

NOTIZIARIO

Hellas Verona Women



Siamo figli della strada, siamo portieri nati giocando per strada, il nostro campo di gioco era la piazza del quartiere o uno sterrato dietro casa. Per porta si usava un cancello da una parte e due pietre dall'altra parte del campo. La fine delle nostre partite era dettata dal richiamo dei genitori al calar del sole. I più fortunati di noi sono entrati in qualche società calcistica e già così ci sentivamo dei professionisti, alcuni di noi, i più fortunati e i più dotati, sono riusciti anche a far carriera, ma sicuramente ci accomuna un'unica cosa: la passione, quella per il nostro ruolo da giovani e quella che riusciamo a trasmettere ai nostri ragazzi adesso che siamo diventati allenatori di portieri. Io penso che trasmettere passione in tutto quello che si fa sia il più grande insegnamento che si possa dare. Aldilà della tecnica, seppur importantissima, con la passione, la perseveranza, la dedizione al ruolo, diamo qualcosa in più ai nostri ragazzi, insegnamenti che ritorneranno utili quando dovranno affrontare la vita al di fuori del campo. Ma come si può diventare un bravo istruttore? Sicuramente bisogna avere qualità innate di insegnamento, come primo requisito fondamentale, poi bisogna essere padroni della tecnica. Il mio maestro, Carmelo Lovecchio, uno dei primi consigli che mi dette fu: "Tu devi essere padrone della tecnica, quando tu sai cosa stai facendo e dove vuoi arrivare ti bastano due conetti e puoi sviluppare qualunque seduta di allenamento". Consiglio semplice nelle parole, ma estremamente difficile da mettere in pratica. Sì, perché per essere padroni della tecnica ci vogliono continui studi, confronto e condivisione delle nostre esperienze con i vari allenatori che incontriamo nella tua carriera. La filosofia dell'AIAP è appunto questa: la condivisione del bagaglio tecnico di ognuno di noi. Con la condivisione delle nostre idee e delle nostre conoscenze siamo riusciti a crescere tutti. Il Notiziario serve appunto a questo: essere un contenitore dove poter condividere le nostre competenze e le nostre idee. Dopo un ottimo avvio del Notiziario, arrivano in redazione diversi articoli interessanti. È nostra cura selezionare e ringraziare tutti quanti voi che partecipate inviando i vostri articoli e le vostre idee, perché per noi sono linfa vitale, senza il vostro apporto sicuramente non potremo esistere.

Ma un ringraziamento particolare lo voglio fare al "Saggio" Maurizio Gennari, alle mie "Rocce" Salvatore Pirrello e Mirko Zecca e al continuo supporto dell'infaticabile Presidente Carmelo Lovecchio. Senza di loro, lasciatemelo dire, tutto ciò non sarebbe possibile.

Capo Redattore Michele Chicconi

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

Supervisori di redazione e grafica

Salvatore Pirrello, Mirko Zecca

Collaboratori: Gennari Maurizio, Lovecchio Carmelo, Pirrello Salvatore, Zecca Mirko, Turetta Ivan, Marziano Mirko, Marco Bertossi, David Gini

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

*Due chiacchiere con un amico
Con Daniele Guiotto*

7

*Il punto di vista:
intervista al Direttore
Mauro Lucarini*

A.C. Perugia Football Academy

10

*Conosciamo il responsabile delle
Scuole Portieri Aiap
Mr. Giovanni Costantino*

12

*La match analisi
dalla partita all' allenamento
del Prof. Lovecchio Carmelo*

14

*Tra storia e leggenda
a cura di Mister David Gini*

ALLENAMENTO

16

*L'Allenamento a fumetti
di Maurizio Gennari*

*La Settimana dei portieri A.C. Perugia Football Academy (Settore Giovanile)
Prof. Andrea Colucci*



23

*La settimana dei Portieri A.C. Perugia Football Academy (Agonistica)
Prof. Andrea Colucci*

26

*La settimana tipo di un portiere dilettante nel periodo competitivo
di Mr. Salvatore Pirrello*

31

*La Settimana tipo di un portiere del settore giovanile
di Mr. Carmelo Battaglia*

TATTICA

37

*La costruzione del gioco dai principi alla condivisione di idee
di Mr. Andrea Lombardi*

41

*Il portiere nel contesto di tattica collettiva
di Mr. Federico Trudu*

44

*Scuola Portieri Aiap
SS. Collesferro Calcio*

46

*Scuola Portieri Aiap
ASD Soccer Guagnano*

49

CALCIO FEMMINILE

*Il calcio femminile in Italia ha bisogno una scossa
Prof. Antonio Rovida*



52

AIAP ALL'ESTERO

*Il marchio AIAP in Cina con il CSI Milano
Di Marco Bertossi*

54

*Proposta di lavoro seguito trauma contusivo dita della mano
Di Mr. Ivan Turetta*

59

*Lavoriamo con gli stimoli
Di Mr. David Calabria*

60

L'angolo dei consigli della Dott.sa Isabella Gasperini

61

*Area formazione
Corsi AIAP*

63

Distribuzione scuole AIAP sul territorio nazionale

Direttore di redazione: Chicconi Michele
Redazione: Bertossi Marco, Gennari Maurizio, Lovecchio Carmelo, Pirrello Salvatore, Zecca Mirko, Turetta Ivan, Marziano Mirko, Gini David.

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



Due chiacchiere con un amico

Intervista a mister Daniele Guiotto

di Michele Chicconi

In questo numero abbiamo incontrato Daniele Guiotto, vecchio amico Aiap, relatore in diversi Stage Nazionali. Master allenatori giovanile "I processi motivazionali nell'allenamento per il settore giovanile". Patentino Uefa B. Patentino Preparatore portieri FIGC. Attualmente Preparatore portieri Verona Calcio Femminile serie A.



Mister Guiotto quanto è difficile relazionarsi con i giovani portieri al giorno d'oggi per un preparatore?

Gli adolescenti vivono le contraddizioni proprie di una generazione che non è più infantile e, allo stesso tempo non è ancora adulta. Oltre tutto questo universo non è omogeneo, ma al proprio interno, si presenta con vaste e significative differenze. Per evitare l'incomunicabilità credo sia indispensabile entrare in contatto profondo con questo mondo e abbandonare lo stile di rapporto gerarchico. Ciò non significa dovere a tutti i costi adottare modelli e linguaggi dei "giovani", ma essere in grado di interloquire, pur permanendo in un ruolo adulto, con le identità giovanili. Non affronto la dimensione "giovani" studiandola ma vivendola e riproducendola: i ragazzi fanno ciò che facciamo, non ciò che diciamo! Cerco di mettere in campo metodologie che permettono di sperimentare direttamente i vissuti dei giovani al fine di adottare strategie relazionali consapevoli, "mi metto nei loro panni": attraverso dei giochi, a volte inconsueti, così hanno la possibilità di essere posti nelle situazioni (anche emotive) in cui loro si trovano in quella fase particolare della

loro vita, che ripeto "non è più" l'infanzia e "non ancora" l'età adulta.

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

La passione per il ruolo del portiere, essere se stessi non snaturarsi per seguire le mode, senso di affiliazione per stabilire relazioni interpersonali e rispetto dei compagni. Raggiungere l'indipendenza per fare le cose per conto proprio, saper controllare lo stress per avere l'opportunità di gestire cose importanti specialmente nelle vita, rispetto del proprio corpo e salute per una buona forma fisica, ma soprattutto, non trovare scuse, ma soluzioni ai problemi.

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

Il portiere è l'unico ruolo che più si è evoluto in questi ultimi 30 anni, dovuto ai regolamenti cambiati e alla partecipazione più attiva con il gioco di squadra. La richiesta attuale purtroppo per un portiere è l'altezza, anche se io non sono d'accordo, e una buona tecnica con i piedi, e anche qui si potrebbe discutere. Il portiere deve saper parare prima di tutto: questa è la cosa più importante. Deve capire il gioco e avere una buona capacità di anticipazione mentale. Se non capisco il gioco non posso fare una scelta adeguata per diminuire il tempo nella fase decisionale e nella risposta motoria e quindi sarò sempre un portiere in emergenza. Dietro ad ogni ragazzo ci sono molte altre doti da osservare, tutto il resto si può apprendere con il tempo.

Quali sono le differenze di metodologia di allenamento nel settore giovanile?

Soprattutto non usare una sola metodologia. Avere un'ampia conoscenza di più competenze, saper comprendere bene chi si ha di fronte. Ogni ragazzo è diverso ed ha esigenze diverse, cambiare l'intensità del lavoro in base alle categorie allenate. Io lavoro molto sull'analitico e curo molto il particolare, cerco di dare dei concetti semplici e comprensibili, non ho la pretesa di insegnare e cerco di mettere i ragazzi in condizione di imparare.

Il ruolo del portiere è un po' cambiato rispetto a tanti anni fa. Come prepari i tuoi portieri?

Riprendo con la telecamera gli allenamenti e li rivedo in privato con l'interessato, perché sono convinto che vedendo eseguire un gesto non corretto e discutendone insieme, sia più facile accettare la correzione. Poi in gruppo si fa l'analisi della partita (correzione sempre in privato se la situazione è importante) e si visionano video di portieri di alto livello, dove anche loro, a volte, eseguono scelte o gesti non coerenti con la situazione di gioco.

Seguite una linea comune all' interno della società oppure ogni preparatore segue il proprio programma?

Seguire una linea generale e pianificare il lavoro è importante per facilitare l'inserimento eventuale nelle categorie superiori del portiere. Poi ogni allenatore ha la libertà di usare le proprie metodologie, sempre nella logica della linea generale.

Ho letto che in seguito ad un incidente durante un allenamento, è nata una tua nuova carriera imprenditoriale, ci puoi raccontare qualcosa di più?

Si durante un allenamento sulle uscite, il mio allenatore aveva disseminato l'area di paletti, per simulare gli avversari ed i compagni di reparto, ho sbagliato il punto di stacco, ero in ritardo su una palla lunga, e sono ricaduto con l'ascella sopra il paletto che si spezzò. Fortuna ha voluto che colpendo la prima costola scivolasse all'esterno del torace, altrimenti lì sotto c'è il cuore... Tanta paura, ma alla fine mi sono rimasti solo un po' di punti per ricordo. Da lì l'idea di creare un qualcosa di non pericoloso per allenare i portieri, non solo sulle uscite. Così è nato "UP" le sagome gonfiabili, che con grande soddisfazione, sono state apprezzate in tutto il mondo da diversi club importanti. Purtroppo sono anche le più copiate, però sono orgoglioso di aver creato qualcosa per la sicurezza dei portieri ed essere stato il primo. Non mi sono fermato solo a questo, ho creato molti altri articoli per l'allenamento dei portieri e per aiutare i preparatori nel loro lavoro, oltre ad una linea di guanti e abbigliamento tecnico.

Un consiglio per noi preparatori...

Non mi sento di dare un consiglio, sto imparando ancora oggi da tutti.

E adesso, se mi permetti, facciamo due chiacchiere con i portieri che alleni.



Francesca Durante, il ruolo del portiere è forse il ruolo più difficile all'interno del rettangolo di gioco, come è iniziata la tua passione, passione che ti ha portato a disputare un mondiale?

La mia passione è nata quando mio padre, tifosissimo della Sampdoria, mi ha portato a vedere una partita allo stadio: ero molto piccola ma ancora ricordo l'emozione di quella esperienza. Nel giro di poco tempo i miei genitori mi hanno iscritto alla scuola calcio e da quel momento non ho più smesso.



Alessia Gritti, il pre-gara, il periodo che parte dalla mattina fino all'inizio della partita, è un periodo di fondamentale importanza per una buona prestazione, ci puoi raccontare come lo vivi e ti prepari?

Il giorno della partita, molto scaramanticamente, cerco di avere la solita routine, a partire dalla colazione fino all'ingresso in campo. Cerco di stare il più possibile con le mie compagne per stemperare la tensione, ma ciò non vuol dire minor concentrazione. Durante il giro di "perlustrazione" del campo ascolto sempre le stesse canzoni e poi in spogliatoio, tutte insieme, ascoltiamo la playlist di squadra. Non credo ci sia un metodo giusto o sbagliato per vivere il giorno della partita, l'importante è che ciascuna di noi focalizzi il proprio obiettivo e che sia determinata e bramosa nell'ottenerlo; siamo come tanti

pezzi di un puzzle, se unite formiamo qualcosa di grande: una squadra.



Alessia vuoi dare un consiglio alle ragazze che vogliono seguire le vostre orme?

Alle ragazze che vogliono iniziare a giocare a calcio posso solo dire: giocate per divertirvi; perché con la passione, la dedizione e il sacrificio, doti che contraddistinguono le donne, vi toglierete tante soddisfazioni e riuscirete a veder realizzati i vostri sogni.

Linda Fenzi classe 2001. Gli allenamenti del portiere, sono spesso duri e sempre alla ricerca della perfezione, sono per te stimolanti o a volte ti piacerebbe un ruolo con meno responsabilità?

Personalmente, nel mondo del calcio, ho provato tutti i ruoli e quello del portiere, l'ultimo che ho provato, è quello che mi appassiona di più. Fare il portiere non è facile, è un ruolo con molte responsabilità, che ricerca molto la perfezione, d'altronde poi in partita non c'è molto spazio per gli errori. Non so, sarà per carattere o per mia abitudine anche nella vita quotidiana, ricerco ordine e perfezione, che nel ruolo di portiere mi rispecchia molto e mi ritrovo a mio agio. Fino a quando essere portiere, nonostante le responsabilità, mi strapperà un sorriso, saprò che è il ruolo giusto per me.

Linda, un suggerimento alle ragazze che vogliono fare il portiere?

A tutte le ragazze che si vogliono avvicinare a questo ruolo mi sento di dire che la cosa più importante è divertirsi. Perché finché prendere un pallone fra le mani vi strapperà un sorriso, come succede a me, allora sarà il ruolo giusto per voi! Prestate attenzione ai dettagli e non siate mai stufe di imparare cose nuove senza pregiudizi. Siate delle spugne!

Silvia Vincenzi quali sono gli errori mentali che potrebbe commettere un portiere?

Contando che uno dei punti di forza di un portiere è la forza mentale direi che è molto importante. Sicuramente non deve mai perdere la fiducia e la sicurezza in se stesso e nel proprio ruolo, visto che gran parte del tempo della gara la palla è lontano da lui, deve cercare di restare sempre concentrato e non dare mai nulla per scontato.

Un ultimo consiglio ad un giovane portiere?



Il consiglio che posso dare e che anche io ho seguito negli anni, è di cercare di osservare ogni minimo particolare degli altri portieri e di dare sempre il massimo. Perché la dedizione e la costanza saranno caratteristiche in chi vuole intraprendere una grande carriera. Poi non smettere di sognare perché i sogni danno obiettivi e gli obiettivi sono l'energia di ogni atleta.



IL PUNTO DI VISTA

Intervista al Direttore Mauro Lucarini A.C. Perugia Football Academy

Di Carmelo Lovecchio

La Stagione 2012-2013 è per l'A.C. Perugia Calcio un anno di rinnovamento, di nuove riflessioni e idee innovative per intraprendere un percorso che, negli anni a venire, dovrà segnare una crescita importante e duratura nel tempo. La stabilità del Progetto e la sua organizzazione dovranno consentire a tutti i ragazzi che frequentano la Scuola Calcio e il Settore Giovanile, di migliorare le proprie conoscenze calcistiche e di vita, di sentire quel senso di appartenenza che sarà il marchio di fabbrica del sodalizio Biancorosso. In quel lontano 2013 il Responsabile Organizzativo del settore giovanile Mauro Lucarini, Direttore Generale fino alla scorsa stagione, ora Vice Presidente della Società del Grifo, nella sede di Fiano Romano, quartiere Generale della FG SPORT, insieme al Presidente dell'A.C. Perugia Calcio Massimiliano Santopadre, presero in considerazione l'idea di realizzare un Progetto Academy diverso dal solito. Un progetto che avesse come base principale la COESIONE e la CONDIVISIONE dei partecipanti e la loro presenza continua all'interno di qualsiasi iniziativa avente riferimenti tecnici, organizzativi, sociali, culturali e di altro genere. Lo scopo principale era far diventare quel Progetto e i diretti interessati una vera e proprio "FAMIGLIA". Nasce così l'A.C. Perugia Football Academy che ad oggi conta più di 140 società italiane e straniere e ha come sua identificazione tecnica la metodologia del Football Game, creatura della quale il Direttore Mauro Lucarini e tutti i collaboratori ne vanno fieri per le sue semplici modalità di insegnamento ed apprendimento. Lo sviluppo e la crescita del giovane calciatore passa attraverso idee, confronti, studi che vengono condivise con tutte le affiliate tramite corsi di aggiornamento e allenamenti presso le loro sedi e al centro Sportivo del Capoluogo Umbro; insomma un vero e proprio clinic per tutti dove, al centro del progetto, c'è il giovane atleta e il suo educatore che dovranno pensare e andare in un' unica direzione dove il coraggio e la fiducia reciproca li porti a crescere insieme.

Academy idee e obiettivi principali che vengono perseguiti?

"L'idea su cui si fonda l'Academy è il confronto a maturare più esperienze possibili all'interno del campo sportivo e non solo. Crediamo che il dare e il ricevere informazioni di qualsiasi genere che abbiano interesse verso i giovani



calciatori sia la base per una crescita condivisa e attenta ad ogni particolare. Naturalmente è importante il coinvolgimento oltre che dei ragazzi, dei tecnici, delle famiglie e dell'intera società, fatta di collaboratori e volontari. Tutti devono perseguire un obiettivo: la crescita del bambino – ragazzo e l'insegnamento dei valori di vita e del senso di appartenenza alla Società per la quale si gioca e ci si diverte".

In cosa consiste nello specifico il supporto che fornite alle società affiliate?

"Parlando di calcio, la parola principe è la parte tecnica – organizzativa per rendere più semplice e ordinato il lavoro sul campo e come proporlo ai ragazzi che dovranno interpretarlo in modo efficace, senza dimenticare divertimento, gioia e soprattutto fantasia nell'applicarlo. Ma non ci fermiamo a questo: le famiglie, i collaboratori delle società e la società affiliata devono vivere a 360° il club biancorosso e per questo ci sono tantissime iniziative rivolte a loro. In tutto e per tutto anche noi, oltre alla presenza continua, siamo interessati ai loro giudizi, ai loro pensieri e a ricevere consigli per far crescere e migliorare il Progetto."

Quali sono i numeri che oggi il progetto ha consolidato?

"Se mi consente, vorrei parlare più che di numeri di realtà che hanno intrapreso con noi il Progetto Academy. I club, circa 140 attualmente, oltre a sposare il pensiero semplice e condivisibile che proponiamo, ci hanno fatto capire che il loro modo di pensare e agire è stato

importante, ci hanno dato la forza e il coraggio di metterci in discussione ogni giorno, viste le difficoltà che vivono e che per ogni regione sono diverse. Ci hanno insegnato cosa significhi lavorare con bambini che oltre a giocare amano sognare, e la nostra missione è quella di non interrompere mai le loro speranze e i loro desideri. Ecco perché a volte i numeri contano solo sulla carta. Le esperienze, le idee, il confronto e la passione, fanno i numeri”.

Quale è la cosa che sente più sua di questo progetto e alla quale si sente più legato?

“Partirei da chi sono legato di più e lo faccio con un ringraziamento speciale a tutte le persone che oggi lavorano al mio fianco, spesso nell’ombra, a tutti gli amici e collaboratori che prima di arrivare all’A.C. Perugia Calcio, quando giornalmente ero nel mondo dilettantistico, hanno condiviso con me questo modo di pensare il calcio: divertente, pulito, ricco di fantasia e passione, tanti, tantissimi che mi hanno sopportato quando dicevo che giocare e divertirsi era il segreto per fare uomini, ma anche calciatori e lo sostengo anche adesso in cui di esempi sia in Italia che all’estero ce ne sono diversi. Lo sostenevo allenando i grandi e i giovani, ho avuto la fortuna di essere anche allenatore, e questo mi ha aiutato molto nel progetto tecnico, che per ritornare alla domanda è la cosa che sento più mia e a cui sono legato in modo particolare. Un Progetto che seguo ma che condivido con persone splendide e professionali che ne migliorano la qualità e le caratteristiche con idee coraggiose ed innovative e lo rendono affidabile, condivisibile e di facile interpretazione senza fare a meno di suggerimenti che ci arrivano anche dalle nostre affiliate”.



Quali sono i progetti per il futuro, anche alla luce della ripartenza?

“Il futuro e i progetti che lo caratterizzano, si chiamano costanza, impegno, condivisione, ma soprattutto passione, solo così ci possiamo convincere che la vita e i progetti della Football Academy potranno durare a lungo ed essere utili per tutte le persone e le società che ne fanno parte.



Dobbiamo comunque portare cose nuove e interessanti sia a livello tecnico, didattico, organizzativo, sociale per far amare il calcio a chi ne è il vero protagonista assoluto, i bambini e i futuri ragazzi, e credo che siamo a buon punto”.
Per finire, in sintesi, perché una società sportiva dovrebbe affidarsi all’Academy?

“Questa è davvero una bella domanda. Credo che l’unica cosa che potrei suggerire è che il Progetto Academy A.C. Perugia Calcio è basato sulla condivisione e non si focalizza solo sulla conoscenza del gioco del calcio a livello professionistico.

Le attività che coinvolgono le società affiliate, sono rese semplici e motivanti da parte di tutte le componenti che ne fanno parte, sia chi lavora nell’ombra sia chi è in prima linea. Vedere dirigenti, genitori, bambini dei club associati sorridere ogni volta che sono con noi e noi con loro, condividere queste emozioni, ci rende felici e orgogliosi e ancor di più innamorati di ciò che facciamo. In conclusione credo che questo possa essere uno dei principali motivi per cui entrare a far parte della Famiglia A.C. Perugia Football Academy”.



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

CONOSCIAMO IL RESPONSABILE DELLE SCUOLE PORTIERI AIAP: MR GIOVANNI COSTANTINO

DI Mirko Marziano



Mister Giovanni Costantino, classe '74, numerose stagioni da protagonista come allenatore dei portieri, dai settori giovanili professionistici alla serie D. Le prime esperienze nei settori giovanili dell'Akragas (Lega Pro) e carriera tra i grandi che inizia dal basso, dalla terza categoria, passando per promozione ed eccellenza fino ad arrivare alla serie D con la Sancataldese (Sicilia). Attualmente allenatore dei portieri Akragas (Eccellenza Sicilia).

Ciao Giovanni, ti va di raccontarci un po' da dove nasce la tua passione per il ruolo del portiere?

Diciamo che tutto parte abbastanza casualmente quando assistendo agli allenamenti di mio figlio, ho notato che mancava qualcuno che si occupasse dei portieri. Da ex portiere ho avuto, da sempre, molta curiosità per il ruolo. Quindi nasce l'idea di propormi per gestire i piccoli. Da lì inizia la mia carriera. Dopo la prima esperienza con la scuola calcio mi dedico al settore giovanile dell'Akragas, una società siciliana che in quel periodo militava in Lega Pro. Mi occupavo di giovanissimi, allievi e berretti, avendo la possibilità di collaborare svariate volte anche con la prima squadra. Le stagioni seguenti decido di avvicinarmi anche al calcio dei "grandi", partendo da una terza categoria e passando per una promozione ed un'eccellenza per arrivare alla D con la Sancataldese. Attualmente alleno nuovamente in eccellenza con l'Akragas.

Il tuo è un legame forte con AIAP, da dove nasce questa collaborazione con l'associazione? Quali sono gli obiettivi

che volete raggiungere?

Nasce tutto dalla voglia di aprire la mia scuola portieri. Decido quindi di avvicinarmi ad AIAP, associazione che offre la possibilità di apprendere tutte le competenze necessarie attraverso tre diversi livelli più un master. Dopo aver completato i vari corsi ho veramente apprezzato l'operato dell'associazione che mi ha dato modo di crescere ulteriormente e di ricoprire vari ruoli nell'associazione stessa, passando da consigliere a responsabile della regione Sicilia. Ad oggi sono il responsabile tecnico delle scuole AIAP su tutto il territorio nazionale. Gli obiettivi, ovviamente, sono quelli di far conoscere sempre di più l'AIAP, per continuare a far crescere tutti coloro che vogliono avvicinarsi al ruolo e permettere di arricchire il loro bagaglio di competenze e conoscenze.



Quale metodologia di allenamento, a tuo parere, riesce a valorizzare nel modo migliore il processo di crescita dei giovani N.1?

Se prendiamo in considerazione le scuole portieri, parliamo di una formazione rivolta a bambini con età compresa tra i 5 ed i 13 anni, quindi è consigliabile utilizzare un metodo analitico per fornire le basi del ruolo. A me personalmente, con i più grandi, piace anche andare a "pizzicare" il lavoro situazionale perché ti permette di andare a creare delle condizioni più reali che preparano i ragazzini alle varie situazioni che si possono verificare in gara.

Nelle prime squadre invece il situazionale non lo vai a creare ma vai a svilupparlo direttamente con la squadra grazie alla collaborazione con il mister.

Quali progetti futuri pensi di proporre in AIAP per dare continuità al processo di crescita e sviluppo dell'associazione? Quali sono i tuoi obiettivi personali?



In linea generale, il primo progetto è sicuramente quello che ha come obiettivo principale far crescere AIAP, continuando il mio lavoro, garantendo supporto a tutti coloro i quali presentino delle necessità e continuando a dare dei consigli a tutti i miei colleghi per quel che riguarda le varie esercitazioni da proporre nelle scuole. Personalmente cercherò di far conoscere sempre di più la mia scuola, con l'aiuto dei miei collaboratori, dedicandomi comunque, fin quando riuscirò, all'allenamento anche dei "grandi".

Quali sono le tue funzioni all'interno dell'AIAP e come stai portando avanti il tuo compito ?

La mia figura all'interno dell'AIAP è di Responsabile Tecnico delle scuole Portieri, praticamente gestisco tutte le scuole portieri AIAP distribuite sul territorio nazionale. A tutte le scuole vengono mandate delle programmazioni



tecniche mensili a cui devono attenersi. Oltretutto fornisco un sostegno continuo sul piano tecnico, a partire dall'avviamento al calcio per la figura dei portieri fino ad arrivare alla categoria Allievi. Il mio obiettivo è far crescere l'associazione tramite la condivisione delle mie competenze. Allo stesso tempo cerco di dare una linea di comportamento a tutti i responsabili delle Scuole, nel senso che, facendo parte di una associazione, dobbiamo tenere tutti delle linee guida, sia di comportamento, sia nella maniera di dialogare con i ragazzi, nel modo di gestire i vari gruppi di lavoro. A tal fine durante questo periodo non facile di pandemia, ho organizzato varie riunioni su piattaforme virtuali, dove incontravo e mi confrontavo con gli altri preparatori su tematiche tecniche specifiche.

Un'ultima domanda, sicuramente con il tuo ruolo hai avuto occasione di conoscere e incontrare diversi allenatori di portieri, hai trovato difficoltà a confrontarti con loro?

Sì, attraverso questa mia esperienza ho avuto occasione di conoscere e confrontarmi con tanti allenatori di portieri e ho incontrato diverse tipologie di persone. La maggior parte, per fortuna, ha voglia di crescere e poter dare tanto ai loro ragazzi attraverso il confronto: tramite questo si cresce tutti. Con il confronto vengono sempre a galla nuove nozioni mediante lo scambio dei propri background; è per questo che propongo spesso delle riunioni virtuali, dove discutiamo di tecniche e di esercizi finalizzati a determinati obiettivi. Ma, per arrivare a questo, bisogna avere una grande umiltà, che deve essere una dote intrinseca di ogni buon allenatore. Io da questo punto di vista ho avuto la fortuna di avere avuto un'ottima guida, Mr Marco Onorati, allenatore del Catania, con cui ho collaborato diverse volte in diversi campi estivi, una persona che tutt'ora sento per confrontarmi e crescere.



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

18 aprile 2021 ATALANTA - JUVENTUS 1-0



87' Malinovskyi

GEWISS STADIUM
CAMPIONATO
Arbitro: Daniele Orsato



14	Tiri totali	11
2	Tiri in porta	1
3	Calci d'angolo	8

CONTROTEMPO

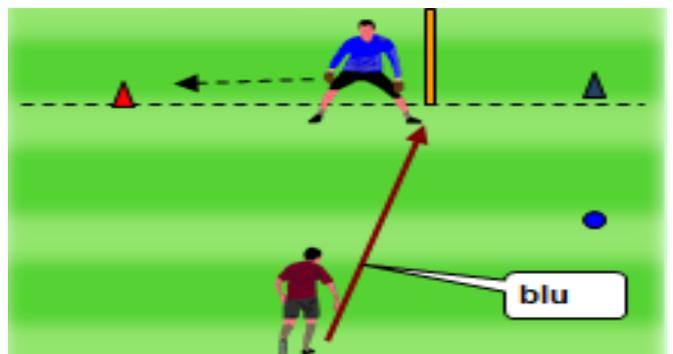
13' - Bella combinazione Pessina-Zapata con il colombiano che va al tiro da fuori area: conclusione imprecisa che sfilava alla destra di Szczesny senza impensierire minimamente il polacco.



Esercitazione

Il portiere, partendo dal palo, si sposta a piede scaccia piede verso il conetto rosso e interviene sul tiro del mister indirizzato verso il paletto. Il mister calcia mentre il portiere è in movimento verso il conetto.

3 serie da 4 ripetizioni



ATTACCO PALLA

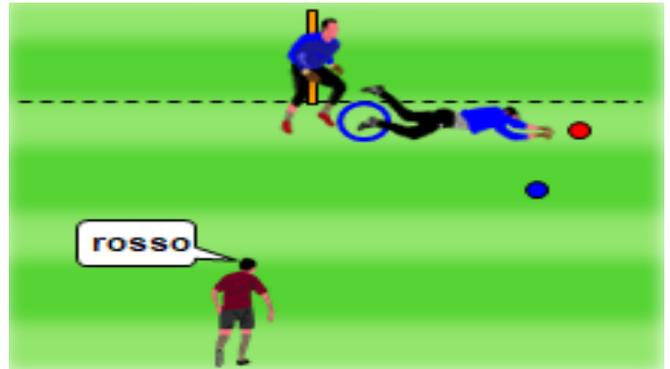
26' - Incursione di McKennie stoppata in uscita da Gollini.



Esercitazione

Il portiere, posizionato sul palo, al comando del mister fa il primo appoggio (dx) dentro il cerchio e con il secondo appoggio (sx) spinge andando in presa in tuffo sul pallone comandato.

3 serie da 4 ripetizioni



RECUPERO PORTA

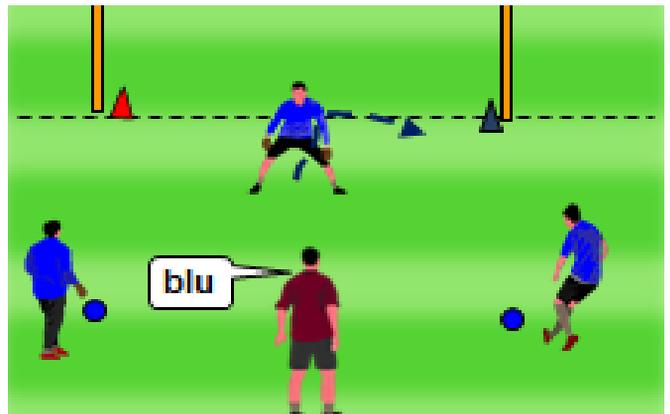
70' - Cross di Ilicic dalla destra e colpo di testa di Zapata che anticipa Danilo e non trova la porta di pochissimo.



Esercitazione

Il portiere, partendo da posizione centrale, al comando del mister, recupera la porta e interviene sul tiro del compagno comandato che cerca di colpire il conetto del proprio lato.

3 serie da 4 ripetizioni



Tra Storia e Leggenda

a cura di Mister David Gini

Lev Ivanovič Jašin (in russo: Лев Ива́нович Яшин²; Mosca, 22 ottobre 1929 – Mosca, 20 marzo 1990)



Il più grande portiere di tutti i tempi, detto il ragno nero. Pochi calciatori hanno saputo mettere d'accordo i critici mondiali come ha fatto Lev Jašin. Nato a Mosca il 22 ottobre 1929, ha fatto la storia del suo sport con la maglia della Dinamo Mosca e quella della nazionale dell'Unione Sovietica. È stato l'unico portiere a vincere il Pallone d'Oro (nel 1963), e ha conquistato 5 campionati sovietici, tre Coppe dell'Urss, una medaglia d'oro alle Olimpiadi e un Campionato Europeo. Jašin ha giocato 812 partite ufficiali mantenendo la porta inviolata in 207 occasioni (270 secondo altre fonti). In nazionale ha disputato 74 incontri subendo 68 gol, non subendo reti 23 volte. Era abilissimo nel parare i rigori e secondo alcuni ne avrebbe neutralizzati 100 in carriera, tra cui uno di Mazzola. Come se non bastasse ha vinto anche un campionato sovietico di hockey su ghiaccio. Sempre come portiere, ovviamente.

In suo onore la FIFA ha istituito il Lev Jašin Award per il miglior portiere delle finali di Coppa del Mondo. Ma dietro questi numeri e riconoscimenti chi c'era?



Nato in una famiglia di operai, iniziò a lavorare in fabbrica a 14 anni. Le sue qualità di portiere si evidenziarono subito, vista la prontezza di riflessi con cui il giovane Jašin riusciva ad afferrare al volo bulloni e altri oggetti che i compagni di fabbrica gli tiravano per gioco. Giocò fin dal suo esordio, nel 1947, con la Dinamo Mosca. Nelle sue due prime partite commise due errori clamorosi su palle alte scontrandosi con dei compagni di squadra tra le risate del pubblico. Un dirigente negli spogliatoi arrivò a urlare di sbatterlo fuori dalla squadra. Passò all'hockey su ghiaccio, sempre in porta, arrivando a vincere il campionato. Tre anni dopo per l'infortunio del portiere titolare della Dinamo tornò a giocare nella squadra di calcio titolare e da lì non si fermò più.



Tra tutte le sue partite nel suo palmares vorrei ricordarne due: la partita del centenario della Football Association inglese "Inghilterra-Resto del mondo" e la partita del suo addio. La prima venne giocata a Wembley il 23 Ottobre del 1963 davanti a 100.000 persone, tra cui alcuni membri della famiglia reale. Jašin giocò nel primo tempo tenendo inviolata la porta, impressionando con le sue parate. In quell'occasione Bobby Charlton commentò: "Alla fine vincemmo, ma fummo sconfitti da Jašin". Questa partita, trasmessa in tv, sicuramente influenzò l'assegnazione del suo pallone d'oro. La seconda, disputata il 27 Maggio 1971 allo stadio Lenin di Mosca fu la partita d'addio al calcio del grande portiere, e vide la Dinamo affrontare una selezione internazionale (Resto del mondo). Giocarono nel Resto del mondo Eusebio, Pelè, Gerd Muller e il nostro Facchetti. Anche qui di fronte a 100.000 presenze con un numero di biglietti richiesti pari a 10 volte tanto. Uscì piangendo alla fine del primo tempo, ovviamente imbattuto.



Jašin era dotato di una grande fisicità, 1 metro e 89 per 82 chili, alla quale abbinava riflessi felini (non a caso Lev significa leone in russo) e un senso della posizione invidiabile che gli permetteva di compiere parate semplici ed efficaci anche sui tiri più insidiosi. Aveva la capacità di percepire con un attimo di anticipo quello che sarebbe successo e questo gli permetteva di posizionarsi al meglio e di incrementare la possibilità di respingere i tiri avversari.



Fu tra i primi ad interpretare il ruolo in maniera moderna, non giocando solo sulla linea di porta. Comandava la difesa, aveva una grande abilità nelle uscite. Fu uno dei primi a uscire dall'area di rigore per giocare da libero aggiunto e avviare l'azione della propria squadra con i piedi. Usciva spesso fuori area colpendo di testa. È stato un uomo riservato, con un carattere molto lontano da quella "positiva follia" che molti vorrebbero condizione necessaria per essere dei numeri uno. Sosteneva che, per un portiere, gli errori non vanno mai dimenticati. Anzi, proprio per evitare di replicarli, devono costituire un elemento da analizzare in continuazione. Di lui si raccontano tanti aneddoti buffi che sconfinano nella leggenda: come quello che era solito portare in campo due cappelli, uno da mettere ed uno da piazzare dietro la porta; o quello che lo vede raccogliere un quadrifoglio nei

pressi della porta dopo ogni rigore parato; o ancora quello del suo "segreto", che sta tutto nel fumare una sigaretta e bere qualche superalcolico prima della partita, per rilassarsi e tonificare i muscoli. Giocava sempre con i pantaloncini imbottiti e con le ginocchiere. Si chiedeva, infatti, come si potesse giocare a calcio avendo paura di farsi male. Ogni anno aveva in dotazione solo tre maglie blu scuro di lana che in televisione diventavano nere. Alla fine della carriera rimase solo con la maglia gialla numero 13 della partita di Wembley, poiché doveva restituire sempre maglie e guanti che gli forniva la sua squadra. Non lo ha mai saputo, ma il suo nome è andato nello spazio, come il suo eroe di gioventù Gagarin. Nella Fascia di Kuiper, oltre Nettuno e al confine del nostro Sistema Solare, ruota un minuscolo pianetoide, di soli 26 km di diametro. Questo minuscolo frammento di roccia, scoperto il 2 di ottobre del '78, si chiama infatti 3442 *Jašin*.

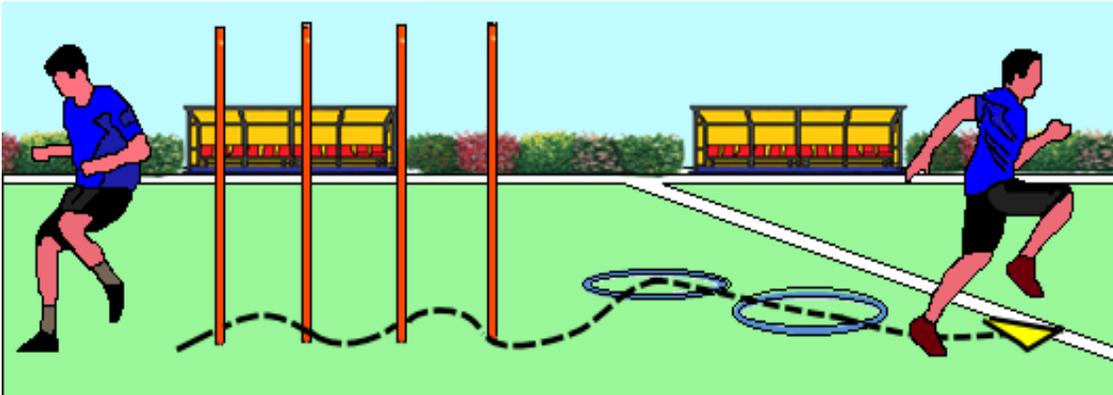


David Gini
Corso Base Preparatore Portieri FIGC
3° Livello AIAP
Settore Giovanile Navy Junior Roma
Settore Giovanile Fontenuova
Settore Giovanile VillaFlaminia
Settore Giovanile Trastevere Calcio

L' ALLENAMENTO A FUMETTI

Di Gennari Maurizio

ESERCIZI A SECCO VELOCITA'



Il portiere esegue uno slalom di spalle, si gira e esegue due appoggi dentro i cerchi con sprint finale.

6 RIPETIZIONI

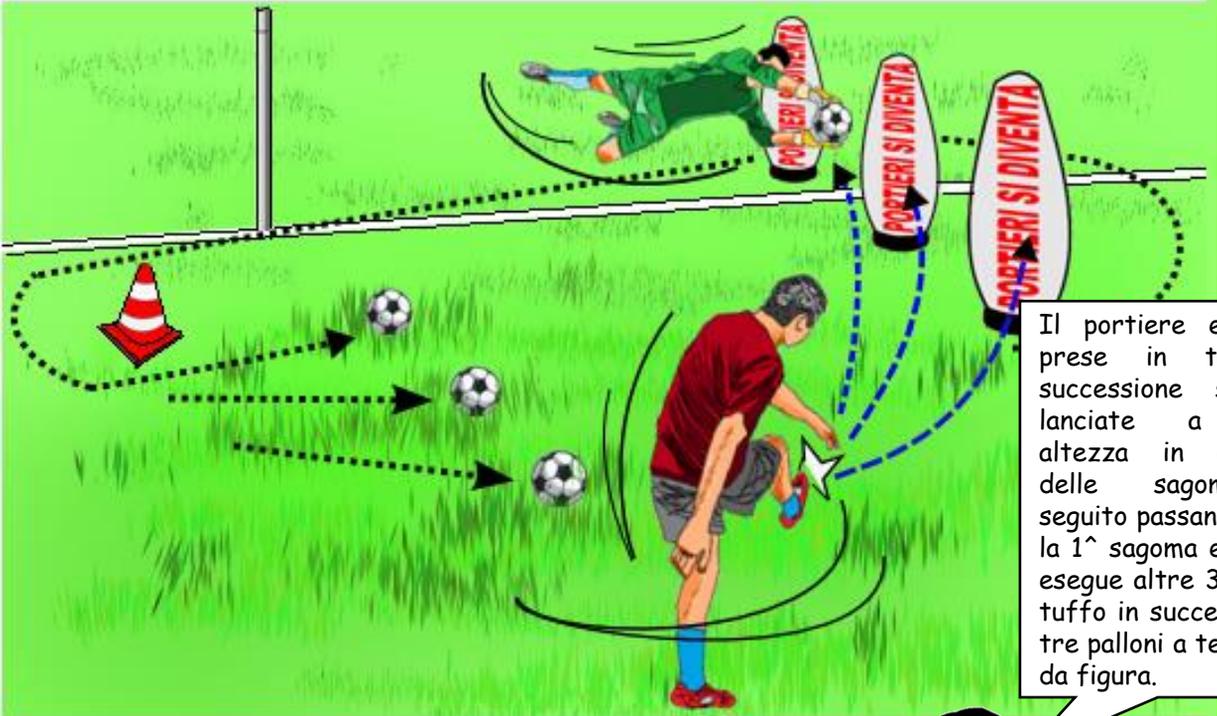
TECNICA: ANDATURA E TECNICA



Il portiere muovendosi in scivolamento, esegue delle prese o delle respinte in base alla velocità del pallone calciato dal mister all'esterno dei pali della porta, il quale calcia 6 palloni in successione. All'ultimo pallone, se esegue una presa, va in successiva presa in tuffo sul pallone rosso a terra, se invece esegue una respinta, va in tuffo su quello blu.



TECNICA: TECNICA DI PRESA IN TUFFO



Il portiere esegue 3 prese in tuffo in successione su palle lanciate a mezza altezza in direzione delle sagome. Di seguito passando dietro la 1^ sagoma e il birillo esegue altre 3 prese in tuffo in successione su tre palloni a terra come da figura.



DEFATICAMENTO



Corsa lenta

Addominali 3 serie da 10-15-20

Addominali lombari 3serie da 10-15



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

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

LA SETTIMANA DEI PORTIERI A.C. PERUGIA FOOTBALL ACADEMY

Esempio di una seduta tipo nell'Academy del Perugia Calcio – Area portieri

Categoria: Pulcini/esordienti

La metodologia del Football Game ed in particolare quella della Piramide del Portiere che viene applicata nell'Academy del Perugia calcio e più nello specifico nell'Area Portieri, prevede una seduta tipo suddivisa in tre fasi.

Nella Fase iniziale, il formatore/istruttore realizzerà una stazione dall'aspetto ludico con il fine di ottenere risultati improntati all'apprendimento creativo, conoscenza del corpo muovendosi in un determinato spazio e la creazione delle relazioni con i compagni senza trascurare le prime sensazioni di competizione mettendo sempre al centro del progetto il bambino /atleta.

Nella fase centrale, vengono create tre stazioni di lavoro, di cui almeno una con obiettivo principale riguardante lo sviluppo dell'apprendimento motorio attraverso azioni motorie sportive semplici e complesse. In questa fase, oltre a cercare l'assimilazione di movimenti precedentemente non posseduti, vengono inseriti gesti tecnici propri del portiere come per esempio afferrare un pallone, calciare la sfera in porta, palleggio con una o due mani oppure una semplice conduzione del pallone, che saranno di propedeutica al ruolo che andranno poi a ricoprire in futuro.

Nella fase finale, la seduta terminerà con una stazione ludica o comunque un'esercitazione dove i bambini verranno motivati all'agonismo (inteso come competizione), aumentando in loro la giusta intraprendenza, il confronto con loro diventa una fonte di emozioni positive e/o negative (vittoria o sconfitta), ma soprattutto il bambino andrà sempre alla ricerca di continue conferme.

Tutte le esercitazioni prevedono l'utilizzo del pallone.

Fase Iniziale della durata di 15 – 20 minuti circa

Esercitazione n. 1

Categorie interessate: Pulcini - Esordienti

Aspetto principale: Ludico - Motorio

Aspetto propedeutico: Presa

Descrizione esercitazione:

Al via del mister le due squadre si sfideranno in una gara a staffetta.

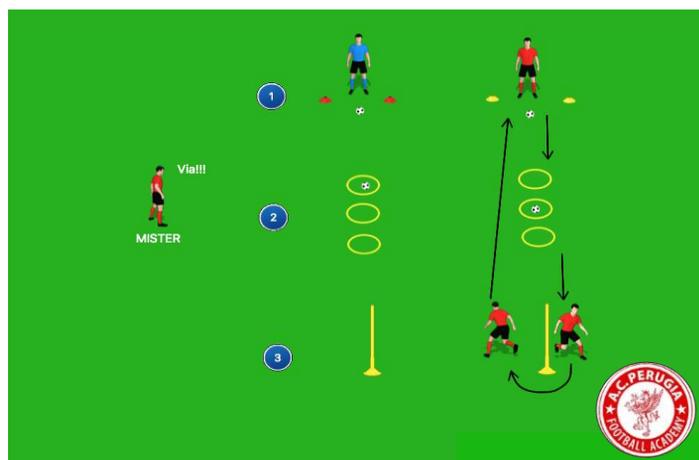
1 Palla a terra, al via del mister, l'allievo raccoglie la palla e sprint fino al primo cerchio la posiziona dentro il cerchio.

2 Successivo sprint fino al paletto.

3 Cambio direzione e prima di terminare la corsa dà il cinque al compagno. Il compagno va a raccogliere il pallone con le mani e lo posiziona al successivo cerchio e così via fino al terzo cerchio.

Variante 1: Conduzione del pallone con i piedi e posiziona il pallone dentro al cerchio.

Variante 2: Prima di posizionare il pallone nel cerchio effettua due rimbalzi della palla con le mani.



Fase centrale della durata di circa 30 – 40 minuti.

Esercitazione n. 2

Categorie interessate: Pulcini - Esordienti

Aspetto principale: Ludico - Motorio

Aspetto propedeutico: Presa

Descrizione esercitazione:

Il Mister farà iniziare l'esercitazione chiamando un colore (nell'esempio il rosso);

1 P supera lateralmente il paletto;

2 scivolando supera i delimitatori;

3 P si posiziona al termine dei delimitatori e riceve con i piedi la palla trasmessa dal compagno, la controlla e la ritrasmette;

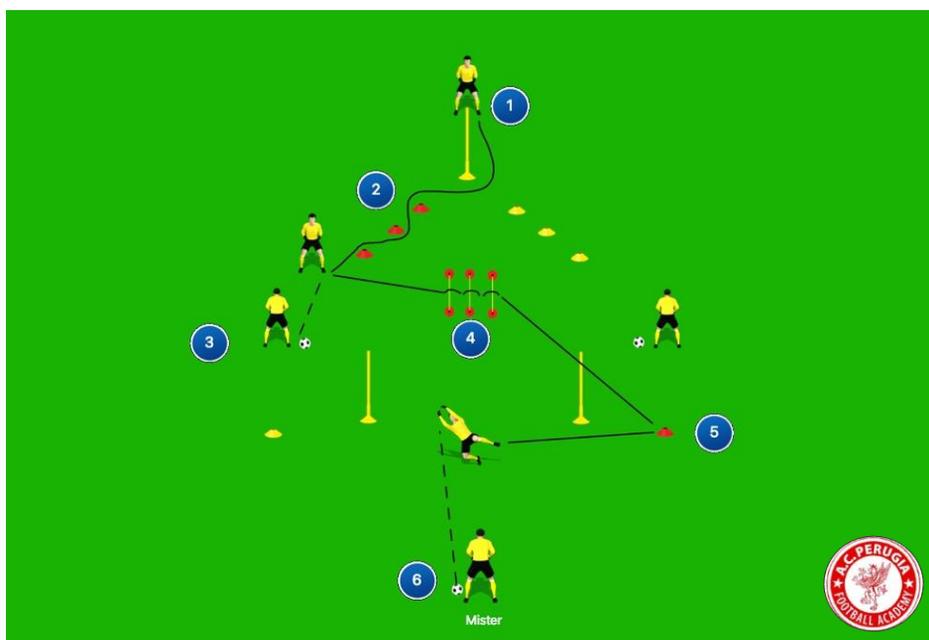
4 in skip basso supera lateralmente tre paletti posizionati a terra;

5 sprint sul cinesino colore rosso;

6 si posiziona in porta e va in presa su passaggio del mister.

Variante 1: P eseguirà il percorso inverso al colore chiamato dal mister;

Variante 2: P andrà in presa rasoterra sul pallone trasmesso dal compagno e lo ripasserà sempre con le mani, poi proseguirà l'esercizio descritto sopra.



Esercitazione n. 3

Categorie interessate: Pulcini - Esordienti

Aspetto principale: Presa.

Aspetto propedeutico: Podalica.

Descrizione esercitazione:

Al colore chiamato da parte del mister, P si dirige sulla porticina (esempio il giallo) va in presa bassa su palla trasmessa dal compagno, la restituisce e immediatamente va in presa su palla lanciata dal mister in uscita (per i pulcini cercare di effettuare la raccolta da terra mentre per le categorie esordienti chiedere un'uscita attaccando la palla).

Varianti:

- libertà di trasmissione della palla da parte del compagno;

- la trasmissione della palla da parte del compagno avviene con le mani;

- uscita dalla porticina andando in presa sulla prima palla trasmessa dal compagno, lascia palla e si dirige sulla seconda palla in uscita lanciata dal mister cercando sempre di attaccare palla (per la categoria esordienti).



Esercitazione n. 4

Categorie interessate: Pulcini - Esordienti

Aspetto principale: Presa.

Aspetto propedeutico: Rilancio.

Descrizione esercitazione:

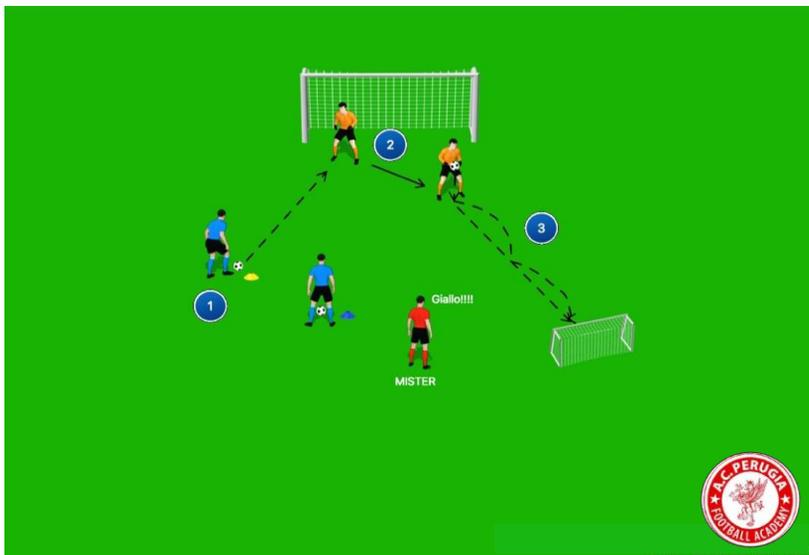
Al colore chiamato dal Mister (nell'esempio il giallo) P va in presa su palla rasoterra trasmessa dal compagno (1). Si rialza e palleggiando con il pallone percorre qualche metro (2) e rilancia nella porticina rasoterra (3) acquisita la tecnica rilancia nella porticina facendo rimbalzare il pallone almeno due volte.

VARIANTE: 1 Rilanciato nella porticina P si posiziona in porta e il mister effettua un passaggio permettendo di realizzare una presa (categoria pulcini) oppure una deviazione o parata (categoria esordienti).

VARIANTE: 2 Il mister inizia l'esercizio passando la palla a P, posizionato in porta, e chiamando un colore. P effettua la presa rilancerà il pallone. Immediatamente dopo il mister passerà palla al secondo compagno che riceverà palla e tirerà in porta dopo aver effettuato il controllo.

Distanza dei compagni 5/6 metri, della porticina 6/7 metri per la categoria pulcini.

Per le categorie superiori aumentare in base alle abilità acquisite.



Fase finale della durata di 15 – 20 minuti circa.

Esercitazione n. 5

Categorie interessate: Pulcini - Esordienti

Aspetto principale: Ludico – Motorio.

Aspetto propedeutico: Presa.

Descrizione esercitazione:

Il via del Mister coinciderà con il colore della linea dove è stato posizionato un pallone (nell'esempio il giallo) (1). P e P1 posizionati sulla riga di porta correranno per arrivare sul pallone (2) (nell'esempio arriva P). Presa palla P avrà 5 secondi di tempo per poter tirare in porta e P1 parare il tiro (3). Se entro i cinque secondi P1 riesce in presa a bloccare il pallone e tirare nella porta di P il gol è valido.

Le dimensioni sono di 10 metri per lato (categoria pulcini) aumentano in base alla categoria.

Le porte sono di dimensioni ridotte.

VARIANTE 1: Il pallone viene lanciato dal mister in campo;

VARIANTE 2: prima di arrivare sul pallone in corsa, devono girare intorno al delimitatore corrispondente.



Andrea Colucci Tecnico Academy A.C. Perugia Calcio Area Portieri



LA SETTIMANA DEI PORTIERI DELL'A.C. PERUGIA FOOTBALL ACADEMY

Esempio di una seduta tipo nell'Academy del Perugia Calcio – Area portieri

Categoria: **Agonistica**

Nella prima fase andiamo a creare esercitazioni che vanno alla ricerca della messa in moto del corpo e prevedano come obiettivo primario l'aspetto condizionale e preventivo attraverso la mobilitazione di tutti i segmenti corporei. **Nella seconda fase** l'Istruttore / Allenatore realizzerà esercitazioni improntate essenzialmente sulla tecnica specifica del ruolo senza comunque tralasciare l'aspetto coordinativo. Nel nostro caso, visto la categoria presa in esame, il lavoro sarà finalizzato **all'insegnamento ed al miglioramento** della tecnica tenendo ben presente l'aspetto psicologico proprio dell'età. **Nella fase finale** si realizza una stazione di lavoro tesa a ricreare sotto varie forme, tutte quelle situazioni dove il portiere è stimolato a mettere in campo la migliore soluzione tecnica e tattica possibile, cercando di diventare un elemento di supporto alla squadra, sia nella fase difensiva che offensiva.

Fase iniziale della durata è di circa 15 – 20 min. circa.

Esercitazione n. 1

Categorie interessate: Allievi - Juniores

Aspetto principale: Condizionale.

Aspetto propedeutico/secondario: Presa.

Descrizione esercitazione:

Al via i portieri si scambiano palla con i piedi su una stazione formata da cinque delimitatori distanti circa 5 -6 metri l'uno dall'altro, tenendo presente che non possono dare palla al compagno che occupa il delimitatore dello stesso colore, nel frattempo il mister, palla in mano, gira all'esterno della stazione e fa cadere il pallone nelle vicinanze (nell'esempio P5) il quale deve immediatamente andare a raccoglierlo il prima possibile (può fare al max un rimbalzo).

Esercitazione n. 2

Categorie interessate: Allievi - Juniores

Aspetto principale: Condizionale / prevenzione.

Aspetto propedeutico/secondario: Presa.

Descrizione esercitazione:

Esercizio n. 1: Al via del mister P in sprint si dirige verso il secondo paletto cercando di toccare con il piede corrispondente il cerchio che trova sul percorso, gira attorno al paletto e ripete il percorso fino al paletto iniziale.

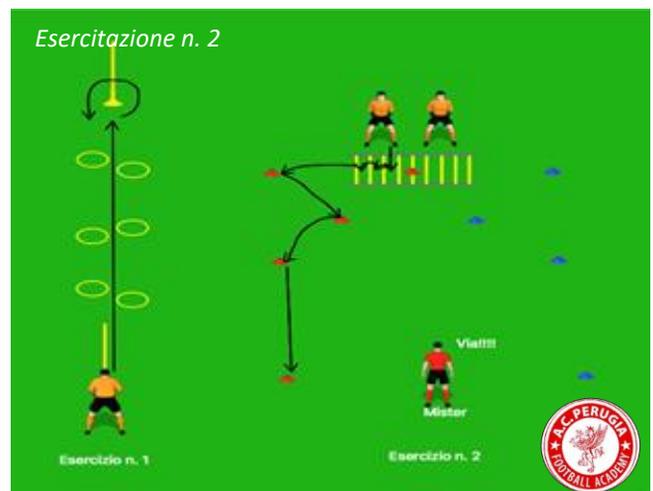
Esercizio n. 2: Al via del mister P supera metà speed ladder lateralmente (il tocco è deciso inizialmente) esce e



va a toccare il primo cinesino quindi effettua i vari cambi direzione sui successivi due delimitatori poi in sprint (5 metri) raggiunge l'ultimo delimitatore;

Esercizio n. 3: Al via del mister P va in corsa avanti e indietro, supera tre delimitatori e va in presa bassa su palla trasmessa dal mister (effettuare l'esercizio sia a dx che a sx).

Esercizio n. 4: Al via del Mister P supera il nastro (2 volte a dx e 2 volte a sx) passando sotto ed effettua una presa su palla trasmessa dal compagno. Questo avviene ogni volta che supera il nastro.





Fase centrale della durata di 30 – 40 min. circa

Esercizio n. 3

Categorie interessate: Allievi - Juniores

Aspetto principale: Tecnica del Tuffo – deviazione ad una mano.

Aspetto propedeutico/secondario: Motorio

Descrizione esercitazione:

Al colore chiamato dal mister P scende da una tavoletta propriocettiva con il pallone in mano (1), salta un ostacolo di 50 cm (2) e raggiunge la porta formata da due paletti. Lancia la palla al compagno (3) che è posizionato sul colore corrispondente chiamato dal mister in precedenza, tocca il paletto rosso e poi va a parare la palla rimbalzante del mister dal lato opposto (4).

Variante:

P esegue l'esercizio sopra descritto senza pallone, si posiziona in porta e va in presa sul lancio con le mani effettuato dal compagno corrispondente al colore chiamato, rilancia al compagno dalla parte opposta e poi va in parata sul tiro del mister.

Esercizio n. 4

Categorie interessate: Allievi - Juniores

Aspetto principale: Tecnica del tuffo – Presa

Aspetto propedeutico/secondario: Motorio

Descrizione esercitazione:

P al via del mister supera tre paletti posizionati a terra, salta un ostacolo (50 cm) si posiziona e va a terra con le mani, rotola sotto il nastro si rialza e va a parare il tiro proveniente dal P2. Se subisce gol o devia la palla si rialza e solo dopo che il mister chiama il colore (nell'esempio il giallo) P3 tira in porta.

Variante:

P supera corsa avanti, corsa indietro i tre paletti posizionati a terra, salta a piedi pari lateralmente il nastro e poi esegue l'esercizio come descritto in precedenza.

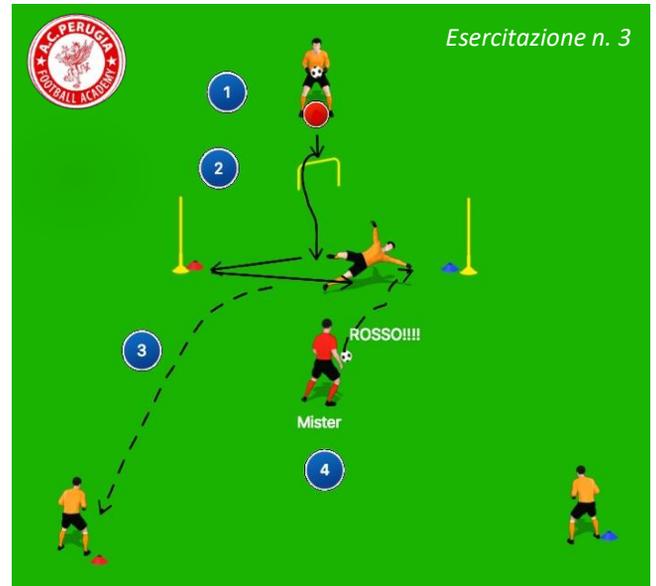
Esercizio n. 5

Categorie interessate: Allievi - Juniores

Categorie interessate: Allievi - Juniores

Aspetto principale: Tecnica della presa

Aspetto propedeutico/secondario: parata in deviazione.



Descrizione esercitazione:

P in posizione al colore chiamato dal mister, nell'esempio il giallo, va a toccare il cono facendolo cadere e immediatamente va a parare il tiro del compagno posizionato nel delimitatore con il colore corrispondente al cono.

Variante:

Se il pallone viene deviato o il compagno fa gol, il mister aspetta che P si riposizioni in porta e chiamerà un secondo colore che corrisponderà ad un compagno che immediatamente tirerà in porta.

Fase finale della durata di 15 – 20 minuti circa.

Esercitazione n. 5



Esercitazione n. 6

Categorie interessate: Allievi - Juniores

Aspetto principale: Uscita in Presa – Rilancio.

Aspetto propedeutico/secondario: Rinvio.

Descrizione esercitazione:

Il mister calca un pallone all'interno dell'area di rigore (1) simulando un cross avversario e contestualmente chiamando un colore (nell'esempio il rosso). P1 dovrà andare in anticipo in presa sulla palla (nell'esempio sulla sagoma1), si rialza e immediatamente dopo aver fatto qualche passo rinvia la palla con i piedi verso l'area delimitata corrispondente al colore chiamato dal mister inizialmente. Se il colore iniziale è blu, P1 dovrà rilanciare il pallone con le mani verso la porticina posizionata all'esterno dell'area di rigore.

Esercitazione n. 6



Variante: si posiziona un compagno al limite dell'area di rigore con un pallone (denominato A3). P1 svolge l'esercizio descritto in precedenza ma se il pallone non arriva nell'area chiamata ad inizio esercizio o nella porticina, P1 dovrà andare in uscita su A3 il quale A3 dovrà obbligatoriamente toccare il pallone almeno due volte prima di tirare in porta;

Variante 2: le aree rossa e gialla avranno distanze differenti e tecniche di rinvio specifiche (rilancio con le mani, con i piedi in drop ecc..);

Variante 3: si chiede a P1 di effettuare una deviazione di pugno, recupero della porta ed al segnale del Mister, A3 posizionato al limite dell'area grande, tira in porta.



Prof. Andrea Colucci
Tecnico Academy A.C. Perugia Calcio -
Area Portieri

SETTIMANA TIPO DI UN PORTIERE DILETTANTE NEL PERIODO COMPETITIVO

Di Mister Pirrello Salvatore

Il lavoro proposto di seguito, è impostato per una società dilettantistica fino alla categoria promozione. Chiaramente in base alla categoria dove si opera, varia ovviamente il numero delle sedute e degli esercizi nella settimana. Da tener presente che, nelle prime sedute del microciclo, vengono effettuate le sedute più impegnative di forza, mentre nella seconda e terza parte principalmente sulla velocità e sulla rapidità dei gesti.

SEDUTA N.1 LAVORO DI FORZA

Riscaldamento Generale:

Prima parte di attivazione per gli arti superiori a secco e con uso della palla, con esercitazione di mobilità del tronco e delle gambe unita poi con esercizi di tecnica podalica a coppia e singolarmente con l'allenatore.

Riscaldamento tecnico:

Riscaldamento specifico con esercizi di adattamento al terreno a cura del preparatore + esercizi di preparazione alla forza.

ESERCITAZIONE N° 1

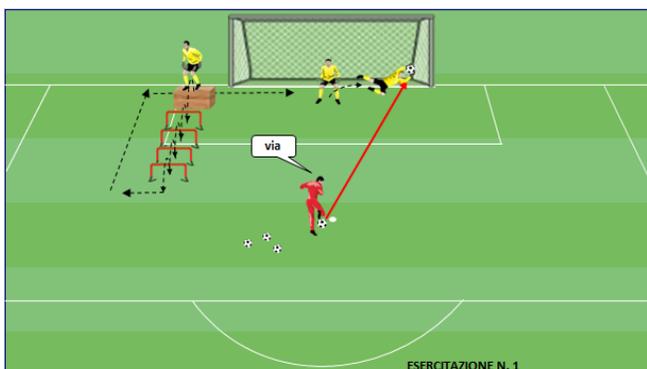
Organizzazione:

Posizionare un plinto h.50 cm a circa 1 mt di distanza da un palo della porta verso l'esterno. Posizionare dopo il plinto 4 ostacoli h.50 cm distanziati di 0.50 mt uno dall'altro. Il Mister posizionato centralmente all'altezza del dischetto di rigore con una buona scorta di palloni.

Descrizione esercizio:

Al via da parte del Mister, il portiere salta giù dal plinto effettuando il gesto pliometrico, quindi salta di conseguenza tutti gli ostacoli. Terminati gli ostacoli, si sposta lateralmente a questi ed a corsa all'indietro li aggira lateralmente raggiungendo il plinto, lo aggira da dietro e a corsa incrociata recupera velocemente la posizione, quindi esegue un intervento in tuffo dal lato opposto sul pallone calciato dal Mister. Il pallone viene calciato con varie traiettorie.

3 serie da 2 ripetizioni dx e sx



ESERCITAZIONE N° 2

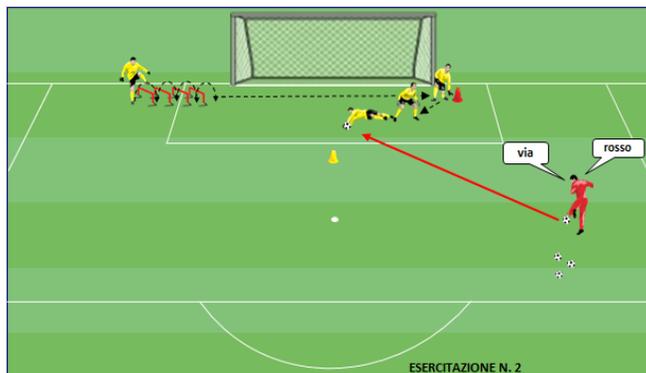
Organizzazione:

Posizionare a fianco di uno dei due pali, verso l'esterno della porta, una serie di ostacoli (over di altezza 30 cm). Posizionare 2 coni di colore diverso, uno centralmente ad 1 mt. Fuori dall'area di porta, l'altro ad 1 mt. A fianco al palo opposto a quello degli over. Il Mister è posizionato sulla diagonale dell'area con una buona scorta di palloni.

Descrizione esercizio:

Al via da parte del Mister, il portiere supera gli ostacoli lateralmente alla massima intensità in maniera monopodalica (alternando piede dx e sx ogni ripetizione) e sprinta fino a toccare il cono comandato, immediatamente quindi recupera la posizione ed effettua un intervento sul pallone calciato dal mister.

3 serie da 2 ripetizione dx e sx



ESERCITAZIONE N° 3

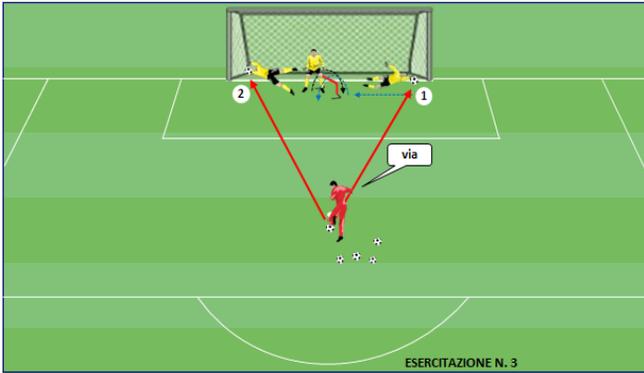
Organizzazione:

Viene posizionato un ostacolo alto 60 cm. al centro porta. Il portiere è posizionato a fianco dell'ostacolo rivolto verso il campo. Il Mister in area posizionato centralmente all'altezza del dischetto di rigore, con una buona scorta di palloni.

Descrizione esercizio:

Al via da parte del Mister, il portiere supera l'ostacolo con un balzo laterale ed esegue un primo intervento in tuffo alla sua sx sul tiro calciato dal Mister (1). Quindi si alza rapidamente e raggiunge nuovamente l'ostacolo, lo supera ed esegue un successivo intervento alla sua dx sul pallone

calciato dal Mister (2).
3 serie da 3 ripetizioni



Addominali + Defaticamento:

Eseguire serie di addominali con core stability ed alla fine 5 minuti di corsa lenta. Effettuare esercizi di defaticamento, della colonna vertebrale e stretching.

SEDUTA N.2
VELOCITA' E DIFESA DELLO SPAZIO

Riscaldamento Generale:

Attivazione mediante corsa lenta, seguita da esercizi di mobilità arti superiori a secco e con uso della palla. Eseguire esercizi di mobilità del tronco e delle gambe unita poi con esercizi di tecnica podalica.

Riscaldamento tecnico : Riscaldamento specifico con esercizi di mobilità e adattamento al terreno a cura del preparatore.

ESERCITAZIONE N° 1

Organizzazione:

(1° fase)

All'altezza del palo di porta, viene posizionata una speed ladder verso il centro porta. Un 2° portiere posizionato al limite dell'area lato speed ladder, mentre il Mister posizionato in area diagonalmente.

(2° fase)

Posizionare la speed ladder a centro porta ruotata verso il campo. 2 paletti di diverso colore posizionati alla fine della speed ladder a dx e sx a circa 2/3mt. Il Mister posizionato centralmente in mezzo ai 2 paletti.

Descrizione esercizio:

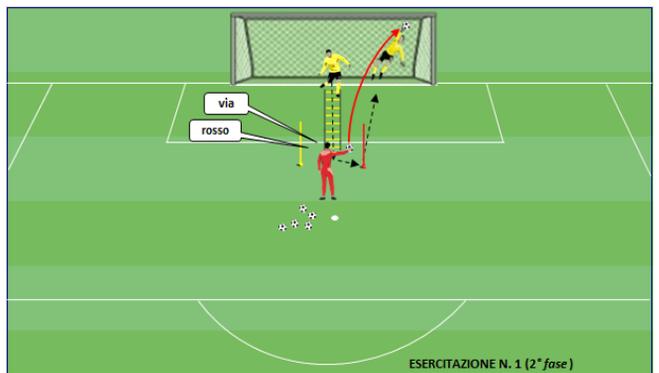
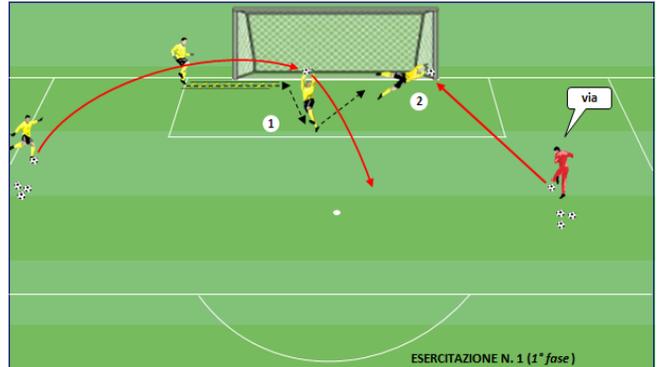
(1° fase)

Al via da parte del Mister, Il portiere supera la speed ladder (cambiare il gesto coordinativo ogni ripetizione esempio: skip, dentro fuori , ecc.), ed esegue un intervento in respinta alta di pugno (1) sul tiro da parte del compagno. Quindi immediatamente recupera la posizione ed interviene sul pallone calciato dal Mister (2).

5/6 ripetizioni dx e sx
(2° fase)

Il portiere al via da parte del Mister, supera la speed ladder, va a toccare il paletto del colore comandato ed interviene all'indietro sullo stesso lato del paletto, in deviazione sopra la traversa sul pallone lanciato dal Mister.

5/6 ripetizioni dx e sx



ESERCITAZIONE N° 2

Organizzazione:

realizzare a fianco di una porta in area, un mini circuito composto da:

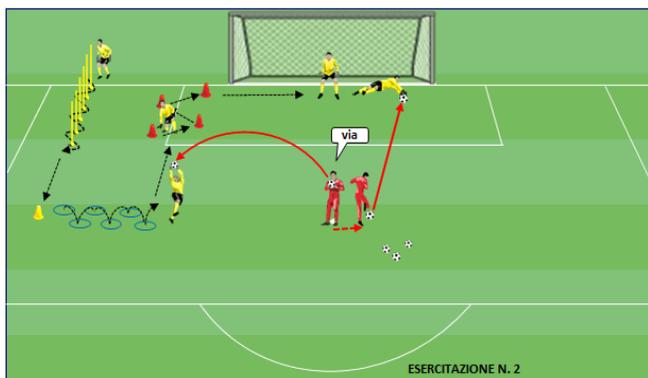
- una fila di 6 paletti disposti in fila con alla fine un cono distante 7 metri;
- al fianco dei paletti alla distanza circa di 4/5 mt., posizionare 4 coni disposti a sbalzo distanti tra di loro circa 3 mt.
- Posizionare al fianco del cono, una fila di 6 cerchi posti a sbalzo e perpendicolari alla fila dei paletti.

Il Mister posizionato al centro area.

Descrizione esercizio:

Al via da parte del Mister, il portiere esegue uno slalom tra i paletti, quindi in uscita dai paletti sprinta fino al cono, supera i cerchi in velocità ed esegue un'uscita alta centrale, su palla lanciata dal Mister. Restituisce la palla al Mister ed effettua uno sprint frontale fino alla fila dei coni, si gira, ed esegue dei cambi di direzione andando a toccare a corsa all'indietro i coni. All'uscita dei coni, recupera la posizione ed effettua un intervento in tuffo su palla calciata dal Mister.

3 ripetizioni dx e sx



ESERCITAZIONE N° 3

Organizzazione:

(1° fase)

L'area di porta fino al dischetto di rigore, diventa un'unica area. La stessa a sua volta, viene divisa in 3 zone delimitate con dei cinesini e denominate con i numeri 1, 2, 3. Il Mister posizionato fuori dall'area di rigore a circa 7 mt. dalla linea di fondo campo. 2 portieri posizionati fuori area di rigore rispettivamente a dx e sx con a fianco un cono di colore diverso.

(2° fase)

Tutti i portieri sono disposti in fila sulla linea dell'area piccola. Ogni portiere corrisponde ad un numero a seconda della posizione che occupa nella fila. Il Mister posizionato sul fondo pronto a crossare con una buona scorta di palloni. Due porticine di 5mt. vengono posizionate fuori area rispettivamente a dx e sx sulle diagonali della stessa e contraddistinte con un cono di colore diverso.

(3° fase)

L'area di rigore viene divisa in due parti orizzontalmente, avendo come limite una il dischetto di rigore, mentre come metà zona la linea dell'area piccola, delimitando le 2 zone interessate con dei cinesini. Posizionare frontalmente alla porta, una seconda porta in maniera speculare. 2 portieri nelle rispettive porte, mentre il Mister ed il terzo portiere si posizionano sui lati esterni del campo pronti a crossare.

Descrizione esercizio:

(1° fase)

Il Mister crossa. Il portiere interviene in uscita alta dichiarando la zona dove effettuerà la parata. Successivamente bloccato il pallone, effettua una ripartenza con lancio della mano dall'alto fuori area, sul compagno del colore comandato dal Mister.

5/6 ripetizioni dx e sx

(2° fase)

Il Mister chiama un numero e crossa. Il portiere associato a quel numero esegue l'intervento, quindi blocca la palla in uscita alta ed esegue un ripartenza rilanciando il pallone per rotolamento dal basso nella porticina del colore comandato. I compagni non chiamati in azione, effettuano un disturbo sul cross. Terminato il rilancio, tutti i portieri

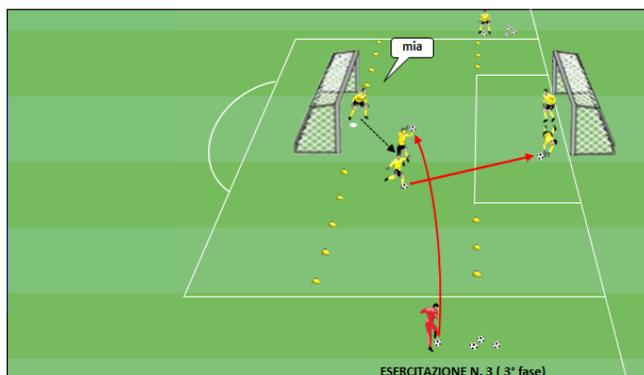
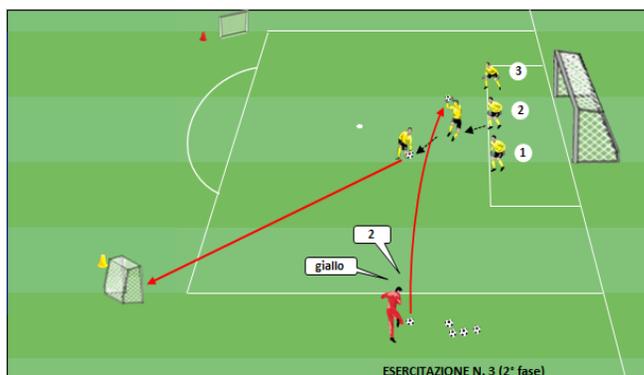
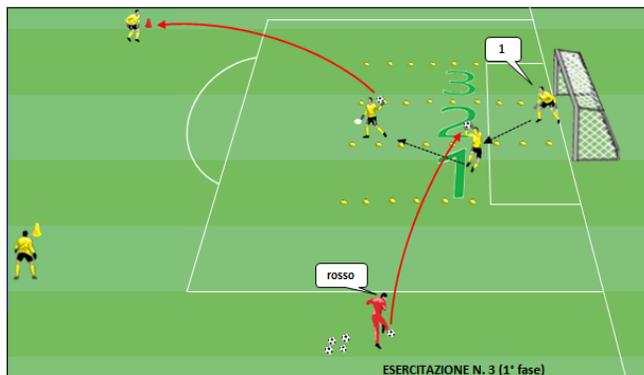
ritornano nell'analogha posizione di partenza.

5/6 ripetizioni dx e sx

(3° fase)

Il Mister crossa. Il portiere interviene in uscita alta chiamando la palla. Successivamente bloccato il pallone, lo mette giù e calcia in porta sul portiere avversario, dove quest'ultimo prenderà rapidamente posizione per il successivo l'intervento.

4 ripetizioni dx e sx con rotazione dei portieri



Fase conclusiva:

Partita con la squadra. Alla fine eseguire addominali abbinati con gesto tecnico.

Defaticamento:

Corsa blanda defaticante, esercizi per lo scarico della colonna vertebrale, stretching.

SEDUTA N. 3
RAPIDITA' E SITUAZIONALE

Riscaldamento Generale:

Esercizi di mobilità, corsa leggera con attivazione degli arti superiori tronco e arti inferiori.

Riscaldamento tecnico : Riscaldamento specifico di esercizi di destrezza podalica con psicocinetica. Giro palla difensivo tra portieri e mister con pressione, skip con raccolta palle corte e attacco palla. Adattamento al terreno.

ESERCITAZIONE N° 1

Organizzazione:

Un portiere posizionato centralmente al limite dell'area di porta. Il Mister posizionato frontalmente al portiere ad una distanza di circa 6 mt.. Al limite dell'area grande e a una distanza di 4/5 mt. dall'estremità della mezzaluna, sono posti due portieri (uno a dx e uno a sx) contraddistinti da un conetto di colore diverso.

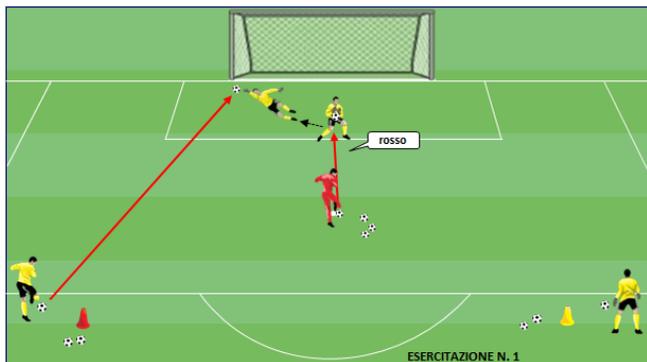
Descrizione esercizio:

Il Mister calcia dei palloni alla figura per la successiva presa del portiere in continuazione. A un certo punto il Mister chiama un colore (rosso in questo caso), il portiere quindi recupera la posizione in porta sul compagno del colore comandato ed effettua un intervento in tuffo sul pallone calciato da quest'ultimo.

2 serie x 5/6 ripetizioni

Varianti:

Variare la modalità del pallone calciato da parte del Mister alla figura: Bassa, mezz'altezza, altezza viso.



ESERCITAZIONE N° 2

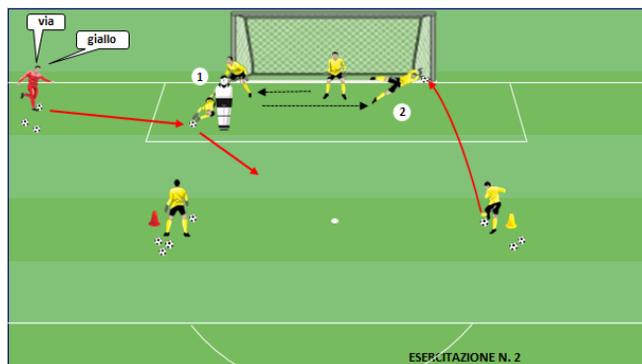
Organizzazione:

Un portiere posizionato a centro porta. Una sagoma posizionata in linea con uno dei 2 pali e a 1 mt. di distanza dal limite dell'area piccola. Il Mister posizionato lateralmente lato sagoma a una distanza di 6 mt. dal limite area piccola e a 3 mt. dalla linea di fondo campo. 2 portieri si collocano all'altezza del dischetto del rigore a circa 5/6 mt. rispettivamente a dx e a sx dallo stesso e contraddistinti da un cono di colore diverso.

Descrizione esercizio:

Al via, il portiere si posiziona rapidamente sul Mister in copertura del primo palo. Quindi interviene in deviazione anticipando la sagoma sul pallone calciato dal Mister (1). Si alza rapidamente e recupera la porta posizionandosi sul compagno del colore comandato ed effettua un successivo intervento (2), sul pallone calciato da quest'ultimo.

2 serie x 5 ripetizioni dx e sx



Fase conclusiva:

Partita con la squadra 30 Minuti .

Defaticamento:

Skip alto, medio, basso, con allunghi. Esercizi per lo scarico della colonna vertebrale, stretching di tutti i gruppi muscolari.



Pirrello Salvatore

Corso Master AIAP

Attualmente Allenatore dei portieri presso ASD Atletico La Maddalena



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

SETTIMANA TIPO DI UN PORTIERE SETTORE GIOVANILE

Di Mister Carmelo Battaglia

PREMESSA:

La preparazione del portiere del settore giovanile (faccio riferimento alla categoria allievi e juniores, che già dispongono di una certa base tecnica e fisica) deve essere indirizzata al miglioramento delle capacità coordinative, con un'acquisizione coordinativa più fine e specifica che favorirà contemporaneamente una precisa tecnica esecutiva.

SEDUTA N.1

PARTE 1 - FASE DI RISCALDAMENTO

Si inizia con la prima parte di attivazione per gli arti superiori, con uso della palla con delle esercitazioni di mobilità delle braccia, sia singolarmente che a coppie. Attivazione degli arti inferiori con l'uso della palla con esercizi di tecnica podalica a coppia e singolarmente. Successivamente si eseguono esercizi di abilità e coordinazione per poi passare ad esercizi di stretching delle spalle del tronco (colonna vertebrale), delle anche e degli arti inferiori. Per ultimo si passa ad alcuni esercizi di propriocezione mediante l'uso di tavolette.

Durata:

30 minuti.

PARTE 2 - FASE DI POTENZIAMENTO MUSCOLARE

ADDOMINALI (1)

Il Portiere è seduto a terra con gambe flesse. Il preparatore di fronte gli lancia il pallone leggermente alto e lungo; il portiere prende con la mano destra il pallone e contemporaneamente abbassa il busto indietro fino a toccare terra per poi risollevarlo il busto e contemporaneamente rilancia il pallone al preparatore. Il preparatore subito lancia nuovamente il pallone e il portiere questa volta lo afferra con due mani eseguendo lo stesso movimento di prima. Poi il preparatore rilancia il pallone e il portiere lo afferra con la mano sinistra ed esegue sempre lo stesso movimento e così di seguito per un totale di 15 alzate del busto. Al termine di ogni esercizio, il portiere si alza immediatamente ed esegue una presa in tuffo sul pallone comandato dal preparatore tra i due posizionati 2 metri davanti e distanti 3 metri l'uno dall'altro (contraddistinti con 2 cinesini di colore diverso).

LOMBARI (2)

Il Portiere prono con braccia distese sopra la testa. Il preparatore posto di fronte lancia il pallone leggermente alto in modo che il portiere sollevando il busto possa afferrarlo e rilanciarlo immediatamente al preparatore, prima con la mano destra poi con due mani e poi con la mano sinistra e così di seguito per un totale di 15 alzate del busto. La serie va ripetuta 2 volte. Al termine dell'esercizio,

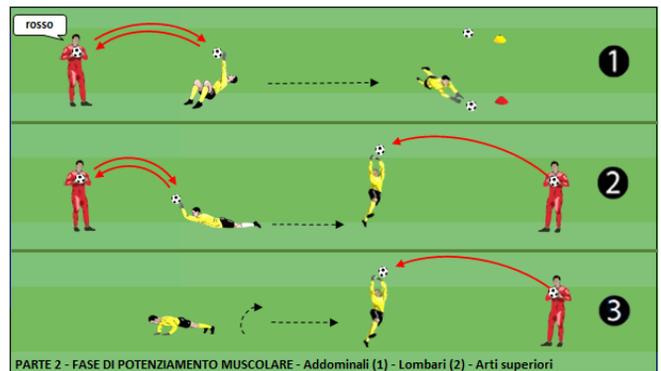
il portiere si alza immediatamente ed esegue una presa alta su pallone lanciato in aria dal preparatore.

ARTI SUPERIORI (3)

Il portiere prono con palmi delle mani a terra e braccia distese e gambe protese indietro, esegue 10 flessioni sugli avambracci. Al termine si alza ed esegue una presa alta indietro a destra. Ripetizione di altre 10 flessioni e successiva presa alta indietro a sinistra.

Durata:

15 minuti.



ARTI INFERIORI – (ESERCITAZIONE N.1)

Organizzazione:

Posizionare 5 ostacoli di 40 cm. messi frontalmente. 4 palloni posti lateralmente a ciascuno dei primi 4 ostacoli (uno a destra, uno a sinistra, uno a destra e uno a sinistra) a una distanza di circa 3.5 mt da ciascun ostacolo. 2 palloni posti davanti a una distanza di 10 mt. e distanti l'uno dall'altro 3 mt. contraddistinti con 2 cinesini di colore diverso. Il portiere posizionato davanti al primo ostacolo alla distanza di 3 mt.

Descrizione esercizio:

Al via da parte del Mister, il portiere in corsa affronta il primo ostacolo staccando con il piede destro e superandolo con la gamba sinistra per eseguire subito un passo laterale destro verso il pallone e spinta in tuffo per la presa sul pallone a terra a destra. Si rialza velocemente, rientra nella linea degli ostacoli e affronta il secondo ostacolo con movimenti delle gambe opposti al primo superamento e così di seguito fino al 4° ostacolo. Infine sul 5° ostacolo esegue una capriola sopra per poi effettuare una presa in

tuffo sul pallone comandato dal preparatore.

2 serie da 4 ripetizioni



ARTI INFERIORI – (ESERCITAZIONE N.2)

Organizzazione:

Portiere posto lateralmente a un ostacolo di 50 cm al centro della porta e perpendicolare ad essa. Il preparatore davanti al portiere a una distanza di circa 6 mt con pallone in mano.

Descrizione esercizio:

Al via da parte del preparatore, il portiere salta lateralmente a piedi pari l'ostacolo per poi eseguire subito un tuffo in volo sul pallone lanciato dal preparatore.

2 serie da 4 ripetizioni dx e sx



ARTI INFERIORI – (ESERCITAZIONE N.3)

Organizzazione:

Posizionare un cubo o plinto di 50 cm, posto lateralmente (1 – 1.5 mt) a un ostacolo di 50 cm., posizionato perpendicolarmente al centro della porta. Il portiere in piedi sul cubo e preparatore a distanza di 6 mt con palla in mano, davanti ma spostato sul lato opposto dell'ostacolo.

Descrizione esercizio:

Al via da parte del preparatore, il portiere esegue un salto in basso (pliometrico) per poi eseguire un tuffo in volo al di sopra dell'ostacolo per intervenire sul pallone lanciato dal preparatore.

4 ripetizioni dx e sx



ARTI INFERIORI – (ESERCITAZIONE N.4)

Organizzazione:

Il portiere posizionato al centro della porta. Il preparatore all'interno della porta in piedi su plinto che regge il pallone con il braccio teso in avanti (in alternativa il pallone sospeso alto lateralmente mediante una forca fissata alla traversa).

Descrizione esercizio:

Il portiere in appoggio sul solo piede del lato del pallone, utilizzando una leggera flessione come spinta esegue uno stacco ed interviene in tuffo in volo sul pallone sospeso.

2 serie da 4 ripetizioni dx e sx



PARTE 3 - FASE DI DEFATICAMENTO

Eeguire esercizi di stretching, in particolare della colonna vertebrale e degli arti inferiori. Corsa leggera in scioltezza alternando andatura frontale, laterale, a passo incrociato e indietro.

Durata: 15 minuti

SEDUTA N.2

PARTE 1 - FASE DI RISCALDAMENTO

Generale:

Si inizia con la prima parte di attivazione per gli arti superiori, con uso della palla con delle esercitazioni di mobilità delle braccia sia singolarmente che a coppia.

Attivazione degli arti inferiori con l'uso della palla con esercizi di tecnica podalica a coppia e singolarmente. Successivamente poi si eseguono esercizi di abilità e coordinazione per poi passare ad esercizi di stretching delle spalle del tronco (colonna vertebrale), delle anche e degli arti inferiori.

Specifico:

A cura del preparatore.

Durata: 30 minuti

PARTE 2 - FASE DI ESERCITAZIONE TECNICA SUL TUFFO

Molto spesso i giovani portieri, tendono a dimenticare l'esecuzione accurata dello spostamento prima di iniziare la spinta sul piede di appoggio per il tuffo, affidandosi completamente alla sola forza di spinta dalla posizione di attesa. Ritengo estremamente importante, curare da parte del preparatore questo aspetto del movimento del tuffo, proponendo esercizi specifici che obblighino alla messa in pratica di tale componente.

TUFFO IN PRESA – (ESERCITAZIONE N.1)

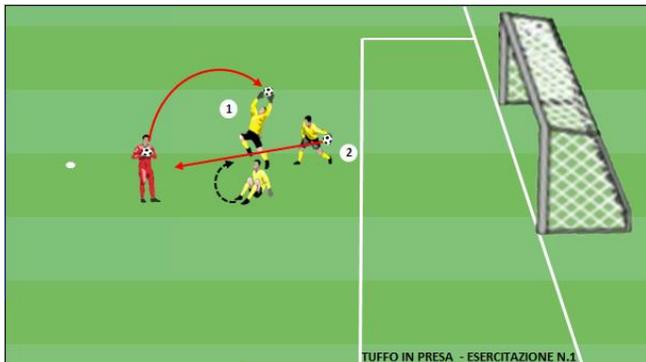
Organizzazione:

Il portiere è seduto a 3 mt. davanti al preparatore che dispone di un pallone in mano.

Descrizione esercizio:

Il preparatore lancia il pallone lievemente alto a parabola lateralmente dietro il portiere che, deve alzarsi utilizzando inizialmente il braccio omolaterale e la gamba contro laterale, per poi eseguire uno spostamento della gamba omolaterale obliquo indietro e lateralmente ed infine spinge per il tuffo in presa sul pallone (1). Una volta preso il pallone, il portiere lo rilancia al preparatore (2) che a sua volta dopo che il portiere è di nuovo in posizione seduta, lo lancia dal lato opposto per ripetere l'esercizio.

2 serie 4 ripetizioni dx e sx



TUFFO IN PRESA – (ESERCITAZIONE N.2)

Organizzazione:

Il portiere è posizionato lateralmente a 2 mt. da un ostacolo alto 50 cm., mentre sulla parte opposta al portiere, viene posizionato sempre alla distanza di 2mt. un

pallone a terra. Il preparatore si posiziona fronte al portiere davanti all'ostacolo con un pallone in mano.

Descrizione esercizio:

Al comando del preparatore, il portiere deve toccare spostandosi lateralmente il pallone a terra con la mano quindi subito dopo si sposta dal lato opposto per eseguire un tuffo passando sopra l'ostacolo per la presa sul pallone lanciato teso dal preparatore.

2 serie da 4 ripetizioni dx e sx



TUFFO IN PRESA – (ESERCITAZIONE N.3)

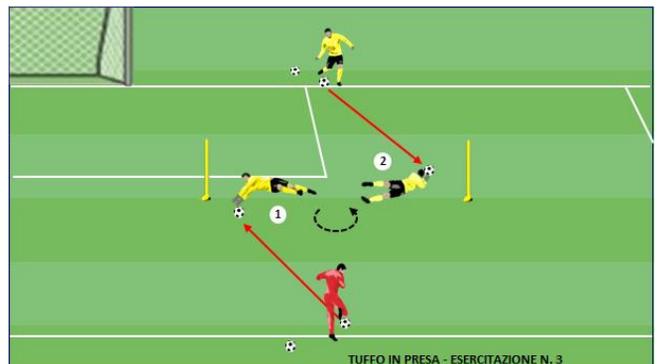
Organizzazione:

Il portiere è posizionato al centro di una porta delimitata da due paletti distanti 6 mt. Il preparatore è posto davanti al portiere a distanza di circa 8 mt con 2 palloni a terra mentre un altro portiere è posizionato dietro il primo portiere sempre a 8 mt e con 2 palloni a terra

Descrizione esercizio:

Il preparatore calcia un pallone radente sul lato destro e il portiere para in presa (1). Lascia il pallone, si alza velocemente, si gira e va in presa in tuffo sul tiro rasoterra dell'altro portiere sempre sul lato destro (2) e così di seguito sugli altri 2 palloni.

2 serie x 3 ripetizioni dx e sx



TUFFO IN DEVIAZIONE – (ESERCITAZIONE N.1)

Organizzazione:

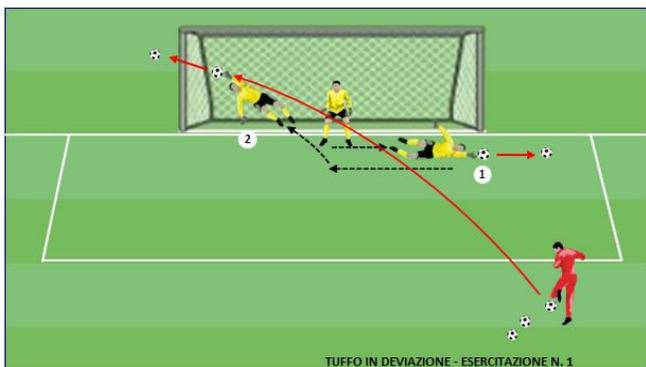
Il portiere posizionato al centro porta e un pallone

posizionato a terra davanti al palo. Il preparatore è posizionato lateralmente alla porta fuori dall'area di porta (lato pallone a terra) con una buona scorta di palloni.

Descrizione esercizio:

Al via da parte del preparatore, il portiere con spostamento in scivolamento piegandosi esegue un tuffo allungando bene il braccio omolaterale per una deviazione laterale (1) del primo pallone vicino al palo. Quindi si rialza rapidamente, si posiziona ed esegue un secondo tuffo in deviazione (2) con la mano controlaterale sul pallone calciato alto dal preparatore sull'altro palo.

2 serie da 2 ripetizioni dx e sx



TUFFO IN DEVIAZIONE – (ESERCITAZIONE N.2)

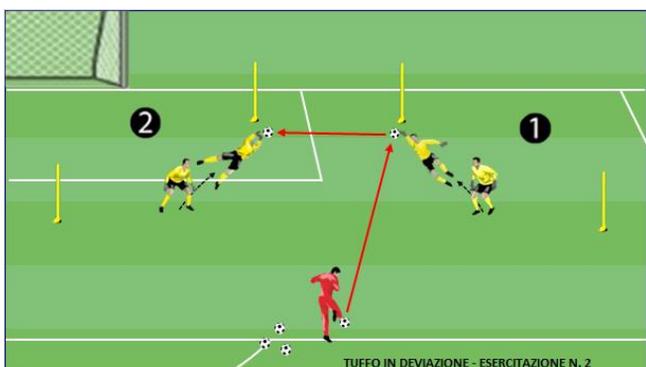
Organizzazione:

Posizionare 4 paletti per creare due porte larghe 6-7 mt. che formano un angolo di circa 120°, distanti tra loro circa 5 mt. Un portiere al centro di ciascuna porta e il preparatore con diversi palloni a terra posizionato a 7 mt. sulla diagonale dell'angolo delle 2 porte.

Descrizione esercizio:

Il preparatore calcia il pallone a mezz'altezza verso il secondo palo di una delle 2 porte (porta 1 in esempio), costringendo il portiere chiamato ad intervenire in tuffo in deviazione con la mano omolaterale, indirizzando così il pallone nella porta n. 2 dell'altro portiere che dovrà intercettarlo.

4 ripetizioni per lato e per portiere



TUFFO IN DEVIAZIONE – (ESERCITAZIONE N.3)

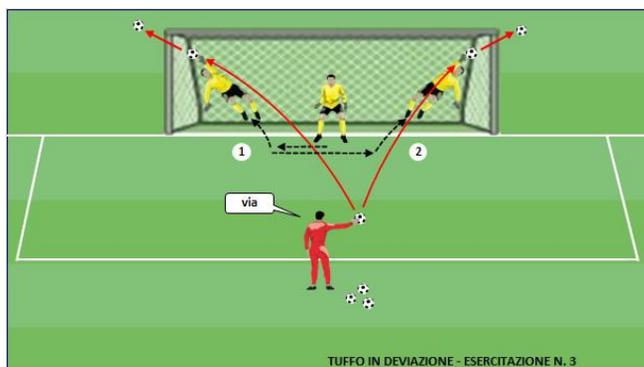
Organizzazione:

Il portiere posizionato a centro porta, il preparatore di fronte in corrispondenza della linea dell'area di porta con un pallone in mano e altri 3 per terra.

Descrizione esercizio:

Al comando del preparatore, il portiere esegue uno spostamento laterale con tuffo in deviazione con la mano controlaterale sul 1° pallone lanciato dal preparatore all'incrocio destro (1), quindi il portiere poi si alza velocemente e con rapido spostamento laterale va in deviazione con la mano controlaterale sul 2° pallone lanciato dal preparatore all'incrocio sinistro (2) e così di seguito sugli altri 3 palloni.

2 serie x 2 ripetizioni (invertendo il lato del 1° lancio del pallone)



PARTE 3 - FASE DI DEFATICAMENTO

Eeguire esercizi di stretching, in particolare della colonna vertebrale e degli arti inferiori. Corsa leggera in scioltezza alternando andatura frontale, laterale, a passo incrociato e indietro.

Durata: 15 minuti

SEDUTA N.3

PARTE 1 - FASE DI RISCALDAMENTO

Generale:

Iniziare con la prima parte di attivazione degli arti superiori, con uso della palla con delle esercitazioni di mobilità delle braccia, sia singolarmente che a coppie. Attivazione degli arti inferiori con l'uso della palla con esercizi di tecnica podalica a coppia e singolarmente. Successivamente poi si eseguono esercizi di abilità e coordinazione per poi passare ad esercizi di stretching delle spalle del tronco (colonna vertebrale), delle anche e degli arti inferiori.

Specifico:

A cura del preparatore.

Durata: 30 minuti

PARTE 2 - FASE DI ESERCITAZIONE TECNICA E TATTICA

CHIUSURA 1° PALO - (ESERCITAZIONE N.1)

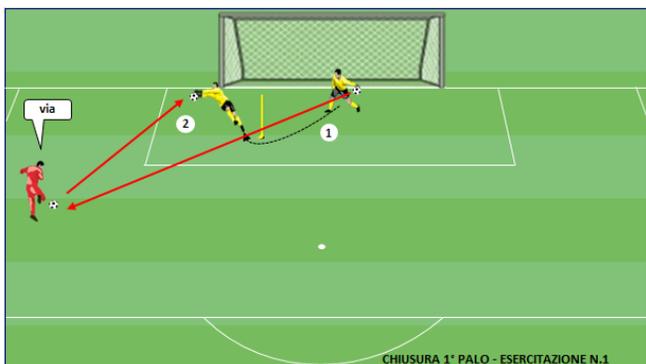
Organizzazione:

Il Portiere posizionato a centro porta con un pallone in mano. Il preparatore posto lateralmente al palo all'esterno del vertice dell'area di porta. Un paletto posizionato a 2 mt dalla linea di porta obliquamente in direzione del preparatore.

Descrizione esercizio:

Al via da parte del preparatore, il portiere lancia il pallone per rotolamento dal basso in direzione del preparatore (1) quindi rapidamente recupera la posizione in porta passando all'esterno del paletto ed interviene sul tiro del preparatore sul 1° palo (2).

6 ripetizioni dx e sx



CHIUSURA 1° PALO - (ESERCITAZIONE N.2)

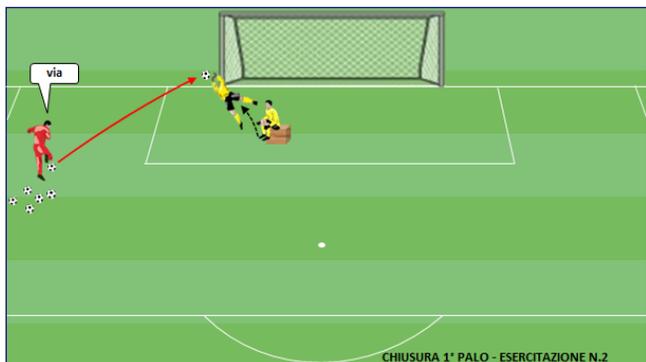
Organizzazione:

Il portiere seduto su un cubo o su una panca disposta a circa 3 mt. obliquamente tra un palo e il dischetto del rigore e rivolto verso il palo. Il preparatore è posizionato lateralmente al palo all'esterno del vertice dell'area di porta con 6 palloni per terra.

Descrizione esercizio:

Al comando del preparatore, il portiere si alza velocemente per intervenire sul tiro del preparatore verso il 1° palo.

6 ripetizioni dx e sx



USCITA BASSA - (ESERCITAZIONE N.1)

Organizzazione:

Si posizionano 6 palloni in cerchio a distanza l'uno dall'altro di 2 mt. Il preparatore si posiziona a circa 2 mt. da un pallone e il portiere dietro a distanza di circa 2 mt.

Descrizione esercizio:

Al movimento del preparatore verso il pallone, il portiere rapidamente si sposta e interviene in tuffo in anticipo prima che il preparatore tocchi il pallone con il piede. Il lato del tuffo del portiere è basato sul lato verso cui si gira il preparatore verso il pallone per toccarlo con il piede. L'esercizio prosegue in continuità sugli altri 5 palloni.

2 ripetizioni



USCITA BASSA - (ESERCITAZIONE N.2)

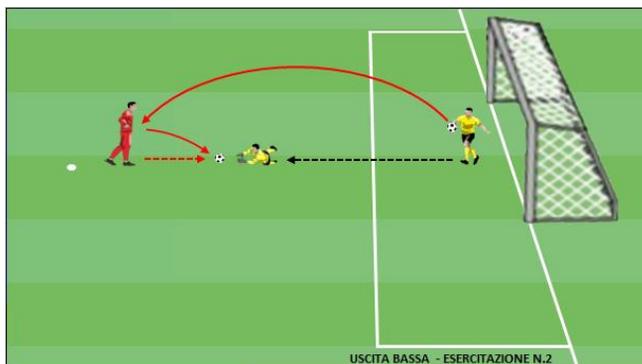
Organizzazione:

Il portiere posizionato in porta con pallone in mano. Il preparatore di fronte al portiere alla distanza di circa 7 mt.

Descrizione esercizio:

Al comando, il portiere lancia il pallone con le mani sul corpo del preparatore ed interviene velocemente in tuffo sul pallone dopo il primo rimbalzo per terra o dopo il controllo a terra da parte del preparatore.

6 ripetizioni



USCITA ALTA - (ESERCITAZIONE N.1)

Organizzazione:

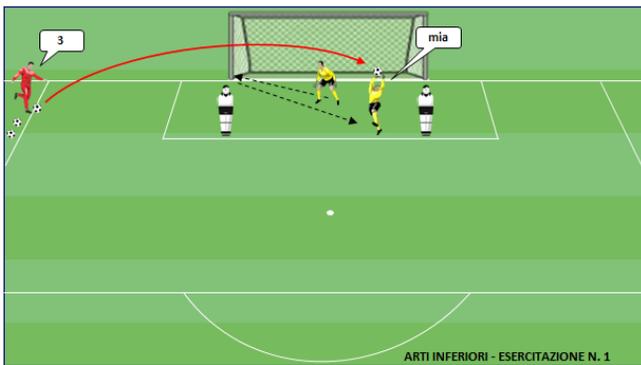
Posizionare due sagome all'altezza della linea dell'area

piccola in corrispondenza dei pali. Il portiere posizionato al centro della porta e il preparatore esternamente e lateralmente alla linea laterale dell'area di rigore.

Descrizione esercizio:

Il preparatore esegue dei cross in corrispondenza delle due sagome chiamando contemporaneamente un numero. Se il preparatore chiama un numero pari, il portiere deve andare a toccare il secondo palo e effettuare un intervento in anticipo sulla sagoma posta all'altezza del primo palo. Mentre se il numero chiamato è dispari, il portiere deve andare a toccare il primo palo ed effettuare un intervento in recupero anticipando la sagoma posta all'altezza del secondo palo.

6 ripetizioni dx e sx



USCITA ALTA - (ESERCITAZIONE N.2)

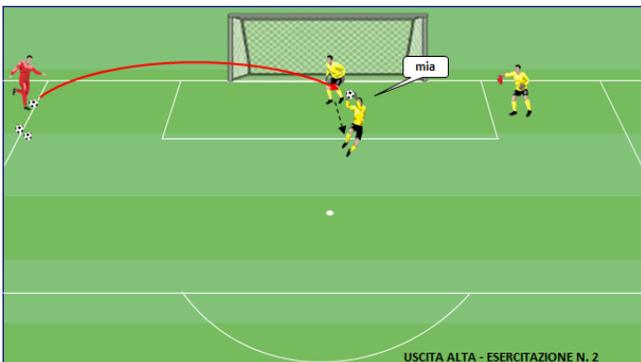
Organizzazione:

Il portiere posizionato a centro porta. Il preparatore disposto lateralmente ed esternamente alla linea laterale dell'area di rigore. Un secondo portiere posizionato fuori area di porta sul 2° palo con 2 cinesini di colore diverso.

Descrizione esercizio:

Il preparatore esegue dei cross. Il portiere posto a centro porta, effettua l'uscita e l'intervento in presa o respinta a seconda del colore mostrato dal portiere posizionato sul 2° palo alzando un cinesino (per esempio: rosso indica la presa e giallo indica la respinta).

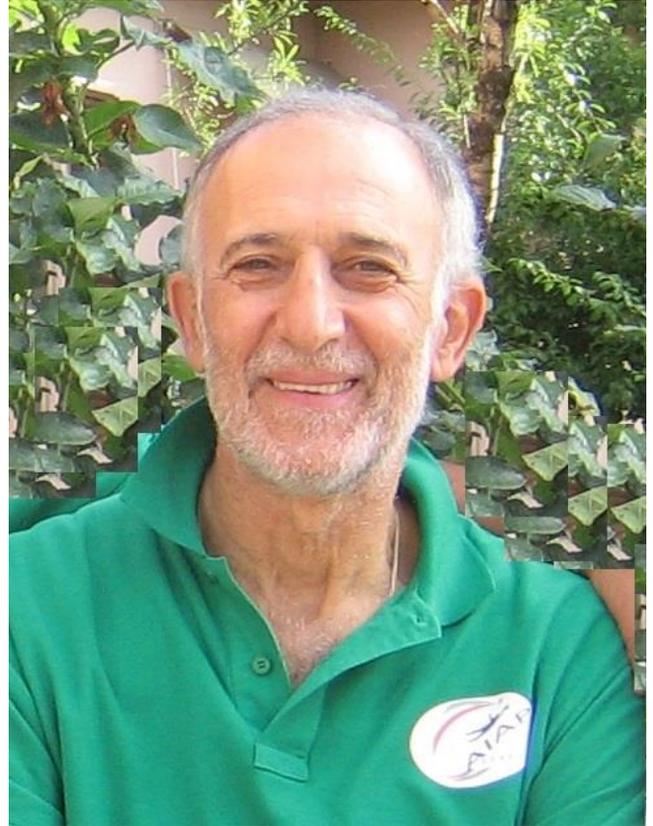
6 ripetizioni dx e sx



PARTE 3 - FASE DI DEFATICAMENTO

Eseguire esercizi di stretching, in particolare della colonna vertebrale e degli arti inferiori. Corsa leggera in scioltezza alternando andatura frontale, laterale, a passo incrociato e indietro.

Durata: 15 minuti



Battaglia Carmelo

Corso Master AIAP

Precedentemente allenatore presso:

SETTORE GIOVANILE

Teramo calcio - San Nicolo' calcio - Valle del Vomano

1° SQUADRA

Santegidiese calcio - Atri calcio - Cellino calcio



LA COSTRUZIONE DEL GIOCO DAI PRINCIPI ALLA CONDIVISIONE DI IDEE

Di Mister Andrea Lombardi

La costruzione con il portiere fa parte di quella che consideriamo **fase offensiva** e consiste nell'avviare l'azione con scelte personali e tattiche di squadra.

La fase offensiva del portiere comprende:

► trasmissione palla con le mani

Per rotolamento

Dall'alto

► trasmissione palla con i piedi

Passaggio corto

Lancio medio

Rinvio lungo

Il modello prestativo del portiere di élite ci fa notare che in una gara, circa il 77% dei palloni toccati sono in fase offensiva.

La statistica sottolinea quanto sia importante allenare questa fase del portiere, in quanto la maggior parte dei palloni che tocca sono rivolti proprio ad offendere.

A partire dal 1992, anno in cui venne inserita la regola per cui il retropassaggio del compagno non si poteva più prendere con le mani, la partecipazione al gioco del portiere diventò sempre maggiore, fino ad oggi in cui è un elemento indispensabile per la costruzione bassa della squadra.

La costruzione può essere sostanzialmente classificata in due tipologie:

- Lunga - Diretta
- Bassa- Manovrata

Può essere divisa in base alla situazione in:

- palla ferma
- palla in movimento.

Nel calcio moderno la maggior parte degli allenatori richiedono un tipo di costruzione, ove possibile, **manovrata**.

Ma perché costruiamo con il portiere?

L'importanza di usare il portiere come **uomo in più**, permette al mister di usare un giocatore di movimento in meno in fase di costruzione e di avere un giocatore in più sopra la linea di pressione avversaria, così che, il portiere contribuisca attivamente al **dominio del gioco**. Inoltre, svolgendo il ruolo di **sostegno**, permette di **consolidare il possesso** e aiuta a **superare le linee di pressione** avversarie, punto cruciale per chi ha come obiettivo quello

di portare in campo un **calcio propositivo**.

Per poter partecipare in fase di costruzione è importante avere una buona tecnica individuale, ma anche e soprattutto, avere chiare quali sono le **competenze tattiche individuali** fondamentali, che sono valide sia per i giocatori di movimento, richieste per il portiere.

Queste sono:

Smarcamento

Finta prima del controllo

Controllo (orientato e no)

Conduzione, Finta e dribbling

Passaggio

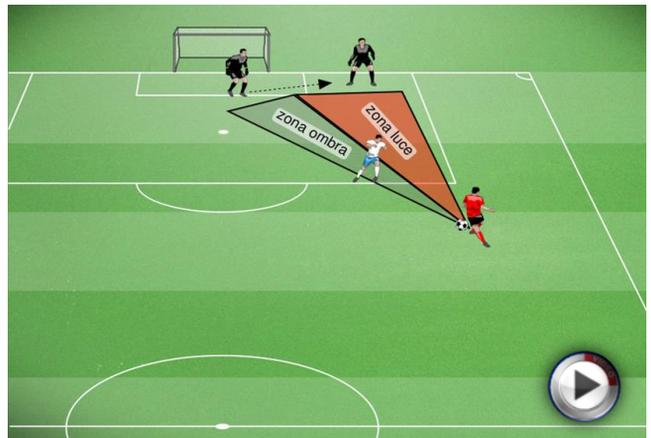
Smarcamento

Per smarcamento si intende la capacità di spostarsi creando continue linee di passaggio utili al compagno di squadra.

Per capire dove smarcarmi devo aver chiari due concetti.

Zona ombra: è lo spazio occupato da avversari o altri ostacoli che impediscono la trasmissione fra il portatore di palla e un possibile ricevente.

Zona luce: è lo spazio libero da interferenze, e la trasmissione fra il portatore e il ricevente è possibile, senza che l'avversario possa intercettare. Quindi un portiere che vuole agire da sostegno dovrà **orientare lo smarcamento** in una zona luce, diventando una soluzione di passaggio per il compagno in possesso palla.

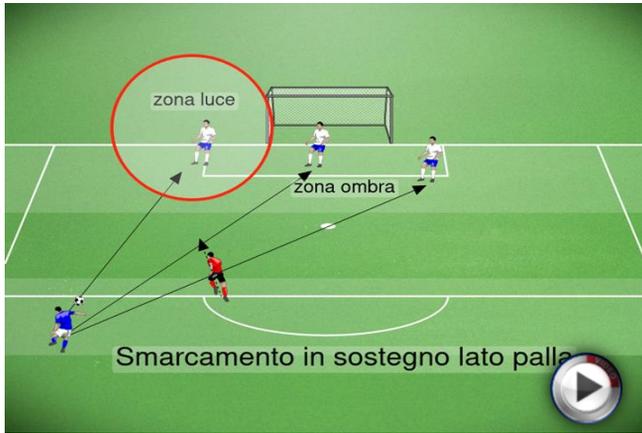


Questi **smarcamenti orientati in funzione del gioco**

permettono ai compagni di avere un sostegno costante. Naturalmente, affinché il sostegno sia efficace è necessario che il **portiere si muova in funzione** della palla e non della porta.

Tutti gli smarcamenti del portiere possono essere effettuati sia in ampiezza che in profondità, e si possono dividere sostanzialmente in:

Lato palla



Il portiere si smarca sul lato del portatore di palla dandogli una soluzione di passaggio.

Molto importante è la ricezione con una postura aperta, in maniera tale da poter vedere tutte le possibili soluzioni di passaggio.

Opposto al passaggio



Dopo il passaggio ad un compagno, il portiere si smarca in direzione opposta, in tal modo può tagliare fuori un avversario in pressione.

In questo caso il portiere si smarca su un lato per rimanere a disposizione del compagno.

In allontanamento



Il portiere, si smarca allontanandosi dalla pressione dell'avversario, in maniera tale da avere più tempo nella scelta dopo la ricezione e dare maggior tempo ai compagni di posizionarsi.

Finta prima della ricezione

Il portiere, può effettuare una finta prima di ricevere la palla con l'intento di prendere un tempo di gioco sull'avversario in pressione, e quindi avere più facilità nella giocata successiva.

La finta prima della ricezione può essere:

Con le **gambe**: viene finta una scelta diretta di gioco, poi invertita. Ad es. fingo il calcio lungo per poi fare uno stop sul posto/orientato oppure un passaggio appoggiato al compagno.

Con il **corpo**: sbilanciamento di un avversario tramite la parte superiore del corpo che si gira o si flette per disorientare l'avversario.

Controllo palla

Un'altra competenza fondamentale del portiere è il controllo palla.

La ricezione la possiamo distinguere in:

orientata sul posto

Lo stop orientato si utilizza quando si vuole indirizzare la palla verso una zona del campo per poi passarla ad un compagno non pressato.

Per molto tempo ai portieri è stato chiesto, di ricevere palla da destra, stop orientato, palla a sinistra e viceversa. Questa soluzione è ancora ampiamente valida e utilizzata, però non è sempre la migliore, infatti lo stop sul posto permette al portiere di tenere una postura aperta e quindi di avere tutta la visione del campo senza precludersi un

lato.

Conduzione

La conduzione è una competenza sempre più utilizzata nel calcio moderno. Infatti, nel caso specifico del portiere, serve **per attrarre la pressione di un avversario** e liberare una linea di passaggio per un compagno precedentemente marcato.

In questo modo, in situazioni in cui gli avversari chiudono tutti gli appoggi, il portiere può condurre palla per attrarre un avversario, così facendo andrà a liberare una linea di passaggio, superando la prima pressione, ad esempio con una palla filtrante o con la ricerca del terzo uomo.

Passaggio

Per definizione esistono tre tipi di passaggio:

Appoggio

Passante

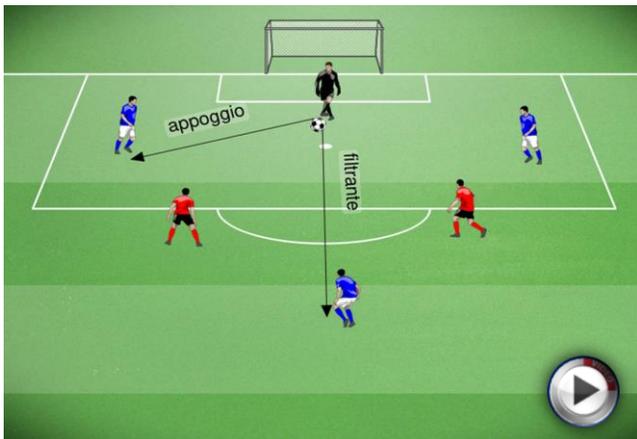
Filtrante o chiave

Per **appoggio**, si intende un passaggio ad un compagno vicino sopra palla atto a consolidare il possesso per creare i presupposti per i successivi sviluppi. Può essere fatto nei piedi del compagno oppure nello spazio.

Il **passante** invece è una palla nello spazio nel lato cieco dell'avversario.

Il **filtrante (passaggio chiave)**, è il passaggio che permette di superare una linea di pressione.

Generalmente il portiere, per consolidare il possesso, effettua dei passaggi in appoggio ai compagni disposti lateralmente, in modo tale da ottenere lo spazio per un filtrante, e superare così una linea di pressione che è appunto l'obiettivo della costruzione bassa.



Dopo la giocata il portiere, se non può più servire come sostegno, dovrà **preventivamente** mettersi a **copertura della porta/spazio**.

Inoltre **comunica** ai compagni le **marcature preventive** da fare sugli attaccanti avversari.

Il preparatore dei portieri lavora sulla fase offensiva, sapendo però che è decisivo il **lavoro integrato** con la squadra, infatti il gruppo portieri non è mai numericamente adatto per svolgere esercitazioni situazionali che riproducano in maniera adeguata una situazione di gara.

Il mister dei portieri, avrà il compito di lavorare su gesti individuali e su alcune semplici situazioni di gioco secondo i principi del mister della squadra, dopo di che **seguirà i portieri nel lavoro integrato**.

Il lavoro integrato permette al portiere di fare scelte, smarcamenti, filtranti e tutto quello di cui si è parlato prima in situazione, e sarà poi compito del mister guidare il portiere verso le soluzioni più utili al gioco.

Le esercitazioni più funzionali per il portiere sono:

giochi di posizione

small side games

nella quale il portiere può svolgere il ruolo di sostegno e sperimentare in situazione, in campo ridotto, quello che poi ritrova in partita.

Con questi lavori con la squadra, si sviluppa la **comprensione del gioco** (Game Understanding) che porta il portiere ad essere sempre attivo nel gioco.

Un portiere che legge un passaggio filtrante per rompere una linea, sarà poi un portiere che legge una palla filtrante degli avversari, anticipandola, perché **il gioco è uno solo**.

Infine, bisogna aver chiaro che se vogliamo un portiere costruttore, c'è anche la possibilità di **errore** ed è molto importante che il mister/preparatore, in particolare nel settore giovanile, consideri questo come **momento di crescita** e non di fallimento, con la consapevolezza che senza errore non c'è apprendimento.



Lombardi Andrea

Allenatore Portieri FIGC

Settore Giovanile USD Oristanese

Dal 2018 Tecnico del Centro Federale Territoriale FIGC



INNOVATIVE and new GENERATION

www.comersportswear.com

comercommerce@gmail.com

Comer sportswear Prato (PO) Italia Tel. 3501048357

TUTTO PER LA TUA SOCIETA' SPORTIVA



INNOVATIVE and new GENERATION

www.comersportswear.com

comercommerce@gmail.com

Comer sportswear Prato (PO) Italia Tel. 3501048357

TUTTO PER LA TUA SOCIETA' SPORTIVA



IL PORTIERE NEL CONTESTO DI TATTICA COLLETTIVA

Di Mister Federico Trudu

Nel calcio moderno, è sempre più importante la condivisione di idee nella creazione di un modello di gioco, soprattutto quando si ragiona in termini di calcio posizionale.

La figura del portiere e le sue funzioni in fase di possesso, hanno negli ultimi anni cambiato completamente il concetto e l'utilizzo di questa figura, che a oggi rimane il fulcro di tante dinamiche inerenti alla sottofase di costruzione.

La collaborazione e la condivisione tra tecnico e preparatore dei portieri è una necessità primaria.

La figura del preparatore deve possedere competenze tattiche sia individuali che specifiche, ma anche allo stesso tempo collettive, in modo da poter parlare la stessa lingua tecnica, qualità indispensabile per far sì che le idee del mister poi arrivino e vengano riportate in campo.

Il tema costruzione è sicuramente dei più dibattuti, non è volere di chi scrive determinare cosa sia più efficace e cosa meno, ma solo dare dei principi, sia individuali che collettivi, che vanno riconosciuti e potranno tornare utili nel momento in cui si andrà a lavorare sul portiere nelle dinamiche di squadra che si innescano nella fase di possesso.

In termini di tattica collettiva focalizzando il discorso sulle situazioni in cui il portiere è coinvolto nella costruzione, è importante sottolineare come il giocatore debba essere in grado di riconoscere e scegliere, e che per poterlo fare vi sia l'esigenza di traslare il tutto nelle sedute di allenamento. Ecco perché il lavoro del portiere non può essere avulso dal resto del gruppo, pur mantenendo una parte specifica, la situazione collettiva deve essere allenata.

Solo così potremo preparare il giocatore al contesto gara, dandogli gli strumenti per le scelte.

Partiamo con alcuni concetti tattici che si devono conoscere quando si parla di costruzione:

SUPERIORITA' NUMERICA E SUPERIORITA' POSIZIONALE

Le scelte del tecnico in costruzione, sono influenzate dal concetto di superiorità numerica e posizionale. Ragionare in termini di **"il portiere mi dà sempre superiorità"** non è sufficiente per determinare una scelta in partenza.

La superiorità numerica infatti non sempre determina un vantaggio, in quanto la pressione portata dall'avversario se fatta bene, può essere efficace anche in caso di inferiorità.

Alcuni top allenatori ad esempio (vedi mister De Zerbi) hanno come presupposto di partenza la doppia superiorità. Ecco perché diventa fondamentale la superiorità posizionale, che si differenzia dalla numerica per il posizionamento dei giocatori di movimento, che hanno come obiettivo quello di creare vantaggio dietro le linee di pressione.

Ovviamente, senza superiorità numerica non ci potrà essere superiorità posizionale, ma non è detto che basti essere in superiorità numerica per avere superiorità posizionale.

Il portiere soprattutto in situazione di palla ferma deve essere capace di riconoscere la situazione che si trova davanti, in modo da percepire subito, e scegliere in maniera più funzionale dove e come giocare la palla.





IL RACCORDO E IL TERZO UOMO

Per ovviare alla sempre maggiore pressione che le squadre subiscono in fase di costruzione soprattutto bassa, diventa sempre più importante la funzione del **raccordo**.

Il giocatore che svolge questa funzione, ha come obiettivo quello di collegare il gioco sfruttando la sua posizione sopra palla.

Possiamo identificare il raccordo quindi come il primo vertice, cioè il primo giocatore sopra palla, con cui si può creare un'interazione offensiva.

Quali funzioni assolve il raccordo? Le sue funzioni e gli sviluppi successivi vengono determinati dalla pressione che riceve e dalla sua postura, cosa che diventa fondamentale riconoscere.

Se non subisce pressione viene identificato come uomo libero e se servito in maniera corretta permette di tagliare la pressione saltando le linee che stanno sotto di lui.

Se invece subisce pressione le sue funzioni saranno quelle o di collegare il gioco trasmettendo palla a un terzo giocatore, o giocare a muro con l'obiettivo di attirare pressione, per liberare spazio alle sue spalle.

Va rimarcato che la pressione ricevuta dal raccordo non deve essere una discriminante, perché è proprio la pressione, che si va a ricercare per poter poi trarre un vantaggio.



SAPER RICONOSCERE DA DOVE VIENE LA PRESSIONE E DECIDERE SE ANDARE CONTRO PRESSIONE O CAMBIARE LATO

Diventa fondamentale saper riconoscere e leggere la pressione sia nella scelta successiva che nell'utilizzo ad esempio del raccordo.

Non sempre cambiare lato diventa quindi la scelta più corretta, il portiere deve essere in grado di capire quando continuare sul lato forte o quando invece utilizzare il lato debole.

La pressione avversaria ha come obiettivo quello di indirizzare il gioco. La lettura della superiorità e del lato di gioco più funzionale, diventa in questo caso importantissima.



palla e dove quindi di conseguenza orientare le scelte successive.



Insieme alla parte tecnica applicata al ruolo vista nella prima parte dell'articolo, questi principi collettivi sono solo una parte delle competenze che è necessario conoscere e in secondo luogo trasmettere per permettere al giocatore di analizzare e scegliere, in situazione di costruzione.



Il calcio moderno impone una partecipazione alle due fasi di tutti gli interpreti, il portiere ha un ruolo cruciale e sempre più importante, questo a prescindere dai principi che verranno portati in campo dallo staff tecnico. Per poter scegliere bisogna conoscere, senza conoscere non esiste capacità di scelta.

LA PARITÀ NUMERICA E IL SAPER RICONOSCERE SU QUALE VERTICE GIOCARE LA PALLA

La parità numerica è sicuramente la situazione più difficile da gestire in costruzione bassa, il portiere deve saper riconoscere quando e come giocare palla.

Se l'avversario porta pressione in parità numerica una delle scelte più utilizzate è quella di saltare le linee con una palla diretta, cercando di sfruttare la parità numerica che si andrà a creare anche nel reparto offensivo.

L'abilità del portiere sarà quella di capire dove giocare la



Federico Trudu
 Patentino UEFA c e allenatore dilettante
 Match analyst AIVAT
 Dal 2010 al 2021 Allenatore presso US ORISTANESE
 Dal 2018 al 2021 Centro tecnico federale Sardegna
 Oristano Tecnico ufficiale under 13



SCUOLA PORTIERI AIAP SS COLLEFFERRO CALCIO



Quando e come nasce la vostra società? Attualmente come siete strutturati?

La nostra società nasce nel 1937 e dopo una passato glorioso in serie C (negli anni '50), ha avuto alti e bassi tra serie D , eccellenza, promozione e 1° categoria.

Attualmente dopo aver ricostruito un intero settore giovanile negli ultimi 10 anni (compresa la scuola calcio) siamo arrivati ad un punto dove abbiamo tutte le categorie che fino ad allora non avevamo. Ci avvaliamo di una segreteria che lavora ininterrottamente con 2 segretari, abbiamo 2 direttori sportivi che si occupano del settore agonistico ed 1 che si occupa della 1° squadra. Inoltre abbiamo la gestione per i prossimi 10 anni di 2 impianti.

Abbiamo tutte le categorie, precisamente nella scuola calcio circa 200 tesserati e nell'agonismo circa 130 (compresa la 1° squadra). Nel settore agonistico siamo partiti dai campionati provinciali e ad oggi abbiamo ottenuto 3 categorie regionali e 2 élite. Un percorso di crescita importante che ci ha permesso anche di inserire nella nostra 1°squadra 14 ragazzi provenienti dal settore giovanile.



Quando è nata l'idea della Scuola Aiap Collesferro e quando si è concretizzata?

L'idea di creare una scuola portieri nasce con il desiderio di aumentare sempre di più la qualità e la professionalità dei nostri tecnici abbinata ad una scuola portieri di massimo livello.

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

Sicuramente l'aver aderito alla metodologia della scuola portieri AIAP ha portato una notevole ed evidente crescita dei nostri numeri 1.

Una domanda particolare. Secondo lei il ruolo dei genitori dei giovani numeri uno in cosa è differente rispetto a quello dei giocatori di movimento?

Secondo me i genitori dei nostri numeri 1 vivono con maggiore spensieratezza la "professione" dei propri figli rispetto ai genitori dei giocatori di movimento che vivono soprattutto la partita con molta più apprensione.

Come state gestendo questo difficile periodo? Riuscite ad allenarvi e soprattutto a mantenere i contatti con i ragazzi?

Con l'arrivo della pandemia ci siamo organizzati innanzitutto per rispettare in maniera assoluta il protocollo inviatoci e poi abbiamo cercato tramite allenamenti individuali di tenere alto il livello di stimolo dei nostri tesserati. Anche durante il lockdown siamo rimasti in contatto con i ragazzi attraverso i social cercando anche li di stimolarli attraverso video , giochi, ecc.



I Numeri 1 della Scuola Collesferro

E per concludere, quali sono i progetti futuri della società?

Per il futuro l'obiettivo è sicuramente la crescita continua del nostro movimento, sempre di più dovrà crescere la qualità dei nostri tecnici e di pari passo crescerà tutto il settore partendo dalla scuola calcio fino alla nostra 1° squadra creando una sorta di filiera.

Luca Di Placido

Direttore Sportivo SS Collesferro Calcio





SCUOLA PORTIERI AIAP SS COLLEFFERRO CALCIO



Passiamo a Mr. Guido: Quando nasce la vostra avventura?

Tutto è nato nel 2014, grazie al Mister Fabrizio Ceccarini che mi ha fatto conoscere AIAP, da lì è iniziata la mia formazione con il conseguimento dei vari attestati fino ad arrivare al livello Master e alla partecipazione al mio primo stage a Santa Cristina e Bissone. Nel 2016 dopo essermi relazionato con il Presidente Prof. Lo vecchio Carmelo ho intrapreso questa splendida avventura, fondando la scuola portieri AIAP di Colferro, peraltro una tra le prime aperte nel Lazio. Nel 2018 la SSD Colferro Calcio nella persona del DS Luca Di Placido, sposando la metodologia di formazione AIAP, affidandomi così la gestione di tutto il settore scuola calcio, prima squadra e juniores.

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

Il rispetto dei ruoli, il massimo dell'impegno negli allenamenti, che non devono passare mai in secondo piano per altre passioni se non per la scuola e per la famiglia, il rispetto per i compagni e per la società.

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

Oltre ad educazione e sincerità che deve esserci tra noi tutti, sicuramente, l'essere coscienti delle responsabilità che andranno ad assumersi e le decisioni che dovranno prendere in un tempo così breve, tale da non poter chiedere a nessuno un parere se non a se stessi, ma nello stesso tempo il privilegio di acquisire l'autorevolezza sui compagni a prescindere dalle scelte che si faranno.

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

Sinceramente non trovo grandi difficoltà nel relazionarmi con loro, sicuramente incomprensioni caratteriali, i ragazzi vanno ascoltati e date risposte ai loro dubbi e quesiti che ci pongono anche se possono sembrarci banali, ogni giovane portiere è diverso dall'altro. Secondo me l'asso nella manica di ogni allenatore è mutare a seconda di chi si ha davanti e sicuramente se mettiamo il massimo della passione in ciò che facciamo, i nostri ragazzi saranno consapevoli che siamo una risorsa preziosa per loro, e non possiamo che solo acquisire la loro fiducia.



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

Sicuramente la nostra formazione è la cosa principale, aggiornandoci costantemente, il calcio moderno è cambiato, richiedendo l'attiva partecipazione del portiere in tutte le fasi di gioco. Se negli anni passati si chiedeva al portiere esclusivamente di parare, oggi è chiamato ad essere il primo attaccante, dove una corretta lettura di un'azione, permette un'ottima riuscita d'attacco.

Siete riusciti in qualche modo a mantenere i contatti con i ragazzi durante il lockdown? Se sì, con quali iniziative? Ho la fortuna di lavorare in una società che ha curato molto il contatto con i ragazzi in questo periodo di restrizioni e privazioni, mettendoci a disposizione anche una psicologa dello sport, organizzando incontri in video conferenza. Facendo tesoro dei consigli datemi dalla specialista, ho a mia volta pianificato una serie di meeting con i ragazzi cercando di spronarli nel propormi loro con dei video tutorial ciò che riuscivano a fare, con quanto avevano a disposizione e devo essere sincero è stata una vera soddisfazione vedere i loro esercizi creati sulla base del nostro lavoro fatto durante l'anno.

Parlate con i vostri ragazzi, scendete al loro livello, ascoltate i loro dubbi, potrebbero essere uno stimolo a creare qualcosa di nuovo. Un ringraziamento particolare al preparatore dei portieri che prendo come esempio, all'amico Mister Mario Capece, colui che con la sua umiltà sta sempre sul pezzo, che con il suo costante confronto mi dà lo stimolo nel migliorarmi sempre di più.

Mr. Guido Lanna

Intervista e articolo : Mirco Zecca





SCUOLA PORTIERI AIAP ASD SOCCER GUAGNANO



Intervista a Mister Teodoro Barrotta



- Mister Teodoro, come mai la scelta di partire con l'apertura di una Scuola Aiap proprio in una stagione difficile come questa?

Il progetto di avviare una Scuola Portieri nel mio paese era nell'aria già da parecchi anni, ringrazio il responsabile della Società la ASD SOCCER GUAGNANO, per avermi permesso di realizzare il mio sogno, occuparmi della formazione dei giovani portieri, confrontandoci abbiamo deciso che era arrivato il momento giusto.

- Lavorando a singhiozzo come tutte le altre società, a cosa vi siete dedicati in questi mesi? Avete potuto affrontare maggiormente le sedute tecniche?

Il ruolo del Preparatore dei Portieri è fondamentale,

specialmente nel settore giovanile, e nonostante il periodo complicato, vedere i bambini e ragazzi allenarsi con la solita energia e dedizione è una grandissima soddisfazione. Come sappiamo il Settore Tecnico del calcio Dilettantistico e delle Scuole Calcio sta vivendo un momento molto difficile a causa della pandemia che ha bloccato tutto, e le Scuole Calcio sono uno dei settori più colpiti. Noi della ASD SOCCER GUAGNANO, attraverso un grande lavoro di squadra siamo riusciti nella crescita dei nostri bambini/e e ragazzi/e. Sicuramente non è stato facile, durante il lockdown i nostri portieri venivano seguiti e monitorati a distanza, organizzando allenamenti settimanali da effettuare a casa o nei propri giardini, e devo dire che specialmente in questo periodo la nostra Associazione AIAP è stata molto vicina a noi preparatori portieri, con schede di allenamento di mantenimento pausa covid per ogni categoria di portieri. Adesso piano piano stiamo ricominciando, i ragazzi stanno rispondendo bene, anche dal punto di vista delle motivazioni, vogliamo sempre migliorare e lo stiamo facendo tutti. Siamo stati colti tutti di sorpresa e impreparati, e nostro malgrado ciò ha inciso su tutti i settori della società.

- Se dovessi valutare fra tutte le categorie che segui, qual è quella che ha subito maggiori contraccolpi a livello mentale di questa situazione?

Io penso che tutte le categorie hanno subito contraccolpi per questa situazione gravissima. Quello appena passato secondo me è stato un anno "sprecato" per il Settore Giovanile, siamo stati costretti a vivere in un mondo d'incontri solo virtuali e proprio per questo i bambini e ragazzi hanno capito quanto sia importante uscire, relazionarsi in presenza. In un'età di cambiamento come quella dell'adolescenza, il tempo delle relazioni personali è fondamentale. La pandemia e le sue misure restrittive per il contenimento del virus (lockdown, chiusura delle scuole, distanziamento sociale e fisico) hanno rivoluzionato la vita dei bambini e degli adolescenti, e ancora per qualche tempo continuerà a essere necessaria una modifica delle abitudini, ritmi e assetti di vita. L'assenza di attività scolastica, ricreativa, ludica e sportiva ha costretto alla permanenza forzata in casa, facendo "saltare" regole prestabilite e schemi consueti.

- Se invece valutiamo la condizione fisica, quando i bambini potranno tornare alla normalità?

Il bambino ha bisogno di muoversi liberamente in un ambiente di gioco educativo e controllato, nonostante la ritrovata possibilità di correre e ricominciare gli allenamenti, il ritorno alla normalità è ancora lontano, l'emergenza ha bloccato tutto e tutti, calcio compreso. Allenarsi a casa e allenarsi al campo non è la stessa cosa, ma restare in movimento il più possibile è essenziale per ripartire bene, certo a livello tecnico si può fare ben poco stando a casa.

- Quali sono gli obiettivi di questo strano periodo e quali saranno quelli per la stagione 2021-22?

Noi della Asd Soccer Guagnano e della Scuola Portieri Aiap Asd Soccer Guagnano abbiamo sempre creduto nel valore sociale ed educativo dello sport. Il nostro obiettivo primario è quello di proporre un luogo di formazione e di incontro per bambini, ragazzi e genitori, all'interno del quale si possa crescere insieme, per tutte le categorie gli obiettivi primari saranno imparare a giocare al calcio divertendosi, socializzare, relazionarsi con i compagni, crescere e rafforzare la stima in sé e negli altri. Diventa importante per chi lavora a vario titolo con i bambini, con i giovani e con le loro famiglie, migliorare continuamente la propria formazione tecnica, didattica, psicologica e relazionale. Avvicinare bambini/e ragazzi/e al mondo dello sport, cercando di educare i giovani ai valori di altruismo e collaborazione. Per favorire il raggiungimento di questi obiettivi per noi è importantissimo anche essere affiliati a una società di prestigio come US Lecce, partecipando periodicamente ad incontri formativi ed assistere ad allenamenti del settore giovanile del Lecce. Con l'augurio che qualche nostro giovane ragazzo, in questo caso giovane portiere, possa avere la possibilità di mettersi in mostra.



- Raccontaci un episodio che ti ha particolarmente colpito in questa stagione.

Ho la fortuna di fare il Preparatore Portieri nel paese in cui vivo, allenare tutte le categorie del settore giovanile della scuola calcio, respiro sul campo tutte le emozioni dei bambini più piccoli fino ai più grandi, un ruolo di grande responsabilità, e certamente un onore per me. La cosa che mi colpisce particolarmente è il sorriso dei bambini quando vengono all'allenamento, vedere la loro gioia quando mi chiamano: "Misterrrrr ho comprato i guanti nuovi, ti piacciono?". Vedere il bambino che non vede l'ora di iniziare l'allenamento, è la vittoria più grande per noi PREPARATORI PORTIERI.

Mister Teodoro Barrotta



Anno di fondazione società: 2008

Anno di avvio Scuola Aiap: 2020-21

Responsabile: Barrotta Teodoro

Società di puro settore giovanile Categorie: tutto il settore giovanile, a partire dalla Scuola Calcio fino alla Juniores

Numero tesserati: intorno ai 100

Numero portieri partecipanti alla Scuola Aiap: 12





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

www.dragonsport.it

 **dragonsport_official**

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





Il calcio femminile in Italia ha bisogno una scossa



a cura di Prof. Antonio Rovida

In questi anni ho avuto l'opportunità di seguire alcune importanti squadre femminili:

Fiammamozza, Milan Ladies, Unica Futura, Como 2000 e Castelleone, le calciatrici di queste società pur militando in categorie diverse hanno sempre dimostrato grandissima professionalità e disponibilità al lavoro, livelli tecnici e tattici di eccellenza e una grande voglia di sfatare luoghi comuni in uno sport che nel nostro paese considerato "maschile". Ho incontrato tecnici poco preparati ad affrontare lo sport femminile ed altri veramente preparati e disposti a crescere insieme alle ragazze. L'intero movimento verrebbe aiutato moltissimo se le calciatrici diventassero professioniste e se si allargasse la base dell'avviamento al calcio femminile con finanziamenti appropriati e con un coinvolgimento delle società sportive e soprattutto delle istituzioni scolastiche a partire dalla scuola primaria.



© PH Antonio Mastrangelo

Squadra Fiammamozza serie A 2012-13

Per cercare di dare un contributo al movimento ho recensito alcuni articoli e raccolto idee e osservazioni per fare il punto sul calcio femminile in Italia e per provare a migliorare la situazione.

In Italia ci sono poche calciatrici, poche squadre, pochi investimenti, molti pregiudizi e nessun campionato professionistico. Altri sport, quali il basket, la pallanuoto o la pallavolo, hanno campionati maschili e femminili di ottimo livello; in alcuni sport come nel tennis, le atlete italiane sono da anni nettamente più forti, seguite e vincenti degli atleti uomini. Nel calcio questa situazione non vale.

La diffusione del calcio fra le ragazze nel nostro paese è frenato da numerosi ostacoli e pregiudizi a partire dalle stesse famiglie. Una ragazzina che deve essere avviata all'attività motoria come prima opzione della famiglia si trova a dover scegliere tra la danza, ginnastica e pattinaggio in seconda battuta tra pallavolo, tennis e ritmica, in terza battuta pallacanestro, judo e nuoto, mai una famiglia potrà accettare di buon grado che una figlia chieda di giocare a calcio.



Negli altri paesi europei ma soprattutto negli Stati Uniti, Canada, Giappone Corea del Sud e Brasile la situazione è decisamente diversa. In Germania, Inghilterra, Francia e nei paesi scandinavi molti dei club più importanti hanno sia una squadra maschile che una femminile e le federazioni stanziavano diversi milioni di euro ogni anno per supportare le loro attività. Le squadre tedesche, inglesi, francesi e scandinave si contendono ogni anno la Champions League femminile, istituita ufficialmente nel 2001, in cui nessuna squadra italiana è mai riuscita ad arrivare alla finale.

In altri paesi come Stati Uniti, Giappone, Canada, Corea del Sud e Brasile, il calcio femminile è estremamente popolare, principalmente perché favorito dall'inserimento dello sport nelle attività scolastiche.

Da alcuni decenni Giappone e Stati Uniti hanno investito molti soldi nel calcio femminile, cercando di rendere le rispettive nazionali competitive.



Generalmente il calcio femminile rimane ancora molto meno diffuso di quello maschile, ma l'intero movimento ha avuto negli ultimi anni una crescita enorme, grazie soprattutto alle riforme dell'ex presidente della FIFA Joseph Blatter: con Blatter sono arrivati maggiori investimenti e molte opportunità. Alla Coppa del Mondo femminile del 2015 hanno partecipato 24 squadre, alcune nazionali come Spagna e Costa d'Avorio hanno ottenuto grandi miglioramenti negli ultimi anni. La nazionale italiana, invece, non è riuscita a qualificarsi per la fase finale.



Nazionale USA campione del mondo

Nella mia trentennale carriera di insegnante ai corsi allenatori di calcio in regione Lombardia, ho avuto modo di conoscere il giornalista Giancarlo Padovan, nel corso allenatori UEFA B organizzato presso il comitato FIGC di Milano nell'ottobre del 1998, è stato mio allievo, ne conservo un grande ricordo e grande stima.

Giancarlo Padovan nell'anno 2000 ha avuto l'opportunità di conoscere molto da vicino il mondo del calcio femminile

da prima come assistente-allenatore al Fiammamonza, e successivamente come selezionatore della rappresentativa piemontese di Serie C e D in due edizioni, dal 2005 al 2008 guida il Torino in Serie A, con cui nel 2007 ottiene il secondo posto in campionato e raggiunge la finale di Coppa Italia. Il 23 febbraio 2009 diventa il primo giornalista a entrare nel consiglio federale della Federazione Italiana Giuoco Calcio, venendo eletto presidente della Divisione Calcio Femminile della Lega Nazionale Dilettanti, incarico che ricopre fino al giugno del 2011.



In un suo editoriale Padovan scrive:

“In genere chi esce dal calcio femminile, dopo un'esperienza breve o lunga che sia, non solo tende a non rientrarvi, ma spesso preferisce rimuovere quel che è stato, annegandolo nel rancore o nel rimpianto.

Purtroppo questo mondo non si vuole ancora abbastanza bene e si impedisce di tramandare anche il poco che conquista. Ogni giorno sembra sempre di stare in una terra di mezzo, ogni anno è lungo quanto un'eterna promessa. Per questo, forse, molto si perde tra una generazione e l'altra, tra piccoli progressi e significative avanzate, tra battaglie sacrosante e atteggiamenti di retroguardia.

Io sono sempre stato un giornalista. E da giornalista mi sono avvicinato all'ambiente cercando di capirlo prima e di cambiarlo poi. Quando ho deciso di entrarci - era il 2000 - non mi sono sentito mai a mezzo servizio. Ho fatto l'allenatore in serie C e in serie A (mi manca la B, ma prima o poi capiterà), ho fatto il presidente della Divisione (fino a quando c'è stata) e il capodelegazione della Nazionale. Nel calcio femminile ho investito molti dei miei risparmi e mi sono scontrato con tante persone. Alcune le ho convinte e mi hanno sostenuto, altre mi hanno dichiarato guerra e l'hanno combattuta fino alla fine. Ho vissuto molte amarezze, ma due fatti mi hanno consolato.



Il primo. Cinque anni dopo il mio addio, due presidenti di società mi hanno offerto la guida del loro club. Mi hanno fatto capire che ero stato l'uomo giusto nel posto sbagliato.

Il secondo. Grazie a trent'anni di lavoro nei giornali, in radio e in televisione, evidentemente ben spesi, ho avuto la possibilità di tornare a fare quel che forse mi riesce meglio: scrivere e parlare per dire il mio pensiero.

Nemmeno io, come altri, pensavo più di rientrare nel calcio femminile. Solo ogni tanto mi coglieva (e mi coglie) l'insana voglia di allenare (io sono un giornalista, ma anche un allenatore: è il mio vanto) e mi lasciavo andare agli anni matti e felici del Torino, quando forse avrei fatto meglio a schierare la difesa a tre (avevo le giocatrici adatte) piuttosto che a quattro (sul modulo ero intransigente). L'attenzione e l'informazione sull'attività degli ultimissimi anni non è mai mancata, ma era la scintilla a non scoccare più.



A riuscirci è stato Walter Pettinati, fondatore, anima, cuore, cervello e sangue di calciodonne.it, che mi ha offerto la direzione di questo sito. Il primo, storicamente parlando, del settore. All'inizio ho tergiversato, ho detto che se voleva propormi come allenatore da qualche parte ci sarei stato, ma che da direttore avevo già dato. Era una bugia. A fare il direttore ci tengo quanto a fare l'allenatore.

I due lavori sono simili, in entrambi i casi hai una squadra da guidare e a cui insegnare qualcosa che già non sappia. Così, dopo aver fatto un po' di melina e, soprattutto, dopo aver vinto un po' di pigrizia mentale, ho accettato.



Walter Pettinati e Giancarlo Padovan

L'entusiasmo, quello, mi sta venendo adesso che è tempo di partire e vorremmo proporvi un'offerta informativa più ampia e più stimolante. Si tratta di aspettare una settimana, ma cominceremo confermando quello che già c'era e aggiungendo quel che, pensiamo, vi piacerà.

In uno slogan: più visibilità e attenzione alle calciatrici e agli allenatori. Con tanto di votazione e pagelle esplicative. Una novità che farà discutere.

Da questo nascerà altro. Per esempio l'integrazione tra la nostra testata e una web radio in grado di sviluppare una sorta di "Tutto il calcio minuto per minuto", poi un **Fantacalcio solo al femminile** e il ritorno in grande stile della serata del **Golden Girl**, la premiazione delle migliori del campionato.

Non basta: vogliamo sviluppare una sana competizione anche tra quelli che scriveranno per noi, proponendo al migliore uno stage di un mese in una redazione giornalistica di livello nazionale.

Un premio e anche un'opportunità. Quanto a Walter e me saremo vigili, come sempre, su tutto quel che ci e vi riguarda. Non abbiamo interessi, solo una passione a due teste, in tutto molto simile alla vostra: per il calcio e per la verità."

Giancarlo Padovan



IL MARCHIO AIAP IN CINA CON IL CSI MILANO : L'ESPERIENZA DI MISTER PROSPERO MAITA

Di Marco Bertossi

Come è nata l'idea di esportare il marchio Aiap in Cina?

Il CSI di Milano organizza da vari anni il Corso per Preparatori dei Portieri in Cina: sono stato contattato da Daniele Tacchini che mi ha presentato al CSI e ho ricevuto l'incarico di sviluppare il corso.

Conoscendo Marco Bertossi, tecnico AIAP, dopo una breve chiacchierata ho proposto al CSI di esportare il Logo AIAP. Logo che affiancato a quello del CSI, tutti i corsisti hanno indossato con l'abbigliamento ricevuto dalla Società che ci ospita.

Quante volte sei stato in Cina per gli stage di formazione?

A gennaio 2020 ero al 4° corso, poi la pandemia ha bloccato la continuazione del progetto CSI affiancato AIAP.

Quanti partecipanti avevi in media e da dove provenivano?

In media ho avuto 40 partecipanti tra cui alcune ragazze. Considera che in base alla stagione, a giugno ero a Nord (Pechino 40°), a gennaio a Sud Beihai al mare con mediamente 5/6 gradi; a gennaio 2020 ero a Guangdong Canton Città di Guangzhou. Gli allievi provenivano da tutta la Cina Nord, Centro e Sud. Il più vicino a 50 Km, il più lontano 3000 Km.

IL PROGETTO PREVEDE DI FORMARE 300 ISTRUTTORI, POI CI SARA' IL 2° LIVELLO ED EVENTUALMENTE IL MASTER.

Se potessi paragonare uno stage di formazione italiano ad uno cinese...qual è la prima differenza che noti?

Sicuramente nel nostro paese la cultura e la storicità della figura specifica dell'allenatore portieri è più consolidata ma la cosa che ho notato è l'altissima attenzione sia in aula che sul campo e la voglia di fare gli esercizi proposti. In campo non c'erano bambini / ragazzi per le dimostrazioni, altra notevole differenza rispetto all'Italia. A gruppi di 10 facevano la seduta di allenamento ma spesso

diventavano di più per la voglia di provare, quindi a mia volta dividevo in gruppetti facendo fare loro lavori diversi: 8 giorni intensi tra aula, campo ed esame finale per ogni corso.

Il ricordo più bello che ci puoi raccontare su questa tua esperienza?

I ricordi sono tutti bellissimi. Ho ancora adesso la pelle d'oca a scrivere le esperienze passate (straordinarie).

I loro sorrisi, il rispetto, essere sempre pronti a qualsiasi cosa chiedessi, dall'acqua, agli attrezzi (sembrava una sorta di gara tra loro) ed altro ancora.

Le città immense, spettacolari, piene di luci colorate, i loro locali tipici e qui inizialmente qualche problema l'ho avuto, ma dopo due giorni di solo frutta mi sono adeguato!

Ma la cosa che più mi ha colpito è stata la costruzione del campo a 11, durante la quale la società organizzatrice del corso inviava foto e video di stato avanzamento dei lavori.



Molte riprese del corso sono state effettuate con un drone e ti assicuro che la prospettiva dall'alto è veramente un bel vedere.

LO CONSIGLIO PER EVENTUALI CORSI, tra l'altro l'ultimo

Avrebbe dovuto svolgersi allo Stadio della Città, ma è rimasto ancora in cantiere.



Qui sopra potete vedere altre due immagini dal campo e dall'aula, in particolare nel rituale della foto di gruppo si evidenziano i loghi delle 2 associazioni CSI ed AIAP

Questa l'ho lasciata per ultima: uscendo da un ristorante situato al 63° piano di uno dei moltissimi grattacieli incontriamo il mitico ex giocatore di basket Yao Ming, una montagna di 229 cm!

La consiglieresti a colleghi tecnici italiani?

Assolutamente SI'!

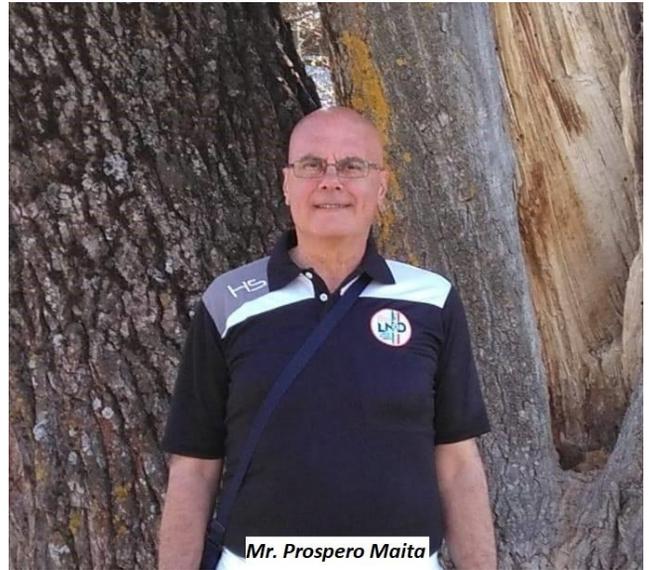
Tornando alla situazione attuale, qual è l'aspetto principale su cui dovremo lavorare alla ripresa?

Secondo me almeno con i più piccoli fare il lavoro come se fossimo a inizio stagione. I più grandi qualcosa di più hanno fatto.

Poi sta a noi valutare le varie condizioni (sempre per i più grandi).

L'ultima domanda è una promessa...purtroppo nel 2021 come nel 2020 lo stage Aiap allo Sporting Cesate è saltato per il virus. Per l'edizione 2022 tornerai fra gli ospiti come nelle edizioni precedenti?

Con grande piacere, non vedo l'ora di incontrarvi e confrontarmi con AIAPsempre più numerosi!!!



Mr. Prospero Maita



PROPOSTE DI LAVORO SEGUITO TRAUMA CONTUSIVO DITA DELLA MANO

Di Mister Ivan Turetta



La mia attività di allenatore dei portieri si sviluppa nella società Azalee Calcio Femminile di Gallarate (VA). Presso questa Società, da circa un anno e mezzo abbiamo abbracciato il Progetto delle Scuole Portieri AIAP, formalizzando appunto la prima scuola portieri interamente al femminile. Oltre quindi ad allenare i portieri delle formazioni giovanili (pulcini, esordienti e giovanissime), mi è stata anche affidata la prima squadra, facente parte del girone A del campionato di Serie C Nazionale. Lo scorso dicembre, durante una normale seduta di allenamento, uno dei 3 portieri ha subito un trauma contusivo al quarto dito della mano destra (insaccatura), con conseguente inspessimento del tendine estensore nella sua porzione falangea. Dopo 3 settimane di totale immobilità, il portiere ha ricominciato gli allenamenti riabilitativi con fisiatra e presso il nostro centro sportivo, con l'ovvia raccomandazione di evitare urti e contraccolpi almeno durante il primo mese di riabilitazione. Questo poiché la capsula articolare della falange appariva ancora come completamente lacerata con

conseguente raccolta di liquido per la lunghezza di 1cm e 0,4cm di larghezza. Vedasi foto della mano alla ripresa delle attività: mi sono quindi trovato nella situazione in cui un portiere poteva svolgere eventualmente parte dell'allenamento con il gruppo portieri, ma senza eseguire attività di parata o comunque esercitazioni situazionali come la partita per evitare appunto nuovi traumi. Inoltre per l'atleta risultava ancora impossibile l'estensione completa del dito e la sua chiusura. Come impiegare questo tempo? Oltre agli esercizi raccomandati dal medico, ho deciso di impiegare l'ultima mezz'ora di seduta per svolgere alcune esercitazioni a tema coordinativo e propriocettivo che andassero ad includere quante più possibili capacità coordinative semplici e speciali, quindi variando dall'equilibrio, al ritmo, alla differenziazione o all'accoppiamento e combinazione. In seguito vengono proposte e spiegate le esercitazioni svolte 3 volte a settimana per 3 settimane con buoni risultati ed un recupero quasi completo della mobilità articolare del dito in oggetto. Tali esercitazioni potrebbero risultare utili ad altri allenatori e/o portieri venutesi a trovare nella nostra stessa situazione ed offrono spunto per normali esercitazioni coordinative all'interno dei settori giovanili.

ESERCIZIO 1 – PALLEGGIO TIPO BASKET IN CAMMINATA

Capacità coordinative:
Ritmizzazione

Il portiere palleggia tipo basket con un pallone n.5. Inizialmente con solo mano dx o sx, per poi alternare un palleggio di dx ed uno di sx.

Variante: utilizzare un pallone di dimensioni differenti come uno n. 4 o una palla più piccola tipo pallamano.



ESERCIZIO 2 – PALLEGGIO SIMULTANEO DI 2 PALLONI AVENTI DIMENSIONI E PESO DIFFERENTI

Capacità coordinative:
Controllo motorio - Ritmizzazione - Differenziazione.

Il portiere palleggia tipo basket con 2 palloni aventi dimensioni e peso differenti con la stessa mano. Il controllo del palleggio inizialmente non risulterà agevole, ma migliorerà sostanzialmente con la pratica. Variare frequentemente la mano.

Variante: raggiunta una buona dimestichezza, variare il controllo dei

due palloni, scambiandoli di mano durante il palleggio.



Esercizio 2



Esercizio 2A

ESERCIZIO 3 – PALLEGGIO TIPO BASKET CON UN PALLONE E PRESA AL VOLO DI UNA SECONDA PALLA

Capacità coordinative:

Accoppiamento e combinazione.

Il portiere palleggia tipo basket con un pallone n.5 e simultaneamente deve prendere al volo e restituire una palla con mano opposta lanciata dal mister, senza perdere il palleggio del primo

pallone. Variare ovviamente la mano di palleggio con la mano di ricezione nel corso dell'esercizio. L'esercizio può prevedere l'attacco della pallina da tennis con il palmo rivolto in avanti (vedasi foto), oppure con il palmo rivolto verso l'alto. Variare inoltre il pallone utilizzato per il palleggio con un pallone di dimensione n.4.



Esercizio 3

ESERCIZIO 4 – LANCIO AL MURO E PRESA AL VOLO DI UNA PALLA DA TENNIS O PALLAMANO

Capacità coordinative:

Anticipazione – Combinazione – Ritmizzazione

Il portiere lancia una pallina da tennis contro un muro e successivamente la recupera con mano opposta, con il palmo rivolto verso l'alto. Coordinare il movimento delle gambe a quello delle braccia, cercando di ritmizzare il più possibile l'esercizio.

Variante: Utilizzare palloni di dimensioni e peso diversi come pallamano, calcio di dimensione n.4 o calcio di dimensione n.5. In una fase più avanzata, è possibile inserire la

palla medica da 1Kg.



Esercizio 4



Esercizio 4A

ESERCIZIO 5 – LANCIO AL MURO E PRESA AL VOLO DI UNA PALLA DA TENNIS O PALLAMANO CON PALMO IN DIREZIONE DI CATTURA

Capacità coordinative:

Anticipazione – Combinazione – Ritmizzazione

L'esercizio è molto simile al precedente, ma prevede l'attacco della palla e quindi il palmo rivolto verso la pallina. Per un atleta che ha subito un trauma come in questo caso

ed ha difficoltà nel piegare e/o distendere un dito, con questo sistema la cattura risulterà ovviamente più difficoltosa.



Esercizio 5



Esercizio 5A

ESERCIZIO 6 – LANCIO AL MURO DI 2 PALLONI DI DIMENSIONI E PESO DIVERSI

Capacità coordinative:
Controllo motorio - Ritmizzazione - Differenziazione.

Il portiere lancia due palloni di dimensioni e peso diversi (calcio n. 5 e pallina da tennis) contro un muro e li riafferri al volo con la stessa mano.

Variante 1: una volta appreso il lavoro, provare ad utilizzare palloni di dimensioni e peso diversi in differenti accoppiate, così da differenziare il più possibile l'esercizio.

Variante 2: per le palle di dimensioni più grandi il palmo sarà rivolto verso l'alto; ma per la pallina da tennis variare invece la cattura con il palmo in attacco.



Esercizio 6

ESERCIZIO 7 – LANCIO AL MURO DI 2 PALLONI DI DIMENSIONI E PESO DIVERSI CON CAMBIO MANO

Capacità coordinative:
Adattamento e trasformazione motoria - Ritmizzazione - Differenziazione.

Come per l'esercizio precedente, il portiere lancia due palle di peso e dimensioni differenti contro un muro, ma questa volta cerca di scambiare le mani di ricezione rispetto a quelle di lancio.

Variante: una volta appreso il lavoro, provare ad utilizzare palloni di dimensioni e peso diversi in differenti accoppiate, così da differenziare il più

possibile l'esercizio.



Esercizio 7



Esercizio 7A

ESERCIZIO 8 – LANCIO AL MURO DI UNA PALLA E PRESA A POLLICI CONVERGENTI

Capacità coordinative:
Equilibrio – Ritmizzazione

Il portiere lancia una palla al muro (possibile usare diverse dimensioni come palla n. 5, n. 4 o da pallamano) e la riprende in presa a pollici convergenti. L'obiettivo è di uniformare il più possibile il ritmo dell'esercizio aumentando

gradualmente anche la velocità dello stesso.



Esercizio 8



Esercizio 9



Esercizio 8A

ESERCIZIO 9 – LANCIO TERRA-MURO DI UNA PALLINA DA TENNIS E PRESA AL VOLO CON MANO OPPOSTA

Capacità coordinative:

Ritmizzazione – Anticipazione

Il portiere lancia con decisione una pallina da tennis al suolo, la quale rimbalzerà poi contro il muro tornando indietro. Il portiere la recupera al volo con mano opposta prima che cada. Cercare di variare la

cattura della pallina, rivolgendo il palmo della mano verso l'alto oppure in attacco.



Esercizio 9A

ESERCIZIO 10 – PALLEGGIO “TIPO PALLAVOLO” CONTRO IL MURO

Capacità coordinative:

Controllo motorio - Ritmizzazione

Il portiere palleggia “tipo pallavolo” con una palla n. 5 o n. 4 contro un muro, cercando di mantenere una elevata frequenza di palleggio ed utilizzando il più possibile i polpastrelli per il controllo e la respinta del

pallone.



Esercizio 10

Nella speranza di aver offerto degli spunti di lavoro interessanti, ringrazio per l'attenzione.



Ivan Turetta

Allenatore Portieri Dilettanti & Settore Giovanile.

Allenatore Portieri Prima Squadra «CSR.D. Azalee Gallarate» Serie C Femminile.

Responsabile Scuola Portieri AIAP «Tutte in Porta» Gallarate (VA).

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

LAVORIAMO CON GLI STIMOLI

Di mister David Calabria

PARTE 1: LO STIMOLO VISIVO

Come delineato in forma volutamente generalizzata nel precedente articolo, una tendenza sempre più diffusa nell'allenamento dei portieri di calcio a 5 è l'utilizzo dei cosiddetti "stimoli", ossia quei riferimenti che aiutano il portiere a svilupparne la capacità reattiva. Questa tipologia di allenamento non fa altro che aumentare l'attenzione da un lato, e di riflesso la capacità di leggere immediatamente le informazioni dettate dal campo: per cui 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 controtempi 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. Abbiamo già distinto 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, cose, gesti o persone.

ESERCIZIO N° 1

Organizzazione:

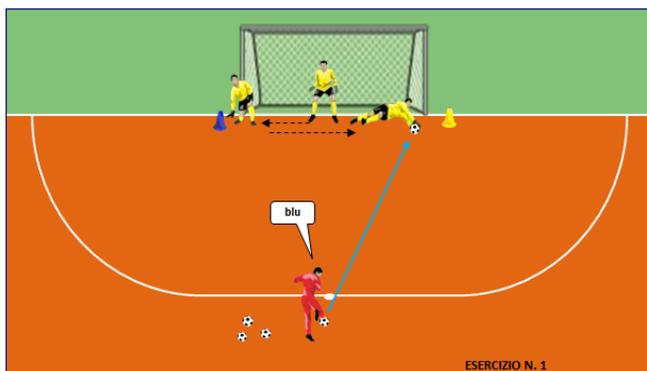
Allenatore al limite d'area con palloni; due birilli di diverso colore (in figura: giallo e blu) vicini ai pali.

Descrizione esercizio:

L'allenatore chiama un colore, il portiere tocca il birillo corrispondente e para su palo opposto.

Finalità:

Allenamento della parata a porta piena applicata alla capacità reattiva.



ESERCIZIO N. 1

ESERCIZIO N° 2

Organizzazione:

Simile alla precedente (*esercizio n.1*), con riferimenti leggermente avanzati e posti anche a specchio circa a metà campo.

Descrizione esercizio:

L'allenatore chiama un colore, il portiere tocca il birillo corrispondente, recupera centro di porta virtuale e corre in uscita sul pallone. Recupera il pallone e rinvia con mani presso riferimento dello stesso colore toccato in precedenza.

Finalità:

Allenamento della fase di uscita a tempo lungo di area applicata alla capacità reattiva, con rinvio dinamico a chiudere.



ESERCIZIO N. 2

ESERCIZIO N° 3

Organizzazione:

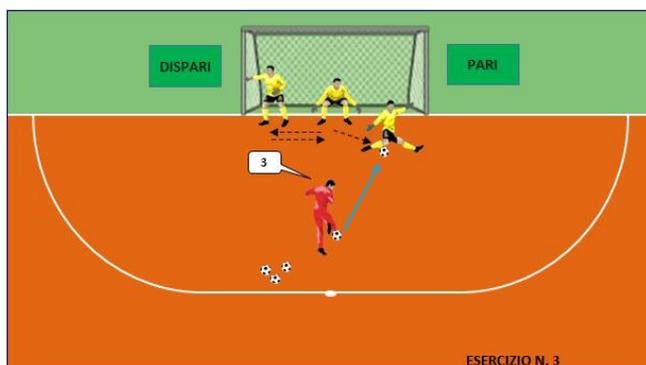
Allenatore con palloni ai 4 metri da linea di porta.

Descrizione esercizio:

Si attribuisce a ciascun palo la proprietà di un numero (es. da figura: palo destro numeri dispari, palo sinistro numeri pari); l'allenatore indica un numero, il portiere lo vede e va a toccare il palo corrispondente; recupera centro porta e para in spaccata su un lato scelto dall'allenatore.

Finalità:

Allenamento del gesto della spaccata con orientamento alla bisettrice, applicata alla capacità reattiva.



ESERCIZIO N. 3

L'ANGOLO DEI CONSIGLI

A cura della Dott.ssa Isabella Gasperini

CALCIO: LE GUIDE PER GLI ISTRUTTORI

Al lavoro con i Primi Calci, una fascia d'età per la quale la figura dell'allenatore rappresenta un punto di riferimento e un esempio da cui attingere.

Nei bambini che appartengono alla fascia d'età che va dai sei ai sette anni avviene un cambiamento radicale rispetto ai Piccoli Amici. Finisce il loro innamoramento per i genitori e il sentimento che provano nei loro confronti assume le parvenze dell'amore. Proprio come avviene nelle coppie. Passati i primi tempi durante i quali la persona di cui ci si è innamorati è idealizzata, ci si rende conto dei limiti dell'altro, degli aspetti del suo carattere che non sopportiamo o che ci irritano. In ogni caso si continua ad amarla ma in un contesto più realistico. Così accade al bambino di questa età. L'amore fino ad allora indirizzato esclusivamente ai genitori inizia a essere rivolto a se stesso e agli altri. La figura del mister affascina e incuriosisce. È lui che ora viene idealizzato.

ATTENZIONE AI GIUDIZI AFFRETTATI

Più che mai in questa fascia d'età bisogna lasciare il bambino libero di farsi una sua idea del mister e dei compagni. Sentire noi adulti che esprimiamo giudizi sui loro compagni d'avventura, specie se sono negativi, può far scaturire nei piccoli un vissuto di grande conflitto. A questa età il bambino inizia a dubitare di essere "al centro dell'universo", si accorge che nella realtà esistono anche gli altri oltre a lui. Il giudizio di chi li circonda, grandi e piccini diviene un modo per riconoscersi, per apprezzarsi ma anche causa di crisi nel caso sia svalorizzante.

GENITORI E MISTER, ADULTI DI RIFERIMENTO

È bene quindi gratificarli spesso e nel caso vengano rimproverati dare loro soluzioni per fare meglio la prossima volta, esortandoli a credere nelle loro capacità. Per esempio anziché «i cinesini vanno saltati e non pestati come fai tu» potremmo direi «se salti meglio come ti ho visto fare altre volte non pesterai i cinesini, dai mostrami come lo sai fare bene». La figura del mister, come la figura genitoriale, in questa fascia d'età diviene un polo identificatorio. Il bambino prende spunto dagli adulti di riferimento per acquisire un modo di essere. Questa considerazione deve farci riflettere su come ci poniamo nei loro confronti, ogni nostro atteggiamento potrebbe avere grande influenza.

CALCIO, BAMBINI E PSICOLOGIA VINCENTE

Genitori e istruttori devono capire quanto sia importante il

loro atteggiamento e la loro figura agli occhi dei piccoli: influenzano e determinano sensazioni ed emozioni.

Il calcio che i bambini praticano appartiene a loro e basta. Fino a quando noi adulti rispetteremo il loro modo di viverlo, finché non lo valuteremo usando i canoni di quello dei grandi allora il calcio dei bambini sarà al sicuro. In caso contrario poniamo questo spazio di gioco e crescita di fronte a un grande rischio: la contaminazione da negatività di tutti quelli che lo ritengono uno sport "malato". La vicenda calciopoli, per esempio, ha inciso negativamente sulla mentalità di noi tutti, lo scetticismo e la delusione che ha generato ha contaminato il nostro modo di pensare questo meraviglioso sport. Come possiamo rendere il calcio dei giovani un prato dove germoglierà un futuro roseo se siamo scettici nel piantare i semi?

IL LORO CALCIO LO FACCIAMO NOI

Dobbiamo essere consapevoli che il "loro" calcio lo facciamo noi, mediante il nostro stato d'animo e la qualità delle emozioni che mettiamo in campo quando lavoriamo con e per i giovani. La consapevolezza di come con il nostro umore e con le nostre emozioni influenziamo la vita dei bambini è la base per qualsiasi apprendimento psicopedagogico al quale ci si appresti. Dobbiamo essere per loro un punto fermo. Un faro in mezzo all'oceano delle esperienze e delle situazioni del quotidiano che consenta loro di orientarsi pur guidando da soli la loro vita. Un faro investito dalle onde che rimane ritto e irremovibile guida capace di orientare anche in caso di tempesta.



Isabella Gasperini

**VIVERE LO SPORT
PER CRESCERE
SERENI**

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



Le Comete FrancoAngeli

<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 portandoli ad avere metodo e capacità di programmazione per il lavoro sul campo.

Lo staff corsi è formato prevalentemente da docenti di 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 oculo/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

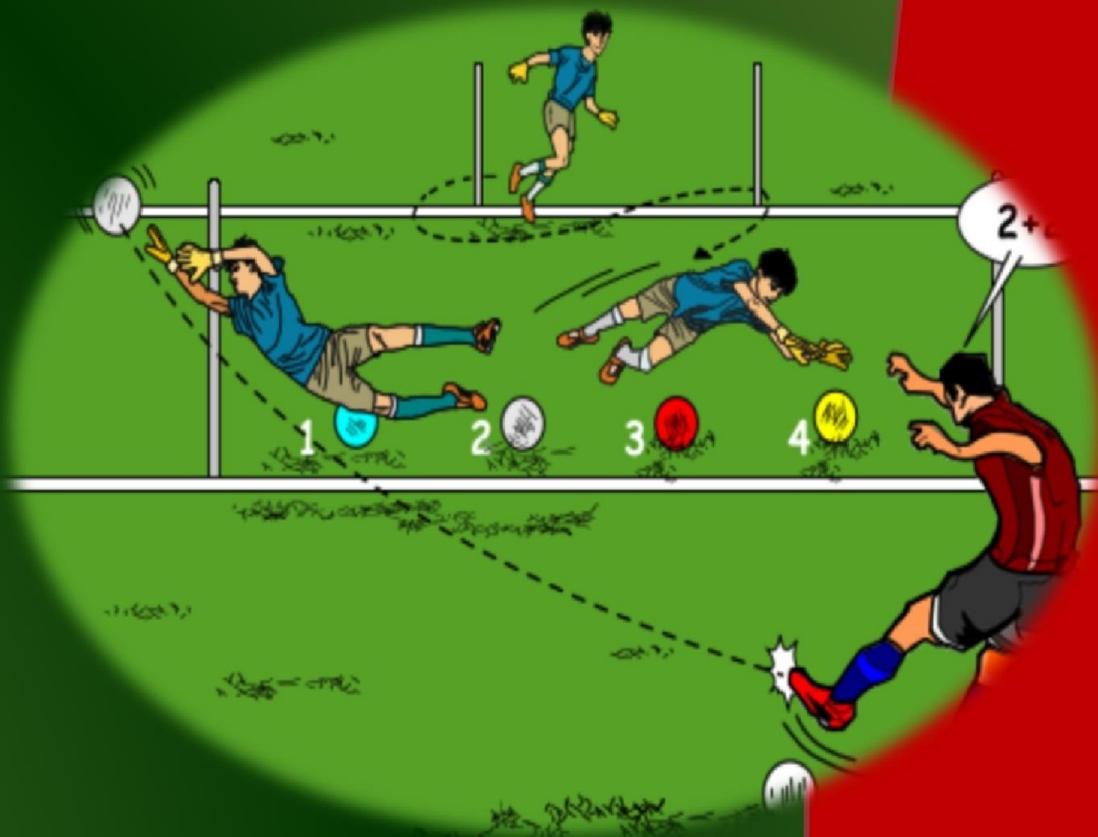


[Clicca sul link per visionarlo](#)

Maurizio Gennari - Carmelo Lovecchio

WWW.PORTIERISIDIVENTA.COM

GOALKEEPER TRAINING COMICS



100 schede di allenamento per i portieri
di prima squadra e settore giovanile

WWW.PORTIERIDICALCIO.NET

Non perdere l'occasione .. **Associati all'AIAP è GRATUITO.**

Potrai usufruire di molteplici servizi come il Notiziario Tecnico, Webinar Formativi, Corsi di Formazione, Iscrizione al Database Nazionale, Scouting Service, Scuole portieri, supporto allenamenti e tanto altro.

Clicca sul ASSOCIATI e compila la domanda.

ASSOCIATI

Associazione Italiana Allenatori Portieri

ASSOCIATI ALL' AIAPE' GRATIS



CAMPAGNA ASSOCIAZIONE STAGIONE 2021\22

DATABASE NAZIONALE DEGLI ALLENATORI DEI PORTIERI

ISCRIVITI

Daremo il tuo nominativo alle società sportive della tua zona
CLICCA SUL LINK...

<https://forms.gle/B6ZURe1UUrQdJWxZ9>

ASSOCIAZIONE ITALIANA ALLENATORI PORTIERI



AIAP

DATABASE NAZIONALE ALLENATORI PORTIERI

