

CORSO PER ALLENATORI DI SECONDO GRADO

Fase residenziale II° Grado - Chieti, 8 Settembre 2012

*Battuta e ricezione nella pallavolo
femminile di alto livello*

Claudio Mottola



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**

Battuta e ricezione

- ⦿ 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)

aspetti tattici

- ⦿ Per quanto riguarda gli aspetti tattici, la battuta per avere un'azione efficace deve essere intesa principalmente come fondamentale di squadra, dal momento che a seconda della scelta che si fanno il muro e la difesa devono comportarsi di conseguenza.
- ⦿ Quindi la tattica di battuta deve coinvolgere l'intera squadra
- ⦿ Dal punto di vista tattico quello che conta maggiormente, oltre alla ricerca dell'eventuale ricevitrice peggiore, è l'angolo di ingresso ed il tipo di traiettoria. Ovviamente la battuta tattica può andare a discapito della potenza del colpo.

Claudio Mottola



chi batte forte e chi batte piano

- ⊗ In assoluto si può dire che chi batte forte non deve essere limitato negli aspetti tattici.
- ⊗ Di conseguenza:
 - ⊕ *Chi batte forte non deve pensare alla tattica (Jump Service)*
 - ⊕ *Chi batte piano deve specializzarsi nelle diverse traiettorie*
- ⊗ In particolare, in quest'ultimo caso, diremo che:

Claudio Mottola



La battuta tesa e lunga dalla riga di fondo campo

- ⊗ La battuta tesa e lunga dalla riga di fondo campo ha come obiettivo una traiettoria estremamente rapida e ficcante e richiede una buona precisione nell'indirizzare la palla (su uno spigolo, in mezzo ai due ricettori).
- ⊗ Si ottiene facendo molta attenzione all'estensione del braccio e al colpo secco sulla palla.
- ⊗ Un valido esercizio consiste nel tendere un elastico fra le due astine e mettere dei tappetini come bersaglio.

La battuta eseguita da molto lontano

- ② La battuta eseguita da molto lontano ha come obiettivo principale la traiettoria flottante della palla, senza grandi pretese di precisione (al massimo limitare la richiesta al battere in zona 5/6 o 6/1).
- ② La sua esecuzione prevede un braccio abbastanza forte che dia un colpo secco alla palla, e che la accompagni anche un po' in avanti, mentre il contatto mano-palla è più lungo che in altri tipi di servizio.
- ② È essenziale che il pallone in volo non ruoti affatto, così sarà in grado di trarre gli avversari in inganno dando la sensazione di essere destinato fuori per poi scendere all'ultimo istante.

Claudio Mottola



La battuta floating eseguita da media distanza

- ④ La battuta floating eseguita da media distanza è la più frequente e crea un buon compromesso fra una traiettoria rapida e una flottante e spesso si associa ad obiettivi di natura tattica.
- ④ Con tale tecnica si può battere sul ricettore di prima linea o mirare alle zone di conflitto o, battere corto cercando di far ricevere il centrale che andrà poi ad eseguire il primo tempo.

battuta in salto Floating

- ② Un discorso a parte merita la **battuta in salto Floating**, che, nell'alto livello femminile, comincia a diventare importante.
- ② Essendo più veloce, costringe il ricevitore a spostamenti sulle gambe più veloci e a maggiori aggiustamento del piano di rimbalzo.
- ② Ma la sua efficacia è alta se utilizzata più in forma tecnica che in ambito tattico. Pertanto per essere efficace deve essere tesa, veloce ed indirizzata esattamente all'altezza delle spalle del ricevitore:
- ② **se più bassa può essere ricevuta regolarmente in bagher, se più alta in palleggio**

Scoutizzare gli avversari

- ⊗ Per poter utilizzare al meglio la battuta tattica è importante fare:
 - ⊕ *Un'analisi della ricezione avversaria in bagher*
 - ⊕ *Un'analisi della ricezione avversaria in palleggio*
 - ⊕ *Ricerca la ricezione avversaria negativa per zone di ricezione*
- ⊗ Quest'ultimo aspetto è molto semplice da ricercare a qualsiasi livello e senza particolari mezzi.
- ⊗ Basta predisporre uno stampato con un campo più grande e uno più piccolo e prendere nota delle 6 rotazioni su cui scrivere le rotazioni avversarie

Scelta della battuta

- ② La prima scelta cade sempre sul peggior ricevitore (in assoluto o in quel momento della gara) facendo però attenzione al fatto che:
- ② 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.
- ② 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:

Claudio Mottola



1- 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: se eseguita soprattutto tra zona 3-4, in secondo luogo costringe a cambiare completamente la traiettoria della rincorsa stessa in primo luogo toglie rincorsa e quindi potenza all'attacco. rendendo difficoltosi alcuni colpi d'attacco (diagonale stretta e lunga)

2 - Battuta sul ricettore-attaccante

- ⊗ Lo battuta lunga a destra del giocatore di posto 5 sarà molto efficace dal punto di vista tattico contro quegli attaccanti ricevitori molto più forti sulla diagonale rispetto alla parallela.
- ⊗ La ricezione della battuta in questa zona rende pressocchè impossibile l'uscita nella rincorsa, per cui l'attacco in diagonale diventa improbabile. Ma, attenzione, questo tipo di **battuta va effettuata da zona 1**, in quanto se effettuata da zona 5 può favorire l'aiuto del giocatore di posto 6.

3 - Battuta sul centrale di prima linea:

- ⊗ La battuta corta sullo spostamento del 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 secondo il quale 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

Claudio Mottola



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 il 5 inoltre il ricettore, deve cambiare la visualizzazione della traiettoria della palla dalla battuta alla costruzione (a meno che non si decida che la palla in 5 lunga la prenda il 6).
- ⊙ Diverso il discorso con battuta proveniente da zona 5:
 - ⊕ *C'è l'aiuto del 6*
 - ⊕ *Non cambia la visualizzazione della traiettoria della palla*
- ⊙ 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 e per l'attaccante cambiare la rincorsa

Claudio Mottola



Sono considerate battute tattiche anche quelle contro:

1. L'attaccante
2. Il palleggiatore
3. In particolari condizioni di gioco
 - ⊗ Rientrano in tale tipologia di battuta le seguenti:
 - a. Battuta tattica lunga tra posto 5 e posto 6
 - b. Battuta tattica corta tra posto 3 e posto 4 per togliere rincorsa al giocatore di posto 4
 - c. Battuta corta in zona 2 (da utilizzare soprattutto nella P6)
 - d. Battuta forte in zona di campo molto ampia (metà campo tra 5 e 6, o tra 6 e 1)

Queste battute non possono essere assolutamente sbagliate

Claudio Mottola



tipologie di battute

- ② Vi sono delle tipologie di battute che possono essere considerate, in partenza, con una maggiore percentuale di rischio, vale a dire, tutte le battute tese vicino le linee
- ② Infine, se vogliamo lavorare sulla battuta tattica, possiamo battere su riferimenti (ad esempio un materassino).
- ② Se vogliamo lavorare sulla battuta forte (in salto o non), bisogna battere sempre sul ricettore.

“NON SBAGLIARE DOPO.....”

- ⊗ Poi vi sono le classiche situazioni che tutti citano sistematicamente, prime fra tutte quelle legate al concetto di

“NON SBAGLIARE DOPO.....”

- ⊗ Questo concetto oltre ad essere ovvio, rischia di ingenerare la situazione opposta, facendo concentrare l'attenzione dell'atleta sul concetto “errore”.

Claudio Mottola



Metodologia dell'allenamento della battuta

- ⊗ In allenamento viene spesso sviluppata la capacità di colpire un bersaglio, mentre quasi mai ci si allena ad evitare un avversario.
- ⊗ Ad esempio, se voglio allenare la battuta sull'attaccante-ricettore di zona 4
- ⊗ In questo modo chi batte potrà avere un duplice obiettivo: battere in zona 5 facendo spostare l'avversario possiamo mettere una sedia tra zona 2-3 ed un altro ostacolo in zona 6.
- ⊗ Ed evitare due possibili aiuti in ricezione rappresentati dal centrale e dal posto 6

Claudio Mottola



Le serie....

- ⊙ Un altro aspetto spesso trascurato riguarda il numero delle ripetizioni da fare all'interno delle varie serie.
- ⊙ Sappiamo che per automatizzare un gesto bisogna ripeterlo molte volte. Questa metodica però potrebbe portare innanzitutto a problemi di natura traumatica con l'insorgenza di forme più o meno serie di periartrite che nel tempo tendono sempre a cronicizzare.
- ⊙ Ma vi sono anche altre problematiche che non vengono mai prese in considerazione:
 - ⊕ *Il battitore in situazione di gioco potrà mai effettuare 10-20 battute consecutive?*
 - ⊕ *Proviamo mai ad allenare i nostri atleti a battere in maniera assolutamente efficace ed in una determinata zona per un massimo di due ripetizioni per serie, dato che questa rappresenta una condizione molto più aderente alla situazione di gioco?*

Claudio Mottola



E ancora:

- ⊗ alleniamo mai sequenze di ripetizioni in cui alternare un massimo di due battute forzate ad una battuta di assoluta sicurezza? Alleniamo mai la battuta singola in situazione di sovraccarico?
- ⊗ Ne consegue che i metodi più efficaci per allenare la battuta sono:
 - ⊗ a) effettuare "*sequenze*" di serie, determinate dalla situazione che si vuole sviluppare, che non superino mai le 4-5 ripetizioni e che possano essere effettuate o contro bersagli o contro dei ricevitori;
 - ⊗ b) effettuare "*sequenze*" di serie di 3 ripetizioni consecutive a cui segue un'azione difensiva reale con recupero di un pallone;

Claudio Mottola



Metodiche di allenamento

- ⊗ c) effettuare "sequenze" di serie di 3 ripetizioni consecutive con le seguenti "consegne":
 - ⊕ *prima battuta da non sbagliare*
 - ⊕ *seconda battuta forzata*
 - ⊕ *terza battuta da non sbagliare*
- ⊗ d) effettuare battute "con serie complessive" di 10 - 12 ripetizioni alla quale, però, va associata sempre un'azione di gioco.
- ⊗ Questa metodica, inoltre, consente di allenare anche gli aspetti condizionali. Quello che in assoluto va sempre preteso è:
 - ⊕ *1. ci sia sempre un giocatore che lavora ed un altro che passa i palloni*
 - ⊕ *2. dare sempre obblighi a chi battere (zona - tipo di battuta etc. etc)*

Aspetti tattici

- ⊗ Gli aspetti tattici legati alla ricezione non sono facili da codificare, in quanto sono molto legati alle giocatrici di cui si dispone, e dare delle indicazioni assolute può spesso portare a grosse delusioni. Lo stesso principio sul quale si dovrebbe essere tutti d'accordo legato al fatto che nel femminile si deve sempre ricevere a tre e mai a due potrebbe essere messo in discussione e quindi disatteso. Proviamo a fare le seguenti considerazioni:

Considerazioni

- ② 1. se nella nostra squadra abbiamo due ottime ricevitrici (sempre in relazione al campionato a cui si partecipa), si potrebbe pensare di ricevere
 - ⊕ *a 2 in caso di battuta avversaria da lontano (tempo di volo, e quindi di adattamento sotto la palla, più lungo). In tal caso si ha il vantaggio di escludere l'attaccante ricevitore.*
 - ⊕ *a 3 in caso di battuta tesa da vicino.*
- ② 2. Nel caso in squadra si abbia una ricevitrice ottima, ed una meno valida, sarebbe preferibile ricevere
 - ⊕ *a 2 quando il ricevitore ottimo è in seconda linea (Liberi + Ottimo)*
 - ⊕ *a 3 quando il ricevitore ottimo è in prima linea.*

Considerazioni

- ② La motivazione a tale tipo di scelta è determinata dal fatto che sicuramente l'avversario cercherà sempre la ricevitrice peggiore, pertanto se è in prima linea la si libera dai compiti di ricezione (si riceve in 2), quando è in seconda linea la si copre maggiormente con il libero (mentre il ricettore migliore prende più responsabilità).
- ② Inoltre si potrebbe prevedere di tenere la ricevitrice più forte vicino al palleggiatore in quanto deve ricevere due volte per ogni zona mentre l'altra ricevitrice riceve 4 volte in 5, 1 volta in 1 ed una volta in 6

Esercitazioni a punteggio per vincere la noia...

- ⊗ Si è detto che l'aspetto più difficile nell'allenare battuta e ricezione consiste nel mantenere l'attenzione per lungo tempo, per cui non appena le capacità tecniche lo consentono bisognerà proporre delle esercitazioni a punteggio. Vediamo, pertanto, un

Esempio di esercitazione a punteggio

legata alla situazione di battuta e ricezione

Esempio di gioco a punteggio

- ⦿ Si lavora con un gruppo di ricettori ed un gruppo di battitori
- ⦿ Chi riceve deve fare N ricezioni perfette (ad esempio 6) prima che i battitori facciano N battute efficaci (ad esempio 4)
- ⦿ Chi batte lavora in serie di battute
- ⦿ Chi riceve deve mandare un numero N di ricezioni nella zona del palleggiatore
- ⦿ Il differenziale di battute efficaci e ricezioni positive va adattato alla percentuale di ricezioni scoutizzate della propria squadra

ALLENAMENTO GUIDATO (battuta e ricezione)

Ogni allenamento deve avere come da prassi

Fase iniziale caratterizzata da:

- A. Esercizi preventivi
- B. Attivazione fisiologica
- C. Esercizi di mobilità articolare (in prevalenza arto superiore)
- D. Esercizi di allungamento (in prevalenza arto inferiore) con
 - Metodologia tradizionale
 - Metodologia Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)
- E. Esercizi per il miglioramento della motricità con palla e senza palla

Fase centrale in cui :

- ⊙ A. Si deve stabilire il tema centrale dell'allenamento il cui obiettivo principale può essere centrato
 - su un fondamentale (sedute analitiche di inizio settimana o di inizio attività)
 - Su una situazione di gioco
 - Su una fase (battuta-punto o ricezione-punto)
- ⊙ B. All'obiettivo principale va sempre collegato un obiettivo secondario (quasi sempre legato agli aspetti tattici o condizionali)
- ⊙ In questa fase ogni esercizio proposto dovrà avere
 - Un obiettivo preciso
 - Avere criteri di accettabilità legato alle capacità tecniche del gruppo e alla motivazione del momento (attenzione)
 - Giusto livello di difficoltà

Claudio Mottola



Una fase finale caratterizzata da:

- ⊗ A. Ripristino delle condizioni cardiache di partenza con gradualità, favorendo la degradazione dell'eventuale acido lattico accumulato mediante es. Corsa lenta per almeno 3'
- ⊗ B. Esercizi di allungamento
- ⊗ C. Esercizi di defaticamento in coppia
- ⊗ D. Addominali e/o dorsali
- ⊗ E. Esercizi con manubri per la cuffia dei rotatori

Fase centrale basata sulla situazione di battuta - ricezione e sulla fase ricezione-punto

- Ⓜ Riscaldamento con palloni in palleggio e palleggio + bagher
- Ⓜ Riscaldamento con palloni alla parete singoli e in coppia
- Ⓜ Esercizi con palline più piccole e con tavolette
- Ⓜ Esercizi in palleggio bagher o in battuta bagher in gruppi senza rete e con la rete
- Ⓜ Esercitazioni in battuta bagher con palloni provenienti da angoli di incidenza maggiori (sia per battuta flot che per battuta in salto)
- Ⓜ Esercitazioni di sintesi
- Ⓜ Esercitazioni globali a punteggio
- Ⓜ Defaticamento (si può fare con battute corte)

Scheda tecnica esercizio globale modalità lavaggio:

- ⊗ **Descrizione dell'esercizio:** 6 contro 6 a punteggio con modalità lavaggio 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

Variante all'esercizio precedente

- Ⓢ Chi batte effettua 3 battute. Chi riceve deve fare su ogni battuta 2 azioni vincenti (seconda palla data da T).
- Ⓢ Se la ricezione è "#", allora la seconda palla è facile. Se la ricezione è "-", allora la seconda palla è difficile.

Metodologia di lavoro per esercitazioni a punteggio sulla fase di ricezione- attacco:

- Ⓢ Ogni volta che si lavora con metodo a punteggio in cui sono previsti 3 palloni, è bene sempre avere questa successione:
 - Ⓢ • 1a palla battuta
 - Ⓢ • 2a palla facile sui ricettori
 - Ⓢ • 3a palla su chi riceve con obbligo di palla alta
- Ⓢ **OPPURE:**
- Ⓢ 2a palla: in schema con obbligo di costruzione
- Ⓢ 3a palla: palla sull'attaccante che non è entrato nello schema.

Claudio Mottola



Scheda tecnica esercizio globale modalità bongo:

- Ⓢ Descrizione dell'esercizio: Gioco 6 contro 6 con metodo Bongo
- Ⓢ Scopo dell'esercizio: Lavorare in forma specifica in 6 contro 6
- Ⓢ Esercizio: Per ottenere un punto la squadra A deve:
 1. Fare tre ricezioni punto consecutive con la stessa rotazione
 2. Dopo il terzo punto ruotare ed effettuare il servizio
 3. Se su questo servizio vince lo scambio ottiene il punto e, senza ruotare ricomincia la serie

In caso di fallimento della sequenza
- Ⓢ Si perde l'opportunità di fare punto e si invertono le situazioni

Nelle esercitazioni globali a punteggio si possono inserire tantissime variabili.

Quello che però bisogna sempre tenere a mente riguarda:

- ② 1. Effettuare l'esercitazione a punteggio dopo averlo stabilizzato
- ② 2. Non utilizzare forme di punteggio particolarmente complesse
- ② 3. Mantenere bassi i toni agonistici e ridurre il ritmo nell'ultimo allenamento prima della partita
- ② 4. Evitare di tenere troppo tempo in prima linea gli stessi giocatori.

A quest'ultimo problema si ovvia in due modi:

- a. Prevedendo dei limiti di tempo abbastanza brevi per ogni rotazione (ad esempio ogni 3' si ruota)
- b. Ruotando di due o tre rotazioni ogni volta che si raggiunge un determinato limite di punteggio o temporale

Claudio Mottola



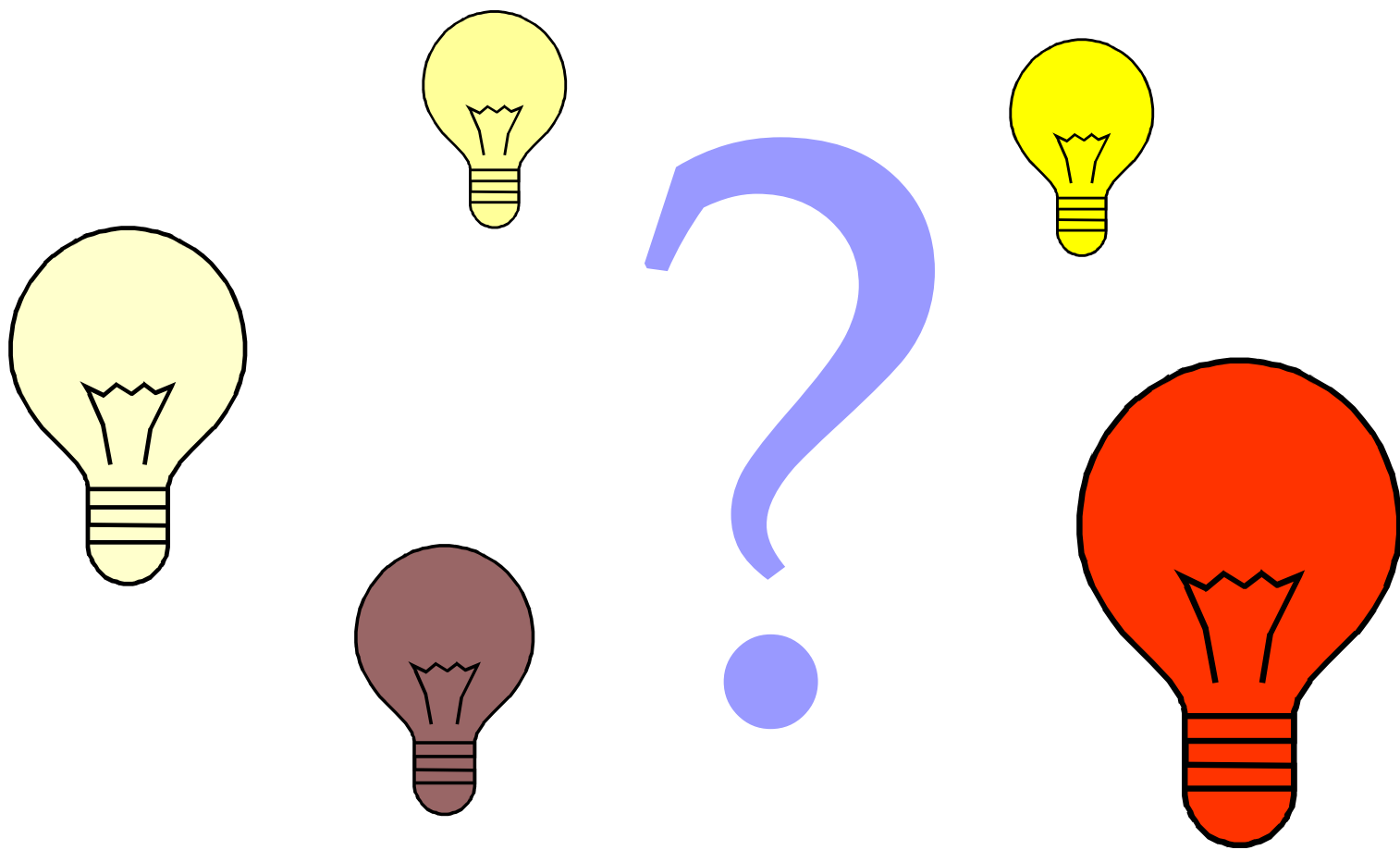
Scheda tecnica esercizio globale modalità lavaggio per resistenza specifica al gioco:

- ⊗ **Descrizione dell'esercizio:** 6 contro 6 a punteggio con modalità lavaggio 1+1+3
- ⊗ **Scopo dell'esercizio:** Lavorare in forma sulla resistenza specifica al gioco
- ⊗ **N° Giocatori** 12
- ⊗ **Esercizio** si parte con una battuta. La seconda palla va sul campo di chi conclude in maniera vincente la prima palla. Se un sestetto conclude entrambe le azioni in maniera vincente, si può fare il punto solo se si mettono a terra 3 palle consecutive date dall'allenatore. Negli altri casi si ha il lavaggio.

Claudio Mottola



DOMANDE E CONSIDERAZIONI



I miei recapiti:

Claudio Mottola

Docente Nazionale F.I.P.A.V.

E-mail: claudiomottola@tiscali.it

Cellulare: 335.12.89.204

