

LA RICEZIONE

tecnica sui vari tipi di battuta

tattica di squadra e sviluppo della tecnica in situazione di gioco

Introduzione

La ricezione è il primo contatto con la palla dopo la battuta e ha come obiettivo l'inviare la palla verso un'area ben predeterminata dove si trova il palleggiatore.

La ricezione è un aspetto fondamentale della pallavolo che deve essere padroneggiato affinché la squadra raggiunga un alto livello di gioco. Senza un passaggio accurato, che risulta soltanto da una valida ricezione, non ci può essere l'organizzazione di una tattica d'attacco. Una buona ricezione richiede un sistema di responsabilità che si raggiunge principalmente attraverso movimenti sincronizzati e comunicazione tra i giocatori in campo. I presupposti di tale sistema sono, tuttavia, una padronanza delle abilità individuali necessarie nella pallavolo. Queste abilità includono:

a) un movimento anticipato verso la palla;

b) una corretta tecnica;

Entrambe devono essere effettuate mentre si segue un oggetto in movimento, la palla, che è soggetto ad improvvisi cambiamenti di direzione e di velocità. Oltre alla difficoltà nel padroneggiare la palla, il passaggio che risulta dalla ricezione deve essere controllato e direzionato in un'area particolare del campo l'80% delle volte. A mano a mano che le abilità aumentano, il servizio diventa maggiormente difficile e l'area di bersaglio si riduce in superficie.

Una valida ricezione inizia con ciascun giocatore che si colloca nella posizione corretta ed effettua un movimento corretto prima e durante il contatto, un giusto movimento negli spostamenti laterali, oltre che trovare un lavoro di coordinamento con la squadra.

Obiettivo è arrivare dietro la palla con una posizione ben equilibrata e con le braccia tese avanti al corpo.

La postura

I piedi

Io preferisco insegnare la posizione dei piedi sottolineando l'importanza del mantenere il piede destro in avanti e leggermente più aperto rispetto alla larghezza delle spalle. Questo posizionamento si basa sul principio che l'offensiva giunge dalla seconda metà del campo, in questo modo il giocatore può trarre la spinta dalla gamba destra e accompagnare questo slancio verso la palla spingendosi in avanti. Il piede del giocatore deve essere leggermente ruotato verso l'interno per distribuire equamente il peso sugli avampiedi. Questa posizione prepara il giocatore a muoversi in un attimo. Gli allenatori dovrebbero ricordare ai giocatori di evitare di sedersi sui talloni mentre il giocatore avversario è al servizio.

Le ginocchia

Le ginocchia dovrebbero essere leggermente flesse in una posizione media, a circa 120° ; in questo modo il giocatore si può muovere con maggiore efficacia verso la palla che sta arrivando. Le ginocchia dovrebbero essere tenute leggermente più in avanti rispetto ai piedi per dare maggiore velocità al giocatore. Per acquisire abitudine in questa posizione il giocatore dovrebbe allenarsi ripetendo più volte quest'atteggiamento. Dovrebbe essere evitata la completa estensione delle ginocchia e anche una posizione completamente raccolta. Entrambe queste posizioni ostacolano un movimento di velocità al momento di ricevere il servizio.

Il tronco

Il tronco dovrebbe essere flesso in avanti e leggermente spinto in basso. Potete descrivere questa posizione come piegamento delle spalle in basso e in avanti. Questa posizione distribuisce il centro di gravità sugli avampiedi preparando ulteriormente il giocatore a muoversi in avanti e ad accompagnare la palla durante il contatto.

Le braccia

Quando il giocatore si prepara a ricevere il servizio le braccia devono essere tenute staccate, davanti al corpo e leggermente piegate all'altezza dei gomiti. I gomiti non dovrebbero essere completamente estesi perché quest'estensione determinerebbe una tensione a livello delle spalle. Quando il giocatore si colloca nella posizione di ricezione le mani si uniscono insieme, mentre i gomiti si estendono. I giocatori che hanno le mani unite insieme possono a volte perdere equilibrio, ma queste situazioni si verificano quando il giocatore non ha altra scelta che quella di posizionare le mani e le braccia per la ricezione quando è ancora in movimento. Una buona regola d'allenamento per preparare i giocatori alla ricezione è di insegnare a tenere pronte le braccia verso la palla prima che la palla oltrepassi la rete. Nel corretto posizionamento della parte superiore del corpo

il tronco si spinge in avanti in modo che il centro di gravità sia sugli avampiedi. Il ricettore deve stare fronte al giocatore che sta servendo. Il momento prima del colpo viene utilizzato per valutare i suggerimenti che provengono dal giocatore avversario: suggerimenti che possono essere dati dalla posizione del corpo, dal posizionamento del giocatore rispetto alla linea di fondo campo, dal tipo di lancio e dalla direzione dello sguardo del giocatore al servizio. I movimenti del vostro giocatore devono essere molto veloci: bisogna anticipare il servizio in modo da collocarsi in posizione prima dell'arrivo della palla.

I movimenti che precedono il contatto

Elementi basilari prima del contatto con la palla sono:

- 1) il piazzamento in campo
- 2) l'anticipo

Il piazzamento nel campo

Una prima teoria prevede che i giocatori si collochino a circa 1 passo dalla linea di fondocampo per i due principali ricettori di destra e di sinistra. Questa posizione dà ai ricettori maggior tempo per seguire la traiettoria della palla e stimola nei giocatori l'idea che si devono spostare in avanti verso la palla. Inoltre evita ai giocatori di arretrare per passaggi molto profondi ed elimina anche il rischio di movimenti laterali per passaggi che sono troppo vicini al corpo del giocatore. I giocatori dovrebbero iniziare dal fondocampo e muoversi sempre in avanti verso la palla. Dovrebbero inoltre stare al fondocampo fino a che non hanno debitamente valutato la profondità

del servizio in modo da evitare che la palla si avvicini troppo al loro corpo.

Io preferisco l'altra teoria che prevede che i giocatori si collochino sui 4/5 mt. e al momento della battuta inizino un movimento trascinato all'indietro dove il piede guida è il piede più arretrato. Questa posizione permette ai ricettori di tenere la palla costantemente dentro il corpo dando una sensazione di sicurezza e maggior controllo della palla stessa. Lo spostamento con trascinamento del piede anteriore permette di trovarsi sempre in una posizione di perfetto equilibrio e pronti a contattare la palla garantendo un angolo di uscita della stessa in linea a quanto verrà detto più sotto riguardo agli angoli. Inutile precisare che il movimento di trascinamento si muta in corsa all'indietro, spostamento laterale accostato o incrociato, etc, a seconda delle necessità dettate dalla situazione.

L'anticipo

Molti giocatori si muovono in avanti o all'indietro prima di avere completamente valutato la profondità del servizio e, di conseguenza, il passaggio è molto incerto incrementando le possibilità d'errori alla ricezione. Ricordate ai vostri giocatori che loro devono giocare la palla, *non farsi giocare dalla palla*: devono, in altri termini, modificare la loro posizione prima del contatto con la palla in modo da avere una posizione equilibrata riducendo quindi la possibilità di effettuare degli errori alla ricezione. Guadagnare la posizione prima del contatto con la palla dovrebbe essere la meta che ogni giocatore deve raggiungere quando impara le tecniche della ricezione. Ciò significa fronteggiare la palla il più a lungo possibile. Successivamente, a mano a mano che acquisiscono

maggior sicurezza, i vostri giocatori dovrebbero imparare i movimenti laterali.

Il contatto con la palla

Gli aspetti critici del contatto con, la palla includono:

- 1) il posizionamento delle mani;
- 2) l'attenzione degli occhi
- 3) il contatto per battute lente
- 4) il contatto per battute veloci

La posizione delle mani

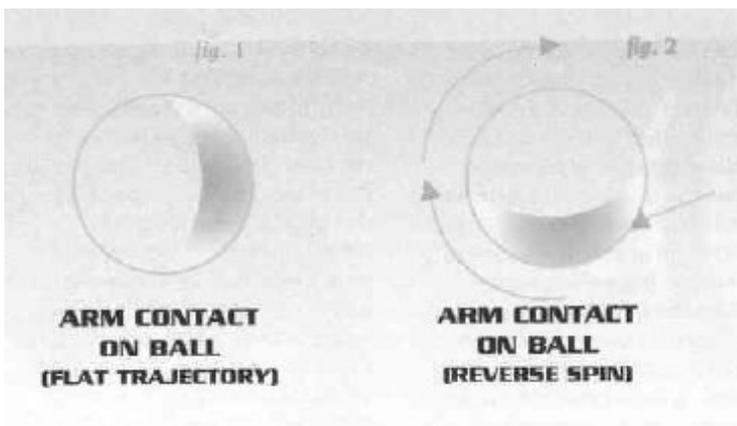
Un anticipato posizionamento delle braccia verso la palla incrementa le possibilità del giocatore di eseguire un passaggio efficace. Il giocatore deve seguire la traiettoria del servizio e deve essere pronto ad unire le mani. Le mani sono intrecciate all'altezza del polpastrello. I pollici sono paralleli, uno a fianco dell'altro, mentre i polsi sono spinti verso il suolo. La posizione dei polsi evita che la palla contatti le mani, il che determinerebbe un passaggio estremamente mediocre. La palla deve rimbalzare simultaneamente da entrambe le braccia proprio sopra l'altezza dei polsi; le spalle sono flesse e curve in avanti per diminuire la distanza tra di loro. Dal punto di vista biomeccanico le scapole si allontanano l'una dall'altra per acquisire una posizione più laterale.

Attenzione degli occhi

Il giocatore dovrebbe seguire la palla sia mentre percorre la sua traiettoria che quando entra in contatto con le sue braccia e quando le lascia. Molti problemi di passaggio si verificano perché i giocatori non si sono abituati a focalizzare l'attenzione sulla palla anche durante il contatto della medesima con le braccia. Spesso il giocatore guarda al bersaglio durante il contatto ed effettua quindi un passaggio alla cieca. Una buona parola chiave da ricordare è che il giocatore deve focalizzare l'attenzione sulla palla mentre questa lascia le sue braccia. Tenete la testa giù mentre la palla lascia le braccia. Durante gli esercizi con un partner ogni giocatore deve focalizzare

l'attenzione sulla palla e non muove la testa fino a quando la palla non raggiunge le braccia del compagno, poi, quando la palla rimbalza, il giocatore solleva la testa e focalizza l'attenzione sulla palla in arrivo. Questo semplicissimo esercizio aiuterà i giocatori a mantenere un corretto posizionamento degli occhi.

Il contatto su battute corte



Quando il giocatore effettua il contatto con la palla le braccia dovrebbero essere posizionate molto in avanti rispetto al corpo. L'angolo del piano di appoggio delle braccia varia a seconda della velocità del servizio. Per i servizi lenti il movimento del piano d'appoggio è più accentuato: in questo caso il giocatore inizia il movimento delle braccia da un angolo retto tra braccia e corpo. Le braccia, che si muovono in avanti e in alto, sono leggermente più basse rispetto al livello delle spalle. Se si vuole imprimere una traiettoria bassa e piatta,

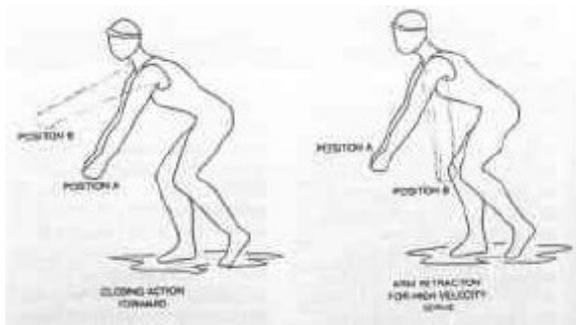
allora il contatto con la palla avviene sulla parte anteriore di essa e il giocatore piega il tronco in una posizione più flessa in avanti (*fig. 1*). Se si vuole imprimere una traiettoria alta e a rotazione, allora il contatto deve

effettuarsi sotto la palla e il giocatore estenderà il tronco aprendo le braccia ad angolo rispetto alla vita (*fig. 2*).

Palla che cade avanti: le tecniche di ricezione sono:

1. posizione bassa con piede davanti all'altro e con braccia parallele al terreno
2. inginocchiata in avanti
3. salvataggio con affondo o rullata avanti (utilizzata spesso nei momenti di indecisione fra 2 giocatrici)

Il contatto per servizi veloci



Quando il giocatore cerca di ricevere un passaggio veloce o un passaggio con una traiettoria piatta, deve assicurarsi di posizionare le braccia in anticipo rispetto alla palla; inoltre il giocatore dovrebbe utilizzare una delle seguenti tecniche per migliorare ed accentuare il controllo sul rimbalzo della palla. Una possibilità è quella di usare il movimento delle braccia dopo il contatto con la palla. Questo movimento delle braccia verso il basso e verso il corpo del giocatore determina un assorbimento del colpo della palla e, quindi, un rimbalzo più lento e più

controllato. Il giocatore dovrebbe tenere il tronco nella posizione flessa rispetto alla parte bassa del corpo e alle gambe e mantenere questa posizione con il tronco piegato in avanti (*figg. 3 e 4*).

La seconda possibilità che il giocatore può considerare, quando risponde ad un passaggio veloce, è di contattare la palla nella parte bassa ed imprimerle una rotazione. La traiettoria che ne risulterà sarà leggermente più verticale e più alta e ciò darà maggior tempo all'alzatore per collocarsi in posizione. Il fine del giocatore, quando risponde con un passaggio alto dovrebbe essere di mantenere la palla nel proprio campo, di non obbligare l'alzatore ad essere troppo vicino alla rete e di controllare la velocità di rimbalzo della palla diminuendola con il movimento delle braccia o imprimendo una rotazione alla palla che darà maggiore altezza al passaggio. Come illustrano le figure 3 e 4 accompagnando la palla con il movimento delle braccia il giocatore ha un contatto più lungo con la palla e di conseguenza maggior controllo del movimento della stessa.

Considerazioni sugli angoli di uscita della palla

Il servizio può viaggiare entro un'ampia estensione di direzioni: in diagonale, verso il centro del campo, in lungo linea. Indipendentemente dalla direzione del servizio, il ricevitore deve sempre ridirezionare la palla verso lo stesso bersaglio: il palleggiatore. Così l'angolo di risposta varia a seconda della posizione che la ricevitrice ha in campo. Considerato che la palla rimbalza sia sul piano verticale che su quello orizzontale, il giocatore deve prepararsi ad adattare il posizionamento orizzontale e verticale delle braccia (piano di rimbalzo) per creare l'angolo di risposta richiesto dalla situazione. La determinazione di quest'angolo è solo una questione di geometrie e di buon senso.

Per esempio: la battuta arriva da zona 1, chi riceve è in zona 5.

Ci sono 3 metodi fondamentali per ridirezionare la palla verso il bersaglio e creare il piano orizzontale:

1. ruotando le spalle a destra, il che permette al piano di rimbalzo di essere di fronte al bersaglio, contattando la palla davanti al corpo
2. facendo un passo attorno alla palla, per portarsi di fronte al bersaglio e contattare la palla davanti al corpo
3. abbassando la spalla destra e sollevando il piano di rimbalzo a sinistra eseguendo la ricezione lateralmente rispetto al busto.

I primi due metodi comportano un rimbalzo diretto della palla verso il bersaglio e sono ottimi da utilizzare con giocatori molto giovani che giocano palloni lenti; nel terzo metodo né il piano di rimbalzo né la giocatrice

sono frontali rispetto al bersaglio al momento del contatto con la palla e la palla viene deviata verso il bersaglio manipolando l'angolo del piano di rimbalzo. Quest'ultimo metodo permette una rapida risposta su un maggior raggio ed offre un'adattabilità migliore alle situazioni di emergenza.

Con una palla veloce utilizzare i primi due metodi si potrebbe lasciare esposta verso la palla una ristretta area in senso laterale quindi la palla può rimbalzare su un braccio solo e se i tempi di avvolgimento della palla sono errati essa potrebbe dirigersi verso una direzione diversa da quella bersaglio. Per minimizzare gli errori di scelta di tempo e di contatto, si dovrebbe insegnare il terzo metodo nel quale la giocatrice, che riceve nell'esempio riprodotto prima, parte con il piede destro leggermente avanti rispetto al sinistro, tenendo le anche orientate verso la palla ed abbassa la spalla destra. Con questo metodo, la scelta di tempo e l'area di contatto non sono

critiche, perché la palla può essere colpita comunque per tutta la lunghezza degli avambracci, non solo in un punto particolare e perciò essere diretta accuratamente verso il bersaglio. E' una questione di angoli.

Il rimbalzo verticale della palla è determinato dall'angolo del piano di rimbalzo rispetto al suolo.

Se le braccia sono parallele al suolo, su una battuta forte e tesa, la palla rimbalzerà all'indietro.

Se le braccia sono perpendicolari al suolo, la palla rimbalzerà verso avanti-basso. L'angolo fra le braccia e la parte superiore del busto è critico nel controllo della componente verticale della ricezione. In generale, per sviluppare consistenza, le braccia dovrebbero essere tenute ad un angolo ampio rispetto al busto. Poi, piegando o distendendo le ginocchia, il giocatore può aggiustare l'altezza delle braccia al momento del contatto con la palla. Ovviamente alcuni aggiustamenti minori delle braccia sono necessari a seconda che la giocatrice sia vicina o lontana dalla rete. Più la giocatrice è vicina alla rete e più le braccia dovranno tendere ad essere parallele al terreno.

Tecniche di ricezione

I passaggi laterali

Durante quelle situazioni di gioco imprevedibili nelle quali il giocatore si trova posizionato troppo vicino rispetto alla palla o arriva tardi nell'occupare la sua posizione, egli si trova costretto ad effettuare il passaggio volgendosi di lato. Il contatto con la palla avviene fuori dal centro di gravità del giocatore in quanto il centro di gravità si è spostato dopo che il giocatore ha ruotato verso la direzione della palla. Quando riceve sulla sinistra il giocatore sposta indietro la gamba sinistra e tiene la gamba destra in avanti. La spalla destra dovrebbe essere abbassata piegando leggermente il tronco in basso e in avanti: questo crea un'angolazione corretta affinché le braccia

colpiscono nella maniera giusta la palla. Tale movimento assicura inoltre un contatto simultaneo di entrambe le braccia sulla palla. Il movimento viene capovolto quando la rotazione avviene verso destra. Il primo movimento delle braccia inizia dietro il centro di gravità e poi si protrae in avanti-alto e laterale rispetto al tronco. I suggerimenti specifici che gli allenatori dovrebbero dare quando insegnano questa tecnica sono innanzitutto il ricordare al giocatore di abbassare la spalla anteriore e di alzare quella posteriore arretrata e il ricordare di mantenere uno stretto contatto con la palla verso la direzione del bersaglio. Le due braccia, che devono simultaneamente colpire la palla, sono l'ultima parte del corpo che daranno alla palla la direzione desiderata. Al momento del contatto la palla dovrebbe essere giocata lontano dalla gamba anteriore.

Gli allenatori dovrebbero insistere affinché i giocatori si abituino a focalizzare l'attenzione degli occhi sulla palla durante l'intera esecuzione del passaggio. Questo è ancora più importante nei passaggi laterali rispetto ai passaggi frontali dove la palla è contattata direttamente. Un altro punto che interessa i passaggi laterali: durante la fase di accompagnamento sia i gomiti che il polso si possono piegare per imprimere una più precisa traiettoria alla palla.

Palla che cade lateralmente: le tecniche utilizzate sono:

1. bagher laterale
2. affondo laterale

3. inginocchiata laterale
4. salvataggio con affondo e caduta laterale

Palla che cade dietro: le tecniche utilizzate sono:

1. bagher laterale alto
2. affondo indietro e bagher laterale
3. ricezione in palleggio

La ricezione in palleggio

Presuppone la perfetta frontalità alla traiettoria del servizio.

Si possono gestire meglio le battute lunghe e flottanti.

E' importante la scelta tempestiva dell'utilizzo di questa tecnica.

Ricezione su battuta flottante

1. posizione di partenza (5/6 mt dalla rete) rilassata ed equilibrata
2. gambe piegate non rigide
3. spalle sciolte
4. se battono da lontano stare più avanti
5. valutare la traiettoria prima possibile
6. lo spostamento deve anticipare l'arrivo della palla per "impattare" la palla in condizione di spinta
7. preparare il piano di rimbalzo estendendo ed unendo il più possibile gli avambracci
8. le spalle devono orientare il piano di rimbalzo verso il palleggiatore
9. al momento dell'impatto con la palla, gli arti inferiori (che sono semiflessi) si estendono per determinare la traiettoria di uscita della stessa avanti-alto mentre le braccia sono ferme allungate in avanti mantenendo l'inclinazione assunta precedentemente
10. la palla può essere intercettata frontalmente, leggermente a destra o a sinistra, lateralmente a destra o a sinistra

Ricezione su battuta in salto

La tecnica si avvicina a quella degli interventi difensivi rispetto ad un attacco più o meno forte.

Presuppone l'utilizzo di almeno 3 ricevitori.

1. la posizione di partenza è arretrata in maniera da intercettare la palla davanti o lateralmente
2. le gambe sono divaricate
3. le ginocchia flesse in avanti
4. il baricentro è abbassato
5. le braccia sono protese in avanti
6. nell'esecuzione è sufficiente posizionare in maniera corretta il piano di rimbalzo e la direzione delle spalle senza effettuare nessun movimento di spinta
7. spesso nelle battute più insidiose l'obiettivo è di tenere la palla alta in mezzo al campo come in difesa
8. nella battute che arrivano a destra o a sinistra il ricevitore deve intervenire con un bagher in affondo laterale

Ricezione su battuta in salto flottante

Molto simile alla tecnica di ricezione della battuta flottante si deve tenere conto che spesso la battuta in salto flottante cade ben oltre il punto di previsione perché si tende a colpire gli ultimi metri del campo.

Tattica di squadra

1. scegliere il sistema di ricezione che permetta di utilizzare nel modo migliore i propri ricevitori esaltandone le abilità tecniche affinché vi sia l'ottenimento di una situazione favorevole ad un primo attacco efficace
2. definire le responsabilità di ricezione nelle zone di conflitto
3. raggiungere la posizione di ricezione il più velocemente possibile

ricezione a doppia "W"

1. presuppone che tutti i ricevitori sappiano ricevere
2. si presta molto bene all'attacco soprattutto quello in combinazione
3. ci sono molte aree di conflitto
4. da la possibilità a molti adattamenti

ricezione a 4

1. usata dove ci sono giocatrici abili e veloci negli spostamenti
2. può essere ad "U", a mezza luna, sfalsata verso sinistra o verso destra
3. ha i vantaggi di eliminare un ricevitore scarso, proteggere un attaccante dal servizio, raggruppare 2/3 attaccanti in un lato del campo, tenere la palleggiatrice più vicino a rete

ricezione a 3

1. accentua i vantaggi della ricezione a 4 (nascondo peggiori ricevitori, libero gli attaccanti, ci sono meno conflitti, etc)
2. 2 difficoltà: una che ciascuna giocatrice deve coprire più campo e l'altra che la palleggiatrice deve partire da lontana dalla rete soprattutto quando le stesse tre giocatrici ricevono in tutte e sei le rotazioni.
3. usata più nel maschile che nel femminile

ruolo ricevitore/attaccante

1. utilizza maggiormente tecniche di bagher laterale e/o palleggio sulle palle lunghe
2. se fare adattamenti particolari in attacco su traiettorie corte
3. deve sviluppare maggiormente i movimenti preparatori per la rincorsa d'attacco

Gli esercizi di allenamento

Uno degli elementi basilari per una valida ricezione è la velocità dei vostri giocatori. L'efficacia e il giusto movimento dei giocatori dovrebbero essere la preoccupazione principale di tutti i componenti della squadra e degli allenatori. Questi movimenti devono essere appresi in maniera corretta e devono diventare abituali in modo tale che il giocatore non debba pensare che tipo di movimento deve effettuare. Soltanto in questo modo i giocatori sono in grado di focalizzare l'attenzione sulla palla mentre effettuano tali movimenti. I migliori giocatori sono quelli che possono anticipare la direzione del servizio e collocarsi in posizione prima dell'arrivo della palla.

L'attenzione verso questi aspetti a livello inconscio promuoverà le possibilità di una ricezione particolarmente efficace. Gli elementi fondamentali del movimento nella fase ricettiva riguardano i movimenti laterali, il movimento con il passo incrociato, la corsa in avanti, l'allungamento, l'inversione, la corsa all'indietro e l'arretramento.

I movimenti laterali

Il movimento laterale inizia spingendo di lato la gamba opposta alla direzione verso la quale ci si vuole muovere, per esempio: se volete spostarvi a destra allora la gamba sinistra inizia il movimento, il piede dovrebbe rimanere leggermente ruotato verso l'interno, il tronco è mantenuto in una posizione in avanti leggermente flessa, in modo da tenere il centro di gravità sulle piante dei piedi. Ogni movimento in su e in giù dovrebbe essere eliminato perché causerebbe una perdita di tempo dovuta alla redistribuzione del centro di gravità rispetto al tronco. Le ginocchia sono leggermente ruotate all'interno, il che permette alle anche e alle spalle di essere perfettamente

allineate durante il movimento. Un errore comune che vedo spesso quando alleno è che molti giocatori aprono la gamba ruotandola leggermente verso l'esterno (verso la direzione del movimento).

Questa rotazione forza le anche e le spalle a posizionarsi rispetto a questo movimento e accentua quindi le possibilità di errori nel passaggio. Durante gli spostamenti laterali il giocatore dovrebbe tenere la testa sollevata e l'attenzione focalizzata sulla palla. Gli spostamenti laterali hanno delle limitazioni. Innanzitutto è uno dei movimenti più lenti insieme all'arretramento, perciò dovrebbe essere usato soltanto per coprire distanze limitate che non superino 1, 2 mt. Servizi alti o piatti che colgono il giocatore troppo vicino alla

palla obbligano lo stesso a ricorrere a spostamenti laterali per riguadagnare la corretta posizione. A volte potrebbe essere più utile effettuare una inversione e correre dietro la palla per posizionarsi dietro il punto in cui si prevede che la palla cadrà.

Il passo incrociato

Un altro metodo per muoversi e per raggiungere la palla è quello dello spostamento incrociato. Se vi volete muovere a destra il primo passo viene effettuato con la gamba destra che è quella posizionata verso la direzione del movimento. La gamba sinistra effettua un passo in avanti di fronte alla gamba destra e, una volta che la pianta del piede sinistro è appoggiata, il piede viene ruotato per fronteggiare la rete. Nel 3° passo il piede destro si spinge in avanti a fianco del piede sinistro. Quest'azione permette al giocatore di fronteggiare la palla in arrivo. Il vantaggio di questo metodo è che il giocatore può coprire una distanza superiore rispetto a quella del passaggio laterale in minor tempo.

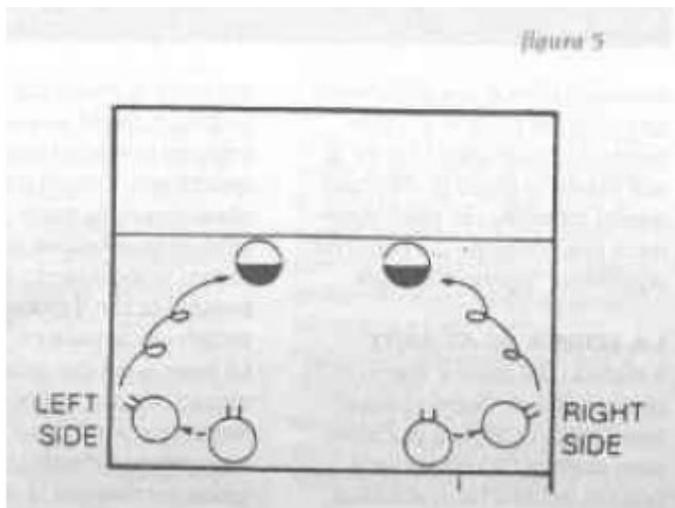
Particolare attenzione dovrebbe essere collocata sul 2° passo, il passo che vede i due piedi allinearsi contemporaneamente. Assicuratevi che i giocatori comprendano che c'è una simultanea rotazione dei piedi al 2° passo mentre si posizionano a terra. Il non essere in grado di effettuare questa rotazione dei piedi determina una posizione del corpo non equilibrata rispetto alla palla.

La corsa in avanti

Il metodo più usato è quello della corsa in avanti. Questo passo viene usato quando il giocatore deve ricevere una palla che si trova di fronte a lui. L'abilità di muoversi in avanti con il tronco piegato richiede un'eccellente forza del tronco ed eccellenti quadricipiti. Questa è una situazione nella quale il giocatore deve unire le braccia quando è ancora in movimento ed è l'ultima possibilità che il giocatore ha per evitare che la palla cada a terra. Le braccia del giocatore possono piegarsi mentre colloca le medesime sotto la palla. Questo movimento richiede che il giocatore continui la spinta in avanti dopo il contatto in modo da imprimere una rotazione alla palla. Questo eviterà che la palla finisca troppo vicino alla rete o, peggio ancora, la superi e finisca nel muro degli avversari.

In casi estremi, se il giocatore arriva molto tardi nel posizionarsi, un allungamento può essere la sola possibilità che resta al giocatore. Il giocatore si allunga in avanti con la gamba esterna e questo colloca il corpo in una posizione orizzontale. Quando il giocatore contatta la palla le braccia s'incurvano accompagnando la palla. Le braccia si allungano poi sul suolo durante la fase di accompagnamento della palla.

Girarsi e correre



Questo metodo è usato sia per coprire lunghe distanze sia per coprire brevi distanze nel minor tempo possibile. Il giocatore ruota nella direzione dove intende dirigersi e corre verso la palla. Durante il movimento il giocatore dovrebbe posizionare il tronco in una posizione flessa verso avanti. Ciò darà al giocatore più tempo per collocarsi sotto la palla e imprimerà anche una traiettoria più verticale alla palla rispetto ad un passaggio effettuato da una posizione più alta. Scopo del giocatore è di mantenere il controllo della palla da questa posizione non equilibrata. La *fig. 5* evidenzia come la palla verrà inviata verso il bersaglio da

entrambi i lati del campo.

L'arretramento

Questo movimento richiede che il giocatore tenga il tronco spinto in avanti e tale posizionamento del corpo è necessario affinché il centro di gravità rimanga sugli avampiedi mentre il giocatore si spinge indietro. Se il giocatore rialzasse il tronco il centro di gravità si sposterebbe ai talloni determinando la possibilità di cadere. Il giocatore deve spingersi molto indietro rispetto a dove prevede che la palla cadrà. Se il giocatore viene sorpreso a metà strada, trovandosi troppo vicino alla palla, il passaggio avrà una traiettoria molto verticale. In questo caso il giocatore dovrà volgersi ed effettuare un passaggio laterale; ciò permetterà alla palla di percorrere una più lunga distanza dando tempo al giocatore di collocarsi in posizione. L'arretramento, che dovrebbe essere usato soltanto per coprire brevi distanze non superiori il metro, è un metodo lento ma necessario per posizionarsi dietro alla palla. Per lunghe distanze è meglio ricorrere ad una ricezione laterale o una rotazione con corsa. Questi ultimi due metodi non dovrebbero essere utilizzati se il giocatore effettua la maggior parte dei movimenti con corsa in avanti.

Movimento e comunicazione

Il movimento nella pallavolo è essenziale per creare una squadra che giochi con velocità, sicurezza e intesa tra i vari membri. Ogni giocatore dovrebbe effettuare un deciso movimento comunicando agli altri componenti della squadra la sua intenzione di giocare quella palla. Un giocatore che volge le spalle e lascia la ricezione alla persona dietro di lui comunica, che non intende giocare quella palla. Movimenti imprecisi o tardivi generano confusione specialmente nelle linee di contatto tra le diverse aree di responsabilità. Per "l'insegnamento" occorrerebbe seguire una progressione che inizia con movimenti laterali seguiti dal passo incrociato e termina con "girarsi e correre", che prepara i giocatori a muoversi nelle varie parti del campo. L'arretramento dovrebbe essere insegnato parallelamente alla corsa in avanti. Una volta che i movimenti vengono imparati correttamente dovrebbe essere aggiunta la palla richiedendo ai giocatori di ricevere esasperando la corretta posizione del corpo. Cercate di ridurre ogni stress subconscio che può nascere dall'incapacità dei giocatori di effettuare efficacemente un passaggio. Una volta che movimenti ed equilibri sono acquisiti con sicurezza potete combinare più esercizi. Ricordatevi di non saltare alcun passaggio di questa progressione e basatevi sempre sul presupposto che i giocatori hanno bisogno di molto esercizio e ripetizione. Questo renderà i vostri allenamenti più soddisfacenti, specialmente quando metterete insieme la squadra sul campo per la prima volta e i giocatori dimostreranno d'essere sicuri nel passare la palla.

Progressione di esercizi per la ricezione

Tutti gli esercizi di ricezione dovrebbero iniziare ad un livello elementare, con un servizio che proviene dalla metà campo avversaria. Un bersaglio specifico, come per esempio un alzatore al quale inviare la palla, dovrebbe essere sempre presente durante l'esercitazione per fornire ai giocatori la possibilità di esercitare le loro abilità ricettive. Penso che i giocatori apprenderanno meglio se hanno la possibilità di effettuare un aspetto per volta di questo movimento, per esempio ricevere il servizio sempre dalla parte destra del campo per almeno 10 volte consecutive. Quando quest'abilità è appresa, l'allenatore dovrebbe stabilire una meta successiva da raggiungere. Se i vostri giocatori sono in grado di effettuare dei buoni servizi dovrebbero facilmente imparare a fare questi esercizi. Può essere instaurata una certa competizione tra battitori e ricettori. Tutti questi esercizi tuttavia devono essere costruttivi: gli allenamenti non devono essere una perdita di tempo e l'allenatore dovrebbe spiegare dettagliatamente quali sono gli obiettivi di questi esercizi.

ESERCIZIO 1

Servizio a bassa velocità da centro campo diretto ad un giocatore

La palla viene inviata ai giocatori di posto 2 e di posto 1. Il giocatore dovrebbe posizionare correttamente le spalle rispetto alla rete. I servizi dovrebbero essere indirizzati ai giocatori di posto 3, di posto 4 e di

posto 5. Quando si effettua la ricezione dal lato sinistro del campo ricordate ai giocatori di abbassare la spalla destra e di flettere lateralmente il tronco. La spinta dovrebbe venire dalla gamba esterna, che in questo caso è la sinistra.

ESERCIZIO 2

Movimenti di ricezione

Suggerimenti utili: l'allenatore dovrebbe dire al giocatore dove sarà servita la palla. Per spostamenti brevi verranno effettuati spostamenti laterali. L'allenatore deve enfatizzare l'importanza di un corretto posizionamento del corpo dei giocatori e l'importanza di collocarsi in posizione il più presto possibile. Le

Figure 6-7-8

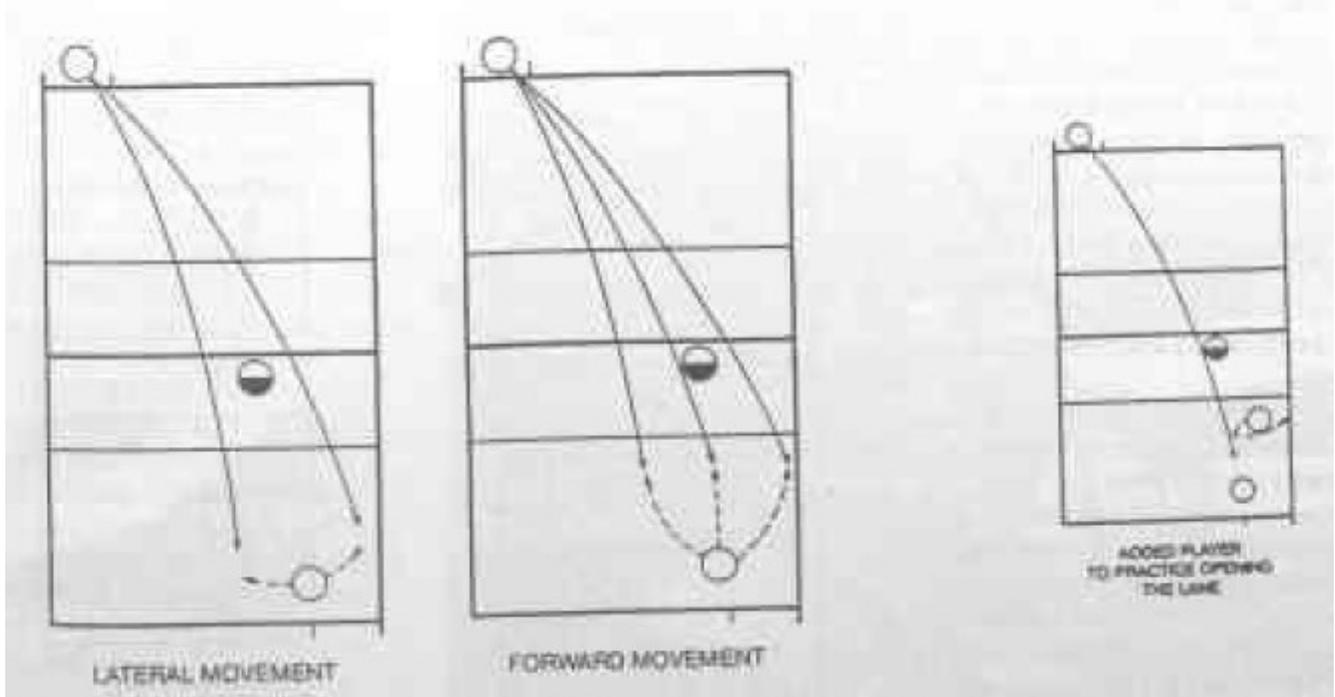
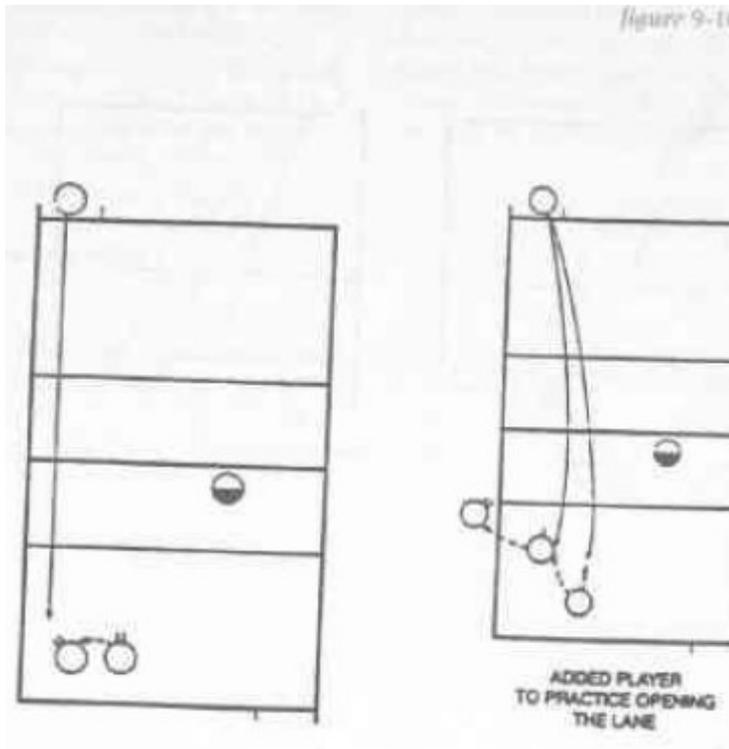


figure 6,7,8 illustrano alcuni di questi esercizi.

ESERCIZIO 3

Ricezione di posto 4 e 5

Suggerimenti utili: le ricezioni laterali richiedono che il giocatore abbassi la spalla interna: se il giocatore può deve sempre giocare la palla di fronte a se. Generalmente, se il giocatore si trova a circa 45° rispetto alla linea laterale avrà un posizionamento corretto del corpo. Le **figure 9 e 10** illustrano questi esercizi.



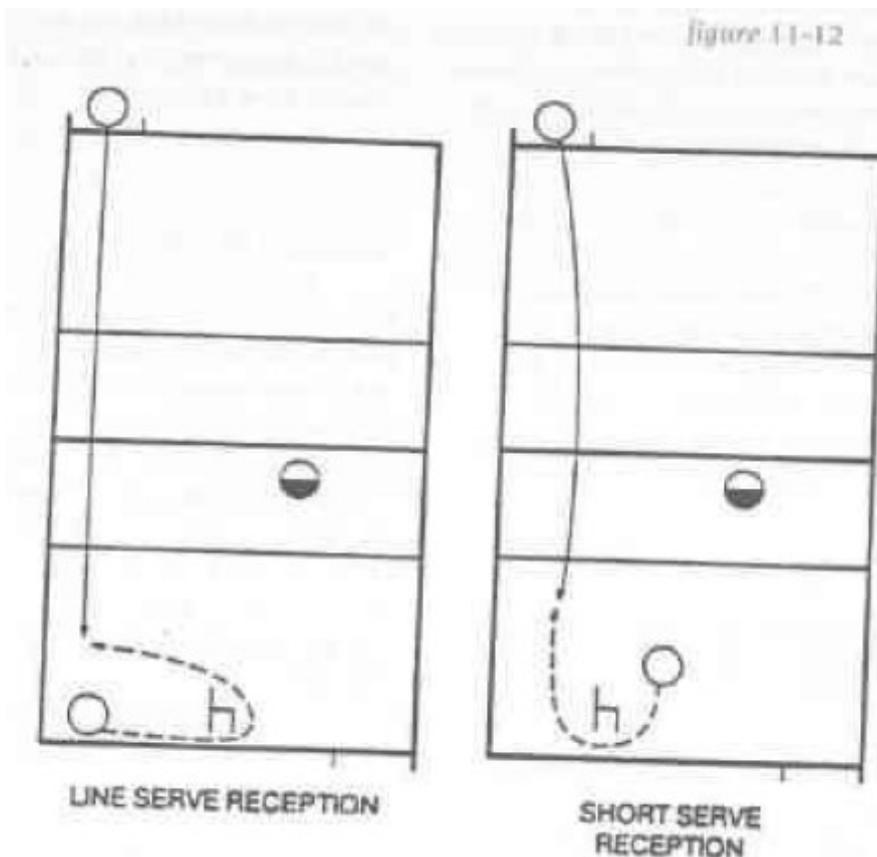
Notate che nella figura 10 viene aggiunto un giocatore per lasciare più spazio al giocatore che si trova dietro di lui. Un giocatore di 1^a linea di sinistra dovrebbe lasciare libero il campo per il giocatore di 2^a linea di sinistra: ricordate che quest'ultimo deve mantenere focalizzata l'attenzione per tutto il tempo sulla palla e il giocatore che lo precede non deve essere fonte di distrazione.

ESERCIZIO 4

Saper ricevere in corsa

L'allenatore dà un segnale al giocatore per iniziare a muoversi uno spostamento laterale, corsa in avanti e indietro, etc... Quando il giocatore si muove l'allenatore piazza la palla nella direzione del movimento. I giocatori non devono incominciare a muoversi sino a che non ricevono il segnale. I giocatori devono effettuare questi movimenti alla massima

velocità possibile e devono mantenere l'equilibrio del corpo mentre effettuano la ricezione. Le figure 11, 12, 13, 14 mostrano questo esercizio.



ERRORI E CORREZIONI

Errore: il giocatore manda la palla oltre le linee

Correzione: controllate se il giocatore mantiene l'attenzione sulla palla mentre questa lascia le sue braccia: controllate la posizione del corpo; al momento della ricezione il suo sguardo è rivolto

verso il punto rete?

Errore: il passaggio giunge soltanto a metà campo con ricezione effettuata da fondo campo

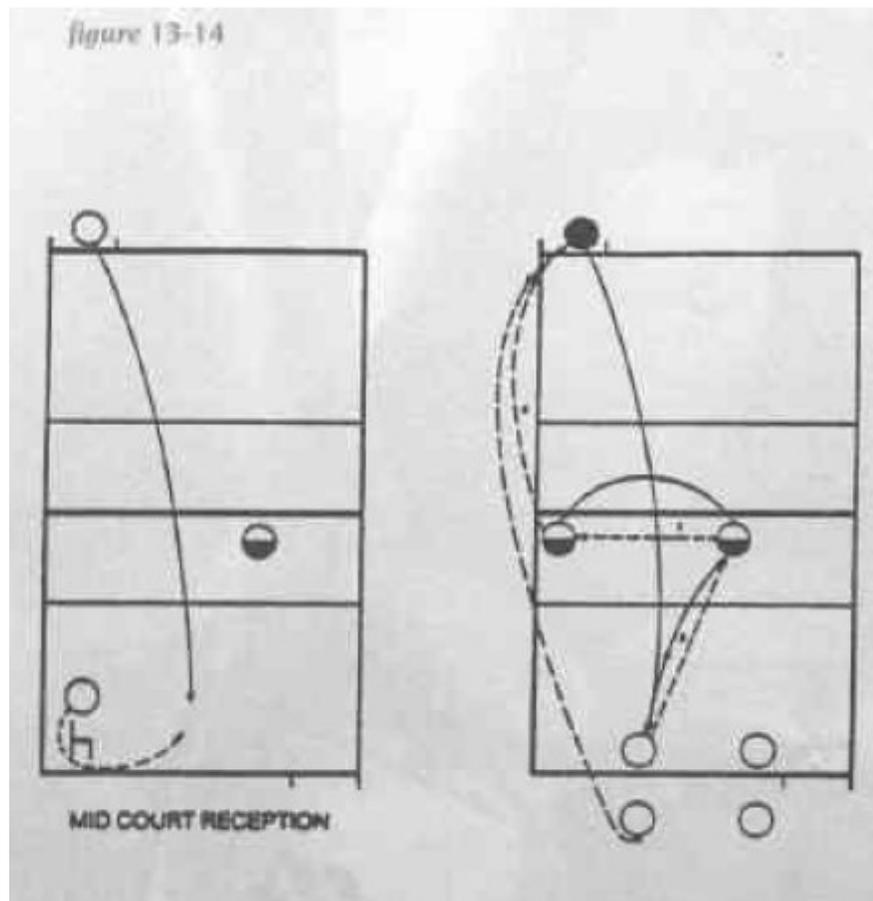
Correzione: probabilmente le braccia del giocatore sono collocate in posizione troppo orizzontale

durante il contatto: il tronco del giocatore si è sollevato prima del contatto causando un arretramento del centro di gravità: probabilmente le braccia si sono aperte troppo a causa dell'espansione del torace; tenete le braccia ad un'angolazione più stretta e il corpo flesso in avanti; se il servizio prende alla sprovvista il giocatore, il corpo del medesimo si può trovare troppo vicino alla palla: suggerite di effettuare una rotazione o una ricezione laterale; ricordate al giocatore di abbassare la spalla interna e di voltare il tronco mentre segue la palla.

Errore: la ricezione supera la rete ed è presa dal muro avversario

Correzione: imprimete un maggior controllo nell'azione delle braccia sulla palla piegando le braccia durante il contatto ed imprimendo una rotazione sulla palla.

Errore: il battitore effettua un servizio con rotazione della palla che cade al suolo davanti al ricettore di fondo campo



Correzione: il giocatore non è stato in grado di riconoscere il tipo di servizio effettuato. La maggior parte dei servizi con rotazione avvengono colpendo la palla dal basso. I giocatori dovrebbero riconoscere questo tipo di servizio e andare incontro alla palla. Questo tipo di servizio ha il suo maggior effetto nel momento della caduta. Se vi preparate per questo tipo di ricezione dovete iniziare lo spostamento 2 o 3 passi dietro il punto in cui pensate che la palla cadrà. Mentre seguite la traiettoria della palla muovetevi per incontrarla.

Errore: il giocatore di 1^a linea invia la palla oltre la rete.

Correzione: il piano delle braccia dovrebbe essere tenuto leggermente più in alto quando si riceve un servizio nell'area

d'attacco. I giocatori devono cercare di dare una rotazione alla palla imprimendo una traiettoria verticale, questo permetterà loro di ricevere e di organizzare un buon gioco d'attacco. Un buon battitore può effettuare un servizio da fondo campo causando seri problemi per la ricezione avversaria.

Imprimendo una rotazione alla palla il tempo di contatto con la palla è più lungo e quindi il controllo della stessa è maggiore.

Conclusioni

Un'efficace ricezione viene raggiunta con movimenti sincronizzati e con comunicazione tra i giocatori, ma il requisito essenziale è la padronanza delle abilità individuali. Queste abilità includono: anticipazione, tecnica corretta, seguire la traiettoria della palla. Una corretta ricezione inizia con una corretta posizione del corpo prima del contatto con la palla, con l'abilità nel contattare palle lente o veloci e nell'effettuare delle

ricezioni laterali. Inoltre i vari movimenti devono essere padroneggiati con sicurezza. Importanti elementi dei movimenti dei giocatori riguardano il passo incrociato, il tuffo, la rotazione e l'arretramento.

di [Angelo Dotto](#)