi che trasmetterà in diagonale e P in tuffo andrà in presa.



conSport



Di Pacitti Romina

VIA ALDO MORO 19

CURA DI VETRALLA (VT)

TEL. 0761/483325

CELL. 348/2662593

consportvetralla@gmail.com

PREMIAZIONI SPORTIVE

COPPE - TARGHE - TROFEI - MEDAGLIE - SPILLE

ABBIGLIAMENTO SPORTIVO PERSONALIZZATO

STRISCIONI - ADESIVI - GADGET

ABBIGLIAMENTO DA LAVORO PERSONALIZZATO

FELPE - GIUBBOTTI - T-SHIRT - POLO

ORARIO NEGOZIO

Mattina 10,30 - 13 / Pomeriggio 15,30 - 19

Sabato pomeriggio chiuso