

La Ricezione parte 3

A cura di Julio Velasco

ESERCIZI ANALITICI PER LA RECEZIONE DELLA BATTUTA SPIN

❖ Esercizi di controllo:

- **A coppie:** come se fosse “Attacco e difesa” ma la palla deve essere “controllata”, vale a dire deve arrivare sulla testa del compagno. Chi è sotto rete “attacca” tre volte mentre quello nella posizione di “ricezione/difesa” attacca solo una volta.
 - Tutti i giocatori in posizione frontale.
 - Solo i Ricevitori: con traiettoria angolata. I Centrali e i Palleggiatori alzano. Gli Opposti “attaccano”. Quattro gruppi, in 1 e 5 in entrambi i campi.
- **Gruppi da tre:** paralleli alla rete, due giocatori sulle linee laterali e un terzo in mezzo che palleggerà le “ricezioni/difese”. Gli “attacchi” sono con i piedi per terra ed il colpo deve essere lungo nove metri.
- **Un giocatore con le due ginocchia per terra** con le ginocchiere o su un tappetino: l'allenatore o un compagno (con “buona mano”) gli attacca addosso, avanti, a destra e sinistra. La palla deve tornare alla posizione dell'attaccante in modo che possa colpirla senza fermarla.
Solo con piccoli gruppi o con il giocatore che ne ha bisogno.
- **Da una piattaforma.** *Solo con piccoli gruppi.*
- **Con la macchina** spara palloni combinata con “battute” dai 6-7 metri da una parte e da una piattaforma combinata con le “battute” dai 6-7 metri.

❖ Esercizi per gli Affondi: laterali e avanti.

- **A coppie: un giocatore lancia la palla** tesa, da sotto, in modo veloce per evitare lo spostamento.
- **A coppie, un giocatore “attacca”** ai lati del “ricevitore”. Ogni volta si ferma la palla (non deve diventare “attacco e difesa”).
- **Con la macchina** spara palloni (o dalla piattaforma): lanciare palloni sulla riga, il Ricevitore parte dalla posizione normale di Ricezione e con l’Affondo Laterale deve ricevere correttamente.

ALLENAMENTO DELLA RECEZIONE DELLA BATTUTA FLOAT

Battuta e Ricezione

Nell'esercizio di Battuta e Ricezione è molto importante:

1. Fare l'esercizio **all'inizio dell'allenamento**, quando i giocatori sono freschi mentalmente (è un esercizio noioso).
 2. **Non deve essere molto lungo (10/15')**, dopo dobbiamo inserire l'Attacco. Sono preferibili tre moduli da 10' anziché uno da 30'.
 3. Possiamo iniziare e **finire** l'allenamento con Battuta e Ricezione.
 4. **Il ritmo** deve essere sostenuto (per garantire molte ripetizioni ed evitare la noia) ma non frenetico, perché deve dare il tempo per il feedback e per concentrarsi.
 5. Se gli errori in Battuta sono frequenti, si può far battere per tre o cinque volte lo stesso giocatore, mentre gli altri raccolgono i palloni e **uno fa assistenza al Battitore**.
 6. **Se si sbaglia la Battuta**, si batte dalla stessa parte finché la Battuta va in campo.
 7. **Non si batte mai contemporaneamente.**
- **La Battuta si allena sempre con la Ricezione:** è uno spreco di tempo farlo senza e c'è pochissimo feedback.
 - Bisogna allenarla **sempre con due giocatori** che ricevono (1-6 o 5-6), segnando a terra il campo con un gesso o nastro di carta/fettuccia.
 - Ci deve essere sempre un Palleggiatore, un Centrale o un Libero (in Bagher) che **alzano da posto 3**.
 - **Devono ricevere solo gli Schiacciatori e il Libero.** Se inseriamo i centrali, devono ricevere solo la Battuta corta.
 - I giocatori **non devono rimanere in ricezione** per più di tre battute senza cambiare posizione: i Centrali vanno ad alzare in posto 3, gli Schiacciatori vanno a ricevere, i Liberi (meno frequentemente) vanno ad alzare, gli Opposti cambiano campo. Quando i giocatori riescono a farlo abbastanza bene, i ricevitori **cambiano dopo una palla ricevuta** e i Centrali cambiano con i palleggiatori dopo ogni Battuta.
 - **Dopo una B# (ace)**, il giocatore batte di nuovo (come in partita) dopo che hanno battuto dall'altra parte.
 - Nel Settore Giovanile si può, **quando il focus è sulla Battuta**, e si deve, a seconda del livello, far ripetere la Battuta dopo l'errore, però solo dopo che ha battuto un compagno (che deve essere pronto) e dopo una Battuta che arriva dall'altro campo. Questo si fa per favorire il feedback quando le sensazioni propriocettive sono "fresche".
Tuttavia i giocatori non devono abituarsi ad avere sempre un'altra possibilità: nel gioco bisogna aspettare sei rotazioni per battere nuovamente.

- Questo principio deve essere applicato anche alla Ricezione, soprattutto quando si è in fase di apprendimento. **Se il giocatore subisce il punto diretto**, gli si può far ricevere una Battuta facile (può battere l'allenatore o un compagno) o l'allenatore può lanciare una palla simile alla Battuta che il giocatore non ha saputo ricevere.
- Le Battute devono partire **dalle zone 1 e 5** e devono **variare** (corta e lunga, tra il giocatore e la linea, nella zona di conflitto).
- **Al giocatore che non riceve**, il tecnico (o un compagno) lancia una palla da alzare o appoggiare. La palla non deve essere una preoccupazione per i battitori per non abbassare il ritmo. Questa seconda palla si utilizza quando il livello di Ricezione è già buono; in caso contrario la palla si lancia dall'altra parte della rete, in modo da "imitare" una Battuta facile.

Battuta e Ricezione con le due direzioni consecutive.

- 1) Un giocatore in posto 1 e un altro in posto 5, nei due campi. Sempre un Palleggiatore, Libero o Centrale in zona 3. Il posto 1 riceve una Battuta dal battitore in zona 1 e subito dopo un'altra da posto 5, due volte per un totale di quattro battute consecutive. Dopo si fa lo stesso con il giocatore di zona 5. Si batte una volta per parte, ma con un ritmo molto alto. Dopo una serie di quattro cambiano zona per un totale di otto battute. Una volta completate le due serie vanno a battere dall'altra parte del campo, dove faranno poi altre due serie.
Totale: sedici ricezioni.
- 2) Si può combinare la Battuta Float con la Spin: due Float e due Spin dai 6-7 metri (sempre una da zona 1 e una da zona 5).

Battuta e Ricezione con Attacco

Quando attaccano, i Centrali non devono avere il Muro, in modo da incentivare l'anticipo. Se il livello è già alto, devono attaccare solo lungo (ultimi tre metri del campo) o contro un Muro che a volte salta dopo l'alzata (come se fosse in Lettura) e altre volte salta in Opzione. L'attaccante deve eludere il Muro.

Quando attaccano gli Schiacciatori o l'Opposto, devono usare la parallela o la diagonale stretta oppure attaccare negli ultimi tre metri di campo (mettere un nastro) o nei due angoloni.

I Palleggiatori possono murare la palla in zona 4. I Centrali devono murare la Pipe.

- ❖ Dopo 5' o 10' di Battuta e Ricezione, aggiungiamo i Centrali, che attaccano quando la Ricezione è # o + e quando è possibile R!
Se dopo due Battute non riescono ad attaccare, si fa una Battuta Regalata.
- ❖ Quando lo Schiacciatore riceve # o + attacca lui, quando R! o R-, attacca l'Opposto di 2° linea o, se lui è in battuta, il Palleggiatore alza a vuoto in zona 1. Quando il Libero fa R# o R+, attacca il Centrale.

- ❖ Quando lo Schiacciatore fa R# o R+ attacca la **Pipe**; quando il Libero riceve R# o R+, attacca il Centrale. Quando la ricezione è R! o R-, si alza in zona 1 o 2, se l'Opposto non è in Battuta attacca.

ALLENAMENTO DELLA RICEZIONE DELLA BATTUTA SPIN

Esercizi analitici: vedere il documento *“Esercizi analitici per la Ricezione”*

Battuta Spin e Ricezione

- ❖ **“Battuta” dai 6 – 7 metri e Ricezione.**

- 1. Due ricevitori in 5 – 6** da ogni lato, un Palleggiatore o Centrale ad alzare in zona 3, una fila di “battitori” dai 6 – 7 metri, in zona 1. Al giocatore che non riceve viene lanciata una palla da alzare o appoggiare. **Chi alza** lo fa in **zona 4**.
- 2.** Come sopra, però i Ricevitori in zona 1 – 6, la fila di “battitori” in zona 5. Chi alza lo fa in zona 2 o 1.
- 3.** Come sopra, però in un campo i Ricevitori in zona 1 – 6 e nell'altro in zona 5 – 6. **Le “battute” sono in diagonale.**
- 4.** Uguale ai primi tre esercizi, però non c'è un giocatore in zona 3 ad alzare: **chi “batte”** passa sotto la rete e **alza** con bagher laterale di schiena alla rete.
- 5.** Uguale ai primi tre esercizi, però non c'è un giocatore in zona 3 ad alzare: **chi non riceve** alza in zona 3 in Palleggio o in Bagher.

Questi esercizi si possono usare come riscaldamento tecnico o come allenamento nel caso in cui la squadra abbia pochi battitori in salto efficaci.

- ❖ Gli stessi esercizi usati per la Battuta Float usando una “battuta” dai 6 – 7 metri e/o la Battuta Spin.
Anche combinando Float e Spin.
- ❖ Se abbiamo **la macchina spara palloni** possiamo usarla da una parte ogni volta che si sbaglia la Battuta.
- ❖ **La macchina spara palloni** è molto utile per allenare gli Affondi Laterali nella Ricezione della Battuta Spin. La macchina “batte” sulla linea (a destra o a sinistra, in zona 5 o 1) e il giocatore deve partire dalla posizione normale di Ricezione.

Prestare attenzione ai piccoli movimenti dei piedi sia quando si sposta lateralmente che in avanti e/o in diagonale – indietro.

Il condizionamento delle capacità fisiche sulla Tecnica di Ricezione

- La mancanza di forza negli angoli chiusi compromette l'apprendimento di alcune Tecniche di Gioco della Ricezione e in particolare degli Affondi laterali profondi. Se il

giocatore, quando arriva a certi angoli chiusi, non riesce a controllare la fase eccentrica per poter posizionarsi sotto la palla in equilibrio, “lascia” andare il corpo invece di modulare la velocità di discesa.

- La mancanza di una buona mobilità articolare dell’articolazione coxofemorale, e in particolare la rigidità degli adduttori corti e lunghi e degli ischio crurali, condiziona fortemente sia certe tecniche di Ricezione che di Difesa. Il giocatore compensa, utilizzando tecniche che sono adattamenti per non dovere arrivare a certi angoli.

ALLENAMENTO DELLA RICEZIONE NEL SISTEMA DI CAMBIO PALLA

❖ **In tutti gli Esercizi Globali, la prima palla deve essere una Battuta.**

❖ **Esercizio Globale:** cinque R+ senza subire né R/ né R=.

❖ **Esercizio Globale:**

1. Battuta sul Centrale.
2. Battuta sul giocatore più debole in Ricezione.
3. Battuta Spin dai 6 – 7 metri o da giocatori molto potenti. Si può combinare con la macchina spara-palloni.

Al compito di Ricezione bisogna aggiungere un compito tecnico per gli attaccanti:

- *Attacca chi riceve.*
- *Il Centrale usa la “1” e la “C”.*
- *Il Centrale usa la “7” verso posto 1 o verso posto 5.*
- *Gli schiacciatori attaccano parallela o diagonale stretta se la ricezione è # o + ed attaccano sulle mani del posto 2 o 4 con la ricezione -.*
- *Ecc., ecc...*

❖ **Esercizio di gioco:** cinque R+ senza subire né R/ né R=.

Si sommano i punti finché la squadra in ricezione subisce R/ o R=.

L’errore in battuta non si considera: si fa un’altra Battuta Float da parte del centrale o del Libero che è fuori. Se si sbagliano due Battute di fila, è punto per la squadra in Cambio Palla. Si fanno tre rotazioni (P1-P4 / P6-P3/ P5-P2).

❖ **Esercizio di gioco: 4X3:** la squadra in Cambio Palla deve fare 4 punti prima che la squadra in Battuta faccia 3 break.

L’errore in battuta non si considera: si fa un’altra Battuta Float da parte del centrale o del Libero che è fuori. Se si sbagliano le due Battute di fila, è punto per la squadra in Cambio Palla. Si fanno tre rotazioni (P1-P4 / P6-P3/ P5-P2).

Con le squadre seniores o juniores di buon livello si fa il 5 x 3.

- ❖ **Esercizio di Gioco:** Tie-Break o set **con la doppia Battuta**. Se B=, batte una seconda palla il Centrale o Libero che è fuori.
Variante: se i titolari sbagliano la Battuta, devono fare una seconda Battuta, però Regalata. Se invece sono le riserve a sbagliare, hanno una seconda Battuta del Centrale o Libero.