

2

Venerdì
Friday
Vendredi
Viernes
Vrijdag
Freitag
Παρασκευή
金曜日

Maggio
May
Mai
Majo
Mei
Mai
Μάιος
五月

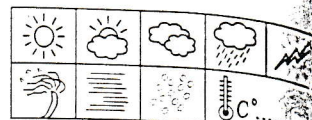
2008

PAG. 1

W. 18 123 > 243

19 MAG. 08

s. Cesare



Giorni lavorativi > a fine mese 20
> a fine anno 168

IL PORTIERE: ATLETA IN EVOLUZIONE

ALFREDO MAGNI (FIORENTINA) e CLAUDIO FILIPPI (Mr. portieri PARMA)

- PARLANO A LUNGO DEL CONTROMOVIMENTO NELLE PARATE DEL PORTIERE

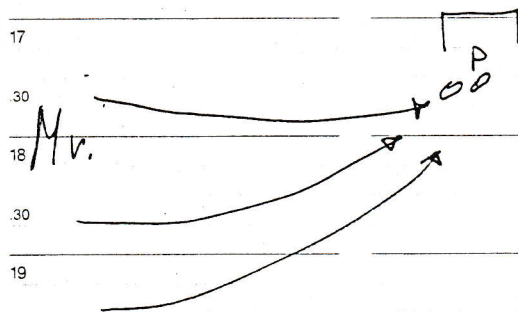
- IL PREPARATORE DEI PORTIERI DEVONO ESSERE IN QUALSIASI MOMENTO DISPOSTI A CEDERE IL P. AL RESTO DELLA SQUADRA. LA SQ. HA PRIORITÀ SU TUTTO IL RESTO IN QUALSIASI GRUPPO (PROFESSIONISTI. - DILETT. e/o SETT. GIOV.)

SUL CAMPO CON CRISTIANO LUPARELLI

Breve r. Sc. 4 ripetizioni laterali a dx e sx
Solo 4 rip. sia basso - medio - alto
x esercizio 4 ripetizioni ogni modalità fai

Port. sul fianco rullo e prese 4 dx 4 sx

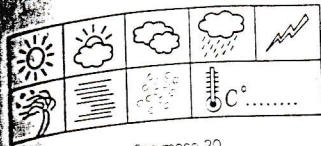
NEL TUFFO A MEZZA a. è importante che la testa vada verso la palla non alta per poi abbassarsi.



AL P. CHIEDO DI USCIRE SPINGENDO FORTE CON IL PIEDE IN USCITA NON QUELLO VICINO ALLA PORTA

Frontalmente il P. ricerca continuamente la BISELTICE.

01	L	M	M	G	V	S	D	02	L	M	M	G	V	S	D	03	L	M	M	G	V	S	D	04	L	M	M	G	V	S	D	05	L	M	M	G	V	S	D	06	L	M	M	G	V	S	D	
	M	T	W	T	F	S	S		M	T	W	T	F	S	S		M	T	W	T	F	S	S		M	T	W	T	F	S	S		M	T	W	T	F	S	S		M	T	W	T	F	S	S	
		1	2	3	4	5	6							1	2	3									1	2	3	4	5	6					1	2	3	4					2	3	4	5	6	7
	7	8	9	10	11	12	13			4	5	6	7	8	9	10		3	4	5	6	7	8	9		7	8	9	10	11	12	13			5	6	7	8	9	10	11		9	10	11	12	13	14
	14	15	16	17	18	19	20			11	12	13	14	15	16	17		10	11	12	13	14	15	16		14	15	16	17	18	19	20			12	13	14	15	16	17	18		16	17	18	19	20	21
	21	22	23	24	25	26	27			18	19	20	21	22	23	24		17	18	19	20	21	22	23		21	22	23	24	25	26	27			19	20	21	22	23	24	25		23	24	25	26	27	28
	28	29	30	31						25	26	27	28	29				31								28	29	30							26	27	28	29	30	31		30						



Gli orari > a fine mese 20
> a fine anno 168

2008

124 > 242 W. 18

19-5-08

ss. Filippo e Giacomo

Maggio
May
Mai
Mayo
Mai
Máios
五月

Sabato
Saturday
Samedi
Sábado
Zaterdag
Samstag
Σάββατο
土曜日

3

NT, N

IN UNA PALLA

che corre da A-B

AD OGN APPOGGIO

DEL PIEDE

DEL G

IL P. DEVE

RIPETERSI: A DORSO COLATA

" " " " " ecc.

Se l'allenatore vuole perfez. il gesto tecnico
NON va oltre le 4-5 ripet. per NON promuovere
un lavoro lattacido. Rimanere sotto gli 8-10 sec.

IN AULA ore 12.20

prof. DEBELLIS Roberto

per il P. abbiamo stati di lunga attesa e
momenti ESPLOSI VI.

La qualità del P. è data dalla FORZA.
(reclutare F. nel + breve tempo possibile)

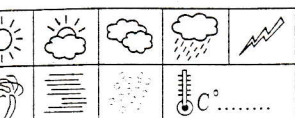
GLI ASPETTI nervosi che incidono su quelli della
qualità Forza, sono importantissimi.

Lavorare molto sugli aspetti MONOPODALIA per
rendere efficace il P. sia nel lavoro di appoggio
preferito (DOMINANTE), sia dall'altra parte.

L'isometria recluta soprattutto fibre lente (rosse)

07													08													09													10													11													12												
L	M	M	G	V	S	D		L	M	M	G	V	S	D		L	M	M	G	V	S	D		L	M	M	G	V	S	D		L	M	M	G	V	S	D		L	M	M	G	V	S	D		L	M	M	G	V	S	D																							
M	T	W	T	F	S	S		M	T	W	T	F	S	S		M	T	W	T	F	S	S		M	T	W	T	F	S	S		M	T	W	T	F	S	S		M	T	W	T	F	S	S		M	T	W	T	F	S	S																							
1	2	3	4	5	6								1	2	3																																																														
7	8	9	10	11	12	13		4	5	6	7	8	9	10		8	9	10	11	12	13	14		6	7	8	9	10	11	12		3	4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16		8	9	10	11	12	13	14																							
14	15	16	17	18	19	20		11	12	13	14	15	16	17		15	16	17	18	19	20	21		13	14	15	16	17	18	19		20	21	22	23	24	25	26		17	18	19	20	21	22	23		22	23	24	25	26	27	28																							
21	22	23	24	25	26	27		18	19	20	21	22	23	24		22	23	24	25	26	27	28		20	21	22	23	24	25	26		27	28	29	30	31		24	25	26	27	28	29	30		29	30	31																													
28	29	30	31					25	26	27	28	29	30	31		29	30																																																												

01													02													03													04													05													06																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
L	M	M	G	V	S	D							L	M	M	G	V	S	D							L	M	M	G	V	S	D								L	M	M	G	V	S	D								L	M	M	G	V	S	D								L	M	M	G	V	S	D																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
M	T	W	T	F	S	S							M	T	W	T	F	S	S							M	T	W	T	F	S	S								M	T	W	T	F	S	S								M	T	W	T	F	S	S								M	T	W	T	F	S	S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
1	2	3	4	5	6												1	2	3												1	2								1	2	3	4	5	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						



di lavoro > a fine mese 19
> a fine anno 167

4

2008

126 > 240 W. 19

s. Tosca

Maggio
May
Mai
Mayo
Mei
Mai
Μάιος
五月

Lunedì
Monday
Lundi
Lunes
Maandag
Montag
Δευτέρα
月曜日

5

PRANZO ORE 13.40

Verso le 15⁰⁰ DIBANITO CON 3 portieri
professionisti - LUPATELLI Fiorentina
PAVARINI Parma
SQUIZZI Chievo

Varie domande sono state fatte ...
fra le più importanti..

1) AVETE SEMPRE AVUTO IL DESIDERIO DI GIOCARE
IN PORTA, OPPURE E' NATA CAMMIN
FACENDO.

TUTTI E 3 HANNO SEMPRE GIOCATO IN PORTA
DAI RULLINI

2) QUALE RUOLO HA AVUTO LA V.S. FAMIGLIA?

R. Ci hanno sempre assecondato e aiutato
senza INVADERE le competenze
dei preparatori / allenatori

Segue ore 16⁰⁰ Spinelli prep. portieri
GENOA

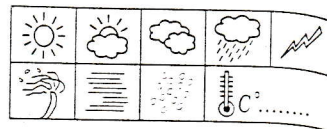
forza del suo portiere Branibano,
elencando pregi e difetti,
soprattutto all'inizio stagione quando
arrivò dal Brasile sprovveduto di
qualsiasi modalità di allenamento.

08							09							10							11							12							
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	
	1	2	3	4	5	6				1	2	3				1	2	3	4	5						1	2		1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	

Martedì
Tuesday
Mardi
Martes
Dinsdag
Dienstag
Τρίτη
火曜日

Maggio
May
Mai
Mayo
Mei
Mai
Μάιος
五月

5



Giorni lavorativi > a fine mese 18
> a fine anno 166

s. Domenico Savio

7

8

3

9

3

10

3

11

30

12

.30

13

30

14

30

15

30

16

30

7

30

8

40

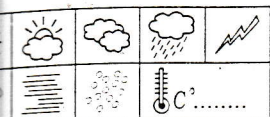
9

1

2

2

01							02							03							04							05							06																														
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D																								
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S																								
	1	2	3	4	5	6						1	2	3							1	2		1	2	3	4	5	6						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																	
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16																								
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22																								
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29																									
													31																					20																															



avorativi > a fine mese 17
> a fine anno 165

6

2008

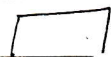
128 > 238 W. 19

s. Flavia

Maggio
May
Mai
Mayo
Mei
Mai
Μάιος
五月

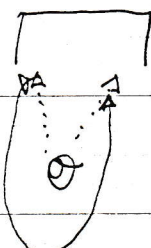
Mercoledì
Wednesday
Mercredi
Miércoles
Woensdag
Mittwoch
Τετάρτη
水曜日

7



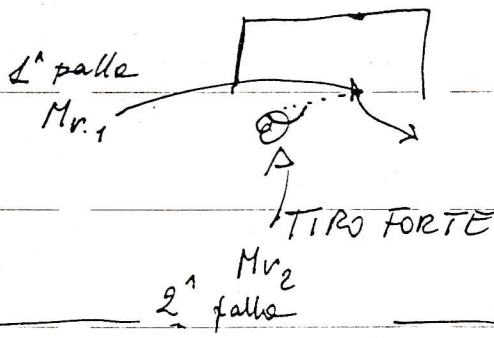
in appoggio ginocchio dx
con il pupo avanza e colpisce
poi ginocchio sx
ecc. ecc.

Mr



Mr

p. accette verso la porta
e pare lo sprovvent
del Mr. o dx e poi e sx



2 per 4

4 palloni

varie modalità di TIRO

T	W	T	F	S	D	08	L	M	M	G	V	S	D	09	L	M	M	G	V	S	D	10	L	M	M	G	V	S	D	11	L	M	M	G	V	S	D	12	L	M	M	G	V	S	D
M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S					
1	2	3	4	5	6								1	2	3							1	2	3	4	5						1	2					1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13		4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14		6	7	8	9	10	11	12		3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14		
15	16	17	18	19	20		11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21		13	14	15	16	17	18	19		10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21		
22	23	24	25	26	27		18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28		20	21	22	23	24	25	26		17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28		
29	30	31					25	26	27	28	29	30	31	29	30							27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31							

1

BERGAMO

11 DICEMBRE 2010

C/O ATALANTA F.C.

Appuntati → LAVORO PER PORTIERI
CON GABRIELE MANINI 333-5230
372

- LAVORARE MOLTO SUI MOVIMENTI FONDAMENTALI DI QUESTO GIOCATORE OLTRE A
- GIOCARE ED ALLENARSI COME ALTRI GIOC. ESTERNI

→ GESTI TECNICI DEL PORTIERE 1) PRESA 2) TUFFO 3) DEVIAZIONE
4) USCITA ALTA 5) USCITA BASSA 6) SPOSTAMENTI LATERALI 7) POSIZIONE
DI ATTESA 8) RIPARTENZA CON LE MANI 9) GIOCO PODALICO.

ACROBATICA: IL CORPO NON HA CONTATTO COL
TERRENO es (tuffo)

PRE ACROBATICA: 1 PARTE DEL CORPO E' A
CONTATTO COL TERRENO

PROGRESSIONI IMPORTANTI PER IL LAVORO CON P.

- 1) SEDUTO 2) IN GINOCCHIO 3) APPOGGIO DI 1
GINOCCHIO A TERRA E PIANTA DELL'ALTRO PIEDE APP. A TERRA
- 4) COME 3 CON ALTRO G. E PIANTA.
- 5) IN PIEDI

BUONA ABITUDINE RIPETERE MOLTI ESERCIZI CON
PALLA FERMA E POI CON PALLA IN MOVIMENTO

TUFFO ← FASE DI SBILANCIAMENTO
" DI SPINTA
" DI VOLO
" DI RICADUTA
" DI RIPRISTINO → RIALZO VELOCE

Ricordare

Telefonare

↓
DA DIVERSE POSIZIONI DI CADUTA

DICEMBRE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

2

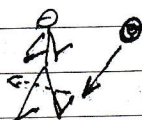
PER RALZARSI VELOCEMENTE DAL TERRENO...
IL PORT. A TERRA DEVE PIEGARE LA GAMBA
A CONTATTO COL TERRENO E PUNTARE
L'ALTRA SUL TERRENO.
RIPETERE SIA A DX CHE A SX

PER L'EQUILIBRIO : PORT. CON ARTI INF.
SEMIPIEGATI → PROVARE IN SUCCESSIO-
NE SBILANCIAMENTI SUI PIANI
FRONTALI - SAGGITALI RIPRISTINANDO
L'E. AL PUNTO CRITICO.
SIA CON OCCHI APERTI CHE CHIUSI

ES. IL P. SI SBILANCIA LATER. E VA IN
PRESA SU PALLA (FERMA e POI IN MOV.)
SOLO QUANDO HA RAGGIUNTO IL PUNTO
CRITICO DI EQ.

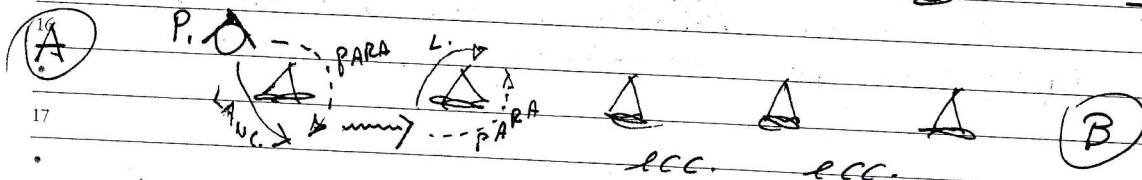
IL PORTIERE QUANDO SI APPRESTA AD EFFET-
TUARE IL TUFFO RIVOLGE LA PUNTA DEL
PIEDE INTERNO VERSO LA PALLA PRIMA DI
ANDARE IN PRESA.

PER PARARE UN P. CON TRAIETTORIA VICINA AI PIEDI
PUÒ ESSERE UTILE LA CADUTA SUL POSTO EFFETTUANDO
UN MOVIMENTO SUL PIANO FRONTALE DALL'INT.
ALL'EST. INCROCIANDO



③ PER LAVORI INDIRIZZATI AL TUFFO USARE
MATERASSINI O MATERIALE MORBIDO PER
POTER ESSERE PIÙ PRODUTTIVI NELL'ESERCIT.
NON È MOLTO INDICATA LA SABBIA

ES. PROVATE: TOREILLO 3:1 ; 4:1
CON IL PORTIERE IN MEZZO CHE
CERCA DI BLOCCARE LA P. CON LE MANI
poi ALTRE ESERCIT. TIPO / PALLA PRIGIONIERA
PALLAVOLO
BASKET
IN MODO DA SENSIBILIZZ. + POSSIBILE LE MANI



IL P. SI SPOSTA DA 1 BIR. ALL'ALTRO COME
NEL DIS. --- TRASMETTE PALLA ANT. IL Δ
E LA PARA CORRENDO DIETRO IL BIR. COME
NEL DISEGNO DA A a B + VOLTE
...
POI CON PALLA ALTA IN TUFFO
" CON " RIMBALTATA
" VARIE MODALITÀ POSSIBILI.

IL P. MANIPOLA / GIRA / EFFETUA ESERCIT. CINEST.
CON LA PALLA ... NEL MOMENTO IN CUI
L'ALLENATORE TIRA o TRASMETTE P. PER UNA
PARATA, IL GIOC. LASCIA LA PROPRIA P. E

Ricordare

Telefonare

DICEMBRE

12

DOMENICA

III d'Avvento

346-19

49ª Settimana

RIFERIMENTI → BIBLIOGRAFIA

MASSIMO BIFFI
da

IL NUOVO CALCIO 1995 ÷ 2005

TESTI: "LE MANI SULLA PALLA"

di
FRANCO BERNA (CALCIO LECCO)

ALLEN. PORTIERI S. G. S. ATALANTA

GABRIELE . MANINI (C) ALICE . IT

333 . 52 30 372

①

MART. 14 DIC. 2010 ORE 18-20

AGGIORNAMENTO A TRENTO
CON MR. CACCIATORI MASSIMOEX GIOCATORE PORTIERE DI SAMP - LAZIO
INTER - CAGLIARI

NELLA

PRESENTAZIONE PARLA DEGLI ASPETTI
COORDINATIVI GENERALI E SPECIALI
E DELLA LORO IMPORTANZA LEGATA
A QUESTO RUOLOSOSTIENE CHE MOLTI LAVORI DEL P.
VANNO FATTI SENZA L'UTILIZZO DEI
GUANTI PER MOTIVI DI SENSIBILITÀ
SOPRATTUTTO CHE CON I GUANTI
È IMPOSSIBILE ESERCITARE.3 COMPONENTI CHE SI EVIDENZIANO
MAGGIORMENTE NEI GIOVANI P. SUI
QUALI BISOGNA LAVORARE MOLTO:

- 1) PAURA DELLA PAURA
- 2) " DEL TERRENO
- 3) " DEL CONTATTO CON AVVERS. E COMP.

IL PORTIERE QUANDO È SEDUTO A TERRA
NON DEVE MAI AVERE LE GAMBE IN CROCIATOSe possono alcuni es. effettuati dai 7 PORTIERI
Presenti

Ricordare

Telefonare

GENNAIO

DICEMBRE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Benedetto

CON LA PALLA IN MANO IL P. RULLA SUL DORSO CON GAMBE PIEGATE PER NON SOLLECITARE NEGATIV. IL DORSO E SOPRATTUTTO LA PARTE LOMBARRE CHE SPESSO E' IL PUNTO CRITICO DEL GIOCATORE N° 1

CHIEDI AI 7 PORTIERI DI RIALZARSI DA TERRA E NEL PROSEG. L'ESERCIT. PONE

L'ATTENZIONE MAGGIORE AL PIEGAM. DELL'ARTO VICINO AL SUOLO E APPOGGIO DELLA PUNTA A TERRA DELL'ALTRO PIEDE, IN MODO DA ESERCITARE UNA PRESSIONE SUFF. PER PORTARE IN POSIZ. VERTIC. IL P.

IN SI STE DICENDO CHE L'APPOGGIO DELLE MANI SI DOVREBBE EVITARE IN QUESTA FORMA DI ESERCIT.

... FA PROVARE QUESTA MODALITA' TENENDO LE BRACCIA IN ALTO, NOTANDO CHE ANCHE AI GIOVANI PORTIERI VIENE SPONTANEO PIEGARE L'ARTO INF. VICINO AL SUOLO.

ES. IL PORT. RULLA COME SOPRA ... SI RIALZA SENZA UTIL. DELLE MANI E VA IN PRESA AD UN PALLONE A TERRA SUBITO LANCIATO PIANO SUL TERR. LA SFERA 2÷4 m ca. SI COLLOCA A TERRA ... RULLA E VA IN PRESA SUL PALLONE CHE PRECEDENT. AVERA TRASMESSO 2÷4 m ca. →

Ricordare RICORDARE CHE ^{Telefonare} DALLE STATISTICHE RISULTA CHE L'80% DEI PALLONI ARRIVANO AL P. FRONTALMENTE

GENNAIO

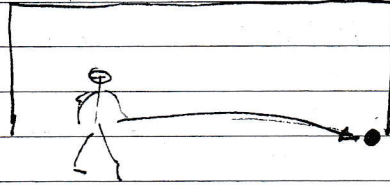
DICEMBRE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Procedimento

OSCILLAZIONI SUL FIANCO CON
GAMBA SEMPRE PIEGATA.

NEL
TUFFO
LATERALE
VICINO



AL PALO

OPPOSTO, LA MANO OMOLOGA SPINGE

LA PALLA FUORI DALLA LINEA DI PORTA

E L'ALTRA (OPPOSTA), COLPISCE CON IL

PALMO IL PALO, NON RIMANENDO PASSIVA BASSA

VENGONO PROVATI ALCUNI ES. DA POSIZIONE

VERTICALE TRASLANDO DA UN PALO

ALL'ALTRO CON PRESA ALTA

STACCO CON PIEDE CORRENDO E IMPOSTE

DELLE MANI A CONCA COME CONVIENE

MEGLIO PER BLOCCARE LA SFERA.

NEL TUFFO A $\frac{1}{2}$ ALTEZZA

PARA IL BRACCIO OMOLOGO E L'ALTRO

SEGUE SOPRA NON PASSIVO BASSO O

RACCOLTO VICINO AL BUSTO.

POI BRACCIO OPPOSTO CHE PARA E

L'OMOLOGO SEGUE IN ALTO DIETRO

PER EVENTUALE PRESA

IN 2ª BATUTA.

PER I GIOVANI PORTIERI → COLLOCARE VARI PALL.

IN PROSSIM. DELLA PORTA DANDO NOMI DI ANIMALI

AD ESEMPIO. QUANDO MR. CHIAMA ... LEONE

Ricordare P. PARA PALLA DENOMINATA Leone ecc.

SE CHIAMA NOME INESISTENTE, IL P.

RIMANE DI GHIACCIO O FA CAPRIOLA.

Braccio e c...