

## La piramide di formazione del portiere moderno



### RISCLDAMENTO 10'

#### BLOCCO MOTORIO COORDINATIVO

Il portiere esegue 10 saltelli con la corda e di seguito fa 3 balzi superando dei paletti a terra distanti 150cm. Di seguito esegue uno slalom e interviene su un tiro alla figura prima e sul pallone comandato posizionato a terra dopo.  
**3 serie da 3 ripetizioni**



#### BLOCCO TECNICA SPECIFICA: mani

Il portiere esegue 2 prese in tuffo su 2 palloni posizionati a terra. Di seguito si alza, gira dietro al paletto e riesegue le prese sui palloni a terra ritornando al punto di partenza.  
**3 serie da 3 ripetizioni**



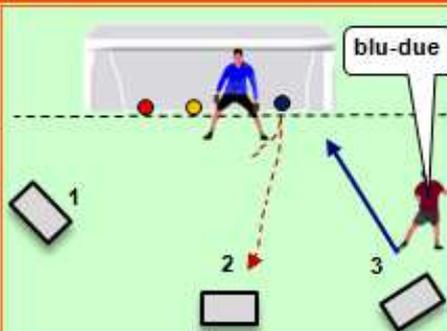
#### BLOCCO TECNICA SPECIFICA: piedi

Il portiere controlla di sx la palla passata dal mister e la scarica di dx nella porticina, quindi gira dietro il conetto e ripete l'esercizio nell'altra porta.  
**3 serie da 3 ripetizioni dx e sx**



#### BLOCCO SITUAZIONALE \ COMUNICAZIONE

Il portiere interviene sul tiro del mister. Immediatamente recupera la palla del colore comandato posizionata dentro la porta e la lancia nella porticina indicata.  
**3 serie da 5 ripetizioni**



### DEFATICAMENTO