

LA PRESA

Autore : *Prof. Renato Radaelli*

Per "**presa**" si intende l'atto del prendere, tenere preso, e specificamente nell'ambito calcistico, l'azione del portiere che blocca con le mani, il pallone tirato in porta.

Trattasi questa di uno tra i fondamentali del portiere, forse più importanti, per vari motivi che approfondiremo in seguito.

La presa è determinata dalla capacità prensile delle mani, costituita dal giusto equilibrio tra forza di chiusura delle dita, posizione delle mani e del corpo, e sensibilità degli arti superiori. Infatti, nel momento in cui le mani entrano in contatto con il pallone, le braccia (**che in attesa di ricevere il pallone in arrivo sono protese verso di esso**) devono operare un'azione smorzante effettuando una leggera flessione dei gomiti: attraverso questo movimento si tende ad attutire la forza d'urto del pallone.

E' importante allenare sempre questo fondamentale, prendendo in considerazione tutte le sue componenti, a partire dalla sensibilità delle dita (**si consiglia l'impiego di palline di gomma, palle da tennis, palle ritmiche**), alla posizione delle mani, per poi arrivare all'applicazione del gesto nelle sue varianti.

Sono due tipi di **presa**; che si contraddistinguono per la posizione delle dita:

"pollici dentro, e "pollici fuori"; in relazione a queste due differenze di posizione, si sviluppa una serie di numerose varianti della presa che ne consentono l'applicazione in altrettante situazioni di gioco.....L'unica condizione costante in tutte le forme di presa e di applicazione, consiste nel collocare le mani dietro il pallone, non sotto o sopra. (figure 1 e 2)

FIG. 1 Presa pollici dentro

FIG. 2 Presa pollici fuori



FIG. Presa pollici fuori FIG. Presa pollici dentro

LA PRESA POLLICI DENTRO

Nello specifico la **presa pollici dentro**, viene utilizzata per bloccare palloni che giungano a superiore rispetto al torace, sia sul posto che in movimento (figure 3, 4, 5),

FIG. 3 Presa frontale

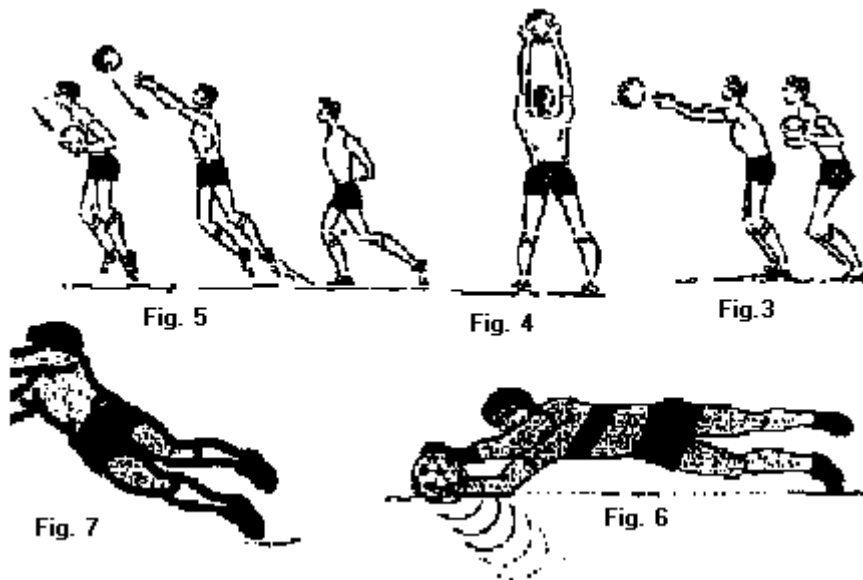
FIG. 4 Presa alta

FIG. 5 Presa in movimento

per bloccare palloni rasoterra, a mezza altezza, alti, con l'ausilio del tuffo laterale (figure 6 e 7)

FIG. 6 Presa in tuffo rasoterra

FIG. 7 Presa in tuffo a mezza h.



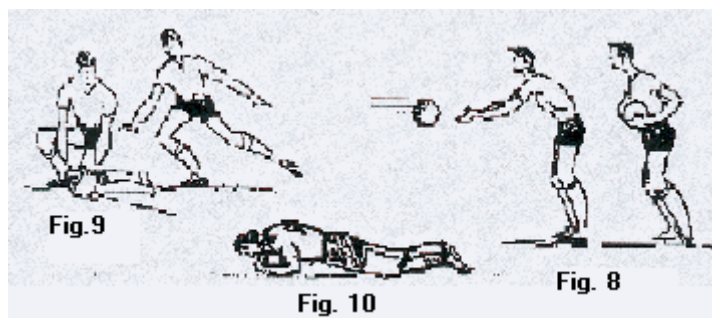
LA PRESA POLLICI FUORI

La **presa pollici fuori**, viene utilizzata per i palloni diretti centralmente al corpo (ad altezza inferiore al torace), sia sul posto che in movimento, ma anche con intervento a terra; per i palloni radenti al terreno è consigliabile piegare un ginocchio per assecondare meglio la traiettoria del pallone ed essere più vicini con il corpo allo stesso (figure 8, 9, 10)

FIG. 8 Presa al corpo

FIG. 9 Presa bassa

FIG. 10 Presa con tuffo in avanti



TIPOLOGIE DI PRESA

SUL POSTO: raccolta rasoterra, sul rimbalzo, presa in pancia, alta senza staccare, alta con stacco a piedi pari;

IN AVANZAMENTO: raccolta rasoterra, sul rimbalzo, presa in pancia, alta senza staccare, alta con stacco a una gamba;

CON MOVIMENTO DI CORSA LATERALE: raccolta rasoterra, sul rimbalzo, presa in pancia, alta senza staccare, alta con stacco a una gamba;

CON MOVIMENTO DI SPOSTAMENTO LATERALE: raccolta rasoterra, sul rimbalzo, presa in pancia, alta senza staccare, alta con stacco a piedi pari.

CONSIDERAZIONI

L'applicazione del fondamentale "**presa**" in gara, fornisce numerosi vantaggi sia al portiere stesso, che alla squadra: in primo luogo, eseguendo correttamente il gesto, il portiere acquista tranquillità e sicurezza nel corso della gara, e le trasmette ai compagni; in secondo luogo, favorisce l'interruzione dell'azione avversaria, la conquista della palla e l'inizio di un'azione di contrattacco.

E' quindi uno dei mezzi più efficaci per lo sviluppo della fase di transizione, cioè il passaggio da un'azione di difesa (presa del pallone), ad un'azione di attacco (rilancio con le mani o rinvio con i piedi).

Proprio per questo aspetto, nel calcio moderno che si è tatticamente evoluto, la "**presa**" è diventata oggetto di grande interesse da parte degli allenatori delle squadre e quindi non solo dei preparatori specifici, su cui impostare strategie di gara e quindi esercitazioni particolari in allenamento.