

## Tema del mese 04/2018: Allenamento del portiere

**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 questo ruolo così speciale, attraente e 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!

### Tema del mese

- [Allenamento del portiere](#) (pdf)

## Articoli

- [La struttura della lezione: EASI](#)
- [Il modello di osservazione](#)

## Pratica

- [Lezione «Duelli 1:1»](#)
- [Lezione «Tuffi»](#)
- [Lezione «Battaglia»](#)
- [Esercizi specifici: uscite e palle alte](#)
- [Allenamento del portiere a scuola](#)
- [Programma di stabilizzazione e mobilizzazione \(pdf\)](#)

---

Fonte: Patrick Foletti, responsabile dei portieri in seno all'Associazione svizzera di football ASF e insegnante di educazione fisica



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**