

LA BATTUTA IN SALTO NELLE GIOVANILI

di Marcello Guarnacci - MISTER79@LIBERO.IT

PREMESSA

Nelle giovanili si inizia battere dall'alto in U15(o U16), cioè in un'età in cui si è già ben sviluppata una forza adeguata per effettuare questo tipo di servizio anche da molto lontano dalla linea di fondo.

La battuta, considerata da sempre come prima forma di attacco, diventa fondamentale fin da questa categoria poiché a contrastarla c'è un fondamentale, quello della ricezione, che a mio avviso ha bisogno di tempi molto maggiori per l'apprendimento.

OSSERVAZIONI

Fin dai 14 anni i giocatori hanno già una gamma abbastanza completa dei colpi d'attacco, compresa spesso la seconda linea sia da 1 che da 6. Questo implica avere buona rotazione sulla palla, forza sufficiente e controllo della stessa.

Trasformare queste caratteristiche per ottenere una buona battuta in salto non trovo sia difficile ma coordinarle con:

- lancio della palla
- gestione delle distanze
- stabilità emotiva

crei i maggiori problemi.

TECNICA

POSIZIONE INIZIALE: il lancio della palla è preferibile effettuarlo con la mano che batte. Piedi sfalsati(preferibilmente con il piede corrispondente al braccio che tiene la palla avanti), braccio che tiene la palla quasi disteso.

LANCIO DELLA PALLA: La palla andrà lanciata in alto con l'oscillazione del braccio e la frustata del polso per dare rotazione in avanti alla palla. Naturalmente il lancio dovrà necessariamente essere(specie all'inizio) molto più alto del punto d'impatto e cadere, se non colpita, all'interno del campo da gioco(inizialmente va bene anche se cade nei pressi della linea di fondo).

RINCORSA E STACCO: è preferibile iniziare la rincorsa subito dopo aver lanciato la palla. Abbiamo già detto di partire con il piede corrispondente al braccio che colpisce già avanti, perciò dopo il lancio portiamo l'altro piede avanti facendo il più lungo dei tre appoggi. Gli ultimi due saranno molto simili allo stacco della schiacciata ma avranno il compito di spingere in verticale e non frenare l'inerzia in avanti fornita dalla rincorsa. Questo fa sì che si produca un salto in avanti con relativa ricaduta all'interno del campo(perciò attenzione ai compagni di squadra).

COLPO SULLA PALLA: personalmente preferisco un colpo veloce e deciso fatto a braccio completamente disteso colpendo la palla nella sua parte centrale con più superficie possibile della nostra mano. In una seconda fase si può provare a tagliare la palla, cioè colpirla o nella parte destra o sinistra del centro, questo fa sì che la battuta abbia un effetto a girare orizzontalmente(come un cross nel calcio).

RICADUTA: all' interno del campo e tecnicamente identica all' attacco

PROPEDEUTICITA'

- Attacco con Autoalzata
- Battuta Tennis
- Attacco con Autoalzata da 5, 7, 8 metri
- Battuta in salto con palla lanciata da un compagno
- Cercare le giuste distanze(Punto di partenza, Stacco, Altezza del lancio)

Il lavoro di propedeuticità per la battuta in salto va iniziato da subito poiché sarà qualificante in un futuro sempre più immediato dell' atleta.

ASPETTO MORALE

PER REALIZZARLA

- Voglia di farla
- Non aver paura di utilizzarla in partita
- Non essere condizionati dall' errore

QUANDO REALIZZARLA

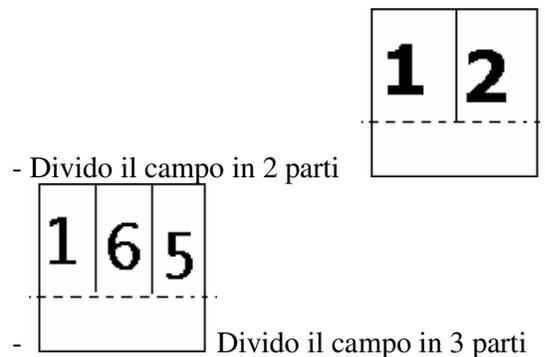
- Quando è realmente efficace, altrimenti non effettuarla poiché controproducente anche da un punto di vista morale perché da fiducia agli avversari

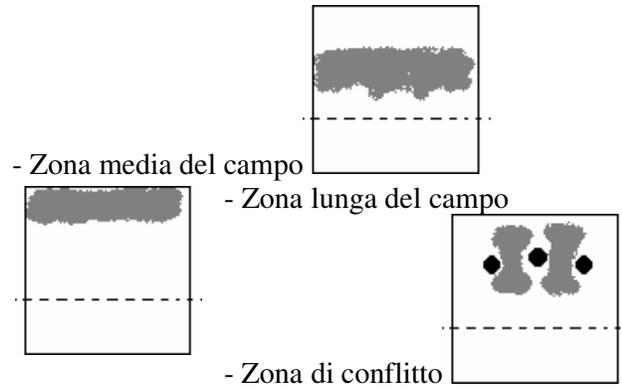
PROPEDEUTICITA' TATTICA

Una volta imparato ad effettuare una battuta in salto, in genere dritta lungo la rincorsa, ci apprestiamo ad insegnare ai nostri giocatori a direzionarla opportunamente.

Dalla stessa posizione di partenza il mio giocatore deve essere in grado di colpire con continuità:

PER ZONE





PER TIPO

- Battuta forte (ovviamente nella zona preferita del giocatore e limitando al minimo gli errori)
- Battuta di Sicurezza (battuta in salto che deve riuscire al 100% da utilizzare in quelle situazioni in cui non è possibile sbagliare)

CONCLUSIONI

Per costruire un buon battitore il salto abbiamo bisogno di tempo, quindi non possiamo da un giorno ad un altro dire ad un giocatore "*adesso proviamo la battuta in salto*". Il lavoro deve iniziare molto prima con i molti esercizi propedeutici (spesso uguali a quelli dell' attacco) e consolidando la sicurezza tecnica e morale del giocatore nell' effettuare questo tipo di servizio.