



**CLAUDIO RAPACIOLI - ALLENATORE
PORTIERI PROFESSIONISTA**



**ARTICOLO REDATTO PER
ALLFOOTBALL**

DA 1VS1 A 1VS1 + IL PORTIERE

SALTA L'UOMO IN DRIBBLING E PUNTA IN SITUAZIONE DI 1VS1 IL PORTIERE

In questo caso l'attaccante salta il difensore e si trova come unico ostacolo per realizzare la rete il portiere.

In questa situazione il portiere ha un vantaggio psicologico molto grande, simile al calcio di rigore, sul quale deve contare. Il problema di fare gol lo ha l'attaccante mentre il numero 1 se riuscirà a impedirlo effettuerà un intervento di valore rilevante.

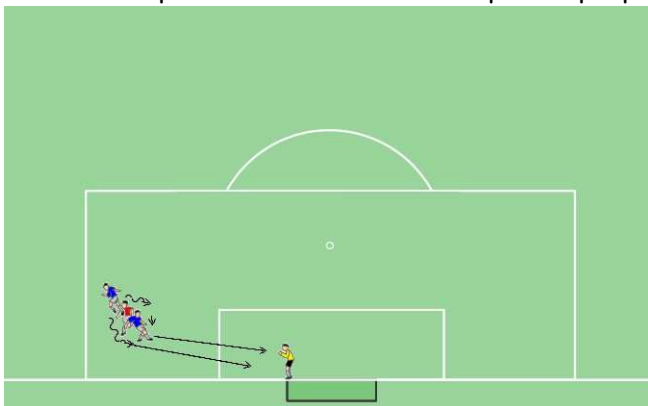
In questa situazione la raccomandazione principale è quella di riuscire a rimanere in piedi il più possibile senza abboccare alle finite che potrebbe fare l'avversario.

Una discriminante importante è la posizione da cui si presenta l'attaccante. Con più è defilato con più il vantaggio del portiere sarà maggiore e minore sarà la necessità di abbandonare la porta per affrontarlo.

Se invece la zona è centrale il portiere deve scegliere il giusto tempo per affrontare il portatore di palla in modo da non concedere volume i porta e spazio alle sue spalle. Solitamente si indica in questi casi come zona ideale del "duello" 1vs1 quella che va tra l'area piccola e il disco del rigore in quanto non concede eccessivo spazio per far passare la palla sopra al portiere e riduce sensibilmente lo spazio alle spalle del numero 1 nel quale l'attaccante potrebbe allungarsi la palla.

Anche in questo caso l'accorciamento della distanza con il portatore di palla deve avvenire da parte del portiere con passi rapidi, brevi e radenti al terreno. Nel dubbio è sempre meglio affrontarlo più vicino alla porta piuttosto che allontanarsi.

Una volta ridotta la distanza l'intervento del portiere può essere di uscita bassa o a "croce iberica", e quando possibile indirizzare l'eventuale corsa e dribbling verso l'esterno del campo, cercando di come detto in precedenza di rimanere in piedi il più possibile.



Spesso si vedono portieri in questa situazione che corrono a grande velocità verso il portatore della palla e poi arrivati nei pressi faticano ad arrestarsi e cadono con il sedere a terra pregiudicando così la possibilità di qualsiasi intervento. Inoltre un'azione ritardante del portiere potrebbe permettere il recupero della situazione da parte del compagno saltato oppure della porta da parte di un altro difensore.



**CLAUDIO RAPACIOLI - ALLENATORE
PORTIERI PROFESSIONISTA**



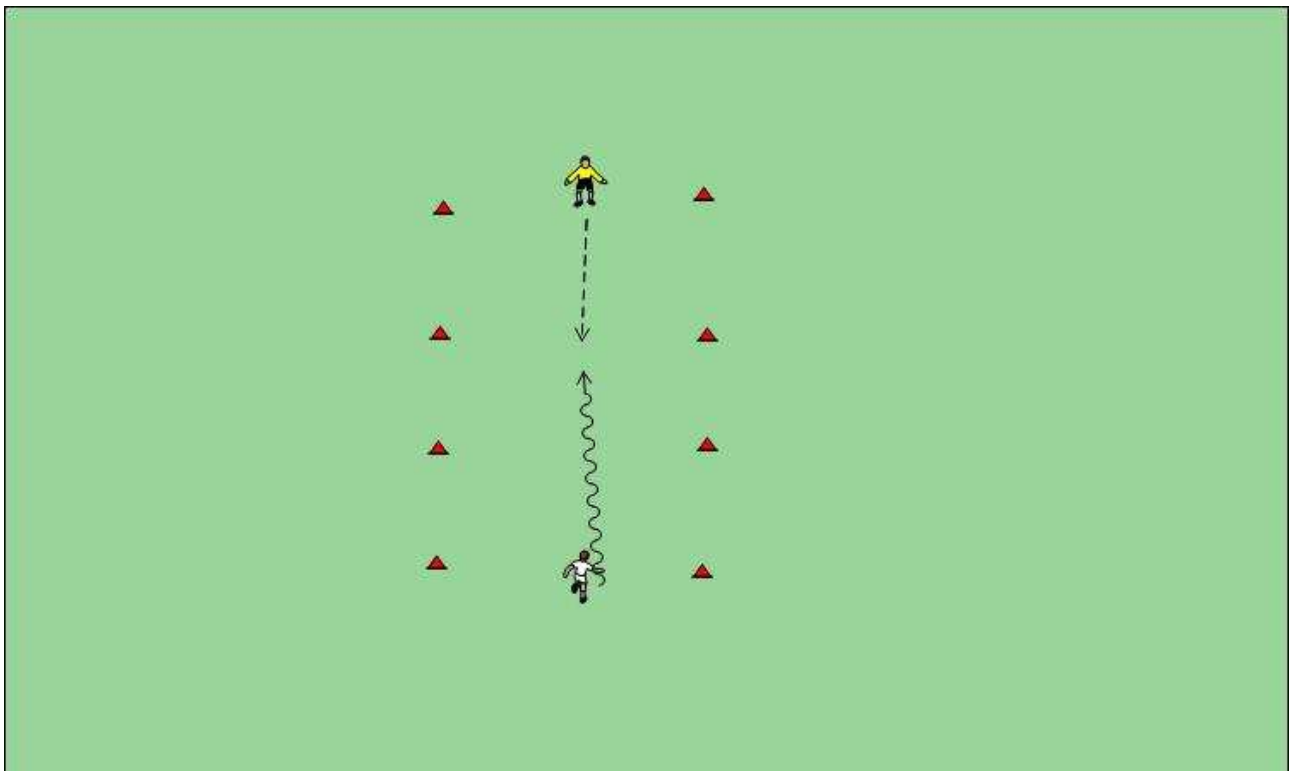
**ARTICOLO REDATTO PER
ALLFOOTBALL**

Vediamo alcuni esercizi che dovranno essere proposti dalle diverse posizioni diagonali e dalla zona centrale. Ovviamente essendo una situazione che richiede una velocità di valutazione della situazione molto ridotta dopo una prima proposta analitica sarà necessario procedere con quelle situazionali.

1 ESERCIZIO

Questo primo esercizio è specifico per il settore giovanile.

Si costruisce un corridoio delimitato dai cinesini, al via dell'allenatore il portatore di palla deve cercare di superare il portiere e portare la palla oltre la fine dei cinesini senza ridurre la velocità di guida della palla e senza uscire lateralmente delle linee tracciate.





**CLAUDIO RAPACIOLI - ALLENATORE
PORTIERI PROFESSIONISTA**



**ARTICOLO REDATTO PER
ALLFOOTBALL**

2 ESERCIZIO

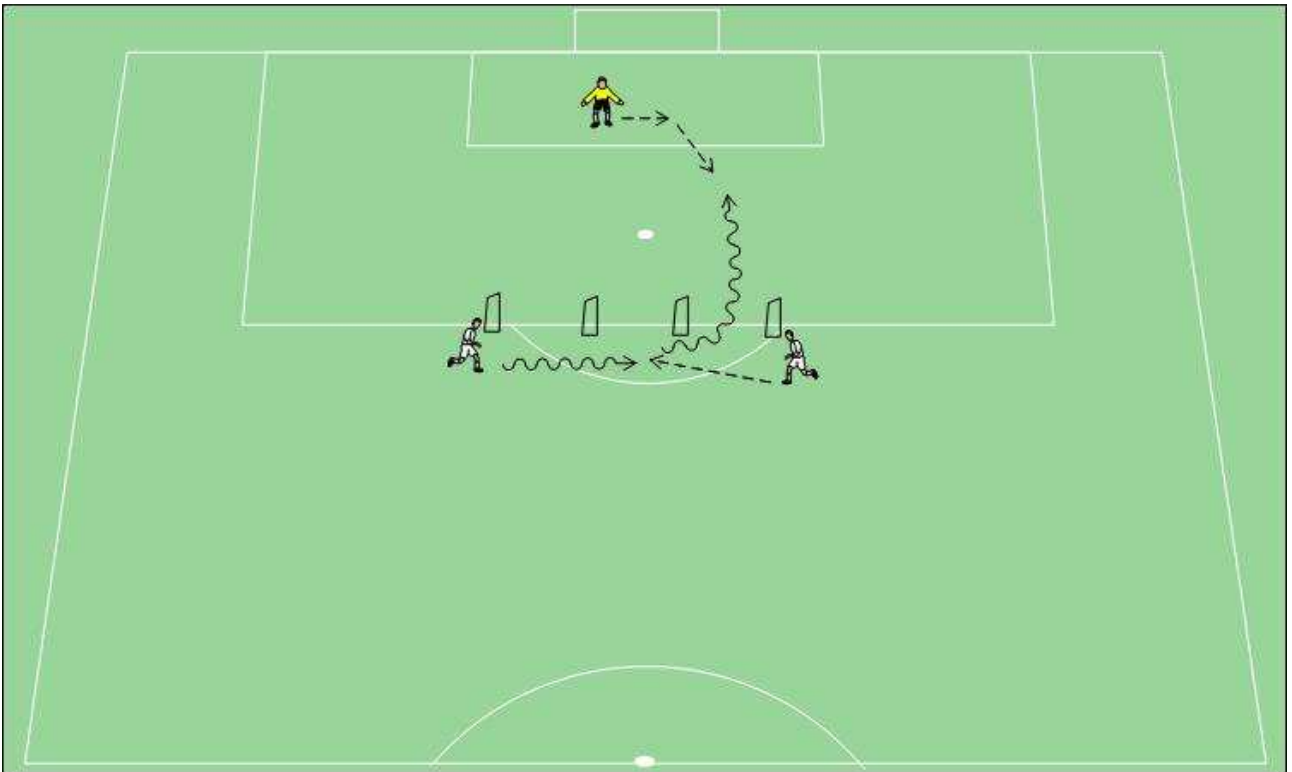
In questo esercizio si dispongono 4 sagome sulla linea dell'area e due attaccanti uno entrambi sulle sagome esterne e uno dei quali con la palla nei piedi, mentre il portiere si posiziona in ragione del possessore di palla.

Al comando del mister entrambi partono e si avvicinano.

Il portatore di palla può scegliere se saltare la sagoma e puntare il portiere.

Incrociare l'altro attaccante e proseguire con la palla e successivamente saltare una sagoma e puntare il portiere.

Lasciare la palla all'attaccante che incrocia che a sua volta andrà ad affrontare in duello il portiere.





**CLAUDIO RAPACIOLI - ALLENATORE
PORTIERI PROFESSIONISTA**

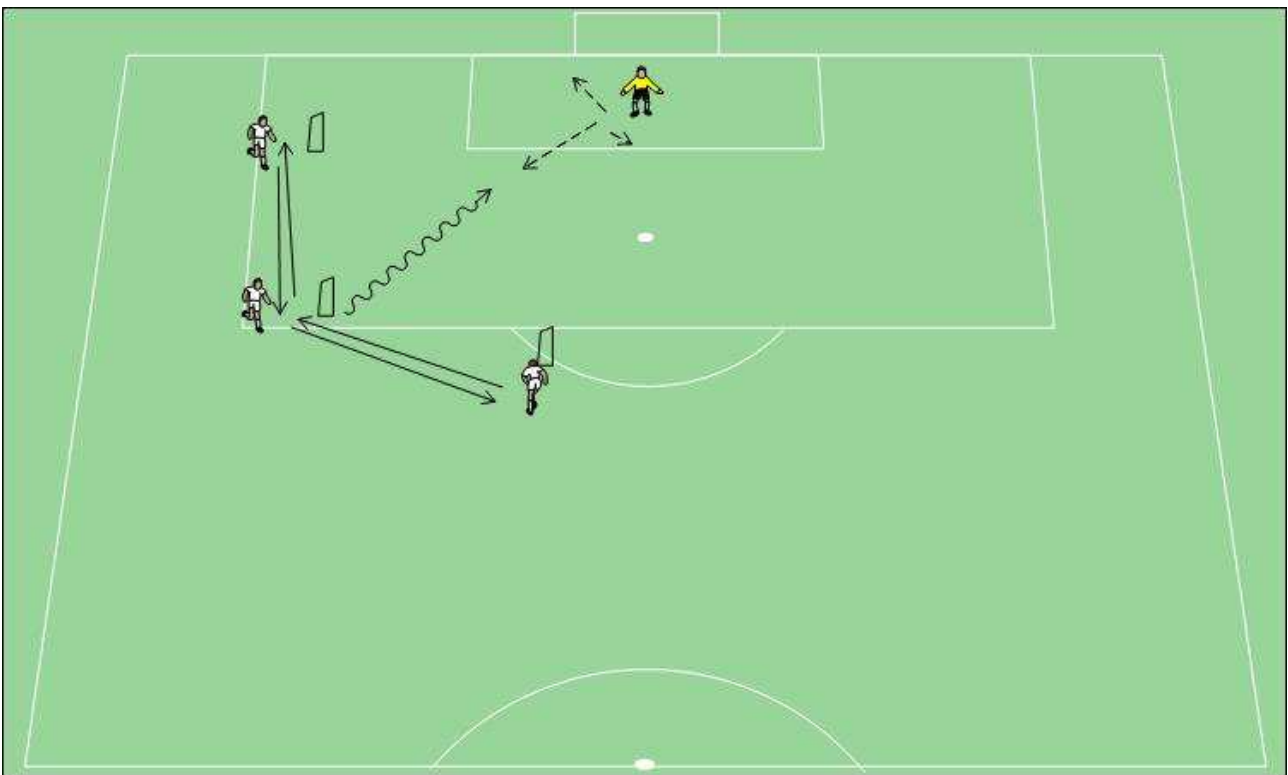


**ARTICOLO REDATTO PER
ALLFOOTBALL**

3 ESERCIZIO

I 3 avversari si scambiano la palla dietro le sagome mentre il portiere segue lo spostamento della palla. Ad un certo punto uno di loro esce guidando la palla dalla sagoma e cerca di andare a segnare affrontando il portiere in situazione di 1vs1.

Con questo esercizio alleniamo ad affrontare il portatore di palla da tutte le situazioni e ovviamente deve essere ripetuto su anche sul lato opposto.





**CLAUDIO RAPACIOLI - ALLENATORE
PORTIERI PROFESSIONISTA**



**ARTICOLO REDATTO PER
ALLFOOTBALL**

AUTORE ARTICOLO



CLAUDIO RAPACIOLI

Preparatore portieri professionista
Membro della commissione preparatori portieri del settore tecnico FIGC
Presidente APPORT - Associazione italiana preparatori portieri di calcio
Preparatore Portieri 1^ squadra Pisa Calcio



Autore del Libro "La preparazione stagionale coordinativa, tecnica, tattica e condizionale del portiere" Edizioni www.allenatore.net 2006



Autore degli studi sulle prestazioni dei portieri ai Mondiali 2010 e 2014 e all'Europeo 2012 e Champions League



Autore del software per preparatori dei portieri 1-12-22 e di GK STAT.