

Calcio – Allenamento del portiere: Palle alte – Differenziazione

In questo esercizio il portiere impara che ogni cross ha una traiettoria diversa e che di conseguenza deve saltare appoggiandosi sia sulla gamba sinistra sia su quella destra. Quando non riesce a impadronirsi della palla, la devia di pugno.

Obiettivo di apprendimento: i giovani portieri sono raramente confrontati con queste azioni durante le partite e gli allenamenti. È dunque importante proporre loro queste prime esperienze con palle alte associandole con compiti annessi che sollecitano la coordinazione. In questo modo in allenamento possono vivere delle situazioni con uno spazio più grande o con degli avversari che tirano con maggior forza (a partire da Footeco-14).

Svolgimento: P1 si orienta verso P2 (posizione aperta). P2 mostra un colore posando il piede su uno dei quattro coni (blu, giallo, rosso, bianco) davanti a lui. P1 indietreggia verso la sua linea di porta. P1A esegue il movimento corrispondente senza palla:

- Blu = impulso con gamba destra
- Giallo = impulso con gamba destra (possibile anche come azione d'attacco verso la palla)
- Rosso = impulso con gamba sinistra
- Bianco = impulso con gamba sinistra



Cliccare per ingrandire l'immagine

P1B si orienta in seguito verso l'allenatore che lancia cinque palle consecutivamente:

- Palloni 1 e 2 da bloccare e rinviare a P3
- Pallone 3 da respingere di pugno (mano sinistra)
- Pallone 4 da respingere di pugno (mano destra)
- Pallone 5 da respingere di pugno (entrambe le mani)

Varianti

- Variare la posizione di P2 (la raccolta delle informazioni e l'orientamento fra i pali sono diversi per P1).
- Modificare la traiettoria della palla affinché P1 sposti il peso sull'altra gamba.
- Posizione di A.

Più facile

- Utilizzare solo due colori.

Più difficile

- Respinta di pugno: P1A intercetta la palla nella zona indicata da A al momento del lancio. Il portiere utilizzi la stessa tecnica per le tre palle (tre volte con la mano sinistra, tre volte con quella destra o tre volte con entrambe le mani).

Osservazione: scegliere dove posizionare le quattro zone (più o meno lontane) a seconda delle caratteristiche del portiere (taglia, età e forza).

Materiale: una porta, sei palle, 20 coni

Fonte: Patrick Foletti, responsabile dei portieri in seno all'Associazione svizzera di football ASF e insegnante di educazione fisica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP