



Allenamento del portiere U10-U13

Piano di 50 minuti senza allenatore dei portieri

Questo documento è fornito da areacopa.com.

SQUADRA

DATA

PORTIERE

Il piano di 50 minuti

Sei blocchi, un pallone a coppia, una porta, qualche cono.

- ☐ Presa a W dopo rimbalzo (5 min): far rimbalzare il pallone, prenderlo in salto e proteggerlo al petto
- ☐ Presa di pallone raso terra a coppie (8 min): corpo dietro il pallone, chiudere le gambe
- ☐ Caduta morbida dalle ginocchia (8 min): di lato sul pallone che rotola, subito di nuovo in piedi
- ☐ Turn and receive (7 min): prendere, restituire, girarsi subito verso il secondo appoggio
- ☐ 1 contro 1 attraverso i cancelletti (10 min): spingere l'attaccante all'esterno, bloccare con due mani
- ☐ Partita a campo ridotto con bonus (12 min): il portiere partecipa e imposta il gioco con i piedi

Punti di coaching

Cinque indicazioni che devono restare in ogni seduta.

- ☐ Presa a W: pollici quasi a contatto, senza sovrapporsi
- ☐ Mettere sempre il corpo dietro il pallone
- ☐ Cadendo, non frenare mai con il gomito
- ☐ Nell'1 contro 1, restare in piedi il più a lungo possibile
- ☐ Scaldare le mani prima del primo tiro forte

Evita gli errori più comuni

Ciò che frena di più lo sviluppo senza allenatore dei portieri.

- ☐ Allenare i cross e i palloni alti con regolarità, non solo i tiri
- ☐ Far giocare il portiere in campo fino agli U13, non specializzare presto
- ☐ Scaldare le mani prima del primo tiro forte
- ☐ Prima il movimento, poi la velocità, poi la distanza

