

## 04 | 2018

# Allenamento del portiere

### Tema del mese – Sommario

La struttura della lezione: EASI	2
Il modello di osservazione	5
<b>Pratica</b>	
• Lezione «Duelli 1:1»	6
• Lezione «Tuffi»	8
• Lezione «Battaglia»	10
• Esercizi specifici: uscite e palle alte	12
• Allenamento del portiere a scuola	16
• Programma di stabilizzazione e mobilitazione	18
Informazioni	21

### Categorie

- Età: 10 anni e oltre
- Categorie: juniori E-D e più grandi
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare e creare



**Allenarsi come un vero numero 1: le idee presentate in questo tema del mese sono destinate agli allenatori e agli insegnanti di sport e permettono di migliorare ulteriormente gli allenamenti per i portieri, rendendoli ancora più efficienti, mirati e ludici.**

Negli ultimi anni il calcio moderno si è sviluppato molto rapidamente. Sia sul campo che fuori sono cambiate tante cose. Questo anche se le regole sono più o meno le stesse, con 22 giocatori in campo che si affrontano, fra cui due portieri come ultima linea di difesa che aspira all'imbattibilità.

Il fascino nei confronti dell'unico giocatore che può toccare la palla con le mani, che indossa dei guanti e un'altra maglia è intramontabile! Spesso è lui la figura decisiva, che sperimenta ogni volta sulla sua pelle quella linea sottile che separa la sconfitta dal trionfo. È proprio questa responsabilità, questo sentimento di essere determinanti a rendere il ruolo del portiere così speciale, attraente ed unico!

### Fortezza inespugnabile

Con questo opuscolo, gli allenatori di club che lavorano con i giovani portieri (a partire dagli juniori E) hanno fra le mani uno strumento prezioso per organizzare allenamenti ed esercizi moderni ed efficaci per migliorare il gioco dei loro numeri 1. L'obiettivo è che i portieri possano provare il più spesso possibile la sensazione di essere imbattibili. L'accento è posto sui temi «Tuffi» e «Duelli 1:1», le due azioni più utilizzate da un portiere durante una partita. La terza lezione proposta «Battaglia» permette di integrare tutte le tecniche apprese sotto forma di gara ludica, perché la progressione passa anche attraverso il divertimento! Gli esercizi specifici «Uscite e palle alte» sollecitano particolarmente le capacità di coordinazione. Queste situazioni di gioco molto esigenti possono essere allenate fin da piccoli.

### Una sensazione da provare

Infine, gli insegnanti di educazione fisica possono offrire la possibilità ai loro allievi di sperimentare questa sensazione. A tal scopo, abbiamo adattato delle forme di gioco conosciute per poterle eseguire sotto forma di competizione o di percorso «scoperta» durante una normale lezione. L'idea è che tutti, ma proprio tutti, possano calarsi una volta nella loro vita nel ruolo di portiere, anche se ovviamente non tutti sono fatti per essere un numero 1. Ciò non toglie che provar non nuoce!



# La struttura di una lezione: EASI

La struttura EASI (Riscaldamento, Analitico, Situativo, Integrato) si basa sul principio «Modello di gioco – modello di allenamento». Più precisamente si cerca di simulare e di allenare situazioni di gioco reali in tutte le tre fasi specifiche dell'allenamento dei portieri. In questo modo i portieri sono preparati in modo ottimale alla parte integrata (con la squadra).



Fig.: La struttura dell'allenamento dei portieri secondo le direttive dell'ASF – Concetto di allenamento del portiere SFV/ASF ©2011

Gli elementi tecnici (TE) e tattici (TA) sono sempre accompagnati e supportati dalle capacità di coordinazione (COO) e presenti a seconda della fase dell'allenamento. Durante il **riscaldamento**, gli aspetti più importanti sono gli elementi tecnici e le capacità di coordinazione. Durante l'allenamento **analitico** gli elementi tecnici sono pure predominanti, mentre nell'allenamento **situativo** la tattica svolge un ruolo essenziale.

Durante l'allenamento **integrato** tutti gli elementi sono determinanti. È possibile che sia previsto un solo allenamento dei portieri a seconda della pianificazione. In questo caso la parte integrata viene tralasciata.

- Riscaldamento
- Allenamento analitico
- Allenamento situativo
- Allenamento integrato

Cosa	Durata
Riscaldamento 5+5+1	20' inclusi stabilizzazione e mobilizzazione
Allenamento analitico	25'
Allenamento situativo	25'
Ritorno alla calma	5'
Se i portieri si uniscono al resto della squadra si aggiunge la fase 4:	
Allenamento integrato	Dipende dall'allenatore e dalla pianificazione

Tabella: Griglia dell'allenamento dei portieri secondo le direttive dell'ASF – Concetto allenamento portieri SFV/ASF ©2011

Una sessione di allenamento dura circa 75 minuti. Ma si tratta di tempi indicativi, che possono essere adattati in funzione della situazione, del livello, dell'età e – più in generale – del tempo a disposizione e della pianificazione.

TE/ta-COO  
E

### Riscaldamento: 5+5+1

L'organizzazione del riscaldamento deve essere «conforme al gioco»: occorre configurare i movimenti e gli elementi tecnici in modo tale che l'orientamento (porta-portiere-palla) si avvicini alla situazione di gioco!

Il riscaldamento si svolge con la palla, in questo modo gli esercizi di stabilizzazione e di **mobilizzazione** sono integrati sin dall'inizio o durante il riscaldamento. L'aspetto più importante è l'osservazione. In questa fase l'allenatore non allena, bensì sostiene, organizza, incita e motiva. Solo in caso di gravi errori interrompe l'esercizio e corregge!

I cinque elementi con e senza palla sono inclusi in ogni riscaldamento.

5 elementi senza palla	5 elementi con la palla	+1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinazione ABC</li> <li>• Mobilità delle articolazioni</li> <li>• Tonicità</li> <li>• Accelerazioni</li> <li>• Allungamenti dinamici</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavoro con i piedi 1</li> <li>• Lavoro con i piedi 2</li> <li>• Ricezione di una palla rasoterra</li> <li>• Ricezione di una palla dopo un rimbalzo</li> <li>• Ricezione di una palla semi alta – alta</li> </ul>	Preparazione degli elementi tecnici che saranno allenati nella parte principale

Tabella: Gli elementi 5+5+1 nel riscaldamento

### Allenamento analitico

L'allenamento analitico riguarda l'apprendimento, l'applicazione o la configurazione di elementi tecnici. Come nella fase dedicata al riscaldamento, anche qui è importante che l'orientamento del corpo – tra i pali e in area – sia considerato dal punto di vista della situazione di gioco.

L'esercizio di base si svolge in più varianti includendo gli elementi di coordinazione e cognitivi (più facile/più difficile). In questo modo ogni portiere può allenarsi a seconda del proprio livello.

TE/ta  
A

- Imparare, applicare e configurare gli elementi tecnici (TE)
- Tutti i servizi sono dichiarati
- Aspetti del coaching: **tecnica**/tattica
- Dal più facile al più difficile – progressione
- Orientamento: porta palla-portiere

TE/ta  
A1

- Esercizio di base – tecnica pura
- Vedi A

TE/ta  
A2

- Varianti dell'esercizio di base
- Includere capacità cognitive e di coordinazione
- Vedi A

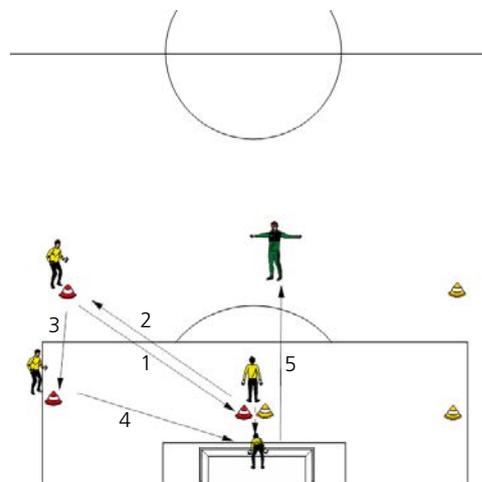


Fig.: l'organizzazione di un riscaldamento in relazione a una situazione di gioco

## Allenamento situativo

In questa parte, gli elementi tecnici sono applicati al 100% nel contesto tattico. Anche qui gli esercizi sono adattabili al livello di ogni portiere. Importante: alla fine dell'allenamento (B), gli elementi tecnico-tattici devono essere allenati in una situazione di gioco reale (senza aiuti).



- Integrare gli elementi tecnici in una situazione di gioco (simulazione).
- Tutti i servizi non sono dichiarati
- Aspetti del coaching: tecnica/**tattica**
- Progressione: dal più facile al più difficile
- Orientamento: porta-palla-portiere = gioco



- Simulare una situazione di gioco con degli aiuti
- Vedi S



- Simulare una situazione di gioco senza aiuti
- Vedi S

## Allenamento integrato

Si parla di allenamento integrato quando il portiere e l'allenatore, dopo un allenamento specifico, si uniscono al resto della squadra. In questa fase vengono applicati tutti i principi tecnici e tattici. Il vantaggio di questa fase è che ci si può allenare in una situazione molto vicina alla realtà, poiché le azioni sono effettuate dai giocatori di campo e non da altri portieri.



- Applicare nell'allenamento di squadra gli elementi tecnici e tattici.
- L'allenatore dei portieri è presente (preferibilmente dietro le porte) e partecipa all'allenamento.

Con questa struttura, le componenti tecniche (TE) e di coordinazione più importanti possono sempre essere allenate, includendo in ogni momento aspetti tattici. In particolare, i portieri possono allenarsi a una determinata situazione di gioco sin dall'inizio e durante l'intera sessione. Tutto ciò presenta due vantaggi: da un lato, la stessa situazione viene allenata per oltre un'ora, anche se il punto forte è sempre diverso, e dall'altro, nell'allenamento possono essere integrate piuttosto velocemente molte delle decisioni che un portiere deve prendere. Questo è fondamentale per la progressione dei portieri giovani e meno giovani. Una tecnica perfetta non conduce a nulla se non è accompagnata da buone decisioni tattiche.

# Il modello di osservazione

Il prerequisito per attuare correttamente la struttura EASI è l'applicazione del modello d'osservazione. Questo modello è stato sviluppato da Patrick Foletti, responsabile degli allenatori dei portieri in seno all'Associazione svizzera di football ASF. I fattori più importanti da tenere in considerazione sono l'orientamento, il ritmo dell'azione e il movimento della palla.

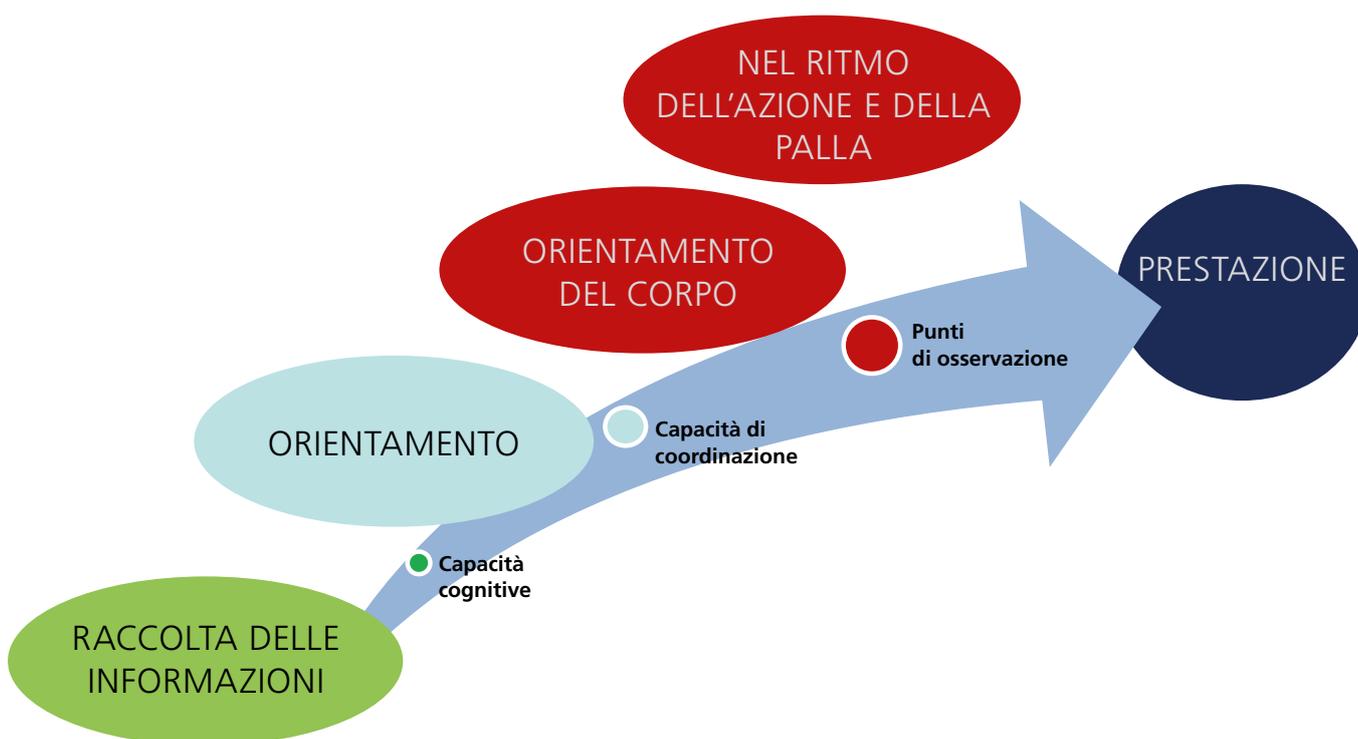


Fig.: Il modello di osservazione per gli allenatori secondo Patrick Foletti, 2013©

Prima che un portiere possa compiere la sua azione, deve raccogliere ed elaborare delle informazioni (processo cognitivo). Solo a questo punto sarà in grado di proporre una risposta dal punto di vista motorio.

Per effettuare un movimento tecnico ottimale e attuarlo in modo corretto da un punto di vista tattico, il portiere deve prima di tutto essere in grado di orientarsi perfettamente nell'area o in porta e poi adattarsi al ritmo dell'azione e del pallone.

Questa fase cognitiva-coordinativa è cruciale e per l'allenatore rappresenta un momento significativo di osservazione e di preparazione.

Ogni allenatore dovrebbe essere in grado di preparare il portiere in relazione alla sua posizione nell'area e in porta, nonché di reagire e di correggere il portiere se quest'ultimo non rispetta il ritmo dell'azione o del pallone.

Affinché gli elementi osservati possano essere utilizzati in modo funzionale nella pratica, la pianificazione e lo svolgimento dell'allenamento devono sempre essere strutturati secondo questi due principi.

# Allenamento

## Duelli 1:1

Disputare un duello richiede non solo coraggio e determinazione, ma anche la capacità di utilizzare la tecnica giusta in relazione alla situazione. Ci sono 5 tecniche disponibili: reazione piede, reazione mano, tuffo, leva gamba e croce.

### Condizioni quadro

- Durata: 75 minuti
- Categorie: juniori E-D e più grandi
- Numero di portieri: 2-6  
(esempio di lezione con quattro portieri)

### Obiettivi di apprendimento

- Sperimentare, imparare e applicare il duello 1 contro 1
- Applicare le diverse tecniche adattate alla tattica
- Integrare l'allenamento tecnico sotto forma di gioco
- Divertirsi

### Abbreviazioni

- A: Allenatore dei portieri
- P: Portiere

	Tema / Compito / Esercizio / Forma di gioco	Organizzazione / schizzo	Materiale
Riscaldamento	5' <b>Stabilizzazione e mobilitazione</b> Da 4 a 6 esercizi a scelta Tenere la posizione da 15 fino a 30 secondi per ogni esercizio	<a href="#">Vedi proposte pagg. 18-20</a>	Ev. palloni
	15' <b>5+5+1: Duelli 1:1</b> Due turni per ogni tecnica e lato:  <b>5+5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2/3/4 = passaggio e controllo palla</li> <li>• 1/2/3/4 = lancio con le mani e ricezione della palla con il corpo</li> <li>• 1/2/3/4 = rimbalzo e ricezione della palla</li> <li>• 1/2/3/4 = tiro rasoterra e ricezione della palla</li> </ul> <b>+1: adattamento a terra</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 = posizione seduta e inginocchiati, rialzarsi e ritornare correndo. A in 1:1 dichiarato verso P1. Definire la tecnica, ad esempio «Reazione» (v. filmato)</li> <li>• 2 = far rotolare la palla.</li> <li>• 3 = tecnica 1:1 dichiarata. Definire la tecnica, ad esempio «Tuffo» (v. filmato).</li> <li>• 4 = far rotolare la palla verso A.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 porte</li> <li>• Palloni</li> <li>• Coni</li> </ul>
Analitico	20' <b>Allenamento della tecnica con e senza coordinazione</b> A con tecnica 1:1 dichiarata verso P1 P1 lancia la palla a P2, che esegue un controllo orientato prima di attaccare P3 in 1:1 dichiarato.  <b>Varianti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• P1 si posiziona 5 metri davanti alla porta. Al segnale di A, si lascia cadere e quando è orientato verso la palla, A gli passa una palla dichiarata 1:1 (v. filmato).</li> <li>• Variare la posizione di A.</li> <li>• Variare la tecnica 1:1.</li> <li>• P2 attacca liberamente P3.</li> <li>• Aggiungere dei compiti cognitivi-coordinativi (reazione/equilibrio/differenziazione) all'inizio dell'esercizio. Ad esempio: quando P1 si trova a 5 metri dalla porta, dalla posizione di base, deve reagire al segnale cognitivo di A (mostrare un colore e reazione mano/piede) prima di ritornare tra i pali.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 porte</li> <li>• Palloni</li> <li>• Coni</li> </ul>

	Tema / Compito / Esercizio / Forma di gioco	Organizzazione / schizzo	Materiale
Situativo	<p>20' <b>Situativo</b> Come sopra, ma i servizi non sono dichiarati e sono conformi al gioco.</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variare costantemente la posizione di A e la zona di P2 per modificare gli angoli.</li> <li>• Quando P3 riesce a intercettare la palla, può effettuare un doppio passaggio con A e poi correre ad affrontare P1 in duello 1:1.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 porte</li> <li>• Palloni</li> <li>• Coni</li> </ul>
	<p>10' <b>Competizione/Forma di gioco</b> Sfida tra P1/P2 e P3/P4: chi incassa meno reti? A esegue la rimessa in gioco nella zona centrale. P2 o P3 assume il controllo del pallone e deve cercare di sottrarsi all'avversario prima di sfidare il portiere dell'altra squadra in 1:1. Cinque tiri per portiere, poi cambiare i portieri.</p> <p><b>Variante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transizione: quando P2 al termine dell'azione riesce a prendere la palla, la può tirare a P3 che affronta nuovamente P1 in duello 1:1.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 porte</li> <li>• Palloni</li> <li>• Coni</li> </ul>
Ritorno alla calma	<p>5' Jogging leggero, allungamenti o gioco di breve durata</p>		

## Tuffi

Si tratta della tecnica più utilizzata dai portieri. Questa lezione riproduce sempre una situazione di gioco reale e quindi è direttamente applicabile.

### Condizioni quadro

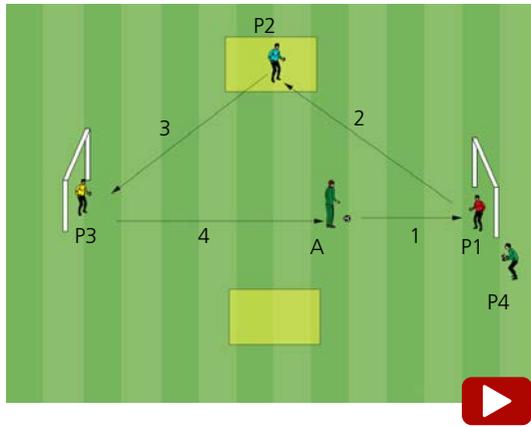
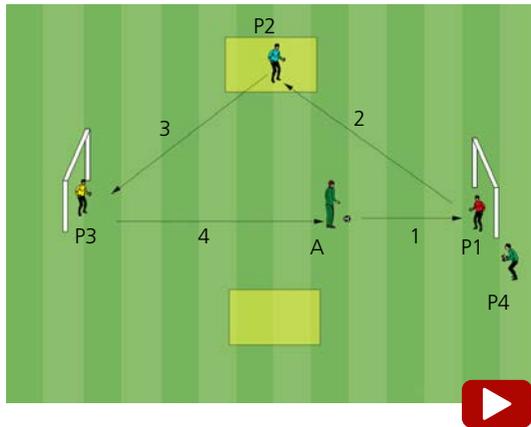
- Durata: da 60 a 75 minuti
- Categorie: juniori E-D e più grandi
- Numero di portieri: 2-6  
(esempio di lezione con 4 portieri)

### Obiettivi d'apprendimento

- Sperimentare il tuffo, imparare, applicare, creare
- Migliorare la tecnica sotto forma di gioco
- Divertirsi

### Abbreviazione

- A: Allenatore dei portieri
- P: Portiere

	Tema / Compito / Esercizio / Forma di gioco	Organizzazione / schizzo	Materiale
Riscaldamento	5' <b>Stabilizzazione e mobilitazione</b> Da 4 a 6 esercizi a scelta Tenere la posizione da 15 fino a 30 secondi per ogni esercizio	<a href="#">Vedi proposte pagg. 18-20</a>	Ev. palloni
	15' <b>5+5+1: Tuffo</b> Due turni per tecnica e lato.  <b>5+5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2/3/4 = Passaggio e controllo della palla</li> <li>• 1/2/3/4 = Passaggio con le mani e ricezione della palla con il corpo</li> <li>• 1/2/3/4 = Tiro con rimbalzo e ricezione</li> <li>• 1/2/3/4 = Tiro rasoterra e ricezione</li> </ul> <b>+1: adattamento a terra</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 = seduti o inginocchiati, rialzarsi e tiro dichiarato di A.</li> <li>• 2 = far rotolare la palla.</li> <li>• 3 = tiro dichiarato.</li> <li>• 4 = far rotolare il pallone verso A.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 porte</li> <li>• Palloni</li> <li>• Coni</li> </ul>
Analitico	20' <b>Allenamento della tecnica con e senza coordinazione</b> A fa un tiro (dichiarato) verso P1 in modo tale che quest'ultimo si tuffi. P1 rilancia la palla a P2 che si orienta, controlla la palla e tira verso P3.  <b>Varianti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• P1 si posiziona 5 metri davanti alla porta. Al segnale di A si lascia cadere e quando è orientato verso la palla, A gli fa un tiro dichiarato.</li> <li>• Variare la posizione di A.</li> <li>• Variare le traiettorie.</li> <li>• P2 tira liberamente verso P3.</li> <li>• Introdurre degli esercizi di coordinazione (reazione/equilibrio/differenziazione) all'inizio dell'azione. Ad esempio: P1 è su una gamba sola a 5 metri dalla porta, A gli lancia tre volte la palla nella mani, dopodiché P1 torna tra i pali per l'azione successiva.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 porte</li> <li>• Palloni</li> <li>• Coni</li> </ul>

	Tema / Compito / Esercizio / Forma di gioco	Organizzazione / schizzo	Materiale
Situativo	<p>20' <b>Situativo</b>                      Come sopra, ma tutti i palloni non sono dichiarati e sono conformi al gioco.</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variare costantemente la posizione di A e di P2 per modificare gli angoli.</li> <li>• Variare le traiettorie del pallone.</li> <li>• Quando P3 riesce a intercettare la palla esegue un doppio passaggio con A e poi parte verso P1 per affrontarlo.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 porte</li> <li>• Palloni</li> <li>• Coni</li> </ul>
	<p>10' <b>Competizione/Forma di gioco</b>                      Sfida fra P1/P2 e P3/P4: chi incassa meno reti?                      P1 passa a P2 che tira liberamente verso P3. P3 passa a P4 che tira liberamente verso P1. Cinque tiri per portiere, poi cambiare i portieri.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 porte</li> <li>• Palloni</li> <li>• Coni</li> </ul>
Ritorno alla calma	<p>5' Jogging leggero, allungamenti o gioco di breve durata</p>		

## Battaglia

**Vincere e perdere, anche questo fa parte del gioco. E se giocando e divertendosi si riesce anche a imparare la tecnica giusta, allora l'allenamento è praticamente perfetto!**

### Condizioni quadro

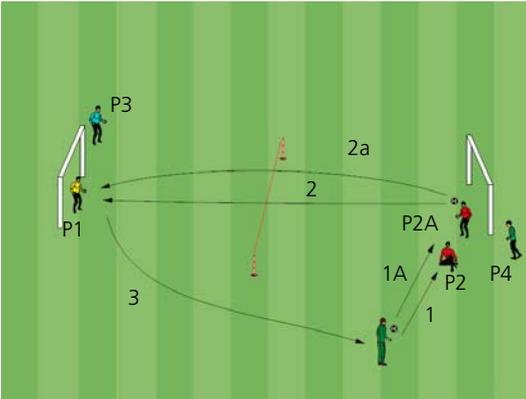
- Durata: a seconda delle dimensioni del gruppo e dell'organizzazione
- Categorie: juniori E-D e più grandi
- Numero di portieri: 2-6 (esempio di lezione con quattro portieri)

### Obiettivi d'apprendimento

- Sperimentare, imparare, applicare e variare i tuffi, i duelli 1:1, le palle alte e la costruzione del gioco in una situazione di competizione (battaglia).
- Allenare la tecnica sotto forma di sfida.
- Divertirsi e sviluppare la mentalità vincente.

### Abbreviazioni

- A: Allenatore dei portieri
- P: Portiere

	Tema / Compito / Esercizio / Forma di gioco	Organizzazione / schizzo	Materiale
Riscaldamento	5' <b>Stabilizzazione e mobilitazione</b> Eeguire da 4 a 6 esercizi a scelta Tenere la posizione da 15 fino a 30 secondi per ogni esercizio	<a href="#">Vedi proposte pagg. 18-20</a>	Ev. palloni
	15' <b>Circuito 5+5+1</b>  <b>5+5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• P1 passa a P2 e poi attraverso il campo passando sopra o sotto la corda e così via.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Tecnica 1: passaggio con l'interno del piede, col collo del piede, pallonetto con o senza controllo.</li> <li>– Tecnica 2: lanciare la palla con le mani e intercettare (tutte le varianti).</li> <li>– Tecnica 3: tirare la palla e intercettare (tutte le varianti).</li> </ul> </li> </ul> <b>+1: adattamento a terra</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• P2, seduti (o inginocchiati); tre passaggi di A rasoterra per il tuffo.</li> <li>• P2 si rialza, ritorna nella posizione P2A e blocca il pallone dichiarato tirato da A.</li> <li>• P2 se rialza e tira verso P1 sotto la corda.</li> <li>• P2 gioca poi il pallone verso A.</li> </ul> <p>Cambiare le posizioni.</p>	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 porte</li> <li>• palloni</li> <li>• coni</li> <li>• 2 paletti</li> <li>• corda</li> </ul>

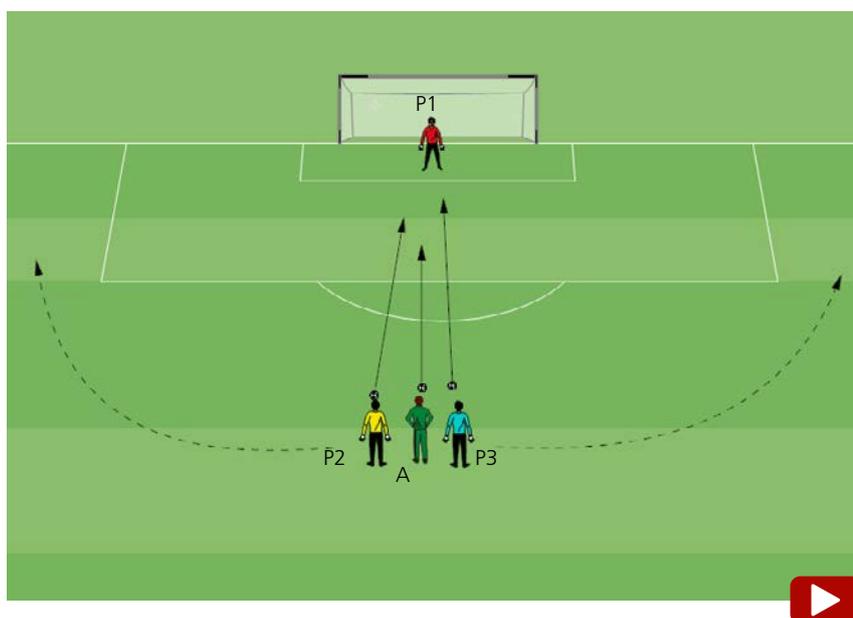
	Tema / Compito / Esercizio / Forma di gioco	Organizzazione / schizzo	Materiale
Analitico	<p>20' <b>Tecnica</b> A effettua un tiro dichiarato a P1 (a seconda del tema). P1 passa un pallone dichiarato a P2 (a seconda del tema). P rilancia la palla ad A. P1 e P2 corrono verso le posizioni di P3 e P4. P3 e P4 vanno in porta.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 porte</li> <li>• palloni</li> <li>• coni</li> <li>• 2 paletti</li> <li>• corda</li> </ul>
Situativo	<p>30' <b>Situativo/competizione</b> A tira una palla non dichiarata a P1 (a seconda del tema). P1 passa a P2 una palla non dichiarata (a seconda del tema). P2 rilancia la palla ad A. P1 e P2 corrono verso le posizioni di P3 e P4. P3 e P4 vanno in porta.</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Battaglia» P1 contro P2: per un minuto P1 e P2 cercano (con tiri o lanci con le mani) di realizzare/impedire il maggior numero di reti.</li> <li>• Definire con quale tecnica i portieri devono lanciare o tirare.</li> <li>• Definire se il lancio o il tiro deve passare sopra o sotto la corda</li> <li>• Definire una sequenza, ad esempio: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Tiro interno del piede destro – Lancio con la mano destra sotto la corda</li> <li>– Tiro interno del piede sinistro – Lancio con la mano sinistra sotto la corda</li> <li>– Tiro di destro – Lancio mano destra sopra la corda</li> <li>– Tiro di sinistro – Lancio mano sinistra sopra la corda</li> <li>– Tiro al volo alto a destra – Tiro al volo interno del piede a destra</li> <li>– Tiro al volo alto a sinistra – Tiro al volo interno del piede a sinistra</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 porte</li> <li>• palloni</li> <li>• coni</li> <li>• 2 paletti</li> <li>• corda</li> </ul>
Ritorno alla calma	<p>5' Jogging leggero, allungamenti o gioco di breve durata</p>		

# Esercizi specifici: uscite e palle alte

Difendere una porta è complicato e molto impegnativo. Un buon portiere deve però anche sapere dominare l'area di porta. Per i giovani, questo aspetto è ancora più difficile, perché le loro capacità di orientamento, di differenziazione e di ritmo non sono ancora consolidate. Nelle categorie giovanili queste situazioni sono assai rare sia in allenamento che in partita. Di seguito quattro esercizi specifici che possono essere integrati nella struttura EASI in qualsiasi momento.

## Uscita bassa – Ritmo

Con questo esercizio il giovane portiere può accumulare esperienza per quanto riguarda le uscite.



**Apprendimento:** calcolare la velocità del pallone, scegliere i passi da effettuare, e soprattutto quanti, per controllare la palla il più rapidamente possibile. Non da ultimo: imparare a prendere delle decisioni (processo cognitivo). Un fattore importante e decisivo nella prestazione.

**Svolgimento:** A, P2 e P3 sono di fronte a P1. A un segnale di A, tirano simultaneamente la palla nei 16 metri, ognuno infondendo una potenza diversa. P1 attacca e blocca il pallone che si avvicina più rapidamente a lui.

### Varianti

- P1 attacca le palle più lente.
- P1 attacca i palloni «intermedi».
- A, P2 e P3 variano la posizione di partenza e/o la traiettoria dei palloni giocati.

### Più facile

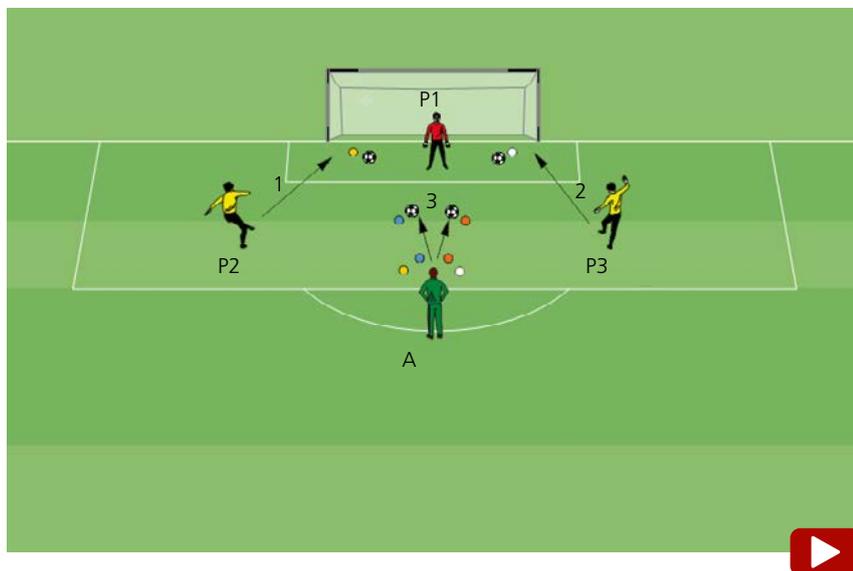
- Solo con due palle, attaccare sempre quella più veloce.

**Osservazione:** ogni portiere effettua da 3 a 5 parate prima di cambiare posizione.

**Materiale:** 3 palle, 1 porta

## Uscita bassa – Differenziazione

Con questi esercizi il portiere impara a fare la differenza tra i due diversi spostamenti verso la palla e a usare correttamente entrambi i passi (passo laterale, passo di corsa).



**Apprendimento:** nell'uscita è molto importante che i giovani portieri conoscano la differenza tra passo laterale e passo di corsa. Il passo laterale è usato principalmente quando ci si tuffa, mentre il passo di corsa si rivela più efficace per le uscite. Questi due elementi i giovani portieri devono ancora integrarli.

**Svolgimento:** l'allenatore mostra un colore posando il piede su uno dei quattro coni disposti davanti a lui.

- Giallo = tuffo verso un pallone per terra lato destro con un passo laterale
- Bianco = tuffo verso un pallone per terra lato sinistro con un passo laterale
- Blu = uscita con passo di corsa verso un pallone a terra lato destro
- Rosso = uscita con passo di corsa verso un pallone a terra lato sinistro

Dopo le azioni «giallo» e «bianco», il portiere si rialza immediatamente e si orienta verso l'allenatore. Quest'ultimo gioca un secondo pallone per un'uscita dalla parte opposta rispetto al primo tuffo (giallo/rosso o bianco/blu).

Viceversa, dopo un'azione «rossa» o «blu», P1 deve orientarsi verso P2, rispettivamente P3 per un tiro sul primo palo.

### Varianti

- P2 e P3 cambiano posto (altro angolo).
- Traiettoria dei palloni (rasoterra, con rimbalzo o mezz'aria) e/o tiro al primo o secondo palo.
- Abbinare ogni colore a un numero.

### Più facile

- Allenare solo il lato destro o quello sinistro (due combinazioni di colori invece di quattro).
- Lanciare la seconda palla con le mani invece di calciarla.

### Più difficile

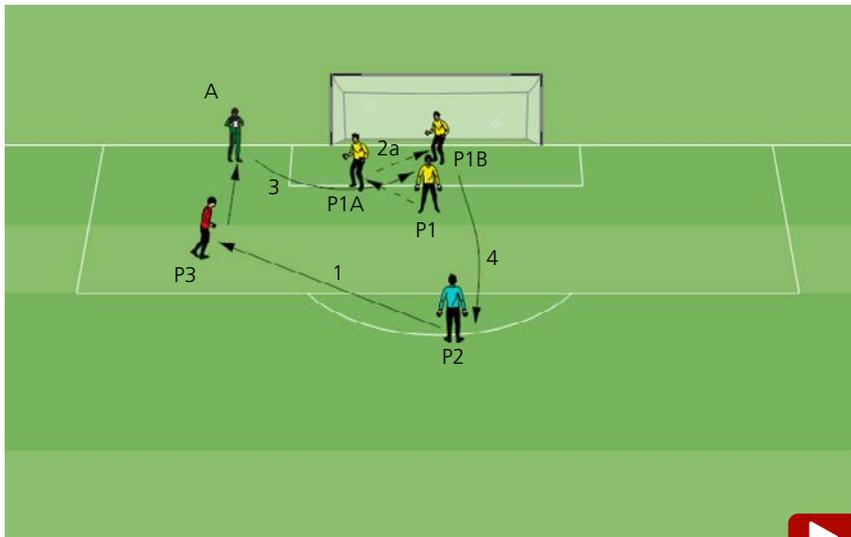
- Invertire i colori: rosso significa blu, ecc.

**Osservazioni:** quattro azioni a testa per ogni portiere, poi cambiare i ruoli.

**Materiale:** una porta, sette palle, otto coni

## Palle alte – ritmo

In questo esercizio a infondere il ritmo sono sempre la palla e l'azione. Il portiere deve adattare costantemente il suo ritmo per iniziare l'azione in modo ottimale.



**Apprendimento:** i giovani portieri sono raramente confrontati con queste azioni durante le partite e gli allenamenti. È dunque importanti proporre loro queste prime esperienze con palle alte associandole con compiti annessi che sollecitano la coordinazione. In questo modo in allenamento possono vivere delle situazioni con uno spazio più grande o con degli avversari che tirano con maggior forza (a partire da Footeco-14).

**Svolgimento:** P1 si orienta verso P2, che passa la palla a P3. P1 si sposta seguendo la palla e si orienta verso P3 (posizione di tiro – posizione di base tra i pali – posizione P1A). P3 passa la palla ad A e P1A si orienta verso A (palla alta – posizione aperta – posizione P1B). A lancia una palla alta dichiarata (come un centrocampista) a P1B. Quest'ultimo dopo aver bloccato la palla la passa a P2.

### Varianti

- Traiettorie delle palle di A.
- Posizioni di P2 e P3

### Più facile

- P1A si orienta verso A (senza movimenti preliminari)

### Più difficile

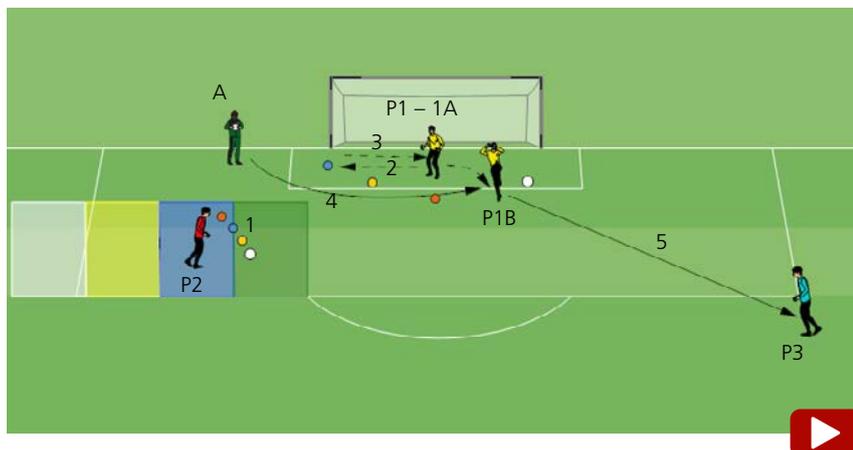
- A tira la palla coi piedi (invece che con le mani).

**Osservazione:** tre azioni a testa per ogni portiere prima di cambiare ruoli.

**Materiale:** 1 palla, 1 porta

## Palle alte – differenziazione

In questo esercizio il portiere impara che ogni cross ha una traiettoria diversa e che di conseguenza deve saltare appoggiandosi sia sulla gamba sinistra sia su quella destra. Quando non riesce a impadronirsi della palla, la devia di pugno.



**Apprendimento:** i giovani portieri sono raramente confrontati con queste azioni durante le partite e gli allenamenti. È dunque importante proporre loro queste prime esperienze con palle alte associandole con compiti annessi che sollecitano la coordinazione. In questo modo in allenamento possono vivere delle situazioni con uno spazio più grande o con degli avversari che tirano con maggior forza (a partire da Footeco-14).

**Svolgimento:** P1 si orienta verso P2 (posizione aperta). P2 mostra un colore posando il piede su uno dei quattro coni (blu, giallo, rosso, bianco) davanti a lui. P1 indietreggia verso la sua linea di porta. P1A esegue il movimento corrispondente senza palla.

- Blu = impulso con gamba destra
- Giallo = impulso con gamba destra (possibile anche come azione d'attacco verso la palla)
- Rosso = impulso con gamba sinistra
- Bianco = impulso con gamba sinistra

P1B si orienta in seguito verso l'allenatore che lancia cinque palle consecutivamente:

- Palloni 1 e 2 da bloccare e rinviare a P3,
- Pallone 3 da respingere di pugno (mano sinistra)
- Pallone 4 da respingere di pugno (mano destra)
- Pallone 5 da respingere di pugno (entrambe le mani)

### Varianti

- Variare la posizione di P2 raccolta di informazioni e orientamento diversi per P1.
- Modificare la traiettoria della palla affinché P1 sposti il peso sull'altra gamba.
- Posizione di A.

### Più facile

- Utilizzare solo due colori.

### Più difficile

- Respinta di pugno: P1A intercetta la palla nella zona indicata da A al momento del lancio. Il portiere utilizza la stessa tecnica per le tre palle 3× con mano sinistra 3× con mano destra o 3× con due mani.

**Osservazione:** scegliere dove posizionare le quattro zone (più o meno lontane) a seconda delle caratteristiche del portiere (taglia, età e forza).

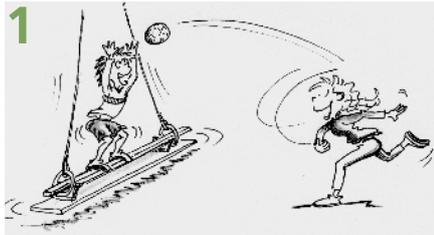
**Materiale:** una porta, sei palloni, 20 coni

# Allenare i portieri a scuola

Un percorso d'allenamento e due giochi classici da sperimentare in modo diverso: in una serie di postazioni, gli allievi allenano le loro capacità di coordinazione e vestono per una volta i panni del portiere.

## Percorso di allenamento

Le varie postazioni installate nella palestra sono occupate da due o tre allievi alla volta. Da eseguire come percorso scoperto o gara. Chi ottiene più punti?



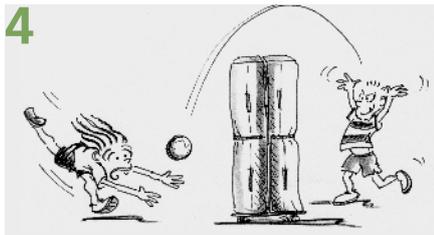
**Postazione 1: Equilibrio e presa** Appendere agli anelli una panchina capovolta (a 30 cm dal pavimento). A sta in equilibrio sulla panchina, B gli lancia una palla. Chi riesce a prenderne di più?



**Postazione 2: Reazione e presa 1** A prende posizione a 3 metri dalla parete, guardando verso quest'ultima. B è dietro di lui e lancia diverse palle contro il muro. Quante palle riesce a prendere A?



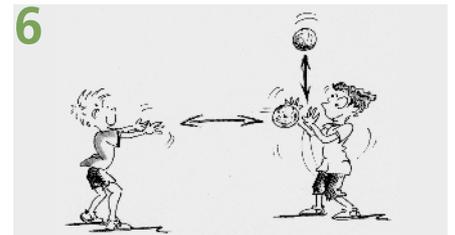
**Postazione 3: Differenziare e lanciare** A e B lanciano a turno diverse palle in un cassone svedese aperto posizionato a 5 metri da loro. Chi riesce a fare più «canestri»?



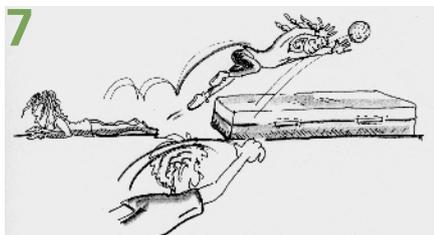
**Postazione 4: Reazione e presa 2** Togliere visibilità con il carrello dei tappetoni. A lancia la palla sopra il carrello. Se B riesce a prenderla prima che tocchi il pavimento, ottiene un punto. Se invece la palla tocca terra, il punto va ad A. Chi segna più punti?



**Postazione 5: Ritmo/differenziazione e presa** A salta su un minitrampolino e atterra su un tappetone. Quando è in volo, B gli lancia una palla. Riuscirà A a prenderla prima di atterrare sul tappetone? Quante palle riesce a prendere A?



**Postazione 6: Differenziazione e presa** A tiene una palla tra le mani. B si trova a 1-2 metri da A, pure con una palla tra le mani. Appena B lancia la palla ad A, B cerca di lanciare la sua in aria, di intercettare quella di A e di rilanciarla prima di riprendere la sua. Chi riesce a eseguire il maggior numero di prese?



**Postazione 7: saltare e deviare** A si sdraia per terra, con i piedi rivolti verso il tappetone. Al segnale di B si rialza e corre verso il tappetone (passo laterale o corsa) su una distanza di due metri e poi vi si tuffa per deviare la palla lanciata da B. Chi dei due riesce a deviare più palle?



**Postazione 8: saltare, correre, saltare** A si trova tra due tappetoni distanti 4 metri l'uno dall'altro. B è di fronte ad A (3 m di distanza). B lancia un pallone su uno dei tappeti. A corre e si tuffa per prenderlo. Si rialza immediatamente per prendere il secondo pallone lanciato da B sull'altro tappeto, e così via. Chi devia o intercetta più palloni in un tempo predefinito?



**Postazione 9: Equilibrio e presa** A si trova su una panchina capovolta (sul lato più stretto) e si sposta da un'estremità all'altra (passo laterale). B gli lancia continuamente delle palle (utilizzare palle diverse). Chi riesce a mantenersi in equilibrio durante tutto l'esercizio? Chi riesce a prendere più palloni senza cadere?

**Materiale:** diversi palloni, anelli, minitrampolino, tappeti e tappetoni, cassoni svedesi, panchine, corde, [schede delle postazioni \(pdf\)](#), [schede personalizzate \(pdf\)](#), cronometro

## Palla prigioniera con le porte

Attraverso un gioco conosciuto da tutti, gli allievi sperimentano cosa significhi difendere una porta e respingere un pallone. Questa forma di gioco permette di esercitare intensamente gesti come lanciare, intercettare, deviare, nonché di elaborare una strategia di gioco.

Fondamentalmente si gioca con la versione classica di palla prigioniera. Chi viene colpito deve andare in prigione (1). Tuttavia, in mezzo a ogni campo vengono allestite due piccole porte (due pali) a una distanza di 2-3 metri (a seconda del livello). Per uscire di prigione bisogna segnare una rete (la palla deve passare tra i due pali, vedi 2). Dalla prigione si può tirare solo nelle due piccole porte e non si possono colpire gli avversari. Chi difende la porta non può prendere la palla, ma respingerla. Per questo non finisce in prigione (a seconda del livello, stabilire quanti giocatori possono difendere nello stesso tempo la porta; al massimo 3). La partita finisce quando una squadra rimane con un solo giocatore sul campo principale.

### Varianti

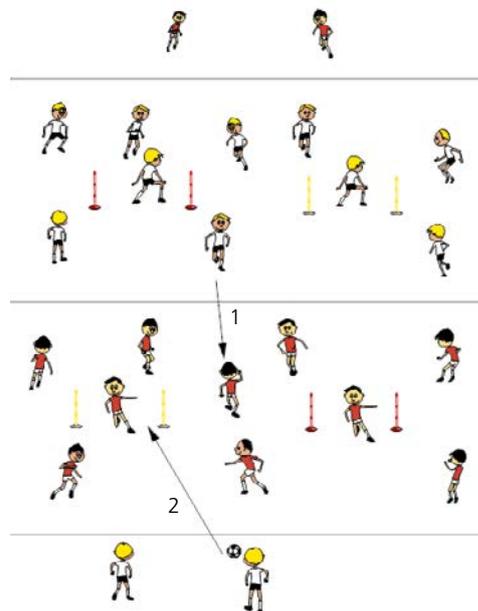
- Invece di tirare la palla con le mani, si possono utilizzare solo i piedi. (Attenzione: a seconda del livello utilizzare un pallone soffice).
- I giocatori che non difendono la porta e che sono colpiti da un prigioniero finiscono a loro volta in prigione.

### Più difficile

- Giocare con più palloni. Ad esempio: pallone da calcio da colpire coi piedi, palla soffice da lanciare con le mani.
- Quando sul campo principale rimane un solo giocatore spetta a lui difendere entrambe le porte. La partita finisce quando viene colpito fuori dai pali o quando viene segnata una rete.

**Osservazioni:** adattare porte e palle a livello, età e capacità dei giocatori.

**Materiale:** una o più palle



## Rubapalla con porte

I giochi di rubapalla sono ideali per allenare elementi tecnici e tattici come i passaggi, i dribbling, smarcarsi, ecc. Questa variante include anche movimenti come lanciare, ricevere o tuffarsi, quindi le azioni del portiere.

Due squadre giocano l'una contro l'altra in uno spazio limitato tutta la palestra o due metà palestre con quattro gruppi). La squadra in attacco cerca di segnare un punto mettendo un pallone in porta (si può segnare da entrambi i lati), il tutto eseguendo dei passaggi. Un allievo per squadra conta i punti. Ogni porta può essere difesa da un solo giocatore.

### Varianti

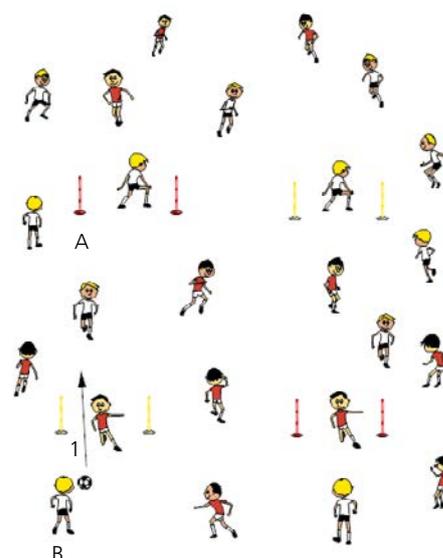
- Si contano anche i passaggi e non solo i gol. Chi riesce a fare più passaggi prima di segnare?
- Definire/adattare le distanze (linee) da cui si può tirare

### Più difficile

- Giocare con più palloni. Ad esempio un pallone da calcio (da colpire coi piedi) e una palla soffice (da tirare con le mani).
- Quando B intercetta la palla tirata da A si ottiene un punto supplementare.

**Osservazioni:** adattare porte e palle a livello, età e capacità dei giocatori.

**Materiale:** una o più palle



# Programma di stabilizzazione e mobilizzazione

Durante il riscaldamento si raccomanda di svolgere qualche esercizio di stabilizzazione e mobilizzazione per preparare i portieri alle esigenze delle parti analitica e situativa dell'allenamento.

## Esercizio 1 (dinamico): stabilità del tronco e delle spalle



## Esercizio 2 (dinamico): stabilità laterale del tronco



## Esercizio 3 (dinamico): stabilità del tronco



## Esercizio 4 (dinamico): stabilità del tronco e mobilità delle anche



**Esercizio 5 (dinamico): stabilità del tronco e mobilità delle anche**



**Esercizio 6 (dinamico): stabilità della parte posteriore del tronco e flessori**



**Esercizio 7 (dinamico): schiena, muscolatura dei glutei e flessori**



**Esercizio 8 (dinamico): stabilità globale del corpo**



**Esercizio 9 (dinamico/statico, in equilibrio): stabilità del tronco**



**Esercizio 10 (dinamico/statico, in equilibrio): stabilità posteriore del tronco**



**Esercizio 11 (dinamico, in equilibrio): stabilità laterale del tronco**



**Esercizio 12/13/14 (dinamico): mobilità combinata alla stabilità delle gambe (adduttori e abduttori)**



# Informazioni

## Bibliografia

- Foletti, P. (2007): Konzept Foletti Goalieschule.
- Foletti, P. (2011): Konzept Torhüter Training SFV/ASF.
- Foletti, P. (2013): Torhüter Training für Team Trainer (lavoro di diploma istruttore ASF).

## Link

- Scuola per portieri Foletti: [www.foletti-goalieschule.ch](http://www.foletti-goalieschule.ch)
- Associazione svizzera di football: [www.football.ch](http://www.football.ch)

## Ringraziamo

- L'FC Lucerna e il suo allenatore dei portieri Sven König (prima squadra), Marco Mezzadri (Footeco) e i portieri di Footeco 13 e Footeco 14 Lukas Steiner, Cédric Stillhart, Denis Cordone e Alessandro Müller per la loro partecipazione alle riprese video.
- L'FC Bienne, il suo allenatore dei portieri Peter Scheurer e il portiere Giacomo Sacino (U13) per la loro partecipazione agli scatti fotografici per la pagina di copertina.
- Nils De Mol, portiere del quadro nazionale U17 e dell'FC Basilea per la sua partecipazione agli scatti fotografici del programma «Stabilizzazione e mobilitazione».

## Impressum

**Editore:** Ufficio federale dello sport UFSPPO, 2532 Macolin

**Autore:** Patrick Foletti (1974), responsabile dei portieri in seno all'Associazione svizzera di football ASF e insegnante di educazione fisica

**Collaboratore:** Thierry Barnerat, allenatore dei portieri ASF

**Redazione:** [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch)

**Traduzione:** Daniele Mariani

**Foto:** Ueli Känzig, UFSPPO

**Filmati / Grafici:** Patrick Foletti

**Disegni:** Leo Kühne

**Layout:** Ufficio federale dello sport UFSPPO

## Partner



Per questo tema del mese:

