

# Guarda e para

manuale fotografico per l'allenamento del portiere di Mario Capece



**AREA TECNICA**



**DESTREZZA**

**10**



**TECNICA PIEDI**

**24**



**ESERCIZI DI COMBINAZIONE**

**38**



**TECNICA DI USCITA**

**42**

**AREA FISICA**



**CAPACITÀ DI EQUILIBRIO**

**48**



**COORDINAZIONE E AGILITÀ**

**52**



**SVILUPPO RAPIDITÀ PASSI**

**62**



**PLIOMETRIA SPECIFICA**

**72**



**REATTIVITÀ SEMPLICE E COMPLESSA**

**80**

**AREA TATTICA**



**POSIZIONAMENTI IN FORMA DINAMICA**

**86**



**POSIZIONAMENTI IN FORMA STATICA**

**92**

Questo manuale è il frutto di anni di esperienze maturate sul campo che mi hanno permesso di sviluppare una metodologia di allenamento specifica, volta a curare i più piccoli dettagli, sia sotto l'aspetto tecnico/fisico, sia dal punto di vista tattico.

Proporrò esercitazioni in grado di ottimizzare al massimo, qualora ce ne fosse bisogno, l'utilizzo di più ragazzi da allenare contemporaneamente, al fine di evitare l'insorgere dei consueti tempi morti, spesso causa di distrazione a livello mentale oltre che fisica.

Molta importanza deve essere data alla posizione che il portiere deve occupare in funzione dell'avversario e della palla, oltre che alla corretta postura da tenere nello svolgere un qualsiasi gesto tecnico.

Il ruolo del portiere è in completa e continua evoluzione, chi li allena deve essere sempre aggiornato e in grado di proporre esercitazioni utili per permettere all'atleta di sentirsi sempre al passo con le costanti evoluzioni del calcio moderno, per poter essere sempre più sicuro dei propri mezzi ed in grado di trasmettere la sua consapevolezza al resto della squadra.

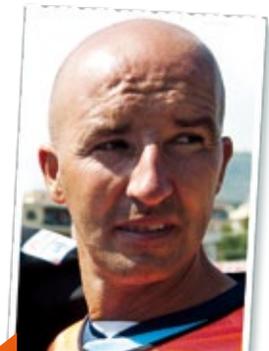
Negli ultimi anni la maggior velocità di esecuzione dei calciatori, abbinata alla qualità dei palloni di ultima generazione, hanno creato all'estremo difensore nuove difficoltà nella lettura delle traiettorie, per questo ho cercato di proporre esercitazioni da svolgere sempre in maniera dinamica, sia per rendere più simile ciò che avviene in gara da ciò che si prova nell'arco della settimana, sia per sviluppare e tenere in costante allenamento le capacità mentali, indispensabili nell'elevare la soglia di attenzione e concentrazione, caratteristiche fondamentali per gli interpreti moderni del ruolo.

Credo fortemente nella necessità di far lavorare i portieri il più possibile tramite l'utilizzo del pallone, pertanto questo sarà presente sempre, anche nelle esercitazioni fisiche e tattiche.

Ho ritenuto importante anche ricordare a tutti i portieri quali sono le regole principali e specifiche del ruolo da conoscere, dalle più scontate e banali alle più curiose e meno note, talvolta in grado di far nascere dei dubbi soprattutto nei portieri meno esperti.

Essere l'estremo difensore della propria squadra è qualcosa di davvero speciale, la passione e la voglia di lavorare con cura e con costanza saranno gli elementi in grado di permettere ad ogni portiere di diventare, sul campo e nella vita, davvero il numero uno!

Spero di offrire a tutti voi, un'alternativa capace di stimolare e arricchire la vostra interpretazione del ruolo.



Mario Capece

## CURRICULUM PROFESSIONALE DI MARIO CAPECE

Mario Capece è un eclettico ed innovativo preparatore dei portieri che ha saputo, negli anni, sviluppare una metodologia volta a soddisfare il più possibile le esigenze reali di cui i ragazzi hanno bisogno in gara.

Pur non avendo avuto trascorsi importanti come calciatore, è riuscito a guadagnarsi uno spazio importante nel calcio professionistico, offrendo sempre con il suo lavoro un supporto tecnico di una qualità da tutti riconosciuta come fra le più innovative e di massimo livello.

Nasce a Potenza il 27 Ottobre 1971, ha giocato a calcio a livello dilettantistico per poi intraprendere dal 1999 la professione di allenatore dei portieri, svoltasi per la maggior parte nell'attuale LEGA PRO. Ha lavorato, fra le altre, con il Sorrento Calcio, F.C Sud Tirolo, Biellese Calcio, Us Ivrea Calcio. È attualmente responsabile della Scuola Portieri alla Milan Academy di Sidney.

Istruttore C.A.S CONI, è iscritto all'albo FIGC dei preparatori portieri riconosciuti dal Settore Tecnico di Coverciano; è referente APPORT (Associazione Sportiva Italiana Preparatori Portieri di Calcio); Presidente onorario dell'Associazione Preparatori Portieri Professionisti della Tunisia.

Nella sua carriera, si è contraddistinto per aver allenato un numero rilevante di portieri che hanno poi proseguito il proprio percorso professionale giungendo sino ai massimi livelli, come il protagonista ed interprete degli esercizi presenti nel manuale, Antonio Mirante, con il quale Capece ha un legame molto profondo, un'amicizia ed una stima reciproca e sincera che dura sin dai tempi del Sorrento, stagione 1999/2000. Da molti anni organizzano insieme uno stage estivo per giovani portieri, che è diventato un appuntamento immancabile per centinaia di ragazzi.

Nella stagione 2005/2006 Capece allena Federico Marchetti, all'epoca poco più che ventenne, con alle spalle un paio di campionati in lega pro e una presenza in serie B nelle fila del Torino. È dalla stagione successiva che la sua carriera decolla, sino ad arrivare a difendere la porta della nazionale di calcio durante i Mondiali in Sud Africa del 2010.

Nel 2010 Capece ha ideato la sua personale "Scuole Portieri nelle vostre città", un progetto unico nel genere, che gli ha permesso di attivare in Italia diversi punti scuola, dislocati per ora fra Piemonte, Toscana, Puglia e Campania.

Al di fuori dei confini nazionali ha avuto e mantiene esperienze in Canada, Svizzera, Algeria e Tunisia.

In Nord America è stato istruttore e relatore al corso St Leonard Parc Central a Montreal, oltre che fondatore, con la federazione canadese Quebec, della Goalkeeper Academy Mario Capece.

In nord Africa ha tenuto diversi convegni e sviluppato una collaborazione con la società Ask Kasserine; come ultima onorificenza è stato nominato nell'Aprile del 2012 Presidente onorario dell'APPORT tunisina.

## FRA I TANTI PORTIERI ALLENATI

• **Antonio Mirante**, classe '83. Allenato nel Sorrento nella stagione 1999/2000, attualmente al Parma in Serie "A", ha giocato nella Juventus, nel Siena, nella Sampdoria e nel Crotona. Nel giro della Nazionale italiana del Ct Prandelli.

• **Federico Marchetti**, classe '83. Allenato nella Biellese nella stagione 2005/2006, attualmente alla Lazio in Serie "A", ha giocato, tra le altre, a Cagliari e Torino. 12 presenze in Nazionale, 3 presenze ai Mondiali 2010.

• **Andrea Seculin**, classe '90. Allenato al Sud Tirolo nella stagione 2007/2008, attualmente alla Juve Stabia in serie B, 5 presenze in nazionale Under 21. Capitano della fiorentina primavera vincitrice della Coppa Italia 2011.

• **Andrea Rossini**, classe '90. Allenato ad Ivrea nella stagione 2008/2009, ultima stagione al Frosinone, in Lega Pro 1° Divisione. Ha collezionato 5 presenze nel campionato cadetto nella stagione 2007/2008 nelle fila del Cesena, è stato nazionale "Under 20".

• **Andrea Pozzato**, classe '88. Allenato nel Canavese nella stagione 2009/2010, ultima stagione al Trapani in Lega Pro 1° Divisione. Ha giocato nel Novara, nella Juventus Primavera, nella Tritium e nel Melfi.

• **Giorgio Merlano**, classe '88. Allenato nel Canavese nella stagione 2009/2010, attualmente al Treviso in Lega Pro 1° Divisione. Ha giocato nella Juventus Primavera e nel Melfi.

• **Gianmarco Fiory**, classe '90. Allenato a Sorrento nella stagione 2006/2007, attualmente all'Arzanese in Lega Pro 2° Divisione. Cresciuto nelle giovanili della Juventus, ha giocato nel Savona e nel Casale. Nel giro della Nazionale Under 20 del Ct Veneri.

• **Servili Andrea**, classe '75. Allenato nel Sud Tirolo nella stagione 2007/2008, attualmente all'Alessandria Lega Pro 2° Divisione. Ha giocato nel Teramo.

• **Russo Andrea**, classe '91. Allenato nell'Ivrea nella stagione 2008/2009, ultima stagione nel San Marino Lega Pro 2° Divisione.

• **Edoardo Goio**, classe '93. Allenato nel Canavese nel 2009/2010, ha esordito in Lega Pro 1° Divisione nel Taranto a soli 17 anni.

Inoltre ha allenato tanti altri portieri che ora militano nei semi professionisti tra i quali: Fantin Giacomo, Pinelli Fabrizio, Mennella Luigi, Ambra Ciro, Carotenuto, D'Antonio e Ambrosio.

*Ritengo sia fondamentale che ogni libro che abbia lo scopo di programmare e insegnare calcio sia in grado di coinvolgere e di portare i lettori in una direzione specifica, tenendo conto delle loro esigenze. Esigenze e interessi spesso molto diversi tra loro.*

*Capita frequentemente, soprattutto negli ultimi anni, che si senta parlare di programmazione.*

*Molto spesso, tanto quanto questo termine viene usato, non si ha ben chiaro di che cosa in realtà si stia parlando.*

*Un processo di crescita che mira ad un risultato, il migliore possibile, attraverso linee guida chiare, in tempi e modi prestabiliti, questa è programmazione.*

*Il primo passo sta nella conoscenza di una efficace metodologia.*

*"Il metodo è la capacità personale di imparare produttivamente secondo le necessità dei vari contesti, affidandosi a strategie stabili e sperimentate, ma anche a una previdente duttilità ed elasticità, la cui esigenza diventa massima di fronte ai cambiamenti".*

*Avere un metodo significa riconoscersi in uno stile individuale, un sistema di risorse consolidate attraverso una storia e un'esperienza, una configurazione di criteri e scopi non arbitrari ma definiti, spiegabili e giustificabili, un assetto dinamico suscettibile di revisioni e ristrutturazioni.*

*Nel metodo operativo Mario non si sostituisce al portiere ma lo assiste nella sua personale ed autonoma ricerca di soluzioni motorie, tecniche e tattiche.*

*Nel caso in cui il compito sia troppo complesso, non impone dei vincoli prescrittivi all'allievo (indicandogli come semplificare l'esecuzione), ma lo stimola a trovare variabili diverse attraverso esercitazioni parziali.*

*Sfruttare la variabilità significa variare sistematicamente i vincoli imposti dall'organismo (ad esempio livelli di attivazione, fatica), dal compito (tempo di esecuzione) e dall'ambiente (spazi d'azione di varie dimensioni).*

*Nel momento della strutturazione formale dei concetti di gioco, la tentazione dell'allenatore di intervenire per definire il lavoro secondo la propria struttura mentale è forte e va superata.*

*Nella metodologia operativa il compito di Mario è quello di trovare altre modalità per esplicitare i punti complessi e favorire, attraverso nuovi processi, nuove acquisizioni cognitive, mettendo i giovani calciatori in condizione di procedere il più possibile da soli attraverso l'interazione positiva con i compagni di reparto.*

*Ognuno di noi ha il suo metodo di lavoro più meno efficace, Mario ci insegna, tra le altre cose, come le parole giuste nei momenti giusti non possono essere contenute in manuali e possono benissimo nascere da chiunque, indifferentemente dalla squadra allenata o dalla qualifica acquisita.*

*Sicuramente sapere quanto sono affascinanti e complesse le dinamiche dell'apprendimento dei portieri permette all'allenatore di vedere i suoi giocatori ed i loro difetti in modo diverso, cercando nel cambiamento del calciatore anche un cambiamento del proprio allenare e quindi..di se stesso.*

*L'obiettivo non è quindi correggere il portiere e cercare di togliere tutti i difetti (ammesso che siano difetti, ammesso che il mister corregga la cosa giusta, ammesso che la cosa corretta possa essere correggibile per l'età e per le sue potenzialità), ma far sì che abbia a disposizione un ambiente nel quale si possa strutturare un'immagine di sé che possa dare autonomia di scelta e autostima per scacciare le paure di mettersi alla prova.*

*Mario, sotto questo punto di vista credo abbia fatto un capolavoro.*

*Non è per l'affetto che mi lega a questo grande personaggio che decido di dedicargli queste righe.*

*Semplicemente è l'allenatore e la persona che meglio interpreta il calcio secondo i miei punti di vista.*

Tramezzani Paolo, nato a Castelnovo ne' Monti il 30 Luglio 1970.  
Ex calciatore, tra le altre, di Tottenham, Piacenza e Inter, con la quale vince una coppa UEFA nella stagione 1993/1994.  
Attualmente è vice allenatore della Nazionale Albanese guidata da Gianni De Biasi, oltre che opinionista in vari programmi sportivi su Sky e Raisport. Ricopre il ruolo di direttore tecnico del Basiglio Milano 3, società dell'hinterland milanese legata alla scuola calcio del Milan.



**Paolo Tramezzani**

Insegnare la tecnica ad un portiere è l'aspetto che la mia metodologia ritiene predominante, anche nelle esercitazioni che verranno proposte nell'area fisica e tattica ci saranno continui riferimenti alla cura del gesto tecnico. Una forte consapevolezza dei propri mezzi rende sicuro di sé il numero uno e aumenta in lui la capacità di trasmettere fiducia al resto della squadra. Tutti i gesti tecnici si migliorano curando i piccoli particolari, senza avere fretta, sviluppando il lavoro con gradualità, soffermandosi su un obiettivo e proseguendo nel percorso formativo solo quando il portiere lo avrà appreso del tutto.

La metodologia di allenamento suggerita prevede, nella maggior parte delle esercitazioni, l'utilizzo del pallone, determinante per migliorarsi rapidamente e con continuità.

È importante svolgere allenamenti situazionali, ossia basati su esercitazioni che abitano il più possibile il portiere a quanto verosimilmente accadrà in gara. In molte proposte lavorano insieme più portieri, in questo caso, fra le differenti utilità, vi è anche quella di provare ad immedesimarsi in un calciatore avversario, per capire in quale maniera ragiona di fronte all'estremo difensore.

Un tassello molto importante nella mia metodologia è il concetto di attacco, inteso non soltanto come opporre la propria forza dinamica alla velocità del pallone, ma anche e soprattutto seguire lo spazio generato dalla traiettoria del pallone. Anche parando all'indietro sosteniamo il concetto: attaccare non vuol solo dire andare incontro al pallone, ma scegliere la linea più rapida e efficace per impattare la palla lungo la sua traiettoria. È utile sapere che un pallone veloce va attaccato con la testa il più possibile vicino alla traiettoria, questo aiuta a mantenere in equilibrio tutto il corpo e di conseguenza a dare maggiore efficacia al gesto.

Il capitolo presenta quattro aree tematiche: destrezza, esercizi di combinazione, esercitazioni di tecnica piedi e tecnica di uscita. Gli aspetti che verranno curati sono inerenti allo sviluppo della sensibilità nell'appoggio dei piedi (capacità necessaria per fare movimenti lineari di base), la presa in attesa e in spostamento, la presa e la giocata (utilizzo combinato di mani e piedi), il gesto tecnico del tuffo (sia semplice, sia abbinato alla tecnica di rialzata). In totale 19 esercitazioni, ciascuna proposta con una o molte più varianti, di una durata variabile dai 5 ai 15 minuti di lavoro.

La scelta dell'esercitazione più adatta alle vostre esigenze, dovrà essere fatta in funzione dell'obiettivo da voi prefissato nella seduta.

La **DESTREZZA**, fondamentale anche per lo sviluppo delle qualità fisiche e tattiche, indipendentemente dall'età, dall'esperienza o dalle capacità di chi si allena, aiuta in primis ad acquisire sicurezza dei propri mezzi; durante il percorso di crescita e di mantenimento, permette invece di affinare e migliorare le proprie doti.

La **TECNICA PIEDI** nel calcio moderno è un aspetto che i portiere sono chiamati sempre di più a curare, in quanto il ruolo riveste un maggiore coinvolgimento nello sviluppo globale dell'azione e nella gestione della palla. È essenziale curarla con esercitazioni mirate, per lo più di tecnica podalica, utili soprattutto a far aumentare la sensibilità e la coordinazione dello svolgimento del gesto; in una fase più avanzata di allenamento diventa opportuno suggerire esercizi che abbiano nelle finalità anche la cura dell'aspetto tattico, nello specifico la lettura delle traiettorie, il comportamento su retropassaggi e l'utilizzo corretto del piede in funzione al raggio di azione.

Gli **ESERCIZI DI COMBINAZIONE** aiutano molto ad allenare la dinamicità del portiere e a velocizzare lo spostamento del tronco quando il tiro è immediato e da breve distanza.

La **TECNICA DI USCITA** è di grande interesse, soprattutto ora, in conseguenza all'exasperazione tattica ricercata dalle squadre nel calcio moderno. Risulta di estrema importanza allenare il portiere sulla capacità di ricerca della corretta posizione spazio temporale in ogni situazione, nel sapersi muovere in sincronia con lo spostamento del pallone, permettendo di non essere mai, come si dice in gergo, "troppo schiacciati in porta", ossia troppo distanti dalla palla/linea difensiva. L'obiettivo è quello di trovarsi sempre alla giusta distanza dal reparto, per poter leggere agevolmente la traiettoria della palla e valutare correttamente se effettuare e con quali tempi un'uscita.

Il calcio moderno presuppone che l'atleta sia molto costante e pignolo nella ricerca di una condizione fisica sempre ottimale. Allenare le qualità di un portiere obbliga a svolgere lavori specifici e, talvolta, molto differenti da quelli tradizionalmente proposti ai giocatori di campo.

La sequenza delle esercitazioni proposte segue un percorso di sviluppo fisico naturale e crescente, mirata a differenziare in maniera precisa le doti che vengono allenate: venti proposte suddivise in cinque aree tematiche, ciascuna in grado di essere svolta con una serie molto vasta di varianti. Per svolgere le esercitazioni sarà necessario utilizzare talvolta l'attrezzatura tradizionale (cinesini, paletti, plinti, nastri, *OVER*/ostacoli bassi), talvolta materiale ad alcuni un po' meno noto come la speed ladder (scaletta coordinativa), le sagome gonfiabili o le reti elastiche, in ogni caso l'obiettivo principale sarà quello di allenare adoperando la struttura e i mezzi che si hanno a disposizione (qualora si fosse impossibilitati a reperire gli attrezzi indicati, sostituirli con materiale simile capace di ottenere il medesimo risultato finale).

Le cinque aree tematiche si sviluppano attraverso esercitazioni mirate ad abbinare all'attività fisica anche un concetto tecnico.

**CAPACITÀ DI EQUILIBRIO:** Seppur sia una dote specifica va allenata abbinando esercitazioni tecniche.

La capacità di equilibrio è una qualità che consente di mantenere e recuperare una determinata posizione (statica, dinamica, assegnata o desiderata, purché funzionale per il soggetto) nei confronti della forza di gravità ed adeguata al successo dell'azione. L'equilibrio non è rappresentato da una situazione di riferimento definita, ma deriva da un continuo adattamento tonico-posturale coordinato.

**COORDINAZIONE E AGILITÀ:** Se non si possiede un'ottima coordinazione nessun'altra dote può essere allenata bene. Spesso trascurata per passare ad allenare qualità più complesse ( ad es. la forza e la reattività), la coordinazione è la forza trainante della tecnica e di tutte le qualità fisiche. Esercitazioni semplici, combinate e ritmiche con e senza pallone, tutte aperte a numerose varianti.

**RAPIDITÀ PASSI:** Questa qualità è predominante e va allenata facendo compiere al portiere movimenti fisici abbinati ad un gesto tecnico. Si comincia con esercitazioni semplici senza pallone, per passare a esercitazioni combinate e più complesse con il pallone.

**PLIOMETRIA SPECIFICA:** Con l'espressione "esercizio pliometrico" si intende un esercizio in cui, fisicamente, si sollecita la contrazione concentrica del muscolo. Più semplicemente, la fase in cui quest'ultimo si accorcia e la cui utilità è quella di incrementare la forza rapida (veloce). Questa qualità deve essere allenata soltanto in atleti con uno sviluppo generale già formato molto bene.

**REATTIVITÀ SEMPLICE E COMPLESSA:** (detta anche forza esplosiva-elastica): Negli ultimi anni, in conseguenza alla maggiore rapidità di esecuzione dei calciatori, è cresciuto costantemente il numero di tiri in uno spazio temporale sempre più ridotto; per questo è necessario allenare molto bene la reattività, dote che permette al portiere di compiere un gesto esplosivo in seguito ad un'intensa contrazione eccentrica.

Il ruolo del portiere negli ultimi anni si è sempre più evoluto, il numero uno non è più soltanto l'unico giocatore a poter utilizzare le mani all'interno del rettangolo di gioco, oltre che l'ultimo baluardo tra l'avversario e la porta, ma è, sempre più spesso, il calciatore che fa partire l'azione, per poi partecipare attivamente alla manovra in fase di possesso palla.

Da qui nasce l'esigenza di allenare e curare con attenzione l'aspetto tattico: anche il portiere deve essere perfettamente integrato con i movimenti del resto della squadra.

Per aumentare il proprio rendimento, deve saper accorciare, guidare la difesa e occupare lo spazio con la giusta distanza tra reparto e porta; ogni suo intervento infatti nasce da un posizionamento iniziale il più possibile corretto, in funzione di palla, porta, compagni e, talvolta, avversari: sia in fasi di gioco a campo aperto, sia in situazioni in cui lo spazio necessario per intervenire diminuisce, rendendo più difficile la scelta del tempo di intervento.

La parte dinamica e quella statica, sono le due aree tematiche che curano l'aspetto tattico.

**POSIZIONAMENTI IN FORMA DINAMICA:** offre esercizi che allenano nello specifico la predisposizione del portiere a saper leggere e intervenire in maniera rapida ed efficace durante le situazioni di gioco. Dote sempre più necessaria in un calcio fatto di corsa, fisicità, rapidi cambi di campo e tempi di giocata sempre più stretti.

**POSIZIONAMENTI IN FORMA STATICA:** suggerimenti su come disporre la barriera nelle situazioni principali, ossia qualora si debba difendere su calci piazzati da posizione centrale o laterale, sia diretti che indiretti.

La maggior parte degli incontri viene risolto da palla inattiva, pertanto occupare in modo ottimale lo specchio della porta e saper mettere la barriera in modo che crei il maggior disturbo possibile all'avversario, sono diventati particolari di primaria importanza.

Premesso che esiste sempre e comunque la soggettività nei posizionamenti, legati alla sicurezza ed esperienza del numero uno, quelle da me proposte sono indicazioni di base generali, ma in grado di poter andare bene per ogni tipo di interprete di questo ruolo, indipendentemente dalle caratteristiche specifiche.

ESERCIZIO 6



POSIZIONE INIZIALE

**DESCRIZIONE:** Portiere al limite dell'area piccola; P1 e P2 a 30/35 mt dalla porta, posizionati dietro a un nastro, posto a 80 cm di altezza, sorretto da due paletti distanti 2 metri.

Mister in posizione centrale a 30 mt dalla porta.

**MISTER:** Piedi

**P1 - P2:** Piedi

**SVOLGIMENTO:** Il Mister calcia rasoterra forte.

Il Portiere stoppa la palla indirizzandola verso il lato di giocata, calcia superando il nastro dietro al quale si trova P1, che deve controllare la palla con uno stop di piede o di petto.



Mister passa rasoterra il pallone a P.



P. stoppa di sinistro e indirizza il pallone per calciare.



**C** P. calcia di destro verso P1 facendo passare la palla sopra il nastro.



**D** P. controlla con i piedi il pallone e lo passa al Mister.



#### UTILITA'

Si allena il portiere nella gestione di un retropassaggio con linea difensiva in difficoltà.



#### NOTA

È fondamentale che il passaggio del mister sia veloce per rendere situazionale l'esercitazione. Da eseguire alternando il passaggio del portiere, una volta a P1 ed una a P2.



#### SERIE

1



#### RIPETIZIONI

6



#### VARIANTI

Il portiere effettua una raccolta su passaggio del Mister e calcia al volo.



#### SOGGETTI

4



#### MATERIALE

4 paletti - 2 nastri - 2/3 palloni



#### TEMPO DI LAVORO

15 minuti




**ESERCIZIO 1**
**POSIZIONE INIZIALE**

**DESCRIZIONE:** Partendo dal centro della porta, posizionare trasversalmente 4 coni. Portiere dietro al primo. Mister in posizione defilata, tra la linea laterale e l'area di rigore.

**MISTER:** Piedi

**SVOLGIMENTO:** Il Portiere supera in slalom i conetti, quando si appresta a superare l'ultimo il Mister calcia verso il secondo palo. A questo punto il Portiere va in cerca della palla.



P. effettua uno slalom tra i coni.



Quando P. sta per uscire dall'ultimo conetto, il Mr si appresta a calciare.



P. legge la traiettoria del traversone.



P. stacca e va in presa alta.



#### UTILITA'

Si allena il portiere a velocizzare la lettura della traiettoria.



#### NOTA

E' importante che il Mister trovi il giusto tempo di calcio in base anche alle qualità del portiere allenato.

#### ESERCIZIO SIMMETRICO



#### SERIE

1



#### RIPETIZIONI

4 per lato



#### VARIANTI

Come primo approccio con questa esercitazione è consigliabile l'utilizzo delle mani da parte del Mister, posizionato all'altezza dell'area piccola lateralmente. Inserendo dei coni di vari colori in area piccola, il Mr può richiedere al portiere di nominare il colore del cono più vicino alla posizione dove effettuerà la presa.



#### SOGGETTI

2



#### MATERIALE

4 conetti - 6/7 palloni



#### TEMPO DI LAVORO

10 minuti





### POSIZIONE INIZIALE

**DESCRIZIONE:** Creare con dei cinesini 3-4 quadrati tra il dischetto ed il limite dall'area piccola; ad ogni spazio si attribuisce un numero identificativo.

Un Portiere sta in porta, tutti gli altri indossano una casacca di diverso colore e si muovono liberamente all'interno dell'area di rigore, fungendo da ostacolo a chi dovrà effettuare l'uscita.

Mister in posizione defilata, tra la linea laterale e l'area di rigore.

**MISTER:** Piedi

**SVOLGIMENTO:** Questa è un'esercitazione di gruppo, tutti i portieri lavorano contemporaneamente.

Nel momento in cui il Mister sta per calciare chiama il colore di una casacca, chi la indossa sarà colui che andrà in porta sul cross successivo.

Il Portiere in uscita chiamerà ad alta voce il numero corrispondente allo spazio (il quadrato creato con i cinesini) in cui effettuerà la presa in stacco, prima di ridare la palla al Mister.



Mr calcia e contemporaneamente chiama il colore di una casacca, P, effettua un'uscita chiamando il numero attribuito al quadrato nel quale farà la presa.

**B**

P. restituisce il pallone al **Mister**.



### UTILITA'

Allenare l'uscita in una fase di gioco situazionale, con disturbi visivi e uditivi, per insegnare al portiere a concentrarsi solo sul pallone.



### NOTA

Chi non effettua il gesto tecnico dell'uscita deve muoversi liberamente all'interno dell'area simulando il disturbo che può creare un avversario in cerca della palla su un traversone.

### ESERCIZIO SIMMETRICO



### SERIE

1



### RIPETIZIONI

10 per lato (se ci sono 4/5 portieri altrimenti vanno diminuite le ripetizioni).



### VARIANTI

Il Mister può calciare con palla in movimento. Si può svolgere l'esercizio anche con meno portieri.



### SOGGETTI

6



### MATERIALE

4 palloni - casacche - OVER



### TEMPO DI LAVORO

20 minuti





**POSIZIONE INIZIALE**

**DESCRIZIONE:** Portiere in posizione.  
 Posizionare, tra area piccola e dischetto, 2 sagome.  
 Tra metà campo e il limite dell'area di rigore, lateralmente, creare due porticine occupate da P1 e P2.  
 Mister a 35/40 mt dalla porta con alcuni palloni.

**MISTER:** Piedi

**P1 - P2:** Mani

**SVOLGIMENTO:** Il Mister calcia in area di rigore facendo arrivare il pallone davanti alle sagome.  
 Il Portiere effettua l'uscita e rilancia la palla al portiere più vicino alla zona nella quale ha effettuato la presa.



**A** Mister calcia e P. effettua una presa in uscita.



**B** Al volo o in drop P. calcia verso una porticina.



P1 effettua una presa nella porticina.



#### UTILITA'

Si allena il portiere nelle uscite sui palloni calciati da posizione centrale, solitamente di difficile lettura. Si sviluppa, inoltre, la tecnica di rilancio immediato.



#### NOTA

Per essere più reattivo in fase di attesa, il portiere deve curare la posizione dei piedi, da non tenere mai sulla medesima linea.

Qualora ci fossero solo due portieri, il rilancio viene effettuato sempre nella stessa direzione.



#### SERIE

2



#### RIPETIZIONI

4



#### VARIANTI

Il mister può calciare con palla in movimento.



#### SOGGETTI

4



#### MATERIALE

4 palloni - 2 sagome (in alternativa paletti) - 4 paletti



#### TEMPO DI LAVORO

10/15 minuti





## ESERCIZIO 2

## POSIZIONE INIZIALE

**DESCRIZIONE:** Portiere vicino al palo, al suo fianco a terra due aste distanti 40 cm una dall'altra ed un paletto a 50 cm.

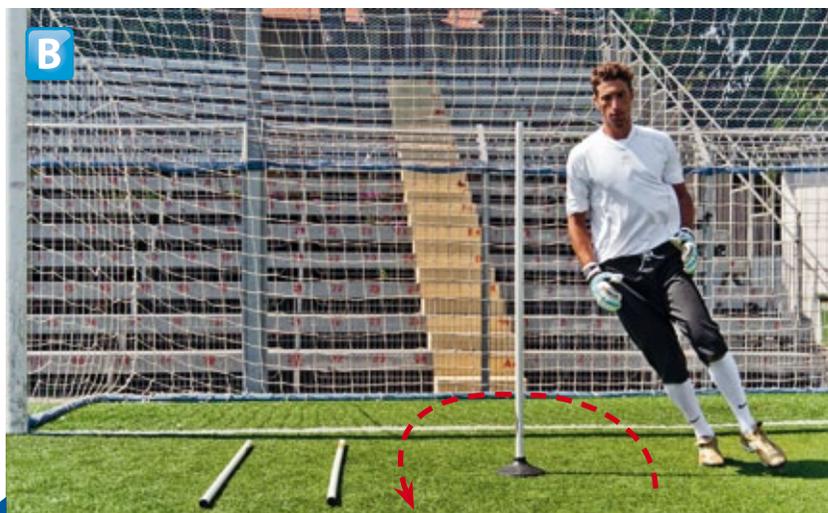
Mister all'altezza del dischetto con alcuni palloni.

**MISTER:** Piedi

**SVOLGIMENTO:** Il Portiere deve superare le due aste a terra con un gesto combinato: prima effettua un movimento di apertura e poi un passo incrociato, subito dopo aggira il paletto verticale e trova la posizione. A questo punto il Mister calcia.



**P.** ha superato la prima asta con un movimento di apertura, supera ora la seconda con un passo incrociato.



Senza voltare le spalle al **Mister**, **P.** aggira il paletto.



Uscendo rapidamente dal paletto **P.** si avvicina alla traiettoria di calcio.



**P.** effettua una parata sul calcio del **Mister.**



#### UTILITA'

Permette al portiere di sviluppare la capacità di equilibrio in seguito a spostamenti rapidi, aumenta inoltre la capacità di fermarsi coi giusti tempi nel momento del tiro in un'azione in cui il portiere deve chiudere velocemente lo spazio all'avversario.



#### NOTA

Anche se l'esercitazione ha un aspetto fisico al suo interno, si lavora anche qua sul gesto tecnico.

#### ESERCIZIO SIMMETRICO



#### SERIE

1



#### RIPETIZIONI

4 per lato



#### VARIANTI

Il Mister può liberamente variare la posizione da cui calciare.



#### SOGGETTI

2



#### MATERIALE

3 paletti - 1 pallone



#### TEMPO DI LAVORO

12 minuti





### POSIZIONE INIZIALE

**DESCRIZIONE:** Portieri in fila indiana dietro 5 paletti posti a 50 cm di distanza l'uno dall'altro. Mister con pallone in mano a due metri di distanza dall'ultimo paletto.

**MISTER:** Mani

**SVOLGIMENTO:** Il Portiere effettua uno slalom rapido tra i paletti entrando dal lato sinistro; arrivato all'altezza dell'ultimo paletto riceve il pallone lanciato dal Mister e lo colpisce al volo di interno destro.

La volta successiva il portiere inizia lo slalom entrando dal lato destro per poi colpire il pallone di interno sinistro.

Il Mister sarà posizionato sul lato opposto rispetto alla prima ripetizione.

Si può lavorare a rotazione con più portieri.



**P.** inizia a superare i paletti con una corsa in skip basso.



**P.** continua lo slalom tra i paletti sempre con una corsa in skip.



All'uscita dall'ultimo paletto **P.** indirizza il corpo per ricevere la palla dal **Mr.**



**P.** di interno piede restituisce il pallone in mano al **Mister.**



#### UTILITA'

Allena la componente fisica, la velocità di avvicinamento alla traiettoria e la capacità di dosare la forza nel gesto tecnico.



#### NOTA

In caso di più partecipanti all'esercitazione, ogni portiere inizia l'esercizio quando chi lo precede è alla sequenza B.



#### SERIE

1



#### RIPETIZIONI

4 per gesto



#### VARIANTI

Interno di DROP; collo piede al volo o di DROP; presa in raccolta.



#### SOGGETTI

2 o più



#### MATERIALE

5 paletti - 1 pallone



#### TEMPO DI LAVORO

12 minuti

