

Il bagher laterale di ricezione del servizio

Durante l'ultima formazione degli allenatori nel giugno 2006 (Québec, Canada), gli allenatori presenti si sono confrontati per preconizzare l'utilizzazione di una tecnica di ricezione che mette il piede anteriore più avanzato al fine di favorire il ritorno del pallone verso l'interno del campo di gioco più facilmente. La fotografia successiva della giocatrice cinese illustra bene quest'azione. Ci sono molte maniere per realizzarla. L'incontro tecnico è stato l'occasione di sperimentare con giovani atleti e una cosa è certa nella sua utilizzazione, e cioè che il pallone va all'interno del campo di gioco. Tuttavia, questa tecnica non è nuova. Vi proponiamo un articolo apparso nel 1994 sulla rivista tecnica della FIVB che descriveva questa tecnica per permettere a tutti di avanzare nell'appropriazione di questa tecnica.

La redazione di SMASH



Jeff Zadow, *Passe de réception latérale, pour quel usage?*
International Volleytech, n. 3, 1994, pp. 4-9.

«Tenete il corpo dietro il pallone». Quante volte avete dato questo consiglio ai giocatori che provano delle difficoltà in ricezione di servizio? Questo può essere un eccellente consiglio per ricevere dei palloni poco flottanti, ma un'adesione troppo stretta a questo principio fa sì che possa essere una parte del problema quando si ricevono dei servizi rapidi, piatti, flottanti, che è comune nel gioco moderno. I vostri giocatori provano difficoltà a ricevere questo tipo di servizio? Quante volte essi si fanno prendere da questo genere di servizio ricevendo il pallone sulla parte alta delle braccia o perfino sul petto o le spalle nel momento in cui si spostano indietro o anche saltando per ricevere un servizio profondo flottante?

Una leggera modificazione di un punto chiave dell'esecuzione può portare un cambiamento tecnico minore che la maggioranza degli specialisti in ricezione hanno sviluppato nella pallavolo internazionale, e in certi casi inconsciamente.

È conosciuto in Italia sotto il nome di *«bagher laterale»* (ricezione laterale), in America come un *«shovel pass»*. Essenzialmente, questa modificazione tecnica consiste nello spostare il punto di contatto con il pallone dal centro del corpo verso l'anca sinistra. In caso d'urgenza, il punto di contatto può essere più alto delle spalle, con le braccia al di fuori del corpo.

Perché ricevere lateralmente?

Dapprima e anzitutto, questa tecnica di avere il contatto di ricezione in linea con l'anca sinistra determina generalmente un miglioramento rapido della percentuale di riuscita. I giocatori dicono che la traiettoria del pallone è più facile da giudicare. La percezione della profondità, nella ricezione laterale, è rinforzata perché il pallone è leggermente in movimento verso lo sfondo mentre prima appariva stazionario, quindi più difficile da giudicare. Poiché il pallone è allineato con l'anca sinistra, il movimento delle braccia e delle spalle si esegue naturalmente da sinistra a destra (verso il posto 2 ½). Così, gli errori di sincronismo e gli errori di impatto portano più spesso il pallone verso il lato destro del terreno in cui l'alzatore si situa, piuttosto che al di sopra della rete o direttamente verso l'alto e lontano da rete, che sono delle caratteristiche degli errori di ricezione con la tecnica del corpo dietro al pallone. Ugualmente, per i giocatori è preferibile imparare a lavorare dai due lati, ad esempio con il punto di contatto in linea con l'anca destra. Il pallone deve essere contattato leggermente più tardi, e quasi dietro l'anca destra per dirigerlo verso la posizione dell'alzatore.

Vantaggi tecnici

Il vantaggio tecnico più importante per i ricevitori è che la zona di ricezione, dove devono ricevere con precisione e costanza, è molto più grande. Tenendo

la traiettoria del pallone in linea con l'anca sinistra piuttosto che nell'asse del corpo, il ricevitore può reagire ad una traiettoria salente od oscillante di un servizio flottante spostandosi verso l'interno e inclinando il piano di ricezione. Il pallone può così essere ricevuto ad altezze variate, ciò che invece in precedenza era impossibile.



Vantaggi tattici

Tatticamente, il vantaggio maggiore dell'utilizzazione della ricezione laterale è che permette alle squadre di utilizzare i loro attaccanti di prima linea come ricevitori prioritari, per il fatto che è possibile piazzarsi più vicino a rete e ricevere con successo dei servizi profondi, prima di realizzare un attacco all'ala o in secondo tempo. Certi giocatori, a livello internazionale, riescono a ricevere dei palloni facili e a concatenare un attacco veloce con regolarità.

Nei principianti, questa tecnica determina una riduzione significativa degli errori di ricezione, poiché sono maggiormente in grado di fronteggiare errori di giudizio nella valutazione della traiettoria del pallone. Molti palloni diventano giocabili nelle squadre principianti e gli scambi diventano la norma piuttosto che l'eccezione. L'introduzione di questa modifica tecnica nelle squadre avanzate porta a miglioramenti simili. Gli errori di ricezione diminuiscono.

I punti chiave dell'allenamento

È importante che l'allenatore continui ad accentuare il lavoro dei piedi perché il giocatore possa situare correttamente l'altezza ottimale del contatto, tra la metà della coscia e il ginocchio, e il punto di contatto ottimale in linea o leggermente all'esterno dell'anca sinistra. La spalla

interna è leggermente abbassata e la spalla esterna alzata per dirigere il pallone verso il lato destro del campo. Se il piano di ricezione è correttamente inclinato, il pallone non deve avere troppa rotazione indietro. Una tale rotazione sulla ricezione di un servizio flottante è l'indicazione che le braccia vanno troppo al di sotto del pallone, piuttosto che restare dietro e di fare pressione semplicemente verso il bersaglio.

Negli esempi estremi di ricezione laterale, come ricevere un pallone molto alto all'altezza delle spalle o al di sopra, è necessario ruotare il piede esterno in direzione della linea di fondo per permettere un'inclinazione sufficiente del piano di ricezione al fine di dirigere il pallone verso il bersaglio. In questa situazione le anche faranno fronte alla linea laterale, con una rotazione sufficiente del petto e delle spalle per ricevere con successo il pallone.

Nella posizione ottimale di ricezione, la posizione dei piedi non è cruciale, benché con il piede opposto al contatto leggermente in avanti il movimento da sinistra a destra delle braccia e delle spalle sia fatto con maggiore facilità.

Gli allenatori dovranno insistere sull'importanza dello spostamento rapido dei piedi per evitare i punti di contatto troppo elevati, ma in casi in cui il giudizio è debole o quando il pallone cambia di traiettoria semplicemente troppo tardi, questa tecnica è inestimabile.

La tecnica di ricezione laterale permette anche di decidere più tardivamente se si deve giocare o lasciare un servizio profondo senza essere obbligati a togliersi troppo precipitosamente.

Traduzione da

La manchette en situation de réception de service, Revue Smash, Le magazine électronique des entraîneurs de volleyball québécois, 1-2008.