

La battuta in salto nella pallavolo femminile

Prof. Marco Bonitta

Prof. Marco Mencarelli

Prof. Luca Pieragnoli

Considerazioni generali

- Tecnica in grande evoluzione
 - Il tocco della rete
 - Il rally point system
- Grandi battitori in salto = primi posti nel ranking mondiale
 - Il femminile verso il maschile

Le tecniche al femminile

- Servizio di potenza pura
- Servizio con colpo bloccato
 - Con azione solo di polso
 - Con azione di braccio
- Servizio con colpo floating

Il servizio di potenza

- Il più utilizzato dalle giocatrici di alto livello
- Caratteristiche:
 - Lancio alto
 - Massima potenza sulla palla
 - Obiettivo: zona centrale campo avversario
- Talvolta maggiore precisione va a discapito della potenza

Il servizio con colpo bloccato

- Utilizzato tatticamente per spezzare il ritmo della ricezione avversaria
- Presuppone grande manualità
- Caratteristiche:
 - Il colpo di polso ha come obiettivo la zona corta e centrale del campo
 - Il colpo di braccio ha come obiettivo le zone corte e laterali del campo

Il servizio floating

- Servizio tendenzialmente di precisione con scopi prevalentemente tattici
- Caratteristiche:
 - Lancio sul passo di stacco (appoggio dx) o sullo stacco (appoggio sx)
 - Colpo simile al colpo floating piedi a terra
 - Utilizzato per alzare il punto d'impatto (traiettoria più tesa)

Le fasi della tecnica

- Preparazione al lancio
- Lancio
- Rincorsa e stacco
- Salto e caricamento per il colpo
- Colpo sulla palla
- Ricaduta

Preparazione al lancio

- Concentrazione
- Scelta del colpo da effettuare
- Posizionamento ottimale per la rincorsa
- Training ideo – motorio (eventuale)

Il lancio

- Grande variabilità esecutiva
 - Ad una mano (dx o sx) o a due mani
 - Alto o basso
 - Con o senza rotazione della palla

La rincorsa e lo stacco

- Rincorsa ad un passo o a due passi
- L'accelerazione della rincorsa dipende dalla tecnica di colpo scelta
- Stacco ampio (sx molto avanti rispetto al dx) e vicino alla linea di fondo
- Braccia alte al momento dello stacco

Il salto ed il caricamento

- Salto massimale nella tecnica di potenza
- Salto controllato nella tecnica floating
- Accentuata componente orizzontale
- Caricamento nella fase ascendente del salto
- Accentuata apertura della spalla

Il colpo sulla palla

- Chiusura del busto leggermente anticipata rispetto al colpo
- Braccio disteso e spalla alta
- Contatto pieno con la palla (avvolgente nel colpo potente e con mano dura e colpo secco nel floating)
- Azione rapida del polso

La ricaduta

- Ricadere su entrambe gli appoggi
- Nei colpi di massima potenza tendenza a ricadere con il corpo leggermente ruotato verso SX

Progressione didattica

Prof. Marco Bonitta

Prof. Marco Mencarelli

Prof. Luca Pieragnoli

Strategia metodologica

- Globale – analitico – globale
- GLOBALE (esecuzione completa per valutare alcune caratteristiche esecutive importanti)
 - Caratteristica del lancio
 - Caratteristica della rincorsa
 - Caratteristica del colpo

Strategia metodologica

- ANALITICO (aggiustamento esecutivo e correzioni di errori significativi)
 1. Stabilizzare il lancio
 2. La rincorsa, lo stacco ed il salto
 3. Colpo
 4. Ricaduta

Stabilizzare il lancio

- Grande quantità di ripetizioni per automatizzare il gesto
- Grande attenzione al tempo di rilascio della palla
- Esercitazioni:
 - Esecuzioni di lanci coordinati con l'inizio della rincorsa

Rincorsa, stacco e salto

- Automatizzare il ritmo e la velocità di rincorsa in relazione al lancio
- Esercitazioni:
 - Rincorsa – salto e palla spinta a due mani
 - Rincorsa – salto e palla spinta ad una mano

Colpo sulla palla

- Esercitazioni:
 - Esecuzioni del colpo con i piedi a terra (distanza variabile)
 - Esecuzioni complete con attenzione su:
 - Busto
 - Momento d'impatto
 - Rapidità del braccio
 - Esecuzioni complete con distanze dalla rete variabili
 - 2 vs 2 o 3 vs 3 da seconda linea

Strategia metodologica

- GLOBALE (esecuzione completa per specializzare la variabile scelta e stabilire il successivo intervento analitico)
 - Utilizzo della battuta in salto nelle esercitazioni di sintesi (battuta e ricezione – 2 + 1)
 - Il valore della battuta in salto nelle esercitazioni di gioco 6 vs 6 a punteggio (gestione dell'errore o dell'ace)

Grazie per l'attenzione

Buon lavoro a tutti