



**CLAUDIO RAPACIOLI - ALLENATORE  
PORTIERI PROFESSIONISTA**



**ARTICOLO REDATTO PER  
ALLFOOTBALL**

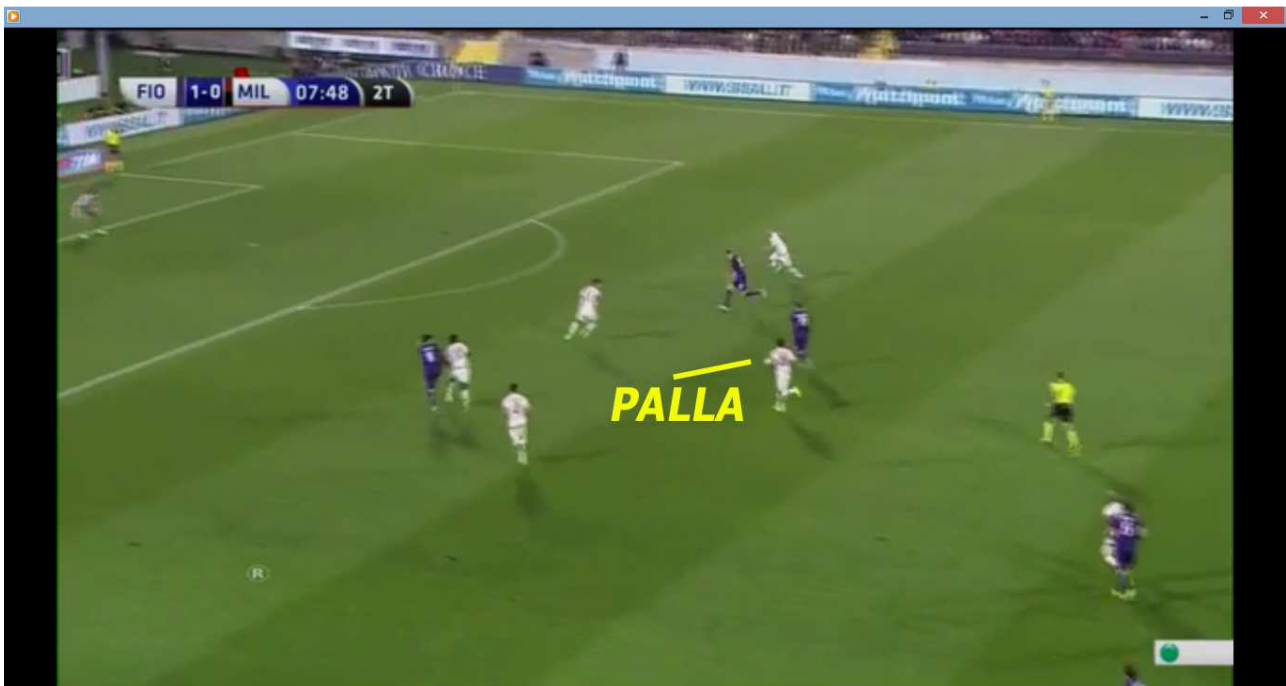
**SETTEMBRE 2015**

### **DIEGO LOPEZ UNA PARATA A CROCE DA MANUALE**

Negli articoli dei mesi precedenti abbiamo analizzato in modo "teorico" le situazione di 1 vs 1 + il portiere e avevamo visto il caso in cui in un situazione di palla scoperta il possessore gioca palla nello spazio per la conclusione di un compagno.

Diego Lopez, portiere del Milan nella partita di Firenze è riuscito a sbrogliare da manuale una situazione in cui si è trovato 1vs1 con Ilicic e mantenendo in gara i rossoneri.

Al 7' della ripresa Bernardeschi porta palla sulla 3/4 del Milan in una situazione di 3vs3, nell'immagine sotto si nota la posizione di Diego Lopez, non eccessivamente alta a causa dello stato della palla.



Bernardeschi lancia sul filo del fuorigioco Ilicic che controlla a seguire di sinistro e si presenta solo davanti al N.1 spagnolo



**CLAUDIO RAPACIOLI - ALLENATORE  
PORTIERI PROFESSIONISTA**



**ARTICOLO REDATTO PER  
ALLFOOTBALL**



che rimane freddo e fermo con una postura di 1vs1 che gli permette qualsiasi intervento fino a quando la distanza tra lui e l'attaccante dei vola si riduce e questi effettua la conclusione



**CLAUDIO RAPACIOLI - ALLENATORE  
PORTIERI PROFESSIONISTA**



**ARTICOLO REDATTO PER  
ALLFOOTBALL**



a questo punto visto la ridotta distanza tra se e l'avversario Diego Lopez opta per una parata a copertura (cioe' cercando di coprire con tutto il corpo la maggior superficie possibile di porta) eseguita a croce.



**CLAUDIO RAPACIOLI - ALLENATORE  
PORTIERI PROFESSIONISTA**



**ARTICOLO REDATTO PER  
ALLFOOTBALL**



Questo tipo di intervento mutuato dal calcetto è stato introdotto nel calcio a 11 dai sudamericani e adattato al calcio europeo dagli spagnoli.

Fino a qualche tempo fa in Italia questo gesto tecnico non veniva considerato e talvolta anche vituperato, in quanto i nostri numeri 1 preferivano eseguire l'uscita in attacco palla.

Il cambiamento di regolamento e le regole penalizzanti per i portieri in caso di fallo da ultimo uomo hanno fatto comprendere quanto possa essere efficace questo gesto se eseguito quando si è a breve distanza dal portatore di palla.



**CLAUDIO RAPACIOLI - ALLENATORE  
PORTIERI PROFESSIONISTA**



**ARTICOLO REDATTO PER  
ALLFOOTBALL**

## **VEDIAMO UNA SERIE DI ESERCIZI PER ALLENARE GESTO TECNICO**

Il primo è un'esercitazione analitica, dove il portiere partendo dalla postura di difesa della porta va una volta a destra e una a sinistra chiudendo con un passo ed eseguendo la copertura della porta alzando le braccia nel momento in cui il ginocchio opposto al lato di movimento si avvicina a terra.

Possiamo poi introdurre le seguenti varianti:

- 1) il mister chiama il pallone sul quale intervenire
- 2) il mister si sposta su uno dei due palloni e successivamente poi li calcia cercando di segnare nella porticina





**CLAUDIO RAPACIOLI - ALLENATORE  
PORTIERI PROFESSIONISTA**



**ARTICOLO REDATTO PER  
ALLFOOTBALL**

Il portiere gioca la palla al mister e poi corre a difendere la porticina con una parata a croce arrendendosi nel momento in cui questi sta calciando.

L'obiettivo è quello di riuscire ad arrivare oltre alla porticina ed ad arrestarsi nel più breve tempo possibile ed eseguire il gesto della croce







**CLAUDIO RAPACIOLI - ALLENATORE  
PORTIERI PROFESSIONISTA**

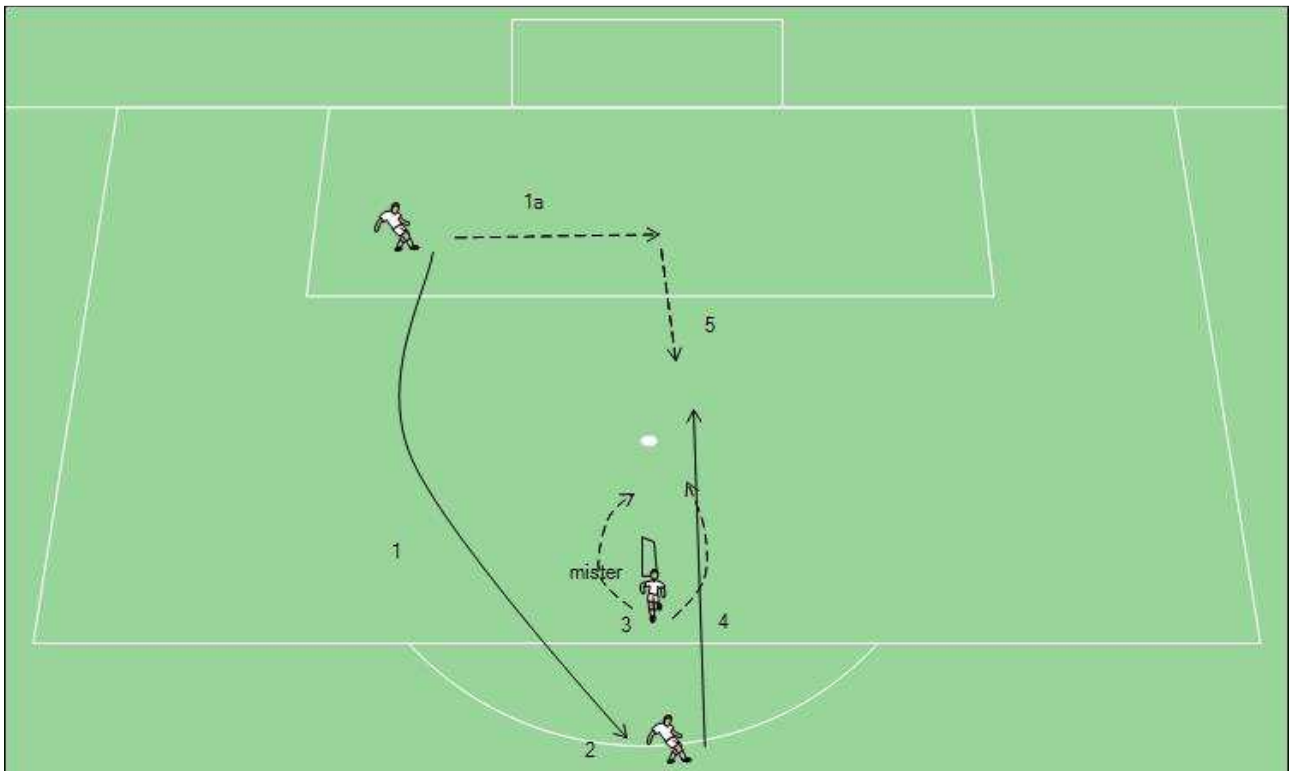


**ARTICOLO REDATTO PER  
ALLFOOTBALL**

Ricreiamo ora la situazione in cui si è trovato Diego Lopez

Il portiere calcia la palla verso il compagno P2 che controlla, mentre il portiere prende posizione per difendere porta e spazio.

P2 può scegliere di calciare in porta così a evitare una situazione stereotipata, oppure scopo principale dell'esercitazione giocare palla nello spazio per il mister che va a giocarsi 1vs1 con il portiere che deve accorciare e chiudere a croce.





**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](http://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.