

Proposta di lavoro di Paolo Buccheri alla Boreale Calcio

Lavoro Tecnico:

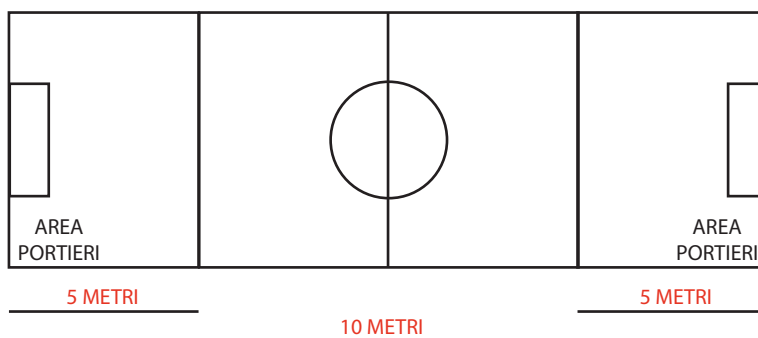
-Tecnica con i piedi

- Tuffi alti e bassi e capacità di reazione

Nei miei allenamenti la tecnica con i piedi la ritengo di fondamentale importanza per la preparazione di un portiere.

Utilizzo spesso una partitella a "tema" con 2 porte di calciotto si formano 2 squadre (3-3); la regola fondamentale da rispettare è che la rete è valida solo quando il pallone è calciato da dentro l'area portieri. La squadra che difende, solo nella propria area, può parare anche con le mani.

Questo è un esercizio che crea molto affiatamento tra portieri di 1° squadra e Juniores e stimola in modo sano e divertente lo spirito ludico e agonistico.



1° esercizio

Preparando 2 aste con un nastro a terra poste frontalmente tra loro (vedi foto1 in allegato)

1) Il portiere si posiziona al centro delle 2 aste. Il Mister è con 2 palloni denominati n1 e n2.

Quando verrà calciato il pallone chiamato il portiere si tuffa sul lato corrispondente passando sotto il nastro (vedi foto2 in allegato)

2) Variante 1° tiro sempre rasoterra, 2° tiro a rimbalzo (vedi foto3 all.)

3) 1° tiro rasoterra, 2° pallone tiro teso (vedi foto4 all.)

4) 1° tiro rasoterra, 2° pallone a contrasto (vedi foto5 all.)