

cerca nel sito...

cerca per Comune -

Cerca con Google

Sei il visitatore n° 138855441

vai a merateonline

casateonline

GRAS
CALCECostruire nel rispetto
delle tradizioni

Il primo giornale online della provincia di Lecco

redazione@casateonline.it

pagella (la tua pubblicità online)

RSSS

Cronaca | Dossier | Economia | Editoriale | Intervento | Politica | Sanità | Scuola | Sport | Voce ai partiti | Appuntamenti | Associazioni | Ci hanno scritto | Meteo



1 bancale PELLET
335,40 € **-20%**
268,32 €

cosa aspetti?

APPUNTAMENTI

<<	Ottobre 2011							>>
Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do		
						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								

REDAZIONE

Via Carlo Baslini 5
Merate (Lc)Tel. 039 990.28.81
Fax. 039 990.28.83
P. Iva 02533410136

I nostri nomi

LINK UTILI

- Farmacie di turno
- Orari autobus provinciali
- Orari e numeri utili
- Orario ferroviario

Vai all'elenco di tutti i link

CARTOLINE

L'immagine della settimana.

Casateonline > Sport > Calcio

Scritto Martedì 18 ottobre 2011 alle 14:35

Nibionno: seduta di allenamento speciale per 'Pianeta Portiere', trasferitosi a Gaggio

Nibionno



stampa



indietro



CONDIVIDI



Unire le arti marziali al gioco del calcio, per offrire al portiere alcuni trucchi di "caduta" per non farsi male ed essere subito reattivo. E' questa l'idea che ha spinto Ivan Liberali di "Pianeta Portiere" ad organizzare una seduta di allenamento diverso ed originale, dal titolo "Ki -Aikido", che ha avuto luogo lunedì sera alle ore 19 presso il campo calcistico del centro sportivo di Molino Nuovo a Gaggio di Nibionno.



Gli atleti partecipanti all'allenamento

Per l'occasione i 35 ragazzi della scuola "Pianeta Portiere" di Dario Marigo e Marco Ferrero sono stati seguiti da due esperti di Aikido (Carlo Alberto Palladino e Andrea Ciceri). Si tratta di una disciplina psicofisica giapponese basata sull'idea della rotondità del corpo e praticata sia a mani nude che con l'utilizzo di armi come spade e bastoni.

Due ore di allenamento adattato a ciascuna fascia d'età: i più grandi hanno avuto una preparazione analitica, mentre i più piccoli hanno appreso gli stessi principi ma applicati attraverso diversi giochi.



"Il nostro obiettivo era quello di insegnare ai nostri portieri a cadere senza farsi male e a rialzarsi velocemente. Questo allenamento è anche un modo che i ragazzi hanno per venire a contatto con altri sport - ha spiegato Mister Liberali - Quello del portiere è uno sport individuale all'interno di uno sport di gruppo. E' una figura importante, che a differenza degli altri giocatori usa anche le mani e deve avere maggior equilibrio. Quest'anno ho visto tanto entusiasmo nei ragazzi e negli allenatori tanta voglia di farli crescere".



"Pianeta Portiere" è infatti una scuola che si occupa della preparazione e dell'allenamento specifico del portiere. Si tratta di una realtà trasversale alle società calcistiche presenti sul territorio, le quali possono decidere di inviare al sodalizio i loro giovani atleti che ricevono così una formazione completa legata specificatamente all'uso delle mani.



Dopo 3 anni di attività a Ponte Lambro in provincia di Como, "Pianeta Portiere" si è da poco trasferito a Nibionno e quest'anno conta 15 istruttori e 35 iscritti tra gli 8 (2003) e i 19 anni (1992). Per gli allenamenti i ragazzi vengono suddivisi in gruppi omogenei in base all'età anagrafica e biologica.



"Cerchiamo di dare ai ragazzi una cultura sportiva e allo stesso tempo abbiamo un obiettivo tecnico, quello di far crescere i ragazzi a livello sportivo. Gli atleti vengono seguiti da vicino e in modo costante" ha affermato Marika Arrighetti, dello staff del sodalizio.



I ragazzi possono quindi dedicarsi con passione e serenità allo sport calcistico, vivendo ogni incontro di preparazione come un'occasione per migliorarsi e stare in gruppo. Tutti i lunedì sera gli atleti si danno così appuntamento presso il centro comunale di Gaggio alle ore 19. Le iscrizioni rimangono sempre aperte.



Lo staff di Pianeta Portiere

Maggiori informazioni sul sito: <http://www.pianetaportiere.it/>

S.A.

Assistenza Informatica

Software bolle fatture contabilità Riparazione computer e PC portatili
www.newlinksolutions.it

Annunci Google

© www.merateonline.it - Il primo giornale della provincia di Lecco