

LEZIONI & ESERCIZI

Lezione ed esercizi a cura di Claudio Rapacioli

ESERCITAZIONI PER LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE SPECIALI 2a parte.

di Claudio Rapacioli.

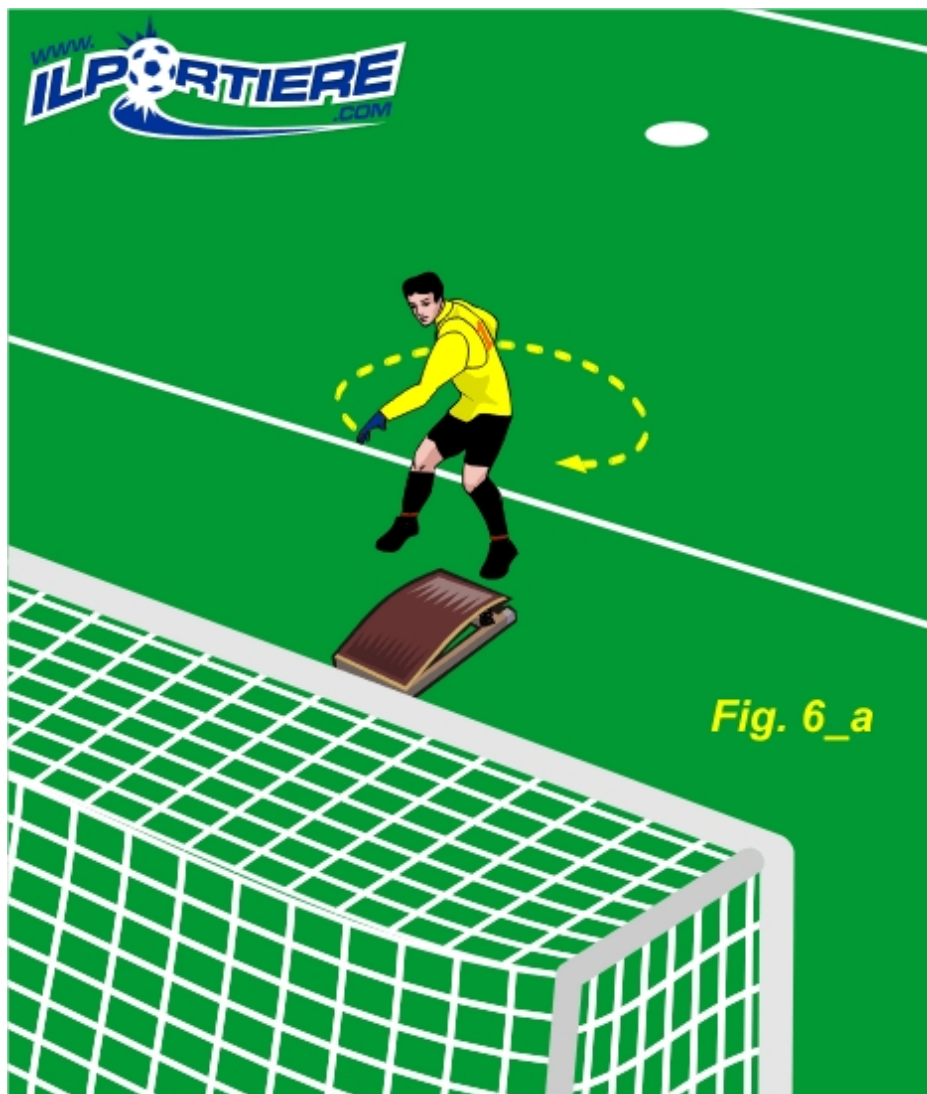
CAPACITA' DI EQUILIBRIO:

ESERCIZIO 1_e

EQUILIBRIO DI VOLO: Salti verso il basso o verso l'alto con l'ausilio di un trampolino elastico con giro di 90°, 180°, 270°, 360° o più. In una successiva fase è possibile chiedere al portiere, durante la fase di volo, di toccare o afferrare un pallone che gli viene lanciato dall'allenatore.

ESERCIZIO 2_e

EQUILIBRIO DI VOLO: Per completare l'esercitazione precedente si può inserire dopo l'atterraggio una parata in tuffo per bloccare la palla lanciata dall'allenatore (Fig. 6a e 6b).



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 2005

Il Portiere del Secolo

I Record dei Portieri

Le Regole del Portiere

SITO AMICO



SITI CALCIO

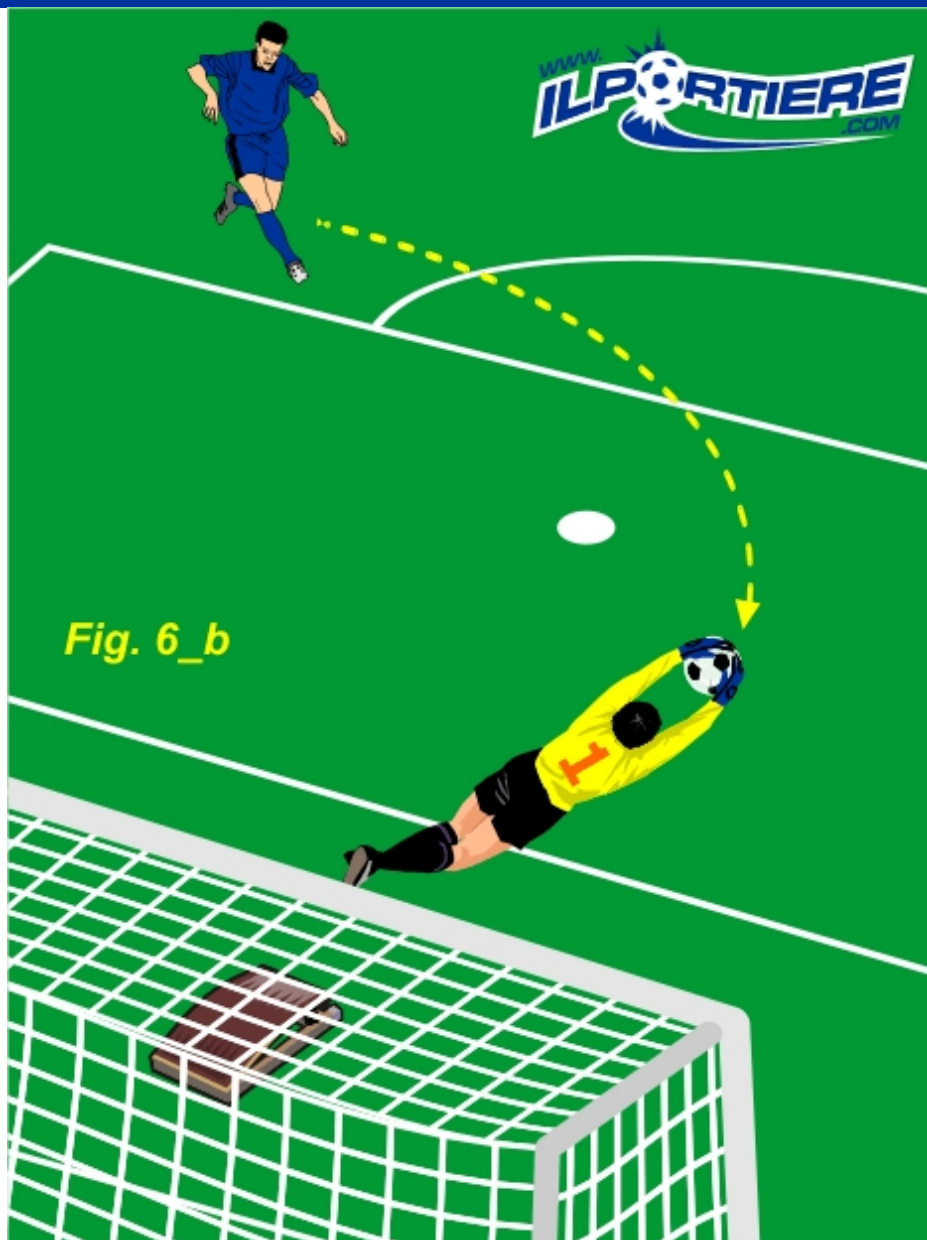
Alleniamo.com

calciatori.com

corederoma.it

tuttointer.com

umbriacalcio.com



CAPACITA' DI RITMIZZAZIONE:

ESERCIZIO 1_f

Esercitazioni con le funicelle, variando il movimento e il tempo.
Corse o saltelli fra ostacolini o cerchi posti a distanze uguali (con gli stessi tempi di appoggio es: dx-sx salto, dx-sx salto) oppure a distanze diverse.
Balzelli monopodalici alternando o combinando 2,3,4 tempi per ciascun piede.

ESERCIZIO 2_f

Esercitazioni di skip frontale a 1,2,3 appoggi e varie altezze (basso, medio, alto)
Esercitazioni bilaterali per la presa alla figura su tutte le traiettorie di palla eseguite senza soluzione di continuità.

CAPACITA' DI ADATTAMENTO E TRASFORMAZIONE:

ESERCIZIO 1_g

Parata dopo aver saltato di corsa un ostacolino.

ESERCIZIO 2_g

Parare un tiro che viene sporcato da un compagno o da un oggetto posto sulla traiettoria.

ESERCIZIO 3_g

Intervento in uscita (alta, bassa, piede ecc.) e poi parata(Fig. 7).

20/07/06
Ufficiale Christian Abbiati è il nuovo portiere del Torino!

18/07/06
Sterchele: "Ho denunciato l'aggressore di Avellino".

08/07/06
Oliver Kahn: "Lascio la Nazionale tedesca per sempre"!

27/06/06
Il dramma di Pessotto tiene in ansia gli azzurri Buffon e Peruzzi

25/06/06
Ballotta non molla: un altro anno con la Lazio e un record da..!

14/06/06
Buffon torna a parlare:"Sono contento ma nauseato perchè..!"

ESCLUSIVO:
I commenti dei portieri convocati da Lippi per il Mondiale

ARCHIVIO



CAPACITA' DI ANTICIPAZIONE MOTORIA:

ESERCIZIO 1_h

Un pallone posto sul disco del rigore viene calciato dall'allenatore che partendo con una corsa dritta sceglie all'ultimo momento se utilizzare il piede destro o quello sinistro. Il portiere sa che se l'allenatore calcia di destro la palla va alla sua destra e viceversa, perciò leggendo i movimenti dovrà anticipare spostandosi o tuffandosi per parare sul lato corretto (Fig. 8).



CAPACITA' DI FANTASIA MOTORIA:

ESERCIZIO 2_h

Tiri in porta con l'obbligo di non utilizzare le mani per parare. Questo costringe il portiere a trovare sempre soluzioni diversificate per ogni tiro effettuato (Fig.9).



Da sviluppare concedendo nella parte finale di ogni esercitazione sui fondamentali tecnici, soluzioni scelte personalmente dal ragazzo anche al di fuori dei gesti codificati. E' estremamente importante poi discuterne l'efficacia.

Buon lavoro a tutti.

Claudio Rapacioli

N.B. Questi esercizi sono abbinati all'articolo di Claudio Rapacioli:

[LE CAPACITA' COORDINATIVE SPECIALI](#)

per leggere l'articolo [clicca qui](#)