

Calcio – Allenamento del portiere: Lezione «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

[Lezione: Duelli 1:1\(pdf\)](#)

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