



**CORSO PER ABILITAZIONE
UEFA A “Allenatori dei Portieri
Professionisti di Prima
squadra e settore Giovanile”**

Coverciano(Fi) settembre novembre 2015

Tesi : FASE DI PREPARAZIONE

POSTURE E SPOSTAMENTI

corsista mister Amedeo Amelio



INTRODUZIONE

- SOMMARIO TESI
- INTRODUZIONE
 - FASE DIFENSIVA :
 - PREPARAZIONE DELL'INTERVENTO
 - 1 **POSTURE**
 - 1a Difesa dello spazio distanza oltre i 30 mt
 - 1b Difesa della porta
 - 1c Su 1 VS 1
 - 1d Su calci Piazzati
 -
 - 2 **SPOSTAMENTI**
 - 2a Spostamento in avanti
 - 2b Spostamento laterale
 - 3b Spostamento passo incrociato
 - 3c Spostamento all'indietro
 -
 - 3 BISETTRICE Palla Porta
 - CONCLUSIONE

INTRODUZIONE

- POSIZIONE D' ATTESA

Per posizione di attesa si intende la giusta Postura che il portiere deve assumere prima di iniziare della parata.

- CLASSIFICA :

situazione di gioco :

- Azione manovrata -

- calci piazzati

Distanza della palla :

- Ravvicinata -

- media

- lunga

TIPI DI POSTURE

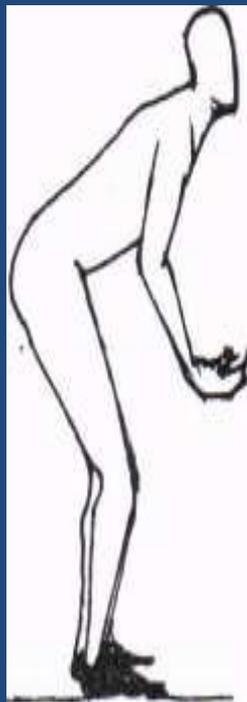
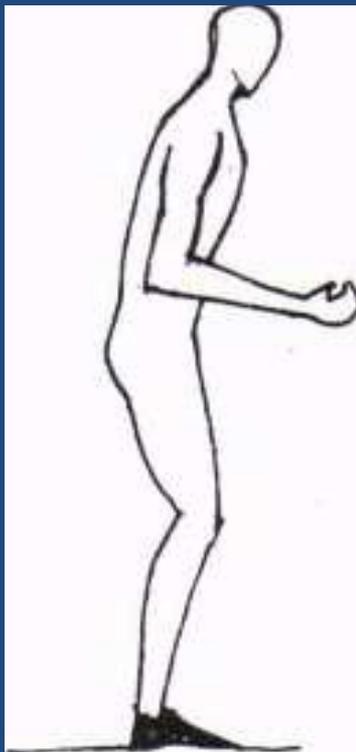
Si evidenzia la differenza degli angoli di caricamento degli arti inferiori (ginocchi e caviglie)

- Posizione alta angolo ginocchio 180° a 170° (a difesa dello spazio)
- Posizione Media angolo ginocchio 110° a 90° (a difesa della porta)
- Posizione Bassa angolo ginocchio 35° a 45°

(1 VS 1) duello

POSIZIONE ALTA
POSIZIONE BASSA

POSIZIONE MEDIA



- Siamo di fronte ad una situazione di copertura dello spazio.

Atteggiamento di assoluta attenzione , posizione palla e avversario in possesso difficile che porti ad una conclusione a rete e più probabile che lo sviluppo di una situazione che porti il Portiere a dover intervenire in avanti quindi in corsa o sprint sulla palla .

L'atteggiamento in antero-posteriore permette di velocizzare ed anticipare il suo intervento .

- La postura sarà con il busto appena proteso in avanti , le braccia leggermente staccate dal tronco e leggermente flesse , gli arti inferiori poco piegati , in posizione antero- posteriori o paralleli.
- A secondo della posizione della palla la postura sarà più o meno pronunciata in avanti , la gamba opposta alla palla leggermente più avanti rispetto all'altra ed il busto appena ruotato verso il punto di battuta .

DIFESA DELLO SPAZIO definita alta



Mister Amedeo Amelio

DIFESA DELLA PORTA detta media

- Per difendere la porta dai tiri avversari , il Portiere assume una **postura a gambe semipiegate e leggermente divaricate** (ampiezza pari alla larghezza delle spalle) , i **piedi paralleli ed in appoggio sulla parte anteriori** per favorire l'orientamento del corpo verso la palla , il **busto inclinato e proteso in avanti**, le **braccia staccate dal corpo , semiplesse al gomito** in modo da avere gli avambracci paralleli al terreno, i **palmi della mano leggermente verso il basso**, l'articolazione dei polsi in naturale estensione e lo sguardo sempre fisso sul pallone.

Tale atteggiamento e' fondamentale perchè costituisce il **caricamento meccanico** con cui il portiere prepara il suo **intervento** . Attraverso la postura di piegamento degli arti , i muscoli risultano in uno stato di tensione e contraendosi , provocheranno la rapida distensione sviluppando una spinta utilizzabile per direzionale il corpo. **La scelta della postura da assumere dipende dalle caratteristiche antropomorfe dell'atleta, che variano da soggetti a soggetti.**

DIFESA DELLA PORTA detta media



SITUAZIONE 1 contro 1 (duello)

- Se la distanza , tra il Portiere e l'avversario che porta palla , si ridurrà notevolmente ci troveremo di fronte ad una situazione di 1vs1 o comunemente definita di duello . La postura del portiere sarà molto più raccolta per potersi opporsi ad un tiro ravvicinato o ad un cambio di direzione .
- Gli arti inferiori assumeranno una angolazione più marcata poggiandosi sempre sugli avampiedi mentre particolare attenzione verrà messa nell'atteggiamento degli arti superiori con le braccia, quasi completamente distese e maggiormente allargate, rispetto al corpo e i palmi delle mani più vicine al terreno con i pollici rivolti all'esterno .
- In pratica si cercherà di opporsi all'avversario con una superficie corporea più voluminosa utilizzando le braccia e le gambe contemporaneamente.



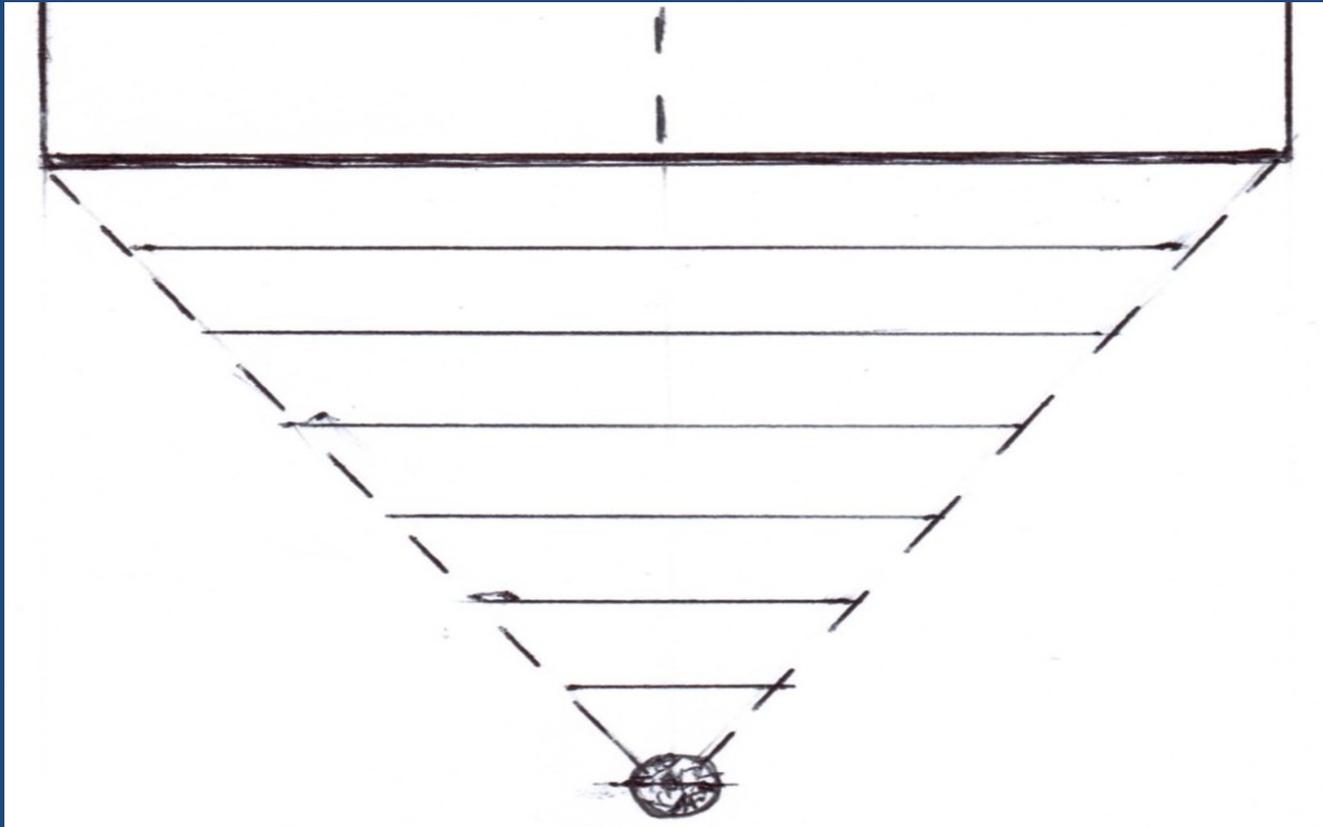
Mister Amedeo Amelio

ERRORI

- E' molto importante per il portiere tenere una corretta apertura delle gambe , una eccessiva distanza dei piedi, infatti, comporta una dispersione della forza nella fase di spinta con un conseguente gesto tecnico poco efficace . Nel caso di un tiro dai 16- 20 metri , se il portiere si trova con un'eccessiva apertura delle gambe , sarà costretto ad eseguire , prima di iniziare l'azione di parata , dei movimenti per correggere la sua posizione di attesa , con evidente perdita di tempo e probabilmente anche con scarsa possibilità di effettuare la parata .
- Una situazione ancora più sfavorevole è quando il portiere si viene a trovare con una gamba più avanti rispetto all'altra prima del tiro dell'avversario.

- In una situazione analoga può succedere che, per recuperare la giusta postura, il portiere porti indietro la gamba più avanzata: in questo caso ci sarà un notevole ritardo nell'azione di tuffo in quanto prima del caricamento-spinta il portiere dovrà ritrovare l'equilibrio.
- Allo stesso modo avere le gambe troppo ravvicinate è uno svantaggio per effettuare la parata;
- anche in questo caso si dovrà eseguire un movimento in più prima di effettuare il gesto tecnico finale della parata.
- Risulta che per un portiere sia molto importante avere la giusta posizione d'attesa; infatti questo lo agevola molto nell'effettuare il suo intervento.
- È importante per il portiere non solo la posizione corporea, ma anche quella sul campo rispetto alla porta.
- Ad esempio nella situazione di uno contro uno è importante chiudere lo Specchio della porta all'attaccante.
- Questa capacità viene migliorata nel portiere attraverso la tecnica del triangolo immaginario.
- Quest'ultima ha come angoli: i due pali della porta e il pallone.
- Naturalmente il portiere si posizionerà al centro della base del triangolo, cioè tra i pali avanzando la base del triangolo e quindi la porta da difendere diventa sempre più piccola mettendo in difficoltà l'avversario.

TRIANGOLO IMMAGINARIO



POSIZIONE SU CALCI PIAZZATI :

- **CALCIO D 'ANGOLO**
- **CALCIO DI PUNIZIONE DIRETTE E
INDIRETTE CENTRALI**
- **CALCIO DI PUNIZIONE LATERALI**
- **CALCIO DI RIGORE**

CALCIO D'ANGOLO

- La posizione di partenza del portiere viene determinata da una traiettoria ad uscire o a rientrare. Un destro che calcia dell'angolo di destra , probabilmente traiettoria a rientrare , darà modo al portiere di posizionarsi più vicino la linea di porta , centralmente. **La sua postura sarà classica di attesa , leggermente più alto il baricentro del corpo . Le punte dei piedi saranno orientati a 45° in modo tale da poter intervenire sia lungo linea che centralmente in area.** Al contrario un mancino che calcia da destra , determinerà una traiettoria ad uscire, il portiere si posizionerà al centro porta , leggermente più in fuori mentre la postura sarà sempre la stessa.

CALCIO D'ANGOLO



POSIZIONAMENTO E POSTURA SU CALCIO DI PUNIZIONE

- La distanza del pallone rispetto la linea di porta e il posizionamento in campo dello stesso , determina la postura e il posizionamento di difesa del portiere.
- Oltre che organizzare la barriera , **e' fondamentale orientare il corpo in modo da poter intervenire in maniera più efficace ed economica possibile** , dato che, su punizioni ravvicinate , il tempo di lettura e di risposta motoria è minimo.
- **Su punizioni centrali e vicine al limite dell'area di rigore, la postura sarà classica di attesa con il peso del corpo caricata sull'avampiedi , per favorire la spinta per l'intervento di parata .**

PUNIZIONE frontale



Punizione laterale

- Su punizioni laterali ,
posizionamento(più alto) e postura
(orientata ad uscire) verranno
stabilite in base alla zona di battuta .
Il portiere dovrà osservare la zona di
battuta ,il posizionamento avversari
e compagni per poter determinare
l'atteggiamento difensivo da
adottare (leggendo la situazione che
si potrà sviluppare).

PUNIZIONE LATERALI



CALCIO DI RIGORE

- Tale postura la ritengo molto personale . A mio parere la postura deve essere classica con baricentro leggermente alto , braccia in attesa pronte all'intervento . In una frazione di secondo prima del tuffo, un leggero caricamento pre-spinta di tuffo.

SPOSTAMENTI

- SPOSTAMENTO IN AVANTI ;
- SPOSTAMENTO CON PASSO LATERALE (accostato) ;
- SPOSTAMENTO PASSO INCROCIATO
- SPOSTAMENTO ALL'INDIETRO

Spostamento in avanti

- Rappresenta lo spostamento più semplice e naturale da eseguire . Consiste nello spostare il corpo in avanti attraverso una corsa che prevede coordinazione e tecnica oltre che i tempi di esecuzione che variano in funzione della situazione , sempre restando il fatto che il portiere al momento della partenza della palla deve sempre essere fermo .
- In funzione della distanza dell'avversario dalla palla il portiere :
- nel caso in cui l'avversario abbia il completo controllo della palla il passo di avanzamento sarà più breve e rapido , mentre nel caso in cui la distanza tra avversario e palla sia maggiore il portiere potrà aumentare l'ampiezza dei passi di avanzamento

Spostamento con passo Laterale (accostato)

- E' utilizzato sia per effettuare un cambio o presa di posizione sia per intervenire direttamente sulla palla.

Si può effettuare in due modi: :

- **la prima avviene in due tempi** (ad esempio se devo effettuare uno spostamento verso il lato destro prima muoverò la gamba sinistra e dopo la destra)
- **la seconda avviene in tre tempi** (ad esempio se devo effettuare uno spostamento leggermente più lungo verso il lato destro sposterò prima la gamba destra dopo la sinistra ed infine la destra)

- Tale spostamento da attuare e' dettato dal tempo che si ha per intervenire e va effettuato con passo radente al terreno cercando di mantenere la postura scelta in relazione alla situazione di gioco in particolare quando la palla , attraverso il passaggi da un avversario all'altro , viaggia a distanza ravvicinata o l'avversario conduce palla.
- Se la distanza aumenta bisognerà adottare un altro tipo di passo.

Spostamento con passo incrociato

- Si manifesta attraverso l'incrocio del primo passo , tramite la gamba opposta alla direzione di spostamento , che fa seguito un secondo appoggio con la gamba omologa a tale direzione .
- Si adotta quando la distanza da coprire e' più lungo in metri (esempio dal primo palo si ci sposta rapidamente su palo opposto) e il tempo a disposizione aumentano.
- I passi sono sempre radenti il terreno ed il busto e lo sguardo saranno sempre in direzione della palla .

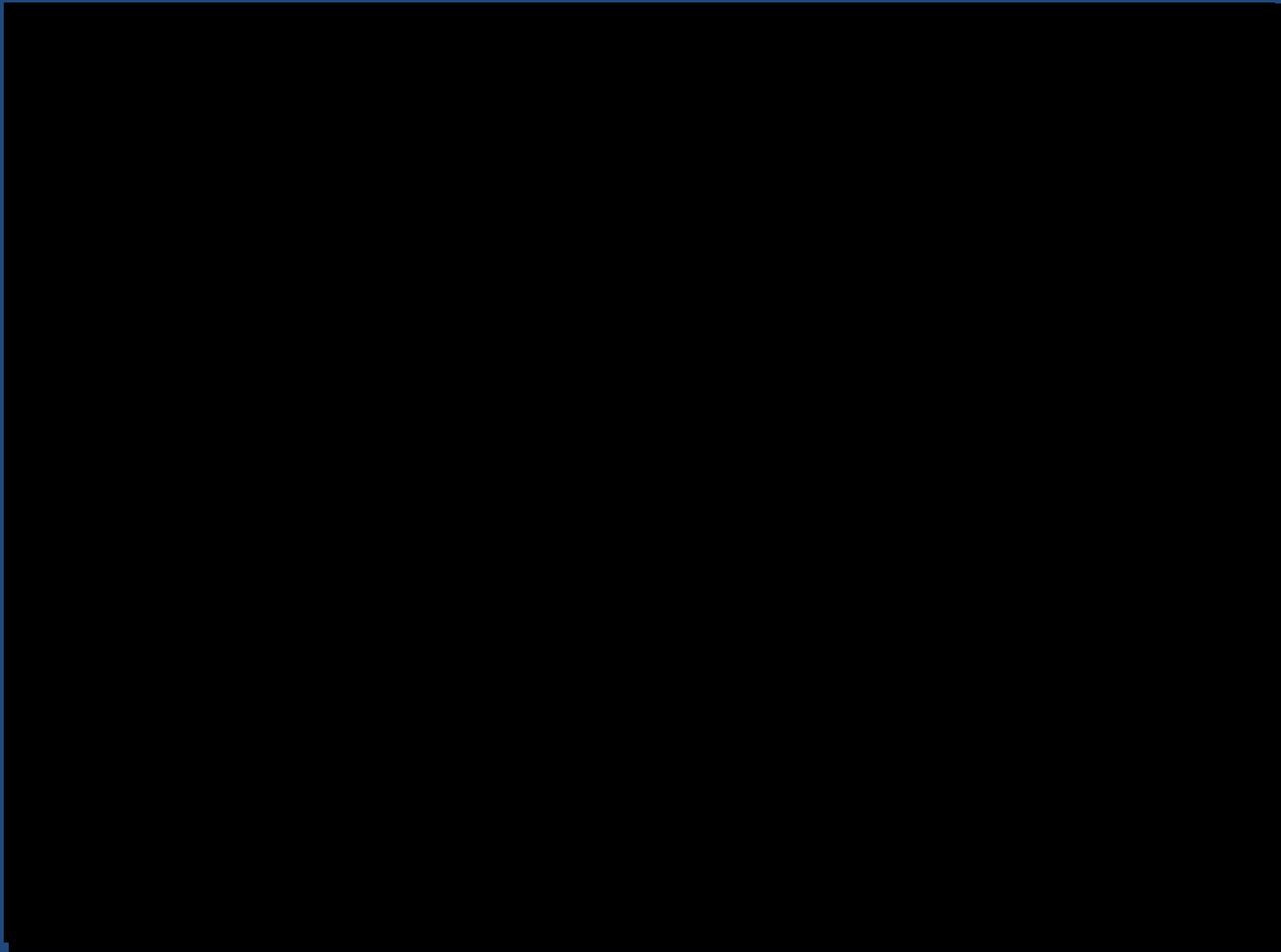
Spostamento all'indietro

- Questo tipo di spostamento può avvenire per intercettare la palla o per assumere una posizione .
- Può essere effettuato in tre modi :
- per arretramento usato severamente solo per distanze minime (corsa indietro) per due tre passi indietro (detta corsa piatta)(fatta per lungo tratti e' letale in quanto non consente avere equilibrio per poter effettuare eventuale parata).
- Per arretramenti per distanze maggiori deve avvenire in passi laterali o incrociati ed e' fondamentale per tutti e tre tipi di arretramento rivolgere lo sguardo verso la palla e mantenendo l'equilibrio in fase di arretramento.

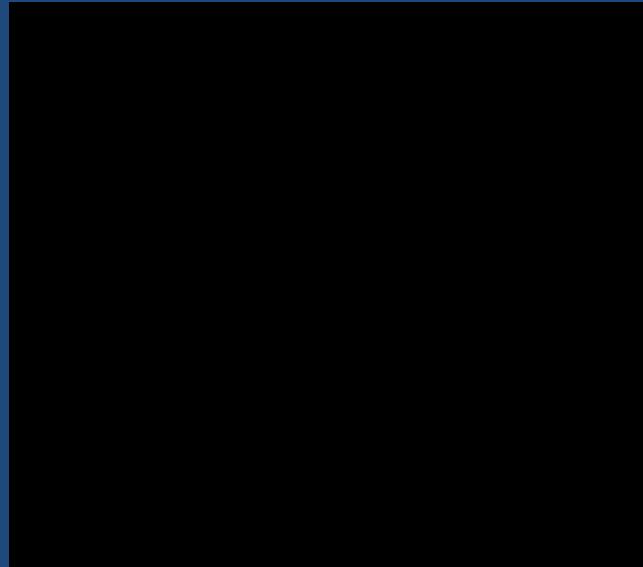
Errori

- Nella traslazione si tende ad alzare troppo il busto e non si agevola eventuali cambi di direzione.
- Lo spostamento avviene o troppo veloce o troppo lento anticipando o ritardando l'intervento
- Molto spesso la gamba di partenza non muove il primo passo verso la direzione scelta ma effettua un movimento a ritroso , posizionandosi parallela all'altra per muoversi successivamente verso la destinazione.
- I passi non sono radenti al suolo e si tende a saltellare , oppure sono troppo ampi o corti
- Si perde l'orientamento spazio tempo

Video rapido spostamento Rapido con doppia parata Buffon

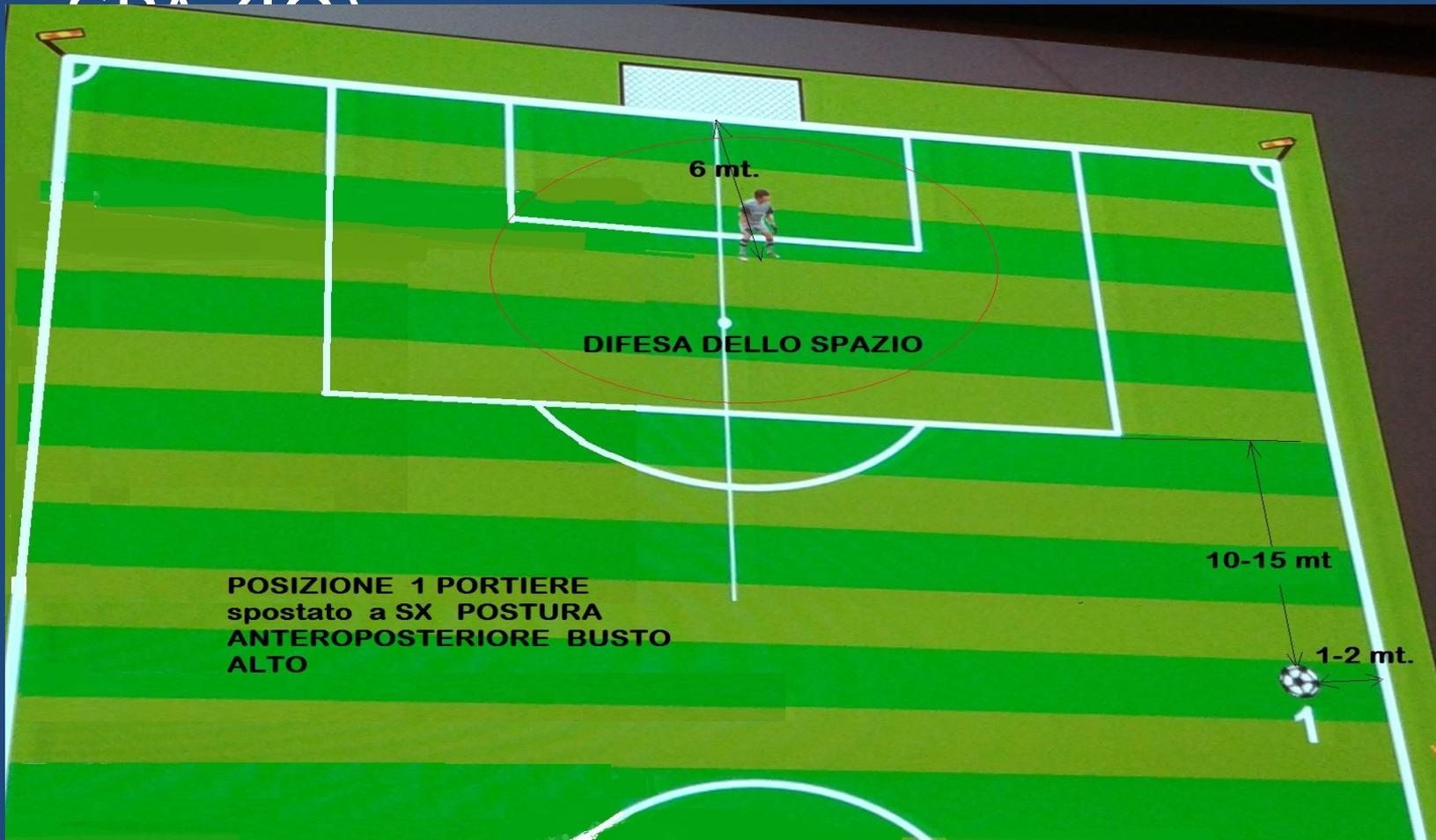


Video “Storari” rapido spostamento con doppio intervento

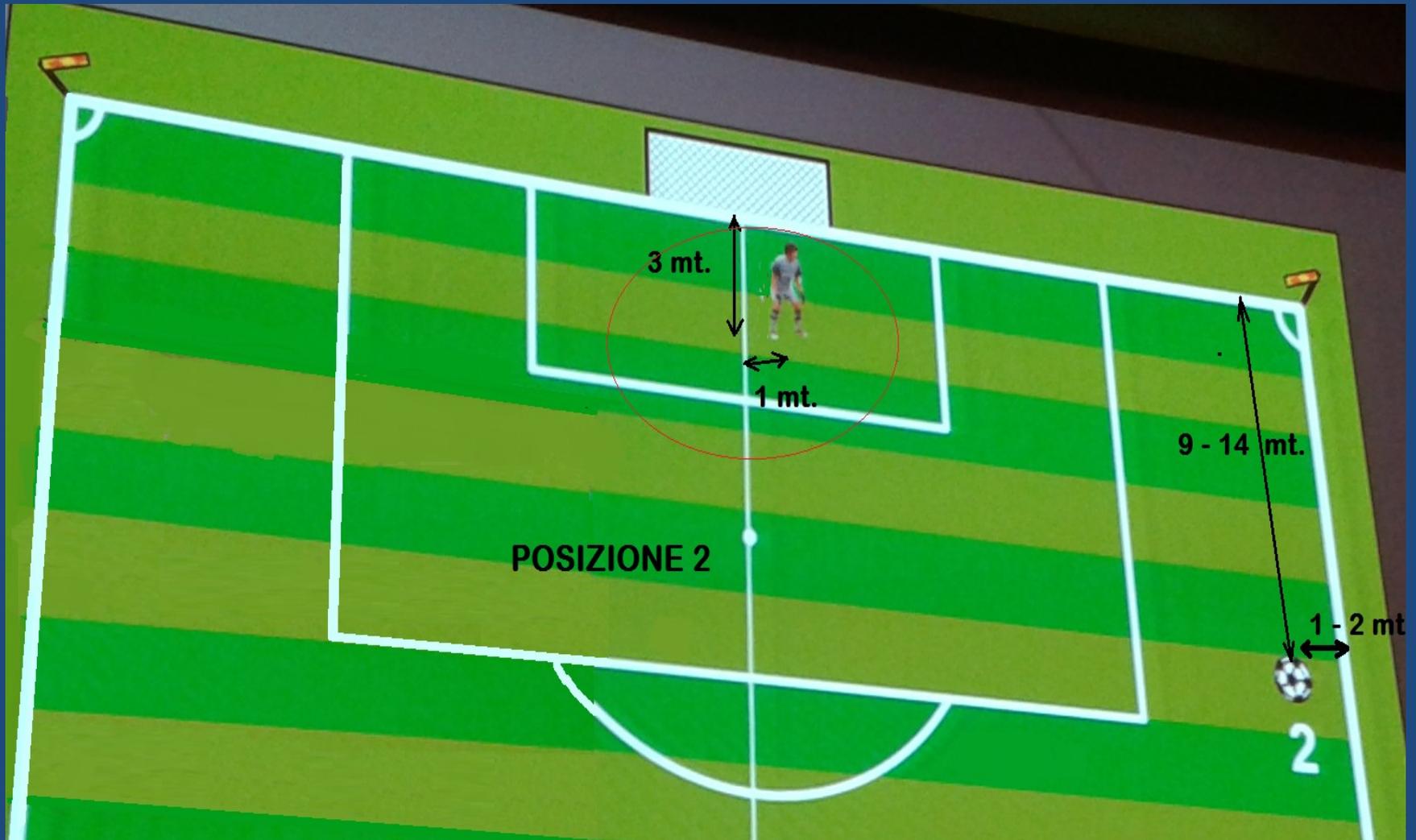


Alcuni esempi di posizionamento del Portiere in funzione
Palla porta avversario nelle varie zone del campo :

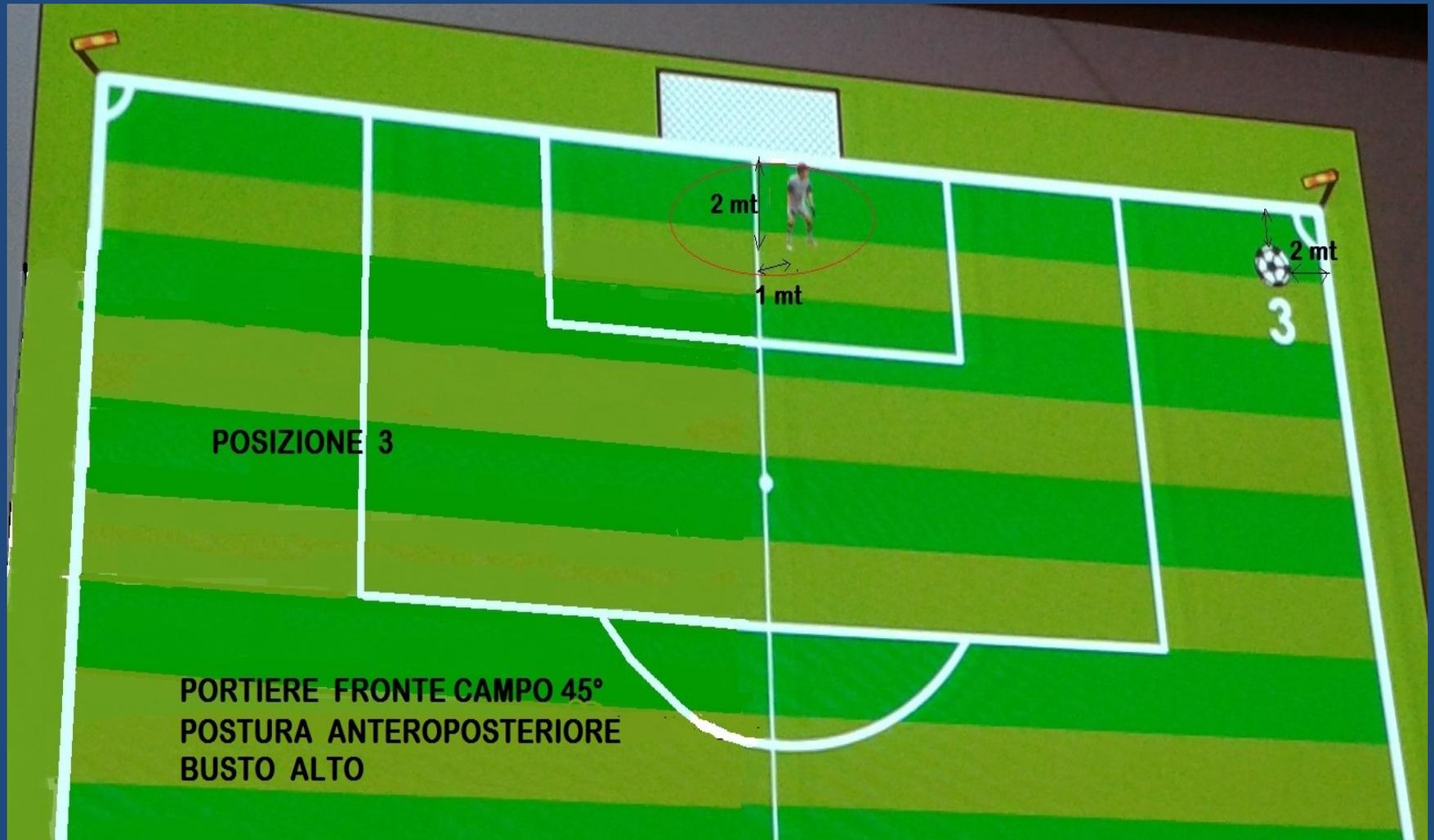
• POSIZIONE 1 (DIFESA DELLO SPAZIO)



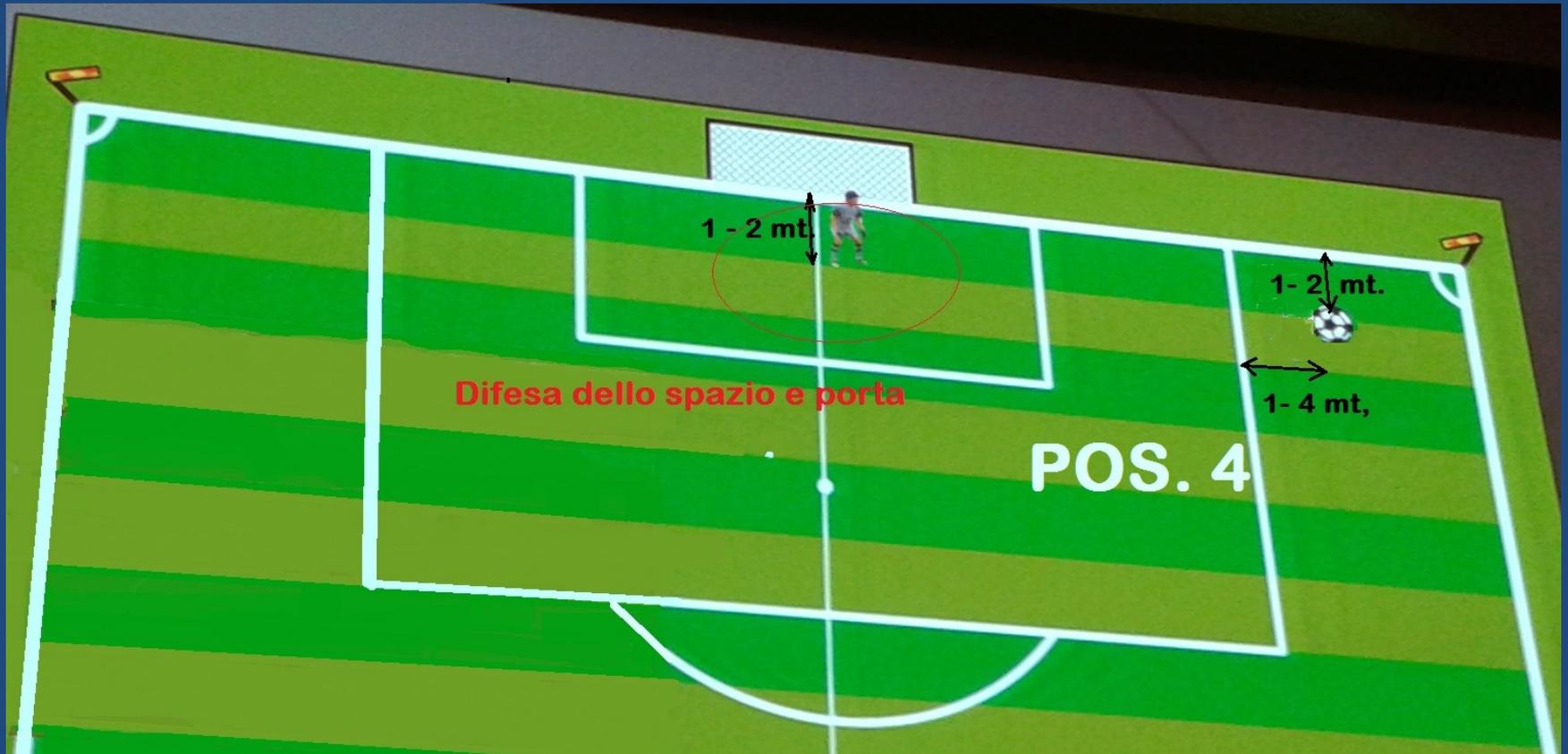
POSIZIONE 2 (DIFESA DELLO SPAZIO)



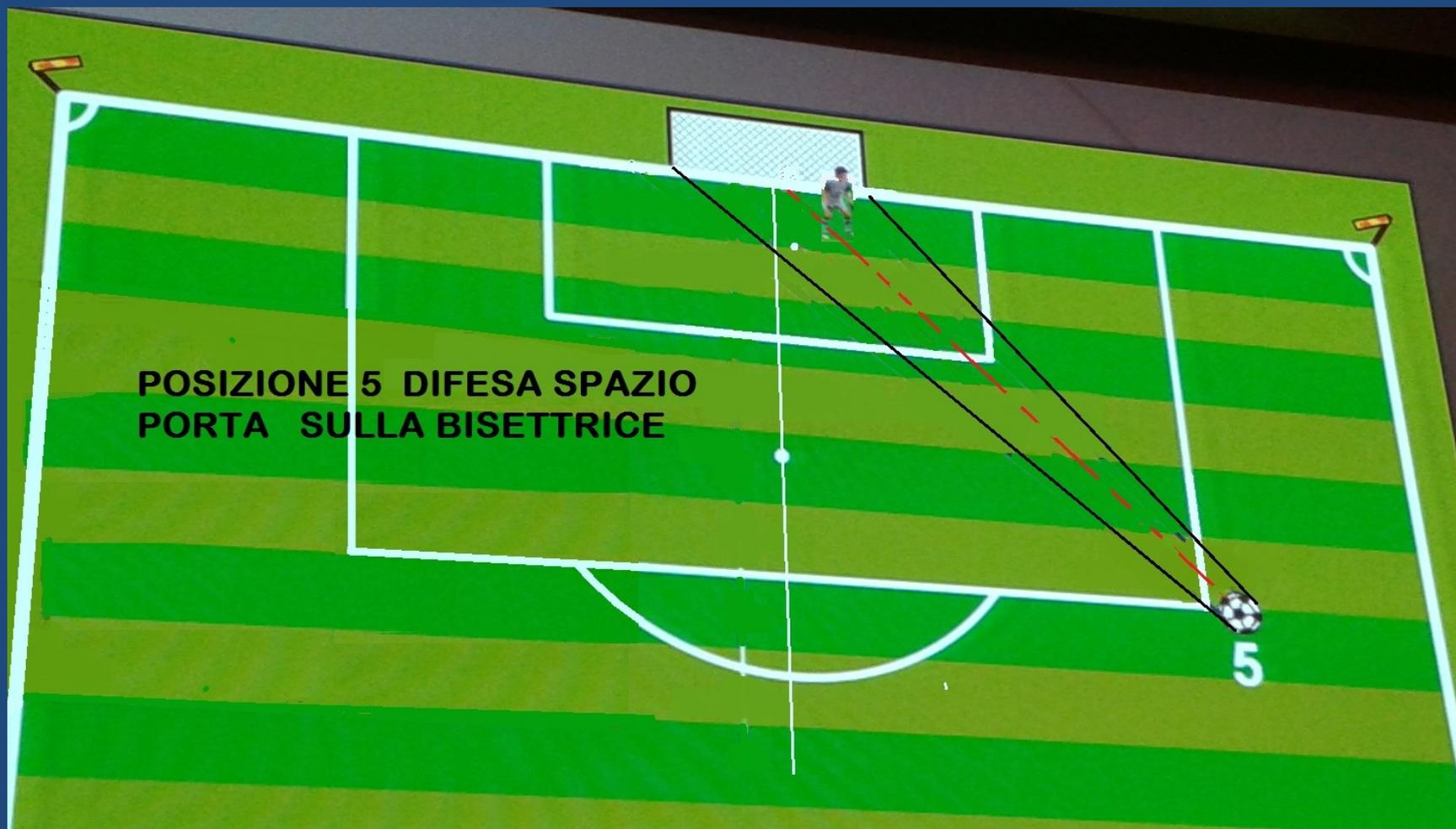
POSIZIONE 3 (DIFESA DELLO SPAZIO)



POSIZIONE 4 (DIFESA DELLO SPAZIO)



POSIZIONE 5 (DIFESA SPAZIO E PORTA)



POSIZIONE 6 (DIFESA SPAZIO E PORTA)



POSIZIONE 7 (DIFESA DELLA PORTA)



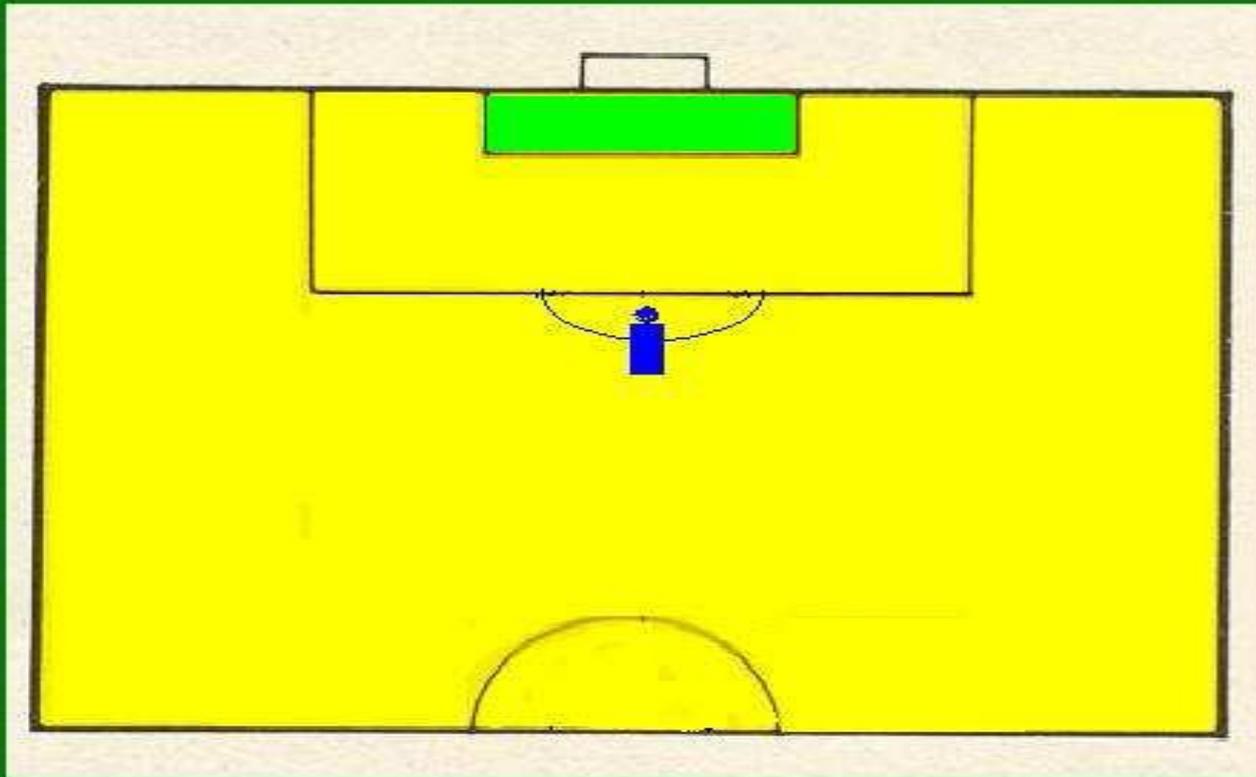
LA BISETTRICE (PALLA PORTA)

- La posizione che il portiere deve assumere in porta e fuori della porta dipende da diversi fattori e in particolare modo dalla distanza e dalla posizione della palla .

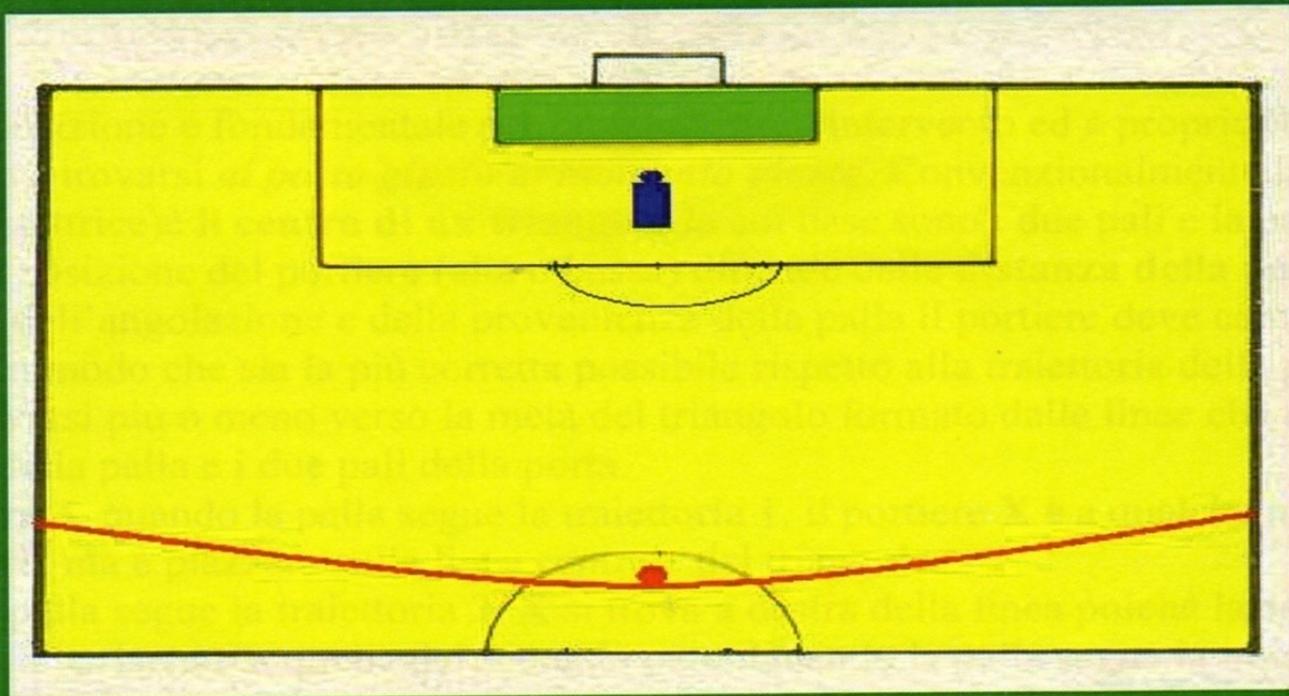
Maggiore è la distanza della palla dalla porta piu' alta sarà la posizione del portiere di contro minore è la distanza della palla dalla porta più bassa sarà la posizione del portiere .

Se la palla si trova nella tre quarti avversaria il portiere sta oltre l'aria di rigore (a difesa dello Spazio) e a mano a mano che la distanza si riduce , ovvero che la palla arriva verso la propria porta il portiere arretra fino a posizionarsi a qualche metro dalla linea di porta quando l'azione si svolge al limite dell'aria (a difesa della porta) .

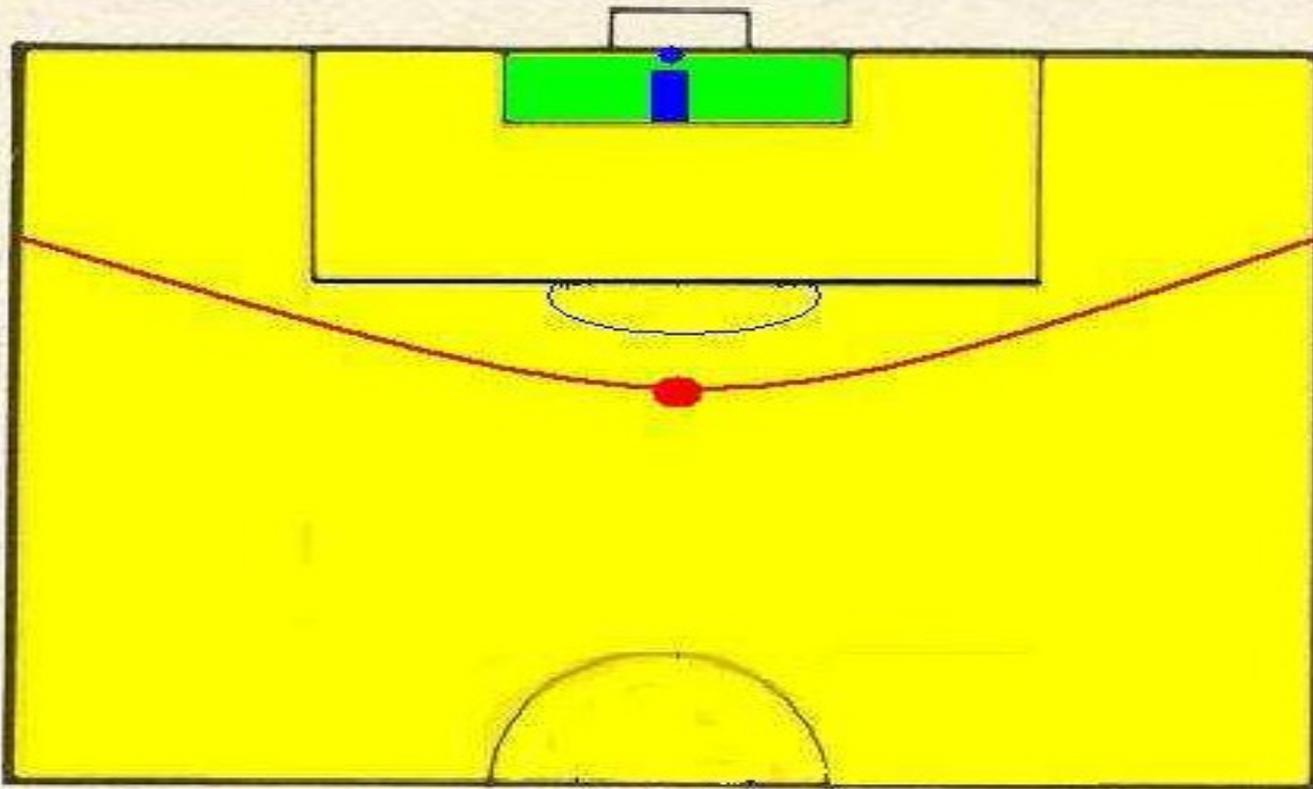
POSIZIONE ALTA palla nella tre quarti avversaria (a difesa dello spazio)



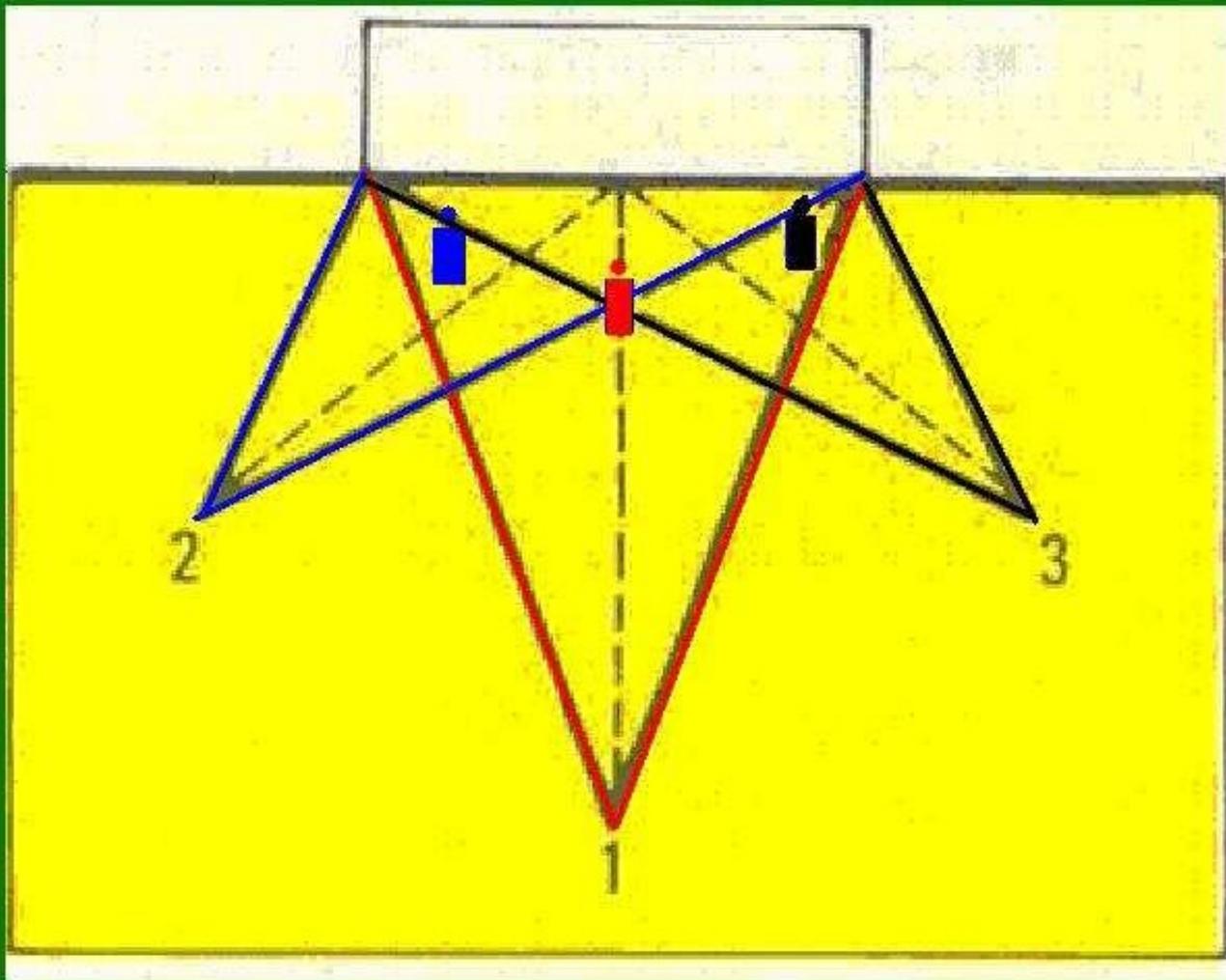
Posizione MEDIA la palla e' nella parte alta della propria metà campo
(a difesa dello spazio)



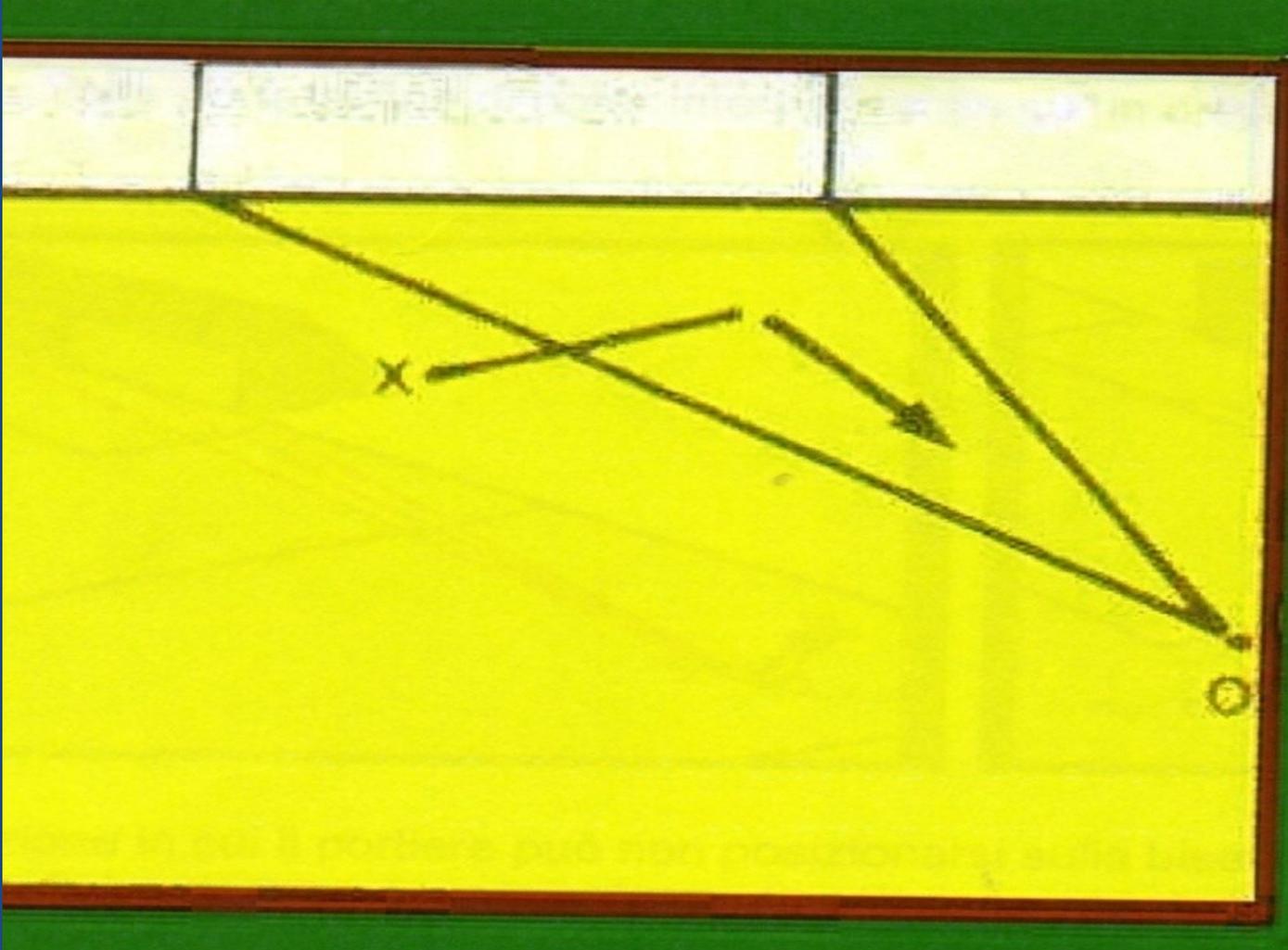
Posizione Bassa in quanto la palla è al limite dell'aria di rigore (a difesa della porta)



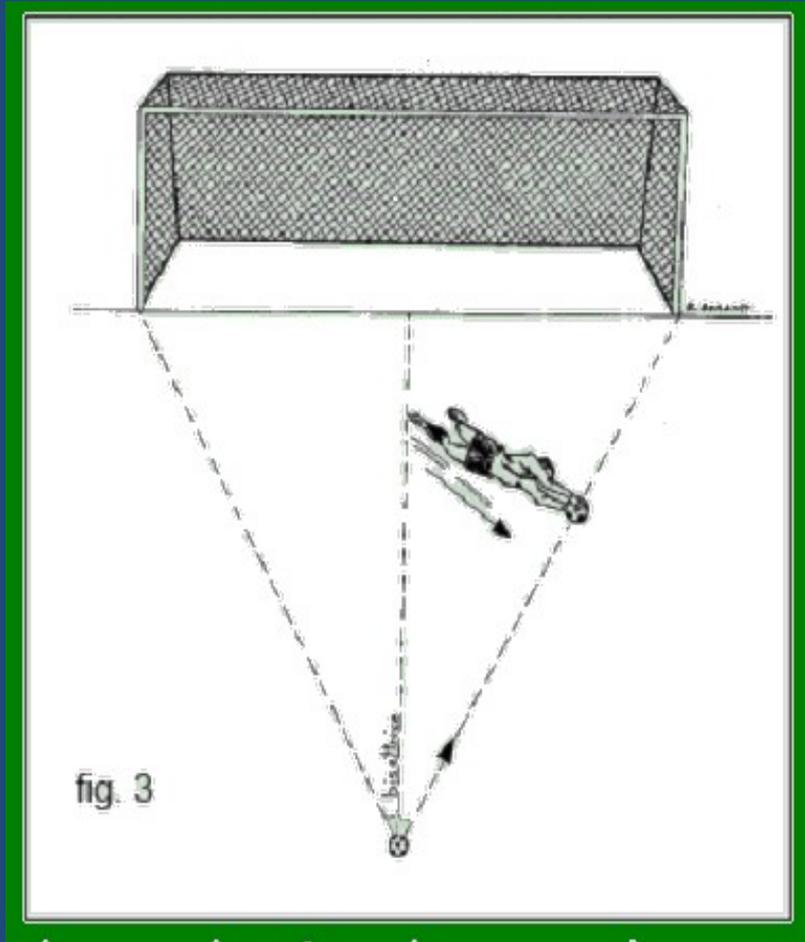
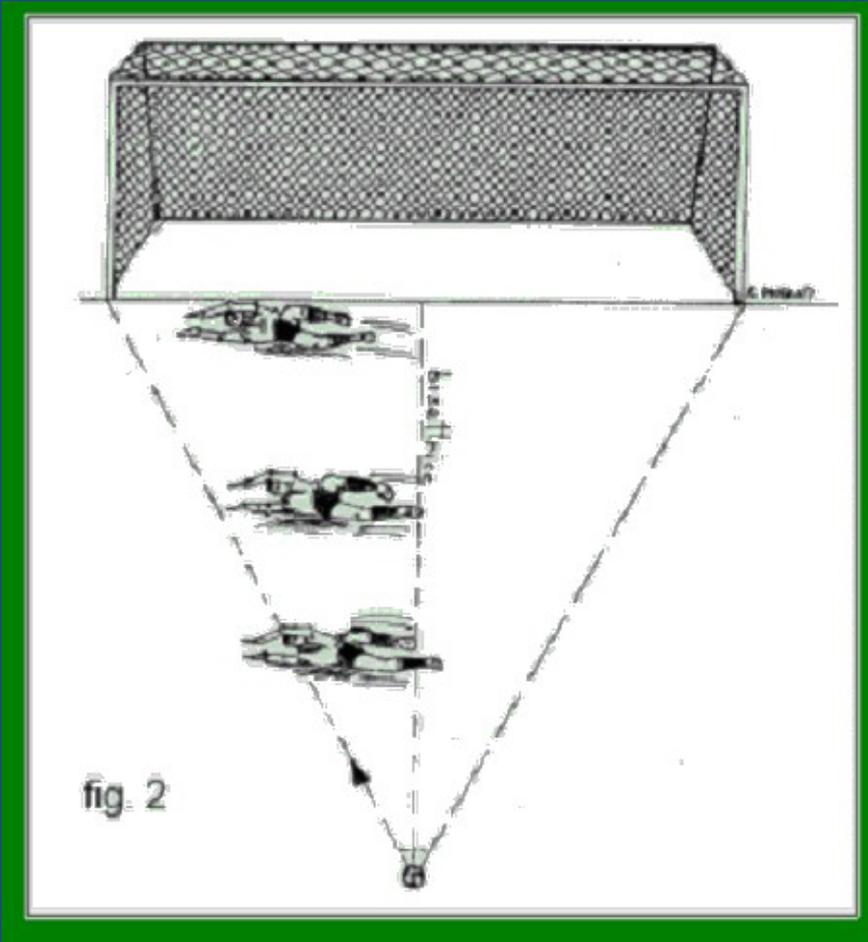
BISETTRICE

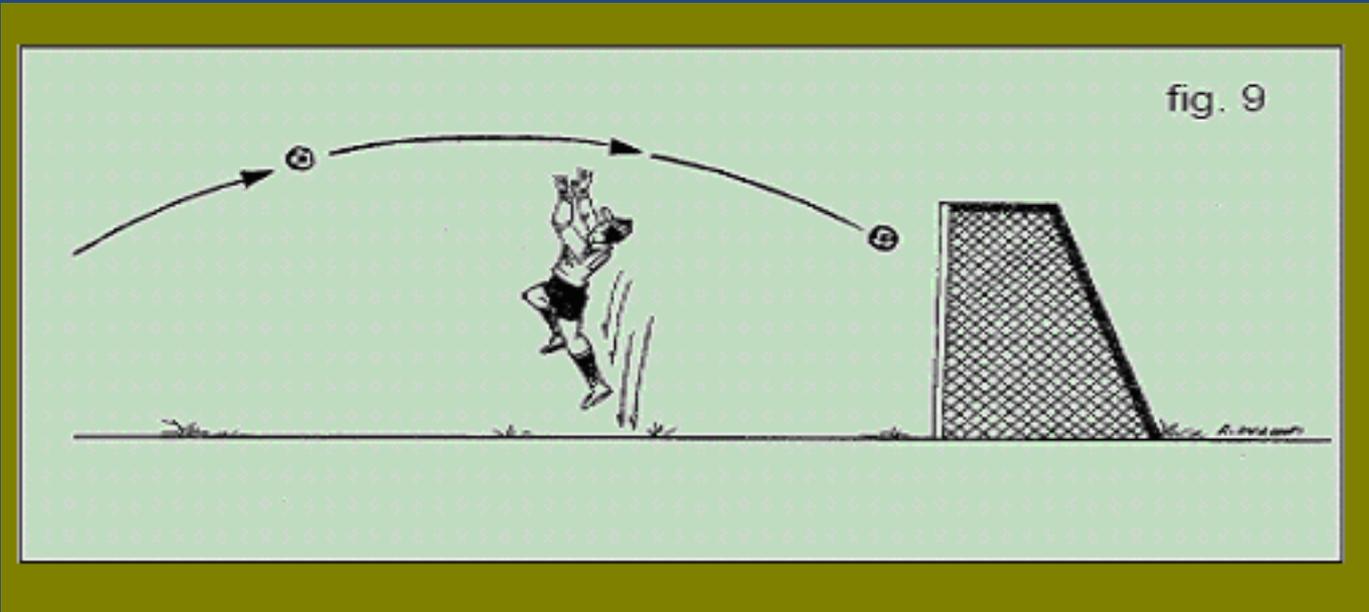


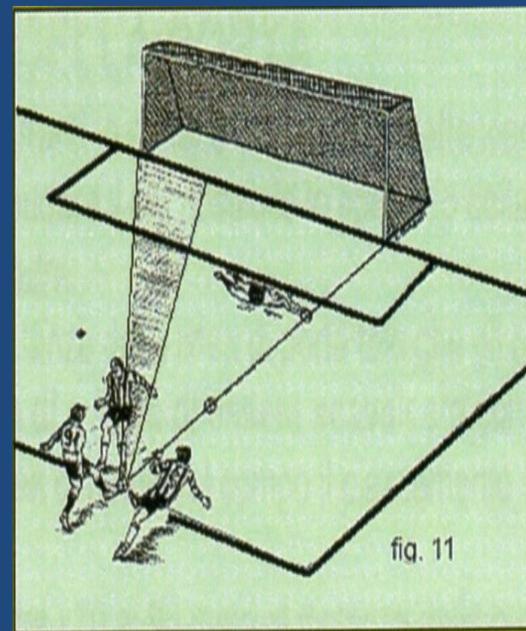
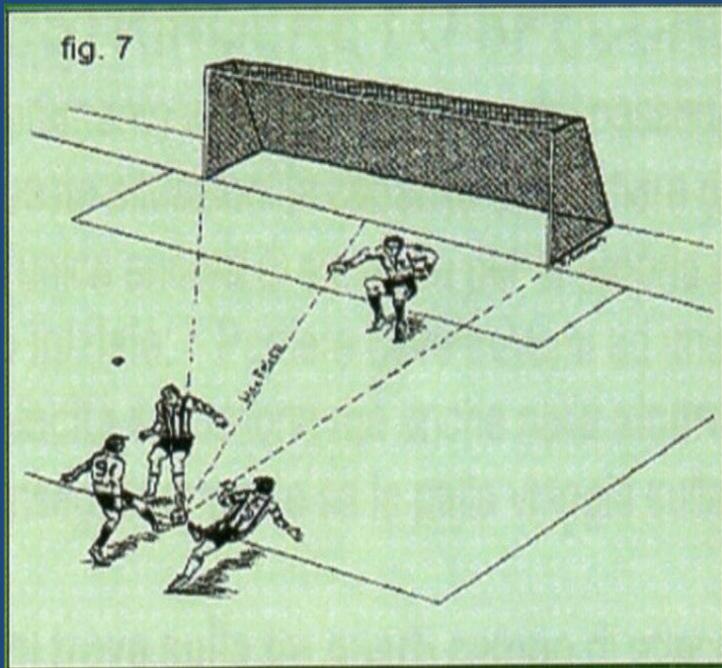
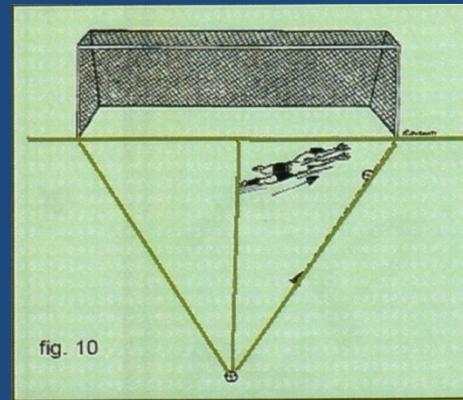
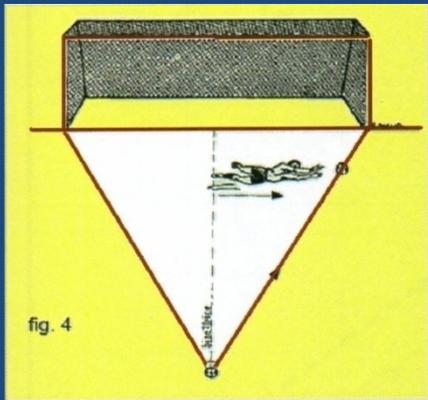
- Preventivamente la posizione del portiere (la bisettrice) è il centro di un triangolo la cui base sono i due pali e la palla rappresenta il vertice . La posizione del portiere (alta o bassa) dipende dalla distanza della palla porta a secondo dell'angolazione e della provenienza della palla il portiere deve cambiare la sua posizione in modo che sia la più corretta possibile rispetto la posizione della palla . Il portiere si trova sempre al centro del triangolo avente come vertice il pallone e come base i due pali. Quando il pallone si trova lateralmente all'area di porta il portiere può decidere di stare dalla bisettrice più sul primo palo o leggermente staccato da questo a seconda delle sue caratteristiche.



- Il portiere deve sempre assumere una posizione di equilibrio. Più velocemente si piazza sulla linea di tiro, tanto più velocemente si potrà portare avanti lungo questa linea o rimanere in una posizione di equilibrio e trovarsi nella condizione ottimale per opporsi al tiro







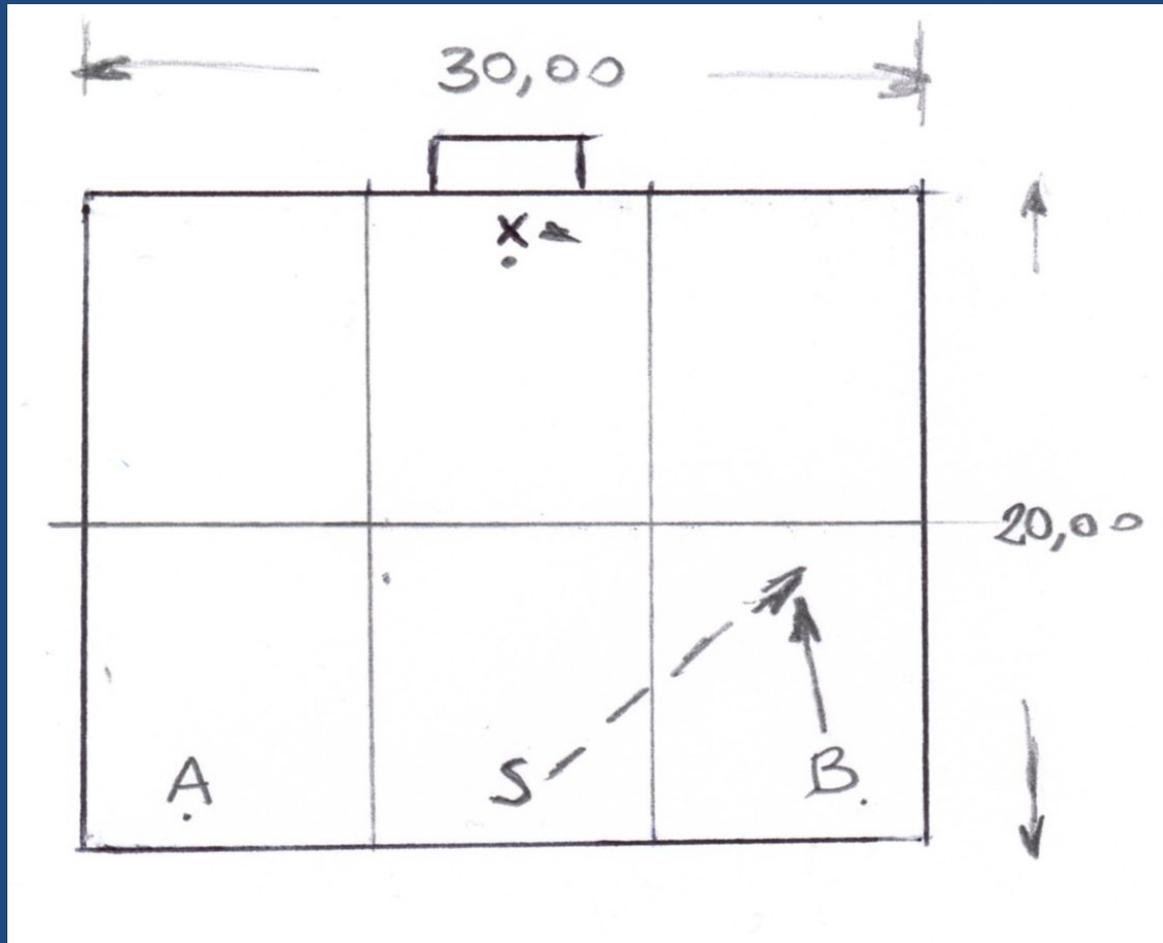
- Nelle figure 2 e 3 il portiere avanza lungo la bisettrice o si tuffa in diagonale in avanti e così riesce a coprire uno spazio maggiore di porta.
- Nella figura 9 il portiere deve fare però attenzione a non avanzare troppo per non dare la possibilità all'avversario di scavalcarlo con un pallonetto su palloni rimbalzanti.
- Nelle figure 4 e 10 sono rappresentate delle situazioni in cui il portiere è in ritardo su un intervento e si rende più efficace con un tuffo in diagonale.
- Nelle figure 7 e 11 è rappresentata una situazione in cui il portiere può non posizionarsi sulla bisettrice quando la palla è coperta da un compagno che fa barriera e di conseguenza conviene spostarsi per vederla la palla.

ALLENAMENTO ESERCITAZIONE

- Delimito una zona di campo 20 metri x 30 metri. Con una porta mobile di regolare dimensione , un portiere lo colloco in porta , mentre il secondo S che funge da giocatore , tira da qualunque posizione, da sinistra o a destra , entro la zona di allenamento e poi rincorre la palla e nuovamente tira in porta . Il portiere X deve cambiare ogni volta posizione e muoversi in linea prima che avvenga il tiro . Il giocatore S non puo' toccare la palla piu' di due volte prima di tirare in porta . Il portiere ha tutto il tempo necessario per muoversi in linea , poiché chi tira deve percorrere una distanza maggiore.
- Esercitazione successiva con variante rispetto la prima:
- l'inserimento di altri due portieri che fungono da giocatori A - B sulle fasce laterale , Si può passare la palla sia a A che a B , oppure può tirare improvvisamente in porta , A e B possono tirare di prima o aggiustandosi la palla con due tocchi o ripassarla.

lo preparatore devo :

- osservare il movimento e i piedi che scivolano sul terreno (2 tempi o 3 tempi , incrocio)
- osservare la rapidità dei movimenti
- osservare se i movimenti del portiere in linea tra la palla e la porta è corretto
- osservare se il portiere assume una posizione di equilibrio e se si irrigidisce prima del tiro



CONCLUSIONE

IL ruolo del portiere , a causa del regolamento, in quest'ultimo ventennio , e' quello che è cambiato di più. Prima il portiere era considerato "il guardiano della porta " colui che aveva solo ed esclusivamente il compito di difendere la porta , oggi , invece , è più completo il primo difensore ed il primo attaccante.

- Il portiere deve secondo me:
- Saper difendere la porta come ha sempre fatto (con le varie gesti tecnici specifici del ruolo)- ;
- Saper far ripartire la fase offensiva e l'azione d'attacco ;
- Saper giocare tecnicamente bene con i piedi;
- Saper gestire i tempi di giocata girando palla rallentando il gioco quando necessita;
- Saper ripartire velocemente dopo la parata o fase di possesso ;
- Saper registrare e guidare il reparto difensivo attraverso una comunicazione chiara , perentoria e tempestiva;
- Saper conoscere il sistema di gioco della propria squadra i per condividere pienamente le giocate prestative ;
- Saper conoscere il sistema di gioco della squadra avversaria;
- Saper giocare per difendere lo spazio .

E' fondamentale, quindi, nell'argomento che ho trattato, lo spostamento con le varie posture da adottare in modo tale, che il portiere, possa trovarsi con tempi e modi adeguati nell'area di parata al momento giusto.

In Conclusione

AVENDO FATTO PARTE DELLA “VECCHIA SCUOLA” , QUANDO ANCORA NEI SETTORI GIOVANILI PROFESSIONISTI E NEI VARI CAMPIONATI IL PORTIERE NON AVEVA UN SUPPORTO DEL PREPARATORE SPECIFICO, IO HO SEMPRE PENSATO CHE, NELLO SVOLGERE IL MIO RUOLO DI TECNICO SIA NECESSARIO E FONDAMENTALE AGGIORNARSI, MIGLIORARSI, METTENDOSI SEMPRE IN DISCUSSIONE, TRASMETTENDO SOPRATTUTTO AI GIOVANI ATLETI ENTUSIASMO, METODOLOGIA E TECNICA, CONFRONTANDOSI CON LORO, IN QUANTO TUTTO QUESTO HA FATTO DI ME UNA PERSONA CHE, FIN DA PICCOLO HA AMATO ED AMA QUESTO RUOLO E LO HA RICOPERTO PER BEN 22 CAMPIONATI.

UN RINGRAZIAMENTO VA A TUTTI I DOCENTI DI QUESTO CORSO SVOLTO AL CENTRO FEDERALE DI COVERCIANO E A TUTTI I COLLEGHI CON I QUALI HO CONDIVISO QUESTA STRAORDINARIA ESPERIENZA.

LA DEDICO IN PRIMIS A ME STESSO, CHE NONOSTANTE IL DISAGIO AVUTO PER LA DISTANZA GEOGRAFICA, SONO ORGOGLIOSO DI AVER INTRAPRESO QUESTO PERCORSO PERCHE' HO ARRICCHITO IL MIO BAGAGLIO DI NOZIONI, TECNICA E DI ESSERMİ CONFRONTATO CON TECNICI ED EX ATLETI CHE HANNO MILITATO NELLE MASSIME CATEGORIE PROFESSIONISTICHE. ALLA MIA FAMIGLIA CHE MI HA SUPPORTATO E AGLI AMICI, COLLEGHI, TECNICI E DIRIGENTI DELLO STAFF DEL SETTORE GIOVANILE "U.S. CATANZARO CALCIO"



AMEDEO AMELIO

COVERCIANO (FI) DICEMBRE 2015