

WORKSHOP 24/10/2021  
La ricezione

# Che cosa faremo oggi

- Utilizzo del bagher
- Il Piano Di Rimbalzo
- Il posizionamento
- La postura
- Il tocco
- L'orientamento a bersaglio
- La ricezione in palleggio

**BAGHER**

```
graph TD; BAGHER --> APPOGGIO_PALLA_FACILE[APPOGGIO PALLA FACILE]; BAGHER --> ALZATA_RICOSTRUZIONE[ALZATA RICOSTRUZIONE]; BAGHER --> DIFESA[DIFESA]; BAGHER --> RICEZIONE[RICEZIONE];
```

**APPOGGIO  
PALLA  
FACILE**

**ALZATA  
RICOSTRUZIONE**

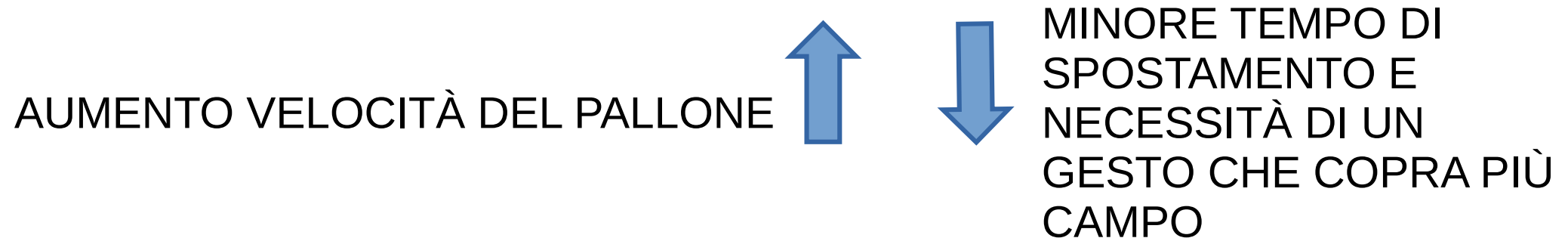
**DIFESA**

**INDIVIDUAZIONE  
ATTITUDINI  
ALLA**

**RICEZIONE**

# VANTAGGI DEL BAGHER

- Piano di rimbalzo più rigido;
- Maggior sfruttamento azione arti inferiori;
- Più spazio di adattamento alla traiettoria



# Impostazione piano di rimbalzo

- Anteposizione delle spalle (*Adattabilità e rapporto con il bersaglio*);
- Extrarotazione avambracci e tensione dei gomiti (*Ampiezza superficie di contatto e compattezza del pdr*);

La velocità di uscita del pallone dal bagher è un presupposto di precisione

- La presa delle mani (*Solidità del pdr*);

Ok prese differenti per salvaguardare la max superficie del pdr

# Adattamento per la gestione delle traiettorie

- Spostamenti di posizionamento e posture corrette per l'efficacia del tocco (*Dall'attesa all'intervento sul pallone*);

**Il Tempo tecnico** di posizionamento

La salvaguardia dello sbilanciamento in avanti  
(*chiusura angolo caviglia*)

# La postura

- **P. di attesa:** predisposizione al movimento
  - 1) Dinamica - *Rapido adattamento della pos. in campo*
  - 2) Attiva – *Catene cinetiche in condizioni di esprimere Forza in tempi rapidi*

# Lo spostamento

- Passo alternato
- Passo riportato

**IL TEMPO TECNICO DI SPOSTAMENTO COMPRENDE  
UN MASSIMO DI UN MOVIMENTO DELL'ASSE  
CORPOREO *(DUE APPOGGI)***



# La postura

**P. sul tocco:** orientamento del pallone a bersaglio

- Azione che enfatizza l'azione **del piano di rimbalzo**
- Azione che enfatizza l'**uso degli arti inferiori**

# Il tocco

- Un tocco netto **elimina rotazioni** del pallone
- Rende il **rimbalzo più efficace**
- È orientato in modo più **preciso**
- È il risultato della **sinergia delle spinte** degli arti superiori e inferiori

# Gli arti inferiori

- Ricercano il punto di appoggio adeguato
- Spingono il pallone in direzione del bersaglio
- Controllano il peso del corso in azioni di sbilanciamento o caduta controllata
- Sono attivi sulla spinta

# L'orientamento del tocco a bersaglio

- Contatto visivo con il pallone e con il bersaglio
- Adattamento dei movimenti in relazione alle spinte richieste

# L'allenamento in situazione di gioco

Tre variabili:

- Gestione delle traiettorie
- Gestione delle distanze
- Gestione delle spinte accessorie

La valutazione dell'allenamento in situazione costituisce il dato più importante per stabilire il valore del ricevitore.

La didattica analitica non è un dato da valutare, la sua progressione non implica un miglioramento della tecnica in campo

# La differenziazione del servizio

- È uno degli elementi su cui caratterizzare l'allenamento
- Fondamentale è la distinzione della traiettoria float e di quella con rotazione, che implicano un diverso intervento sul pallone.
- Maggiore è la velocità del servizio e più è utilizzato un intervento con bagher fuori dalla figura (adattamento del solo pdr).

# La differenziazione del servizio

- Il diverso punto di provenienza del servizio implica una differente posizione di partenza dei ricettori e differenti competenze

# La ricezione in palleggio

- Posizione di partenza più avanzata e più frontale
- Dita delle mani più rigide
- Tempo di contatto superiore al Bg
- Va benissimo per traiettorie lente come atteggiamento
- Può essere utile, ma costituisce una tecnica marginale



# La divisione in sessioni

- Dura 30 minuti
- Ognuno deve entrare nella sessione a cui è stato assegnato
- Al termine della sessione uno o più relatori espongono il lavoro svolto
- Sono sufficienti due o tre esercizi sul tema assegnato

# Le tematiche

- 1) Propriocezione e bagher esercizi
- 2) Il bagher di ricezione traiettoria corta
- 3) Il bagher laterale progressione didattica
- 4) Bagher didattico, il tocco di uscita
- 5) Orientamento a bersaglio
- 6) Esercizi per gli spostamenti in ricezione

# Le tematiche

- 7) Allenamento della ricezione in palleggio
- 8) Adattamento della posizione al servizio
- 9) Esercizi analitici per il bagher laterale