



# IL BAGHER

# IL BAGHER

- ❖ BAGHER = Dal cecoslovacco "Escavatore".
- ❖ È una tecnica utilizzata per ricevere e rinviare la palla quando questa, per velocità e tipo di traiettoria, non è più controllabile in palleggio.



# TIPI DI BAGHER

## FRONTALE

- ❖ È il passaggio, eseguito con le braccia tese, che invia la palla davanti al corpo.

## LATERALE

- ❖ Viene eseguito con gli arti superiori spostati rispetto al piano sagittale del corpo a causa dell'impossibilità del giocatore di portarsi correttamente sulla palla. La spalla esterna è più elevata rispetto a quella interna.

# TIPI DI BAGHER

## ANGOLARE

- ❖ La palla viene inviata in direzione diversa da quella di provenienza.
- ❖ La traiettoria della palla forma un angolo con vertice nella posizione dell'esecutore.
- ❖ Lo spostamento di arti inferiori e busto è del tutto simile a quella del palleggio angolare.

# TIPI DI BAGHER

## INDIETRO

- ❖ Viene utilizzato per inviare la palla dietro le spalle del giocatore.
- ❖ Spostamento sotto la palla.
- ❖ Distensione alto-dietro degli arti inferiori e del tronco.
- ❖ Gli arti superiori vengono flessi ai gomiti per accompagnare la traiettoria di uscita della palla.

# POSIZIONE DI ATTESA

- ❖ I piedi sono paralleli e divaricati quanto la larghezza delle spalle.
- ❖ Gli arti inferiori sono semi-piegati.
- ❖ Il busto è leggermente flesso in avanti.
- ❖ Le braccia sono tese naturalmente in avanti-basso.
- ❖ Gli occhi fissano la palla.



# ESECUZIONE DEL BAGHER

- ❖ “Legare” le mani mantenendo i pollici paralleli.
- ❖ Gli arti superiori sono iperestesi e paralleli alle cosce in modo da formare un piano di rimbalzo omogeneo nella parte mediale delle avambraccia.
- ❖ Bloccare i gomiti in modo che le braccia non si flettano.
- ❖ Impattare la palla davanti al corpo distendendo le gambe e orientando la palla verso il bersaglio stabilito.

# ERRORI PIÙ COMUNI

- ❖ Le braccia sono troppo alte al momento del contatto con la palla (si supera l'altezza delle spalle).
- ❖ Le braccia sono basse perpendicolari al terreno (flessione del tronco in avanti).
- ❖ Le mani sono divise al momento del contatto con la palla.
- ❖ Non si utilizza la spinta degli arti inferiori.

# TAPPE DELL'APPRENDIMENTO

- ❖ Sapersi spostare.
- ❖ Spostarsi in funzione di una traiettoria.
- ❖ Saper utilizzare in modo efficace il rimbalzo.
- ❖ Saper eseguire in modo corretto il bagher in situazione facilitata (bagher didattico).
- ❖ Finalizzare tatticamente il fondamentale in situazione di gioco (bagher angolare).



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