



LA RICEZIONE

RICEZIONE

- ❖ È il “fondamentale” che eseguito correttamente permette di far punto in modo più agevole.



UN EFFICACE BAGHER DI RICEZIONE

ELEMENTI FONDAMENTALI PER UN
EFFICACE BAGHER DI RICEZIONE:

- 1 Spostamento verso la palla.
- 2 Preparazione del piano di rimbalzo.
- 3 Contatto e orientamento della palla verso il bersaglio.

SPOSTAMENTO VERSO LA PALLA

- ❖ Osservare e valutare la traiettoria della battuta.
- ❖ Iniziare lo spostamento prima che la palla superi la rete.
- ❖ Raggiungere una posizione di equilibrio prima di impattare la palla.
- ❖ Evitare di divaricare eccessivamente gli arti inferiori.

PREPARAZIONE DEL PIANO DI RIMBALZO

- ❖ Predisporre il piano di rimbalzo evitando di andare incontro alla palla.
- ❖ Distendere le braccia in avanti.
- ❖ Solo le spalle (non il piano di rimbalzo) vengono ruotate per dirigere la palla verso il bersaglio.

CONTATTO E ORIENTAMENTO

CONTATTO E ORIENTAMENTO DELLA PALLA VERSO IL BERSAGLIO.

- ❖ La palla va spinta utilizzando la distensione degli arti inferiori.
- ❖ Le braccia mantengono la posizione assunta precedentemente.

RICEZIONE DELLA BATTUTA IN SALTO

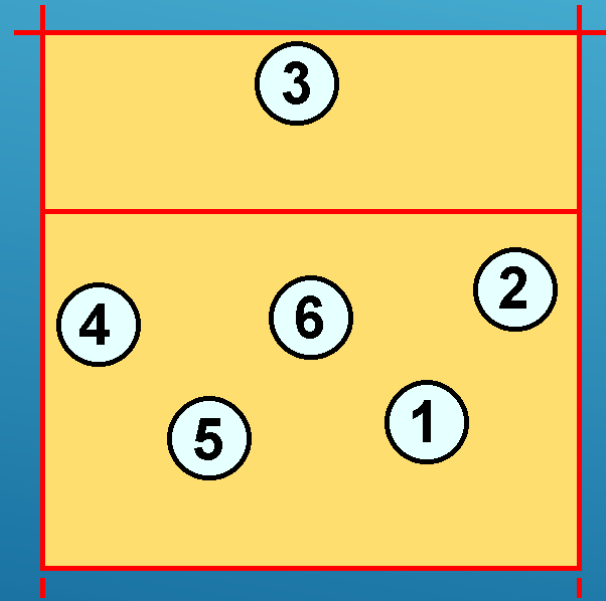
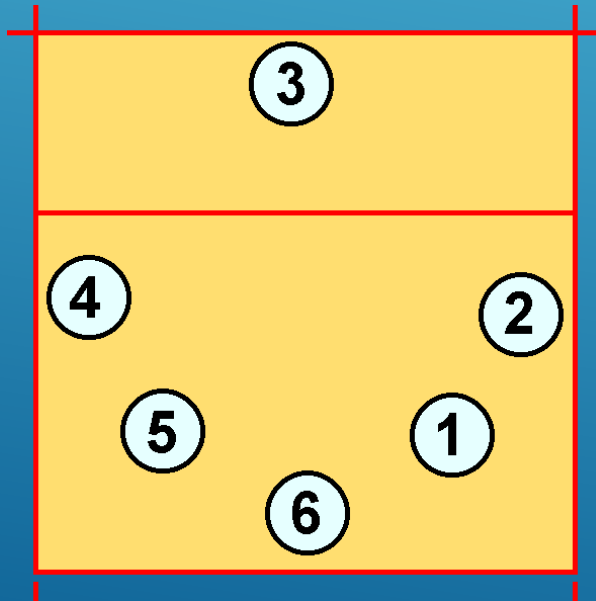
- ❖ La tecnica del "Bagher" è diversa rispetto a quella su battuta flottante.
- ❖ È simile ad un intervento difensivo su attacco più o meno potente proveniente da lontano rispetto alla rete.

SISTEMI DI RICEZIONE

- ❖ Ricezione a 5 con Palleggiatore in posto 3.
- ❖ Varianti della ricezione a 5 con due Palleggiatori, con penetrazione da posto 1 e 6.
- ❖ Ricezione a 4.
- ❖ Ricezione a 3.
- ❖ Ricezione a 2.

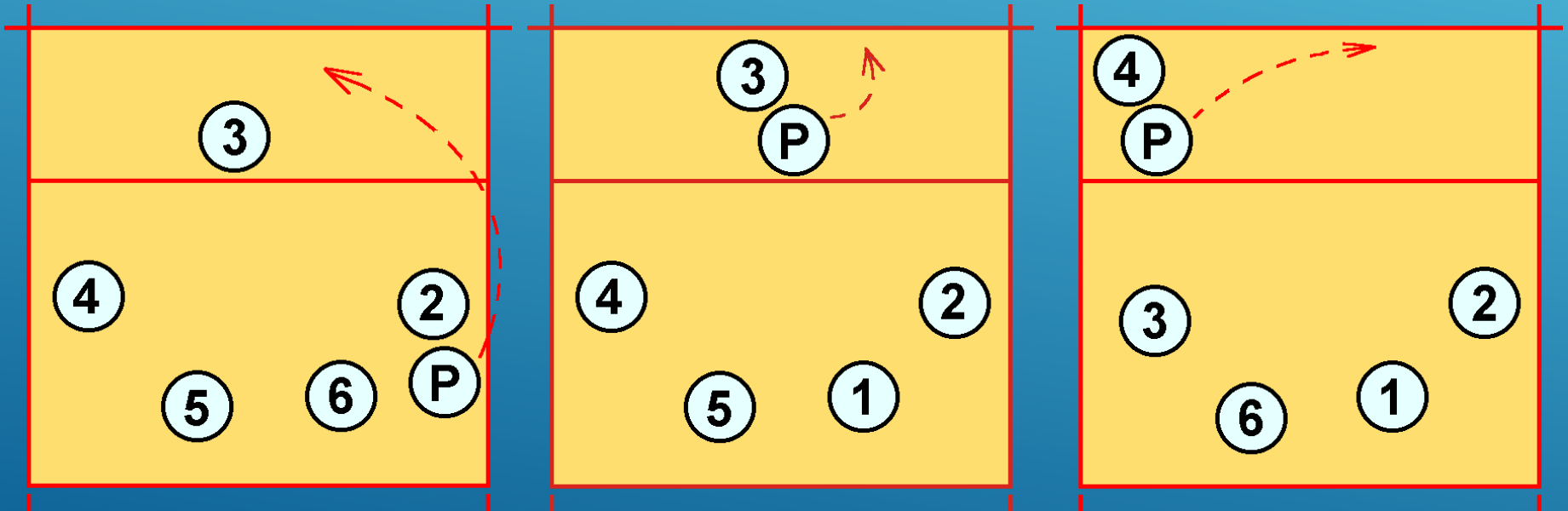
SISTEMI DI RICEZIONE

Esempi di Ricezione a 5 con Palleggiatore in posto 3.



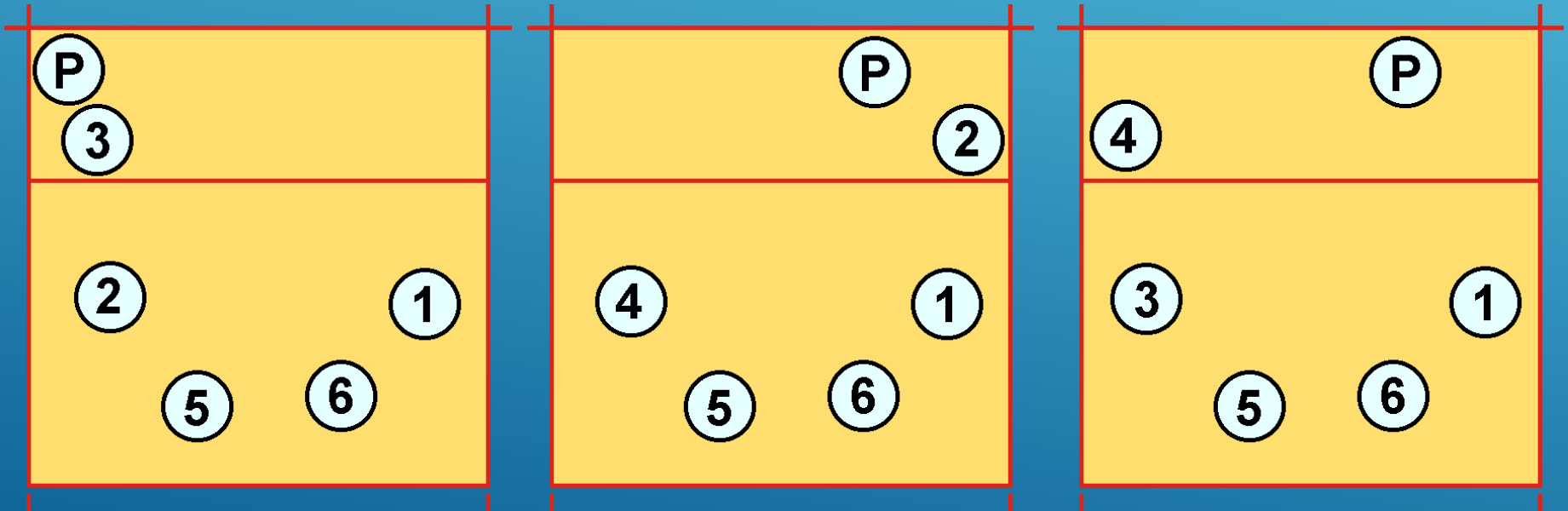
SISTEMI DI RICEZIONE

Esempio di Ricezione a 4 con il Palleggiatore in penetrazione da posto 1, 6, 5.



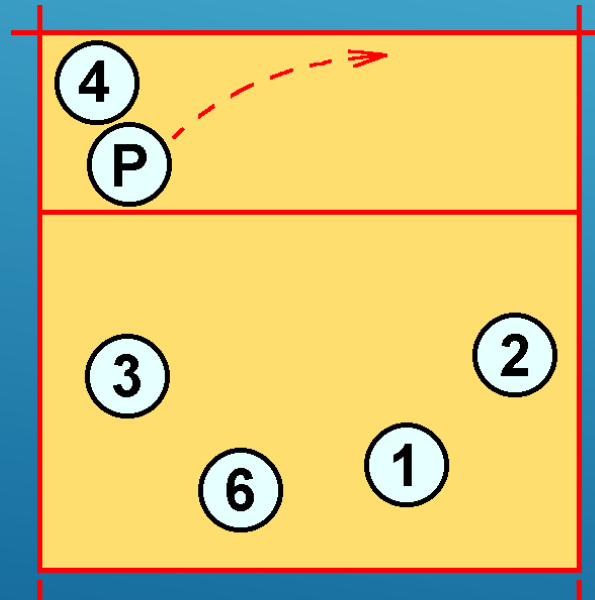
SISTEMI DI RICEZIONE

Esempio di Ricezione a 4 con il Palleggiatore in posto 4, 3, 2.



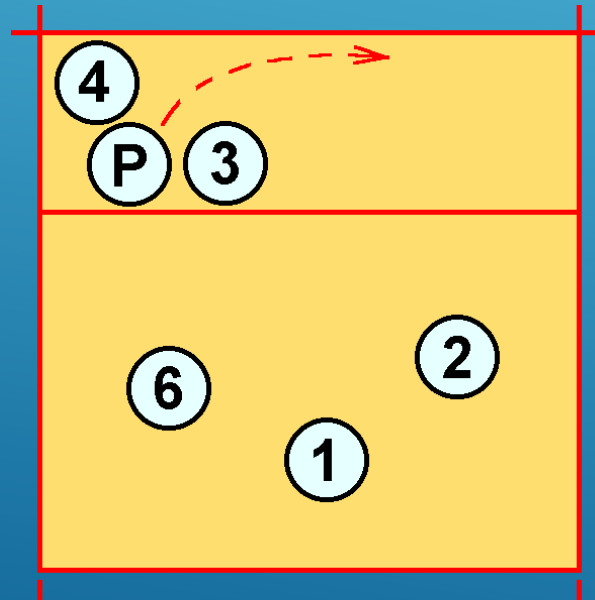
SISTEMI DI RICEZIONE

Esempio di [Ricezione a 4](#) con penetrazione da posto 5.



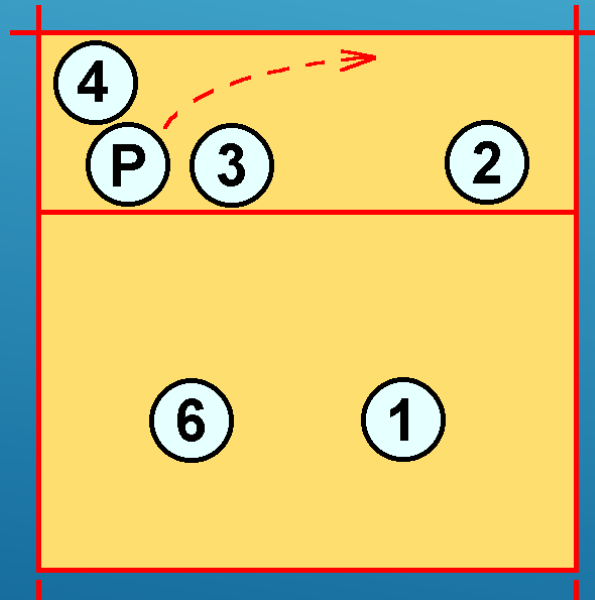
SISTEMI DI RICEZIONE

Esempio di Ricezione a 3 con penetrazione da posto 5.



SISTEMI DI RICEZIONE

Esempio di Ricezione a 2 con penetrazione da posto 5.





**Grazie di aver aderito al
ns modo di pensare la
Pallavolo**