

# Calcio – Allenamento del portiere: 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).

**Obiettivo di 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 corso 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 corso verso un pallone a terra lato sinistro



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

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.

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

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

---

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**