

Ricevere

Chi non è in grado di prendere una palla avrà difficoltà durante il gioco. Seguono le più importanti tecniche di ricezione.

Informazioni fondamentali sulla ricezione

I giocatori si muovono sempre in una posizione pronta al gioco (sguardo verso l'avversario, ginocchia leggermente piegate, peso sulla punta dei piedi, mani pronte per prendere la palla) e osservano con attenzione lo sviluppo del gioco. In questo modo, riescono a valutare già con anticipo il movimento della palla, a sapere per tempo dove atterrerà e a spostarsi di conseguenza. Mentre si muovono verso la palla, i giocatori posizionano il corpo frontalmente rispetto alla traiettoria. Le mani sono tese verso la palla e formano un cestino delle dimensioni della palla circa. Così è possibile riceverla e frenarla in modo controllato. Le regole di gioco vietano il rimbalzo voluto della palla.



Ricezione sopra la testa

Per prendere una palla alta sopra la testa, il modo migliore è formare un cestello con le mani. I palmi delle mani sono diretti verso la palla, i pollici e gli indici di entrambe le mani formano un triangolo che blocca la palla dal cadere verso la testa.



Ricezione davanti al corpo

Quando si riceve la palla davanti al corpo, le mani sono tese in avanti e formano un cestello. Dopo averla presa, il giocatore avvicina più o meno la palla al corpo compiendo un movimento di rotazione verso l'interno. Le palle tirate con molta forza possono così essere fermate con il corpo in caso di necessità.



Ricezione di una palla bassa

Per prendere una palla che si sposta appena sopra il suolo, si usa la stessa tecnica come per la ricezione davanti al corpo. A causa dell'elevato rischio di ferimento alle dita, le palle che rimbalzano subiscono un'accelerazione enorme, bisogna pertanto prestare attenzione affinché i dorsi delle mani restino paralleli al suolo.



Ricezione con una mano

Le palle tirate con precisione possono spesso essere raggiunte solo con una mano. La mano si dirige leggermente verso la palla e la prende per frenarla senza modificarne in modo improvviso la velocità o la direzione di movimento.



Ricezione in ginocchio

Come nel caso della ricezione di una palla bassa, il giocatore corre verso la palla. Poco prima o durante la ricezione si appoggia sulle ginocchia.

