

**CORSO DI SPECIALIZZAZIONE PER ALLENATORI PORTIERI  
PRIMA SQUADRA E SETTORE GIOVANILE**



**DALL'APPRENDIMENTO MOTORIO ALL'ESECUZIONE  
TECNICA APPLICATA NEL CONTESTO GARA**

**LORENZO FATTORI**

# DALL'APPRENDIMENTO MOTORIO ALL'ESECUZIONE TECNICA APPLICATA NEL CONTESTO GARA

## INDICE DELLA TESI

- 1** INTRODUZIONE pag 3
  - 2** CAPACITA' COORDINATIVE E ADATTAMENTI SPECIFICI pag 4
  - 3** CENNI SULL'INTERAZIONE DEI METODI DI INSEGNAMENTO pag 10
  - 4** TECNICA COME FILO CONDUTTORE NELL'EVOLUZIONE DEL PORTIERE pag 11
  - 5** TECNICA, PREVENZIONE E INCOLUMITA' FISICA pag 16
  - 6** TRA METODO E PERCORSO DI INSEGNAMENTO: L'INDIVIDUAZIONE DELLA PROGRESSIONE pag 20
  - 7** APPLICAZIONE DELLA TECNICA E COMPrensIONE DEL GIOCO pag 35
  - 8** METODO GLOBALE E RICONOSCIMENTO DELL'ATTO MOTORIO FINALIZZATO pag 50
  - 9** FONDAMENTALI TECNICI RICONOSCIUTI DALLA COMM. ALL. PORTIERI SETTORE TECNICO FIGC pag 53
- bibliografia pag 55



# 1 INTRODUZIONE

In un'epoca dove l'esterofilia rischia il sopravvento, dove ciò che è importato si preferisce per pura convinzione o per sudditanza, mi sento legato ancor più ai nostri colori, alle nostre tradizioni, ai nostri profumi, ai nostri sapori, al nostro calcio...

Un dovere e un onore è tramandare anche solo una parte minima di quella che per anni è stata la "scuola" italiana dei portieri, dove nulla era casuale, dove ogni movimento era misurato, dove ogni passo pareva contato. La tecnica del portiere veste ancora i nostri colori, rappresenta sempre la nostra tradizione calcistica. Ancora oggi.

Sì, perché poi mi piace immaginare quanto noi (tremendamente italiani...) ci soffermiamo in campo a cogliere i particolari, non ci accontentiamo dell'unica soluzione, spostiamo le dita sul pallone di mezzo centimetro, o ruotiamo di un nulla la punta del piede in direzione del tuffo, curiamo il dettaglio, discutiamo su una finezza che forse da altre parti neppure se ne conosce l'esistenza.

Siamo capaci di fermarci in una piazzola di sosta in autostrada e fare uno schizzo su un pezzo di carta pur di non veder sfumata l'idea appena sopraggiunta per l'esercizio di domani.

Siamo amanti del bel riuscito, della tecnica, siamo italiani.

Tecnica è un termine derivante dal greco (techne), e che fa riferimento al "saper fare", ossia alla capacità pratica di operare per raggiungere un dato scopo, basata sulla conoscenza ed esperienza del modo in cui è possibile raggiungerlo. In sostanza la tecnica rappresenta la soluzione ideale al come fare, sia in termini di efficienza che in termini di efficacia. Essere efficaci concede l'opportunità di raggiungere i risultati voluti in maniera operante e risolutiva, dal punto di vista soggettivo e oggettivo. Per il numero uno risultare efficaci è una priorità assoluta e tale concetto si lega all'espletazione motoria di qualsiasi gesto, sia esso difensivo oppure offensivo. Essere efficienti altresì, rimanda ancor più (dell'essere efficaci) all'etimologia linguistica del termine tecnica (basata sulla conoscenza ed esperienza). Se un movimento efficace risulta tale perché "arriva al dunque", quello efficiente appaga il concetto del raggiungimento dello scopo al pari della ricerca della fluidità e dell'economia. Un atto motorio di alta efficienza si definisce (nelle scienze che studiano il movimento umano) "prassia", ovvero gesto redditizio ed economico tale da raggiungere lo scopo prefissato col minimo dispendio energetico e con totale esclusione di movimenti superflui (sincinesie). L'addestramento della tecnica è proprio mirato all'eliminazione di gesti superflui e dispendiosi e all'efficienza esecutiva in ciascuna situazione che in gara può presentarsi.

Il calcio però, presenta con irregolare frequenza stimoli tra loro diversi, oppure simili per impostazione ma con differenze di sviluppo, ai quali il portiere non sempre riesce a dare una risposta lineare e di massimo rendimento economico in termini di movimento. Ecco che allora la linea di confine tra l'efficienza e l'efficacia non è per nulla invalicabile, anzi labile e poco marcata.

Tutti gli sport di situazione presentano delle imprevedibilità, le quali attraverso la padronanza tecnica possono essere arginate, ma solo insieme alla conoscenza del gioco possono essere veramente riconosciute e spesso scongiurate. Ad ogni modo, più si conosce la tecnica più si hanno strumenti di vantaggio e questo vale per tutti i ruoli nel calcio, ancora più in generale per qualsiasi sport.

Addestrare (la tecnica), verbo che può apparire duro e militaresco, è in realtà nella sua etimologia chiaro e ben spiegato: ad - destrare, ovvero rendere destro, semplicemente portare l'allievo ad essere abile dal punto di vista esecutivo.

La tecnica si insegna, dal latino "insignare", imprimere segni (nella mente), segni in grado di elevare il livello di conoscenza e apprendimento.

Come non affermare quanto quotidianamente noi (gli allenatori dei portieri orgogliosamente italiani) la tecnica la alleniamo. Allenare, ossia conferire lena, capacità, destrezza attraverso la continua esercitazione.

Le abilità tecniche del portiere contemplano una serie di gesti definiti, affinati, specializzati e altamente codificati, che soddisfano nettamente il criterio efficienza - efficacia, ma che debbono essere appresi e compresi da parte dell'esecutore e sapientemente insegnati, addestrati e allenati da parte dell'allenatore.

## 2 CAPACITA' COORDINATIVE E ADATTAMENTI SPECIFICI

Prima di introdurre le modalità di insegnamento, è opportuno accennare quanto il patrimonio motorio individuale possa essere strettamente correlato all'esecuzione tecnica.

Ogni gesto tecnico del portiere sarà quindi determinato dal livello coordinativo, ossia dalla capacità di gestire e ordinare correttamente il proprio movimento.

Le capacità coordinative, sono definite come capacità dell'uomo, determinate primariamente da processi di controllo e regolazione dei movimenti, che mettono l'atleta in grado di controllare, con sicurezza ed economia, le sue azioni motorie sia in situazioni prevedibili (stereotipate) sia in situazioni imprevedibili (variabili) e di apprendere movimenti sportivi in modo relativamente rapido (Weineck, 2009).

La coordinazione nella sua più completa evoluzione si consolida tramite varie tappe motorie che si succedono durante lo sviluppo cognitivo e somatico del soggetto. Gli schemi motori di base, quali camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, calciare, arrampicarsi, scendere, strisciare, rotolarsi, ecc., rappresentano qui pre-requisiti funzionali che l'individuo dispone per completare, soddisfare, adeguare e potenziare l'esigenza motoria.

Vengono definiti schemi "di base" in quanto innati e in virtù della loro funzione, legati alla sopravvivenza.

Si possono catalogare alcune capacità coordinative prioritarie e globali che vengono definite **capacità coordinative di base**, ed altre più complesse e derivate definite **capacità coordinative speciali**.

L' **apprendimento motorio** (che permette al soggetto di apprendere tramite l'esecuzione di un gesto motorio ripetuto, nuovi movimenti), il **controllo motorio** (che permette al soggetto di regolare e controllare il movimento in modo tale da modularlo in funzione alla prestazione richiesta), e l'**adattamento e trasformazione** (che permette al soggetto di adattare e trasformare il movimento davanti ad un cambiamento di richiesta, senza variazione di risultato), sono definite capacità coordinative di base.

In allenamento e in gara, continuamente l'estremo difensore controlla, adatta e trasforma il suo movimento.

Essendo adattamento e trasformazione, capacità di variare, trasformare o sostituire un pensiero motorio programmato con un altro a causa del mutamento situazionale, si rivelano determinanti per i compiti tecnici e tattici al quale è chiamato.

Si parla di adattamento quando il portiere deve adattarsi ad una situazione che differisce rispetto alla previsione, ma che non cambia in modo radicale.

I parametri mutevoli nell'adattamento sono la velocità, lo spazio, il ritmo, la traiettoria.

Ad esempio il portiere adatta il suo movimento su una palla deviata o rallentata. Oppure rivede e aggiusta la sua azione in corrispondenza della presenza di un compagno.

Si parla invece di trasformazione quando l'estremo difensore, davanti ad una situazione già prevista e codificata, deve "ricominciare da capo".

Ha necessità, in pochissimo tempo, di organizzare un gesto motorio diverso da quello già programmato. Davanti ad una possibilità di 1 vs 1, l'avversario nel tentativo di dribblare il portiere, mette in condizione quest'ultimo di progettare continuamente azioni motorie per controbattere alle finte. Il portiere adatta e trasforma il gesto sempre in funzione del tempo e dello spazio a disposizione. Che siano il tempo e lo spazio gli avversari più temibili, e non i numeri 10 o i centravanti?

Le capacità coordinative speciali, anch'esse tutte chiamate in causa nell'esecuzione dei gesti, possono essere suddivise come di seguito:

- **Capacità di equilibrio**, che permette al soggetto di mantenere o recuperare una posizione stabile del proprio corpo nelle varie situazioni in cui si può trovare.

Dopo un tuffo ad esempio, si rialza rapidamente per riprendere la posizione, gesto questo, consentito il larga parte dalla capacità di recuperare l'equilibrio.

Stesso dicasi per una uscita alta. Dopo il salto, l'atterraggio sarebbe goffo e pericoloso se non riuscisse a ritrovare l'equilibrio.

- **Capacità di combinazione e accoppiamento motorio**, che consente di collegare forme di movimento diverse tra loro in una unica espressione motoria. Un cross ad esempio, è gestito attraverso una rapida successione di passi antecedenti al salto. Combina insieme un movimento ciclico (passi) e un movimento aciclico (spinta, gamba di slancio, sguardo e braccia verso la palla).

- **Capacità di orientamento spazio-temporale**, intesa come la capacità di stabilire la posizione del proprio corpo in riferimento allo spazio e al tempo. Possiamo dire che questo aspetto coordinativo rievoca più il senso strategico-tattico che l'abilità tecnica. Il portiere può determinare e variare la posizione ed i movimenti nello spaziotempo in riferimento allo sviluppo del gioco (e pertanto agli spostamenti della palla, degli avversari, dei compagni).

“Sentire la porta” (unico riferimento fisso rispetto a palla, avversari e compagni) è il miglior modo per difenderla.

**Capacità di differenziazione spazio-temporale**, intesa come capacità che un soggetto dispone, per organizzare e strutturare un ordine temporale e spaziale ai movimenti che sviluppa, riunendoli in un unico atto motorio finale. Si considera il riferimento temporale, definito come “prima-dopo, veloce-lento, simultaneo-sequenziale” ed il riferimento spaziale, identificato come “vicino-lontano, largo-stretto, alto-basso, lungo-corto”. Il portiere, in larga parte per merito di questo aspetto coordinativo, riesce a differenziare nello spaziotempo i suoi atti motori vevoli per intervenire nell'azione. La lettura su palla filtrante, che induce il portiere a compiere una uscita bassa è una chiara dimostrazione di differenziazione spazio-temporale.

-**Capacità di ritmizzazione**, descritta come capacità di espressione e mantenimento di ritmo nelle successioni motorie. Il ritmo e la frequenza di movimento facilita il processo di apprendimento e automatizzazione del movimento stesso. Negli spostamenti previsti dal gioco, l'automatizzazione e la capacità di ritmo concede pulizia tecnica e risparmio energetico.

- **Capacità di fantasia motoria**, intesa come la capacità a disposizione del soggetto, per poter variare, elaborare e ricreare movimenti, concedendo all'atto motorio fantasia e spunto personale. La fantasia motoria è una dote che parzialmente esula dai modelli addestrativi e imitativi e viene attuata di fronte a problematiche motorie particolari. Protagonista è l'elaborazione di strategie individuali che derivano dalla capacità di attivare molteplici funzioni cognitive. L'apprendimento tecnico è basilare, ma come già citato in precedenza, non di meno lo è l'essere efficaci. Interventi ravvicinati, ricerca di spostamenti apparentemente non codificati, gesti derivanti da anticipazione e reattività, risposte a situazioni imprevedibili, possono trovare origine nella fantasia motoria.

L'imprevedibilità, già citata da Weineck riprende un concetto fondamentale dell'allenamento. La struttura di allenamento dovrà presentare elementi imprevedibili, fonti di disturbo, "perturbazioni" che andranno a sollecitare le capacità tecniche, tattiche, fisiche e mentali del portiere. Appurato che l'allenamento ripetitivo e prevedibile induce adattamenti che si discostano dal modello gara, è presto detto quanto le capacità coordinative siano implicate alla risoluzione delle situazioni mutevoli.

La partita si compone di tante situazioni mutevoli.

L'imprevedibilità, per definizione "possibilità estranea a qualsiasi calcolo e supposizione" è il concetto cardine di questo straordinario ruolo e del suo "**modus allenandi...**".

Brevemente si introduce il concetto sopra menzionato di **adattamento**.

Si intende, la capacità degli organismi viventi di modificare le proprie strutture e relazioni in rapporto alle condizioni dell'ambiente esterno nel quale vivono. Esiste l'adattamento genotipico e l'adattamento fenotipico. Il primo, in senso generale, si basa sulla teoria dell'evoluzione della specie, della selezione naturale e sulle leggi dei cambiamenti storici della natura. Il secondo, rappresenta quei processi di cambiamento / adattamento che si sviluppano nella vita di un singolo individuo, in risposta all'azione dei vari fattori dell'ambiente esterno (Platonov, 2004).

L'allenamento induce adattamenti di tipo fenotipico, interagendo sia a livello metabolico sia a livello anatomico e fisiologico.



Si verifica adattamento sulla base di uno **stress**, inteso come uno stato di tensione generale dell'organismo provocato da uno stimolo forte (carico di allenamento). E' evidente quanto lo stimolo da sottoporre al portiere, debba essere accuratamente mirato, per evitare che si provochino risposte adattative che poco hanno a che vedere con la prestazione.

Ciò vale evidentemente per le capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, mobilità articolare), così come per le capacità coordinative (forte connessione con gli stimoli che l'ambiente propone) e per le capacità coordinative specifiche di ogni sport (tecnica). Gli adattamenti tecnici evidenziano i medesimi processi di qualsiasi altro adattamento.

Questo perché la tecnica è movimento, e il movimento è coordinazione, capacità condizionale, reattività, flessibilità, agilità, intuizione, pensiero.

Nel mio personale **modello di allenamento**, non prevedo differenze tra la "parte tecnica e tattica" e la parte "fisica e atletica", piuttosto un tutt'uno da allenare (adattamenti) in simultanea.

Questo rappresenta la linea guida del mio metodo di lavoro: **allenare la specificità gestuale in senso totale** (e quindi non scindendo la parte tecnico-tattica dalla parte fisico-atletica) **per ricercare adattamenti propri della performance.**

Le esercitazioni tecniche e tattiche del portiere, inducono oltre a miglioramenti plausibili sul piano tecnico e tattico, adattamenti di tipo condizionale.

Viceversa, proposte di forza "a secco" o lontane dal modello di prestazione del portiere, indurranno ad adattamenti che poco hanno a che vedere con il ruolo. In pratica eseguendo balzi su ostacoli si potrà migliorare la tecnica del balzo, ma poco o nulla avrà a che vedere con la tecnica di parata.

Allenare ciò che è indiscutibilmente pertinente è un vantaggio assoluto.



Nel libro autobiografico di Andre Agassi, uno dei miei preferiti, è riportata una conversazione tra il celeberrimo tennista americano e il suo preparatore atletico da poco assunto Gil Reyes:

“ Quanto corri ogni giorno?

Otto chilometri.

Perché?

Non lo so.

Hai mai corso otto chilometri durante un match?

No.

Quanto spesso in un match corri per più di cinque passi in una direzione prima di fermarti?

Di rado.

Io non so niente di tennis, ma secondo me, al terzo passo dovresti già pensare a fermarti. Altrimenti rischi di colpire la palla e continuare a correre, cosicché saresti fuori posizione per il colpo successivo. Il trucco sta nel rallentare, tirare, dare un colpo di freni e indietreggiare rapidamente. Per come la vedo io, nel tuo sport non è importante correre ma partire e fermarsi. Rido e gli dico che potrebbe essere la cosa più intelligente che ho mai sentito dire a proposito del tennis”. (Agassi, 2011).

Fatta luce sulla relazione che lega la tecnica alle capacità coordinative e queste alla prestazione del portiere, fortemente stimolata da mutevoli situazioni che necessitano costantemente di accurata percezione e lettura, è presto detto quanto il portiere nelle sue esecuzioni motorie debba essere **rapido** e decisamente risoluto.

A cavallo tra la velocità (e la qualità) di percezione e la volontà esecutiva, risiede l'abilità di decidere l'azione motoria da utilizzare. Un gesto corretto per qualità di movimento e tempi di esecuzione non può prescindere da una soddisfacente “interpretazione”.

Ecco che molti errori commessi, certamente a livello giovanile, ma non solo, sono da attribuire alla lettura (percezione) e alla conseguente decisione tattica e meno all'imperfezione tecnica.

Nel corso di una stagione, o comunque di una serie di partite, un errore di “concetto” si presenta ben più frequentemente di una evidente imprecisione tecnica. Un'altra capacità che “timbra” la prestazione del numero uno, sta nel potere e sapere **anticipare** gli eventi. Se il tempo manca “va creato” anticipando l'esecuzione. La capacità di anticipazione è un giubbotto di salvataggio che il numero uno non può che possedere, ma che inesorabilmente si ottiene con l'esperienza. Solo conoscendo l'evento, lo si può anticipare.

In questo caso il portiere non reagisce alla comparsa di un determinato stimolo, ma prevede (nel tempo e nello spazio) il momento in cui deve iniziare la propria azione o la comparsa del segnale per iniziarla.

Abbiamo visto quanto per soddisfare le esigenze della gara, sia opportuno conoscere ogni dettaglio legato alla tecnica, alla stessa stregua si percepisce quanto il gioco del calcio non sia legato alla ripetitività gestuale ma presenti un andamento in divenire delle situazioni.

### 3 CENNI SULL'INTERAZIONE DEI METODI DI INSEGNAMENTO

Questa diversità di aspetti, introduce i due metodi di insegnamento che possono essere proposti in campo da parte dell'allenatore dei portieri:

Il primo relativo all'apprendimento per **scomposizione del gesto** (conoscere in dettaglio la tecnica e l'esecuzione motoria) il secondo all'apprendimento attraverso il **riconoscimento del fine** (applicare la tecnica in riferimento alle mutevoli situazioni di gioco).

Proprio la sapiente integrazione dei metodi **analitico** e **globale**, concedono una completa e definita comprensione del gesto tecnico, sia per quanto concerne la sua esecuzione, che la sua applicazione. Il metodo analitico prevede una scomposizione e conseguente comprensione dettagliata del gesto in ogni sua differente parte, mentre il metodo globale sposta l'attenzione alla totale comprensione del gesto e al raggiungimento del fine.

Ogni gesto tecnico del portiere, riporta una codifica tecnica ed esecutiva così come un'applicazione in virtù della situazione di gioco.

Il tuffo, gesto tecnico difensivo facente parte della fase di esecuzione, necessita di un insegnamento tale da scomporre ed evidenziare ogni differente fase che lo compone (metodo analitico), ma la sua espressione totale si verifica davanti a situazioni di gioco, coi tempi dettati dalla palla, in ottemperanza alla tecnica di preparazione che lo precede, in presenza di avversari e compagni (metodo globale).

Il concetto si lega in funzione di tutti i gesti, ma vale decisamente la pena soffermarsi sulla movenza tecnica di maggior rappresentazione: il **tuffo**.



Focalizzando l'attenzione sulle fasi che lo compongono, troviamo:

- **sbilanciamento** (perdita volontaria di equilibrio e sbilanciamento del corpo verso il lato di tuffo)
- **spinta** (suddivisa in **momento** di spinta, ovvero l'inquadramento temporale della fase di spinta, e **linea** di spinta, ossia la percezione della direzione in riferimento alla palla)
- **intercettamento** della palla (probabilmente la fase tanto più delicata quanto più significativa, poiché si verifica il contatto portiere - palla)
- tecnica di **caduta** (fondamentale sia per la difesa della palla nel caso di intervento in presa, sia per l'auto protezione)
- tecnica di **rialzata** (non legata in maniera diretta al tuffo, ma necessaria per riprendere posizione).

La sequenza sopra descritta necessita di una particolare attenzione in ogni differente fase, ma al medesimo tempo non avrebbe grande senso se queste successioni non fossero l'una dopo l'altra deputate al conseguimento del risultato finale.

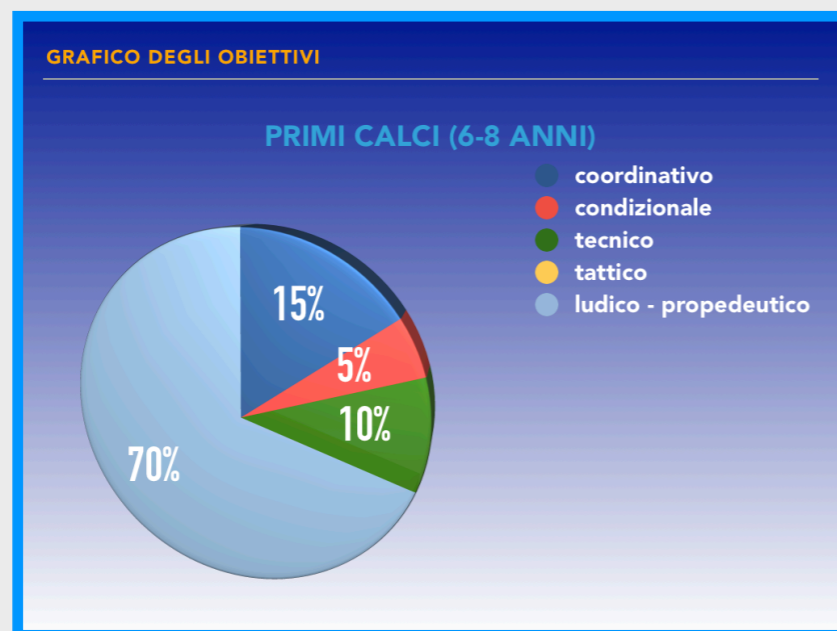
Palesamente chiaro risulta quanto la tecnica sia redditizia quando non "fine a se stessa", ma solo nel momento in cui fa del portiere un giocatore efficiente ed efficace nelle fasi di gioco.

## 4 TECNICA COME FILO CONDUTTORE NELL'EVOLUZIONE DEL PORTIERE

Nel percorso evolutivo del portiere, l'insegnamento della tecnica come obiettivo didattico trova connessione in tutte le categorie, dalle prime appartenenti alla scuola calcio fino alle ultime del settore giovanile e prime squadre.



Di seguito i “grafici degli obiettivi”: indicazioni generali per la programmazione nelle varie fasce di età.



Nelle prime categorie della scuola calcio, l'obiettivo tecnico (così anche gli altri obiettivi) è in larga parte correlato all'aspetto ludico. Il grafico a torta dimostra quanto la ricerca del gioco sia preponderante, rappresentando difatti la più alta forma di apprendimento per l'età.

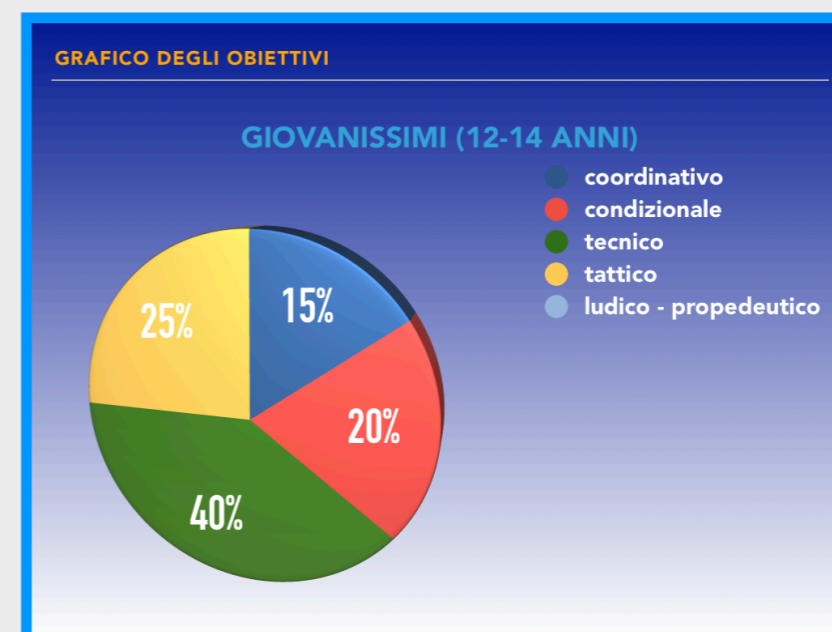
Si nota in ogni caso la presenza di lavoro sulla tecnica analitica (verde), così come vengono inserite nozioni di comunicazione e posizionamento (tattica, giallo).

Le forme di lavoro a carattere condizionale (rosso) non sono pensate e volute direttamente attraverso la programmazione di lavori specifici, ma “toccate” all'interno della proposta ludica (nella quale si osservano giochi-esercizi di agilità, reattività, velocità). Lo sviluppo delle capacità coordinative invece è fondamentale, sia esso inserito nel gioco, nella tecnica pura, o in forma specifica richiesta all'interno della programmazione (blu): movimenti tipici della ginnastica, accoppiamento arti inferiori e superiori, percorsi coordinativi con delimitatori, andature con l'utilizzo di paletti, coni, piccoli ostacoli, ecc.

Il compito dell'allenatore dei portieri che interagisce con queste categorie, è proprio quello di stimolare le capacità coordinative soprattutto attraverso il gioco, ma anche con forme di lavoro tecnico e in parte attraverso la multidisciplinarietà. Non siamo davanti ad un portiere, ma ad un bambino che gioca a fare il portiere e come tale, ogni accortezza al riguardo non è mai superflua.

Per aggiunta, la società attuale (Italia purtroppo di gran lunga ultima tra le principali nazioni europee per il monte ore di educazione fisica nella vita scolastica) e il contesto ambientale (“sedentarietà tecnologica” che sciaguratamente la maggior parte delle volte ha la meglio sulla strada, sulla piazza, sul cortile...) non mettono in condizione i fanciulli di vivere costantemente esperienze motorie.

Che perlomeno lo sport possa ancora dare il suo importante contributo.



Nella categoria esordienti e ancora in maniera più forte e decisa nella categoria giovanissimi (under 15), si conclude il percorso di motricità globale.

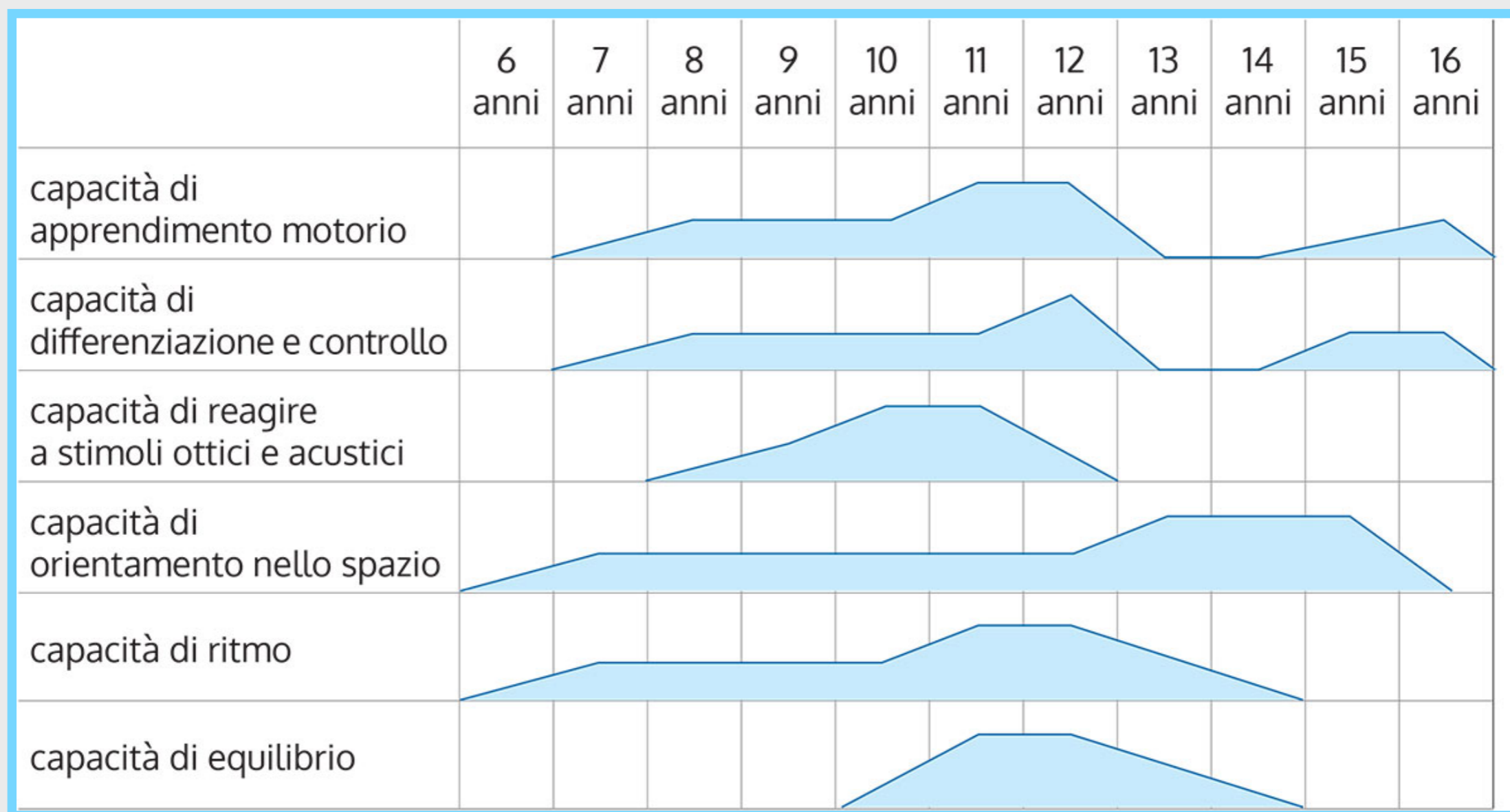
Il testimone passa alla “specializzazione”. Per queste fasce di età, la tecnica è in larga parte l’obiettivo più importante. I metodi di insegnamento, globale e analitico si intersecano e si coadiuvano nella formazione del giovane portiere, il quale conosce la tecnica e si appresta a utilizzarla coerentemente in gara.

Proprio in questo quadriennio si osserva l’inserimento e il progressivo aumento della tattica. L’estremo difensore inizia a conoscere i macroprincipi di gioco, integrandosi col reparto e col collettivo.

La competenza primaria dell’allenatore dei portieri in queste categorie è rappresentata dall’alto addestramento della tecnica. Il netto passaggio dalla motricità globale alla specializzazione è delineato anche dai principi tattici che prendono parte nella programmazione.



Prendendo in riferimento le capacità coordinative inserite nella tabella delle fasi sensibili di Martin, è interessante associare i fondamentali tecnici al periodo di maggior fertilità di apprendimento.



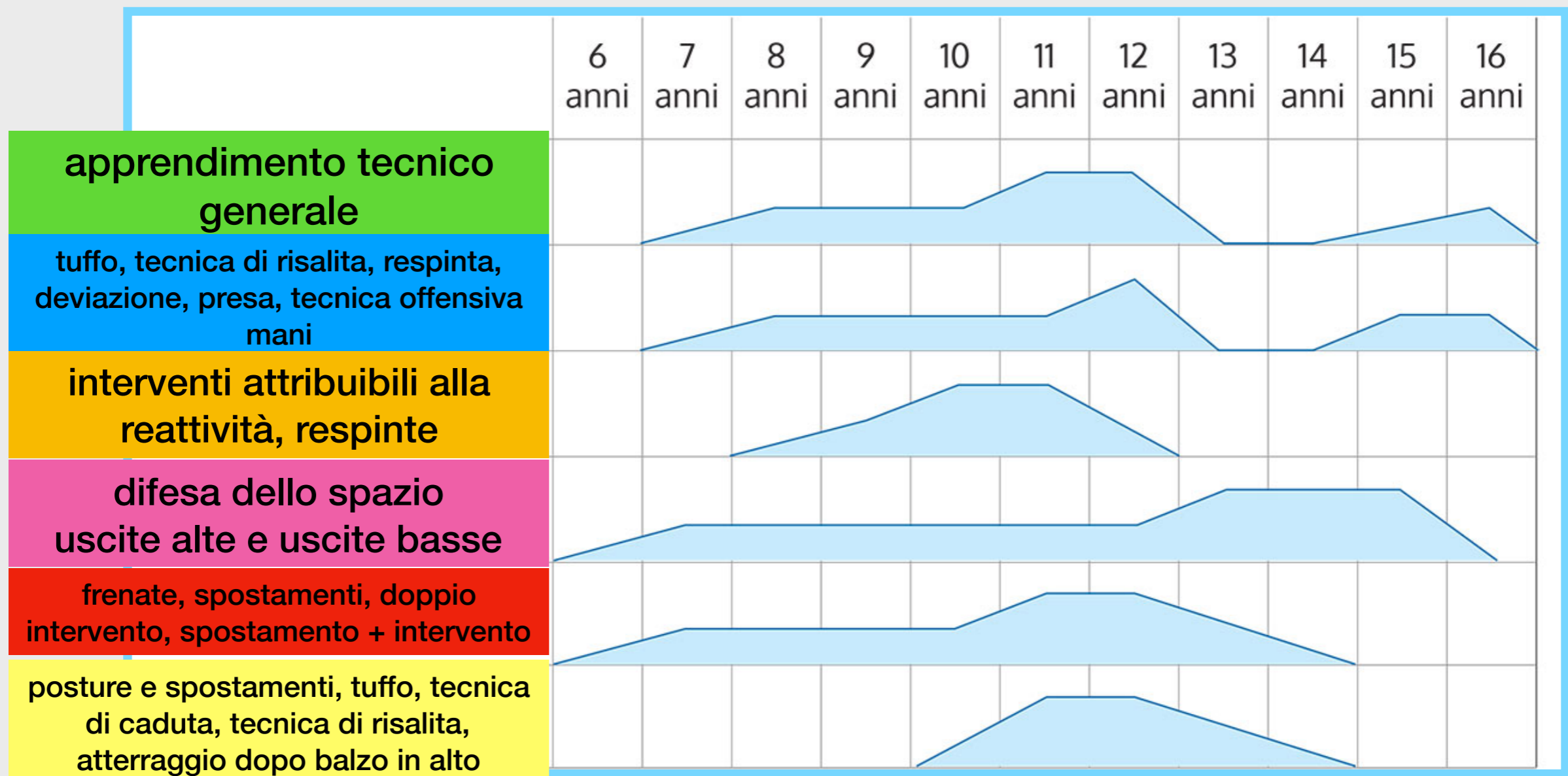
In senso generale, l'apprendimento motorio evidenzia il picco intorno a 11-12 anni, periodo ottimale per iniziare il processo di specializzazione tecnica. Ritmo ed equilibrio, capacità coordinative essenziali per ogni movimento del portiere, risultano dominanti ancora nel medesimo periodo, certificando quanto sia redditizio l'addestramento tecnico in queste fasce di età.

L'apprendimento dei fondamentali tecnici adibiti alla difesa della porta, trova pertanto strada fertile nella categoria esordienti.

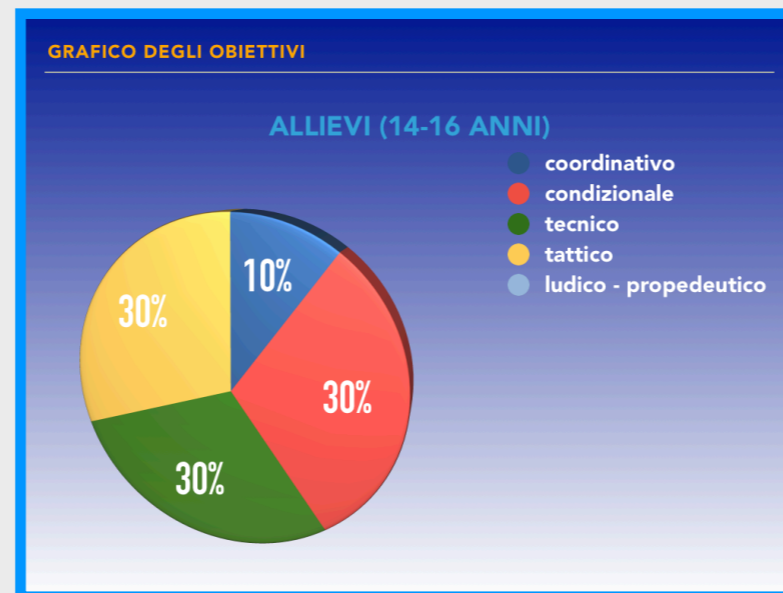
Gli interventi in difesa dello spazio richiedono un processo di consolidamento più lungo (specialmente per quanto riguarda le uscite alte). La lettura spaziotemporale e l'allontanamento dalla porta, assieme al frenetico dinamismo dei punti di riferimento (palla, avversari, compagni), fanno dell'uscita alta un gesto arduo, che necessita di un ferreo fondamento coordinativo.

Anche la tabella di Martin mostra quanto la capacità di orientamento nello spazio (essenziale per gli interventi lontani dalla porta) si palesi dopo i 13-14 anni.

Di seguito, in correlazione alle fasi sensibili delle capacità coordinative, sono aggiunti alcuni dei fondamentali tecnici e situazioni-stimolo proprie del portiere.



Il picco negativo rappresentato nella tabella di Martin, in particolar modo nell'apprendimento, nel controllo e nella differenziazione di un movimento complesso, trova spiegazione nell'esigenza di riadattamento dello schema corporeo. I cambiamenti fisici (legati in maniera netta e diretta alla motricità) propri dell'età pre adolescenziale destrutturano lo schema corporeo definito e rafforzato fino a quel periodo. Si evidenzia la necessità di riadattare e consolidare nuovamente il movimento. In questi momenti della vita del ragazzo, esercizi tecnici che ben riescono a fine stagione a volte risultano difficoltosi all'inizio della nuova, questo non perché il portiere abbia disimparato, ma piuttosto per le motivazioni sopra descritte.



La categoria allievi (under 17) mostra un grafico sovrapponibile con la programmazione delle prime squadre. Gli obiettivi tecnici, tattici e condizionali si equiparano. L'attenzione alla sfera tattica è determinante (lo sarà ancora di più nelle prime squadre), il portiere deve conoscere il gioco e adeguarsi al meglio possibile alle situazioni mutevoli e agli imprevisti che si presentano. All'allenatore dei portieri che opera in questa categoria si richiede non solo il completamento del percorso tecnico, ma altresì grande attenzione alle capacità fisiche e al rendimento in partita. La performance è la priorità e i microcicli settimanali sono orientati sull'obiettivo gara.

## 5 TECNICA, PREVENZIONE E INCOLUMITA'

La tecnica nella sua massima interpretazione in termini di efficienza ed efficacia, garantisce non solo il buon esito ricercato nell'atto motorio, ma prevede la conservazione dell'incolumità fisica, prevenendo e riducendo la possibilità di traumi indiretti e limitando il rischio di traumi diretti alla testa e alla colonna vertebrale.



La corretta **tecnica di risalita** da terra dopo un tuffo ad esempio, da un punto di vista meccanico tende a distribuire il peso del corpo su tre punti:

(sequenza immagini 1 - 2 - 3 - 4):

- **mano**
- **esterno gamba** (omolaterale al lato di caduta)
- **piede** (controlaterale al lato di caduta).

Appoggiando a terra la mano completamente aperta viene praticamente escluso il rischio di distorsione da trauma indiretto al polso, così come facendo leva su tutta la lunghezza della parte esterna della gamba flessa (omolaterale al lato di caduta), si limita notevolmente la distorsione del ginocchio e i possibili danni che ne conseguono a carico del menisco laterale e del collaterale esterno. Ecco che addestrare la tecnica risulta fondamentale per più di un motivo.

Per quanto riguarda l'essenza tattica del gesto, esso risulta determinante per ritrovare la postura necessaria e porsi correttamente allo sviluppo del gioco (nel caso di palla non immediatamente ribattuta) o addirittura per intervenire su una seconda palla immediatamente calciata.

La direzione del corpo durante il movimento di risalita, dovrà essere in funzione della posizione da riprendere, che inevitabilmente è relazionata alla posizione della palla respinta.

Questo gesto di recupero e riorganizzazione (la risalita da terra permette di riacquistare la postura e la posizione) va insegnato con la stessa precisione e pignoleria del tuffo.





L'**uscita bassa**, rappresenta un altro gesto tecnico che prevede nel suo finale d'azione una sequenza motoria attuata a protezione della propria incolumità. Stiamo analizzando una tipologia di intervento in difesa dello spazio, perciò la probabilità di scontro con l'avversario risulta elevata.

Da un punto di vista spaziotemporale, questo intervento può essere eseguito in anticipo, oppure in concomitanza con la presenza dell'avversario.

Svolgono un ruolo importante anche i compagni, i quali, laddove implicati nell'azione tendono a proteggere il numero uno, ostacolando e rallentando a termini di regolamento l'avversario. La protezione della palla e della propria persona, non termina con l'avvenuto contatto. Si ricerca un'ulteriore sicurezza avvicinando la palla al volto e al petto e chiudendo gli arti inferiori verso l'addome. La tecnica del gesto standardizza l'esecuzione, mirata sia alla difesa della palla, sia alla protezione delle parti vitali, in primis testa e colonna vertebrale. Le braccia tese verso la palla infatti proteggono il volto e il cranio. La giusta direzione di tuffo (parte frontale del corpo rivolta all'avversario) assicura la continuità visiva nei confronti dell'azione (se vedo, mi proteggo) e pone a distanza testa e colonna vertebrale da traumi diretti.

Le figure 1 e 2 si riferiscono rispettivamente alla fase conclusiva della corsa di avvicinamento verso la palla che coincide con la spinta e al momento di impatto con la stessa.





Questa azione di chiusura finale può essere gestita a due mani, oppure con una mano sola (di norma quella contro laterale al lato di caduta). Le figure 3a e 4a si riferiscono alla fase di chiusura a due mani, mentre le figure 3b e 4b evidenziano la chiusura con una sola mano. Nel primo caso è la palla che ripara il volto, mentre nel secondo sono presentate a protezione l'avambraccio e la mano.



Creare un iter di insegnamento mirato e appropriato per i giovani, può garantire miglioramenti tecnici e soprattutto continuità di assimilazione. La presenza di contrasti e di scontri con avversari (che di certo vanno previsti) potrebbe sfavorire e inibire l'apprendimento, ed è opportuno lavorare su questo gesto con i giusti strumenti.

## 6 TRA METODO E PERCORSO DI INSEGNAMENTO: L'INDIVIDUAZIONE DELLA PROGRESSIONE

Davanti alla decisione sul metodo di lavoro da attuare, dobbiamo giudicare in primo luogo il livello di partenza del portiere, le sue capacità di apprendimento, l'età, le capacità tecniche e ancora altro. L'interazione dei due metodi descritti finora presenta uno scenario di comprensione, conoscenze e competenze senz'altro ricco di contenuti. Non sono soltanto i metodi da tenere in considerazione, ma anche i mezzi. Il percorso di insegnamento presenta delle scelte al quale l'allenatore dei portieri deve far riferimento. Il principio della progressività del carico cognitivo (ovvero partire dal conosciuto al nuovo, dal semplice al complesso, dal prevedibile all'imprevedibile) facilita la strutturazione delle progressioni di lavoro. Una progressione ha sempre un punto di partenza e un punto di arrivo, ogni variante e ogni esercizio che la compone possiede una specifica valenza formativa. La difficoltà crescente propria della progressione, concede la comprensione e il conseguente adattamento per ogni "step" formativo. Possono esistere progressioni totalmente a carattere analitico (basti pensare alla sequenza motoria del tuffo, ove il portiere inizia da seduto e termina in stazione eretta) oppure progressioni che riprendono vere situazioni di gioco (dove un'esercitazione di 1 vs 1, si trasforma in 2 vs 2, in 6 vs 4, in gara a tema, ecc.). Addirittura osserviamo gruppi di esercizi / esercitazioni ad andamento progressivo che prevedono un naturale passaggio dal modello analitico a quello situazionale (massima forma del lavoro globale). Personalmente, sono proprio queste tipologie di progressioni che prediligo. Tramite il trasferimento da un metodo all'altro, è il portiere stesso protagonista della comprensione di quanto un gesto tecnico abbia la necessità di essere contestualizzato dinnanzi ad una reale condizione di gioco.

Di seguito sono riportate due progressioni didattiche sull'uscita bassa: hanno una valenza differente ma entrambe evidenziano un definito percorso. Nel primo caso, il gruppo di proposte ha come interconnessione il passaggio dal metodo analitico alla ricerca della reale situazione di gioco nel contesto collettivo. La seconda progressione di lavoro, ancora sul medesimo gesto ma indirizzata principalmente ai giovani portieri della scuola calcio, parte dal gioco e termina con l'esercizio tecnico. La prima progressione volge dall'analitico al situazionale, la seconda dal ludico-globale al situazionale (dal gioco all'esercizio). Tema centrale della seconda proposta, è la presenza iniziale di **stimoli aspecifici** (ovvero distanti dal modello prestativo del portiere e molto raramente presenti in gara) i quali nel progredire del gioco si tramutano in **stimoli specifici** (appartenenti alla prestazione e che si verificano con continuità).



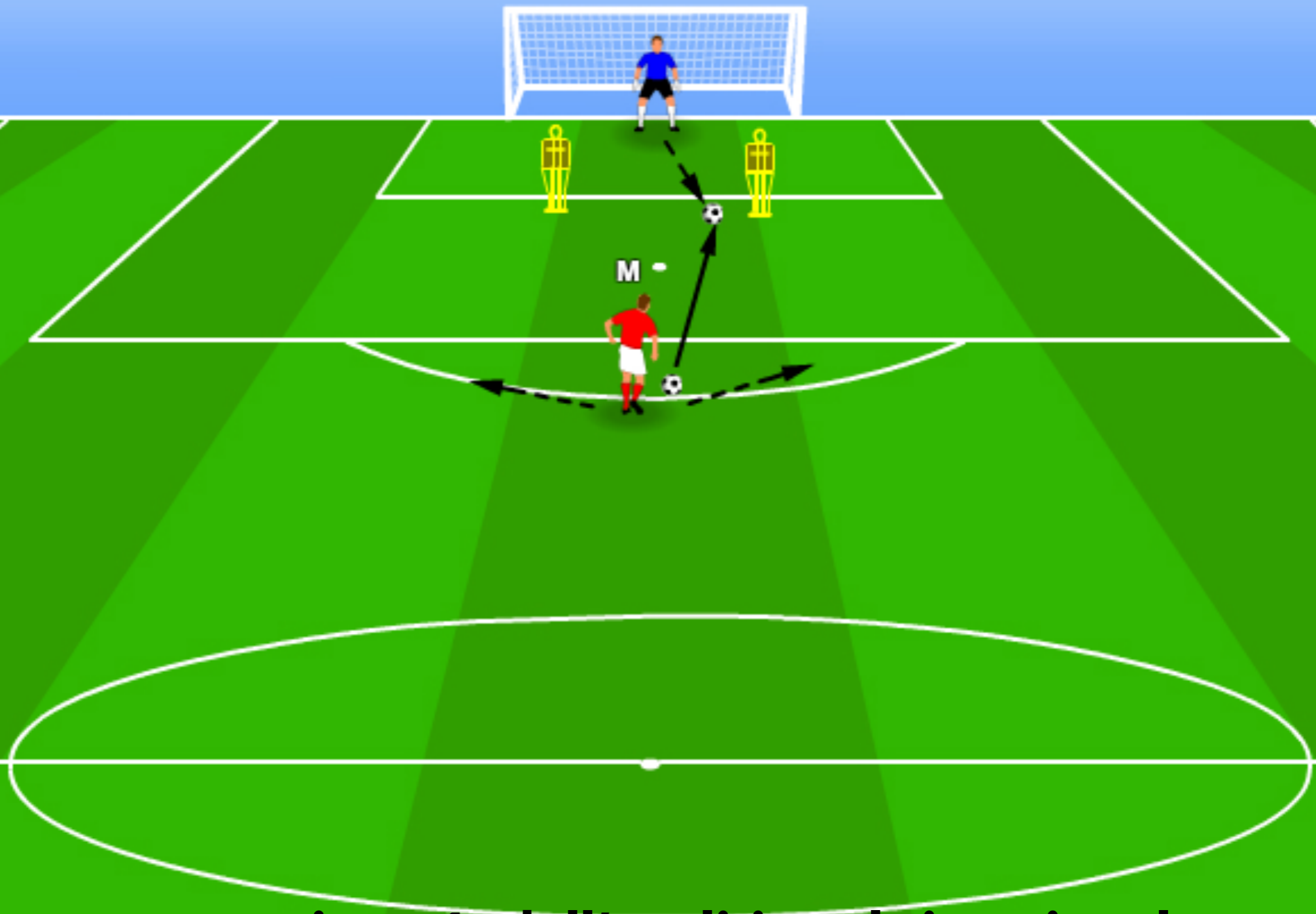
# 1

## progressione 1: dall'analitico al situazionale

Il portiere si piazza sulla linea di porta, centralmente rispetto ad una palla ferma, situata sulla linea dei 5,5. Il mister si posiziona in corrispondenza della zona del calcio di rigore. L'esercizio parte con la corsa di M verso la palla alla quale corrisponde la reazione di P che tenta di anticipare in uscita bassa. Massima attenzione alla corretta esecuzione di passi e all'opportuno abbassamento del busto.

## progressione 1: dall'analitico al situazionale

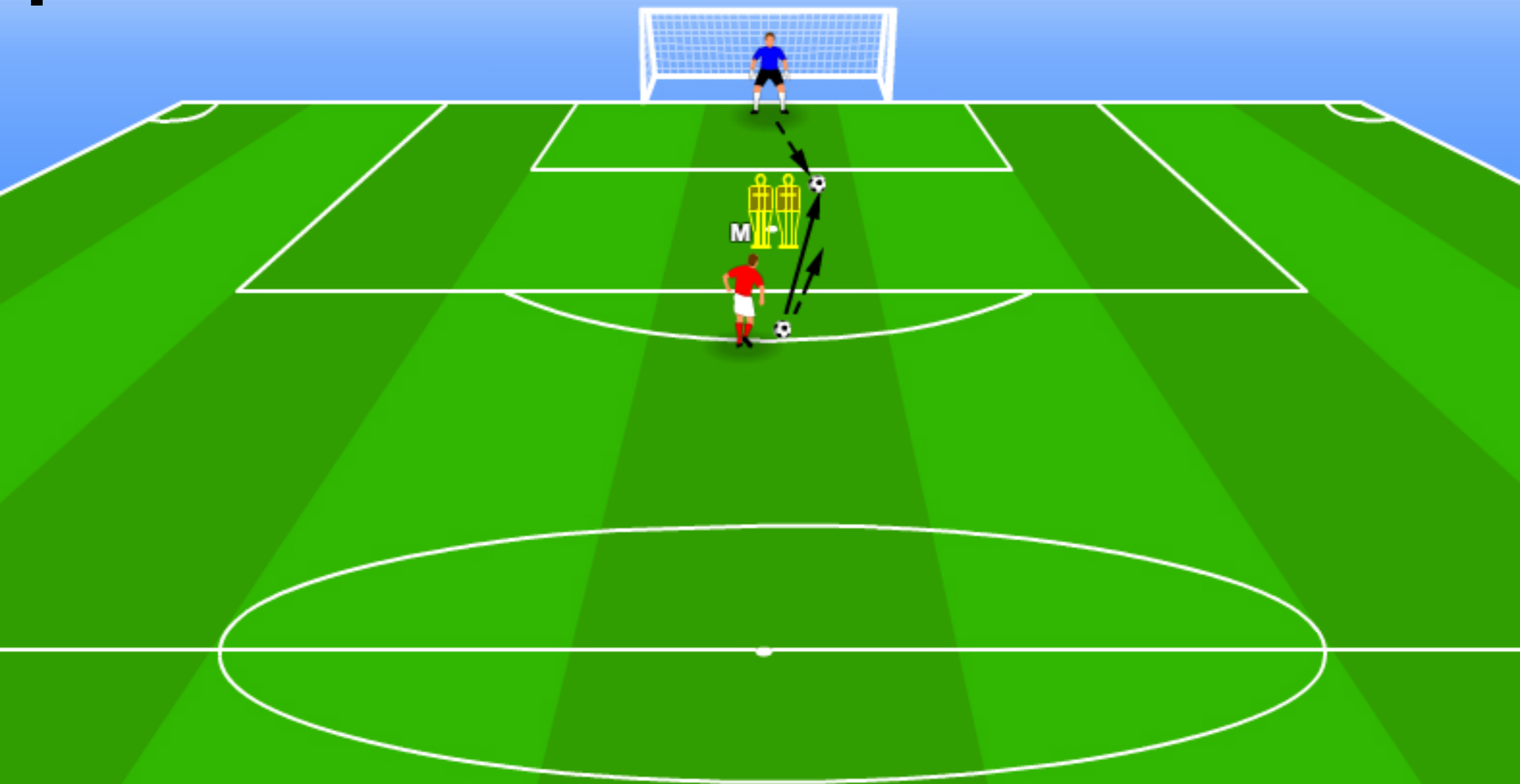
La modalità dell'esercizio 2 è la stessa del precedente, ma le palle ferme sono 3, posizionate come nella raffigurazione. M sceglie quale palla "puntare" mentre il portiere reagisce in uscita bassa. La difficoltà aggiunta in questa proposta, corrisponde al dover selezionare tra le 3 opzioni.



## progressione 1: dall'analitico al situazionale

Si pone una delimitazione lineare con sagome a circa 6-7 metri dalla porta, come in raffigurazione.

M, posizionato appena fuori area in conduzione palla, effettua un "passaggio filtrante" in direzione della porta. Il portiere, attraverso l'uscita bassa in tuffo, ha il compito di intervenire prima che la palla oltrepassi il limite prestabilito.



## **progressione 1: dall'analitico al situazionale**

L'allenatore, posizionato appena fuori area, si allunga volutamente la palla favorendo l'uscita del portiere, il quale ha come difficoltà la pressione attiva di M e due sagome che possono limitare la visuale in partenza.



## progressione 1: dall'analitico al situazionale

M si posiziona fuori area conducendo palla e scambiandola con A, posto nella zona del limite dell'area di rigore. Dopo pochi scambi M effettua un passaggio filtrante per A. La palla filtrante può scaturire l'uscita bassa del portiere oppure il verificarsi di una situazione di 1 vs 1. Il medesimo esercizio può essere fatto non solo centralmente ma anche da altre angolazioni rispetto alla porta.



## progressione 1: dall'analitico al situazionale

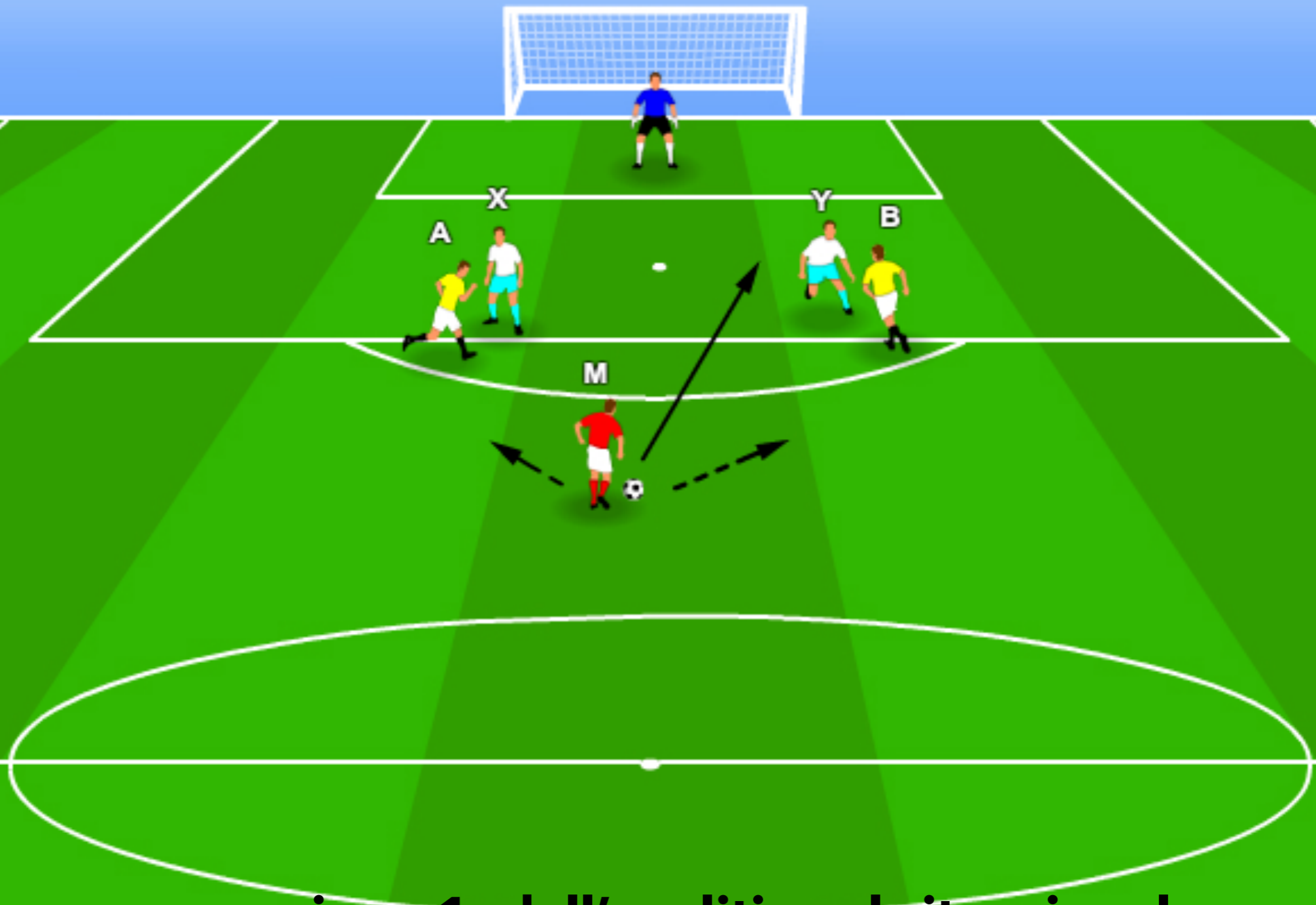
In questa proposta, sono due i compagni coinvolti. M, A e B posizionati al limite dell'area o appena fuori, si scambiano la palla, sia a due tocchi che di prima intenzione. Le triangolazioni portano M a filtrare la palla verso la porta, con la conseguente possibilità di uscita da parte dell'estremo difensore. Gli "attaccanti" vanno in pressione. Lo stesso esercizio è proposto da angolazioni differenti, come ad esempio dallo spigolo dell'area di rigore. Altre posizioni come sempre accade, favoriscono lo sviluppo di situazioni diverse.





## **progressione 1: dall'analitico al situazionale**

Rimanendo sulla struttura della precedente proposta, si stabilisce attaccante chi effettivamente è il ricevente della palla passata da M, e difensore l'altro compagno. Si osserva pertanto: avversario che effettua assist (M), attaccante ricevente del passaggio (A o B), difensore (A o B). In questo esercizio si ricerca, oltre al probabile verificarsi del gesto tecnico difensivo in questione, anche lo sviluppo di un 1 vs 1 + portiere, dove per quest'ultimo diventa determinante la suddivisione dei compiti tattici col proprio difensore. Per favorire la verticalizzazione e attaccare velocemente la porta, si possono prevedere dei delimitatori per segnare la corsia di gioco.



## progressione 1: dall'analitico al situazionale

M conduce palla fuori area ed effettua un passaggio filtrante per gli attaccanti A e B, che a loro volta sono marcati dai difensori X e Y. Si ricerca oltre alla probabile uscita bassa, una possibile situazione difensiva dove partecipano 3 offendenti e 3 difendenti (tra questi è compreso il portiere).

La progressione assume sempre più una valenza tattica, in quanto c'è presenza di attaccanti e difensori.

Partita 6 vs 6, compresi portieri, in spazio doppio dell'area. Il tema della partita prevede la verticalizzazione obbligatoria dopo massimo tre passaggi. Questa tipologia di gara, in relazione agli spazi, al numero di giocatori e al tema stesso, incentiva lo strutturarsi di molteplici azioni verticali, che con alta probabilità inducono il portiere a dover difendere lo spazio antistante, servendosi ancora una volta dell'uscita bassa.

## progressione 1: dall'analitico al situazionale





## progressione 2: dal gioco all'esercizio

Il portiere si colloca centralmente, un passo oltre la riga di porta. Vengono predisposti 4 coni di diverso colore (sui 5,5 metri) e altrettanti avversari, ognuno di fronte al proprio colore, in linea col disco di rigore. Il gioco si sviluppa sulla falsa riga del “gioco della bandierina”. Il mister chiamando un colore, attiva l'azione e prende vita una sfida di velocità tra il portiere e l'avversario corrispondente. Il leggero vantaggio spaziale del portiere, è condizionato dal tempo di ragionamento. Il portiere difatti deve selezionare tra 4 possibilità, mentre all'avversario si presenta una semplice corsa frontale in riferimento al suo colore. Vince chi tocca per primo il cono.





## progressione 2: dal gioco all'esercizio

La medesima struttura del precedente, cambia solo l'andamento del gioco. Gli avversari partono dal limite dell'area mentre il portiere ha la possibilità di stazionare due passi oltre la riga. Al via A, B, C, D partono insieme e solo all'altezza degli undici metri il mister dichiara il colore. Continua la corsa verso il proprio cono solo chi è stato chiamato, mentre gli altri si arrestano immediatamente.

A questo punto il portiere ha la possibilità di selezionare e scegliere uno tra due stimoli per anticipare l'avversario. Lo stimolo riferito alla chiamata del colore (stimolo aspecifico) o lo stimolo corrispondente alla corsa di avvicinamento dell'avversario (stimolo specifico). Tanto più il portiere fa leva sullo stimolo specifico, tanto più ha possibilità di "vittoria". Questo però non dobbiamo dirlo...deve arrivarci da solo...



## progressione 2: dal gioco all'esercizio

Come si può vedere dall'illustrazione, nei pressi di ogni cono è posizionato un pallone. L'esercizio assume la stessa forma del precedente, il portiere può ancora selezionare tra il colore chiamato o la corsa di avvicinamento dell'avversario. L'obiettivo dei contendenti è quello di arrivare per primo sul pallone: l'avversario per segnare e il portiere per evitare il gol. Si presenta l'evidente necessità di utilizzare un gesto tecnico a difesa dello spazio: l'uscita bassa.



## progressione 2: dal gioco all'esercizio

Sulla base dell'esercizio 3, si presenta un nuovo step di progressione: stavolta la chiamata non è più in relazione al colore (i coni sono stati rimossi) ma al nome dell'avversario. Stavolta il portiere ha come unico stimolo visivo, la corsa di avvicinamento dell'avversario chiamato. E' fondamentale l'arresto immediato all'altezza degli undici metri di coloro non chiamati nell'esercizio.





## progressione 2: dal gioco all'esercizio

Come ultimo livello di difficoltà, il pallone non è fermo ma in movimento. I quattro avversari al via, lo conducono verso la porta e ancora all'altezza del disco del rigore viene selezionato (mediante nome) il giocatore che continua a puntare la porta, mentre gli altri congelano il movimento. Il portiere si trova davanti ad una situazione di uscita bassa o ad affrontare un 1 vs 1.



## 7 APPLICAZIONE DELLA TECNICA E COMPrensIONE DEL GIOCO

La velocità esecutiva prorompente nel calcio moderno, prevede cambi di possesso palla repentini e tempestivi; il portiere ha necessità di trovarsi sempre ben posizionato in ogni situazione. La capacità di posizionarsi in relazione alla palla e allo sviluppo del gioco, favorisce la corretta esecuzione degli interventi e riduce il rischio di errore.

Al contempo, farsi trovare tatticamente impreparato spesso può costare un gol subito.

I principi tattici vengono perfezionati con la sopraggiunta maturità calcistica, ma fin dal settore giovanile occorre intraprendere un percorso di apprendimento che mira al consolidamento di tali principi.

Per l'estremo difensore, non è sufficiente essere dotato di buona tecnica, in quanto risulterà fondamentale solo se applicata ai corretti atteggiamenti tattici.

I principi tattici in fase di non possesso, prevedono in primis il corretto posizionamento in relazione a sistemi di riferimento: il più importante tra questi è la posizione della palla.

In base alla palla il portiere deve orientarsi, leggere e comprendere lo sviluppo del gioco, in relazione ai compagni (deve mantenere la giusta distanza con la linea difensiva), in relazione agli avversari (sia portatore di palla che possibili riceventi).

Ancora in fase di non possesso, la distanza della palla rispetto alla porta, indirizza il portiere ad avere un comportamento diverso e ad usare una differente strategia: solo se la palla si trova negli ultimi 30-35 metri il portiere avrà come primo obiettivo la difesa della porta e la quasi totale concentrazione sarà rivolta alla palla. Ad una distanza maggiore, il compito tattico è relazionata alla difesa dello spazio, al mantenimento della corretta distanza con la linea difensiva e all'organizzazione attraverso la comunicazione.

Ogni squadra ha un diverso atteggiamento difensivo (così come ogni momento della gara "vuole" un suo differente atteggiamento tattico) che lo induce ad una mutevole strategia.

Una difesa alta e aggressiva (difensori che tendono a difendere sulle linee di anticipo) ha una diretta logica conseguenza sul portiere, che in ottemperanza a questo precetto tattico, deve coprire molta profondità e la sua posizione, ma soprattutto il suo atteggiamento, lo porta a giocare alto. Statisticamente è elevata la possibilità di effettuare uscite anche fuori dall'area di rigore.

Una difesa invece più bassa, coi difensori che tendono a difendere sulla linea “palla-porta”, induce il portiere a dover coprire una profondità ridotta e pertanto la frequenza delle uscite in copertura di ampio spazio risulta minore.

A prescindere dall'atteggiamento della propria linea difensiva, durante la fase di non possesso, il portiere vive e partecipa allo sviluppo del gioco avversario adattando costantemente posizione per mezzo di spostamenti e aggiustando la sua postura in base alla distanza della palla e alla pericolosità dell'azione. Si ha la necessità di annoverare posture e spostamenti come gesti tecnici, nonostante non sia previsto il contatto con la palla. Questo perché, così come per altri gesti, vi è codifica esecutiva e pertanto una indicata tecnica da utilizzare. In pratica, non si eseguono posture e spostamenti a “caso”.

Spostamenti definiti, risultano efficaci ed efficienti se strutturati con una tecnica ben precisa, così come l'atteggiamento posturale rispetto alla distanza della palla.

Tutto ciò che precede l'intervento e che rientra nella programmazione e preparazione dell'intervento stesso, si può e si deve “allenare”.

La posizione invece, che il portiere predilige in base allo sviluppo del gioco, sia nella difesa dello spazio che nella difesa della porta, non rientra nella tecnica, ma nella tattica.

Possiamo affermare che la postura (concetto tecnico) equivale a come il portiere sta nello spazio, mentre la posizione (concetto tattico) equivale a dove sta nello spazio.

Come e dove stare nello spazio è sempre di rilevante importanza, ma ancor di più lo è nella difesa della porta su conclusioni: in questo caso trovare il corretto piazzamento è fondamentale e ancor più importante è trovare il “timing” per permettere la corretta spinta in caso di intervento in tuffo. Il portiere al momento del tiro dovrà essere:

- **fermo** nel momento esatto della conclusione e in postura di pre caricamento (tecnica)
- nella **posizione corretta** rispetto alla porta e alla palla (tattica).

In ogni caso, così come risulta appropriato lavorare sulla fase preparatoria che antecede l'intervento, anche la capacità di prendere posizione va opportunamente considerata ed è subito detto che, trattandosi di un atteggiamento tattico, non esiste migliore allenamento se non la gara.



## Come prendere posizione?

La risposta al “come” è da trovarsi nel principio tecnico della postura; la capacità di scegliere la corretta modalità di impostazione del corpo che possa al meglio preparare l'intervento è fondamentale.

Con palla lontana, quando c'è esigenza di difendere lo spazio e non la porta, la postura sarà alta e gli angoli di flessione (arti inferiori, busto, arti superiori) non eccessivamente piegati; tale postura favorisce la corsa e pertanto garantisce la difesa dello spazio (figura 1).

In merito alla difesa della porta, su conclusioni di media distanza, dovrà trovare quella idonea postura (al corretto momento, ne troppo presto ne troppo in ritardo) che gli possa permettere una eventuale spinta esplosiva. In base alle caratteristiche di ciascun portiere, gli angoli di flessione possono risultare più o meno accentuati (figura 2).

Con palla vicina, in situazione di emergenza, la sua postura dovrà prevedere (e prevenire) una copertura di spazio più ampia possibile, che comunque possa garantire mobilità (figura 3).

E' doveroso precisare che gli angoli di flessione, così come la posizione degli arti superiori, possono variare, anche se non di molto, in correlazione alla motricità e alla efficienza tecnica di ciascun individuo.

Possiamo affermare che per quanto riguarda le posture rappresentate nelle foto, esse stesse rappresentano le adeguate per tale individuo.





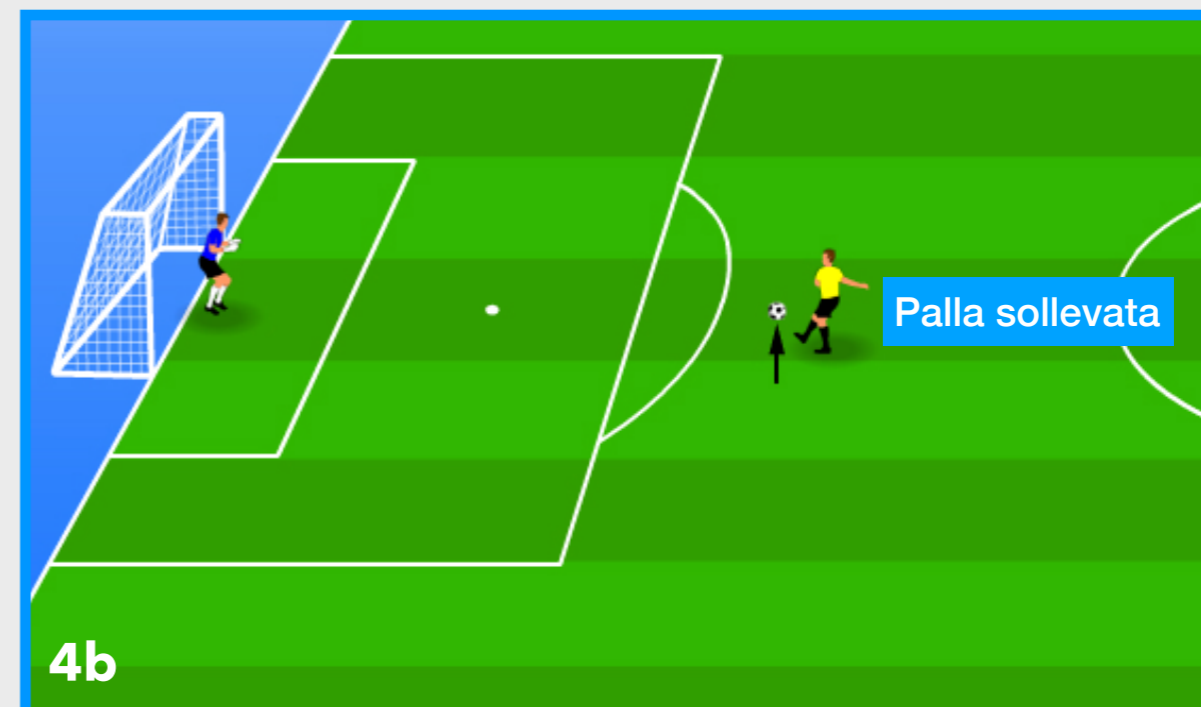
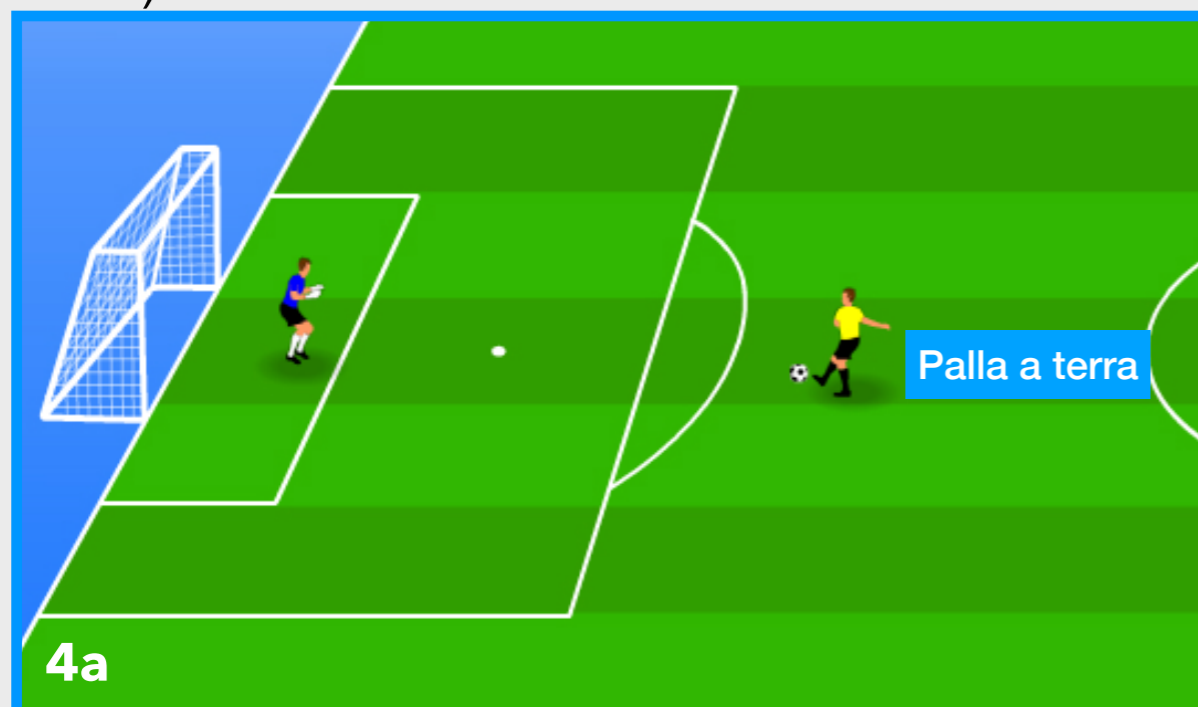
## Dove prendere posizione ?

La risposta al “dove” è ovviamente in correlazione alla palla. L'abilità di prendere posizione in relazione alla lettura del gioco e allo sviluppo dell'azione, rientra nella tattica.

Ogni strategia attuata dal portiere per la difesa di spazio, spazio e porta o solo porta, passa in primo luogo dalla sua corretta posizione. L'essere posizionato correttamente, in preparazione all'uscita o in preparazione ad un intervento tra i pali, rende questi realizzabili con minor difficoltà. La posizione risulta essere una discriminante in merito all'effettiva realizzazione positiva dell'intervento.

Mai come in questo caso la celebre frase “al posto giusto al momento giusto” può rendere l'idea.

Lo stato della palla, a parità distanza dalla porta, induce il portiere a scegliere un piazzamento invece di un altro. Una palla a terra, per esempio a 20 - 25 metri dalla porta, può invitare il portiere ad avanzare qualche passo, mentre dalla stessa distanza una palla sollevata, lo induce a non allontanarsi troppo dalla riga di porta in quanto considerevoli le probabilità di ricevere una conclusione con parabola discendente (figura 4a-4b).



Anche i marcamenti dei difensori, possono significativamente modificare la posizione.

Una pressione del compagno su un lato o su un altro rispetto all'avversario che tira in porta, può modificare l'atteggiamento. Questo accade soprattutto nelle conclusioni relativamente ravvicinate. La prospettiva di copertura da parte del difensore su una porzione di porta, induce il portiere a prediligere maggior copertura sulla porzione di porta vuota. Apparentemente non sembra modificarsi di tanto la posizione, ma un mezzo passo di differenza, comporta comunque un decisivo cambiamento nella strategia e una significativa differenza sull'esito dell'intervento (figura 5a-5b).



### Quando prendere posizione?

La risposta al “quando” sta nella percezione temporale e nella lettura corretta dei tempi di conclusione. Il portiere ha l’esigenza di conservare potenza per esprimerla nell’intervento in tuffo e la possibilità di conservare potenza sta nel ritardare il più possibile il pre caricamento. Logicamente ritardare nei margini opportuni che possono garantire lettura di traiettoria e velocità del pallone e conseguente spinta per l’intervento in tuffo.

Anticipare troppo il pre caricamento può portare ad avere insufficiente spinta, viceversa ritardarlo troppo può essere la diretta conseguenza di un intervento programmato nei giusti tempi, ma eseguito in ritardo. “Fermo al momento del tiro” indica l’esatto “timing” di arresto per effettuare l’intervento.

La corretta posizione è di assoluta importanza nel caso di una conclusione verso la porta, ma anche la preparazione tattica allo sviluppo dell’azione che può finalizzarsi col tiro in porta è determinante. Il portiere deve vivere l’avvicinamento dell’azione e non può farsi trovare impreparato, sia come partecipazione propositiva sia come posizione in campo.

La comprensione del gioco si lega inevitabilmente all’esperienza, alla gara, ma anche all’impostazione dell’allenamento basato sulla realtà. Trasferire il conosciuto tecnico nel contesto collettivo (pertanto tattico), è il passaggio più fine e delicato al quale l’estremo difensore si rapporta. Aiutare il proprio calciatore in questa comprensione e in questa applicazione, è un importante compito dell’allenatore dei portieri. Il massimo raggiungimento di corrispondenza tra tecnica e tattica lo si ha alla fine del percorso di settore giovanile (sarà poi sempre rafforzato e affinato durante tutta la carriera), ma questo non esclude la possibilità di favorire apprendimenti di questo tipo anche nei portieri più giovani. Il gioco, nel termine più assoluto, prevede una strategia: la strategia (tattica) non è altro che l’applicazione del conosciuto (tecnica) per arrivare all’obiettivo.

Conoscere il movimento e apprenderne bene le sue parti, essere coordinati e fluidi su una uscita alta o su un tuffo, colpire bene la palla di pugno, ecc., è frutto dell'addestramento tecnico, irrinunciabile e fondamentale. Ma incompleto.

Dobbiamo allenare il nostro portiere, raggiunto un soddisfacente livello tecnico, alle mutazioni del gioco, alle situazioni di gara. Ecco l'obiettivo importante dell'allenatore dei portieri al quale prima mi riferivo. Possiamo sintetizzare che, durante il lavoro situazionale si mira all'obiettivo finale, mentre quando si insegna la tecnica, è opportuno destrutturare ogni sequenza motoria e apprezzare ogni fase. Attraverso innumerevoli ripetizioni.

L'atmosfera della partita, si ricrea solo in partita, non fosse altro che in settimana ci alleniamo coi compagni, mentre in gara ci sono gli avversari.

La situazione reale di gara non esiste se non in gara, ma l'allenamento deve presentare gli stessi elementi. Ed ecco il concetto di adattamenti specifici espresso nei precedenti paragrafi.

Nella seduta specifica con l'allenatore dei portieri, ciò diventa ancora più complicato, poiché numericamente si tende a discostarsi molto dalla situazione reale.

**Che vuol dire allora allenare le situazioni, se queste non sono quelle della partita?** In realtà significa ricercare determinate esercitazioni che hanno un andamento imprevedibile e che non sono vincolate dall'allenatore.

Se vogliamo costruire una situazione dove ad esempio si viene a creare un 1 vs 1, oppure una conclusione da molto vicino, non possiamo imporre che tipo di gesto tecnico effettuare in fase di spiegazione della proposta, perché neanche l'allenatore stesso saprà esattamente che tipo di azione si paleserà.

**La situazione di gioco è tale solo se imprevedibile e non vincolabile.**

Rimanendo sul concetto di situazione, esiste, guardando le partite, una tipologia di azione che si verifica con discreta frequenza, nella quale difese e portiere, loro malgrado, rischiano di andare in difficoltà.

L'azione alla quale mi sto riferendo, si verifica con palla nei pressi del lato corto dell'area di porta e rappresenta uno dei pericoli maggiori a gioco attivo per le difese.

Il giocatore avversario ha la possibilità di calciare, ma con molta più probabilità predilige la giocata dietro per l'attaccante (molto spesso anche il centrocampista) che arriva in corsa.



Questa situazione di emergenza, è difesa a seconda dei dettami del mister, ma per il portiere esiste un posizionamento migliore di altri.

Quando la palla si trova a 6-7 metri dalla porta, in prossimità della linea di fondo, la posizione (consigliata...) dell'estremo difensore è fronte palla, linea palo, con distanza pari l'apertura del braccio.

Analizziamo quanto detto:

- **fronte palla**, per essere col corpo e con lo sguardo in direzione; la pericolosità e la vicinanza alla porta, non concedono altre posizioni se non quella di destinare la massima attenzione alla palla e al portatore di palla. La postura, vista la distanza sarà di uno vs uno, quindi bassa e voluminosa (immagine 6 ).
- **linea palo**, e non oltre, per non lasciare troppo scoperta la porta. La postura è propositiva, pertanto prendendo in riferimento i talloni come parte del corpo in linea col palo, l'eventuale parata in deviazione non sarà compromessa. Possiamo dire che se i talloni sono in linea col palo, il resto del corpo va oltre il palo (immagine 7).

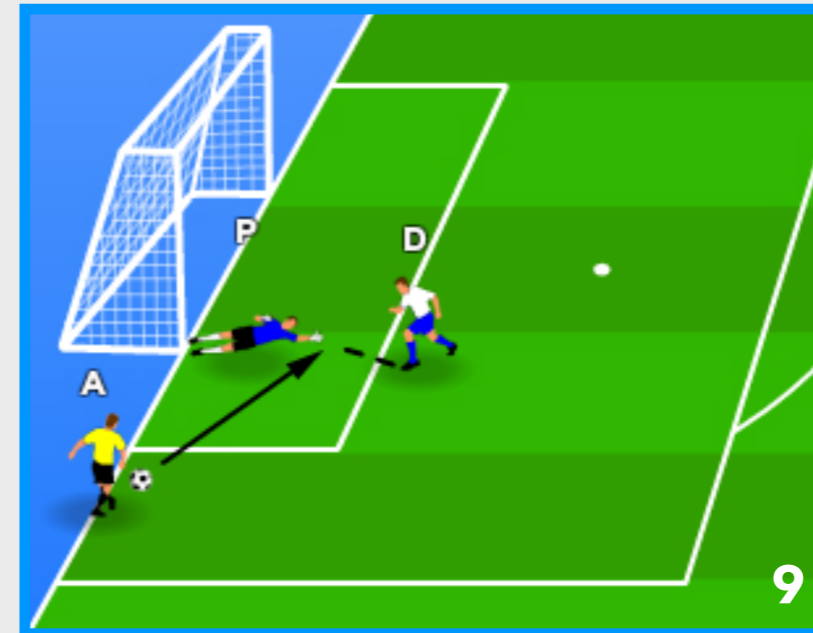




- **apertura braccio**, per non allontanarsi troppo dal palo e garantirsi copertura sul tiro diretto in porta. Questa indicativa posizione, aumenta la possibilità di un intervento sulla palla messa al centro; se la posizione fosse completamente attaccata al palo, la porta sarebbe certamente ben protetta, ma molto improbabile intervenire sulla palla messa al centro (immagine 8). La distanza del braccio rimane una immaginaria misura, pertanto la mano non deve essere fisicamente appoggiata al palo, ma si tratta di un mero riferimento.

L'estremo difensore difende in primo luogo la porta, ma si predispose per l'intervento in difesa dello spazio, limitando così l'eventualità che la palla passi e raggiunga il cuore dell'area. La possibilità di intervento è pressoché proporzionale alla sua estensione senza spinta, poiché la distanza ravvicinata non permette la possibilità di spostamenti, tantomeno la possibilità di preparare una spinta importante antecedente al tuffo. A sostenere quanto sopra, considerata la possibilità della conclusione diretta, la volontà di anticipare il gesto, risulterebbe a dir poco inopportuna, specialmente con il controllo totale da parte del portatore di palla.

Il difensore coadiuva l'azione difensiva, lavorando sullo stesso concetto (la palla non deve passare) e dividendosi lo spazio. Se il portiere interviene sulla sua estensione laterale senza spinta, il difensore si occupa della zona scoperta (immagine 9, dove il tratto tratteggiato implica la zona nella quale il portiere non può arrivare ed è compito del difensore "rompere" la linea di reparto e intercettare la palla. Questo per il mio modo di vedere tale situazione).



Sulla base della situazione di gioco in esame, possiamo strutturare un lavoro in progressione da riportare sul campo.

Di seguito 7 proposte, l'ultima delle quali, ricerca una forma di lavoro 2 vs 2 + portiere.

# 1

A si trova in zona lato corto dell'area di porta con una palla ferma tra i piedi, così come allenatore M, posizionato a circa 6 metri dalla porta, in linea col primo palo.

P è piazzato in chiusura su A. La simulazione di passaggio di A verso M, induce P ad una nuova posizione. L'esercizio coglie aspetti legati principalmente allo spostamento. Appurati i corretti spostamenti, M calcia in porta, dapprima con palla ferma, poi muovendo e calciando.

Come variante si possono collocare altri due palloni come in figura; ad ogni ripetizione il mister può posizionarsi su uno dei tre palloni, comportando il conseguente spostamento da parte di P.

## progressione per la difesa lato corto area di porta





La struttura dell'esercizio non differisce dal precedente; questa volta però la palla è una soltanto e sarà passata da A ad M. Il portiere, anche in questo caso si sposta, relazionandosi al tempo della palla, che sarà calciata di prima intenzione dal mister. Anche in questo caso, è bene che M cambi posizione di partenza e modalità di calcio.

## progressione per la difesa lato corto area di porta



L'esercizio in esame comporta per A la possibilità di calciare direttamente o ancora passare la palla ad M, per la conclusione come precedentemente. Inoltre la palla in possesso di A, viene prima condotta per qualche metro (in direzione della porta, fino circa all'altezza del lato corto area di porta) e poi giocata o calciata. In relazione alla posizione e allo spostamento di A, il portiere dovrà variare di conseguenza la posizione e l'arresto.

## progressione per la difesa lato corto area di porta



4

La situazione di gioco si modifica e diventa sempre più complessa con la progressione.  
In questo esercizio, A conduce ancora fino all'area di porta, come nel precedente, decidendo sempre se calciare o servire M. La variante principale è la presenza di un altro avversario B, il quale si frappone tra A e M; a lui la scelta se calciare l'eventuale palla servita da A, o far scorrere per M. Si nota come nello stesso esercizio, possono verificarsi almeno 3 situazioni diverse per il portiere:  
A conduce e calcia, A conduce e calcia B, A conduce e calcia M.

## progressione per la difesa lato corto area di porta





La struttura dell'esercizio in questione riporta le stesse dei precedenti, ma viene aggiunta una barriera (sagome) come in figura. Come prima, A conduce palla e passa per B, il quale calcia verso la porta; calciando B potrà trovare la porta e impegnare il portiere, oppure colpire le sagome (ribattuta fortuita di un difensore). Solo nel caso di ribattuta, M calcerà una seconda palla dal limite dell'area (sposta e calcia). L'esercizio vuole simulare una seconda palla calciata dopo la ribattuta di un difensore.

### progressione per la difesa lato corto area di porta



6

Si simula l'azione di avversario A che, dopo la conduzione può calciare o servire B, il quale è marcato attivamente da un compagno X. Questo esercizio comporta la presenza di un compagno attivo, pertanto il comportamento di P è relazionato anche all'azione difensiva di X. Si simula una situazione difensiva 2 vs portiere e difensore.

## progressione per la difesa lato corto area di porta



L'azione si sviluppa dalla tre quarti, pertanto la posizione iniziale di P è alta, in logico riferimento alla palla. Si sviluppa un'azione 2 vs 2 (A,B attaccanti - X,Y difensori); l'obiettivo del portatore di palla è condurre e superare il paletto, posto lateralmente alla porta come in figura.

Per P, si presenta una situazione più complessa rispetto alle esercitazioni precedenti, nonostante la finalità sia sempre la difesa del lato corto dell'area di porta. Il piazzamento del portiere durante la conduzione di A verso il fondo, potrebbe modificarsi in corrispondenza al marcamento di Y, così come l'atteggiamento sulla possibile conclusione di B, potrebbe essere modificato dalla presenza del difensore X.

## progressione per la difesa lato corto area di porta





## 8 METODO GLOBALE E RICONOSCIMENTO DELL'ATTO MOTORIO FINALIZZATO

Oggi l'allenatore dei portieri di giovani e adulti, integrato a pieno regime nello staff, non slega mai la sua proposta dai concetti collettivi. La ricerca, il confronto e la condivisione delineano le basi del lavoro, che trova la sua più alta concezione nel contesto situazionale.

Nella programmazione del lavoro possiamo definire tre tipologie di proposte:

- **analitiche**
- **miste-globali**
- **situazionali**

Le proposte **analitiche** sono mirate alla scomposizione di un movimento o gesto tecnico in più fasi, in modo da creare una conoscenza dettagliata di ogni differente fase. Questo metodo, fondamentale per l'acquisizione della tecnica, si basa sulla ripetizione gestuale.

Gli esercizi facenti parte del modello **misto - globale**, mirano al miglioramento del gesto in situazioni di alta difficoltà e imprevedibilità, nonostante non sia direttamente rappresentata una reale similitudine con la gara.

Metodo fondamentale nel rafforzamento tecnico e nel miglioramento delle capacità condizionali proprie del ruolo.

Le forme di lavoro **situazionali**, possono definirsi esercitazioni "basate sulla realtà".

Tali proposte trovano un'alta similitudine con quello che il portiere vive e potrebbe vivere in gara, da un punto di vista tecnico, tattico e mentale.

La ricerca di momenti di gioco, insieme alla presenza di compagni e avversari, definisce questa come la forma di lavoro che più si avvicina alla partita.

Il metodo di insegnamento analitico si dimostra fondamentale per la tecnica, quindi per "come" va fatto il gesto, ma è il metodo globale (attraverso esercitazioni a carattere misto e situazionale) a certificare la comprensione del gesto in riferimento al "perché e quando".

**Perché l'apprendimento si consolida attraverso l'utilizzo del metodo globale ?**

La funzione del nostro cervello in relazione all'apprendimento, si basa sul concetto di **economia e conoscenza**.

La maggior parte delle attività che un individuo svolge nella vita quotidiana sono attività definite inconsce: se dovessimo pensare a tutti i movimenti messi in atto quando siamo alla guida dell'auto, oppure mentre mangiamo, probabilmente si verificherebbe uno stato di affaticamento centrale che ci impedirebbe anche di pensare alla strada e parlare con chi è seduto accanto, oppure di guardare la televisione mentre siamo a tavola. "Automatizzare" per il nostro cervello vuol dire conoscere e quindi economizzare. Tale concetto ha lo stesso codice di lettura sia a livello cognitivo che a livello motorio, pertanto apprendere **atti motori finalizzati** per il nostro organismo significa guadagnare in termini sia di spesa energetica, sia di risposta motoria in seguito ad uno stimolo, che in termini di efficacia ed efficienza intesa come esito di movimento. **Il nostro cervello pertanto non riconosce né i muscoli né i movimenti, bensì l'atto motorio finalizzato** (Carchedi, 2016).

Certo il concetto di conoscenza espresso precedentemente trova linfa nell'apprendimento in maniera evidente anche attraverso la scomposizione analitica di un gesto, ma l'economia assume i connotati del fine, dello scopo, dell'obiettivo. Riuscire ad economizzare (in tal caso grazie soprattutto al metodo globale) sulla base della conoscenza acquisita (derivante anche dal metodo analitico) è quello che il cervello riesce a fare meglio.

Nel riquadro sottostante le lettere alla rinfusa sono ugualmente riconosciute dal nostro cervello, che riesce a dare un senso, ad economizzare (metodo globale) sulla base delle conoscenze acquisite per ogni lettera formante la parola.

ONGI LTETERA RPSRPESETNA IL MTDOEO  
AITCINALO MNETRE LA POARLA EVCOA IL  
MTDOEO GLBAOLE. BSATA MTERETE AL  
PSOTO GISTUO LA PIMRA E L'UTLMIA LTETERA  
AFCFIHNE' SIA CMORPSEO IL SNSEO. QEUTSO  
FA IL BRVAO ALNELARTOE DEI PROEIRTI:  
PRSETENA LE GUITSE LTETERE MA LSACIA  
CHE SIA IL PROIERTE A CPAIRE IL SNSEO.

Quello che accade al lettore di fronte ad una semplice pagina di scrittura, accade al portiere durante la gara. Il cervello è in grado di riconoscere il fine e come detto il medesimo concetto vale sia a livello cognitivo che motorio. **Pensiero e movimento non vanno divisi.**

Conoscere, programmare e attuare una serie di movimenti non sarà mai fine a se stesso, ma sempre per qualcosa di voluto, cercato.

Sulla base di quanto affermato il cervello del portiere ad esempio, riconosce come lampante e tangibile l'esigenza motoria finalizzata al difendere la porta o lo spazio (il fine) e non la sequenza motoria e le conseguenti contrazioni muscolari interconnesse al gesto tecnico necessario.

Così come nessuno è in grado di decifrare la sequenza motoria mentre si appresta a calciare, ma chiunque è in grado di comprendere l'esito positivo o meno di un passaggio o di un lancio.

Conoscere la tecnica affinché possa essere coerentemente applicata davanti alle mutevoli situazioni di gioco e risultare produttiva ai fini dell'intervento (tattica individuale) e nel gioco di squadra (tattica di reparto e tattica collettiva) è l'elemento centrale dell'allenamento.

In cima alla lista dei compiti dell'allenatore dei portieri c'è proprio questo.





## 9 FONDAMENTALI TECNICI

RICONOSCIUTI DALLA COMMISSIONE ALLENATORI PORTIERI SETTORE TECNICO FIGC

### **TECNICA DIFENSIVA**

#### **FASE DI PREPARAZIONE**

**POSTURE  
SPOSTAMENTI**

#### **FASE DI ESECUZIONE**

**TUFFO  
PRESA  
DEVIAZIONE  
RESPINTA  
USCITA ALTA  
USCITA BASSA**

### **TECNICA OFFENSIVA**

#### **TRASMISSIONE MANI**

**ROTOLOAMENTO DAL BASSO  
TRASMISSIONE DALL'ALTO**

#### **TRASMISSIONE PIEDI**

**PASSAGGIO CORTO  
LANCIO MEDIO  
RINVIO LUNGO**

Concludo questo scritto che vede la tecnica come argomento primario, con la presentazione dei fondamentali tecnici riconosciuti dalla **commissione allenatori portieri** nominata dal **settore tecnico**. Negli ultimi anni, una commissione formata da allenatori portieri si è riunita regolarmente nelle aule di Coverciano per codificare, organizzare e strutturare una importantissima documentazione riguardante il modello di prestazione del ruolo. Decine e decine di incontri dall'alto contenuto formativo hanno ufficialmente riconosciuto linee guida e modelli di lavoro sull'allenamento del portiere.

Compongono la commissione: **Massimo Biffi, Vincenzo Di Palma, Lorenzo Fattori, Claudio Filippi, Antonio Lacara, Gaetano Petrelli, Claudio Rapacioli, Gianluca Spinelli.**

Oggi, attraverso corsi centrali e periferici si divulga il nostro stile di lavoro, il nostro modello di formazione del portiere e dell'allenatore dei portieri e le linee guida che lo rappresentano.

La scuola italiana rivolta all'insegnamento del numero uno è viva sul territorio, rinnovata, aggiornata, presente.

**In un'epoca dove l'esterofilia rischia il sopravvento, dove ciò che è importato si preferisce per pura convinzione o per sudditanza, mi sento legato ancor più ai nostri colori, alle nostre tradizioni, ai nostri profumi, ai nostri sapori, al nostro calcio...**

**Un dovere e un onore è tramandare anche solo una parte minima di quella che per anni è stata la "scuola" italiana dei portieri, dove nulla era casuale, dove ogni movimento era misurato, dove ogni passo pareva contato. La tecnica del portiere veste ancora i nostri colori, rappresenta sempre la nostra tradizione calcistica. Ancora oggi.**

**Lorenzo Fattori**



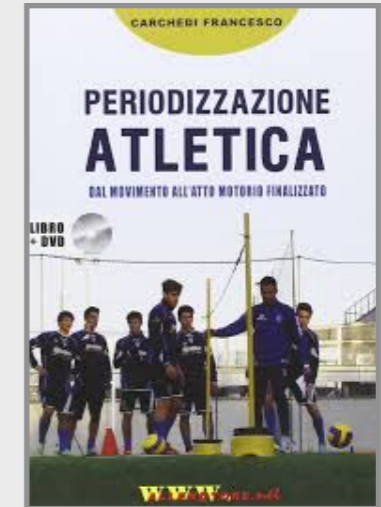
# BIBLIOGRAFIA



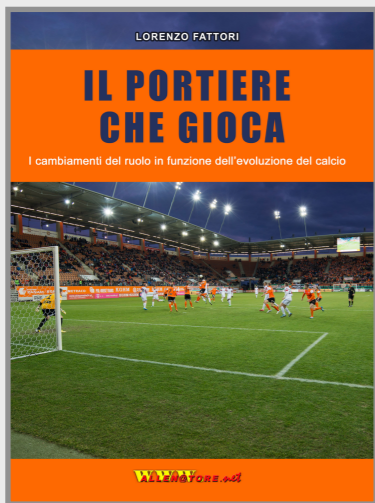
Agassi A.,  
OPEN.  
Einaudi 2011



Cappellini A.C., CORPO  
MOVIMENTO SPORT.  
Markes 2009



Carchedi F., PERIODIZZAZIONE  
ATLETICA.  
allenatore.net 2016



Fattori L., IL PORTIERE  
CHE GIOCA.  
allenatore.net 2019



Platonov V.N., FONDAMENTI DELL'ALLENAMENTO  
E DELL'ATTIVITA' DI GARA.  
Calzetti e Mariucci 2004



Weineck J., L'ALLENAMENTO  
OTTIMALE.  
Calzetti e Mariucci 2009