

Calcio – Allenamento del portiere: Lezione «Battaglia»

Vincere e perdere, anche questo fa parte del gioco. E se giocando e divertendosi si riesce anche a imparare la tecnica giusta, allora l'allenamento è praticamente perfetto!

Condizioni quadro

- Durata: a seconda delle dimensioni del gruppo e dell'organizzazione
- Categorie: juniori E-D e più grandi
- Numero di portieri: 2-6 (esempio di lezione con quattro portieri)



Obiettivi di apprendimento

- Sperimentare, imparare, applicare e variare i tuffi, i duelli 1:1, le palle alte e la costruzione del gioco in una situazione di competizione (battaglia).
- Allenare la tecnica sotto forma di sfida.
- Divertirsi e sviluppare la mentalità vincente.

[Lezione: Battaglia](#) (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