

GOALKEEPER COACH MAGAZINE

Rivista specializzata per allenatori dei portieri



SPECIALE

AIAP TRAINING

2025

Associazione Italiana Allenatori Portieri

AREA MAGAZINE

Responsabile Area:

Andrea COLUCCI

Coordinatore Area redazione

Michele CHICCONI

Collaboratori di redazione

Manuel ALBERTI

Davide CASSINADRI

Enrico SARLI

Coordinatore Redazione Grafica

Salvatore PIRRELLO

Revisore e Addetto Stampa

Fabrizio RAPPINI

Contatti:



magazine@aiapcalcio.it

aiapcalcio@libero.it



www.aiapcalcio.it

www.portieridicalcio.net

Per pubblicare articoli personali inviare richiesta a magazine@aiapcalcio.it

Il materiale inviato (foto, loghi, testi) non verrà restituito, ogni articolo inviato non dovrà superare di massima le due pagine.

La presente pubblicazione non rappresenta una testata giornalistica in quanto viene pubblicata senza alcuna periodicità. Non può pertanto considerarsi un prodotto editoriale ai sensi della n.62 del 07.03.2001

AIAP Training 2025

AIAP CALCIO - ASSOCIAZIONE ITALIANA ALLENATORI PORTIERI, AFFILIATA CSAIN E PARTNER PER LA FORMAZIONE DEI PORTIERI DI CALCIO

Il 14 giugno si è tenuta presso il campo sportivo comunale Maiocchi di Santa Cristina e Bissone in provincia di Pavia, l'AIAP Training 2025 organizzato dall'Associazione Italiana Allenatori Portieri.



La manifestazione è stata aperta dal Sindaco Pietro Del Redentore e dal Direttore Generale dell'Union Calcio Basso Pavese Laura Bartuccelli che hanno consegnato due targhe a ricordo della giornata, al Prof. Lovecchio Carmelo e Gennari Maurizio rispettivamente presidente e Vicepresidente dell'AIAP.



Strutturato su 4 lezioni online tenute nel mese di maggio e l'ultima giornata in presenza, ha avuto tra i relatori Mister Ferdinando Scarpelli allenatore in forza alla Carrarese Calcio e Mister Gaetano Petrelli Responsabile Area portieri del Settore Giovanile della FIGC.



L'interesse alla manifestazione ha superato ogni più rosea aspettativa con più di cento allenatori dei portieri provenienti non solo dall'Italia ma anche dall'estero intenti a catturare e far loro i consigli che i relatori hanno fornito durante la loro presenza sia in campo che al di fuori.

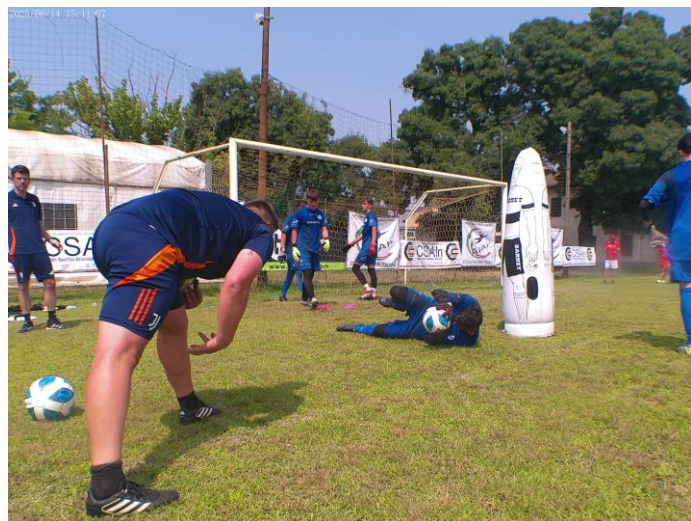


Relatori in presenza di primordine iniziando con il Mister Roberto Pavesi allenatore dei portieri professionista del

Novara FC, il Professore Arturo Gerosa preparatore atletico professionista in forza al Milan FC e il Mister Stefano Baroncini allenatore dei portieri della Juventus Women e Italia U18.



dell'AIAP Carmelo Lovecchio ringraziando tutti i partecipanti e dando l'appuntamento al prossimo anno.



Nel pomeriggio anche se il caldo non ha mai dato tregua, gli allenatori dei portieri Mister Andrea Minero e Mister Emiliano Campana in forza alla Juventus, hanno messo in campo la loro metodologia di allenamento sviluppando esercitazioni per le categorie giovanili.



Da menzionare la grande qualità espressa dal gruppo portieri che si è messo a disposizione dei mister segno che l'associazione sta facendo molto bene sotto il punto di vista della formazione. Ha concluso la giornata Il Presidente

ABBIGLIAMENTO TECNICO PER PORTIERI DI CALCIO

TAGLIE DISPONIBILI
DALLA XS ALLA XL

WWW.GLKSPORT.COM

Lezioni in Campo

Roberto PAVESI

Mister Pavesi nella sua lezione, ha presentato una esercitazione globale basata principalmente sulla deviazione gestita e deviazione obbligata, eseguita con il solo passo spinta. La lezione è iniziata con un degli esercizi analitici base con respinta a 2 mani, per proseguire successivamente con degli esercizi analitici soffermandosi sugli spostamenti, riposizionamenti e gli arresti da parte del portiere prima del tiro dell'avversario. Quindi di seguito con esercizi di tecnica applicata, ed infine con l'esercizio finale globale.

Abbiamo scelto come esempio durante la lezione avente come obiettivo principale la deviazione, due esercizi. Uno di tecnica analitica, e un esercizio globale:

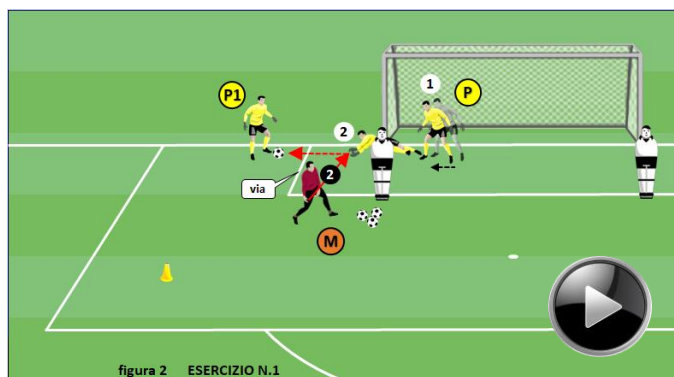
ESERCIZIO N.1 (ANALITICO) = DEVAZIONE

Organizzazione:

Il portiere posizionato (**P**) posizionato in bisettrice su un conetto posto diagonalmente nell'area di rigore. Il mister posizionato vicino alla sagoma a circa 1,5 metri dalla stessa con un pallone in mano. 2 sagome vengono sistemate a disturbo della visuale al limite dell'area di porta e allineate con i due pali. Infine un secondo portiere (**P1**) si sistema a circa 1 metro dalla linea di fondo (**figura 1**).

Descrizione esercizio:

Il mister simula uno spostamento palla a sinistra, quindi al via da parte dello stesso, il portiere (**P**) riadatta la sua posizione con mezzo passo accostato a destra (**1**). Di seguito esegue in tuffo una deviazione del pallone lanciato dal mister (**2**), indirizzandolo verso il compagno (**P2**) (**figura 2**).



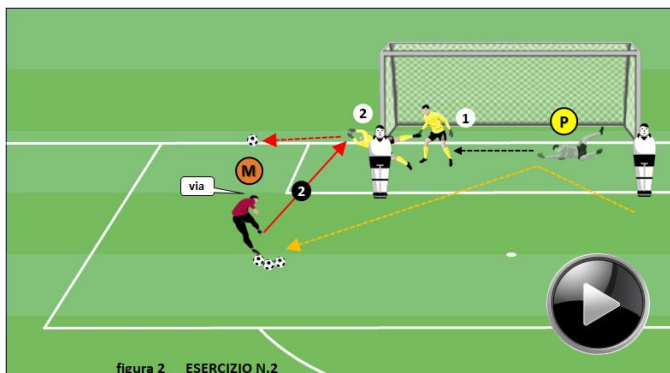
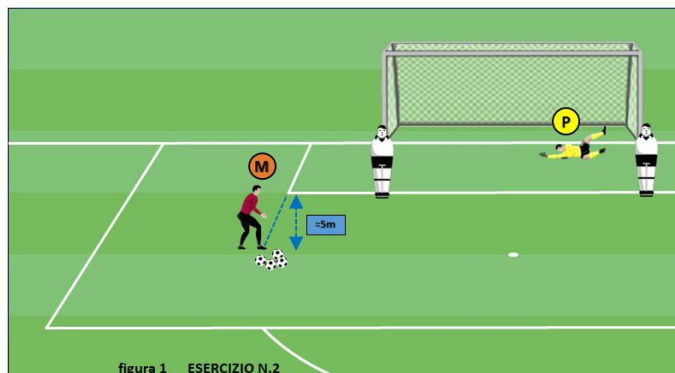
ESERCIZIO N.2 (GLOBALE) = RIALZATA + TRASLOCAZIONE + INTERVENTO

Organizzazione:

Il portiere posizionato a terra su un fianco parallelo con la linea di porta e rivolto verso il secondo palo. Il mister si colloca sul lato opposto a circa 5 metri dal limite area di porta e allineato con la linea laterale dell'area stessa. 2 sagome vengono sistemate al limite dell'area di porta e allineate con i due pali. Il tutto come in (**figura 1**).

Descrizione esercizio:

In questo esercizio si simula una deviazione obbligata da parte del portiere, con palla che va dal lato opposto ad un avversario. Al via da parte del mister, il portiere con una rialzata orientata, esegue rapidamente una traslocazione dal lato opposto (**1**) con arresto in bisettrice sul mister prima del tiro. Quindi effettua un intervento in deviazione (**2**) sul pallone calciato dal mister (**figura 2**).



Prof. Arturo GEROSA

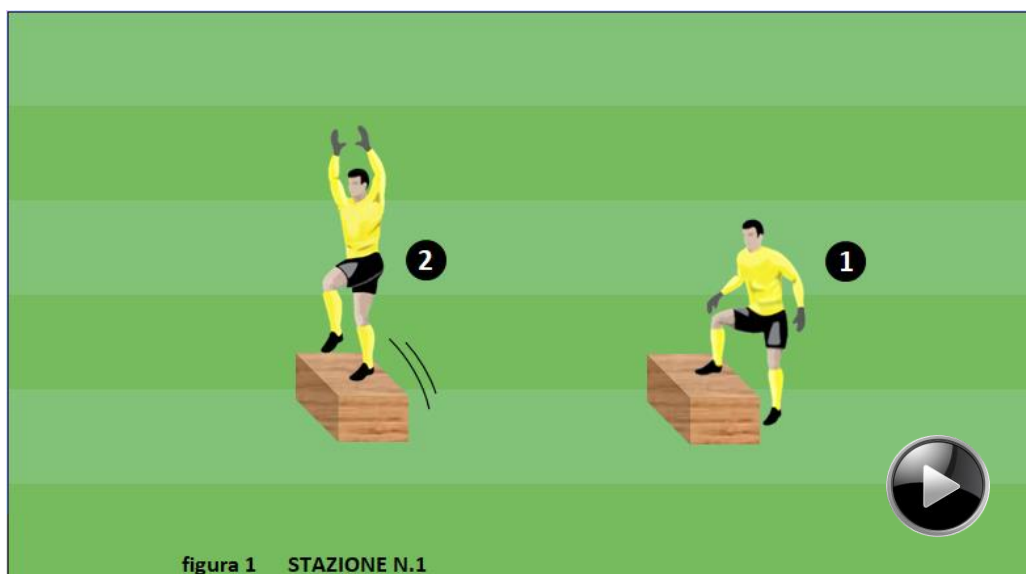
La lezione del Prof. Gerosa improntata prettamente sull'aspetto condizionale del portiere, ha messo in evidenza di come si sia evoluto il ruolo del portiere e del preparatore dei portieri negli anni. precursore della forza funzionale e quindi di migliorare la condizione fisica degli atleti, ottimizzando le loro prestazioni attraverso esercizi specifici e metodologie di allenamento mirate, in particolare per quanto riguarda la forza applicata ai movimenti specifici dello sport praticato.

Sviluppando di seguito, un allenamento di forza e propriocettiva con un circuito a 7 stazioni, di cui abbiamo preso alcuni esempi:

STAZIONE 1 = SALITA SU PANCA (CUBO) CON GLI ARTI INFERIORI

Descrizione esercizio:

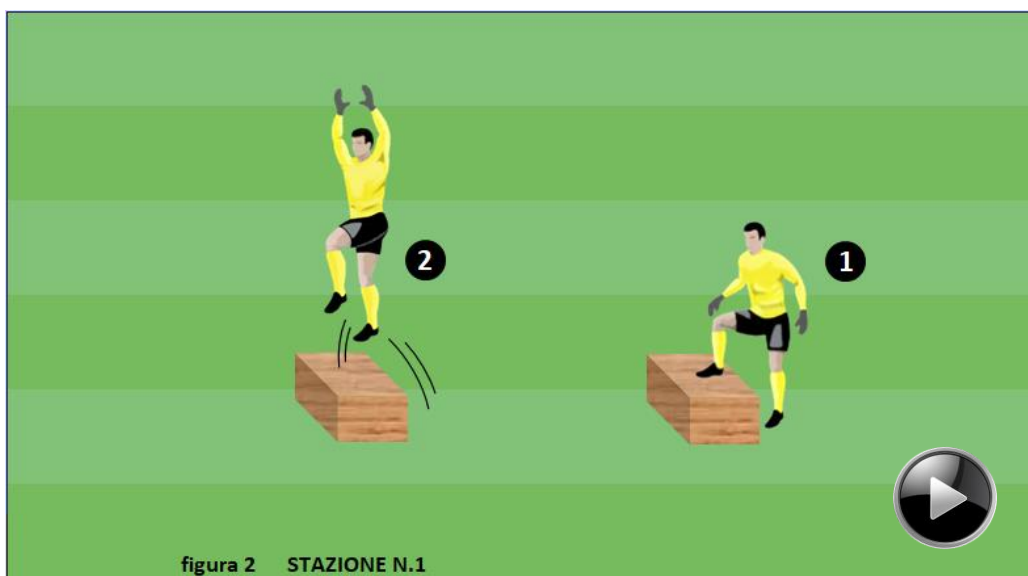
Il portiere posizionato di fronte a una panca/cubo con in appoggio su di esso un solo arto inferiore (1). Quindi vi sale sopra spingendo con l'arto in appoggio, e portando nella salita il ginocchio in su della gamba opposta, slanciando contemporaneamente le braccia in alto (come se stesse eseguendo una presa alta) (2) (figura 1).



Progressione 1

Descrizione esercizio:

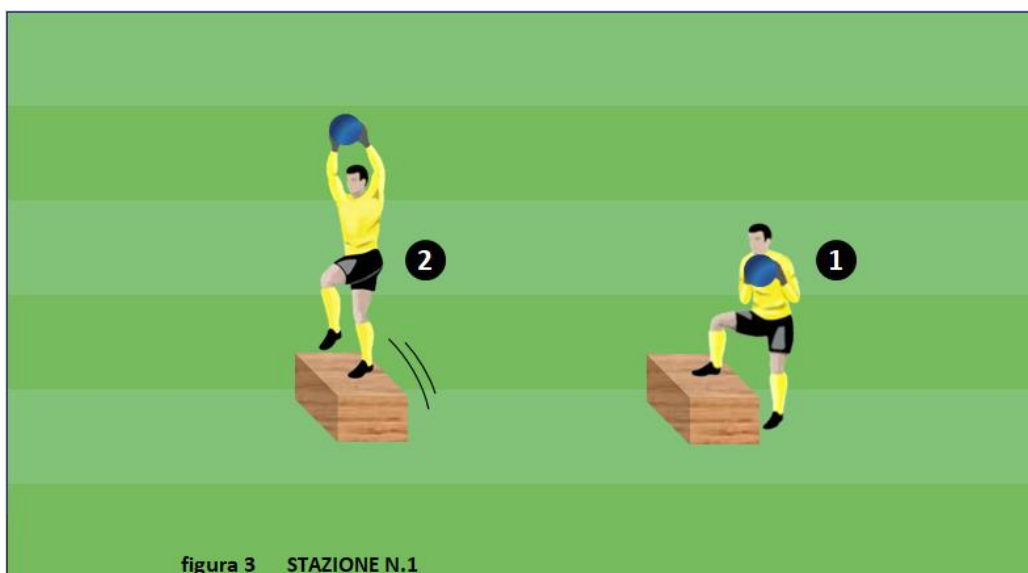
Il portiere posizionato di fronte a una panca/cubo con in appoggio su di esso un solo arto inferiore (1). Quindi vi sale sopra spingendo con l'arto in appoggio, e staccando verso l'alto una volta sopra con lo stesso arto, portando come nel precedente esercizio il ginocchio in su della gamba opposta, e sollevando contemporaneamente le braccia in alto (2) (figura 2).



Progressione 2

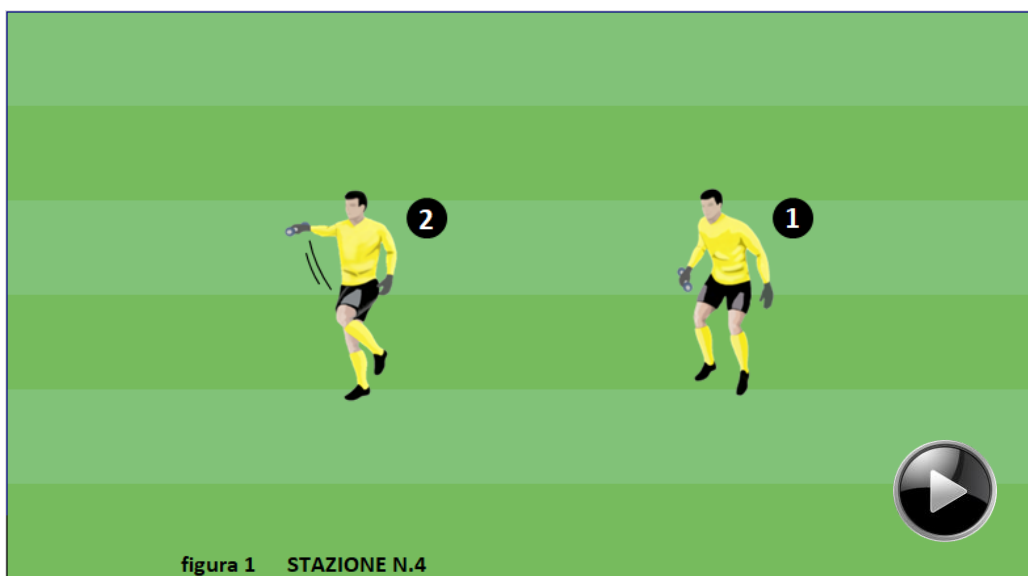
Descrizione esercizio:

Il portiere con l'ausilio di una palla medica fra le mani, è posizionato di fronte a una panca/cubo con in appoggio su di esso un solo arto (1). Quindi vi sale sopra spingendo con l'arto in appoggio, e portando nella salita il ginocchio in su della gamba opposta, e sollevando contemporaneamente la palla medica con le braccia verso l'alto (2) (figura 3).

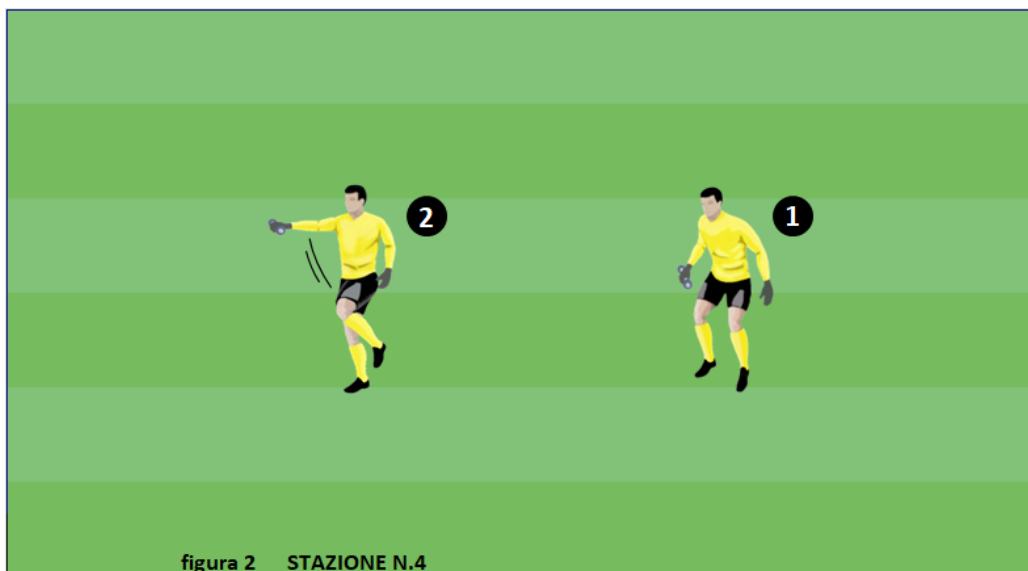


STAZIONE 4 = LAVORO PROPRIOCETTIVO**Descrizione esercizio:**

Il portiere inizialmente in posizione eretta avente in una mano un manubrio con poco peso **(1)**, inizia l'esercizio alzando la gamba opposta rispetto alla mano su cui tiene il manubrio, e velocemente solleva e abbassa lateralmente il braccio con in mano il manubrio cercando di stabilizzare la perdita di equilibrio **(2)** (**figura 1**).

**Progressione 1****Descrizione esercizio:**

Il portiere sempre in posizione eretta avente in una mano un manubrio con poco peso **(1)**, continua l'esercizio alzando la gamba opposta rispetto alla mano su cui tiene il manubrio, e velocemente solleva e abbassa frontalmente il braccio con in mano il manubrio cercando di stabilizzare la perdita di equilibrio **(2)** (**figura 2**).



Progressione 2

Descrizione esercizio:

Il portiere si posiziona mantenendosi in equilibrio con la gamba destra, quindi abbassando il corpo in avanti e con la mano opposta sempre con un manubrio incrocia verso la gamba in equilibrio **(1)**, quindi di continuo solleva e abbassa lateralmente il braccio con in mano il manubrio cercando di stabilizzare la perdita di equilibrio **(2) (figura 3)**.

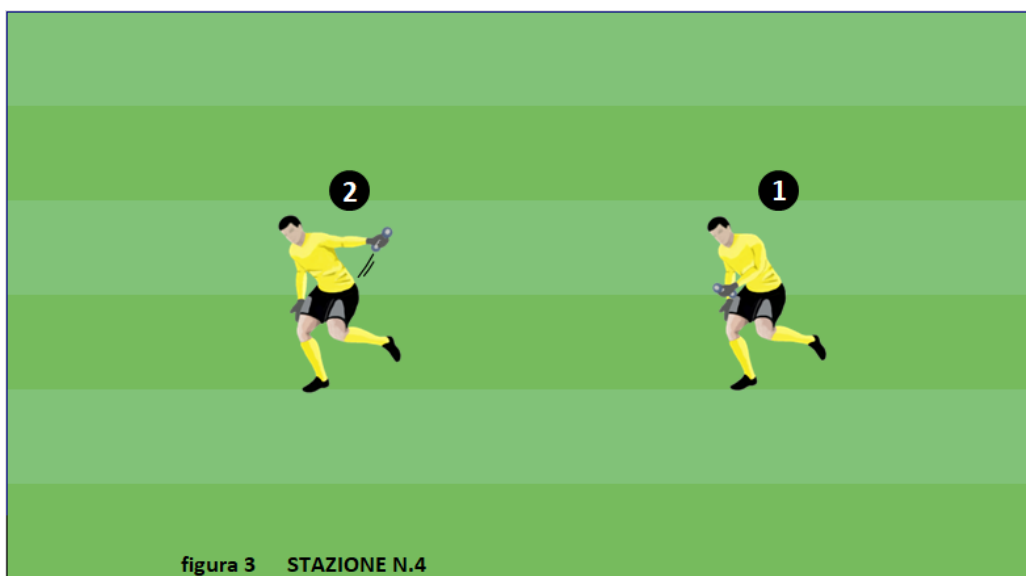


figura 3 STAZIONE N.4

N.B.

Per la STAZIONE N.4 e su tutte le progressioni, si possono usare le seguenti **varianti**:

- Aumentare la difficoltà aumentando progressivamente leggermente il peso;
- Fare lo stesso lavoro mantenendosi in equilibrio su una medusa

Stefano BARONCINI

Mister Baroncini ha presentato una lezione con una esercitazione globale basata principalmente sull'uscita alta. Scomponendo l'esercitazione globale, la lezione è iniziata con un lavoro propedeutico con degli esercizi di coordinazione, mirati a colmare alcune lacune dovute alla difficoltà del gesto sull'uscita alta. Di seguito ha proseguito con degli esercizi di tecnica analitica, apportando di volta in volta le dovute correzioni di ogni singolo gesto tecnico dei portieri, quindi ha proseguito con esercizi di tecnica applicata per poi successivamente inglobare il tutto con l'esercizio finale.

Abbiamo scelto come esempio due esercizi della lezione sulle ascite alte. Uno di tecnica analitica, e uno di tecnica applicata che di seguito riportiamo:

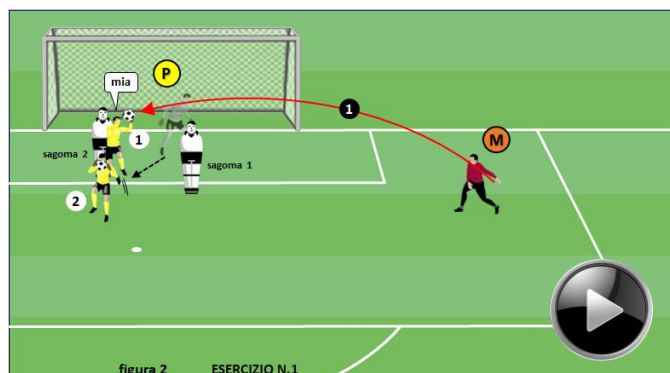
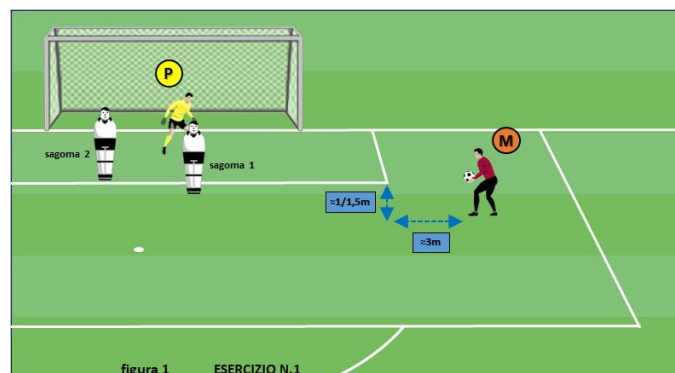
ESERCIZIO N.1 (ANALITICO) = USCITA ALTA

Organizzazione:

Il portiere posizionato a centro porta e a circa metà area della stessa. Il mister si sistema a circa 1/1,5 metri di distanza dal limite frontale della linea di porta, e a circa 3 metri dal limite laterale della stessa area di porta. Inoltre vengono posizionate due sagome: la *prima*, quasi centralmente fuori area di porta; mentre la *seconda* sistemata dietro e dentro l'area di porta. Il tutto come in figura. **(figura 1)**.

Descrizione esercizio:

Il portiere esegue un'uscita alta **(1)** sul lancio del mister con palla dietro, indirizzata sulla *sagoma 2*. Durante la fase di preparazione, il portiere dovrà incrociare per poi trovare il terzo tempo per lo stacco e atterrando **(2)** con lo stesso piede di stacco e l'altro vicino avanti in appoggio, assecondando la traiettoria del pallone (senza fermarsi nell'atterraggio), e mettendo di seguito il pallone in sicurezza (**figura 2**).

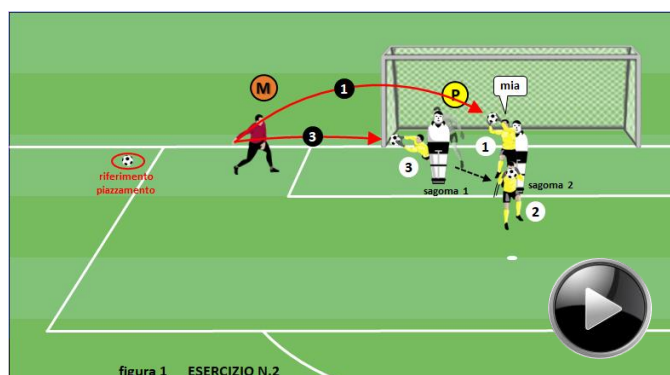
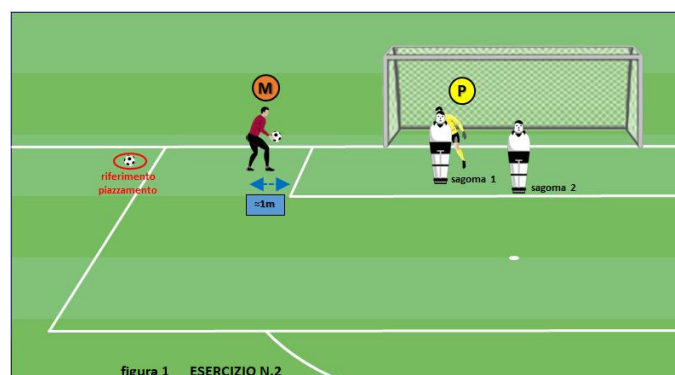
**ESERCIZIO N.2 (TECNICA APPLICATA) = USCITA ALTA + VARIABILE****Organizzazione:**

Il portiere posizionato in porta (tra dischetto area di rigore e 1° palo), prendendo come riferimento il pallone posizionato appena fuori area di rigore. Il mister si posiziona a circa 1 metro dalla linea laterale dell'area di porta, e a metà della stessa. Inoltre vengono posizionate due sagome: la *prima*, dentro l'area di porta quasi in linea al portiere, mentre la *seconda* sistemata sulla linea dell'area di porta e in linea con il centro della porta. (**figura 1**).

Descrizione esercizio:

In questo esercizio il mister inserisce una variabile. In pratica, se la palla viene lanciata a parabola dietro sulla *sagoma n.2* **(1)**, il portiere effettuerà una presa alta incrociando il primo passo per poi trovare il terzo tempo per lo stacco, atterrando **(2)** con lo stesso piede di stacco assecondando la traiettoria del pallone.

Mentre, se la palla lanciata dal mister viene indirizzata sulla *sagoma n.1* **(3)**, il portiere eseguirà un intervento in tuffo anticipando la stessa (**figura 2**).



Andrea MINERO - Emiliano CAMPANA

La lezione di mister Minero è stata basata principalmente sull'obiettivo della presa di posizione del portiere, quindi degli

Spostamenti con successiva parata. Curando di volta in volta i movimenti del portiere nelle traslocazioni nonché gli arresti e la postura prima dell'intervento. Successivamente la lezione è proseguita con la spiegazione e le esercitazioni proposte da mister Campana sulle uscite basse e a contrasto.

Di mister Minero vi proponiamo un primo esercizio di attivazione iniziale, basato sugli spostamenti brevi e lunghi, e un secondo esercizio globale incentrato sempre sullo spostamento breve con adattamento e successivo intervento.

Di mister Campana invece presentiamo un primo esercizio di un'attivazione con un gioco simile al torello, adattato per i portieri, e un secondo esercizio globale con attacco palla.

Andrea MINERO

ESERCIZIO N.1 = ATTIVAZIONE (Obbiettivo spostamento del portiere)

Organizzazione:

Il portiere (P) posizionato a centro porta. 2 sagome vengono sistemate fuori area di porta, rispettivamente una ogni palo a circa 1 metro dal loro asse longitudinale. 3 compagni si posizionano invece: 2 dietro di ogni sagoma (P1) (P3); mentre il terzo (P2) si posiziona nei pressi del dischetto dell'area di rigore (figura 1).

Descrizione esercizio:

l'esercizio inizia con il portiere (P), in posizione e postura corretta orientato verso il compagno in possesso di palla. Di seguito i portieri (P1,P2,P3) effettuano tra di loro un giro palla con dei passaggi con i piedi. Quindi il portiere (P) si sposterà con passo accostato (spostamento breve), se il passaggio avviene tra i portieri P3 e P2 o tra P2 e P1 (1). Mentre eseguirà uno spostamento con passo incrociato (spostamento lungo), se il passaggio avviene tra P1 e P3 (2). Uno dei compagni potrà calciare in porta all'improvviso (P3 in questo caso) per il successivo intervento del portiere (P) (3) (figura 2).

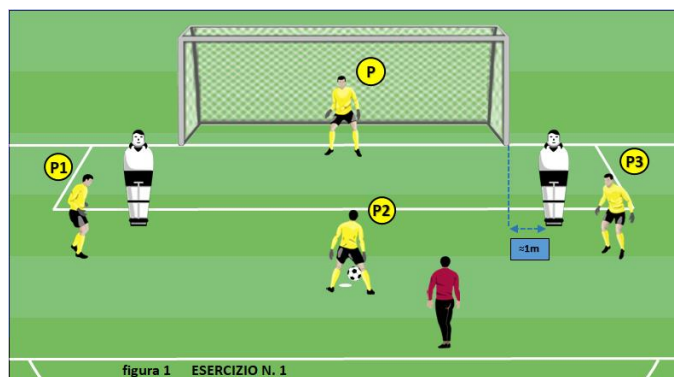


figura 1 ESERCIZIO N. 1

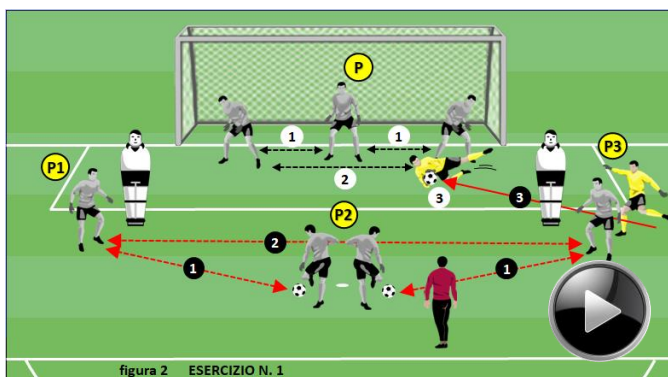


figura 2 ESERCIZIO N. 1

ESERCIZIO N.2 = SPOSTAMENTO BREVE CON ARRESTO + INTERVENTO

Organizzazione:

Il portiere (P) posizionato in copertura sul primo palo e orientato verso il Mister (M1), il quale è sistemato a circa 1,5m fuori dall'area di porta, e vicino alla linea di fondo con una serie di palloni. Una sagoma viene posizionata appena fuori area di porta, verso il centro della stessa, a circa 2,5 metri dell'asse longitudinale del 1° palo. Un secondo mister (M) infine, si posiziona nei pressi della sagoma con una rete di rimbalzo o scudo (figura 1).

Descrizione esercizio:

Il mister (M1) calcia un pallone verso il mister (M) (1), quindi il portiere, apre con il piede sx e rapidamente esegue uno spostamento sul mister (M) (1), arrestandosi prima che il pallone arrivi a quest'ultimo. Di seguito il portiere (P) effettua un intervento sul pallone colpito da mister con lo scudo/rete di rimbalzo (2) (figura 2).

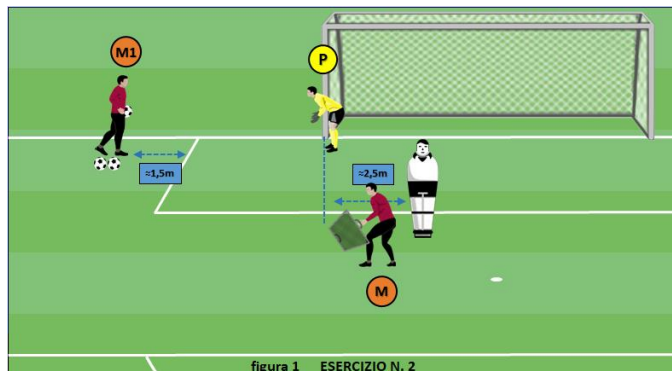


figura 1 ESERCIZIO N. 2

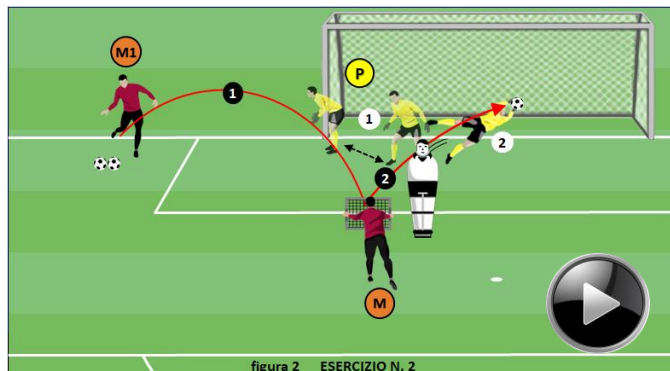


figura 2 ESERCIZIO N. 2

Emiliano CAMPANA

ESERCIZIO N.3 = ATTIVAZIONE (Torello)**Organizzazione:**

formare un quadrato di circa 6/7 metri mediante l'uso di cinesini (delimitatori). 4 portieri (P1, P2, P3, P4) si posizionano sui lati del quadrato, mentre il portiere (P) si posiziona al centro del quadrato (figura 1).

Descrizione esercizio:

Si gioca un classico torello con i 4 portieri (P1, P2, P3, P4) posti a ogni lato del quadrato, che devono cercare di mantenere il possesso trasmettendosi palla tra di loro muovendosi liberamente lungo il loro lato, e cercando di non farsi intercettare il pallone dal portiere (P). Il portiere (P) deve scegliere il tempo giusto per attaccare, avendo a disposizione solo 20 secondi per intercettare il pallone (figura 2).

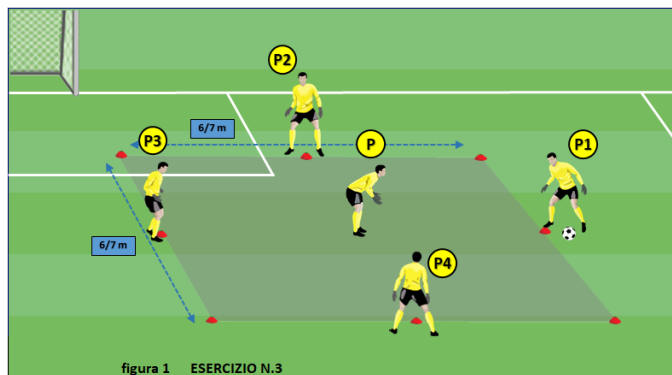


figura 1 ESERCIZIO N.3

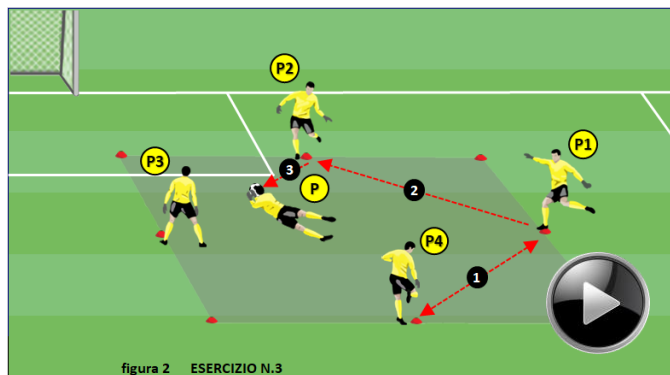


figura 2 ESERCIZIO N.3

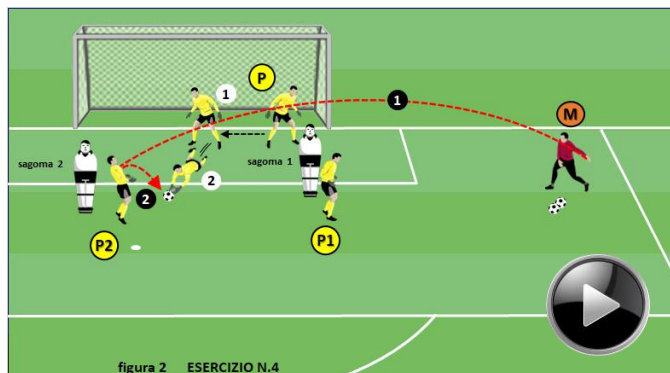
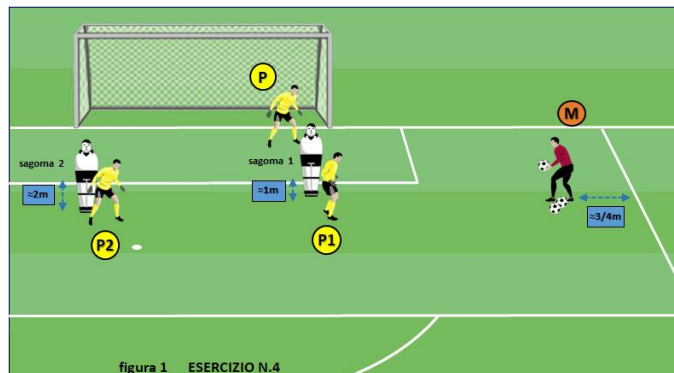
ESERCIZIO N.4 = ATTACCO PALLA**Organizzazione:**

2 sagome vengono posizionate frontalmente fuori area di porta e rispettivamente: **la sagoma 1** a circa 1 metro dalla linea di delimitazione; **la sagoma 2** a circa 2 metri. Tutte e 2 quasi in linea, e verso l'interno dei pali della porta. Il Mister (M), è sistemato dentro l'area di rigore a circa 3/4m dalla linea di delimitazione, e in linea con la **sagoma 1**. Due portieri (P1 e P2) infine, si posizionano rispettivamente nei pressi della **sagoma 1** e **sagoma 2**. (figura 1).

Descrizione esercizio:

Il mister (M) lancia un pallone verso uno dei portieri, (P2 in questo caso) (1). di seguito il portiere (P) esegue una traslocazione orientando la sua posizione sul portiere (P2) (1). Il portiere (P2) quindi, ricevuta la palla simula una errato stop

di petto (o di piedi) allungandosi il pallone **(2)**. di conseguenza il portiere **(P)** quindi effettua un intervento in attacco sul pallone non controllato da **(P2)** **(2) (figura 2)**.



Disegni e Grafica by: Area Magazine Grafica

WWW.PORTIERIDICALCIO.NET

Il sito degli allenatori dei portieri



WWW.PORTIERIDICALCIO.NET

Allenamenti Settimanali | Video Allenamenti Settimanali | Lezione in campo | Esercitazioni Tattiche | Articoli Tecnici | Video Esercitazioni | Capacità Tecnico Tattiche | Capacità Fisiche | L'allenamento Mentale | Mach Analysis | Forum Tecnico | Archivio Tesi | LIBRI E DVD

CONTATTI :
area@portieridicalcio.net

Mister Roberto Pavesi

Allenatore Portieri Novara Calcio

Come mai nei settori giovanili la figura dell'allenatore dei portieri passa in secondo piano?

È una bella domanda, anche se non concordo che questa figura passi in secondo piano ma, fondamentalmente, nei settori giovanili, dobbiamo renderci conto che anche il ruolo del portiere, sia un piccolo amico, un pulcino o un esordiente, ha bisogno di un allenatore che ricopra anche il ruolo di insegnante. E purtroppo questa figura spesso manca, per vari motivi. Però secondo me non è passato in secondo piano, ma io penso che con tutte queste iniziative belle che stanno facendo AIAP, anche i dirigenti e gli addetti ai lavori delle società si rendono conto che il ruolo dell'allenatore dei portieri all'interno è fondamentale.

E quali sono le tre caratteristiche che un portiere deve assolutamente avere nel suo repertorio?

Innanzitutto, se uno fa il portiere un piccolo di pazzia. c'è sempre. Quando si parla con un ragazzo e si dice "tu fai il portiere" è un po' un bel riconoscimento di questa attitudine. Poi ovviamente la passione, per questo ruolo sicuramente. e poi tanta buona volontà per migliorare. Spesso, ragazzi iniziano a fare questo ruolo per il fascino del ruolo e poi la formazione viene in anno in anno. Poi ancora meglio se in una società si ha un gruppo di allenatori di portieri che ha una metodologia comune, dove ogni anno che passano in categoria, trovano un allenatore che lavora come quello precedente. Questo è fondamentale.

Siamo qui con circa 80 allenatori dei portieri. E quale consiglio vuole lasciare loro?

Di continuare sicuramente ad aggiornarsi. E non si impara solamente dai relatori dei corsi anche se, rientrando a casa dopo lo stage, ci è rimasta impressa almeno una cosa che ci ha fatto riflettere e ci farà migliorare, l'obiettivo è stato raggiunto

Grazie mister, è stato un piacere averla qui con noi.

Grazie a voi per l'invito.



Mister Stefano Baroncini

Allenatore Portieri Juventus Femminile - Under 18 Maschile

Che cosa chiede ai propri ragazzi/e in allenamento?

Avendo un doppio ruolo sia nel maschile che nel femminile, per me, è stato estremamente stimolante andare a ricercare soluzioni per entrambi i tipi di atleti. Quindi l'obiettivo primario è che loro capiscano quello che vengono a fare durante la seduta di allenamento e di conseguenza che questo abbia un obiettivo ed un argomento chiaro. Che loro possano riconoscersi in quel tipo di progressione didattica, in quel tipo di riconoscibilità che dal portiere io voglio, durante ogni seduta. Questo è un po' l'obiettivo primario.

Per lei invece l'aspetto mentale quanto incide sulla prestazione?

Sicuramente l'aspetto mentale è decisivo, semplicemente perché la gara è solamente mentale. Non c'è enorme dispendio fisico, tutti gli aspetti tecnici e tutti gli aspetti tattici sono stati curati in settimana e quindi l'aspetto mentale è l'aspetto più importante durante la gara. Io ritengo però che su questo noi possiamo migliorare molto.

Ciò può avvenire, sia durante l'allenamento, quindi richiedere sempre una soglia di attenzione alta, una risposta da parte dei ragazzi agli stress dell'allenamento che noi dobbiamo essere in grado di creare, sempre importante e durante la settimana anche fuori dal campo, dobbiamo provare a sostenerli in quelle che possono essere le loro lacune. Ma, secondo me, c'è un mondo su cui si può fare ancora tanto, principalmente per il nostro ruolo.



Al portiere moderno gli si chiede tanto, la lettura di gioco, supporto alla squadra, come può curare tutti questi aspetti?

Guarda, io non faccio grossa distinzione tra il portiere moderno e il portiere antico, secondo me noi dobbiamo essere bravi soprattutto nei settori giovanili nell'insegnare, dobbiamo tornare ad essere degli insegnanti e quindi cercare di toccare durante la settimana, durante il mese di lavoro con i nostri ragazzi, tutte quelle che sono le gestualità proprie del portiere. Di conseguenza lui avrà tutte le soluzioni per poter risolvere le problematiche che troverà nel gioco.

Ultima domanda, quali differenze ha trovato nell'allenare sia ragazzi che ragazze?

Questa domanda me l'aspettavo, chiaramente.

Devo dirti la verità, è una piacevole sorpresa. Io ho sempre fatto la parte maschile.

Potermi confrontare con dell'atlete, mi ha fatto capire che, secondo me, si può fare un enorme lavoro. Soprattutto perché le ragazze hanno un minore vissuto dal punto di vista tecnico. Di conseguenza, la parte addestrativa, secondo me, è molto importante nell'ambito femminile, perché gli può dare, come dicevo prima, grandi soluzioni per risolvere le problematiche del gioco. Le differenze sono principalmente su alcuni aspetti tattici, la tecnica rimane assolutamente la stessa.

Sicuramente la parte relazionale deve essere un po' più attenta per quanto riguarda le ragazze, perché hanno bisogno di, sempre secondo me, maggiore sensibilità e maggiore attenzione rispetto ad un ragazzo, dove il rapporto è un po' più semplice, passami il termine, è spesso molto schietto.

Grazie mister, è stato un piacere.

Grazie a voi per l'invito.

Mister Andrea Minero

Gli aspetti Motori e Comunicativi del Portiere

Come allenate voi la velocità, l'agilità e la rapidità in un portiere?

Noi su questi tre concetti, sia nell'attività di base che sia nel settore giovanile, abbiamo il supporto sia dei preparatori atletici, per quanto riguarda anche il settore giovanile, sennò ci sono i preparatori dei portieri che sono tutti laureati nell'attività di base. Cosa facciamo? Dedichiamo comunque un allenamento a settimana, solo dedicato all'aspetto motorio, lo facciamo nella palestra a Vinovo e c'è un allenamento per ogni annata, sia dall'Under-7 fino all'Under-17, nel quale è completamente dedicato all'aspetto motorio. Un'ora, quindi facciamo dei percorsi sia per migliorare la rapidità, ovviamente degli appoggi dei piedi, migliorare l'agilità dei ragazzi, migliorare l'equilibrio, migliorare il controllo motorio del proprio corpo, quindi ci possono essere dei percorsi, dei lavori di posture, dei lavori di rapidità, ci possono essere dei giochi, ad esempio con lo spara-palline da ping-pong, abbiamo diversi materiali per lavorare su questi aspetti, che a mio avviso sono fondamentali per il portiere, perché poi il controllo motorio, la rapidità, la capacità di destrezza ti permettono poi di effettuare delle parate, adesso con la velocità di palla che in continuo aumento ci sono sempre più parate di fantasia motoria, se non ho quelle qualità lì faccio fatica.



Nei portieri moderni, ho riscontrato anche a livello internazionale

che molti ragazzi hanno problemi nella comunicazione, tra di loro, non solo con il reparto difensivo, ma anche con tutta la squadra nell'organizzazione delle palle inattive. Voi come ci lavorate?

L'aspetto della comunicazione è un aspetto fondamentale per il portiere, perché questo deve avere tendenzialmente due qualità, una è la personalità, ce ne sono tanti, e una è la leadership, e ce ne sono pochi di portieri che ce l'hanno. L'aspetto comunicativo tocca entrambi, ma un grande portiere che è capace di comunicare è un leader, e quindi la capacità di comunicare non è solo il sapere cosa dire, ma è anche il possedere i concetti per sapere cosa dire, devo anche riuscire a farmi capire, usare il timbro della voce giusto e avere un rapporto con i compagni in modo che quando dico qualcosa mi ascoltino, questi sono i concetti importanti.

Si possono allenare?

Sì, si possono stimolare, si possono fare dei giochi con obiettivi comunicativi, si possono fare dei lavori dove comunque dal semplice uomo solo, dal semplice chiamare sulla palla, oppure in situazione, in partitella, stimolare, dare dei concetti. È chiaro che a seconda della categoria devo mettere degli obiettivi comunicativi raggiungibili, a partire dall'under 7 arrivare fino all'under 20, però vanno stimolati e va creata all'interno del portiere quella qualità di leadership che gli permette di parlare, di farsi ascoltare e di sapere ovviamente cosa

dire, però vanno stimolati continuamente, perché la comunicazione non mi ha dimenticato il primo metodo difensivo che abbiamo di reparto, un portiere che sa parlare, sa farsi ascoltare, un portiere che mediamente riceve sicuramente meno situazioni pericolose a partita. Quindi due concetti, saper cosa dire e saper essere in gruppo, avere rispetto dei compagni e farsi ascoltare, sono due cose diverse.

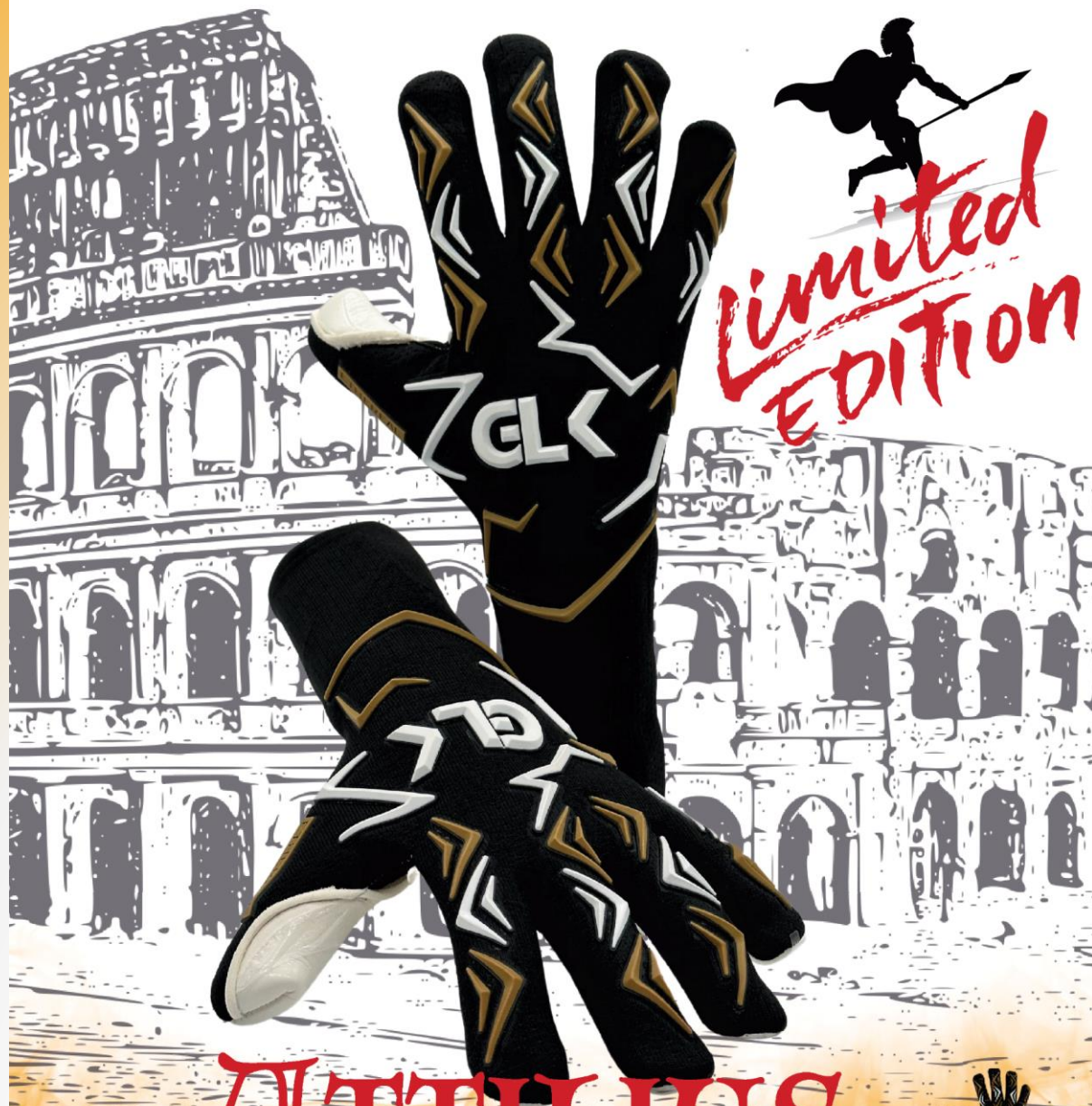


divertimento sempre.

Che consiglio puoi dare a un giovane portiere che si avvicina al ruolo?

Primo consiglio sicuramente che possiamo dare è quello di divertirsi, di avere entusiasmo nel tuffarsi a terra, di provare gioia a fare una parata, un'uscita alta, un'uscita a contrasto, di provare godimento ed esultare anche in partita quando fanno le partite. Io vedo sempre più pochi portieri che esultano per una parata, che provano gioia, che hanno un'emozione per un intervento. Vale come un gol, consiglio è divertirsi, avere passione e avere piacere di quello che stanno facendo, perché poi il portiere per essere efficace deve avere autostima, deve essere auto-efficace e deve avere entusiasmo. Questa è la prima cosa, se io ho fiducia, ho entusiasmo e amo tuffarmi, amo quello che faccio, sicuramente sono portato ad allenarmi meglio e a fare più sacrifici. Quello è il primo consiglio di un bambino, divertirsi. Il portiere deve divertirsi, divertirsi a tuffarsi, a fare un'uscita, a calciare, prima cosa,

LA LEGGENDA È NELLE VOSTRE MANI



**Limited
Edition**

ATTILIUS

QUESTO MODELLO È DISPONIBILE NELLE TAGLIE 8 - 9 - 10



DISPONIBILE ANCHE IN
VERSIONE GOLD

GLK GLK GLK **WWW.GLKSPORT.COM** GLK GLK GLK

Mister Emiliano Campana

Le caratteristiche del Portiere ideale

Il portiere deve assolutamente essere bravo nel leggere le situazioni di gioco, sei d'accordo?

Sì, devo dire che il gioco moderno richiama adesso quella di essere bravi a leggere il gioco, oltre ad essere bravi con la podalica, essendo il portiere sempre più coinvolto con il gioco di piedi.

Quanto tempo dedicate voi allo stretching?

Per questo tipo di allenamento c'è un'area motoria riservata con i preparatori atletici.

In quale fase dell'allenamento fate eseguire degli esercizi di stretching?

Solitamente i preparatori atletici fanno eseguire queste esercitazioni prima di scendere in campo, per poi proseguire con l'attività motoria.

E che caratteristiche deve avere il portiere ideale?

Il portiere ideale ha le caratteristiche di essere coraggioso, non avere paura di andare allo scontro fisico, poi mi piace il portiere che sia anche un leader in campo, che sia uno che trascina la squadra, che sia un punto di riferimento, quando anche le cose vanno male si ha la responsabilità di aiutare la squadra.

E poi ovviamente deve essere bravo a parare, non dimentichiamoci che il portiere deve sempre parare.



Mister Rinaldo Polledri

Allenatore Portieri U14 e U15

Piacenza Calcio 1919

Buongiorno Mr. Rinaldo Polledri, ti chiediamo le tue prime sensazioni di questo AIAP Training 2025 in corso di svolgimento?

Sono positive, adesso così come 14 anni fa quando ho cominciato con AIAP. Il cuore che batte, la voglia di apprendere, sentirsi a casa, sentirsi con persone vere che ti fanno capire l'importanza di allenare questo ruolo.

Tu hai anche una scuola portieri del circuito Campus. Come procede l'esperienza con questa scuola? L'AIAP ti sta dando supporto?

Volendo usare una figura, posso dire che l'AIAP è come avere un'altra gamba, mi dà supporto tecnicamente e a livello motivazionale. Questa esperienza mi fa sentire bene e vedo che i ragazzi rispondono molto bene assorbendo tutto quello che viene loro proposto.

In questo campo ci sono relatori di Juventus, Milan, col professor Gerosa, etc.. Se dovessi dare un consiglio a chi non ha mai partecipato a questo evento, che cosa gli vorresti dire?

Consiglierei loro di affrontare questa avventura, questo percorso e questo cammino perché è qui che c'è da imparare come interpretare questo ruolo, vengono forniti moltissimi particolari, dall'aspetto psicologico a quello tecnico fino al modo di affrontare la partita la domenica.

Grazie mister, è stato un piacere.

Grazie a voi.



Mister Gianfranco Rossetti

Buongiorno, cosa ne pensa di questa giornata con l'AIAP e da quanto tempo lei partecipa a questo tipo di manifestazioni?

Buongiorno, partecipo e faccio parte dell'AIAP dal 2016. Questo, mi sembra, il settimo stage che faccio. Ritengo AIAP una organizzazione molto seria, che fornisce un tipo di formazione molto qualificata, dove c'è solamente da imparare. Ringrazio prima di tutto il Presidente, compreso lo staff, che si prodigano giorno dopo giorno per organizzare questi tipi di eventi e non solo, ma anche per il supporto che danno a noi preparatori dei portieri durante tutto l'anno, per poter organizzare gli allenamenti e sviluppare tutto il lavoro che facciamo sul campo.

Lei ha una scuola AIAP, da quanto tempo e con che fasce di età lavora?

Abbiamo una scuola AIAP dal 2017-2018, lavoro con le fasce d'età che va dai primi calci fino alla Juniores. Organizziamo, in base alle fasce d'età, i vari allenamenti, in orari differenti, perché in queste fasce, anche un anno di differenza, ad esempio giovanissimi ed allievi, i ragazzi hanno esigenze diverse. Gli allenamenti sono strutturati sempre con il supporto dello staff dell'AIAP, con il quale ci confrontiamo giornalmente e discutiamo delle varie problematiche che incontriamo durante il nostro lavoro.

Quanto il supporto dell'AIAP la aiuta nel tuo lavoro giornaliero?

E' fondamentale, perché abbiamo sempre un confronto. Anche con gli stages, dove noi preparatori dei portieri, abbiamo solamente da imparare, per poter poi insegnare ai ragazzi le varie tecniche. Migliorando il nostro insegnamento, nessuno è nato imparato e prima dobbiamo apprendere noi con il supporto dell'AIAP, grazie anche a questi stages, che sono una cosa fondamentale e poi trasmettere il tutto ai ragazzi.

Grazie mister, è stato un piacere.

Grazie a voi per l'invito.



Mister Juan Carlos Rosero

Possiamo dire che lei Mr. Rosero, sia tra i fondatori degli AIAP Training?

Sì, posso dire di aver avuto la fortuna di incontrare Carmelo online, con il quale ho fatto un gran percorso a partire dal 2009. Posso dire si sia trattato di una grande avventura che ci ha portato fino a qui. Sono stato per un anno in Spagna poi, al rientro, nel 2010 ho avuto questa idea di creare qualcosa a livello nazionale e ci sono riuscito grazie a tutto l'aiuto costante che lui ci ha messo a disposizione.

Aiutava a dare dei suggerimenti?

Sì, sì, sì, sì è trattato di collaborare anche a livello grafico: i primi logo si facevano improvvisati, le prime pubblicità, si poteva dire che è stato l'inizio. Li inviavano per posta, poi piano piano lui pubblicava i primi slogan

Mister, di padre in figlia, possiamo dire, stiamo trasmettendo la passione anche alla figlia?

Sì, io credo che adesso noi stiamo inculcandole l'amore per il calcio, per il sport. Adesso è diventata una sua scelta una sua passione.

Ultima domanda, Mister, se dovesse dare un consiglio agli allenatori, consiglierebbe gli AIAP training?

Sì, io posso dire che AIAP, all'interno di una scuola di calcio, garantisce di gestire un percorso di qualità, con una guida, un percorso formativo in cui possiamo avere sotto controllo ciascuna fase, tanto del campionato, della formazione e del percorso dei portieri, la formazione del preparatore, da cui dipende la formazione e la crescita dei nostri portieri.

Grazie mister, è stato gentilissimo.

Grazie a voi per l'aiuto.



Mister Marco Bertossi

Mister, prime impressioni su questa giornata di AIAP Training 2025?

Ottima, è un rientro per me dopo un po' di anni che non partecipavo in presenza.

Il format mi piace, concentrato al massimo, due o tre interventi la mattina e due pomeriggio, in modo da non far perdere troppo l'attenzione, la giornata è ottima, gli argomenti ci sono e diciamo che alla fine l'obiettivo di poter fare crescere i ragazzi a seconda poi delle categorie che ciascuno segue, si ottiene facilmente.

Sono parecchi ormai, che hai una scuola portieri e forse sei una delle prime. Ti volevo chiedere come procede il percorso formativo dentro la tua scuola portieri?



Allora, diciamo che attualmente è la terza o quarta società dal 2014 a oggi, ho cambiato diverse società, il format AIAP è rimasto ma in location diverse. Allora, il discorso varia leggermente a seconda della qualità ovviamente dei ragazzi che hai, nel senso che puoi spingere di più o di meno, puoi applicare in modo più o meno rigido delle proposte viste qui a seconda anche della qualità e delle categorie che hai. Io adesso, nella situazione attuale dove sono con l'Università Solaro, mi sto occupando dagli esordienti ai pulcini, quindi la fascia principalmente quest'anno era da 2012 a 2015.

Diciamo che lì gli obiettivi sono ancora in parte ludici, però devi metterci comunque un po' di tecnica perché sennò poi fai fatica passando dai colleghi dell'agonistica, poi si riscontrano dei problemi in impostazione, degli esercizi tecnici. È una fascia dove devi lavorare anche tanto con la squadra, perché poi il problema attuale è che spesso fanno fatica, proprio perché lo step di far giocare con la squadra lo devi creare e lo crei. A me piace lavorare anche con il mister della squadra, non mi piace mai il mondo portiere a parte tipo circo e poi vieni con la squadra, perché se non riesci a bilanciarne diventa difficile, perché oggi il portiere partecipa, fa parte dei movimenti della squadra, quindi se non lo fai partecipare è un problema.

Un'ultima domanda, se tu dovessi descrivere l'associazione italiana allenatori portieri con un aggettivo?

Unica è troppo facile. Posso dire che è ottima per partire dal settore dilettante ad avvicinare i portieri ad un modello di tecnica, cosa che in passato non si faceva perché è evoluto tutto il ruolo, perché principalmente poi si andava a lavorare magari in modo più spinto quando si arrivava a livello, il problema è che poi arrivavi spesso con i ragazzi non abituati. Adesso spingendo anche a livello dilettantistico con un modello di allenamento, ne risentono positivamente sia i ragazzi sia a livello di crescita che di facilità del movimento stesso.

L'ESSENZA DEL PORTIERE MODERNO



E-TRACE EVOLUTION



QUESTO MODELLO E' DISPONIBILE NELLE TAGLIE 8 - 9 - 10

WWW.GLKSPORT.COM

Number One: Alan Aydin

Nome e cognome?

Mi chiamo Alan Aydin.

Il tuo mister?

Il mio mister è Rinaldo Polledri.

Il tuo anno di nascita?

2009.

La tua società di appartenenza?

Sant'Angelo Lodigiano.

La tua impressione sull'allenamento che hai fatto con il mister? Sui temi trattati?

È stato un allenamento molto utile, molto divertente. Mi è servito molto per imparare il posizionamento.

Ringrazio l'associazione AIAP per questa bellissima esperienza.

Grazie Number One è stato un piacere.

Grazie a voi per l'invito.



Number One: Mattia Visentin

Nome e cognome?

Mattia Visentin

Anno di nascita?

2010

Il tuo mister?

Rinaldo Polledri

La tua società di appartenenza?

Sant'Angelo

Una tua opinione sull'allenamento che hai fatto con il mister, sugli spostamenti e sull'attacco palla. Cosa ti è piaciuto dell'allenamento?

Più di tutto mi sono piaciuti gli spostamenti, per i quali ho una

mia preferenza personale. Mi è servito anche l'altro tipo di allenamento perché c'è sempre qualcosa da imparare da questi allenatori di alto livello. Ringrazio particolarmente l'associazione AIAP, per averci dato questa grande possibilità. Non sempre capita di potersi allenare con allenatori professionisti.

Grazie Number One è stato un piacere.

Grazie a voi per l'invito.



Number One: **Simone Gerniero**

Anno 2005

Allenatore: Giovanni Costantino

La tua esperienza fatta oggi con AIAP, con Pavesi e con Gerosa, ti vorrei chiedere un parere sia su come ha sviluppato l'allenamento Pavesi, sia se anche tu hai lavorato con il tuo mister della forza, con gli stessi temi che hai trattato stamattina con Gerosa.

Avendo un doppio ruolo sia nel maschile che nel femminile, per me, è stato estremamente stimolante andare a ricercare soluzioni per entrambi i tipi di atleti. Quindi l'obiettivo primario è che loro capiscano quello che vengono a fare durante la seduta di allenamento e di conseguenza che questo abbia un obiettivo ed un argomento chiaro. Che loro possano riconoscersi in quel tipo di progressione didattica, in quel tipo di riconoscibilità che dal portiere io voglio, durante ogni seduta. Questo è un po' l'obiettivo primario. Allora, ringrazio prima di tutto AIAP per l'opportunità di oggi. Sono contento di aver fatto questi allenamenti. La prima parte è l'allenamento sulla deviazione, che è stato sviluppato passando dai concetti prima di adattamento, di tecnica individuale per poi andare più nel situazionale. È stato molto interessante e produttivo, perché ti consente di arrivare a compiere il gesto in maniera naturale anche in situazioni di gara, facendo tua la tecnica che riesci ad apprendere all'inizio dell'allenamento. Poi siamo passati alla fase della forza, che già quest'anno nella mia società avevo curato, ma più legata al lavoro in palestra rispetto al lavoro sul campo. La forza funzionale che abbiamo visto oggi è sicuramente molto utile anche a livello coordinativo, legata al gesto tecnico del ruolo del portiere. Si può coordinare molto bene, a differenza dei giocatori di movimento, che fanno più fatica a ritrovare alcune gestualità all'interno del percorso. Per concludere, l'allenamento sulle palle alte, partendo sempre dall'adattamento e tecnica, per poi finire più nel situazionale. E' un bell'allenamento, ovviamente il caldo si fa sentire, ma è stata una gran bella giornata



Number One: **Ivan Colombini**



Anno 2008

Allenatore: Rinaldo Polledri

Sinceramente qual è l'aspetto che ti è piaciuto di più nell'allenamento che hai fatto?

Cioè mi è piaciuta molto l'intensità con cui si è fatto il lavoro, un lavoro particolare sullo spostamento rapido e sulla deviazione in generale; è un lavoro particolare che non avevo affrontato durante l'ultimo mio anno.

Number One: **Simone Gerniero**

Laterina (AR)

Nome e cognome?

Bibian Cesare.

Società di appartenenza?

Vengo da Laterino in provincia di Arezzo.

Età?

Ho 16 anni, 2009.

Cosa ne pensi di quello che avete fatto?

Mi son divertito davvero tanto, Mi ha lasciato un buon ricordo, non avevo mai provato un'esperienza del genere, si vede che il Mr. Pavesi è un professionista, mi ha lasciato un bel ricordo.



Number One: **Bertuzzi Itam**

Castellana Fontana (PC)

Nome e cognome?

Itam Bertuzzi.

Società di appartenenza?

Castellana Fontana in provincia di Piacenza.

Anno di nascita?

2007.

Hai fatto lo stage con Roberto Pavesi, e anche quello per la forza con Gerosa, ti è piaciuto il modo in cui hai lavorato sulla forza con il mister Gerosa?

Sì, mi è piaciuto perché comunque è riuscito a portare degli esercizi molto utili, di cui non predispongono chissà quali attrezzature, quindi è abbordabile per qualunque situazione.

Ringraziamo AIAP per questa stupenda esperienza.



Carmelo Lovecchio Presidente AIAP



Siamo arrivati anche quest'anno alla fine di AIAP Training, un bellissimo percorso di formazione per gli allenatori dei portieri, strutturato su quattro incontri online più un incontro in presenza.

Un ringraziamento a chi era qui oggi a Santa Cristina e Bissone, sabato 14 di giugno.

La nostra parola d'ordine è oltre, oltre per il numero dei partecipanti che ci sono stati, oltre per la qualità dei relatori, oltre per la qualità dei portieri e oltre per la qualità dello staff che ringrazio tutti, uno per uno.

Vi do appuntamento al prossimo anno, ma noi ripartiamo praticamente la prossima settimana con il corso GK Match Analyst.

Grazie a tutti e puntiamo sempre oltre.

