

# Pre-acrobatica e portiere

LA PRE-ACROBATICA FORNISCE UNA SERIE DI ESERCITAZIONI UTILI PER IL PORTIERE DI CALCIO CHE PREVEDONO ROTAZIONI SULL'ASSE SAGITTALE, LONGITUDINALE E TRASVERSALE ACCOPPIATE AI GESTI TECNICI. ATTRAVERSO LE ROTAZIONI SI CERCA DI ELIMINARE LE PAURE NELLE FASI DI VOLO, DI MIGLIORARE L'EQUILIBRIO, LA COORDINAZIONE, IL SENSO DELLA POSIZIONE E ABITUARE IL PORTIERE A REAGIRE A SITUAZIONI ROCAMBOLESCHES (DOPO UNA SERIE DI ROTAZIONI L'INDIVIDUO PUO' APPARIRE FRASTORNATO COME DOPO LA REAZIONE AD UN PAIO DI TIRI RAVVICINATI).

LO SVILUPPO DELLA CAPACITA' DI PRE-ACROBATICA E' FONDAMENTALE NEL RUOLO DEL PORTIERE, SOPRATTUTTO NELLA FASCIA D'ETA' DAGLI OTTO AI DODICI ANNI.

GENERALMENTE GLI ELEMENTI PRE-ACROBATICI CHE VENGONO UTILIZZATI NELLE ESERCITAZIONI SONO:

- CAPOVOLTA AVANTI
- CAPOVOLTA INDIETRO
- ROTOLAMENTO DX E SX
- ROTAZIONE SU ASSE LONGITUDINALE DX E SX

PRIMA DI COMBINARE LE ROTAZIONI CON DEGLI ELEMENTI TECNICI BISOGNA ASSICURARSI DELLA CORRETTA ESECUZIONI DEL GESTO MOTORIO (INIZIALMENTE BISOGNA FORNIRE L'ASSISTENZA). COME MEZZO DI SUPPORTO POSSONO ESSERE USATI DEI TAPPETONI, MA SECONDO UN MIO PARERE PERSONALE E' MEGLIO ESEGUIRE IL TUTTO CON IL CONTATTO DEL SUOLO (SE E' MORBIDO), PER RICREARE SITUAZIONI NATURALI DI GIOCO.

## **CAPOVOLTA AVANTI:**

PER FAR ESEGUIRE QUESTO ELEMENTO C'INGINOCCHIAMO SU UN LATO E METTIAMO UNA MANO DIETRO AL COLLO DEL RAGAZZO (PER PROTEGGERE IL TRATTO CERVICALE), CHE SI TROVERA' CON LE MANI E I PIEDI APPOGGIATI A TERRA PRONTO A ROTOLARE IN AVANTI. IL MENTO DEVE POGGIARE SULLO STERNO LA TESTA DEVE STARE TRA LE BRACCIA E GLI ARTI INFERIORI DEVONO ESSERE DIVARICATI E LEGGERMENTE PIEGATI. PER FAR ESEGUIRE LA CAPOVOLA DOBBIAMO MANTENERE UNA MANO DIETRO IL COLLO (CHE NON SI DEVE TOGLIERE FINO ALLA FINE DELL'ESECUZIONE) E L'ALTRA SUL FIANCO DEL RAGAZZO ED ESERCITARE UNA LEGGERA PRESSIONE IN AVANTI PER FAR ESEGUIRE IL GESTO.

## **CAPOVOLTA INDIETRO:**

PER FAR ESEGUIRE QUESTO ELEMENTO C'INGINOCCHIAMO LATERALMENTE AL SOGGETTO E METTIAMO UNA MANO DIETRO IL COLLO E L'ALTRA DIETRO LE GAMBE DEL SOGGETTO CHE PRESENTERA LA SCHIENA IN DIREZIONE DELL'ESECUZIONE DELLA CAPOVOLTA, GLI ARTI INFERIORI DIVARICATI E LEGGERMENTE PIEGATI E GLI ARTI INFERIORI TESI CHE SI ANDRANNO A FLETTERE PRIMA DEL CONTATTO COL SUOLO, DURANTE L'ESECUZIONE DOBBIAMO ESERCITARE PRESSIONE SULLE GAMBE IN DIREZIONE DEL MOVIMENTO PER FAR ESEGUIRE IL GESTO.

## **ROTOLEMENTI DX E SX:**

E' MOLTO FACILE L'ESECUZIONE DEL GESTO CHE NON NECESSITA DI UN ASSISTENZA, IL ROTOLAMENTO DEVE ESSERE ESEGUITO CON TUTTO IL CORPO TESO (ARTI SUPERIORI E INFERIORI)

## **ROTAZIONI SULL'ASSE LONGITUDINALE:**

L'ESECUZIONE DEL GESTO NON RICHIEDE ASSISTENZA, IL MOVIMENTO E' FACILE E CONSISTE NEL GIRARE SU SE STESSI(DI 180 O 360 GRADI) DALLA POSIZIONE ERETTA. PE ESEGUIRE IL MOVIMENTO PUO' ESSERE USATA UNA CIRCONDUZIONE CONTRAPPOSTA DELLE BRACCIA.

## **PRE-ACROBATICA ABBINATA AL GESTO TECNICO:**

1-CAPOVOLTA AVANTI + PARATA DELLA PALLA RADENTE O

PARATA DELLA PALLA LEGGERMENTE RIMBALZATA O

PARATA DELLA PALLA A MEZZA ALTEZZA O

PARATA DELLA PALLA ALTA

2-CAPOVOLTA INDIETRO + PARATA DELLA PALLA RADENTE O

PARATA DELLA PALLA LEGGERMENTE RIMBALZATA O

PARATA DELLA PALLA A MEZZA ALTEZZA O

PARATA DELLA PALLA ALTA

**NB: POSSONO ESSERE USATE ANCHE VARIANTI DI PSICOCINATICA USANDO DUE PALLONI COLORATI E DICHIARANDO IL COLORE DELLA PALLA CHE DEVE AFFERRARE IL PORTIERE.**

3-ROTOLEMENTO DX +PARATA A SX DELLA PALLA RADENTE O

DELLA PALLA LEGGERMENTE RIMBALZATA O

DELLA PALLA A MEZZA ALTEZZA O

DELLA PALLA ALTA

4-ROTOLEMENTO SX +PARATA A DX DELLA PALLA RADENTE O

DELLA PALLA LEGGERMENTE RIMBALZATA O

DELLA PALLA A MEZZA ALTEZZA O

DELLA PALLA ALTA

SI POSSONO CREARE ANCHE DEI CIRCUITI DI PRE-ACROBATICA COME:

ROTAZIONE SULL'ASSE SAGITTALE A DX +

ROTAZIONE SULL'ASSE SAGITTALE A SX +

PARATA A DX(RIMANGO A TERRA)+

ROTOLOAMENTO A DX\_

PARATA A SX(RIMANGO A TERRA)

ROTOLOAMENTO A SX+

PARATA PALLA ALTA+

CAPOVOLTA INDIETRO+

CAPOVOLTA AVANTI+

PARATA PALLA A MEZZA ALTEZZA DX O SX

**NB: ALLA FINE DI OGNI CIRCUITO UTILIZZARE RECUPERO DI UN MINUTO PER NON SOVRACCARICARE IL SISTEMA DI ELABORAZIONE DELL'INFORMAZIONE DEL RAGAZZO E I CENTRI DELL'EQUILIBRIO!**

**ALLA FINE DELL'ESERCITAZIONE FAR ESEGUIRE STRATCHING ED ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO DELLA SCHIENA.**

**MANUEL DE MARIA**

**Preparatore atletico settore giovanile ss Lazio**