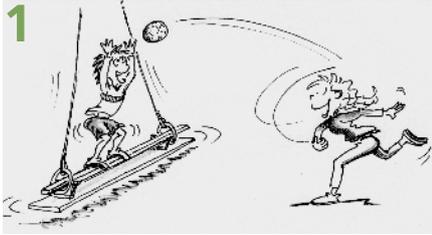


# Allenare i portieri a scuola

## Percorso di allenamento

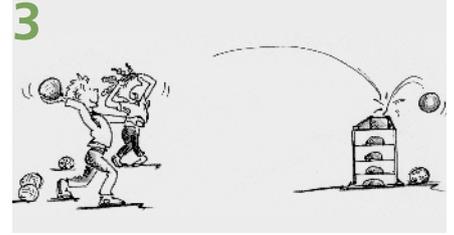
Le varie postazioni installate nella palestra sono occupate da due o tre allievi alla volta. Da eseguire come percorso scoperta o gara. Chi ottiene più punti?



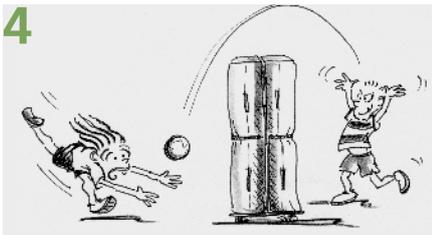
**Postazione 1: Equilibrio e presa** Appendere agli anelli una panchina capovolta (a 30 cm dal pavimento). A sta in equilibrio sulla panchina, B gli lancia una palla. Chi riesce a prenderne di più?



**Postazione 2: Reazione e presa 1** A prende posizione a 3 metri dalla parete, guardando verso quest'ultima. B è dietro di lui e lancia diverse palle contro il muro. Quante palle riesce a prendere A?



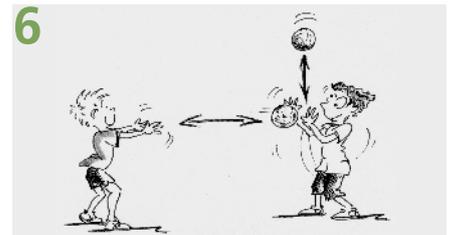
**Postazione 3: Differenziare e lanciare** A e B lanciano a turno diverse palle in un cassone svedese aperto posizionato a 5 metri da loro. Chi riesce a fare più «canestri»?



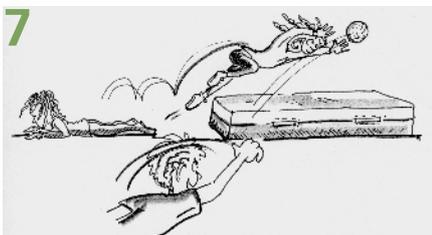
**Postazione 4: Reazione e presa 2** Togliere visibilità con il carrello dei tappetoni. A lancia la palla sopra il carrello. Se B riesce a prenderla prima che tocchi il pavimento, ottiene un punto. Se invece la palla tocca terra, il punto va ad A. Chi segna più punti?



**Postazione 5: Ritmo/differenziazione e presa** A salta su un minitrampolino e atterra su un tappetone. Quando è in volo, B gli lancia una palla. Riuscirà A a prenderla prima di atterrare sul tappetone? Quante palle riesce a prendere A?



**Postazione 6: Differenziazione e presa** A tiene una palla tra le mani. B si trova a 1-2 metri da A, pure con una palla tra le mani. Appena B lancia la palla ad A, B cerca di lanciare la sua in aria, di intercettare quella di A e di rilanciarla prima di riprendere la sua. Chi riesce a eseguire il maggior numero di prese?



**Postazione 7: saltare e deviare** A si sdraia per terra, con i piedi rivolti verso il tappetone. Al segnale di B si rialza e corre verso il tappetone (passo laterale o corsa) su una distanza di due metri e poi vi si tuffa per deviare la palla lanciata da B. Chi dei due riesce a deviare più palle?



**Postazione 8: saltare, correre, saltare** A si trova tra due tappetoni distanti 4 metri l'uno dall'altro. B è di fronte ad A (3 m di distanza). B lancia un pallone su uno dei tappeti. A corre e si tuffa per prenderlo. Si rialza immediatamente per prendere il secondo pallone lanciato da B sull'altro tappeto, e così via. Chi devia o intercetta più palloni in un tempo predefinito?



**Postazione 9: Equilibrio e presa** A si trova su una panchina capovolta (sul lato più stretto) e si sposta da un'estremità all'altra (passo laterale). B gli lancia continuamente delle palle (utilizzare palle diverse). Chi riesce a mantenersi in equilibrio durante tutto l'esercizio? Chi riesce a prendere più palloni senza cadere?

**Materiale:** diversi palloni, anelli, minitrampolino, tappeti e tappetoni, cassoni svedesi, panchine, corde, [schede delle postazioni \(pdf\)](#), [schede personalizzate \(pdf\)](#), cronometro