

IL BAGHER : tecnica e sue applicazioni attuali e future

di Andrea Nannini e Roberto Bicego

TECNICA

Suddividiamo il bagher in: frontale, laterale e frontalità laterale. Altra suddivisione sarà: molto inclinato (rispetto al terreno) mediamente inclinato (rispetto al terreno) parallelo (rispetto al terreno).

Insegnando il bagher, tendiamo a sottolineare due linee guida: la tecnica delle braccia e l'equilibrio del corpo.

Per quanto riguarda la tecnica delle braccia, insegniamo a tenerle ben tese, con il pugno destro avvolto dalla mano sinistra o viceversa, pronato verso il terreno. Questo principio si può anche modificare, ma è indispensabile però che l'impatto col pallone avvenga sull'avambraccio.

La seconda linea guida è personale; l'equilibrio del corpo va ricercato nell'appoggio degli arti inferiori. L'appoggio varierà da atleta ad atleta in funzione dell'altezza, della lunghezza degli arti inferiori e della muscolatura

bagher frontale

bagher laterale

La presa delle mani del bagher può variare d'accordo con il grado di mobilità articolare. L'obiettivo deve essere formare la superficie più ampia e uniforme possibile con la parte interna delle braccia e quindi braccia ipertese che "spingono" verso avanti basso per permettere la distensione del gomito.

E' importante che le braccia vengano unite, già tese, un attimo prima di impattare il pallone e restino tese durante e subito dopo il contatto con la palla.

APPLICAZIONI

Bagher d'alzata

Bagher d'appoggio

Bagher di ricezione

Bagher di difesa

BAGHER D'ALZATA

a) laterale con fronte alla rete (spalle parallele alla rete);

b) frontale con fronte al posto 2 o al posto 4 (spalle perpendicolari alla rete).

BAGHER D'APPOGGIO

Consideriamo "appoggio" l'operazione, effettuata in bagher o in palleggio, di media o bassa difficoltà che tende a gestire in maniera ottimale un pallone contenuto dal muro o non attaccato in maniera efficace dalla squadra avversaria. La zona d'appoggio codificata da tutti gli allenatori è tra zona 2 e zona 3 ad 1 metro da rete e può variare dagli schemi d'attacco.

Possiamo avere:

1) **Bagher d'appoggio dalla prima linea;**

2) **Bagher d'appoggio dalla seconda linea;**

3) **Bagher d'appoggio da fuori campo**, per quei palloni toccati dal muro che comunque vanno gestiti. Per questo insegniamo a spostarsi correndo con le mani "libere", unendole poi solo prima di colpire la palla.

E' importante nel bagher d'appoggio, e comunque nella gestione dei palloni lenti,

un'azione sinergica di arti inferiori e superiori verso il punto in cui si vuole inviare la palla.

SISTEMI DI RICEZIONE

1° SISTEMA: "A DOPPIA V"

E' il più semplice e prevede che tutti siano chiamati a ricevere. E' il sistema che generalmente viene usato nella prima parte di attività agonistica nella quale non è presente la specializzazione.

2° SISTEMA

I giocatori di seconda linea sono chiamati a ricevere. Si prevede l'attacco a due con 1 alzatore fisso o con cambio d'ala.

3° SISTEMA

Avviene l'inserimento di un alzatore dalla seconda linea, per esempio da posto 1. I giocatori preposti alla ricezione possono essere tre: 5-6-2 oppure 4-5-6.

4° SISTEMA: Massima specializzazione

Nel sistema attualmente più usato del 5/1 (5 attaccanti e 1 palleggiatore), ipotizzando che i migliori ricevitori sono gli schiacciatori, si potrà ricevere a 2 le battute flottanti e a 3 (con l'inserimento del centrale di seconda linea o dell'opposto) le battute in salto.

Tra i sistemi di ricezione, dopo il primo "a doppia V", si può proporre un sistema che, utilizzando anche i centrali, prevede 4 ricevitori: A e B per le palle corte C e D per tutte le altre. Con battuta in salto, molte squadre arrivano anche a ricorrere alla ricezione con 4 giocatori quasi in linea.

PROIEZIONI FUTURE

Pensiamo che in un futuro non molto lontano le variazioni al sistema non saranno tutte in funzione di due componenti in evoluzione:

- 1) **il miglioramento crescente della battuta;**
- 2) **l'evoluzione delle combinazioni d'attacco.**

Per quel che riguarda le conseguenze del miglioramento della battuta bisognerà curare la tecnica del bagher e del palleggio, l'attenzione alle traiettorie del servizio, la velocità di spostamento e l'anticipata decisione sul fondamentale da eseguire.

Senza dubbio la possibilità di ricevere in palleggio e di "commettere fallo di doppia" sul primo tocco, consente di ricevere anche a giocatori prima molto penalizzati e consente ad atleti molto alti di coprire il campo con un minimo spostamento (vedi Kazakov della Russia).

Inoltre è sicuramente necessaria una rotazione del corpo dei ricevitori rispetto al battuto re al variare della zona di partenza del servizio (1, 5 o 6). A questo proposito consigliamo ai nostri ricettori di guardare il battitore assumendo una posizione frontale anche quando per necessità si dovrà affrontare il bagher laterale interno od esterno.

Definiamo, infatti, bagher laterale interno (a destra o a sinistra) quello con le braccia in atteggiamento laterale verso il centro del campo.

Definiamo invece bagher laterale esterno (a destra o a sinistra) quello con le braccia in atteggiamento laterale verso le linee laterali del campo.

Sarà indispensabile allenare molto anche i giocatori non impegnati nella ricezione flottante (centrali e opposti) a ricevere la battuta in salto, sempre più utilizzata e potente, sviluppando tecniche, come la ricezione in affondo laterale, spesso tralasciate. Inoltre le squadre che saranno in grado di far ricevere con buone percentuali tutti i giocatori potranno avere infinite possibilità di combinazioni d'attacco.

BAGHER SU DIFESA

A differenza del bagher di ricezione, il bagher di difesa è sicuramente un fondamentale che esige un'impostazione rapidissima. La scelta del fondamentale difensivo deve essere quindi effettuata nel più breve tempo possibile. A questo proposito insegniamo all'allievo che la prima idea è quella giusta. Nello specifico, come atteggiamento mentale, il bagher difensivo deve essere "di controllo" per poi ricostruire il contrattacco.

Entrando in un maggiore dettaglio tecnico, le mani devono essere libere ma non eccessivamente in fuori, pronte ad unirsi in un bagher di difesa o ad alzarsi per una difesa a mani aperte.

Per quanto concerne le gambe, è fondamentale che la proiezione delle ginocchia cada davanti agli avampiedi per facilitare l'uscita dalla posizione preventiva.

Divideremo il bagher di difesa in:

a) bagher di spinta

b) bagher di controllo

Il bagher di spinta sarà quello applicabile su palloni controllati passivamente dal muro e sarà un bagher di braccia-gambe che spingerà il pallone nel punto-rete di ricostruzione sul contrattacco .

Il bagher di controllo tenderà a controllare un pallone violento che supera il muro. Il giocatore deve pensare a smorzare e contenere la velocità della palla ammortizzando con braccia e gambe l'impatto.

Crediamo che in difesa sia importante sviluppare il concetto che la palla va tenuta e non indirizzata, specialmente nel caso di palloni violenti (difesa verso il centro del campo) e che la volitività può supplire non poco alle carenze tecniche.