

# Calcio – Allenamento del portiere: Programma di stabilizzazione e mobilizzazione

Durante il riscaldamento si raccomanda di svolgere qualche esercizio di stabilizzazione e mobilizzazione per preparare i portieri alle esigenze delle parti analitica e situativa dell'allenamento.



[Programma di stabilizzazione e mobilizzazione](#) (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**