

## La Tecnica del tuffo nella Scuola Calcio



Con questo articolo vogliamo proporre una serie di esercitazioni utili ed efficaci per imparare l'intercettamento del pallone in volo.

Questo gesto tecnico richiede molte componenti importanti per essere eseguito nel modo corretto.

Come primo punto analizzeremo un aspetto necessario l'esecuzione di questo gesto tecnico ovvero le cadute a terra, intese come elemento di pre-acrobatica.

Proprio questo aspetto necessita di alcune prerogative per l'esecuzione corretta e sicura del tuffo in volo.

Il contatto con il terreno viene proposto in maniera graduale attraverso iniziali esercizi di presa di coscienza, relativa alla capacità di cascare a terra senza farsi male.

Sarà opportuno proporre i seguenti esercizi:

- Capovolta in avanti (su materassone).
- Capovolta indietro (su materassone).
- Rotolamento laterale dx – sx.
- Cadute laterali controllate con supporto del preparatore (su materassone).

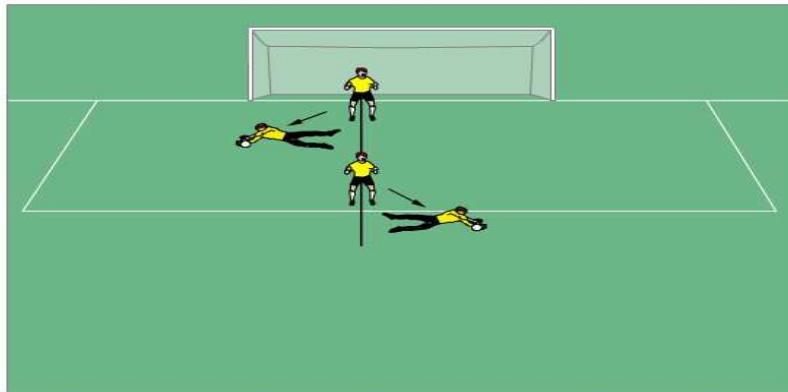
Se si ha la possibilità, è opportuno far provare il giovane portiere a tuffarsi sulla sabbia, dove si sentirà più tranquillo e sereno, imparando a gestire meglio il corpo in volo e a cadere nel modo corretto.

L'esecuzione del tuffo mezz'altezza comporta una preparazione coordinativa necessaria, notiamo come varie sono le capacità utili da migliorare:

- equilibrio statico e dinamico.
- capacità di combinazione degli arti superiori - inferiori.
- capacità di orientamento del corpo con anticipazione delle traiettorie.
- capacità di ritmo e frequenza dei passi.

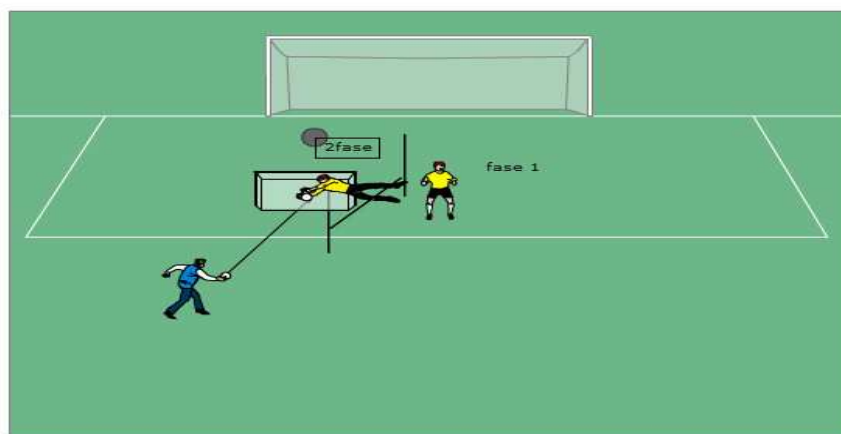
Indispensabili sono anche tutti quegli esercizi volti al miglioramento della coordinazione generale come ad esempio: il passo laterale, il passo incrociato, il passo saltellato in combinazione con movimenti delle braccia.

Una delle prime esercitazioni che proponiamo con i piccoli portieri è quella di farli mettere a cavallo del nastro con un pallone in mano, invitandolo una volta aperta correttamente la punta del piede a spingere lateralmente .



In questa fase richiediamo al portiere di posizionare correttamente la punta del piede indirizzandola verso il punto dove andrà ad intercettare il pallone. Sarà importante, spiegare al nostro portiere, che la punta della gamba esterna deve essere un po' rigida in modo da mantenere una corretta linea del corpo in fase di volo.

Una volta acquisito il movimento passeremo alla seconda esercitazione un po' più complessa. Il portiere si posizionerà prima del nastro e spingerà al di sopra.



In questa fase il più delle volte noteremo come il giovane portiere tenda quasi subito a far scendere la gamba annullando in parte la spinta. Questo aspetto con ripetute esercitazioni verrà pian piano eliminato.

Esempio di intervento in tuffo mezz'altezza con portiere classe 2002.

Ottobre 2012

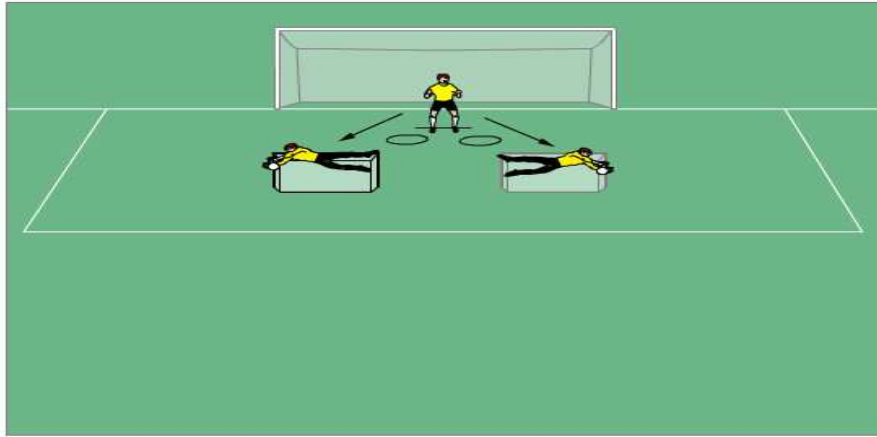


Maggio 2013



Per far abituare il nostro portiere a posizionare correttamente la punta del piede della gamba di spinta, nella direzione dell'intercettamento della palla, proporrò la seguente esercitazione.

### 3° esercitazione



In questa esercitazioni posizioneremo sotto i talloni del portiere un' asta, in modo da non fargli fare prima un passetto indietro, successivamente per intercettare il pallone lanciato dal preparatore dovrà posizionare il piede all' interno del cerchio orientando la punta del piede stesso nel punto corretto dove andrà ad intercettare il pallone.

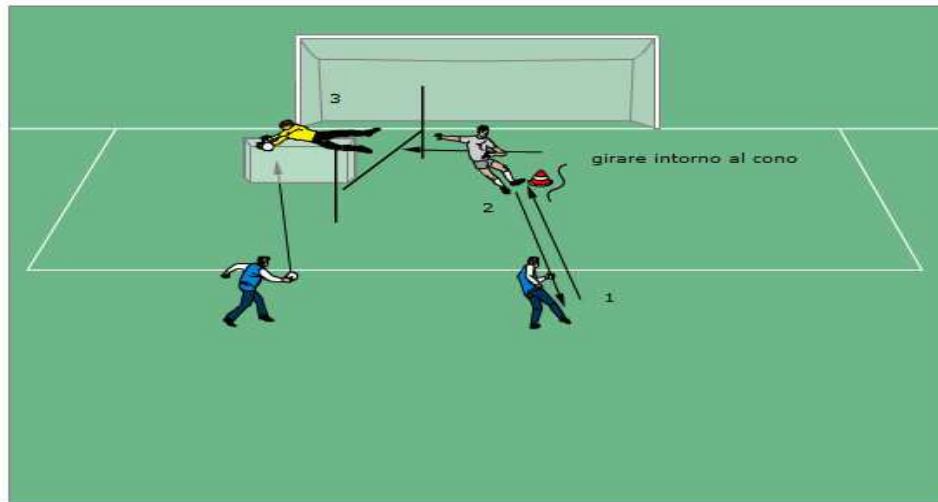
Acquisiti questi movimenti, effettuati a livello analitico, andremo a lavorare su esercitazioni più complesse, effettuando una presa in volo dopo uno spostamento.

### 4° esercitazione



In questa esercitazione il portiere riceverà un primo pallone dal preparatore posto sul suo lato, successivamente dopo aver effettuato l'apertura corretta della gamba andrà ad effettuare l'intercettamento del pallone sopra il nastro.

## 5° esercitazione



In quest'ultima esercitazione inseriamo un primo gesto che sarà la trasmissione podalica dopo aver ricevuto il pallone dal primo preparatore, poi giro intorno al conetto dando sempre le spalle alla porta, effettuare un passo incrociato ed andare a staccare per intercettare il pallone in volo.

Queste sono alcune esercitazioni da noi proposte nel programma dei giovani portieri categoria esordienti 10/11 anni, filmando i portieri durante gli allenamenti abbiamo notato come con il passare del tempo, predisponendo lavori adeguati tecnici - coordinativi miglioravano decisamente.

Le foto sopra riportate ci fanno capire come il gesto tecnico sia cambiato nel corso dei mesi, migliorando la forza di spinta, la linea di volo e l'intercettamento del pallone con le mani.



Stefano Scovacricchi Preparatore dei Portieri SS Lazio  
Vincenzo Saccoccio Preparatore dei Portieri SS Lazio