

## di Andrea COLUCCI

Anche l'aspetto psicologico incomincia ad essere importante per quest'età, vediamo in che modo conviene comportarsi.



Andrea COLUCCI

Laureato in Scienze Motorie  
Allenatore Abilitato UEFA C  
Responsabile AIAP  
Area Tecnica Femminile

**Buon pomeriggio, sto allenando 4 portieri femminile Under 15. Nello specifico una di loro non riesce a comunicare in campo, o ha difficoltà nel farlo, in tutte le situazioni basiche, dalla chiamata sulla palla, al chiamare i compagni per sollecitarli nelle fasi di gioco etc. C'è qualche modo, gioco, da poter fare per allenare questa parte comunicativa?**

**Ringrazio in anticipo.**

Esistono esercitazioni analitiche globali e situazionali che permettono di approcciare all'area "comunicativa" in maniera sicuramente efficace. Tieni conto che come ho già detto è un aspetto molto difficile e complesso quindi cerca di lavorare prima in forma analitica e poi aumentare il livello di difficoltà.

Di seguito troverai la descrizione di alcune esercitazioni che potranno essere inserite nelle tue sedute di allenamento. Se riesci ad inserire le esercitazioni ogni due/tre settimane (quindi alla ricerca della ripetizione del gesto) sicuramente avrai dei risultati.

Un piccolo consiglio che adotto anche io..... nella fase di attivazione con esercitazioni di allungamento e prevenzione in maniera dinamica fai guidare le esercitazioni da loro facendole chiamare a voce alta ogni volta l'esercizio da compiere.

### ESERCITAZIONE N° 1

In un quadrato 10 x 10 (in base anche al numerico dei portieri) 4 portieri si passano il pallone con le mani effettuando un rilancio rasoterra ad una compagna chiamandola per nome. Il Mister sarà fuori dal quadrato con due colori nascosti dietro la schiena. Quando il mister alzerà un delimitatore le ragazze dovranno **chiamare ad alta voce il colore corrispondente**.

**Variante:** per ogni ragazza predisporre due palloni, uno per ogni colore, all'esterno del quadrato nei vari lati (4 con il colore rosso e 4 colore blu). L'esercizio è quello descritto in precedenza ma quando il mister alza il colore scelto i portieri dovranno andare in tuffo sul pallone con il colore prescelto chiamando **a voce alta mia!!!!**

### ESERCITAZIONE N° 2

(P) sarà in porta con il pallone in mano e appena fuori l'area di rigore ci saranno due compagne ai vertici dell'area grande in attesa di poter ricevere palla (P1 e P2), mentre il Mister si troverà all'altezza della lunetta con accanto una loro compagna (P3).

(P) decide di trasmettere palla con le mani a (P1) (chiamandola per nome) e il mister tocca la spalla di (P3); questo è il segnale che la stessa deve andare ad attaccare (P1). (P) **chiamerà UOMO!!!** e (P1) dovrà restituire immediatamente la palla con i piedi a (P).

Se (P3) non verrà attivata (P) dovrà dire a (P1) **SOLO!!!** controlla la palla e poi la restituisce.

**Variante:** Una volta iniziato l'esercizio si può continuare a fare il giro palla e il Mister decidere di volta in volta quando attivare (P3) in maniera tale che (P) dovrà sempre chiamare **UOMO** o **SOLO** in base al movimento di (P3).



## ESERCITAZIONE N° 3

L'area (grande e/o piccola, in base anche alla categoria allenata) sono suddivise con dei delimitatori in tre parti e saranno chiamate A B e C (si possono usare anche colori o numeri). Il Mister o un portiere nei pressi del vertice del limite dell'area di rigore lancia (sia con i piedi che con le mani) una palla a parabola all'interno dell'area. P andrà in presa alta sulla palla chiamando il nome dell'area (A/B o C) in cui la palla è destinata a cadere.

**Variante:** all'interno dell'area ci saranno due giocatrici (portieri o giocatrici di movimento) che daranno disturbo all'azione del portiere.

## ESERCITAZIONE N° 4

P sarà in porta mentre ai vertici dell'area grande e sulla lunetta ci saranno tre porticine ognuna individuata con un colore. Il portiere riceve palla (da rasoterra ad alta e da diverse direzioni) con la richiesta di bloccarla ed immediatamente **dichiarando il colore** della porticina trasmette il pallone (con le mani o con i piedi).

**Variante:** (P1 e P2) ai vertici dell'area mentre sulla lunetta ci sarà (P3). Il mister trasmette palla a (P) che dovrà controllarla e chiamare per nome a chi intende lanciare il pallone. (P3) al via del mister (i tempi li decide lui) scatterà per andare in pressione o sul portiere o su chi riceverà il pallone e (P) dovrà valutare l'azione e dichiarare la situazione (**COPERTO!!! UOMO!!!! NOME** della compagna libera) e quindi valutare eventualmente il cambio di gioco su l'altro portiere.

**Variante:** si possono aggiungere un massimo di tocchi a (P) ne momento in cui riceve il pallone dal mister, se supera i tocchi il mister tirerà un secondo pallone in porta in maniera da effettuare una parata e l'esercizio inizierà da quel momento.

## ESERCITAZIONE N° 5

(possibile utilizzo di difensori e attaccanti)

Al limite dell'area grande due portieri (P2 e P3) si scambiano il pallone con i piedi a una distanza di circa 7/8 metri mentre (P) osserva a difesa della porta ed ha a disposizione (P1) con il ruolo di difensore. Al segnale del mister, per esempio STOP chi è in possesso di palla (es. P2) controlla e si dirige verso la porta palla la piede ed il compagno (P3) diventerà il secondo attaccante. Da questo momento (P) dovrà guidare il difensore con frasi tipo **VAI SULLA PALLA!!!** oppure **E' MANCINO!!!** mentre terrà d'occhio anche l'altro attaccante per un possibile scarico, in questo caso può svilupparsi un 1 vs 1.

Le posizioni di difensore ed attaccante possono essere coperte da giocatori di movimento della squadra per renderlo ancora più vicino al situazionale.

di **Andrea COLUCCI**

## La pillola...TECNICA PODALICA.

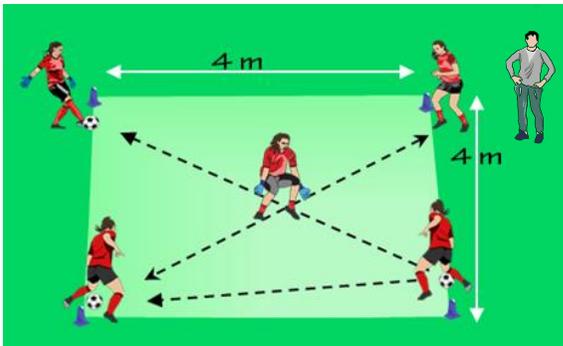
La tecnica podalica per il portiere è diventata sempre più importante soprattutto per la prestazione collettiva di squadra, infatti si chiede con maggiore frequenza di saper gestire il pallone con i piedi sia per esempio quando si deve avviare un'azione il più velocemente possibile (transizione positiva), oppure riuscire ad eludere un avversario in pressione nella propria area di rigore.

Se per i più piccoli si possono proporre esercitazioni di tipo coordinativo / ludico inframezzati da partitelle a tocchi liberi anche con punteggi individuali e/o di squadra, per i portieri più evoluti le esercitazioni ed il tempo dedicato alla tecnica potranno essere sicuramente concordate con l'allenatore della squadra, secondo i principi di gioco che il mister vuole vedere applicare poi in partita.

Quando applicata, questa tecnica richiede capacità coordinative come orientamento spazio temporale necessario per capire la propria posizione in campo, valutazione della velocità dei compagni, traiettoria della palla e la velocità degli avversari.

La capacità di differenziazione, per un corretto dosaggio della forza nel trasmettere il pallone, la capacità di combinazione e accoppiamento per i vari segmenti corporei, accompagnati da una corretta postura, fanno sì che l'atleta venga sottoposto continuamente a molteplici stimoli.

In conclusione un allenatore dei portieri non solo deve allenare le sue atlete alla difesa della propria porta ma trasformarle nel primo "regista" nella costruzione del gioco.



### Descrizione dell'esercizio:

Al via del mister all'esterno di un quadrato dalle misure iniziali di 4x4 tre portiere si trasmetteranno il pallone con l'obbligo di farlo passare all'interno del quadrato mentre ci sarà un loro compagno posizionato all'interno del quadrato, che cercherà di intercettare il passaggio. I portieri possono occupare qualsiasi lato del quadrato.

Le dimensioni del quadrato variano in base alla categoria allenata.

Se P non riesce ad intercettare entro 20 sec. il mister chiamerà il cambio.

**Variante:** obbligo di almeno tre tocchi prima di effettuare un passaggio.



### Descrizione dell'esercizio:

Al via del mister P condurrà palla al piede in slalom superando 3 delimitatori, il Mister per tenere alta l'attenzione del portiere avrà due delimitatori nelle mani che alzerà a suo piacimento, P esce dai delimitatori e l'ultimo colore alzato dal mister corrisponderà alla porticina con lo stesso colore cui dovrà trasmettere il pallone.

**3 serie da 3 ripetizioni.**

**Variante:**

Terminato l'esercizio il mister avrà un pallone tra i piedi che trasmetterà in diagonale e P in tuffo andrà in presa.