

BATTUTA DAL BASSO

Ogni azione inizia con l'invio della palla nel campo avversario tramite un colpo denominato **servizio** o **battuta**.

Da un certo punto di vista è un colpo relativamente semplice, poichè viene effettuato con la palla in mano; d'altra parte, almeno nelle fasi iniziali, la mancanza di coordinazione neuromuscolare potrebbe comprometterne la corretta esecuzione, con conseguenze piuttosto demoralizzanti per il singolo giocatore come per la squadra nel suo insieme.

E' quindi molto importante prestare particolare attenzione all'apprendimento di questo fondamentale, che rappresenta un requisito indispensabile per poter affrontare una partita regolamentare.

Tra le diverse tecniche di servizio in uso, la più semplice è la battuta di sicurezza o battuta dal basso.

E' di conseguenza il tipo di servizio che per primo viene insegnato ai principianti, che potranno così fin dall'inizio ottenere risultati soddisfacenti senza troppe difficoltà. La velocità della palla relativamente poco elevata e la conseguente facilità di ricezione assicurano al gioco una certa continuità, il che costituisce un indiscutibile vantaggio dal punto di vista didattico, ma non certo dal punto di vista agonistico. Per questo motivo, il servizio dal basso andrà abbandonato non appena si riuscirà a eseguire quello dall'alto con una buona percentuale di riuscita.

IMPOSTAZIONE

Una corretta posizione di partenza agevola l'impostazione di un movimento e ne migliora l'esecuzione. In particolare, per quanto riguarda la battuta dal basso, si devono rispettare alcuni principi fondamentali:

- il busto va leggermente inclinato in avanti;
- le gambe sono semiflesse e divaricate sul piano sagittale;
- la gamba arretrata è quella corrispondente al braccio che colpisce;
- il peso del corpo va caricato sulla gamba avanzata;
- la palla va tenuta con una mano in linea con il braccio che colpisce;
- il braccio che dovrà colpire la palla deve essere tenuto indietro e ben disteso;
- i piedi sono rivolti nella direzione in cui si vuole inviare il pallone.

ESECUZIONE

L'esecuzione del colpo si articola in due fasi:

- la palla viene lanciata verso l'alto per circa 10/15 cm mentre nello stesso tempo si muove il braccio che dovrà colpirla; il piano descritto da quest'ultimo si manterrà perpendicolare al suolo;
- il pallone viene poi colpito al centro e in basso con il polso, il pugno o il palmo della mano; il braccio va tenuto generalmente ben disteso;

Per imprimere alla palla una traiettoria corretta, il braccio deve colpirla con un angolo di 45° rispetto al suolo; una variazione significativa di quest'angolo sarà quasi sicuramente causa di un servizio poco efficace o addirittura errato.

ESERCIZI

1. un pallone a testa: da circa 2 mt di distanza effettuare battute contro un muro entro una fascia tra uno e due metri dal suolo.

- **Finalità:** sensibilizzazione del colpo sulla palla.
- **Consigli:** ricercare la precisione non la forza.

2 - Tecniche Fondamentali: Battuta dal basso.

2. *come l'1, ma a una distanza di 5/6 mt dal muro e inviando il pallone a un'altezza di 5/6 mt dal suolo.*

- **Finalità:** inserimento graduale del problema della forza.

3. *come il 2, mirando però a bersagli disegnati sul muro.*

- **Finalità:** sviluppo nella precisione nel tiro.

4. *a coppie in due campi diversi: A batte sopra la rete, B ferma il pallone e a sua volta esegue il servizio.*

- **Finalità:** eseguire la battuta con il riferimento della rete.
- **Consigli:** partire vicino alla rete e, una volta acquisita sicurezza, allontanarsi sempre più.

5. *battute da dietro la linea di fondo campo, inviando la palla in zone ben precise del campo avversario.*

- **Finalità:** battuta effettiva di gioco per affinare il livello di precisione.
- **Consigli:** lavorare con ripetizioni consecutive del giocatore in battuta, per cui è necessario disporre di più palloni e organizzare il servizio di raccattaggio. Il numero di ripetizioni deve essere come minimo 10 e può arrivare a oltre 100, a seconda della resistenza di chi batte. Inizialmente dividere la metà campo di ricezione in due parti (destra e sinistra), quindi aumentare via via il numero di suddivisione.

ERRORI PIU' COMUNI

- braccio che colpisce il pallone troppo "rigido" e di conseguenza troppo lento nel suo movimento;
- impatto con il pallone che avviene troppo in avanti (oltre il piede avanzato) e conseguente traiettoria troppo orizzontale che difficilmente passa la rete;
- impatto con il pallone che avviene troppo in alto (intorno all'altezza della spalla) e conseguente traiettoria troppo verticale che difficilmente termina al di là della rete;
- palla lanciata troppo in alto;
- arti inferiori poco piegati o troppo rigidi.

Giovanni Volpicella