

Calcio – Allenamento del portiere: Lezione «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 di apprendimento

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

[Lezione: Tuffi](#) (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