



Come allenare la Reattività (articolo di David Calabria)

Una delle componenti basilari per un portiere di calcio a 5 è sicuramente la reattività: spazi ristretti, velocità di tiro, traiettorie coperte o deviate ne individuano infatti l'importanza assoluta nell'economia tecnico tattica del nostro ruolo.

Quante volte assistiamo infatti a traiettorie "spezzate" da una deviazione fortuita, o a tiri "offuscati" dalla presenza di un avversario o di un compagno di gioco a pochi metri dalla porta.

Se ci pensiamo bene, già nella semplice fase di impostazione avversaria, il portiere si trova in presenza di uomini che ostruiscono la sua visuale: basti pensare al ruolo dell'ultimo difensore, che non di rado si muove "a specchio" col portiere rispetto alla traiettoria di palla, "impallandola" per più di qualche secondo.

Ebbene, come allenare la reattività? Facciamo alcuni esempi, da quelli più pratici a qualcuno anche un po'...bizzarro.

Cominciamo con semplici tiri dal limite d'area o dagli otto metri, dove il portiere in fase di riposo fa da ostacolo visivo al tiro dell'allenatore verso il portiere, ponendosi magari intorno ai quattro metri dalla linea di porta. Il portiere a riposo può eventualmente decidere di fare anche piccoli movimenti laterali, in modo da accompagnare la visuale coperta con movimenti di "disturbo".

Per chi ha il campo indoor, porre il portiere di fronte ad un muro, a circa tre metri di distanza: l'allenatore, di spalle al portiere, calcerà il pallone verso la superficie: il portiere vedrà solo la palla sbattere, e dovrà dunque parare la ribattuta del muro stesso.

Proviamo anche con un "doppio tiro", ossia due allenatori che calciano contemporaneamente due palloni in porta: il portiere dovrà cercare di opporsi alle due traiettorie, lavorando dunque con intensità massimale sul colpo d'occhio.

Arriviamo ad un allenamento più bizzarro: l'uso delle palline da tennis. Allenare il portiere con racchetta e palline è un divertente diversivo, ed aiuta moltissimo la componente reattiva. Il principio di quest' esercizio è di semplicità assoluta: se riesco a parare palline più piccole e più veloci, dovrei avere meno difficoltà a parare palloni di dimensioni maggiori e velocità minore.

Ci si può davvero sbizzarrire ad allenare la reattività, basta solo tenere a mente dei requisiti base, ossia deviare e/o offuscare e/o annullare e/o iper-velocizzare sempre la traiettoria di tiro nell'allestimento di ciascun esercizio diretto a questo obiettivo.