

# Allenatore.net

## PORTIERI

### La programmazione stagionale dei portieri dilettanti.

*A cura di Claudio Rapacioli.*

A differenza dei professionisti, dove il tempo a disposizione per gli allenamenti è moltissimo, per i dilettanti il tempo per stare sul campo è sempre poco, e l'orario, solitamente serale, in cui normalmente gli allenamenti vengono svolti non invoglia certo agli straordinari. Anche se con le dovute proporzioni, gli obiettivi degli allenamenti sono gli stessi, questo comporta di dover cercare di concentrare nelle poche sedute a disposizione tanti contenuti sia tecnici che atletici.

Anche per il portiere dilettante, ritengo, che per proporre un allenamento redditizio dobbiamo iniziare ad analizzare tutte le componenti tecniche, atletiche e psicologiche della sua prestazione in "gara".

Le componenti atletiche peculiari della prestazione del portiere sono FORZA e VELOCITA', che come noto sono strettamente connesse tra loro. Queste possono essere allenate a "secco" cioè senza palla oppure con il pallone abbinando così esercitazioni tecniche.

È molto importante nell'organizzazione di un allenamento per portieri il tempo di esecuzione di ogni singola esercitazione ed il recupero concesso. Infatti il tempo globale di intervento attivo di un portiere in una partita viene ridotto a 4-5 minuti e il tempo di ogni singolo intervento è di pochi secondi. Perciò le esercitazioni proposte non dovranno superare come tempo di esecuzione i 10 secondi e comunque le 6-8 ripetizioni. Se si è vicino alla gara è meglio scendere a 4-5 secondi come tempo di esecuzione e al massimo a 2-3 ripetizioni.

Il sistema energetico maggiormente utilizzato da un portiere durante la sua prestazione è ANAEROBICO - ALATTACIDO, il quale permette tensioni muscolari massime per tempi brevissimi (max 10-12 secondi) e prevede un tempo per il recupero totale di circa 2-3 minuti.

Le fibre muscolari più utilizzate dal portiere sono quelle veloci (bianche), che difficilmente possono essere incrementate, se non con la trasformazione di quelle neutre, ma è al contrario facile, proponendo allenamenti errati trasformare queste fibre in lente (rosse) peggiorando così la prestazione del portiere. È comunque possibile ottenere sensibili miglioramenti sulla velocità migliorando la coordinazione esecutiva dei gesti tecnici.

Questo ci porta a dire che le esercitazioni proposte in un allenamento per portieri devono essere brevi, eseguite con la massima velocità ed intensità, prevedendo nel contempo adeguati tempi di recupero, anche il recupero è allenamento !!!! Il portiere non deve mai andare in "lattacido" se non in qualche allenamento "organico", che può essere proposto di tanto in tanto, e che comunque non

preveda esercitazioni acrobatiche, così da evitare cadute incontrollate dovute alla stanchezza, che potrebbero procurare inutili traumi.

Tutto questo ci fa capire quanto sia importante differenziare la preparazione atletica e tecnica tra il portiere e la squadra, a differenza di quello che invece avveniva fino a qualche anno fa, dove il portiere era sempre costretto ad eseguire lunghe ed inutili corse, al termine delle quali veniva mandato in porta e “bombardato” con serie infinite di tiri.

Una ulteriore importante componente nella prestazione di un portiere e’ la situazione psicologica. Molto spesso la concentrazione viene sviata, da vari motivi, personali, lavorativi, famigliari ecc. In questo caso il preparatore deve cercare di aiutare il proprio portiere a ritrovare la giusta serenità e attenzione nello svolgimento degli allenamenti, attraverso un dialogo continuo che sta alla base di un buon rapporto tra portiere e preparatore.

## PIANIFICAZIONE DEL LAVORO ANNUALE

La continuità e’ una delle doti più importanti per un portiere, perciò per fare sostenere al nostro atleta una annata sempre a buon livello si deve eseguire una programmazione sia tecnica che atletica, che gli permetta di mantenersi sempre in un buon stato di forma, programmando i carichi di lavoro ogni volta proposti.

Per una buona pianificazione del lavoro ritengo importante suddividere la stagione in quattro parti o macrocicli:

- 1)- Preparazione
- 2)- Girone di andata
- 3)- Pausa Natalizia
- 4)- Girone di ritorno

### **1) - PREPARAZIONE**

Nelle categorie dilettantistiche la durata di questo periodo e’ di circa 1 mese. Normalmente si incomincia nella prima settimana, appena dopo ferragosto. Questa viene svolta con allenamenti giornalieri e deve essere dedicata ad una messa in moto generale. Solamente per questo periodo il portiere, nello svolgimento del lavoro atletico, può essere aggregato alla squadra che normalmente effettua lavori “aerobici”. Solo verso la fine della settimana si incomincia ed eseguire qualche lavoro di approccio alla forza. Come lavoro specifico il portiere deve riprendere confidenza con l’attrezzo e con il terreno, per questo ritengo utile inserire lavori di destrezza con la palla sia con le mani che con i piedi, che contengano anche della mobilità articolare ed esercitazioni di adattamento a terra.

Con la seconda settimana si inizia ad introdurre maggiormente un lavoro atletico basato sull’alternanza tra le varie sedute delle componenti forza e velocità. Le esercitazioni tecniche che nella prima settimana venivano svolte blandamente incominciano ad essere proposte con ritmi esecutivi più alti, e toccheranno tutti i fondamentali.

Dalla terza settimana si lavora molto più tecnicamente, magari introducendo esercitazioni tecniche che contengano una buona componente atletica, per poi passare all’ultima settimana che precede l’inizio dei campionati con un lavoro tecnico basato maggiormente sulla rapidità e sulla reattività.

### **2) - GIRONE DI ANDATA**

Gli allenamenti settimanali sono solitamente 2, anche se l’ottimale sarebbe effettuarne 3, così da permettere una maggiore razionalizzazione e completezza del lavoro proposto.

Nel caso gli allenamenti fossero 3, il primo della settimana potrebbe essere magari di gruppo per tutti i portieri della società, e potrebbe essere basato prevalentemente sulla componente atletica. Il secondo avrebbe una componente maggiormente tecnica, mentre il terzo di rifinitura potrebbe avere una composizione mista.

Se invece gli allenamenti sono 2 bisogna abbinare le componenti tecniche e atletiche (forza) nel primo allenamento settimanale, mentre il secondo sarebbe basato su una componente atletica (velocità) e tecnica.

### **PRIMO ALLENAMENTO (DELLA SETTIMANA COMPOSTA DA 3 SEDUTE)**

(Tempo di esecuzione circa 90-120 minuti)

Si inizia con commento della prestazione, analisi degli errori e delle varie situazioni di gioco presentatesi nella gara precedente.

L'allenamento comincia con una corsa lenta rigenerativa di circa 10 min.

Lavoro atletico preferibilmente a "secco" con carichi differenziati nel caso siano presenti anche portieri delle giovanili, comunque non inferiori ai giovanissimi del 2° anno.

Si utilizzano metodi a carico naturale o qualche macchina o sovraccarico, che comunque deve essere preceduto da un buon riscaldamento che preveda esercitazioni di mobilizzazione e stretching.

Inizialmente si allena la "parte bassa" (gambe) e successivamente quella "alta" (braccia, pettorali, dorsali ecc.)

Tutti gli esercizi sono seguiti da esercizi di trasformazione e risensibilizzazione sia per la tecnica di piede che per quella specifica del portiere.

Si conclude la parte atletica con esercizi di scarico della colonna vertebrale, esercizi per la muscolatura addominale e dorsale.

Alla scopo di variare gli allenamenti possono essere talvolta inseriti circuiti che prevedano l'alternanza nella sollecitazione delle 3 parti del corpo dal allenare.

Per terminare l'allenamento se il numero dei portieri presenti lo permette si disputa una partitella a porte piccole ( es. 3 vs 3) che può anche essere anche a tema. Così da terminare il lavoro di trasformazione e migliorare la tecnica di piede.

Nelle settimane di scarico vengono inserite esercitazioni tecniche per mani e piedi, dando comunque maggiore spazio alla tecnica di controllo, guida, calcio e rilancio della palla.

### **PRIMO ALLENAMENTO (DELLA SETTIMANA COMPOSTA DA 2 SEDUTE)**

(Tempo di esecuzione circa 60 minuti + lavoro con la squadra)

Si lavora sulla tecnica abbinata alla forza utilizzando esercitazioni mirate agli obiettivi del mese che abbiano però una alta componente atletica. I tempi di recupero sono completi e le esercitazioni non superano il numero consigliato. Dopo un riscaldamento che può prevedere anche una corsa lenta di 5-10 minuti, esercizi di mobilizzazione e stretching, un lavoro tecnico specifico (mani), si passa alle esercitazioni tecniche specifiche agli obiettivi prefissi, successivamente si ricostruiscono situazioni di gioco dove il portiere deve applicare le tecniche esercitate precedentemente. Al termine si aggrega alla squadra per disputare la partita o per esercitazioni di cross e tiro.

### **SECONDO ALLENAMENTO (DELLA SETTIMANA COMPOSTA DA 3 SEDUTE)**

(Tempo di esecuzione circa 60 minuti + lavoro con la squadra)

Si lavora prevalentemente su una componente tecnica con esercitazioni mirate agli obiettivi del mese. I tempi di recupero sono completi e le esercitazioni non superano il numero consigliato. Dopo un riscaldamento tecnico specifico (mani), si passa ad esercitazioni tecniche specifiche agli obiettivi prefissi, successivamente si ricostruiscono situazioni di gioco dove il portiere deve

applicare le tecniche esercitate precedentemente. Al termine si aggrega alla squadra per disputare la partita o per esercitazioni di cross e tiro.

### **TERZO ALLENAMENTO (DELLA SETTIMANA COMPOSTA DA 3 SEDUTE) O SECONDO ALLENAMENTO (DELLA SETTIMANA COMPOSTA DA 2 SEDUTE)**

(Tempo di esecuzione circa 30-40 minuti + lavoro con la squadra)

Lavoro tecnico di rifinitura basato prevalentemente sulla velocità e sulla reattività

Dopo un riscaldamento tecnico con i piedi, e con le mani si fanno eseguire esercitazioni che prevedano pochi interventi max 3 ma effettuati con la massima rapidità. Vengono adottati esercizi di psicocinetica, velocità reazione, differenziazione muscolare, capacità di abbinamento e velocità di scelta. Al termine del lavoro si aggregano alla squadra per un lavoro di situazione, tattica, tiri in porta o partita. Al termine se e' possibile ritorneranno con il preparatore dei portieri per eseguire 15 min. di lavoro sulle palle alte.

### **3) - PAUSA NATALIZIA**

Nella settimana che precede il Natale viene effettuato un lavoro di richiamo della forza con 3-4 sedute con carico alto.

Nella settimana successiva che precede l'inizio del nuovo anno si esegue un lavoro tecnico simile alla terza settimana di preparazione. Mentre nella prima settimana del nuovo anno il lavoro è simile alla quarta settimana di preparazione.

### **4) - GIRONE DI RITORNO**

Il lavoro rispecchia quello svolto nel macrociclo del girone di andata. Si svolgono sempre 2 o 3 allenamenti nei medesimi giorni della settimana. L'organizzazione di massima e i contenuti tecnici non subiscono variazioni.

I carichi di forza vanno sempre più a diminuire con l'avvento dei mesi più caldi (da metà marzo in poi).