

# **CORSO PREPARATORE TECNICO DEI PORTIERI**

**ORE:** N° 30

**CREDITI** N° 10

## **LEZIONE 1 – 2 ore On-line**

Introduzione al corso  
Posizione di pronto  
Posizionamento in area  
I fondamentali  
Presentazioni di video

## **LEZIONE 2 - 12 ore in presenza**

Primo giorno  
Mattina

TEORIA 2 ore

Posizione di pronto  
Fondamentali: il calcio

- Vicino al corpo
- Lontano dal corpo
- Mezza altezza

PRATICA 2 ore

- Il calcio
- Esercizi pratici

Pomeriggio

TEORIA 2 ore

Fondamentale: le mani

- Vicino al corpo
- Lontano dal corpo
- Mezza altezza
- Bastone

PRATICA 2 ore

Fondamentali: le mani

- Vicino al corpo
- Lontano dal corpo
- Mezza altezza
- Bastone
- Serie di palline

## **SECONDO GIORNO**

TEORIA 2 ore

- Preparazione fisica
- I corti

PRATICA 2 ore

- Integrazione palla-preparazione fisica
- Gli errori più comuni
- Serie di palline
- I corti

**LEZIONE 3 – 2 ore online**

Indoor

Lavoro di gruppo (domande, varie ed eventuali)

**LEZIONE NUMERO 4 - 4 ore online**

Preparazione atletica specifica

**LEZIONE NUMERO 5 – 4 ore**

Lavoro di gruppo svolto

**LEZIONE NUMERO 6 – 2 ore online**

Esposizione dei lavori di gruppo + consegna o scelta dei temi per l'esame

**LEZIONE NUMERO 7**

Ripasso + aggiornamento L3

**LEZIONE NUMERO 8 – 4 ore**

Esposizione del lavoro svolto