

LA BATTUTA NEL MASCHILE

Elementi da considerare:

- componente tecnica
- componente tattica

LA TECNICA

Lancio della palla, colpo sulla palla,
salto per battere in salto forte,
salto per battere flotting.

Fondamentale individuale da curare sia in forma analitica, sia in fase play.

Nel maschile, anche a livello giovanile, si eseguono solo battute a tennis, che possono essere effettuate

- Con i piedi a terra vicino alla riga
- Con i piedi a terra lo lontani dalla riga
- Salto flot
- Salto Forte

Partiamo da un'analisi del lancio, che avrà piccole caratteristiche (variazioni) a seconda del tipo di battute

Il lancio con piedi a terra varierà a seconda che i piedi siano vicino alla riga (quindi meno spazio da percorrere) e con obiettivi di precisione e di velocità di traiettoria. Questo lancio potrà essere meno alto, ma soprattutto dovrà essere sul piede avanti. Il lancio, quando si batte da lontano, sarà più alto e sulla verticale del corpo nel momento dell'impatto; questo per dare una parabola più lunga, ma soprattutto creare variazioni di traiettorie più efficaci (es. se la palla veleggia per più tempo, risentirà della variazione della portanza.)

Questa battuta non sarà di precisione, ma sarà basata su una zona del campo.

Le traiettorie potranno essere sia corte che lunghe indifferentemente.

Il lancio per la battuta salto flotting è più alto della battuta flotting vicino alla riga e viene effettuato mentre la rincorsa è già iniziata e quindi avrà una maggiore componente in avanti; il colpo lo si effettua in salto, mentre il lancio per la battuta forte si effettua da fermo, molto alto, in rotazione in avanti. Il colpo deve essere effettuato come un colpo d'attacco.

IL COLPO SULLA PALLA

Tutti i colpi di flotting - sia piedi a terra, sia in salto - sono eseguiti con polso fermo, mano forte; la palla deve essere colpita nel suo centro con un movimento rapido, senza accompagnare la palla stessa: un colpo netto.

Nella battuta a tennis e in salto forte il colpo sulla palla è simile al movimento di attacco: la palla esce veloce e ruota in avanti creando una parabola regolare ma veloce, che richiede solo la copertura della traiettoria con una superficie ad essa perpendicolare.

Le traiettorie della palla, a seconda del colpo, saranno tese e variabili per la flotting, veloci e regolari per la battuta a tennis e quella in salto forte.

- Le traiettorie della battuta flotting, avendo variazioni di traiettoria, sono insidiose perché non danno punti di riferimento, mentre la battuta in salto flotting riduce i tempi di valutazione (partendo ad un'altezza quasi pari alla rete).

Non essendo colpita forte, quando la palla viene impattata dal ricevitore, non ha energia per alzarsi con il solo piano di rimbalzo delle braccia: il ricevitore dovrà quindi imprimere forza sufficiente per appoggiarla al palleggiatore. E' quindi chiaro che questa battuta impegna molto le gambe, sia per coprire la traiettoria che per appoggiarla in maniera efficace al palleggiatore.

- Le traiettorie delle battute a tennis e in salto forte

Sono molto veloci e potenti, non danno tempo allo spostamento, ma se impattano una superficie, hanno energia sufficiente per alzarsi. In questo caso le gambe hanno poco lavoro, se non quello di coadiuvare le braccia e ad ammortizzare e ad indirizzare la palla verso il palleggiatore.

Il salto nella battuta

Nelle due battute in salto (flotting e forte) la tecnica di salto è sostanzialmente diversa.

- Il flotting: il salto non è al massimo dell'elevazione, ma dà importanza alla lunghezza: è come se si volesse saltare verso rete (quindi il primo piede e il secondo sono molto lontani, con una proiezione in avanti molto pronunciata), la spinta in avanti è quasi un attacco ad una gamba, ma non è massimale verso l'alto.

- Nella battuta in salto forte il salto è massimale sia verso l'alto che in avanti, tipico di un attacco da seconda linea.

Il primo piede è meno lontano dal secondo, rispetto al salto flotting, per aumentare la spinta verso l'alto (come un salto d'attacco normale da seconda linea)

LA TATTICA

La tattica in battuta si avvale delle capacità tecniche della squadra per realizzare una strategia di gruppo, fermo restando una padronanza della tecnica di battuta individuale. Ogni battitore deve possedere una buona tecnica con almeno due tipi di battuta, per diversificare la tattica, che potrà essere indirizzata ad un giocatore o ad una zona tecnica o a una zona di conflitto.

-Sul giocatore. Può essere corta sul centrale o schiacciatore di prima linea.

Può essere lunga sul giocatore di prima linea.

Può essere su un quadrante del giocatore ricevitore o su un giocatore prefissato (peggior ricevitore)

- Nelle zone tecniche: ad esempio quando la ricezione è in Pl occorre cercare di battere nelle zone d'entrata, sfruttando le zone di difficoltà che ogni schieramento presenta a zone di soprannumero.

-Le zone di conflitto sono zone comprese fra due giocatori (è la difficoltà di prendersi la responsabilità d'intervento).

Se si sceglie un tipo di battuta lo si fa per creare il maggior disagio possibile al ricevitore, che dovrà rispondere al meglio per non trasmettere difficoltà al palleggiatore.

Considerando che ogni battuta sbagliata è un punto, bisogna lavorare per diminuire l'errore ed aumentare la difficoltà delle battute.

Occorre creare un bagaglio tecnico individuale per poi costruire una tattica di battuta di squadra.