



STEFANO PARDINI

MANUALE TECNICO

Accademia del Portiere • 7 sezioni

LA FILOSOFIA DELL'ACCADEMIA DEL PORTIERE (ADP)

L'Accademia Del Portiere (ADP), guidata da Mr. Stefano Pardini con la partecipazione di Mr. Giampaolo Pinna, concepisce l'allenamento del portiere attraverso un approccio moderno, integrato e progressivo. Il portiere moderno non è soltanto un difensore dello specchio di porta, ma un atleta completo, dotato di coordinazione d'eccellente livello, sensibilità podalica e spiccata capacità di lettura tattica.

I TRE PILASTRI DIDATTICI ADP

COORDINAZIONE E SENSIBILITÀ MOTORIA

Lavoro costante su frequenza di appoggi, uso corretto delle braccia e della parte inferiore del corpo per garantire stabilità e fluidità.

TECNICA PROGRESSIVA E DIDATTICA DI INSEGNAMENTO

Decomposizione dei gesti complessi (tuffo, prese, uscite basse, raccolta) per favorire la corretta assimilazione sia nei piccoli che nei settori giovanili avanzati.

TATTICA E GIOCO CON I PIEDI

Inserimento del portiere come elemento chiave della costruzione dal basso.

IL MODELLO DIDATTICO E LE COLORAZIONI ADP

Per codificare gli interventi e la progressione cognitiva della seduta, il modello ADP utilizza il sistema delle Colorazioni, strutturando gli esercizi secondo fasi e livelli di intensità percettiva e decisionale.

VERDE

COSTRUZIONE / GESTIONE PODALICA

OBIETTIVO PRIMARIO

sensibilità podalica,
ricerca del sostegno e
della trasmissione pulita.

APPLICAZIONE PRATICA ADP

esercitazioni podaliche,
giro palla, costruzione da
dietro.

GIALLO

ATTENZIONE / LETTURA TATTICA

OBIETTIVO PRIMARIO

ricerca della posizione
perfetta, diagonali,
lettura del corpo e palla
coperta/scoperta.

APPLICAZIONE PRATICA ADP

lavoro sulle diagonali,
gestione delle uscite alte
e cut back.

ROSSO

EMERGENZA / REAZIONE ISTINTIVA

OBIETTIVO PRIMARIO

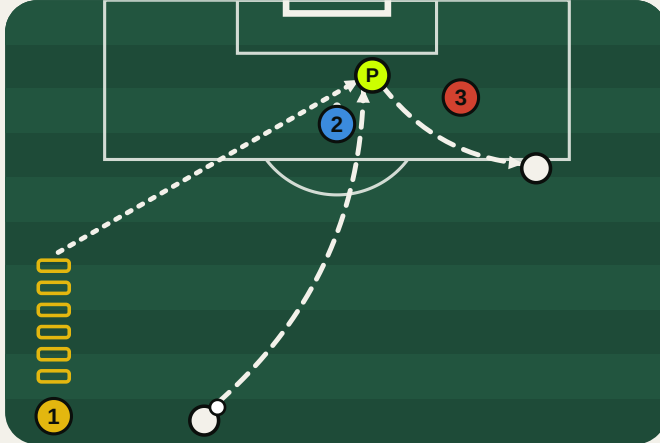
velocità di spinta,
distensione, difesa dello
specchio e 1 contro 1.

APPLICAZIONE PRATICA ADP

allenamento sulla
velocità e spinta,
interventi d'istinto e tuffi
rapidi.

COORDINAZIONE, FREQUENZA E SENSIBILITÀ ANALITICA

● VERDE Costruzione / Gestione podalica



● Portiere ○ Mister o compagno ● Sagoma o avversario
○ Pallone

Nel settore giovanile, la base metodologica ADP parte dal lavoro coordinativo e dalla regolazione del sincronismo motorio e podalico.

Obiettivo: migliorare il controllo motorio nella parte inferiore e superiore del corpo.

Punto chiave: correzione della postura delle braccia durante l'esecuzione degli appoggi rapidi e della trasmissione.

L'esercizio si scompone in tre fasi, fedele a quanto si vede nei video: 1) scaletta di frequenza in ingresso, appoggi rapidi e sincronizzati; 2) ricezione orientata verso il compagno, con apertura del corpo e comunicazione vocale; 3) trasmissione pulita e precisa, piede d'appoggio verso il bersaglio.

1 Scaletta e frequenza appoggi

- Appoggi rapidi, brevi, sincronizzati
- Uso corretto delle braccia in corsa
- Sguardo avanti, busto stabile

2 Ricezione orientata

- Apertura del corpo verso il compagno
- Primo controllo verso lo spazio libero
- Comunicazione vocale in anticipo

3 Trasmissione pulita

- Piede d'appoggio verso il bersaglio
- Superficie di calcio pulita e precisa
- Palla forte e giocabile al compagno

VIDEO VERIFICATI • CANALE YOUTUBE ADP



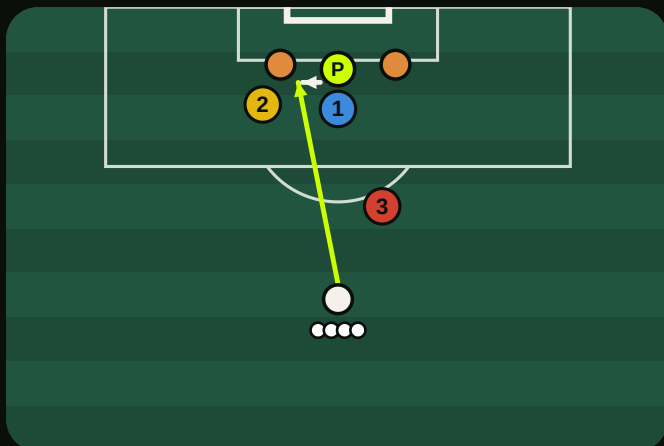
Allenamento coordinativo e per la sensibilità (analitico portiere)



Situazionale piedi e sensibilità del podalico

DIDATTICA DEL TUFFO E GESTIONE DEL CORPO

● VERDE/GIALLO Dalla costruzione tecnica alla lettura tattica



● Portiere ● Mister o compagno ● Sagoma o avversario
● Pallone

Didattica specifica per insegnare la spinta, lo sviluppo del corpo e la biomeccanica del tuffo per giovani portieri.

Sviluppo del corpo: insegnare al portiere a distendersi correttamente e con sicurezza.

Tecnica del tuffo: allenare la spinta del piede radente e l'impatto controllato col terreno.

Il gesto si scompone in tre fasi, come mostrato nei video: 1) posizione base pronta, baricentro basso e mani avanti; 2) spinta laterale esplosiva del piede più vicino alla palla, con rotazione di bacino e spalle; 3) distensione sulla linea di parata con mani sulla palla prima del busto e impatto col terreno controllato.

1 Posizione base

- Baricentro basso, ginocchia flesse
- Peso avanti sugli avampiedi
- Mani basse pronte a spingere

2 Spinta laterale esplosiva

- Spinta decisa del piede più vicino alla palla
- Passo incrociato minimo, direzione diretta
- Bacino e spalle ruotano verso l'angolo

3 Distensione e impatto

- Corpo disteso sulla linea di parata
- Mani sulla palla prima del busto
- Caduta e impatto col terreno controllati

VIDEO VERIFICATI · CANALE YOUTUBE ADP



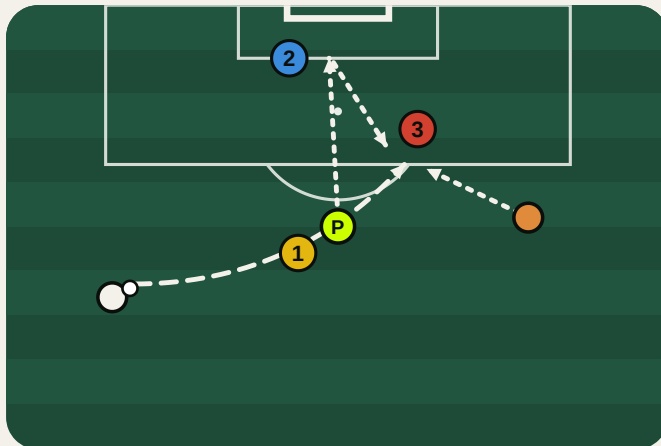
Allenamento portiere in Accademia con mr Stefano Pardini (tuffo, uscite basse)



Allenamento completo parte 1 (mister Stefano Pardini)

USCITE BASSE E SITUAZIONI CON RECUPERO

● ROSSO Emergenza / Reazione istintiva



● Portiere ○ Mister o compagno ● Sagoma o avversario
○ Pallone

Sedute ad alta intensità per sviluppare reattività, coraggio e tempestività nelle uscite basse e nel recupero della posizione.

Uscite basse: attacco palla rapido sui piedi dell'avversario.

Transizione e recupero: reattività immediata dopo il primo intervento per coprire lo specchio.

La sequenza reale dell'esercizio: il mister serve un filtrante, il portiere 1) legge la traiettoria dalla posizione di partenza, 2) recupera rapidamente verso la porta con passo corto e ginocchia alte, poi 3) attacca lo spazio ed esegue l'uscita bassa in anticipo sull'attaccante o sulla sagoma, con tuffo in avanti e blocco palla.

1 Lettura del filtrante

- Sguardo su mister e traiettoria
- Peso sulle punte, pronti a partire
- Comunicazione con i difensori

2 Recupero verso la porta

- Corsa breve e rapida verso lo specchio
- Ginocchia alte, passo corto e controllato
- Occhi sempre sulla palla

3 Uscita bassa e recupero

- Anticipo sui piedi dell'attaccante
- Tuffo basso in avanti, mani davanti
- Blocco palla e protezione del corpo

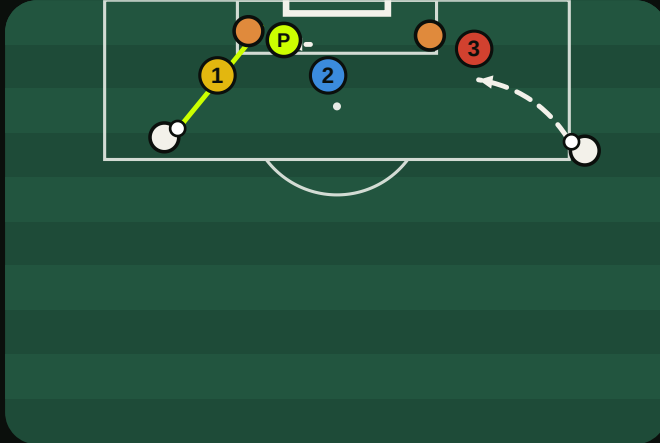
VIDEO VERIFICATI • CANALE YOUTUBE ADP



Allenamento sulle uscite basse con recupero

POSIZIONAMENTO TATTICO E DIAGONALI DIFENSIVE

● GIALLO Attenzione / Lettura tattica



● Portiere ● Mister o compagno ● Sagoma o avversario
● Pallone

Allineamento sulle diagonali difensive e ricerca della posizione perfetta rispetto al pallone e allo specchio di porta.

Posizione sulle diagonali: mantenere l'allineamento ideale e aggiustare i passi al momento del tiro.

Palle alte: attivazione e posizionamento ideale sulle traiettorie aeree.

Le tre situazioni chiave viste nei video: 1) posizione sulla diagonale, linea palla-portiere-palo vicino con corpo aperto; 2) aggiustamento dei passi al momento del tiro, piccoli passi laterali e baricentro basso; 3) attivazione su palla alta, lettura precoce della traiettoria e presa a corpo libero sopra l'avversario.

1 Posizione sulla diagonale

- Linea palla-portiere-palo vicino
- Corpo aperto, pronto in entrambe le direzioni
- Distanza regolata sulla profondità della palla

2 Aggiustamento passi al tiro

- Piccoli passi laterali di regolazione
- Baricentro basso nell'ultimo appoggio
- Ultimo passo sincronizzato al tiro

3 Attivazione su palla alta

- Lettura precoce della traiettoria aerea
- Rincorsa decisa e stacco deciso
- Presa alta a corpo libero sopra l'avversario

VIDEO VERIFICATI · CANALE YOUTUBE ADP



Ricerca della posizione perfetta 1 parte (diagonali)



Attivazione in porta palle alte (mister Stefano Pardini)

PROGRESSIONE STRUTTURATA DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

Una seduta tipo secondo la metodologia ADP si compone di 4 fasi progressive.

FASE 1

Attivazione Coordinativa e Podalica

● VERDE

Lavoro analitico su frequenza, trasmissione con i piedi e sensibilità motoria.

FASE 2

Didattica Tecnico-Posturale

● ● VERDE/GIALLO

Focus su posizione di base, prese e biomeccanica del tuffo.

FASE 3

Sviluppo Situazionale e Reattività

● ● GIALLO/ROSSO

Inserimento di velocità di spinta, diagonali, uscite basse e letture di gioco.

FASE 4

Applicazione Tattica e Integrazione

● ROSSO

Situazioni reali di gara, costruzione dal basso e gestione delle palle alte.



Accademia del Portiere • Stefano Pardini

Massa Carrara • Pescara • youtube.com/@accademiadelportiere