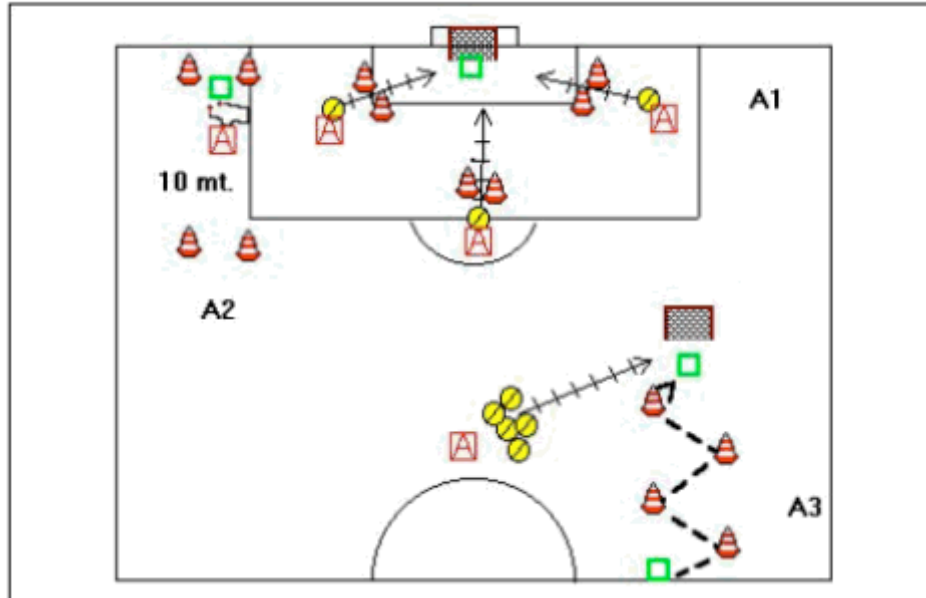
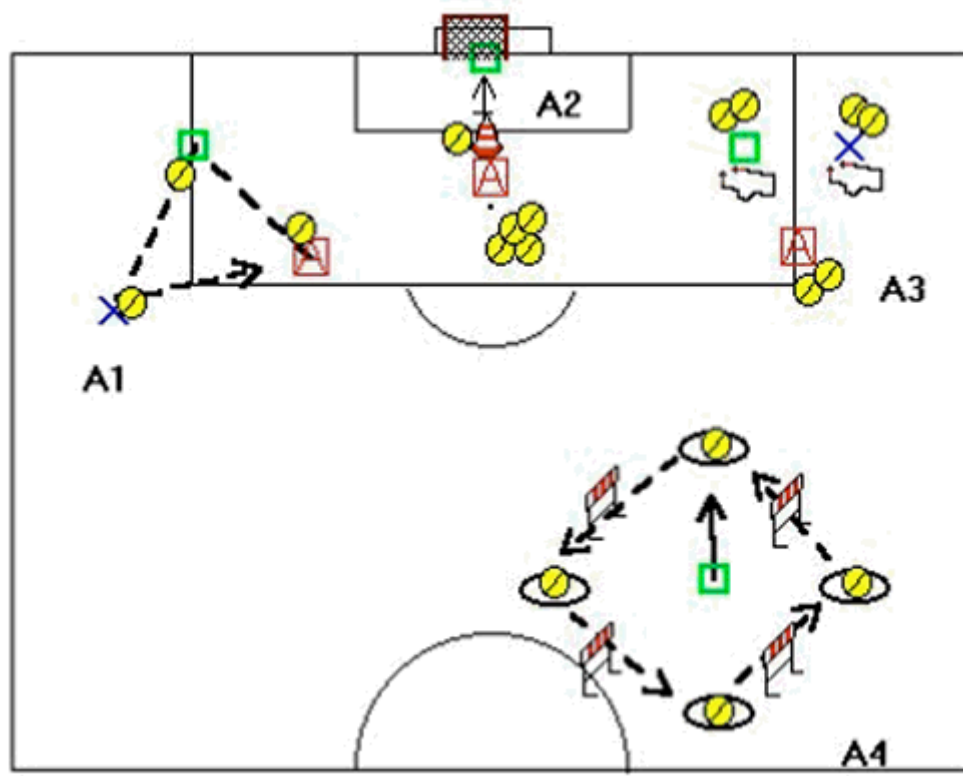
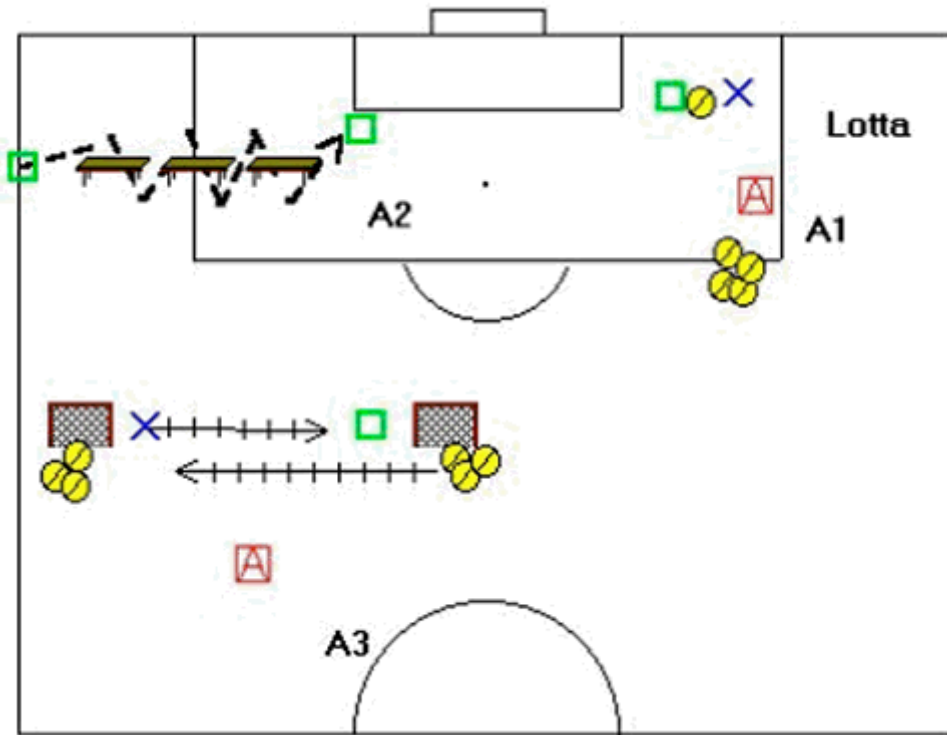
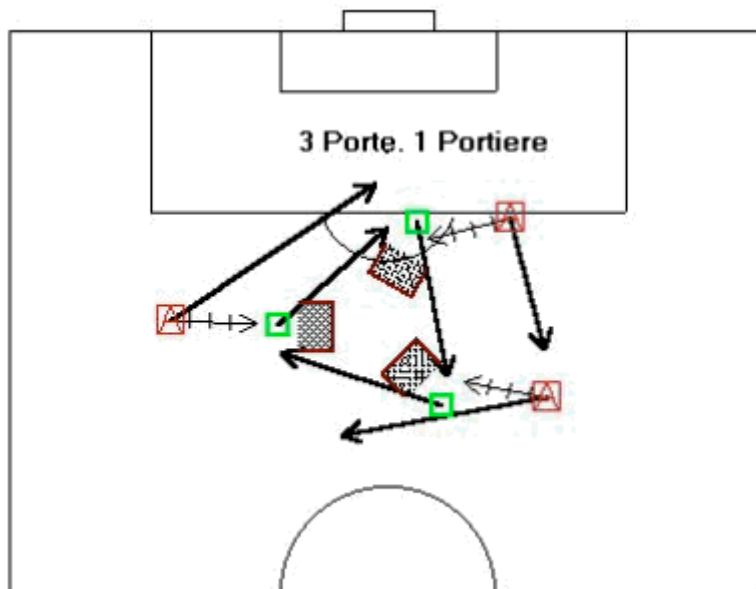
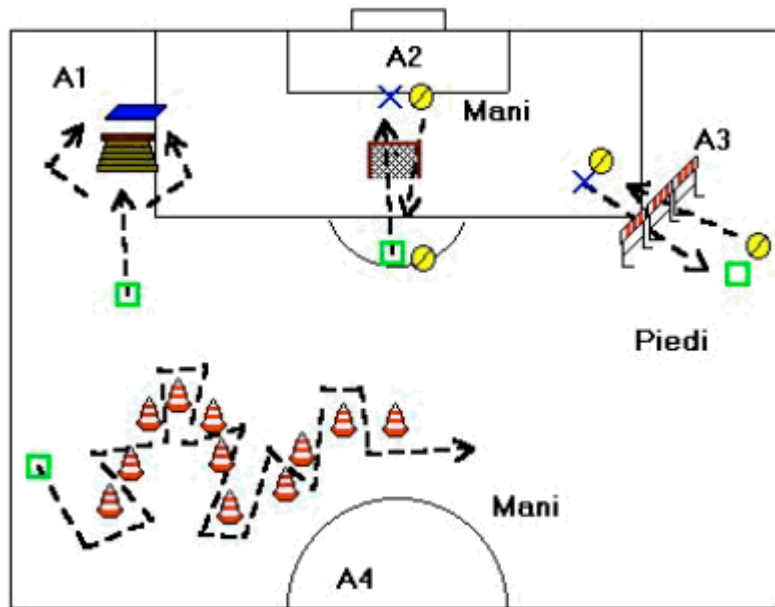


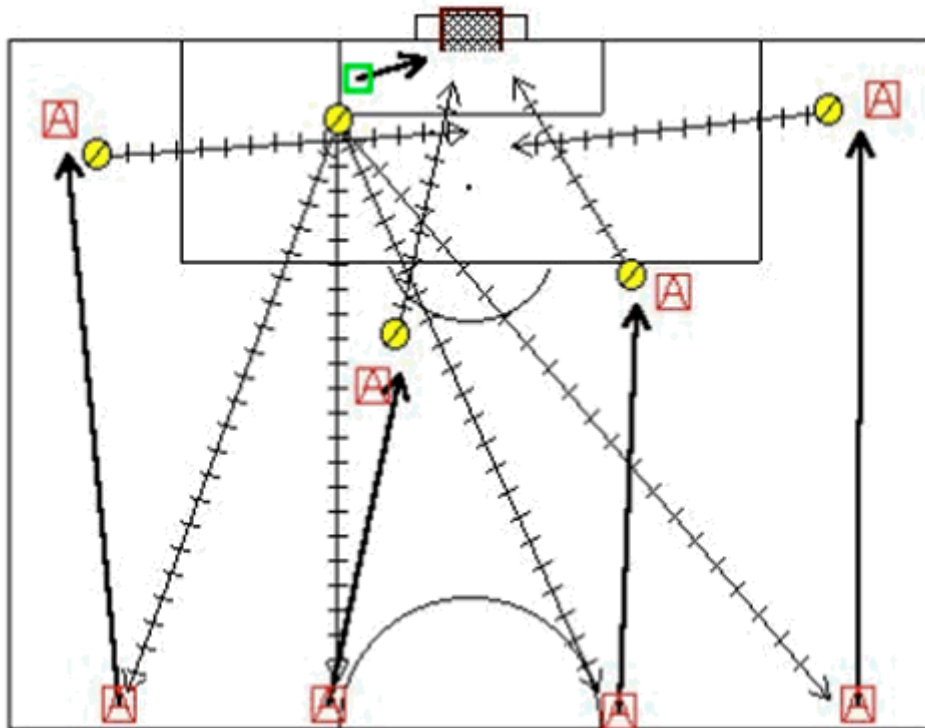
Analisi tecnico tattica del portiere nel gioco del calcio 2° parte

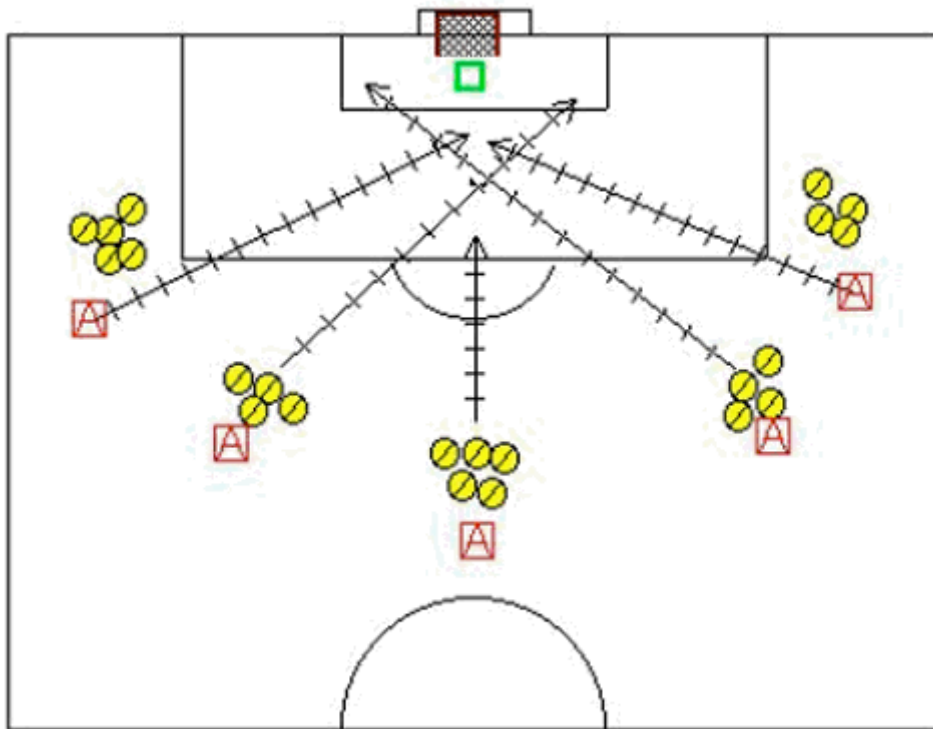
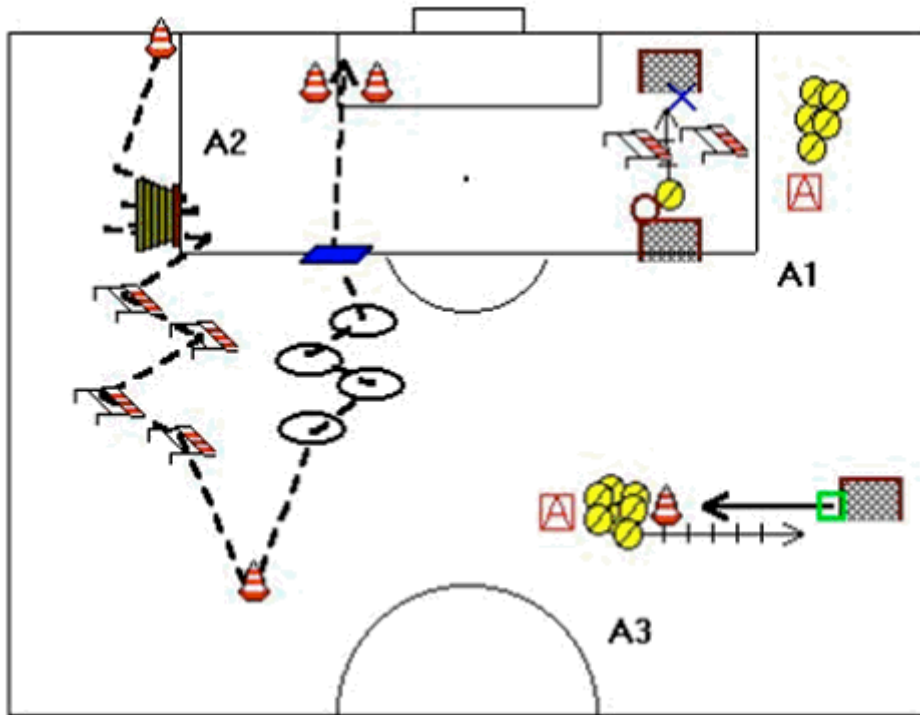
Esaminiamo ora una serie di sedute di allenamento indirizzate ad un pubblico professionista in cui toccheremo preparazione Fisica, tecnica e tattica.

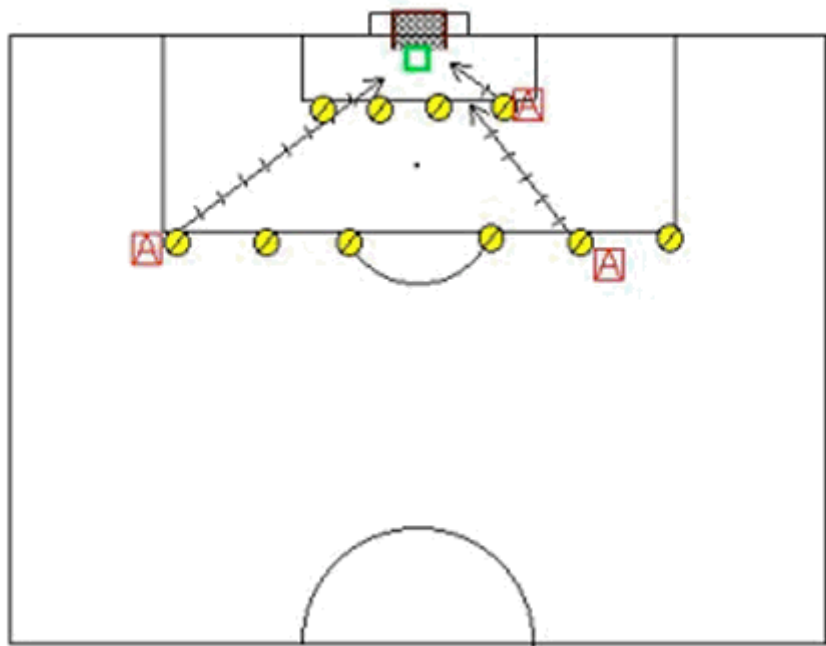














SEDUTE ANALITICHE

- 1°) A1: Gioco di lotta con/senza palla medica o meglio pallone reg.
 A2: multibalzi su panca; salti su panca; discesa da panca
 A3: 2porte e 2portieri si affrontano con lanci con le mani e coi piedi
- 2°) A1: Concetto di 1°e2°palo e pos centrale; lavoro a tema specifico
 A2: Saltelli con corda e sprint
 A3: Discese laterali-tecniche-e prese lat DX e SX
- 3°) Multialzi fra i cerchi con o senza palla medica
 Gara di raccolta cinesini
- 4°) 3 porte 1 portiere; sviluppo velocità, tecnica e mobilità sulle gambe
- 5°) A1: 3portieri3palloni-lancio dei palloni simultaneo ed alternato
 A2: Tecnica di presa in ritorno con doppio passo
 A3: Saltelli con la corda e piegamenti in appoggio sui palloni
 A4: quadrato psicocineti con lavori tecnici e di forza resistente
- 6°) A1: Capovolte tuffate con ostacolo
 A2: Spostamenti lat Veloci con gioco di pallarilanciata
 A3: calciotennis dei portieri(seduti o staz eretta ma fuori dalle aree)
 A4: ballhanding...conduzione della palla con le mani
- 7°) A1: 1portiere2porte; supero l'ostacolo e vado in presa DX e SX
 A2: percorso: salti,ostacoli,sprint,allunghi,capovolta e arrivo
 A3: Tecnica fine in porta piccola(analizzo i difetti minori)
- 8°) seduta basata sui rinvii e cross dal fondo;interventi in uscita e max concentrazione
- 9°) A1: percorso di resistenza alla forza
 A2: pallamano

10°) A1: addominali (crunch,ecc)

A2: Capovolta tuffata su di una palla ed arrivo sull'altra alla max velocità

A3: Tappeto in porta con ostacolo alto e prese alte

11°) Concetto di cross sul 1°e2° palo, indirizzate alle punte

12°) Interventi in uscita sui rispettivi 1° pali

13°) A1: affondi e sprint(15mt)

A2: salti e discese lat DX e SX

A3: lateralità in porta grande con ostacolo

14°) tiri piazzati vari;1°e2° palo, barriera, ecc

15°) A1: parate in recupero dopo aver toccato il birillo rispettivo del palo adiacente

A2: quadrato con ostacoli e prese lat in tuffo

A3: interventi rasoterra sui rispettivi palloni a comando dell'allenatore

16° e 17° si ripetono...

Buon lavoro

a cura del
Prof. LEONE ALAN