

LA TECNICA DI BASE DEL PORTIERE MODERNO - LA PRESA.

di Lello Senatore

Negli ultimi anni il ruolo del portiere è andato evolvendosi, richiedendo nuovi atteggiamenti tecnico-tattici durante la gara. Nel calcio moderno infatti, è sempre più raro vedere un portiere fermo sulla linea di porta e anche se il compito principale dello stesso rimane quello di proteggere la propria porta, l'espressione che assume prioritariamente è quella relativa all'intercettazione del pallone. Tale mansione può essere svolta suddividendo l'apprendimento della tecnica specifica in due parti:

1) Tecnica di difesa (posizione vicino alla linea di porta "tra i pali")

2) Tecnica di attacco (Posizione lontano dalla linea di porta "fuori dai pali")

1) Consigli utili per una corretta azione difensiva:

Prima di tutto analizziamo la posizione di base che il Portiere di norma assume in attesa di un tiro. La corretta "posizione di attesa" prevede che il busto del portiere sia leggermente piegato in avanti, le gambe larghe come la larghezza delle spalle e leggermente flesse, le braccia semiflesse le mani aperte con i pollici rivolti verso l'alto. La posizione delle gambe varia in rapporto alla distanza col pallone. Più l'avversario si avvicina palla al piede, più le gambe vengono piegate.

Infine nella situazione di uno contro uno anche il corpo è piegato, le braccia distese sui fianchi le mani aperte con il palmo rivolto verso l'avversario e con i pollici rivolti verso l'esterno.

Nell'Azione di sostegno difensiva è buona norma coprire l'area di sostegno, cioè la distanza che c'è tra la porta e l'ultima linea di copertura, in relazione alla posizione della palla. La posizione del portiere in questo caso può essere alta, media, bassa.

2) Consigli utili per una corretta azione di attacco:

La fase di attacco può essere divisa in uscite alte, uscite basse, interventi fuori dall'area di rigore e rinvio della palla con le mani o con i piedi.

Quando il Portiere percepisce in anticipo l'azione offensiva dell'avversario e tenta di fermarla, si trova ad effettuare un'azione d'attacco.

L'azione d'attacco si definirà compiuta, se il portiere sarà riuscito ad impossessarsi del pallone per mezzo di uno dei gesti sopra elencati.

Comportamento sui cross (alti e/o bassi) dal fondo: in un cross proveniente da uno dei lati della porta difesa dal portiere, l'atteggiamento che quest'ultimo deve adottare per farsi trovare pronto ad un'azione d'attacco alla palla, è il seguente:

lo sguardo del portiere è rivolto verso il pallone i piedi posti perpendicolarmente tra loro (il piede più vicino al pallone ha la punta rivolta verso lo stesso, l'altro ha la punta rivolta verso il centro del campo) questo per facilitare lo spostamento in avanti o laterale: le gambe sono leggermente aperte e piegate, il corpo piegato in avanti in rapporto alla distanza col pallone. Quando viene effettuato il cross, qualora la traiettoria del pallone risulti lontana dalla porta, il piede parallelo alla linea di fondo si sposta nella direzione della palla per anticiparne la presa

Viceversa, se il cross si trasforma in un tiro o in un passaggio filtrante, sarà l'altro piede ad avanzare per intercettare diagonalmente il pallone.

Alcune considerazioni tecniche: il portiere in attesa del cross o del tiro **non** deve eseguire saltelli troppo

elevati, questo per evitare di trovarsi nella fase di volo quando è stato effettuato il tiro.

Il portiere che si oppone ad un tiro o che cerca di bloccare un cross, deve tener conto di una serie di reazioni che rendono la sua azione abbastanza complessa:

egli deve poter vedere la palla, valutarne la velocità e la traiettoria, scegliere la risposta motoria e intercettare la palla. E' evidente che l'alternanza dell'informazione sensoriale e verbale giochi un ruolo fondamentale nel processo di apprendimento motorio. Ad esso viene comparato il valore attuale della competenza tecnica del portiere tramite un processo di **"feedback"** (riscontro) immediato, sia nell'ambito della tecnica sia dello studio delle situazioni di gioco. Il tutto attraverso:

L'analisi degli errori in allenamento ed in gara con video;

Rilevazione delle prestazioni;

Esercizi speciali e collegamenti con l'allenamento tattico;

Partite di allenamento;

Partite di studio e competizione ufficiale.

Ma per effettuare un corretto gesto tecnico prima di tutto è necessario analizzare la tecnica di una delle azioni che stanno alla base del ruolo di portiere:

LA PRESA.

La Presa di un tiro rasoterra: la corretta presa su tiro rasoterra centrale è quella che vede il portiere col busto piegato in avanti, le gambe leggermente aperte e tese, le braccia che fanno binario scendendo parallelamente alle gambe, le mani posizionate a cucchiaio (con i pollici rivolti verso l'esterno) che chiudono la presa portando il pallone al petto subito dopo l'impatto.

N.B. Un altro corretto movimento per la presa dei tiri rasoterra è quello che vede il portiere con il busto in avanti, una gamba piegata lateralmente, l'altra ben flessa con il ginocchio quasi a terra posto a circa 15 cm dal tallone del piede opposto, le mani a cucchiaio in mezzo alle gambe che aspettano il pallone per serrarlo all'addome subito dopo l'impatto.

Presa del pallone in movimento rasoterra a destra del portiere: il movimento è uguale a quello precedentemente descritto, ma in questo caso il portiere si sposta verso destra piegando il ginocchio sinistro e appoggiandolo a terra, il destro si flette scivolando sul terreno. Per una corretta presa del pallone, il portiere deve sempre trovarsi con il corpo dietro allo stesso.

Presa del pallone all'addome: se il pallone giunge all'altezza dell'addome, il portiere dovrà attendere lo stesso con le mani a cucchiaio ed busto piegato leggermente in avanti. Nel momento dell'impatto col pallone il busto si flette per evitare traumi e le braccia si chiudono bloccando per serrare la presa .

Presa del pallone che rimbalza avanti: il movimento è uguale a quello precedentemente descritto, ma in questo caso le gambe devono subire una leggera flessione per permettere al portiere maggiore elasticità e mobilità.

Presa del pallone sul tiro a ½ altezza: come presa all'addome ma con rapido spostamento laterale o in avanti e presa al petto.

Presca alta: Quando il pallone giunge all'altezza della testa o sopra la stessa per effettuare una corretta presa, la posizione delle braccia dovrà essere leggermente allungata in avanti, le mani dovranno essere aperte e posizionate dietro il pallone con i pollici distanziati tra loro di un centimetro; gli indici distanti circa tre-quattro centimetri.

Appena effettuata la presa, il pallone sarà portato al petto tramite una rotazione delle mani intorno allo stesso.

Presca alta sulla corsa diagonale del portiere: come sopra, con corsa diagonale in direzione del pallone; il piede che si stacca da terra è quello più lontano al pallone questo (è consigliabile che il salto venga effettuato con un solo piede e quasi mai con entrambi). Il pallone dovrà essere bloccato nel punto più alto possibile sfruttando la massima estensione delle braccia.

Respinte di pugno: per una corretta respinta di pugno è necessario che il portiere colpisca il pallone con la parte piatta, effettuando un movimento del braccio dal basso in alto; una volta deciso di respingere di pugno staccare con la gamba opposta al lato di provenienza del pallone per favorire l'allungamento della traiettoria, la posizione del piede contro laterale deve essere possibilmente parallela alla traiettoria.