



**Corso per “Allenatore di Portieri di prima squadra e settore giovanile”**

*Coverciano (Fi), settembre-novembre 2015*

## **La preparazione fisica del portiere**

*di Massimo Marini*



# **SOMMARIO**

## **INTRODUZIONE**

### **1. IL MODELLO PRESTATIVO DEL PORTIERE DI CALCIO**

#### **2. LA MIA SETTIMANA TIPO**

**a. LUNEDÌ**

**b. MARTEDÌ MATTINO**

**c. MERCOLEDÌ**

**d. GIOVEDÌ**

**e. VENERDÌ**

**f. GIORNO DOPO LA PARTITA**

#### **3. CONCLUSIONI**

# INTRODUZIONE

In questo breve trattato affronterò il tema della preparazione fisica del portiere evoluto secondo il mio punto di vista. Come alleno nella settimana tipo per arrivare mentalmente e fisicamente pronti alla gara.

**GIUSTO?SBAGLIATO? Credo che ogni allenatore abbia un suo pensiero che va' sempre rispettato!**

**CREDO CHE OGNI ALLENATORE ABBIAM UN SUO PENSIERO SULLA PREPARAZIONE DEL PORTIERE E QUESTO SECONDO ME E' IL BELLO DEL NOSTRO RUOLO PERCHÉ CI SI PUÒ CONFRONTARE E CRESCERE. NON ESISTE IL GIUSTO O LO SBAGLIATO NELLA PREPARAZIONE DELL'ATLETA DA PRESTAZIONE.**

**CAMBIA TUTTO INVECE NELLA COSTRUZIONE DEL GIOVANE PORTIERE, CI VUOLE UN ATTENZIONE MAGGIORE PERCHÉ IL PICCOLO ATLETA NON È ANCORA FORMATO SIA FISICAMENTE CHE MENTALMENTE.**

# 1. IL MODELLO PRESTATIVO

- Nel corso della partita percorre circa 4 km (Stolen et al. 2005).
- Un intervento di tipo di difensivo è molto breve e dura al più 3 s
- Egli esegue per il 18,4% interventi ad alto impegno fisiologico, mentre per l'81,6% interventi a basso impegno fisiologico
- Nel corso delle azioni di gioco, tutte di breve durata, il portiere sollecita prevalentemente il meccanismo anaerobico lattacido.
- Il gesto tecnico eseguito con maggior frequenza durante la partita dal portiere è la “ripresa del gioco con i piedi con giocata lunga”, mentre è “l'uscita di testa” il gesto eseguito con minor frequenza.



## 2. LA MIA SETTIMANA TIPO

**IMPOSTO IL MIO ALLENAMENTO LAVORANDO SU OGNI ESERCITAZIONE AD ALTA INTENSITÀ PERCHÉ CREDO CHE UNA GAMBA FORTE ABBINATA AD UNA TESTA SERENA POSSA, NEL PORTIERE DA PRESTAZIONE, FARE LA DIFFERENZA E PER UN PORTIERE SENTIRSI BENE FISICAMENTE DI RIFLESSO VUOL DIRE STARE BENE ANCHE MENTALMENTE. (SENZA DIMENTICARE TECNICA POSIZIONE ECC ECC)**

**LA MIA SETTIMANA TIPO LA IMPOSTO (GIOCANDO IL SABATO) ALLENANDO LA FORZA ESPLOSIVA I PRIMI 2 GIORNI DELLA SETTIMANA, IL LUNEDÌ ED IL MARTEDÌ MATTINA.**

**Abbinerò a questa piccola tesi un video della settimana tipo del mio lavoro nel quale credo molto, non dimenticando che c'è sempre da migliorare ed IMPARARE DA TUTTO E TUTTI**

## **LUNEDÌ**

**LAVORI SULLA FORZA ESPLOSIVA, ABBINATA SEMPRE AL GESTO TECNICO AD ALTA INTENSITÀ.**

**ES:CADUTA DAL CUBO CON PARATE RASO, IN PRESA PALLA BATTENTE, PARATA A MEZZA ALTEZZA E SEMPRE CI ABBINO IL GESTO TECNICO FINALE.**

**LAVORO ANCHE CON LE MACCHINE ISONERZIALI SUL CAMPO ABBINANDOCI DOPO LA RIPETUTA SULLA MACCHINA LO SKIPP CON FINALE IN PARATA A PASSO INCROCIATO SEMPRE RASO MEZZA PALLA BATTENTE.**

**LAVORO MOLTO CON LE KETTLEBELL DA 20 KG CIRCA, IN MEZZO SQUAT CON FINALE IN PARATA.**

**LE RIPETIZIONI DI OGNI ESERCIZIO NON LE VARIO MOLTO MA ANDANDO UN PO' CONTRO A QUELLA CHE E' LA PRASSI, IO NON LAVORO SULLE 2/3 RIPETIZIONI NEI PRIMI GIORNI DELLA SETTIMANA, MA SULLE 4/5 RIPETIZIONI DI PARATA A VOLTE PER TOCCARE UNA PARTE AEROBICA, ANDANDO MAGARI A PERDERCI UN PO' SULLA QUALITÀ DEL GESTO**

# **TECNICO MA GUADAGNANDO NEL LAVORO FISICO (CIRCA 45 MIN)**

## **MARTEDÌ**

**NELLA MATTINATA DEL MARTEDÌ CI ALLENIAMO NELLA PRIMA PARTE IN PALESTRA UTILIZZANDO 2 MACCHINARI, PRESSA E CASTELLO, CON RIPETIZIONI E CON CARICHI MASSIMALI, MA ANCHE CON CARICHI LEGGERI E AD OGNI FINE SERIE ABBINO UNO SCATTO IN VELOCITÀ SUI 6-12 O 18 METRI. PERCHÉ? SONO LE DISTANZE CHE NOI POTREMMO UTILIZZARE AD ESEMPIO IN UN INTERVENTO NELL'ATTACCO DELLO SPAZIO DENTRO E FUORI AREA (ALLEGRO CARICHI DI LAVORO DEGLI ATLETI DA ME ALLENATI )**

**TERMINATO IL LAVORO IN PALESTRA USCIAMO IN CAMPO E LAVORIAMO SU TUTTE LE TIPOLOGIE DI PARATA CON ESERCITAZIONI DI PRESA DI POSIZIONE, CON INTERVENTI AD ALTISSIMA INTENSITÀ PER MASSIMO 3 PARATE IN PRESA, DEVIAZIONE MANO OPPOSTA E PARATE ESTREME.**

**TUTTA FORZA A CARICO NATURALE, CIRCA 60 MINUTI.**

**NEL POMERIGGIO DEL MARTEDÌ I PORTIERI SI ATTIVANO CON ME TRAMITE UN LAVORO DI 30 MINUTI DI GIOCALE CON I PIEDI IN SITUAZIONE PER POI ANDARE AD AGGREGARSI ALLA SQUADRA IN PARTITELLE AD ALTA PRESSIONE E A CAMPO RIDOTTO**

**Aresti pressa**

**2 SERIE x 8**

**spinte 160 kg**

**220kg**

**270kg**

**295kg**

**320kg**

**380kg**

**2 SERIE x 8 spinte x**

**70 kg con stacco**

Dopo ogni ripetizione scatti 6 metri

Buon lavoro Max marini



**castello**

Fiorillo



**2 SERIE x 6 squat con 60 kg  
con blocco**

**2 SERIE x 8 squat  
con 20 kg veloce  
senza blocco**

Ad ogni serie tappeto elastico skipp con  
scatto sui 6 metri veloci ed elettrici

Buon allenamento Max marini

## **MERCOLEDÌ**

**IL MERCOLEDÌ PASSO AD UN ALLENAMENTO SULLA RAPIDITÀ DEL GESTO TECNICO CON RIENTRI E PRESA DI POSIZIONE, UTILIZZANDO A VOLTE LA SPARAPALLONI, PER DEVIAZIONI E PRESE VELOCI, USCITE RAPIDE NELLO SPAZIO E TIRI DALLA DISTANZA AD ALTA VELOCITÀ. CIRCA 35 MINUTI DI LAVORO**

## **GIOVEDÌ**

**IL GIOVEDÌ LO DEDICO ALL'ALLENAMENTO DELLE PALLE ALTE E ALL'ATTACCO DELLO SPAZIO, ALLE USCITE A CONTRASTO E USCITE A CROCE, CON TRASMISSIONE DI PALLA PIEDI MANI E RIPETENDO LE GIOCAE RICHIESTE DALL'ALLENATORE NELLA GARA UFFICIALE. PRIMA DI INIZIARE FACCIAMO UN ATTIVAZIONE TRA OVER AD ALTA INTENSITÀ CON TEMA PALLA ALTA. CIRCA 40 MINUTI**

## **VENERDÌ - RIFINITURA PRE GARA**

**IL VENERDÌ MATTINO RIFINITURA PRE GARA: DOPO UN ATTIVAZIONE TRA LE SAGOME, CI ALLENIAMO SULLA RAPIDITÀ TRA GLI OVER CON PARATA FINALE, LAVORO PODALICO IN VELOCITÀ CON COLORI, REATTIVITÀ IN PORTA CON VARIE TIPOLOGIE DI ESERCITAZIONI.**

**ES: DEVIAZIONI CON RETINA, LAVORI A PALLA LIBERA, A CONTRASTO MEZZA ALTEZZA E RASO. INSERISCO ANCHE UNA TOCCATA DI FORZA ESPLOSIVA IN PLIOMETRIA CON UN MASSIMO DI 6 PARATE TOTALI: 2 RASO, 2 PALLE BATTENTI, 2 PALLE A MEZZA ALTEZZA. CIRCA 25 MINUTI DI GRANDE CONCENTRAZIONE E ATTENZIONE SEMPRE AD INTENSITÀ ELEVATA .**



## GIORNO DOPO LA PARTITA

DOPO UNA GARA INFRASETTIMANALE, LA MATTINA SUCESSIVA IL PORTIERE CHE HA GIOCATO, SE STA BENE FISICAMENTE, LO FACCIO LAVORARE PER UN 30 MINUTI SULLA FORZA CON PARATE PERCHÉ ANCORA ADRENALINICO DALLA GARA SERALE. IL GIORNO SUCESSIVO LO FACCIO RECUPERARE E RIPOSARE. L'HO TESTATO IN QUESTI ANNI E HO NOTATO CHE DOPO UNA GARA SERALE LA MATTINA SUCESSIVA, L'ATLETA È ANCORA CARICO DI ADRENALINA E PREDISPOSTO AL LAVORO SOPRATTUTTO SE LE COSE VANNO BENE .



## CONCLUSIONI

IO MARINI MASSIMO LAVORO COSÌ, CERCANDO SEMPRE DI IMPARARE E MIGLIORARE. SCUOLA VECCHIA O NUOVA NON SO, CREDO CHE LA DIFFERENZA LA FACCIAMO SEMPRE IL PORTIERE MA NOI ABBIAMO IL DOVERE DI CERCARE DI MIGLIORARLO E FARLO CRESCERE, OGNUNO CON LA PROPRIA PERSONALITÀ E METODOLOGIA, L'IMPORTANTE È CREDERE IN QUELLO CHE SI PROPONE SEMPRE, TRASMETTENDO UNA COSA FONDAMENTALE CHE VALE DAL PICCOLO ATLETA AL PROFESSIONISTA CHE È SECONDO ME, L'ABBINAMENTO DI PASSIONE ED ENTUSIASMO!



**RINGRAZIO TUTTI VOI DOCENTI E UN SALUTO AGLI APPASSIONATI DI QUESTO PRIMO CORSO, NONCHE' A TUTTI I PORTIERI CHE HO ALLENATO E CHE MI HANNO SOPPORTATO E FATTO CRESCERE FINO AD ORA.**

**DEDICO QUESTA TESI AI GRANDI AMICI DEL MIO PRIMO STAFF, CHE MI HANNO PERMESSO DI ARRIVARE AD ALLENARE A CERTI LIVELLI:**

**MISTER GIOVANNI STROPPA**

**MISTER ANDREA GUERRA**

**PREPARATORE ATLETICO ANDREA TONELLI**

**PREPARATORE ATLETICO FRANCESCO**

**PETRARCA**



**MAX MARINI**