

 **Daniele Borri**
Allenatore dei portieri del settore giovanile della Juventus.

Luca Squinzani
Allenatore dei portieri del settore giovanile della Juventus.

 LA PRESSE

 CAMPETTI REALIZZATI
CON SOFTWARE
YOU COACH

Il vecchio detto che i portieri siano tutti un po' "matti" è stato ormai sfatato da diverso tempo. La parola d'ordine è infatti diventata... **equilibrio**. Niente "colpi di testa" quindi. O meglio, in questo articolo ci occuperemo sì dei colpi di testa, ma di un altro genere. Analizzeremo infatti tutto ciò che riguarda il gioco aereo per l'estremo difensore e le possibili strutturazioni/applicazioni delle esercitazioni nell'allenamento. Come emerso dagli ultimi studi/analisi sulla prestazione del numero uno (*Filippi & Squinzani, 2015*), quest'ultimo è sempre più chiamato a intervenire nel gioco aereo. Questo implica non solo la capacità dell'atleta nell'uscita alta, ma anche nell'abilità di leggere situazioni in cui l'uscita stessa non è possibile (oggettivamente o per scelta). Ecco che diventa determinante il binomio spazio-tempo d'intervento. Considerando che nell'arco di una partita il portiere è impegnato numericamente in

pochi interventi di questo tipo, che però sono fondamentali per evitare una rete, è necessario creare situazioni ed esercitazioni allenanti, con la possibilità di riprodurle più volte, in modo da far conoscere e sperimentare ai nostri numeri uno tali dinamiche. E non si riesce a lavorare in tale direzione con la squadra, dove difficilmente (vuoi per errori tecnici, vuoi per le differenti esecuzioni dei singoli) si può riprodurre più volte una stessa situazione di gioco, permettendo al numero uno di effettuare un importante numero di interventi. Come descritto in uno dei capitoli de **"La tecnica del portiere"** (*Filippi & Borri, 2016*), ci viene in aiuto la tecnologia o meglio l'attrezzatura da campo. Attraverso un semplice strumento quale lo **scudo** e grazie a sagome gonfiabili (che possono essere sostituite dai portieri stessi nel caso in cui i presenti alla seduta siano diversi), sarà possibile strutturare esercitazioni funzionali e ripetibili per allenare i portieri a questa particolare situazione.

TEMPO E SPAZIO

L'idea di base è quella di creare esercitazioni che siano ripetibili, ma che allo stesso tempo richiamino una situazione (riconoscibile anche in contesto di gara), nella quale agire sulla lettura di tempi e spazi. Il **tempo** diventa l'aspetto fondamentale perché l'azione del portiere sia efficace e corretta: è dato principalmente dalla velocità della palla e dall'avversario. *Quando mi sposto? Quando mi arresto?* Inoltre, conoscere lo **spazio** nelle varie situazioni, soprattutto per quanto riguarda le linee di corsa e la percezione dello spazio di porta in relazione alla posizione dei giocatori coinvolti nell'azione, è



Quanto è determinante lavorare con il portiere sulla lettura di tempi e spazi in un contesto che si avvicina il più possibile alla partita. Come utilizzare lo scudo per rendere più "reali" le esercitazioni.

SITUAZIONI DI GIOCO E ALLENAMENTO CON LO SCUDO

altrettanto determinante. L'estremo difensore si deve domandare: *dove mi muovo? In che zona? Dove mi fermo e in funzione di cosa/chi?*

Mediante l'utilizzo dello scudo e della nostra "fantasia" nel costruire le proposte in campo, attraverso l'osservazione e lo studio del gioco, potremo interessare questi due fattori (**spazio e tempo**), creando un percorso dal facile al complesso, avvicinandoci sempre di più ai tempi d'esecuzione della partita. Strutturando questa didattica, i portieri sperimenteranno e conosceranno meglio alcune dinamiche di queste situazioni-azioni; il resto, poi, lo fa la qualità del singolo numero uno. Il lavoro può essere completato, successivamente, attraverso le esercitazioni con la squadra per avvicinarsi al contesto di partita, soprattutto in termini di numero di giocatori coinvolti e variabili che si possono presentare. Di seguito, vengono proposte

coi giovani

Riteniamo importante usare il buon senso. Non è consigliabile utilizzare lo scudo se i portieri con cui operiamo non sono in grado di eseguire correttamente gli spostamenti, la tecnica di parata o di attacco alla palla. Lo scudo è uno strumento efficace per l'allenamento giovanile solamente se sono stati consolidati in buona parte gli aspetti tecnici e coordinativi. A livello didattico, è opportuno dedicare attenzione più alla tecnica analitica e a quella applicata, senza agire in modo preponderante nel lavoro situazionale, in particolar modo se non si hanno solide fondamenta per affrontarlo o risolvere quanto accade correttamente (Borri & Filippi, 2014).



rete elastica o scudo?

Per la sua fattezze, l'impugnatura, la sua maneggevolezza e il materiale con cui è costruito, lo scudo riproduce più similmente quanto accade nella realtà rispetto ai classici deviatori a rete elastica. Infatti, se facessimo dei fotogrammi a un pallone che impatta su una rete elastica, vedremo che la sfera, prima di essere deviata, deforma la rete per poi uscire dall'impatto con la stessa con una velocità più bassa rispetto a quella posseduta prima dell'urto. Il tutto con un leggerissimo tempo di latenza (istante tra impatto e deviazione) dovuto alla deformazione della rete. Utilizzando lo scudo, invece, la deformazione dello stesso sarà minima, con il pallone che al momento del contatto con la superficie dello scudo esce a una velocità pari o superiore a quella posseduta precedentemente (Borri & Filippi, 2014).

alcune esercitazioni che provano a ricostruire alcune delle più comuni dinamiche di gioco. Sono solamente alcune tra le situazioni con lo scudo che, settimanalmente, si possono preparare in allenamento. Il consiglio è di modificarle in base a ciò che ritenete più utile e necessario al vostro lavoro sul terreno di gioco.

LE PROPOSTE PRATICHE

Primo esercizio

Si vuole simulare una situazione di calcio d'angolo o cross con seguente colpo di testa o deviazione in zona centrale. Il portiere (P) parte in posizione di attesa per un cross, il mister (M) calcia la palla (distanza definibile a seconda del tempo di intervento che si vuole simulare), con l'estremo difensore che "recupera la porta", arrestandosi sul tempo della palla e del collaboratore M2, per eseguire l'intervento. M2 infatti devia con lo scudo il pallone. Si possono aggiungere più sagome a seconda della situazione che si vuole ricreare (**figura 1**). *Variante:* il mister può anche calciare una palla per l'uscita del portiere.

Secondo esercizio

Si vuole simulare un cross da posizione frontale, con deviazione da parte dell'attaccante che entra in area. Il portiere (P) parte da posizione di attesa del cross, l'allenatore (M) calcia la palla con M2 che esegue una deviazione/spizzata o un "velo" con lo scudo. L'estremo difensore recupera la porta e "para". Anche in questo caso possiamo aggiungere delle sagome a seconda della situazione e della difficoltà che si vuole creare (**figura 2**).

Terzo esercizio

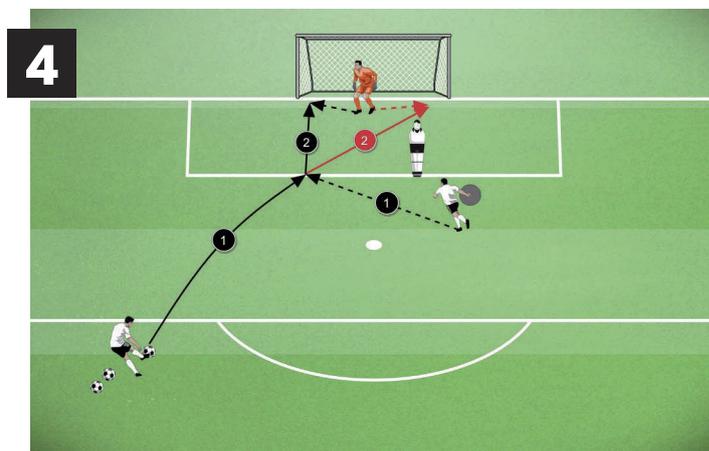
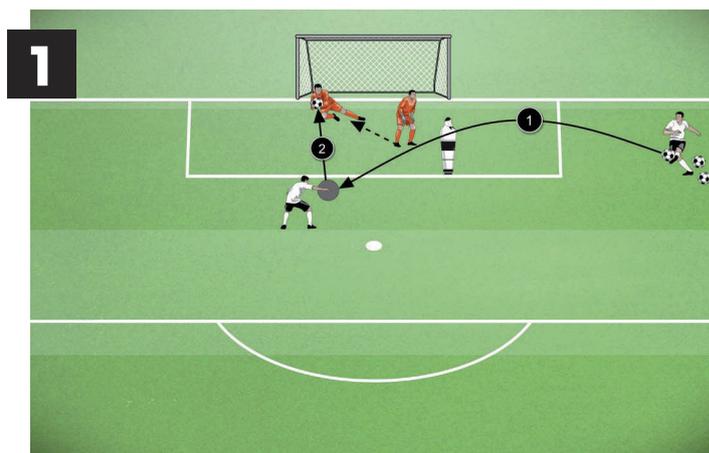
Si vuole ricreare una situazione di palla lunga sul secondo palo, fuori dallo specchio di porta. Il portiere parte in posizione di attesa del cross, il tecnico (M) calcia la palla con una parabola lunga sul secondo palo; il numero uno prende posizione ed esegue l'intervento sulla deviazione del collaboratore M2 con lo scudo (**figura 3**). *Variante:* alternare conclusioni in porta a palle deviate per simulare un contro-cross ("torre") o smorzata, per l'uscita alta o in tuffo del portiere.

Quarto esercizio

Simulando una situazione di cross (in particolare da palla inattiva), il portiere è in posizione di attesa, l'allenatore calcia la palla verso la porta, il collaboratore M2 attacca il primo palo eseguendo la deviazione con scudo o facendo "velo". L'estremo difensore deve trovare il tempo di arresto e intervento (**figura 4**).

Quinto esercizio

Il numero uno parte in attesa del cross. Il mister calcia la palla forte sul primo palo per simulare un tiro-cross verso la porta. Il collaboratore





M2 esegue una deviazione con lo scudo spizzando la palla verso la porta (intervento) o cambiando parabola alla palla, per l'uscita alta, in avanti o in tuffo dell'estremo difensore (**figura 5**).

Sesto esercizio

Il portiere parte in posizione di attesa per un cross frontale. Il mister calcia la palla forte verso la porta. Il collaboratore M2 esegue una deviazione con lo scudo spizzando la palla verso la porta (intervento) o cambiando parabola alla stessa per l'uscita alta, in avanti o in tuffo dell'estremo difensore (**figura 6**). ♦

per chi volesse approfondire

- Filippi C & Borri D. La tecnica del portiere. Collana Gli indispensabili de Il Nuovo Calcio, 2016. Edizioni Correre.
- Filippi C & Squinzani L. L'evoluzione tecnico-tattica del portiere da Usa 1994 a Brasile 2014. Calzetti e Mariucci, 2016.
- Filippi C & Borri D. Lo scudo. Il Nuovo Calcio, numero 253, febbraio 2014.
- Ludwing N & Guerriero G. La scienza nel pallone. I segreti del calcio svelati con la fisica. Zanichelli, 2011.

