

La Ricezione

A cura di Julio Velasco

Il gioco della pallavolo è diviso in due fasi ben diverse tra loro: il Cambio Palla (quando Batte l'avversario) e il "Break" (quando Batte la nostra squadra).

*La pallavolo, come tutti gli sport che si giocano con una palla, è uno sport di situazione dove si utilizzano tecniche "aperte" e nel quale, quindi, possono succedere molte cose. **Tuttavia in tutti i punti che si giocano in una partita, una squadra deve battere o ricevere.***

Questa situazione accade sempre e comunque. Questo ci dovrebbe far riflettere su quanta importanza dobbiamo dare a queste tecniche nella nostra programmazione.

CRONOLOGIA DELLA RICEZIONE

- 1) Dimenticare la palla precedente, non parlarne.
- 2) Lo schiacciatore deve guardare il palleggiatore per sapere, quanto prima, lo schema di attacco da utilizzare.
- 3) Concentrarsi sulla palla.
- 4) Assumere una posizione di partenza rilassata ed efficiente (semi-divaricata, con un piede più avanti dell'altro).
- 5) Leggere e valutare la traiettoria della palla: corta o lunga, destra o sinistra, dentro o fuori, tesa o lenta, forte o lenta, mia o sua.
- 6) Spostarsi con passi corti e veloci.
- 7) Frenare e posizionare il corpo.
- 8) L'impatto con la palla: il bagher o il palleggio.
- 9) Prendere la posizione di attacco o di copertura.

PRINCIPI DELLA RICEZIONE

- ❖ Le caratteristiche mentali più importanti sono la **concentrazione e l'attenzione**.
- ❖ La Ricezione è un **sistema** dove partecipano il Libero, i due Schiacciatori, i Centrali, il Palleggiatore e a volte l'Opposto.
- ❖ La Ricezione fa parte del **Sistema del Cambio Palla**.
- ❖ E' importante **dimenticare** l'azione precedente e pensare alla **"palla dopo"**.
- ❖ **La palla non può cadere a terra senza che venga toccata da un giocatore.**

Quando si è in grave difficoltà, bisogna che scatti “l’allarme rosso” e invece di una Ricezione si deve fare un salvataggio.

- ❖ La Tecnica più importante della ricezione è il **Bagher**.
- ❖ La palla deve essere sempre **tra il corpo e la rete**.

CONCETTI CHIAVE DELLA RICEZIONE FLOT

- 1) **Pensiamo** alla “palla dopo”.
- 2) **Guardiamo** solo la palla.
- 3) Una gamba **davanti all'altra, gambe e piedi** reattivi, **busto** rilassato. Le **braccia** extra-ruotate.
- 4) Bisogna **leggere** la traiettoria della palla e spostarsi al punto di caduta prima possibile.
Prima che la palla superi la rete, bisogna capire se è corta o lunga, a destra o a sinistra (lettura della traiettoria).
- 5) Passi **corti e veloci**, baricentro **parallelo a terra**.
Avanti: passi corti.
Lateralmente: passi accostati.
Indietro: accostati indietro, senza ruotare il busto.
- 6) **Chiamiamo** la palla. Nel dubbio è mia, nel dubbio è dentro.
Il compagno (soprattutto il più lontano) chiama: “buona”, “corta”, “fuori”. Anche l'Opposto può aiutare chiamando la palla (guardando la traiettoria lateralmente è più facile).
- 7) **Le spalle** creano la frontalità e danno la direzione alla palla.
- 8) Il **Bagher** deve essere **perfetto** in qualsiasi situazione.
- 9) Se la Battuta è lenta, **spingiamo** la palla; se è veloce, la facciamo **rimbalzare** sulle braccia.
- 10) La **parabola** deve permettere:
 - al Palleggiatore di arrivare comodamente
 - ai Centrali di anticipare il 1° Tempo.

RICEZIONE IN PALLEGGIO

I Concetti Chiave sono gli stessi della ricezione in Bagher eccetto:

- 1) Non basta essere dietro la palla, è necessario anche mettersi **sotto** la palla.
- 2) Il Palleggio si usa quando la Battuta è **lunga** e non molto veloce.

- 3) Il Palleggio non può e **non deve essere un rifugio** per l'insicurezza nell'uso del Bagher, specialmente nel Settore Giovanile.
- 4) Ci sono giocatori con un Palleggio eccellente e un Bagher non buono: questi casi sono **l'eccezione che conferma la regola**.
- 5) Tuttavia bisogna essere consapevoli che l'uso esclusivo del Palleggio, spesso ci fa perdere, o rende difficile, **l'uso della Pipe**.
- 6) E' fondamentale che la **parabola** permetta al Palleggiatore d'arrivare in tempo sotto la palla e, soprattutto, che **permetta ai Centrali di anticipare il 1° Tempo**.

CONCETTI CHIAVE DELLA RICEZIONE SPIN

- 1) **Pensiamo** alla "palla dopo".
- 2) **Guardiamo** solo la palla.
- 3) **Gambe** divaricate e **pedi** reattivi, **busto** rilassato. Le **braccia** extra-ruotate e reattive.
- 4) Bisogna **leggere** la traiettoria prima possibile.
- 5) Nel **dubbio** è mia, nel dubbio è dentro.
- 6) Dobbiamo provare a tenere la palla "tra le gambe" con gli **affondi** laterali e avanti.
- 7) Quando è troppo veloce: si usa il **Bagher laterale** e **in casi estremi** anche il **Tuffo**.
- 8) **Le spalle** danno la direzione alla palla.
- 9) Il Bagher deve essere **perfetto** in qualsiasi situazione.
- 10) Dobbiamo "**ammortizzare**" la palla (assorbire la potenza).

CONCETTI CHIAVE DEL BAGHER

- 1) Il **piano di rimbalzo** deve essere il più largo possibile.
- 2) La **presa** è subordinata al piano di rimbalzo. Deve essere stabile. Le spalle in avanti, ma rilassate facilitano la rotazione degli avambracci.
- 3) Le braccia devono essere **distese** ma non rigide.
- 4) **Muovere** le braccia il meno possibile.
- 5) **Le spalle** danno la direzione alla palla. Collo e spalle devono essere **rilassati**.

6) Il **Bagher** deve essere “perfetto”, anche se le gambe o il corpo non lo sono.

LE PRESE DEL BAGHER

- *Tecnica standard: una mano sopra l'altra, con due pollici che stringono quella sopra con quella sotto. Se gli avambracci non riescono a extra-ruotare, aprire leggermente i pollici.*
- *Una mano con le dita tese si colloca tra l'indice e il medio dell'altra, il pollice stringe l'indice della stessa mano.*
- *Una mano sopra l'altra con le dita tese, il pollice della mano sotto stringe la mano sopra e l'altro pollice è un po' separato per permettere l'extrarotazione degli avambracci.*
- *Una mano chiude a pugno impugnando il mignolo e l'anulare dell'altra.*

La nuova presa deve essere automatizzata con esercizi analitici semplici, con molte ripetizioni, contro una parete.

TECNICHE DI RICEZIONE

Come tutte le altre tecniche della pallavolo, la Ricezione è una **tecnica aperta**, vale a dire non si ripete sempre nello stesso modo.

C'è una **Tecnica di base** che si usa per insegnare i primi passi della Ricezione: questa non è soltanto con la palla davanti al corpo (con il Bagher perpendicolare al busto), ma anche, e soprattutto, con il Bagher leggermente laterale al corpo (nella linea delle cosce delle gambe divaricate).

Ci sono le **Tecniche di Gioco**. Sono le tecniche che si usano secondo le circostanze di gioco: quando la palla rimane corta, laterale, indietro, quando tocca la rete, ecc. non è possibile utilizzare la Tecnica di Base.

Queste tecniche **non sono adattamenti**, ciascuna ha le sue caratteristiche e i suoi principi biomeccanici che bisogna insegnare.

NELLA RICEZIONE DELLA BATTUTA FLOT

PALLA CHE CADE DAVANTI

Spostamenti: passi corti, veloci e mantenendo il baricentro sempre alla stessa altezza. L'arresto deve essere in equilibrio dinamico e si compie con gli ultimi due passi.

Se lo spostamento è molto efficace, si riesce a usare la Tecnica di Base.

In caso contrario:

Posizione bassa con le braccia parallele al terreno.

- 1) Con un ginocchio per terra con un piede davanti all'altro. Il gluteo della gamba con il ginocchio per terra, se è necessario, arriva ad appoggiarsi sul tallone del piede con il dorso appoggiato sul pavimento.
- 2) Nella posizione di squat profondo (cosce parallele a terra) o squat completo (anche con i piedi non allineati)
- 3) Con tutte due le ginocchia per terra.
- 4) Salvataggio con affondo o rullata avanti.

PALLA CHE CADE LATERALMENTE

Spostamenti: passi accostati, due corti, uno corto e uno lungo, uno lungo e uno corto.

- 1) Bagher laterale: medio, alto e basso.
- 2) Affondo laterale: alto, medio e basso.
- 3) Inginocchiata laterale.
- 4) Salvataggio con affondo e caduta laterale.

PALLA CHE CADE DIETRO

Spostamenti: passi accostati indietro – diagonale.

- 1) Bagher laterale alto.
- 2) Affondo indietro e bagher laterale.
- 3) Ricezione in palleggio.

NELLA RICEZIONE DELLA BATTUTA SPIN

Per le Battute che cadono davanti, non c'è differenza con la Flot.

Per quelle che cadono lateralmente:

- 1) Affondo laterale medio, basso e con caduta.
- 2) Bagher laterale basso, medio e alto.
- 3) Salvataggio con Tuffo laterale.

LE COMPETENZE

Il principio delle competenze: il giocatore più bravo prende più campo e soprattutto deve occuparsi delle Battute che cadono nella zona di conflitto.

Non ha nessuna importanza da dove proviene la Battuta e tanto meno se cade alla sinistra o alla destra del Ricevitore.

- Una palla tra il Libero e uno Schiacciatore è del Libero.
- Tra lo Schiacciatore più bravo in Ricezione e quello meno, è del primo.
- Tra due Schiacciatori dello stesso livello in Ricezione, la palla in mezzo è di quello in seconda linea.

Le linee dei Ricevitori devono essere **sfalsate** per impedire lo scontro tra due ricevitori che vanno a prendere una palla nella zona di conflitto. Il Libero si adatta allo Schiacciatore e quello di seconda linea si adatta a quello di prima. Questo è particolarmente importante per la Battuta Spin.

Nei giocatori seniores si deve tener conto del lato forte e debole del ricevitore: si deve disporre prendendo più spazio dalla parte del suo lato forte e meno dalla parte del suo lato debole.

Questo non è consigliato per il Settore Giovanile perché si deve ancora sviluppare il lato debole.

La Battuta corta sui tre o quattro metri nella zona del centrale può essere ricevuta dal giocatore di seconda linea o dal **Centrale**. Bisogna che la squadra adotti un **sistema** chiaro.

La Battuta che tocca la rete: se cade nei primi due metri è di competenza del **Palleggiatore**. Se invece cade tra i due e i quattro metri dalla rete, è di competenza del **Centrale** (eccetto che si trovi dalla parte opposta del campo).