

*Il Portiere di  
Calcio a 5*



*Arnaldo Costanzi*  
**PREPARATORE dei PORTIERI**

## *Il Preparatore dei Portieri*



*" Una scelta professionale  
un ruolo importante  
una figura in evoluzione  
nel calcio a 5 di oggi. "*

*Grafica di Arnaldo Costanzi @ 2008 - 2009*



1. Prefazione

2. Rapporto tra il Preparatore ed il Tecnico

3. La Figura del Preparatore

4. Concetti di Base

5. Il Metodo

6. Parte Conclusiva

*Grafica di Arnaldo Costanzi @ 2008 - 2009*



## Prefazione

Ritengo importante precisare e sottolineare che la scelta di intraprendere il ruolo del Preparatore dei Portieri non è stata facile da prendere, ma è piacevolmente maturata dalle tante riflessioni fatte partendo dalla esperienza dei sei anni fatti in ambito di Settore Giovanile, prima come Istruttore (fino alla categoria Esordienti) e poi come Tecnico (dai Giovanissimi in poi) per poi valutarne seriamente il ruolo del Portiere come un ruolo troppo trascurato per l'importanza strategica che ha in una squadra due anni fa quando ero Tecnico nella Società Roma Calcio in serie C2, e diventata decisiva con le esperienze che sto sviluppando in ambito di Prima Squadra. Particolare rilevanza di questa scelta va dovuta agli incontri importanti di personaggi che sono e rappresentato oggi figure di spicco nel panorama del Calcio a 5 Nazionale. In primis David Calabria, con cui attualmente collaboro nella Società Albano calcio a 5, che mi stimola molto nel credere nelle mie qualità e potenzialità e a rappresentare seriamente la figura professionale del ruolo del Preparatore, ma anche alle soddisfazioni personali nelle nuove collaborazioni come quella con il Portiere Alessandro Vettori (ex Campione d'Europa nella Società B.N.L.) che attualmente sto allenando o ex giocatore come Chicco Caropreso uomo di grande esperienza Nazionale ed attualmente Tecnico della Società Aurelio 2004 sport e cultura Serie C1. Con lui, tra l'altro, ho una ottima collaborazione (così come dovrebbe essere in uno staff Societario) ed ho la possibilità di poter svolgere al meglio il mio ruolo e preparare nei tempi, che io considero giusti, tutti i Portieri che ho a disposizione, esattamente n.7, partendo dalla categoria Juniores per arrivare alla Prima Squadra.





## Rapporto tra il Preparatore e il Tecnico

Per la figura che vado a ricoprire ritengo indispensabile parlare anche di questo argomento.

Tutto il lavoro del Preparatore dei Portieri dipende dal tipo di rapporto e dalla collaborazione che si instaura con il Tecnico. Il giusto sarebbe avere una collaborazione sul lavoro da gestire di comune accordo, ma generalmente non è così anzi è come se si instaurasse una conflittualità tra i due ruoli. Credo che questa conflittualità dipenda molto, non tanto dal tipo di persona/e, quanto dalla figura che il Tecnico rappresenta ed ha sempre rappresentato come istituzione sia a livello di Federazione e sia all'interno delle Società in particolar modo nei Settori Giovanili.

Per essere più chiaro ricordo che ad oggi esistono solo corsi per Tecnico di calcio a 5 e/o per Tecnico di calcio a 5 di 1° livello dove per le esperienze fatte si acquisiscono punteggi. Mentre per il ruolo del Preparatore dei Portieri non esiste nessuna figura ufficiale.

E' vero che questa figura comincia a essere ricercata e considerata importante, rimane però il fatto che ufficialmente non c'è niente e ad oggi sembra che chi pratica questa figura siano solo persone amatori del ruolo.

Mi auguro che questo modus status, deficitario e sorpassato, porti ad una maggiore considerazione da parte degli enti federali nel rispetto del lavoro e della figura del Preparatore dei Portieri, in virtù della importante collaborazione tra i due Ruoli, perché il ruolo del Preparatore non è solo quello di proporre esercitazioni e farle eseguire, ma esige essere anche quello che forma ed informa Teoricamente e Tatticamente un Portiere nei tantissimi contesti di gioco che il Calcio a 5 sviluppa come ad esempio :

- Analisi ed Esercitazioni sulle situazioni dei Calci Piazzati.
- Analisi ed Esercitazioni sulle situazioni Tattiche (2 contro il Portiere – 2 contro 1 + il Portiere)

Questi esempi dovrebbero bastare per far capire l'importanza della collaborazione con il Tecnico poiché, soprattutto le situazioni tattiche cui viene coinvolto il Portiere, devono essere una linea comune tra i due ruoli per permettere poi al Preparatore di gestirle come parte informativa e parte allenante ed al Tecnico di gestirle come parte esercitante nel contesto di squadra. Lo scopo finale di ambedue deve essere quello di avere un Portiere che abbia chiara la collaborazione e la diversità dei due ruoli, che sia tecnicamente efficiente e che tatticamente sappia aiutare i propri compagni portandolo ad avere la massima espressione in campo della propria figura. Questo è il mio concetto di Portiere di Qualità.

Concludo l'argomento esprimendo la mia convinzione personale che "non c'è peggior cosa che ti sia riconosciuto il Lavoro svolto e non il Ruolo che identifica il lavoro che svolgi".



## La Figura del Preparatore

Il mio essere Preparatore dei Portieri, al di là di tutto, mi porta a valutare in primis le caratteristiche del tipo di Portiere o dei Portieri da preparare per trovare poi anche con la loro collaborazione, lo sviluppo del metodo migliore di lavoro per far emergere il più possibile le loro qualità salvaguardando proprio le loro caratteristiche permettendogli di avere un proprio modo di interpretare il ruolo del Portiere.

La figura del Preparatore la considero come subordinata a due tipi di lavoro che sono, nello stesso tempo, complessi ma diversi l'uno dall'altro. Diciamo che possono essere definiti come :

- LAVORO di SETTORE GIOVANILE
- LAVORO di PRIMA SQUADRA

Tutti e due hanno lo scopo finale di portare un Portiere alla convinzione mentale di arrivare ad essere un Portiere di Qualità. La diversificazione di ciò è dovuta dai due modi diversi di lavorare. Mentre nel lavoro di Settore Giovanile c'è tutto quello che concerne la formazione del Ruolo, nel lavoro di Prima Squadra, c'è quella che io chiamo l'esplosione vera e propria della figura del portiere di calcio a 5 che va mantenuta, migliorata ed aggiornata valutando il periodo di tempo che lo/li si ha a disposizione.



## Concetti di Base

Il mio lavoro di Preparatore parte dai miei concetti di base :

- Partire dalla considerazione che il Portiere è prima una persona e poi un'atleta.
- Capire le caratteristiche fisico/tecniche di chi si ha a disposizione per valutare il tipo di lavoro da svolgere.
- Aiutare il Portiere a valorizzare le doti migliori, e che lo distinguono, ma fargli prendere anche coscienza delle proprie lacune ed insieme lavorare per migliorarne sia l'aspetto Mentale sia l'aspetto Tecnico/Tattico.
- Valutare con il Portiere come sopperire al regolamento di questo sport dove lo stesso ha dei limiti di tempo per agire e dove la velocità mentale che normalmente si chiede di sviluppare agli altri ruoli, per lui diventa fondamentale perché gli permetterà anche di capire come comportarsi nelle varie situazioni di gioco.



## Il Metodo

La mia convinzione personale, al di là di quello che è stato scritto (che è poco) o di quello che è stato già detto (che è tanto), è che il ruolo del Portiere di calcio a 5 è caratterizzato da quattro componenti importanti ed applicabili in tutti e due i tipi di lavoro :

- **LA PORTA E LA PALLA (Concetto di Dimensioni e Velocità di Movimento)**
- **LE CARATTERISTICHE DEL RUOLO**
- **L'ASPETTO PSICOLOGICO**
- **L'ALLENAMENTO DELLA CONCENTRAZIONE**

### LA PORTA e LA PALLA (Concetto di Dimensioni e Velocità di Movimento)

La prima componente parte dalla considerazione che lo spazio che deve coprire un Portiere di Calcio a 5 è minore, quindi inferiore, allo spazio che invece deve coprire un portiere di Calcio a 11 (basta semplicemente vedere le foto e mettere a confronto le dimensioni.) ed è già qui importante partire con l'impostare una diversa modalità di Preparazione e di Allenamento per il Portiere di Calcio a 5.



**2,00 mt** di altezza e **3,00 mt** di larghezza



**2,44 mt** di altezza e **7,32 mt** di larghezza

Nelle conclusioni a rete, il gesto tecnico che mette più in risalto questa differenza è **IL TUFFO**.



Il Tuffo

Nel calcio a 11 è considerato un gesto fondamentale, poiché frutto dell'azione combinata tra passi brevi-spinta delle gambe-estensione massimale di corpo e braccia. Nel calcio a 5 lo stesso si propone generalmente solo come estensione di corpo e braccia.

Quindi se analizziamo alcuni aspetti, che non sono di poco conto, mi accorgo che parlando della parata in porta, personalmente, il Tuffo lo considero come un **gesto estremo** in quanto :

- le dimensioni ridotte della porta rendono praticamente inutili e inapplicabili sia i passi brevi sia la spinta delle gambe.
- la velocità della palla in movimento è maggiore dello spostamento della massa corporea.

**Quindi preferisco avviare su un lavoro di Reattività e Velocità considerandole primarie e fortemente presenti nelle esercitazioni che propongo ai miei Portieri.**

Ciò non vuol dire che il Tuffo non debba essere riproposto nelle esercitazioni di un Portiere dico semplicemente che la sua applicazione va eseguita con criterio ed analisi sia del Preparatore sia dello stesso Portiere che deve valutare la situazione estrema di gioco in cui necessita questo tipo di intervento e la convinzione che lo stesso gli garantisca di non prendere goal.

Per esempio nel caso delle **conclusioni basse o a terra** dove c'è il rapporto tra il tiro a breve distanza e la reattività del portiere reputo più efficace la Parata con i piedi proprio in virtù degli spazi e tempi ridotti ed è sicuramente più efficace del tuffo. Quindi la figura di un portiere di Calcio a 5 deve sviluppare le capacità di sfruttare il corpo come scudo e la massima reattività di braccia e gambe rimanendo dritto in piedi evitando istintivamente di andare a terra per anticipare la parata.

Un'altro elemento importantissimo e assolutamente da non trascurare è la palla, piccola e pesante è composta di doppia camera d'aria e questo comporta la riduzione sia della velocità di tiro sia dell'importanza del tuffo facendo emergere l'efficacia della reattività e della velocità del Portiere in posizione eretta.

## LE CARATTERISTICHE DEL RUOLO

La seconda componente è la diversità delle caratteristiche del Portiere di calcio a 5 rispetto a quello di calcio a 11. Qui diventa importante e fondamentale analizzare le differenze tra il Portiere di calcio a 5 e quello di calcio a 11 vedendo come cambiano:

- **Movimenti**
  - sono più veloci a livello fisico.
  - sono più veloci a livello di velocità mentale e visiva (concetto di Psicocinetica)
  - sono più reattivi nella fase di spostamento.

- **Tempi e Spazi**

Con il campo e la porta di dimensioni inferiori varia

- la q.tà delle conclusioni in porta
- c'è poco tempo per preparare la parata
- è minore il tempo di reazione.

- **Tecnica** Il posizionamento del corpo è diverso :

***Busto leggermente flesso in avanti*** (per maggiore rapidità laterale e medio alta)

***Gambe piegate con lieve abbassamento del baricentro*** (per avere max reattività possibile)

***Braccia separate dal corpo e flesse al gomito***

per movimenti istintivi e reattivi guadagnando centimetri su una conclusione forte e laterale (concetto di Spazio) e millesimi di secondo nel colpo di braccio (concetto di Tempo)

- **Psicologia e Personalità**

C'è bisogno di una maggiore una attenzione all'azione di gioco e di molto coraggio soprattutto quando arrivano tiri in porta da vicino.

## L'ASPETTO PSICOLOGICO

La terza componente la vedo come una suddivisione in due parti composte dalla figura stessa che è il **Ruolo** che pone una grande importanza a questo aspetto del Portiere e dal **Coraggio di proporsi**, che è la fase più difficile da tirare fuori per un Portiere : ovvero il farsi sentire come figura portante.

### IL RUOLO

La anomalia del ruolo, in questo sport, è che il Portiere (anche se più partecipe rispetto al calcio) partecipa poco al gioco di squadra ma è determinante ai fini del risultato finale. Rispetto al calcio, per le dimensioni del campo di calcio a 5, si è sottoposti ad una attenzione all'azione di gioco maggiore e più intensa. Quindi c'è bisogno di motivarsi e fortificarsi psicologicamente anche perché in questo sport si può indurre molto spesso all'errore tipo nei spazi ristretti, dalle visuali coperte, nei tiri ravvicinati quindi è molto importante mantenere la calma, la concentrazione ma soprattutto non demoralizzarsi mai. E' quindi importante far capire e far prendere coscienza ai propri compagni ed al Tecnico l'importanza del proprio ruolo e delle difficoltà che questo ruolo comporta.

Forse così alla fine di una partita dove l'amarezza della sconfitta porta a fare commenti velati, che ancora oggi esistono più che si sentono gli stessi si potrebbero evitare se tutti umilmente si ricordassero che anche il Portiere ha bisogno di sostegno morale e che quando si sbaglia e si perde non è detto che la colpa sia solo la sua.

In questo senso sia in ambito di Prima Squadra che in ambito di Settore Giovanile, uno dei metodi che io prediligo e che auspico quando sono in campo, naturalmente con la collaborazione del Tecnico, è che nella partitella che generalmente si svolge alla fine di ogni allenamento, è importante, nelle situazioni di gioco a palla ferma (calcio d'angolo-calcio di punizione-fallo laterale) che il Portiere si prenda il tempo necessario per adottare tutte quelle soluzioni difensive che lo stesso deve decidere in partita facendole conoscere ai propri compagni cercandone la loro collaborazione con l'accrescere così di un maggiore affiatamento e nello stesso tempo lo si incoraggia a dare prova della propria personalità rendendo più equilibrati i ruoli in una squadra e ricevendo rispetto per la figura dello stesso come, del resto, fanno i compagni giocatori, incitati dal proprio Tecnico, che hanno un ruolo e compiti diversi. Queste sono situazioni di giuoco dove le soluzioni difensive non si possono assolutamente inventare o improvvisare al momento ma si devono studiare e provare.

Bisogna che tutti si ricordino sempre che per via del regolamento federale, il Portiere in partita, ha pochi secondi (precisamente 4") per valutare-decidere-applicare quindi figurarsi su una palla ferma, capire in quale situazione si trova, impostare la tattica difensiva posizionando i 4 giocatori e curarsi del tiro in porta.

## IL CORAGGIO DI PROPORSI

Lo considero il fattore psicologico più duro per un Portiere perché è veramente un aspetto a cui bisogna lavorarci molto e con molta pazienza. Bisogna considerare che il parlare in campo non è dettato solo dal mostrare la propria personalità o carisma o superare paure o incertezze ma è anche il frutto delle esperienze maturate che ti permette poi di avere quella sicurezza di saper cosa dire ai compagni. E' normale quindi che il Portiere giovane o quello che non ha maturato queste qualità ha difficoltà a far sentire la sua presenza anche se è visibile in campo.

Il miglior modo per sopperire a questo fattore psicologico è sviluppare il lavoro Tattico oltre a quello Tecnico, non solo sotto forma di esercitazione ma anche sotto forma di informazione, coadiuvate dalla pazienza del Preparatore che deve comunque continuare a spronare il proprio Portiere in allenamento e di partita in partita.

## L'ALLENAMENTO DELLA CONCENTRAZIONE

Quante volte, nell'ambito di una partita, ci è capitato di sentire "Forza dai ragazzi concentriamoci" o altre affermazioni simili. E' comprensibile capire che la concentrazione di un atleta non è certo da ricercare in questa affermazione. Una delle simulazioni di partita che possono aiutare il Portiere a calarsi in questo aspetto può essere ad esempio far eseguire una serie di esercizi al Portiere ricreandogli lo stato mentale di dover recuperare il risultato a tutti i costi, ponendolo come obiettivo degli esercizi, per esempio :

- I tempi di recupero della palla che va fuori.
- Ricercare la precisione nel Rilancio al compagno che potrebbe concludere.

Piccoli accorgimenti che comunque vanno allenati e che sono parte integrante della componente Concentrazione. A questo aspetto, che sembrerà poco importante ma non lo è, io dedico molta attenzione nelle sedute di allenamento ed è lo stesso Portiere che lo deve pretendere e ricercare nell'allenamento quotidiano. Ricordo che parare in una situazione di vantaggio sulla squadra avversaria è mentalmente diverso che parare se si è in svantaggio e dove ogni tiro parato diventa fondamentale per evitare una sconfitta come anche è un conto considerare la Parata come una interpretazione del gesto tecnico ed un conto invece è avere la convinzione mentale di opporsi e non far entrare la palla in rete.



## Parte Conclusiva

Anche se alcuni di questi aspetti trattati emergono e si consolidano nel lavoro di Prima Squadra comunque il Preparatore dei Portieri deve proporli dal lavoro di Settore Giovanile perché questo aiuterà il Portiere a crescere con la consapevolezza e l'importanza del suo ruolo in questo sport.