

IL NUMERO UNO

Portiere: dalla fase di transizione alla fase offensiva.

A cura di **CLAUDIO RAPACIOLI**

Vediamo in questo articolo come il portiere moderno, oltre ad essere il primo difensore, risulti anche essere sempre più il primo attaccante.

Introduzione.

Con questo articolo voglio analizzare quanto sono cambiati e numericamente aumentati i compiti del portiere nel calcio moderno, rendendo ancora più coinvolgente ed affascinante il ruolo per coloro che lo interpretano.



Fino all'inizio degli anni 80 il N°1 era considerato solo ed esclusivamente "l'estremo difensore" con il compito di difendere la rete dai tiri effettuati dagli avversari, intercettare in uscita i cross che passavano nei pressi della linea di porta e, una volta in possesso di palla rilanciarla il più lontano possibile alla ricerca degli attaccanti.

Al portiere contemporaneo è sempre ovviamente richiesto di parare i tiri diretti verso la porta, che sono sempre più effettuati con traiettorie ostiche e veloci ma soprattutto, a differenza dei suoi predecessori, deve avere una notevole capacità nella lettura delle varie situazioni tattiche sia difensive sia offensive.

Questa abilità permette al N°1 di essere il padrone assoluto dell'area di rigore, e a seconda delle tattiche o degli sviluppi dell'azione, di difendere lo spazio alle spalle della difesa, fungendo con compiti simili, da "libero", vecchio ma importante ruolo del calcio con marcatura ad uomo.

I moderni sistemi di gioco prevedono che il portiere in fase di possesso sia il primo attaccante e in quanto tale gli vengono assegnati dei compiti tattici ben definiti.

Questo ha portato ad un'evoluzione nella metodologia d'allenamento che non si deve più limitare a preparare il portiere nelle situazioni di difesa della porta ma, una buona parte del tempo, deve essere anche dedicata alle situazioni di difesa dello spazio e di gestione o rilancio della palla con i piedi.



Di conseguenza, anche il ruolo del preparatore dei portieri è cambiato. Questi oltre ad avere buone cognizioni sulla tecnica specifica e sulla preparazione atletica, deve avere ottime competenze tecnico-tattiche così da proporre al proprio allievo esercitazioni situazionali, che per organizzazione e contenuti, richiedono conoscenze da allenatore vero e proprio.

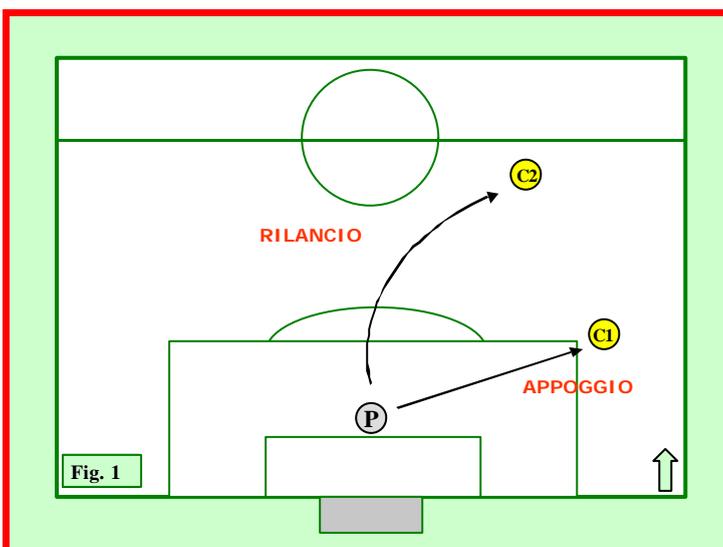
Questo ha arricchito e soprattutto ha reso più interessante e variegato il ruolo elevandolo da quello che era erroneamente considerato fino a qualche tempo fa come "La persona che fa fare due salti e calcia in porta ai portieri".

Nei primi numeri di questa rivista ho trattato delle uscite alte, basse, della difesa dello spazio e delle situazioni di piede ai quali rimando per ulteriori approfondimenti.

Con il presente articolo, come accennato, voglio riepilogare i concetti precedentemente espressi e analizzarli allo scopo di permettere la migliore programmazione di esercitazioni specifiche mirate allo sviluppo e al miglioramento della fase di transizione del portiere.

Quando il portiere è in possesso della palla, in fase di ripartenza ha la possibilità di effettuare, a seconda della situazione, un appoggio o un rilancio con i piedi o con le mani (figura 1).

Per appoggio si intende una trasmissione di palla effettuata a breve distanza con una certezza del destinatario della sfera. Mentre il rilancio copre una distanza superiore, solitamente oltre la metà campo e dato lo spazio di da coprire e il tempo in cui la palla rimane in volo, ha una minore certezza della ricezione da parte del destinatario.



Per appoggio si intende una trasmissione di palla effettuata a breve distanza con una certezza del destinatario della sfera.

Mentre il rilancio copre una distanza superiore, solitamente oltre la metà campo e dato lo spazio di da coprire e il tempo in cui la palla rimane in volo, ha una minore certezza della ricezione da parte del destinatario.

Riepiloghiamo le fasi di azione del calcio che come sicuramente tutti sanno, sono tre:



Fase difensiva

Quando la palla è in possesso degli avversari e la propria squadra sta sviluppando un'azione di difesa.

In questa fase il portiere deve organizzare il reparto difensivo con comandi verbali brevi e chiari.

Come obiettivo, a seconda delle situazioni e della distanza della palla, difende la porta o lo spazio cercando di interrompere la manovra avversaria intercettando il pallone.



Fase offensiva

Quando la palla è in possesso della propria squadra e si sta sviluppando una manovra d'attacco.

In questa fase il portiere ha il compito di offrire supporto e appoggio se necessario ai compagni, organizzare la squadra evitando un eccessivo sbilanciamento del reparto difensivo.

Deve assumere una posizione in ragione della situazione che, in caso di perdita del possesso della palla, gli permetta di farsi trovare pronto per una risposta efficace.



Fase di transizione

E' il tempo che trascorre da quando una squadra perde il possesso della palla e l'altra inizia la propria manovra offensiva.

Un'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 un fallo commesso in attacco.

La fase di transizione del portiere.

Perciò la fase di transizione per quanto riguarda il portiere può essere divisa in due gruppi:



Transizione da palla inattiva

Quando il portiere effettua una ripresa del gioco con una rimessa dal fondo oppure con una punizione a favore concessa in area o nei suoi pressi.



Transizione con palla in gioco

Quando il portiere intercettando la palla in fase di difesa della porta (parata in presa alla figura o in tuffo) o in situazione di difesa dello spazio (uscita alta, bassa, o con i piedi), ha la possibilità di avviare immediatamente un'azione d'attacco.

Più è breve la fase di transizione, maggiori sono i pericoli creati agli avversari che possono essere sorpresi mal posizionati; di conseguenza esiste la possibilità concreta di sviluppare veloci azioni di contrattacco in parità o in superiorità numerica.

Spesso, anche ad alti livelli, si nota come alcuni portieri entrati in possesso della sfera, non sanno cosa fare, non hanno soluzioni tattiche ed i compagni delle fasce non si fanno vedere smarcati, cosicché dopo i canonici 6 secondi effettuano un lungo rilancio senza un obiettivo preciso.

Nel frattempo la squadra avversaria ha avuto modo di riordinarsi.

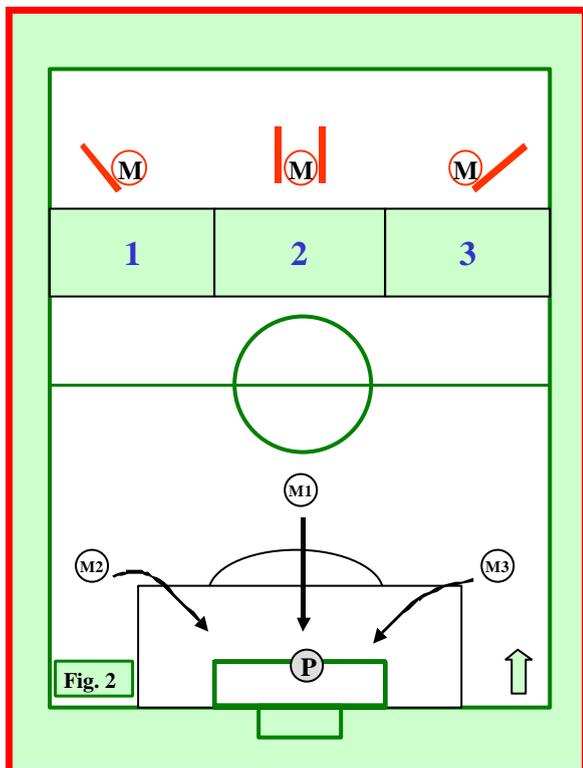
Risulta perciò evidente quanto è importante questa velocità d'esecuzione e di lettura della situazione.

Il portiere deve essere allenato a leggere ed agire in tali frangenti, diventando così un'ulteriore arma offensiva molto efficace per la propria squadra.

In questo caso l'obiettivo del preparatore è di proporre esercitazioni che prevedano per il numero 1 ancora prima di effettuare l'intervento, una conoscenza chiara della situazione, così da programmare in anticipo l'azione successiva che andrà ad eseguire una volta entrato in possesso della sfera.

Esercizio 1 (figura 2)

Il Mister lancia la palla verso P che deve giocarla verso il compagno indicato in modo visivo dal mister nella fase di volo della palla.



Se il braccio destro è alzato il portiere deve giocare a sinistra, altrimenti a destra.

Se entrambe le braccia sono alzate gioca la palla al centro.

Chi riceve deve controllare e rigiocare la palla verso P che nel frattempo ha ripreso la corretta posizione in porta.

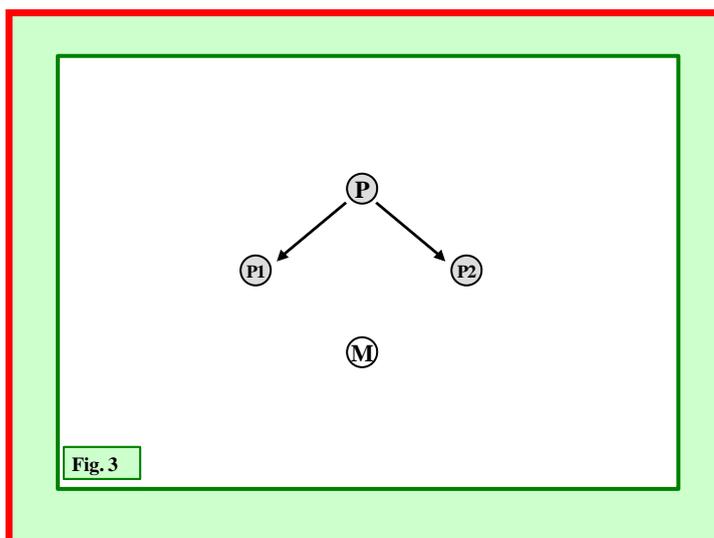
Chi da il comando può essere cambiato e pertanto può anche essere uno dei due portieri posizionati esternamente.

Il comando può essere associato anche ad un colore.

Inoltre per ricreare una situazione più simile alla gara l'allenatore può stabilire un comando vocale o visivo per indicare la situazione SOLO o UOMO.

In questo caso il portiere, se è solo, può effettuare il rilancio dopo aver controllato la palla, se invece è pressato da un UOMO deve rilanciare di prima.

Esercizio 2 (figura 3)



Il portiere scambia con P1 e P2.

Se il Mister alza il braccio destro indica che un ipotetico avversario proviene dalla sinistra del portiere e viceversa.

A questo punto il portiere, deve orientare il controllo della palla verso il lato libero e giocarla in quella direzione.

Come variante si può introdurre che con entrambe le braccia alte il portiere deve effettuare un rilancio lungo di prima, mentre con entrambe le braccia basse ha il tempo per controllare ed effettuare il rilancio.

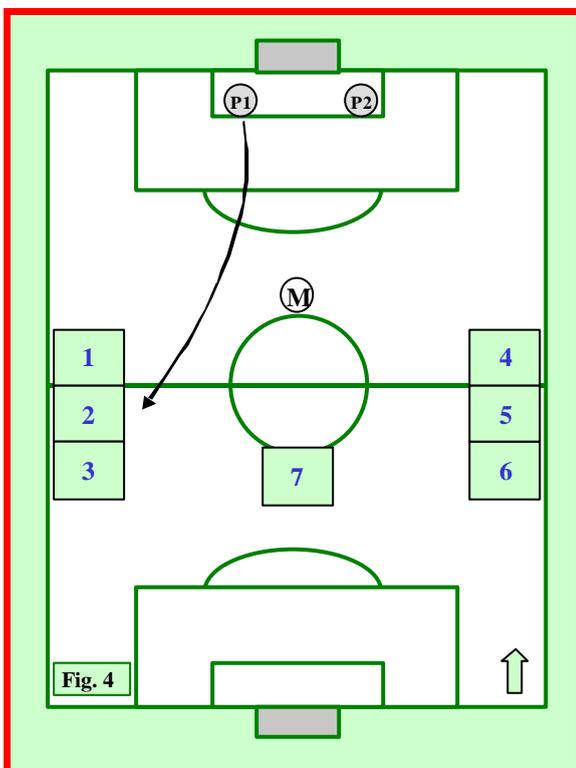
In situazioni di palla inattiva una ripartenza rapida è più difficilmente realizzabile, in quanto, se si è già recuperata la palla, l'unico modo per una veloce ripresa del gioco è l'appoggio ad un compagno, anche se spesso, la zona è trafficata da avversari che ne impediscono l'esecuzione.

Il rilancio richiede invece più tempo di esecuzione a causa delle fasi che ne compongono il gesto: il posizionamento del pallone, la rincorsa e il calcio della palla.

In questa situazione è importante che il portiere sia dotato di una buona forza e precisione di calcio con palla a terra.

Lo scopo è quello di ricercare i compagni avanzati più abili nel gioco di testa così da evitare rilanci casuali che spesso comportano la perdita del possesso di palla.

Esercizio 3 (figura 4)



Con i cinesini si definiscono delle zone di campo con quadrati aventi un lato che può variare dai 5 a 10 metri.

I portieri P1 e P2 in successione effettuano dei rilanci palla ferma a terra, cercando di farla cadere nel quadrato chiamato dall'allenatore.

Il rilancio può essere fatto sia come rimessa dal fondo (sulla linea dell'area piccola) ma anche simulando una punizione a favore concessa in area o nei suoi pressi, così da variare al massimo le zone di calcio.

Quando la palla rimane in gioco il portiere ha due possibilità d'intervento e d'azione:

□ CON LE MANI

L'esecuzione dell'intervento gli ha permesso di bloccare la palla con le mani; a questo punto il N° 1 può essere più o meno pronto ad effettuare un appoggio con le mani o un rilancio sempre con le mani o con i piedi verso i compagni.

Ciò è più facilmente realizzabile, quando il pallone è intercettato in uscita alta o bassa in quanto il corpo per inerzia si trova già proiettato verso la palla e la prosecuzione della corsa risulta naturale.

Alcuni allenatori hanno nei loro schemi questa situazione di ripartenza veloce del portiere, al quale viene richiesto, dopo aver intercettato il pallone, di correre fino al limite dell'area e rilanciare in corsa verso i compagni del reparto offensivo.



Questa ripartenza viene curata soprattutto quando si entra in possesso della palla dopo calci d'angolo o punizioni a sfavore dalla zona laterale.

Luca Marchegiani del Chievo è uno dei migliori interpreti di questa gestualità tecnico-tattica.

Per evitare questa pericolosa arma offensiva, nelle compagini più organizzate, il giocatore posizionato al limite dell'area pronto per calciare eventuale respinte corte, ha anche un compito difensivo, cioè quello di ostacolare il portiere disturbandolo con il proprio corpo e impedendogli di effettuare il rilancio immediato.

La ripartenza rapida, risulta più difficoltosa da eseguirsi quando il portiere effettua invece una parata di difesa della porta bloccando la palla, soprattutto se l'intervento è eseguito in tuffo; questo perchè la parata viene fatta in forma statica o acrobatica, e richiedono conseguentemente un maggior tempo per giungere al limite dell'area per effettuare il rilancio.

In questo caso, a meno che si sia in svantaggio e manchi poco al termine, si coglie l'occasione per fare respirare e salire la squadra per poi effettuare un rilancio con palla a terra o palla in mano alla ricerca dei compagni lontani; oppure in determinate situazioni, dopo aver fatto salire tutti, la squadra si riabbassa velocemente per poi ripartire con un'azione di possesso palla.

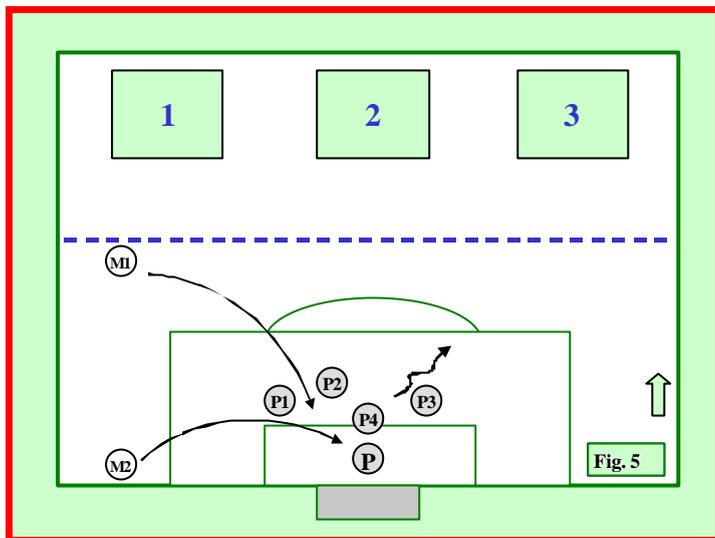
Effettuando una parata un tuffo, risulta perciò evidente che è più difficile cogliere successivamente scoperta e sbilanciata la squadra avversaria; può risultare perciò efficace e rapido in questo caso, appoggiare con le mani verso uno degli esterni per un rapido inizio di una azione manovrata.

Per avere un'efficacia elevata in fase di transizione, l'estremo difensore deve saper eseguire il rilancio in corsa sia con i piedi sia con le mani.

Questo, oltre ad offrire alla propria squadra una ripartenza più veloce, permette di effettuare un rilancio con una gittata maggiore evitando, nel caso di area affollata, il disturbo degli avversari.

Questo gesto tecnico, richiede una maggiore difficoltà di esecuzione che deve essere provata con esercitazioni specifiche in allenamento.

Esercizio 4 (figura 5)



Gara tra i vari portieri.

M1 o M2 calciano in area dei cross e il portiere P deve intervenire in presa alta, proseguire la corsa di qualche metro dopo l'atterraggio e calciare nel quadrato chiamato dall'allenatore.

I quadrati sono situati sulla $\frac{3}{4}$ opposta ed hanno un lato di circa 10 metri ciascuno.

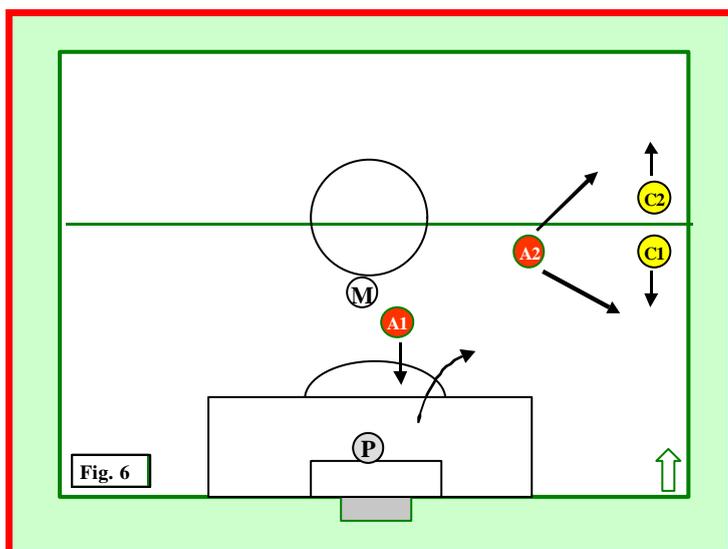
Gli altri portieri hanno il compito in prima battuta di disturbare il portiere nella fase di uscita e successivamente lo devono infastidire nell'azione di rilancio.

Se l'intervento è effettuato correttamente in presa vale 1 punto e se con il successivo rilancio, il portiere centra il quadrato chiamato, ne guadagna un ulteriore.

I portieri ciclano in sequenza uno dopo l'altro.

Vince chi al termine del numero di ripetizioni stabilite ha totalizzato il maggior numero di punti.

Esercizio 5 (figura 6)



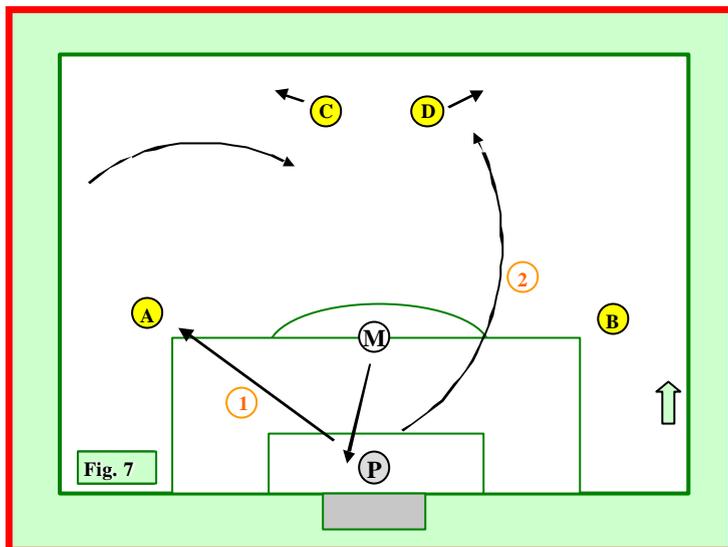
L'allenatore M calcia una palla verso il portiere P che viene attaccato da A1.

Nel frattempo i compagni C1 e C2 si spostano; il primo va incontro al portiere mentre C2 si alza oltre il centrocampo.

Il secondo attaccante A2 sceglie quale compagno pressare.

Il portiere deve controllare o giocare di prima il pallone verso il compagno non marcato.

Esercizio 6 (figura 7)



Il mister effettua dei tiri in porta.

Il portiere dopo aver effettuato la parata si rialza velocemente e se uno dei due esterni è girato verso di lui gli gioca la palla con un appoggio rasoterra (1) o con un rilancio rotolato.

Altrimenti va a cercare uno dei due attaccanti (2) con un rilancio a bilanciare o con i piedi (palla in mano).

Come variante si può inserire un difensore che va a marcare uno dei due tra C o D.

□ CON LE MANI

Quando invece la palla rimane "viva" cioè il portiere è in possesso ma non può bloccarla con le mani a causa di un passaggio indietro o perché si trova fuori area di rigore, le situazioni che si presentano possono essere di controllo, gestione e rilancio o appoggio, oppure di rilancio o appoggio di prima.

In entrambe i casi i rilanci non devono essere effettuati casualmente ma si deve cercare una trasmissione efficace con l'obiettivo primario di non perdere il possesso del pallone.



Nel caso in cui il N°1 è chiamato a gestire il pallone, la destrezza nella tecnica podalica offre una maggiore sicurezza ai compagni, che possono utilizzare il portiere, in caso di possesso palla, come scarico o, in situazione di difficoltà, come appoggio, costringendo gli avversari ad allungare ulteriormente la squadra nel tentativo di disturbarne l'azione.



Se invece l'estremo difensore è pressato da uno o più avversari, egli deve essere in grado di appoggiare di prima ad un compagno libero o rilanciare con sufficiente disinvoltura, non solo palloni rasoterra, ma anche rimbalzanti o con traiettorie particolari.

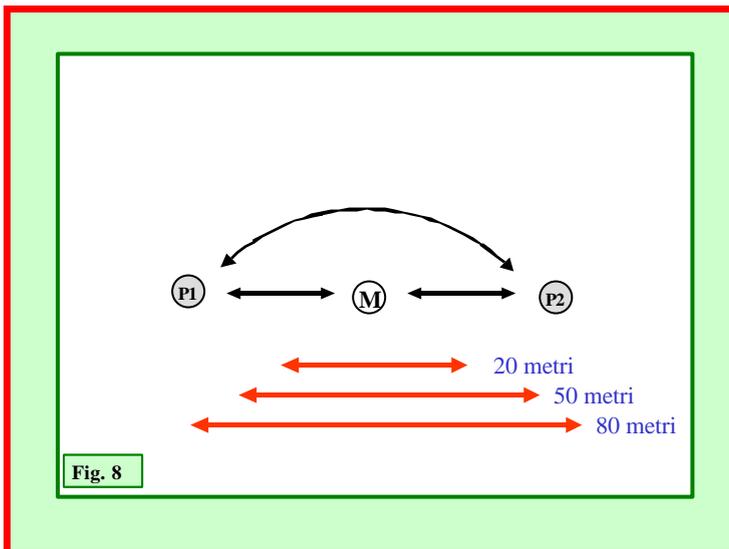
Lo sviluppo di questa abilità di scelta e di esecuzione deve essere allenata molto spesso e in condizioni di freschezza.

Ritengo perciò molto efficace e redditizio inserire nella fase di riscaldamento esercitazioni che richiedano attenzione e osservazione della situazione.

Inizialmente, per preparare i muscoli, anche in forma di riscaldamento, si effettueranno solo degli appoggi, successivamente quando i portieri sono più caldi, si passa all'esecuzione dei rilanci.

L'abilità di cercare un compagno, con buona precisione anche nei rilanci di prima intenzione, permette alla squadra di effettuare rapide risalite lasciando in fuorigioco gli avversari e contendendo in tutta sicurezza la sfera in zone lontane dalla porta.

Esercizio 7 (figura 8)



Due portieri P1 e P2 vengono posti inizialmente a 20 metri, poi a 50 ed infine a 80 metri l'uno dall'altro con l'allenatore in mezzo.

Il numero 1, devono inizialmente appoggiare e solo successivamente scavalcare il Mister con palloni a parabola.

Il Mister funge da supporto in fase di ricezione e da attaccante a disturbo in fase di trasmissione e le modalità di esecuzione possono essere così combinate:

- palla da compagno, appoggio al Mister al volo rilancio a compagno dopo controllo;
- palla da compagno, appoggio al Mister dopo controllo, rilancio a compagno di prima;
- da compagno e compagno tutto di prima intenzione o tutto dopo controllo.

Se si dispone di quattro portieri si possono fare lavorare a coppie, uno funge da appoggio e l'altro calcia verso l'altra coppia; successivamente si invertono le posizioni.

Da quanto visto precedentemente e come più volte ho avuto l'occasione di rimarcare nei precedenti articoli, il portiere moderno oltre ad essere il primo difensore è sempre più il primo attaccante che, grazie alle caratteristiche del ruolo, può essere sfruttato nei modi più variegati e che grazie alla flessibilità delle sue azioni, può offrire un'arma in più nelle situazioni offensive."

Alcune foto dei portieri sono prese dal sito www.inter.it

CLAUDIO RAPACIOLI

Allenatore di base

Staff Tecnico Brescia Calcio

Preparatore Portieri Prima Squadra Brescia Calcio