



## Parola a Duccio Ferrari Bravo

«Inserite il più possibile il pallone in tutte quelle esercitazioni cui volete dare una connotazione fisica o coordinativa.» Questo il primo pensiero del presidente dell'AIPAC Lombardia e preparatore atletico del vivaio della Juventus, che si è riaggiornato a un consiglio dato nel corso della giornata da Ganz. Duccio Ferrari Bravo, inoltre, ha mostrato alcune proposte di facile preparazione ed esecuzione, utili sia sul sintetico sia sul naturale, che stimolano il miglioramento coordinativo dei giocatori. Sono state preparate con coni, paletti, ostacoli e cerchi. «Puntate, oltre che sulla capacità di reagire velocemente ai vari stimoli, su frequenza e ampiezza degli appoggi, sull'agilità tramite percorsi combinati; insistete sui cambi di direzione, di senso e sull'orientamento.»

### Un esempio

*Il percorso di sintesi:* i diversi giocatori devono effettuare senza palla i tre percorsi mostrati nella figura 5. Sono composti di salti, cambi di senso e direzione, corsa con appoggi in frequenza o in ampiezza, abbinate a facili esecuzioni tecniche.

## Parola a Claudio Rapacioli

campo in erba con le sue naturali irregolarità sviluppa maggiormente le capacità coordinative, ma talvolta le condizioni atmosferiche portano al limite della praticabilità. Al contrario, i sintetici garantiscono una superficie omogenea, ma rendono "meno" reattivi quando la palla rimbalza in modo "falso". Ecco perché bisogna organizzare le giuste esercitazioni per rendere più facile il passaggio da un terreno all'altro. Questo il succo dell'invento di Claudio Rapacioli, presidente dell'apport e allenatore dei portieri della Pro Patria. «Utilizzando diversi attrezzi, bagnando il pallone o sfruttando un telo, si possono velocizzare le traiettorie – utile per passare dal naturale al sintetico – oppure con paletti, coni, pesini a terra, si può rendere meno prevedibile l'arrivo del pallone – fondamentale dal sintetico al naturale.»

### Un esempio

*Il quadrato e gli ostacoli:* ai vertici di un quadrato si preparano quattro portieri che fanno partire contemporaneamente due palloni. Su un lato sono posti dei coni, su un altro dei pesini e sui rimanenti dei paletti a terra. A sinistra la palla a B, mentre C a D. Chi calcia deve cercare di colpire i paletti a terra. B e D intercettano la palla con le mani e la passano rispettivamente a C e A, cercando di colpire i pesini, i coni o gli ostacoli con l'obiettivo di far cambiare traiettoria alla palla.

*Le varianti:* il giro si effettua solo di piede oppure solo con le mani. Se la palla colpisce un oggetto di disturbo, il portiere deve controllarla in modo diverso da chi l'ha lanciata (ad esempio, il pallone è stato giocato con le mani, il portiere deve controllarlo di piede (figura 6).

