F.I.G.C.

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO

SETTORE TECNICO DI COVERCIANO

Corso di specializzazione

“Allenatore di portieri prima squadra e settore giovanile”

Le Tre fasi di gioco
“Dalla gara all'allenamento: un' idea di come allenare il portiere”

RELATORI
Lorenzo Fattori
Alessandro Danti
Enzo Di Palma

CANDIDATO
Simone Nista

STAGIONE SPORTIVA 2019/2020

A mia moglie Elena e alla
mia Principessa Caterina,
che sono la luce della mia vita.

INDICE

CAPITOLO 1 - INTRODUZIONE

CAPITOLO 2 – SVILUPPO DEL RUOLO DEL PORTIERE

2.1 Nascita e cambiamenti del ruolo del portiere
2.2 Il Portiere secondo il mio pensiero

CAPITOLO 3 – TATTICA DIFENSIVA

3.1 I principi del portiere
3.2 Dalla tattica alla tecnica
3.3 Analisi dei numeri di gara
3.4 Proposta di allenamento

CAPITOLO 4 – TATTICA OFFENSIVA

4.1 Le richieste al portiere
4.2 Analisi dei numeri della gara
4.3 Proposta d'allenamento

CAPITOLO 5 - TRANSIZIONI

5.1 Che cosa è la transizione
5.2 Tipi di transizione
5.3 Proposta di allenamento

CAPITOLO 6 - CONCLUSIONI

CAPITOLO 1
INTRODUZIONE

La mia storia inizia nell'autunno del 1988 all'età di 6 anni. Mi presento con i miei due grandi compagni di viaggio, che non mi avrebbero mai più lasciato: il pallone sotto al braccio ed un paio di guanti rossi in mano, gridando voglio fare il Portiere! A mia insaputa, il calcio stava entrando nella mia vita e non né sarebbe più uscito.

A quell'età tutti i bambini sono affascinati dall'idea di fare Gol, io invece no. Il mio obiettivo era proprio quello opposto: evitare a tutti i costi che il pallone entrasse in porta.

Ho passato i miei pomeriggi sui campi da calcio allenandomi con costanza ed impegno, mettendo sempre il calcio davanti a tutto il resto. Pure le domeniche pomeriggio, quelle libere da impegni sportivi, avevano il pallone come amico fidato. Da bambino, insieme a mio nonno Pietro, andavo al lo stadio a vedere la squadra della mia città, e volevo sempre arrivare in anticipo per vedere il riscaldamento dei portieri. Entusiasmo e dedizione non sono bastate a far si che io diventassi un portiere professionista, ma sono servite a sviluppare e consolidare in me la passione e la curiosità verso il ruolo del portiere. Questi due fattori hanno fatto si che io iniziassi ad allenare questa figura unica ed, insieme allo studio e all'aggiornamento costante, mi hanno portato oggi a scrivere una tesi (e lo ammetto, sono molto emozionato) che mi può far ottenere il massimo riconoscimento federale per allenatori dei portieri.

L'argomento che tratterò è di grande interesse e riguarda le tre fasi di gioco, che ho scelto di affrontare partendo dalla gara e dalla sua analisi, per sviluppare sedute di allenamento mirate che aiutino il portiere a perfezionare la sua tecnica ed affrontare meglio le situazioni di gara.

CAPITOLO 2
SVILUPPO DEL RUOLO DEL PORTIERE

2.1 Nascita e cambiamenti del ruolo del portiere

Il ruolo del portiere nasce nel 1871. Inizialmente questa figura poteva toccare il pallone con le mani in tutto il campo, ma fu solo a partire dal 1912 che venne concesso al portiere di toccare il pallone con le mani non più in tutto il terreno di gioco, ma soltanto all'interno della propria area di rigore (*From 1863 to the present day - Storia delle Regole del Gioco del Calcio*).

Negli anni sono state messe in atto numerose modifiche regolamentari, soprattutto per evitare che il portiere perdesse tempo ("When a goalkeeper has gained possession of the ball with his hands, he cannot be challenged by an opponent." - Laws of the Game 2010/2011; History of the Laws of Game 1980-1990 - Storia delle Regole del Gioco del Calcio), ma a mio giudizio il vero cambiamento si è avuto nel Luglio del 1992, quando fu impedito al portiere di prendere con le mani il pallone ricevuto da un retropassaggio di un compagno di squadra, se effettuato di piede (*History of the Laws of Game 1990-2000 - Storia delle Regole del Gioco del Calcio*). In seguito, nel 1997, fu vietato al portiere di prendere il pallone con le mani anche qualora ricevuto da un compagno, direttamente da una rimessa laterale.

Gli anni 90 hanno segnato l'inizio in Italia del vero cambiamento per il ruolo dei portieri, in quanto alcune squadre hanno iniziato ad attuare la zona e il fuorigioco sistematico. Quindi anche i movimenti del portiere in fase di “non possesso” di palla hanno iniziato a subire dei cambiamenti. Il portiere non si doveva solo preoccupare di difendere la propria porta, ma anche di difendere lo spazio libero fra lui e la propria linea difensiva. Secondo la mia opinione, il primo portiere in grado di eseguire bene questo tipo di gioco, fungendo da "libero", fu il portiere Francesco Mancini, nella rosa del Foggia allenato da Zdeněk Zeman.

Un altro anno fondamentale nella storia del portiere, a mio avviso, è stato il 2008, che segna l'avvento sulla panchina del Barcellona di Pep Guardiola. Per la prima volta si vedono richieste ben specifiche per il suo portiere Victor Valdés. In fase di possesso si inizia a parlare di “portiere costruttore” ad inizio azione, e “portiere che da sostegno” sui retropassaggi dei propri compagni di squadra. Fino ad allora al portiere era stato richiesto di parare e difendere lo spazio davanti a lui. Da quel momento in poi si sentirà parlare di “portiere costruttore” e di “uomo in più” per superare le linee di pressione alte delle squadre avversarie.

2.2 Il Portiere secondo il mio pensiero

Nella costruzione di un giovane portiere e nella valutazione di un portiere professionista è fondamentale la tecnica di base, quindi questa a mio avviso va sempre allenata, ma se si vogliono raggiungere crescite importanti bisogna andare a capire cosa fa il portiere in gara nelle tre fasi di gioco e andare a costruire il lavoro della settimana, sulla base dei comportamenti assunti in partita.
Se prendiamo in considerazione le statistiche della fase a gironi dell'ultima Champions League (**Figura 1**), vediamo come le giocate offensive e quelle in difesa dello spazio siamo maggiori rispetto a quelle in difesa della porta.

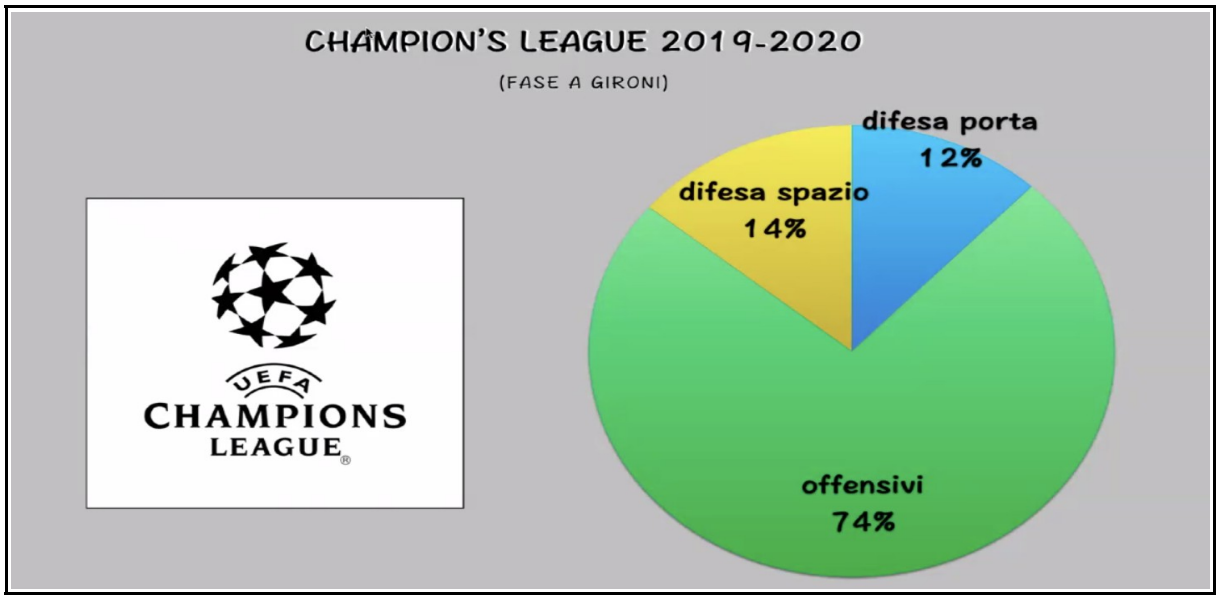

Figura 1. *Statistiche della fase a gironi, Champions League, Stagione 2019-2020.*

Da questo si evince che le richieste del portiere sono aumentate: non basta più saper difendere la porta, ma bisogna saper difendere lo spazio, saper gestire le situazioni di apertura di gioco da dietro e quelle di retropassaggio, e far ripartire velocemente l'azione. Tutto questo come si migliora? Allenandosi a stretto contatto con la squadra dove il portiere è chiamato continuamente a prendere decisioni e ad eseguirle in modo veloce, come accade nella giornata di gara. Per questo è fondamentale il ruolo dell'allenatore dei portieri: deve seguire il proprio portiere nel lavoro con la squadra e apportare le giuste correzioni.
A mio avviso anche l'aspetto mentale del portiere, e l'importanza che si da a quest'ultimo, è cambiato molto negli ultimi anni. Prima si sentiva dire "il portiere deve essere istintivo nell'azione", invece secondo me il portiere di oggi deve essere in grado di "pensare" velocemente per capire le situazioni di gioco e adattarsi in modo rapido a quello che gli accade davanti. E per fare ciò, deve essere equilibrato e avere le giuste conoscenze.

CAPITOLO 3
TATTICA DIFENSIVA

3.1 I principi del portiere

Per “tattica difensiva” si intente l'insieme dei movimenti eseguiti dal portiere quando la squadra non è in “possesso palla”.

Quando la squadra avversaria è in fase di “possesso palla” il portiere si deve muovere in funzione di questa, della porta, dei compagni e dell'avversario, assumendo una posizione preventiva che gli permetta di coprire lo spazio davanti a lui e, nello stesso tempo, di difendere la porta in caso di conclusione da parte di un avversario. Più la palla è lontana dalla porta e la linea difensiva alta, più il portiere dovrà avere come riferimento la palla, la linea e l'avversario. Più la palla si avvicina, più il portiere dovrà avere come riferimento la porta e non più lo spazio.

In fase di “non possesso” (**Figura 2**) il portiere deve saper comunicare con i propri compagni di squadra in modo efficace per prevenire i pericoli nei quali la squadra potrebbe incorrere. Il portiere deve saper leggere bene le situazioni di gioco per intervenire, non deve essere statico ma dinamico, e per fare questo deve seguire il gioco della propria squadra e muoversi con essa. Muoversi quando la palla cammina ed essere fermo quando la palla si trova nei piedi di un avversario. Deve conoscere la differenza fra “palla coperta” e “palla scoperta”.

La differenza è che su “palla coperta” il portatore di palla viene affrontato e quindi non ha la libertà di giocarla liberamente. In tal caso il portiere deve assumere un comportamento più in difesa dello spazio, pronto per intervenire in uscita su una palla filtrante. Diversamente su “palla scoperta”, quando l'avversario non è pressato ed è più libero di gestirla, il portiere dovrà iniziare a scappare all'indietro seguendo i movimenti della linea difensiva, restando pronto ad intervenire sia in difesa dello spazio, che in difesa della porta.

Sulle conclusioni da lontano il portiere non deve farsi cogliere impreparato o sorpreso, quindi dovrà fare attenzione al portatore di palla ed assumere una posizione ed una postura idonee alla situazione di gioco.

Figura 2. *In fase di "non possesso" il portiere è piazzato in modo tale da essere pronto a difendere la porta e lo spazio davanti a sé.*

3.2 Dalla tattica alla tecnica

Come descritto in precedenza, il portiere in fase di non possesso ha due letture possibili: difendere lo spazio o difendere la porta.

All'interno di una partita queste situazioni si presentano parecchie volte quindi dovrà correre, arrestarsi e cambiare le posture molte volte. Il passaggio dalla fase tattica alla fase tecnica è fondamentale e ha una grande importanza per l'esecuzione del gesto tecnico del portiere. Ritengo molto importante la posizione di partenza del portiere perché è dal questo momento che inizia la parata: una posizione iniziale non corretta incide sia sulle scelta che sull'esecuzione del gesto.

La fase di preparazione del portiere è l'insieme dei gesti tecnici che gli permettono di muoversi nello spazio al fine di raggiungere, con i giusti tempi ed attraverso uno o più spostamenti, la corretta posizione e la corretta postura per eseguire un intervento o un probabile intervento successivo.

Nello specifico è composta dagli spostamenti e dalle posture d'attesa. Gli spostamenti possono avvenire attraverso una corsa in avanti, laterale, incrociata o all'indietro:

- lo *spostamento in avanti* è quello più semplice da eseguire: il portiere eseguirà un avanzamento breve e rapido con l'attaccante in pieno controllo della palla, e un avanzamento ampio quando l'attaccante guida in velocità. In questo caso la distanza dell'avversario dalla palla è fondamentale, nel guidare la scelta del portiere;

- lo *spostamento con passo laterale* è utilizzato sia per un cambiamento di posizione, sia per intervenire direttamente sulla palla;
- lo *spostamento con passo incrociato* viene eseguito incrociando la gamba opposta alla direzione ricercata, seguita da un secondo passo della gamba omologa a tale direzione. Questa tipologia di corsa viene eseguita per ricoprire distanze medie;
- lo *spostamento all'indietro* viene eseguito per recuperare la porta e può avvenire in arretramento piatto o in corsa incrociata all'indietro. La differenza dipende dalla distanza che deve percorre il portiere: se breve, userà il recupero piatto avendo il corpo e lo sguardo sulla palla, se lunga, userà la corsa incrociata avendo lo sguardo sulla palla e il corpo verso la porta.

Per postura d'attesa si intende l'atteggiamento del corpo assunto dal portiere in preparazione all'intervento. Il portiere può assumere una postura in difesa dello spazio, in difesa della porta e in situazione di 1 vs 1 o duello, in funzione della situazione di gioco e dalla distanza dalla palla:

- *in difesa dello spazio*, il portiere assumerà una postura con gli arti inferiori paralleli fra loro e leggermente piegati, il busto proteso in avanti, le braccia staccate dal corpo e leggermente flesse;
- *in difesa della porta*, il portiere assumerà una postura con gli arti inferiori semi piegati e leggermente divaricati, il busto inclinato e proteso in avanti, le braccia staccate dal corpo e semi flesse, i palmi delle mani leggermente verso il basso e i polsi in naturale estensione;
- *in situazione di 1 vs 1 o duello*, ovvero quando la distanza fra l'attaccante e il portiere raggiunge uno spazio inferiore agli 8 metri, il portiere assumerà una postura con gli arti inferiori ad angolatura prossima ai 90°, il corpo sarà molto più raccolto per opporsi ad un tiro ravvicinato o a un cambio di direzione, le braccia saranno distese e più larghe rispetto al corpo con i palmi delle mani più vicini al terreno ed i pollici verso l'esterno.

3.3 Analisi dei numeri di gara

In merito alla fase difensiva, di cui si è parlato nel paragrafo precedente, riporto alcuni dati estrapolati dalle partite del girone di andata del campionato nazionale Under 16, stagione 2019-2020, nelle quali ha giocato uno dei portieri dello Spezia Calcio. Nello specifico, la tabella mostra i dati complessivi di tutte le partite giocate descrivendo, per la fase difensiva, il numero di palle giocate, organizzate per tipo di uscita o parata (**Tabella 1**). Il grafico a torta, invece, rappresenta in modo visivamente più immediato il tipo di palla giocata, rispetto al totale delle palle giocate in fase difensiva durante il girone di andata (**Figura 3**).

	Fase difensiva		
	n	% palle dif	% palle tot
Uscita presa alta	14	17,95	4,86
Uscita deviazione	5	6,41	1,74
Uscita bassa in presa	7	8,97	2,43
Uscita fuori area	2	2,56	0,69
Uscita palla lunga	10	12,82	3,47
Parata alla figura	10	12,82	3,47
Parata in tuffo	25	32,05	8,68
Parata in presa	5	6,41	1,74
Totale palle giocate_difensiva	78	27,08	
Totale palle giocate	288	100,00	

Tabella 1. *Analisi dettagliata del numero di palle giocate, organizzate per tipo di uscita o parata nel girone di andata.*

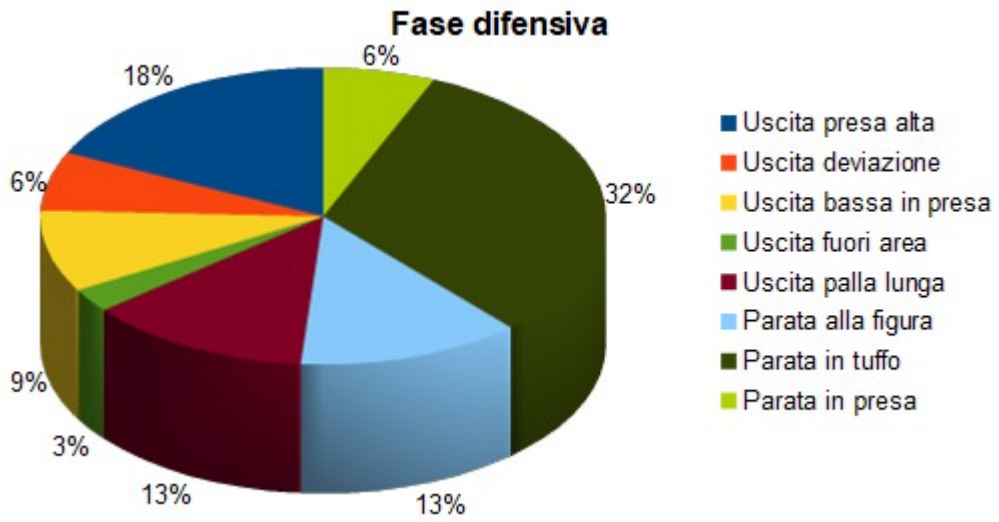

Figura 3. *Analisi del tipo di palla giocata, rispetto al totale delle palle giocate in fase difensiva durante il girone di andata.*

Nella tabella riportata di seguito, invece, un'analisi ancora più dettagliata, nella quale si descrive per ogni tipo di giocata della difensiva, il numero di azioni corrette o sbagliate, e la relativa percentuale rispetto alle palle totali (**Tabella 2**). Sulla base di questi dati, partita dopo partita, un girone dopo l'altro, è possibile elaborare una visione completa delle azioni giuste e sbagliate compiute del portiere, ed impostare così le sedute di allenamento, al fine di migliorare e perfezionare il giocatore a livello di singoli gesti nella fase difensiva.

	Fase difensiva				
	giusto (n)	sbagliato (n)	tot palle (n)	% giusto	% sbagliato
Uscita presa alta	11	3	14	78,6	21,4
Uscita deviazione	5	0	5	100,0	0,0
Uscita bassa in presa	6	1	7	85,7	14,3
Uscita fuori area	2	0	2	100,0	0,0
Uscita palla lunga	10	0	10	100,0	0,0
Parata alla figura	10	0	10	100,0	0,0
Parata in tuffo	23	2	25	92,0	8,0
Parata in presa	5	0	5	100,0	0,0
Totale palle giocate difensiva	72	6	78		

Tabella 2. *Analisi del numero di azioni corrette o sbagliate, e relativa percentuale rispetto alle palle totali, per ogni tipo di giocata della fase difensiva del girone di andata.*

3.4 Proposta di allenamento

Come indicato nel paragrafo “dalla tattica alla tecnica” ritengo fondamentali le corse tecniche del portiere che precedono l'intervento. Fatta questa premessa, andiamo a illustrare tre esercizi analitici che sviluppano appunto la corsa del portiere, e quattro esercizi con corse di recupero e parata.

Esercizio 1, 2, 3: corsa di recupero e gesto tecnico

Figura 4. *Proposta di allenamento per sviluppare la corsa.*

Nell'**esercizio 1** (parte sinistra dell'immagine), il portiere parte in una posizione laterale di attacco dello spazio, recupera porta centralmente, si arresta e parte in direzione del preparatore, il quale la prima volta gli fa eseguire una raccolta, la seconda una presa e la terza una palla alta.

Nell'**esercizio 2** (parte destra dell'immagine), il portiere parte da una posizione dritta di attacco dello spazio, recupera porta dritto (recupero piatto) sul cinesino, si arresta e parte in direzione del

preparatore, il quale la prima volta gli fa eseguire una raccolta la seconda una presa e la terza una palla alta.

Nell'**esercizio 3** (parte centrale dell'immagine), il portiere parte da una posizione di attacco laterale dello spazio, corre verso il paletto rosso, lo aggira e va direttamente sulla palla alta lanciata dal preparatore.

Esercizio 1, 2, 3, 4: corsa di recupero e parata

Figura 5. *Proposta di allenamento per sviluppare la corsa di recupero e la parata.*

Nell'**esercizio 1,** il portiere parte dal cinesino giallo, recupera porta lateralmente sul cinesino rosso, si arresta e corre sul cinesino blu ed in fine si arresta e para le 4 conclusioni dell'allenatore.

Nell'**esercizio 2,** il portiere parte dal cinesino giallo, recupera porta lateralmente sul cinesino rosso, si arresta corre sul cinesino blu, ed in fine si arresta e corre sul cinesino bianco, dove si piazza per parare le conclusioni dell'allenatore.

Nell'**esercizio 3,** il portiere parte dal cinesino giallo, recupera piatto la porta sul cinesino rosso, si arresta, corre sul cinesino blu, si arresta e si sposta sul cinesino bianco, pronto per intervenire sulle conclusioni dell'allenatore.

Nell'**esercizio 4,** il portiere parte dal cinesino giallo, recupera porta piatto sul cinesino rosso, si arresta corre sul cinesino blu, si arresta e corre sul cinesino bianco, ed in fine si arresta e si sposta sul cinesino nero, pronto per intervenire sulle conclusioni dell'allenatore.

CAPITOLO 4
TATTICA OFFENSIVA

4.1 Le richieste al portiere

Per tattica offensiva si intende l'insieme dei movimenti compiuti dal portiere quando la propria squadra è in “possesso palla”.

Nel calcio di oggi le richieste fatte al portiere in fase di possesso sono aumentate. In un primo momento si chiedeva la precisione e la pulizia del gesto tecnico, mentre ora il portiere viene considerato il primo " attaccante" e quindi deve saper leggere e scegliere le soluzioni giuste, sia in fase d'apertura di gioco dal basso, che sulla gestione dei retropassaggi.

In fase d'apertura del gioco dal basso (**Figura 6**), il portiere deve sapere come è organizzata la squadra avversaria nella fase di “non possesso” e deve contare, in modo tale da giocare dove la propria squadra ha la superiorità numerica. In caso di parità numerica sceglierà dove giocare, se attaccare subito la linea difensiva avversaria calciando lungo su un proprio compagno, oppure se aprire su un compagno e dargli sostegno per far muovere la squadra avversaria e andare a giocare sul compagno che si è liberato in seguito all'attacco dell'avversario.

Figura 6. *Il portiere in apertura di gioco.*

Nella gestione dei retropassaggi il portiere lavora sempre come vertice basso e deve sapersi smarcare per dare sostegno al proprio compagno (**Figura 7**).

Il sostegno viene dato a seconda della situazione di gioco e dal posizionamento in campo dei propri compagni e degli avversari. Nella gestione da parte del portiere del retropassaggio le richieste stanno cambiando. Fino a poco tempo fa la prima cosa che veniva chiesta al portiere era il cambio gioco, considerata la mossa più vantaggiosa, ma molte squadre aspettano proprio questo per organizzare meglio la riconquista alta della palla. Invece, se il portiere riesce a tornare nella zona di campo da dove la palla gli è stata passata, il giocatore che riceve la palla avrà meno pressione da parte della squadra avversaria.

Figura 7. *Il portiere da sostegno al compagno.*

Altra cosa che è cambiata sulla gestione dei retropassaggi, è la richiesta al portiere di prendere tempo ed agire da "esca", ovviamente quando non vi è una pressione immediata da parte di un attaccante. Il portiere deve condurre in avanti la palla con la suola per attirare la pressione avversaria e poter così andare a giocatore dentro al campo su un proprio compagno libero oppure anche di spalle (**Figure 8-10**). Questa strategia di giocare dentro al campo, proprio perché permette di saltare la prima linea di pressione avversaria in modo veloce, è sempre più richiesta al portiere.

Figura 8. *Il portiere controlla con la suola.*

Figura 9. *Il portiere conduce in avanti.*

Figura 10. *Il portiere gioca dentro al campo.*

Anche la mentalità del portiere è cambiata perché una volta eseguito un intervento in presa gli viene richiesto di giocare velocemente sia con le mani (per rotolamento o dall'alto, **Figure 11-13**), che con i piedi su un compagno (rinvio lungo), in modo da attaccare subito la linea difensiva avversaria.

Figura 11. *Il portiere prende palla.*

Figura 12. *Il portiere gioca veloce.*

Figura 13. *Il compagno riceve la palla.*

4.2 Analisi dei numeri di gara

In merito alla fase offensiva, di cui si è parlato nel paragrafo precedente, come descritto per la fase difensiva, riporto alcuni dati estrapolati dalle partite del girone di andata del campionato nazionale Under 16, stagione 2019-2020, nelle quali ha giocato uno dei portieri dello Spezia Calcio. Nello specifico, la tabella mostra i dati complessivi di tutte le partite giocate descrivendo, per la fase offensiva, il numero di palle giocate, organizzate in base all'utilizzo di mani o piedi, e alla distanza della palla (**Tabella 3**). Il grafico a torta, invece, rappresenta in modo visivamente più immediato il tipo di palla giocata, rispetto al totale delle palle giocate in fase offensiva durante la partita (**Figura 14**).

	Fase offensiva		
	n	% palle off	% palle tot
Azioni mani corta	22	10,48	7,64
Azioni mani lunga	3	1,43	1,04
Azioni piedi corta	62	29,52	21,53
Azioni piedi lunga	123	58,57	42,71
Totale palle giocate_offensiva	210	72,92	
Totale palle giocate	288	100,00	

Tabella 3. *Analisi dettagliata del numero di palle giocate, organizzate per tipo di azione nel girone di andata.*

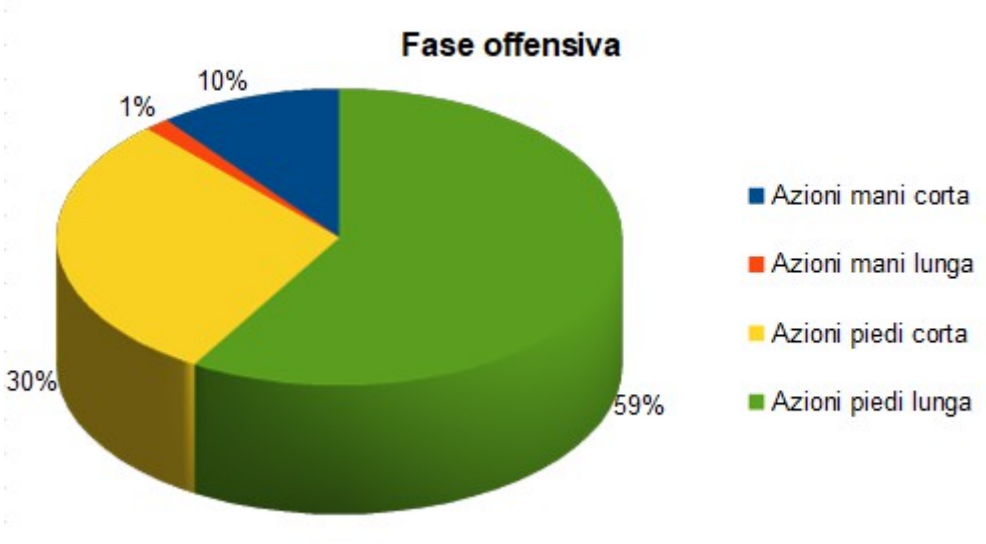

Figura 14. *Analisi del tipo di palla giocata, rispetto al totale delle palle giocate in fase offensiva durante il girone di andata.*

Nella tabella riportata di seguito, invece, un'analisi ancora più dettagliata, nella quale si descrive per ogni tipo di giocata della fase offensiva, il numero d azioni corrette o sbagliate, e la relativa percentuale rispetto alle palle totali (**Tabella 4**). Nello specifico, si analizzano le giocate derivanti da apertura di gioco o retropassaggio, che il portiere poi gestisce con mani o piedi sulla lunga o corta distanza. Sulla base di questi dati, partita dopo partita, un girone sopo l'altro, è possibile elaborare una visione completa delle azioni giuste e sbagliate compiute del portiere, ed impostare così le sedute di allenamento, al fine di migliorare e perfezionare il giocatore a livello di singoli gesti importanti nella fase offensiva.

	Fase offensiva				
	giusto (n)	sbagliato (n)	tot palle (n)	% giusto	% sbagliato
Piede corta retro	22	2	24	91,7	8,3
Piede corto apertura	37	1	38	97,4	2,6
Piede lungo retro	25	6	31	80,6	19,4
Rinvio fondo	36	2	38	94,7	5,3
Rinvio palla terra	12	0	12	100,0	0,0
Rinvio palla mano	36	6	42	85,7	14,3
Mani lunga	3	0	3	100,0	0,0
Mani corta	20	2	22	90,9	9,1
Totale palle giocate offensiva	191	17	210		

Tabella 4. *Analisi del numero di azioni corrette o sbagliate, e relativa percentuale rispetto alle palle totali, per ogni tipo di giocata della fase offensiva del girone di andata.*

4.3 Proposta di allenamento

Come descritto inizialmente, credo sia importante l'allenamento situazionale con la squadra, ma anche l'allenamento specifico con l'allenatore dei portieri per sviluppare al meglio le componenti tecniche richieste. Utilizzando i risultati delle analisi appena mostrate, l'allenatore dei portieri lavora in analitico per migliorare il gesto. Inoltre, in sinergia con l'allenatore della squadra ed in base alle caratteristiche degli avversari della partita successiva, riproduce delle situazioni specifiche che aiutino il portiere ad affrontare situazioni che potrebbe incontrare durante la gara. Pertanto, nella pianificazione della settimana, utilizziamo degli esercizi analitici mirati, per sviluppare sia le giocate corte (**Figura 15**) che quelle lunghe (**Figura 16**). Due esempi sono illustrati di seguito.

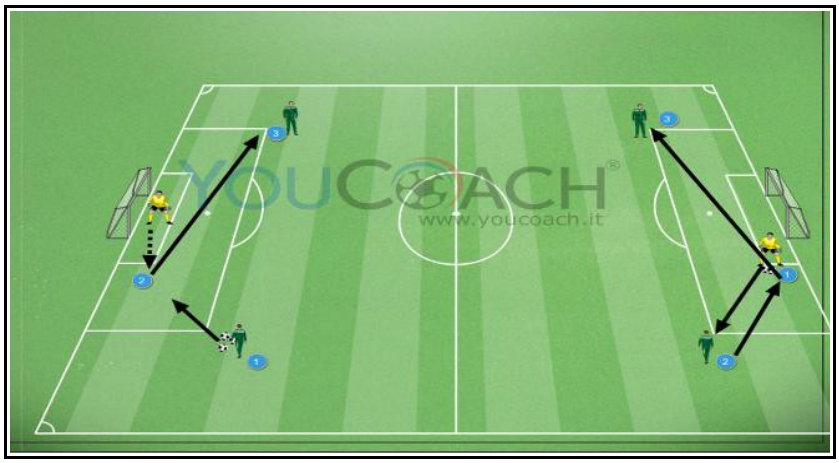

Figura 15. Giocata sul corto. *A sinistra, la palla parte dal preparatore (1), il quale trasmette al portiere (2), che a propria volta riceve, controlla e trasmette la palla al secondo preparatore (3). A destra, la palla parte dal portiere (1), il quale trasmette al preparatore (2), che a propria volta la restituisce al portiere (1). Infine quest'ultimo controlla e trasmette la palla al secondo preparatore (3).*

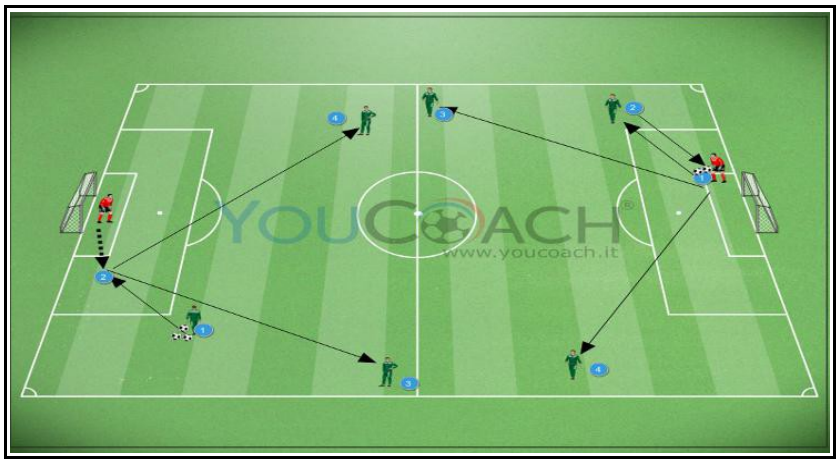

Figura 16. Giocata sul lungo. *A sinistra il preparatore (1), gioca la palla al portiere (2) che si apre, controlla e trasmette prima al secondo (3) e poi al terzo preparatore (4). A destra, il portiere (1) trasmette al preparatore (2), il quale a propria volta trasmette nuovamente al portiere (1). Quest'ultimo controlla e trasmette prima al secondo (3) e poi al terzo preparatore (4).*

CAPITOLO 5
LA TRANSIZIONE

5.1 Che cosa è la transizione

Oggi il portiere deve avere una notevole capacità di lettura delle varie situazioni tattiche, sia difensive che offensive. In una partita di calcio il giocatore che viene maggiormente interessato nella fase di transizione è il portiere.

Per transizione si intende il tempo che intercorre da quando una squadra perde il possesso della palla e l'altra inizia la propria manovra offensiva. L'azione offensiva può essere interrotta a causa dell'intercettazione della sfera da parte dei difendenti, per l'intervento in presa della palla da parte del portiere, per l'uscita della palla o per fallo commesso in attacco.

Figura 17 . *Il portiere interrompe l'azione avversaria eseguendo una transizione.*

5.2 Tipi di transizione

Le transizioni possono essere di due tipi: positive o negative. Le *transizioni positive* avvengono quando il portiere intercetta la palla in fase di difesa della porta (parata in presa o in tuffo), in situazioni di palla inattiva (angoli e punizioni varie), o in situazione di difesa dello spazio (uscita alta, bassa o con i piedi), ed ha la possibilità di avviare immediatamente un'azione di attacco

(**Figure 18-19**). Più breve è la fase di transizione, maggiori sono i pericoli creati agli avversari, che possono essere sorpresi. Quindi è evidente come risulti importante questa velocità d'esecuzione e di lettura della situazione da parte del portiere.

Figura 18. *Il portiere prende palla e fa partire subito l'azione.*

Figura 19. *Il portiere trasmette velocemente la palla.*

Le *transizioni negative* avvengono quando la squadra perde il possesso della palla, ad esempio in caso di palle inattive a favore, possesso palla perso, o rimessa laterale sbagliata (**Figure 20-21**). In tutti questi casi il portiere deve assumere una posizione preventiva per difendere lo spazio o la porta, ed essere pronto ad intervenire.

Figura 20. *La squadra perde palla.*

Figura 21. *Il portiere recupera la porta e si adegua alla situazione.*

5.3 Proposta di allenamento

Allo scopo di allenare il portiere nella gestione delle transizioni positive e negative, sono riportati due esercizi. La proposta in oggetto riguarda una progressione che inizia con l'allenatore dei portieri e il gruppo portieri (**Figura 22)** per poi progredire inserendo giocatori fino ad arrivare alla squadra completa. Per rendere il lavoro situazionale e più vicino al contesto della partita potrebbe essere prevista anche la contrapposizione, inserendo alcuni giocatori (avversari) che ostacolino la transizione e in caso di riconquista palla possano riattaccare (**Figura 23)**.

Esercizio 1: allenamento della transizione positiva

Figura 22. *L'allenatore esegue dei cross da varie posizioni. Il portiere interviene in uscita sulla palla calciata dal preparatore e gioca con le mani la palla al compagno fuori area, il quale a propria volta chiama il colore del cinesino oppure il numero della porticina (1 o 2) sulla quale il portiere deve calciare il pallone (dopo un controllo oppure di prima). Una variante dell'esercizio prevede che, dopo essere intervenuto sul cross dell'allenatore, il portiere calci subito con palla in mano sui cinesi (blu o rosso).*

Esercizio 2: allenamento della transizione negativa

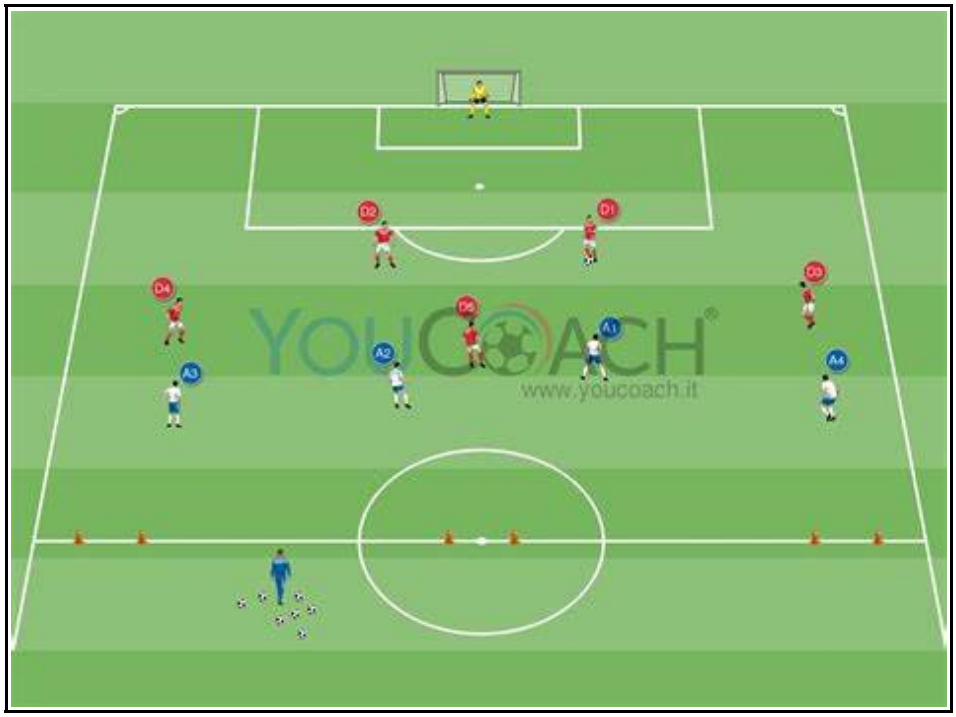

Figura 23. *La squadra rossa ha l'obiettivo di far gol in una delle 3 porticine disegnate a centrocampo, una volta segnato il gol l'allenatore (posto a centrocampo) dà inizio all'azione dei blu che hanno l'obiettivo di segnare nella porta. L'allenatore può scegliere se giocare corto oppure cercare l'attacco diretto alle spalle della linea difensiva, la squadra rossa e il portiere dovranno adeguarsi in funzione dello sviluppo di gioco. In caso di attacco diretto, i blu vanno ad attaccare la seconda palla e l'azione termina quando il pallone esce.*

CAPITOLO 6
CONCLUSIONI

Il ruolo del portiere è quello che negli anni ha subito più mutamenti, in quanto le richieste fatte a questa figura nelle tre fasi di gioco sono cambiate nel tempo e ad oggi sono veramente numerose. Con esso, è cambiato anche il ruolo del suo allenatore, fondamentale per la crescita ed il miglioramento del portiere. Questa figura non solo deve conoscere la tecnica specifica del portiere, ma anche essere un allenatore aggiunto e avere conoscenze calcistiche importanti.

L'idea di come sviluppare il lavoro di allenamento settimanale, mensile e stagionale, è frutto delle conoscenze e delle competenze che ho sviluppato negli anni. A mio avviso parte tutto da un confronto iniziale con lo staff tecnico dove si va a discutere come impostare il portiere sia in fase di possesso che in non possesso, in quanto il portiere deve essere visto come un giocatore legato alla squadra e non come un corpo estraneo.

Una volta stabiliti i punti cardini sia in fase di possesso che in quella di non possesso, e quindi le richieste da proporre al portiere, l'allenatore inizia a studiare come sviluppare il lavoro. Secondo il mio punto di vista, questo deve essere impostato partendo dall'analisi di quello che il portiere fa in gara e dal conseguente studio dei suoi "numeri" in questo contesto, per avere una situazione ben precisa di dove e come impostare il lavoro della settimana. Successivamente, l'allenatore dei portieri imposterà delle sedute di allenamento mirate a migliorare l'aspetto tecnico, per poi seguire il portiere nel lavoro con la squadra. Quest'ultima fase del lavoro di allenamento è molto importante per la crescita ed il progresso del portiere, perché è proprio in questa situazione che il portiere si avvicina il più possibile a ciò che gli succederà in partita, ed ha modo di mettere in pratica tutti gli insegnamenti ricevuti durante l'allenamento settimanale. Qualora l'allenatore dei portieri non fosse soddisfatto di quello che ha visto durante la seduta d'allenamento finita, tornerà a lavorare con il portiere in modo tale da correggere puntualmente e progressivamente l'errore.