

## IL BAGHER

Il bagher è la tecnica fondamentale da utilizzare per respingere/indirizzare i palloni che arrivano con una traiettoria bassa, corta, o con una velocità troppo elevata da poter essere intercettati con altre tecniche ( palleggio frontale o altro ).

Spesso è proprio questo fondamentale sia in ricezione sia in fase difensiva a determinare le sorti di un incontro e a definire qualitativamente il proprio livello di gioco.

La difficoltà di poter contenere le tipologie di attacchi e servizi forti hanno fatto sì che si sia adottato un "sistema" che consiste nel formare un piano di rimbalzo che prevede l'avvicinamento dei due avambracci, determinando una zona d'impatto della palla, che va dai polsi a poco prima dei gomiti.

Il giocatore nel momento in cui colpisce palla si trova nella seguente posizione:

- arti inferiori divaricati, con i piedi ad una larghezza di poco superiore a quella delle spalle e con un piede leggermente più avanti rispetto all'altro;

- le gambe semi-piegate , con il peso del corpo spostato in avanti;

- il busto inclinato in avanti, con le braccia semi-protese avanti, lungo il corpo, con una leggera (e naturale) flessione;

- le mani in presa, una a contenere l'altra, con una flessione dorsale dei polsi e una supinazione degli avambracci a favorire un piano di rimbalzo ottimale.

Il contatto con il pallone avviene nella parte mediana del corpo.

Il rinvio deve essere effettuato con una leggera azione delle braccia e con la temporanea distensione delle gambe (azione più importante) , che si completa successivamente all'impatto con la palla, con movimento nella direzione in cui si vuole indirizzare la palla stessa.

Quanto sopra descritto corrisponde alla definizione tecnica del bagher di appoggio o bagher didattico, ed è il primo approccio verso questo fondamentale.

In una fase qualitativamente più elevata, legata sia all'età sia ad un livello di gioco sempre più evoluto, si affineranno delle varianti tecniche più specifiche del bagher, sia di ricezione sia di difesa, che presentano distinzioni e difficoltà molto importanti.

**Vediamo ora di addentrarci maggiormente nella tecnica del bagher vero e proprio.**

Definiamo come primo momento una posizione cosiddetta d'attesa, e cioè, l'atteggiamento che il corpo deve assumere prima che si compia l'azione vera e propria:

- posizione medio-alta, bene in equilibrio, con gli arti superiori ed inferiori leggermente flessi (simile a quella usata nel palleggio);

- busto relativamente eretto, testa in posizione naturale senza movimenti, in modo che la visione della situazione generale (visione di tutto il campo e della palla) non subisca variazioni di rilievo, che potrebbero produrre modificazioni negative.

- atteggiamento vigile e attento sia dal punto di vista fisiologico sia mentale, per poter identificare nel più breve tempo possibile la traiettoria della palla e della situazione tattica;

- dalla posizione iniziale, il giocatore si sposta rapidamente, utilizzando degli spostamenti (che analizzeremo in fasi successive), fino al punto di intercettamento della palla, cercando di trovarsi rivolto frontalmente verso la direzione in cui si vuole indirizzare la palla stessa.

**Esecuzione del bagher:**

buona stabilità di tutto il corpo, risultante da una corretta base d'appoggio dei piedi, che sono naturalmente divaricati (le problematiche circa quale piede tenere avanti o sulla stessa linea verranno trattate successivamente);

distensione del gambe, che spingono lungo un piano inclinato in avanti e impatto del pallone con gli avambracci;

movimento di guida delle braccia tese verso il punto in cui si vuole indirizzare la palla;

spostamento verso la direzione dell'obiettivo.

Capitolo a sé e argomento di discussione merita la metodologia più svariata che tratta l'unione delle braccia e le varie "impugnature" per ottenere un corretto piano d'appoggio, delle quali le principali sono:

mano destra chiusa a pugno e adagiata nella sinistra aperta o viceversa;

mano destra a dita semi-tese e unite si adagia nella mano sinistra o viceversa;

mano destra a dita tese chiusa nella V formata da indice/medio e anulare/mignolo della mano sinistra.

Facilita l'unione e l'extrarotazione delle braccia.

polso destro e sinistro a contatto senza impugnatura vera e propria (può creare la modificazione del piano di rimbalzo all'impatto con la palla);

intreccio delle dita fra le due mani crea problematiche varie;

mani a pugno piatto unite dai pollici (problemi all'impatto).

La scelta del tipo di presa dipende comunque esclusivamente da preferenze e attitudini anche fisiche di tipo soggettivo.

### **Alcune buone indicazioni consistono nel controllare:**

l'allineamento dei pollici (simmetrici e alla stessa altezza);

il piano di rimbalzo compreso tra metà avambracci prima dell'altezza dei gomiti e appena sopra i polsi;

le braccia distese e lontane dal corpo per poter stabilire la corretta angolazione del piano di rimbalzo rispetto al suolo, determinando la traiettoria della palla (e favorendo gli ultimi aggiustamenti).

Le spalle portate in avanti e rilassate (più per il settore maschile, nel femminile è auspicabile una maggiore tensione muscolare).

### **Gli errori più comuni sono:**

Braccia non tese con flessione dei gomiti;

braccia troppo vicine al corpo;

spinta arti inferiori insufficiente, in direzione errata o verso il dietro;

impatto troppo vicino ai polsi o ai gomiti;

avambracci non simmetrici, con conseguente alterazione del piano di rimbalzo;

eccessivo movimento o spinta degli arti superiori. Movimento troppo violento che porta ad una perdita di controllo della traiettoria;

traiettoria troppo verticale o troppo piatta.

**Bruno Castellucci**