

# **“LA PREPARAZIONE PRECAMPIONATO DEL PORTIERE DI CALCIO DILETTANTE”**

**Di Brambilla Antonello**

diplomato Isef – allenatore uefa B – allenatore portieri professionista FIGC

Nel momento in cui firmo un contratto con una squadra dilettante o professionistica il primo impegno a cui devo pensare è preparare il lavoro per il precampionato, dobbiamo studiare obiettivi, priorità e mezzi per raggiungere il nostro scopo.

Devo cercare di avere informazioni sui portieri che andremo ad allenare, cercando un dialogo con chi ha già lavorato con i nostri futuri numeri uno e direttamente con i nostri futuri atleti venendo così anche a conoscenza di possibili situazioni che porterebbero a variare alcuni aspetti della programmazione (per es. infortuni).

Per una buona programmazione occorre dialogare con l'allenatore, sapere il calendario di allenamenti, amichevole e giorni dove la presenza del portiere nelle esercitazioni è fondamentale. Inoltre se nello staff c'è la presenza anche di un preparatore atletico sarà un vantaggio conoscere il suo programma di lavoro fisico potendo così fare alcuni lavori insieme al resto della squadra.

Infine devo preparare gli allenamenti, cioè la parte più importante, devo pensare a dividere questo periodo di preparazione in cicli che mi portino all'inizio del campionato ad avere il portiere in forma per giocare il primo match ufficiale.

Per organizzare gli allenamenti devo avere conoscenze di **TECNICA – TATTICA – PREPARAZIONE FISICA – PSICOLOGIA**.

**Tecnica** in quanto devo saper migliorare e crescere il portiere sotto il profilo tecnico, individuando le sue lacune e pensando a strategie su come colmarle. Devo aver competenze su tutti i fondamentali.

**Tattica** in quanto devo saper spiegare la differenza dei diversi moduli di gioco e la mia conseguente posizione in porta.

**Preparazione fisica** in quanto devo saper allenare sia le componenti condizionali sia quelle coordinative.

**Psicologiche** in quanto devo creare una sintonia perfetta con il mio portiere, saper dialogare con lui soprattutto nel momento dell'errore.

Bisogna saper proporre esercitazioni progressive, graduali e dal semplice al difficile.

Quali caratteristiche fisiche devono avere i nostri portieri?

Devono avere caratteristiche di **FORZA**, di **COORDINAZIONE**, di **MOBILITA'**, di **RAPIDITA'** e poche **AEROBICHE**.

## **FORZA**

La forza può essere di diversi tipi.

**FORZA MASSIMALE:** cioè la massima forza possibile che il sistema neuromuscolare ha la possibilità di esprimere in una massima contrazione volontaria. Questa dipende dalla sezione trasversale fisiologica del muscolo; dalla coordinazione intermuscolare (cioè la coordinazione tra i muscoli che lavorano insieme in un dato movimento); dalla coordinazione intramuscolare (cioè la coordinazione interna delle singole unità motorie del muscolo). Un miglioramento della forza massima può essere ottenuto agendo su ciascuna di queste tre componenti.

Mezzo di allenamento per aumentare la massa muscolare è l'utilizzo di macchine isotoniche o pesi utilizzando un carico intorno al 70% del massimale, facendo 8-12 ripetizioni, con movimento lento per 3-5 serie con pause di 1-2 minuti.

Un allenamento della coordinazione intramuscolare, generalmente, viene unito a un allenamento di costruzione muscolare.

**FORZA RAPIDA:** cioè la capacità del sistema neuro-muscolare di muovere il corpo (es. arti inferiori) oppure oggetti (es. palla) alla massima velocità. Dunque è la forza necessaria per saltare, per tirare, per spingere, per scattare. Chiamata anche forza esplosiva.

Mezzi di allenamento sono tutti i movimenti esplosivi sia a corpo libero es. balzi esplosivi, ostacoli, sia con l'utilizzo di macchine e pesi a corpo libero. Altri sono i traini e le salite.

**FORZA REATTIVA:** è la capacità dell'organismo di riuscire a realizzare in un tempo brevissimo il massimo impulso concentrico dopo un movimento frenante eccentrico. Chiamata anche forza esplosiva-elastica. Esempio è una parata dopo un contro movimento, dopo un pre-salto.

Metodo di allenamento elettivo per la forza reattiva è la pliometria.

**FORZA RESISTENTE:** è la capacità di resistere alla forza opponendosi alla fatica. Come forma organizzativa è particolarmente adatto l'allenamento a circuito con carichi intorno al 50% e stazioni per i diversi gruppi muscolari.

## **FORZA FUNZIONALE**

Nell'ultimo periodo in Italia ha preso piede l'allenamento propriocettivo della forza. Questo permette all'atleta di svolgere un allenamento della muscolatura senza sollecitare molto le articolazioni e molto impegnativo dal punto di vista della coordinazione, in particolare dell'equilibrio. Si eseguono esercizi su basi instabili come tavolette, trampolini, mezze sfere, bosu, swiss ball.

## **LE COORDINAZIONI**

Si può affermare che si ha bisogno delle capacità coordinative per controllare e risolvere situazioni che richiedono di agire rapidamente e in modo finalizzato, esse prendono un grande valore come prevenzione di incidenti, infortuni e base per costruire le capacità tecniche dell'atleta.

## **LA MOBILITA'**

La mobilità articolare rappresenta la capacità e la qualità che permette ad un atleta di eseguire movimenti di grande ampiezza di una o più articolazioni, sia volontariamente sia in presenza di forze esterne.

La mobilità articolare è un presupposto basilare per l'esecuzione di un movimento che sia qualitativamente e quantitativamente migliore. La sua formazione ottimale influisce positivamente sullo sviluppo dei fattori fisici di prestazione come forza, rapidità ecc..o della abilità motorie di tipo sportivo. Con una migliore mobilità articolare si possono eseguire tutti i movimenti di grande ampiezza con una maggiore forza, rapidità, facilità, fluidità.

Una maggiore mobilità influisce positivamente sulla forza, sulla rapidità, sulla resistenza, nella prevenzione dei traumi e delle lesioni.

## **LA RAPIDITA'**

La rapidità è quella capacità che permette di eseguire azioni motorie in un periodo di tempo minimo.

Mezzi di allenamento per la capacità di reazione sono ad esempio: esercizi che aumentano la concentrazione, segnali di partenza con fischi, battiti mani, chiamare per nome, far cadere oggetti ecc...

Mezzi di allenamento per l'accelerazione come partenze da posizioni diverse, partenze con condizioni di salita, discesa, con slitte, partenze dopo cambiamento di condizioni iniziali come dopo balzo, partenze su terreni diversi come sabbia, tartan, partenze in competizione con un compagno.

Per una spinta esplosiva è importante la forza e l'allenamento di essa attraverso balzi brevi e andature.

### **LA CAPACITA' AEROBICA**

La qualità aerobica non è propria del portiere anche se una piccola base aerobica ha importanza anche per questo ruolo. Infatti una buona resistenza di base aumenta le capacità di prestazione fisica, migliora le capacità di recupero, aumentano le capacità di carico psichico, diminuiscono gli errori tecnici in quanto siamo più lucidi. Di conseguenza ogni tanto qualche corsa lunga anche ai portieri può fare bene.

Per ognuna di questi fattori posso, i primi giorni di preparazione, fare dei test per valutare il livello di partenza del mio atleta.

TEST SALTO – pedana di Bosco o optojump

TEST AEROBICO – Cooper

MISURE ANTROPOMETRICHE – Plicometria (controllo massa magra-grassa), peso e statura

Definiti tutti gli elementi condizionali e coordinativi che dovremo inserire nella nostra proposta di organizzazione del precampionato, elenchiamo ora tutti gli elementi tecnici che inseriremo nel programma.

### **ELEMENTI TECNICI**

Questa è la mia catalogazione degli elementi tecnici, ognuno può avere la propria, questa è il risultato della mia esperienza personale

- CONTATTO PORTA
- CONTATTO CON TERRENO GENERALE
- AVVIAMENTI
- TUFFO SPECIFICO IN PRESA E DEVIAZIONE
- USCITA ALTA PRESA E DEVIAZIONE
- USCITA BASSA
- DIAGONALI
- RAPIDITA'
- REATTIVITA'
- SITUZIONI DI GARA
- PIEDI – MANI RILANCI E RIMESSE

- CIRCUITI

Inoltre le esercitazioni possono essere suddivise per tipo:

- esercizi di sviluppo generale;
- esercizi specifici;
- esercizi di gara;

#### ESERCIZI DI SVILUPPO GENERALE

Gli esercizi di sviluppo generale hanno il compito di creare un'ampia base per la successiva specializzazione, hanno come obiettivo migliorare i fattori psicofisici e le abilità tecniche-tattiche. Solitamente non utilizzo la porta per questi lavori, ma una qualsiasi zona del campo o nella classica zona dietro la porta (sperando di trovare terreno e spazio adatto). In questa fase occorre lavorare all'allargamento del patrimonio di movimenti, all'apprendimento e all'elaborazione delle tecniche fondamentali e al continuo miglioramento dei fattori psichici della prestazione. Si è visto che portieri più preparati dal punto di vista coordinativo apprendono l'esecuzione tecnica più rapidamente di coloro che dispongono di un patrimonio meno ampio di movimenti. Dunque in questa tappa sarà importante lo sviluppo multilaterale con l'allenamento delle capacità coordinative e l'acquisizione della abilità tecniche di base, collegato a questo si proporrà uno sviluppo della preparazione generale.

#### ESERCIZI SPECIFICI

Gli esercizi specifici vengono costruiti su quelli di sviluppo generale, ma perfezionano in forma specifica componenti parziali. In questa fase introduco la porta ed il resto del campo. Anche la preparazione fisica diventa speciale, riferita al gesto tecnico. Domina l'elaborazione di una tecnica adatta alle possibilità individuali, ottimale, automatizzata e in grado di resistere a fattori di disturbo. Si desiderano dettagli esatti nel movimento. Prendono importanza gli spostamenti, i cambi di fronte, le deviazioni, le doppie parate, i contro movimenti ecc..

#### ESERCIZI DI GARA

Infine gli esercizi di gara migliorano l'insieme delle componenti della prestazione, in maniera integrata e strettamente riferita alla competizione. Ora ci sono elementi come i compagni di squadra, gli avversari che rappresentano parte o in toto situazioni di gioco reali.

Personalmente utilizzo queste tre differenti esercitazioni in base al giorno della settimana, impiegando le generali ad inizio settimana, le specifiche a metà settimana e le situazioni di gara vicino alla partita.

E' altresì possibile utilizzare le stesse tre, in ordine, all'interno dello stesso allenamento.

## **ELEMENTI TATTICI**

Il portiere la maggior parte del tempo lo passa isolato con l'allenatore dei portieri, ma poi ci sono momenti nei quali il nostro numero 1 lavora con la squadra o con parte di essa sotto l'aspetto tecnico-tattico. Il portiere deve guidare la difesa, deve dirigere, deve comandare, ma per fare questo deve avere conoscenze anche di tattica. Deve saper di tattica di reparto, conoscere i moduli con difesa a 3-4-5 e di tattica individuale dunque sapersi posizionare in base al movimento dei compagni. Inoltre spesso volte l'allenatore all'allenatore dei portieri viene dato il compito di gestire le palle inattive a sfavore, dunque bisogna conoscere le maggiori situazioni di difesa nelle palle inattive a uomo, a zona o miste.

Il carico deve avere un incremento graduale in base all'età e capacità del nostro portiere, gli esercizi devono essere proposti con una giusta successione del carico ed occorre trovare una giusta relazione tra carico e recupero.

L'insegnamento inizialmente dev'essere proposto sotto forma globale, cioè i movimenti tecnici-tattici viene appreso in toto, poi passando al metodo analitico, cioè scomponendo l'aspetto in singoli elementi. In questa secondo momento possiamo utilizzare anche il metodo per prove ed errori, cioè facciamo provare l'elemento tecnico al nostro portiere, se sbaglia lo correggiamo fino al raggiungimento di un nostro modello base.

Nel periodo precampionato rivestono un ruolo importante le partite amichevoli, perché posso studiare la prestazione del portiere, analizzare i suoi atteggiamenti e comportamenti ed organizzare i nuovi allenamenti. Se riuscirete ad avere un rapporto di confronto aperto e costruttivo con i vostri portieri sarà interessante utilizzare anche l'analisi video delle partite e come fanno alcuni allenatori dei portieri anche le riprese di qualche allenamento specifico.

Il periodo di preparazione può essere suddiviso in tre fasi:

- 1- fase di attivazione (1 settimana) o estensiva dove in primo piano troviamo un'ampia preparazione generale organico-muscolare, con lo sviluppo dei presupposti di base ed esercitazioni tecniche di base
- 2- fase di costruzione (3-4 settimane) dove prevalgono i mezzi di allenamento specifici con una diminuzione dei volumi e un aumento dell'intensità
- 3- fase di gara (1-2 settimane) dove tutto il lavoro ha come obiettivo l'avvicinamento alle competizioni

## 1^ FASE

Fase estensiva o di attivazione della durata di 1 settimana

Obiettivi fisici: 50% forza massimale (costruzione muscolare), 50% forza resistente; coordinativi, piccola base aerobica e prevenzione come "accessori molto importanti"

Mezzi di allenamento per lo sviluppo forza massimale:

- metodo dinamico con utilizzo macchine isotoniche, bilancieri e manubri. Intensità 60%-70% del massimale + 8-12 ripetizioni + movimento lento senza interruzioni + 3-5 serie + pausa 1-2 minuti
- metodo del contrasto: si utilizza l'alternanza di pesi leggeri e pesanti. Esempio dopo una serie composta al massimo di 6 ripetizioni con un sovraccarico del 60%-80% del massimo si esegue una serie con un carico del 30%-50% del massimo a velocità molto elevata.

Mezzi di allenamento della forza resistente:

- circuit training: si utilizzano 8-10-12 stazioni, un carico all'incirca del 50% del massimale e per una buona organizzazione del lavoro si svolge il lavoro a tempo es. 15" lavoro - 15" riposo o 30" - 30". Con questo metodo è possibile lavorare con più portieri simultaneamente. Si possono organizzare circuiti generali dove si alternano stazioni per gli arti inferiori-superiori-busto oppure solo circuiti per gli arti inferiori o superiori. Personalmente eseguo 2 ripetizioni del circuito con pausa di 3'-4'
- salite: corsa in salita con distanza tra i 10-30 metri 2 serie da 6-8 ripetizioni

Mezzi di allenamento per l'allenamento dei coordinativi:

- cerchi, over, scalette, bastoni, cordicelle, cinesini.

Mezzi di allenamento per creare una piccola base aerobica:

- corsa continua 15'-20'
- fartlek, cioè corse con variazioni di ritmo es. 12' 1'30" lento - 30" veloce
- ripetute sui 1000 m.

Mezzi di allenamento per la prevenzione:

- andature varie su terreni diversi
- mobilità tra ostacoli
- stretching
- propriocettiva con tavolette, bosu, skimmy

Obiettivi tecnici: contatto porta, contatto con il terreno, uscite generale e piedi generale

## 2^ FASE

Fase intensiva o fase di costruzione. Durata 3 settimane

Obiettivi fisici: 50% forza rapida, 20% forza massimale, 20% rapidità, 10% forza resistente; coordinativi e prevenzione come "accessori molto importanti".

Dalla quantità si inizia a passare alla qualità, lo scopo principale è la crescita della forza esplosiva. La forza rapida, oltre che dalla coordinazione intermuscolare, dipende da quella intramuscolare, dalla rapidità di contrazione e dalla forza contrattile delle fibre muscolari attivate. La coordinazione intermuscolare migliora attraverso un adeguato allenamento specifico della tecnica dello sport praticato, mentre la coordinazione intramuscolare e la velocità di contrazione possono essere ottimizzate attraverso l'allenamento con impegni massimali dinamici di forza ottenuti attraverso forme di allenamento eccentrico e pliometriche.

Mezzi di allenamento per la forza rapida o esplosiva:

- metodo pliometrico puro: si parla di piccola pliometria o semplice se si eseguono salti senza sovraccarichi es. salti tra cerchi, bastoni a terra ecc...; invece si parla di pliometria media quando si superano ostacoli, plinti ecc... mentre se si balza da grandi plinti con certa altezza si parla di grande pliometria.
- metodo pliometrico abbinato alla parata.
- metodo forza funzionale
- metodo carichi elevati e massimi intorno 85% x 5 ripetizioni x 3-4 serie del massimale (migliora coordinazione intramuscolare)
- combinazione di diversi tipi di contrazione es: eccentrico-isometrico (abbasso un peso e tengo posizione per certo tempo) alternati a gesti esplosivi es. 6 ripetizioni x 4 serie con sovraccarico 50%-70% massimale oppure isometrico-concentrico (mantengo una posizione per certo periodo con sovraccarico e subito eseguo un'azione esplosiva senza carico)



Mezzi di allenamento della rapidità, iniziamo i primi lavoretti di rapidità generale

- esercitazioni per la tecnica di corsa senza massima intensità
- esercitazioni nella sabbia con le varie forme di esercizi di corsa come skip, corsa calciata alta, calciate dietro ecc.

Obiettivi tecnici: in questa fase tutte le esercitazioni diventano specifiche. Il tuffo viene allenato nelle varianti di presa e deviazione, iniziamo il lavoro sulle diagonali/bisettrici, l'aspetto tecnico e di correzione del gesto è l'aspetto primario. Uscite alte in presa e deviazione, le uscite a terra vengono proposte con la presenza di attaccante/difensori in forma passiva. Proponiamo le prime esercitazioni in rapidità soprattutto dopo lavori di forza. Iniziamo a curare la fase di costruzione e ripartenza con mani e piedi. Dopo che nella prima fase abbiamo osservato i nostri portieri, rilevato errori e le loro cause, decidiamo su quali errori intervenire e scegliamo attività mirate per correggerli.

### 3^ FASE

Fase di avvicinamento alle gare, fase esplosiva e reattiva. Durata: 1-2 settimane.

Obiettivi fisici: 40% forza reattiva, 40% rapidità, 20% forza rapida/esplosiva; coordinativi e prevenzione come "accessori molto importanti".

Siamo in una fase di avvicinamento alle gare, tutte le esercitazioni vengono proposte con caratteristiche di reattività e rapidità.

Mezzi di allenamento per la forza reattiva:

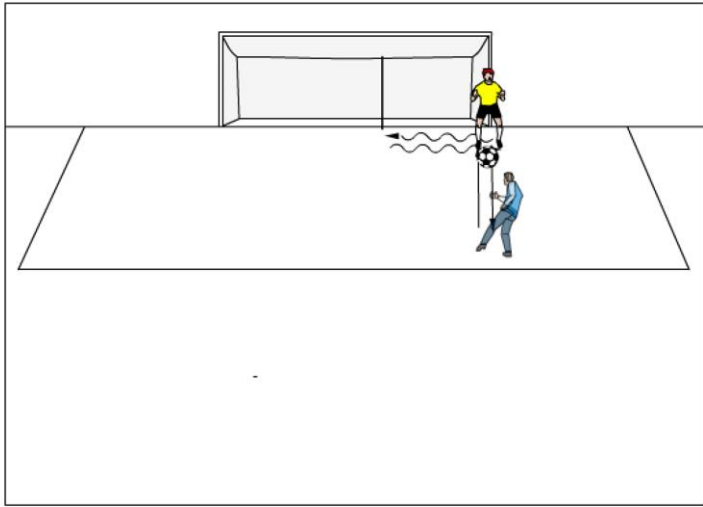
- il metodo elettivo è la pliometria con i suoi caratteristici esercizi di salto, il cui fondamento è sempre rappresentato dal ciclo allungamento accorciamento. Gli esercizi di allenamento ai quali si ricorre, tenendo conto della capacità di prestazione, sono gli esercizi di piccola, media e grande pliometria.

Mezzi di allenamento della rapidità:

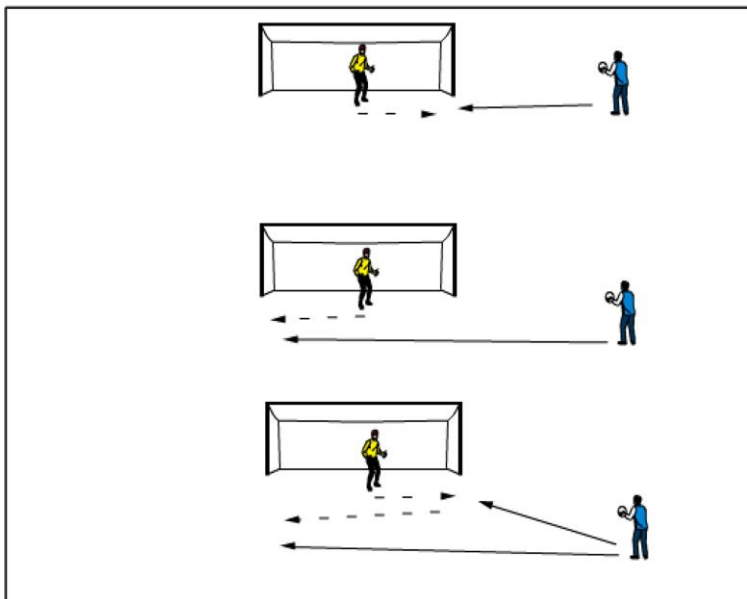
- per allenare la capacità di reazione utilizzeremo esercizi con segnali di partenza diversi (es. fischio, battito mani, rumore pallone ecc..)
- per sviluppare l'accelerazione di partenza useremo esercizi con partenze da stazioni e posizioni diverse (es. in ginocchio, supini, proni ecc..), partenze dopo saltelli, dopo parate ecc.

Obiettivi tecnici: tutte le esercitazioni hanno caratteristiche di riproporre situazioni di gara, tiri, diagonali, uscite, rapidità, reattività, piedi ecc..vengono proposte ricostruendo situazioni parziali che potremmo trovare in partita.

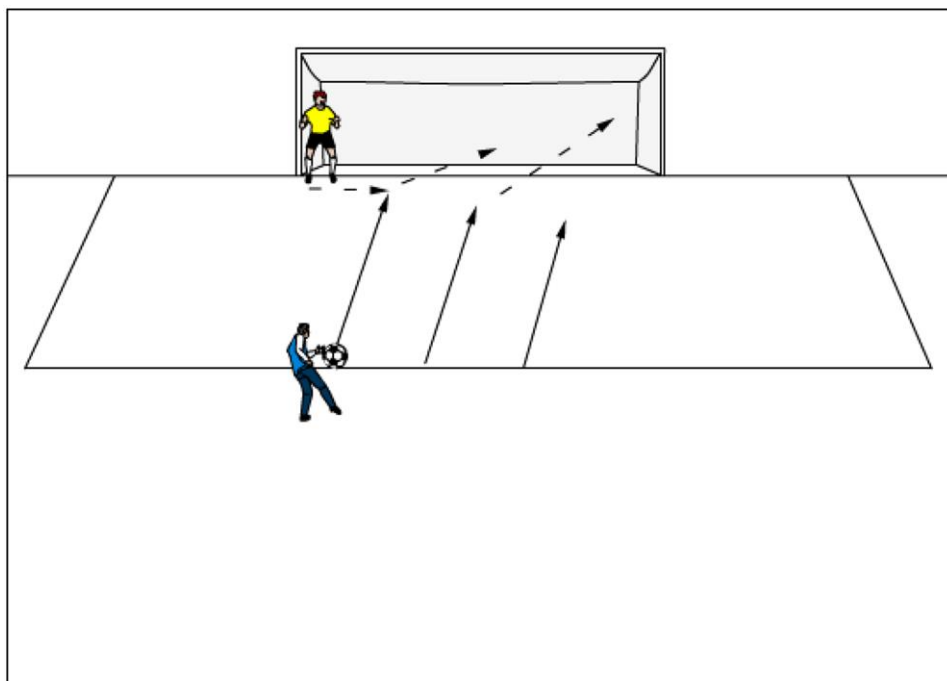
## ESERCITAZIONI ARTICOLO NUOVO CALCIO



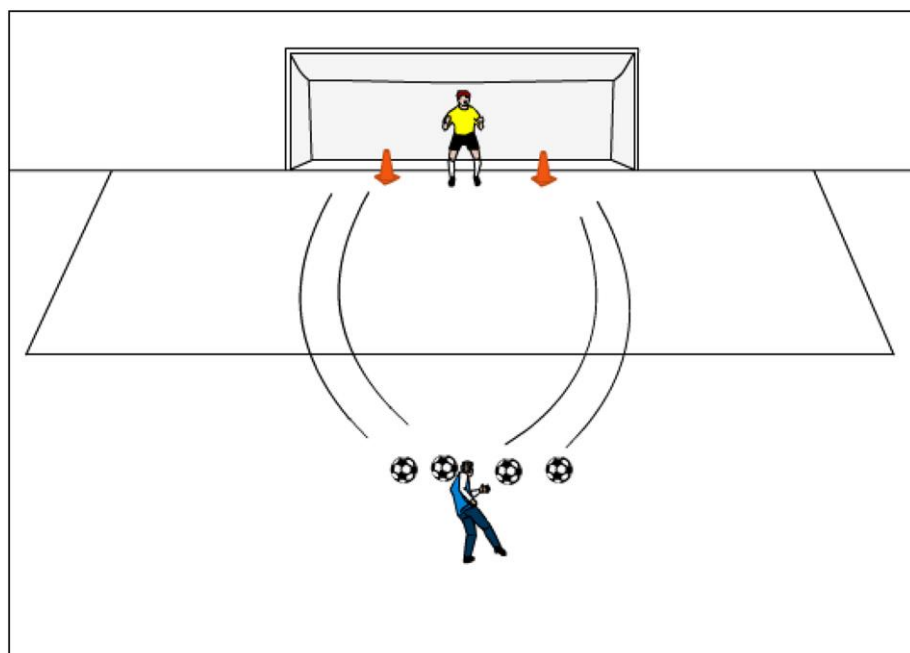
- 1- Parata in contro movimento : il portiere parte in stazione eretta dal palo, esegue uno spostamento verso il paletto ed esegue una parata in contro movimento sul tiro dell'allenatore verso il palo.



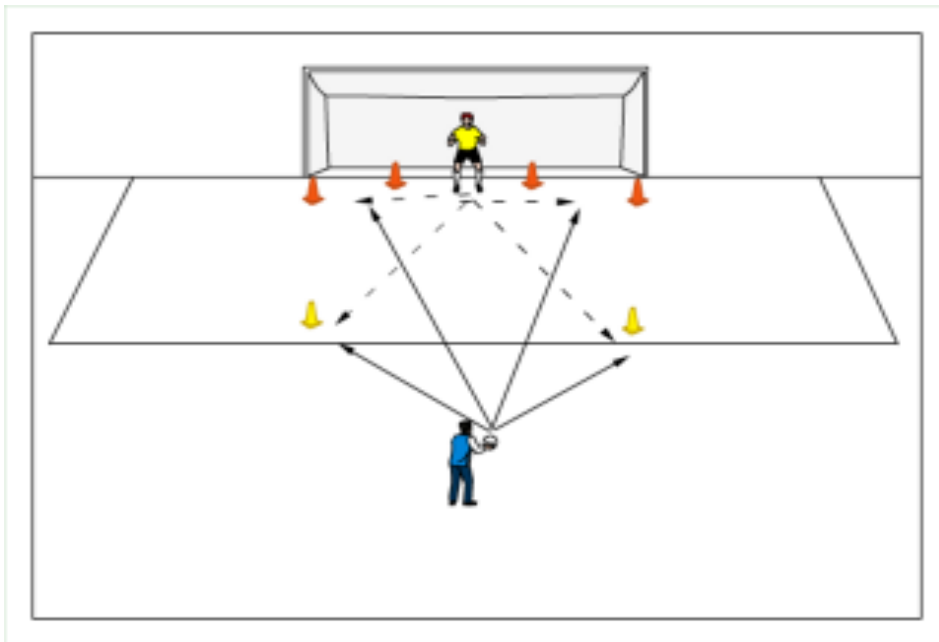
- 2- Serie di uscite alte verso il primo palo
- 3- Serie di uscite verso il secondo palo
- 4- Abbino uscita verso il primo palo, restituisco la palla ed eseguo una seconda uscita verso il secondo palo



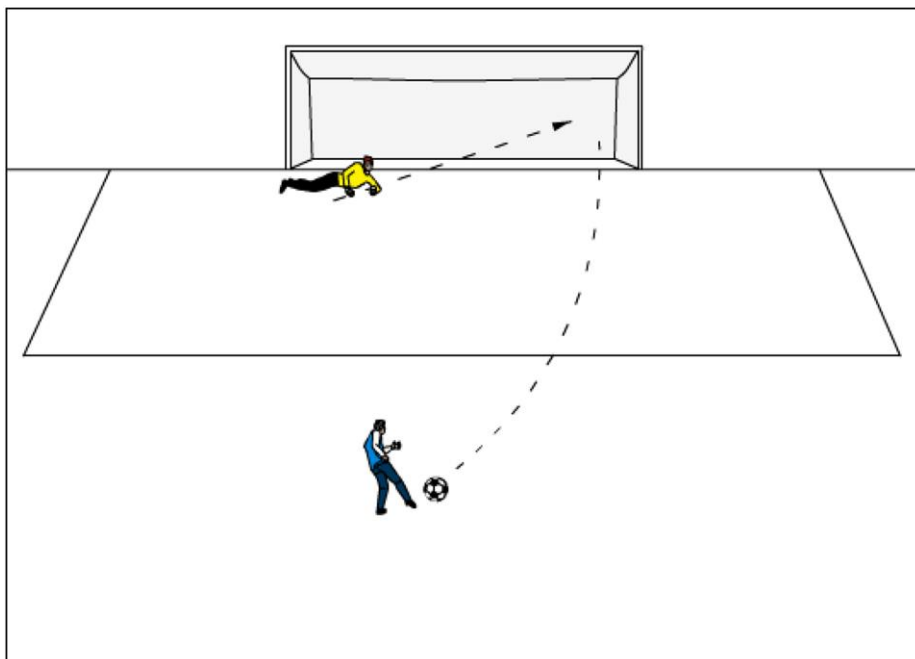
5- In rapidità una serie di 3 parate dalla stesso lato con palla che arriva a differenti altezza



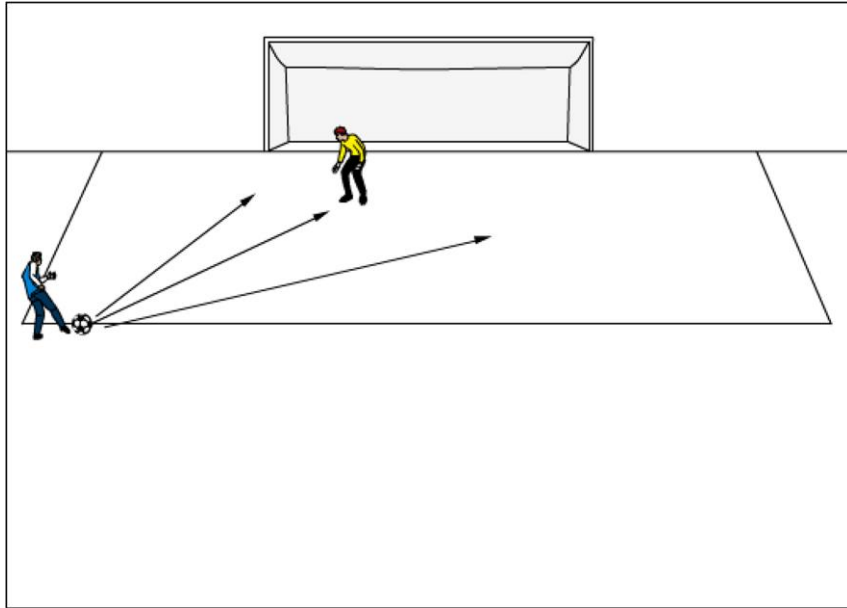
6- L'allenatore in una serie di 4 tiri alternati di alto cerca di far gol nello spazio tra cono e palo



7- L'allenatore decide se tirare e far gol in una delle due porticine formate da coni all'interno della porta o giocare palla corta verso il cono giallo per l'uscita a terra del portiere in anticipo



8- Il portiere parte a terra, al segnale dell'allenatore si alza rapidamente ed esegue la parata.



Il portiere esegue in successione una parata centrale alla figura, una a terra verso il primo palo ed una in diagonale verso il secon

