

Calcio – Allenamento del portiere: Palle alte – Ritmo

In questo esercizio a infondere il ritmo sono sempre la palla e l'azione. Il portiere deve adattare costantemente il suo ritmo per iniziare l'azione in modo ottimale.

Obiettivo di apprendimento: i giovani portieri sono raramente confrontati con queste azioni durante le partite e gli allenamenti. È dunque importanti 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, che passa la palla a P3. P1 si sposta seguendo la palla e si orienta verso P3 (posizione di tiro – posizione di base tra i pali – posizione P1A).

P3 passa la palla ad A e P1A si orienta verso A (palla alta – posizione aperta – posizione P1B). A lancia una palla alta dichiarata (come un centrocampista) a P1B.

Quest'ultimo dopo aver bloccato la palla la passa a P2.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

- Traiettorie delle palle di A.
- Posizioni di P2 e P3

Più facile

- P1A si orienta verso A (senza movimenti preliminari).

Più difficile

- A tira la palla coi piedi (invece che con le mani).

Osservazione: tre azioni a testa per ogni portiere prima di cambiare ruoli.

Materiale: una porta, una palla

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