

La ricezione del servizio in immagini

Durante l'insegnamento del bagher di ricezione del servizio, gli elementi tecnici da accentuare nell'apprendimento sono i seguenti:

- Piazzamento degli appoggi.
- Linea d'azione tra le ginocchia.
- Mani unite.
- Braccia in estensione.
- Poco movimento delle braccia verso l'alto.
- Gli occhi seguono il pallone.
- Trasferimento del peso verso il bersaglio.



Foto 1

Sebbene certi atleti di alto livello abbiano talvolta tendenza ad «imbrogliare» in termini d'applicazione di questi principi in gioco, alcuni sono obbligatori. Gli **occhi fissati sul pallone** così come la **posizione delle braccia orientata verso il bersaglio** sono due elementi che assicureranno il successo del ricevitore. Come testimoniano le foto qui presentate, anche il meno ortodosso degli stili di ricezione di servizio può essere «salvato» da un buon piazzamento

delle braccia. Osservate l'abbassamento della spalla interna durante la ricezione al di fuori degli appoggi così come la posizione degli occhi dei ricevitori.



Foto 2

Osservate, nella foto 2, il ricevitore brasiliano (Giba) che fissa il bersaglio con gli occhi piuttosto che il pallone. Per contro, il pallone è forse già stato contattato ed è in viaggio verso l'alzatore... nella foto 1, i due appoggi della giocatrice russa (Shashkova) sono completamente sollevati dal suolo.



Foto 3

E nella foto 3, il ricevitore italiano (Giani) è chiaramente con il dorso alla rete, ma tiene e braccia dirette verso il bersaglio e gli occhi sulla palla...

Titolo originale

La réception du service en images, Revue Smash, Le magazine électronique des entraîneurs de volleyball québécois, 2, 2006.