

Capacità coordinative, approccio e impostazione per le palle alte. (parte 3°)

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

di Claudio Rapaccioli

Tipi di stacco

Lo stacco su palla alta può essere effettuato da fermo o dopo una corsa di caricamento.

Lo stacco da fermo viene di solito utilizzato quando il portiere si trova già sulla traiettoria della palla e non è ostacolato da avversari. (Foto sotto a sinistra)

In tutti gli altri casi è da preferire lo stacco a un piede sia da fermo che dopo il passo di caricamento. (Foto sotto a destra)

Lo stacco deve sempre essere effettuato utilizzando gli avampiedi.

Inoltre il portiere deve saper gestire gli scontri fisici che possono avvenire nelle tre fasi dell'uscita, anche se è proprio nella fase di stacco dove gli impatti con gli avversari e con i compagni sono più frequenti.

Per avere una migliore resistenza al contatto è consigliabile eseguire lo stacco sulla corsa così da sfruttare al massimo la

forza d'inerzia della fase di volo per contrastare gli avversari, cosa che non avviene quando il portiere stacca da fermo e

nella quale potrebbe essere più facilmente disturbato nell'azione di spinta.



Esercitazioni

- 1) Eseguire dei salti in avanti, indietro, diagonale, laterale tra i cerchi o paletti posti a terra con piedi pari.
- 2) Esercitazioni di passo saltellato a singolo o doppio appoggio.
- 3) Abbinare agli spostamenti avanti, indietro, laterale, diagonale, saltelli finali o intermedi su over in tutte le direzioni e con lo stacco sia a piedi pari che con uno solo.
- 4) Eseguire degli stacchi alternati a destra e a sinistra utilizzando come riferimento una riga del campo.

Coordinazione

La coordinazione dei vari segmenti corporei è una delle doti indispensabili per eccellere nelle uscite alte e la capacità di abbinarli permette di trovare i migliori tempi di stacco e di intercetto della palla.

L'abbinamento corretto della gamba di stacco e degli arti superiori è garanzia di interventi di successo oltre che fungere da protezione negli scontri fisici con gli avversari.

Per migliorare questa qualità dopo gli iniziali esercizi coordinativi a secco (senza palla) visti precedentemente, possiamo introdurre esercitazioni eseguite con l'utilizzo di palline da tennis, o con palloni di dimensioni ridotte (es. N.3) allo scopo di non disturbare l'apprendimento della coordinazione motoria con un oggetto di dimensioni troppo grosse da afferrare. Dopo la progressione eseguita con palla in mano al portiere e successivamente autolanciata, si passa alla fase dove la palla è lanciata dall'allenatore.

In questo caso le traiettorie proposte possono essere sia frontali che laterali.

Come accennato, in questa fase, dobbiamo prestare attenzione alla coordinazione del ginocchio alzato in base alla zona di provenienza della palla e in base all'avversario eventualmente da contrastare.

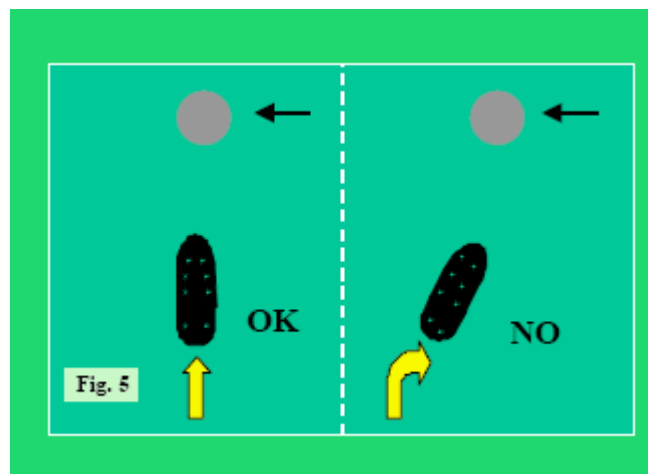
Nel caso di palla frontale in assenza di avversari si privilegia la gamba più forte.

Nel caso sopraggiungano avversari è consigliabile utilizzare per lo stacco la gamba opposta al lato di provenienza degli stessi, così da avere il ginocchio a protezione del corpo tenendo inoltre esterni i giocatori accorrenti.

Nel caso di palla proveniente dalla zona laterale con una traiettoria corta o centrale, se la palla proviene da sinistra la gamba di spinta è la sinistra e viene alzato il ginocchio destro, viceversa se la palla proviene da destra.

Questo permette di mantenere un equilibrio di volo maggiore, una efficace resistenza al contatto con l'avversario e una buona coordinazione per l'impatto con la palla che deve sempre avvenire con il busto posto frontalmente rispetto al lato di provenienza.

Quando si stacca su una palla laterale dopo che si è eseguita una corsa non frontale rispetto alla traiettoria di arrivo della palla, bisogna prestare attenzione che il piede di spinta sia diritto rispetto alla corsa e non alla palla. Questo è uno degli errori che vengono commessi più spesso e che incide notevolmente sull'efficacia e la coordinazione di stacco (vedi Fig.5).



Nel caso la palla assuma un' traiettoria a recuperare, se il portiere è intenzionato a deviare il pallone, la gamba di spinta sarà opposta al lato di provenienza della sfera, mentre il braccio utilizzato per l'intervento sarà quello omologo.

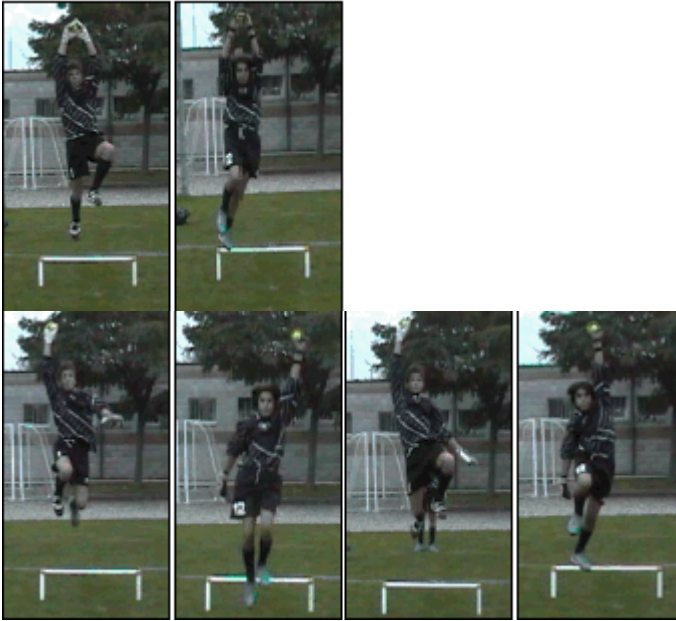
Se invece vuole intervenire in presa, per lo stacco si utilizzerà la gamba omologa al lato di provenienza della palla e quella opposta per l'equilibrio e la difesa dagli avversari, con una torsione del busto, nella fase di galleggiamento, verso la direzione di provenienza della palla.

Su questo tipo di traiettoria è assolutamente da evitare lo spostamento e lo stacco piatto, in quanto non riesce a fornire sufficiente velocità di traslocazione ed una efficace forza e coordinazione nella fase di spinta.

Nella fase di caricamento le braccia vanno tenute lungo il corpo, nel momento della spinta salgono dritte verso il pallone contribuendo così ad aumentare la spinta e coordinazione del gesto tecnico.

Esercitazioni

- 1) Esercitazioni di stacco e presa su palla o pallina inizialmente con palla in mano poi autolanciata sia da fermo che in movimento sia con stacco a 1 che a 2 piedi.
- 2) Esercitazioni con pallina da tennis curando la coordinazione gamba braccio. Inizialmente viene richiesto di alzare una gamba a piacere abbinata ad una presa a due mani. Successivamente con presa a due mani e gamba da alzare precedentemente stabilita dall'allenatore. (Foto sotto).
Si passa poi allo stacco coordinato e presa della pallina a 1 mano con combinazione diritta o incrociata. (Presa mano destra con alzata della gamba destra, presa a mano sinistra con alzata gamba sinistra, presa a mano destra con alzata gamba sinistra e presa mano sinistra con alzata gamba destra). (Foto sotto).
Le seguenti esercitazioni vanno eseguite sia con traiettoria frontale che laterale. Dapprima libere, successivamente inserendo un ostacolino per lo stacco.
- 3) Eseguire le esercitazioni viste per gli spostamenti ed i salti con la progressione di palla vista precedentemente.
- 4) Esercitazioni di presa della palla dopo, giri su se stessi, capovolte, saltello su ostacolino, dopo essersi seduto, sdraiato o rotolato ecc.



Comunicazione

Allo scopo di evitare inutili scontri con i compagni ed ottenere così una protezione dagli stessi nei confronti degli avversari si deve fin dalla giovane età abituare il portiere a "chiamare la palla" .
 La chiamata deve essere effettuata prima possibile, l'ideale sarebbe quando il portiere decide di intervenire prima di iniziare qualsiasi altro gesto comunicando le proprie intenzioni.
 Il comando scelto (Es. MIA, LASCIA, ecc.) deve essere comunque breve, semplice ed inequivocabile, così da evitare inutili scontri con i compagni ed ottenere dagli stessi sia protezione fisica, attraverso blocchi e coperture, sia protezione della porta che in questa fase viene lasciata sguarnita.

Intercettazione

L'intercettazione della palla può essere fatto in:
PRESA - Portando o meno durante in fase di atterraggio la palla al corpo
DEVIAZIONE o RESPINTA - Può essere eseguita con 1 o 2 pugni oppure a mano aperta.
 Nel caso di intervento in presa le mani andranno poste come nella classica presa a "pollici dentro" e successivamente se non si è disturbati la palla deve essere portata al petto.
 Se invece esiste una situazione di confusione è consigliabile tenere la palla al di sopra della propria testa e di quella degli avversari. (Foto a lato)
 L'intercettazione della palla deve essere sempre fatto tenendola davanti al viso così da avere sempre lo sguardo sul pallone.
 Come già accennato, le braccia devono salire parallele al corpo e non dall'esterno dove potrebbero essere urtate da altri giocatori pregiudicando così l'efficacia dell'intervento oltre a fornire una minore coordinazione e spinta in fase di caricamento.
 Se la palla avesse una traiettoria a campanile le mani vanno messe parallele al terreno allo scopo di offrire la maggior superficie possibile per l'impatto della palla.



Nel caso di respinta a 1 pugno, è utile abituare il portiere ad utilizzare il

braccio che non colpirà la palla come mirino così da avere più equilibrio e

una maggiore sicurezza di intervento. (Foto a lato)

Anche per le deviazioni con la mano o con il pugno la progressione didattica

è la stessa dei tuffi. Inizialmente con palla autolanciata e successivamente

lanciata dall'allenatore. Le posizioni di partenza saranno da decubito, seduto, ginocchio, ½ ginocchio e in piedi.

La respinta a uno o 2 pugni deve essere effettuata colpendo la palla nella

emisfero inferiore così da dare alla sfera una traiettoria alta e con punto di

caduta lontano dalla porta, allo scopo di permettere al portiere un veloce riposizionamento tra i pali.

L'escursione del braccio che colpisce la palla non deve essere eccessiva, sono sufficienti pochi cm, di solito 20, per

effettuare un buon intervento, questo al fine di evitare sbilanciamenti



creati con movimenti troppo ampi, che

rischierebbero di far perdere al portiere la coordinazione per l'intervento sulla palla.

Se viene effettuato un intervento in presa al momento dell'atterraggio il portiere deve chiudersi e togliersi al più presto

dal punto di discesa allo scopo di evitare contrasti con eventuali avversari accorrenti. Questo permette inoltre di essere

pronto a dare il via immediatamente all'azione di ripartenza.

Inoltre, sempre nel caso di intervento in presa, il portiere deve essere in grado di cadere a terra o tuffarsi senza perdere il

possesso della palla nel momento di impatto con il terreno. Ritengo perciò necessario aggiungere alle varie esercitazioni

anche la variante che preveda l'atterraggio con caduta.

Per evitare al massimo traumi alla schiena, l'allenatore deve prestare attenzione affinché l'atterraggio venga effettuato non

sui talloni, bensì sugli avampiedi, che permettono di ammortizzare meglio il contatto con il terreno.

Anche ad un intervento eseguito in respinta o in deviazione può essere abbinato l'atterraggio o l'esecuzione in caduta. In

questo caso il portiere deve essere rapidissimo a rialzarsi e riprendere immediatamente la corretta posizione.

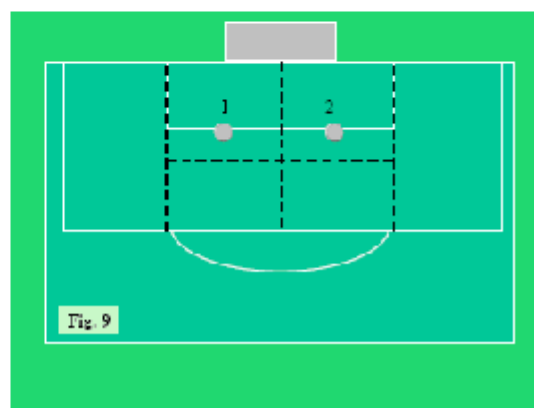
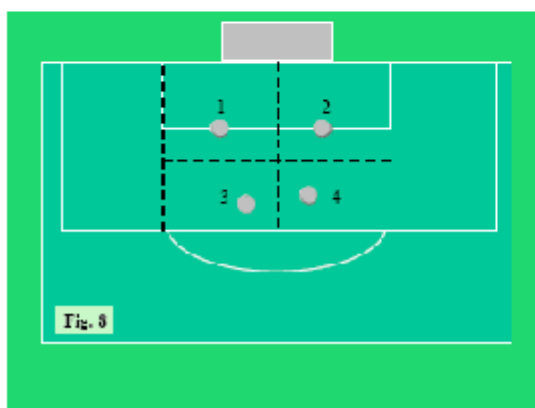
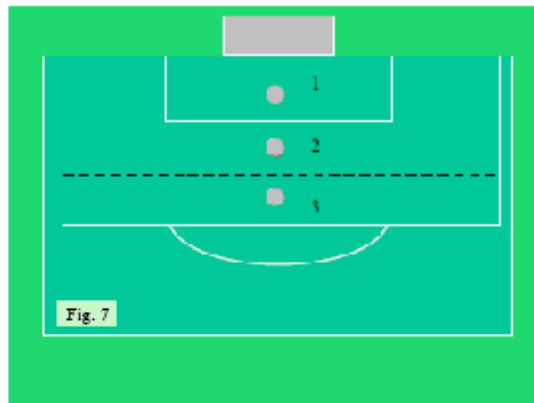
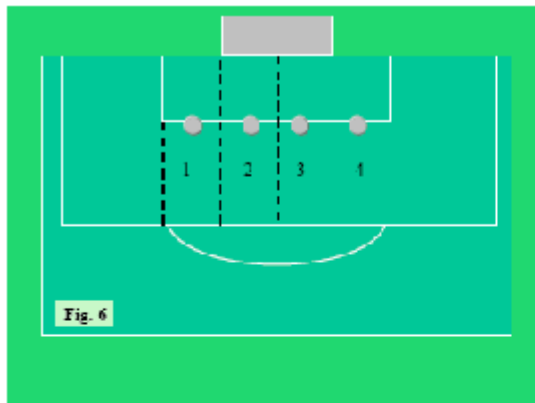
Esercitazioni riepilogative per la valutazione delle traiettorie.

- 1) Lancio del pallone con una o due mani da parte del portiere e ripresa prima o dopo rimbalzo, oppure dopo aver eseguito una giravolta, capriola, rotolata, essere passato sotto la palla o avere eseguito uno scatto in vai e torna di pochi metri.
- 2) Il portiere lancia o calcia la palla verso l'alto e a seconda delle indicazioni, dovrà individuare i punti fondamentali della traiettoria, partenza, fase ascendente, stallo, fase discendente, impatto al terreno. L'individuazione viene fatta con battiti di mano, chiamate vocali o saltelli.
- 3) L'allenatore lancia il pallone in alto il portiere deve porre un cerchio a terra nel punto dove prevede cadrà la palla. Proporre questo esercizio con tutte le traiettorie e le direzioni di provenienza viste precedentemente.
- 4) Esercitazioni con 2 o più palloni lanciati contemporaneamente per la valutazione della velocità e dei concetti di anticipo, ritardo e simultaneità. Il portiere deve intervenire a seconda di quanto stabilito sul pallone più veloce o più lento, più alto e più basso, oppure ancora su quello che tocca prima terra ecc.
- 5) L'allenatore lancia il pallone il portiere deve posizionarsi fermo in piedi nel punto di caduta della palla. Successivamente la palla sarà intercettata in ginocchio, poi da seduto ed infine in tuffo. Proporre anche questo esercizio con tutte le traiettorie e le direzioni di provenienza viste precedentemente. (Foto sotto)



- 6) L'allenatore lancia delle palline da tennis il portiere con un cono in mano deve raccoglierle a seconda di quanto stabilito precedentemente. Ad esempio, con i piedi a terra oppure sullo stacco, con una o due mani. (Foto sopra)
- 7) Esercitazioni a coppie con spostamenti frontali, laterali e diagonali. Inizialmente con un pallone a coppia successivamente con due.

8) Dividere l'area in vari segmenti sia verticali che orizzontali o a quadrati, tanti quanti sono i portieri a disposizione. L'allenatore lancia il pallone o la pallina. Deve intervenire solo il portiere assegnatario del segmento in cui la palla cadrà, mentre gli altri dovranno rimanere immobili. Si possono variare le posizioni di partenza da in piedi, ginocchio, seduto. (Vedi Fig.6, 7 e 8).



9) Simile al precedente viene divisa l'area in 4 settori e i portieri sono solo 2. Devono intervenire nel quadrato davanti o dietro a quello di partenza. (Vedi Fig.9)



SI RINGRAZIA L' U.P. S. GIUSEPPE CALCIO DI PIACENZA PER LA CONCESSIONE DELLE STRUTTURE DOVE SONO STATE SCATTATE LE FOTOGRAFIE, IL MISTER ROBERTO ZERMANI ED I PORTIERI ALEX CORBELLINI E FEDERICO CAMPOMINOSI PROTAGONISTI DELLE IMMAGINI.

BIBLIOGRAFIA

- Marella, Bezerra, Risaliti Presa alra frontale in giovani portieri - Notiziario tecnico F.I.G.C.
- Christian Ferrante Il Re dell'area – Rivista Nuovo calcio
- Alessandro Musicco I bambini e le traiettorie– Rivista Nuovo calcio