

IL NUMERO UNO

Come migliorare la tecnica podalica (seconda 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.

INTRODUZIONE.

Nel precedente articolo del mese di Marzo abbiamo visto le varie modalità di controllo ed appoggio podalico con la palla rasoterra.

In questa seconda parte vedremo invece alcune esercitazioni analitiche e alcune situazioni di gioco che hanno il fine di migliorare l'abilità con i piedi dei nostri N° 1.

In particolare, durante l'esecuzione delle esercitazioni proposte, è estremamente importante curare la qualità del controllo, la velocità d'esecuzione della successiva trasmissione e la giusta forza impressa alla palla, che come si suole dire deve "cantare".

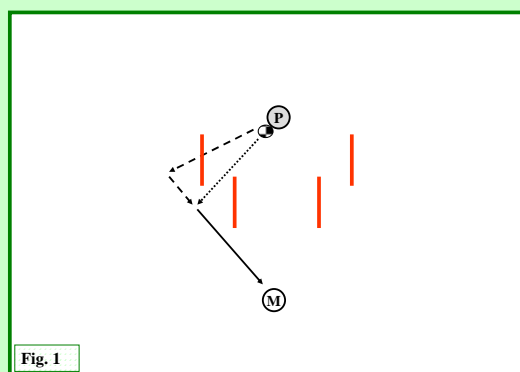
Iniziamo a vedere qualche esercizio per il miglioramento e "l'addolcimento" delle abilità podaliche.

ESERCITAZIONI.**Esercitazione N° 1**

Con questo esercizio si cerca di migliorare la qualità del controllo che,

per essere ben eseguito, dovrebbe avere rispetto al corpo un angolo di 45°.

Il portiere, posto dietro ai 4 paletti, controlla verso l'esterno il pallone facendolo passare nella porticina laterale e rendendolo al Mister dopo essere passato dietro alla porticina stessa; il controllo può essere fatto con un piede e la palla giocata poi con l'altro oppure anche con lo stesso piede (figura 1).

**Fig. 1****Esercitazione N° 2**

Due portieri P1 e P2, posti a 15-20 mt uno dall'altro, ognuno dietro la propria porticina di 4-5 mt, controllano il

pallone verso l'esterno e lo rendono al compagno facendolo entrare nella sua zona delimitata dai paletti.

Il controllo può essere effettuato d'interno o d'esterno a seconda di quanto stabilito precedentemente (figura 2).

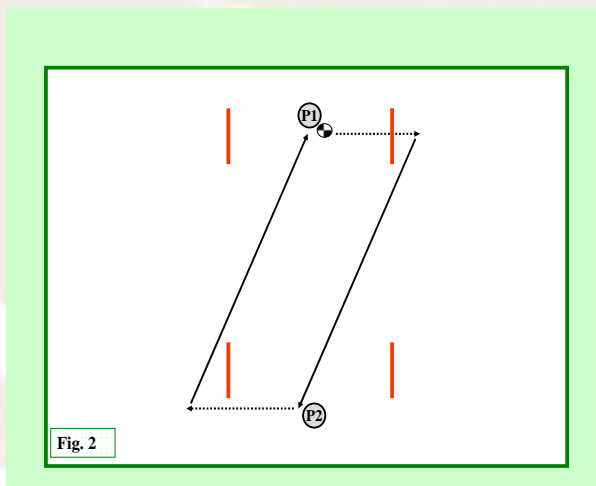


Fig. 2

Si possono introdurre alcune varianti che prevedono diverse tipologie di passaggio, come ad esempio quello diritto, e la trasmissione dopo controllo da effettuarsi verso il lato esterno opposto della porta.

Oppure il portiere che deve ricevere il pallone detta il passaggio, posizionandosi all'interno o all'esterno della porta.

Il portiere deve effettuare il controllo più opportuno per la successiva corretta trasmissione del pallone.

Un'altra variante è quella di fare chiamare il numero dal compagno al quale si dovrà sommare il numero di tocchi fatti precedentemente dal chiamante per scegliere il lato dove indirizzare il pallone.

Numero pari a destra dispari a sinistra.

Esempio: numero chiamato 3 + tocchi effettuati dal compagno che ha trasmesso la palla 2 = 5 ($3+2=5$); la palla va controllata per essere trasmessa dal lato sinistro.

Esercitazione N° 3

Un bel gioco che può essere svolto in forma di gara prevede che due portieri, frontali l'uno all'altro, siano divisi da una linea di metà campo formata da 3 porticine.

I portieri si passano la palla facendola passare nel numero o nel colore dichiarato dall'allenatore, oppure in una delle due porte dove non è passata la sfera trasmessa dal compagno (figura 3).

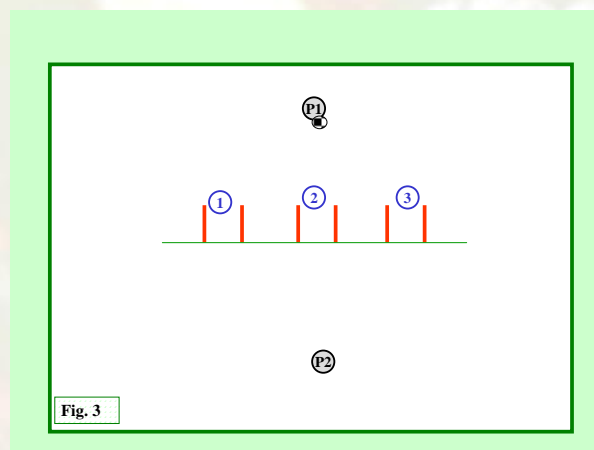


Fig. 3

Esercitazione N° 4

Esercizio che richiede massima concentrazione e attenzione ai tempi degli altri compagni.

A1 gioca palla con C1 che gliela ritorna; allo stesso modo A gioca la palla con C che anch'esso gliela ritorna.

Nel frattempo C1 va in pressione passiva su A mentre C va in pressione passiva su A1.

A ed A1 controllano il pallone solo quando entrambi sono pronti per la giocata appoggiando poi la palla rispettivamente per B1 e B.

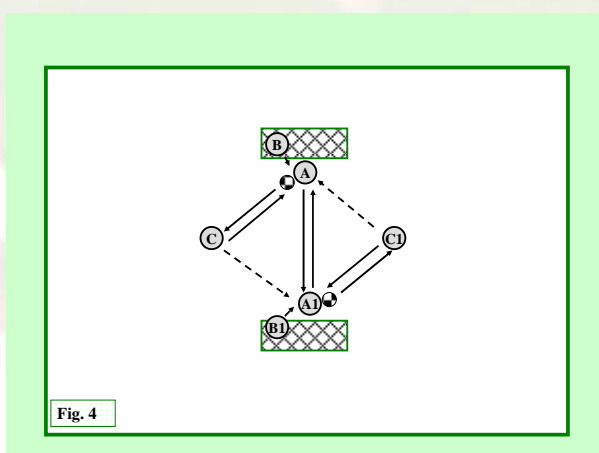
Appena eseguita la giocata A corre a prendere il posto di C mentre A1 quello di C1.

A questo punto il ruolo degli A è preso dai B e quello dei C dagli A.

Questo esercizio richiede grande concentrazione ed attenzione anche ai movimenti degli altri.

Inoltre, se eseguito prestando attenzione alla fase di comunicazione, diventa veramente completo.

Si possono poi variare anche il numero di tocchi con cui gestire la palla oppure rendere attiva la pressione dell'uomo etc. (figura 4).



Esercitazione N° 5-6-7-8

Un primo esercizio da eseguirsi, sfruttando lo spazio completo del campo, prevede la più classica delle situazioni di appoggio; ricevo palla da un lato e la gioco sull'altro; l'esercizio può essere strutturato con una progressione di difficoltà crescente.

L'esercizio può essere proposto anche in forma di riscaldamento (in forma organica) e, se si dispone di più di 3 portieri, è possibile utilizzarli facendoli girare alternando le posizioni.

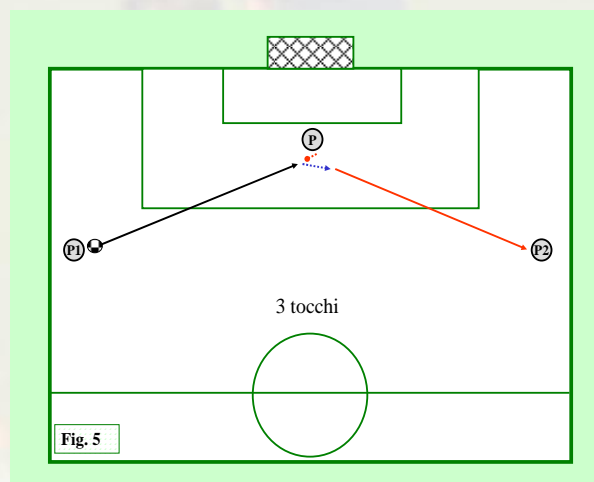
Es. 5 - N° 3 tocchi (figura 5)

Il portiere riceve palla dalla sua destra, controlla con il sinistro, guida con il destro e trasmette con il terzo tocco di sinistro a P2.

A questo punto si ripropone in appoggio a P2 stesso per eseguire in modo speculare la situazione ed arrivare a

trasmettere la palla di destro con il terzo tocco a P1.

Appresa questa gestualità che, essendo composta di 3 tocchi, permette di riuscire a gestire e a rimediare eventuali imprecisioni di controllo, si passa alla situazione successiva.

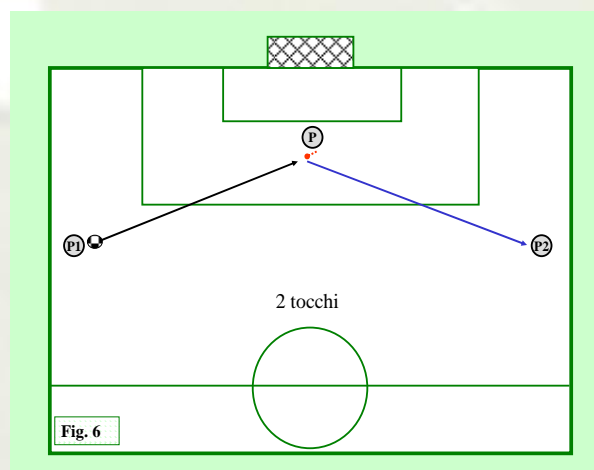


Es. 6 - N° 2 tocchi (figura 6)

Il portiere riceve palla dalla sua destra da P1, controlla di sinistro e di destro gioca a P2 sulla sua sinistra.

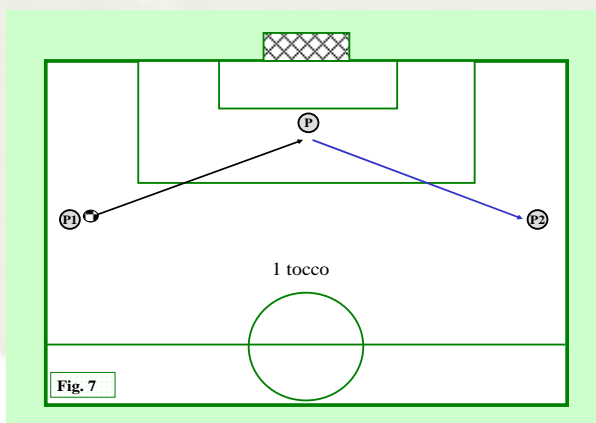
A questo punto si ripropone in appoggio a P2 stesso per eseguire in modo speculare la situazione ed arrivare a trasmettere la palla di sinistro, con il secondo tocco, a P1.

Si passa poi alla gestualità più difficile che è quella che prevede la giocata di prima.



Es. 7 - N° 1 tocco (figura 7)

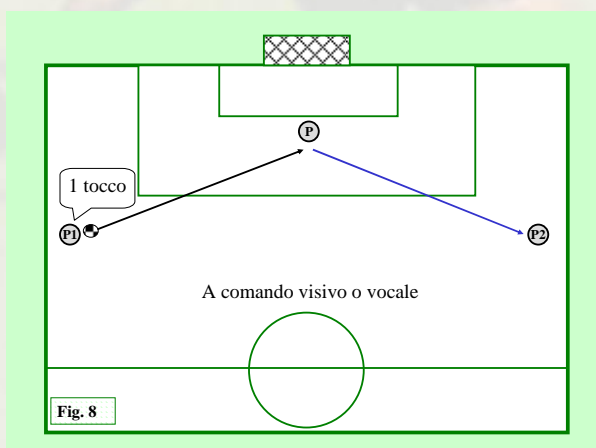
Il portiere deve effettuare il cambio di gioco di prima e si ripropone al destinatario dell'appoggio precedente per effettuare nuovamente il cambio di gioco di prima.



Es. 8 - A comando visivo o vocale (figura 8)

Quando le tre precedenti abilità sono state apprese correttamente si passa al punto 4 che prevede che il numero di tocchi sia stabilito da colui che trasmette la palla.

Il comando può essere dato sia in forma vocale che visiva, a seconda di quanto stabilito dal preparatore.



Ovviamente il comando deve essere dato nel momento in cui la palla viaggia da P1 a P oppure da P2 a P.

Il comando obbliga il portiere ad una attenzione altissima per riuscire a giocare velocemente la palla.

Questa esercitazione può poi essere adattata e integrata con i punti della progressione dell'articolo precedente.

Nei 4 esempi abbiamo visto l'esercitazione che prevedeva i compagni fermi e nessun disturbo avversario; proseguendo potremo avere anche altre varianti.

Compagni in movimento

In questo caso P1 e P2, al momento del primo tocco della palla da parte di P, incominciano a salire verso il centro campo; P deve riuscire a trovarli senza che questi debbano rallentare la propria corsa che deve essere il più possibile uniforme.

Compagni fermi e disturbo avversario

In questo caso servono almeno altri 2 portieri (P3 e P4) che si porranno in alternativa a P1 e P2.

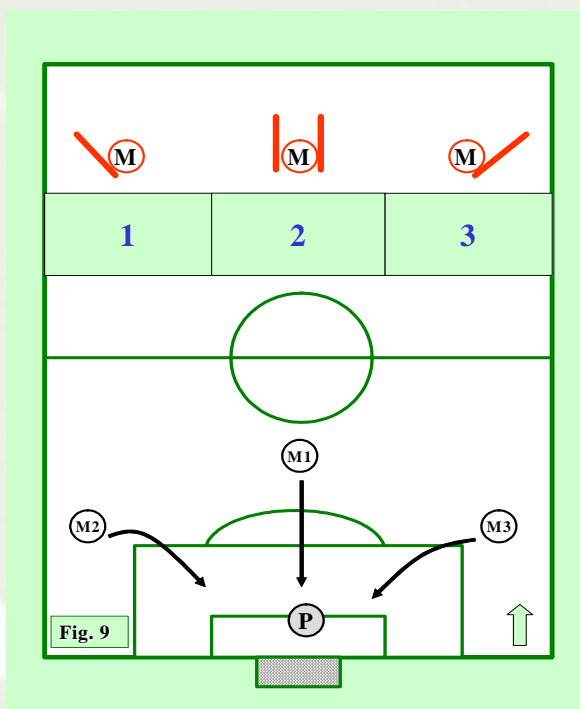
L'esercizio sarà così strutturato: P1 gioca la palla a P e va a pressarlo; P deve cercare di controllare verso P2 con il numero massimo di tocchi (non più di 3 comunque) senza che P1 riesca ad intercettarlo; una volta giocata la palla P va al posto di P2 che giocherà palla a P1 che ha preso il posto di P in porta; lo andrà così a pressare e così di seguito.

Compagni in movimento con disturbo avversario

In questo caso l'esercizio è simile al precedente, ma P2 non riceverà la palla ferma ma appena P controlla ed esegue il primo tocco inizierà a muoversi salendo verso il centrocampo abbassandosi ulteriormente.

Esercitazione N° 9

Un altro esercizio che è tra quelli che preferisco, e che spesso propongo per avere da subito un livello di concentrazione alto, è il seguente (figura 9).



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

Se il braccio destro è alzato il portiere deve giocare a sinistra, altrimenti a destra; se entrambe le braccia sono alzate gioca la palla al centro.

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

Chi da il comando può essere cambiato e può essere anche uno dei due esterni; il comando può essere associato anche ad un colore.

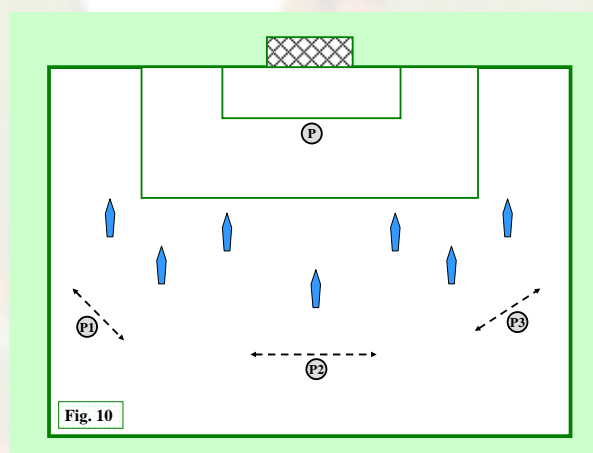
Inoltre, per ricreare una situazione più simile alla gara, l'allenatore può stabilire un comando vocale o visivo per dire "solo" o "uomo"; in questo caso se il portiere è "solo" può effettuare il rilancio dopo aver controllato la palla, se invece è pressato da un "uomo" deve rilanciare di prima.

Lo stesso poi deve essere fatto dal portiere che in fase di appoggio chiamerà al destinatario della sfera "solo" o "uomo".

Anche il destinatario dovrà giocare la palla di prima se gli viene chiamato "uomo" o dopo controllo se gli viene chiamato "solo".

Esercitazione N° 10

Se si desidera migliorare la qualità del passaggio si collocano un po' di sagome sulla trequarti di campo e si comincia l'esercitazione di trasmissione palla (figura 10).



Durante la fase di transito del pallone dai portieri esterni a colui che esegue l'esercizio, P1, P2 e P3 hanno la possibilità di spostarsi ed eventualmente anche nascondersi dietro alle sagome.

Il portiere dovrà cercare di trovare la soluzione nel minor tempo possibile e con la massima precisione di passaggio.

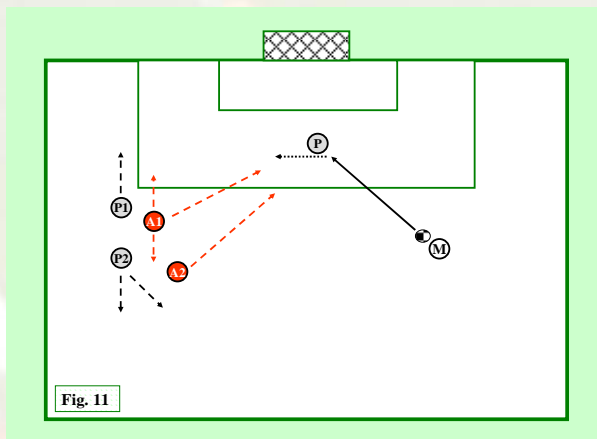
Anche in questo esercizio, con un po' di fantasia, sarà poi possibile apportare varianti nuove e sempre stimolanti.

Esercitazione N° 11

Esercizio che ripropone una situazione di gara nella quale il portiere è chiamato ad effettuare delle scelte sotto pressione.

Il Mister gioca un retropassaggio dalla sinistra del portiere; sulla sua destra sono posizionati 2 compagni e 2 avversari.

Al momento stabilito dal Mister, che può essere diverso a seconda degli obiettivi specifici, P1 e P2 vanno a cercare di smarcarsi per ricevere il passaggio mentre A1 e A2 possono andare in copertura su P1 o P2 oppure scegliere se andare in pressione sul portiere (figura 11).



Quest'ultimo ha a disposizione al massimo 3 tocchi.

Se A1 e A2 vanno in copertura, e non scelgono di andare in pressione sul portiere, quest'ultimo controlla e rigioca palla al Mister (figura 9). ♦



ora disponibile anche nella versione tradotta in INGLESE

Per ulteriori informazioni si può consultare il sito

*<http://xoomer.alice.it/rapak/Home.html>
o inviare una mail a rapak@tin.it*

WWW.ALLENATORE.NET

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 FISIOLOGIA E VIENE TRATTATO LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' SENSORIATIVE 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