

ATTIVITA' DI BASE

PULCINI (9-10 anni)

- La scoperta del ruolo del Portiere.
- I principi della Difesa della Porta attraverso il gioco.
- L'espressione libera nel Gesto Tecnico della parata.
- Le esercitazioni devono favorire solo il Gioco e il Divertimento.

ESORDIENTI (11-12 anni)

- Primi concetti sulla importanza del ruolo del Portiere nel gioco di squadra.
- L'apprendimento va curato con semplici aspetti allenanti.
- Le esercitazioni devono contenere la coordinazione dei movimenti e devono essere di semplice soluzione.

SETTORE GIOVANILE

GIOVANISSIMI (13-14 anni) ALLIEVI (15-16 anni)

- Differenze tra il Portiere di Calcio a 5 e il Portiere di calcio a 11.
- L'importanza dell'allenamento come forma di crescita per il ruolo.
- Inizio della formazione del ruolo con Informazioni Tecnico/Tattiche.
- Le esercitazioni devono favorire l'impostazione vera e propria del Portiere di calcio a 5 contenendo :
 - Lavoro Fisico (Reattività e Velocità).
 - Lavoro Tecnico (Tutti i gesti tecnici per arti superiori – corpo – arti inferiori).
 - Primi concetti Tattici (situazioni in partita a palla ferma ed in movimento).
 - Primi concetti di Psicocinetica (lavoro visivo e ricerca della Concentrazione).

JUNIORES (17-18 anni)

- La ricerca personale nell'interpretare il ruolo del Portiere.
- Lo sviluppo della fiducia in se stessi nella presenza in campo nel gioco di squadra.
- L'ottimizzazione dei Gesti Tecnici.
- Le esercitazioni devono contenere tutti i tipi di Lavoro :
 - Lavoro Fisico (Tutti i movimenti per potenziamento – resistenza – velocità).
 - Lavoro Tecnico (Tutti i gesti tecnici per arti superiori – corpo – arti inferiori).
 - Lavoro Tattico (Tutte le situazioni in partita a palla ferma ed in movimento).
 - Lavoro Psicocinetico (sviluppo visivo e sviluppo della concentrazione).

UNDER 21

- La convinzione nel ruolo e l'affermarsi delle proprie caratteristiche.
- L'Allenamento deve essere una costante fondamentale per il mantenimento ed il miglioramento delle proprie prestazioni.
- Acquisizione della Personalità e Presenza attiva in campo nel gioco di squadra.
- Analisi della Prestazione.
- Le esercitazioni devono contenere tutti i tipi di Lavoro :
 - Lavoro Fisico (Tutti i movimenti per potenziamento – resistenza – velocità).
 - Lavoro Tecnico (Tutti i gesti tecnici per arti superiori – corpo – arti inferiori).
 - Lavoro Tattico (Tutte le situazioni in partita a palla ferma ed in movimento).
 - Lavoro Psicocinetico (sviluppo visivo e sviluppo della concentrazione).



Arnaldo Costanzi