



RELATORE:

PIERANTONIO BOSAGLIA

Preparatore dei portieri della Primavera INTERNAZIONALE F.C.

L'ALLENAMENTO DEI PORTIERI DELLA PRIMA SQUADRA

A differenza dei professionisti, dove il tempo a disposizione per gli allenamenti è moltissimo, per i dilettanti il tempo per stare sul campo è sempre poco, e l'orario, solitamente serale, in cui normalmente gli allenamenti vengono svolti non invoglia certo agli straordinari. Anche se con le dovute proporzioni, gli obiettivi degli allenamenti sono gli stessi, è necessario concentrare nelle poche sedute a disposizione tanti contenuti sia tecnici che atletici.

Le componenti atletiche peculiari della prestazione del portiere sono FORZA e VELOCITA', che come noto sono strettamente connesse tra loro. Queste possono essere allenate a "secco" cioè senza palla oppure con il pallone abbinando così esercitazioni tecniche.

È molto importante nell'organizzazione di un allenamento per portieri il tempo di esecuzione di ogni singola esercitazione ed il recupero concesso. Infatti il tempo globale di intervento attivo di un portiere in una partita viene ridotto a 4-5 minuti e il tempo di ogni singolo intervento è di pochi secondi. Perciò le esercitazioni proposte non dovranno superare come tempo di esecuzione i 10 secondi e comunque le 4-6 ripetizioni. Se si è vicino alla gara è meglio scendere a 4-5 secondi come tempo di esecuzione e al massimo a 2-3 ripetizioni.

Il sistema energetico maggiormente utilizzato da un portiere durante la sua prestazione è ANAEROBICO-ALATTACIDO, il quale permette tensioni muscolari massime per tempi brevissimi (max 10-12 secondi) e prevede un tempo per il recupero totale di circa 2-3 minuti.

Le fibre muscolari più utilizzate dal portiere sono quelle veloci (bianche), che difficilmente possono essere incrementate, se non con la trasformazione di quelle neutre, ma è al contrario facile, proponendo allenamenti errati trasformare queste fibre in lente (rosse) peggiorando così la prestazione del portiere. È comunque possibile ottenere sensibili miglioramenti sulla velocità migliorando le coordinazione esecutiva dei gesti tecnici



OGGIONO MASTER GOALKEEPER TRAINER 24 MAGGIO 2004



Questo ci porta a dire che le esercitazioni proposte in un allenamento per portieri devono essere brevi, eseguite con la massima velocità ed intensità, prevedendo nel contempo adeguati tempi di recupero, anche il recupero è allenamento !!!! Il portiere non deve mai andare in "lattacido" se non in qualche allenamento "organico", che può essere proposto di tanto in tanto, e che comunque non preveda esercitazioni acrobatiche, così da evitare cadute incontrollate dovute alla stanchezza, che potrebbero procurare inutili traumi.

Tutto questo ci fa capire quanto sia importante differenziare la preparazione atletica e tecnica tra il portiere e la squadra, a differenza di quello che invece avveniva fino a qualche anno fa, dove il portiere era sempre costretto ad eseguire lunghe ed inutili corse, al termine delle quali veniva mandato in porta e "bombardato" con serie infinite di tiri.

Il fattore psicologico riveste un ruolo estremamente importante, spesso la concentrazione viene sviata, da vari motivi, il preparatore deve aiutare il proprio portiere a trovare la giusta serenità e attenzione nello svolgimento degli allenamenti, attraverso un dialogo continuo che sta alla base di un buon rapporto tra il N.1 e il preparatore.

PIANIFICAZIONE DEL LAVORO SETTIMANALE

La continuità e' una delle doti più importanti per un portiere, perciò per fare sostenere al nostro atleta una annata sempre a buon livello si deve eseguire una programmazione sia tecnica che atletica, che gli permetta di mantenersi sempre in un buon stato di forma, programmando i carichi di lavoro ogni volta proposti.

Gli allenamenti settimanali specifici che propongo sono solitamente 3 così da permettere una maggiore razionalizzazione e completezza del lavoro proposto.



PRIMO ALLENAMENTO DELLA SETTIMANA

FORZA CON TECNICA

Nel primo allenamento della settimana solitamente il martedì, viene curata particolarmente lo sviluppo della forza abbinata all'esecuzione del gesto tecnico.

Nella fase di avviamento e di ripresa viene inserita anche una componente podalica, mentre nella parte di sviluppo condizionale gli interventi vengono eseguiti con un singolo intervento sia alla figura che in tuffo

Riscaldamento 10 min.

Viene effettuato un riscaldamento a corpo libero con una leggera corsa e delle esercitazioni di mobilizzazione generale del tronco e degli arti inferiori.

Tecnica di presa alla figura 5 min.

A coppie o con l'allenatore a seconda del numero di portieri presenti all'allenamento, vengono effettuate delle esercitazioni per la presa alla figura su tutte le traiettorie di palla e su tutti i tipi di presa.

TRAIETTORIE

Rasoterra e Leggermente battuta

 Presa con piegamento del ginocchio lateralmente

Battuta

 Presa con copertura della traiettoria a salire della palla con le mani

Mezzaltezza

 Presa Bloccata o a "pollici fuori"

Viso o Alta

 Presa a pollice dentro

Tecnica di base con corse varie 10 min.

A giro ciascun portiere effettua una volta l'esercitazione combinata per la tecnica podalica e per la presa, curando tutte le direzioni di spostamento.

 Avanti

 Laterale

 Indietro

 Diagonale

Vengono effettuati per ciascun esercizio 3 interventi 2 di piedi e uno con le mani.

Le traiettorie sono rasoterra, mezza altezza e alta e possono anche essere combinate tra loro.



OGGIONO MASTER GOALKEEPER TRAINER 24 MAGGIO 2004



Componente condizionale (FORZA) abbinata al gesto tecnico 20 min.

Nel primo allenamento settimanale viene allenata la forza abbinata al gesto tecnico.

Questo oltre ad essere un mezzo per il miglioramento della capacità condizionale ritengo sia molto indicato quando ci si trova a lavorare in realtà dilettantistiche dove spesso non si ha a disposizione una palestra con delle macchine e soprattutto ci si trova a lavora con portieri che hanno già svolto una giornata di lavoro. Questa combinazione permette di unire l'utile (lo sviluppo della forza) e il dilettevole (lo sviluppo della tecnica).

Le esercitazioni da proporre sono molteplici a seconda del tipo di forza (esplosiva, elastica, riflessa) si vuole sviluppare. Sta poi alla fantasia del preparatore variare le esercitazioni mantenendo fermo l'obiettivo finale. Gli ostacoli a seconda della categoria e del livello dei portieri con i quali ci si trova a lavorare possono avere un'altezza che varia dai 40 cm. fino agli 80. Le esercitazioni mostrate sono un sunto delle varie tipologie di lavoro utilizzato.

Tiri in porta da ogni posizione 20 min.

Dopo aver eseguito il lavoro condizionale si passa ad eseguire una trasformazione con delle serie di tiri in porta da tutte le posizioni con il portiere che deve prendere la corretta posizione a seconda del comando dato dall'allenatore e che si riferisce al giocatore posizionato sul relativo pallone. Dopo aver fatto eseguire 2-3 posizionamenti con un battito delle mani viene dato il comando per il tiro in porta.



SECONDO ALLENAMENTO DELLA SETTIMANA

TECNICA CON BALZI E SITUAZIONI

Nel secondo allenamento della settimana vengono inserite alcune esercitazioni situazioni per concludere un lavoro che prevedere un lavoro incentrato su balzi mono podalici eseguiti in velocità.

Riscaldamento 10 min.

Viene effettuato un riscaldamento a corpo libero con una leggera corsa e delle esercitazioni di mobilitazione generale del tronco e degli arti inferiori.

Talvolta si possono introdurre esercitazioni per la destrezza podalica eseguire inizialmente in forma statica e successivamente in forma dinamica.

Tecnica di base tra i paletti 10 min.

Sempre con lo scopo di sviluppare la componente tecnica abbinata a quelle atletica nel secondo allenamento settimanale propongo alcune esercitazioni tra i paletti.

Lo scopo di queste esercitazioni è quella di fare eseguire gli spostamenti che più spesso vengono richiesti al portiere durante la gara. Dette traslocazioni devono essere sempre effettuate nel modo corretto e coordinato cercando la massima velocità.

Il gesto tecnico abbinato può essere effettuato con i piedi, con 1 o 2 mani alla figura o in tuffo. Quando viene eseguito con i piedi il ritorno della palla può essere sia di prima che dopo controllo.

Balzi nei cerchi 20 min.

Con queste esercitazioni andiamo a sollecitare la coordinazione abbinata al gesto tecnico. Il portiere deve effettuare dei balzi nei cerchi con le modalità precedentemente illustrate dall'allenatore e che prevedono l'uso combinato di entrambi gli appoggi. Al termine dei passaggi nei cerchi deve essere effettuato un gesto tecnico di parata che può essere alla figura o a terra o in volo.



OGGIONO MASTER GOALKEEPER TRAINER 24 MAGGIO 2004



Situazioni di gioco 20 min.

Il proporre esercitazioni che prevedano la riproduzione delle situazioni di gioco che si sviluppano in partita è estremamente importante per costruire un "vissuto" al portiere.

Questi deve fare tesoro di questa tipologia di esercitazioni che dovrà essere in grado di leggere, prevedere e effettuare durante la partita.

Anche in questa fase la fantasia e lo spirito di osservazione delle gara da parte del preparatore possono portare a proporre situazioni sempre diverse e formative.

Vengono eseguiti dei tiri da posizione laterale utilizzando sagome o altri portieri che simulano la presenza in disturbo di attaccanti o difensori. Per rendere più varia la situazione talvolta la palla viene giocata per una uscita bassa o alta così da abituare il portiere ad essere pronto a reagire a stimoli sempre diversi da quelli preventivati.

Utilizzo anche situazioni di doppia parata per la copertura della porta.



TERZO ALLENAMENTO DELLA SETTIMANA

USCITE ALTE, RAPIDITA' E RIFLESSI

Nel terzo allenamento della settimana, curo le uscite alte eseguite soprattutto dopo un contromovimento, poi con l'approssimarsi della gara vengono introdotte esercitazioni sui riflessi e sulla rapidità che talvolta possono essere combinate tra loro.

Riscaldamento 10 min.

Viene effettuato un riscaldamento a corpo libero con una leggera corsa e delle esercitazioni di mobilitazione generale del tronco e degli arti inferiori.

Talvolta si possono introdurre esercitazioni per la destrezza manuale eseguite sia in forma statica che dinamica con l'utilizzo anche di più palloni.

Uscite alte 30 min.

La capacità del portiere di uscire sui palloni alti che vengono indirizzati verso l'area deve essere sviluppata al massimo. Nel terzo allenamento settimanale dedico parecchio tempo alle uscite alte inizialmente con esercitazioni di approccio successivamente con cross vari eseguiti in forma libera o situazionale. Per situazionale intendo la presenza di altri compagni che possono fungere da disturbo passivo o attivo, oppure ancora cerco un veloce rilancio verso determinate zone di campo inizialmente predefinite.

Molto spesso inserisco come variante lo spostamento del portiere prima della partenza del cross. Questo spostamento può essere fatto con stimolo sonoro o visivo e prevede l'andare a toccare il primo o il secondo palo per poi modulare l'uscita in base alla traiettoria del cross effettuato dall'allenatore o meglio ancora dai compagni. Questo permette di perseguire contemporaneamente due fini, l'uscita alta per colui che è in porta, la tecnica di calcio per chi deve mettere il cross.

I cross vengono effettuati da tutte le posizioni sia laterali, che semi centrali che centrali.

Rapidità e Riflessi 20 min.

Dopo aver effettuato il lavoro sulle uscite alte che come componente insita uno sviluppo della forza dovuta agli stacchi effettuati, si passa a eseguire una serie di esercitazioni per la trasformazione del lavoro precedente e lo sviluppo della rapidità.

Questo lavoro effettuato con gli ostacolini over max 20 cm. permette di sviluppare un lavoro di frequenza e di coordinazione.



**OGGIONO MASTER GOALKEEPER TRAINER
24 MAGGIO 2004**



Al termine di ogni singola esercitazione inserisco sempre un gesto tecnico alla figura

Tiri in porta e rigori 20 min.

La settimana si conclude con una serie di tiri in porta da tutte le posizioni effettuati anche in situazione, sia con palla in movimento che ferma.

Al termine vengono effettuati dei calci di rigore

BIBLIOGRAFIA:

C. RAPACIOLI La programmazione dell'allenamento del portiere dilettante
www.allenatore.net

DOCUMENTAZIONE REALIZZATA DA CLAUDIO RAPACIOLI