

LA RICEZIONE

di F.Gulinelli con la collaborazione di Beбето (Hi-Tech Volley lug/ago98)

Prima di addentrarci nel complesso mondo della ricezione è bene soffermarsi su quello che si ritiene essere il primo e più importante postulato del suo teorema:

BUONA RICEZIONE = BUONA BATTUTA

Esiste infatti un rapporto diretto di qualità tra questi due fondamentali ed è pertanto estremamente importante considerarli ed allenarli contemporaneamente.

Il primo lavoro sulla ricezione riguarda proprio la crescita del fondamentale battuta.

Non esiste squadra che giochi con buone percentuali di ricezione che non faccia registrare anche buone percentuali di battuta e viceversa.

A questo proposito può essere interessante verificare la tabella seguente, ricavata da uno studio svolto durante la fase finale della World League '97 (Mosca)₁ dove il rapporto tra i punti fatti (battuta) e punti subiti (ricezione) dà una classifica quasi esattamente rovesciata.

BATTUTA % punti diretti e 1/2 punti

1. Cuba 6,73%
2. Olanda 6,17%
3. Italia 6,14%
4. Bulgaria 6,13%
5. Brasile 5,03%
6. Russia 4,34 %

RICEZIONE % errori e 1/2 punti

6. Russia 7,43%
5. Brasile 7,33%
4. Bulgaria 7,12%
3. Olanda 6,57%
2. Cuba 6,49%
1. Italia 6,00%

(½ punto = palla rimandata direttamente nell'altro campo).

Passando a valutare il fondamentale ricezione in senso stretto, vogliamo tracciarne tre aspetti, che analizzeremo nelle loro componenti principali: concettuale, tecnico, tattico.

CONCETTI DELLA RICEZIONE

A) Pensare solo all'azione successiva.

È importante che il nostro ricettore dimentichi il più velocemente possibile l'azione che ha portato al cambio palla avversario e si appresti a ricevere con la mente totalmente sgombra e rivolta alla "palla dopo".

B) Pensare solo alla palla.

È fondamentale che il nostro ricettore usi la massima concentrazione rivolgendogli tutta la propria attenzione alla palla, non perdendola di vista fin dal momento in cui il battitore effettua il proprio lancio.

Una corretta lettura e valutazione della traiettoria gli permetteranno di assumere la miglior posizione per effettuare una risposta precisa.

C) Gestione dello spazio e "zone di conflitto".

In senso teorico ed indipendentemente dal sistema utilizzato si tende ad assegnare maggiore porzione di campo al giocatore di seconda linea in modo da permettere all'attaccante di coprire

una distanza minore per effettuare il suo colpo.

Tuttavia, con l'allargamento della zona di battuta a tutti e nove i metri della linea di fondo campo, questa regola deve essere necessariamente adottata.

La tendenza è quella di assegnare maggiore spazio nonché la competenza della zona di conflitto (palla in mezzo) al giocatore che si trova sulla diagonale della battuta. Essendo la traiettoria parallela più corta e quindi, a parità di colpo, necessariamente la più veloce ad arrivare, è opportuno che chi deve riceverla abbia minore responsabilità di campo.

Ad esempio, su una battuta avversaria che proviene dal posto 5, la responsabilità della zona di conflitto è del ricevitore di zona 5 che però nella maggior parte dei casi è anche l'attaccante.

Ecco quindi la necessità di riconsiderare le varie circostanze specifiche alla luce delle caratteristiche e capacità individuali dei giocatori a disposizione, mediante l'utilizzo di un "sistema".

D) Attaccare la palla.

Un importante riferimento per il nostro ricevitore sarà quello di mantenere la palla tra il proprio corpo e la rete in modo da poter utilizzare il proprio peso nel contrarre la traiettoria di battuta solo orientando il piano di rimbalzo.

Il fatto di cercare il contatto con la palla davanti al proprio corpo permette infatti di dare continuità immediata all'azione prendendo la posizione di attacco o di copertura, senza "subire" psicologicamente la difficoltà proposta dalla battuta avversaria.

TECNICA DELLA RICEZIONE

A) Posizione di partenza

Il tronco e le braccia saranno estremamente rilassati mentre con le gambe cercheremo la massima reattività, a piedi semidivariati e leggermente sfalsati in modo da poter partire in tutte le direzioni senza dover cambiare l'appoggio originario.

B) Spostamento e arresto.

È importante che nello spostamento siano utilizzati passi corti e veloci che permettano di cambiare repentinamente direzione in caso di errata valutazione della traiettoria o di battuta flottante. Tra lo spostamento ed il cambio di direzione è necessario arrestare l'azione e posizionare correttamente il proprio corpo.

C) Piano di rimbalzo.

È da contrapporre alla palla nella sua massima ampiezza, le braccia tese ed il più possibile ferme. La direzionalità è da assegnare alle spalle ed alla distensione degli arti inferiori.

Il piano di rimbalzo dovrà essere sempre perfetto anche qualora le gambe ed il corpo non lo siano.

TATTICA DELLA RICEZIONE

E' ormai accezione comune, almeno nel settore maschile, che tutte le squadre, a partire dal settore giovanile e fino al massimo livello internazionale, debbano adottare lo stesso schema ricettivo (2 schiacciatori-ricevitori per tutte e sei le posizioni).

Tutto ciò in ossequio al modello proposto dalle "scuole" che hanno dominato le scene internazionali degli ultimi anni, a partire dagli Usa di Doug Beal, attraverso l'Italia targata Velasco, fino agli Orange freschi campioni continentali.

L'esperienza del campo ha maturato un profondo convincimento: il sistema migliore è quello che meglio si sposa con le caratteristiche dei giocatori a disposizione.

Quanti giocatori in ricezione? Quanti ne servono: non esiste una regola, è importante valutare la situazione migliore per il gioco della nostra squadra.

E se è vero che il sistema di battuta - ricezione ha un'incidenza mediamente superiore al 30% sul totale dei punti fatti - subiti, vale la pena che noi allenatori valutiamo attentamente lo spazio destinato a questi fondamentali nelle nostre sedute tecniche. Magari cercando di creare il giusto antagonismo tra battitore e ricevitore (quale è il limite tra una buona battuta e una cattiva ricezione?), ritagliando ognuno a misura del proprio gruppo, l'obiettivo che consenta ad uno solo dei due di raggiungere la meta. Buon lavoro a tutti e alla prossima!