

NOTIZIARIO



ORA BASTA



**IL RUOLO DEL PORTIERE...
DA GIOCATORE AD
ALLENATORE**

Il numero 12.... e sì, cari amici e colleghi Allenatori esiste anche il numero 12. E' il momento di dedicare queste poche righe a una figura importante e, tante volte, lontano dalle luci del campo.

E' molto dura la vita del numero 12: allenarsi duramente come e a volte di più del "Titolare" sapendo che non ci sarà nessuna gara, nessuna sfida, nessuna emozione. E sono proprio le emozioni che mancano, che potrebbero portare all'abbandono del ruolo.

Ecco che dobbiamo intervenire noi Allenatori, dando il supporto giusto per non far mancare la voglia di continuare, fornire al nostro numero 12 le motivazioni e fargli capire che l'unica risposta giusta è NON MOLLARE MAI... arriverà il momento in cui sarà protagonista della gara e dovrà farsi trovare pronto per dimostrare che il Mister aveva sbagliato a tenerlo in panchina.

Solo allora il nostro numero 12 capirà che tutto il sacrificio e l'impegno è stato ripagato in quei 90 minuti in cui è stato protagonista e sono stati i 90 minuti più belli della sua vitala partita dell' Esordio.

Il Direttore

Michele Chicconi

GRUPPO COSTITUTIVO

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

AREA TECNICA SCUOLE PORTIERI

COORDINATORE TECNICO NAZIONALE
Costantino Giovanni:
areatecnicaaiap@gmail.com

AREA ORGANIZZATIVA SCUOLE PORTIERI

Lovecchio Carmelo\Gennari Maurizio:
scuolaportieriaiap@libero.it

MAGAZINE

Direttore di redazione: Chicconi Michele

notiziarioaiap@gmail.com

Supervisori di redazione e Grafica

Pirrello Salvatore, Zecca Mirko

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

STAFF AREA TECNICA NOTIZIARIO AIAP

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

CONSIGLIERI SPECIALI

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

COMUNICAZIONE SOCIAL

Daniele Fazio



L'ANGOLO DEL DIRETTORE

SOMMARIO

Anno 2024, n°9



L'INTERVISTA

5

*Il Ruolo del Portiere...
da Giocatore ad Allenatore
Mister Marco ONORATI
A cura di Michele Chicconi*

8

*L'allenatore dei Portieri
nell'immaginario comune
e nella Realtà
di Mr. Enrico Vaudagna*

10

*Mamma chi è quel signore?
E' quello che ha fatto
piangere il Brasile
A cura di Mr. David Gini*

14

*La Match Analisi
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

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

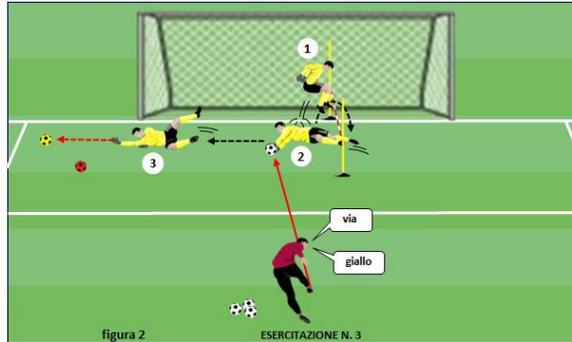
ALLENAMENTO

16

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

18

*La Settimana tipo di un Portiere di 1[^]
Squadra nel periodo competitivo
Team Notiziario AIAP*



25

*Avviamento al ruolo del Portiere
"Presa a Pollici Divergenti"
Di Mr. Stefano Prato*

37

*Crescere con una Grande Passione
Articolo scritto da un Giovane Portiere*

39

*La Scuola Genitori Sportivi
Di Mr. Marco Bertossi*

41

*Chianciano Terme 2023
A cura di Mister Mirco Zecca*

PREPARAZIONE ATLETICA

43

*Allenamento Funzionale
a Circuito "Home Edition"
A corpo libero
a cura di Juri Monasso*

L'ANGOLO MEDICO

47

*Calciando il Pallone
Dott. Paolo Colombo
Medico sportivo*

LA PSICOLOGA TRA I PALI

50

*Come sostenere i Portieri di
fronte alle Critiche di altri
Giocatori della Squadra
Dott.ssa Isabella Gasperini*



L'ANGOLO DEL FUTSAL

52

*Il Linguaggio del
Portiere di Futsal
Di Mr. David Calabria*

55

L'angolo dei libri

57

*Area formazione
Corsi AIAP*

58

*Distribuzione scuole AIAP
sul territorio nazionale*

59

*Distribuzione scuole AIAP
nel Mondo*

Allegato

Chianciano 2024

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 | Match Analysis | Forum Tecnico | Archivio Tesi |

CONTATTI :

area@portieridicalcio.net

LIBRI E DVD



Intervista a Mister Marco ONORATI

Di Mister MICHELE CHICCONI



Mister Onorati è un preparatore portieri professionista che sta supportando AIAP nel percorso formativo.

- Marco raccontaci le tappe principali della tua carriera prima da portiere e poi da preparatore:

La mia formazione da portiere avviene nel settore giovanile della Roma fino ai 18 anni quando vado al Catania nel 1982-83 voluto fortemente da Gianni Di Marzio. Il primo anno termina vittoriosamente dopo gli spareggi con Como e Cremonese a Roma.

Da lì per sette stagioni resto al Catania alternando annate di A, B e C. Poi inizia una serie di esperienze fra Prato, Avezzano ed Altamura prima di rientrare in Sicilia al Marsala. Poi Messina in D ed il rientro nei professionisti all'Atletico Catania.

La fine della carriera da giocatore termina ad Acireale, dopodiché prende il via quella di preparatore portieri sempre nella stessa società dove ho l'occasione di conoscere Pulvirenti e Lo Monaco. Il presidente acquista il Catania in Serie B e io li seguo.

Alla seconda stagione di B, con la vittoria in campionato, il Catania viene promosso nella massima serie. Da qui seguono 6 anni di Serie A con i rossoblù, a cui segue una stagione al Genoa.

E qui accade un evento non raro nel calcio ... l'esonero del mister e dei collaboratori. Una breve sosta e poi di nuovo con Lo Monaco a Catania in Lega Pro. A seguire sempre in terra siciliana l'esperienza al Messina per due stagioni.

- Una lunga carriera quasi senza interruzioni quindi?

Sì, fortunatamente sono rimasto fermo per pochissimo tempo.... e meno male.... Visto che questo è un rischio concreto del nostro ruolo.

- Ora da preparatore quali sono i principi che vuoi trasmettere ai tuoi portieri?

Cerco innanzitutto di trasmettere quelli tecnici che per me sono la base. Partire dall'ABC.... Perché purtroppo noto che molto spesso questo non si cura più. Io personalmente ho avuto un buon maestro, Roberto Negrisola, alla Roma. Ora cerco di trasmettere questi insegnamenti ai miei numeri uno anche attraverso gli esempi pratici nelle esercitazioni.

- E' difficile relazionarsi coi portieri, soprattutto con quelli giovani?

No, quelli giovani no. Io avuto anche portieri del giro delle nazionali, in alcuni casi magari qualcuno, forte della propria esperienza personale, non accettava volentieri il programma proposto ma fortunatamente sono stati casi rari. In generale i portieri si sono messi a disposizione, dimostrando grande disponibilità... come Frey, Perin e Carrizo al Genoa.



- *Che caratteristiche, secondo te, deve avere oggi un portiere?*

Io, ai miei portieri, chiedo di saper proporsi, di avere una certa elasticità e di avere una capacità di lettura delle traiettorie. Io prediligo il portiere che sa andare in meno in tuffo, penso che sia il più bravo nel trovare il miglior posizionamento. Andare in tuffo significa aumentare la percentuale di errore.

- *Quindi lavori molto sul posizionamento?*

Sì, sul posizionamento ed in particolare sugli spostamenti laterali.

- *Mi riallaccio al tuo passato da portiere... è più difficile per un preparatore capire le potenzialità di un giovane numero uno rispetto ad un giocatore di movimento?*

Innanzitutto si cerca di capire in cosa deve migliorare e in cosa ha già raggiunto un buon livello (nel secondo caso va allenato al mantenimento).

- *Quanto è cambiato il ruolo del portiere?*

E' cambiato sotto tanti aspetti soprattutto perché sono cambiati i regolamenti. Il non poter riprendere la palla con le mani o il poter giocare la palla dentro l'area sulla rimessa dal fondo, ad esempio. In generale il portiere partecipa di più al gioco.

- *Parlando della prestazione posso capitare degli errori tecnici, invece su quelli mentali quali possono essere i principali?*

Il principale ritengo sia quello di sentirsi inferiori ai compagni.



- *E sulla paura della partita da parte dei giovani portieri?*

Questo lo ritengo legato al carattere del ragazzo. Un portiere più spavaldo può aiutare di più la squadra rispetto ad uno più timido che rischia di trasmettere meno serenità alla squadra.

- *Si possono dare dei consigli in merito?*

Sì, però ricordiamoci che alla fine sono loro che vanno in campo e devono saper recepire i messaggi che gli diamo.

- *Argomento riscaldamento prepartita: usi delle tecniche per trasmettere tranquillità al portiere?*

Innanzitutto dipende dall'importanza della partita, se aumenta allora il portiere va tranquillizzato, se l'importanza della gara è minore va spronato a dare sempre il massimo comunque.

- *A livello psicologico alcuni portieri sono legati ad un preciso modello di riscaldamento, vero?*

Sì, tendono ad adottare la medesima routine, spesso per motivi di scaramanzia.

- *Il portiere moderno, a maggior ragione, deve saper leggere le situazioni...*



Sì, è fondamentale questo, e la ritengo una capacità naturale difficilmente allenabile.

- *Che consiglio ti senti di dare ad un giovane portiere?*

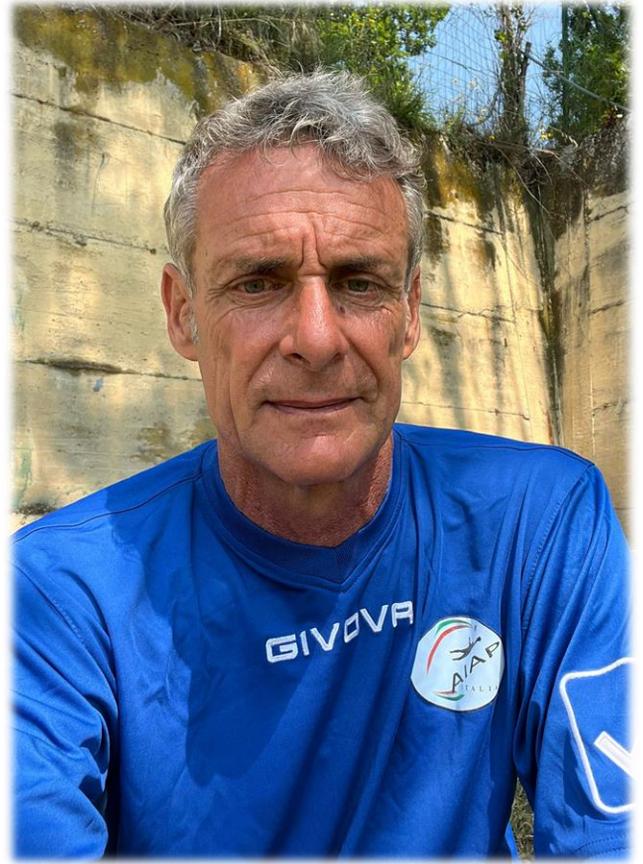
Sicuramente di non tralasciare la scuola, visto che per pochi diventerà professione il ruolo di calciatore e di ascoltare i propri allenatori, che con il proprio vissuto supportano i ragazzi.

- *Cosa ne pensi di AIAP?*

La seguo da anni e ritengo un onore poter essere intervistato. Inoltre gli stage sono un'ottima occasione di confronto perché c'è sempre possibilità di imparare.

- *Ultima domanda: cosa puoi consigliare ad un giovane preparatore che si affaccia al ruolo?*

Innanzitutto di formarsi e non copiare pari pari le proposte viste sul web ma adattare alle proprie idee. E' fondamentale saper correggere il ragazzo e anche il filmare le sedute può aiutare in questo senso.



Marco ONORATI

- Allenatore Portieri e Settore Giovanile FIGC,
- Allenatore Uefa B.

CARRIERA DA ALLENATORE DEI PORTIERI

- Dal 2003 al 2004 ACIREALE Calcio - serie C1 e C2
- Dal 2005 al 2012 CATANIA Calcio - serie A e B
- Dal 2012 al 2013 GENOA Calcio - serie A
- Dal 2013 al 2016 Scuola Calcio - Individual
- Dal 2016 al 2020 CATANIA Calcio - Lega Pro
- Dal 2020 al 2021 Scuola Calcio - Individual
- Dal 2021 al 2023 MESSINA Calcio - Lega Pro



L'ALLENATORE DEI PORTIERI NELL'IMMAGINARIO COMUNE E NELLA REALTÀ'



Di Mister **Enrico Vaudagna**

Un Normale pomeriggio prendendo un caffè al bar....

Barista: "Che lavoro fai?"

Io (allenatori dei portieri): "l'allenatore dei portieri"...

Barista: "no ma dicevo di lavoro vero, come ti guadagni da vivere?"



...ecco...ero qui a pensare ad un argomento "tecnico" sul quale scrivere questo articolo per il Notiziario Aiap dell'amico Mister Michele Chicconi ma poi ho pensato di uscire da quella che è la nostra "nicchia" e di interrogarmi su quello che rappresenta l'allenatore dei portieri all'interno della società, intesa non come Società sportiva ma come società in senso lato.

Quante volte ci è successo di "subire" una conversazione come quella che ho rappresentato all'inizio di questo pezzo? E badate bene, non siamo i soli a trovarci in questa situazione, c'è tutta una serie di professioni che la gente comune, sicuramente non con cattiveria ma soltanto per poca conoscenza della materia non considera "veri lavori", come gli artisti, i lavoratori dello spettacolo, tutti gli altri lavoratori sportivi in generale, ecc. C'è poi la categoria di "comuni mortali" che, pur "accettando" che la nostra professione sia quella di allenatore dei portieri, ha forse le idee un po' confuse su quello che facciamo, giorno dopo giorno, nello specifico.

Barista numero 2: "Beato te che te la sbrighi andando due orrette al campo sportivo a calciare i palloni!".

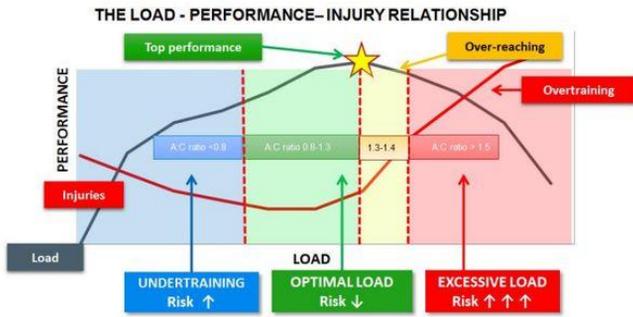
Ecco...forse il problema è proprio la mancanza di conoscenza della materia, il problema è che chi va in

ufficio tutti i giorni a digitare fatture elettroniche, proprio non possiede le nozioni necessarie per concepire il nostro come un reale impiego e per immaginare che cosa ci sia dietro alla nostra professione, una mole di lavoro immensa, che soltanto noi conosciamo. "Loro" non lo sanno che, dietro un allenamento di 35 minuti che facciamo fare ai nostri portieri, ci sono 2 ore di lavoro a casa impiegate per preparare quella scheda; credono che noi semplicemente arriviamo al campo di allenamento ed improvvisiamo.



Non lo sanno che torniamo a casa e archiviamo tutto, facciamo report sulla seduta, appuntiamo considerazioni, ecc. Non sanno che passiamo ore ed ore a studiare gli avversari a video per preparare i nostri portieri ad affrontarli e per trarre spunti per decidere su cosa lavorare in settimana. Non sanno che la notte dopo la partita la passiamo a rivederla al video, frame dopo frame, fino a che ci bruciano gli occhi per spiegare al nostro portiere dove è stato bravo e dove poteva fare meglio.





Adapted from:
 1. Foster C. Physiological Perspectives in Speed Skating, 1996
 2. Gabbett TL. Br J Sports Med 2016;60:1-9. doi:10.1136/bjsports-2015-095788
 3. Rogalski B. Training and game loads and injury risk in elite Australian footballers. J Sci Med Sport, 16(6):499-503,2013
 4. Thorpe et al. The Tracking of Morning Fatigue Status Across In-Season Training Weeks in Elite Soccer Players, Int J Sports Physiol Perform, 2016

Questo ha fatto sì che, mentre i nostri portieri si evolvevano e si integravano all'interno del gioco della squadra, anche noi ci evolvevamo e ci integravamo sempre di più all'interno del lavoro degli staff di cui facciamo parte. Non sanno nulla di noi e forse non lo sapranno mai ma noi sì, lo sappiamo.

E allora torniamo alla "nicchia" e ricordiamoci che dobbiamo essere uniti, perché condividiamo un qualcosa di speciale, un qualcosa che solo noi conosciamo per davvero e dobbiamo custodire gelosamente.

PERCHE' NOI SIAMO ALLENATORI DEI PORTIERI.

Non sanno che dobbiamo essere bravi ad aumentare e diminuire i carichi di lavoro in base alla condizione fisica del nostro portiere ma anche in base a quella psicologica.

Già, perché non sanno neppure quanto dobbiamo parlarci con i nostri portieri e soprattutto sapere cosa dirgli e quando dirglielo per "allenare" anche la loro condizione psicologica.

Non sanno quanto dobbiamo studiare per esercitare la nostra professione, perché avere la "responsabilità sportiva" di terze persone, adulte o giovani che esse siano, è una responsabilità grande e dobbiamo, in tutti i modi, cercare di fare il loro bene o, come dico sempre, quantomeno cercare di "non fare danni".

Non sanno quanto tempo tutto questo tolga alle nostre famiglie. Non sanno che, nel 99% dei casi, non lo facciamo per soldi. Non sanno quanto freddo, quanta pioggia e quanta neve prendiamo da novembre a marzo. Non sanno che non siamo più semplici "preparatori" che si limitano ad affinare la tecnica e ad allenare il fisico del portiere. Siamo diventati a tutti gli effetti "allenatori" che, oltre alle competenze tecniche ed atletiche, si sono arricchiti di competenze tattiche (sia individuali che collettive) e psicologiche.



Enrico Vaudagna
 Allenatore Portieri Torino FC e Centro Federale di Torino Orbassano.
 Allenatore Portieri Professionista (Master Coverciano), Allenatore Portieri Uefa Gk B,
 Allenatore Portieri Dilettanti e Settore Giovanile, Allenatore Uefa B, Allenatore Level E.



*Mamma chi è quel signore?
F' quello che ha fatto piangere tutto il Brasile !*



A cura di Mr. David Gini



Moacir Barbosa Nascimento portiere (Campinas 27 Marzo 1921 – Praia Grande 7 Aprile 2000)

16 Luglio 1950, Mondiali in Brasile, nuovo stadio Maracanà, finale Brasile Uruguay 200.000 persone.

Tutto il Brasile era in attesa messianica della partita, sicuro della vittoria. Era la partita per cui E. Galeano scrisse che i moribondi rinviarono la loro morte e i neonati si sbrigarono a nascere.

La Federazione calcistica brasiliana aveva già dato ai giocatori un orologio d'oro con la dedica ai futuri campioni del mondo. I titoli dei giornali inneggiavano alla vittoria e anche la banda allo stadio non aveva lo spartito dell'inno uruguayano. "Era tutto previsto, tranne il trionfo dell'Uruguay" J. Rimet.

Va in vantaggio il Brasile, l'Uruguay pareggia. Basterebbe il pareggio al Brasile per aggiudicarsi la coppa, ma al 79esimo, ore 16 e 38, Ghiggia, scappa in dribbling sulla fascia destra e sembra puntare in mezzo dell'area. Il portiere Barbosa fa un passo avanti e si sposta verso il centro della porta, con gli occhi che cercano Schiaffino e gli altri celesti nei pressi per intercettare il probabile cross.

Ghiggia probabilmente sembra sbagliare il tiro: o non riesce il passaggio verso il centro dell'area, oppure non carica a dovere il tiro sul primo palo, colpendo troppo debolmente la sfera. Barbosa si tuffa, ma la sfiora soltanto e la palla entra. Con quel passo di lato e quel palo lasciato orfano l'uomo è come se avesse triturato sotto i tacchetti tutto il destino a cui avrebbe avuto diritto. E diventa il colpevole numero uno della sconfitta passata alla storia come il Maracanazo.

"Il portiere caduto alla difesa ultima vana, contro terra cela la faccia, a non vedere l'amara luce."

..mai furono più veri questi versi di U. Saba.

Quel giorno fu condannato a riviverlo ogni giorno come un incubo. Ma chi era Barbosa e dove veniva?



Moacir Barbosa Nascimento nasce a Campinas, nello Stato di San Paolo. In una società razzista come quella del Brasile dei primi decenni del XX secolo, se nascevi con la pelle nera, come Barbosa, od eri un mulatto o un creolo, eri generalmente destinato a svolgere lavori umili. Così è anche per lui: gli studi gli sono preclusi e da adolescente lavora in una fabbrica di imballaggi. Come tutti i ragazzi dell'epoca gioca a calcio e viene preso nella squadra locale Clube Atletico Ypiranga. Qui l'allenatore si accorge che ha due braccia robuste e due mani rese forti dal lavoro di operaio, così decide di spostarlo in porta dal ruolo di attaccante.

Il Vasco da Gama, uno dei club più importanti del Brasile, nel 1944 lo acquista e la carriera di Barbosa cambia portandolo, nel giro di qualche anno, a diventare l'estremo difensore più forte di Rio de Janeiro e del paese. A differenza della maggior parte dei portieri brasiliani dell'epoca che non si muovevano dalla riga di porta, Barbosa era particolarmente agile e il suo punto di forza erano le prese alte sui calci da fermo. In salto afferrava il pallone con una mano per poi portarselo al petto e bloccarlo soltanto in un secondo tempo. Giocava senza guanti, che da giovane non poteva nemmeno permettersi, perché, diceva, gli erano di impaccio. Era molto coraggioso, dotato di un forte senso della posizione e molto abile a parare i rigori.

Il Vasco da Gama vince 4 titoli carioca in 5 anni e la Coppa dei Campioni del Sudamerica nel 1948, soprattutto per merito del suo portiere, considerato una stella e un eroe. Il grande attaccante Leonidas, capocannoniere ai Mondiali del 1938, lo ribattezza "L'uomo di gomma" per la sua elasticità. Dal 1945 è il portiere della Nazionale. Dopo il Maracanazo continuò a giocare vincendo altri due campionati con il Vasco da Gama.



Continuò ad essere presente in Nazionale sperando, così, di potersi riscattare ai mondiali del '54 in Svizzera ma saltò l'eventuale convocazione perché si ruppe una gamba. Smise di giocare a 41 anni ed è ancora considerato dai tifosi del Vasco come il portiere più forte del loro club.

È la sconfitta peggiore di sempre per la Seleção in un Mondiale, il nuovo Maracanazo a distanza di 64 anni dal primo. Teresa, come tutti i brasiliani, è dispiaciuta, ma poi sorride:

"Da ieri notte molta gente sta dicendo che Barbosa era innocente. È stata 'lavata' la sua anima, - sottolinea - perché lui una vergogna del genere non l'ha mai vissuta".

Ma la maledizione di quella partita non svanì mai. Il suo nome è considerato sinonimo di sfortuna. In un Paese dove la superstizione regna sovrana e il razzismo non si è estinto, è sempre stato additato al pubblico ludibrio ogni volta che veniva riconosciuto. Amaramente Barbosa diceva: "In Brasile la pena massima è di 30 anni io ne sto pagando molto di più per un crimine mai commesso." Si affermò inoltre una cosiddetta "maledizione dei portieri neri del Brasile", la leggenda secondo cui quando a difendere la porta c'è un estremo difensore di colore, il Brasile non vince mai i Mondiali. Tradizione non ancora smentita ai giorni nostri, come si è visto nel 2006 quando la Seleção fu eliminata ai quarti, 56 anni dopo il Maracanazo, avendo in porta Nelson Dida, .

Nel 1963, quando vennero sostituiti i pali in legno dello Stadio di Rio de Janeiro, Barbosa riuscì ad avere quello del "maledetto" goal di Ghiggia e, in un rito che volle esorcizzare la maledizione ai suoi danni, lo bruciò e usò il fuoco per un churrasco, la tradizionale grigliata di carne brasiliana. La voce della maledizione continuò e ai Mondiali di USA '94 gli venne negato di vedere Taffarel perché porta sfortuna.

Al suo funerale non venne nessun calciatore, solo poche persone: "In genere il pubblico venera tutti i giocatori, tranne il portiere. - scrive il giornalista e scrittore uruguayano Eduardo Galeano - Per il portiere non esiste perdono, né compassione, né pietà".

Rimane solo la figlia Teresa a ricordarlo e a curare la sua tomba. L'ombra del Maracanazo che tormentava Moacir svanisce, finalmente, l'8 luglio 2014. Quel giorno, infatti, un altro Brasile crolla in casa per 7-1 contro la Germania di Löw. È la sconfitta peggiore di sempre per la Seleção in un Mondiale, il nuovo Maracanazo a distanza di 64 anni dal primo. Teresa, come tutti i brasiliani, è dispiaciuta, ma poi sorride:

"Da ieri notte molta gente sta dicendo che Barbosa era innocente. È stata 'lavata' la sua anima, - sottolinea - perché lui una vergogna del genere non l'ha mai vissuta".



David Gini

Corso Base Preparatore Portieri

FIGC

3° Livello AIAP

Settore Giovanile Navy Junior Roma

Settore Giovanile Fontenuova

Settore Giovanile VillaFlaminia

Settore Giovanile Trastevere Calcio

ASD S.Melania

CARMELO LOVECCHIO-MAURIZIO GENNARI

L'AVVIAMENTO AL RUOLO DEL PORTIERE

ATTIVITA' DI BASE



LIBRO

... Come farli innamorare del ruolo...



DVD
video

WWW.PORTIERIDICALCIO.NET

LA MATCH ANALISI

Dalla partita all'allenamento



Di *Lovecchio Carmelo*

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

Serie A - Ven 17/3



Atalanta

2

-

1



Empoli

Marten de Roon 58'

Rasmus Højlund 86'



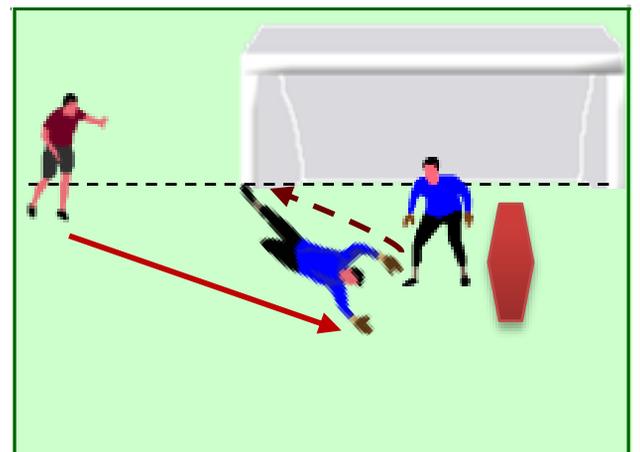
Tyronne Ebuehi 44'

45': Al primo vero affondo l'Empoli passa, palla a Baldanzi che mette in mezzo un pallone insidioso, rimpallo che vede protagonista Caputo, palla di Ebuehi che deve solo appoggiare in rete



Esercizio: Il portiere, da posizione avanzata si sposta sul 1^ palo e interviene sulla palla passata dal mister verso la sagoma.

3 serie da 4 ripetizioni dx e sx

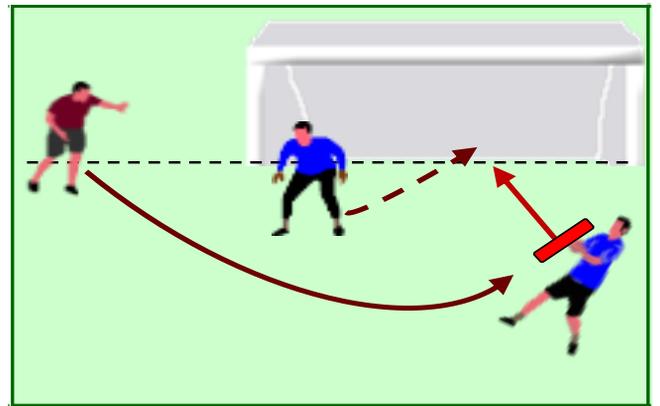


57': l'Atalanta sviluppa ancora a sinistra, Zapata lavora un buon pallone per Ruggeri, palla in mezzo per De Roon che anticipa tutti sul primo palo e batte Perisan di testa



Esercizio: Il portiere, da posizione avanzata sul primo palo, recupera il centro porta e interviene sul tiro messo in mezzo dal mister e deviato dal deviatore.

3 serie da 4 ripetizioni dx e sx

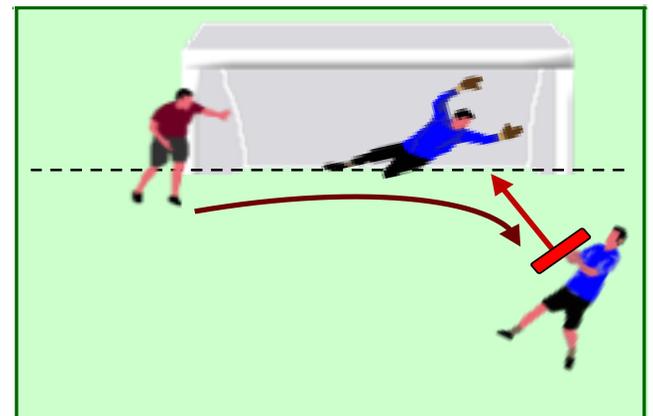


85': De Roon mette in mezzo per Pasalic che va a contrasto, la palla arriva a Hojlund che da pochi passi batte Perisan, Atalanta in vantaggio



Esercizio: Il portiere interviene in opposizione su una palla deviata alla sua sx dal compagno che utilizza un deviatore.

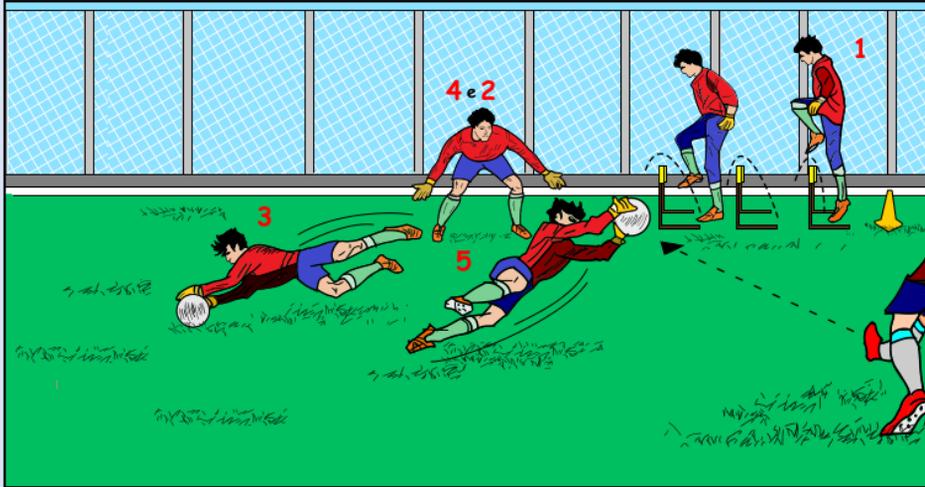
3 serie da 4 ripetizioni dx e sx



L' ALLENAMENTO A FUMETTI



Di Gennari Maurizio



3 serie da 3 ripetizioni



1) Superare gli ostacoli in avanzamento senza saltare. 2) Posizione di attesa. 3) Passo spinta e tuffo sul pallone a terra. 4) Posizione di attesa. 5) Parata sul tiro del Mister e rialzata veloce.



3 serie da 3 ripetizioni

1) Superare gli ostacoli frontalmente senza saltare andata e ritorno. 2) Posizione di attesa. 3) Tuffo sul pallone a terra. 4) Rialzata veloce e parata sul tiro del Mister



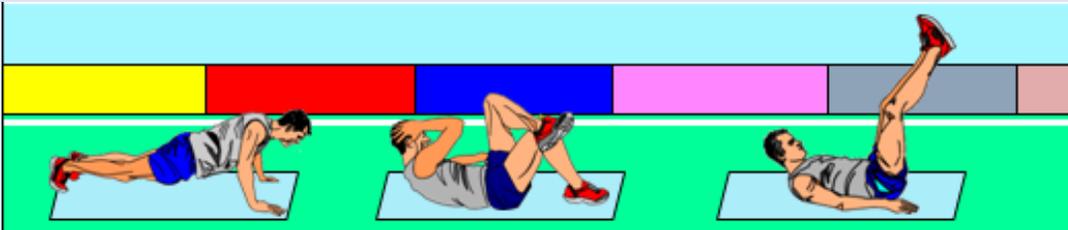


P posizionato vicino al palo anticipa di testa le sagome su palle lanciate dal Mister alternativamente a dx e a sx Al via del Mister recupera la posizione e interviene sul tiro del Mister.

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



ADDOMINALI LOMBARI



Corsa lenta
Addominali 3 serie da 10-15-20
Addominali lombari 3serie da 10-15



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

SETTIMANA TIPO DI UN PORTIERE 1° SQUADRA NEL PERIODO COMPETITIVO

Team Notiziario Tecnico



PROGRAMMAZIONE

La programmazione della settimana tipo prevede 3 allenamenti settimanali con il primo giorno di allenamento dedicato prettamente alla velocità e al potenziamento. Mentre il secondo giorno prevede un allenamento basato su andature/circuiti ed esercitazioni tecniche e lavoro con la squadra. Il terzo giorno invece include un allenamento di tipo tecnico/tattico con uscite, copertura porta e palle inattive.

SEDUTA N.1

Riscaldamento Generale:

Attivazione per gli arti superiori ed esercitazione di mobilità del tronco e delle gambe.

Riscaldamento tecnico con palla.

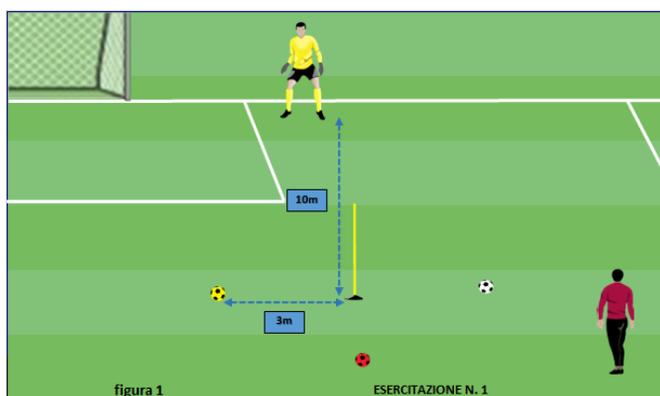
Durata:

15 minuti

ESERCITAZIONE N° 1 - velocità e tecnica

Organizzazione:

Organizzare una stazione così formata: posizionare un paletto/asta; 3 palloni di colore diverso vengono sistemati rispettivamente ai lati (dx e sx) e davanti al paletto stesso e a una distanza di circa 3 metri. il portiere invece si posiziona a 10 metri di distanza dal paletto (figura 1).

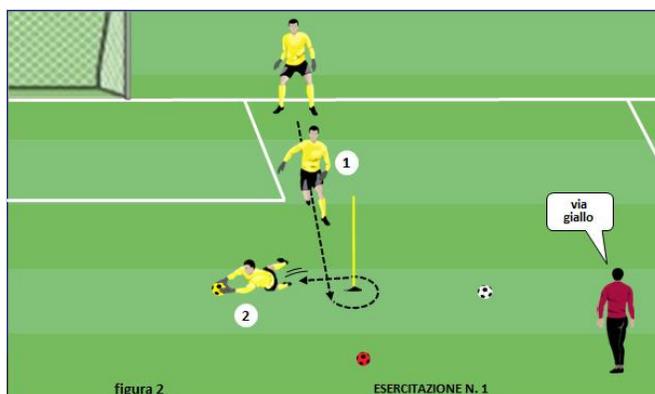


Descrizione esercizio:

Al via da parte del mister, il portiere in sprint (1) si dirige sul paletto, lo aggira ed esegue una presa in tuffo sul pallone del colore comandato (2) da parte del mister. (figura 2).

Durata:

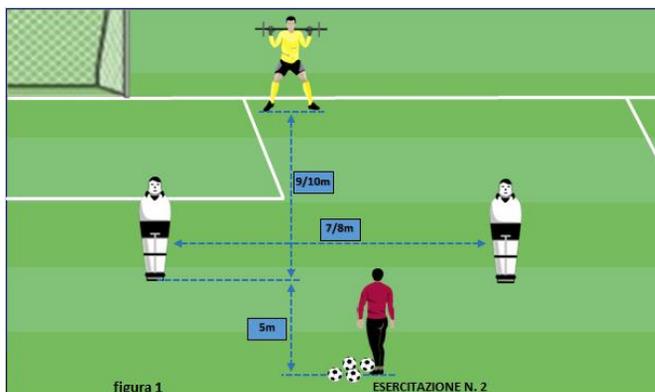
8 ripetizioni



ESERCITAZIONE N° 2 - potenziamento e tecnica

Organizzazione:

Sistemare 2 sagome distanti tra di loro circa 7/8 metri. Il mister si posiziona centralmente alle due sagome, alla distanza da esse di 5 metri con una serie di palloni. Il portiere invece, con un bilanciere max 20 kg sulle spalle, si posiziona centralmente alle due sagome e prima di esse, alla distanza di circa 9/10 metri (figura 1).

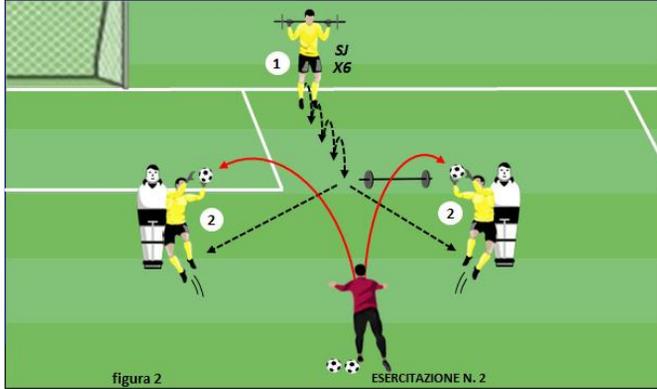


Descrizione esercizio:

Il portiere esegue **6 squat jump** in avanzamento (1), quindi lascia il bilanciere, ed effettua 2 prese alte andando ad anticipare le sagome (2) sui palloni lanciati da parte del mister (figura 2).

Durata:

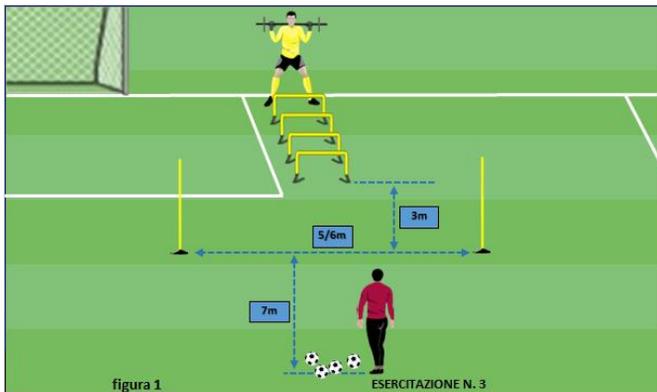
3 serie da 3 ripetizioni



ESERCITAZIONE N° 3 - potenziamento e tecnica

Organizzazione:

Posizionare 4 ostacoli alti e successivamente, dopo l'ultimo ostacolo, ad una distanza di circa 3 metri, formare una porticina mediante l'utilizzo di 2 aste/paletti di circa 5/6 metri di larghezza. Il portiere con un bilanciere max 30Kg sulle spalle si posiziona davanti al primo ostacolo mentre il mister si posiziona davanti alla porticina ad una distanza di circa 7 metri da essa con una serie di palloni (figura 1).

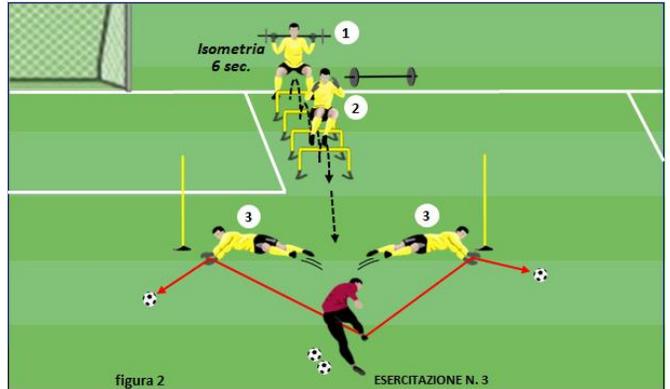


Descrizione esercizio:

Il portiere angolo al ginocchio di 90° rimane in **isometria per 6 secondi** con il bilanciere sulle spalle (1). Di seguito lascia il bilanciere e supera con dei balzi i 4 ostacoli (2). Quindi raggiunge rapidamente la porta ed esegue 2 interventi (3) respingendo i tiri calciati dal mister indirizzati sui paletti dx e sx della porticina (figura 2).

Durata:

3 serie da 3 ripetizioni



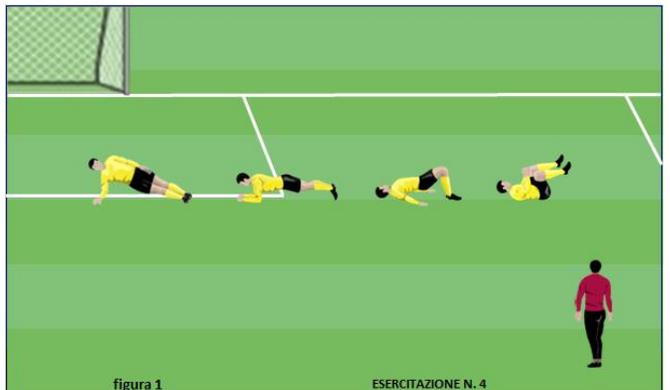
ESERCITAZIONE N° 4 - potenziamento del core

Descrizione esercizio:

Eeguire esercizi per la stabilizzazione del core (addominali, lombari, retto, trasverso e obliqui) mediante specifici esercizi come ad esempio: plank frontale, plank laterale, plank inverso, crunch, ecc.. Da eseguire a secco e/o mediante l'utilizzo della palla.

Durata:

10/15 minuti



DEFATICAMENTO

Descrizione esercizio:

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

SEDUTA N. 2

Riscaldamento Generale:

Attivazione per gli arti superiori ed esercitazione di mobilità del tronco e delle gambe. Riscaldamento tecnico con palla.

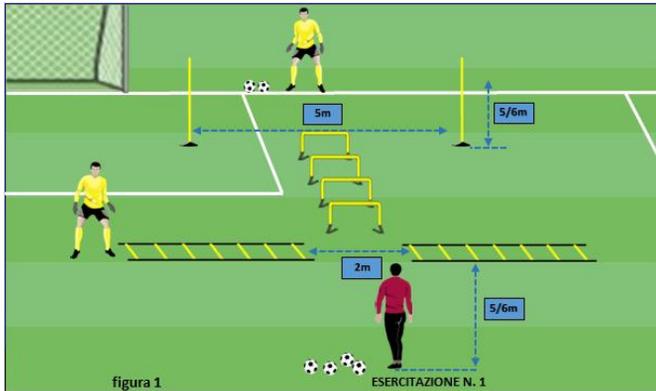
Durata:

15 minuti

ESERCITAZIONE N° 1

Organizzazione:

Preparare una stazione così formata:
 n. 2 speed ladder si posizionano uno di fronte all'altra ad una distanza fra di loro di circa 2 metri;
 in mezzo alle speed ladder e leggermente indietro si posiziona una fila di 4 ostacoli;
 alla fine dei 4 ostacoli si forma una porta larga 5 metri costituita da 2 aste/paletti.
 Il mister e un secondo portiere con una serie di palloni, si posizionano entrambi ad una distanza di 5/6 metri rispettivamente:
 Il mister davanti e al centro delle 2 speed ladder;
 il secondo portiere davanti alla porticina.
 Il portiere che esegue l'esercizio si sistema all'inizio di una delle 2 speed ladder, il tutto come in (figura 1).

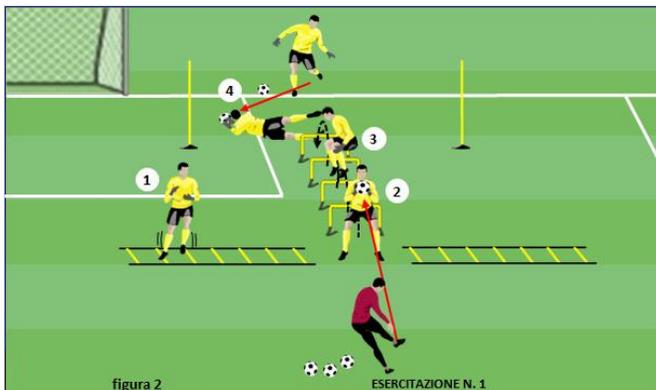


Descrizione esercizio:

Il portiere supera in skip laterale la speed ladder (1), quindi esegue una presa alla figura sul tiro calciato da parte del Mister (2). Di seguito supera lateralmente con dei balzi gli ostacoli (3), si posiziona sulla porticina ed effettua un intervento in tuffo sul tiro calciato da parte del compagno indirizzato verso il paletto (4).

Durata:

3 serie da 2 ripetizioni dx e sx



ESERCITAZIONE N° 2

Organizzazione:

Il portiere si posiziona al centro di 3 coni (2 ai lati e 1 dietro) aventi colore diverso, e a una distanza da ognuno di circa 1,5/2 metri. Il mister si sistema invece frontalmente al portiere a una distanza di circa 5 metri con una serie di palloni (figura 1).



Descrizione esercizio:

Il portiere spostandosi tocca il conetto del colore comandato (1), quindi si riposiziona e interviene centralmente sul tiro calciato alla figura da parte del mister (2).

Durata:

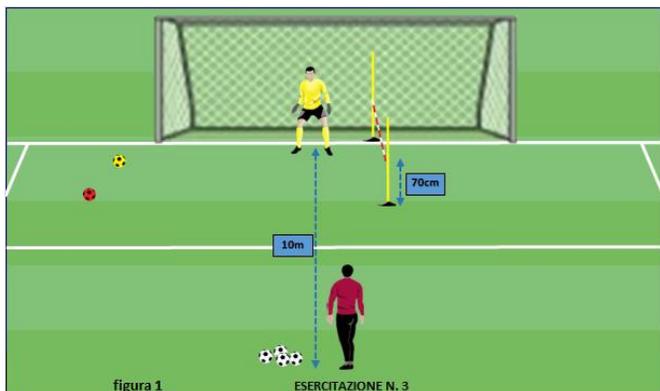
4 serie da 30"



ESERCITAZIONE N° 3

Organizzazione:

Formare un ostacolo avente un'altezza di circa 70 cm mediante l'utilizzo di un nastro e 2 paletti/aste, posizionato perpendicolare alla linea di porta e collocato a circa 1 metro dal centro porta. 2 palloni di colore diverso sono sistemati fuori dallo specchio di porta, mentre il portiere si posiziona di fianco al nastro.
 Il mister invece si piazza centralmente alla porta a circa 10 metri di distanza con una serie di palloni (figura 1).

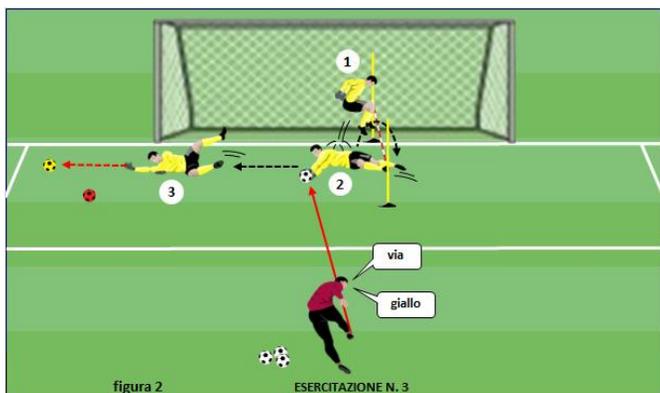


Descrizione esercizio:

Al via da parte del mister il portiere supera con un salto il nastro frontalmente (1), di seguito effettua un intervento in tuffo passando sotto il nastro sul tiro calciato da parte del mister (2); quindi si alza rapidamente ed esegue una deviazione con la mano sul pallone del colore comandato posizionato a terra (3) (figura 2).

Durata:

3 serie da 3 ripetizioni dx e sx



ESERCITAZIONE N° 4 (lavoro con la squadra)

Esercitazioni tecnico tattiche con la squadra + partita

SEDUTA N.3

Riscaldamento Generale:

Attivazione per gli arti superiori, ed esercitazione di mobilità del tronco e delle gambe.

Riscaldamento tecnico con palla.

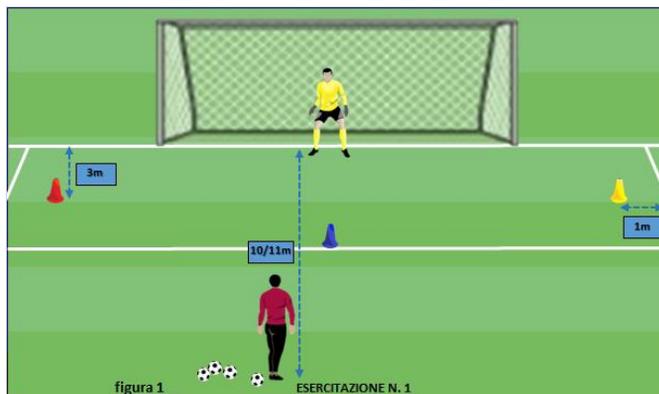
Durata:

15 minuti

ESERCITAZIONE N° 1

Organizzazione:

Posizionare 3 conetti di diverso colore dentro l'area di porta e sistemati rispettivamente: 2 coni al limite della linea laterale della porta dx e sx (circa 1 metro), e a una distanza di circa 3 metri dalla linea di fondo; il 3° cono invece viene sistemato al centro porta, sulla linea del limite dell'area stessa. Il portiere si posiziona centralmente alla porta, mentre il mister si sistema a 10/11 metri di distanza con una serie di palloni (figura 1).

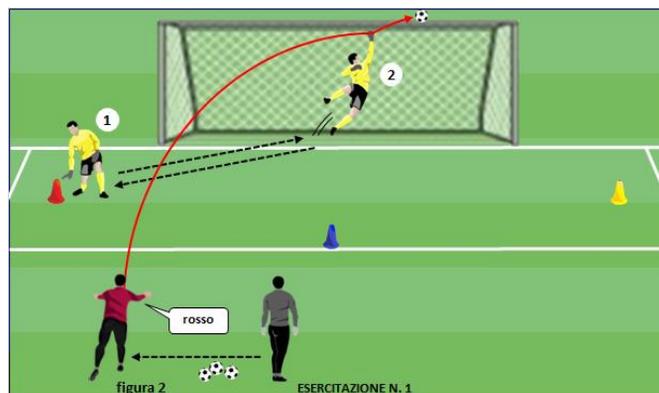


Descrizione esercizio:

Al via il portiere va a toccare il conetto del colore comandato (1), recupera rapidamente la porta e interviene in deviazione su una palla superante lanciata da parte del mister (2) che nel frattempo si è spostato nella parte del conetto del colore chiamato (figura 2).

Durata:

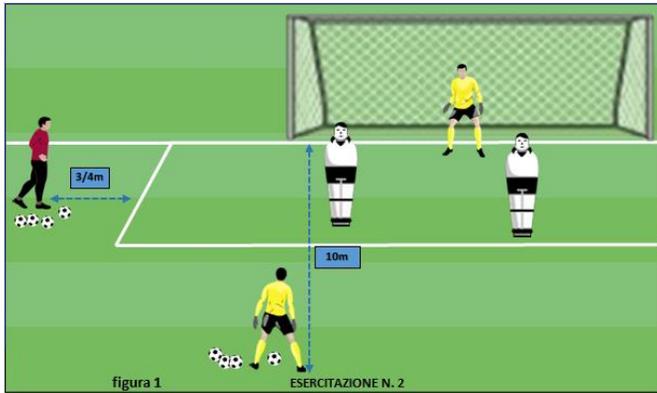
3 serie da 3 ripetizioni



ESERCITAZIONE N° 2

Organizzazione:

Posizionare 2 sagome nell'area di porta. Il portiere si posiziona al centro della porta mentre il mister si sistema lateralmente fuori l'area di porta a circa 3/4 metri dalla stessa con una serie di palloni. Un secondo portiere con una serie di palloni si colloca frontalmente alla porta, in linea con il primo palo e a circa 10 metri dalla linea di fondo. Il tutto come in (figura 1).



Descrizione esercizio:

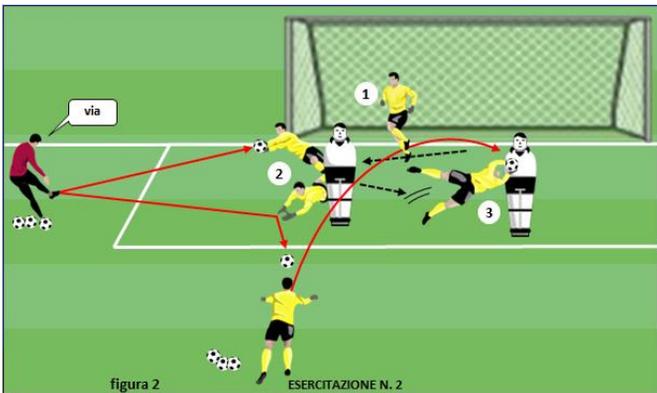
Al via il portiere rapidamente si posiziona sul mister in (1). Quindi esegue un intervento in tuffo sul tiro calciato dallo stesso (2) che può indirizzare:

- in porta (sul primo palo);
- oppure verso la sagoma.

In caso il portiere intervenga verso la sagoma in deviazione, si rialza e rapidamente si riposiziona intervenendo in anticipo sulla palla lanciata dal compagno e indirizzata verso la sagoma (3) (figura 2).

Durata:

3 serie da 4 ripetizioni dx e sx



ESERCITAZIONE N° 3

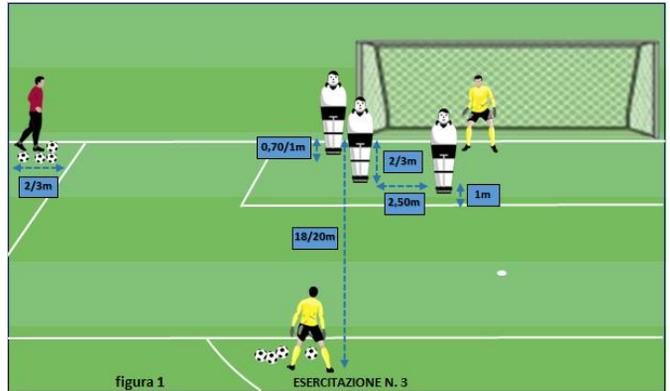
Organizzazione:

Si posizionano 3 sagome dentro l'area di porta e precisamente:

- una appena fuori dal 1° palo a circa 70/100 cm dalla linea di fondo campo;
- una in direzione del 1° palo e, a una distanza di circa 2/3 metri dallo stesso;
- una terza verso il centro porta, distante dalla seconda sagoma di circa 2,50 metri, e alla distanza di circa 1 metro dal limite della linea dell'area di porta.

Il portiere piazzato in porta. Il mister posizionato lateralmente fuori dall'area di rigore con una serie di

palloni, a circa 2/3 metri dalla linea di rigore stessa. Mentre un secondo portiere invece, si sistema fuori area di rigore con una serie di palloni distante circa 18/20 metri dalla porta (figura 1).

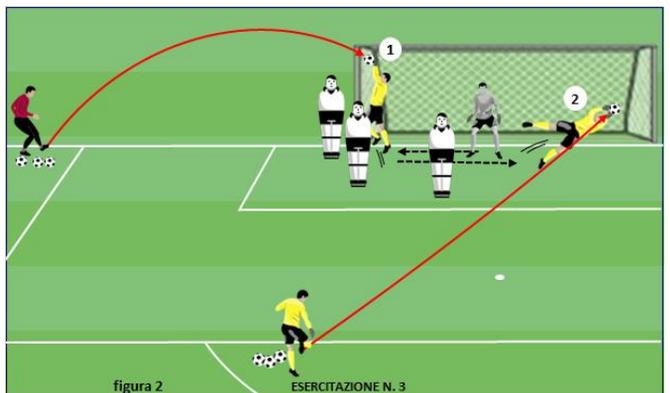


Descrizione esercizio:

Al via il portiere esegue una presa alta sulle sagome sul cross calciato dal mister sul primo palo (1). Successivamente recupera la posizione sul compagno ed effettua un intervento in tuffo sulla palla calciata da quest'ultimo (2) (figura 2).

Durata:

3 serie da 4 ripetizioni dx e sx



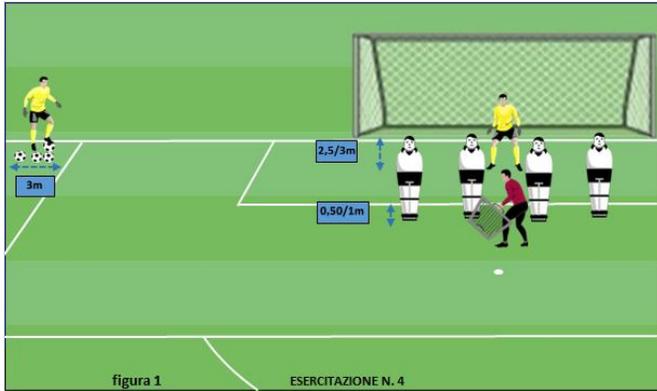
ESERCITAZIONE N° 4

Organizzazione:

Si posizionano 4 sagome fuori dal limite dell'area di porta tra 0,50 e 1 metro di distanza (cercando di simulare una linea difensiva). Il portiere collocato in porta posizionandosi alto a circa 2,5/3 metri dalla linea di porta. Il mister si sistema invece prima delle sagome con un rimbalzatore/scudo, in mano. Un secondo portiere si posiziona vicino la linea di fondo campo, e fuori dall'area di rigore a circa 3 metri dalla linea di delimitazione stessa dell'area con una serie di palloni.

Il tutto come in (figura 1).



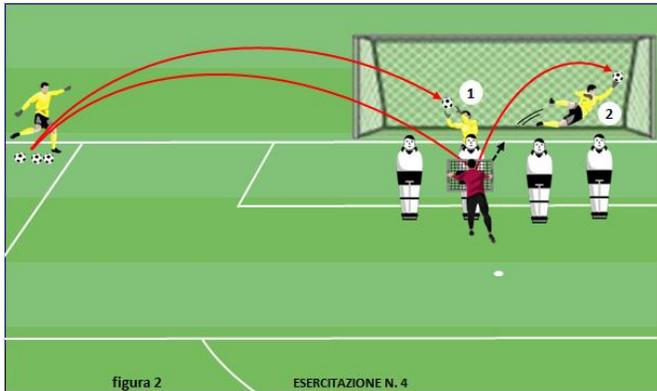


Descrizione esercizio:

Il portiere interviene in uscita alta (presa o respinta) se il pallone crossato dal secondo portiere viene indirizzato dietro la linea delle sagome (1). Se invece il pallone crossato da parte del secondo portiere viene indirizzato davanti la linea delle sagome, il portiere recupera porta e interviene sulla palla deviata dal mister mediante lo scudo/rimbalzatore (2) (figura 2).

Durata:

3 serie da 4/6 ripetizioni dx e sx



DEFATICAMENTO

Descrizione esercizio:

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



Team Notiziario Tecnico AIAP

Disegni e Grafica by: Team Notiziario AIAP



GLK

LET'S GO WIN!



Noi
abbiamo
detto "Sì"
Ora tocca a voi

WWW.GLKSPORT.COM

AVVIAMENTO AL RUOLO DEL PORTIERE "LA PRESA A POLLICI DIVERGENTI"



A cura di mister **Stefano Prato**



PROGETTARE L' AVVIAMENTO AL RUOLO DI UN GIOVANE PORTIERE

Ogni Individuo può migliorare le proprie Capacità di tipo Motorio, Tecnico, Cognitivo, ed adattarsi in modo intelligente all' ambiente in cui vive, fosse anche per poco tempo, come ad esempio sul campo di calcio. Se si assume il compito di Formare è d' obbligo fare proprio questo principio, significa prendersi la responsabilità di individuare gli elementi più rappresentativi per elaborare un Percorso di Apprendimento adeguato per un piccolo Atleta, nel nostro caso per un Giovane Portiere.

Porsi delle domande e fornire risposte che siano coerenti con i bisogni di apprendimento rappresentano il compito che ogni Allenatore deve saper assolvere: i nostri allievi hanno bisogno di avere a disposizione guide capaci di sostenere la loro crescita come persona e come atleta e ciò può divenire possibile solo quando, chi si occupa di loro, porta con sé l' idea adeguata di un progetto in grado di supportare positivamente tale evoluzione.

Progettare un Percorso di Apprendimento significa considerare avanti a tutto i bisogni didattici dei propri ragazzi e, quindi, conoscere le mete didattiche a livello cognitivo, motorio, affettivo e propriamente tecnico che i propri Giovani possono raggiungere. In altre parole, ciò vuol dire, porsi degli Obiettivi ed individuare dei percorsi di lavoro utili al raggiungimento delle mete prefissate. Per fare questo occorre saper riconoscere i supporti di tipo funzionale presenti in ogni Persona che permettono il miglioramento del rapporto con il proprio corpo, con lo spazio ed il tempo. Ovvero, comprendere il contributo delle funzioni percettive, di equilibrio nelle sue forme, di coordinazione, ecc. Ma non solo, ciò significa anche riconoscere come l'aspetto cognitivo del movimento è sostenuto da processi mentali come quelli dell' attenzione, della memoria, di percezione, di analisi, di riflessione, di comprensione, di elaborazione, di valutazione.

Progettare un Percorso di Apprendimento significa anche sapersi porre delle domande, stimolarsi alla ricerca ed al confronto con i colleghi aprendo la strada alla circolazione in ambo i sensi della Conoscenza ed al conseguente rinnovamento della propria Proposta Didattica.

Non poca cosa se si ambisce a migliorare continuamente il proprio modo di Insegnare e rendere, conseguentemente, più efficace ed interessante per i propri Giovani ogni situazione didattica. La Professionalità richiesta per ogni Allenatore di Giovani Portieri è, di conseguenza, rilevante e determina il bisogno continuo di aggiornamento, la necessità di possedere le Competenze ed approfondire i Concetti. Va da sé che di certo la Conoscenza non si improvvisa ma, al contrario, necessita di uno studio approfondito e continuo, compito al quale ogni Formatore di Settore Giovanile non può sfuggire.

Tutto ciò possiede l'effetto di indurre ogni Allenatore a compiere Scelte in termini di Obiettivi, di Metodi, di Contenuti per garantire al meglio l'Avviamento e la Formazione dei propri Giovani Portieri e permettono di affermare, in sintesi, che progettare un Percorso di Apprendimento equivale a:

- definire gli Obiettivi alla luce delle Abilità già presenti;
- individuare una Metodologia capace di favorire il raggiungimento degli Obiettivi prefissati;
- individuare i Contenuti del percorso didattico;
- controllare lo stato di Apprendimento del Giovane attraverso momenti di Verifica e Valutazione.

AUTOEFFICACIA: QUANTO E' IMPORTANTE NON SBAGLIARE LA PROPOSTA

L'Autoefficacia rappresenta la fiducia che ciascun individuo ripone nelle proprie capacità di eseguire un compito con esito positivo attraverso l'espressione di un'abilità. La proposta di un compito motorio sollecita in un Giovane un'Autoefficacia percepita, ovvero la fiducia che ha nelle sue capacità di padroneggiare con successo una determinata abilità.

Il modo in cui un bambino si percepisce, infatti, può aumentare o limitare le sue aspettative di successo e quindi indurlo ad evitare alcune situazioni in cui teme il fallimento oppure, al contrario, ad affrontarle per ottenere un successo.

I Giovani nell'Avviamento allo sport sono influenzati quasi esclusivamente dalle esperienze motorie precedenti e non dai dati oggettivi del compito assegnato; per tale motivo la convinzione di Autoefficacia, intesa come convinzione personale di riuscire, riveste un ruolo fondamentale e diviene un fattore fortemente predittivo di successo nell'apprendimento, sia per le componenti cognitive e sia per quelle emotive.

E' dimostrato che quando il Giovane riceve rinforzi positivi, interiorizza un sistema di autogrificazione che gli consente di padroneggiare i processi finalizzati al raggiungimento di determinati obiettivi. Attraverso un'esperienza di successo, infatti, diminuisce il bisogno di gratificazione esterna ed aumenta la motivazione intrinseca grazie alla forte percezione della propria competenza.

Le convinzioni di Autoefficacia sono, dunque, un aspetto fondamentale nelle attività motorie e specifiche nei nostri Giovani Portieri poiché influiscono sulla motivazione, sulla scelta dei compiti, sull'impegno e la costanza, alimentandosi attraverso esperienze di successo. In questo contesto il nostro ruolo di Allenatore di Portieri è decisivo, in termini di capacità osservativa e di adattamento delle proposte, sempre in linea con i reali livelli di abilità individuali. Riducendo le difficoltà inutili, variando i compiti, facilitando le esperienze di padroneggiamento adattandole ai livelli di apprendimento si può migliorare la prestazione e conseguentemente aumentare le convinzioni di Autoefficacia personali.



LA TECNICA DEL GIOVANE PORTIERE

L'insieme delle capacità coordinative di ogni Giovane rappresentano la base di quelle che sono definite abilità motorie.

Queste capacità non partecipano singolarmente all'espletamento della loro funzione ma si integrano tra loro in modo complementare nel tentativo di risolvere problemi situazionali in costante evoluzione e creati dall'ambiente esterno.

L'abilità motoria, quindi, è il mezzo che supporta nel saper risolvere con successo un problema, determinato da una situazione di gioco, tramite l'uso del movimento. Nel caso specifico del ruolo del Portiere divengono abilità tecniche specifiche, ovvero gestualità tecniche generate nel loro insieme dalle capacità coordinative, indirizzate per la giusta interpretazione del Ruolo. L'integrazione delle capacità coordinative che esprimono determinate gestualità tecniche applicate in contesti di situazione porta a pensare che non può esistere una coordinazione standard nel Giovane ma bensì una coordinazione specifica. Quindi, se all'Avviamento al Ruolo del Giovane può essere interessante far vivere il maggior numero di esperienze motorie possibili, con il passare del tempo diventa essenziale instradarlo verso una specializzazione nel Ruolo.

Ciò non significa abbandonare le attività legate allo sviluppo delle capacità coordinative ma cercare di indirizzare le stesse verso la massima espressione di coordinazione specifica, cioè la Tecnica.

LA RELAZIONE TRA TECNICA ED AMBIENTE ESTERNO

Non è raro notare Giovani Portieri tecnicamente puliti durante l'espressione del Gesto, padroni dei loro movimenti ma poco efficaci durante la partita. Ciò può verificarsi quando il percorso formativo del Giovane Portiere è prettamente indirizzato allo sviluppo del Gesto, escludendo quei fattori ambientali esterni che lo determinano e che sono essenziali in quanto fattori scatenanti dell'Azione.

Per un Giovane avere dimestichezza con questi elementi significa essere in grado prima di tutto di riconoscerli poi di valutarli, di filtrarli e quindi gestirli con una buona capacità anticipatoria di previsione relativa all'evoluzione del gioco. E' quindi fondamentale che sin da giovani i Portieri possano vivere le esperienze di proposte in situazione, applicando il principio dal semplice al complesso, per indurli a reperire i propri elementi di valutazione, indispensabili ad identificare l'evoluzione del gioco e contestualmente a scegliere la risposta tecnica più adeguata. Curando la precisione, l'economicità, l'efficacia del Gesto Tecnico aiuteremo il Giovane Portiere a risultare più rapido e preciso durante l'intervento e quindi ad aumentare il suo livello di abilità.

LA TECNICA DIFENSIVA

La Tecnica Difensiva del Portiere è rappresentata da tutto l'insieme di quei Gesti Tecnici che vengono adottati in gara durante la Fase di gioco di Non-Possesso.

Questi si suddividono in:

1) Fase di preparazione

- Posture di attesa
- Spostamenti

2) Fase di esecuzione

- Tuffo
- Presa
- Deviazione
- Respinta
- Uscita alta
- Uscita bassa (e 1 vs 1)

La PRESA è definita come la capacità di bloccare la palla dissipandone l'energia. E' un fondamentale tecnico cardine del ruolo del portiere.

Lo sviluppo di quest'abilità è una prerogativa dei portieri efficaci di alto livello e implica forti basi cognitive e coordinative.

Il portiere che blocca la palla trasmette forza e sicurezza ed è in grado di effettuare transizioni positive, fasi sensibili e determinanti nel calcio moderno. Esistono essenzialmente due modi di bloccare la palla:

- presa a pollici convergenti per pronazione delle mani;
- presa a pollici divergenti per supinazione delle mani.



I METODI DI INSEGNAMENTO

I Metodi di insegnamento sono processi formativi in cui vengono trasferiti concetti, procedure, azioni e con i quali l'Allenatore, attraverso l'organizzazione dell'attività didattica, raggiunge obiettivi specifici come l'assimilazione cosciente, la conoscenza e lo sviluppo delle capacità cognitive ed operative.

Nel processo insegnamento/apprendimento/formazione specifica delle gestualità tecniche ha maggior successo il metodo Analitico, deduttivo ed induttivo: per mezzo della continua ripetizione di espressioni motorie, transitando dalla naturale correzione, il Giovane Portiere automatizza nel tempo le gestualità tecniche componenti il proprio bagaglio.

Di contro, con il processo insegnamento/apprendimento/stimolo capacità decisionali e velocità di pensiero, integrato nelle dinamiche di gioco della squadra ed applicato ad azioni specifiche in reali situazioni di gioco, si può elaborare un metodo Globale che garantisce un maggiore contributo esperienziale nella crescita del Giovane Portiere facendolo apprendere sperimentando il gioco stesso.

Quindi possiamo parlare di specificità nella Formazione del Portiere quando c'è un rapporto costante tra i vari componenti tecnico-tattici, cognitivi, fisici e coordinativi in correlazione permanente con il modello di gioco adottato dall'Allenatore e con i principi che lo determinano, favorendo la libera scelta, e considerando l'eventuale errore come tappa obbligata di un percorso di crescita efficace e consapevole.

IL METODO DI INSEGNAMENTO G.A.G.

Le Proposte che elaboriamo devono favorire un approccio Globale al problema che il gioco pone e permettere un'analisi successiva, specifica di tutti gli elementi connessi all'Apprendimento. Il Metodo utile a mantenere tale processo deve favorire costantemente modificazioni strutturali positive del sistema nervoso del Giovane Portiere. Tale condizione rappresenta una condizione indispensabile affinché il nostro giovane possa adattarsi alle diverse situazioni di tipo motorio, spaziale, temporale.

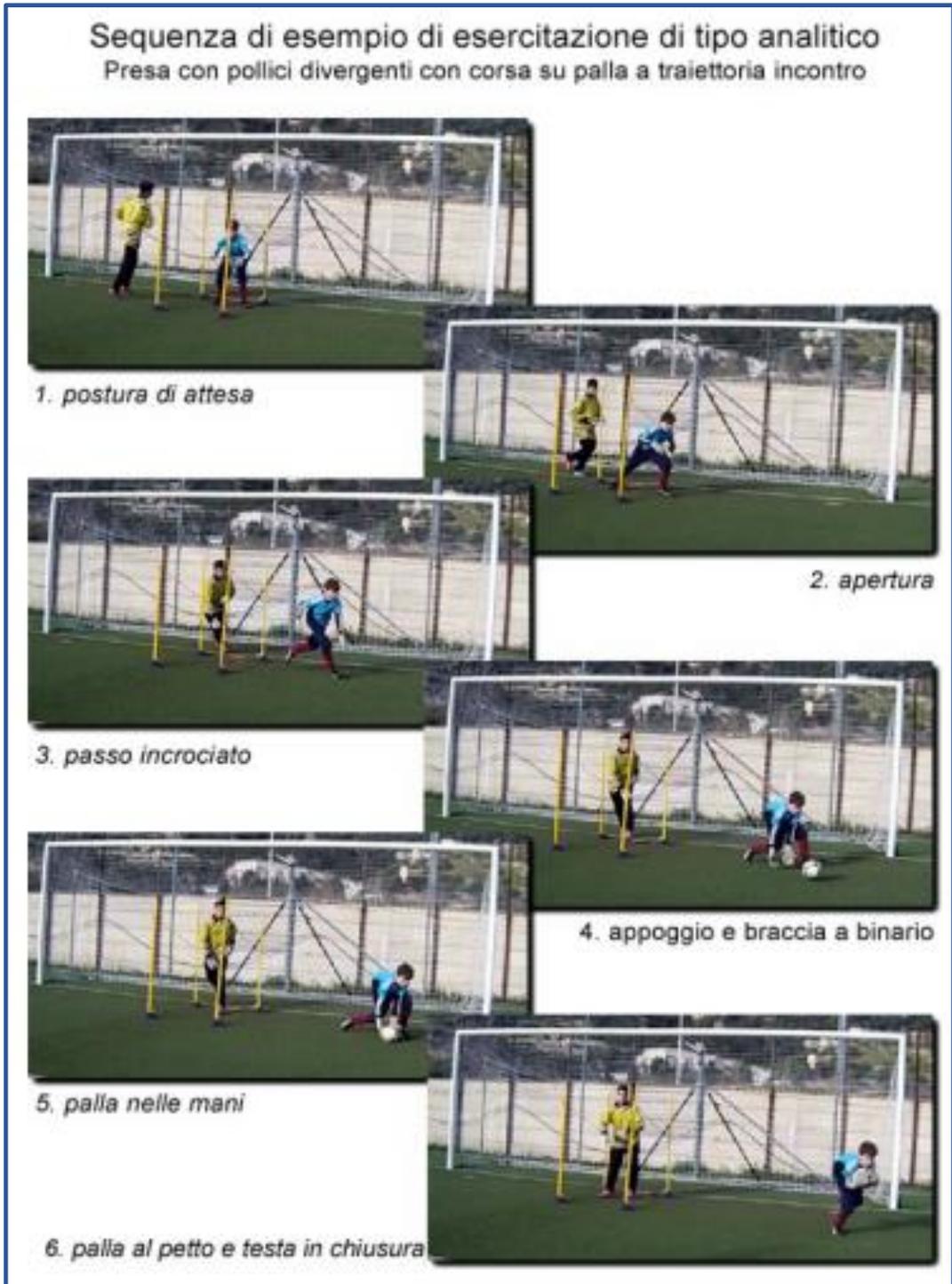
Un Metodo così fatto induce ad una continua presa di coscienza di ciò che sta avvenendo in quella data situazione di gioco, li stimola nei confronti di quelle difficoltà che devono essere superate attraverso la soluzione del problema, 'scoprendo' la modalità per farlo. Proporre una forma di Apprendimento di questo tipo induce il Giovane ad ascoltare il proprio corpo, ad analizzare, ad associare, a riflettere, a ricercare soluzioni di tipo operativo modificando le proprie risposte motorie per il raggiungimento di un obiettivo prefissato.

Il Giovane, per far ciò, utilizza tutti i processi di percezione, attenzione, memoria e riorganizzazione delle esperienze motorie vissute, interviene in modo intelligente e partecipa al proprio processo di Apprendimento.

L'errore, vissuto spesso con angoscia e comunque come problema, assume una nuova valenza e diventa un'occasione di crescita, in quanto permette il riconoscimento delle difficoltà emerse e l'individuazione degli elementi motori, tecnici, cognitivi, e affettivi, sui quali operare.

E' un approccio didattico che possiamo definire: Globale – Analitico – Globale

Proponendo questa modalità non si fa altro che mettere il Giovane Portiere nella condizione di familiarizzare con il problema motorio/tecnico, analizzarlo utilizzando le abilità percettive del proprio corpo per relazionarsi con il mondo interno (il proprio corpo appunto) ed il mondo esterno (gli altri, gli oggetti statici ed in movimento, lo spazio, il tempo) per ritornare poi ad una situazione Globale completamente nuova, arricchita dalle fasi precedenti. La riproposizione di una situazione di tipo Globale è di assoluta importanza, è durante quest' ultima fase che il Giovane dimostra il livello di apprendimento. Con questo metodo potremo disporre sempre di Giovani che progressivamente dimostreranno autonomia nella Scelta, Intelligenza, Creatività, ciò che ogni Allenatore desidera, ciò che ogni Individuo aspira ad essere, unico e singolare.



Sequenza di esempio di esercitazione di tipo analitico
 Presa con pollici divergenti con corsa su palla a traiettoria incrociata



1. *postura di attesa*



2. *apertura*



3. *passo incrociato*



4. *appoggio e braccia a binario*



5. *palla nelle mani*



6. *palla al petto e testa in chiusura*

LA PRESA CON I POLLICI DIVERGENTI

La Presa a pollici divergenti è una gestualità tecnica che si manifesta quando la palla giunge con una traiettoria al di sotto della linea del bacino, attraverso una dinamica di movimento che permette di bloccare la palla al petto, tramite l'abbassamento delle anche, la rotazione omolaterale delle ginocchia contestuale al piegamento delle gambe e l'uso di braccia e mani atte alla presa della palla.

La fase preparatoria riguardante l' impostazione della risposta motoria prevede delle costanti relative alla presa di posizione pre-intervento. Il Portiere distanzia parallelamente gli appoggi portando la loro distanza leggermente oltre la proiezione delle spalle, assumendo equilibrio e stabilità sul terreno. L' angolo al ginocchio varia a seconda della distanza della palla, il Portiere crea una situazione di angolo più chiuso su palloni ravvicinati e più aperto su quelli posizionati più lontano. Le spalle vengono inclinate leggermente in avanti, oltre la linea delle ginocchia, le braccia sono distese verso il basso, mai rigide e leggermente flesse al gomito. Le piante dei piedi sono completamente appoggiate a terra, ma l' avanzamento della linea delle spalle permette di avere il bilanciamento del corpo caricato sugli avampiedi. Le mani assumono una posizione simmetrica all' altezza del bacino.



La fase esecutiva genera una costante che si verifica in questo tipo di intervento, l' abbassamento del bacino e quindi la leggera divaricazione degli arti inferiori. Ciò permette una maggiore copertura dello spazio vicino al portiere (seconda linea di copertura) ed una maggiore stabilità del corpo dovuta all' aumento della base di appoggio dei piedi.

L'apertura dell' arto inferiore omologo avviene sempre su un angolo prossimo ai 45°. Altra costante, oltre all' abbassamento delle spalle, è il contemporaneo avvicinamento degli avambracci a formare un binario (prima linea di copertura) con il quale si attiva la sequenza mani-avambraccio-petto durante l' espressione della gestualità di presa. Una volta che la palla verrà stretta al petto si porterà la testa in chiusura sul pallone stesso. Ha la sua importanza anche la sequenza della respirazione durante l' esecuzione del gesto, in apnea quando la palla impatta sulle mani, in espirazione quando la palla viene portata al petto. A seconda del tipo di conclusione a cui deve opporsi il Portiere può seguire una caduta in avanti del busto a consolidare il possesso della palla: la forza della sfera è ammortizzata dal movimento delle braccia che bloccano la palla con un movimento avvolgente. Generalmente il ginocchio dell' arto opposto a lato di provenienza della palla non deve essere appoggiato a terra se non in presenza di conclusione a rete molto potenti.

Durante la fase esecutiva del Gesto possono riscontrarsi i seguenti errori da correggere in momenti dedicati all' apprendimento con Metodo Analitico:

- il Giovane Portiere non abbassa sufficientemente il bacino;
- il Giovane Portiere non inclina sufficientemente la linea delle spalle;
- il Giovane Portiere non chiude sufficientemente lo spazio tra le gambe;
- il Giovane Portiere si abbassa piegando l' arto inferiore omologo al lato di arrivo della palla.

PROPOSTA DI SEDUTA DI ALLENAMENTO

Ciò che ci si aspetta dal Portiere è senza dubbio che sappia fermare la palla con le mani effettuando la Presa. Nella proposta didattica che andrò a sottoporre si mira all' acquisizione dell' abilità di presa con pollici divergenti, ponendo il Giovane Portiere nella condizione ottimale di percepire il contatto con la palla e riconoscere l' atteggiamento motorio più idoneo per riceverla.

Le esercitazioni hanno tenuto in considerazione la necessità di lavorare in Analitico per favorire la normale correzione della

fase esecutiva del Gesto Tecnico ed in Globale per richiamare contesti di situazione che il gioco può proporre. Durante il lavoro sul campo, inoltre, verrà evidenziato ai Giovani Portieri il bisogno di assumere un atteggiamento attivo verso la palla, sottolineando l' esigenza di andarla a cercare con le mani, predisponendo opportunamente il corpo ad accoglierla. Si ipotizza di operare con Giovani portieri della categoria Esordienti, la Periodizzazione della proposta è riferita indicativamente all' inizio della stagione.

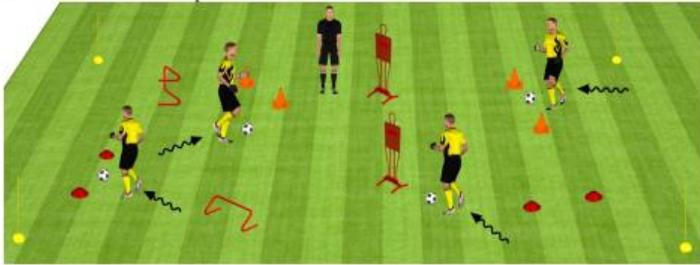
TABELLA 1	Esercitazione
Fascia di Età	<u>Descrizione esercitazione Globale</u>
<u>Categoria Esordienti</u> • n° 4 giovani portieri	I Giovani Portieri guidano con le mani la palla a terra, in uno spazio dove sono posti oggetti di vario tipo: coni, cinesini, ostacoli, ecc.
Obiettivo	Oltre al normale pallone da calcio verrà utilizzato come 'attrezzo' le palline da tennis, la palla ovale, il pallone da basket, il pallone da pallavolo. Ciò per migliorare il controllo degli arti superiori e delle mani quindi per incrementare l' adattamento a vari e differenti stimoli.
<u>Tecnico</u> • presa con pollici divergenti	L' Allenatore assegna per l' esercitazione tempi di lavoro molto brevi, circa 30 secondi intervallati da altrettanti di pausa.
Metodologia	
<u>G.A.G.</u> • globale • analitico • globale	
Tempo Attività	
5 minuti	
Materiali di campo	
• cinesini • coni • ostacoli • paletti • palloni	

TABELLA 2	Esercitazione
Fascia di Età	<u>Descrizione esercitazione Analitica 1</u>
<u>Categoria Esordienti</u> • n° 4 giovani portieri	Una coppia di Giovani Portieri ricevono ciascuno una palla calciata con traiettoria radente da un compagno, l' Allenatore richiede che la presa della palla venga effettuata con gli arti inferiori rigidi come anche per gli arti superiori che si protenderanno tesi verso la sfera per bloccarla. Le coppie di lavoro vengono invertite.
Obiettivo	L' Allenatore fa osservare ai suoi allievi quanto sia difficile, così facendo, trattenere il pallone tra le mani.
<u>Tecnico</u> • presa con pollici divergenti	Successivamente i portieri eseguiranno la medesima esercitazione ma flettendo opportunamente le braccia e ponendo le mani verso la palla non irrigidendole. Quando la palla viene a contatto con le mani i Giovani Portieri fletteranno ulteriormente le braccia portando la palla al petto.
Metodologia	L' Allenatore mette a conoscenza delle differenze esecutive rispetto allo step precedente.
<u>G.A.G.</u> • globale • analitico • globale	Ricomponendo le coppie di lavoro i Portieri piegano le ginocchia ed assumono un atteggiamento con gli arti inferiori più morbido, ponendo un piede leggermente più avanzato dell' altro. Verrà richiesto anche uno sbilanciamento frontale, i Portieri cadranno in avanti, appoggiando prima su un piede e poi sull' altro.
Tempo Attività	L' Allenatore ed i Giovani Portieri si confrontano sul miglior atteggiamento esecutivo da tenere per riuscire a bloccare la palla in modalità sicura.
Materiali di campo	
• cinesini • palloni	

TABELLA 3	Esercitazione
Fascia di Età	<u>Descrizione esercitazione Analitica 2</u>
<u>Categoria Esordienti</u> • n° 4 giovani portieri	Si posizionano a terra due nastri, inclinati in opposto tra loro, all'esterno due palloni contrapposti.
Obiettivo	I Giovani Portieri, a turno, si posizioneranno in postura di attesa tra i due nastri (fase preparatoria). Al segnale dell' Allenatore il Portiere effettuerà la presa con pollici divergenti della palla ferma posta oltre il nastro. L' esecuzione del Gesto verrà scomposta per Step, tra i quali il Portiere si fermerà per alcuni secondi per dare la possibilità all' Allenatore di effettuare eventuali correzioni, e per aiutare il Giovane Portiere a prendere maggiore coscienza della propria Azione (fase esecutiva scomposta)
<u>Tecnico</u> • presa con pollici divergenti	Gli Step si suddivideranno in: 1) postura di attesa, 2) apertura arto omologo, 3) braccia a binario leggermente flesse e mani sulla palla, 4) braccia ulteriormente flesse con palla al petto e testa chiusa sulla stessa 5) uscita in posizione eretta e palla tra le mani altezza tronco
Metodologia	
<u>G.A.G.</u> • globale • analitico • globale	
Tempo Attività	
	15 minuti
Materiali di campo	
	<ul style="list-style-type: none"> • cinesini • nastri • palloni



TABELLA 4	Esercitazione
Fascia di Età	<u>Descrizione esercitazione Analitica 3</u>
<u>Categoria Esordienti</u> • n° 4 giovani portieri	Vengono posizionati nastri a terra nelle posizioni laterale e avanti (per indurre il giovane a sollevare l' appoggio omologo a lato di provenienza della palla) e due paletti con nastro inclinato a posizione variabile rispetto ai nastri a terra (per indurre ad aumentare o diminuire lo schiacciamento del busto e quindi l' abbassamento della linea delle spalle durante la presa)
Obiettivi	L' esercitazione riprenderà a grosse linee quella precedente, con l' esecuzione del Gesto nei vari Step e con la variante che la palla sarà in movimento, indirizzata dall' Allenatore con le mani sia da zona centrale che da zona laterale (fase 1).
<u>Tecnico</u> • presa con pollici divergenti	Se le risposte gestuali dei Portieri verranno valutate dall' Allenatore positivamente si potrà continuare con la Proposta ma calciando il pallone e richiedendo ai propri allievi di effettuare un solo step di arresto, nel momento in cui la palla verrà bloccata e portata al petto chiudendo il capo su di essa. Questo per favorire la normale correzione ed indurre nel Giovane una presa di coscienza della propria Azione motoria (fase 2)
Metodologia	
<u>G.A.G.</u> • globale • analitico • globale	
Tempo Attività	
	20 minuti
Materiali di campo	
	<ul style="list-style-type: none"> • cinesini • paletti • nastro • palloni

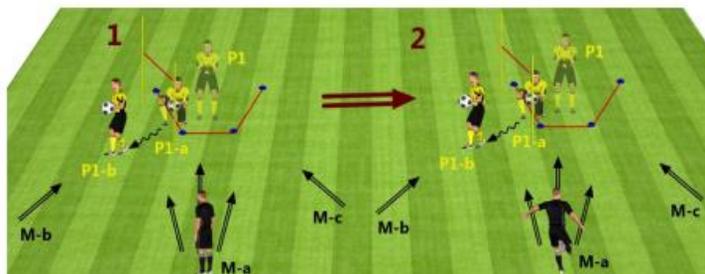


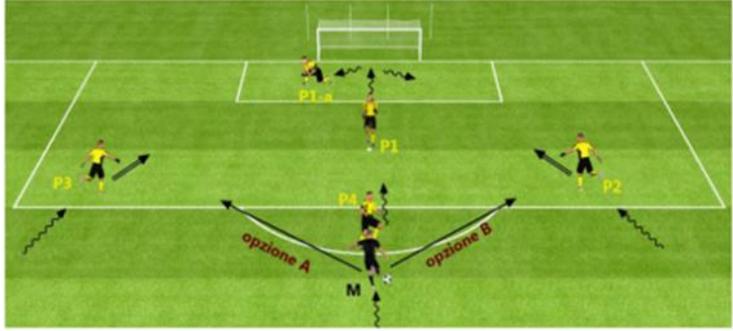
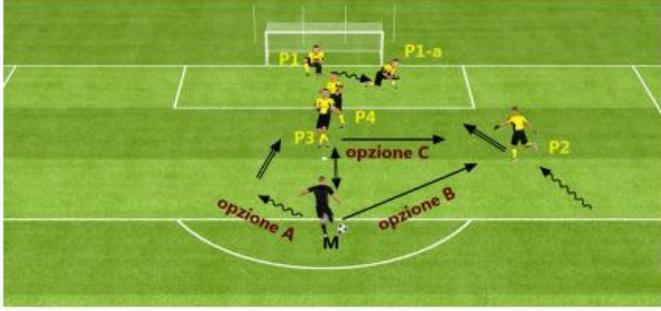
TABELLA 5	Esercitazione
Fascia di Età	<u>Descrizione esercitazione Globale 1</u>
<u>Categoria Esordienti</u> • n° 4 giovani portieri	Il Giovane Portiere (P1) recupera la porta con postura in anteroposteriore in rapportandosi con la situazione che si è creata tra l' attaccante (M) che in possesso palla punta la porta ed il difendente (P2) che si contrappone con un' azione di temporeggiamento.
Obiettivo	M deciderà quando trasmettere la palla a destra od a sinistra sugli inserimenti laterali degli altri attaccanti (P2 e P3); contestualmente a quanto leggerà dalla situazione P1 dovrà arrestare il recupero della porta e posizionarsi sulla corretta bisettrice e postura adeguata in modalità di difesa della porta.
<u>Tecnico</u> • presa con pollici divergenti	Gli attaccanti P2 e P3 saranno vincolati ad effettuare conclusioni con traiettorie rasoterra alla figura del portiere P1, in modo che quest' ultimo dovrà essere stimolato a proporre una risposta Tecnica con il Gesto di Presa con pollici divergenti.
Metodologia	I giovani portieri difendono la porta secondo una rotazione stabilita dall' Allenatore
<u>G.A.G.</u> • globale • analitico • globale	
Tempo Attività	
15 minuti	
Materiali di campo	
• palloni	

TABELLA 6	Esercitazione
Fascia di Età	<u>Descrizione esercitazione Globale 2</u>
<u>Categoria Esordienti</u> • n° 4 giovani portieri	Il portiere (P1) in posizione e postura di difesa porta in rapporto alla posizione dell' attaccante (M) in possesso palla.
Obiettivo	M trasmette e riceve palla dall' attaccante (P3) posizionato in zona centrale, spalle alla porta e pressato dietro dal difendente (P4). M deciderà se, una volta ricevuta la palla sisposterà lateralmente e concluderà a rete oppure trasmettere palla in zona laterale sull' inserimento dell' attaccante (P2) che a sua volta concluderà a rete. Anche P3 potrà decidere se trasmettere palla a P2 che si inserisce lateralmente.
<u>Tecnico</u> • presa con pollici divergenti	P1 dovrà leggere le situazioni che scaturiranno adottando posizioni e posture adeguate in rapporto alla posizione della palla, se coperta o scoperta, e degli attaccanti.
Metodologia	Gli attaccanti M e P2 saranno vincolati ad effettuare conclusioni con traiettorie rasoterra alla figura del portiere P1, in modo che quest' ultimo dovrà essere stimolato a proporre una risposta Tecnica con il Gesto di Presa con pollici divergenti.
<u>G.A.G.</u> • globale • analitico • globale	I giovani portieri difendono la porta secondo una rotazione stabilita dall' Allenatore
Tempo Attività	
15 minuti	
Materiali di campo	
• palloni	

CONSIDERAZIONI FINALI

E' importante che i vari componenti dello Staff (sia nei Settori Giovanili che nelle Prime Squadre) collaborino anche in fase di pianificazione della Proposta, strutturando adeguate esercitazioni che possiamo definire integrate, al fine di far interagire i giovani atleti in contesti di situazione e contribuire, quindi, ad una crescita produttiva ed adeguata, sia individuale che collettiva; in tale contesto dovrà sussistere la condivisione delle informazioni fra le varie parti, ognuna delle quali dovrà tener conto delle attività di tutte le altre. L'allenamento integrato nasce dall'esigenza di proporre una situazione di gioco cercando di renderla, attraverso un tipo di esercitazione, più vicina possibile alla realtà della gara cercando di sviluppare al suo interno comunicazione e interazione sia dei vari elementi di gioco (giovane portiere e reparto difensivo e viceversa) che degli obiettivi (tecnico specifico e tattico). Per quanto concerne l'aspetto della comunicazione aiuta a sviluppare l'interazione tra i reparti e l'estremo difensore aiutando entrambe le componenti a leggere e valutare differenti aspetti del gioco attraverso una proficua collaborazione. Ulteriormente, questo aspetto viene potenziato dalla possibilità di valutare la medesima situazione attraverso due differenti punti di vista: quello dell'Allenatore di Squadra e quello dell' Allenatore dei Portieri. Spesso però questo tipo di allenamento si riferisce alla combinazione di una o più esercitazioni con accento fisico mascherate con varianti tecniche o tattiche. In questo senso, l'utilità di allenare anche diverse situazioni tecniche o tattiche in condivisione tra formazione specifica e

allenamento di squadra passa spesso in secondo piano, vittima di una cultura radicata da anni dove l' Allenatore di Portieri ha un certo numero di minuti per sviluppare la sua seduta e poi deve cedere il portiere alla squadra per le conclusioni e la partita finale. Invece, la necessità di far evolvere questo concetto si esplicita nell'impossibilità di poter ricreare, nell'allenamento specifico, situazioni di gara in modo tale da renderle molto prossime alla realtà della partita e, soprattutto, nella mancata risoluzione di molte problematiche legate alla collaborazione tra il portiere e il reparto. Occorre pertanto ottimizzare lo sviluppo del gioco attraverso il gioco stesso e fare in modo che i giocatori si abituino il più possibile a partecipare sia alla fase offensiva che a quella difensiva, insistendo per quest'ultima sul riposizionamento e sulla fase di riconquista del pallone. Attraverso forme giocate su spazi di differenti misure si aiuterà a migliorare nel Giovane Portiere sia le capacità cognitive che l'apprendimento tattico, oltre all' aspetto mentale. Spesso nei settori giovanili si tende ad allenare la meccanica del gesto ma, nel momento di analizzare la risposta sul campo del portiere durante la gara, l'attenzione si sofferma su determinati particolari molte volte non curati durante il ciclo di allenamenti settimanali. Un altro aspetto da non sottovalutare è quello di poter sfruttare nella riproposizione di allenamenti integrati dell'utilizzo delle reali misure del terreno da gioco: troppo spesso si dimentica l' importanza di mettere a confronto il Giovane Portiere con gli elementi fissi del campo, come la porta, l'area di rigore, quegli stessi elementi che durante la partita saranno interagenti con le sue Scelte.



Mister Stefano Prato

- Allenatore UEFA B
- Allenatore UEFA GK B
- Allenatore di Portieri abilitato FIGC



NEW COLLECTION
AEROFIT

SKYLINE

AERO GRIP GIGA 4MM



NEW COLLECTION
AEROFIT

SHINE

AERO GRIP GIGA 4MM



NEW COLLECTION
AEROFIT

POP

AERO GRIP GIGA 4MM



NEW COLLECTION
AEROFIT

EMERALD

AERO GRIP QUARZ 4MM

WWW.GLKSPORT.COM

Crescere con una grande passione



Il ruolo visto dal punto di vista di un giovane portiere

Se ripenso a me da piccolo, la prima immagine che mi viene in mente risale a diversi anni fa, ricordo che ero seduto su una panchina a guardare papà allenare i portieri e io confuso a guardarli, chiedendomi perché si lanciassero in quel modo. Era curioso, strano, ma sembrava molto divertente, così iniziai a giocare con mio padre. La porta era la finestra e la palla qualsiasi cosa che non spaccasse le lampade, sennò poi chi la sentiva mia madre...

Appena ebbi la possibilità di iniziare a giocare, ammetto di aver avuto un po' paura a fare il portiere, non so perché sinceramente; forse perché io ero piccolo e quella porta sembrava maledettamente grande; detto ciò, la prima volta tra i pali non fu per scelta mia, il portiere della squadra non era presente e quindi mi ritrovai tra i pali; da quel giorno in poi guai a togliermi dai li. Purtroppo, ho ricordi offuscati della mia prima volta, mi restano qualche video e qualche foto ma rivederli è sempre emozionante.



Come tutti sanno, nella vita di un portiere ci sono diverse tappe quasi come i sacramenti per un cristiano.

Uno di questi sicuramente è la nascita della passione e la prima parata, la prima volta insomma. È come il battesimo, una benedizione, un qualcosa che, se accade, avrà valore per sempre e sarà indelebile per tutta la vita. Perché si sa, il nostro ruolo è unico e di conseguenza ha responsabilità ed emozioni uniche. Uniche quanto contrastanti.

Mentre il primo errore? Beh, qui è stata dura penso per tutti. Girarsi a raccogliere quella palla in rete e ripensare a quell'attimo, quell'errore volendo sbattere la testa contro il palo con tutti gli occhi puntati addosso, è difficile, ma ci siamo rialzati tutti.

Il primo rigore parato o il primo errore... ma cosa ne sanno gli altri? Fortunatamente me li ricordo entrambi quando parai il primo rigore non seppi come reagire, avevo appena realizzato un sogno, quello che i piccoli portieri guardano in tv, osservando i propri idoli esultare ed essere idolatrati dai propri compagni di squadra, con la differenza che io non sapevo come esultare se non sollevando le braccia al cielo e ricevendo un caloroso abbraccio.

Sinceramente non ricordo bene il rapporto coi miei preparatori a quell'epoca, non ho memorie drammatiche, tutto ciò che ricordo mi ritrae col sorriso. Credo che essere un preparatore per quanto riguarda l'attività di base sia molto complicato poiché bisogna cercare di abbinare il gioco e il divertimento all'insegnare tutte le basi per poter crescere nel miglior modo possibile. A quest'età il bambino deve uscire dal campo col sorriso e tornare a casa dicendo ai propri genitori di voler tornare subito a giocare.



Poi però il periodo del bambino termina, tutti siamo diventati adolescenti... la prima ragazza, i videogiochi, gli amici e ai giorni d'oggi anche il cellulare.

Tante distrazioni che però non mi hanno tolto la passione per il calcio. Adolescenza vuol dire anche cambio di personalità e a ciò conseguono reazioni diverse all'errore, al percorso di crescita e alle prime indicazioni dell'allenatore. Nel mio percorso ho incontrato diverse difficoltà, ho cercato di rialzarmi sempre, anche se a volte ho dovuto farlo da solo senza l'aiuto di nessuno, forse alla fine mi ha aiutato a crescere. Ho incontrato preparatori di età diverse con metodologie e stili diversi. Talvolta non riuscivo a comprendere ciò che mi chiedessero e quindi a soddisfarne le richieste, andando incontro a disguidi e incomprensioni. Per esempio, non sempre sono state soddisfatte le mie necessità di ripetere determinate esercitazioni o di soffermarci su allenamenti che migliorassero i miei punti deboli, tutto scorreva in fretta e non c'era tempo di aspettarmi ma in questa fase secondo me è molto importante non tralasciare nulla. Con i compagni c'è sempre stato un buon rapporto ma nel calcio di oggi non esistono tante realtà dove si cresce insieme come succedeva ad esempio a mio padre, che ha giocato per diversi anni con gli stessi compagni diventati poi grandi amici e che tutt'ora si trovano per giocare insieme. Da noi ogni anno è una girandola di cambi e di spostamenti che da una parte ti permette di conoscere nuove persone, dall'altra però non ti dà la possibilità di cementare i rapporti nel tempo



Però direi che non posso certo lamentarmi del mio percorso di crescita, ho vissuto esperienze che avranno sempre uno spazio nel mio cuore e che mai dimenticherò. Ho giocato contro molte squadre importanti del panorama europeo, calpestato campi storici come San Siro, il campo della mia squadra del cuore (ovviamente il Milan).

È stata un'emozione unica, assurda, ogni volta che ci ripenso mi vengono i brividi. La maglietta che ho indossato quel giorno non l'ho mai lavata e mai lo farò. È custodita in un posto speciale assieme ai fili d'erba di San Siro che ci sono rimasti attaccati e tra me e me spero un giorno di ritornarci, magari con uno stemma particolare cucito sul cuore.

Oggi ho 17 anni, sono cresciuto da quella prima volta, sono alla mia prima esperienza nel mondo dei grandi e dentro di me porto molti ricordi che mi fanno amare sempre di più questo ruolo; dentro di me c'è sempre quel bambino che mi ripete di non mollare e di non smettere di inseguire quel sogno, tanto proibito quanto affascinante, con la promessa però di non perdere mai una qualità che voglio mi caratterizzi sempre, il sorriso.



Articolo scritto da un giovane portiere.

La scuola genitori sportivi



A cura di Mister **Marco Bertossi**

Siamo in compagnia di Alessandro Crisafulli, giornalista e manager sportivo, nonché ideatore del progetto Scuola Genitori Sportivi.

Ciao Alessandro, innanzitutto complimenti per l'iniziativa, la puoi illustrare a grandi linee?

Ciao e grazie dell'opportunità. La finalità della Scuola Genitori Sportivi è coinvolgere mamme e papà nel progetto Sport Educativo delle Scuole calcio italiane, spiegando e condividendo con loro gli obiettivi e i percorsi per la crescita fisica, sportiva, educativa, relazionale e psicologica dei bambini e ragazzi.

Promuovendo iniziative pubbliche, incontri, serate formative, nuove forme di comunicazione, indagini e studi sul tema. Informare e formare i genitori vuol dire aiutare in primis i ragazzi, contribuendo al loro benessere psico-fisico e contribuendo alla prevenzione del dropout (abbandono), piaga in preoccupante crescita.

Al contempo significa aiutare gli allenatori che potranno lavorare più serenamente per migliorare gli atleti e le Società che potranno trasformare mamme e papà da "pericoli numero uno" ad alleati preziosi.

Quando è partita e qual è stato l'episodio che ti ha spinto maggiormente a crearla?

Come Responsabile dei settori giovanili di diversi club e consulente per lo sviluppo di vivai, dilettantistici e professionistici, ho avuto modo di conoscere, incontrare, osservare e fare riunioni, con migliaia di mamme e papà, in questi 15 anni di full immersion nel calcio giovanile.

Ho capito l'impatto enorme che hanno, spesso in negativo purtroppo. Dopo aver organizzato per anni eventi di formazione per gli allenatori, con i migliori formatori italiani e stranieri, a cui hanno partecipato circa 4mila tecnici, ho deciso che era ora di passare a mamme e papà.

Una convinzione che si è rafforzata, dopo che ho svolto una lunga indagine a puntate per il Sole 24 Ore, sui mali, spesso sommersi e sempre taciuti, del sistema calcio giovanile italiano. Un sistema dove molti genitori, purtroppo, sono ingranaggi attivi, consapevoli e determinanti di illegalità e malcostume.

La formazione dei genitori, oggi, è la più grande emergenza del nostro mondo e io sto cercando di fare la mia parte.



Dai vari momenti di confronto che abbiamo avuto è emerso che potrebbero servire anche a livello federale dei corsi per i ruoli quali l'accompagnatore, soprattutto di squadre giovanili?

E sono perfettamente d'accordo. Non a caso, nel piano di sviluppo della Scuola Genitori Sportivi, che in questa stagione ha avviato il progetto Vignette "La squadra degli 11 genitori (anti) sportivi", ha promosso serate formative in varie Società da Caltagirone a Ponte Tresa e condotto alcune indagini sul tema, c'è l'idea di una sorta di Scuola dirigenti accompagnatori: vorrei iniziare promuovendo un workshop aperto tra i responsabili dei Club che vorranno partecipare, per analizzare questa figura, delinearne un percorso di formazione efficace ed elaborare insieme i possibili vademecum, regolamenti e strumenti utili per questo ruolo chiave.

Scendendo nel nostro ambito specifico i genitori dei portieri sono una categoria a parte, come del resto il nostro ruolo ha delle peculiarità totalmente differente dagli altri.... cosa ne pensi?

Domanda oltre che pertinente molto interessante. Posso dire di conoscere abbastanza il personaggio in generale, visto che uno dei miei migliori amici è il papà di un piccolo portiere che è cresciuto in questi anni nelle mie squadre e con il quale mi confronto settimanalmente. Io credo che papà e mamma di un giovane numero uno vivano, come , il

figlio, una partita tutta loro, in stretto collegamento emotivo, cercando di auto-regolarsi a vicenda nella gestione delle emozioni.

A volte può capitare che il genitore sia più agitato del figlio o viceversa e il più sereno cerchi di tranquillizzare l'altro, prima o dopo la partita. Il guaio è quando entrambi sono molto emotivi, si sentono al centro dell'attenzione e pensano che da loro derivino le sorti dell'intera squadra: allora può nascere un pericoloso corto circuito, che può avere diversi effetti collaterali.

Di certo, qui vale più che mai una frase che mi piace ripetere sempre: nel calcio giovanile l'errore non esiste, è solo una tappa – fondamentale, e quindi benedetta - nel processo di apprendimento.

Proseguendo nel nostro percorso dei giovani numeri uno.... quanto è difficile poter giocare serenamente quando hai continui richiami da "dietro la rete"?

Come diceva uno dei miei maestri Horst Wein, con cui ho avuto l'onore di collaborare per un paio di anni, il calcio parte dalla testa attraversa il cuore e termina nei piedi. Ecco, per il portiere vale ancora di più. Credo che occorra lavorare sugli aspetti mentali dei giovani portieri fin da piccoli, per creare loro una sorta di corazza che gli faccia scivolare via tutto quanto accade intorno a loro, fuori dal perimetro di gioco.

Non è facile. Per questo, occorre, come detto, lavorare anche sui genitori, i propri e gli altri, per far capire loro quanto possa essere dannosa ogni indicazione tecnico-tattica che urlano ai ragazzi.

Come sta rispondendo il mondo del calcio alla tua iniziativa?

Ho visto che alcune società hanno già organizzato incontri sul tema con voi....

Direi molto bene e ne sono felice. Sto ricevendo richieste di serate, percorsi formativi, progetti, collaborazioni, da Club veramente di tutta Italia.

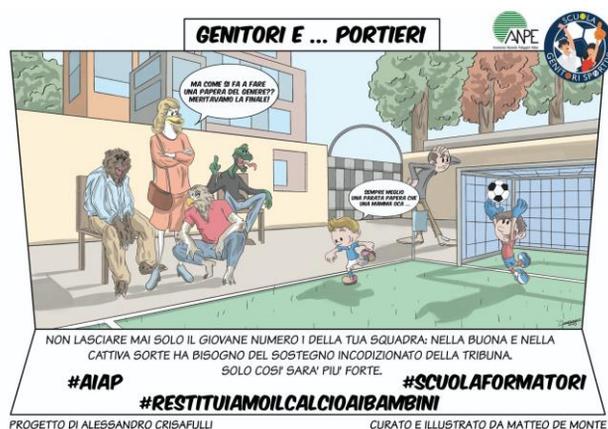
È importante dire che idea e progetto sono tutta farina del mio sacco ma ovviamente non sono un tuttologo, ho coinvolto una realtà importante come l'Associazione Nazionale Pedagogisti, sto coinvolgendo diversi psicologi dello sport con cui ho già fatto iniziative e progetti negli anni, e sono convinto che anche le istituzioni sportive stiano capendo quanto sia determinante lavorare su questo fronte. Per tutti, nel mio piccolo, sono a disposizione.

Qual è il tuo sogno per il nostro mondo del calcio giovanile?

Sorrido perché io, oltre che manager sportivo, sono ancora

prima giornalista e quella del sogno è sempre la mia domanda finale perché i sogni sono la quintessenza della vita. Il mio sogno, per il quale sto cercando di lavorare da sempre attivando anche progetti e format innovativi, fuori dagli schemi, è quello di costruire un calcio giovanile più ecologico, depurato di stress, tensioni e illegalità, dove possano emergere in tutta la loro grande bellezza il divertimento e il talento, che ogni bambino a suo modo ha. Un calcio giovanile inclusivo e qualitativo insieme, senza l'ossessione del risultato a tutti i costi e con ogni mezzo. Sono sicuro che se ben proposto, ben insegnato, ben vissuto il calcio sia la migliore leva educativa per le nuove generazioni. E in questa direzione, insieme, dobbiamo lavorare.

Ultima richiesta: ci puoi preparare una delle tue famose vignette? Argomento ovvio: il genitore dei numeri uno in tribuna!



Certo, volentieri, lo faccio insieme a Matteo De Monte, il bravissimo vignettista che ha concretizzato magistralmente su carta le mie idee. Ringrazio lui e soprattutto voi per l'intervista e per il grande lavoro che fate per i nostri numeri uno e chi ha il compito di farli crescere. Per chiunque volesse contattarmi per idee, proposte, iniziative insieme, ci sono: alessandro.crisafulli1@gmail.com



Alessandro Crisafulli



Matteo De Monte

Chianciano Terme 2023



Ritorna in campo il nostro Master

Dopo il successo del master 2019 a Piacenza era tutto pronto per l'edizione 2020, invece, come tutti sappiamo, la Pandemia ha cancellato in poco tempo gran parte delle nostre abitudini e delle nostre certezze ma non abbiamo mai mollato...si dice cadi 7 volte, rialzati 8, e così è stato.

Siamo partiti con le lezioni online dando supporto a tutti i nostri tesserati ma soprattutto ai nostri portieri che stavano vivendo un periodo davvero difficile a livello sociale. Poi sono arrivati i Webinar formativi e di aggiornamento (che vengono organizzati tutt'ora); alla fine siamo anche riusciti a mettere insieme il Master (in versione online ovviamente) ma è stato comunque molto bello ritrovarci tutti insieme, anche se virtualmente, e confrontarci su svariati argomenti.

La voglia di tornare insieme sul campo era tanta ma il perdurare dell'emergenza sanitaria nel 2021 ci ha costretti a rimandare ancora il nostro evento che finalmente ha iniziato a prender forma nel 2022 dopo i sensibili miglioramenti nei numeri della Pandemia e all'eliminazione delle restrizioni imposte.



In sostanza abbiamo provato a fare tutto il possibile per offrire un piacevole weekend a tutti i partecipanti, che si dividevano tra relatori, allenatori e allievi (dai piccolini ai piu' grandi).

Così si arriva al 16 Giugno 2023, data di rinascita per il nostro Master: località scelta Chianciano Terme in provincia di Siena, sede il Resort Fortuna che ci garantiva tutti i servizi necessari per la gestione dello stage: una sala conferenze adeguata, ampi spazi aperti per condividere le nostre esperienze e stare insieme, posizione strategica vicino ai campi che avrebbero ospitato le nostre attività.



L'arrivo in sede, personalmente uno dei momenti piu' belli; l'abbraccio di tutte quelle persone conosciute virtualmente, che ti erano state vicine, ti avevano supportato e soprattutto condiviso con te quello spicchio di vita difficile creando una forte amicizia, è stato molto emozionante.



Le attività proposte, divise tra lezioni in aula e sul campo, sono passate da relatori attenti e preparati che hanno dato massima disponibilità nel rispondere a dubbi e incertezze dei partecipanti; particolare è stato il dibattito serale che riassumeva lavoro e dubbi sorti durante la giornata; non era obbligatorio, ma erano sempre tanti a scendere in aula nonostante la stanchezza per discutere e stare ancora insieme: non sono mancati siparietti divertenti e memorabili, segno che la nostra comunità va ben oltre la specifica del ruolo.



I relatori: Isabella Gasperini, Angelo Porracchio, Enrico Vaudagna, Marco Onorati, Daniele Guiotto; In aula si è discusso di argomenti tecnici, sociali, aspetti psicologici e comportamentali, insomma un lavoro a 360 gradi sui nostri numeri uno. Poi ovviamente c'era il campo, con dimostrazioni pratiche che hanno coinvolto anche gli allievi divisi per fasce di età; il tutto supportato dallo staff tecnico composto dal Presidente Carmelo Lovecchio, dal suo vice Maurizio Gennari, dal nostro responsabile delle scuole portieri Giovanni Costantino e dai membri del Notiziario Tecnico Chicconi Michele, Pirrello Salvatore e Zecca Mirco che, insieme a Giovanni hanno lavorato anche personalmente sul campo con i ragazzi più piccoli rendendo così il nostro weekend intenso ed emozionante.



Passato in fretta come tutte le cose belle, questo stage ci lascia tanti spunti per migliorare nella prossima edizione, che avrà sede ancora una volta in quel di Chianciano.



Articolo a cura di **Mirco Zecca**

Allenamento Funzionale a Circuito “Home Edition” a corpo libero



A cura del Prof **Juri Monasso**



In questo articolo presenterò 3 proposte di allenamento Funzionale a Circuito da svolgere a casa durante le vacanze o quando per svariati motivi non ci si può allenare direttamente sul campo. Questi allenamenti possono essere svolti direttamente nel salotto di casa, sono semplici da fare e non richiedono nessuna attrezzatura. Come ho mostrato negli scorsi articoli, analizzando il modello prestativo del portiere, sappiamo che i meccanismo energetici usati in prevalenza sono:

- **Anaerobico Alattacido (il principale)**
- **Anaerobico Lattacido (secondario)**

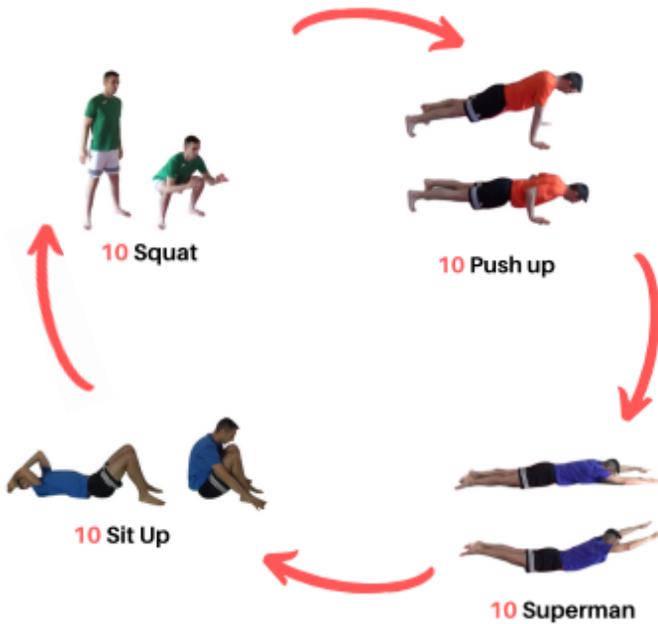
I circuiti proposti, alleneranno proprio questi meccanismi energetici. Inoltre lavoreremo con tutto il nostro corpo, quindi:

- **Upper Body**
- **Core**
- **Lower Body**

Fatta questa breve premessa ecco le proposte di allenamento, come sempre, ti basterà cliccare sulla foto dell' esercizio per far partire il video con la corretta esecuzione.

Workout 1

5 Round, no pausa tra gli esercizi, pausa 1'30" a fine Round.



Questo è un allenamento Total Body, il meccanismo energetico usato in prevalenza, sarà l'Anaerobico Lattacido.

Consiglio di fare 1 o 2 round di riscaldamento per provare gli esercizi.

Workout 2

5 Round, no pausa tra gli esercizi, pausa 1'30" a fine Round.

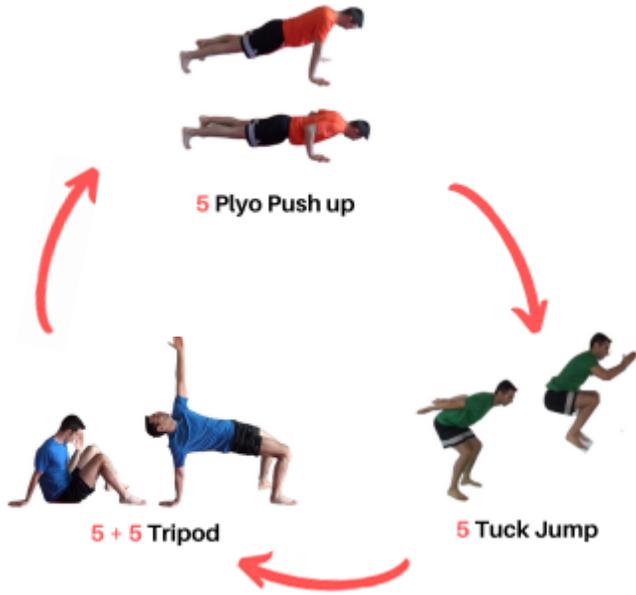


Anche questo è un allenamento Total Body, gli esercizi coinvolgono direttamente tutto il corpo, attenzione alla coordinazione mentre li esegui.

Il meccanismo energetico usato in prevalenza è l'Anaerobico Lattacido. Consiglio di fare 1 o 2 round di riscaldamento per provare gli esercizi.

Workout 3

5 Round, pausa 30" tra gli esercizi, no pausa a fine Round



In questo allenamento il meccanismo energetico usato in prevalenza, sarà l'Anaerobico Alattacido.

Per essere efficaci gli esercizi vanno eseguiti con il "Maximal Intent" ovvero dovranno essere il più "esplosivi" possibile, ogni ripetizione deve essere come una fucilata.

Consiglio di fare 1 o 2 round di riscaldamento per provare gli esercizi.

Come hai visto per allenarsi bene e in maniera efficace, basta semplicemente il nostro corpo.

Quello che farà la differenza, sarà l'intensità con cui svolgerai gli allenamenti, se vuoi ottenere ottimi risultati, li dovrai fare sempre al massimo delle tue potenzialità, ovviamente mantenendo una tecnica corretta.

Questo è solo un piccolo esempio di quello che si può fare anche a casa senza attrezzi con l'allenamento Funzionale a Circuito, se vuoi approfondire l'argomento, ti aspetto nel mio gruppo Facebook "Circuiti Funzionali", oppure contattami direttamente sulla mia mail:

coachonlinejuri@gmail.com

Juri Monasso:

Laureato in scienze motorie Dal 2004 al 2019 istruttore di scuola calcio, minibasket, insegnante di motoria alle elementari.

Personal trainer dal vivo e online, nel 2020 fonda il gruppo Facebook "circuiti funzionali" gruppo dedicato all'allenamento funzionale a circuito che ad oggi conta circa 29 Mila iscritti.

<https://www.facebook.com/groups/195811074723647>

Coachonlinejuri@gmail.com



CARMELO LOVECCHIO

L' ALLENAMENTO DELLA FORZA

DAL GIOVANE PORTIERE AL PORTIERE ADULTO



LIBRO



WWW.PORTIERIDICALCIO.NET

CALCIANDO IL PALLONE



Dott. Paolo Colombo – medico sportivo



Introduzione

Il test di Risser stabilisce il grado di sviluppo osseo delle creste iliache: 5 gradi da zero (non esiste nucleo di ossificazione) a cinque anni (completa fusione del nucleo di ossificazione ileo).

Il test è utilizzato anche nella valutazione dell'andamento delle scoliosi soprattutto nell'età fra 11-12 anni e 15-16 anni. La cresta iliaca è il bordo superiore dell'osso ileo ed ad esso si inseriscono muscoli che contribuiscono alla stabilità del bacino, al mantenimento della postura eretta e permettono il sollevamento della gamba controlaterale nel cammino (figura sette).

Fra questi il muscolo gluteo medio ed il muscolo gluteo piccolo si inseriscono sulla cresta iliaca e sul gran trocantere femorale. Presentiamo un infortunio che coinvolge la cresta iliaca sinistra ed i muscoli gluteo medio e piccolo in portiere della categoria allievi di una squadra di calcio.

Caso clinico

V. M. Maschio di 15 anni, portiere di una squadra della categoria allievi di una società dilettantistica.

Circa 15 giorni prima della nostra valutazione in partita, calciando al volo pallone di retropassaggio con l'arto inferiore destro, avvertì forte dolore (scala riferita del dolore 8-9) a livello del fianco e dell'anca sinistra in atteggiamento di appoggio. Non possibile per l'atleta ripresa attività agonistica. Si recò in pronto soccorso eseguirono radiografia anca destra e sinistra per comparazione non rilevando fratture a carico di ossa, bacino e femore bilateralmente.

Dimesso con prescrizione riposo e antidolorifici. Persistendo il dolore è arrivato alla nostra osservazione. In base alla dinamica del trauma, all'esame obiettivo con evidenza di netto dolore in sede cresta iliaca sinistra, volevamo eseguire radiografia centrata in sede cresta iliaca stessa, onde confermare sospetto di lesione del nucleo di ossificazione. Visto età dell'atleta,

poiché la madre aveva su consiglio di fisioterapista di sua fiducia programmato ecco muscoli laterale coscia, sospettando lesione del tensore fascia lata, abbiamo sospeso radiografie e aggiunto richiesta valutazione cresta iliaca, spine iliache e muscoli glutei, all'esame ecografico in programma l'ecografia ha segnalato in comparazione con arto sano:

“Normalità struttura tensore fascia lata e sartorio; normalità e ecostrutturale Sias.

- irregolarità profilo ala iliaca sinistra con disomogeneità del profilo della cartilagine di accrescimento a sinistra.
 - ispessimento entesi del muscolo medio e piccolo gluteo a sinistra.
 - a sinistra conformazione ecografica del profilo cartilagineo di accrescimento che appare irregolare come da patologia distrattiva dell'inserzione sullo stesso profilo cartilagineo.
 - non raccolte emorragiche a carico dei componenti glutei di sinistra.
 - probabile frammento calcifico nel tendine stesso dei muscoli.” Abbiamo spiegato ai genitori programma cura di lesione “Da considerare “Fracture like” come prognosi non necessita di interventi chirurgici. Alla rivalutazione dopo quattro settimane di riposo da attività sportiva di deambulazione assistita con stampelle in progressivo abbandono e di prudente lavoro in piscina rileviamo:
 - anca sinistra mobile
 - non dolore durante le manovre di rotazione, di riflessione e di abduzione e adduzione
 - lieve dolore alla palpazione della cresta iliaca sinistra
- Dopo ripresa deambulazione normale, lavoro di stretching prudente e rinforzo muscoli glutei a catena cinetica aperta alla sesta settimana, la “Restitutio ad integrum” dell'ala iliaca sinistra e dei muscoli interessati appare completa senza dolore e senza esiti a carico delle strutture interessate.

Discussione

Le apofisi sono aree sensibili nei giovani atleti perché sede di nuclei di accrescimento osseo. Nelle ossa del bacino e nella regione pelvica sono rappresentate dalla cresta iliaca, dalle spine iliache superiore e inferiore, dalla tuberosità ischiatica, dal piccolo trocantere. Inoltre tali aree di accrescimento o nuclei sono punti di inserzione di tendini e muscoli che concorrono a stabilizzare il bacino, a mantenere la postura corretta del movimento e a collaborare nella dinamica del movimento (figura sette).

Gli accertamenti ecografici inizialmente indirizzati alla valutazione del tensore della fascia lata, hanno invece richiamato la nostra attenzione sui muscoli che facendo punto fisso sul bacino abducono l'anca e la ruotano internamente; il muscolo piccolo gluteo ed il muscolo medio gluteo. Calciando con l'arto inferiore destro il giovane portiere ha determinato appoggio monopodalico sull'arto inferiore sinistro con sovraccarico funzionale dei muscoli esterni dell'anca, tensore fascia lata, muscoli glutei, muscoli otturatori, muscolo piriforme e muscoli gemelli. Nel corso della nostra prima valutazione con difficoltà abbiamo valutato mediante la manovra di Trendelenburg la stabilità posturale determinata dalla capacità degli abductori, muscolo medio e piccolo, di fissare il femore al bacino (figura 7).

La difficoltà di esecuzione della manovra stessa e la risposta alterata ci hanno indirizzato all'ipotesi di inefficienza di tali muscoli (figura 8).

Il maggior carico si è concentrato sulla cresta iliaca sinistra dove c'è l'inserzione di un capo dei muscoli piccolo e medio gluteo, fra linea glutea anteriore e posteriore. L'esito è rappresentato “dall'ispessimento del entesi del medio e piccolo gluteo con componente calcifica, per frammento osseo, nel contesto del tendine(esito ecografia).

Le figure 7 e 8 rappresentando la manovra di Trendelenburg, spiegano i rapporti fra muscoli e bacino. Per ragioni di radio protezione, in occasione della nostra prima valutazione, non abbiamo richiesto esecuzione esame radiografico mirato sulla cresta iliaca in comparazione, considerando l'ecografia sufficiente per le nostre valutazioni: assenza di lesioni fibre muscolari, alterazione linea ossea cresta iliaca. D'altra parte nella valutazione in pronto soccorso l'esecuzione di radiografia mirata su area identificata dalla clinica, cresta iliaca sinistra, può essere risolutiva in prima analisi. La lesione, come prognosi, è stata considerata “like Fracture” per gestione di riposo e ripresa attività motoria onde permettere la restitutio ad integrum dell'osso della cresta iliaca' sinistra. La componente muscolare, con il conforto dell'ecografia è stata da noi considerata esente da patologia, come sopra riportato.

Manovra di Trendelenburg - Figura 7 e 8

La manovra di Trendelenburg è una prova della stabilità dell'anca e della capacità degli abductori (gluteo medio e piccolo) di fissare il femore al bacino. Normalmente sollevando dal suolo un arto, come per preparare un “rinvio al volo”, il bacino va verso l'alto per l'azione dell'arto controlaterale (figura sette). La gamba sollevata compie normalmente il suo movimento. In presenza di inefficienza degli abductori per lesione acuta questi muscoli non sostengono il bacino contro il peso del corpo. Il bacino si abbassa invece di seguire il movimento della gamba alzata. Nel nostro caso l'inefficienza degli abductori dell'anca hanno fatto mancare il fulcro di stabilità.

MANOVRA DI TRENDELENBURG

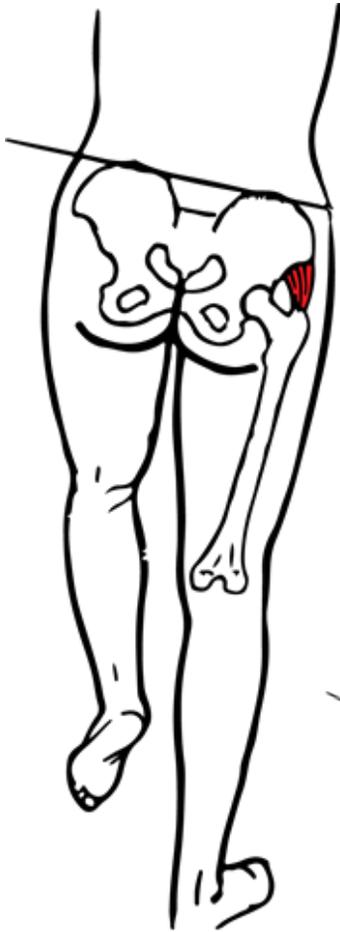


Figura 7

Prova di Trendelenburg negativa

Gli abductori dell'anca agiscono in maniera fisiologica sollevando il bacino verso l'alto dal lato dell'arto che viene sollevato dal suolo.

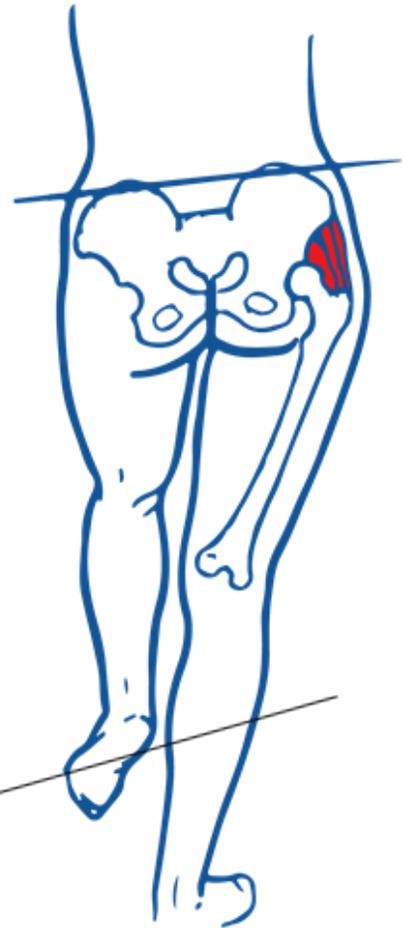


Figura 8

Prova di Trendelenburg positiva

Gli abductori non riescono a impedire l'abbassamento del bacino quando l'arto del lato opposto viene sollevato dal suolo.

Glutei
medio piccoli

Conclusioni

Nell'età di maggiore sviluppo osseo (12-16 anni) dei giovani calciatori è opportuna l'attenzione alle dinamiche di movimenti e gesti statici e di movimento durante le azioni di gioco. L'abilità di controllare la posizione e del movimento del corpo è importante in questa età coinvolta nell'accrescimento di scheletro e muscoli. Questo "core stability" è importante per la funzionalità del movimento grazie ad un collaborativo lavoro di distretti lombari, pelvici e dell'anca. Schemi di lavoro per tale necessità sono ampiamente noti e a disposizione di tutti nella letteratura.

LA PSICOLOGA TRA I PALI



A CURA DELLA DOTT.SA ISABELLA GASPERINI

Come sostenere i portieri di fronte alle critiche di altri giocatori della squadra

Come sottolineo sempre rivolgendomi a voi allenatori dei portieri scrivendo in questo spazio della rivista, ciò che spetta a noi adulti che lavoriamo con i portieri è sostenerli soprattutto dal punto di vista caratteriale.

Questo perché qualsiasi performance è fortemente condizionata dallo stato d'animo dominante dell'atleta.

Ciò vuol dire che se un portiere domina il suo spazio in campo con determinazione e coraggio di certo a livello psicofisico favorisce all'interno di sé una condizione che gli consentirà di essere attento ed efficace nella sua prestazione sportiva realizzandola al meglio.

Al contrario, se in lui domina uno stato d'animo negativo la sua performance ne risente enormemente sfavorendola.



Cosa intendo per stato d'animo negativo? L'ansia da gara, la frustrazione di aver preso un gol, i dubbi sulle proprie qualità. Questi vissuti possono provocare nel portiere uno stato d'animo dominato dalla svalutazione, dallo scoraggiamento, da pensieri che disturbano il portiere e non lo fanno concentrare.

Cosa fare in questi casi?

Oltre a far esercitare i portieri ad avvalersi di alcune tecniche che la Psicologia dello Sport mette a loro disposizione (ne parleremo in un prossimo articolo), la cosa importante è aiutarli a focalizzare da dove nasce uno stato d'animo di questo tipo.

Si tratta di insicurezza? Dell'incapacità di gestire le proprie emozioni?

E se uno stato d'animo di questo tipo è provocato da situazioni esterne, come per esempio una comunicazione

inadeguata tra allievo e allenatore oppure delle difficoltà scaturite dalla relazione interpersonale con i compagni di squadra o con altri portieri presenti in allenamento?



In questi casi prima di tutto bisogna essere così accoglienti con i ragazzi da indurli a parlare con noi ed esprimerci quello che li rende turbati.

Se si tratta del rapporto che si stabilisce tra i portieri e i loro coetanei è possibile che la causa di questo attrito possa essere causata da valutazioni infelici da parte degli altri ragazzi riguardo alla prestazione sportiva dei nostri allievi.

In questi casi ciò che possiamo fare per aiutarli è:

- Ricordare loro che spesso è più facile giudicare un'altra persona che se stessi, quindi di fronte a una critica da parte di un altro giocatore o di un altro portiere bisogna rimanere distaccati. Soltanto le critiche costruttive del proprio allenatore hanno valore.



- Suggestire ai ragazzi che di fronte all'attacco di un altro giocatore è bene rimanere indifferenti oppure reagire con ironia. Mostrarsi arrabbiati non fa che alimentare nell'interlocutore la tendenza a prenderci in giro o a comportarsi "da bullo".



- È bene che i ragazzi sappiano cavarsela da soli in certe circostanze, ma nel caso in cui la situazione diventa insostenibile devono sapere che possono ricorrere al supporto dell'allenatore. Questo perché al portiere spetta impegnarsi nella propria crescita personale. In questo processo deve sapere che la figura del suo allenatore si occupa di tutto il resto, e si impegna ad aiutarlo a risolvere qualsiasi problema. In tal modo, soprattutto se si tratta di bambini e bambine o di adolescenti ciò che essere loro insegnato è che nello sport l'allenatore rappresenta un punto di riferimento dal grande valore educativo e umano. Un punto di riferimento da cui attingere ogni qualvolta ci si trovi in difficoltà.

Ovviamente per adempiere efficacemente a questo ruolo voi allenatori dei portieri dovete maturare l'idea di non essere agli occhi dei vostri allievi soltanto coloro che gli insegnano la tecnica, ma anche degli esempi di vita che possono incidere sulla loro personalità.



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://isbellagasperini.wordpress.com/>

IL LINGUAGGIO DEL PORTIERE DI FUTSAL

Di Mister David CALABRIA



Poco o nulla considerato, il "linguaggio" del portiere di futsal può invece assumere una rilevanza enorme nell'economia dell'azione difensiva della propria squadra.

Partiamo con una riflessione: perché linguaggio del portiere di futsal e non del portiere in generale, quindi comprensivo di quello del calcio? Dove può essere la differenza?

Le *dimensioni* del campo di futsal, rispetto a quelle del calcio, consentono *recuperabilità* minore rispetto agli spazi più ampi del calcio. Di riflesso, la maggiore *velocità* dei tempi di gioco: ampiezza veloce, cambi repentini di lati, ricerca frequente della profondità, conducono anche qui alla ricerca di informazioni necessarie e coadiuvanti la fase difensiva.

In ultimo, in alcuni casi, la diversità di alcuni *aspetti tattici* difensivi rispetto al calcio: in quest'ultimo la marcatura è solitamente di spalle all'attaccante (tralasciamo per un attimo il discorso "fuorigioco"), mentre nel futsal in alcune situazioni la marcatura è in anticipo rispetto all'avversario, i cui movimenti devono essere pertanto indicati dalla voce del portiere.

Il portiere *deve* parlare, è verissimo, ma *deve* anche *saper parlare*.

Poniamo subito una prima domanda: come parla il nostro portiere?

E' quindi importante avere una "qualità" del lessico tra i pali, che mi piace da tempo definire il "linguaggio del sì": dove il "sì" non è un'affermazione, ma semplicemente la sintesi delle iniziali dei requisiti a parer mio necessari.

Il linguaggio deve pertanto essere "Sintetico" e "Individuabile", "Specifico" e "Inerente".

Sintetico: le frasi del portiere non devono essere lunghe ma brevi, di impatto rapido verso il difensore: << Attento che il tuo uomo è partito a destra!>> fa sì che già al "partito" la palla sia in rete. Ecco che l'indicazione corretta diventa semplicemente <<destra!>>

Individuabile: spesso vengono utilizzate espressioni, pur brevi come sopra richiesto ma non immediatamente identificabili: << Occhio!>> <<Attento!>> <<Solo!>> mettono in allerta ma non dicono niente al difensore: sono allarmi senza capire dove è il furto... Ecco quindi che le corrette indicazioni diventano <<Destra!>>, <<Sinistra!>>, << Pressa palla!>> etc etc.

Specifico: solitamente il portiere comunica durante la fase difensiva, di non possesso, oppure nella fase offensiva ravvicinata, in imminenza di un pericolo o di un'indicazione opportuna (ad esempio , l'input al proprio giocatore se la palla può essere passata di nuovo al portiere o meno, in virtù della regolamentazione vigente nel futsal che impedisce il ritorno del pallone al portiere che se ne spossessa, se non dopo tocco avversario o fermo del gioco).

Inerente: collegato al precedente requisito, *il portiere deve sapere come difende la propria squadra*, questo sia nella fase collettiva di difesa (esempio difesa a zona vs difesa a uomo), sia in quelle specifiche settoriali (ripartenze, difesa su piazzati etc).

Una seconda domanda accompagna queste prime riflessioni: come parla il portiere in allenamento? E come parla poi in partita? Dico questo perché potrebbero esistere portieri che nella fase di allenamento sono silenti, mentre la tensione, l'adrenalina o altro della partita fa sì che d'improvviso si "sciolga la lingua" e cominciano a parlare continuamente.

Oppure l'opposto: mille parole in allenamento e silenzio assoluto nella partita. Cosa può comportare tutto questo? Proviamo a metterci nei panni del compagno di squadra. Silenzio in allenamento e linguaggio in partita potrebbe portare ad un senso di confusione nel difensore, abituato a fare da solo, senza una guida alle spalle che tuttavia, nel giorno di partita, improvvisamente appare.

Opposto: linguaggio in allenamento e silenzio in partita significa un senso di smarrimento, per cui il giocatore, che per vari giorni si affida ANCHE alle indicazioni del portiere, nel giorno più importante si sente abbandonare.

La seconda domanda conduce quindi al concetto di "simmetria" del linguaggio", per cui il portiere *deve assolutamente allineare il suo linguaggio tra allenamento e partita*.

Terza ed ultima domanda: e se il portiere è silente, magari per timidezza o cose simili? Si può "allenare" un portiere a parlare? Se consideriamo, come sempre, l'allenamento come la ricerca di un'attitudine da trasportare in partita, assolutamente sì. Eccone di seguito un esempio (**figura 1**):

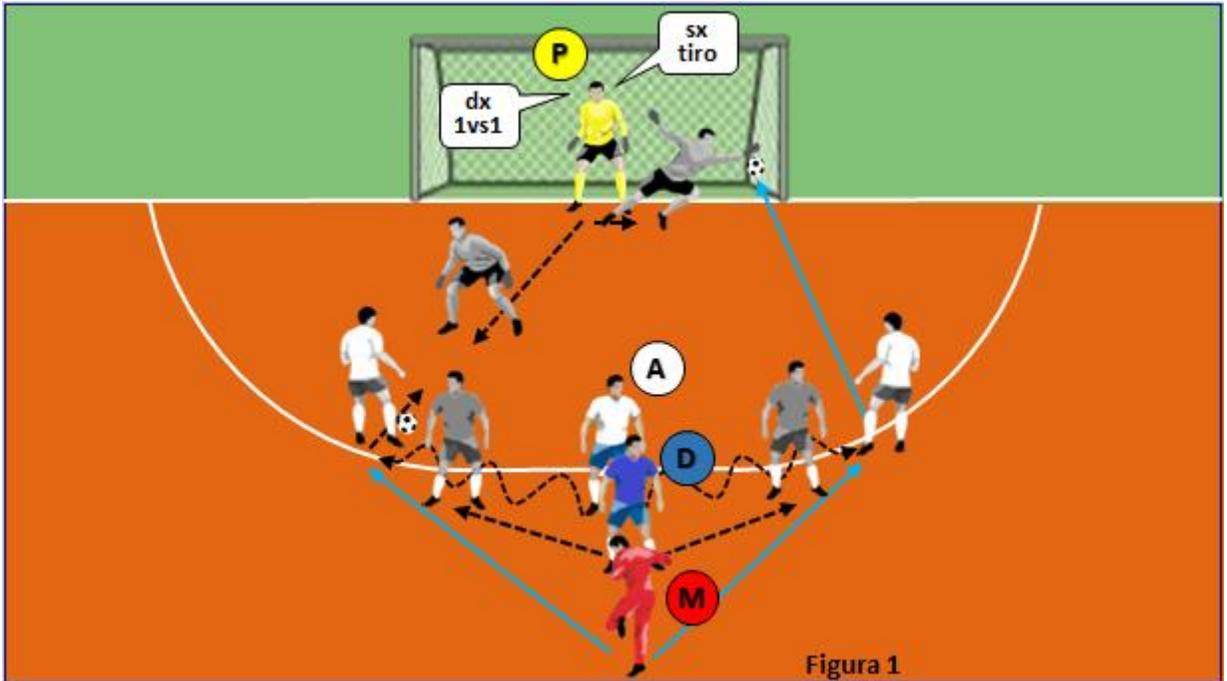


Figura 1

Un allenatore (**M**) a trasmettere, un difensore (**D**) ai dieci metri, un attaccante (**A**) alle sue spalle in continuo movimento (leggero). Possiamo allenare sia il linguaggio che al contempo situazioni di gioco, ad esempio, uscita a seguire, tiro, due contro zero e altro.

Il portiere non deve far altro che mettere a conoscenza del difensore (passivo o attivo, si può decidere) sul posizionamento dell'attaccante alle sue spalle: questi comunque riceverà dall'allenatore, e compirà il gesto tecnico relativo di cui sopra. Allenare il linguaggio dunque: si può.



Mister David Calabria

Allenatore

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

Disegni e Grafica by: Team Notiziario AIAP

E' TEMPO DI SCELTE

GLK

LET'S GO WIN!

SCOPRI LO SCONTO RISERVATO AI SOCI AIAP

Abbiamo riservato uno sconto a tutti gli iscritti, per ricevere ogni mese le novità ed i codici riservati, non devi far altro che registrarti al link del QR-Code presente in basso



FK56 ORANGE



FK 56 YELLOW



SECUTOR ORANGE



TRACE PINK



TRACE GREEN



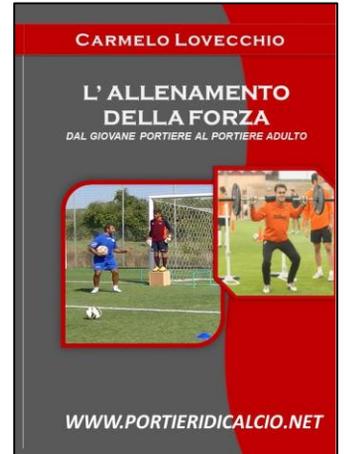
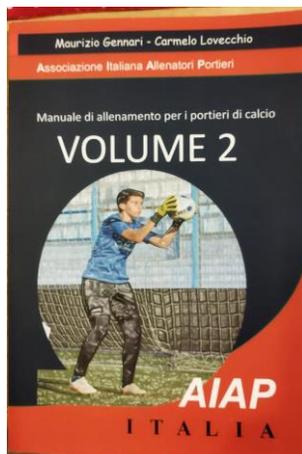
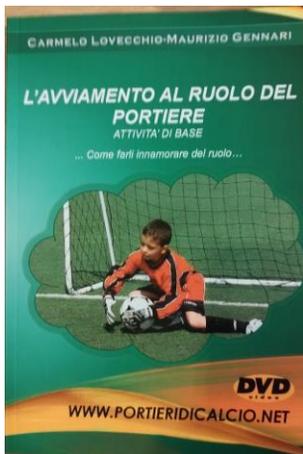
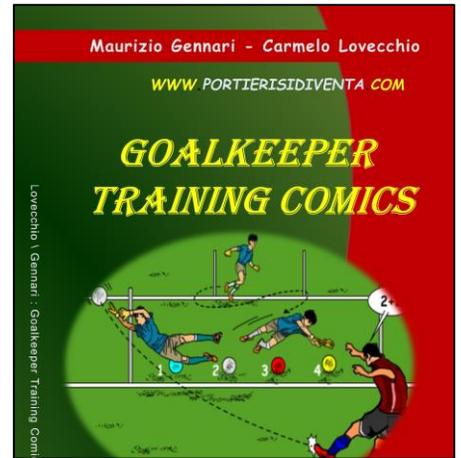
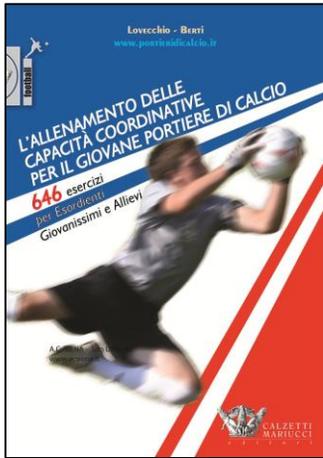
SECUTOR GOLD

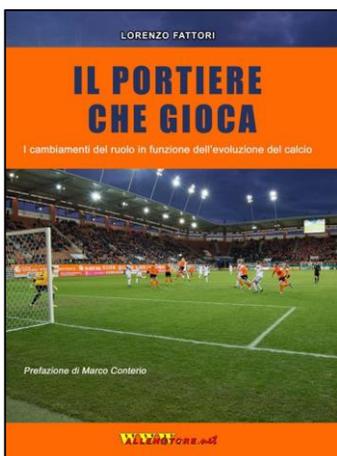
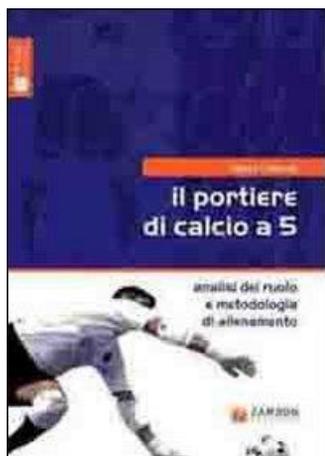
WWW.GLKSPORT.COM

PROMO CODE



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

Allegato Chianciano 2024

Associazione Italiana Allenatori Portieri

AIAPCHIANCIANO

14/06/2024 – 16/06/2024



CONI

Stage per allenatori dei portieri e **campus** per giovani portieri che si terrà nella splendida località termale di **Chianciano Terme**. Una full immersion sull'allenamento dei portieri di calcio con lezioni teoriche e pratiche tenute da **preparatori professionisti e docenti universitari**.

**AIAP
STAGE**
PER ALLENATORI DEI PORTIERI



**AIAP
CAMPUS**
PER GIOVANI PORTIERI
Annate dal 2005 al 2012

INFO: aiapcalcio@libero.it – 3342888942 - 3276512409

PROGRAMMA STAGE e CAMPUS

VENERDI 14 GIUGNO 2024

10,30-12,30: ARRIVO E SISTEMAZIONE PRESSO RESIDENCE FORTUNA
13.00: PRANZO
15.00 - 16.00 LEZIONE IN AULA
16.30 - 18.30 LEZIONE IN CAMPO
19.30 - CENA
21.00 - 22.30 APPROFONDIMENTO

SABATO 15 GIUGNO 2024

08.00: COLAZIONE
09.30 - 10.30 LEZIONE IN CAMPO
10.30 - 11.30 LEZIONE IN CAMPO
13.00: PRANZO
15.00 - 16.00 LEZIONE IN AULA
16.30 - 18.30 LEZIONE IN CAMPO
19.30 - CENA
21.00 - 22.30 APPROFONDIMENTO

DOMENICA 16 GIUGNO 2024

08.00: COLAZIONE
09.30 - 10.30 LEZIONE IN CAMPO
10.30 - 11.30 LEZIONE IN CAMPO
13.00: PRANZO
14.30: FINE ATTIVITA'



Allegato Chianciano 2024

Associazione Italiana Allenatori Portieri

AIAPCHIANCIANO

14/06/2024 – 16/06/2024

2024

ARGOMENTI

AIAP STAGE



PER ALLENATORI DEI PORTIERI

ATTIVITA'
DI BASE

SETTORE
GIOVANILE
NON
AGONISTICO

ATTIVITA'
AGONISTICA
GIOVANILE
E
PRIMA
SQUADRA

PSICOLOGIA DEL PORTIERE



Allegato Chianciano 2024

Associazione Italiana Allenatori Portieri

AIAPCHIANCIANO

14/06/2024 – 16/06/2024

2024

PACCHETTI AIAP STAGE

PER ALLENATORI DEI PORTIERI

INFO: aiapcalcio@libero.it – 3342888942 - 3276512409

PACCHETTO 1 SINGOLA (320): partecipazione allo stage per i 3 giorni con lezioni in aula e campo, **ESAURITE** pensione completa in camera singola presso Resort Fortuna, kit tecnico, sacca e materiale didattico AIAP, attestato di partecipazione.

PACCHETTO 2 DOPPIA (298 EURO): partecipazione allo stage per i 3 giorni con lezioni in aula e campo, 3 giorni/2 notti in pensione completa in camera doppia presso Resort Fortuna, kit tecnico, sacca e materiale didattico AIAP, attestato di partecipazione.

PACCHETTO 3 TRIPLA (283 EURO): partecipazione allo stage per i 3 giorni con lezioni in aula e campo, 3 giorni/2 notti in pensione completa in camera tripla presso Resort Fortuna, kit tecnico, sacca e materiale didattico AIAP, attestato di partecipazione.

ST 1 (230 EURO): partecipazione allo stage per i 3 giorni con lezioni in aula e campo, kit tecnico Joma, sacca e materiale didattico AIAP, attestato di partecipazione, pranzo venerdì, sabato e domenica.

ST 2 (165 EURO): partecipazione allo stage per i 3 giorni con lezioni in aula e campo, kit tecnico, sacca e materiale didattico AIAP, attestato di partecipazione.

COSTO PER SOGGIORNO GENITORI O ACCOMPAGNATORI:

190 EURO: 3 giorni/2 notti in pensione completa in camera SINGOLA O DOPPIA presso Resort Fortuna



Allegato Chianciano 2024

Associazione Italiana Allenatori Portieri

AIAPCHIANCIANO

14/06/2024 – 16/06/2024

2024

PACCHETTI AIAP CAMPUS

PER GIOVANI PORTIERI

*annate dal 2005 al 2012***INFO:** aiapcalcio@libero.it – 3342888942 - 3276512409

PACCHETTO 2 DOPPIA\TRIPLA (320 EURO): partecipazione allo stage per i 3 giorni con lezioni in aula e campo, 3 giorni/2 notti in pensione completa in camera doppia\tripla presso Resort Fortuna, kit tecnico, sacca e materiale didattico AIAP, attestato di partecipazione, assicurazione.

PACCHETTO C 1 (240 EURO): partecipazione allo stage per i 3 giorni con lezioni in campo, **2 pranzi** (sabato e domenica), kit tecnico, sacca e materiale didattico AIAP, attestato di partecipazione, assicurazione.

PACCHETTO C 2 (180 EURO): partecipazione allo stage per i 3 giorni con lezioni in campo, kit tecnico, sacca e materiale didattico AIAP, attestato di partecipazione, assicurazione.

COSTO PER SOGGIORNO GENITORI O ACCOMPAGNATORI:

190 EURO: 3 giorni/2 notti in pensione completa in camera SINGOLA O DOPPIA presso Resort Fortuna



Allegato Chianciano 2024

Associazione Italiana Allenatori Portieri

AIAPCHIANCIANO

14/06/2024 – 16/06/2024

2024

PAGAMENTI

L'adesione sarà a tutti gli effetti confermata con il versamento della **quota di acconto** di euro **100** da effettuare con le modalità sottoindicate e con l'invio della **scheda di adesione**

STAGE ALLENATORI PORTIERI**MODALITA' VERSAMENTO**

BONIFICO:
IBAN IT76H3608105138261427661431
intestata a Lovecchio Carmelo:
LVCCML69R10G288D

RICARICA POSTEPAYN
: 5333171125460812
intestata a Lovecchio Carmelo:
LVCCML69R10G288D

PAYPAL

**SCHEDA ADESIONE****CAMPUS PORTIERI****MODALITA' VERSAMENTO**

BONIFICO:
IBAN IT76H3608105138261427661431
intestata a Lovecchio Carmelo:
LVCCML69R10G288D

RICARICA POSTEPAYN
: 5333171125460812
intestata a Lovecchio Carmelo:
LVCCML69R10G288D

PAYPAL

**SCHEDA ADESIONE**

COSTO PER SOGGIORNO GENITORI O ACCOMPAGNATORI:
190 EURO: 3 giorni/2 notti in pensione completa in camera
SINGOLA O DOPPIA presso Resort Fortuna



Allegato Chianciano 2024

SCHEMA ADESIONE ALLENATORI

STAGE AIAP 2024 – Associazione Italiana Allenatori Portieri di Calcio Chianciano Terme - 14/06/2024 – 16/06/2024

Con la presente confermo la mia partecipazione allo **STAGE AIAP 2024** riservato agli allenatori dei portieri. La presente adesione sarà a tutti gli effetti confermata con il versamento della **quota di acconto** di **euro 100** da effettuare con le seguenti modalità:

MODALITA' VERSAMENTO

BONIFICO:

IBAN IT76H3608105138261427661431

intestata a Lovecchio Carmelo: LVCCML69R10G288D

RICARICA POSTEPAY N: 5333171125460812

intestata a Lovecchio Carmelo: LVCCML69R10G288D

PAYPAL

https://www.paypal.com/cgi-bin/webscr?cmd=_s-xclick&hosted_button_id=V48232CK3RNTU

COGNOME _____ NOME _____
DATA NASCITA _____ LUOGO NASCITA _____
RESIDENTE A _____ PROV. _____ CAP _____
VIA _____ TELEF. _____ EMAIL _____
TAGLIA ABBIGLIAMENTO: _____ **CODICE FISCALE** _____

PACCHETTO SCELTO:* _____

- () Abbinamento in camera con il sig. : _____
() Abbinamento in camera scelto dall'organizzazione.

La presente adesione deve essere inviata al seguente indirizzo
e-mail: aiapcalcio@libero.it
allegando:

- 1) copia di un documento
- 2) ricevuta del versamento

COSTO PER SOGGIORNO GENITORI O ACCOMPAGNATORI:
190 EURO: 3 giorni/2 notti in pensione completa in camera
SINGOLA O DOPPIA presso Resort Fortuna

Allegato Chianciano 2024

SCHEMA ADESIONE ALLENATORI

TIPOLOGIA DI PACCHETTI

PACCHETTO 1 SINGOLA (320 EURO): partecipazione allo stage per i 3 giorni con lezioni in aula e campo, 3 giorni/2 notti in pensione completa in camera singola presso Resort Fortuna, kit tecnico, sacca e materiale didattico AIAP, attestato di partecipazione.

PACCHETTO 2 DOPPIA (298 EURO): partecipazione allo stage per i 3 giorni con lezioni in aula e campo, 3 giorni/2 notti in pensione completa in camera doppia presso Resort Fortuna, kit tecnico, sacca e materiale didattico AIAP, attestato di partecipazione.

PACCHETTO 3 TRIPLA (283 EURO): partecipazione allo stage per i 3 giorni con lezioni in aula e campo, 3 giorni/2 notti in pensione completa in camera tripla presso Resort Fortuna, kit tecnico, sacca e materiale didattico AIAP, attestato di partecipazione.

ST 1 (230 EURO): partecipazione allo stage per i 3 giorni con lezioni in aula e campo, kit tecnico Joma, sacca e materiale didattico AIAP, attestato di partecipazione, pranzo venerdì, sabato e domenica.

ST 2 (165 EURO): partecipazione allo stage per i 3 giorni con lezioni in aula e campo, kit tecnico, sacca e materiale didattico AIAP, attestato di partecipazione.

PROGRAMMA

VENERDI 14 GIUGNO 2024

10,30 - 12,30: ARRIVO E SISTEMAZIONE PRESSO RESIDENCE FORTUNA
13.00: PRANZO
15.00 - 16.00 LEZIONE IN AULA
16.30 - 18.30 LEZIONE IN CAMPO
19.30 - CENA
21.00 - 22.30 APPROFONDIMENTO

SABATO 15 GIUGNO 2024

08.00: COLAZIONE
09.30 - 10.30 LEZIONE IN CAMPO
10.30 - 11.30 LEZIONE IN CAMPO
13.00: PRANZO
15.00 - 16.00 LEZIONE IN AULA
16.30 - 18.30 LEZIONE IN CAMPO
19.30 - CENA
21.00 - 22.30 APPROFONDIMENTO

DOMENICA 16 GIUGNO 2024

08.00: COLAZIONE
09.30 - 10.30 LEZIONE IN CAMPO
10.30 - 11.30 LEZIONE IN CAMPO
13.00: PRANZO
14.30: FINE ATTIVITA'

Allegato Chianciano 2024

SCHEDA ADESIONE PORTIERI

CAMPUS AIAP 2024 – Associazione Italiana Allenatori Portieri di Calcio Chianciano Terme - 14/06/2024 – 16/06/2024

Con la presente confermo la partecipazione allo **STAGE AIAP 2024** riservato ai portieri. La presente adesione sarà a tutti gli effetti confermata con il versamento della **quota di acconto** di **euro 100** da effettuare con le seguenti modalità:

MODALITA' VERSAMENTO

BONIFICO:

IBAN IT76H3608105138261427661431

intestata a Lovecchio Carmelo: LVCCML69R10G288D

RICARICA POSTEPAY N: 5333171125460812

intestata a Lovecchio Carmelo: LVCCML69R10G288D

PAYPAL

https://www.paypal.com/cgi-bin/webscr?cmd=s-xclick&hosted_button_id=Q8CEENSPQZP3C

DATI PORTIERE

COGNOME _____ NOME _____
DATA NASCITA _____ LUOGO NASCITA _____
RESIDENTE A _____ PROV. _____ CAP _____
VIA _____ TELEF. _____ EMAIL _____
TAGLIA ABBIGLIAMENTO: _____

DATI GENITORE AVENTE LA PATRIA POTESTA'

Cognome _____ Nome _____
Residente a _____ Prov. _____ CAP _____
Via _____ Telef. _____ email _____
CODICE FISCALE _____

PACCHETTO SCELTO:* _____ **Cod.fiscale** _____

- () Abbinamento in camera con : _____
() Abbinamento in camera scelto dall'organizzazione.

FIRMA _____

NOTE

- ✓ Prima di effettuare l'iscrizione verificare la disponibilità dei posti con l'organizzazione.
- ✓ Al momento dell'iscrizione segnalare eventuali allergie alimentari o cure mediche in corso
- ✓ Consegnare all'organizzazione il certificato di visita medica del giovane e documento d'identità

PRIVACY I dati raccolti saranno oggetto di trattamento secondo quanto previsto dalla Legge 196 del 30/06/2003. Io genitore avente la patria potestà rilascio la dichiarazione liberatoria all'uso dei dati e ad effettuare fotografie e filmati durante la manifestazione.

COSTO PER SOGGIORNO GENITORI O ACCOMPAGNATORI:
190 EURO: 3 giorni/2 notti in pensione completa in camera
SINGOLA O DOPPIA presso Resort Fortuna

Allegato Chianciano 2024

SCHEMA ADESIONE PORTIERI

La presente adesione deve essere inviata al seguente indirizzo e-mail: aiapcalcio@libero.it allegando:

- 1) certificato medico pratica agonistica in corso di validità alla data del 14\16 giugno 24
- 3) copia di un documento del ragazzo
- 4) copia di un documento di un genitore
- 4) copia tessera sanitaria
- 2) ricevuta del versamento

PACCHETTO 2 DOPPIA\TRIPLA (320 EURO): partecipazione allo stage per i 3 giorni con lezioni in aula e campo, 3 giorni/2 notti in pensione completa in camera **doppia\tripla** presso Resort Fortuna, kit tecnico, sacca e materiale didattico AIAP, attestato di partecipazione, assicurazione.

PACCHETTO C 1 (240 EURO): partecipazione allo stage per i 3 giorni con lezioni in campo, **2 pranzi** (sabato e domenica), kit tecnico, sacca e materiale didattico AIAP, attestato di partecipazione, assicurazione.

PACCHETTO C 2 (180 EURO): partecipazione allo stage per i 3 giorni con lezioni in campo, kit tecnico, sacca e materiale didattico AIAP, attestato di partecipazione, assicurazione.

PROGRAMMA

VENERDI 14 GIUGNO 2024

10,30-12,30: ARRIVO E SISTEMAZIONE PRESSO RESIDENCE FORTUNA

13.00: PRANZO

15.00 - 16.00 LEZIONE IN AULA

16.30 - 18.30 LEZIONE IN CAMPO

19.30 – CENA

SABATO 15 GIUGNO 2024

08.00: COLAZIONE

09.30 – 10.30 LEZIONE IN CAMPO

10.30 – 11.30 LEZIONE IN CAMPO

13.00: PRANZO

15.00 - 16.00 LEZIONE IN AULA

16.30 - 18.30 LEZIONE IN CAMPO

19.30 – CENA

DOMENICA 16 GIUGNO 2024

08.00: COLAZIONE

09.30 – 10.30 LEZIONE IN CAMPO

10.30 – 11.30 LEZIONE IN CAMPO

13.00: PRANZO

14.30: FINE ATTIVITA'

Allegato Chianciano 2024



Chianciano Terme - SI



Allegato Chianciano 2024



Allegato Chianciano 2024



Chianciano Terme - SI



Allegato Chianciano 2024

TERME CHIANCIANO

All'interno del paese si sviluppano 2 grandi zone termali, (Fonte Acqua Santa e Fonte Fucoli) e distano l'una dall'altra 5 minuti a piedi. La più nota è quella del parco dell'Acqua Santa, che prende il nome dall'omonima sorgente termale. Qui potrete vivere l'incredibile esperienza delle terme sensoriali di Chianciano.

L'altra zona è il parco Fucoli, la cui fonte termale dal medesimo nome sgorga a 16,5°, dunque un'acqua minerale fredda, che dà i suoi benefici anche bevendone ogni mattina a stomaco vuoto. Alle sue spalle troverete lo stabilimento Sillene, la cui fonte era già nota agli etruschi.



Allegato Chianciano 2024

I dintorni di Chianciano Terme •Montepulciano



•Pienza



•Val d'orcia

