

Battuta e ricezione: correzione della tecnica, sviluppo in situazione di gioco, tattica di squadra (considerazioni sull'applicazione al maschile ed al femminile)

Corso allenatori FIPAV RN 1° grado 25 marzo 2007 – Prof. Stefano Sarti – Appunti

La battuta

Si può considerare il primo fondamentale d'attacco, e se ben eseguito può influenzare la costruzione del gioco complicando la ricezione della squadra avversaria e di conseguenza l'attacco.

La caratteristica della battuta rispetto agli altri colpi che si eseguono nel gioco della pallavolo è di tipo temporale: è l'unico gesto che si esegue senza "fretta", infatti siamo noi a decidere in 8 secondi quando eseguirlo.

Vediamo ora i vari tipi di battuta, la loro didattica e la tattica da applicare a seconda delle situazioni della partita.

Definirei la battuta in base a due modelli:

1. Palla che ruota
2. Palla che non ruota

È possibile però classificare ulteriormente la battuta in base a:

<u>il movimento del braccio</u>	può essere dal basso, laterale o dall'alto;
<u>la posizione del corpo:</u>	rispetto alla rete nell'attimo in cui si colpisce la palla (frontale o laterale)
<u>il tipo di traiettoria:</u>	flottante (flotting) o con rotazione della palla;
<u>il dinamismo del corpo:</u>	durante l'esecuzione del servizio da terra o in salto.

Il servizio dal basso (battuta eseguita fino alla cat. U14)

È la battuta (obbligatoria nei campionati under 14) che permette una messa in gioco della palla non difficoltosa e di facile apprendimento; ma non avendo delle caratteristiche offensive, va abbandonata non appena si è in grado di eseguirne altre più insidiose oppure quando il regolamento prevede il servizio dall'alto.

Servizio dall'alto tennis (con rotazione di palla)

È molto veloce e, a seconda di come viene colpita la palla, permette un'altissima precisione di zona; è però maggiormente identificabile rispetto alla battuta flottante, perché la traiettoria mantiene una linea curva ben definita. La tecnica prevede un colpo a mano aperta che avvolge la palla; da ogni dita usciranno delle "linee di forza".

Quindi, con sistemi di ricezione non perfetti, può essere efficace; al contrario con ricettori capaci, permette una facile costruzione del gioco avversario.

Distinguiamo due tipi di battute con rotazione: quella eseguita con i piedi a terra, e quella molto più potente, che sfrutta l'elevazione dei giocatori, cioè in salto.

Servizio in salto

Il servizio in salto ha vantaggi considerevoli rispetto alla battuta da terra in quanto il campo avversario su cui indirizzare il pallone aumenta di superficie e si può forzare di più il colpo (massima potenza).

Da qui la difficoltà maggiore per gli avversari di coprire con efficacia tutto il campo.

Distinguerò una battuta in salto tennis forte ed una battuta in salto float. Tutte e due vengono eseguite colpendo la palla più in alto rispetto a una battuta tradizionale; talvolta il colpo viene eseguito ben dentro lo spazio aereo della linea di fondo campo: questo permette di dare minor tempo al ricevitore nell'effettuare il movimento per la successiva ricezione. Nel servizio in salto tennis c'è sicuramente una componente di forza ed esplosività maggiori che nella salto float; il lancio della palla viene fatto con l'arto dominante imprimendo alla palla la relativa rotazione verso avanti. E' un ottimo transfert per le esercitazioni di attacco. Nella salto float invece il lancio è spesso eseguito a due mani e l'elemento principale che determinerà una buona riuscita sarà la velocità di esecuzione e la precisione del colpo sulla palla che viaggerà senza rotazione e sarà quindi molto più imprevedibile per il ricevitore.

Per quello che riguarda la tecnica, questi due tipi di servizi sono molto personali per cui la tecnica è molto spesso adattabile alla sua efficacia; una particolarità è sicuramente il lancio, che sarà più orizzontale nella salto tennis e più verticale nella salto float.

Gli esercizi più indicati sono determinati da lanci d'ogni genere: lancio della palla, palline da tennis, pallone da basket ed eventuale tiro al bersaglio (è obbligatorio che avvenga il movimento corretto del braccio che lancia).

Servizio dall'alto (flottante)

È il più usato in quanto ha una notevole efficacia.

L'aspetto più interessante rispetto alla battuta con rotazione di palla è l'effetto a foglia morta dovuto al fatto che la stessa, essendo un corpo elastico, in particolari condizioni, modifica in modo imprevedibile la sua traiettoria.

Questo fenomeno è la risultante di tanti componenti:

- Perdita di velocità (dovuta all'attrito e alla mancanza di rotazione)
- Temperatura dei diversi strati dell'aria presente sul campo di gioco.

Due considerazioni importanti sono da tenere presenti per una buona riuscita di questo servizio:

- Per evitare che la palla prenda rotazioni deve essere impattata al centro in un piccolo punto;

- Dovendo necessariamente avere una traiettoria ascendente, il punto di impatto deve essere leggermente sotto la linea dell'equatore. È necessario quindi che la traiettoria descritta dal braccio destro, poco prima e subito dopo il colpo, sia di tipo rettilineo.

Nella didattica i principi sono simili tranne:

-*Il lancio della palla* è più alto nella rotante in quanto permette il tempo di caricamento di tutto il corpo. Nella flottante il colpo avverrà nel punto morto della traiettoria di lancio della palla.

-*L'ultimo tratto del movimento del braccio* che colpisce è quasi rettilineo nella battuta float mentre nella rotante va verso il basso.

Tattica del servizio

Lo scopo di chi batte è quello di ottenere un punto, non solo quello di mettere la palla in gioco. Per un corretto sviluppo tattico di questo fondamentale, bisogna, durante la fase d'apprendimento, seguire nell'ordine i seguenti punti:

- Insegnare entrambe le tecniche esecutive (servizio flottante o con rotazione di palla);
- Per una traiettoria di tipo flottante definire la distanza della rete da cui effettuare il servizio;
- Per una traiettoria con rotazione di palla scegliere di saltare o eseguirla da terra.
- Battuta ad uomo;
- Battuta a zona.

Servizio flottante o rotazione di palla?

Questa scelta viene effettuata in base alle caratteristiche individuali di un giocatore, è quindi compito dell'allenatore decidere, in base alla sua esperienza, se far allenare un giocatore in un tipo di servizio piuttosto che in un altro.

I principi che bisogna tenere in considerazione sono:

- Più si arretra, più diventa difficile controllare la forza del braccio e quindi si è più imprecisi;
- Maggiore è la lunghezza della traiettoria, maggiore è l'effetto flottante;
- Ogni giocatore ha una distanza critica che, se oltrepassata, fa calare notevolmente la percentuale di riuscita del servizio. Per identificare questa distanza si procede battendo da vicino alla linea di fondo campo e si arretra progressivamente. Per ogni posizione che si va ad occupare si eseguono delle serie consistenti di battute, quando si constata che la percentuale è calata, si ritorna alla posizione precedente che rappresenta la distanza ottimale di battuta (ovviamente questa distanza è relativa al grado di sviluppo muscolare e psicomotorio del giocatore).

che esegue il test, quindi la prova va ripetuta nel caso si accerti un netto miglioramento di queste capacità.

SERVIZIO A UOMO

È una delle due tattiche a disposizione di chi batte. Consiste nell'indirizzare il servizio su di un avversario ben preciso. La scelta di questo giocatore viene effettuata in base:

- Battere sul giocatore più scarso in ricezione;
- Battere sul giocatore impegnato in attacco in prima linea;
- Battere ripetutamente sul medesimo giocatore per costringerlo ad un superlavoro mentale (questa tattica risulta efficace se viene applicata da tutta la squadra);
- Battere sul giocatore che normalmente viene tolto dalla ricezione tranne in alcune rotazioni;
- Battere sul giocatore che ha appena commesso un errore;
- Battere sul giocatore che è appena entrato in sostituzione;
- Battere sul giocatore che si innervosisce maggiormente.

Per concludere, una precisazione: col termine "battere a uomo" non si intende il mirare al giocatore prescelto, bensì battere ai margini del suo spazio di competenza, per obbligarlo ad un bagher laterale o a un piccolo spostamento

SERVIZIO A ZONA

Consiste nell'indirizzare la battuta in una zona del campo. La scelta di questa zona è in base:

- Angoli del campo;
- Linee perimetrali;
- Zone vuote;
- Zone di conflitto tra due ricevitori;
- Nella zona di penetrazione;
- Nella zona dove si svolgerà una combinazione d'attacco.

CONSIDERAZIONI

Ogni giocatore deve essere allenato, consigliato, nella scelta del tipo di battuta dall'allenatore. Vi saranno momenti in cui si potrà rischiare maggiormente per aumentare le probabilità di fare punto diretto.

È consigliabile rischiare:

- All'inizio dei set;
- Quando l'avversario ha la rotazione con l'attacco più forte;
- Quando si è in svantaggio col punteggio;
- Quando si è in serie positiva da lungo tempo;
- Quando ci si sente sicuri.

È consigliabile eseguire una battuta buona:

- Alla fine sei set, soprattutto se equilibrati;
- Se il compagno in precedenza ha già commesso un errore di battuta,
- Nel primo servizio dei set;
- Dopo un tempo;
- Quando si entra in sostituzione direttamente in battuta;
- Quando gli avversari hanno un attacco leggero, debole;
- Durante il tie break

ALCUNI ERRORI e CORREZIONI GENERALI

- La palla finisce contro la rete Colpire la palla sotto il baricentro; assicurare il lancio sulla spalla che batte
- La palla termina lateralmente lancio della palla sulla spalla, colpire la palla al centro.
- La palla non oltrepassa la rete Usare tutto il corpo nel servizio, colpire con tutto il palmo della mano, spostare il peso del corpo sulla palla.
- La palla va oltre la linea di fondo Velocizzare il movimento e diminuire il tempo di contatto.

Altri errori si possono così riassumere:

- piede avanti corrispondente al braccio che colpisce
- non parallelismo dei piedi
- errato lancio del pallone sul "punto d'incontro dei piedi"
- flessione troppo accentuata del busto verso dietro (soprattutto nel femminile problemi alla 4-5 vertebra lombare)
- gomito in fuori
- mano non in linea con l'avambraccio.

RICEZIONE

Motricità degli Arti Inferiori e Superiori

- Esercizi di abilità coordinativa che permettano lo spostamento sotto alla traiettoria della palla, cercando di anticiparne l'arrivo.
- Esercizi di traslocazione che permettano al corpo di assumere la posizione di "presa" della palla, con frontalità al compagno (o zona) verso il quale si intende inviarla.

Attenzione: curare che l'atleta abbia il busto leggermente inclinato in avanti e le gambe leggermente piegate (al momento del contatto con la palla); le braccia dapprima "morbide", saranno tese verso il basso e la palla dovrà essere afferrata con le mani DAVANTI alle ginocchia.

- A coppie con rete frammezzo: lanciare-afferrare. Non permettere l'errore; correggere subito i difetti di spostamento, appoggio, equilibrio e lancio della palla.

Attenzione: curare che l'azione arti inferiori-arti superiori sia ben coordinata.

Tecnica del Bagher di Ricezione.

Cinque fasi didattiche.

1. -Osservazione. Il giocatore "studia" l'avversario in battuta e cerca subito "segnali" che lo aiutino a capire in anticipo il tipo di battuta che sarà eseguita (posizione dell'avversario; sua distanza dalla linea; capacità di colpire qualsiasi punto del campo; abitudine ad eseguire battute corte oppure lunghe; è destro oppure mancino, ecc.)
2. -Preparazione. Le gambe sono leggermente divaricate e piegate; gli appoggi pronti allo spostamento; il busto leggermente inclinato avanti; le braccia aperte e quasi parallele al terreno.
3. -Spostamento. Nell'istante in cui la palla lascia le mani del giocatore in battuta, ovviamente, nasce la traiettoria. Il giocatore interessato nella ricezione di questa palla, CON I PIEDI, si porta sotto tale traiettoria, ne valuterà la profondità ed assumerà la posizione di frontalità verso il posto di costruzione.
4. -Esecuzione. Il giocatore, portato il proprio corpo in modo da avere la palla davanti alle ginocchia, abbasserà le braccia riunendole e bloccherà le spalle. Le braccia così distese ed unite offriranno alla palla una superficie di rimbalzo nella *zona del polso* (parte radiale dell'avambraccio). Un istante prima dell'impatto, le due mani fletteranno sul polso e si orienteranno verso il suolo, così da bloccare l'articolazione del gomito.

I piedi dovranno essere "pari". Quindi, con azione armonica si distenderanno le gambe e le braccia "porteranno" la palla verso la zona desiderata.

Attenzione: l'azione di spinta degli arti inferiori è molto importante perché agevola l'utilizzo delle braccia nel controllo della palla.

5. -Prosecuzione. Il giocatore segue l'evoluzione del gioco:
 - se sarà prima linea FORSE dovrà attaccare;
 - se sarà seconda linea SICURAMENTE dovrà eseguire l'azione di copertura al compagno che attaccherà.

Sintesi di motricità e tecnica - progressione di un esercizio

- -A coppie. A lancia la palla al di là della rete; B esegue il bagher e passa la palla al compagno che, nel frattempo, è passato sotto la rete ed ha assunto la posizione di "alzatore".
- -Esercizio a tre giocatori; A lancia la palla, B riceve ed in bagher passa a C che è Alzatore; C simula il palleggio ma afferra la palla e la invia, facendola rotolare a terra, ad A. Se vi sono difficoltà iniziali B, anziché

eseguire il bagher, può afferrare la palla (sempre con posizione corretta del corpo) e passarla con le mani a C.

- -Esegui lo stesso esercizio; A, però, anziché lanciare la palla eseguirà la battuta su B.

La posizione di A sarà sempre più arretrata fino ad entrare nell'area di battuta (ed oltre, in un secondo momento).

Attenzione: curare lo spostamento del corpo del giocatore in ricezione. Troppo spesso assistiamo a scene di "bagher laterale" soltanto perché il giocatore è pigro e non per necessità a causa dell'alta velocità della palla (anche perché la battuta inizialmente sarà eseguita dal basso.)

- -A esegue la battuta davanti, dietro, a destra oppure a sinistra di B costringendolo a spostarsi sotto la palla.
- -A è sulla linea d'attacco. B esegue battute "lunghe". A indietreggia velocemente, "riceve" e passa a C.
- -A è distante sette-otto metri dalla rete. B esegue la battuta "corta". A avanza velocemente, "riceve" e passa a C.
- -A, eseguito uno dei precedenti esercizi, si sposta verso una zona (indicata dall'allenatore) alla distanza di tre-quattro metri dalla rete ed assume la posizione di bagher (copertura d'attacco).
- -A, eseguito uno dei precedenti esercizi, si porta velocemente vicino a B (attacco in 1° primo tempo).
- -A, eseguito uno dei precedenti esercizi, si porta velocemente fuori campo (prepararsi per attaccare una 'palla "alta" in banda).