



Insegnare a fare il Portiere



con Jim Corsi

Sviluppare il Portiere

Questo modello della preparazione e sviluppo del portiere è una guida per aiutare giovani portiere, famiglie ed allenatori. In collaborazione ed usando video, esercizi sul ghiaccio e fuori campo, si cerca di guidare il discorso dello sviluppo del portiere. Questo modello è una base per organizzare un programma di sviluppo sia per il coach che il portiere. Si cerca anche di lanciare un discorso e una collaborazione usando questo modello come base per il futuro sviluppo.

“Insegnare a Fare il Portiere” include le basi tecniche e tattiche usando “in-campo” video sulla tecnica di pattinaggio, parate ed esercizi per controllare e coordinare la parata ed il pattinaggio (“le Lettere”). Il principio di base è: passo per passo questa guida implica l'importanza come combinare le abilità di pattinaggio per seguire il gioco e la tecnica delle reazioni. In ogni fase oppure età, i giovani sviluppano in vari ritmi...forza, velocità, coordinazione spaziale, grandezza, altezza, controllo emozionale ed altro... anzi anche l'attrezzatura ha un impatto sullo sviluppo del giovane portiere. Nota bene che il pattinaggio influisce molto. È molto importante la considerazione di ciò.

Lo sviluppo è una procedura complessa. Spesso non c'è successo durante la crescita e lo sviluppo. Il coach deve utilizzare informazioni positive che incoraggiano e diano supporto al portiere...indipendentemente che sia un giovane o un professionista!

Questo modello include anche un capitolo con le fasi di sviluppo per età. Lo sviluppo non è un processo lineare diritto e stretto. Si raccomanda di allenare sempre il tutto per mantenere il tutto mentre il portiere sta avanzando da fase a fase.

Il capitolo con i componenti della parata crea un'immagine molto complessa. La parata è ciò che si vede alle fine di tanto lavoro. Ci sono tanti fattori che influiscono il risultato finale...la parata. In gran parte questa guida spiega come la parata funziona. Come coach, questo può aiutare quando si deve aggiustare una tecnica oppure suggerire una nuova tecnica. **“Capire il tutto per insegnare!”**

Certo, la concorrenza farà parte della valutazione del portiere. Concorrenza è più di partecipazione. Questo modello è una guida per lo sviluppo del portiere. Non tutte le fasi raggiungeranno un livello top allo stesso tempo! Ogni portiere avrà i suoi talenti specifici e speciali. “Creando la squadra” è ciò che il coach fa. Questo modello cerca di aiutare il portiere nella fase di concorrenza...usando l'abilità al suo livello più alto. Quindi questo modello è una guida di base...però, non esiste scorciatoia: Solo**“allenandosi precisamente, uno si fa preciso!”**

Obiettivi, Mezzi e Metodi per Sviluppare il Portiere di Hockey:

1. Guida per il Coach dei Portieri:

In termini larghi, questo capitolo suggerisce modi di comportamento tra coach ed atleta e fornisce informazioni sulle fasi di sviluppo: tecnica, strategia e psicologia.

2. STANDARD + BASE:

Per il portiere di hockey sul ghiaccio, ci sono delle necessità minime di tecnica che devono essere imparati...insegnati! Da come tenere il bastone oppure fare una parata, certe tecniche fanno parte dell'arte da portiere. Però, ogni portiere ha un suo 'metodo' come applicare questo. La sfida per il coach è di interpretare se questo è abbastanza per avere successo. Quindi le basi devono essere imparate/insegnate come uno standard di necessità per giocare in porta!

3. Guida Generale delle Fasi di Sviluppo del Portiere: età e livello di gioco

Per lo sviluppo del giovane portiere, è utile vedere una tabella che contiene passo per passo le fasi dello sviluppo del portiere. Per la crescita da giovane ad un giovane adulto, ci sono delle abilità tecniche, tattiche e „abilità“ precise da insegnare con un'occhio acuto e sempre vigilante. Questa guida ordina in un modo generale i passi da seguire...e valutare qual'è il livello di gioco del giovane portiere.

4. VIDEO:

4.1. TECNICHE DI PATTINAGGIO

L'uso delle lame è fondamentale per la tecnica di patinaggio. Il portiere utilizza questo controllo per seguire il gioco, realizzare una parata e recuperare la nuova posizione e prendere il disco lanciato in zona (puck-handling). Il video dimostrerà una combinazione di prospettive sia dal lato che frontali. C'è anche una parte per il controllo della lama senza e con i parastinchi. Si vedono i pattini in azione!

4.2. TECNICHE DELLE VARIE PARATE

Gli aspetti tecnici della parata vanno da una parata butterfly alla tecnica del parastinco sul ghiaccio con appoggio al palo („post-lean' (reverse V-H skill). Ogni tecnica viene dimostrata in contesto con la porta come anche il recupero della posizione. Il video dimostrerà le varie parate con molto dettaglio. Le varie parate hanno certi movimenti precisi da eseguire per avere la massima possibilità di successo. Dal 'butterfly' ad un 'post-lean', ogni tecnica viene utilizzato in certe situazioni di gioco. Certamente dopo il gesto si tratta anche di recuperare una nuova posizione.

4.3. CONTROLLO ZONA PORTA: (le LETTERE)

L'analisi della partita e il movimento del portiere in porta dimostrano che ci sono determinati „passi“ di fronte ed intorno alla porta. Il video dimostrerà degli esercizi che il portiere usa durante una partita mentre sta seguendo il gioco, fa una parata oppure va a recuperare il disco dietro la porta. Queste sono le "LETTERE"...che danno al portiere l'abilità di combinare il patinaggio con la parata. Si tratta di avere controllo della zona di porta. Negli esercizi vengono usate le tre tecniche: patinaggio, parata, conoscenza e controllo della zona di porta. Un'insieme di preparazione!

1. GUIDA PER IL COACH DEI PORTIERI: *“sapere che insegni così puoi insegnare”*

Insegnare il Portiere

Questo capitolo cercherà di dimostrare al coach dei portieri come può influire e dimostrare lo sviluppo nelle fasi di tecnica e tattica. Lo si cerca di usare in combinazione col capitolo di TECNICHE DELLE VARIE PARATE e CONTROLLO ZONA PORTA: (le LETTERE) con dei punti d'informazione sulla VISUALIZZAZIONE.

L'allenamento del portiere ha fatto enormi progressi nell'arco di insegnamento dell'hockey sul ghiaccio in genere. Lo sviluppo della tecnica del portiere è avanzato di molto perché lo sviluppo del modo d'insegnare è avanzato. **Insegnare il Portiere** cercherà di dimostrare i punti più importanti e validi per il coach...sia come base di tecnica che modo di sviluppare. Ci sono varie capitoli che combinano l'istruzione ed il video. Il portiere di oggi non è più di uno "stile" unico. Il portiere moderno usa una combinazione di tante abilità. Il portiere utilizza atletismo con le reazioni dei suoi riflessi ed anche la tecnica di bloccaggio.

Considerando come il portiere si sviluppa e' importante capire in che consiste una parata. In principio, ci sono 3 categorie di parate: riflessi, bloccare e la combinazione.

In fondo, non è lo stile che è importante ma come viene utilizzato. Quindi è importante capire che per qualsiasi scelta di gesto o reazione in qualunque situazione vale: il lavoro del portiere è di parare il disco!

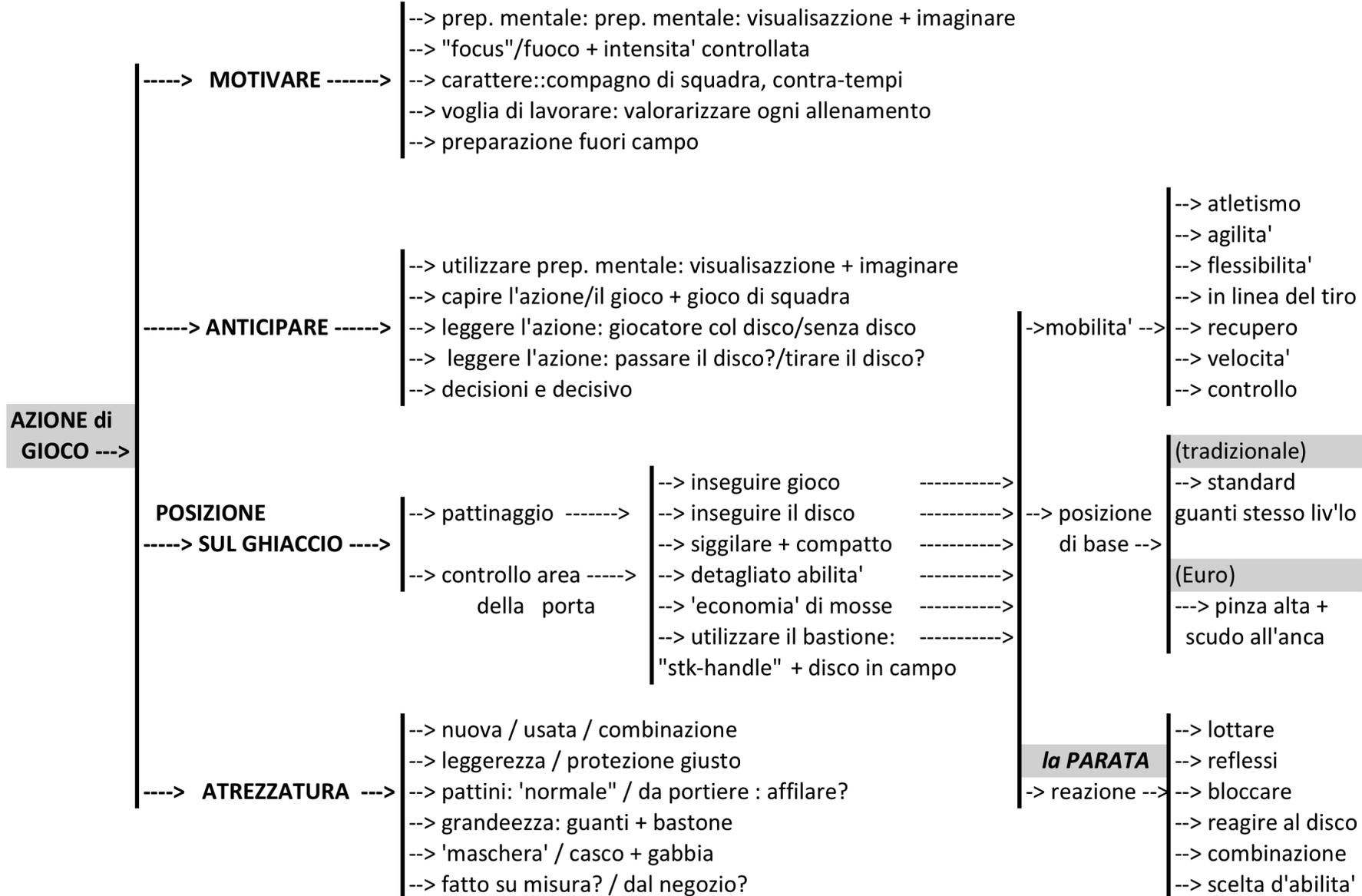
La scelta della parata o la reazione ed anche l'esecuzione cambia da portiere a portiere...da situazione a situazione. Tante di queste tecniche e reazioni hanno molto in comune. Questi sono: essere nel corridoio del tiro e la „lotta per il gioco“. “Nel corridoio del tiro” da al portiere più copertura della porta ed anche aumenta la sfida col tiratore...ansi anche l'azione di gioco. “Lotta per il gioco” è la voglia di combattere per il disco, difendersi, la sua posizione in campo (i.e.: di fronte la porta) usando l'atletismo e l'abilità di pattinare. La battaglia e' spesso la differenza tra parata e quasi...

Come allenatore di portiere, è importante valutare e incoraggiare il portiere di usare l'atletismo. Non è più sufficiente di avere solo la tecnica. Quando l'atletismo è in combinazione con l'abilità di pattinare bene ed avere la tecnica della parata precisa il portiere è pronto per utilizzare il tutto nell'arco di gioco e tattica! Il portiere riesce “giocare hockey come un portiere!”

Il coach deve capire bene ciò che insegna per insegnare bene”. Si vede dalla guida Componenti della Parata tutto quello che succede nella preparazione e esecuzione di una parata. E' molto dettagliata. Però, quando il coach capisce e rispetta bene ciò che necessita per aver successo in porta, il coach avrà 2 grandi vantaggi:

1. Il portiere cresce sempre e in se stesso cerca di trovare soluzioni mentre il gioco cambia. Quando il coach capisce la 'parata', il coach può complimentarsi e dare coraggio al portiere che sta sviluppando la sua propria nuova tecnica.
2. Come coach, se devi insegnare una nuova tecnica oppure aggiustare una tecnica, capire i fondamentali della parata ti aiuta nell' identificare una strategia per insegnare o aggiustare una tecnica o altro.

Componenti della 'PARATA'



Insegnando il portiere, il coach dei portieri deve capire bene le basi del gioco di hockey e come insegnarle... gli esercizi dei “tiri in porta” fanno solo una piccola parte. Studiando le varie fasi della “parata” si vede che c'è molto di più che serve. Certo questo è solo una guida, però è importante capire ciò che viene insegnato per insegnare. Il coach dei portieri influisce molto sullo sviluppo del portiere. Ecco dei punti validi che possono essere utili per il coach quando lavora col portiere!

PROGRESSIONE: categorie ‘larghe’ per interpretare come il portiere ‘legge il gioco’

1. GIOVANE (-> 10 anni): segue il disco
2. GIOVANE AVANZATO: (10 ->14): segue il disco, segue il gioco ed azione
3. TEENAGER (15 ->20+): segue il gioco ed azione; anticipa la prossima azione durante il gioco

FERMARE IL DISCO E' LAVORO #1: il risultato di tutto quello che si fa dev'essere che il portiere ferma il disco. Al portiere serve tanta abilità per fermare il disco. Per arrivarci, serve la preparazione fisica, tecnica precisa nell'esecuzione con la capacità di leggere ed anticipare l'azione di gioco.
“Per fermare il disco, il portiere deve giocare a hockey”

4 ELEMENTI per DIVENTARE UN TOP PORTIERE:

1. lavoro forte con focus sulla preparazione fisica, atletismo ed agilità dei piedi
2. precisione ed attenzione sull'esecuzione dei movimenti dei pattini (lettere) e le tecniche delle parate
3. focus sul gioco IN-PARTITA con scelta precisa della parata e dell'esecuzione
4. forza mentale, costante nella preparazione pre-partita (buona routine), accettare con positività ed entusiasmo le sfide, carattere forte etc...

4 FASI per DIVENTARE UN TOP PORTIERE:

1. lavorare precisamente sui dettagli della preparazione in campo e fuori campo
2. lavorare con la squadra, capire le strategie della squadra
3. Nella ‘testa’ della sua squadra. Sua squadra vede quanto lavora e con focus. *“La tua squadra ha fiducia in te ed il tuo gioco”*
4. *“Nella testa dell'avversario”*. La preparazione precisa e la ‘presenza’ in campo crea una situazione dove l'opposizione vede un ostacolo alla loro partita... difficile da superare e segnare!

INCORRAGGIARE ed ESSERE POSITIVO: Imparando una nuova abilità o tecnica spesso il portiere deve togliersi vecchie abitudini. Spesso c'è un periodo di aggiustamento e scomodità...non a suo agio. In questo periodo di crescita, è importante che il coach dei portieri sia positivo e dia incoraggiamento.

CRESCITA e SVILUPPO: Spesso interpretato come un processo logico e naturale, che si migliora subito . Però crescita e sviluppo non avvengono facilmente: sacrificio, lavoro continuo e tante scomodità. Imparare nuove abilità oppure aggiustare gli errori crea scomodità'. Non è sempre facile avere successo. Come coach devi anticipare queste fasi di scomodità'.

INSEGNARE: Identificare la tecnica, l'abilità oppure l'aggiustamento. Iniziare capire gli elementi della tecnica. Cominciare lentamente, usando esercizi più facili, essendo positivo. Creare una serie di esercizi per provare successo con 'passi piccoli' e crescere da lì.

VIDEO: utilizzare video delle partite del portiere, allenamenti specializzati o comportamento dei TOP portieri in partita. Il Video è molto potente e può aiutare nello sviluppo dell'abilità, delle strategie di gioco e della forza mentale.

2. STANDARD & le BASI:

Ci sono delle tecniche di base che servono al coach come guida: da come si tiene il bastone al pattinaggio ed altro. Questi punti o frasi possono essere utili per il coach quando comunica e contribuisce allo sviluppo del portiere.

- a) Posizione di base (pronto): piedi leggermente a parte (oltre le spalle), ginocchia piegate poco avanti ai pattini collo, torso e spalle leggermente piegate avanti, abbastanza per avere il peso verso le punte dei piedi.
- b) **SCUDO + PINZA + BASTONE** (la parte sul ghiaccio) creano un **triangolo**. Quando il portiere si muove cerca di tenere il '**triangolo**' costante e nel filo di gioco mentre segue il gioco
- c) **Parata "bloccare"**: copre la porta per bloccare il filo del tiro (i.e. butterfly 'blocco')
- d) **Parata "reazione"**: la parata è una reazione al disco (i.e la pinza reagisce e prende il disco)
- e) **Parata "combinazione"**: la parata è la combinazione di "bloccare" e "reazione"...quasi la maggiore parte sono così!
- f) **STANDARD** Posizione di base: Pinza e scudo sono circa allo stesso livello ed uguale altezza col bastone avanti così e angolato verso il portiere. Il portiere dev'aver le mani leggermente avanti per vederli.
- g) **EURO** Posizione di base (molto più spesso utilizzato e valido): pinza e' tenuta circa al livello della spalla. Lo scudo sempre vicino al fianco col bastone avanti così e angolato verso il portiere. Il portiere dev'aver le mani leggermente avanti per vederli.
- h) Tutti i gesti e parate necessitano un movimento compatto ed efficace. L'esecuzione sia al palo oppure nella parata dev'essere "sigillata"

- i) **Seguire il disco sempre:** Seguire il disco anche quando va nella pinza!
- j) **Seguire il gioco sempre:** Seguendo il gioco capisce ed interpreta il gioco! Chi ha il disco? Che farà? Chi è il prossimo pericolo? Decidere quale sarà la prossima azione? *Dov'è il disco? Dov'è il palo? Dove sono io?*
- k) **Seguire l'azione del gioco:** Il pattinaggio per muoversi da punto a punto. Seguire l'azione tenendosi sempre nel corridoio del tiro...sempre nel filo tra disco e porta. *“Seguire l'azione viene fatto con i pattini!”* _____

Questi punti sono piu' avanzati:

- l) **“Focus sul disco...vedere il gioco” (Focus on the puck...see the play):** Quello che ha il disco è pericoloso? Tenta un tiro? Un passaggio? Dov'è la prossima azione? Chi è il pericolo più vicino? Chi è aperto? Coperto? Tiro al volo? Tiro di sinistra? Destra? **“VEDERE IL GIOCO”** necessita l'abilità di leggere il gioco. Questo tiene il portiere nel corridoio del tiro ed anticipa il gioco. Un buon pattinaggio è la chiave per seguire l'azione del gioco.
- m) **Lottare e trovare il disco:** atletismo è una componente importante della parata...specialmente nella reazione dopo il 'primo gesto' di parata. Per esempio: tiro in porta, rimbalzo, disco libero: qui serve piu atletismo che solo la tecnica
- n) **“Trova un modo per mettere qualunque cosa davanti il disco! “Trova un modo per essere nel corridoio del tiro”**
- o) **Tecnica:** (coach insegnare!)...imparare e continua allenare il tutto. Patinaggio, parate e 'puck-handling' sono abilità che necessitano lavoro in continuo. Per eseguire una parata serve velocità del gesto e di decisione. La preparazione completa mette il portiere in una posizione precisa. I gesti compatti e sigillati. Quindi senza esitazione nella reazione, aumenta il controllo e la velocità. Piu controllo, piu successo!
- p) **Tattica:** *“Pensare come un giocatore, giocare come un portiere”*“Think like a player, play like a goalie”. Al portiere serve capire il gioco di squadra e le varie situazioni da un 2 vs 1 ad un' inferiorità numerica. *“Gioca hockey!”*

3. Guida Generale delle Fasi dello Sviluppo del Portiere: eta' e livello di gioco

Per lo sviluppo del giovane portiere è valido orientarsi con una tabella che contiene passo per passo le fasi dello sviluppo del portiere. Nel percorso della crescita da giovane ad un giovane adulto ci sono delle abilità tecniche, tattiche e 'abilità' specifiche da insegnare con un'occhio acuto su quello che il portiere deve imparare. Questa guida propone un ordine in un modo generale da seguire...ed anche valutare il livello di gioco attuale del giovane portiere.

Si capisce quando si sceglie una strategia che riflette il livello del giovane ed anche del gioco. I giovani crescono in modi diversi. Pattinaggio, forza e abilità sono diversi per ogni giovane.

Qui sotto ecco la guida!!

| eta' | tipo pattini | Pattinare colla squadra? | P/Handling(P) Disco-Campo(F) | Patinaggio | Posizione di base(in zona) | Copertura di porta; col tiro | Seguire l'Azione di Gioco | Leggere e Reagire | Scelta di Parata |
|-------|--------------------|---|---|---|--|---|---|---|--|
| 4-6 | normale | spesso! | parare il disco col bastone | un punto ad altro; su e giu' | pronto! | nella porta! | giocare con entusiasmo | seguire il disco | basta che trova il disco! |
| 6-8 | portiere o normale | colla squadra e cerca di fare le lettere: W-X-Y | parare il disco + spostare il disco ad un lato della porta | scatti e freni; avanti ed indietro; T-spinta | pronto colle mani alzati ed il bastone sul ghiaccio | nella ed in cima cerchio della porta; controllo dei patini sul pallo | rimanere sui patini; lotta per recuperare in piedi | seguire il disco col gioco intorno alla porta | reagire al disco colle mani, piedi o bastone; bloccare il disco reagire? |
| 9-12 | portiere | riscaldare con squadra(parz) lettere: W-X-Y-U-Pi inv X e piu | F: dietro la porta P: passaggio corto + alzare il disco | scatti e freni; avanti ed indietro; T-spinta & shuffle'; controllo porta | pronto mentre che muove e cerca di seguire il gioco | in cima-cerchio; T-spinta e un po shuffle per seguire; centrato nel corridoio del tiro | seguire con controllo porta;; muovere nel filo del tiro; recuperare nel prossimo azione | seguire il giocatore + disco; trovare il primo pericolo senza disco | reazione al disco e bloccare; un po di combinazione; recupero al palo |
| 13-16 | portiere | riscaldare con squadra(parz) lettere in patt; lettere con parate | F: dietro la pta e lati della pta P: passaggio corto, alzare il disco, roescio, una mano | il tutto con velocita'; movimento diagonale; controllo delle mani e bastone | pronto mentre che muove e cerca di seguire il gioco; recupero della posizione di base e pronto | controllo della porta ed il tiro; recupero al prossimo filo del tiro, azione ed al palo; velocita' | il tutto con velocita'; seguire il disco e reagire cambio di azione e nel corridoio del tiro | il tutto e seguire il gioco; anticipare prossimo azione e recuperare al rimbalso o il prossimo azione | combo.reazione e bloccare; scelta della tecnica per l'azione; recupero al palo e prossimo azione |
| 17-20 | portiere | riscalda parz; lettere con + senza parate; velocita' che e' preciso e dettagliato | F + P: tutto... ed anche dribblare | il tutto con piu' velocita'; movimento diagonale; controllo delle mani e bastone; <i>gesti compatti</i> | il tutto con pos'n equilibrato muovere da pronto a parata a recupero con velocita' e controllo | il tutto con piu velocita'; seguire l'azione ed il prossimo azione; parare in controllo; seguire il disco | il tutto con piu aggressivita'; aprire il disco mentre seguire azione; recupero in posizione base o parare pros. tiro | il tutto e decidere pericolo sia gioc. col disco o il prossimo azione; <i>"focus sul disco e vedere il gioco"</i> | il tutto col ri'pero avanzata; controllo del rimbalso; compatto al palo compatto nelle parate |

4. VIDEO:

4.1. ABILITA' e TECNICA del PATTINAGGIO per il PORTIERE

La tecnica del pattinaggio per il portiere è diversa del pattinaggio 'normale'. Il pattinaggio è più sul controllo delle lame per riprendere una nuova posizione, seguire un'azione oppure recuperare per fare una parata. Pattinate lunghe vengono usate molto meno. Il video dimostrerà sia l'aspetto del portiere sia frontale che dal lato. Il video farà vedere il tutto anche senza i para-stinchi...si vedono le lame e i pattini in azione!

Per un portiere sia di 8 anni oppure 18 anni, i futuri risultati dello sviluppo variano da età ad età. IL 'goalie coach' dev'essere cosciente di questo quando si valuta il livello del portiere. Certi impiegano di più, certi sono più veloci nell'apprendere. Certi ragazzi sono più lesti sui pattini ed hanno subito un vantaggio. Certi sono già in porta più anni che il prossimo portiere. Certi sono magari più veloci a reagire. Il modello che si vede in questa guida viene usato come una guida. Nell'arco dello sviluppo quelli che sono indietro all'inizio, superano il gruppo dopo un certo periodo di tempo. Quanto tempo? Si deve sempre vedere la concorrenza. Si tratta di scegliere il portiere per la squadra. Con una buona direzione e lavoro del coach ed dalla parte del portiere magari si trova un'altro grande portiere...più tardi!

Tutti i portieri devono cercare di avere questi obiettivi (la lista seguente) nel loro gruppo di tecnica ed abilità per avere successo.

Sul video per il pattinaggio: avanti ed indietro; laterale: *T-push & shuffle*; diagonale

- a) Il torso e le braccia sono indipendenti dalle gambe. Serve buona forza degli addominali e della schiena
- b) Evitare il dondolare 'sù e giù' mentre si pattina; tenere la testa tranquilla, le spalle quadrate al filo del tiro
- c) Pattinare senza usare le braccia o le mani...così si mantiene il 'triangolo' stabile. (vedi punto "a" e punto "e")
- d) Pattinare al più possibile in linee diritte. Tenere la posizione costantemente di fronte alla porta sia con la porta che con il tiratore, tenendo la posizione nel filo del disco. In certi momenti si pattina in un'arco. Questo viene usato mentre ci si muove nella porta e si segue il filo del tiro. Seguendo lateralmente
- e) Tenere più che possibile il 'triangolo' (pinza-scudo-palla del bastone) nella posizione giusta e quadrata nel corridoio del tiro durante il gioco, o seguendo l'azione
- f) Applicare ed allenare il pattinaggio ed il controllo delle lame per vantaggiarsi in "puck-handling" e seguendo dischi in campo.
- g) **RECUPERO:** è importante capire che il 'recupero' è una fase non indifferente. La più semplice è "torna in piedi!" Però spesso dopo una parata, questo gesto di tornare in piedi è una reazione incompleta! In fatti è meglio spiegato così: "*spingerti verso il prossimo filo del tiro*" oppure "*segui il disco*" **poi** "*tornare in piedi*". Agilità, mobilità, controllo delle lame dei pattini è importante in tante fasi. "Seguire" il disco, il gioco e l'azione DOPO la parata è fondamentale per il grande portiere. (i.e. : b/fly! palo...tieni il b/fly)

4.2. Tecnica della Parata

Un consiglio a proposito della Tecnica della Parata ed il Controllo della Zona di Porta (le Lettere)

VISUALIZZARE e IMMAGINARE sono abilità necessari per lo sviluppo del portiere. Circa all'età del 'teenager' è un buon punto per iniziare ad allenare queste abilità psicologiche. VISUALIZZARE e IMMAGINARE sono metodi ideali per rafforzare risultati positivi, re-visionare le tecniche nuove oppure aggiustarle e correggerle.

I psicologi sono i professionisti, però c'è molto di scritto disponibile per il coach ed anche il portiere per capire come si possono utilizzare queste tecniche mentali.

Uno però può iniziare con il semplice metodo di 'immaginarsi le situazioni di gioco come fosse il portiere in queste immagini mentali. "VEDERSI AVERE SUCCESSO" nell'azione rafforza la preparazione del portiere... sia prima della partita oppure dopo. Nell'opportunità di 'dopo-partita', il portiere può revisionare l'azione e rifarlo con successo con il giusto gesto!

Durante gli esercizi di pattinaggio, il gesto della parata e facendo "LE LETTERE", il coach è invitato ad incoraggiare il portiere di fare così: VEDERSI NELL'AZIONE. Questo è un buon metodo per combinare i gesti dei movimenti con gli esercizi di pattinaggio, il gesto della parata e facendo "LE LETTERE".

PREPARAZIONE FUORI CAMPO: 'immaginare' le situazioni di gioco in un'area quieta (sia fuori lo spogliatoio oppure anche a casa). "Vedersi" in queste situazioni e' ripetere mentalmente le mosse e i gesti mentre si 'segue' gli immagini d'azione. Nelle fase di aggiustamento rifare il gesto giusto correggendo bene e con successo... sia la decisione che la parata!

Di nuovo: i psicologi sono i professionisti, però c'è molto scritto e disponibile per il coach ed anche il portiere per capire come si può utilizzare queste tecniche mentali.

4.3. VIDEO - Tecnica della Parata

Le parte di base della tecnica della parata viene spiegato nel video... dal "butterfly" al "paddle-down col post-lean (inverso V-H = Verticale-Orizzontale). Ogni tecnica di parata è dimostrata colla porta ed il recupero alla posizione di base.

La parata è certamente la somma di tanto. La tecnica della parata è ciò che si vede fermando il disco. La tecnica di pattinare è chiave per la mobilità e possibilità di tracciare il gioco ed anche recuperare la posizione per la prossima azione. E' sempre valido di capire che quando la partita si gioca, le reazioni e la scelta delle tecniche del portiere sono diversi da portiere a portiere. Quindi coll'aiuto del video si vedono le varie tecniche di parata col video dalla parte 'frontale' che anche 'laterale'.

Le tecniche delle Parate:

- A) butterfly ‘bloccare’...pinza ‘basso’ + scudo ‘basso’
- B) butterfly ‘classico’...pinza ‘alto’ + scudo ‘alto’... ‘articolati’
- C) butterfly ‘paddle down’(bastone raso ghiaccio): a) lato scudo b) lato pinza c) paddle down(bastone raso ghiaccio)
- D) ½ butterfly ‘scudo’... ‘reazione’ verso il disco collo scudo
- E) ½ butterfly ‘pinza’... ‘reazione’ verso il disco colla pinza
- F) “5-hole” + tiro centrale...usare le mani e pettorina
- G) 1-knee down(VH = verticale-orizzontale): tecnica di bloccare... lato ‘pinza’
- H) 1-knee down(VH = verticale-orizzontale): tecnica di bloccare... lato ‘scudo’
- I) post-lean(inverso VH = verticale-orizzontale): lato ‘scudo’ con 3 tecniche: 1. Para-stinco nella porta, 2. lama sul palo, 3. ‘punta’ sul palo
- J) post-lean(inverso VH = verticale-orizzontale): lato ‘pinza’ con 3 tecniche: 1. Para-stinco nella porta, 2. lama sul palo, 3. ‘punta’ sul palo
- K) **ricupero del disco (puck handle)**: occhi e testa presenti, pattinaggio, lavoro sulle sponde
- L) puck **handling**: tecnica delle mani/guanti, passare il disco (avanti ed roescio)

6. VIDEO: CONTROLLO ZONA PORTA: (le LETTERE)

Analisi ed esperienze delle partite dimostra che ci sono zone in tutta la porta che il portiere dev'essere in controllo. Cioè, i movimenti del portiere sono gesti precisi quando deve seguire il gioco. Ci sono delle esercizi che fanno ‘specchio’ a queste mosse del portiere. Quest'esercizi connettono il pattinaggio ‘portiere’ colle mosse della parata. Si chiamano ‘le Lettere’. “Le Lettere” è la combinazione del pattinaggio, il movimento e della tecnica della parata del portiere. Questo in tutto libera e prepara il portiere di seguire il gioco e l'azione tenendo il portiere nel corridoio del tiro e pronto per reagire!

The skating skills require a good level. As the goaltender gets to about 10-years old, they should be able to do most of the ‘letters’. Speed, compactness, economy of motion, ‘sealed’ saves and centered shot-lane tracking are important. Some goalies like to play aggressively others closer to the net...these are balanced with the success level of each goaltender. Adjustments are made as the goaltender evolves while the goalie coach observes.

Il pattinaggio dev'essere sempre rafforzato. Il successo della parata viene basata sull'abilità del pattinaggio...pattinaggio come portiere! Per

esempio, quando un giovane portierino di 10 anni diventa più forte fisicamente, queste ‘lettere’ devono fare parte dell’abilità in generale. Gradualmente il giovane cresce e’ diventa più forte. Però, il tutto dev’essere allenato in continuo...anche come U-20 oppure proffi. Velocità, mosse compatte, movimenti efficaci, ‘sigilato’ durante le parate e centrato sul corridoio del tiro fanno tutto parte dell’attività del portiere per ottenere successo.

NB: Ogni ‘LETTERA’ oppure “controllo della porta” esercizio include una spiegazione dell’uso e certe elementi tattici(*in italici*)

1. **W-drill:** pattinaggio avanti ed indietro: *gioco dall’alto e basso (v/v), seguire gioco*
2. **X-drill:** pattinaggio avanti ed indietro, scambio lama: *attacco contropiede, in zona, giocatore senza disco*
3. **X-inverse drill:** pattinaggio avanti ed indietro, scambio lama: *disco dietro porta, seguire gioco, giocatore senza disco*
4. **Y-drill:** pattinaggio avanti ed indietro, scambio lama, movimento diagonale: *il solo, azione centrato con transizione laterale*
5. **V-drill:** pattinaggio avanti ed indietro, scambio lama, movimento diagonale con transizione diag’le: *avanti porta, recupero indietro*
6. **Y-V drill:** combinazione V + Y, patt’gio avanti ed indietro, scambio lama, movimento diagonale + transizione diag’le: *recupero indietro*
7. **U-drill:** pattinaggio laterale (T-push oppure ‘shuffle’): *gioco dietro porta, palo a palo, “wraparound”*
8. **K-drill:** un ginocchio sul ghiaccio(1-knee down/VH): *bloccare palo corto, semi-butterfly, alto-basso azione, ‘crossa’ davanti porta*
9. **K-U drill:** combinazione K+U, blocco palo corto, transizione al gioco dietro porta: *transizione 1-knee down (VH) al T-push oppure ‘shuffle’: gioco dietro porta, palo a palo, “wraparound”, azione basso-alto*
10. **M-drill:** transizione avanti-dietro ed avanti(al palo col *post-lean*): *attacco, seguire azione in zona, recupero e controllo basso ad alto*
11. **E-drill:** transizione avanti-dietro ed avanti col recupero al palo col *post-lean (reverse VH)*: *attacco, seguire azione in zona, recupero e controllo basso ad alto con recupero al palo corto*
12. **Pi-drill:** seguire dalla posizione di butterfly(“*power push*”), tecniche del butterfly(paddle-down incluso): *rimbalsi, movimento laterale*
13. **Z-drill:** combinazione esercizi U, Pi and X; patt’gio avanti + dietro + laterale e diagonale: *seguire azione, zona e dietro porta*