



**ALLENAMENTO**

**PORTIERI**

FOTOSERVIZIO: LA PRESSE

*Claudio Filippi*

Allenatore dei portieri della Juventus.

*Daniele Borri*

Allenatore dei portieri del settore giovanile della Juventus.

# I rilanci con le mani



Foto: Italyphotopress

Un gesto tecnico assolutamente da insegnare al giovane portiere. Quanto conta l'esecuzione corretta e la lettura tattica.

Nel primo articolo dedicato alla tecnica del portiere vi abbiamo parlato della presa nelle sue diverse forme. Si trattava, appunto, di un'azione difensiva. Come è noto, però, i numeri uno hanno anche l'obiettivo di dare il via al gioco grazie ad azioni offensive. Queste ultime possono essere eseguite sia con l'utilizzo dei piedi sia delle mani. In questo scritto l'attenzione è incentrata sulla **tecnica del rilancio con le mani**, una giocata d'attacco estremamente importante e non da trascurare. Nonostante più del 43% delle azioni offensive del numero uno avvengano con i piedi e solamente il 15,3% con le mani (*Arcelli & Borri, 2009*), riteniamo essenziale studiare attentamente la particolarità di questo "fondamentale" in quanto, nel calcio moderno, la necessità di trovare sbocchi alla manovra offensiva ha portato a ricercare maggiormente l'ampiezza (*Filippi, 2006*). Pertanto, un corretto rilancio di mano può essere sicuramente più efficace, preciso e veloce rispetto a uno di piede. Inoltre, tale soluzione permette di saltare una o più linee della squadra avversaria, garantendo una ripartenza veloce, spesso in superiorità numerica. L'apprendimento di questo gesto presuppone alcuni prerequisiti nell'atto del lanciare. Infatti, mentre la tecnica di difesa del portiere si struttura sulle capacità relative alla ricezione, in questo caso l'estremo difensore è chiamato a

## L'indicazione

Spesso si osservano giovani portieri con difficoltà nel mantenere le braccia tese durante la semi-circonduzione e che portano la testa "dentro le spalle". Riteniamo sia importante porre attenzione a questi aspetti che, questa volta, non rappresentano un problema tecnico, ma posturale. Stretching e posture per il rachide e l'articolazione scapolo-omerale possono aiutare a ritrovare la corretta ampiezza e maggior fluidità ed armonia del rilancio.

realizzare l'azione opposta, appunto quella di trasmettere il pallone (Biffi, 2006). Sono determinanti quindi:

- la **dominanza laterale** – per definire la preferenza d'uso di un braccio rispetto all'altro;
- la **destrezza fine delle mani** – per manipolare con precisione il pallone;
- la **coordinazione ideo-motoria** – per rappresentare mentalmente la parabola di lancio;
- la **coordinazione oculo-manuale** – per abbinare la percezione visiva all'azione del braccio di lancio;
- la **coordinazione spazio-temporale** – per valutare il tempo di un lancio in rapporto allo spazio, ai compagni e agli avversari;
- la **capacità di accoppiamento e combinazione** – per coordinare, contemporaneamente o in successione, movimenti di singole parti del corpo (arti superiori e inferiori);
- l'**equilibrio** – in particolare quello dinamico, in quanto il rilancio prevede una fase di appoggio monopodalico.

## LA TECNICA

Osservando le partite, anche di alto livello, spesso si riscontrano diverse modalità di rilancio, alle volte poco ortodosse anche se comunque precise. Riteniamo, però, che almeno in ambito giovanile la gestualità deve essere curata nei minimi termini anche in partita. Coi giovani meglio non “chiudere un occhio” nel momento in cui l'esecuzione risulti approssimativa o scorretta anche in gara, seppur efficace.

I rilanci da insegnare sono essenzialmente due:

- quello **rasoterra**;
- quello **a parabola**.

## IL RILANCIO RASOTERRA

È il più frequente durante una partita (2,1±2,1 esecuzioni – Arcelli & Borri, 2009) ed è utilizzato per giocare palla a compagni vicini. Nonostante sia apparentemente molto semplice, in ogni caso è importante curare la sua gestualità nei dettagli. Infatti, anche un errore di pochi centimetri può determinare una giocata diretta a un avversario in prossimità dell'area di rigore.

Il portiere, partendo con palla in mano, esegue due appoggi: se lancia con la destra, ad esempio,

## I principi tattici

Oltre alla conoscenza della gestualità tecnica, sarà importante istruire i giovani portieri su alcuni aspetti tattici elementari per eseguire tale fondamentale nel momento più opportuno e nel modo più efficace possibile.

I principi tattici sono **quattro**:

- la palla deve essere data ai giocatori che sono sulle fasce laterali e che non sono pressati dagli avversari;
- il pallone non deve assolutamente essere servito a elementi nella zona centrale del campo in quanto è un settore molto pericoloso; se si opta per tale soluzione, il compagno

non deve essere marcato o deve avere la possibilità di liberarsi rapidamente e con facilità della palla (giocata sponda);

- la sfera deve essere indirizzata ai calciatori dalla parte opposta rispetto a quella da dove è giunto il pallone. Infatti, in tale spazio, presumibilmente, vi saranno meno avversari e più possibilità di sviluppo della manovra offensiva;
- se possibile, il rilancio, sia corto sia lungo, deve avvenire sulla corsa del compagno e non direttamente sui piedi; questo consente di guadagnare ulteriormente campo e facilitare la possibile giocata del compagno.

effettua il primo appoggio di destro e il secondo di sinistro. In quest'ultimo, l'arto inferiore si piega per sostenere il peso del corpo e garantire l'equilibrio; contemporaneamente, il braccio destro si distende *per dietro* caricando il rilancio. Il busto si proietta *in avanti* (spalle avanti) e il braccio sinistro rimane flesso all'altezza della spalla per offrire maggior equilibrio. L'arto superiore destro, raggiunta la posizione di equilibrio, oscilla teso verso *avanti* per permettere appunto il rilancio. L'ampiezza dell'oscillazione determina la forza, la velocità e i tempi del rilancio.

Nelle **foto 1, 2, 3, 4, 5 e 6** l'esecuzione.

Nell'**insegnamento** consigliamo di mantenere la mano, quando lascia la palla, per un istante ferma verso l'obiettivo con il palmo rivolto verso l'alto. Ciò permette una maggior precisione.

## IL RILANCIO A PARABOLA

È sicuramente la tipologia che si verifica con minor frequenza durante una partita (0,9±1,4 – Arcelli & Borri, 2009), ma è anche vero che può far scaturire una vera e propria azione di attacco. È un gesto complesso e per questo è necessario dedicare tempo e attenzione alla pratica sul campo. Il portiere parte sempre con la palla in mano; se lancia col destro, anche in questo caso, esegue un primo appoggio di destro e il secondo (finale) di sinistro. Il braccio destro si distende *per dietro* con la mano circa all'altezza della spalla, mentre il sinistro resta teso *in avanti* con la mano aperta, fungendo inizialmente da mirino per il rilancio. Il movimento prevede un'antici-

## Per chi volesse approfondire

- “**L'attacco alla palla**” di Claudio Filippi (Calzetti e Mariucci editori, 2006).
- “**I diversi tecnici del portiere di calcio della serie A italiana**” di Enrico Arcelli e Daniele Borri (Tesi di Laurea Triennale, 2009).
- “**Come allenare il rilancio con le mani**” di Massimo Biffi (Il Nuovo Calcio, 2006).
- “**Il rilancio con le mani**” di Massimo Biffi (Il Nuovo Calcio, 2006).

## Sul numero scorso

- La presa alla figura. (n° 267 Aprile 2015)



Il rilancio di mano rasoterra (foto 1, 2, 3, 4, 5 e 6).

pazione di anca-spalla e braccia. In particolare modo, le braccia effettuano una semi-circondizione *per avanti* con il destro che passa vicino all'orecchio per garantire il passaggio della palla

## Le proposte pratiche

### Riscaldamento

I portieri in uno spazio libero si passano la palla con le mani in diverse modalità. Il giocatore che trasmette il pallone deve dire il nome del compagno a cui chi riceve deve servirlo.

### Gioco a sfida

Da diverse distanze, i portieri (fronte alla porta) si sfidano a col-

pire la traversa utilizzando la corretta esecuzione del rilancio a parabola.

### Tecnica applicata

Il portiere, tra i pali, esegue un'uscita in avanti in mezzo al "traffico" (4-5 sagome anche rigide) poste nell'area di porta. Una volta presa la palla, si sposta in una zona libera ed effettua un ri-

lancio a parabola verso un compagno in prossimità del vertice dell'area di rigore.

### Situazionale

L'esercizio può essere simile al precedente, ma il compagno che riceve palla può spostarsi liberamente (alto o basso) e il portiere dovrà decidere che tipologia di rilancio eseguire.





Il rilancio di mano a parabola (foto 7, 8, 9, 10, 11 e 12).

sopra la propria testa. Il piede sinistro si stacca da terra per favorire lo sbilanciamento delle spalle *in avanti* e poi tornare in appoggio leggermente oltre all'arto destro per inerzia del movimento dovuta allo sbilanciamento.

Nelle foto 7, 8, 9, 10, 11 e 12 l'esecuzione.

Nell'**insegnamento** del gesto consigliamo nella fase finale del movimento di tenere il braccio destro teso in avanti per completare la gittata e il sinistro teso indietro per controbilanciare tale azione, facilitando l'armonia e l'equilibrio dinamico. ♦

