

La battuta in salto float

Didattica e metodologia per l'apprendimento di un servizio "tattico"

Innanzitutto evidenziamo i tre aspetti "cardine" per il corretto apprendimento di questo fondamentale: il lancio, lo stacco ed il colpo.

Il **lancio** deve avere la caratteristica di consegnare il pallone nel punto in cui si deve eseguire il colpo (in pratica alla massima estensione del braccio), non sulla perfetta perpendicolarità ma leggermente inclinato in avanti rispetto alla linea del corpo.

Lo **stacco** deve avvenire in modo tale che si possa colpire il pallone dentro il campo, al fine di diminuire il tempo fra colpo e passaggio del pallone sulla rete, e rendere la traiettoria più incisiva rispetto alla float piedi a terra.

il **colpo** deve possedere un solo momento d'applicazione della forza, per evitare la rotazione della palla.

Esercitazioni individuali

Per quanto riguarda l'apprendimento individuale diamo priorità all'impatto della mano con la palla, e poniamo l'accento sull'importanza di esercitazioni che riguardano l'autolancio. Queste vanno eseguite con l'ausilio di mezzi che spostano l'attenzione dell'atleta solo su alcune fasi del movimento. Partendo dal presupposto che la rincorsa è solo un avvicinamento alla linea di battuta, non affronteremo in

Seguendo la giusta didattica, dove conviene sempre lavorare con il metodo delle serie e ripetizioni ad obiettivo (5 su 10, 6 su 10 e casi via), si giunge ad effettuare la battuta in salto dalla linea di maniera analitica tale fase.

L'aspetto importante della battuta in salto-float consiste nel porre l'attenzione solo sul colpo ed eseguendolo dopo un brevissimo lancio. Alcuni esempi di esercitazioni potrebbero prevedere:

- l'allenatore posto di lato al battitore che sorregge il pallone alla giusta altezza di colpo,
- un supporto fisso che sorregge la palla all'altezza corretta attraverso un elastico (tipo il pallone tenuto con un filo per esercitare i colpi di testa nel calcio).

Altre tipologie d'esercizio possono riguardare l'esecuzione dell'auto-lancio dopo una breve rincorsa ma afferrando il pallone invece di colpirlo. Appresa la giusta coordinazione fra rincorsa e auto-lancio, possono essere usate tutte le progressioni didattiche tipiche del servizio in generale. Sono essenziali le esercitazioni nelle quali si richiede di colpire il campo partendo da distanze via via crescenti.

Seguendo la giusta didattica, dove conviene sempre lavorare con il metodo delle serie e ripetizioni ad obiettivo (5 su 10, 6 su 10 e casi via), si giunge ad effettuare la battuta in salto dalla linea di fondo campo.

Nella fase di apprendimento chiederemo di indirizzare i colpi da zona 1 verso zona 1, da zona 1 verso 5 e viceversa. In questa fase non è opportuno ricercare assolutamente la precisione, solo successivamente vanno richiesti obiettivi più mirati, soprattutto per non favorire troppi insuccessi al giovane atleta.

A tale scopo, potranno essere utilizzati materassi oppure tavoli da colpire dopo il rimbalzo a terra, in modo da verificare l'incidenza della traiettoria. Può essere efficace anche ostruire (ad esempio con un materassone) la visuale del battitore per far sì che debba esclusivamente porre l'attenzione sulla palla.

Successivamente, saranno indispensabili le esercitazioni che hanno come ausilio il passaggio obbligato della palla attraverso canali precostruiti sulla rete (astine), e/o passaggi obbligati a circa 80 cm sopra la rete per tutta la sua lunghezza (elastico tra le astine), al fine di creare una traiettoria tesa. Non è assolutamente consigliabile far affrontare questa tecnica a coloro che non sono in grado di effettuare un corretto colpo sul pallone.

Esercitazioni con i ricettori

In fase iniziale è preferibile avere più ricettori nel campo avversario, per poi passare ad uno solo. Rispetto alla battuta in salto forte, il numero di ripetizioni può essere aumentato considerevolmente (8-10), gli obiettivi devono tener conto di una minor percentuale d'errore e vanno aumentate le zone del campo da colpire, proprio perché da questo fondamentale si richiede estrema precisione. In partenza è preferibile, vista la probabile quantità d'errori, porre 2-3 atleti in battuta facendo eseguire alternativamente un servizio ciascuno. In seguito i battitori dovranno eseguire serie di tre battute ad obiettivo 2 su 3 e quindi 3 su 3.

1\ passaggio successivo riguarda il colpo nelle zone di conflitto, quindi costringendo i ricettori ad eseguire uno spostamento verso destra-sinistra. Anche quest'esercitazione deve tener conto dell'obiettivo da raggiungere che, ovviamente, può e deve variare secondo il grado d'abilità di ciascun giocatore.

Allenamento in situazioni di gara

Questa fase può essere organizzata in moltissimi modi:

- un giocatore esegue il servizio e poi entra in campo,
- un giocatore non partecipa al gioco ed esegue solo servizi,
- una gara vera e propria a punteggio fra battitore e squadra avversaria. Quest'ultima esercitazione potrebbe, ad esempio, essere così costituita:
 - se il battitore fa punto diretto prende 3 punti,
 - se la ricezione non riesce a finalizzare l'azione con un'alzata, il battitore prende 2 punti, - se la ricezione può solo giocare palla alta, il battitore prende 1 punto,
 - di contro, ogni qualvolta la squadra che riceve riesce ad eseguire, finalizzandola, un'azione d'attacco con ricezione # prende 1 punto, e l'errore del battitore fa acquisire 1 punto a chi riceve.

In ogni caso deve essere sempre usata la metodologia delle serie e ripetizioni ad obiettivo.

Questo per avere una migliore codifica del gesto tecnico e, soprattutto, per riportare l'esercitazione a situazioni di vera e propria competizione, così come avviene in gara.

Fra gli altri aspetti da evidenziare va detto che la battuta è l'unico fondamentale che non prevede l'ausilio dei compagni, quindi queste simulazioni di gara sono da considerarsi esattamente realistiche e di buon riscontro sull'esito di questa tecnica nella gara stessa.

Nella formulazione dei punteggi, essendo questa battuta molto più tattica che violenta, va considerato un margine d'errore più basso, dal momento che andrebbe utilizzata non per la ricerca del punto diretto, (come per la battuta in salto forte, ma, ad esempio, per impedire ad uno schiacciatore di giocare un certo attacco.

RIGORE TATTICO - Nell'alto livello, minor numero d'errori ed obiettivi iper tattici di questo servizio sono stati spesso determinanti. Un esempio su tutti fu l'Asystel Milano di qualche anno fa /allora allenata da Gian Paolo Montali) che ne fece uno dei propri punti di forza, soprattutto con giocatori molto "ligi" al rigore tattico come Paolo Cozzi e Jan Hendrik Held. Ancora oggi Montali viene spesso indicato come colui che ha contribuito in maniera decisiva allo sviluppo di questo fondamentale.

Gianluca Bastiani