

RICEZIONE

Relatore prof. Biagio Di Mieri

Requisito fondamentale essere in possesso di una buona tecnica del bagher:

1. Corretta posizione del corpo: arti inferiori divaricati e piegati, peso del corpo distribuito sui due appoggi e non arretrato; busto leggermente inclinato in avanti con gli arti superiori posizionati in avanti già extraruotati in fuori.
2. Piano di rimbalzo: il più omogeneo possibile. Per fare ciò sollevare le spalle e ruotare gli avambracci verso l'esterno, adottando l'impugnatura più idonea.
3. Orientamento del piano delle spalle, e conseguentemente del piano di rimbalzo che deve essere frontale all'obiettivo.
4. Buona motricità, intesa come abilità a spostarsi velocemente in funzione della traiettoria della palla.
5. Conoscenza dell'uso del bagher laterale, dello scarto laterale, sia a dx che a sx.
Buona capacità di valutazione delle traiettorie (direzione e profondità).

Aspetto caratteriale del ricettore

Importante è la capacità di mantenere la concentrazione molto alta focalizzandola sulla palla, prima ancora che venga lanciata dal battitore. Altrettanto importante è la capacità di mantenere il giusto livello di tensione, evitando di sconfinare nell'eccessivo nervosismo ma mantenendo la freddezza necessaria per una corretta esecuzione.

Avere una giusta autostima, fiducia nelle proprie possibilità, per poter affrontare il servizio avversario senza la preoccupazione di doversi assumere la responsabilità del doverlo fare.

Altresì importante la capacità di non farsi condizionare dall'errore, cancellandolo immediatamente dalla memoria, senza che vada ad intaccare le sicurezze del giocatore.

E' molto importante riconoscere e combattere gli atteggiamenti negativi.

Ricezione della battuta flottante

Avere cura di impattare la palla in posizione bassa, aspettando e verificando le possibili variazioni di traiettoria fino all'ultimo; avere le braccia già distanti dal tronco e portarle verso la palla con un movimento di spinta che parte dalle caviglie, avendo cura che il piano di rimbalzo sia orientato sull'obiettivo.

Cercare di valutare con il giusto anticipo la traiettoria della palla, spostandosi con passi corti e veloci; non è necessario cercare di portare sempre il corpo dietro la palla per ricevere il più possibile con il bagher frontale, ma utilizzare anche la ricezione con le braccia fuori dal corpo che può essere ugualmente precisa; adeguare le spinte all'intensità della battuta.

Nel femminile la battuta flot viene ricevuta con tre giocatrici a differenza del maschile dove si riceve con due giocatori (questo per via delle differenze antropometriche e atletiche che fanno sì che il maschio copra più campo, più velocemente della donna).

Il sistema di ricezione deve essere, inoltre, adeguato all'età e al livello di motricità del gruppo; nei giovanili utilizzo dei sistemi con più giocatori (a W e a semicerchio) per passare poi alla ricezione con tre giocatrici nelle donne e a due giocatori nei maschi.

Importante, a questo proposito, sviluppare la valutazione corto – lungo e allenare molto il bagher laterale; stabilire, inoltre, le competenze per le zone di conflitto, la ricezione delle palle corte, l'eventuale priorità a dx o sx a seconda della provenienza della battuta.

Adattare, inoltre, la terna alla distanza del battitore dalla linea di fondo, avendo cura di farla avanzare quando si deve ricevere una battuta da lontano.

Comunicazione all'interno del sistema

La valutazione più complicata da parte del giocatore è sicuramente quella riguardante la profondità della traiettoria della palla, mentre più facile risulta quella inerente la direzione. Un aiuto in questo senso può venire dal giocatore posto più lateralmente rispetto alla traiettoria; e quindi:

1. Valutazione della traiettoria e comunicazione a voce alta (lunga, corta, out, cade) da parte del giocatore più lontano rispetto alla traiettoria della palla (posto 5 parla sulla traiettoria della battuta in posto 1 e viceversa).

Utilizzo del “mia” solo da parte del giocatore che riceve la palla nella zona di conflitto.

E' buona regola dare una fetta di campo più piccola al giocatore che riceve e attacca.

Adeguare la linea di ricezione al servizio effettuato da vicino o da lontano rispetto alla linea di fondo campo.

Allenare il ricevitore sia con battuta proveniente da zona 1 che da zona 5.

Ricezione della battuta salto flot

Essendo un servizio mediamente più teso, la preparazione della posizione del corpo e l'organizzazione del piano di rimbalzo va anticipata evitando di farsi trovare in ritardo rispetto all'arrivo della palla; anche nel momento dell'impatto la spinta è minore, il più delle volte quasi nulla, facendo sì di far trovare il piano di rimbalzo orientato in modo adeguato.

Più vulnerabile di tutti è il ricevitore attaccante, insieme alle zone di conflitto.

La concentrazione del giocatore deve essere tale da valutare con attenzione la palla dentro – fuori che può verificarsi maggiormente.

E' consigliabile ricevere sempre con tre giocatori; dando un po' meno responsabilità al ricevitore attaccante.

Ricezione della battuta al salto

La palla non va cercata ma aspettata evitando di dare spinta, assorbendo e tenendo con un movimento verso il corpo, oppure con accorgimenti del tipo arretramento del busto o leggera flessione al gomito.

Va sempre ricevuta con tre giocatori, nel caso di un battitore particolarmente potente, anche in quattro.

Può essere di aiuto stabilire precedentemente se ricevere (dare priorità) a dx o a sx a seconda se la palla arriva da cinque o da uno.

La linea di ricezione si posiziona più arretrata avendo la palla una traiettoria essenzialmente lunga.