

LA RICEZIONE DEL SERVIZIO

La ricezione del servizio è il fondamentale più importante che deve possedere una moderna squadra di pallavolo. E' il primo gesto che la squadra esegue, se non ha diritto al servizio, a cui bisogna riservare un'attenzione particolare sia nel momento della formazione del giocatore sia nell'allenamento per le competizioni. Dall'esecuzione ottimale di questo gesto dipendono tutte le azioni successive per ottenere il cambio palla. E' quindi necessario apprenderlo in modo efficace e allenarlo costantemente.

Aspetti tecnico-tattici

Dal punto di vista tecnico il giocatore in ricezione deve:

- interpretare una traiettoria tesa per trasformarla in traiettoria arrotondata;
- raggiungere una zona di 1,50 mt. in diametro, vicina a rete, dove si trova l'alzatore;

Dal punto di vista tattico il ricevitore deve:

- dare del tempo all'alzatore (quindi la traiettoria di ricezione deve essere, in genere alta);
- intuire il tipo di servizio dalla posizione di partenza del battitore;
- aiutare un compagno e/o rinforzare una zona particolare del terreno;

Per rispondere a questi obiettivi tattici il giocatore in ricezione prende in considerazione i seguenti elementi percettivi:

- a) la posizione del battitore; ciò che può indicare il possibile flottamento della palla (più il battitore è lontano da rete, più la traiettoria del pallone è aleatoria);
- b) l'orientamento della superficie di contatto; il ricevitore cerca di metterla in funzione della traiettoria d'arrivo e dell'alzatore;
- c) l'orientamento degli appoggi del battitore, delle spalle, del braccio e della mano; ciò permette di prevedere la traiettoria e la zona mirata;
- d) il tipo di servizio (in salto o non).

Principali errori

Per il successo della ricezione del servizio è necessario distinguere questi punti essenziali:

- la lettura;
- lo spostamento;
- il contatto ed il colpo sulla palla.

I principali errori che vengono commessi riguardo a questi punti sono:

- a) *lettura sul battitore*: un po' esitante e ciò induce spostamenti senza intenzioni precise;
- b) *spostamento*: a passi incrociati; mancanza di equilibrio prima del colpo; non fissazione del centro di gravità (salita e discesa del bacino nel corso dello spostamento);
- c) *contatto e colpo sulla palla*: punti di contatto con le braccia troppo variati; rotazione del busto al momento dell'impatto; raddrizzamento del busto prima, durante e dopo il contatto.

Regole che deve seguire un giocatore per diventare un buon ricevitore

1. Osserva attentamente il battitore e fa attenzione alla preparazione del movimento. Includere nella preparazione le esperienze avute con l'avversario (caratteristiche particolari).
2. Respinge battute potenti con posizioni di gioco simili alla difesa e "ammortizza" in questo modo la violenza del pallone.
3. Non lascia rimbalzare le battute senza effetto, ma gioca attivamente (allungamento di gambe, azione di braccia; non colpisce la palla con movimenti scoordinati).
4. Più vicino alla rete viene presa la palla, tanto più le braccia devono essere tenute orizzontali.
5. Fa un gioco alto, davanti all'alzatore e non troppo vicino alla rete.

6. E' meglio respingere battute difficili nel mezzo del campo, che tendere ad una più alta precisione che costa errori.
7. Chi per primo reagisce o chiama la palla, la deve anche giocare. Se la palla è tra due giocatori, vale la regola: la ricezione di destra ha la precedenza su quella di sinistra.
8. A sostegno del giocatore in ricezione, nel caso di palle fuori, chiama l'out.
9. Formare velocemente lo schema di ricezione. Nel caso di battute potenti sistemarsi velocemente a semicerchio, nel caso di battute deboli o flottanti scaglionarsi in profondità (formazione a W).
10. Non permettere alcuna discussione su precedenti errori, ma cercare di adattare lo schema e le posizioni alle caratteristiche della prossima battuta.
11. Nel caso di più errori bisogna cercare con cambi o con pause di far perdere il ritmo all'avversario.
12. Quando un giocatore è spesso impreciso, è meglio metterlo fuori dallo schema di ricezione.

Allenamento per la ricezione

1. "Azione chiave" per un gioco di successo.
2. Premessa per una ricezione efficace:
 - a) continua attenzione;
 - b) alta capacità di concentrazione;
 - c) esecuzione corretta dell'azione.
3. Cosa bisogna fare per ridurre gli errori:
 - a) precisa osservazione del giocatore in battuta;
 - b) conoscenza dell'effetto di diversi tipi di battuta;
 - c) possibilità di reazioni adatte (azioni di risposta).
4. A causa della pericolosità della battuta non è consigliabile allenarsi soltanto nelle forme essenziali del bagheri (corpo in posizione frontale, dietro la palla). La *ricezione laterale* e le varianti simili alla ricezione in caduta, si rendono spesso necessarie e perciò ci si deve allenare coscientemente (ampliamento del raggio di azione basso, alto, laterale).
5. Dopo l'apprendimento si deve lavorare continuamente con richieste di obiettivi (alzatore a rete).
6. Esigenza di trattenere comunque la palla nel nostro campo.
7. E' importante come "azione chiave", per cui la maggior parte del tempo di allenamento deve essere dedicata a questa situazione.
8. Il punto difficile dell'esercitazione è l'*alta richiesta di concentrazione*, ma esso non è fisicamente stressante.
9. E' consigliabile introdurre l'allenamento per la ricezione tra le parti di esercitazioni faticose come quelle per la schiacciata.
10. Gli esercizi devono essere organizzati in modo da *permettere molte ripetizioni* in diverse zone del campo.
11. Tanto più presto si richiedono aspetti tattici diversi, tanto meglio si eviterà nella ricezione di fissarsi schematicamente su una sola variante.
12. *Apprendimento*: la cosa più importante è la correzione.

Perfezionamento e consolidamento

Esercitarsi continuamente ripetendo molte volte.

Tiziano MARINI