

L'ARTICOLO

Riportiamo qui sotto un articolo di Claudio Rapacioli uno dei nostri collaboratori della rubrica "L'esperto".

ALLENARE LA TECNICA PODALICA E L'ATTENZIONE NEL SETTORE GIOVANILE.

di **Claudio Rapacioli.**

A partire da almeno quindici anni a questa parte molte società calcistiche hanno finalmente capito che il portiere necessita di un allenamento e un cura specifica completamente diversa dai giocatori e si sono dotate di preparatori dei portieri. Questi a seconda dell'età dei ragazzi con i quali si trovano a lavorare utilizzano mezzi diversi per raggiungere obiettivi adatti alle categorie.

Spesso però, e soprattutto nei settori giovanili, il preparatore dei portieri si trova ad operare contemporaneamente con un alto numero di portieri, di diversa età, capacità tecnica e condizionale.

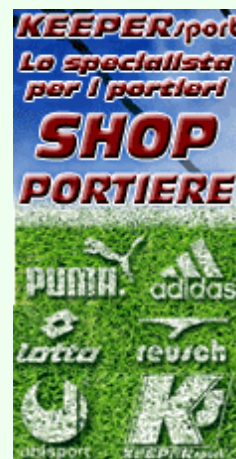
Ciò accade a causa di esigenze, temporali, spaziali o economiche, che costringono molto spesso le società a concentrare l'allenamento specifico in poche sedute, con il risultato di formare gruppi di lavoro che possono arrivare anche a 8-10 portieri. Questo comporta al preparatore di stilare programmazione di lavoro tecnico, situazionale e condizionale che ha mezzi comuni ma obiettivi diversi a seconda della fascia di età. Il lavoro proposto deve avere come ulteriore obiettivo il coinvolgimento contemporaneo del maggior numero di portieri così da evitare abbassamenti di concentrazione che possono inficiare l'efficacia dell'allenamento.

Tra i pochi fattori positivi di questa situazione, e la possibilità dell'apprendimento per imitazione. Fare lavorare portieri più piccoli con quelli più grandi e ovviamente in possesso di abilità maggiori aiuta i primi ad apprendere guardando i compagni più anziani, cercando di riprodurre la medesima gestualità tecnica e tattica.

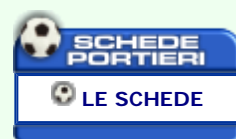
La proposta che espongo ha diverse applicazioni e coinvolge tutti i portieri presenti all'allenamento qualsiasi sia la loro età. Questa esercitazione può essere applicata soprattutto in fase di riscaldamento ma variando alcuni parametri può diventare un'esercitazione centrale della seduta soprattutto per le categorie dei più piccoli.

Soprattutto quando il tempo a disposizione per l'allenamento specifico è poco, l'apprendimento della tecnica podalica viene tralasciato o comunque poco curato. Ritengo che in tale situazione, la fase di riscaldamento possa essere utilizzata allo scopo sostituendo monotone esercitazioni di messa in azione a secco. La durata di ogni singola ripetizione dell'esercitazione può arrivare fino ai 2 minuti. Tra la variazione di un parametro e l'altro dell'esercitazione possono essere proposte pause di recupero con esercitazioni di stretching.

N.B. Per vedere subito gli **ESERCIZI** di Claudio Rapacioli, [clicca qui!!](#)



IL NEGOZIO PER I PORTIERI DI CALCIO FINALMENTE ON LINE



DAL SITO

CONTATTACI

ISCRIVITI

GIOCHI

CORSI & STAGES

L'ESPERTO

Bordoni Paolo

Brambilla Anton.

Capuano Salvat.

Del Cielo Claudio

Paleari Franco

Petrelli Gaetano

Rapacioli Claudio

Senatore Lello

PUBBLICAZIONI

ARTICOLI

ESERCIZI

NUMERI UNO

Marruocco, il pari è "di rigore"

ARCHIVIO

INTERVISTE

ANGELO PERUZZI

ARCHIVIO

IL MIGLIORE

HIT "PARATE"



 **DAL MONDO**

**Il Migliore del
2004**

**Il Portiere del
Secolo**

**I Record dei
Portieri**

**Le Regole del
Portiere**

**Le Schede di tutti
i migliori Portieri**

 **SEGNALA IL
SITO AD UN
AMICO**

Fai conoscere
ilportiere.com

Mittente

E-mail - Mittente

Destinatario

**E-mail -
Destinatario**

Messaggio

 **SITO AMICO**



 **ULTIME SUI
PORTIERI**

07/07/05

**Stefano
Sorrentino dal
Torino in prestito
all'Aek Atene.**

06/07/05

**Dimitrios
Eleftheropoulos è
il nuovo portiere
del Milan.**

04/07/05

**Ufficiale:
Christian Abbiati
in prestito al
Genoa.**

03/07/05

**E adesso alla
Lazio scoppia il
"caso-portieri"!**

27/06/05

**"Resto Toldo e
resto ancora
all'Inter"!**

24/06/05

**Ufficiale: Frey
alla Fiorentina e
Lupatelli al
Parma!**

15/06/05

**Guardlaben:
"Grazie Palermo
è stato
bellissimo"!**

05/06/05

**Il Manchester
United ha
acquistato Edwin
Van Der Sar.**

02/06/05

**Marchegiani:
"Potrei anche
smettere di
giocare".**

 **ARCHIVIO**