



Claudio Rapacioli

Allenatore dei portieri della Pro Patria, in precedenza ha collaborato con Brescia e Piacenza. Presidente Apport (Associazione Italiana Preparatori Portieri Calcio).

Foto: Italyphotopress



PARATA! E L'AZIONE RIPARTE

DOPO L'INTERVENTO IL NUMERO UNO DEVE COMPRENDERE SE FAR RIPARTIRE L'AZIONE IMMEDIATAMENTE OPPURE TEMPOREGGIARE. INOLTRE, L'ESTREMO DIFENSORE DEVE SCEGLIERE TRA L'APPOGGIO E IL RILANCIO. UNA SERIE DI ESERCITAZIONI DA PROPORRE IN ALLENAMENTO.

Quando un portiere effettua un intervento e riesce a bloccare la palla, in una frazione di secondo magicamente si trasforma da ultimo baluardo difensivo a primo attaccante e questa inversione di ruoli, se ben sfruttata, può diventare una soluzione tattica importante per dare avvio a una manovra offensiva. Ovviamente, la scelta dei tempi e la lettura della gara diventa fondamentale in questa situazione, perciò il numero uno deve leggere il momento e di conseguenza accelerare o perdere qualche attimo prezioso, utile a far rifiatore i compagni.

Questa considerazione può sembrare banale e scontata, ma basta osservare una partita con occhio attento per vedere che alcuni portieri, dopo aver effettuato un intervento, non riescono a vedere la possibilità di giocata e rimangono a terra 3-4 secondi perdendo attimi preziosi per dare inizio alla manovra. E questo non piace agli allenatori, poiché sono sempre più quelli che propongono un calcio che mira a costruire partendo dal basso, evitando di utilizzare, se non sono più che costretti, delle situazioni con palla lunga.

APPOGGI E RILANCI

In questo contesto il portiere assume un ruolo importante sia in fase di possesso, quando è chiamato a utilizzare i piedi, sia quando con le mani deve dare inizio alla manovra. In questo articolo parleremo della distribuzione della palla con le mani. È bene specificare da subito le diverse tipologie di gesti tecnici da utilizzare suddividendoli in **appoggi** e **rilanci**. Gli appoggi sono effettuati in una zona molto prossima a quella del portiere, mentre i rilanci coprono una distanza maggiore e per molti portieri attuali si può arrivare fino a centrocampo.

Gli appoggi hanno la certezza della ricezione e devono essere precisi perché un errore potrebbe portare a una situazione di pericolo in una zona molto prossima alla porta.

I rilanci, essendo indirizzati in una zona meno vicina, hanno un rischio maggiore di intercetto da parte degli avversari. Ma anche in questo caso la buona esecuzione permette alla squadra di mantenere il possesso della palla.

Gli appoggi sono solitamente effettuati a "mano sotto", cioè con la palla che viene giocata rasoterra a breve distanza come quando si lancia

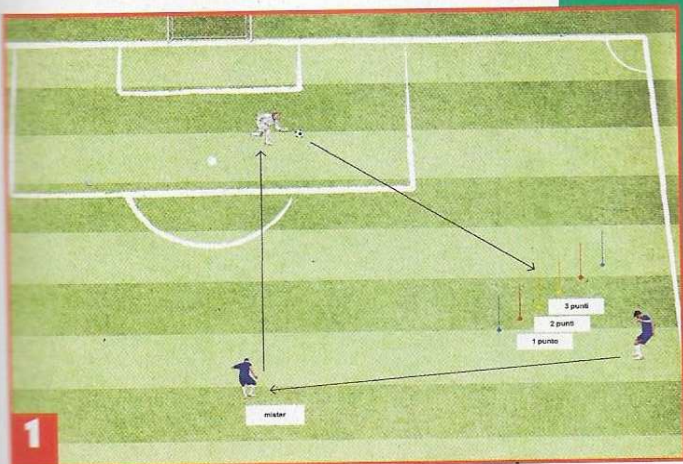
Pepe Reina, spagnolo, numero uno del Napoli, è stato portiere del Liverpool.



una boccia. Se lo spazio è maggiore o le condizioni del terreno non sono delle migliori, la sfera viene fatta viaggiare a pochi centimetri da terra per poi farla atterrare senza un rimbalzo eccessivo vicino al compagno che la deve controllare come se fosse stata appoggiata rasoterra.

Il rilancio invece viene solitamente effettuato con la mano dietro alla palla e il gesto è detto a bilanciere perché nel momento del lancio il movimento ricorda lo spostamento dei piatti della bilancia.

Dicevo che il portiere deve essere attento nel leggere subito le situazioni di gara e dopo un intervento sia di difesa della porta sia di difesa dello spazio deve individuare se vi è o meno la possibilità di far ripartire il gioco. Per questo il preparatore dei portieri deve inserire ciclicamente nel proprio programma esercitazioni specifiche o integrarne alcune prevedendo che in determinate situazioni l'estremo difensore debba dare avvio alla manovra offensiva. L'ideale sarebbe eseguire questa fase finale con i compagni di squadra, ma questo spesso non è possibile perciò il preparatore dei portieri dovrà studiare alcune esercitazioni specifiche. Nel box a lato e nelle figure, alcuni suggerimenti.



GLI ESERCIZI

Esercizio 1. Gara di ripresa del gioco, per affinare la "mira", che può essere effettuata a seconda della distanza con rilancio rasoterra o a bilanciere, inserendo come avvio dell'esercizio un intervento su palla alta. Al portiere che indirizza la sfera nella porta centrale si assegnano 3 punti; 2 punti per la palla nelle porte laterali; 1 punto per la palla nelle porte esterne.

Successivamente lo si può variare e chiedere al portiere di lanciare la palla nella porticina dove si posiziona il compagno posto dietro ai paletti.

Esercizio 2. Il mister gioca al portiere una palla alta o bassa, il numero uno deve effettuare una presa. Sulla fascia sinistra ci sono due compagni che quando vedono l'estremo difensore con la palla in mano si dirigono uno verso l'alto e l'altro verso il basso, nel frattempo l'allenatore va a pressarne uno. Il portiere deve leggere quale dei due rimarrà libero e giocargli palla, tenendo conto del suo movimento e facendogli arrivare la palla sulla direzione di corsa senza che questi per riceverla debba fermarsi o tornare indietro.

Esercizio 3. L'allenatore esegue una serie di conclusioni dal limite spostando palla fuori dalla sagoma. Nella zona centrale si collocano 3 difensori e 2 attaccanti, che quando il portiere blocca la sfera possono decidere di partire. I 3 difensori vanno lateralmente e centralmente i 2 attaccanti invece scelgono chi marcare. Appena vede una situazione del genere, il portiere si alza e corre verso il limite dell'area servendo il terzo difensore rimasto libero. Se non si dispone di un numero sufficiente di numeri uno, è possibile eseguire l'esercizio con delle casacche colorate. Il numero uno, al comando dell'allenatore, dovrà giocare la sfera al giocatore del colore chiamato o mostrato dal mister. La partenza dei difensori avviene di concerto con il mister. Ulteriore variante può essere che uno dei 3 difensori prima di partire si infila posteriormente nel pantaloncino una casacca. Il portiere deve giocare la palla al portiere che ha la casacca.

IL PORTIERE ASSUME UN RUOLO IMPORTANTE SIA IN FASE DI POSSESSO, QUANDO È CHIAMATO A UTILIZZARE I PIEDI, SIA QUANDO CON LE MANI DEVE DARE INIZIO ALLA MANOVRA. È BENE SPECIFICARE DA SUBITO LE DIVERSE TIPOLOGIE DI GESTI TECNICI DA UTILIZZARE SUDDIVIDENDOLI IN APPOGGI E RILANCI.

