



Corso di Allenatore di Portieri Prima Squadra e Settore Giovanile

L'uscita Alta



Coverciano (FI), Settembre – Novembre/2015

Corsista Caravella Gianluca

1. La Difesa dello Spazio

L'uscita alta è un requisito tecnico fondamentale nel calcio attuale è considerato per il portiere uno dei gesti tecnici più complessi. La capacità di intervenire al di fuori della propria casa, così come è stata sempre definita la porta e attaccare lo spazio immediatamente davanti ad



essa, è diventata una prerogativa indispensabile per l'estremo difensore e una componente sempre più determinante. Analizzando le gare nel corso degli ultimi decenni si evidenzia la maggiore dinamicità e velocità del gioco e la riscoperta delle fasce laterali, oltre ai palloni giocati nel corridoio centrale quindi nasce la necessità di trovare sbocchi alla manovra offensiva, che ha portato a ricercare un maggior



utilizzo dell'ampiezza che ne consegue l'incremento notevole dei cross su azione, quindi nella maggior parte delle situazioni di gioco occorre aggiungere nelle caratteristiche del portiere oltre alle capacità e alle abilità di intervenire a difesa della porta anche l'intraprendenza di uscire ad attaccare gli spazi, infatti sono aumentati in modo esponenziale gli interventi da parte del numero uno con obiettivo di difesa dello spazio sia con le mani che con i piedi. La capacità di muoversi, di gestire lo spazio e partecipare al gioco è diventata per il portiere una caratteristica sempre più importante nel calcio moderno.

2. L'Aspetto Psicologico



Nel gioco aereo il portiere deve contendere spesso il pallone agli avversari, quindi deve possedere importanti requisiti psicologici come “coraggio ed autostima”, assumendosi inoltre grosse “responsabilità”, in quanto deve abbandonare la porta, ma di contro, dimostra grande personalità, evidente forza fisica e consolidata

capacità di orientamento spazio-temporale, tali da permettere un rapido e risolutivo intervento difensivo, favorendo un'azione di difesa che previene e non consente la realizzazione di un'azione di attacco avversaria, ma come faccia opposta della moneta abbiamo un portiere che, in caso di mancata coordinazione dell'uscita, regalerà quasi sicuramente il goal all'avversario e creerà in se stesso una continua paura di sbagliare. Un elemento fondamentale per la buona riuscita dell'uscita alta è la comunicazione con i compagni di squadra nel momento in cui si decide di effettuare l'intervento, il portiere deve avvisare ed allertare i compagni che ne favoriranno l'intervento con il giusto tono della voce che deve essere forte, rapido e deciso in modo da incutere timore agli avversari e nello stesso tempo trasmettere sicurezza all'intero reparto difensivo, la voce è lo specchio della personalità, del carattere e del coraggio di un portiere oltre che della sicurezza, determinazione e decisione con cui si sta andando ad affrontare l'uscita alta. Le difficoltà che si incontrano nel rendere il più possibile efficace tale gesto sono enormemente aumentate negli ultimi anni e sono dovute principalmente:



- alla velocità delle azioni di gioco e al repentino cambiamento delle situazioni di gioco; e
- al cambiamento strutturale dei palloni, che creati con nuovi materiali, risultano più “leggeri” e quindi più facili da calciare, con conseguente incremento della velocità di esecuzione dei tiri o dei cross e quindi maggiore imprevedibilità delle traiettorie.

Pertanto l'aspetto psicologico del numero uno è una peculiarità estremamente importante.

3. L'Uscita sul pallone

L'uscita alta è il gesto tecnico caratteristico del portiere, attraverso il quale con uno o più passi in varie direzioni interviene bloccando o respingendo il pallone, le andature atte ad una corretta e rapida traslocazione per giungere nel punto di stacco, cambiano a secondo del caso:

- a volte si deve correre in avanti;
- a volte all'indietro;
- a volte lateralmente; e
- a volte non serve rincorsa ma solo capacità di spinta con due o tre passi.

L'eventuale rincorsa e la gamba di spinta cambiano a secondo della traiettoria o della velocità del pallone. Una buona agilità e coordinazione aiutano a trovare velocemente una azione equilibrata, non sempre c'è il tempo per uno stacco "corretto". Lo stacco può essere effettuato ad uno o due piedi:

- Lo stacco ad un piede, quello maggiormente usato, ci permette di raggiungere altezze più elevate in tempi più brevi grazie al fatto che la velocità orizzontale viene trasformata in velocità verticale senza soluzione di continuità. Inoltre questo tipo di stacco ci permette di avere un maggiore controllo del corpo in termini di equilibrio.
- Lo stacco a due piedi, poco usato, tipo pallavolo, prevede una fase di arresto prima dello stacco vero e proprio con conseguente perdita di velocità orizzontale e una successiva fase di caricamento, in questo modo si raggiunge un'altezza minore e il controllo del corpo in termini di equilibrio è inferiore.



4. Classificazione dell' "Uscita Alta"

L'uscita alta può essere classificata in:

- **Uscita alta in presa:** effettuata attraverso una corretta successione di appoggi podalici gli ultimi tre in sequenza di terzo tempo o ultimi due appoggi in passo-stacco. L'arto inferiore di slancio viene sollevato col ginocchio che si avvicina al busto per agevolare il salto e per mantenere l'equilibrio durante la fase di volo a protezione del proprio corpo. Le braccia vengono distese verso il pallone per avanti-alto, la presa avviene in fase di volo, la palla viene portata davanti al petto e il busto si flette leggermente in avanti, l'atterraggio avviene sull'arto di spinta.



- **Uscita alta in presa con caduta:** eseguita attraverso l'appoggio dell'arto di spinta e immediatamente dopo quello di slancio, per preparare l'impatto con il suolo e la palla viene gestita come la caduta nella parata in tuffo.

- **Uscita alta in tuffo:** effettuata attraverso una corretta sequenza di appoggi podalici che portano a spingere con un singolo arto, utile a ricercare una corretta fase di volo. La presa o la respinta avviene in fase aerea con gli arti superiori che lavorano in estensione alla ricerca della palla.



- **Uscita alta utilizzando la respinta di pugno/i:** eseguita in particolare sui palloni viscidì, su traiettorie non chiaramente codificate, nell'allungare la traiettoria di un cross, quando il portiere è in ritardo, quando l'altezza di volo della palla è all'altezza delle teste degli avversari, o sui calci d'angolo e punizioni calciati direttamente verso la porta.



5. Programmazione dell'uscita alta

5.1 La posizione di partenza

Nei calci d'angolo come nei cross da fondo campo, l'atteggiamento del portiere risulta determinante affinché possa intervenire in tutte le direzioni, deve sempre mantenere una posizione che gli consente di avere una visuale a 180°, osservando sia il tiratore, sia tutto ciò che si sviluppa attorno a se come i movimenti dei compagni e degli avversari. Per fare ciò è necessario assumere una posizione del corpo a 45° "fronte-campo", con busto leggermente inclinato, le braccia semi-flesse in avanti pronte a partire verso l'alto per intercettare la palla, le gambe appena piegate, con quella opposta al lato di provenienza della palla poco più avanti rispetto all'altra. Sui traversoni d'ala come sulle punizioni laterali alte, considerata la distanza, la postura sarà meno pronunciata sempre con la gamba opposta alla palla leggermente più avanti, il busto fronte-campo, appena ruotato verso il punto di battuta.



5.2 La valutazione della parabola del pallone

Un elemento molto importante sarà che il portiere prima di prendere qualsiasi decisione relativa all'intervento da effettuare attenderà che il pallone sia calciato. Solo così potrà prevedere con il minimo margine di errore la parabola che il pallone farà, anche se dalla valutazione di quello che sta accadendo già potrà farsi una pre-idea di quello che succederà, ad esempio se l'avversario sarà pressato in velocità sulla fascia sarà probabile che faccia un cross sul secondo palo e ad una velocità marcata, mentre un'attaccante sempre pressato sulla linea laterale si guadagnerà spazio per il cross sul primo palo o a centro porta con una velocità del pallone che non sarà altissima, sui calci d'angolo sarà importante osservare il piede calciante dell'avversario infatti il portiere si posizionerà più fuori dalla porta nel caso di traiettoria ad uscire viceversa sarà maggiormente in copertura della porta nel caso di traiettoria a rientrare; situazioni che potranno essere prevedibili e che richiederanno interventi diversi, per quanto riguarda la tempestività e il rischio.

Prima di prendere qualsiasi decisione in merito all'intervento tecnico da realizzare il portiere dovrà valutare tre fattori: la velocità del pallone; l'altezza di volo del pallone; la traiettoria del pallone.

Inoltre occorrerà tenere a mente il fatto che particolari condizioni atmosferiche quali il vento e la pioggia, potranno intervenire a varia incidenza sulle modifiche dell'altezza e della traiettoria del pallone.

5.3 La rapidità di decisione

Nel momento in cui il portiere valuterà la velocità, l'altezza e la traiettoria del pallone dovrà prendere una decisione in tempi rapidissimi che alla fine porterà o all'uscita dai pali o rimarrà a difendere la porta.

Se deciderà di uscire dovrà comunicarlo ai compagni in modo inequivocabile "mia"- "lascia" e nello stesso tempo valuterà se il suo percorso sarà libero da avversari, in modo da essere rapido e sicuro.

Se deciderà di non uscire in quanto non sicuro di poter intercettare il pallone allora dovrà seguire la traiettoria del pallone (mai oltre il secondo palo) e si posizionerà tra la bisettrice che si verrà a formare tra il pallone nel suo presunto punto di contatto con l'avversario e i due pali.

6. Conclusioni

Personalmente ho potuto constatare che col passare degli anni l'allenatore dei portieri, assume un ruolo molto importante. Nel calcio attuale l'allenatore dei portieri oltre ad avere buone conoscenze sulla tecnica specifica e sulla preparazione atletica, deve avere ottime competenze tecnico-tattiche in modo da poter proporre esercitazioni situazionale che per organizzazione e contenuti, richiedono conoscenze da "allenatore" vero e proprio.

Essere allenatori dei portieri abili e competenti comporta saper utilizzare mezzi e metodologia di allenamento corretti attraverso l'analisi della gara e attraverso lo studio del modello prestativo infatti conoscendo il modello prestativo del portiere, si hanno gli strumenti necessari per l'impostazione della seduta di allenamento.

L'allenamento deve avere un senso, un inizio, una fine e un obiettivo da raggiungere.

INDICE

1. La Difesa dello Spazio	1
2. L'Aspetto Psicologico	2
3. L'Uscita sul Pallone	3
4. Classificazione dell' Uscita Alta	4 - 5
5. Programmazione dell' Uscita Alta	5 - 6
5.1 La posizione di partenza	
5.2 La valutazione della parabola del pallone	
5.3 La rapidità di decisione	
6. Conclusioni	7