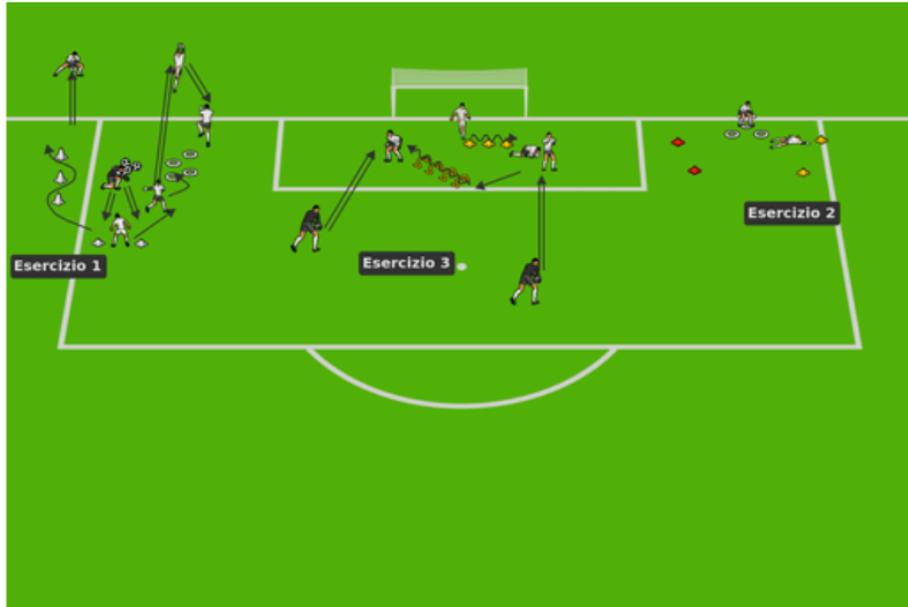




RCB Academy

## PORTIERE

### COORDINAZIONE E TECNICA



Preparazione: **Stabilizzazione**

**Esercizio 1** per attivazione motoria, coordinazione e tecnica di base

Il formatore passerà il pallone al portiere di fronte a lui piede dx e sx

Il formatore deciderà dove andrà il portiere mandando successivamente il pallone o a destra o a sinistra se manda verso i conetti, il portiere effettua slalom e poi tiro verso compagno

se manda verso i cerchi il portiere

effettuerà passaggio con le mani al compagno

salti monopodalici nei cerchi

e uscita alta

#### **Esercizio 2**

Tecnica di base dell'attacco palla con psicocinetica palla statica.

Il formatore indicherà un colore e il portiere effettuerà spinta e tuffo dalla parte indicata

#### **Esercizio 3**

il portiere effettua skip laterale verso sinistra

il mister formatore un tiro dritto

Il portiere effettua la parata corre in diagonale sugli ostacoli e si mette in attesa del tiro sul lato opposto



ENJOY PLAYING FOOTBALL



## REATTIVITÀ E RESISTENZA



Riscaldamento: **Stabilizzazione**

### Esercizio 1

Predisporre un quadrato con dei paletti o dei conetti colorati

2 portieri all'interno del quadrato rivolti ognuno verso una scaletta di fronte a loro 2 compagni  
il compagno esterno chiamerà un colore e il portiere dovrà spostarsi toccarlo ed eseguire la scaletta (diverse modalità)

una volta uscito dalla scaletta il compagno calcerà il pallone (cominciare con delle prese statiche per poi provare ad andare a terra)

Varianti:

- il formatore può in qualunque momento, chiamare l'inversione delle posizioni dei 2 portieri che stanno eseguendo l'esercizio
- il formatore chiama il giro e i portieri si spostano in senso orario o antiorario e parano il tiro del compagno

### Esercizio 2

creare una porta piccola con 2 paletti (o sagome)

creare 2 porticine ai lati della porta

posizionare di fronte alla porta più grande 3 cinesini di colore diverso

il formatore si metterà di fronte al portiere, dietro di lui un compagno e dietro al portiere un altro compagno

il formatore potrà:

- lanciare il pallone in una delle porticine
- chiamare un colore, aspettare che il portiere lo tocchi e poi lanciare un pallone
- indicare un lato e il compagno dietro di lui calcerà nelle porticine
- sbattere il pallone a terra: il portiere dovrà quindi girarsi e parare il tiro del compagno alle sue spalle



## RCB Academy

### Esercizio 3

Posizionare una rete elastica nell'area piccola

il formatore si posizionerà tra portiere e rete elastica al limite 4 cinesini di 4 colori con quattro compagni

Il portiere si posiziona in porta dando le spalle al campo i compagni saranno posizionati spalle ala porta

Il formatore darà il via e potrà:

- Lanciare la palla sulla rete elastica
- lanciare la palla su uno dei lati della porta
- indicare un colore, il compagno sul cinesino corrispondente dovrà calciare

## VELOCITÀ E RAPIDITÀ



Riscaldamento: **Stabilizzazione**

### Esercizio 1

il portiere al centro del quadrato scambia il pallone con i compagni: da una parte con i piedi dall'altra con le mani

Il formatore può:

- Chiamare all'uscita del quadrato il portiere che attaccherà il pallone che il mister gli lancerà o calcerà verso il lato opposto all'ultimo scambio effettuato con i compagni
- Chiamare un colore, il portiere dovrà andare a toccare il colore indicato e attaccherà il pallone che il mister gli lancerà o calcerà verso il lato opposto

### Esercizio 2

01 - Il portiere effettua step laterale ed effettua una presa

02 - lascia il pallone, passa sopra lo step frontalmente, passa sotto il nastro e va ad effettuare un rinvio ad una mano del pallone lanciato dal mister sulla sagoma più lontana

03 - si gira velocemente ed effettua la parata sul pallone calciato dal formatore verso la seconda sagoma





RCB Academy

## COORDINAZIONE E TECNICA



Riscaldamento: **Stabilizzazione**

### Esercizio 1

il primo portiere della fila, passa il pallone rasoterra al portiere posto sul conetto di fronte a lui  
il primo portiere effettua la scaletta (diversi movimenti) e si ferma sul conetto in attesa del portiere successivo  
il portiere che ha ricevuto il pallone lo trasmette sempre con le mani al portiere che si trova di fronte ai paletti e si sposta in quella posizione

il portiere di fronte ai paletti effettua skip basso con il pallone in mano e sprinta verso il conetto  
una volta arrivato al conetto trasmette a palla sempre con le mani al portiere di fronte ai birilli  
il portiere di fronte ai birilli esegue uno slalom (mani o piedi) e arriva al cinesino finale e torna al punto di partenza

### Esercizio 2 coordinativo tecnico

**2 file:** ogni portiere effettua un giro intorno al birillo ed effettua il tutto sul pallone statico  
(Il formatore può chiamare il cambio fila in ogni momento)

### Esercizio 3 coordinativo tecnico

**2 file** sui lati opposti del cerchio.

i portieri corrono verso il centro e si ritrovano in posizione uno di fronte l'altro.

il formatore chiamerà un numero e i portieri dovranno attaccare il pallone corrispondente a seconda della loro prospettiva (si ragiona sempre in un senso orario o antiorario)

### Esercizio 4 tecnico, reattività, ludico

posta al centro dell'area piccola la rete elastica il formatore si porrà tra essa e la porta  
gli altri portieri saranno in corrispondenza di un cinesino colorato, il formatore chiamerà il portiere che dovrà voltarsi e in alternativa:

parare il pallone lanciato dal formatore sulla rete - parare il pallone lanciato dal formatore  
parare il pallone calciato dal compagno contrassegnato dal colore indicato dal formatore

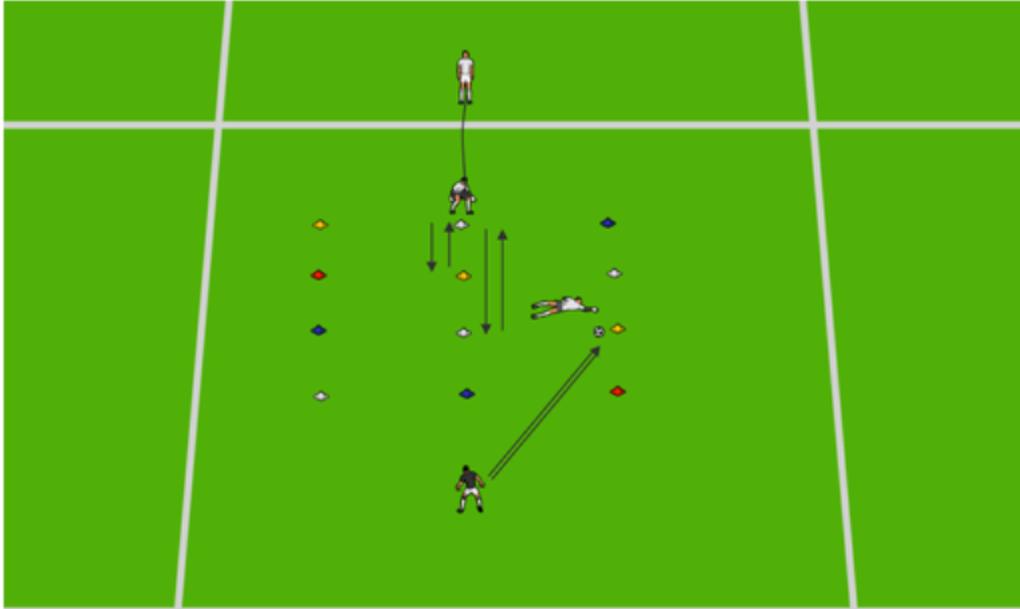
**FORZA**

**ENJOY PLAYING FOOTBALL**





RCB Academy



Riscaldamento: **Stabilizzazione**

Imbragatura con cavo elastico

Esecuzione:

disporre 4 file di 3 cinesini colorati centro e due fasce. colori alternati

Il Portiere legato al cavo elastico comincia ad effettuare scatti avanti e indietro da un cinesino all'altro (Tipo navetta) fermandosi in postura sui singoli cinesini.

Ogni volta che torna al punto di partenza un altro compagno indica un colore e un lato.

Il formatore lancerà (o calcerà) il pallone verso il cinesino corrispondente

Il portiere effettuerà la parata

Varianti:

Con resistenza del compagno

Senza elastico



ENJOY PLAYING FOOTBALL



## RAPIDITÀ E COORDINAZIONE



Preparazione: Scaletta, filo+ 2 paletti, palloni

Esecuzione: 1-2-3= avanti indietro avanti sulla scaletta, capriola, salto e caduta con passo direzionato verso la palla, tiro

Varianti: Tipologia esercizi skip.

## PROGRESSIONE PRESA + RESPINTA + ATTACCO PALLA



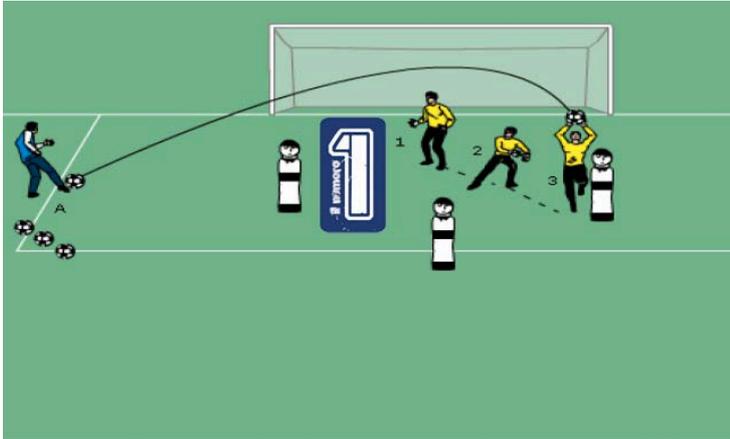
Preparazione: riscaldamento arti inferiori e superiori

Esecuzione: il portiere effettua spostamenti sulla parabolica di porta dx - centro - sx





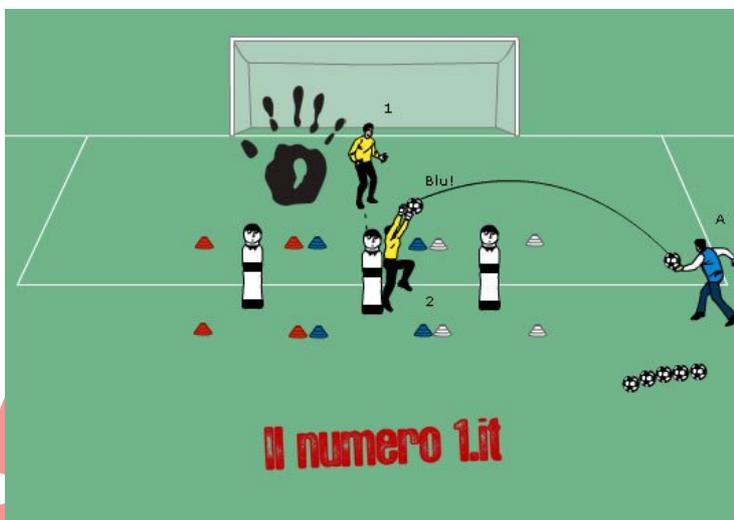
## PRESA PALLE ALTE



**Introduzione:** Il portiere dovrà dichiarare il colore della zona dove la palla dovrebbe essere intercettata, dopo che il formatore (A) ha lanciato o calciato la palla; il gesto tecnico dovrà essere abbinato in base alla velocità, traiettoria e spazio. Questo esercizio viene diviso in tre livelli di difficoltà: semplice (**1/a**), media (**1/b**) e complessa (**1/c**). **1/a**: Zone colorate in prossimità dell'area di porta (area piccola): rossa, blu e bianca. **1/b**: Sagome/manichini posizionate all'interno delle tre zone colorate. **1/c**: Pressione di un avversario che andrà a contrasto con il portiere.



**Es. 1/a:** Il portiere in posizione d'attesa (**1**) attacca e la palla lanciata dal formatore (**A**) nella zona bianca (**2**), dichiarando il colore della stessa.



**Es. 1/b:** Il portiere (**1**) attacca la palla nella zona blu, dopo che il formatore (**A**) ha lanciato la palla in prossimità della sagoma, il portiere dichiarerà (**2**) il colore della zona interessata (**blu**). In base ai tempi di azione il portiere adotterà il gesto più opportuno.





RCB Academy

## PRESA PALLE ALTE

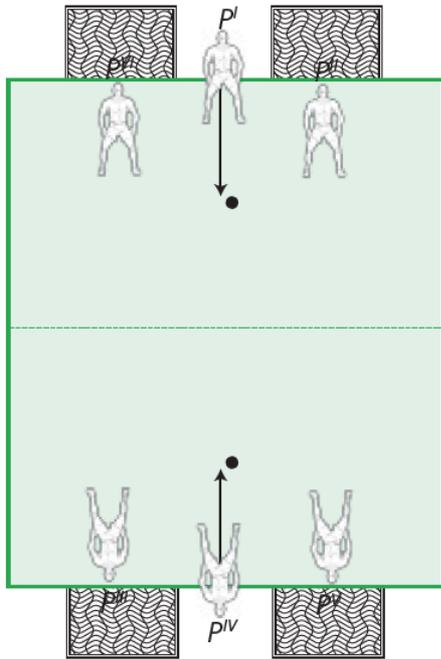


**Es. 1/c:** Dopo che il formatore (A) ha trasmesso la palla in una delle tre zone colorate, sia il portiere (1) che il giocatore (B), si muoveranno contemporaneamente. Il portiere dovrà dichiarare la zona (rossa), dove sia quest'ultimo che il giocatore, andranno a contrasto. Il portiere si adatterà alle varie informazioni per applicare il gesto tecnico più idoneo.



ENJOY PLAYING FOOTBALL

## GIOCO GLOBALE



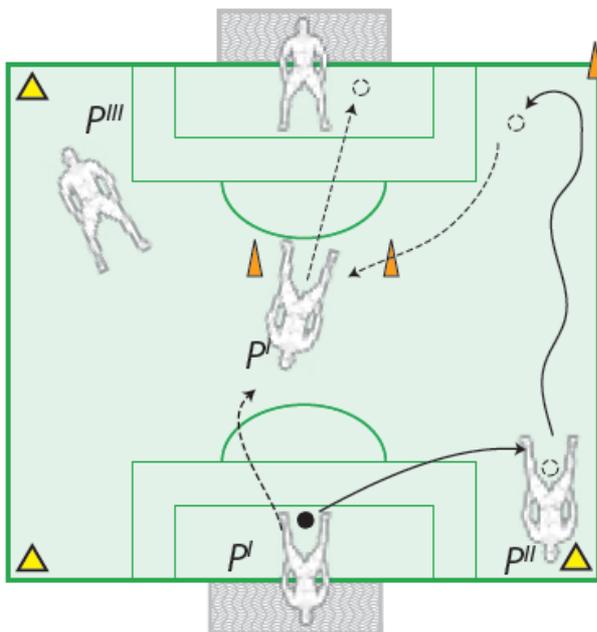
Quattro porte piccole, 2 squadre da 3 portieri, chi ha la palla cerca di fare goal con le mani in una delle 2 porte avversarie o di colpire il portiere (PI o PIV) posto vicino al centro.

Si contano i goal e quanto volte viene colpito PI o PIV. Se PI o PIV bloccano la palla il punto è assegnato alla loro squadra.

### Variante:

Usare anche i piedi calciando la palla dalle mani.

Usare due porte.



### OBIETTIVI

Riferiti all'acquisizione e allo sviluppo globale degli schemi motori di base.

Conduzione palla + passaggio e tiro.

**Materiale:** Palle n. 3.

**CAMPO:** 10x5 mt

Svolgimento PI trasmette palla a PII che conduce palla arrivando sul fondo, effettua il passaggio a PI che nel frattempo si è portato a metà campo, palleggiando un'altra palla, per ricevere la palla di PII ed effettuare un tiro, mentre PII prenderà il posto di PI. Dalla parte opposta P e PIII eseguiranno la stessa azione.

**Varianti:** al posto dei portieri inseguire 3 coni, vince chi li abbatte tutti e 3 per primo. Inserire cerchi agli angoli alti e bassi delle porta, vince chi fa più centri o i cerchi alti valgono 3 punti i bassi 1 punto.

**N.B.:** La palla può essere lanciata con le mani, con i piedi da terra, o al volo. Si possono inserire elementi di difficoltà gradualmente a seconda del livello di abilità raggiunto col tempo.

