



**CLAUDIO RAPACIOLI - ALLENATORE
PORTIERI PROFESSIONISTA**



**ARTICOLO REDATTO PER
ALLFOOTBALL**

OTTOBRE 2015

DE SANCTIS LA POSTURA SU PALLE LATERALI

In occasione della seconda rete della Sampdoria segnata realizzata con un autogol di Manolas a pochi istanti dalla fine e risultata determinante ai fini del risultato finale di Sampdoria-Roma vorrei analizzare il comportamento tenuto dal portiere della Roma De Sanctis che pur giocando una ottima gara in questa situazione non è stato perfetto.

Il portiere giallorosso in questa occasione commette 2 errori uno di postura e uno di posizione dimostrando ancora una volta come la fase di preparazione della parata sia un momento molto importante per la riuscita dell'intervento

L'azione inizia da una rimessa dei blucerchiati quasi all'altezza della propria linea di fondo. Grazie ad un'uscita con i tempi sbagliati di un giocatore romanista i genovesi riescono ad innescare un contropiede di 3vs2 e portano velocemente Soriano a servire lateralmente Eder appostato appena fuori area.

A questo punto De Sanctis si posiziona correttamente (vedi foto sotto)





**CLAUDIO RAPACIOLI - ALLENATORE
PORTIERI PROFESSIONISTA**



**ARTICOLO REDATTO PER
ALLFOOTBALL**

Eder che ha pala coperta sceglie di puntare verso il fondo e il numero 3 giallorosso continua a pressarlo De Sanctis segue l'azione e sceglie di avanzare malgrado Eder non sta puntando direttamente la porta, nel fare questo movimento perde la corretta distanza dalla porta (vedi sotto)





**CLAUDIO RAPACIOLI - ALLENATORE
PORTIERI PROFESSIONISTA**



**ARTICOLO REDATTO PER
ALLFOOTBALL**

Quando poi Eder arriva sul fondo e calcia verso il centro il numero 1 giallorosso si fa trovare in una posizione troppo avanzata e con un angolo di ginocchio troppo chiuso (vedi sotto)



In queste situazioni il portiere deve rimanere allineato al palo così da non "allargare" la porta in caso di passaggio verso il centro dell'area.

Inoltre mantenendo una distanza maggiore dal portatore di palla ha più tempo per poter intervenire.

A questa prima imprecisione il numero 1 giallorosso ha aggiunto una postura imperfetta dove, forse attendendosi un passaggio forte e basso, ha chiuso eccessivamente l'angolo del ginocchio sbilanciandosi eccessivamente all'indietro e non riuscendo ad uscire in tempo da questo angolo per poter effettuare il gesto tecnico corretto.

Infatti notiamo come la palla passi non lontano dal suo corpo e lui non riesce quasi ad abbozzare alcun intervento.

A livello tattico l'obiettivo del portiere in queste situazioni è difendere una porta ideale composta dal palo e da una distanza che dipende dalle caratteristiche morfologiche e fisiche del portiere.

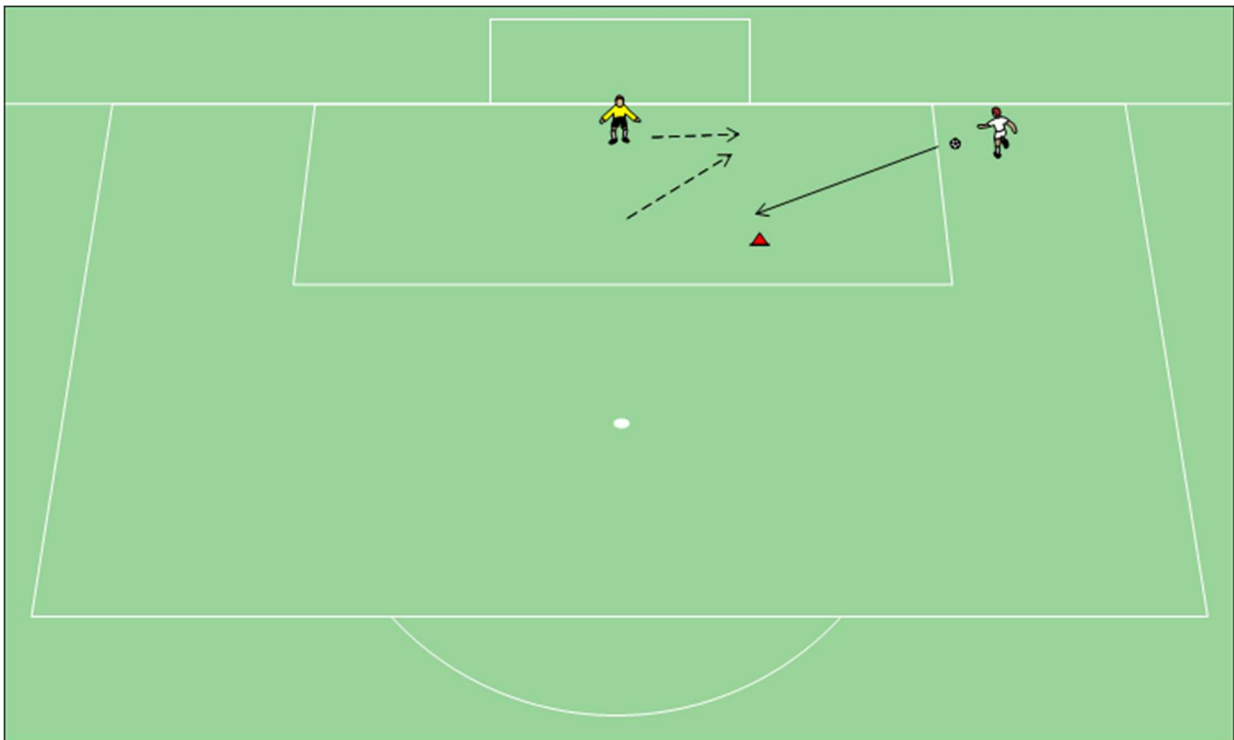


**CLAUDIO RAPACIOLI - ALLENATORE
PORTIERI PROFESSIONISTA**



**ARTICOLO REDATTO PER
ALLFOOTBALL**

Il primo esercizio analitico prevede che il portiere prima fermo e poi dopo un movimento di posizionamento cerchi di intercettare il pallone calciato dal mister che calcerà prima con palla ferma poi con palla in movimento.



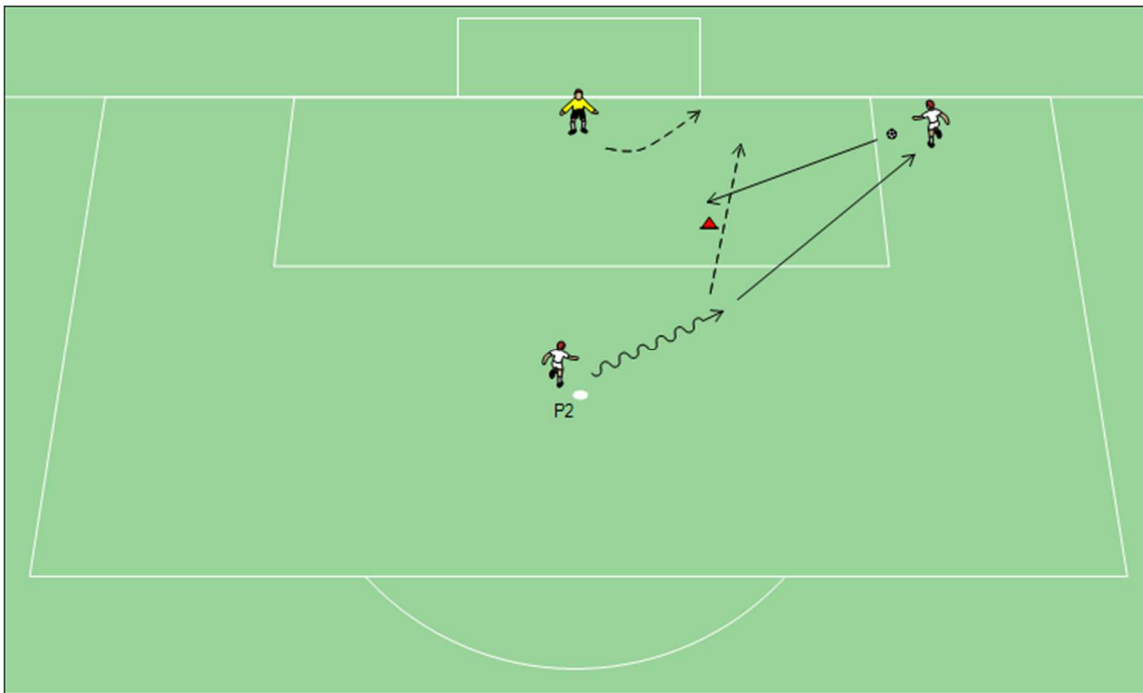


**CLAUDIO RAPACIOLI - ALLENATORE
PORTIERI PROFESSIONISTA**



**ARTICOLO REDATTO PER
ALLFOOTBALL**

Il secondo prevede che P2 guidi palla e poi la giochi verso l'esterno dove il mister dopo averla controllata o di prima la mette verso il centro. P2 come variante poi può fungere da avversario prima passivo e poi attivo cercando di anticipare il portiere





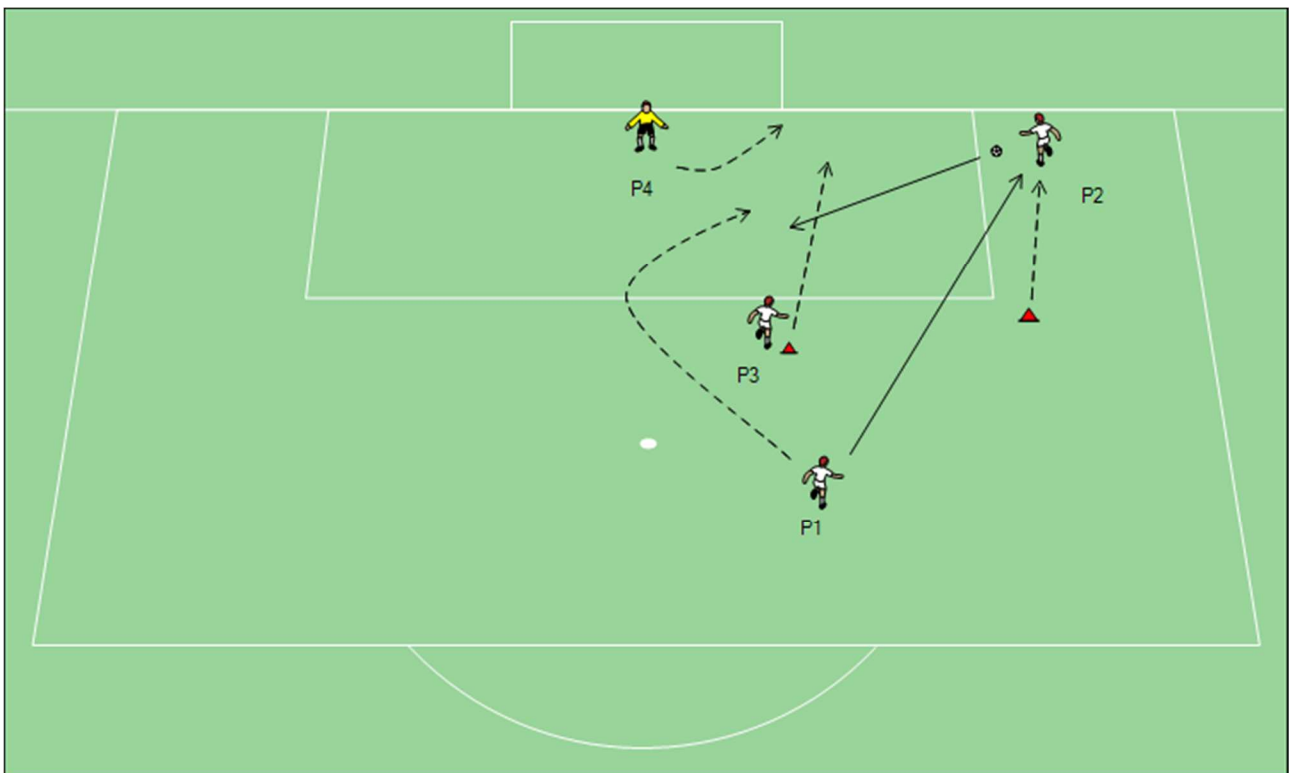
**CLAUDIO RAPACIOLI - ALLENATORE
PORTIERI PROFESSIONISTA**



**ARTICOLO REDATTO PER
ALLFOOTBALL**

Il terzo prevede una situazione di gioco completa. P1 e P2 giocano insieme, mentre l'altra squadra è composta da P3 e P4.

P1 gioca palla a P2 mentre P3 funge da difensore e P4 da portiere. P3 deve cercare di intercettare la palla cercando di impedire al mister il cross mentre P1 funge ancora da attaccante e cerca di segnare





**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.