

# Calcio – Allenamento del portiere: 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).



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.

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.

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

## 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 mobilitazione 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

- Coordinazione ABC
- Mobilità delle articolazioni
- Tonicità
- Accelerazioni
- Allungamenti dinamici
- Lavoro con i piedi 1
- Lavoro con i piedi 2
- Ricezione di una palla rasoterra
- Ricezione di una palla dopo un rimbalzo
- Ricezione di una palla semi alta - alta
- Preparazione degli elementi tecnici che saranno allenati nella parte principale

## Allenamento analitico

L'allenamento analitico riguarda l'apprendimento, l'applicazione o la configurazione degli 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.



- 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



- Esercizio di base – tecnica pura
- Vedi A



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

## 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 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.

---

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**