

LA BATTUTA

La battuta

Non è solo l'inizio dell'azione pallavolistica bensì soprattutto la premessa della fase punto. Per alcuni è la prima azione d'attacco, noi preferiamo considerarla l'anticamera dell'acquisizione del punto. E' comunque indispensabile avvicinarsi alla zona di battuta con spirito aggressivo e gran lucidità tattica in mente.

Tecniche

Sono gli strumenti atti a mettere in pratica gli obiettivi tattici che ci si è dati. Usiamo suddividere le traiettorie di servizio in tre categorie:

1. Veloce
2. Flottante
3. Tattica

- ◆ La prima, il servizio veloce, basa la sua efficacia soprattutto sulla ridotta capacità d'adattamento che i ricevitori avversari hanno a motivo, appunto, dell'elevata velocità della palla. E' una traiettoria messa in pratica nel servizio in salto.
- ◆ La seconda, il servizio flottante, cerca d'insidiare la ricezione della squadra avversaria con l'imprevedibilità della sua traiettoria, che se ben eseguita (velocità della palla tra i 12 e i 14 m/sec. Nella sua parte finale e palla che non gira) crea vari problemi nel controllo della stessa. Il flottante lo suddividiamo in due categorie: quello lungo (fig.1) che vuole spingere il ricevitore molto lontano dalla zona d'attacco, e quello corto (fig.2) che accorcia i tempi di movimento dell'avversario, gli impedisce spesso un comodo piazzamento e disturba il gioco veloce.
- ◆ La terza, il servizio tattico, tende a colpire conosciute lacune tecniche individuali quali ad esempio il bagher laterale cattivo da un lato, una certa staticità a livello arti superiori oppure zone di campo identificate per essere le più idonee ad impedire il corretto svolgimento di parte dell'azione d'attacco; tipico è il disturbo che il servizio tattico corto reca al ricevitore – attaccante nel suo disinvoltto prepararsi all'azione d'attacco (fig.3), oppure ancora va a colpire esattamente la zona di conflitto tra due giocatori in ricezione, provocando disturbi nelle rispettive competenze (fig.4).

Obiettivi

- a) Punto
- b) Solo terzo tempo
- c) Eliminazione di una soluzione d'attacco

Cercare il punto, quindi perseguire l'obiettivo "a" sarebbe l'ideale, ed alcuni tipi di traiettoria ci consentono di sperarlo.

Il servizio in salto, molto veloce, è il mezzo migliore per cercare il punto, ma anche il flottante teso lungo o corto fa, a volte, male.

Gli stessi due tipi di servizio appena descritti ed alcune traiettorie tattiche, tipo quella che cerca il lato più debole di un ricevitore (fig.5) e quella che colpisce bene la zona di conflitto (fig.6), sono idonei a far raggiungere l'obiettivo "b".

Il servizio tattico, d'estrema precisione, è usato quando una squadra vuole eliminare o limitare di molto in attacco un avversario (punto "c").

E' il caso di una battuta piazzata bene corta o lunga su un attaccante ricevitore, oppure su un centrale che si dimostra fragile nello sviluppare un buon primo tempo susseguente alla propria ricezione.

Collegamenti col Muro

Entra in gioco la guida del muro, che stabilisce la migliore tattica da usare dopo un certo tipo di battuta.

Gli obiettivi "a" e "b" si possono assommare ed hanno come conseguenza la scelta della tattica di lettura, in quanto le probabilità d'attacco in primo tempo diminuiscono di molto.

Più complesso è l'obiettivo "c", come abbiamo descritto, è l'eliminazione di un attaccante. Se il servizio usato è efficace, le risposte del muro variano dalla tattica ad opzione a quella in lettura, ma con la possibilità di piazzare il nostro giocatore più debole a muro sulla soluzione che cerchiamo di eliminare. Facciamo alcuni esempi:

- ◆ (fig.7) Il servizio mette in grave difficoltà il giocatore in posto due non consentendogli di sviluppare comodamente l'attacco. Il muro risponde con l'opzione 4 trascurando la soluzione sul posto due avversario.
- ◆ (fig.8) L'avversario gioca un primo tempo lontano dall'alzatore, la classica tesa. Un servizio corto sul posto due crea grosse difficoltà all'esecuzione della stessa tesa in quanto impone l'arrivo della ricezione alle spalle dell'alzatore rendendo difficile, quindi poco probabile, la giocata in primo tempo. La risposta del muro sarà: a: lettura – b: piazzamento del giocatore più debole sul primo tempo.
- ◆ (fig.9) Il caso è molto frequente. Il servizio cerca di eliminare il ricevitore attaccante di posto quattro con una traiettoria lunga verso il centro del campo, in maniera da costringere l'avversario ad allontanarsi di molto dal punto d'attacco, oppure con una traiettoria cortissima per impedirgli di avere una buona rincorsa nell'esecuzione dell'attacco. La risposta del muro sarà: piazzamento del giocatore più debole dalla parte dell'avversario che si cerca di eliminare.

E' questo un caso frequente e, per le buone squadre, un obiettivo importante da perseguire anche se le statistiche rileveranno che la battuta consentirà all'avversario una buona ricezione, però il vantaggio per la difesa risulterà ugualmente significativo.

Metodologia d'allenamento

Si sono confrontate due grandi correnti di pensiero relative a come allenare questo fondamentale:

1. Teoria delle ripetizioni
 2. Allenamento situazionale
- ♦ La prima sostiene che l'efficacia di questo fondamentale dipende esclusivamente dalla quantità di servizi eseguiti nell'unità d'allenamento. Infatti si afferma che 250 – 300 esecuzioni in seduta di lavoro erano necessarie per avere una buona resa in partita nel fondamentale della battuta.
 - ♦ La seconda metodologia di lavoro privilegia le esecuzioni in una situazione di gioco simile alla partita. Naturalmente, utilizzando questa seconda strada, il numero di ripetizioni individuali, eseguite al termine della seduta, risulterà molto inferiore a quello possibile con la sola teoria delle ripetizioni, però la qualità delle singole ripetizioni sarà di gran lunga migliore in quanto si riproducono situazioni tattiche simili alla partita e, spesso, anche analoghe situazioni emozionali.

La semplice enunciazione dei principi delle due metodiche sopra esposte lascia comprendere chiaramente a quale vada la nostra preferenza. Con ciò non vogliamo escludere l'utilità della prima forma d'allenamento, ma la consideriamo complementare alla seconda.

Un allenamento che comprenda una serie di DRILLS, cioè di situazioni simili alla gara, comporterà una serie di 20 – 30 servizi a testa di media: pochi! E' necessario integrare il tutto con 3 – 4 serie di 10 – 12 ripetizioni finali a testa circa tre volte la settimana. Inoltrandoci nell'analisi della teoria delle ripetizioni dobbiamo considerare che varie sono le finalità attribuibili a questo metodo di lavoro.

La prima è puramente didattica, molto utile perciò nell'apprendimento, e inseribile nei programmi di un settore giovanile.

Si tratta di ripetere il corretto gesto tecnico decine di volte, cercando di colpire un bersaglio posto sul terreno di gioco. Il bersaglio può essere un tappeto, una borsa, una sedia, ecc. Trattandosi di un oggetto, questo può essere colpito con le traiettorie più varie (fig.10) dando la sensazione di una buona esecuzione se il bersaglio è centrato. Se noi sostituiamo il bersaglio – tappeto con un giocatore – ricevitore ci accorgiamo che le due traiettorie di servizio hanno un significato tattico molto diverso tra loro.

(fig.11) In un caso il ricevitore potrà impattare la palla nel punto "A", può essere il caso di una palla corta. Nell'altro caso, "B", per ricevere, sarà necessario arretrare di un paio di metri, allontanandosi ulteriormente dalla zona d'attacco. Questa semplice considerazione ci fa capire che se utilizziamo le ripetizioni contro un bersaglio anche per l'allenamento vero e proprio, non mettiamo i nostri giocatori in condizione di soddisfare le necessità tecnico – tattiche tipiche di una gara.

Se poi disponiamo di uno SCOUT del tipo in fig.12, noteremo che il giocatore avversario n°5 mostra evidente disagio nel ricevere i palloni che gli giungono alla propria destra. Questa è un'ulteriore considerazione che induce a preferire l'uso di un ricevitore invece di un bersaglio fisso nell'allenamento di una situazione di servizio.

La lotta battitore ricevitore è una delle esercitazioni più avvincenti che si possono proporre in allenamento anche in situazione analitica, senza cioè opporre due squadre una contro l'altra.

(fig.13) Esempio:

Il battitore "A" deve impedire al ricevitore "B" di terminare la serie di dieci servizi con una percentuale del 70% di ricezioni positive da primo tempo, senza errori diretti. Se l'obiettivo è raggiunto il battitore perderà la sfida pagando pegno. Noi usiamo spesso questa metodologia analitica come complemento a quella dell'allenamento situazionale.

Analizziamo ora la seconda metodica, nuovamente due considerazioni ci fanno preferire questa alla teoria delle ripetizioni. La prima è relativa al fatto che ripetendo spesse volte ed in maniera ravvicinata il gesto del servizio, si affina e si rende efficiente con facilità.

Questo però è in contrasto con ciò che si verifica realmente in partita, dove l'efficienza va ricercata nel primo servizio che il giocatore esegue, e non nel settimo od ottavo.

Avere la capacità d'ottenere subito, al primo tentativo, uno degli obiettivi tattici del servizio, cioè: - punto – solo terzo tempo – eliminazione di una soluzione d'attacco, è una situazione che va ricercata costantemente in allenamento, proponendo esercizi in cui il battitore non esegua più di due o tre servizi alla volta e che ciascuno di questi sia misurato dalla bravura di un ricevitore inserito in un contesto d'attacco avversario.

Ciò abitua all'efficienza immediata.

E se poi riusciamo a collegare il servizio con un'opportuna tattica di muro tipica della nostra squadra, avremo completato l'opera riempiendo di contenuti tattici il gesto tecnico che andiamo ad eseguire dal servizio.

Questo è il massimo che possiamo ottenere con l'allenamento.

Significato di rischio

Spesso sentiamo affermare che si sbagliano molti servizi perchè si rischia molto, e quindi è logico che l'errore ne sia la conseguenza diretta. Pur sapendo che nel rapporto costi benefici il servizio è nettamente sbilanciato a favore dei secondi, pensiamo che varie battute vincenti siano un'utopia mentre molti errori impediscono di fatto il lavoro positivo messo in essere dal nostro muro e dalla nostra difesa e frustrano la buona mentalità che un allenatore tenta di trasferire alla squadra. Quindi troviamo un equilibrio tra rischio e positività, ma non consideriamo mai l'errore come un fatto del tutto ininfluenza al buon andamento del gioco.

L'uso della metodologia dell'allenamento situazionale previene anche l'instaurarsi di una situazione di gioco caratterizzata o da grandi errori o da grandi battute vincenti (poche di solito).