



LA SETTIMANA TIPO DEL PORTIERE DILETTANTE



MR FABIO RONZANI

Allenatore di portieri professionista

Allenatore UEFA B

FC PRO VERCELLI 1892

QUALI SONO LE DIFFERENZE TRA PORTIERE E GIOCATORE DI MOVIMENTO?



PORTIERE

GIOCATORE DI MOVIMENTO

	PROFESSIONISTA	DILETTANTE
PERCORRE:	3,5 – 5 Km	1,5 – 3 Km
VELOCITA' DI SOGLIA	12,5 – 13	10
FC media	75/80 % influenzata da stato emotivo	
FORZA (Leg press)	Fino a 400 Kg	230 Kg

	PROFESSIONISTA	DILETTANTE
	11 – 12 Km	7 – 8 Km
	14,5	11,8
	85/90%	
	Fino a 400 Kg	230 Kg

SI DEVONO ALLENARE IN MODO UGUALE? **NO**

PER SAPERE COSA DEVO FARE, DEVO CONOSCERE.....

IL MODELLO PRESTATIVO DEL PORTIERE



- Che tipo di impegno ha?
- Quali qualità fisiche sono chiamate in causa?
- Quanta distanza deve percorrere?
- A che velocità?
- Quante accelerazioni compie? E quante frenate/arresti?
- Che tipo di forza è utile per il portiere?
- ..e per prevenire gli infortuni?

PROVIAMO A RISPONDERE

COSA SUCCEDE DURANTE LA GARA?



- ❖ Impegno: Gesti motori brevi, rapidi ed esplosivi (Anaerobico Alattacido)
- ❖ Qualità fisiche: potenza – forza
- ❖ Distanza percorsa: 2-3 Km (dilettanti)

la maggior parte percorsi a bassa intensità

brevi tratti a velocità massima (sprint da 1 a 20-25 mt)

- ❖ Accelerazioni: tantissime
- ❖ Frenate/arresti: tantissimi
- ❖ Espressione di forza utile: forza esplosiva elastica – forza generale

QUINDI.....

COSA DOBBIAMO ALLENARE?



- Le qualità Aerobiche? Dipende come, dipende quanto... **SI**
- Le qualità Anaerobiche Lattacide? **NO**
- La Velocità pura? **NO**
- La Velocità funzionale? **SI**
- La resistenza alla velocità: **NO**
- La forza esplosiva elastica? **SI**
- La forza generale? **SI**
- La rapidità? **SI**
- L'Agilità? **SI**

**Ora possiamo
pianificare il
lavoro...**

PERIODIZZAZIONE, PROGRAMMAZIONE E PIANIFICAZIONE



PIANIFICAZIONE ANNUALE

GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
RIPOSO		PREPARAZIONE ESTIVA	PERIODO COMPETITIVO (ANDATA)			PAUSA INVERNALE	PERIODO COMPETITIVO (RITORNO, PLAY OFF, PLAY OUT)				

PERIODO PREPARATORIO (ESTIVO): 4 SETTIMANE – 4/5 GIORNI A SETTIMANA – 1/2 SEDUTE AL GIORNO

PERIODO COMPETITIVO: 3 + 4 MESI – 3 GIORNI A SETTIMANA – 1 SEDUTA AL GIORNO

PERIODO PREPARATORIO (INVERNALE): 2/4 SETTIMANE – 4 GIORNI A SETTIMANA – 1 SEDUTA AL GIORNO

PERIODO RIPOSO: SAREBBE BENE NON STARE FERMI COMPLETAMENTE – LAVORI INDIVIDUALI

PERIODO PREPARATORIO

- DURA CIRCA 4 SETTIMANE
- IL LAVORO VARIA IN FUNZIONE DEL TRASCORRERE DELLE SETTIMANE
- ALL'INIZIO SI PREDILIGE IL VOLUME RISPETTO ALL'INTENSITA' POI IL RAPPORTO SI INVERTE
- ATTENZIONE AGLI INFORTUNI



SETTIMANA 1

FASE DI RIATLETIZZAZIONE



TECNICO
TATTICO

PRESE, RACCOLTE, DEVIAZIONI, RESPINTE

POSTURE, SPOSTAMENTI

ADATTAMENTI A TERRA

TECNICA PODALICA

LAVORO CON SQUADRA: TATTICA, POSSESSI,.....

CONDIZIONALE

LAVORO AEROBICO:

Ripetizioni 6-8 min in soglia aerobica

Ripetizioni su 120/150 mt con recuperi in corsa al rientro (es. 2 serie da 6 x 120 mt)

FORZA: riadattamento

Equilibrio su superfici instabili (meduse, bosu,)

Arresti su un solo arto

Forza generale

PREVENZIONE: Core stability, elastici, posture

SETTIMANA 1

FASE DI RIATLETIZZAZIONE



1 SEDUTA	2 SEDUTA	3 SEDUTA	4 SEDUTA	5 SEDUTA
AEROBICO	FORZA GENERALE	AEROBICO	EQUILIBRIO ARRESTI	AEROBICO
TECNICO TATTICO	TECNICO TATTICO	TECNICO TATTICO	TECNICO TATTICO	TECNICO TATTICO
PREVENZIONE	PREVENZIONE	PREVENZIONE	PREVENZIONE	PREVENZIONE

SETTIMANE 2,3,4

FASE DI INCREMENTO



TECNICO
TATTICO

TUFFI

USCITE ALTE

USCITE BASSE

TECNICA PODALICA, RINVII, RILANCI

LAVORO CON SQUADRA: TATTICA, POSSESSI,.....

CONDIZIONALE

LAVORO AEROBICO:

Variazioni di velocità

Esempio: 10'' – 20'' oppure 15'' – 15'' 2 serie x 4'

FORZA GENERALE:

Esercizi a corpo libero senza sovraccarico o con piccoli sovraccarichi (squat, piegamenti, crunches, calf, nordic hamstring,)

FORZA SPECIFICA:

CDD Cambi di direzione

Arresti, spinte

PREVENZIONE: Core stability, elastici, posture

SETTIMANE 2,3,4

FASE DI INCREMENTO



ESEMPIO

1 SEDUTA	2 SEDUTA	3 SEDUTA	4 SEDUTA	5 SEDUTA
AEROBICO FUNZIONALE	FORZA GENERALE	AEROBICO FUNZIONALE	FORZA FUNZIONALE	VELOCITA' FUNZIONALE
TECNICO Tuffo	TECNICO Uscite basse	TECNICO Prese e rilanci	TECNICO Uscite alte	TECNICO Deviazioni e respinte reattive
TATTICO Possessi	TATTICO Sviluppi in fase difensiva	TATTICO Partitine	TATTICO Sviluppi in fase offensiva	TATTICO Palle inattive
PREVENZIONE	PREVENZIONE	PREVENZIONE	PREVENZIONE	PREVENZIONE

PERIODO COMPETITIVO



**NORMALMENTE SI RIDUCE L'IMPEGNO
A 3 SEDUTE SETTIMANALI (2 SEDUTE SONO POCHE)**

C'E' POCO TEMPO: COSA E' MEGLIO FARE??

**SICURAMENTE: SEMPRE LAVORI TECNICI
SEMPRE LAVORI TATTICI
SEMPRE PREVENZIONE**

E LA PARTE CONDIZIONALE??

**SARA' SVILUPPATA NEL CONTESTO DELLE
ATTIVAZIONI E DEI LAVORI TECNICO
TATTICI**

PERIODO COMPETITIVO



E LA FORZA??

HA POCO SENSO ALLENARLA MENO DI 2 VOLTE A SETTIMANA.

**SE HO POCO TEMPO, E' MEGLIO UTILIZZARLO PER LAVORI
TECNICO TATTICI CHE SONO I LAVORI PIU' ADERENTI AL
MODELLO PRESTATIVO.**

SIGNIFICA NON ALLENARSI??

NO
**SI PENSI AD UNA SEDUTA DI PALLE ALTE:
20 CROSS DA DESTA E 20 CROSS DA SINISTRA
SONO 40 SPINTE EFFETTUATE DOPO ASPETTO COORDINATIVO (LETTURA, VALUTAZIONE
SPAZIO/TEMPO, RINCORSA, STACCO, ATTERRAGGIO)
OPPURE ANCORA:
SPOSTAMENTO E PARATA (SPRINT, ARRESTO, SBILANCIAMENTO, SPINTA, TUFFO,
ATTERRAGGIO**

QUINDI VEDIAMO CHE LA FORZA ESPLOSIVA VIENE ALLENATA!!!

PERIODO COMPETITIVO

SETTIMANA TIPO

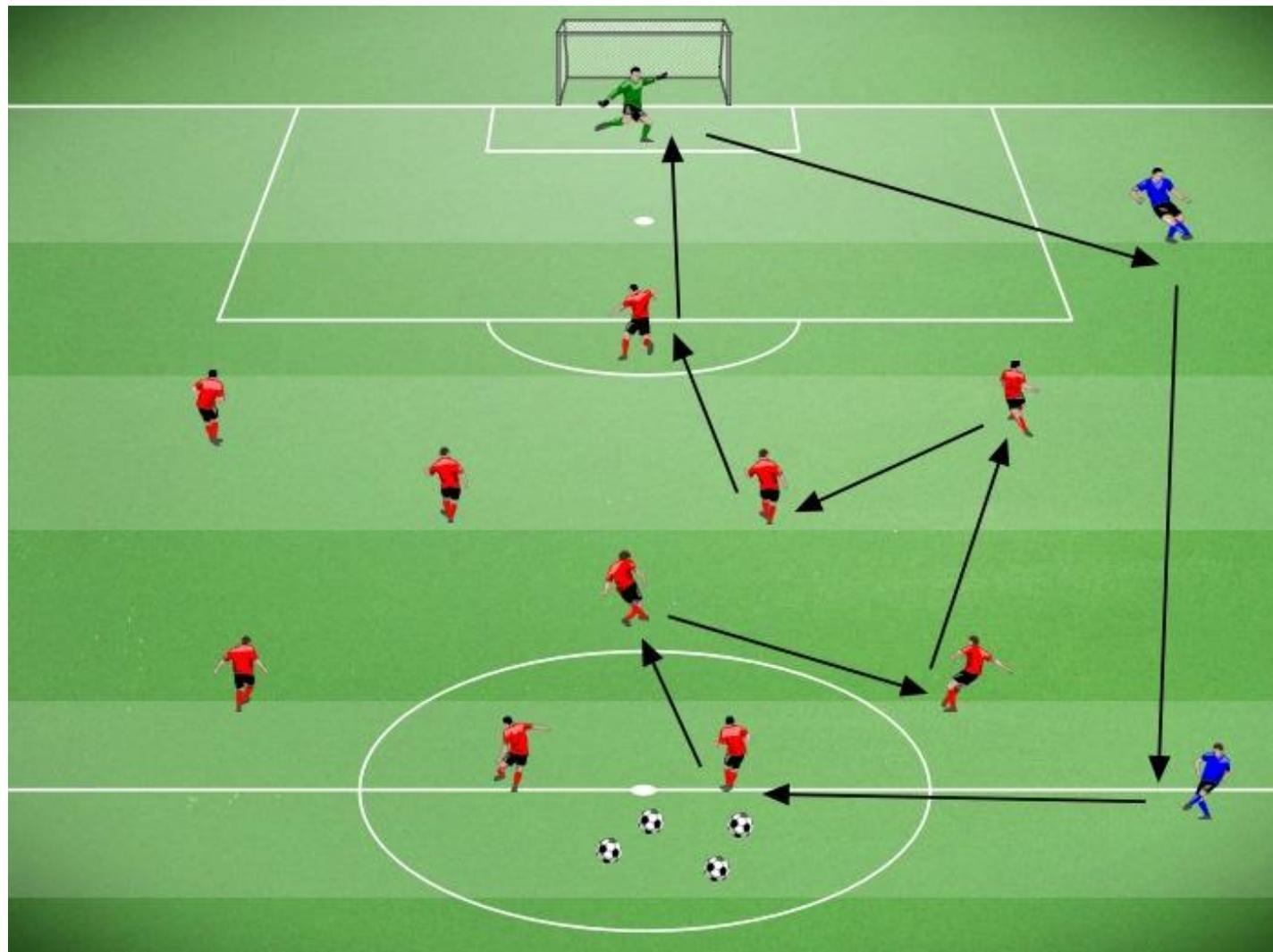


ESEMPIO

1 SEDUTA MARTEDI'	2 SEDUTA MERCOLEDI	3 SEDUTA VENERDI
ATTIVAZIONE TECNICA Presca	ATTIVAZIONE TECNICA Deviazioni e respinte	ATTIVAZIONE TECNICA PODALICA Rinvii e rilanci
TECNICO Uscite basse	TECNICO Palle alte e rilanci	TECNICO Reattività e Destrezza
TATTICO Possessi	TATTICO Costruzione dal basso Partitine in campo ridotto	TATTICO Sviluppi offensivi e conclusioni
PREVENZIONE	PREVENZIONE	PREVENZIONE

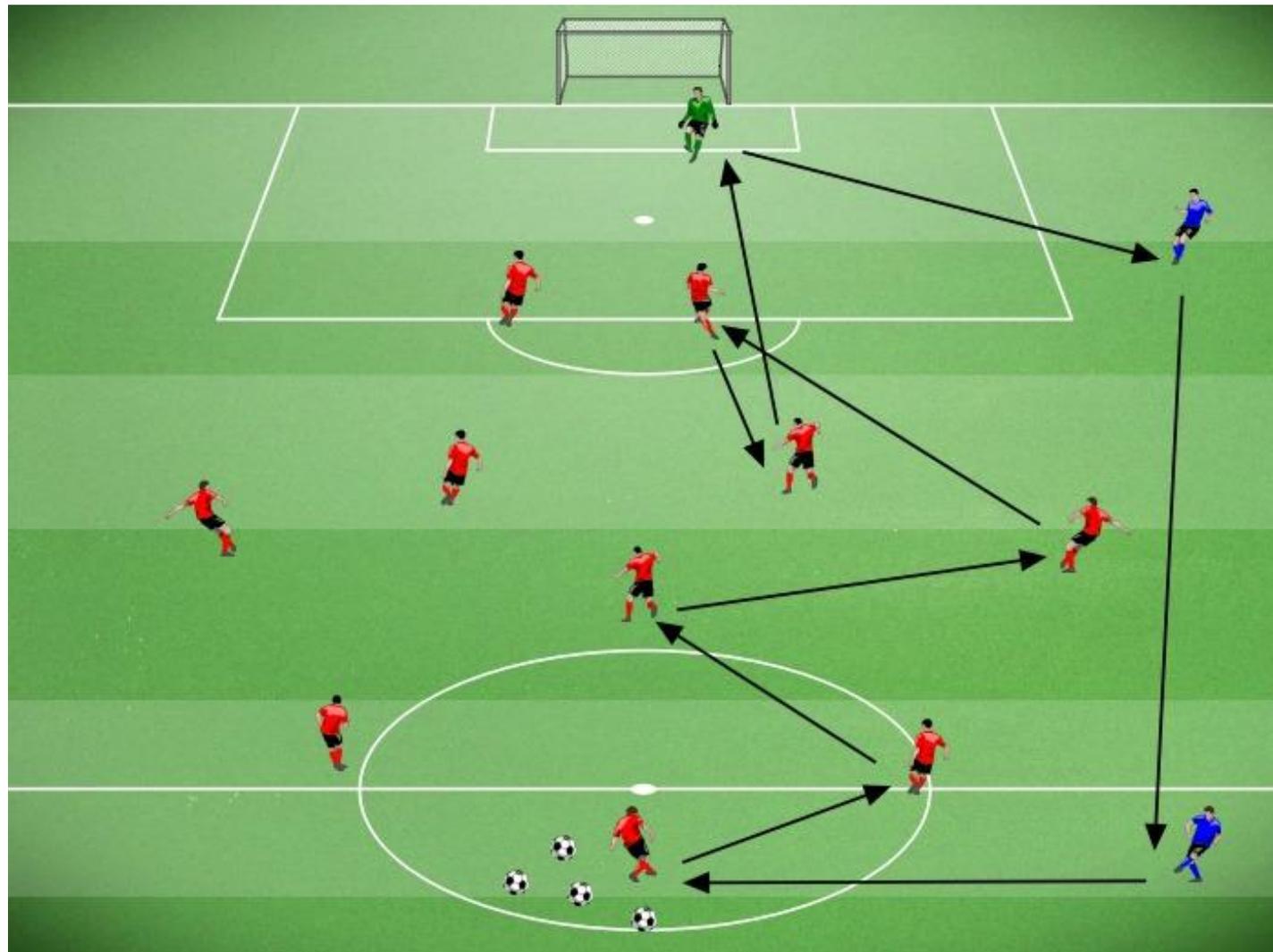
ESEMPIO

ATTIVAZIONE TECNICA
SVILUPPO 4-3-3



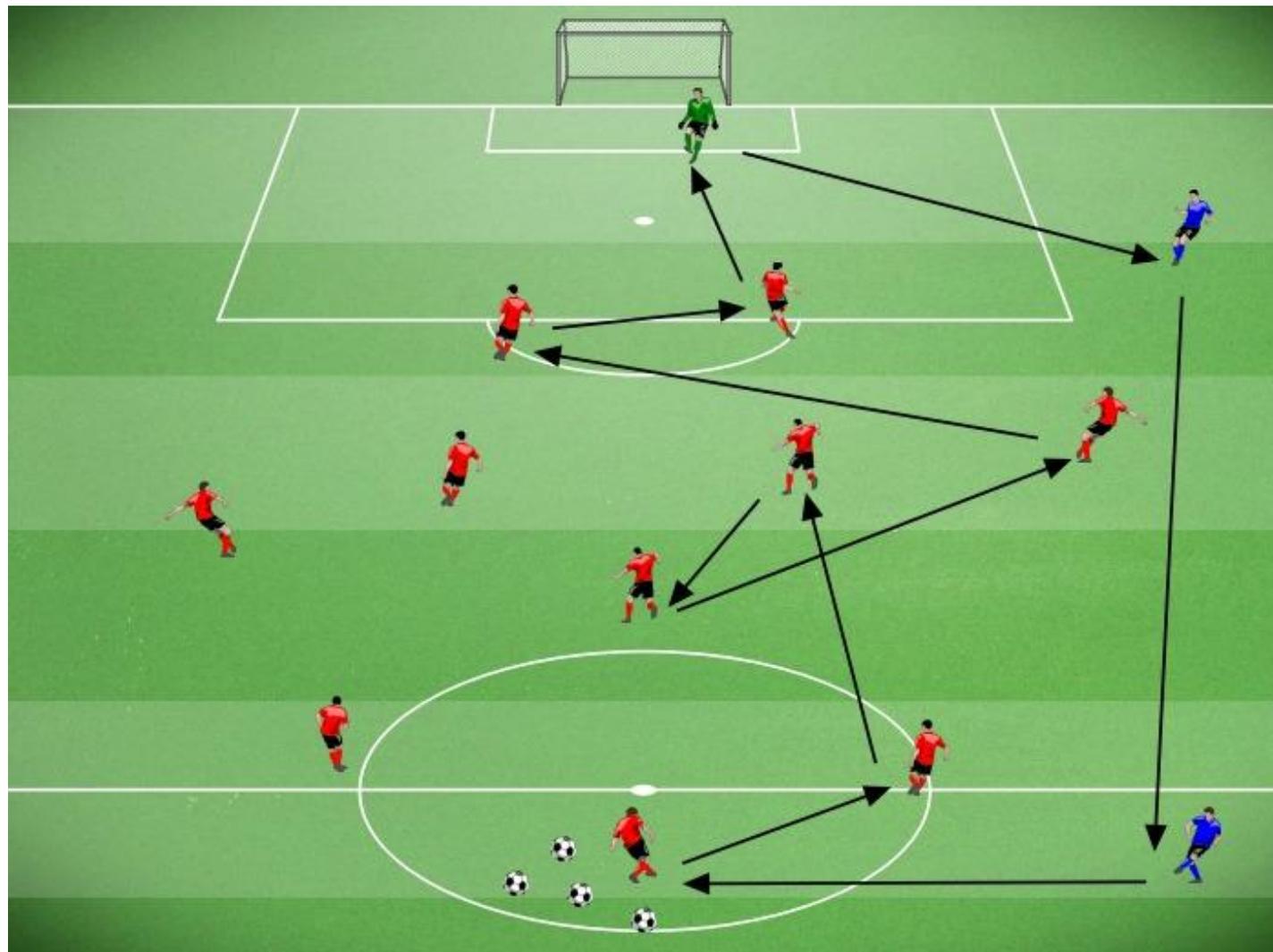
ESEMPIO

ATTIVAZIONE TECNICA
SVILUPPO 3-5-2
VAR 1



ESEMPIO

ATTIVAZIONE TECNICA
SVILUPPO 3-5-2
VAR 2



ESEMPIO



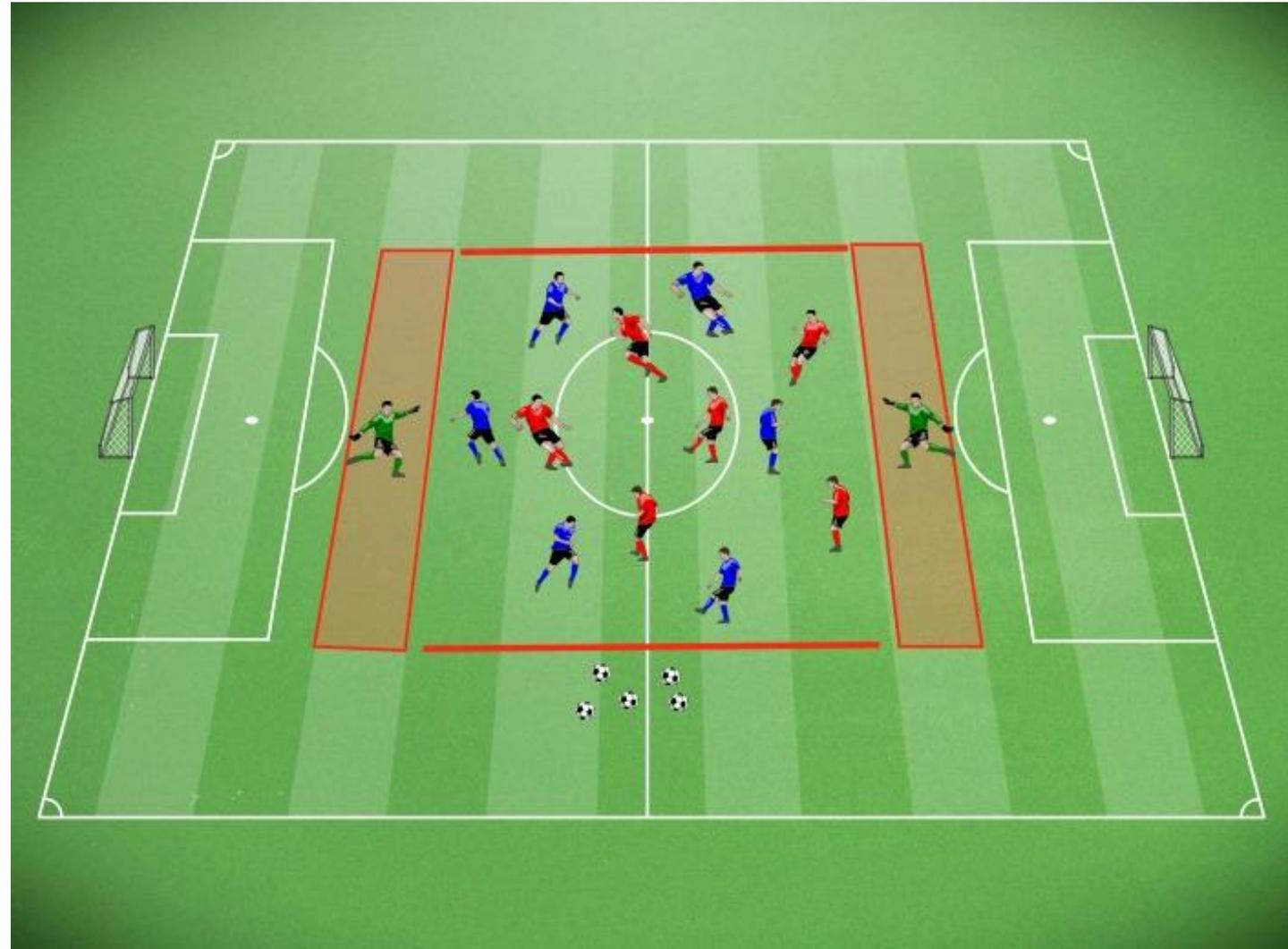
POSSESSO PALLA

DIMENSIONI CAMPO VARIABILI

N. GIOCATORI VARIABILE

TOCCHI VARIABILI

OBBIETTIVI DIVERSI



RINGRAZIAMENTI

GRAZIE A VOI PER L'ATTENZIONE!!

**GRAZIE A:
USD CITTA' DI COSSATO
LA RETE DEI MISTER**

*Mr FABIO RONZANI
fabioronzadue@gmail.com
Cell. 3406760659*

BIBLIOGRAFIA:

- SETTORE TECNICO FIGC COVERCIANO (Prof. Ferretto Ferretti)

