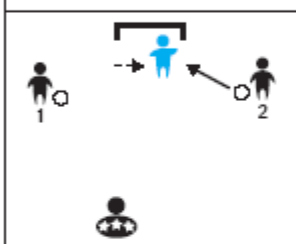


Esercitazioni per i Portieri dei Pulcini n°5

Questi esercizi sono stati presi da una raccolta di esercitazioni, per la scuola calcio, rilasciata dalla F.I.G.C.

intercetta la palla che viene dalla fascia

Con questo tipo di esercitazione viene migliorata la visione periferica. Inoltre sviluppa la capacità di anticipazione, scegliendo la modalità d'intervento più idonea.



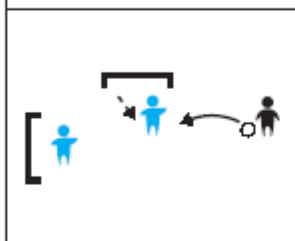
L'esercizio prevede la presenza di due assistenti, posti a lato della porta che vengono numerati (1 e 2). L'allenatore chiama un numero, il portiere dovrà intercettare il pallone chiamato.

varianti

- l'allenatore chiama operazioni (somma, moltiplicazione, colori diversi, ecc.)
- la palla viene indirizzata anche rasoterra o con rimbalzo, ecc.

intercetta il tiro-cross

L'esercizio proposto consente di migliorare la qualità dell'intervento e della valutazione della traiettoria su palloni provenienti dalle fasce laterali.



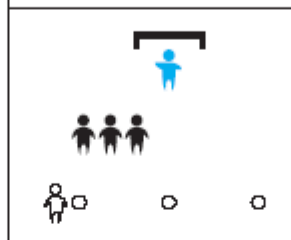
Il portiere dovrà intercettare palloni provenienti dalle fasce laterali calciati da un compagno o dall'allenatore. Per rendere più stimolante l'esercizio si posizionerà una porta sul lato opposto al cross, e si dovrà evitare che la palla entri.

varianti

- vengono posizionati inizialmente degli ostacoli fissi (paletti, coni, sagome, ecc.)
- vengono posizionati compagni, prima semi attivi, poi attivi

fai la barriera

Questo tipo di esercizio favorisce il miglioramento di una attenta e sollecita organizzazione della squadra in relazione a situazioni di gioco specifiche.



Il portiere dovrà sistemare rapidamente una barriera (compagni), rispetto ad una serie di palloni posti al limite dell'area, posizionarsi correttamente a difesa della porta e parare il tiro dell'attaccante che calcia direttamente in porta. L'allenatore nel frattempo scandisce il tempo che manca al tiro (es. 10" per organizzare il tutto).

varianti

- punizioni indirette
- la barriera viene organizzata con maggiore calma e attenzione, si contano i tiri parati e i goal subiti

MODULO 5



Obiettivo tecnico dominante:
INTERCETTARE PALLONI PROVENIENTI DALLE FASCE LATERALI

Successione della seduta:

- Calcio tennis 15'
- Intercetta la palla che viene dalla fascia 15'
- Intercetta il tiro-cross 20'
- Fai la capovolta e para 15'
- Fai la barriera 20'

PARTITA LIBERA 15'

Numero bambini:

Durata: 100'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Evidenziatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

"L'allenatore è un facilitatore degli apprendimenti, non addestra ma trasmette conoscenze e favorisce lo sviluppo delle competenze"