

La Ricezione parte 2

A cura di Julio Velasco

ESERCIZI ANALITICI PER LA RICEZIONE

Per poter ricevere la Battuta è imprescindibile saper fare il Bagher. Questo significa che dobbiamo prima di tutto **automatizzare la Tecnica di Base**: vedere i “Concetti Chiave del Bagher” presenti nell’articolo precedente dal titolo “La ricezione parte 1”.

Per automatizzare una Tecnica di Base, bisogna fare molte ripetizioni in condizioni facilitate e aumentare la complessità senza che vengano meno le chiavi tecniche.

Gli esercizi contro la parete sono ideali per automatizzare una Tecnica di Base, ma non lo sono per niente per sviluppare le Tecniche di Gioco, che sono tecniche aperte che variano secondo le circostanze.

Con lo staff delle Nazionali e con il lavoro di Abbiati Lorenzo, Cruciani Simone, Donnarumma Marco e Parise Alessandro, abbiamo realizzato diversi video sulle Tecniche di Gioco di Ricezione che potete trovare sul sito FIPAV al seguente indirizzo:

<https://www.overtheblock.it/video>

Negli esercizi contro il muro è importante **la distanza dalla parete**: né molto vicino, né molto lontano (la traiettoria della palla deve essere quella della Ricezione o del Passaggio).

Non è conveniente fare altre suddivisioni della tecnica: per esempio fare il Bagher solo a sinistra per 10 volte e poi solo a destra per 10 volte. Subito può sembrare che il giocatore migliori di più con queste esercitazioni super-analitiche, però la capacità di **Ritenzione** sarà molto più scarsa. E’ meglio fare una e una o due e due.

Non dobbiamo allenare il cervello dei giocatori a fare tecniche chiuse oltre all’automatizzazione di alcuni movimenti delle Tecniche di Base. Questi esercizi analitici sono necessari, ma dobbiamo integrarli ogni giorno con situazioni di Ricezione più reali e complete, anche se in condizioni facilitate come per esempio “Battuta Regalata e Ricezione”. **La situazione di ricevere una palla che viene dall’altra parte della rete e da dietro alla linea di fondo deve essere integrata sempre con esercizi analitici (anche il primo giorno di pallavolo)**. A mano mano che il giocatore imparerà, ci saranno meno esercizi analitici e più sintetici (Battuta e Ricezione).

Il Metodo Globale non è solo il 6 contro 6. **Si deve correggere globalmente anche nell’esercizio contro la parete, stimolando il giocatore a focalizzarsi su una parte della tecnica senza dividerla**. Altrettanto si farà quando riceverà una Battuta.

Per fare questo è imprescindibile utilizzare una progressione della difficoltà della Battuta. Non si può passare da un esercizio analitico di Bagher contro la parete a ricevere una Battuta Float aggressiva. Bisogna usare prima la Battuta regalata, poi una Float facile e dopo una Float normale. E’ un lavoro da svolgere quotidianamente, che sarà combinato con l’Attacco per arrivare a completare la fase di Cambio Palla.

ALLENAMENTO DEL BAGHER

1) ESERCIZI CON LA PALLA SULLA PARETE

Quando si raggiunge l’obiettivo (es: 10, 15 colpi), è fondamentale dare un feedback positivo: “bravo”, “sei migliorato molto”, “dammi un cinque”, ecc.

Per quelli che non sono arrivati all' obiettivo, dare comunque un feedback positivo quando fanno bene la tecnica.

*Il messaggio deve essere "non ci sei **ancora** riuscito... ma ce la farai.*

Magari prestiamo loro una palla per allenarsi a casa.

Invece fare Bagher contro il muro senza un obiettivo diventa poco motivante e con un feedback parziale.

- ❖ **10 Bagher consecutivi.** Qualsiasi bagher, però rispettando le chiavi tecniche.
- ❖ **10 Bagher laterali consecutivi:** un Bagher laterale a sinistra con la gamba sinistra arretrata e un Bagher a destra con la gamba destra arretrata.
- ❖ **15 Bagher consecutivi:** un Bagher laterale a sinistra, uno frontale e uno laterale a destra.
- ❖ **10 + 10 + 20 sulla parete.**
10 palleggi cambiando ogni volta la posizione dei piedi.
10 bagher laterali cambiando ogni volta la gamba che arretra.
Un palleggio con la sinistra avanti + un bagher a sinistra con la gamba sinistra indietro; un palleggio con la destra avanti + un bagher a destra con la gamba destra indietro.
- ❖ **Venti Palleggi e Bagher alternati:** Un palleggio con la sinistra avanti + un bagher a sinistra con la gamba sinistra indietro; un palleggio con la destra avanti + un bagher a destra con la gamba destra indietro.
- ❖ **Bagher frontale e laterale sulla parete a coppie.**
Due giocatori uno di fianco all'altro. Un bagher frontale con la gamba sinistra avanti contro la parete, passaggio in diagonale al compagno a destra, con bagher laterale con le braccia a sinistra del corpo e gamba sinistra indietro. Il compagno fa un bagher verso la parete con la gamba destra avanti e poi in diagonale con bagher a destra del corpo e gamba destra indietro. Dopo cinque, sei volte, cambiano posizione.
- ❖ **Lo yo yo sulla parete in Bagher.**
4 + 4 bagher laterali con spostamento laterale.
Verso destra, in diagonale, bagher con braccia a sinistra e gamba sinistra indietro.
Verso sinistra, bagher con braccia a destra e gamba destra indietro.
Quattro volte, piccolo riposo, quattro volte.
- ❖ **Il rettangolo sulla parete in Bagher.**
Bagher frontale sulla parete con piede sinistro avanti, Bagher con braccia a sinistra, gamba sinistra indietro, palla verso destra in diagonale, *spostamento laterale verso destra*, Bagher frontale con la gamba destra avanti sulla parete, Bagher con braccia a destra e gamba destra indietro, palla verso sinistra in diagonale, *spostamento laterale verso sinistra*, Bagher frontale con la gamba sinistra in avanti.
Si può fermare la palla e ricominciare verso l'altro lato o farlo di seguito.
- ❖ **Bagher con un ginocchio per terra.**

- ❖ **Bagher una volta in piedi e un'altra con un ginocchio per terra** alternando la gamba e il ginocchio sinistro con il destro.
- ❖ **Bagher con due ginocchia per terra.**
- ❖ **Bagher combinato in piedi, con uno e/o due ginocchia a terra:** si comincia in piedi, poi appoggiando il ginocchio destro per terra, in piedi, appoggiando il sinistro, in piedi, appoggiando tutte e due le ginocchia per terra, in piedi. Tutta la sequenza senza perdere il controllo della palla

- **2)“Battuta e Ricezione” con Battuta Regalata:** *la Battuta Regalata è un lancio da sotto (come una Battuta da sotto, però che passa vicino alla rete).*

Due “ricevitori” in ogni campo, un “alzatore” in posto 3. Se i “ricevitori” sono in 5 – 6 si “batte” da posto 1 lanciando la palla da sotto che imiti una Battuta. A chi non ha ricevuto, l’allenatore (o un giocatore) lancia una palla da appoggiare o alzare in bagher.

Chi ha “battuto” entra a “ricevere” nel suo campo. Dopo aver “ricevuto”, va ad alzare in posto 3 e da lì va a “battere” dall’altra parte.

Chi ha alzato o appoggiato rimane lì finché non “riceve”. Una volta che s’impara a farlo, i “battitori” lanciano la palla corta e lunga (spostamenti).

Si usa con la “battuta” perpendicolare alla rete per sviluppare il passaggio in angolo, che non si riesce a fare negli esercizi a coppie.

Quindi: da zona 1 verso zona 5 – 6, da zona 5 verso zona 1 – 6.

Si fa con tutti i giocatori.

Si può utilizzare, anche, come riscaldamento con la palla.

ALLENAMENTO DEGLI SPOSTAMENTI SENZA PALLA (A SECCO)

(da fare come riscaldamento fisico, nel corridoio prima di entrare in palestra e/o in casa)

❖ **Spostamenti avanti e indietro:**

- **Partendo dai 9 m arrivare alla linea di 3 m con un ginocchio per terra,** tornare con spostamento indietro con serie di due passi accostati in diagonale indietro e arrivare con affondo indietro / diagonale dalla stessa parte del ginocchio che è andato a terra. Ripetere con l’altro ginocchio.
- **Partendo dalla linea dei tre metri con un ginocchio per terra,** spostarsi con passi corti e veloci fino alla linea di metà campo e appoggiare lo stesso ginocchio, per due volte con ogni gamba. Una volta andando in diagonale verso destra e la seconda andando verso sinistra.
- Uguale a prima però se si parte con il ginocchio destro per terra, si deve arrivare con il sinistro.

❖ **Spostamenti laterali con passi accostati:**

- **In posto 1, 5 e 6 spostamenti di Ricezione:**

tre passi a sinistra e tre a destra, due passi a sinistra e due a destra.
Si può finire con un affondo laterale senza e con caduta.

- **Spostamenti laterali dentro i tre metri.**

Le linee devono rimanere tra le gambe e si devono toccare con le mani in posizione di Bagher (Liberi e Schiacciatori con il Bagher di Ricezione) Il baricentro deve rimanere alla stessa altezza durante gli spostamenti (scende solo per toccare le linee)

- **Spostamenti laterali 2 x 1.**

Due passi molto veloci verso destra e uno di ritorno (pliomètria) verso sinistra per due volte.

Recupero.

Due passi verso sinistra e uno verso destra per due volte.

- **Spostamenti laterali con elastico**

Con un elastico intorno alle gambe, spostamenti laterali, con la tecnica della Ricezione, combinando la quantità di passi: due, tre, quattro.

ALLENAMENTO DEGLI SPOSTAMENTI CON LA PALLA

❖ **A coppie, sotto rete o fuori dal campo con una linea che imiti la linea centrale o, meglio ancora, il giocatore che palleggia per far spostare il compagno deve essere di schiena alla parete (per avere il feedback dell'arrivo della palla).**

- **Spostamenti avanti:** un giocatore palleggia sotto la rete, l'altro deve spostarsi in avanti dopo che parte la palla dalle mani del compagno, passi corti e veloci, posizione d'arrivo con un ginocchio per terra, braccia parallele al pavimento, gluteo sul tallone. Una volta con ogni gamba.
Il giocatore sotto rete prende la palla e subito fa un altro palleggio corto in modo da tenere un ritmo alto.

- **Spostamenti indietro:** l'organizzazione dell'esercizio come sopra. I passi accostati in diagonale–indietro. Posizione d'arrivo: Bagher leggermente laterale a sx e dx; Bagher laterale medio e alto; affondo indietro e in diagonale.

- **Spostamenti avanti e indietro:** uguale ai due precedenti, ma la palla non si ferma. Il palleggio del giocatore sotto rete deve essere corto o lungo cercando di ingannare il compagno che deve leggere la traiettoria prima di spostarsi.

- **Spostamenti a destra:** Uguale ai primi due, con la differenza che il palleggio del giocatore sotto rete è verso la destra del giocatore in "ricezione".

- **Spostamenti a sinistra:** Come a destra.

- **Spostamenti a destra e sinistra:** la palla non si ferma. Il giocatore che palleggia sotto rete deve cercare di ingannare il compagno per obbligarlo a leggere la palla prima di spostarsi.
- **Spostamenti avanti, indietro, a destra e a sinistra.**
- ❖ **Gruppi da tre giocatori:** questo è un esercizio analitico però più simile a un esercizio sintetico, perché la palla passa sopra la rete, devono spostarsi e passare in angolo verso posto 3.

La rete in mezzo divide campo A e campo B.

Disposizione dei gruppi in campo:

Gruppo 1:

- Campo A: un “ricevitore” in zona 1 e un “alzatore” in zona 3 rivolto verso di lui
- Campo B: un “battitore” sui 6 metri, di fronte al “ricevitore” in 1.

Gruppo 2:

- Campo A: un “ricevitore” in zona 5 e un “alzatore” in zona 3 rivolto verso di lui.
- Campo B: un “battitore” sui 6 metri, di fronte al “ricevitore” in 5.

Gruppo 3:

- Campo B: un “ricevitore” in zona 6 e un “alzatore” in zona 3.
- Campo A: un battitore sui 4-5 metri (per non dare fastidio ai “ricevitori” di zona 1 e 5) di fronte al “ricevitore” in 6.

Tutti i giocatori in posto 3 e i “battitori” da entrambi i lati del campo hanno ciascuno una palla in mano.

Esercizio:

Si “batte” dai 5-6 metri: corto e lungo verso zona 1 o 5, a destra e sinistra verso zona 6.

Il “battitore” può lanciare la palla in Palleggio teso in una prima fase e con una Battuta Float dopo.

I “ricevitori” di **zona 1 e 5** fanno **spostamenti avanti e indietro**. Il “ricevitore” di **zona 6** fa **spostamenti a destra e sinistra**.

Appena il “battitore” invia la palla dall’altra parte della rete, “l’alzatore” di posto 3 gli passa la palla sotto la rete, con un rimbalzo, in modo che gli arrivi in mano.

Al fischio dell’allenatore si fa un cambio tra i giocatori del gruppo da tre. Quando finiscono i tre turni si ruota: chi era in zona 5 va in 6 e chi era in 6 va in 1.

I Centrali “ricevono” sui 3-4 metri, i Palleggiatori e gli Opposti non lo fanno (con le dovute eccezioni)