

## LE USCITE ALTE

di Lello Senatore

Dedico molto tempo alle Uscite Alte, la bravura del portiere si esprime nel modo in cui effettua gli interventi. Si cerca di attaccare la palla rischiando il meno possibile e non aspettare, in particolar modo sui Cross tagliati e tesi che sempre molto frequenti spiovono in area. Aspettare, si rischia che l'avversario anticipa lo stacco e taglia in diagonale creando al portiere seri problemi, specie se trovi di fronte un attaccante che in velocità è difficile contrastarlo. Quindi di conseguenza si cerca di attaccare la palla più alta e prima possibile, dove nessun attaccante potrà arrivare. Per questo ho provato ad allenare i Portieri del Foggia Calcio con esercitazioni che si riproducono in situazioni simili alla gara. In tal caso, per chiudere questo argomento, nella programmazione dell'allenamento dovrà trovare posto una valida didattica che stimoli le Capacità del Portiere nell'eseguire questo tipo d'intervento "L'uscita Alta".

### ESERCIZI

**1)** Il Preparatore delimiterà, all'interno dell'area di rigore, 5 zone di riferimento numerandole da 1 a 5. Il Preparatore effettuerà Cross da varie posizioni, il Portiere dovrà eseguire delle Uscite Alte, dichiarando il numero della zona in cui intende intercettare il pallone:



**Variante:** Il Preparatore esegue la stessa esercitazione, sia con il Pallone sia con la **Racchetta e le Palline da Tennis** (per ottenere dal suo allievo una Coordinazione Oculo-manuale).

2) L'utilizzo delle aste (2mt-alte) nell'area di rigore è un altro elemento necessario per la gestione degli scontri degli avversari.

Quindi il Preparatore effettua dei Cross dal calcio d'angolo, dalla zona centrale, e dalla fascia laterale, e il Portiere deve andare in Uscita Alta ad effettuare l'attacco del Pallone.



3) Il preparatore con più palloni dalle fasce laterali calcia un primo pallone, il portiere va in presa alta, e subito dopo un secondo pallone; il portiere effettua rapidamente una seconda parata in presa alta.

**Variante:** Come variante si può invitare l'allievo ad effettuare respinte di pugno/i. Inoltre si possono effettuare cross per tuffi con presa in avanti o in presa bassa.



4) Viene posto a circa 1 metro distante dall'area di rigore, uno schermo largo mt.4 e alto 1,50 metri; il preparatore dalle fasce laterali calcia una serie di palloni, il portiere effettua delle uscite in presa alta. Il portiere vedrà la palla solo all'ultimo istante e dovrà essere rapido ad uscire.

