



LA BATTUTA



La battuta è il colpo che un giocatore esegue per iniziare un'azione di gioco. Si può considerare il primo fondamentale d'attacco, e se ben eseguito può influenzare la costruzione del gioco d'attacco della squadra avversaria.

Il giocatore in ZONA UNO, si reca nella zona di servizio (attualmente 9 mt.) e colpendo la palla nettamente con la mano la invia nel campo avversario. 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 5 secondi quando eseguirlo.

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

È possibile classificare la battuta in base a:

- | | |
|---------------------------------|---|
| <u>il movimento del braccio</u> | che 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, che può essere frontale o laterale; |
| <u>il tipo di traiettoria:</u> | che può essere 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. (la Fed. Italiana pallavolo nazionale, su consiglio dei tecnici delle nazionali giovanili, ha adottato questa regola, per i campionati allievi/e per permettere maggiormente le azioni di gioco durante la partita.

La posizione di partenza corretta è:

fronte alla direzione di lancio

busto leggermente inclinato in avanti

peso del corpo sulla gamba avanzata (quella opposta al braccio che colpisce la palla)

gambe comodamente divaricate

pallone tenuto con la mano che non batte.

MOVIMENTO SPIEGATO ANALITICAMENTE

Questo tipo di servizio viene eseguito partendo con il piede sinistro avanti e quello destro dietro (per i mancini sarà l'opposto).



Posizione di partenza: con il piede sinistro avanti e quello destro dietro (per i mancini sarà l'opposto).

Si esegue la battuta staccando la palla dalla mano sinistra (per i destri) di poco; poiché lasciandola più in alto il colpo diventa difficoltoso. Si colpisce la sfera al centro inferiormente, con il palmo

della mano e con il braccio completamente disteso dopo aver compiuto un movimento pendolare per dietro-avanti-alto. La palla è tenuta dalla mano sinistra davanti alla spalla destra ad un'altezza non troppo elevata, il braccio destro è portato dietro basso pronto per il colpo; la mano destra deve essere tenuta a cucchiaio rivolta verso l'alto invece che chiusa a pugno, per un maggiore controllo.

Il braccio destro è portato velocemente contro il pallone colpendolo nel momento in cui è lasciato dal braccio sinistro. Se la palla è colpita nella parte inferiore, questa avrà una traiettoria alta tipo parabola, se è colpita nella parte posteriore, avrà una traiettoria più tesa e radente alla rete.

Il braccio con cui si esegue il colpo deve essere tenuto teso ed avere una traiettoria uniforme, per far sì che raggiunga perfettamente la palla tenuta dal braccio opposto (azione di tipo pendolare).

Subito dopo il servizio il corpo continua il movimento in avanti prendendo posizione in campo (così per tutte le battute).

Esercizio n° 1

Gli allievi disposti sulla linea dei tre metri, eseguono il colpo:

1. Accompagnando la palla 10 volte
2. Staccandola dalla mano 10 volte (da ripetere a 6 mt. E 9 mt.)

Esercizio n° 2

Due coppie di giocatori (uno dietro l'altro) disposte l'una di fronte all'altra: il primo di una fila batte, segue la palla e si accoda all'altra fila; il primo dell'altra fila prende la palla in mano, la batte, la segue e si accoda all'altra fila. Ripetere l'esercizio fino al raggiungimento della precisione della battuta.

Esercizio n° 3

Quattro giocatori contro quattro simulano la partita, eseguono la battuta dal basso con la possibilità di tre tocchi per squadra e conteggiano i punti.

Variazioni del servizio dal basso sono la palla colpita lateralmente oppure alla coreana.

Quest'ultima si effettua colpendo la palla il più forte possibile dal basso verso l'alto, così che la traiettoria raggiunga il massimo della sua elevazione.

Il servizio coreano è utilizzato soprattutto durante le partite di Beach Volley, situazione in cui la presenza del sole e del vento possono ostacolare la corretta ricezione della squadra avversaria.

Servizio dall'alto (con rotazione di palla)

Avendo questo tipo di battuta un effetto penetrante, è molto veloce e, a seconda di come viene colpita la palla, permette un'altissima precisione di zona, è maggiormente identificabile rispetto alla battuta flottante, perché la traiettoria mantiene una linea curva ben definita.

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.

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

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

Questa è una delle caratteristiche principali della battuta in salto; le altre risulteranno evidenti con la descrizione seguente.

Servizio dall'alto con rotazione di palla in salto

Le fasi della battuta in salto sono:

il lancio della palla con la mano (valutando di colpirla nella sua fase discendente)

la rincorsa col piede destro e poi con quello sinistro in rapida successione, partendo da 3 – 4 mt. dalla linea di fondo

l'appoggio con entrambi i piedi (senza pestare la linea di fondo campo)

lo stacco da terra con le braccia che si distendono in basso e all'indietro poi si muovono in avanti alto

un leggero inarcamento dorsale con braccio sinistro che continua a salire fino a quasi completa distensione della spalla che è più avanti di quella destra; braccio destro con gomito sopra e dietro alla stessa.

L'esecuzione del colpo deve avvenire all'altezza massima di elevazione:

il braccio sinistro flesso davanti al busto

la spalla destra più alta della spalla sinistra

il braccio destro disteso che colpisce la palla direttamente sopra (non davanti) la spalla del braccio che attacca

il palmo e le dita avvolgono la metà superiore della palla imprimendole una rotazione con forte movimento di polso e contrazione del busto

ricaduta in campo ammortizzando con gli arti inferiori

Didattica della battuta a tennis (con rotazione di palla)

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).

Esercizi specifici prima da fermo poi in salto:

1. Simulare la preparazione e il lancio di palla provando più volte la coordinazione dei vari movimenti
2. Simulare una battuta a vuoto da eseguire più volte (mov. a secco)
3. Battere a vuoto dando uno schiaffo alla mano più debole simulando il lancio di palla, poi si tiene la mano rivolta indietro in modo da poterla schiaffeggiare; si termina accompagnando la mano colpita verso avanti-basso.
4. Come l'esercizio precedente colpire la mano opposta ad occhi chiusi
5. Battute a tennis con palla stando vicino a rete (la distanza di partenza deve essere inizialmente minime, man mano che il gesto tecnico si consolida e se la forza dell'atleta lo permette, la distanza si può aumentare)
6. Come l'esercizio precedente colpire la palla ad occhi chiusi
7. Con un battitore a metà campo, un ricettore di là dalla rete, due in aiuto di cui uno riceve la palla del ricettore, la passa sotto rete al secondo aiuto, che la dà al battitore (usare due palloni). Poi cambiare con battitore che va a ricevere e così via. Curare che il ritmo sia buono; questo è tale quando la frequenza è di 40 battute al minuto (cronometrare).
8. Simulare la battuta in salto nelle varie fasi, prima a vuoto, poi con la palla in appoggio col pallonetto
9. Battere in salto cercando di colpire dei bersagli e forzare la battuta naturalmente dopo aver acquisito precisione nell'esecuzione del fondamentale.

Durante la fase didattica è meglio utilizzare il lancio a due mani da eliminare appena possibile; i migliori addirittura lanciano con la mano con cui attaccano.

Servizio dall'alto (tennis flottante)

È il più usato per l'efficacia grazie all'elevata velocità della palla.

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 parabola, 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.

MOVIMENTO SPIEGATO ANALITICAMENTE

La corretta posizione di partenza è:

Busto eretto

Peso del corpo sulla gamba destra arretrata

Pallone tenuto con la mano sinistra

Braccio parallelo al terreno ed inclinato in modo che l'attrezzo sia davanti al braccio destro (disteso alto)

Spalla destra arretrata

Piedi un po' meno larghi della larghezza delle spalle e rivolti verso il punto in cui si vuole indirizzare la palla.

L'esecuzione del colpo avviene in due fasi:

1. Autoalzata della palla
 - ❑ Deve risultare perpendicolare al suolo; deve raggiungere un'altezza tale da consentire al battitore di colpire la palla nel "punto morto"
2. Colpo sulla palla:
 - ❑ Il peso del corpo si sposta sul piede sinistro avanzato;
 - ❑ Il braccio sinistro si flette e si abbassa in avanti;
 - ❑ La spalla destra avanza fino a raggiungere la spalla sinistra;
 - ❑ Il braccio destro si distende velocemente cercando il pallone;
 - ❑ Il colpo effettivo avviene con la mano aperta piatta
 - ❑ Eseguire un passo in avanti con la gamba destra per concludere l'azione.

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
- ❑ 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.

Didattica della battuta a tennis flottante

Essendo i servizi tennis con rotazione e flottante simili in molti particolari, alcuni esercizi di base e i loro atteggiamenti sono uguali, pertanto gli esercizi di base che valgono per la battuta con rotazione sono proponibili anche per la flottante.

Le variazioni principali saranno il colpo sulla palla e la scelta delle diverse posizioni nella zona di battuta.

Prendiamo in esame gli esercizi specifici:

1. In posizione corretta provare le varie fasi della battuta senza palla, poi con essa eseguire il fondamentale verso una parete a 4 o 5 mt. di distanza curando il lancio e il colpo, dopo di che il movimento in toto.
2. Variare il lancio della palla: per ottenere una battuta di tipo lento, più alta sopra la testa per ottenere una battuta di tipo teso, con lancio in avanti.
3. Una volta acquisito il fondamentale, eseguirlo dalla linea di fondo (cercando di colpire un bersaglio in campo) e successivamente il più lontano possibile dalla medesima.

Prima di passare ad analizzare la tattica del servizio è opportuno ricordare che la preparazione fisica è alla base della formazione di un buon battitore; per questo vanno allenati i pettorali (muscoli essenziali per la battuta), le spalle che devono essere ben articolate e molto robuste, i dorsali e gli addominali.

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 traiettoria di tipo flottante definire la distanza della rete da cui effettuare il servizio;
- ◆ Per traiettoria con rotazione di palla scegliere di saltare o eseguirla da terra.

In partita invece l'aspetto tattico riguarda la scelta del sistema di battuta;

- ◆ Battuta ad uomo;
- ◆ Battuta a zona.

Infine bisogna cercare di rispettare alcuni aspetti importanti che verranno elencati più avanti.

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: generalmente ciò avviene un paio di volte l'anno).

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 nel centro del campo:

- ◆ 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

Il presente articolo, è stato elaborato dal CQP del Comitato Provinciale di Bologna, utilizzando le tesine degli allievi iscritti al corso di I° grado anno 1995.