

LEZIONI & ESERCIZI

Lezione ed esercizi a cura di Claudio Rapacioli

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

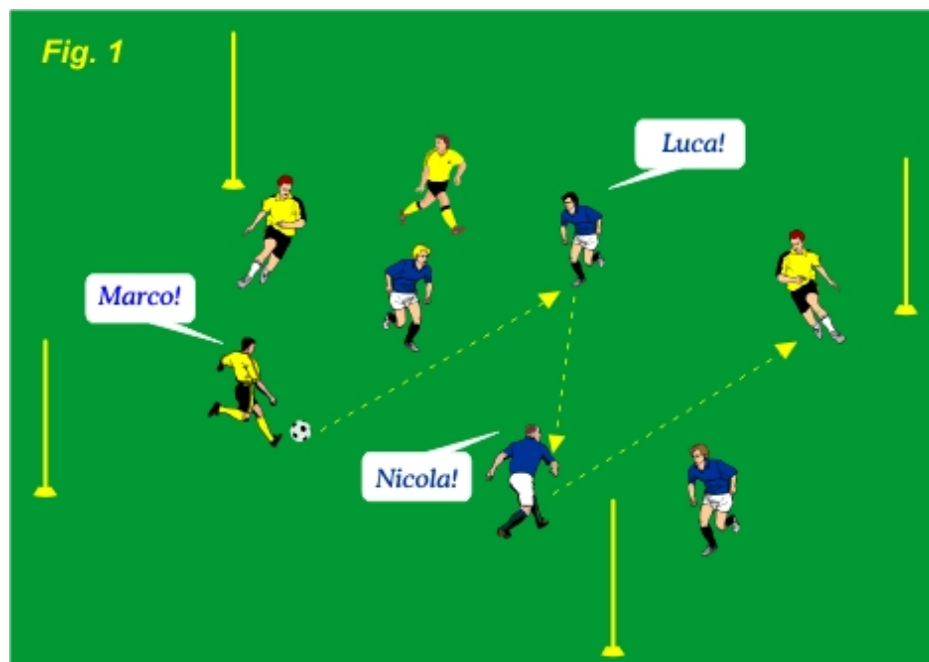
di **Claudio Rapacioli**.

Si definisce con dei cinesini un quadrato con un lato che deve essere rapportato al numero dei portieri presenti, alla loro età e alla loro capacità, solitamente va dai 10 ai 20 mt.

ESERCIZIO 1

Nell'esercizio n°1 i portieri presenti all'allenamento si muovono all'interno del quadrato in forma libera avendo cura di non girare in tondo. I portieri si scambiano con i piedi un pallone chiamando il nome del destinatario del passaggio (**Fig. 1**).

(Ritengo molto importante curare la comunicazione verbale già in questa fase, così da evitare trasmissioni casuali e iniziare ad abituare il portiere al dialogo con i compagni. Credo che durante la gara quando il portiere trasmette il pallone ai compagni, sia con i piedi sia con le mani, debba sempre chiamare il destinatario del passaggio così da evitare malintesi e attivare in quest'ultimo un livello di attenzione maggiore).



Le variabili possibili di questa esercitazione sono molteplici:

- A) La trasmissione può essere effettuata di prima intenzione
- B) La trasmissione può essere effettuata dopo controllo, curando al massimo l'esecuzione a 2 tocchi:
 - Controllo e gioco con lo stesso piede libero e/o comandato;
 - Controllo con un piede e gioco con un altro libero o comandato;
 - Tipologia di controllo di controllo stabilita, interno esterno, collo.
- C) Vengono anche essere inseriti dei vincoli di spostamento, a seconda di quanto definito i portieri si possono spostare solo per linee laterali, o solo su un lato (solo dx o solo sx), solo per corsa avanti o indietro.

N.B. Se si vuole alzare ancora di più la richiesta di attenzione, i palloni che vengono trasmessi possono anche essere 2 o 3. In questo caso l'attenzione alla comunicazione verbale permette di evitare un doppio passaggio allo stesso destinatario.

ESERCIZIO 2

Sempre muovendosi liberamente all'interno del quadrato i portieri sono suddivisi in

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

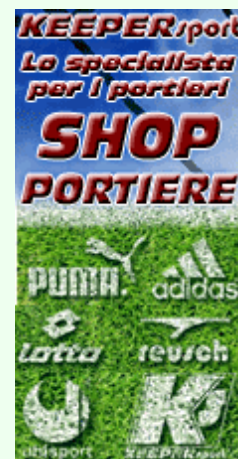
INTERVISTE

ANGELO PERUZZI

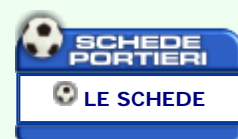
ARCHIVIO

IL MIGLIORE

HIT "PARATE"



IL NEGOZIO PER I PORTIERI DI CALCIO FINALMENTE ON LINE



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

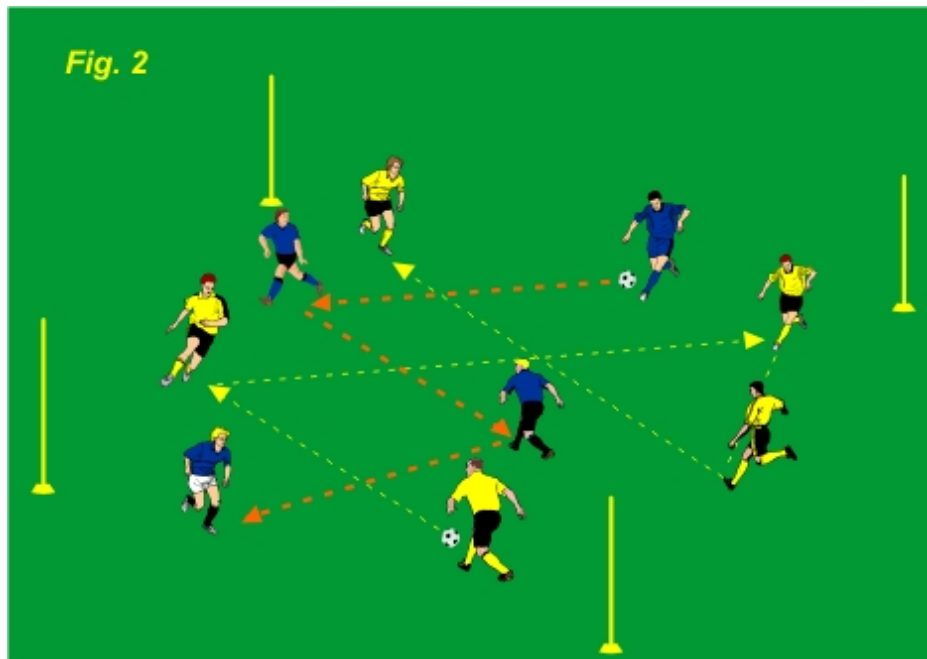
E-mail - Destinatario

Message

SITO AMICO



due gruppi di diverso colore, ciascuno con un pallone e devono trasmettersi la palla cercando di evitare di colpire quelli di colore diverso. I vincoli aggiuntivi possono essere gli stessi come visti precedentemente sia per il controllo che per la trasmissione. E' possibile inserire un'ulteriore stimolo svolgendo l'esercitazione in forma di gara, richiedendo ai portieri di ciascun gruppo di contare a voce alta il numero dei passaggi effettuati. Vince chi nel tempo stabilito ne effettua il numero maggiore (Fig. 2).

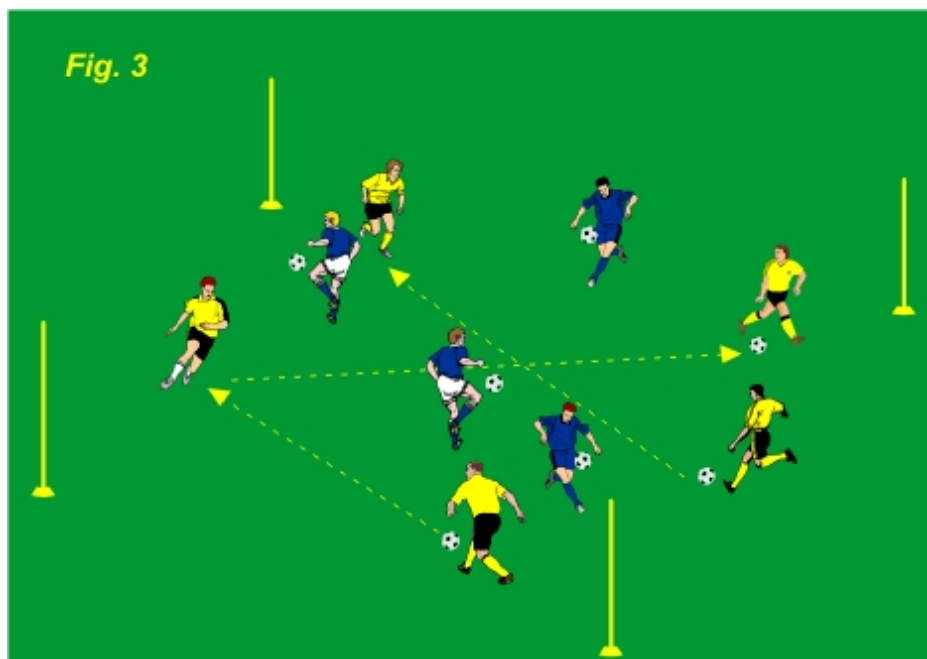


Le varianti a questo esercizio possono essere molte:

- I portieri possono essere suddivisi in 3-4 gruppi di diverso colore. Oltre ai vincoli visti precedentemente ne possiamo inserire alcuni legati ai colori.
- Il passaggio devono essere eseguiti seguendo una determinata sequenza di colori (giallo passa a rosso che passa a verde che passa blu che passa ancora a giallo e così via)
- Il passaggio deve essere effettuato verso un colore diverso dal proprio e comunque diverso da quello che aveva effettuato il precedente passaggio

ESERCIZIO 3

I portieri vengono suddivisi in due diversi gruppi di colore diverso. Il primo gruppo di portieri, ciascuno dei quali è dotato di un pallone, esegue in forma statica o dinamica dei palleggi con o senza vincoli (destra, sinistra, alternato ecc.) occupando a piacere una qualsiasi zona del quadrato. L'altro gruppo si trasmette la palla muovendosi sempre all'interno del quadrato e cercando di evitare di colpire in fase di trasmissione i palleggiatori (Fig. 3). I vincoli di controllo e trasmissione sono i medesimi visti precedentemente.



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".

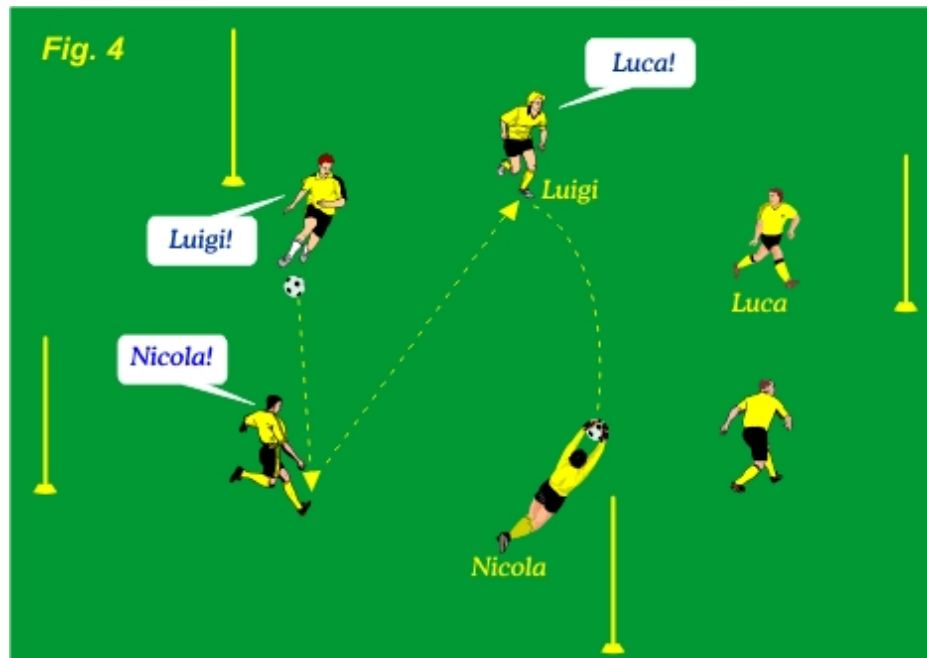
ARCHIVIO

Come variante possiamo anche chiedere al gruppo che palleggia di effettuarlo in gruppo con solo pallone che viene scambiato liberamente o con vincoli, senza che però cada a terra.

ESERCIZIO 4

Un'ulteriore variante è che chi trasmette la palla dice il nome del compagno al quale il destinatario del passaggio deve trasmettere il pallone. In questo caso l'esercizio può essere effettuato sia tutto con i piedi, oppure nel caso si desideri allenare il controllo palla su diverse traiettorie, il primo destinatario deve controllare in modo libero o come stabilito e trasmettere il pallone al destinatario chiamato che deve intercettare la palla con le mani (Fig. 4).

In questo caso risulta abbastanza facile anche per chi non ha ancora una buona abilità podalica esercitarsi su tutti i controlli di palla. Le traiettorie possono essere alte tese, alte a spiovere, rimbalzate basse, rimbalzate alte.

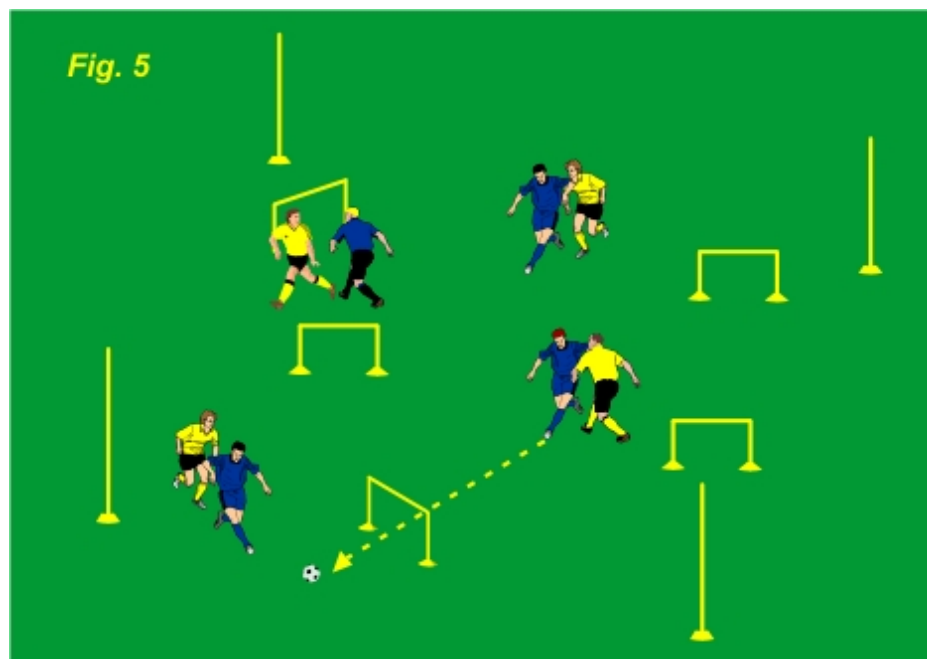


Quando gli allievi avranno acquisito una sufficiente abilità il secondo ricevente controlla la palla in modo libero e la trasmette correttamente al compagno successivo i piedi.

Allargando un poco di più il quadrato possiamo inserire una variabile situazionale chiedendo ai portieri che chi trasmette la palla va ad effettuare una pressione al destinatario. Questi deve trovare il corretto passaggio verso uno dei compagni liberi.

ESERCIZIO 5

Si possono realizzare, all'interno del quadrato delle 4-5 piccole porte dove i portieri suddivisi in due squadre giocano una partita e cercano di fare gol facendo passare il pallone in una delle porte. Perché una rete risulti valida, il pallone deve aver attraversato completamente la porta e deve essere recuperato da un compagno prima che esca dal quadrato (Fig. 5).



Se vogliamo preparare i portieri per andare a terra possiamo chiedere che la palla dopo che è passata nella porticina venga intercetta in tuffo rasoterra.

La combinazione di ulteriori variabili e strumenti unita alla fantasia del preparatore dei portieri permette di trovare ulteriori varianti alla situazione.

Buon lavoro a tutti.

Claudio Rapacioli

N.B. Questi esercizi sono abbinati all'articolo di Claudio Rapacioli:
ALLENARE LA TECNICA PODALICA E L'ATTENZIONE NEL SETTORE GIOVANILE
per leggere l'articolo [clicca qui](#)