

L'importanza del “sistema” di ricezione

di Ippolito Fazio

Spesso gli atleti – specialmente quelli più giovani - mi rivolgono domande sulle posizioni da assumere al momento di ricevere la battuta da parte degli avversari.

Il quesito (come lo si vuol formulare è comunque sostanzialmente lo stesso!) mi porta a pensare che i giocatori non hanno una corretta visione della pallavolo, perché ogni situazione non è considerabile autonomamente, ma deve essere vista come una fase di un gioco frazionabile in fasi tutte inscindibilmente collegate tra loro.

E' per questo, ma non solo, che - superando l'ottica individuale della posizione del singolo atleta – ho deciso di focalizzare l'attenzione dei miei giocatori su quello che senza dubbio definisco il “sistema” di ricezione che adotto per ottenere il cambio palla, relazionandomi con i successivi “sistemi” della copertura e del muro/ difesa.

Proprio qualche giorno addietro ho spiegato, a premessa di una sessione di allenamento (tanto per avere la massima attenzione di chi mi ascoltava) , che la ricezione è un complesso “sistema” di azioni tale da coinvolgere tutti i giocatori a sostegno della finalità principale (che è il c.d. cambio palla diretto) ma anche a garanzia del connesso ed eventuale scopo di non permettere agli avversari un contrattacco degno di tale nome.

Certo che, a basso livello, ogni allenatore deve per così dire accontentarsi di incrementare la positività dei gesti tecnici e costruire la personalità del ricevitore (schiacciatore o libero che sia!) sulla scorta di un numero sufficiente di ripetizioni, un favorevole *feedback* agonistico ed un corretto percorso didattico / rielaborativo del singolo giocatore.

Vediamo adesso come costruire un sistema di ricezione per una squadra di medio/ basso livello.

Consideriamo i tre fattori del sistema.

1) In relazione alle risorse umane (scartando atleti con difficoltà visive o che evidenziano timori o stati di debolezza psichica al crescere delle tensioni od al verificarsi di errori) si opta per un numero di ricevitori ben definito: di solito ho sempre avuto come riferimento il sistema che mi piace chiamare del “2 e ½”, ossia con la ricezione di 2 giocatori e l'ausilio di un eventuale terzo atleta, che diventa a 3 in caso di battitori molto efficaci, precisi ovvero in caso di battute in salto.

2) In relazione al tipo di battuta, varia la posizione della linea di ricezione, cioè se il battitore sceglie di battere in salto, sarà necessario allungare la linea tendendo verso il fondo campo.

3) In relazione alla posizione assunta momento per momento in campo, gli atleti avranno spazi più o meno ampi di competenza.

Il numero dei ricevitori è decisivo per ridurre i conflitti, perché non è vero che al suo crescere diminuiscono le possibilità di sovrapposizione dei giocatori, anzi l'aumentare della competenza spaziale (e quindi il diminuire dei ricevitori) riduce al minimo il conflitto!

Naturalmente la scelta del numero dipende dalla bravura degli atleti di coprire tutto il campo in rapporto alla qualità ed al livello di campionato (e dall'avversario) da affrontare.

Per cui qui, in astratto, riteniamo meglio parlare di ricezione a 2 giocatori e mezzo con la collocazione degli stessi in modo che gli schiacciatori (S1 ed S2 ricevano sempre assieme al Libero ovvero al Centrale che rimane in campo in attesa che rientri il Libero od in caso di sua mancanza.

Sulla posizione della linea di ricezione non c'è molto da dire, se non che è un punto di riferimento necessario per evitare di subire aces davanti alla linea o lateralmente alla stessa, come principio assoluto che deve orientare la dinamica dei piedi dei ricevitori e la visione laterale del ricevitore rispetto alla posizione di tutti gli altri impegnati in ricezione.

La competenza, infine, dipende dalla personalità individuale del singolo e dalla fiducia che il tecnico concede di volta in volta, rotazione per rotazione, situazione per situazione.

Altri due aspetti vanno considerati ed allenati e qui solo di striscio ricordati: frontalità rispetto alla rete ed al giocatore che batte da circa 16/20 metri e quello del c.d. focus attento chiuso sul soggetto che batte, rispetto al precedente (aperto) ovvero successivo in cui l'attenzione si allarga a tutta la situazione dinamica nel campo avverso.

Dal (la scoutizzazione di) come si subiscono i punti e dal (match analysis degli) errori prevalenti si deciderà di tornare ad un sistema meno evoluto di ricezione (cioè progressivamente indietro a 3, a 4 ovvero a 5 ricettori !) quando neppure le correzioni tecniche individuali consentono di gestire sufficientemente la fase cambio palla. E' per questo che – per esempio – noto che sempre più allenatori si sono resi conto che il bagher laterale, un tempo considerato come un sacrilegio, oggi è divenuto una nuova tecnica da insegnare ai giovani perché la nuova pallavolo, con i ritmi più elevati e con lo svilupparsi della forza rispetto alla tecnica tradizionalmente esasperata, impone adattamenti repentini a situazioni talmente ridotte a millesimi di secondo che i riflessi agonistici sono sollecitati migliaia di volte per set! Ecco, quindi, che anche l'allenamento si trasforma e da individuale, analitico, tende ad essere situazionale, globale, sistematico nel senso che ho prima rassegnato.

Sarebbe auspicabile avere a disposizione un buon numero di riprese del gioco degli avversari e comprenderne la “casistica del servizio” in modo da sapersi adattare meglio e prevedere ogni traiettoria, ma questo si può fare solo nel medio-alto livello, se non solo nell'alto livello dove lo “scouting” regna sovrano e si può disporre di molto tempo per rifinire i meccanismi del sistema ricettivo prescelto.

Inoltre sarebbe importante (ed oggi la strumentazione è di facile reperimento) filmare i propri atleti periodicamente per notarne, in sedute speciali di analisi asettica del loro sviluppo di apprendimento ultra-individuale, i miglioramenti o peggioramenti nel breve, medio o lungo periodo d'attività.

Avevo accennato prima alla correlazione tra sistemi, qui evidenzio l'intreccio sistema ricettivo / sistema di copertura d'attacco (e sistema muro/difesa): dopo la ricezione, la squadra si prepara al colpo offensivo, sapendo che gli avversari si opporranno compattando un muro (a 1, a 2, ovvero a 3 a seconda del fatto che sia progressivamente più scontato l'attacco inferto); ebbene, direi che proprio con il realizzarsi della scelta offensiva, anzi dal tocco del palleggiatore in poi tutti devono iniziare a coprire il compagno che cercherà di indirizzare a terra la palla in conseguenza del tocco d'attacco. L'indicazione di questo momento è precisa e non casuale: se il tocco non è il terzo sarà difficile coprire l'attacco, in quanto spesso non è “leggibile” nemmeno dai compagni (si pensi al secondo tocco del palleggiatore o l'attacco diretto di una palla che torna verso il nostro campo)!

Sarà dal tocco del palleggiatore che dovrà mettersi in moto il “sistema” di copertura, che – sebbene sulla materia le opinioni siano molteplici (si pensi addirittura alla scelta di non coinvolgere il libero, oppure alla scelta di coprire a 3 o più atleti, ecc.) – impegnerà il palleggiatore stesso sulla

palla più difficile rimandata dal muro (mi riferisco per es. a quello che si definisce “ombrello o muro-tetto”) perché la sua eventuale copertura è talmente difficile che poi non interessa una nuova azione perfetta, cioè che ripassi dalle mani del regista; sarà sufficiente rimettersi in gioco con un tocco offensivo efficace e basta! Oltre al palleggiatore la copertura sarà più efficace se verrà effettuata dal giocatore che si trova più vicino all’azione di attacco (per esempio di solito è l’altro schiacciatore se si attacca dal posto 4).

Detto questo la concatenazione delle situazioni e dei sistemi si rinnova al solo pensiero che dopo l’offesa, l’eventuale copertura ed il nuovo contrattacco, bisognerà predisporre a murare (ecco la correlazione muro/difesa), ossia mettere in moto un nuovo “sistema”, quello del muro (con tutte le connesse scelte di lettura o opzionalità, che meglio ho illustrato in un altro mio breve appunto specifico sull’argomento, cui faccio rinvio a coloro che vorranno prendere spunto per farne tesoro e adattarlo alle loro esigenze particolari) incardinato nel successivo “sistema” difensivo.

Emerge, quindi, a conclusione di questa mia riflessione, l’idea che la pallavolo sia uno sport complesso in cui l’intreccio dei sistemi si sintetizza in automatismi a volte sottilissimi che danno equilibrio al gioco e si tramutano in spettacolarità quando il livello si sposta verso l’alto e la tempistica si rapporta in millesimi di secondo che scandiscono azioni di gioco spesso non facilmente apprezzabili in tempo reale.