

L'EVOLUZIONE TECNOLOGICA DELLO SCORE NELLA PRESTAZIONE  
DEL PORTIERE  
di Antonello Brambilla

Diplomato I.S.E.F., allenatore dei portieri professionista FIGC, allenatore dei portieri di ProLissone, AlbinoLeffe, Dinamo B., Palermo, Al Nassr, Al Ahli, Trapani, Sampdoria e responsabile area portieri s.g. Cagliari Calcio

Ricordo quando dalla tribuna, nel 1995, con carta e penna, segnavo tutto quello che il portiere faceva in gara: tuffo a destra e presa con palla rasoterra, uscita alta e deviazione, rinvio palla in mani, rinvio dal fondo, ecc... ad ogni intervento davo una percentuale di correttezza di realizzazione.

Ho iniziato poi a riprendere le nostre gare con la videocamera e con il passaggio a categorie più importanti ad utilizzare aziende web che forniscono dati e video molto accurati di partite di differenti campionati. Gli score, con il tempo e la tecnologia, si evolvevano con le percentuali aggiungendo anche per esempio i metri fatti a differenti velocità.

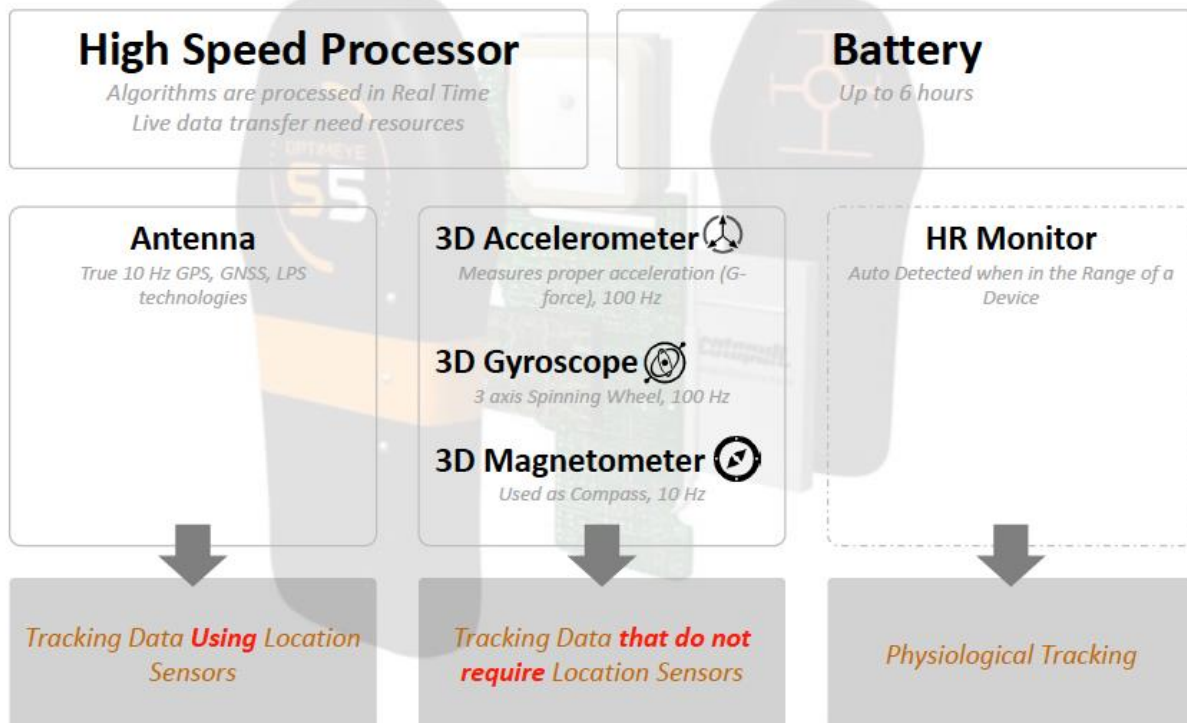
Quello che ancora mancava era dare un "peso" agli allenamenti ed alle gare, un dato che potesse dirci con una buona precisione quanto ha lavorato il nostro numero 1, avere numeri per alzare le informazioni sui tuffi, sugli stacchi da terra, sui tempi di contatto, sulle accelerazioni, decelerazioni e cambi di direzione. Grazie a Gianluca Spinelli, allenatore dei portieri del Chelsea e della nazionale italiana e Michele Crestani della SICS, ai tempi della Sampdoria ho iniziato a sperimentare uno strumento che ha modificato in parte la programmazione dei miei allenamenti.

Si tratta del G5 Catapult, device di ultima generazione.

Al suo interno possiede strumenti come accelerometro, giroscopio, magnetometro, la tecnologia gps a 10 Hz, gnss, lps e grazie a due software specifici riesce a darci un gran numero di informazioni.



## Tracking **Technology**



## Algorithm: **Football Goalkeeper** 2/3



### **Jump**

*Intensity L/M/H*



### **Acc- Deceleration**

*Intensity L/M/H*



### **Dive**

*Intensity L/M/H  
Left / Right*



### **Change Of Direction**

*IMA*



### **Dive Return**

*Speed L/M/H*



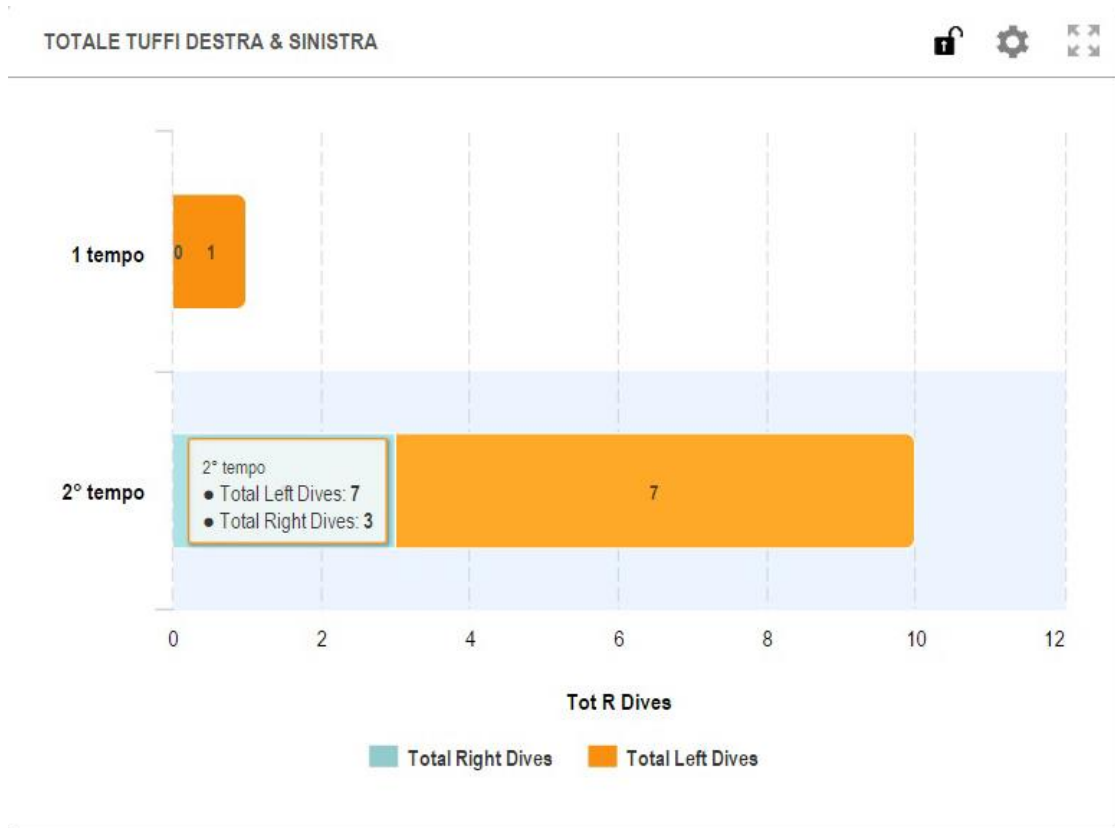
### **Distance**

*Count KM*

Grazie a questi strumenti ed a logaritmi studiati appositamente per il ruolo del portiere, possiamo conoscere dati sull'intensità degli stacchi, altezza degli stessi, intensità dei tuffi, numero dei tuffi e lato, tempi di rialzata, numero e intensità di accelerazioni, decelerazioni, cambi di direzioni, numero di movimenti esplosivi, distanze percorse a diverse velocità, si possono osservare i grafici delle accelerazioni, sincronizzare il grafico degli eventi con il video della gara o allenamento e altro ancora.

In tutti questi mesi ho monitorato circa 180 allenamenti e 60 partite tra serie A, di lega pro, del campionato primavera, del torneo viareggio e amichevoli.

# TUFFI



TUFFO DX	TUFFO SX	TOTALE
3-5	1-7	4 min-12 max

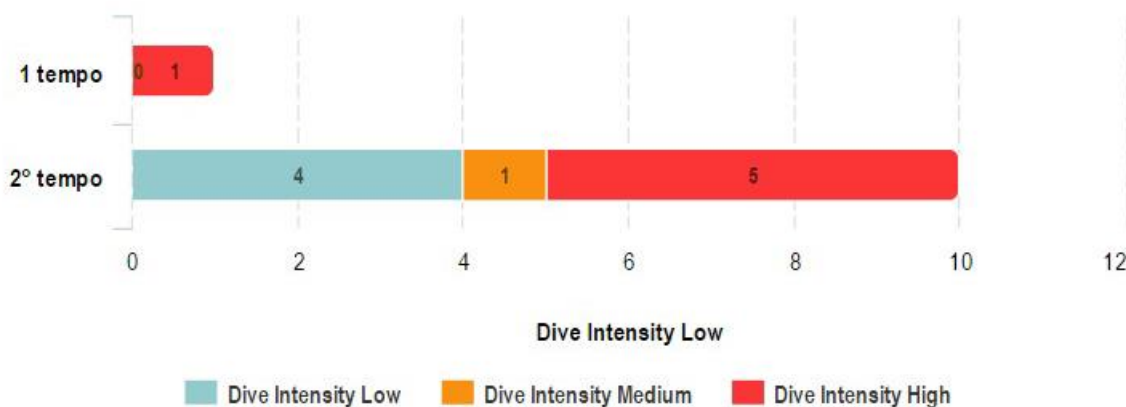
Il sistema rileva con che accelerazione il portiere da stazione eretta passa a toccare il terreno in tuffo, dunque comprende anche le possibili uscite a terra. Mediamente il portiere "cade" a terra in gara, nei 90 minuti, dalle 4 alle 12 volte. Dato che già negli score del passato potevamo ottenere con la sola osservazione della gara.

FONDAMENTALE	VARIANTI			
<b>TUFFO E PRESA</b>	RASOT DX	18 88,88%	30 89,69%	44 78,89%
	RASOT SX	12 90,5%		
	MEZZA DX	6 100%	12 100%	
	MEZZA SX	6 100%		
	ALTO DX		2 50%	
	ALTO SX	2 50%		
<b>TUFFO E DEVIAZIONE</b>	RASOT DX	12 74%	20 70,33%	58 85,11%
	RASOT SX	8 66,66%		
	MEZZA DX	18 98,75%	28 95%	
	MEZZA SX	10 91,25%		
	ALTO DX	4 100%	10 90%	
	ALTO SX	6 80%		

Questi dati totali della stagione 1997-98 Albinese serie C2, con pecentuali di correttezza (soggettiva), già potevano darci utili informazioni riguardanti il numero totali di tuffi in presa e deviazione, su dove dovevo lavorare di più, ma soprattutto il fatto che nelle varie varianti rasoterra, a mezz'altezza e alto non si compiono lo stesso numero di tuffi.

FONDAMENTALE	VARIANTI			
<b>TUFFO E PRESA</b>	RASOT DX	18	30 68%	44 100%
	RASOT SX	12		
	MEZZA DX	6	12 27%	
	MEZZA SX	6		
	ALTO DX		2 5%	
	ALTO SX	2		
<b>TUFFO E DEVIAZIONE</b>	RASOT DX	12	20 36%	58 100%
	RASOT SX	8		
	MEZZA DX	18	28 48%	
	MEZZA SX	10		
	ALTO DX	4	10 16%	
	ALTO SX	6		

In quegli anni decisi che se dovevo consolidare uno schema motorio non avrei utilizzato più lo stesso numero di ripetizioni per variante (per es. 10-10-10), ma una proporzione diversa e che nell'allenamento delle situazioni di gara avrei dato peso diverso al modo di far arrivare palla al portiere, al numero di ripetizioni dell'esercizio e soprattutto variandolo a caso.



BASSA	MEDIA	ALTA
0 min -3 max	1 min-4 max	1 min-8 max

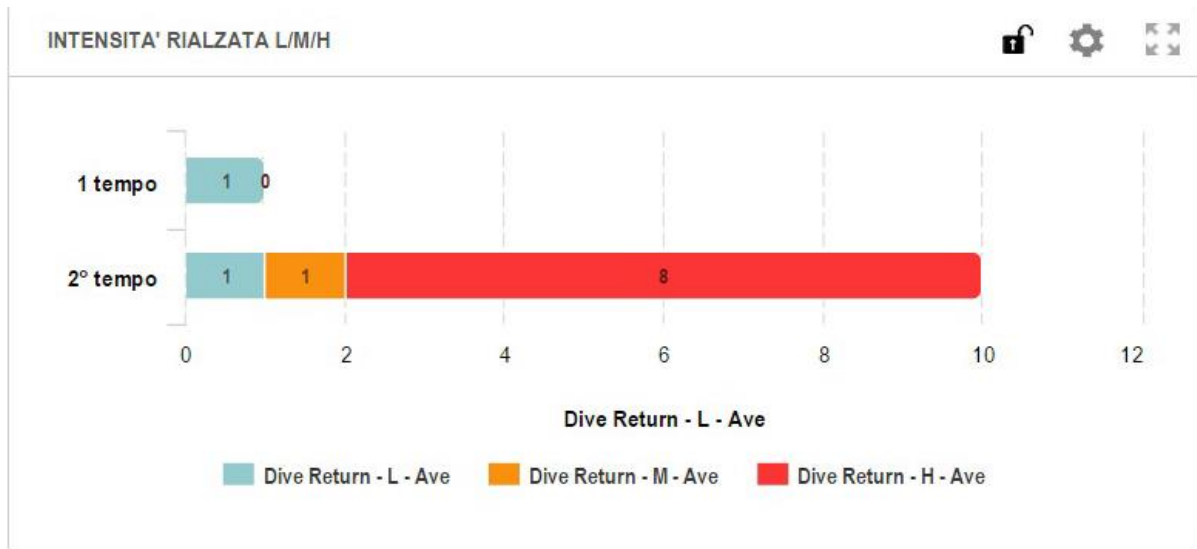
Ciò che non sapevo ancora era con che intensità il portiere si tuffa in gara. Quanti di quei tuffi sono stati semplici o importanti o determinanti?

Il software mi permette di sincronizzare il video della partita al grafico degli eventi in modo da capire ancora di più l'importanza del gesto.

Un portiere che ho allenato in serie A mi disse un giorno : " Sai mister quando gioco contro grandi campioni e tirano in porta o faccio un miracolo o è goal o fuori di poco, non esistono le parate semplici".

La mia personale prima considerazione è: quando propongo parti specifiche di situazioni di gara, la qualità dev'essere alta, le ripetizioni non molte, varie ed altamente specifiche. Quando si prova a ricostruire poi la situazione di gara questo deve accadere ancora di più.

## RIALZATA



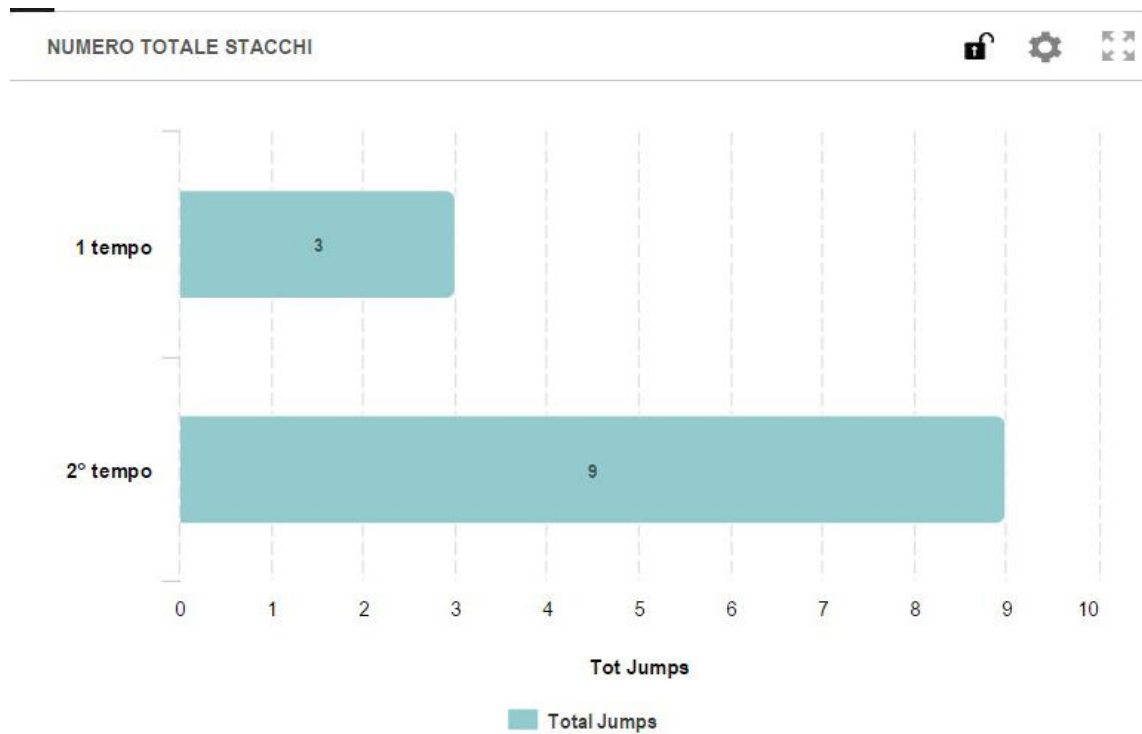
BASSA (1,5-10)	MEDIA (1-1,5)	ALTA (0-1)
0 min-4 max	0 min-2 max	0 min-8 max

Dopo una caduta a terra, che sia stata fatta con un tuffo, con una presa in raccolta e chiusura sul terreno o dopo un'uscita alta o dopo una a terra il portiere dovrà rialzarsi. Le differenti velocità di risalita sono dettate dalle situazioni che sono successe o che succederanno. Una rialzata a bassa intensità è determinata dal fatto che il portiere ha preso gol dopo un tuffo, oppure ha eseguito una presa in tuffo e non ha necessità di far ripartire velocemente l'azione, il portiere sempre in tuffo ha eseguito una deviazione e la palla è finita fuori, il portiere dopo un'uscita alta o presa alla figura e caduta rallenta la ripresa del gioco.

Una rialzata a media ed alta intensità è determinata dal fatto che il portiere dopo il tuffo e presa o uscita alta e presa con caduta si rialzata per far partire immediatamente e velocemente l'azione, oppure dopo una deviazione in tuffo o uscita alta con caduta si appresta a fare una seconda parata (altissima intensità di rialzata nella stessa direzione del tuffo) o riposizionarsi.

Tutto questo è stato inserito negli allenamenti situazionali, dopo un gol non esiste una seconda palla immediata, dopo una deviazione in angolo con c'è una immediata seconda palla, inoltre dopo un tuffo e presa il portiere non gioca la palla ancora sdraiato a terra, ma si rialza e la gioca. Altre situazione sono i tuffi "a vuoto", tuffi dove la palla rimbalza sul palo o traversa, la palla torna in gioco e dovrà rialzarmi oppure deviazioni della traiettoria della palla in arrivo verso il portiere che dopo una caduta dovrà recuperare velocemente posizione.

# STACCHI



TOTALE
3 min -17 max

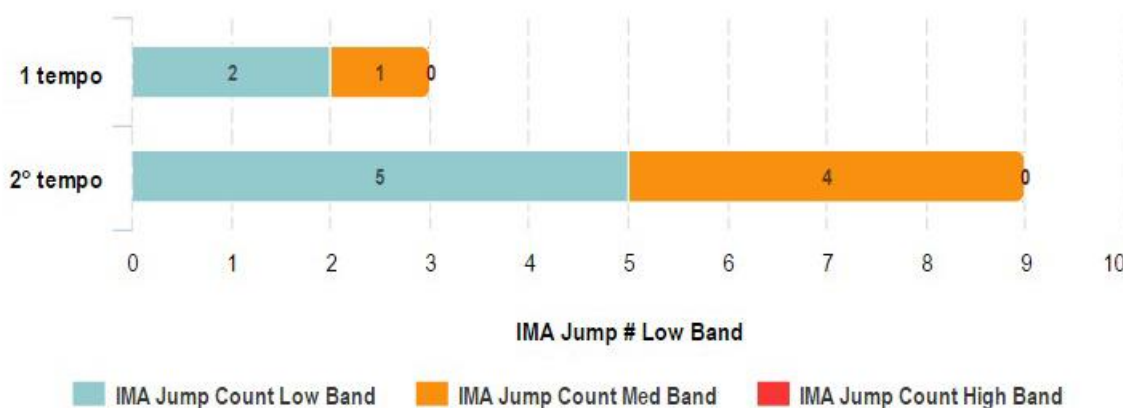
Il portiere in gara esegue un minimo di 3 stacchi fino ad un massimo di 17.

<b>USCITA E PRESA</b>	TERRA DX	14 90,83%	36 87,38%	180 91,46%
	TERRA SX	22 83,93%		
	MEZZA DX	6 100%	28 97,4%	
	MEZZA SX	4 100%		
	MEZZA CX	18 92,22%	116 89,62%	
	ALTO DX	42 98,40%		
	ALTO SX	24 85%		
	ALTO CX	50 85,47%		
<b>USCITA E DEVIAZIONE</b>	TERRA DX		2 100%	40 93,98%
	TERRA SX	2 100%		
	MEZZA DX		4 92,5%	
	MEZZA SX	2 85%		
	MEZZA CX	2 100%	34 89,44%	
	ALTO DX	8 92,5%		
	ALTO SX	10 92,5%		
	ALTO CX	16 83,33%		



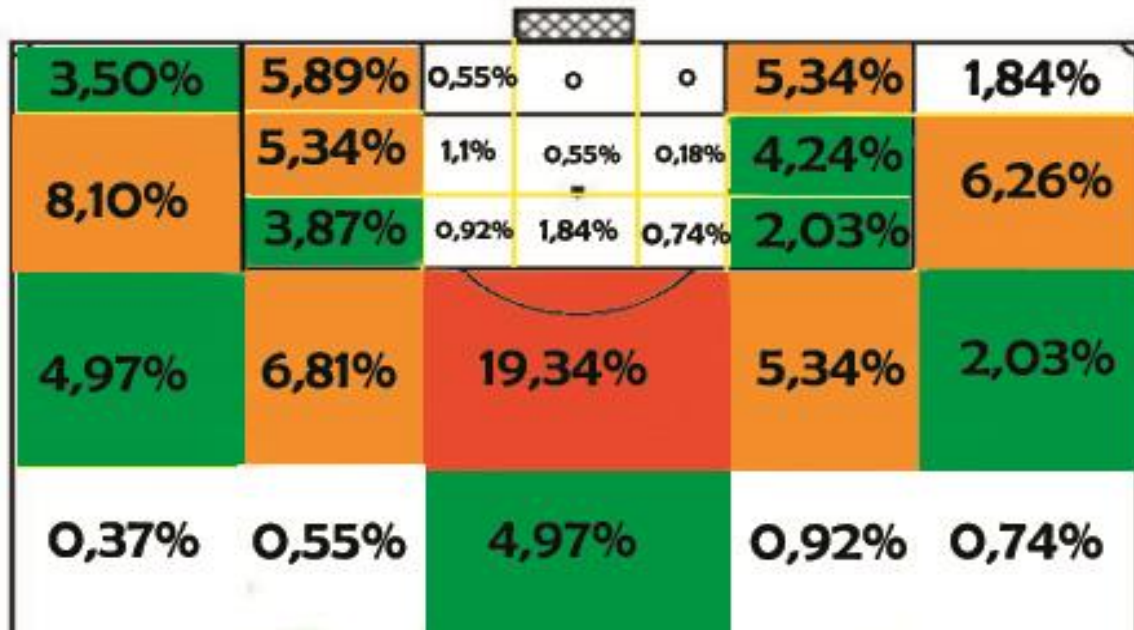
Le statistiche degli anni 90 mi consentivano di stabilire quante uscite alte il portiere eseguiva ogni partita e calcolare le somme del girone di andata o del campionato intero, ma non avevo la precisione della misura degli stacchi. L'allenamento sulle palle alte era si composta da molte palle alte, ma troppe troppo alte e meno nella variante di poco stacco da terra con anticipo dell'uomo per esempio.

#### INTENSITA' STACCHI L/M/H



BASSA (0-20 cm)	MEDIA (20-40cm)	ALTA (40+ cm)
0 min - 12 max	0 min - 9 max	0 min - 2 max

Lo studio dei centimetri di stacco da terra mi ha dato così una reale proporzione delle misure delle uscite verso l'alto. il numero maggiore di stacchi si raggiunge con misure inferiori ai 20 cm, spesso uscite in anticipo, in attacco palla sugli avversari o compagni per intercettare la palla. Un allungamento delle braccia in avanti con una spinta del piede più in avanti che verso l'alto. Le misure medie tra i 20 e 40 centimetri vengono raggiunte da 0 a 9 volte per partita. Si inizia a parlare di uscite alte, di stacchi con prese sopra le teste degli avversari e compagni e queste superano i 40 cm solo massimo due volte a partita. Grazie a questi dati ho rimodulato le esercitazioni sulle palle alte, proponendo proporzioni reali alla gara. In aggiunta a questo guardandomi tutti i gol della stagione 2016-17 della serie A mi sono appuntato da dove è partito l'ultimo passaggio prima del gol.



Queste zone di partenza dell'ultimo passaggio raggruppano filtranti rasoterra, cross alti, palle messe dal fondo campo dentro l'area ecc.. e danno la giusta idea di quali sono le zone più pericolose per lanciare palla verso la porta costruendo esercitazioni specifiche in allenamento.



Completando lo studio, guardando i gol di testa della stagione 2016-17, abbiamo l'idea di dove l'avversario colpisce la palla di testa e fa gol.

Incrociando tutti i dati in possesso possiamo ora organizzare delle ottime sedute sulle palle alte e non solo alte !!

Quest'anno poi ho deciso di sperimentare un nuovo (per me) modo di allenare le uscite: non più un solo giorno con grandi numeri di cross nelle sue varianti

ma una distribuzione minore nei vari giorni della settimana. L'uscita alta avviene tutte le partite e con numeri non altissimi. Ho inserito qualche palla alta il giorno che per esempio con la squadra queste non si manifestano per esempio dopo le partite a pressioni in spazi ridotti.

Nella seconda parte dell'articolo tratterò le accelerazioni, decelerazioni, cambi di direzioni, metri percorsi e peso di partite ed allenamenti.

Brambilla Antonello