

NOTIZIARIO

Stefano Prato

Vincitore

Premio AIAP

2021/22



Una vita tra i PALI

Carissimi colleghi allenatori. In questo editoriale mi voglio soffermare su un tema che molto spesso viene preso alla leggera. La sfera emotiva dei nostri ragazzi viene a volte messa in secondo piano perché ci concentriamo sulla tecnica che vogliamo trasmettere ed insegnare: saper controllare la palla, avere una buona presa, saper spingere.... E' ovvio che la tecnica debba essere insegnata, ed è estremamente importante, ma ogni apprendimento è condizionato dal clima emotivo in cui avviene. Se un ragazzo è coinvolto pienamente nell'attività svolta, anche le competenze cognitive e motivazionali saranno attivate in maniera ottimale. Per cui nelle nostre sedute dobbiamo sempre mettere: Attenzione – Creatività – Flessibilità - Consapevolezza del fine da raggiungere. Un atteggiamento troppo critico o porre degli obiettivi di sviluppo troppo alti e poco sostenibili, potrebbe portare il ragazzo in un campo emozionale negativo in cui non potrà disporre appieno delle sue risorse personali, e potrebbe portare ad evitare il compito a lui assegnato.

Il nostro ruolo ormai come vedete non è solo meramente sportivo ma un insegnamento a 360°, ecco perché come Associazione cerchiamo di darvi tutti gli strumenti per affrontare questo nostro difficile compito.

Un ultimo pensiero è per voi e le vostre famiglie. Vi Auguriamo Buone e Serene Feste Natalizie da parte di noi tutti della redazione del Notiziario Aiap

Il Direttore

Michele Chicconi

GRUPPO COSTITUTIVO

Lovecchio Carmelo (Presidente)
Gennari Maurizio (Vice Presidente e Segretario)
Bonini Riccardo (Consigliere)
Loddo Marco (Consigliere)

AREA TECNICA SCUOLE PORTIERI

COORDINATORE TECNICO NAZIONALE
Costantino Giovanni:
areatecnicaaiap@gmail.com

AREA ORGANIZZATIVA SCUOLE PORTIERI

Lovecchio Carmelo\Gennari Maurizio:
scuolaportieriaiap@libero.it

MAGAZINE

Direttore di redazione: Chicconi Michele

notiziarioaiap@gmail.com

Supervisori di redazione e Grafica

Pirrello Salvatore, Zecca Mirko

Collaboratori: Gennari Maurizio, Lovecchio Carmelo, Pirrello Salvatore, Zecca Mirko, Turetta Ivan, Bertossi Marco, David Gini

STAFF AREA TECNICA NOTIZIARIO AIAP

Mr. Chicconi Michele, Mr. Pirrello Salvatore, Mr. Zecca Mirko

CONSIGLIERI SPECIALI

Babini Stefano
Bonini Riccardo
Carta Senette Salvatore
Creddo Claudio
Falbo Maurizio
Filipponi Luca
Gini David
Goracci Alessandro
Lanna Guido
Nicolini Giancarlo
Polledri Rinaldo
Ricci Luciano
Tripodi Giovanni
Unali Salvatore
Zanirato Claudio

COMUNICAZIONE SOCIAL

Daniele Fazio

L'ANGOLO DEL DIRETTORE

SOMMARIO

Anno 2022, n°6



L'INTERVISTA

4

Intervista al Vice Presidente dell'AIAP - Maurizio Gennari
A cura di Michele Chicconi

6

Una Vita tra i Pali
Intervista a Stefano Prato
A cura di Michele Chicconi

13

Bagaglio motorio carente...
Intervista al Dott. Luca Bellini
A cura di Marco Bertossi

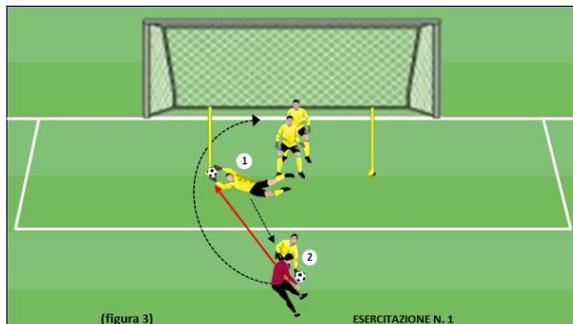
15

La Match Analisis dalla partita all' allenamento
del Prof. Lovecchio Carmelo

ALLENAMENTO

17 **L'Allenamento a Fumetti**
Di Mr. Maurizio Gennari

19 **La Settimana tipo di un Portiere Dilettante nel periodo Competitivo**
Di Mr. Andrea Visiello



24 **La Settimana tipo di un Portiere del Settore Giovanile**
Di Mr. Fiorenzo Massidda

SCUOLE AIAP

29 **Scuola Portieri AIAP**
GK Team Rieti

30 **Scuola Portieri AIAP**
Lazio UNITED FC
Buffalo NY (USA)

33 **Uscita nello Spazio e la Fase Coordinativa**
Mr. Raffaele Zazzera

40 **Alla scoperta della Metodologia di Lavoro in Svizzera con Mr. Lorenzo Colombo**
a cura di Mr. Mirco Zecca

45 **La Fuga per la Vittoria di Bert Trautmann**
a cura di Mr. David Gini

PREPARAZIONE ATLETICA

48 **Prevenzione Infortuni e Potenziamento Visuo Motorio**
Simone Ripamonti e Daniele Cuccu

L'ANGOLO MEDICO

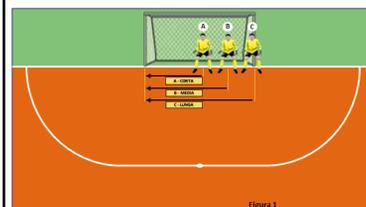
54 **Le Lesioni Muscolari**
A cura del Dott. Paolo Colombo e Mr. Tiziano Fumagalli

LA PSICOLOGIA TRA I PALI

56 **Aiutare il portiere per una Comunicazione Efficace**
Dott.ssa Isabella Gasperini

L'ANGOLO DEL FUTSAL

59 **La Velocità di spostamento tra i pali**
Di Mr. David Calabria



61 **L'angolo dei libri**

62 **Area formazione**
Corsi AIAP

63 **Distribuzione scuole AIAP sul territorio nazionale**

64 **Distribuzione scuole AIAP nel Mondo**

65 **Lettera del Presidente**

Direttore di redazione: Chicconi Michele
Redazione: Michele Chicconi, Gennari Maurizio, Lovecchio Carmelo, Pirrello Salvatore, Zecca Mirco, Turetta Ivan

Per pubblicare articoli personali inviare richiesta a notiziarioaiap@gmail.com
Il materiale inviato (foto, loghi, testi) non verrà restituito, ogni articolo inviato non dovrà superare di massima le due pagine.

La presente pubblicazione non rappresenta una testata giornalistica in quanto viene pubblicata senza alcuna periodicità. Non può pertanto considerarsi un prodotto editoriale ai sensi della n.62 del 07.03.2011



L'INTERVISTA

Intervista al Vice Presidente dell'AIAP, Mister Maurizio Gennari

Di Michele Chicconi



Conosciamo un altro componente dello Staff Dirigenziale dell' Aiap, il vice presidente Maurizio Gennari, pilastro silenzioso ma sempre attivo per tutti noi.

Maurizio tu sei un socio fondatore dell'AIAP come è nata questa avventura?

Questa avventura è nata un po' per caso. Ho sempre partecipato ad eventi sportivi, a stage e master ed è proprio ad uno di questi che ho conosciuto il Prof. Lovecchio: era il relatore di un incontro e subito è nata tra noi un'amicizia. Ci siamo confrontati e abbiamo pensato che ci sarebbe piaciuto organizzare in prima persona queste manifestazioni sportive ed è così nata l'idea di costituire un'associazione che abbiamo denominato AIAP.

Quale sono le idee di base che vi hanno spinto a creare l'associazione?

L'idea fondamentale è quella di dare supporto a tutti i preparatori dei portieri ed essendolo io stesso sentivo l'esigenza di avere un aiuto. Abbiamo organizzato, e continuiamo a farlo, corsi di formazione con materiale

didattico, schede, video e corsi online. L'allenamento dei nostri atleti deve essere eseguito con un programma serio e sicuro cui attenersi.

Pensavi che sarebbe cresciuta così tanto negli anni o è stata una sorpresa?

C'è il proverbio che dice: chi semina raccoglie...condivido... le nostre scuole ad oggi sono 70 e abbiamo moltissimi soci. Questo vuol dire che il lavoro premia ed è una grande soddisfazione aver raggiunto questo traguardo.

Tu sei titolare anche di una scuola portieri AIAP, come è strutturata?

La mia scuola AIAP è denominata "Cantera Pavese", l'attività si svolge nella struttura sportiva di Travacò Siccomario, in collaborazione con la società Audax, nella provincia di Pavia e cerca di promuovere la preparazione di giovani portieri della nostra provincia. Gli allenamenti si svolgono settimanalmente e mi avvalgo della collaborazione di due grandi amici Riccardo Bonini che è anche direttore della scuola e Maurizio Falbo. Il loro è un prezioso aiuto : sono competenti e preparati e affrontano sempre con entusiasmo e serietà il lavoro sul campo.

Quali sono i valori che cerchi di trasmettere ai tuoi allievi?

I valori che cerco di trasmettere sono quelli che, secondo me, dovrebbero servire nella loro fase di crescita e dovrebbero accompagnarti poi nella vita. Educazione,



rispetto, impegno e solidarietà credo che siano fondamentali per poter affrontare il futuro in tutte le sfaccettature della vita e non solo per il mondo del calcio. Vivere poi le proprie passioni in modo naturale e senza pressioni capendo che la vita è fatta di sacrifici senza avere troppe illusioni.

Che caratteristiche deve avere un tuo portiere ideale?

Il calcio moderno impone delle caratteristiche strutturali e tecniche che io condivido. I requisiti fondamentali sono: l'altezza (il portiere dovrebbe essere alto almeno 1,87),la tecnica individuale (essere capaci e rapidi nel tuffo, parate, prese), l'abilità podalica (saper gestire al meglio il pallone con i piedi) ed indispensabile avere una buona forza esplosiva.

Come deve essere strutturata una seduta di allenamento per essere efficace?

Come sottolineo sempre, l'importante è presentarsi preparati agli allenamenti, il fai da te non esiste più. Un valido supporto sono le schede del prof. Lovecchio che

utilizzo per ogni seduta. L'allenamento consiste in un riscaldamento caratterizzato da mobilità articolare e da un lavoro podalico, in seguito mi concentro sulla tecnica individuale e per concludere eseguo un lavoro di defaticamento. Questa metodologia mi ha dato sempre buoni risultati.

So che oltre al calcio hai anche un'altra grande passione che è il disegno, da cosa nasce?

Il disegno è da sempre nel mio DNA e l'ho coltivato come autodidatta. Ho iniziato con la pittura ad olio su tela seguendo personalmente degli amici pittori, successivamente ho scoperto dei programmi da disegno che ho imparato ad utilizzare. Da qui è nata anche l'idea dei personaggi (portieri) a fumetto e oggi mi dedico, insieme al prof. alla realizzazione di schede semplici e di facile comprensione per gli allenatori che devono preparare gli esercizi per le sedute di allenamento.

Insieme al prof. Lovecchio sei coautore di diversi libri, avete in programma qualche altra pubblicazione?

Sì, i progetti ci sono, dobbiamo avere solo il tempo di realizzarli...ancora un po' di pazienza.

| | |
|--|---|
| | <p>Scheda n° 42 PO TENZAMENTO E TECNICA</p> <p>Il portiere interviene sul tiro del Mister. Di seguito esegue dei balzi a piedi pari su tre cerchi e va in presa alto su una palla lanciata leggermente a destra.</p> <p>3/4serie da 4 ripetizioni dx e sx</p> |
| | <p>ATTACCO PALLA</p> <p>Il portiere a corsa all'indietro esegue uno slalom tra i paletti e attacca in tuffo la palla calciata dal mister passando sotto il nastro posizionato come da disegno.</p> <p>3/4 serie da 4 ripetizioni dx e sx</p> |
| | <p>RECUPERO E ATTACCO PALLA</p> <p>Il portiere a corsa all'indietro scivola toccando i conetti e di seguito attacca una palla corta lanciata dal Mister.</p> <p>3/4 serie da 4 ripetizioni</p> |



GENNARI MAURIZIO
Allenatore dei portieri
Corsi e master di approfondimento organizzati da Accademia Portieri, AIAP, CSI, Portieri di calcio



Stefano Prato - una vita tra i pali

Intervista a Mister Stefano Prato

A cura di Michele Chicconi



Abbiamo il piacere di intervistare Mister Stefano Prato, il vincitore del premio AIAP come migliore Allenatore di Portieri in ambito dilettantistico. Un premio che ci teniamo particolarmente a rimarcare non è solo dal punto di vista tecnico, qualità che in questo caso non si discutono, ma soprattutto dal punto di vista umano e pedagogico per la divulgazione costante e sempre precisa nel ruolo di Allenatore dei Portieri.

Mister lei attualmente allena presso la Sanremese Calcio, squadra che milita nel campionato di serie D nazionale, lei comunque ha fatto tanta gavetta partendo dalle categorie minori e dai settori giovanili, ci sono molte differenze (e se ci sono quali) ad allenare nelle diverse categorie ?

Intanto vorrei ringraziare AIAP e coloro che si prodigano quotidianamente per promuovere la figura dell' Allenatore di Portieri attraverso la vostra Associazione: oramai sono tante le stagioni che ho vissuto sul campo tra Portieri ed addetti vari, in questi anni vi ho seguito con interesse, vi siete sempre distinti per impegno e Passione nello studio del Ruolo e delle proposte operative, per migliorare ed approfondire le varie dinamiche che caratterizzano la crescita di un Portiere di Calcio.

Tornando alla tua domanda, ti confermo che attualmente sono tesserato con la Sanremese Calcio, è la sesta stagione che la lavoro per questa società, mi occupo dei giovani portieri biancoazzurri, sia nel Settore Giovanile (in collaborazione con il collega Andrea Siffredi) che in ambito

di prima squadra nel campionato di Serie D nazionale. Ti dico la verità, da oltre 20 anni lavoro sui campi da calcio e sin dalle prime stagioni non ho mai avuto la sensazione di dover fare "gavetta", la mia esperienza come Allenatore di Portieri l' ho sempre inquadrata come un percorso, quasi un' esplorazione del Ruolo, alla ricerca di continue informazioni, a sperimentare sul campo quanto appreso, a verificare attraverso le risposte dei ragazzi se la strada fosse quella adeguata e compatibile con le richieste del Gioco.

Ti assicuro che i passi indietro fatti sono stati molti, non mi è mai piaciuto standardizzare le proposte e tantomeno la Visione del nostro mondo visto dalla parte dei ragazzi.

Una gavetta presuppone una carriera, e sinceramente se dovessi definire i miei anni nel calcio con il termine carriera sarei di insulto verso chi una Carriera l'ha costruita veramente.

Il mio è un semplice percorso al servizio dei ragazzi.

Ho vissuto le mie esperienze esclusivamente nel mondo dei Dilettanti, a volte per scelta a volte per carenza di opportunità serie in ambito professionistico. Ho sempre prediletto il lavoro nei Settori Giovanili, mi ha sempre appassionato l'idea di poter contribuire attivamente alla crescita dell' Individuo ed alla formazione nel tempo del portiere, un'attività questa che presuppone tanto studio, tanti chilometri per andare oltre i propri contesti abituali, tanto confronto con coloro che sono in possesso di reale conoscenza nei vari aspetti, e tantissima sperimentazione sul campo.

Non sono moltissime stagioni in cui mi sono messo in gioco anche con le Prime Squadre, in questo ambito ho sempre posto la condizione di poter lavorare con ragazzi giovani, solo in un caso mi sono dedicato ad un portiere di grande esperienza e posso dirti che mi ha dato enormi soddisfazioni personali, merito della sua forte disponibilità all'ascolto ed a modificarsi.

La mia vocazione sono i giovani, da sempre!

Consigli? ... non esistono ricette precostituite o formule, alla base di tutto c'è la passione verso il ruolo che vive in noi.

Un principio che porto con me da sempre: "Impegnatevi fortemente nel favorire le migliori condizioni di crescita individuale e non fate danni"!

Nella sua filosofia di allenamento pone sempre la persona al centro del suo lavoro, ci può spiegare meglio cosa intende ?

Vero, sin dai primi anni di attività con i ragazzi ho posto le mie attenzioni più importanti sui valori della persona prima ancora che sugli aspetti specifici, sulla sua unicità e sulla sua originalità motoria: più il tempo scorre, più vivo e lavoro sul campo, e più mi rendo conto che la vera essenza del percorso di crescita di un portiere non corrisponde esattamente alla ricerca esclusiva del miglioramento individuale nelle gestualità tecniche o delle azioni tattiche. perché, in fondo, nessuno di noi, può insegnare veramente qualcosa a qualcuno in maniera definitiva.

Il vero fondamento formativo corrisponde al saper accompagnare ad un apprendimento consapevole, al facilitare un cambiamento, stimolando curiosità e desiderio di crescita individuale.

Dobbiamo ambire ad essere formatori nel senso più profondo del termine, saper agire come un riferimento credibile per chi si affida a noi, non cercando di ottenere l' apprendimento in modo forzoso, innaturale, ma impegnandoci piuttosto ad ispirarlo, attraverso l'esempio, la passione, l'entusiasmo, il carisma.

Formare un giovane, allenare un atleta evoluto non è un compito semplice quando si è preposti a tracciare un percorso responsabile. Un allenatore di portieri, in qualsiasi categoria operi, deve possedere adeguate competenze specifiche, metodologiche e comunicative e soprattutto una qualità innata come il saper generare empatia.

Curare la propria 'intelligenza emotiva' crea un solco importante tra un allenatore ed un ottimo allenatore, è il saper riconoscere la maggior importanza alle emozioni create che non alle nozioni trasmesse.

Affidarsi alle emozioni spesso crea la differenza.



Una delle sue particolarità sono le citazioni filosofiche che ci regala con i suoi pensieri, qual è quella che la rappresenta di più ?

Premetto che non sono un esperto in materie filosofiche, negli anni ho alimentato il mio interesse ed ho ritenuto utile estrapolare e condividere frasi o testi che sento attinenti al mio modo di intendere la vita, la famiglia, il lavoro, e tutto ciò che ruota attorno.

Sicuramente la citazione che più sento vicina al mio carattere ed alla visione che ho del mio lavoro corrisponde ad frase attribuita a Socrate: " *So' di non sapere* ".

E' un pensiero che si riferisce alla propria consapevolezza di non conoscenza definitiva inquadrata, però, come motivazione e spinta a desiderare di conoscere e migliorarsi. Sono spinto a studiare ed a conoscere proprio perché " *so' di non sapere* ".

E' proprio il sapere, la conoscenza, che permette all' uomo di conoscere se stesso e quindi di individuare la modalità più adatta per vivere al meglio le proprie passioni nel contesto in cui si misura.



Qual è la sua Metodologia di insegnamento ?

Negli anni di pratica sul campo non ho creato un mio metodo ben definito, non mi piace standardizzare o schematizzare l' organizzazione del lavoro della settimana, amo maggiormente agire in funzione delle reali esigenze che man mano i ragazzi manifestano sul campo, mi piace trovare strade diverse e sempre nel rispetto delle reali abilità acquisite e raggiungibili. Credo in una formazione in cui il portiere debba essere avviato al gioco con il gioco, in cui i principi che lo caratterizzano rappresentino progressivamente l'asse portante della sua crescita individuale. Andare oltre gli schemi, oltre i numeri, fare in modo che fondi sui concetti la sua capacità di trovare soluzioni, interpretando lo sviluppo del gioco da unico e vero protagonista delle proprie scelte.



Saper riconoscere una situazione associando esperienze già vissute, identificare le fasi del gioco, fare riferimento ai principi appresi e sapersi porre adeguatamente in un contesto di riferimenti fissi e condizionato da attori ed elementi dinamici. Risolvere problemi adottando azioni tattiche che contemplino l'uso efficace, in sicurezza ed economico di strumenti tecnici, di base e quindi applicati. Tutto qui, molto semplice nella definizione ma al tempo stesso un mondo vasto in cui fare evolvere il pensiero e la competenza del portiere durante il percorso di crescita.

Ritengo che essere un allenatore di portieri di settore giovanile, o di prima squadra in un contesto di adulti, non equivalga al solo dover insegnare od al dover allenare, ma soprattutto al saper creare le condizioni adeguate e necessarie per apprendere, per crescere, per maturare, per migliorare progressivamente nella consapevolezza del gioco.

Posso aggiungere che curo molto il confronto con i miei ragazzi, chiedo opinioni e punti di vista, motivo continuamente il perché di questa o di quella esercitazione avviandoli al pensiero critico ed all' autocorrezione. non cerco " l'addestramento" in funzione di idee o strategie precostituite ma più l'associazione autonoma di esperienze vissute con altre che devono ancora arrivare, il saper vedere le azioni e le soluzioni con ottica futura e possibilmente evoluta.

Queste sono le linee che utilizzo per indurli alla consapevolezza che solo loro sono i veri protagonisti del gioco ed è indispensabile che come tali imparino ad acquisire con impegno la conoscenza del gioco, affinando

abilità e competenze, divenendo questi quegli strumenti che li indurranno nel tempo a creare un proprio pensiero ed una propria identità di portiere.

Quanto è importante il costante aggiornamento tecnico per l' Allenatore dei Portieri ?

L' allenatore di portieri rappresenta una importante figura di riferimento all' interno di un contesto formativo in costante evoluzione, è chiaramente ovvio che l'aggiornamento delle nozioni su conoscenza del gioco e competenze specifiche siano il fondamento vitale per una professionalità in continuo miglioramento.

La risposta al tuo quesito risiede sempre nel livello di responsabilità verso chi dovrà essere formato e nel coraggio dell' allenatore nel saper creare contesti di reale crescita: è importante percorrere strade sempre adeguate ed in linea con le richieste del gioco, non lasciarsi trasportare o condizionare dall'abitudine di ciò che già è noto, quest' ultima modalità di agire potrebbe diventare il grande limite per ogni allenatore tra i giovani.

Gestire solo il conosciuto non ci aiuta a cambiare, a modificarci, a migliorarci, ed a crescere insieme ai nostri ragazzi, ci lascia sempre uguali. Cambiare ed aggiornare la nostra visione del lavoro sul campo non significa rinnegare il passato, il nostro credo, cancellare il proprio vissuto, ma dimostrare la giusta sensibilità per comprendere a fondo dove possono portarci i nostri ideali formativi, e renderli meno dipendenti da luoghi comuni, da stereotipi dannosi ed inutili. Colui che ha la capacità di 'sperimentare', chi mette in gioco la propria visione in modo originale sarà sempre un innovatore.



L'allenatore dei portieri deve impegnarsi a costruirsi nel tempo la conoscenza necessaria per poter insegnare ad imparare.



Che caratteristiche deve avere un buon Allenatore di Portieri ?

L'allenatore di portieri deve essere preparato in modo tale da poter soddisfare il maggior numero possibile delle motivazioni manifestate dai propri allievi, contemplare una visione tale da saper indicare al portiere un obiettivo impegnativo ed al contempo raggiungibile, la cui adeguata identificazione risulta tra i punti chiave per stimolare l'apprendimento e migliorare la prestazione.

Il miglior allenatore di portieri sarà sempre colui che si impegna nell'osservazione e nell'ascolto, al fine di individualizzare i propri interventi e le proprie correzioni, ma soprattutto sarà colui che spende le migliori energie nel creare percorsi di crescita responsabili e non per imporre il proprio ruolo.

Quali sono le peculiarità da ricercare in un giovane portiere?

Ritengo che prima di ricercare determinate qualità specifiche nei ragazzi si debba imparare a riconoscere ed a rispettare le diversità individuali, con la consapevolezza che ognuno di loro esprime un proprio stile di movimento, espresso dalla mescolanza di capacità motorie strettamente soggettive. Aiutare un giovane ad esprimere se stesso significa aiutarlo a conoscersi, e questo rappresenta per lui il primo passo verso la comprensione e l'affermazione della propria identità.

Il punto è che troppo spesso l'allenatore preposto alla crescita di un portiere si preoccupa eccessivamente di trasmettere le proprie convinzioni e poco di comprendere e valorizzare il proprio allievo nel rispetto delle caratteristiche individuali. se è condivisibile che l'allenatore debba conoscere la strada da seguire per un

apprendimento significativo è altrettanto vero che è il giovane a doverla percorrere, con le proprie gambe ed al proprio passo: l'allenatore dovrà impegnarsi ad imparare a riconoscere pienamente i propri giovani, in termini di potenzialità innate e di caratteristiche fisiche e psichiche.

Un punto importante riguarda la strutturazione del percorso formativo, spesso non tiene conto delle identità uniche di chi si ha di fronte: l'obiettivo fondamentale è che al centro di qualsiasi proposta operativa non sia posto il programma bensì il giovane, nella sua unicità espressiva.

tutto questo per dire che prima di ricercare le qualità in un giovane avviato al ruolo di portiere è più importante saper riconoscere le potenzialità, ogni individuo nasce con talenti e deve essere messo nella miglior condizione possibile per esprimere con soddisfazione se stesso all'interno del gioco.

La valutazione e l'avviamento di un giovane deve intendersi e partire innanzitutto da questi presupposti. Come dicevo in una domanda precedente non amo gli standard, gli atteggiamenti schematici, i luoghi comuni, gli stereotipi, lo scontato, le etichette. Ogni giovane è unico ed il bello è, oltre che a vederli esprimere con soddisfazione, imparare a scoprirli e conoscerli, in profondità e con rispetto.

Come deve essere strutturata una settimana tipo di allenamento?

L'organizzazione della settimana di allenamento necessita di essere inquadrata in un ordine sequenziale logico finalizzato al miglioramento specifico e della prestazione. Ti premetto che non ho l'abitudine di fornire ricette precostituite, le esigenze individuali sono estremamente variabili in base alla fascia di età, alle potenzialità, alle reali abilità acquisite, al contesto in cui si opera. E' chiaro che la programmazione si differenzierà molto se i portieri saranno di settore giovanile o di prima squadra, per i primi si agirà con una visione più a lungo termine, focalizzandoci sulla crescita nei vari aspetti del ruolo, mentre per i più grandi l'obiettivo principale sarà quello di prepararsi al meglio dal punto di vista tecnico e tattico per disputare la partita del fine settimana.

La strutturazione del lavoro dovrà risultare estremamente flessibile per poter operare sui diversi aspetti relativi al volume, all'intensità ed alla frequenza delle attività attraverso programmi di allenamento, gara e recupero. Dovrà adeguarsi alle caratteristiche individuali della persona, tenendo conto pertanto della reale livello delle abilità, della maturazione e dei principi di allenabilità. Soprattutto per i più giovani dovranno essere previsti momenti di verifica, che in base alle risultanze potranno portare a fare un passo indietro nelle proposte per rielaborare e correggere il livello di apprendimento.

Proprio in virtù di questo è evidente quanto inutili siano le

lunghe programmazioni statiche, che non tengano conto delle differenze di abilità tra i Portieri a prescindere dall'età e delle caratteristiche individuali.

Nei grandi l'obiettivo principale sarà quello di prepararsi al meglio dal punto di vista tecnico e tattico per disputare la partita del fine settimana.

La strutturazione del lavoro dovrà risultare estremamente flessibile per poter operare sui diversi aspetti relativi al volume, all'intensità ed alla frequenza delle attività attraverso programmi di allenamento, gara e recupero. Dovrà adeguarsi alle caratteristiche individuali della persona, tenendo conto pertanto della reale livello delle abilità, della maturazione e dei principi di allenabilità. Soprattutto per i più giovani dovranno essere previsti momenti di verifica, che in base alle risultanze potranno portare a fare un passo indietro nelle proposte per rielaborare e correggere il livello di apprendimento.

Proprio in virtù di questo è evidente quanto inutili siano le lunghe programmazioni statiche, che non tengano conto delle differenze di abilità tra i portieri a prescindere dall'età e delle caratteristiche individuali.

Il successo del nostro lavoro di allenatore di portieri, ma ancora di più di formatore nel ruolo dipenderà principalmente dalla capacità di saper modulare gli obiettivi e le proposte operative in base alla capacità di apprendimento ed alla prestazione di ogni singolo portiere.

Il riscaldamento pre-gara è una delle fasi più importanti del portiere, come lo struttura ?

Il riscaldamento pre-gara è il momento di preparazione alla prestazione più importante della settimana: la Partita. E' estremamente importante, da non sottovalutare assolutamente, ma da gestire in maniera attenta e minuziosa sia dal punto di vista fisico e tecnico che dal punto di vista psicologico, non tralasciando nessun dettaglio. la durata del riscaldamento può variare ed è strettamente individuale, in ogni caso è consigliabile non andare oltre i 30-35 minuti di lavoro sul campo. durante questo periodo è fondamentale accompagnare il portiere dal punto di vista psicologico, evitando inutili correzioni ma sostenendolo costantemente con ripetuti 'feedback' positivi.

La scelta dei contenuti e le relative tempistiche dovranno essere condivise con i portieri, queste saranno influenzate dalle caratteristiche fisiche e tecniche individuali, dalle variabili tattico collettive ed individuali dell'avversario che si andrà ad affrontare, oltre che dalle condizioni climatiche e dal tipo di terreno su cui si disputerà la gara. E' consigliabile anticipare il tutto con esercitazioni di corsa e mobilità articolare, partendo dagli arti superiori (rotazioni, abduzioni, adduzioni), per poi scendere al tronco, coxo-femorale, ed infine agli arti inferiori. Fondamentale è portare la temperatura corporea idealmente ai 37°- 38°,

per Ottenere una risposta ideale alle richieste previste dal riscaldamento e quindi dalla partita.

E' mia abitudine gestire le varie proposte avvalendomi del coinvolgimento attivo del o dei portieri che inizialmente andranno a sedersi in panchina: non c'è cosa peggiore che vedere un portiere isolato guardare passivamente e distaccato il Numero 1 che effettua la preparazione alla gara.



Quali consigli può dare ad Allenatore che si avvicina con questo lavoro tra i giovani?

Un allenatore tra i giovani deve essere innanzitutto motivato a gioire nello scoprire che il proprio allievo, attraverso il gioco del calcio, riesce ad esprimere le proprie abilità, non importa se queste saranno doti da fuoriclasse, ciò che conta realmente è che le potenzialità individuali riescano ad emergere.

Non tutti possono ambire a diventare allenatori negli ambienti giovanili: vi sono soggetti che sono particolarmente portati a lavorare ed a rapportarsi con i propri allievi perché posseggono, oltre alle necessarie competenze, importanti qualità dal punto di vista emotivo ed umano. il giovane ha bisogno di poter imparare giocando, in un clima psicologicamente stimolante, dove l'allenatore può diventare un modello da emulare.

Quando l'allenatore si pone al servizio in ambito formativo ed accetta l'onere di affiancarsi ad un gruppo di giovani si assume una importante responsabilità, gestirà la loro totale disponibilità e loro agiranno in funzione delle nostre decisioni, dei nostri gesti, dei nostri atteggiamenti, delle nostre conoscenze e delle nostre competenze. L'Allenatore

Diventa un'importante protagonista nel processo di formazione assumendo via via posizioni diverse, in quanto uomo, in quanto insegnante, in quanto istruttore, su soggetti la cui vita quotidiana non va oltre l'ambiente familiare, scolastico, delle amicizie.

queste riflessioni dovranno servire come punto di partenza per strutturare un percorso di crescita efficace e responsabile, l'allenatore dovrà affiancare i propri allievi nel miglioramento delle capacità fisiche, delle abilità tecniche, delle conoscenze tattiche, in autonomia e con consapevolezza, il tutto inquadrato in un periodo di lungo termine. Infine, l'allenatore che decide di misurare se stesso in ambito giovanile non dovrà commettere l'errore di iniziare il suo percorso tra i giovani ritenendo che sia un punto di partenza più semplice rispetto al lavoro tra gli adulti, sono due tipi di attività completamente diverse, l'essere capaci in una non garantisce il successo nell'altra.

Quali consigli può dare ad un giovane portiere?

Sono molti i consigli che si danno ai giovani, spesso riconducono più alla vita reale che non a quella sul campo. Il mondo dei giovani è complesso, è condizionato da dinamiche e da terze persone che non sempre hanno ben chiaro come si debba procedere per ottenere risultati significativi.

Molto spesso mi trovo a dire loro che per un giovane portiere il giocare una gara non deve essere il solo ed esclusivo obiettivo da perseguire, soprattutto quando sono condizionati da genitori o parenti che interferiscono nelle scelte. Acquisire progressivamente la giusta attenzione verso il lavoro quotidiano, il volersi costantemente migliorare instaurando un ascolto attivo ed un confronto con il proprio allenatore, alimentare la consapevolezza delle proprie responsabilità nei confronti del gruppo e della maglia, identificano quelle componenti che dovranno creare in loro la giusta cultura formativa, la stessa che li indurrà al sapersi far trovare sempre pronti, ogni qualvolta l'allenatore li chiamerà a far parte dei primi undici.



Quest'ultimo è il vero obiettivo verso cui dovranno spendersi al meglio, la crescita nel ruolo del portiere non si limita nei minuti giocati in gara, ma nella capacità di focalizzare le maggiori attenzioni sul miglioramento individuale, seguendo un percorso consapevole di correzione e di consolidamento delle competenze nei vari aspetti.

Ogni giovane nasce con talenti e potenzialità, non tutti possiedono gli stessi tempi per farle emergere e valorizzarle, ma tutti devono essere accompagnati in una reale presa di coscienza delle difficoltà del percorso e degli strumenti necessari per superarle, con impegno, con positività, con pazienza, con passione, con il cuore del Numero 1.



Mister Stefano Prato

Allenatore UEFA B

Allenatore di Portieri abilitato FIGC

Allenatore Portieri Prima Squadra Sanremese Calcio

REL RELF

- Guanti portiere
- Abbigliamento tecnico

Tel. 3406847100

www.relfguantiportiere.com



BAGAGLIO MOTORIO CARENTE... SI PUO' INTERVENIRE CON CORRETTIVI ANCHE IN AGONISTICA?

Intervista a cura di Mr. Marco Bertossi

Intervista al Dott. Luca Bellini

Laureato Magistrale in Scienza dello Sport, Master Universitario di II° Livello in discipline per la didattica delle attività motorie.

Ciao Luca, in questi anni hai maturato esperienze a tutti i livelli di settore giovanile, oltre a quelle principali a livello di docente scolastico ed universitario, ci puoi riassumere le principali?

Sono allenatore UEFA B dal 2012 e poi ho conseguito anche la qualifica di allenatore giovani calciatori (UEFA C) nel 2018, sono docente abilitato all'insegnamento delle scienze motorie nelle scuole secondarie di 1° e 2° grado (dove lavoro) e sono professore a contratto per il modulo di calcio dell'insegnamento di teoria tecnica e didattica degli sport di squadra all'Università Statale di Milano e per il modulo di didattica dall'attività motoria adattata all'età evolutiva del corso di didattica delle attività motorie università dell'Insubria di Varese entrambi inseriti nei corsi di scienze motorie e sport

In pratica, avendo visto il bagaglio motorio delle nuove generazioni, secondo te a livello percentuale quanto hanno perso e /o stanno perdendo sulle precedenti?

Non lo dico io, ma lo dicono gli studi in letteratura, il trend di involuzione delle capacità e delle abilità motorie delle generazioni attuali è chiaramente negativo e la situazione pandemica con le restrizioni che ancora colpiscono le attività motorie e sportive a livello scolastico e esterno al comparto scuola non stanno migliorando al situazione. Non saprei indicare una percentuale ma sicuro il peggioramento è significativo.

Molto spesso i tecnici, nel settore agonistico soprattutto, lamentano difficoltà nel correggere gestualità errate derivanti da assenze di interventi precedenti... quanto margine vi è ancora? E soprattutto... essendo la risorsa tempo fondamentale... quanto tempo dedicarci per il recupero?

Mah, io sono quello che si definirebbe un Eriksonianesimo convinto quindi, per me, per filosofia, l'essere umano è in continua evoluzione fino a quando è vivo. Certo più cresce più il margine di intervento si assottiglia e più i tempi si allungano, ma si può sempre intervenire, anzi si deve sempre intervenire! Il tempo è relativo, tutto in

proporzione a quanto imprecisione esecutiva poi influisce sulla performance e in relazione a quanto tempo abbiamo in generale da dedicare all'allenamento. La correzione dell'errore e delle sincinesie (sia motorie e quindi generali sia tecniche) deve essere parte dell'allenamento e azione di un istruttore

Altro argomento attuale: intensità negli allenamenti... soprattutto in ambito portieri...ha senso estremizzarla senza prima intervenire a livello analitico sulla correzione del gesto tecnico singolo?

Allora, qui credo sia doveroso fare una precisazione: di che intensità parliamo? Fisica o Cognitiva? Se vale il principio universale cui vale per i giocatori di movimento direi che si deve ricercare un'intensità superiori a quella della partita ma a patto che non snaturi l'attività stessa in funzione dalla partita. Sulla correttezza esecutiva, sono d'accordo nel dire che vada ricercata, ma il calcio non è uno sport tecnico-combinatorio, prima di tutto è indispensabile che un gesto sia efficace non corretto o "bello". Si deve sempre ricercare il giusto compromesso tra questi due aspetti, avere un portiere stilisticamente "bello" da vedere non mi serve a nulla se poi non para

Ricollegandoci alla precedente... non è un paradosso aspettare la categoria Esordienti per iniziare a specializzare il ruolo di portieri quando il primo anno Giovanissimi poi si vuole avere un giovane portiere pronto ad affrontare il calcio a 11? Cioè in soli 2 anni un ragazzo dovrebbe apprendere tutta la gestualità del ruolo.

La domanda è interessante e complessa. Pima di tutto dovremmo chiarire cosa esattamente intendiamo con il termine "specializzazione". Se il piccolo portiere (anche se agli esordienti proprio piccolo piccolo non si è più, diceva il mio docente al corso UEFA B che dagli esordienti si incomincia a "sentire l'odore del calcio vero") si allena 2, meglio se 3, volte a settimana e uno dei 2 o 3 allenamenti sta per la totalità o la quasi totalità del tempo con il mr dei portieri non ci vede nessun danno, nessuna specializzazione precoce non scherziamo! Semmai quello che osservo e che spesso arrivano portieri tecnicamente abbastanza pronti che nonostante patiscano nel passaggio nei giovanissimi (il cambio delle dimensioni del campo e della porta) sono poco capaci di giocare con la squadra, ma qui credo che il problema non sia come il tecnico sfrutta

la presenza del portiere in settimana. Io penso che preparatore dei portieri e allenatore debbano lavorare il più possibile in sinergia per creare un portiere "abile" ma anche un calciatore "abile, insomma un portiere che non sia un corpo estraneo alla manovra della squadra, ma che allo stesso tempo sappia parare che è poi il suo compito principale.

Puoi consigliare una proposta di lavoro per il recupero del gap coordinativo in età categorie agonistiche?

Non esiste una proposta, posso però consigliare intanto al mr dei portieri di capire l'origine del deficit coordinativo (ricordiamoci che siamo in prossimità della proceritas seconda quindi un innalzamento strutturale importante). Una volta individuato cosa manca o cosa rende "impacciato" il portiere proporre delle esercitazioni che mirino a recuperare qualità dell'appoggio dei piedi (skip, andature, la funicella) e lavori di coordinazione possibilmente dissociata proprio per tentare di ricalibrare il "sistema atleta" su nuove coordinate strutturali e quindi spaziali. Proporre lavori di pre acrobatica, anche se potrebbe sembrare una regressione non è così. Il ragazzo ha bisogno di ricostruirsi motoricamente in un certo senso. Soprattutto un preghiera: dobbiamo capire che il ragazzo è già in "imbarazzo" e in difficoltà perché quello che gli riusciva bene prima non gli riesce più, quindi cerchiamo di supportarlo.

Concludiamo con una domanda che faccio spesso ai mister (anche se tu sei avvantaggiato conoscendo il ruolo): quante volte in gara osservi il posizionamento del portiere a palla lontana?

Devo essere sincero, poche volte perché la mia attenzione è sempre colpevolmente rivolta ad altro, però cerco una volta che definiamo le caratteristiche del nostro modello di gioco in allenamento, di fare capire al portiere che tipo di atteggiamento mi aspetto da lui in certe situazioni soprattutto a palla lontana perchè anche lui è parte del sistema squadra e senza che lo dica io le



transizioni sono il momento chiave del calcio moderno. Poi di solito diciamo che inizio a ragionarci, magari con il mio collaboratore se mi accorgo che qualcosa non funziona e cerco di ragionare con il portiere e il preparatore su come intervenire per correggere il comportamento non adatto.

Mister Luca Bellini negli anni ha partecipato spesso a momenti formativi con i giovani portieri, in particolare con le Scuole Aiap Serenissima Solaro (immagine in alto) e Molinello Calcio (immagine sotto).

Sempre in collaborazione con Aiap ha partecipato ad altri stage, dedicati alle capacità motorie nell'Attività di Base, presso le società Universal Solaro e Caronnesse Calcio.



Marco Bertossi
 Corso Master AIAP
 Allenatore portieri FIGC
 Attualmente allenatore portieri giovanili
 (sette agonistico)
 presso
 A.S.D. Universal Solaro



LA MATCH ANALISI

Dalla partita all'allenamento

Di *Lovecchio Carmelo*

Prendiamo spunto dalle più interessanti azioni di una partita della lega professionisti e creiamo il tuo allenamento situazionale

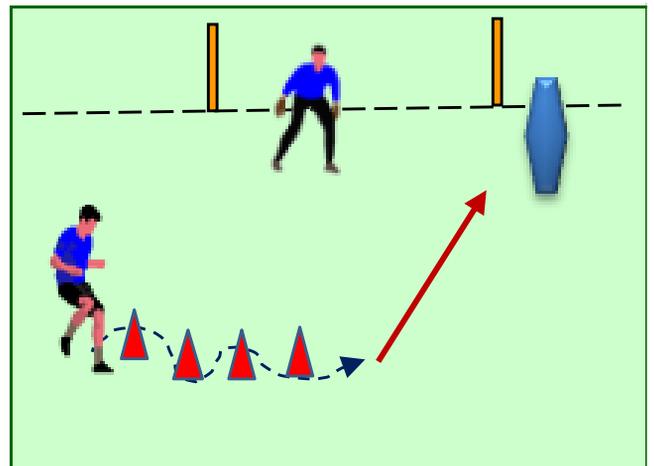


16' Altro tentativo dei Reds con Salah che prova a sfondare a destra mette in mezzo un pallone troppo profondo che è facile preda di Meret



Esercizio: Il portiere interviene sull'azione del compagno che dopo aver fatto uno slalom palla al piede tra i birilli posizionati in orizzontale al limite dell'area può calciare in porta o passare la palla alla sagoma.

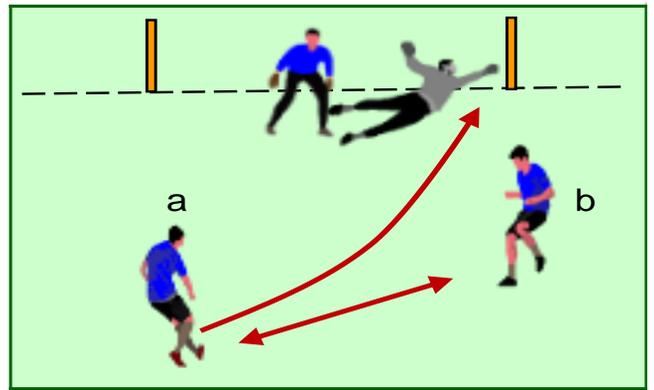
3 serie da 4 ripetizioni dx e sx



29' Sul capovolgimento di fronte Liverpool nuovamente pericoloso con una conclusione di Thiago Alcantara, bell'intervento di Meret



Esercizio: Il portiere "a" passa la palla a "b" la riceve indietro e calcia in porta. Il portiere si sposta prima in copertura su "b" e dopo su "a" intervenendo sul tiro.
3 serie da 4 ripetizioni dx e sx

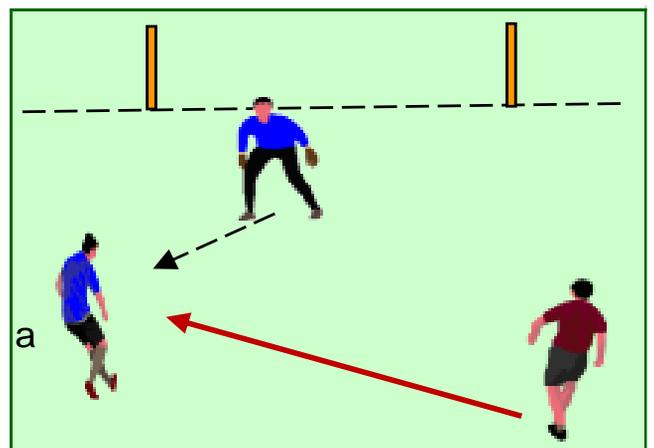


42' Liverpool vicino al vantaggio con Salah che attacca bene la profondità e si presenta a tu per tu con Meret che compie una gran parata ed evita il gol dei Reds

Dal sec 42



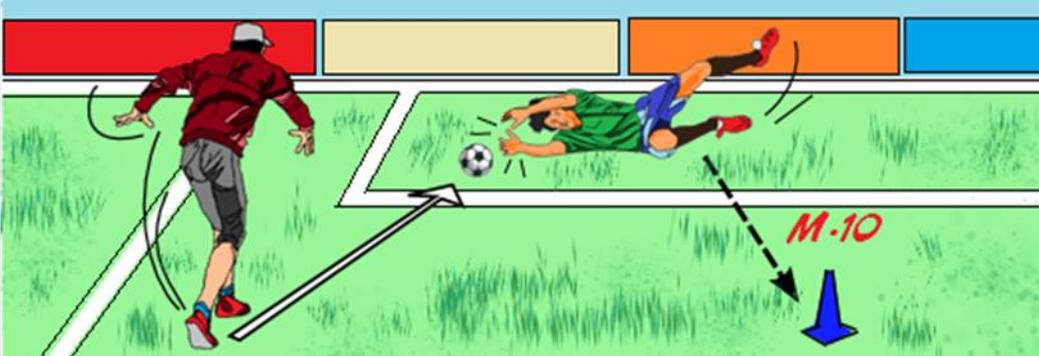
Esercizio: Il mister mette una palla in profondità su "a" il quale controlla e punta porta. Il portiere accorcia e si arresta per intervenire sul tiro.
3 serie da 4 ripetizioni dx e sx



L' ALLENAMENTO A FUMETTI

Di Gennari Maurizio

ESERCIZI: VELOCITA' E TECNICA



P posizionato a terra di fianco esegue una presa su pallone calciato dal Mister alla figura. Di seguito si alza velocemente e esegue uno sprint fino al cono posizionato a 10 metri.
2 serie da 4 ripetizioni dx e sx

TECNICA: POTENZIAMENTO E TECNICA

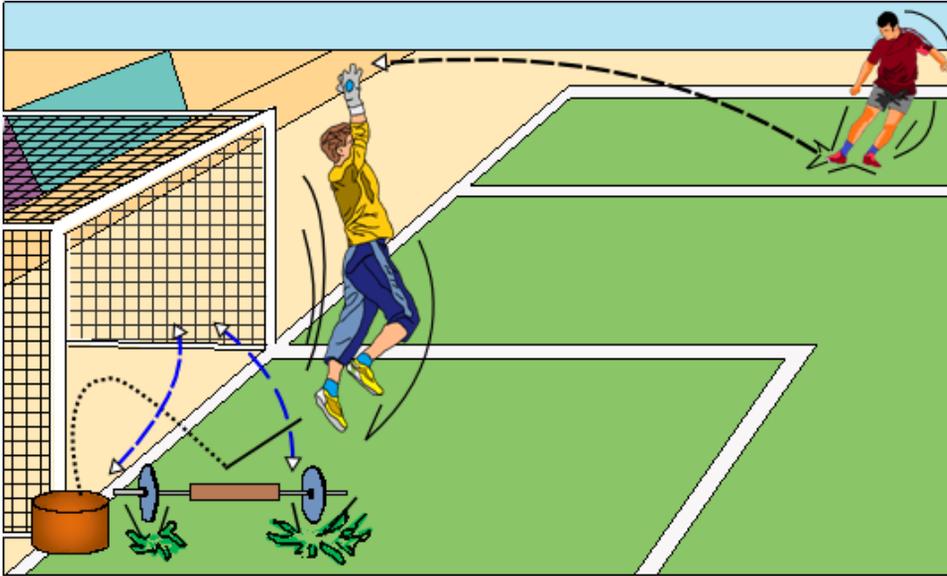


P posizionato su un cubo alto 40/50 cm con un bilanciere sulle spalle max di 30 kg esegue 4 squat. Di seguito lascia cadere il bilanciere avanti ed esegue un salto pliometrico lasciandosi cadere all'indietro. Successivamente recupera la porta e interviene sul tiro del Mister.

4 serie da 3 ripetizioni dx e sx



TECNICA: USCITE

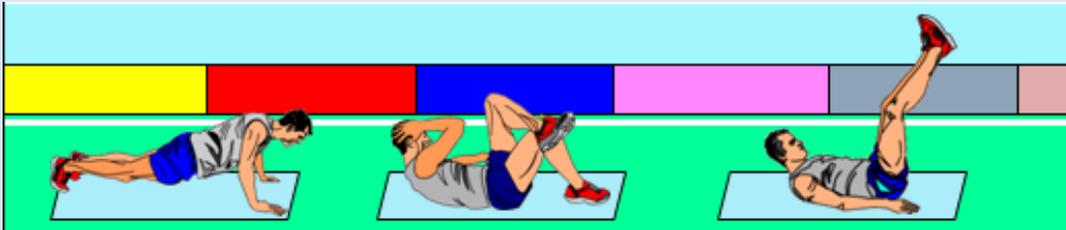


P posizionato su un cubo alto 40/50 cm con un bilanciere sulle spalle max30 kg esegue 12 ripetizioni calf per i polpacci. Di seguito lascia cadere il bilanciere avanti ed esegue un salto pliometrico lasciandosi cadere all'indietro. Successivamente recupera la porta e interviene sul cross del Mister

**4 serie da
3 ripetizioni dx e sx**



ADDOMINALI LOMBARI



Corsa lenta

Addominali 3 serie da 10-15-20

Addominali lombari 3serie da 10-15



GENNARI MAURIZIO

Allenatore dei portieri

Corsi e master di approfondimento organizzati da Accademia Portieri, AIAP, CSI, Portieri di calcio

SETTIMANA TIPO DI UN PORTIERE DILETTANTE NEL PERIODO COMPETITIVO

Di Mister Visiello Andrea

L'incontro previsto il martedì, anticipiamo l'allenamento di una quindicina di minuti con i 2 gruppi portieri (Prima squadra e Juniores) per una analisi tecnico-tattica delle partite effettuate nel week-end precedente e individuare eventuali errori, sui cui lavoreremo durante la settimana stessa.

La prima seduta della settimana sarà dedicata al lavoro di forza (prediligo esercizi sfruttando il carico naturale, aumentando il numero delle ripetute durante l'anno in corso) per poi proseguire con il lavoro tecnico abbinato al lavoro coordinativo.

SEDUTA N.1

Riscaldamento Generale:

15 minuti di corsa e attivazione per gli arti superiori a secco.

PARTE 1 (lavoro di forza)

ESERCITAZIONE N° 1

Organizzazione:

Preparare 5 mini circuiti in area di rigore, e precisamente 3 che partono dal lato dx del palo della porta (figura 1) e 2 dal lato sx della stessa (figura 2).

Descrizione esercizio:

Al via da parte del mister, i portieri eseguono in sequenza i circuiti di forza a secco come di seguito descritti:

1. Isometria ginocchio 90° (appoggiando la schiena sul palo) + balzo in avanti superando un ostacolo medio a piedi pari e sprint finale su di un cono distante 6 metri (3 ripetizioni, rispettivamente di: 30" - 40" - 45") (figura 1);
2. 6 balzi alternati lunghi (6 balzi per gamba) (4 ripetizioni) (figura 1);
3. 4 balzi alternati alti (4 balzi per gamba) (2 ripetizioni) (figura 1);
4. Isometria polpacci (50" per arto) (per mezzo di uno step) + 6 balzi frontali a piedi pari (2 Ripetizioni) (figura 2);
5. 6 balzi a piedi pari laterali (salto degli ostacoli) (2 ripetizioni dx e sx) (figura 2).



PARTE 2 (lavoro tecnico abbinato al coordinativo)

ESERCITAZIONE N° 2

Organizzazione:

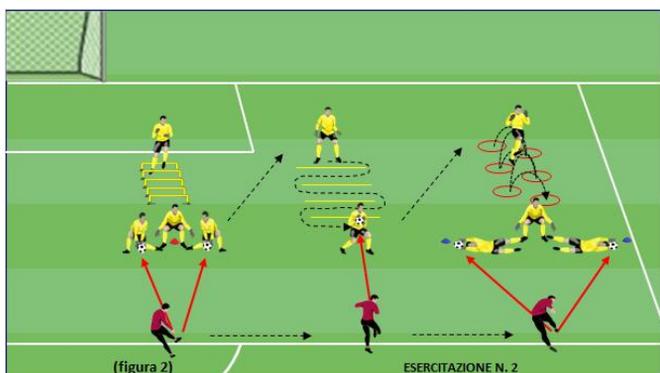
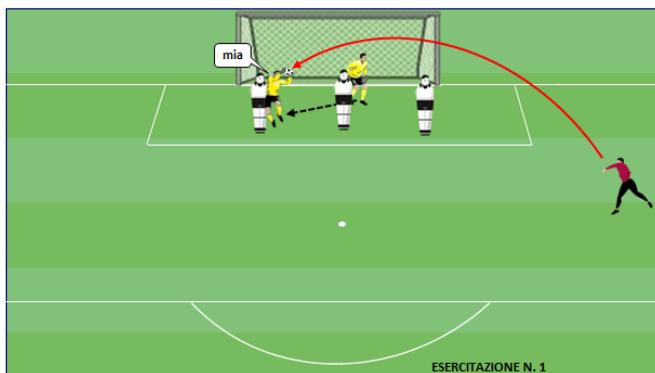
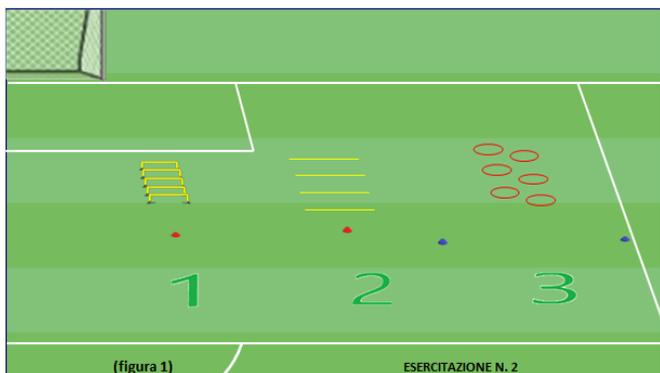
Con l'aiuto dei ragazzi, effettuiamo un circuito suddiviso in 3 parti. La prima parte, costituita da una serie di ostacoli bassi con alla fine un cinesino. La seconda parte, formata da una serie di aste/paletti posizionati a terra con alla fine un cinesino. La terza e ultima parte, costituita mediante l'utilizzo di una serie di cerchi posizionati a terra e disposti a sbalzo, con alla fine una porta composta da 2 cinesini. Il tutto come in figura (figura 1)

Descrizione esercizio:

Al via da parte del Mister, il portiere posizionato nella 1ª parte della stazione supera in corsa frontalmente gli ostacoli, quindi recupera la corretta postura posizionandosi sul cinesino ed effettua una presa alla figura bassa a dx e sx sui palloni calciati dal Mister. Di seguito si sposta sulla 2ª parte della stazione e in slalom supera le aste a terra in scivolamento con passo accostato (piede scaccia piede), si posiziona sul cinesino ed effettua un intervento alla figura sul pallone calciato dal Mister. Successivamente si sposta nella 3ª parte della stazione ed esegue dei salti monopodalici dentro i cerchi, quindi si posiziona nella porticina con la corretta postura ed esegue un doppio intervento in tuffo a dx e sx sui palloni calciati dal Mister (figura 2).

Durata:

30/40 minuti in base al numero dei portieri.



PARTE 2 (allenamento su tutte le tipologie di uscite e visione periferica)

ESERCITAZIONE N° 2

Organizzazione:

Si forma un quadrato (6 x 6 m) delimitato da 4 cinesini con al centro una sagoma in gomma. Il portiere che eseguirà l'esercizio si posizionerà sul cinesino del quadrato rivolto verso il mister con un pallone in mano. Il mister posizionato diagonalmente al portiere avrà al suo fianco un 2° portiere con due cinesini in mano di diverso colore (figura 1).

Descrizione esercizio:

Nel momento in cui comincerà l'esercizio, il portiere dovrà gridare "mister" (per addestrare sempre la capacità comunicativa), lancerà la sua palla al mister e in corsa si dirigerà verso l'altro cinesino con il corpo rivolto al mister, quindi contemporaneamente urlerà la sequenza di colori dei cinesini che il compagno (2° portiere) accanto al mister mostrerà alzandoli sopra la sua testa (visione periferica) (figura 2). Cambierà la sua postura come se stesse recuperando la posizione in porta ed interverrà alla fine sulla palla lanciata dal mister chiamandola (figura 3).

La palla potrà essere lanciata: rimbalzante, alta, bassa, vicino, ecc. Questo esercizio permetterà di allenare più tipologie di uscita in minor tempo possibile.

Durata:

40 minuti

PARTE 3 (defaticamento)

Descrizione esercizio:

Far eseguire ai portieri 2 giri di campo con corsetta blanda, alla fine esercizi di stretching ed esercizi specifici per la decompressione della colonna vertebrale.

SEDUTA N.2

Riscaldamento Generale:

- 10 Minuti di TORELLO con chiamata a ogni tocco (1, 2, 3...) per addestrare la comunicazione.
- 5 minuti di palla a mano o a volo sempre con chiamata tocco.

PARTE 1 (preparazione alle uscite alte)

ESERCITAZIONE N° 1

Organizzazione:

Posizionare 3 sagome all'interno dell'area di porta e precisamente: una al centro e le altre 2 all'altezza del palo di sx e dx.

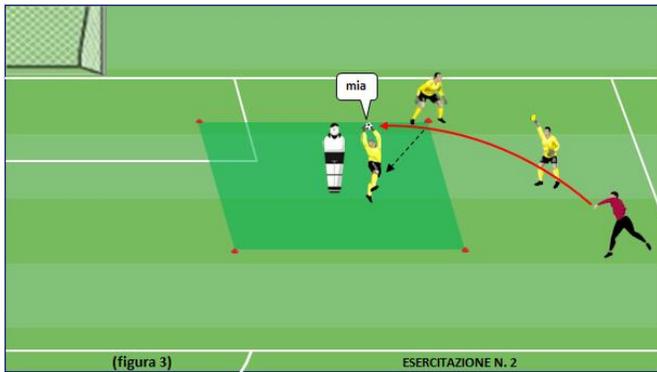
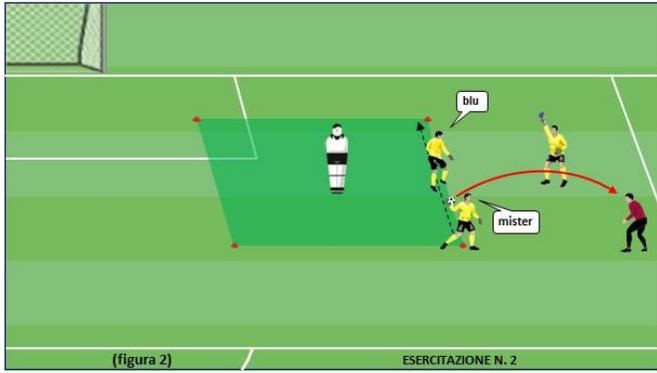
Descrizione esercizio:

Il mister lancia i palloni con traiettorie diverse dove il portiere in uscita tra le sagome, andrà in presa alta chiamando la palla.

Durata:

20 minuti





facendo lavorare il portiere su tutti i tipi di presa, partendo dalla presa dal basso fino ad arrivare in presa alta con mani sopra la testa (figura 2).

L'esercizio prosegue poi con il mister che esegue dei tiri laterali in direzione delle aste, facendo lavorare i portieri in tuffo (1) (figura 3). L'esercizio sarà svolto in sequenza veloce e i portieri una volta effettuata la presa, dovranno rapidamente portare il pallone in corsa sui piedi del mister (2), e riaccodarsi in fila indiana all'ultimo compagno in porta.

Durata:
20 minuti



PARTE 3 (partita con la squadra)

20/30 minuti partita con la squadra

PARTE 4 (defaticamento)

Descrizione esercizio:

Far eseguire ai portieri 2 giri di campo con corsetta blanda, alla fine esercizi di stretching ed esercizi specifici per la decompressione della colonna vertebrale.

SEDUTA N.3

Riscaldamento Generale:

- 10 Minuti di TORELLO con chiamata a ogni tocco (1, 2, 3...) per addestrare la comunicazione.
- 5 minuti di palla a mano o a volo sempre con chiamata tocco.

PARTE 1 (tecnica con rapidità e reazione)

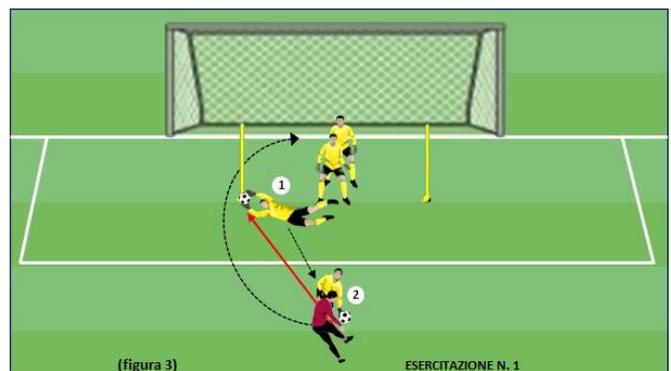
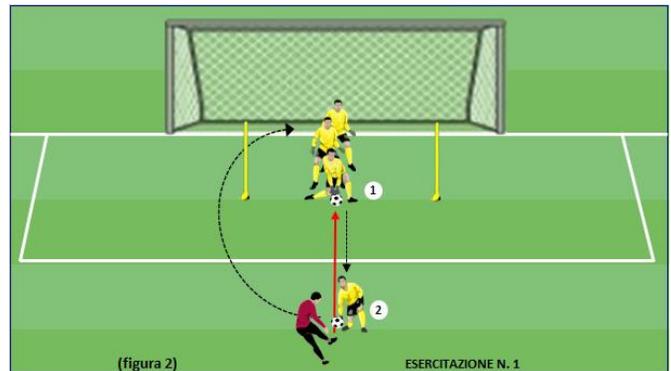
ESERCITAZIONE N° 1

Organizzazione:

I portieri posizionati in fila indiana al centro di una una porta ridotta della misura di 3,5/4 metri formata tramite 2 aste. Il mister posizionato frontalmente al portiere ad una distanza di 5 metri (figura 1).

Descrizione esercizio:

Il mister esegue in rapida sequenza dei tiri alla figura (1)



PARTE 2 (reazione)

ESERCITAZIONE N° 2

Organizzazione:

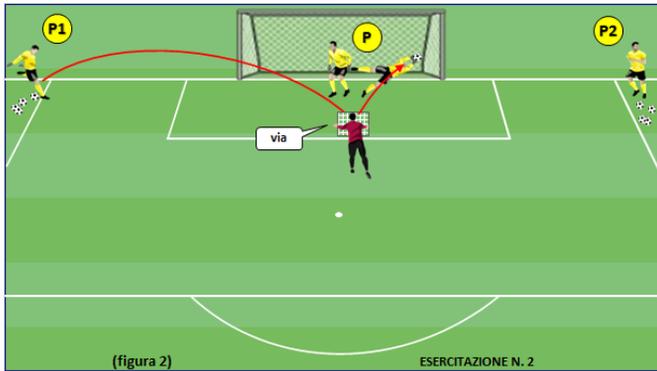
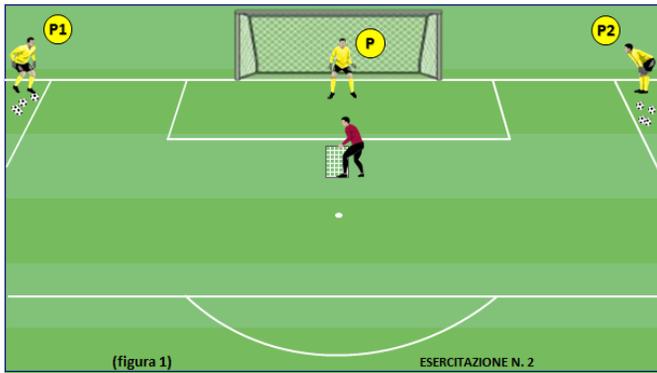
Il portiere (P) posizionato in porta, mentre 2 altri portieri (P1 e P2) posizionati rispettivamente a destra e a sinistra al limite dell'area di rigore sulla linea di fondo, pronti a crossare. Il mister posizionato centralmente fuori l'area di porta, con uno scudo/rete di rimbalzo in mano (figura 1).

Descrizione esercizio:

Al via da parte del mister uno dei due portieri (P1 o P2) esegue un cross nei pressi dell'area di porta, dove il mister pronto con lo scudo in mano cercherà di deviare la palla indirizzandola verso la porta, per il successivo intervento da parte del portiere (P) (figura 2).

Durata:

30 minuti



Mister Andrea Visiello

Corso AIAP 3° livello
 Allenatore FIGC Uefa B
 Attualmente Allenatore portieri settore
 Giovanile e 1° Squadra
 presso
 G.S. Romeo Menti (TR)

PARTE 3 (partita con la squadra)

20/30 minuti partita con la squadra

PARTE 4 (defaticamento)

Descrizione esercizio:

2 giri di campo con corsetta blanda, esercizi di stretching per la decompressione della colonna vertebrale.



Disegni e Grafica by: Team Notiziario AIAP



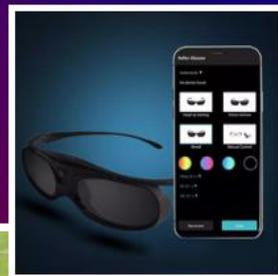


Il futuro dell'allenamento dei portieri



Ideale per le
scuole portieri

Sportlight



Prezzi speciali per i
soci AIAP

Preventivo al 3405437062, Gianluca

SETTIMANA TIPO DI UN PORTIERE SETTORE GIOVANILE

Di Mister Fiorenzo Massidda

PREMESSA:

Gli allenamenti della settimana tipo di seguito proposti, sono riferiti al portiere del settore giovanile delle categorie giovanissimi e allievi.

SEDUTA N.1

RISCALDAMENTO

Corsetta blanda ed esercizi a corpo libero con o senza palla

Durata:
5/10 minuti.

ESERCITAZIONE N.1

Organizzazione:

Formare con dei cinesini un quadrato (es.1) o un triangolo (es.2) (figura 1-2) in base al numero dei portieri a disposizione, aventi una distanza variabile tra i cinesini di 4/8 metri.

Descrizione esercizio:

I portieri eseguono dei passaggi tra di loro (scambio palla) con i piedi (figura 1) e con le mani (figura 2). Gli scarichi con i piedi avverranno con passaggio libero, con stop e trasmissione di prima, alternando i piedi (dx e sx) e con passaggio della palla sia radente che a mezz'altezza.

Con le mani invece, si inizia con il lancio della palla per rotolamento dal basso e presa bassa (raccolta palla), per poi proseguire di rimbalzo, a metà altezza (altezza addome) e alta con apertura delle braccia.

Durata:
5 minuti podalica
5 minuti mani

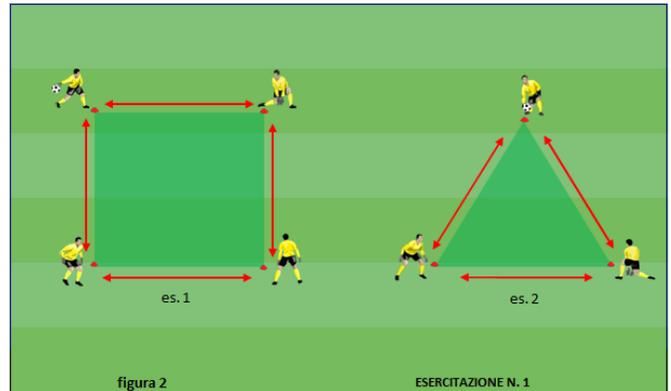


figura 2

ESERCITAZIONE N. 1

ESERCITAZIONE N.2

(1° fase)

Organizzazione:

Formare una stazione composta da 4 cerchi a terra disposti a sbalzo a una distanza di circa 1,5 metri uno dall'altro. Il portiere posizionato con una palla medica di 3 kg in mano.

Descrizione esercizio:

Al via da parte del mister, il portiere con la palla medica altezza viso, esegue dei balzi monopodali nei cerchi (dx e sx) rimanendo in equilibrio con un piede dentro ogni cerchio per 5 secondi (figura 1).

Durata:
4 ripetizioni

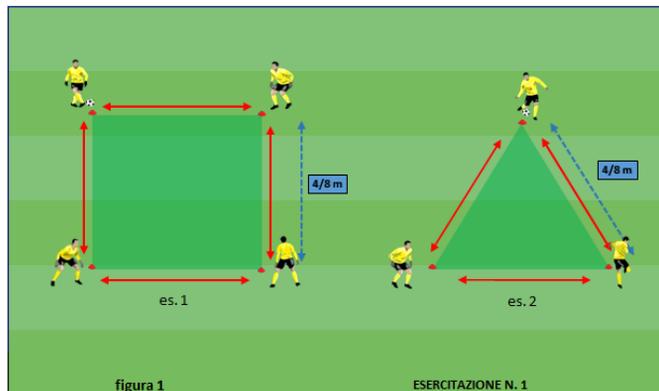


figura 1

ESERCITAZIONE N. 1



figura 1

ESERCITAZIONE N. 2 (1° fase)

(2° fase)

Organizzazione:

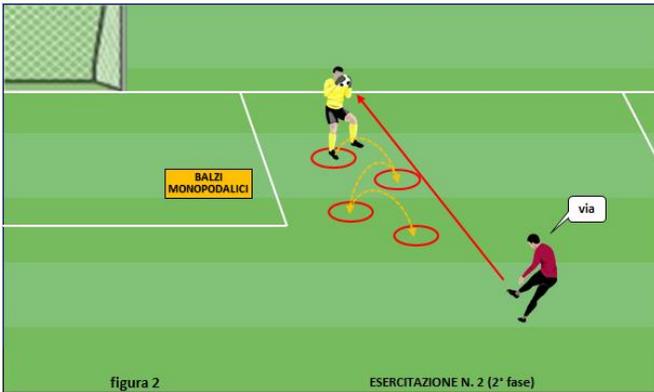
Stessa stazione dell'esercizio 1° fase. Il portiere posizionato all'inizio della stazione.

Descrizione esercizio:

Al via da parte del mister il portiere esegue con la stessa sequenza dell'esercizio precedente, dei balzi monopodalici dentro i cerchi, quindi rimane in equilibrio con un solo piede ed effettua delle prese alla figura all'altezza del viso sui tiri calciati da parte del mister dentro ogni cerchio (figura 2).

Durata:

4 ripetizioni



(3° fase)

Organizzazione:

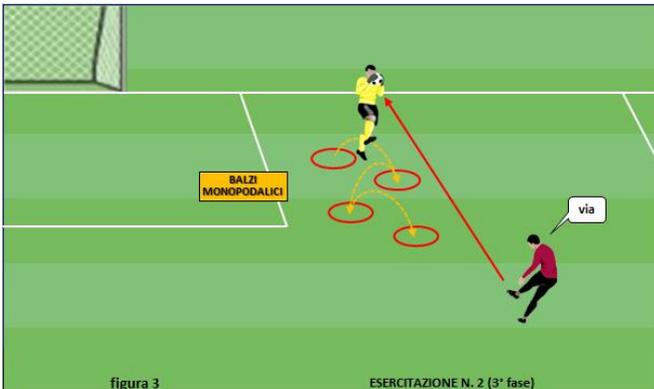
Stessa stazione dell'esercizio 1° e 2° fase. Il portiere posizionato all'inizio della stazione.

Descrizione esercizio:

Al via da parte del mister il portiere esegue con la stessa sequenza degli esercizi precedenti, dei balzi monopodalici dentro i cerchi rimanendo in equilibrio con un solo piede per 5 secondi. Quindi effettua delle prese alla figura altezza viso nella fase di salto tra un cerchio all'altro, sui tiri calciati da parte del mister (figura 3).

Durata:

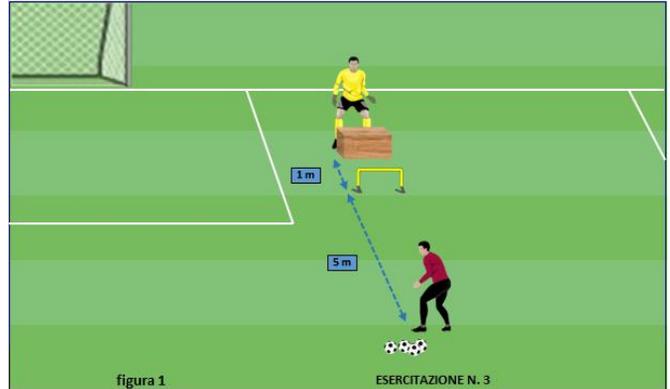
4 ripetizioni



ESERCITAZIONE N.3

Organizzazione:

Posizionare un cubo/plinto, subito dopo, alla distanza di circa 1 metro dallo stesso, piazzare un ostacolo medio. Il mister si posiziona alla distanza di circa 5 metri alla fine dell'ostacolo, mentre il portiere si posiziona alla base del cubo (figura 1).



Descrizione esercizio:

(1° fase)

Al via da parte del mister il portiere sale sul cubo, salta giù dallo stesso, e con un salto pliometrico supera a piedi pari l'ostacolo frontalmente, quindi si posiziona ed esegue una presa alla figura altezza viso sulla palla calciata dal mister (figura 2).

Durata:

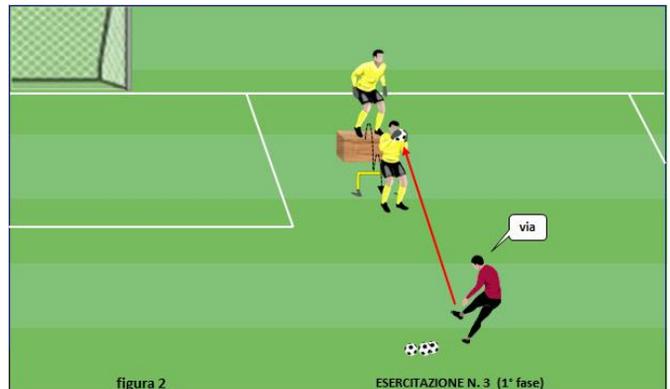
2 ripetizioni

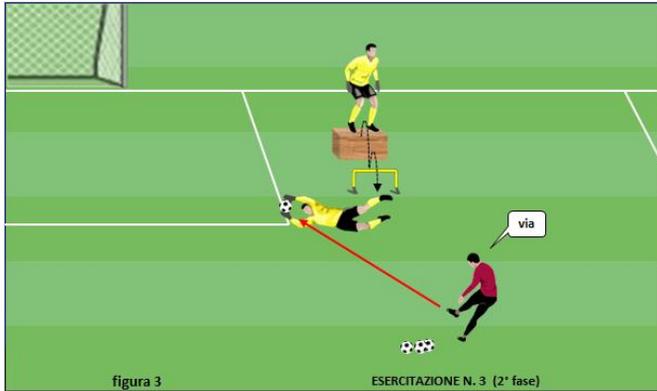
(2° fase)

Al via da parte del mister il portiere sale sul cubo, salta giù dallo stesso, e con un salto pliometrico supera l'ostacolo davanti, quindi si posiziona con la corretta postura ed esegue una presa in tuffo laterale a destra e sinistra sulla palla calciata dal mister (figura 3).

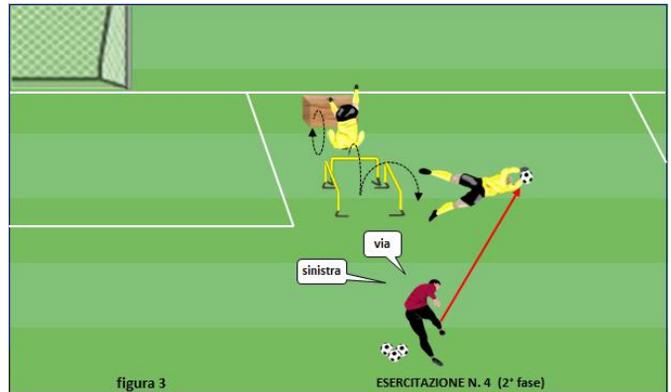
Durata:

2 ripetizioni dx e sx





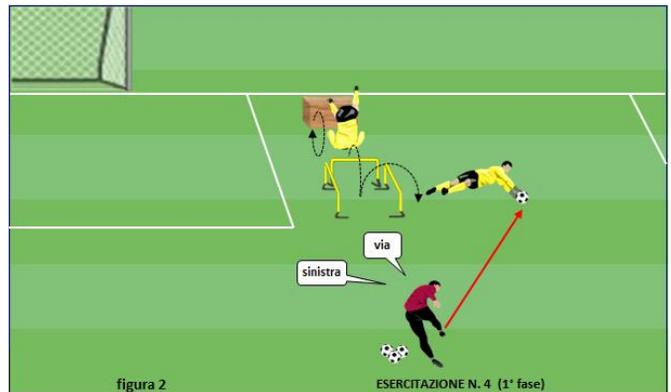
2 ripetizioni dx e sx



ESERCITAZIONE N.4

Organizzazione:

Posizionare un cubo/plinto, a seguire subito dopo, alla distanza di circa 2,5 metri dallo stesso frontalmente, sistemare un ostacolo medio/alto e successivamente altri 2 ostacoli a dx e sx. Il mister si posiziona alla distanza di circa 5 metri alla fine degli ostacoli, mentre il portiere si posiziona seduto sul cubo (**figura1**).



Descrizione esercizio:

(1° fase)

Al via da parte del mister il portiere effettua una capovolta, supera a piedi pari l'ostacolo frontale e successivamente l'ostacolo dal lato comandato, quindi esegue una presa bassa in tuffo sul tiro calciato dal mister (**figura 2**).

Durata:

2 ripetizioni dx e sx.

2° fase)

Al via da parte del mister il portiere effettua una capovolta, supera a piedi pari l'ostacolo frontale e successivamente l'ostacolo dal lato comandato, quindi esegue una presa alta/mezz'altezza in tuffo sul tiro calciato dal mister (**figura 3**).

Durata:

SEDUTA N.2

RISCALDAMENTO

Corsetta blanda ed esercizi a corpo libero con o senza palla.

Durata:

5/10 minuti.

ESERCITAZIONE N.1

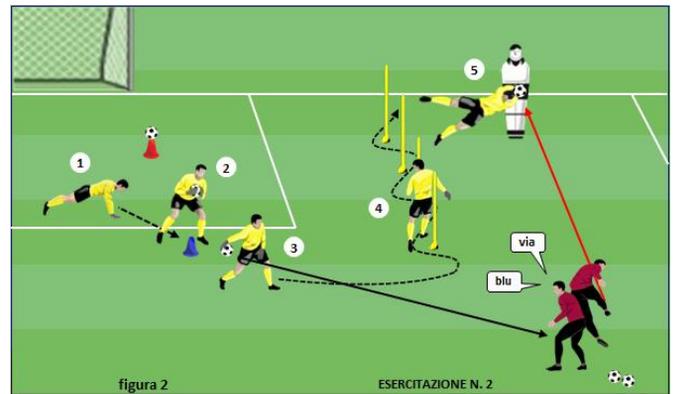
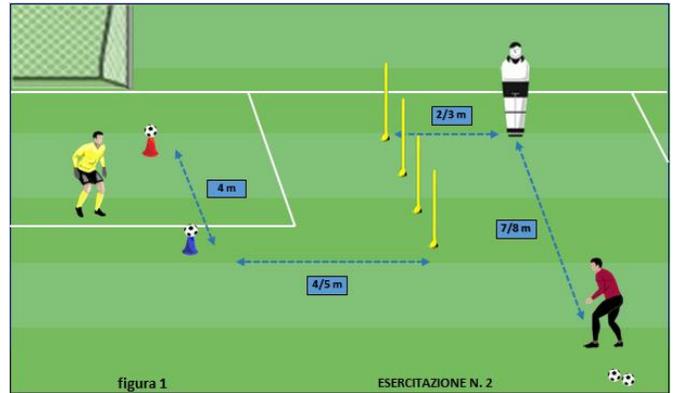
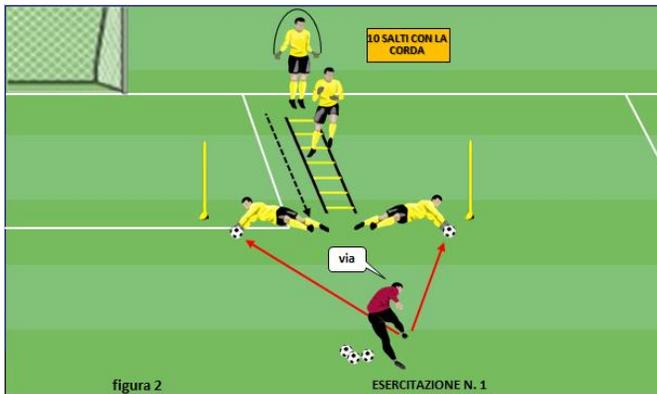
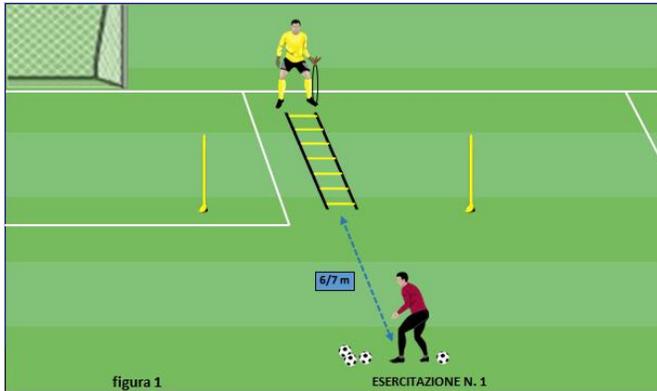
Organizzazione:

Piazzare una speed ladder a terra e alla fine, mediante una coppia di aste/paletti, formare una porta. Il mister si posiziona a circa 6/7 metri dalla porta frontalmente, mentre il portiere si sistema all'inizio della scaletta con una corda per saltare in mano (**figura 1**).

Descrizione esercizio:

Al via da parte del mister il portiere esegue 10 saltelli con la corda a piedi uniti e ginocchia bloccate, lascia la corda e in skip frontale supera la scaletta, di seguito recupera la porta formata dalle 2 aste e si posiziona in postura corretta. Quindi esegue due interventi in tuffo in successione sul lato destro e sul lato sinistro sui tiri radenti effettuati dal mister (**figura 2**).

Durata:
3 ripetizioni



ESERCITAZIONE N.2

Organizzazione:

Predisporre una stazione così formata: 2 coni con sopra un pallone distanti tra di loro circa 4 metri; frontalmente ai coni di seguito, 4 paletti/aste posizionati a una distanza rispetto ai coni di circa 4/5 metri; per ultimo, una sagoma posizionata di fianco all'ultimo paletto, ad una distanza dallo stesso di circa 2/3 metri. Il portiere si sistema all'inizio della stazione frontalmente ai coni e in posizione centrale. Mentre il mister si piazza frontalmente alla sagoma ad una distanza di circa 7/8 metri. Il tutto come in (figura1).

Descrizione esercizio:

Al via da parte del mister il portiere esegue dei piegamenti sulle braccia (1), al successivo ordine del mister si alza e velocemente si dirige sul cono del colore comandato effettuando una raccolta del pallone (2), successivamente lancia la palla al mister (3) e rapidamente si sposta sui paletti, dove compie uno slalom frontale (4). Quindi esce dall'ultimo paletto, si orienta ed esegue una parata anticipando la sagoma sul pallone calciato/lanciato dal mister (5).

Durata:
2 ripetizioni dx e sx.

ESERCITAZIONE N.3

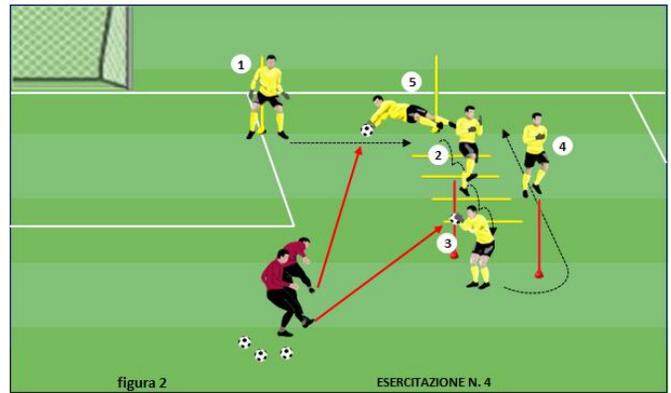
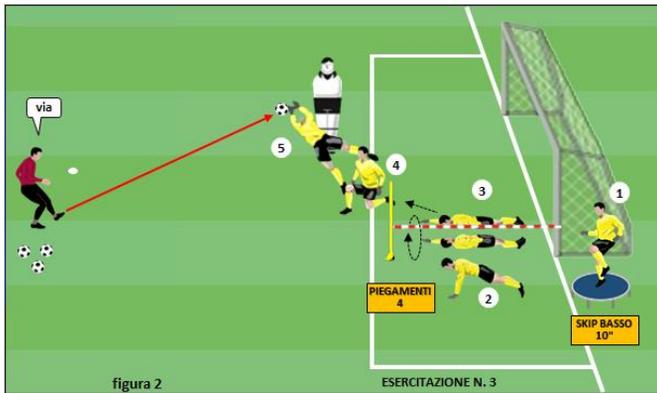
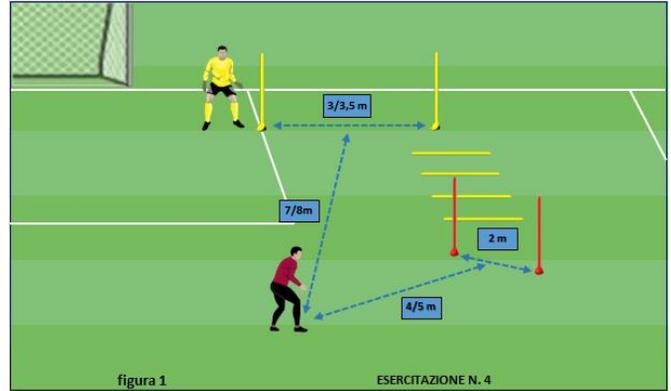
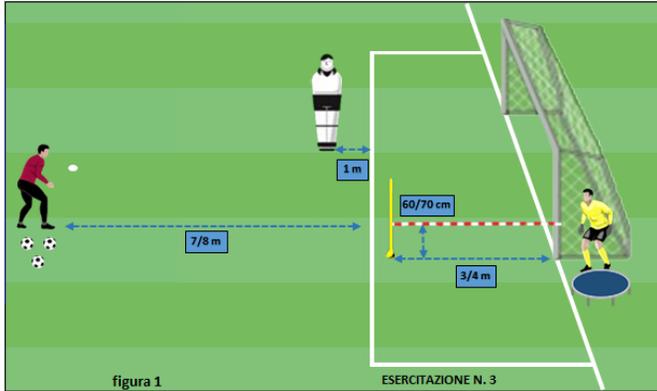
Organizzazione:

Predisporre una stazione così composta: posizionare un tappetino elastico sulla linea di fondo al fianco della porta; stendere un nastro tra il palo della porta e un paletto/asta frontale ad esso, lungo circa 3/4 metri e avente un'altezza dal suolo di circa 60/70 cm; una sagoma viene sistemata a circa un metro fuori dell'area di porta e defilata rispetto al centro porta; il mister è collocato frontalmente alla stazione alla distanza di circa 7/8 metri con una serie di palloni, mentre il portiere posto ai piedi della rete elastica, pronto a iniziare l'esercizio. (figura 1).

Descrizione esercizio:

Al via da parte del mister il portiere sale sul tappetino elastico ed esegue uno skip rapido e basso per 10 secondi (1), quindi scende da esso ed effettua 4 piegamenti sulle braccia (2), rimane in posizione prona e mandando avanti un braccio, rotola di fianco passando sotto il nastro (3). Si alza, si ripositiona e si dispone in posizione sagittale (un ginocchio a terra) (4), quindi esegue un intervento in tuffo anticipando la sagoma sul tiro effettuato dal mister (5) (figura 2).

Durata:
3 ripetizioni dx e sx



ESERCITAZIONE N.4

Organizzazione:

approntare una stazione così formata: una porticina per mezzo di 2 paletti /aste avente una dimensione di circa 3/3,5 metri; frontalmente a un paletto della porticina, di seguito, porre 4 aste a terra in fila; alla fine aste, disporre leggermente in diagonale un'ulteriore porticina, anch'essa formata per mezzo di 2 paletti/aste avente una dimensione di 2 metri. Il mister si sistema alla fine della stazione, frontalmente tra le 2 porticine, distante rispettivamente da esse di 4/5 metri della porticina a fine stazione, e di 7/8 metri dalla porticina di inizio stazione. Il portiere invece si mette all'inizio della stazione di fianco al paletto della porta. Tutto disposto come in (figura 1).

Descrizione esercizio:

Al via da parte del mister il portiere dal palo di partenza in scivolamento raggiunge l'altro palo della porta (1), quindi con dei balzi monopodalici supera frontalmente i paletti (2), raggiunge rapidamente l'altra porticina ed esegue una presa altezza viso sulla palla calciata alla figura da parte del mister (3). Successivamente a corsa indietro ritorna lungo il fianco delle aste (4), si posiziona rapidamente sul palo ed esegue un'intervento in tuffo sul tiro da parte del mister indirizzato sul paletto iniziale (5) Figura 2).

Durata:

2 ripetizioni dx e sx



Mister Fiorenzo Massidda

AIAP 3° livello

Allenatore settore giovanile presso Scuola portieri Project one Lanteri



Disegni e Grafica by: Team Notiziario AIAP





SCUOLA PORTIERI AIAP GK TEAM RIETI



Dove è localizzata la tua Scuola Aiap?

La mia scuola si trova a Rieti nel Lazio ed è strutturata all'interno della scuola calcio "Young Rieti".

Da quando è attiva?

È attiva dalla stagione 2020/21, quindi siamo alla terza stagione.

Da quanti portieri è composta e di quali categorie?

Quest'anno abbiamo 15 portieri dal 2011 al 2015, appartenenti all'Attività di Base fino alla categoria Esordienti compresa.

Come è nata l'idea di crearla?

L'idea di crearla mi è venuta dopo aver conosciuto la famiglia AIAP; ho iniziato il corso e con l'aiuto ed il supporto del presidente M. Masi e del mio socio non che amico Maiolati M. siamo partiti riscuotendo un buon successo specie tra i genitori, elemento che, nel bene o nel male, sono fondamentali per i bambini di questa età.

Hai avuto occasione di partecipare a qualche stage AIAP?

Purtroppo non ho avuto l'occasione di partecipare agli stage in presenza a causa della pandemia Covid.

Quale incontro online ti ha colpito di più finora?

Ogni incontro è stato interessante per la crescita, ma quello che mi ha colpito



Qui sopra Mister Pennazza, fondatore della Scuola Aiap, al momento dell'emozionante rientro.

di più è stato con la dottoressa psicologa Isabella Gasperini, in quanto dedicato all'aspetto psicologico nei giovani portieri.

E l'ultimo che abbiamo fatto con il mister Carmelo Semprevivo molto interessante, relativo al mondo del calcio femminile sempre più in crescita.

Ritieni che la presenza all'interno della tua società di una Scuola AIAP sia un valore aggiunto riconosciuto dai giovani portieri, genitori compresi?

Credo che sia un valore aggiunto all'interno della scuola calcio.



Raccontaci un episodio accaduto finora che ha particolare importanza nella tua esperienza di Scuola AIAP.

Ci sono stati tantissimi episodi emozionanti durante questi 3 anni di attività ma devo dire che il più emozionante mi è capitato quest'anno.

Ho ricominciato la stagione ad inizio ottobre causa un infortunio alla mano e il primo giorno che sono arrivato al campo i ragazzini tutti, da quelli vecchi a quelli nuovi mi sono corsi tutti incontro abbracciandomi con un caloroso bentornato mister!!!

È stato veramente un momento emozionante!!!! Bellissimo!!!!

Voglio ringraziare anche il mio collega Fovi R. che durante la mia assenza ha fatto un ottimo lavoro!!

Progetti Futuri?

In futuro abbiamo in programma sicuramente delle giornate specifiche solo per portieri e l'idea di creare una scuola portieri che collabori sia con scuole calcio che con prime squadre dando la possibilità a tutte le società di avere a disposizione un preparatore portieri.



Intervista a cura di Mirco Zecca



SCUOLA PORTIERI AIAP LAZIO UNITED FC Buffalo NY (U.S.A)



In questo articolo vogliamo presentare il primo progetto AIAP negli Stati Uniti.

Insieme a Mister Giovanni Cambareri scopriremo differenze, curiosità e altro inerente al nostro ruolo rispetto al nostro paese.

Buongiorno Mister, quando è nata l'idea della Scuola portieri Aiap a Buffalo e quando si è concretizzata?

L'idea di aprire una Scuola Portieri AIAP a Buffalo nasce dall'esigenza di portare sia un modello che uno stile di allenamento diverso da quello convenzionale che si adotta qui negli USA. Avevo già frequentato corsi di abilitazione come preparatore dei portieri all'estero, ma dopo aver intrapreso il percorso di formazione AIAP con Carmelo Lovecchio e Giovanni Costantino, ho deciso nell'Agosto del 2022 di aprire finalmente la prima scuola AIAP negli USA

Il calcio in America non è, al momento, lo sport principale come in Italia, qual'è l'interesse dei ragazzi verso una scuola portieri?

Sfortunatamente il calcio in America non è uno sport principale, perché è basato sul modello "Pay-to-Play", e di conseguenza non è aperto a tutti come nel resto del mondo. Gli Americani sono molto portati per i giochi con le mani, esempio, basket, baseball, american football, ... e di conseguenza viene naturale per loro diventare dei portieri. Molti ragazzi sono interessati alla scuola portieri perché ricevono un'educazione calcistica specifica che consente loro tramite un buon percorso di formazione di arrivare a giocare a calcio al College/Università.

Quanto è difficile far apprendere e relazionarsi con i giovani portieri e rispettivi genitori per un preparatore che arriva dall'estero?

Relazionarsi con i giovani portieri e rispettivi genitori per un preparatore che arriva dall'estero è molto difficile. Molti americani seguono la Premier League, ecco perché sono ben visti gli allenatori che arrivano dall'Inghilterra, anche se l'ultimo allenatore inglese a vincere la Premier League è stato Howard Wilkinson con il Leeds United nel 1992. Le prime difficoltà sono iniziate quando il sistema è diventato sempre di più "Play-Practice-Play", che aiuta gli allenatori a creare un ambiente incentrato sul giocatore. Ciò significa avere un approccio olistico dell'allenamento che mette in primo piano i bisogni e le motivazioni di tutti i giocatori. Oggi giorno, è diventato sempre più difficile allenare; essendo cresciuto in un sistema "coach-centred" dove gli allenatori assumono il ruolo di esperti, e hanno la responsabilità di proporre un modello di gioco che rispecchia una determinata filosofia calcistica. Viviamo in un sistema dove tutti quanti devono avere un trofeo di partecipazione e questo scoraggia il duro lavoro.

Che livello ha raggiunto il calcio negli Stati Uniti e come sono strutturati i campionati giovanili?

A livello tecnico individuale c'è stato un aumento notevole della qualità dei giocatori, ma per quanto riguarda il livello di gioco c'è molto da fare. Si preferisce un modello di gioco, inglese anni 80, palla lunga e molto fisico. C'è anche da dire che quando vedi giocare qui negli USA squadre miste con stranieri e/o latinos il livello e la qualità aumenta, si vede girare la palla e si comincia ad utilizzare il possesso. Ci sono campionati locali, statali, interstatale e nazionali, ma tutto dipende da quanto genitori sono disposti ad investire. I campionati più diffusi sono quelli delle "Local League" perché si gioca a livello locale e il costo per giocatore per iscriversi al club e giocare è abbordabile, tra \$150 fino a \$300 circa. Mentre il campionato scolastico è gratuito ed aperto a tutti, ed è ha una struttura ben organizzata con gironi e playoffs, ma l'unica limitazione è che si gioca solo per 3 mesi l'anno nelle scuole.

Quali sono le principali differenze rispetto al nostro paese sull'approccio, la costanza e la crescita dei giovani calciatori?

Il calcio qui negli USA è molto frammentato, e i giovani calciatori giocano da Agosto fino a Novembre con la squadra della scuola e da Dicembre fino a Luglio con il proprio club, perciò è difficile trovare un equilibrio tra le due. In più in posti come Buffalo che la stagione invernale è molto lunga, i giovani devono giocare al coperto o aspettare Aprile quando si può iniziare a giocare di nuovo all'aperto. L'assenza di una federazione organizzata e di una lega





SCUOLA PORTIERI AIAP LAZIO UNITED FC Buffalo NY (U.S.A)



professionistica di livello, aumenta il proliferare di campionati/League e club che offrono programmi calcistici con la finalità di avere più visibilità per i giocatori e di essere reclutati per il college, ma questo comporta un notevole costo per le famiglie. C'è il sentimento che si vive un calcio segregazionista, dove se non hai i soldi non puoi andare avanti, e di conseguenza se non puoi adattarti, sei costretto a giocare ad un livello più basso, dove la qualità degli allenatori e delle strutture è minore. Questo tipo di situazione fa sì che giovani calciatori si disinteressano facilmente del calcio, per giocare altri sport più accessibili. Ai miei tempi si giocava per strada e serviva solo un pallone e si giocava per ore e ore. Sfortunatamente oggi non si vedono più i ragazzi giocare nelle strade o nei cortili dopo scuola.

Parliamo un po' anche dei tuoi ragazzi: Quali sono le regole che un suo portiere non deve mai infrangere?

Dico sempre ai miei ragazzi che devono mantenere un atteggiamento professionale durante l'allenamento e che devono rispettare i compagni e l'allenatore. Uso sempre l'acronimo "CARE Care And Respect Everyone"



Il ruolo del portiere è cambiato rispetto a tanti anni fa, come riesci a preparare portieri moderni ?

Anche durante gli allenamenti, cerco di far capire ai ragazzi che il portiere è parte integrante della squadra, per questo devono essere in grado di leggere la partita ed offrire supporto. È importante che i portieri siano giocatori completi in grado di giocare anche con i piedi per aiutare se necessario la squadra quando si è in possesso palla in difesa.



Quali sono i problemi più frequenti che deve affrontare durante gli allenamenti?

Il problema che riscontro durante gli allenamenti è che quando mi arrivano ragazzi da altre scuole portieri sono loro stessi che notano le differenze nella qualità degli allenamenti ed iniziano a fare paragoni con i precedenti mister. Per me è importante non screditare mai il lavoro degli altri colleghi perché ho rispetto di loro sia come persone che come professionisti, ognuno ha il proprio metodo e la propria visione di gioco, per quanto mi riguarda cerco di far capire ai miei ragazzi che è importante per loro apprendere tutto ciò che ogni allenatore è in grado di insegnargli e di metterlo in pratica nel migliore dei modi.

Come sono strutturate le sedute con i suoi ragazzi...

Suddivido le sedute in due fasi una specifica dedicata solo ad un allenamento mirato per i portieri dove seguono la programmazione AIAP a seconda ovviamente del livello di ciascun portiere, ed una fase generica con il resto della squadra "Whole-Part-Whole", dove giocano la partita come portieri, con lo scopo di applicare le tecniche e le conoscenze acquisite nell'allenamento specifico.

Infine...Che consiglio può dare ai giovani portieri?

Ai miei portieri ricordo sempre una famosa frase di Johan Cruyff "giocare a calcio è semplice, ma giocare un calcio semplice è la cosa più difficile." Con questo voglio fargli capire che è nelle situazioni facili di gioco che devono stare molto concentrati, perché la minima distrazione può trasformarsi in una "paperata".

Grazie mister, è stato molto interessante e formativo, non ci resta che salutarci e ringraziarti nuovamente per aver portato il nome dell' AIAP oltre oceano.

Crediamo sia una grande opportunità di crescita per noi oltre ad essere motivo di orgoglio; sarebbe molto bello se riuscissimo a trovarci insieme nel Master di formazione che stiamo organizzando per il prossimo anno..

Grazie ancora Mister e buon lavoro !!

Intervista a cura di Mirco Zecca

GG[®]
GISIXSPORT

CAMBIA IL TUO MODO DI ALLENARTI
GUANTI DA PORTIERE E ABBIGLIAMENTO TECNICO

Per info:

+39 340 541 8040

info@guantiportiere.com

www.guantiportiere.com

CHOOSE THE BEST, THE BEST ARE PROFESSIONAL

USCITA NELLO SPAZIO E LA FASE COORDINATIVA

A cura di Mister Raffaele Zazzera



Per uscita «nello spazio» si intende quel gesto tecnico che il portiere effettua allontanandosi dalla propria porta per intercettare quei palloni non indirizzati verso di essa, allo scopo di risolvere situazioni abbastanza pericolose. L'uscita alta invece, è intesa come quel gesto tecnico caratteristico del portiere attraverso uno o più passi in varie direzioni per intervenire sulla palla. Per un portiere lasciare la propria porta e andare a conquistare la palla non è facile, questo perché psicologicamente lasciare un obiettivo primario (la difesa della porta) e andare a conquistare un pallone (conteso da compagni e avversari) ha una conseguenza importante, e per fare tutto ciò, il portiere deve avere una forte personalità, coraggio e sicurezza nelle doti tecniche acquisite.

Andiamo a vedere più nel dettaglio le capacità coordinative dell'uscita alta:

- **capacità di ritmizzazione:** permette di trovare i corretti passi di spostamento per arrivare al giusto punto di intercettazione della palla;
- **capacità di percezione spazio-temporale:** permette di valutare le distanze, il tempo, il ritmo e le traiettorie di partenza e di arrivo della palla;
- **capacità di accoppiamento e combinazione:** permette di avere una buona coordinazione motoria necessaria ad intercettare correttamente la palla.

Il miglioramento della percezione spazio-temporale consente al portiere di valutare il più in fretta possibile ciò che si sta verificando per dare un'adeguata e rapida risposta motoria.

Spesso gli errori che un giovane portiere commette nella fase di intercettazione della palla in situazioni di gioco aereo, dipendono proprio da una sbagliata percezione e rielaborazione di tipo neuro-motoria, soprattutto legati a valutazioni errate dei punti in cui va a cadere la palla (errori di valutazione della traiettoria).

Vediamo nel dettaglio quali sono gli elementi che rendono complessa l'uscita alta:

1. **postura e posizionamento;**
2. **spostamenti;**
3. **valutazione delle traiettorie;**
4. **tipologie di calcio;**
5. **presenza di compagni e avversari;**
6. **comunicazione;**
7. **agenti atmosferici;**

8. comportamento psicologico.

1. Postura e posizione

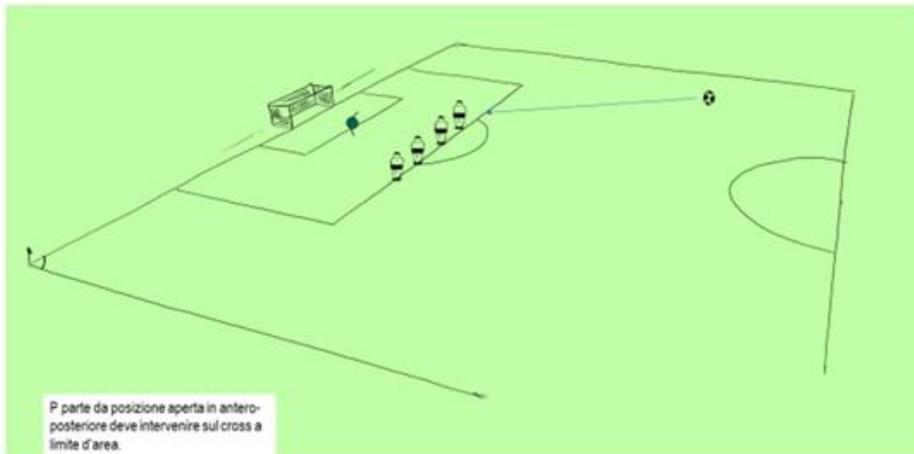
La postura del portiere deve essere alta e pronta a spostarsi rapidamente per intercettare palloni in uscita (presa, respinta, deviazione o fuori area) in varie situazioni sia in movimento che in calci piazzati.

Oltre alla postura classica che tutti conosciamo il portiere può assumere anche questa postura Antero-Posteriore su palloni laterali molto distanti dall'area di porta (posizione dei piedi in appoggio sul terreno uno più avanzato dell'altro si contrappone alla posizione piatta a piedi paralleli). In questo caso il portiere oltre ad avere completa visuale della situazione di gioco (palla compagni e avversari) potrà sia scattare rapidamente in avanti o nel caso retrocedere tra i pali senza mai distogliere lo sguardo dalla palla.

E' necessario insegnare ai giovani portieri che la posizione determina la riuscita dell'uscita. In una traiettoria su palle laterali è importante che il portiere non sia schiacciato totalmente verso la palla ma che abbia una posizione aperta di 15°-20° rispetto alla porta così da permettere di vedere da dove parte il pallone e la fase di gioco nello spazio avanti alla porta.

- Postura in caso di angoli e punizioni laterali.

La postura dovrà essere alta e consentire al portiere di spostarsi rapidamente per intervenire sulla palla. E' importante far capire al portiere (giovane o esperto che sia) di non farsi attrarre sia nella postura che nello sguardo solo dalla palla, ma di avere un atteggiamento "nervoso" e un campo visivo quanto più ampio possibile; questo aspetto potrebbe risultare determinante, se non nell'intervento, quanto meno nel dare le giuste informazioni ai difendenti (ricordiamoci che il portiere in tutte le situazioni di gioco deve prendere quante più informazioni possibili per poi darle ai compagni .



2. Spostamenti

I tipi di spostamento sono :

- *in avanzamento;*
- *in recupero;*
- *lateralmente e diagonali.*

A seconda della distanza da compiere e la velocità della palla va applicato il tipo di passo.

- *Accostato.*
- *Incrociato.*

I passi devono essere brevi e veloci per consentire una uscita alta anticipando gli avversari.

Gli spostamenti con passo accostato.

Il passo accostato è un movimento che permette di correggere la propria posizione in situazione dinamica dove la palla si muove per lo più orizzontalmente o diagonale alla porta. Nel caso ci fosse un cambio di direzione dovuto a deviazioni compagni, avversari o ad eventi atmosferici ti permette di economizzare il contro movimento recuperando rapidamente la posizione.

Gli spostamenti con passo incrociato

Gli spostamenti con il passo incrociato sono molto più veloci e la modalità di esecuzione è caratterizzata dal primo passo che deve essere eseguito con la gamba opposta al lato di spostamento.

Questa tipologia di spostamento è quella più difficile nell'apprendimento del giovane portiere specie quando si deve recuperare la porta dove oltre a muoversi verso l'indietro (anche diagonale) bisogna sempre mantenere lo sguardo verso la palla. Se viene effettuato con i tempi giusti, con la coordinazione e la frequenza passi giusta permetterà di intercettare la palla.

3. Valutazione delle traiettorie

La traiettoria è l'insieme di posizioni che la palla assume nello spazio al trascorrere del tempo, in pratica la traiettoria è la strada effettivamente percorsa dal pallone. Per esempio nei cross non sempre la direzione della palla è dritta per cui il portiere deve adattare la sua corsa alla palla superando ostacoli come avversari e compagni per intervenire sul pallone.

Palloni a rientrare e palloni ad uscire, il posizionamento: nel primo caso la posizione del portiere è più schiacciata verso la porta a un metro o un metro e mezzo dalla linea di porta (questo dipende dalla statura dei portieri).

Invece su palloni ad uscire il portiere si posiziona più alto diciamo a metà strada tra la linea di porta e l'area piccola o come detto prima se la statura del portiere è più alta può stare più avanti.

Le varie traiettorie:

le traiettorie aeree possono essere differenti; questo perché può esserci la prevalenza di una componente piuttosto che di un'altra (orizzontale o verticale).

- Ciò significa che nel caso di prevalenza della componente verticale la traiettoria sarà a campanile;
- qualora prevalga la componente orizzontale, la traiettoria sarà tesa;
- se invece le due componenti si equivalgono, la traiettoria sarà a parabola;
- qualora invece la palla tocchi prima terra e poi rimbalzi verso l'alto, la traiettoria sarà rimbalzata.

4. Tipologie di calcio

Il modo in cui viene calciata la palla determina una variazione per quando riguarda la posizione di partenza del portiere (ad esempio in caso di palla inattiva a rientrare in portiere assumerà una posizione leggermente più schiacciata rispetto, invece ad una calciata ad uscire).

Palloni a rientrare e palloni ad uscire il posizionamento:

- nel primo caso la posizione del portiere è più schiacciata verso la porta a un metro o un metro e mezzo dalla linea di porta (questo dipende dalla statura dei portieri);
- invece su palloni ad uscire il portiere si posiziona più alto diciamo a metà strada tra la linea di porta e l'area piccola o come

detto prima se la statura del portiere è più alta può stare più avanti.



A rientrare



Ad uscire

5. Presenza di compagni e avversari

I compagni, paradossalmente, possono essere un'incognita per il portiere: spesso sono talmente ben posizionati da indurlo a non uscire, altre volte sono sicuri di un'uscita che invece non è stata messa in conto. L'affiatamento con il reparto difensivo, che si costruisce con il tempo e si solidifica con la reciproca fiducia, è fondamentale. Un elemento importante è la comunicazione: il portiere deve parlare, farsi sentire, usare un tono di voce diverso rispetto alle diverse situazioni, deve essere un leader.

Poi ci sono gli avversari: alti, grossi, veloci, marcati o liberi, troppe cose da analizzare in un lasso di tempo così breve, com'è quello di un cross. Il pallone: più la traiettoria è lunga, più può trarre in inganno, soprattutto con i palloni sempre più leggeri che assumono effetti di difficile lettura. Ultima, ma non ultima, c'è la paura. La paura di non arrivare sul pallone, di farsi anticipare, di sbagliare la presa.



6. Comunicazione

Quando un portiere comunica con i giocatori è importante che dia istruzioni forti, chiare, concise e comprensibili. Potrebbe essere un problema se i giocatori non capiscano cosa stia dicendo loro, quindi dovrà usare un linguaggio e delle terminologie conosciute e di conseguenza, più facili e immediate da interpretare.

7. Agenti atmosferici

Gli agenti atmosferici che maggiormente possono infastidire un portiere e incidere negativamente sull'uscita alta sono il vento che può modificare la traiettoria e l'acqua che può costringere il portiere ad effettuare una respinta anziché una presa.

8. Comportamento psicologico

Questa rappresenta sicuramente un elemento determinante per la riuscita di un'uscita alta; essere predisposto ad

abbandonare la linea di porta (che rappresenta per molti portiere la propria "comfort zone") vuol dire aver già compiuto il 50% dell'intervento.

Tanti portieri proprio per non abbandonare la propria "comfort zone" nemmeno si predispongono mentalmente ad effettuare l'intervento adottando una posizione molto bassa, quasi schiacciati sulla linea di porta sia nell'esecuzione di un calcio d'angolo a rientrare sia in uno ad uscire.

Capire bene gli errori dei giovani portieri e come correggerli.

E' di fondamentale importanza riconoscere gli errori che possono commettere i nostri giovani portieri (non solo per quanto riguarda le uscite alte ma per tutti i fondamentali tecnici del portiere); chiaramente per fare questo è opportuno capire cosa non ha funzionato nella preparazione e nell'esecuzione dell'uscita alta.

Sarà necessario valutare se il nostro giovane portiere:

- avrà posizionato il corpo nel modo corretto (fondamentale la postura del busto, come tiene le braccia, quanto e come sono aperti/chiusi i piedi);
- avrà anticipato la fase di avvicinamento alla palla;
- avrà valutato correttamente e nel tempo necessario la profondità e la velocità della palla;
- commette errori di valutazione solo su alcune traiettorie o solo indeterminate zone di campo.

Le esercitazioni da proporre per migliorare il giovane portiere.

Una volta capiti e analizzati gli errori che il nostro giovane portiere commette nell'esecuzione di un'uscita alta, è opportuno andare a predisporre una serie di esercitazioni (chiaramente i miglioramenti soprattutto per quanto riguarda le uscite alte si otterranno dopo tanto lavoro, **ricordandoci di dare la possibilità ai nostri giovani portieri di poter sbagliare**) che consentiranno al nostro portiere di diventare padrone della propria area di rigore.

Le esercitazioni dovranno prevedere un percorso che va dal semplice al complesso per arrivare a delle vere e proprie situazioni di gioco o scenari che possono verificarsi in gara (in questo caso è di fondamentale importanza la collaborazione con l'allenatore).

Le progressioni dovranno prevedere innanzitutto:

- esercitazioni a secco (con particolare riguardo alla frequenza passi e all'oscillamento delle braccia);
- esercitazioni con palla più piccola;
- esercitazioni con palla normale.

Esercitazioni con la palla.

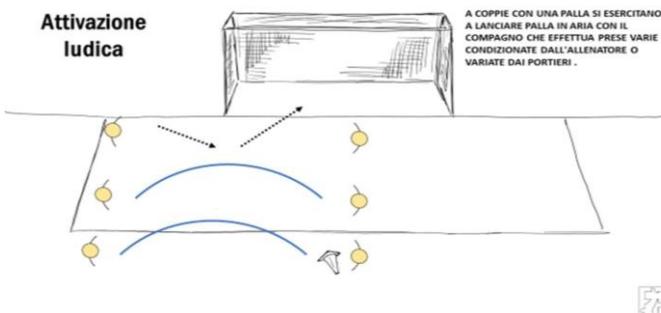
Le esercitazioni con la palla dovranno prevedere la seguente progressione:

- 1) palla auto lanciata;
- 2) palla giocata con le mani dal Mister;
- 3) palla calciata dal Mister.

Le esercitazioni complesse, invece, cioè quelle che in precedenza abbiamo definito situazioni di gioco o scenari prevedono la partecipazioni di compagni e avversari da prima in modo passivo e successivamente in modo attivo.

Svolgimento di alcuni lavori sia coordinativi che di tecnica e situazioni

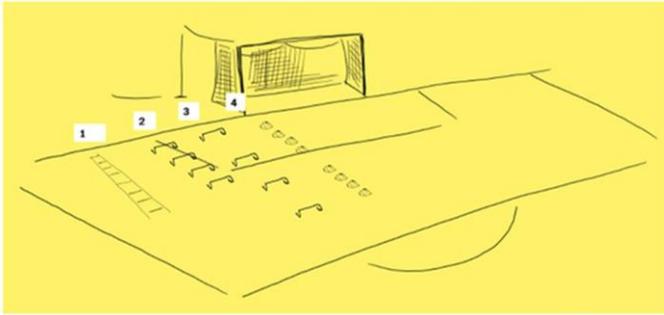
Attivazione ludica a coppie per palla alta



A COPPIE CON UNA PALLA SI ESERCITANO A LANCIARE PALLA IN ARIA CON IL COMPAGNO CHE EFFETTUA PRESE VARIE CONDIZIONATE DALL'ALLENATORE O VARIATE DAI PORTIERI.

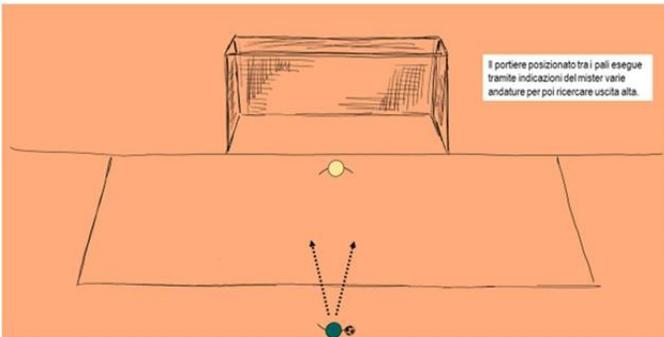
A coppie con una palla si esercitano a lanciare palla in aria con il compagno che effettua prese varie condizionate dall'allenatore o variate dai portieri.

Preso in alto a braccia distese anticipando il punto di presa alta dopo capovolta - presa a terra dopo rotolamento - presa dopo rimbalzo sul terreno - presa dopo palla che rimbalza fra le gambe - far entrare la pallina da tennis nel cono tenuto a braccia distese.



Nella prima stazione il portiere esegue spostamenti con la scaletta in avanti, laterali, incrociati e spostamento piede scaccia piedi. Nella seconda stazione il portiere esegue piccoli balzi con andatura in avanti. Nella terza stazione il portiere esegue dei balzi ad ogni ostacolo simulando uscita alta.

Nella quarta stazione il portiere esegue una corsa tra i cinesini per poi girare su se stesso e continuare la corsa in avanti.

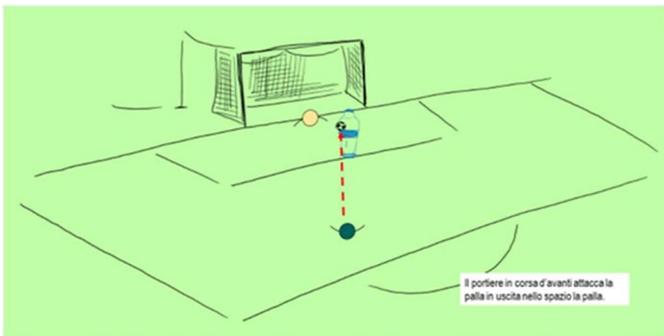


Il portiere posizionato tra i pali esegue tramite indicazioni del mister varie andature per poi ricercare uscita alta.



Il portiere tra i pali attende il via del mister e esegue un giro su se stesso. Mentre il portiere gira, il mister batte il pallone a terra ed il portiere dovrà adattare la frequenza passi al movimento della palla per eseguire l'uscita alta.

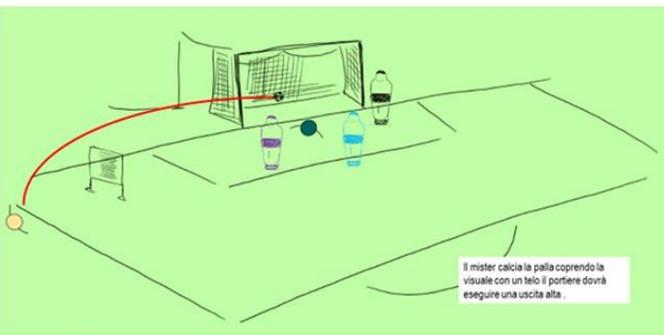
Esegue una capriola in avanti nella risalita il mister batte la palla a terra ed il portiere dovrà trovare tempo per eseguire una uscita alta.



Il portiere in corsa d'avanti attacca la palla in uscita nello spazio la palla.



Il portiere, posto tra i pali in posizione di attesa. Il mister posto a 11 mt lancia la palla con le mani verso la sagoma e il portiere dovrà attaccare lo spazio in avanti in uscita alta lavorando solo sulla gestualità tecnica.



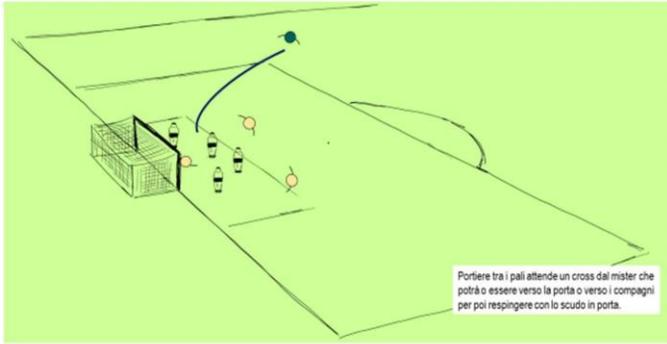
Il mister calcia la palla coprendo la visuale con un telo il portiere dovrà eseguire una uscita alta.



Il portiere posizionato tra i pali attende il cross del mister posizionato fuori dall'aria di rigore dietro un telo oscurando la visuale di partenza del cross.

Il portiere in questo caso viene stressato perché non vede la palla partire ed ha poco tempo per adattarsi per l'uscita alta.

Lavoro fatto in varie posizione dell'aria di rigore.



Il portiere posizionato tra i pali attende il cross del mister da varie posizioni del campo e dovrà intervenire a difesa dello spazio con una uscita alta (bloccare o respingere la palla) o difendere la porta dalla respinta con lo scudo eseguita dagli altri portieri.



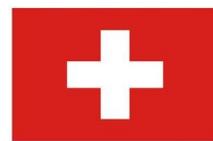
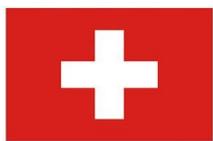
Mister Raffaele ZAZZERA
TECNICO ABILITATO FIGC
TECNICO ABILITATO AIAP

Precedenti esperienze lavorative:

- Allenatore dei portieri Premier League Maltese
- Allenatore dei portieri Calcio Foggia 1920
- Allenatore dei portieri Termoli Calcio 1920
- Allenatore dei portieri FCD Sporting Torremaggiore
- Allenatore dei portieri Asd Audace Cagnano Calcio

Ognuno di noi possiede un proprio senso del ritmo che si manifesta in modo naturale e spontaneo.

ALLA SCOPERTA DELLA METODOLOGIA DI LAVORO IN SVIZZERA CON MR. LORENZO COLOMBO



Durante uno dei nostri stage AIAP di diversi anni fa abbiamo avuto la fortuna e il piacere di conoscere Mr. Lorenzo Colombo, allenatore molto preparato e disponibile con cui ci siamo confrontati spesso sulle diverse metodologie di lavoro, l'importanza della formazione, tempi e basi necessarie affinché i nostri portieri siano pronti ad affrontare al meglio il loro percorso di crescita.

Chi è Mr. Lorenzo? Classe 1987, ex portiere delle giovanili di Udinese, Novara e Siena inizia molto presto la sua carriera da preparatore, dimostrando subito ottime capacità di comunicazione, competenza specifica, credibilità e coerenza, ma soprattutto grande apertura mentale che gli permettono di farsi subito notare dall'FC Lugano, in Svizzera; da lì parte la sua avventura in terra elvetica che lo accompagna ancora oggi nella sua carriera.

Dal 2016 al 2018 allena a Lugano sia i giovani numeri 1 del settore giovanile bianconero che la prima squadra della categoria femminile (Serie A).

Qui incontra Mr. Luca Redaelli che lo aiuterà moltissimo nella sua crescita e con cui instaura un rapporto collaborativo molto stretto basato sul confronto continuo.

Nel 2018 approda all'FC Chiasso, in Serie B come preparatore in Prima Squadra e ci resta fino al 2020.

Dopo una breve parentesi all'FC Paradiso nel 2021 approda all'AC Bellinzona in Promotion League dove conquista la Serie B ed allena tutt'ora.

continuo; questo permette anche una facilità di adattamento per i giovani e grandi numeri uno nel caso di spostamento tra i 26 cantoni, poiché anche cambiando preparatore continui a seguire la stessa metodologia di formazione.

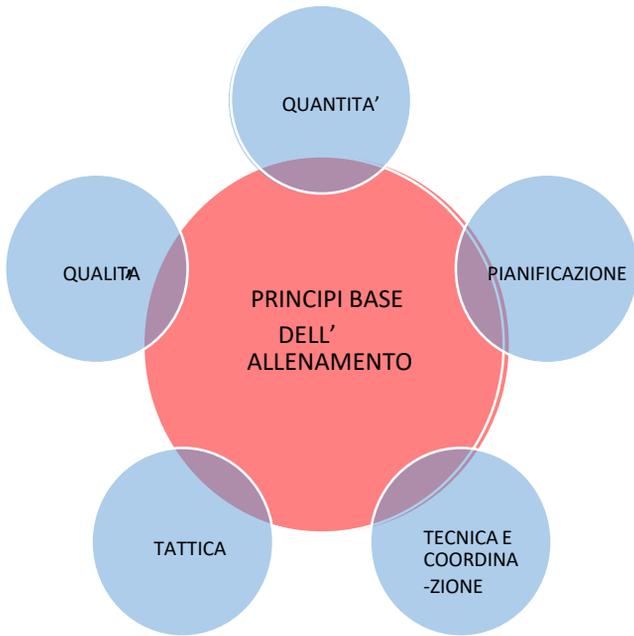


Il suo percorso di formazione in Svizzera lo porta a conseguire il Patentino N3, che gli permette di allenare fino alla Serie A; approfondendo il discorso dei corsi è importante sottolineare che in Svizzera non puoi allenare nelle diverse categorie senza le rispettive qualifiche in nessun caso: i corsi sono divisi in 3 livelli e strutturati in tutto il paese in modo preciso e delineato con un supporto

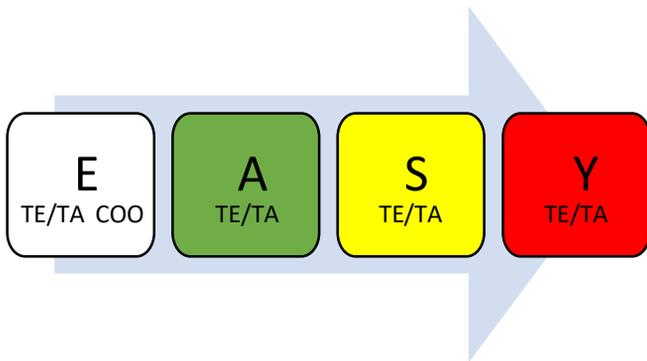
Le linee guida per la struttura dei corsi vengono fornite dal responsabile del processo formativo, nonché preparatore della nazionale di calcio elvetica Mr. Patrick Foletti; direttive molto chiare e precise, studiate appositamente per creare un sistema unico e applicabile da tutti; per creare però un unico filo conduttore come dicevamo in precedenza viene dato un supporto continuo e approfondito a tutti i preparatori che allenano nei 4 cantoni svizzeri: questo ha permesso al loro movimento calcistico di crescere moltissimo sin dal gradino più basso del settore giovanile portandoli a traguardi importanti tra cui, in ultimo alla conquista della partecipazione al mondiale ai danni proprio dell'Italia.

Ma come imposta quindi un allenamento un preparatore Svizzero?

Per darvi un'idea più chiara possibile ci è venuto in soccorso Mr. Lorenzo fornendoci una serie di indicazioni su come strutturare un allenamento e quali sono i criteri di scelta che ne stabiliscono le modalità.



STRUTTURA DI UN ALLENAMENTO ATTRAVERSO IL METODO «EASY»



PRIMA FASE (E -TE/TA COORD.)

- Sviluppare gli elementi tecnici podalici (collo, interno, esterno, controllo orientato interno ed esterno) ed abbinarli successivamente ad una presa che puo' essere alla figura o con passo accostato

Inserire i 5 elementi coordinativi:

- Andatura della corsa
- Mobilità delle articolazioni
- Tonificazione del corpo
- Cambio Ritmo
- Stretching dinamico

Introduzione dell'argomento che vorrai trattare nell'allenamento.

SECONDA FASE (A -TE/TA)

- Ogni esercizio è dichiarato e viene spiegata la finalità dell'esecuzione.
- Fermarsi sulle opportune correzioni da fare e consolidare l'aspetto tecnico che si è scelto di allenare.
- Orientarsi sempre in riferimento palla-porta-portiere.

TERZA FASE (S -TE/TA)

- Allenare in forma situazionale gli elementi analitici sviluppati nella fase precedente.
- Rendere variabili le proposte (ad esempio non dichiarando ciò che avviene durante l'esercitazione).

QUARTA FASE (I -TE/TA)

- Svolgere un lavoro integrato con la squadra, dove i portieri andranno a ripetere in forma «giocata», tutte le situazioni allenate nella fase analitica.
- In questa fase tutto è variabile e nulla dichiarato.
- Si andrà a correggere il portiere sia sotto l'aspetto tecnico che tattico in base alle scelte che effettuerà.

PIANIFICAZIONE ALLENAMENTO

- 5' STABILITA' e MOBILITA'
- 20' RISCALDAMENTO CON PALLA (E)
TE/KOO - ta
- 25' ANALITICO (A)
TE/ta
- 25' SITUAZIONALE (I)
TE/TA
- DEFATICANTE (RITORNO ALLA CALMA)

TOTALI 75' PER UN ALLENAMENTO COMPLETO



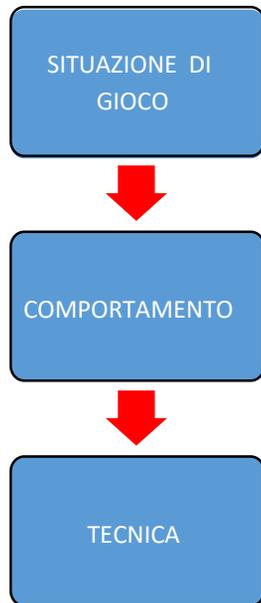
FOCUS SULLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

- Scelta della situazione di gioco che voglio allenare in base alla carenza del portiere o in base all'avversario che andremo ad affrontare;

- Scelta dei comportamenti che scelgo di sviluppare durante la seduta di allenamento;

- Scelgo la tecnica sia più corretta da utilizzare nei determinati comportamenti del portiere;

- INTENSITA'
- DURATA
- RECUPERO



SITUAZIONI DI GIOCO

- CONCLUSIONI ZONA RAVVICINATA
- ZONA ROSSA
- TIRO DALLA DISTANZA
- RETROPASSAGGIO FONDO CAMPO
- PALLA IN PROFONDITA'
- PALLE ALTE
- PALLA ATTRAVERSO I 16 METRI
- PALLE FERME
- COSTRUZIONE CON LE MANI
- GESTIONE RETROPASSAGGIO.

CONCLUSIONI ZONA RAVVICINATA

- Tutte le conclusioni verso la porta all'interno degli ultimi 8 metri vengono considerati in questa zona.

ZONA ROSSA

- Tutti i tiri che avvengono dagli 8 ai 16 metri all'interno dell'area di rigore vengono considerati in zona rossa.

TIRO DALLA DISTANZA

- Tutte le conclusioni che avvengono fuori dai 16 metri e da qualsiasi posizione in movimento.

RETROPASSAGGIO FONDO CAMPO

- La palla viene giocata tra la linea di fondo e la linea dei 5 metri.

PALLA IN PROFONDITA'

- Palla giocata dietro la linea di difesa.
- Non esiste pericolo diretto per la porta.
- Decisione in base alla relazione della difesa dello spazio.
- Può essere sviluppata anche fuori dai 16 metri.

PALLE ALTE

- La palla viene calciata alta e non importa quale traiettoria abbia nello specifico.
- Tutte le palle ferme con una conseguente traiettoria andranno a collegarsi con una seconda situazione di gioco.
- Il punto di partenza non è rilevante.

PALLA ATTRAVERSO I 16 METRI

- La palla viene giocata dai lati, rasoterra o mezza altezza (altezza massima spalle) tra la linea della difesa e il portiere o tra le linee difensive alle spalle.
- Anche le punizioni che hanno la stessa traiettoria e che vengono giocate tra le linee della difesa e il portiere o tra le linee difensive.

PALLE FERME

- Ripartenza dai 5 metri.
- Tutte le palle ferme che il portiere esegue durante una situazione di gara/allenamento.
- Gioco con i piedi da terra, a dipendenza della scelta e della zona su cui giocare, purchè la palla sia stata bloccata con successo.

COSTRUZIONE CON LE MANI

- Rilancio corto.
- Rilancio media distanza.
- Rilancio lungo.
- Kick (Drop Volley).

GESTIONE RETROPASSAGGIO

- Gestione di tutti i passaggi e costruzione del gioco.
- Ricerca la soluzione in tutte le zone del campo.



COME PROPORRE LE SEDUTE NEGLI ALLENAMENTI SPECIFICI

FIRST STEP (1/2 ALLENAMENTI SPECIFICI)

20% KOO/ME
30% TA
50% TE/KOO

SECOND STEP (3 ALLENAMENTI SPECIFICI)

20% KOO/ME
40% TA
30% TE/KOO

SE INVECE IL PREPARATORE ACCOMPAGNA IL PORTIERE IN TUTTE LE SEDUTE DI ALLENAMENTO

40% KOO/ME
50% TA
10% TE/KOO



Queste dunque le linee guida che vengono applicate in modo rigoroso e comune tra tutti i preparatori svizzeri. Ora concludiamo la nostra illustrazione chiedendo a Lorenzo qualche informazione sul mondo del calcio in Svizzera e su come vede il nostro ruolo:

Mister, quanto è cresciuto il calcio in Svizzera negli ultimi anni e come sono strutturati i settori giovanili?

Negli ultimi anni la Svizzera è cresciuta parecchio sotto il punto di qualitativo, tanto da cominciare a raggiungere risultati importanti a livello europeo; soprattutto nei settori giovanili fin da piccoli abbiamo squadre in grado di competere con squadre di alto livello

I campionati sono strutturati più o meno come in Italia con la differenza che le squadre U21 partecipano ai campionati dilettantistici dalla Quinta Lega fino alla Prima Lega Promotion.



Parlando della tua esperienza a Bellinzona, come ti trovi con i tuoi portieri e cosa curi maggiormente nel loro sviluppo?

In generale non ho particolari problemi con i ragazzi che alleno, da loro però pretendo che abbiano voglia e fame, che oltre al momento in cui lavorano sul campo curino il loro stile di vita e la loro alimentazione, insomma che si comportino da veri e propri atleti.

Per quanto riguarda il discorso tecnico/tattico, come illustrato nell'articolo prendiamo sempre spunto dal programma e dalle linee guida che ci vengono costantemente fornite, chiaramente inserendo varianti e intuizioni personali frutto della nostra esperienza.

Con i ragazzi ho un rapporto aperto e di sostegno, per me la cosa più importante è che sperimentino durante gli allenamenti, che prendano decisioni in modo deciso e consapevole senza aver dubbi o indecisioni, poi sulle eventuali correzioni ne parliamo tranquillamente.

Intervista a cura di Mirco Zecca

WWW.PORTIERIDICALCIO.NET

Il sito degli allenatori dei portieri



WWW.PORTIERIDICALCIO.NET

Allenamenti Settimanali | Video Allenamenti Settimanali | Lezione in campo | Esercitazioni Tattiche | Articoli Tecnici | Video Esercitazioni | Capacità Tecnico Tattiche | Capacità Fisiche | L'allenamento Mentale | Mach Analysis | Forum Tecnico | Archivio Tesi |

CONTATTI :

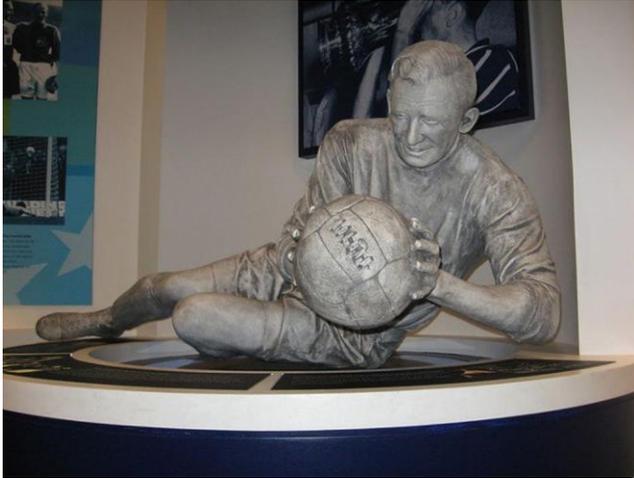
area@portieridicalcio.net

LIBRI E DVD

La Fuga per la Vittoria di Bert Trautmann, dalla Luftwaffe alla FA Cup

A cura di Mr. David Gini

“Ci sono stati solo due portieri di classe mondiale. Uno era Lev Yashin, l’altro quel ragazzo tedesco che giocava nel Manchester, Trautmann.” (Lev Yashin).



Bernhard Carl “Bert” Trautmann (Brema 22 Ottobre 1923 – La Liosa 19 Luglio 2013).

All’entrata principale dell’Etihad Stadium di Manchester c’è la statua di un portiere in uscita bassa col pallone tra le mani, la cui targhetta recita «Bert Trautmann, City Legend 1923-2013». È un affettuoso omaggio a un eroe del football inglese. Torniamo indietro nel tempo. Nel 1956 il City era, per il secondo anno di fila, **in finale di FA Cup**, trofeo che non ha più vinto dal 1934. L’avversaria era Birmingham, lo stadio, Wembley. Siamo al 73esimo ed il Manchester sta vincendo 1-0 quando Alex Govan, del Birmingham, da sinistra, crossò un pallone verso l’area per il centravanti Brown. Il portiere del City Trautmann si lanciò in uscita bassa sulla palla, ma colpì con la testa anche il ginocchio dell’attaccante in un terribile impatto. Trautmann crollò a terra, privo di sensi. Il tedesco si rimise in piedi solo dopo diversi minuti con l’uso di spugna e, seppur dolorante al collo, scongiurò così per i biancoazzurri del City il rischio di finire la partita in dieci. All’epoca, infatti, non erano previste sostituzioni).

L’ovazione che i *fan* dei *Citizens* tributarono a Bert Trautmann non fu dettata solo dalla situazione di gioco, ma anche dall’affetto che nutrivano per il loro portiere. Quest’ultimo, ancora stordito, li ripagò poco dopo con un’altra uscita nel suo stile negando al Birmingham la possibilità di almeno accorciare le distanze. Con il triplice fischio finale trionfo, tifosi in delirio e premiazione.

Durante questa Trautmann confidò al principe Filippo, che gli chiedeva come stesse, di avere solo un po’ di torcicollo. Ma non era torcicollo. Una radiografia eseguita tre giorni dopo la finale rivelò addirittura una frattura a una vertebra cervicale. Trautmann era sopravvissuto solo perché una delle altre vertebre si era appoggiata su quella rotta, mantenendola al suo posto. Per i medici avrebbe dovuto morire sul colpo. Non era la prima volta che rischiava la vita.

Alto, biondo, occhi azzurri di ghiaccio, nato a Brema, convinto alfiere della gioventù hitleriana e sostenitore della razza ariana, si arruolò volontario a 17 anni nell’esercito nazista e fu mandato sul fronte russo dove ottenne la Croce di Ferro per atti di eroismo. Tornato sul versante occidentale come paracadutista della Luftwaffe Bernhard Carl Trautmann fu colpito durante un bombardamento degli Alleati, si salvò ma venne catturato, uno dei 90 superstiti di un reggimento di mille persone. Fu così che venne internato in un campo per prigionieri di guerra nel Lancashire.

Nella sua autobiografia ricorda di aver assistito insieme a un amico a uno sterminio di massa in una foresta compiuto dalle SS e di essere scappato via strisciando per non essere visto. In prigionia, per passare il tempo, si impegnò in lunghe partite di calcio fra prigionieri, prima come centrocampista, quindi, complice un infortunio, come portiere.



Fu una rivelazione: il biondo giovanotto sembrava nato per stare in porta. Le sue grandi qualità – colpo d'occhio coraggioso (in particolare uscite), gran fisico e una predisposizione naturale per quel ruolo – non restarono inosservate. Se ne accorse, infatti, un guardiano del campo, che, per arrotondare lo stipendio, faceva anche l'osservatore per il Saint Helens Town.

Nel 1948 la squadra biancorossa, militante in quarta divisione, offrì così a Trautmann un povero ingaggio, sufficiente però, insieme al lavoro di bracciante agricolo, per fargli decidere di rimandare il suo ritorno in patria. A ciò contribuì sicuramente anche il matrimonio con una ragazza inglese che aspettava il suo bambino. Alla finale della *Mahon Cup*, un trofeo locale di poco conto, arrivarono 9mila persone; tra loro anche gli osservatori del Manchester City, che stanno pensando come sostituire il leggendario Frank Swift.



“Sarà pure un nazista, ma tra i pali è un portento”, pensano i dirigenti del City vedendo Bert, come oramai lo chiamano gli inglesi. L'ex caporale sbarca in First Division, ma il ricordo della guerra è ancora troppo recente. Manchester non vuole un portiere “nazista”: lettere minatorie, minacce di boicottaggio, perfino una manifestazione con 20mila persone in strada.

Dovette intervenire il capitano Eric Westwood, eroe di Normandia, per spiegare che *In uno spogliatoio la guerra non esiste*”. Anche la forte comunità ebraica lo boicottò inizialmente, anche se sarà poi il rabbino Alexander Altmann (i cui genitori erano stati vittime dell'olocausto) a scrivere una lettera che placherà gli animi: «Nonostante le terribili crudeltà che abbiamo sofferto per mano della Germania, noi non proveremo a punire un individuo tedesco che non è colpevole diretto di questi crimini. Se è una persona a modo, non fa niente di male. Ogni caso deve essere giudicato per i suoi meriti individuali».



Bert debuttò in casa, ma fu come se fosse andato in trasferta: subissato dai fischi, riesce a far ricredere il suo pubblico solo sfoderando una grande prestazione. Se il *Maine Road* è conquistato con relativa facilità, negli altri stadi l'atmosfera è ancora ostile.

Il 14 gennaio il City incontra il Fulham, nella sua **prima partita a Londra**: l'atmosfera fu tesissima. Troppi i ragazzi morti in guerra, troppo numerose le macerie sparse per la città, troppo recenti le corse nei bunker antiaerei. Il Fulham passò presto in vantaggio, e schiacciò il City nella sua area per 90 minuti: *Trautmann* collezionò una serie di interventi strepitosi, che fermarono il punteggio sull'1-0. A fine partita, il **Craven Cottage**, stadio del Fulham, si era ricreduto: tutto lo stadio si alzò in piedi per rivolgere una standing ovation a Bert. Il portiere tedesco si era guadagnato il rispetto degli inglesi. E importò poco se il CT tedesco non lo convocò per il vittorioso Mondiale 1954 (“Non prendo legionari stranieri”); Trautmann, ora Bert, inglese d'adozione, accompagnò comunque la Germania in qualità di traduttore.





Bert rimase a difendere i pali del City fino al 1964: dopo 545 partite con i *Citizens*, si ritirò nel 1964. Nella stagione del '54 venne dichiarato miglior giocatore della Premier League: primo portiere e primo straniero.

Sulla sua storia è stato girato un film, *The Keeper*, nel 2019.

Alla partita d'addio andarono a salutarlo 60mila persone: Manchester si spellò le mani per quel tedesco che aveva accolto con tanta diffidenza il suo ruolo, ancorché involontario, di *"Ambasciatore della Pace"* post-bellica non è comunque passato inosservato, tant'è che nel 1997 ricevette *"L'Ordine al Merito della Repubblica Federale tedesca"* e sette anni dopo, nel 2004, venne insignito del prestigioso **OBE** *"Ufficiale dell'Ordine dell'Impero britannico"* per il contributo offerto nelle relazioni fra i due paesi, consegnatogli in una apposita cerimonia svoltasi presso l'Ambasciata del Regno Unito a Berlino. La sera seguente, durante un concerto, incontrò la Regina Elisabetta che lo salutò cordialmente con il più classico *"humour"* di stile inglese *"Ah, Herr Trautmann, mi ricordo di lei, ha ancora quel dolore al collo?"*.

Tra le tante, quella, di sicuro, fu la sua parata più bella.



Mister David Gini

Corso Base Preparatore Portieri FIGC
3° Livello AIAP
Settore Giovanile Navy Junior Roma
Settore Giovanile Fontenuova
Settore Giovanile VillaFlaminia
Settore Giovanile Trastevere Calcio



PREVENZIONE INFORTUNI E POTENZIAMENTO VISUO MOTORIO: NUOVI APPROCCI METODOLOGICI NEL PORTIERE DALLA SCUOLA CALCIO ALLA PRIMA SQUADRA

A cura di: **Simone Ripamonti e Daniele Cuccu**

INTRODUZIONE

La centralità del ruolo del portiere negli sviluppi del gioco di una squadra è ormai nota, soprattutto vista la recente evoluzione del calcio.

Il regolamento nel calcio è soggetto a continue modificazioni e le regole riguardanti il portiere non fanno eccezione; nel 1992 viene introdotta la regola del retropassaggio, infatti fino ad allora, al portiere era consentito l'utilizzo delle mani in seguito a un retropassaggio effettuato da un compagno col piede.

Nel passato più recente, più precisamente nel 2019, viene inserita una nuova regola riguardante i rinvii dal fondo: non è più necessario attendere che la palla, dopo un rinvio dal fondo, esca dall'area di rigore perché sia giocabile. Queste sono solo alcune delle regole riviste per far sì che si rimanga al passo coi tempi.

In un modello che fa della costruzione dal basso la sua centralità, il portiere diventa di fatto l'undicesimo giocatore di movimento durante la fase di impostazione, con conseguente sviluppo delle capacità tecnico-motorie tipiche degli altri giocatori, oltre ad una maggiore esposizione a stimoli come visione periferica e stimolazione oculo-motoria.

Negli anni ci sono stati portieri che sono stati pionieri di questo processo di maturazione del ruolo, alcuni su tutti il tedesco Manuel Neuer (**immagine 1**) e il francese Mike Maignan (**immagine 2**).



Proprio Neuer è stato tra i primi a interpretare il suo ruolo come un vero e proprio "libero". Oltre alle sue indubbie qualità tecniche, una grande capacità di lettura della palla e delle situazioni di gioco lo ha portato a posizionarsi molto più alto rispetto ai suoi colleghi, non a caso è uno dei portieri che effettua più interventi fuori dalla propria area di rigore. I benefici di questa evoluzione si possono riassumere come un aumento delle possibilità di creare azioni offensive efficaci e situazioni di gioco che permettono alla squadra in possesso di gestire il gioco in base alla necessità.

FASE EVOLUTIVA

La formazione dell'estremo difensore inizia (o dovrebbe iniziare) già in tenera età. Questo ruolo comporta, nella crescita di un individuo, una programmazione tecnico-coordinativa differente rispetto a quella degli altri bambini. Ogni portiere, all'interno di una settimana tipo, dovrebbe avere a disposizione un monte ore da dedicare alla formazione del ruolo. Questa preparazione esula dagli allenamenti di gruppo, ai quali il giovane portiere non deve rinunciare. Appurato che la fase di

maggiore apprendimento nei bambini va dai 6 ai 12 anni, l'età per dare maggiori input a livello cognitivo e tecnico è proprio questa. Ci sono dei principi che, in base alla categoria, devono essere rispettati. I bambini, infatti, devono imparare e far loro quelli che vengono chiamati "schemi motori di base", grazie ai quali un bambino sviluppa capacità coordinative, che gli consentono di compiere gesti motori sempre più complessi e composti (es. correre, saltare, afferrare) nonché capacità cognitive, che gli permettono di muoversi più consapevolmente nello spazio.

All'interno di società o associazioni minori capita spesso che la formazione di bambini, che decidono di rivestire questo ruolo, venga meno. Solitamente un allenatore dei portieri dedica, all'interno della settimana, una o due ore ad ogni bambino, troppo poco considerato che la media settimanale degli allenamenti è di circa cinque ore. Troppo poco anche considerando che nella maggior parte delle società giovanili questa figura o non è presente, oppure spesso si trova a dover lavorare contemporaneamente con una decina di bambini di età compresa tra i 6 e i 12 anni. In questa fase i bambini percepiscono molto la differenza di età e di categoria; dunque, anche le loro richieste tecniche e coordinative sono differenti. Proprio questi due elementi, all'interno di ogni seduta, dovrebbero coesistere, spostando il focus su un elemento piuttosto che sull'altro, a seconda della categoria e del tipo di lavoro che si programma.

La programmazione all'interno di una stagione sportiva si compone di tre cicli che si differenziano tra loro per gli obiettivi: a lungo, a medio e a breve termine. Un macrociclo solitamente abbraccia l'intera stagione e mira al raggiungimento di obiettivi a lungo termine. Per arrivare al raggiungimento di questi obiettivi a lungo termine si programma per step. All'interno di quest'ultimo infatti sono compresi mesocicli (obiettivi a medio termine) e microcicli (obiettivi a breve termine) della durata solitamente di una singola settimana.

I microcicli nel calcio consentono di verificare i progressi raggiunti, grazie alla presenza di partite al loro termine. All'interno di un microciclo ideale avremo a disposizione tre sedute di allenamento della durata di un'ora ciascuna. Una seduta di allenamento dovrebbe avere una struttura standard composta di tre fasi: una fase iniziale di attivazione o warm-up, una fase centrale in cui sviluppare la seduta e una fase finale più ludica in cui consentire ai ragazzi di mettere in pratica le nozioni apprese/sviluppate durante l'allenamento (preferibilmente facendoli lavorare esclusivamente tra loro). Il warm-up deve prevedere esercizi mirati di corsa, combinati con esercizi riguardanti la tecnica del tuffo, della presa e del passaggio. La fase centrale si sviluppa in base all'aspetto su cui vogliamo che i nostri portieri lavorino, dunque, individuiamo tre macroaree di lavoro: coordinazione, forza e tecnica. Come precedentemente accennato all'interno di un macrociclo sarà preferibile lavorare su un aspetto piuttosto che sugli altri due a seconda dell'età degli atleti con cui stiamo lavorando (es. categoria primi calci: lavoro più su coordinazione e tecnica, rispetto alla forza). Tendenzialmente la forza è un tipo di allenamento che non può mancare nel portiere già sviluppato, in quanto ci permette di migliorare l'efficacia durante l'esecuzione di gesti tecnici, come un tuffo o un'uscita in presa/respinta alta. La tecnica ci consente di migliorare l'efficienza nell'esecuzione di gesti tecnici, infatti, permette di evitare che in alcune dinamiche di gioco, come tuffi e uscite, non si incorra in infortuni (aspetto preventivo).

Portiamo adesso la nostra attenzione nell'area della coordinazione. Questo tipo di allenamento richiede molte energie soprattutto a livello mentale, sarà dunque importante che l'atleta sia riposato. Nello specifico, un tipo di coordinazione che l'estremo difensore deve sviluppare è quella oculo-motoria. Questa capacità ci consente di captare informazioni visive dall'ambiente circostante ed elaborare una risposta motoria che sia il più rapida possibile, oppure, sempre grazie a stimoli di natura visiva, di cambiare o perfezionare l'esecuzione di un gesto tecnico (es. deviazioni di traiettorie, terreni irregolari, condizioni climatiche instabili ecc.).

PROPOSTA METODOLOGICA

1. Durante la stagione, un elemento chiave, da non sottovalutare all'interno degli allenamenti, è il concetto di prevenzione dagli infortuni. Purtroppo, nel calcio, questi ultimi sono molto frequenti. È importante, tuttavia, riuscire ad identificare l'entità partendo da quelli che possono essere i fattori di rischio (inefficace attivazione specifica, sovraccarico eccessivo, contrasti di gioco). Gli infortuni più frequenti sono quelli di tipo muscolare che, secondo la **ISMULT Guidelines***, si possono distinguere in traumi di tipo non strutturale e strutturale. Nei traumi non strutturali, che sono i più frequenti, non è presente un'evidente lesione anatomica. Si dividono in: **1A** (causati da fatica e stress), **1B** (dovuti a un'eccessiva e prolungata contrazione, DOMS), **2A** (Dovuti a disordini della colonna vertebrale e, talvolta, non diagnosticati correttamente), **2B** (dati da uno squilibrio neuro-muscolo-scheletrico). I traumi di tipo strutturale, invece, presentano un'evidente lesione anatomica. Si dividono in: **3A** (lieve lesione muscolare), **3B** (moderata lesione parziale), **4** (lesione muscolare totale o sub-totale).

Per un calciatore di movimento la fase più critica è quella della preparazione prima di una nuova competizione, in quanto si arriva da una lunga pausa estiva e, a seconda della categoria, questa fase di campionato che precede la pausa invernale è sicuramente la più impegnativa.

Quali sono le differenze tra un portiere e un giocatore di movimento?

Il portiere, rispetto ai giocatori di movimento, è sicuramente meno esposto a infortuni di tipo muscolare, in quanto meno soggetto ad attività come sprint, cambi di direzione e tackle. Un'altra differenza tra i ruoli riguarda i distretti interessati che nei giocatori di movimento hanno un'incidenza maggiore negli arti inferiori, mentre nel portiere sono più concentrati nel cosiddetto "upper body". Infatti, il portiere è molto esposto a infortuni alla spalla, dovuti al fatto che, molto spesso, è coinvolto in uscite alte e in impatti ripetuti sul suolo dopo una fase di "caduta". Altre due problematiche molto diffuse riguardano il gomito e la mano; il continuo contatto tra l'atleta e il terreno di gioco porta spesso l'estremo difensore a soffrire di borsiti nel gomito e lussazioni nella mano (dovute, talvolta, anche a violenti impatti col pallone). Il comune denominatore, che troviamo nelle tre casistiche precedentemente citate, è una reazione infiammatoria (rubor, tumor, calor, dolor, function laesa), in questi casi il protocollo da mettere in atto subito è il **R.I.C.E.** (Rest, Ice, Compression, Elevation) *. In merito al concetto di prevenzione, essendo il calcio uno sport di contatto, gli infortuni non si possono prevenire in toto; tuttavia, è possibile eseguire interventi in ambito preventivo tutelando l'integrità fisica dell'atleta e aumentando la longevità della carriera.

Proprio la prevenzione e una cura maniacale dei dettagli portano, sempre più spesso, a un aumento della longevità nella carriera in questo ruolo. Tra i più importanti troviamo Buffon, Petkov e Ballotta. I segreti di tale longevità è da ricercare nei dettagli: uno dei punti chiave è sicuramente l'alimentazione, uno degli elementi che tantissimi calciatori riusciti a rimanere ad altissimi livelli, nonostante l'età, hanno ammesso di aver curato; il riposo è un altro aspetto chiave, che sempre a detta dei calciatori over 40, rende ottimale la performance sia durante gli allenamenti che nelle partite. Il perché dell'attenzione a questi particolari si spiega con un cambiamento fisiologico dovuto all'età. Nello specifico con l'avanzare degli anni il nostro organismo fa più fatica a ossidare in maniera ottimale i nostri sub-strati energetici, con conseguente aumento della massa grassa. Nel portiere, un ruolo continuamente soggetto a impatti col terreno, la prevenzione diventa un elemento chiave per garantire continuità e minutaggio nonostante l'età.

2. Proprio questa evoluzione nel ruolo, associata a una crescita dell'individuo che abbia seguito un percorso strutturato in età evolutiva, ci porta a concentrare la nostra attenzione su processi ultra-specialistici della professione di allenatore all'interno della nostra seduta di allenamento. Alcuni di questi sono: tecniche avanzate di release miofasciale, la propriocezione intesa come stimolazione sensoriale ed il potenziamento oculo-motorio.

Una delle metodologie per lavorare sul release miofasciale e sulla propriocezione è il metodo Auramat®. Questa metodologia prevede attrezzi specifici, quali ad esempio pedane per l'amplificazione sensoriale, che permettono di stimolare tutto il corpo. Attraverso il Metodo Auramat si può intervenire sui processi di apprendimento propriocettivo sia in una fase di attivazione sensoriale, variando durata ed intensità in funzione della seduta programmata e degli obiettivi preposti all'interno di quest'ultima.

In quale parte della seduta di allenamento e preparazione o recupero si può applicare il Metodo Auramat®?

- Applicazione In ambito sportivo: circuiti propriocettivi - maggior controllo - miglior appoggio - maggior flessibilità e mobilità.
- Applicazione in ambito preventivo: rilascio miofasciale - maggiore percezione - migliore appoggio - maggiore mobilità e flessibilità.
- Applicazione in ambito di riabilitazione a seguito di un infortunio: rilascio miofasciale - maggiore percezione - migliore appoggio - maggiore mobilità e flessibilità.

Il primo approccio riguarda la familiarizzazione e successivamente la gestione del carico: spostamento del carico della gamba esterna alla pedana a quella interna (appoggio monopodalico). Successivamente cerchiamo di capire cos'è cambiato, sia nella fascia plantare sia a livello muscolare, cosicché l'atleta stesso possa notare i cambiamenti tramite test di flessione plantare e bending forward. In seguito, lo spostamento del peso avverrà durante la simulazione del passo; il peso si sposterà dal tallone alla punta del piede seguendo la rullata tipica della camminata. Un'altra progressione prevede il coinvolgimento delle linee

fasciali con appoggio monopodalico, prima di passare a un carico completo del peso corporeo sulla tavoletta. Infine, l'atleta potrà lavorare sulle linee spirali. La duttilità degli strumenti, quali una tavola propriocettiva, ci consentono di compiere un lavoro "sport specifico", con un focus sui distretti interessati.

Esempi pratici:



I benefici, come già detto, variano a seconda dell'utilizzo. La peculiarità di questa metodologia è quella di poter abbinare ad esercizi di propriocezione e release, dei gesti tecnici e movenze tipiche del ruolo che si tratta, stimolando skill secondarie come l'equilibrio e la coordinazione. E' consigliabile che gli esercizi e le movenze di un atleta adulto siano incrementali, cioè che il livello di difficoltà e la somministrazione degli stimoli cresca col tempo, fino a raggiungere una consapevolezza tale da permettere all'atleta/al portiere di essere autonomo nel suo utilizzo all'interno di ogni seduta di allenamento o prima di una gara in preparazione della stessa, o ancora al termine della gara come recupero.

3. OPTOMETRIA

Il modello di lavoro S.V.T.A., brevettato nel 2013, nasce dall'esperienza decennale di Andrea Cagno, optometrista sportivo e comportamentale, specializzato nel training dei bambini con neurodiversità, e dall'implementazione tecnica di Massimiliano Rinaudo, Istruttore della Federazione Italiana Tennis, con esperienza di allenamento di giovani di interesse nazionale e direttore Tecnico del club CARMATENNIS. L'unione delle due figure professionali ha permesso di perfezionare il modello di lavoro che consente di allenare e migliorare l'integrazione sensoriale in qualsiasi sport dal livello amatoriale fino all'alto livello professionistico.

Nella sua attività professionale come optometrista, Andrea ha applicato il metodo S.V.T.A. nei bambini con problemi di attenzione (DSA), iperattività (ADHD) e difficoltà di apprendimento come la dislessia. I bambini si divertono facendo esercizi perché per loro è come "giocare in un modo diverso", senza pensare che ciò che stanno facendo permette loro di migliorare le proprie competenze, come la lettura, la capacità di attenzione o semplicemente la loro integrazione sociale permettendogli di giocare con gli altri bambini aumentando di conseguenza l'autostima.

La creazione di un atleta passa attraverso la sua mappa genetica ma soprattutto attraverso un percorso di sviluppo delle

tappe motorie durante la crescita, gli schemi motori dinamici si sviluppano attraverso la visione, in particolare tutte le abilità coordinative hanno un elevato interessamento delle abilità visive. Attraverso L'**allenamento delle abilità visive** si prepara un atleta a ricevere ed elaborare le informazioni nel modo più rapido ed efficiente ovvero lo si prepara ad ottimizzare la sua performance agendo nel modo giusto e al momento giusto, quindi con estrema precisione e destrezza (**immagine 7**).



I nuovi studi sulla NEUROSCIENZA hanno messo in evidenza che allenando le abilità visive si agisce sul nucleo caudale o pulvinar ovvero uno dei nuclei talamici più importanti che presiede alla discriminazione visiva tra input salienti e distrattori, stimolando:

- La visione attiva
- La concentrazione
- La visualizzazione
- L'attenzione sostenuta e selettiva

Il metodo S.V.T.A. integra l'allenamento visivo con:

- Propriocezione
- Sistema vestibolare
- Equilibrio
- Situazioni di stress controllato

in modo da agire in modo positivo sull'equilibrio psicofisico.

Inoltre è studiato per fare interagire la visione con il sistema motorio in modo da poter migliorare la loro integrazione per ridurre i tempi di latenza per l'elaborazione e l'interpretazione degli stimoli e di conseguenza espletare poi il gesto motorio, tecnico e la tattica nel miglior modo possibile (**immagine 8**).

La valutazione delle dominanze, delle lateralità e delle asimmetrie funzionali aiuta a creare un allenamento personalizzato percettivo - motorio sul singolo atleta o sulla squadra, integrato con tecnica e tattica migliorando la qualità e riducendo i tempi di apprendimento. Il training S.V.T.A. è un'integrazione dell'allenamento quotidiano di ogni sport, attraverso sessioni specifiche o a circuito con la preparazione atletica e il lavoro tecnico, diventa indispensabile per mantenere attivo il sistema visuo-motorio e velocizzare il rientro in campo durante un infortunio.

Chi è l'optometrista?

L'optometrista non è un professionista sanitario. L'optometrista può essere laureato in ottica ed optometria, corsi solitamente presenti nelle facoltà di Fisica. E' in grado di riconoscere i difetti visivi come miopia, ipermetropia, astigmatismo e presbiopia e valutare le possibili misure correttive.

Lo specialista in optometria



Andrea Cagno

Optometrista, direttore e formatore internazionale area ricerca e sviluppo del metodo s.v.t.a.® (science vision training academy) marchio registrato e brevetto depositato. Specialista in oggettivazione strumentale, trattamento e potenziamento visivo, visuo-posturale, visuo-coordinativo, esperto nella gestione della “disprassia oculare e di sguardo”. Coordinatore, docente e responsabile di diversi progetti nelle scuole “abilità sensoriali e integrazione psico-cinetica” in congressi patrocinati dalla regione Sardegna per la divulgazione della “disprassia oculare e di sguardo” concausa dei disturbi specifici dell’apprendimento e della disprassia “motorio prassica” 2022. Consulente per società di calcio di serie A.



Simone Ripamonti

Preparatore Fisico abilitato dal settore tecnico con più di 15 anni di esperienze nell’alto livello professionistico, ha lavorato a livello nazionale ed internazionale sia nel calcio che in altri sport. Attualmente è docente a contratto presso l’università di Cagliari area scientifico disciplinare Scienze mediche M-EDF/01 METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITA MOTORIE materia Attività motoria nelle patologie I - Esercizio fisico Magistrale Attività Motoria Preventiva e Adattata. Presidente della ASD Sport Reeduction Club, associazione che promuove ginnastica per tutti e corsi di perfezionamento tecnico per laureati in scienze motorie.



Daniele Cuccu

Laureato in Scienze Motorie e Sportive (Classe L-22) Università di Cagliari, specializzando laurea magistrale in Attività Motoria Preventiva e Adattata. Collabora come responsabile metodologico dei portieri del settore giovanile Himalaya Sport Fun Club. Tecnico Senior Coach ASD Sport Reeduction Club

LE LESIONI MUSCOLARI

A cura di: Mr Tiziano Fumagalli e Dott. Paolo Colombo

Le lesioni muscolari sono frequenti in tutte le discipline sportive. Possono verificarsi in allenamento, dove solitamente si tende a sovraccaricare un muscolo per avere miglioramenti di prestazione, oppure durante prestazioni di gara agonistica, causate da traumi. I traumi possono essere causati da contatto con un avversario (trauma diretto) frequente per il portiere in uscita. Per il portiere gli infortuni muscolari sono solitamente inferiori rispetto ai giocatori di movimento, ma talvolta, la fatica, un riscaldamento insufficiente, problemi anatomici come debolezza di alcuni gruppi muscolari, difetti di postura, età, la velocità del movimento, le stesse condizioni atmosferiche, possono causare anche a questo atleta problemi, alla muscolatura anteriore della coscia, al quadricipite femorale, agli adduttori di coscia ed ai muscoli presenti a livello del polpaccio. In funzione del meccanismo che le ha causate si possono avere lesioni che derivano da uno sbilanciamento tra contrazione muscolare e allungamento muscolare. Superata la soglia dell'elasticità del muscolo, descrivendo il meccanismo traumatico, possiamo trovarci di fronte ad una contrattura o ad un ematoma localizzato con lacerazioni di fibre muscolari fino alla rottura del muscolo. In crescendo di gravità di lesione possiamo trovarci di fronte a distrazione, stiramento, elongazione, rottura del muscolo. Classificando i vari traumi possiamo parlare invece di:

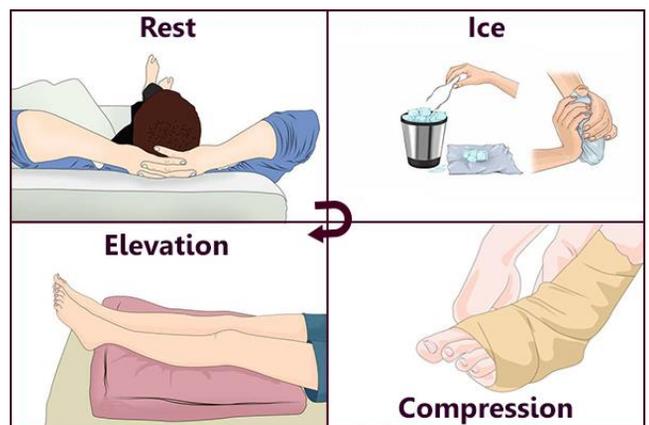
1. Crampo muscolare in condizione di fatica con assenza di danno al muscolo ma indurimento energetico, idrico ed elettrolitico.
2. Contrattura muscolare con lesione di alcune fibre muscolari e tendinee che impediscono al muscolo di allungarsi.
3. Distrazione muscolare con lesione di numerose fibre muscolari e presenza di ematoma esterno.
4. Strappo muscolare con lesione parziale o completa del muscolo.

Per valutare tutti questi danni è però opportuno avvalersi di indagine ecografica. L'ecografia, cioè uso di ultrasuoni a scopo diagnostico, rappresenta il "primo accertamento" per mettere a fuoco la lesione muscolare. Necessita di tempi idonei di esecuzione e di operatori qualificati ed esperti.

Gli ultrasuoni ci precisano accuratamente se trattasi di rottura di fibre o meno. Ma come appaiono invece ai nostri occhi questi danni?



Partendo dalla contrattura possiamo dire che solitamente si presenta con un dolore ritardato riferito dall'atleta dopo il termine dell'attività fisica. Il dolore non è localizzabile, interessa l'intero muscolo, e l'atleta riferisce la sensazione che il muscolo stesso si opponga all'allungamento rimanendo contratto. Lo stiramento o distrazione muscolare provoca invece al giocatore dolore durante l'attività fisica ed è ben individuabile una zona del muscolo che appare subito gonfia e dolente al tratto. Lo strappo da invece dolore acuto ed improvviso nell'esecuzione di un movimento veloce o durante brusco cambio di direzione. Il muscolo colpito è dolente ed è possibile riconoscere come uno scalino nella sede della lesione. L'atleta colpito non riesce a continuare l'attività sportiva. È opportuno applicare ghiaccio in sede di lesione per diminuire l'eventuale fuoriuscita di sangue e la flogosi ed ottenere così tempi di guarigione molto brevi. Non dobbiamo però andare oltre le 24/48 ore con il ghiaccio per evitare il pericolo di aumento della grandezza dell'ematoma con possibili complicanze (calcificazioni...).



Nelle prime 48 ore immediatamente successive al trauma applicare quindi il protocollo RICE.

R: riposo

I: ice, ghiaccio, applicato in sede

C: compressione con fascia elastica, immediata dopo il trauma

E: elevazione con cuscino sotto la parte interessata dal trauma.

Cosa non fare in caso di lesione?

Absolutamente evitare di applicare calore, in quanto determina l'aumento dell'ematoma, evitare bevande alcoliche perché fluidificano il sangue, evitare corsa e qualunque forma di massaggio.

Dopo la cicatrizzazione della lesione, da verificarsi sempre con ecografica, per il rientro dobbiamo ricordarci di ridurre la muscolatura con:

- **rinforzo specifico progressivo e senza dolore mediante esercizi di allungamento per rielasticizzare il tessuto di riparazione.**

- **utilizzare esercizi CORE per muscoli della schiena e dell'addome per migliorare stabilità generale ed evitare recidive.**

- **un mantenimento cardiovascolare.**

LIVELLO 1

LIVELLO 2

Non dobbiamo accelerare i tempi di recupero perché così facendo potremmo esporre la muscolatura in riparazione ad eventuali ricadute. Un vecchio detto nella riabilitazione consiglia di rallentare i tempi se si ha fretta. Soprattutto attenzione a metodiche utili indubbiamente come la tecarterapia, da utilizzare in tempi giusti per non togliere alla zona muscolare lesa l'importante segnale del dolore soprattutto nelle fasi iniziali di recupero. In questi casi è fondamentale la collaborazione tra medico e staff in tutte le fasi di riparazione. L'ideale sarebbe la prevenzione.

Trovare il giusto equilibrio ed evitare di mandare in campo are preparazioni differenziate, non sovraccaricare mai ma giocatori che non sono in perfette condizioni fisiche. Occorre pensare sempre a cosa potrà accadere.



Mister Tiziano FUMAGALLI
Master AIAP

Attualmente responsabile Scuola portieri Costamagna Calcio

Dott. Paolo COLOMBO

Dirigente medico pediatria e neonatologia ospedale di Carate Brianza
Medico Sportivo squadra Luciano Manara di Barzanò



LA PSICOLOGA TRA I PALI

A CURA DELLA DOTT.SA ISABELLA GASPERINI

Aiutare il portiere per una comunicazione efficace

Sono anni che assisto agli allenamenti dei portieri e alle loro performance in partita. Dalle mie osservazioni ho dedotto che nei ragazzi e nelle ragazze che scelgono questo ruolo ci sono delle caratteristiche analoghe, come l'attitudine a usare le mani oltre che i piedi; un innato atteggiamento verso l'avversario più cruento, visto che non hanno difficoltà a buttarsi sui piedi dell'attaccante anche rischiando di farsi molto male; un certo egocentrismo che li induce a indossare, non a caso, la maglia numero uno.

C'è un'altra caratteristica tipica del ruolo del portiere funzionale sia alla zona del campo che egli domina, sia legata al fatto che questo giocatore è coinvolto nel gioco di squadra anche quando il gioco si svolge nell'area del campo lontano da lui. Mi sto riferendo all'uso della voce.

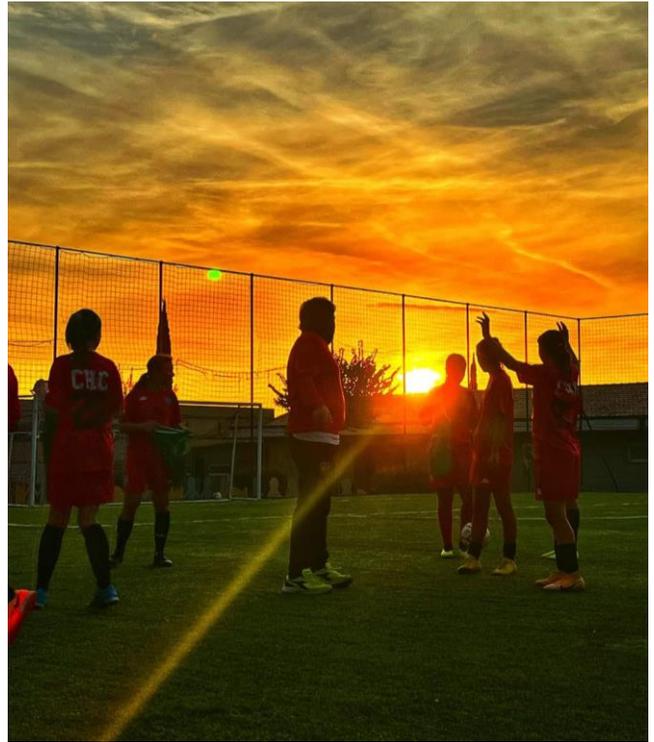
Il portiere dalla sua posizione può osservare il gioco di tutta la squadra, quindi è in grado di poter percepire le azioni e prevedere i movimenti degli avversari. Questo lo rende utile a tutti i componenti del gruppo per suggerire loro movimenti e azioni. Spesso, durante la partita, egli non è coinvolto nel gioco e usando la voce non solo ribadisce la sua presenza a tutti i suoi compagni, ma in tal modo ha anche l'opportunità di canalizzare la tensione che accumula attraverso una via di scarico rappresentata dal gridare e dall'esortare gli altri.



Tutto ciò rende l'uso della voce uno strumento preziosissimo per il suo riconoscimento quale giocatore fondamentale nel gioco di squadra, alimentando il suo ego e consentendo di incentivare la sua autostima.

Quello che mi lascia perplessa è che nelle mie osservazioni longitudinali dei portieri, in uno spazio di tempo di almeno 15 anni, ho notato che questi atleti utilizzano sempre meno tale strumento. I portieri, sempre più, stanno zitti, nonostante le esortazioni a parlare che gli danno i loro allenatori.

Prima considerazione: perché questi giovani atleti hanno più difficoltà a parlare di quelli cresciuti nei campi di calcio in passato?



Seconda considerazione: in che modo gli allenatori dei portieri potrebbero stimolarli efficacemente a usare di più la voce?

È chiaro che il parlare poco dalla porta verso i compagni di squadra sia legato all'inibizione, che forse negli anni è stata alimentata dall'uso eccessivo dei cellulari e di applicazioni come whatsapp da parte degli adolescenti.

Ciò li ha portati a relazionarsi con gli altri scrivendosi, piuttosto che guardandosi in faccia. Ciò rischia di ledere molti aspetti del loro adattamento alla realtà, questo perché la capacità relazionale e la comunicazione efficace, rappresentano due delle dieci competenze stabilite dall'OMS come le "competenze per la vita" ("life skills"). Si tratta di un insieme di capacità umane acquisite tramite l'insegnamento degli educatori e attraverso l'esperienza diretta compiuta nella quotidianità, le quali servono per acquisire gli schemi mentali utili per gestire i problemi e le circostanze della vita, e soprattutto per vivere bene.

Forse il ruolo del portiere esalta questa attitudine "al silenzio" che connota attualmente gli adolescenti, ovvero una certa inibizione ad esprimersi di fronte agli altri. Ciò non esclude che rimanere silenziosi sia dovuto a

caratteristiche personali del singolo, come la timidezza, l'insicurezza, la bassa stima. In ogni caso il ruolo dell'allenatore dei portieri diventa fondamentale, perché nell'esortare i suoi atleti a usare la voce consente loro di correggere le abitudini relazionali inadeguate a cui i giovani sono sottoposti oggi.

L'allenatore può stimolarli a farlo attraverso la proposta di esercizi dove il coinvolgimento della voce è costante, per esempio gridando il nome del compagno a cui si tira la palla in allenamento, oppure esercitandosi vicendevolmente a disturbare il rigorista.

In tal caso l'allenatore dei portieri dovrebbe non solo esortare l'atleta a chiamare i compagni, a incitarli, a suggerire loro delle cose da fare, ma anche a evitare che i portieri lo facciano stile "radiolina", perché poi la loro voce rischia di diventare un rumore che i compagni giungono a non ascoltare più. Il portiere dovrebbe parlare sempre con coinvolgimento e enfasi. Perché il suo parlare, anche se avviene più del dovuto, al di là del beneficio che può dare ai compagni, gli serve per "rimanere sempre sul pezzo", per non deconcentrarsi e per canalizzare la sua motivazione in modo efficace. Parlare serve loro per ricaricarsi.



A questo punto attenzione agli allenatori della squadra perché, a volte, ritenendo "fastidioso" il continuo parlare del portiere, possono limitarlo al punto da farlo regredire nella sua performance. È giusto che gli allenatori dei portieri abbiano con il mister della squadra un contatto costante e collaborativo, esortandolo a sostenere i portieri in modo coerente in virtù del lavoro a cui viene sottoposto da loro negli allenamenti specifici. Questo soprattutto per evitare che i portieri si inibiscano in partita nonostante usino la voce in allenamento, spesso lo fanno quando non si sentono presi in considerazione dal mister della squadra in virtù dei loro bisogni. Piuttosto si sentono degli elementi marginali che rientrano nell'attenzione del mister soltanto quando la palla giunge nell'area di rigore.

Invece il portiere c'è sempre, e la sua voce può rappresentare la chiave di volta per amplificare la

rivendicazione dell'ostinazione di tutta la squadra.



Isabella Gasperini

psicologa dello sport e psicoterapeuta, ha lavorato presso l'Ospedale Bambino Gesù di Roma. Esperta di infanzia, adolescenza e genitorialità, si occupa da anni della formazione di allenatori nei corsi dell'Associazione Italiana Allenatori Calcio.

<https://isabellagasperini.wordpress.com/>



Fornitore ufficiale abbigliamento AIAP

Il Bello dello Sport



ASSOCIAZIONE ITALIANA ALLENATORI PORTIERI



GIACCA TUTA

PANTALONE TUTA



MAGLIA

BERMUDA



ZAINO



<https://www.mapasport.it/>

Telefono: 371/3304532

Email: info@mapasport.it



LA VELOCITA' DI SPOSTAMENTO TRA I PALI

Di Mister David CALABRIA

La “velocità di spostamento tra i pali” rappresenta un elemento spesso poco considerato, eppur vitale nell’economia prestativa del portiere di futsal. Il portiere di futsal viene infatti sì giustamente allenato secondo le componenti di reattività ed esplosività tra i pali, per cui deve essere veloce nell’esecuzione del gesto di parata, ed al contempo esplosivo nel guadagnare lo spazio di porta da aggredire: ma non può essere solo questo, semplicemente perché il portiere deve sapere anche e soprattutto muoversi tra i pali.

La “velocità di spostamento tra i pali” rappresenta *il movimento dinamico che predispose all’esecuzione della parata*. Il calcio a 5 è infatti caratterizzato da cambi di settore molto frequenti che, specie in prossimità di porta, necessitano di un altrettanto veloce capacità di adeguamento della posizione da parte del portiere.

Essere reattivi ed esplosivi anche all’eccellenza, ma essere lenti negli spostamenti, significa infatti perdere gran parte delle caratteristiche di efficienza del portiere di futsal.

La velocità di spostamento tra i pali non è un concetto unico e generico, ma vive di specifiche condizioni. La prima distinzione è quella per cui dobbiamo necessariamente parlare di velocità di spostamento *corta, media e lunga* (**Figura 1**). Per velocità di spostamento corta si intende quella misurabile in circa 1,5 metri, ossia la condizione standard che conduce un portiere da centro porta al palo; per velocità di spostamento media, si intende la misura da 2 metri laterale; per velocità di spostamento lunga, si intende invece la misura da palo a palo.

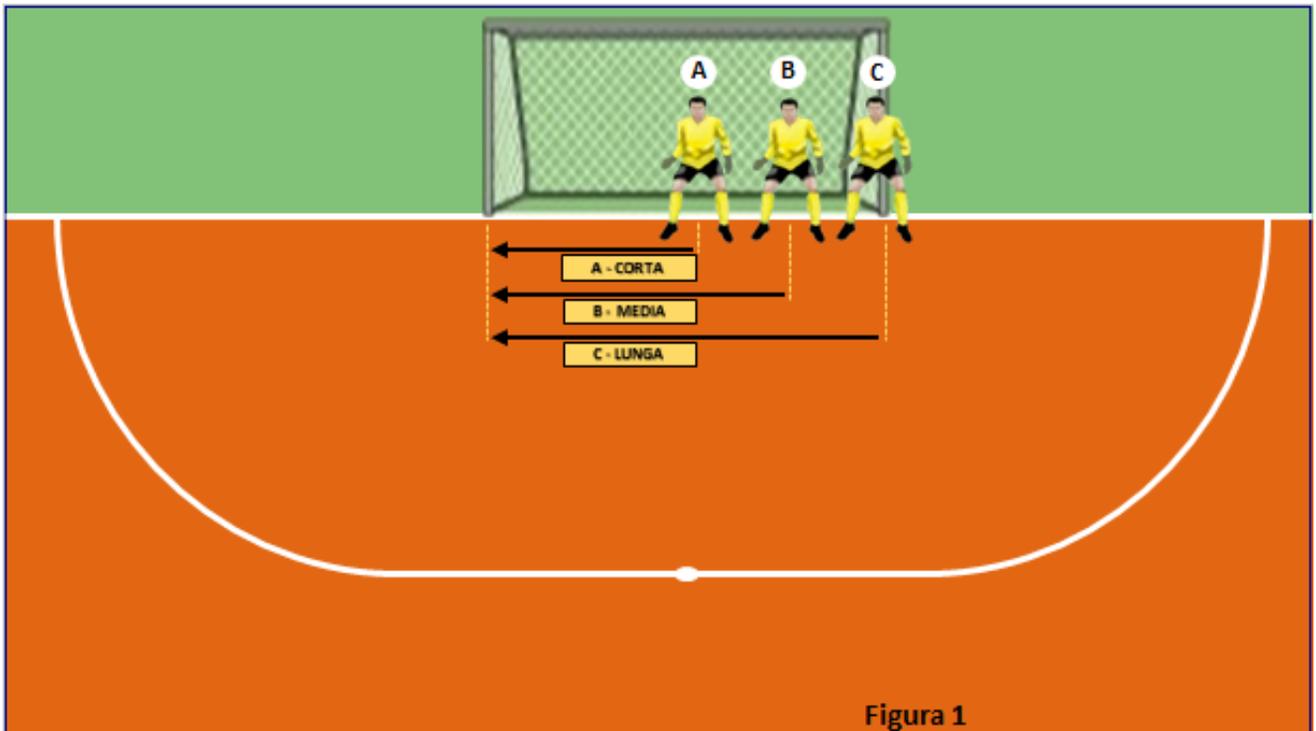


Figura 1

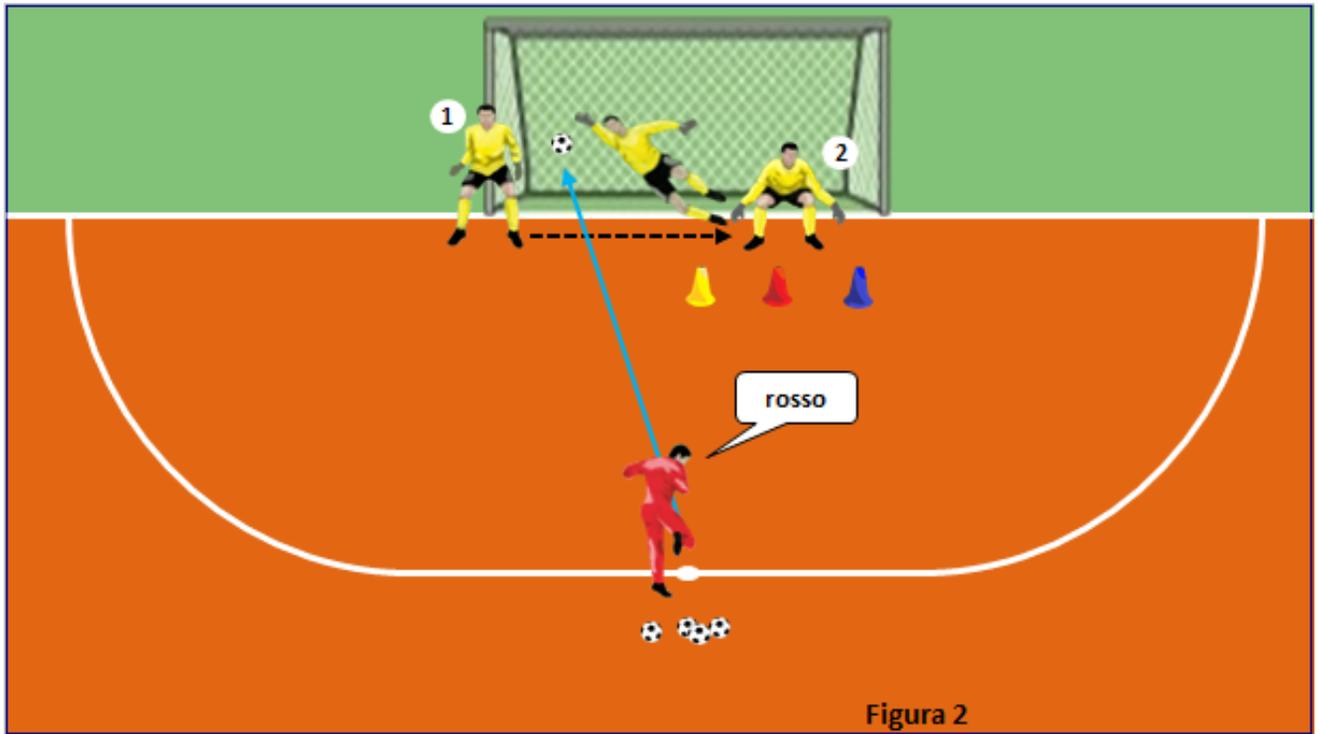
Due condizioni importanti. Primo: tutti gli allenamenti sul tema devono cercare di coinvolgere le tre misure, proprio perché *non è così transitivo che un portiere veloce sullo spostamento lungo, lo sia anche sul breve, o viceversa*.

Secondo: nella fase di tiro in porta, *l'allenatore deve attendere l'avvenuto posizionamento del portiere, e calciare ad immediato seguire*: questo rappresenta la vera esercitazione verso l'obiettivo preposto.

Vediamo un esempio standard di allenamento, applicando una condizione di psicocinetica attraverso lo stimolo dei colori, e facendo partire il portiere da zona laterale di porta (**Figura 2**).

L'allenatore, posizionato con palloni in una zona centrale di area, il portiere posizionato sul palo (**1**). Come detto sopra,

l'allenatore deve assolutamente attendere l'arrivo del portiere sul birillo colorato comandato dallo stesso allenatore (2), e quindi effettuare il tiro in porta ad obiettivo gol: in sintesi, la sequenza prevede corsa – stop – tiro in porta. Possiamo inserire due varianti, ossia che il tiro parta quando il portiere ha raggiunto il colore chiamato; oppure appena toccato il colore chiamato, recupera il centro porta e para il tiro.



Questa variante è opportuna in quanto esiste anche una forma di “velocità di spostamento indiretta”, ossia quel contro movimento improvviso che il portiere si trova ad affrontare in situazioni. Anche in questo caso è bene considerare che *un portiere che sia bravo negli spostamenti diretti, non è detto che lo sia automaticamente negli spostamenti indiretti*: potrebbe infatti poggiare male il piede, aprire troppo l'arco delle gambe, essere poco coordinato proprio nella fase di cambio corsa sopra evidenziato.

In conclusione, le velocità di spostamento diretta ed indiretta rientrano nell'ormai consolidato obiettivo della ricerca e dell'allenamento del particolare. In questo caso potremmo persino trarne uno slogan: correre bene per parare meglio.

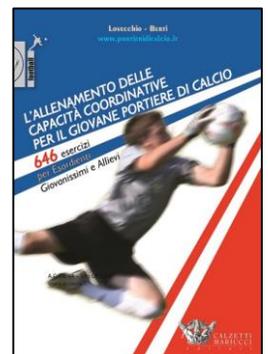
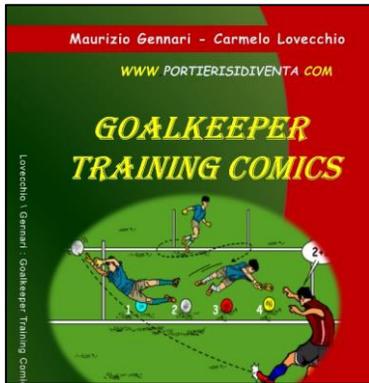
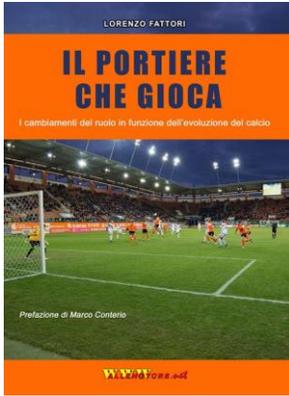
Allenatore

Vittoria Campionato Juniores Fiumicino 1994-1995
 Vittoria Campionato serie D Fiumicino 1995-1996
 Vittoria Campionato serie C Torrino 2000-2001
 Vittoria Campionato serie B Torrino 2001-2002
 Promozione in serie A2 con l'Ostia Calcio a 5 2003-2004
 Campione d'Italia Rappresentativa Juniores calcio a 5 Lazio 2005
 Vittoria Torneo delle Regioni (fase interregionale) Rappresentativa Lazio 2006
 Campione d'Italia Lazio calcio a 5 Femminile 2013-2014 (record di vittorie 34 partite vinte su 34 giocate).
 Vittoria Coppa Italia Lazio calcio a 5 femminile 2013-2014
 Campione d'Italia Rappresentativa Giovanissimi calcio a 5 Lazio 2016
 Vittoria Campionato Serie D Femminile 2018-2019 - Vittoria Coppa Serie D Femminile 2018-2019 - Vittoria Campionato Serie C Femminile 2018-2019



Disegni e Grafica by: Team Notiziario AIAP

L'ANGOLO DEI LIBRI



<http://www.aiapcalcio.it/formazione.html>

AREA FORMAZIONE CORSI

Attività di base
1[^] LIVELLO

Settore Giovanile
2[^] LIVELLO

Attività Agonistica
3[^] LIVELLO

LIVELLO MASTER

L' AIAP organizza un percorso

di formazione per allenatori dei portieri strutturato su 4 livelli.

Il **primo livello** è relativo all'attività di base, il **secondo livello** al settore giovanile, il **terzo livello** all'attività agonistica e il **livello Master** è relativo alla filosofia di allenamento AIAP determinata nella "Piramide di Formazione".

Ogni livello ha la durata di 3 mesi e si svolge completamente on-line, caratterizzato da videolezioni relativi ai moduli di studio e da videolezioni di approfondimento.

Alla fine del corso sarà rilasciato a tutti i partecipanti un "attestato di partecipazione". Ci teniamo a precisare che il corso non è riconosciuto dalla FIGC ma ha solo valenza formativa la quale è molto apprezzata dalle società sportive.

Dall'inizio dell'attività di formazione migliaia di allenatori dei portieri hanno seguito i nostri corsi di formazione, grazie ai quali hanno ampliato il loro bagaglio di conoscenze che li ha portati ad avere un metodo e capacità di programmazione per il lavoro sul campo.

Lo staff corsi è formato prevalentemente da docenti in Scienze Motorie e si avvale della collaborazione di esperti professionisti esterni.

Per qualsiasi ulteriore info potete scrivere alla casella dedicata: aiapcorsi@libero.it

CORSO 1[^] LIVELLO

MODULI DI STUDIO

1. Lo sviluppo auxologico
2. L'allenamento delle capacità coordinative
3. Capacità Coordinative Aspecifiche (Capacità di equilibrio, coordinazione oculo/manuale - coordinazione spazio/temporale - ecc..)
4. Capacità Coordinative Specifiche (Capacità di posizione - capacità di presa - capacità di tuffo)
5. Concetti di Anatomia e Fisiologia

CORSO 2[^] LIVELLO

MODULI DI STUDIO

1. L'allenamento nel settore giovanile
2. L'organizzazione della seduta di allenamento
3. Capacità Condizionali (forza - resistenza - velocità - rapidità)
4. Capacità Tattico-Strategiche (capacità di gestione della difesa, capacità di contrattacco, ecc..)
5. Il Carico e la Programmazione dell'allenamento

CORSO 3[^] LIVELLO

MODULI DI STUDIO

1. L'allenamento condizionale/tecnico
2. L'organizzazione del microciclo di campionato
3. La valutazione funzionale periodica
4. L'allenamento mentale

LIVELLO MASTER

MODULI DI STUDIO

INTRODUZIONE

1. AREA MOTORIO COORDINATIVA
2. AREA DELLA TECNICA
3. AREA DELL'ALLENAMENTO SITUAZIONALE
4. AREA DELLA COMUNICAZIONE



Distribuzione Scuole AIAP sul territorio Nazionale



Distribuzione Scuole AIAP nel Mondo



LEGENDA:  Scuole AIAP

 Stage AIAP



LETTERA DEL PRESIDENTE

Carissimi colleghi allenatori ed amici.

Per fortuna, dopo due anni di tira e molla, possiamo dire di essere tornati calcisticamente parlando alla normalità e questo era quello che noi tutti ci auguravamo per noi e per i nostri portieri.

In questo periodo difficile l'AIAP non si è mai persa d'animo, anzi ha cercato con tutti i mezzi disponibili di essere vicino a tutti voi. Tante cose abbiamo fatto e tante sono in programmazione per il prossimo futuro.

La nostra associazione nell'ultimo periodo ha registrato una crescita esponenziale e si presenta ormai come punto di riferimento primario per tutte quelle persone che si avvicinano al ruolo di allenatore dei portieri.

L'attività di formazione diretta, come sempre resta la nostra priorità, con i webinar che ci accompagneranno ormai in modo costante e con le manifestazioni in presenza che ritorneremo a fare. I corsi di formazione si arricchiscono sempre di più di contenuti e godono della collaborazione di esperti esterni che aumentano la qualità delle proposte fornite.

Grande successo sta avendo il nostro notiziario tecnico rivelandosi uno strumento di apprendimento sempre più potente.

E infine da non dimenticare il grande successo del progetto SCUOLE PORTIERI AIAP che conta più di 70 scuole dislocate su tutto il territorio nazionale e con le prime presenze anche in paesi esteri.

Questa crescita è il frutto del lavoro di tante persone, ognuna delle quali nel proprio settore, ha dato tutto se stesso con spirito di sacrificio e con la voglia di condividere la propria passione con altri allenatori e con la consapevolezza che la principale gratificazione è rappresentata dal fatto di aver messo il proprio lavoro e il proprio tempo a disposizione dei colleghi.

Ormai la strada AIAP è tracciata, e siamo qui per migliorarla di volta in volta.

Un grazie di cuore a tutti i collaboratori e a tutti voi che ci seguite e vi auguro un futuro ricco di soddisfazioni sia calcistiche che personali.

Il Presidente AIAP

Carmelo Lovecchio

