

IL NUMERO 1

La preparazione precampionato del portiere.

A cura di **CLAUDIO RAPACIOLI** *prep.portieri Sett. Giov. Brescia Calcio*

Idee e suggerimenti per programmare il precampionato del numero uno.

PRIMA DI INIZIARE.....

Per le squadre professionistiche la durata della fase di preparazione pre-campionato ha subito in questi ultimi 7-8 anni notevoli variazioni. Fino ad allora venivano svolti lunghi lavori in montagna dove il clima più fresco permette di allenarsi e soprattutto recuperare con più facilità. Le prime partite venivano disputate contro squadre molto inferiori solitamente composte da dilettanti del luogo. Successivamente con l'approssimarsi della coppa Italia il livello degli avversari si alzava gradualmente fino a concludere dopo circa 25-30 giorni la fase del ritiro.

I carichi di lavoro erano elevatissimi e si riducevano nettamente nei periodi successivi, ritenendo che una super preparazione bastasse per garantire una buona condizione fisica per tutta la stagione. Negli ultimi anni questa teoria è



stata superata da nuove tendenze fisiologiche che prevedono una più corretta distribuzione dei carichi in tutto l'arco del campionato.

Poi, soprattutto a causa dei notevoli interessi economici che gravitano attorno alle squadre di alto livello, i ritiri sono molto più concentrati in quanto gli impegni importanti (coppe varie, amichevoli di lusso ecc.) impongono di farsi trovare in una condizione accettabile già dopo 15 giorni.

Nei campionati minori, in linea di massima, si è invece mantenuta la stessa organizzazione degli anni precedenti.

A seconda della categoria la data di raduno può variare dalla seconda metà di luglio per le serie C e D agli inizi di agosto per i campionati di Eccellenza per terminare con le categorie inferiori e le giovanili più importanti a cavallo di ferragosto.

Per quasi tutte le categorie dilettantistiche la fase di preparazione normalmente ha la durata di 4-5 settimane.

Gli obiettivi da perseguire in questo periodo sono molteplici, si va in primo luogo da quelli condizionali a quelli tecnico-tattici per arrivare a quelli psicologici.

Nella prima settimana viene programmata una ripresa di ricondizionamento organico e muscolare allo scopo di diminuire gli affaticamenti ed evitare lesioni muscolari.

Nelle successive si sviluppano principalmente le qualità condizionali con un occhio di riguardo anche all'aspetto tecnico tattico. Inoltre in questa fase l'aspetto psicologico riveste un ruolo molto importante.

Per quanto riguarda le categorie giovanili ritengo sempre importante privilegiare la cura dell'aspetto tecnico-tattico in luogo di quello atletico. La componente condizionale viene allenata indirettamente dalle esercitazioni tecniche fino al primo anno giovanissimi. A partire dal secondo anno di questa categoria ritengo utile introdurre gradualmente

esercitazioni specifiche per la forza eseguite a carico naturale. Dal secondo anno allievi si può iniziare ad utilizzare macchine o sovraccarichi. Il tutto tenendo sempre presente le differenze di sviluppo biologico di ogni soggetto.

Sempre più spesso, anche a livello dilettantistico, si effettuano mini ritiri di una settimana fuori sede. Anche se il tempo è breve, e il lavoro da svolgere è immenso, ritengo questa fase molto importante soprattutto per la conoscenza reciproca tra i vari componenti della squadra e dello staff tecnico.

Per chi ha altre attività oltre a quella calcistica, staccare dalla routine quotidiana e poter fare una settimana di “solo calcio” permette di vivere con maggiore serenità questa fase estremamente importante della stagione. I più giovani possono essere gestiti in modo migliore e difficilmente potranno fare le ore piccole caricando così il fisico di ulteriori fatiche.

Nel caso non vi sia la possibilità di effettuare un ritiro fuori sede, ma la disponibilità dei giocatori consente di effettuare in loco il doppio allenamento, si deve curare particolarmente la fase di integrazione alimentare e di recupero. Il riposo deve essere effettuato in un luogo fresco, gli orari di rientro richiedono per la seconda settimana un sacrificio, che sarà comunque ripagato con gli interessi dai risultati nel corso della stagione.

Se invece si può effettuare un solo allenamento al giorno, bisogna concentrare i contenuti apportando, se necessario, dei tagli a quelli ritenuti meno importanti.

Nel presente lavoro ho illustrato il programma svolto dai portieri di una società dilettantistica di livello medio-alto strutturato su 4 settimane. Coloro che non avessero a disposizione il doppio allenamento o comunque tutte le sedute illustrate dovranno concentrare il lavoro stralciando a seconda delle situazioni le proposte che riterranno meno importanti.

La proposta non vuole essere una traccia rigida di lavoro per questo importante periodo, ed è suscettibile di variazioni in base alle varie esigenze della squadra e dell'allenatore che si possono presentare e del livello di affaticamento dei portieri.

Prima di analizzare il lavoro specifico da svolgere sul campo voglio evidenziare alcuni aspetti psicologici non secondari che in questa fase devono essere interpretati al meglio così da costituire da subito un ottimo viatico alla stagione.

Conoscenza del mister nuovo da parte dei portieri e del preparatore.

Per prima cosa se il preparatore dei portieri si trova a lavorare con un nuovo mister deve iniziare a confrontarsi con questo, in modo chiaro e professionale. Deve capire cosa questi si aspetta dai portieri, come vuole che giochino in rapporto al modulo adottato dalla squadra, come organizza le sedute di allenamento e quanto spazio concede al preparatore dei portieri per il lavoro specifico nelle varie sedute. Spiegare quelle che sono le esigenze personali di tempo, spazi, e attrezzature per preparare al meglio i portieri.



A seconda della tipologia di gioco adottata, nell'allenamento specifico si propongono situazioni di gioco che il preparatore dei portieri deve preparare.

A seconda che si giochi in difesa a 3 a 4 o a 5 gli obiettivi a supporto della difesa saranno diversi e di conseguenza le situazioni di gara proposte variano di conseguenza.

Le caratteristiche morfologiche dei compagni di reparto sono un ulteriore indicatore dei alcuni lavori specifici. Difensori lenti ma alti e con buone doti acrobatiche, il portiere si dovrà probabilmente abituare a difendere lo spazio su palloni bassi e in situazioni di 1 vs 1. Difensori non eccessivamente alti ma discretamente veloci il portiere dovrà sviluppare ulteriormente le abilità sulle palle alte.

Alcuni allenatori ritengono che anche la parte fisica del portiere debba essere curata dal preparatore atletico. Non sono d'accordo con questa linea di pensiero e ritengo data la specificità del ruolo che il lavoro atletico del N.1 venga curato in prima persona dal suo preparatore specifico, magari in collaborazione e con i consigli del prof.

Inoltre, sapere sin dall'inizio come il mister organizza gli allenamenti, quando ha la necessità di lavorare con i portieri e quando desidera avere i titolari per i lavori specifici, permette al preparatore di determinare il numero di portieri necessari per svolgere un lavoro ottimale. Spesso gli allenatori richiedono da subito nelle loro esercitazioni la presenza del N.1. Se i portieri a disposizione sono soltanto 2 si rischia di non avere lo spazio temporale per lo sviluppo del lavoro

specifico. In simili situazioni ritengo utilissimo integrare al gruppo 1-2 portieri delle categorie inferiori così da poterli alternare nelle fasi in cui il mister non ritenga strettamente necessaria la presenza dei portieri titolari.

Conoscenza dei portieri nuovi da parte del preparatore dei portieri.

Nella fase di preparazione diventa estremamente importante anche la componente psicologica e i rapporti che si instaurano tra il preparatore dei portieri e i portieri soprattutto quando questi sono nuovi.

E' estremamente importante che, tra gli estremi difensori ed il loro preparatore, si instauri da subito un rapporto chiaro e sincero di reciproca fiducia e disponibilità.



Il preparatore già dal primo giorno deve compilare una scheda con i dati fisici del portiere, altezza, peso attuale peso forma, massa grassa ecc. Fare un'indagine sulle precedenti stagioni disputate, la categoria, il numero di gare, i gol subiti e il piazzamento finale. Fare un'anamnesi degli eventuali infortuni subiti, dei momenti e dei motivi in cui magari gli è stato preferito durante la stagione un altro portiere. Deve inoltre informarsi delle tipologie di lavoro tecnico, tattico e atletico che ha svolto con gli altri preparatori, se li ha avuti, così da poter avere già una prima idea sui lavori che andrà a proporre e su che tipologia di risposta tecnica, tattica e fisica si può

attendere.

Deve inoltre accertarsi del lavoro svolto dal portiere durante la pausa estiva, se ha svolto degli allenamenti di mantenimento o se è rimasto completamente inattivo.

Nei primissimi giorni deve eseguire i test di forza e di velocità così da avere un riscontro certo sullo stato condizionale del soggetto.

Se poi ha eseguito alla fine della stagione precedente i medesimi test può avere un riscontro oggettivo sulle attuali condizioni fisiche del portiere, sul lavoro svolto nella pausa e sui carichi da proporre.



Conoscenza dei portieri nuovi da parte del gruppo.

Se il portiere è nuovo, deve farsi conoscere e conoscere il gruppo con il quale deve disputare la stagione. Da subito sia in campo che fuori deve ottenere il rispetto da parte dei nuovi compagni, e infondere in loro sicurezza palesando grande personalità.

Una buona impressione immediata è sicuramente di grande aiuto per l'inserimento fruttuoso nel gruppo.

Spiegazione della tipologia di gioco.

Se il portiere è nuovo il preparatore deve spiegare la metodologia di gioco adottata dalla squadra, i punti deboli e i punti forti soprattutto dei compagni di reparto.

Deve essere messo subito al corrente di quelle che sono le situazioni tattiche che più spesso si troverà ad affrontare e come cercare di risolvere le situazioni di giuoco che più spesso si presentano.

Questo permette all'estremo difensore di avere, da subito, informazioni utili allo scopo di fornire immediatamente risposte valide alle richieste tecnico-tattiche dell'allenatore, così da ottenere immediatamente la massima fiducia da parte del mister e di tutto l'ambiente.

Spiegazione della metodologia di allenamento.

Una volta a conoscenza dei lavori svolti precedentemente, della tipologia di gioco praticato dalla squadra, delle condizioni fisiche e delle qualità tecniche dei portieri il preparatore deve informare i portieri sulla metodologia di lavoro prescelta nella preparazione e durante l'anno.

Deve esporre gli obiettivi tecnici, tattici e fisici che si è prefisso di raggiungere durante la stagione. Questo oltre a responsabilizzare i portieri permette loro di comprendere e affrontare con mentalità costruttiva il lavoro che verrà svolto.

Il pre-ritiro.



Come accennato precedentemente il pre-ritiro o comunque un inizio soft è estremamente importante in quanto permette di riprendere per gradi l'attività per mezzo di esercitazioni più blande così da prevenire affaticamenti eccessivi e il rischio di infortuni muscolari che possono pregiudicare il buon svolgimento di questa fase.

Se si ha la possibilità di effettuare un ritiro fuori sede, prima della partenza si deve cominciare il lavoro, magari anche solo per i portieri, con ritmi abbastanza blandi soprattutto se i questi non hanno svolto alcun programma di mantenimento durante l'estate. Il partire immediatamente con il doppio allenamento è rischioso a livello fisico, e i carichi rischiano di portare gli atleti ad accusare fatiche che dopo 3-4 giorni possono limitare fastidiosamente lo svolgersi corretto dell'attività.

Se invece si resta in sede la preparazione è prevista con singole sedute giornaliere solitamente la mattina per le categorie giovanili, la sera per le altre.

Organizzazione delle sedute.

Nel programma sotto illustrato, le sedute sono organizzate con un'alternanza di contenuti che permettono un recupero fisico migliore e più veloce.

In particolar modo per quanto riguarda la parte atletica, ritengo sia importante non ripetere per due sedute consecutive gli stessi contenuti.

In caso di dubbio sulle quantità di carico ritengo sia meglio privilegiare quella di valore minore così da scongiurare ogni minima forma di super allenamento che potrebbe risultare abbastanza lunga e difficile da smaltire.

Un'ulteriore accortezza ritengo sia quella di non fare eseguire esercitazioni di calcio o rilanci nella stessa seduta in cui si è proposta come parte atletica l'allenamento della forza degli arti inferiori.

Di seguito vediamo come possono essere organizzate le ipotetiche 4 settimane di preparazione e le varie fasi in cui si compone.

L'ORGANIZZAZIONE DEL PRECAMPIONATO: FASI DELLE SEDUTE

Riscaldamento.

Il riscaldamento è un momento in cui possiamo eseguire a ritmo inizialmente più blando e successivamente più intenso esercitazioni per la tecnica podalica o la destrezza manuale.

Talvolta può essere proposto anche a corpo libero o in gruppo con la squadra così da permettere una buona integrazione del portiere al gruppo dei compagni.



Possono essere proposte esercitazioni di tecnica podalica che prevedono palleggi, controllo, guida e trasmissione della palla oppure quando si vuole creare momenti ludici si propone un sempre valido calcio tennis.

Per esercitazioni di destrezza manuale si intendono tutti quegli esercizi svolti con 1 o più palloni che prevedono sia in fase statica che dinamica la gestione con abilità della palla con le mani, con palleggi, passaggi intorno al corpo, scambio con compagni ecc.

Se si opta per un avviamento motorio con la squadra, le esercitazioni possono essere intese come torelli, giri palla, riscaldamenti in cerchio o a secco, partitelle con le mani, ecc.

Dato il notevole carico di lavoro che caratterizza questo periodo della stagione, ritengo molto importante intervallare i vari esercizi tecnici proposti con esercizi di stretching e mobilitazione dinamica così da preparare al meglio i muscoli per il lavoro successivo.

Preparazione alla forza.

Nella preparazione alla forza inserisco delle esercitazioni da eseguirsi a intensità sub massimale per preparare gli arti inferiori alle esercitazioni di sviluppo della forza.



Possiamo introdurre in questa fascia esercitazioni propriocettive con la tavoletta le quali abbinare magari a gesti tecnici effettuati con le mani o con i piedi ha insita una buona componente isometrica che in fase di uscita può essere trasformata con skip e partenze.

Possono essere inseriti in questa fase anche balzi a corpo libero che prevedano una buona componente coordinativa es. seguendo linee o cerchi

Oppure si possono proporre delle esercitazioni per la valutazione delle traiettorie eseguite con le palline da tennis

Se si intende utilizzare per lo sviluppo della forza esercitazioni che prevedano anche interventi tecnici a terra in questa fase è conveniente inserire esercitazioni di adattamento al terreno.

Parte atletica arti inferiori.

Le qualità condizionali peculiari per il portiere sono forza, velocità e flessibilità. Vediamo di seguito come è possibile allenarle in questa fase della stagione.

Flessibilità.

La flessibilità viene sviluppata giornalmente nelle fasi di riscaldamento e defaticamento. E' una componente molto importante del ruolo e deve comunque essere sempre allenata per tutto l'arco della stagione. In fase di riscaldamento ha una valenza preventiva degli infortuni, proposta al termine della seduta ha uno scopo defaticante.

Viene sviluppata con esercitazioni di stretching e di mobilità dinamica sia con che senza palla.

Forza.

Per quanto riguarda la forza può essere sviluppata con diversi mezzi:

1) Con l'ausilio di macchine isotoniche.

Quando si ha a disposizione una palestra con macchine che permettono lo sviluppo della forza nei vari distretti muscolari. Normalmente per ogni allenamento vengono utilizzati 2-4 esercizi diversi con un massimo 3-4 serie per 6 ripetizioni ciascuna.

La quantità del carico è in percentuale al massimale stabilito dai test effettuati il primo giorno di allenamento.

Al termine di ogni esercizio possono essere inseriti quale trasformazione l'esecuzione di 2-3 balzi a carico naturale o con ostacoli e una fase di trasformazione. Questa fase può essere puramente atletica con l'esecuzione di skip e scatti, ma può anche prevedere una componente tecnica che permette di riprendere la sensibilità fine dei movimenti. I gesti tecnici possono essere eseguiti sia con i piedi che con le mani, alla massima velocità, con leggeri spostamenti su tutti gli assi.

Nella zona delle tabelle abbiamo riportato una scheda di possibili esercitazioni da sviluppare con le macchine.

2) Con l'ausilio di sovraccarichi.

Se non si dispone della palestra si può ovviare con l'utilizzo di bilancieri, cinture, elastici ecc. Anche in questo caso il carico deve essere in percentuale al massimale e per quanto riguarda le ripetizioni e le trasformazioni il discorso è del tutto simile.

3) A carico naturale.

Se non si hanno a disposizione altri mezzi possiamo sviluppare la forza tramite balzi effettuati sia verso l'alto che in lungo, ostacoli di varie altezze, multibalzi, pliometria, sprint, skip in salita ecc.

Anche in questo caso il numero di balzi da proporre è in relazione al massimale che a seconda della tipologia del portiere e della categoria può oscillare tra i 80 e i 100 totali. In questo caso dobbiamo suddividere detto massimale nei 3 gruppi di forza (esplosiva, elastica, riflessa) e a seconda delle caratteristiche del portiere modulare la percentuale di ciascuna.

Anche in questo caso proporre non più 6 diverse esercitazioni per ogni seduta, con al massimo 4-5 ripetizioni continue per ogni singolo esercizio. Al termine si può introdurre la fase di trasformazione come visto per il punto 1.

Una tabella delle possibili esercitazioni la si può trovare nella sezione riservata alle tabelle.

4) Con l'abbinamento della componente tecnica.

Nelle categorie dilettanti spesso ci si trova ad allenare portieri che vengono al campo dopo un'intera giornata di lavoro, stanchi e con voglia di divertirsi. Proporre esercitazioni a secco (senza palla) può risultare poco motivante e pesante psicologicamente.

Ritengo perciò che adottare esercitazioni che sviluppino componenti atletiche tramite con un forte riferimento tecnico (forza con tecnica) sia il mezzo più efficace per rendere l'allenamento proficuo e piacevole.

Le esercitazioni dal numero 1 al numero 6 sono alcune proposte per questa tipologia di allenamento.

Regole generali.

Per qualsiasi dei 4 metodi sopra illustrati bisogna sempre tenere presente che il recupero tra le varie serie di esercizi deve essere totale.

Può capitare che il tempo a disposizione è poco o il numero dei portieri da preparare è eccessivo. In questo caso si può togliere da questa fase l'esecuzione del gesto tecnico e rimandare alla fine della parte atletica la trasformazione.

Questa può essere eseguita in porta proponendo esercitazioni di parata con 2-3 ripetizioni eseguite molto velocemente e che possono prevedere anche contenuti pre-acrobatici (rotolate, capriole ecc.)

Velocità e rapidità.

Possono essere proposti fin dal primo giorno di ritiro esercitazioni con skip, slalom tra i paletti, partenze da varie posizioni su distanze di 5-10 mt o esercitazioni psicocinetiche.

Queste tipologie di esercitazioni possono essere inserite in fase di riscaldamento, prima della forza, prima dell'allenamento tecnico oppure come reattività dopo un allenamento di forza.

La rapidità è facilmente allenabile nelle normali esercitazioni tecniche in quanto possiamo prima del gesto tecnico fare compiere un movimento rapido di posizionamento al portiere, così da simulare sempre al massimo la situazione di gara.

Resistenza.

In questa fase di preparazione ho inserito anche piccoli lavori di resistenza tramite la corsa così da portare in breve tempo il livello cardiaco ad un livello ottimale. Durante l'anno è sufficiente ripetere un richiamo organico una volta ogni 3-4 settimane.

Parte atletica arti superiori.



Sono esercitazioni di potenziamento degli arti superiori, da eseguirsi a circuito con ritmo veloce e carichi non troppo alti. I distretti muscolari interessati sono i pettorali, dorsali, bicipite e tricipite brachiale, spalle.

Le esercitazioni possono essere eseguite con macchine o con l'utilizzo di semplicissimi bilancieri o manubri.

Al termine eseguire sempre un lavoro di mobilità per il tronco e esercitazioni di velocità per le braccia con la palla.

Nella zona delle tabelle abbiamo riportato una scheda di possibili esercitazioni per ogni distretto muscolare della parte alta.

Parte tecnica.



L'esercitazioni tecniche effettuate sia con i piedi che con le mani, devono essere eseguite sempre a ritmo massimale con cura estrema della corretta gestualità.

Le esercitazioni possono essere singole, con la cura di un solo gesto tecnico, oppure combinate con l'esecuzione e la cura di più gesti nello stesso esercizio.

Quando il portiere è affaticato e non riesce più a fornire una risposta tecnica-motoria massimale, l'allenamento non è più redditizio, perciò anche se incompleto deve essere interrotto.

Parte situazionale.



Sono tutte quelle esercitazioni dove vengono ricostruite dal preparatore dei portieri le situazioni di gioco che si possono verificare durante la gara. Sono estremamente importanti per lo sviluppo della capacità di anticipazione.

In questa tipologia di esercitazioni il portiere deve applicare in modo corretto la tecnica appresa a secco e soprattutto non deve essere precedentemente istruito sulle risposte tecnico-tattiche da fornire. Queste devono essere frutto del suo modo di interpretare e vivere ogni singola situazione. Solo al termine dell'esercitazione l'allenatore esamina e discute con i portieri le scelte fatte nello svolgimento delle situazioni.

Parte con squadra.

Partite o partitelle a tema, esercitazioni tattiche, situazionali o di cross e tiri in porta eseguite con la squadra.

Questa è la fase situazionale per eccellenza, e se interpretata con il giusto spirito anche la più allenante. Il portiere deve cercare di interpretare queste fasi dell'allenamento come se fossero vere e proprio fasi di gara. Anche in questi frangenti viene allenata la capacità di anticipazione e il preparatore deve assistere e commentare con il portiere eventuali scelte tecnico-tattiche non condivise.

Parte defaticante.



Questa parte di allenamento deve essere inserita alla fine di ogni seduta di allenamento. Soprattutto in questa fase della stagione dove i carichi di lavoro sono molto alti, le condizioni climatiche sono favorevoli e il tempo a disposizione per gli allenamenti è parecchio deve essere riservata a questa parte parecchio spazio. E' composta da esercitazioni di stretching, addominali, dorsali e scarico della colonna vertebrale soprattutto dopo le esercitazioni che prevedano l'esecuzione di balzi.

Ritengo molto utile inserire al termine di ogni allenamento due giri di campo a piede nudi con ritmo di corsa molto lenta così da favorire una maggiore capillarizzazione degli arti inferiori, e di conseguenza permettere un recupero più rapido diminuendo il rischio di infortuni muscolari.



UNA PROPOSTA PRECAMPIONATO.

PRIMA SETTIMANA

Lunedì

Ritrovo, presentazione, foto di gruppo, consegna materiale e rilevazione delle misure antropometriche (Peso, altezza, massa grassa)

Martedì

Riscaldamento generale a corpo libero con la squadra.

Stretcing e mobilizzazione dinamica

Test di forza per gli arti inferiori.

Se si è in possesso della pedana di rilevazione - Protocollo di Bosco (SJ, CMJ, DJ 15")

Se non si è in possesso della pedana di rilevazione si possono utilizzare il test di Abalakov e il lungo da fermo con e senza contromovimento

Test di velocità 10,20,30 mt. e/o navetta 5+5

Test di flessibilità (sit and reach – flessibilità coxofemorale)

Determinazione dei massimali per la parte bassa se si intende lavorare con le macchine isotoniche in palestra.

Determinazione dei massimali per la parte alta per il lavoro da effettuarsi con i pesi per gli arti superiori.

Compilazione delle schede di lavoro personalizzate.

Compilazione scheda dati personali dei portieri.

Mercoledì

Corsa lenta con la squadra

Stretcing e mobilizzazione dinamica

Addominali

Tecnica con i piedi individuale palleggi conduzione e scambi con i compagni.

Lavoro con la squadra

Giovedì

Riscaldamento con le mani in destrezza e mobilizzazione con 1 e 2 palloni

Presi alla figura statica alternata a prese alla figura dinamica, dopo aver aggirato un paletto ed essere passato sopra un ostacolino con passo laterale. Tutte le traiettorie. (Bassa, Leggermente battuta, Rimbalzata, Addome, Viso, Alta)

ESERCIZIO 8

Stretcing nelle fasi di recupero tra gli esercizi

Lavoro con la squadra

Addominali e Dorsali

6 x 100 al 50% con recupero su lato corto al passo

Defaticante con Stretcing

Venerdì

Riscaldamento con i piedi a gruppo sia in forma statica che dinamica con vincoli di passaggio di spostamento.

Esercitazioni di pre-acrobatica (Capriole avanti e indietro, rotolate, ruote ecc.)

Ripresa del contatto con il terreno con esercitazioni approccio e mobilizzazione a terra decubito, seduto, ginocchio, ½ ginocchio, in piedi con tutti i tipi di palla (bassa, battuta, mezza altezza) 6-8 parate complessive per ogni esercizio

Lavoro con la squadra

Defaticante con addominali, stretcing e mobilizzazione colonna con bastoni

Sabato Mattino

Partenza per il ritiro

Sabato pomeriggio

Allenamento defaticante del viaggio

Calcio tennis

Lavoro con squadra

Domenica Mattina

Riscaldamento con i piedi per il controllo e la trasmissione della palla in appoggio.

Mobilizzazione statica e dinamica

Tavoletta propriocettiva

FORZA: Carico 60%

2 x 4 minuti con 10" veloci e 50" di recupero

Defaticante addominali, stretching e scarico colonna

Domenica Pomeriggio

Forza in circuito per la parte alta

Mobilizzazione parte alta con bastoni

Esercitazioni per la velocità delle braccia

Lavoro con squadra

SECONDA SETTIMANA

Lunedì Mattina

Riscaldamento con le mani per la destrezza con 1-2 palloni singolo a coppie

Stretching e mobilizzazione

Skip vari e andature

Esercitazioni con 2-3 parate consecutive dopo veloce spostamento e ripresa di posizione **ESERCIZIO 9**

Uscite basse in anticipo o a contrasto dopo veloce chiusura **ESERCIZIO 16**

Rilanci con le mani a coppie e con obiettivi statici (quadrato o portina) e dinamici (sulla corsa del compagno)

Defaticante Stretching

Lunedì Pomeriggio

Riscaldamento con i piedi

Situazioni di gioco con i piedi **ESERCIZIO 17**

Lavoro con squadra

Martedì Mattina

Riscaldamento in gruppo con i piedi da effettuarsi inizialmente in modo statico poi dinamico.

Stretching

Tecnica e coordinazione su palle alte con le palline da tennis

FORZA: Carico 65%

Stretching

2 Serie da 6 minuti con variazioni di 10", 15", 20" per ogni minuto

Defaticante addominali e scarico colonna

Martedì Pomeriggio

Forza per la parte alta

Mobilizzazione parte alta con i bastoni

Esercitazioni per la velocità delle braccia

Lavoro con squadra

Mercoledì Mattina

Riscaldamento con le mani per la destrezza inserendo vincoli e comandi psicocinetici

Stretching

Skip vari

Serie di 2-3 parate partendo da posizione svantaggiata (Decubito, seduto, supino, prono) eseguito l'intervento il portiere si riposiziona immediatamente per la parata successiva.

Situazioni di chiusura su palla laterale **ESERCIZIO 10**

Situazioni di difesa dello spazio con interventi di valutazione con disturbo degli altri portieri che fungono da avversari semi passivi **ESERCIZIO 17**

Rilanci con le mani

Defaticante stretching e mobilizzazione con bastoni

Mercoledì Pomeriggio

Riscaldamento pre-gara

Amichevole

Al termine situazioni x rilanci con i piedi dopo uscita alta. **ESERCIZIO 15**

Giovedì Mattina

Riscaldamento con esercitazioni per la presa alla figura eseguite a copertura della porta

Stretching e mobilizzazione dinamica

Tavoletta propriocettiva con gesti tecnici sia con i piedi che con le mani

FORZA: Carico 70%

2 Serie da 6 minuti con variazioni di 10", 15", 20" per ogni minuto

Defaticante stretching, addominali e scarico colonna

Giovedì Pomeriggio

Forza per la parte alta

Tecnica sulle deviazioni e respinte sulle palle alte con massima attenzione ai passi di approccio e ai tempi di stacco.

Situazioni di gara che prevedono interventi in respinta **ESERCIZIO 18**

Lavoro con squadra

Venerdì Mattina

Riscaldamento con i piedi e calcio tennis

Stretching e mobilizzazione con palla

Skip vari

Esercitazioni con e senza palla di acrobatica e agilità

Esercitazioni per la tecnica del tuffo con particolare attenzione all'attacco della palla. Si possono proporre esercitazioni che prevedano il tuffo sia radente che a mezza altezza sopra o sotto la corda posta sia in modo verticale che orizzontale o abbinate (croce)

Situazioni di difesa dello spazio a secco che con avversari a disturbo

Defaticante Stretching e 15' corsa lenta

Venerdì Pomeriggio

Esercitazioni di presa su tiri alla figura

Esercitazioni per la deviazione su tiri alla figura

Rilanci con piedi in situazione libera o di attacco avversario con obiettivi sia statici che dinamici **ESERCIZIO 19**

Lavoro con squadra

Sabato Mattina

Riscaldamento e lavoro psicocinetico per la velocità di reazione **ESERCIZI 13-14**

Stretching

Addominali

Sabato Pomeriggio

Amichevole con riscaldamento pre-gara

Domenica

Ritorno dal ritiro

Lunedì

Allenamento di ripresa dopo il ritiro

Riscaldamento con i piedi individuale e poi con situazioni di appoggio e successivamente rilancio in zone o su compagni precedentemente predefiniti con palla in movimento

Lavoro terra da varie posizioni eseguito con palla da 1kg

Situazioni di doppia parata curando la velocità di rialzata e posizionamento oppure per la difesa della doppia porta

ESERCIZIO 12

Lavoro con squadra

Defaticante 10 corsa lenta, Stretching, Addominali

Martedì

Riscaldamento a corpo libero

Stretching

Tavoletta propriocettiva

FORZA: Carico 75%

Lavoro con squadra

Defaticante stretching, addominali, dorsali e scarico colonna

Mercoledì

Rilanci con le mani a coppie o più

Stretching

Skip vari

Adattamento a terra con esercitazioni di pre-acrobatica

Uscite basse dopo veloce spostamento

Situazioni di deviazione su tiri da tutte le posizioni e traiettorie con veloci movimenti di riposizionamento

Situazioni di difesa dello spazio a secco che con avversari a disturbo

Lavoro con squadra

Circuito di forza per la parte alta

Defaticante Stretching

Giovedì

Riscaldamento con i piedi a coppie per il controllo e la trasmissione corretta della palla

Stretching

Valutazione traiettorie con palline da tennis

FORZA: Carico 80%

Lavoro con squadra

Stretching

3 x 50, 3 x 100, 3 x 50 allunghi al 75% con recupero totale

Defaticante addominali, dorsali, scarico colonna

Venerdì

Riscaldamento a gruppi con mani e piedi o combinati con vincoli di trasmissione e spostamento

Stretching e mobilizzazione dinamica

Skip vari e andature

Situazioni di parata con palla che parte nascosta, o che viene nascosta o deviata nella sua traiettoria, curando il corretto piazzamento dalla posizione di partenza iniziale **ESERCIZIO 10**

Esercitazioni per i cross tesi dalle fasce laterali con disturbo statico (paletti) o dinamico (avversari in movimento)

Lavoro con squadra

Defaticante Stretching

Sabato

Amichevole

Domenica

Riposo

Lunedì

Riscaldamento con i piedi palleggio, controllo, conduzione e trasmissione
Stretcing
Esercitazioni sulle uscite alte sia in attacco che in recupero della palla si in presa che in deviazione
FORZA: Carico 85%
Stretcing e mobilizzazione
Lavoro con squadra
Defaticante Addominali scarico colonna

Martedì

Presa alla figura in modo statico e dinamico eseguito sulla porta
Stretcing e mobilizzazione
Skip vari
Circuito di agilità e tecnica con 2-3 interventi sulla palla.
(Capriola, salto dell'ostacolo, parata, slalom doppia parata)
(Scatto frontale, sotto l'ostacolo, parata in presa alta, parata rasoterra, capriola indietro e parata su lato opposto
(Spint laterale, skip su over frontale, tuffo sotto il nastro, rialzata e tuffo sopra il nastro)
Situazioni di difesa dello spazio a secco che con avversari a disturbo
Lavoro con squadra
Stretcing
Circuito di forza per la parte alta

Mercoledì

Tavoletta propriocettiva con gesti tecnici sia di piede che con le mani
Riscaldamento con i piedi per appoggi e rilanci di prima o dopo controllo
Stretcing
FORZA: Carico 90%
Lavoro con squadra
Defaticante stretcing, addominali e scarico colonna

Giovedì

Riscaldamento con esercitazioni psicocinetiche per interventi alla figura o con i piedi
Stretcing
Skip vari
Situazioni di parata rapida e combinata unendo più gesti tecnici
(Parata in tuffo e uscita bassa,
respinta su palla alta e parata su palla laterale,
gesto tecnico con i piedi seguito da una palla alta e un rilancio con le mani)
Situazioni di difesa dello spazio a secco o con avversari a disturbo
Situazioni e tiri in porta
Lavoro con squadra
Defaticante Stretcing

Venerdì

Riscaldamento calcio tennis
Esercitazioni tecniche di parata con componenti psicocinetiche **ESERCIZI 13 e 14**
Esercitazioni per la rapidità di rialzata e successivo intervento alla figura o in tuffo
Lavoro con squadra
Esercitazioni specifiche sui rigori

Sabato

Riposo

Domenica

Partita di Coppa Italia

TABELLA PER LO SVILUPPO DELLA FORZA DEGLI ARTI INFERIORI

ELASTICA	REATTIVA	RIFLESSA
Mezzo squat-jump con sovraccarico	Balzi tra ostacoli in avanzamento	Balzi in divaricata con molleggio e sovraccarico
Mezzo squat-jump con cintura	Balzi tra ostacoli con deviazioni 90°	Mezzo squat-jump con molleggio e sovraccarico
Mezzo squat-jump avanti carico naturale	Balzi tra ostacoli con deviazioni di 90° preceduta da molleggio	Corsa balzata
Mezzo squat-jump avanti con cintura	Balzi laterali tra ostacoli	Skip con cintura zavorrata
Mezzo squat-jump avanti laterale	Pliometria	Skip sul posto con elastico
Mezzo squat-jump sul posto con spostamento laterale	Spinte in successione alternate da panca	Balzi a piedi pari tra ostacoli bassi
Lungo da fermo		Skip tra ostacoli bassi con zavorra
Lungo da fermo con molleggio		Skip tra ostacoli bassi
Triplo da fermo alternato		Molleggi piedi
Triplo da fermo successivo		Saltelli alternati piedi con bilanciere
Triplo da fermo simultaneo		¼ Squat-jump con sovraccarico
Quintuplo alternato		Skip con funicella
Quintuplo successivo		Passaggio alla corsa su ostacoli bassi
Quintuplo simultaneo		
Triplo alternato con partenza lanciata		
Sprint in salita		
Sprint con traino		
Sprint con cintura zavorrata		
Stacchi monoarto da panca		
Stacchi simultanei sui gradoni		
Stacchi successivi sui gradoni		

Ricordo la differenza tra le varie tipologie di forza:

Forza esplosiva

Quando si esegue uno balzo, un tuffo o uno spostamento veloce che parte da una situazione di immobilità (es.: partenza nello sprint, balzi da fermo, tuffo da fermo, ecc)

Forza esplosiva elastica o reattiva

Quando vi è azione pliometrica della muscolatura con movimenti articolari accentuati.

Per azione PLIOMETRICA si intende una veloce azione muscolare eccentrica (cedente) alla quale segue una rapidissima azione concentrica (inversione di movimento). Questo permette di utilizzare una ulteriore percentuale di forza espressa dalla componente elastica dei muscoli, soprattutto a livello tendineo.

(Stacco su palle alte, tuffo in corsa ecc.)

Forza riflessa (Stiffness)

Quando vi è azione pliometrica con movimenti articolari molto ridotti (es.: azione dei piedi nella corsa, saltelli a gambe rigide, ecc.) vengono utilizzati soprattutto i tricipiti surali.

ESERCITAZIONI.

ESERCIZI PER LO SVILUPPO DELLA FORZA NEGLI ARTI SUPERIORI

DORSALI: lat machine, pulley basso, rematore manubrio, rematore bilanciata, pull-over, trazioni sulla sbarra, dorsi.

PETTORALI: spinte panca plana, spinte panca inclinata, spinte panca declinata, croci, pectoral machine, pek-dek, multi power, cavi.

SPALLE: alzate laterali, alzate verticali, alzate frontali, trazione al mento, aperture da prono, lento dietro.

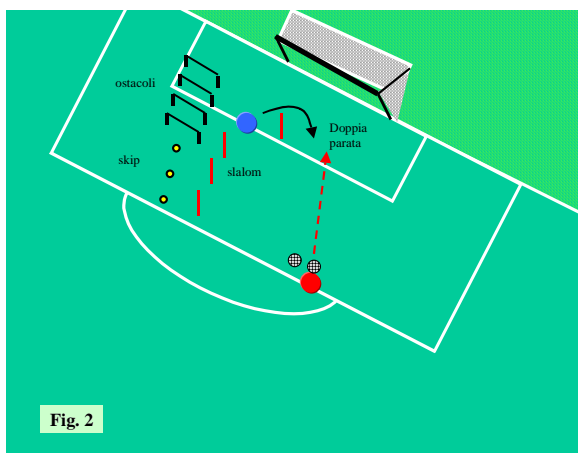
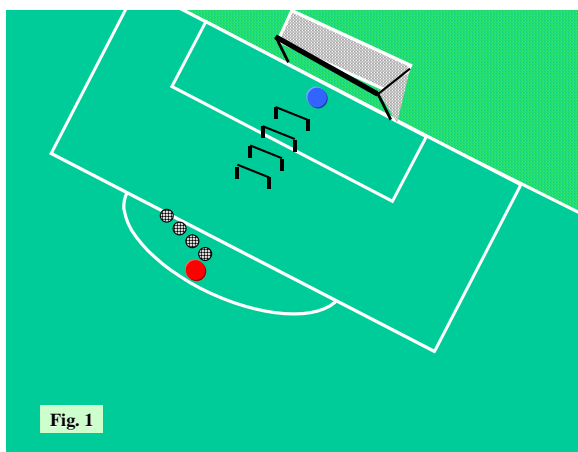
TRICIPITE BRACHIALE: ext.pulley alto, tricipiti con bilanciata, ext.con manubrio, distensioni parallele.

BICIPITE BRACHIALE: curl con bilanciata, curl con manubri, curl pulley basso, concentrato manubrio.

ESERCIZI PER LO SVILUPPO DELLA FORZA NEGLI ARTI INFERIORI

GAMBE: leg press, leg extension, leg curl, standing leg curl, abduttori, adduttori, glutei ai cavi, back squat, piegamenti gambe con bilanciata, affondi, calf in piedi, calf seduto.

ESERCITAZIONI DI FORZA CON TECNICA



1) Balzo esplosivo frontale o laterale su ostacolo e parata alla figura o in tuffo. Se si vuole inserire un carico maggiore si possono disporre più ostacoli da saltare con una pausa.

2) Se si vuole lavorare sulla forza elastica disporre 3-4 ostacoli frontali o laterali. Il portiere li salta con continuità al termine esegue il gesto tecnico previsto

3) Il portiere con il nastro alto 40 cm. tra le gambe esegue dei tuffi sulla palla lanciata dal mister.

4) Il portiere esegue uno o più balzi laterali o frontali in modo esplosivo ed eseguire una successiva parata sul tiro dell'allenatore.

Una variante può essere combinare sempre in forma esplosiva i vari tipi di balzi sia verso l'alto che in lungo.

5) Il portiere esegue un multibalzo triplo sul nastro e sul terzo appoggio esterno esegue un tuffo radente o a mezza altezza

6) Il portiere esegue un balzo sul primo ostacolo e para il primo pallone del mister, si posiziona velocemente sull'ostacolo seguente, riesegue un balzo esplosivo e para il secondo pallone del mister e così fino al quarto. Come variante può essere previsto di far eseguire il balzo con una sola gamba. Le parate possono essere anche alternate per lato. (Fig.1)

7) Circuito di tecnica con forza. 4 ostacoli, skip, slalom, scatto aggiramento del paletto con presa di posizione e doppia parata. (Fig.2)

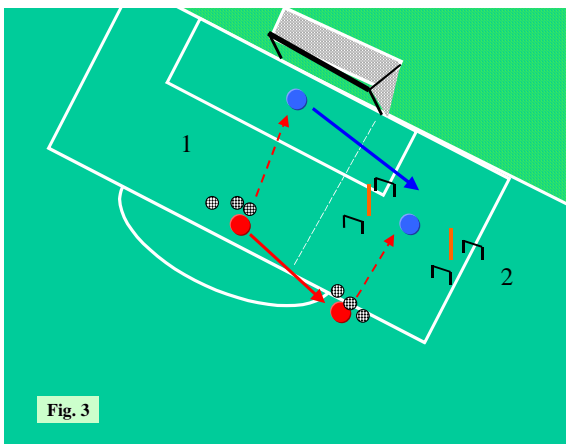


Fig. 3

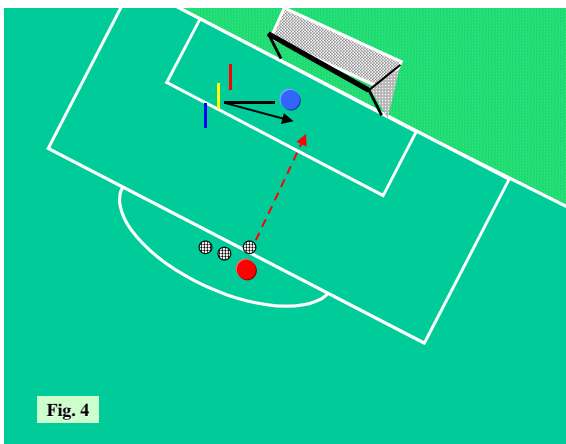


Fig. 4

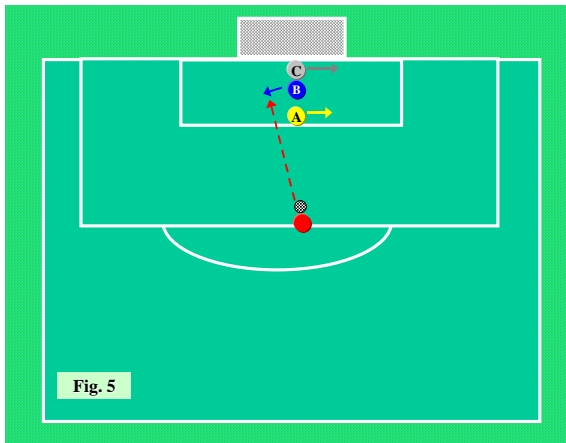


Fig. 5

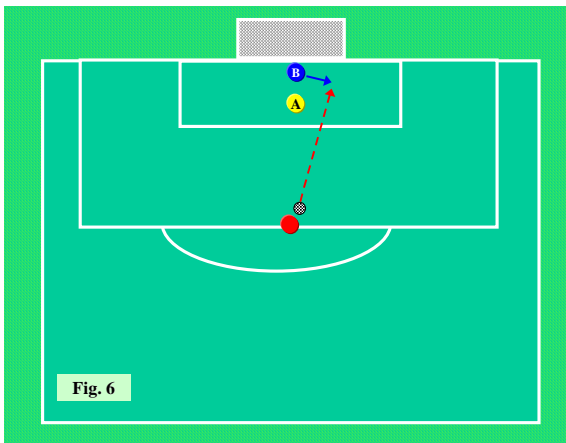


Fig. 6

ESERCITAZIONI

8) Il portiere esegue una decina di prese statiche alla figura, recupera e successivamente esegue lo stesso tipo di presa dopo uno spostamento intorno ai paletti e lo scavalco di due ostacoli posti verticalmente uno davanti e l'altro dietro ai paletti. (Fig.3)

9) Il Mister chiama il paletto colorato al portiere. Questi si sposta rapidamente per toccarlo, ritorna in posizione per la parata sul tiro. (Fig.4)

10) Esercitazione che ha lo scopo di allenare il numero 1 a trovare immediatamente la posizione corretta. Il portiere inizia l'esercizio partendo a comando da posizione centrale e avanzata. Nel momento in cui l'estremo difensore ha trovato la giusta posizione in rapporto all'allenatore, che è disposto nei pressi del limite dell'area di rigore, l'allenatore stesso sposta palla verso destra o sinistra e calcia.

11) Disporre da 3-4 paletti in senso verticale a 4 mt. circa di distanza uno dall'altro. Il portiere effettua la prima parata all'interno della porta rappresentata dal primo e secondo paletto poi, una volta effettuato l'intervento, torna indietro, si sposta nella seconda portina, effettua una nuova parata ed avanza in quella successiva.

Le traiettorie di palla (rasoterra, leggermente battuta, Rimbalzata, mezza altezza, alta) sono quelle viste precedentemente e le parate vengono eseguite solo da un lato.

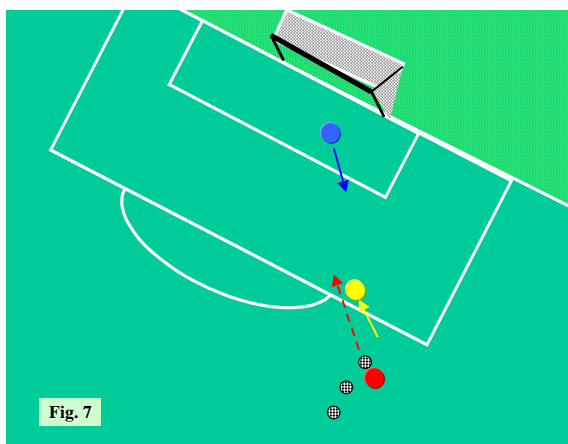
12) Doppia porta. Il portiere deve difendere una porta bifacciale avendo un allenatore posto di fronte ed uno alle spalle che si alternano al tiro. A seconda della larghezza della porta il tuffo può essere effettuato da fermo o sulla corsa. Le traiettorie della palla sono quelle già citate

Il numero totale di parate da effettuare può variare da 3 a 4 non di più.

13) Il mister calcia un pallone verso la porta dal limite dall'area. I portieri (A, B, C) sono posti uno dietro l'altro in fila. Al comando del mister il portiere (B) chiamato in causa para mentre gli altri due (A e C) eseguono uno scatto laterale verso l'esterno della porta nella direzione del lato opposto a dove è stata calciata la palla. (Fig.5)

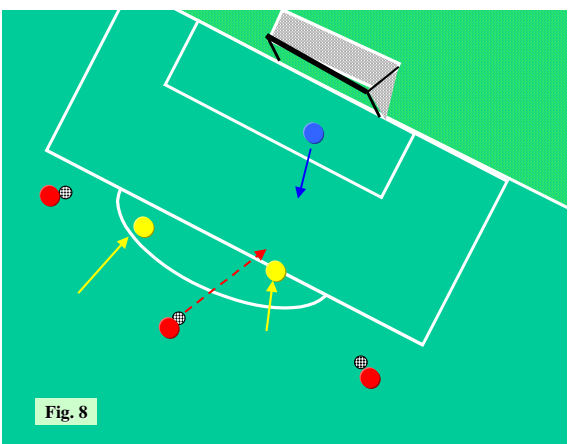
14) Due portieri (A e B) posizionati uno davanti all'altro si preparano per la parata. Il mister calcia la palla verso un angolo il portiere chiamato in causa (B) deve eseguire il tuffo mentre l'altro (A) deve rimanere immobile. (Fig.6)

15) L'allenatore effettua dei cross da varie posizioni (centrali, laterali, arretrate). Il portiere, una volta intercettata la palla in presa alta, rilancia con i piedi verso una delle zone predefinite con due cinesini ed indicata dall'allenatore. Una volta appresa una discreta precisione fare eseguire il rilancio dopo una breve corsa seguente l'atterraggio dopo la presa.



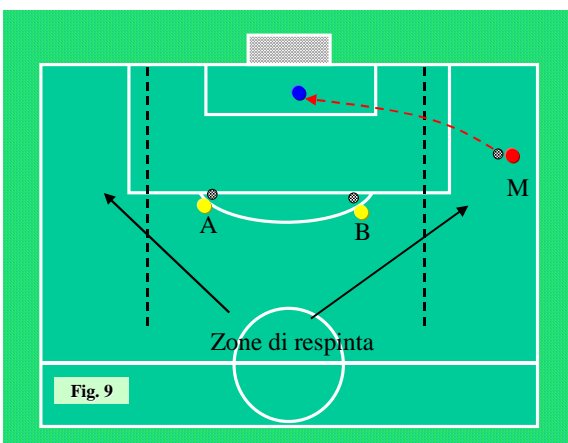
16) Un attaccante (giallo) inizia a correre lentamente verso la porta. L'allenatore (rosso) da dietro gli lancia il pallone sia rasoterra, che battuto. L'attaccante deve cercare di segnare. Il portiere deve valutare se effettuare l'uscita bassa o attendere difendendo la porta.

La situazione viene provata sia da posizione laterale che frontale. (Fig.7)

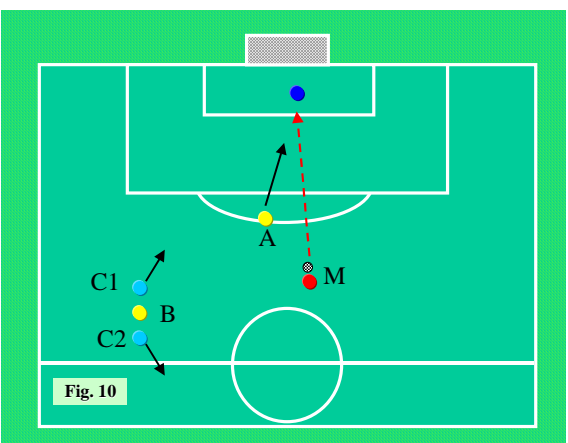


17) Questo esercizio ha come scopo di abituare il portiere alla valutazione spazio-temporale con l'attacco di due avversari.

Il Mister (rosso) da posizione centrale o laterale gioca palla nello spazio; gli attaccanti (gialli) corrono per attaccare il portiere, questi deve valutare se esiste la possibilità di effettuare l'uscita con i piedi ed eseguirla correttamente. (Fig.8)



18) Il mister effettua dei cross dalla fascia laterale. Il portiere, se la palla è corta, deve respingere verso la zona di provenienza della palla. Se la respinta non finisce nella zona laterale oltre l'area di rigore, viene attaccato dal giocatore B che partendo dal limite dell'area, può scegliere se calciare direttamente in porta o puntare il portiere palla al piede. Nel caso in cui il cross effettuato dal mister sia lungo il portiere deve prolungare la traiettoria della palla fino a farla giungere nella zona corretta. Se ciò non avviene l'attaccante A va al tiro calciando direttamente in porta o effettuando una discesa palla al piede. (Fig.9)



19) L'allenatore (M) calcia una palla verso il portiere che viene attaccato da un avversario (A). Nel frattempo due compagni del portiere (C1 e C2) si spostano con il primo che va incontro all'estremo difensore e l'altro che si alza oltre il centrocampo. Il secondo avversario (B) sceglie su quale dei compagni del portiere portare il pressing. Il numero uno deve controllare o giocare di prima il pallone verso il compagno non marcato. (Fig.10)