

CORSO ALLENATORE PORTIERI
PER DILETTANTI E SETTORE GIOVANILE



*AVVIAMENTO AL RUOLO DEL PORTIERE
LA PRESA CON POLLICI DIVERGENTI*

*relatore:
Prof. Alessandro Danti*

*corsista:
Stefano Prato*

01. PROGETTARE L' AVVIAMENTO AL RUOLO DI UN GIOVANE

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.*

02. 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.

03. 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**.

04. 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 fondamentali 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.

05. LA TECNICA DIFENSIVA

La Tecnica Difensiva del Portiere è rappresentata da tutto l' insieme di quei Gestì 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
- **Presà**
- 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



06. 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

Sequenza di esempio di esercitazione di tipo analitico

Presca 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*

Sequenza di esempio di esercitazione di tipo analitico

Presca con pollici divergenti con corsa su palla a traiettoria incontro



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*

07. 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.

08. 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.

09. 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.

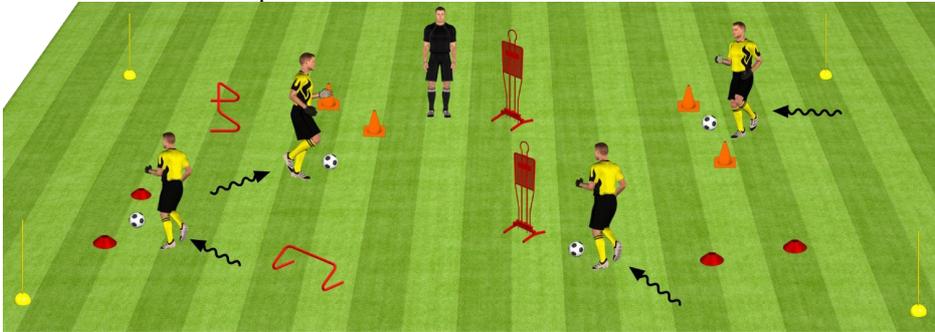
TABELLA 1	Esercitazione
Fascia di Età	<p><u>Descrizione esercitazione Globale</u></p> <p>I Giovani Portieri guidano con le mani la palla a terra, in uno spazio dove sono posti oggetti di vario tipo: coni, cinesini, ostacoli, ecc.</p> <p>Oltre al normale pallone da calcio verrà utilizzato come 'attrezzo' 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.</p> <p>L' Allenatore assegna per l' esercitazione tempi di lavoro molto brevi, circa 30 secondi intervallati da altrettanti di pausa.</p> 
<u>Categoria Esordienti</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • n° 4 giovani portieri 	
Obiettivo	
<u>Tecnico</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • presa con pollici divergenti 	
Metodologia	
<u>G.A.G.</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • globale • analitico • globale 	
Tempo Attività	
5 minuti	
Materiali di campo	
<ul style="list-style-type: none"> • cinesini • coni • ostacoli • paletti • palloni 	

TABELLA 2	Esercitazione
Fascia di Età	<p><u>Descrizione esercitazione Analitica 1</u></p> <p>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.</p> <p>L' Allenatore fa osservare ai suoi allievi quanto sia difficile, così facendo, trattenere il pallone tra le mani.</p> <p>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.</p> <p>L' Allenatore mette a conoscenza delle differenze esecutive rispetto allo step precedente.</p> <p>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.</p> <p>L' Allenatore ed i Giovani Portieri si confrontano sul miglior atteggiamento esecutivo da tenere per riuscire a bloccare la palla in modalità sicura.</p> 
Fascia di Età	
<u>Categoria Esordienti</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • n° 4 giovani portieri 	
Obiettivo	
<u>Tecnico</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • presa con pollici divergenti 	
Metodologia	
<u>G.A.G.</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • globale • analitico • globale 	
Tempo Attività	
15 minuti	
Materiali di campo	
<ul style="list-style-type: none"> • cinesini • palloni 	

TABELLA 3	Esercitazione
Fascia di Età	<p>Descrizione esercitazione Analitica 2</p> <p>Si posizionano a terra due nastri, inclinati in opposto tra loro, all'esterno due palloni contrapposti.</p> <p>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)</p> <p>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</p>
Categoria Esordienti	
<ul style="list-style-type: none"> n° 4 giovani portieri 	
Obiettivo	
Tecnico	
<ul style="list-style-type: none"> presa con pollici divergenti 	
Metodologia	
G.A.G.	
<ul style="list-style-type: none"> 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	<p>Descrizione esercitazione Analitica 3</p> <p>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) 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).</p> <p>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)</p>
Categoria Esordienti	
<ul style="list-style-type: none"> n° 4 giovani portieri 	
Obiettivi	
Tecnico	
<ul style="list-style-type: none"> presa con pollici divergenti 	
Metodologia	
G.A.G.	
<ul style="list-style-type: none"> globale analitico globale 	
Tempo Attività	
20 minuti	
Materiali di campo	
<ul style="list-style-type: none"> cinesini paletti nastro palloni 	

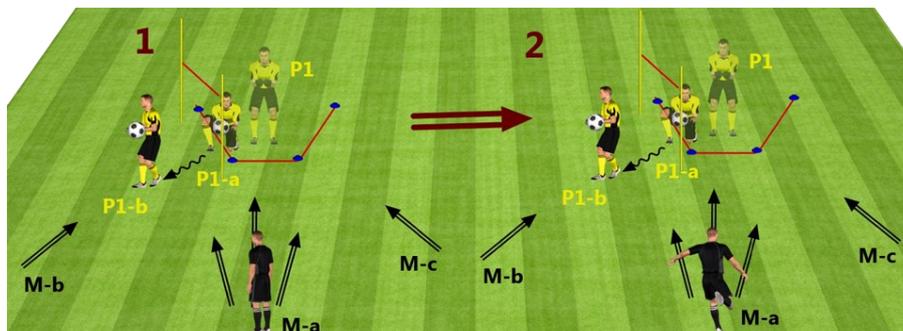


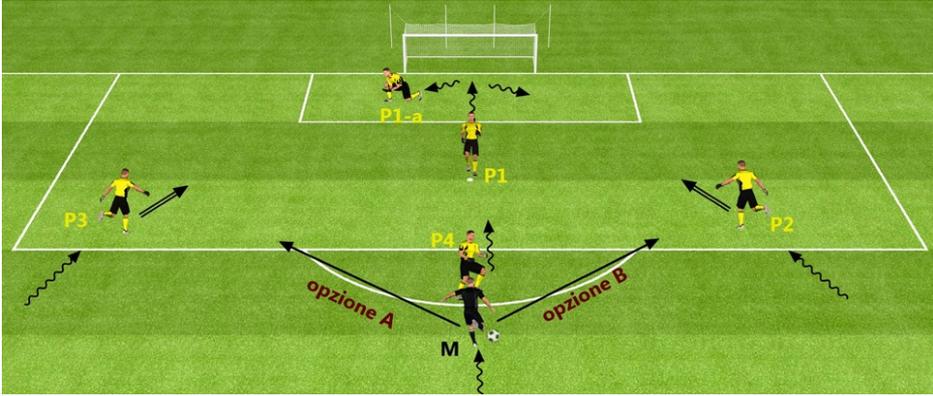
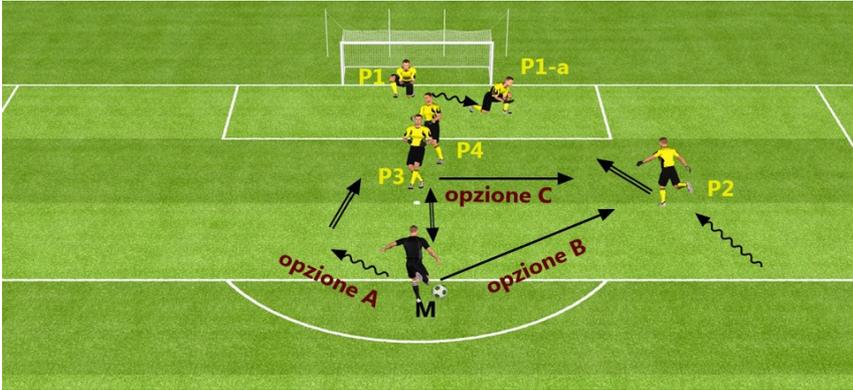
TABELLA 5	Esercitazione
Fascia di Età	<p><u>Descrizione esercitazione Globale 1</u></p> <p>Il Giovane Portiere (P1) recupera la porta con postura in anteroposteriore in rapportandosi con la situazione che si è creata tra l' attaccante (M) che in possesso palla punta la porta ed il difendente (P2) che si contrappone con un' azione di temporeggiamento. 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.</p> <p>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.</p> <p>I giovani portieri difendono la porta secondo una rotazione stabilita dall' Allenatore</p> 
<u>Categoria Esordienti</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • n° 4 giovani portieri 	
Obiettivo	
<u>Tecnico</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • presa con pollici divergenti 	
Metodologia	
<u>G.A.G.</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • globale • analitico • globale 	
Tempo Attività	
15 minuti	
Materiali di campo	
<ul style="list-style-type: none"> • palloni 	

TABELLA 6	Esercitazione
Fascia di Età	<p><u>Descrizione esercitazione Globale 2</u></p> <p>Il portiere (P1) in posizione e postura di difesa porta in rapporto alla posizione dell' attaccante (M) in possesso palla. 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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>I giovani portieri difendono la porta secondo una rotazione stabilita dall' Allenatore</p> 
<u>Categoria Esordienti</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • n° 4 giovani portieri 	
Obiettivo	
<u>Tecnico</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • presa con pollici divergenti 	
Metodologia	
<u>G.A.G.</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • globale • analitico • globale 	
Tempo Attività	
15 minuti	
Materiali di campo	
<ul style="list-style-type: none"> • palloni 	

10. 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.