

La Fase Battuta - Punto

Bari 6 Maggio 2004

FASE BATTUTA PUNTO

L'avvento dell'RPS ha portato ad una maggiore importanza della fase di Battuta-Punto (o Break Point).

Con il regolamento precedente, infatti, un errore in questa fase comportava la perdita del servizio, ma non la perdita di un punto,

contrariamente a quello che succede con l'RPS.

Considerando che la perdita del punto non deve essere sempre considerato come un proprio errore, ma può essere dovuto anche alle abilità dell'avversario, l'eventuale errore della propria squadra va considerato sotto l'aspetto

1. Tecnico

2. Tattico

Se analizziamo la fase Battuta-Punto avremo che essa sarà suddivisa, dal punto di vista tecnico nei seguenti momenti:

- 1. Battuta**
- 2. Muro**
- 3. Difesa**
- 4. Ricostruzione**
- 5. Copertura**
- 6. Contrattacco**

Dal punto di vista tattico, invece, dovremo:

- 1. Curare l'organizzazione muro-difesa**
- 2. Curare l'organizzazione del contrattacco in caso di palla ricostruita**
- 3. Curare l'organizzazione dell'attacco in caso di palla recuperata da azione di copertura.**

1. La battuta

La battuta va analizzata sotto l'aspetto

- Tecnico
- Tattico

L'obiettivo tecnico della battuta riguarda il come battere, ed ha una potenziale efficacia a prescindere dalla zona o dalla giocatrice su cui verrà indirizzata.

L'obiettivo tattico della battuta è strettamente collegato al bagaglio tecnico del singolo giocatore:

PIU' E' ALTO E MAGGIORI TIPI DI BATTUTE POTRA' EFFETTUARE

La tattica di battuta deve, inoltre, essere inquadrata nell'ottica dell'intera squadra. Il giocatore in campo deve, cioè, sapere che ad un determinato tipo di scelta del battitore deve corrispondere un'adeguata tattica di muro e viceversa.

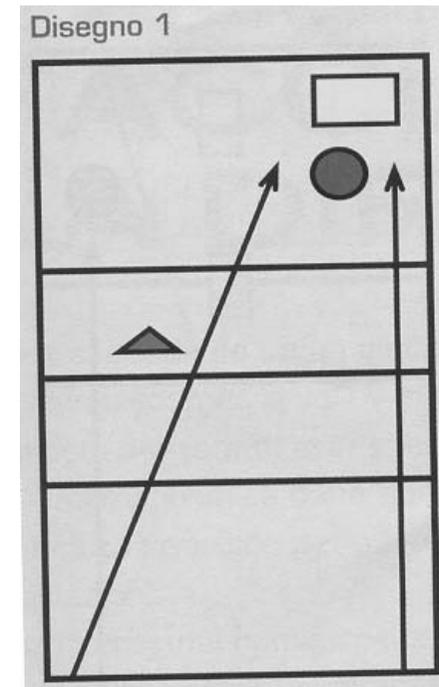
In questa ottica al primo posto va collocata la ricerca del giocatore su cui battere in funzione dei seguenti punti:

- La prima scelta cade sempre sul peggior ricevitore (in assoluto o in quel momento della gara);
- per mettere in difficoltà anche uno scarso ricevitore non possiamo accontentarci di tirargli addosso: la battuta deve essere veloce e deve obbligare ad uno spostamento.

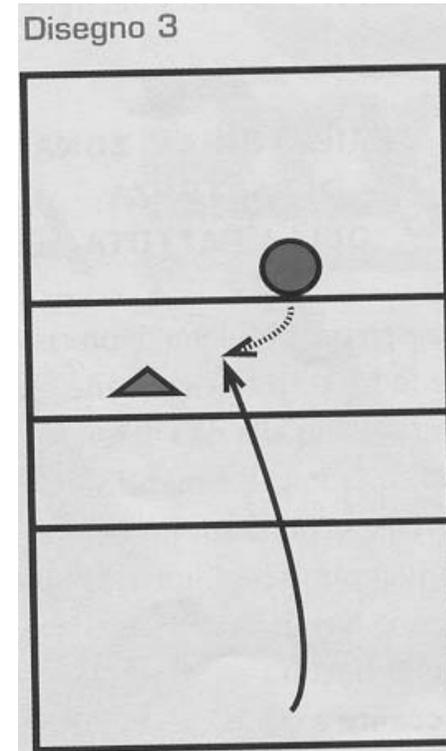
Ci sono però situazioni in cui, o per parità di livello dei ricevitori o per problemi creati da particolari schemi d'attacco, dobbiamo fare scelte tattiche diverse. I casi principali con ricezione a tre sono due:

Battuta sul ricettore-attaccante:
ancora oggi una battuta efficace sull'attaccante che scende a ricevere crea grossi problemi ed è quindi spesso sfruttata

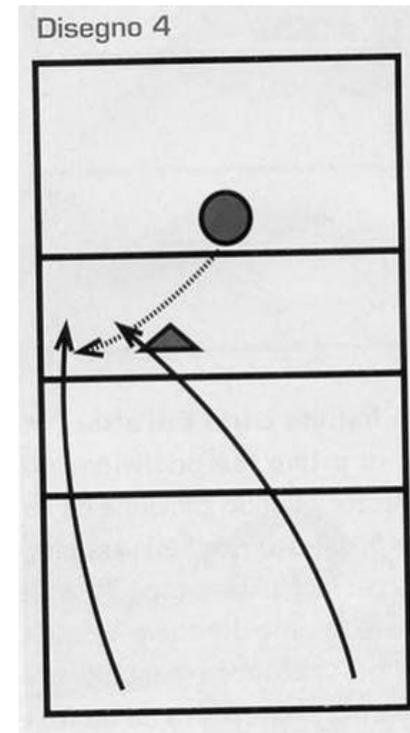
Battuta sul centrale di prima linea: la battuta corta sul primo tempo avversario crea sempre grandi problemi e, se eseguita con attenzione, non ha grossissime percentuali di rischio.



Nell'allenamento e nell'esecuzione in partita di tale servizio, il problema consiste nel mettere sicurezza al battitore, facendo leva sul concetto, soprattutto all'inizio, che l'errore consisterà nell'eseguire una battuta sui 5 metri e non in rete. Due sono i problemi che tale servizio, anche se ricevuto correttamente, può creare: riduce il tempo di rincorsa dell'attaccante il quale, anche alzando la traiettoria della ricezione, fatica ad anticipare



Eseguita sull'eventuale
fast costringe
l'attaccante a cambi di
direzione più complessi



Tra gli aspetti poco considerati sotto l'aspetto della tattica di battuta, grande importanza, invece, rivestono:

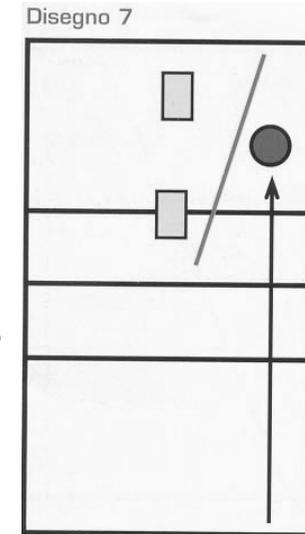
- le traiettorie di ingresso della palla nel campo avversario
- Quando rischiare la battuta e quando no.

Infine va considerata anche, nell'ambito della fase battuta-punto della propria squadra, il rendimento della fase ricezione punto avversaria, che è condizionata da:

- Qualità della ricezione
- Caratteristiche del palleggiatore
- Rendimento dell'attacco avversario nei vari momenti della partita
- Efficienza della correlazione muro-difesa della propria squadra.

Metodologia dell'allenamento della battuta

In assoluto è importante sviluppare la capacità di evitare, oltre che colpire un bersaglio. Ad esempio, se voglio allenare la battuta sull'attaccante-ricettore di zona 4 posso mettere una sedia tra zona 2-3 ed un altro ostacolo in zona 6: in questo modo chi batte sarà costretto sia ad evitare due possibili aiuti in ricezione, sia a battere in posto 5 facendo spostare il compagno



Inoltre dobbiamo esercitare il battitore anche alla situazione di gioco che mai permette di fare 10-20 battute consecutive: le tante ripetizioni sono importantissime per l'acquisizione della tecnica, ma accanto a queste dobbiamo allenare i nostri atleti a battere bene ed in una determinata zona una o due volte sole in ogni ripetizione

Ne consegue che il metodo per allenare in maniera efficace la battuta in situazione di gara consiste nel lavorare in coppia (contro 1 o 2 ricevitori) con serie di 4 – 5 ripetizioni di battuta, oppure di alternarsi in battuta con serie complessive di 10 – 12 ripetizioni di battuta alla quale, però, va associata un'azione di gioco.

2. Il muro

Gli obiettivi del muro devono vertere su:

- Inibire alcune traiettorie
- Ammortizzarne altre
- Dare riferimenti precisi ai difensori
- Non dare riferimenti all'attaccante avversario

Per essere efficace tecnicamente il muro deve:

- **Scegliere quando saltare**
- **Scegliere quanto saltare**
- **Scegliere la zona da coprire (ideale fare segnalazioni).**

Alla luce di queste considerazioni partiamo dal concetto di guida del muro che nella pallavolo moderna consiste nell'attuazione di una serie di compiti individuali:

- 1. scelta del sistema tattico di muro;**
- 2. comunicazione con la difesa;**
- 3. posizionamento e tempo di salto;**
- 4. gestione del piano di rimbalzo.**

Il primo di questi aspetti squisitamente di natura tattico deve essere stabilito in partenza

Il secondo aspetto deve essere inculcato nella mentalità delle giocatrici

Il terzo e il quarto sono di natura strettamente tecnici e riguardano il fondamentale individuale (posizionamento e gestione del piano di rimbalzo) e le capacità di valutazione (tempo di salto)

Una volta stabilizzato il fondamentale individuale di muro l'allenamento specifico non è facilmente riproducibile tramite allenamenti analitici, per cui il lavoro sintetico e globale risulta più adatto allo scopo

La tattica di muro è fortemente influenzata dalla tattica di battuta (se si dispone di un servizio efficace, sia sotto l'aspetto tecnico che tattico, si condiziona la distribuzione del gioco avversario) e dalla ricezione avversaria.

Pertanto su ricezione “-” si deve subito individuare l'attaccante principale su cui più facilmente verrà effettuata la costruzione e scegliere se murare a due o a tre.

Su ricezione positiva (# o +) si dovrà scegliere sulle seguenti soluzioni:

- Lettura**
- Opzione**
- Sovraccarico (o assistenza)**

Queste scelte sono solitamente gestite dal centrale.

Atteggiamiento del centrale

Il centrale assume posture di partenza differenti per murare in lettura o ad opzione. Nel caso in cui dovesse decidere di murare ad opzione, dovrà indicare alla difesa se orienterà il piano di rimbalzo contro un attacco diretto verso zona cinque, verso zona uno.

Il compito successivo consiste nell'individuare la rincorsa del centrale avversario, fronteggiarlo e saltare con il tempo di salto dell'attaccante stesso. In questo caso deve anche decidere se spostarsi per seguire l'attaccante di primo tempo avversario

In caso di muro a tre la posizione del centrale costituisce un riferimento per entrambe le giocatrici laterali.

La guida delle giocatrici laterali

Le giocatrici laterali svolgono essenzialmente due funzioni preparatorie:

1. comunicano, con un codice prestabilito, se copriranno la diagonale o la parallela
2. si posizionano in modo ottimale lungo la rete a seconda delle priorità stabilite e in funzione di tre possibilità di interventi:
 - a. aiuto al centrale contro attacchi provenienti da posto tre in atteggiamento di lettura;
 - b. sovraccarico a muro contro un attacco che risulta prevalente o indotto tatticamente dall'efficacia del servizio (esito di una scelta tatticamente ad opzione);
 - c. muro esclusivamente contro l'avversario diretto per il quale si assume la responsabilità del posizionamento e del tempo di salto.

Le azioni di aiuto e sovraccarico sono una prerogativa principalmente delle giocatrici di posto 4 anche se, contro squadre con una grande varietà di combinazioni d'attacco, anche le giocatrici di posto 2 assumono spesso compiti analoghi.

Criteri per il posizionamento e per i tempi di salto

La preparazione per un buon posizionamento deve iniziare dall'osservazione della ricezione, successivamente sarà necessario osservare la palleggiatrice per individuare la distribuzione dell'alzata, quindi seguire la rincorsa dell'attaccante per il punto ed il tempo di salto ed, infine, cercare la palla per il corretto utilizzo del piano di rimbalzo. Questa sequenza di punti di riferimento è fissa per cui è possibile standardizzarne l'osservazione

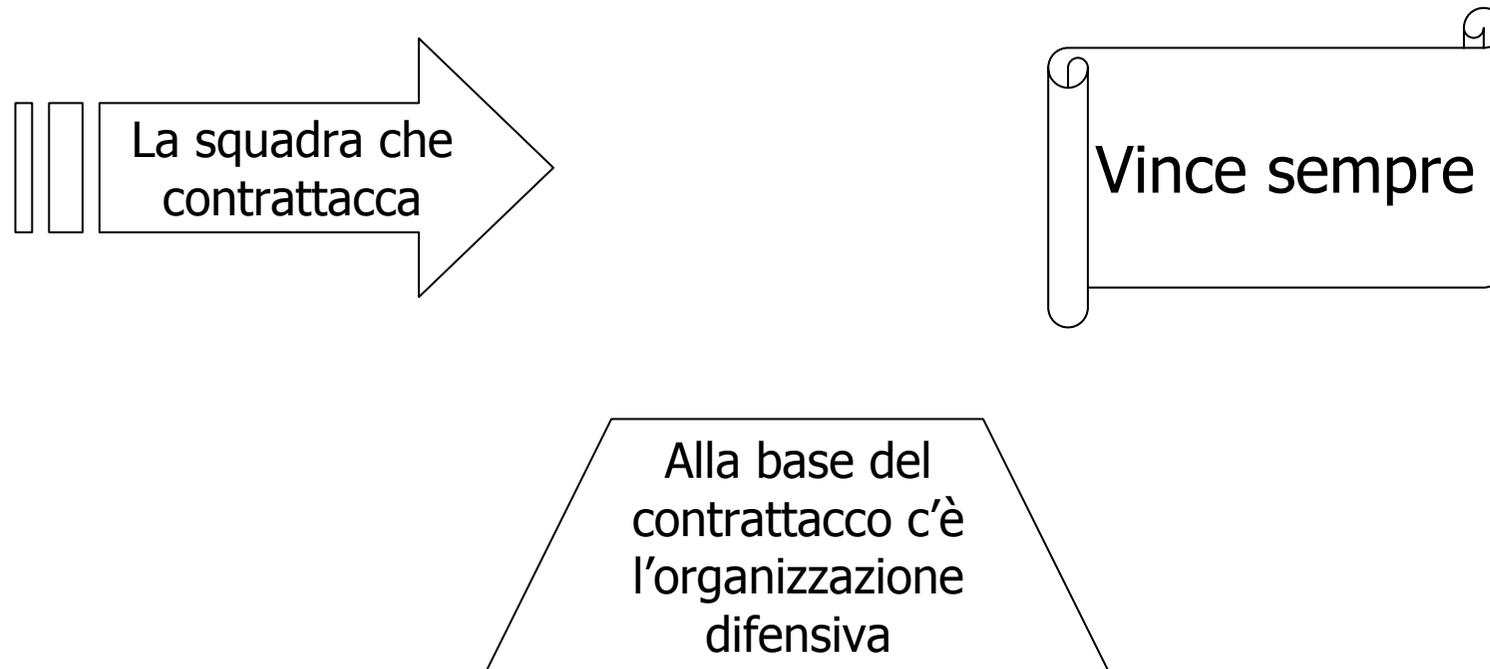
Il centrale che salta in lettura, spesso in forte ritardo, deve recuperare il tempo facendo uscire le mani prima possibile per cui aspetta a braccia distese. In caso di forte ritardo una soluzione potrebbe consistere nel flettere dorsalmente la mani per cercare il muro passivo. Il centrale che salta ad opzione, invece, lo fa al massimo e deve compattare il piano di rimbalzo prima del colpo d'attacco. Le giocatrici laterali che murano prevalentemente contro i secondi tempi, e contro le palle alte, devono saltare successivamente al salto dell'attaccante con caricamenti più o meno accentuati.

3. La Difesa

Una volta organizzato il muro si passerà ad organizzare

La difesa e il contrattacco

Principio:

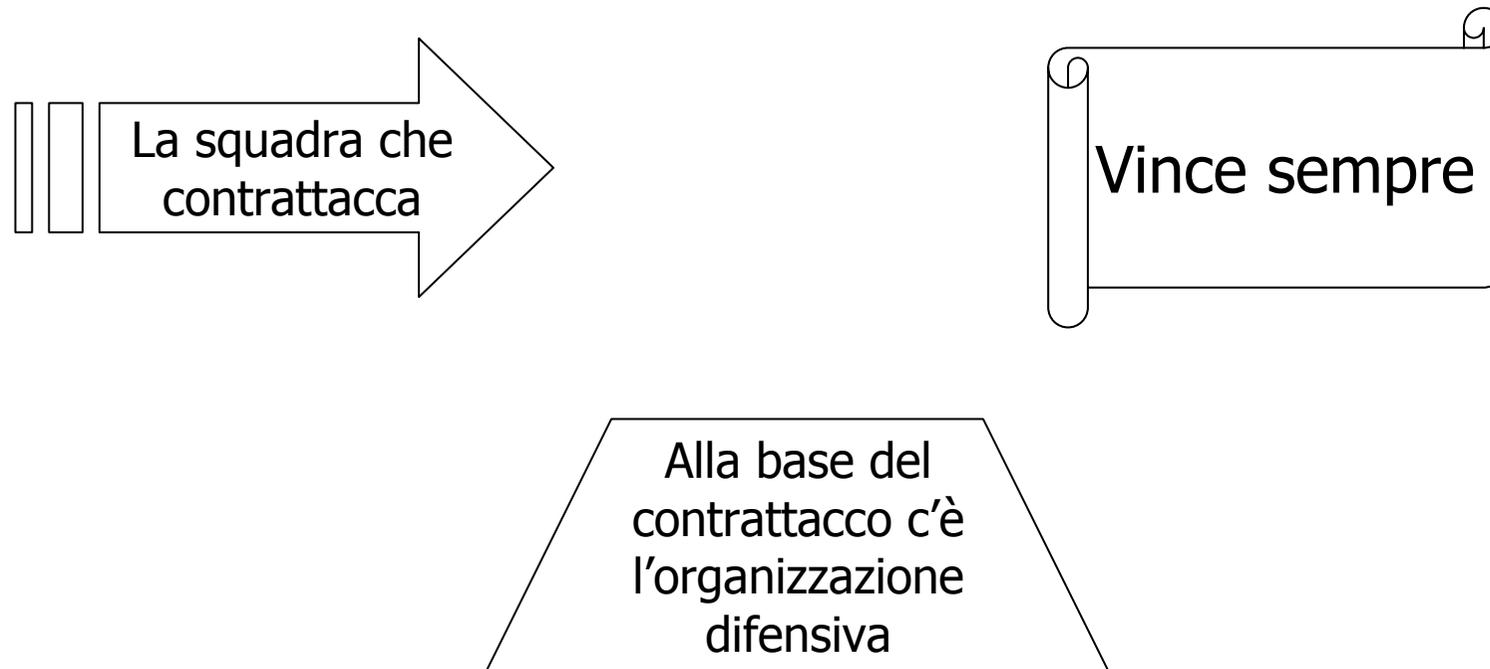


3. La Difesa

Una volta organizzato il muro si passerà ad organizzare

La difesa e il contrattacco

Principio:



La difesa deve avere sempre delle competenze specifiche:

- ⇒ Quali sono le posizioni di attesa e relative competenze
- ⇒ Quali sono le posizioni di chi difende la diagonale
- ⇒ Quali sono le posizioni di chi difende la parallela
- ⇒ Quali devono essere le correlazioni tra i due (o tre) difensori di diagonale
- ⇒ Cosa deve fare il giocatore di posto sei e quali sono le sue competenze
- ⇒ Chi deve avere competenze sui pallonetti
- ⇒ Chi deve avere competenze sulle palle lente a scavalcare il muro e sui pallonetti lunghi
- ⇒ Cosa succede in caso di difesa del palleggiatore

Una volta che abbiamo bene in mente come intendiamo organizzare il muro e la difesa, dobbiamo far capire ai nostri giocatori cosa è e come deve essere finalizzato il contrattacco.

Nell'organizzazione del contrattacco il primo obiettivo deve essere quello di avere un primo tempo credibile. Lo spostamento del centrale (che va allenato sistematicamente) è in relazione alla traiettoria di uscita della palla dal difensore.

- ⇒ Con palla estremamente veloce deve saltare sempre sul palleggiatore
- ⇒ Con palla lenta deve giocare in scorrimento sulla rete
- ⇒ Con palla alta ma sui 3 mt circa “*deve dettare*” il primo tempo al palleggiatore
- ⇒ Su palla lenta potrebbe giocare in combinazione

In conseguenza della scelta del centrale le bande devono sapere che tipo di attacco realizzare e chiamare la rincorsa al palleggiatore (la differenza nell'attacco tra situazione di ricezione e situazione di break è questa: in ricezione il palleggiatore chiama la rincorsa, nel break lo fa l'attaccante).

Quanto detto riguarda l'ottimale, ma spesso la palla che viene difesa obbliga ad un solo tipo di attacco. In tal caso l'attaccante chiamato in causa deve conoscere le tecniche per giocare:

- ⇒ Il muro-out
- ⇒ La palla sulla diagonale stretta ad eludere il muro
- ⇒ La palla infilata
- ⇒ La palletta avvolta a scavalcare il muro nelle zone specifiche (da allenare)

Ma soprattutto la cosa importante è sbagliare il meno possibile:

“La palla perfetta si può sbagliare, la palla difficile non si deve sbagliare mai”

Infine ricordarsi sempre che per avere un buon contrattacco bisognerà lavorare moltissimo sulla tecnica di difesa:

“Il grande intervento difensivo è una eccezione, non la norma, e come tale va allenato ”

PROPOSTE DI METODOLOGIA DI LAVORO E DI ESERCIZI

La metodologia di lavoro da utilizzare in palestra dipende dai seguenti fattori:

- ⇒ Quali sono le capacità tecniche di chi si allena
- ⇒ Le sedute settimanali di cui si dispone
- ⇒ Il tempo disponibile per ogni seduta giornaliera

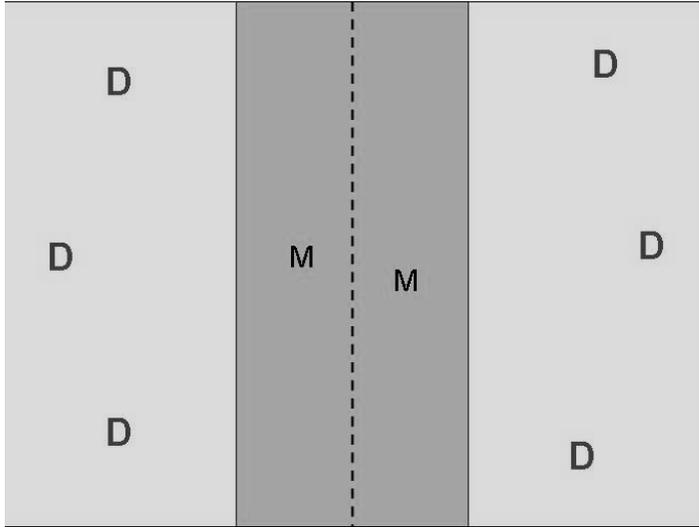
Tutto questo deve incidere sulla percentuale di lavoro da dedicare a:

- **Preparazione fisica**
- **Esercizi analitici**
- **Esercizi sintetici**
- **Esercizi globali**
- **Esercizi di gara in varie forme di punteggio**

Progressione di esercizi per il muro: dall'analitico al sintetico

1. Traslocazioni sotto rete aspecifiche e specifiche per ruoli.
 2. Lavoro specifico sulla manualità del muro con attacco fatto con i piedi per terra
 3. Lavoro specifico sulla manualità del muro con attacco fatto da panche con traslocazioni specifiche (associare sempre l'azione di copertura)
 4. Esercitazioni specifiche sul fondamentale individuale collegato alla valutazione della rincorsa contro muro singolo e raddoppiato.
- N.B.: Ogni volta che si vuole lavorare sui piani di rimbalzo bisogna obbligare chi attacca a tirare sulle mani del muro.

Scheda tecnica esercizio:

Descrizione dell'esercizio	4 contro 4 con il solo centrale in prima linea. Si può inserire punteggio
Scopo dell'esercizio	Allenare la velocità di traslocazione del centrale e relative segnalazioni
N° minimo Giocatori N° massimo Giocatori	8 10/12
Esercizio T1/T2 lanciano alternativamente il pallone una volta in un campo ed una volta in un altro. Il compito del muro consiste nel segnalare alla difesa la zona di copertura. I difensori si adeguano in base alla segnalazione ricevuta.	

Scheda tecnica esercizio:

Descrizione dell'esercizio	6 contro 6 a punteggio
Scopo dell'esercizio	Lavorare in forma specifica sulla fase di battuta-punto e sulla resistenza specifica al gioco
N° minimo Giocatori	12
N° massimo Giocatori	12
Esercizio	T lancia una serie di 10 palloni sempre nella stessa metà campo. La squadra che attacca deve fare 6 azioni vincenti per conquistare un punto, la squadra a muro ne deve fare 4. Dopo ogni serie si invertono le situazioni . <u>Chiedere le segnalazioni</u>