

# Capacità coordinative, approccio e impostazione per le palle alte.

## (parte 2°)

*Teoria e didattica per l'insegnamento dell'uscita del portiere su palla alta.*

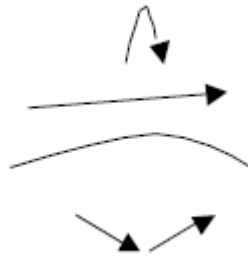
di Claudio Rapaccioni

Quando prevale la componente verticale **CAMPANILE**

Quando prevale la componente orizzontale **TESA**

Quando le due componenti si equivalgono **PARABOLICA**

Quando la palla batte in terra e rimbalza alta **RIMBALZATA**



Inoltre le traiettorie tese o paraboliche possono essere oltre che diritte, anche a rientrare o ad uscire rispetto alla porta (vedi Fig.1).

A seconda del punto di intercetto e della provenienza rispetto alla posizione di partenza del portiere le traiettorie possono essere:

**DA PALLA LATERALE** (vedi Fig.2)

**CORTA** - Il piede di stacco e il busto sono frontali alla palla.

**CENTRALE** - Lo stacco è con il piede parallelo alla corsa e il busto rivolto verso la palla

**RECUPERARE** - Il piede è opposto alla direzione di provenienza della palla mentre il busto è rivolto a quest'ultima.

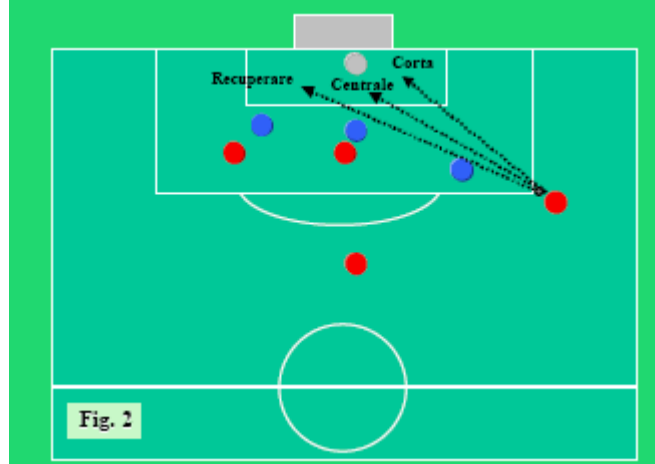
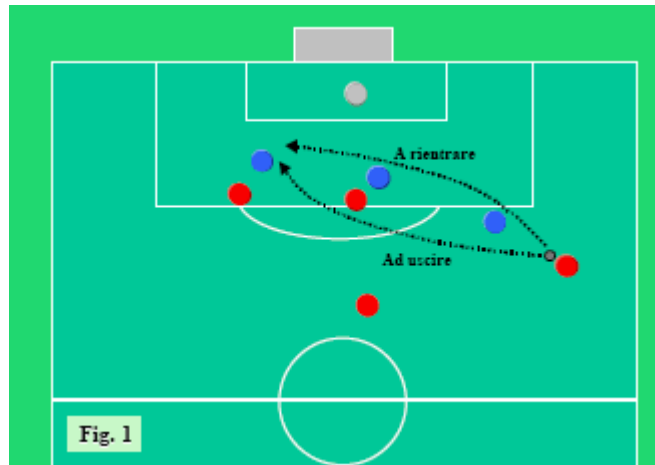
**DA PALLA FRONTALE** (vedi Fig.3)

**CORTA CENTRALE** - Il piede di stacco e il busto sono frontali alla palla.

**LATERALE** - Il piede è obliquo rispetto alla provenienza della palla mentre il busto è frontale

RECUPERARE – Il piede è opposto rispetto alla provenienza della palla mentre il busto è rivolto a quest'ultima

Dopo aver analizzato le varie traiettorie che la palla può assumere possiamo ora ad analizzare le varie componenti del gesto tecnico.



**Aumento indice coordinativo**

Tab.2	Inizio Campionato	Febbraio
età 11 anni	cm 5	cm 5,4
età 12 anni	cm 3	cm 3,7
età 13 anni	cm 4,2	cm 4,9

## Postura e posizioni.

Per le motivazioni precedentemente esposte, ritengo sia prematuro, in questa fase, insegnare al portiere le posizioni da assumere in ragione dello stato e della posizione della palla, dei compagni, degli avversari che ritengo essere parte più strettamente legate all'allenamento delle palle alte.

Ritengo però, sia doveroso sottolineare, come la postura deve essere alta e pronta per permettere al portiere di spostarsi rapidamente ad intercettare il pallone. (Foto a pagina successiva).



In questa fase è inoltre importante insegnare al giovane portiere di non farsi attrarre nella postura e nello sguardo solo dalla palla e di mantenere una posizione intermedia e un campo visivo il più possibile ampio. Il suo corpo, in occasioni di traiettorie laterali, non deve essere girato totalmente verso la palla, ma mantenere un angolo di 15-20° rispetto alla linea di porta, allo scopo di vedere sia chi calcia ma soprattutto lo sviluppo della situazione nelle altre zone del campo. E' importante curare questo particolare nella fase di partenza degli esercizi di approccio.

## Spostamenti

I tipi di spostamento che il portiere deve conoscere per giungere nel punto di stacco (vedi Fig.4):

- Frontali in avanzamento o a recuperare
- Diagonali a incontrare o a recuperare
- Laterale

A seconda della distanza dal punto di stacco e della velocità della palla, gli spostamenti possono essere eseguiti sia in piede scaccia piede che in passo incrociato.

I passi devono essere brevi e veloci, così da permettere, in caso di necessità, rapide variazioni al progetto motorio, che risulterebbero invece più difficili nel caso venissero utilizzati passi troppo lunghi.

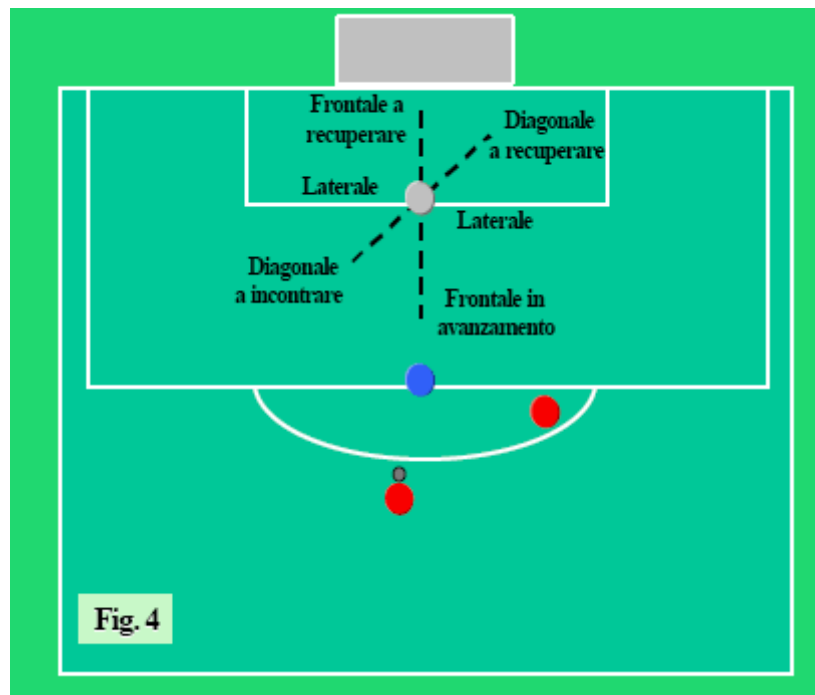


Gli spostamenti con il passo incrociato hanno come caratteristica il primo passo che deve essere eseguito con la gamba opposta al lato di spostamento (Foto a lato).

La tipologia di spostamenti più difficili da apprendere sono però quelli su palle a recuperare.

In questa fase il portiere deve essere abituato a non indietreggiare piatto, ma utilizzando sempre il passo incrociato mantenendo sempre lo sguardo fisso nella direzione di provenienza della palla.

Questo permette al portiere di trovare il giusto tempo e la giusta coordinazione per intercettare la palla.



## Esercitazioni



- 1) Spostamenti con passi obbligati nei paletti avanti, laterali, diagonale, indietro, incrociato, sia in piede scaccia piede sia con passo incrociato.  
(Foto sopra)
- 2) Skips vari su paletti oppure over con direzione avanti, laterale, diagonale, indietro, incrociato oppure combinate (2 avanti 1 indietro).  
(Foto sotto)



- 3) Circuiti vari da eseguirsi con tutti i tipi di corsa e direzione composti da slalom tra paletti e appoggi obbligati nei cerchi.
- 4) Esercitazioni di corsa frontale, laterale, incrociata, a recuperare che prevedano il superamento di un ostacolo tipo over, sia in piede scaccia piede che con passo incrociato.
- 5) Vari tipi di corsa nei cerchi.