

## IL BAGHER

Il bagher è la tecnica fondamentale utilizzata per respingere i palloni che arrivano con una traiettoria troppo corta, o troppo bassa, o con velocità troppo elevata per poter essere intercettati e colpiti correttamente con un palleggio frontale. La tecnica prevede l'avvicinamento degli avambracci l'uno all'altro per formare un piano su cui far rimbalzare il pallone.

E' abbastanza difficile capire se il bagher viene eseguito in modo tecnicamente corretto, perchè i margini di correzione con le braccia sono elevati anche se il giocatore si viene a trovare in posizione non ideale rispetto alla traiettoria della palla.

Spesso si assiste quindi a bagher che effettivamente indirizzano la palla nel punto desiderato, ma con una tecnica completamente sbagliata. Per la correzione è indispensabile l'intervento dell'allenatore che meglio può verificare dall'esterno le varie esecuzioni.

### Esercizi

Per favorire un corretto apprendimento del bagher, bisogna operare inizialmente con palloni più leggeri e più grandi di quelli regolamentari. In questo modo si riduce la rottura dei capillari superficiali degli avambracci, che normalmente si verifica le prime volte che si effettuano dei bagher. Successivamente si passerà ai palloni regolamentari per sviluppare una corretta sensibilità nel tocco della palla.

### Esercizi per l'impatto con il pallone

1. un pallone a testa: lanciare la palla verso l'alto cercando di colpirla alternativamente con il braccio destro e sinistro.

- **Finalità:** abituare gli avambracci a colpire la palla.

2. a coppie: **B** lancia la palla ad **A** che respinge in bagher.

- **Finalità:** sensibilizzare il colpo con le braccia unite.
- **Consigli:** il lancio di **B** deve essere preciso, per cui ogni volta **B** deve bloccare la palla proveniente da **A**.

3. un pallone a testa: bagher contro il muro senza fermare la palla.

- **Finalità:** maggior sensibilizzazione del colpo in bagher.
- **Consigli:** non indirizzare i bagher troppo in alto, ma inviarli a circa 2 metri di altezza.

4. un pallone a testa: effettuare dei bagher verticali a differenti altezze.

- **Finalità:** maggior sensibilizzazione del colpo in bagher.

### **DA RICORDARE**

- Le **mani** possono anche invertire la loro posizione, da sopra a sotto e viceversa.
- La **scelta** del tipo di unione dipende esclusivamente da preferenze e attitudini individuali.
- I **pollici** durante l'unione devono rimanere simmetrici e alla stessa altezza.
- La **superficie di rimbalzo** per il pallone è quella compresa da appena sopra i polsi a metà avambraccio.
- I due **avambracci** non devono essere ruotati eccessivamente perchè questo comporterebbe una flessione degli avambracci sulle braccia con il rischio di separarli.

### Esercizi per la corretta posizione sotto la traiettoria di arrivo del pallone

5. a coppie nelle due metà campo opposte: **B** lancia palline da tennis oltre la rete verso **A** che deve afferrarle al volo con le braccia all'altezza delle ginocchia.

- **Finalità:** studio delle traiettorie.
- **Consigli:** non effettuare lanci troppo veloci e lavorare con molte palline a disposizione per non perdere tempo a raccoglierle.

6. a coppie con un pallone: **B** lancia il pallone per terra verso **A** che dopo il rimbalzo al suolo esegue il bagher.

- **Finalità:** studio delle traiettorie ed esecuzione del bagher.
- **Consigli:** cercare di fare spostare il compagno dalla posizione di partenza.

7. a coppie con un pallone: **B** palleggia, **A** risponde in bagher senza lasciare mai cadere la palla.

- **Finalità:** migliorare l'esecuzione del bagher.
- **Consigli:** cercare di fare spostare **A**.

8. in tre con un pallone: **A-B** in fila, **C** di fronte a loro. **A** esegue un bagher verso **C**, che a sua volta invia la palla a **B** sempre in bagher. Dopo ogni esecuzione si segue la palla e ci si porta alle spalle del giocatore dall'altra parte. Il pallone parte quindi sempre dalla parte dove ci sono due giocatori.

- **Finalità:** studio della postura sotto traiettorie diverse e sviluppo dell'abitudine a stare sempre in movimento.
- **Consigli:** cercare di anticipare il piazzamento dietro la traiettoria evitando di seguire troppo lentamente il proprio bagher.

9. fila di giocatori a fondo campo: **T** (allenatore) lancia la palla facendola rimbalzare al suolo. Il primo giocatore della fila esegue il bagher dopo il rimbalzo cercando di indirizzare la palla in un canestro (o attrezzo simile).

- **Finalità:** ricerca della precisione nell'esecuzione del bagher, facilitato dal rimbalzo al suolo.
- **Consigli:** per dare continuità all'esercizio, un gruppo lavora e un altro gruppo recupera i palloni.

10. come il 9, con la differenza che **T** non lancia la palla al suolo ma verso l'alto. Chi esegue il bagher deve giocare al volo la palla.

- **Finalità:** ricerca della precisione nell'esecuzione del bagher.

11. un pallone a testa: effettuare bagher contro il muro su bersagli disegnati.

- **Finalità:** ricerca di angolazioni e spinte diverse.

## **ERRORI COMUNI**

- Braccia non opportunamente tese, ma con un angolo all'articolazione del gomito.
- Eccessivo piegamento delle braccia (già unite) prima dell'impatto col pallone.
- Impatto con la palla che avviene con le braccia troppo vicine (o troppo lontane) rispetto al corpo.
- Impatto del pallone sui polsi o su una zona troppo vicina ai gomiti.
- Movimento degli arti superiori troppo accentuato o troppo violento che produce una traiettoria troppo alta per le reali necessità del bagher.
- Spinta degli arti inferiori su un piano troppo arretrato.
- Mancanza di spinta degli arti inferiori.