

## LA PRESA DELLA PALLA

La **“presa della palla”** rappresenta il punto cardine del ruolo del portiere. Attraverso il corretto insegnamento di questo gesto tecnico, ci è possibile passare all'insegnamento di tutte le altre competenze fondamentali: la parata in tuffo, l'uscita alta, il rinvio ecc

Sta di fatto che migliore sarà la capacità di presa della palla, migliore sarà lo svolgere del compito difensivo di protezione della porta e offensiva di importazione del gioco.

Nei miei allenamento l'attenzione e il tempo maggiori li dedico allo sviluppo e al perfezionamento di questo gesto.

Sappiamo che questo gesto nello specifico fa parte delle capacità motorie che nel tempo si evolvono in abilità motorie.

Ha valore insegnare la coordinazione motoria, ma lo sviluppo della stessa, abbinato a quello fisico si trasforma in abilità nel momento in cui si applica ed è coerente con il gesto tecnico.

Dopo il periodo di crescita del bambino che diventa adolescente è necessario aumentare la richiesta motoria e l'applicazione del gesto in situazioni di comfort o in situazioni di stress.

In questo articolo voglio analizzare le varie tipologie di presa e i concetti che stanno alla base della programmazione degli allenamenti.

La presa della palla può avvenire in molti modi:

1. **Presa da fermo:** al corpo, bassa, alta.
2. **Presa con traslazione:** laterale, frontale, saltando.
3. **Presa in tuffo:** raso, mezza altezza, alta.

La presa al corpo può essere a pollici divergenti o convergenti, la palla bassa presa a gambe tese o piegando il ginocchio.

La traslazione laterale può essere al corpo, bassa o alta; frontale in attacco palla; saltando frontalmente o lateralmente.

In tutte queste applicazioni ci vuole una certa abilità che si sviluppa creando le basi mentali, di caricamento e fisiche dell'atleta. Queste basi sono composte da questi tre fattori:

1. **Il concetto di attacco della palla;**(mentale)
2. **La postura del corpo;**(fisico)
3. **La sequenza dei movimenti e la respirazione.**(coordinativo)

Su questi tre fattori appoggiamo lo sviluppo della metodologia di allenamento del portiere di calcio.

Ciò che è importante è osservare, saper osservare, correggere.

1. Il **concetto di attacco della palla** è una questione mentale e che si trasmette in fisica, nel senso che ciò che pensi genera il movimento. Quindi è necessario lavorare su esercitazioni che stimolino l'atleta a rafforzare il senso dell'attacco della palla. Ma perché attaccare? La palla quando viene calciata verso il portiere ha una sua velocità e una sua forza; se il portiere si contrappone a questa forza aspettandola, quindi con forza statica, è facile che sia costretto ad arretrare per ammortizzare il colpo. In questo caso trattenere la palla risulta difficile e probabilmente la palla verrà deviata o respinta e comunque è meno gestibile.

Se invece il portiere attacca il pallone con le mani, a forza dinamica contrappone forza dinamica. In questo caso è più facile addomesticarlo e con un maggior controllo della situazione. Si può parlare di urto elastico se avviene una respinta e anelastico nel momento in cui la palla viene assorbita dal corpo. Nella meccanica dell'urto c'è un momento nel quale il pallone viene assorbito con mani e braccia supportate dalla postura di attacco espressa da tutto il corpo.

2. La **postura del corpo** e la **respirazione** sono fondamentali in quanto determinano la possibilità di attaccare o meno il pallone, in particolare la posizione delle spalle e delle braccia e la corretta respirazione ci consente di addomesticare il pallone. Applicando il concetto di attacco della palla, la postura che assume il corpo è impostata per poterlo mettere in pratica. Le braccia sono posizionate rilassate lungo il corpo con le mani protese leggermente in avanti, le spalle sono leggermente protese in avanti, le mani sono davanti al bacino. Il peso poggia sugli avampiedi, le ginocchia sono semi flesse. Appliciamo il principio delle arti marziali che da una situazione di rilassamento si attiva e si contrae nel momento dell'esecuzione del gesto e aiutandosi con l'espiazione permette alle mani di assorbire il colpo e trattenere la palla.

3. La **sequenza dei movimenti** per la presa della palla brevemente descritta:

Visualizziamo di ricevere un tiro centrale all'altezza della testa. Le **mani** vanno incontro al pallone, direttamente, nel senso che dalla posizione di attesa che è di fronte al bacino, leggermente staccate dal corpo, si proiettano verso la palla evitando di effettuare movimenti rotatori o di portarle dietro la linea del corpo, come ci hanno insegnato a scuola per saltare di più.

Il primo contatto ha la finalità di fermare la corsa del pallone e per fare questo si usano i **polsi** che compiono un primo movimento di ammortizzazione flettendosi leggermente, poi i **gomiti** con la stessa funzione, sono semi flessi e questa postura consente di compiere quel leggero movimento per ammortizzare il colpo. A questo punto le mani, che sono posizionate in modo che i pollici e gli indici formino un cuore rovesciato(gli indici però non si toccano), afferrano il pallone nella metà superiore della sfera.

Il movimento descritto sopra è **contemporaneo**. Si tratta cioè di sequenze che l'abilità dell'atleta renderà un movimento unico e va pensato ed esercitato continuamente. Della coordinazione motoria fa parte anche l'**atto respiratorio** che consiste nell'azione di: **inspirazione**(prima dell'arrivo della palla, i muscoli si preparano), **apnea**(nel momento del contatto) ed **espirazione**(nel momento successivo al contatto a chiudere l'azione).

Questi concetti vanno adattati ad ogni movimento specifico e la nostra capacità di osservazione ci deve consentire di correggere continuamente.

Vediamo di seguito le varie aree di intervento:

1. **TECNICA SPECIFICA**
2. **TECNICA APPLICATA**
3. **COORDINAZIONE SPECIFICA**
4. **ASPETTO MENTALE**

Per **tecnica specifica** si intende: il tipo di presa a pollici convergenti/divergenti, l'uso delle dita e dei palmi delle mani.

Per **tecnica applicata** si intendono i concetti: attacco palla, orientamento del corpo, posizionare il corpo tra la palla e la porta, quando trattenere/deviare/respingere, come prendere, e sono in funzione della situazione di gioco.

Per **coordinazione specifica** si intende: la postura del corpo, il movimento delle braccia, la respirazione, la coordinazione oculo/manuale, il bilanciamento del corpo, l'abbinamento motorio gambe/braccia ecc.

Per **aspetto mentale** si intende: l'attenzione, la concentrazione e altri aspetti del mental training.

L'acquisizione dell'abilità di prendere la palla, sia essa trattenuta o respinta, è il risultato dello sviluppo didattico di queste aree di insegnamento. L'abilità di un istruttore è quella di saper miscelare la proposta formativa e non da meno di saper **osservare e correggere**.

La **tecnica specifica** va trattata con esercitazioni per lo più **statiche** che diano la possibilità all'atleta di avere il contatto con la palla, poter provare, osservarsi ed imparare ad auto correggersi.

Una seconda metodologia di esercitazioni è quella **dinamica**, eseguire la presa dopo delle traslazioni o spostamenti vari, balzi ecc.

Una terza metodologia di esercitazioni **situazionali** dove cercheremo delle situazioni per mettere il portiere sotto stress e nelle condizioni di dover scegliere il gesto tecnico di presa, oppure la deviazione o la respinta.

Nella progressione didattica la suddivisione dei gruppi e l'abbinamento degli obiettivi è fondamentale.

In linea di massima abbiamo i seguenti gruppi:

! **Piccoli(fino 10 anni)**

! **Medi(11-13 anni)**

! **Grandi(14-15 anni)**

! **Adulti**

Per ogni progressione stabiliremo i sistemi adeguati per fornire le esperienze necessarie all'atleta nel miglioramento di questo aspetto tecnico.

Riassumo nella seguente scheda i vari punti di osservazione ai quali prestare attenzione e dare le opportune correzioni:

**Evitare:**

Muovere ampiamente le braccia all'indietro prima di ricevere la palla

Caricamento del corpo fuori tempo

Il movimento delle braccia dal largo verso il centro

Gomiti larghi

Gomiti stretti

Movimento del busto all'indietro nel momento della presa

Ricevere la palla con i gomiti troppo piegati

**Assumere:**

Principio delle arti marziali(da rilassato a teso)

Gomiti larghi come le spalle

Allungare le braccia incontro alla palla e poi ammortizzare

Polsi dritti

Movimento dei polsi e dei gomiti per ammortizzare

Prendere la palla nella metà superiore

Tutta la mano a contatto con la palla

Guardare la palla finché non in pieno possesso

APPROFONDISCI – Iscriviti alla News Letter!

<https://www.scuolaportieri.it/contatti/>