


SCHEDA TECNICA DI ALLENAMENTO PORTIERI

SOCIETA' SPORTIVA	 A.S.D.C. San Giusto L.B.	DURATA ALLENAMENTO	1 h. 30'	n.portieri	
NUMERO SCHEDA	DATA	CATEGORIA			
OBIETTIVI SEDUTA	Destrezza, Presa, Uscite e Rilanci				
METODO ALLENAMENTO	Metodo a serie e ripetizioni a giro (chi non è impiegato recupera)				
MEZZI UTILIZZATI	10 palloni ufficiali (quelli da gara), conetti, muro, 2 porte 3x2				
DESCRIZIONE RISCALDAMENTO	Riscaldamento ognuno con il proprio pallone in movimento esegue esercizi di destrezza + stretching per 15 minuti totali				
<u>OBIETTIVO 1</u>	DESTREZZA	Esercizio 1	<p>Il portiere ha due palloni in mano, il preparatore gli si pone davanti e gli lancia un pallone verso la mano destra o verso la mano sinistra in maniera non preordinata e variando sempre la successione; il portiere per afferrare il pallone che gli viene lanciato, deve liberare la mano corrispondente lanciando il proprio pallone al preparatore. 4 SERIE DA 10 SECONDI</p>		
		Esercizio 2	<p>Il portiere ha un pallone tra le mani, al segnale del preparatore, lo lancia in alto sopra la testa e nello stesso momento blocca un altro pallone calciato dal preparatore, glielo restituisce e cerca di intercettare in presa alta con stacco il pallone precedentemente lanciato sopra la testa. 3 SERIE DA 6 RIPETIZIONI</p>		
		Esercizio 3	<p>Il portiere esternamente alla porta esegue un gesto coordinativo (una ruota, una capovolta in avanti o indietro) si rialza velocemente, si posiziona in porta e cerca di intercettare in presa il tiro calciato dal preparatore. 3 SERIE DA 6 RIPETIZIONI</p>		

<u>OBIETTIVO 2</u>	PRESA	Esercizio 1	<p>Il portiere è in piedi di fronte ad un muro con un pallone in mano e fa rimbalzare il pallone sulla parete solo con la mano destra, solo con la sinistra, alternandole, o con entrambe; in seguito si allontana un po' dal muro esegue dei lanci calciati verso il muro e intercetta in presa il successivo rimbalzo. 5 SERIE DA 30 SECONDI</p>	
		Esercizio 2	<p>Il portiere è in porta in posizione d'attesa con un pallone tenuto fra le mani in presa, il preparatore gli calcia un secondo pallone che l'allievo deve ritornargli correttamente respingendolo con il pallone che ha in mano cercando di non perdere il pallone in mano e di tenerlo ben saldo. Lo scopo principale di questo esercizio è di far salire le braccia nel modo corretto (insieme dal basso all'alto) evitando che le mani vadano a forbice sulla palla. 2 SERIE DA 10 PALLONI</p>	
		Esercizio 3	<p>Esercitazione di Presa con doppia postazione di tiro: un allievo è in porta, il preparatore ed un compagno sono posti al limite dell'area di rigore circa ognuno di fronte ad un palo della porta con un pallone in mano; il portiere andrà a parare i tiri calciati dal preparatore e dal compagno in maniera alternata muovendosi a V avanti e indietro con passi piccoli e rapidi (piede scaccia piede). 8 SERIE DA 4 RIPETIZIONI (PRESE)</p>	

<u>OBIETTIVO 3</u>	USCITA ALTA + RILANCIO CALCIATO	Esercizio 1	Vengono delimitate all'interno dell'area di rigore 5 zone in senso verticale che vengono denominate per numero progressivo; il preparatore calcia un pallone da posizione laterale verso il centro e il portiere dovrà gridare a voce alta il numero della zona in cui andrà ad intercettare (in uscita alta) il pallone prima che questo inizi la parabola discendente. 2 SERIE DA 10 CROSS PER LATO	
		Esercizio 2	Il portiere esegue un'uscita alta sul pallone calciato dal preparatore da posizione laterale con contrasto semi-attivo di un compagno, restituisce il pallone al preparatore, aggira un conetto posto al limite dell'area e poi va a calciare sulla rete di fondo campo (simulando un rilancio calciato su retropassaggio) il pallone che gli arriva incontro rasoterra passato nuovamente dal preparatore. 2 SERIE DA 8 CROSS + 8 RILANCI PER LATO	
		Esercizio 3	Vengono posizionate due porte da calcetto nelle zone laterali sulla tre quarti campo, il preparatore effettua un retropassaggio verso il portiere, il quale a seconda del segnale del preparatore (esempi: braccio destro alzato il pressing dell'attaccante proviene da quel lato) dovrà rilanciare il pallone sulla porta del lato opposto (ci può essere la possibilità di un controllo oppure l'obbligo di calciare di prima). Contare poi i goals segnati nelle porte laterali per vedere chi è stato più preciso. 2 SERIE DA 10 RILANCI	

NOMI PORTIERI	
NOTE	

Indicazioni operative: