



Programma
Categoria Primi Calci
avvio al ruolo Portiere



Il Preparatore dei Portieri ha predisposto questo programma per la categoria Primi Calci in quanto per i bambini è la prima volta che si cimentano in questo ruolo che senza dubbio è il più importante nel giuoco del calcio.

Attivazione Coordinativa (palleggio con le mani, rimbalzi, presa alta con la palla)

Coordinazione postura mani (presa palla a cucchiaio, presa palla altezza cuore, presa alta con la palla, presa palla in ginocchio destro e sinistro)

Lavorare su postura mani (presa palla, lancio rasoterra con le mani, lancio lungo con le mani giavellotto)

Lavorare su postura piedi (palleggio, passaggio, lancio corto e lungo, posizionamento piedi)

Attivazione podalica (portare palla con i piedi destro e sinistro)

Lavoro coordinativo (posizione piede con gesto tecnico)

Lavoro avvio al tuffo laterale con spinta (vari esercizi)