



**CLAUDIO RAPACIOLI - ALLENATORE
PORTIERI PROFESSIONISTA**



**ARTICOLO REDATTO PER
ALLFOOTBALL**

MAGGIO 2016

SPORTIELLO UN USCITA ALTA DA MANUALE

Spesso nella valutazione della prestazione dei portieri o nei filmati di highlights le luci si accendono sulle parate in tuffo o le uscite basse, gesti tecnici molto spettacolari e che hanno soprattutto un'alta valenza diretta sul risultato finale della partita.

Gesti tecnici altrettanto importantissimi come quelli che vengono utilizzati per difendere lo spazio sono in molti casi dati per scontati e finiscono sotto la lente d'ingrandimento solo in caso di errore.

L'uscita per un portiere ha una componente cognitiva molto alta in quanto il portiere dopo che la palla è partita deve scegliere se e come intervenire e ogni attimo di indecisione può risultare fatale per la riuscita efficace dell'intervento. Questa componente di scelta non avviene invece nelle situazioni di tiro dove il portiere deve intervenire per forza.

In situazione di uscita alta le palle veloci corte e lunghe sono le più difficili per i numeri 1. Le prime per una a causa degli attaccanti che partendo in anticipo le possono attaccare, le seconde perché richiedono notevoli capacità coordinative e tecniche.

La situazione che voglio esaminare questo mese riguarda una perfetta uscita alta, con tecnica da manuale effettuata dal portiere dell'Atalanta Marco Sportiello in un momento molto delicato della gara. La squadra della Dea sta vincendo con il Chievo Verona per 1-0. Quando mancano meno di 7 minuti alla fine i gialloblu usufruiscono di un calcio d'angolo dalla destra del portiere.

I bergamaschi in queste situazioni di palla inattiva difendono a zona mista utilizzando 9 giocatori + il portiere, mentre il Chievo attacca con 5 uomini in area e uno al limite.

Il corner viene calciato da un giocatore veronese di destro, perciò Sportiello in fase di posizionamento iniziale sceglie una posizione non eccessivamente aggressiva.



**CLAUDIO RAPACIOLI - ALLENATORE
PORTIERI PROFESSIONISTA**



**ARTICOLO REDATTO PER
ALLFOOTBALL**



Al momento della partenza della palla 3 gialloblu attaccano il primo palo, 2 invece vanno sul secondo. La palla è calciata bene, abbastanza veloce e diretta sul 2 palo.

Sportiello ha una grande lettura della traiettoria e come da manuale tecnico, apre il tronco e il piede sinistro, e con 4 passi veloci in diagonale va staccare nella zona del secondo palo appena fuori dall'area piccola.



**CLAUDIO RAPACIOLI - ALLENATORE
PORTIERI PROFESSIONISTA**



**ARTICOLO REDATTO PER
ALLFOOTBALL**



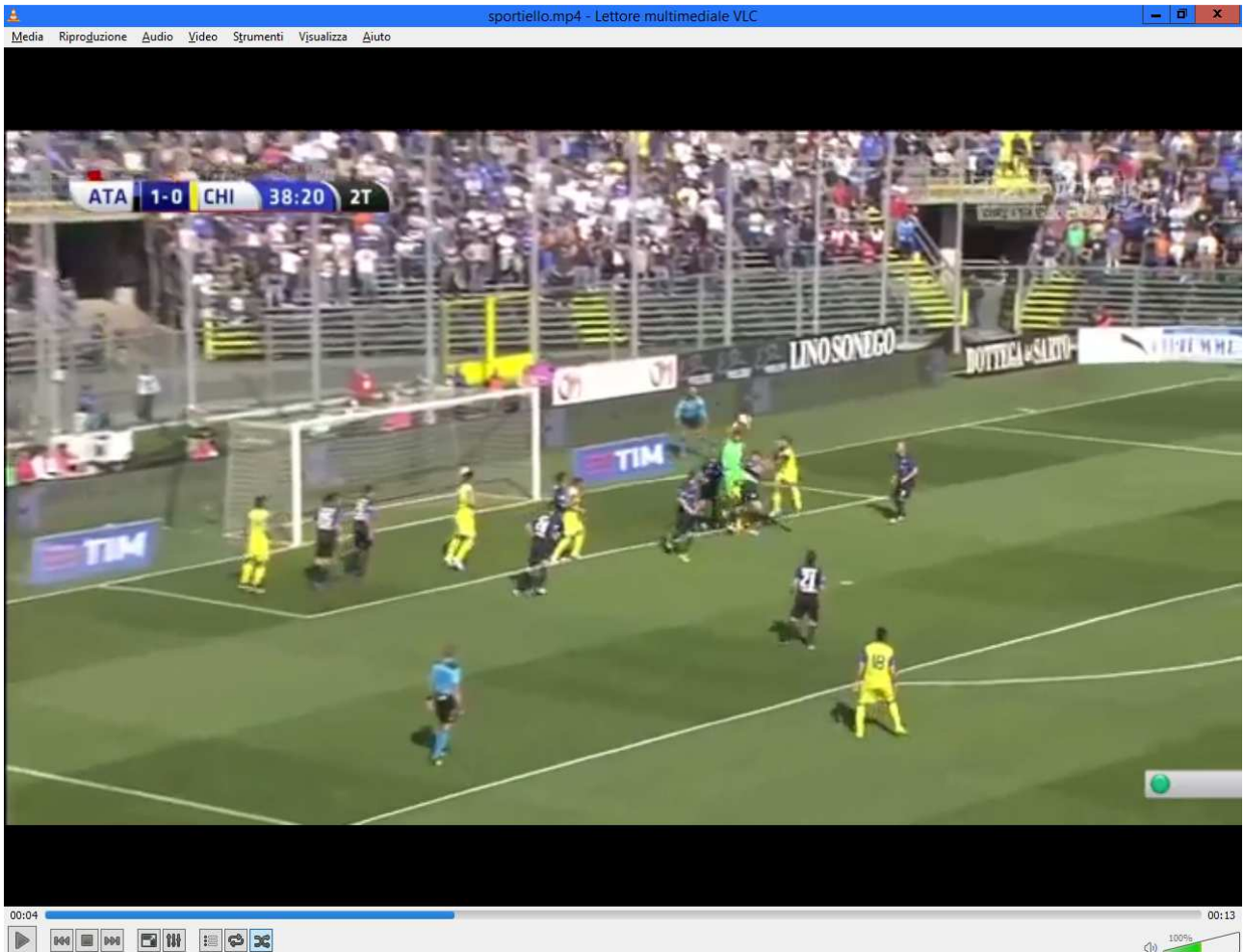
Anche l'impatto con la palla avviene in modo perfetto con le gambe mantenute nella direzione della corsa per sfruttare al meglio la spinta verso l'alto e il tronco che si orienta verso la direzione di provenienza della palla.



**CLAUDIO RAPACIOLI - ALLENATORE
PORTIERI PROFESSIONISTA**



**ARTICOLO REDATTO PER
ALLFOOTBALL**



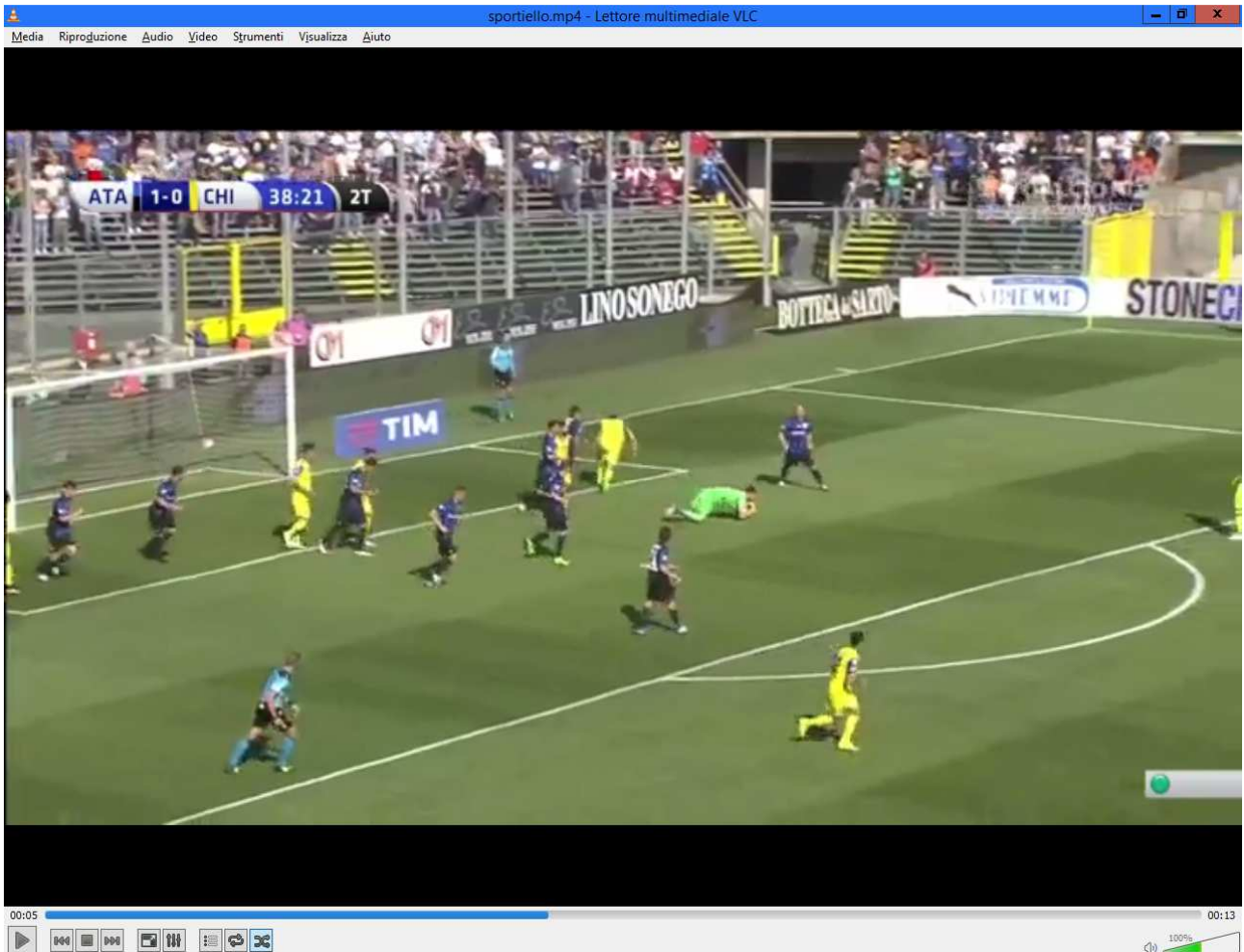
Una volta intercettata la palla scende a terra uscendo di slancio dalla mischia a piedi sfalcati e si accartoccia a protezione della sfera.



**CLAUDIO RAPACIOLI - ALLENATORE
PORTIERI PROFESSIONISTA**



**ARTICOLO REDATTO PER
ALLFOOTBALL**



Oltre alla perfetta esecuzione tecnica è da apprezzare come il numero 1 bergamasco in un momento topico della gara si sia preso dei rischi per aiutare i compagni dimostrando oltremodo una buona personalità.



**CLAUDIO RAPACIOLI - ALLENATORE
PORTIERI PROFESSIONISTA**



**ARTICOLO REDATTO PER
ALLFOOTBALL**

**VEDIAMO ORA QUALCHE ESERCITAZIONE PER ALLENARE IL GESTO TECNICO DELL'USCITA
CON TRAIETTORIA LUNGA**

ESERCIZIO 1



- 1) Il mister con le mani lancia una pallina da tennis che il portiere deve intercettare usando la mano sinistra e alzando gamba sinistra nel caso in figura, opposto invece se la palla viene lanciata dalla sua sinistra.

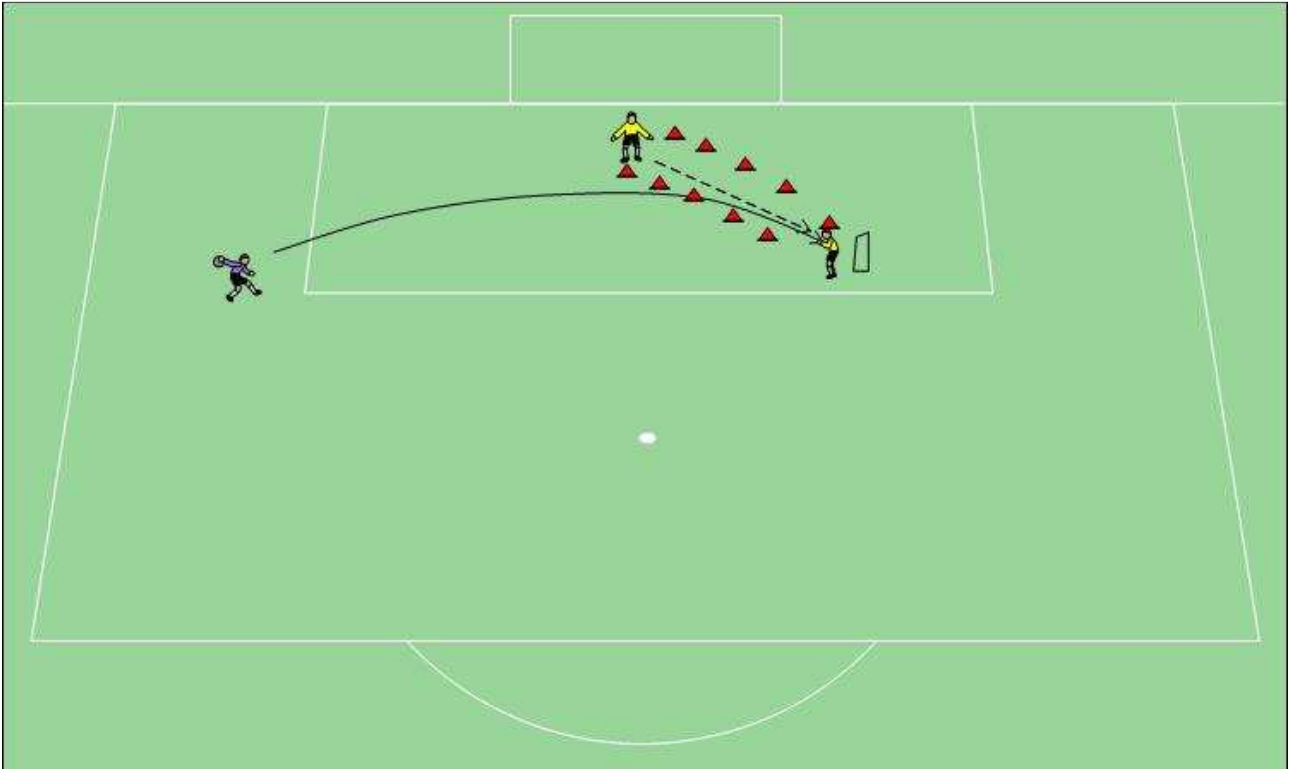


**CLAUDIO RAPACIOLI - ALLENATORE
PORTIERI PROFESSIONISTA**



**ARTICOLO REDATTO PER
ALLFOOTBALL**

ESERCIZIO 2



Si traccia con dei cinesini un corridoio a terra che termina davanti alla sagoma. Il mister lancia la palla verso la sagoma e il portiere deve eseguire lo spostamento per andare a intercettare la palla in uscita alta prima della sagoma

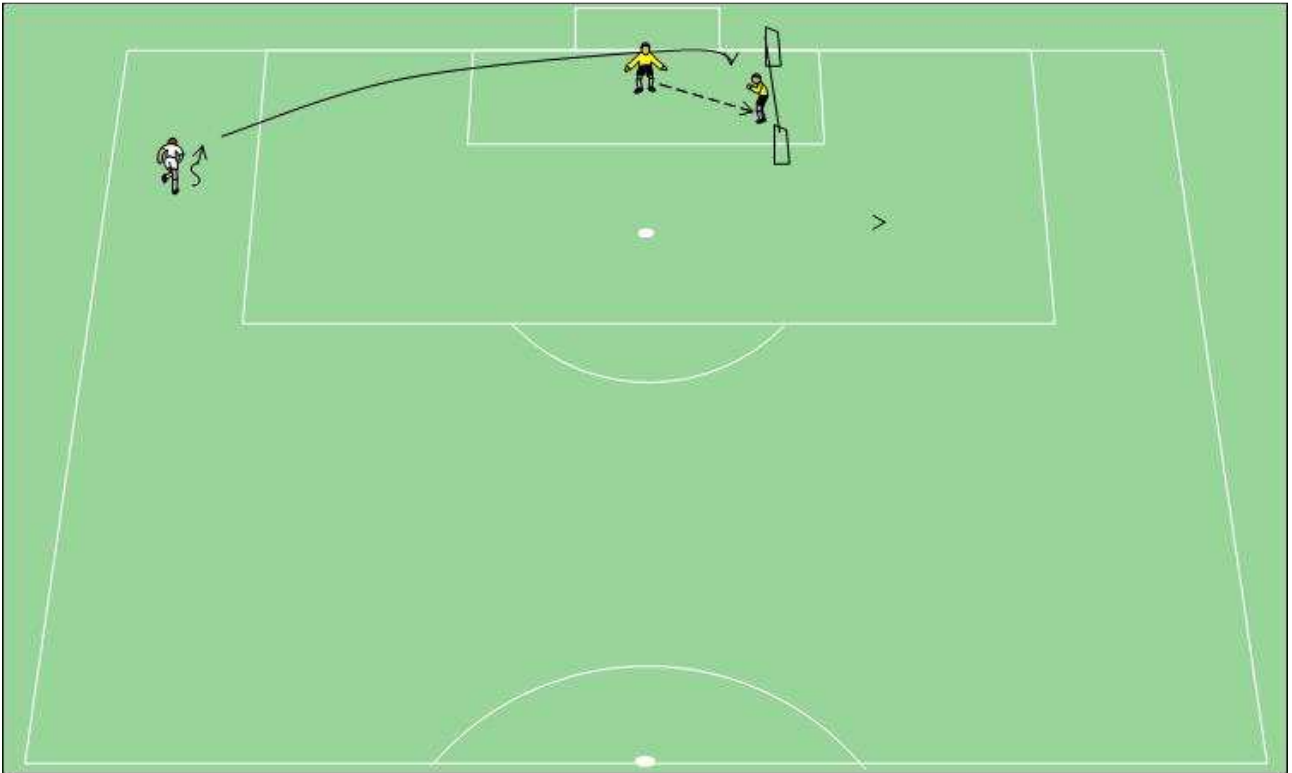


**CLAUDIO RAPACIOLI - ALLENATORE
PORTIERI PROFESSIONISTA**



**ARTICOLO REDATTO PER
ALLFOOTBALL**

ESERCIZIO 3



Il mister o un compagno guidano per qualche metro la palla, poi effettua un cross cercando di segnare nella porta disposta perpendicolarmente alla porta normale.

Il portiere deve difendere la porta normale da un'eventuale conclusione dell'avversario (così non parte troppo presto) e la seconda porta dal cross. L'obiettivo è effettuare l'intervento sulla seconda porta in presa alta.



**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.