

## **IL PORTIERE MODERNO: LA DIFESA DELLA PORTA E DELLO SPAZIO**

### Metodologia di apprendimento ed applicazione dell' uscita bassa

Nell'interpretazione moderna del ruolo del portiere uno dei gesti tecnicamente più complesso è quello rappresentato *dall'uscita* dalla propria zona di normale competenza per effettuare interventi tecnici che possono implicare prese, deviazioni o respinte, con o senza tuffo .

L'esecuzione corretta ed efficace di un' uscita da parte del numero uno richiede innanzitutto importanti *doti psicologiche* come coraggio ed autostima, evidente *forza fisica* e consolidata *capacità di orientamento spazio temporale*, tali da permettere un rapido e risolutivo intervento difensivo; l'uscita è un gesto tecnico del portiere che favorisce un' azione difensiva preventiva e che non consente la finalizzazione di un' azione di attacco avversaria.

Come già accennato sopra durante l'effettuazione dell' uscita da parte del portiere una tra le principali capacità coordinative utilizzata è senza dubbio quella di orientamento spazio-temporale: questa favorisce il sapersi orientare nello spazio con i giusti tempi per il raggiungimento di un obiettivo. E' fortemente influenzata dalle capacità di *controllo* e di *equilibrio* e risente delle informazioni sensoriali trasmesse dagli *analizzatori* ottico, cinestetico ed acustico

*I contesti situazionali* da cui potrà scaturire l'uscita del portiere possono essere classificati generalmente in *tre tipologie* distinte e sempre dipendenti dall' atteggiamento proposto dal numero uno, dalla posizione della palla, dalla disposizione sul campo dei compagni ed avversari. Questi sono:

- *situazione di difesa dello spazio;*
- *situazione di difesa dello spazio/porta;*
- *situazione di difesa della porta.*

Nell' affrontare le azioni offensive dell'avversario il portiere produrrà un' azione motoria dove evidenzierà la propria capacità a saper determinare la più efficace posizione dei segmenti e della totalità del corpo nello spazio, modificando i movimenti entro uno spazio di azione ben definito, e sempre in stretta relazione con la posizione della palla e dei compagni/avversari, che a loro volta potranno essere fermi od in movimento.

*L'atto motorio* e finalizzato all'uscita uscita verrà determinato dalla *capacità di differenziazione spazio-temporale* che permetterà al nostro portiere di dare un ordine *cronologico-spaziale* ai processi motori parziali, collegandoli tra loro.

*Lo svolgimento temporale* si struttura nella dimensione del prima,del dopo,del veloce,del lento ecc.

*Lo svolgimento spaziale* presuppone una conoscenza da parte del numero uno di percezioni che gli permettono di collocarsi nello spazio rispetto al contesto: avanti/dietro, sopra/sotto, lungo/corto ecc. lo aiuteranno a comprendere ed a padroneggiare l'ambiente in cui è chiamato ad operare.

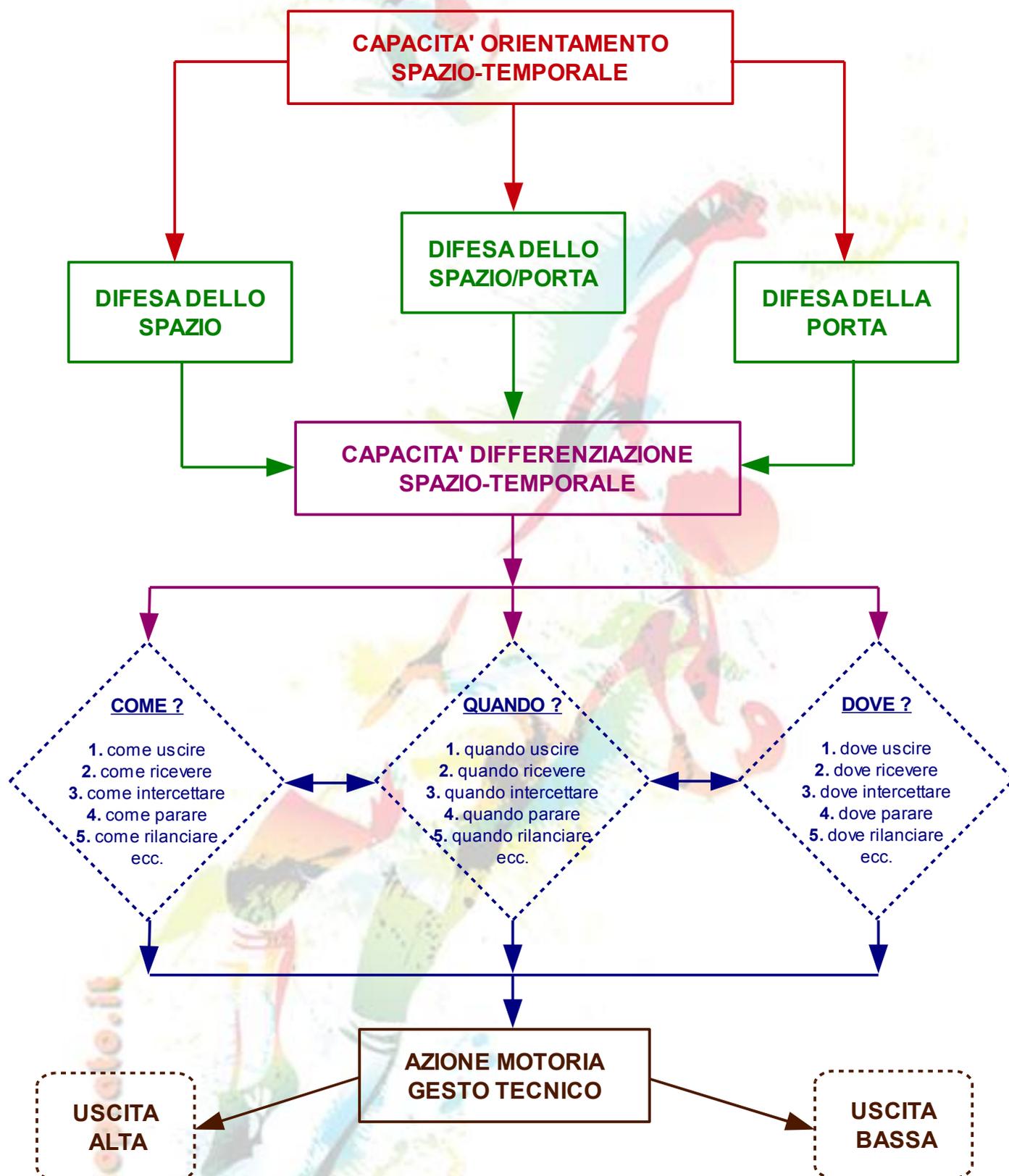
La capacità di differenziazione spazio-temporale dovrà essere costantemente stimolata poiché caratterizzerà lo stile motorio ed i ritmi cinetici, quindi i tempi di esecuzione di ogni gesto motorio attraverso *il come, il quando, il dove.*

Quando il portiere deciderà di intervenire al di fuori del suo spazio lo farà scegliendo, in ultimo, tra due tipologie di uscite la cui effettuazione dipenderà esclusivamente dall' altezza della palla da terra e cioè:

- *uscita su pallone alto;*
- *uscita su pallone basso.*

# IL PORTIERE MODERNO: LA DIFESA DELLA PORTA E DELLO SPAZIO

Metodologia di apprendimento ed applicazione dell' uscita bassa



# IL PORTIERE MODERNO: LA DIFESA DELLA PORTA E DELLO SPAZIO

Metodologia di apprendimento ed applicazione dell' uscita bassa

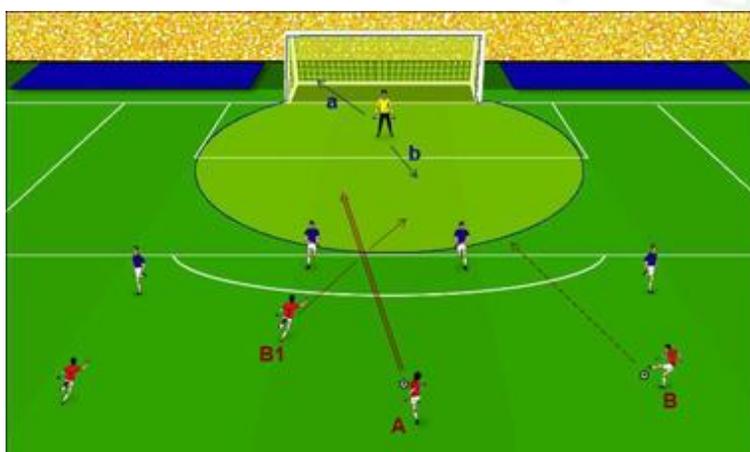


## DIFESA DELLO SPAZIO

Il portiere assume una posizione alta rispetto alla porta fornendo supporto ai compagni e favorendo la difesa dello spazio immediatamente dietro alla linea difensiva. In questa situazione il portiere ha tutto il tempo di recuperare la posizione a difesa della porta nel caso in cui la sfera venisse direttamente calciata.

### Obiettivo:

1. supporto alla linea difensiva

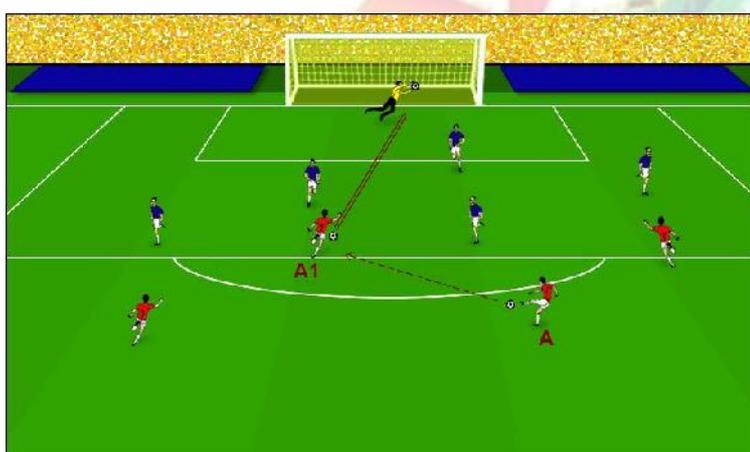


## DIFESA DELLO SPAZIO / PORTA

Situazione di gioco in cui il portiere assume una posizione meno alta, più prossima alla porta: questo perchè l'avversario con palla al piede potrebbe optare per una conclusione diretta ( difesa della porta ) oppure per una giocata con palla filtrante per il compagno ( difesa dello spazio )

### Obiettivo:

1. difesa della porta dalle conclusioni a rete
2. intervenire sulle palle filtranti



## DIFESA DELLA PORTA

Il portiere assume una posizione molto prossima alla linea di porta perchè quasi sicuramente dalla situazione di gioco scaturirà una conclusione a rete.

### Obiettivo:

1. difesa della porta dalle conclusioni dirette

## **IL PORTIERE MODERNO: LA DIFESA DELLA PORTA E DELLO SPAZIO**

### Metodologia di apprendimento ed applicazione dell' uscita bassa

L' uscita bassa è una gestualità fondamentale nel bagaglio tecnico del portiere.

Lo sviluppo di questa abilità specifica può venire schematizzata riproducendo l'interconnessione di aree ben distinte che favoriranno lo sviluppo dell' azione motoria nel contesto situazionale.

Tali aree possono essere rappresentate da:

#### **a) area cognitiva**

Verrà espressa attraverso l'affinamento delle *qualità cognitive* che rappresentano il livello di *organizzazione* del pensiero del nostro atleta.

Queste permettono di poter agire in *modalità consapevole*, di essere in grado di prestare *attenzione* a se stesso ed al contesto circostante, *memorizzare* le esperienze, *analizzandole* ed *associandole*.

Le qualità cognitive saranno sollecitate ogni qualvolta al nostro portiere verrà richiesto di valutare la situazione di gioco e quindi di fare una *scelta operativa*, nella fattispecie effettuando un uscita bassa, respingendo o trattenendo la palla, con o senza un tuffo.

#### **b) area motoria**

Rappresenta il corpo, la parte funzionale della persona; permette la ricezione delle informazioni dal mondo esterno e da quello interno, determinando la possibilità di interagire con gli altri, se stesso, il pallone, *lo spazio ed il tempo*. Il controllo, il movimento rappresenta il corpo in azione nello spazio e nel tempo, muoversi utilizzando spostamenti funzionali all' azione necessita della capacità di agire secondo modalità e tempi opportuni in rapporto alle situazioni che si presentano, in modo variabile, nel gioco.

*L'elaborazione contemporanea e coordinata* di tali aree congiuntamente ad efficace espressione della *capacità di anticipazione*, di *valutazione* e *decisionale* favoriranno lo scaturire di un azione motoria specifica come l'uscita bassa che a seconda del tipo di intervento potrà essere distinta in:

#### **1. uscita in anticipo**

Quando il portiere effettua un intervento anticipando la finalizzazione dell'avversario, con o senza tuffo, in presa, in deviazione o con gesto podalico

#### **2. uscita a contrasto**

Quando il portiere si oppone alla calciata dell' avversario verso la porta utilizzando a distanza molto ravvicinata il corpo, le mani, i piedi, adottando un atteggiamento marcatamente offensivo.

#### **3. uscita con opposizione**

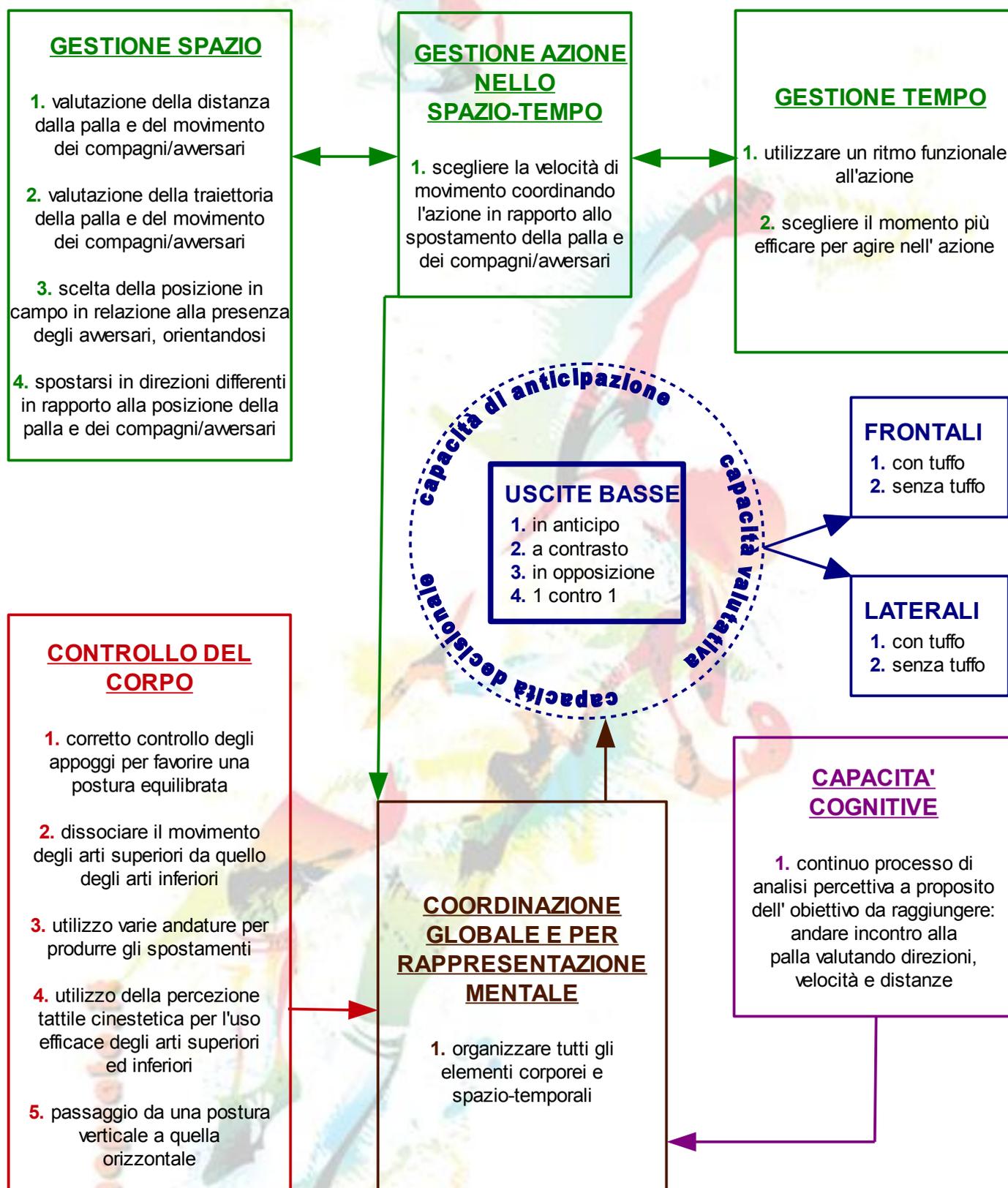
E' la situazione in cui il portiere non ha la possibilità di intervenire sulla palla prima che l'avversario indirizzi la sfera a rete: adotterà come soluzione quella di temporeggiare e coprire il più possibile lo specchio della porta utilizzando quanta più superficie opponibile del proprio corpo.

#### **4. uscita con duello 1c1**

Situazione in cui l'avversario con palla al piede cercherà di saltare il portiere con un dribbling e dove quest'ultimo accorcerà la distanza in modo rapido e sempre pronto ad intervenire, prestando costantemente attenzione a non scoprire eccessivamente la luce della porta.

# IL PORTIERE MODERNO: LA DIFESA DELLA PORTA E DELLO SPAZIO

Metodologia di apprendimento ed applicazione dell' uscita bassa



## **IL PORTIERE MODERNO: LA DIFESA DELLA PORTA E DELLO SPAZIO**

### Metodologia di apprendimento ed applicazione dell' uscita bassa

Gli aspetti più importanti sui quali basare *l'allenamento delle uscite basse*, oltre a quelli ad indirizzo esclusivamente tecnico, possono essere prevalentemente quattro:

- *lavoro su valutazione della traiettoria e percezione della velocità della palla in tempi ridotti;*
- *la posizione e la postura di partenza;*
- *stimolazione mentale della capacità di anticipazione;*
- *presa di decisione.*

Questi possono essere costantemente migliorati proponendo esercitazioni mirate e progressive, ed andranno ad inserirsi in frequenti contesti situazionali allenanti.

Per tale motivo e vista la grande varietà di situazioni di gara che si possono creare è buona regola affidarsi con frequenza a questo tipo di lavoro; la *ripetizione* reiterata favorirà il miglioramento nel portiere della *valutazione delle traiettorie* e della *velocità della sfera* oltre che una proficua memorizzazione degli schemi motori più efficaci per ogni determinata situazione di gioco.

Proponendo *distanze* di gioco sempre diverse, su ambo i lati del terreno di gioco, con traiettorie a velocità variabili stimolerà il portiere ad assumere una *posizione* in campo corretta ed una *postura* efficace affinché la sua entrata in azione possa tradursi con un intervento tempestivo ed produttivo. Predisporre mentalmente ad *anticipare il gesto dell'avversario* spingerà il portiere ad agire prima ancora che la palla venga calciata, rubando prezioso tempo per passare da una situazione statica ad una dinamica; leggerà il contesto situazionale e prenderà velocemente la decisione che percepirà come più efficace per risolvere la situazione.

I presupposti principali dell' allenamento per lavorare sull' apprendimento tecnico-tattico delle uscite basse possono essere distinti in:

- rendere questo gesto il più frequente possibile durante ogni seduta di allenamento, abituare il portiere ad utilizzarlo spesso durante la settimana, sia durante il lavoro specifico e sia nelle esercitazioni tecnico-tattiche eseguite con la squadra;
- esercitare le uscite basse predisponendo lavori situazionali molto prossimi al livello gara, calciando da più zone possibili del campo, dentro e fuori area, mettendo in gioco la richiesta delle più svariate soluzioni che il portiere dovrà reperire dal proprio bagaglio;
- l'utilizzo dell' uscita bassa non dovrà mai essere fine a se stessa, è assolutamente necessario richiedere al portiere una elaborazione successiva in chiave tattica, classico l'esempio dopo una presa assumere i panni del primo attaccante e dare vita ad una ripartenza veloce; stabilire zone ben precise da raggiungere con la palla attraverso l'utilizzo di rilanci manuali e podalici;
- in ambiente giovanile ma in molti casi anche con gli evoluti è bene mantenere sempre vivo l'aspetto ludico che stimoli la competizione tra gli atleti; lo sviluppo dell' uscita bassa si presta benissimo e le gare con due porte contrapposte è uno dei giochi più utilizzati ed efficaci per raggiungere molti obiettivi sia tecnici che tattici.

Di seguito sono esposti alcuni modelli di esercitazioni e di progressioni didattiche che vanno ad inserirsi nei vari contesti di tipo analitico, misto e globale.

# IL PORTIERE MODERNO: LA DIFESA DELLA PORTA E DELLO SPAZIO

Metodologia di apprendimento ed applicazione dell' uscita bassa

## Esercitazioni propedeutiche di avviamento alle uscite basse con attacco palla.

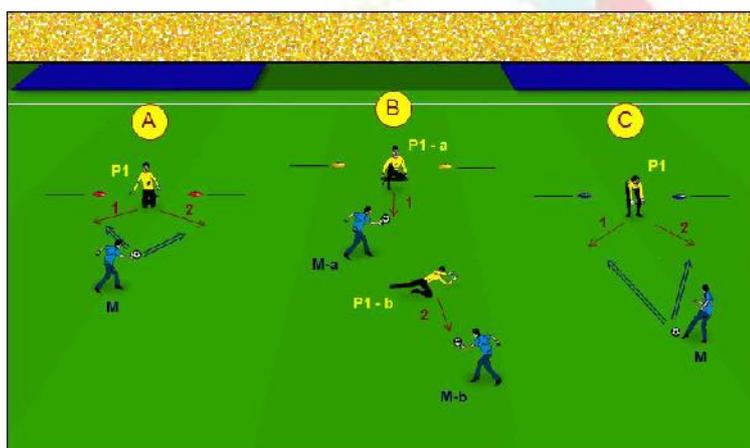
**A)** P1 in ginocchio effettua prese a terra su tiri di M curando l'avanzamento dell'arto inferiore e distensione delle braccia durante l'azione motoria.

**B)** P1 in posizione sagittale spinge sull'arto inferiore e si distende in presa sulla palla calciata da M.

**C)** P1 in posizione in piedi ed effettua prese a terra curando l'avanzamento del corpo e degli arti superiori verso la sfera calciata da M.

### Varianti:

Utilizzo di vari tipi di traiettoria ( radente, leggermente balzata, balzante, mezza altezza ).

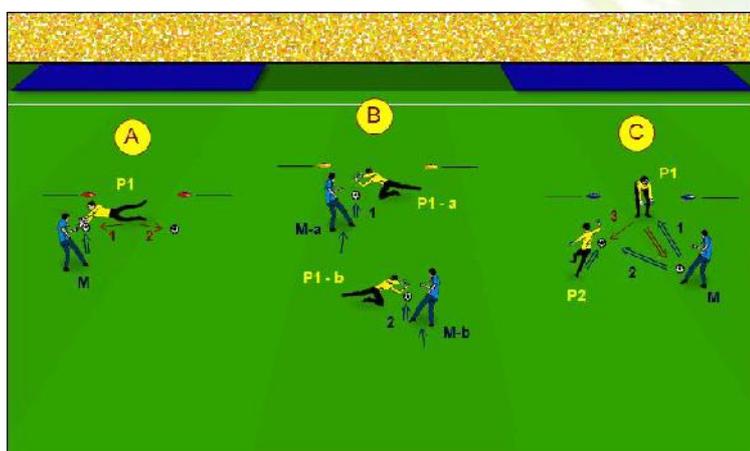


Sit. a contenuto analitico: propedeutica uscita bassa in anticipo



# IL PORTIERE MODERNO: LA DIFESA DELLA PORTA E DELLO SPAZIO

Metodologia di apprendimento ed applicazione dell' uscita bassa



Situazioni a contenuto analitico: propedeutica uscita bassa a contrasto

## Esercitazioni propedeutiche di avviamento alle uscite basse con attacco palla a contrasto.

A) P1 in ginocchio effettua prese a contrasto sui tiri di M curando la spinta dell'arto inferiore e distensione delle braccia durante l'azione motoria.

B) P1 in posizione saggitale spinge sull'arto inferiore e si distende in presa a contrasto sulla palla di M.

C) P1 in piedi scambia palla con M , quindi effettua prese a terra a contrasto su P2 curando l'avanzamento del corpo e degli arti superiori verso la sfera.

### Varianti:

Utilizzo di vari tipi di traiettoria ( radente, leggermente balzata, balzante, mezza altezza ).



# IL PORTIERE MODERNO: LA DIFESA DELLA PORTA E DELLO SPAZIO

Metodologia di apprendimento ed applicazione dell' uscita bassa



## IL PORTIERE MODERNO: LA DIFESA DELLA PORTA E DELLO SPAZIO

Metodologia di apprendimento ed applicazione dell' uscita bassa



Situazioni a contenuto analitico: propedeutica uscita bassa con opposizione

### Esercitazioni propedeutiche di avviamento alle uscite basse con opposizione.

**A) P1**, in un quadrato 4x4, si muove con rotazioni di 90° max con rapidi spostamenti verso **M**, **P2**, **P3**, **P4** ed effettua interventi su tiri ravvicinati, utilizzando mani e piedi e curando la posizione raccolta a massima copertura dello spazio luce tra i due cinesini

**B) P1**, in un quadrato 4x4, si muove con rotazioni di 180° con rapidi spostamenti verso **M**, **P2**, ed effettua interventi su due tiri consecutivi ravvicinati, utilizzando mani e piedi e curando la posizione raccolta a massima copertura dello spazio luce tra i due cinesini. Verifica la rialzata corretta e rapida.



Situazione a contenuto misto: uscita bassa in anticipo e stimolo lettura vario tipo

### Esercitazione situazionale a contenuto misto per avviamento alle uscite basse.

**P1** in posizione in piedi effettua presa bassa frontale passando sotto il nastro h.90 su calciata di **M-a**. **P1** effettua una rialzata rapida e produce un' azione tecnica leggendo la situazione creatasi sulla seconda palla di **M-b**

#### Varianti

La seconda palla di **M-b** dovrà stimolare:

- uscita con anticipo;
- uscita a contrasto;
- uscita con opposizione / 1c1;
- intervento su tiro immediato verso la porta.



## IL PORTIERE MODERNO: LA DIFESA DELLA PORTA E DELLO SPAZIO

Metodologia di apprendimento ed applicazione dell' uscita bassa



Situazione a contenuto misto: uscita bassa con stimolo lettura vario tipo

**Esercitazione situazionale a contenuto misto per avviamento alle uscite basse.**

P1 posizione in piedi. M, P2, P3 si trasmettono la palla all'interno dell'area di rigore e passando sempre per M. Improvvisa palla filtrante di M per P2 o P3 che dovrà stimolare una delle seguenti azioni motorie da parte di P1:

- uscita con anticipo;
- uscita a contrasto;
- uscita con opposizione / 1c1;
- intervento su tiro immediato verso la porta.

**Varianti**

M può tirare in porta o produrre una palla filtrante centrale su cui andranno contemporaneamente P2, P3 e P1 che effettuerà un' uscita con anticipo.



Sit. a contenuto misto: uscita bassa con stimolo lettura vario tipo

**Esercitazione situazionale a contenuto misto per avviamento alle uscite basse.**

P1 posizione in piedi. M, P3 si trasmettono varie volte la palla. Improvvisa palla filtrante di M per P2 o P4 che dovrà stimolare una delle seguenti azioni motorie da parte di P1:

- uscita con anticipo;
- uscita a contrasto;
- uscita con opposizione / 1c1;
- intervento su tiro immediato verso la porta.

**Varianti**

- M può tirare direttamente in porta;
- P3 può voltarsi e calciare direttamente in porta oppure creare una situazione di 1c1.

## IL PORTIERE MODERNO: LA DIFESA DELLA PORTA E DELLO SPAZIO

### Metodologia di apprendimento ed applicazione dell' uscita bassa



Situazione a contenuto misto: uscita bassa a contrasto

#### Esercitazione situazionale a contenuto misto per avviamento alle uscite basse a contrasto.

Spazio di gioco 20x15. **M** e **P3** lanceranno in modo alternato palloni nell'area di lavoro affinché venga favorita un' azione con uscita bassa a contrasto di **P1** ed un' azione da attaccante di **P2**. I portieri a turno si alterneranno nei compiti.

#### Varianti

- Utilizzo di vari tipi di traiettoria ( radente, leggermente balzata, balzante ).



Situazione a contenuto misto: uscita bassa con opposizione o duello 1c1

#### Esercitazione situazionale a contenuto misto per avviamento alle uscite basse con opposizione o duello 1c1.

Spazio di gioco 20x15. **M** e **P3** lanceranno in modo alternato palloni nell'area di lavoro affinché venga favorita un' azione di uscita bassa con opposizione o di 1c1 di **P1** ed un' azione da attaccante di **P2** che deciderà a suo piacimento come comportarsi per realizzare la rete. I portieri a turno si alterneranno nei compiti.

#### Varianti

- Utilizzo di vari tipi di traiettoria ( radente, leggermente balzata, balzante );
- **P2** può tirare direttamente in porta.



Situazione a contenuto misto: uscita bassa con duello 2c1

#### Esercitazione situazionale a contenuto misto per avviamento alle uscite basse con opposizione o duello 2c1

Spazio di gioco 20x15. **M** lancerà in modo alternato palloni nell'area di lavoro. **P2** e **P3** creeranno situazioni di 2c1 in modo da stimolare in **P1** le seguenti azioni motorie:

- uscita con anticipo;
- uscita a contrasto;
- uscita con opposizione / 1c1;
- intervento su tiro immediato verso la porta.

In porta va chi ha effettuato l'ultimo passaggio

#### Varianti

- La rete è valida anche sulla respinta del portiere.

Redatto dall' Istruttore:

**PRATO STEFANO**

Allenatore diplomato UEFA B

Istruttore Primo Livello Scuola Calcio CONI – FIGC

Referente Ufficiale APPORT

# IL PORTIERE MODERNO: LA DIFESA DELLA PORTA E DELLO SPAZIO

## Metodologia di apprendimento ed applicazione dell' uscita bassa



Situazione a contenuto globale: uscita bassa con stimolo lettura vario tipo

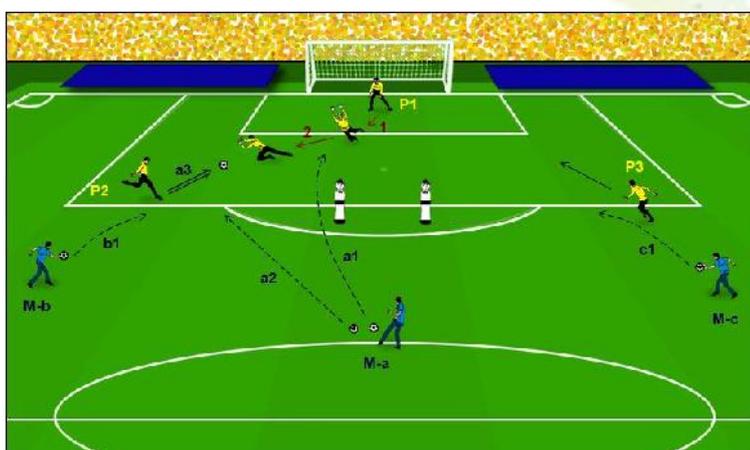
### Esercitazione situazionale a contenuto globale per avviamento alle uscite basse

Posiziono 2 sagome al limite area di rigore. **M** creerà situazioni di gioco smistando la palla da dietro una delle due sagome in modo da stimolare in **P1** le seguenti azioni motorie:

- uscita con anticipo;
- uscita a contrasto;
- uscita con opposizione / 1c1;
- intervento su tiro immediato verso la porta.

#### Varianti

- **M** effettua passaggio esterno su **P3**;
- **M** effettua passaggio filtrante tra sagome per **P2**;
- **P2** e **P3** possono trasmettersi la palla;
- **M** tira direttamente in porta.



Situazione a contenuto globale: uscita frontale ed uscita bassa con stimolo lettura vario tipo

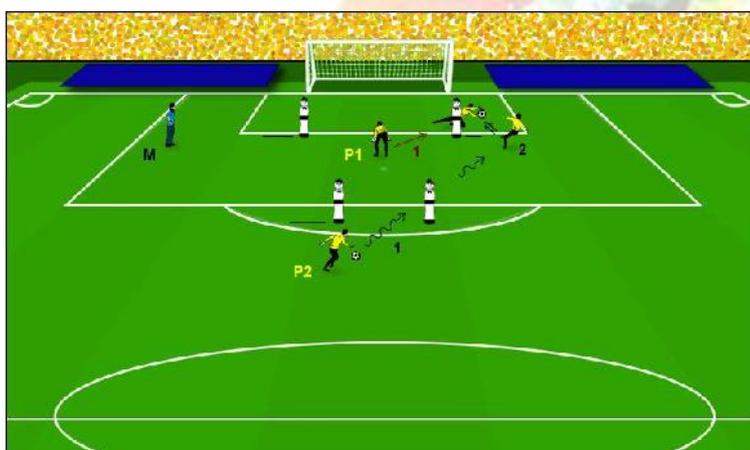
### Esercitazione situazionale a contenuto globale per avviamento alle uscite basse

Posiziono 2 sagome fuori area di rigore. **M** creerà situazioni di gioco da varie posizioni della  $\frac{3}{4}$  con parabole che verranno respinte a due pugni da **P1**. Immediatamente dopo **M** effettuerà un passaggio filtrante per **P2** o **P3** in modo da stimolare in **P1** le seguenti azioni motorie:

- uscita con anticipo;
- uscita a contrasto;
- uscita con opposizione / 1c1;
- intervento su tiro immediato verso la porta.

#### Varianti

- **P2** e **P3** possono trasmettersi la palla.



Situazione a contesto globale: uscita bassa a contrasto

### Esercitazione situazionale a contenuto globale per avviamento alle uscite basse a contrasto

Posiziono 2 sagome fuori area di rigore + 2 sagome al limite area piccola. **P1** dà le spalle al campo appena fuori dell' area piccola. **P2** con andatura veloce e palla al piede decide verso quale sagoma dirigersi passando tra quelle piazzate fuori area. **P1** quando visualizzerà l'attaccante, grazie all'ausilio della visione periferica, si dirigerà velocemente a copertura della zona posta tra sagoma e porta ed effettuerà un' uscita a contrasto nei confronti di **P2**. **P2** potrà calciare solo dopo avere superato la sagoma.

- **P2** e **P3** possono trasmettersi la palla.

## **IL PORTIERE MODERNO: LA DIFESA DELLA PORTA E DELLO SPAZIO**

### Metodologia di apprendimento ed applicazione dell' uscita bassa

In ambiente di formazione grande importanza riveste la **correzione degli errori** che inevitabilmente si manifestano e che gradualmente devono essere eliminati, affinché il giovane portiere possa produrre un'azione altamente efficace durante la situazione di gioco sfruttando al massimo le proprie capacità tecniche in abbinamento alla capacità di lettura ed alla velocità di spostamento.

Gli errori più comuni generalmente possono essere identificati come segue:

- piedi direzionati verso la palla e busto arretrato;
- corsa troppo lontana dalla palla e caduta laterale;
- corsa troppo vicina alla palla e caduta a terra senza sfruttare la lunghezza del corpo e la distensione delle braccia;
- corsa verso la palla con postura del busto e della testa troppo alta
- in atteggiamento di attacco palla tenere la testa arretrata, priva di protezione con arti superiori;
- errata posizione delle mani durante l'effettuazione di una presa.

Durante il periodo di formazione specifica del giovane portiere è fondamentale che gli vengano trasmessi in modo analitico e per evidenza tutti i giusti concetti da applicare a livello motorio e quindi tecnico e sempre in funzione della fase tattico-situazionale.

E' necessario, durante le sedute di allenamento, eliminare il più costantemente ed il più possibile tutti gli errori che inevitabilmente si evidenzieranno e prestare sempre la massima attenzione ad ogni componente affinché questa venga eseguita correttamente.

La buona regola afferma che per potere effettuare una uscita bassa tecnicamente ineccepibile è necessario che:

- durante la corsa di approccio alla palla il busto venga sbilanciato frontalmente in modo evidente, favorendo da una parte il giusto caricamento e la spinta degli arti inferiori e dall'altra un efficace distensione del corpo e degli arti superiori verso la palla, il tutto in un'ottica di giusto atteggiamento in attacco palla;
- la presa della palla venga effettuata con mani più aperte del solito cosicché la superficie di impatto possa risultare maggiore;
- la testa sia sempre ben posizionata tra le braccia distese verso la palla, in modo che venga sempre ben protetta e preservata da urti e calciate.
- dopo la presa la palla venga sollevata da terra e portata fronte capo in modo che possa fungere da protezione verso eventuali calciate al viso dell'avversario;
- contemporaneamente alla presa gli arti inferiori vengano raccolti al corpo.

## **IL PORTIERE MODERNO: LA DIFESA DELLA PORTA E DELLO SPAZIO**

Metodologia di apprendimento ed applicazione dell' uscita bassa

Un doveroso ringraziamento per i contributi fotografici alla Società Genoa C.F.C., all' Allenatore dei Portieri Gianluca Spinelli ed ai suoi validi numeri Uno, veri protagonisti di questo lavoro.

fanoprato.it

Redatto dall' Istruttore:

**PRATO STEFANO**  
Allenatore diplomato UEFA B  
Istruttore Primo Livello Scuola Calcio CONI – FIGC  
Referente Ufficiale APPORT

**Pag.15**