

METODOLOGIA DELLA BATTUTA IN SALTO

di G. Bastioni (Hi-Tec Volley apr-mag02)

Nel settore giovanile dobbiamo fare particolare attenzione alle progressioni didattiche delle tecniche, poi è il giovane pallavolista deve superare le varie fasi d'acquisizione della tecnica in maniera graduale, con riscontri corretti e preferibilmente senza insuccessi!

Nella didattica della battuta in salto dobbiamo fare particolare attenzione, perché l'errore rappresenta un punto per gli avversari, anche se il gesto in quanto tale può fornire grande gratificazione al giocatore che lo esegue.

I due concetti sopraesposti sono estremamente importanti nell'affrontare la didattica poiché le esercitazioni devono fornire, oltre alla padronanza della tecnica, la giusta sicurezza senza sfociare nella sfrontatezza.

Per le esercitazioni crediamo sia doveroso distinguere due momenti didattici, uno rivolto all'apprendimento del singolo gesto (che tratteremo in questa sede) ed un altro per l'allenamento del fondamentale in situazioni di gioco.

APPRENDIMENTO INDIVIDUALE

Per il notevole collegamento con la tecnica della schiacciata non tratteremo la parte destinata alla propedeutica e alla sensibilizzazione del colpo, mentre inizieremo la trattazione da tutto ciò che riguarda la didattica del tempo sulla palla autolanciata. Gli unici riferimenti che vorremmo fare a proposito del colpo riguardano l'importanza di un lavoro meticoloso sulla sensibilizzazione dello stesso, eseguito non solo a piedi a terra ma anche e soprattutto in fase di volo. Non elencheremo esercizi ma concetti metodologici su cui apportare una notevole gamma di variazioni.

Il primo aspetto che ci preme evidenziare riguarda le esercitazioni che hanno come obiettivo primario la ricerca del tempo sulla palla autolanciata; questo aspetto deve essere sollecitato e proposto frequentemente nelle sedute di tecnica, sempre variato e reso più complesso nel decorso dell'apprendimento.

L'esercitazione diventa fondamentale per imparare ad eseguire la battuta in salto, per poter essenzialmente standardizzare l'azione lanciante e mantenere durante la crescita tecnica e fisica, i giusti tempi di lancio rincorsa, stacco e colpo.

Più specificatamente si devono costruire esercitazioni in cui oltre all'auto lancio si creino i presupposti per imprimere la rotazione alla palla, il cosiddetto "spin". Sono essenziali le esercitazioni con i piedi a terra in cui si richiede di colpire la linea dei sei metri avversari da tre, quattro, cinque, sei metri... dalla rete nel proprio campo.

In caso di problemi nel fornire la rotazione alla palla (spin) in maniera corretta si può facilitare il tutto abbassando la rete.

Quest'ultima osservazione riguarda preferibilmente i primi colpi, in altre parole dai tre, quattro metri; altrimenti si rischia di favorire un colpo senza rotazione di palla.

La fase successiva riguarda l'effettuazione dello stesso colpo, nelle medesime situazioni ma in salto: in questa fase è opportuno fare particolare attenzione all'esecuzione del salto che deve essere eseguito in alto-avanti.

Seguendo la giusta didattica, dove conviene sempre lavorare con il metodo delle serie e ripetizioni ad obiettivo (5 su 10 colpi, 6 su 10, 7 su 10 e così via), si giunge ad effettuare la battuta in salto dalla linea di fondo. Nella fase di tecnica individuale i colpi dovranno essere eseguiti dalla zona uno verso la zona uno, dalla zona uno verso la cinque e viceversa: all'inizio la precisione sarà un obiettivo secondario, soprattutto in relazione alla necessità di non favorire troppi insuccessi al giovane atleta.

In questo modo si potrà porre l'attenzione e meglio definire l'azione del braccio lanciante, e la giusta ricerca del rapporto tra angolo in volo e spin coordinato con il salto.

Per la ricerca di un corretto spin ed effetto a chiudere potranno essere utilizzati dei materassi posti

verticalmente (o tavoli), i quali dovranno essere colpiti dopo il rimbalzo a terra. Così facendo daremo anche modo di verificare direttamente l'incidenza della traiettoria all'atleta stesso.

Ottimo esercizio è anche l'ostruzione, con un materassone per esempio, della visuale del battitore per far sì che debba esclusivamente porre l'attenzione sulla palla, eseguendo il colpo e ricostruendo mentalmente lo spazio-tempo in cui effettuare la battuta. Dal momento dell'auto lancio a quello del colpo, l'atleta non evoluto esegue il fondamentale praticamente alla cieca.

Risultano quindi essenziali le sue capacità di orientare e dirigere il colpo, di controllare il proprio movimento e di crearsi uno schema mentale di tutto il sistema giocatore-palla-rete-campo che è indispensabile per l'esecuzione corretta.

Nel caso in cui il giocatore si trovasse in difficoltà nell'angolo di volo da dare alla palla durante il colpo, potrebbe essere necessario escludere la difficoltà data dalla rincorsa e dal salto: a tal proposito potrebbe essere fatto eseguire il colpo da un tavolo posto sulla linea di battuta o, meglio ancora, in caduta da un'altezza ottimale (es. panchetta).

Nel caso di difficoltà nell'eseguire la pre-rotazione della palla nell'autolancio, l'allenatore potrebbe porsi di fianco all'atleta in battuta e far rimbalzare il pallone in modo che questo, dopo il rimbalzo, si sposti in avanti alto, mantenendo una rotazione utile: in tal modo al giocatore basterà scegliere il tempo di rincorsa-stacco e colpo.

Nella prima fase dell'apprendimento è preferibile utilizzare il lancio a due mani in modo da obbligare l'atleta a ricercare la massima rotazione della palla solo con l'azione della mano, il cosiddetto spin.

Gianluca Bastiani

Allenatore Nazionale Maschile Pre-Juniores

Allenatore di 3° Grado

Laureato in Scienze Motorie

Insegnante di Educazione Fisica

Docente Nazionale e Regionale F.I.P.A.V