

GOALKEEPER COACH MAGAZINE

Rivista specializzata per allenatori dei portieri



A cura di

Davide CASSINADRI
Manuel ALBERTI

**IL VALORE AGGIUNTO DI
UNA CONTINUA
FORMAZIONE**

A cura di Salvatore PIRRELLO

**Seduta Allenamento
Portiere Categoria Allievi
Di Mr. Cristian Romano**

A cura di Carmelo LOVECCHIO

Mr. Roberto PAVESI
**Allenare il ruolo del
Portiere**

Mr. Antonio Nino FERRARO

**LA TRANSIZIONE POSITIVA DEL
PORTIERE MODERNO NEL CALCIO:
RIPERCUSSIONI ED ESERCIZI PER IL
MIGLIORAMENTO**



Cari lettori, con questo numero inizia la mia avventura come Responsabile del GK Magazine, ma ovviamente non sarò da solo, sarò supportato in questo importante incarico da vecchi e nuovi collaboratori.

Prima di tutto però va ringraziato chi nel tempo ha fatto nascere e poi valorizzare questo Magazine, il nostro Presidente, Carmelo LOVECCHIO e Michele CHICCONI, fino a farlo diventare un punto di riferimento non solo all'interno della nostra Associazione ma per l'intero settore.

Metteremo il massimo impegno affinché questo magazine continui ad essere un compagno di viaggio per chi ancora indossa i guanti scendendo in campo ogni domenica oppure riveste il ruolo di allenatore dei portieri o semplicemente un appassionato di queste fantastiche figure.

Vi auguro buona lettura e alla prossima!!!!!!!

Perchè l'A.I.A.P **E' OLTRE!!!**

Il Direttore

Andrea COLUCCI

GRUPPO COSTITUTIVO

Carmelo LOVECCHIO (Presidente)
Maurizio GENNARI (Vice Presidente e Segretario)
Riccardo BONINI (Consigliere)
Marco LODDO (Consigliere)

AREA TECNICA SCUOLE PORTIERI

COORDINATORE TECNICO NAZIONALE

Giovanni COSTANTINO:
areatecnicaaiap@gmail.com

AREA DIREZIONE CAMPUS

COORDINATORE

Giovanni COSTANTINO:
areatecnicaaiap@gmail.com

AREA ORGANIZZATIVA SCUOLE PORTIERI

Carmelo LOVECCHIO
Maurizio GENNARI
Bruno SPARPAGLIONE
scuolaportieriaiap@libero.it

AREA FORMAZIONE

COORDINATORE

Carmelo LOVECCHIO
aiapcalcio@libero.it

COMUNICAZIONE SOCIAL

Daniele FAZIO

MAGAZINE

Direttore di redazione: Andrea COLUCCI
magazine@aiapcalcio.it

Redazione Grafica

Salvatore PIRRELLLO

Collaboratori

Manuel ALBERTI, Davide CASSINADRI, Enrico SARLI,
Michele CHICCONI

Revisore - Addetto stampa

Fabrizio RAPPINI

Collaboratore Esterno

David GINI, Marco BERTOSSI

AREA TECNICA CALCIO FEMMINILE

COORDINATORI

Andrea COLUCCI / Maurizio GENNARI
aiapfemminile@aiapcalcio.it

Collaboratori

Michele BUCCINO, Maurizio FALBO, Luigi PERRONE,
Pietro LA RICCIA, Angelo PETRUZZELLIS,
Germano ZAMBELLI, Raffaele ZAZZERA,
Alexia COGLIEVINA

SPORTELLLO PREPARAZIONE FISICA

Mirko MARZIANO

SPORTELLLO POSTURALE

Calogero TRUPIA

5

L'INTERVISTA

Genitori Sportivi
Alessandro CRISAFULLI

A cura di Marco Bertossi

24

Seduta Allenamento
Portiere Attività di Base
Mr. Alessio Maliziola

A cura di Salvatore Pirrello

39

PRIMO PIANO

Il Dominio Totale della palla per il Portiere Moderno
Mr. Andrea Visiello

A cura di Salvatore Pirrello

7

Mr. Roberto PAVESI
Allenare il ruolo del Portiere

A cura di Carmelo Lovecchio

27

Seduta Allenamento
Portiere Categoria Pulcini
Mr. Mattia Spreafico

A cura di Salvatore Pirrello

43

PORTIERI NELLA STORIA

Un Portiere premio Nobel

di David Gini

13

PRIMO PIANO

La Transizione Positiva del Portiere Moderno nel Calcio: Ripercussioni ed Esercizi per il Miglioramento

di Mister Antonio Nino Ferraro

31

Seduta Allenamento
Portiere Categoria Esordienti
Mr. Omar Plebani

A cura di Salvatore Pirrello

46

L'INFORMAZIONE

L'angolo dei libri

Redazione Magazine

18

Il Valore Aggiunto di una Continua Formazione

A cura di Davide Cassinadri e Manuel Alberti

34

Seduta Allenamento
Portiere Categoria Giovanissimi
Mr. Francesco Cherubini

A cura di Salvatore Pirrello

48

Area formazione Corsi AIAP

Redazione Magazine

49

Distribuzione Scuole AIAP sul Territorio Nazionale e nel Mondo

Redazione Magazine

23

ALLENAMENTO

L'Allenamento a Fumetti

Di Mr. Maurizio Gennari

36

Seduta Allenamento
Portiere Categoria Allievi
Mr. Cristian Romano

A cura di Salvatore Pirrello

51

FOCUS

Rubrica di Analisi e Confronto sulla Tecnica e Tattica del Portiere

Redazione Magazine

Direttore di redazione: Andrea Colucci

Redazione: Michele Chicconi, Gennari Maurizio, Lovecchio Carmelo, Pirrello Salvatore, Manuel Alberti, Davide Cassinadri, Enrico Sarli, Fabrizio Rappini.

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 07.03.2011



Il guanto progettato per i preparatori

VISUAL

FOCUS

PRO

GLK Training Lab™ — Serie 2026

www.glksport.com



Alessandro Crisafulli

Genitori Sportivi



Ciao Alessandro, dalla prima intervista fatta qualche mese fa il mondo del calcio giovanile dà segni di cambiamento?

Ciao, se ci sono, non sono positivi. Il degrado, purtroppo, è dilagante. C'è, da un lato, un mondo di mezzo, un sottobosco di personaggi che lavorano in maniera oscura, senza scrupoli, solo per il proprio interesse economico; dall'altro, alla luce del sole, una serie di devianze e degenerazioni, una serie di fonti tossiche, emesse da dirigenti 'maranza', dis-allenatori da champions, e genitori ultras, che inquinano il clima sui campi. Poi, per fortuna, resistono in trincea tante persone per bene, tanti volontari che agiscono solo per passione disinteressata e sono il cuore pulsante del sistema: un applauso, e un abbraccio, a tutti loro, non mollate.

Ci riassumi brevemente le tappe più significative passate?

Personalmente, lavoro da 15 anni, nel mio piccolo, per rivoluzionare il calcio giovanile. Partendo dai valori. Dai bambini. Dalla formazione. Con nuove idee, progetti,

Buone pratiche. Proponendo una formazione di qualità, allargata, condivisa, costante. Dopo aver formato migliaia di allenatori, con i miei eventi, da un anno e mezzo mi sono dedicato ai genitori, con un progetto che mai nessuno ha pensato, ma che è quanto mai urgente: abbiamo già incontrato circa 7mila genitori e addetti ai lavori, in circa 30 tappe su e giù per la penisola, con eventi coinvolgenti, innovativi, divertenti. Ci hanno chiamato non solo club calcistici ma anche Comuni e Istituzioni, e iniziano a chiamarci anche società di basket, di volley, polisportive.

Ad oggi potete porvi qualche obiettivo specifico come movimento?

L'obiettivo è raggiungere più realtà possibile con il nostro evento clou, che viene molto bene in cinema e teatri, con i nostri percorsi di formazione, ma anche con i nostri eventi, come un torneo totalmente senza barriere, che mostra come si possano coinvolgere i genitori nella propria società, trasformandoli da mine vaganti in preziosi alleati. Vogliamo raggiungere ogni angolo d'Italia e, per avere più capillarità, sto impostando anche dei percorsi online.

Hai per caso confrontato le nostre problematiche con i principali settori giovanili del resto dell'Europa?

Posso dirti che, ormai raggiunta una bella fetta di Italia, stiamo già lavorando con un respiro europeo. Abbiamo fatto una prima analisi dei contesti spagnolo e francese, trovando alcune analogie e un fattore comune nelle problematiche con i genitori. Poi, stiamo per lanciare un grande progetto che coinvolgerà una Federazione estera, un'importante università straniera, e alcune realtà sportive e scolastiche del nuovo Continente. Un progetto top - messo in piedi da noi - per il quale siamo fiduciosi di un finanziamento Erasmus Sport.

Hai notizie di iniziative simili create all'estero?

Esiste una realtà molto simile alla nostra, che ho scoperto dopo aver fondato Scuola Genitori Sportivi, che lavora in Inghilterra e con grandi risultati. Riuscendo a coinvolgere molte federazioni, molti club, di tante discipline. Siamo in contatto e stiamo pensando a iniziative, studi e indagini comuni.



Uno degli aspetti che più osservo nei settori giovanili è la quantità elevatissima di cambi di società per tantissimi tesserati, bambini o ragazzi che sianotu non reputi che questo contribuisca molto al fenomeno del drop out?

Direi di sì, sono d'accordo con te. Nelle nostre simpatiche vignette della "Squadra degli 11 genitori...sportivi?", che portiamo in giro nelle serate e sono diventate anche una mostra a disposizione, è la figura rappresentata dal Genitore Procuratore. Colui che sposta a destra e a manca il proprio pargolo, in cerca della società che gli permetta di vincere a ripetizione e quindi, secondo il papà, essere pienamente felice. Spesso portando esiti contrari. E' la classica azione che il genitore mette in campo, pensando di fare il bene del figlio, senza sapere che invece sta spesso facendo il contrario. E' un tema su cui lavoriamo molto come Scuola genitori: aspettative dei bambini e degli adulti, dobbiamo allenarci...ad allinearci.

Una domanda particolare per chiudere.... avete esteso le iniziative anche alle società di calcio femminile? Ci sono delle problematiche differenti rispetto al calcio maschile?

Se ci chiamano, noi arriviamo, o almeno ci proviamo, visto che abbiamo decine di chiamate da ogni angolo del Belpaese. Sul femminile posso dirti che stiamo lavorando con una importante società di Roma in un altro progetto, ti garantisco, pazzesco e rivoluzionario, che abbiamo avviato, presenteremo a marzo, e si concluderà a maggio a Coverciano. Magari ne parliamo alla prossima intervista...

Mister Roberto Pavesi

Allenare il ruolo del Portiere



Quali sono gli aspetti fondamentali che cerca di sviluppare in un portiere che arriva in prima squadra?

Ovviamente si sta parlando di un portiere giovane, che arriva da un nostro percorso di settore giovanile oppure da un percorso di un'altra squadra visionato in precedenza, ed è quello sicuramente di metterlo a proprio agio nella società o nella categoria nuova che va a affrontare. Lo faccio semplicemente facendogli capire subito come si lavora durante l'anno, soprattutto nel ritiro estivo, mettendolo di fronte a professionalità prima e post allenamento per quanto riguarda gli aspetti della prevenzione e quant'altro. Poi in secondo piano durante il ritiro, che è quello che fa conoscere un po' tutti gli aspetti dei portieri, voglio che loro conoscano me in ambito lavorativo, come vado ad affrontare gli allenamenti, come vado a studiare gli allenamenti, come andiamo a vedere tanti aspetti e questo sicuramente li porta a essere

concentrati nel lavoro durante le sedute di allenamento.

Come cambia il lavoro di un allenatore dei portieri tra settore giovanile e prima squadra?

Il lavoro ovviamente di un allenatore dei portieri cambia tra settore giovanile e prima squadra. L'allenatore dei portieri del settore giovanile è un allenatore che prepara i giovani portieri alla prima squadra. Ovviamente è un discorso tecnico, più curato, magari nelle fasce molto più basse non è un discorso da affrontare per quello che riguarda analisi video o lo studio degli avversari perché non si ha magari neanche la possibilità. In prima squadra con tutte le tecnologie che ci sono oggi è diverso, perché in primis l'allenatore dei portieri va a studiare la squadra avversaria e poi durante la settimana svolge il lavoro per preparare al meglio i propri portieri e metterli a conoscenza di quello che si va a affrontare durante la gara. È sicuramente un lavoro più di studio, dove l'allenatore dei portieri della prima squadra da questo punto di vista va ad affrontare situazioni che possono ripetersi in gara. Per quanto riguarda invece il settore giovanile sono aspetti secondo me molto più tecnici dove il ragazzo deve lavorare su gesti tecnici corretti che poi in un proseguo di percorso si ritroverà in prima squadra.

Quanto conta oggi la costruzione dal basso nel lavoro quotidiano con i portieri?

Ad oggi, secondo me la costruzione dal basso nel lavoro quotidiano dei portieri, è una situazione che deve essere allenata, più che altro studiata prima dall'allenatore dei portieri e poi sviluppata con i portieri. Importante è la visione di gioco e l'essere veloci nel capire le situazioni che possono essere pericolose oppure di sviluppo nelle situazioni che si possono creare durante la gara. Bene o male cerco di studiare la squadra avversaria una settimana prima per poi preparare il lavoro per la settimana entrante per quello che riguarda le situazioni podaliche. Ritengo che la gestione del portiere a livello podalico sia fondamentale, ovviamente in base a quello che richiede l'allenatore. Il saper usare anche il piede meno abile è sicuramente un vantaggio, il piede abile è quello che ovviamente ti permette le migliori giocate da questo punto di vista, anche se la ricerca del perfezionamento del piede meno abile



sicuramente aumenta la capacità podalica dei portieri.

Che tipo di preparazione mentale è necessaria per affrontare i momenti decisivi di una partita, come un errore o un rigore subito?

Parlo su un discorso di un ipotetico errore, che lo ritengo sia per un portiere giovane che un portiere esperto un percorso di crescita. Fa parte del gioco perché ovviamente essendo il ruolo più delicato penso che se il portiere dovesse sbagliare è l'ultimo giocatore, l'ultimo baluardo per andare a non subire gol. Come lo affronto? Innanzitutto è un discorso mentale. È un qualcosa che il portiere ha dentro di sé, dove ha la capacità di affrontare un errore dopo averlo appena commesso, dove gli scivola via addosso e reseta già subito tutto, oppure può essere un portiere che si trascina per tutti i 100 minuti pensando all'errore. Questo fa parte sicuramente di una personalità del portiere e lo affronto in settimana non sottolineando

l'errore ma dandogli forza su quello che è accaduto e non gli faccio assolutamente pesare il discorso dell'errore, come un rigore subito, o un'uscita con un tempo sbagliato. Lo affronto in maniera molto tranquilla cercando di fargli scivolare via il tutto durante la settimana per far sì che resetti piano piano, con molta tranquillità e consapevolezza dandogli forza, anche se ipoteticamente ha commesso un errore, ma lo ritengo parte di un percorso stagionale.

In che modo il portiere viene coinvolto nella fase difensiva di squadra e nel rapporto con la linea difensiva?

Questo è un punto dove io sto lavorando molto quest'anno a Novara. Innanzitutto penso che un portiere nella fase difensiva attraverso il rapporto con la linea di difesa ha un'arma, la comunicazione oltre che essere l'ultima persona che da dietro vede tutto, e questo secondo me è una cosa fondamentale. Il difficile è allenarlo durante la settimana, magari quando ci sono delle esercitazioni che fa

il mister e ci si trova un po' apatici, un po' non coinvolti in queste situazioni. Ecco, quello che io posso fare, dato che nella ripresa video ovviamente si sente anche la voce, è andare a far vedere in un'analisi video-comunicativa quello che riguarda la fase difensiva e la comunicazione verso i compagni e sottolinearla se non fatta correttamente. Questo aspetto, mettendolo davanti a una situazione di confronto, viene migliorato. Ritengo che la comunicazione sia importantissima ma soprattutto il tono di voce che viene usato, magari una comunicazione errata con tante parole può mettere in difficoltà un compagno o dei compagni, mentre delle comunicazioni precise con voce importante facilita la comprensione al difensore o risolve anche una situazione.

Come si prepara un portiere che sa di partire dalla panchina ma deve farsi trovare pronto in ogni momento?

da questo punto di vista penso che sia l'aspetto mentale più difficile di un portiere sapere di partire come secondo o come terzo. Quello che io faccio è semplicemente, lavorando con tre portieri, trattarli tutti e tre alla stessa maniera dandogli la stessa importanza. Questo per me è un



aspetto fondamentale, ovviamente cercando continuamente degli stimoli in ogni occasione, soprattutto quando ci sono dei momenti di abbattimento, chiamiamoli così, facendo vedere un'analisi video di una seduta di allenamento dove l'ho trovata un po' meno brillante degli altri giorni e faccio il confronto con la giornata dove mi continua a far vedere delle *performance* positive. Sicuramente trattando tutti e tre alla stessa maniera, perché sono abituato a trattare tutto il mio gruppo portieri allo stesso modo, se dovesse capitare che entra per un infortunio del primo portiere oppure per una *chance* che gli vuole dare il mister, coadiuvato da me come allenatore dei portieri, ovviamente facendo una prestazione positiva, aumenta l'autostima del portiere che parte dalla panchina.

Qual è l'errore più comune che vede nei giovani portieri e come cerca di correggerlo?

faccio una premessa, l'errore più comune, ce ne possono essere tanti, ce ne possono essere pochi, ma faccio una riflessione, se si vede un errore comune magari di altri portieri, faccio un'autocritica da allenatore dei portieri, perché in quel momento io personalmente, magari lavorandoci da tanti anni, non riesco a farlo migliorare. Se generalizziamo questa tipologia di aspetto, sicuramente quello che noto è il fatto che il portiere giovane magari a livello comunicativo, vuoi per esperienza o vuoi perché è entrato a far parte da poco in un contesto di prima squadra è il saper comunicare e guidare una difesa. Questo è





sicuramente un aspetto che noto e fa parte anche della personalità del portiere. Quest'anno in Lega Pro ho visto tanti nel girone A e anche altri gironi 2004, 2005, giovani portieri che si stanno distinguendo molto in questa categoria per poi magari ambire a delle categorie superiori, quello che vedo è il fatto che la comunicazione nel guidare un reparto difensivo può essere sicuramente migliorabile. Ovviamente, dato che sono un amante della tecnica, tanti giovani portieri in certe situazioni hanno tecnicamente delle situazioni o dei gesti tecnici da migliorare per non andare a incombere a degli errori che possano poi sfociare in gol.

Quanto incidono oggi l'analisi video e la tecnologia nella preparazione settimanale dei portieri?

È un punto a cui rispondo con molto piacere, perché quando l'anno scorso ho fatto il *webinar*, la settimana tipo in funzione della gara, ho analizzato praticamente tutta la mia settimana. Facendo bene o male vedere quello che andavamo a fare, come se avessi avuto una telecamera al fianco per una settimana e dove l'ho riportata nella relazione con l'AIAP. Incide tantissimo perché ovviamente abbiamo questa tecnologia di telecamere che ci permettono di rivedere allenamenti dove noi durante la seduta non possiamo vedere quelle sfaccettature che al *computer* invece possono essere analizzate. Sicuramente

questo tipo di tecnologie fa sì che nell'analisi video di un allenamento o di una partita, in riunione, possono scaturire delle considerazioni con il gruppo portieri andando a migliorare degli aspetti che magari hanno fatto in maniera non corretta sul campo. Per quanto riguarda la preparazione settimanale, è lo studio di noi allenatori dei portieri che ci prepariamo a esporre quello che abbiamo studiato per far preparare i nostri portieri al meglio e per dare tutte le armi possibili e immaginabili per andare a svolgere in maniera propositiva e metterli a proprio agio per quanto riguarda la partita che si andrà a disputare.

C'è un portiere, del passato o del presente, che considera un modello dal punto di vista tecnico o caratteriale?

Io ne ho scelti due. Per il modello del passato il primo è sicuramente a livello caratteriale, ma anche per il percorso che ha fatto, perché secondo me arriva anche a sfiorare quasi le tre generazioni è Gianluigi Buffon. E poi mi piacerebbe citare anche il portiere che ovviamente era partito come secondo a Torino che è Paleari. Lo considero sicuramente un modello, ne parlavamo nel punto precedente, a parte il livello tecnico dove è molto bravo, faccio notare che è partito dalla serie C, ha fatto la sua serie B, è partito come secondo in serie A a Torino e adesso si sta confermando un ottimo portiere da questo punto di vista. A livello caratteriale, ricordiamo che ha avuto ultimamente un infortunio e si doveva operare, si è fatto fare un guanto apposta per sopperire a questo infortunio e diciamo che per me questo è il top, nel senso che un portiere che si deve operare ma gioca a tutti i costi vuol dire che ha grande grande carattere e grande voglia di





andare in campo. Questi secondo me sono i due portieri, anche se ce ne sono altri ovviamente, però questi due esempi qua secondo me sembra giusto citarli.

Che consiglio darebbe a un giovane portiere che sogna di arrivare al calcio professionistico?

Sicuramente gli darei il consiglio di andare tutte le volte ad allenarsi con il sorriso, col piacere e il divertimento di svolgere un allenamento. Per quanto riguarda i portieri, non è detto che un bambino sogna il calcio professionistico e ci entri, ma giustamente sognare è lecito. Se posso dare un consiglio gli direi di seguire sempre i propri allenatori, perché ogni allenatore che ha durante l'anno, nel suo percorso di crescita sarà un bagaglio tecnico che si porterà dietro per tutta la sua carriera. Poi se dovesse entrare nel calcio professionistico è bello che riconosca anche quali sono stati gli allenatori che lo hanno avuto e penso che per noi allenatore dei portieri è un bellissimo sogno da parte nostra e un regalo che potremmo ricevere dai giovani portieri che abbiamo avuto durante gli anni.

Ringrazio tutta la vostra associazione ovviamente per questa intervista, sempre gentilissimi nei miei confronti e sempre disponibile nei vostri confronti. Un abbraccio.

Roberto Pavesi



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



Antonio Nino Ferraro

La Transizione positiva del portiere moderno nel calcio: Ripercussioni ed esercizi per il miglioramento

L'articolo analizza in maniera approfondita come il ruolo del portiere si sia evoluto, le conseguenze tattiche e strategiche per la squadra e propone una serie di esercizi pratici per affinare questa fase decisiva del gioco.

Introduzione:

Nel calcio moderno, il portiere non è più soltanto un "guardiano della porta", bensì un vero e proprio protagonista nella costruzione del gioco offensivo. La transizione positiva, intesa come il passaggio rapido dalla fase difensiva a quella d'attacco, rappresenta un elemento fondamentale per sorprendere l'avversario e sfruttare gli spazi lasciati liberi dalla difesa avversaria. Questo articolo si propone di esaminare in profondità il concetto di transizione positiva, analizzando sia le implicazioni tattiche che quelle psicologiche e tecniche, e offrendo un ventaglio di esercizi utili per migliorare questa competenza. Verranno illustrate le origini storiche del ruolo del portiere, il passaggio da un semplice difensore a un elemento dinamico del gioco, e come questo cambiamento abbia rivoluzionato le strategie di squadra.

❑ *Il Ruolo del Portiere nel Calcio Moderno*

Negli ultimi decenni il portiere ha subito una trasformazione radicale. Se in passato il compito principale era quello di fermare i tiri, oggi il portiere deve possedere una visione di gioco elevata, essere abile nel rilancio e nella distribuzione del pallone, e saper prendere decisioni in frazioni di secondo. L'evoluzione delle regole – come il divieto di toccare il pallone con le mani su un passaggio intenzionale di un compagno – ha costretto i portieri a sviluppare tecniche di gioco con i piedi, integrando così il ruolo difensivo con quello di primo costruttore di gioco. In questo contesto, la transizione positiva diventa un'arma strategica che può determinare il ritmo della partita e offrire vantaggi tattici in fase di contropiede.

❑ *Origini Storiche e Evoluzione del Ruolo*

Le radici del ruolo moderno del portiere si possono rintracciare nelle prime fasi del calcio, quando il compito era limitato alla protezione della porta. Con il passare degli anni, l'evoluzione tattica e le innovazioni regolamentari hanno portato a un progressivo ampliamento delle responsabilità del portiere. Dai primi anni '50 ad oggi, si assiste a una graduale transizione in cui il portiere è passato dall'essere un semplice "stopper" a diventare un elemento attivo nell'impostazione del gioco. Questa trasformazione è stata favorita dall'introduzione di nuove regole e dall'emergere di portieri che hanno osato spingersi oltre il tradizionale ruolo difensivo.

❑ *L'Influenza dei Portieri Innovatori*

Portieri come Lev Yashin, Dino Zoff, e in epoche più recenti Manuel Neuer e Alisson Becker hanno contribuito a ridefinire il concetto di "guardiano della porta". Questi atleti hanno introdotto nuovi standard di preparazione tecnica e tattica, dimostrando che la capacità di giocare con i piedi e di anticipare il gioco offensivo è fondamentale per il successo di una squadra. L'innovazione apportata da questi portieri ha spinto allenatori e preparatori a integrare nei programmi di allenamento specifiche sessioni dedicate alla transizione positiva, evidenziando l'importanza di una preparazione completa che vada oltre la mera parata. Detto ciò partirò da inizio settimana tipo in regime regolare presentando la nostra ciclicità di allenamenti cioè lunedì, mercoledì e venerdì. Prendendo in esame tre schede d'allenamento.

❑ *Aspetti Tecnici: Gestione e Distribuzione del Pallone*

La gestione del pallone rappresenta uno degli aspetti più critici nella transizione positiva. Un portiere deve saper controllare il pallone in situazioni di pressione, garantendo un rilancio efficace e preciso. Tecniche di presa sicura, gestione aerea e

distribuzione sono elementi che devono essere allenati costantemente. In questo contesto, la capacità di effettuare passaggi lunghi e di giocare in breve con rapidità diventa essenziale per rompere le linee difensive avversarie e avviare contropiedi pericolosi.

❑ **Aspetti Tecnici: Il Rilancio e il Gioco con i Piedi**

Oltre alla gestione manuale, il rilancio con i piedi assume un ruolo di primo piano nella transizione positiva. L'allenamento deve prevedere esercizi mirati a migliorare la precisione, la potenza e la visione del campo durante il passaggio. La scelta tra un rilancio corto e uno lungo dipende dalla posizione dei compagni e dalla situazione tattica; pertanto, il portiere deve sviluppare una notevole capacità decisionale. In fase di allenamento, esercizi di precisione con bersagli, esercizi di passaggio in movimento e simulazioni di situazioni di gioco reale sono fondamentali per consolidare questa competenza.

❑ **Aspetti Tattici: Lettura del Gioco e Posizionamento**

La transizione positiva richiede non solo abilità tecniche, ma anche una profonda comprensione tattica del gioco. Il portiere deve saper leggere la situazione, anticipando le azioni degli avversari e individuando rapidamente i compagni più liberi. Il posizionamento in fase di rilancio è cruciale: trovarsi nella posizione ideale per lanciare un contropiede efficace o per distribuire il pallone in profondità può fare la differenza tra una fase offensiva ben riuscita e un'azione interrotta. Lavorare su schemi tattici, analisi video e sessioni di simulazione è quindi indispensabile per migliorare questo aspetto del gioco.

❑ **Aspetti Psicologici: Gestione dello Stress e Decision Making**

L'aspetto mentale gioca un ruolo determinante nella transizione positiva. Il portiere, posta l'attenzione a una doppia funzione – quella difensiva e quella di innesco dell'attacco – deve possedere una grande capacità di concentrazione e di gestione dello stress. La rapidità decisionale, infatti, diventa fondamentale: in pochi istanti, il portiere deve valutare le opzioni a disposizione e scegliere il passaggio più adeguato. La fiducia in se stessi e la capacità di mantenere la calma sotto pressione sono tratti che si sviluppano con l'esperienza e un allenamento psicologico mirato, incluso il lavoro con mental coach e tecniche di visualizzazione.

❑ **Ripercussioni Positive sulla Squadra**

L'adozione di una transizione positiva ben eseguita comporta numerosi vantaggi per la squadra. Innanzitutto, consente di sfruttare rapidamente gli spazi lasciati liberi dalla difesa avversaria, creando situazioni di superiorità numerica in fase di contropiede. Questo approccio può tradursi in un aumento significativo del ritmo di gioco, mettendo in difficoltà gli avversari e favorendo il possesso palla. Inoltre, il portiere diventa un elemento chiave nell'impostazione tattica, contribuendo attivamente alla costruzione del gioco e migliorando la coesione di squadra.

❑ **Ripercussioni Negative e Rischi**

Nonostante i vantaggi, la transizione positiva comporta anche alcuni rischi. Un rilancio mal eseguito o troppo rischioso può lasciare la porta scoperta, esponendo la squadra a contropiedi avversari devastanti. L'errore umano, soprattutto in situazioni di alta pressione, può avere ripercussioni gravi sul risultato finale. Per questo motivo, è fondamentale che il portiere e l'intera squadra siano consapevoli dei limiti della strategia e che il sistema tattico preveda coperture adeguate in caso di imprecisioni. La gestione del rischio, attraverso un allenamento mirato e l'analisi delle situazioni di gioco, è quindi essenziale per minimizzare le vulnerabilità.

❑ **Analisi Statistica e Dati Empirici**

Diverse ricerche e analisi statistiche hanno evidenziato come le squadre che adottano una transizione positiva efficace registrino una maggiore percentuale di vittorie, specialmente in situazioni di gioco in cui il contropiede è ben organizzato. Studi recenti hanno messo in luce che, in campionati di alto livello, le squadre che realizzano rilanci precisi e veloci partono con un vantaggio tattico in oltre il 60–70% delle situazioni offensive. Tali dati, pur variando in base al contesto e allo stile di gioco, confermano l'importanza di integrare nei programmi di allenamento esercizi specifici per la transizione positiva del portiere.

❑ **Casi Studio e Esempi Pratici**

Analizzando partite e stagioni recenti, è possibile osservare esempi concreti di successo legati alla transizione positiva.

Squadre come il Manchester City, il Bayern Monaco e l'Ajax hanno adottato sistemi di gioco in cui il portiere gioca un ruolo fondamentale nella distribuzione del pallone e nell'avvio delle ripartenze. In queste realtà, l'allenamento integrato tra portieri e reparti tecnici ha portato a risultati eccellenti, contribuendo sia alla solidità difensiva sia all'efficacia offensiva. L'analisi video e i dati statistici confermano che un rilancio preciso e tempestivo può determinare la riuscita di numerose azioni decisive.

□ **Esercizi per la Transizione Positiva: Introduzione**

Per trasformare in modo efficace il concetto teorico in abilità pratica, l'allenamento deve includere esercizi mirati alla transizione positiva. Questi esercizi non solo migliorano la tecnica individuale del portiere, ma favoriscono anche la coordinazione e l'intesa con i compagni di squadra. In questa sezione verranno presentati diversi esercizi, ognuno dei quali è progettato per allenare specifiche capacità: dalla rapidità decisionale al rilancio preciso, passando per il gioco sotto pressione.

1. Esercizio di Rapidità Decisionale

Questo esercizio mira a migliorare la capacità del portiere di analizzare rapidamente la situazione e scegliere il miglior tipo di rilancio.

Descrizione:

Il portiere inizia in posizione centrale. Tre compagni si posizionano in diverse aree del campo (zona corta, media e lunga). Al segnale dell'allenatore, il portiere riceve il pallone da un assistente e, in un tempo massimo di 2 secondi, deve lanciare il pallone verso il compagno più liberato.

Obiettivi:

- Accrescere la rapidità decisionale.
- Sviluppare la precisione nei passaggi in situazioni di gioco reale.
- Migliorare la sincronizzazione con i movimenti dei compagni.

Varianti:

possono includere l'aggiunta di un avversario per simulare pressione reale.

2. Esercizio di Rilancio con le Mani e con i Piedi

Un portiere deve essere versatile nel rilancio: deve saper utilizzare sia le mani che i piedi a seconda della situazione.

Descrizione:

L'allenatore dispone una serie di bersagli (con segnalatori visivi) nelle diverse zone del campo. Il portiere, dopo aver parato o intercettato un tiro, deve decidere rapidamente se eseguire un rilancio con le mani o un passaggio con i piedi, indirizzando il pallone verso il bersaglio indicato.

Obiettivi:

- Migliorare la precisione e la potenza del rilancio.
- Sviluppare la capacità di scegliere l'opzione migliore in base al contesto.
- Allenare la coordinazione occhio-mano e occhio-piede.

Varianti:

includere l'introduzione di ostacoli o aumentare la distanza tra portiere e bersagli.

3. Esercizi in Situazioni di Pressione

In situazioni di gioco reale, il portiere è spesso sottoposto a pressione da parte degli avversari. Questo esercizio simula tali condizioni per allenare la capacità di transizione sotto stress.

Descrizione:

Il portiere riceve il pallone e, contemporaneamente, due o più giocatori avversari si avvicinano in modo coordinato. Il compito del portiere è di effettuare un rilancio rapido e preciso verso un compagno posizionato in una zona strategica, mentre gli avversari cercano di intercettare il passaggio.

Obiettivi:

- Sviluppare la capacità di gestire la pressione in situazioni critiche.

del portiere moderno nel calcio: Ripercussioni ed esercizi per il miglioramento

- Rafforzare la rapidità decisionale e la precisione nei passaggi.
- Migliorare il controllo emotivo e la concentrazione in fase di stress.

Varianti:

L'esercizio può essere modulato aumentando il numero di avversari o variando le posizioni degli stessi.

Integrazione nel Programma di Allenamento Settimanale.

Per ottenere risultati concreti, gli esercizi dedicati alla transizione positiva devono essere integrati in un programma di allenamento strutturato.

Punti Chiave:

- *Frequenza:* Dedica almeno due sessioni specifiche alla settimana per il lavoro sul portiere, abbinate a sessioni di allenamento collettivo per la fase di transizione.
- *Progressione:* Inizia con esercizi di base, aumentando gradualmente la complessità e l'intensità.
- *Analisi Video:* Registra le sessioni per analizzare errori e punti di forza, coinvolgendo il portiere in un percorso di autovalutazione.
- *Sinergia di Squadra:* Coinvolgi i compagni di reparto per simulare situazioni di gioco reale, migliorando così l'intesa e la comunicazione in campo. Questo approccio integrato permette di sviluppare una maggiore coesione tra il portiere e il resto della squadra, fondamentale per una transizione positiva efficace.

Implicazioni Tattiche e Ripercussioni sul Gioco.

L'adozione sistematica della transizione positiva comporta numerose implicazioni tattiche. Da un lato, favorisce il possesso palla e la fluidità delle azioni offensive; dall'altro, comporta rischi in termini di copertura difensiva.

Ripercussioni Positive:

- Maggiore velocità nel cambio di fase, creando incertezza negli avversari.
- Possibilità di sfruttare spazi liberi e creare superiorità numerica.
- Incremento del ritmo di gioco, che può tradursi in vantaggi statistici e in un maggior controllo della partita.

Ripercussioni Negative:

- Rischio di palle perse o rilanci imprecisi che espongono la porta.
- Necessità di una maggiore attenzione tattica da parte dell'intera squadra per coprire eventuali errori.

L'equilibrio tra audacia e prudenza diventa quindi un elemento chiave, dove la preparazione e la capacità decisionale del portiere sono determinanti per il successo.

Prospettive Future e Innovazioni Tecnologiche

L'evoluzione del ruolo del portiere è destinata a proseguire, alimentata dalle innovazioni tecnologiche e dai nuovi metodi di allenamento. L'analisi dei dati, i sistemi di tracking e la realtà virtuale stanno già rivoluzionando il modo in cui i preparatori analizzano le prestazioni. Queste tecnologie permetteranno di personalizzare ulteriormente gli esercizi, monitorando in tempo reale la rapidità dei riflessi, la precisione del rilancio e la capacità decisionale. Inoltre, l'integrazione di software avanzati per l'analisi tattica offrirà spunti preziosi per ottimizzare la transizione positiva, consentendo ai portieri di affinare ogni dettaglio del proprio gioco in base alle situazioni specifiche.

Conclusioni e Prospettive di Sviluppo

In conclusione, la transizione positiva del portiere rappresenta uno degli elementi più innovativi e decisivi del calcio moderno. Il passaggio da un ruolo esclusivamente difensivo a una funzione dinamica di impostazione del gioco richiede un allenamento integrato che combini aspetti tecnici, tattici e psicologici. Le ripercussioni sul gioco complessivo della squadra sono evidenti: una transizione ben eseguita può determinare il ritmo della partita, facilitare contropiedi e contribuire alla conquista di risultati importanti. Guardando al futuro, l'evoluzione tecnologica e metodologica offrirà nuove opportunità per affinare ulteriormente queste competenze, rendendo il portiere un vero "regista" in campo. Investire in programmi di allenamento mirati e sfruttare le innovazioni digitali diventerà imprescindibile per ogni squadra che ambisca a rimanere competitiva a livello internazionale.

del portiere moderno nel calcio: Ripercussioni ed esercizi per il miglioramento

Questo intende fornire una panoramica completa sulla transizione positiva del portiere, analizzandone le origini, le implicazioni tattiche e psicologiche, e proponendo esercizi pratici per affinare questa abilità. L'approfondimento di questi aspetti è fondamentale per comprendere come il ruolo del portiere si sia evoluto in un elemento centrale per il successo di una squadra nel calcio moderno.



Antonio Nino Ferraro

06/07/1971

Allenatore Professionista UEFA A
Allenatore portieri Gk B
Laurea Magistrale in Scienze Motorie
Allenatore portieri Torino FC.



Esperienze lavorative

- Settore giovanile TORINO FC. Cat. Berretti (U 18)
- Cat. Allievi nazionali
- Cat. Giovanissimi nazionali

con prima squadre

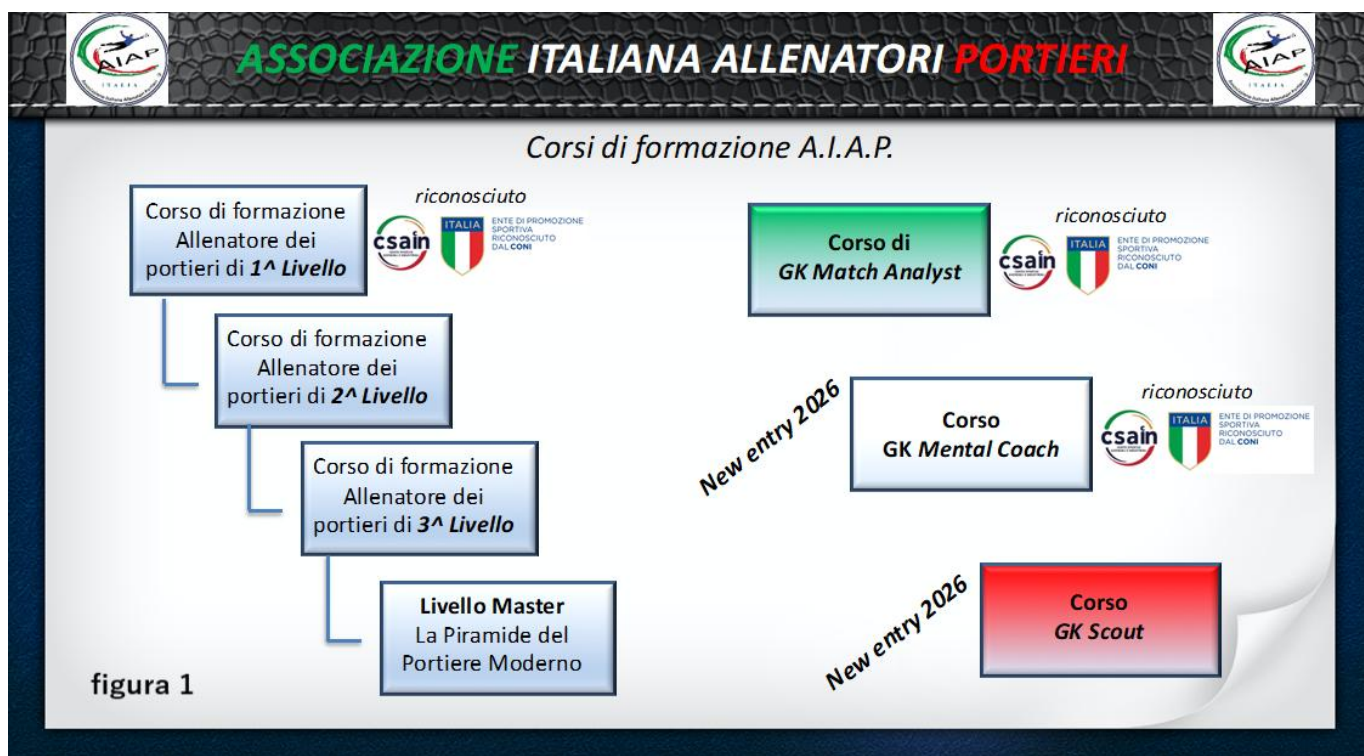
- Cat. Serie D Lotto/Giaveno
- Cat. eccellenza Chisola

Il Valore aggiunto di una continua Formazione

Se il 2025 ha visto la nascita del Corso di GK Match Analyst riconosciuto CSAIn - CONI, per il 2026 avranno inizio altri due corsi, quello di GK Mental Coach riconosciuto CSAIn - CONI e GK Scout.

Un allenatore dei portieri una volta conseguito l'attestato di formazione, che sia UEFA GKB piuttosto che Allenatore dei Portieri per Dilettanti e S.G. non può ritenere il suo percorso di formazione concluso. Deve essere l'inizio dell'esplorazione, della sperimentazione, il mettersi in gioco e dimostrare capacità di sapersi adattare alle varie situazioni che incontrerà lungo il suo cammino nel vasto mondo del calcio.

L'Associazione Italiana Allenatori dei Portieri (A.I.A.P.) è oramai da anni presente nel panorama della formazione a favore degli allenatori dei portieri con i suoi corsi formativi. Nello specifico il **1° Livello**, inerente principalmente l'attività di base, è riconosciuto CONI dal 2024 grazie alla collaborazione con l'Ente di Promozione Sportiva, l'Istituto di formazione dello CSAIn - Centri Sportivi Aziendali e Industriali, mentre il 2° Livello riguarda il settore giovanile e il 3° Livello approfondisce l'attività agonistica. Il Livello Master si propone di far conoscere la metodologia di allenamento dell'A.I.A.P. denominata La Piramide del Portiere Moderno (fig. 1).



Ma L'A.I.A.P. è sempre alla costante ricerca di metodologie che cercano in ogni maniera di poter supportare l'attività sempre più complessa dell'allenatore dei portieri, sia che alleni nel settore dilettantistico che in quello professionista e per questo il 2026 vedrà l'inizio di due nuovi corsi, il *GK Mental Coach*, riconosciuto CSAIn - CONI con inizio a marzo e il corso di *GK Scout* il cui inizio è in fase di definizione. Ma il 2025 ha però visto la nascita di un nuovo corso denominato *GK Match Analyst*, riconosciuto CSAIn - CONI a cui hanno partecipato più di 250 allievi.

Ma prima di descrivere il corso e le sue molteplici attività, quali sono state le considerazioni che hanno portato a fatto alla creazione del suddetto corso?.

Come tutte gli sport e le attività artistiche, in generale, esistono diversi modi di interpretare un ruolo. Quello del portiere di calcio non fa eccezione. Senza scendere in classificazioni e sfumature troppo pronunciate, un portiere può agire in maniera predominante alla difesa della porta e dello spazio oppure può comportarsi in maniera attiva anche come giocatore di movimento. Deve essere capace più volte anche all'interno della stessa azione di cambiare mentalmente ruolo e di adeguare il proprio comportamento tattico posizionale di conseguenza.

Così come esistono diversi modi di interpretare il ruolo del portiere, così esistono diversi modi di gestire l'allenamento che sottende/sostiene queste interpretazioni.

Anche in questo caso, pur con mille sfumature, esistono due grosse categorie in cui si può suddividere il modo in cui l'allenatore dei portieri gestisce la seduta. In maniera "isolata" dove lui gestisce i propri esercizi in maniera autonoma, sicuramente propedeutica al lavoro di squadra, ma dove il suo "compito" finisce nel momento in cui il portiere va ad allenarsi con la squadra. Oppure in maniera "integrata" e, dopo la parte specificatamente del portiere con le metodologie che ciascuno utilizza che comprendono solitamente, attivazione, analitica a "globale", a stretto contatto con la squadra e lo staff che la allena. Lì comincia la seconda vita dell'allenatore dei portieri. In questo scenario l'allenatore dei portieri non rimane con il terzo portiere a fare analitico ma va con la squadra e assieme ne segue e gestisce la parte globale. È in quel momento che si cura la tattica del portiere che, per definizione, non solo è relativa alla posizione del portiere nelle varie situazioni di gioco, ma è anche e soprattutto, interazione con la squadra ed il reparto difensivo in generale. Con interazione si intende non solo la comunicazione ma il partecipare in prima persona alle varie fasi sia come portiere che giocatore di movimento. Adeguare il proprio gioco da difesa della porta e dello spazio, a sostegno, braccetto oppure play basso.

Ovviamente l'interazione prevede una comunicazione e questa è tanto più efficace, all'interno di un contesto complesso e dal dinamismo esasperato come una zona difensiva sotto assedio avversario. Capacità di riconoscere i modelli di gioco, chiamare le marcature e coperture di conseguenza, individuare le palle aperte e chiuse e la reazione della linea difensiva a queste situazioni. Ma come possiamo chiedere al portiere di identificare questi scenari se noi come allenatori di portieri non ne siamo in grado?

In passato, colmare questa lacuna era affidata alla buona volontà dell'allenatore dei portieri e della sua naturale passione per il calcio. Documentarsi, ascoltare i discorsi dei *main coach*. Ma è questa preparazione *self made* sufficiente?

Una possibilità è diventare noi stessi allenatori di giocatori di movimento con tutti gli oneri del caso, in termini di tempo ed economici.

Con il corso "GK Match analyst", l'A.I.A.P. ha voluto dare una sua risposta che copra in maniera puntuale le richieste dell'allenatore dei portieri moderno:

- conoscenza puntuale e approfondita della tattica e della dinamica delle fasi difensive;
- possibilità di conciliare la fase didattica con gli allenamenti;
- prezzo accessibile che permette a tutti di partecipare;
- possibilità di usufruire delle esperienze di persone altamente qualificate;
- mettere a disposizione *tools* e metodologie per mettere a frutto in maniera proattiva le conoscenze acquisite;
- ultimo, ma non meno importante, inquadramento nel panorama dei corsi riconosciuti CONI che permettono un tesseramento



ufficiale all'interno di qualsiasi squadra, dilettante o professionista.

Il corso ha come obiettivo l'analisi della prestazione della squadra e nello specifico del portiere e del comparto difensivo al fine di migliorare la prestazione dell'intero reparto.

Nel modo di interpretare il ruolo dell'allenatore dei portieri, è una figura "professionale" qualificata che, oltre a possedere le conoscenze specifiche del ruolo del portiere, deve avere conoscenze nell'ambito dei sistemi di gioco. Solo in questo modo si entra in comunicazione efficace e sinergica con il *main coach* e intervenire in strategie di reparto.



Si è sviluppato nell'arco di diverse settimane con un programma dettagliato che tocca ciascuno dei punti di cui sopra da figure professionali che nel panorama del calcio italiano rappresentano dei punti di riferimento per conoscenza e capacità di divulgazione della propria esperienza.

Il livello di dettaglio con il quale i diversi temi sono stati spiegati e messi in pratica sono stati progettati per ottimizzare al meglio il rapporto preparazione/tempo a disposizione ed equilibrando in maniera sinergica le parti più teoriche, comunque sempre supportate da filmati e schemi esemplificativi, e quelle pratiche.

Per completare l'offerta formativa A.I.A.P. ha anche sviluppato e distribuito ai corsisti due *tool* specifici e completi per poter svolgere in maniera adeguata il compito di GK match Analyst.

- La scheda gestione partita per catturare in diretta i momenti salienti non solo del portiere ma anche delle situazioni di reparto che lo coinvolgono (fig. 2).

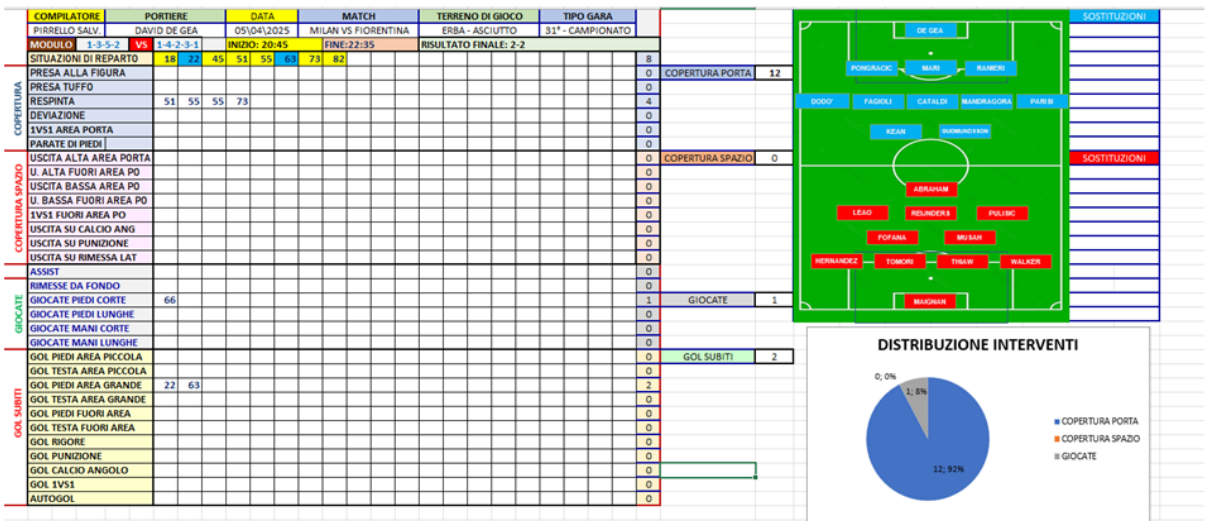


figura 2

Il livello di dettaglio con il quale i diversi temi sono stati spiegati e messi in pratica sono stati progettati per ottimizzare al meglio il rapporto preparazione/tempo a disposizione ed equilibrando in maniera sinergica le parti più teoriche, comunque sempre supportate da filmati e schemi esemplificativi, e quelle pratiche.

- Un database multimediale dove poter raccogliere tutte le informazioni delle partite. Una volta rilasciato nella sua versione 2.0 (prevista a Dicembre) il modulo di analisi statistica, supporterà l'allenatore nel riconoscere modelli ricorrenti su cui sviluppare gli allenamenti in chiave tattica con la squadra (fig. 3).



figura 3

Il corso cerca di rendere accessibile a tutti la conoscenza, ma non per questo significa che sia semplice e che non richieda la massima partecipazione e impegno da parte degli allievi. Scopo di A.I.A.P. è di avere nei nostri campi personale qualificato per questo non sacrifica nulla alla qualità dei corsi, né alla verifica che questa qualità sia fatta propria da parte dei corsisti. A riprova della serietà sono stati purtroppo tanti i corsisti che, per vari motivi, non sono stati ritenuti idonei. 1 su 4 è stato invitato ed approfondire sia i temi tattici che la propria capacità di sintetizzare le informazioni in un elaborato fruibile per la sessione successiva. A loro e ad i nuovi corsisti, l'imbocca al lupo da A.I.A.P.. Vi aspettiamo al prossimo corso di Match Analyst che si terrà nel 2026!!.



DOPPIO COLORE, DOPPIA REATTIVITÀ

Un paio di **Visual Focus pro** è composto da due guanti di colore diverso. Questo permette al preparatore di utilizzare **quattro varianti cromatiche** totali negli esercizi.

Più colori = più stimoli visivi
→ maggiore reattività, decisione più rapida, lettura immediata delle indicazioni durante i drill.

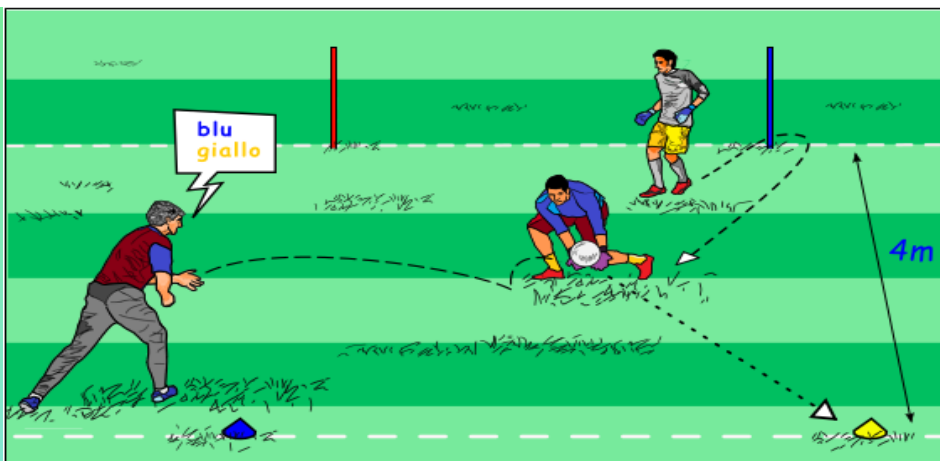


GLK Training Lab™ — Serie 2026



www.glkSPORT.com

L'Allenamento a Fumetti



SCHEDA N 43

TECNICA:
VELOCITA' E TECNICA

Portiere a corsa indietro gira attorno al paletto comandato posizionato a 4 m alle spalle. Di seguito in sprint recupera una palla corta lanciata dal Mister e continua la corsa verso il cinesino comandato

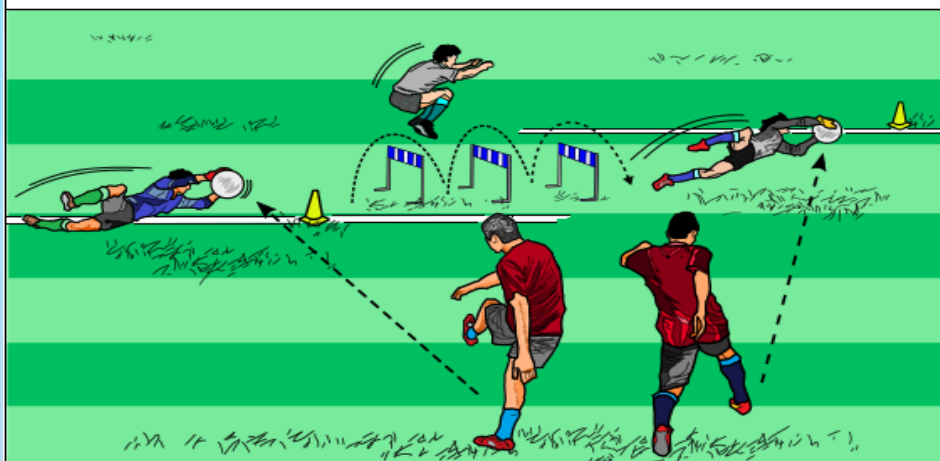
8 ripetizioni



TECNICA:
POTENZIAMENTO E TECNICA
-TUFFO-

Portiere interviene in tuffo sulla palla calciata dal Mister verso un conetto a 3,50 m. Di seguito supera un 1° ostacolo alto lateralmente, un 2° ostacolo basso frontale e un 3° ostacolo alto laterale e interviene su un tiro verso il conetto posizionato a 3,50m.

4/6 serie da 2 ripetizioni dx e sx



TECNICA:
POTENZIAMENTO E TECNICA
-TUFFO-

Portiere interviene in tuffo sul tiro del Mister verso il conetto posizionato come da figura. Di seguito supera saltando a piedi pari tre ostacoli alti e interviene in tuffo su un successivo tiro del Mister verso il conetto posizionato come da figura.

4/6 serie da 2 ripetizioni dx e sx



DEFATICAMENTO

Corsa lenta
Addominali 3 serie da 10-15-20
Addominali lombari
3serie da 10-15

Seduta allenamento

Portiere attività di Base

Esercizi estrapolati dal corso di formazione di 1° livello "straordinario" 20/25

Collocazione allenamento nella settimana: inizio settimana

Indicazione Obiettivo Motorio: saltare, lanciare, correre

Indicazioni Obiettivo Tecnico/Tattico: raccolta, distribuzione con le mani, recupero porta, posizionamento e parata.

Materiale occorrente: 4 aste, 1 speed ladder, 6 cerchi, 1 porticina, 1 ostacolo, cinesini, palloni.

ESERCIZIO N° 1 (gioco collettivo)

Organizzazione:

Predisporre un campo mediante l'utilizzo di delimitatori (cinesini) con due porte formate con delle aste. Due squadre formate da 3 portieri, si schierano ognuno nella propria metà campo (**figura 1**).

Descrizione esercizio:

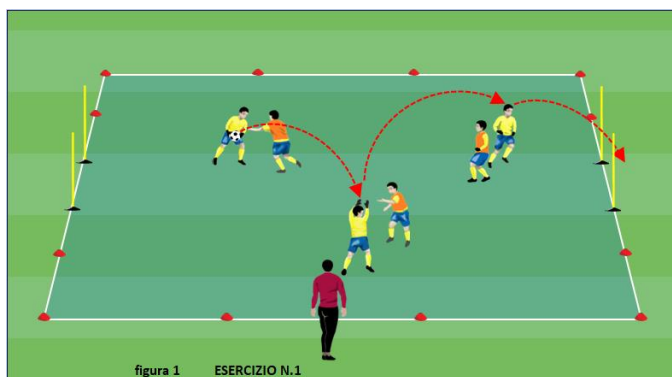
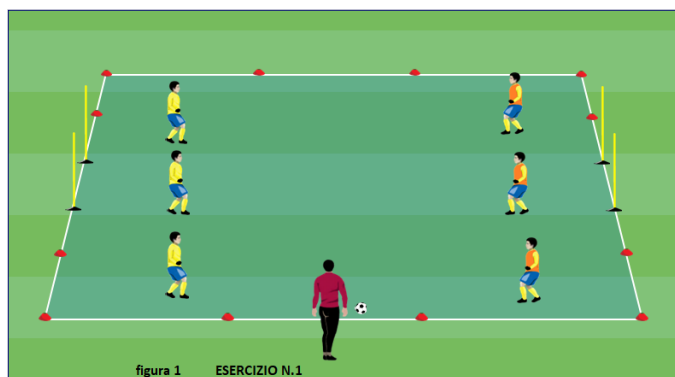
I portieri disputano una partita 3vs3 passandosi il pallone con le mani e correndo palleggiando. Il goal è valido solo se effettuato di testa (**figura 2**).

Varianti:

1. gioco con i piedi, partita libera;
2. gioco con i piedi, intercetto della palla solo effettuando un tuffo o una uscita bassa.

Durata:

12 minuti totali (4' partita con le mani + 4' variante 1 + 4' Variante 2)



ESERCIZIO N° 2 (lavoro podalico)

Organizzazione:

Un portiere (P) si posiziona in porta con un pallone, altre 3 compagni si posizionano rispettivamente: (P1) di fronte a (P); (P2) diagonalmente e sul lato destro di (P); mentre il terzo portiere (P3) si posiziona diagonalmente a sinistra di (P) (**figura 1**).

Descrizione esercizio:

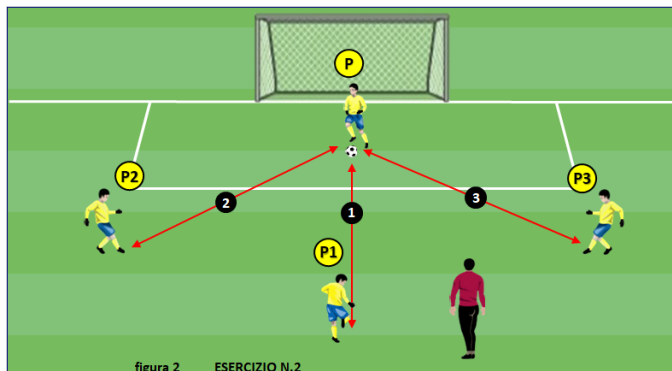
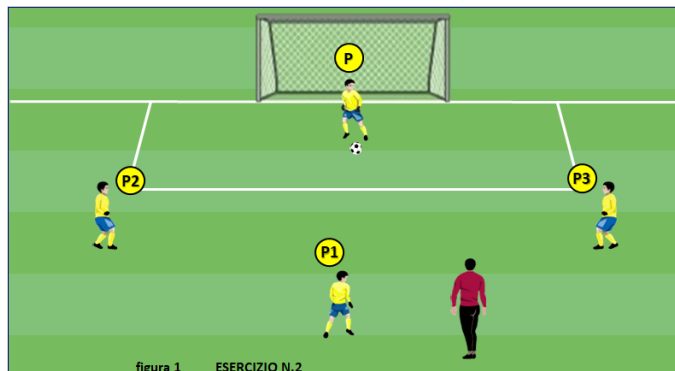
Il portiere (P) scambia di piede di prima in sequenza frontalmente con il portiere (P1) (1), poi alla sua destra con (P2) (2), successivamente con (P3) alla sua sinistra (2) (**figura 2**).

Varianti:

1. Scambio con i compagni utilizzando il piede debole;
2. Controllo e trasmissione.

Durata:

10 minuti



ESERCIZIO N° 3 (circuito motorio)

Organizzazione:

Si predispongono un circuito formato da: 6 cerchi; posizionare di seguito, subito dopo i cerchi un ostacolo, e a circa 5/6 metri frontalmente all'ostacolo si posiziona una porticina. Una speed ladder infine si sistema sul ritorno del circuito, in parallelo alla linea degli ostacoli (figura 1).

Descrizione esercizio:

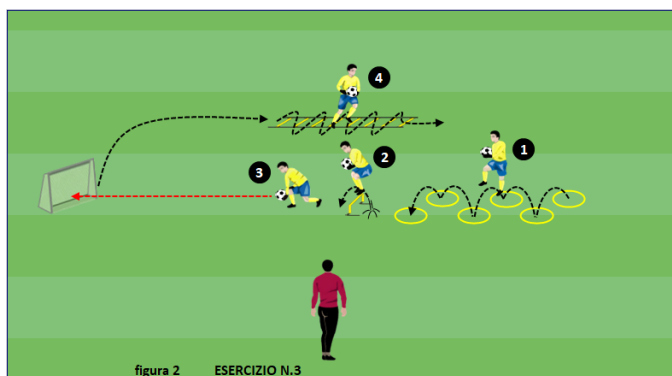
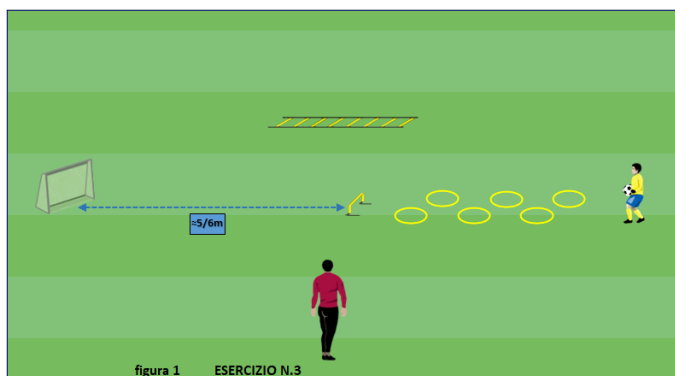
il portiere parte con la palla in mano, supera saltando i 6 cerchi (1), supera frontalmente l'ostacolo a piedi pari (2), quindi lancia la palla nella porticina (3), infine raccoglie la palla e tornando al posto iniziale supera la speed ladder in skip dentro fuori (4) (figura 2).

Varianti:

Ogni 3 minuti modificare l'esecuzione nella speed ladder e nei cerchi.

Durata:

10 minuti



ESERCIZIO N° 4 (globale)

Organizzazione:

Un portiere (P) si posiziona in porta con un pallone, altre 3 compagni si posizionano rispettivamente: (P1) di fronte a (P) appena fuori del limite dell'area; (P2) diagonalmente e sul lato destro di (P); mentre il terzo portiere (P3) si posiziona diagonalmente a sinistra di (P) (figura 1).

Descrizione esercizio:

(P) esegue una raccolta sulla palla calciata da (P1) (1), di seguito il portiere (P) rilancia con le mani dal basso la palla a (P2) (2) il quale controlla e calcia in porta per la successiva parata da parte di (P) (3) (figura 2). Ripetere lo stesso esercizio dall'altro lato con il portiere (P3).

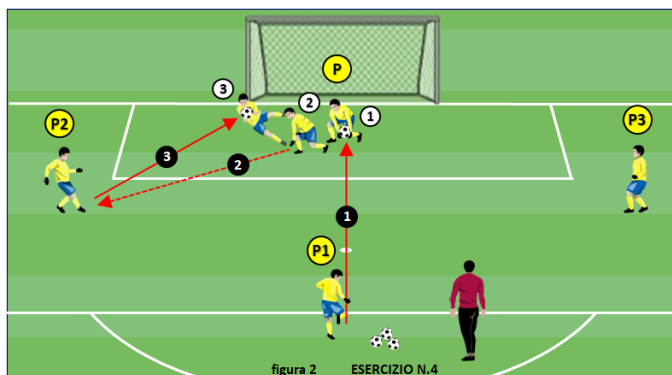
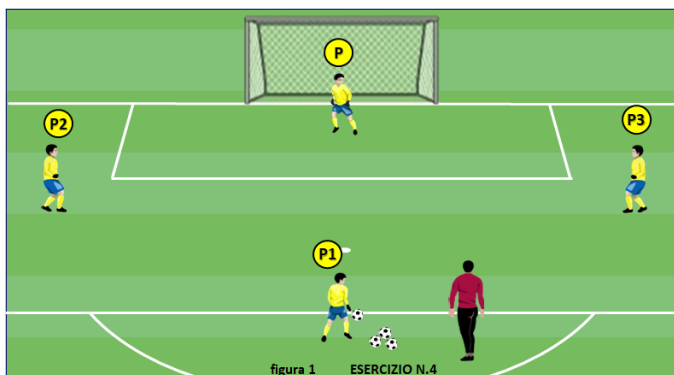
In questo esercizio si valuta la presa o raccolta del portiere, la trasmissione di piede o distribuzione con le mani e posizione di parata.

Varianti:

Preso alla figura alta; rilancio con le mani dall'alto; trasmissione di piedi.

Durata:

12 minuti (i portieri ruotano ogni 3 minuti)



Mr. Alessio Maliziola

Disegni e Grafica by: Area Magazine Grafica

Seduta allenamento

Portiere categoria Pulcini

Esercizi estrapolati dal corso di formazione di 1° livello "straordinario" 20/25

Collocazione allenamento nella settimana: metà settimana

Indicazione Obiettivo Motorio: sviluppo capacità di differenziazione.

Indicazioni Obiettivo Tecnico/Tattico: trasmissione con le mani dal basso e dall'alto.

Materiale occorrente: delimitatori di spazio e o cinesini, cerchi, conetti, diversi tipi di palloni calcio (n.4, n.3), tennis, rugby ecc., 2 paletti o seconda porta.

ESERCIZIO N° 1 (gioco collettivo - Barbari vs Vichinghi)

Organizzazione:

Predisporre un campo mediante l'utilizzo di delimitatori (cinesini) diviso in 2 aree (le distanze dipendono dal numero di portieri). Posizionare alla fine di ogni metà campo in ordine sparso, dei conetti e dei cerchi in egual numero. Infine i portieri delle due squadre si sistemano nella propria metà campo (**figura 1**).

Descrizione esercizio:

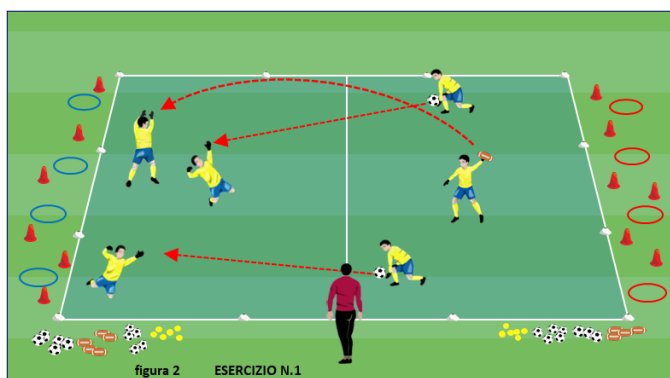
I portieri di ogni squadra devono cercare di abbattere i conetti e centrare i cerchi per guadagnare punti. I portieri della squadra avversaria, devono evitare ciò bloccando e intercettando i palloni lanciati dai portieri della squadra opposta. (**figura 2**).

Varianti:

1. abbattere i conetti posti alla fine del campo attraverso una trasmissione bassa;
2. lanciare, attraverso una trasmissione alta con le mani, i palloni all'interno dei cerchi posti alla fine del campo.

Durata:

15 minuti



ESERCIZIO N° 2 (analitico - tecnica mani)

Fase 1

Organizzazione:

I portieri si dispongono in fila con una serie di palloni. A varie distanze (corta, media, lunga) posizionare dei conetti (**figura 1**).

Descrizione esercizio:

I portieri devono abbattere i conetti mediante una trasmissione della palla con le mani dal basso (**figura 2**).

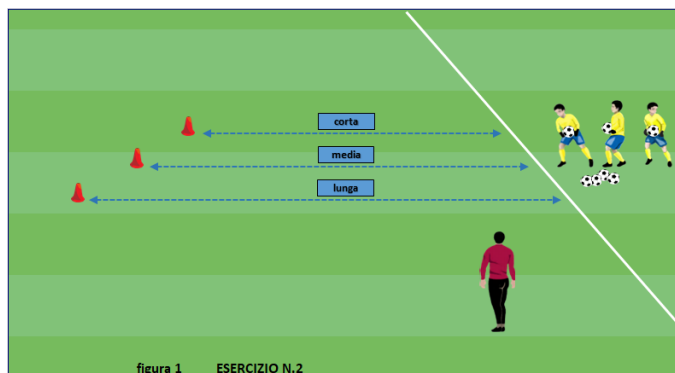


figura 1 ESERCIZIO N.2

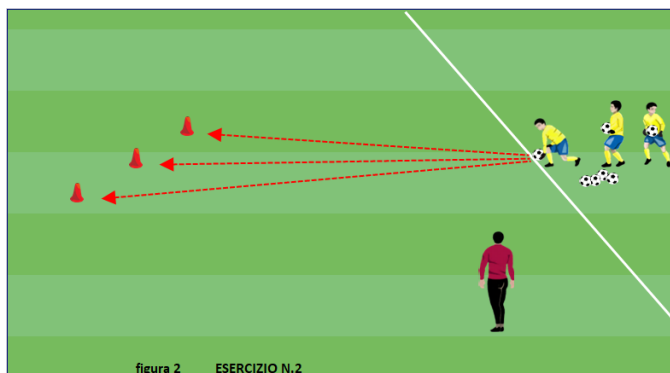


figura 2 ESERCIZIO N.2

Fase 2

Organizzazione:

Il portiere (P) si dispone con una serie di palloni, mentre altri 3 compagni (P1, P2, P3) si posizionano in diverse zone del campo contraddistinti ognuno con un conetto di colore diverso (figura 3).

Descrizione esercizio:

Al via da parte del mister, il portiere (P) esegue una trasmissione della palla con le mani dal basso sul portiere comandato (il segnale dato dal mister, può essere visivo o acustico) (figura 4).

Variante:

1. Diminuire o aumentare la distanza dei compagni dal portiere;
2. Trasmissione della palla con le mani dall'alto.

Durata:

15 minuti

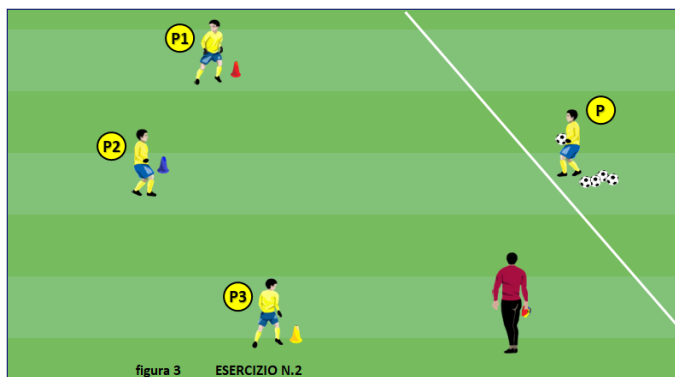


figura 3 ESERCIZIO N.2

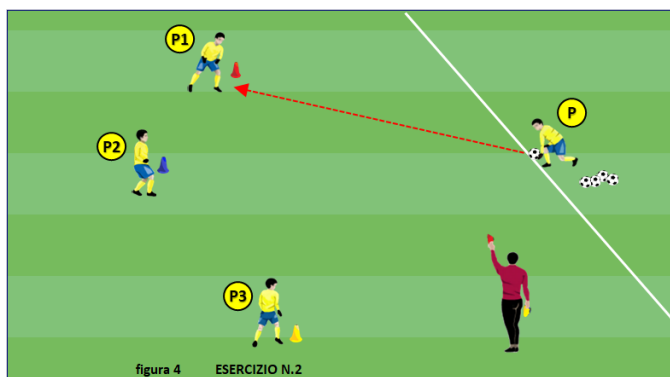


figura 4 ESERCIZIO N.2

ESERCIZIO N° 3 (globale)

Organizzazione:

Il portiere (P) posizionato in porta. Un secondo portiere (P1) si posiziona lateralmente alla porta con una serie di palloni, mentre 2 compagni (P2) e (P3), si posizionano rispettivamente a destra e a sinistra di fronte al portiere (P), e leggermente in diagonale ad esso, e contraddistinti da un cono di colore diverso. Infine una porticina viene sistemata frontalmente e a circa 8/9 metri di distanza dal portiere (P) (figura 1).

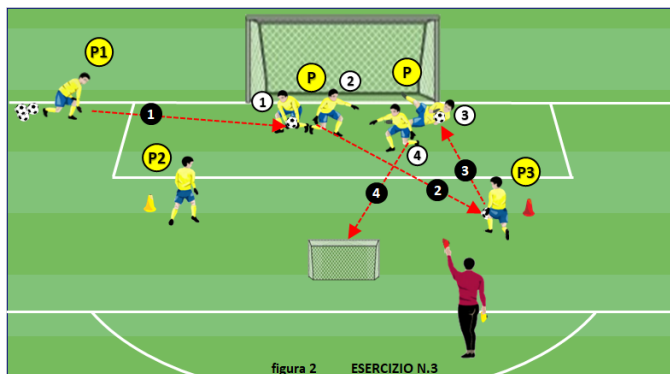
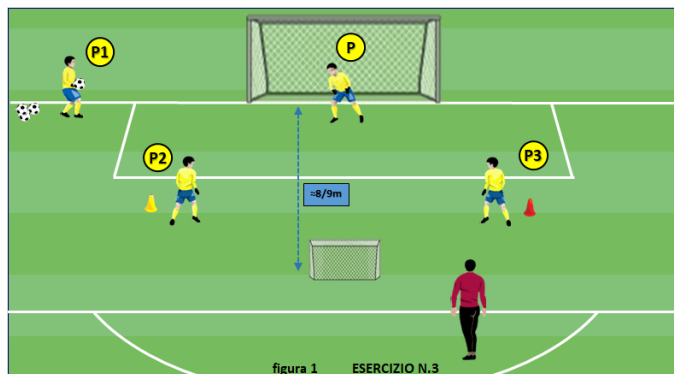
Descrizione esercizio:

Il portiere (P) esegue un intervento (1) sul tiro effettuato mediante trasmissione con le mani dal basso dal portiere (P1). Il portiere (P) quindi, dopo essere entrato in possesso del pallone, effettua una trasmissione con le mani dal basso al portiere comandato dal mister mediante segnale acustico o visivo (2). Quest'ultimo (portiere P3 in questo caso) quindi, una volta in

possesso del pallone, ha come obiettivo fare goal attraverso una trasmissione (sempre con mani) al portiere (P) (3). Infine se il portiere (P) rientra nuovamente in possesso del pallone, deve cercare di fare goal nella porticina sempre con una trasmissione con le mani (4) (figura 2).

Durata:

15/20 minuti



ESERCIZIO N° 4 (situazionale - partita con le mani)

Organizzazione:

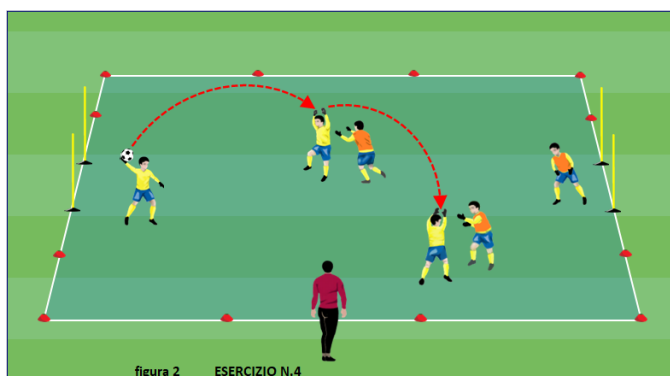
Predisporre un campo mediante l'utilizzo di delimitatori (cinesini) con due porte formate con delle aste. Le due squadre si schierano ognuno nella propria metà campo (figura 1).

Descrizione esercizio:

Partitella con l'obbligo di passare il pallone attraverso le trasmissioni con mani, e obiettivo di fare goal sempre con un tiro con le mani. Se la palla esce, si riparte sempre palla in mano dal portiere posizionato in porta (figura 2).

Durata:

10/15 minuti



Mr. Mattia Spreafico

Disegni e Grafica by: Area Magazine Grafica

AUMENTI REATTIVITÀ, TIMING E VELOCITÀ DI RICONOSCIMENTO DEL COLORE

- esercizi di **rapidità mani**
- **cambi direzione** improvvisi
- **stimoli visivi** per anticipare la giocata

GLK Training Lab™ — Serie 2026

www.glksport.com

Seduta allenamento

Portiere categoria Esordienti

Esercizi estrapolati dal corso di formazione di 1° livello "straordinario" 20/25

Collocazione allenamento nella settimana: inizio settimana

Indicazione Obiettivo Motorio: schemi motori di base (camminare, saltare, afferrare, lanciare, calciare).

Indicazioni Obiettivo Tecnico/Tattico: presa, tuffo, tecnica podalica.

Materiale occorrente: palloni, cinesini, cerchi, porticine, paletti.

ESERCIZIO N° 1 (circuito tecnico/motorio)

Organizzazione:

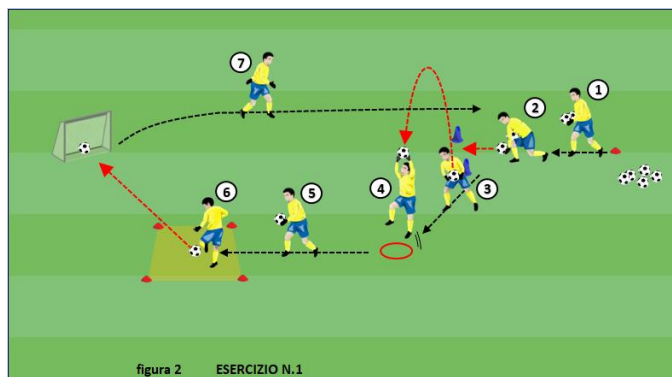
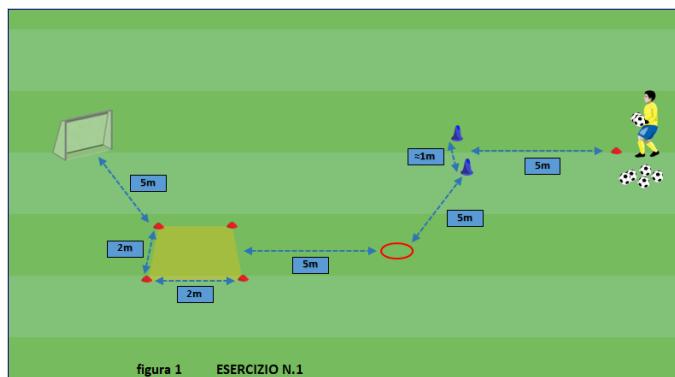
Posizionare un cinesino di partenza con alcuni palloni nelle vicinanze. Disporre a 5 metri di distanza dal cinesino, una porticina di circa un metro di larghezza mediante l'utilizzo di 2 coni. A circa 5 metri di distanza dai 2 coni, in diagonale rispetto agli stessi, posizionare un cerchio. A 5 metri di distanza dal cerchio e orizzontalmente allo stesso, formare un quadrato avente una grandezza di 2x2 metri tramite l'utilizzo di 4 cinesini. Infine posizionare una porticina a circa 5 metri, in diagonale opposta rispetto al quadrato formato dai cinesini. Il tutto come in (figura 1).

Descrizione esercizio:

I portieri iniziano l'esercizio dal cinesino di partenza con 2 palloni in mano, ed eseguono uno alla volta il percorso in corsa leggera, mantenendo i palloni in mano. Il portiere che inizia il percorso si dirige verso la porticina formata dai due coni (1), e con una delle due mani abbassando il corpo, esegue una trasmissione di un pallone dal basso attraverso la porticina (2), mantenendo l'altro pallone nell'altra mano. Di seguito, afferra il pallone rimastogli con entrambe le mani e scatta verso il cerchio (3). Poco prima di arrivare al cerchio, il portiere lancia la palla in aria, a circa 3-4 metri di altezza e la riprende in salto, atterrando all'interno del cerchio (4). Quindi con la palla in mano scatta verso il quadrato (5), appoggia la palla al suo interno, si allontana leggermente dalla palla, e calcia nella porticina (6). Infine poi in corsa ritorna al cinesino di partenza (7) per accodarsi ai compagni (figura 2).

Durata:

15 minuti



ESERCIZIO N° 2 (globale)

Organizzazione:

Posizionare un paletto/asta a terra al centro della porta o leggermente spostato verso il lato opposto al tuffo. Sistemare a

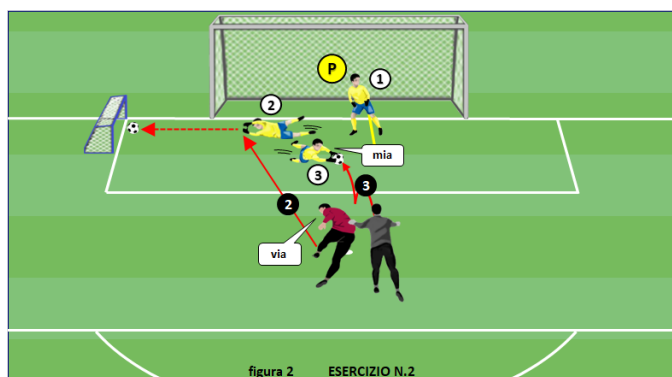
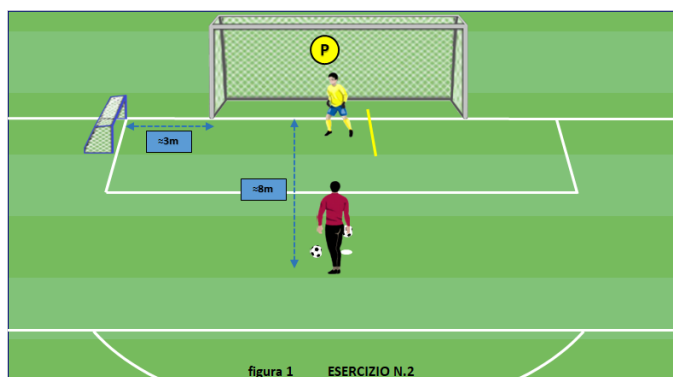
circa 3 metri lateralmente alla porta una porticina, dove verrà indirizzata la palla dopo la deviazione. Il portiere posizionato a centro porta, mentre il mister si colloca frontalmente alla porta a circa 8 metri di distanza con 2 palloni (**figura 1**).

Descrizione esercizio:

Al via da parte del mister, il portiere esegue un'apertura a sx oltre il paletto a terra (**1**), quindi effettua un intervento in tuffo deviando la palla calciata dal mister verso la porticina (**2**). Di seguito si alza rapidamente e interviene in agguato sul secondo pallone che il mister fa rimbalzare, cercando di bloccarlo chiamando palla (**3**) (**figura 2**).

Durata:

3 serie da 3 ripetizioni dx e sx.



ESERCIZIO N° 3

Organizzazione:

Creare 2 file di paletti a dx e sx della porta (una per lato), equidistanti tra di loro per effettuare lo slalom, posizionandoli partendo da fondo campo verso il centro del campo. Posizionare di fronte alla porta a circa 5 metri, e verso il centro della stessa 2 cinesini di colore diverso. Sistemare infine 3 palloni frontalmente alla porta, e a una distanza di circa 5 metri dai cinesini così disposti: uno centrale; uno spostato a destra, e uno spostato a sinistra. 2 portieri (P) e (P1) si collocano ognuno sulla propria fila di paletti per lo slalom (**figura 1**).

Descrizione esercizio:

Esercitazione nella quale i portieri si alternano nel ruolo di portiere e attaccante.

Al via da parte del mister, i portieri (P) e (P1) partono contemporaneamente eseguendo ognuno uno slalom tra i paletti (**1**). Quindi alla fine dello slalom i portieri (P) e (P1) si dirigono verso il centro della porta dove si tufferanno per prendere i cinesini posizionati a terra (**2**). Di seguito, si alzano rapidamente e il portiere del colore comandato si dirige verso la porta (P1 in questo caso essendo chiamato il colore giallo), mentre l'altro si dirige verso i palloni (**3**). Il portiere (P1) quindi dovrà recuperare velocemente la porta mentre il portiere (P) fungerà da attaccante, andando come detto prima velocemente verso i tre palloni, e cercherà di segnare calciandoli in sequenza verso la porta. Il portiere (P1) cercherà invece di posizionarsi in modo tale da coprire adeguatamente lo specchio di porta (bisettrice) cercando di intercettare il tiro da parte di (P) (**figura 2**).

Variante:

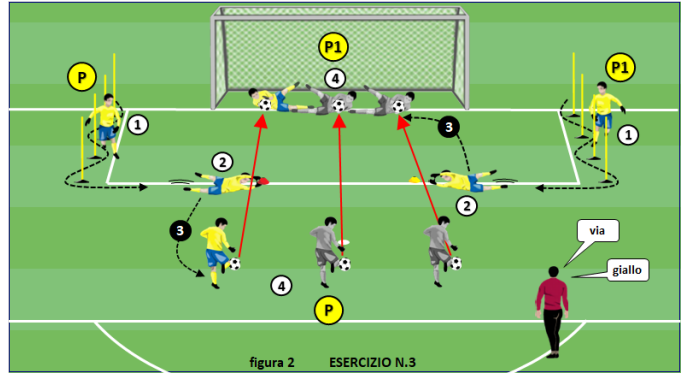
Variare la posizione dei palloni; 2 palloni calciati e 1 pallone 1vs1.

Durata:

3 serie da 3 ripetizioni

Note:

Mentre 2 portieri sono impegnati con l'esercizio, gli altri 2 portieri si esercitano passandosi il pallone con i piedi, o si esercitano a vicenda nella presa passandosi la palla con le mani



Mr. Omar Plebani

Disegni e Grafica by: Area Magazine Grafica

Seduta allenamento

Portiere categoria Giovanissimi

Esercizi estrapolati dal corso di formazione di 1° livello "straordinario" 20/25

Collocazione allenamento nella settimana: inizio settimana

Indicazione Obiettivo Motorio: forza resistente.

Indicazioni Obiettivo Tecnico/Tattico: spostamenti.

Materiale occorrente: 4 aste, cinesini, 1 cono, 2 ostacoli da 30 cm.

ESERCIZIO N° 1

Organizzazione:

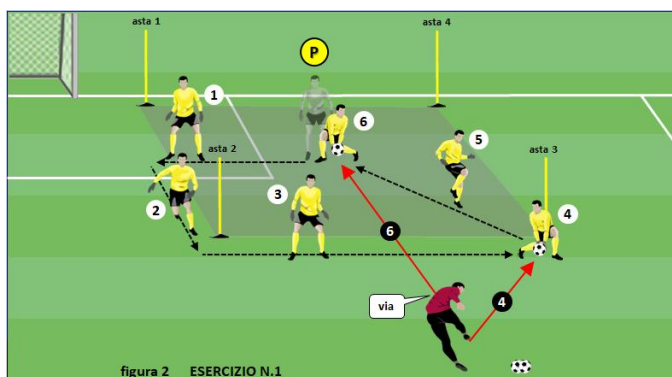
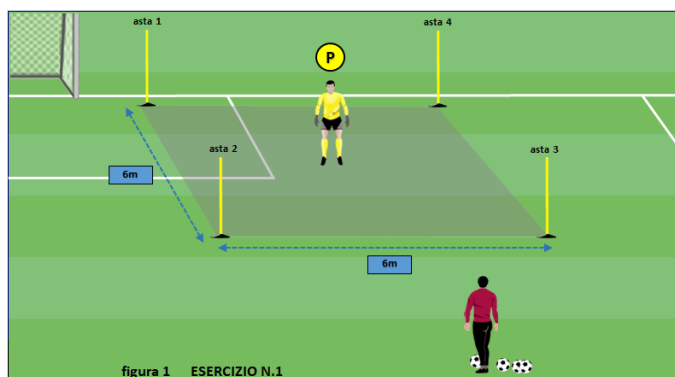
Posizionare 4 aste in modo da formare un quadrato di almeno 6m x 6m. Il portiere si posiziona centralmente al quadrato, il mister invece si posiziona frontalmente al portiere, e fuori dal quadrato con una serie di palloni. Gli spostamenti del portiere tranne l'ultimo, sono sempre esterni al quadrato (**figura 1**).

Descrizione esercizio:

Al via da parte del mister il portiere esegue uno spostamento con passo accostato verso dx (**1**). Di seguito effettua uno sprint fino all'asta n.2 (**2**). Quindi con passo accostato verso sx si dirige fino all'asta n. 3 (**3**) dove esegue una presa/raccolta sul tiro alla figura da parte del mister (**4**). Infine a corsa indietro, si dirige verso il centro del quadrato (**5**), dove compie una successiva presa/raccolta sul secondo tiro alla figura da parte del mister (**6**) (**figura 2**). Successivamente ripete l'esercizio dall'altro lato.

Durata:

- 2 serie con raccolta su tiro alla figura radente;
- 2 serie con raccolta su lancio alla figura con palla a rimbalzo;
- 2 serie con presa alla figura su tiro medio alto.



ESERCIZIO N° 2

Organizzazione:

Posizionare 3 cinesini, uno centrale e due ai lati. Tutti e tre equidistanti tra di loro e posti davanti la linea di porta. Di fronte al cinesino centrale, a circa 2 metri di distanza, sistemare un cono. Di di fronte ai cinesini laterali invece, a circa 3 metri di distanza, mettere un ostacolo per lato. Il portiere posizionato in porta sul cinesino centrale, mentre il mister si posiziona fronte al portiere e a circa 12/13 metri di distanza da esso (**figura 1**).

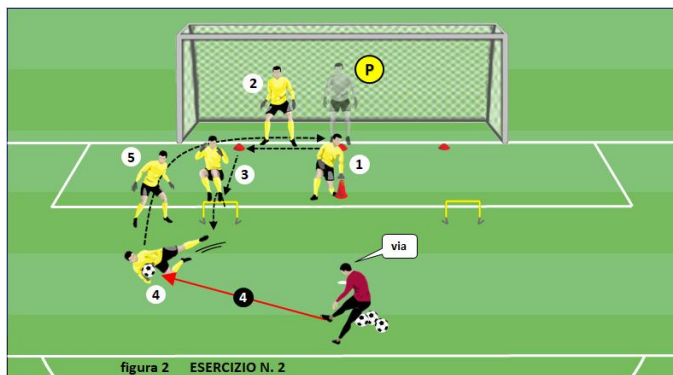
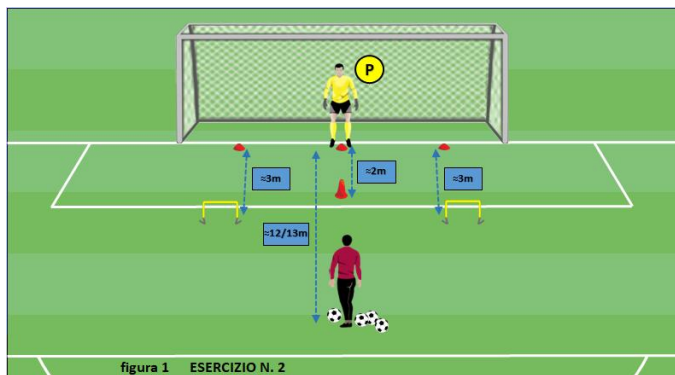
Descrizione esercizio:

Al via da parte del mister il portiere effettua uno sprint verso il cono, lo tocca (**1**), e rientra verso cinesino di partenza con

corsa all'indietro. Quindi con passo accostato si dirige verso il cinesino dx (2), esegue uno sprint in avanti e supera frontalmente a piedi pari l'ostacolo (3). Di seguito esegue un intervento in tuffo in diagonale sul pallone calciato dal mister (4), sia rialza e rientra verso cinesino di partenza guardando il campo (5) (figura 2). Successivamente ripete l'esercizio dall'altro lato.

Durata:

- 1 serie intervento con palla ferma;
- 1 serie intervento con palla calciata radente;
- 1 serie intervento con palla lanciata a rimbalzo;
- 1 serie intervento con palla lanciata/calciata a mezza altezza.



ESERCIZIO N° 3

Organizzazione:

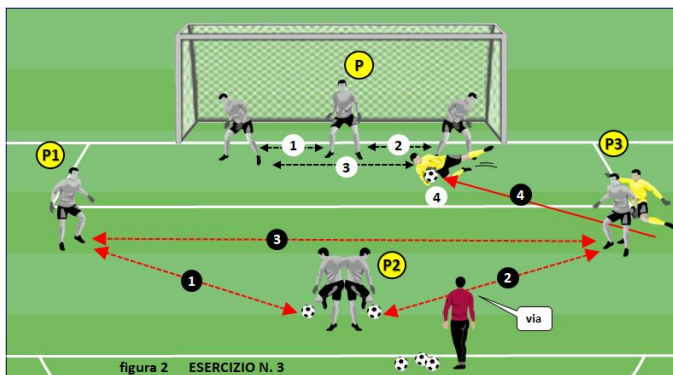
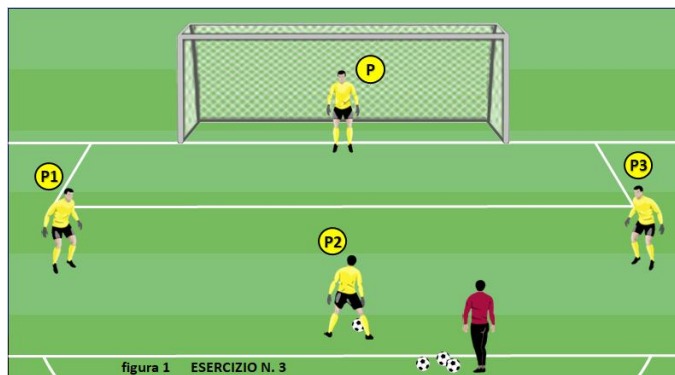
Un portiere (P) in porta. Gli altri tre compagni (P1,P2,P3) fungono da giocatori avversari, si dispongono in area (figura 1).

Descrizione esercizio:

I portieri (P1,P2,P3) si scambiano ripetutamente il pallone, mentre il con il portiere (P) deve seguire l'azione posizionandosi di volta in volta sul possessore di palla (1) (2) (3). Al via da parte del mister, chi è in possesso del pallone conclude l'azione calciando in porta per il successivo intervento da parte del portiere (P) (4); al termine dell'azione il portiere (P) deve recuperare subito la posizione e seguire l'azione successiva (figura 2).

Durata:

2 serie da 3 ripetizioni a giro.



Mr. Francesco Cherubini

Disegni e Grafica by: Area Magazine Grafica



Seduta allenamento

Portiere categoria Allievi

Esercizi estrapolati dal corso di formazione di 1° livello "straordinario" 20/25

Collocazione allenamento nella settimana: fine settimana

Indicazione Obiettivo Motorio: Rapidità.

Indicazioni Obiettivo Tecnico/Tattico: Posizionamento e copertura porta.

Materiale occorrente: 1 Speed ladder, paletto/asta, coni.

ESERCIZIO N° 1

Organizzazione:

Posizionare un conetto. A circa 8 metri dal conetto posizionare un'asta, e sempre a 8 metri a lato dall'asta posizionare un secondo conetto. Il portiere (P) si posiziona sul 1° conetto mentre il mister si posiziona di fronte al portiere (figura 1).

Descrizione esercizio:

Il portiere (P) esegue una presa alla figura sul tiro del mister (1). Successivamente sprinta per 8 metri fino al paletto (2), gli gira intorno (3), sprinta fino al secondo conetto (4), si posiziona e fa un'altra presa alla figura sul secondo tiro del mister (5) (figura 2).

Durata:

6/8 ripetizioni

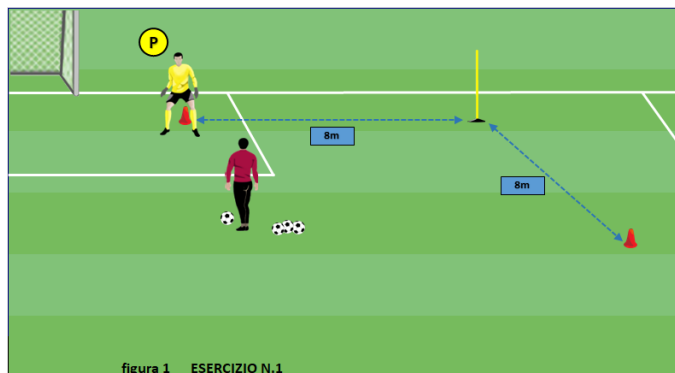


figura 1 ESERCIZIO N.1

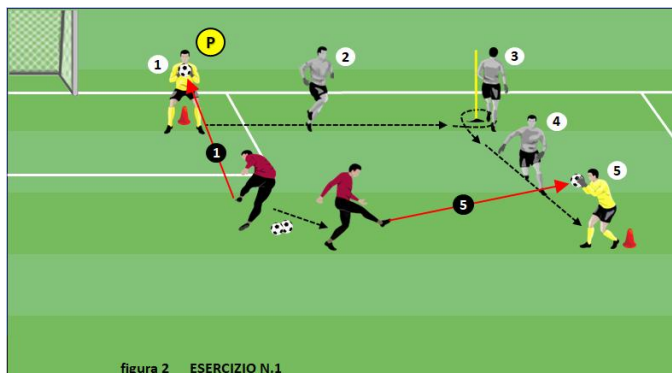


figura 2 ESERCIZIO N.1

ESERCIZIO N° 2

Organizzazione:

Posizionare lateralmente alla porta una speed ladder, posizionare inoltre un pallone a terra in area di porta centralmente. Il portiere (P) si posiziona all'inizio della speed ladder mentre il mister si posiziona area di rigore diagonalmente alla porta e sul palo opposto con una serie di palloni. (figura 1).

Descrizione esercizio:

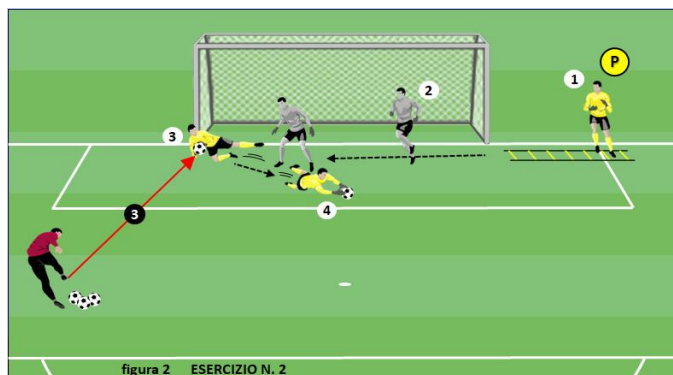
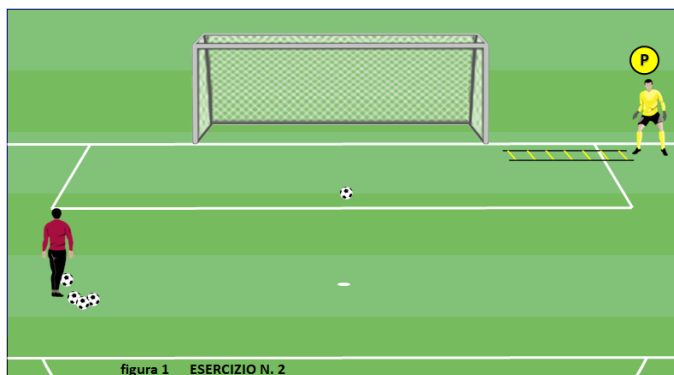
Il portiere (P) supera la speed ladder in skip laterale (1), di seguito recupera in corsa rapidamente la posizione (2) ed esegue un intervento sul tiro del mister indirizzato sul primo palo (3), quindi si alza rapidamente ed effettua una presa in tuffo sul pallone posizionato a terra (4) (figura 2).

Durata:

3 serie da 3 ripetizioni dx e sx

Variante:

- superare la speed ladder in varie modalità (dentro fuori laterale, frontale, skip, ecc.);
- variare la posizione del mister;



ESERCIZIO N° 3

Organizzazione:

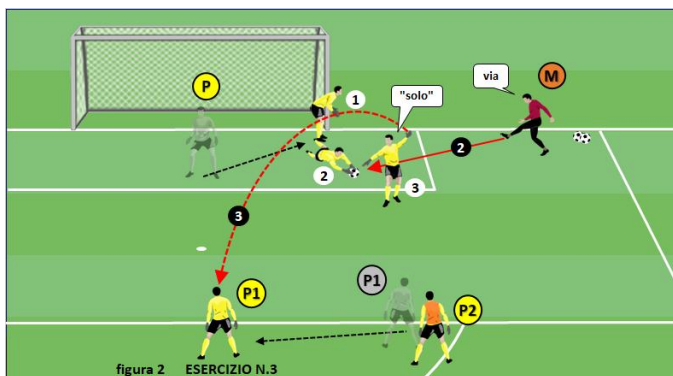
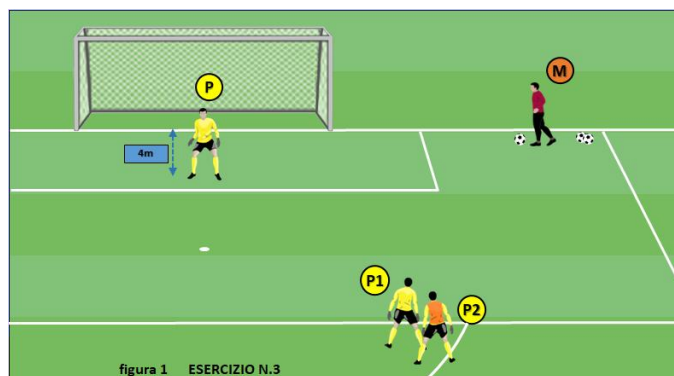
Un portiere (P) si posiziona centralmente a 4 metri davanti alla linea di porta. Due compagni (P1) e (P2) si posizionano appena fuori area di rigore. I portieri: (P1) funge da compagno di squadra, mentre (P2) funge da avversario in marcatura su (P1). Il mister si posiziona lateralmente alla porta vicino alla linea di fondo con una serie di palloni (figura 1).

Descrizione esercizio:

Al via da parte del mister, il portiere taglia in diagonale con passo incrociato e si posiziona sul primo palo (1). Quindi interviene sul tiro del mister (2). Successivamente alla parata, rilancia con le mani verso portiere (P1) che nel frattempo si è liberato dalla marcatura del portiere (P2), chiamando "SOLO" se ritiene che il compagno possa ricevere e girarsi (3) (figura 2). Oppure "UOMO" se il compagno (P1) è in difficoltà, perché pressato da "portiere (P2), e si propone a sua volta per lo scarico.

Durata:

2 serie da 3 ripetizioni a giro dx e sx



Mr. Christian Romano

Disegni e Grafica by: Area Magazine Grafica

DETTAGLI CHE CONTANO



GLK Training Lab™ — Serie 2026



www.glksport.com

Mister Andrea Visiello

Il Dominio totale della palla per il portiere nel calcio moderno: Un'alleanza tra coraggio, tecnica e metodo

Nel panorama calcistico attuale, l'importanza delle situazioni di dominio palla con i piedi ha assunto un ruolo sempre più centrale, specialmente per il portiere moderno. In un contesto tattico in costante evoluzione, il portiere non è più soltanto l'estremo difensore, ma un vero e proprio giocatore aggiunto, chiamato a partecipare attivamente allo sviluppo del gioco e alla costruzione dal basso.

Eppure, nei settori giovanili, questo aspetto viene spesso trascurato. Molti giovani portieri crescono con grande attenzione alla parata, ma con scarso sviluppo del gioco con i piedi.

Secondo una ricerca condotta da Tactalyse (2022), solo il 15-20% degli allenamenti specifici per portieri a livello giovanile è dedicato al gioco con i piedi. Inoltre, un report di Coaching The Keeper ha evidenziato che circa il 75-80% del tempo nella preparazione dei giovani portieri è ancora incentrato su parate, prese e tuffi. In molte scuole calcio tradizionali, soprattutto nel contesto dilettantistico, la parte con i piedi viene inserita solo in modo marginale, come "fase accessoria".

Oggi, nonostante l'evoluzione del ruolo, oltre il 75% degli allenamenti per portieri a livello giovanile è ancora focalizzato sulle parate, tralasciando il gioco con i piedi, elemento ormai fondamentale nel calcio moderno.

Fresco qualificato come Istruttore di calcio alla Scuola di Perfezionamento Tecnico 1vs1 Soccer Academy a Roma, e scoprendo l'importanza della tecnica di base per i giocatori di movimento, mi sono messo alla ricerca di una metodologia utile agli estremi difensori con l'utilizzo delle paretine di rimbalzo (Gingawall®), ma soprattutto come poterne sfruttare al massimo le potenzialità in un contesto di allenamento in cui, in questo momento storico, le tempistiche sono estremamente ristrette.

Questo mi ha spinto a strutturare un percorso chiaro, progressivo e coerente: "la metodologia GK VISIUS 25™", ovvero il miglioramento del dominio della palla con i piedi che parte fin dalla categoria Pulcini e si sviluppa fino ai Giovanissimi, lavorando in modo graduale su controllo, orientamento, precisione e scelta, adattando obiettivi e contenuti all'età e al livello motorio dei ragazzi, per costruire basi solide fin dai primi anni e preparare portieri pronti ad affrontare con sicurezza il calcio del futuro.

Il lavoro specifico di dominio palla con i piedi ha una funzione didattica e comportamentale fondamentale: si migliorano controllo, gestione tecnica e continuità nelle scelte.



L'obiettivo è migliorare ed educare il tocco palla, e riconoscere il momento giusto per intervenire, scegliendo la strategia più efficace a seconda delle variabili: distanza, postura dell'avversario, traiettoria del pallone, supporti difensivi.

Le tre prime categorie - Pulcini, Esordienti e Giovanissimi - rappresentano un ciclo fondamentale e non trascurabile nella formazione del portiere moderno.

Nei Pulcini, si lavora sul contatto iniziale con la palla: controllo, percezione dello spazio, gioco semplice e divertente, con esercitazioni a bassa intensità ma ad alto valore coordinativo.

Negli Esordienti, si introducono già prime forme di scelta e orientamento, si raffina il gesto tecnico e si comincia a sviluppare la gestione della pressione.

Nei Giovanissimi, la componente situazionale diventa centrale: dominio palla in contesto, controllo orientato, passaggi filtranti, gestione del pressing e consapevolezza tattica.



È in questo quinquennio che si costruiscono le fondamenta per un portiere realmente completo, pronto per le categorie successive e in grado di supportare la squadra anche nella fase di possesso.

Al centro di questa metodologia, come scritto prima, c'è la paretina di rimbalzo (Gingawall®), spesso utilizzata per migliorare la tecnica nei giocatori di movimento, ma in realtà fondamentale anche per noi estremi difensori.

E' uno strumento straordinario per allenare il dominio della palla, il tempo di gioco, la precisione nei passaggi e nei controlli.

Il Dominio totale della palla per il portiere nel calcio moderno: Un'alleanza tra coraggio, tecnica e metodo



41



Attraverso esercitazioni ripetute e personalizzate, permette al portiere di migliorare la sicurezza nei gesti tecnici e affrontare con più consapevolezza le situazioni di gioco reale.

Il suo utilizzo all'interno della struttura didattica Globale - Analitico - Globale, si inserisce con efficacia e progressione naturale in tutte e tre le fasi:

Nella fase globale iniziale, è lo strumento ideale per attivazioni dinamiche, tocchi semplici, precisione nei passaggi e controllo orientato (Pulcini ed Esordienti).

Nella fase analitica, diventa una risorsa tecnica per affinare il gesto, lavorare sull'uso del piede debole,

sviluppare rapidità e precisione (Giovanissimi).

La ripetizione del gesto tecnico rinforza l'identità del portiere, aumenta la sua sicurezza e migliora il suo impatto nella costruzione del gioco. Applicare la metodologia sul campo, giorno dopo giorno, mi ha restituito una certezza: il dominio della palla con i piedi non è solo una questione tecnica, ma una leva per lo sviluppo della fiducia, del coraggio e della responsabilità decisionale nei giovani portieri.

Nei Pulcini, ho visto migliorare in modo naturale la coordinazione e la percezione dello spazio. La paretina di rimbalzo è diventata per loro un gioco stimolante, che li aiuta a costruire abilità motorie fondamentali divertendosi. Negli Esordienti, ho notato una trasformazione nella qualità delle scelte: più attenzione al gesto, maggiore precisione, ma soprattutto la voglia di provare, anche a costo dell'errore. Nei Giovanissimi, infine, è emersa la vera svolta: controllo orientato, gestione del pressing e consapevolezza del proprio ruolo nella costruzione del gioco.

Dal punto di vista tecnico, la progressione proposta da GK VISIUS 25™ ha portato miglioramenti evidenti nel primo controllo, nell'uso del piede debole e nella lettura del tempo di gioco. Ma quello che mi ha colpito più di tutto è stato vedere i ragazzi crescere nella personalità. Hanno cominciato a parlare di più, a prendersi responsabilità, a uscire con la palla tra i piedi senza paura. Alcuni, che fino a pochi mesi prima esitavano anche nei passaggi corti, oggi gestiscono situazioni complesse con serenità e lucidità.

La Gingawall®, inserita nei giusti momenti del percorso - attivazioni globali, focus tecnici analitici, richiami situazionali - ha rappresentato uno strumento chiave. Non solo migliora il gesto, ma stimola creatività, attenzione e consapevolezza. Il portiere smette di "subire" il pallone e inizia finalmente a dominarlo.

Ed è proprio lì che nasce il portiere moderno: nel punto esatto in cui la tecnica incontra la fiducia, e la metodologia incontra il gioco.

Nel rispetto della filosofia AIAP e per offrire un contributo concreto alla comunità degli allenatori, si riportano di seguito tre semplici esempi introduttivi, pensati per inquadrare la logica progressiva del metodo:



Un portiere Premio Nobel



“Quel poco che so della morale l’ho appreso sui campi di calcio e le scene di teatro - le mie vere università”

Albert Camus, nato il 7 novembre 1913 a Mondovi, Algeria, e morto in un incidente d’auto il 4 Giugno 1960 a Villeleblin, Francia, fu un filosofo, scrittore, giornalista, drammaturgo e anche portiere di calcio.

Quando nell’ottobre 1957, a soli 43 anni, l’Accademia di Svezia gli comunicò l’assegnazione del Premio Nobel per la letteratura, la televisione francese lo volle ovviamente intervistare, e Camus scelse di realizzare l’intervista in uno scenario decisamente insolito: allo stadio. Il 20 ottobre si trovò accanto al giornalista e al cameraman della tv in mezzo alle 33.000 persone dello Stade de Colombes, per assistere a una partita di campionato tra il Racing Club di Parigi e il Monaco. Quando la squadra di casa subì un gol

evitabilissimo a causa di un’indecisione del suo numero uno, il giornalista chiese a Camus un commento sull’errore del giocatore: “Non gliene va fatta una colpa. Quando si è stato tra i pali ci si accorge di quanto è difficile.”

“Albert Camus era figlio di un operaio agricolo, Lucien Camus, che perirà al fronte durante la Prima guerra mondiale. Rimasto orfano, Albert si trasferì in un quartiere popolare di Algeri con la madre, il fratello e l’autoritaria nonna materna. Gli piaceva molto giocare a calcio, ma per la nonna ciò era un lusso che i poveri non si potevano permettere. Tutte le volte che tornava a casa, ad Albert gli venivano controllate le suole: se erano consumate, perché aveva passato il tempo a rincorrere un pallone, le buscava. Albert trovò un rimedio: giocare in porta. Sono tanti e vari i motivi per cui si sceglie di giocare in porta, ma Albert lo fece per risparmiare le scarpe. E scoprì di non essere un incapace nel ruolo.

La sua fu una passione senza pari che portò il giovane Albert a giocare tra le fila dell’Universitaire Algérois (RUA) Racing, simbolo dell’identità dei francesi in Algeria, in un periodo politicamente turbolento, prossimo alla guerra d’indipendenza nel 1954. Il RUA era la squadra dell’élite francese algerina e perciò bersaglio dei non maghrebini e francesi dei ceti inferiori. Si può immaginare cosa potesse succedere in campo.

Questo amore viscerale lo spinse anche a pensare di intraprendere la carriera da professionista finché all’età di 17 anni tutto cambiò. La bella stagione da *gardien debut* fu breve. Alla fine delle partite, ad Albert capitava sempre più spesso di sentirsi stanco e di sputare sangue dopo uno sforzo.

Camus si ammalò di tubercolosi. Fu la fine della sua giovinezza e l’inizio di quella che per lui divenne una vita



Questa foto lo ritrae sorridente in mezzo ai compagni di squadra: è quello al centro, seduto in prima fila, davanti a cinque accosciati. La faccia di Albert è mezza ombreggiata dalla coppola, tipica dei portieri dell’epoca, come il grande, magnetico Ricardo Zamora, che in quegli anni difendeva la porta della nazionale spagnola.



monca. Nel 1930 la tubercolosi era ancora una malattia senza cura e questo segnò per sempre la visione del mondo che Camus ebbe della vita: un delicato equilibrio tra l'Assurdo e la Contraddizione.

Si gettò a capofitto nella politica, nell'impegno civile e, soprattutto, nella scrittura. Ma il calcio fu qualcosa di cui non si liberò mai.

Albert Camus mantenne la passione per il calcio per tutta la vita. In tutti i suoi grandi romanzi, *Lo straniero*, *La peste*, *La caduta* e *Il primo uomo*, compaiono riferimenti a questo sport. Il calcio e il ruolo di portiere che ricoprì sarebbero stati una delle componenti fondanti della personalità di Camus.

Fu spesso un intellettuale controcorrente, motivo per il quale quasi sicuramente avrebbe rifiutato questo calcio moderno. Si sarebbe ritrovato di nuovo solo: come quando era portiere, come quando scriveva. Come Meursault, il protagonista de *Lo straniero*, che affronta la ghigliottina come un portiere che attende tra i pali un pallone imparabile.

Noi, per omaggio a quell'estremo difensore, potremmo rileggere *Lo straniero*, il suo capolavoro, e penseremo, nelle pause di lettura, con tenerezza, a una nonna e a un paio di scarpe. E a giovane "numero uno": tra i pali nei meandri della letteratura.

Mr. David Gini

PENSATO PER PREPARATORI CHE VOGLIONO AUMENTARE LA QUALITÀ DEI DRILL

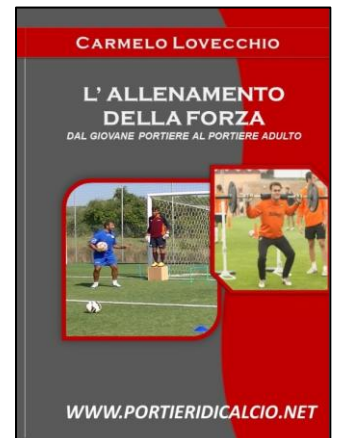
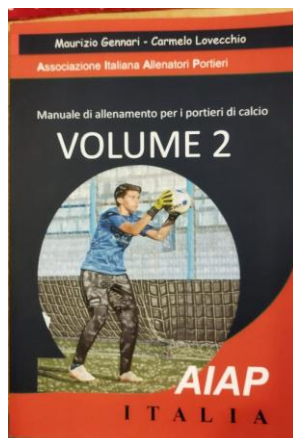
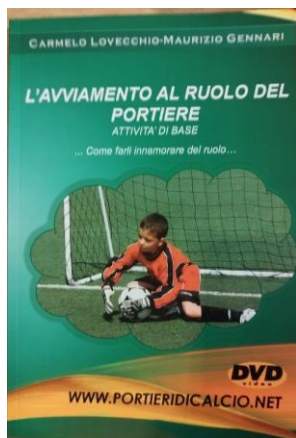
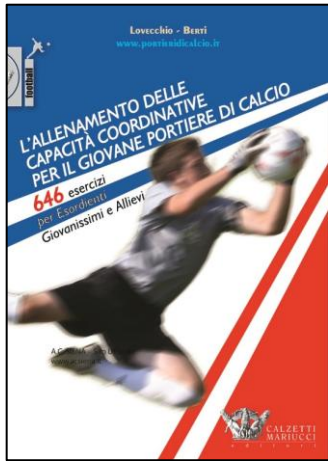
- Maggiore **attenzione visiva** del portiere
- **Decisioni più rapide** negli spostamenti
- Esercizi più **dinamici e vari**

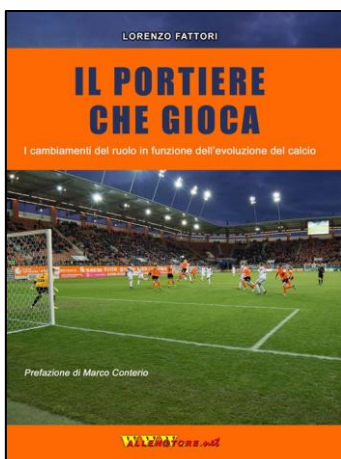
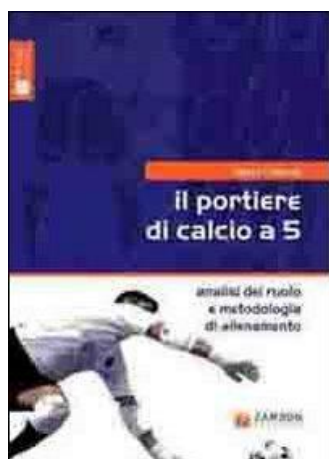
GLK Training Lab™ — Serie 2026



www.glksport.com

L'Angolo dei Libri





Area Formazione Corsi

**Attività di base
1° LIVELLO**

**Settore Giovanile
2° LIVELLO**

**Attività Agonistica
3° LIVELLO**

LIVELLO MASTER

L' AIAP organizza un

percorso di formazione per allenatori dei portieri strutturato su 4 livelli.

Il **primo livello** è relativo all'attività di base, il **secondo livello** al settore giovanile, il **terzo livello** all'attività agonistica e il **livello Master** è relativo alla filosofia di allenamento AIAP determinata nella "Piramide di Formazione".

Ogni livello ha la durata di 3 mesi e si svolge completamente on-line, caratterizzato da videolezioni relativi ai moduli di studio e da videolezioni di approfondimento.

Alla fine del corso sarà rilasciato a tutti i partecipanti un "attestato di partecipazione". Ci teniamo a precisare che il corso non è riconosciuto dalla FIGC ma ha solo valenza formativa la quale è molto apprezzata dalle società sportive.

Dall'inizio dell'attività di formazione migliaia di allenatori dei portieri hanno seguito i nostri corsi di formazione, grazie ai quali hanno ampliato il loro bagaglio di conoscenze che li ha portati ad avere un metodo e capacità di programmazione per il lavoro sul campo.

Lo staff corsi è formato prevalentemente da docenti in Scienze Motorie e si avvale della collaborazione di esperti professionisti esterni.

Per qualsiasi ulteriore info potete scrivere alla casella dedicata: aiapcorsi@libero.it

<http://www.aiapcalcio.it/formazione.html>

CORSO 1° LIVELLO

MODULI DI STUDIO

1. Lo sviluppo auxologico
2. L'allenamento delle capacità coordinative
3. Capacità Coordinative Aspecifiche (Capacità di equilibrio, coordinazione oculo/manuale - coordinazione spazio/temporale - ecc.)
4. Capacità Coordinative Specifiche (Capacità di posizione-capacità di presa-capacità di tuffo)
5. Concetti di Anatomia e Fisiologia
6. Concetti di psicologia dello sport
7. Fisco e sport
8. Il portiere nel calcio femminile
9. Il regolamento di gioco

CORSO 2° LIVELLO

MODULI DI STUDIO

1. L'allenamento nel settore giovanile
2. L'organizzazione della seduta di allenamento
3. Capacità Condizionali (forza – resistenza – velocità - rapidità)
4. Capacità Tattico-Strategiche (capacità di gestione della difesa, capacità di contrattacco, ecc..)
5. Il Carico e la Programmazione dell'allenamento

CORSO 3° LIVELLO

MODULI DI STUDIO

1. L'allenamento condizionale/tecnico
2. L'organizzazione del microciclo di campionato
3. La valutazione funzionale periodica
4. L'allenamento mentale

LIVELLO MASTER

MODULI DI STUDIO

Introduzione

1. Area Motorio Coordinativa
2. Area Della Tecnica
3. Area Dell'allenamento Situazionale
4. Area Della Comunicazione

Distribuzione Scuole AIAP sul Territorio Nazionale e nel Mondo





- LEGENDA:  Scuole AIAP
 Stage AIAP

Rubrica di analisi e confronto sulla Tecnica e Tattica del portiere

Solo per gli esperti di tecnica e tattica

Pubblichiamo di seguito l'analisi del vincitore di questo numero di FOCUS.

Secondo voi il comportamento tecnico tattico del portiere è stato corretto?

Nella situazione presa in esame, l'estremo difensore adotta una scelta di anticipazione del lato che, alla luce dell'analisi video, appare priva di un fondamento realmente vincolante. La ripresa frontale - ben più attendibile rispetto alla prospettiva televisiva, che può generare distorsioni percettive - evidenzia come i difendenti non incidano in alcuna misura significativa sulla riduzione dello specchio di porta; al contrario, la loro collocazione risulta esterna alla proiezione del primo palo, lasciando di fatto invariata l'ampiezza effettiva della soluzione di tiro.

Ne consegue una riflessione di natura metodologica: quanto risulta effettivamente efficiente, su distanze intermedie, ricorrere a strategie di anticipazione fondate sull'interpretazione di indizi contestuali e di segnali posturali dell'avversario? È indubbio che un'anticipazione correttamente orientata possa incrementare la probabilità di successo dell'intervento; tuttavia, tale opzione presuppone un processo inferenziale estremamente complesso, basato sull'integrazione simultanea di molteplici variabili - orientamento del piede d'appoggio, assetto del busto, angolo di rincorsa, ritmo esecutivo, configurazione difensiva - variabili che, oltre a essere numerose, possono presentarsi ambigue o persino fuorvianti.

All'aumentare del carico informativo, cresce esponenzialmente la complessità del processo decisionale, che deve compiersi in regime di tempo fortemente compresso e sotto un livello di stress psicofisico elevato. In tali condizioni, il margine d'errore legato a una lettura predittiva si amplia sensibilmente, poiché l'elaborazione cognitiva rischia di non essere sufficientemente stabile e discriminante.

Per queste ragioni, in una situazione analoga, riterrei preferibile un approccio maggiormente ancorato alla reattività pura: mantenimento dell'equilibrio dinamico, neutralità posturale, assenza di pre-orientamenti vincolanti e attesa della manifestazione effettiva della traiettoria. In altri termini, preservare la totalità delle opzioni d'intervento sino all'istante conclusivo, reagendo all'effettiva traiettoria, evitando chiusure preventive non supportate da evidenze univoche e riducendo così l'esposizione al rischio derivante da un'anticipazione arbitraria.



Francesco Marchi



VUOI POTENZIARE LA REATTIVITÀ DEI TUOI PORTIERI?



ORDINA ORA IL GUANTO PER PREPARATORI GLK

Visita il sito internet per maggiori informazioni

www.glksport.com



Associazione Italiana Allenatori Portieri



STAGE DI FORMAZIONE PER ALLENATORI DEI PORTIERI
ON LINE E IN PRESENZA

THE AIAP TRAINING

11 MAGGIO 2026 – ON LINE
18 MAGGIO 2026 – ON LINE
25 MAGGIO 2026 – ON LINE

**Solo 80 posti
disponibili**

13 GIUGNO 2026 – IN PRESENZA (SANTA CRISTINA E BISSONE (PV) – VIA GRADI 8

Costo 95 euro che comprende: corso on line, corso in presenza, pranzo, kit dell'evento e attestato di partecipazione.

Costo 75 euro che comprende: 3 WEBINAR ON LINE, attestato di partecipazione.

Per prenotarsi inviare una mail a: aiapcalcio@libero.it, indicando, cognome, nome, taglia abbigliamento e copia versamento)

Il vostro kit

Maglietta, pantaloncini, cappello, sacca, penna e
borraccia termica



PROGRAMMA IN PRESENZA

SABATO 13 GIUGNO 2026

08.00: REGISTRAZIONE PARTECIPANTI

09.30 – 10.30 LEZIONE IN CAMPO

10.30 – 11.30 LEZIONE IN CAMPO

11.30 – 12.30 LEZIONE IN CAMPO

12.45: PRANZO

14.30 - 15.30 LEZIONE IN CAMPO

15.30 - 17.00 LEZIONE IN CAMPO

Associazione Italiana Allenatori Portieri

