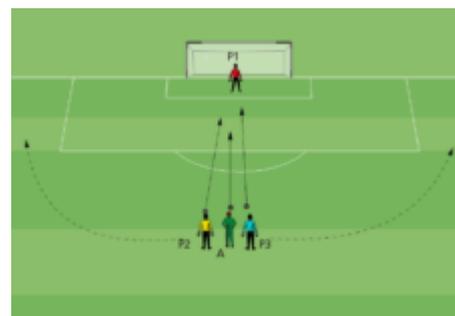


Calcio – Allenamento del portiere: Uscita bassa – Ritmo

Con questo esercizio il giovane portiere può accumulare esperienza per quanto riguarda le uscite.

Obiettivo di apprendimento: calcolare la velocità del pallone, scegliere i passi da effettuare, e soprattutto quanti, per controllare la palla il più rapidamente possibile. Non da ultimo: imparare a prendere delle decisioni (processo cognitivo). Un fattore importante e decisivo nella prestazione.

Svolgimento: A, P2 e P3 sono di fronte a P1. A un segnale di A, tirano simultaneamente la palla nei 16 metri, ognuno infondendo una potenza diversa. P1 attacca e blocca il pallone che si avvicina più rapidamente a lui.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

- P1 attacca le palle più lente.
- P1 attacca i palloni «intermedi».
- A, P2 e P3 variano la posizione di partenza e/o la traiettoria dei palloni giocati.

Più facile

- Solo con due palle, attaccare sempre quella più veloce.

Osservazione: ogni portiere effettua da 3 a 5 parate prima di cambiare posizione.

Materiale: una porta, tre palle

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 UFSPO