



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

*evolution  
programme*

# IL PORTIERE DENTRO IL GIOCO

VOLUME 1

L'individuazione dell'attitudine al ruolo  
L'organizzazione dell'allenamento  
Esempi di proposte pratiche



A cura degli Staff Tecnici Nazionali di Area Portieri ed Area Metodologica  
della Federazione Italiana Giuoco Calcio, Settore Giovanile e Scolastico



Clicca per andare alla pagina che desideri



<b>INTRODUZIONE</b>	<b>PAG. 2</b>
<b>GLOSSARIO</b>	<b>PAG. 6</b>
<hr/>	
<b>U6 UNDER U7</b> <b>U8 UNDER U9</b>	
Caratteristiche generali della categoria	<b>PAG. 9</b>
Il portiere nelle categorie U6/U7, U8/U9	<b>PAG. 11</b>
L'organizzazione della formazione tecnica del portiere	<b>PAG. 13</b>
Esempi di proposte pratiche	<b>PAG. 14</b>
<hr/>	
<b>U10 UNDER U11</b>	
Caratteristiche generali della categoria	<b>PAG. 16</b>
Il portiere nella categoria U10/U11	<b>PAG. 19</b>
L'organizzazione della formazione tecnica del portiere	
Quando non è previsto l'allenatore dei portieri (in allenamento e in partita)	<b>PAG. 23</b>
Quando è previsto l'allenatore dei portieri (in allenamento e in partita)	<b>PAG. 25</b>
Esempi di proposte pratiche	<b>PAG. 27</b>
<hr/>	
<b>U12 UNDER U13</b>	
Caratteristiche generali della categoria	<b>PAG. 38</b>
Il portiere nella categoria U12/U13	<b>PAG. 41</b>
L'organizzazione della formazione tecnica del portiere	
Quando non è previsto l'allenatore dei portieri (in allenamento e in partita)	<b>PAG. 42</b>
Quando è previsto l'allenatore dei portieri (in allenamento e in partita)	<b>PAG. 43</b>
Esempi di proposte pratiche	<b>PAG. 45</b>
<hr/>	
<b>FUT5AL</b>	
Focus: il Futsal	<b>PAG. 53</b>
Esempi di proposte pratiche	<b>PAG. 55</b>
<hr/>	
<b>CONCLUSIONI</b>	<b>PAG. 61</b>

## APPENDICE

Al presente documento viene allegato un **eserciziaro**, che presenta la versione estesa delle proposte pratiche dell'allenamento dei portieri qui riportate in forma riassuntiva.

CLICCA QUI  
PER L'ALLEGATO



## Obiettivi del volume 1

1. **Fornire agli allenatori strumenti per individuare i giocatori con attitudine al ruolo del portiere** nelle categorie dell'Attività di Base.
2. **Favorire l'integrazione del lavoro dell'allenatore dei portieri con quello dell'allenatore del gruppo squadra**, presentando la struttura ottimale del loro lavoro sia in allenamento che in partita.
3. **Presentare alcuni esempi di proposte pratiche** adatte all'allenamento del portiere nelle categorie dell'Attività di Base, sia in contesto di allenamento che durante l'attivazione pre-gara.

I contenuti di questo documento sono rivolti ad allenatori, dirigenti e responsabili tecnici, con un'attenzione particolare a chi si occupa dell'allenamento dei portieri nelle categorie dell'Attività di Base (fascia d'età dai 5 ai 13 anni). Anche i genitori dei giovani calciatori possono trovare indicazioni utili per comprendere meglio i passaggi fondamentali della formazione del portiere in ambito giovanile.

## Alcuni dati a supporto dei contenuti

Prima di approfondire le strategie e i metodi descritti nei capitoli successivi, è importante presentare alcuni dei dati e delle considerazioni alla base dell'approccio formativo della FIGC, Settore Giovanile e Scolastico (SGS), per il ruolo del portiere.

Per sviluppare un percorso di formazione efficace in ambito giovanile, è essenziale avere ben chiaro il modello di riferimento del risultato da raggiungere. Oltre all'esperienza personale e alle capacità di osservazione degli staff tecnici coinvolti nei progetti federali, l'analisi dei dati e delle statistiche rappresenta uno strumento oggettivo per comprendere l'evoluzione del calcio di alto livello. La match analysis, infatti, consente di individuare tendenze e parametri chiave del calcio professionistico, aiutando a delineare le caratteristiche future di questo sport e il contesto in cui si inseriranno i ragazzi attualmente formati nel Settore Giovanile.

Le ricerche e i dati disponibili permettono di evidenziare alcuni trend significativi nel calcio degli ultimi decenni, tra cui:

- **Un aumento della distanza percorsa ad alta intensità ( $\geq 19.8$  km/h)**: un indicatore della crescente velocità del gioco (Bush M. et al., 2015).
- **L'incremento del numero di passaggi corti e medi**: una tendenza che sottolinea l'importanza del gioco di squadra e del possesso palla (Barnes C. et al., 2014).
- **Una maggiore velocità della palla**: un fattore determinante per il ritmo e l'efficacia delle azioni di gioco (Wallace L.J. et al., 2014).

Considerando che questo documento si concentra sulla formazione del ruolo del portiere in ambito giovanile, diventa ancora più rilevante approfondire e analizzare i dati relativi al suo coinvolgimento specifico nel gioco. Anche in questo caso la ricerca viene in soccorso a questa necessità. Per offrire un quadro generale della situazione, sono state analizzate 3 diverse ricerche, elaborate su livelli e contesti diversi così da fornire un quadro complessivo della situazione:

1. **EURO 2020**: Studio sulla tipologia di tocchi di palla effettuati dai portieri delle nazionali partecipanti alla manifestazione continentale. Questi dati evidenziano la quantità e la tipologia di coinvolgimento dei portieri nel gioco, distinguendo le diverse modalità di intervento durante la partita.
2. **Serie A (studio longitudinale)**: Analisi sul numero di passaggi corti effettuati dai portieri durante le fasi di possesso palla della propria squadra. Questi dati suggeriscono indicazioni utili per strutturare sessioni di allenamento specifiche per i portieri.
3. **Categoria U12/U13**: Paragone della frequenza di coinvolgimento del portiere nelle *proposte pre-gara* previste dalle nuove modalità di gioco dell'Attività di Base rispetto alla partita 9 contro 9 (numerica di gioco prevista della categoria U12/U13). Questa ricerca fornisce suggerimenti metodologici applicabili nel contesto della formazione giovanile.

Per ognuno delle ricerche appena introdotte, vengono riassunti i dati raccolti e proposte alcune indicazioni pratiche per strutturare un contesto di allenamento efficace.

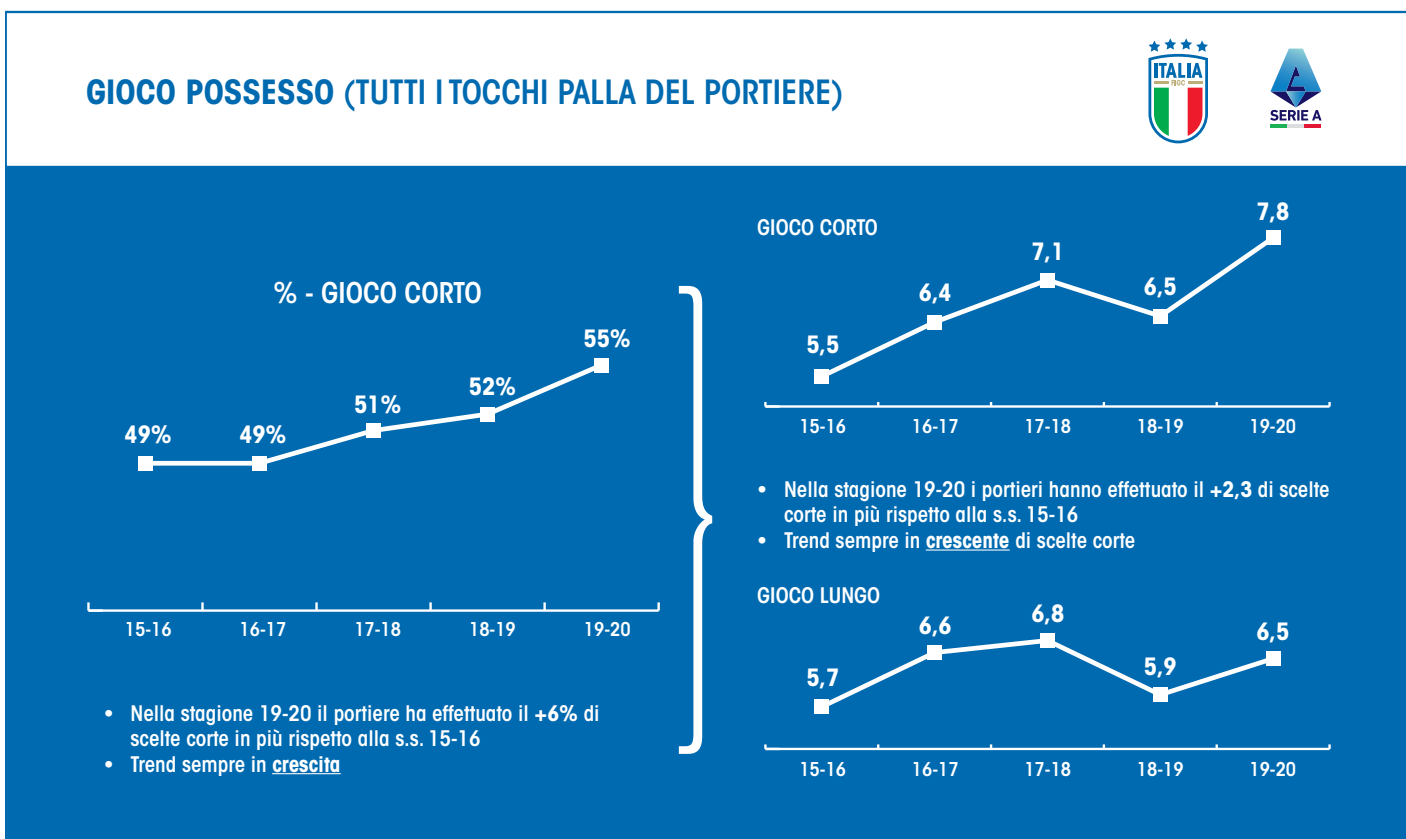


## Ricerca N°1: Percentuale di utilizzo del gioco corto da parte dei portieri durante la fase di possesso palla nella Serie A

I dati	Soluzioni e considerazioni
<p>Nel grafico N° 1 si evidenzia un trend di crescita nelle giocate corte effettuate dai portieri con i piedi, passate dal 49% nella stagione 2015/16 al 55% nella stagione 2019/20*.</p> <p>Questi passaggi corti, inoltre, mostrano un elevato livello di accuratezza, pari al 97,6%.</p> <p>Contestualmente, si registra un aumento dell'accuratezza dei passaggi lunghi, che ha raggiunto il 32,6%, con un incremento del +10% durante il quinquennio della ricerca.</p>	<p>Questi dati riflettono un <b>progressivo aumento del coinvolgimento dei portieri</b> nella fase di costruzione dell'azione di gioco. Pur non volendo interpretare o definire gli stili di gioco adottati dalle squadre di Serie A, i numeri confermano l'<b>importanza</b> di una quota di <b>allenamento integrato</b> nella pianificazione dell'attività.</p> <p>Un ulteriore aspetto significativo riguarda il miglioramento nella precisione dei passaggi lunghi, attribuibile probabilmente a una maggiore capacità tecnica podalica sviluppata dai portieri. <b>La cura del dominio della palla</b> è quindi un fattore da prendere seriamente in considerazione nel percorso formativo di questo ruolo particolare.</p>

\*dati forniti dall'area match analysis di Club Italia

### Grafico 1



\*I portieri in media hanno raggiunto il **97.6%** di precisione con gioco **corto** (sempre sopra il 96%) e il **32.6%** con il gioco **lungo** (+10% della s.s. 19-20 rispetto alla s.s. 15-16)

AREA MATCH ANALYSIS

## Ricerca N°2: Numero di tocchi della palla e tipologia di interventi del portiere durante Euro 2020

I dati	Soluzioni e considerazioni
<p>Durante le partite di Euro 2020, il 74,37% dei tocchi di palla effettuati dai portieri (3818 interventi su 5134) sono avvenuti con i piedi. Un'analisi qualitativa di questi interventi ha evidenziato che:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'80,10% rientra nella <b>tecnica offensiva</b>, ovvero azioni di collaborazione in fase di mantenimento del possesso palla senza progressione territoriale.</li> <li>L'11,08% riguarda la <b>tecnica difensiva</b>, che include parate, uscite, prese e altre azioni di protezione della porta.</li> <li>L'8,82% è stato classificato come <b>transizione positiva</b>, cioè con azioni volte a favorire la progressione del gioco superando una linea di pressione avversaria.</li> </ul>	<p>I valori riscontrati non intendono suggerire che il portiere debba concentrarsi prevalentemente sullo sviluppo della tecnica podalica, trascurando l'allenamento nella fase di difesa della porta (fattore essenziale per svolgere il ruolo in modo efficace). Piuttosto, questa analisi sottolinea <b>l'importanza di un allenamento completo che includa tutti gli aspetti del gioco</b> (tecnica podalica, difesa della porta, difesa dello spazio, proposte in situazione, ecc.) condizione utile a preparare il portiere alle reali necessità che dovrà affrontare nel contesto della gara.</p>

### ANALISI DELLE TIPOLOGIE DI INTERVENTO - EURO 2020 (TOT 5.134)

3 FASI	TIPOLOGIA INTERVENTI	1° TEMPO	2° TEMPO	TOTALE	PERCENTUALE
<b>Transizioni positive</b> 453 - 8,82%	<b>Intercettamento</b>	212	241	453	8,82%
<b>TECNICA DIFENSIVA</b>  569 11,08%	<b>Presca</b>	45	64	109	2,12%
	<b>Respinta-deviazione</b>	15	23	38	0,74%
	<b>Parata in tuffo</b>	53	83	136	2,65%
	<b>Uscita area</b>	43	67	110	2,15%
	<b>Uscita da fondo</b>	21	17	38	0,74%
	<b>Uscita in avanti</b>	30	45	75	1,46%
	<b>Uscita in Tuffo</b>	24	26	50	0,97%
	<b>1 vs 1</b>	8	5	13	0,25%
<b>TECNICA OFFENSIVA</b>  4.112 80,10%	<b>Tipo di controllo</b>	581	543	1.124	21,90%
	<b>Distribuzione con palla ferma o in movimento</b>	418	513	931	18,13%
	<b>Distribuzione su passaggio arretrato</b>	852	809	1.661	32,36%
	<b>Distribuzione con le mani</b>	199	197	396	7,71%
<b>Interventi medi a partita</b> 50,33	<b>TOTALI</b>	<b>2.501</b>	<b>2.633</b>	<b>5.134</b>	<b>100%</b>

Petrelli G., Aldeni S. Dati dell'Europeo 2020 (comunicazione personale 29/01/2025)

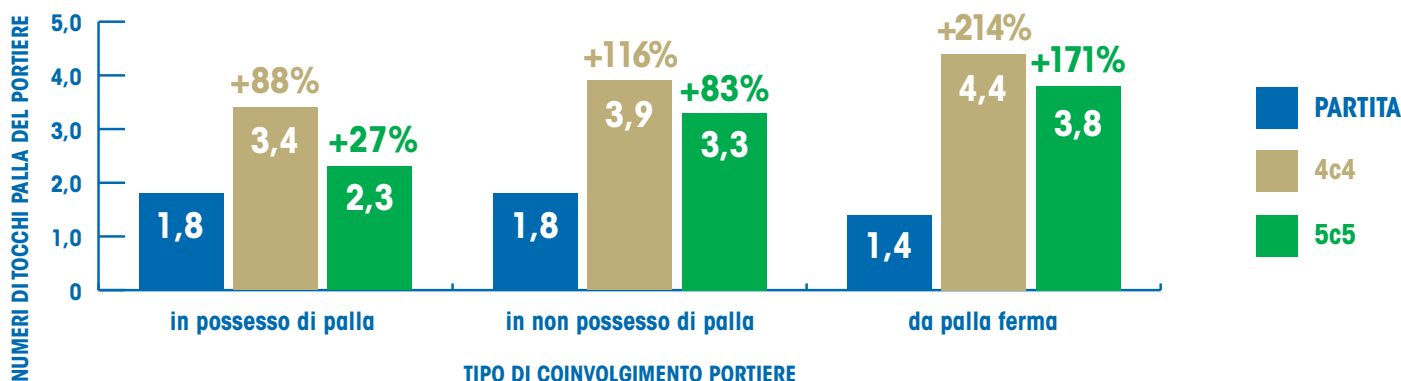


## Ricerca N°3: paragone tra la frequenza di coinvolgimenti del portiere durante le situazioni di gioco pre-gara e la partita 9 contro 9 nella categoria U12/U13

I dati	Soluzioni e considerazioni
<p>Tra tutti i dati raccolti nella ricerca** vengono presentati solo quelli relativi al coinvolgimento del portiere durante il gioco (vedi grafico N°2). Nello specifico, le situazioni a numero ridotto, rispetto allo stesso tempo di gioco in partita, hanno permesso di aumentare considerevolmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le azioni in fase di possesso palla (rinvii, parate, o azioni di costruzione dell'azione), + 88% nel 4 contro 4 e + 27% nel 5 contro 5.</li> <li>I coinvolgimenti in fase di non possesso palla (difesa dello spazio o della porta), + 116% nel 4 contro 4 e + 83% nel 5 contro 5.</li> <li>L'avvio dell'azione da palla inattiva realizzata dal portiere (rimesse dal fondo o calci di punizione), + 214% nel 4 contro 4 e + 171% nel 5 contro 5.</li> </ul> <p>I numeri riportati nel grafico sono normalizzati per 5 minuti di attività: durata di un tempo delle proposte pre-gara nelle nuove modalità di gioco per l'Attività di Base.</p>	<p>Le attività pratiche a numeri ridotti e spazi ristretti, rispetto alle proposte situazionali a numeri e spazi più ampi, aumentano la frequenza di determinati eventi significativi durante il gioco: tiri; contrasti; interventi del portiere.</p> <p>Anche in questo caso il dato va considerato con attenzione, non si intende promuovere esclusivamente la realizzazione di attività situazionali in forma ridotta in quanto anche le situazioni con numeriche superiori hanno la loro valenza (maggiore frequenza di traiettorie aeree, difesa di spazi maggiori, necessità di accorciare il campo ecc.). Il messaggio che si intende trasmettere è <b>l'importanza di alternare i mezzi di allenamento</b> a seconda delle necessità formative che si riscontrano nei giocatori e con l'intento di fornire un percorso completo che permetta loro di vivere esperienze significative e costruttive.</p>

\*\*Braidotti L. (2024). Situazioni di gioco pre-gara e partita a confronto nella categoria U12-U13. Tesi di Laurea in Scienze Motorie, Università degli studi di Udine, a.a. 2023/2024 Relatore: Giovanni Messina

### Grafico 2 - COINVOLGIMENTO PORTIERE: partita vs situazioni di gioco



### Riassumendo le indicazioni introduttive

Allenare il ruolo del portiere in ambito giovanile richiede competenze specifiche e la valutazione di una molteplicità di situazioni. Attraverso questo documento si desidera presentare alcune soluzioni individuate sulla base delle considerazioni fatte dagli staff tecnici federali, mettendo a disposizione del territorio una serie di competenze e risposte concrete per favorire la crescita tecnica, tattica e psicologica dei giovani portieri.

L'obiettivo è quello di fornire strumenti pratici e indicazioni metodologiche chiare che possano essere utilizzati dagli allenatori per costruire un percorso di crescita che tenga conto delle peculiarità del ruolo e delle diverse fasi di sviluppo del giovane atleta. Inoltre, si intende promuovere un approccio integrato che valorizzi non solo le capacità individuali, ma anche la capacità di collaborazione con il resto della squadra, aspetto fondamentale nel calcio moderno.

## Classificazione delle figure coinvolte nell'allenamento dei portieri

Al fine di agevolare la lettura del documento, viene condivisa la definizione di alcuni termini che possono aiutare a migliorare la comprensione dei contenuti tecnici.

All'interno del documento, le figure coinvolte nella formazione dei portieri sono classificate come segue:

- **Allenatore dei portieri con qualifica:** tecnico con licenza federale (UEFA GK A, UEFA GK B, dilettanti e settore giovanile, calcio a 5).
- **Istruttore dei portieri:** chi allena i portieri senza essere in possesso di una qualifica federale.
- **Collaboratore area portieri:** persona che supporta l'allenatore o l'istruttore, anche solo durante la giornata della partita.

Indipendentemente dalle licenze specifiche, utili per diventare specialisti nell'allenamento del portiere, è essenziale ricordare che tutti gli allenatori con qualifica federale (PRO, A, B, C, D) devono avere le competenze adeguate per allenare tutti i giocatori, a prescindere dal loro ruolo.

## Modalità di allenamento del portiere

Per presentare la struttura ideale nella formazione dei portieri nell'Attività di Base, sono state definite tre distinte modalità di allenamento (riportate nella tabella 1).

Nome	Descrizione	Icona
<b>Modalità separata</b>	L'allenatore dei portieri si concentra su un lavoro specifico per i portieri, svolto sia individualmente che in piccoli gruppi.	
<b>Modalità integrata</b>	L'allenatore dei portieri e l'allenatore del gruppo squadra gestiscono insieme la sessione, con attività congiunte tra portieri e giocatori di movimento.	
<b>Modalità mista</b>	La seduta dei portieri si svolge con una parte separata ed una parte integrata.	

Tabella 1

Ogni seduta di un gruppo squadra può quindi seguire una modalità integrata, separata o mista.

Le soluzioni organizzative presentate sono strutturate in base alla presenza o meno di una figura specifica che si occupa dell'allenamento dei portieri. Nella tabella 2 vengono mostrate le icone che rappresentano i contenuti legati a queste due situazioni.





Tipologia di attività	Descrizione	Icona
Attività con presenza di allenatore dei portieri	Presenza di una persona qualificata che si occupa dell'allenamento dei portieri.	
Attività senza presenza dell'allenatore dei portieri	Quando non è presente una persona che si occupa dell'allenamento dei portieri	

Tabella 2

## Fasi dell'allenamento dei portieri

Nella Metodologia Evolution Programme la struttura dell'allenamento dei portieri in **modalità separata** è stata divisa in 3 fasi distinte.

- **Esplorativa:** prevede l'esplorazione del gesto tecnico/motorio; le gestualità tecniche vengono ripetute un numero significativo di volte; è previsto un carico cognitivo adeguato che stimoli la continua ricerca dell'efficacia; lo stile di conduzione di questa prima parte esplorativa è a carattere prevalentemente induttivo/non direttivo (vengono, quindi, forniti prevalentemente problemi e situazioni da risolvere attraverso scelte autonome)
- **Analitica:** presenta attività che favoriscono la percezione della propria posizione nello spazio rispetto alla porta; la complessità cognitiva è ridotta permettendo, quindi, di concentrarsi maggiormente sulla ripetizione del gesto piuttosto che sulle scelte; gli spazi dei giochi sono semplici e non definiti; i ruoli di gioco si alternano tra chi sta in porta e chi calcia (facendo così calciare i portieri); lo stile di conduzione di questa parte analitica è prevalentemente deduttivo/direttivo (vengono, quindi, forniti prevalentemente comandi e soluzioni).
- **Globale:** si organizzano in spazi di gioco simili a quelli della partita; presenza di compagni e/o avversari attivi; c'è un'elevata complessità cognitiva dovuta alla scelta dei comportamenti da mettere in atto; ricerca e condivisione dei principi di gioco da riconoscere e applicare; lo stile di conduzione di questa terza parte globale è prevalentemente induttivo/non direttivo.

## Comportamenti privilegiati:

I comportamenti privilegiati rappresentano delle azioni efficaci che il portiere mette in atto durante l'allenamento e la gara, possono essere descritti come abitudini, comportamenti, scelte che fanno intendere la corretta comprensione del gioco e dei principi condivisi con il gruppo squadra. Questi atteggiamenti possono essere di quattro tipi:

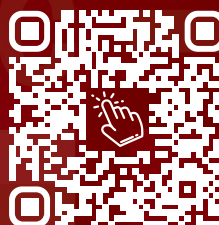
- **Tecnici.** Dominare la palla realizzando gestualità tecniche che aiutano lo sviluppo efficace del gioco: un passaggio teso con la palla che non rimbalza o una presa sicura che permette di effettuare immediatamente un'altra giocata.
- **Tattici.** Effettuare delle scelte che condizionano positivamente lo sviluppo del gioco (sia di tipo individuale che collettivo): coprire lo specchio della porta rispetto alla posizione dell'avversario con palla oppure orientare il gioco trasmettendo la palla in una zona di campo dove la propria squadra si trova in superiorità numerica o posizionale.
- **Relazionali.** Condizionare positivamente il clima emotivo della squadra, migliorando le relazioni tra i compagni di squadra, con l'allenatore o i dirigenti, oppure anche con sé stessi: chiamare soluzioni di gioco (pressione sull'avversario, marcatura, orientamento nella ricezione palla, ecc.) o spronare ed aiutare gli altri giocatori durante il gioco (confortare in caso di errore, stimolare al recupero del risultato in caso di svantaggio, ecc.).
- **Motori.** Realizzare delle azioni che manifestano un'elevata capacità di controllo delle proprie potenzialità coordinative e condizionali: saltare in alto e non in lungo in una presa aerea oppure spingere con gli arti inferiori su una parata laterale.





Per approfondire il significato degli altri termini che caratterizzano i contenuti della Metodologia Evolution Programme si consiglia la lettura dei documenti formativi disponibili nell'**Applicazione** dedicata alla sua diffusione.

## SCARICA L'APP UFFICIALE EVOLUTION PROGRAMME



## Caratteristiche generali della categoria

Per presentare al meglio i contenuti relativi al ruolo del portiere in queste fasce d'età, si rende necessaria un'introduzione sulle caratteristiche generali delle categorie U6/U7 e U8/U9.

### Elevato tempo di impegno motorio

L'attività nelle categorie U6/U7 e U8/U9 è caratterizzata da una forte impronta ludica. Il divertimento deve rappresentare lo stimolo che riporta al campo i giovani giocatori con entusiasmo ad ogni appuntamento. Accendere la passione per il calcio permette di viverlo anche al di fuori degli orari di allenamento e partita, moltiplicando così le opportunità di esperienza attiva e **aumentando la quantità di pratica motoria**.

**Il divertimento e l'apprendimento** passano attraverso un clima relazionale sereno nel quale l'allenatore è in grado di: trasmettere gli strumenti per gestire i conflitti con i compagni; garantire le giuste attenzioni a tutti, (indipendentemente dal livello di competenze tecniche o di interesse per il calcio); stimolare i giocatori attraverso l'immedesimazione in ambienti di fantasia.

*Clima sereno*

### Giocatore protagonista

L'attività deve quindi essere adattata alle caratteristiche dell'età alla quale è rivolta; l'allenatore deve essere in grado di **ascoltare e accogliere le necessità** e le impressioni che vengono manifestate **dai giovani giocatori**: paura, gioia, rabbia, entusiasmo sono alcune delle emozioni che si alternano di continuo nell'attività; saperli riconoscere e gestire li aiuterà a sentirsi sicuri di sé, motivandoli ad esprimersi nel gioco con naturalezza.

**Convocazioni o esclusioni dall'attività tecnica vanno categoricamente evitati**, indipendentemente dal livello prestativo del giovane giocatore, dal suo livello di interesse per il calcio, dalle eventuali assenze all'allenamento. Il momento della partita non deve mai essere visto come una verifica degli apprendimenti da dedicare solo a qualcuno, ma come una delle tante opportunità di crescita e sperimentazione da affrontare tutti assieme.

*Includere*

### Variabilità della pratica

Una delle chiavi per mantenere alto il livello di interesse e partecipazione durante l'attività di queste categorie è la variabilità della pratica: **modificare gli stimoli e le modalità esecutive delle proposte aiuta a rilanciare l'attenzione e la motivazione**. La variabilità non si ottiene solo cambiando le proposte pratiche da un allenamento all'altro, ma anche inserendo e chiedendo varianti ai giocatori, adattando l'attività alle loro necessità.

Proporre attività sportive non calcio-specifiche durante gli allenamenti rappresenta un'opportunità per coinvolgere anche chi viene al campo senza un reale interesse per la disciplina, permettendo così l'**ampliamento del bagaglio motorio** dei giovani atleti e fornendo l'opportunità di scoprire le potenzialità del proprio corpo.

*Appassionare allo sport*

### Organizzazione dell'allenamento

La naturale propensione al movimento di questa fascia d'età deve essere agevolata da un'**ottimale pianificazione della seduta**: spazi e dimensioni delle proposte devono essere sempre adeguati alle caratteristiche fisiche dei giocatori. Risulta altrettanto importante individuare soluzioni alternative al programma di allenamento pianificato. Un buon "piano B" permette di adattare l'attività alle variabili che possono modificare il livello di coinvolgimento dei giocatori. Alcuni esempi di fattori che possono condizionare la riuscita del programma previsto sono: numero di presenti diverso da quello atteso; temperatura atmosferica; maggiore o minore interesse per l'attività proposta; capacità di comprensione dei giocatori; livello di complessità dell'attività.



**Il gioco prevede l'opportunità di effettuare delle scelte e confrontarsi** con i compagni, elementi che dovrebbero essere presenti nella gran parte delle proposte pratiche rivolte a questa fascia d'età, ripetere ed eseguire un esercizio senza uno scopo chiaro e stimolante può inibire l'attenzione e l'interesse dei giocatori nei confronti dell'attività.

*+ gioco  
- esercizi*

### *Orientarsi al compito*

Infine, ribadiamo che il gioco è una "cosa seria": **ogni bambino o bambina, quando giocano, tendono a dare il meglio di sé stessi**. L'ambiente deve stimolare il giovane giocatore ad esprimere il proprio massimo potenziale. L'allenatore deve sostenere la motivazione dei giocatori, evidenziando l'impegno profuso al raggiungimento di un obiettivo, piuttosto che sottolineare solo l'efficacia prestativa e l'eventuale esito positivo. Ad esempio: valorizzare gli sforzi fatti per realizzare un gol ("Hai dimostrato grande attenzione allo sviluppo dell'azione e sei arrivato primo sulla palla, il tuo comportamento ci ha permesso di andare in vantaggio nel punteggio"), invece che evidenziare esclusivamente il raggiungimento dell'obiettivo ("Gran gol! Siamo in vantaggio!").

**Lo sport deve rappresentare un'occasione di miglioramento individuale**, ma può esserlo solo in un contesto adeguato, dove gli adulti di riferimento sono in grado di costruire un sistema che si basa su valori come il rispetto, l'impegno, la pazienza, il desiderio di migliorarsi. Solo attraverso la valorizzazione di questo intento lo sport può rappresentare un'opportunità di crescita, sia individuale che collettiva.

*Educare attraverso il movimento*

La domanda principale che si suggerisce di porre ai giocatori al termine dell'attività in questa fascia d'età è: **"Ti sei divertito?"**.

Per approfondire le linee guida identificate dalla FIGC, SGS nelle categorie dell'Attività di Base, si consiglia la lettura del documento **"Allenare l'Attività di Base, soluzioni per la formazione del giovane calciatore"**. All'interno di questa pubblicazione si trova la descrizione di 10 Presupposti: linee guida, indicazioni, soluzioni pratiche e suggerimenti per strutturare in modo efficace l'intervento di allenatori, dirigenti e genitori nelle fasce di avviamento al gioco del calcio.

CLICCA QUI  
PER CONSULTARE  
IL DOCUMENTO



### **BOX APPROFONDIMENTO N°1 - Soluzioni pratiche a situazioni frequenti (esempio N°1).**

**Il portiere viene sempre individuato come la causa dei gol subiti, anche quando non ha responsabilità.**

#### **Esempio di domanda da parte dell'allenatore: "Dopo ogni gol subito, i giocatori di movimento danno sempre la colpa al portiere; come mi comporto?"**

Avendo una comprensione ristretta della complessità del gioco è frequente che i giocatori delle categorie U6/U7 e U8/U9 individuino nel portiere la causa di un gol subito. Alcuni comportamenti che l'allenatore può mettere in atto per prevenire questa situazione sono:

- Tenere un atteggiamento equilibrato nei confronti del risultato; evitare di caricare d'ansia i giocatori impegnati nella partita; vivere il goal (realizzato o subito) solo come uno dei tanti elementi che caratterizzano il gioco; stimolare il desiderio di ricominciare a giocare piuttosto che discutere sulle colpe che hanno portato alla rete degli avversari.
- Analizzare tutta la serie di eventi che hanno portato al gol da parte degli avversari. Questo feedback deve essere sintetico, preciso e rapido. Alcuni esempi: "Abbiamo perso palla senza cercare di riconquistarla subito!"; "Non c'era nessun giocatore a difesa dello spazio davanti alla porta!"; "L'avversario ha condotto palla e tirato senza che nessuno provasse a fermarlo!". Questo approccio intende far capire che l'obiettivo -in fase di non possesso palla- è impedire agli avversari di avere le occasioni per fare gol, evitando inoltre di lamentarsi per l'eventuale errore del portiere.



# Il portiere nelle categorie U6 UNDER U7 U8 UNDER U9

## Identificazione, promozione e competenze

### Accorgimenti

Al fine di soddisfare le esigenze formative proprie di questa fascia d'età è essenziale adottare alcuni accorgimenti didattici specifici. L'obiettivo principale è offrire a tutti i giocatori l'opportunità di esprimere la loro eventuale inclinazione verso il ruolo del portiere, garantendo al contempo un'esperienza che possa rivelarsi utile al loro sviluppo tecnico anche come giocatori di movimento.

### Indicazioni pratiche

Analogamente all'assenza di ruoli "fissi" tra i giocatori di movimento, non viene promossa una distinzione rigida tra portiere e giocatori di movimento. In questa fase della formazione i calciatori non dovrebbero essere etichettati con ruoli definiti, né durante gli allenamenti, né durante i raggruppamenti. Tutti i giocatori dovrebbero avere la possibilità di sperimentare il ruolo del portiere, senza che ciò porti ad una collocazione permanente nel ruolo.

Al fine di rispettare questi indirizzi metodologici, vengono suggerite una serie di indicazioni pratiche che aiutano a semplificare il raggiungimento degli obiettivi definiti:

- Durante i raggruppamenti, si invitano i club a utilizzare divise uniformi per tutti i giocatori, distinguendo il portiere solo tramite l'uso di una casacca. Questo accorgimento facilita la sostituzione del portiere con altri giocatori, ma soprattutto evita che si stabilisca un ruolo fisso e predeterminato per tutta la durata dell'attività tecnica.
- Durante ogni seduta di allenamento, i giocatori devono avere l'opportunità di sperimentare movimenti e gesti tecnici riconducibili al ruolo del portiere. Per favorire questo approccio, nel modello di allenamento della Metodologia dell'Evolution Programme FIGC-SGS, rivolto alla fascia U6/U7 e U8/U9, è prevista una stazione specifica chiamata **esplorazione del movimento**: questa identifica delle proposte che promuovono lo sviluppo della conoscenza del proprio corpo e delle capacità coordinative, prevedendo inoltre varianti che favoriscono il contatto con il terreno e la gestione della palla attraverso l'uso delle mani.
- Quando un giocatore è chiamato a difendere la porta, vengono fornite alcune indicazioni di base utili ad acquisire competenze minime specifiche per il ruolo, essenziali soprattutto per garantire la **sicurezza** di colui che si cimenta nel ruolo del portiere. Tra queste competenze troviamo:
  - Cadere sul fianco in seguito ad un tuffo.
  - Durante un tiro evitare di girarsi mostrando la schiena ma rimanere sempre rivolti verso la palla.
  - **"Mostrare le mani alla palla"** con le braccia in avanti ed i pollici convergenti per essere pronti ad intercettarla, riducendo il rischio di colpi al volto.
  - Tenere una posizione avanzata rispetto alla linea di porta, così da ridurre il rischio di sbattere contro il palo durante una parata.



## BOX APPROFONDIMENTO N°2 - La sicurezza del campo di gioco.

Vengono riportati una serie di comportamenti ed accortezze da tenere presente al fine di preservare la sicurezza dei giocatori in campo (valide per tutte le categorie).

- Se la superficie del terreno di gioco lo permette, le porte vanno fissate a terra con dei picchetti. In caso di terreno sintetico o laddove risulta impossibile ancorare le porte a terra è indispensabile prevedere il posizionamento di pesi sufficienti a fare in modo che non si ribaltino.
- Le porte vanno adeguatamente mantenute, massima attenzione va posta agli anelli che fissano le reti ai pali.
- I pali devono essere lisci e non presentare spigoli o sporgenze.
- Eventuali palloni di riserva per l'attività tecnica vanno lasciati fuori dallo specchio della porta evitando che possano così essere d'intralcio o pericolo nel momento della parata.
- L'abbigliamento specifico del portiere deve proteggere adeguatamente gomiti, fianchi e ginocchia.

## Considerazioni riassuntive

Fino al termine della categoria U8/U9, si consiglia agli allenatori di non assegnare ruoli predefiniti ai giocatori, evitando di individuare dei giocatori che svolgono esclusivamente il ruolo di portiere. Il ruolo di portiere viene considerato come un'opportunità formativa e non un ruolo fisso. Per queste ragioni, nelle categorie **U6/U7 e U8/U9** non vengono identificate caratteristiche specifiche che suggeriscono un'attitudine particolare per il ruolo, a differenza di quanto accade nelle categorie **U10/U11** ed **U12/U13**.

Qualora dovessimo riassumere i concetti espressi relativamente al ruolo del portiere nelle categorie U6/U7 e U8/U9 potremmo dire: **"Tutti proviamo a fare il portiere"**.

## L'organizzazione della formazione tecnica del portiere

### Organizzare le sedute di allenamento

In queste categorie non è previsto che un giocatore ricopra in modo esclusivo o continuativo il ruolo di portiere. Per questo motivo, non si ritiene necessaria la presenza costante di un allenatore specifico per questo ruolo. Tuttavia, l'intervento di un allenatore dei portieri può avvenire sporadicamente, proponendo attività ludiche ed esperienziali che permettano ai bambini di esplorare e comprendere le caratteristiche del ruolo e alcuni aspetti a tutela della sua salute. Qualora non sia disponibile un allenatore dei portieri all'interno del proprio Club, queste attività possono essere svolte da allenatori con licenza adeguatamente formati.

### Organizzare i raggruppamenti

#### Categoria

Anche nei raggruppamenti, così come negli allenamenti, non è previsto un portiere "fisso". Vista questa indicazione didattica, non è prevista neanche una figura dedicata all'attivazione pre-gara\* per il portiere. Tutti i giocatori svolgono l'attivazione pre-gara attraverso dei giochi e delle attività che possono essere realizzate assieme a tutto il gruppo squadra.

#### Categoria

Analogamente alla categoria precedente, non è prevista una figura dedicata all'attivazione pre-gara. Le **situazioni di gioco 2 contro 2 e 3 contro 3**, così come previste dalle modalità di gioco per l'Attività di Base, permettono a tutti i giocatori di sperimentare una rotazione nel ruolo del portiere, senza che si stabilisca un'esclusività del compito. Ogni giocatore può avere la possibilità di difendere la porta, favorendo così una formazione completa e versatile. Uno degli aspetti per i quali è importante far sperimentare a tutti l'esperienza del portiere è favorire la conoscenza delle **regole specifiche** relative del regolamento per questo ruolo.

\*Se hai bisogno di spunti per organizzare le attività di preparazione alla partita, ti consigliamo di consultare gli **"Allenamenti pre-gara"** redatti dallo staff dell'Area Metodologica FIGC, SGS. Qui troverai 4 esempi di allenamenti dedicati alle varie categorie dell'Attività di Base: tutte soluzioni e proposte pratiche da svolgere con l'intero gruppo squadra, utilizzando poco materiale e sfruttando gli spazi già predisposti per la gara.

CLICCA QUI  
PER CONSULTARE  
IL DOCUMENTO



### BOX APPROFONDIMENTO N°3 - Regole specifiche relative al regolamento di gioco per il portiere nelle categorie U6/U7 e U8/U9.

Nelle categorie U6/U7 e U8/U9, le regole di gioco relative al portiere vengono riassunte come segue:

- Le rimesse da fondo campo possono essere effettuate sia con le mani che con i piedi.
- Il portiere può prendere con le mani il retropassaggio da parte di un compagno. In questo frangente la pressione avversaria è concessa.
- Il portiere viene invitato ad effettuare il rilancio nel minor tempo possibile dall'entrata in possesso del pallone.
- Non sono previste restrizioni sulla distanza del rilancio da parte del portiere, si consiglia comunque di effettuarlo sempre con l'intenzione di sviluppare un'azione ponderata e non casuale.

Specifiche regolamentari esclusive per la categoria U6/U7:

- Gli allenatori, prima dell'inizio della partita, decidono se svolgerla o meno con la presenza del portiere.
- Non è prevista la delimitazione di un'area di rigore. Al portiere viene quindi richiesto di toccare la palla con le mani solo nei pressi della porta. Qualora il portiere tocchi il pallone con le mani troppo lontano dalla porta stessa, non sono previste sanzioni disciplinari ma solo un richiamo ad una maggiore attenzione durante l'azione successiva.

Per approfondire il regolamento di gioco dell'Attività di Base, fare riferimento ai **poster** che riassumono i regolamenti di gioco per ogni categoria. [LINK poster U6/U7](#) e [LINK poster U8/U9](#)

## Esempi di proposte pratiche

Nella sezione "Esempi di proposte pratiche" di questo documento sono state riportate le descrizioni riassuntive di alcune attività, che possono servire come esempio del lavoro che l'allenatore o l'allenatore dei portieri (quando presente) possono svolgere in campo con i propri giocatori.

Inoltre, nell'eserciziario allegato a questo documento, è possibile trovare la descrizione estesa di tutte le proposte pratiche qui riportate e tre comportamenti privilegiati per ognuna di esse. In questo documento sono stati inseriti i comportamenti privilegiati del portiere solo nelle proposte di allenamento non specifiche per ruolo, così da renderli più facilmente individuabili anche a tecnici non abituati al lavoro con i portieri in modalità separata. Questa scelta è stata fatta anche per le proposte rivolte alle categorie U10/U11 e U12/U13 che si trovano nei prossimi capitoli. All'interno dell'eserciziario è possibile trovare i comportamenti privilegiati, collegati a proposte pratiche specifiche del portiere.

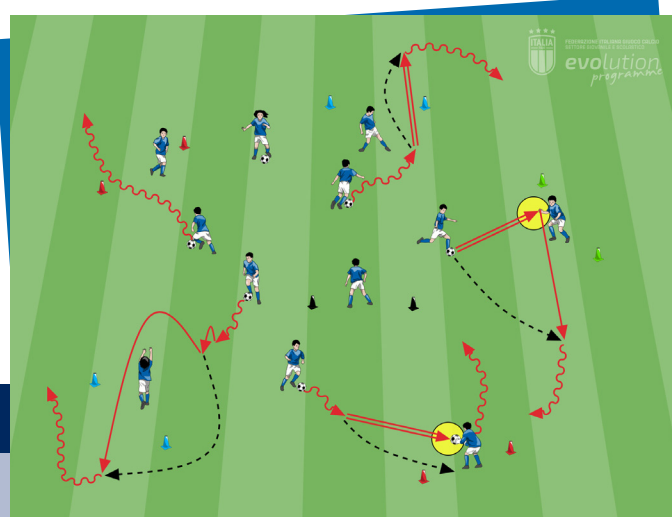
Non essendo prevista un'attività specifica e separata per l'allenamento del portiere nelle categorie U6/U7 e U8/U9, vengono di seguito presentate due delle tante proposte che possono essere considerate come propedeutiche al ruolo. Queste attività mirano a promuovere la conoscenza e la comprensione delle caratteristiche della difesa della porta, facendo sperimentare gestualità tecniche e motorie specifiche del ruolo.

Per approfondire i contenuti dell'eserciziario, si invita ad accedere [a questo link](#).

Ambito MOTORIO	Contenitore ORIENTAMENTO DEL MOVIMENTO	Titolo PORTIERE: PRESE E CONTATTI
15'	area di gioco non definita	12 giocatori

### DESCRIZIONE

Si delimita una porta per ogni coppia di giocatori coinvolti nell'attività. Ogni porta è difesa da un giocatore. Chi non difende la porta è in possesso di un pallone. L'obiettivo dei giocatori con la palla è entrare all'interno delle 6 porte delimitate, evitando l'intervento difensivo dei portieri. Ogni ingresso con il pallone in una porta vale un punto per i giocatori di movimento. Perché il punto sia considerato valido, l'ingresso nella porta deve avvenire frontalmente, ossia dal lato verso cui è rivolto il portiere.



### COMPORTEMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

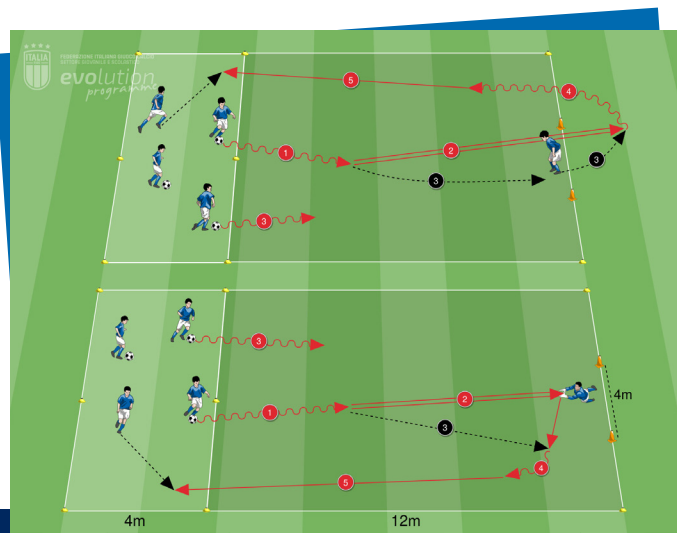
- Utilizzare più parti del corpo per opporsi al tentativo di realizzare un gol da parte dell'avversario.
- Intervenire sulla palla con le mani.
- Orientarsi correttamente a difesa della porta in rapporto al tiro del compagno: spostarsi nella direzione di chi tira, coprendo lo specchio.



<b>Ambito TECNICO</b>	<b>Contenitore GIOCHI DI TECNICA</b>	<b>Titolo IL RE DEI PORTIERI</b>
 <b>15'</b>	 <b>20x16m</b>	 <b>12 giocatori</b>

## DESCRIZIONE

Vengono delimitate 2 porte, ciascuna delle quali difesa da un portiere. Ad una dozzina di metri da ciascuna porta vengono definite due aree di meta, all'interno della quale si posizionano 4 giocatori (3 dei quali in possesso di una palla). Si svolge una serie di azioni di tiro in porta che vede coinvolti 2 giocatori per volta (in ognuno dei campi delimitati): un attaccante ed un portiere. Il portiere, in caso di parata o di errore da parte dell'attaccante, rimane in porta e si prepara a contrastare l'azione successiva. Al termine di un'azione di gioco, un altro attaccante parte con la palla tra i piedi alla ricerca del gol. Chi ha calciato in porta nell'azione precedente rientra in posizione, trasmettendo prima palla ad un compagno in attesa.



## COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Tuffarsi con coraggio per intercettare il tiro dell'avversario.
- Al termine di un'azione di gioco, prepararsi immediatamente ad affrontare quella successiva.
- Affrontare l'avversario avanzando nelle situazioni di 1 contro 1, riducendo così i suoi tempi di azione e chiudendo lo specchio della porta.



## Caratteristiche generali della categoria

Al fine di inquadrare al meglio i contenuti relativi al ruolo del portiere in questa fascia d'età, viene presentata una breve introduzione alle caratteristiche generali della categoria U10/U11.

### *Giocatore protagonista*

**Le modalità di conduzione usate dagli allenatori contribuiscono all'orientamento del percorso formativo** dei giovani giocatori. Se si desidera formare un giocatore autonomo e con l'abitudine a risolvere situazioni di gioco, l'utilizzo di uno stile prevalentemente "non direttivo", agevola questo intento. Allenatori e Club devono avere la pazienza di aspettare dei risultati che, attraverso questa modalità di conduzione, sono sicuramente più lunghi da conseguire, ma risultano molto più duraturi nel tempo.

L'aumento delle opportunità di confronto in contesto di gara, aspetto caratteristico di questa categoria rispetto ad U6/U7 e U8/U9, permette di fornire uno stimolo estrinseco aggiuntivo alle motivazioni che spingono il giocatore a praticare il calcio; tuttavia, l'**approccio alla gara va correttamente veicolato**, aiutando a creare un atteggiamento aperto al confronto e stimolando il desiderio di mettersi in gioco. L'ambiente che circonda i giovani giocatori deve avere la capacità di orientare l'attenzione sui progressi effettuati e sulle competenze acquisite prima che sui risultati numerici delle partite. Questo principio vale sia in termini individuali che di squadra.

*Orientarsi al compito*

### *Clima sereno*

L'atteggiamento sereno e costruttivo di un allenatore non deve mai farsi condizionare dal punteggio, da un errore o da una prestazione negativa. **Evidenziare i comportamenti positivi**, piuttosto che sottolineare solo quelli sbagliati, aiuta ad instaurare una relazione basata sulla fiducia che permette al giocatore di esprimere il proprio massimo potenziale.

L'allenamento sportivo deve preparare il giocatore al modello prestativo dell'attività allenata. Le attività pratiche proposte devono, quindi, mantenere un'impronta ludica, ma anche essere ispirate a **situazioni calcio-specifiche** che traggono spunto da dinamiche di gioco riconoscibili. Si predilige, quindi, un'attività di allenamento basata su "principi": classi di azioni condivise in risposta ad azioni simili, cioè delle chiavi che permettono ai giocatori di interpretare il gioco e indirizzare la scelta di azioni condivise.

*+ gioco - esercizi*

### *Organizzazione dell'allenamento*

L'aumento del numero di appuntamenti previsti durante la stagione (allenamenti, partite e tornei) non deve far perdere il **focus sull'efficacia** che gli stessi devono avere. Una seduta di allenamento veramente efficace prevede un elevato numero di contatti con la palla, oltre che una densità significativa di scelte di gioco e di situazioni calcio-specifiche. Usare spazi modulari (adattare lo stesso spazio ad attività diverse), dividere la squadra in sotto-gruppi, velocizzare gli spostamenti da una stazione all'altra, sono solo alcune delle tante soluzioni che permettono di aumentare il tempo di impegno motorio in allenamento (solitamente, questo non supera il 40% dell'intera della seduta).

Inoltre, **applicare con continuità le modalità di gioco previste per questa categoria** (situazioni di gioco pre-gara, multipartita, 4° tempo di gioco), **può permettere di raddoppiare il minutaggio di ogni giocatore in contesto di partita**.





## *Appassionare allo sport*

Le partite delle categorie U10/U11 devono essere svolte adottando la modalità dell'auto-arbitraggio (scopri di più sulle caratteristiche di questa metodologia attraverso [questo video](#)). Questo approccio ha l'obiettivo di insegnare ai giovani calciatori le regole del gioco e **promuovere l'autonomia organizzativa**: aspetti fondamentali per consentire loro di praticare il calcio anche al di fuori del contesto strutturato delle attività dei Club.

Veicolare i valori di questa modalità di gioco ai giocatori e alle loro famiglie è anche compito di allenatori e dirigenti. Un ambiente che **condivide un'idea comune sul modo di praticare l'attività tecnica** può essere considerato un contesto coerente, che riesce a veicolare con maggiore forza i messaggi educativi ai propri giocatori.

*Educare  
attraverso  
il movimento*

## *Variabilità della pratica*

Con la crescita fisica il giocatore inizia a manifestare delle attitudini motorie e tecniche più consolidate, suggerendo una sua predisposizione a ruoli che possono avere caratteristiche di diversi tipi: difensive; offensive; di regia; di difesa della porta. Un percorso formativo completo non può, tuttavia, esimersi dal **concedere ad ogni giocatore di questa fascia d'età delle esperienze in ruoli e posizioni diverse** da quelle che si pensa possano essere le sue attitudini prevalenti. Sarà cura dell'allenatore trovare le strategie adatte per spiegare ai giocatori il valore di esperienze lontane dalla loro zona di confort, facendo inoltre capire l'importanza di **sperimentare un ruolo diverso** (vedi box approfondimento N°4) da quello abituale.

In questa categoria emergono in modo più evidente le differenze di interesse ed esperienza tra chi ha una maggiore propensione all'attività sportiva, chi si sviluppa precocemente o chi ha iniziato a giocare prima, rispetto ai compagni che invece non hanno queste caratteristiche o esperienze. **È compito dell'allenatore e dei dirigenti valorizzare queste diversità, trasformandole in opportunità**: i giocatori più evoluti possono assumersi maggiori responsabilità nel gioco, mentre quelli meno esperti possono trovare nei compagni più abili un riferimento ed un esempio attraverso il quale crescere.

*Includere*

Veicolare i valori di questa modalità di gioco ai giocatori e alle loro famiglie è anche compito di allenatori e dirigenti. Un ambiente che condivide un'idea comune sul modo di praticare l'attività tecnica può essere considerato un contesto coerente, che riesce a veicolare con maggiore forza i messaggi educativi ai propri giocatori. Un'idea utile per stimolare il processo di apprendimento in questa fascia d'età è porre ai giovani calciatori una semplice domanda al termine di ogni attività: **"Cos'hai imparato oggi?"**

Per approfondire le linee guida identificate dalla FIGC, SGS nelle categorie dell'Attività di Base, si consiglia la lettura del documento **"Allenare l'Attività di Base, soluzioni per la formazione del giovane calciatore"**. All'interno di questa pubblicazione si trova la descrizione di 10 Presupposti: linee guida, indicazioni, soluzioni pratiche e suggerimenti per strutturare in modo efficace l'intervento di allenatori, dirigenti e genitori nelle fasce di avviamento al gioco del calcio.

CLICCA QUI  
PER CONSULTARE  
IL DOCUMENTO





**BOX APPROFONDIMENTO N°4 - Soluzioni pratiche a situazioni frequenti (esempio N°2). Nessuno sembra interessato a sperimentare un ruolo diverso, come quello del portiere.**

**Esempio di domanda da parte dell'allenatore: "Ma... se in allenamento o in partita nessuno vuole fare il portiere, come mi comporto?".**

Si ritiene che questa possibile "problematica", tipica della fascia d'età in oggetto (dove i giocatori sono maggiormente orientati all'emulazione di giocatori con caratteristiche offensive, piuttosto che a ruoli difensivi), non sussista qualora nelle categorie U6/U7 e U8/U9 sia stata applicata la serie di soluzioni presentate nel paragrafo precedente. Tuttavia, qualora questa condizione di "diffidenza" nei confronti del ruolo del portiere risulti evidente, si invitano i tecnici a sviluppare una serie di azioni atte a premiare e gratificare i giocatori che ricoprono il ruolo di estremo difensore della porta. Seguono 3 esempi pratici:

- **Proporre un gioco di tiro in porta dove si definisce una linea di tiro lontana dalla linea di fondo campo e le porte sono di dimensioni ridotte:** nel gioco si conta il numero di parate consecutive realizzate dai giocatori che ricoprono il ruolo del portiere (chi segna, va in porta) e, attraverso questa proposta, si elegge **il re dei portieri** della squadra.
- **Durante gli allenamenti le partite vengono giocate con porte più piccole del normale** (meglio ancora se più basse rispetto ai 2 metri soliti utilizzate per la categoria, definendo la traversa ad un'altezza di 1,5 metri). In questo modo viene favorita anche l'efficacia degli interventi effettuati da parte di giocatori meno alti.
- **Organizzare una giornata di allenamento dedicata esclusivamente al ruolo del portiere**, nella quale vengono svolte solo proposte propedeutiche al ruolo. In questa attività si consiglia di utilizzare le attività del contenitore **orientamento del movimento**, presenti nella sezione **esercitazioni** dell'Applicazione Evolution Programme.

## Il portiere nella categoria U10 UNDER U11

### Identificazione, promozione e competenze

Le modalità di gioco e la quantità di incontri dedicati abitualmente alla categoria U10/U11 suggeriscono la necessità di individuare profili con particolari attitudini al ruolo di portiere all'interno di ogni gruppo squadra. I comportamenti principali che, in questa fascia d'età, possono evidenziare un'inclinazione naturale verso questo ruolo sono molteplici:

- Il piacere di tuffarsi.
- Il coraggio di affrontare il contatto con il terreno.
- La volontà di interagire frequentemente con la palla.
- L'accettazione del contatto con compagni e avversari.
- La capacità di utilizzare diverse parti del corpo per intercettare la palla.
- Il desiderio di indossare i guanti da portiere.
- La soddisfazione nell'intervenire sulla palla anche con le mani.
- La sicurezza e la fiducia nell'attaccare palla e spazi in avanti, anche fuori dall'area di rigore.
- La gestione positiva dell'errore, proprio o dei compagni, cercando soluzioni ai problemi e affrontando situazioni difficili.
- Il coraggio di giocare sotto pressione avversaria.

I giocatori che manifestano questi comportamenti possono avere attitudini che, se correttamente stimolate, indicano una propensione al ruolo del portiere.

Un momento ideale per osservare i tratti presentati è sicuramente il "gioco libero" prima dell'inizio della seduta di allenamento. In questa fase, è possibile notare come si comporta chi sceglie di andare in porta in un'attività di tiro, come reagisce al contatto fisico durante un duello o il suo livello di leadership e capacità di comunicazione con i compagni.

### Strategie e stimoli di promozione del ruolo

Una volta individuati i soggetti che si intende indirizzare verso il ruolo del portiere, si suggerisce la definizione di una serie di strategie e comportamenti atti a favorire il loro graduale e naturale avvio al ruolo. In questo processo è fondamentale ricordare l'importanza di equilibrare la quantità di esperienza ruolo specifica con l'attività integrata nel gruppo squadra. Vengono proposte una serie di soluzioni che tengono conto di questo necessario bilanciamento:

- **Individuare i giocatori con un'attitudine a ricoprire il ruolo del portiere.** Durante le partite di allenamento, così come nelle proposte pratiche dove è previsto il ruolo del portiere, si propone ad alcuni giocatori di ricoprire il ruolo del portiere con maggiore frequenza rispetto ad altri.
- **Prevedere proposte pratiche multilaterali che stimolano comportamenti ruolo-specifici.** Il modello di allenamento della Metodologia Evolution Programme permette di sperimentare esperienze riconducibili al ruolo del portiere anche al di là della possibilità di ricoprire la posizione ruolo-specifica in attività situazionali. In particolare, all'interno di uno degli **ambiti di allenamento**, quello **motorio** (nello specifico all'interno del **contenitore** denominato **orientamento del movimento**) sono previste delle proposte che permettono di sperimentare azioni specifiche per il ruolo del portiere.
- **Individuare strategie per gratificare ed agevolare le fasi iniziali di chi avvia il suo percorso come portiere.** Quando sono previste attività appartenenti ai contenitori denominati **tecnica in movimento**, o **giochi di tecnica**, così come una proposta situazionale dove c'è il tiro in porta, vengono definite delle porte più piccole rispetto a quelle regolamentari o imposti dei vincoli a chi cerca di fare gol (ad esempio, utilizzare solo il piede meno abile per calciare in porta oppure imporre una distanza minima dalla quale effettuare il tiro). Queste soluzioni possono agevolare l'efficacia di intervento dei portiere, semplificando l'azione di parata. Le agevolazioni vanno applicate solo nel caso in cui le si ritenga veramente necessarie e vanno tolte appena hanno raggiunto il loro obiettivo principale: stimolare la percezione di efficacia dei giovani portiere.
- **Rivolgere spesso indicazioni, suggerimenti e feedback al giocatore impiegato nel ruolo del portiere, anche lontano dallo svolgimento dell'azione di gioco.** Spesso gli allenatori tendono a concentrare la loro conduzione solo sui giocatori di movimento o nei pressi dell'azione di gioco. Mantenere stimolato il portiere, coinvolgendolo nel gioco attraverso i propri interventi, favorisce un maggiore senso di appartenenza dello stesso al gruppo squadra.
- **Svolgere delle attività pratiche specifiche per il ruolo del portiere.** Svolgere saltuariamente delle stazioni di allenamento, dove vengono proposte alcune delle attività previste nella modalità separata dell'allenamento portiere, può favorire l'acquisizione di esperienze e abilità che possono stimolare l'approccio a questo particolare ruolo.



### BOX APPROFONDIMENTO N°5 - Gli ambiti di allenamento della Metodologia Evolution Programme per il portiere.

Le competenze che si possono acquisire in un percorso calcistico sono state divise in 6 Ambiti distinti: finalizzazione; motorio; dominio del gioco; tecnico; conoscenza del gioco; gara. Ogni ambito si sviluppa nelle sedute di allenamento attraverso una specifica stazione. Per rispondere alle specifiche richieste di allenamento del ruolo del portiere, gli sono stati dedicati 4 ambiti specifici, descritti di seguito:

- 1) Difesa porta.** Comprende sia il posizionamento in porta su di un tiro diretto e da varie posizioni che le gestualità tecniche specifiche riguardanti la difesa della porta (presa; raccolta; tuffo; respinta; deviazione; ecc.).
- 2) Tecnica podalica.** Include vari tipi di controllo e trasmissione della palla realizzati in funzione della situazione di gioco nella quale ci si trova. Queste proposte si svolgono in regime di variabilità: modificando quindi la forza di trasmissione della palla, la sua direzione e la tipologia di traiettorie richieste.
- 3) Difesa spazio.** Propone attività volte alla lettura della traiettoria della palla, il gioco aereo e la difesa dello spazio tra la linea difensiva ed il portiere.
- 4) Esplorativo.** Prevede la sperimentazione di gesti tecnici specifici del ruolo del portiere in un contesto situazionale con un elevato tempo di impegno motorio.

Ogni **ambito** rappresenta quindi contenuti e classi di azioni simili che si riferiscono ad obiettivi specifici della formazione del portiere.

## Competenze minime da acquisire

Al fine di tutelare il percorso dei giocatori individuati per ricoprire il ruolo del portiere e favorire il loro sviluppo formativo, vengono presentati tre esempi di competenze minime che dovrebbero acquisire durante il percorso nella categoria U10/U11. Questi esempi riguardano azioni specifiche per il ruolo (altre pubblicazioni approfondiscono i principi di coinvolgimento del portiere all'interno del gioco secondo la Metodologia Evolution Programme):

- Avviamento alla presa della palla con le mani.
- La parata in tuffo.
- Il contrasto con l'avversario.

Anche se il "gesto tecnico perfetto" non esiste, poiché ogni portiere lo adatta alle proprie caratteristiche fisiche e coordinative, è importante introdurre queste competenze, evidenziando indicazioni di base che ne migliorino l'efficacia e riducano i rischi di infortunio.

### Ad esempio:

- Partire con gli arti inferiori leggermente piegati può favorire un salto più efficace.
- Adottare azioni di riparo (ad esempio, posizionare correttamente le mani o il corpo) può attutire l'impatto con avversari, terreno e palla.
- Il portiere deve posizionarsi con le braccia in avanti per proteggersi il volto.

Questi accorgimenti non solo migliorano le prestazioni tecniche, ma contribuiscono anche alla sicurezza e al benessere del giovane portiere durante l'attività.

## 1) Avviamento alla presa della palla con le mani

Una presa efficace della palla dipende in gran parte dalla corretta posizione di attesa del corpo. Ecco alcune indicazioni fondamentali:

### Arti inferiori

- Devono essere leggermente divaricati, allineati perpendicolarmente alle spalle.
- Il peso del corpo deve essere portato in avanti, favorendo reattività ed equilibrio.

### Arti superiori

- Con le spalle e la testa leggermente protese in avanti, le braccia vanno distese verso la palla.
- L'obiettivo è rallentare la velocità del tiro tramite una leggera flessione delle braccia, per bloccare la palla in modo sicuro.

La postura iniziale non può essere completamente standardizzata, poiché dipende anche dalla struttura morfologica di ogni portiere. È importante osservare e adattare queste indicazioni in base alle caratteristiche specifiche del giocatore.

### Alcuni errori comuni da evitare nell'avviamento alla presa della palla con le mani

Nell'apprendimento di questa azione tecnica è fondamentale prestare attenzione e correggere i seguenti comportamenti:

- Arti superiori e inferiori completamente distesi.
- Braccia mantenute lungo i fianchi.
- Oscillare le braccia all'indietro prima della presa.
- Tenere i gomiti larghi.
- Portare la testa o il peso del corpo all'indietro.

## 2) La parata in tuffo

La parata in tuffo è una delle azioni tecniche che più caratterizzano il ruolo del portiere rispetto a quello del giocatore di movimento. Questa gestualità si compone di quattro fasi fondamentali:

### 1. Sbilanciamento

Partendo dalla posizione iniziale, il portiere sposta il baricentro fino a perdere l'equilibrio per indirizzare il corpo verso la direzione della palla.

### 2. Spinta

La spinta viene eseguita con una potenza variabile, in base alla distanza e alla velocità della palla, che si realizza attraverso gli arti inferiori. A seconda delle circostanze, può essere usato il piede più vicino o più lontano dalla palla.

### 3. Volo

Il volo si sviluppa in relazione alla distanza e alla velocità del pallone, con l'obiettivo di coprire lo spazio necessario per raggiungere il punto di impatto con la palla.

### 4. Caduta

La caduta varia in base alla traiettoria della palla:

- Traiettoria bassa: non si verifica una vera e propria caduta, ma piuttosto una **strisciata a terra** per impattare la palla.
- Traiettoria a mezza altezza: la sequenza dei punti di contatto con il terreno segue un ordine preciso, cioè prima la parte esterna della gamba, poi il fianco, la spalla ed infine si ricerca il contatto con il pallone.
- Traiettoria alta: in questo caso, il primo punto di contatto è la palla, seguito dal fianco del corpo e infine dalla parte esterna della gamba.

### Alcuni errori comuni da evitare nella parata in tuffo

Per migliorare l'efficacia e la sicurezza della parata in tuffo, è importante evitare i seguenti errori comuni:

- Una linea di tuffo non orientata correttamente rispetto alla gamba di spinta.
- Testa e busto che tendono all'indietro durante il tuffo.
- Braccia tenute troppo vicine al corpo.
- Cadute frontali o sulla schiena (entrambe situazioni particolarmente pericolose).
- Tenere un braccio sotto il corpo durante la caduta aumenta considerevolmente il rischio di infortuni.

## 3) Il contrasto con l'avversario

Le principali situazioni di contatto con l'avversario per il portiere si verificano durante l'uscita 1 contro 1 ed il gioco aereo.

### 1. 1 contro 1 (o parata a contrasto)

- Le mani devono intervenire sulla palla, dalla parte opposta rispetto al punto di contatto del piede dell'avversario, al fine di evitare di prendere un calcio diretto al corpo, senza potersi proteggere.
- Durante l'avvicinamento alla palla, è essenziale abbassare il baricentro del corpo in modo graduale per mantenere stabilità ed equilibrio.

### 2. Gioco aereo (o difesa dello spazio con palla alta)

- Durante l'uscita, il portiere deve flettere la gamba e utilizzare il ginocchio come protezione per il corpo.
- In fase di atterraggio, è preferibile portare il pallone vicino al corpo per uscire rapidamente dalla zona di pericolo.

## ALCUNI ERRORI COMUNI DA EVITARE NEL CONTRASTO CON L'AVVERSARIO

### Generici

- Aspettare la palla vicino alla linea di porta senza aggredire lo spazio.
- Eseguire un movimento anticipatorio rispetto al gesto tecnico da realizzare, muovendosi troppo presto senza aver preso informazioni sulle intenzioni dell'avversario.
- Posizionare i piedi con un'ampiezza troppo stretta o troppo larga, limitando così la spinta e la stabilità.

### Specifici delle situazioni di 1 contro 1

- Affrontare l'uscita con la testa alta senza proteggere il viso con le braccia.
- Tenere il baricentro del corpo troppo alto ed abbassarlo solo quando si è vicini all'avversario.
- Dare la schiena all'avversario durante il tuffo, fraponendosi tra lo stesso ed il pallone. Questa modalità di intervento porta ad un errato posizionamento delle mani che rischiano di essere in corrispondenza del punto in cui l'avversario calcia la palla, aumentando la probabilità di un errore tecnico e di infortuni.

### Specifici del gioco aereo

- Effettuare lo stacco con entrambi i piedi contemporaneamente, riducendo l'efficacia del salto.
- Non alzare sufficientemente il ginocchio per proteggere il corpo durante l'uscita.
- Prendere la palla sopra la testa, fuori dal campo visivo, riducendo così il controllo dell'azione.

### Considerazioni riassuntive

Nella categoria U10/U11, è consigliabile che gli allenatori adottino strategie mirate per permettere a determinati profili - all'interno del proprio gruppo squadra - di intraprendere un percorso specifico orientato al ruolo del portiere. Tuttavia, è altrettanto importante garantire che ogni giocatore della rosa abbia l'opportunità di sperimentare il ruolo del portiere durante la stagione. Questa rotazione non solo arricchisce le competenze di tutti i giocatori, ma favorisce anche una migliore comprensione di alcune fasi del gioco che altrimenti sarebbe difficile capire.

In sintesi, se dovessimo riassumere i concetti relativi al ruolo del portiere in questa categoria, utilizzando una sola frase, potremmo dire: **"Conosco il ruolo del portiere."**

## L'organizzazione della formazione tecnica del portiere

La formazione tecnica del portiere può essere organizzata in modo diverso a seconda della presenza o assenza dell'allenatore dei portieri. In questa sezione del documento vengono presentati alcuni esempi che permettono di avere degli spunti di lavoro sia in contesto di allenamento che di partita.



### QUANDO NON È PREVISTO L'ALLENATORE DEI PORTIERI (in allenamento e in partita)

#### La formazione tecnica in allenamento

- **Viene saltuariamente inserita un'attivazione tecnica specifica per il ruolo del portiere alla quale partecipano tutti i giocatori della squadra.** Nella programmazione settimanale, l'allenatore propone un'attivazione rivolta al ruolo del portiere alla quale prende parte tutto il gruppo squadra. Alcuni esempi di queste proposte si trovano nella sezione **esercitazioni** dell'Applicazione Evolution Programme. Selezionando il contenitore **orientamento del movimento**, è possibile trovare alcune attività che intendono promuovere esperienze orientate al ruolo del portiere (è possibile riconoscerle dal titolo).
- **Impiego in porta dei giocatori con maggiore attitudine al ruolo del portiere.** Nella struttura degli allenamenti basati sulla Metodologia Evolution Programme, che segue un modello articolato in sei ambiti (**finalizzazione, conoscenza del gioco, dominio del gioco, gara, tecnico e motorio - [clicca qui per consultare il documento](#)**), sono spesso presenti situazioni di tiro in porta. I giocatori che manifestano una maggiore attitudine al ruolo del portiere vengono impiegati in tutti i ruoli di movimento, ma con una frequenza maggiore, pur non esclusiva, nel ruolo di estremo difensore. Questo approccio consente loro di sviluppare competenze specifiche, senza limitare la loro esperienza alle sole caratteristiche del ruolo.
- **Organizzazione di un "tempo supplementare" rivolto ai portieri.** Quando possibile, l'allenatore del gruppo squadra è invitato a organizzare un **"tempo supplementare"** dedicato ai giocatori che dimostrano attitudini particolari per il ruolo del portiere (indicazione suggerita anche nell'introduzione a questa sezione). Questo **tempo supplementare** ha come obiettivo principale il trasferimento di competenze utili per garantire un'esperienza sicura ed efficace tra i pali. Le competenze da veicolare attraverso questo strumento possono includere quelle viste nel capitolo precedente:
  - La **presa della palla con le mani**, con attenzione alla postura e alla tecnica.
  - La **parata in tuffo**, articolata nelle sue fasi principali (sbilanciamento, spinta, volo, caduta).
  - Il **contrasto con l'avversario**, con focus sulla sicurezza e sul posizionamento.

#### BOX APPROFONDIMENTO N°6 - Il tempo supplementare, un'opportunità di approfondimento.

Nella metodologia dell'Evolution Programme, il **tempo supplementare** rappresenta un'attività svolta solitamente al termine dell'allenamento (qualora alla fine dell'attività non vi sia il tempo materiale per realizzarlo può essere svolto anche all'inizio della stessa). L'intento di questa proposta è quello di approfondire e ripassare alcuni aspetti che durante l'allenamento non sono risultati chiari.

Il **tempo supplementare** può essere dedicato ad un singolo giocatore, ad un gruppo di atleti oppure all'intero gruppo squadra. Solitamente queste proposte hanno caratteristiche di tipo analitico, nelle quali la trasmissione dei contenuti avviene in forma prevalentemente direttiva; tuttavia, questa indicazione sulle modalità di conduzione, non è intesa come vincolante.

In sostituzione a questo momento di approfondimento, che richiede tempo e disponibilità di spazi, si propone la realizzazione di specifiche attività rivolte alla trasmissione di contenuti per il ruolo del portiere all'interno dell'allenamento in uno specifico contenitore definito **"sostegno"** (illustrato nel documento che presenta il modello di allenamento Evolution Programme).



## La formazione tecnica in partita

Le modalità di gioco per l'Attività di Base, promosse dalla FIGC, SGS prevedono che alle frazioni di gioco della partita vengano abbinare anche altre attività: **le proposte pre-gara (situazioni di gioco e duello); la multi-partita; il 4° tempo di gioco**. Le proposte pre-gara (**situazioni di gioco e duello**) possono essere svolte anche al posto della classica attivazione che prepara alla partita, anche in modalità **mista**, mescolando quindi i giocatori delle due squadre che stanno per affrontarsi in gara.

Qualora si desideri realizzare ulteriori proposte pratiche in preparazione alla partita, queste devono seguire alcune precise indicazioni:

- Essere realizzate da tutti i giocatori della rosa, indipendentemente dal loro impiego o meno nel 1° tempo di gioco (i **giocatori schierati il primo tempo** e i **giocatori di riserva** svolgono l'attivazione insieme, senza distinzioni).
- Schierare in porta i giocatori che manifestano una maggiore attitudine al ruolo, quando si svolgono attività dove è prevista la conclusione in porta (ad esempio, in contenitori quali **tecnica in movimento, duello, situazioni di gioco o small sided games**).
- Qualora per l'attivazione alla partita si utilizzino gli **allenamenti pre-gara** proposti dalla FIGC, SGS, (vedi link a pagina 13) l'attivazione dei portieri segue le indicazioni qui riportate:
  - Stazione numero 1: da svolgere insieme al gruppo squadra.
  - Stazione numero 2: si consiglia di coinvolgere i portieri nel ruolo di vertici dei giochi di posizione, con la possibilità di utilizzare le mani per effettuare le giocate previste.
  - Stazione numero 3: i portieri si schierano a difesa della porta.

Si ribadisce che quando non è presente l'allenatore dei portieri, un istruttore dei portieri o un collaboratore area portieri, si sconsiglia lo svolgimento di un'attivazione completamente autonoma per i portieri di questa fascia d'età. Il ruolo del portiere prevede dei movimenti e delle attenzioni alla sicurezza che devono sempre essere fatti rispettare da persone competenti. L'attivazione autonoma dei portiere, quando non è presente un allenatore dedicato esclusivamente a loro, viene consigliata a partire dalla categoria U12/U13.

### Consigli utili in contesto partita

1. **Alternare i portieri schierati nel primo tempo.** In questa fascia d'età si sconsiglia di stabilire una distinzione gerarchica tra il portiere titolare e la riserva. Alternare l'impiego, nel primo tempo e durante tutta la gara, promuove un'esperienza equilibrata e formativa per entrambi.
2. **Assegnare compiti di sostegno ai portieri in panchina.** Il portiere non schierato in campo per la partita (qualora non sia già impegnato nello svolgimento di una multi-partita) supporta il compagno osservandolo e suggerendogli comportamenti privilegiati facilmente riconoscibili, ad esempio:
  - Avanzare e accompagnare il gioco quando l'azione si sviluppa nella metà campo avversaria.
  - Trasmettere la palla con forza per ridurre il rischio di intercetto da parte dell'avversario.
  - Richiamare i compagni sulle marcature nelle palle inattive, indicando opportunità di gioco in fase di possesso palla.
3. **Abituare i portieri alle dimensioni della porta.** Durante le multi-partite, utilizzare porte di dimensioni prossime a quelle regolamentari al fine di abituare i portieri a proporzioni più vicine a quelle che si trovano ad affrontare in gara.
4. **Promuovere autonomia e relazioni positive tra pari.** Incoraggiare i portieri a comunicare verbalmente con i compagni, evitando così che questi dipendano esclusivamente dalle indicazioni dell'allenatore. Ad esempio, il portiere può richiamare il difensore a salire e accorciare le distanze dal reparto di centrocampo, quando la palla si trova in fase offensiva. Questa abitudine favorisce lo sviluppo della leadership e della consapevolezza rispetto all'importanza di tenere la squadra corta.



## QUANDO È PREVISTO L'ALLENATORE DEI PORTIERI (in allenamento e in partita)

### La formazione tecnica in allenamento

In base alle risorse e opportunità disponibili possono essere adottati diversi approcci. Di seguito alcuni suggerimenti pratici:

#### 1. Allenatore dei portieri disponibile una volta a settimana

- La seduta si svolge con **modalità mista**:
  - **Prima parte**: allenamento separato (massimo 40 minuti) con focus sul ruolo del portiere.
  - **Seconda parte**: modalità integrata, dove l'allenatore della squadra e l'allenatore dei portieri collaborano allo svolgimento della seduta.

#### 2. Allenatore dei portieri disponibile due volte a settimana

- **Primo allenamento**: modalità mista (massimo 40 minuti di attività separata, il resto dell'allenamento si svolge in modalità integrata).
- **Secondo allenamento**: modalità completamente integrata, l'allenatore e l'allenatore dei portieri collaborano assieme allo svolgimento dell'intera seduta di allenamento.

#### 3. Allenatore dei portieri disponibile tre volte a settimana

- **Primi due allenamenti**: da svolgere in modalità mista, con le stesse modalità presentate nella soluzione precedente con due presenze a settimana.
- **Terzo allenamento**: da svolgere interamente in modalità integrata assieme al gruppo squadra, quindi senza una parte specifica per i portieri.



#### Modalità mista (categoria U10/U11)

Nella modalità mista rivolta a questa categoria è prevista una parte dell'allenamento dedicata ad attività specifiche per il ruolo del portiere ed una parte di attività integrata con il gruppo squadra. La parte separata ha una durata suggerita di 30-40 minuti; successivamente i portieri si uniscono all'attività del loro gruppo squadra e l'allenatore dei portieri collabora con l'allenatore allo svolgimento della seduta di allenamento. L'organizzazione dell'attività nella modalità separata varia in base al numero di portieri disponibili.

**Con 1 portiere**: se l'attività prevede dei tiri in porta e non c'è un secondo portiere coinvolto nell'allenamento, si consiglia di coinvolgere un giocatore di movimento del gruppo squadra, facendogli svolgere il ruolo di **sparring partner** e chiedendogli di realizzare tutte le azioni di conclusione in porta.

**Da 2 a 5 portieri**: vengono svolti 30-40 minuti di allenamento specifico per il ruolo condotto dall'allenatore dei portieri. La parte restante della seduta viene svolta in modalità integrata con il gruppo squadra.

**Con 6 o più portieri**: l'allenamento specifico viene organizzato in 2 stazioni raddoppiate da 30-40 minuti in cui l'allenatore lavora con metà dei portieri disponibili, mentre gli altri si allenano assieme al gruppo squadra. In seguito allo svolgimento della prima stazione, i due gruppi di portieri si alternano nel lavoro con l'allenatore dei portieri. Nel tempo rimanente della seduta i portieri vengono coinvolti nell'attività integrata con il gruppo squadra, alternandosi in qualità di giocatori di movimento e portieri. Questa modalità a stazioni consente di gestire efficacemente un elevato numero di portieri e può essere realizzata anche quando si devono coinvolgere giocatori di annate diverse nella stessa fascia oraria.



## La formazione tecnica in partita

---

Viste le caratteristiche delle modalità di gioco per l'Attività di Base, presentate nelle pagine precedenti, vengono forniti alcuni consigli organizzativi per gestire al meglio l'attività quando è presente l'allenatore dei portieri nel contesto di gara.

Qualora si desideri realizzare delle attività pratiche in preparazione alla partita, queste devono seguire alcune precise indicazioni:

- Essere realizzate da tutti i portieri della rosa, indipendentemente dal loro impiego o meno nel 1° tempo di gioco (**giocatori schierati il primo tempo** e **giocatori di riserva** svolgono l'attivazione insieme, senza distinzioni).
- Svolgere la prima parte di attivazione pre-gara in modalità separate, scegliendo delle proposte analitiche\* che abbiano come obiettivo:
  - tecnica podalica
  - difesa della porta
- L'ultima parte dell'attivazione pre-gara va organizzata in modalità integrata: l'allenatore dei portieri conduce l'attività insieme all'allenatore della squadra dando indicazioni specifiche ai portieri.

\*L'utilizzo di proposte analitiche permette ai portieri di svolgere attività semplici che danno sicurezza in preparazione alla partita e risultano efficaci da un punto di vista organizzativo con l'utilizzo di pochi palloni.

## Esempi di proposte pratiche

Anche per la categoria U10/U11 viene presentata una lista delle diverse tipologie di proposte pratiche inserite in questa sezione:

- Esempi di **proposte** pratiche **con modalità orientata al ruolo** da svolgere **in assenza dell'allenatore dei portieri**, coinvolgendo tutti i giocatori del gruppo squadra.
- Esempio di **adattamento** di una proposta pratica a **diverse numeriche** di giocatori presenti.
- Esempio di proposte di allenamento con **modalità separata**.
- Esempio di seduta di allenamento con **modalità integrata**.

Come indicato in apertura del documento, si ricorda che tutte le proposte qui riportate sono state scritte in forma riassuntiva, nell'esercizio allegato vengono invece presentate in modo più approfondito.



**Esempi di proposte pratiche orientate al ruolo del portiere da svolgere in assenza dell'allenatore dei portiere, coinvolgendo tutti i giocatori del gruppo squadra.**

Principali indicazioni metodologiche per la proposta di attività di allenamento rivolte ai portieri con modalità **orientata al ruolo** nella categoria U10/U11:

1. Proporre delle attività propedeutiche al ruolo del portiere con modalità prevalentemente ludiche e stimolanti.
2. Favorire lo svolgimento di un maggior numero di proposte esplorative rispetto a quelle di tipo analitico globali.
3. L'idea di fondo dovrebbe essere quella di inserire il gesto tecnico specifico in un contesto situazionale, anche semplificato. Nel caso un portiere evidenzia criticità particolari che mettono a repentaglio la sua sicurezza, vengono proposte attività analitiche per la loro correzione e adattamento. Anche il **tempo supplementare** può essere una strategia per lavorare sulle gestualità specifiche.

**Ambito  
ESPLORATIVO**

**Titolo  
GIRARSI VELOCEMENTE ED EFFETTUARE UN TUFFO**



8'



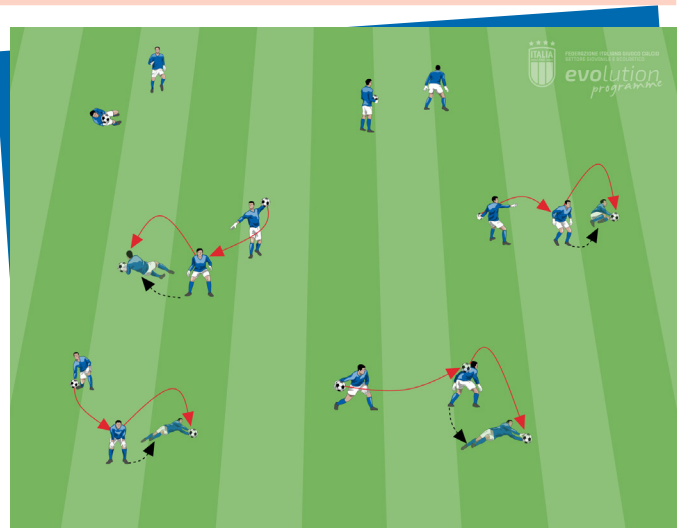
spazi non definiti



12 giocatori

### DESCRIZIONE

I giocatori si dividono a coppie. Ogni coppia si muove liberamente all'interno dello spazio identificato per l'attività ed è in possesso di un pallone. Si effettua un'attività di lancio e presa in tuffo della palla tra ogni coppia di giocatori. P1 lancia la palla facendola rimbalzare sulla schiena di P2, il quale -una volta sentito il rimbalzo- deve girarsi e cercare di prenderla velocemente in tuffo.

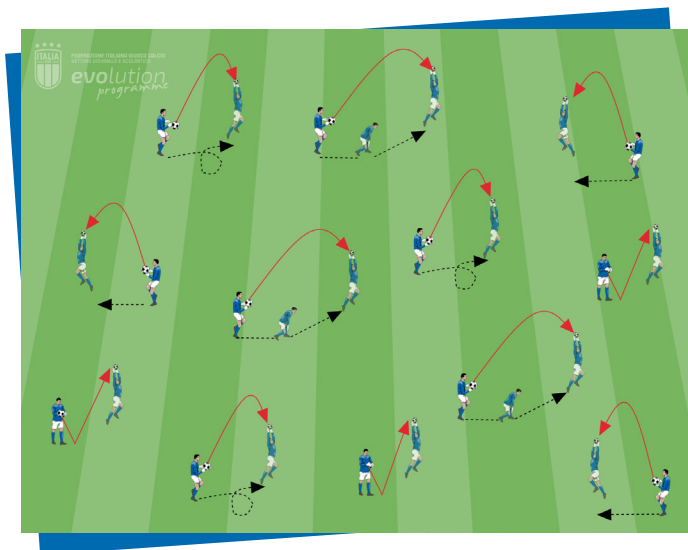




<b>Ambito ESPLORATIVO</b>	<b>Titolo USCITA ALTA CON AZIONE MOTORIA ABBINATA</b>
8'	spazi non definiti
	12 giocatori

**DESCRIZIONE**

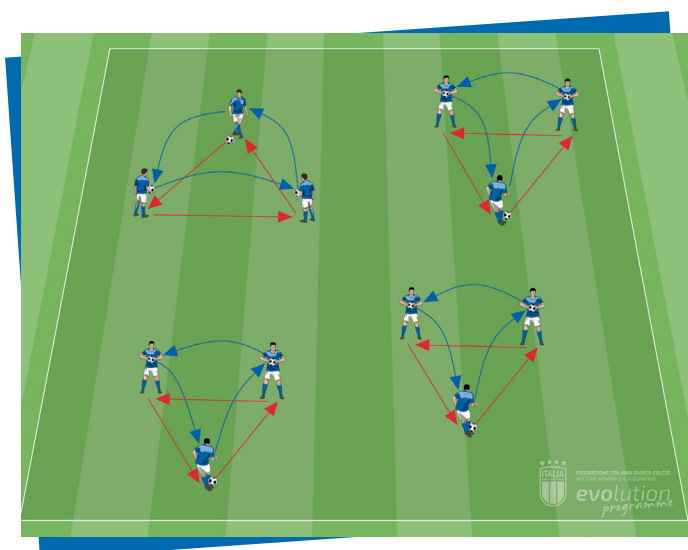
I giocatori si muovono liberamente nello spazio. Ogni giocatore ha un pallone ed ha il compito di correre in forma libera, facendo rimbalzare la palla a terra o lanciandola in alto, abbinando, quindi, un'azione motoria ed una conseguente uscita alta in presa.



<b>Ambito ESPLORATIVO</b>	<b>Titolo TRASMISSIONE MANUALE/PODALICA A 3 PORTIERI</b>
8'	spazi non definiti
	12 giocatori

**DESCRIZIONE**

I giocatori si dividono a gruppi di 3 partecipanti che si posizionano a formare un triangolo. Ogni giocatore è in possesso di una palla; in ogni gruppo, 2 palloni vengono tenuti in mano ed uno tra i piedi. I giocatori devono scambiarsi la palla in modo continuo, eseguendo un'esercitazione di trasmissione alternata manuale/podalica.





## Esempio di adattamento di una proposta pratica a diverse numeriche di giocatori presenti

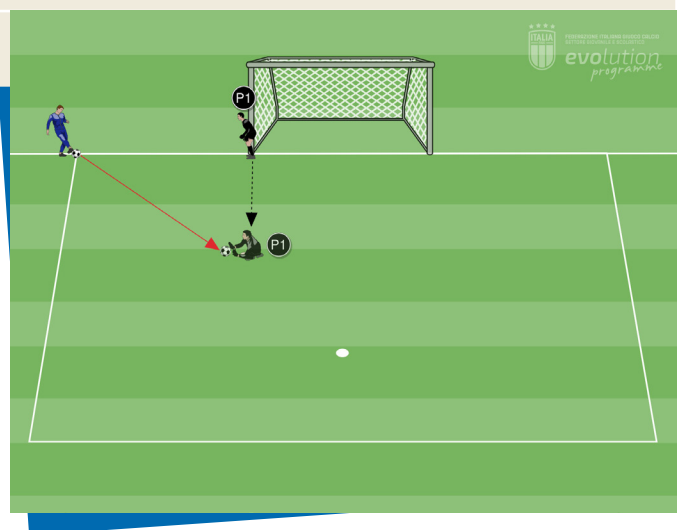
Di seguito viene riportato un esempio di organizzazione di una proposta pratica appartenente all'ambito difesa spazio ed il suo adattamento ad un numero crescente di portieri coinvolti. Le varianti sono state presentate mantenendo inalterati gli obiettivi e la struttura della proposta.

Ambito DIFESA SPAZIO	Titolo USCITA BASSA SU CROSS LATERALE	
8'	22x11m	porta 4x2m

### ESEMPIO PROPOSTA PRATICA CON 1 PORTIERE

#### DESCRIZIONE

L'allenatore dei portieri si posiziona lateralmente rispetto alla porta, lungo la linea di fondo campo, mentre il portiere si colloca all'altezza del palo. L'attività prevede che l'allenatore calci la palla nello spazio davanti alla porta. Il portiere ha l'obiettivo di effettuare una presa in tuffo a terra.

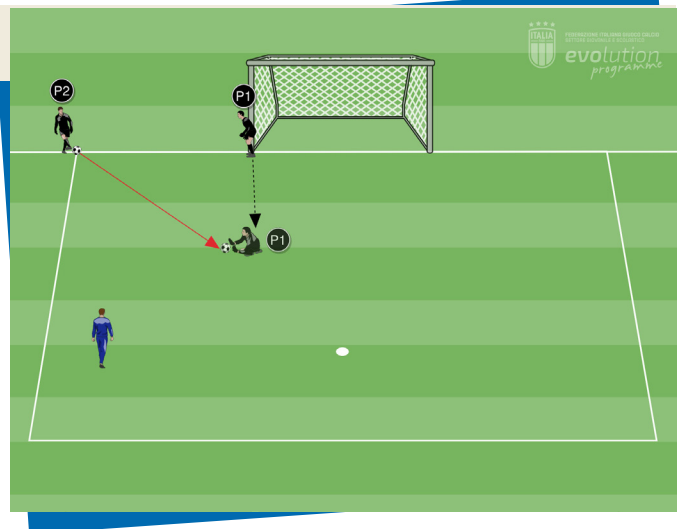


### ESEMPIO PROPOSTA PRATICA CON 2/3 PORTIERI

#### DESCRIZIONE

**Nel caso di 2 portieri**, la struttura dell'attività rimane invariata rispetto a quella precedentemente descritta, ma l'azione inizia con il pallone tra i piedi di un secondo portiere (P2), che effettua un passaggio nello spazio davanti alla porta difesa dal compagno (P1).

**Nel caso di 3 portieri**, l'azione parte con il pallone tra i piedi di P3 (che, nella figura, si posiziona al posto dell'allenatore). P3 avvia la combinazione di passaggi trasmettendo la palla a P2, il quale, dopo un controllo, esegue un passaggio nello spazio davanti alla porta per la presa in tuffo di P1.



Ambito  
DIFESA SPAZIO

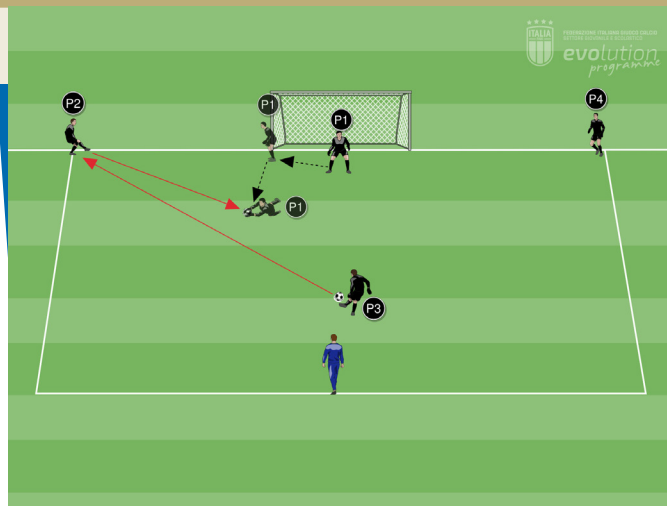
Titolo  
USCITA BASSA SU CROSS LATERALE

ESEMPIO PROPOSTA PRATICA CON 4/5 PORTIERI

DESCRIZIONE

**Nel caso di 4 portieri**, P4 si posiziona lateralmente all'altezza della linea di fondo, in attesa di ricevere una trasmissione da parte di P3, prima di effettuare un cross verso P1. P3 può scegliere se giocare la palla a P2 o P4.

**Nel caso di 5 portieri**, P5 si posiziona vicino a P3 e trasmette palla a P4 posizionato lateralmente. Le varianti sono state inserite per garantire il raggiungimento dello stesso obiettivo tecnico.

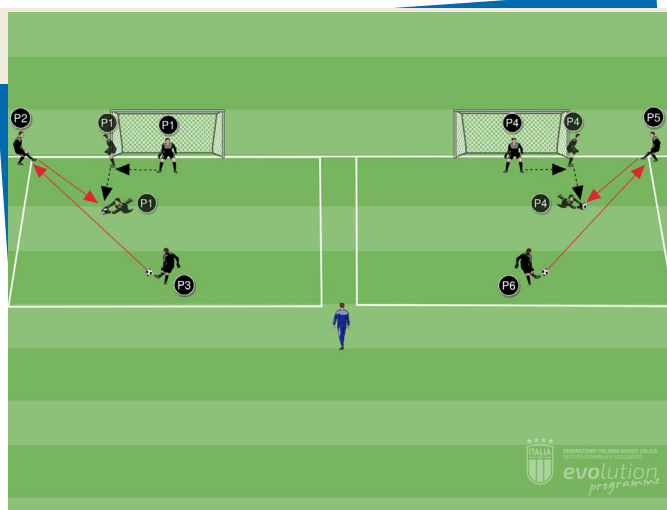


ESEMPIO PROPOSTA PRATICA CON 6 O PIÙ PORTIERI

DESCRIZIONE

**Nel caso di 6 o più portieri**, inserire una seconda stazione adiacente alla prima.

Le varianti organizzative introdotte non modificano l'obiettivo dell'attività, ma adattano le numeriche a disposizione garantendo il coinvolgimento attivo di tutti i giocatori presenti.





## Esempio di proposte di allenamento con modalità separata

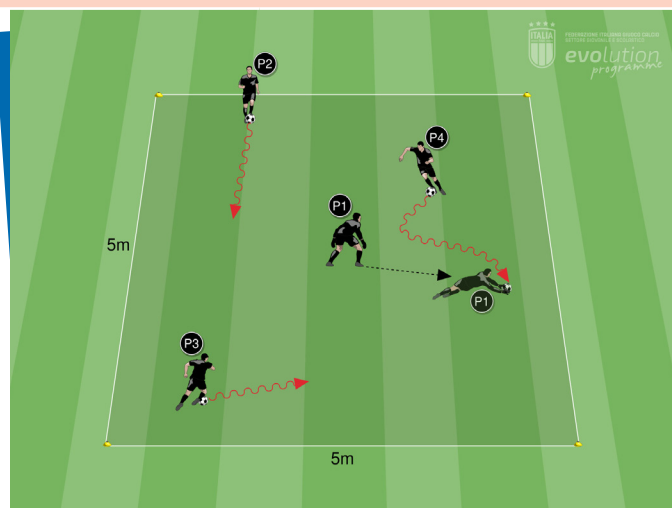
Ambito  
ESPLORATIVO

Titolo  
CONDUZIONE PALLA ED USCITA BASSA



### DESCRIZIONE

Tutti i giocatori, tranne uno, sono in possesso di un pallone. I giocatori con la palla la conducono liberamente all'interno del quadrato. Il portiere senza palla (P1) ha l'obiettivo di prendere o spingere, con le mani, fuori dal campo i palloni dei compagni.



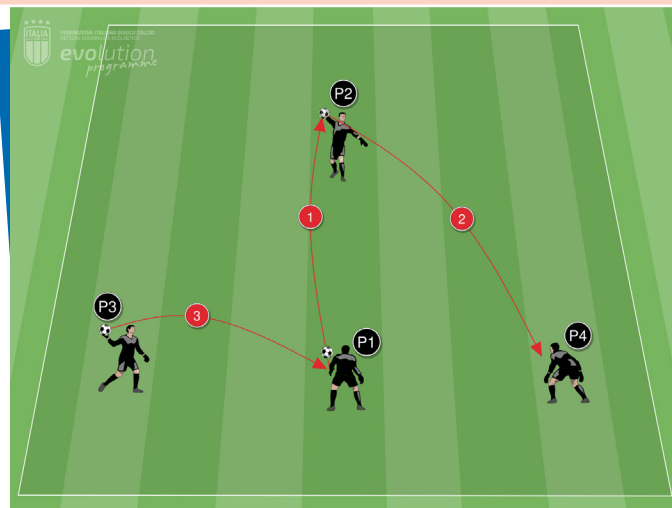
Ambito  
ESPLORATIVO

Titolo  
LANCIO E PRESA DELLA PALLA



### DESCRIZIONE

L'attività coinvolge 4 giocatori, 2 dei quali sono in possesso di un pallone. 3 giocatori si posizionano in riga ad alcuni metri da un compagno posizionato di fronte a loro. Si svolge una combinazione di lancio e presa della palla. P1 lancia una palla con le mani in prossimità del viso di P2, il quale deve effettuare una presa. P2, dopo aver ricevuto la palla, la trasmette al giocatore laterale, quello che non è in possesso del secondo pallone (nella figura, il giocatore P4). Chi aveva già il pallone in mano (nell'esempio, P3) trasmette la palla con le mani a P1, facendo così riprendere la combinazione di passaggi.







## Esempio di proposte di allenamento con modalità integrata

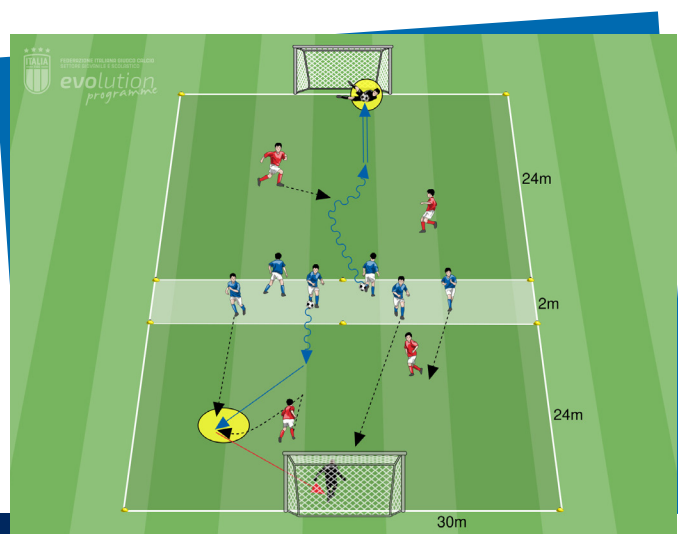
A completamento di questa sezione sulle proposte pratiche viene proposto un esempio di allenamento integrato rivolto alla categoria U10/U11.

Ambito <b>FINALIZZAZIONE</b>	Contenitore <b>TECNICA DI MOVIMENTO</b>	Titolo <b>ATTACCHI A SCELTA</b>	
15'	30x50m	porte 4x2m	12 giocatori

### DESCRIZIONE

Nel campo di gioco predisposto per una partita viene definito un corridoio centrale profondo 2 metri e largo quanto l'intero campo. 2 squadre da 6 giocatori ciascuna si sfidano in 2 situazioni distinte, che vedono opporsi un gruppo di attaccanti ad uno di difendenti. I 6 attaccanti si dividono in 2 squadre, ognuna delle quali attacca una porta: il numero di componenti di ogni squadra viene scelto dai giocatori stessi (3 da una parte e 3 dall'altra, 4 da una parte e 2 dall'altra, 5 da una parte e uno dall'altra). Ognuna delle 2 stazioni di gioco prevede l'utilizzo di un pallone.

La squadra che attacca le porte deve cercare di fare gol. La squadra che difende le porte deve cercare di riconquistare palla e realizzare una meta nel corridoio centrale.



### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

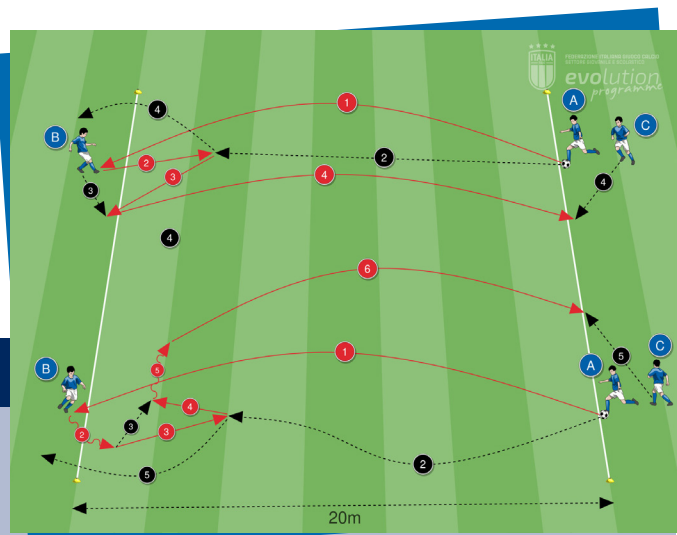
- Orienta il primo controllo di palla con entrambi i piedi riducendo i tempi di gioco.
- Si orienta nel campo di gioco riconoscendo gli spazi dove lo sviluppo del gioco risulta più efficace ed indirizza l'azione dando sostegno ai compagni.
- Comunica correttamente l'atteggiamento della squadra attenzionando le situazioni di inferiorità, parità e superiorità numerica.



Ambito TECNICO	Contenitore TECNICA DI MOVIMENTO	Titolo PASSO LUNGO, PASSO CORTO
 15'	 20m per ampiezza di gioco non definita	 6 giocatori

## DESCRIZIONE

I giocatori si dividono in 2 gruppi da 3 componenti ciascuno che si posizionano all'esterno delle 2 linee delimitate, 2 da una parte e 1 dall'altra. Ogni terna è in possesso di un pallone e gioca in modo autonomo rispetto agli altri. Si svolge un'attività tecnica che alterna una trasmissione di palla lunga a 2 corte, con una continua rotazione delle posizioni regolate dal principio: mi sposto dove do palla.



## COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

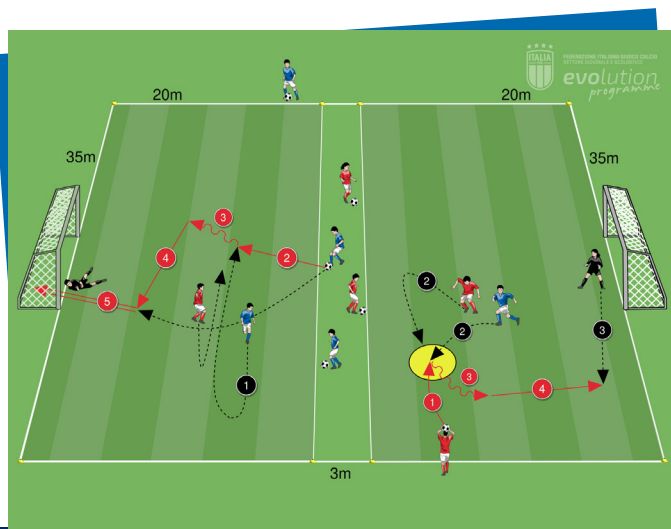
- Trasmette palla forte sulla figura e modula la forza di trasmissione nello spazio.
- Esegue il calcio della palla a parabola, riuscendo a calibrare il punto di caduta della stessa in modo da permettere un controllo agevole al compagno.
- Orienta il primo controllo di palla con entrambi i piedi, riducendo i tempi di gioco.



Ambito CONOSCENZA DEL GIOCO	Contenitore SOSTEGNO	Titolo FINALIZZAZIONI DA MARCATURA INDIVIDUALE
15'	35x43m	12 giocatori

## DESCRIZIONE

Si gioca su 2 metà di un campo preparato per la realizzazione di una partita. Le aree di gioco sono separate tra di loro da un corridoio largo 3 metri: si creano così due settori distinti e un'area centrale. La squadra viene divisa in 2 gruppi di uguale numero. Ogni gruppo gioca in modo autonomo rispetto ai compagni impegnati nell'altro settore del campo. In ogni settore i giocatori coinvolti si distribuiscono come segue: 1 portiere; 1 difensore; 1 attaccante; 3 giocatori in attesa fuori dal campo di gioco (in possesso di un pallone ciascuno). Nei 2 settori si svolgono una serie di azioni di gioco 2 contro 2 (2 attaccanti contro un difendente più il portiere) che hanno inizio da 2 situazioni diverse di palla inattiva: calcio di punizione o rimessa laterale. Le modalità di avvio dell'azione si alternano secondo le scelte del giocatore che inizia il gioco.



## COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Comunicare con il compagno i movimenti degli avversari ed eventuali adattamenti da realizzare durante il gioco: orientamento della marcatura, aggressività o temporeggiamento sul portatore di palla avversaria.
- Essere in grado di modificare continuamente il proprio posizionamento rispetto alla porta in funzione dei compagni e degli avversari.
- Individuare la posizione corretta per coprire lo specchio della porta in modo efficace nelle situazioni di palla inattiva a proprio sfavore.



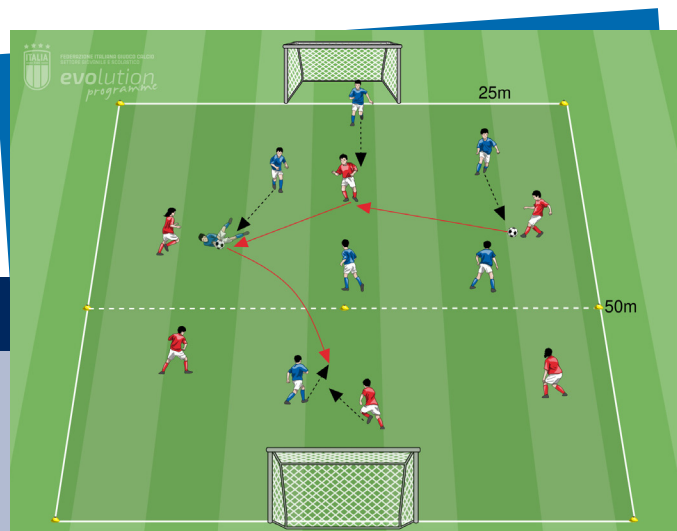
Ambito MOTORIO	Contenitore ORIENTAMENTO DEL MOVIMENTO	Titolo PORTIERI: PARTITE AEREE ESTESE
15'	25x50m	12 giocatori

## DESCRIZIONE

2 squadre da 6 giocatori ciascuna giocano una partita di calcio nella quale le aree di rigore si considerano della stessa grandezza della propria metà campo. Tutti i giocatori, nella propria metà campo, possono giocare come se fossero portieri. La palla può essere tenuta in mano per un massimo di 3 secondi.

## COMPORTEMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Intercettare la palla con le mani ogni volta che questa soluzione può risultare efficace, ad esempio: forte pressione da parte dell'avversario, palla che rimbalza ed è difficile da controllare con i piedi.
- Andare a contatto con il terreno, la palla e gli avversari con sicurezza e determinazione.
- Bloccare la palla in presa.



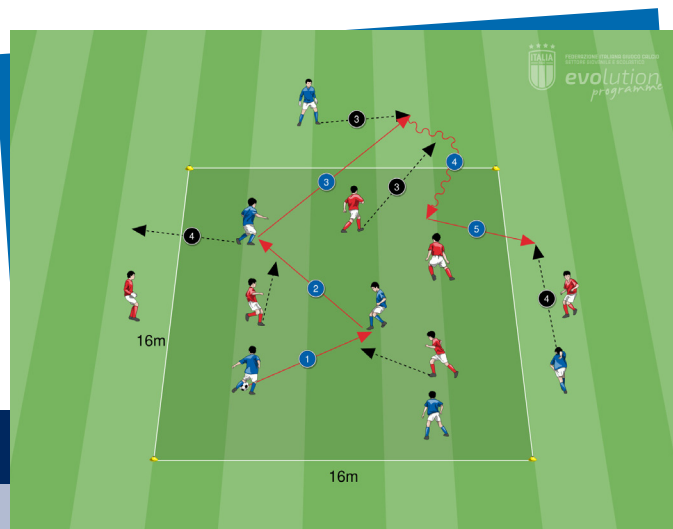


Ambito DOMINIO DEL GIOCO	Contenitore GIOCHI DI POSSESSO	Titolo GIOCO DENTRO, GIOCO FUORI
15'	16x16m	12 giocatori

## DESCRIZIONE

Si svolge un'attività di possesso palla tra 2 squadre composte da 6 giocatori.

La squadra in possesso del pallone ha l'obiettivo di mantenerne la disponibilità il più a lungo possibile, utilizzando anche l'ausilio dei 2 compagni posizionati all'esterno dello spazio delimitato. I 2 giocatori che iniziano l'attività all'esterno del campo possono scambiare la loro posizione di gioco con i compagni all'interno dello stesso. I giocatori all'esterno del quadrato non possono ricevere pressione dagli avversari.



## COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

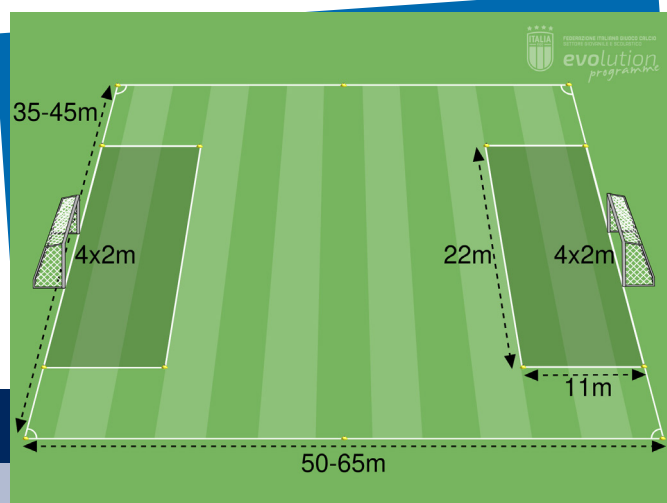
- Quando si trova all'esterno del quadrato, si muove in funzione dell'azione dando sostegno ai compagni, aumentando e diminuendo la distanza dal giocatore in possesso di palla, in modo tale da garantirsi lo spazio necessario per ricevere la palla con maggiore efficacia.
- Coordina, aiuta, incoraggia, sostiene i propri compagni con tono deciso e fornendo indicazioni specifiche.
- Effettua gli spostamenti all'interno dello spazio di gioco, mantenendo sempre il contatto visivo con la palla.

Ambito GARA	Contenitore PARTITA U10/U11	Titolo PARTITA 7 contro 7
15'	35-45x50-65 m	14 giocatori

## DESCRIZIONE

Si svolge una partita seguendo il regolamento ufficiale della categoria U10/U11, con particolare attenzione al rispetto delle **regole specifiche** relative al ruolo del portiere.

Durante la partita l'allenatore dei portieri (se presente) segue il portiere e sceglie quali comportamenti privilegiati attenzionare.



## COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Dimostra efficacia negli interventi a difesa della porta: para con diverse parti del corpo; affronta l'avversario in possesso di palla riducendo lo specchio della porta.
- Fornisce sempre sostegno all'azione del compagno con palla (intendere il portiere come uomo in più) in ogni azione di gioco.
- Si posiziona correttamente prima di una conclusione avversaria: sulla linea della bisettrice tra palla e porta, sia per tiri provenienti dalla zona centrale del campo che per quelli laterali.

## BOX APPROFONDIMENTO N°7 - Regole specifiche relative al regolamento di gioco per il portiere nella categoria U10/U11.

Nella categoria U10/U11, le regole di gioco che riguardano il portiere vengono riassunte come segue:

- Le rimesse da fondo campo vengono effettuate come da regolamento del gioco del calcio. Al momento della battuta, i giocatori avversari devono trovarsi fuori dall'area di rigore. Si ribadisce che la palla va rimessa in gioco con i piedi e non con le mani.
- In seguito al passaggio da parte di un compagno, il portiere non può prendere la palla con le mani. In questo frangente la pressione avversaria è concessa fino a quando la palla non entra in possesso del portiere, da quel momento, lo stesso ha 6 secondi per effettuare un passaggio (il passaggio può ovviamente essere intercettato). Scaduti i 6 secondi, gli avversari possono ricercare nuovamente la riconquista della palla. Il divieto di pressione sul portiere in possesso di palla vale solo all'interno dell'area di rigore, fuori dalla stessa può essere liberamente contrastato dagli avversari.
- Non sono previste restrizioni sulla distanza del rilancio da parte del portiere, questo può infatti anche superare la metà campo. Si consiglia comunque di effettuare i rinvii dal fondo ed i rilanci con l'intenzione di sviluppare un'azione ponderata e non casuale giocando corto o lungo a seconda delle opportunità offerte dal gioco.

Per approfondire il regolamento di gioco dell'Attività di Base, fare riferimento ai poster che riassumono i regolamenti di gioco per ogni categoria. [LINK poster U10/U11](#).

## Caratteristiche generali della categoria

Anche per questa fascia d'età, come visto nei capitoli precedenti, prima di presentare i contenuti specifici per il ruolo del portiere, si ritiene utile una breve introduzione alle caratteristiche generali della categoria.

### Includere

**Nella categoria U12/U13** si registra il più alto numero di tesserati rispetto alle altre categorie del settore giovanile, ma anche i livelli più elevati di *Drop Out*. Una delle cause principali dell'abbandono precoce dell'attività sportiva da parte dei giocatori è il livello di pressione che viene creata nel contesto di gara, spesso troppo elevato e orientato ad ottenere una prestazione immediata, invece che una formazione completa a lungo termine. Un approccio inclusivo, veicolato principalmente attraverso la creazione di gruppi squadra

di livello misto, può essere mantenuto anche in questa fascia d'età con degli accorgimenti che tendono a premiare il merito, permettendo anche ai giocatori più competenti di sentirsi stimolati a dare il massimo. Premiare l'impegno e le qualità di alcuni giocatori con un minutaggio gara superiore ai compagni (pur nel rispetto del regolamento di gioco della categoria U12/U13); organizzare le partite attraverso le modalità di gioco previste da FIGC, SGS; partecipare ad alcune attività tecniche per livello di competenze: sono solo alcune delle soluzioni pratiche che permettono di "includere", sia stimolando chi deve recuperare esperienze calcistiche, che premiando chi necessita di un contesto di confronto più sfidante.

Il **mantenimento di gruppi di giocatori di livelli di efficacia misti** anche in questa categoria può essere favorito incentivando l'insegnamento tra pari. Promuovere la comunicazione tra i giocatori, insegnando loro a fornire indicazioni sulle scelte, le gestualità tecniche e i comportamenti, contribuisce a creare un clima relazionale orientato all'apprendimento. In questo modo, il miglioramento di un singolo giocatore si traduce in una crescita collettiva per tutta la squadra.

*Clima sereno*

### Educare attraverso il movimento

Sviluppare la percezione di essere parte di un'entità collettiva aiuta ad **acquisire delle abilità relazionali** che possono essere utili non solo in campo, ma anche nel contesto familiare e scolastico.

Il **giovane giocatore va coinvolto nell'organizzazione della seduta**. Comunicare le proposte di allenamento prima del loro svolgimento (via whatsapp sul gruppo genitori, oppure appendendo il programma dell'attività in spogliatoio) favorisce l'organizzazione della seduta e rende i giocatori stessi più autonomi e consapevoli rispetto al processo di crescita sportiva che li vede protagonisti.

*Organizzazione dell'allenamento*

In questa particolare fascia d'età il differente livello di sviluppo ponderale dei giovani giocatori rischia di condizionare in modo sensibile l'efficacia prestativa. Questa condizione suggerisce degli adattamenti sia in caso di sviluppo tardivo, che anticipato; per questo motivo si consigliano i seguenti accorgimenti:

- Portare pazienza e tutelare il percorso di chi ha un'età biologica ritardata rispetto ai compagni (ad esempio: garantendo loro l'impiego in partita anche a discapito dell'efficacia immediata; supportando e stimolando la loro pratica con feedback, gratificazioni e incentivi).
- Trovare il giusto modo di stimolare chi ha uno sviluppo fisico anticipato, esponendolo a delle difficoltà che gli permettano di non affidarsi soltanto alle proprie capacità condizionali (ad esempio: inserimento in un gruppo squadra di giocatori più grandi; richiedendo il raggiungimento di obiettivi tecnici particolari; facendolo giocare in condizioni di inferiorità numerica; ecc.).

*Giocatore protagonista*

**Prevedere un percorso tecnico individualizzato**, focalizzato sulle caratteristiche di ogni giocatore, è un accorgimento fondamentale per mettere il giovane calciatore al centro del processo di formazione previsto dal Club.



In questa fascia d'età, il miglioramento della capacità di astrazione permette ai giovani di affrontare con maggiore efficacia proposte di complessità cognitiva superiore rispetto alle categorie precedenti. In particolare, nelle attività situazionali, è possibile:

*Variabilità della pratica*

- Abbinare più richieste contemporaneamente.
- Proporre adattamenti tattici da individuare collettivamente.
- Simulare condizioni o strategie di gara.

Il miglioramento del bagaglio tecnico e coordinativo, così come la possibilità di aumentare la complessità delle proposte, favorisce la possibilità di aumentare il numero di attività che si possono realizzare. Questa opportunità rappresenta un veicolo allo sviluppo della creatività esecutiva e alla capacità di trovare soluzioni autonome ai problemi posti dal gioco. Uno degli obiettivi principali dell'attività degli allenatori è creare ambienti stimolanti che incoraggino il desiderio di sfidarsi e di provare nuove esperienze, prevedendo situazioni che favoriscono la sperimentazione di ruoli diversi evitando che un giocatore desideri **giocare solo in porta** (vedi box approfondimento N°8) o in un altro ruolo specifico. Questa varietà consente di: sviluppare abilità multiple; aumentare la consapevolezza tattica; migliorare la comprensione del gioco in modo globale.

*Educare attraverso il movimento*

**La volontà di migliorarsi e imparare** deve rappresentare la leva principale per la realizzazione di un allenamento efficace. Buone abitudini come organizzarsi rapidamente tra una proposta e l'altra, ascoltare le indicazioni dell'allenatore o riordinare il materiale di gioco al termine dell'allenamento e della partita, possono essere sviluppate durante l'attività pratica e avere ricadute utili anche al di fuori del contesto calcistico.

**Condividere con la squadra una lista di principi di gioco** aiuta i giovani calciatori a comprenderlo meglio e sviluppare risposte collettive a situazioni simili. Ad esempio, il principio "codice palla aperta o chiusa" può essere spiegato così:

- Se un compagno si trova in possesso del pallone in una situazione di "palla aperta" (senza pressione avversaria), ci si allontana per creare spazio e offrire soluzioni per avanzare nel campo.
- Se invece è in una condizione di "palla chiusa" (sotto pressione avversaria), ci si avvicina fornendo degli appoggi attorno alla palla.

*Orientarsi al compito*

I principi di gioco possono essere intesi come dei codici che permettono di sviluppare letture semplificate del gioco e ne migliorano la comprensione.

*Appassionare allo sport*

Un Club che considera il **giovane calciatore come un valore umano su cui investire** a lungo termine ha il compito di curare anche lo sviluppo di competenze non direttamente legate ad elementi tecnici, ma altrettanto rilevanti per una sana educazione sportiva. Una corretta alimentazione, un adeguato riposo e modalità di preparazione all'allenamento e alla gara sono elementi essenziali per mettere lo sport al centro del proprio stile di vita.

Questi temi possono essere approfonditi attraverso workshop, incontri formativi, progetti dedicati e materiali informativi, ma anche e soprattutto tramite l'esempio quotidiano fornito dagli adulti che circondano l'attività calcistica dei giovani calciatori.

Al termine di ogni attività, una domanda utile da porre ai giocatori potrebbe essere: **"Oggi hai dato il meglio di te stesso?"**

Per approfondire le linee guida identificate dalla FIGC, SGS nelle categorie dell'Attività di Base, si consiglia la lettura del documento **"Allenare l'Attività di Base, soluzioni per la formazione del giovane calciatore"**. All'interno di questa pubblicazione si trova la descrizione di 10 Presupposti: linee guida, indicazioni, soluzioni pratiche e suggerimenti per strutturare in modo efficace l'intervento di allenatori, dirigenti e genitori nelle fasce di avviamento al gioco del calcio.

CLICCA QUI  
PER CONSULTARE  
IL DOCUMENTO







**BOX APPROFONDIMENTO N°8 - Soluzioni pratiche a situazioni frequenti (esempio N°3). Un giocatore chiede all'allenatore di giocare solo in porta.**

**Esempio di affermazione da parte del giocatore: "Mister, io voglio giocare solo in porta!"**

Può capitare che alcuni giocatori richiedano esplicitamente di giocare solo nel ruolo di portiere. In questi casi, è utile cercare di comprendere le motivazioni dietro questa scelta, assecondando inizialmente la richiesta del giocatore, soprattutto nella fase di avvio dell'attività. Successivamente, è importante invitarlo a fare esperienze anche come giocatore di movimento.

Elencare i vantaggi che "giocare fuori dalla porta" può offrire per migliorare l'efficacia nel ruolo di portiere rappresenta uno stimolo utile per spingere il giocatore a provare questa esperienza. Si tratta infatti di un passaggio fondamentale nel percorso formativo di ogni portiere che è bene spiegare in modo chiaro. Alcuni esempi di vantaggi:

- Migliorare la visione di gioco.
- Sviluppo delle abilità tecniche podaliche.
- Sviluppo della resistenza e della condizione fisica.
- Maggiore frequenza di un gioco sotto pressione avversaria.
- Variabilità della pratica.

Risulterà inoltre importante condividere gli stessi contenuti con i genitori del giocatore in modo da accertarsi che la richiesta di giocare in porta derivi effettivamente da una volontà dello stesso e non da imposizioni esterne.



## Il portiere nella categoria U12 UNDER U13

Nella categoria U12/U13, qualora nel gruppo squadra siano presenti dei giocatori che esprimono il desiderio di fare il portiere, si permette loro di svolgere in modo prevalente questo ruolo lasciandogli, tuttavia, delle opportunità per realizzare esperienze come giocatori di movimento.

Oltre alle caratteristiche già presentate per la categoria U10/U11, è stata individuata un'ulteriore serie di comportamenti ed atteggiamenti che denotano un'attitudine al ruolo del portiere (più adatti alle caratteristiche medie dei giocatori nella fascia d'età U12/U13):

1. Elevata capacità di gestire l'errore, trovare rimedi e soluzioni immediate alle difficoltà presentate dal gioco.
2. Spiccata propensione all'utilizzo di una comunicazione orientata a far esprimere ad ognuno il proprio meglio: incitamenti; incoraggiamenti; supporti.
3. Evidenziare il piacere di orientare i comportamenti dei propri compagni attraverso una spiccata leadership.
4. Elevate abilità tecniche podaliche con particolare riferimento al controllo del pallone e al passaggio differenziando con accuratezza la forza di trasmissione a seconda delle necessità.
5. Elevata gamma di abilità motorie che permettano soluzioni ed adattamenti immediati, creativi ed efficaci alle situazioni poste dal gioco.
6. Capacità di leggere le traiettorie aeree della palla: riconoscendo il punto di caduta; adattandosi rapidamente ad eventuali variazioni di traiettoria; anticipandone la direzione.
7. Provare il piacere di essere vestito in maniera diversa dagli altri.
8. Comunicare con i compagni indicando marcature e soluzioni di gioco.
9. Manifestare coraggio nel gioco aereo anche in presenza di avversari.
10. Individuare il compagno nella miglior posizione per creare un'azione pericolosa (con palla in mano, con palla ferma nella rimessa da fondo campo così come durante un'azione manovrata).

Anche per la categoria U12/U13, una volta elencate le caratteristiche che denotano l'attitudine al ruolo del portiere, vengono definite una serie di azioni atte a tutelare e promuovere il loro percorso tecnico sia in contesto di allenamento che di gara:

- **Tutela di un percorso in prospettiva.** Oltre ai giocatori che denotano particolari caratteristiche ed attitudini al ruolo del portiere, vengono promossi ed incentivati a questo ruolo anche i giocatori che manifestano la chiara intenzione di intraprenderlo come percorso privilegiato nelle categorie successive, senza tuttavia manifestare ancora particolari attitudini. Predisposizione al ruolo e volontà di interpretarlo sono gli elementi alla base dell'identificazione dei soggetti individuati per giocare in porta.
- **Creazione spirito di gruppo "area portieri" ed incentivi.** Viene promossa una serie di proposte per consolidare il desiderio di ricoprire il ruolo di portiere: camp dedicati; partecipazione come gruppo di portieri agli allenamenti/partite della propria prima squadra (o attività agonistica) dove si conoscono i giocatori più grandi; esperienze di conoscenza con un portiere professionista; ecc.

### Considerazioni riassuntive

Nella categoria U12/U13 è consigliabile che i giocatori approfondiscano il ruolo del portiere anche attraverso proposte analitiche. I giocatori che manifestano la volontà di svolgere il ruolo del portiere vengono inseriti in un percorso che ne valorizzi le capacità e migliori le competenze. Risulta altresì importante individuare i soggetti che possono avere una continuità nel ruolo, aiutandoli e supportandoli nei possibili momenti di indecisione o difficoltà.

Qualora dovessimo riassumere i concetti espressi relativamente al ruolo del portiere nella categoria U12/U13 potremmo dire: **"Imparo a fare il portiere"**.

## L'organizzazione della formazione tecnica del portiere



### QUANDO NON È PREVISTO L'ALLENATORE DEI PORTIERI (in allenamento e in partita)

#### La formazione tecnica in allenamento

- **Inserire l'attivazione tecnica specifica per il ruolo del portiere.** L'allenatore propone un'attivazione orientata al ruolo del portiere rivolta a tutti i giocatori della squadra contemporaneamente (ad esempio, una volta a settimana). Per avere degli esempi pratici, fare riferimento alle attività proposte a pagina 27/28 negli "Esempi di proposte pratiche orientate al ruolo del portiere da svolgere in assenza dell'allenatore dei portiere, coinvolgendo tutti i giocatori del gruppo squadra".
- **Promozione del ruolo e stimolo alla sperimentazione.** I giocatori con maggiore attitudine al ruolo del portiere vengono fatti giocare in porta nelle situazioni dove è prevista la finalizzazione.
- **Attività integrativa.** L'allenatore si ferma un'ora in più solo con i portieri per svolgere un'attività di allenamento orientata al ruolo del portiere. Si suggerisce di fare questa attività integrativa almeno una volta a settimana. Esempi e proposte di obiettivi ed attività si trovano nella sezione "**esercitazioni**" nell'Applicazione Evolution Programme.

#### La formazione tecnica in partita

Le modalità di gioco per l'Attività di Base, promosse dalla FIGC, SGS prevedono anche nella categoria U12/U13 la possibilità di svolgere delle **proposte pre-gara (situazioni di gioco e duello)** la **multi-partita** ed il **4° tempo di gioco**. Le corrette modalità di svolgimento di questi momenti sono state già presentate nei capitoli precedenti, in questa sezione vengono suggerite delle modalità di attivazione da realizzare in aggiunta allo svolgimento delle **situazioni di gioco 4 contro 4 e 5 contro 5**.

Qualora si desideri realizzare ulteriori proposte pratiche in preparazione alla partita, queste devono seguire alcune precise indicazioni:

- Queste proposte vengono svolte da tutti i giocatori della rosa, indipendentemente dal loro impiego o meno nel 1° tempo di gioco. Durante il riscaldamento è bene evitare la distinzione tra giocatori "titolari" e "riserve".
- Prevedere un'attività gestita dai portieri in forma autonoma (vedi esempio riportato a pagina 45). Qualora per l'attivazione si utilizzino gli allenamenti pre-gara proposti dalla FIGC, SGS, l'attivazione dei portieri segue le indicazioni qui riportate:
  - Stazione numero 1: da svolgere insieme al gruppo squadra.
  - Stazione numero 2: si propone una serie di esercizi orientati all'adattamento a terra e presa della palla (preventivamente provati in allenamento e condivisi con i giocatori) da svolgere in forma autonoma\*.
  - Stazione numero 3: i portieri si schierano a difesa della porta.

\*Prima di lasciar soli i portieri durante una parte dell'attivazione pre-gara è importante lavorare sulla loro autonomia, fornendogli strumenti, soluzioni e proposte per gestirla al meglio.

Per mantenere alta la motivazione di tutti i portieri, indipendentemente dal loro livello di competenza, è preferibile variare la titolarità del ruolo del portiere.

Una sequenza di attivazione pre-partita autonoma per i portieri potrebbe prevedere le seguenti proposte:

- Proposte di presa della palla dopo uno spostamento, raccolta o presa.
- Attività di adattamento al terreno con palloni calciati e lanciati dal compagno ad altezze diverse (rasoterra, rimbalzante, mezza-altezza).

Inoltre, risulta importante sottolineare che in ogni proposta è fondamentale tenere conto delle distanze e del tempo tra una conclusione e l'altra, per far sì che il portiere recuperi la posizione prima di effettuare la nuova azione prevista. È anche importante assicurarsi che, qualora sia previsto il coinvolgimento di più portieri, tutti abbiano la possibilità di svolgere la stessa quantità di attività e venga ruotata la loro posizione in seguito ad un congruo numero di prove.



## QUANDO È PREVISTO L'ALLENATORE DEI PORTIERI (in allenamento e in partita)

### La formazione tecnica in allenamento

In base alle risorse e opportunità disponibili possono essere adottati diversi approcci. Di seguito alcuni suggerimenti pratici:

#### 1. Allenatore dei portieri disponibile una volta a settimana

- La seduta si svolge con **modalità mista**:
  - **Prima parte**: allenamento separato (massimo 40 minuti) con focus sul ruolo del portiere.
  - **Seconda parte**: modalità integrata, dove l'allenatore della squadra e l'allenatore dei portieri collaborano allo svolgimento della seduta.

#### 2. Allenatore dei portieri disponibile due volte a settimana

- **Primo e secondo allenamento**: modalità mista (massimo 40 minuti di attività separata, il resto dell'allenamento si svolge in modalità integrata).

#### 3. Allenatore dei portieri disponibile tre volte a settimana

- **Primo, secondo e terzo allenamento**: modalità mista (massimo 40 minuti di attività separata, poi integrata).

**BOX APPROFONDIMENTO N°9 – Indicazioni metodologiche per un allenamento efficace**

L'allenamento con **modalità separata** nella categoria U12/U13 richiede il rispetto di alcune indicazioni metodologiche particolari:

1. Proporre delle esercitazioni che garantiscono un elevato tempo di impegno motorio, evitando: la creazione di lunghe file; spiegazioni interminabili; tempi morti; ecc.
2. Inserire i portieri nelle esercitazioni che prevedono dinamiche di tiro, sostituendo così l'azione di calcio della palla realizzata esclusivamente dall'allenatore dei portieri permette di:
  - Calciare il pallone molte più volte migliorando in modo sensibile la tecnica podalica dei portieri.
  - Aumentare l'impegno motorio concesso ai giocatori.
  - Allenare l'intervento su palla con traiettorie variabili, favorendo lo stimolo attentivo del portiere ricevente.
  - Allenare il tiro con entrambi i piedi.
  - Prestare maggiore attenzione ai comportamenti dei giocatori (l'allenatore che esce da contesti organizzativi dell'allenamento è più libero di osservare e fornire indicazioni).
  - Avvicinare la forza del tiro alle caratteristiche fisiche dei giocatori della categoria di appartenenza.
3. Le esercitazioni proposte devono avere, nella maggior parte dei casi, un carico cognitivo medio-alto, così da proporre delle attività che si avvicinano al contesto gara.
4. L'inserimento degli avversari favorisce l'imprevedibilità dell'esecuzione del tiro: avvicinarsi a contesti situazionali costringe il portiere a valutare le scelte da applicare, variando il proprio posizionamento, valutando gli spostamenti e costringendolo a scegliere.
5. Pur nel rispetto del presupposto "+ gioco - esercizio" (prevedere sempre una maggior presenza di attività di tipo globale rispetto a proposte senza avversari), introdurre nell'allenamento delle proposte analitiche che permettano di approfondire gestualità tecniche specifiche (esempio: calcio a parabola).

## La formazione tecnica in partita

Viste le caratteristiche delle modalità di gioco per l'Attività di Base, presentate nelle pagine precedenti, vengono forniti alcuni consigli organizzativi per gestire al meglio l'attività quando è presente l'allenatore dei portieri nel contesto di gara.

Qualora si desideri realizzare delle attività pratiche in preparazione alla partita, queste devono seguire alcune precise indicazioni:

- Essere realizzate da tutti i portieri della rosa, indipendentemente dal loro impiego o meno nel 1° tempo di gioco (**giocatori schierati il primo tempo e giocatori di riserva** svolgono l'attivazione insieme, senza distinzioni).
- Svolgere la prima parte di attivazione pre-gara in modalità separate, scegliendo delle proposte analitiche\* che abbiano come obiettivo:
  - Tecnica podalica.
  - Difesa della porta.
  - Difesa dello spazio.
- L'ultima parte dell'attivazione pre-gara deve prevedere una modalità integrata, dove l'allenatore dei portieri conduce l'attività insieme all'allenatore della squadra dando indicazioni specifiche ai portieri.

\*L'utilizzo di proposte analitiche permette ai portieri di svolgere attività semplici che danno sicurezza in preparazione alla partita e risultano efficaci da un punto di vista organizzativo con l'utilizzo di pochi palloni.



## Esempi di proposte pratiche

Anche per la categoria U12/U13 viene riportata una lista delle diverse tipologie di proposte pratiche inserite in questa sezione:

- Esempio di proposte di allenamento con **modalità separata**.
- Esempio di una seduta di allenamento con **modalità integrata**.



### Esempio di proposte di allenamento con modalità separata

**Ambito**  
ESPLORATIVO



8'

**Titolo**  
LANCIO ED USCITA ALTA A COPPIE



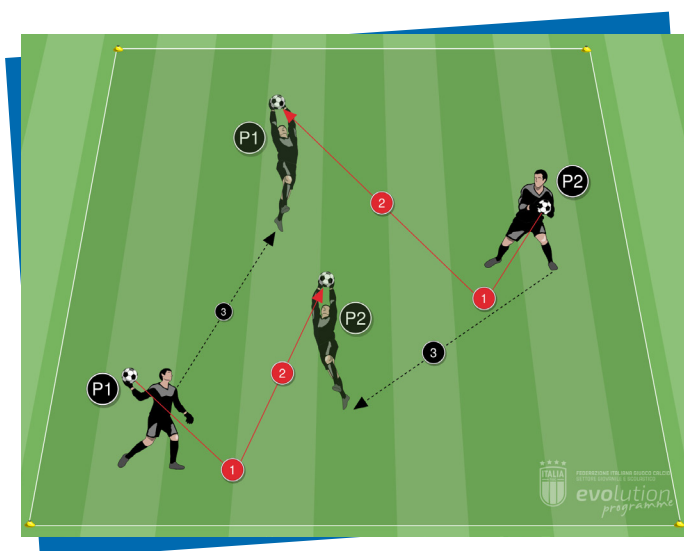
spazi non definiti



2 giocatori

#### DESCRIZIONE

Si esegue un'attività di lancio della palla ed uscita alta. P1 e P2 lanciano contemporaneamente la palla, effettuando una successiva uscita alta sul pallone lanciato dal compagno (esempio in figura).

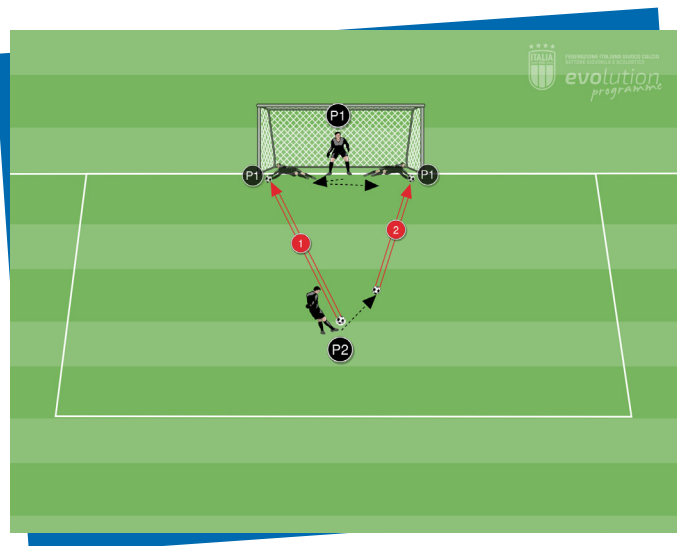




<b>Ambito DIFESA PORTA</b>	<b>Fase ANALITICA</b>	<b>Titolo DOPPIA PARATA CON CAMBIO DI DIREZIONE</b>
8'	33x16,5m	2 giocatori

### DESCRIZIONE

Si effettua un'attività di tiro e doppia parata. P1, partendo dal centro della porta, deve intercettare in tuffo un tiro effettuato da P2. L'azione si svolge prima sul lato destro e poi su quello sinistro. Dopo ogni azione, invertire il lato del primo tuffo.



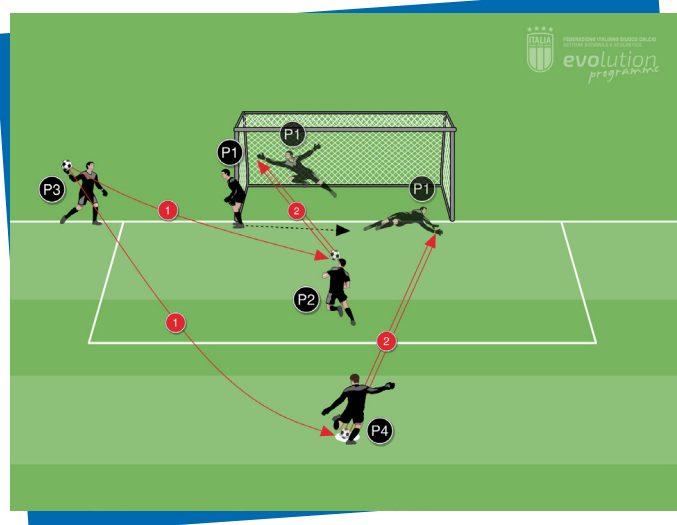
<b>Ambito DIFESA PORTA</b>	<b>Fase GLOBALE</b>	<b>Titolo TIRO IN PORTA IN SEGUITO A SITUAZIONI VARIABILI</b>
8'	33x16,5m	4 giocatori

### DESCRIZIONE

Si effettua un'attività di lancio della palla e colpo di testa o conclusione di prima intenzione. P3 può decidere se:

- Lanciare una palla tesa con le mani nella direzione della testa di P2.
- Passare la palla rasoterra verso P4 che di prima intenzione deve concludere in porta.

P1, dopo un breve spostamento, deve intercettare la palla colpita di testa da P2 o parare la conclusione di P4.





## Esempio di proposte di allenamento con modalità integrata

Ambito FINALIZZAZIONE	Contenitore SITUAZIONI DI GIOCO	Titolo ATTACCO CONTINUO
15'	35x25m	porta 6x2m
		12 giocatori

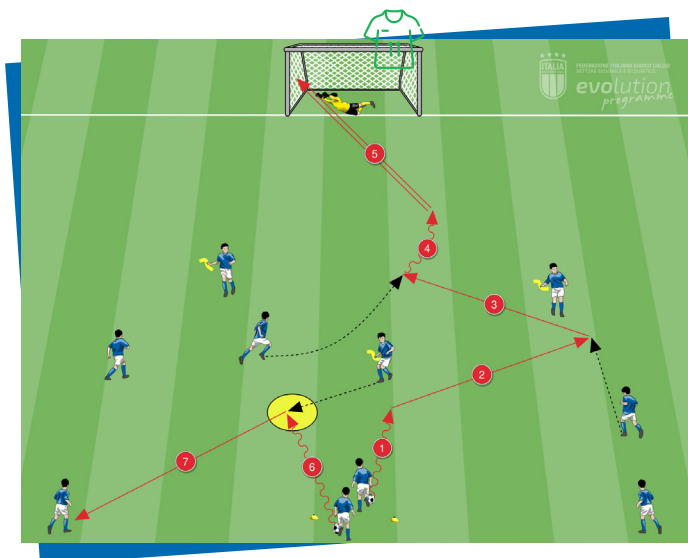
### DESCRIZIONE

I giocatori in fase offensiva svolgono una serie di azioni di gioco 4 contro 4.

La squadra A è composta da 3 difensori (riconoscibili da una casacca tenuta in mano) più 1 portiere.

La squadra B ha 3 giocatori all'interno dell'area di gioco più un quarto che entra nella stessa in possesso di palla, avviando l'azione prevista.

- La squadra A cerca la conquista del pallone e la trasmissione dello stesso ad uno dei 2 giocatori esterni alla fila centrale.
- La squadra B avvia l'azione alla ricerca del gol.
- L'avvio di ogni azione di gioco è definito attraverso l'ingresso in campo del primo giocatore della fila che, assieme ai compagni senza casacca, ha il compito di ricercare la realizzazione di un gol nella porta difesa dal portiere e dai 3 avversari (con la casacca in mano). Se un giocatore della squadra A riesce a trasmettere palla ad uno dei 2 giocatori in attesa (quelli posizionati lateralmente rispetto alla fila centrale), effettua un cambio di ruolo di gioco con un giocatore a sua scelta tra gli attaccanti.



### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Il portiere si posiziona sulla bisettrice della linea della palla appena prima del tiro, assumendo una posizione di attesa con i piedi fermi a terra ed il peso del corpo leggermente protratto in avanti.
- Il portiere mantiene una posizione avanzata sui tiri ravvicinati.
- L'eventuale deviazione del portiere viene fatta fuori dalla portata d'intervento degli attaccanti.



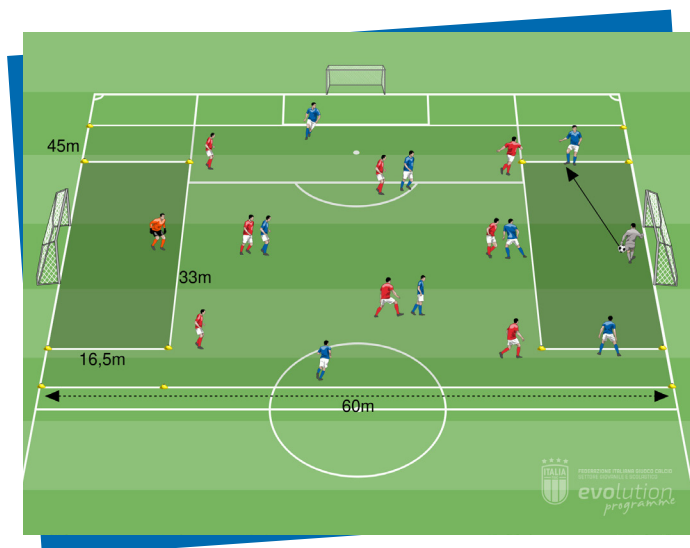


Ambito	Contenitore	Titolo
<b>CONOSCENZA DEL GIOCO</b>	<b>PARTITA A TEMA</b>	<b>PARTITA A SITUAZIONI</b>
15'	40-55x60-75m	porte 6x2m
		18 giocatori

## DESCRIZIONE

Si gioca una partita a tema 9 contro 9. Il tempo di gioco previsto per la stazione viene suddiviso in alcune situazioni di risultato predefinite dal tecnico, ad esempio:

- La squadra rossa si trova in vantaggio di un gol rispetto a quella blu, mancano 4 minuti al termine della partita, la squadra blu ha l'obiettivo di vincere.
- La squadra blu si trova in vantaggio di 2 reti ma con un'inferiorità numerica di un giocatore rispetto agli avversari, mancano 6 minuti al termine della partita.
- Le squadre stanno pareggiando, mancano 5 minuti al termine della partita. La squadra blu deve vincere, quella rossa, per vincere un punto e raggiungere il proprio obiettivo, può anche mantenere il pareggio.



## COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Comunicare con i compagni indicando marcature ed adattamenti alle situazioni di gioco.
- Manifestare velocemente adattamento a contesti variabili, modificare rapidamente comportamenti e scelte.
- Riconoscere gli spazi dell'area di rigore sfruttandoli a proprio vantaggio: con palla in mano, avanzare fino al limite facendo salire la squadra; effettuare la rimessa da fondo campo nel punto corretto (più in avanti rispetto alla linea di porta); far rispettare la posizione degli avversari sulla rimessa da fondo campo; ecc.



Ambito <b>TECNICO</b>	Contenitore <b>TECNICA FUNZIONALE</b>	Titolo <b>ATTACCO LA LINEA E FINALIZZO</b>
15'	20x30m	porta 6x2m            8 giocatori

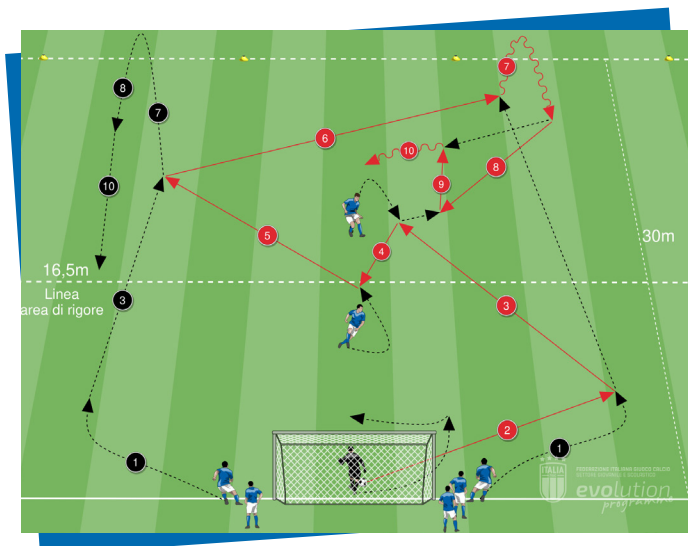
### DESCRIZIONE

L'obiettivo della proposta è quello di sviluppare una serie di due azioni di gioco, una conseguente all'altra: la prima volta all'attacco di una linea; la seconda alla finalizzazione verso la porta difesa dal portiere.

Ogni gruppo di 5 giocatori coinvolti contemporaneamente nell'attività svolge due azioni successive, una di attacco alla linea e l'altra di finalizzazione. Le azioni si svolgono senza avversari seguendo alcuni principi di gioco, tra i quali:

- Il passaggio segue la postura di ricezione del pallone (chiusa, passaggio a sostegno; aperta, si sceglie se cercare l'appoggio o il sostegno).
- Fornire soluzioni diverse da quelle dei compagni.




Una volta raggiunta la linea di meta, l'azione si ribalta immediatamente verso la direzione opposta, cercando di realizzare un gol al portiere.



### **COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE**

- Trasmettere la palla con forza quando c'è da passarla sulla figura del compagno: il pallone viene "colpito" con vigore e non "spinto".
- Saper modulare la forza di trasmissione della palla, quando si decide di trasmetterla nello spazio.
- Intervenire in presa su conclusioni forti.



Ambito <b>MOTORIO</b>	Contenitore <b>AVVIAMENTO ALLA PERFORMANCE</b>	Titolo <b>BERSAGLIO MOBILE</b>
 15'	 16x16m	 8 giocatori

## DESCRIZIONE

L'attività si svolge utilizzando uno spazio quadrato. All'interno del campo si dispongono 4 file di delimitatori come da figura. Sui 2 lati opposti del quadrato si collocano 4 coni. I giocatori si dispongono inizialmente all'esterno del campo di gioco.

È prevista una sfida fra 2 squadre di 4 giocatori.

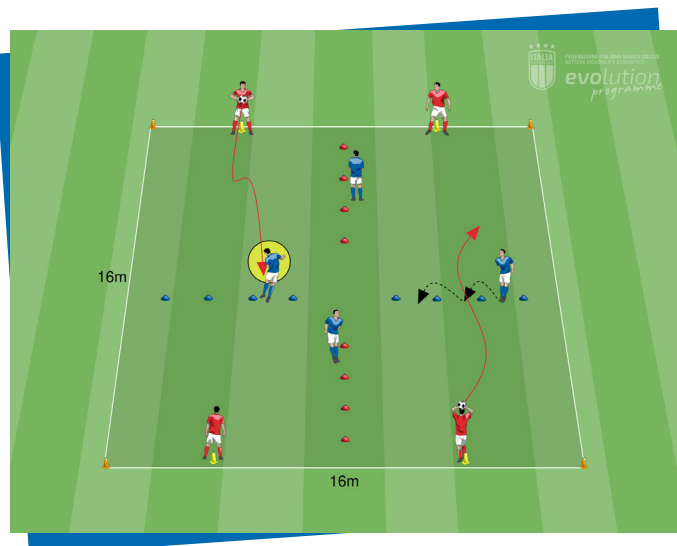
La squadra blu entra in campo e può muoversi fra i delimitatori solamente con dei balzi: primo turno bipodalici; secondo turno monopodalico destro; terzo turno monopodalico sinistro.

I giocatori rossi provano a colpire i giocatori blu con la palla.

Il tiro avviene in modalità differenti:

- Con la palla che parte in mano al petto e facendola rimbalzare a terra prima che colpisca l'avversario.
- Con la palla dietro la testa, simulando una rimessa laterale.

Se il giocatore che si sta muovendo riesce a controllare il pallone (lo arresta nelle proprie vicinanze), non si conta come colpito. L'arresto della palla si considera valido, se avviene secondo le modalità concesse dal regolamento di gioco del calcio (non



con l'aiuto delle mani o delle braccia). I lanci dei palloni devono avvenire sempre in prossimità dei coni.



## COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Dimostrare solido legame tra le proprie sensazioni motorie ed il linguaggio correttivo dell'allenatore. Far capire che si riescono a comprendere e mettere in pratica le indicazioni dell'allenatore.
- Manifestare costanza nella precisione del lancio quando si utilizzano le modalità proprie del ruolo.
- Spingere in alto con efficacia tra i delimitatori con entrambi i piedi, dando l'impressione di non fare fatica.



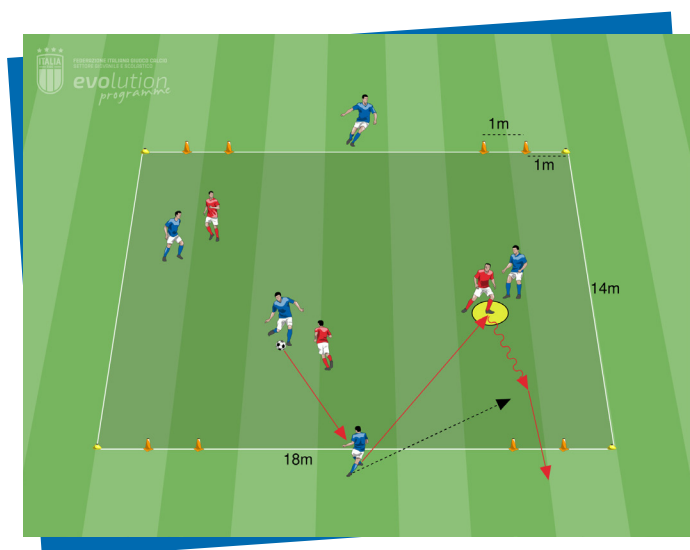
Ambito	Contenitore	Titolo
<b>DOMINIO DEL GIOCO</b>	<b>GIOCHI DI POSIZIONE</b>	<b>5 CONTRO 3 CON USCITA</b>
15'	18x14m	8 giocatori

## DESCRIZIONE

Sui lati lunghi dello spazio di gioco vengono definite 2 porte di piccole dimensioni (larghezza un metro). Si svolge un gioco di posizione 5 contro 3. Si assegna un punto alla squadra in superiorità numerica che riesce a trasmettere il pallone ai compagni posizionati al di fuori del lato lungo del campo, in modo alternato, prima ad uno e poi all'altro.

I giocatori esterni possono entrare in campo, ma devono essere sostituiti da un compagno.

Nel caso in cui la squadra in non possesso palla riesca a conquistarla, ha l'obiettivo di trasmetterla rapidamente in una delle 4 porte delimitate ai lati del campo. La squadra in superiorità numerica, persa la palla, può ricercarne la riconquista anche attraverso i giocatori all'esterno del campo.



## COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

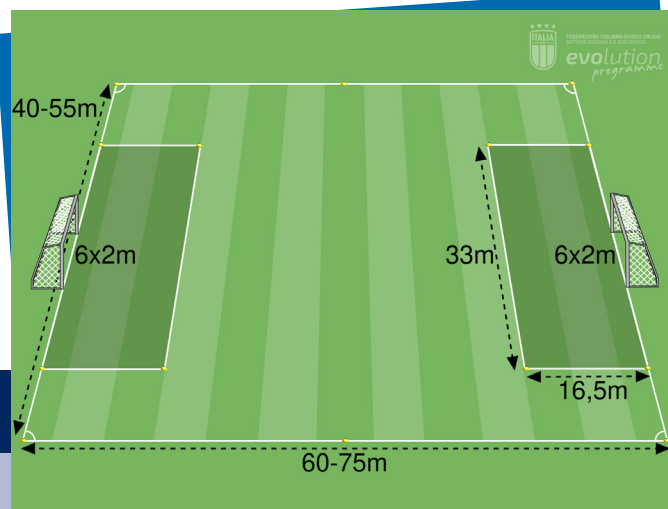
- Abbinare rapidamente gestualità tecniche come il primo controllo ed il passaggio.
- In posizione di esterno, spostarsi rapidamente seguendo lo sviluppo dell'azione e dando sempre sostegno ai compagni.
- Trovare linee di passaggio per superare la prima linea di pressione avversaria.

Ambito GARA	Contenitore PARTITA U12/U13	Titolo PARTITA 9 contro 9
15'	40-55x60-75m	18 giocatori

## DESCRIZIONE

Si svolge una partita seguendo il regolamento ufficiale della categoria U12/U13, con particolare attenzione al rispetto delle **regole specifiche** relative al ruolo del portiere.

Durante la partita l'allenatore dei portieri segue il portiere e sceglie quali comportamenti privilegiati attenzionare.



## COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Comunica i posizionamenti di compagni ed avversari, sia nella fase di possesso che di non possesso palla (movimenti in zona luce, marcatore).
- Riconosce e gestisce i tempi di gioco in fase di possesso, sia quando tenere palla (ad esempio provocando la pressione avversaria) o trasmetterla (quando riconosce spazi di gioco utili allo sviluppo dell'azione e alla conquista di campo).
- Mantiene una posizione a copertura dello spazio dietro la linea difensiva nella fase di non possesso palla ed interviene su eventuali giocate in profondità degli avversari (o lanci lunghi).

## BOX APPROFONDIMENTO N° 10 - Regole specifiche relative al regolamento di gioco per il portiere nella categoria U12/U13.

Nella categoria U12/U13, le regole di gioco che riguardano il portiere vengono riassunte come segue:

- Le rimesse da fondo campo vengono effettuate come da regolamento del gioco del calcio. Al momento della battuta, i giocatori avversari devono trovarsi fuori dall'area di rigore.
- Non sono previste restrizioni sulla distanza del rilancio da parte del portiere, si consiglia comunque di effettuarlo sempre con l'intenzione di sviluppare un'azione ponderata e non casuale.
- A partire dal 1° Gennaio 2025 sono entrate in vigore le nuove regole di gioco dell'Attività di Base, contesto nel quale è stata modificata la regola del "no pressing". L'attuale dimensione delle aree di rigore (16,5 x 33 metri) concede maggior tempo di gioco nella fase di avvio dell'azione rendendo inutile il divieto di pressione sul primo tocco della palla.

Per approfondire il regolamento di gioco dell'Attività di Base, fare riferimento ai poster che riassumono i regolamenti di gioco per ogni categoria. [LINK poster U12/U13](#).

## FOCUS: IL FUTSAL

Il Futsal può essere considerato una modalità differente di gioco del calcio, caratterizzata da aspetti peculiari che lo rendono unico e stimolante sia dal punto di vista tecnico che formativo. Tra questi aspetti spiccano:

- **Dimensioni e caratteristiche del pallone.** Il pallone da Futsal è di dimensioni più piccole (taglia 4) rispetto a quello del calcio ed è progettato per avere un rimbalzo ridotto. Le caratteristiche del pallone permettono ai giocatori di mantenere un maggiore controllo dello stesso, favorendone il dominio nelle varie azioni tecniche previste dal gioco.
- **Superficie di gioco.** Il Futsal si gioca su superfici lisce e dure preferibilmente in parquet, che garantiscono un rotolamento regolare della palla e favoriscono una gestione accurata della stessa. Questa caratteristica esalta la rapidità delle azioni e obbliga i giocatori a una maggiore attenzione nel controllo e nell'orientamento del corpo.
- **Dimensioni del campo e della porta.** Il campo di Futsal è chiaramente più piccolo rispetto a quello del calcio tradizionale, con dimensioni standard di 20x40 metri. Le porte misurano 3x2 metri, dimensioni ridotte che richiedono ai portieri un'elevata rapidità di reazione e l'applicazione di strategie di posizionamento più dinamiche per coprire efficacemente lo specchio.
- **Presenza del tempo effettivo.** Il Futsal, al contrario del calcio, utilizza il tempo di gioco effettivo, con due tempi da 20 minuti ciascuno. Questo sistema garantisce un ritmo costante e intenso, in cui la gestione dei tempi di ogni singola azione di gioco ha un valore rilevante.
- **Sostituzioni volanti.** I giocatori possono essere sostituiti con modalità volanti, anche più volte nel corso della partita. Questa modalità di sostituzione aiuta a mantenere un elevato livello di intensità nel gioco e costringe i giocatori a rimanere concentrati e pronti per tutto l'arco della gara.
- **Regole inerenti il gioco del portiere.** Il portiere nel Futsal ha un ruolo molto attivo, non si limita solo alla difesa della porta. Può partecipare al gioco come un quinto uomo di movimento, favorendo il possesso palla e creando superiorità numerica rispetto agli avversari. Tuttavia, nel suo impiego ci sono delle restrizioni: nella propria metà campo può ricevere un solo passaggio nell'arco della stessa azione, mantenendo il possesso del pallone per un massimo di 4 secondi.

Nell'ambito della formazione del giovane calciatore, il Futsal può essere considerato uno strumento estremamente utile per sviluppare abilità complementari a quelle richieste nel calcio. Le due discipline, se integrate, possono offrire un percorso formativo completo, favorendo lo sviluppo di qualità tecniche, tattiche e cognitive.

La specificità del regolamento del Futsal influenza inevitabilmente i comportamenti tecnico-tattici dei giocatori. I tempi e gli spazi ridotti di gioco richiedono un'intensità maggiore e l'utilizzo di gestualità tecniche adattate, in particolare per il ruolo del portiere. Questo si traduce nella necessità di allenare e sviluppare competenze specifiche, come la capacità di effettuare parate con i piedi (spaccata), la parata a croce, le uscite in situazioni di uno contro uno, il rilancio preciso con una mano e persino il tiro in porta, che talvolta può diventare una risorsa offensiva.

È altrettanto fondamentale, tuttavia, evitare una specializzazione precoce del portiere. Per questa ragione, nelle categorie U6/U7 e U8/U9, si prediligono attività motorie e tecniche che coinvolgano l'intero gruppo squadra, senza suddivisioni rigide per ruolo. Queste proposte devono prevedere una serie di azioni propedeutiche al ruolo: contatto con il terreno e l'avversario; lettura di traiettorie di palla aeree; rotolamenti, tuffi, salti e azioni motorie riconducibili al portiere; ecc. Per rispettare queste indicazioni didattiche, si consiglia l'utilizzo di proposte appartenenti al contenitore "Esplorazione del movimento". Con l'avanzare dell'età, nelle categorie U10/U11 e U12/U13, si introducono proposte più specifiche per il ruolo del portiere nel Futsal, svolte anche in modalità separata con il supporto di un allenatore dei portieri.

Questa integrazione tra il lavoro del portiere e quello del gruppo squadra non solo contribuisce a migliorare le capacità tecniche individuali, ma favorisce anche una comprensione più ampia del gioco, indispensabile per prendere decisioni rapide e appropriate durante la partita.



Negli esempi pratici che seguono questa introduzione sulle peculiarità del Futsal, ci soffermeremo in particolar modo sui seguenti aspetti fondamentali per il portiere in questo sport:

- La **spaccata** (parata con i piedi)
- La **parata a croce**
- L'**uscita 1 contro 1**
- Il **rilancio ad una mano** (assist)
- Il **tiro in porta**

Questi elementi tecnici rappresentano non solo il cuore della preparazione tecnica del portiere, ma anche una connessione diretta con le necessità tattiche e strategiche del Futsal, rendendolo un ruolo centrale nell'economia di gioco della squadra.

Per approfondire i contenuti relativi all'allenamento dei portieri nel Futsal ti invitiamo a seguire gli allenamenti dei **Centri di Sviluppo Territoriale** più vicini a te.


#### BOX APPROFONDIMENTO N° 11 - I Centri di Sviluppo Territoriale un progetto di promozione del futsal

I Centri di Sviluppo Territoriale (CST), esclusivamente dedicati all'attività di calcio a 5, rappresentano un punto di riferimento a livello locale per lo sviluppo del Futsal giovanile: qui si svolgono le sedute di allenamento di atleti e atlete (U13 e U15) con cadenza settimanale, in un arco temporale compreso fra ottobre e maggio, oltre che attività di formazione e valorizzazione tecnico-sportiva-educativa delle figure che sul territorio lavorano a vario livello nell'ambito dell'attività giovanile. Per vedere quale CST opera vicino a te, accedi alla sezione **Calendario** dell'Applicazione Evolution Programme e cerca il programma delle attività tecniche.

## Esempi di proposte pratiche

Viene riportata una lista delle diverse tipologie di proposte pratiche inserite in questa sezione:

- Esempio di proposte di allenamento con **modalità separata**.
- Esempio di una seduta di allenamento con **modalità integrata**.



### Esempio di proposte di allenamento con modalità separata

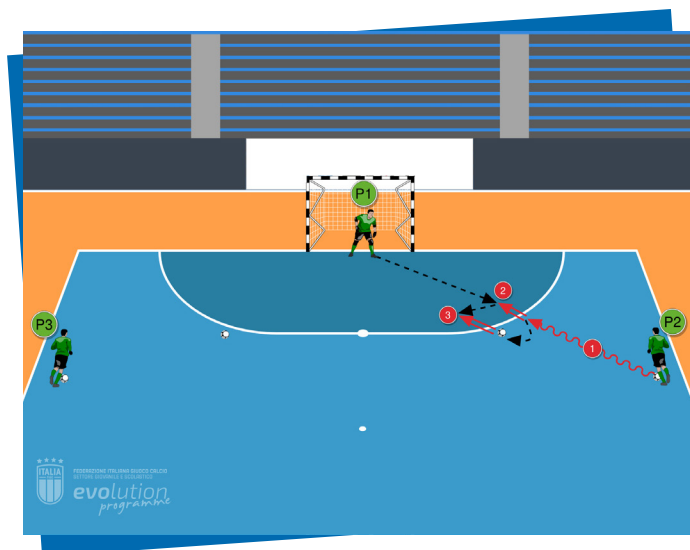
Ambito	Titolo		Categoria	
DIFESA SPAZIO	USCITA		U10/U11	
8'	20X10m	porta 3x2m	3 giocatori	

### DESCRIZIONE

3 portieri, P1 si colloca in porta, P2 e P3 in posizione laterale con un pallone ciascuno. Posizionare un secondo pallone, sia per P2 che per P3, in prossimità dell'area di rigore.

P2 parte in conduzione palla e supera il pallone di riferimento a destra o sinistra per poi calciare in porta con P1 in chiusura in uscita. Dopo il primo tiro, P2 corre sul secondo pallone per effettuare una seconda conclusione verso la porta, P1 va in chiusura con cambio gamba di lavoro.

Al termine del doppio intervento, P1 rientra in porta. L'attività si ripete con P3, mentre P2 riposiziona il materiale in campo come da disposizione iniziale.



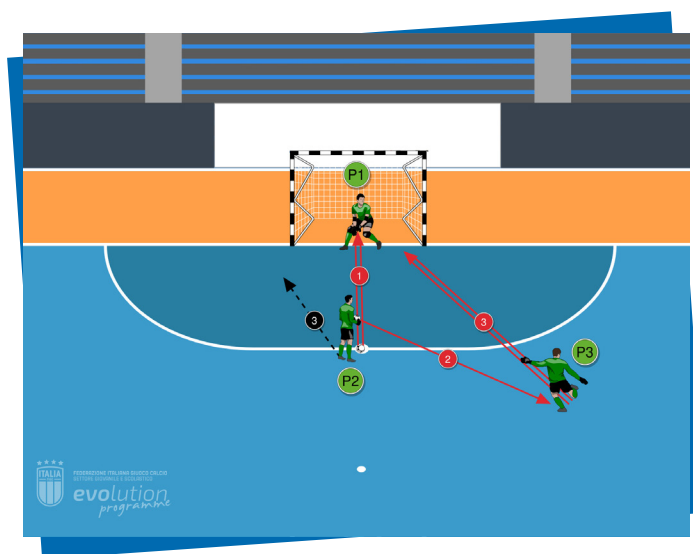




Ambito DIFESA PORTA	Titolo BLOCCO ATTACCO E DIFENDO PORTA		Categoria U12/U13	
8'		20X10m	porta 3x2m	3 giocatori

## DESCRIZIONE

3 portieri, P1 si colloca in porta, P2 è in possesso di 2 palloni (uno in mano e l'altro tra i piedi) all'altezza del dischetto del rigore. P3 si posiziona a 10 metri dalla porta, in una posizione a sua scelta. P2 calcia verso P1 per consentirgli una presa. P2 passa il pallone che ha in mano a P3, il quale lo controlla e calcia in porta. P2, dopo il passaggio, va sul secondo palo per fornire un'altra scelta di gioco a P3.

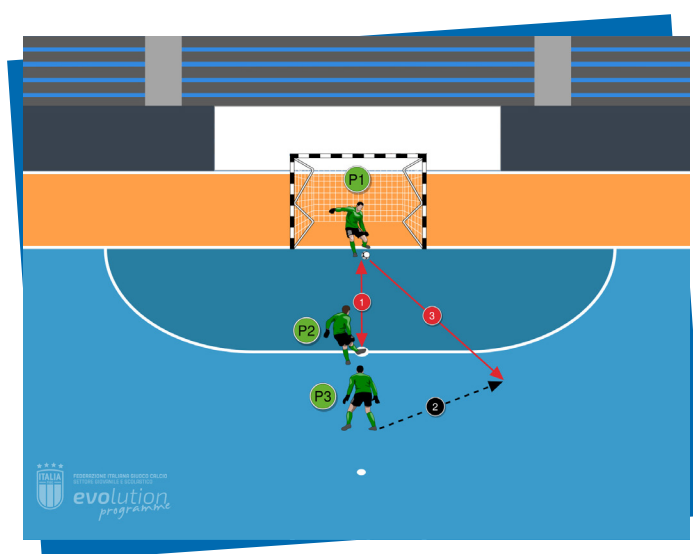


Ambito TECNICA PODALICA	Titolo TRASMISSIONI VINCOLATE		Categoria U12/U13	
8'		20X10m	porta 3x2m	3 giocatori

## DESCRIZIONE

3 portieri: P1 si colloca in porta, P2 si posiziona all'altezza del dischetto del rigore. P3 prende posizione alle spalle di P2. Si gioca con un pallone. P1 trasmette il pallone a P2. P3, alle spalle di P2, si sposta a suo piacimento verso destra o sinistra, uscendo dalla copertura di P2. P1 trasmette palla a P3, il quale restituisce il pallone al compagno e riprende posizione dietro a P2.

Non appena i 3 giocatori riprendono le posizioni iniziali, si avvia una nuova azione di gioco con le stesse modalità appena presentate.





## Esempio di proposte di allenamento con modalità integrata

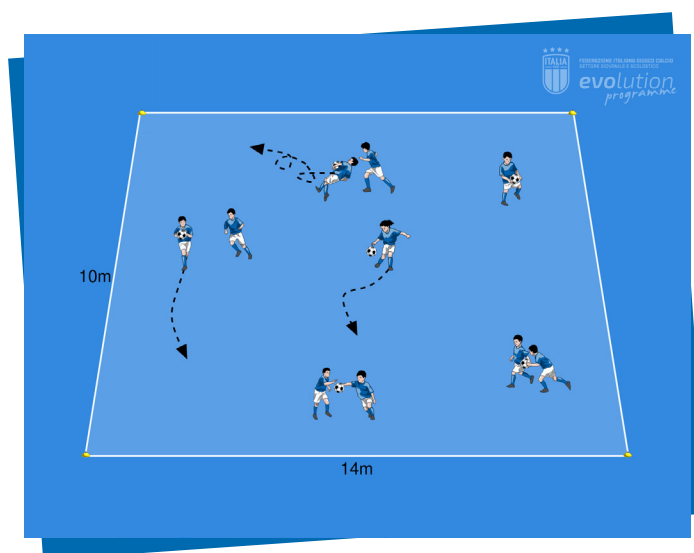
Ambito MOTORIO	Contenitore ESPLORAZIONE DEL MOVIMENTO	Titolo IL CARBONE E I REGALI	Categoria U6/U9
10'	10x14m	10 giocatori	

### DESCRIZIONE

Si svolgono 2 tipi di attività che prevedono delle azioni di "fuga" ed "inseguimento" realizzati in modo alternato tra gruppi di giocatori.

**Inseguimenti (vedi immagine):** 6 giocatori tengono il pallone in mano ed hanno il compito di scappare evitando di farselo toccare dagli altri 4 compagni; le modalità di fuga con il pallone possono variare a discrezione delle scelte dell'allenatore: palla tenuta in una mano; palla fatta rimbalzare a terra; palla portata sopra il livello della testa; ecc. Dopo il tocco della palla da parte dell'inseguitore, il pallone viene lasciato cadere a terra ed i ruoli di gioco si invertono.

**Fughe:** i 4 giocatori che tengono il pallone in mano hanno il compito di inseguire e toccare gli altri 6 compagni attraverso modalità diverse: lancio della palla con le mani; tocco dell'avversario tenendo la palla in mano; lancio della palla in tuffo a terra; ecc. Dopo il tocco del giocatore da parte dell'inseguitore, il pallone viene lasciato a terra e i ruoli di gioco si invertono.



### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Il giocatore dimostra una presa efficace della palla, non perdendola una volta che entra in contatto con l'avversario.
- Mantiene l'equilibrio del corpo durante i cambi di direzione eseguiti a diverse velocità.
- Dimostra coraggio nel contatto con l'avversario.

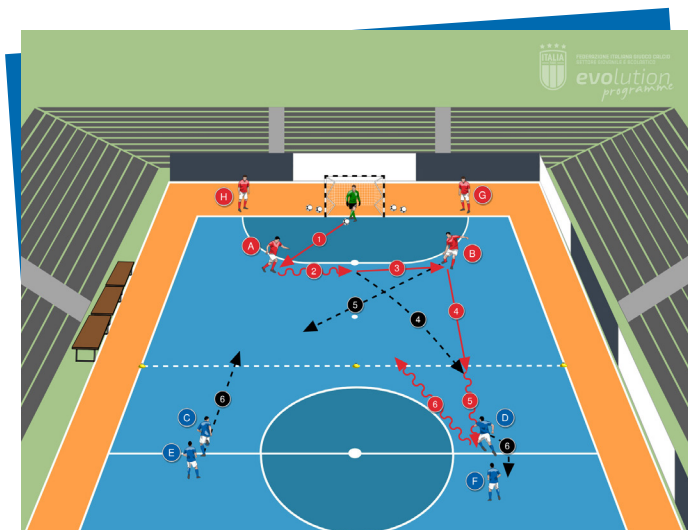


Ambito CONOSCENZA DEL GIOCO	Contenitore SOSTEGNO	Titolo 2 CONTRO 1 CON RIPIEGAMENTO	Categoria U10/U11
10'	20x20m	porta 3x2m	9 giocatori

## DESCRIZIONE

Si gioca utilizzando un campo quadrato di lato 20 metri con una porta. Una coppia di giocatori si posiziona all'altezza del limite dell'area di rigore (A e B), altri due partecipanti iniziano l'attività in attesa ai lati della porta (G e H), altre 2 coppie si collocano in attesa all'altezza della linea mediana di centrocampo (C, D, E, F).

Il portiere serve sempre uno dei due giocatori disposti al limite dell'area di rigore, i quali - una volta ricevuto il pallone - eseguono una collaborazione a loro scelta per poi condurre la palla nei piedi di uno dei due giocatori posti lungo la linea mediana di metà campo (C e D); il giocatore che conduce il pallone lo lascia nei piedi del suo avversario che attaccherà immediatamente la porta insieme al suo compagno, dando vita ad un 2 contro 1 con ripiegamento più il portiere.



## COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Sceglie gli spazi più idonei per ricevere il passaggio, in zona luce e ad una distanza tale dal compagno che gli permetta un controllo più agevole.
- Sostiene il proprio difensore, scegliendo di coprire lo spazio e sopperire all'inferiorità oppure difendere la porta.
- Comunica al compagno il comportamento difensivo in funzione al suo posizionamento e quello degli avversari.



Ambito FINALIZZAZIONE	Contenitore SMALL-SIDED- GAMES	Titolo 6 CONTRO 4 CON PORTIERI	Categoria U12/U13
 10'	 20x20m	 porte 3x2m	 10 giocatori

## DESCRIZIONE

Si gioca utilizzando un campo quadrato di lato 20 metri con due porte, ognuna difesa da un portiere. I portieri giocano con la squadra in fase di possesso palla. La squadra in possesso palla ha il compito di mantenerlo e per farlo può utilizzare anche i due portieri. Una volta giocato con un portiere, questo non potrà più ricevere il pallone nell'arco della stessa azione o fin quando non sarà toccato dall'altro portiere. Se la squadra in fase di non possesso palla riesce a recuperarla, può scegliere in quale delle due porte cercare la finalizzazione.




La ripresa del gioco in seguito all'uscita della palla dal campo viene sempre effettuata da uno dei due portieri; questo giocherà palla alla squadra a cui spetta il possesso.



## COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Offre sostegno alla squadra in possesso di palla, scegliendo le migliori zone di campo per posizionarsi e ricevere il passaggio (lontano da possibile linea di intercetto dell'avversario e facendo attenzione al posizionamento rispetto alla porta).
- Cerca linee di passaggio per mantenere il possesso della palla.
- Sceglie le corrette posture per ricevere e trasmettere il pallone, nonché il tipo di trasmissione più efficace (ad esempio: pone attenzione al piede del compagno sul quale trasmettere palla, il pallone rotola forte e non rimbalza).

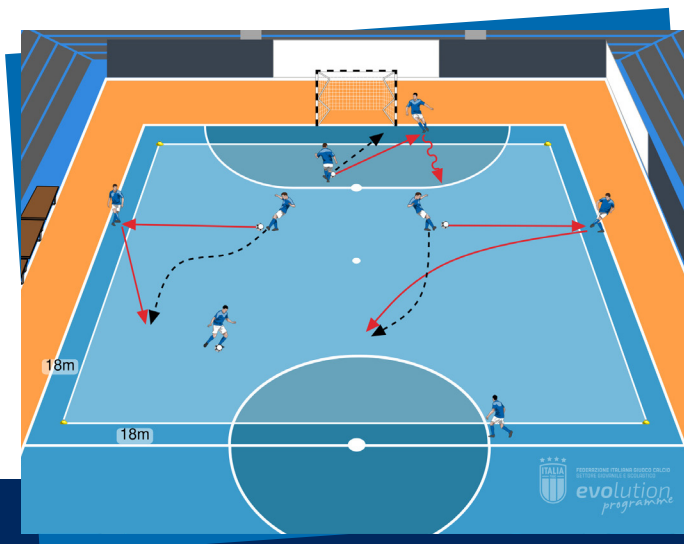


Ambito TECNICO	Contenitore TECNICA FUNZIONALE	Titolo MI SMARCO NELLO SPAZIO	Categoria U12/U13
 10'	 18x18m	 8 giocatori	

## DESCRIZIONE

Si svolge un esercizio tecnico per la collaborazione a 2 giocatori. In una metà campo si delimita un quadrato di lato 18 metri, lasciando 1 metro di sicurezza dalle linee del campo. 4 giocatori, ciascuno dei quali con un pallone, si posizionano all'interno del quadrato, mentre altri 4 prendono inizialmente posizione all'esterno dello stesso, ognuno su un lato.

I giocatori all'interno del quadrato conducono palla liberamente per andare a ricercare delle collaborazioni predefinite con il compagno in attesa all'esterno del campo: parallela; uno/due; diagonale.



## COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Se posto all'esterno del quadrato, riconosce subito il tipo di smarcamento proposto dal compagno: parallela; uno/due; diagonale.
- Effettua una trasmissione podalica della palla precisa ed efficace.
- Si posiziona sempre con una postura aperta nel ricevere il passaggio.



In questo documento si è cercato di riassumere alcuni contenuti che possono risultare utili ad:

- **Individuare l'attitudine al ruolo del portiere** nelle fasce di avvio all'attività calcistica.
- **Presentare le principali modalità di organizzazione dell'attività tecnica** con e senza una figura dedicata all'allenamento del ruolo del portiere.
- **Riportare diversi esempi di proposte pratiche** coerenti con le indicazioni della Metodologia Evolution Programme.

Successive pubblicazioni verranno dedicate ad approfondimenti di altri argomenti inerenti alla formazione del giovane portiere:

- TIPASS del portiere (sistema di valutazione delle principali attività svolte all'interno dei progetti FIGC, SGS).
- Portiere, un pilastro dell'Evolution Programme - approfondimento dei pilastri del ruolo.
- Metodologia dell'allenamento del portiere (dall'Attività di Base all'Attività Agonistica).
- Il ruolo del portiere nel FUTSAL.
- Il portiere ed il regolamento di gioco.

Per rimanere aggiornato sulle novità formative proposte dal progetto Evolution Programme:

- Scarica l'Applicazione Evolution Programme.
- Segui i canali social della FIGC, SGS.
- Partecipa alle attività pratiche delle Aree di Sviluppo Territoriale, dei Centri Federali Territoriali e dei Centri di Sviluppo Territoriale più vicini a te.
- Segui gli incontri formativi ed i corsi organizzati dalla FIGC, SGS e rivolti ad allenatori, dirigenti e genitori.

Non ci resta che augurarvi: **BUON DIVERTIMENTO!**



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

**evolution**  
*programme*



**A cura degli Staff Tecnici Nazionali di Area Portieri ed Area Metodologica  
della Federazione Italiana Giuoco Calcio, Settore Giovanile e Scolastico**