

La piramide di formazione del portiere moderno



RISCLDAMENTO 10'

BLOCCO MOTORIO COORDINATIVO

Il portiere supera a piedi pari 3 ostacoli ed esegue una presa in tuffo a dx. Di seguito esegue uno slalom tra 3 birilli e una presa in tuffo a sx. Si rialza velocemente e a corsa indietro tocca 3 paletti disposti come da figura e va in presa alta su palla lanciata dal preparatore. **6 ripetizioni**



BLOCCO TECNICA SPECIFICA ATTACCO \ DIFESA: mani e piedi

BLOCCO TECNICA SPECIFICA: mani

Il portiere posizionato al centro della porta attacca, in presa in tuffo, dopo il 1° rimbalzo la palla lanciata centralmente dal preparatore e di seguito recupera la porta comandata e interviene sul tiro. **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 per 6 volte di fila. **3 serie da 3 ripetizioni dx e sx**



BLOCCO SITUAZIONALE \ COMUNICAZIONE

Il portiere esegue delle prese alte su palla lanciata con le mani dal preparatore e immediatamente rinvia verso la porticina. Se sbaglia il rinvio interviene sul tiro in porta del compagno posizionato vicino al dischetto del rigore. **3 serie da 3 ripetizioni**



DEFATICAMENTO