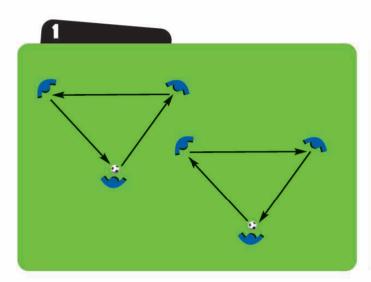
ALLENAMENTO

Danieli Bortri Allenatore del settore giovanile della Juventus.

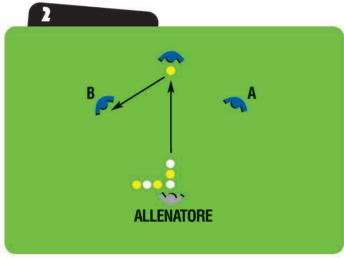
FOTO: ITAL VPHOTOPRESS

ESERCIZI PER I PORTIERI IL GIOCO COI PIEDI



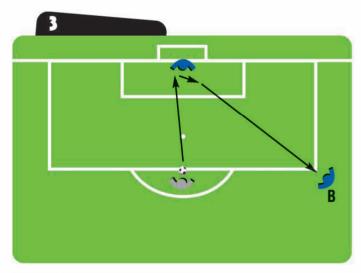
PASSAGGI E STOP A TRIANGOLO

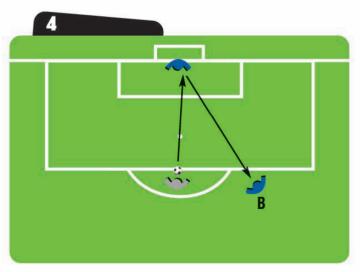
Tre portieri si dispongono a triangolo e si passano la palla in senso orario e poi antiorario. Nel primo caso devono eseguire il controllo col sinistro e il passaggio con l'interno destro. Nel secondo lo stop è con il piede destro e la giocata di sinistro (figura 1).



LA REAZIONE

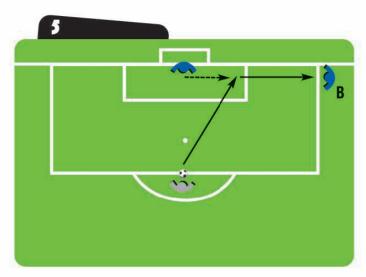
L'allenatore è posto a circa 3-4 metri dal portiere ed è in ginocchio. Fa partire con le mani dei palloni in serie di due colori diversi. Il numero uno deve indirizzare i palloni "gialli" a B, utilizzando l'interno sinistro, mentre i "bianchi" ad A, di interno destro (figura 2).





PASSAGGIO CON STOP E DI "PRIMA"

L'allenatore gioca palla al portiere che controlla la sfera con il sinistro e la passa al compagno B di interno destro (figura 3). Una variante della proposta prevede il "passaggio" del tecnico all'estremo difensore che di prima intenzione di destro serve il compagno B (figura 4).



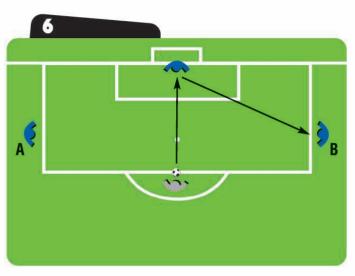
FUORI DALLO SPECCHIO

L'allenatore esegue un retropassaggio al portiere "fuori" dallo specchio della porta. L'estremo difensore, dopo una fase di corsa, controlla il pallone di sinistro e gioca di interno sinistro a B (figura 5). La stessa proposta può essere eseguita richiedendo al numero uno di agire di prima intenzione col sinistro. Chiaramente si può ripetere l'esercizio sull'altro lato del campo col piede destro.



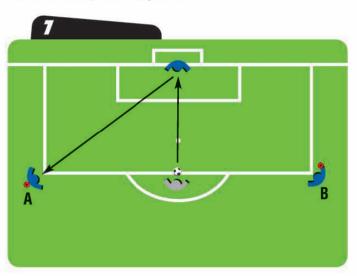
LA CHIAMATA

Il giocatore A serve il portiere e gli comunica il colore della porticina nella quale indirizzare il pallone. L'estremo difensore, dopo uno stop o di prima intenzione, deve eseguire la giocata (ad esempio, blu) come da figura 8. Variante: l'esercizio inizia con la palla al numero uno che serve il compagno, il quale gli chiama la porticina.



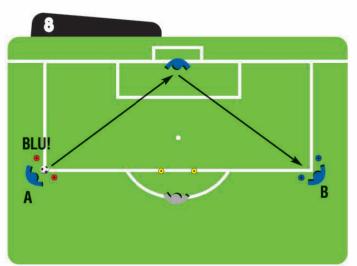
PALLE "SPORCHE"

L'allenatore serve il portiere (con delle giocate "sporche", ad esempio con palla leggermente rimbalzante). Il numero uno ha l'obbligo di controllare di sinistro o di destro e di conseguenza servire i compagni A o B (figura 6).



IL CINESINO ROSSO

L'allenatore passa la palla al portiere. Sul passaggio il portiere deve osservare i due compagni, A e B, e dopo lo stop servire il giocatore che gli mostra il cinesino rosso. Se entrambi alzano il segnacampo rosso, la giocata deve essere effettuata all'allenatore (figura 7).



IL NUOVO CALCIO 69