

## IL NUMERO 1

# Come, quando e perché uscire dai pali.

A cura di **CLAUDIO RAPACIOLI** - *Prepar. Portieri Sett. Giov. Brescia Calcio*

*Tecnica e teoria per insegnare al portiere il fondamentale dell'uscita.*

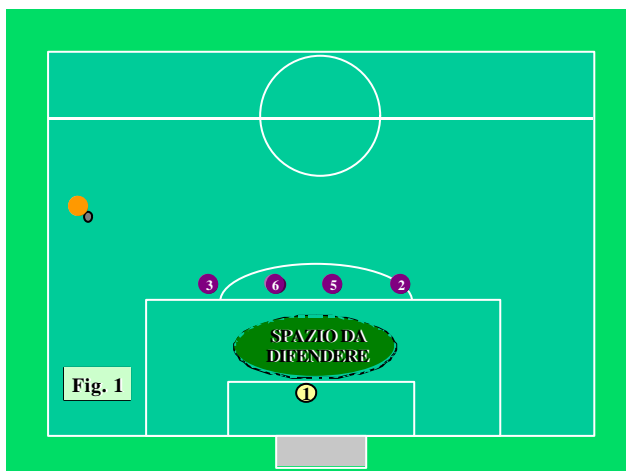
### Gli obiettivi principali del portiere moderno

A cavallo tra gli anni 70 e 80 il calcio ha subito una mutazione epocale, da sport peculiarmente tecnico fatto principalmente di dribbling e azioni spesso individuali svolte a basso ritmo, a sport dove le componenti atletiche e tattiche hanno assunto una rilevanza preponderante.

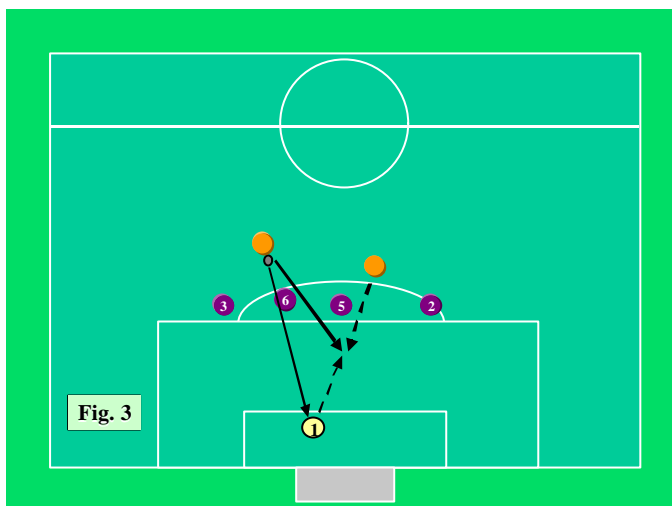
La cura a volte maniacale della preparazione condizionale abbinata a tatticismi sempre più esasperati (utilizzo sistematico del fuorigioco, introduzione del gioco a zona) hanno portato a modificare ed assegnare compiti tattici anche al portiere. Fino ad allora l'unico obiettivo che egli aveva, qualsiasi fosse la posizione della palla, era quello di difendere la propria rete, mantenendo una posizione molto vicina alla riga di porta. Successivamente venne assegnato al portiere anche il compito di difendere oltre che la porta anche l'area piccola, ora gli viene richiesto di dominare il maggior spazio possibile davanti alla porta.

Possiamo perciò affermare che a seconda dello sviluppo di ogni situazione di gioco (posizione della palla, dei compagni e degli avversari) al portiere sono assegnati degli obiettivi principali :

DIFESA DELLO SPAZIO (vedi fig. 1 e 2)



Quando la palla è a una distanza o in una posizione tale che anche se venisse calciata in porta il portiere avrebbe tutto il tempo per intervenire a difesa della stessa. In questo caso l'obiettivo primario diventa quello di aiutare i compagni con



una posizione "ALTA" difendendo lo spazio alle spalle della linea difensiva intervenendo nel caso di palla filtrante, lancio lungo o cross dalle fasce.

DIFESA DELLO SPAZIO E DELLA PORTA (vedi fig. 3)

Situazione simile alla precedente ma con la palla situata in una zona dalla quale l'avversario ha la possibilità di effettuare una conclusione diretta verso la porta che data la distanza non eccessiva potrebbe impensierire il portiere. In questo caso gli obiettivi sono due, in primo luogo difendere la porta ma al tempo stesso essere pronto ad intervenire nel caso venga giocata una palla filtrante alle spalle della linea difensiva.

### DIFESA DELLA PORTA

Quando la palla è in una zona o si è creata una situazione di gioco dove la conclusione verso la porta è la soluzione più probabile che l'avversario ha a disposizione. In questo caso il portiere ha come obiettivo principale quello di difendere la rete.

Molti scouts effettuati di recente sulla prestazione del N. 1 hanno evidenziato come percentualmente siano alti gli interventi di difesa dello spazio e di gestione della palla con i piedi rispetto ai pur sempre importanti e determinanti interventi di difesa della porta. Questo ha comportato come conseguenza un notevole cambiamento anche nell'organizzazione dell'allenamento specifico. Nella programmazione settimanale hanno trovato spazio esercitazioni tecniche ma soprattutto situazionali che possono essere eseguite con o senza la squadra e che hanno come obiettivo la difesa dello spazio e la tecnica podalica.

Il moderno portiere di calcio deve inoltre conoscere alla perfezione i movimenti previsti dal sistema di gioco adottato dalla propria squadra così da poter guidare al meglio i compagni di reparto in fase di organizzazione difensiva e prepararsi ad intervenire nel caso si verificassero degli errori tattici. Ritengo che il portiere già in età giovanile, a partire dalla categoria esordienti, debba essere allenato sia alla lavagna sia in campo anche su questo particolare.

La difesa dello spazio è un mix tra le capacità condizionali, coordinative e soprattutto psicologiche. Da più parti viene affermato che "l'energia fisica influenza quella psichica e viceversa". Un portiere che è condizionalmente "carico", che si sente "forte e sicuro", non esita ad assumersi le proprie responsabilità intervenendo con spavalderia e padronanza della situazione trasmettendo così a tutti segnali importanti sul suo stato di forma, che se fosse precario lo porterebbe molto spesso quasi a nascondersi in porta ed a non assumersi i rischi che la situazione richiede.

### Perché uscire dai pali

Come già accennato, nel calcio moderno, il portiere ha un ruolo tattico importantissimo sia in fase difensiva (ultimo baluardo) sia in fase offensiva (primo attaccante).

Un portiere che gioca "alto", cioè distante dalla linea di porta, fungendo quasi da "libero" nella vecchia accezione del gioco a uomo, permette alla linea difensiva di giocare maggiormente a ridosso dei centrocampisti, evitando così di allungare eccessivamente la squadra, riducendo di conseguenza gli spazi di manovra agli avversari. Il giocare alto, come già accennato, richiede grandi capacità psicologiche (responsabilità, personalità e sicurezza) ed è una qualità sempre più richiesta dagli allenatori e che incide pesantemente anche nella scelta del portiere. In particolari organizzazioni difensive moderne il portiere, anche se fenomenale tra i pali ma senza abilità nella difesa dello spazio risulta poco competitivo in quanto i suoi limiti metterebbero sempre in affanno i compagni, sia su palloni lunghi sia su quelli alti.

Una soluzione tattica sempre più in voga e mutuata dal calcio inglese è quella di avere attaccanti molto alti e forti fisicamente che in acrobazia fungono da torre smistando palloni di testa oppure da terminale offensivo ad azioni che portano a cross provenienti da tutte le zone del fronte di attacco.

In questo caso un portiere abile in uscita alta può contrastare efficacemente questa soluzione tattica avversaria costringendo il terminale offensivo ad arretrare, a cercare la palla più lontano dalla porta e di conseguenza ad essere meno pericoloso (si pensi alla differenza tra un colpo di testa effettuato dal disco del rigore o da fuori area).

Discorso simile vale anche per i calci piazzati, situazione molto complessa e a volte confusa, anche per la miriade di soluzioni tattiche applicate che complicano ulteriormente lo sviluppo dell'azione e nelle quali l'abilità in uscita del portiere induce gli avversari a cercare soluzioni diverse dal cross costringendoli a soluzioni manovrate nelle quali una buona organizzazione difensiva può avere spesso la meglio.

### Quando uscire dai pali

Ritengo che quando esiste la possibilità di intercettare la palla in presa, in respinta, in deviazione o a contrasto il portiere deve sempre cercare di effettuare l'uscita.

Questo richiede una grande dose di spregiudicatezza, personalità e sicurezza. Il pensiero del portiere deve essere "Intervengo io prima che forse possano intervenire gli altri" assumendosi la responsabilità di risolvere in prima persona la situazione di gioco.

Molto spesso, si assiste a parate strepitose su tiri o colpi di testa da distanza ravvicinata, questi interventi sicuramente spettacolari che esaltano il ruolo, potrebbero essere evitati se invece che aspettare la conclusione verso la porta, con il rischio di subire la rete, il portiere fosse intervenuto anticipando tutti con una uscita dai pali. Questo atteggiamento è spesso dovuto a fattori psicologici prima fra tutti la mancanza di abitudine ad attaccare sempre il pallone.

Il portiere che gioca alto e che esce molto rischia anche di incorrere in alcuni errori di valutazione che talvolta possono portare a subire la segnatura. Nell'economia globale di una stagione statisticamente saranno sicuramente maggiori le situazioni risolte anticipando gli interventi avversari e scongiurando conclusioni pericolose verso la porta rispetto agli errori commessi. Per questo ritengo che un portiere debba essere sempre incoraggiato ad uscire, anche quando sbaglia, ed in particolare ad esasperare al massimo il gesto in allenamento così da essere conscio dei miglioramenti compiuti e dei margini ancora disponibili.

### Come uscire dai pali

Mentre su un tiro verso la porta il portiere deve sempre intervenire scegliendo quale gesto tecnico adottare, nelle uscite deve invece tenere presente alcuni fattori che gli permetteranno di capire se esiste la possibilità di intervenire o meno. Questi fattori possono essere suddivisi in due fasi: (dallo schema elaborato da M. Biffi sotto riportato con alcune modifiche)

**FASE DI ANTICIPAZIONE** (prima che si concretizzi l'azione avversaria)

- La posizione della palla ed il suo stato
- La posizione ed il movimento dell'avversario in possesso della palla
- La posizione ed il movimento degli avversari
- La posizione ed il movimento dei compagni
- Le condizioni climatiche e del terreno
- La sua posizione (che assume in base ai fattori sopra esposti)

In questa fase il portiere mette a frutto tutta la sua esperienza, il suo vissuto, valutando la situazione di gioco nel suo globale, che gli permetterà di prevedere e di conseguenza anticipare gli eventi, assumendo la posizione che meglio gli consentirà di intervenire sulla palla. In questa fase è estremamente importante che il portiere sia stato abituato fin dalla giovane età ad utilizzare una ampia visione periferica così da valutare al meglio tutti gli elementi della situazione senza focalizzare esclusivamente l'attenzione sulla zona del portatore di palla. I movimenti dei compagni e degli avversari sono un indicatore importante per prevedere come possa essere effettuata una giocata e di conseguenza prepararsi ad anticiparla.

**FASE DI VALUTAZIONE** (quando si realizza l'azione avversaria)

- La velocità della palla
- La traiettoria del pallone
- Il movimento degli avversari e dei compagni
- Il gesto tecnico da effettuare

Solo dopo che la palla è stata calciata il portiere decide con la massima rapidità (qualità che deve essere allenata), in base ai vari parametri sopra esposti, se intervenire e nel caso che tipo di gesto tecnico effettuare. In questa fase le componenti tecniche, atletiche e la capacità di valutazione e spazio-temporale sono le più importanti per una corretta riuscita dell'intervento.

Inoltre quando decide di intervenire, la comunicazione ai compagni delle proprie intenzioni risulta estremamente importante. Il comando (Es. MIA, LASCIA, ecc.) deve essere comunque breve, semplice ed inequivocabile, così da evitare inulti scontri con i compagni ed ottenere dagli stessi sia protezione fisica, attraverso blocchi e coperture, sia protezione della porta che in questa fase viene lasciata sguarnita.

Nel caso decida di non intervenire deve correggere la propria posizione con quella più appropriata per difendere al meglio la porta. Sui palloni alti solitamente si retrocede di qualche passo, mentre sulle palle filtranti se intercettate dall'avversario si attende l'attimo giusto per giocarsi la situazione 1 vs 1 in area con l'avversario. Questo perché oltre a non dare la possibilità all'avversario di eseguire un pallonetto, se commettesse fallo sul portatore di palla, nell'applicazione della regola dell'ultimo uomo difficilmente l'arbitro decreta l'espulsione del portiere che compie fallo in area.

Quando il portiere ha deciso di intervenire può scegliere tra due diverse tipologie di uscita a seconda dell'altezza della palla dalla terra.

Le uscite possono essere di due tipi:

- Uscite su palloni BASSI
- Uscite su palloni ALTI

Verranno ora riepilogate le tipologie di uscita che possono essere effettuate, che i portieri devono saper eseguire e che devono essere costantemente allenate. Successivamente nei prossimi articoli verranno esaminate le componenti dei vari gesti tecnici, la loro esecuzione e come allenarle.

---

## USCITE SU PALLONI BASSI

Vengono eseguite solitamente per intervenire su palle basse o filtranti giocate alle spalle della linea difensiva nella zona centrale del campo o per intervenire su cross bassi provenienti dal fondo oppure per fronteggiare un avversario che si presenta solo davanti al portiere in situazione di 1 vs 1.

Possono essere eseguite a seconda delle varie situazioni sia con le mani, solitamente in tuffo, ma anche con i piedi, si pensi ad un intervento fuori area o ad un retropassaggio errato.

A seconda del tempo di intervento possono essere:

### In anticipo

Quando il portiere riesce ad intervenire anticipando l'avversario, in tuffo in presa o in deviazione (foto a fianco in alto) oppure con i piedi spesso anche in scivolata (foto a fianco in basso).

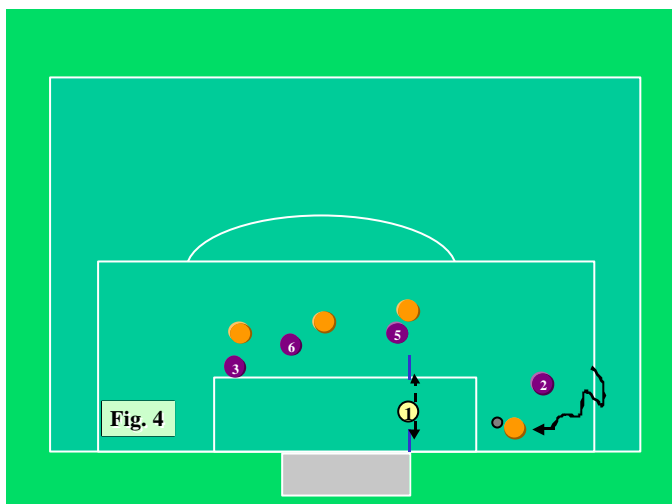
Possiamo inserire in questo gruppo anche l'uscita senza tuffo a raccogliere la palla in corsa.

Una situazione di gioco, che molto spesso si presenta e nella quale il portiere deve cercare di anticipare tutti è quando la palla è all'interno dell'area di rigore nei pressi della riga di fondo. Il portiere non deve mai posizionarsi oltre il primo palo per effettuare l'attesa della parata.

Il suo obiettivo è difendere una porta immaginaria traslata che va dal 1° palo, alla linea dell'area piccola, in quanto se la palla passasse sarebbe molto facile per gli attaccanti insaccarla.

Nel caso non riuscisse ad intercettare il cross il portiere dovrà recuperare la porta muovendosi parallelamente alla linea di fondo, in quanto se avanzasse coprirebbe una superficie di porta inferiore (fig.4 pagina successiva).





## A contrasto

Quando il portiere interviene contrastando un pallone all'avversario che sta per calciare. Anche questo gesto tecnico viene eseguito normalmente in tuffo attaccando il pallone (vedi foto sotto) o, spesso in scivolata, anche con i piedi.



## A coprire la porta



Quando il portiere non riesce ad intervenire prima che l'avversario calci la palla e quindi ha come unica soluzione, per evitare la segnatura, cercare di coprire il più possibile la luce della porta opponendo al tiro la maggior superficie del proprio corpo, prediligendo nella scelta del lato del tuffo la copertura del primo palo. (foto a fianco)

## 1 vs 1



Questa situazione di gioco è tra le più frequenti che si verificano durante le partite. Quando un avversario si presenta palla al piede davanti al portiere questo deve accorciare la distanza con passi brevi e rapidi, senza scoprire eccessivamente la porta, facendosi sempre trovare fermo, in equilibrio (non sul passo, cioè con una gamba avanti e l'altra indietro) e pronto alla parata tutte le volte che questo tocca il pallone. Una volta giunto a distanza di duello, se possibile, deve cercare di rallentare l'azione avversaria, temporeggiare e portare verso l'esterno il portatore di palla assumendo una posizione leggermente decentrata così da ridurre le dimensioni dello specchio della porta. (vedi foto a fianco)

In questa fase, il N. 1, deve essere pronto ad un eventuale tiro o a un tentativo di dribbling. Questa è la fase più delicata dove il portiere non deve abboccare alle finte dell'avversario e non deve sbilanciarsi indietro con il rischio di finire con il sedere in terra precludendosi così ogni possibilità di intervento.



L'uscita bassa eseguita con le mani richiede una buona dose di coraggio (qualità che può essere comunque allenata) in quanto il portiere deve mettere le braccia dove gli avversari hanno i piedi eseguendo un intervento tecnico non privo di rischi per la propria incolumità (vedi foto a fianco).

Ciò accade in particolare in questi ultimi tempi dove gli attaccanti, alla caccia di facili rigori, cercano anche quando sono in ritardo, il contatto con il portiere invece che cercare di evitarlo saltandolo.

Il concetto di attacco della palla viene estremizzato in questo gesto tecnico e nella programmazione della preparazione andranno curati l'allenamento sui tempi, il posizionamento degli arti superiori ed inferiori, la posizione e la postura di partenza.

Portieri del campionato di serie A che possono essere presi a modello sono Buffon, De Sanctis, ma soprattutto Lupatelli.

---

# USCITE SU PALLONI ALTI

Le uscite su palla alta calciata sia da posizione frontale che laterale sono per un insieme di componenti, coordinative, atletiche, psicologiche, tecniche e ambientali il gesto tecnico più difficile nel ruolo del portiere.

Come già accennato, su un tiro il portiere deve sempre intervenire ed ha come riferimenti secondari il campo, le righe, i compagni, gli avversari e l'ambiente esterno, su un cross il portiere può scegliere se intervenire o meno e ha come riferimenti secondari solo il colore uniforme del cielo.

Questa prima distinzione ci fa comprendere come sia fondamentale la componente psicologica in questo gesto tecnico. Inoltre la capacità di percezione spazio-temporale è fondamentale per la buona riuscita del gesto tecnico.

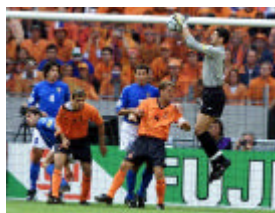
A questo scopo, ritengo, che già in giovane età è importante allenare il portiere con esercitazioni che sviluppino questa capacità, utilizzando anche palline da tennis, così da favorire la capacità prensile e di accoppiamento che potrebbero essere disturbate, in fase di apprendimento, utilizzando un pallone di normali dimensioni.

Per i portieri evoluti il continuo allenamento tecnico e soprattutto situazionale sono lo strumento per creare un feed-back che lo renderanno sempre più sicuro e dominatore dell'area di rigore.

Con l'aumentata velocità di calcio della palla, le traiettorie strane che assumono i palloni moderni sempre più leggeri e le situazioni di mischia che molto spesso si vengono a creare in area, gli interventi in respinta sono aumentati notevolmente rispetto agli anni passati. Come vedremo le respinte possono essere effettuate con due pugni oppure con uno soltanto. In questo caso a seconda delle situazioni può essere utilizzato la mano alta (cioè il braccio omologo al lato di provenienza della palla) oppure la mano bassa (cioè il braccio opposto al lato di provenienza della palla). La mano alta consente di intercettare la palla più in alto, mentre quella bassa più lontano.

L'uscita in respinta o deviazione è comunque positiva quando la palla cambia la propria traiettoria, e sicuramente corretta ed efficace quando si riesce ad indirizzare la sfera verso l'esterno del campo o comunque il più lontano possibile dal punto di impatto cercando di mantenere in alto il pallone per il maggior tempo possibile così da permettere al N.1 di riassumere la posizione corretta.

Quando il portiere ha deciso di intervenire in uscita alta può scegliere tra i seguenti gesti tecnici:



## **Presenza senza caduta a terra**

Quando il portiere intercetta il pallone in presa. Solitamente avviene su palloni con punto di intercettazione (che deve essere il più alto possibile) posto davanti alla posizione di partenza del portiere e senza particolari ostacoli da parte degli avversari. Permette, se necessario, una pronta ripartenza dell'azione d'attacco. (Vedi foto a fianco)



## **Presenza con caduta a terra**

Quando il portiere intercetta in presa una palla lunga con punto di intercettazione oltre la posizione di partenza oppure dopo aver effettuato la presa è circondato o toccato da altri giocatori, oppure ancora anticipa la situazione attaccando il pallone in tuffo. (Vedi foto a fianco)



## **Respinta o deviazione a 1 pugno**

Viene utilizzata solitamente su palloni che vengono allontanati verso il lato opposto a quello di provenienza. In questo caso viene utilizzata la mano alta. Si utilizza anche su palloni che scavalcano il portiere oppure per anticipare un avversario su una palla frontale. In questo secondo caso di solito si utilizza la mano bassa. (Vedi foto a fianco)



### **Respinta o deviazione a 2 pugni**

Viene utilizzata per rimandare verso il lato di provenienza o deviando fino ad un massimo di 90° la traiettoria del pallone. Si utilizza in situazioni di mischia quando si cerca di anticipare gli avversari, attaccando il pallone. (Vedi foto a fianco)



### **Deviazione a mano aperta**

Viene utilizzata quando si vuole prolungare o variare anche di poco la palla con una traiettoria a scavalcare toccandola anche solo con la punta delle dita. A seconda del tipo di situazione può essere eseguita con la mano alta o con la mano bassa. (vedi foto a fianco)

#### **Bibliografia**

- Massimo Biffi - Capacità di reazione e uscite nei giovani portieri - Rivista Nuovo Calcio Ed.Sport Italia
- Christian Ferrante - Il Re dell'area - Rivista Nuovo calcio Ed.Sport Italia
- Fabrizio Paese - Attacco alla palla - Rivista Nuovo Calcio Ed.Sport Italia
- Carlo Duranti - Il portiere di calcio psicologia di un ruolo - Notiziario del Settore tecnico FIGC
- Attilio De Mattia - Portiere no problem - Video e Libro Ed.Nuova Prhomos

**E' possibile contattare e scambiare opinioni con l'autore all'indirizzo mail: [rapak@tin.it](mailto:rapak@tin.it)**