

Che **sagome!**

Come molte componenti del mondo del calcio anche la figura dell'allenatore dei portieri, con il passare degli anni, ha subito una sua evoluzione. Siamo passati dai primi mister che entravano in campo con due paletti (per ricostruire la porta in ogni spazio disponibile) e con i palloni, ad altri che preparavano lo spazio di lavoro con una miriade di cinesini, ostacolini e paletti. Da tecnici che perseguivano come obiettivo principale (se non l'unico) la tecnica, ad altri ancora che intervenivano fondamentalmente sulla parte condizionale,

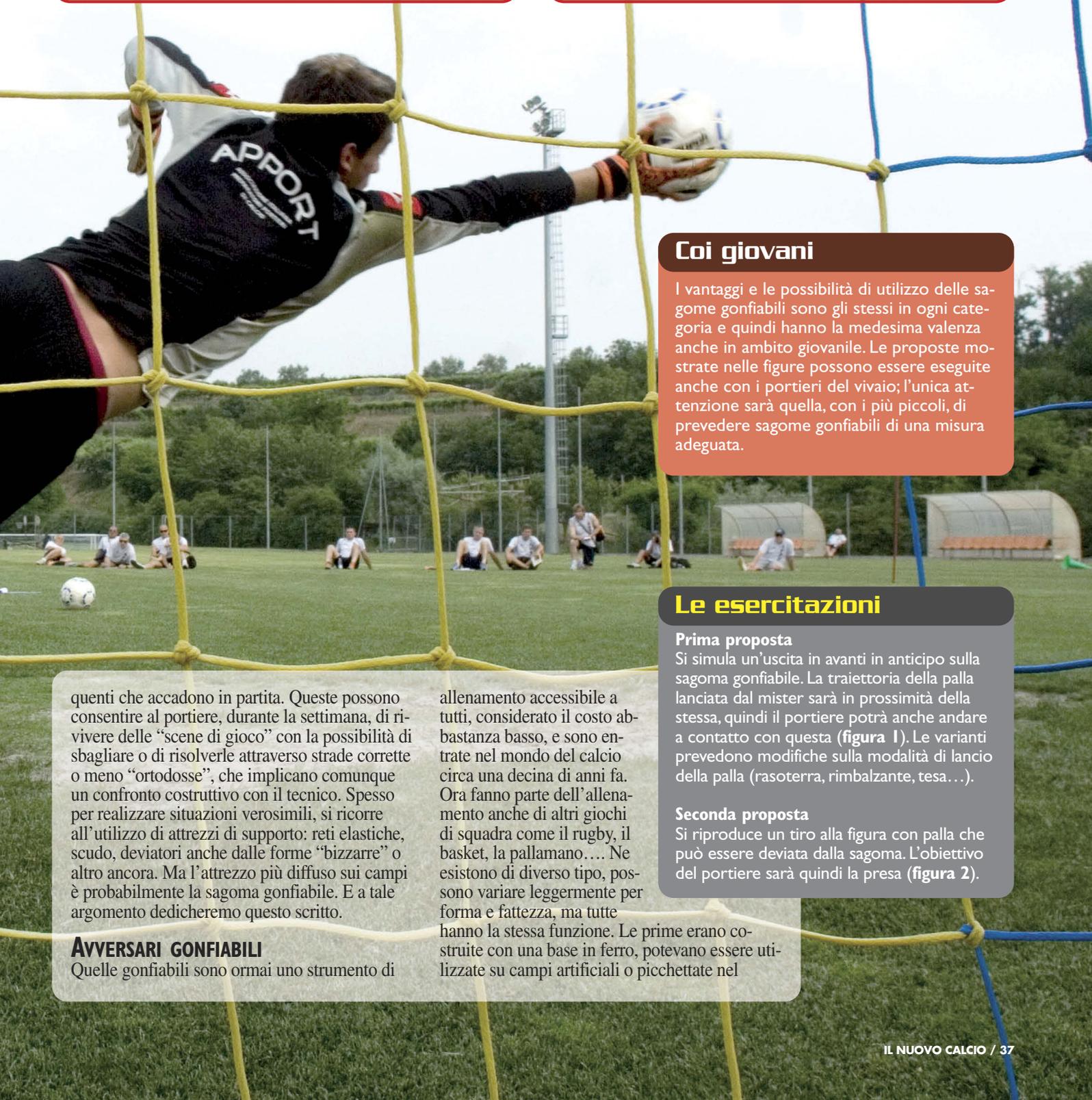
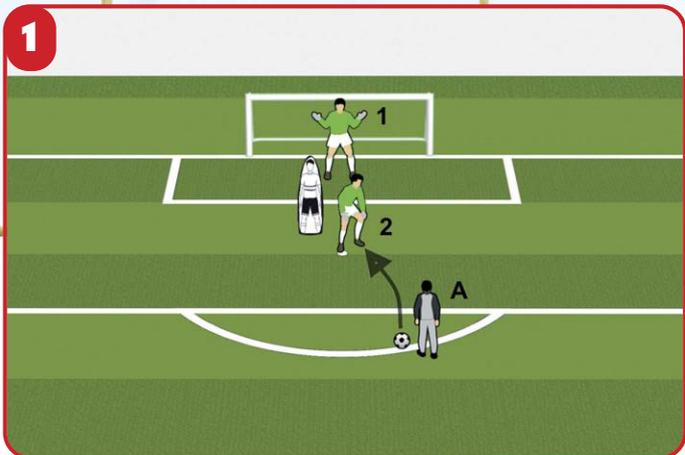
correggendo raramente gli estremi difensori nell'esecuzione dei gesti. Inoltre, se prendiamo in considerazione la maggior parte degli scritti sui numeri uno, si può notare come il ruolo sia in continua evoluzione e quindi anche la metodologia dell'allenamento deve aggiornarsi e adeguarsi alle nuove "tendenze".

Infatti, uno dei capisaldi dell'allenamento moderno è la ricerca di mezzi che seguano il "principio della realistica", ossia che permettano di costruire esercitazioni che simulino per posizioni, tempi e spazi le situazioni di gioco più fre-

CLAUDIO FILIPPI
Allenatore dei portieri della Juventus.

DANIELE BORRI
Allenatore dei portieri del settore giovanile della Juventus.

L'utilizzo delle sagome è un valido supporto per l'allenamento dei portieri per riprodurre in modo più veritiero quanto può accadere in gara. Le esercitazioni per le diverse situazioni di gioco.



Coi giovani

I vantaggi e le possibilità di utilizzo delle sagome gonfiabili sono gli stessi in ogni categoria e quindi hanno la medesima valenza anche in ambito giovanile. Le proposte mostrate nelle figure possono essere eseguite anche con i portieri del vivaio; l'unica attenzione sarà quella, con i più piccoli, di prevedere sagome gonfiabili di una misura adeguata.

Le esercitazioni

Prima proposta

Si simula un'uscita in avanti in anticipo sulla sagoma gonfiabile. La traiettoria della palla lanciata dal mister sarà in prossimità della stessa, quindi il portiere potrà anche andare a contatto con questa (figura 1). Le varianti prevedono modifiche sulla modalità di lancio della palla (rasoterra, rimbalzante, tesa...).

Seconda proposta

Si riproduce un tiro alla figura con palla che può essere deviata dalla sagoma. L'obiettivo del portiere sarà quindi la presa (figura 2).

quenti che accadono in partita. Queste possono consentire al portiere, durante la settimana, di rivivere delle "scene di gioco" con la possibilità di sbagliare o di risolverle attraverso strade corrette o meno "ortodosse", che implicano comunque un confronto costruttivo con il tecnico. Spesso per realizzare situazioni verosimili, si ricorre all'utilizzo di attrezzi di supporto: reti elastiche, scudo, deviatori anche dalle forme "bizzarre" o altro ancora. Ma l'attrezzo più diffuso sui campi è probabilmente la sagoma gonfiabile. E a tale argomento dedicheremo questo scritto.

AVVERSARI GONFIABILI

Quelle gonfiabili sono ormai uno strumento di

allenamento accessibile a tutti, considerato il costo abbastanza basso, e sono entrate nel mondo del calcio circa una decina di anni fa. Ora fanno parte dell'allenamento anche di altri giochi di squadra come il rugby, il basket, la pallamano.... Ne esistono di diverso tipo, possono variare leggermente per forma e fattezze, ma tutte hanno la stessa funzione. Le prime erano costruite con una base in ferro, potevano essere utilizzate su campi artificiali o picchettate nel

Che sagome!

Terza proposta

Si riproduce un'uscita alta con palla sopra la testa dell'avversario con possibile contrasto (figura 3).

Quarta proposta

L'allenatore è posto dietro la sagoma con palla in mano. Lancia il pallone verso la porta e il numero uno deve parare. Il portiere non conosce il lato da cui può essere tirata la palla (figura 4). Questa esercitazione riproduce una palla che "sbuca" all'improvviso su un tiro ravvicinato (capacità di reazione).

Quinta proposta

Si riproduce una situazione di tiro con palla che passa tra a un gruppo di giocatori che staziona in prossimità dell'area di porta (figura 5).



Campi realizzati con



terreno qualora il loro impiego avvenisse su terreni naturali. Quelle di nuova generazione, utilizzabili ovunque, presentano alla base un vano da riempire con acqua, che consente la risalita della sagoma in maniera totalmente autonoma, in seguito all'urto con un pallone o col portiere.

L'obiettivo era quello di sostituire i paletti che venivano utilizzati negli allenamenti specifici delle uscite alte o delle respinte di pugno, poiché – oltre a rappresentare meglio la struttura di un calciatore avversario – davano la sicurezza di ridurre i possibili traumi che rischiavano i numeri uno nello scontro con materiali rigidi e fissi. Ma in realtà le possibilità di impiego sono molteplici.

COME SFRUTTARLE

Le sagome possono essere utilizzate sia nelle esercitazioni di tecnica specifica (ad esempio la raccolta del pallone o l'uscita alta come nella **prima** e nella **terza esercitazione** del box a cordo dell'articolo) o in proposte di presa con capacità di reazione (**seconda proposta**) o ancora per quelle sulla capacità di reazione (**quarta proposta**). Inoltre, sono un buon ausilio nelle situazioni di tiro in cui fungono da deviatori e occupano uno spazio in area di rigore costringendo l'estremo difensore alle opportune scelte di posizionamento (**quinta proposta**). ♦

