

Analisi tecnico tattica del portiere nel gioco del calcio

1° parte

di Alan Leone

PORTIERE "DABANOVIC"

Proviamo ad analizzare insieme alcuni aspetti tecnico tattici di portieri professionisti a livello internazionale, in modo da confrontare diverse abilità motorie e scoprire eventuali lacune da colmare con lavori specifici e mirati.

Possiamo notare 4 elementi fondamentali su cui dedicarci:

- 1- obbiettivo palla
- 2- posizione del braccio flesso
- 3- posizione del braccio teso e della mano
- 4- stacco con la gamba di carico

1-Obbiettivo palla

Per obbiettivo palla, intendiamo l'unico fine per il quale sviluppiamo il gesto tecnico/tattico. In questo caso, il portiere Dabanovic, non toglie lo sguardo dal pallone e dalla sua traiettoria(giustamente), peccato che questo abbia già oltrepassato la linea di porta e determinando una eccessiva torsione del capo e del busto per dietro.

Pur comprendendo che sia stato effettuato un bel gol, questo non toglie il fatto che possiamo tranquillamente notare e definire alcuni aspetti abbastanza evidenti.

Prima di tutto la scarsa reattività al tiro e quindi una scarsa esplosività determinata anche dal piccolo stacco eseguito. Sicuramente potremmo già definire un primo quadro lavorativo e le sedute di allenamento mirate al miglioramento di tale problema, ma dobbiamo anche aumentare le capacità di attenzione dell'atleta il quale deve risultare più reattivo ed esplosivo.

2-Posizione del braccio flesso

Quando si interviene su questi palloni, bisogna reclutare tutta l'energia disponibile in quella frazione di secondo e convogliarla sull'obbiettivo palla. La posizione del braccio flesso è lo specchio di una cattiva reazione dal punto di vista tecnico. In quella frazione di secondo, bisogna utilizzare al meglio anche l'energia del baccio non interpellato direttamente nell'intervento aereo; poteva essere sull'asse parallelo del braccio

teso in posizione semiflessa, determinando **una spinta cinetica direzionale** in aiuto al braccio di andata.

3- Posizione del braccio teso e della mano

Purtroppo ci troviamo di fronte alla risultante di un'esecuzione motoria errata e quindi possiamo solo indicare (nonchè constatare) nel pugno chiuso, una scorretta interpretazione del gesto con conseguente mancata presa.

Con questo non voglio presupporre il fatto che il tiro non sia stato effettuato in modo corretto e che la palla sia stata molto veloce, ma è inammissibile che si effettuasse un gesto tecnico simile; una maggiore agilità e rapidità, avrebbe determinato un maggiore successo nell'intervento, anche se ci fossero stati gli estremi di un gol.

4- Stacco con gamba di carico

La posizione delle gambe è corretta sul piano frontale ma molto deficitaria è la spinta direzionale che ne rende scorretta la postura dell'intero atleta.

Posso solo aggiungere che deve essere sviluppato un notevole lavoro in direzione di crescita della forza esplosiva, anche se i limiti naturali del soggetto influiranno su tale lavoro.

ES. Di corretta interpretazione del gesto **di Jens Lehmann**

Osservate in questa foto tutti gli elementi analizzati in precedenza:

Spostamenti

- 1-Obbiettivo palla
- 2-Braccio flesso
- 3-Braccio teso
- 4-Stacco.

Tenete presente che il risultato è sempre un gol...però il gesto è stato eseguito correttamente in ogni sua singola parte: le braccia sono poste correttamente ed insieme operano attivamente alla spinta cinetica ed al reclutamento energetico; la mano aperta è la dimostrazione della ricerca sulla palla ad ogni costo, nonché il fine della spinta cinetica di tutto il corpo; le gambe sono parallele e si vede un grande stacco dal terreno.

PORTIERE "KOEP"

Tipi di stacco

Cosa ci sorprende e cosa ci "dice" questo intervento?

Ebbene, una grande esplosività, buona tecnica, ma soprattutto una orizzontalità impressionante. Difficile vedere un portiere con un tale senso di orizzontale in volo.

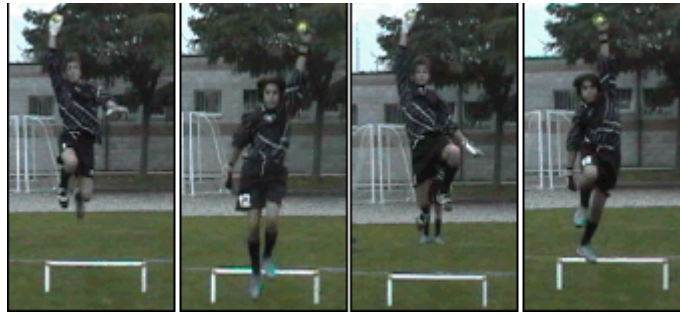
La posizione delle braccia è perfetta, come tale è quella delle gambe, le quali sono disposte in modo tale da dimostrare la immediata reazione muscolare e la rapidità di reazione.

PORTIERE "KAHN"

Oliver Kahn, votato come uno dei portieri più forti al mondo, sarà preso in esame poichè anche lui mostra delle lacune ma non tanto dal punto di vista tecnico/tattico quanto da quello fisico/strutturale.

Metodologicamente impeccabile; infatti notiamo una continua ricerca dell'esecuzione perfetta ovvero della presa con entrambe le mani. Sembrerebbe che abbia uno schema motorio predefinito in cui se la palla esce dai suoi parametri, allora l'intervento viene effettuato con il singolo braccio. Purtroppo, questi parametri sono un po' "brevi", causa la sua statura non molto elevata e le sue corte leve. Potremmo definirlo un "piccolo Tyson" del calcio, peccato che la componente forza rivesta solo una parte di tutto l'insieme del gioco.

Caratteri come forza, tecnica, esplosività, rapidità, sono un bagaglio acquisito e ben consolidato nella cultura di questo portiere, ma difficilmente possiamo riscoprire altre forme non meno importanti di queste come plasticità, agilità, "classe ed eleganza".



Osservate la possente ed energica presa con entrambe le mani.



Difficile trovare interventi eleganti, quanto piuttosto interventi di forza e potenza. Noterete come sia estremamente metodologico e didattico nella continua ed assidua ricerca della presa con due mani, questo però non esclude che tale possa essere

impeccabile (mani troppo aperte, indice di grande sicurezza e forza - è un grave errore modificare il gesto per plasmarlo a carenze/esuberi del nostro fisico poichè esso può tradirci).

Quando parliamo di plasticità...osserviamo!

Pagliuca!!!

Un'insieme di tutte le componenti fondamentali:

- forza
- tecnica
- tattica
- plasticità
- agilità
- acrobaticità
- velocità

Insomma...un portiere completo!



Ma chi ci ricorda?



ZOFF

Fate attenzione alle 3 fasi:

- 1-stacco
- 2-fase di volo e presa
- 3-presa e discesa