

Articolo creato da:

# LONGO GREGORIO

Preparatore dei portieri

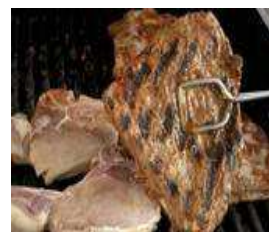
## ALIMENTAZIONE PRIMA DELLA GARA

L'importanza dell'alimentazione nel pregara alla vigilia e adiacente è fondamentale quanto la gara stessa, ecco perché un momento da non valutare con leggerezza, come le ore dedicate al riposo nella notte della vigilia.

Ecco alcuni menù consigliati prima di una gara da cui ognuno coglie di proprio gusto.

◆ La sera a tavola potresti mangiare;

1. verdure cotte o crude, pasta o riso conditi con verdure, frutta, accompagnato con acqua naturale.
2. riso alla parmigiana o pasta al pesto, carne rossa o bianca con verdure tutto alla griglia, frutta con acqua naturale.



◆ Se la gara si disputa la mattina;



1. una tazza di the, 5 fette biscottate con marmellata e un frutto.
2. una tazza di caffè con pochissimo latte, una crostata di marmellata e un frutto



3. una tazza di latte con cereali, mezzo panino con prosciutto crudo e un yogurt

◆ Se la gara si disputa nel pomeriggio;



1. verdure cotte o crude, pasta al pomodoro, carne bianca e verdure tutto alla griglia, acqua naturale.
2. bresaola e prosciutto crudo, crostata di marmellata e frutta fresca, acqua naturale.



## APPROCCIO ALLA GARA

L'approccio alla partita inizia dalla sera con una cena e un buon riposo per poi alzarsi fare una colazione e il pranzo (vedi capitolo alimentazione).

Presentarsi al campo con 1 ora e 15 prima del fischio d'inizio della gara per lasciare la borsa nello spogliatoio e scendere in campo per valutare le condizioni del terreno di gioco in particolare le due aree ed osservare la posizione del sole e del vento altri elementi che possono condizionare la prestazione.

La vestizione per il riscaldamento adatte alla temperatura esterna;

- scarpini da 13 (*tacchetti fissi*) per campi duri, pulite oppure scarpini da 6 (*tacchetti intercambiabili*) per campi morbidi, pulite e con corde e tacchetti a posto.
- guanti da riscaldamento puliti come il modello da partita.
- tuta da riscaldamento pulita oppure pantalone lungo in caso di campo o condizioni atmosferiche non buone.
- pantalone corto da riscaldamento in caso di temperature particolari alte.

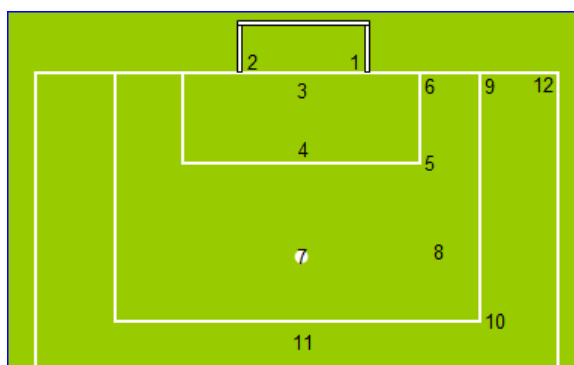
Effettuare il riscaldamento se è possibile con i palloni che si useranno in partita.

A fine riscaldamento rientro nello spogliatoio per il cambio dell'abbigliamento completo, anche l'intimo, aggiungo i parastinchi e cappellino da portare in campo in caso di sole basso.

## **RISCALDAMENTO PRE PARTITA**

### **MOBILITA' GENERALE SENZA LA PALLA (da 9 a 10, da 10 a 9)**

- 5' di mobilità articolare
- 5' di stretching
- corsetta in avanti, all'indietro, laterale con andata e ritorno, diagonale blanda.



### **MOBILITA' TECNICA-MOTORIA CON LA PALLA (da 6 a 5, da 5 a 6)**

- 4 lanci a campanile ↑ con le 2 mani con la palla chiamata per lo stacco a piedi pari.
- 4 lanci a parabola → e sprint per la presa alternata sopra la testa e al petto.
- 4 lanci a mezz'altezza → da supino per la presa a 2 mani da seduto (addominale).
- 4 prese alternate con e senza palla appoggiata a terra in schiena (lombare).

### **MOBILITA' TECNICA PODALICA CON LA PALLA**

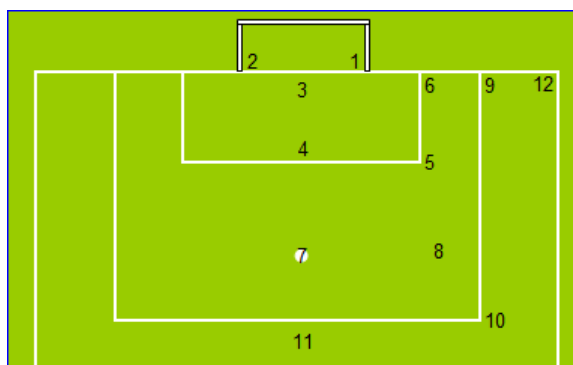
- **Da 4 a 3, da 4 a 1 e 2:** 4 calci radenti per il controllo di piede alternando i lati ed piedi per la restituzione della palla con spostamenti in avanti e laterali.
- **Da 7 a 3, da 7 a 5:** 4 lanci alti per il controllo di piede o altro per la restituzione della palla con movimenti in avanti e laterali.
- **Da 11 a 4, da 11 a 5:** 4 lanci battenti e rimbalzanti per il controllo di piede o altro per la restituzione della palla con movimenti in avanti e laterali.

### **MOBILITA' TECNICA MANUALE DI CONTATTO CON LA PALLA**

- **Da 4 a 3:** 8 lanci alla figura alle 5 altezze (*radente, all'inguine, al petto, alla testa, sopra la testa con stacco per la presa*), per la cura del gesto tecnico e del contatto con la palla.
- **Da 4 a 1 e 2:** 4 lanci radenti per i tuffi bassi in appoggio (*senza spinta*), per la cura del gesto tecnico e del contatto con il terreno.
- **Da 4 a 1 e 2:** 4 lanci a mezz'altezza per i tuffi a mezz'aria in appoggio (*senza spinta*), per la cura del gesto tecnico e del contatto con il terreno.
- **Da 4 a 1 e 2:** 4 lanci alti laterali per lo stacco frontale in presa, per la cura del gesto tecnico e del contatto con la palla.

### **ATTIVAZIONE TECNICA D'ORIENTAMENTO CON LA PALLA**

- **Da 5 a 3:** 4 lanci alti da dx e da sx, per la cura del gesto tecnico dell'uscita alta, chiamando la palla.
- **Da 6 a 4:** 4 calci radenti da dx e da sx, per la cura del gesto tecnico dell'uscita bassa, chiamando la palla.
- **Da 11 a 5:** 4 calci radenti a sx e a dx, per la cura del gesto tecnico dell'uscita bassa, chiamando la palla.
- **Da 12 a 4:** 4 calci alti da dx e da sx, per la cura del movimento d'orientamento in presa e con respinta di pugno, chiamando la palla.
- **Da 10 a 4:** 4 calci alti da dx e da sx, per la cura del movimento d'orientamento in presa e con respinta di pugno, chiamando la palla.



### **ATTIVAZIONE TECNICA DI PIAZZAMENTO CON LA PALLA**

- **Da 7, 5 a 1 e 2:** 4 tiri radenti, per la cura del gesto tecnico del tuffo basso in presa e in deviazione.
- **Da 4 a 1 e 2:** 4 lanci alti per la cura del gesto tecnico del tuffo alto in presa e in deviazione.
- **Da 11, 8 a 1, 2 e 3:** tiri vari per la cura della posizione di piazzamento in presa e in deviazione.

### **ATTIVAZIONE TECNICA SPECIFICA DI RINVIO E RILANCIO**

- 4 retropassaggi calciati dall'allenatore da fuori area per il calcio a parabola alta del portiere verso un compagno posizionato a centrocampo.
- 4 rinvii con la palla ferma verso un compagno chiamato in movimento a centrocampo.
- 4 rilanci con la palla al volo o di contro balzo verso un compagno chiamato fermo a centrocampo.

**www.cluballenatoriitaliani.com**

Formazione tecnica approfondita per allenatori di calcio... online?  
Francamente è inutile cercare da qualunque parte..

**"Chi altro vuole conoscere Tutti i segreti su come insegnare velocemente ai propri portieri la tecnica di base con un metodo realizzato in ordine cronologico?"**



[www.ancheiopossoallenare.com/portieri01/](http://www.ancheiopossoallenare.com/portieri01/)