



Iniziare la stagione con i giovani portieri: le attenzioni da avere per programmare, l'importanza di conoscere le loro caratteristiche e i presupposti operativi per migliorare tecnica, forza e componenti aerobiche.

Come per gli adulti, anche in ambito giovanile, la fine del campionato e dei tornei è un momento particolare della stagione. L'allenatore dei numeri uno deve interrogarsi sul suo operato, pensare ai miglioramenti ottenuti e agli aspetti su cui incidere maggiormente per aiutare la crescita dei suoi ragazzi. Più che considerare i "titoli" conquistati, questo periodo è determinante per riflettere. "Come posso migliorare la presa o l'uscita bassa?" "In che modo posso trasmettere con efficacia la mia filosofia operativa?" Questi sono solo alcuni tra i diversi quesiti che deve porsi un mister. Il tutto in vista, appunto, di un nuovo precampionato. Allenare il settore giovanile è, infatti, un lavoro da maestri. Di maestri che si preoccupano di "curare", come i vetrai di Murano, tutti i particolari. In giovane età, infatti, alla stregua del vetro appena uscito dal forno, il giocatore è malleabile, plasmabile ed è proprio in tale fase che si può intervenire in modo costante e continuativo. Occorre una grande attenzione perché un'azione inadeguata potrebbe esaltare i difetti del ragazzo o addirittura nascondere o inibire le sue qualità. Provocando un danno che rimarrà per tutta la sua carriera. Ecco che sono indispensabili competenze, passione e conoscenze.

NON COPIARE I "GRANDI"

Anche per i ragazzi sta per iniziare una nuova stagione, con un possibile ritiro fuori sede oppure in società: si tratta comunque di un precampionato vero e proprio, se inteso come una fase preparatoria al raggiungimento del miglior stato prestativo. Tuttavia, non si può pensare di copiare o imitare gli adulti, perché i giovani, anche ad alto livello, hanno caratteristiche fisiche, psicologiche e comportamentali differenti da quelle dei grandi.

È sicuramente utile, quindi, anche per chi opera in ambito giovanile osservare gli allenatori dei portieri di prima squadra durante questa fase dell'anno, ma non bisogna pensare di riportare quanto notato, o almeno non proprio tutto, coi propri estremi difensori. Infatti, è essenziale conoscere le peculiarità dei giovani e la loro età



biologica, che può anche non coincidere con quella anagrafica. Ricordate: vi possono essere degli elementi "precoci" e altri "tardivi".

STACCARE LA SPINA

Innanzitutto, durante le vacanze estive i ragazzi devono essere liberi di "staccare", di godersi un periodo di riposo. Essere giovani non significa non provare stanchezza fisica e mentale; anche

Lo sai che...

LUNGO
TERMINE

BISOGNA RICORDARE CHE NON STIAMO ALLENANDO I NUMERI UNO DI UNA PRIMA SQUADRA, MA DI UN SETTORE GIOVANILE. PERTANTO, È NECESSARIO PUNTARE SUL "LUNGO TERMINE", A FORMARE GIOCATORI, NON A TROVARE LA MIGLIOR CONDIZIONE PER LA PRIMA GARA DI CAMPIONATO (BENATELLI).

DANIELE BORRI

Allenatore dei portieri del settore giovanile della Juventus.



Foto: Sergio Tempera

Diventare il **numero uno**

loro, come gli adulti, nel corso della stagione accumulano stress fisici, psicologici e necessitano appunto un momento di recupero. Perciò è poco efficace, se non per casi particolari, fornire tabelle di allenamento che li “obbligano” a svolgere esercitazioni specifiche durante l'estate.

Vista la “sedentarietà” tipica della nostra società, è più utile, e probabilmente più motivante, invitarli a fare... sport. Nuoto, beach volley, corsa

(per chi va al mare) o escursioni all'aria aperta (che consentono un lavoro di propriocezione per le caviglie a chi è in montagna) sono tutte ottime soluzioni per restare in forma. Senza dimenticare di praticare in tali contesti diverse attività all'aria aperta. Inoltre, è meglio non perdere la familiarità con la gestione della palla (in modo molto soft comunque). Il tutto per mantenere una *fitness* sufficiente, importante quando si tor-

PER CHI VUOLE APPROFONDIRE

- Domenico Gualtieri. *Appunti universitari di Teoria e metodologia dell'allenamento degli sport di squadra*. 2010/11.
- Claudio Filippi. *La pausa estiva*. Il Nuovo Calcio, 2009.
- Claudio Filippi. *Si torna a parare*. Il Nuovo Calcio, 2008.
- Claudio Filippi. *Manda i guanti in temperatura*. Il Nuovo Calcio, 2007.

Diventare il numero uno

Gli esercizi

Di seguito vi proponiamo esercitazioni per i primi contatti con il terreno che rientrano nella didattica della tecnica, ma che in precampionato consentono di riprendere gradualmente confidenza con il suolo, per evitare infortuni (borsiti). In più, vi consigliamo alcuni esercizi che si possono eseguire in qualsiasi luogo di vacanza per non perdere familiarità con la palla, attraverso giochi di destrezza con uno o due palloni.

I primi contatti con il terreno

Il portiere, seduto a terra, con le gambe flesse e poste lateralmente, è pronto a effettuare una parata. L'allenatore lancia il pallone rasoterra sempre dallo stesso lato (anche 4 volte consecutivamente) intervenendo per correggere la postura e i gesti a ogni esecuzione. La stessa parata è effettuata: con un

“pallone schiacciato a terra”; con il portiere che lo intercetta portando le mani nel punto in cui questo impatta il terreno; con la palla rimbalzante; con la sfera inviata tesa a 30-40 centimetri da terra e successivamente più alta.

Si prosegue modificando la posizione di partenza: in ginocchio, sagittale (in appoggio su un ginocchio e pronti a spingere con l'altro arto) e in stazione eretta.

Per non perdere familiarità con la palla

Il portiere è di fronte al muro con due palloni in mano; palleggia in modo ritmico facendo “battere” i palloni contemporaneamente sul muro. Si ripete lo stesso esercizio palleggiando a terra. Si continua alternando le due modalità (una mano palleggia a terra, l'altra contro il muro).

nerà in campo. E al via della stagione servono idee chiare: è indispensabile conoscere i ragazzi, stabilire gli obiettivi, sapere ciò che possono svolgere o meno in base alla loro età. A tal proposito, nelle prossime righe, analizzeremo i comportamenti corretti dal punto di vista tecnico, della forza e degli aspetti aerobici. Concetti validi in precampionato, ma anche per il prosieguo della stagione.

LA FORZA

In primo luogo, bisogna conoscere che tra gli 11 e i 15 anni alcune parti del nostro scheletro sono particolarmente “fragili”; sarà molto importante, dunque, prestare attenzione ai mezzi e ai metodi da utilizzare. Dal punto di vista fisiologico, considerando sempre l'età biologica e non solo quella cronologica, i ragazzi non dovrebbero presentare sviluppi ormonali spiccati (testosterone), tali da consentire un incremento della massa muscolare attraverso l'allenamento di forza, ad esempio coi sovraccarichi. Questa metodica poi può concorrere con altre situazioni all'aumento del rischio di infortuni. Pertanto, è più

funzionale agire sulla capacità del giovane di esprimere al massimo il suo potenziale di forza, che potrebbe non essere in grado di esprimere per possibili deficit coordinativi (più si è coordinati, più diventano economici ed efficaci le varie gestualità). Detto ciò, la strada ideale per intervenire su tale aspetto fisico è quella della **ripetizione di gesti tecnici come parate, uscite alte e via dicendo, che possono essere considerati un lavoro di forza altamente specifico**. Lavoro ideale anche per chi durante l'anno ha poche occasioni d'azione su questo obiettivo.

Se al contrario parliamo degli Allievi si può iniziare a pensare di introdurre esercizi “a secco”, con piccoli sovraccarichi o altri mezzi (isoinerziali). In linea di massima, però, senza la consulenza e l'aiuto di un preparatore fisico, è bene portare avanti il concetto sopra descritto: la tecnica è il **modo più sicuro per agire sulla forza specifica**.

Per quanto concerne la parte a secco, le differenti proposte devono essere incentrate su:

- cambi di direzione;
- forza;
- caratteristiche del terreno (pendenze, sabbia...);
- esercitazioni a carattere pliometrico (saltelli, funicella...);
- gare di sprint;
- disequilibrio (importante a scopo preventivo);
- giochi di opposizione, di contrasto oppure con trazioni e spinte;
- il gioco, in particolar modo coi più piccoli;

L'ASPETTO AEROBICO

Indicativamente il periodo migliore per svolgere esercizi con tale obiettivo è quello intorno ai 12 anni. È sicuramente vero che anche prima di tale età il giovane possiede delle capacità per operare in questa direzione, ma in linea di massima potrebbero essere più di tipo motivazionale. Infatti, potrebbe avere difficoltà nel mantenere l'attenzione in una proposta lunga o ripetitiva. A 12 anni inizia, invece, un desiderio più specifico per l'attività sportiva che pratica, quindi è più disponibile e accetta le proposte vantaggiose per la sua prestazione. Questa premessa serve per chiarire che è possibile lavorare anche su questo obiettivo, considerando però che il portiere non deve diventare un maratoneta. L'aspetto aerobico è importante perché funzionale alla tecnica. Negli Allievi, se necessario, durante il precampionato si possono svolgere alcune sedute con tale fine, ma nei più giovani è meglio ottenere una buona intensità durante la parte tecnica e giocare sull'alternanza di lavoro/recupero. Vi sarà una crescita “funzionale”, utile a svolgere la

Lo sai che...

FREDDO

QUANDO IL PORTIERE VIENE PUNTATO CENTRALMENTE DEVE RIMANERE “FREDDO”, IN PIEDI IL PIÙ POSSIBILE CON IL PALMO DELLE MANI APERTO... CERCANDO DI CHIUDERE ANCHE CON I PIEDI IL TIRO RASOTERRA, QUELLO PIÙ PERICOLOSO (BALLI).

parte tecnica sempre a intensità più elevate e con un maggior numero di ripetizioni.

LA TECNICA

La preparazione precampionato come gran parte della stagione nei giovani deve mirare allo sviluppo e all'apprendimento della tecnica. L'allenamento deve basarsi su tali finalità partendo dalle capacità coordinative; senza il miglioramento delle stesse, sarà più difficile l'applicazione di un qualsiasi gesto.

Dobbiamo ricordarci – come già accennato – che, oltre a essere uno strumento indispensabile per un portiere, la tecnica permette migliorare anche le componenti condizionali di forza e resistenza. A differenza dell'adulto, in cui la preparazione è caratterizzata da tre fasi (attivazione, costruzione e avvicinamento alle gare), il precampionato nei giovani entra quasi direttamente nel momento di avvicinamento alla partita, che definirei più semplicemente come **fase addestrativa**.

Ovviamente nei primi giorni occorre porre attenzione a intensità e carichi. Si consiglia nella prima settimana di curare particolarmente la tecnica di parata e di caduta; infatti i ragazzi, dopo l'inattività estiva, devono riprendere confidenza con il terreno; è indispensabile ritrovare quei meccanismi, abbandonati anche solo per trenta giorni così da evitare problematiche come borsiti o altro, che andrebbero a compromettere la preparazione.

LA CONOSCENZA

La preparazione ha questo obiettivo, in particolare se si lavora con numeri uno "nuovi". Prima del precampionato è necessario provare a conoscere gli atleti in forma indiretta, attraverso informazioni generali e, se possibile, visionando le immagini di allenamenti o partite per avere indicazioni sotto il profilo tecnico-tattico. Durante la preparazione, invece, la conoscenza è diretta e si avrà il quadro generale delle squadre nelle quali hanno giocato, i mister e gli allenatori dei portieri avuti; insomma sapremo il loro vissuto. Soprattutto con i giovani di oggi, diversi e forse un po' più "fragili" rispetto alle generazioni passate, il dialogo è fondamentale per creare empatia, acquisire conoscenze e accumulare esperienze sul ragazzo. Il preparatore deve diventare un punto di riferimento, la "roccia" su cui aggrapparsi nei momenti difficili e la figura da "temere" quando l'impegno o il comportamento non sono consoni all'attività che praticano.

Per riuscirci è importante sapere anche del con-

testo in cui vivono, della scuola che frequentano e dei risultati ottenuti, oltre alla situazione familiare (senza entrare troppo nella loro sfera privata).

Tutto ciò è ancora più importante per chi allena in realtà professionistiche di alto livello, dove ragazzi molto giovani vivono fuori casa, senza genitori o fratelli e sorelle e che molte volte percepiscono il peso di non poter fallire.

L'allenatore in ambito giovanile, dunque, deve essere, ancor prima che un tecnico, un educatore e al contempo un insegnante specifico del ruolo. Deve essere autorevole e, quando serve, autoritario, insomma un leader positivo per suoi ragazzi.

I TEST ANTROPOMETRICI

È opportuno nella prima settimana effettuare alcuni test antropometrici da ripetere almeno altre due volte durante la stagione agonistica. Questo per avere qualche parametro in più in merito alla situazione dei ragazzi (ad alto livello sono anche un parametro di valutazione della possibile prestazione). Se, ad esempio, nell'arco di una stagione un portiere cresce poco e presenta una peluria diffusa, molto probabilmente potrebbe essere un soggetto precoce nelle fasi di sviluppo e non acquisirà in futuro centimetri in altezza. Non sempre questi test diventano un parametro discriminante per il numero uno, ma possono essere utili per un corretto monitoraggio del ragazzo, oltre che un'indicazione anche per gli allenatori che verranno dopo. Tra le misurazioni consigliate troviamo:

- peso;
- altezza;
- altezza totale (con distensione delle braccia per l'alto);
- larghezza mani;
- lunghezza mani;
- apertura arti superiori. ♦



Foto: Sergio Tempera

IL NUOVO CALCIO CONSIGLIA...

Scarica il nostro file da www.ilnuovocalcio.it per organizzare la tua preparazione