

## La battuta flottante

<b>L'effetto flottante</b>	<b>Suggerimenti tecnici</b>
<p>Il pallone è un attrezzo elastico con il baricentro spostato verso la valvola. Quando la sua traiettoria durante un servizio ha raggiunto i 2/3 circa del percorso totale, la velocità scende fino a raggiungere una condizione particolare: le oscillazioni che nel frattempo si sono prodotte all'interno della palla hanno il sopravvento sulla traiettoria originale, che si modifica in modo imprevedibile fino a deviazioni di 1 – 2 metri circa sia lateralmente sia in altezza. Per la corretta riuscita del servizio flottante è indispensabile eliminare completamente le rotazioni del pallone, che ridurrebbero al minimo le oscillazioni interne e quindi l'effetto finale.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Il braccio destro è nella posizione di caricamento con il gomito all'altezza della spalla o in alto a braccio già disteso.</li><li>● Il braccio sinistro, dopo aver effettuato il lancio verso l'alto, si abbassa fino all'altezza del petto.</li><li>● La palla va colpita con il carpo, con il palmo piatto o, più raramente con il pugno nella sua parte centrale, per non imprimere rotazioni.</li><li>● Dopo l'impatto sulla palla il corpo si ferma in equilibrio, senza sbilanciarsi in avanti.</li></ul>

### Esercizi

1. Eseguire lanci della palla verso l'alto facendola ricadere al suolo senza colpirla (l'altezza massima che il pallone deve raggiungere è leggermente superiore a quella che corrisponde con il punto d'impatto con il braccio che batte).
  - **Finalità:** sensibilizzazione alla corretta spinta e alla corretta angolazione nel lancio della palla
2. Da una distanza di circa due metri dalla parete, effettuare battute ad un'altezza dal suolo di circa due metri.
  - **Finalità:** sviluppare sensibilità e precisione nel colpo sulla palla
3. Come l'esercizio 2, ma aumentando progressivamente sia la distanza dal muro sia l'altezza dal suolo fino a 5 – 6 metri.
  - **Finalità:** acquisire gradualmente il controllo della forza
4. Battute dalla linea di fondo campo entro zone predefinite del campo avversario.
  - **Finalità:** adeguare il servizio alle reali dimensioni del campo di gioco
5. Battute dalla linea di fondo campo verso bersagli predisposti nel campo avversario (tappeti, sedie, sagome o altro).
  - **Finalità:** migliorare la precisione nel servizio

## 2 – La battuta flottante

6. Battute dalla linea di fondo campo, cercando di far passare la palla nel riquadro delimitato dal bordo superiore della rete e da un nastro appositamente teso circa un metro più in alto.
  - **Finalità:** costringere il battitore ad effettuare il servizio teso che aumenti la difficoltà per i ricevitori avversari
  
7. Battute da fondo campo, inviando la palla in zone occupate da uno o più giocatori schierati in ricezione.
  - **Finalità:** verificare la reale efficacia del servizio rispetto a ricevitori nel campo avversario
  
8. A esegue una battuta verso il campo avversario su B, immediatamente dopo si porta in difesa al centro del campo per fronteggiare un attacco portato da C (su un rialzo).
  - **Finalità:** provare il servizio simulando anche la situazione di gioco immediatamente successiva, che prevede appunto l'ingresso in campo da parte del battitore

Giovanni Volpicella