



corso per **“ALLENATORE DEI PORTIERI PRIMA
SQUADRA E SETTORE GIOVANILE”**

Coverciano (fi) , anno 2015



“la figura del preparatore dei portieri”

tesina: D'AMBROSIO ANTONIO

indice

-storia del gioco del calcio	pag. 2
-nascita ruolo del portiere e suo sviluppo	pag. 5
-nascita ruolo preparatore portieri	pag. 7
-il preparatore dei portieri (secondo il mio pensiero)	pag. 9
-ringraziamenti	pag.16
-bibliografia	pag.16

storia gioco del calcio



Le origini del gioco del calcio sono molto antiche, tracce di giochi simili sono rintracciabili in diversi luoghi ed epoche. Già' dal XI secolo A.C. era praticato in Giappone e nello stesso periodo in Cina era molto diffuso lo TSU-CHU (che significa palla di cuoio calciata dal piede), bisognava infilare il pallone in un buco sostenuto da due canne di bambù utilizzando unicamente i piedi.

In Grecia intorno al IV secolo A.C. si affermò l' EPISKYROS, a Roma si trasformò nell' HARPASTUM che deriva il suo nome dal termine greco ARPAZO, con il significato di strappare con forza, afferrare.

Si utilizzava una piccola palla e le due squadre si affrontavano in un campo rettangolare delimitato da linee di controllo e da una linea centrale. Lo scopo era quello di poggiare la palla sulla linea di fondo del campo avversario. Erano permessi i passaggi sia con le mani che con i piedi ed ogni giocatore ricopriva un ruolo ben preciso.

Nel Medioevo i giochi con il pallone erano soprattutto espressione dell' antagonismo tra villaggi o tra frazioni dello stesso villaggio: perse le regole dell' antichità, obbedivano da luogo a luogo a norme diverse.

Verso la fine del duecento arrivano notizie della presenza di un gioco con la palla, il LARGE-FOOTBALL dalle isole britanniche.

In Francia, nello stesso periodo, si giocava esclusivamente con i piedi e in modo assai violento la SAVATE.

I Vichinghi praticavano il KNATTLEIR: divisi in due squadre, ciascuna con un capitano, si contendevano una palla dura e pesante. La palla poteva essere colpita a mani nude o con un bastone e doveva essere portata all' estremità del campo avversario. Il KNATTLEIR si disputava su campi erbosi o su ghiaccio.

In Italia a Firenze si sviluppò il "CALCIO FIORENTINO", assai diffuso a quei tempi, dava luogo a incontri ufficiali nelle grandi ricorrenze tra i partiti dei verdi e dei bianchi, rispettivamente dalla riva sinistra e destra dell' Arno. Il campo di gioco era piazza SANTA CROCE e il partito che vinceva si appropriava delle insegne avversarie. Ogni partito era composto da 27 giocatori.



Nel XII Secolo un gioco simile al “CALCIO FIORENTINO” si praticava anche a Venezia e Bologna. Un’ altra variante del gioco del “CALCIO ALLA FIORENTINA” si faceva a Prato, dove la palla era più grande e veniva colpita con i piedi.

In Inghilterra dopo essere stato vietato perché troppo violento, il gioco con la palla fu riabilitato nel 1617 e nacquero le prime regole scritte di un gioco denominato DRIBBLING-GAME, antenato sia del calcio che del rugby, che vedeva affrontarsi due squadre di 11 o 22 giocatori e prevedeva sia l’ uso dei piedi che delle mani.

Ma ancora, nel 1820, sussisteva confusione tra un tipo di gioco e l’ altro, le cui evidenti differenze originarono, in seguito, una separazione e la nascita del RUGBY UNION, nel 1846.

Un primo tentativo di unificazione si ebbe con le 14 regole quando al TRINITY COLLEGE di Cambridge si riunirono giocatori in rappresentanza di diversi istituti per stilare una prima bozza del regolamento del gioco del FOOTBALL.

Il 24 ottobre 1857 venne fondato il primo club di football al mondo, lo SHEFFIELD FOOTBALL CLUB, che gioco’ la



sua prima partita al Parkfield House e nel 1858 furono scritte le SHEFFIELD RULES (regole di Sheffield).

Ma e’ nel 1863 che il calcio ha riscontro istituzionale, nasce la FOOTBALL ASSOCIATION.

Lo scopo primario e’ codificare in maniera organica e omogenea il nuovo gioco. Il regolamento che scaturisce dall’ incontro mostra però’ un evidente compromesso con lo sport per eccellenza nel mondo anglosassone

che già allora andava sotto il nome di Football, il Rugby.

Il 24 Novembre dello stesso anno, i membri della FOOTBALL ASSOCIATION si riuniscono nuovamente e due opposte fazioni si scontrano: da un lato mr. Morley (segretario dell’ associazione), deciso ad eliminare la matrice Rugbystica del nuovo gioco e dall’ altro mr. Campbell (presidente del club Blackheat) estremo difensore di quella impostazione. Sono le ragioni del segretario ad imporsi ed il successivo 8 dicembre vengono apportate sostanziali modifiche al regolamento: nessun giocatore infatti potrà’ correre con la palla tra le mani o caricare l’ avversario. Il calcio, come oggi lo intendiamo, ha intrapreso la sua strada.

A differenza degli esordi, che quasi non vedevano alcuna distinzione di ruoli tra i giocatori, con il trascorrere degli anni nascono a poco a poco “specializzazioni” che porteranno ad una sommaria distinzione tra attaccanti e difensori. Ma e’ con gli inizi del 1870 che lo

schieramento in campo assume quel' impostazione ben presto diffusa in tutto il mondo costituita dal portiere, due terzini, tre mediani e cinque attaccanti. Nel 1871, intanto, vengono codificate le dimensioni del pallone, fa la sua comparsa la figura del portiere come unico giocatore al quale fosse consentito toccare la palla con le mani. Nel 1886 viene fondato l' INTERNATIONAL FOOTBALL ASSOCIATION BOARD (I.F.A.B.), organo costituito dalle quattro federazioni britanniche (Inghilterra, Scozia, Galles e Irlanda) con il compito di far rispettare le regole del gioco e se necessario di apportarvi modifiche. Tale organo e' tuttora in vigore ed e' l'unico, a livello mondiale, a decidere in tema di regolamento del gioco.

Nel 1890 le porte sono dotate di reti, una innovazione importante basata sul brevetto di un cittadino di Liverpool: mr. Broodie: Due anni più tardi fa la sua comparsa il calcio di rigore.

Il primo campionato con partite di andata e ritorno con punteggi per la classifica fu in Inghilterra nel 1889.

La prima partita tra nazionali, fu disputata tra Austria e Ungheria il 12 ottobre 1902 e vide la vittoria dei primi per 5-0.

nel 1904 viene fondata la F.I.F.A.

La definitiva consacrazione del gioco e della sua diffusione avvenne con le olimpiadi di Londra nel 1908.



NASCITA DEL RUOLO DEL PORTIERE E SUO SVILUPPO



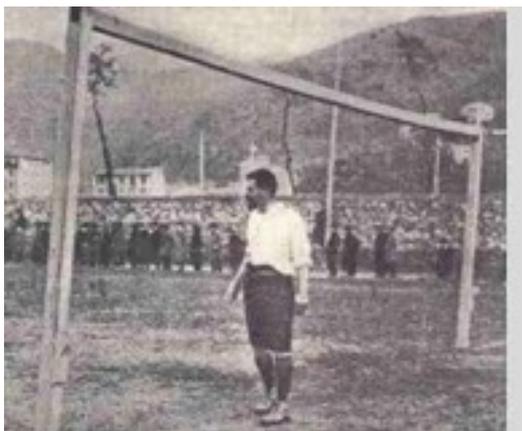
Il ruolo del portiere nasce nel 1871, poteva toccare la palla con le mani in tutto il campo, ma dal 1912 viene concesso al portiere di toccare il pallone, con le mani, non più in tutto il terreno di gioco, ma soltanto all'interno della propria area di rigore, il cui unico ruolo fino a quel momento era soltanto quello di indicare l'area all'interno della quale un'infrazione passibile di calcio di punizione diretto avrebbe dato luogo ad un

calcio di rigore.

Comunque, la maggior parte delle modifiche che investono il ruolo del portiere furono attuate per evitare le perdite di tempo: il portiere, con il pallone fra le mani, non può essere contrastato da un avversario, quindi un portiere avrebbe potuto, in teoria, tenere il pallone tra le mani per quanto tempo avesse voluto, impedendo quindi agli avversari di poterlo giocare.

Per questa ragione, nel 1983, fu consentito al portiere di poter fare soltanto quattro passi, avendo il possesso del pallone, e dopodiché essere obbligato a rilasciarlo.

La regola, però, non sembra essere funzionale, in quanto non era stabilito



chiaramente quanto fosse il tempo necessario per fare quattro passi e quindi l'intento di arginare le perdite di tempo non fu

raggiunto. Questa fu la ragione che portò all'innovazione del 2000, nella quale fu stabilito che il portiere avrebbe dovuto necessariamente rilasciare il possesso del pallone entro sei secondi.



Tuttavia la modifica più sostanziale è certamente quella che fu adottata a seguito del campionato mondiale di calcio del 1990, nella quale fu notato come, a scopo palesemente antisportivo e con l'unica finalità di perdere tempo, spesso le squadre ricorrevano a passaggi al proprio portiere che, tenendo il pallone in mano impediva agli avversari di poterla giocare. Per questo motivo, nel 1992 la regola fu cambiata, impedendo al portiere di prendere con le

mani il pallone ricevuto da un retropassaggio da un compagno di squadra, se effettuato di piede. Nel 1997 fu vietato al portiere di prendere il pallone con le mani anche qualora lo ricevesse da un compagno direttamente da una rimessa laterale.



Si può notare come con il passare del tempo e con il cambiare del regolamento, per quanto riguarda il ruolo, il portiere si è dovuto adattare sempre a situazioni nuove e più complesse che lo riguardassero, a differenza degli altri giocatori di movimento, i quali non hanno visto stravolgere il proprio ruolo come quello del portiere.

Le novità che più hanno condizionato l'interpretazione del ruolo sono quelle del 1992 e del 1997, riguardanti i retropassaggi al portiere da parte di propri compagni di squadra, sia da rimessa laterale che da palla in gioco, nelle quali il portiere non poteva più intervenire con le mani ma doveva giocare la palla con i piedi.

Questo cambiamento del ruolo ha richiesto anche una maggiore attenzione sulla preparazione specifica e si è sentita sempre più l'esigenza di introdurre una figura che avesse il compito di allenare i portieri in modo specifico.



nascita figura preparatore portieri

In Italia i primi preparatori dei portieri iniziano a comparire verso la fine degli anni 70' e gli inizi degli anni 80', da quel momento si inizia a capire l'importanza del tecnico specifico per i portieri. Fino a quel momento il portiere era considerato uguale agli altri giocatori di movimento, faceva il loro stesso allenamento e solo a fine allenamento quando il resto dei giocatori andava via, il mister restava con lui per fare dei tiri in porta.

Tra i pionieri del ruolo c'erano Negrisolo, Battara e Persico che erano alcuni dei primi preparatori dei portieri che c'erano in Italia. Il preparatore dei portieri in quel periodo era un ex calciatore-portiere, il quale aveva testimonianze di esperienze di gioco, ma poca conoscenza specifica del ruolo finalizzata al miglioramento del portiere. Si lavorava e si facevano esercizi sulle esperienze personali di quando erano stati portieri. Con il passare degli anni e la differenziazione dei ruoli, per una maggiore organizzazione ed efficienza dei risultati, le figure all'interno degli staff sono aumentate, si è passati dal solo allenatore in prima ad avere un allenatore in seconda, preparatore atletico, preparatore dei portieri, fino ai nostri giorni dove si possono trovare gruppi di lavoro molto numerosi con tante figure sia di campo che non ognuna con un compito specifico.



Anche la ricerca scientifica a favore di uno sviluppo del gioco del calcio sotto il profilo fisico-atletico ha contribuito alla crescita del ruolo del preparatore dei portieri, gli ha dato più conoscenze, dove parte dalla guida alla costruzione del ruolo, apprendimento motorio, schemi motori di base e interpretazione del ruolo.



Uno di quelli che più ha usato dati e statistiche è stato Claudio Filippi, il quale ha lavorato come ricercatore scientifico sportivo ed è stato assistente alla cattedra biomeccanica isef di Roma, che già dal 1996 iniziava ad avere un'idea del portiere diversa rispetto a come era concepita in quel momento. Si facevano scout gara, tipi di intervento e tempi di intervento che

il portiere sarebbe andato ad effettuare, e venivano fuori dati che poi sarebbero stati costruiti, osservati e capiti per poi cercare di creare un modello prestativo. In base ai dati che venivano fuori si è iniziato anche a cercare di capire il tipo di lavoro fisico di cui avesse bisogno il

portiere e di come si sarebbe potuto sviluppare. Si iniziava a parlare di “attacco palla”, in queste due parole si racchiude più che una tecnica ben specifica il modo di interpretare il ruolo, il portiere ragionava in modo attivo e propositivo all’interno dell’azione di gioco, non subiva più la stessa da parte della squadra avversaria ma andava a “cercarsi” la palla.

Un portiere che agli inizi della propria carriera interpretava in quel modo il ruolo era Buffon che nella partita d’esordio in Parma-Milan fece degli interventi che andavano a racchiudere quel modo di intendere “l’attacco palla”.

All’epoca Buffon era allenato da mr. Di Palma e quell’esordio di Buffon e quel modo di “attaccare” è stata l’ispirazione per mr. Filippi che poi ha concretizzato ad Andria con un altro portiere dalle caratteristiche simili che era Lupatelli.

Da quel periodo e fino ad oggi si poteva parlare di una buona tradizione per quanto riguarda i portieri in Italia, ma non di una scuola vera e propria, perché per parlare di scuola bisogna che ci siano dei docenti che insegnino e traccino delle linee guida.

Con questo primo corso per “ALLENATORE DEI PORTIERI DI PRIMA SQUADRA E SETTORE GIOVANILE” si potrà iniziare a parlare di scuola portieri Italiana, perché sono iniziate ad esserci linee guida dateci dai docenti. Questo può essere molto importante per la formazione e la crescita di nuovi preparatori dei portieri, dove noi abbiamo la possibilità di poter “sfruttare” l’esperienza di chi fino ad oggi ha fatto questo tipo di lavoro ed è arrivato nel corso della propria carriera fatta di esperienze e studi a raggiungere dei risultati attraverso un percorso che è stato di “sperimentazioni” varie che poi hanno permesso di raggiungere dei risultati sotto l’aspetto prestativo del portiere.



il preparatore dei portieri secondo il mio pensiero

Secondo me il preparatore dei portieri è una figura in continua evoluzione, che richiede competenze in più campi sotto l'aspetto tecnico-tattico-fisico-psicologico.

Bisogna che il preparatore dei portieri guadagni la fiducia del gruppo dei portieri non con l'autorità del ruolo che ricopre, imponendo e basta, ma dovrà cercarla con autorevolezza essendo riconosciuto dal gruppo come leader, ispirando e influenzando, avendo una visione chiara del tipo di lavoro da fare, cercando di far venire fuori il talento dei ragazzi e condividere con loro obiettivi rendendoli stimolanti.

Una cosa molto importante è l'umiltà, nei confronti dei portieri, dimostrando con i fatti che non sono strumenti a nostra disposizione per apparire ma siamo noi degli strumenti a loro disposizione, dove sono i portieri gli attori principali, il nostro compito è quello di stare dietro le quinte e osservare. Osservando le partite, analizzando i dati, laddove sia possibile, cercando di capirli e sfruttarli per poter creare degli allenamenti funzionali alle esigenze dei portieri. La cosa più importante nel rapporto tra preparatore dei portieri e portiere è che l'atleta capisca che il preparatore lavora per lui, cercando di trovare soluzioni quotidiane per il suo miglioramento.



L'aspetto psicologico nel portiere di oggi sta diventando una componente fondamentale, si parla molto di personalità.

La personalità ce l'hanno tutti e non è altro che il comportamento di un individuo, non si può cambiare, ma si può modificare qualche atteggiamento, è una modalità strutturata di pensiero, sentimento e comportamento che caratterizza il tipo di atteggiamento e lo stile di vita di un soggetto, è fatta di emozioni e pensieri, si evolve nel corso della vita.

Di solito chi ha più personalità ha una buona gestualità (schema corporeo consolidato). Uno dei fattori fondamentali per quanto riguarda la personalità è l'autostima, che consiste nel dare un giudizio di valore a se stessi, essa è legata ad esperienze di successo e di fallimento passate, alle valutazioni ricevute da altri e da stereotipi culturali. Un aspetto da tenere presente è che le memorie non vanno via, quindi quando si ha a che fare con un ragazzo che ha scarsa autostima, bisognerebbe cercare di capire quale esperienza avuta in passato lo abbia condizionato, isolando quell'episodio e cercando poi di trovare un aspetto sul quale poter dare input positivi, facendo vedere e notare dove riesce bene e non dove lui pensa di non riuscire.

La parola autostima racchiude tanti aspetti: emozionali, familiari, ambientali, scolastici/lavorativi con successi/insuccessi, corporei (con immagine corporea/capacità fisiche).

Diventa il risultato tra quello che si pensa di essere (se percepito) e quello che si vorrebbe essere. Quindi dovremmo cercare di poter far capire all'atleta che è in possesso di abilità e conoscenze, fargli avere la fiducia di poter utilizzare adeguatamente tali mezzi, cercando di tirare fuori le potenzialità. Al soggetto che non riesce a capire le doti che ha, è inutile dirlo perché non ha la percezione delle sue capacità e la nostra percezione non è come una macchina fotografica, ma ognuno di noi la vede con sfumature diverse.

Quindi se voglio cercare di far aumentare la fiducia e l'autostima del ragazzo, durante gli allenamenti, cerco di non bloccare in continuazione l'esercizio ma lo lascio scorrere e lo analizzo dopo con il gruppo, se l'errore è più importante provo a dire cosa non va cercando anche di indirizzarlo verso aspetti positivi, dare dei feedback positivi nell'analizzarlo (es. "bravo ci hai provato, bisogna migliorare questo gesto, però bravo").

Alcuni errori vengono commessi perché i ragazzi non sanno cosa fare (non hanno la lettura), perché non hanno la padronanza di vedere l'ambiente e pensare al loro gesto. Noi dobbiamo far capire che l'errore non è altro che un'occasione per imparare e bisogna affrontarlo con un approccio diverso (facendo notare quale postura deve assumere per avere una visuale più diffusa ecc.).

La gestione delle emozioni è un altro aspetto importante, è necessario descrivere il tipo di emozione che ci condiziona (es. ansia, stress ecc.). Bisogna far capire all'atleta che è una cosa che capita e che colpisce tutti, spiegare che è normale, cercando di far imparare a gestire come funziona la nostra macchina (corpo/mente), così che sappia come comportarsi e inizi a riconoscere il proprio corpo cercando poi di trovare una soluzione nella gestione di queste emozioni. Il nostro, essendo uno sport di situazioni, non può dare troppa importanza al pre-gara e alle emozioni, bisogna avere una gestione dei pensieri e non dargli troppo peso, altrimenti ci si può condizionare per il prosieguo della gara che andrà ad iniziare (es. ho sbagliato la presa, il rinvio ecc.). Di fronte all'errore o a seconda di una scelta effettuata in una determinata situazione, se chiediamo al ragazzo cosa ha provato in quella circostanza, che tipo di ragionamento ha fatto, che gesto, cosa ha visto in quel momento per scegliere quel tipo di risposta, possiamo creare un vissuto emotivo che lo potrà aiutare nelle scelte e nella gestione di queste emozioni, se questo ragionamento lo si fa anche con i giovani ne potranno trarre un'enorme vantaggio. Così facendo andremo a fare una sorta di mental-training lavorando sull'apprendimento ideomotorio che va ad incidere sull'aspetto cognitivo-emotivo dell'atleta.

Nel calcio attuale il portiere deve riuscire a vivere la partita per tutti e 90 minuti nei quali ha sempre dei compiti da svolgere. Il lavoro psicologico riguarda tutto l'allenamento in campo, perché è necessario creare intensità, sia nell'acquisire e migliorare il gesto tecnico in analitico, sia situazionale. Quindi in ogni situazione che sia semplice o complicata bisogna avere attenzione e partecipazione. Quando parliamo di dare intensità ad un allenamento, secondo me, riguarda l'aspetto mentale e non il numero di ripetizioni di un esercizio.

Il cambiamento e lo sviluppo del gioco si sono evoluti, la velocità del gioco è aumentata, anche le strutture fisiche dei calciatori sono diventate più importanti, in particolar modo quella dei portieri, che oggi hanno un'altezza media che si aggira intorno ai 188/190 cm.

Nonostante queste strutture elevate sono atleti veloci nei movimenti, a differenza di venti anni fa che atleti così alti erano molto più macchinosi.

Quindi per poter fare delle proposte allenanti corrette è importante conoscere il modello prestativo del portiere, che tipo di “sforzo” comporta la partita, quale forza è utile per la prestazione. Stando alle statistiche, il tempo di intervento di un portiere dura da 0,5 a 2 secondi, mentre quello dei giocatori di movimento varia da 1 a 6 secondi e gli intervalli tra gli interventi più significativi sono quelli tra i 10 e 120 secondi e oltre i 180 secondi. Quindi si può affermare che il portiere durante la partita compie gesti tecnici brevi di altissima intensità, con ampio recupero tra un gesto e l'altro, sollecitando il meccanismo energetico anaerobico-alattacido. Il tipo di forza che interessa di più il portiere è quella esplosiva, elastico reattiva e forza rapida.

Bisogna però non dimenticare che una cosa fondamentale nell'atleta in generale, (in questo caso in particolare nel portiere), sono

le capacità senso-percettive. Le dividiamo in capacità esteropercettive (analizzatore visivo, acustico, tattile) e capacità propriocettive (analizzatore cinestetico, vestibolare); gli schemi posturali, schemi motori di base (non sono frutto di processi di apprendimento, ma sono legati alla maturazione psico-fisica) e le capacità coordinative, che per un atleta che pratica uno sport di situazione come il calcio, sono equiparabili alle fondamenta di un palazzo, senza le quali non può essere costruito.

Le capacità coordinative speciali si possono identificare come le capacità di anticipare, organizzare, controllare e regolare il movimento per perseguire un obiettivo motorio determinato.

Le capacità coordinative unitamente a quelle senso-percettive e condizionali, sono alla base degli apprendimenti e delle esecuzioni motorie e sportive. Il portiere più ha sviluppate le capacità motorie e più ha possibilità di poter apprendere in modo veloce nuovi gesti. Avendo la padronanza del suo corpo in tutti i movimenti, il portiere ne trae vantaggio per poter risolvere, rielaborando il gesto precedentemente deciso, delle situazioni di gioco in modo efficace.

SCHEMA delle CAPACITA' COORDINATIVE GENERALI e SPECIALI secondo Blume



L'aumento degli spazi da difendere e della velocità del gioco hanno anche ridotto i tempi per organizzare ed effettuare un intervento. Quindi diventa molto importante riuscire a creare un atleta pensante, sin da giovane, che riesca a trovare sempre soluzioni in ogni tipo di situazione, a noi sta dargli gli strumenti per avere un bagaglio tecnico-motorio più ampio possibile, ma sta anche al portiere avere la capacità di trovare una strategia adatta ed eventualmente modificarla in corsa con azione di altro tipo.



Il preparatore dei portieri per quanto riguarda l'aspetto fisico della seduta deve saper scegliere la giusta metodologia, cercando di dialogare con gli altri componenti dello staff. In questo caso con il preparatore atletico, confrontandosi e cercando di "sfruttare" la specializzazione del preparatore per raggiungere l'obiettivo fisico che si era prefissato.

Per quanto riguarda il dialogo con i componenti dello staff diventa molto importante il rapporto con l'allenatore in prima. Dovrà confrontarsi con lui conoscere il suo pensiero tattico sia a livello offensivo che difensivo e trasmettere al portiere tutte le nozioni necessarie per far sì che abbia chiari i suoi compiti. Non bisogna mai dimenticare che il preparatore dei portieri è un collaboratore dell'allenatore e quindi deve rispettare i tempi che gli saranno dati dal mister prima che i portieri servano alla squadra per completare il lavoro. Un'altra qualità che un buon preparatore dei portieri deve avere è quella di raggiungere l'obiettivo della seduta nei tempi concessi.

Il compito del preparatore dei portieri è quello di assecondare le richieste del mister, dando al portiere quegli strumenti tecnico-tattici per poter sviluppare quel tipo di situazione richiesta, dove deve riconoscere tutti i possibili sviluppi del gioco che ci sono intorno a lui, sia per quanto riguarda la fase offensiva che quella difensiva.

Il preparatore dovrà lavorare in questo caso anche sui principi di tattica che sono offensivi e difensivi. Quando il portiere va in possesso palla, a seguito di un intervento diretto, di un retropassaggio o di una ripresa del gioco, possiamo parlare di gesti di tecnica offensiva e in questo caso il portiere diventa il primo attaccante e può effettuare gesti tecnici con i piedi o con le mani.

I gesti tecnici offensivi podalici possono essere classificati in: controllo palla, guida palla e trasmissione palla. Invece quelli di trasmissione con le mani sono di due tipi: per rotolamento (per passaggi corti), dall'alto (per trasmissioni lunghe).

Il portiere deve saper effettuare tutti questi gesti e il nostro compito è quello di dargli gli input per poter scegliere il tipo di gesto da fare a seconda della distanza che sia bassa, media o alta. Nella trasmissione bassa il rischio di poter perdere il possesso è minimo e la traiettoria della palla di solito è rasoterra. Nella trasmissione media la palla viene trasmessa alta e il rischio di

perdere il possesso palla è abbastanza ridotto, mentre nella trasmissione alta la traiettoria sarà alta e il rischio di perdere il possesso palla è molto alto. Queste giocate il portiere le può effettuare sia con le mani che con i piedi .

Lavorando con il reparto in fase di possesso palla il portiere è considerato un difensore aggiunto, una sorta di regista difensivo. Sempre più gli allenatori richiedono al portiere l'impostare il gioco dal basso, utilizzandolo per creare una superiorità numerica in fase di possesso.

La scelta di inizio del gioco da parte del portiere nella tattica offensiva dipende dalle direttive dell'allenatore in prima, il quale indicherà come intende che inizi l'azione, e il nostro



compito è far capire all'atleta cosa vuole il mister, se l'azione debba iniziare con un'azione manovrata dal basso o con palla lunga. Di conseguenza alle situazioni che si verranno a creare, lui dovrà riconoscere e cercare di usare la giusta strategia per ogni eventuale sviluppo a seconda delle varianti che si verranno a riproporre in quella determinata situazione di gioco (es.

posizione del corpo di chi deve ricevere palla, se ci sono o meno le condizioni per poter effettuare quella giocata, dall'avversario ecc.).

Il portiere partecipando alla fase offensiva dovrà essere attivo sullo scorrimento palla con movimenti in funzione della palla/porta/compagni e avversari, dando appoggio o sostegno ai compagni di squadra. Dovrà tenere sempre un comportamento attivo in relazione alla linea difensiva non schiacciandosi troppo sui difensori ma tenendo sempre le distanze corrette tra lui e la linea per creare delle linee di passaggio, tenendo presente di un eventuale perdita di possesso da parte della squadra, cercando di assumere anche una posizione preventiva su un eventuale transizione negativa (la transizione è il tempo che un reparto, un giocatore o una squadra impiega nel passare da una fase di possesso a una di non possesso e viceversa. Possono essere positive o negative).

per quanto riguarda la tattica difensiva il portiere partecipando alla fase difensiva, deve avere una buona gestione verbale, questa parte è molto importante, (questo aspetto viene migliorato molto durante gli allenamenti nel lavoro con il resto del gruppo, perché stando con i compagni di reparto si consolida e si migliora la comunicazione tra il portiere e il resto della squadra). Si può curare il tono di voce che il portiere usa durante le azioni di gioco e cercare di fargli avere una comunicazione con i compagni chiara e prestabilita (usando delle parole chiave condivise con la squadra), tutto questo per accorciare i tempi di risposta al comando, deve effettuare dei movimenti in base alla posizione della palla, tenendo presente dei punti di riferimento che sono: palla, porta, compagno, avversario.

Deve essere veloce nelle letture delle situazioni particolarmente vantaggiose degli avversari, prevedendo un eventuale errore o pericolo, "leggendo" le giocate avversarie muovendosi

sullo scorrimento palla sempre in funzione della porta, palla, compagni, avversari. Deve assumere una posizione preventiva di partenza idonea per la difesa dello spazio e della porta, per un eventuale intervento, in uscita o in parata, capire se c'è palla “coperta” o palla “scoperta” (far capire la differenza tra i 2 concetti e dare degli input su come si deve comportare il portiere).

Deve assumere delle “posture” adatte in base alla posizione della palla che sia essa vicina o lontana alla porta e al tipo di giocata che si appresterà ad effettuare l'avversario, avere un comportamento differente per ogni situazione che si svilupperà sia esso un cross, un tiro da lontano/vicino, un 1 contro 1.

Il preparatore dei portieri dovrebbe riuscire a preparare delle sedute di allenamento cercando di farle essere pertinenti allo sviluppo del gioco, conoscendo gli obiettivi che vuole raggiungere e i modi per raggiungerli, variando sempre gli esercizi, senza però commettere l'errore di fare troppe varianti all'interno dello stesso allenamento, rischiando di creare confusione nei ragazzi, quindi si deve prediligere la qualità alla quantità.

Il mister dei portieri deve tenere presente che alla base di tutti gli aspetti di tattica che siano essi offensivi o difensivi ci sono i gesti tecnici, che devono essere sempre curati e sono quelli di tecnica specifica che racchiudono la sensibilità e l'abilità nella gestione della palla con le mani, la presa, deviazione, respinta, parata in tuffo bassa/alta, uscita alta/bassa, uscita piedi/testa, rinvio mani, sensibilità e abilità della gestione della palla con i piedi, passaggio corto/lungo, primo controllo, rinvio da fondo campo, rinvio volo/drop.

Allo stesso tempo ci deve essere una intensità alta durante la seduta di allenamento, a questo contribuisce il preparatore, facendo prestazione durante la seduta, con il tono di voce e



cercando di riuscire a osservare e correggere eventuali errori.

Il preparatore dei portieri è la figura che all'interno dello staff fa un lavoro fisico più duro durante la seduta di allenamento, dovendo calciare molto. Questa è una qualità che può condizionare le proposte di allenamento, possono variare a seconda delle capacità del mister di calciare con entrambi i piedi o solo con uno, con palla ferma o in

movimento. Deve cercare di creare sempre situazioni allenanti che ricreino i tempi di gioco. Cosa molto importante per quanto riguarda il portiere è capire i tempi di gioco, quindi bisogna creare degli allenamenti pertinenti allo sviluppo del gioco, con esercitazioni in cui si trovano e provano i tempi di gioco, perché spesso durante le partite una delle problematiche è quella di arrivare in ritardo o farsi trovare in movimento su tiri o cross, non riuscendo ad intervenire perché non si sono trovati i tempi. Un esempio può essere una situazione di cross

da un lato con conclusione dal lato opposto, con un colpo di testa. La palla aumenta di velocità dopo essere stata colpita dall' avversario, quindi il portiere non deve adattarsi alla velocità della palla sul cross con gli spostamenti, ma andare più veloce per preparare l'intervento su chi colpirà la palla (dove il cross sia fuori dalla portata del portiere o se per qualche motivo non abbia potuto effettuare l'uscita).

In conclusione io penso che alla base di tutto bisogna che ci sia un atleta con “testa” che avendo ricevuto tutte le informazioni tecniche e tattiche da parte del preparatore dei portieri, possa riuscire a trovare lui la soluzione più adatta alle situazioni di gioco che si verificheranno, cercando di restare sempre nel “flusso del gioco”. Anche se ci dovessero essere delle valutazioni non corrette, lui dovrà ritrovare subito la via per ritornare in “gioco” senza farsi condizionare.

Gli argomenti sin qui discussi sono oggetto di studio e lavoro presso la realtà nella quale collaboro, la S.S.C.NAPOLI.

L'anno sportivo 2015/2016 per quello che concerne il ruolo dei portieri, sotto le direttive del coordinatore dei preparatori dei portieri mr. Luca Sorrentino, è cominciato con l'intento di costruire un percorso che accompagni i giovani portieri dalle prime emozioni allo sviluppo dell' interpretazione del ruolo più complesso. Con una formula semplice ma al tempo stesso efficace. “.....Ragionare ed agire con consapevolezza...”.



RINGRAZIAMENTI:

-Vorrei ringraziare i docenti e i compagni di corso per la bella esperienza trascorsa e per la disponibilità.

-Mr. Luca Sorrentino per avermi aiutato sin dai primi passi come preparatore dei portieri dandomi dei consigli e avendo sempre un confronto leale e disinteressato con me, per avermi dato quest'anno la possibilità di collaborare all'interno di una società importante come la S.S.C.Napoli e il poter partecipare a questo progetto che riguarda i portieri del settore giovanile.

BIBLIOGRAFIA:

-Wikipedia

-Corso UEFA "C" regione Campania 2015 (argomento il portiere nell'attività di base)

mr. SORRENTINO LUCA