



*Settore Tecnico F.I.G.C. - Centro Tecnico di Coverciano*

**CORSO PER ALLENATORE DEI PORTIERI PROFESSIONISTA**

# **CHI OSSERVA VINCE!**

***SERVIRSI DELLA MATCH ANALYSIS PER  
SVILUPPARE IL LAVORO IN CAMPO CON I PORTIERI***

**DOCENTI**

*Danti A. – Fattori L. – Di Palma V. – Petrelli G.*

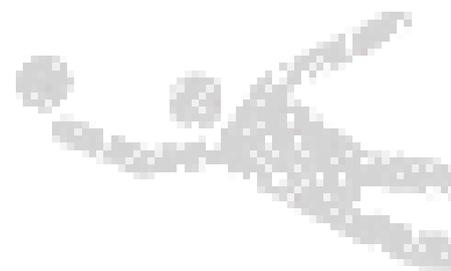
**CANDIDATO**

*Marco Mazzola*

Stagione Sportiva 2019/20



- 1. Di me vi dico**
- 2. Introduzione**
- 3. La match analysis**
  - 3.1. Il modello prestativo del portiere**
- 4. L'analisi video negli allenamenti**
- 5. L'analisi video nel contesto della gara**
  - 5.1. Prima della gara – Focus sugli avversari**
    - 5.1.1. Studio della squadra avversaria nelle fasi di gioco
    - 5.1.2. Studio palle inattive
    - 5.1.3. Studio portiere avversario
  - 5.2. Dopo la gara – Focus sul portiere**
    - 5.2.1. Dove video e numeri non bastano
- 6. Dall'analisi allo sviluppo dell'allenamento – Esperienze personali**
  - 6.1. Analizzando i Dilettanti**
  - 6.2. Proposte operative**
    - 6.2.1. L'allenamento in funzione delle costanti avversarie in zona di rifinitura e finalizzazione
    - 6.2.2. L'allenamento in funzione del pressing avversario in zona di costruzione
    - 6.2.3. L'allenamento in funzione di costanti su palla inattiva
    - 6.2.4. L'allenamento in funzione della zona con maggior percentuale di realizzazione in serie D
- 7. Idee fuori dal calcio – Scanner su altre discipline sportive**
- 8. Conclusioni**



---

*“Dammi la tua moneta, io ti darò la mia  
ed andremo a casa con una moneta a testa;  
dammi la tua idea, io ti darò la mia  
ed andremo a casa con due idee a testa.”*

---

**Ringrazio** Dario Cucinotta, amico nonché match analyst, per la collaborazione.

**Ringrazio** Emilio Zangara e Michele Marotta per aver creduto in me sin dal principio della mia giovane carriera.

**Dedico** questo scritto innanzitutto ad i miei genitori, poi a ragazzi, colleghi ed insegnanti con cui ho avuto la possibilità di condividere il mio percorso, convinto che ognuno di loro abbia determinato quello che sono oggi.

---

## 1. DI ME VI DICO

Da ormai tre fogli protocollo dentro la mia tesi. Mi sento quindi già in ritardo, ma è un obbligo presentarmi a chi leggerà questo scritto, ancor di più perché le modalità con cui per forza di cose abbiamo affrontato il corso, non ci hanno permesso di conoscerci nel migliore dei modi.

Il mio nome è Marco Mazzola e ho 27 anni. Alla mia età potrei ancora aver davanti 15 anni di gioco attivo, ma la mia, otto anni fa, fu una grande azione anticipatrice. Diciamo così!

Sono nato a Isola delle Femmine, un paese di circa 7.000 abitanti sulla costa in provincia di Palermo.

Il mio col calcio non fu un percorso lineare: provai dalla piscina al tennis, passando per arti marziali e pallavolo. Tutto non durò più di due anni fino a che, un giorno, entrando per la prima volta nel centro sportivo calcistico di un paese vicino al mio, non accadde. Avevo deciso. Non solo avrei giocato a pallone, ma avrei giocato in porta senza nemmeno sapere bene cosa fosse richiesto di fare ad un portiere.

Ricordo come fosse adesso che il cancello verde d'ingresso affacciava subito sul campo a undici e di questo fu proprio la porta la prima cosa che vidi; poi un ragazzo in maglia rossa, guanti, cappellino ed un uomo che lanciava qualche pallone.

“Vidi” il mio futuro e me ne innamorai prima ancora di sapere che lo sarebbe diventato.

I miei primi guanti furono in stoffa bianca e gomma ruvida nera su palmo e dita; ancora... un pantalone nero imbottito e due maglie giallonere; pallone della Official e via a cominciare a tuffarsi in un campo di terra e pietre. Cominciò così il mio percorso di sogni poi tramutatisi in obiettivi, nel calcio e nel ruolo, che mi avrebbe portato a giocare in tutte le categorie giovanili e le categorie dilettantistiche di prime squadre, fatto che non provoca vergogna e anzi a cui devo molto.

Ricordo che da ragazzino, in spiaggia o per strada, con un pallone e degli amici, insegnavo loro delle tecniche da portiere. Erano le stesse in cui nelle scuole calcio i miei allenatori mi avevano impegnato al campo. Insomma, iniziai copiando e senza nemmeno l'età per poter pensare di non giocare più a calcio.

Crebbi e mi ritrovai a giocare in prima squadra nelle categorie dilettantistiche, in cui non era per nulla contemplata la figura dell'allenatore dei portieri, così che spesso ci si ritrovava con i compagni di porta ad aspettare la partitina o i tiri per poter essere impegnati. La successione degli eventi fu quasi naturale, logica: mi annoiavo, cominciai a guardare video e proporre esercizi in campo durante quei minuti di attesa e così diventai 'preparatore' di me stesso e dei miei compagni.

Da quello che era il gioco preferito di un ragazzino, questo iniziò per prendermi parte delle giornate nelle quali preparavo quello che avremmo poi fatto in campo. Ecco forse perché devo ringraziare il mondo del calcio dilettantistico anche più basso.

Da quel periodo l'idea di diventare un allenatore si andò sempre più concretizzando nella mia testa.

Il 2012 fu l'anno in cui la società per cui giocavo, che prendeva il nome da un amico di famiglia e padre del mio più grande amico, l'A.S.D. Ezio Roma Calcio Isola, mi disse che mi avrebbe voluto come istruttore nel settore giovanile. Così mi pagò i costi di un corso indetto dal C.O.N.I. e mi abilitai ad “Istruttore Scuola Calcio”.

Da lì quella “grande azione anticipatrice”, che si fece largo fino a diventare tale dopo qualche anno, quando decisi di smettere di giocare per dedicare tutto il mio tempo ad allenare ragazzi ed intraprendere una strada fatta di continuo studio, confronto ed esperimenti.

Nel mio percorso ho sacrificato e rischiato tanto a fronte della mia esigenza di inseguire un sogno e continuo a farlo: continuo a sognare di saldare qui il mio futuro, ma con coscienza di ciò che faccio e non più come il sogno del bambino che voleva diventare portiere.

Se un giorno dovessi capire che non sarà più solo questa la mia vita, non lo considererei comunque come un fallimento.

Queste concatenazioni di eventi, questo carattere, la passione e la filosofia di vita, sono state le cause del futuro che sto vivendo, annesse a tutti gli incontri che ne seguirono, alle esperienze vissute, alle relazioni con le figure che gravitano in questo mondo, a sconfitte e vittorie.

## 2. INTRODUZIONE

Reputo questo corso e la tesi stessa, un'altra delle infinite tappe che spero di percorrere nel mio lavoro. Per questo ho subito optato per una scelta coerente, che mi stimolasse a buttarmi dentro con tutti i rischi del caso e magari con la certezza che, tra qualche tempo, avrei potuto su di essa modificare pensieri espressi o costruirne di più completi, se non nuovi.

Faccio un passo indietro dicendo di credere che il calcio non cambi, il modo ed i mezzi di vederlo, di approcciarsi sicuramente sì. Non credo infatti che il nostro compito sia di aggiornarci tanto perché "il calcio sta cambiando"/ "il portiere moderno"/ "non si smette mai di scoprire cose nuove", quanto perché a cambiare sono i mezzi che abbiamo a disposizione per focalizzare il nostro lavoro. Con ogni probabilità il calcio ebbe il suo ultimo vero cambiamento quando, nel 1992, introdussero la regola sul retropassaggio al portiere. Da lì in poi ci si è scervellati per creare schemi, dimenticandoci però che facciamo uno sport di situazione e che le regole (intese come così stravolgenti come quella menzionata) e gli obiettivi (fare gol e non subirne) siano rimasti invariati. Il calcio d'altronde è un gioco in cui in 21 si è in una metà campo, dove la palla non sai dove rimbalza e gli avversari ti contrastano. Come si può pensare di trovare una formula (schemi) per risolvere un'equazione (partita) che ha solo incognite?

Mi viene in mente una frase di Arthur Schopenhauer che paragonava la vita al gioco degli scacchi: "Nella vita – disse – accade come nel gioco degli scacchi: noi abbozziamo un piano, ma esso è condizionato da ciò che si compiacerà di fare nel gioco degli scacchi l'avversario, nella vita il destino". Potremmo dire lo stesso anche per il calcio.

Questo preambolo perché?

Proprio perché riguardo ai mezzi invece la situazione cambia ancora oggi: quelli si migliorano e dobbiamo stare al passo con loro, perché la tecnologia si che può aiutarci e deve modificare le nostre abitudini. Insomma, il calcio non cambia dal suo interno e nulla c'è più da scoprire, quello che gli sta attorno, il mondo che viviamo, cambia e dobbiamo permettere che ciò lo influenzi, se può dargli una mano.

La match analysis è la massima espressione di questo concetto. Non è che la tecnologia a supporto dell'allenatore e dell'intero staff tecnico. A riguardo scriverò brevemente di cosa s'intende, poi di come e quanto sia utile al fine di rendere il portiere più consapevole di ciò che fa o di quanto sia necessaria per una valutazione del lavoro svolto con eventuali progressi/regressi, fino al suo significativo aiuto nella preparazione di una gara.

L'obiettivo, oltre a quelli descritti, è però quello di "mettere in campo" la mia seppur breve esperienza per condividere con voi come io faccia uso di questa tecnologia, evitando un manoscritto teorico sulla materia.

### 3. LA MATCH ANALYSIS

La match analysis è l'analisi oggettiva integrata con i moderni strumenti tecnologici delle prestazioni di un giocatore o di una squadra e rientra nel 'macromondo' della performance analysis. La nostra cultura del calcio come divertimento e intrattenimento non ha mai preso piede (ahimè spesso nemmeno nelle scuole calcio) e chissà se lo farà in futuro, nella nostra tradizione calcistica conta esclusivamente il risultato e solo sulla base di quello si discute per ore ed ore nei bar e nelle televisioni. Eppure, il risultato non dice tutto sullo svolgimento del gioco e a volte può essere ingannevole. Si inizia a parlare di Match Analysis con Charles Reep negli anni 50', un allenatore inglese che per primo iniziò ad analizzare le partite che in quegli anni iniziavano ad essere trasmesse. Un allenatore che diede grande spinta alla materia fu Valery Lobanovski, il «colonnello» della Dinamo Kiev dal 1973 al 1990. L'avvento delle TV a pagamento e il progresso tecnologico hanno dato vita allo sviluppo della performance analysis nel gioco del calcio e, successivamente, si riscontra un interesse scientifico per la grande possibilità dei dati che emergono dalla prestazione. Attualmente nella analysis relativa al gioco del calcio, due sono gli indici che risultano essere osservati al fine di poter considerare la loro espressione come riferimento per il rapporto tra risultato e andamento della squadra riscontrato sul campo. Questi indici hanno tra loro alcune analogie che riguardano aspetti della performance analysis e vengono denominati Indice di Pericolosità Offensiva ed Expected Goals.

La raccolta di dati nel calcio è un'esigenza di chi lavora all'interno del mondo del calcio stesso. I dati vanno raccolti, messi in collegamento ed interpretati. Il passo successivo è creare degli indici che mettono in rapporto più dati tra di loro per poter valutare quanti gol una squadra avrebbe meritato di fare in una partita. In relazione a tali indici è stato creato l'Indice di Pericolosità Offensiva (IPO), molto utile a chi come noi si occupa di portieri. L'IPO combina infatti i valori associati alle diverse situazioni offensive, assegnando loro un peso specifico in base all'importanza, con l'obiettivo di valutare quanto una squadra riesca a rendersi pericolosa. Sono considerati quegli eventi che accadono negli ultimi 25 metri di campo, tra cui il tiro da fuori area, il tiro da distanza ravvicinata e le situazioni da palla inattiva. Ognuno di questi eventi ha un diverso peso: la somma degli eventi moltiplicata per i coefficienti dà origine all'indice di pericolosità. Naturalmente bisogna tener conto della soggettività dell'indice, la scelta del tipo di azioni da considerare pericolose e il peso da assegnare loro. L'indice permette di valutare il grado di pericolosità di una squadra al di là dei gol segnati, tenendo in considerazione tutta la mole di gioco e di eventi prodotti nell'arco di una partita. Non basta neanche tenere conto delle sole palle gol, bisogna considerare anche altre situazioni importanti nell'evidenziare il grado di pericolosità di una squadra in una determinata partita.

[\*] Gli Expected Goals (xG) sono una misura della probabilità che ha un determinato tiro di essere trasformato in goal. Si tratta di un dato qualitativo, in una scala da 0 a 1, frutto dell'analisi di oltre 300.000 tiri effettuati, in modo da calcolare la probabilità che un determinato tiro, da una determinata posizione, in un determinato momento della partita, possa terminare in rete oppure no. Ogni tiro ha così un suo valore di "Expected Goal" (xG), di fatto la percentuale che ha quel tiro di diventare goal.

Si tratta di un modello matematico, come detto frutto dell'analisi di 300.000 tiri, un numero in aumento perché il monitoraggio è chiaramente in aggiornamento. Questa statistica è in grado di dire se quel determinato tiro, scoccato da quella determinata posizione, calciato da quel determinato giocatore, con un determinato assist, con una determinata parte del corpo, se è arrivato da tiro al volo, da palla inattiva, ecc... è in grado di diventare goal oppure no.

Ad esempio, mettiamo che da un determinato punto siano stati effettuati 10.000 tiri dello stesso tipo e di questi 1.000 siano diventati goal: avremo un 10% di possibilità di successo e un conseguente 0,1 xG, indipendentemente dal fatto che il tiro abbia inquadrato la porta oppure no, sia terminato in rete oppure no. Il valore è compreso tra 0 e 1 e ad esempio se il tiro parte dalla linea di porta o giù di lì avremo 0,99 xG,

perché comunque il caso di quello che manda alto o che viene fermato sulla linea dal difensore può capitare e abbassa la media.

L'applicazione più immediata è legata all'analisi e al monitoraggio delle prestazioni dei singoli calciatori e delle squadre. Ad esempio, un attaccante semplicisticamente definito "cinico" sarà un attaccante in grado di realizzare anche occasioni sulla carta difficili, finendo con l'averne magari un bottino di 10 goal segnati a fronte di un expected goal complessivo (la somma degli xG di tutti i suoi tiri effettuati) che magari è di 6 o 7. Viceversa, un attaccante che si crea tante occasioni ma magari ne spreca anche molte, avrà un dato di xG molto alto e magari superiore al numero di goal effettivamente segnati.

Gli expected goals possono anche fornire un'interpretazione diversa del rendimento presente di una squadra. Un caso clamoroso è quello della Juventus 2015/16, che iniziò malissimo il campionato trovandosi dopo 10 giornate a pochi punti dalla zona retrocessione. In realtà, andando ad analizzare gli expected goals di quel periodo e confrontandoli con la seconda parte della stagione (dove la Juventus vinse quasi tutte le partite), scopriamo che la squadra stava creando occasioni nella stessa misura quando stava andando male e quando poi iniziò ad andare meglio. Evidentemente nelle prime giornate c'era sfortuna, poca lucidità, dei bravi portieri... ma il numero di (xG) era molto più alto rispetto ai goal effettivamente realizzati.



## JUVENTUS 2015/16

PRIME 10 GIORNATE DI SERIE A

11 GOAL SEGNATI	EXPECTED GOAL 19
9 GOAL SUBITI	EXPECTED GOAL 5

GOAL

Altri dati utili ed assimilabili agli expected goals sono anche gli expected assist, per vedere la capacità di un giocatore di mandare al tiro un compagno di squadra al di là dell'esito finale della conclusione.

Esiste poi un dato che analizza le prestazioni dei portieri, chiamato "Goalkeeper Goals Prevented", che analizza solo i tiri nello specchio della porta ed è calcolato sugli *expected goals on target*, la posizione da cui viene calciato e il punto della porta verso cui è diretto. Se il portiere lo para, è riuscito a evitare un tiro che aveva una determinata possibilità di essere segnato. Il modello è tuttavia in costante aggiornamento e sono già state individuate delle migliorie che verranno implementate successivamente.

(\*Dallo studio di un articolo pubblicato a Febbraio 2008 da Federico Casotti - "Cosa sono gli expected goals?")

La match analysis, strumento della performance analysis, si divide in analisi quantitativa e qualitativa. La prima si occupa di dati numerici senza entrare nei dettagli, ha quindi un valore prettamente statistico; la seconda invece analizza le situazioni di gioco costanti in tutte le sue fasi.

Per fare in modo che la nostra interpretazione dei dati, quindi l'analisi della prestazione del portiere, sia oggettiva, è necessario non limitarsi all'osservazione della gara fatta in tempo reale la domenica in campo, ma servirsi delle riprese video e farlo il giorno successivo o comunque quando l'emozione dovuta alla tensione vissuta, al risultato ecc... non sia più inficiante.

È chiaro come tutte queste risorse di dati, statistiche, analisi delle situazioni di gioco collettive e dei singoli, siano riferimenti fondamentali per un allenatore dei portieri nella formulazione degli obiettivi da raggiungere nei cicli di allenamento. Altrettanto rilevante sarà, e anche in questo la tecnologia ci ha aiutati a definirlo, il modello prestativo del portiere.

### 3.1. Il modello prestativo del portiere

*“Una storia d’amore con la conoscenza non finirà mai di crepacuore.” (Michael Garrett Marino)*

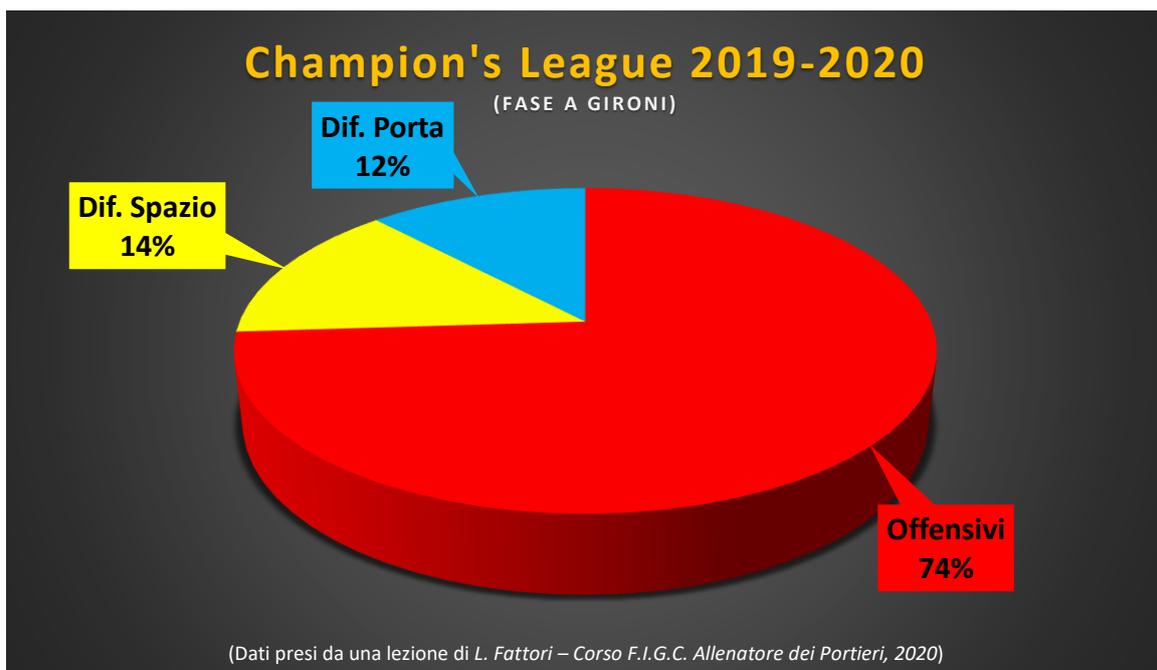
Grazie a questi nuovi mezzi e ad una voglia sempre più obesa di conoscenza, nel tempo ci siamo resi conto che non potevamo non considerare ‘come’ e ‘cosa’ fa un portiere durante la gara, al fine di rendere il nostro lavoro più concreto possibile: un vero e proprio zoom nella performance. Lo sviluppo della scienza nello sport ha impegnato tantissimi studiosi e ricercatori nello studio di tutte le discipline sportive, per analizzare, osservare e capire le dinamiche di gioco e le componenti fondamentali della performance sportiva di singoli atleti o gruppi di atleti. Questa strada ha permesso di arrivare a definire il modello prestativo di ogni singolo sport e di conseguenza di migliorare il processo di allenamento rendendolo sempre più specifico.

Un modello è uno strumento teorico per risolvere un problema pratico. Il modello di prestazione nello sport serve per identificare, tra le componenti implicate in una specifica prestazione sportiva, quali siano le più importanti. Stabilire in maniera oggettiva cosa avviene in campo, ci consente di ottimizzare il processo di allenamento (Bangsbo et al. 2006, D’Ottavio et al 1997,1999).

Preparare l’atleta che gareggia nei 100 m maschili è uguale a preparare l’atleta dei 100 m femminili? Allenare il portiere nel calcio a 11 è uguale ad allenare il portiere nel futsal?

Ogni disciplina sportiva ha una sua unicità e quella del portiere è da considerare una disciplina nella disciplina. Pur partecipando allo stesso sport degli altri compagni infatti, è ad esempio impegnato anche in gestualità tecniche che gli appartengono esclusivamente e perfino le richieste energetiche del ruolo sono diverse da quelle di tutti gli altri calciatori.

Il portiere per natura, simbolo ed identità è ormai iconicamente riconosciuto come colui che evita i gol, che para appunto. Nulla di più vero e non credo sia romantico vederla ancora così. Dallo studio della prestazione del portiere però è venuto fuori che, complice l’evoluzione della tattica che lo coinvolge sempre di più, questo sia sempre più impegnato nella fase offensiva (possesso) con il 70-75%, che in quella difensiva (non possesso) che si ferma al 25-30%.



Dal punto di vista prestativo è importante conoscere l’impegno metabolico del portiere e il conseguente meccanismo energetico. Il meccanismo energetico rappresenta il sistema metabolico attraverso cui il muscolo ricava energia per compiere movimento. Il corpo umano infatti possiede diversi sistemi per produrre energia e ogni sport si distingue anche in base al meccanismo di produzione di energia privilegiato. Per poter comprendere quale sia il metabolismo utilizzato dal portiere in gara è necessaria un’ulteriore analisi prestativa. Vanno valutati in primis due aspetti: i km che il portiere percorre in gara e la durata dei

suoi interventi. In media l'intervento di un portiere dura circa 2'' con una media d'intervallo tra essi di 150''. Questi tempi fanno ovviamente riferimento solo alla fase di esecuzione del gesto, escludendo quella di preparazione che spesso impegna per periodi più lunghi e con intensità alte.

Quando non è attivamente coinvolto nel gioco, il portiere si muove camminando o correndo per 5 km. Uno studio molto accurato, svolto analizzando circa 40 partite di tutti gli estremi difensori del

campionato del Qatar attraverso il software Prozone System, ci indica che in media il portiere per il 71-73% del tempo cammina. In 97 minuti di partita resta fermo o si muove leggermente per 17'34'', cammina per 71'30'', esegue una corsa lenta per 7'32'', corre per 38'', corre velocemente per 15'' ed esegue sprint di 3''. Nel corso di queste brevi azioni da gioco, il portiere sollecita prevalentemente il meccanismo anaerobico lattacido, visto che gli interventi sono di breve durata ed altissima intensità, ma l'intervallo di tempo tra gli interventi risulta abbastanza ampio da permettere solitamente un recupero completo.

Attraverso i dati precedentemente analizzati emerge la figura del portiere come atleta completo dal punto di vista fisico. Questo ruolo poi si conferma sempre più completo dal punto di vista tecnico-tattico e sempre più specializzato non solo nel parare ed evitare di subire il gol, ma anche in una serie di gesti che risultano fondamentali per la costruzione della manovra offensiva della propria squadra.



#### 4. L'ANALISI VIDEO NEGLI ALLENAMENTI

*“Quanta verità può sopportare, quanta verità può osare un uomo? questa è diventata la mia vera unità di misura, sempre più. L'errore (la fede nell'ideale) non è cecità, l'errore è viltà... Ogni risultato, ogni passo avanti nella conoscenza è una conseguenza del coraggio, della durezza con sé stessi, della pulizia con sé stessi...”*

*(Friedrich Nietzsche).*

Questa frase del filosofo tedesco fa pensare a quanto nella nostra vita, ma nel nostro caso anche nel lavoro, si possa essere sempre alla ricerca della perfezione e qualora non fosse raggiungibile, tendere sempre a sfruttare ogni aspetto critico e di supporto per provare ad avvicinarsi. Per questo motivo riprendere ogni seduta d'allenamento “è veramente cosa buona e giusta”.

L'allenamento è il test giornaliero attraverso cui nel tempo si registrano progressi e regressi; è il momento in cui possiamo intervenire per 'aggiustare'. Non possiamo pensare che la nostra concentrazione e competenza, se anche al massimo livello, possano bastare a verificare tutti questi atteggiamenti tecnici o tattici da correggere, né ad accorgerci di una cosa fatta bene o male. Pensate all'allenatore dei portieri che calcia un pallone fermo da terra verso la porta per un tuffo del portiere: potrà bene verificare la fase di preparazione (posizione – postura), probabilmente anche la fase finale dell'intervento (estensione del corpo – contatto con la palla – fase di caduta), ma necessariamente ci sarà un momento in cui dovrà focalizzare la sua attenzione sulla palla da calciare, perdendosi così, almeno in parte, la fase di esecuzione del gesto tecnico. Questo come in tanti altri casi, prendersi il tempo per rivedere la seduta d'allenamento, è quel modo per tendere alla 'verità'. Il motivo più importante per il quale registrare ogni seduta d'allenamento ed effettuare una training analysis è che possiamo rendicontare al portiere tutto ciò che riteniamo opportuno. Visualizzare infatti un determinato gesto tecnico, una corsa, una posizione presa durante una situazione

d'allenamento, lo renderà anzitutto parte attiva del suo processo di crescita, ma anche cosciente di quell'errore da correggere od obiettivo raggiunto. Inoltre, è dimostrato come il nostro cervello memorizzi in modo migliore le immagini rispetto ad ogni altra cosa ed ecco un motivo in più per adoperare queste tecniche visive, che rientrano nel campo della mnemotecnica: l'insieme di regole e metodi messi in atto allo scopo di memorizzare rapidamente e più facilmente informazioni. Le mnemotecniche sfruttano la capacità dell'essere umano di ricordare maggiori informazioni se trasformate in immagini o storie, o associate ad eventi o ad emozioni, consentendo quindi di rendere più alta la capacità naturale della memoria.

## 5. L'ANALISI VIDEO NEL CONTESTO DELLA GARA

*“Colui che conosce solo il suo proprio lato della questione, ne conosce ben poco.”  
(John Stuart Mill)*

### 5.1. Prima della gara – Focus sugli avversari

La programmazione del lavoro settimanale durante il periodo agonistico deve prevedere lo studio della squadra avversaria o team studio, in modo tale da inserire lavori tecnici e tattici finalizzati. La figura del match analyst sarà incaricata di visionare e selezionare tutte le caratteristiche avversarie necessarie alla preparazione della gara e, qualora non fosse l'allenatore dei portieri stesso ad occuparsene, determinare con lui quali siano i punti da attenzionare nello specifico per il gruppo portieri. Infatti, è bene che anche i portieri conoscano tutte le caratteristiche dei rivali di gioco nelle varie fasi, ma con maggior studio ed attenzione lì dove sono più attivamente coinvolti.

Prima di distinguere l'atteggiamento della squadra avversaria nella fase di possesso, di non possesso e nelle transizioni, è necessario identificarne lo schieramento in campo.

Un tempo bastava semplicemente una sequenza di numeri per identificare la tattica di una squadra. Oggi per poter descrivere in modo semplicistico lo schieramento in campo di una squadra, dobbiamo utilizzare 3 catalogazioni di sequenze numeriche:

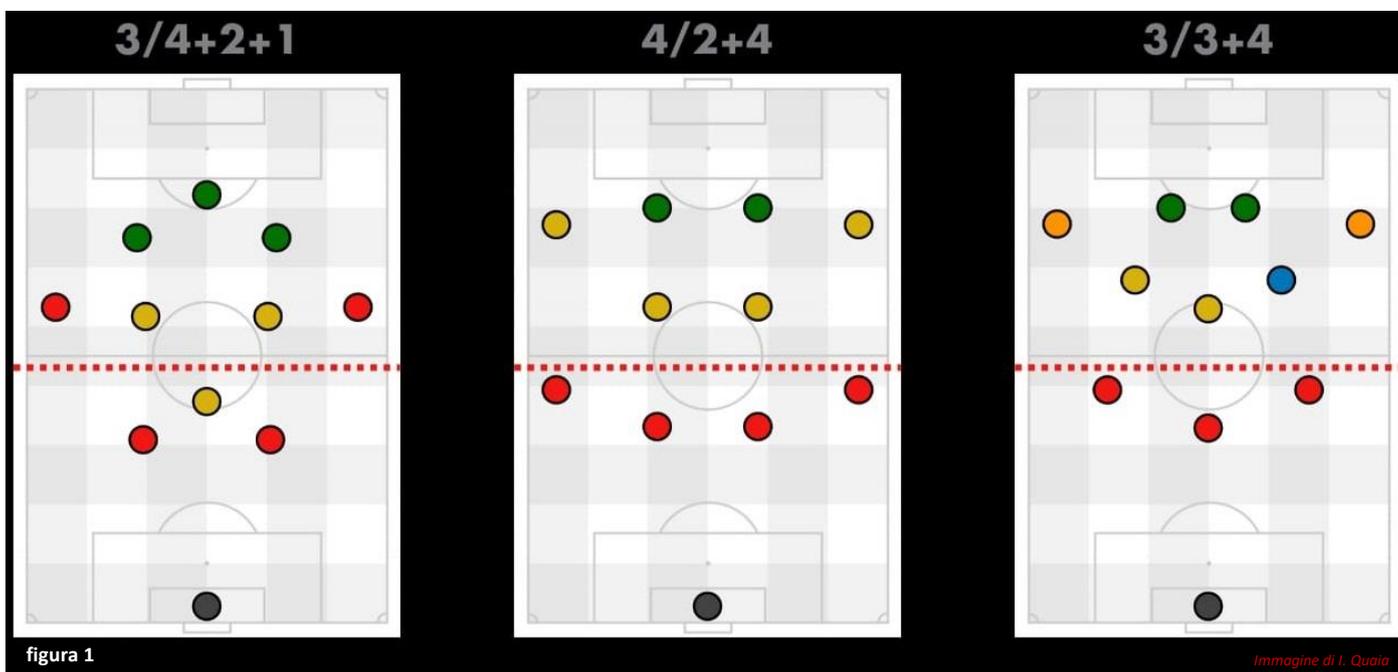
- sistema basico;
- sistema offensivo;
- sistema difensivo.

Il sistema basico rappresenta la disposizione base, in forma statica, della squadra studiata.

Ad esempio: 4-3-3 – 4-4-2 – 3-4-1-2.

Il sistema offensivo rappresenta la disposizione della squadra analizzata durante la fase di possesso palla.

Ad esempio: 3/4+2+1 – 4/2+4 – 3/3+4, dove la barra indica il riferimento della linea della palla con i numeri che stanno alla sua sinistra che chiariscono i giocatori che solitamente rimangono a sostegno dopo la prima fase di costruzione (fig.1).



Il sistema difensivo rappresenta invece la disposizione della squadra analizzata durante la fase di non possesso. Ad esempio: 4+5/1 – 4+4/2 – 5+2/3, con la barra che indica sempre il riferimento della linea della palla, ma i numeri che stanno alla sua destra indicano i giocatori che solitamente rimangono sopra la stessa e sono pronti per fungere da appoggi per eventuali ripartenze.

### 5.1.1. Studio della squadra avversaria nelle fasi di gioco

Partiamo dalla premessa che un successivo step che ci permetterà di analizzare le partite prendendo dei punti di riferimento è quello di una suddivisione razionale del campo nonostante nella realtà non esistano zone predeterminate del campo, dal momento che il continuo movimento dei giocatori e dei reparti sposta continuamente le zone di riferimento (ad esempio quella tra le linee).

Per quanto riguarda la fase offensiva, suddividendo il campo idealmente in tre zone (fig. 2), possiamo per convenzione individuare la zona di costruzione (zona 1), la zona di sviluppo (zona 2) e la zona di finalizzazione (zona 3). In questo modo saremo anche in grado, con i nostri portieri, di codificare alcune posizioni da assumere in campo in funzione delle zone in cui si trovano palla – avversari – compagni e allo stesso tempo di codificarne l’analisi.



Abbiamo dunque distinto tre zone ideali. Da qui durante l’analisi video e la raccolta dati, potremo considerare le costanti avversarie quando tocca a loro giocare la palla, dunque come la squadra si comporta abitualmente nella prima costruzione del gioco, nello sviluppo soprattutto e nella zona di finalizzazione.

“L’azione del portiere comincia quando il portiere avversario muove la palla”, con questa frase che più volte al corso ci ha ripetuto il mister Vincenzo Di Palma, si sottolinea come le capacità attentive di un portiere debbano già attivarsi nella zona 1 avversaria e non solamente nella zona 3.

Scomponendo a loro volta le dinamiche del gioco, possiamo distinguere: una costruzione del gioco bassa ed una alta, che siano esse manovrate o lunghe con la ricerca di un attacco diretto;

la fase offensiva nella zona 2, così come nella zona di finalizzazione, può essere distinta in attacchi per zone centrali o laterali. Sarà importante studiare bene soprattutto come gli avversari si comportano a ridosso

dell'area di rigore, così da costruire esercitazioni per quanto possibile in situazione, che puntino al comportamento del portiere nelle tipologie di attacco che si potrebbero verificare in gara.

## FASE DI POSSESO - FINALIZZAZIONE

### CENTRALE

Attaccanti in profondità/scambi vicini tra loro/larghi - Inserimenti centrocampisti - Tiro dalla distanza

### LATERALE

Inserimenti diagonali centrocampisti - Cross - Traversoni - Attaccanti piede invertito

Come fatto in precedenza, lo stesso faremo adesso per aiutarci a parlare della fase difensiva o di non possesso (fig. 3): la 1<sup>a</sup> fase difensiva è quella degli attaccanti (zona 1); la 2<sup>a</sup> interessa la zona dei centrocampisti (zona 2); la 3<sup>a</sup> invece la linea difensiva ed ovviamente il portiere.

Della fase di non possesso avversaria, il portiere è più interessato a conoscere come gli avversari si comportano sulla prima pressione ed in generale nella 1<sup>a</sup> fase.

La prima pressione potrebbe essere corta in parità numerica od in inferiorità (raramente in superiorità), media o lunga; superata la prima pressione, portiere e compagni coinvolti nella



figura 3

costruzione del gioco dovranno conoscere e soprattutto capire in campo, se si troveranno di fronte ad una squadra che effettua uscite sui centrali, schermature sul play, pressing assente ecc...

## FASE DI NON POSSESSO

### PRIMA PRESSIONE

**Corta** (parità o inferiorità) - **Media/Lunga** (centrale o laterale)

### ZONA 1

Uscita su difensore centrale - Uscita su dif. laterale - Uscita su esterno - Schermatura play - Presa terzino dentro - No pressing - Blocco difensivo alto

La fase che è diventata sempre più importante da affrontare per un gioco che ha aumentato la propria intensità e velocità, è quella di transizione: il passaggio dal possesso palla di una all'altra squadra. La transizione è positiva od offensiva quando la squadra recupera il possesso del pallone e si prepara a gestirlo, negativa o difensiva quando invece lo perde.

Transizione offensiva e negativa sono rispettivamente e strettamente relazionate ai concetti di attacco preventivo e difesa preventiva. Per capire meglio questi concetti si deve partire da quello fondamentale della linea della palla.

Tutti i giocatori durante la gara si troveranno in due situazioni:

- sotto linea palla;
- sopra linea palla.

Nella fase offensiva i giocatori preventivi saranno quelli posizionati al di sotto della linea della palla (difesa preventiva). Al contrario, nella fase difensiva i giocatori preventivi saranno quelli posizionati al di sopra (attacco preventivo).

Sapere interpretare efficacemente la transizione positiva aumenta la pericolosità offensiva, ecco perché l'analisi di questa fase è importante per ridurre la potenza offensiva della squadra presa in esame.

Per interpretarla al meglio quindi i giocatori dovranno passare dalla fase difensiva a quella offensiva nel modo più rapido ed efficace. Per far ciò dovranno essere in grado di anticipare la fase offensiva effettuando appunto un attacco preventivo, che potrà avvenire per isolamento (anche un giocatore solo sopra la linea della palla) o per raccordo offensivo (almeno due giocatori sopra la linea della palla). Della squadra avversaria analizzeremo quindi come sfruttano l'attacco preventivo e come si comportano dopo aver recuperato palla.

Potrebbero infatti, una volta usciti dalla riaggresione avversaria, optare per una ripartenza cercando compagni in avanti (vertice/appoggio), oppure cercare un compagno all'indietro (sostegno) e puntare al mantenimento per organizzare una fase offensiva più ragionata. Il portiere avrà il compito principale di comunicare ai compagni che invece sono sotto la linea della palla durante la propria fase di possesso, di effettuare una difesa preventiva (marcature – coperture) proprio in riferimento a questi giocatori avversari: si occuperà insomma di gestire la transizione difensiva della propria squadra. Saranno le reazioni dei compagni infatti a fare la differenza in questa fase per ridurre le possibilità di un contrattacco pericoloso: potranno scegliere di adottare una riaggresione od un ripiegamento.

Nell'analisi avversaria rientra e può fare la differenza per un portiere l'analisi dei singoli giocatori o player studio. In questo modo i portieri avranno coscienza e tempo per lavorare in settimana anche sulle caratteristiche dei principali giocatori avversari.

Alcuni accorgimenti utili quando si analizza una gara possono essere:

- Concentrarsi soprattutto sui primi 20/25 minuti del primo tempo per riuscire ad individuare i più importanti principi di gioco della squadra presa in esame. Nel secondo tempo possiamo invece individuare i cambiamenti tattici derivanti dal risultato momentaneo della gara (vittoria, pareggio o sconfitta);
- Per individuare le costanti di gioco, analizzare almeno 3/4 partite o non sarà possibile effettuare un'analisi completa visionando una sola partita (spesso l'unica alternativa nelle categorie dilettantistiche);
- Prendere in esame, ove possibile, gare giocate contro squadre con il nostro stesso sistema di gioco o ad ogni modo con gli stessi principi.

### 5.1.2. Studio palle inattive

Negli ultimi anni si è calcolato che circa il 35% dei gol avvengono a seguito di una palla inattiva ed è per questo che è sempre più importante analizzare gli schemi offensivi dei nostri futuri avversari, cercando di prevederne le mosse e le disposizioni e caratteristiche difensive (queste poco soggette allo studio dei portieri) delle loro palle inattive. L'incremento dell'importanza tattica di queste situazioni di gioco (offensive e difensive) ha portato molte società e staff tecnici a disporre di una figura addetta esclusivamente alle palle inattive. Un esempio vincente è quello dell'Inghilterra di Southgate, che con il suo collaboratore ed esperto in palle inattive Allan Russel, al mondiale di Russia 2018, ha realizzato 9 dei 12 goals su calcio piazzato (75%). Nei dilettanti è una figura meno presente, ma che inizia a crescere anche come compito assegnato ad una figura già esistente nello staff stesso (spesso il match analyst o l'allenatore in seconda).



## ANALISI RETI REALIZZATE RUSSIA



TIPOLOGIA DI GOAL	NUMERO DI GOAL
TIRO FUORI AREA (su azione manovrata)	16 (9.46%)
TIRO IN AREA (su azione manovrata)	50 (29.60%)
TESTA (su azione)	7 (4.14%)
1 VS 1	15 (8.88%)
AUTOGOAL	6 (3.55%)
RIGORE	<b>22 (13.01%)</b>
PIAZZATO	<b>53 (31.36%)</b>
- punizioni indirette 15	
- punizioni dirette 7	
- angolo indirette 25	
- rimesse laterali 6	
<b>TOTALE RETI REALIZZATE 169 di cui 75 su PALLA INATTIVA – 44.3% (1 goal ogni 2.25)</b>	

(Dati presi da una lezione di G. Petrelli – Corso F.I.G.C. Allenatore dei Portieri, 2020)

Per palla inattiva s'intende una situazione di gioco fermo che può essere figlia di:

- calcio d'inizio;
- calcio d'angolo;
- punizione;
- rimessa laterale;
- rigore.

La rimessa da fondo campo è un'altra palla inattiva ma viene inclusa abitualmente nell'analisi delle due fasi di gioco.

Calci d'angolo, punizioni e rigori sono oggetto di analisi molto importante per un portiere, oltre che per l'intera squadra. In queste situazioni di palla inattiva contro, il ruolo del portiere assume importanza soprattutto dal punto di vista organizzativo e della comunicazione coi compagni, che dovranno riconoscergli una ratifica tale da assolvere alle sue richieste attuando le disposizioni ricevute.

Cosa dovremmo analizzare di preciso quando ci troveremo a studiare queste situazioni di gioco?

In un calcio d'angolo vedremo: il lato di battuta e se questo sia battuto diretto a rientrare, ad uscire, con schema o in forma indiretta (mosso); nome e piede dei battitori principali; eventuale presenza di uomini sul corto (numero e nome); numero, nomi e altezze dei saltatori principali ed alternativi; uomini al limite e rispettive pericolosità; uomini in copertura (utili anche al portiere nell'eventuale possibilità di un attacco diretto in transizione offensiva). Il portiere dovrà nell'ordine chiamare eventuali uomini chiave esuli da marcature, ma che faranno da presidio in alcune zone, e sollecitare gli altri compagni a disporsi secondo il modulo difensivo (uomo – zona mista – zona totale).

Nelle punizioni analizzeremo pressoché le medesime cose e se vengono utilizzati schemi particolari su cui eventualmente lavorare in settimana (ricerca torre/sponda zona secondo palo – ricerca spizzata dietro zona primo palo – giocata corta dietro). La cosa più importante per il portiere sarà leggere in maniera lucida la situazione di gioco in base al numero di giocatori presenti in zona palla, al piede calciante e alla zona di battuta (figura 4). In questo modo potrà poi decidere e comunicare numero, posizione e caratteristiche dei compagni che formeranno la barriera.

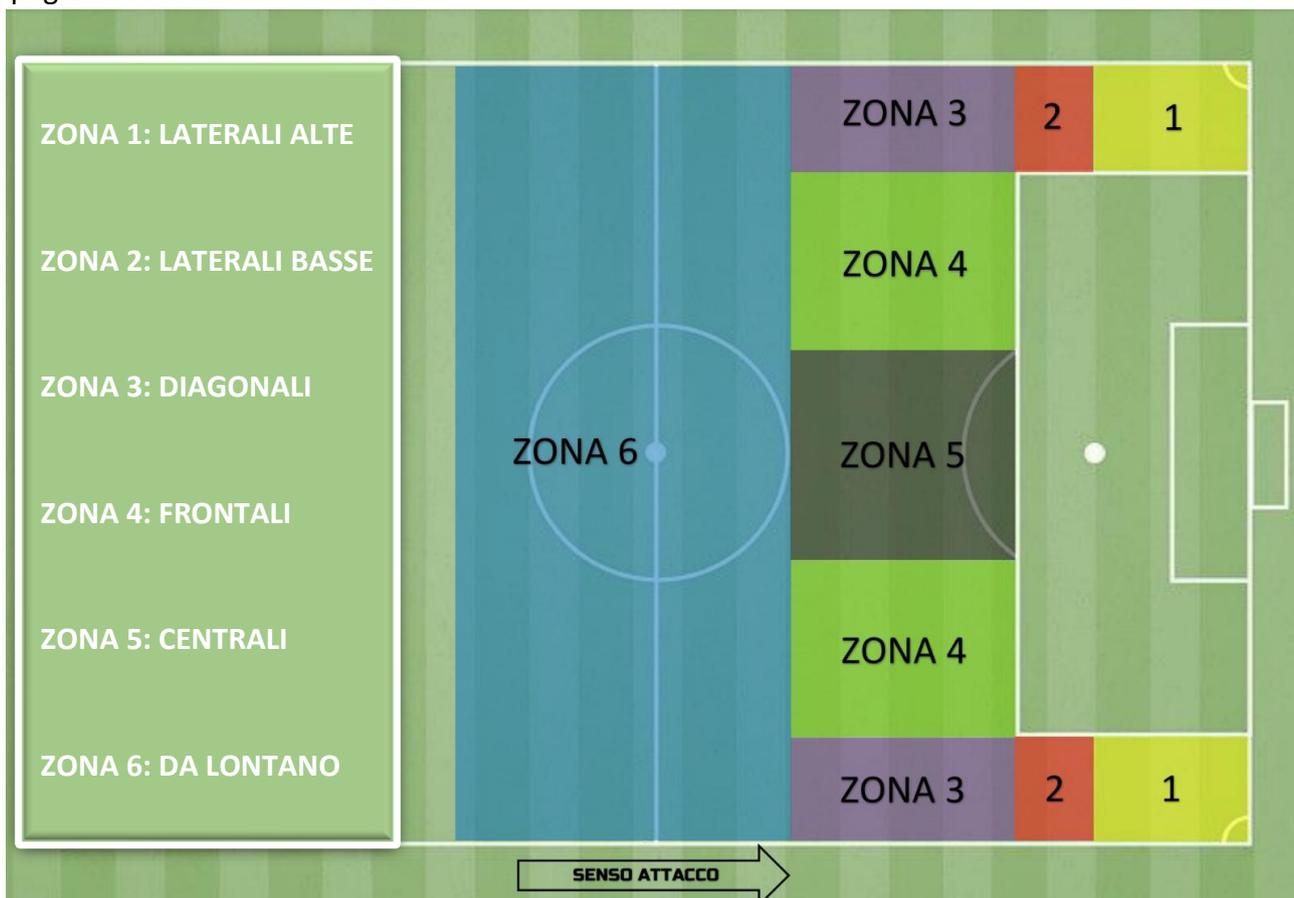


figura 4

Per quanto riguarda invece i calci di rigore sono due gli aspetti da analizzare e valutare. Il primo riguarda quello puramente statistico e oggettivo: piede calciante, tipologia di rincorsa, segnali del corpo (sguardo – piede d'appoggio – braccia), caratteristiche del battitore (guarda il portiere fino all'ultimo – la piazza – di forza – arresta la rincorsa ecc...); il secondo aspetto da valutare quando si catalogano i rigori di un determinato giocatore è diversamente quello psicologico, dato che il minuto della gara, il risultato al momento del rigore calciato/da calciare, il risultato dell'ultimo rigore calciato ecc... sono fattori che potrebbero influenzare la tipologia di scelta che l'avversario alla battuta opterà.

### **5.1.3. Studio portiere avversario**

Una funzione cui ho prestato il mio tempo ultimamente è stata quella di annotare alcune caratteristiche (positive e negative) del portiere avversario. Questa è ovviamente una mansione produttrice di informazioni successivamente recapitate ai giocatori, attaccanti e non, che spesso mi chiedevano se conoscessi il portiere avversario, qualche suo eventuale punto di debolezza e se avessi per loro qualche consiglio. Gli aspetti spesso più rilevanti ed oggetto di osservazione e discussioni coi ragazzi sono stati: il comportamento del portiere su 1 vs 1, che ha avuto importanza sulla modalità di esecuzione dell'attaccante che, prevedendo l'interpretazione del portiere, avrebbe potuto calciare basso centrale in caso di spaccata o spostare la palla e superarlo facilmente in caso di blocco a croce ecc...; le statistiche sui rigori subiti (parati e subiti) per capire se predilige star fermo o anticipare il tuffo; l'altezza e la sua predisposizione a difendere tanto o poco lo spazio su palle inattive; il suo piede dominante ed eventualmente le sue capacità nella gestione podalica sulla prima zona di costruzione, così da direzionare il lato di uscita nella prima fase di pressing e agire sapendo si creargli qualche difficoltà; eventuale costante di una ricerca veloce della profondità su palla riconquistata, così da prevenire contrattacchi con una attenta difesa preventiva anche con possesso palla in mano da parte del portiere.

## **5.2. Dopo la gara – Focus sul portiere**

Durante la gara è mia abitudine segnare su un foglio il minuto di un determinato momento della gara in cui noto già un'azione o comportamento del portiere degna di nota, che sia essa positiva o negativa. Questo è un primo supporto per aiutarci nel momento in cui rivedremo la gara a video. Rivedere la gara in un momento più lontano dalla partita stessa ci sarà d'aiuto per evitare di essere influenzati dal risultato o dalla prestazione del portiere e soprattutto eliminerà la possibilità di farci sfuggire qualcosa nel momento in cui taglieremo e commenteremo le clip da far vedere al portiere o ai portieri.

La notation analysis è indicata per riepilogare numericamente e qualitativamente la prestazione del portiere, in cui analizzeremo i comportamenti del portiere in fase di non possesso, in fase di possesso, nelle transizioni e sulle palle inattive.

Durante la fase di non possesso analizzeremo:

- posizione in base alle zone della palla e della situazione;
- tipologia spostamenti in funzione della posizione della palla e della linea difensiva;
- tecnica ed efficacia degli interventi effettuati a difesa della porta e dello spazio.
- reti subite.

Durante la fase di possesso analizzeremo:

- comportamento alla battuta su prima fase da gioco fermo (rinvio da fondo, punizione);
- posizione e sostegno/appoggio al compagno;
- scelte e velocità nella fase di transizione;
- incisività dei gesti tecnici effettuati e scelta delle giocate.

Nelle palle inattive analizzeremo:

- posizioni su calci d'angoli e punizioni;
- disposizione barriera e postura di attesa su punizioni;
- effettuabilità di uscita o meno ed eventuali valutazioni sulle letture.

- **5.2.1. Dove video e numeri non bastano**

“Il portiere per giocare deve essere pazzo!”. Sicuramente spesse volte abbiamo sentito questa frase uscire dalla bocca di gente di sport e meno, ma io non sono mai stato letteralmente d'accordo. In senso lato probabilmente si: per indossare una maglia diversa che permetta a tutti di individuarti subito quando farai un errore, per interpretare un ruolo con compiti maggiori e maggiori responsabilità probabilmente si deve essere folli, si. Folli nella scelta nonostante la consapevolezza però, non durante la gara od un allenamento. Durante la partita il portiere dovrà essere sempre lucido, freddo e deciso in ogni momento. Abbiamo visto a quanti compiti dovrà asservire sia dal punto di vista comunicativo-organizzativo che da quello tecnico-tattico. Per questo motivo un'altra analisi da fare prima, durante e dopo la gara sarà quella dell'aspetto psicologico. Non è un caso se sempre più atleti e squadre sportive si avvalgono della figura professionale dello psicologo sportivo o di un mental coach e si allenino attraverso il mental training per incrementare le proprie abilità mentali. Queste sono fondamentali nello sport per generare una performance di alto livello e vincere.

Valutare il modo in cui il portiere arriva ad affrontare la gara, se a seguito di un problema fisico, di una brutta prestazione precedente, di un periodo di panchina o di un periodo invece esaltante; come ha effettuato il riscaldamento pre-gara; il momento della gara in cui prende una determinata decisione od una rete ecc..., non rientra nelle possibilità di una videocamera. Sarà sensibilità dell'allenatore dei portieri o di chi valuta in quel momento la prestazione del portiere, carpire l'emotività di quel momento per sapere intanto come intervenire (prima o dopo la gara) e soprattutto per interpretare alcuni dati della gara che potrebbero essere frutto del risultato, del minuto ecc...

## **6. DALL'ANALISI ALLO SVILUPPO DELL'ALLENAMENTO – ESPERIENZE PERSONALI**

In base all'analisi completa dell'avversario è importante adesso che i nostri portieri riescano a trovare la soluzione più giusta alle situazioni che si troveranno ad affrontare in gara, nel minor tempo possibile.

Come possiamo aiutarli in questo?

Partendo dal presupposto che la vera situazione di gioco in cui ogni componente è presente, sia la gara (compagni, avversari, imprevedibilità, distanze, velocità, pressioni psicologiche ecc...), credo che durante la settimana possiamo fare tanto per fare migliorare i nostri portieri sotto questo aspetto.

Un'uscita, una presa di posizione, un passaggio, richiedono un tempo di reazione (TR) così breve per essere efficaci, da dover diventare letture immediate, impulsive, quasi automatiche e di cui si prende coscienza solo dopo averle compiute. Non possiamo non fare precedere il discorso dallo studio di Benjamin Libet, presentatoci da Gaetano Petrelli, che nel 1983 ha analizzato come vi sia un tempo di 350-500 ms “da cui dipende l'esecuzione dell'atto motorio prima che il soggetto abbia coscienza di volere quell'atto. Fatta salva l'antiorità temporale di 500 msec delle attivazioni cerebrali rispetto alla volontà cosciente di agire, rimangono ancora a disposizione del soggetto agente 150 msec prima che i muscoli portino a compimento l'azione motoria” (F. Chiareghin dagli studi di B. Libet - “La coscienza: un ritardato mentale?”).

Il TR si divide in tre fasi:

- percezione (identificazione dello stimolo esterno);
- scelta (selezione della risposta);
- programmazione (programmazione della risposta).

A sua volta si divide in due classi: TR semplice, pensiamo ad un centometrista che allo stimolo esterno dello sparo dovrà solo iniziare a correre, e TR complesso o di scelta come nel caso del portiere, nel quale esistono risposte molteplici ad uno stimolo che è per di più imprevedibile e sconosciuto. Questa imprevedibilità crea un ritardo nella risposta del portiere, che non potrà comunque andare sotto il tempo di 650/700 ms (dall'inizio dell'attività cerebrale a quello del movimento) e per questo la variazione degli stimoli nell'allenamento, che passa anche dal confronto con gli avversari o dalla modifica delle situazioni di gioco,

lo renderà più completo, reattivo ed efficace; scredata per di più l'allenamento sviluppato in maniera schematica e soprattutto in assenza di opposizione.

I fattori che condizionano i tempi di reazione, quindi il tempo impiegato per riconoscere una situazione di gioco e l'intervento giusto da effettuare sono:

- il numero di alternative di risposta;
- la compatibilità tra stimolo e risposta, è logico che rispondere ad uno stimolo sconosciuto sarebbe meno rapido rispetto ad uno noto;
- la quantità di esercizio svolto per migliorare la reazione;
- le capacità attentive, viene data priorità di risposta agli stimoli sui quali ci si concentra a discapito di quelli ai quali si dà meno attenzione e che avranno una risposta più lenta.

L'obiettivo è dunque chiaro e per far fronte a ciò, nello sviluppare una seduta di allenamento, occorre identificare una situazione di gioco, 'ricrearla' almeno nella sua parte finale, scomporla inizialmente in micro-situazioni (fase in cui il portiere si concentrerà su un determinato stimolo alla volta), fino a terminare la seduta dell'allenamento con la parte finale in cui tutte le componenti (stimoli) saranno presenti ed imprevedibili. In questo modo sarà affidato al portiere il compito di identificare e programmare i giusti interventi di risposta e chissà che, con il ripetere di quante più volte possibile una determinata situazione di gioco nel tempo, questi non possa iniziare il suo intervento abbattendo quei dichiarati 700 ms nell'unico modo possibile: attraverso l'anticipazione motoria.

### 6.1. Analizzando i Dilettanti

La mia esperienza non mi ha ancora spinto oltre la Serie D, ma la domanda che da tempo mi sono fatto è se questa categoria potesse essere accostata veramente al mondo dei professionisti come spesso accade o se al contrario è destinata a restare sempre più vicina a quello dilettante. Altro ambito è quello che allenare dei portieri, basandosi su altri ed unici campionati o manifestazioni sportive di cui si posseggono dati e statistiche, nonché quelli professionistici, potrebbe non essere adeguato. Così, con l'aiuto di Dario Cucinotta, match analyst e amico, ho portato avanti l'idea di creare un'importante raccolta di informazioni che potessero far calare me ed il mio lavoro a pieno nel contesto in cui mi trovo.

Questa tesi ha accelerato i tempi di questo studio e concretizzato parte di quello che inizialmente sembrava essere solo una suggestione e sarà nel prossimo futuro un lavoro ancora più completo. L'analisi di cui mostrerò i risultati riguarda la stagione sportiva 2019/2020 e precisamente il girone I di serie D fino alla data del lockdown dovuto all'emergenza sanitaria del covid-19.

Delle 234 partite totali sono stati 20 i finali in parità senza reti e 575 i goal totali. Di queste siamo riusciti a visionare 224 gare per un totale di 545 gol (10 partite mancanti a causa di ovvie problematiche).

Per catalogare le zone di realizzazione gol ed assist, abbiamo individuato 7 zone ideali (fig. 5):

- Fuori area;
- Laterale destro;
- Laterale sinistro;
- Golden zone;
- Half space destro;
- Half space sinistro;
- Area piccola.

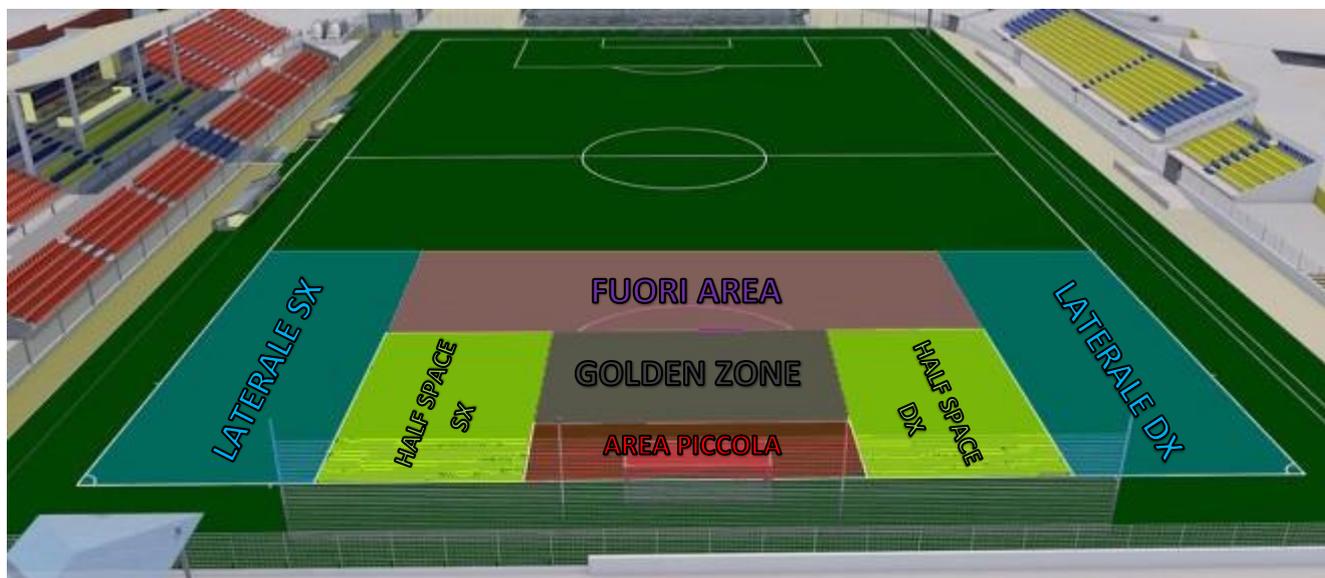


figura 5

## ANALISI GOL COMPLESSIVI – 545

SU AZIONE 363 (14 AUTOGOL) – **66.5%**

SU PALLA INATTIVA 112 – **20.5%**

RIGORE 70 – **12.8%**

La zona con la percentuale maggiore di gol realizzati su azioni manovrate è la golden zone con 152 gol (43.5%). Dei 545 gol ottenuti, 96 sono stati effettuati di testa, di cui 38 su azione.

## ANALISI GOL SU AZIONE (no autol) – 349

AREA PICCOLA 74 – **21.2%**

GOLDEN ZONE 152 – **43.5%**

FUORI AREA 62 – **17.7%**

HALF SPACE DESTRO 24 – **6.8%**

HALF SPACE SINISTRO 32 – **9.1%**

Per quanto riguarda le palle inattive, che ricoprono il 33.3% dei gol totali con 182 reti rigori compresi, dopo i rigori stessi, sono quelli messi a segno da calcio d'angolo i gol con la maggiore percentuale di realizzazione (48 gol – 26.3%).

## ANALISI GOL SU PALLA INATTIVA – 182

CALCIO D'ANGOLO 48 – **26.3%**

PUNIZIONE LATERALE 42 – **23%**

PUNIZIONI DIRETTE 22 – **12%**

RIGORI 70 – **38.4%**

91 dei 349 gol tra le reti effettuate su azione ed autogol esclusi, sono arrivati senza un assist, frutto quindi di rimpalli, palle sporche, passaggi involontari od errati degli avversari ecc... Sono dunque 258 gli assist totali con il numero maggiore venuti dalla zona fuori area con 114 assists (44.1%).

# ANALISI ASSISTS – 258

AREA PICCOLA 3 – 1.1%

GOLDEN ZONE 13 – 5%

FUORI AREA 114 – 44.1%

HALF SPACE DESTRO 24 – 9.3%

HALF SPACE SINISTRO 35 – 13.5%

LATERALE DESTRO 36 – 13.9%

LATERALE SINISTRO 33 – 12.7%

## 6.2. Proposte operative

Partendo da questi presupposti esporrò di seguito alcune progressioni di lavoro per integrare in modo più chiaro il modo in cui sviluppo lo stesso. Ovviamente non includerò ogni fase dell'allenamento, bensì esclusivamente gli step del vero e proprio lavoro 'situazionale'.

### 6.2.1. L'allenamento in funzione delle costanti avversarie in zona di rifinitura e finalizzazione

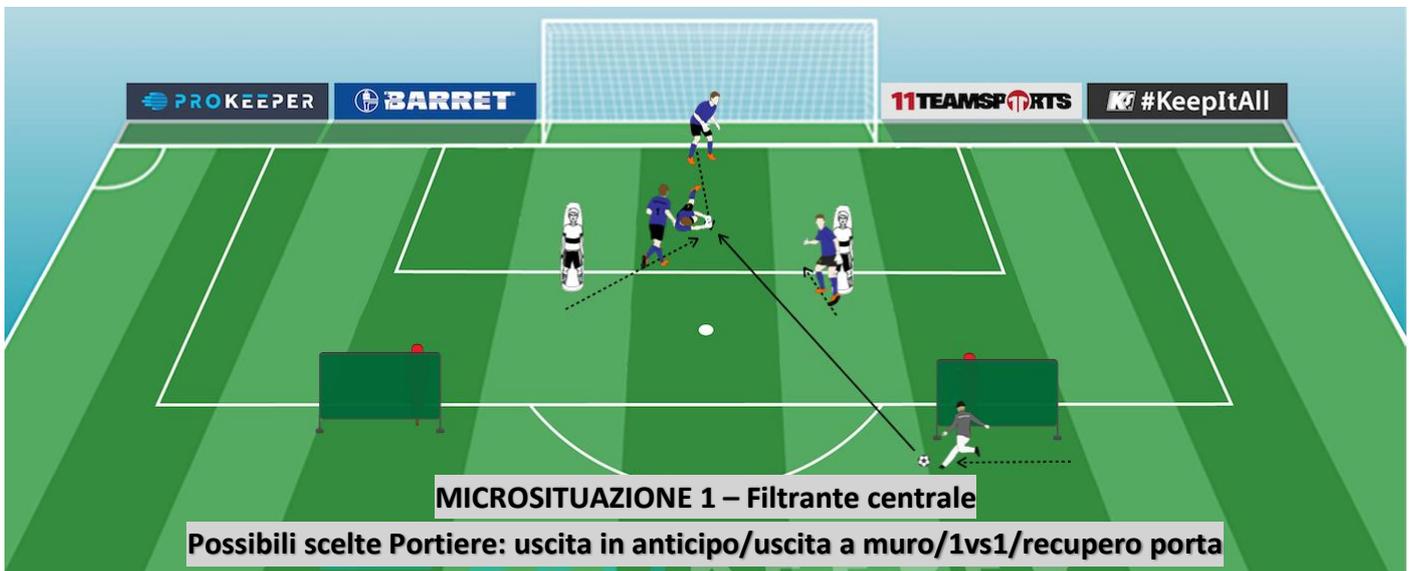
Durante la settimana tipo dedico molto tempo, a volte anche con sedute supplementari, nell'allenare i portieri in funzione a come gli avversari tendono ad agire nella zona di finalizzazione. Il mercoledì ed il giovedì sono i giorni in cui inserisco lo sviluppo di questo lavoro. L'analisi di questo step della fase offensiva avversaria non prevede alcuna visione precedente all'allenamento da parte dei portieri, che ne avranno evidenza solo alla riunione tecnica insieme all'intera squadra e staff.

## SITUAZIONE: ESTERNI D'ATTACCO A PIEDE INVERTITO



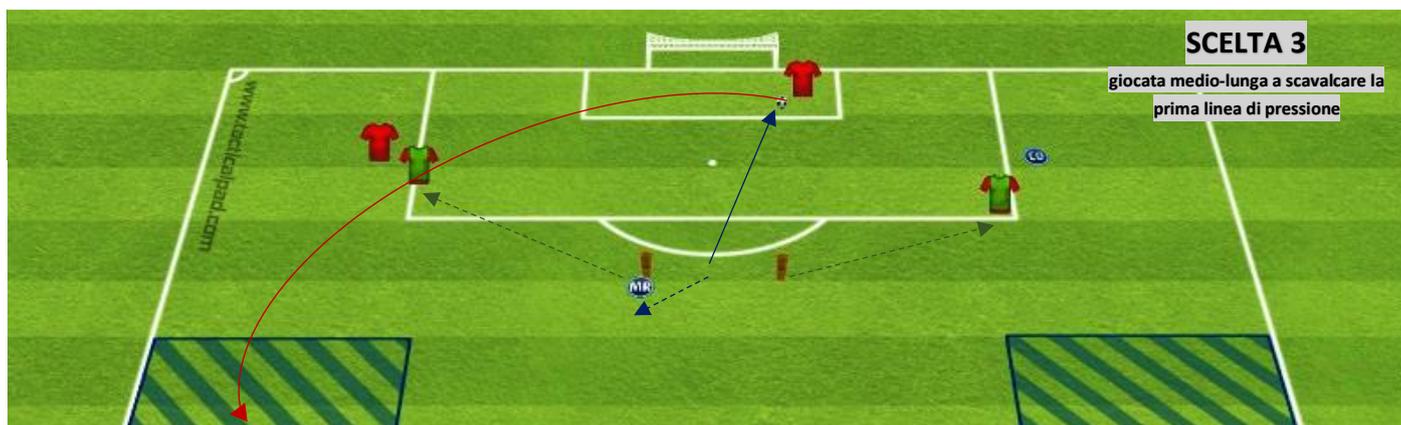
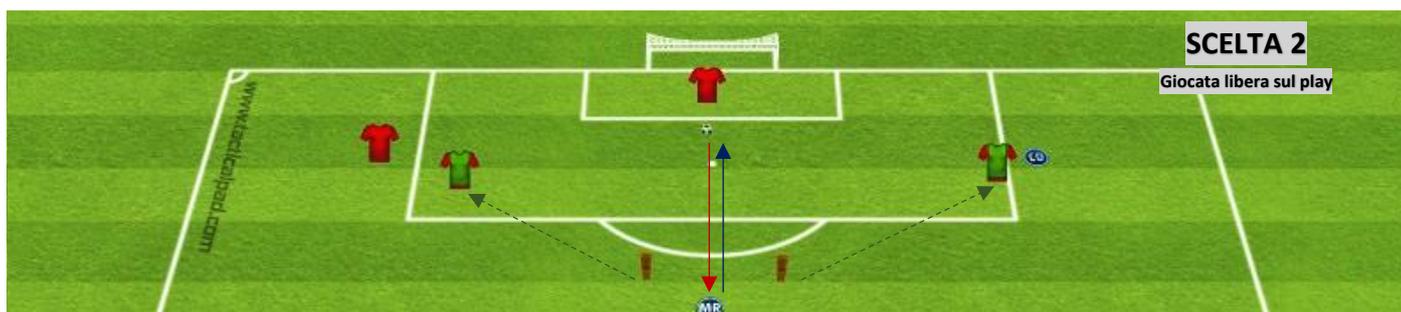
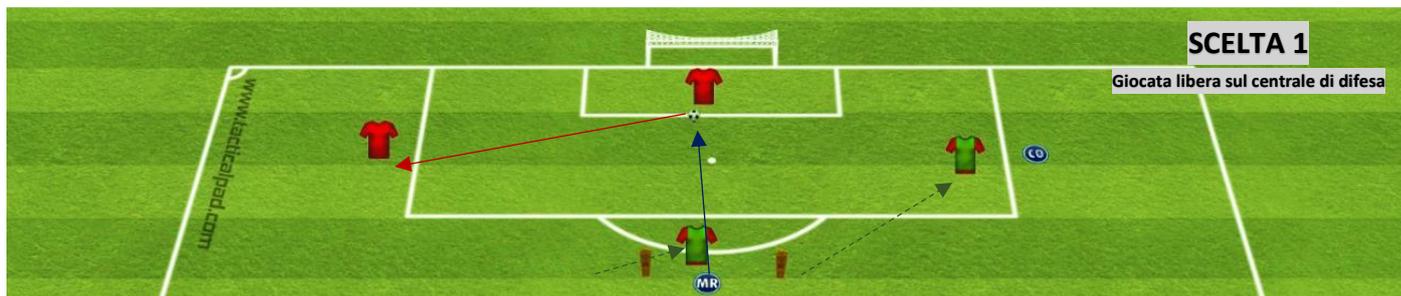
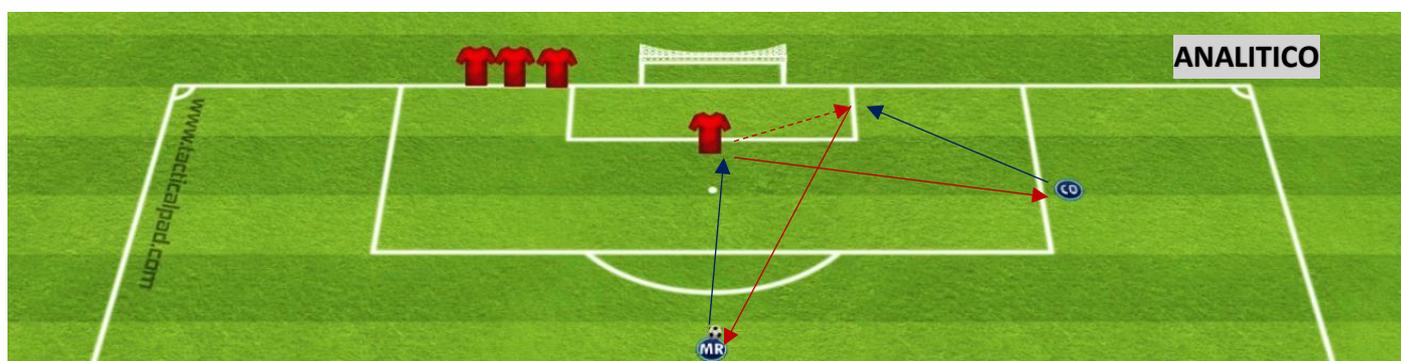
Il portiere si posiziona in riferimento alla sagoma rossa posta al limite ed effettuerà una serie di uscite basse in zona centrale, interventi a coprire porta in volume sul ritardo rispetto l'avversario e uscite alte in anticipo in zona 2° palo.

(Questa fase analitica è svolta negli spazi reali perché strettamente correlata alle micro-situazioni successive, fino alla fase mista finale.)

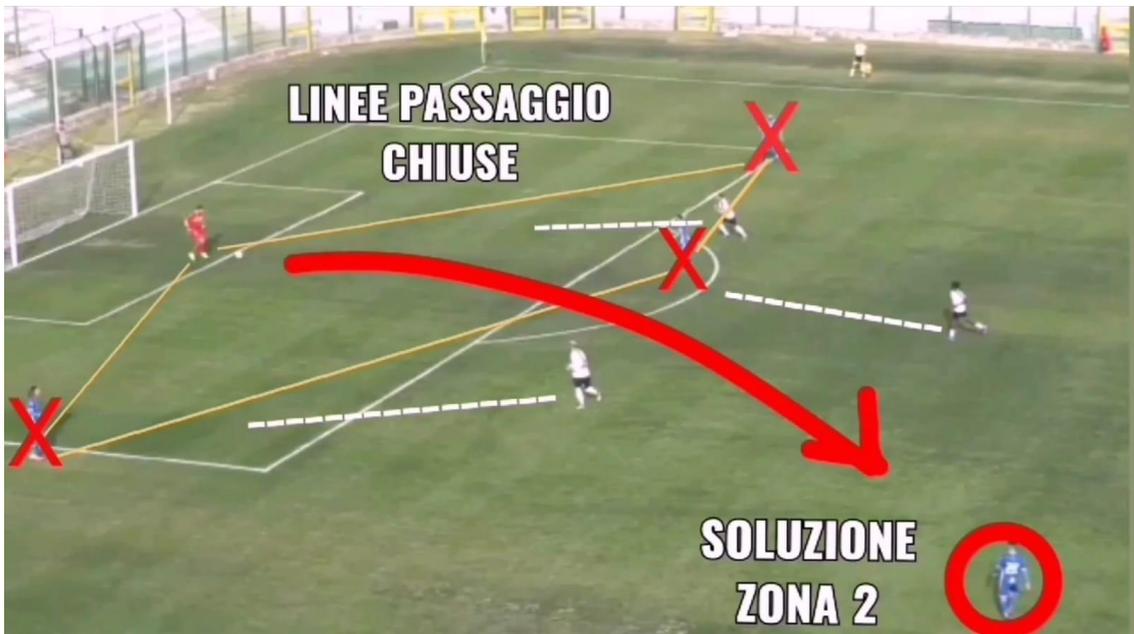


## SITUAZIONE: PRESSIONE CORTA IN INFERIORITA' NUMERICA

Nella situazione che prenderemo in esame, il portiere nel sistema offensivo [1-3]-rombo-3, dove i numeri tra parentesi rappresentano i giocatori coinvolti nella prima costruzione, si confronta con un sistema difensivo 1-4-3-[1-2], in cui i numeri tra parentesi rappresentano invece i giocatori avversari che effettuano la prima pressione. Ci troviamo dunque in una situazione di 4 vs 3 in zona palla e di parità numerica (7 vs 7 escludendo il portiere avversario) nel resto del campo. La richiesta al portiere è cercare una costruzione bassa ed eventualmente passare alla zona di sviluppo con una giocata medio-lunga a scavalcare la prima linea di pressione, cercando uno dei due laterali di centrocampo che occupano la zona con più spazi.



Dopo il primo step si passa alle tre diverse giocate che può effettuare il portiere, con i portieri in casacca verde che si muovono dopo il primo passaggio del mister a loro discrezione. Nello step finale il portiere dovrà rispondere a più stimoli continui poiché l'esercitazione assumerà una forma più dinamica ed in situazione (4 vs 3) durante la quale uno dei tre in non possesso sarà sempre rappresentato dalla sagoma, che il mister potrà utilizzare per chiudere al portiere la linea di passaggio. L'azione terminerà quando il portiere troverà la giocata in uno dei due spazi delimitati in zona di sviluppo (zona 2).



6.2.3. L'allenamento in funzione di costanti su palla inattiva

**SITUAZIONE - CALCIO D'ANGOLO:  
CROSS CON RICERCA UOMO CHE ATTACCA IN ZONA 1° PALO**



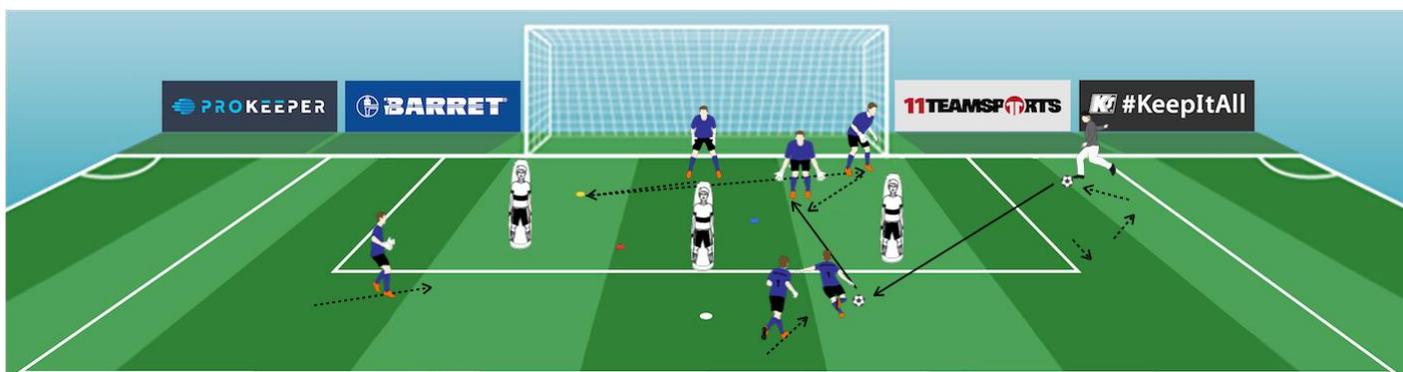


Lo step successivo prevede la presenza di tutti gli stimoli possibili da battuta di un calcio d'angolo riguardanti maggiormente lo sviluppo su questa situazione, ma inserendo anche palloni calciati direttamente in altre zone dell'area di rigore. Da considerare la possibilità di inserire portieri-attaccanti in forma attiva o attaccanti/difensori chiesti "in prestito" all'allenatore.

**6.2.4. L'allenamento in funzione della zona con maggior percentuale di realizzazione in serie D**

**SITUAZIONE:  
ASSIST DA HALF-SPACE e CONCLUSIONE IN GOLDEN ZONE**





### MICROSITUAZIONE 3 – SPOSTAMENTI E PRESE DI POSIZIONE

Il portiere si muove velocemente sul colore chiamato dal mister e successivamente prende posizione sul pallone che il mister conduce liberamente in half-space. L'allenatore deciderà che tipologia di traiettoria e direzione dare alla palla servendosi anche dei due "portieri-attaccanti".



### SITUAZIONE MISTA FINALE

## 7. IDEE FUORI DAL CALCIO – SCANNER SU ALTRE DISCIPLINE SPORTIVE

*“Di confini non ne ho mai visto uno. Ma ho sentito che esistono nella mente di alcune persone.”  
(Thor Heyerdahl, esploratore)*

Ho iniziato parlando brevemente del mio passato, ho introdotto il mio presente con parte del lavoro e delle idee che mi sono costruito e adesso vorrei lasciare questa tesi, prima delle dovute conclusioni, con uno sguardo al futuro.

Come ho espresso all’inizio, il calcio e gli addetti ai lavori, hanno all’esterno un mondo che cambia e devono essere aperti ed inclusivi verso qualsiasi cosa li possa spingere sempre più verso una forma di perfezione. Finora però sono sempre rimasto nel campo del calcio, gioco di parole non voluto, ma non credo che lo stesso non possa trovare anche al di fuori di se stesso altre ‘verità’. Puoi giocare con i piedi o con le mani, fare goal o canestro, ma se si tratta di uno sport di squadra open skills e di contatto, i principi, beh, quelli sono molto simili. Prendo in esame la frase di José Mourinho: “chi sa solo di calcio non sa niente di calcio”. Lui all’epoca si riferiva a tutti gli aspetti che circondavano il mondo del calcio (non solo quelli strettamente legati al campo). Il proposito futuro, che spero di poter portare avanti col tempo, è quello in cui vorrei ampliare la frase a tutti gli sport, anche perché per diventare un bravo calciatore o portiere si ha bisogno di buone capacità coordinative che ad esempio si sviluppano maggiormente praticando sport diversi durante l’infanzia.

Mi chiedo adesso: perché solo i bambini dovrebbero apprendere queste nozioni e gli addetti ai lavori no? Perché non ampliare le proprie conoscenze prendendo spunto anche da altre discipline? Perché credere che uno sport come il calcio debba trovare tutte le risposte che cerca in se stesso, senza lo studio di tutte quelle variabili che altri sport potrebbero offrire?

In "The last dance", vi è il racconto di una delle squadre più vincenti della storia NBA, i Chicago Bulls, guidata da Phil Jackson e dal vice Tex Winter, inventore del triangolo offensivo. Chissà che se si fossero applicati, probabilmente qualcuno lo fa già, non avrebbero ottenuto buoni risultati anche nel calcio.

Un esempio può essere l’Inghilterra di Southgate, che ha preso spunto dal Football Americano e dal Basket. Basterebbe, per quanto riguarda il portiere, fare un vero e proprio scanner su altre discipline sportive, analizzarne modello prestativo, azioni, stimoli e gestualità tecniche o fisico-atletiche, in modo da aprirsi a metodologie e mezzi di allenamento che potrebbero ampliare le nostre possibilità.

Iniziando a ragionare su questa visione, mi sono venuti in mente, tra le tante discipline che vorrei approfondire, il tennis, il basket ed il portiere nel futsal.

Il tennis si caratterizza ad esempio per dei giocatori ai quali sono richieste come capacità fondamentali: velocità, esplosività e rapidità. Tutte qualità imprescindibili anche per un buon portiere.

Riguardo la velocità nel tennis ad esempio, il prof. S. Buzzelli in una pubblicazione sul modello prestativo del tennis, dice: “Il termine ‘velocità’ rappresenta un’entità fisica che mette in relazione lo spazio che una massa riesce a percorrere con il tempo impiegato (velocità di spostamento) ma anche il tempo che intercorre tra l’individuazione di uno stimolo e la relativa risposta motoria (velocità di reazione). Nel tennis è più opportuno parlare di Capacità di accelerazione e decelerazione, mentre per velocità ci si riferisce sia alla capacità di ripetere gli spostamenti in campo, sia a ciò che attiene alla reazione motoria agli stimoli sensoriali (visivi e acustici). Infatti, il giocatore prima di muoversi riceve uno stimolo di tipo sensoriale ed arriverà nel punto preciso dove è necessario giungere per avere un corretto impatto con la palla, soltanto se avrà sviluppato doti di percezione sensoriale e capacità di accelerarsi nella direzione del punto di impatto.”



Non ci viene in mente che forse un tennista ed un portiere abbiano dei tratti molti comuni?

Buttando un occhio sul basket invece, leggendo un articolo di “Performance Lab” sul modello prestativo, ho trovato conferme riguardo la vicinanza col portiere nella tipologia di impegno. Basta pensare al fatto che il basket sia uno sport ad impegno aerobico-anaerobico alternato, ma con una componente preponderante che è sicuramente quella anaerobica lattacida. Nell’arco di una partita, raramente tutto ciò che rientra nell’espressione di alte intensità, come ad esempio uno sprint, sono effettuati in linea e in continuità, ma spesso sono presenti cambi di direzione, accelerazioni, decelerazioni, gesti specifici e salti; il 90% delle distanze percorse all’interno di un singolo spostamento è inferiore ai 10 metri, di queste quasi il 60% è inferiore ai 5 metri (Slides Corso PFN 2017).

“Il giocatore di basket durante una partita sta fermo in media  $114 \pm 118$  azioni, cammina per  $253 \pm 36$  azioni che durano in media 2,3 secondi, esegue un movimento specifico lento (ad esempio scivolamento laterale a bassa intensità) per  $291 \pm 44$  volte che durano in media 1,5 secondi, corre lentamente  $126 \pm 60$  azioni che durano in media 2,1 secondi, corre a media intensità per  $93 \pm 34$  per 1,6 secondi, esegue un movimento specifico di gioco a più veloce intensità per  $211 \pm 38$  in cui ogni azione dura circa 1,3 secondi, sprinta per  $56 \pm 13$  azioni che durano circa 1,5 secondi e sviluppa movimenti specifici più intensi per  $124 \pm 18$  azioni con durate medie di 1,5 secondi (Colli et al 2012)”. Leggendo questa parte pubblicata nel blog, si nota come le durate di un intervento siano identiche al range in cui rientrano anche quelle del portiere.



Ho menzionato anche il portiere nel futsal come disciplina da cui poter “rubare”, e quando l’ho fatto pensavo, oltre che alle evidenti compresenze di gesti tecnici specifici, ad un aspetto tattico: la fase offensiva di costruzione.

Pensiamo a ciò che succede nel calcio durante la prima fase di costruzione del gioco ed analizziamo quella zona di campo, includendo solamente i giocatori che ne prendono parte attiva: ci troveremo ad osservare una porzione di campo ovviamente più piccola, nella quale si gioca un 4vs3, un 5vs4 o simili.

Non è in fondo ciò che spesso accade nel futsal con il classico ‘portiere di movimento’? (per ‘portiere di movimento’ si intende un sistema di gioco in fase di possesso palla, in cui l’estremo difensore - o un giocatore che lo ha sostituito nel ruolo, per sfruttare le sue maggiori capacità di tecnica podalica - partecipa attivamente alla costruzione).

Nel calcio, quindi anche in questa situazione, si gioca in spazi sempre più ristretti grazie al movimento coordinato di difensori ed attaccanti, che tendono a mantenere i reparti vicini; è come se pensassimo ad una partita di calcio come a più partite di futsal in zone diverse del campo.

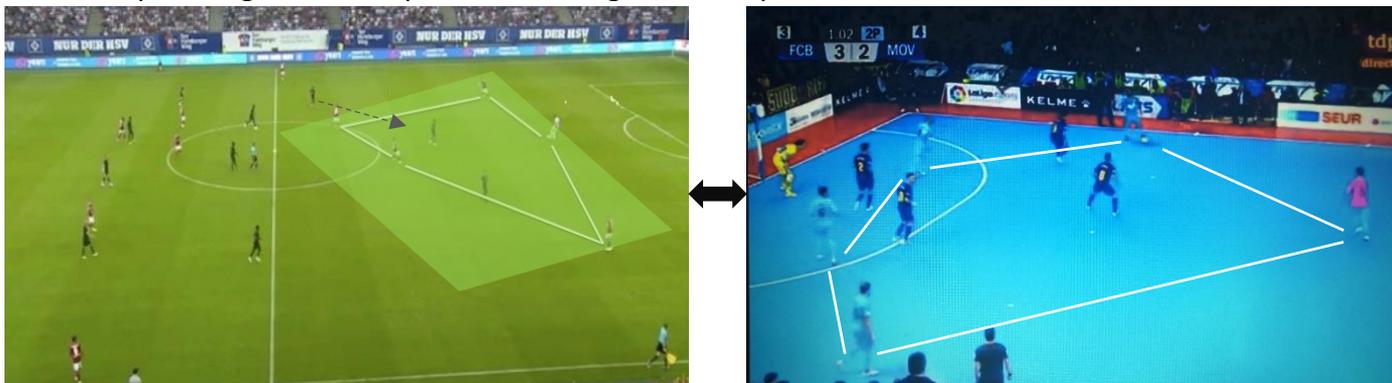
Mi è piaciuta molto a proposito l’esternazione di Roberto Osimani, allenatore di calcio a 5 di primo livello, che sostenne come il futsal ed il calcio siano “due fratelli che da piccoli hanno molte cose in comune, ma quando crescono imboccano strade diverse”.

Interessante è stato un cambiamento nelle dinamiche dello sviluppo del gioco nel calcio a 5, che prevede l’utilizzo del portiere nel gioco coi piedi con maggior frequenza proprio come nel calcio: se prima infatti il portiere di movimento veniva utilizzato quasi esclusivamente per recuperare da una situazione di svantaggio,

successivamente è stato sempre più utilizzato anche per sfruttare la superiorità numerica mantenendo il possesso in caso di vantaggio; fino ad arrivare ad oggi, in cui l'utilizzo del portiere viene amplificato a volte con il tecnico che lavora e prepara il gruppo affinché il portiere partecipi attivamente alla fase di possesso della propria squadra, scegliendo di azione in azione la sua attivazione nel gioco.

Nelle prossime immagini vedremo due similarità tra la costruzione del gioco nel calcio e la fase di possesso nel futsal col portiere di movimento:

- La prima riguarda la disposizione dei 5 giocatori in possesso;



- la seconda riguarda la posizione del portiere che sale fino a comporre un'unica linea col difensore/i.



L'obiettivo di questo capitolo è stato quindi quello di "buttare lì" un'idea, darne qualche cenno di concretezza e condividere l'intenzione di dedicare alla stessa maggiore studio ed elaborazione nel prossimo futuro.

## 8. CONCLUSIONI

Non ricordo da chi, ma anni fa sentii dire che “ogni viaggio lo vivi tre volte: quando lo sogni, quando lo vivi e quando lo ricordi”.

Questa tesi è stata un viaggio bellissimo: l’ho sognata quando in testa avevo poco più che il titolo e le dediche; c’è voluto poco perché mi saltassero in mente le prime idee, comunque nello stesso ordine in cui un mucchio di cinesini lanciati al vento cadrebbe per terra; ho cominciato quindi a viverla, a creare il mio indice secondo uno schema lineare ed a scriverla.

Ho scritto a proposito di un “confronto” ed è solo perché realmente ci credo molto. Ecco perché ad ogni idea che mi balzava in mente, scrivevo accanto un nome: quello di chi avrei potuto contattare per rendere concrete le idee. Di lì a poco chiamai tanti colleghi, esperti, amici, docenti. Ognuno ha illuminato di più la strada che avevo tracciato, fino a tracciarne un percorso dal suo inizio alla fine.

Avevo scelto di parlare della match analysis dicendo che il calcio non cambia dal suo interno, bensì da tutto ciò che lo circonda e l’ho fatto con la consapevolezza che anche io avrei potuto modificare ciò che pensavo. Non pensavo però che questo sarebbe successo nel tempo stesso in cui la tesi prendeva forma.

Abbiamo visto e compreso come la performance analysis ed al suo interno quindi anche la match analysis siano un’analisi oggettiva in uno sport che poi lascia spazio alle mille interpretazioni e richieste. Per quanto si possa decidere in quale degli infiniti modi arrivarci, l’obiettivo però è lì e non si muove: parlano i numeri. Se vogliamo aiutare un portiere a rendere in partita possiamo farlo con i metodi ed i mezzi che vogliamo, non possiamo però non sapere che il 70-75% dei suoi interventi è di tipo offensivo e che per compierli impiegherà un tempo compreso tra 1” e 3” con ampio margine per recuperare dallo sforzo successivo.

Per vedere come aiutarlo al raggiungimento dell’obiettivo comune, si è parlato di training analysis e di match analysis. Rivedere errori e giuste reazioni durante l’allenamento infatti non farà che aiutarlo a memorizzare cosa correggere o ad avere rinforzi positivi sui miglioramenti ottenuti. Allenamento che a sua volta risponde all’esigenza di allenare il portiere secondo il suo modello prestativo, ma anche in funzione della squadra avversaria: in una sola settimana il portiere dovrà avere conoscenza degli avversari sia come collettivo, che nei singoli interpreti, passando per tutti gli atteggiamenti che questi assumono nelle varie zone del campo durante le diverse fasi di gioco e nelle palle inattive.

Sicuramente con tutte le metodologie che potremo scegliere di costruire, avremo sempre il limite di ricreare in toto una situazione di gioco. Riprodurre però la parte finale, renderà, con la ripetizione e l’esperienza, i nostri portieri in grado di reagire velocemente nella lettura di una determinata dinamica di gioco o addirittura di anticiparla.

Da qui l’esperienza personale di voler raggiungere quest’obiettivo nei dilettanti con l’esigenza quindi di creare un “mondo statistico” dove ancora non esiste nulla.

E’ questo il momento in cui il paragone di questa tesi con un viaggio, s’interrompe: l’ho sognata è vero, l’ho anche vissuta, ma non sarà ancora un vero e proprio ricordo. Non solo infatti il mio studio verso un’analisi completa di questa categoria continuerà, cercando di migliorarne i limiti che la mancanza di reperibilità delle gare stesse porta, ma ho chiuso parlando dell’idea che più di tutte forse mi stuzzica: cercare per il calcio verità al di fuori del calcio. Proverò ad interessarmi da vicino, magari assistendo ad alcuni allenamenti, a tutti quegli sport che in qualche modo mi riportano al portiere e al calcio dal punto di vista tecnico, tattico e metabolico.

Cercherò con “coraggio” di fare ancora dei “passi avanti nella conoscenza”, per tendere verso la “verità” come la intende Nietzsche e da cui l’uomo non può fuggire, ma deve “osare”.

Sarà insomma un viaggio bellissimo: un viaggio iniziato da bambino senza che me ne accorgessi, vissuto da uomo senza sapere dove mi porterà...