

**IL NUMERO 1**

## Capacità coordinative, approccio e impostazione per le palle alte.

A cura di **CLAUDIO RAPACIOLI**

*Teoria e didattica per l'insegnamento dell'uscita del portiere su palla alta.*

In questo terzo articolo iniziamo ad esaminare le uscite su palla alta. Per una migliore comprensione dei concetti esposti, a chi non lo avesse già fatto, si consiglia la lettura di "Come, quando e perché uscire dai pali" apparso sul primo numero del magazine, dove venivano esposti i concetti generali sulle uscite.

Come già accennato nel calcio moderno l'abilità del portiere sulle palle alte è molto importante. Psicologicamente l'abbandonare la porta per andare alla conquista, senza margine di errore, di un pallone conteso da compagni ed avversari, ha un risvolto molto importante, cioè, abbandono il mio obiettivo di difesa primario, la porta, e cerco di anticipare gli attacchi avversari prevenendo le loro conclusioni. Questo significa assumersi maggiori rischi di errore ma dimostra spiccata personalità, qualità che in un portiere deve abbondare. Per eseguire un uscita vengono richieste tempestività, decisione, coraggio, sicurezza oltre a doti tecniche e percettive.

Fino alla categoria esordienti, è forse prematuro parlare di uscite alte, la mancanza di forza nei giocatori impedisce loro di eseguire cross e lanci alti ed ai portieri di saltare per intercettarli.

Ritengo per questo, che fino ad allora l'attenzione deve essere rivolta allo sviluppo delle capacità coordinative che interessano questo fondamentale tecnico.

In modo particolare in questa fase le capacità maggiormente coinvolte sono:

### **Capacità di ritmizzazione.**

Permette di trovare i corretti passi di spostamento per arrivare al giusto punto di intercettazione della palla.

### **Capacità di percezione spazio-temporale.**

Permette di valutare le distanze, il tempo, il ritmo e le traiettorie di partenza e di arrivo della palla.

### **Capacità di accoppiamento e combinazione.**

Permette di avere una buona coordinazione motoria necessaria ad intercettare correttamente la palla.

Successivamente per le uscite alte entreranno in gioco anche altre capacità coordinative, quali quella di differenziazione muscolare, quella di adattamento e trasformazione e soprattutto la capacità di anticipazione motoria.

L'analizzatore ottico è quello più direttamente chiamato in causa ed è coadiuvato da quello cinestetico e vestibolare che permettono al portiere di valutare la posizione del proprio corpo nello spazio, e i vari momenti della traiettoria: partenza, parabola, velocità.

In particolare, il miglioramento della capacità di percezione spazio-temporale ha come obiettivo il permettere al portiere di valutare prima possibile i dati della situazione allo scopo di elaborare una sempre più rapida risposta motoria.

Le cause degli errori di intercettazione della palla provenienti da traiettorie alte o rimbalzate, sono da ricercare in una errata percezione e rielaborazione di tipo neuro-motoria (tempi o punti di caduta della palla). Questi errori sono molto frequenti al di sotto dei 12 anni; a questa età normalmente il giovane incomincia ad avere una percezione dei propri segmenti corporei e dovrebbe incominciare ad avere una maggiore conoscenza del proprio corpo. Nel giro di circa 2 anni dovrebbe comunque eliminare gli elementi di disturbo così da diminuire il numero degli errori commessi. Tuttavia, qualche residuo errore potrebbe essere dovuto negli anni successivi alla variazione della struttura e della muscolatura che potrebbero indurre a qualche incertezza di valutazione e comunque questo non deve avvenire oltre i 16 anni.

Per comprendere l'errore commesso dal portiere è necessario capire cosa non va nelle varie azioni del progetto motorio attuato:

- Se pone il proprio corpo sempre nel modo corretto,
- Se anticipa la fase di avvicinamento alla palla,
- Se valuta correttamente ed in tempo utile la profondità e la velocità della palla
- Se sbaglia la valutazione solamente di qualche tipo di traiettoria o solamente quelle che provengono da una determinata zona di campo.

Come già accennato, in una programmazione pluriennale, si deve incominciare con una serie di esercitazioni propedeutiche ad istruire il nostro giovane portiere alla valutazione delle traiettorie alte abbinate alle altre capacità coordinative. Si tenga presente che in tutte le altre situazioni la valutazione delle traiettorie risulta facilitata da fattori di riferimento fissi, ad esempio su un tiro, il campo e le sue linee, mentre in questo caso la sfera risulta sospesa senza alcun corpo fisso di riferimento che possa aiutare a **leggerne la traiettoria**. Solo l'esperienza e la continua esercitazione abbinata ad una buona coordinazione di intervento permetterà al nostro allievo di eseguire interventi che lo faranno sentire il dominatore dell'area di rigore.

Nella strutturazione delle esercitazioni si deve osservare il percorso dal semplice al complesso per poi arrivare allo speciale (situazioni di giuoco), partendo con le seguenti progressioni:

- Esercitazioni a secco (senza palla)
- Esercitazioni con palla più piccola
- Esercitazioni con palla normale

Le esercitazioni con la palla vengono proposte con la seguente progressione:

- palla in mano al portiere
- palla autolanciata
- palla in mano all'allenatore

E successivamente per le uscite alte:

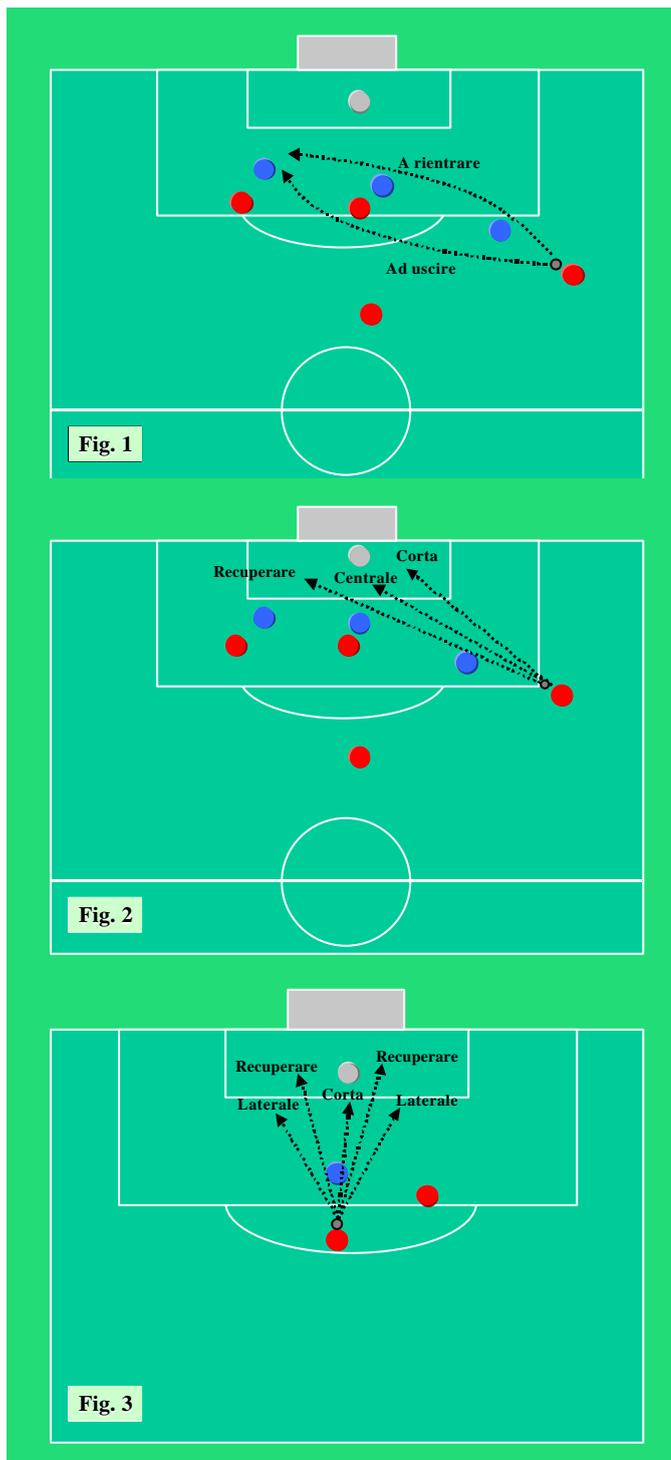
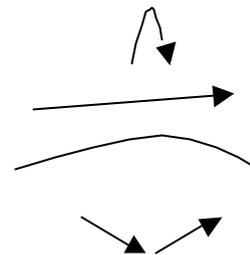
- Esercitazioni con avversari e compagni passivi
- Esercitazioni con avversari e compagni attivi

Prima di passare alle varie componenti del gesto tecnico ritengo utile analizzare le varie traiettorie della palla che il portiere deve sapere valutare e che devono essere proposte nelle esercitazioni di approccio.

## Traiettorie

Le traiettorie aeree hanno due componenti: Verticale (altezza) e Orizzontale (distanza), possiamo perciò distinguerle in 4 diversi tipologie:

Quando prevale la componente verticale	<b>CAMPANILE</b>
Quando prevale la componente orizzontale	<b>TESA</b>
Quando le due componenti si equivalgono	<b>PARABOLICA</b>
Quando la palla batte in terra e rimbalza alta	<b>RIMBALZATA</b>



Inoltre le traiettorie tese o paraboliche possono essere oltre che diritte, anche a rientrare o ad uscire rispetto alla porta (vedi Fig.1).

A seconda del punto di intercetto e della provenienza rispetto alla posizione di partenza del portiere le traiettorie possono essere:

**DA PALLA LATERALE** (vedi Fig.2)

**CORTA** - Il piede di stacco e il busto sono frontali alla palla.

**CENTRALE** - Lo stacco è con il piede parallelo alla corsa e il busto rivolto verso la palla

**RECUPERARE** - Il piede è opposto alla direzione di provenienza della palla mentre il busto è rivolto a quest'ultima.

**DA PALLA FRONTALE** (vedi Fig.3)

**CORTA CENTRALE** - Il piede di stacco e il busto sono frontali alla palla.

**LATERALE** - Il piede è obliquo rispetto alla provenienza della palla mentre il busto è frontale

**RECUPERARE** - Il piede è opposto rispetto alla provenienza della palla mentre il busto è rivolto a quest'ultima

Dopo aver analizzato le varie traiettorie che la palla può assumere possiamo ora ad analizzare le varie componenti del gesto tecnico.

### Postura e posizioni.

Per le motivazioni precedentemente esposte, ritengo sia prematuro, in questa fase, insegnare al portiere le posizioni da assumere in ragione dello stato e della posizione della palla, dei compagni, degli avversari che ritengo essere parte più strettamente legate all'allenamento delle palle alte.

Ritengo però, sia doveroso sottolineare, come la postura deve essere alta e pronta per permettere al portiere di spostarsi rapidamente ad intercettare il pallone. (Foto a pagina successiva)



In questa fase è inoltre importante insegnare al giovane portiere di non farsi attrarre nella postura e nello sguardo solo dalla palla e di mantenere una posizione intermedia e un campo visivo il più possibile ampio.

Il suo corpo, in occasioni di traiettorie laterali, non deve essere girato totalmente verso la palla, ma mantenere un angolo di 15-20° rispetto alla linea di porta, allo scopo di vedere sia chi calcia ma soprattutto lo sviluppo della situazione nelle altre zone del campo.

E' importante curare questo particolare nella fase di partenza degli esercizi di approccio.

## Spostamenti

I tipi di spostamento che il portiere deve conoscere per giungere nel punto di stacco (vedi Fig.4):

- Frontali in avanzamento o a recuperare
- Diagonali a incontrare o a recuperare
- Laterale

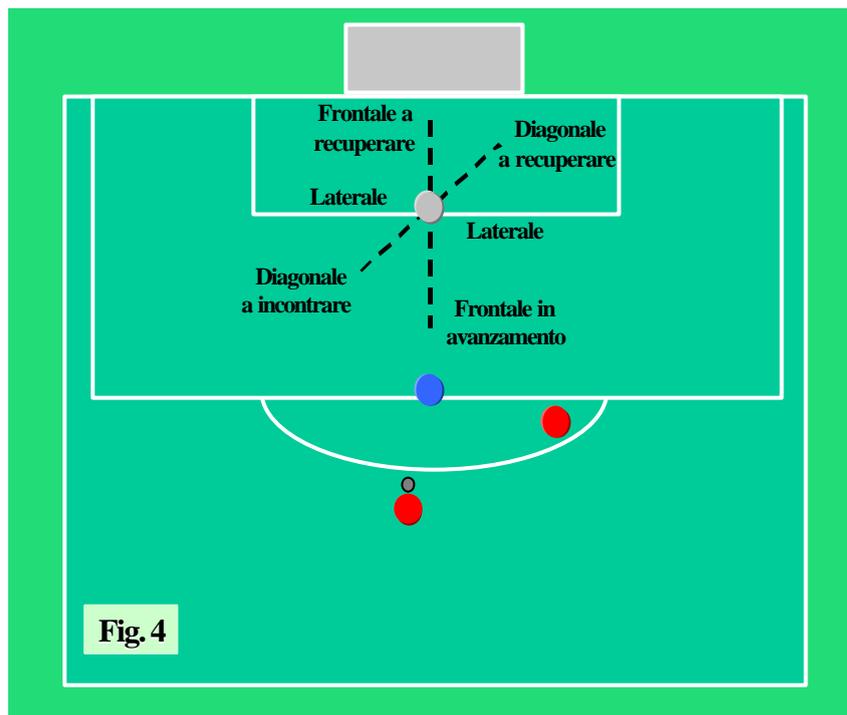
A seconda della distanza dal punto di stacco e della velocità della palla, gli spostamenti possono essere eseguiti sia in piede scaccia piede che in passo incrociato.

I passi devono essere brevi e veloci, così da permettere, in caso di necessità, rapide variazioni al progetto motorio, che risulterebbero invece più difficili nel caso venissero utilizzati passi troppo lunghi.

Gli spostamenti con il passo incrociato hanno come caratteristica il primo passo che deve essere eseguito con la gamba opposta al lato di spostamento (Foto a lato).



La tipologia di spostamenti più difficili da apprendere sono però quelli su palle a recuperare. In questa fase il portiere deve essere abituato a non indietreggiare piatto, ma utilizzando sempre il passo incrociato mantenendo sempre lo sguardo fisso nella direzione di provenienza della palla. Questo permette al portiere di trovare il giusto tempo e la giusta coordinazione per intercettare la palla.



## Esercitazioni



1) Spostamenti con passi obbligati nei paletti avanti, laterali, diagonale, indietro, incrociato, sia in piede scaccia piede sia con passo incrociato. (Foto a fianco)

2) Skips vari su paletti oppure over con direzione avanti, laterale, diagonale, indietro, incrociato oppure combinate (2 avanti 1 indietro). (Foto a pagina successiva)



3) Circuiti vari da eseguirsi con tutti i tipi di corsa e direzione composti da slalom tra paletti e appoggi obbligati nei cerchi.



4) Esercitazioni di corsa frontale, laterale, incrociata, a recuperare che prevedano il superamento di un ostacolo tipo over, sia in piede scaccia piede che con passo incrociato.

5) Vari tipi di corsa nei cerchi.

## Tipi di stacco

Lo stacco su palla alta può essere effettuato da fermo o dopo una corsa di caricamento.

Lo stacco da fermo viene di solito utilizzato quando il portiere si trova già sulla traiettoria della palla e non è ostacolato da avversari. (Foto a sinistra)

In tutti gli altri casi è da preferire lo stacco a un piede sia da fermo che dopo il passo di caricamento. (Foto a destra)

Lo stacco deve sempre essere effettuato utilizzando gli avampiedi.

Inoltre il portiere deve saper gestire gli scontri fisici che possono avvenire nelle tre fasi dell'uscita, anche se è proprio nella fase di stacco dove gli impatti con gli avversari e con i compagni sono più frequenti.

Per avere una migliore resistenza al contatto è consigliabile eseguire lo stacco sulla corsa così da sfruttare al massimo la forza d'inerzia della fase di volo per contrastare gli avversari, cosa che non avviene quando il portiere stacca da fermo e nella quale potrebbe essere più facilmente disturbato nell'azione di spinta.

## Esercitazioni

- 1) Eseguire dei salti in avanti, indietro, diagonale, laterale tra i cerchi o paletti posti a terra con piedi pari.
- 2) Esercitazioni di passo saltellato a singolo o doppio appoggio.
- 3) Abbinare agli spostamenti avanti, indietro, laterale, diagonale, saltelli finali o intermedi su over in tutte le direzioni e con lo stacco sia a piedi pari che con uno solo.
- 4) Eseguire degli stacchi alternati a destra e a sinistra utilizzando come riferimento una riga del campo.

## Coordinazione

La coordinazione dei vari segmenti corporei è una delle doti indispensabili per eccellere nelle uscite alte e la capacità di abbinarli permette di trovare i migliori tempi di stacco e di intercetto della palla.

L'abbinamento corretto della gamba di stacco e degli arti superiori è garanzia di interventi di successo oltre che fungere da protezione negli scontri fisici con gli avversari.

Per migliorare questa qualità dopo gli iniziali esercizi coordinativi a secco (senza palla) visti precedentemente, possiamo introdurre esercitazioni eseguite con l'utilizzo di palline da tennis, o con palloni di dimensioni ridotte (es. N.3) allo scopo di non disturbare l'apprendimento della coordinazione motoria con un oggetto di dimensioni troppo grosse da afferrare. Dopo la progressione eseguita con palla in mano al portiere e successivamente autolanciata, si passa alla fase dove la palla è lanciata dall'allenatore.

In questo caso le traiettorie proposte possono essere sia frontali che laterali.

Come accennato, in questa fase, dobbiamo prestare attenzione alla coordinazione del ginocchio alzato in base alla zona di provenienza della palla e in base all'avversario eventualmente da contrastare.

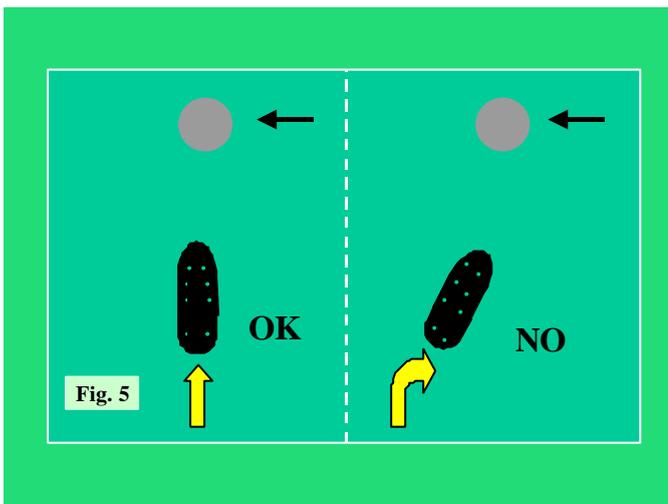
Nel caso di palla frontale in assenza di avversari si privilegi la gamba più forte.

Nel caso sopraggiungano avversari è consigliabile utilizzare per lo stacco la gamba opposta al lato di provenienza degli stessi, così da avere il ginocchio a protezione del corpo tenendo inoltre esterni i giocatori accorrenti.

Nel caso di palla proveniente dalla zona laterale con una traiettoria corta o centrale, se la palla proviene da sinistra la gamba di spinta è la sinistra e viene alzato il ginocchio destro, viceversa se la palla proviene da destra.

Questo permette di mantenere un equilibrio di volo maggiore, una efficace resistenza al contatto con l'avversario e una buona coordinazione per l'impatto con la palla che deve sempre avvenire con il busto posto frontalmente rispetto al lato di provenienza.

Quando si stacca su una palla laterale dopo che si è eseguita una corsa non frontale rispetto alla traiettoria di arrivo della palla, bisogna prestare attenzione che il piede di spinta sia diritto rispetto alla corsa e non alla palla. Questo è uno degli errori che vengono commessi più spesso e che incide notevolmente sull'efficacia e la coordinazione di stacco (vedi Fig.5).



il corpo, nel momento della spinta salgono dritte verso il pallone contribuendo così ad aumentare la spinta e coordinazione del gesto tecnico.

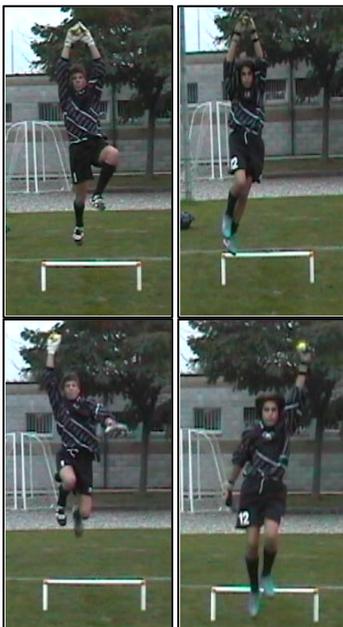
Nel caso la palla assuma una traiettoria a recuperare, se il portiere è intenzionato a deviare il pallone, la gamba di spinta sarà opposta al lato di provenienza della sfera, mentre il braccio utilizzato per l'intervento sarà quello omologo.

Se invece vuole intervenire in presa, per lo stacco si utilizzerà la gamba omologa al lato di provenienza della palla e quella opposta per l'equilibrio e la difesa dagli avversari, con una torsione del busto, nella fase di galleggiamento, verso la direzione di provenienza della palla.

Su questo tipo di traiettoria è assolutamente da evitare lo spostamento e lo stacco piatto, in quanto non riesce a fornire sufficiente velocità di traslocazione ed una efficace forza e coordinazione nella fase di spinta.

Nella fase di caricamento le braccia vanno tenute lungo il corpo, nel momento della spinta salgono dritte verso il pallone contribuendo così ad aumentare la spinta e coordinazione del gesto tecnico.

## Esercitazioni



1) Esercitazioni di stacco e presa su palla o pallina inizialmente con palla in mano poi autolanciata sia da fermo che in movimento sia con stacco a 1 che a 2 piedi.

2) Esercitazioni con pallina da tennis curando la coordinazione gamba braccio. Inizialmente viene richiesto di alzare una gamba a piacere abbinata ad una presa a due mani. Successivamente con presa a due mani e gamba da alzare precedentemente stabilita dall'allenatore. (Foto a lato).

Si passa poi allo stacco coordinato e presa della pallina a 1 mano con combinazione diritta o incrociata. (Presa mano destra con alzata della gamba destra, presa a mano sinistra con alzata gamba sinistra, presa a mano destra con alzata gamba sinistra e presa mano sinistra con alzata gamba destra). (Foto a lato).

Le seguenti esercitazioni vanno eseguite sia con traiettoria frontale che laterale. Dapprima libere, successivamente inserendo un ostacolino per lo stacco.

3) Eseguire le esercitazioni viste per gli spostamenti ed i salti con la progressione di palla vista precedentemente.

4) Esercitazioni di presa della palla dopo, giri su se stessi, capovolte, saltello su ostacolino, dopo essersi seduto, sdraiato o rotolato ecc.

## Comunicazione

Allo scopo di evitare inutili scontri con i compagni ed ottenere così una protezione dagli stessi nei confronti degli avversari si deve fin dalla giovane età abituare il portiere a “chiamare la palla”.

La chiamata deve essere effettuata prima possibile, l'ideale sarebbe quando il portiere decide di intervenire prima di iniziare qualsiasi altro gesto comunicando le proprie intenzioni.

Il comando scelto (Es. MIA, LASCIA, ecc.) deve essere comunque breve, semplice ed inequivocabile, così da evitare inutili scontri con i compagni ed ottenere dagli stessi sia protezione fisica, attraverso blocchi e coperture, sia protezione della porta che in questa fase viene lasciata sguarnita.

## Intercettazione

L'intercettazione della palla può essere fatto in:

**PRESA** - Portando o meno durante in fase di atterraggio la palla al corpo

**DEVIAZIONE o RESPINTA** - Può essere eseguita con 1 o 2 pugni oppure a mano aperta.



Nel caso di intervento in presa le mani andranno poste come nella classica presa a “pollici dentro” e successivamente se non si è disturbati la palla deve essere portata al petto.

Se invece esiste una situazione di confusione è consigliabile tenere la palla al di sopra della propria testa e di quella degli avversari. (Foto a lato)

L'intercettazione della palla deve essere sempre fatto tenendola davanti al viso così da avere sempre lo sguardo sul pallone.

Come già accennato, le braccia devono salire parallele al corpo e non dall'esterno dove potrebbero essere urtate da altri giocatori pregiudicando così l'efficacia dell'intervento oltre a fornire una minore coordinazione e spinta in fase di caricamento.

Se la palla avesse una traiettoria a campanile le mani vanno messe parallele al terreno allo scopo di offrire la maggior superficie possibile per l'impatto della palla.



Nel caso di respinta a 1 pugno, è utile abituare il portiere ad utilizzare il braccio che non colpirà la palla come mirino così da avere più equilibrio e una maggiore sicurezza di intervento. (Foto a lato)

Anche per le deviazioni con la mano o con il pugno la progressione didattica è la stessa dei tuffi. Inizialmente con palla autolanciata e successivamente lanciata dall'allenatore. Le posizioni di partenza saranno da decubito, seduto, ginocchio, ½ ginocchio e in piedi.

La respinta a uno o 2 pugni deve essere effettuata colpendo la palla nella emisfero inferiore così da dare alla sfera una traiettoria alta e con punto di caduta lontano dalla porta, allo scopo di permettere al portiere un veloce riposizionamento tra i pali.

L'escursione del braccio che colpisce la palla non deve essere eccessiva, sono sufficienti pochi cm, di solito 20, per effettuare un buon intervento, questo al fine di evitare sbilanciamenti creati con movimenti troppo ampi, che rischierebbero di far perdere al portiere la coordinazione per l'intervento sulla palla.

## Atterraggio

Se viene effettuato un intervento in presa al momento dell'atterraggio il portiere deve chiudersi e togliersi al più presto dal punto di discesa allo scopo di evitare contrasti con eventuali avversari accorrenti. Questo permette inoltre di essere pronto a dare il via immediatamente all'azione di ripartenza.

Inoltre, sempre nel caso di intervento in presa, il portiere deve essere in grado di cadere a terra o tuffarsi senza perdere il possesso della palla nel momento di impatto con il terreno. Ritengo perciò necessario aggiungere alle varie esercitazioni anche la variante che preveda l'atterraggio con caduta.

Per evitare al massimo traumi alla schiena, l'allenatore deve prestare attenzione affinché l'atterraggio venga effettuato non sui talloni, bensì sugli avampiedi, che permettono di ammortizzare meglio il contatto con il terreno.

Anche ad un intervento eseguito in respinta o in deviazione può essere abbinato l'atterraggio o l'esecuzione in caduta. In questo caso il portiere deve essere rapidissimo a rialzarsi e riprendere immediatamente la corretta posizione.

### Esercitazioni riepilogative per la valutazione delle traiettorie.

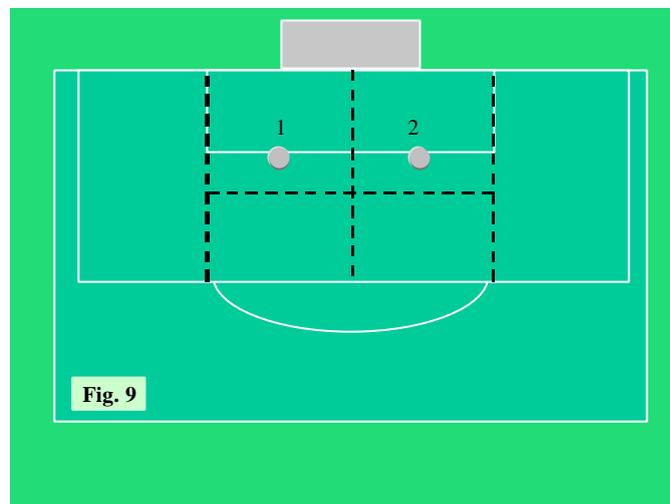
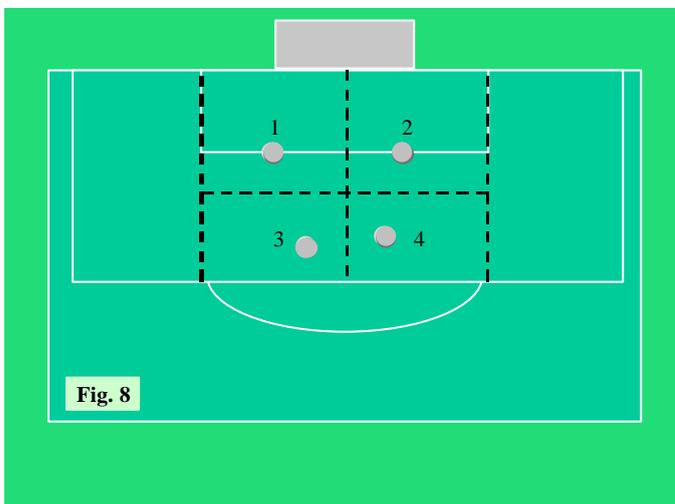
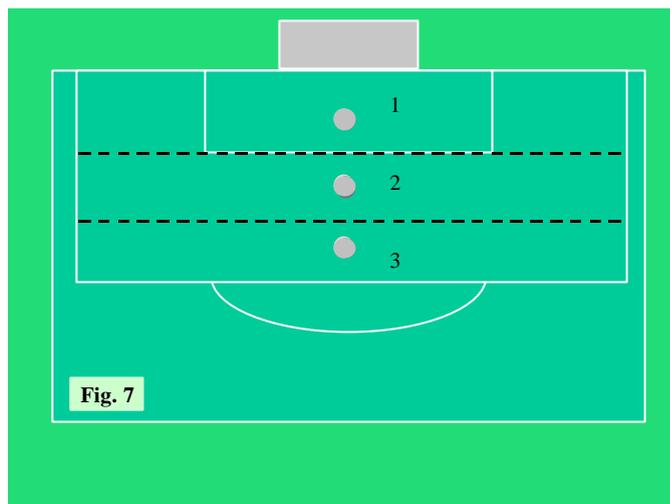
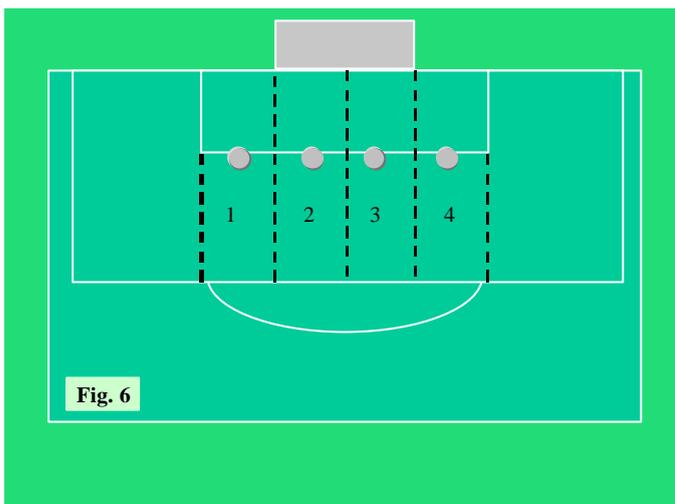
- 1) Lancio del pallone con una o due mani da parte del portiere e ripresa prima o dopo rimbalzo, oppure dopo aver eseguito una giravolta, capriola, rotolata, essere passato sotto la palla o avere eseguito una scatto in vai e torna di pochi metri.
- 2) Il portiere lancia o calcia la palla verso l'alto e a seconda delle indicazioni, dovrà individuare i punti fondamentali della traiettoria, partenza, fase ascendente, stallo, fase discendente, impatto al terreno. L'individuazione viene fatta con battiti di mano, chiamate vocali o saltelli.
- 3) L'allenatore lancia il pallone in alto e il portiere deve porre un cerchio a terra nel punto dove prevede cadrà la palla. Proporre questo esercizio con tutte le traiettorie e le direzioni di provenienza viste precedentemente.
- 4) Esercitazioni con 2 o più palloni lanciati contemporaneamente per la valutazione della velocità e dei concetti di anticipo, ritardo e simultaneità. Il portiere deve intervenire a seconda di quanto stabilito sul pallone più veloce o più lento, più alto e più basso, oppure ancora su quello che tocca prima terra ecc.
- 5) L'allenatore lancia il pallone e il portiere deve posizionarsi fermo in piedi nel punto di caduta della palla. Successivamente la palla sarà intercettata in ginocchio, poi da seduto ed infine in tuffo. Proporre anche questo esercizio con tutte le traiettorie e le direzioni di provenienza viste precedentemente. (Foto sotto)



- 6) L'allenatore lancia delle palline da tennis e il portiere con un cono in mano deve raccoglierle a seconda di quanto stabilito precedentemente. Ad esempio, con i piedi a terra oppure sullo stacco, con una o due mani. (Foto a lato)

7) Esercitazioni a coppie con spostamenti frontali, laterali e diagonali. Inizialmente con un pallone a coppia successivamente con due.

8) Dividere l'area in vari segmenti sia verticali che orizzontali o a quadrati, tanti quanti sono i portieri a disposizione. L'allenatore lancia il pallone o la pallina. Deve intervenire solo il portiere assegnario del segmento in cui la palla cadrà, mentre gli altri dovranno rimanere immobili. Si possono variare le posizioni di partenza da in piedi, ginocchio, seduto. (Vedi Fig.6, 7 e 8).



9) Simile al precedente viene divisa l'area in 4 settori e i portieri sono solo 2. Devono intervenire nel quadrato davanti o dietro a quello di partenza. (Vedi Fig.9)



**SI RINGRAZIA L' U.P. S. GIUSEPPE CALCIO DI PIACENZA PER LA CONCESSIONE DELLE STRUTTURE DOVE SONO STATE SCATTATE LE FOTOGRAFIE, IL MISTER ROBERTO ZERMANI ED I PORTIERI ALEX CORBELLINI E FEDERICO CAMPOMINOSI PROTAGONISTI DELLE IMMAGINI.**

#### BIBLIOGRAFIA

- Marella, Bezerra, Risaliti  
- Christian Ferrante  
- Alessandro Musicco

Preso altra frontale in giovani portieri - Notiziario tecnico F.I.G.C.  
Il Re dell'area - Rivista Nuovo calcio  
I bambini e le traiettorie - Rivista Nuovo calcio