

CALCIO FEMMINILE

IL RUOLO DEL PORTIERE NEL CALCIO FEMMINILE.

*A cura di **GORDON MAGI***

***L'esperienza e il lavoro di Gordon Magi, preparatore dei portieri del
Senigallia.***

IL PORTIERE DONNA.

Il portiere donna si differenzia dai colleghi uomini principalmente per due aspetti che sono:

- la forza;
- la coordinazione.

Per quanto concerne la forza, ovviamente per caratteristiche fisiche, la donna è meno "potente" negli slanci ed in particolare negli spostamenti sulle palle alte all'indietro.

Sotto l'aspetto della coordinazione, viceversa, la donna risulta più armonica nei movimenti, e riesce a sopperire alla propria carenza fisica.

Sotto l'aspetto prettamente tattico, la donna è abile nel capire le situazioni di gioco, riesce molto bene ad organizzare la linea difensiva ed è molto attenta nel richiamare le compagne ed a indicare loro le posizioni da tenere.

L'aspetto psicologico della donna è decisamente migliore rispetto a quello dell'uomo in quanto molto più riflessivo e molto più pacato.

In questo modo riesce a calarsi bene nel clima partita e a rimanere più concentrata, riuscendo anche in caso di errore a gestire l'insicurezza.

Un aspetto mentale questo tra i più importanti in assoluto, a prescindere dalle qualità tecniche, che va seguito con molta attenzione perché, più che in altri ruoli, per il portiere la concentrazione è il punto focale.

Altro aspetto non meno importante nel portiere donna è la costanza e la voglia di imparare, oltre alla meticolosità nell' eseguire le esercitazioni al meglio.

L'ALLENAMENTO.

Non ci sono sostanziali differenze nell'allenare l'uomo o la donna se non nel ridurre il numero delle ripetizioni del lavoro proposto.

Purtroppo l' aspetto negativo da constatare sta nel fatto che molte squadre di calcio femminile non hanno sempre a disposizione la figura del preparatore dei portieri e/o le strutture sportive idonee per svolgere un efficace ed efficiente lavoro.

Per poter migliorare le carenze di questo ruolo bisognerebbe programmare ed organizzare un lavoro nel tempo mirato a colmare questi "gap".

Per quanto riguarda le carenze tecniche l'unico modo per migliorarsi è quello di lavorare sul campo cercando di correggere di volta in volta, qualora ce ne fosse la necessità, eventuali errori di posizione o di valutazione errate.

A questo proposito durante l'allenamento cerco di aumentare le difficoltà inserendo, all'interno dell'area, paletti o sagome che possano ostacolare e rendere più difficoltosa l' esercitazione.

A mio parere per migliorare quella che ritengo la carenza principale del portiere donna, la forza fisica, oltre ad un buon lavoro pliometrico sul campo è molto importante il lavoro in palestra per curare specificatamente la forza esplosiva.

Il numero di sedute da me proposte riguardanti questo aspetto condizionale sono due, generalmente svolte il lunedì ed il mercoledì mattina.

Addentrandoci nella realtà specifica del Senigallia, società in cui opero, in questi ultimi due anni, complici il campionato europeo e stage vari, il nostro portiere, tranne che per un brevissimo periodo di tempo (15 giorni a luglio), si è sempre allenato.

Alla ripresa della stagione, come le altre estati, si lavora in palestra per mantenere e migliorare la forza in generale.

La pianificazione viene variata ogni due mesi e l'allenamento sul campo può subire delle modifiche in base alle sensazioni ed esigenze fisiche.

In generale si cerca di mantenere sempre una forma fisica costante, non diminuendo le sedute di allenamento e cercando di tenere alta l'attenzione e la concentrazione anche nei periodi di sosta del campionato che in alcuni casi risultano anche di un mese (pausa invernale).

Ritengo che per mantenere sempre vivo l'allenamento e per dare continui stimoli, bisogna cambiare di volta in volta, partendo già dal riscaldamento, le esercitazioni pur tenendo fermi gli obiettivi inizialmente prefissati.

Le sedute di allenamento settimanali sono quattro/cinque in campo più due sedute mattutine in palestra.

IL MICROCICLO SETTIMANALE.

Lunedì mattina (palestra)

Forza esplosiva al multipower (quadricipiti e polpacci).
Squat in avanzamento con carico complessivo di Kq 20.
Trasformazione del lavoro in piano con balzi e scatti a carico naturale.
Rafforzamento parte superiore (pettorali, dorsali, deltoidi, etc.).

Lunedì sera

Riscaldamento.
Addominali con pallone medicinale.
Messa in moto con esercitazioni a terra.
Tuffi rasoterra e a mezza altezza dopo varie serie di balzi pliometrici.
Trasformazione del lavoro, utilizzando la porta come riferimento, con brevi scatti e con parata finale.
Parte finale con la squadra.

Martedì sera

Riscaldamento.
Addominali con pallone medicinale.
Messa in moto con esercitazioni a terra.
Esercitazioni con partenza da seduti o sdraiati.
Esercitazioni con pallone medicinale + eventuali tuffi.
Tuffo sopra il nastro presa mezza altezza ed alta.
Parate in controtempo con o senza nastro.
Utilizzo di eventuali ostacoli.
Trasformazione del lavoro.

Mercoledì mattina (palestra)

Forza esplosiva alla pressa orizzontale.
Balzi a carico naturale.

Rafforzamento parte superiore (pettorali, dorsali, deltoidi, etc.).
Trasformazione del lavoro.

Mercoledì sera

Riscaldamento.
Addominali con pallone medicinale.
Messa in moto con esercitazioni a terra.
Esercitazioni con partenza da seduti o sdraiati.
Esercitazioni con pallone medicinale + eventuali tuffi.
Tuffo sopra il nastro presa mezza altezza ed alta.
Parate in controtempo con o senza nastro.
Utilizzo di eventuali ostacoli.
Trasformazione del lavoro.

Giovedì sera

Riscaldamento.
La seduta è interamente dedicata alle palle alte ed in generale alle uscite, utilizzando ostacoli o sagome e cross da varie posizioni.

Venerdì sera

Riscaldamento.
Esercitazioni in velocità.
Psicocinetica.
Tiri. ♦