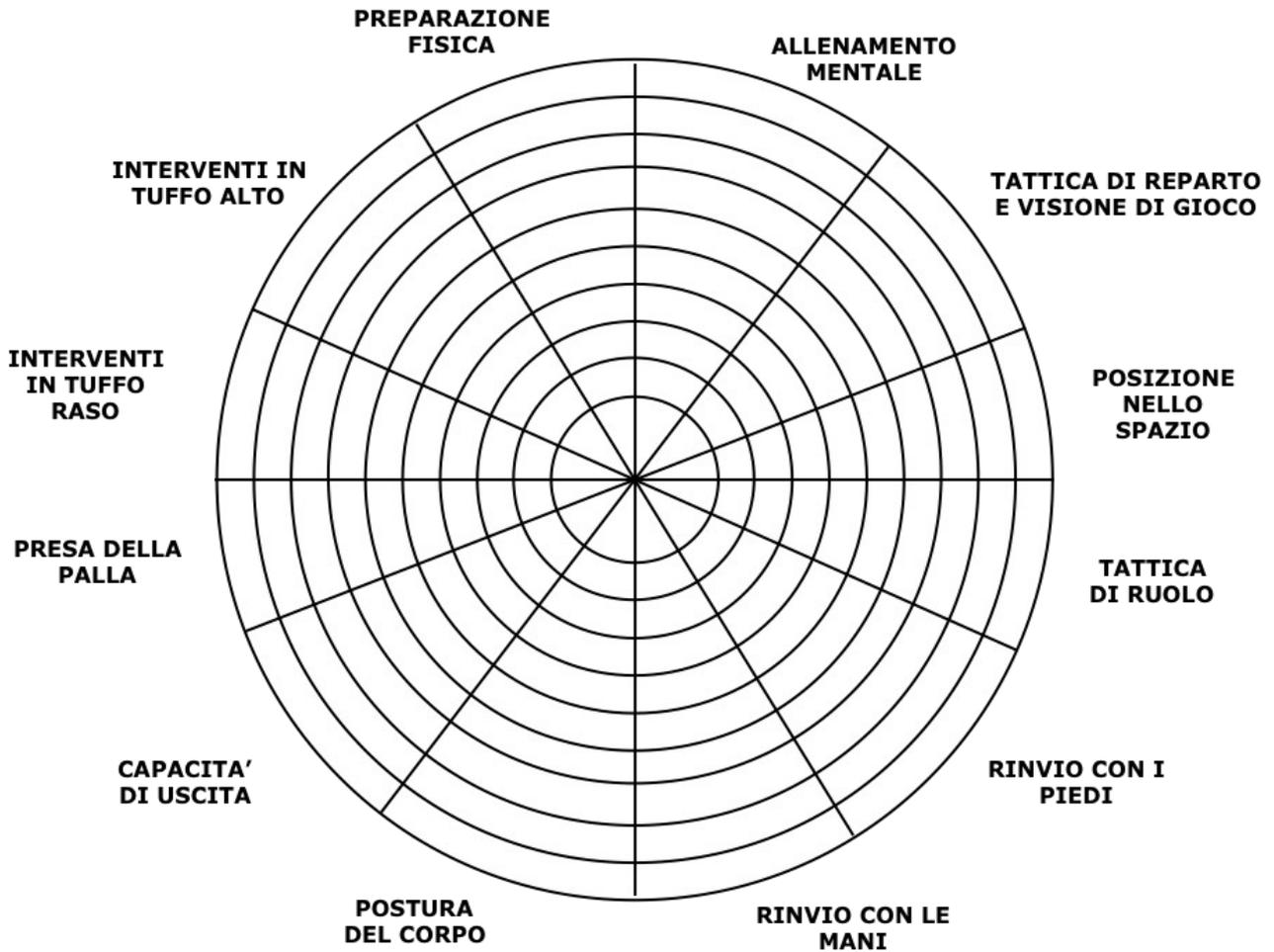


LA RUOTA DEL PREPARATORE
FORMAZIONE DEL PORTIERE DI CALCIO



COLORA GLI ANELLI PER OGNI AREA PARTENDO DALL'ESTERNO VERSO L'INTERNO.

Vittorio Baccari
Professional Goalkeeping coach
www.scuolaportieri.it

Vi propongo uno strumento di valutazione che può avere usi molteplici. L'esercizio della ruota del portiere analizza gli aspetti inerenti la formazione e la preparazione del portiere di calcio. Può essere usato sia come valutazione che autovalutazione in base alle età e le categorie dei portieri.

Consente al portiere di confrontare la percezione di se stesso con la valutazione che da il preparatore dei portieri in base ai suoi parametri.

Con questo test, si possono ricavare più dati ma il dato principale credo sia il fatto di mettere in connessione i due soggetti e preparare con maggior precisione gli obiettivi da raggiungere e il percorso da fare per raggiungerli.

Aumenta la consapevolezza dei soggetti verso tutto il lavoro svolto e da svolgere.

Gli ambiti che ho elencato sono quelli che rappresentano il ruolo del portiere e le sue competenze.

Partendo dall'alto e procedendo in senso orario troverai:

- 1) Preparazione fisica
- 2) Allenamento mentale
- 3) Tattica di reparto e visione di gioco
- 4) Posizione nello spazio
- 5) Tattica di ruolo
- 6) Rinvio con i piedi
- 7) Rinvio con le mani
- 8) Postura del corpo
- 9) Capacità di uscita
- 10) Presa della palla
- 11) Interventi in tuffo raso
- 12) Interventi in tuffo alto

Lo strumento della ruota del portiere può essere utilizzato per:

1. **Autovalutazione del portiere**
2. **Autovalutazione del preparatore dei portieri**
3. **Osservazione e valutazione del portiere da parte del preparatore**
4. **Pianificazione degli obiettivi nella formazione del giovane portiere**
5. **Pianificazione degli obiettivi nella preparazione del portiere evoluto**

Vittorio Baccari
Professional Goalkeeping coach
www.scuolaportieri.it

Una breve descrizione delle varie aree.

Preparazione fisica:

Obiettivi di formazione

Quest'area include quello che riguarda gli aspetti fisici del portiere, in termini di misure antropometriche, sviluppo degli schemi motori, delle capacità coordinative e dello sviluppo delle capacità fisiche come la forza, la resistenza. In base all'età dovremo avere un quadro ben chiaro delle caratteristiche dei soggetti e della metodologia che intendiamo applicare.

1. Schemi motori
2. Capacità coordinative
3. Capacità/potenza fisica

Allenamento mentale:

Obiettivi di formazione

Quest'area include gli aspetti mentali, l'atteggiamento dei soggetti, il loro carattere e la loro personalità.

1. Arousal - Attivazione/rilassamento
2. Obiettivi
3. Imagery
4. Attenzione
5. Il pensiero e il Self Talk
6. Emozioni

Tattica di reparto e visione di gioco:

Obiettivi di formazione

Quest'area include gli aspetti della partecipazione al gioco, della conoscenza del ruolo e segue una progressione didattica che parte dal ludico nei bambini e via via si evolve.

1. Gestione della difesa
2. Scelta situazionale
3. Visione di gioco, impostazione

Posizione nello spazio:

Obiettivi di formazione

Quest'area include gli aspetti che riguardano la posizione del portiere nello spazio in riferimento alla posizione dello spazio e alla situazione di gioco.

- 1) Palla coperta
- 2) Palla scoperta
- 3) Palla inattiva

Tattica di ruolo:

Obiettivi di formazione

Quest'area include gli aspetti che riguardano la tattica di ruolo:

- 1) Scelta del gesto tecnico
- 2) Strategia di difesa della porta

Rinvio con i piedi:

Obiettivi di formazione

In quest'area valutiamo la capacità di calcio e rilancio con i piedi

1. Calcio da terra
2. Calcio al volo
3. Passaggi

Rinvio con le mani:

Obiettivi di formazione

In quest'area valutiamo la capacità di calcio e rilancio con le mani

- 1) Lancio rasoterra
- 2) Lancio Lungo

Postura del corpo:

Obiettivi di formazione

In quest'area valutiamo le caratteristiche del portiere in termini di postura e di efficienza della postura

1. Palle laterali
2. 1 contro 1
3. Di attesa

Capacità di uscita:

Obiettivi di formazione

In quest'area valutiamo la capacità di lettura delle traiettorie, la tempistica, il coraggio ecc.

1. Basse
2. Frontali
3. Laterali

Presca della palla:

Obiettivi di formazione

In quest'area valutiamo la capacità di presa della palla

1. Pollici aperti
2. Pollici chiusi
3. Dopo traslazione

Intervento in tuffo raso:

Obiettivi di formazione

In quest'area valutiamo la capacità di tuffo, la direzione, la copertura della porta

1. Piede perno e ricerca della palla
2. Levagamba
3. 1 contro 1

Intervento in tuffo alto:

Obiettivi di formazione

In quest'area valutiamo la capacità di tuffo su palla alta. Il rapporto con il terreno, l'elasticità ecc.

4. Spinta a cercare la palla
5. Piede perno
6. Stacca i piedi da terra?

APPROFONDISCI!