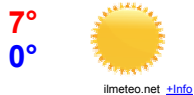


Leconotizie: IL quotidiano on line della città di Lecco



[Meteo Lecco](#)



Meteo by  **VENEROTA**



- [scrivi alla redazione](#)
- [scrivi al direttore](#)
- [segnala una notizia](#)
- [segnala un evento](#)

- [Home](#)
- [Cronaca](#)
- [Attualità](#)
- [Sport](#)
- [Politica](#)
- [Economia](#)
- [Lecco Città](#)
- [Rioni](#)
- [Circondario](#)
- [Valsassina](#)

- [Montagna](#)
- [Ambiente](#)
- [Sanità](#)
- [Scuola](#)
- [Cultura](#)
- [Video](#)
- [GIO'-vedi di Gio'](#)
- [Agenda](#)
- [Lettere](#)
- [Chi siamo](#)
- [Contatti](#)



Annunci Google

Le Migliore marche
-70%

Trova Grande Sconti in
Prodotti. Approfitta
Offerta. Registrate
Ora!
letsbonus.com

Libri Video DVD

Materiale didattico per
allenatori di calcio a 5
tattica allenamento
www.futsalbooks.it

Allenamento 10
Km?

Audio Personal Trainer
per la Corsa Prova
Gratis
l'Audioallenamento !
www.rockrunroll.it

Calcio: Moduli e
Tattica

Schemi, esercizi,
sviluppi, analisi 1700
Video e articoli per
abbonat
www.allenatore.net

Scuola Calcio
Esercizi

Scuola calcio esercizi e
Molto di Più Trova
tutto su Savenkeep!
it.Savenkeep.com

Calcio. Grande lezione per i numeri 1 della Pol. Rovinata!

di Giacomo e Filippo Perucchini e Marika Arrighetti



Sabato 14 gennaio è stata una giornata speciale per il campo di Germanedo della Polisportiva Rovinata, invaso dalle 8 del mattino alle 18 di sera da tantissimi portieri. Per il secondo anno consecutivo la Polisportiva Rovinata infatti ha organizzato, in collaborazione con Pianeta Portiere, una giornata di allenamento specifico per i suoi numeri 1 tenuta da preparatori professionisti del noto gruppo sportivo (già ospite a Villa Guzzi nel 2011 in occasione della Giornata dello Sport) che quest'anno svolge la sua attività al Centro Sportivo di Nibionno ogni lunedì sera.

Come si legge dal loro sito (www.pianetaportiere.it), Pianeta Portiere è una scuola per la preparazione e l'allenamento specifico del portiere: i portieri di qualunque età e di qualunque squadra possono partecipare agli allenamenti settimanali; esistono anche diverse formule per favorire la partecipazione ad una o a più sedute di allenamento.



Tornando a Germanedo, la giornata è stata divisa in due distinti momenti con target specifici: alla mattina allenatori e al pomeriggio ragazzi. Così, dalle 9 alle 12, i responsabili di Pianeta Portiere hanno organizzato una seduta di aggiornamento sulle tecniche di allenamento dei portieri. Graditissimo ospite **Simone Braglia, ex portiere di Como e Milan**, che ha tenuto una relazione dal titolo "Lo sviluppo della forza abbinata al gesto tecnico nel portiere adulto" ai colleghi allenatori di Pianeta Portiere e della Pol. Rovinata.



Nel pomeriggio poi la parte più attesa da tutti i ragazzi: dalle 14.30 alle 17 due ore e mezza di intenso allenamento specifico per portieri: sotto la guida dei mister di Pianeta Portiere, i quasi 40 numeri 1 della Pol. Rovinata accorsi per l'evento si sono districati tra percorsi tecnici, esercizi di coordinazione, tuffi ed uscite alte sempre guidati dai preziosi consigli degli istruttori. Grande attenzione alla tecnica per i più grandi unita al sano divertimento e simpatia: questi sono stati gli ingredienti principali della giornata. Da sottolineare la presenza dei portieri praticamente di tutte le classi d'età della Pol. Rovinata, dai nati nel 2005 fino ai più grandi del 1989, e la presenza di due portieri ospiti provenienti dal GS Belledense e dal Montemarenzo.



A fine allenamento una buona merenda per tutti con torta e tè ed infine tutti sotto la doccia e a casa per il meritato riposo. I mister invece ... smontate tutte le strutture allestite al campo stanno già pensando a organizzare il prossimo appuntamento!





Condividi:



Be the first of your friends to like this.

15 gennaio 2012 — 10:22 / [Sport](#)
© Riproduzione riservata

GRUPPO PROGETTAZIONE
SOLUZIONI ENERGETICHE

LarioGlass
Vetri per Auto

VALLINI - CASTAGNA®

Aperitivo
OMAGGIO!

ITALIASKIROLL.COM

azienda agricola **LOMATTEO BARDINI**

Lombardianews
L'informazione Online

AONDIO LUIGI
Tecnico impianti spillatura

Cerca su Lecco Notizie...

Gli articoli più letti

- [Del giorno](#)
- [Della settimana](#)
- [Del mese](#)

- [Mitragliata contro il nuovo locale Old Wild West di Rivabella](#)
- [Colico: quasi uccide la ex, scappa in treno. Arrestato dai CC](#)
- [Spari al Bione. "Presto per dire 'ndrangheta, ma preoccupante"](#)
- [Calcio Lecco: tira brutta aria, letame fuori dalla ditta Invernizzi](#)
- [Lecco, ecco Modica: "Speranza finché non ci condanna l'aritmetica"](#)
- [Ragni di Lecco in lutto, è morto Mario Merelli aveva 49 anni](#)
- [Tribunale Lecco: padri a processo, due destini opposti](#)
- [Jaguar Excellence Academy: nel progetto anche un lecchese](#)
- [Tentano di rapinare una donna: due minori di Calolzio denunciati](#)
- [Capannoni, quelli di Lecco sono i più cari della Lombardia](#)

Ritrovaci su Facebook

 **Lecco Notizie**

Lecco Notizie piace a 5,069 persone.

 Grazia	 Moez	 Patrizia
 Mohammed	 Cristina	 Adriana

Plug-in sociale di Facebook

 **VENEROTA**
LA FERRAMENTA PARTNER
SICUREZZA, QUALITÀ, ESTETICA... E MOLTO ALTRO PER VIVERE AL MEGLIO I TUOI AMBIENTI!

leconotizie.com quotidiano on line regolarmente registrato presso il Tribunale di Lecco (06/2011)
edito da Salca srl (P.IVA: 03329300135) con sede legale a Barzanò (Lecco) via Roma, 2 - Cap. 23891
Direttore Responsabile: Lorenzo Colombo