

Area Calcio Femminile

L'Inserto Speciale dell'AIAP..... al Femminile

ANNO 2026 N. 3



Speciale AIAP Training Women 2026

Associazione Italiana Allenatori Portieri



Affiliata



A proposito di.....



Mister Andrea COLUCCI
Laureato in Scienze Motorie
Allenatore Uefa C - F.I.G.C.
Allenatore dei Portieri - CONI
Match Analyst - CONI
Istruttore 1° Livello Atletica Leggera - CONI
Tecnico Specializzato nell'allenamento Femminile - CONI

.....eventi AIAP..... L'Associazione continua a realizzare eventi su eventi, solo per dare un'idea, il 31 luglio la commissione d'esame per il Gk Fitness Coach ha terminato gli esami degli ultimi corsisti, se guardiamo indietro ci sono stati i Campus AIAP delle Scuole Portieri che hanno avuto inizio il 30 maggio e l'ultimo si è concluso il 19 luglio, per non parlare dell'evento nazionale annuale, l'AIAP Training, iniziato con le lezioni online l'11 maggio e terminato il 13 giugno a S. Cristina e Bissone (PV) e poi e poi arriviamo all'evento per cui abbiamo dedicato questo Special, l'AIAP Training Women 2026, il primo evento nazionale AIAP dedicato tutto al portiere nel calcio femminile e che diventerà evento fisso di livello nazionale, ma di questo ne parleremo all'interno dello Special.

Ebbene sì, passo dopo passo l'Associazione cresce ogni giorno, l'affiliazione con lo CSAIN, la realizzazione dei numerosi corsi di formazione, la costituzione dell'AREA Calcio Femminile, bè credo che ci sia stata veramente una grande ascesa a livello nazionale e non solo.

Ritornando al nostro special all'interno troverete la due giorni, le interviste ai relatori che hanno partecipato, alcune delle decine di esercitazioni svolte in campo e tante altre curiosità.

Ringraziandovi ancora una volta per la fiducia accordata vi auguro una buona lettura..... perchè AIAP è.....**OLTRE!!!!**

Il Responsabile dell'Area Calcio Femminile - AIAP

Dott. Andrea COLUCCI

"Il duro lavoro batte il talento quando il talento non lavora duro"

Tim Notke (Allenatore di Basket)

La Redazione

Direttore di redazione e responsabile

Andrea COLUCCI

Referenti di redazione

Maurizio GENNARI (Area Grafica)

Maurizio FALBO (Area Tecnica)

Pietro LA RICCIA (Area Tecnica)

Michele BUCCINO (Area Tecnica)

Germano ZAMBELLI (Area Tecnica)

Angelo PETRUZZELLIS (Area Tecnica)

Luigi PERRONE (Area Tecnica)

Raffaele ZAZZERA (Analisi e Statistica)

Dott.ssa Alexia COGLIEVINA (Area Psicologica)

Area Calcio Femminile

L'inserto Speciale dell'AIAP..... al Femminile

ANNO 2026 N. 3



Per pubblicare articoli personali inviare richiesta a :

aiapfemminile@gmail.com

Il materiale inviato (foto loghi, testi) non verrà restituito.

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



aiapcalcio@libero.it



www.aiapcalcio.it

www.portieridicalcio.net



AIAP Informa



AIAP Informa

AIAP Area calcio Femminile



AIAP Informa

Sommario

3

L'editoriale
di Mr. Andrea COLUCCI



5

Il racconto della
due giorni
di Mr. Andrea COLUCCI



6

Foto della due giorni.



9

L'intervista a....
Mr. Pasquale Pastore



14

L'intervista a....
Alice Pignagnoli



24

L'intervista a....
Mr. Angelo D'ignazio



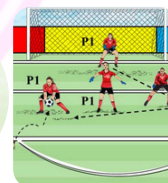
29

L'intervista a....
Mr. Daniele Guiotto



34

Esercitazioni



36

Editoria



Il Racconto della due giorni

Il 16 e 17 luglio ha avuto luogo a Trieste il 1° evento nazionale denominato AIAP Training Women. Primo evento della storia organizzato dall'Associazione interamente dedicato al portiere nel Calcio Femminile.

All'evento hanno preso parte relatori di prim'ordine come Mister Pasquale PASTORE attualmente allenatore di portieri del Napoli Women in serie A, Mister Angelo D'IGNAZIO in forza al Club Italia delle nazionali femminili giovanili e tutta l'esperienza messa in campo da Mister Daniele GUIOTTO allenatore dei portieri professionista.

Nulla è stato lasciato al caso ed infatti ha trovato posto anche la lezione della Dott.ssa Alexia COGLIEVINA psicologa dello sport (F.I.G.C.) che ha parlato e realizzato un confronto "emozionale" con le ragazze.

Ospite dell'evento, Alice PIGNAGNOLI, attualmente portiere del Padova Women che si è messa i guanti e si è unita al gruppo per una giornata trascorsa sul campo accanto alle ragazze agli ordini dei relatori.



Mister Andrea COLUCCI
Responsabile Area Calcio Femminile AIAP



Evento nell'evento è stata anche la presentazione del libro "Volevo solo fare la calciatrice" realizzato da Alice PIGNAGNOLI dove le ragazze e i loro genitori hanno seguito attentamente il racconto e poi hanno intrattenuto Alice in una discussione fatta di domande e curiosità sulle varie dinamiche che hanno portato a scrivere il libro. Insomma una due giorni ricca di eventi, lezioni, confronti che hanno sicuramente arricchito non solo le partecipanti ma anche gli stessi relatori. Possiamo affermare che questo evento entrerà nella programmazione annuale dell'Associazione a pieno titolo. Vi lascio alle interviste dei relatori, i loro esercizi e le tante foto scattate durante l'evento con un arrivederci al prossimo anno!!!!



Foto della due giorni

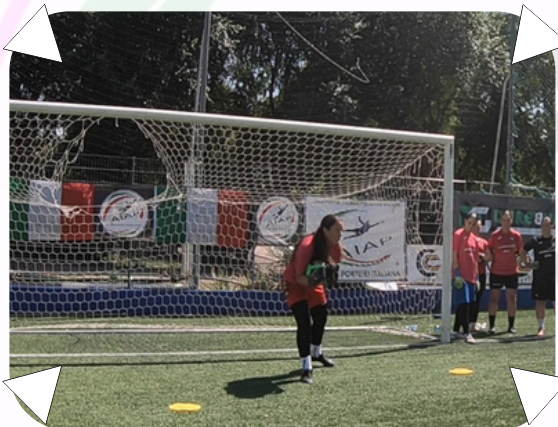


Il Racconto della due giorni



AIAP Woman

Il Racconto della due giorni



AIAP Woman

L'intervista a..... Mr. Pasquale PASTORE Allenatore portieri Napoli Women



Qualifiche e studi accademici:

- Laureato in Scienze Motorie;
- Abilitazione Allenatore UEFA B (F.I.G.C.);
- Abilitazione Match Data Analyst Professionista (F.I.G.C.);
- Abilitazione Master Allenatore Portieri Professionista (F.I.G.C.);
- Abilitazione UEFA GK B (F.I.G.C.);
- Video Analista Tattico e Match Analysis)InStat Scout.

Esperienze pregresse da allenatore dei portieri / Match Analyst:

- Benevento (Lega Pro - Sett. Giovanile);
- S.F. Gladiators (Serie D);
- Nuova Casale (Scuola Calcio);
- Puteolana 1909 (Eccellenza);
- Ischia Isola Verde (Lega Pro);
- Puteolana Internapoli 1902 (Serie D);
- A.S. Melfi (Lega Pro);
- U.S. Catanzaro (Serie C);
- Pomigliano Calcio (Serie D);
- Napoli Femminile (Serie B e C);
- Polisportiva Afragolese 1944 (Serie D);
- Portici Calcio (Serie D).

Esperienze come allenatore con la Nazionale Italiana:

- Femminile U17;
- Femminile U18;
- Femminile U23;
- Assistente All. Portieri Nazionale Maggiore.

L'intervista a..... Mr. Pasquale PASTORE Allenatore portieri Napoli Women

Siamo con Mr. Pasquale Pastore, allenatore dei portieri del Napoli Women..... Mister, le volevo chiedere, la serie Women alza il livello ogni anno di più. Dal suo punto di vista, come sta evolvendo il ruolo dei portieri nel massimo campionato italiano?

La maggiore, secondo me, evoluzione si sviluppa su due aspetti fondamentali. Uno è la parte fisica, quindi a livello atletico i portieri stanno crescendo in struttura e in atletismo quindi le richieste dal punto di vista fisico sono cambiate. C'è bisogno di più elasticità, più flessibilità, più potenza, quindi tutta una serie di componenti che riguardano più l'area motoria, l'area atletica. E poi sul piano tattico, perché il gioco si è evoluto, le richieste strategiche sono aumentate e il portiere è inserito sempre di più nelle dinamiche sia di possesso che di non possesso, per cui dal punto di vista tattico è necessario che abbiano buona conoscenza del gioco, di tutte le sue fasi.

Ogni portiere ha caratteristiche uniche. Come adatta il suo metodo di lavoro alle diverse atlete che avrà a disposizione in campionato?

Anche se ognuna di loro è diversa, il gioco decide. Per me il nostro riferimento deve essere sempre il gioco. Per cui rispettando le caratteristiche di ogni ragazza, se mettiamo al centro delle proposte, quello che accade durante la partita, non avremo difficoltà. Per cui non cambio il mio metodo, perché il mio metodo si basa principalmente sulle richieste del gioco, per cui le ragazze useranno le loro caratteristiche principali al servizio delle richieste del gioco.

Lei ha anche un'importante esperienza nel calcio maschile. Quali sono state le sfide principali nell'adattare le sue metodologie al calcio femminile? E cosa invece è assolutamente identica nei due mondi?

Per me più che una sfida è stata una scoperta quando ho fatto questo passaggio dal maschile al femminile. Una scoperta di un approccio diverso. Io dico sempre che lo stesso gioco è giocato in modo diverso. E io ho imparato molto dalle ragazze. Quindi è stata veramente una scoperta, ripeto, di punti di vista, opportunità, modi di fare le cose, approcci nuovi che mi hanno arricchito. E poi la differenza più grande che ho notato è che con i ragazzi la domanda che ricorreva sempre nelle sedute era «Mister, cosa devo fare?». Nelle ragazze invece è «Mister, perché faccio questa cosa?». E per me credo che per un istruttore o un allenatore quando ti viene fatta questa domanda è un po' il senso di quello che fai. Quindi per me è stato molto gratificante poter fare questo passaggio.



L'intervista a..... Mr. Pasquale PASTORE Allenatore portieri Napoli Women

Il Napoli Women cerca un calcio organizzato e propositivo. Quanto spazio occuperà la costruzione dal basso e il lavoro con i piedi nelle sue sessioni settimanali?

Principalmente penso che questa abilità debba essere sviluppata insieme alla squadra. Quindi chiaramente darti delle percentuali adesso non avrebbe senso perché tutto parte da un lavoro di staff. L'allenatore definisce la linea strategica e noi insieme capiamo quando e come applicare una serie di esercitazioni proposte. Però la gestione del possesso è una dinamica collettiva per cui non riguarda solo l'area dei portieri, riguarda tutta la squadra.



Il portiere vive di dettagli e porta qualche di episodi. Come lavora sulla resilienza psicologica delle sue giocatrici dopo un errore per far sì che voltino pagina già all'azione successiva?

Questa è un'altra differenza tra il maschile e il femminile che potremmo evidenziare. Una ragazza tende ad analizzarsi molto, a giudicarsi. Spesso sull'errore tende a starci di più e quindi il mio approccio prevede sempre un tempo di osservazione. Per me è utile starci un po' sull'errore, almeno con le ragazze, il fatto che ci stiano per un po'. Per me un allenatore deve individuare quello spazio in cui c'è una fase di apprendimento.

È passato il momento della sofferenza, della delusione, si è fatto spazio quel momento in cui un consiglio, un'indicazione trova il terreno per attecchire. L'allenatore deve riconoscere quel momento lì e con le ragazze è molto difficile riconoscere questo momento perché tendono a starci un po' troppo sopra.

L'intervista a..... Mr. Pasquale PASTORE Allenatore portieri Napoli Women

Vanta partecipazioni a manifestazioni come per esempio la UEFA Women's Euro Cup con l'Under-17 o ai mondiali di FIFA Women's World Cup in Australia e Nuova Zelanda nel 2023. Volevo chiederle che tipo di responsabilità e di emozioni si provano?

Io penso che sia il sogno di ogni bambino e di ogni allenatore poter partecipare a manifestazioni di questo tipo, ma soprattutto al mondiale. Per me è stato veramente un sogno realizzato. Faccio fatica a raccontarti cose tecniche che riguardano il calcio.

Già mi viene l'emozione solo se ci penso. Se penso al momento in cui fai l'inno, al momento in cui entri in quegli stadi dove ci sono tante nazionalità che vengono a vedere la partita oltre alla tua e rappresenti una nazione, un popolo in quel momento. È vero la responsabilità, però tanto senti l'onore quindi è una sensazione veramente bella, indescrivibile, che non dimenticherò mai. Ritorniamo con i piedi per terra.



Quanta match analysis c'è nel suo lavoro settimanale? Studia i trend degli attaccanti e avversari della Serie A o preferisce concentrarsi su principi di gioco?

Io sono già match analyst professionista quindi ho trascorso un po' di anni come match analyst anche nel club. Per cui è una componente che utilizzo molto. Per me è proprio un mezzo di allenamento. Per me la videoanalisi è come un'asta, un paletto. Un mezzo di allenamento che deve supportare e dare opportunità ai portieri di riconoscere quali possono essere le peculiarità di un avversario e quindi lavoro sull'avversario, ma anche auto-analisi. Quindi andare a vedere le proprie dinamiche di gioco, le proprie scelte perché sono state fatte delle cose. Per cui nella settimana ti posso dire che almeno due volte a settimana il mio gruppo portieri farà videoanalisi. Perché lo ritengo un mezzo di allenamento come tutti gli altri.



L'intervista a..... Mr. Pasquale PASTORE Allenatore portieri Napoli Women



Il movimento femminile è in forte espansione anche alla base. Se dovessi dare un consiglio a un giovane allenatore dei portieri che si avvicina oggi al settore giovanile femminile quale sarebbe l'errore assoluto da evitare?

Evitare di voler portare magari la propria esperienza accumulata nel maschile e fare il copia e incolla in un contesto invece di calcio femminile. Questo penso sia l'errore più grande che si può fare e va evitato.

Perché è una prestazione diversa ed è, ripeto come dicevo prima nell'altra risposta che ho dato, è lo stesso gioco giocato in modo diverso. Allora chi allena deve aprirsi a questa possibilità. Deve osservare senza pregiudizi in modo da poter cogliere quali sono le peculiarità di questo approccio.

Per cui l'errore più grande da non fare, da evitare è fare il copia e incolla, dal maschile lo portano ai femminile, no, assolutamente, è uno degli errori più grandi che si possono fare.

E poi consiglieri soprattutto ad un giovane di fare tanto attenzione alla sensibilità, all'ascolto, alla comunicazione. Tanto attenzione quanto quella che diamo alla parte tecnica. Quindi non sottovalutare quegli aspetti che riguardano tutta la sfera relazionale.

La scuola dei portieri italiana è storicamente considerata la migliore al mondo. Dal suo punto di vista, come vede lo stato di salute dei nostri talenti italiani (sia uomini che donne) rispetto alle scuole straniere?

Lo dice già il mercato. Ci sono tanti portieri nostri, sia ragazzi, anche alcune ragazze che giocano all'estero. Per cui questo già manifesta il fatto che è un prodotto che fa appetito agli altri campionati. Quindi credo che sicuramente c'è del buono nel nostro territorio. Va valorizzato, va sostenuto. Lavorando bene dalla base facciamo in modo che ci sia sempre la possibilità che questi giovani e queste giovani vengano anche notate da altri contesti.

Grazie Mister di aver partecipato all'AIAP Training Woman

Grazie a voi per l'invito e spero che ci saranno altre occasioni.

L'intervista a..... Alice PIGNAGNOLI Portiere in attività



Titoli e statistiche:

- più di 250 presenze tra Serie A e Serie B;
- presenze nella stagione 2011 e 2012 nella competizione UEFA Women's Champions League;
- 1 Scudetto (Campionato Italiano 2021 - 2022 con la Torres);
- 1 Supercoppa Italiana 2011 con la Torres.

Squadre:

- 2006-2007: Galileo Giovolley
- 2007-2008: Tradate Abbiate
- 2008-2009: ACF Milan
- 2009-2010: Como 2000
- 2010-2011: Napoli
- 2011-2012: Torres
- 2012-2013: Riviera di Romagna
- 2013-2014: Atletico Oristano
- 2014-2015: Valpolicella
- 2015-2016: Riviera di Romagna
- 2016-2017: Imolese
- 2017-2018: Mantova
- 2018-2019: Genoa Women
- 2019-2022: Cesena
- 2022-2023: Lucchese
- 2024: Ravenna
- 2024: Pro Palazzolo
- 2025-ad oggi: Padova Woman



Alice PIGNAGNOLI è Autrice del Libro: "Volevo solo fare la Calciatrice"

L'intervista a..... Alice PIGNAGNOLI Portiere in attività

Siamo con Alice Pignagnoli, portiere in attività e autrice del libro "Volevo solo fare la calciatrice", adesso però voglio parlare solo dell'Alice sportiva, poi ci addentreremo nel libro. Alice, spesso si dice che per fare il portiere serve un pizzico di follia, cosa ti ha spinto da giovanissima a scegliere un ruolo così solitario e di soprattutto grande responsabilità rispetto a chi preferisce fare gol?

L'inconsapevolezza, se uno l'avesse saputo... No, a parte gli scherzi, è stato più, credo, il ruolo aver scelto me, perché è stato per un caso fortuito che sono andata in porta, però mi sono innamorata del ruolo e dopo tanti anni, è stata un'esperienza molto impegnativa, ma anche veramente bella e arricchente. Cioè, io dico sempre che noi portieri siamo un po' speciali.

Hai vestito maglie importanti e vissuto lo spogliatoio di molti club, dalla Torres al Cesena, dalla Reggiana al Milan. Se dovessi isolare una singola parata o una singola partita che porti nel cuore come il tuo capolavoro sportivo, quale sceglieresti?

Allora, ti direi tante, perché tante hanno dei significati diversi. Dovendone scegliere una sola, ti direi la partita del rientro in campo dopo la gravidanza di Eva contro il Milan, perché oltre a essere stata una sfida sportiva molto impegnativa, perché il Milan era primo in Serie A e quella era una gara di Coppa Italia e io ero col Cesena, quindi che eravamo in Serie B, era un bel Davide contro Golia, ma soprattutto perché è stata una partita simbolica che ha cambiato il nostro calcio, quindi sicuramente sono molto orgogliosa.



L'intervista a..... Alice PIGAGNOLI Portiere in attività

Nella stagione 2011-2012 hai vinto Scudetto e Supercoppa con la Torres. Che ricordo hai di quel gruppo vincente e quale credi sia stata la chiave tattica o mentale di quel trionfo?

Ricordo che già da quando sono arrivata si respirava un'aria che tu capivi che quella non era una squadra, ma un gruppo di vincenti e quella mentalità che faceva la differenza me l'hanno trasmessa da subito, nonostante arrivassi dal Napoli e fosse una giovane promessa e quella cosa lì credo la cosa che più mi porto dentro in generale nel senso proprio la differenza di mentalità tra le grandi campionesse e magari delle brave giocatrici e tant'è che ricordo che la finale di Supercoppa Italiana fu la prima partita che giocammo in agosto, io ero agitatissima e il capitano mi disse Alice di cosa sei preoccupata, noi oggi andiamo in campo e vinciamo e la sicurezza che lei aveva è proprio quello a cui per tutta la carriera ho aspirato di riuscire poi credo negli ultimi anni della mia carriera di esserci riuscita a trasmettere alle più giovani, in questo senso passami il termine di onnipotenza sportiva che è quello che poi fa la differenza in campo.



Hai iniziato a giocare quando i campi erano spesso di terra e i riflettori dei medi erano spenti, fino ad arrivare all'introduzione del professionismo, dal punto di vista del ritmo di gioco, dell'intensità degli allenamenti e della preparazione atletica qual è stato il salto di qualità più evidente che hai vissuto in campo?

Allora credo che con l'arrivo del professionismo ma anche gli anni precedenti quando le società maschili hanno iniziato a investire nel femminile quindi ha voluto dire strutture, ha voluto dire tecnici preparati, ha voluto dire anche il fatto che potessimo iniziare banalmente allenarci di giorno che vuol dire a livello fisico tutta un'altra possibilità, ovviamente è cresciuto il livello, è cresciuto il ritmo e questo si è tramutato in un cambio grosso del nostro calcio che ovviamente io apprezzo molto perché è questo calcio vero.

L'intervista a..... Alice PIGAGNOLI Portiere in attività

Un tempo l'allenatore dei portieri nel calcio femminile era quasi un lusso, oggi è la normalità, quanto ha inciso la specificità della preparazione atletica e tecnica sulle prestazioni numero uno in Italia?

Allora io devo dire che ho sempre avuto il preparatore dei portieri, so che altre realtà magari però per il calcio che ho fatto io l'ho sempre avuto, la grossa differenza per me è stato da avere persone che quasi erano non scelte di altri, ad avere persone davvero preparate e che nel tempo si sono specializzate sul calcio femminile perché il portiere credo sia ruolo dove c'è più differenza rispetto al calcio maschile e quindi la grossa differenza è stata quella perché poi io ho sempre amato i miei preparatori, per me sono stati più degli allenatori, veramente parte fondamentale del mio viaggio, li ricordo tutti con grande affetto, ognuno di loro mi ha lasciato qualcosa e sinceramente per me sono sempre stati molto professionali però il cambio è stato quando si è iniziato a lavorare specificatamente sul femminile.



Il portiere vive di millesimi di seconde e non può permettersi di ripensare un errore, qual è il segreto della tua forza mentale per resettare subito la testa dopo un gol subito e rimanere concentrato sulla partita?

Allora vi raccontavo ieri che in realtà è una acquisizione recente, per me è il fatto di c'è lo switch l'ho fatto quando anziché pensare all'errore ho iniziato a pensare che non so facevo un errore al ventesimo, mi restavano 70 minuti per dimostrare che potevo far la differenza in positivo e quindi far vincere la mia squadra, che era l'unica cosa che ti resta e questo spostare il focus ti permette poi oltre di focalizzarti su quello che devi fare e non quello che non devi fare, che sembra una cosa sbagliata, anche poi di quasi tirar fuori un'accezione positiva dall'errore che sappiamo bene nel ruolo del portiere essere una cosa molto grande da maneggiare per noi.

Negli ultimi dieci anni il ruolo del portiere è cambiato moltissimo soprattutto con l'introduzione dalla costruzione dal basso, come si è evoluto il tuo modo di stare tra i pali e di giocare il pallone con i piedi nel corso della tua carriera?

Allora in realtà io venendo dal ruolo di movimento, io ho iniziato a 16 anni ad andare in porta, per me giocare coi piedi è sempre stata una mia cifra distintiva e quello che forse si è evoluto in questo tipo di cambiamento per me è stata la posizione, cioè io ho sempre giocato tanto con i piedi, però inizialmente era quasi un ti do la palla dietro, alleggerisco il gioco e già per la mia generazione era una conquista avere

L'intervista a..... Alice PIGAGNOLI Portiere in attività

un portiere che sapeva giocare con entrambi i piedi, invece nell'ultima fase della mia carriera sono diventata un giocatore attivo, quindi esco di testa, quindi gioco molto alta e quasi divento, non so, i due centrali stanno larghi, i terzini stanno più alti, quindi quasi divento un giocatore aggiuntivo e questo secondo me è una grande evoluzione, però ricordiamoci sempre che comporta un rischio per il portiere che deve essere un rischio calcolato, però anche accettato dalla squadra, io gioco fuori dalla porta, gioco tanto lontano, vuol dire che se perdiamo palla sono fuori posizione e quindi tu devi anche accettare che magari possa prendere un gol, ma il vantaggio competitivo che ti do globalmente con questa scelta è sempre più positivo.

Adesso parliamo dell'attrice scrittrice, parliamo del tuo libro, volevo solo fare la calciatrice, in questa frase c'è un forte senso di purezza, ma anche il peso di una strada tutta in salita, quando hai iniziato a giocare da bambina qual è stato l'ostacolo, il pregiudizio più grande che hai dovuto abbattere?

Sicuramente la mia famiglia che era contraria, cioè in generale il pregiudizio era le donne non possono giocare a calcio, non devono giocare a calcio, se proprio lo vogliono fare non è un mestiere, però l'ostacolo più grande per me è stata la mia famiglia, perché partire una bambina di sette anni che la famiglia l'ostacola, non vuole che giochi, non ti compra materiale sportivo, ovviamente questo è un ostacolo che per una bimba sembra insormontabile, in realtà lo scrivo anche nel libro, credo alla fine di doverli ringraziare perché loro mi hanno insegnato che se io volevo potevo raggiungere qualsiasi cosa, se tu riesci a superare il volere dei tuoi genitori non c'è più nulla che ti fermi, quindi alla fine la prendo così.



L'intervista a..... Alice PIGAGNOLI Portiere in attività

Qual è stato il momento esatto in cui hai detto basta adesso voglio scrivere questa storia?

Non c'è stato, perché non è stata una mia idea, questo lo devo dire, il dottore che mi ha rimesso in campo a 100 giorni dal cesareo, quando sono andata nel suo ufficio dopo la prima gara ufficiale, noi avevamo fatto un grande percorso perché rientrare in campo a 100 giorni, poi avevo perso 18 kg in un mese, lui mi ha messo fundamentalmente in campo in 28 giorni, da che non riuscivo neanche a camminare, quindi non ad andare a parare contro il Milan, abbiamo fatto tutto molto di corsa e quando quel giorno mi sono seduta di fronte a lui, lui mi ha detto Ali lo sai che tu hai cambiato il calcio femminile, devi scrivere questa storia, ho detto ma cosa ho fatto? Alla fine sono tornata a fare l'unica cosa che sapevo fare, il portiere, cioè la cosa difficile era crescere una bambina e lui mi ha detto no devi scrivere questa storia perché se proprio non te la pubblicherà nessuno, resterà per sempre un regalo che farà la tua figlia, invece poi l'editore Minerva mi ha contattato, volevano scrivere la mia storia e gli ho detto ho già scritto due capitoli e poi le ha letti e abbiamo deciso di proseguire con la scrittura.



Perché secondo te nel mondo dello sport professionistico e dilettantistico la maternità viene ancora vista da molti club come un infortunio o un problema aziendale anziché come un diritto inalienabile?

Questo perché viene visto così anche nella società, la cosa più grave è che non viene visto come un infortunio ma viene visto come uno sgarbo che la giocatrice fa alla società, scegliendo secondo loro di restare incinta in quel preciso momento e non in un altro perché io ho sentito dire ma non potevi pensare un altro momento, purtroppo tante giocatrici della mia generazione hanno rinunciato alla maternità perché magari quando ci hanno provato passati 40 anni non è arrivato proprio per amore del calcio, io credo che nessuna donna ma anche nessun uomo cioè nessuna famiglia dovrebbe dover decidere tra la carriera sportiva o la carriera professionale e poter avere un figlio e dare la vita che è la cosa più grande che come esseri umani possiamo fare.

L'intervista a..... Alice PIGAGNOLI Portiere in attività

Se una giovane calciatrice oggi ti dicesse che ha paura di dover scegliere un giorno tra la carriera nei campi di Serie A e il desiderio di diventare madre, a tu cosa le risponderesti?

Le direi che sicuramente le cose sono cambiate ma un pochino, le difficoltà le avrà ma la gioia di poter poi riuscire a conciliare queste due cose sicuramente vale il costo del biglietto e la fatica di dover battergliare.

Dal primo luglio 2022 il calcio femminile in Italia è diventato ufficialmente professionistico almeno in Serie A, leggendo il tuo libro si capisce quanto sangue e sudore ci siano voluti per arrivare a questo traguardo, pensi che i cambiamenti culturali stiano viaggiando alla stessa velocità delle riforme scritte sulla carta? Ma che cosa manca ancora oggi?

Assolutamente no, i cambiamenti culturali sono molto arretrati, il caso della Lucchese dimostra come alla fine ci può essere la legge ma se il tessuto sociale non è disposto ad accogliere il cambiamento siamo ancora fermi. Oggi manca assolutamente una cosa su cui io mi sto battendo cioè una tutela se non il professionismo, non il semi-professionismo anche per la C e la B perché comunque in B soprattutto ma anche in Serie C in alcune realtà è impossibile fare altro oltre che giocare, forse si può studiare e quindi tu se mi chiedi di fare la professionista non mi puoi pagare da dilettante e tutelare da dilettante, quindi io credo che il prossimo orizzonte sia proprio gli stipendi minimi e le tutele minima anche per Serie B e Serie C.



Scrivere un'autobiografia costringe inevitabilmente a fare i conti con il proprio passato, c'è stato un capitolo, un ricordo in particolare che è stato doloroso o difficile da mettere nero su bianco, qualcosa che magari avevi rimosso e che la scrittura ti ha riportato in galla?

Sì è proprio così, è difficile fare la misura ma anche il fatto di dare un po' in pasto una parte tua intima ai lettori, infatti diciamo questa cosa l'ho realizzata solo dopo però sicuramente la parte dove racconto della mia famiglia che mi sono sforzata di raccontare proprio perché potesse essere di insegnamento agli altri genitori, come lo è per me il fatto di rendersi conto che si può sbagliare, si può partire da anche un assunto sbagliato ma poi si può correggere, invece il perseverare in quel portare avanti quell'idea quello è la cosa che non è accettabile e poi sì sicuramente anche tante fragilità, il fatto di cosa ha comportato fare una vita agonistica così, cambiare tante città è stato un bel percorso però diciamo che la spinta è stata quella di lasciare al lettore un qualcosa di valore su cui riflettere.



L'intervista a..... Alice PIGAGNOLI Portiere in attività

Spesso i libri sportivi celebrano solo le vittorie dei trofei e questa frase te l'ho sentita dire, il tuo invece dà tantissimo valore alle sconfitte umane e a come ti hanno ridefinita come persona, quale speri sia il valore del concetto di fallimento per chi legge le tue pagine?

Guarda, era il mio primo obiettivo quando ho iniziato a scrivere, ho detto io non voglio che da qua fuori venga fuori l'ennesima super woman che concilia i figli e lo sport, che è brava in tutto, io volevo proprio dare valore al fatto che tutti i miei successi sono passati dai fallimenti e da là che devi passare per forza, è il fatto di anche noi come portieri un po' di più rifuggire, avere il terrore dell'errore, quasi oggi posso dire che l'errore è quello che ti permette di migliorarti, è quello che ti fa fare lo scatto, quindi è proprio, hai centrato proprio uno degli obiettivi principali del mio libro.

Nel testo non parli solo di te, ma ti fai portavoce di un intero movimento, se potessi sederti al tavolo con i vertici della federazione sportiva e della politica, qual è la primissima riforma strutturale che chiederesti per tutelare l'atleta e delle serie minori o gli altri sport ancora considerati dilettantistici?

Assolutamente quello che ti dicevo, cioè tutele, garanzie sia in termini di stipendi minimi ma anche di tutele mediche, di garanzie, ad esempio tante ragazze mi scrivono che si rompono il crociato durante l'attività e la società le abbandona, ormai è talmente diventata una normalità che le ragazze non chiedono neanche aiuto all'associazione calciatori perché danno per scontato che sia così, quindi sicuramente lavorare sulla tutele delle categorie inferiori e perché no anche degli altri sport che non sono ancora inquadrati come professionistici.



L'intervista a..... Alice PIGAGNOLI Portiere in attività

Adesso una bella domanda, se la bambina Alice che voleva solo fare la calciatrice potesse incontrare l'Alice donna e scrittrice di oggi, cosa pensi che si direbbero?

Cerco di non piangere, io penso che alla fine direi a quella bambina che valeva la pena fare quella battaglia, quel sacrificio, anche sentirsi sola talvolta perché alla fine non solo avrebbe coronato il suo sogno ma anche avrebbe portato un cambiamento per le altre.

Oltre alla promozione del Libro, l'impegno sociale, dove vedi Alice Pignagnoli nei prossimi mesi?

Sicuramente oggi ho un film in uscita quindi questo è il grande parto di quest'anno e spero che questo film che ha una coproduzione anche polacco albanese quindi avrà una distribuzione anche estera, possa davvero essere il salto di qualità non per me perché ormai la mia storia non è più mia ma davvero per il nostro movimento che possa davvero arrivare in tutte le case perché credo che le storie abbiano il potere di essere trasversali, non sono le storie di una donna e di un uomo ma proprio di raccontarci alla parte più profonda di noi e quindi l'obiettivo di questo film è che davvero possiamo arrivare a tutti.

Ultima domanda, il tuo futuro sarà ancora nel rettangolo verde magari in veste dirigenziale o di coach per cambiare le cose all'interno?

Allora a me piacerebbe restare come ruolo dirigenziale perché sento di avere tanto ora da lasciare alle più giovani quindi mi dispiacerebbe un po' chiudere col campo. E' chiaro che il mio impegno diciamo più sociale mi impegna molto adesso la mia associazione è officina identitaria che proprio si propone di dare gli strumenti, il cassette degli attrezzi per la costruzione di un'identità non stereotipata quindi un obiettivo molto ambizioso però mi piacerebbe poter ancora... non mi considero all'altezza del ruolo di allenatore perché secondo me bisogna avere delle capacità proprio delle peculiarità personali però magari come appunto un ruolo dirigenziale mi piacerebbe proprio per poter lasciare alle ragazze più giovani quello che io ho raccolto che però diciamo non mi serve più.



Alice grazie per la tua disponibilità di aver partecipato ad AIAP Training Women.

Grazie davvero a voi.



WWW.PORTIERIDICALCIO.NET

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

✉ aiapfemminile@gmail.com

@ www.aiapcalcio.it/calcio-femminile

🌐 <http://www.aiapcalcio.it>

f [aiap area calcio femminile](#)

L'intervista a..... Angelo D'IGNAZIO Club Italia Nazionali Femminili

Qualifiche e studi accademici:

- Laurea Magistrale in Scienze Motorie;
- Abilitazione UEFA GK B (F.I.G.C.);

Esperienze pregresse da allenatore dei portieri:

- Juventus FC Women;
- Genoa CFC;
- U.C. Sampdoria.



Siamo con il mister Angelo D'Ignazio, attualmente al Club Italia Nazionali Femminili Giovanili. Mister, grazie di essere qui con noi. Innanzitutto le chiedo, il Club Italia è una vera e propria fucina di talenti. Qual è la filosofia centrale del Club Italia per quanto riguarda lo sviluppo dei giovani portieri in ambito femminile?

Buongiorno a tutti, intanto è sicuramente quello di promuovere il calcio femminile e lavorare sulle specificità di questa tipologia di sport e di questa tipologia di ruolo in questo sport. Ovviamente è fondamentale la rete che poi abbiamo con i vari club, appunto ci supportiamo a vicenda per ottimizzare il lavoro e per migliorare poi gli aspetti di ogni singolo portiere.

Quando gira l'Italia per visionare le giovani calciatrici, under 15 o 17, quali sono le primissime caratteristiche fisiche, tecniche o caratteriali che cercano una ragazza per capire chi è da nazionale?

Domanda difficile, comunque ovviamente analizziamo le tre sfere del ruolo, specifiche, quindi difesa spazio, difesa porta e podalica. Ovviamente poi, visto anche ruolo, consideriamo struttura e statura, quindi un mix di efficacia, efficienza e una motricità anche che sia fluida, coordinata, un portiere appunto prestativo e quindi poter essere selezionato per il contesto di Club Italia.

Il passaggio dal club locale alla maglia azzurra può essere un salto generazionale enorme, come aiutate le ragazze a gestire l'impatto emotivo e le responsabilità di rappresentare l'Italia fin da giovanissime?

È un qualcosa che di conseguenza viene, nel senso, indossare la maglia azzurra è ovviamente un qualcosa che dona orgoglio, dona valore, dona forza, quindi secondo me non c'è bisogno neanche di fare il passaggio, c'è la maglia azzurra motiva, motiva chiunque ce l'ha addosso, quindi ogni ragazza che la indossa è promotrice di bellezza, di orgoglio e di cosa vuol dire essere italiani.

L'intervista a..... Angelo D'IGNAZIO Club Italia Nazionali Femminili

Il portiere moderno deve saper giocare con i piedi ed essere parte attiva della tattica, quanto tempo dedicate nel Club Italia alla costruzione dal basso e all'integrazione del portiere con la linea difensiva?

Sicuramente i tempi non sono tantissimi per allenare in modo specifico i portieri, ovviamente il lavoro è integrato con la squadra, quindi l'aspetto podalico è uno dei tre aspetti, quindi comunque lo consideriamo allo stesso modo rispetto agli altri e sicuramente come anche gli altri aspetti lo integriamo con un processo di squadra, perché comunque poi l'aspetto specifico è giusto curarlo, è giusto allenarlo, ma poi lo sviluppo reale avviene con la squadra, quindi è un mix perfetto.



La crescita fisica tra i 14 e i 17 anni è rapidissima, come si adatta il carico di lavoro atletico e di forza esplosiva rispettando la biomeccanica e la crescita fisiologica delle giovani atlete?

Su questo il calcio femminile ha la sua caratteristica, nel senso che le donne sviluppano prima, quindi poi dai 15 ai 18 anni in teoria sui tuoi studi possono crescere di massimo dai 2 ai 4 centimetri, quindi comunque ormai lo sviluppo è stato già fatto da 14 anni, che poi si avviene anche in menarca e tutto, quindi comunque la forza si allena nel calcio femminile sia per un aspetto perfettamente tecnico atletico, ma anche in ottica di prevenzione, quindi il calcio femminile ha un'incidenza molto alta di infortuni, per esempio il legamento crociato anteriore, i vari legamenti, quindi sicuramente sviluppare forza fa sì che si va ad ottimizzare una struttura muscolare e articolare che possa appunto prevenire degli infortuni.

L'intervista a..... Angelo D'IGNAZIO Club Italia Nazionali Femminili

Qual è il pilastro fondamentale della sua filosofia di allenamento? Predilige il lavoro analitico basato sulla ripetizione del gesto o esercitazioni situazionali che replicano lo stress della partita?

Mi piace tanto il concetto del ripetere senza ripetere, ma più che altro come approccio che voglio donare ai portieri, cioè nel senso non mi piace incidere da protagonista in una crescita di un portiere, mi piace che il contesto sia protagonista della crescita stesso del portiere, io che sia un po' un supporto, quindi creare contesti che possano poi donare un miglioramento alla crescita del portiere. Questo non vuol dire che non faccio poco, non vuol dire che faccio solo situazionale, no, ma anche nell'esempio analitico si può essere meno protagonisti e lasciare il portiere conoscersi, riconoscersi, perché la conoscenza di se stessi è fondamentale poter poi migliorare e ampliare i propri gesti tecnici o magari anche letture, ma se non porta il portiere a conoscersi e poi riconoscersi non posso chiedere di migliorare alcuni aspetti.



Oltre che allenatore in queste fasce di età si è anche educatori, quali valori umani ritiene imprescindibili per le ragazze che vogliono intraprendere una carriera nel professionismo?

Di cogliere l'opportunità con serenità e divertimento. Il professionismo ti pone ovviamente in una situazione più di privilegio per una possibile conseguenza di un calcio più di elite, ma poi di base la prima cosa deve essere divertimento e vivere i valori dello sport, quindi rincorrere obiettivi, rincorrere un miglioramento continuo, conoscersi, capire in cosa si è forte, in cosa bisogna migliorare, la relazione con gli altri, su questo batto tanto perché poi vediamo il portiere come un ultimo baluardo, come un eroe, però occhio perché a livello culturale secondo me in questo senso non si fa il bene del portiere, perché si

identifica come eroe, un ultimo baluardo, ma poi prendi i gol e fallisci, poi rialzarti è più difficile. Mi piace pensare a un portiere che ha un ruolo specifico in un contesto collettivo.

L'intervista a..... Angelo D'IGNAZIO Club Italia Nazionali Femminili



Il calcio femminile italiano è in costante evoluzione, la Serie A alza l'asticella ogni anno. Ritiene che la scuola portiera italiana ha storicamente la migliore nel maschile, stia riuscendo a introdurre o comunque a imporre i propri standard d'eccellenza anche nel panorama femminile giovanile?

È la stessa, è la stessa, nel senso che il calcio è lo stesso, sia maschile che femminile, ovvio che ha delle caratteristiche, delle specificità, ma il calcio è calcio, noi tutti siamo italiani, noi tutti abbiamo fatto il portiere in Italia, abbiamo allenato anche maschile e quindi diciamo che poi la filosofia di base è quella che poi insegnano nei corsi e quindi che poi anche noi promuoviamo, noi come Club Italia, ma anche poi chi allena nei club e quindi maschi e femmine in questo caso sono accumulati allo stesso modo di fare calcio.

Vedere una propria ragazza esordire in Nazionale Maggiore o assistere alla sua maturazione quotidiana durante i raduni, per lei è una bella soddisfazione, che emozioni prova?

Ovviamente è emozionante, ma allora come quando anche quando ero nel club, quando un mio portiere poi magari arrivava fino in prima squadra, come appunto è successo anche, quindi è una soddisfazione, però sempre con il discorso del non è arrivato grazie a me, non sono stato io a incidere, la prima cosa che mi viene proprio in mente è il fatto che sono contento per lui o per lei.

L'intervista a..... Angelo D'IGNAZIO Club Italia Nazionali Femminili

Nelle nazionali giovanili under 15, 16 o 17 il lavoro è concentrato in raduni periodici, come si riesce a in pochi giorni a incidere sulla tecnica di una giocatrice senza stravolgere il lavoro quotidiano che svolge con il proprio club di appartenenza?

Perché fondamentale la comunicazione che si fa con i club, quindi tanto discorso di rete, noi ovviamente chiediamo ai club quali degli obiettivi stanno lavorando nell'ultimo periodo, su cosa stanno appunto operando con la ragazza e agendo e da lì ci andiamo un po' a legare. L'aspetto nazionale ovviamente è il primo aspetto tattico, perché il tempo è poco, giustamente secondo me, l'aspetto tecnico lo lasciamo al club, quindi il nostro discorso è quello di organizzarle in un contesto di partita, di situazione, allenarle e lo lasciamo fare più al club, perché comunque il tempo è più a disposizione loro.

Mister, la ringrazio per aver preso parte all'AIAP Training Women.

Grazie a voi per l'opportunità, è stato bellissimo essere qui e spero appunto poi magari di poter tornare, però è bello quello che fate, quindi complimenti a voi.



L'intervista a..... Daniele GUIOTTO Portiere professionista



Qualifiche e studi accademici:

- Licenza UEFA B (F.I.G.C.);
- Abilitazione UEFA GK B (F.I.G.C.);
- Master Allenatore "I Processo Motivazionali nell'allenamento per il settore giovanile"

Esperienze pregresse da allenatore dei portieri:

- Legnago Salus (Serie D- Settore Giovanile);
- Virtus Verona (Serie D - Settore Giovanile);
- Vigasio Calcio (Serie D Settore Giovanile);
- Castelnuovo del Garda (Eccellenza);
- Bardolino Verona Women (Serie A);
- Verona Women (Serie A);
- Vicenza Calcio Femminile (Serie B);
- Chievo Verona (1° Squadra e Settore Giovanile)



Mister, grazie di essere qui con noi. Le chiedo, lei ha trascorso molti anni nei settori giovanili di club storici come Chievo e Hellas Verona. Qual è il segreto per far compiere a un giovane portiere il salto di qualità mentale e tecnico verso il calcio dei grandi?

Se lo sapessi!!! Non c'è una formula, bisogna avere collaborazione da tutte e due le parti, non essere presuntuosi di sapere o di si fa così, sperimentare e poi il percorso ti porterà avanti. Poi non è detto che sia anche un ragazzo a qualità calcistica riesca, perché ci vuole anche purtroppo delle altre cose, che la testa è quello che fa tutto, in tutti i campi, Serie A Serie B , Serie C, la predisposizione al lavoro per cercare di far meglio possibile.

L'intervista a..... Daniele GUIOTTO Portiere professionista

Negli anni le richieste del ruolo sono cambiate drasticamente, nella sua metodologia di lavoro quanta importanza dà oggi alla tecnica tradizionale di parata rispetto al gioco con i piedi e alla lettura dello spazio fuori dall'area?

Bisogna adattarsi al gioco. Io ho fatto parte di quella categoria di giocatore che ha subito il cambiamento radicale. Adesso i ragazzi cominciano già con quella predisposizione lì, che è il primo percorso. La mia generazione invece ha cambiato sempre le proposte, il retropassaggio, con le mani, fuori aria, calcio di rigore.

Adesso si predilige il lavoro con i piedi, però per me diventa sempre predominante il lavoro in porta, cioè nella lettura. Bisogna capire prima cosa succede, perché se non capisco cosa succede non posso far bene né coi piedi, né con le mani.

Quanto è importante per un club avere una linea guida metodologica comune che parta dai bambini fino alla prima squadra?

Io su questo non sono molto d'accordo. Bisogna avere, sì, un indirizzo, poi i concetti dei portieri sono sempre quelli non è che variano. Per me, avendo la linea guida, si creano dei soldatini, si creano dei burattini. Io devo, secondo me, esaltare quelle che sono le qualità del ragazzo. Se con le sue qualità mi risolvi i problemi, io gli lascio tutto quello che sono. Anche se non sono cose che esteticamente non sono giuste.

Se con le sue qualità non avviene l'incontro, allora interveniamo con le nostre cose, perché si rischia anche solamente di destabilizzare.



L'intervista a..... Daniele GUIOTTO Portiere professionista



Oggi il movimento femminile è in enorme crescita e richiede figure professionali d'eccellenza. Quando si approccia alla preparazione dei portieri nel settore maschile e in quello femminile, quali sono le reali differenze metodologiche o biomeccaniche di cui tiene conto?

A livello fisico non c'è grandissima differenza. Le donne sono grandissime lavoratrici, tengono tantissimo a livello fisico. Bisogna tenere conto della morfologia. La donna ha il problema del bacino un po' più largo, ha il discorso dell'angolo con il valgismo, ha il ciclo mestruale che non incide nella prestazione, incide sull'umore.

L'unica attenzione che bisogna avere nella donna durante il ciclo mestruale è la fase luteale, che è tra il quindicesimo e il ventesimo giorno del ciclo, dove c'è un abbassamento delle difese immunitarie, quindi c'è anche un rilassamento dei tendini ed è più facile che ci sia un infortunio. Quindi in quel periodo lì bisogna abbassare un po' i ritmi. Però a livello fisico non ci sono grandi problemi.

È la forza che manca, perché la muscolatura è circa un 35% in meno e la forza circa un 45% in meno rispetto al maschile. Il resto sono i portieri.

A livello di attenzione al dettaglio e ricezione degli insegnamenti, ha riscontrato differenze nell'approccio quotidiano tra ragazzi e ragazze o la passione e la dedizione al numero uno sono universali?

Lì sta la differenza fondamentale tra il calcio maschile e il calcio femminile. La donna vive gli errori in maniera veramente morboso e quasi una sofferenza interiore, morbosa.

Per loro sbagliare è una cosa. Il problema è anche come dirgli che è il corretto. Perché gli dici, guarda che se lo so ho sbagliato w là si chiude una cosa. Bisogna avere l'accortezza di aggirare quello che è l'approccio bisogna dire, guarda mi sono accorta che è sbagliato, se vuoi correggiamo, se no vediamo in un altro momento cosa. Non bisogna andare diretti perché c'è una chiusura questo è veramente importante.

L'intervista a..... Daniele GUIOTTO Portiere professionista

Lei lavora molto anche sul territorio con stage e campus dedicati. Quando osserva un portiere molto giovane per la prima volta, qual è quel dettaglio tecnico caratteriale che le fa capire che ha un potenziale fuori dal comune?

Se capisce quello che si sta facendo, se capisce il gioco. Quello è fondamentale. Tu puoi essere un bravissimo atleta, puoi essere in porta a parare, ma se non capisci il gioco, se non ti prepari a quello che è la situazione, se non la capisci anticipare mentalmente quello che succede, pari e basta.



Oltre che un allenatore, chi lavora con i giovani è anche un educatore. Quali sono i valori umani non negoziabili che cerca di trasmettere ai suoi portieri prima ancora di scendere in campo?

Il rispetto del lavoro, perché quello che fai in allenamento è poi quello che fai in campo. Il calcio è l'espressione della vita. C'è amicizia, tradimenti, fallimenti, gioie. E' lo specchio della vita. Se tu riesci a competere bene e rispettare gli altri, ti rispetti anche nella vita quotidiana.

L'intervista a..... Daniele GUIOTTO Portiere professionista

Nelle fasce d'età giovanili, come l'Under-17 o l'Under-18, l'errore fa parte del percorso. Come lavora sulla resilienza mentale dei suoi atleti dopo uno sbaglio decisivo in partita?

Io gli dico che un leone va a caccia della preda dieci volte e su dieci volte ne fallisce otto. Quindi la resilienza Devo fare tesoro di quello che ho fatto e metterlo nella mia biblioteca. Perché l'errore fa parte della crescita. Quando un allenatore cambia il giocatore in campo vuol dire che lui ha sbagliato la formazione.



Guardandosi indietro, qual è stata la soddisfazione più grande della sua carriera finora? C'è un portiere che ha visto partite da zero e che oggi magari difende i pali di importanti squadre o che le dà particolare orgoglio?

Io ho avuto la fortuna che almeno cinque o sei ragazzi che sono passati, non sono arrivati a quei livelli perché li ho allenati io, ho avuto la fortuna di portarli in quel percorso lì.

E quando vengono nella mia città dove abito, vengono a giocare, alzano il telefono e mi chiamano dicendomi “vieni a salutarmi”, questa è la più grande soddisfazione che io possa avere, poi il percorso se lo sono creati loro.

Grazie mister di aver preso parte all'IAP Training Women.

Grazie a voi dell'invito.

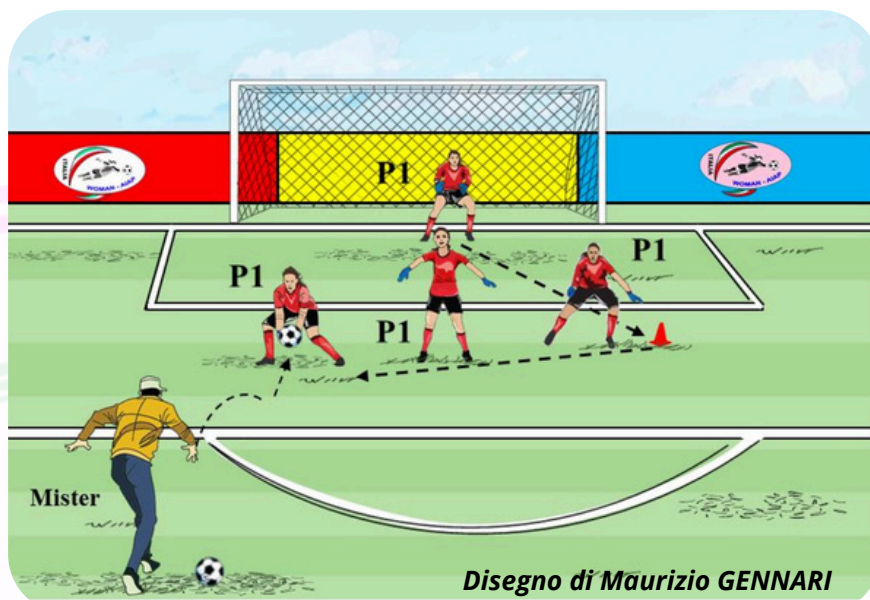
Disegno di Maurizio GENNARI

Esercitazioni

Di seguito alcune esercitazioni realizzate dai relatori e svolte in campo i nella due giorni. .

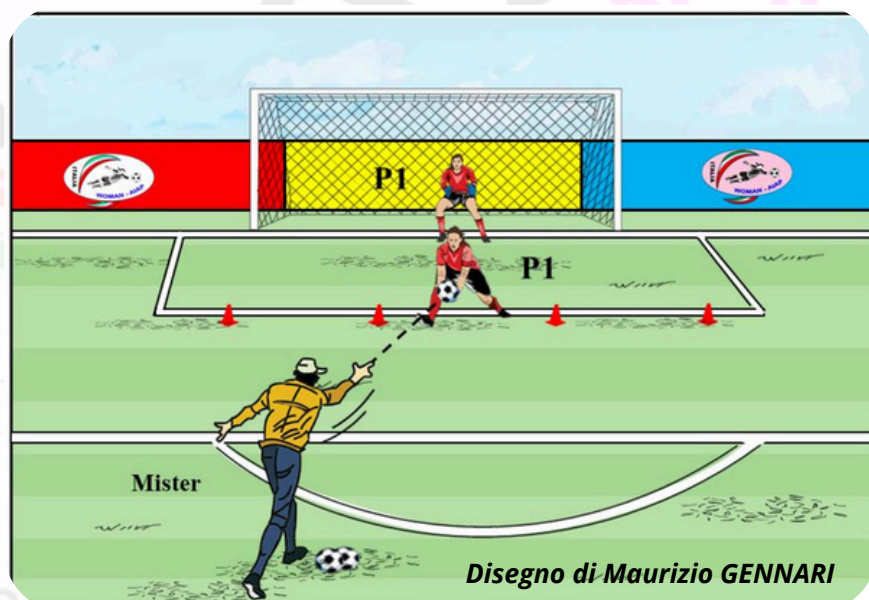
Esercitazione n. 1

P1 in posizione d'attesa al centro della porta, al via del Mister si dirige verso il cono per toccarlo con il palmo della mano. Immediatamente a passo accostato si porta verso la sua dx in posizione d'attesa. Il Mister lancia la palla con le mani dando come obbligo di far fare al pallone un solo rimbalzo, e P1 va in raccolta e porta il pallone al petto.



Esercitazione n. 2

P1 in posizione d'attesa al centro della porta. Il via del Mister coincide con il lancio con le mani del il pallone nell'area piccola e P1 in base alla direzione del pallone, attraverserà la porticina corrispondente formata dai coni ed effettua una presa in raccolta al petto.

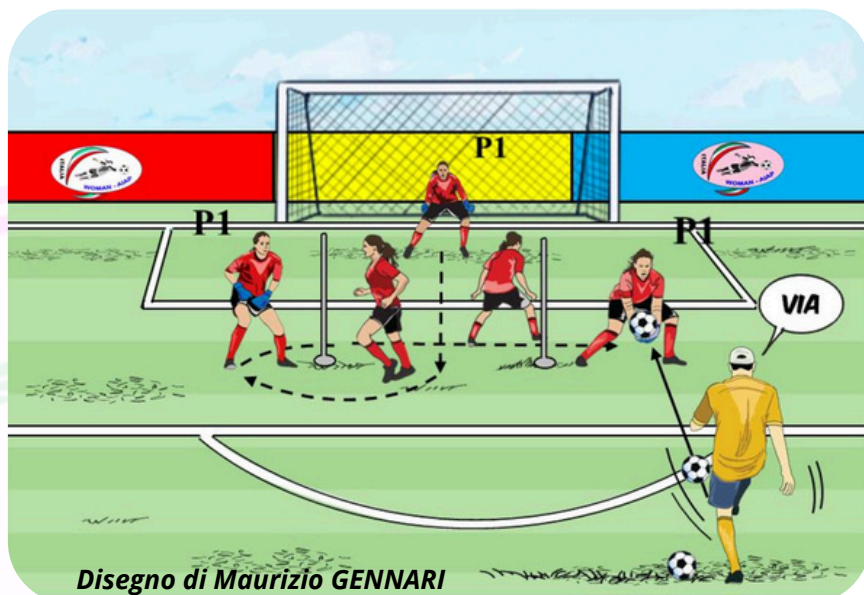


Esercitazioni

Di seguito alcune esercitazioni realizzate dai relatori e svolte in campo i nella due giorni. .

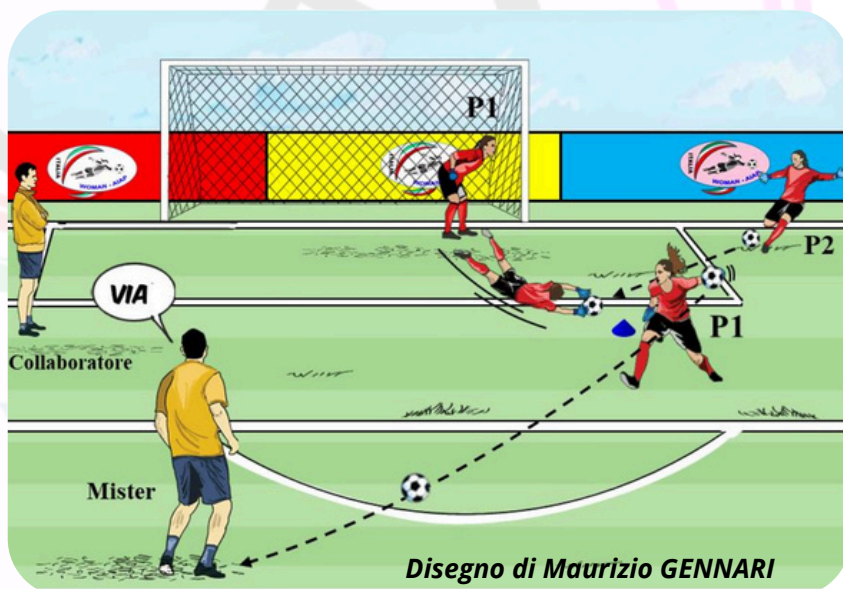
Esercitazione n. 3

Al via del Mister P1 supera i due paletti in corsa e va in posizione d'attesa, dopo due secondi a passo accostato si posiziona sulla dx della porta e va in posizione d'attesa, dopo altri due secondi utilizzando la tecnica del passo incrociato va a posizionarsi sul secondo palo in posizione d'attesa. Il Mister calcia un palla e P1 esegue raccolta la pello.



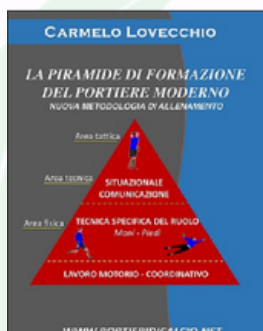
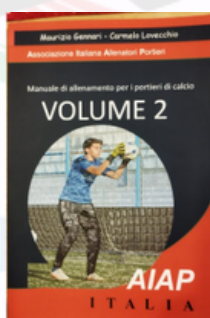
Esercitazione n. 4

P1 inizia in posizione di attesa vicino al palo. P2 posiziona fuori dall'area piccola, in possesso del pallone. al via del mister la trasmette tra il portiere e il delimitatore. P1 effettua una presa in tuffo, si rialza e trasmette palla con un rilancio a terra al Mister.



Editoria

AIAP - Area Calcio Femminile





ITALIA
Associazione Italiana Allenatori Portieri®