

NOTIZIARIO



**UN
ONORE DI SOCIO**

Carissimi amici

*Sono passati più di 10 anni, da quando insieme all'amico Maurizio Gennari e un manipolo di uomini abbiamo deciso di fondare l'AIAP. Sì, proprio così, un manipolo di uomini, e sottolineo **uomini** che in questi lunghi anni, tra mille peripezie, hanno portato L'AIAP ad essere una realtà consolidata ed un punto di riferimento inequivocabile per tutti coloro che si avvicinano al ruolo di **allenatori dei portieri**.*

Con i pochi mezzi a disposizione, ma con tanto lavoro e umiltà, ci siamo messi al servizio di tutti ed oggi stiamo raccogliendo i frutti di questa tenacia, fermezza e perseveranza che ci ha portato ai risultati che tutti possono toccare con mano.

Ma siamo coscienti che siamo sempre al punto di partenza e che l'arrivo è ancora lontano; tanto c'è ancora da fare, ma siamo qui, pronti a metterci in gioco sempre.

Siamo stati gli apripista dei corsi di formazione strutturati su moduli di studio, del progetto unico delle Scuole Portieri accumulati da un'unica metodologia di allenamento. Abbiamo organizzato stage di formazione sul campo ed infine apriamo questo nuovo anno con un NOTIZIARIO TECNICO che sarà distribuito tra allenatori e società sportive a più di 12.000 unità.....il tutto gratuitamente, perché come ha ribadito il Consiglio Direttivo ancora non è arrivato il momento di chiedere alcuna quota sociale ai nostri associati.

E a tal proposito devo ringraziare tutti coloro che dedicano il loro tempo al nostro progetto, a partire dalla redazione del notiziario e a tutti coloro che ci hanno offerto i loro articoli, allo staff delle scuole portieri, al team dei corsi e dello sportello della preparazione fisica, al team della comunicazione e a tutti voi che ci seguite sempre più numerosi.

"ad meliora et maiora semper!"

Il vostro Presidente

Prof. Carmelo Lovecchio

GRUPPO COSTITUTIVO

Lovecchio Carmelo (Presidente)

Gennari Maurizio (Vice Presidente e Segretario)

Bonini Riccardo (Consigliere)

Loddo Marco (Consigliere)

AREA TECNICA SCUOLEPORTIERI

COORDINATORE TECNICO NAZIONALE

Costantino Giovanni:

areatecnicaaiap@gmail.com

AREA ORGANIZZATIVA SCUOLEPORTIERI

Lovecchio Carmelo\Gennari Maurizio:

scuolaportieriaiap@libero.it

MAGAZINE

Direttore di redazione: Michele Chicconi

notiziarioaiap@gmail.com

Collaboratori: Bertossi Marco, Gennari Maurizio, Lovecchio

Carmelo, Pirrello Salvatore, Quaglia Diego, Zecca Mirko

COMUNICAZIONE SOCIAL

Daniele Fazio

SPORTELLO PREPARAZIONE FISICA

Marziano Mirko

CONSIGLIERI SPECIALI

Babini Stefano

Bonini Riccardo

Carta Senette Salvatore

Creddo Claudio

Falbo Maurizio

Filipponi Luca

Gini David

Goracci Alessandro

Lanna Guido

Nicolini Giancarlo

Polledri Rinaldo

Ricci Luciano

Tripodi Giovanni

Unali Salvatore

Zanirato Claudio

SOMMARIO

Anno 2021, n°1



4

L'INTERVISTA

Solo se ti rende felice
di Mario Capece

8

Il Portiere del futuro
Del Prof. Diego Quaglia

10

Due Chiacchiere con
Mr. Paolo Carli

12

Scuola Portieri Aiap
Asd Gotico Garibaldina

15

Il punto di vista
Intervista al DS
Gianmarco Maestri
Asd Gotico Garibaldina

L' ALLENAMENTO

17

L'Allenamento a Fumetti
di Maurizio Gennari

La Settimana Tipo di un Portiere Dilettante nel periodo competitivo
di Mr. Gianluca Valentini



23

La Settimana Tipo di un Portiere del Settore Giovanile
di Mr. Michele Mestieri

LA PREPARAZIONE ATLETICA

La preparazione atletica in acqua
del Prof. Maurizio Farina



27

30

L'allenamento con il metodo Piramide di Formazione
di Mr. Salvatore Pirrello

33

Covid 19
Come riprendere la normale attività in sicurezza
di Mr. Mirko Marziano

36

La Match Analisi
Dalla partita all' allenamento
del Prof. Lovecchio Carmelo

38

Scuola Portieri Aiap
K-Sport Montecchio

40

CALCIO FEMMINILE
La porta in rosa
Di Mr. Maurizio Falbo



42

L'ANGOLO DEL FUTSAL
Conosciamo il futsal
Intervista a
Mr. Eros Argilli

45

Lavoriamo con gli stimoli
Di Mr. David Calabria

47

Parare è scuola di vita
della Dott.sa Isabella Gasperini

48

Area formazione
Corsi AIAP

50

Distribuzione scuole AIAP
sul territorio nazionale

Direttore di redazione: Chicconi Michele

Redazione: Bertossi Marco, Gennari Maurizio, Lovecchio Carmelo, Pirrello Salvatore, Quaglia Diego, Zecca Mirko.

Per pubblicare articoli personali inviare richiesta a notiziarioaiap@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 07.03.2011



Solo se ti rende felice

Intervista a mister Mario Capece di Michele Chicconi



Siamo in compagnia di Mister Mario Capece, 49 anni, una carriera brillante nel mondo calcistico. Partito dalla società Az81 Picerno, piccolo comune in provincia di Potenza 2° categoria. Sei anni al Sorrento (dalla serie D alla serie C1), Biellese, Sùd Tirolo, Canavese, Ivrea, Academy Milan a Sydney, Virtus Entella, Partizani Tirana in Albania (vittoria super coppa Albania nel 2019), Universitatea Craiova in Romania (vittoria coppa di Romania 2018), Esperienze in Africa del Nord, in Canada, Florida e adesso Nazionale Maltese

-Quanto è importante la Famiglia e gli amici, per una persona che come lei, viaggia molto per lavoro?

Questa è una bella domanda. Quando ho intrapreso questa carriera nel 1995, anzi questo sogno, io lavoravo e allenavo nel tempo libero, quindi ho dovuto fare delle scelte. In quel periodo non c'era ancora la cultura dell'allenatore dei portieri ma c'era solo "quello" che aiutava a tenere i portieri; mi sono innamorato da giovane di questo ruolo e conoscendolo poco mi sono messo a studiare. La famiglia è determinante, quando una persona a 26 anni decide di fare la scelta che ho fatto io, difficilmente riesce a farsi una famiglia propria, ma questo solo per non far pesare le proprie decisioni a nessuno e quindi sono diventato un nomade dello sport. Nonostante lavori lontano, la mia famiglia e miei amici mi sono sempre stati vicini e decisivi, loro sono i miei primi tifosi. Gli amici non sono solo quelli del mondo del calcio, nella vita infatti ci sono molti conoscenti e pochi amici veri. Da questo punto di vista

l'esperienza che ho fatto con L'AIAP mi ha segnato, faccio pochi STAGE soprattutto per ragioni di tempo, ma anche perché normalmente si punta troppo a giudicare piuttosto che ascoltare e confrontarsi. Con voi ho trovato una maniera diversa di vivere il calcio, anche se non ci vediamo troppo spesso, è nata un'amicizia abbastanza vera anche in questo mondo sportivo e cerco di tenerla stretta, ne approfitto per fare i complimenti a tutte le Scuole AIAP che sono una splendida realtà. Mi porto dietro quello stupore dei primi giorni, io ho intrapreso questo viaggio per accrescere la mia cultura personale, mai mi sarei immaginato di aver fatto così tanto. Ed è una cultura, perché confrontandoti con tante persone accresci il tuo bagaglio. Sono partito come un ragazzo timido e adesso mi ritrovo a parlare e a esprimermi con tranquillità davanti alle persone anche nelle parti tecniche e tattiche. Quando lavoro le mie parole sono sempre abbastanza semplici, perché voglio che arrivi in maniera diretta l'esperienza che mi sono creato e la voglio trasmettere durante le mie sedute.

-Mi parla del progetto, sportivo-motivazionale, da lei creato "Vita da Numeri Uno"?

E' stato forse una delle cose più belle che ho fatto, al di fuori dei Club nel tempo libero. Il progetto è partito in un periodo in cui ero fermo durante la mia esperienza in Canada, l'ho portato con me nel New Jersey, a Miami. Ho creato la prima scuola a Biella e dopo a Livorno, Sorrento e a Francavilla Fontana, circondandomi di persone che mi hanno dato una grande mano. "Vita da Numeri Uno" è ancora aperto, diretto da Mister Alessandro Ramella, e anche se da lontano, continuo a seguire l'evoluzione. Cosa intendiamo per motivazionale: in alcune sedi, per esempio a Sorrento, facevamo lezioni di inglese, veniva una docente e le sedute di allenamento si tenevano in Inglese. Inoltre tenevamo una volta alla settimana delle lezioni di confronto con gli atleti, dove seguivamo più lo stimolo che la parte tecnica. Si sceglieva una parola, ad esempio "coraggio", e riguardo a quella ci si confrontava con i ragazzi su cosa veramente si provava e come la si metteva in pratica durante le esercitazioni. E' un progetto di cui vado molto fiero e ti dico in anteprima che, quando smetterò di allenare, lo porterò avanti aperto per tutti. L'idea è nata quando allenavo all'Entella nel 2014, mi diedero l'occasione di andare a parlare in un liceo sportivo a Chiavari, fu un'esperienza che mi diede l'input per avviare il percorso. Io penso che sia qualcosa di diverso dato che arriva prima la parte mentale e poi quella tecnica. Quando alleno devo prima capire come posso motivare e



cosa posso dare ai ragazzi, i quali devono sempre sentirsi sicuri con me. Sanno che quando stanno per mollare hanno sempre qualcuno al fianco che gli dà la spinta per ripartire.

-Lei ha allenato dai dilettanti ai professionisti. E' il portiere a fare grande un allenatore o è l'allenatore a fare grande un portiere?

Io ho avuto la fortuna di allenare tanti portieri importanti e uno potrebbe pensare che già si sappia tutto, ma non è assolutamente così. E' sicuramente il portiere che fa grande un allenatore, ma è altrettanto vero che il nostro ruolo è decisivo nel far grande un portiere. Esistono tanti portieri di qualità che non hanno la consapevolezza delle proprie possibilità, molte volte hanno difficoltà e timore a esprimersi a certi livelli. E' qua che è importante il nostro ruolo: dobbiamo essere in grado di riconoscere le potenzialità dell'atleta. Infatti se un portiere vale tre è facile fargli dare tre, ma se un portiere può dare dieci tu devi fargli dare dieci e devi capire come portarlo a quel livello. Io ho avuto la fortuna di allenare portieri come Antonio Mirante, quando aveva diciotto anni. Ma non è stato Capece a lanciare Mirante, Mirante si è lanciato da solo. Sicuramente gli dai una mano a diventare grande e poi a te rimane la stima e l'amicizia anche dopo tanti anni, come anche con Marchetti. Pigliacelli, che ha sicuramente tanta qualità, in Italia purtroppo non è riuscito ad esprimere il suo valore reale e in questo caso più che dal

punto di vista tecnico gli ho dato una grossa mano dal punto di vista mentale. Quando lui è venuto alla Pro Vercelli era scarico e proveniva da tante delusioni, da tante promesse non mantenute. Quindi mi sento di dire che a livello mentale possiamo essere decisivi, ma lo si diventa solo se impariamo ad ascoltare. Se il portiere fa bene è perchè noi preparatori siamo riusciti a capire quello che fa bene a lui.

-“La nostra vita è sprecata nei dettagli: semplifica, semplifica!. Quanto dobbiamo lavorare sui dettagli? Dipende dalla categoria che allenì, scuola calcio o prima squadra?

Il dettaglio è decisivo: semplificare non significa trascurare. Quello che intendo dire è che per i portieri di attività di base non posso portare gli allenamenti che fa Oblak, Ellison o Mirante, ma porto un lavoro che può fare un ragazzo della sua età. La cura del dettaglio è decisiva, infatti quando arrivi a lavorare con portieri formati puoi lavorare solo su piccoli dettagli, però devi averne conoscenza. Ho sviluppato questo metodo di lavoro perché sono partito dalla scuola calcio, dove controllare i dettagli è fondamentale. Quando ho lavorato con Alban Hoxha, un portiere molto forte, gli ho corretto dettagli che nessuno gli aveva mai detto, proprio perché avevo sviluppato l'abitudine alla cura del particolare con i bambini. Io sono partito dai settori giovanili e ritornerò ad allenare i ragazzi, da loro ho avuto tanto e soprattutto vedo una risposta immediata alle mie esercitazioni. Qua a Malta, in nazionale, mi hanno affidato un progetto under 19, dove per 6 volte al mese allenerò dei ragazzi per creare e trovare talenti. Anche se Malta è una piccola realtà ci sono giovani che nei loro limiti possono fare bene.

-“La nostra vita è sprecata nei dettagli: semplifica, semplifica!”: al giorno d'oggi si vedono preparatori che utilizzano macchinari importanti per le sedute di allenamento. Quanto sono importanti per un buon lavoro?

Faccio fatica a rispondere sulla domanda perchè non sono un amante dei macchinari. Quando ho allenato Pellizzoli, lui era abituato a fare tanto sparapalloni, tutto serve, ma non sempre trovi tiri così perfetti in gara. Io nei miei allenamenti uso i portieri, le sagome e i cinesini. I video che posto sono video che derivano da mesi e mesi di lavoro. Tutto quello che c'è dietro è lunghissimo e non si vede. Sicuramente un video con la sparapalloni fa più like, ma sinceramente, fino a che otterrò risultati con i miei metodi non cambio, magari con il tempo rivaluterò certe attrezzature. Per come la vedo io l'esercizio deve essere finalizzato al portiere, non deve piacere al preparatore, deve essere utile a chi lo poni. Se lo porta al risultato che desideri, allora anche la sparapalloni va bene. Per esempio, adesso tutti parlano dell'uscita a croce, io normalmente non la insegno, l'ho fatta solo una volta con Dmitrovic che era molto bravo a farlo.



Con lui l'ho solo corretta sulle diagonali, spiegandogli che non aveva senso, mentre sull'uno contro uno era talmente bravo che l'ho lasciato fare. I lavori che fai devono essere sempre ragionati, non può essere un allenamento schematico. Arrivi in campo con un lavoro pronto, poi durante l'allenamento lo puoi cambiare, perché ci vuole anche questa attitudine, essere elastici e capire dove si vuole arrivare. Non ci si può confrontare con un portiere importante e dire "si fa così e basta". Un altro aspetto fondamentale è fare i video degli allenamenti, dove poi analizzi gli esercizi, in maniera tale da capire la reale efficacia del tuo lavoro. Quando sono arrivato a Malta ho iniziato a fare soprattutto un lavoro mentale, perché erano ormai abituati a perdere e pensavano che fosse arrivato il solito staff di persone e non sarebbe cambiato niente. Quando hanno capito le proprie potenzialità e che noi eravamo lì per dargli qualcosa di diverso, hanno iniziato a seguirci. Mentalmente i portieri hanno preso consapevolezza delle loro qualità che non credevano di avere. Con il nostro arrivo non si sono visti subito i risultati, abbiamo vinto una partita dopo 21 mesi, abbiamo fatto 7 risultati positivi consecutivi e per un punto non abbiamo vinto il girone della Nation League. Adesso abbiamo le qualificazioni ai mondiali con squadre fortissime e sono convinto che faremo bene perché mentalmente adesso siamo più consapevoli delle nostre potenzialità.

"Padroni di noi stessi" domanda difficile, la motivazione porta sicuramente a fare grandi cose, ma può bastare o dietro ci deve essere un aspetto motivazionale nell'allenamento?

Certamente per arrivare a determinati livelli ci vogliono qualità innate. "Padroni di noi stessi" è una frase che uso da quando sono partito, da quando c'erano i primi timori,

lasciare un lavoro fisso per inseguire un sogno, non è stato semplice. E' legato sicuramente all'aspetto motivazionale che non può bastare, ma aiuta molto, ed è una frase che è legata alle scelte. Per dare la mentalità dell'allenamento, io dico sempre "allenatevi come se fosse una partita e giocate la partita come fosse un allenamento". Quindi se in allenamento hai più possibilità di correggerti, arrivi in partita che comunque sei più pronto.

"Chi insegna impara due volte" Per un allenatore di portieri quanto è importante questa frase?

Io lo ripeterò fino a che avrò la forza per allenare. Quando hai la fortuna di allenare grandi portieri c'è confronto e quando c'è confronto è un imparare continuo. Per quanto riguarda il senso della frase, è dovuta al fatto che, quando si va in campo bisogna essere in grado di insegnare imparando. Quando proponi un lavoro e quel lavoro non ti dà niente, tu devi riconoscere come migliorarlo per far arrivare allo scopo il tuo portiere, allora tu hai imparato. Se invece continui a proporre lo stesso lavoro, vuol dire che il tuo insegnare è rigido nella tua convinzione, allora non imparerai mai e non ti migliorerai mai.

"Quali sono gli errori mentali che commette un Portiere?"

Ci sono tante componenti, molte anche personali. Dalla mia esperienza, quello che mi è capitato più spesso è: quando si viene da una grande prestazione, succede che questa tua sicurezza poi diventa una tua debolezza. Cosa significa? Se scendi in campo convinto che ormai tutte le cose buone che hai fatto ti verranno automaticamente, non è mai così. Io dico sempre "dopo la grande parata arriva sempre una grande cagata". Un altro errore può essere una cattiva gestione del pubblico, il quale porta a condizionare una gara. Per superare questi errori bisogna lavorarci su, per esempio durante le sedute bisogna parlare di queste situazioni. In allenamento devi sempre mantenere l'equilibrio mentale, hai fatto una bella parata "bene!" adesso arriva l'altro tiro, dimentica la parata precedente, e allo stesso tempo quando si sbaglia, ok hai un'altra opportunità.





“Tratta bene il tuo corpo, è l’unico luogo in cui dovrai vivere” Per un atleta quanto è importante la cura del proprio fisico, specialmente in questo periodo di ridotta attività fisica dovuta alla pandemia e che tipo di attività consiglia?

Ho avuto occasione di fare tante videoconferenze in questo periodo. Consiglio di fare, quando si ha tempo, sedute di allenamento posturale, sedute di stretching e di stare sempre attenti all'alimentazione. Riporto una massina del prof Capanna, con il quale ho avuto la fortuna di lavorare, diceva che " il corpo è come una automobile se non la curi te alla fine si guasta". Per i ragazzi che sono fermi adesso è tosta, veramente tosta, anche se la corsa non è una parte integrante del ruolo del portiere, comunque tiene in moto la muscolatura e soprattutto, aiuta dal punto di vista mentale a sapere affrontare e superare le difficoltà. E' importante anche riguardare allenamenti ed analizzare i video, per rimanere in contatto con la nostra passione.

-Cosa consiglierebbe ad un ragazzo che vuole intraprendere la carriera da portiere?

Quello che consiglio subito, se vuoi diventare un bravo portiere, è che devi togliere la cultura del tutto e subito. Il difetto di tanti giovani è che vogliono arrivare subito ai risultati, quando invece ci vuole tempo, passione e costanza. Un altro consiglio, che mi permetto di dare: saper fare sacrifici. Il concetto sembra semplice ma non lo è. A me manca la famiglia, ho dovuto sacrificarla per inseguire il mio sogno. Anche chi decide di fare il portiere e decide di volerlo fare ad alto livello, sicuramente dovrà fare delle scelte e fare delle scelte significa sacrificare qualcosa. All'amico in più, ma magari vero, che capisce quando tu devi andare ad allenarti, ed è quello che supporta il tuo sogno, non è quello che ti dice "non ti allenare e vieni che usciamo e andiamo a divertirci". Un altro consiglio è quello di crearsi un idolo da emulare. L'idolo non deve essere per forza un portiere di serie A, ma potrebbe essere anche il portiere del tuo paese, che magari ha fatto tanto per il poco che poteva fare, con

spirito di sacrificio e volontà, può essere uno stimolo importante da seguire. L'ultimo consiglio: avere la cultura dell'allenamento. Non si può pensare, che solo perchè si è un pochino dotati, senza un l'allenamento continuo, si può arrivare. La cultura dell'allenamento è cercare sempre di fare meglio, anche magari, analizzando i propri filmati, e soprattutto accettare le sconfitte, perchè chi sa perdere, diventerà un vincente.

-Un'ultima domanda, ma non per questo meno importante. Mario Capece ha anche altre passioni oltre al calcio?

Un'altra mia grande passione è la musica, ascolto veramente di tutto dalla musica italiana ai Coldplay, che ho avuto la fortuna di vedere suonare a Sidney. Da giovane avevo una band dove suonavo la chitarra e cantavo. Dalla passione per la musica è nata la passione di fare Radio, e ultimamente conduco un programma che si chiama appunto "Solo se ti rende felice show", trasmesso su Radio OneFive che è un emittente Svizzera, di Gina e Generoso Azzato. Mi hanno dato la possibilità di continuare a coltivare la mia passione. Tramite la trasmissione ho avuto la possibilità di intervistare tante persone interessanti sia dello sport che dello spettacolo, e questo mi permette di continuare con il mio sviluppo motivazionale, che prima o poi trasformerò in un libro.



IL PORTIERE DEL FUTURO

Del Prof. **Diego Quaglia**



Sempre più l'uomo in più per la linea difensiva, sempre più l'uomo aggiunto nella costruzione del gioco. Il ruolo del portiere cambia, si evolve e anche la metodologia di lavoro subirà inevitabili modifiche. Oggi, l'estremo difensore rientra completamente nella strategia del reparto arretrato, è incluso nella fase di possesso palla, nello sviluppo tattico. La garanzia della superiorità numerica, nel controllo degli spazi e dei tempi di gioco: ecco l'obiettivo tecnico ricercato con il portiere, che deve essere capace di offrire la condizione di vantaggio numerico ma non solo, a maggior ragione con un modulo speculare da parte dell'avversario. La "costruzione dal basso" è ormai il punto cruciale e il portiere è chiamato a farsi trovare pronto, da uomo-reparto, da uomo-squadra, alle dinamiche che oggi il terreno di gioco può presentare. La ripartenza, il contropiede, la transizione sia in verticale, sia con lo



sviluppo sulle fasce, nasce dalla gestione difensiva, con il portiere assoluto valore aggiunto rispetto al passato. Non è più sufficiente l'allenamento fisico-atletico e il "face-to-face". Occorre ridisegnare le sedute pre-gara con un piano strategico da sviluppare con gli altri elementi del reparto difensivo (es. lavoro 3 contro 3 e 2 contro 2) e con il possesso palla.

Non solo in gara, ma anche in settimana: ecco il cambio di passo a cui è chiamato il portiere e il preparatore. Il lavoro individuale non basta per certificare la padronanza del gesto e dei movimenti nel gioco collettivo. L'intelligenza tecnico-tattica è favorita dalla ricerca costante del miglior posizionamento e delle distanze giuste dal perimetro dell'area per i componenti del reparto e con l'obiettivo del rapporto ottimale palla-compagni-avversario. Analizzando gli errori in gara con software e contributi video, è evidente la scarsa lucidità del portiere nell'intervento, nell'intercetto e nella classica chiusura. È necessaria una buona proprietà del controllo palla e l'esercizio nel pressing a invito può garantire crescita all'atleta per



un'uscita lineare, priva di errori. Il cosiddetto situazionale deve prevalere sull'analitico. L'estremo difensore deve già sapere cosa fare per ribattere l'intercetto, per rispondere al recupero palla dell'avversario con un lavoro che pone al centro l'imprevisto, la condizione di gioco non preventivata. L'allenamento del futuro corre lungo questa direzione, deve favorire l'assenza di "tempi morti" e ritengo che l'imperativo non sia la strada giusta. Occorre provocare la curiosità dell'atleta, sia componente del settore giovanile che quello di prima squadra. L'assimilazione diretta del concetto espresso è favorita esclusivamente dal dialogo, tra allenatore e giocatore, tra tecnico e preparatore.

KEEPERsport

DIRECTLY FROM THE ♥ OF GOALKEEPING



TEL.: 0471 180 8208

>> **KEEP IT ALL**

LO SHOP ONLINE PER TUTTI I PORTIERI E NON SOLO! WWW.KEEPERSPORT.IT

Due chiacchiere con Mr. Paolo Carli

di Marco Bertossi



- **Ciao Paolo, come procede questa particolare stagione ad Arconate?**

Ciao a tutti, innanzitutto la stagione in corso è unica nel suo genere per la situazione sanitaria che la contraddistingue. Sicuramente la programmazione diventa molto difficile, perché possono passare pochissimi giorni tra le partite oppure arrivare a lunghi stop come quello recente, che ci ha visti fermi per ben 54 giorni tra una gara e l'altra.

- **I portieri come la vivono? Cambia qualcosa dal punto di vista psicologico?**

Sicuramente l'elemento di incertezza dei tamponi è un motivo in più per mantenere la concentrazione di tutto il gruppo portieri, che ogni settimana si ritrova con una variabile che potrebbe rimescolare i ruoli, fermo restando la necessità comunque di essere pronti da parte di tutti i numero uno.

- **Il famoso protocollo, ormai in essere da mesi, è diventato la normalità?**

Tutti noi sentiamo la responsabilità di rispettarlo, pur essendo spesso complesso. Su alcuni aspetti cerchiamo di fare parecchia attenzione, ad esempio bagnare i guanti con la saliva, pur essendo un gesto quasi atavico per i portieri, oggi va assolutamente evitato. Ovviamente i palloni vengono sanificati prima e dopo ogni seduta, come il materiale, ed anche il fatto di usare una nostra sacca destinata ai soli portieri ci aiuta.

- **Alla ripresa dopo il lungo stop, intendo ad inizio preparazione quest'estate, quale è stata la maggiore difficoltà di riadattamento dei portieri secondo te?**

Sicuramente riconoscere le dimensioni della porta e lo spazio sul rettangolo di gioco, perché l'adattamento ad una situazione di campo "reale" è la parte più complessa dopo un lungo stop mai sperimentato in precedenza.

- **Questa tua affermazione conferma quanto ci siamo detti a giugno alla ripresa delle sedute individuali per i portieri di settore giovanile, ricordi?**

Sì, durante la visita a Cesate era stata proprio questa problematica che era emersa coi giovani numeri uno, confermata poi con gli adulti in serie D.

- **Questo esempio testimonia la necessità e l'utilità del confronto fra allenatori di fasce diverse, per sviluppare il concetto di filiera nella crescita dei giovani numeri uno, confermi?**

Sì, come abbiamo sperimentato di persona durante la stagione vissuta assieme (Caronnesse, Serie D stagione 2018-19) è fondamentale che ci sia un rapporto di collaborazione e conoscenza fra allenatori della stessa società per svariati motivi. In primis per i giovani numeri uno è una garanzia che il passaggio fra preparatori non sia



il classico "salto nel buio" col rischio connesso di sistemi di allenamento diversi e richieste diverse. Inoltre dà la possibilità agli allenatori di sostituirsi in caso di necessità.

- Io personalmente ho avuto la possibilità di sostituirti occasionalmente in Serie D ed ho visto un ottimo lavoro di team fra componenti dello staff di prima squadra, è fondamentale questo aspetto, vero?

Sì, l'allenatore portieri fa parte dello staff ed è fondamentale il suo rapporto con gli altri componenti, perché in questo modo si concordano le strutture delle sedute, l'utilizzo dei portieri ed il lavoro situazionale numero uno / squadra. Inoltre durante la gara la raccolta di dati statistici aiuta non solo il preparatore stesso nell'analizzare la prestazione del numero uno ma anche il mister, che attraverso la nostra rilevazione può trarre molti spunti.

Mr Paolo Carli
Allenatore di Portieri Master Pro patentino Uefa B
Allenatore Pro Patria
Allenatore Lecco
Allenatore Caronese
Allenatore Arconatese
Collaboratore Milan Camp
Collaboratore de « Il Nuovo Calcio »

- Come ultimo argomento ci ricollegiamo alla filiera di crescita, quanto è importante che parta da subito in maniera corretta?

E' fondamentale che in Attività di Base gli istruttori portieri siano formati e trasmettano le competenze adeguate ai giovani numeri uno, in primis in termini motori per sfruttare "l'età dell'oro" dei bambini in termini di apprendimento. Noi che lavoriamo nelle prime squadre raccogliamo il frutto del lavoro che parte dal basso. Una volta rientrati nella normalità ci sarà sicuramente l'occasione di ripetere stage insieme per approfondire questi aspetti, perché curare fin da piccoli la crescita dei giovani numeri uno pone le basi migliori per lo sviluppo della filiera.

Prima di concludere aggiungo che, a riprova della validità del lavoro di team che ho potuto osservare nella stagione in Caronese, ad oggi dello staff 2018-19 oltre a Paolo all'Arconatese troviamo anche Carlo Prelli come tecnico del Borgosesia (stesso girone di D), cioè il vice di Mister Achille Mazzoleni (oggi alla Castellanzese).





Di Marco Bertossi

SCUOLA PORTIERI AIAP ASD GOTICO GARIBALDINA



Quando è nata l'idea della Scuola Aiap in Gotico Garibaldina e quando si è concretizzata?

Sono state 3 le fasi in sintesi che hanno portato alla nascita della Scuola Portieri alla Gotico Garibaldina Piacenza:

1 - La mia partecipazione al tradizionale stage AIAP a Santa Cristina E Bissone, che mi ha avvicinato al mondo AIAP e a tutta la sua struttura, sia tecnica che umana.

2 - La successiva possibilità di scambio di esperienze con la Scuola AIAP Molinello Calcio dove ho partecipato a due sedute e successivamente sono venuti a Piacenza in due occasioni, nella seconda insieme al Presidente AIAP Prof. Lovecchio.

3 - Il decisivo coinvolgimento societario, in particolare del Presidente Lusignani, che mi ha consentito di far partire effettivamente il progetto in Gotico Garibaldina.

Quali sono i primi principi che cerchi di trasmettere ai suoi portieri?

Sicuramente l'onore per il ruolo che ricoprono, il rispetto reciproco che deve portare ad aiutarsi nelle difficoltà e, a livello mentale, la capacità di non temere l'errore.



Quali sono le regole che un suo portiere non deve mai infrangere?

Sicuramente il rispetto, in tutte le sue componenti: verso i compagni, verso la squadra e verso la struttura. Il rispetto verso l'allenatore portieri merita un discorso a parte perché se l'abbiamo raggiunto al cuore, come accennato sopra, siamo già sulla strada giusta.

Quanto è difficile relazionarsi con i giovani portieri al giorno d'oggi?

Innanzitutto la chiave per "portar con sé" un ragazzo è raggiungerlo al cuore, nei sentimenti. Ogni ragazzo necessita un approccio diverso, alla luce del carattere, ciascuno differente. Io sono al campo per loro, e sono disponibile ad ascoltarli in qualsiasi momento.

Quali sono le tre caratteristiche che un portiere deve assolutamente avere nel suo repertorio?

Parliamo a livello psicologico: non

aver paura di sbagliare, capacità di essere un leader nel gruppo squadra e, fondamentale, capacità di far parte del gruppo portieri capendo che solo insieme si può andare lontano. Ogni numero uno apporta infatti un contributo alla crescita del gruppo, differente per ciascuno, ma sempre utile agli altri per migliorare in qualche aspetto.

Ci può dare un suo parere sul rapporto coi genitori nel mondo del calcio?

L'argomento in linea generale non è sicuramente semplice, però per me vale un principio: i genitori in primis va ringraziato perché, soprattutto nei piccoli, senza di loro il giovane numero uno al centro sportivo non ci arriva...però, una volta giunti al cancello, devono sapere che li affidano a noi. Da lì in poi è compito nostro crescerli sia umanamente sia tecnicamente. Il genitore deve essere il riferimento a cui appoggiarsi non solo nelle difficoltà ma anche per condividere quanto di buono appreso con noi. Ovviamente qualche screzio negli anni è inevitabile, ma in linea di massima stabilire le regole chiare sin dall'inizio aiuta.





SCUOLA PORTIERI AIAP ASD GOTICO GARIBALDINA



Rispetto ai giocatori di movimento per un ex portiere è più facile o difficile capire le potenzialità di un giovane portiere?

Ovviamente più semplice perché noi preparatori abbiamo un vissuto che ci contraddistingue dai giocatori di movimento, quindi riusciamo più facilmente a vedere quanto un giovane numero uno ha "fame" di migliorare. Queste caratteristiche tendono, per la mia esperienza, a manifestarsi già dalla categoria Esordienti.

Cosa pensi dell'allenamento situazionale (cioè l'allenamento di tutte le situazioni di gara in cui un portiere potrebbe essere impegnato)?

E' molto importante, in percentuale crescente in particolare nelle categorie agonistiche, dai Giovanissimi a salire. Accanto ad un lavoro vicino al situazionale fatto come gruppo portieri è necessario dedicare tempo a capire come il giovane numero uno lavora con la squadra. Mezz'ora di seduta finale in cui noi preparatori li osserviamo muoversi con i compagni di reparto ci danno moltissime informazioni.

Ci può spiegare l'importanza e la multifunzionalità della speed ladder sia per gli adulti che per i giovani portieri?

Soprattutto ricollegandoci al gap motorio che noi allenatori dei portieri spesso siamo chiamati a sopperire nei giovani.

Questo strumento, comunemente definito 'scaletta' è multifunzione. Nell'Attività di Base ha lo scopo formativo di trasmettere una corretta gestualità del movimento, in particolare l'uso delle braccia va curato perché sviluppare l'abilità motoria consente di eseguire più rapidamente un gesto. Pensate alla presa alla figura; più sono coordinato più sono in grado di bloccare un tiro potente. Anche nelle Prime Squadre la speed viene utilizzata in abbondanza per esercizi di rapidità o per il riscaldamento pre-partita.

Molti giovani portieri, spesso, fanno errori di timing. Che cosa ci può dire in merito?

Gli errori di timing sono legati secondo me in gran parte alla capacità di concentrazione, che con l'esperienza comunque tende ad aumentare. Ovviamente come dote naturale alcuni la possiedono di più. Noi allenatori dobbiamo essere in

grado di fornire le basi tecniche per affrontare le scelte in campo nel minor tempo possibile.

In conclusione grazie mille per il tempo dedicato. E ci rivedremo sui campi non appena possibile!





Fornitore ufficiale abbigliamento AIAP

Il Bello dello Sport



ASSOCIAZIONE ITALIANA ALLENATORI PORTIERI



GIACCA
TUTA

PANTALONE
TUTA



MAGLIA

BERMUDA



ZAINO



<https://www.mapasport.it/>

Telefono: 371/3304532

Email: info@mapasport.it

IL PUNTO DI VISTA

Intervista al DS Gianmarco Maestri

Asd Gotico Garibaldina *di Marco Bertossi*

Ciao Gianmarco, dal primo stage in cui abbiamo iniziato ad allacciare i rapporti con AIAP (maggio 2018), mi è subito rimasta impressa l'organizzazione e la qualità della vostra struttura, mi puoi raccontare qualcosa sulla storia della Gotico Garibaldina Piacenza?

Anch'io e tutto il nostro staff ha un bellissimo ricordo del primo stage organizzato con la vostra associazione nel maggio 2018. Il Gotico Garibaldina nasce nell'annata 2007/2008 dalla fusione tra la società Gotico e la società Garibaldina. Piano piano la nuova realtà ha iniziato a crescere e migliorarsi, anno dopo anno come da nostra filosofia abbiamo fatti passi in avanti per migliorarci e per garantire ai nostri tesserati massima serietà ed affidabilità senza però mai dimenticare quell'aspetto familiare e conviviale che permette di lavorare in armonia con tutti i collaboratori. Anno dopo anno sia il settore giovanile che la prima squadra sono cresciuti sotto tutti i punti di vista e questo ci permette oggi di avere oltre 300 tesserati con tutte le annate coperte (in alcuni casi da 2 o 3 squadre) e una prima squadra nel campionato di promozione. Il settore giovanile vanta a livello agonistico formazioni nei campionati regionali mentre le formazioni dell'attività di base si confrontano spesso in test match con società professionistiche e con società di altre province e regioni per accrescere il proprio bagaglio di esperienza.



Attualmente come siete strutturati? Quanti tesserati avete e in quali categorie?

Come già detto copriamo tutte le categorie dai piccoli amici alla juniores regionale con oltre 300 tesserati. Partecipiamo al campionato regionale elite con i giovanissimi 2006, al campionato regionale con gli allievi 2004 e ai campionati interprovinciali con i giovanissimi 2007 (qui abbiamo due squadre) e gli allievi 2005.

La creazione della Scuola Portieri AIAP come ha influito sullo sviluppo e sulla qualità dei vostri numero uno, visti dalla tua ottica di Direttore Sportivo?

Sicuramente il poter far parte della Scuola Portieri AIAP permette alla nostra società e quindi ai nostri numeri uno di avere uno sviluppo importante in tema di metodologie e apprendimento. Il nostro responsabile dell'area portieri agonistica Rinaldo Polledri ha effettuato diversi stage e corsi di aggiornamento e anche grazie alla vostra associazione ha potuto trasmettere nuove metodologie di lavoro ai nostri tesserati.

Un bilancio del Master 2019 AIAP alla Gotico Garibaldina?

Beh sicuramente un bilancio positivissimo, non mi sarei mai aspettato una partecipazione così elevata e con relatori di grande spessore che hanno calcato per due giorni i nostri campi. Era per me e per la nostra società la prima partecipazione al Master AIAP e poterlo ospitare è stato motivo di grande orgoglio. E' stato bellissimo confrontarsi con tantissimi preparatori provenienti da tutte le zone d'Italia.

Una domanda particolare...secondo te il ruolo dei genitori dei giovani numero uno in cosa è differente rispetto a quello dei giocatori di movimento?

Beh sicuramente una domanda particolare ma che mi trova nelle condizioni di poter rispondere in quanto io stesso ho

ho un figlio portiere. Da genitore di un portierino dico che la partita viene vissuta con più pathos soprattutto quando le azioni si svolgono verso la "nostra" porta.... si ha timore che il proprio figlio sbagli e si cerca di dargli tutto il supporto possibile per non farlo sentire solo, incitandolo. Il ruolo del portiere è sicuramente unico e difficile e sono convinto che i relativi genitori debbano sostenere la sua figura.

Allargando l'orizzonte alla collaborazione fra società del circuito Scuola Portieri AIAP, la possiamo considerare un'occasione di partecipazione e confronto fra realtà geograficamente diverse, estendendola anche a tornei ed amichevoli?

Indubbiamente sì, tutto ciò che permette condivisione e confronto reputo sia importante per la crescita e non fanno eccezioni in questo senso collaborazioni fra società del circuito AIAP. Come Gotico Garibaldina siamo più che disponibili, una volta passato questo brutto periodo, a collaborare con società AIAP organizzando eventi per coinvolgere le nostre formazioni.



Immagini a confronto fra società che hanno scelto la metodologia Aiap: nella prima la Gotico Garibaldina in visita al Torneo Serenissima Limbiate (2018), sopra nel 2020 lo Sporting Cesate ospitato a Piacenza per un'amichevole.



La vicenda Pro Piacenza, con la sua scomparsa come società, ha modificato gli equilibri calcistici cittadini?

Purtroppo quella è stata una bruttissima pagina soprattutto per i tanti tesserati delle giovanili che nessuna colpa avevano e che si sono trovati loro malgrado in un vortice negativo. Alcuni di quei tesserati, via dal Pro Piacenza, sono stati accolti nella nostra società e ci hanno dato e ci stanno dando un aiuto importante nella crescita tecnica dei gruppi.

E per concludere.....i progetti futuri della società?

Come ormai da anni l'obiettivo è quello, un passo alla volta, di accrescere i livelli dei diversi gruppi prestando la massima attenzione alle sfere tecniche e comportamentali. Al pari di questo si cerca sempre di migliorare anche le strutture per permettere a ciascun tesserato di trovarsi in una seconda casa, dove l'attività sportiva è il centro di tutto.

L'appuntamento quindi sarà alla ripresa, per poter anche recuperare l'edizione del Master 2020 che purtroppo è stata archiviata senza poter tornare nel vostro bellissimo impianto!



L' ALLENAMENTO A FUMETTI

Di Gennari Maurizio

RAPIDITA'/VELOCITA'



Il portiere supera in skip basso 4 paletti a terra, vi gira dietro ed esegue uno sprint di 15 m.
5 ripetizioni con skip verso dx e sx.

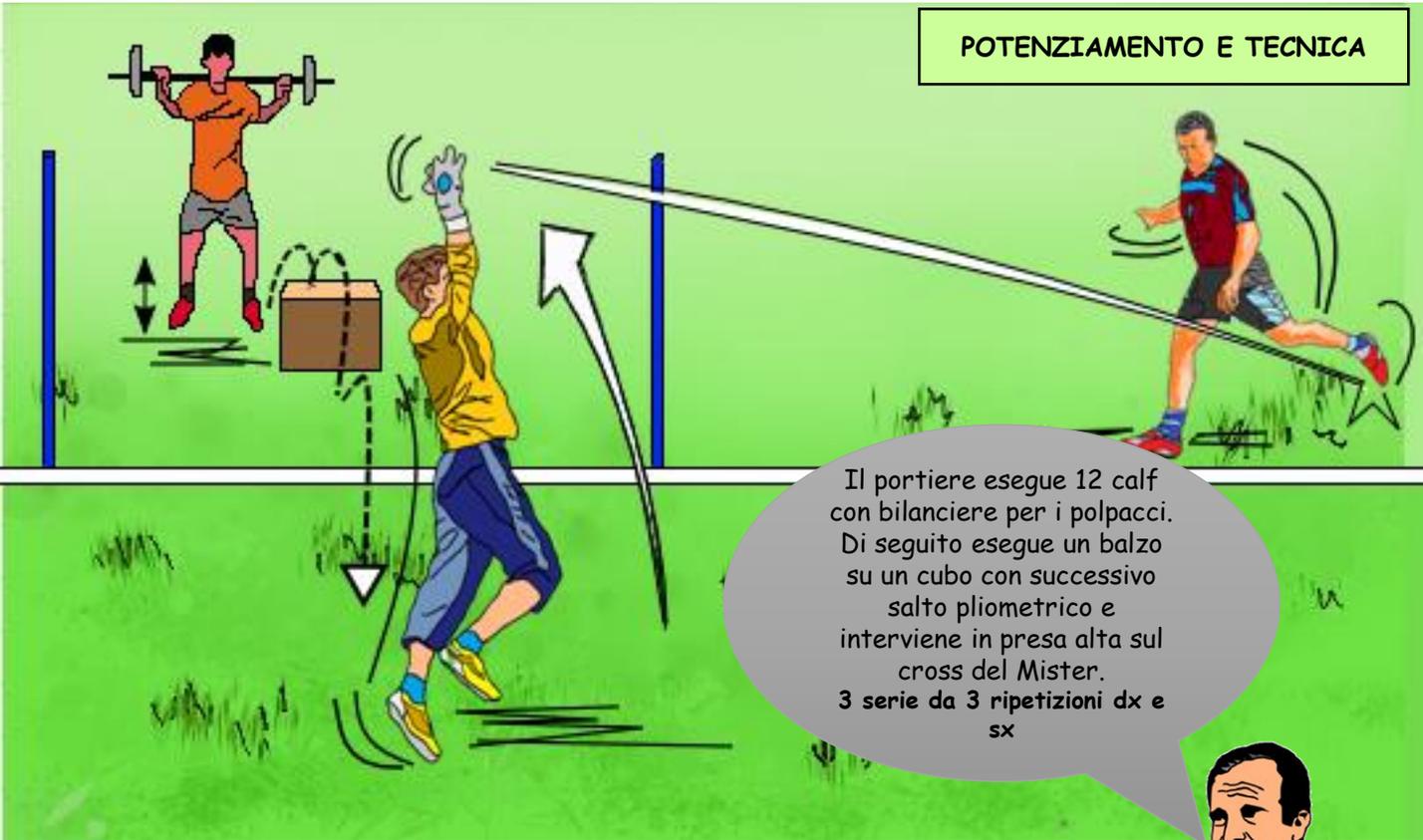


Il portiere esegue sei squat con il bilanciere. Di seguito spalle al mister supera in skip tre paletti a terra, si gira, recupera la posizione sul primo palo e interviene sul tiro del mister.
3 serie da 3 ripetizioni dx e sx

POTENZIAMENTO E TECNICA



POTENZIAMENTO E TECNICA

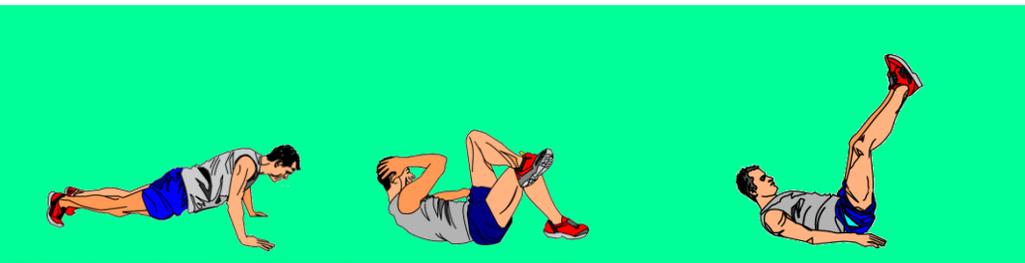
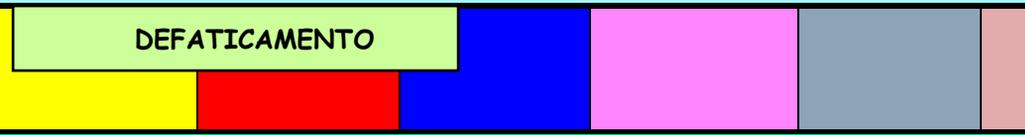


Il portiere esegue 12 calf con bilanciere per i polpacci. Di seguito esegue un balzo su un cubo con successivo salto pliometrico e interviene in presa alta sul cross del Mister. 3 serie da 3 ripetizioni dx e sx



Corsa lenta
Addominali\
Lombari
3 serie da
20
ripetizioni

DEFATICAMENTO



GENNARI MAURIZIO
Allenatore dei portieri
Corsi e master di approfondimento organizzati da Accademia Portieri, AIAP, CSI, Portieri di calcio

GG[®]
GISIXSPORT

CAMBIA IL TUO MODO DI ALLENARTI
GUANTI DA PORTIERE E ABBIGLIAMENTO TECNICO

Per info:

+39 340 541 8040

info@guantiportiere.com

www.guantiportiere.com

CHOOSE THE BEST, THE BEST ARE PROFESSIONAL

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)

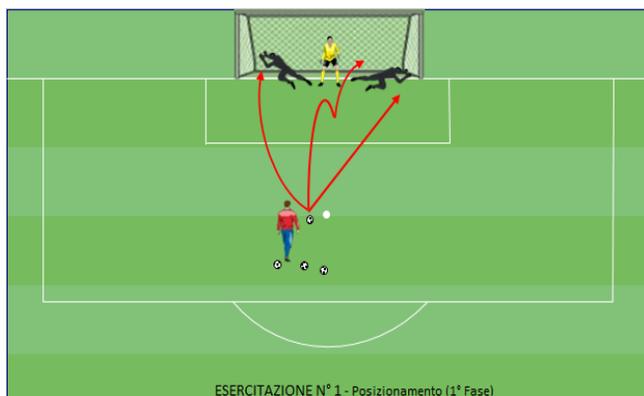
Il portiere, esegue una serie di interventi su tiri calciati da parte del mister, da una posizione centrale.

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



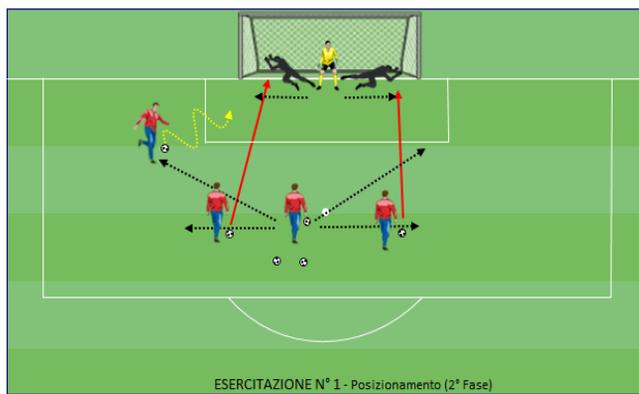
Descrizione esercizio: (2° fase)

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

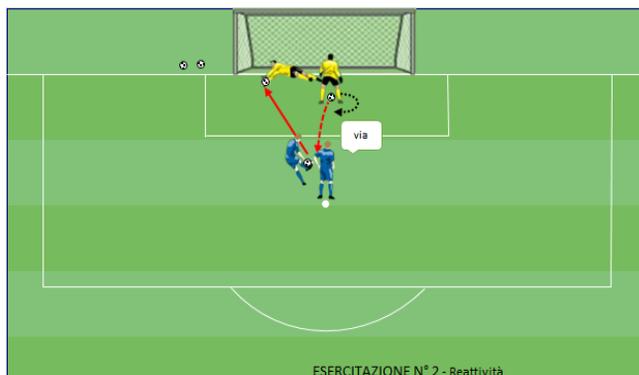
Organizzazione:

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:

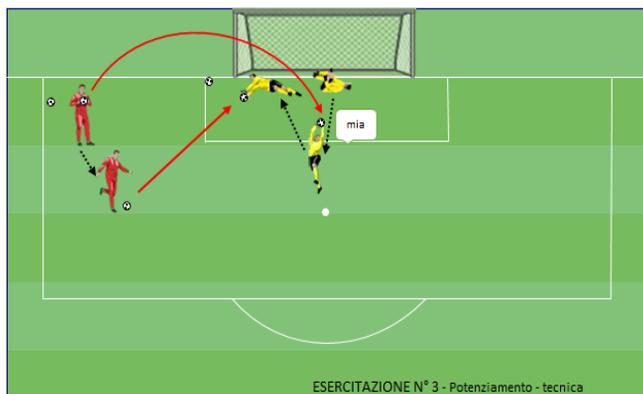
Il portiere posizionato al centro della porta. Il mister posizionato a circa 3/4 metri dal limite dell'area di rigore e a 5 metri dalla linea di fondo come in figura.

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



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° 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.

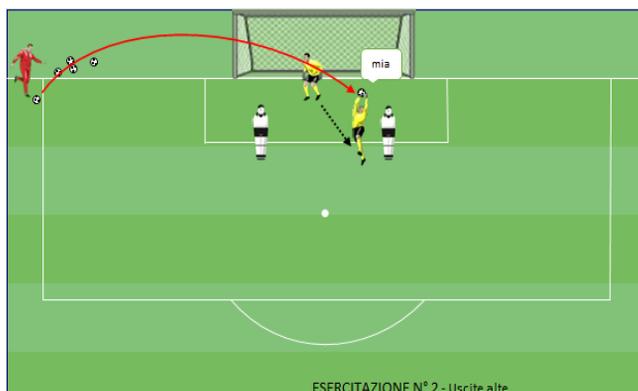
Descrizione esercizio:

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° 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

**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 e 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. 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.

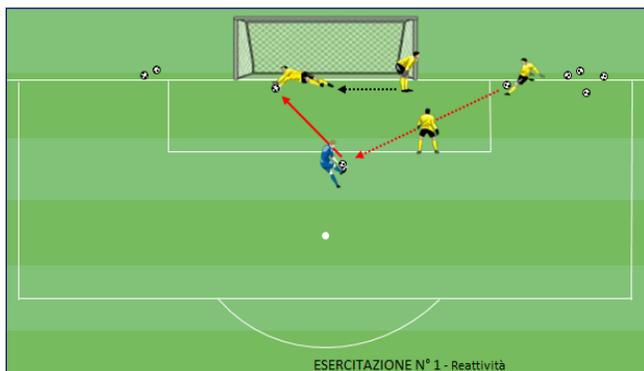
Descrizione esercizio:

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.

**Fase conclusiva:**

Lavoro con la squadra, quindi prova schemi su punizioni, 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.

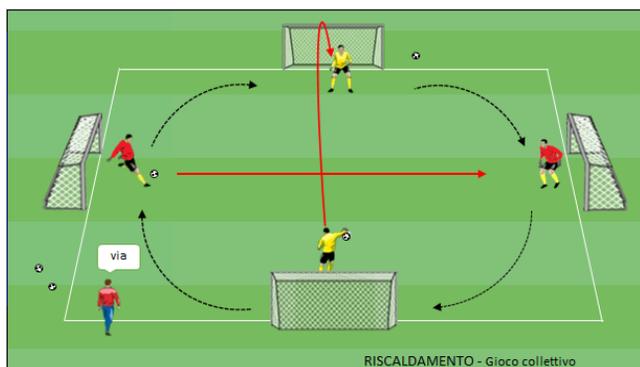
Alla chiamata del preparatore, i portieri ruotano in senso orario cambiando porte. Adesso I rossi si passeranno la palla con rinvio al volo mentre i gialli radente.

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 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:

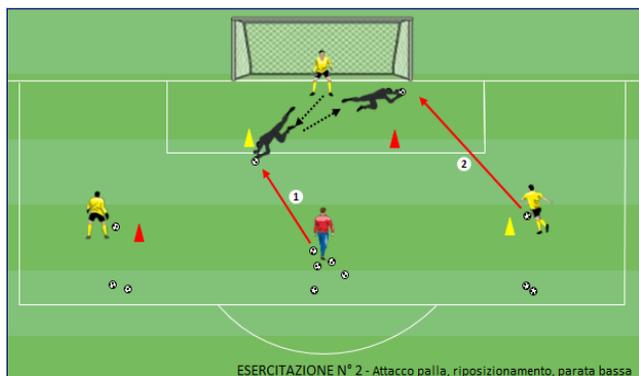
Il mister calcia la palla verso uno dei 2 coni (1) (giallo in questo caso). Il portiere va in attacco ad anticipare in

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 a 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)

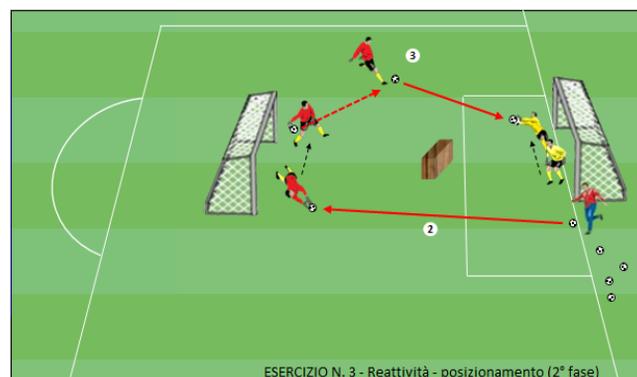
Il mister Calcia nella porta del portiere rosso **(2)** che deve parare. Quindi si rialza rapidamente e passa la palla all'altro portiere in rosso defilato, che controlla e calcia in porta **(3)** sul portiere in giallo.

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).

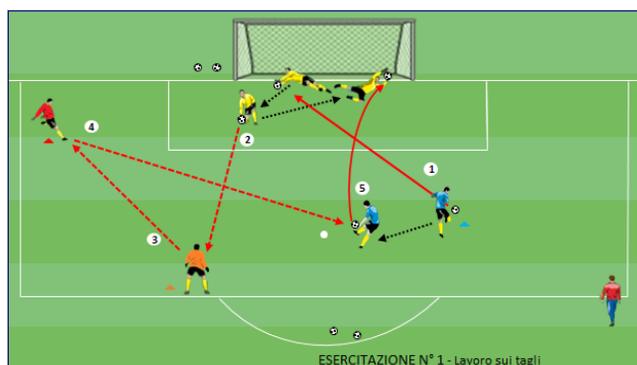
Il portiere rosso, va al taglio dal fondo e passa la palla (4) al portiere blu che intanto ha cambiato posizione, quindi riceve palla e calcia in porta di prima intenzione (5).

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:

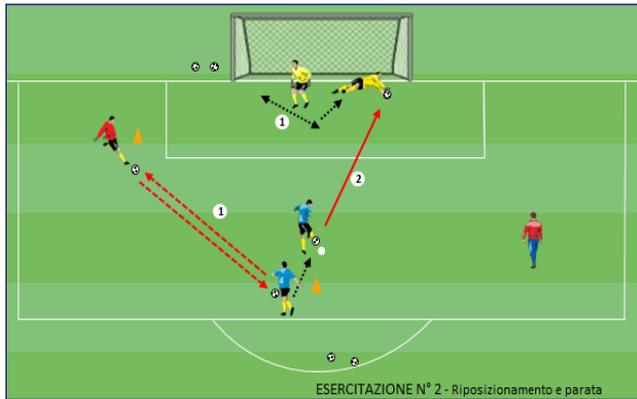
I 2 portieri posizionati sui coni, si passano la palla tra di loro in continuazione (1), fino a quando uno dei 2 (in possesso della palla), decide di andare a conclusione. Quindi controlla la palla, passa il cono e calcia in porta (2).

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, quindi interviene sul tiro **(3)**.

Poi 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

La preparazione atletica in acqua

a cura del **Prof. Maurizio Farina**

Lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative di un'atleta può avvenire anche in ambiente acquatico. La preparazione atletica in acqua non sostituisce il lavoro a terra ma viene considerata come parte integrante, nel corso della stagione agonistica, utilizzando le caratteristiche ed i benefici dell'acqua.

Questa attività è come un vero e proprio allenamento sportivo e come tale va costruito e programmato con tutti i canoni dettati dalla fisiologia dell'allenamento. Ogni disciplina presenta caratteristiche comuni che, in acqua possono trovare situazioni di sviluppo sotto diversi aspetti, da quello della sensibilità propriocettiva fino a quello del potenziamento organico e muscolare. È comunque una forma di allenamento alternativa che consente la diversificazione degli stimoli allenanti e una conseguente migliore coordinazione motoria, intesa in senso generale. La possibilità di allenare un giocatore in un ambiente in cui la gravità ha minor forza, consente uno sviluppo notevole di alcune sue capacità, senza incorrere nei problemi di natura traumatologica e infiammatoria che l'attività sul campo può provocare. Inoltre molti movimenti potranno essere svolti in condizioni di assoluta sicurezza e potranno essere propedeutici alla preparazione tecnica di gestualità del giocatore.

La proposta di lavoro di preparazione atletica in acqua, durante il campionato, viene articolata su una seduta settimanale o a settimane alterne, in base agli impegni agonistici.

Le esercitazioni prevedono delle fasi iniziali di introduzione e ambientamento al lavoro acquatico (non tutti gli atleti praticanti sport terrestri, pur a livelli agonistici sono in possesso di sufficienti o buone capacità acquatiche), pertanto è indispensabile avere la conoscenza e acquisire in tempi brevi posture e remate, per consentire di elaborare un programma di lavoro in acqua specifico per i giocatori.

Il lavoro sarà caratterizzato dall'alternanza delle varie metodiche di allenamento tipiche della preparazione atletica.

Nella fase di preparazione atletica specifica il lavoro in acqua si diversifica in base alla tipologia della dinamica del gioco e del gesto tecnico.

Un' importante differenziazione deve essere fatta in base al ruolo che ogni giocatore ricopre all'interno della propria squadra. Per i portieri:

- Prevalenza nell'attività di situazioni statiche o con spostamenti limitati
- Miglioramento delle capacità condizionali: resistenza, forza, velocità e mobilità articolare
- Utilizzo e sviluppo delle capacità coordinative: equilibrio, orientamento, differenziazione cinestetica, adattamento e trasformazione, reazione
- Specificità del gesto di ogni giocatore che deve essere analizzata dal punto di vista anatomico-funzionale, così da permetterne una precisa esecuzione in ambiente acquatico
- Esercizi per i fondamentali con e senza palla

Le profondità dell'acqua più significative per poter lavorare in modo adeguato sono le seguenti:

- acqua bassa (50-100cm)
- acqua media (100-130cm)
- acqua alta (130-200cm).

Il materiale utilizzato è quello del fitness acquatico: manubri, smile, ring, elastici, tondoludi, tavolette, pool buoy, palette, palline, cinture, cavigliere, step, bike e treadmill.



ESEMPIO DI UN PROTOCOLLO DI LAVORO

Calcio: portieri

Periodo: agonistico

Obiettivi: miglioramento della condizione fisica generale, potenziamento di gruppi muscolari specifici

Vasca: alta cm 180 – media cm 130

Attrezzi: cintura, manubri, tondoludo

- 10' riscaldamento: corsa in acqua media, mobilità articolare, stretching dinamico
- Andature in acqua media: skip, corsa calciata, camminata rollata, spostamenti laterali, cambi di senso e di direzione, variazione posizioni delle braccia
- Arti Inferiori: spinte in avanti, indietro ed in fuori. Calci frontali ed incrociati. Affondi. Saltelli a piedi pari. Balzi su una gamba. Squat jump
- Stretching
- Serie di addominali con il tondoludo e alla parete
- Serie di esercizi per il tronco e per gli arti superiori con manubri: croci, alzate laterali, bicipiti, avambracci braccia tese e flesse, oscillazioni braccia, tricipiti
- 10' esercizi con la palla sulle prese
- 5' corsa in acqua alta con cintura
- Stretching

**Farina Maurizio****Diplomato ISEF****Insegnante di Educazione Fisica****Componente Staff Tecnico CONI Pavia****Istruttore di Nuoto FIN****Assistente bagnanti FIN****Allenatore di base calcio Diploma B Ue**



MAISTRACO

Nuovi Modi per Allenarsi

Daniele Guiotto

Cell.: (+39) 336 309 669

Fax: (+39) 045 820 2949

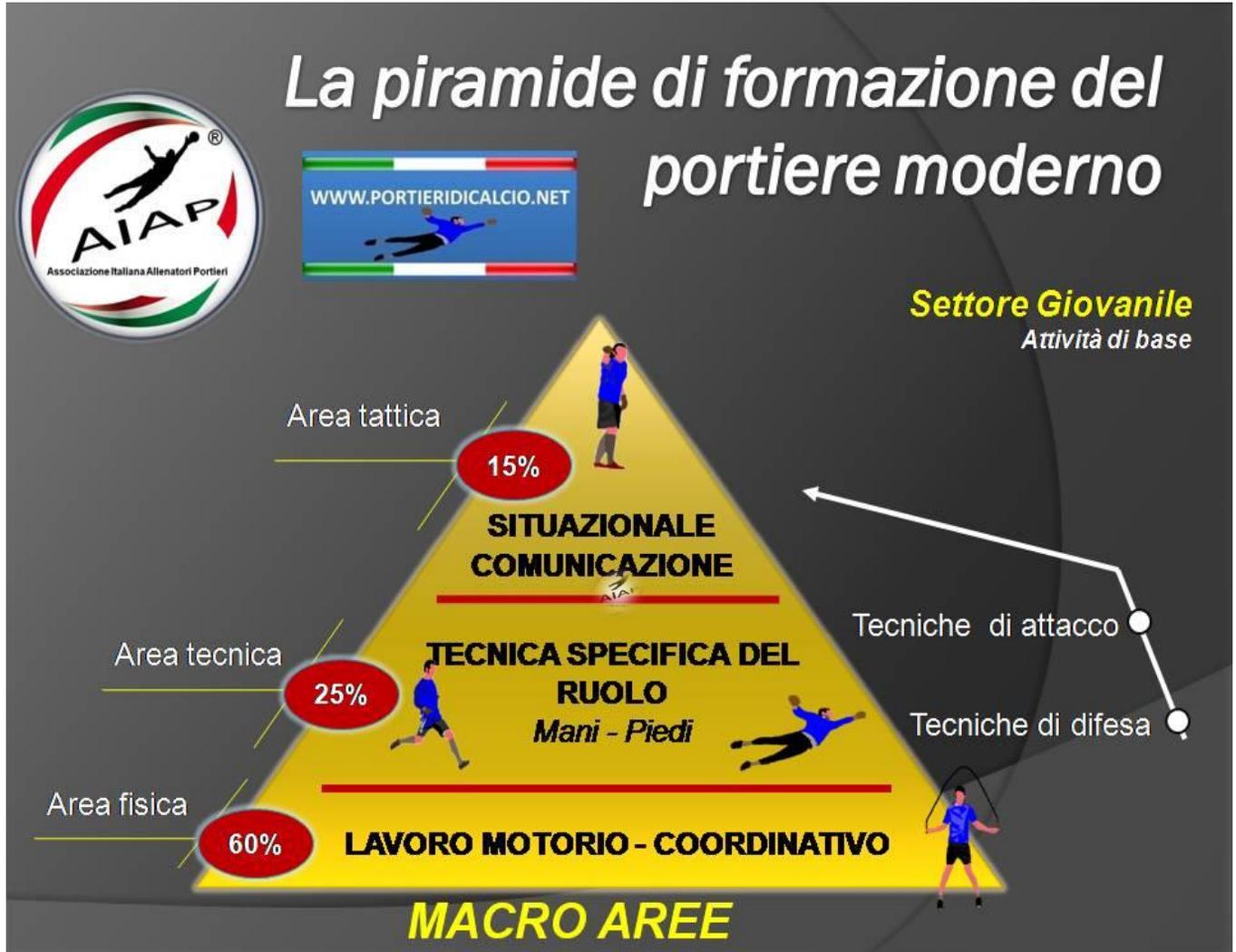
E-mail: info@maistraco.it

Web: <https://www.maistraco.it>



L' ALLENAMENTO CON IL METODO PIRAMIDE DI FORMAZIONE

Di Pirrello Salvatore



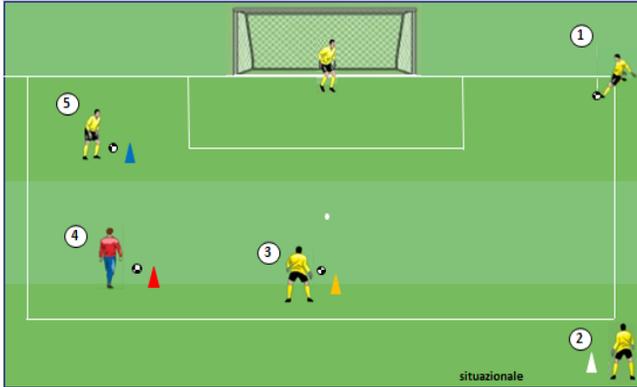
La metodologia di allenamento della "PIRAMIDE DI FORMAZIONE DEL PORTIERE MODERNO" nasce dall'esigenza di trovare delle linee guida per quanto riguarda la crescita dell' "ATLETA PORTIERE" sotto tutti gli aspetti. Come organizzazione di riferimento si rifà all'insegnamento scolastico dove nell'arco di 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:

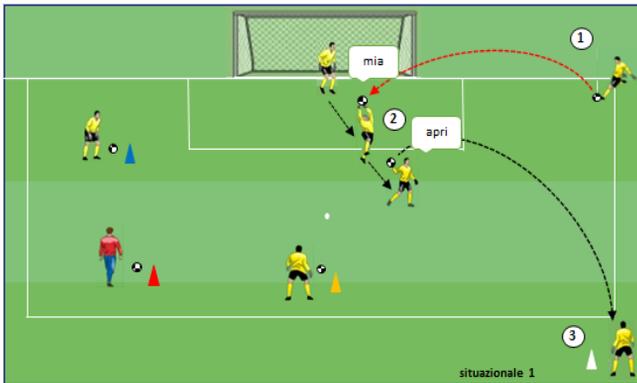
- 1 **AREA MOTORIO COORDINATIVA**
- 2 **AREA DELLA TECNICA SPECIFICA - mani**
- 3 **AREA DELLA TECNICA SPECIFICA - piedi**
- 4 **AREA DELL'ALLENAMENTO SITUAZIONALE - COMUNICAZIONE**

2° portiere posizionato fuori area, lungo la linea di fondo sx (1) pronto a crossare - 3° portiere posizionato fuori area rigore sul lato sx(2), contraddistinto con un cono bianco - 4° portiere posizionato dentro l'area di rigore centralmente(3) a circa 2 metri dal limite dell'area, contraddistinto con un cono giallo - Il mister posizionato dentro l'area di rigore, a circa 4/5 metri dalla diagonale (4) contraddistinto con un cono rosso - un 5° portiere posizionato dentro l'area di rigore a 3 metri dal limite dell'area stesso lato dx e a 4 metri dalla linea di fondo (5) contraddistinto con un cono di colore blu.



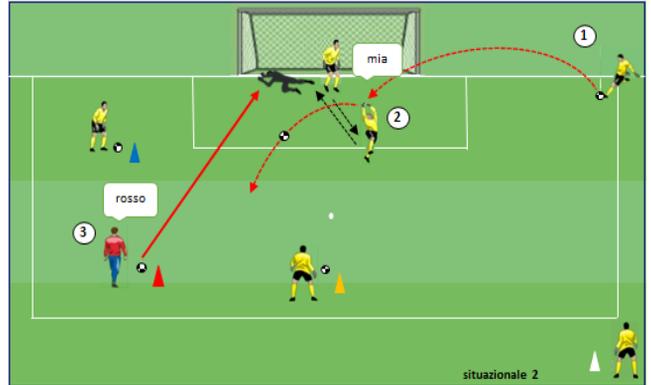
Descrizione esercizio: (situazionale 1)

Il 1° portiere crossa in area (1). Il portiere valuta la traiettoria, esce, chiama la palla e va in presa sulla stessa (2). Di seguito fa una ripartenza con le mani rilanciando sul portiere contraddistinto con il cono bianco, invitandolo ad aprire (3).



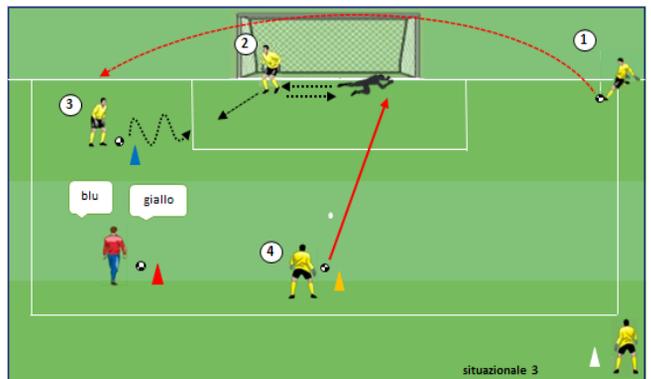
(situazionale 2)

Il 1° portiere crossa in area una palla tesa (1). Il portiere valuta la traiettoria, esce, chiama la palla e va in respinta di pugno e/o deviazione (2). Il mister a questo punto chiama un colore (esempio rosso); il portiere rapidamente recupera la porta, si posiziona sulla bisettrice del colore chiamato (3) ed interviene sul tiro.



(situazionale 3)

Il 1° portiere crossa in area (1) una palla lunga a scavalcare. Il portiere quindi valuta la traiettoria e si posiziona in copertura sul secondo palo (2). Il mister chiama un colore. Se il mister chiama il colore blu, il giocatore sul conetto blu (3), va 1 contro 1 con il portiere. Se il mister chiama il giallo, il portiere recupera il centro della porta ed interviene sul tiro del giocatore sul conetto giallo (4).



Pirrello Salvatore

Corso Master AIAP

Attualmente Allenatore dei portieri presso ASD Atletico La Maddalena

Covid 19: Come riprendere la normale attività in sicurezza

Di Mirko Marziano



Quello appena trascorso, è stato un anno molto difficile, caratterizzato dall'ormai conosciuta pandemia da covid-19, pandemia che ha cambiato ogni aspetto della nostra vita. In particolare, per quanto ci riguarda, ha modificato le nostre abitudini sportive, stravolgendo completamente quello che per molti di noi è il proprio lavoro. In questo articolo voglio però soffermarmi più che sulla pandemia, su quelli che possono essere gli interventi orientati al ritorno all'attività sportiva dopo un lungo periodo di inattività. E' ben noto, che un lungo stop indirizza il soggetto verso il cosiddetto "decondizionamento", ovvero la parziale o totale perdita degli adattamenti fisiologici, anatomici e prestativi indotti dall'esercizio fisico. Il decondizionamento causa, ad esempio, il rallentamento del metabolismo, la perdita di forza, perdita di peso e può inoltre portare ad un aumento dello stress e al rischio di depressione. Analizzeremo dunque quali saranno gli aspetti da attenzionare in modo particolare nel momento in cui si dovrà e potrà riprendere l'attività. Spesso, in fase di preparazione, si commette l'errore di concentrarsi solamente sul raggiungimento della migliore performance sportiva, situazione che per i motivi che vedremo in seguito risulta essere molto approssimativa. La preparazione atletica deve avere come obiettivi l'incremento della performance sportiva e la prevenzione degli infortuni. Il Focus della nostra discussione si concentrerà principalmente sul concetto di prevenzione. È infatti opportuno che la ripresa avvenga in maniera graduale e sia incentrata più che su un rapido recupero delle capacità perse, su un percorso di recupero

progressivo nel quale si dovranno prevenire gli infortuni che porterebbero ad un ulteriore stop.

In situazioni "normali", il periodo più idoneo relativo alla prevenzione coincide con la fase di preparazione pre-season, quindi capiamo che la situazione attuale può essere in qualche modo assimilata ad una fase di preparazione. Gli infortuni muscolari più frequenti, nel caso del portiere, ruolo ricco di sprint, allunghi e cambi di direzione, sono quelli che riguardano il comparto dei muscoli ischiocrurali costituiti da semitendinoso, semimembranoso e bicipite femorale, dal gruppo dei muscoli adduttori, dal quadricipite femorale costituito da vasto mediale, vasto laterale, retto femorale e vasto intermedio e dal tricipite surale costituito da soleo e gastrocnemio. **Ma cos'è un infortunio?**

L'infortunio, per definizione è "un evento accidentale che genera un effetto lesivo", per cui parliamo di una situazione che provoca un malessere improvviso e non prevedibile.

Come fare quindi per limitare quanto più possibile il rischio di infortuni?

Torniamo al focus dell'articolo, quindi al concetto di prevenzione. La prevenzione è il processo che mi permette di lavorare per cercare di anticipare la comparsa dell'infortunio. È un processo che oggi più che mai deve essere preso in considerazione. Attualmente il nostro lavoro, come detto, deve essere orientato verso una ripresa graduale. **Come?**

Dal punto di vista preventivo, cerco di concentrarmi su 2 aspetti, ovvero:

- L' aumento della forza con esercizi mirati di aumento del tono trofismo muscolare.
- Riequilibrio posturale, con esercizi di allungamento muscolare che permettono di regolare gli squilibri causati dalla inattività e che generano sovraccarichi a livello della colonna e delle articolazioni degli arti inferiori.

Il programma preventivo, si sviluppa parallelamente al programma di preparazione fisica, andando ad includere esercizi mirati, sviluppati in almeno una seduta settimanale dedicata.

Dopo un periodo molto lungo di inattività, per favorire un corretto ricondizionamento fisico, è necessario creare un programma di allenamento che consenta di recuperare gradualmente il tempo perduto. Particolare attenzione in fase di programmazione, deve essere rivolta ai parametri relativi ad intensità, volume, frequenza e tempi di recupero dell'allenamento.

L'intensità rappresenta l'impegno fisico prestato durante l'esecuzione di un lavoro, il volume indica la quantità di lavoro eseguito, la frequenza rappresenta il tempo che intercorre tra una seduta e la successiva, mentre i tempi di recupero rappresentano il tempo che deve necessariamente intercorrere tra un'esecuzione ed un'altra.

Il nostro obiettivo sarà quello di indurre un "ricondizionamento fisico", mediante un programma che preveda inizialmente esercizi di mobilità articolare, esercizi posturali, core-stability ed equilibrio. Successivamente dobbiamo progressivamente inserire esercizi di rinforzo muscolare e di resistenza aerobica. Nello specifico, l'allenamento aerobico ha lo scopo di favorire la capacità di trasporto ed utilizzo dell'ossigeno. Gli adattamenti all'esercizio aerobico, coinvolgono in particolare il sistema cardio-circolatorio e il sistema muscolo-scheletrico, favorendo un aumento della capacità aerobica e del massimo consumo di ossigeno. L'esercizio aerobico, come sappiamo, consiste nel mantenere uno sforzo fisico, per un determinato periodo di tempo. In questo caso, l'intensità deve essere orientata alle capacità del soggetto e via via rimodulata, passando allo step successivo.

Un programma di allenamento che ha come obiettivo quello di ritornare pienamente alla pratica sportiva deve quindi, come già detto, prevedere una fase iniziale,

di prevenzione, in cui verranno eseguite esercitazioni mirate di stretching, mobilità articolare, attività aerobica a bassa intensità ed esercitazioni di forza a basso carico, carico che verrà aumentato in maniera crescente nel momento in cui si progredisce con la condizione fisica. Successivamente il programma verrà articolato inizialmente a circuito, quindi si andrà ad eseguire un lavoro che vada a "sollecitare" le capacità condizionali, quindi forza, velocità e resistenza e le capacità coordinative, aumentando l'intensità delle esercitazioni aerobiche. Un aspetto importantissimo, seppur quasi scontato per un portiere, è quello relativo all'esercizio anaerobico. L'esercizio anaerobico è un esercizio in cui la ri-sintesi dell'ATP avviene in scarsa o totale assenza di ossigeno. L'ATP è una molecola energetica utilizzata per far sì che si manifesti una regolare attività muscolare. L'esercizio anaerobico è caratterizzato quindi da sforzi intensi ma di breve durata, per cui capiamo che è fondamentale nell'allenamento della corsa veloce, degli scatti brevi e nei salti. Concludendo, capiamo che il fattore da attenzionare in maniera particolare è quello legato al concetto di gradualità, quindi non bisogna pretendere di ottenere tutto e subito, ma bisogna riuscire ad accompagnare l'atleta ad un recupero (seppur più lento) completo che gli permetta di fornire la sua massima performance sportiva.

Mr. Mirko Marziano



APEX STORE

SPORT EVOLUTION



Apex Store è più di un negozio di professionisti del settore dell'abbigliamento sportivo e da lavoro. È un negozio fatto di persone che sanno cosa vuol dire realizzare i desideri dei propri clienti. Ci caratterizzano esperienza, competenza e professionalità, ma i nostri punti di forza che ci distinguono da qualsiasi altro negozio di abbigliamento e personalizzazioni sono Creatività, Passione e Sensibilità verso le esigenze dei clienti che decidono di affidarsi a noi. Oltre ad una vasta gamma di articoli per lo sport e per il lavoro, Apex Store ha le migliori marche per abbigliamento, gadgets e accessori. I nostri servizi di stampa sono studiati per qualsiasi esigenza: per la tua squadra, per il tuo staff, per la tua pubblicità, Apex Store è la risposta.

CATEGORIE

CALCIO



PADEL



FITNESS



INDUMENTI LAVORO
neutri o brandizzati

PALLAVOLO



BASKET



PALLAMANO



PERSONALIZZAZIONE
grafica & stampa

PALESTRA



GINNASTICA



ATLETICA



MERCHANDISING
accessori e gadget

SEGUICI SU:



Via Luna e Sole 1 - SASSARI
Tel. 079 4812125
www.apexstore.it

LA MATCH ANALISI

Dalla partita all'allenamento

Di *Lovecchio Carmelo*

Prendiamo spunto dalle più interessanti azioni di una partita della lega professionisti e creiamo il tuo allenamento situazionale

03 Gennaio 2021 PARMA - TORINO

0-3



Stadio Ennio Tardini di Parma
3 Gennaio 2021 ore 15:00
Arbitro: **Daniele Doveri**



Wilfried Stephane Singo 8'
Armando Izzo 88'
Amer Gojak 95

16	Tiri totali	12
4	Tiri in porta	5
9	Calci d'angolo	3

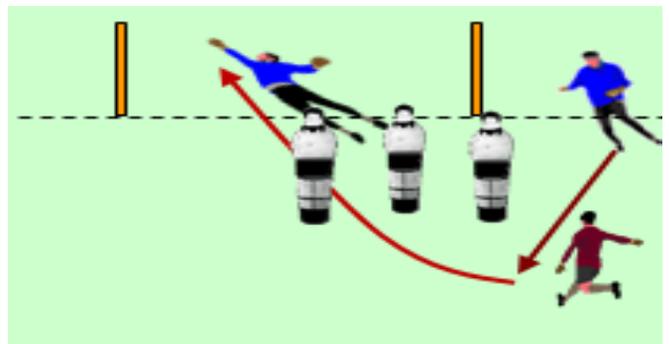
74' - TIRO DI KARAMOH! Sinistro a giro sul secondo palo, vola Sirigu in corner. 16:34



Esercitazione:

Il secondo portiere appoggia la palla al mister il quale calcia a giro dal limite dell'area. Posizionare delle sagome a disturbo della visuale.

3 serie da 6 ripetizioni dx e sx



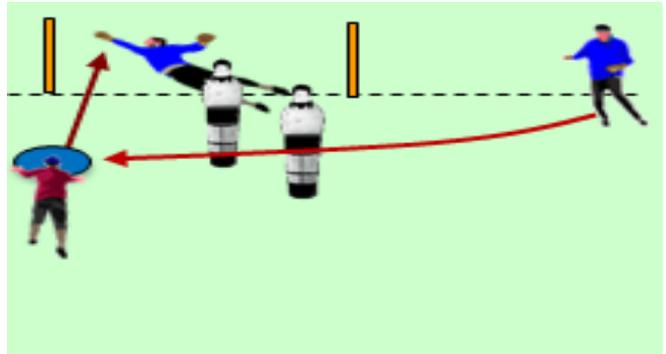
88' GOL - Parma-Torino 0-2 - Rete di Izzo. Raddoppio degli ospiti: corner di Gojak, incornata vincente di Izzo.



Esercitazione

Il secondo portiere calcia una palla verso il mister il quale con un deviatore spinge la palla in porta. Il portiere interviene sul tiro.

3 serie da 6 ripetizioni dx e sx



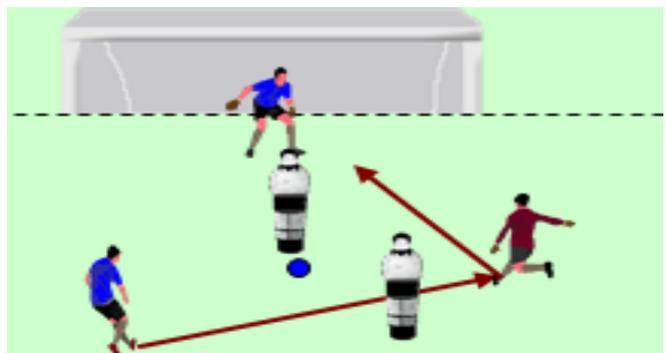
90'+5' – GOL - Parma-Torino 0-3 - Rete di Gojak, servito da Belotti, che batte l'incolpevole Sepe.



Esercitazione

Il secondo portiere fa filtrare una palla oltre le sagome verso il mister il quale controlla e calcia in porta. Il portiere attacca lo spazio cercando di chiudere.

3 serie da 4 ripetizioni dx e sx





SCUOLA PORTIERI AIAP K-SPORT MONTECCHIO

Di Mirko Zecca



- Iniziamo con Samuele Fini, Ds e responsabile della società K-Sport Montecchio, quando e come nasce la vostra società?

La società nasce nel 1965 subendo negli anni molti cambiamenti per via di un importante sviluppo del territorio.

Nella stagione 2020/21 nasce il K-SPORT MONTECCHIO grazie alla fusione di due realtà molto importanti come Real Montecchio e K-Sport Azzurra Academy con lo scopo di diventare un riferimento importante utilizzando ragazzi del proprio territorio.

- Quanti tesserati avete e in quali categorie?

Abbiamo circa 350 tesserati del settore giovanile, oltre ai ragazzi che riusciamo a gestire una volta usciti dalla categoria juniores.

Parlando di settore giovanile abbiamo 2 squadre nella cat. allievi, 3 in quella giovanissimi e sotto due squadre per ogni annata fino ad arrivare ai piccoli amici dell'annata 2015.

. Come nasce l'idea di creare una scuola portieri all'interno della società?

Quando sono arrivato 5 anni fa ho pensato che i nostri portieri avessero bisogno di un maggior numero di ore di allenamento specifico quindi mi sono messo in contatto con Giancarlo Nicolini, uno dei migliori in circolazione nel nostro territorio per esperienza e competenza, che in quel periodo lavorava per una società professionistica.



- Attualmente come siete strutturati?

A livello di organizzazione e struttura siamo come un'azienda dove ognuno ha il suo compito a partire dai dirigenti, passando per gli uffici della segreteria, ai custodi e per finire agli allenatori.

Il mio compito è quello di scegliere gli allenatori, programmare la parte tecnica mese per mese in tutte le categorie e garantire che le attività vengano svolte nel miglior modo possibile, e grazie anche alla collaborazione con K-SPORT, leader internazionale per ricerca e sviluppo di metodologie e strumenti ad alto contenuto innovativo e tecnologico, consentiamo ai nostri tecnici di essere sempre più efficaci sulla crescita dei ragazzi.

A questo proposito la creazione di una area Performance sta diventando sempre più una risorsa importante per la prevenzione, il monitoraggio delle attività e la rieducazione post infortunio dei nostri atleti.

- Secondo lei la creazione della Scuola Portieri Aiap ha influito sullo sviluppo e sulla qualità dei vostri numero uno?

In questi anni abbiamo visto notevoli miglioramenti tecnici e anche risultati oggettivi nelle prestazioni ma quello che più ci rende orgogliosi è il fatto che abbiamo portieri felici che non saltano un allenamento.

- E per concludere.....i progetti futuri della società?

Stiamo pianificando il futuro programmando la prossima stagione; abbiamo in cantiere diversi progetti legati sia allo sviluppo e alla crescita del nostro lavoro ma soprattutto cercheremo di andare verso nuove direzioni convinti del fatto che offrire sempre più servizi alle famiglie sia la chiave per vivere il calcio.

Per il periodo estivo abbiamo in cantiere diverse idee per recuperare l'anno perso tra camp, tornei e campeggi estivi.

Immagino che sembra di parlare di cose strane ma noi dovremo farci trovare pronti quando questa situazione sarà finita per far tornare i ragazzi alla normalità il prima possibile senza perdere tempo.





SCUOLA PORTIERI AIAP K-SPORT MONTECCHIO

A tu per tu con mister Giancarlo Nicolini



- Ed ora Mr. Nicolini, responsabile scuola Aiap K-Sport. Quando nasce la sua scuola all'interno della società?

Al primo incontro con la società mi è stato proposto un progetto molto bello, riguardante la crescita del settore giovanile, ma per completarlo mancava una scuola portieri e quando gli ho parlato dell' AIAP hanno subito sposato l'idea. E da lì siamo partiti con la scuola coinvolgendo un buon numero di ragazzi

- Quali sono i primi principi che cerchi di trasmettere ai tuoi portieri?

Cerco di trasmettere la passione per questo difficile ruolo, la sicurezza che deve infondere in campo e fuori, l'importanza di non aver paura di sbagliare, avere coraggio e fiducia dei propri mezzi

- Quanto è difficile relazionarsi con i giovani portieri al giorno d'oggi per un preparatore?

I giovani d'oggi sono molto diversi da com'eravamo noi: hanno tutto e spesso lo sport non è al primo posto, non hanno la fame che potevamo avere noi, però per quanto riguarda la mia scuola mi ritengo fortunato perché dispongo di 30 portieri (dal più grande, 2004, al più piccolo, 2012) che si impegnano sempre al massimo dimostrando grande attenzione durante l'allenamento oppure quando correggo un errore fatto in gara.

- Quale regola un suo portiere non deve mai infrangere?

Il rispetto verso tutti, dal compagno in allenamento all'avversario in gara, alle persone fuori.

- Cosa pensi del situazionale e come cerchi di allenarlo?

E' importante secondo me perché in campo spesso il ragazzo si ritrova una situazione che ha vissuto in allenamento e riesce a comportarsi nella maniera corretta.

Il problema è allenarlo perché spesso non abbiamo spazi idonei, oppure allenatori che ti chiedono i ragazzi dopo poco tempo; nel mio caso ho la fortuna di collaborare con tecnici che si mettono a disposizione e mi aiutano a mettere in pratica le mie proposte.



Il ruolo del portiere è cambiato rispetto a tanti anni fa...come riesci a preparare portieri moderni ?

Il ruolo del portiere è cambiato tantissimo, ora spesso sono chiamati in causa per le ripartenze dal basso, usano molto di più i piedi. Non dobbiamo dimenticare che la prima cosa che devono saper fare è non prendere gol, quindi il mio primo obiettivo e questo, poi chiaramente propongo anche esercitazioni con i piedi e avendo in ogni seduta un buon numero di portieri, alleno anche qualche situazione di retropassaggi e ripartenza.

- Dato che la maggior parte dei ragazzi ultimamente passa in casa gran parte della giornata tra dad, studio e giochi elettronici... com'è la loro risposta quando riescono ad allenarsi?

Al campo rispondono sempre bene, arrivano sempre motivati; da parte mia cerco spesso di proporre esercizi sempre diversi e di farli anche divertire.

- Siete riusciti in qualche modo a mantenere i contatti con i ragazzi durante il lockdown?

Nel periodo di zona rossa nel primo lockdown ci tenevamo in contatto telefonicamente, e ogni settimana cercavo di inviargli qualche esercizio da fare a casa, mandavo dei video di partite, che poi si andavano ad analizzare. Tutto qua.

- Che consiglio può dare ai giovani portieri?

Di essere sempre umili, di avere sempre degli obiettivi da raggiungere, di non abbattersi mai quando le cose non vanno bene, di essere sempre se stessi, allenarsi sempre con tanta passione e non perdere mai di vista il proprio obiettivo.

Per concludere vorrei ringraziare l'AIAP per tutto quello che offre a noi preparatori; entrando in questa famiglia, ho incontrato grandissime persone, che mi hanno fatto crescere molto sotto ogni aspetto. Quindi un grazie di cuore per tutto il lavoro che mettono a nostra disposizione con lo scopo di migliorarci sempre di più.



LA PORTA IN ROSA



Di Mister Maurizio Falbo

Ringrazio l'AIAP per lo spazio concessomi al fine di approfondire il tema del calcio femminile ed in particolare lo stare in porta in "rosa". Com'è cresciuto e in che modo questo movimento calcistico? L'analisi ci può indurre a migliorare quegli aspetti, non propriamente virtuosi, del calcio maschile? Il calcio femminile, lo dimostrano gli ultimi anni, è dotato di una potenzialità enorme e questo grazie al percorso di crescita tecnico atletico che le ragazze hanno fatto a tutti i livelli partendo dall'attività di base. Che cosa denota il calcio femminile? Quali sono le prerogative migliori che prevalgono? Ritengo che le ragazze, indipendentemente dalle capacità atletiche e fisiche, che certamente contano in un campionato di Eccellenza, dove alleno, dimostrino uno spiccato senso di appartenenza al gioco del calcio, espresso con tenacia, voglia di imparare, di confronto e di emulazione reciproca alla ricerca della soluzione migliore. Ciò che conta non è l'individualismo ma la condivisione, lo stare assieme.



Alessia Groni

Le ragazze hanno una capacità di critica e di osservazione più puntuale rispetto ai colleghi maschi, tendono a voler massimizzare i concetti per arrivare al risultato finale nel miglior modo possibile. All'interno della squadra, nelle situazioni di gioco, quindi nella fase situazionale, il coinvolgimento di reparto è garantito e fa sì che il ricorso al mutuo-aiuto diventi una piacevole abitudine per raggiungere un obiettivo comune, la vittoria.

Malgrado il covid-19 la mia nuova esperienza nell'allenare le ragazze Alessia e Laura giocatrici della Pavia Academy SSD-categoria di eccellenza lombarda, è risultata oggettivamente stimolante e formativa. Ho applicato modeste variazioni nella metodologia di allenamento utilizzata per i colleghi di pari categoria maschile e credo, sommariamente, che non esista una diversità sostanziale nell'applicazione della fase tecnica e tattica di gioco. Forse qualche differenza, seppur marginale, si può riscontrare nell'esplosività delle gesta e anche, viste le più recenti fasi di costruzione del gioco partendo dal basso, nella tecnica con i piedi. Da considerare, nell'allenamento dei numero 1 in rosa, è la ricerca della maggior coordinazione possibile affinché si massimizzino le fasi di stacco e di spinta. Qualità, queste, che appartengono ad un portiere esperto, già giocatrice del Milan Ladies, Alessia Groni alla quale ho rivolto alcune domande:

- Cosa rappresenta per Alessia Groni il calcio? Per me non è il calcio soltanto uno sport o una passione ma è proprio uno stile di vita; la costanza, il rigore, il divertimento la determinazione rappresentano dei concetti e dei valori che fanno parte della mia vita.

- Essere portiere, per te è una sfida o un semplice divertimento?

L'essere portiere è sicuramente un grande divertimento ma è anche responsabilità. A lungo termine anche un obiettivo di crescita per arrivare ad essere un portiere completo.



- In che cosa l'uomo potrebbe migliorare copiando dal portiere donna e viceversa?

La mia opinione è che la differenza si stia accorciando, anche se a determinarla è senz'altro una maggior potenza delle gesta atletiche che, nel caso maschile, producono un calcio più veloce, più sulla profondità e quindi sugli scatti. Il calcio femminile invece è più tecnico, sotto certi punti di vista, più spettacolare proprio per il minor pressing. Sui campi di gioco infatti non è raro vedere rovesciate e del bel gioco.

Le differenze proprie dei portieri invece credo siano legate molto all'essere umano. L'uomo è più esplosivo, forse più coraggioso, più spericolato ma la donna può far valere una maggiore concentrazione, una costante determinazione e una minor propensione a cali di motivazione durante la partita.

Per noi, comunque, giocatrici in "rosa", ciò che conta molto è l'amicizia, la passione nel giocare insieme, l'essere squadra, una per tutte, tutte per una.



Ringrazio Alessia per le risposte e per avermi consentito di capire meglio cos'è "lo stare in porta al femminile". Attendo ora di vedere le attrici sul campo recitare la loro parte nel film dello sport che fa vita: il calcio.

Maurizio Falbo Aiap-Portieri si Diventa Pavia



MAURIZIO FALBO Preparatore di portieri dalla stagione 2008

Settori: attività di base - giovanili – prime squadre categorie: 1^a categoria - Promozione – Eccellenza Stagione 2020-2021

Eccellenza Maschile (Accademia Pavese gir. A Lombardia)

Eccellenza Femminile Lombardia (Pavia Academy)

FORMAZIONE: CORSI E MASTER DI APPROFONDIMENTO ORGANIZZATI DA AIAP--PORTIERI DI CALCIO - 3° LIVELLO E MASTER – LAUREATO PRESSO L'UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PAVIA



CONOSCIAMO IL FUTSAL

Intervista a Mister Eros Argilli di Michele Chicconi

Siamo in compagnia di mister Eros Argilli. Lei è passato dall'esperienza del calcio a 5, giocato a livelli nazionali, al ruolo di preparatore dei portieri di calcio nel campionato di promozione.

- Secondo la sua conoscenza diretta quali sono le differenze tra un portiere di calcio a 5 e un portiere di calcio?

Per analizzare i due ruoli bisogna fare una breve analisi di quelle che sono le differenze oggettive dei due sport. Innanzitutto partiamo dal **pallone**; è diverso per misura e caratteristiche; nel calcio a 5 è di misura 4 ed è a rimbalzo controllato, ossia se rilasciato da una altezza di 2 metri deve fare il rimbalzo compreso tra i 50 e i 65 centimetri. Detto questo, è facilmente intuibile come la palla condizioni la lettura del rimbalzo, la presa e la gestione con le mani.

Passiamo alle **dimensioni** del campo; queste espongono il portiere a conclusioni da ogni posizione, soprattutto nelle categorie inferiori dove il terreno di gioco ha misure al limite del regolamento; inoltre mettono in risalto un gesto raro nel calcio, ossia la parata con i piedi o comunque con gli arti inferiori. Un'altra situazione amplificata dall'estensione del campo è quella in cui molto spesso il portiere è sottoposto a interventi multipli.

Anche la grandezza della porta indiscutibilmente fa sì che i due ruoli siano notevolmente diversi; infatti, un portiere di calcio a 5 deve proteggere una porta 3x2, mentre quello di calcio una da 7,32 x 2,44 circa. Un altro aspetto che evidenzia le differenze è legato al tipo di **attrezzatura**; la maggior parte dei portieri non usa guanti o ne usa di particolari che lasciano le dita libere, proteggendo solamente il palmo, affinché abbia più sensibilità nella gestione della palla.

Una componente che non può assolutamente mancare tra gli strumenti del portiere sono le ginocchiere, necessarie in quanto frequentemente si va a terra soprattutto nelle uscite; sono adottate dalla quasi totalità degli atleti. Talvolta vengono protetti anche i gomiti, questo si riscontra anche nei portieri di calcio.



- Quali gesti tecnici possono essere confrontati fra i due ruoli?

Il gesto tecnico che più di tutti differenzia il portiere di calcio a 5 è l'uscita; ve ne sono di diverso tipo. La più comune gli consente di neutralizzare le incursioni/conclusioni, lasciandogli la possibilità di opporsi ad un'eventuale ulteriore conclusione o al tentativo dell'avversario di scartarlo in dribbling; questo consente al portiere di lasciarsi un'ulteriore possibilità di intervento. Recentemente alcuni portieri di calcio hanno adottato questa particolare uscita, che ha le sue origini nel calcio a 5 e viene definita *uscita a croce*.



- Il regolamento influisce nel differenziare i due ruoli?

Assolutamente sì. Il **regolamento** del calcio a 5, infatti, impone delle particolari restrizioni al portiere, introdotte per evitare perdite di tempo (nel calcio a 5, ormai in quasi tutte le categorie, il tempo è *effettivo*) e gestione prolungata del possesso di palla in fase difensiva. Il portiere, infatti, può ricevere la palla da un suo compagno una volta sola e se ne deve liberare entro 4 secondi; se invece è stata giocata con le mani, a seguito di una parata o di una rimessa dal fondo, non può più riceverla dai compagni. Al contrario, la palla può essere ricevuta a seguito del tocco di un avversario, successivamente ad una palla inattiva o nel caso in cui il portiere si spinge oltre la metà campo. Nel corso degli anni, le suddette restrizioni hanno stimolato il portiere di calcio a 5 a perfezionare le proprie qualità tecniche nella gestione della palla con i piedi, perfezionandosi notevolmente sia nel gioco corto che in quello lungo. La limitazione del tempo riguarda anche il caso in cui il portiere debba giocare la palla con le mani; infatti, entro 4 secondi deve liberarsene. Di conseguenza, come nella situazione appena descritta, deve fare la scelta più appropriata nel minor tempo possibile.



Anche in questo caso è richiesta una raffinata dimestichezza nel gestire il pallone. Con i piedi o con le mani si possono risolvere partite complicate. Come accennato precedentemente, il portiere può, oltre la metà campo, ricevere la palla infinite volte, senza limiti di possesso, diventando il cosiddetto *portiere di movimento*. Questa strategia permette alle squadre di sostituire il portiere con un *giocatore di movimento*, lasciando la porta sgarnita. Alcuni portieri, viste le loro doti sia in gestione che in finalizzazione, consentono alla squadra di realizzare la tattica del *portiere di movimento* senza effettuare il cambio, agevolando così notevolmente le procedure legate alla sostituzione. L'utilizzo di questa tecnica ha la sua lacuna nel fatto che la porta è libera e un eventuale recupero di palla può essere fatale per subire una segnatura; generalmente è lo stesso portiere avversario (avendo sviluppato una notevole capacità nel neutralizzare le conclusioni in presa o in due tempi) a tentare la conclusione dalla propria porta. Non manca, infatti, nei tabellini delle marcature la presenza dei portieri ormai dotati di una eccellente abilità nelle conclusioni da "porta a porta". Nell'impossibilità di realizzare questo tipo di conclusione, essi stessi sono in grado di avviare i contropiedi portando la palla fuori dall'area, condurre la transizione e innescare i compagni.

Settore giovanile società Ossese Calcio
 Dal 2009 al 2012 Ossi C5 campionati C2 e C1
 Dal 2013 al 2016 serie B
 Stagione 2016/2017 play off A2
 2017 /2019 campionato serie A2
 2019 conseguito patentino FIGC preparatore portieri
 Dal 2019 al 2021 Preparatore portieri calcio a 11
 campionato Promozione



A.S.D. FUTSAL OSSI





**GUANTI ED ABBIGLIAMENTO
TECNICO PER PORTIERI DI CALCIO**

www.dragonsport.it

 **dragonsport_official**

**Vuoi lavorare con noi ed
essere nostro rivenditore?
Chiama 3207749911**



LAVORIAMO CON GLI STIMOLI

Di mister David Calabria



Una tendenza sempre più diffusa nell'allenamento dei portieri di calcio a 5 è l'utilizzo dei cosiddetti "stimoli", ossia quei riferimenti che aiutano i portiere a svilupparne la capacità reattiva.

Quante volte abbiamo sentito la frase: << Il portiere deve stare attento >>; ebbene, questa tipologia di allenamento non fa altro che aumentare la capacità attentiva da un lato, e di riflesso le immediate letture delle informazioni dettate dal campo.

Lo stimolo rappresenta dunque l'input iniziale. Uno scarico palla da un avversario ad un altro in area, per cui il portiere è costretto all'uscita, va letto nel momento in cui la palla viaggia da un punto all'altro e non ad avvenuta ricezione: in termini pratici, questo evita contropiedi in fase di parata e ritardi di uscita.

La parata verso un tiro deviato od offuscato da un muro visivo, altro esempio, va allenata in tutta la visuale di traiettoria possibile, e non in modo parziale che si traduce facilmente in gol subito.

In sintesi, l'allenamento attraverso lo stimolo garantisce al portiere il valore aggiunto nella propria gestualità tecnica. Distinguiamo quindi tre tipi di stimoli: *stimolo visivo*, *stimolo tattile*, *stimolo acustico*.

In questa edizione tratteremo dello *stimolo visivo*, lasciando l'analisi dei restanti stimoli alle successive edizioni.

Per *stimolo visivo* si intende la capacità del portiere nel reagire ad un parametro di riferimento ottico. Stimoli visivi sono dunque rappresentati dall'utilizzo di colori, oggetti, ed indicazioni varie fornite da cose, gesti o persone.

Lo *stimolo acustico* rappresenta la forma di reazione ad un suono o rumore: ovviamente in molti casi non può essere accompagnato dal senso visivo, in quanto questo rappresenterebbe un elemento condizionante il primo obiettivo: ad esempio, un conto è la reazione allo sparo di uno starter (vedo la pistola, ma non so quando lo starter spari), un conto è reagire al rimbalzo di un pallone (vedo il pallone che sta per rimbalzare, sono ovviamente condizionato: lo "sento" di spalle, invece, la capacità reattiva è "pura" al cento per cento.

Lo *stimolo tattile* rappresenta la forma di reazione ad una sensazione di tocco da parte di oggetto o persona: anche in questo caso utilizziamo un paragone già adottato, identificando la reazione al tocco come quella del centometrista allo sparo dello starter.

Importante: che l'utilizzo degli stimoli nell'allenamento rappresenti un'integrazione, e non una costante nella modalità esercitativa.

Allenatore

Vittoria Campionato Juniores Fiumicino 1994-1995
 Vittoria Campionato serie D Fiumicino 1995-1996
 Vittoria Campionato serie C Torrino 2000-2001
 Vittoria Campionato serie B Torrino 2001-2002
 Promozione in serie A2 con l'Ostia Calcio a 5 2003-2004
 Campione d'Italia Rappresentativa Juniores calcio a 5 Lazio 2005
 Vittoria Torneo delle Regioni (fase interregionale) Rappresentativa Lazio 2006
 Campione d'Italia Lazio calcio a 5 Femminile 2013-2014 (record di vittorie 34 partite vinte su 34 giocate).
 Vittoria Coppa Italia Lazio calcio a 5 femminile 2013-2014
 Campione d'Italia Rappresentativa Giovanissimi calcio a 5 Lazio 2016
 Vittoria Campionato Serie D Femminile 2018-2019
 Vittoria Coppa Serie D Femminile 2018-2019
 Vittoria Campionato Serie C Femminile 2018-2019

PARARE È SCUOLA DI VITA

Di Isabella Gasperini

Alcuni genitori reputano il ruolo del portiere marginale per i propri figli. È un errore, è un compito dalla grande valenza educativa e formativa per il bambino.

Finisco di parlare con due genitori circa le loro titubanze sulla scelta del figlio di fare il portiere e mi accingo ad andare via dal centro sportivo dove mi trovo. Sono pensierosa e non sono convinta che papà e mamma abbiano compreso. Non credo abbiano capito il mio tentativo di spiegare loro che scegliere di giocare tra i pali non è, come pensano, l'ultima spiaggia per rimanere in campo dopo essersi reso conto di non essere portato per fare il calciatore... Tantomeno è un ruolo che lo relega in uno spazio dove sarà coinvolto marginalmente nelle partite e vincolato soltanto a un'inevitabile condizione di capro espiatorio.

STARE IN PORTA AIUTA A CRESCERE

Ho cercato di far capire loro che stare in porta è molto di più. Fa crescere il carattere del bambino perché lima i suoi aspetti spigolosi, è un ruolo esposto a molte frustrazioni e di conseguenza altamente educativo. Rifletto sul volto assorto dei genitori che ascoltano le mie parole. Poi succede che camminando per raggiungere la macchina passo di fronte a un campo di calcio ormai avvolto dal silenzio, i giocatori sono andati tutti a casa. Una scena mi rapisce, come se volesse condividere con me l'amore che nutro per tutti i miei piccoli portieri, mi rapisce al punto da desiderare di immortalarla con una foto. Là, dove finisce l'arcobaleno, i colori variegati si trasformano in un varco, in una porta da cui si accede a un mondo quasi perfetto. Un mondo fatto di poesia, scandito dai tuffi nel vuoto e dalle respinte di colui che quel territorio, delimitato dai due pali, protegge e nobilita con amore. Proprio come accade nella vita a ognuno di noi nel contesto che gli appartiene, in quell'area del campo il portiere è il guardiano di se stesso e

del proprio territorio. Così quando giungono meteore a forma di pallone tondeggianti come il mondo, insidiose come un dubbio, imprevedibili come un temporale, egli sa che la porta è fatta di arcobaleno. Sa che nelle sue mani tutte le forze dell'universo convergono per trasformarsi in un'irrazionale energia di vita che si conclude nel gesto di parare. Se il portiere blocca un pallone che intendeva beffarlo, egli gioisce dentro, proprio come ognuno di noi quando nella vita si rialza da uno scampato rischio o quando reagisce all'imprevedibilità di un passo falso. Parare è una filosofia di vita che non si frantuma se le mani si fanno sfuggire una meteora di cuoio. Parare è l'estremità dell'iride. È la luce che viola l'ombra dell'incertezza e della rassegnazione, anche quando rimane un tentativo vanificato dalla palla che tocca la rete. Quel gesto trasforma un essere umano nella gioia umettata che segue ogni tempesta, grazie al vigore con cui ci si riconosce dei "numeri uno" sempre e per sempre.

IL PORTIERE È PADRONE DEL PROPRIO DESTINO

Numeri uno per se stessi prima di tutto, fautori del proprio destino delle proprie sconfitte e delle proprie vittorie. Prendersi la responsabilità di ciò che decide dei nostri intenti è un'impresa ambiziosa, soprattutto per coloro che temono il rischio di provare. Più semplice affidarsi al fato, a un destino scritto per cui poco si può fare se si vuole prendere in mano la propria vita e dirigerla verso le proprie aspirazioni. Quando si sente dire: «...quella cosa mi è capitata perché doveva accadere...» suona come «...abbiamo perso la partita perché la palla doveva entrare...». Avete mai visto un incontro in cui il portiere si siede inerme tra i pali,



Isabella Gasperini

VIVERE LO SPORT PER CRESCERE SERENI

Tutto quello che c'è da sapere
per sostenere piccoli sportivi



Le Comete FrancoAngeli

perché tanto la palla se è destinata a entrare entra in ogni caso? No... Il portiere tenta ogni volta senza alcuna esitazione di prendere in mano il proprio destino. E così i bambini che decidono di indossare i guanti sono coloro in cui al di là di tutto, anche di due genitori titubanti, domina in modo indiscutibile la convinzione di poter essere padroni e protettori di se stessi.

Isabella Gasperini, psicologa dello sport e psicoterapeuta, ha lavorato presso l'Ospedale Bambino Gesù di Roma. Esperta di infanzia, adolescenza e genitorialità, si occupa da anni della formazione di allenatori nei corsi dell'Associazione Italiana Allenatori Calcio.

<https://isbellagasperini.wordpress.com/>

<http://www.aiapcalcio.it/formazione.html>

AREA FORMAZIONE CORSI

Attività di base
1^ LIVELLO

Settore Giovanile
2^ LIVELLO

Attività Agonistica
3^ LIVELLO

LIVELLO MASTER

L' AIAP

organizza un

percorso di formazione per allenatori dei portieri strutturato su 4 livelli.

Il **primo livello** è relativo all'attività di base, il **secondo livello** al settore giovanile, il **terzo livello** all'attività agonistica e il **livello Master** è relativo alla filosofia di allenamento AIAP determinata nella "Piramide di Formazione". Ogni livello ha la durata di 3 mesi e si svolge completamente on-line, caratterizzato da videolezioni relativi ai moduli di studio e da videolezioni di approfondimento.

Alla fine del corso sarà rilasciato a tutti i partecipanti un "attestato di partecipazione". Ci teniamo a precisare che il corso non è riconosciuto dalla FIGC ma ha solo valenza formativa la quale è molto apprezzata dalle società sportive.

Dall'inizio dell'attività di formazione migliaia di allenatori dei portieri hanno seguito i nostri corsi di formazione, grazie ai quali hanno ampliato il loro bagaglio di conoscenze che li ha portati ad avere un metodo e capacità di programmazione per il lavoro sul campo.

Lo staff corsi è formato prevalentemente da docenti in Scienze Motorie e si avvale della collaborazione di esperti professionisti esterni.

Per qualsiasi ulteriore info potete scrivere alla casella dedicata: aiapcorsi@libero.it

CORSO 1^ LIVELLO

MODULI DI STUDIO

1. Lo sviluppo auxologico
2. L'allenamento delle capacità coordinative
3. Capacità Coordinative Aspecifiche (Capacità di equilibrio, coordinazione occhio/manuale - coordinazione spazio/temporale – ecc..)
4. Capacità Coordinative Specifiche (Capacità di posizione - capacità di presa - capacità di tuffo)
5. Concetti di Anatomia e Fisiologia

CORSO 2^ LIVELLO

MODULI DI STUDIO

1. L'allenamento nel settore giovanile
2. L'organizzazione della seduta di allenamento
3. Capacità Condizionali (forza – resistenza – velocità - rapidità)
4. Capacità Tattico-Strategiche (capacità di gestione della difesa, capacità di contrattacco, ecc..)
5. Il Carico e la Programmazione dell'allenamento

CORSO 3^ LIVELLO

MODULI DI STUDIO

1. L'allenamento condizionale/tecnico
2. L'organizzazione del microciclo di campionato
3. La valutazione funzionale periodica
4. L'allenamento mentale

LIVELLO MASTER

MODULI DI STUDIO

INTRODUZIONE

1. AREA MOTORIO COORDINATIVA
2. AREA DELLA TECNICA
3. AREA DELL'ALLENAMENTO SITUAZIONALE
4. AREA DELLA COMUNICAZIONE



www.pts-sportwear.com

PRODUZIONE E VENDITA -GUANTI PORTIERE

ABBIGLIAMENTO TECNICO CALCIO

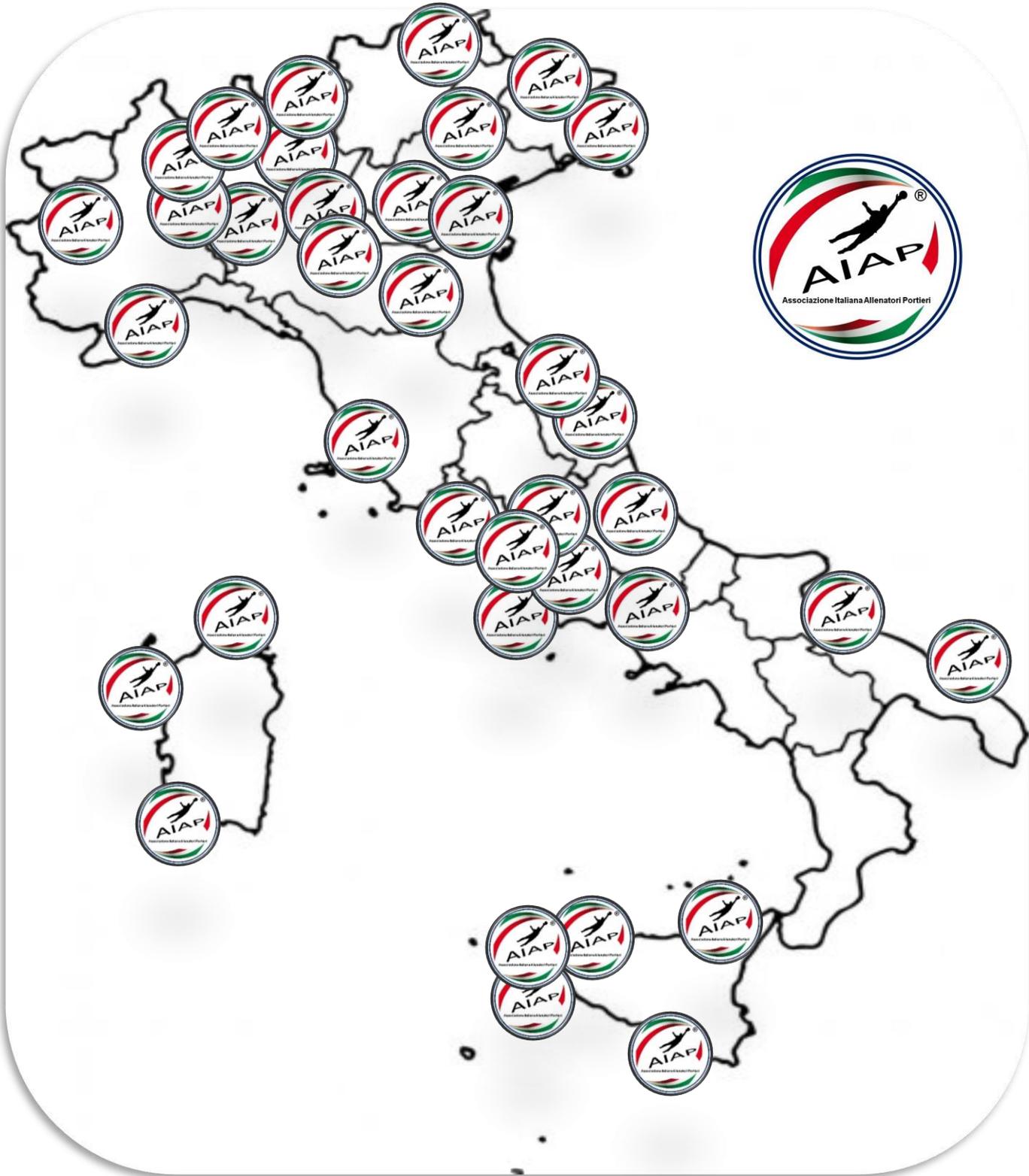
ABBIGLIAMENTO SPORTICO-ACCESSORI

email pestomaso@yahoo.it

tel+.3934868657

via emilia 5 a Olbia (ss) 07026

Distribuzione Scuole AIAP sul territorio Nazionale



WWW.PORTIERIDICALCIO.NET

Il sito degli allenatori dei portieri



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 |

CONTATTI :

area@portieridicalcio.net

LIBRI E DVD