

Il portiere: gioco con i piedi sotto pressione.

Di Claudio Filippi- Luca Squinzani

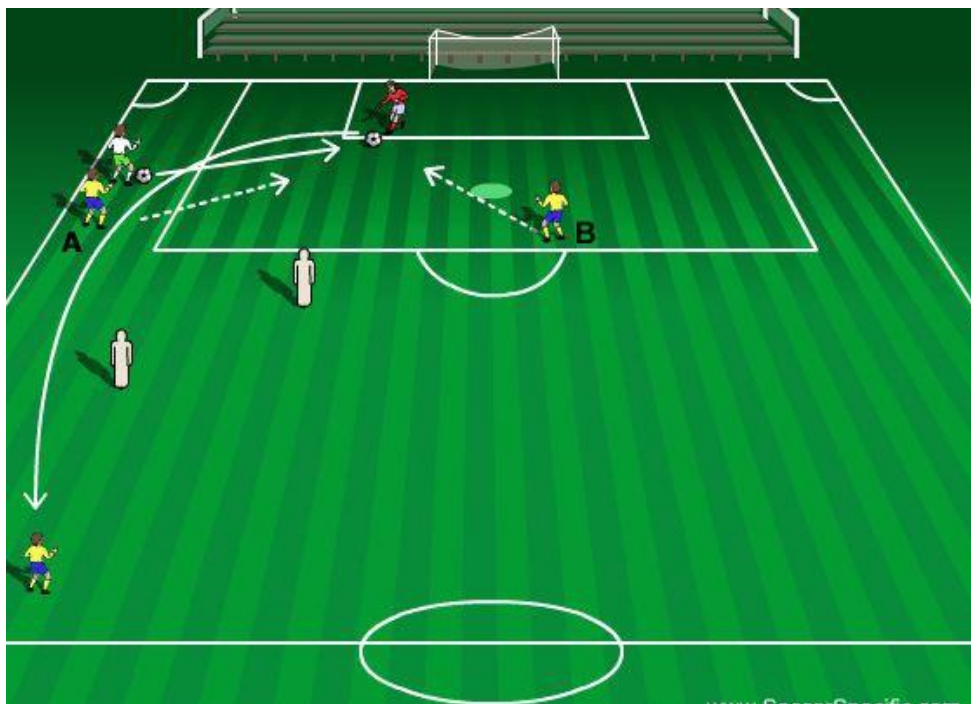
Quando si dice “un lavoro fatto con i piedi”. Ormai è appurato che con la continua evoluzione del gioco, **il portiere abbia dovuto ampliare le sue competenze**: pur rimanendo prioritaria la sua mansione di guardiano della porta, **è sempre più parte integrante nella costruzione del gioco dal basso da parte di molte squadre**, in particolare di chi vuol praticare un calcio, sì equilibrato, ma offensivo. Interessante è quindi **capire cosa succeda in partita, in quale modo gli venga richiesto di gestire la palla** e come durante le sedute di allenamento si possa pensare di creare esercitazioni funzionali, che andranno poi integrate attraverso il lavoro con la squadra-di reparto.

Partiamo da alcuni dati presenti nel testo **L'evoluzione tecnico tattica del portiere da USA 1994 a Brasile 2015** di C. Filippi e L. Squinzani, a oggi probabilmente lo studio più completo fatto sul modello prestativo del portiere, attraverso un'approfondita analisi a 360°. Durante i Mondiali in Brasile, i numeri uno hanno giocato con i piedi il **45,32 %** dei palloni **sotto la pressione di almeno un avversario**. Questo significa che, anche attraverso il cambiamento dell'atteggiamento tattico di alcune squadre (difendere alti in avanti, attraverso un pressing organizzato e un recupero palla veloce), i numeri uno hanno dovuto eseguire quasi il 50% delle giocate sotto pressione. Di queste, ben il **73,48 %** sono stati **rilanci lunghi** (di prima o dopo uno stop), a significare che sotto pressione non si vogliono prendere rischi inutili, ma anche che (soprattutto se parliamo di adulti), possano esistere giocate preordinate in queste situazioni. Al contrario, quando il numero uno ha deciso di giocare una palla **medio-corta** al compagno di squadra, questo è avvenuto **senza pressione** di un avversario per l'**81,02 %** delle volte, con poche giocate forzate.

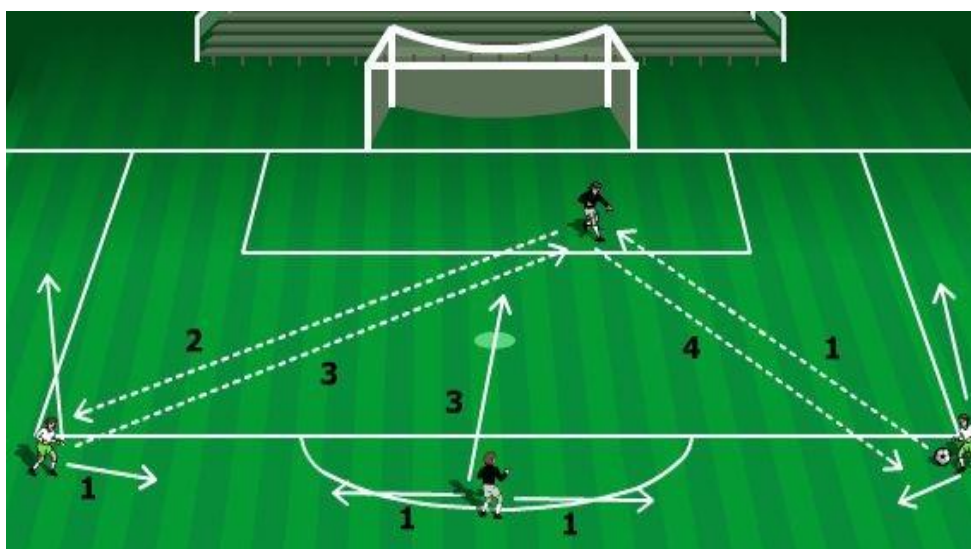
Considerando questa analisi, possiamo ragionare sul percorso che dovranno intraprendere i nostri portieri sin dalla giovane età. Prima di tutto bisogna pensare di eseguire molto lavoro di addestramento tecnico (analitico, semi-situazionale/tecnica applicata) in modo da fargli acquisire **buone gestualità tecniche con entrambi i piedi**, nella trasmissione medio-corta di prima e dopo lo stop, nel rilancio lungo di prima o dopo uno stop. A completamento (ma anche durante) di questa parte d'addestramento, i nostri portieri dovranno essere integrati nel lavoro con la squadra, dove saranno coinvolti nella fase di costruzione del gioco e gestione della palla con i piedi (es. P+3v2, P+6V5, P+7v6, partite a tema, possesi a tema).

Parlando delle esercitazioni tecniche che andremo a strutturare, quando il portiere avrà acquisito una sufficiente padronanza tecnica, potremo pensare di renderle più complesse mediante la pressione di uno o più avversari e attraverso **la possibilità di eseguire due o più scelte in base al comportamento degli avversari** stessi. Considerando i dati presenti nel testo, pur allenando il gioco sotto pressione sia in situazione di giocata medio-corta che di rilancio lungo, il suggerimento sarà di porre maggiore attenzione sulla correttezza-precisione nell'esecuzione della seconda, che dovrà essere eseguita con entrambi i piedi, simulando vari tipi di retropassaggio, con diversi angoli di calcio. L'obiettivo di questo percorso, sarà cercare di **rendere più familiare la gestione di questi tipi di palloni anche in contesto di gara**, con un portiere (per quanto possibile a seconda delle qualità e caratteristiche dei singoli individui) in grado di prendere decisioni e fare scelte in modo rapido.

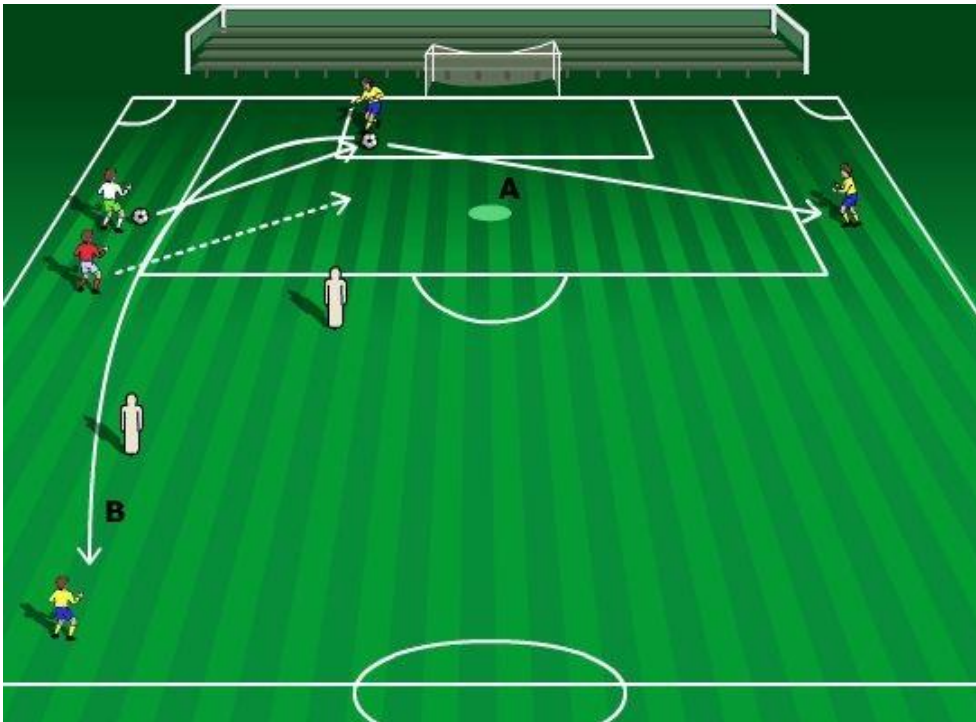
Qui di seguito, vengono proposti tre esempi di esercitazione di gestione della palla con i piedi medio-corta e lunga, sotto la pressione di uno o più avversari. È sottinteso che il portiere in questi casi abbia già intrapreso parte del percorso di addestramento tecnico, raggiungendo una buona padronanza delle gestualità tecniche.



Il portiere esegue un rilancio di prima sotto la pressione di (A), sia con il piede destro che con il piede sinistro. Come variante si può inserire anche la pressione del giocatore (B).



Il portiere esegue una gestione libera della palla con due compagni (maglia bianca), che si muovono liberamente per smarcarsi abbassandosi o prendendo il centro del campo. M (maglia nera) si muove al limite dell'area decidendo a sorpresa di andare in pressione. Il portiere dovrà decidere di giocare (dopo stop o di prima) palla sul lato non chiuso dalla pressione di M.



(B) Il portiere esegue rilancio di prima sotto la pressione dell'avversario (maglia rossa) se il compagno di squadra posto lateralmente è girato di spalle. (A) Se invece il compagno guarda il portiere per ricevere il passaggio, il portiere esegue una giocata corta dopo lo stop.

Per saperne di più: L'evoluzione tecnico-tattica del portiere da USA 1994 a Brasile 2014, Claudio Filippi - Luca Squinzani. Perugia: Calzetti & Mariucci, 2015.