



IL NUMERO UNO

Come migliorare la tecnica podalica (prima parte).

A cura di **CLAUDIO RAPACIOLI**

Linee guida ed esercitazioni per migliorare la tecnica podalica.

IL CONTROLLO E LA DISTRIBUZIONE IN APPOGGIO CON PALLA RASOTERRA.

L'argomento della tecnica podalica è già stato trattato in alcuni precedenti numeri di questa rivista; in quell'occasione erano state riepilogate le diverse tipologie di controllo e rilancio o appoggio in tutte le situazioni di tecnica podalica.

In questo articolo, dedicato al miglioramento della tecnica podalica del N° 1, focalizzeremo l'attenzione sulle situazioni di controllo e distribuzione della palla rasoterra.

Come del resto già evidenziato in alcuni articoli precedenti, gli scout delle gare dimostrano come le situazioni di tecnica podalica, durante una partita, abbiano una frequenza talmente alta che non è più accettabile avere tra le fila della nostra squadra un portiere che non abbia un'abilità podalica almeno sufficiente.

Tra le diverse situazioni, quella che durante la gara si ripete maggiormente è rappresentata dalla gestione delle palle con traiettoria rasoterra che possono scaturire da palloni persi dagli avversari o da situazioni di appoggio ai compagni.

Queste sono le situazioni più semplici di tecnica podalica che però, se interpretate male, possono generare "papere" clamorose.

TIPOLOGIE DELLE SITUAZIONI.

Nel caso in cui l'ultimo a toccare la palla è stato un attaccante e la sfera arriva in area, questa può essere toccata con le mani; situazione quindi che esula dagli obiettivi di questo articolo.

Viceversa, se invece al portiere, in tale situazione, è richiesto di uscire fuori area, egli deve riuscire a gestire il pallone comunque con sicurezza.

Sin dal Settore Giovanile è importante che il N° 1 sappia utilizzare con disinvoltura entrambi i piedi e pertanto le esercitazioni che proponiamo presuppongono lo sviluppo di questa abilità.

Il controllo della sfera deve essere fatto con grande qualità; la palla non deve terminare troppo lontana dal portiere, non deve impennarsi, non deve rimanere sotto il suo corpo e non deve nemmeno terminare dietro all'estremo difensore.

Soprattutto quando, dopo il controllo, si sceglie di trasmettere la sfera ad un

compagno, tramite un appoggio, questo deve essere effettuato con precisione e giusta velocità, tenendo anche conto che, essendo in una zona molto prossima alla porta, un errore potrebbe costare tantissimo.



Spesso, soprattutto a livello dilettantistico, si sente dire che i portieri, nelle esercitazioni di tecnica podalica, si annoiano o non le eseguono con la giusta concentrazione ed attenzione perché sono gesti tecnici poco appaganti e poco importanti cioè "che non salvano il risultato".

A questo punto deve essere abile il preparatore a far capire loro quanto è importante essere in possesso di una buona tecnica podalica che possa offrire sicurezza ai compagni di squadra, ma soprattutto soluzioni di gioco, sia in fase difensiva che offensiva.

In questo modo un portiere con due "piedi buoni" avrà qualche cosa in più, e lo potrà mostrare più volte in ogni partita; questo a differenza di altri gesti tecnici, che vengono espressi con minore frequenza e magari in alcune partite non sono nemmeno necessari.

GESTIONE DEL RETROPASSAGGIO.

A questo punto incominciamo ad analizzare come gestire un retropassaggio rasoterra.

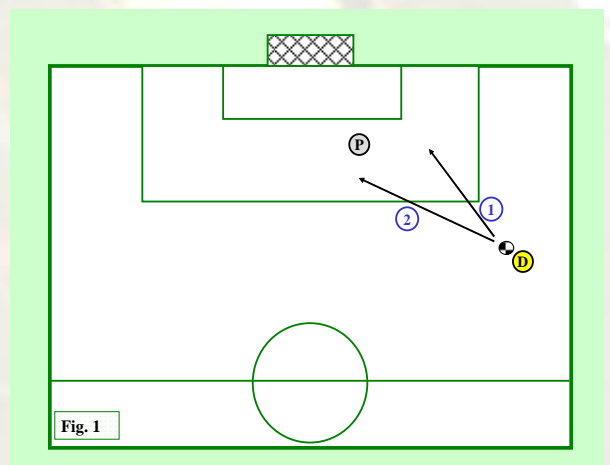
Un retropassaggio rasoterra può essere gestito con uno, due, tre o più tocchi

nel caso in cui gli avversari siano lontani e permettono al portiere, dopo aver "addomesticato" la sfera, di guidarla per qualche metro per poi effettuare le scelte di trasmissione corrette.

GESTIONE A DUE TOCCHI.

E' la situazione che si verifica con maggiore frequenza.

Il piede da utilizzare per il primo contatto con la palla dipende dalla zona da cui proviene il pallone e da dove il portiere se lo trova, rispetto al corpo, dopo la fase di avvicinamento (figura 1).



Normalmente il piede che deve essere utilizzato per il controllo è quello omologo al lato di spostamento.

La trasmissione è consigliabile effettuarla verso il lato opposto, dove è più facile trovare una minore densità di gioco; perciò, nel caso in cui una palla provenga dalla sinistra del portiere, normalmente la giocata dovrebbe essere effettuata sulla destra.

Per fare questo il controllo dovrebbe essere di destro (2 palla aperta) con un angolo di 45° e con una distanza, della palla dal corpo, tale da permettere al portiere, dopo aver riappoggiato a terra il piede del controllo, di effettuare un leggero spostamento di un passo verso la palla per poi trasmetterla di sinistro.

Se invece, nella stessa situazione, la palla è giocata esterna (1 palla chiusa) il primo controllo avviene normalmente di sinistro.

Di norma se il portiere non è pressato dall'avversario può controllarla e guidarla per la giocata sul lato opposto.

Se invece fosse pressato da un avversario la giocata più corretta è quella di una palla scavata lungo linea o, se chiuso, di ricercare la soluzione di rifugiarsi in fallo laterale.

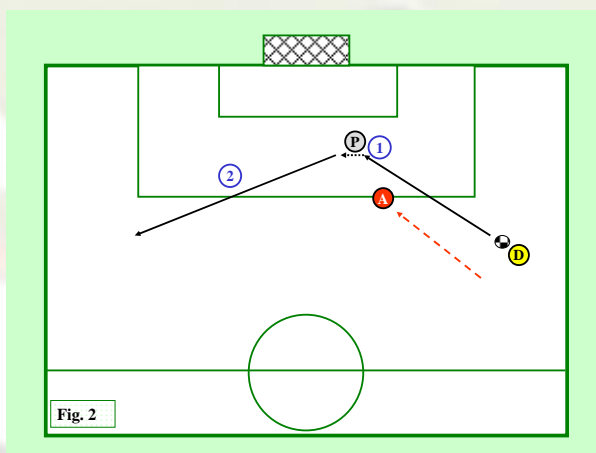


Fig. 2

Se allo scarico corretto, con palla aperta del difensore, segue un'azione di pressione da parte dell'avversario, il portiere deve essere in grado di effettuare un controllo a scappare (figura 2), deve cioè controllare la palla con il piede omologo al lato di provenienza (1) indirizzandola verso il lato opposto, fuggendo la pressione avversaria per poter trasmettere con maggiore tranquillità (2).

In questo caso se l'estremo difensore utilizzasse il controllo visto precedentemente rischierebbe di portare la palla verso l'avversario con il rischio di vedersi chiusa ogni possibilità di giocata, se non addirittura di andare incontro al rischio di perdere il possesso della sfera.

Anche nel caso di controllo a scappare il portiere deve essere in grado di giocare a due tocchi.

Di conseguenza controllo con sinistro e giocata di destro con palla che viene da sinistra e viceversa se la palla proviene dalla destra.

Se la palla arriva al portiere dalla zona centrale del campo, il controllo di norma può essere fatto con il piede omologo a quello dove verrà giocata la palla, mentre la trasmissione con il piede opposto.

GESTIONE A TRE TOCCHI.

Se invece ne ha il tempo, e vuole effettuare una giocata con il piede omologo al lato di gioco, per avere una maggiore sicurezza e qualità di appoggio, è possibile effettuare una giocata a tre tocchi.

Se la palla arriva interna al campo (aperta) il controllo avviene come nella situazione dei due tocchi (1); il secondo appoggio serve poi per spostare leggermente la palla sul piede della giocata (2) ed il terzo per giocare la palla (figura 3).

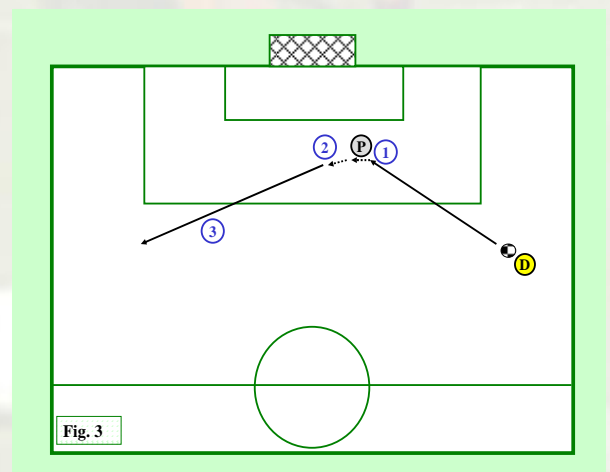


Fig. 3

Questo tipo di giocata serve per dettare una traiettoria a rientrare verso il campo soprattutto quando l'obiettivo è quello di cercare un compagno sul movimento.

Perciò se la palla viene da sinistra si controlla di destro, il sinistro poi sposta



In questo caso se il portiere subisce la pressione di un avversario può evitarla controllando la palla di esterno (1) per poi appoggiarla con lo stesso piede verso il compagno esterno (2) (figura 4).

ALTRE IMPORTANTI COMPONENTI DELLA SITUAZIONE.

Quando si propongono queste esercitazioni è molto importante curare anche alcune altre componenti.

In primo luogo la posizione che il portiere assume per offrire appoggio al compagno.

Si faccia anche molta attenzione alla fase di comunicazione con i compagni, sia in fase di appoggio che in fase di trasmissione.

Pertanto per ottenere un buon livello di comunicazione durante la gara si deve già in allenamento richiedere al proprio portiere di parlare con i tempi giusti, proponendosi al compagno in fase di appoggio non solo fisicamente ma anche vocalmente.

Al momento poi della trasmissione il N° 1 deve essere abituato a chiamare il compagno destinatario comunicando, soprattutto nel caso in cui quest'ultimo riceva palla con le spalle al campo (situazione non correttissima ma che spesso si verifica), della posizione degli avversari con la parola UOMO o SOLO.

PROGRESSIONE DEGLI OBIETTIVI.

Per strutturare le esercitazioni, che verranno poi illustrate nella seconda parte di questo articolo, possiamo fissare questa progressione di obiettivi.

Le situazioni descritte necessitano di una sufficiente abilità podalica di base e possono essere proposte solo dopo aver affinato la tecnica di controllo e trasmissione con le classiche

esercitazioni analitiche a coppie o con il Mister.

Le esercitazioni analitiche sono basilari per creare le basi tecniche, ma solo l'applicazione negli spazi giusti e l'introduzione delle diverse situazioni danno la vera sensazione all'allenatore ed al portiere degli apprendimenti effettuati e delle lacune ancora da colmare; perciò possiamo, a seconda delle diverse categorie e abilità, strutturare esercitazioni che, proposte a seconda del numero delle sedute, uno-due volte alla settimana, ci possano portare a migliorare sensibilmente la tecnica di controllo e appoggio su palla rasoterra nell'arco di due-tre mesi.

OBIETTIVI.

Progressione con compagni fermi

- Controllo e gioco con compagni fermi.
- Controllo e gioco con compagni fermi e comando del Mister.
- Controllo e gioco con compagni fermi e scelta del portiere in base a parametri.
- Controllo e gioco con compagni fermi a comando del Mister e scelta del portiere in base a parametri.

Progressione con compagni in movimento

- Controllo e gioco con compagni in movimento.
- Controllo e gioco con compagni in movimento e comando del Mister.
- Controllo e gioco con compagni in movimento e scelta del portiere in base a parametri.
- Controllo e gioco con compagni in movimento a comando del Mister e scelta del portiere in base a parametri.

Progressione con compagni in fermi e disturbo con pressione avversaria

- Controllo e gioco con compagni fermi.

- Controllo e gioco con compagni fermi e comando del Mister.
- Controllo e gioco con compagni fermi e scelta del portiere in base a parametri.
- Controllo e gioco con compagni fermi a comando del Mister e scelta del portiere in base a parametri.

Progressione con compagni in movimento e disturbo con pressione avversaria

- Controllo e gioco con compagni in movimento.
- Controllo e gioco con compagni in movimento e comando del Mister.
- Controllo e gioco con compagni in movimento e scelta del portiere in base a parametri.
- Controllo e gioco con compagni in movimento a comando e scelta del portiere in base a parametri.

Nel prossimo numero verranno illustrate alcune esercitazioni per sviluppare questi obiettivi. ♦



Per ulteriori informazioni si può consultare il sito <http://xoomer.alice.it/rapak/Home.html> o inviare una mail a rapak@tin.it

LA PREPARAZIONE STAGIONALE COORDINATIVA, TATTICA, TECNICA E CONDIZIONALE DEL PORTIERE DI CALCIO
AUDIO RAPACIOLI

35,00

IL LIBRO DI RIFERIMENTO PER IL PREPARATORE DEI PORTIERI

QUESTO LIBRO, SCRITTO CON UN LINGUAGGIO SEMPLICE E COMPRESIBILE, PERMETTE AL PREPARATORE DEI PORTIERI DI TRACCIARE UN PROGRAMMA STAGIONALE COMPLETO, SIA CHE SI TROVI A LAVORARE NEI SETTORI GIOVANILI CHE CON LE PRIME SQUADRE. PARTENDO DA UN ESAME DELLA PRESTAZIONE DI GARA SE NE ANALIZZANO LE COMPONENTI IN MODO ORDINATO E APPROFONDITO. CON DOVIZIA DI PARTICOLARI E TERMINOLOGIA CHIARA VENGONO ESPOSTE NOZIONI DI FISILOGIA E VIENE TRATTATO LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' SENSOPERCEPTIVE E COORDINATIVE, PILASTRI INSOSTITUIBILI NELLA FORMAZIONE DEL GIOVANE PORTIERE. SONO INOLTRE ILLUSTRATE LE CAPACITA' CONDIZIONALI PROPRIE DEL RUOLO - FORZA, VELOCITA' E FLESSIBILITA' - LE DIVERSE METODOLOGIE PER IL LORO ALLENAMENTO ED I CRITERI PER LA LORO VALUTAZIONE. IL VOLUME CONTIENE ANCHE L'ANALISI DELLE ABILITA' TECNICHE E TATTICHE CHE IL MODERNO N.1 DEVE POSSEDERE. IL TUTTO CORREDATO DA PIU' DI 200 ESERCITAZIONI CON 80 TRA GRAFICI ED ILLUSTRAZIONI.

DISPONIBILE NELLO STORE