

LA PIRAMIDE DI FORMAZIONE DEL PORTIERE MODERNO

Prof. Carmelo Lovecchio

INTRODUZIONE

La metodologia di allenamento della "PIRAMIDE DI FORMAZIONE DEL PORTIERE MODERNO" nasce dall'esigenza di trovare delle linee guida per quanto riguarda la crescita dell'"ATLETA PORTIERE" sotto tutti gli aspetti. Come organizzazione di riferimento si rifà all'insegnamento scolastico dove nell'arco di ogni settimana si studiano determinate materie, ognuna con un valore ben preciso d'importanza, ma tutte fondamentali per la formazione e dove le stesse materie vengono insegnate partendo da concetti semplici fino ad arrivare a concetti che progressivamente diventano sempre più complessi sia nell'arco dello stesso anno che negli anni a venire.

Ecco di seguito le nostre **4 materie fondamentali** le cui esercitazioni di formazione sono presenti in ogni allenamento con caratteristiche diverse per ogni fascia d'età:

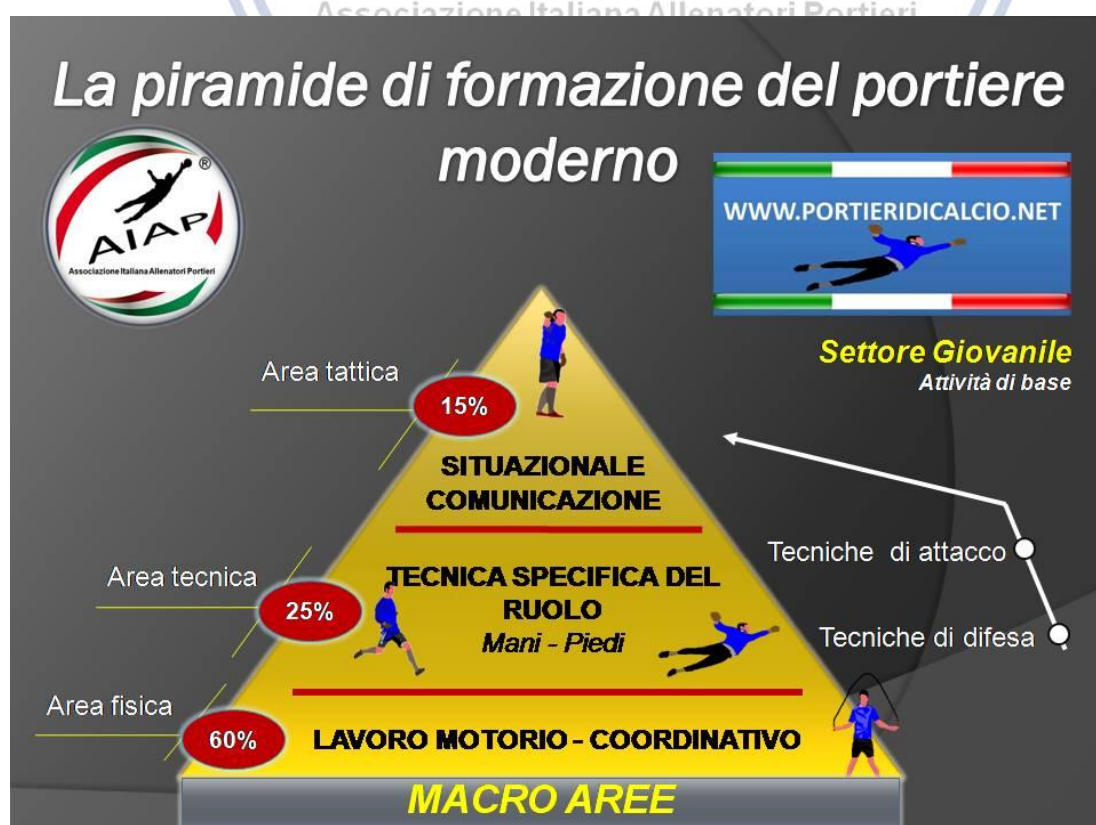
1 AREA MOTORIO COORDINATIVA

2 AREA DELLA TECNICA SPECIFICA - mani

3 AREA DELLA TECNICA SPECIFICA - piedi

4 AREA DELL'ALLENAMENTO SITUAZIONALE- COMUNICAZIONE

Di seguito le piramidi distinte per **attività di base, pre-agonistica e agonistica.**



La piramide di formazione del portiere moderno



La piramide di formazione del portiere moderno

