

## BATTUTA

Relatore prof. Biagio Di Mieri

Unico fondamentale dove si dispone della palla a proprio piacimento ( possibilità di controllare l'attrezzo a differenza degli altri fondamentali ).

Questo deve garantire una efficacia maggiore a fronte di un minor numero di errori.

Nella tecnica, quindi, allenare correttamente le varie fasi:

## BATTUTA FLOT

1. **Fase di preparazione;** braccio già alto oppure no, appoggio dei piedi.
2. **Lancio:** abbinato con il passo o con i piedi già in posizione; posizionare la palla già verso dx non troppo bassa; non troppo avanti ne troppo addosso, senza dare rotazione alla palla.
3. **Colpo:** o braccio già esteso o estensione sul colpo; movimento rettilineo senza avvolgere la palla con il palmo della mano piatto dietro il pallone; movimento effettuato veloce fino al contatto, stoppando quest'ultimo. Verificare l'appoggio stabile dei piedi sul colpo e il controllo da parte dello sguardo sulla correttezza dell'impatto.

L'aspetto emotivo del servizio è aumentato in modo notevole dopo l'avvento del rally point sistem; con il vecchio sistema di gioco commettere l'errore in battuta equivaleva ad un cambio palla senza cambiamento del punteggio.

Adesso l'errore sancisce la perdita del punto; non è la stessa cosa battere sul 3 a 3 o sul 24 a 24.

Di grande importanza è il controllo emotivo del giocatore che non deve essere teso, non deve farsi condizionare dal punteggio, non deve aver paura di sbagliare.

Differenziazione del flot al maschile e al femminile: nel femminile la rete più bassa permette servizi più tesi, il servizio flot maschile è più lento ed è ricevuto da due giocatori, mentre nel femminile si riceve in tre.

Nell'apprendimento della tecnica è fondamentale abituare gli atleti/e a controllare la correttezza del gesto; è importante che loro conoscano la tecnica e che sappiano riconoscere la causa dell'errore.

Motivare i giocatori all'allenamento del servizio per evitare che si incorra nel problema di lavorare svogliatamente ( generalmente viene visto come un momento noioso ).

### **Capacità di variare il servizio**

Ogni giocatore deve possedere un repertorio ampio che comprenda il servizio teso, quello lungo, quello corto, gestito in ogni settore del campo ( zona 1,6,5 ), nelle zone di conflitto, da vicino e da lontano, da zona 1, 6, 5.

## BATTUTA SALTO FLOT

Ha l'obiettivo di alzare il punto di impatto con la palla per poter battere più teso ( esigenza dei maschi che hanno la rete più alta ).

1. Lancio: a due mani o a una mano sul penultimo passo della rincorsa. Viene effettuato più avanti
2. Stacco: differenziato in avanti ad entrare in campo
3. Colpo: in salto sempre piatto dietro la palla e stoppato; c'è la possibilità di inserire all'ultimo momento il colpo d'attacco rotante, facendola diventare una battuta al salto.

Ricaduta: su due appoggi all'interno del campo.

Dà minor tempo di spostamento ai ricettori. Può essere un po' penalizzata la precisione.

Può essere giocata tatticamente corta, da 1, 6, 5 a seconda se si vuol essere più frontali al bersaglio da colpire.

## BATTUTA AL SALTO

Ha come requisito la potenza ed equivale praticamente ad un attacco portato dal fondo campo.

1. Lancio: può essere effettuato ad una o a due mani, di dx o di sx dando rotazione alla palla attraverso il movimento di polso finale; deve essere dato in avanti interno al campo.
2. Rincorsa: utilizzando due passi iniziando di sx per i destri, o un passo solo con sx già avanti e inizio con passo dx; stacco differenziato dei piedi.
3. Salto: in avanti ad entrare in campo.
4. Colpo: in massima estensione badando di non portare la mano troppo alta sulla palla evitando una chiusura eccessiva dando rotazione con il polso.

Ricaduta ammortizzando su due appoggi interna al campo.

La battuta di potenza può essere alternata a quella smorzata più corta.

Può essere effettuata da 1, 6, 5 evitando di essere mono direzionali.

Riferito alla partita fare attenzione a non sbagliare mai:

1. Dopo che è già stato fatto un errore ( due battute consecutive )
2. sul 24 o sul 14 pari e, in ogni caso, sul finale di set a meno che non si sia in vantaggio in modo considerevole.
3. Quando si è fatto un cambio in prima linea per alzare il muro.
4. Dopo il time out richiesto dall'avversario.

Quando l'avversario ha la prima linea più debole e l'attaccante più forte è in seconda.

Nell'allenamento della battuta utilizzare inizialmente le pareti della palestra per un maggior controllo e per l'elevato numero di ripetizioni; secondariamente passare sul campo avendo l'accortezza di partire da vicino a rete, aumentando progressivamente la distanza fino ad arrivare alla linea di fondo.

Una volta appreso il gesto tecnico diventa importante la ricerca della situazione stressante attraverso l'utilizzo degli esercizi a punteggio: numero di battute consecutive; obiettivo da raggiungere con errore a scalare e ritorno a zero; percentuale da raggiungere sulla serie...ecc.

E' di fondamentale importanza che gli obiettivi proposti siano raggiungibili per non incorrere nel rischio di far diventare l'esercitazione dannosa; altrettanto importante è che di fronte alla pressione l'atleta sappia adottare sempre atteggiamenti positivi.