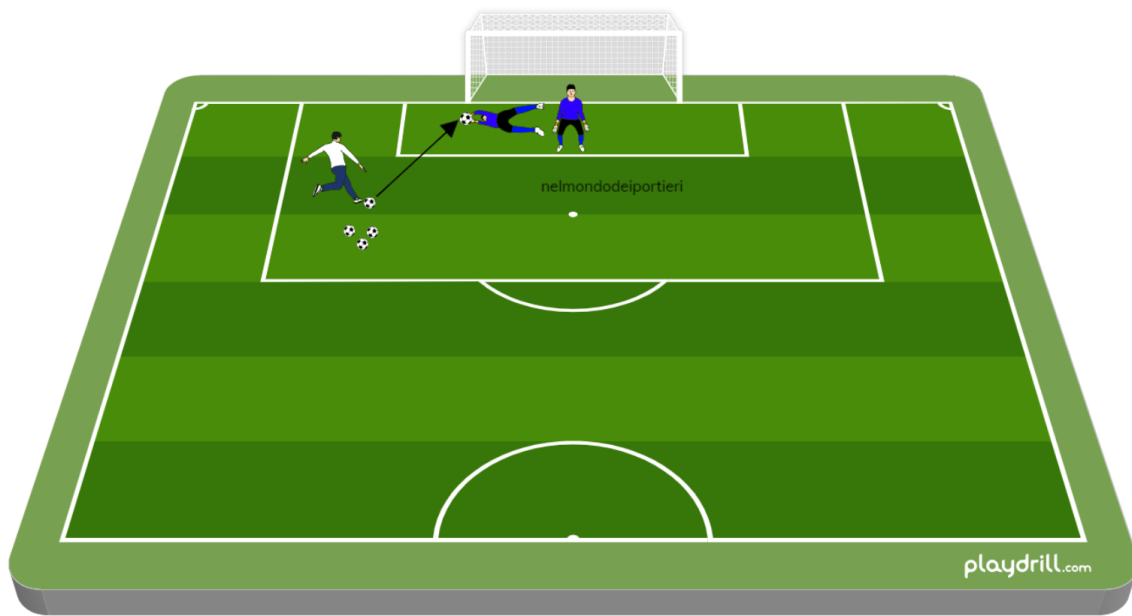


Parata in recupero porta



Preparazione:

Area di gioco: area di rigore

Tempo di svolgimento: 20' minuti

N. Portieri: da 2 a 4

N. di serie: 4 per lato

Mezzo operativo: esercizio

Materiali: palloni

Organizzazione: Per questo esercizio utilizziamo la porta regolamentare, i palloni e l'area di rigore.

L'allenatore si posiziona nella zona laterale dell'area e calcia il pallone su palo di riferimento. Il portiere è posizionato quasi al limite dell'area piccola.

Descrizione: Questo esercizio è progettato per allenare il portiere nella capacità di spingere rapidamente per effettuare una parata in recupero, simulando una situazione di gioco in cui il portiere deve affrontare un tiro in diagonale in situazione di svantaggio.

Esecuzione:

Preparazione e Posizione Iniziale: Il portiere si posiziona quasi al limite dell'area piccola centralmente.

Segnale e Spostamento: L'allenatore comunica inizialmente al portiere su quale lato verrà effettuato il tiro. Non appena l'allenatore sta per calciare, il portiere spinge per coprire più porta possibile, andando in copertura della porta.

Parata in Recupero: La parata può essere effettuata a mezza altezza, a terra o in volo, a seconda della traiettoria del pallone.

Varianti:

Si posiziona un portiere a calciare dal lato opposto dell'allenatore nella stessa posizione posto simmetricamente. Il portiere in porta non sa chi calcia il pallone. Chi calcia si accorda e fa partire il tiro. Dopo il primo tiro, l'allenatore può preparare immediatamente un secondo pallone e calciarlo verso il portiere, costringendo il portiere a effettuare una seconda parata a terra.

Il portiere fa la seconda parata sul portiere che non ha calciato.

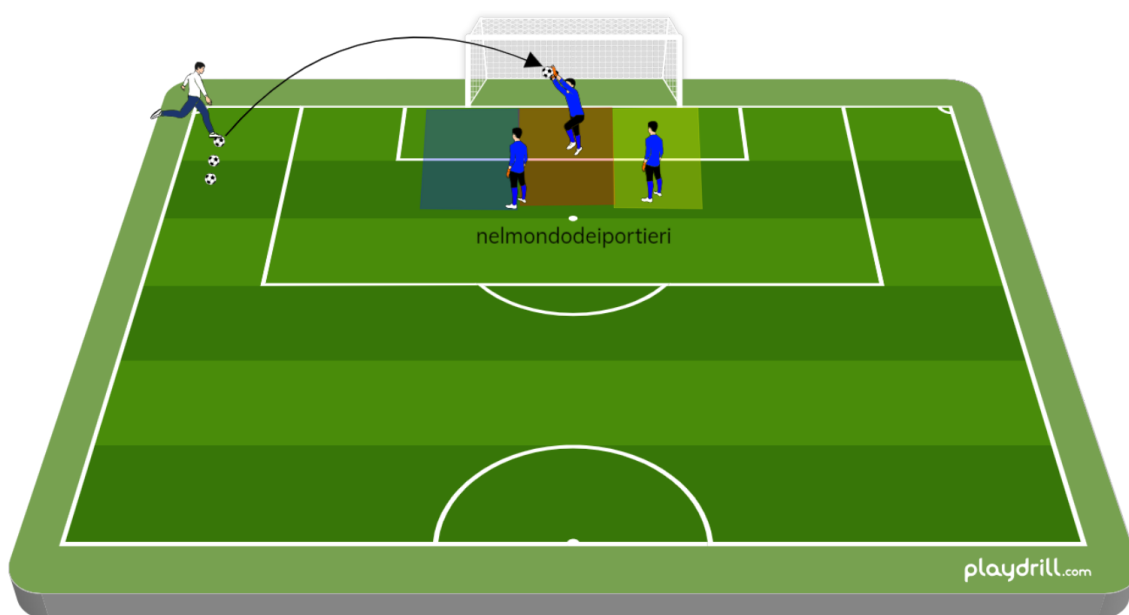
L'allenatore può cambiare posizione eseguendo tiri da diverse zone del campo per stimolare la capacità di orientarsi del portiere.

Temi dell'allenatore:

L'allenatore deve osservare la tecnica di parata del portiere che si deve allungare al massimo in copertura della porta.

Valutare la possibilità di posizionare un giocatore a crossare sul lato della deviazione, così da rendere la situazione più reale. In questo caso i due che calciavano attaccano la porta per segnare.

9b) Uscite alte con chiamata del colore



Preparazione:

Area di gioco: area di rigore più fasce laterali.

Tempo di svolgimento: 30 minuti

N. Portieri: da 2 a 6

N. di serie: 8 uscite per ogni portiere per lato

Mezzo operativo: esercizio

Materiali: palloni, 12 cinesini (4 rossi 4 blu 4 gialli)

Organizzazione: Per questo esercizio utilizziamo la porta regolamentare e tutta l'area di rigore. L'Allenatore si posiziona nella zona di calcio d'angolo con i palloni ed esegue dei cross al portiere che dovrà eseguire un'uscita alta. All'interno dell'area si posizionano 3 quadrati di 3 colori diversi. I portieri che non lavorano disturbano l'uscita del portiere in modo passivo. I portieri si alternano per ogni uscita.

Descrizione: Questo esercizio mira a migliorare la capacità del portiere di effettuare uscite alte e di prendere decisioni rapide durante l'azione. Il portiere eseguirà l'uscita alta in presa, di pugno o in tuffo e dovrà chiamare il colore (blu, giallo, rosso) del quadrato in cui eseguirà l'uscita prima di farla.

Esecuzione:

Posizione Iniziale: Il portiere si posiziona al centro della sua area di rigore, pronto per effettuare le uscite. In questo esercizio, ci saranno tre quadrati distinti colorati in blu, giallo e rosso, posti in diverse direzioni all'interno dell'area di rigore.

Chiamata del Colore: Prima di effettuare l'uscita, il portiere deve chiamare il colore del quadrato in cui prevede di effettuare l'uscita (ad esempio, "blu", "giallo" o "rosso"). Questo aiuta a sviluppare la capacità del portiere di prendere decisioni rapide e di comunicare in situazioni di gioco reali.

Cambio portiere: Dopo aver effettuato l'uscita, il portiere che ha eseguito l'esercizio va al posto di un portiere che era in area passivo. I portieri eseguono un'uscita a testa e ruotano.

Varianti:

Usa gli stessi colori ma cambiando la disposizione.

L'allenatore utilizza tutta la fascia laterale della propria meta campo.

Se hai più di un portiere, puoi organizzare una competizione in cui ciascun portiere esegue l'esercizio e si tiene il punteggio.

Regole:

Uscita in presa bloccando il pallone con chiamata del colore giusto 2 punti

Uscita di pugno con chiamata corretta del colore 1 punto

Uscita in deviazione con chiamata corretta del colore 1 punto

Temi dell'allenatore:

Controllare la tipologia di uscita scelta (pugno, deviazione, presa o in tuffo)

Controllare i vari gesti tecnici ed il posizionamento corretto dei portieri in base alla posizione del pallone e al piede del battitore (calcio a rientrare o a uscire)

Curare il tempo e la tecnica di uscita