

# NOTIZIARIO



**AIAP**  
FORMAZIONE

Purtroppo, con l'inizio del campionato, tornano alla ribalta articoli di cronaca dove vengono alla luce fatti che non vorremmo mai vedere sui campi da calcio. Mi pongo una domanda, potremmo fare qualcosa per evitare questo?

Noi siamo Allenatori, siamo insegnanti, siamo molto spesso genitori ma soprattutto siamo adulti. Fare bella figura con frasi ad effetto è sempre molto semplice, ma dare un seguito sia etico che morale a quelle frasi non è altrettanto scontato. Perché si costruisca la giusta formazione attorno ai giovani occorre che si crei collaborazione tra adulti, quindi tra allenatori e genitori, senza che questo porti a sostituirsi nei ruoli. Quando c'è da fare una correzione o un intervento non facile spesso accade che si tralasci, demandando altre persone o figure fornendo così un alibi a determinati comportamenti scorretti.

Bisogna responsabilizzare di più i giovani e i genitori cercando di essere meno accomodanti, perché è sempre difficile dire NO, dire NON E' IL COMPORTAMENTO GIUSTO, dire STAI SBAGLIANDO e poi dover dare delle spiegazioni.... E questo lo dico come Allenatore come Genitore e come Adulto.

Abbiamo una grande opportunità, facciamo sì che il momento di allenamento sia anche educativo in maniera tale che, con l'aiuto di tutti, certi fatti di cronaca non si ripetano.

Ma soprattutto rispettiamo il ruolo e il lavoro di tutte le figure che gravitano attorno alla crescita di un giovane.

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](mailto: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

SOMMARIO

Anno 2023, n°8



L'INTERVISTA

5

**Giovani Emergenti:**  
**Di Mister Enrico Vaudagna**  
A cura di Michele Chicconi

9

**La Correzione del Gesto Tecnico**  
**e l'intensità della seduta**  
**specifica: Proposte di**  
**Compatibilità**  
di Mr. Marco Bertossi

12

**Un Pelè che non ti Aspetti**  
A cura di Mr. David Gini

13

**La Match Analis**  
**dalla partita all' Allenamento**  
del Prof. Carmelo Lovecchio

**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](mailto: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

ALLENAMENTO

15

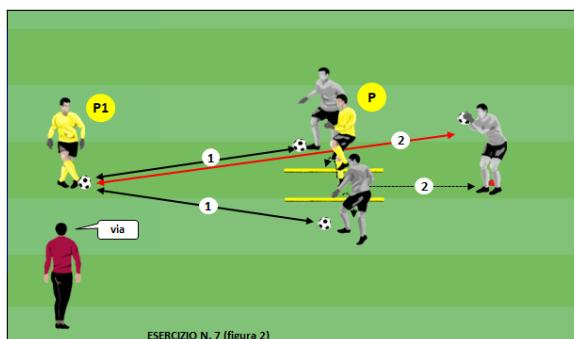
**L'Allenamento a Fumetti**  
Di Mr. Maurizio Gennari

17

**La Settimana tipo di un Portiere del**  
**Settore Giovanile (attività di base)**  
Di Mr. Marco Bertossi

21

**Esercizi di attivazione con Tecnica**  
**Podalica**  
Team Notiziario AIAP



ESERCIZIO N. 7 (figura 2)

SCUOLE AIAP

31

**Scuola Portieri AIAP**  
Istinto di Volare

33

**Le Capacità Coordinative: come,**  
**quando e perché è importante**  
**allenarle in modo specifico**  
Di Mister Eugenio Garbuglia

36

**Selezione e crescita nelle Società**  
**sportive: Il ruolo del Portiere**  
**come Atleta**  
Di Mister Giovanni Antonio Casali

PREPARAZIONE ATLETICA

38

**Allenamento Funzionale**  
**a Circuito con il Trx per il**  
**Portiere di calcio**  
a cura di Juri Monasso

L'ANGOLO MEDICO

41

**Prevenzione e cura della**  
**pubalgia**  
A cura del Dott. Paolo Colombo e  
Mr. Tiziano Fumagalli

LA PSICOLOGA TRA I PALI

43

**I Portieri in Erba**  
Dott.ssa Isabella Gasperini



L'ANGOLO DEL FUTSAL

51

**Campo visivo e non visivo**  
**"Movimento testa corpo"**  
Di Mr. David Calabria

52

**L'angolo dei libri**

53

**Area formazione**  
Corsi AIAP

54

**Distribuzione scuole AIAP**  
**sul territorio nazionale**

55

**Distribuzione scuole AIAP**  
**nel Mondo**



# 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](mailto:area@portieridicalcio.net)

LIBRI E DVD

## GIOVANI EMERGENTI: MISTER ENRICO VAUDAGNA

Intervista a cura di **Mr. Michele Chicconi**

**Buongiorno Mister Enrico Vaudagna, un emergente Allenatore dei portieri, molto preparato; attualmente lavora con il settore giovanile del Torino, collaborando con un altro nostro grande amico Mister Gianfranco Randazzo, puoi raccontarci a grandi linee la tua carriera?**

Più che dare una mano alla vostra associazione sono veramente felice di partecipare alle vostre manifestazioni e ai vostri eventi che sono sempre molto piacevoli e molto bene organizzati. Anche il vostro Magazine mi ha sorpreso soprattutto per la completezza delle informazioni che fornite a chi lo legge, mi ha impressionato soprattutto per la mole di lavoro che c'è dietro e perchè tocca il ruolo del portiere sotto tutti gli aspetti. Per quanto riguarda la mia carriera, io ho iniziato quasi per caso, perchè quando ho smesso di giocare, la squadra del Saluzzo, la città in cui risiedo, aveva bisogno di un allenatore dei portieri. Il presidente mi chiese di dare una mano a coprire questo delicato ruolo e in realtà non ho più smesso, tutt'ora dopo 9 anni sono ancora in attività. Quindi ho fatto 6 anni a Saluzzo in Eccellenza e la sorte ha voluto che il sesto anno abbiamo vinto il campionato. Dal Saluzzo sono andato al Fossano in serie D, una società più strutturata rispetto al Saluzzo, dove sono stato per 2 anni e la scorsa estate sono passato al Torino. Parallelamente lavoro per la Federazione e da 3 anni, alleno i portieri della rappresentativa del Piemonte e dei centri federali. Faccio l'osservatore per la Federazione, e

sono docente di Calcio, mi occupo del progetto Ast, che è un progetto che porta nelle società del territorio la metodologia della Federazione. In pratica giro le società della zona dove mostro agli allenatori dei portieri la metodologia della federazione. All'inizio conduco io l'allenamento e loro osservano e poi piano piano, sulla base della nostra metodologia gli allenatori stessi preparano le schede di allenamento e poi conducono in autonomia l'allenamento. Noi siamo di supporto soprattutto per dare dei feedback allo stile di conduzione della seduta che è succo del metodo, noi più che di esercizi parliamo di rinforzi positivi specifici. Gli allenamenti vengono strutturati in maniera sintetica, su un micro ciclo con 3 obiettivi tecnici: difesa della porta, difesa dello spazio, tecnica offensiva che ruotano sul mese, quindi all'interno della seduta c'è attivazione mista globale con un game analitico e chiudiamo con un semi situazionale e dopo ci aggregiamo alla squadra.

**Anche tu, come la maggior parte degli allenatori del settore dilettantistico, hai iniziato quasi per caso..**

Io credo che il ruolo sia molto importante è c'è un grande bisogno di questo ruolo specie nel settore dilettantistico. Ricevo sempre richieste di allenatori dalle varie società e voi come Aiap sicuramente state facendo un ottimo lavoro sotto questo punto di vista. Già il fatto che qua siano presenti 75 allenatori in questo week end che vi segue, provenienti da tutta Italia, è una dimostrazione.

**Quali sono i principi, quando tu alleni, che cerchi di trasmettere ai portieri?**

Quest'anno ho lavorato con una fascia under 17, quello che mi è piaciuto fare, perchè comunque ho capito che la richiesta era quella, non la richiesta della società ma la richiesta dei ragazzi, fare un grosso lavoro mentale, perchè comunque i ragazzi a quell'età sono diversi tra di loro ed hanno bisogno di confrontarsi con la figura dell'allenatore dei portieri. C'è il ragazzo più permaloso ma più sicuro di se stesso, c'è quello più sensibile e più insicuro. Con loro bisogna parlare tanto e cercare sempre quale possa essere la chiave per metterli nelle condizioni di rendere al massimo e sfruttare il più possibile le proprie capacità. Oltre a lavorare in campo si lavorava anche in aula studiando i video delle nostre prestazioni e i video degli avversari. Chi non conosce il lavoro dell'Allenatore del portiere pensa che uno arrivi al campo e dopo quelle

due orette di seduta uno sia libero; in realtà è molto più grossa la mole di lavoro che si svolge a casa. Poi molti mi dicono che io sia maniacale nella ricerca e nello studio dei dettagli

ù ma io la vivo così e quindi lavoro veramente giorno e notte; perciò alla fine secondo me se fai una cosa la devi fare bene.

### **Sei osservatore per la FIGC e anche del Torino, quali sono le caratteristiche che cerchi in un portiere?**

Allora negli ultimi tempi il ruolo del portiere a livello morfologico è andato nella direzione sempre più netta, il portiere di 1,80, anche se è brutto da dire, non viene preso in considerazione, quindi quando si segnala un ragazzo, ovviamente l'aspetto fisico diventa fattore di selezione, perchè se c'è l'altezza sul resto ci si può lavorare. In realtà non è solo così, perchè poi vengono valutate le caratteristiche tecnico tattiche del portiere.



### **Come viene strutturata a grandi linee una settimana tipo all'interno del Torino?**

Come dicevo facciamo 5 allenamenti alla settimana, in accordo con l'area portieri, il cui responsabile è un vostro amico Gianfranco Randazzo, che devo dire, apro solo una piccola parentesi, è un responsabile con il quale mi sono trovato molto bene, perchè comunque lui è sempre disponibile al confronto sia sulla gestione degli allenamenti sia alla gestione dell'aspetto mentale dei ragazzi. Come linee guida abbiamo pensato di dividere la settimana lavorando per tre giorni sulla difesa della porta, un giorno la tecnica offensiva e un giorno la difesa dello spazio. Fondamentalmente il martedì che viene dopo il giorno di riposo, lavoriamo sulla difesa della porta con tuffi singoli, quindi una sola parata, perchè essendo il 1° allenamento vogliamo riportare il portiere ad un regime di lavoro graduale. Nel 2° giorno, sempre difesa della porta

lavoriamo su parate multiple e nello stesso giorno mettiamo il lavoro di forza in palestra. Il giovedì facciamo le uscite sia basse che alte, il venerdì la podalica e le ripartenze sulla tecnica offensiva del portiere, il sabato difesa della porta con esercitazioni di reattività. Per scendere nello specifico per esempio prendiamo il secondo giorno, in cui si lavora sulla forza; la forza specifica viene sviluppata in palestra la mattina, mentre in campo si lavora sempre sulla forza attraverso le parate multiple senza l'ausilio di cubi o ostacoli, non perchè sia sbagliato l'utilizzo ma solo semplicemente perchè noi la sviluppiamo in palestra. In campo l'attivazione che comprende prese e spostamenti e adattamento al tuffo, poi facciamo un'esercitazione analitica concentrandoci sul gesto tecnico, quindi passiamo ad una fase mista globale con imprevedibilità (senza dichiarazione del lato) e concludiamo con una fase semi situazionale.

### **Cosa ne pensi dell'allenamento situazionale?**

Io lo definisco semi situazionale, perchè comunque se tu hai a disposizione 3 portieri è anche vero che ti puoi mettere anche tu, ma una situazione con 4 persone all'interno dell'area di rigore in partita succede poche volte, quindi è un embrione di situazionale, il vero situazionale il portiere lo fa con la squadra. Magari si va con la squadra e si fa la costruzione dal basso contro un modulo. Per esempio si gioca contro la Fiorentina che utilizza un modulo 3 5 2, quando abbiamo noi palla e si deve costruire con il portiere, in base a quello che abbiamo studiato dai video come movimenti della squadra avversaria andiamo a lavorare sulla costruzione bassa.

Una delle caratteristiche che sicuramente deve avere un portiere è quella di saper leggere le situazioni di gioco; dal 1992 a venire ad oggi la richiesta che viene fatta al portiere è di saper gestire con i piedi la ripartenza, praticamente è il concetto del portiere dentro al gioco.



Oggi è vero che il portiere può utilizzare la mani deve difendere la porta e difendere lo spazio, ma per il resto sta diventando praticamente un giocatore quasi di movimento a tutti gli effetti, infatti ormai le squadre che usano il portiere per creare superiorità numerica in fase di costruzione sono quasi tutte.

### **Quali sono gli errori principali che un portiere può commettere a livello mentale?**

Secondo me la prima cosa è capire che tipo di ragazzo hai davanti perchè non ci sono ragazzi bravi o cattivi, ci sono solo ragazzi che hanno caratteri diversi, c'è quello che quando tu lo correggi cerca sempre una giustificazione esterna, magari è permaloso, e allora con quel ragazzo devi cercare una maniera di comunicare, per fargli capire che lui gioca tu lo alleni e insieme facciamo parte di un sistema e di una squadra e che qualunque cosa tu gli comunichi è detta solo per il bene della squadra e migliorare lui come atleta. Poi c'è il ragazzo che magari è insicuro e quindi con lui devi relazionarti in maniera diversa, cercare di trasmettergli la sicurezza che lui ancora che non ha, lo devi caricare prima di una gara. Quindi diciamo che ogni ragazzo ha le sue caratteristiche sia fisiche che mentali e l'allenatore dei portieri deve studiare la maniera migliore per approcciarsi, per incidere in maniera migliore sulla sua crescita.

### **L'errore fa parte del gioco, usate qualche metodo per spiegare al portiere come trovare il lato positivo dell'errore?**

Un portiere non può trascinarsi un errore, perchè l'errore può avvenire al primo minuto della partita e non può condizionare tutti gli altri 89 minuti. L'errore è un evento che nasce e muore e sul quale dopo in campo lavorare



insieme all'allenatore. Sicuramente deve essere vista anche come una cosa anche positiva perchè quello è un gradino di crescita dove puoi sempre migliorarti.

### **Hai difficoltà di comunicazione con i giovani portieri?**

Io credo che i giovani della nuova generazione, rispetto a come eravamo noi, forse sono mediamente più leggeri mentalmente, nel senso che fai un pochino fatica a trasmettergli la percezione della situazione di cosa fanno e di dove si trovano, perchè tu li vedi talmente sovrappensiero che la cosa ti preoccupa. Ti faccio un esempio, andiamo a giocare a Napoli e magari si parte il sabato mattina, si prende l'aereo, si va in hotel, dietro tutto questo ci sono grossi sacrifici economici per la società e tu li vedi che



sembrano in gita. Io mi ricordo di come eravamo noi e sicuramente la vivevamo con una intensità maggiore, sentivamo la pressione. Il pre gara e il post gara noi lo vivevamo in maniera totalmente diversa. Io personalmente quando giocavo e qualcosa andava storto la domenica sera non volevo che mi parlassero. Ma non ci dormivo la notte...quando dal 1999 al 2000 ho giocato nella Juventus, quando aspettavo la convocazione io stavo male 2 giorni, invece la generazione di adesso secondo me non si rende conto di dove è, come posso spiegare...secondo me questa generazione ha qualche problema a capire l'importanza del contesto che la circonda.

**Che consiglio daresti ad un giovane portiere?**

Allora innanzi tutto se dice «voglio fare il portiere», vuol dire che si sente attratto dal ruolo ed è successo anche a me quando ho iniziato. Mi ricordo che non ho iniziato come portiere, però ero sempre attratto dal ruolo e facendo un torneo a metà del secondo tempo di una partita come terzino destro e non mi divertivo, all'allenamento successivo mi misi in porta. Ricordo che mia madre non voleva e mi diceva " togliti di lì" e quindi è bello sentire il " richiamo del portiere ". Il primo consiglio è quello che si deve godere il ruolo e si deve divertire il più possibile, ma contestualmente io sono uno di quelli che pensa che se decidi di fare qualcosa la devi cercare di fare al meglio delle tue potenzialità. Quindi nel divertimento devi cercare di farlo al massimo delle tue potenzialità. Il calcio non è un'attività ricreativa per occupare il tempo libero. Soprattutto il ruolo del portiere che è un ruolo con grandi responsabilità. Perché non è uno sport individuale, dove se io lo faccio male non perdo solo io ma perde tutta la squadra e ti devi rendere conto che fai parte di qualcosa di più grande rispetto alla tua sfera individuale e questo è un beneficio ma anche un dovere.

**Che consiglio daresti invece ad una persona che vuole iniziare a fare l'allenatore dei portieri?**

Una persona che vuole fare l'allenatore dei portieri deve



sapere che sceglie una professione bellissima che anche qui ovviamente, sarà un ruolo di grande responsabilità perché sarà per i ragazzi più di un allenatore, sarà una figura di riferimento, non solo un istruttore con il quale spesso succede di parlare e scambiarsi sensazioni, pensieri. Si diventa veramente una persona importante per l'atleta che alleni. Quindi l'aspetto umano è secondo me una cosa che regala delle sensazioni e delle emozioni speciali. E poi gli direi ovviamente di studiare il più possibile e di tenersi sempre aggiornato, perché anche se si inizia per caso o solo per dare una mano in una piccola società e meno male che esistono queste figure, automaticamente si assume una responsabilità grandissima e la cosa più importante è...non fare danni e sembra facile non fare danni, ma in realtà è difficile. Anche io posso andare a fare il cuoco in un ristorante, ma sicuramente poi i clienti non saranno contenti.

**Grazie Mister per la piacevole intervista, sicuramente ci vedremo in campo per un prossimo Stage Aiap.**





## LA CORREZIONE DEL GESTO TECNICO E L'INTENSITA' DELLA SEDUTA SPECIFICA: PROPOSTE DI COMPATIBILITA'

a cura di **Mister Marco Bertossi**

Quante volte durante la seduta specifica portieri si può correggere un gesto tecnico senza ridurre eccessivamente l'intensità dell'esercitazione?

E' un dilemma che spesso l'allenatore portieri si pone, in quanto soprattutto in Attività di Base le necessità di correzione abbondano.... ma eccedere nell'interrompere la seduta rischia di rallentarla troppo in termini di intensità e di deconcentrare eccessivamente i giovani numeri uno.

La nostra proposta di compatibilità parte da un concetto di fondo: la conoscenza dei punti di forza e di debolezza dei nostri giovani numeri uno.... dando per scontato che il loro livello tecnico sia simile... condizione fondamentale per la buona riuscita di esercizi in gruppo. La settimana tipo prevede 2 sedute: 1h 30 minuti al martedì e 1h 45 minuti al giovedì. Il numero massimo di portieri coinvolti è pari a 6 (2 Esordienti 2010 e 4 Esordienti 2011).

I tecnici coinvolti sono due: un allenatore portieri AIAP ed un aiutante, che nel nostro caso specifico si avvicina al primo livello AIAP.

Poniamo ad esempio di rilevare due aree di miglioramento tecnico dei giovani numeri uno sulla capacità di presa alla figura e sugli spostamenti laterali sulla porta.

Tutti 6 i ragazzi svolgono la prima parte di riscaldamento insieme al martedì di 30 minuti, poi nella parte centrale di proposta tecnica possiamo decidere di scindere in 2 il gruppo. In questo caso gli obiettivi sono diversi, in quanto andrò ad insistere maggiormente sulla coppia di portieri che presenta più lacune in quel gesto tecnico specifico.



### ESEMPIO PRATICO DI LAVORO TECNICO SCOMPOSTO IN 2 PROPOSTE DISTINTE

**Area di intervento evidenziata:** tendenza per 2 portieri in particolare a lavorare eccessivamente sugli arti inferiori e non sfruttare a pieno l'estensione degli arti superiori in tuffo.

In termini pratici su alcuni palloni arrivano quasi correndo e non utilizzando l'estensione degli arti superiori, che spesso arrivano tardi ad impattare la sfera o non ci arrivano nemmeno.

Qui si differenzia fra due proposte:

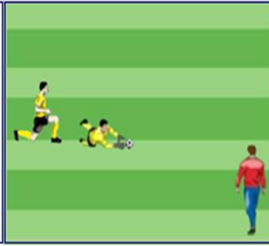
Il tecnico AIAP propone ai due portieri coinvolti un lavoro in ginocchio per concentrarsi sulla tecnica di tuffo per la parte superiore del corpo, che tendenzialmente utilizzano meno. In questo caso dobbiamo mettere da parte il concetto di intensità perché non è l'obiettivo della proposta.



I 6 portieri del Gruppo Esordienti 2010 e 2011 insieme a Matta Ricciardi, corsista AIAP Primo Livello

**POSTAZIONE 18 - PARATA CON PROTEZIONE A TERRA**

Il portiere, in posizione in appoggio con il ginocchio sx a terra fa una raccolta sul pallone fermo eseguendo una spinta con la gamba dx e protegge il pallone chiudendolo bene con le braccia, il busto, la testa e la gamba dx che si flette.  
3 serie da 3 ripetizioni dx e sx  
Materiale: 1 pallone



**Esempio esercitazione**

L'aiutante lavora coi 4 portieri restanti proponendo un'esercitazione tecnica senza vincoli (come sopra) con l'obiettivo di affinare la tecnica e di mantenere una buona intensità.

In prospettiva l'obiettivo diventa quello di coinvolgere tutti 6 i portieri nell'esercitazione tecnica completa.

Per non appesantire troppo la componente analitica nell'ultima parte di seduta, con proposte situazionali, si torna in gruppo.

Le proposte differenziate sono molteplici, sempre legate a correzioni tecniche di tipo diverso. Se, facendo un altro esempio, alcuni portieri hanno difficoltà nella gestione podalica, effettueremo una proposta specifica sulla tecnica di base meno complessa, magari più ripetitiva, volta a colmare il gap.

A regime anche in questo caso tutti 6 torneranno insieme in un'unica esercitazione più intensa.



**CONSIDERAZIONI GENERALI E VERIFICA DEL MIGLIORAMENTO**

L'aiutante nella nostra proposta ha un ruolo attivo, necessità quindi di una formazione adeguata. Nel caso specifico sta iniziando il corso di Primo Livello AIAP dopo aver giocato a livello agonistico fino alla categoria Allievi Elite.

Questo è fondamentale per poter poi monitorare in gara i ragazzi, visto che fanno parte di 3 gruppi diversi. Due tecnici AIAP possono in questo modo coprire più partite evidenziando i miglioramenti dei giovani numeri uno.



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



CARMELO LOVECCHIO-MAURIZIO GENNARI

# L'AVVIAMENTO AL RUOLO DEL PORTIERE

ATTIVITA' DI BASE



**LIBRO**

*... Come farli innamorare del ruolo...*



**DVD**  
video

**WWW.PORTIERIDICALCIO.NET**

## UN PELÈ CHE NON TI ASPETTI...

A cura di Mr. David Gini

### Pelè portiere

**Pelé**, pseudonimo di **Edson Arantes do Nascimento** Tres Coracoes 23 Ottobre 1940 - S. Paulo 29 Dicembre 2022

Il 19 gennaio 1964 nello stadio Pacaembu di San Paolo si giocava la semifinale di coppa del Brasile tra il Santos e il Gremio. Mancavano 6 minuti alla fine, Il Santos conduceva per 4-3 con tre gol di Pelè. Venne espulso Gilmar, portiere del Santos. Pelé si avvicinò al suo compagno di squadra, gli fece sfilare la maglia con il numero 1 e la mise sopra quella con il 10. I compagni rimasero increduli. Meglio qualcun altro, gli fecero i compagni, cercando conforto e sostegno nello sguardo di Lula, l'allenatore seduto in panchina. Meglio uno di noi, insistettero, così davanti tu ne tieni impegnati due o tre per volta. O Rei non si smosse, non volle sentire ragioni, aveva deciso, e quando decideva di partire non lo fermava nessuno. **O Rei si mise i guanti. E fa pure due interventi decisivi** per tenere al sicuro la qualificazione alla finale. Non ci sono testimonianze video, c'è il titolo in prima pagina della *Gazeta Esportiva* del giorno dopo: **"Pelé, una stella con il pallone tra i piedi e tra le mani"**.



**Non era la prima volta che Pelè giocò in porta.** Si registrano ben **4 presenze ufficiali da parte di Pelé come portiere:** nel 1959, 1969, 1973, oltre ovviamente a quella appena raccontata (1964).

Lo stesso soprannome, Pelè, viene dal mondo della porta. Il nomignolo Pelé lo ricevette ai tempi della scuola: Edson all'epoca era un grande fan del portiere Bilé del Vasco da Gama, che, a causa di un difetto di pronuncia, chiamava

Pelé. Con il tempo i compagni di scuola, per prenderlo in giro, cominciarono a chiamarlo così e il nomignolo gli rimase attaccato. In portoghese non ha nessun significato ma (giusto una curiosità) in ebraico significa miracolo.



Stava in porta regolarmente durante le partitelle di allenamento e, raccontano i compagni, si arrabbiava parecchio come se fosse ossessionato dal ruolo. Lala, uno dei portieri del Santos suo compagno di squadra, **sosteneva addirittura che O Rei avrebbe potuto tranquillamente essere il portiere titolare del Brasile**, se lo si fosse messo in testa. "Era incredibile tra i pali, incredibile, non è un'esagerazione, aveva dei fondamentali perfetti". E su questa considerazione si innesta una coincidenza che sfiora la leggenda: per diversi periodi il Santos non ha avuto un portiere in seconda e anche ai mondiali del '58 il Brasile portò solo due portieri.

Dopo quella narrata, andò in porta altre due volte. La prima il 14 novembre del '69, in amichevole con il Botafogo. Il conteggio dei gol di Pelé quel giorno era arrivato a 999, l'allenatore non voleva che la festa per il millesimo fosse fatta fuori casa. Perciò chiese al portiere Jairzão di fingere una contusione, in porta andò Pelé, rimandando il gol e la festa cinque giorni più tardi al Maracanã, contro il Vasco da Gama. L'ultima volta in porta fu negli Usa, il 19 giugno del '73, in un'altra amichevole, Santos contro Baltimora Bays, Pelé sostituì il portiere Claudio.

Non poteva sapere O Rei, che un decennio più tardi, si sarebbe divertito a giocare in porta durante gli allenamenti pure il suo rivale storico, Diego Maradona, ma questa è un'altra storia.....

# LA MATCH ANALISI

Dalla partita all'allenamento

Di *Lovecchio Carmelo*

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

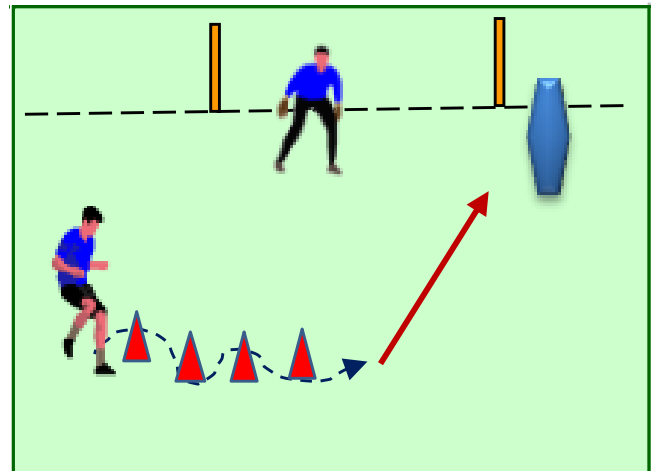


**16'** Altro tentativo dei Reds con Salah che prova a sfondare a destra mette in mezzo un pallone troppo profondo che è facile preda di Meret



**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**

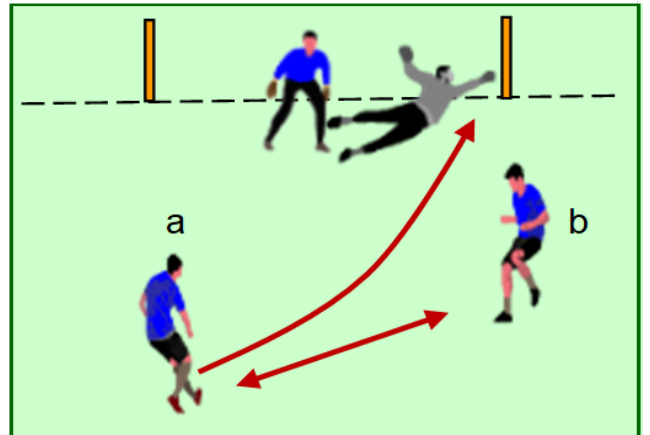


29' Sul capovolgimento di fronte Liverpool nuovamente pericoloso con una conclusione di Thiago Alcantara, bell'intervento di Meret



**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**

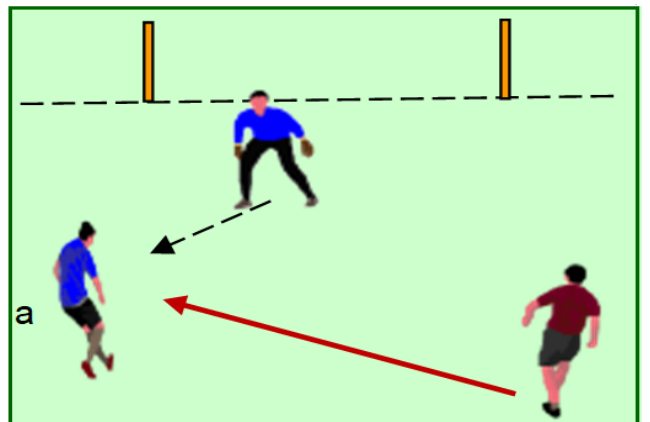


42' Liverpool vicino al vantaggio con Salah che attacca bene la profondità e si presenta a tu per tu con Meret che compie una gran parata ed evita il gol dei Reds



**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.

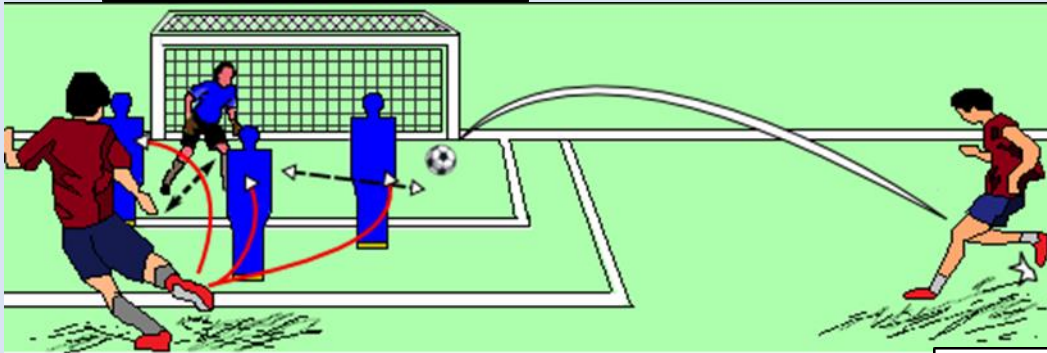
**3 serie da 4 ripetizioni dx e sx**



# L' ALLENAMENTO A FUMETTI

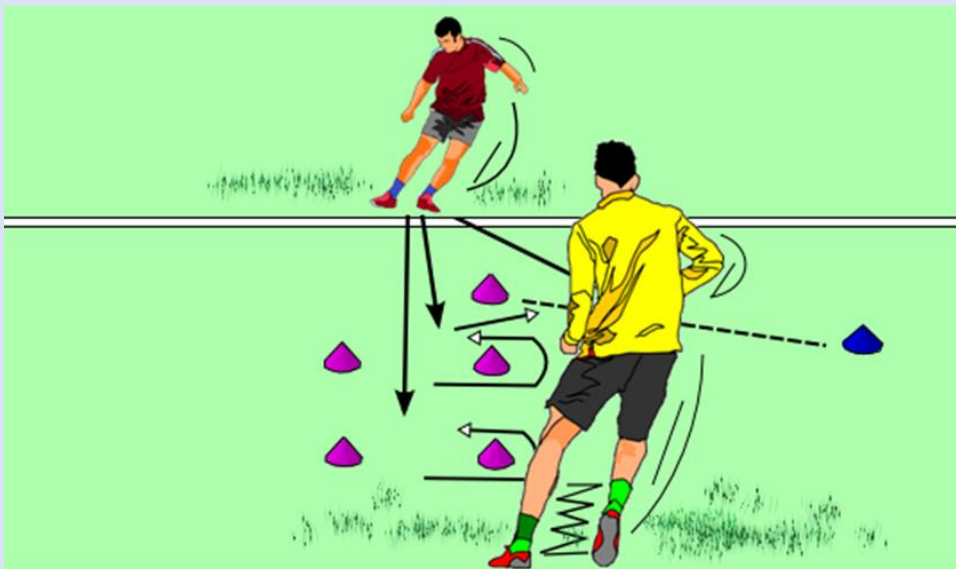
Di Gennari Maurizio

**TECNICA: USCITE ALTE**



P posizionato al centro della porta esegue le uscite anticipando le sagome su palla lanciata da K e ogni volta ritorna sulla linea di porta. Al via del preparatore interviene in uscita su un cross indirizzato sul 1° palo.  
**4/6 serie da 4/6 ripetizioni dx e sx**

**TECNICA: COPERTURA PORTA E COPERTURA 1° PALO**

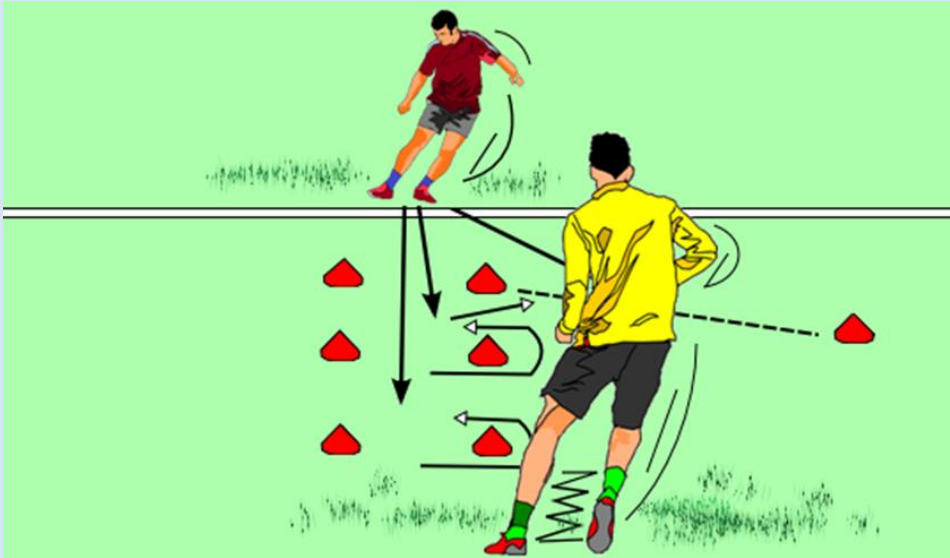


P gira attorno al conetto e interviene sul tiro di x nella porticina di 3 m. Ripete l'esercizio sulla 2° porticina posizionata a 3 m. Si rialza velocemente, recupera la posizione su x e interviene sul tiro sul 1° palo

**4/6 serie da 4/6 ripetizioni dx e sx**



**TECNICA: COPERTURA PORTA  
E COPERTURA 2° PALO**

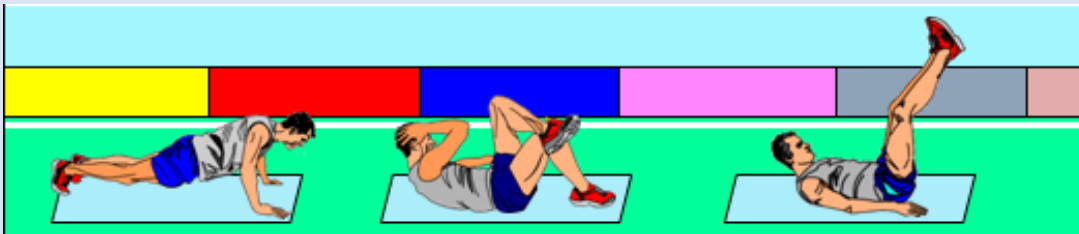


P gira attorno al conetto e interviene sul tiro di x nella porticina di 3 m. Ripete l'esercizio sulla 2° porticina posizionata a 3 m. Si rialza velocemente, recupera la posizione su x e interviene sul tiro sul 2° palo.

**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

## SETTORE GIOVANILE

Di Mister Marco Bertossi

### PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE PORTIERI ATTIVITA' DI BASE

Doppio allenamento con in comune una struttura a tre fasi (riscaldamento, proposta tecnica e lavoro simil situazionale) – entrambe di durata 1 h 30 min., 6 portieri coinvolti (categoria Esordienti)

#### SEDUTA N.1

##### RISCALDAMENTO

Attivazione con esercizi per il riscaldamento parte alta (corsetta con rotazione braccia, avanti, indietro, solo da un lato, poi entrambi) e parte bassa (vari tipi di skip, poi corsa incrociata ecc.)

##### Durata:

5/10 minuti.

##### ESERCITAZIONE N.1 - Calcio tennis 3 vs 3

###### Organizzazione:

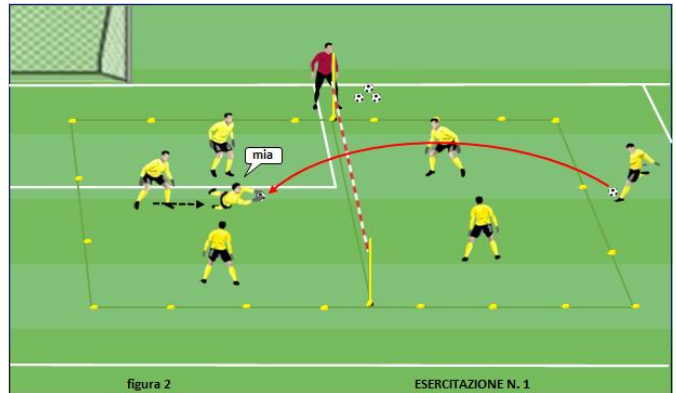
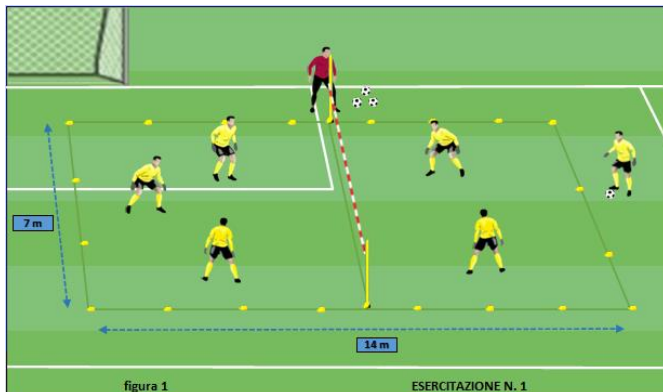
Formare con dei cinesini un campo da calcio tennis della lunghezza di 14 metri e dalla larghezza di 7 metri (Le dimensioni del campo possono subire modifiche in corso nel caso in cui la copertura degli spazi non risulti ottimale). Posizionare altresì un nastro a metà campo sorretto da 2 aste/paletti. 3 giocatori per squadra si posizionano nella rispettiva metà campo. (figura 1)

###### Descrizione esercizio:

Il portiere incaricato calcia la palla con i piedi, l'avversario per evitare il punto, deve impedire che la palla batta sul proprio campo bloccandola (anche in tuffo). Una volta in proprio possesso deve giocarla al volo di piede ad un proprio compagno. Quest'ultimo dopo averla ricevuta la blocca e la rilancia sul campo avversario. (figura 2)

##### Durata:

15 minuti



##### ESERCITAZIONE N.2

###### Organizzazione:

Posizionare 2 speed ladder a terra davanti a una porta da 7,32 m. Una posizionata sul lato sinistro del palo indirizzata verso centro porta, e l'altra in maniera speculare sul lato destro del palo. 2 gruppi formati da 3 portieri, si sistemano rispettivamente esternamente a dx e sx della porta. Essendo un momento di massima cura del gesto tecnico, il mister per il lancio della palla si avvale di un assistente che si posiziona centralmente di fronte alla porta, e a una distanza di circa 8/9 metri. Il mister invece che esamina l'esecuzione del gesto tecnico dei portieri, si colloca di fianco all'assistente. (figura 1)

###### Descrizione esercizio:

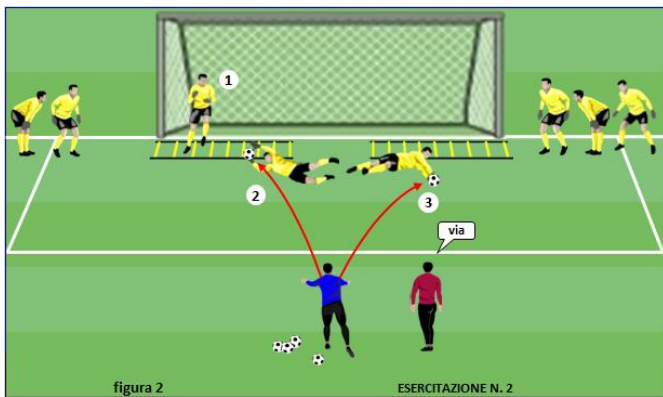
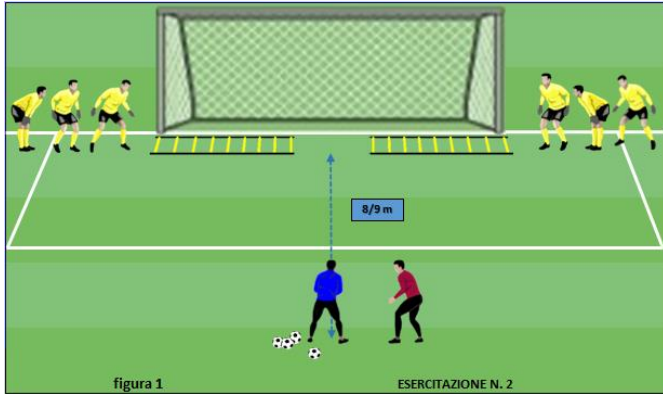
Al via da parte del mister, il primo portiere (del gruppo di destra in esempio) supera in skip laterale la speed ladder (1), quindi si posiziona centralmente ed esegue un doppio intervento a destra (2) e a sinistra (3), sui lanci effettuati dall'assistente (figura 2).

###### Note:

- eseguire il superamento della speed ladder anche con passo accostato;
- Eseguire gli interventi su palla radente, di rimbalzo, mezz'altezza;
- I portieri una volta eseguita la serie invertono il lato di partenza.

**Durata**

3 serie per portiere lato dx e sx



**ESERCITAZIONE N.3**

**Organizzazione:**

Il portiere (P) posizionato in porta, un secondo portiere (P1) si posiziona lateralmente fuori aria di rigore quasi sulla linea di fondo con una buona scorta di palloni, mentre un terzo portiere (P2) prende posizione fuori area di rigore in posizione centrale. Il Mister si posiziona fuori area di rigore. (figura 1)

**Descrizione esercizio:**

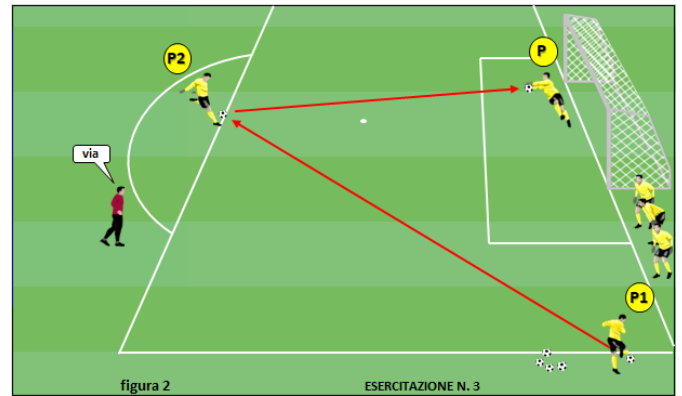
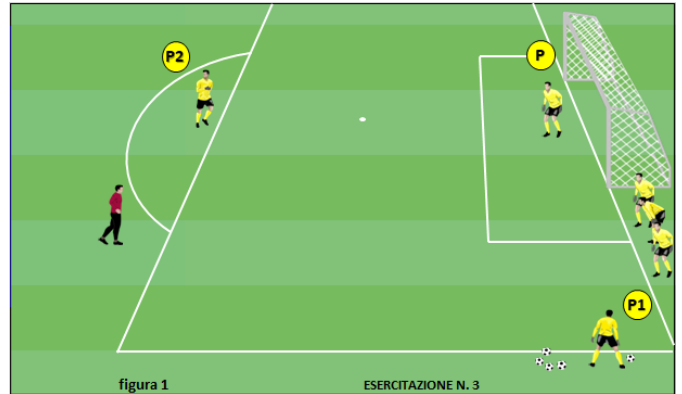
Al via da parte del mister il portiere (P1) esegue un passaggio verso il portiere (P2) il quale può calciare in porta di prima intenzione o dopo un controllo. Il Portiere (P) di seguito esegue un'intervento non dopo aver curato lo spostamento a seguito del cross da parte di (P1) ed il giusto posizionamento al momento del tiro da parte di (P2). (figura 2)

**Note:**

Le 2 terne di portieri si alternano nell'esecuzione dell'esercizio per dare la giusta intensità del lavoro

**Durata:**

3 serie da 3 ripetizioni dx e sx



**SEDUTA N.2**

**RISCALDAMENTO**

Attivazione con esercizi per il riscaldamento parte alta (corsetta con rotazione braccia, avanti, indietro, solo da un lato, poi entrambi) e parte bassa (vari tipi di skip, poi corsa incrociata ecc.)

**Durata:**

5/10 minuti.

**ESERCITAZIONE N.1**

**Organizzazione:**

Formare con dei cinesini un quadrato avente una dimensione di 15x15 metri. 6 portieri si posizionano all'interno dell'area delimitata e solo 3 di loro con un pallone in mano.

**Descrizione esercizio:**

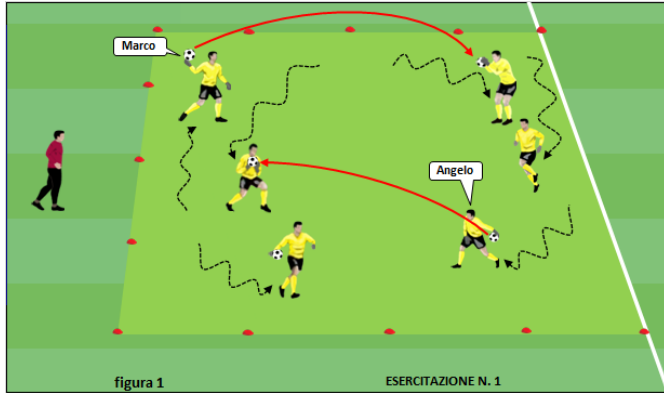
Contemporaneamente si fanno girare, giocandoli con le mani, 3 palloni col vincolo del "terzo uomo", cioè non si può restituire la palla a chi me la ha passata. Le regole principali sono quelle di chiamare il compagno prima di giocare palla, non passar palla se non vi è spazio e seguire in corsetta la direzione giocata per non rendere statico il giro palla.

**Variante:**

gioco coi piedi nella proposta precedente. due o massimo tre tocchi della palla per mantenere l'intensità elevata.

**Durata:**

15 minuti



**ESERCITAZIONE N.2**

**Organizzazione:**

Formare un circuito per la coordinazione mediante l'utilizzo di una speed ladder posizionata di fianco e perpendicolare alla porta. Alla fine della speed ladder posizionare 4 paletti. La porta verrà divisa tramite nastro in 6 zone (2 strisce verticali e una striscia orizzontale) i portieri si dispongono in fila indiana pronti per iniziare l'esercizio. (figura 1).

**Descrizione esercizio:**

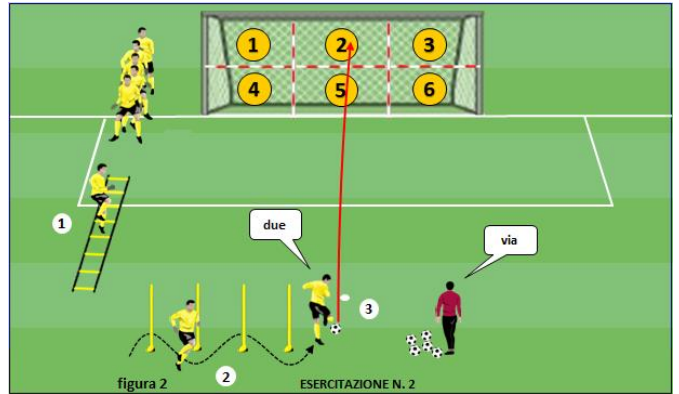
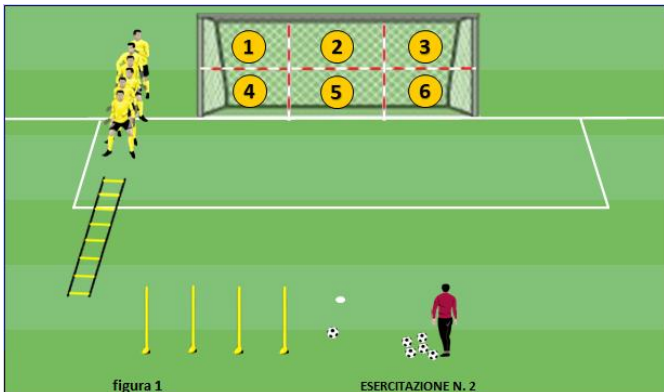
Al via da parte del mister, il portiere supera la speed ladder in skip laterale quindi supera in slalom frontale i 4 paletti ed infine calcia in porta per cercare di indirizzare il pallone nello spazio dichiarato. (figura 2).

**Variante:**

Indirizzare il pallone nello spazio dichiarato con le mani mediante lancio dall'alto a bilanciere.

**Durata:**

3 serie da 5/6 ripetizioni



**ESERCITAZIONE N.3**

**Organizzazione:**

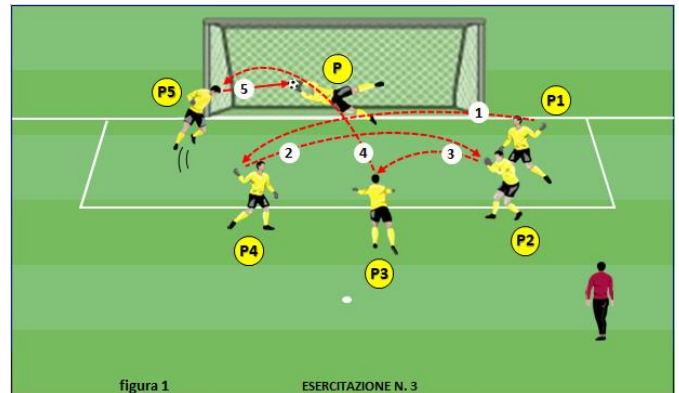
1 portiere si posiziona in porta mentre gli altri 5 portieri si dispongono nell'area di porta.

**Descrizione esercizio:**

L'esercizio rappresenta un adattamento del noto gioco "A 11" o "mischietta". Non servono proposte complesse, bensì le poche regole base del calcio da strada. La palla si gioca con le mani, ogni portiere capisce che l'elemento che fa a differenza è quello di essere rapidi nella scelta, oltre che precisi. Si può instaurare una gara in cui vince chi resta di più in porta se non giocate (figura 1).

**Durata:**

10/15 minuti



**Marco Bertossi**  
Corso Master AIAP  
Allenatore portieri FIGC



Disegni e Grafica by: Team Notiziario AIAP

# *CORSO FORMAZIONE ALLENATORI PORTIERI 1<sup>^</sup> LIVELLO AIAP - CSAIN*

**RICONOSCIUTO CONI**

INFO [AIAPCALCIO@LIBERO.IT](mailto:AIAPCALCIO@LIBERO.IT)



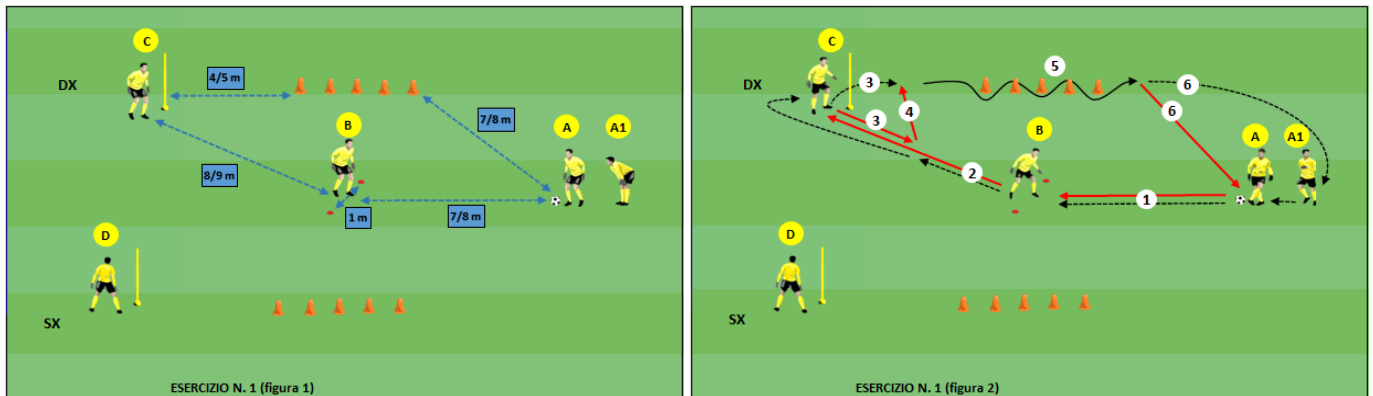
*GRANDE CONQUISTA AIAP  
..... PERCHE' SIAMO OLTRE*

## ESERCIZI DI ATTIVAZIONE CON TECNICA PODALICA

Team Notiziario AIAP

Di seguito proporremo una serie di esercitazioni di tecnica podalica da eseguire come attivazione 1 o 2 volte a settimana dopo un breve riscaldamento a secco. Le stesse possono inoltre (in base al numero di portieri che si ha a disposizione) essere sviluppate mediante una o più stazioni o modificate in base alle proprie esigenze.

### ESERCIZIO N.1



### ESERCIZIO N.1

#### Organizzazione:

Formare una stazione come in **figura 1** con le distanze descritte, usando i seguenti materiali: 2 cinesini 10 coni e 2 aste (in alternativa 2 coni).

#### Descrizione esercizio:

Il portiere **(B)** riceve palla **(1)** dal portiere **(A)**, quindi **(A)** si sposta verso **(B)** per prendere il suo posto. **(B)** nel frattempo controlla la palla, la trasmette **(2)** al portiere **(C)** e si dirige verso di lui. Il portiere **(C)** quindi riceve la palla e di prima la scarica **(3)** al portiere **(B)**, quindi aggira l'asta **(3)** e riceve nuovamente la palla da **(B)** che ricevuto lo scarico, la passa **(4)** di prima nuovamente a **(C)** e ne prende il suo posto. **(C)** quindi in conduzione **(5)** esegue uno slalom tra i coni, trasmette la palla **(6)** a **(A1)** che precedentemente ha preso il posto di **(A)** e si accoda **(6)** in fila dietro a **(A1)**.

**Note:** alternare l'esercizio sulla fila **DX** e **SX** usando il piede dx e il piede sx.

#### Variante:

**(A)** Passa a **(B)**, **(B)** controlla e la scarica nuovamente ad **(A)** che passa la palla a **(C)**. **(B)** prende il posto di **(C)** e **(A)** il posto di **(B)**.

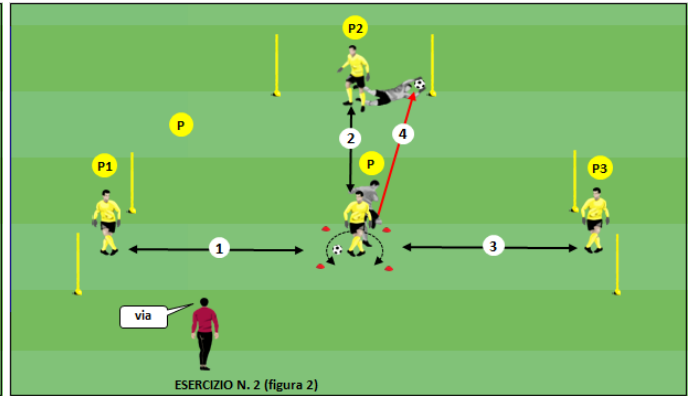
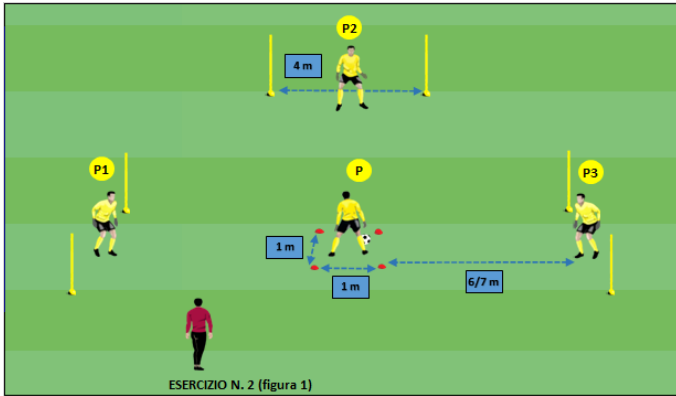
#### Numero portieri:

Minimo 5

#### Durata totale:

10minuti

### ESERCIZIO N.2



**ESERCIZIO N.2**

**Organizzazione:**

Formare una stazione con 3 porticine di 4 metri ciascuna. Ad una distanza di circa 6/7 metri da ognuna, formare un quadrato con 4 cinesini distanti tra loro 1 metro. 3 portieri (P1, P2 e P3) si posizionano rispettivamente nelle porticine mentre il portiere (P) si posiziona all'interno del quadrato. il tutto come in (figura 1).

**Descrizione esercizio:**

Il portiere (P) posizionato all'interno del quadrato, scambia il pallone alternativamente con i portieri (P1) (1), (P2) (2) e (P3) (3) posizionati rispettivamente nelle loro porticine. Al via da parte del mister, il portiere (P) calcia il pallone nella porticina difesa dal portiere che al momento si trova di fronte (4). (figura 2)

**Note:**

Far eseguire l'esercizio con varie tecniche podaliche (di 1°, con stop di piatto e trasmissione, stop di suola e trasmissione, ecc.) utilizzando il piede dx e sx.

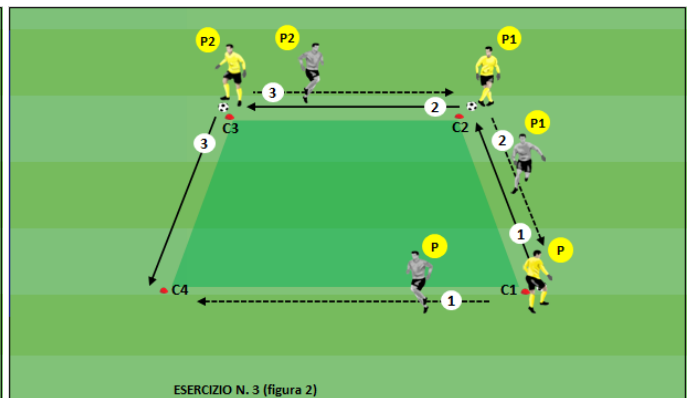
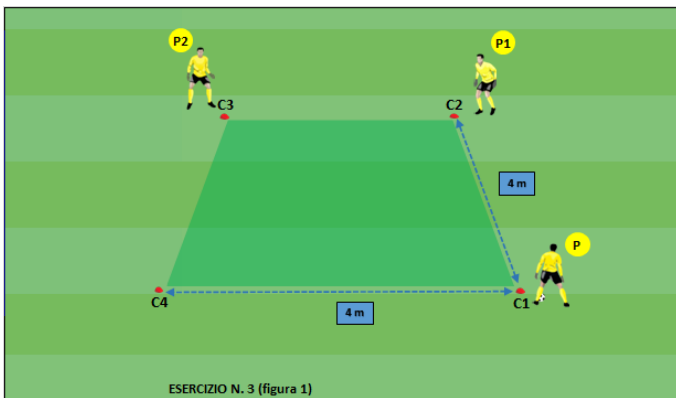
**Numero portieri:**

4 portieri in esempio - si possono anche usare 3 portieri (con 2 porticine) o 5 portieri (con 4 porticine)

**Durata totale:**

10/15minuti (facendo ruotare i portieri ogni 2/3 minuti)

**ESERCIZIO N.3**



**ESERCIZIO N.3**

**Organizzazione:**

Formare un quadrato mediante l'utilizzo di 4 cinesini (C1, C2, C3, C4) posizionati ad una di stanza di circa 4 metri. 3 portieri (P

,P1, P2) si posizionano su 3 cinesini lasciando un posto vuoto su un vertice del quadrato. il tutto come in (figura 1)

**Descrizione esercizio:**

Il portiere (P) posizionato sul cinesino (C1), trasmette il pallone (1) al portiere (P1) e si dirige in corsa verso il lato opposto (1) sul cinesino libero (C4). Quindi il portiere (P1) controlla il pallone ricevuto da (P), lo passa (2) al portiere (P2) e si dirige in corsa (2) verso il cinesino (C1) prendendo il posto lasciato libero dal portiere (P). Successivamente il portiere (P2) ricevuto il pallone dal portiere (P1), lo controlla, lo trasmette (3) al portiere (P) (che aveva preso posto sul cinesino libero C4) e in corsa (3) va verso il cinesino (C2) andando a prendere il posto del portiere (P1), e così via (figura 2).

**Note:**

Far eseguire l'esercizio con varie tecniche podaliche es: Di 1^ intenzione; con controllo orientato; usando solo il piede dx; usando solo il piede sx; stop con il piede dx e trasmissione con il piede sx e viceversa.

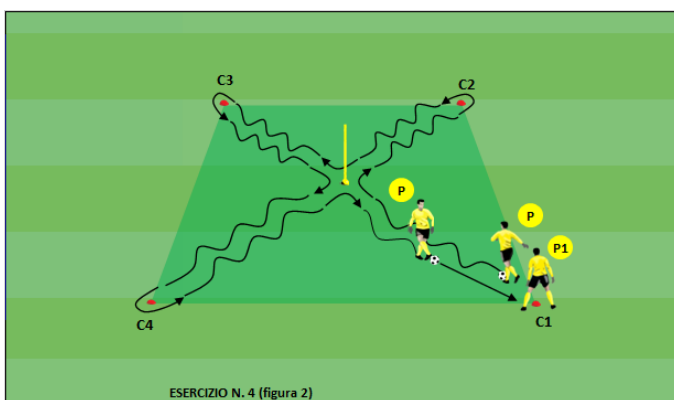
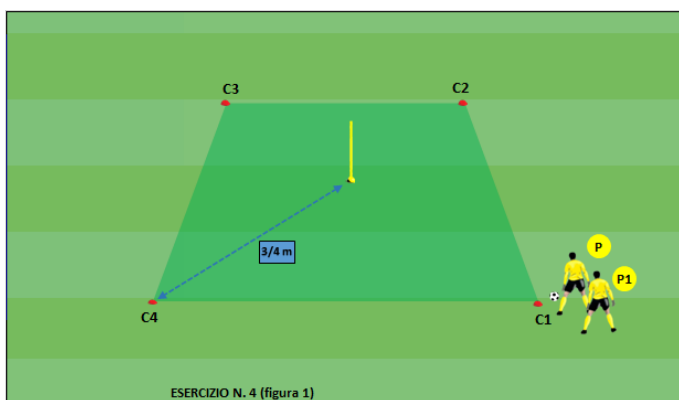
**Numero portieri:**

3 portieri

**Durata totale:**

10/15minuti.

## ESERCIZIO N.4



### ESERCIZIO N.4

**Organizzazione:**

Formare un quadrato mediante l'utilizzo di 4 cinesini (C1, C2, C3, C4). Al centro del quadrato posizionare un'asta (in assenza usare un cono o un cinesino) avente una distanza da ogni cinesino di circa 3/4 metri. 2 portieri (P, P1) si posizionano sul cinesino (C1) (figura 1)

**Descrizione esercizio:**

Il portiere (P) posizionato sul cinesino (C1) in conduzione va verso l'asta posta centralmente, quindi con una finta esegue un cambio di direzione simulando un avversario posto frontalmente, successivamente si dirige verso il cinesino (C2) lo aggira e si dirige nuovamente verso l'asta dove ripete nuovamente la stessa sequenza, e così via fino ad ultimare il percorso aggirando tutti i cinesini, quindi, eseguita l'ultima finta sul paletto con il cambio di direzione, trasmette il pallone al portiere (P1) il quale a sua volta inizia il percorso.

**Note:**

Far usare al portiere la fantasia durante le finte sul paletto.

**Variante:**

Far eseguire un dribbling sul paletto centrale per poi dirigersi sul cinesino.

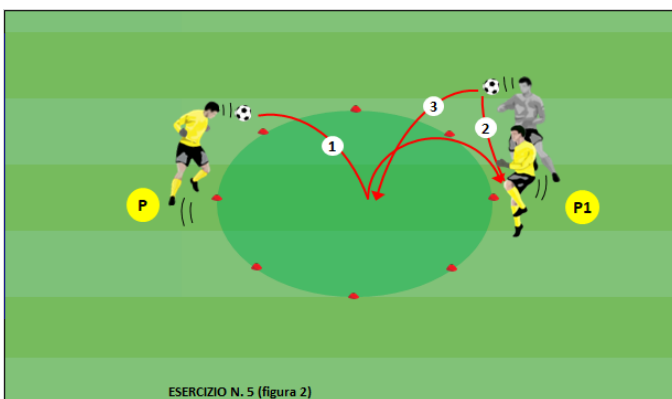
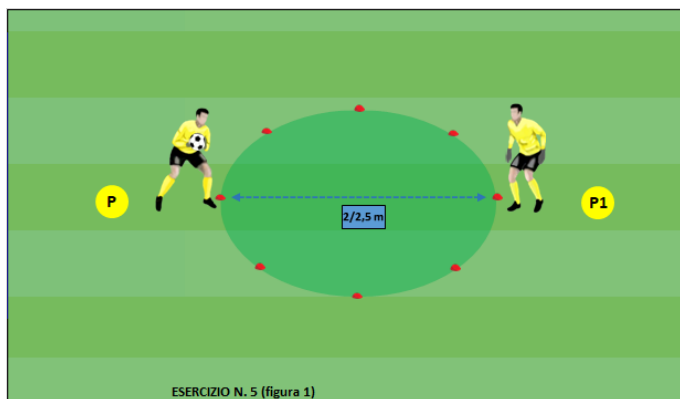
**Numero portieri:**

Minimo 2 portieri

**Durata totale:**

10/15minuti.

## ESERCIZIO N.5



## ESERCIZIO N.5

**Organizzazione:**

Formare un cerchio avente un diametro di circa 2/2,5m, mediante l'utilizzo di cinesini. 2 portieri (**P** e **P1**) si posizionano frontalmente all'esterno del cerchio come in (**figura 1**).

**Descrizione esercizio:**

Il portiere (**P**) con il pallone in mano, la alza con il piede e va a colpire la palla in aria di testa indirizzandola all'interno del cerchio (**1**). Il portiere (**P1**) quindi riceve la palla di rimbalzo e anch'egli la alza in aria con il piede o con la coscia (**2**) prima di colpirla a sua volta di testa indirizzandola nel cerchio (**3**) per il portiere (**P**) (**figura 2**). chi sbaglia facendo rimbalzare la palla 2 volte o non riesce a colpirla di testa riceve una penalità.

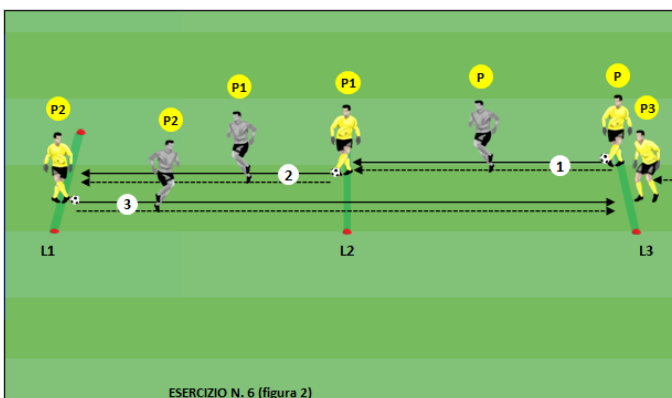
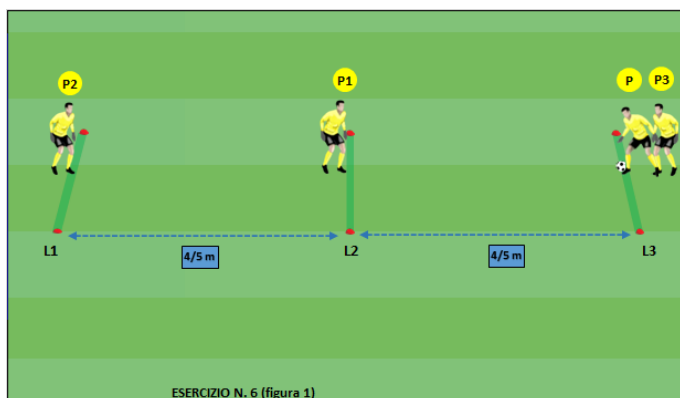
**Numero portieri:**

2 portieri o 4 portieri (in caso di sfida a squadre)

**Durata totale:**

10/15minuti.

## ESERCIZIO N.6



## ESERCIZIO N.6

**Organizzazione:**

Formare una stazione formata da 3 postazioni mediante l'uso di cinesini denominate **L1**, **L2**, **L3** distanti uno dall'altra 4/5 metri. 2 portieri (**P** e **P3**) si posizionano sulla postazione **L3**, mentre altri 2 portieri (**P1** e **P2**) si posizionano rispettivamente



(P1) nella postazione L2, e (P2) nella postazione L1. Il tutto come in (figura 1).

**Descrizione esercizio:**

L'esercizio inizia con il portiere (P) che dalla postazione L3 trasmette la palla al portiere (P1) e si dirige verso la postazione L2 (1), nel frattempo il portiere (P3) prende il posto nella postazione L3. il portiere (P1) quindi riceve la palla da (P), la controlla e la trasmette al portiere (P2) dirigendosi in corsa verso la postazione L1 (2) (nel frattempo il portiere P raggiunge la postazione L2). Il portiere (P2) a sua volta controlla anch'esso la palla ricevuta dal portiere (P1), la trasmette al portiere (P3) e va verso la postazione L3 (3) (nel mentre il portiere P1 raggiunge la postazione L1), e così via. (figura 2).

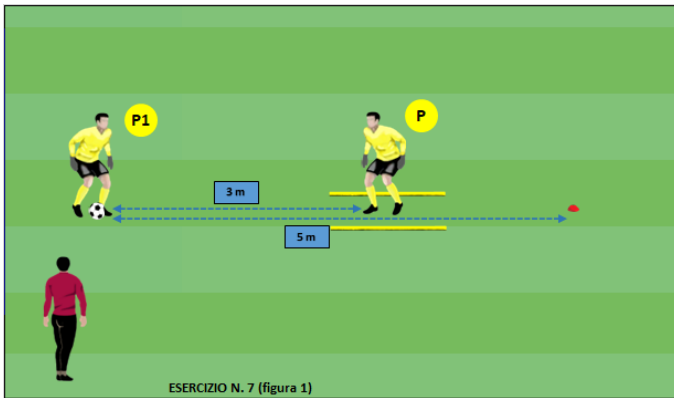
**Numero portieri:**

4 portieri

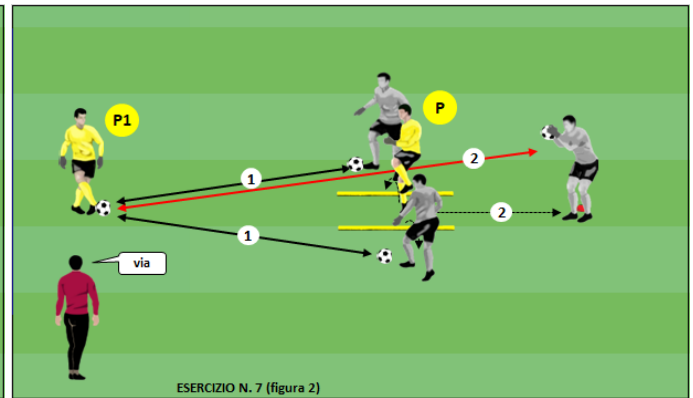
**Durata totale:**

10/15minuti.

## ESERCIZIO N.7



ESERCIZIO N. 7 (figura 1)



ESERCIZIO N. 7 (figura 2)

## ESERCIZIO N.7

**Organizzazione:**

creare una stazione così formata: 2 aste posizionate a terra parallelamente tra di loro; più indietro sistemare un cinesino a una distanza di circa 2 metri da esse. Il portiere (P) si posiziona in mezzo alle 2 aste, mentre un secondo portiere (P1) si posiziona frontalmente al portiere (P) a circa 3 metri di distanza da lui. (figura 1).

**Descrizione esercizio:**

Il portiere (P) esegue il superamento delle aste a terra in skip bipodalico a destra e sinistra restituendo ogni volta la palla passata dal portiere (P1) (1). Al via da parte del Mister il portiere (P) a corsa indietro si posiziona sul cinesino ed esegue una presa alla figura (2) sul pallone calciato dal portiere (P1) (figura 2).

**Note:**

Eseguire la rotazione dei portiere ogni 2/3 minuti

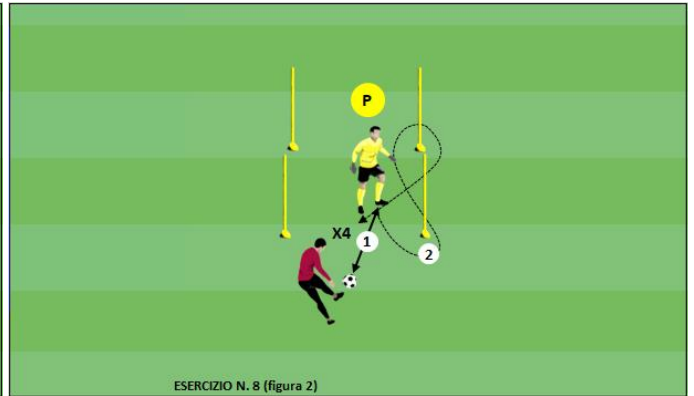
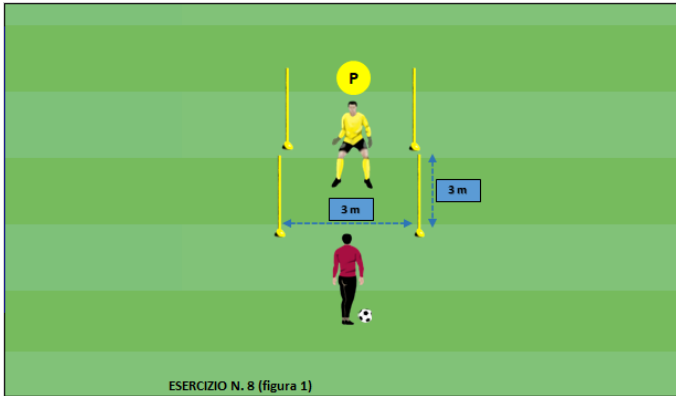
**Numero portieri:**

2 portieri per ogni stazione

**Durata totale:**

10/15minuti.

## ESERCIZIO N.8



**ESERCIZIO N.8**

**Organizzazione:**

Allestire una postazione formata da 4 aste distanziate una d'altra di circa 3m, in modo da formare un quadrato. Un portiere (P) si sistema all'interno del quadrato, mentre il mister si posiziona frontalmente al portiere fuori dal quadrato (figura 1).

**Descrizione esercizio:**

Il portiere (P) restituisce la palla passata dal mister per **4 volte** cambiando il modo di ricezione (1) (piatto, collo, controbalzo, ecc.). Quindi successivamente esegue uno slalom nei paletti fronte al mister, dal lato in cui a eseguito il controllo di piede (lato sx in questo caso) (figura 2).

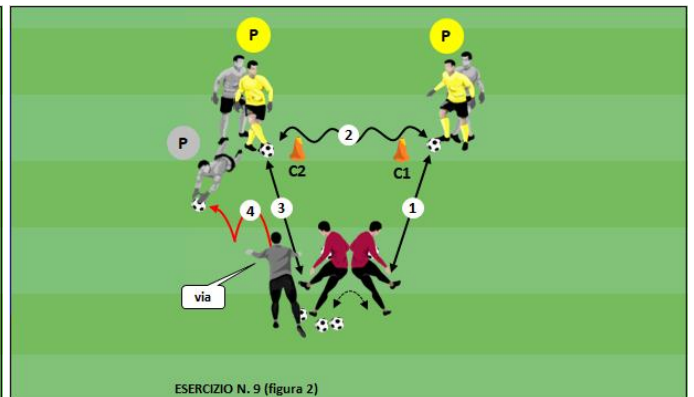
**Numero portieri:**

1 o 2 (il 2° portiere prende il posto del mister) portieri per stazione

**Durata totale:**

3 serie x 5/6 ripetizioni dx e sx

**ESERCIZIO N.9**



**ESERCIZIO N.9**

**Organizzazione:**

Disporre una postazione formata da 2 coni (C1 e C2) distanti uno dall'altro di circa 2m. Un portiere (P) si posiziona dietro ai 2 coni mentre il mister si posiziona frontalmente al portiere con una serie di palloni (di cui uno in mano), e distante dai coni di circa 5m. (figura 1).

**Descrizione esercizio:**

Il mister trasmette la palla esternamente al cono (C1)(1), successivamente il portiere riceve la palla e in conduzione la porta

esternamente all'altro cono (C2) (2) quindi la trasmette al mister (3). Il mister poi, ricevuta la palla, la ridà nuovamente al portiere che esegue la stessa sequenza dall'altro lato conducendo la palla all'esterno del cono (C2). pertanto l'esercizio si ripete di continuo fino al via da parte del mister, in cui il portiere esegue un attacco in tuffo sulla palla rimbalzante lanciata da quest'ultimo (4) (figura 2).

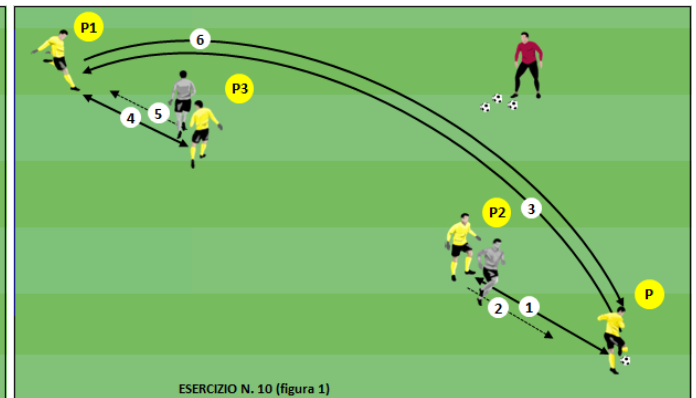
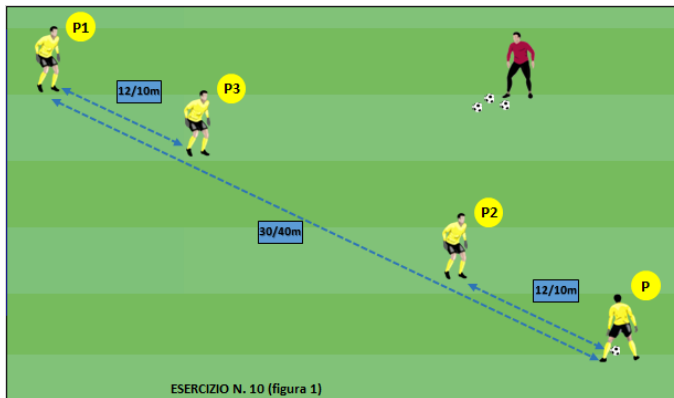
**Numero portieri:**

1 o 2 (il 2° portiere prende il posto del mister) portieri per stazione

**Durata totale:**

3 serie x 5/6 ripetizioni dx e sx

## ESERCIZIO N.10



## ESERCIZIO N.10

**Organizzazione:**

2 portieri (P) e (P1) si sistemano ad una distanza uno dall'altro di circa 30/ 40m max.. Altri 2 portieri (P2) e (P3) si sistemano rispettivamente di fronte ai portieri (P) e (P1) ad una distanza di circa 10/12 metri (figura 1).

**Descrizione esercizio:**

Il portiere (P) trasmette la palla radente al portiere (P2) il quale gliela restituisce (1) e va in pressione su di esso (2). Il portiere (P) quindi calcia la palla a scavalcare verso il portiere (P1) (3). Il portiere (P1) ricevuta la palla, la controlla e la passa al portiere (P3) che gliela ridà indietro (4) e va in pressione su di esso (5). Il portiere (P1) pertanto calcia la palla a scavalcare sul portiere (P) (6) (figura 2).

**Note:**

I portieri calciano a scavalcare sia di prima intenzione che dopo un primo controllo palla sul posto.

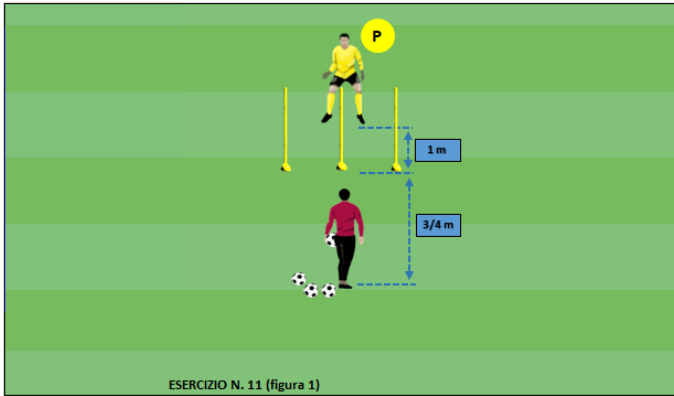
**Numero portieri:**

4 portieri

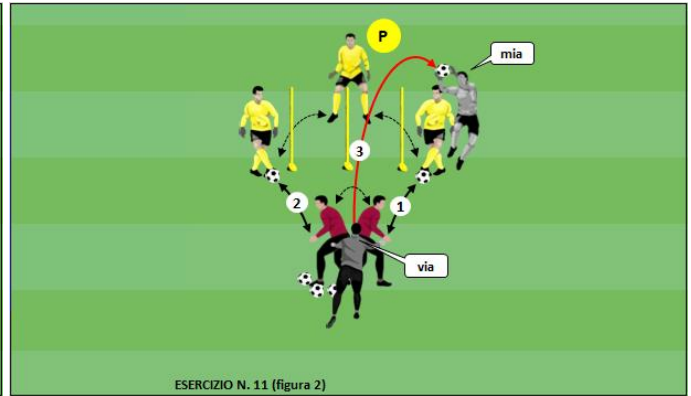
**Durata totale:**

12 minuti con rotazione dei portieri ogni 2/3 minuti.

## ESERCIZIO N.11



ESERCIZIO N. 11 (figura 1)



ESERCIZIO N. 11 (figura 2)

**ESERCIZIO N.11**

**Organizzazione:**

Il portiere (P) si posiziona dietro una fila di 3 paletti /aste ad una distanza di circa 1m da esse. Il mister invece si piazza frontalmente al portiere ad una distanza dai paletti/aste di circa 3/4m. (figura 1).

**Descrizione esercizio:**

Il portiere (P) ritornando sempre centralmente dietro i paletti, anticipa di piede la palla lanciata dal mister a sinistra (piede sx) (1) e a destra (piede dx) (2) di continuo. Al via da parte del mister, il portiere esegue una presa alta anticipando i paletti sulla palla lanciata da quest'ultimo (3). (figura 2).

**Note:**

Cambiare il tipo di ricezione di piede da parte del portiere (piatto, collo, controbalzo, di prima, ecc.).

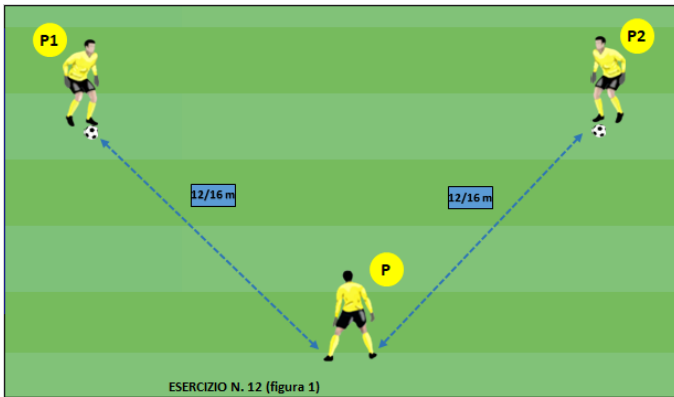
**Numero portieri:**

1 o 2 (il 2° portiere prende il posto del mister) portieri per stazione.

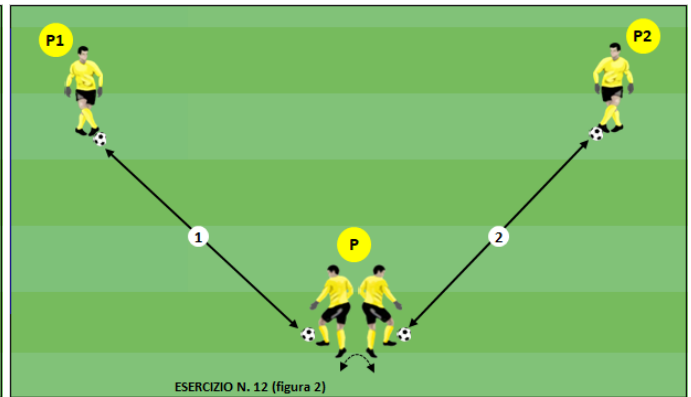
**Durata totale:**

3 serie da 5/6 ripetizioni.

**ESERCIZIO N.12**



ESERCIZIO N. 12 (figura 1)



ESERCIZIO N. 12 (figura 2)

**ESERCIZIO N.12**

**Organizzazione:**

Un portiere (P) si posiziona centralmente, mentre altri 2 portieri (P1) e (P2) si posizionano diagonalmente a dx e sx del portiere (P) ad una distanza variabile tra i 12m e 16m. (figura 1).

**Descrizione esercizio:**

Il portiere (P) scambia alternativamente il pallone con i portieri (P1) e (P2) con una certa intensità e frequenza di esecuzione (figura 2).

**Note:**

Cambiare il gesto tecnico di ricezione della palla da parte del portiere (di 1<sup>a</sup>, controllo di piatto e trasmissione di piatto, stop con la suola e trasmissione di piatto, ecc.) usando anche il piede debole.

**Variante:**

Usare un solo pallone facendo un giro palla con controllo orientato da parte del portiere (P) usando il piede dx e sx

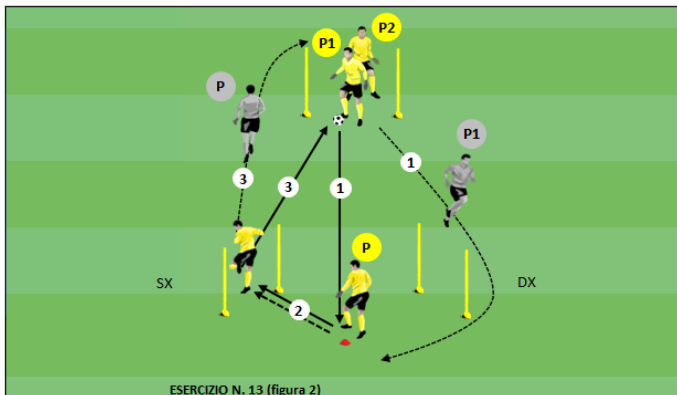
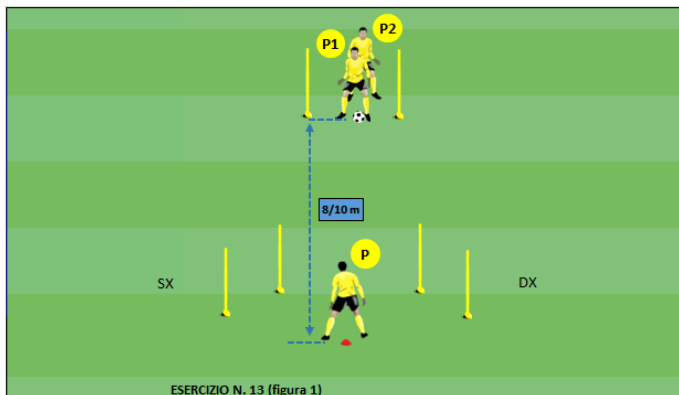
**Numero portieri:**

3 portieri

**Durata totale:**

12/16 minuti con rotazione dei portieri ogni 2/3 minuti

**ESERCIZIO N.13**



**ESERCIZIO N.13**

**Organizzazione:**

Un portiere (P) si posiziona su un cinesino, centralmente in mezzo a 2 porticine formate da delle aste poste in diagonale a DX e SX rispetto ad esso. 2 portieri rispettivamente (P1) e (P2), si posizionano uno dietro l'altro dentro una porticina e frontalmente al portiere (P1) ad una distanza di circa 8/10m. (figura 1).

**Descrizione esercizio:**

Il portiere (P1) trasmette la palla al portiere (P) (1), e si dirige in corsa per andare a prendere il suo posto (1). Il portiere (P) nel frattempo, ricevuta la palla, esegue un controllo orientato facendo passare la palla dentro la porta di SX (2), la attraversa (2) e successivamente trasmette la palla al portiere (P2) (3) che nel frattempo ha preso il posto del portiere (P1). Quindi si dirige in corsa verso la porta centrale per accodarsi alla fila (3) (figura 2). Alternare il controllo orientato sia con il piede sx verso la porticina di SX e con il piede dx verso la porticina di DX.

**Variante:**

- Eseguire il controllo orientato con il piede dx verso la porticina di SX e piede sx verso la porticina di DX.
- Eseguire lo stop con la suola e spostamento palla con l'esterno del piede dx e sx sulle rispettive porticine DX e SX.

**Durata totale:**

15 minuti



**Team Notiziario AIAP**

Disegni e Grafica by: Team Notiziario AIAP



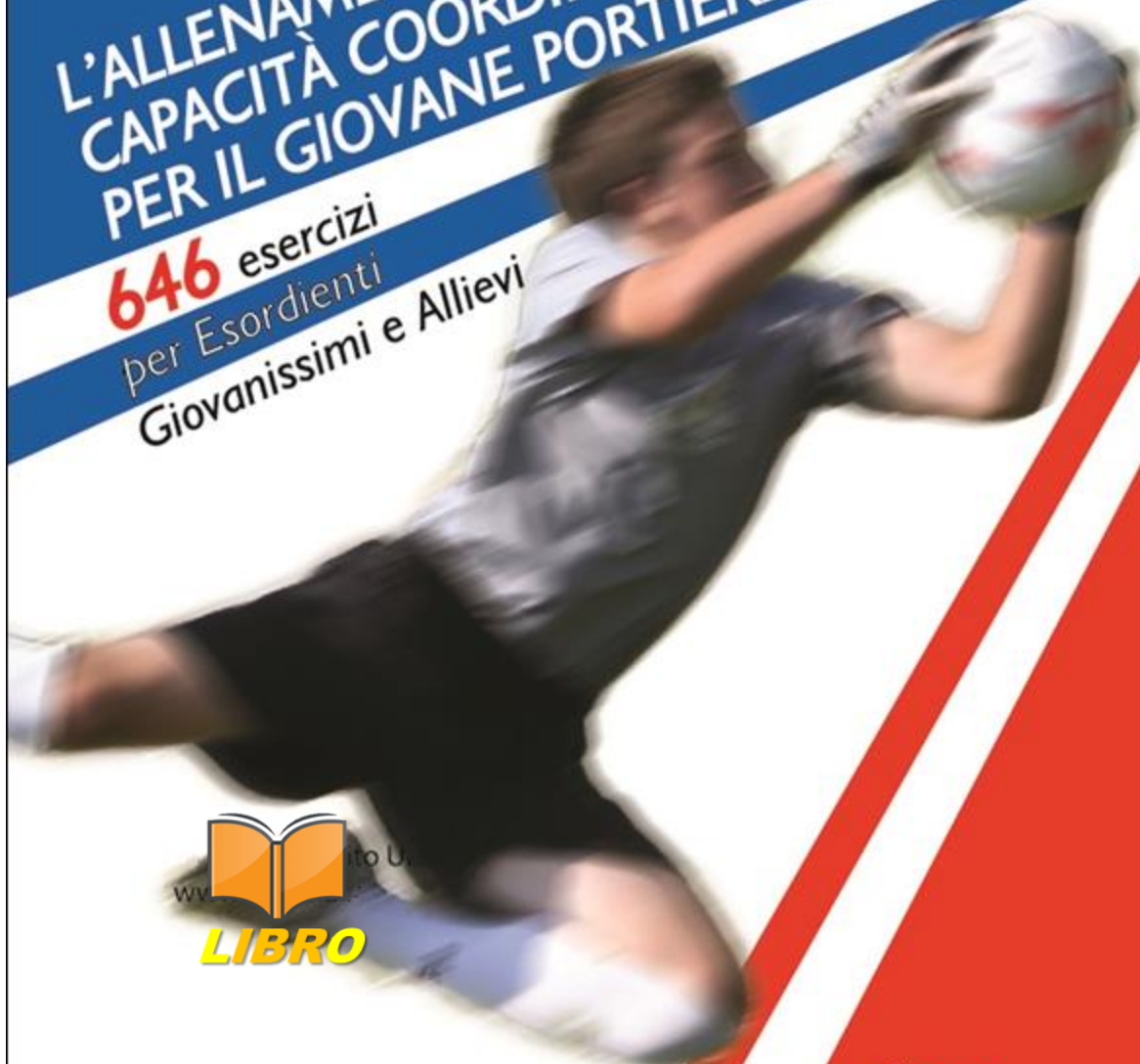
Lovecchio - Berti

[www.portieridicalcio.it](http://www.portieridicalcio.it)



# L'ALLENAMENTO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE PER IL GIOVANE PORTIERE DI CALCIO

**646** esercizi  
per Esordienti  
Giovanissimi e Allievi



CALZETTI  
MARIUCCI  
e d i t o r i



# SCUOLA PORTIERI AIAP ASD ISTINTO DI VOLARE



Presentiamo ora la scuola AIAP ASD ISTINTO DI VOLARE di Mr. Francesco Battista. La sua scuola nasce nel novembre 2020, dopo aver conseguito il 2° livello AIAP e inizia le attività a Settembre 2021 con l' ASD LIETTOLI, con la quale collabora tutt'ora.

**Quali sono i primi principi che la tua scuola cerca di trasmettere ai tuoi Portieri?**

Senza dubbio disciplina, rispetto, valori della famiglia ed importanza del rendimento scolastico.



**Quali sono le regole che un tuo Portiere non deve mai infrangere?**

La mia risposta è semplice e riassuntiva: RISPETTO!

**Quanto è difficile relazionarsi con i giovani Portieri al giorno d'oggi per un preparatore?**

Mi ritengo fortunato in questa importante tematica, perché ho

ricevuto due doni dalla vita che mi aiutano: sono padre e sono molto empatico, quindi mi riesce facile relazionarmi con i miei Portieri anche nelle difficoltà; empatia e affinità mentale le ritengo FONDAMENTALI per le relazioni umane, vorrei anche migliorare questi aspetti e quindi nel prossimo futuro studierò da Mental-coach.....e qui ringrazio sia AIAP che il Mental-coach Daniele Maiorana per la formazione ricevuta al riguardo.

**Riesci a darmi un parere sul rapporto con i genitori dei numeri 1 della tua scuola portieri?**

È un rapporto familiare e diretto, mi lasciano lavorare senza interferire e non devo fare affidamento su nessuno se non su me stesso.

**Il ruolo del portiere è cambiato molto rispetto a tanti anni fa... come riesci a preparare i portieri moderni?**

Tecnica podalica, recupero della posizione, attacco degli spazi....ma questi aspetti da soli sono insufficienti; partendo dal presupposto che oggi i portieri sono molto più coinvolti nella manovra, cerco di insegnargli a rimanere concentrati "SEMPRE". Li aiuto attraverso qualche esercizio di



meditazione applicabile anche in partita, esercizi semplici e basilari: pratico meditazione da 5 anni e questo mi aiuta ad aiutarli. Inoltre gli faccio svolgere un "leggero" lavoro fisico sotto stress mentale, in modo da alzare il livello di resilienza, fondamentale per la concentrazione. Naturalmente fino alla categoria esordienti sono del parere che debbano solo giocare e divertirsi in modo istintivo, i pensieri arriveranno più in là per natura.

**Che consiglio puoi dare ai giovani portieri?**

Di non mollare mai, porsi sempre nuovi obiettivi per migliorare, guardando se stessi e di non fermarsi mai davanti allo specchio, perché dietro tutto scorre e nulla ti aspetta.

**Molti giovani Portieri commettono spesso errori di timing... come provi a migliorarli durante gli allenamenti?**

Step by step... spiego loro che è meglio "fermo fuori posizione che in posizione ma in movimento"; propongo esercizi analitici provando l'intervento sia in movimento che in momento statico, così che si rendano conto di vantaggi, svantaggi e difficoltà, poi passo al semi





# SCUOLA PORTIERI AIAP

## ASD ISTINTO DI VOLARE



situazionale... poi c'è la partita, il campo, che portano esperienza e lì io posso poco. Alla base comunque lavoro sulla rapidità di esecuzione e transizione di passi e spostamenti.

**Quali sono i problemi più frequenti che deve affrontare durante gli allenamenti? Oltre alla ricerca della condizione fisica, come riesce a tenerli concentrati e a coinvolgerli mentalmente durante le esercitazioni?**

**Siamo ai saluti Mister, grazie per la piacevole chiacchierata..**

Un saluto a tutti e buon divertimento in campo e fuori!



I problemi più frequenti sono l'eccessivo tentativo di intervenire di piede e spingere senza staccare: per coinvolgerli gli parlo, spiego loro il perché di ogni dettaglio e soprattutto li invito al dialogo.

*Intervista a cura di Mirco Zecca*





# LE CAPACITÀ COORDINATIVE:

## Come, quando e perché è importante allenarle in modo specifico

In modo molto schematico ed essenziale si può definire la progressione dello sviluppo motorio nell'età evolutiva in questo modo: il bambino acquisisce dapprima gli **schemi motori di base**, dopodiché le **capacità coordinative** e su questi infine costruisce le **abilità motorie** specifiche del gioco del calcio.

Prima di suggerire quando e con che modalità stimolare una migliore coordinazione dei movimenti nei ragazzi, è importante sapere quali siano le differenze tra le varie terminologie che utilizzeremo in questo articolo:

**Gli Schemi Motori di Base:** *le Fondamenta del Movimento.* Sono modelli di movimento innati che si sviluppano nei primi anni di vita. Sono considerati le fondamenta del movimento umano e rappresentano la base su cui si costruiscono le capacità motorie più avanzate. Questi schemi includono azioni come **rotolare, strisciare, arrampicarsi, camminare e correre**. Sono spesso associati a fasi specifiche dello sviluppo infantile e servono come punto di partenza per l'apprendimento motorio.

**Le Capacità Coordinative:** *di Base e Speciali.* Nel vasto panorama delle abilità umane, le capacità coordinative svolgono un ruolo fondamentale nell'esecuzione di attività motorie di varia complessità. Queste abilità coinvolgono l'interazione sinergica tra il sistema nervoso, il sistema muscolare e il sistema scheletrico, consentendo di raggiungere movimenti fluidi, precisi ed efficaci. Le capacità coordinative possono essere suddivise in due categorie principali: capacità coordinative di base e speciali. **Capacità Coordinative di Base:** costituiscono il substrato per lo sviluppo di abilità motorie più complesse. A livello generale si dividono in: **Apprendimento**, ovvero apprendere nuovi gesti, **Controllo Motorio**, saper coordinare i movimenti nello spazio e nel tempo e **Adattamento Motorio**, quando, una volta appreso e contestualizzato nel tempo e nello spazio, il bambino è in grado di modificare adeguatamente il progetto motorio, alle situazioni che gli si propongono.

**Capacità Coordinative Speciali** vanno oltre gli schemi motori di base e richiedono una maggiore complessità di movimento ed elaborazione dello stesso da parte dell'atleta;

**Equilibrio, Ritmo, Orientamento, Reazione, Combinazione e Differenziazione Motoria**, sono capacità determinanti nello sport ed è opportuno proporre lo sviluppo all'età più appropriata.

(come ad esempio riportato nella seguente tabella)

		CAPACITA' COORDINATIVE									
ETA'		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
capacità di differenziazione e direzione											
capacità di reazione acustico/ottica											
capacità di orientamento spaziale											
capacità di ritmo											
capacità di equilibrio											





**Le Abilità Motorie:** *tra Aperte e Chiuse.* Si tratta di *Schemi Motori Specializzati* e sono costituiti da azioni che vengono consolidate prevalentemente con l'esercizio ripetuto, che si svolgono, almeno in parte, automaticamente, cioè senza che l'attenzione venga intenzionalmente concentrata su di essa.

Si possono suddividere in:

Abilità Aperte quando l'ambiente è variabile e difficilmente prevedibile ed il soggetto deve reagire prontamente ad eventi mutevoli. Nelle attività situazionali come gli sport di squadra, il soggetto deve conformarsi alle richieste ambientali modificando ed adattando l'azione.

Abilità Chiuse se l'ambiente è stabile e prevedibile.

**Qual è quindi la correlazione tra questi elementi e come possiamo aiutare i nostri atleti a sviluppare nel modo migliore le abilità motorie che il nostro sport richiede?**

Comprendere la correlazione tra schemi motori di base e capacità coordinative ha importanti implicazioni pratiche nell'allenamento sportivo e nello sviluppo delle abilità motorie in generale.

Un approccio graduale, partendo dagli schemi motori di base e progredendo verso abilità più complesse, può favorire un apprendimento efficace e un miglioramento delle capacità motorie; un allenamento mirato a potenziare gli schemi motori di base avrà un impatto positivo sullo sviluppo delle capacità coordinative e di conseguenza il miglioramento di equilibrio, ritmo, della capacità di reazione e dell'orientamento nello spazio (oltre ovviamente ad un graduale potenziamento delle capacità condizionali) sarà determinante nel costruire le abilità motorie necessarie per essere dei buoni calciatori.

E' un processo affascinante che parte dall'infanzia, e passando dall'adolescenza continua in età adulta; ma quindi quando sarebbe meglio stimolare i nostri giocatori allo sviluppo della coordinazione finale?.

### **Età più Facili e Modalità di Acquisizione delle Capacità Coordinative**

Il periodo compreso tra gli **8 e gli 11** anni viene definito dai più famosi pedagogisti come **l'età d'oro della motricità** ovvero il momento più adatto allo sviluppo delle capacità coordinative che, quindi, dovrebbero ricoprire un ruolo fondamentale all'interno delle esercitazioni pratiche. Nonostante la tabella precedente indichi per ogni età il momento opportuno per lo sviluppo di una certa capacità coordinativa, non bisogna dimenticare che un buon allenatore elabora il suo piano di allenamento partendo innanzitutto dall'osservazione dei ragazzi a disposizione. Si tratta infatti di età dove lo sviluppo scheletrico/muscolare può essere molto diverso da soggetto a soggetto anche alla stessa età. Il consiglio quindi è di proporre attività **multilaterali** che "stimolino" in modo vario ma efficace tutte le capacità coordinative e che portino a vivere tante esperienze motorie diverse.

La **multilateralità** è un principio che sottolinea l'importanza di sviluppare diverse capacità e competenze motorie in modo bilanciato. Si tratta di creare un equilibrio tra abilità quali forza, resistenza, agilità, coordinazione, equilibrio e flessibilità. L'obiettivo è evitare l'eccessiva enfasi su una singola abilità o un gruppo muscolare, promuovendo invece uno sviluppo completo e armonioso del corpo; viene sollecitata scegliendo mezzi (giochi, esercizi, percorsi, circuiti...) diversi tra loro, così da attivare e affinare il maggior numero di schemi motori e costruire abilità motorie generali significative, per qualità e quantità, tali da essere trasferibili nella acquisizione delle abilità motorie specifiche delle discipline sportive.

Per quanto riguarda le capacità coordinative, l'esposizione a varietà di contenuti e quindi a diverse sfide motorie, oltre a migliorare la capacità di apprendimento motorio e la facilità di adattamento, allo stesso tempo può aumentare l'interesse e l'impegno nei confronti dello sport, evitando l'eventuale monotonia legata alla specializzazione; senza trascurare il fatto che il bambino può trasferire le abilità acquisite da un'attività alle altre situazioni, migliorando la versatilità e le prestazioni globali.

### **Nella pratica:**

La variazione delle proposte può riguardare diversi aspetti dell'esercizio o del gioco: una volta appreso un determinato



esercizio, possiamo variarne la *posizione di partenza* (seduto, in piedi, prono, supino etc.), possiamo richiederne l'*esecuzione al contrario* (parto dalla fine per ritornare ad una o differenti posizioni iniziali) oppure posso variare la *velocità* di esecuzione dei gesti (da molto veloce a molto lenta e/o viceversa).

Per quanto riguarda un gioco o una situazione di gioco invece, si possono variare *spazi e distanze* (corto/lungo e ampio/stretto) o mettere "*pressione temporale*" all'azione (definire un tempo minimo o tempo limite del gioco).

Si tratta di aspetti e caratteristiche dei mezzi di allenamento, che ben combinati stimolano uno sviluppo motorio maggiore nel bambino.

E' opportuno ricordare che l'allenamento della coordinazione precede sempre quello della condizione fisica, sia in termini di programmazione a lungo termine, sia pensando alla singola seduta; infatti in situazioni di affaticamento, verrebbero a mancare i processi di controllo del movimento.

Le capacità coordinative sono il prodotto di un addestramento multilaterale.

La multilateralità accorcia i tempi di apprendimento e rende più facile il processo di sviluppo motorio. Tali capacità si possono sviluppare solo se si tiene conto della loro complessità, variabilità e costruzione. La *specializzazione e la ripetizione intensiva* del gesto può essere *dannosa a livello motorio* nel bambino se proposta in età infantile e prepuberale. Si deve attribuire grande valore ad un addestramento adeguato all'età ricorrendo inizialmente a piccoli giochi (*infanzia*), passando gradualmente a giochi complessi e ad esercizi/situazioni sapientemente proposti in modo vario (*adolescenza*) ed arrivando infine ad una specializzazione e ripetizione intensiva di gesti movimenti, situazioni proprie dello sport in cui si vuole migliorare (*post adolescenza*).

Si faccia infine attenzione al fatto che, con l'arrivo della pubertà, la spinta di crescita in lunghezza e il cambiamento delle proporzioni del corpo causano un *ristagno momentaneo* o addirittura una *diminuzione delle prestazioni coordinative*; si tratta di un fenomeno che può essere rilevato più frequentemente in soggetti sedentari, mentre in quelli più dinamici, il movimento produce un continuo adattamento ai cambiamenti determinati dallo sviluppo. In questa fase i fusi muscolari/tendinei e i recettori articolari si regolano quotidianamente e così, stimoli motori regolari impediscono che le capacità coordinative peggiorino.

In conclusione credo che come allenatori abbiamo la responsabilità di conoscere cosa può aiutare e cosa invece può essere dannoso per i nostri ragazzi, specialmente se alleniamo squadre nella cosiddetta "*età dell'oro della motricità*"; quello che è stato detto in questo articolo vuole essere solo un'indicazione su come non commettere errori grossolani e magari fungere da stimolo per formarsi ed informarsi più nello specifico sulla tematica *apprendimento motorio nell'età evolutiva*.



Eugenio Garbuglia  
Dottore in Scienze Motorie Allenatore UEFA B  
e.garbuglia@lifeandsport.it

## SELEZIONE E CRESCITA NELLE SOCIETÀ SPORTIVE: IL RUOLO DEL PORTIERE COME ATLETA

di mister **Giovanni Antonio Casali**



Non è una novità che le società sportive giovanili spesso creino grandi aspettative verso bambini naturalmente più dotati, discriminando e sminuendo coloro che non reputano pronti. Tuttavia, ritengo che le scuole calcio e i settori giovanili debbano essere un banco di prova, un luogo di crescita per i ragazzi, per cui fare esperienza e crearsi un bagaglio. Le società dovrebbero favorire lo sviluppo dello spirito di gruppo, la collaborazione e la capacità di risolvere problemi. Pertanto, i giovani portieri dovrebbero essere affidati a persone abilitate, motivate e appassionate alla crescita individuale e collettiva nel lungo termine, piuttosto che perseguire risultati effimeri nell'immediato.

Le società che desiderano lavorare con i giovani portieri non possono limitarsi a scegliere nelle selezioni i più talentuosi ma dovrebbero dar modo di migliorarsi anche chi in quel momento sembra non essere a livello. Le società devono investire in personale altamente qualificato, in grado di lavorare con giovani portieri a qualsiasi livello di abilità. Oggi non basta che gli allenatori posseggano una buona conoscenza del gioco e delle tecniche di allenamento, ma sono tenuti ad avere anche una comprensione approfondita dello sviluppo fisico e mentale dei giovani atleti. Inoltre, devono dimostrare comprensione e pazienza smodata.

Oggi, molti bambini e ragazzi partono svantaggiati rispetto al passato. Sono coinvolti in tantissime attività scolastiche ed extrascolastiche che limitano il tempo dedicato ai giochi all'aria aperta o a corpo libero. Queste attività comunemente conosciute come "DI STRADA", consentivano ai giovani di confrontarsi quotidianamente fisicamente e mentalmente tra di loro, affrontando imprevisti e situazioni competitive. Spesso, oggi, il mondo dei giovani si sviluppa all'interno delle quattro mura, con l'utilizzo di dispositivi come computer, console e televisione.

Quando un giovane portiere si avvicina a uno sport collettivo che richiede movimento le difficoltà generali sono quelle relative alla difficoltà nel valutare traiettorie, valutare distanze e percepire ciò che li circonda oltre a una motoria molto basilare che spesso va ristabilita a priori.

Risulta fondamentale che gli allenatori e gli istruttori comprendano queste difficoltà e siano in grado di comunicare in modo efficace con i giovani portieri, fornendo loro un feedback costruttivo e positivo per supportarli e incoraggiarli nel loro percorso di sviluppo. Tutto questo in passato non veniva tenuto in considerazione perché i portieri avevano doti caratteriali, motorie e tecniche già avanzate che oggi pochissimi hanno.

La comunicazione svolge un ruolo fondamentale e deve essere personalizzata, considerando le difficoltà comportamentali che possono presentarsi, come l'iperattività, l'autismo, il deficit di attenzione/iperattività, i disturbi dell'alimentazione, il bullismo, i disturbi dell'umore e altri ancora. Una comunicazione non adeguata potrebbe compromettere l'intero percorso del ragazzo, fino all'allontanamento definitivo. Pertanto, è necessario creare un ambiente positivo e sicuro per i giovani portieri e le società sportive devono prestare attenzione a una vasta gamma di aspetti, che vanno oltre le nozioni tecniche di base e l'applicazione di regole.

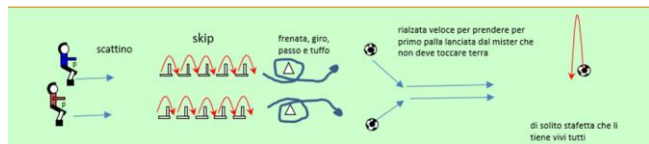
Per me non esistono bambini non portati, esistono bambini che vanno motivati e accompagnati per acquisire sicurezza e superare i propri limiti. Senza figure di riferimento competenti i bambini meno dotati avranno molte difficoltà a portarsi a livello degli altri e solo l'esperienza in campo senza i supporti emotivi, emozionali, tecnici non possono emergere. Questo è il neo di molte società che vogliono lavorare con i giovani ma senza investimenti economici, ritagliando spazi importanti su persone che si rendono disponibili a trascorrere del tempo con loro, pensando che per allenare un portiere possa bastare prelevare degli esercizi qua e là sul web e riproporli.

Le sedute tipo settimanali riportano nelle fasce più basse moltissima coordinazione e motoria finalizzata alla tecnica dei gesti. Mantenendo le linee guida che ritengo idonee lavoro con attivazioni con la palla in varie forme, per poi elaborare gesti motori semplici e con l'ausilio di bosu, ostacoli, paletti, elastici a varie altezze e con queste sviluppo un'attività crescente che mantiene viva la voglia e l'entusiasmo per circa un'ora e mezza di attività.

Il lavoro settimanale pertanto in bambini sino ai 7-8 anni si sviluppa molto con attrezzatura che permettono di fare tutti i gesti base come correre avanti, indietro, saltellare, fare balzi, piroettare in terra e la conclusione di queste richieste prevede sempre un gesto tecnico con la palla che può essere dalla semplice presa a qualcosa di più complesso come prendere una palla in parata laterale nelle varie forme.

Ciò che ho notato è che per mantenere alto l'entusiasmo e stimolare la voglia di fare serve inserire ogni 2-3 esercizi tecnici e coordinativi una esercitazione a punti che accende un po' la competizione tra tutti.

Un esempio semplicissimo può essere schematizzato sotto:



Molti tecnici si spaventano quando i loro bambini sono aggressivi, si distraggono, hanno qualche difficoltà a rispondere in tempi brevi alle proposte. Ciò che ritengo fondamentale quando si hanno bambini caratterialmente diversi o con qualche problematica è quello di dare modo di concentrarsi sul movimento il quale deve essere vario e consecutivo, per esempio due balzi laterali sul nastro e una giravolta sotto il nastro e subito dopo una corsa verso la palla. La varietà dei gesti toglie una parte di razionalità e permette ai bambini di stare nella seduta senza pensare troppo alle spiegazioni che gli devono essere date con piccoli input durante l'esercizio stesso con comandi brevi e chiari.

Non esiste un metodo universale per tutti e con tutti e ogni tecnico deve essere in grado di personalizzare e variare in corso d'opera se quanto ha programmato non porta ai risultati sperati. Trovare tecnici con una conoscenza e pazienza simile risulta difficile ed ecco perché le società preferiscono prendere portieri con delle selezioni, sperando siano già pronti piuttosto che curare il proprio ambiente con preparatori veramente appassionati e preparati che si dedicano con amore alla crescita dei bambini e ragazzi. Nonostante le linee guida della FIGC, molte società continuano a privilegiare il risultato anziché lo sviluppo e la crescita dei giovani calciatori, tutto risulta ancora più complesso quando si segue il portiere.



Le società sono alla costante ricerca di bambini e ragazzi pronti e quando hanno la fortuna di iscrivere un portiere che è fisicamente dotato e magari anche coordinato lo curano poco e si limitano a fargli fare il minimo necessario convincendolo di mezzi che, in realtà, dovrebbe ancora affinare.

Questo comportamento implica un regresso in quel portiere che perde valore al cospetto di quei portieri, magari meno dotati, che però hanno la fortuna di iscriversi in società in cui la figura del preparatore è più presente e hanno un costante lavoro quotidiano con delle progressioni didattiche che determinano sicurezza, autostima e passione che alla lunga pagano.



Personalmente ho sempre seguito bambini e ragazzi di tutte le età nel ruolo di portiere, i risultati migliori li ho avuti in chi ha iniziato ad avere le basi sin da piccolo e ha avuto un percorso di almeno 3-4 anni, il problema è che poi, purtroppo, la visibilità porta questi piccoli portieri a provare altre strade e sono pochi i genitori che pensano alla crescita effettiva del figlio ma si affidano alla visibilità di una casacca importante. Ecco che quel portiere dopo qualche anno di "gloria" con una grande percentuale di probabilità verrà sostituito da un altro portiere sempre con il metodo delle selezioni e verrà scartato. Ho avuto casi simili e assicuro che è difficile ritrovare motivazione in un portiere deluso, l'aggravante è che spesso va curato tutto l'aspetto motorio e coordinativo nonché tecnico che è stato tralasciato o curato con superficialità.

In sintesi, le società sportive dovrebbero investire in personale altamente qualificato e creare un ambiente positivo e sicuro per i giovani atleti, indipendentemente dal loro livello di abilità. Dedicare attenzione, cura e una formazione continua ai giovani portieri, è la chiave per consentire loro di crescere non solo come sportivi, ma anche come persone, garantendo loro il successo a lungo termine nella loro carriera sportiva e nella vita. Se le società trascurano questi aspetti, rischiano di perdere il potenziale dei loro giovani talenti.

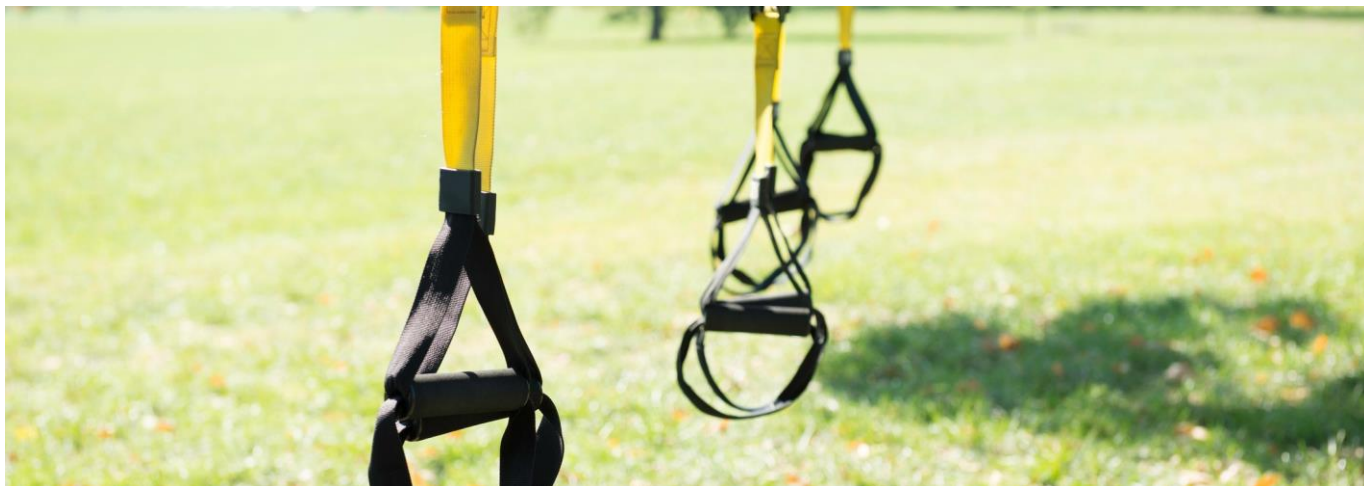


**Giovanni Antonio Casali**  
 Preparatore dei portieri settore giovanile e prima squadra  
 Patentino UEFA B FIGC  
 CORSI 1°, 2°, 3° Livello e MASTER AIAP  
 CORSI 1°, 2° 3° Livello serporteros Ernesto Garcia



# Allenamento Funzionale a Circuito con il Trx per il portiere di calcio

A cura di Juri Monasso



In questo articolo presenterò due proposte di allenamento Funzionale da fare con il Trx per il portiere, spiegherò come usare l'attrezzo .

Intanto comincio spiegandovi cosa vuol dire Trx e come è nato.

Trx è l'acronimo di Total Resistance Exercise (Io sò, l'ultima lettera è una "E", ma la "X" rende l'acronimo più vendibile).

E' stato inventato da Randy Hetrick, navy seal americano che negli anni 90 durante la guerra del golfo, prese una cinghi di paracadute, una cintura da ju jitsu le mise insieme e creò l'allenamento in sospensione.

Infatti Randy cercava un modo semplice e pratico per allenarsi in spazi ristretti, infatti questa è una delle caratteristiche principali di questo attrezzo, è leggero, versatile, facilmente trasportabile, e può essere attaccato su qualsiasi supporto, nel nostro caso, potrebbe essere la traversa, la porta dello spogliatoio o la recinzione del campo.

Questi fattori lo rendono ideale da usare per tutte quegli allenatori e atleti che non dispongono di palestre attrezzate con Rack, Bilancieri e Manubri.

La funzione principale del Trx è quella di allenare il Core, ovviamente si possono fare esercizi anche per le gambe e le braccia, ma se si fanno senza sentire lavorare il centro del nostro corpo e senza mantenerlo compatto, sicuramente si sta commettendo un errore.

Oltre ad esercizi di rinforzo muscolare, è possibile fare anche esercizi di mobilità.

Come sempre, prima di partire con l'allenamento, cerchiamo di capire quali esercizi saranno più utili per il portiere.

Sicuramente il Core la farà da padrone (visto che il Trx serve principalmente per allenare questo distretto muscolare) avere un core forte e ben allenato, ci porterà una marea di benefici, tra i quali:

- migliore stabilizzazione della gabbia toracica e delle pelvi durante i movimenti migliore assetto posturale
- riduzione dei dolori alla schiena
- aumento della stabilità ed equilibrio del corpo
- migliore il trasferimento di forza dagli arti inferiori a quelli superiori e viceversa.

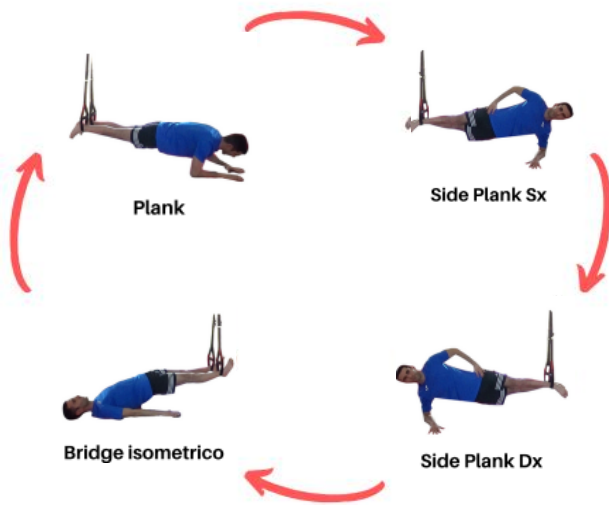


Dopo il Core sicuramente punterei sulle gambe e cingolo scapolo omerale, con un lavoro di "potenziamento" per migliorare la forza, la stabilità e prevenire infortuni. Ecco la prima proposta, in cui faremo un allenamento Total Core.

**Clicca sulla foto dell'esercizio per vedere l'esecuzione corretta.**

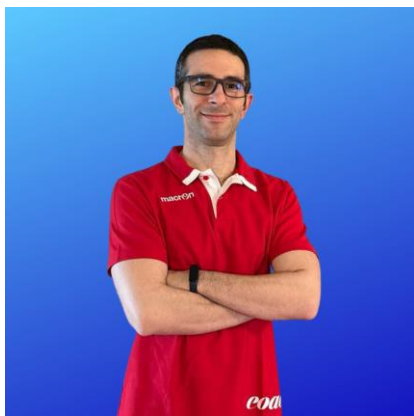
**Workout 1**

**Interval Training - 4 Round - 40" lavoro, 20" pausa**



Questo è un allenamento Total Core, dove lo alleneremo in tutte le sue componenti, frontale, posteriore e laterale; con esercizi antiflessione ed antiestensione.

In base al livello è possibile modificare il numero dei Round e/o il rapporto tra lavoro e pausa.



Dopo il Workout per il Core, eccone uno Total Body.

**Clicca sulla foto dell'esercizio per vedere l'esecuzione corretta.**

**Workout 2**

**Circuit Training - 4 Round - no pausa tra gli esercizi, pausa 1'30" a fine Round**



In questo allenamento alterneremo un esercizio per le gambe, ad un esercizio per la parte alta.

In base al livello è possibile modificare il numero dei Round e/o il numero di ripetizioni.

Questo è solo un piccolo esempio di quello che si può fare con il Trx, se vuoi approfondire l'argomento, guarda questo video dove spiego a che lunghezza mettere le maniglie e come posizionarsi per rendere gli esercizi più facili o più difficili.

Clicca qui per guardare il Video



Se vuoi approfondire tutto quello che riguarda l'allenamento funzionale a circuito, ti aspetto nel mio gruppo Facebook "Circuiti Funzionali", oppure contattami direttamente sulla mia mail: [coachonlinejuri@gmail.com](mailto:coachonlinejuri@gmail.com)



**CARMELO LOVECCHIO**

# L' ALLENAMENTO DELLA FORZA

*DAL GIOVANE PORTIERE AL PORTIERE ADULTO*



**LIBRO**

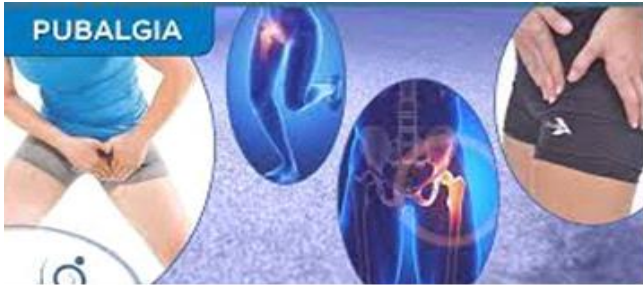


**[WWW.PORTIERIDICALCIO.NET](http://WWW.PORTIERIDICALCIO.NET)**



# PREVENZIONE E CURA DELLA PUBALGIA

Del Dott. Paolo Colombo e Mr. Tiziano Fumagalli



Patologia frequente nel calciatore che, a volte, costringe l'atleta a lunghi periodi di inattività. Definita "SINDROME RETTO-ADDUTTORIA", cioè una patologia a carico dell'inserzione dei muscoli retti dell'addome sul pube e dell'inserzione alta dei muscoli adduttori. Nella realtà è una definizione confusa che richiede una buona anamnesi ed un accurato preciso esame clinico. Un acronimo mnemonico può guidare la diagnosi differenziale del dolore (*how to approach groin pain*). In esso si indicano le sedi di ricerca H-anca e pelvi, T-coscia, A-addome, G-glutei, P-dolore riferito. \* L' anamnesi parte dall'esclusione di gravi patologie (es. frattura del collo femorale) e prosegue sino alla definizione di lesione acuta oppure di lesione cronica non chiaramente collegabile ad un evento muscolo scheletrico traumatico (es. dolore a riposo o di notte, dolore irradiato, parestesie associate, dolore accentuato da tosse o starnuti, febbre, brividi, calo ponderale, disturbi viscerali come diarrea, sangue nelle feci, ecc.).

Vanno valutati fattori-rischio che possano favorire i sintomi: sport di contatto, obesità, cattiva condizione muscolare, rigidità articolare, scatti ripetuti e rapidi. Il calciatore affetto da dolore al pube spesso ha provato di tutto per risolvere il suo problema: ha utilizzato un plantare, si è sottoposto a cure odontoiatriche (pensando che la causa del suo dolore fossero i denti), ha fatto uso di creme più o meno miracolose, ha perfino eseguito infiltrazioni (di cortisone, di anestetici ecc.) per poter continuare a giocare senza però andare oltre ad un certo risultato. Ci troviamo di fronte solitamente ad un atleta in crisi, con infiniti dubbi che vive con il timore di dover un giorno sottoporsi ad un intervento chirurgico. Ma senza una corretta anamnesi è impossibile "centrare" l'obiettivo fondamentale di un TRATTAMENTO RAZIONALE ED EFFICACE. Il quadro clinico in uno sportivo è caratterizzato da dolore e impotenza funzionale.

Dalla letteratura si evince che la patologia va ricercata in

tre entità anatomo cliniche spesso associate.:

PATOLOGIE PARIETO ADDOMINALI: PARTE INFERIORE DI GRANDE OBLIQUO, GRANDE OBLIQUO, CANALE INGUINALE.

PATOLOGIA DEI MUSCOLI ADDOMINALI: ADDUTTORE LUNGO E PETTINE E GRACILE, TENDINE CONGIUNTO E LEGAMENTO INGUINALE.

SINFESI PUBICA.



Considerando la complessità globale della patologia, riteniamo opportuno spostare il concetto di un esatto inquadramento teso alla risoluzione della patologia. La valutazione del canale inguinale è importante in quanto vi può essere sofferenza del nervo ileo inguinale da intrappolamento muscolare (obliquo e trasverso), specie dopo allenamento intenso della parete addominale, da trauma diretto o da un'infiammazione. Oppure la stessa area anatomica è interessata da ernia di origine sportiva, sindrome del giocatore di hockey, oppure ernia inguinale vera e propria. In caso di patologie chirurgiche quali ernie inguinali o patologie quali la sindrome della parete posteriore del canale inguinale l'intervento è risolutivo. Allo stesso modo cause di dolore retto-addominale di origine organica quali infezioni delle vie urinarie o calcolosi vie urinarie, la terapia medica è risolutiva. È possibile anche avere la sindrome pubalgica generata da patologie intestinali come coliti di origine alimentari, in questi casi si può risolvere tutto con una semplice dieta alimentare appropriata.

Patologie relative al piede che possono cambiare l'appoggio al suolo condizionando la corsa possono

facilitare l'insorgenza di una pubalgia da sovraccarico. La prevenzione passa per scelta delle calzature idonee ad ogni esercitazione. Inoltre se rientra nella norma di allenamento l'utilizzo di superfici dure, come campi ghiacciati o artificiali, il preparatore deve inserire lavori di scarico e di compenso. Il dosaggio dell'allenamento deve essere consoni alle caratteristiche fisiche di ogni atleta. Possibili alterazioni strutturali dell'atleta (per esempio la differenza di lunghezza degli arti inferiori che genera asimmetrie di bacino e mal posizione del sacro) creano l'insorgenza di tensioni sui muscoli retto addominali e sugli adduttori. Gli atleti devono curare il riscaldamento e l'attivazione muscolare prima di allenamenti e partite (warm up) ma anche curare la fase di raffreddamento muscolare dopo ogni sforzo (cool down) con esercizi che ogni preparatore atletico ha nel suo repertorio.

**ESERCIZIO PER LA PUBALGIA - SUPINO**



**Esercizio da supino per allungare i rotatori esterni dell'anca**

- 1) Posizione iniziale: supina
- 2) Piegare anca e ginocchio,
- 3) Effettuare un'adduzione (spostare il ginocchio all'interno) e rotazione interna dell'anca per allungare gli adduttori e i muscoli rotatori esterni.
- 4) Tornare alla posizione di partenza,
- 5) ripetere 10 volte.

Quando si ritorna indietro, limitarsi al massimo a 20° di rotazione esterna.

camaleontica nelle cause. Inoltre sottolineiamo che questa sindrome pubalgica non è un esito obbligato di sforzi intensi e continui nel calciatore. Infatti il lato buono della medaglia è rappresentato dal fatto che con una costante attività di prevenzione si può evitare o perlomeno ridurne l'incidenza. Riportiamo alcuni esempi di esercizi utili sia in fase di prevenzione che di recupero durante la patologia.

**ESERCIZIO PER LA PUBALGIA SULLA SEDIA**



**Esercizio sulla sedia per rafforzare lo psoas**

- 1) Da seduto, si usano le mani per alzare la coscia passivamente alla massima flessione.
- 2) Rilassare le braccia e utilizzare l'ileo-psoas per mantenere la flessione dell'anca.
- 3) Se possibile, spingere con le braccia verso il basso per rinforzare il muscolo.
- 4) Rimanere 5 secondi in questa posizione.
- 5) Ripetere 5 volte.

E' importante anche migliorare la qualità della contrazione muscolare dei muscoli adduttori della coscia con esercizi isometrici.

**ESEMPIO STRINGERE FRA LE GINOCCHIA PIEGATE PER 5" PER 10 VOLTE RIPETUTE (3X5) UNA PALLA.**

Concludiamo affermando alla luce di quanto espresso che nell'oceano di una definizione generica possiamo trovare numerose cause eziologiche che devono essere riconosciute e trattate in modo appropriato.

\*(riferimento bibliografico BROTZMAN SB -DOLORE INGUINALE.InLA RIABILITAZIONE IN ORTOPEDIA a cura di S.BOCCARDI)

Ci sono altri aspetti interessanti nella prevenzione della sindrome pubalgica, quali il reintegro liquido e alimentare dopo l'allenamento e la partita e la crioterapia che, pur auspicabili, non sempre e per varie difficoltà non sono attuabili specie nel calcio dilettantistico. Il calciatore affetto da pubalgia, dopo l' inquadramento clinico deve comprendere la causa e di conseguenza applicare bene le terapie fisiche prescritte. Il riposo fa parte della terapia (riposo assoluto per i casi più gravi e riposo attivo per i meno gravi) e per evitare perdita completa della forma fisica si devono sospendere le attività individuate come responsabili dell'insorgenza del problema e si devono programmare e consentire al giocatore attività non traumatiche (esempio lavoro in piscina).

Tutto questo discorso ha lo scopo di stressare e sottolineare con forza la complessità, la varietà e la necessità di un accurato inquadramento di una patologia



**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

## I PORTIERI IN ERBA



Se si osserva bene ciò che avviene durante una partita di calcio estrapolandosi dalle azioni di gioco e ponendo l'attenzione sui ruoli dei vari giocatori, è facile rendersi conto che il modo di vivere la gara del portiere è completamente differente da come la affrontano gli altri componenti della squadra. In lui è necessaria una grande ostinazione a non demordere, una freddezza tale da poter controllare situazioni anche improvvisate, la necessità di reagire senza soffermarsi sulla delusione di aver subito un goal, ma anche il bisogno di non esaltarsi troppo se compie una bella parata.

Questo temperamento fatto di vigore, resistenza e solidità emotiva si forgia nel tempo, si raffina attraverso le esperienze spigolose alle quali il portiere è sottoposto continuamente. Un atteggiamento che è il risultato di una serie sconfinata di prove negative che è stato costretto a superare se, come portiere, voleva sopravvivere. Proprio come avviene nella sopravvivenza delle razze pregiate in natura, che divengono appunto pregiate perché rare, tali da essere il risultato di una selezione naturale provocata dall'esclusione di quegli elementi che non sono riusciti a sottrarsi alle avversità che le hanno investite.

### **Stare in porta fa crescere**

Tra i pali, la mente di chi sceglie di giocare in porta si leviga, il carattere si scalfisce, soprattutto perché si è costretti a far scivolare dalle proprie spalle gli eventi negativi. Ma in questo modo ci si rafforza. Sapere che le proprie mani sono in grado di bloccare l'azione di un'intera squadra, rende il portiere un grande estimatore di se stesso, e ciò avviene soprattutto su un bambino in crescita che sceglie di

praticare questo ruolo. Perché i palloni da parare nella vita sono tanti e facendo il portiere si possono acquisire delle strategie utili non solo in campo, ma soprattutto nella quotidianità. Tali strategie si assorbono dal fare esperienza di una serie sconfinata di traversie che iniziano da quando i portieri, da bambini, scendono in campo con i guantoni più grandi di loro e tentano goffi ed impacciati, con quei pantaloni imbottiti, di bloccare la palla che continua a volteggiare dietro di loro. Crescendo si abitua a sopportare eventi a loro sfavore, come le grida esultanti dei genitori dei bambini avversari nel momento in cui loro sono disperati e vorrebbero piangere perché quel goal subito li fa sentire distrutti, o quando un po' più grandi, si sentono dire dai compagni che hanno perso la partita per un goal stupido che hanno preso o che gli sbagli del portiere sono *papere* e quelli di loro giocatori sono *lisci*. Per non parlare dei portieri che si apprestano a praticare l'agonismo, ce la mettono tutta per acquisire la fiducia dei compagni, e sanno che poi basta un episodio negativo per vedersi smontare tutta la stima faticosamente costruita.

Ma se ci si accinge a guardare un portiere in campo a tutto ciò non si deve pensare. La definizione di questo ruolo che si è strutturata dentro di lui nel tempo è fondata sulla superficialità di chi osserva, che vede il portiere semplicemente come un giocatore ai limiti dell'area, che all'improvviso entra nella visione del gioco e scompare nel momento che la palla viene rimessa in campo.

Di rado il portiere viene concepito come l'ultimo uomo della difesa di cui fa parte, e se subisce un goal raramente questo episodio viene letto come un evento di cui tutta la difesa può essere responsabile. Anche i compagni stessi spesso non si rendono conto che mentre il loro compito è quello di conquistare e difendere la palla, quello del portiere è ben diverso, visto che consiste nel dominare la meta ambita dagli avversari.

Il suo ruolo attribuisce al portiere un grande senso di responsabilità, perché egli è cosciente che un suo sbaglio può essere fondamentale per cambiare il risultato. Ciò lo predispone ad essere sottoposto a critiche a volte gratuite e immeritate che ledono la sua autostima. Questo perché i giudizi sui suoi interventi si caratterizzano con facilità dall'assenza di attenuanti. Al portiere nella maggior parte delle situazioni non viene perdonato niente ed è facile che ci si ricordi di lui soltanto in relazione all'ultimo errore compiuto.

Anche se la sua prestazione risulta impeccabile, prendere un goal all'ultimo minuto non verrà mai giudicato con lo stesso atteggiamento utilizzato per un attaccante che all'ultimo momento sbaglia un goal davanti alla porta.

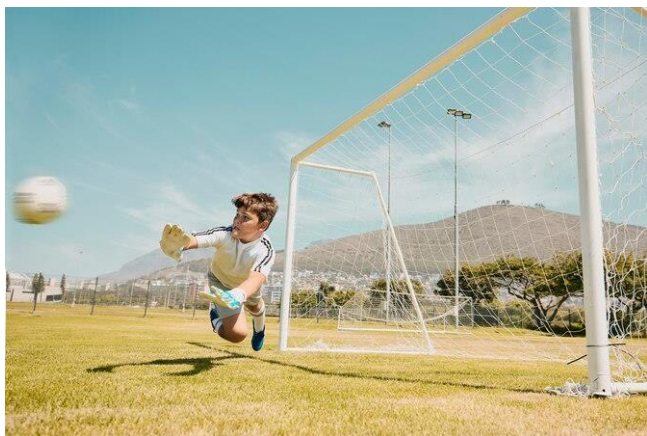
### ***Il portiere è un capro espiatorio***

Capri espiatori per eccellenza, depositari della rabbia dei tifosi e dei giocatori in ogni caso, in ogni circostanza, perché perdere fa male a tutti e bisogna prendersela con qualcuno, trovare un motivo che spesso nasconde a se stessi la consapevolezza delle vere ragioni di un risultato deprimente. È più facile negare che il proprio figlio o la propria squadra abbia compiuto una prestazione mediocre e prendersela con il portiere perché ha parato male.

In realtà bisognerebbe rendersi conto, nel giudicare il gioco compiuto in campo (ma è proprio necessario dover per forza giudicare?), che spesso si perde non perché il portiere non è riuscito a parare, ma semplicemente perché gli altri giocatori non sono riusciti a mettere la palla in porta.

Così ogni volta che entra in campo il portiere si accinge a compiere una sfida verso se stesso e verso gli altri, egli gioca per vincere e per scongiurare quindi la sconfitta come tutti gli altri, ma la partita è per lui una sfida dai toni più accesi, perché come un ottimo intervento lo innalza sul podio più alto, rappresentando la negazione dell'esultanza dell'avversario e lo scampato pericolo per il suo gruppo, la palla che entra lo rende inequivocabilmente responsabile della sconfitta di tutti.

L'entusiasmo della sua parata spesso dura poco, perché per mantenere la concentrazione non può soffermarsi troppo su ciò che gli è ben riuscito. E questo lo distingue enormemente dalle reazioni del compagno che fa goal e che viene festeggiato anche in modo plateale da maglie che si tolgono, da capriole e giri intorno alla bandierina. Il compagno che fa goal concede alla squadra di esplodere la tensione accumulata, quindi dona un momento che carica ogni elemento del gruppo, esperienza che il portiere può



Sperimentare raramente in relazione ad un suo intervento giusto in occasione di un calcio di rigore parato ai tempi supplementari.



### ***La porta allena la resilienza***

Tuttavia tutte le situazioni negative che sperimenta sulla sua pelle, tutte le critiche che, con facilità, lo colpevolizzano, lo fanno crescere di più a livello caratteriale rispetto agli altri giocatori. Accade con una certa frequenza che i portieri riescano a giocare ad ottimi livelli anche dopo i 40 anni, non solo perché fisicamente si logorano meno (pur allenandosi duramente e più volte degli altri), ma anche perché il loro stato d'animo è meno vulnerabile, visto che sin da piccoli hanno imparato a confrontarsi con situazioni frustranti.

Soprattutto ciò che rafforza la mente di un portiere è la capacità di tollerare in campo il proprio senso di solitudine nonostante egli faccia parte di un gruppo. Egli deve gestire le sue emozioni da solo, essendo queste diverse da quelle di tutti gli altri componenti della squadra: lui protegge la porta, mentre per gli altri la porta è l'elemento da varcare. Il suo abbigliamento diverso, la sua postura, il fatto che il suo lavoro consiste nel muovere sapientemente le mani più che i piedi, lo rendono consapevole del suo essere un'altra cosa, e lui sa che i compagni non possono comprenderlo a fondo semplicemente perché non sono portieri.

La maggior parte delle volte tutto ciò rimane nascosto nell'inconsapevolezza, perché non è evidenziato al gruppo, il portiere non è aiutato ad essere compreso dalla squadra, forse semplicemente perché nella mentalità comune a questo non si pensa. Dagli spalti quando si segue la partita l'attenzione in gran parte del tempo è rivolta ai giocatori che si competono la palla. Il portiere sta lì, ai limiti dell'area di gioco e nessuno si sofferma a leggere tra le righe, a riflettere che in ogni attimo della partita egli è vigile e pronto a reagire. Ogni azione osservata tra i pali aumenta il suo livello di adrenalina ed egli accumula energia, la sente



premere sotto la sua pelle. Ma spesso quando la palla si dirige verso di lui e l'occasione per potersi sfogare finalmente si presenta deve fare i conti con una serie di situazioni avverse, come la consapevolezza che i compagni in difesa non sono disposti adeguatamente, analogamente alla foga dell'attaccante che vuole prorompere la porta. Così per lui agire diviene sinonimo di saldezza ed estraneità da ogni stimolo esterno. Nel momento in cui entra in gioco per difendere la porta deve essere capace di annullare ogni pensiero e di farsi scivolare via la paura che l'avversario possa travalicare quello spazio che lui sta presidiando con tutte le sue forze. Il suo impeto esplode comunque nell'azione rivolta a bloccare la palla e se non ci riesce, sentire il pubblico che esulta perché è stato fatto goal, vedere gli avversari che si abbracciano confusi con i suoi compagni delusi, rappresenta per ogni portiere un elemento che disorienta ed al momento stesso distrugge, perché è come se quel mondo che metaforicamente il campo rappresenta lo stia sbeffeggiando.

Non c'è complicità per la sua desolazione, anzi, spesso la desolazione è acuita dalle critiche dei compagni. E qui entra in gioco la persona che si nasconde dietro i guantoni ed i pantaloni imbottiti. Bisogna essere veramente forti per poter essere in grado di riprendere tutti i pezzettini di sé frantumati dal goal subito dalle critiche e ritrovare la motivazione giusta per rimettersi subito in gioco con entusiasmo. Il portiere ci riesce perché serba in sé una preziosa consapevolezza acquisita dalla sua esperienza: quella che ogni sogno infranto può essere riscattato. Egli vive questa emozione ogni volta che si rialza da terra dopo che la palla ha varcato quella porta che inutilmente ha tentato di difendere, ed ogni volta, in ogni caso, ha sempre il coraggio di rialzare la testa e porsi come un leone in procinto di attaccare tra i due pali, a sbandierare la sua fierezza e la sua belligerante dignità.

Ecco da dove proviene la ragione per cui i portieri, utilizzando una metafora adeguata al business che è diventato il calcio, possono essere concepiti una *merce rara*. Ce ne sono pochi, perché non tutti se la sentono di rischiare se stessi e l'integrità della propria autostima mettendosi in porta.

Il ruolo del portiere necessita più rispetto e per garantire questo c'è bisogno di maggiore attenzione per il suo operato, da parte di tutti.

### **Ricerca la felicità in ogni gesto**

Nella vita avere una meta da raggiungere è fondamentale, ognuno di noi ne ha almeno una ogni giorno, se così non fosse correremmo grandi rischi. Non avere alcuno scopo ci rende vulnerabili a quel senso di stasi che è il preludio dell'arrendevolezza, a quella condizione fisica e mentale in cui si tirano le redini e non ci si mette più in gioco esponendosi, con il tempo, alla malattia fisica e mentale. Avere degli obiettivi è importante per il nostro benessere. Ognuno di noi, poi, è ispirato dal proprio modo di essere e dalle proprie aspirazioni e tuttavia c'è una meta così ambita da rappresentare un obiettivo comune nella vita di tutti: il desiderio di essere felici.

Parlo della felicità che si racchiude in alcuni momenti di emozione intensa e lascia poi una traccia dentro di noi tale da rendere la quotidianità più serena. Si tratta di un grande obiettivo, e forse per questo quando ci pensiamo la immaginiamo in cima a una montagna scoscesa per raggiungere la quale bisogna inerparsi rischiando di scivolare e cadere. Non c'è dubbio, vivere la sofferenza e riuscire a superare le difficoltà ha un ruolo importante nella nostra crescita interiore.

Tutto questo fa parte di una maturazione che ci permette di ottenere e apprezzare i momenti di intensa serenità e soddisfazione che sono la sostanza di ciò che intendiamo con l'essere felici. Esercitarsi a superare i momenti difficili e fare esperienza di momenti di gioia serve soprattutto ai bambini per modellare il carattere e rinvigorire la forza d'animo, condizioni necessarie per ambire a momenti di felicità.



## Il calcio di rigore

Lo sport rappresenta una palestra ricca di occasioni per esercitarsi a raggiungere tale obiettivo, sono tanti gli eventi e le circostanze che mettono alla prova. Pensate nel calcio al momento in cui si sta per battere un calcio di rigore. Difficile per il portiere alzarsi da terra se la palla dovesse sbeffeggiarlo. Quanto amore per se stessi verrebbe messo a rischio... Soprattutto se i rimproveri dei compagni e della tribuna mandano in crisi la stima che si ripone in ciò che si è. Eppure il portiere di fronte a un rigore non parato si rialza sempre, rimettendosi imperterrito tra i pali come un leone in agguato di fronte a ogni circostanza, e prima o poi un suo intervento sancirà la sua rivalse e gli procurerà un momento di pura felicità. A pensarci bene la stessa cosa vale per chi batte il rigore; se prende il palo, la traversa o calcia fuori, il peso della responsabilità verso il gruppo e quello delle sue attese personali si imbattono sulla sua autostima. Chi sbaglia un rigore è obbligato a intraprendere un percorso che lo vedrà dal buio in cui è scivolato riaffiorare, emergendo tra i pezzettini di autostima che si sono frantumati fino al ricomporsi pronto a ripartire. Quello è il momento della sua vittoria, un piccolo attimo di felicità.

Non osare, assicurandosi ogni volta il minimo indispensabile, perseguendo sempre la scelta più facile, rimanere ai margini delle sfide senza mettersi in gioco, è come aggirare la montagna per non correre il rischio di cadere. È come non tentare di tirare o parare un rigore, non avere obiettivi, vivere un non-vivere.

Essere consapevoli di aver tentato, di avercela messa tutta, permette al portiere e al rigorista, come a ognuno di noi, di alimentare la propria autostima e di essere resilienti, cioè capaci di resistere a ogni avversità senza spezzarsi.

Aver tentato rende orgogliosi di se stessi in ogni caso, tali da sconfinare nei buchi neri dell'esistenza e di uscirne



incolumi avvalendosi della propria forza d'animo. Il portiere e il rigorista sono due figure complementari specchio della stessa anima: quella degli esseri audaci pronti a tentare e per questo tali da rappresentare l'aspetto ostinato e battagliero di ognuno di noi.

A volte anche nella vita, come accade a loro, la felicità di un essere umano pregiudica la felicità dell'altro.

## Vincitori e vinti

Quando l'arbitro decreta un calcio di rigore dove ci sarà un vincitore, ci sarà anche un vinto. Nel momento di silenzio e attesa adrenalinica che precede il suo fischio sia il portiere, sia il rigorista, si inerpicano su quella montagna in cima alla quale, in quella circostanza, si trova l'opportunità di vivere un'esplosione di felicità ed esultanza che ha il sapore della vittoria. Una vittoria che per entrambi rappresenterebbe il premio per essere riusciti a mantenere intatta l'ostinazione di non essersi arresi dopo le sconfitte subite in passato. Una gioia che potrà essere vissuta solo da uno dei due, ma rafforzerà in entrambi il desiderio di tentare ancora. La tenacia del portiere e del rigorista ci rammenta che la felicità è la vetta espugnata fra le avversità degli eventi e la nostra paura di non farcela.

È il premio riservato a chi si pone degli obiettivi e li persegue con la ferma convinzione di poterli raggiungere pur non avendo la certezza di riuscirci, credendo in se stesso, sempre.

## Il portiere è solo

*Io quando gioco, gioco per me stesso e per la mia squadra, ma soprattutto per me stesso. Perché so che devo avere fiducia in me per riuscire a darla ai miei compagni di squadra. E se devo fare una cosa in partita e ho il dubbio che quella cosa potrebbe essere sbagliata, anche se non è una cosa giusta la faccio, perché alla fine è meglio pentirsi per aver tentato che vivere con il rimorso di non averlo fatto...*

Queste sono le parole di Andrea, un giovane portiere di Stradella (Pavia), parole sincere, semplici, che gli sono





uscite dall'anima durante una conversazione su Facebook. A me, che collaboro ogni giorno con i giovani portieri, queste parole hanno colpito molto, perché mostrano la giusta maniera con cui un giovane portiere dovrebbe porsi tra i due pali nell'affrontare la temerarietà di una palla tonda come il mondo, un mondo che da bambini sembra travolgerti.

Il portiere in campo è solo, e nel suo tentativo di fermare il mondo tra le sue mani, nelle sue dita racchiude la forza di una squadra in attesa di ciò che accadrà. Se il portiere non gioca per se stesso, ma per appagare le aspettative di un genitore o quelle di un allenatore, non sarà mai spontaneo e capace di concentrarsi.

Se al portiere viene involontariamente evocata la paura di sbagliare, lui non oserà mai, e questo significherebbe tappargli le ali e non farlo volare.

Andrea, come tutti i giovani portieri che giocano utilizzando un approccio personale e sperimentato sulla propria pelle, è riuscito a comprendere l'atteggiamento a lui congeniale per stare in porta, perché il contesto familiare e sportivo non ha mai interferito sul suo modo di essere. I giovani portieri, come i giovani calciatori, hanno bisogno di trovare da soli le strategie per affrontare il campo e la vita.

Questo aspetto, noi adulti a volte lo dimentichiamo...

### ***Come stimolare i portieri a usare la voce?***

Sono anni che assisto agli allenamenti dei portieri e alle loro performance in partita. Devo dire 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 ad 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 domina, sia legata al

fatto di essere coinvolti 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 osserva 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 della squadra 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 dandogli una via di scarico attraverso il gridare e l'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 questo strumento. I portieri, sempre più, stanno zitti, nonostante le esortazioni a parlare dei 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 farlo?

È chiaro che il parlare poco dalla porta verso i compagni di squadra sia legata 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 o 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 vivere bene.



Forse il ruolo del portiere esalta questa attitudine che connota attualmente gli adolescenti, ovvero una certa inibizione ad esprimersi di fronte agli altri. Ciò non esclude che rimanere silenziosi sia dovuto ad attitudini personali 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 ad usare la voce dalla porta consente di correggere le abitudini relazionali inadeguate a cui i giovani sono sottoposti oggi.

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 esortarli, a suggerire loro delle cose, ma anche di evitare di farlo stile "radiolina", perché poi la sua voce diventa un rumore che i compagni giungono a non scontare più. Lo dovrebbe fare 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 enfasi 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 limitarli al punto da farli regredire nella loro 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 dal preparatore. Questo soprattutto perché a volte i portieri si inibiscono in partita nonostante usino la voce in allenamento, perché 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. Il portiere c'è sempre e la sua voce può rappresentare l'elemento per amplificare la rivendicazione della sua ostinazione e forza.

### ***Una riflessione per mamma e papà del portiere***

Sul mio libro "Vivere lo sport per crescere sereni" (2020, FrancoAngeli) esorto i genitori a riflettere su quanto le loro convinzioni possono rischiare di condizionare la possibilità dei bambini di fare esperienze speciali attraverso lo sport.

A tale proposito mi viene in mente ciò che mi accadde un giorno durante il mio lavoro in una scuola calcio. Avevo appena finito di parlare con due genitori circa le loro titubanze sulla scelta del figlio di fare il portiere e mi accingevo ad andare via dal centro sportivo dove mi trovavo. Ero pensierosa e non ero convinta che papà e mamma mi avessero compreso. Non credevo avessero

capito il mio tentativo di spiegare loro che scegliere di giocare tra i pali per il figlio non è, come pensano, l'ultima spiaggia per rimanere in campo dopo essersi reso conto di non essere portato per fare il calciatore... Tantomeno è un ruolo che relega in uno spazio dove sarà coinvolto marginalmente nelle partite e vincolato soltanto a un'inevitabile condizione di capro espiatorio.

Ho cercato di far capire loro che stare in porta è molto di più. Fa crescere il carattere del bambino perché lima i suoi aspetti spigolosi, è un ruolo esposto a molte frustrazioni e di conseguenza altamente educativo. Rifletto sul volto assorto dei genitori che ascoltano le mie parole. Poi succede che camminando per raggiungere la macchina passo di fronte a un campo di calcio ormai avvolto dal silenzio, i giocatori sono andati tutti a casa. Una scena mi rapisce, come se volesse condividere con me l'amore che nutro per tutti i miei piccoli portieri, mi rapisce al punto da desiderare di immortalare con una foto:



un arcobaleno sembra affiancare la porta del campo di calcio vicino davanti a me. E là, dove finisce l'arcobaleno, i colori variegati si trasformano in un varco, in una porta da cui si accede a un mondo quasi perfetto. Un mondo fatto di poesia, scandito dai tuffi nel vuoto e dalle respinte di colui che quel territorio, delimitato dai due pali, protegge e nobilita con amore. Proprio come accade nella vita a ognuno di noi nel contesto che gli appartiene, in quell'area del campo il portiere è il guardiano di se stesso e del proprio territorio. Così quando giungono meteore a forma di pallone tondeggianti come il mondo, insidiose come un dubbio, imprevedibili come un temporale, egli sa che la porta è fatta di arcobaleno. Sa che nelle sue mani tutte le forze dell'universo convergono per trasformarsi in un'irrazionale energia di vita che si conclude nel gesto di parare. Se il portiere blocca un pallone che intendeva beffarlo, egli gioisce dentro, proprio come ognuno di noi quando nella vita si rialza da uno scampato rischio o



quando reagisce all'imprevedibilità di un passo falso. Parare è una filosofia di vita che non si frantuma se le mani si fanno sfuggire una meteora di cuoio. Parare è l'estremità dell'iride. È la luce che viola l'ombra dell'incertezza e della rassegnazione, anche quando rimane un tentativo vanificato dalla palla che tocca la rete. Quel gesto trasforma un essere umano nella gioia umettata che segue ogni tempesta, grazie al vigore con cui ci si riconosce dei "numeri uno" sempre e per sempre.

Numeri uno per se stessi prima di tutto, fautori del proprio destino delle proprie sconfitte e delle proprie vittorie. Prendersi la responsabilità di ciò che si decide dei nostri intenti è un'impresa ambiziosa, soprattutto per coloro che temono il rischio di provare. Più semplice affidarsi al fato, a un destino scritto per cui poco si può fare se si vuole prendere in mano la propria vita e dirigerla verso le proprie aspirazioni. Quando si sente dire: "Quella cosa mi è capitata perché doveva accadere..." suona come "Abbiamo perso la partita perché la palla doveva entrare...". Avete mai visto un incontro in cui il portiere si siede inerme tra i pali, perché tanto la palla se è destinata a entrare entra in ogni caso? No... Il portiere tenta ogni volta senza alcuna esitazione di prendere in mano il proprio destino. E così i bambini che decidono di indossare i guanti sono coloro in cui al di là di tutto, anche di due genitori titubanti, domina in modo indiscutibile la convinzione di poter essere padroni e protettori di se stessi. Influenzarlo a non scegliere questo ruolo per optare su un'altra scelta? Capite adesso che danno sarebbe?



### **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/>

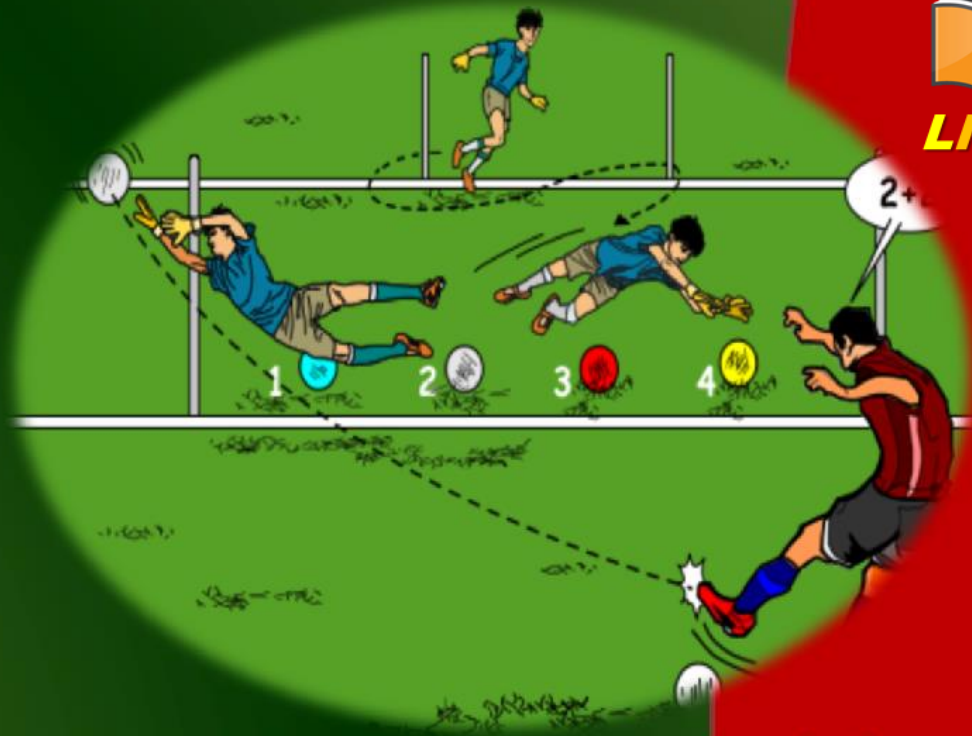
Maurizio Gennari - Carmelo Lovecchio

[WWW.PORTIERISIDIVENTA.COM](http://WWW.PORTIERISIDIVENTA.COM)

# GOALKEEPER TRAINING COMICS



**LIBRO**



100 schede di allenamento per i portieri  
di prima squadra e settore giovanile

[WWW.PORTIERIDICALCIO.NET](http://WWW.PORTIERIDICALCIO.NET)

## CAMPO VISIVO E NON VISIVO "IL MOVIMENTO TESTA CORPO"

Di Mister David CALABRIA

Esiste una infinità di situazioni nel futsal, dove il pallone passa da campo visivo ad un campo non visivo, per cui occorre un immediato corretto e soprattutto veloce adeguamento da parte del portiere. Immaginiamo ad esempio una situazione classica: palla in zona laterale ed avanzata di campo ed uomo sul secondo palo. Ovviamente il portiere ha corpo e viso predisposto verso palla, con coscienza solamente intuitiva dell'uomo sul secondo palo. Il movimento "testa corpo" si esprime nella necessità per cui il portiere non deve vedere prima la destinazione palla, e poi eventualmente andare a chiudere ("movimento testa" prima, e "movimento corpo" poi), ma deve invece andare immediatamente sia con testa che con corpo ad aggredire lo spazio interessato dalla palla.

### GRAFICO 1:

La cosa da inculcare assolutamente ai portieri è quindi che su scarico verso parte opposta devono muovere contemporaneamente viso e corpo, e non prima l'uno e poi eventualmente l'altro, in quanto si perderebbe un tempo di movimento vitale nel mantenimento dell'asse delle spalle verso il pallone. Nel movimento "testa corpo" avviene una veloce aggressione dello spazio di porta precedentemente scoperto *al momento della ricezione avversaria di palla*, con la conseguenza di poter attuare, su conclusione eventuale, persino una parata di posizionamento, o comunque limitatamente esplosiva. Nel caso invece del movimento "testa" prima, e "corpo" poi, *al momento di ricezione palla avversaria* il portiere si trova di fronte ad uno spazio di porta troppo grande da governare; la conseguente necessità da parte del portiere, in caso di tiro in porta, è dunque quella di attuare una parata estrema a livello esplosivo, dove a volte anche la massima attuazione della stessa potrebbe non bastare per salvare la porta. Queste situazioni tattiche sono ravvisabili in molte più situazioni di quanto possiamo pensare: tiri sul secondo palo in situazione di difesa statica; contropiedi estremi con chiusura nei pressi della porta; situazioni da piazzato (esempio calcio d'angolo) con chiusura del tiro (diretta o a seguito di trasmissione lungo linea) mirata proprio su settore opposto per il tap in del possibile compagno ricevente, ma anche persino di una fortuita deviazione di un difensore magari perfettamente posizionato sulla diagonale, ma che fortuitamente impatta palla, indirizzandola proprio verso la propria porta.

Qualitativamente potrebbero avere sviluppi angolari differenti, incrociando le posizioni di trasmissione da zona alta, zona media o zona bassa rispetto alla linea di fondo, dirette verso le possibili zone di ricezioni opposte.

### GRAFICO 2:

È importante stabilire come il movimento testa corpo non sia esclusivamente un concetto da inculcare mentalmente nella prestazione del portiere, ma sia anche e soprattutto un requisito da allenare costantemente. I cambi di versante tramite azioni veloci, le rotazioni delle anche a

diverse gradazioni, il movimento podalico rapido e coordinato, la necessità di una presa di posizione immediatamente a seguire: fattori determinanti per uno sport che ha nella esplosività delle azioni l'elemento chiave.

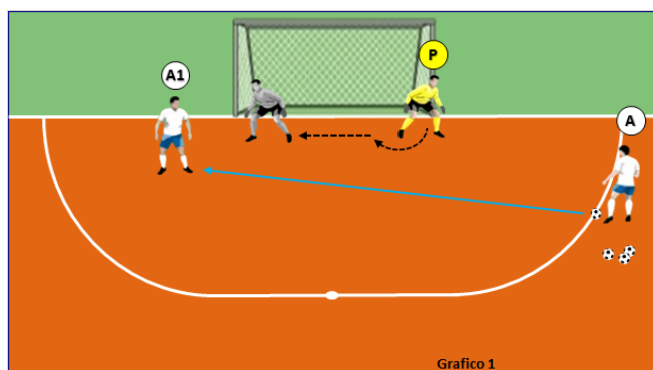


Grafico 1

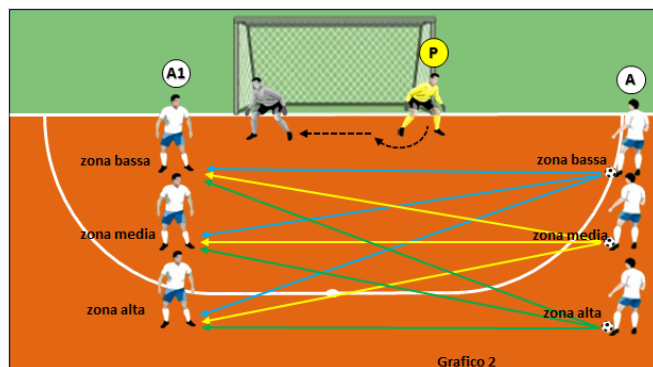


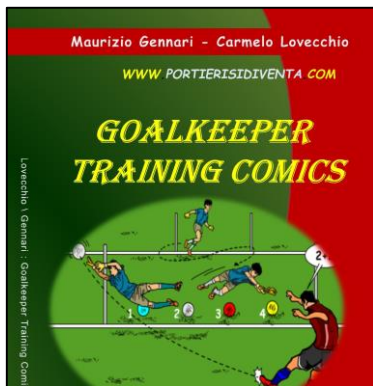
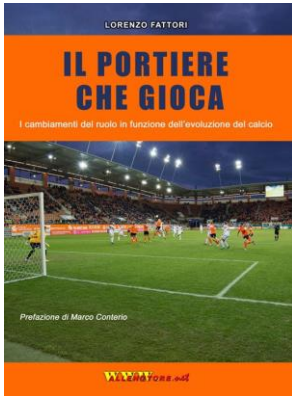
Grafico 2



Mister David Calabria

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

