

Il mirabolante compendio del perfetto italico portiere del Rugby Subacqueo

di

Fabio Neri



V 1.0

INDICE

PREFAZIONE	3
1.0 IL RUOLO DEL PORTIERE	4
1.1 FASE DI ATTACCO	4
1.2 FASE DI DIFESA	6
2.0 IL CAMBIO	8
2.1 CAMBI IN PANCHINA	8
2.2 CAMBI SUL CANESTRO	10
3.0 RIPARTENZE E CONTROPIEDI	17
3.1 MISCHIE VICINO AL CANESTRO	17
3.2 RIPARTIRE DAL CANESTRO	18
4.0 LA DIFESA DEL CANESTRO	21
4.1 FARE IL MATTONE	21
4.2 SOLI COME UN CANE	21
4.3 LA POSIZIONE DEL TAPPO	23
4.4 REAZIONE ALL'ATTACCO	28
4.5 ATTACCHI DALL'ALTO	33
4.6 IL FURTO DEL CANESTRO	36
5.0 IL RIGORE	38

Prefazione

Perché ho redatto questo documento?

Perché penso ce ne fosse bisogno e ne avevo voglia. Punto!

Chi sono?

Un bischero! Però ho cominciato a giocare a rugby subacqueo nell'estate del 2005, ho partecipato a qualche campionato mondiale, campionato europeo, diverse coppe campioni, tornei di vario livello e training camp all'estero. Pur facendo parte della nazionale italiana, che purtroppo non regge il confronto le squadre di altre nazioni, penso di aver sviluppato negli anni delle buone capacità tecniche nel ruolo del portiere di questo bellissimo sport.

Obbiettivo

Spero con questo documento di poter trasmettere le mie conoscenze tecniche e tattiche ai futuri portieri in modo da migliorare il panorama rugbystico italiano.

Un ringraziamento

A tutti i ragazzi della FIRS che mi hanno aiutato a crescere e diventare l'atleta che sono adesso.

A Lorenzo Leoni per la correzione del testo.

A Gaia Azzaroli per la bellissima immagine di copertina.

Ciao mamma...

E-mail: fabioneri17@gmail.com

1.0 Il ruolo del portiere

Nel meraviglioso mondo del rugby subacqueo il portiere ricopre forse il ruolo più importante e senza dubbio il più difficile. Nelle fasi più concitate di un incontro, quando la tua squadra sta sputando sangue, gli attaccanti possono cedere alla fatica o arrivare tardi su un attacco; i difensori possono essere portati via o sorpresi da qualche schema rapido ed imprevedibile; l'ultimo baluardo della squadra è il portiere. Egli deve essere saldo ed inamovibile come le mura di Gerico.

La squadra ripone in te tutte le speranze, vedi di non tradirle!

1.1 Fase di attacco

Nella fase di attacco a canestro il portiere non è molto diverso dagli altri giocatori, non conta particolarmente quale sia il suo ruolo nell'attuazione dello schema e ogni squadra ha i propri metodi di attacco personalizzati in base alle caratteristiche fisiche del giocatore in questione.

Non intendo infatti definire i metodi di attacco di un giocatore in questo manuale, ma sottolineare l'importanza del posizionamento del portiere durante questa fase. Mentre uno dei due portieri è impegnato nella fase di attacco ed è in apnea, l'altro si deve posizionare nel punto che considera più sicuro per effettuare una possibile e repentina azione di rientro.

Il posizionamento nel campo

Siccome le variabili in gioco sono molte, lunghezza e profondità della vasca, velocità del portiere e degli avversari, è sempre bene considerare la peggiore delle ipotesi e scegliere l'altezza del campo adeguata ad un rientro sicuro sul canestro.

Dobbiamo considerare che il punto di attesa del portiere può variare da un'altezza compresa tra la 3/4 di campo dell'avversario, in vasche lunghe 18 m e con un portiere veloce, alla metà campo, per vasche di medie dimensioni di 12/15 m, alla 3/4 del proprio campo per vasche corte e fonde sotto i 12 m di lunghezza.

Come detto, questa posizione può variare in base ad altri fattori; diciamo che è una indicazione di riferimento per non rimanere fregati su un contropiede dell'avversario.

La posizione del corpo

Una volta scelta l'altezza del campo in cui disporsi, consiglio di assumere la posizione di attesa sdraiati a pelo d'acqua perpendicolari alla lunghezza del campo, con la testa verso la corsia di cambio e il corpo tra il muro e la linea che passa tra i due canestri.

Assumendo questa posizione il portiere riesce, infatti, a guardare tutta l'area di gioco dell'avversario compresa l'area di cambio da dove possono inserirsi in velocità i giocatori avversari e partire in contropiede. Sempre da questa posizione il portiere può ruotare in fretta di 90° sia per andare a dare il cambio in attacco al proprio compagno mentre sta risalendo verso di voi, sia per andare velocemente verso il proprio canestro per intervenire su un contropiede.

Un contropiede dell'avversario

Se dalla posizione di attesa descritta in precedenza il portiere vede partire un contropiede la cosa migliore che può fare è dirigersi verso il proprio canestro, immergendosi immediatamente nel caso di un campo corto o facendo anche un tratto a stile, per risparmiare fiato, se il campo è lungo.

Normalmente il difensore è posizionato correttamente poco più avanti del portiere, nella metà campo avversaria, interviene sul contropiede scegliendo se intercettare l'avversario o andare a posizionarsi a cane sotto il canestro.

Nella sfortunata ipotesi che il difensore sia in ritardo il portiere si ritrova ad affrontare da solo il contropiede contro uno o più avversari. Vediamo quali possono essere i 4 casi:

- **Con largo anticipo sul contropiede:** in questo caso la cosa migliore è posizionarsi a cane come un difensore e respingere con le gambe l'avversario che si appresta al canestro. Se l'avversario riesce a sorpassare le gambe del portiere è necessario che salga a tappare normalmente il canestro.

Se due avversari stanno avanzando verso il canestro dovrà scegliere, in base alle sue capacità, se rimanere a fare il cane ed impedire l'avvicinamento del portatore di palla, stare attento ad un probabile passaggio all'ultimo momento e fregarsene se l'avversario senza palla andrà a rubare il canestro o mettersi direttamente a tappo.

- **Con scarso anticipo sul contropiede:** se il portiere ha poco vantaggio sull'avversario merita che vada a tappare il canestro il più velocemente possibile resistendo all'attacco con tutte le sue forze sperando nell'arrivo dei compagni.
- **In contemporanea all'avversario:** nel caso in cui stia arrivando sul canestro in contemporanea all'avversario dovrà considerare diverse possibilità.

Una di esse può essere quella di spazzare via all'ultimo momento la palla dell'avversario nel caso in cui si sia aperto per metterla nel canestro.

Un'altra, se l'avversario non è così fisicamente superiore, è di andargli direttamente addosso e abbracciarlo per impedirgli di mettere la palla nel canestro. In questo caso il portiere deve cingerlo alle braccia da dietro poco

sopra la palla, stringendo più che può e ruotando andando verso la superficie in modo da allontanarlo il più possibile dal canestro.

- **In ritardo sull'avversario:** se sfortunatamente è partito in ritardo o l'avversario è più veloce, l'unica speranza che ha è immergersi immediatamente e agganciarlo possibilmente con entrambe le braccia alle gambe in modo da bloccarlo. Se non riesce, deve prendere almeno una caviglia con una mano. Dopo di che non resta che sperare nella divina provvidenza che arrivino i propri compagni prima degli avversari.

1.2 Fase di difesa

La fase di difesa è dove il portiere si erge a baluardo della propria squadra, nessun avversario deve riuscire a penetrare le sue difese. Nelle normali situazioni di difesa la coppia di portieri si alterna a tappare il canestro per impedire agli avversari di segnare. In un capitolo seguente vedremo in dettaglio i casi e le azioni specifiche che compongono questa fase.

La linea della palla arretra

Se il portiere arretrato nota che l'area di movimentazione della palla sta lentamente tornando verso la propria metà campo deve adeguarsi e arretrare mantenendo sempre una distanza di sicurezza per evitare contropiedi. Quando la distanza si accorcia parecchio, creando una situazione pericolosa, è necessario che egli scenda per andare a tappare il canestro e il compagno deve regolarsi di conseguenza.

Contro le punizioni

Le punizioni rappresentano situazioni di gioco che comportano un certo pericolo, in quanto l'avversario ha il tempo di organizzare la messa a punto di schemi di gioco per provare a segnare.

Innanzitutto la situazione cambia in base a dove viene battuta la punizione, infatti c'è una grossa differenza se la punizione viene battuta al centro campo o nella propria 3/4 di campo:

- **Punizione al centro campo:** in questo caso il portiere arretrato posizionato sopra il canestro può attendere a scendere sul canestro, ma deve prestare assoluta attenzione ai giocatori avversari che tenteranno di rubare il canestro e precederli.

Il portiere avanzato decide come regolarsi:

- se il portiere arretrato è già sceso per non farsi rubare il canestro allora deve rinunciare ad ogni azione di forechecking per essere pronto a dargli il cambio.

- se il portiere arretrato è in superficie in attesa, allora il portiere avanzato può dedicarsi per un breve tempo al forechecking e al recupero palla, però deve comunque prestare sempre attenzione al momento in cui l'altro portiere scende sul canestro. In quel momento lui deve abbandonare ogni azione di recupero palla per andare a dargli il cambio.
- **Punizione alla 3/4:** gli avversari sono molto vicini, entrambi i portieri devono per forza alternarsi a tappare il canestro e non possono permettersi di fare forechecking perché è molto rischioso.

Attenzione alle punizioni inattese

Durante la partita, se la movimentazione della palla è dentro la propria metà campo, se viene interrotto il gioco per segnalare un fallo, è cosa buona e giusta che i portieri continuino a darsi il cambio sul canestro anche prima di capire cosa sia successo e a favore di chi venga battuta la punizione. In troppi casi succede che i portieri interrompono il cambio sul canestro per riprendere fiato e un avversario intraprendente gli ruba il canestro prima ancora di sapere a favore di chi vada la punizione.

2.0 Il cambio

Saper cambiare con i propri compagni è una cosa fondamentale, da una parte per recuperare il fiato, proprio e dei compagni, dall'altra per garantire una adeguata continuità alle sequenze di difesa e attacco.

2.1 Cambi in panchina

Con una formazione regolamentare di 12 giocatori, abbiamo come ben si sa, 4 portieri, di cui due in acqua e due in panchina. Il cambio con il proprio compagno in panchina è un momento fondamentale che va eseguito nel più breve tempo possibile. Sebbene questa metodologia di cambio sia fundamentalmente uguale in tutti i ruoli andiamo ad analizzare alcune nozioni specifiche per il portiere.

Quando si ritorna per un contropiede

Uno dei momenti che trae spesso in errore i portieri in erba è proprio questo, il ritorno verso la porta su un contropiede. Se infatti è scontato che quando si nota un chiaro contropiede degli avversari si debba scendere in fretta a tappare il canestro non lo è affatto se il contropiede non è netto.

Poniamo il caso in cui il portiere che era in attacco rientra nella propria metà campo per riposarsi dall'azione ed il proprio compagno scende come si usa fare normalmente. Il portiere appena rientrato è molto stanco dall'azione appena svolta e mentre sta tornando nota che gli avversari recuperano palla e si avviano verso la sua metà campo, non così nettamente da farlo scattare, ma con il forechecking da parte dei giocatori della propria squadra. Questo è il momento in cui si insinua il dubbio in cui il portiere può pensare di poter andare a cambiare velocemente fuori dall'acqua, prima che gli avversari raggiungano il canestro.

Sappiate che questo caso, non così raro come potrebbe sembrare, può causare l'inevitabile goal degli avversari. In questo caso in fatti la cosa migliore è sempre scendere sul canestro e andare a cambiare solo quando l'altro portiere vi dà il cambio sul canestro.

Un caso simile è quando, nell'azione sopra descritta, il portiere che era in attacco sta rientrando verso il canestro già tappato dal suo compagno. Lì deve valutare quanto potrebbe essere stanco il suo compagno e da quanto tempo si trova sul canestro. Se pensa che possa reggere una manciata di secondi può uscire a dare il cambio fuori dall'acqua, altrimenti deve per forza scendere e solo all'arrivo del portiere fresco andare a cambiare fuori dall'acqua.

Come si cambia in fretta

Che stia rientrando a stile libero dal centro campo o uscendo in verticale dal canestro la tecnica è la medesima:

1. Sull'ultima bracciata a stile o mentre sta uscendo con la testa dall'acqua mette entrambe le mani sul bordo vasca contemporaneamente.
2. Si esegue una trazione di forza con le braccia (detta nel Crossfit "Muscle Up") in cui si porta il proprio bacino all'altezza del bordo vasca stendendo le braccia verso il basso e contemporaneamente si dà una gambata mono con le pinne per facilitare lo sforzo.
3. Mentre si esegue la trazione si urla il nome del vostro cambio.
4. Si ruota sul proprio braccio principale e si appoggia il sedere sul bordo vasca.
5. Si tirano fuori dall'acqua le pinne il prima possibile piegando le gambe perché, secondo il regolamento, solo allora il compagno può entrare in acqua.

Sostare sul bordo vasca

Succede che appena usciti dall'acqua si collassi sul bordo vasca in seguito alla tremenda fatica fatta poco prima in acqua, è normale, soltanto è importante ricordarsi di alcuni piccoli accorgimenti per andare a riposarsi in panchina:

- Per riprendere fiato per qualche secondo, senza dubbio il modo migliore per farlo è in posizione supina.
- Quando si necessita di diversi secondi di recupero in posizione supina si cerchi di farlo lontano dal bordo vasca in modo da non impedire l'uscita agli altri compagni. Fatti da parte appena uscito, anche rotolando lateralmente parallelo al bordo vasca.
- Va bene riprendersi un attimo stando sdraiati sul pavimento ma non tergersi troppo, infatti non si può sapere quando il nostro compagno arriverà a dare il cambio. Potrebbe succedere anche dopo poco tempo a causa di un trauma o di problemi con l'attrezzatura.
- Quando si va a trovare il proprio posto sulle sedie del cambio bisogna stare attenti a non intralciare i compagni che stanno per tuffarsi in acqua.
- Stiamo attenti a non inciampare sulle pinne dei compagni seduti.

La posizione dei portieri in panchina

Ho notato che per molte squadre non è una cosa importante su cui riflettere, normalmente appena un compagno si tuffa subito gli altri ne prendono il posto scalando verso il fondo della panchina.

Personalmente ritengo che, essendo il portiere di fondamentale importanza per l'ultima difesa del canestro, esso debba avere un ingresso in acqua facilitato e maggiormente indirizzato rispetto agli altri ruoli.

Quindi gli ultimi due posti della panchina, considerando il primo quello in cui arrivano a sedersi i giocatori, debbano essere riservati ai portieri. Da questi posti, infatti, entrambi i portieri riescono a tuffarsi con una traiettoria molto più diretta sul canestro rasentando il muro e riducendo il tempo e la fatica del cambio.

Come ci si tuffa

Vediamo i due casi che portano ad una differenziazione dell'entrata in acqua:

- **Andando verso il centro campo:** che sia per attaccare o fare forchecking, ci si lancia tuffandosi con una traiettoria aerea il più rettilinea possibile entrando in acqua alla massima velocità spingendosi il più possibile in avanti. Si noti che se il bordo è a pelo dell'acqua il tuffo verrà inevitabilmente un poco arcuato, se invece il bordo è rialzato è vantaggioso riuscire a spingersi proiettandosi a tutta forza verso il basso.
- **Andando verso il canestro:** bisogna tuffarsi verso il canestro con traiettoria leggermente arcuata rasentando il più possibile il lato del muro.

Ricordiamoci che quando ci si tuffa lo si fa mettendo le braccia tese e unite lungo la testa e, al contrario dei tuffi classici, è necessario guardare avanti verso le mani in modo da vedere subito il gioco sott'acqua e non lasciare che l'impatto faccia entrare l'acqua nella maschera. Infatti, tuffandosi guardando in basso, molto spesso causa che l'acqua entri dai bordi della maschera a contatto con la pelle. In ogni caso essendo la distanza molto breve, l'impatto non causa particolari fastidi alla faccia.

Sia che ci si tuffi da fermi o eseguendo un passo dalla panchina del cambio la cosa migliore è che la spinta sia data prevalentemente dalla gamba principale, poggiando sullo spigolo del bordo vasca alla metà dell'arco plantare del piede mentre si fa perno per il tuffo.

2.2 Cambi sul canestro

La meccanica del cambio sul canestro non è affatto banale, infatti richiede una buona coordinazione tra i due portieri, un certo affiatamento e una buona tecnica per non lasciare aree scoperte dove l'avversario possa infilare la palla.

Il fattore morale

Quando il portiere sta tappando il canestro da un certo periodo di tempo, arriva quel momento in cui l'ossigeno nel corpo scarseggia e comincia a spazientirsi perché vorrebbe il cambio dal proprio compagno. Si può leggere questo momento quando il portiere guarda continuamente verso l'alto cercando il cambio o facendo dei gesti espliciti per dire che è a fine aria.

Uno dei momenti peggiori, pare strano, è quando il gioco non è vicino al canestro, infatti quando il portiere è impegnato a capire da dove lo stanno attaccando o sta facendo resistenza attiva non fa caso fino all'ultimo di avere poca aria a disposizione. Al contrario quando è sufficientemente tranquillo subisce maggiormente la pressione morale dell'aria che sta terminando.

In ogni caso quando il portiere sul canestro si volta verso l'alto per cercare "aiuto" è bene che il compagno in superficie sia sempre pronto a guardarlo negli occhi e gli faccia un "sì" di intesa con la testa indicando che sta per scendere. Sembra una cavolata ma questa piccola azione rincuora davvero il povero portiere affannato.

Riposare in superficie

Il portiere in superficie deve chiaramente cercare di stare a riprendere fiato il meno possibile, altrimenti il povero compagno arriva al limite e deve lasciare il canestro per andare a respirare. Normalmente un portiere appena risalito non dovrebbe levarsi il boccaglio e prendere al massimo 3 o 4 respiri prima di scendere nuovamente.

Dopo una azione particolarmente faticosa è normale che appena risaliti ci si levi il boccaglio e si perda un poco più di tempo, l'importante in questo caso è capire mentre si sta risalendo se dare il cambio fuori dall'acqua o poter riscendere in poco tempo.

Discesa e gestualità

Ci sono due momenti differenti per effettuare una discesa per il cambio, un normale cambio in una situazione di relax e un cambio rapido in una situazione di pressione.

Nel paragrafo successivo ci dedicheremo alla tecnica specifica per il cambio ma adesso vorrei sottolineare queste considerazioni che ho fatto. Mentre nel primo caso non ho molto da dire di tecnico, verso una situazione di pressione ci sono alcune gestualità che il portiere in superficie può fare per aiutare davvero il portiere sul canestro. Andiamo a vederle:

- **"Sei sotto attacco!":** quando il portiere sul canestro sta per essere attaccato è bene che, sia durante la fase di attesa in superficie, sia durante la fase di discesa, il portiere che va a dare il cambio indichi a braccia tese il punto in cui sta per effettuarsi l'attacco, in modo da mettere in guardia il portiere.



- **“Spingi!”**: quando il portiere che dà il cambio arriva a contatto con il proprio compagno sul canestro, mettendo a braccia tese i palmi aperti sul ventre o sul petto, vuole indicare che il compagno sul canestro deve spingere perché l'attacco avversario è imminente o è in corso. Facendo ciò, il compagno in verticale, aiuta la parata del compagno pinneggiando a sua volta e aumentando la pressione per tappare il canestro. In questo caso in portiere sul canestro deve guardare in faccia il compagno, perché, quando lui gli farà cenno di “sì” vuol dire che quello è il momento buono per effettuare immediatamente il cambio.



- **Il cambio regolare:** un grave rischio che si corre durante lo stazionamento tranquillo sul canestro è che l'avversario faccia il furbo e dia il segnale di cambio mentre il portiere distratto, in modo da rubare il canestro. È bene che tutti i portieri convengano un tocco specifico o una zona del corpo da toccare che per loro è riconoscibile come un segnale.

Un sistema che consiglio è di afferrare con decisione il lato del collo o del dorsale che dà sul muro, perché in questo modo, oltre a dare un segnale chiaro, si è già in posizione per cambiare nella maniera corretta come verrà descritto in seguito.

Ad ogni modo una cosa importante da tenere a mente è di entrare a dare il cambio al compagno in maniera lineare e perpendicolare al canestro e al contatto, inserendosi di testa nel verso in cui l'avversario sta portando l'attacco o si pensa porterà un attacco.

Il cambio in tranquillità

Quando l'avversario detiene il controllo della palla e la fa muovere all'interno della nostra metà campo si crea una situazione in cui i portieri possono cambiarsi sul canestro con relativa "tranquillità".

Non dobbiamo però scordarci che il pericolo è sempre in agguato. Infatti proprio in questo momento un cambio troppo largo ed eseguito con superficialità può provocare il furto del canestro da parte di un avversario intraprendente. Per evitarlo basta un minimo di accortezza.

Quando il compagno arriva dalla superficie, per cambiare sul canestro, è cosa buona e giusta facilitargli il cambio alzando il braccio e il dorsale che danno sul lato del muro. Il compagno in discesa allora percepisce con chiarezza l'area di ingresso, afferra con la mano lungo il muro il collo o meglio il dorsale dell'altro e gli facilita, spingendolo, lo scivolamento laterale verso il centro campo.

Mentre il portiere uscente libera l'area superiore del canestro il compagno si avvicina spalla spalla a occupare il suo posto.

Il portiere uscente dal canestro si dà, in contemporanea, una spinta con il palmo aperto della mano sul bordo del canestro in modo da dirigersi in obliquo verso l'alto in una buona posizione per risalire.

Il cambio perfetto sotto assedio

Eeguire un cambio perfetto significa riuscire a farlo nel minor tempo possibile senza lasciare spazi dove l'avversario può inserire la palla e segnare e senza che riesca a sollevare il nostro compagno. Andiamo a vedere in dettaglio l'azione:

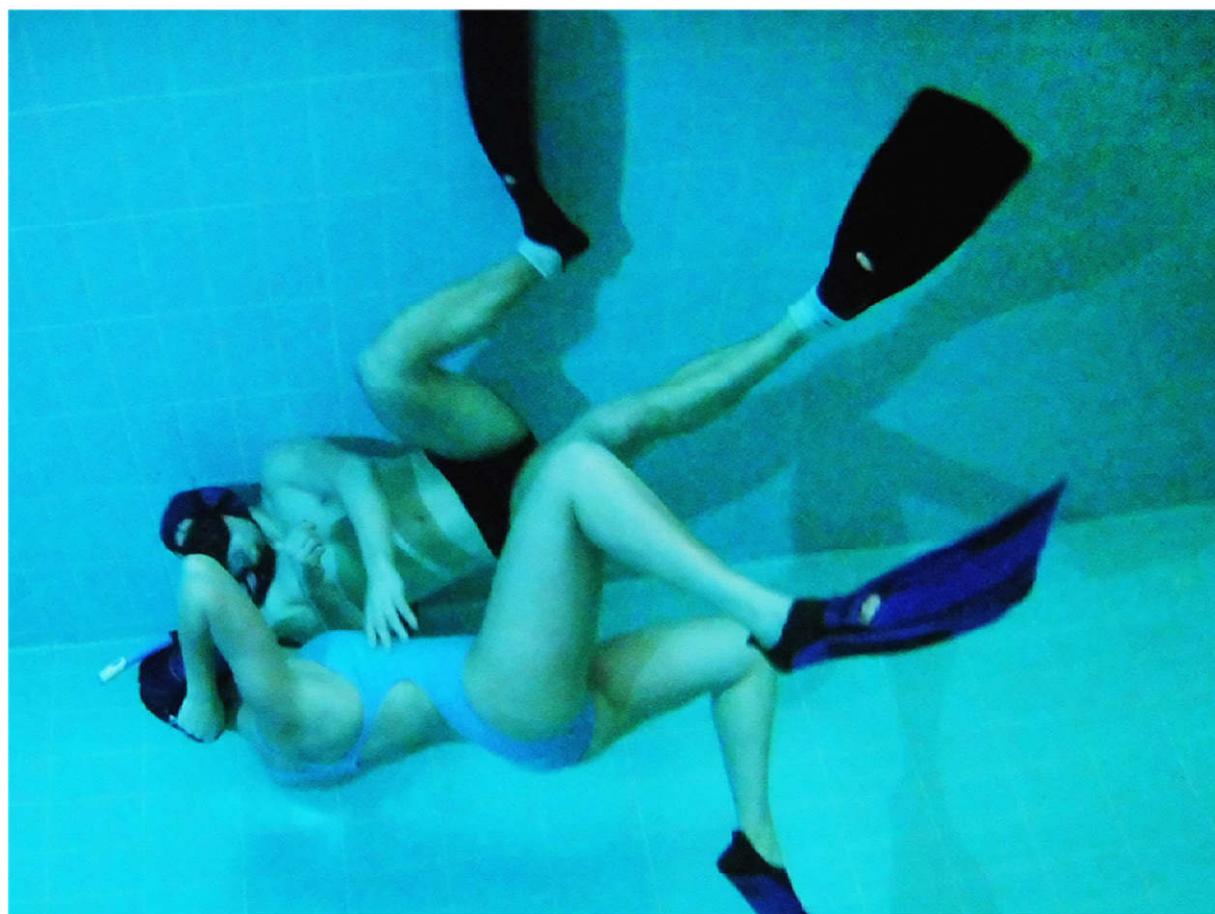
- Il portiere discendente arriva a contatto con il portiere mettendosi con il corpo nella direzione dell'attacco. Se necessario spinge sul canestro il proprio compagno a braccia tese.



- Il portiere discendente dà il segnale del cambio quando ritiene opportuno ed in quel momento poggia la propria spalla vicina al muro su quella del compagno aderendo quasi con la schiena alla parete.



- Il portiere sul canestro mantiene il più possibile la spinta verticale per resistere all'attacco e lascia uno spiraglio per permettere al compagno di inserire il lato del corpo tra lui ed il muro.
- In un attimo molto breve avviene il cambio: il portiere entrante spinge via con il corpo il portiere uscente assumendo la corretta posizione di parata e spingendo da subito in verticale.
Contemporaneamente, l'altro portiere esce verso il centro campo spazzando il canestro con il gomito che era rasente il muro per portare ogni tentativo di inserire la palla durante il cambio. Sempre durante questa uscita ruota il corpo passando da una posizione supina, con il torso verso la superficie, ad una posizione che porta ad avere il torso verso il muro e la schiena verso il centro del campo. Per imprimere maggiore forza al movimento, e portare via ogni confusione vicina al canestro ci si può spingere poggiando il pugno al muro.



- Uscito correttamente dal canestro, il portiere uscente si trova in posizione trasversale, pronto ad effettuare la risalita.

Una volta uscito dal canestro in questa posizione, se il difensore e l'attaccante non sono riusciti a fermare l'attacco, può, se è possibile, intervenire direttamente sull'avversario con la palla che si trova a poca distanza da lui.

Risalita

Ricordatevi la regola d'oro della risalita, "Non spingetevi mai sui vostri compagni". Sia che siate usciti dal canestro alla membro di canide, sia che abbiate fatto un cambio perfetto prestate sempre attenzione a non spingervi con i piedi sul corpo dei vostri compagni, sia esso portiere o difensore.

Se uscendo in maniera trasversale, come precedentemente descritto, siamo davvero sicuri di poggiare le pinne sul pavimento girandosi in verticale, è bene farlo per avere una salita rapida e poco faticosa.

Se avete anche il minimo dubbio è sempre meglio non farlo. Dalla posizione trasversale quindi si pinneggia risalendo disegnando in pratica una iperbole e senza correre il rischio di prendere un compagno.

Ricordatevi di risalire sempre con almeno un braccio verso l'alto in modo da non colpire un giocatore in superficie.

Se discendendo troviamo l'avversario

Se l'avversario sta portando un attacco dall'alto al proprio compagno può essere una cosa saggia attaccarlo direttamente. Ricordatevi però che facendo questo non andrete a dare il cambio all'altro portiere.

Una soluzione valida può essere quella di ingaggiarlo in mischia quanto basta per farlo disinteressare dall'attacco portato al compagno ed, entro una manciata di secondi, lasciarlo perdere per andare a dare il cambio sul canestro.

Un'altra soluzione può essere quella di puntare direttamente sulla palla per tentare il recupero immediato e, nel caso vada male, andare subito a dare il cambio.

Confusione sopra il canestro

Può capitare che sulla verticale sopra il canestro si formi una mischia che impedisca il normale cambio sulla direttrice breve. In questo caso la cosa migliore è assumere una traiettoria più ampia e portarsi con una parabola all'altezza dell'anello aggirando la mischia. Una volta arrivati in prossimità del compagno ci si deve girare a pancia in su e, prendendo contatto con lui, lo si spinge via subentrando nella corretta posizione di parata.

3.0 Ripartenze e contropiedi

La ripartenza è un momento importante all'interno del gioco, capita che il portiere debba ripartire con la palla dal canestro o che semplicemente debba ripartire in contropiede per andare a dare supporto al gioco offensivo.

3.1 Mischie vicino al canestro

Talvolta, nei pressi del proprio canestro, si verificano delle mischie, ed è proprio in questi momenti che i portieri devono stare all'occhio. In una squadra come si deve un solo giocatore, possibilmente attaccante, dovrebbe essere coinvolto nella mischia, in modo che l'altro attaccante e un difensore possano alternarsi sotto di essa per recuperare palle cadenti.

In tutto questo il portiere sul canestro ha il compito di essere vigile, ed assumere una posizione che permetta di ripartire con agio e velocità in direzione rasente alla mischia, in modo da poter ricevere un possibile passaggio.

La posizione che consiglio in questo caso è con la testa rivolta verso la mischia e con il corpo ruotato leggermente laterale invece della normale posizione supina. In questo modo si riesce in maniera più agile a ripartire, possibilmente spingendosi sempre con le pinne dal muro.



3.2 Ripartire dal canestro

Andiamo a vedere i casi e le modalità di ripartenza dal canestro:

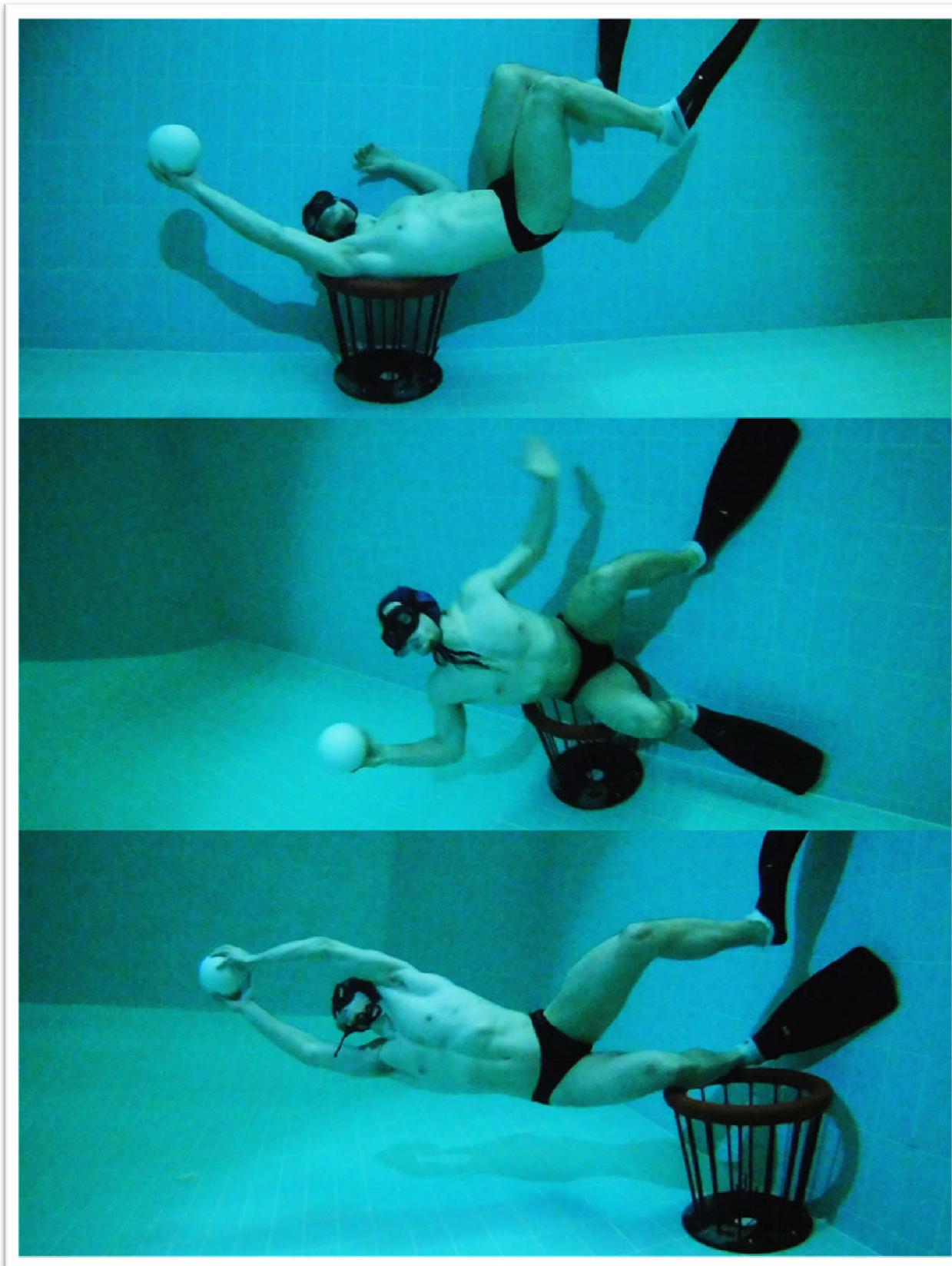
- **Ripartenza del compagno in superficie:** può capitare che si verifichi una ripartenza dopo che si è stazionati sul canestro per parecchio tempo, quindi non si ha abbastanza fiato per un contropiede come si deve. In questo caso conviene avvisare il proprio compagno in superficie di ripartire al posto vostro indicando con entrambe le braccia in direzione del canestro avversario.



- **Ripartenza senza palla:** come descritto in precedenza la cosa migliore è spingersi dal muro. Quindi, una volta appurata la necessità di ripartire, ci si gira il più velocemente possibile verso il canestro avversario, si appoggiano le pinne sul muro aderendo con gli avampiedi e ci si spinge con tutta la forza che si ha assumendo la normale posizione idrodinamica da apnea.
- **Ripartenza libera con la palla:** se si sta liberamente ripartendo con la palla in mano o si riceve durante la ripartenza abbiamo un bersaglio sulla fronte. Siccome buona parte degli avversari sta convergendo verso di noi per aprirci come una cozza, ricordiamoci che una buona manovra da fare è di non assumere una traiettoria diretta verso il canestro avversario.

Quindi, a meno di non essere davvero sicuri di fregare gli avversari, assumiamo una traiettoria curva che passa per il lato chiuso della vasca.

Durante questo sprint è bene tenere il torso verso il lato aperto della vasca in modo da avere piena visione di tutti gli avversari che stanno arrivando ad intercettare.



- **Ripartenza sotto pressing:** capita che, mentre siamo sul canestro, ci arrivi la palla oppure che ci arrivi mentre si sta ripartendo e nello stesso istante uno o più avversari ci stiano per ingaggiare in mischia.
In questo caso c'è poco da fare se non chiudersi a riccio, tenere la palla il più salda possibile e spingersi il più lontano possibile dal canestro.
La cosa importante da ricordare è che essendo la mischia vicino al canestro non possiamo permetterci di stare troppo tempo ingaggiati perché il nostro compagno sarà sceso sulla porta per una maggiore sicurezza. Quindi, se entro pochi secondi non succede qualcosa che scioglie la mischia, tentiamo in tutti i modi di liberarci lasciando la palla al compagno che è venuto a darci supporto in modo da poter andare a dare un cambio regolare.

- **Ripartenza con poca aria:** se siamo costretti a ripartire con la palla ma stiamo finendo il fiato non dobbiamo risalire come sugheri sulla verticale del canestro. Facciamo un piccolo sforzo e lanciamoci, più in diagonale possibile verso uno dei lati della vasca, in superficie. Se durante la risalita ci sembra il caso di passare facciamolo, altrimenti temporeggiamo o alla peggio chiudiamoci a riccio.

4.0 La difesa del canestro

Eccoci finalmente arrivati a quello che forse è il capitolo più importante del manuale, una serie di impostazioni e consigli su come difendere a modo il canestro. Quello che vi scrivo non è certo l'unico modo di parare un attacco o di come stare in porta, ma è un sistema che ho messo a punto dopo anni di pratica nella maniera che credo il più efficace ed efficiente possibile.

4.1 Fare il mattone

Per “fare il mattone” intendo la posizione di stazionamento sul canestro con il minor dispendio possibile di ossigeno.

Come ben sappiamo ci sono persone con una densità corporea positiva (tendono a galleggiare) e quelle con una densità negativa (tendono ad affondare). Decisamente in questo ruolo è più avvantaggiato chi tende ad affondare in quanto riesce a mantenere la posizione senza alcun movimento degli arti.

Nel caso in cui purtroppo non facciamo parte di questa categoria è necessario mantenere la posizione muovendo leggermente le pinne a “ranetta” in maniera circolare dall'interno verso l'esterno. In questo modo si riesce a mantenere la posizione corretta consumando comunque poco ossigeno.

La posizione di stazionamento

Definisco così la posizione base del portiere, ossia coprendo il canestro con il corpo in una situazione di tranquillità.

Questa semplice posizione la si assume tappando con la schiena il canestro, appoggiando sul bordo la nuca e tenendo le gambe orientate verso la superficie.

4.2 Soli come un cane

Può, purtroppo, capitare che ci si trovi da soli a dover difendere il canestro da un contropiede avversario perché la difesa e l'attacco si trovano in ritardo nel rientrare. Come comportarsi in questo caso è stato descritto in precedenza ma, a questo punto, è il momento di specificare come si gestisce in dettaglio il contropiede con largo anticipo.

Quindi, se si può ricevere il contropiede con la preparazione necessaria la cosa migliore da fare è mettersi nella posizione del “cane”. Questa è la posizione tipica del difensore, ma noi la eseguiremo con qualche piccola variazione.

Ci si mette con la bassa schiena poggiata al fondo della vasca, la nuca sollevata da terra e poggiata al bordo del canestro, le gambe distese verso l'avversario che sta arrivando. Se ci si mette correttamente in questa posizione abbiamo il duplice vantaggio di riuscire ad ostacolare con le pinne l'avanzata dell'avversario e posizionarci in fretta aappare il canestro in caso di bisogno.

Dobbiamo comunque prestare molta attenzione al fatto che un avversario in velocità potrebbe portare via il portiere posizionato a cane in maniera poco stabile. Se con la base del collo o le spalle non si trova un ancoraggio sotto il bordo del canestro si rischia che una buona inerzia avversaria ci porti malamente fuori posizione, con conseguente goal.

I modi di bloccaggio dell'avversario da questa posizione li descriveremo nel capitolo sui rigori, intanto limitiamoci a dire che se l'avversario riesce a passare la difesa di gambe e braccia è bene sollevarsi dal fondo per andare a fare il tappo sul canestro e provare e resistere per quei pochi secondi che precedono l'arrivo dei compagni.



Contro 2 o 3 avversari

Nel caso in cui gli avversari in contropiede siano due o tre il portiere deve fare una repentina valutazione:

- **Mantenere la posizione del cane:** questo comporta quasi sicuramente l'avere il canestro rubato da un avversario, quindi il portiere deve essere bravo a mantenere a distanza il portatore di palla, prevedere un passaggio improvviso all'altro avversario, o essere bravo ad ingaggiare in mischia il portatore di palla come ultima ipotesi.
- **Andare a fare il tappo:** in questo caso il portiere deve mostrare tutta la sua bravura a saper resistere contro un attacco dal basso senza sapere, probabilmente, da quale lato venga attaccato. A tal proposito vedere il paragrafo successivo.

4.3 La posizione del tappo

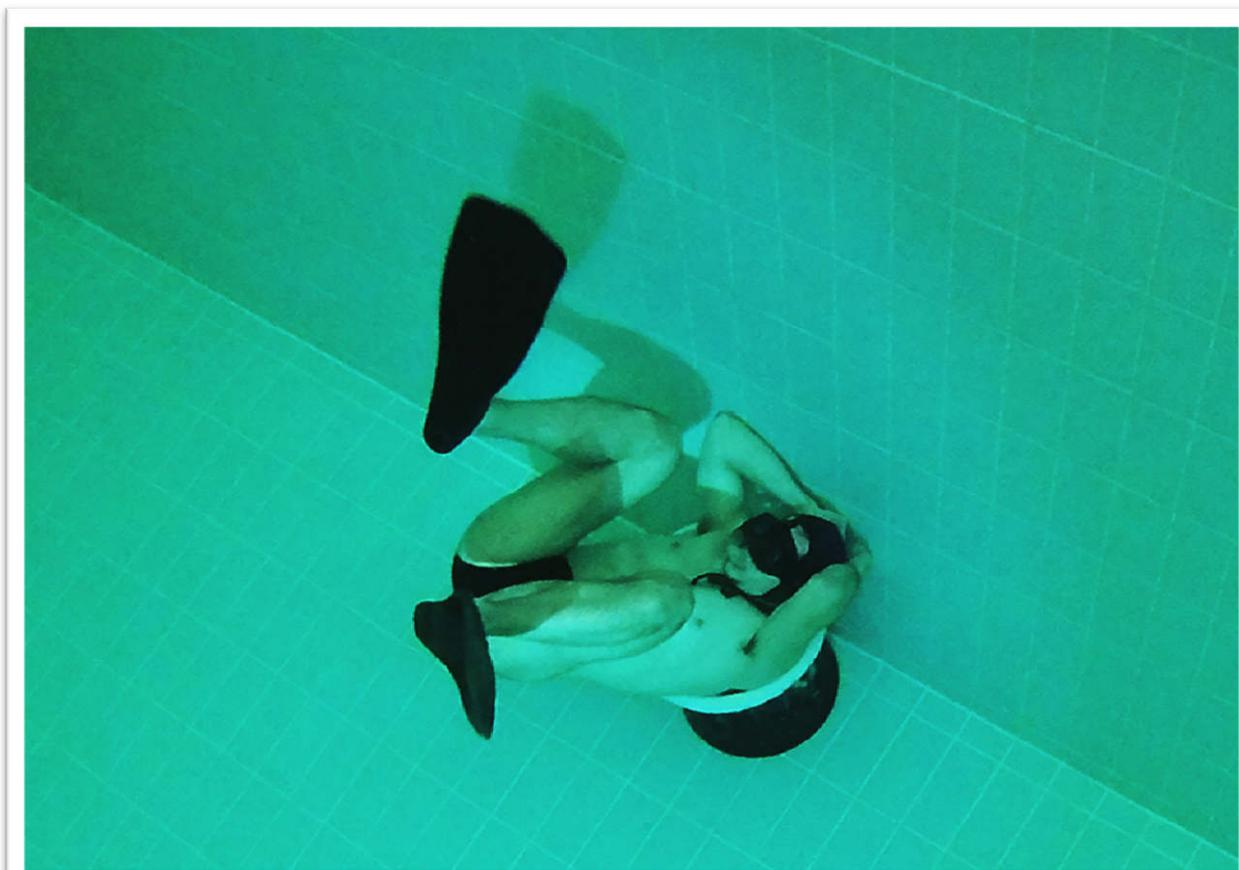
In questo paragrafo andiamo finalmente a vedere in dettaglio come si deve stare a modo sul canestro contro gli attacchi dal basso. Come ho detto in precedenza ognuno ha un po' il suo sistema di posizionare le braccia, la sua inclinazione ed i suoi movimenti, io vi illustro il sistema che ritengo più efficace.

Orientamento del corpo

Come detto più volte, sapere da dove arriva l'attacco è fondamentale perché solo in questo modo si riesce a posizionarsi con la testa rivolta verso il lato dell'attacco.

Una volta girati nella giusta direzione non bisogna mettersi con il corpo parallelo al muro ma orientati con una inclinazione di circa 45° in modo da avere l'anca staccata dal muro di un paio di palmi e la testa che tocca quasi aderente al muro. Avendo questa inclinazione abbiamo il beneficio di rendere più difficoltoso l'attacco dell'avversario, sia dalla parte della testa, sia da un inaspettato attacco dalle terga.

Nel primo caso infatti egli ha più difficoltà ad afferrare la testa dal lato prospiciente al muro, nel secondo caso la sua spinta difficilmente ha una componente prettamente verticale e, come verrà descritto in seguito, si deve sfruttare la componente orizzontale per ruotare.



Inclinazione della schiena

Una volta posizionata la parte alta del corpo è importante assumere la corretta posizione con la parte inferiore anche se potrebbe risultare non così banale per via della mobilità del bacino. Con una buona mobilità infatti si riesce a piegare la schiena quanto basta da avere la parte superiore della schiena aderente al canestro e la parte inferiore che si sta slanciando verso l'alto insieme alle gambe. Infatti meno superficie orizzontale della schiena offriamo all'avversario e peggio egli riesce a scaricare la sua spinta.



Le gambe e la pinneggiata

Con il bacino e le gambe orientate correttamente verso l'alto siamo in grado di eseguire una potente pinneggiata, perché ricordiamo la pinneggiata non si esegue solo con le gambe ma essa parte dal dorsale. Mentre nella situazione di tranquillità basta una piccola pinneggiata a ranetta per rimanere in posizione, quando siamo attaccati è bene fare una corretta pinneggiata "stereo", tenendo le gambe stese come se stessi facendo uno sprint in apnea. Solo in questo modo riusciamo a dare tutta la spinta di cui siamo capaci.

La testa

La testa, in particolare il collo, è forse la parte che viene maggiormente scelta, durante un attacco, come punto di presa sul portiere e per questo è bene offrirgli il meno possibile. Quando state per ricevere un attacco usate il “metodo tartaruga” e fate rientrare il più possibile la testa nelle spalle in modo da offrire il collo il meno possibile; diciamo che la perfezione sarebbe di far toccare le spalle alle orecchie.

Altra cosa importante è di far sporgere di poco la nuca dal canestro, se si fa rientrare bene la testa come descritto riusciamo ad avere il canestro ben tappato dalla schiena e la testa appoggiata sul bordo a metà della nuca. In questo modo l'avversario ha davvero pochissimo appiglio attaccando dal basso.

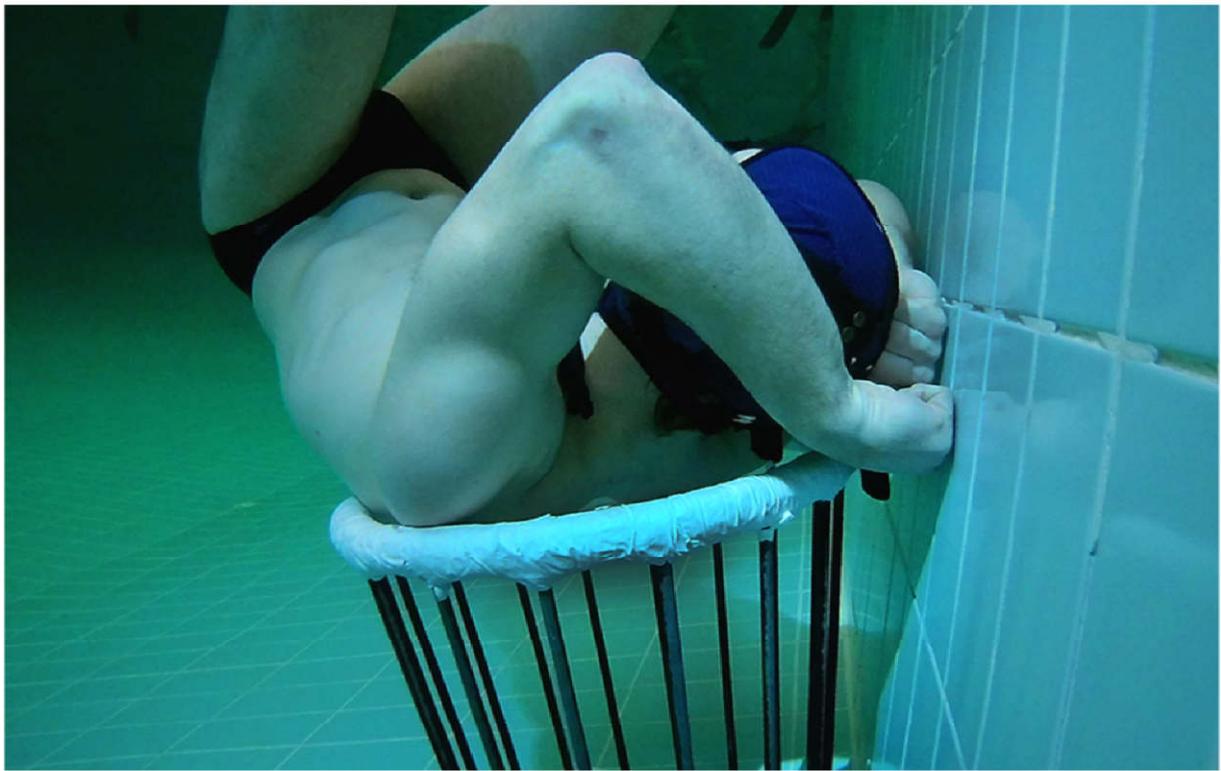


Le braccia

Vediamo come posizionare le braccia in modo da trarne la massima utilità.

- **Il braccio aderente al muro:** lo si posiziona con il dorso della mano e dell'avambraccio in contrasto con il muro, il bordo del canestro e il corpo, tenendo il pugno chiuso all'altezza della cima della testa (come se stessi parando un calcio circolare alla testa).
- **Il braccio sul lato aperto:** deve raccogliere quel poco della nuca che sporge all'interno del gomito e il pugno chiuso va a toccare il pugno dell'altra mano. In pratica il braccio è proprio all'altezza del bordo del canestro.

Più avanti vediamo come utilizzare le braccia in reazione all'attacco.



Attenzione:

- Non aderire al muro con i palmi delle mani perché è fallo.
- Non mettete le mani chiuse a pugno vicino ai raggi del canestro perché l'arbitro può pensare che vi stiate arreggendo e darvi fallo.
- Non mettete le mani sotto il bordo del canestro per serrarvi meglio perché è fallo.



Le spalle

Bisogna stare molto attenti a come si tengono le spalle quando siamo posizionati sul canestro, soprattutto quando siamo sotto pressione. Come ben sappiamo, inserire la spalla nel canestro durante un attacco significa dare un rigore agli avversari.

Se non siete particolarmente esperti consiglio di poggiarsi sul bordo del canestro all'attacco tra la fine della scapola e l'inizio dell'articolazione della spalla in modo da non correre rischi di infilarla dentro.

Se siete portieri un po' più furbi ed esperti consiglio di fare una leggera traslazione delle spalle quando si sa per certo di star per subire un attacco dalle terga. Portiamo le spalle leggermente all'interno del canestro in modo da avere l'osso su cui si innesta l'articolazione della spalla a contatto con il bordo interno del canestro. In questo modo annulliamo completamente la componente orizzontale della spinta avversaria.

Dobbiamo stare assolutamente attenti in questo caso a non superare con la spalla il bordo inferiore del canestro in modo che l'arbitro non veda la spalla dentro.



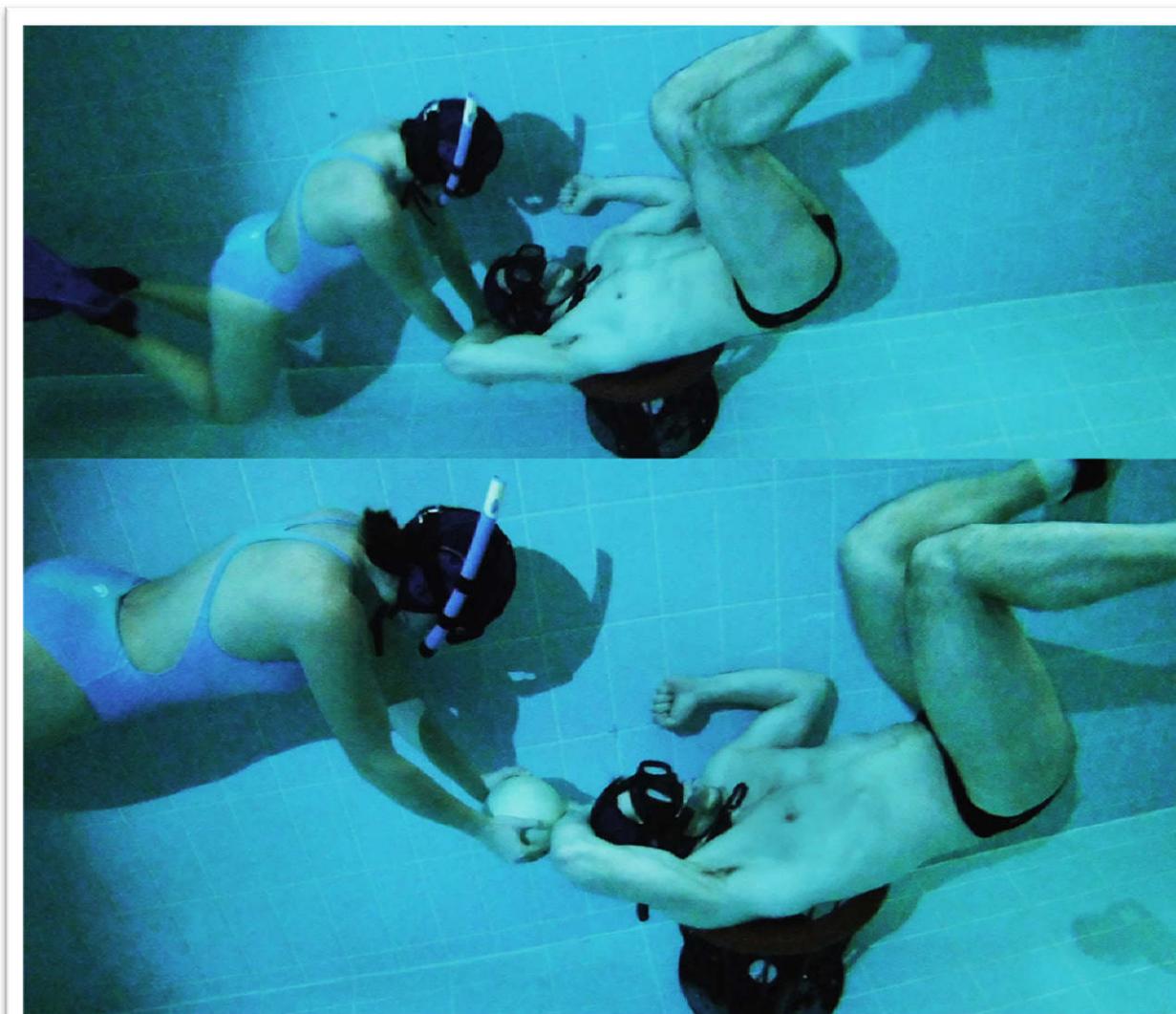
4.4 Reazione all'attacco

Come detto più volte, è sempre necessario sapere da dove sta per arrivare l'attacco, in quanto ci permette di girarsi verso di esso dalla parte della testa. Specifico inoltre, che è sempre bene guardare la posizione della palla finché essa non arriva vicina al canestro: a quel punto non si è più in grado di vederla senza perdere la posizione.

Quindi, non lasciate mai la posizione corretta per capire da che lato si trova la palla sotto il canestro perché rischiate di prendere goal facendo la figura dei fessi.

Attacco dal lato della testa

Innanzitutto precisiamo che se abbiamo tenuto una corretta posizione l'avversario ha una grossa difficoltà ad attaccarvi dal basso per mancanza di appiglio. Come sentiamo una minima presa o spinta sotto la testa dobbiamo utilizzare il braccio che incassa la nuca per togliere la presa, spazzando con il medesimo verso la superficie per poi riprendere immediatamente la posizione originale.



Se per una mancanza l'avversario riesce ad agganciarci possiamo fare ben poco altro che intensificare al massimo la spinta per reggere l'attacco. Possiamo anche provare a strappare la presa afferrando il braccio avversario e tirando, ma non è una cosa affatto banale.

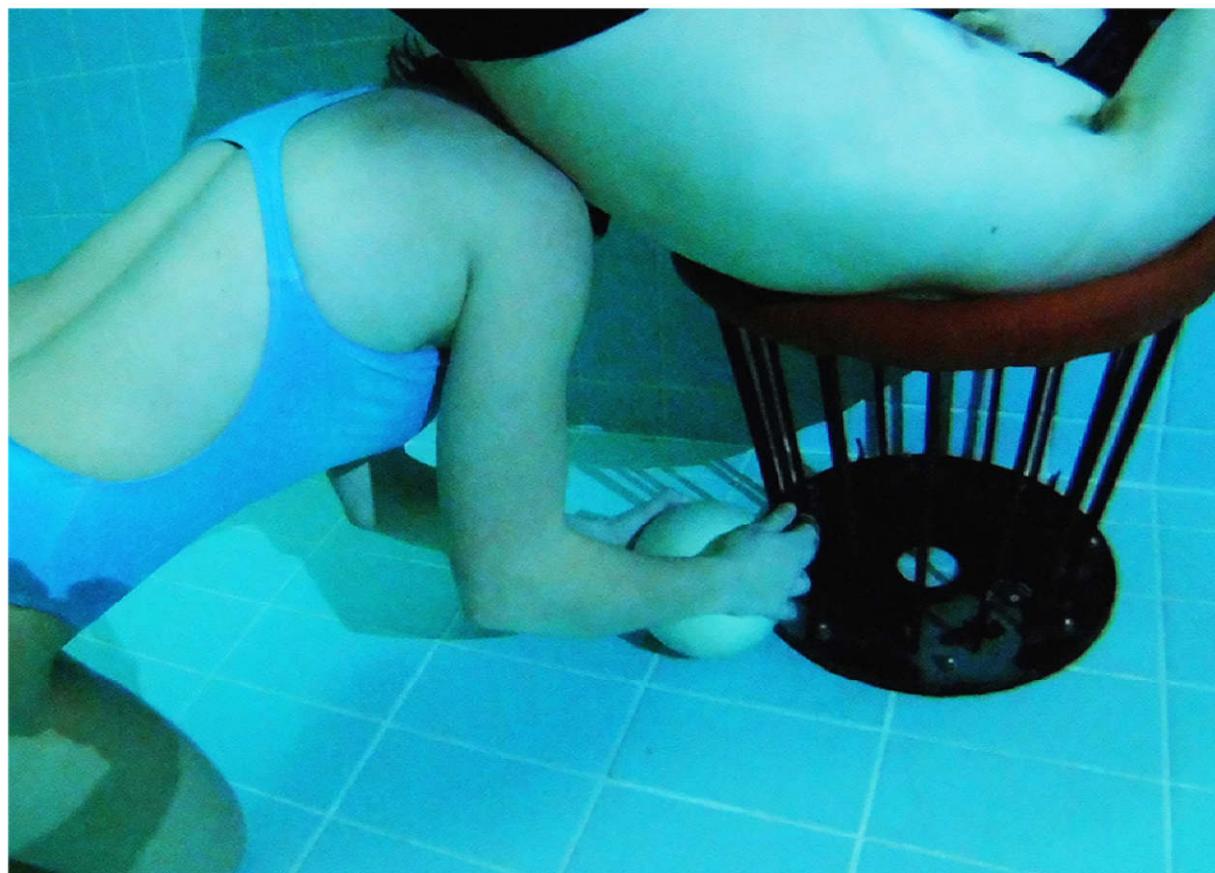
Probabilmente l'avversario, non avendo appigli sotto la testa, tenterà di agganciarvi salendo sopra di voi, in questo caso guardate il paragrafo degli attacchi dall'alto.

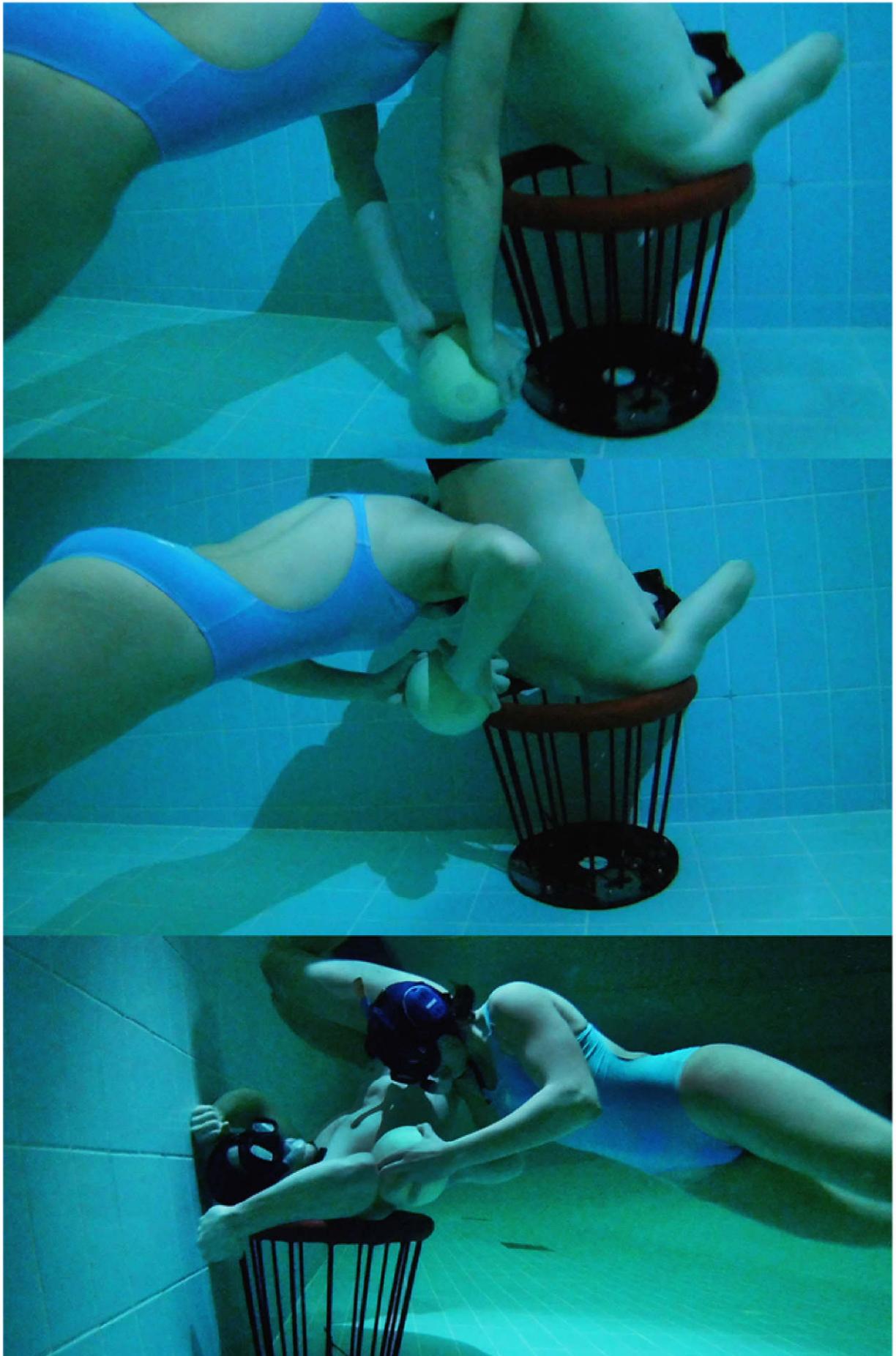
Attacco dal lato della schiena

Un attacco dalle terga ben fatto è molto difficile da parare.

Solitamente in una partita l'attacco che viene portato è un colpo secco ben assestato sulla bassa schiena. Assumendo che si stia tenendo la posizione corretta la cosa migliore da fare è di tentare di trasformare la spinta in una rotazione del corpo ruotando di 180°.

Durante questa rotazione, siccome sicuramente saremo stati almeno un po' sollevati dalla spinta, dobbiamo spazzare il bordo del canestro di gomito con il braccio tenuto lungo il muro, sperando di intercettare la palla prima che essa sia stata inserita nel canestro. Lo scopo del movimento è di andare a tappare ruotando il più velocemente possibile con la spalla nella normale posizione del portiere.





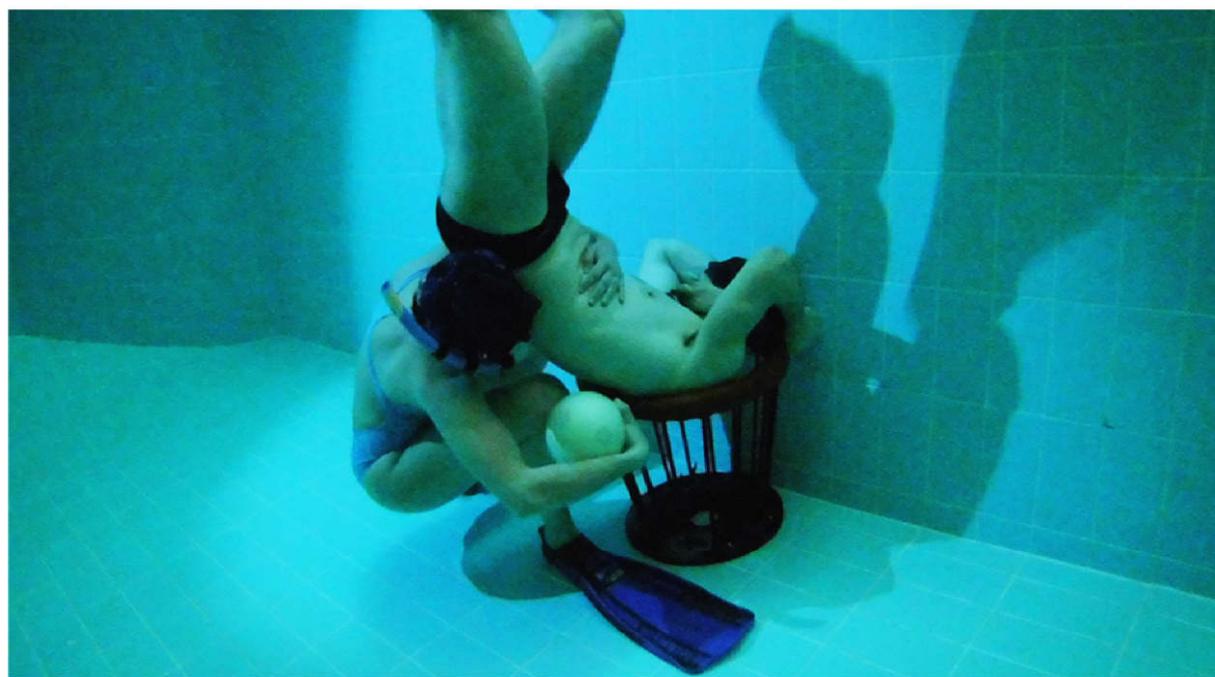
Se la botta iniziale non è stata decisa e l'avversario sta continuando a spingere con continuità provate comunque a fare una rotazione per mettere la testa sull'attacco. Mi raccomando, nella rotazione non lasciate pertugi dove l'avversario possa infilare la palla.

Se decidete di non ruotare al suo attacco continuato, mantenete una pinneggiata intensa per non farvi sollevare. Una possibilità in questo caso è di inclinare la spinta della pinneggiata, passando da una pinneggiata esclusivamente verticale ad una inclinata verso la propria testa. In questo modo alla componente verticale aggiungerete anche una utile componente orizzontale che contrasta quella dell'avversario.

La cinturata

Questo specifico attacco, portato dalla parte della schiena, avviene difficilmente durante il gioco regolare, visto il tempo che ci vuole per eseguirlo, ma più facilmente durante un rigore.

In pratica avviene quando l'avversario afferra il portiere da sotto agganciandolo con il braccio attorno alla vita, per poi poggiare le gambe a terra e spingersi verso l'alto stappando il portiere dal canestro.



La cosa migliore da fare in questo caso, supponendo che l'avversario stia per fare questo comune attacco, è di tenere il braccio sul lato esterno, non dietro la testa come si fa abitualmente, ma di traverso sull'addome. Quando l'avversario passa la mano intorno alla vita per afferrare il portiere allora è lì il momento di bloccare il suo braccio con il proprio impedendogli di chiudere la presa.

In questo modo si annulla l'attacco dell'avversario. Mi raccomando di non mollare il braccio dell'avversario finché egli non decide di cambiare completamente posizione. State attenti a non farvi trascinare via dall'avversario quando prova a ritirare il braccio a se allontanandosi dal canestro, in quel caso merita lasciarlo per non rischiare di perdere la corretta posizione sul canestro.



Nel caso in cui l'avversario riesca comunque ad afferrarvi l'unica speranza è di pinneggiare il più possibile e, una volta che egli vi avrà sollevato dal canestro, usare le braccia per coprire il buco del canestro in modo da provare ad intercettare la palla che l'avversario proverà ad infilare.

Attacco dai fianchi

Può succedere che in certi casi, per caso o per volontà, ci si ritrovi ad avere una posizione centrale, ossia con la testa che appoggia al muro e le terga orientate verso il centro del campo. Questa per esempio è la posizione classica per parare un attacco dall'alto nei rigori, come vedremo in seguito, ed in certe occasioni può essere utile anche durante la partita per degli attacchi portati in diagonale dall'alto.

Dobbiamo stare attenti però durante la normale partita ad assumerla mentre siamo sotto assedio degli avversari in quanto, seppur dando poco appiglio agli attacchi portati lateralmente, una spallata data come si deve al lato del corpo può allontanarci quanto basta da lasciare uno spazio per segnare. Il problema è dato dal fatto che in questa posizione non è possibile opporsi alla spinta pinneggiando perché la risultante della spinta è laterale.

La cosa migliore che consiglio in questo caso è in ogni caso di tenere la parte superiore delle braccia ben aderente ai dorsali in modo da non lasciare eventuali buchi.

Inoltre appena si pensa di poter subire un attacco dal basso è bene girarsi nella posizione base in modo da parare ottimamente.

Attacchi particolari

È impossibile descrivere il modo di parata specifico per tutte le varianti degli attacchi esistenti. Attenetevi alle indicazioni sopra indicate e date tutto quello che potete.

4.5 Attacchi dall'alto

Difendersi da un attacco dall'alto è senza dubbio più facile rispetto ad uno dal basso, tuttavia non è un caso da sottovalutare, infatti se non si prestano le dovute attenzioni si rischia di prendere un goal in un attimo.

Il bersaglio principale del portatore di palla in un attacco dall'altro è senz'altro il collo, portando con successo una presa in quel punto il portiere fa davvero molta fatica a resistere in posizione sul canestro. Quindi la prima cosa da fare è difendere il collo.

Nel passaggio dal basso all'alto

Quando un avversario passa in un attimo dal portare un attacco dal basso ad uno dall'alto, può metterci in difficoltà, in quanto è difficile capire bene cosa stia facendo.

Se siamo nella posizione corretta precedentemente descritta già semplicemente serrando bene braccia, collo e spalle tra loro l'avversario ha grande difficoltà ad infilare la mano per afferrare.

Direttamente dall'alto

Quando vediamo un avversario che ci sta per portare un attacco dall'alto è bene provare sempre ad opporgli in primis le gambe come ostacolo da superare. Nel caso in cui riesca a passare le gambe mettetevi in "posizione di difesa", braccia piegate all'altezza del petto con i palmi rivolti verso di lui (come se ci si stesse arrendendo ad una minaccia).

Appena egli prova ad infilare il braccio per agganciarvi afferrate prontamente il suo braccio con entrambe le mani e tenetelo bloccato, in questa maniera vanificate il suo attacco.



A questo punto ci sono due possibilità:

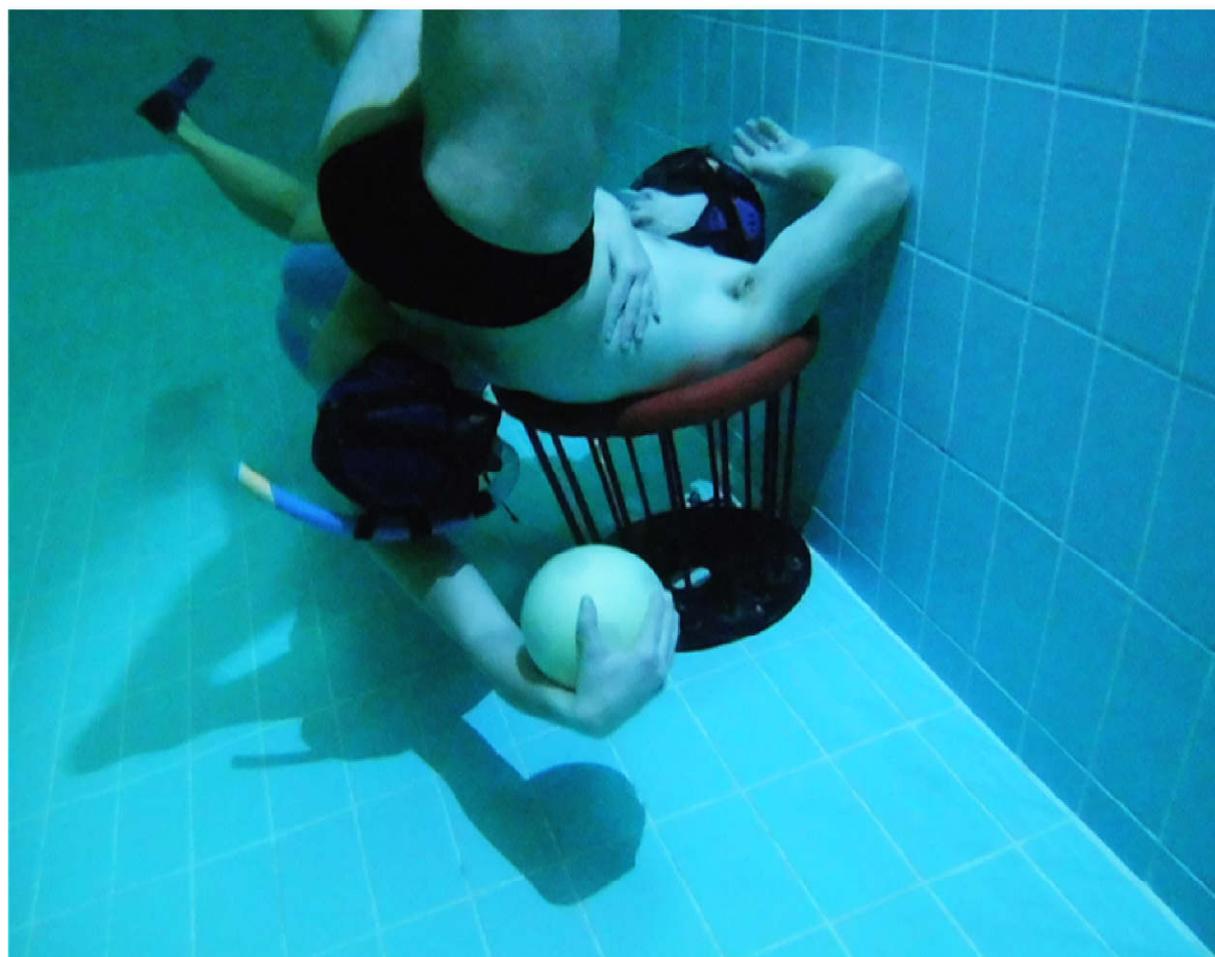
- Interviene un vostro compagno e lo ingaggia in mischia. Lasciate andare il braccio ed il pericolo è scampato.
- L'avversario vi tira verso di lui. Questo è una situazione da non sottovalutare perché se ci si accorge che l'avversario sta forzando per trarvi verso di lui è bene mollarlo subito e rimettersi in posizione di difesa. Se non prestate attenzione a questa cosa c'è la possibilità che egli vi sollevi quel tanto che basta da farvi lasciare un buco nella vostra difesa da poter segnare.

Afferrati alla vita

In un attacco dall'alto può succedere di essere afferrati alla vita nel tentativo di scardinarvi dal canestro. Può non essere una situazione banale. In questo caso oltre a pinneggiare il più possibile, se potete, usate le mani per afferrare il vostro avversario e facendo forza mantenetevi in posizione.

Sembra strano ma se un avversario vi sta attaccando trasversalmente e avete una presa sulla vita o sulle cosce è possibile esercitare una contropinta che da un enorme aiuto nel mantenere la posizione sul canestro.

Dovete lavorare bene di braccia imprimendo forza in una posizione isometrica per non farvi spostare e/o ruotare.



Afferrati alla testa

Questa è la situazione peggiore perché l'avversario ha un bel vantaggio sul portiere. Anche qui dobbiamo valutare i casi in base alle possibilità e alle vostre capacità.

- Se avete una reazione molto rapida potete provare a strappare con entrambe le mani la presa sul collo spostando verso il lato. Se l'azione riesce vi troverete nella situazione descritta in precedenza in cui trattenete il braccio dell'avversario.
- Se non ve la sentite di provare lo strappo opponete una o due braccia sul corpo dell'avversario per mantenervi in posizione. Un buon punto in cui agganciarlo è tra il petto e l'ascella, quindi mettere la mano a C e tenete steso il braccio ancorandovi il quel punto. Questa tecnica funziona decisamente peggio se le braccia del vostro avversario sono almeno una spanna più lunghe delle vostre.
- Se l'avversario imbraccia la palla proprio di fronte a voi una possibilità è quella di lasciare la posizione per gettarsi sopra di lui e abbracciarlo. In un attimo dovete afferrarlo e schiacciarvi su di lui abbracciandolo per impedirgli di liberare il braccio con la palla. Se riuscite ad eseguire correttamente la manovra non dovete lasciarlo per nessun motivo per diversi secondi in modo che possa arrivare il supporto dei compagni. Ovviamente questa manovra ha un notevole rischio in quanto abbandonate il canestro che un avversario potrebbe rubare o rischiando che l'avversario ingaggiato si liberi e faccia goal.

Preso al polso

Succede che durante un attacco dall'alto l'avversario riesca ad afferrarci il polso. In questo caso dobbiamo stare attenti a non farci trascinare fuori posizione come descritto in precedenza. Per liberarci da questa presa è necessario ruotare la mano verso l'esterno del braccio dell'avversario dall'alto in basso forzando il suo limite rotatorio dell'articolazione. Se fatto correttamente egli non riesce a mantenere salda la presa.

4.6 Il furto del canestro

Hanno rubato il canestro! Cacca! Questa brutta situazione può verificarsi in partita quando ad esempio i portieri si sono dati un cambio troppo largo, uno è andato via prima del cambio perché ha finito il fiato, entrambi non si sono accorti in tempo della punizione ed è sceso prima l'avversario o altri numerosi inconvenienti. È chiaro che bisogna cercare in tutti i modi di evitare che si verifichi una situazione del genere ma se dovesse succedere vediamo come fare.

Ritengo che la cosa migliore da fare in questo caso sia di mettersi nella posizione simile al “cane” descritta nella fase di reazione ai contropiedi. Essendo in azione regolare di partita si dovrebbe affiancare in questo modo il proprio difensore, avendo quindi due giocatori che difendono il canestro. In questo caso una cosa che sarebbe necessaria è segnalare al difensore che il canestro è stato rubato in modo che possa comportarsi di conseguenza.

Una volta in posizione, all'apprestarsi dell'avversario con la palla, i due difensori devono opporsi in tutti i modi al suo avvicinamento in modo da rallentarlo e permettere ai propri attaccanti di recuperare palla. Nel caso in cui l'avversario si sollevi per passare da sopra è bene che il portiere si sollevi a sua volta per ingaggiarlo direttamente in mischia ed impedirgli di consegnare la palla.



In tutto questo l'altro portiere ha la grossa responsabilità nel leggere gli eventi e giudicare cosa sia meglio fare tra:

- Andare a dare il cambio al portiere nella posizione del difensore.
- Andare a raddoppiare sull'avversario per recuperare la palla.
- Andare a pressare l'avversario sul canestro in modo da riprendere prontamente la posizione appena se ne va.

5.0 Il rigore

Purtroppo accade che arrivi il momento in cui è necessario parare un rigore. Innanzi tutto dobbiamo dire che per poter parare un rigore dobbiamo essere nelle condizioni psicofisiche adeguate per farlo. Se durante la partita abbiamo speso tutto quello che abbiamo è molto probabile di non avete il fiato e/o le forze per pararlo. In questo caso avvisate il vostro allenatore che in quel momento non ne siete in grado e prendetevi del tempo per riposare per poter battere almeno il secondo in questa fase di spareggio.

Preparazione

Se arriviamo al momento dei rigori e siamo a corto di fiato è bene provare a riprendersi il prima possibile. Appena il tempo regolamentare finisce mettetevi da una parte, sedetevi o sdraiatevi e cominciate a iperventilare per eliminare l'eccesso di anidride carbonica che avete nel sangue. Fate attenzione a non iperventilare per più di un minuto, altrimenti si rischia di ridurre il livello in maniera troppo elevata rischiando di fare peggio che meglio.

Mentre siete attaccati al bordo, poco prima di iniziare il rigore eseguite respirazioni lente e profonde, all'inizio diaframmatiche ed in seguito anche toraciche. Le ultime poco prima del via devono essere molto profonde ed in particolare l'ultima poco prima del via. Non esagerate comunque nell'ultima inspirazione che potreste avere un effetto poco positivo a causa di una sovradistensione polmonare che può dare fastidio.

Quindi appena l'arbitro sta per dare il via prendete l'ultima boccata d'aria, sdraiatevi a pelo dell'acqua tenendovi con la mano al bordo.

Discesa e posizione

Appena il via è dato immergetevi velocemente senza scordarvi di guardare cosa sta facendo l'avversario. Una volta scesi sul canestro mettetevi nella posizione del cane descritta in precedenza o, se l'avversario sta per scendere in verticale sopra il canestro, a tappare il canestro nella posizione di difesa dall'attacco dall'alto.

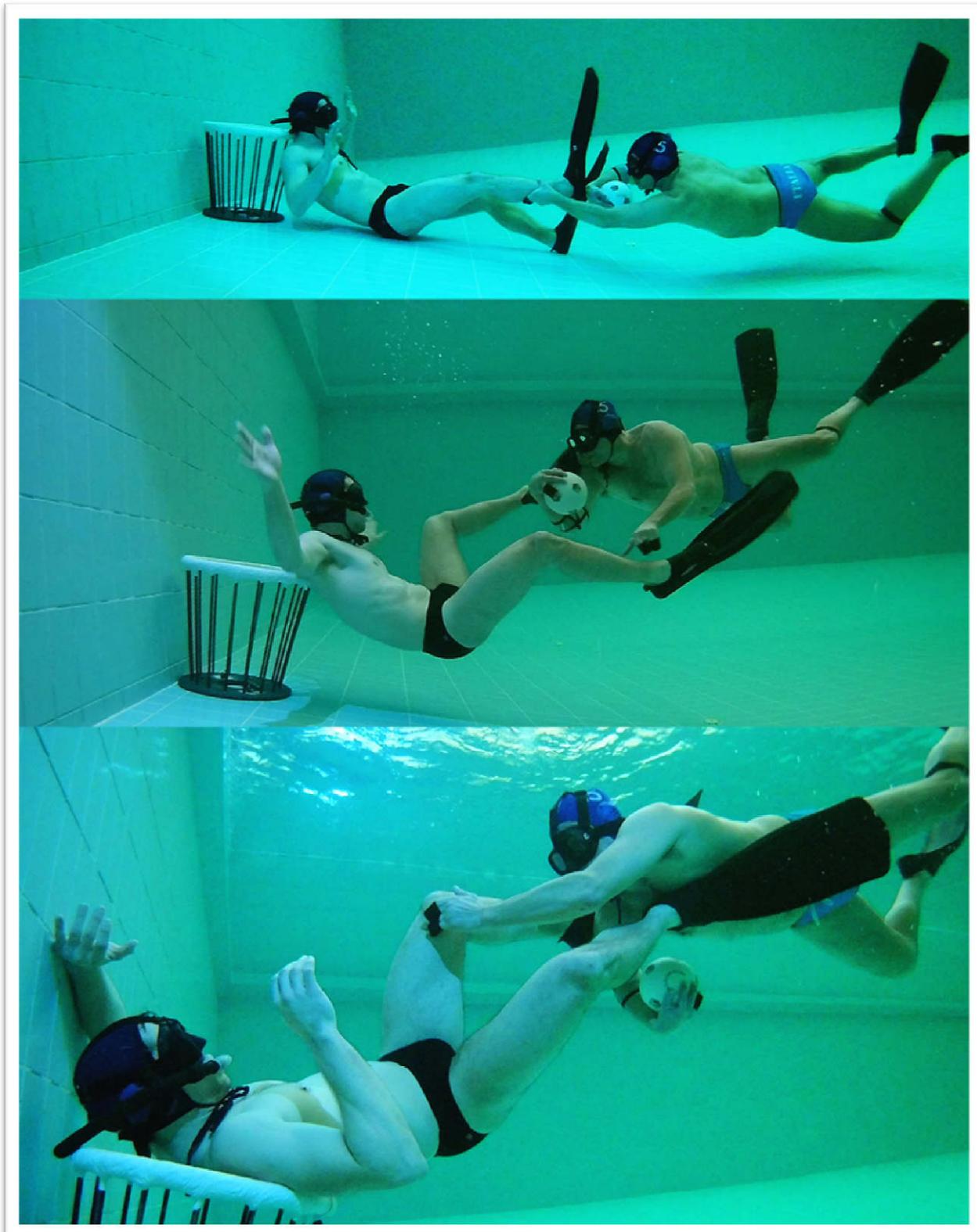
Respingere l'avversario

La bravura del portiere nel rigore si denota dalla sua capacità di tenere lontano l'avversario dal canestro. Come foste un difensore, utilizzate le gambe per tenerlo lontano e tenete sempre la schiena o le spalle appoggiate al canestro per darvi una solida base.

Non fatevi mai passare sotto dall'avversario altrimenti 90 su 100 siete fregati. Infilarsi sotto il portiere è tra le tecniche principali di chi batte il rigore in quanto spiazza completamente il portiere e lo costringe, se riesce in tempo, ad andare a mettersi a tappo.

Per respingere a dovere l'avversario alternate le pinne che gli state opponendo, appena ve ne sposta una mettete gli in faccia subito l'altra.

Se dovesse passarvi le pinne non disperate, provate a chiuderlo fra le gambe come una morsa, è un valido sistema per fermarlo. Attenzione però a non bloccargli solo la testa fra le gambe che è fallo, in quanto presa per l'attrezzatura o per il collo.



Se l'avversario passa anche le cosce sfruttate il blocco delle spalle sul bordo del canestro e la pinneggiata leggermente verticale per tenere le terga incollate al pavimento e con il possibile aiuto delle mani, poggiata sulla spalla avversaria, impeditegli di entrarvi sotto.

Se egli sta scendendo in verticale opponetegli prima le pinne verticalmente e, se tenta di scendere, seguitelo e continuate a tenerlo lontano passando nella posizione del cane.

Se prova ad aggirarvi dal lato è pure meglio per voi in quanto il muro rappresenta un'altra solida base di appoggio da sfruttare per bloccare l'avversario.

Mettersi a tappo

Nel caso in cui l'avversario vi abbia infinocchiato e per qualche motivo sia riuscito ad arrivare sotto il canestro non demoralizzatevi e mettetevi prontamente a tappo. Per quanto fare il tappo sia una posizione svantaggiosa in un rigore non è finita finché non è finita.

Cercate innanzi tutto di capire da che lato vi sta per attaccare l'avversario e giratevi con la testa verso quel punto nella posizione corretta.

Aspettatevi un'incertezza, sicché siate pronti a reagire di conseguenza.

Se potete, cercate in ogni modo di afferrare il polso dell'avversario in modo da vanificarli ogni attacco, ma state attenti agli avvertimenti dati in precedenza su questo genere di azione.

Resistere 45 secondi in questa situazione è possibile ma ci vogliono delle condizioni fisiche non indifferenti.

Aria terminata o buttarsi

Nel caso, molto probabile, in cui arriverete quando sarete a corto di aria oppure quando l'avversario lascia un po' troppo scoperta la palla può essere una opzione quella di lanciarsi su di lui per tentare il recupero della palla. Certamente si va incontro al notevole rischio di lasciare il canestro ma se siamo a corto di aria non ci sono molte altre possibilità.

L'unica possibilità in questo caso è di sorprendere l'avversario riuscendo a mettere le mani sulla palla in modo almeno da contenderla. Infatti, per il regolamento, il portiere non si può allontanare dal canestro in misura della distanza in cui riesce a toccarlo se ingaggia l'avversario o se non ha il pieno controllo della palla. Quindi se prendete in mischia il vostro avversario, non avete il pieno controllo della palla e vi allontanate più di 2 m dal canestro, gli arbitri vi espelleranno per fallo.

Se la palla risulta soltanto contesa e non in vostro pieno controllo agli occhi degli arbitri, non è detto che vi segnalino l'espulsione.

Quindi, questa mossa in un caso rappresenta la vostra unica speranza verso il termine dell'aria, nell'altro caso una mossa rischiosa che può andare a buon fine se vi rivelate più furbi dell'avversario.

Palla cadente

Ricordiamoci che se la palla dovesse in qualche modo cadere durante il rigore, se essa finisce ad una distanza dal canestro più lunga del vostro corpo disteso non potete andare a recuperarla sennò prendete espulsione.

Avete recuperato palla

Se in qualche modo siete riusciti a recuperare la palla dall'avversario proteggetela al meglio e schizzate a portarla in superficie. Se il vostro avversario è inviperito e sta in tutti i modi tentando di recuperare palla, una buona soluzione potrebbe essere chiudersi a riccio sulla palla e provare a risalire in qualche modo. Ricordate che spesso, in questi casi, è molto più sicuro attendere chiusi a riccio che il tempo del rigore finisca piuttosto che aprirsi per portare la palla fuori dall'acqua rischiando che l'avversario ve la strappi o la faccia cadere.

In ogni caso ricordo che se avete la palla in possesso non dovete per forza risalire subito in verticale ma potete anche risalire in diagonale allontanandovi dal canestro in modo da spiazzare l'avversario che sta provando a recuperare la palla.