

Argomento del modulo:

- Battuta-ricezione nella pallavolo femminile di alto livello

Battuta e ricezione rappresentano due fasi diverse nell'attuale pallavolo

Battuta = fase break

Ricezione = fase ricezione

Però vanno allenate “*Quasi sempre*” insieme, tant'è che spesso la squadra che batte bene, riceve anche bene, e viceversa.

Gli aspetti su cui ci soffermeremo riguarderanno

- La Metodologia
- La Tattica

Dal punto di vista metodologico la ricezione è l'unico fondamentale che ha una scaletta con punti di riferimento ben definiti:

BISOGNA SEMPRE ANDARE DALL'ANALITICO AL SINTETICO E DA QUESTO AL GLOBALE

L'aspetto più difficile nell'allenare questi due fondamentali riguarda la capacità di mantenere l'attenzione per lungo tempo, per cui non appena le capacità tecniche lo consentono bisognerà:

1. proporre delle esercitazioni a punteggio.
2. alternare il lavoro di battuta ricezione con un lavoro meno noioso (ad.esempio: difesa)
3. Lavorare con il metodo delle “battute a sequenza” (corta – lunga)

Dal punto di vista tattico oltre i concetti abbondantemente conosciuti, la giocatrice che batte deve soffermarsi sui seguenti concetti:

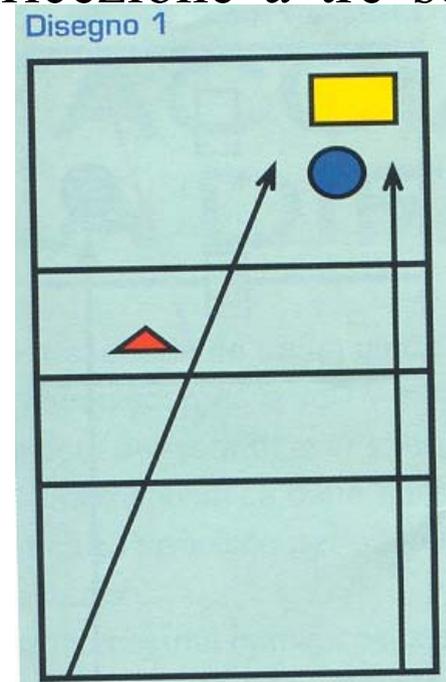
- Traiettoria di ingresso della battuta
- Ricerca del giocatore su cui battere in funzione dei seguenti punti:

- 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.

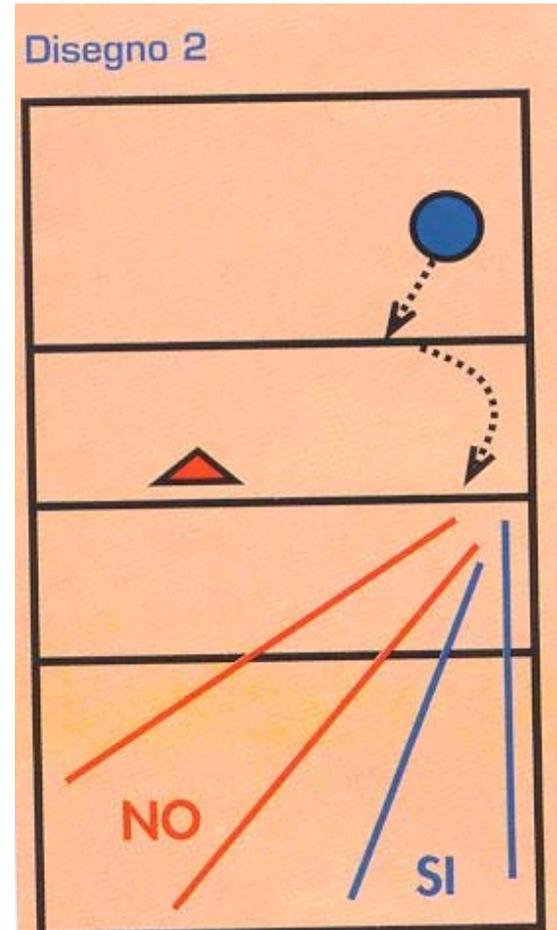
Ci sono però situazioni in cui, o per parità di livello dei ricevitori o per problemi creati da particolari schemi d'attacco, dobbiamo fare scelte tattiche diverse. I casi principali con ricezione a tre sono due:

Battuta sul ricevitore-attaccante:

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



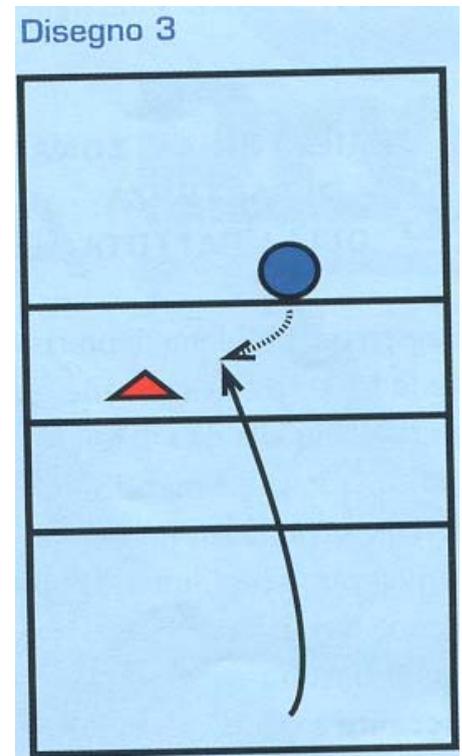
Solitamente ci si sofferma sulla battuta lunga per allontanare l'attaccante da rete e costringere il palleggiatore ad alzare la traiettoria della palla. E' importante però sottolineare come anche una battuta corta su questo giocatore possa sortire ottimi effetti: infatti, se eseguita soprattutto tra zona 3-4, in primo luogo toglie rincorsa e quindi potenza all'attacco, in secondo luogo costringe a cambiare completamente la traiettoria della rincorsa stessa rendendo difficoltosi alcuni colpi d'attacco (diagonale stretta e lunga)



Battuta sul centrale di prima

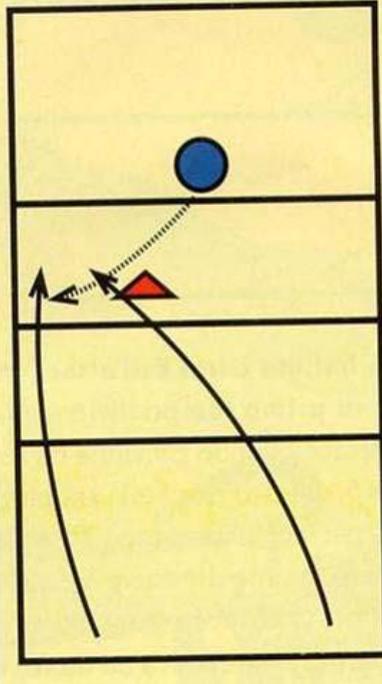
linea: la battuta corta sul primo tempo avversario crea sempre grandi problemi e, se eseguita con attenzione, non ha grossissime percentuali di rischio. Nell'allenamento e nell'esecuzione in partita di tale servizio, il problema riteniamo che consista nel mettere sicurezza al battitore, facendo leva 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

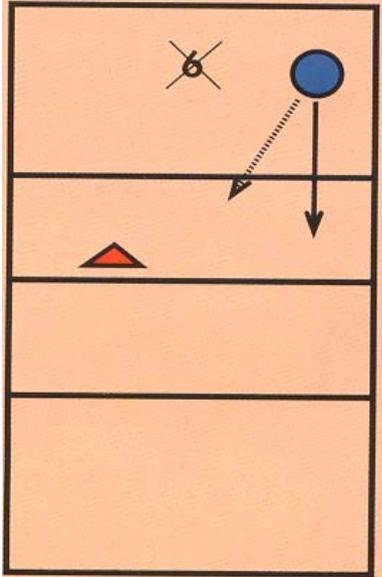


Eseguita sull'eventuale fast costringe l'attaccante a cambi di direzione più complessi

Disegno 4



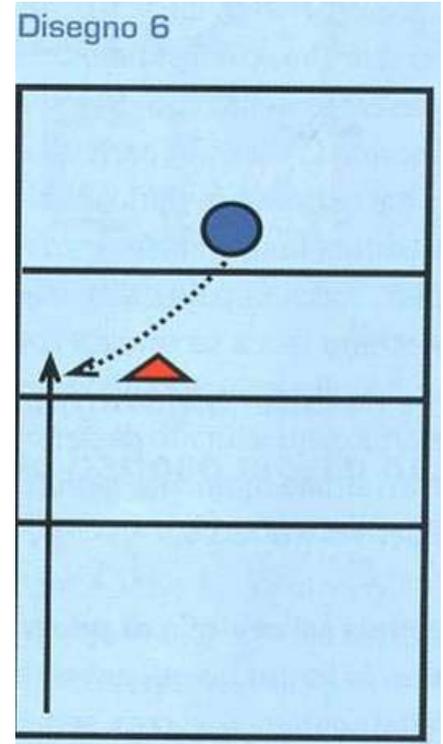
Disegno 5



Traiettorie e zone di partenza della battuta

Per la battuta sull'attaccante-ricettore è sicuramente più efficace la battuta da zona 1: in questo modo è più difficile per il posto 6 aiutare, ed il ricettore, a differenza della battuta che proviene da zona 5, deve cambiare la visualizzazione della traiettoria della palla dalla battuta alla costruzione

La battuta corta sull'attaccante di primo tempo diviene più efficace quando proviene da zona 5. Questo perché la traiettoria per raggiungere zona 2/3 è più breve; inoltre diviene più difficile per il palleggiatore seguire una traiettoria che arriva da dietro per poi costruire nascondendo l'intenzione dell'alzata

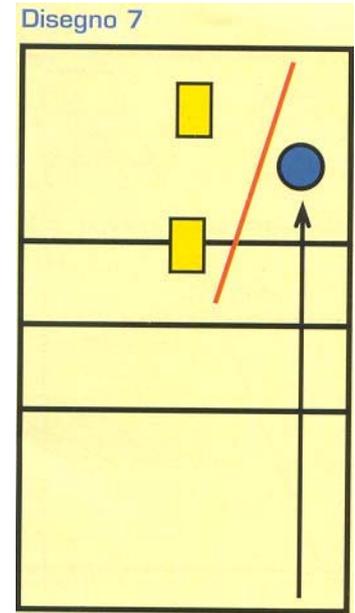


Inoltre esistono anche altri tipi di battuta tattica:

1. Battuta contro il palleggiatore
2. Battuta tecnica nelle zone di conflitto
3. Battuta forte
4. Battuta da molto lontano

Metodologia dell'allenamento della battuta

In assoluto è importante sviluppare la capacità di evitare, e non solo di 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 ad evitare due possibili aiuti in ricezione e, allo stesso tempo, battere in posto 5 facendo spostare il compagno



Inoltre dobbiamo esercitare il battitore anche alla situazione di gioco. Essa 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

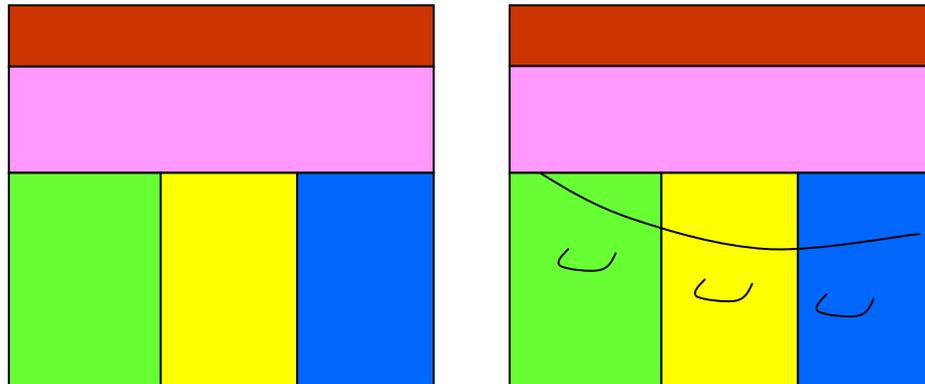
Ne consegue che il metodo per allenare in maniera efficace la battuta in situazione di gara consiste nel lavorare in coppia (contro 1 o 2 ricevitori) con serie di 4 – 5 ripetizioni di battuta, oppure di alternarsi in battuta con serie complessive di 10 – 12 ripetizioni di battuta alla quale, però, va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

Zone di competenza del ricevitore

Le zone di competenza del ricevitore variano a seconda che si tratti di

- Battuta flot
- Battuta in salto

In caso di battuta flot, con il sistema di ricezione a 3 le competenze vanno suddivise nella seguente maniera

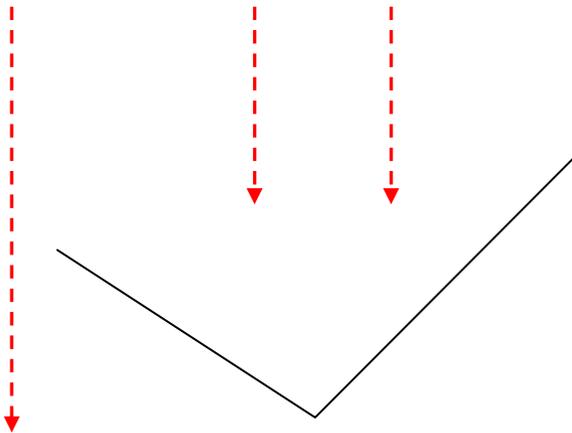


Il palleggiatore, insieme al centrale e all'eventuale attaccante non ricevitore si occupano:

1. Della palla che tocca la rete
2. Della palla corta

I ricevitori hanno competenza nei corridoi indicati

Con questo sistema di ricezione il ricevitore ha competenze su palle all'interno della figura e su palle a sinistra.



Questo significa che nelle battute effettuate nelle zone di conflitto la competenza è di chi ha la palla a sinistra. Il punto debole di questa ricezione è uno solo:

Il ricevitore di posto 1, che oltre ad avere competenze nella figura e alla propria sinistra ha competenze anche sulla propria destra.

Per questo motivo bisogna allenare molto questo tipo di situazione con tutti i giocatori.

A questo punto una delle domande che potrebbero farci i nostri ragazzi potrebbe essere:

“cosa dobbiamo osservare per anticipare la traiettoria della battuta, cioè, possiamo percepire in anticipo l'eventuale traiettoria lunga o corta della palla ?”.

Il primo problema è: quando il ricevitore comincia lo spostamento?

La risposta è dopo che parte il colpo.

Per capire se la traiettoria della battuta è lunga o corta:

Se chi riceve vede la prospettiva della palla sullo sfondo ferma, allora dovrà ricevere una palla corta, se vede la palla salire, allora dovrà ricevere una palla lunga.

L'obiettivo della battuta in salto, o forte, è quello di favorire il muro ad opzione

La ricezione di questo tipo di battuta può essere fatta a tre o a quattro.

Ricevendo in quattro si riducono gli spazi e si responsabilizzano meno i giocatori, ma aumentano le zone di conflitto.

Questo è appunto il problema maggiore della ricezione di tale battuta, ed è per questo motivo che bisogna essere estremamente precisi, nell'attribuzione delle competenze.

Nella loro assegnazione il criterio principale è:

- priorità di intervento alla propria destra, se la battuta in salto viene eseguita dal posto uno.
- priorità di intervento alla propria sinistra, se la battuta proviene dal posto cinque.

Così si privilegia la "*copertura del campo lungo*", ossia la ricezione di quei palloni indirizzati verso lo spigolo più lontano del campo.

Alla fase di ricezione segue **LA COSTRUZIONE**, e questo implica l'analisi del ruolo del palleggiatore. In particolare

1. L'allenamento del palleggiatore

Che dovrà essere effettuato anch'esso con metodo

➤ **Analitico**

Mentre si lavora in forma analitica con i ricevitori, mediante esercitazioni

1. statiche con l'ausilio di palloni di diverso peso
2. dinamiche proponendo spostamenti di vario genere all'interno del perimetro di gioco

➤ **Sintetico**

Associando esercitazioni per i ricevitori con la costruzione "Mirata"

➤ **Globale**

Con esercizi di battuta-ricezione-costruzione-attacco

Alla costruzione segue **L'ATTACCO**.

In quanto il volley sport di situazione, dobbiamo codificare in partenza, a seconda della ricezione gli schemi e i tempi di attacco.

In particolare:

- In caso di ricezione **#** la priorità del primo tempo deve essere in relazione sia al tempo dell'alzata che alla distanza tra centrale e palleggiatore; la priorità delle palle costruite sulle bande deve essere in relazione alla velocità della costruzione.
- In caso di ricezione **+** la priorità del primo tempo deve essere in relazione a come giocare il primo tempo, se forzarlo o meno a seconda delle abilità del palleggiatore e del centrale (si potrebbe anche optare per una mezza al centro); la priorità delle palle costruite sulle bande deve mirare ad *“aprire”* il più possibile il gioco

- In caso di ricezione **0** l'obbligo è la palla alta. In tal caso bisogna dare
- 1. Un obiettivo al palleggiatore** (palla precisa possibilmente all'attaccante migliore)
 - 2. Un obiettivo a chiunque altro costruisca** (palla alta)
 - 3. Un obiettivo all'attaccante**
 - 4. Un obiettivo alla copertura**

Per far sì che tutto ciò possa funzionare bisognerà, infine

1. **Sviluppare le abilità degli schiacciatori di banda in ordine alla**
 - **Lunghezza e altezza del colpo di attacco**
 - **Manualità (intra o extra rotazione del colpo)**
 - **Tempo di attacco (anticipare o ritardare il colpo)**
 - **Capacità di leggere e usare il muro**
2. **Sviluppare le capacità dei centrali in ordine al**
 - **Tempo di attacco (anticipare o ritardare il salto)**
 - **Direzioni del colpo (Intra, extra rotazione o pallonetto)**
 - **Uso della rincorsa**
 - **Capacità di leggere e usare il muro.**

Essendo la ricezione un gesto estremamente tecnico l'errore va corretto continuamente (anche con atleti di alto livello), per cui non appena ci si accorge che alcuni aspetti del fondamentale individuale sono sbagliati, bisognerà prendere da parte l'atleta e correggerlo.

Errori:

| Errore | Causa | Correttivi |
|--------------------------------------|---|---|
| La palla rimbalza in zone differenti | La superficie di contatto non è piana: la palla è contattata con la parte distale esterna del radio | Eeguire l'esercizio con palline più piccole |
| | Gli avambracci non sono vicini e paralleli | Unire gli avambracci con una fascia o un elastico |

| Errore | Causa | Correttivi |
|-----------------------|--|--|
| | Il piano di rimbalzo non è orientato verso l'obiettivo | Effettuare una serie di bagher rimanendo sempre con le mani impugnate e le braccia distese |
| | Difficoltà nel dissociare il movimento degli arti inferiori da quello degli arti superiori | Bagher da in ginocchio contro il muro |
| La palla rimane corta | La palla rimbalza nella parte alta degli avambracci | Partendo da posizione quadrupedica su lancio della palla vicino l'appoggio delle mani per terra, unirle ed effettuare il colpo |
| | Mancanza di contromovimento | Prima di effettuare il bagher appoggiare per terra un oggetto |
| | Contatto con appoggi troppo divaricati | Effettuare il movimento tecnico specifico contro resistenza |

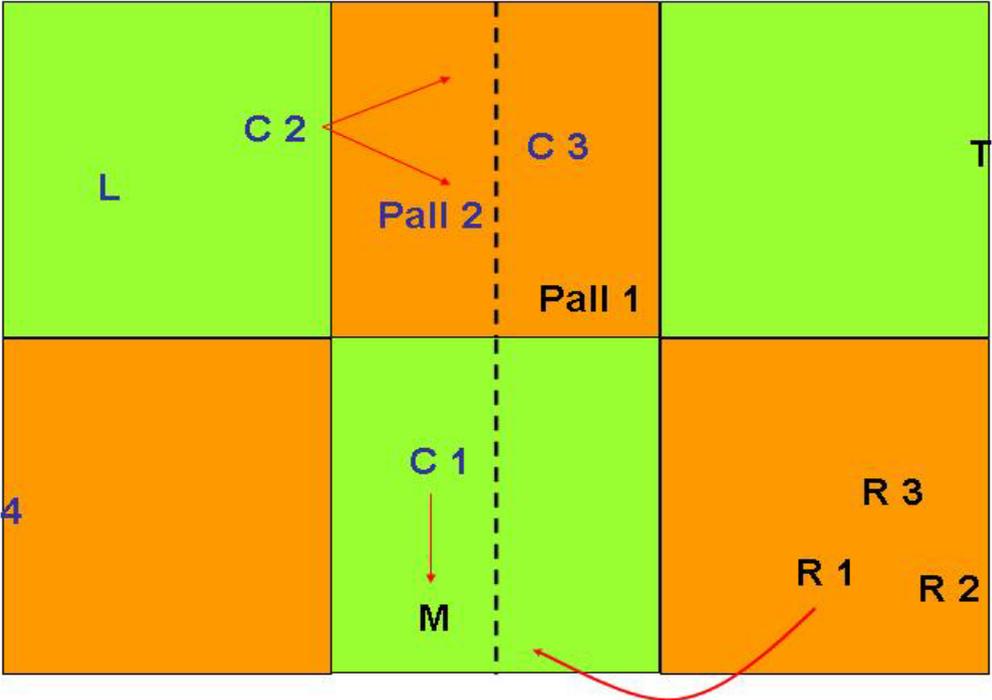
| Errore | Causa | Correttivi |
|--|---|---|
| | Il contatto avviene durante la fase eccentrica del movimento | Effettuare il movimento tecnico specifico contro resistenza |
| | Al termine dell'azione il giocatore trasferisce il peso del corpo sui talloni | Concentrarsi sul mantenere il peso del corpo sugli avampiedi. Esercizi contro resistenza |
| | Il giocatore spinge subito con il piede anteriore anziché con quello posteriore | Si parte in ginocchio con l'arto che deve spingere in appoggio podalico. Eseguire il bagher alzandosi da terra. |
| La palla assume una traiettoria troppo orizzontale | Braccia vicino al tronco | Bagher contro il muro. Bagher con bastone sotto le ascelle |

| Errore | Causa | Correttivi |
|--|--|--|
| La palla assume una traiettoria troppo verticale | L'angolo degli arti superiori è troppo aperto | Bgher contro il muro con un punto di riferimento |
| | Gli arti superiori al contatto della palla si spezzano al gomito | Bloccare i gomiti con ginocchiere o similari |
| | Busto verticale o che si inclina in dietro | Eseguire il bagher su palla tesa partendo da seduto. |

ALLENAMENTO GUIDATO

1. Riscaldamento
2. Riscaldamento con palloni in palleggio e palleggio + bagher
3. Riscaldamento con palloni alla parete singoli e in coppia
4. Esercizi con palline più piccole e con tavolette
5. Esercizi in palleggio bagher o in battuta bagher in gruppi senza rete e con la rete
6. Esercitazioni in battuta bagher con palloni provenienti da angoli di incidenza maggiori (sia per battuta flot che per battuta in salto)
7. Esercitazioni di sintesi
8. Esercitazioni globali a punteggio
9. Defaticamento (si può fare con battute corte)

Scheda tecnica esercizio sintetico:

| | |
|---|--|
| <p>Descrizione dell'esercizio</p> | <p>Lavoro su due gruppi distinti in forma analitica sulle situazioni di ricezione-attacco escludendo la ricostruzione.</p> |
| <p>N° Giocatori</p> | <p>8/12 per una durata complessiva media di 30'</p> |
| <p>Esercizio: Un gruppo di lavoro è costituito dai centrali (C), da un palleggiatore e dal Libero (L). L'altro gruppo di lavoro è costituito dalle bande (R + M) e dall'altro palleggiatore. C1-C2-C3-C4 ruotano ogni 6 battute di C4. R1-R2-R3-M ruotano ogni 12 battute. C4 batte sull'attaccante ricevitore (R1) che dopo aver ricevuto attacca sulla</p> |  <p>Il diagramma illustra la disposizione dei giocatori su un rettangolo di campo. Una linea verticale tratteggiata divide il campo in due metà. I giocatori sono distribuiti come segue: - Nella metà superiore sinistra (area verde): L (Libero) e C2 (Centrale). - Nella metà superiore destra (area verde): T2 (Terzino). - Nella metà inferiore sinistra (area arancione): C4 (Centrale). - Nella metà inferiore destra (area arancione): R3 (Ricevitore), R1 (Ricevitore), R2 (Ricevitore). - Nella metà inferiore centrale (area verde): C1 (Centrale) e M (Mancino). - Nella metà superiore centrale (area arancione): C3 (Centrale). - Due palloni, Pall 1 e Pall 2, sono posizionati nella metà superiore centrale. - Freccie rosse indicano movimenti: una da C2 verso C3, una da C2 verso Pall 2, una da C1 verso M, e una da R1 verso la linea di fondo.</p> |

Parallela contro il muro composto da C1/M. Le altre fanno copertura. T2 batte sul libero per favorire la costruzione dei primi tempi di C2 contro il muro di C3. CAMBIO ZONE

Scheda tecnica esercizio globale:

| | |
|----------------------------|---|
| Descrizione dell'esercizio | 6 contro 6 a punteggio con modalità wash 1+2 |
| Scopo dell'esercizio | Lavorare in forma specifica sulla fase di ricezione-punto e sulla resistenza specifica al gioco |
| N° Giocatori | 12 |
| Esercizio | La squadra in battuta deve effettuare 2 azioni vincenti per fare il punto. La squadra in ricezione, dopo la conclusione del primo scambio, riceve dall'allenatore posto fuori dal campo altri due palloni. Per fare il punto e conquistare il diritto alla battuta deve concludere tutte e tre le azioni a proprio favore. Se ne chiude a proprio favore due si ha il lavaggio (wash) ed il punto non viene assegnato |