

LA BATTUTA (1ª parte)

TECNICA E TATTICA

a cura del Prof. Maurizio Conti (Selezionatore Regionale Femminile Piemonte)

Analizzare il fondamentale "battuta" prevede la consapevolezza della particolarità di questo gesto tecnico. Per le caratteristiche che lo definiscono, questo fondamentale può considerarsi il più atipico e va inteso come unico fondamentale non di "situazione" in uno sport a "Open skills" come la pallavolo. Non abbiamo nessuna altra fase di gioco in cui l'atleta possiede un controllo così completo dell'esecuzione del colpo.

La battuta è l'unico istante nel volley in cui un giocatore può trattenere la palla e decidere il momento in cui iniziare l'azione. A queste condizioni, la battuta è un fondamentale relativamente facile da imparare, ma occorre una buona padronanza della tecnica per gestirne gli aspetti tattici ed emozionali. Sicuramente la battuta è il primo tra i fondamentali da punto sia dal punto di vista cronologico (non è possibile iniziare a giocare senza battuta) sia sotto l'aspetto tattico (una battuta efficace è in grado di condizionare il gioco degli avversari oltre che rendere possibile l'eventuale acquisizione di un punto diretto). In questa relazione cercheremo di parlare della battuta distinguendo due argomenti principali:1) I vari tipi di servizio e le tecniche di esecuzione degli stessi. 2) Gli aspetti tattico/ psicologici nella gestione della battuta durante la partita.

LA TECNICA

Con l'apprendimento delle tecniche noi entriamo in possesso degli strumenti più idonei al raggiungimento degli obiettivi tattici che ci si è prefissi. Una prima grande divisione della battuta può partire dall'analisi delle traiettorie che vogliamo ottenere:

- a) traiettorie con rotazione della palla
- b) traiettorie senza rotazione della palla.

Nel primo caso avremo battute con rotazione, nel secondo battute "flottanti".

La battuta con rotazione. La battuta più comune in cui verifichiamo una rotazione è quella in cui la rotazione è ottenuta dall'alto. La traiettoria di volo ottenuta con questa battuta ha una notevole accentuazione della curva verso il basso riducendo il tempo di volo al minimo. In questi ultimi anni l'introduzione del servizio in salto ha ulteriormente abbreviato il tempo di volo dando una nuova dimensione ed efficacia alla battuta con rotazione, soprattutto nel settore maschile.

Evidentemente in questo tipo di battuta maggiore sarà la rotazione e più prevedibile e stabile risulterà la traiettoria. La rotazione può essere impressa alla palla anche dal basso o lateralmente.

LA BATTUTA FLOTTANTE

Nell'esecuzione della battuta flottante, la palla, dopo essere stata colpita, dovrebbe assumere una traiettoria che non prevede rotazioni sul proprio asse.

Questo determina una situazione molto instabile che vede la palla viaggiare sopra la rete a velocità

disomogenea e con un'azione ondeggiante. La palla tenderà a cadere spostandosi lateralmente e verticalmente in maniera difficilmente prevedibile per chi dovrà effettuare la ricezione. L'effetto di imprevedibilità sarà direttamente proporzionale alla velocità della palla, quindi, questo tipo di battuta dovrebbe essere eseguito da una distanza relativamente grande.

LE TECNICHE DELLA BATTUTA

Per battere possiamo avvalerci di differenti azioni motorie. Sinteticamente potremmo ridurle a cinque: dal basso, laterale, dall'alto, a bilanciere e in salto. A queste azioni motorie corrispondono una serie di battute e alcune di queste verranno descritte nella loro impostazione, effettuazione e didattica.

BATTUTA DAL BASSO

La battuta dal basso o battuta di sicurezza è la più semplice da imparare e da effettuare tra le varie tecniche in uso. Effettivamente viene proposta ai principianti ed è evidente che, causa la poco elevata velocità della palla, risulta poco efficace per una squadra di buon livello, garantendo per contro una certa continuità di gioco. La sua efficacia può essere aumentata rendendo la traiettoria molto alta o flottante.

Fase di preparazione

L'esecuzione della battuta è influenzata da una posizione di partenza corretta.

I principi base da rispettare sono:

- i piedi sono sfalsati e le gambe divaricate sul piano sagittale
- la gamba che corrisponde all'arto colpitore è arretrata
- il peso su entrambe le gambe
- busto leggermente inclinato avanti
- palla tenuta dalla mano colpitrice a livello dei fianchi in linea con l'arto che colpirà (i destri terranno la palla con la sinistra sul lato destro del corpo)
- spalle rivolte a rete
- piedi che "guardano" nella direzione di invio della battuta
- la mano colpitrice aperta.

Fase di esecuzione

Avviene in due momenti:

In un primo tempo, mentre la palla viene lanciata per 10-15 cm verso l'alto, l'arto colpitore oscilla indietro mantenendo un piano perpendicolare col terreno. Il peso in questa fase va indietro.

Nella seconda fase il braccio tornerà avanti trasportando con sé il peso del corpo e colpendo la palla al centro e in basso con la mano. Il braccio dovrebbe essere teso.

Il contatto con la palla avviene all'altezza dei fianchi. Importante mantenere lo sguardo sulla palla durante tutta l'azione.

Errori più frequenti:

- piede avanti non corretto (invertito)
- peso del corpo che resta sul piede arretrato
- lancio della palla troppo alto
- impatto con la palla o troppo avanti o troppo in alto
- non controllare la mano che colpisce
- cattiva oscillazione del braccio, non sul piano sagittale.

Qualche esercizio

- 1) Dalla posizione corretta di battuta, effettuare dei lanci (nella prima fase rotolati) su birilli, cerchi, contro bersagli sul muro. Proseguire lanciando la palla oltre la rete accompagnata dall'arto colpitore.
- 2) Individualmente posizionarsi a due metri dal muro e battere su bersagli a due metri da terra, cercando di sensibilizzare l'impatto sulla palla. (Eventualmente cominciare con il ginocchio destro a terra).
- 3) Come l'esercizio precedente, aumentando la distanza dal muro e l'altezza del bersaglio.
- 4) Inserire la rete, gradatamente raggiungere la linea di fondo campo, battere su bersagli (tappetini).

BATTUTA FLOTTANTE DALL'ALTO

E' il tipo di battuta più usato ed ha il pregio di abbinare buona velocità a imprevedibili effetti. Consente una discreta precisione ed è relativamente facile da imparare. Va ricordato che sottopone la spalla ad un grande carico e quindi occorre prevenire infortuni a questa articolazione con una adeguata preparazione fisica.

Fase di preparazione

- Posizione di partenza rilassata, fronte alla rete- Piedi rivolti al bersaglio- Piedi separati quanto le spalle, il sinistro leggermente avanzato (gambe sfalsate sul piano sagittale)
- Peso sulla gamba arretrata
- La palla tenuta dalla mano sinistra ad una altezza compresa tra la vita e il petto
- Il braccio destro assume la posizione di caricamento che può essere a braccio disteso, o con il gomito all'altezza della spalla
- La spalla destra deve essere arretrata rispetto alla sinistra.

Fase di esecuzione

Occorre lanciare la palla in alto con una traiettoria che attraversi la linea mediana del corpo e cada davanti al braccio destro

- Il lancio avviene mediante accompagnamento del braccio sinistro disteso, la palla viene lasciata all'altezza della spalla. Il lancio non dovrebbe avere rotazione e la sua altezza sarà di circa 60-90 cm. (altezza corrispondente al punto di impatto)

- Spalla destra più in basso della sinistra

- Si può effettuare durante l'azione di lancio un breve passo in avanti con il piede sinistro

- Il peso si trasferisce sul piede sinistro

- Il braccio sinistro dopo il lancio scende fino all'altezza dei fianchi - Il braccio destro che era già caricato, scatta velocemente in avanti per colpire la palla

- La palla va colpita al suo centro usando il corpo e cercando di non imprimere rotazioni

- Durante il contatto la spalla destra si trova più in alto della sinistra

- La battuta termina con l'atleta che non deve sbilanciarsi in avanti, pronto all'entrata in campo.

Qualche esercizio

1) Esercitazioni per la precisione del lancio con la palla o palline:

a) lanciare verticalmente e riprendere con lo stesso arto.

b) lanciare con la palla che ricade in un cerchio disposto leggermente davanti al piede destro.

2) Esercitazioni per l'acquisizione della tecnica di lancio- caricamento-contatto:

a) battute individuali al muro su bersagli, allontanandosi gradatamente.

b) battute a coppie dalla linea dei tre metri.

3) Esercitazioni dalla linea di fondo campo:

a) battute che viaggiano tra la rete ed un elastico teso un metro sopra la stessa.

b) come l'esercizio precedente, ma la palla deve viaggiare sopra l'elastico.

4) Esercitazioni in cui si differenziano le spinte richiedendo battute corte o lunghe su bersagli.

ALTRE TECNICHE DI BATTUTA

Esistono molte tecniche di battuta che più o meno lentamente vanno scomparendo.

Velocemente ne descriveremo alcune:

BATTUTA DALL' ALTO CON ROTAZIONE (a tennis)

La posizione di partenza per questo servizio è identica a quello della battuta

flottante dall'alto. Il lancio di palla deve essere un po' più alto e perpendicolare alla spalla destra. Durante la fase del colpo, la gamba destra si piega per trasmettere forza, il movimento del braccio è assai simile a quello della schiacciata e il contatto sulla palla avviene con il palmo della mano leggermente conca. Il polso effettua una chiusura per imprimere la rotazione avanti. Nel momento del colpo il braccio deve essere completamente esteso.

BATTUTA LATERALE

In questa battuta la palla viene colpita dal basso o dall'alto, ma sempre lateralmente. Può essere con rotazione o flottante.

BATTUTA LATERALE DALL' ALTO O BILANCIERE

In questa battuta la palla viene colpita lateralmente e in alto mediante un movimento tipico delle braccia, detto bilanciante. Se il colpo impresso dalla mano alla palla è di tipo circolare, avremo una battuta a bilanciante con rotazione. Se il colpo è rettilineo avremo una battuta a bilanciante flottante.

Nella seconda parte di questa relazione analizzeremo quella che attualmente soprattutto nel settore maschile è la battuta determinante: la battuta in salto. Proseguiremo poi l'analisi del fondamentale battuta in relazione ai suoi aspetti tattici e psicologici. (continua)