

## Allenare la ricezione

Quello che scriverò è il frutto della mia ancora piccola esperienza di allenatore e di numerosi studi compiuti soprattutto sulla nazionale maschile americana, guidata da Doug Beal, che ha sfornato dei veri e propri maestri quali Kiraly, Berzins, Ctvrlík... e molti altri.

Una casa solida deve avere delle ottime fondamenta, un buon cambio palla necessita di una ricezione adeguata, visto che proprio da lì parte ogni azione di attacco.

Vediamo quali sono i metodi per migliorare la tecnica individuale.

Ecco i sette punti che ritengo basilari e che devono essere allenati in continuazione:

### **GLI OCCHI:**

una delle cose più difficili per un ricevitore è capire la traiettoria della palla e muoversi di conseguenza. Bisogna abituarsi a fissare attentamente la palla e a seguirla con gli occhi da quando è nelle mani del battitore fino a quando entra in contatto con le braccia. La percezione visiva in movimento è la prima cosa.

### **POSIZIONE DEI PIEDI:**

il mio consiglio è quello di partire sempre con il piede destro avanti rispetto al sinistro e questo per tre motivi: a) in questo modo è più facile eseguire una ricezione da sinistra verso destra, la più usata e corretta; b) è più facile spostarsi; c) è più semplice appoggiarsi sulla gamba destra e spingere con la sinistra.

### **POSIZIONE DI ATTESA:**

sono due più una quelle fondamentali (due per la battuta “flot”, una per la battuta in salto) ma la regola generale deve essere partire più vicini alla linea dei tre metri che a quella di fondo campo, per ricevere andando all’indietro piuttosto che in avanti. Sulla battuta flottante da vicino consiglio di partire intorno ai sei metri perchè la palla impiega pochissimo tempo ad arrivare a fondo campo. Sulla battuta flottante da lontano, invece, pretendo che i miei giocatori partano dai quattro o cinque metri, perchè la palla tende sempre a cadere corta e comunque necessita di un tempo molto lungo per raggiungere i nove metri. Sul servizio in salto è importante partire dagli otto metri con una posizione di difesa.

### **LE BRACCIA:**

tenere sempre le braccia ovviamente tese ed il più lontano possibile dal corpo. Consiglio di raggiungere la palla il più in alto possibile senza quindi aspettarla con le braccia basse, con il conseguente rischio che possa continuamente cambiare direzione.

### **POSIZIONE DELLE GAMBE:**

allargare le gambe il più possibile per avere maggiore stabilità. Mai ricevere a gambe tese.

### **LATERALITA’:**

è importante allenare tantissimo la ricezione laterale, che poi è quella che si utilizza nella maggior parte dei casi. Bisogna dunque abituarsi a ricevere la palla fuori dalla linea del corpo: la più usata è quella da sinistra verso destra ma non trascuriamo quella da destra verso sinistra che in parecchi casi è obbligatoria.

### **PALLEGGIO:**

ora che è possibile palleggiare nel primo tocco, è bene allenare anche questo tipo di ricezione, che può essere utile sulle battute molto corte e su quelle lunghe e lente.

## **SUGGERIMENTI PER ALLENARE LA RICEZIONE.**

## 2 – Allenare la ricezione

1. Per avere una buona ricezione è fondamentale possedere un buon bagher. Per questo consiglio di utilizzare moltissimo, soprattutto a livello giovanile, l'allenamento di questo fondamentale contro il muro e in due modi:
  - a) cambiando il punto di rimbalzo della palla e quindi facendo continui e veloci spostamenti laterali;
  - b) tenendo fisso il punto di rimbalzo della palla e immobili le gambe, per abituarsi a ricevere lateralmente.
2. Un altro esercizio molto semplice che migliora le capacità di spostamento è il seguente:
  - a) lavorando a coppie, a sei metri di distanza l'uno dall'altro, con uno che riceve ed uno che batte lungo e corto, facendo spostare il compagno sia lateralmente che avanti e dietro;
  - b) lavorando a gruppi di tre eseguire questo esercizio: uno dei tre fisso a battere, con un buon ritmo, a sei/sette metri dalla rete, un altro a ricevere nell'altra metà campo, un altro, sotto rete a raccogliere il pallone dal ricettore e dare, un secondo pallone, al battitore (con due palloni sempre in circolo e minimo tre minuti di lavoro per ricettore).
3. Utilissima è la ricezione a tutto campo: qui il ricettore è obbligato a non staccare mai lo sguardo dalla palla, a prevedere il punto dove andrà a impattare il pallone, a velocizzare il movimento delle gambe e a ricevere quasi sempre lateralmente.
4. Altro esercizio interessante consiste nel coprire la rete con un telo, ovviamente non trasparente, e quindi ricevere battute che provengono dall'altra parte del campo. In questo modo il ricettore si vede arrivare la palla solo all'ultimo momento. Quello che di solito si deve fare in un secondo e mezzo circa, lo si deve compiere in solo mezzo secondo.

Per migliorare il contatto con le braccia e pallone, si possono usare dei palloni più piccoli rispetto a quelli normali: in questo modo ogni minimo difetto viene smascherato.

Queste sono le mie idee sulla ricezione, o meglio, sulla tecnica individuale della ricezione che abbiamo appunto analizzato in maniera abbastanza esauriente e spero poco noiosa in queste righe.

Un ultimo consiglio riservato agli atleti di tutte le categorie: allenatevi il più possibile perchè più si riceve più si diventa sicuri. E' uno dei pochissimi fondamentali dove non conta nè essere alti nè saltare molto. Quindi tutti possono diventare dei piccoli Kiraly.

Giovanni GUIDETTI