



- DARIO CAGLIONI -

# ISTRUZIONI di VOLO ASPIRANTI PORTIERI

## INDICE

L'autore   Dario Caglioni .....	7
Istruzioni di volo per aspiranti portieri.....	8
Il cervello.....	11
Muoversi bene	
Apprendere meglio e parare di più .....	11
La macchina corpo ed il suo funzionamento.....	14
Compiti a casa .....	18
La comunicazione del portiere.....	20
1. La postura d'attesa .....	24
2. La posizione.....	25
3. Gli spostamenti ed il recupero della porta.....	26
3.1 Avanzamento ed arretramento fronte campo.....	26
3.2 Spostamento con piede perno .....	27
3.3 Spostamento breve con passo accostato.....	28
3.4 Spostamento lungo con apertura del piede di parte ...	28
3.5 Spostamento recupero porta in diagonale .....	29
4. La presa.....	31
4.1 La presa alla figura .....	32
4.2 Proposta di progressione didattica.....	32
4.3 La raccolta bassa.....	33
4.4 Proposta di progressione didattica .....	34
5. Il tuffo .....	36

5.1 Il tuffo con spinta “laterale” .....	37
5.2 Proposta di progressione didattica .....	39
5.3 Il tuffo con spinta “in diagonale” (o in “attacco palla”).....	41
5.4 Proposta di progressione didattica.....	41
5.5 Il tuffo con levagamba.....	42
5.6 Proposta di progressione didattica.....	43
6. La rialzata (o risalita) .....	44
6.1 La rialzata omologa con la gamba incrociata .....	46
6.2 La rialzata opposta con piede indirizzato .....	48
6.3 Rialzata alla “brasiliana” detta anche “giroculo”.....	50
7. La deviazione.....	51
7.1 La deviazione ad una mano .....	52
7.2 La deviazione a due mani.....	53
7.3 La deviazione con la mano di richiamo.....	54
8. La respinta .....	56
8.1 Proposta di progressione didattica .....	57
9. L’uscita bassa.....	58
9.1 L’uscita bassa in anticipo.....	58
9.2 Proposta di progressione didattica.....	59
9.3 L’uscita bassa a contrasto.....	60
9.4 Proposta di progressione didattica.....	61
9.5 L’uscita bassa in copertura.....	62
9.6 Proposta di progressione didattica.....	63
9.7 L’uscita 1 vs 1.....	64
9.8 Proposta di progressione didattica.....	65
10. L’uscita alta .....	66

10.1 Destrezza - manipolazione dell’attrezzo e valutazione traiettorie e rimbalzi .....	67
10.2 L’allenamento vestibolare .....	68
10.3 L’allenamento della visione periferica e delle capacità visive .....	72
11. Giocata di tecnica e tattica offensiva.....	74
11.1 Ripartenze d’azione con le mani (dopo un intercetto).....	74
11.2 Ripartenza d’azione con le mani “a bowling” .....	75
11.3 Ripartenza d’azione con le mani “a bilanciere” detta anche “spallata” .....	76
11.4 Ripartenza d’azione con le mani “a due mani di controbalzo” .....	77
11.5 Proposta di progressione didattica sulla ripartenza d’azione con le mani .....	77
11.6 Ripartenze d’azione con i piedi (dopo un intercetto) .....	78
11.7 Calcio lungo da palla a terra. ....	79
11.8 Calcio al volo da palla in mano .....	79
11.9 Ripartenza d’azione con rimessa dal fondo.....	80
11.10 Giocata successiva a retropassaggio .....	81
11.11 Proposta di progressione didattica sulla ripartenza d’azione con i piedi.....	82
12. Portiere e palle inattive.....	86
12.1 Il corner (calcio d’angolo) .....	86
12.2 Punizione laterale .....	88
12.3 Punizione diretta.....	90
12.4 Calci di rigore.....	92
13. La partita “maestra dell’allenamento” .....	98
14. Portieri pazzi.....	104
15. Analisi della partita.....	106

## 4.4 Proposta di progressione D I D A T T I C A

### **A) Prerequisiti al gesto tecnico:**

#### **DESTREZZA e MANIPOLAZIONE DELL'ATTREZZO**

1. Il portiere inizia con la palla in mano;
2. Lancia la palla verso l'alto;
3. Afferra la palla nel punto più basso piegando il ginocchio;
4. I dorsi delle mani sono rivolti al terreno, quasi a sfiorare l'erba.

### **B) Progressione didattica statica**

1. Due palloni fermi, uno a destra, l'altro a sinistra del portiere;
2. Il portiere esegue un passo accostato a destra;
3. Piega il ginocchio e mette le mani dietro la palla;
4. Replica il medesimo gesto a sinistra.

### **C) Progressione didattica con palla in movimento**

1. Due portieri si posizionano uno di fronte all'altro a distanza di 5/6 metri circa;
2. Un pallone;
3. Uno tira e l'altro para;
4. Si può lanciare la palla con le mani, rasoterra centrale "a bowling";
5. Oppure calciare "di piatto" rasoterra centrale.



## 5. IL TUFFO

### **DEFINIZIONE INTUITIVA E TIPOLOGIE DI TUFFO:**

Il tuffo è una parata che consiste nel lanciarsi verso la palla attraverso una spinta o una perdita più o meno volontaria dell'equilibrio, inizialmente verticale, della figura.



Un tuffo si suddivide sostanzialmente in tre momenti:

- La spinta;
- Il volo;
- La caduta;

Dobbiamo distinguere almeno tre tipologie di tuffo:

- a) Spinta laterale;
- b) Tuffo in diagonale (attacco palla);
- c) Levagamba (con possibile spinta con la gamba opposta).



## 5.1 IL TUFFO con SPINTA “LATERALE”

### **DEFINIZIONE INTUITIVA**

La spinta laterale è indicata per un tiro da fuori area o dentro l'area, dove la velocità e la traiettoria della palla non permettono al portiere di “attaccarla”.

Ecco che egli si tuffa lateralmente, aprendo il piede di parte, orientandolo verso la direzione da cui arriverà la palla, spingendola quasi parallelamente alla linea orizzontale della porta, verso un'immaginaria linea di copertura orizzontale che sta al di sotto della palla.

In questo modo l'estremo difensore andrà ad impattare la palla esprimendo un tuffo che per spinta e tempo gli permetterà di arrivare con la massima ed efficace estensione sulla palla.

La spinta laterale può essere preceduta da uno spostamento laterale con passo accostato (ad es. su tiro da fuori area) o da un arrivo in corsa (ad es. su una parata in copertura).

### **PUNTI CARDINE:**

- L'apertura del piede di parte in base alla direzione del tiro (piede destro se il tiro va a destra e viceversa se il tiro va a sinistra) è leggermente maggiore di 180°.
- La gamba del piede di parte è leggermente piegata;
- Tallone sollevato da terra e peso sull'avampiede di spinta;
- Spalle leggermente chiuse;
- Braccia protese che si allungheranno coordinandosi con la spinta della gamba di parte;
- La testa deve rimanere in mezzo alle braccia.



## 6.1 LA RIALZATA OMOLOGA con la GAMBA INCROCIATA

### **DEFINIZIONE INTUITIVA**

Si effettua per rialzarsi nella stessa direzione del tiro parato (e quindi della caduta); ad esempio mi tuffo a destra, atterro a destra, mi rialzo a destra;

### **PUNTI CARDINE**

- Mano di parte a terra con palmo sul terreno;
- Contemporaneamente la gamba opposta (quella che sta sopra) si incrocia;
- Pressione e spinta sul terreno della mano di parte;
- Simultanea e coordinata con la spinta dell'avampiede della gamba opposta;
- La mano (braccio) che sta sopra è attiva e pronta per un'eventuale parata improvvisa.