

BATTUTA e RICEZIONE nel FEMMINILE

(Corso Allenatori 1° grado CP FIPAV Rimini - 2 marzo 2008 - Prof. Stefano Sarti)

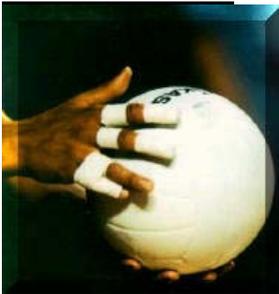
Premessa

L'argomento in questione è sicuramente troppo vasto per parlarne solo in poche ore: non ho peraltro la presunzione di soddisfare tutti gli argomenti tecnici e tattici per cui vorrei stimolare solo alcuni concetti e suggerimenti che dai fondamentali di battuta e bagher di ricezione ci porteranno a definire le idee per sviluppare ognuno il proprio allenamento di battuta e ricezione e la relativa fase "cambio palla" inerente al campionato di appartenenza.

La ricezione può essere intesa come le **fondamenta** per costruire una casa solida in quanto da questa partiranno tutte le prime soluzioni di attacco. Inoltre la ricezione prevede la **specializzazione** di alcune giocatrici in base alle loro capacità tecniche: nella maggior parte delle squadre evolute questo ruolo è relegato alle giocatrici di banda ed al libero. Un capitolo diverso riguarda il settore giovanile dove non bisognerebbe avviarsi verso una specializzazione precoce del ruolo: in ogni caso anche in squadre evolute un po' di tempo dedicato a far ricevere centrali o palleggiatrici è sicuramente un buon mezzo per richiamare aspetti della motricità degli arti inferiori, fondamentale di bagher, valutazione delle traiettorie della palla, concentrazione, ecc..

L'evoluzione della ricezione va di pari passo con il servizio: con quello dal basso potremo lavorare sul concetto di frontalità della palla per il bagher di ricezione e così via sino alle battute dall'alto, più tese e veloci, dove sarà opportuno aver lavorato su una buona gestione del bagher laterale.

La BATTUTA



Possiamo definire il servizio come il primo fondamentale di attacco:

- è l'unico che ha "un'enorme" quantità di tempo decisionale rispetto gli altri fondamentali tecnici;
- si fanno punti diretti;
- se ben eseguito mette in difficoltà il sistema di attacco avversario e spesso mette in crisi l'allenatore che è costretto a chiedere tempo oppure a sostituire la giocatrice in ricezione.

Inoltre, se la battuta limita all'avversario il solo attacco su palla alta, agevola il nostro sistema muro-difesa diventando un fattore positivo dal punto di vista psicologico.

Definizioni di battuta e concetti vari

Una prima definizione la farei in base all'effetto che ha la palla in uscita:

- PALLA CHE RUOTA
- PALLA FERMA
-
- **Ruota** se è colpita a mano aperta, nel senso che “avvolge” la palla ed è come se dalle dita uscissero delle linee di forza che girano attorno alla palla stessa.
- E' **ferma** se concentriamo la forza e la velocità di impatto in un piccolo punto della palla: colpire il centro esatto, leggermente al di sotto dell'equatore (in quanto la palla deve passare la rete al di sopra). Se l'impatto avviene nel centro geometrico della palla questa va via ferma e così facendo non avrà una forza propria: subirà quindi l'influenza delle forze esterne (ad es. aria calda e fredda) assumendo varie traiettorie.

A questo punto possiamo evolvere il servizio in battuta in salto tennis e battuta in salto flot, battuta vicino o lontano dalla riga di fondo, ecc..

Il servizio parte da una **OSSERVAZIONE** del campo avversario o della “giocatrice bersaglio”: si confronteranno le relative decisioni tattiche prese prima del match o durante un time out. Spesso questa fase può avvenire in tempi ridottissimi anche dopo la **PREPARAZIONE**, cioè l'approccio al tipo di servizio che si andrà ad eseguire (preparazione degli appoggi di partenza con gli arti inferiori, sistemazione della palla a seconda del tipo di lancio, distanza e zona dalla riga di fondo). A questo punto entriamo invece dentro gli aspetti esclusivamente tecnici, cioè il **LANCIO** della palla (una mano, due mani, facendo girare la palla o no in base al tipo di servizio in salto) ed il **COLPO** sulla palla secondo i concetti espressi prima. Avvenuto il colpo ci si preparerà alla fase di difesa valutando l'efficacia della battuta e le relative scelte della palleggiatrice avversaria.

Un lieve accenno sugli errori in battuta riguardo al settore femminile: in fase didattica nel settore giovanile spesso la flessione troppo accentuata del busto verso dietro per sopperire alla forza mancante crea problemi alla 4°-5° vertebra lombare: non dobbiamo avere fretta nell'insegnare il servizio dall'alto. In ogni caso si può ugualmente lavorare sulla tecnica corretta avvicinandosi alla rete (eliminando anche quel senso di frustrazione nelle atlete giovani ogni qual volta la palla non riesce a passare la rete).

Tattica di battuta

Il primo compito sarà quello di portare insidia alle avversarie nel tempo più breve possibile tra colpo sulla palla ed impatto al suolo nel campo avversario; cercare quindi di non facilitare la palleggiatrice con scelte efficaci per l'azione di attacco; inoltre battere sulla giocatrice più labile in ricezione, sulla più nervosa, su quella entrata da poco in campo, corta sulla centrale che dovrà attaccare il primo tempo, ecc..

Non si deve sbagliare la battuta quando l'avversario chiede tempo, all'inizio o alla fine del set.

FAMIGLIE DI ESERCIZI

- -Servizio vicino o lontano dalla riga
- -Su bersagli (colpire o evitare)
- -A tempo
- -A quantità

La RICEZIONE



La risposta immediata al servizio avversario è la ricezione: da questa dipende la riuscita di un gioco veloce nella costruzione dell'attacco. La ricezione richiede buone doti di **concentrazione** unite alla capacità di osservazione ed analisi della traiettoria della palla.

Una delle cose più importanti è che la palla va spinta quasi esclusivamente con gli arti inferiori mentre gli arti superiori verranno usati solo come superficie d'impatto. La metodologia indicata per gli arti superiori sono esercizi contro la parete oppure afferrare la palla e rilanciarla mantenendo la braccia tese e bloccate alla spalla.

Fino a che il regolamento prevede il servizio dal basso è secondo me fondamentale lavorare sul concetto di **bagher frontale**: intendo che lo spostamento dovrà essere effettuato prevedendo di arrivare dietro il punto di caduta della palla al suolo mantenendo la palla centrale davanti al corpo.



In realtà il concetto non è di facile attuazione soprattutto sulla valutazione di un servizio teso in quanto l'osservazione e l'elaborazione di chi osserva la palla in arrivo dal servizio sarà basata sulla **PROFONDITA'**, cioè percepirà solo un oggetto che diventa sempre più grande man mano che si avvicina al "nostro" campo ed avrà poco tempo per valutare se cadrà vicino a rete oppure vicino alla riga di fondo. Il lavoro didattico presterà attenzione quindi alla motricità degli arti inferiori.

Di contro invece, contro servizi dall'alto tesi e veloci, il lavoro sarà dedicato alla **frontalità del piano delle braccia** rispetto il punto in cui si vorrà inviare la palla. Gli esercizi in palestra si concentreranno quindi sulla gestione degli arti superiori, ricevendo la palla fuori dalla linea mediana del corpo.



Escluderei la ricezione in palleggio su un servizio forte mentre in alcuni casi di palla lenta e vicino a rete può essere efficace. In ogni caso non dedicherei del tempo in palestra per quest'ultimo particolare. Vorrei specificare che durante lo studio della palla in arrivo sarà comunque prioritario valutare la componente laterale della traiettoria ed in seguito la profondità.

Alcuni principi della ricezione possono essere così riassunti:

1. Dimenticare l'azione precedente
2. Guardare solo la palla
3. L'elemento più importante della ricezione è il bagher
4. La palla deve essere ricevuta sempre tra il corpo e la rete
5. Le caratteristiche più importanti sono l'attenzione e la concentrazione

Alcuni concetti chiave del bagher di ricezione:

1. Il piano di rimbalzo deve essere il più largo possibile
2. Le braccia devono essere tese
3. Le spalle danno la direzione alla palla
4. Muovere le braccia il meno possibile, bloccare le spalle
5. Il bagher deve essere perfetto anche se la posizione del corpo o delle gambe non lo sono.

Come ultimo vorrei accennare al sistema più utilizzato nella femminile, cioè la ricezione a tre: deriva dalla necessità di liberare una giocatrice in seconda linea per utilizzarla eventualmente in attacco, anche se più che altro nei campionati provinciali e regionali la scelta è per una definizione di competenze nel ruolo di ricevitrice. Generalmente i ruoli sono ricoperti dalle due attaccanti di banda e dal libero. Spesso però riceve l'opposto in seconda linea per "liberare" dalla ricezione la schiacciatrice di prima linea. E' da utilizzare sempre quando c'è un servizio in salto o salto flot: negli altri tipi di battuta il sistema può essere alternato con situazioni intermedie assegnando alla schiacciatrice di prima linea una porzione di campo più ridotta. Con la ricezione a tre si riducono le zone di conflitto fra le ricevitrici (fra 5 e 6 e tra 1 e 6).

La lezione sarà completata con esercitazioni pratiche.