

## **“Dalla didattica del bagher all’identificazione delle attitudini primarie per le competenze di ricezione”**

Traiettoria della palla ed asse corporeo

- ⊗ Relazione stabile tra asse corporeo e traiettoria della palla
  - ⊕ *Lo spostamento verso la palla ad iniziare dai punti di appoggio e non dal piano di rimbalzo*
- ⊗ Relazione stabile tra asse corporeo e orientamento al bersaglio del piano di rimbalzo
  - ⊕ *La ricerca della frontalità al bersaglio attraverso il bagher*
  - ⊕ *La ricerca della frontalità al bersaglio nel bagher laterale*

L’orientamento al bersaglio del piano di rimbalzo nel bagher didattico

- ⊗ L’assunzione corretta del piano di rimbalzo
  - ⊕ *La chiusura delle spalle*
  - ⊕ *La chiusura del gomiti*
  - ⊕ *La presa delle mani*
- ⊗ Le spalle nella ricerca del bersaglio
  - ⊕ *Orientamento attraverso la dinamica delle scapole*
- ⊗ La direzione delle spinte

Le attitudini specifiche al ruolo di ricevitore – attaccante

- ⊗ Attitudini primarie
  - ⊕ *Sensibilità del bagher nel tocco di palla*
    - ⊕ Superficie di contatto: compattezza e dinamica di rimbalzo della palla
  - ⊕ *Spinta a carico degli arti inferiori efficace: qualità dell’anticipo del caricamento delle gambe per la spinta sulla palla*
  - ⊕ *Differenziazione delle spinte*
  - ⊕ *Naturale approccio al bagher che salvaguarda la frontalità*
    - ⊗ *Attitudine primaria anche in funzione del bagher laterale (determina la capacità di uscire dalla traiettoria)*

La ricezione del servizio con la tecnica del bagher

- ⊗ L’allenamento differenziato del ricevitore
  - ⊕ *Lavori per enfatizzare e sviluppare la spinta sulla palla*
    - ⊕ Differenziazione della distanza dal bersaglio
  - ⊕ *Lavori specifici per l’orientamento del bagher al bersaglio*
    - ⊕ Differenziazione del punto di tocco rispetto al bersaglio

- ⊕ *Progressività della difficoltà del compito*
  - ⊕ 1° grado di difficoltà: il piccolo spostamento
  - ⊕ 2° grado di difficoltà: la velocità della palla
  - ⊕ 3° grado di difficoltà: il collegamento con altri ricevitori

La ricezione del libero nella fase di specializzazione

- ⊙ L'allenamento differenziato del libero
  - ⊕ *Non si differenzia sostanzialmente rispetto all'allenamento del ricevitore – attaccante*
  - ⊕ *I criteri di individuazione delle attitudini al ruolo di libero riguardano l'uso del bagher nella ricezione piuttosto che nella difesa*
    - ⊕ La capacità di assumersi ampie responsabilità è prerogativa del libero e attitudine secondaria al ruolo
  - ⊕ *Progressività della difficoltà del compito*
    - ⊕ 1° grado di difficoltà: il piccolo spostamento
    - ⊕ 2° grado di difficoltà: la velocità della palla
    - ⊕ 3° grado di difficoltà: il collegamento con altri ricevitori

Il bagher nell'appoggio per la ricostruzione

- ⊙ Aspetti che differenziano l'appoggio in bagher dalla ricezione
  - ⊕ *Maggiore necessità di spinta della palla*
    - ⊕ La palla che arriva lenta richiede di essere “portata” sul bersaglio: significativa azione degli arti inferiori
    - ⊕ La richiesta di precisione è comparabile con quella della ricezione: limitata azione del piano di rimbalzo
  - ⊕ *Il maggiore tempo di posizionamento per il bagher consente un approccio stabilmente frontale*
    - ⊕ Utilizzo di tecniche di bagher frontale
  - ⊕ *La dinamicità del gesto richiede un utilizzo altrettanto dinamico degli arti inferiori*
    - ⊕ Posizionamento dei piedi sfalsato

Il bagher nell'alzata di contrattacco

- ⊙ Aspetti che differenziano l'alzata in bagher dalla ricezione
  - ⊕ *Indipendenza della spinta del piano di rimbalzo rispetto all'azione degli arti inferiori*
    - ⊕ Ampio movimento delle braccia che mantengono i principi esecutivi del bagher didattico
    - ⊕ Movimento prolungato di spinta

⊕ *Relazione al bersaglio condizionata dalla richiesta di altezza della traiettoria di alzata*

⊕ *Richiede allenamento situazionale*

⊕ *Importanza della scelta della tecnica di bagher per l'alzata nella specifica situazione di gioco o esercizio*