

L'IMPORTANZA DELLA BATTUTA

(M. Paolini)

(PV dic97/gen-feb98)

La battuta è il primo dei fondamentali da punto: primo sia in ordine cronologico (ogni azione ha inizio con una battuta) ma soprattutto in ordine all'importanza strategica di una gara; durante una partita, infatti, noi allenatori finiamo sempre per parlare del nostro servizio, della sua efficacia e delle sue variazioni, della tattica di battuta, insomma, più opportuna in quel momento per mettere in difficoltà l'avversario.

La prima regola e' sbagliare poche battute, forse banale ma da ricordare sempre

In altri termini, un servizio efficace che costringerà l'altra squadra ad una ricezione almeno un po' imprecisa, facilita di gran lunga il lavoro di muro e difesa nel contrastare l'attacco avversario e può consentirci di realizzare un punto; tanto più che in questo collegamento fra i vari gesti tecnici di non facile realizzazione, la battuta rappresenta l'unico fondamentale non "di situazione" ed è quindi, per certi versi, il più facile da eseguire. Cercheremo, dunque, di parlare della battuta distinguendo tre argomenti principali:

- 1 - La "gestione" del servizio durante la gara.
- 2 - Le tecniche di esecuzione dei vari tipi di servizio.
- 3 - La battuta in salto.

È molto importante iniziare la nostra analisi dalla realtà del campo, ossia dalle esigenze che ci prospetta la gara. E diciamo subito che, al di là delle esigenze di pura tattica, esistono degli "imperativi", ovvero delle "leggi da rispettare" che prescindono dalla squadra avversaria, ma che sono sicuramente più importanti della tecnica e della tattica fin a se stesse. La prima di queste regole (e per cortesia nessuno si permetta di banalizzare il concetto) è: **BISOGNA SBAGLIARE POCHE BATTUTE!**

Può sembrare l'uovo di Colombo ma la realtà dimostra che è bravo il giocatore che, sbagliando poco, riesce spesso a mettere in difficoltà l'avversario e non il contrario, cioè l'atleta che, pur di mettere in difficoltà la ricezione degli altri, sbaglia tante battute.

E' opportuno cambiare spesso il tipo della battuta per non dare punti di riferimento agli avversari

È completamente diverso l'approccio mentale dei due atteggiamenti: il secondo è tipico di chi pensa poco alla squadra e molto alla propria prestazione e quindi dal servizio cerca soprattutto l'ace che lo ponga al centro dell'attenzione; poco importa se il servizio vincente arriva dopo cinque errori! Il primo atteggiamento, invece, è tipico di chi ha grande mentalità di squadra e sa che durante la gara ci sono dei momenti in cui è assolutamente vietato sbagliare ed altri momenti in cui vale la pena rischiare ebbene, saper riconoscere tali momenti è ciò che qualifica i giocatori di alto livello.

La verità di quanto si è appena detto è talmente evidente che, molto spesso, persino il pubblico sottolinea con eloquenti mormorii di disapprovazione i troppi errori di battuta, eppure tantissimi giocatori ed anche molti tecnici dimostrano di non avere la giusta considerazione di tale regola elementare accecati spesso dall'idea che se non si "forza il servizio" è impossibile vincere la partita. La realtà invece è che quasi sempre non ci si può esporre al massimo rischio possibile pur di ottenere qualche servizio positivo molto meglio sarà invece: puntare sulla continua **VARIAZIONE** del tipo di servizio da eseguire per non dare punti di riferimento all'avversario. È così che dovremo allenarci a saper effettuare con ugual capacità il servizio da "vicino riga" ed il servizio "da lontano", il servizio lungo e quello corto, il servizio teso e rapido ed il servizio con traiettoria "floating a scavalcare", il servizio di precisione nelle sei zone del campo ed il servizio teso e flottante ma senza obiettivi di precisione. E ancora dovremo avere nel nostro bagaglio tecnico-tattico la capacità di battere in salto sia torte, sia piazzando la palla (con pochi errori) sia in salto ma flottante. Forse ci siamo anche dimenticati di qualche altro tipo di servizio, rimane però il fatto che dalla variazione della battuta eseguita con pochi errori nasce la massima efficienza del servizio durante la gara; eppure tanti giocatori eseguono sempre lo stesso tipo di battuta dall'inizio alla fine di una partita.

La battuta è fortemente collegata al muro e alla difesa, gli altri fondamentali da punto

Proprio la gara ci suggerisce poi tutta una serie di altre regole da rispettare per non dare vantaggi tecnici e psicologici agli avversari; cercheremo di sintetizzarle qui di seguito senza essere prolissi ma consapevoli della loro importanza pratica:

- MAI sbagliare la battuta dopo una sospensione di qualsiasi tipo (tempo, cambio, inizio set, infortunio...)
- MAI sbagliare la battuta a 14, ovvero ad un passo dalla vittoria
- MAI sbagliare la battuta se nella rotazione precedente il mio compagno di squadra ha sbagliato il servizio.

Vorrei far notare che quest'ultima regola (non sbagliare mai due battute consecutive di squadra) è quella più facilmente allenabile: ciò significa che durante gli allenamenti, anche se non facciamo situazioni di gioco ma solo battuta e ricezione, noi allenatori non dovremo mai tollerare due errori consecutivi al servizio, penalizzando fortemente tale situazione. Questo comportamento è indispensabile se vogliamo evitare di avere dei giocatori che in allenamento battono benissimo (ma probabilmente sbagliano molto) ma in partita si intimoriscono e finiscono inevitabilmente per non assumersi delle responsabilità ed anziché battere in realtà "buttano di là della rete la palla"!

Un'ultima osservazione prima di concludere il discorso sulla gestione del servizio durante la gara: il fondamentale della battuta è fortemente collegato con gli altri fondamentali da punto, ovvero il muro e la difesa; ebbene è importante sfatare il luogo comune secondo cui se battiamo facile gli avversari fanno cambio-palla automatico senza cioè che il nostro muro e la nostra difesa abbiano alcuna possibilità di successo. Tutto ciò è semplicemente falso poiché è statisticamente provato che con una percentuale molto vicina al 50% in una gara di medio-alto livello succede che pur battendo facile la squadra avversaria non riceve in modo perfetto; oppure, anche battendo con molto rischio e aggressività, la squadra avversaria ha degli ottimi ricettori e dunque riceve molto bene, ciò nonostante il nostro muro e la nostra difesa riescono a contrastare efficacemente il loro cambio palla. Per contro non è raro neppure il caso in cui battiamo bene e costringiamo gli avversari alla palla alta, tuttavia i loro martelli sono talmente efficaci da ottenere sempre il cambio palla. In conclusione, dunque, la realtà del campo è fatta di situazioni e la nostra più grande capacità dovrà essere quella di "leggere" correttamente la partita e le sue situazioni, appunto, adeguando ad esse il nostro comportamento in battuta.

Dopo aver parlato della gestione del servizio durante la gara, questa volta cercheremo di analizzare le tecniche di esecuzione dei vari tipi di battuta lasciando alla terza parte l'analisi specifica della battuta in salto.

Bisogna far partire la battuta a tennis flottante il più in alto possibile

Iniziamo dunque a descrivere la cosiddetta "battuta a tennis" che è senz'altro la più usata con i piedi a terra: tale tipo di servizio può essere eseguito con molte varianti, che vedremo in seguito, ma, comunque, i principi tecnici essenziali che non variano sono:

- lancio corretto della palla
- estensione del braccio che colpisce mano "dura"
- accelerazione della fase finale del gesto (traiettoria flottante).

Il lancio va eseguito con l'arto superiore con cui non si colpisce la palla, tenendola sul piano della mano a braccio piegato a 90 gradi davanti al corpo; il pallone andrà lanciato in verticale davanti a noi all'altezza giusta per essere colpito: ciò significa che ovviamente dovremo evitare lanci troppo bassi ma anche lanci troppo alti, andando poi a colpire la palla nella sua parabola discendente. In altri termini, il movimento del braccio piegato, che esegue il lancio per la battuta, dovrà essere del tipo ad "ascensore", tenendo la palla in mano il più a lungo possibile, ossia riducendo al minimo il tempo di volo della palla in modo da realizzare in successione lancio e colpo come se fosse un'unica azione. Se tutto ciò sarà eseguito correttamente saremo facilmente in grado di colpire la palla poco avanti al corpo con il braccio ben esteso; in tal modo riusciremo a far partire il pallone da più in alto possibile, guadagnando sicuramente in velocità di traiettoria. A tal proposito alcuni preferiscono addirittura la preparazione del braccio che andrà a colpire già disteso in fase di lancio; ciò, a mio avviso, può facilitare il primo apprendimento ma poi va abbandonato a favore di una maggior scioltezza dell'arto superiore. L'importanza di far partire la battuta a tennis da quanto più in alto sia possibile è testimoniata oggi anche da alcuni tentativi di eseguire un servizio flottante con un piccolo salto:

tale esecuzione per ora sporadica andrà, secondo me, approfondita in futuro poiché non poco interessante.

Per il servizio flottante occorre non muovere il polso e tenere la mano come se si dovesse colpire forte una parete

Passando ora ad analizzare il colpo sulla palla, diciamo subito che l'obiettivo da raggiungere è quello di una traiettoria flottante con la palla cioè che "viaggia" senza alcuna rotazione e perciò che nella fase di volo assume traiettorie irregolari. Ciò si ottiene fondamentalmente dando al pallone il classico "colpo secco" con la mano che colpisce mantenuta ben dura. Questo particolare può sembrare quasi superfluo o di facile realizzazione, ma in realtà bisogna fare attenzione a non muovere il polso e soprattutto a tenere la mano come se si dovesse colpire con violenza una parete senza per altro farsi male.

Non sempre è importante indicare al giocatore dove indirizzare la battuta ma è essenziale eseguire bene il gesto tecnico

Da ultimo pensiamo all'accelerazione della parte finale del gesto: in realtà è un modo più corretto per descrivere un colpo secco sul pallone e quindi qualche cosa di cui si è già parlato, ma la verità è che l'accelerazione va "sentita" dai nostri atleti i quali invece, spesso, nell'eseguire centinaia di migliaia di battute in tanti allenamenti, finiscono per fare

il servizio a tennis con velocità "uniformemente accelerata": il risultato è una battuta lenta nella sua traiettoria e spesso neanche flottante. Sarà compito di noi allenatori, dunque, sensibilizzare sempre al massimo i nostri atleti affinché eseguano il servizio accelerando la parte finale del gesto. Fino a qui, dunque, la descrizione analitica della tecnica di esecuzione del servizio a tennis. cerchiamo ora di fare chiarezza sui vari tipi di battute a tennis che si possono eseguire con piccole variazioni tecniche:

- dalla riga di fondo, tesa e lunga
- dalla riga di fondo, corta sul tre metri
- da molto lontano, flottante e lunga
- da molto lontano, flottante corta
- da media distanza, abbastanza tesa e flottante
- da dove si vuole, con obiettivi tattici.

La battuta tesa e lunga dalla riga di fondo campo ha come obiettivo una traiettoria estremamente rapida e ficcante ed una buona precisione nell'indirizzare la palla (su uno spigolo, in mezzo ai due ricettori): la si ottiene facendo molta attenzione all'estensione del braccio e al colpo secco sulla palla. Un valido esercizio è quello di tendere una fibbia di elastico fra le due astine e contemporaneamente mettere dei tappetini come bersagli: saranno ottime le battute che passeranno fra rete ed elastico ed andranno a colpire un tappetino.

La variazione tipica del servizio sopra descritto è la battuta dalla riga di fondo che cade molto corta (dentro il tre metri avversario); per la sua esecuzione è fondamentale quasi ritirare indietro il braccio subito dopo aver colpito la palla e lo si può fare anche fintando la battuta lunga. La battuta che si esegue da molto lontano dovrà avere come obiettivo principale la traiettoria flottante della palla senza grandi pretese in fatto di precisione: la sua esecuzione prevede un braccio abbastanza forte che dia sì un colpo secco alla palla, ma anche accompagnandola un po' in avanti; in altri termini possiamo dire che il contatto mano-palla è più lungo che non in altri tipi di battuta. È essenziale che il pallone in volo non ruoti affatto in modo che la traiettoria lunga sembri destinata fuori ed invece all'ultimo momento la palla scenda sull'ultimo metro del campo e, analogamente, che la battuta corta sembri destinata in mezzo al campo ed invece, all'ultimo momento, la palla scenda fra la prima e la seconda linea.

La battuta a tennis eseguita da media distanza è forse la più frequente, poiché cerca un buon compromesso fra una traiettoria sia rapida che flottante e spesso si associa ad obiettivi di natura tattica: è così che si decide di battere sul ricettore di prima linea per contrastargli l'eventuale attacco, oppure si mira alle cosiddette zone di conflitto (la penetrazione del palleggiatore, le parti del campo di dubbia competenza...) o ancora si batte corto cercando di far ricevere il centrale che andrà poi ad eseguire il primo tempo in attacco.

Va tenuto presente, da ultimo, che tutti questi tipi di battute possono essere eseguiti dalle zone dietro il posto 1 o dietro il posto 6 o dietro il posto 5, ottenendo così ulteriori e continue variazioni che disturberanno ancor più la ricezione avversaria.

Ancora una considerazione importante: ritengo che noi allenatori dobbiamo dare ai nostri atleti il giusto equilibrio fra la ricerca di un servizio tattico e l'attenzione alla giusta tecnica che rende la battuta comunque insidiosa; personalmente ho vissuto molte esperienze in cui era meglio non dire su chi battere, ma pretendere sempre una esecuzione tecnica ben fatta dicendo alla squadra: "Battete dove volete, ma battete bene!"