

IL NUMERO 1

L'allenamento del portiere nel microciclo.

A cura di **CLAUDIO RAPACIOLI** – *Prep. Portieri Sett. Giov. BRESCIA CALCIO*

Dalle sei sedute settimanali per le squadre professionistiche alle due sedute per le categorie inferiori, un esauriente programma, didattico e pratico, per allenare il nostro portiere nel microciclo.

Dopo aver visto come programmare macrocicli e cicli, vediamo con il presente articolo come è possibile organizzare il microciclo del portiere.

Questo pezzo è la normale prosecuzione di quello pubblicato nel mese precedente del quale ne è parte integrante e che consiglio di leggere per meglio comprendere la filosofia sotto esposta.

Terminato il periodo della preparazione pre-campionato si entra nella vera e propria fase agonistica, dove il risultato inizia ad avere un peso rilevante. Di questo risultato il portiere deve essere sempre più un protagonista positivo al suo raggiungimento.



Oltre agli obiettivi (tecnici, tattici, condizionali) a lungo termine che ci si è prefissi all'inizio della stagione per ciascun portiere che alleniamo, ne esiste uno con una collocazione temporale molto più immediata e ripetitiva: portare il nostro portiere nelle migliori condizioni possibili a disputare la gara

settimanale.

Per fare questo è necessaria una pianificazione attenta e ben strutturata del microciclo, che tenga conto delle esigenze personali del portiere e di quelle del gruppo – squadra.

A seconda della categoria dove si opera varia ovviamente il numero degli allenamenti settimanali e di conseguenza i contenuti devono essere più o meno ridotti e sintetizzati.

L'analisi inizia dal microciclo completo con un allenamento doppio nella giornata di mercoledì, adottato solitamente dalle società professionistiche.

I microcicli composti da 5 e 4 sedute rappresentano un'ottima organizzazione per svolgere un lavoro sufficientemente completo.



L'analisi termina con i microcicli che sono maggiormente utilizzati nelle realtà giovanili e dilettantistiche. Sono solitamente composti da 3 o 2 allenamenti settimanali, il minimo numero di sedute con le quali si può sperare di raggiungere verosimilmente tutti gli obiettivi prefissati.

Ho volutamente tralasciato di illustrare la programmazione che prevede una sola seduta settimanale, anche se purtroppo molto spesso adottata da numerose società, in quanto la considero, nella maggior parte dei casi, una scelta di facciata che risulta quasi sempre poco allenante e insufficiente per sviluppare un fruttuoso programma di allenamento specifico.

Nell'esposizione dei programmi, la partita è stata convenzionalmente indicata sempre alla domenica. Nel caso la giornata di gara sia diversa, si deve riadattare la cronologia degli allenamenti. Ad esempio la categoria Primavera gioca il sabato, il giorno di riposo è solitamente la domenica e gli allenamenti sono distribuita dal lunedì al venerdì.

Si tenga comunque presente che nei primi giorni del microciclo si devono collocare le sedute più impegnative a livello di forza, mentre nella seconda parte si deve lavorare principalmente sulla velocità e sulla brillantezza dei gesti.

Per quanto riguarda le esercitazioni condizionali a secco per la parte alta o per gli arti inferiori, si faccia riferimento alle tabelle pubblicate nel numero 10 e 11 di questa rivista.

Una serie di esercitazioni tecniche con componenti condizionali sono state trattate nel numero 11.

Microciclo per chi svolge 6 sedute di allenamento.

E' il ciclo più completo e permette di allenare tutte le componenti tecniche, tattiche e condizionali con la possibilità di curare con la massima attenzione ogni minimo particolare.

La forza viene toccata il martedì (con le esercitazioni specifiche) e il giovedì (con le uscite alte).

Il mercoledì viene dedicato alla trasformazione del lavoro del giorno precedente con alcune componenti acrobatiche. Il venerdì alla velocità pura di intervento, mentre il sabato alla capacità di reazione.

La completezza del programma viene data anche dal tempo a disposizione per le esercitazioni situazioni da svolgere con la squadra.

E' il programma settimanale solitamente utilizzato dalle prime squadre professionistiche.

Lunedì

- Riposo.

Martedì

- Corsa lenta x smaltire la gara e rimettersi in moto 10-15 minuti oppure tecnica podalica in forma dinamica a ritmo blando.
- Mobilità arti inferiori statica e dinamica.
- Esercizi di coordinazione e preparazione alla forza anche con l'ausilio della tavoletta propriocettiva.
- Forza per la parte bassa. Carico e esercitazioni a seconda che si utilizzino esercitazioni a secco o con componente tecnica.
- Lavoro con squadra.
- Scarico colonna vertebrale e addominali.

Mercoledì mattina

- Posture e addominali.
- Forza per la parte alta.
- Mobilità parte alta e rapidità delle braccia o esercitazioni di destrezza con la palla.
- Skip vari e/o velocità con sprint.
- Lavoro con squadra.

Mercoledì pomeriggio

- Riscaldamento con esercitazioni di destrezza con le mani o per la tecnica di presa alla figura o tecnica podalica.
- Esercitazioni tecniche di adattamento a terra.
- Lavoro sulla porta con parate combinate (max 3-4) eseguite alla massima rapidità con tempo recupero totale. Obiettivo la posizione e la copertura della porta, il gesto tecnico (presa o deviazione). A seconda del periodo o delle necessità dei portieri.
- Situazioni e tiri in porta con la squadra.
- Partita con la squadra.
- Tecnica sui rilanci con piedi e mani.

Giovedì

- ❑ Riscaldamento con i piedi, esercizi di destrezza e tecnica fine.
- ❑ Situazioni per controllo e rilancio con i piedi, sia con avversari passivi che attivi e con obiettivi statici o dinamici.
- ❑ Esercitazioni di tecnica di spostamento e coordinazione in approccio alle palle alte.
- ❑ Cross da tutte le posizioni per uscite alte con o senza avversari con vari tipi di traiettoria, corta, lunga, tesa, parabola, ecc... inserendo talvolta anche combinazioni che prevedono tiri verso la porta prima o dopo l'intervento in uscita.
- ❑ Un tempo della partita amichevole.
- ❑ Addominali.

Venerdì

- ❑ Riscaldamento tecnico in destrezza con 1 o più palloni sia con le mani che con i piedi
- ❑ Skip vari.
- ❑ Rapidità con partenze a comando visivo, sonoro, tattile che possono essere seguiti da un gesto tecnico.
- ❑ Esercitazioni in porta con 1-2 parate max dopo spostamento rapidissimo o partenza variata.
- ❑ Situazione di gara con cross bassi dal fondo, situazioni 1>1, uscita bassa a seconda del periodo o delle esigenze del portiere.
- ❑ Lavoro con squadra in situazioni gara: cross, tiri in porta, e partitella.
- ❑ Cross da tutte le posizioni con contrasto attivo, per fare gol da parte di tutti gli altri portieri, anche del settore giovanile, presenti all'allenamento.

Sabato

- ❑ Riscaldamento con esercizi di presa alla figura con varie traiettorie.
- ❑ Stretching e mobilità statica.
- ❑ Psicocinetica con palloni colorati, numeri, coni o cinesini colorati. Ricerca dello stimolo di tutte le componenti della velocità e di tutte le capacità sensoriali.
- ❑ Reattività con esercitazioni eseguite con palloni deviati da avversari, coni, palle da rugby. Palloni calciati da breve distanza ecc.
- ❑ Situazioni tattiche con squadra in vista della partita del giorno dopo.
- ❑ Situazioni di palla inattiva con squadra.

Domenica

- ❑ Partita di campionato.

Microciclo per chi svolge 5 sedute di allenamento.

E' un ciclo completo e permette di allenare in modo abbastanza completo tutte le componenti della prestazione del portiere.

Anche in questo caso la forza viene toccata il martedì (con le esercitazioni specifiche) e il giovedì (con le uscite alte).

Il mercoledì viene dedicato alla trasformazione del lavoro del giorno precedente con alcune componenti acrobatiche. Il venerdì alla velocità pura di intervento, mentre il sabato alla capacità di reazione.

La completezza del programma viene data anche dal tempo a disposizione per le esercitazioni situazioni da svolgere con la squadra.

E' il programma settimanale solitamente utilizzato dalle categorie più alte dei settori giovanile professionistiche o dalle società che partecipano al campionato di serie D.

Lunedì

- Riposo.

Martedì

- Tecnica podalica in forma dinamica a ritmo blando come forma di riscaldamento.
- Mobilità arti inferiori statica e dinamica.
- Esercizi di coordinazione e preparazione alla forza anche in forma propriocettiva con l'utilizzo delle apposite tavolette.
- Forza per la parte bassa. Carico e esercitazioni a seconda che si utilizzino esercitazioni a secco o con componente tecnica.
- Lavoro con squadra o trasformazione del lavoro precedente con esercitazioni tecniche sulla porta con componenti di agilità, acrobatica.
- Scarico colonna vertebrale e addominali.

Mercoledì

- Forza a circuito per la parte alta.
- Riscaldamento con esercitazioni di destrezza con le mani o per la tecnica di presa alla figura anche sotto forma di trasformazione del lavoro precedente.
- Esercitazioni tecniche di adattamento a terra.
- Esercitazioni per le uscite basse anche susseguenti a skip o partenze rapide.
- Lavoro sulla porta con parate combinate (max 3-4) eseguite alla massima rapidità con tempo di recupero totale. Obiettivo la posizione e la copertura della porta, il gesto tecnico (presa o deviazione). A seconda del periodo o delle necessità dei portieri.
- Situazioni e tiri in porta con la squadra.
- Partita con la squadra.
- Tecnica sui rilanci con piedi e mani.

Giovedì

- ❑ Riscaldamento con i piedi, esercizi di destrezza e tecnica fine.
- ❑ Situazioni per controllo e rilancio con i piedi, sia con avversari passivi che attivi.
- ❑ Esercitazioni di tecnica di spostamento e coordinazione in approccio alle palle alte.
- ❑ Cross da tutte le posizioni per uscite alte con o senza avversari con vari tipi di traiettoria, corta, lunga, tesa, parabola, ecc...
- ❑ Un tempo della partita amichevole.
- ❑ Addominali.

Venerdì

- ❑ Riscaldamento tecnico in destrezza con 1 o più palloni sia con mani che con piedi.
- ❑ Skip vari con o senza gesto tecnico successivo.
- ❑ Rapidità con partenze a comando visivo, sonoro, tattile con successivo gesto tecnico.
- ❑ Esercitazioni in porta con 1-2 parate max dopo spostamento rapidissimo o partenza variata.
- ❑ Situazione di gara con cross bassi dal fondo, situazioni 1>1, uscita bassa a seconda del periodo o delle esigenze del portiere.
- ❑ Lavoro con squadra in situazioni gara: cross, tiri in porta, e partitella.
- ❑ Cross da tutte le posizioni con contrasto attivo, per fare gol da parte di tutti gli altri portieri, anche del settore giovanile, presenti all'allenamento.

Sabato

- ❑ Riscaldamento con esercizi di presa alla figura con varie traiettorie.
- ❑ Stretching e mobilità statica.
- ❑ Psicocinetica con palloni colorati, numeri, coni o cinesini colorati. Ricerca dello stimolo di tutte le componenti della velocità e di tutte le capacità sensoriali.
- ❑ Reattività con esercitazioni eseguite con palloni deviati da avversari, coni, palle da rugby. Palloni calciati da breve distanza ecc.
- ❑ Situazioni tattiche con squadra in vista della partita del giorno dopo.
- ❑ Situazioni di palla inattiva con squadra.

Domenica

- ❑ Partita di campionato.

Microciclo per chi svolge 4 sedute di allenamento.

E' un ciclo settimanale abbastanza completo che viene utilizzato solitamente dalle squadre giovanili dei settori professionistici o dalle prime squadre dilettantistiche di alto livello (serie D o Eccellenza).

Rispetto al precedente, gli argomenti vengono maggiormente concentrati. La forza viene allenata anche in questo caso il martedì e il giovedì. Il mercoledì è previsto il grosso del lavoro tecnico e sulla porta mentre il venerdì viene fatto un misto tra la velocità di intervento e la capacità di reazione.

Lunedì

- Riposo.

Martedì

- Riscaldamento tecnico con i piedi sia in forma statica che dinamica.
- Mobilità arti inferiori statica e dinamica.
- Esercizi di coordinazione e preparazione alla forza.
- Forza per la parte bassa. Carico e esercitazioni a seconda che si utilizzino esercitazioni a secco o con componente tecnica.
- Lavoro con squadra.
- Addominali e scarico colonna vertebrale.

Mercoledì

- Forza per la parte alta.
- Mobilità parte alta e rapidità delle braccia.
- Skip vari e/o velocità con sprint.
- Tecnica di presa alla figura o destrezza con 1 o più palloni.
- Esercitazioni sulla porta con parate combinate (max 3-4) eseguite alla massima rapidità con tempo di recupero totale. Obiettivo la posizione, la copertura della porta, il gesto tecnico (presa o deviazione). A seconda del periodo o delle necessità dei portieri.
- Situazioni e tiri in porta con la squadra.
- Partita con la squadra.
- Tecnica sui rilanci con piedi e mani.

Giovedì

- Riscaldamento con i piedi, esercizi di destrezza e tecnica fine.
- Situazioni per controllo e rilancio con i piedi, sia con avversari passivi che attivi.
- Esercitazioni di tecnica di spostamento e coordinazione in approccio alle palle alte.
- Cross da tutte le posizioni per uscite alte con o senza avversari con vari tipi di traiettoria, corta, lunga, tesa, parabola, ecc.
- Lavoro con squadra o un tempo di una partita amichevole.

Venerdì

- ❑ Riscaldamento tecnico in destrezza con 1 o più palloni sia con mani che con piedi.
- ❑ Skip vari.
- ❑ Esercitazioni in porta con 1-2 parate max dopo spostamento rapidissimo o partenza variata o componente reattiva o psicocinetica.
- ❑ Situazione di gara con cross bassi dal fondo, situazioni 1>1, uscita bassa a seconda del periodo o delle esigenze del portiere.
- ❑ Lavoro con squadra in situazioni gara: cross, tiri in porta, e partitella.

Sabato

- ❑ Riposo.

Domenica

- ❑ Partita di campionato.

Nel caso il giorno di riposo non sia il sabato ma un altro giorno della settimana il programma slitta ma mantiene i contenuti inalterati.

Microciclo per chi svolge 3 sedute di allenamento.

E' un ciclo settimanale che viene utilizzato solitamente dalle squadre dilettantistiche di livello medio o medio alto. Questa settimana tipo prevede nella seduta del martedì un lavoro di forza, il giovedì viene eseguito un mix tra forza e velocità mentre il venerdì vengono trattate la velocità pura e la capacità di reazione. Per completare la programmazione settimanale potrebbe essere necessario integrare al termine di alcune sedute, se il tempo e la situazione meteorologica lo permettono, alcune esercitazioni che probabilmente non potrebbero trovare spazio nella normale seduta.

Lunedì

- Riposo.

Martedì

- Riscaldamento tecnico con i piedi.
- Mobilità arti inferiori sia statica che dinamica.
- Esercizi di coordinazione e preparazione alla forza.
- Forza per la parte bassa. Carico e esercitazioni a seconda che si utilizzino esercitazioni a secco o con componente tecnica.
- Lavoro con squadra.
- Addominali e scarico colonna vertebrale.

Mercoledì

- Riposo.

Giovedì

- Tecnica sui rilanci con piedi e mani.
- Skip vari e/o velocità con sprint.
- Lavoro sulla porta con parate combinate (max 3-4) eseguite alla massima rapidità con tempo di recupero totale. Obiettivo la copertura della porta, il gesto tecnico (presa o deviazione). A seconda del periodo o delle necessità dei portieri.
- Situazione e tiri in porta con la squadra.
- Partita con la squadra.
- Cross da tutte le posizioni per uscite senza avversari con vari tipi di traiettoria, corta, lunga, tesa, parabola, ecc...

Venerdì

- Riscaldamento tecnico in destrezza con 1 o più palloni sia con mani che con piedi.
- Skip vari.
- Esercitazioni in porta con 1-2 parate max dopo spostamento rapidissimo o partenza variata o componente reattiva o psicocinetica.
- Situazione di gara con cross bassi dal fondo, situazioni 1>1, uscita bassa a seconda del periodo o delle esigenze del portiere.
- Lavoro con squadra in situazioni gara: cross, tiri in porta, e partitella.

Sabato

- Riposo.

Domenica

- Partita di campionato.

Microciclo per chi svolge 2 sedute di allenamento.

E' il ciclo settimanale minimo utilizzato da parecchie squadre di livello dilettantistico. Siamo proprio al limite di sedute per poter svolgere una preparazione redditizia. Nel primo allenamento viene sviluppata una seduta con una spiccata componente di forza mentre il venerdì viene eseguito un piccolo richiamo tramite le uscite alte ma sviluppando particolarmente la velocità. Per completare al meglio il programma ritengo sia necessario fermarsi al termine dell'allenamento con la squadra eseguendo alcune esercitazioni per integrare quello che nella prima parte della seduta non si trova il tempo di fare.

Lunedì

- Riposo.

Martedì

- Riscaldamento tecnico con i piedi sia in forma statica che dinamica.
- Mobilità arti inferiori statica e dinamica.
- Esercizi di coordinazione e preparazione alla forza.
- Forza per la parte bassa. Carico e esercitazioni a seconda che si utilizzino esercitazioni a secco o con componente tecnica.
- Lavoro con squadra.
- Addominali e scarico colonna vertebrale.

Mercoledì

- Riposo.

Giovedì

- Tecnica sui rilanci con piedi e mani.
- Skip vari e/o velocità con sprint con o senza gesto tecnico successivo.
- Lavoro sulla porta con parate combinate (max 3-4) eseguite alla massima rapidità con tempo di recupero totale. Obiettivo la copertura della porta, il gesto tecnico (presa o deviazione). A seconda del periodo o delle necessità dei portieri.
- Situazione e tiri in porta con la squadra.
- Partita con la squadra.
- Esercitazioni per le palle alte, uscite basse in attacco al pallone, situazioni 1 > 1.

Venerdì

- Riposo.

Sabato

- Riposo.

Domenica

- Partita di campionato. ♦