

IL RISCALDAMENTO PRE-GARA (di Riccardo Napolitano)

In questo breve spazio prendiamo in esame un aspetto importante per ogni Preparatore specifico e cioè il riscaldamento del portiere prima di una gara. Prima di tutto credo sia importante prendere in considerazione l'aspetto tempo. Di solito il portiere tende ad uscire sempre prima della squadra dallo spogliatoio. In parte credo dipenda dal fatto che il portiere è generalmente sottoposto ad un lavoro doppio rispetto ad un calciatore normale e quindi anche nel prepartita occorre più tempo per poter lavorare sufficientemente. Ma un altro motivo è riscontrabile anche nella ricerca della massima concentrazione per poter approcciare al meglio la prestazione dal punto di vista psicologico.

A livello temporale riporto quella che è la mia consuetudine prima di una partita con i miei portieri (credo sia molto importante che il "secondo" portiere si cambi con il "primo" e che sia accanto a me ed al compagno in questa circostanza). Ad esempio se la gara comincia alle 15.00 di solito esco con i ragazzi verso le 14.15, ci scaldiamo circa 30-35 minuti, poi rientriamo nello spogliatoio per permettere al portiere di indossare la divisa da gara e fare l'appello con il resto della squadra.

A livello tecnico il riscaldamento comincia con i due portieri che giocano il pallone liberamente tra loro (un paio di minuti minimo).

Poi il ragazzo, sotto la mia guida, o, se lo ha memorizzato, indipendentemente, comincia una leggera corsetina che in un secondo momento includerà anche esercizi di mobilità articolare generale (all'incirca 7-8 minuti).

Si continua con un allungamento dei più importanti gruppi muscolari seguito da mobilitazione del tronco e del collo (5-6 minuti).

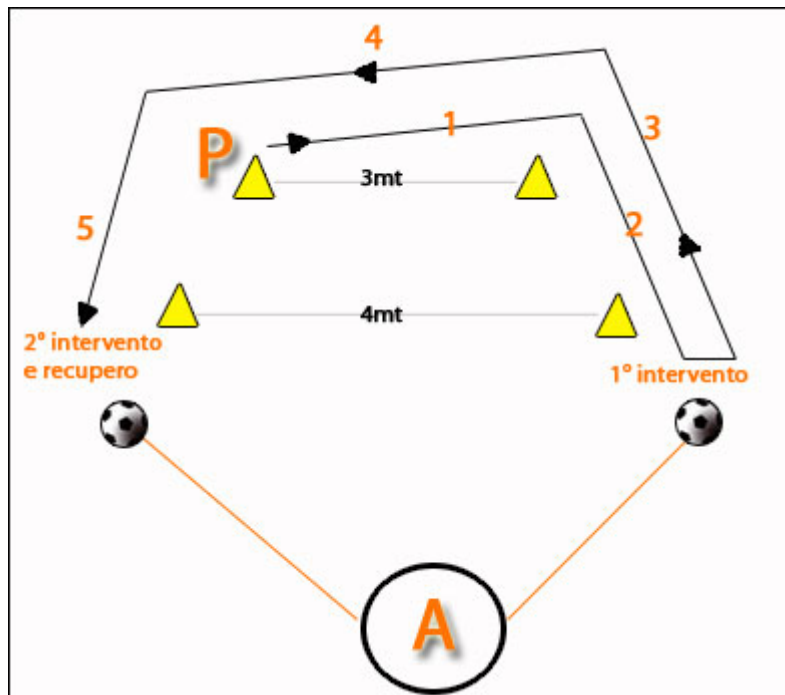
In questa fase, se le condizioni climatiche sono particolarmente rigide, inserisco una toccatina di esercizi addominali con la palla per permettere al corpo di scaldarsi meglio. Considerata la capacità di questa zona del corpo di aiutare il resto dello stesso ad alzare la temperatura sarà sicuramente utile allo scopo.

Proseguo con una serie di tiri alla figura da una distanza di 6-7 metri con una buona intensità e discreta forza.

Classici alla figura, con chiusura del pallone al petto e rasoterra. Questi ultimi un po' più lenti per permettere al portiere di abbassarsi e magari completare l'intervento con parata a terra in avanti (2-3 minuti saranno sufficienti).

Si passa ora ad una serie di esercizi brevi, ma fatti alla massima velocità.

La sequenza è sempre la stessa, cambia solo il tipo di intervento che compie il portiere.



Il portiere parte dal punto P ed in corsa laterale arriva al cinesino sulla sua sinistra (1); corre in avanti (2); compie l'intervento; di nuovo corsa all'indietro (3), laterale (4) e di nuovo scatto fino a compiere il secondo intervento (5).

Le possibilità sono diverse: si può effettuare il doppio intervento in uscita alta, in parata, in uscita bassa, in volo ecc... (Consiglio max 5 ripetizioni con recupero per un totale di 10 interventi, 4 minuti sono sufficienti).

Si passa poi ad una serie di cross alti da destra e da sinistra, inserendo fra questi qualche pallone rasoterra verso la porta per favorire lo scatto del portiere a raccogliere la sfera (di solito curo molto il cross veloce tra centro porta e primo palo, 3-4 minuti).

Il passaggio seguente prevede i tiri in porta. Si comincia in modo leggero aumentando gradualmente la forza del tiro, la velocità e la difficoltà di intervento (es. con rimbalzo in prossimità del portiere). (3-4 minuti)

Si conclude con una serie di rinvii del portiere su retropassaggio dal fondo ed al volo direttamente con pallone tra le mani o con palla messa a terra e calciata (all'inglese). (3-4 minuti)

Un in bocca al lupo e si rientra nello spogliatoio.

Il riscaldamento descritto in precedenza viene effettuato da portieri "adulti", ma credo che con qualche accorgimento e con la partecipazione più massiccia dell'allenatore possa essere consigliato anche a portieri del settore giovanile.