

## IL PASSO SPINTA



Mr PERRONE Luigi  
Master AIAP  
Match Analyst riconosciuto CONI

Il passo spinta è una tipologia di spostamento che l'estremo difensore deve compiere tenendo conto ogni volta della velocità della palla, della distanza del tiro, dalla zona da cui proviene la conclusione e molto spesso anche degli avversari e dei propri compagni nell'area, che potrebbero anche portare ad una deviazione del tiro. Quest'intervento avviene normalmente per parate dove è richiesta una grande esplosività negli arti inferiori e distensione del corpo e braccia, inoltre si deve avere il tempo di spostare il piede verso la direzione del tuffo. La nostra portiera può assimilarlo già in tenera età attraverso giochi ludici e propedeutici al gesto come vedremo più avanti.





Bisogna tenere conto anche della complessità che tale gesto richiede, infatti è resa possibile grazie al coinvolgimento di una serie di distretti muscolari come i muscoli posteriori della gamba che estendono il piede sui metatarsi quali i muscoli gemelli o gastrocnemio, soleo, perineo lungo, flessore lungo delle dita, flessore lungo dell'alluce e dall'altro dall'estensione della gamba per opera del quadricipite femorale e dall'estensione dell'anca e della coscia (glutei, bicipite femorale nel capo lungo, semitendinoso e semimembranoso). Secondariamente il grande adduttore, piriforme, quadrato femorale.



Considerando il fatto che **il passo spinta è solo una parte di un gesto tecnico più complesso** quale è il tuffo, sarebbe utile partire dalle categorie più piccole lavorando sulla fase analitica. Nella progressione dell'insegnamento della tecnica del tuffo si va a **lavorare sulla c.d. progressione** ma nel nostro caso l'allenatore dovrà valutare come viene utilizzato l'arto inferiore in base alle richieste e nello specifico:

**1) partenza da seduta** dove l'allenatore osserverà visivamente l'allungamento degli arti superiori mentre



quelli inferiori andranno in estensione sul lato opposto del pallone.



2) **Partenza in ginocchio** (Fig 1). Spostando leggermente avanti quello più vicino alla palla, nell'esempio il mister dichiara il lato destro, (Fig 2), l'allenatore incomincia ad osservare come avviene l'apertura dell'arto inferiore. La portiera cercherà poi la distensione del busto e degli arti superiori per arrivare a prendere il pallone trasmesso dal mister nel lato precedentemente dichiarato.



(Fig 1)



(Fig 2)



**3) Posizione di attesa** (fig 1). Nella fase di perdita di equilibrio volontario (fig. 2) la portiera cercherà di arrivare sul pallone (fig 3) coprendo la distanza tra lei e la palla **spingendo con l'arto corrispondente** (fig 4). Qui l'allenatore osserverà effettivamente la spinta data per raggiungere la palla e se questa è stata sufficiente o meno.



(Fig 1)



(Fig 2)



(Fig 3)



(Fig 4)

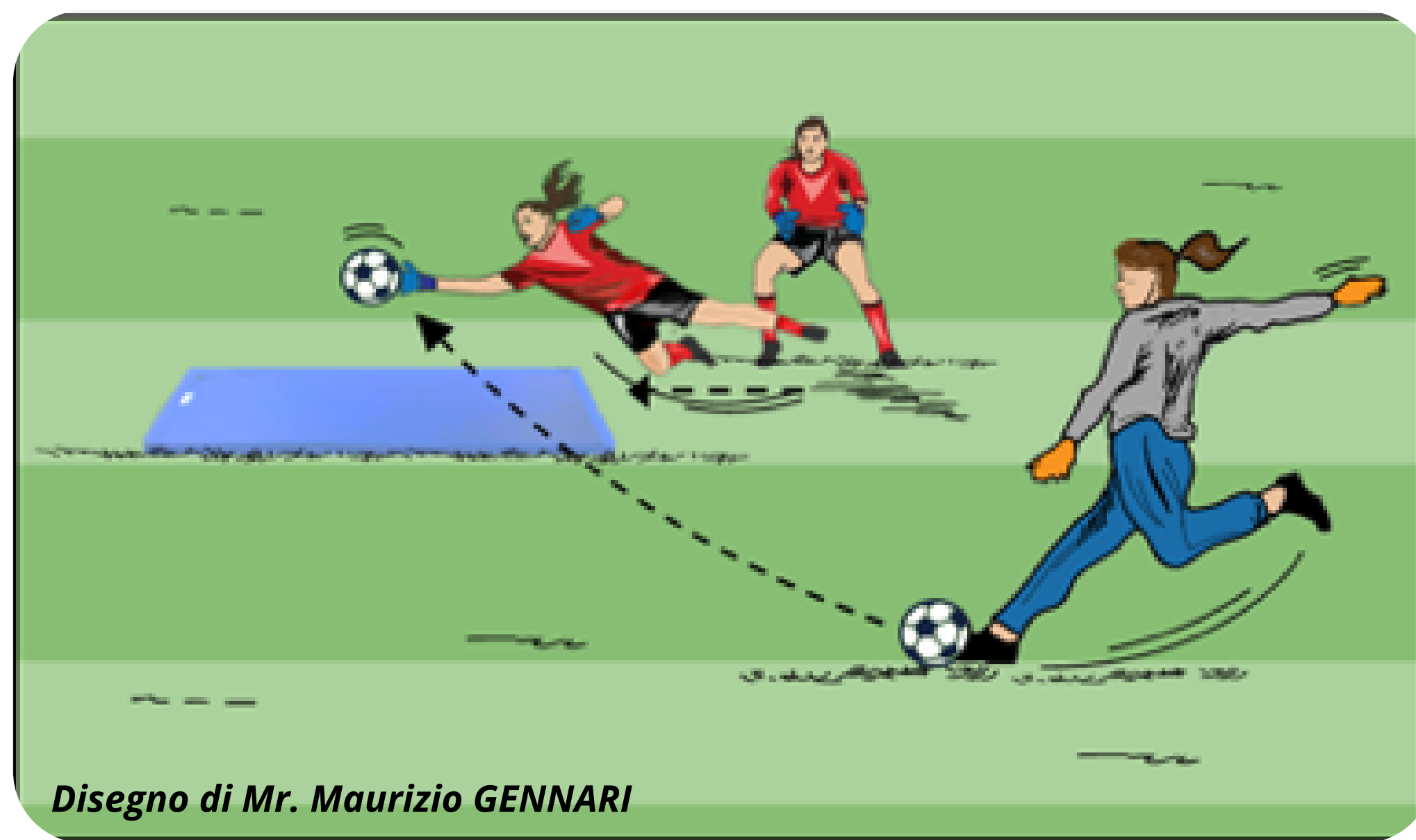
Dopo aver scomposto il gesto analiticamente, di seguito alcune esercitazioni suddivise per categorie.



### Categoria PULCINI:

Dalla posizione di attesa la Portiera sposterà il piede dx di lato e contemporaneamente prenderà un pallone posizionato a terra, compiendo un tuffo (ma senza staccare il piede di spinta da terra), sopra un materasso alto 4 cm.

**Variante:** una volta appreso il gesto il mister potrà lanciare la palla con le mani o con i piedi in maniera tale da poter far effettuare la presa alla portiera. (vds. figura a lato).

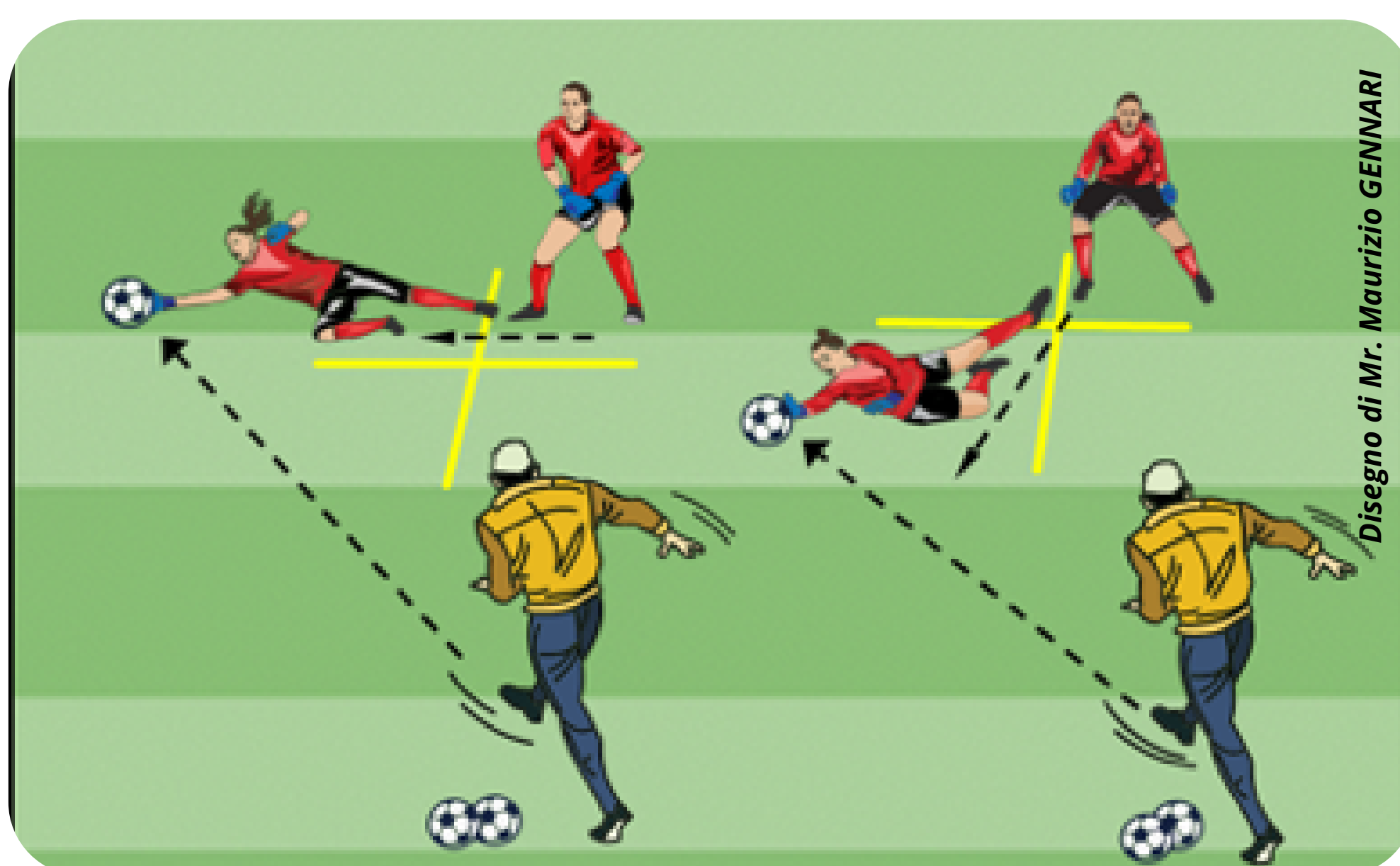


### Categoria ESORDIENTI:

La Portiera dalla posizione di attesa, dovrà superare dei paletti a terra (posizionati a croce come da disegno) di lato prima ed in avanti poi, compiendo un tuffo con presa su pallone posizionato a terra. L'Allenatore dovrà curare la postura che la Portiera assume nell'effettuare il gesto tecnico e la spinta (efficace) del gesto stesso.

Ripetizioni: 3 volte (dx); 3 volte in avanti (dx) e ripetere a sx.

**Variante:** il pallone potrà essere calciato rasoterra – rimbalzante – al volo.



### Categoria GIOVANISSIMI – ALLIEVI - JUNIORES:

La Portiera (Figura 1) dalla posizione di attesa, dovrà effettuare il gesto tecnico superando un ostacolo basso (alto 10 cm) prima da dx e poi da sx su un tiro calciato da una seconda Portiera.

L'Allenatore dovrà curare la postura che la Portiera assume nell'effettuare il gesto tecnico e la spinta (efficace) del gesto stesso, al fine di poter afferrare (in presa) la palla calciata.

Ripetizioni: 3 volte a dx e 3 volte a sx.

**1^ Variante:** il pallone potrà essere calciato rasoterra, rimbalzante, al volo.

**2^ Variante:** la Portiera dovrà respingere il pallone calciato.

**3^ Variante** (Figura 2): la Portiera dovrà effettuare il Passo Spinta da posizione seduta su un cubo alto 60 cm.

**4^ Variante** (Figura 3): la Portiera dovrà effettuare il Passo Spinta da posizione di attesa, in equilibrio, su 2 meduse.

