

ASSOCIAZIONE ITALIANA ALLENATORI PORTIERI



SCUOLA PORTIERI ITALIANA

**LINEE GUIDA
SULLA PROGRAMMAZIONE DEL
PORTIERE MODERNO**

Ideato da Mister ZAZZERA RAFFAELE

AREA PORTIERI

Introduzione

La metodologia di allenamento del portiere moderno nasce dall'esigenza di trovare delle linee guida per quanto riguarda la crescita dell'atleta portiere sotto tutti gli aspetti.

Il metodo ha la funzione di creare le condizioni ideali per sviluppare il processo d'apprendimento.

L'adozione del metodo pertanto non può essere casuale, ma necessita di un'attenta analisi rispetto agli elementi che lo costituiscono. Infatti, il metodo non rappresenta una parte a se stante del processo d'apprendimento, ma il sistema per sostenerlo e l'allenatore in questo sistema si assume la responsabilità di compiere le scelte opportune.

Il portiere moderno

L'evoluzione che ha interessato negli anni il calcio ha portato anche per il ruolo del portiere ad un notevole cambiamento dei compiti tecnici e tattici.

Un po' di storia

- 1863**-Nasce il calcio
- 1871**-Possesso di mani nella sola meta campo
- 1875**-Inseriscono le porte 7,32-2,44
- 1912**-Disegno delle aree di rigore
- 1939**-Numerazione della maglia
- 1992**-Non può prendere il retropassaggio con le mani
- 1997**-Anche su rimessa non prendere il pallone con le mani
- 2000**-Liberarsi della palla entro 6 secondi
- 2010**-Rimessa da fondo con passaggio al compagno all'interno dell'aria

La prestazione del portiere moderno

Attraverso degli studi fatti ogni singolo intervento del portiere ha una durata superiore ai 3' secondi.

Lo studio considera come start iniziale il momento in cui il portiere comincia a prepararsi per l'intervento difensivo, fino al termine del gesto tecnico eseguito.

Questo permette di affermare che la prestazione del portiere in gara richiede l'esecuzione di gesti tecnici brevi di altissima intensità e con un ampio recupero tra un'esecuzione e l'altra sollecitando principalmente il meccanismo energetico anaerobico-alattacido.

Tabella con alcuni esempi

AZIONI TECNICHE DIFENSIVE	TEMPI D'ESECUZIONE
TUFFO E PRESA, TUFFO E DEVIAZIONE	1,9+0,7 SECONDI
USCITA IN PRESA ALTA	2,4+0,6 SECONDI
USCITA A PRESA BASSA	1,7+0,4 SECONDI
USCITA IN PRESA IN AVANTI	1,8+0,7 SECONDI
RESPINTA DI PUGNO/I	2,3+0,9 SECONDI

La seduta di allenamento

Considerando il paragrafo precedente sulla prestazione del portiere si può notare che nella seduta di allenamento moderno il portiere ricalca la prestazione della gara, non debbano più essere previste esercitazioni con un gran numero di ripetizioni come nel passato sollecitando meccanismi energetico - lattacidi perdendo la qualità.

L'obbiettivo da tener presente nelle esercitazioni deve essere sempre la cura della qualità dell'intervento.

Componenti di base per la formazione

- Talento-predisposizione doti naturali
- Schemi posturali
- Schemi motori di base
- Capacità senso-percettive
- Insegnamento
- Apprendimento
- Capacità coordinative speciali
- Abilità tecniche
- Capacità tattiche
- Capacità condizionali
- Qualità psicologiche

Talento-predisposizione doti naturali

I fattori ereditati dai genitori sono estremamente importanti, infatti, la predisposizione ad una buona altezza deriva dal patrimonio genetico delle fibre muscolari, le quali devono essere soprattutto di tipo veloce. (forza bianca)

Questo consente al portiere di avere buona forza e grande velocità.

Inoltre, l'inclinazione ad una buona personalità, cioè una spiccata capacità di organizzazione e di comando, permette di ottenere ascolto e rispetto dai compagni di squadra.

Schemi posturali

Vengono sviluppati autonomamente nei primi anni di vita del bambino. La pratica di attività ludiche e sportive diversificate e variegata consentono di avere una buona base motoria naturale e di essere sempre meno un'analfabeta motorio.

Schemi motori di base

Gli schemi motori di base rappresentano la capacità generale di programmare, realizzare e controllare un movimento e quella di memorizzare le soluzioni per poterle riutilizzare in situazioni analoghe.

Sono coinvolte sia l'apparato locomotore che quello di progettazione e di controllo del movimento stesso.

Sono divisi in due gruppi:

DINAMICI

POSTURALI

Schemi motori dinamici

Gli schemi motori dinamici sono quelli che permettono al corpo di spostarsi nello spazio e sono:

CAMMINARE

CORRERE

SALTARE

LANCIARE

AFFERRARE

SOLLEVARE

TRASPORTARE E TRASPORTARSI

TIRARE E SPINGERE

ROTOLARE

STRISCIARE

ARRAMPICARSI

COLPIRE

CALCIARE

Gli schemi posturali

Gli schemi posturali sono schemi statici o statico-dinamici in cui il corpo resta fisso sul posto e vi è uno spostamento nello spazio di una qualsiasi parte di esso.

E sono:

FLETTERE

PIEGARE

CIRCONDURRE

RUOTARE

OSCILLARE

INCLINARE

ADDURRE O ABDURRE

SOLLEVARE

Correlazione tra i principali schemi motori di base e il ruolo del portiere

SCHEMA MOTORIO	CORRELAZIONE PORTIERE	SCHEMA MOTORIO	CORRELAZIONE PORTIERE
CAMMINARE	MOVIMENTO IN PORTA	ROTOLARE	CONTATTO AL SUOLO
CORRERE	USCIRE	LANCIARE	RIPARTENZA CON LE MANI
SALTARE	USCITA ALTA/DI TESTA	STRISCIARE	CONTATTO
AFFERRARE	PRESA	CALCIARE	TECNICA PODALICA
COLPIRE	RESPINTA		

Capacità senso-percettive

**ANALIZZATORE OTTICO
PERCEPISCE LE IMMAGINI E
RENDE POSSIBILE IL COSTITUIRSI
DI UN'INFORMAZIONE DI
RIFERIMENTO DI UN MODELLO**

**ANALIZZATORE TATTILE
PERCEPISCE FORMA E
CONSISTENZA DELLE COSE
LOCALIZZATO SU TUTTA LA
SUPERFICE CUTANEA**

**SENSO DEL
MOVIMENTO**

**ANALIZZATORE
VESTIBOLARE
PERCEPISCE LE
ACCELERAZIONI E
DECELERAZIONI DEL CAPO
ED IL SUO ORIENTAMENTO**

**ANALIZZATORE ACUSTICO
PERCEPISCE STIMOLI E SEGNALI
ACUSTICI**

**ANALIZZATORE
CINESTESICO
PERCEPISCE IL MOVIMENTO
DEL CORPO COMPOSTO DAI
FUSI NEUROMUSCOLARI**



Insegnamento

La fortuna di trovare istruttori e allenatori prima di tutto qualificati, competenti e preparati che forniscono un'elevata qualità dell'insegnamento e che sappiano trasmettere ai giovani allievi prima di tutto l'entusiasmo e la voglia di migliorarsi, oltre a concetti tecnico-tattici di qualità.

Apprendimento

La capacità di apprendere e stabilizzare quanto insegnato dagli istruttori nel minor tempo possibile.

La capacità di memorizzare in modo efficace le situazioni di gioco eseguite in allenamento o vissute in gare.

Capacità coordinative speciali e generali

Da sviluppare all'inizio della pratica sportiva nell'età d'oro (7-10 anni) dell'apprendimento motorio, soprattutto attraverso forme ludiche e multisportive.

- **GENERALI:** Capacità di apprendimento motorio
 - Capacità di adattamento e trasformazione
 - Capacità di controllo motorio
- **SPECIALI:** Differenziazione cinestesica
 - Coordinazione segmentaria
 - Equilibrio
 - Orientamento
 - Ritmo
 - Reazione
 - Trasformazione

Abilità tecniche

Apprendimento qualitativo dei gesti tecnici.

Dopo i 10-11 anni è costruttivo iniziare a proporre al giovane portiere esercizi specifici, che non devono però essere la sola forma di allenamento.

Solo dopo i 12-13 anni la formazione specifica deve essere incrementata fino a diventare la parte preponderante della seduta di allenamento.

Capacità tattiche

Già dai primi passi si può capire se il giovane portiere sa o comunque sa apprendere come comportarsi nelle diverse situazioni di gioco.

Successivamente queste capacità devono essere sviluppate sia nell'allenamento specifico sia in quello con la squadra, soprattutto durante il lavoro tattico.

Se il preparatore riesce a seguire il portiere nei pressi della porta, durante le fasi di lavoro con la squadra può fornire consigli utili e spunti di riflessione su vari comportamenti adottati o da adottare nelle diverse situazioni.

Capacità condizionali

A partire dai 14-15 anni, inizia a fare parte della seduta di allenamento anche lo sviluppo delle capacità condizionali.

Forza, velocità e flessibilità sono peculiari del ruolo.

La resistenza è da evitare tranne che nella parte iniziale della stagione e in qualche sporadico allenamento lontano dalla gara.

Un patrimonio genetico di fibre qualitative unito ad un allenamento di qualità, eseguito sempre in forma massimale, rende il portiere ancor più rapido e reattivo.

Qualità psicologiche

Spesso le capacità psicologiche vengono riassunte con la parole TESTA.

Quello del portiere è in primo luogo un ruolo psicologico.

Tranquillità, sicurezza, volontà, spirito di sacrificio, continuità e personalità sono tutte qualità necessarie per destreggiarsi al meglio nel proprio ruolo.

Quelle elencate in precedenza sono le componenti di base per la formazione del portiere di calcio.

Trovare soluzioni tecnico-tattiche appropriate ed efficaci ad ogni diversa situazione di gioco che si crea durante la gara.

Il portiere di oggi chi è

- Deve saper coprire gli spazi
- Iniziare azioni di gioco
- Saper giocare e distribuire con i piedi
- Saper giocare e distribuire con le mani

Struttura fisica del portiere

- Longilineo: Tipo di costituzione corporea caratterizzata dalla prevalenza della lunghezza degli arti su quella del tronco.
- Normolineo: tipo di costituzione dalle normali proporzioni corporee.

Distanze percorse dal portiere

- Un portiere in media percorre dai 4 KM ai 5 KM
- Portiere Andreas Vella Premier League Maltese

VELOCITA	DESCRIZIONI	METRI	TEMPO
0-02 KM/H	FERMO – IN PIEDI	85,45 M.	19'34''
0,3-7,2 KM/H	CAMMINATA	3401,53 M.	69'35''
7,3-14,4 KM/H	CORSA LEGGERA	1343,32 M.	9'43''
14,5-19,8 KM/H	CORSA	145,54 M.	32''
19,9-25,2 KM/H	SPRINT	45.32M.	13''
	TOTALE	5021,16	80'57''

Chi è l'allenatore dei portieri

Prima di tutto deve essere un allenatore abilitato con conoscenza in varie tematiche, questo lo si può diventare solo attraverso studi, corsi e confronti con i colleghi.

Deve saperne di:

- Capacità coordinative
- Tecnica del portiere
- Tattica di gioco
- Condizionali
- Psicologia del ruolo

COMPONENTI DELLA GARA

La prestazione del portiere durante la gara può essere divisa in diverse componenti:

TATTICHE

TECNICHE

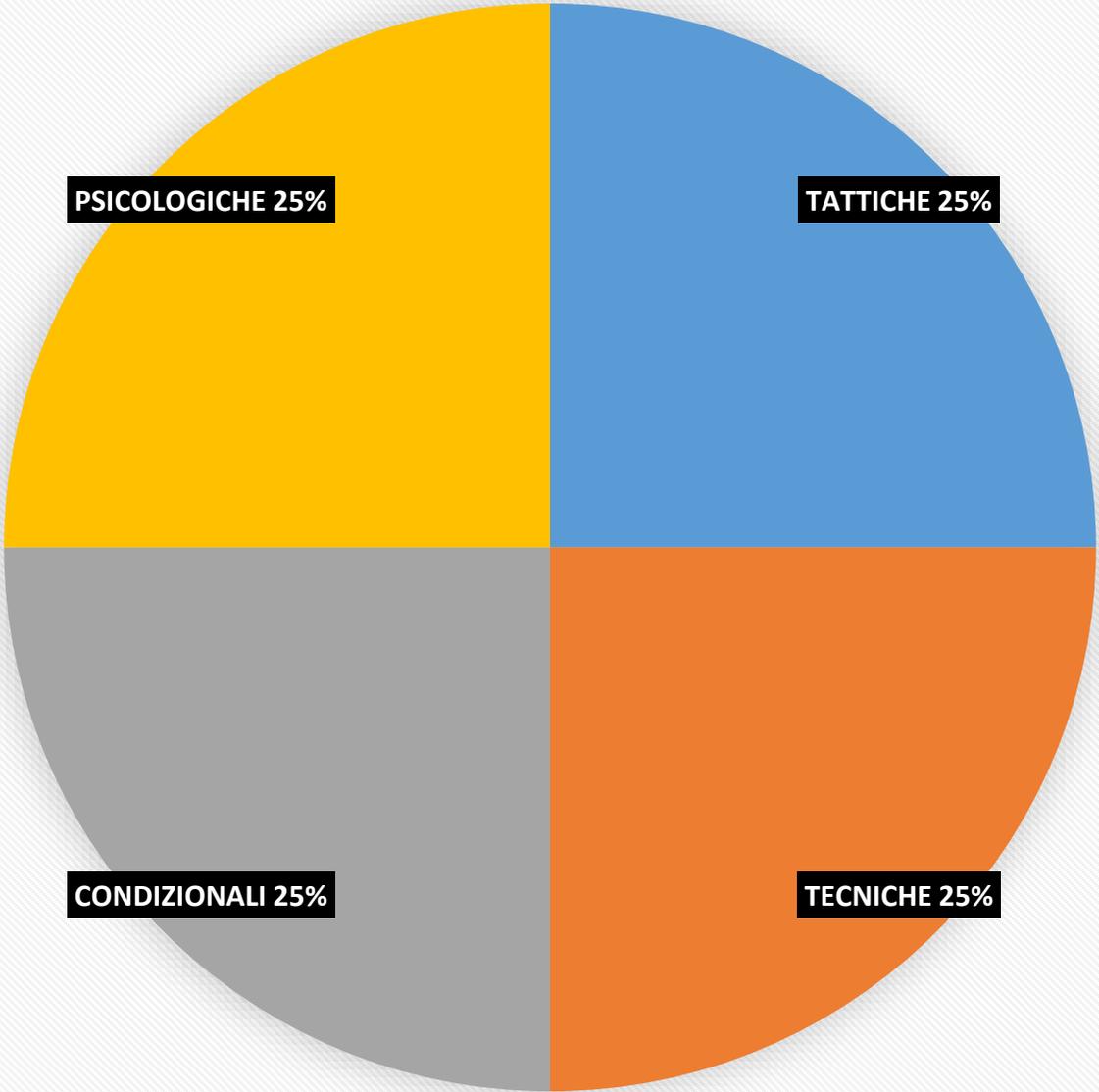
CONDIZIONALI

PSICOLOGICHE

Queste componenti hanno ugual peso all'interno della prestazione e sono una in funzione dell'altra, in completo bilanciamento è la consistenza caratteristica del

“PORTIERE IDEALE”

COMPONENTI DELLA GARA



■ TATTICHE ■ TECNICA ■ CONDIZIONALE ■ PSICOLOGICHE

AREA

TATTICA

La tattica

La prestazione di un giocatore è indissolubilmente legata a due elementi: quello tattico e quello tecnico.

Il portiere deve riuscire a collegare, nel miglior modo e nel minor tempo possibile, un ragionamento con un movimento.

Nella formazione del portiere, il gesto tecnico è il pilastro portante di qualsiasi azione sviluppata durante la gara, per questo motivo è inutile, se non controproducente, allenare i numeri uno in funzione di aspetti tattici collettivi prima ancora che abbiano acquisito la padronanza tecnica necessaria.

L'obiettivo dell'allenatore dei portieri è quello di focalizzarsi, soprattutto all'inizio, sul miglioramento delle abilità tecniche e di base applicate dei propri allievi.

Il portiere deve essere in grado di:

- Riconoscere e ricordare le varie situazioni di gioco già vissute
- Elaborare e rielaborare soluzioni in continuazione
- Scegliere in autonomia l'azione migliore
- Proporre la risposta motoria più adeguata

Principi tattici difensivi

- lettura situazionale
- Integrazione con la linea difensiva
- comunicazione verbale
- difesa della porta e/o difesa dello spazio

Lettura situazionale

Capire velocemente i possibili sviluppi dell'azione avversaria.

Integrazione con la linea difensiva

Muoversi in sintonia con la linea difensiva su scorrimento palla da parte della squadra avversaria e assumere una posizione ideale per un eventuale intervento.

Comunicazione verbale

Il portiere, in fase di non possesso palla, deve comunicare in modo efficace con i compagni al fine di prevenire i pericoli ai quali la squadra potrebbe incorrere.

La comunicazione dovrà essere:

chiara, concisa, mirata e breve, utilizzando un linguaggio comune con la squadra.

Comprende la tattica del portiere

- Tattica difensiva
- Tattica offensiva
- Transizione positiva / negativa

Definizione

- La TATTICA è una strategia utilizzata per conseguire degli obiettivi preventivamente determinati.
- E' l'insieme degli accorgimenti e dei movimenti per mezzo dei quali il portiere risulta efficace per la squadra.

Fase difensiva

- Per la fase difensiva di una squadra s'intende quel periodo del gioco in cui gli avversari sono in possesso di palla.
- In base ai diversi sviluppi dell'azione, alla disposizione dei compagni, degli avversari e con riferimento alla posizione della palla, il portiere deve essere in grado di difendere precisi obiettivi spaziali.
 - La porta
 - Lo spazio e la porta
 - Lo spazio

Fase difensiva e gesti tecnici

- Intercettamento e presa della palla
- Tuffo in presa o in deviazione
- Respinte
- Uscite in presa e deviazione
- 1v1

Difesa della porta

Quando il pallone e l'avversario che controlla sono in una zona dalla quale può essere calciato direttamente in porta.

In questo caso il portiere, data la poca distanza che divide la sfera dalla rete, ha come obiettivo principale difendere la propria porta dalla conclusione diretta.

Lo spazio e la porta

Situazione con un avversario in possesso della palla in una zona abbastanza prossima alla porta, dalla quale può essere scoccato un tiro o essere giocato un pallone filtrante nello spazio.

In questo caso il portiere deve stare attento a difendere principalmente la porta, ma al tempo stesso anche lo spazio alle spalle della linea di difesa.

In situazione di palla scoperta è preferibile difendere la porta, mentre in caso di palla coperta lo spazio .

Difesa dello spazio

Quando l'avversario in possesso di palla è a una distanza tale per cui un eventuale tiro in porta non può impensierire il portiere, quest'ultimo deve aiutare i compagni della difesa posizionandosi in modo da poter intervenire nel caso di cross, lancio lungo o palla filtrante.

Elementi da considerare

- Palla
- Avversario in possesso palla
- Avversari non in possesso palla
- Compagni
- Condizioni climatiche e del terreno

Palla

Valutare la distanza dalla porta, posizione della palla rispetto alla porta, stato della palla (coperta, scoperta, a terra o sollevata).

Avversario in possesso palla

Prestare attenzione alle abilità dell'avversario, ai suoi movimenti e alla sua posizione.

Valutare il piede che utilizza nel caso di una conclusione.

Avversari non in possesso palla

Il portiere orienta il proprio comportamento anche in relazione alla posizione e ai movimenti degli avversari senza palla, in quanto possibili destinatari di un passaggio.

Compagni

Il portiere orienta il proprio comportamento anche in relazione alla posizione dei compagni.

Deve essere assolutamente attento e nel caso prevedere un possibile errore di un compagno in modo da non farsi trovare impreparato.

Il portiere in caso di attacco diretto / filtrante dovrà valutare se intervenire o meno, quando uno o più compagni sono in recupero sull'avversario.

Condizioni climatiche

Il portiere modifica il suo atteggiamento tattico, (ad esempio la sua posizione) anche in relazione a particolari condizioni climatiche e ambientali, quali il vento, la pioggia, il sole, il terreno allentato.

Tecnica offensiva

Definizione:

E' l'insieme dei gesti tecnici utilizzati dal portiere quando è in possesso della palla.

Perchè si usa:

La tecnica offensiva è impiegata per avviare l'azione della propria squadra.

Modalità:

La trasmissione della palla avviene:

- Con le mani
- Con i piedi

Mani

Classificazione:

- Per trasmissione palla dal basso
- Per trasmissione palla dall'alto

Criteri da soddisfare:

- Velocizzare la trasmissione della palla
- Facilitare la ricezione da parte del compagno

Piedi

Classificazione:

- Passaggio corto

Gioco rasoterra, distanza breve 5 – 20 mt.

- Lancio medio

È un particolare passaggio lungo, alto, mirato su un compagno

- Rinvio lungo

Rinvio oltre 50 mt.

Principi tattici offensivi

- Lettura situazionale;
- Integrazione con la squadra: partecipazione alla fase offensiva;
- Comunicazione verbale.

Lettura situazionale

Comprende lo sviluppo del gioco e decide la modalità d'inizio attraverso:

- partecipazione attiva sul primo scorrimento palla;
- calcio lungo diretto o per eventuale;
- seconda palla:
- posizionamento propositivo.

Integrazione con squadra

Azione di sostegno e movimenti in sintonia con i propri compagni.

Azioni preordinate concordate con l'allenatore.

Comunicazione verbale

Il portiere, in fase di possesso palla, deve fornire ai compagni opportune indicazioni al fine di ottimizzare lo sviluppo della fase offensiva.

Elementi da considerare

- Compagni: posizione e movimento.
- Avversari: posizionamento della squadra avversaria.
- Condizioni climatiche e del terreno.

Tattica offensiva

Si parla di tattica offensiva quando il pallone in fase attiva di gioco è in possesso del portiere o di un suo compagno.

A secondo della situazione il portiere ha diversi compiti:

- Palla in possesso del portiere
- Palla in possesso dei propri compagni
- Organizzazione dell'equilibrio tattico della squadra

Palla in possesso del portiere

Quando il portiere è in possesso di palla, assume il ruolo del primo attaccante. Deve saperla trasmettere con precisione ai compagni sia con i piedi sia con le mani, trovando soluzioni tattiche adeguate che permettano di mantenere il possesso, oppure fungere da variante tattica, con rilanci o appoggi che hanno l'obiettivo di cercare determinanti compagni in possesso di particolari abilità tecniche.

Palla in possesso dei propri compagni

In questo caso il portiere partecipa in forma attiva alla gara, assumendo una posizione tattica tale da fornire una pronta risposta diretta o indiretta.

Organizzazione dell'equilibrio tattico della squadra

Anche in fase di possesso palla il portiere ha un ruolo estremamente importante nel mantenimento dell'equilibrio del reparto difensivo.

La copertura della difensiva deve essere mantenuta, non deve succedere che si vengano a creare situazioni tattiche di 1v1 tra difensori e attaccanti se non in determinati momenti della gara come ad esempio quando si cerca di recuperare un risultato sfavorevole.

Transizione

E' il tempo che intercorre nel passaggio da una fase (difensiva o offensiva) all'altra.

Abbiamo due tipi:

- Transizione positiva
- Transizione negativa

Transizione positiva

Si intende il passaggio dalla fase difensiva alla fase offensiva.

- Avviare immediatamente la fase offensiva
- Assumere una posizione ottimale per giocare con la squadra
- Assumere una posizione preventiva che consenta il recupero rapido della porta nel caso di perdita del possesso

Transizione negativa

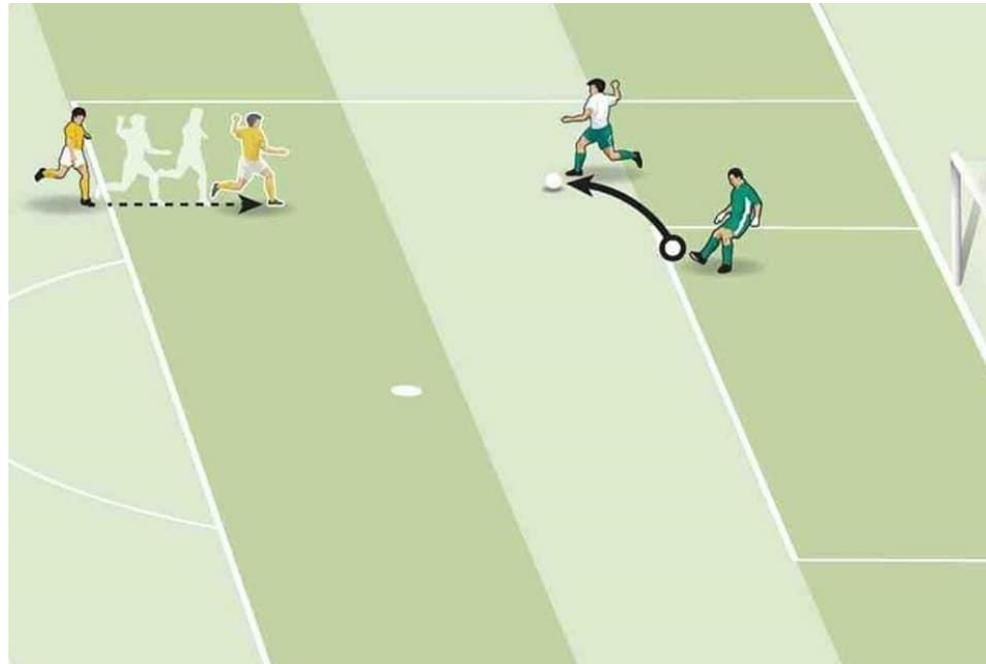
Si intende il passaggio dalla fase offensiva alla fase difensiva.

- Recuperare immediatamente la posizione ottimale a difesa dello spazio e/o porta
- Richiamare sollecitamente i compagni all'ordine nella riorganizzazione della fase difensiva

Nuova regola

Il portiere non dovrà più rinviare lungo o comunque fuori dall'area di rigore ma potrà anche passare al compagno all'interno di essa.

Una regola che favorisce la costruzione di gioco dalla difesa e il pressing avversario.



AREA TECNICA

Fondamentali tecnici

- Tecnica difensiva
- Tecnica offensiva

Tecnica difensiva

- Fase di preparazione
- Fase di esecuzione

Fase di preparazione

- Posture di attesa
- Spostamenti

Fase di esecuzione

- Tuffo
- Presa
- Deviazione
- Respinta
- Uscita alta
- Uscita bassa (e 1 vs 1)

Tecnica offensiva

- Trasmissione palla con le mani
- Trasmissione palla con i piedi

Trasmissione palla con le mani

- Per rotolamento della palla dal basso
- Per trasmissione della palla dall'alto

Trasmissione palla con i piedi

- Passaggio corto
- Lancio
- Rinvio lungo

Definizione e classificazione

- Per **postura di attesa** si indica l'atteggiamento del corpo assunto dal portiere in preparazione ad un probabile intervento.
- Varia in funzione della **situazione di gioco** (azione manovrata o calcio piazzato) e della **distanza della palla** (ravvicinata, media o lunga)
- A – a difesa della porta
- B – a difesa dello spazio (oltre 30 m)
- C – a difesa della situazione di 1vs1
- D – su calci piazzati

Spostamento

- Si intende per **spostamento** la capacità del portiere di adeguare, attraverso azioni motorie brevi ma rapide, il suo piazzamento nei confronti di una situazione di gioco o per intervenire direttamente sulla palla.
- Essi dipendono dallo spazio che si deve coprire, dalla velocità con cui bisogna intervenire e quindi dal tempo che si ha a disposizione per raggiungere l'obiettivo. In base a quanto sopra, questa la classificazione:
- A - Spostamento in avanti
- B - Spostamento con passo laterale
- C - Spostamento con passo incrociato
- D - Spostamento all'indietro
- E – Diagonale avanzando o indietreggiando

Il tuffo

Definizione:

- Fondamentale tecnico difensivo attuato con perdita volontaria di equilibrio dalla stazione eretta, per ridurre tempo e spazio di intervento, al fine di intercettare la palla.

Quando si utilizza:

- Si utilizza quando il portiere è impossibilitato a intercettare la palla in stazione eretta anche dopo uno spostamento, a causa della velocità e/o distanza della stessa dal portiere.

È possibile suddividere il tuffo in 3 differenti tipologie:

- LEVAGAMBA
- SENZA SPINTA
- CON SPINTA

Presa

La presa è definita come la capacità di bloccare la palla dissipandone l'energia.

È un fondamentale tecnico cardine del ruolo del portiere. Lo sviluppo di quest'abilità è una prerogativa dei portieri efficaci di alto livello e implica forti basi cognitive e coordinative.

Il portiere che blocca la palla trasmette forza e sicurezza ed è in grado di effettuare transizioni positive, fasi sensibili e determinanti nel calcio moderno.

Esistono essenzialmente due modi di bloccare la palla:

- **presa a pollici convergenti per pronazione delle mani** (traiettorie medio alte, palloni intercettati dal petto in su)
- **presa a pollici divergenti per supinazione delle mani** (traiettorie medio basse e rimbalzanti, dal petto in giù)

Deviazione e respinta

Per **deviazione** e **respinta**, si intendono i gesti tecnici i quali, attraverso l'utilizzo del corpo, prolungano o modificano la traiettoria e/o la direzione della palla. Possono essere eseguiti in stazione eretta o in tuffo. Si adoperano nel caso non sia possibile o non sia conveniente bloccare la palla.

- Si definisce respinta la tipologia di intervento nel quale la palla ritorna nella zona di provenienza o cambia notevolmente direzione.
- Si definisce deviazione la tipologia di intervento nel quale la palla subisce un cambiamento di traiettoria, non ritornando nella zona di provenienza e non cambiando notevolmente direzione.

Progressione

Possono essere diverse le opzioni per **deviare** o **respingere** la palla.
Esse si distinguono in:

- **A** - ad una mano;
- **B** - a due mani;
- **C** - ad un pugno;
- **D** - a due pugni;
- **E** - con il corpo;
- **F** - con i piedi.

Uscita

- L'uscita è l'azione difensiva del portiere che si realizza mediante l'impiego di specifici gesti tecnici (presa, respinta, tuffo, ecc.) allontanandosi dalla porta, per intercettare palloni non direttamente indirizzati verso di essa, allo scopo di prevenire o risolvere situazioni pericolose e/o dare un aiuto ai propri difensori.

Alta in presa

L'uscita alta in presa è definibile come quel gesto tecnico caratteristico del portiere, attraverso il quale, con uno o più passi in varie direzioni, interviene su palla alta bloccandola.

Può essere:

- In presa;
- In presa con caduta;
- In tuffo.

Bassa in tuffo

L'uscita bassa in tuffo consiste in una uscita che il portiere compie in tuffo su traiettorie medio - basse, intercettando il pallone con le mani o con il corpo.

CLASSIFICAZIONE:

- uscita in anticipo
- uscita a contrasto
- uscita in opposizione
- uscita a copertura

AREA PSICOLOGICA

Componente psicologiche

Nella prestazione del portiere la componente psicologica è estremamente importante.

Sentire la fiducia dai compagni dell'allenatore e dell'ambiente esterno, sommato poi a tutta una serie di fattori personali, permettendo al portiere di essere sempre concentrato sia in allenamento che in partita, rendendolo più attento e pronto ad interpretare ogni situazione di gioco.

Le caratteristiche del ruolo

- E' l'ultimo baluardo a difesa della porta e staziona a poca distanza da essa, con la conseguenza che in caso di errore ha pochissime possibilità di rimediare.
- I tempi di esecuzione degli interventi hanno una durata ridottissima e devono essere effettuati con la massima qualità e precisione.
- La maggior parte degli interventi che segue sono spesso imprevedibili ed hanno comunque una frequenza inferiore a quella degli altri compagni di squadra.
- Il poter utilizzare le mani, avere una maglia con un colore diverso, l'impartire ordini ai compagni lo rendono protagonista differenziandolo da tutti gli altri compagni.

AREA CONDIZIONALI

Componente condizionali

- Le capacità condizionali sono **forza, velocità, resistenza e flessibilità**, l'allenamento specifico di queste ritengo sia redditizio solo dopo i 15-16 anni.
- Prima di questa età sia superfluo per non dire dannoso esercitare le capacità condizionali in modo specifico, in quanto un allenamento tecnico ben strutturato può prevedere il coinvolgimento intrinseco della forza, della velocità e della flessibilità che sono le qualità maggiormente utilizzate dal portiere.

La forza

La forza è la capacità che hanno i muscoli di sviluppare tensioni al fine di vincere od opporsi a resistenze esterne.

Nei portieri la forza utilizzata nella gara è quella veloce.

Per il portiere si parla sempre di forza espressa dagli arti inferiori.

Per quelli inferiori è invece importante avere una buona tonicità ed essere in possesso di una grande velocità.

La forza veloce del portiere:

Forza esplosiva

Forza esplosiva elastica o reattiva

Forza riflessa

Forza esplosiva

In questa forza si verifica in sollevamento lo spostamento veloce di un carico (anche del corpo) che parte da una situazione di immobilità.

Esempi di lavori:

Partenza nello sprint, balzi da fermo, tuffi senza spostamento di caricamento ecc.

Forza esplosiva elastica o reattiva

Quando vi è una azione pliometrica della muscolatura con movimenti articolari accentuati come:

semi piegamento-estensione delle gambe nel salto in alto, balzi con contro movimento, tuffo con spostamento di caricamento, ecc.

La **pliometrica** si intende una veloce azione muscolare eccentrica alla quale segue una rapidissima azione concentrica.

Questa permette di utilizzare una ulteriore percentuale di forza espressa dalla componente elastica dei muscoli, soprattutto a livello tendineo.

Forza riflessa

E' quando vi è una azione pliometrica con movimenti articolari molto ridotti.

Ad esempio: azione dei piedi nella corsa, saltelli e gambe rigide, ecc.

La resistenza

- La resistenza è la qualità che il portiere non dovrebbe mai allenare, in quanto, come visto precedentemente, durante la partita non è mai chiamato ad eseguire un numero di parate consecutive tali da arrivare ad una soglia di stanchezza.
- Però questa soglia può essere più facilmente riconducibile ad un fattore mentale psicologico che viene facilmente superato con la continuità di prestazione
- Le energie che spende il portiere sono quelle mentali nella gara organizzando, facendo attenzione a tutto ciò che si sviluppi avanti a se.

La flessibilità

La flessibilità si intende la capacità del portiere di eseguire movimenti con un'elevata ampiezza ed al massimo dell'esecuzione fisiologica consentita dalle articolazioni.

L'allenamento perciò è quello di mantenere il più possibile i livelli di flessibilità vicino a quelli infantili cercando di diminuire gli irrigidimenti e gli accorciamenti naturali dell'apparato muscolo-tendineo migliorando nel contempo la corretta ed economica esecuzione dei gesti atletico-tecnici

La velocità

La velocità è una qualità molto complessa, alla quale appartengono non soltanto la capacità di agire e reagire rapidamente la partenza e la corsa veloce la prontezza nell'affrontare il pallone.

La velocità del portiere:

- **Velocità percettiva**
- **Velocità di anticipazione**
- **Velocità decisionale**
- **Velocità di reazione**
- **Velocità di azione con palle e senza**

Velocità percettiva

Si fa rapidamente un quadro della situazione di gioco raccogliendo, usando e valutando le informazioni più importanti.

Velocità di anticipazione

Sa prevedere le azioni degli avversari o dei compagni di squadra e il modo in cui si svilupperà il gioco sulle base della sua esperienza e della situazione con cui è confrontato.

Velocità decisionale

Decide qual'è l'azione giusta da compiere in quel momento scegliendola nel ventaglio di possibilità che ha a disposizione.

Velocità di reazione

Reagisce rapidamente davanti ad azione a sorpresa che riguardano la palla, l'avversario e i compagni.

Velocità di azione con palla e senza

Senza palla: esegue alla massima velocità movimenti di natura ciclica e aciclica.

Con la palla: esegue alla massima velocità azioni con la palla.

IL SETTORE GIOVANILE

Il settore giovanile

- Il gioco
- Ruolo dell'allenatore – educatore
- Portiere
- Aspetti metodologici
- Analisi della didattica

Il gioco

- Per comprendere fino in fondo l'importanza del gioco bisogna chiedersi a che cosa esso serve.
- Il gioco veniva considerato come un comportamento specifico preparando i più piccoli ai comportamenti tipici degli adulti.
- In qualsiasi gioco il cervello viene messo in moto, un gioco all'aria aperta comporta sensazioni, percezioni, emozioni movimenti e soprattutto un vero e proprio esercizio cognitivo.
- Nel gioco si attua la possibilità di montare e rimontare sequenze di comportamenti volte a conseguire destrezza.
- Il gioco è dunque una spinta alla variazione e può divenire uno spazio di attività in cui al bambino viene concessa piena autonomia dal mondo degli adulti.

L'apprendimento attraverso il gioco

- Varie sono le impostazioni didattiche che includono o escludono il gioco come vettore di apprendimento e crescita.
- L'esperienza ludica diventa un terreno sul quale seminare qualunque apprendimento.
- Giocando il bambino inizia a conoscere le potenzialità del proprio corpo.
- Un'importante caratteristica del gioco è che mentre si gioca, e forse soltanto mentre questo avviene, il bambino così come l'adulto è libero di essere creativo perché il gioco prevede l'uso dell'intera personalità ed è solo nell'essere creativo che l'individuo scopre anche l'apprendimento.

Movimento e divertimento

- Il bambino giocando e muovendosi si impadronisce dello spazio scoprendo le possibilità di azione che ha su di esso, scopre il mondo attraverso i movimenti spontanei ludici.
- Un programma di lavoro basato sullo sviluppo delle capacità e degli schemi motori nel bambino della scuola calcio dovrebbe presentare esercizi e giochi diversi per stimolare e migliorare la creatività, la fantasia motoria e la tecnica esecutiva del bambino.
- In tutti i giochi e gli esercizi sportivi con la palla l'incertezza, derivante dalla complessità delle situazioni, si deve essenzialmente all'analisi delle traiettorie descritte dalla palla che il bambino deve effettuare. Inoltre, deve tener conto non solo delle proprie possibilità di movimento, ma anche di quelle dei propri compagni di gioco.

L'esperienza ludica diventa così un terreno dove provare, sbagliare, variare le proprie sequenze di azione in un contesto libero, di continue re-invenzioni.

Ruolo dell'allenatore – educatore

Gli adulti devono sapere ascoltare ed agevolare la condivisione delle emozioni.

Spetta all'allenatore/educatore mettere a punto dei percorsi che, attraverso delle proposte di gioco/apprendimento, conducano il bambino dal vissuto del reale all'elaborazione del reale. Questo è un procedimento di tipo simbolico che induce il bambino ad uscire dalla situazione reale per pensarla e per rappresentarla mentalmente.

Questo percorso apre il bambino al pensiero come processo di astrazione mentale inizialmente rappresentativo e poi deduttivo.

In questa maniera il bambino conquista un sapere che non è solo informazione, ma che si definisce come un sapere vissuto corrispondente non solo al principio di istruzione, ma anche alla propria educazione.

Osservare per programmare

L'ambiente che circonda il bambino non è solamente composto da oggetti e da persone ma è costituito da segni e da sistemi di segni.

Osservare per programmare significa prestare attenzione alle differenti strade individuali per cogliere le specificità di ognuno.

È la capacità di prevedere le esigenze dei bambini e le opportunità da offrire loro.

La programmazione non deve cioè contenere solo previsioni rassicuranti e fisse, ma un eccesso di formalizzazione può mettere i suoi attori in difficoltà se vengono a trovarsi di fronte ad eventi inattesi.

Un buon equilibrio fra variazioni esplicite e varianti implicite della programmazione fra organizzazione funzionale e stereotipo.

Osservare e monitorare

Che cosa osservare in itinere durante il percorso di sviluppo?

- Tutto quanto necessario per garantire un servizio che si conservi permanentemente su buoni standard qualitativi.
- Tutto ciò avviene avendo la consapevolezza che lo sviluppo del bambino non si svolge nel vuoto ma avviene sempre all'interno di una qualche trasmissione specifica di contesto.

Un apprendimento correlato ad un insegnamento.

- Sono richieste dal bambino non poche azioni cognitive per risolvere problemi relazionali e sociali.
- Il bambino di fronte ad un problema nuovo o ad una difficoltà arriva ad una propria soluzione individuale a partire dalle soluzioni più o meno efficaci degli altri.

Osservare per valutare

Sapere se un bambino non sa fare una cosa è un'informazione importante, tuttavia da sola non è sufficiente.

Il problema sta nella necessità di conoscere anche le ragioni per le quali un determinato bambino raggiunge un successo oppure fornisce la prestazione richiesta.

Una risposta mancata o sbagliata non ci suggerisce infatti come dovremmo fare per aiutare quel determinato bambino e come individuare delle forme di sostegno.

Gli stadi dell'apprendimento riguardano infatti in larga misura le situazioni e le condizioni in cui ognuno trova o meno condizioni adeguate per l'espressione delle proprie abilità.

Per la valutazione assume minor importanza il controllo della singola prestazione e l'attenzione si concentra invece soprattutto:

- Nel gruppo dei compagni
- Sulla famiglia e l'ambiente della società sportiva
- Allenatore – atleta

Il portiere

Il ruolo del portiere è diventato nel tempo oggetto di sempre maggiori attenzioni, acquisendo anche maggiore fascino e un certo richiamo per chi si avvicina al gioco del calcio per praticarlo.

Da un'indagine, condotta su alcuni campionati giovanili, emerge con chiarezza che la scelta di fare il portiere nasce da un desiderio proprio senza che intervenissero in maniera significativa altri fattori esterni come: genitori, necessità di coprire il ruolo da parte della propria squadra, suggerimenti di tecnici, ecc.

Questo mutamento ha reso sempre più importante studiare e applicare metodi mirati alla sua preparazione.

L'allenatore dei portieri

Tra le persone che compongono lo staff tecnico di una scuola calcio, l'allenatore dei portieri ricopre un ruolo estremamente importante e complesso.

Ciò richiede conoscenze specifiche della materia da incastonare in un progetto comune di società da far interagire con gli allenatori delle singole squadre.

Riferendoci in particolar modo ai 6-12 anni tale gruppo dovrà essere quanto mai aperto a nuovi inserimenti di altri allievi che esprimano il desiderio di provare tale ruolo.

La correzione dell'errore

Un aspetto delicato e complesso del rapporto fra l'istruttore e il giovane portiere è rappresentato dalla correzione.

Partendo dal presupposto generale che la migliore metodologia didattica nella giovanissima fascia d'età è il nostro metodo di giudizio ludico-induttivo. Almeno nei primi anni di prova, in questo ruolo, il bambino non deve proprio essere corretto, ma accompagnato verso soluzioni migliori che troverà da solo di volta in volta sbagliando e, quindi, auto-correggendosi. Questo avrà ancor più la sua efficacia se l'allenatore sarà così bravo da costruire ogni volta un percorso esercitativo nuovo.

Attraverso la modulazione dei parametri ludici, tecnici e coordinativi l'allenatore spinge in maniera quasi impercettibile il piccolo allievo verso la giusta direzione.

Aspetti metodologici

- La base metodologica sulla quale sono stati costruiti i precedenti lavori poggia sull'idea e sul tentativo di trasmettere nozioni di tecnica specifica attraverso l'utilizzo del gioco, anche quando la natura stessa dei giochi utilizzati possa sembrare estranea alla realtà del ruolo specifico del portiere che cerchiamo di formare.

La metodologia è così schematizzata

- LUDICA: Il gioco come elemento primario
- INDUTTIVA: Scoperta personale con prove ed errori
- GLOBALE: Tutti partecipano contemporaneamente
- PROGRESSIVA: difficoltà crescenti

Analisi della didattica

Tracciamo le linee della didattica adottata e definiamo la classificazione dei gesti tipici della tecnica del portiere a cui si è fatto riferimento, per poi svilupparli nelle esercitazioni che seguono.

- PRESE DEL PALLONE
- RILANCIO DEL PALLONE
- TUFFO
- DEVIAZIONE
- USCITA
- RESPINTA

AVVIAMENTO AL RUOLO

REGOLE PROPEDEUTICHE DEL PICCOLO
PORTIERE

Requisiti fondamentali

- Propensione al contatto a terra
- Abilità motorie
- Determinazione e volontà
- Coraggio (non ha paura dello scontro fisico e del contatto con la palla)
- Statura (del bambino e dei genitori, questo per inquadrare la prospettiva)

Predominio del gioco, ma i gesti tecnici sono fondamentali

- La tecnica è basilare nell'insegnamento;
- La seduta ludica (metodo globale) è predominante ma non totale;
- Inseriamo 15'-20' di tecnica analitica (metodo analitico) in una seduta di 60'-70'.

**QUANDO
INSERIRE LA
PARTE
ANALITICA?**

All'inizio?

Meglio di no, dopo gli impegni scolastici il bambino avrà senza dubbio esigenza di giocare e sfogarsi.

Il rischio è di non facilitare l'apprendimento.

Alla fine?

Meglio di no, dopo un'ora di divertimento, che comunque è sempre esercizio fisico, il rischio è di essere troppo stanchi per apprendere.

Nella parte centrale?

Esatto!

Dopo alcuni giochi iniziali arriva il miglior momento per l'insegnamento analitico (non più di 20' per non perdere l'attenzione).

Quindi...

Inizio: globale

Centrale: analitico

Finale: globale



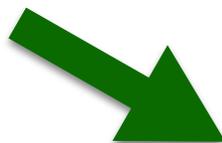
G

Il gesto (o un insieme di gesti) viene eseguito in forma unica e globale.
Si pone attenzione alla complessità dell'esercizio e al risultato finale, creando quindi la comprensione piena (ma non dettagliata) del gesto.



A

Il gesto viene scomposto attraverso molteplici fasi, singole o combinate.
Si pone attenzione alla comprensione dettagliata del gesto nelle sue differenti parti.



G

Il gesto (o un insieme di gesti) viene eseguito in forma unica e globale.
Si pone attenzione alla complessità dell'esercizio e al risultato finale, creando quindi la comprensione piena (ma non dettagliata) del gesto.
IN GENERE LA PARTE GLOBALE FINALE RIPRENDE TIPOLOGIE DI LAVORO CHE ASSOMIGLIANO A SITUAZIONI GIOCO – GARA.

Metodo G.A.G.

Il metodo **G.A.G** ovvero **globale, analitico, globale** corrisponde alla essenziale e prioritaria linea guida da tracciare e da seguire davanti al processo di apprendimento del giovane estremo difensore (fino alla categoria giovanissimi compresa).



Quando usare il G.A.G.

Dai **6-7** ai **13-14** anni

Dalle categorie piccoli amici per arrivare alla categoria giovanissimi il percorso formativo da utilizzare sarà il **G. A. G.** (Considerando ovviamente le molteplici differenze che intercorrono nella metodologia di allenamento nelle diverse fasce d'età).

Dai **15-16** anni in poi

Dalla categoria allievi, fino al completamento formativo, il metodo sarà invece **analitico – globale**, in quanto viene esclusa la parte di apprendimento globale iniziale (che sarà eventualmente mantenuta come forma di attivazione specifica, ma non come forma di apprendimento, pertanto senza assumere la valenza formativa).

BIBLIOGRAFIA

- Carmelo Lovecchio-Rossano Berti ;L'allenamento delle capacità coordinative per il giovane portiere di calcio.
- Claudio Del Cielo-Roberto Patacchiola ;Didattica e gioco per il portiere nella scuola calcio.
- Claudio Filippi e Daniele Borri; La tecnica del portiere.
- Attilio e Paolo De Mattia con Massimiliano Samsa ;Portiere: im..para la tecnica .
- Giulio Sergio Roi ;i TEST di valutazione funzionale nel calcio .
- Mario Savo ;La match analysis nel calcio
- Carmelo Lovecchio ; La Piramide di formazione del Portiere Moderno

SITOGRAFIA

- www.portieridicalcio.net/
- www.instatscout.com
- www.ilnumero1.it
- www.storiedicalcio.altervista.org/blog/tag/portieri
- www.figc.it/it/giovani/