

I SISTEMI DI RICEZIONE NELLA PALLAVOLO MASCHILE

di M. Berruto (Hi-Tec Volley apr-mag02)

La pallavolo del rally point system ha costretto e, ancora oggi, costringe tutti noi a profonde valutazioni su ciascuno dei fondamentali

Anzi, la pallavolo del rally point system ci ha costretto (e forse era tempo di farlo) a mettere in profonda discussione non solo l'esecuzione tecnica dei fondamentali stessi, ma anche il modo di allenarli e, soprattutto di interpretarli nel corso del match.

La ricezione è un fondamentale che ha "subito" alcuni di questi cambiamenti, Vediamo quali.

UNA NUOVA AGGRESSIVITÀ AL SERVIZIO

Una delle prime difficoltà che i ricettori nella pallavolo del rally point system hanno incontrato passa attraverso l'interpretazione molto aggressiva che molti atleti oggi hanno del servizio.

In termini di pura difficoltà tecnica, la qualità e la forza del servizio di molti atleti sono cambiate. Non è difficile leggere scout di atleti, che pure sono grandi specialisti in questo fondamentale, che indicano percentuali di ricezione perfetta appena sopra il 50%.

L'OPPORTUNITÀ DEL NET

Da qualche tempo il servizio ha una chance in più: il net. Questo piccolo cambiamento (che forse è il meno felice di tutti gli altri grandi cambiamenti che hanno trasformato la pallavolo) ha modificato anch'esso alcuni assetti della fase ricezione. Primo fra tutti il fatto che addirittura il palleggiatore oggi deve essere molto attento a certe traiettorie. Mai come adesso la ricezione è un problema di tutti e non solo degli specialisti di seconda linea.

I SISTEMI DI RICEZIONE

Ormai esiste un modello ampiamente diffuso, inventato qualche anno fa dalla nazionale statunitense di Doug Beal. In relazione al tipo di servizio avversario (float piedi a terra, in salto, salto-float) la squadra in ricezione sceglie il numero di giocatori da impiegare nel proprio sistema ricettivo. E se sul float tutti ricevono impiegando due uomini, il servizio in salto viene normalmente ricevuto da tre giocatori, talvolta da quattro (solo nel caso di servizi particolarmente pericolosi per forza o direzione) impiegando anche l'opposto. Molto più ampio il contraddittorio nel caso del servizio salto-float. In questo caso qualche allenatore sceglie di comportarsi come sul float classico (ricezione a due), qualcun altro opta per i tre. La nostra opinione è quella che ricevere a due è sempre meglio, soprattutto in considerazione del fatto che vengono ridotte le "zone di conflitto" fra i ricettori. Ovviamente riservando l'utilizzo del terzo ricettore solo per traiettorie particolarmente tese ma che non molti atleti sono in grado di eseguire.

RICEZIONE A 2 DEL SERVIZIO FLOAT O JUMP-FLOAT

Se tre atleti sono in grado di sostenere la ricezione, l'utilizzo di due soli uomini comprende sempre il libero ed esclude invece lo schiacciatore in quel momento impegnato in prima linea. Naturalmente quest'ultimo ne avrà benefici in attacco perché sgravato dai compiti del fondamentale in questione.

Potrà gestire, di conseguenza, traiettorie di alzata più veloci o giocare combinazioni che magari sarebbero inibite da un servizio ben indirizzato tatticamente. Naturalmente la differenza di qualità nell'esecuzione del fondamentale può portare ad impiegare sempre gli stessi due uomini in tutte e sei le rotazioni, indipendentemente da chi è in prima linea. È questo il caso delle squadre che giocano con il cosiddetto "secondo opposto".

RICEZIONE A 3 DEL SERVIZIO IN SALTO O DEL JUMP-FLOAT

Qui il problema principale consiste nella gestione degli spazi. I tre ricettori quasi mai in realtà gestiscono 1/3 di campo a testa, come si potrebbe pensare. Anche in questo caso si tende a lasciare meno spazio da coprire allo schiacciatore in prima linea.

Ma un'analisi ancora più dettagliata può essere fatta studiando le direzioni del servizio avversario. Analizzando i punti di caduta del servizio di un dato giocatore nelle partite precedenti, si può scegliere una disposizione in campo tesa, per esempio, a lasciare più spazio vuoto in certe zone della propria metà campo. In ogni caso questa scelta viene fatta con riferimento al punto di partenza del servizio avversario. Normalmente, a servizi che partono da posto 1 avversario, viene lasciato un po' più di "campo a disposizione" a destra dell'uomo che riceve in posto 1 (si tratta della diagonale più lunga e quindi la palla arriva un po' più lenta). Naturalmente il discorso è speculare per servizi che partono dal posto 5 avversario.

E' importante riuscire a stabilire delle competenze specifiche: "tutti ricevono alla propria destra o sinistra". Magari ci saranno giocatori destinati a ricevere solo la palla frontale, altri destinati a ricevere sia alla propria destra sia alla propria sinistra.

Il caso specifico della ricezione a 4, tende proprio a fare in modo che ciascuno debba ricevere poco più della palla frontale, anche se il rovescio della medaglia consiste proprio nella vulnerabilità legata all'aumento delle zone di conflitto. Ricevendo in quattro, le zone di conflitto sono tre e la palla in mezzo diventa molto difficile da gestire.

ALTRE COMPETENZE

Come detto, l'introduzione del net costringe anche il palleggiatore ad avere competenze ed attenzioni sul servizio avversario, e non è rarissimo vedere un palleggiatore andare a prendere una palla che sta cadendo molto corta dopo aver toccato il bordo superiore della rete. E il centrale di 1° linea?

Anche qui le possibilità sono molte. La nostra scelta, che risponde ad esigenze di chiarezza estrema, è quella di far ricevere ai centrali solo e soltanto la palla corta che è sulla linea di rincorsa del primo tempo chiamato loro dal palleggiatore.

Dunque un centrale che parte da zona 4 e attacca la tesa, riceverà solo il servizio corto che "incontra" sulla sua rincorsa, lasciando ad altri, per esempio al libero, il servizio in zona 3.

CENNI SULL'ALLENAMENTO DELLA RICEZIONE

I sistemi di ricezione sono assolutamente soggettivi: ogni squadra li gestisce in maniera leggermente diversa. Vanno regolati e "tarati" con l'allenamento in maniera maniacale. Tuttavia vogliamo sottolineare qualche cenno utile per il loro allenamento individuale.

La prima cosa (e forse la più importante) è quella di allenare sempre ad obiettivo. L'abitudine a giudicare sempre, grazie ad uno scout, la qualità del lavoro che si sta facendo crea un'attitudine mentale all'auto-esigenza che, a lungo andare, ha degli enormi benefici anche sulla tecnica.

Proprio perché la ricezione è un fondamentale dove l'approccio psicologico conta moltissimo, proponiamo tre piccoli giochi che sembrano banali ma che hanno grandi ritorni in termini di miglioramento individuale. Il primo consiste nel guardare la palla, prendendo un punto di riferimento molto preciso (per esempio la scritta della marca del pallone), nel momento precedente al servizio, anzi meglio se da quando il raccattapalle ha la palla in mano.

Centrare il proprio "focus" visivo sul pallone (non guardando l'atleta al servizio ma la palla che ha in mano) è determinante per anticiparne la traiettoria. Il secondo gioco consiste nel dire (mentalmente) tre numeri associati a momenti precisi del servizio avversario ("1" al momento del lancio della palla, "2" al momento del colpo, "3" al momento dell'impatto della palla sul proprio bagher). Ciascuno può trovare le proprie varianti, per esempio il "3" può essere il momento in cui la palla supera la rete, oppure il momento dell'impatto della palla sul proprio bagher si può sostituire con la parola "su!" (provate se avete dei ricettori che hanno il problema di una parabola troppo tesa di ricezione). Infine il terzo gioco che proponiamo è quello del "semaforo". Si tratta ancora una volta di pronunciare mentalmente una parola: "verde" al servizio che viene valutato come facile e, di conseguenza, dove occorrerà rispondere con precisione assoluta, "giallo" diventerà il servizio di media difficoltà dove l'obiettivo sarà permettere al palleggiatore di giocare un primo tempo, "rosso" sarà il servizio molto difficile la cui risposta sarà una palla alta in mezzo al campo. Avete un ricettore che subisce molti aces? Provate con il giochino del semaforo.

CONCLUSIONI

La qualità della ricezione non è fatta solo di tecnica, di piani di rimbalzo, di appoggi, di angoli più o

meno aperti.

E' molto legata, piuttosto, al rendimento mentale di un atleta. Lavorate su quell'obiettivo anche in considerazione del fatto che (purtroppo o per fortuna?) un gesto tecnico non perfetto è oggi molto più tollerato dagli arbitri che in passato. Questo permette, per esempio, di lavorare molto sulla ricezione in palleggio, altro fondamentale da non dimenticare affatto. Insomma, all'esecuzione tecnica perfetta "da manuale" preferite qualche accorgimento individuale ma non transigete mai sulla richiesta di precisione (in termini di parabola della palla e di punto di arrivo rispetto alla rete). Ricettori "mentalmente" forti saranno sempre più efficaci di "puristi" che pensano troppo alla tecnica. Un esempio? Il più grande di tutti i ricettori: Karch Kiraly che riceveva con le braccia un po' innaturalmente piegate ma molto spesso vicino a percentuali di positività del 90%!

Mauro Berruto

Allenatore COPRA Piacenza
(Neo-promossa A1 Maschile)