

SCHEDA TECNICA DEL SERVIZIO DALL'ALTO

FASE DI PREPARAZIONE

- 1) La spalla sinistra deve essere perpendicolare alla rete.
- 2) I piedi sono larghi quanto circa l'ampiezza delle spalle
- 3) I piedi sono rivolti verso l'obiettivo
- 4) Peso del corpo sul piede destro arretrato
- 5) Piede sinistro avanzato
- 6) La palla è tenuta già all'altezza del viso di fronte al braccio che colpisce e non di fronte al viso
- 7) Il Braccio che colpisce è semialto con il gomito leggermente piegato e l'avambraccio in avanti
- 8) La mano che colpisce ha 4 dita unite e il pollice in iper estensione



Preparazione

- 1-Piedi leggermente divaricati
- 2-Peso del corpo ben distribuito
- 3-Spalle rivolte verso la rete
- 4-Portare in avanti il piede opposto al braccio che batte
- 5-Mano aperta
- 6-Sguardo sulla palla

LANCIO

- 1) Deve essere accompagnato da un gesto del braccio molto accentuato, ad ascensore, tenendo la palla il più a lungo possibile. Non va bene lanciarla e basta.
- 2) Si può eseguire un passo di avanzamento. Per un destro, invece di partire col sinistro avanti si parte col piede destro. Al momento del lancio, che deve essere fatto molto in avanti, si esegue in contemporanea il passo col sinistro e si colpisce la palla
- 3) Il lancio va eseguito con l'arto superiore che non colpisce la palla, con il braccio piegato che crea un angolo di circa 90° alla spalla davanti al corpo e di fronte al braccio che colpisce.
- 4) Evitare nel movimento "ascensore" del braccio un primo movimento verso il basso per poi salire. Il braccio deve salire fin da subito.
- 5) Nel lanciare la palla non si deve imprimere nessun movimento rotatorio.
- 6) Il colpo mano-palla deve avvenire nel punto "morto" della traiettoria di lancio della palla.

MOVIMENTO DEL BRACCIO E COLPO

- 1) Va fatto con il braccio che accelera nella fase finale del gesto e questa accelerazione va sentita dagli atleti che spesso invece eseguono il movimento con un moto uniformemente accelerato con conseguenza di avere una battuta lenta nella traiettoria e a volte nemmeno flottante.

- 2) La palla va colpita al centro leggermente sotto la linea dell'equatore. Il braccio esegue un movimento rettilineo per evitare che la palla si impenni troppo nella sua traiettoria.
- 3) Il colpo deve essere secco e il braccio si blocca al momento del colpo sulla palla. Nel caso di battuta corta che cada entro i 3 metri, al momento del colpo il braccio andrebbe quasi "ritirato" con un accenno di contro movimento all'indietro.
- 4) Il peso del corpo si trasferisce in avanti.
- 5) Il busto esegue una torsione tale che la spalla destra avanza e si allinea con quella sinistra.



Esecuzione

- 1-Lanciare la palla di fronte alla spalla del braccio che batte
- 2-La palla deve girare poco o per nulla
- 3-Lanciare la palla con una sola mano
- 4-Lanciare la palla vicina al corpo
- 5-Oscillazione del braccio all'indietro con il gomito in alto
- 6-Mano vicina all'orecchio
- 7-Colpire la palla con il carpo della mano
- 8-Estendere il braccio al contatto
- 9-Seguire la palla al contatto
- 10-Spostare il peso del corpo in avanti



PUNTI CHIAVE DELLA TATTICA DEL SERVIZIO

Nella tattica di servizio bisogna ricordarsi che molti giocatori sanno ricevere bene da sinistra verso destra e non viceversa. E' bene quindi riuscire a impegnare il giocatore avversario nel suo lato destro. Questo succede in quanto la posizione di partenza classica per un migliore e rapido spostamento in ricezione prevede la postura di partenza col piede sinistro arretrato.

Il compito principale della battuta è di creare tali problemi alla ricezione avversaria da impedirle di attaccare con gioco veloce e schemi combinati; la nostra battuta deve essere così difficoltosa da limitare le scelte di gioco del palleggiatore avversario, che non potrà evitare in ultima analisi di mandare il suo attaccante contro muro a 2.

- A) Spesso è utile continuare a cambiare il ritmo e la tipologia del servizio. Alternare servizi da lontano con battute da vicino può mandare in confusione il senso di profondità del ricevitore che è una capacità coordinativa assolutamente interdependente con il rendimento della ricezione. Può arrivare ad incidere fino al 30 40 % del rendimento di ricezione
- B) Statisticamente si è visto che le zone più problematiche per i ricevitori sono quelle che vanno dai 2,5 metri e i 4 metri, e dai 7 ai 9 metri. La palla che cade invece tra i 4 e i 7 metri è quella in genere

più lenta e priva di sorprese sulle traiettorie, e non viene confuso il senso di profondità del ricevitore. Quindi è bene servire da circa 5 metri dalla linea di fondo campo, distanza che permette la massima velocità esecutiva.

- C) Battere sulla Z2 - Z1 che crea problemi al palleggiatore costretto a girarsi. Specie se questo entra da 5 / 4 può essere molto efficace.
- D) Più la traiettoria è lunga e più è marcato l'effetto flottante. Ma è anche più difficile la gestione della forza nel braccio e si è più imprecisi. Ogni giocatore ha una distanza "critica", oltrepassata la quale cala sensibilmente la sua efficacia.
- E) Battere a uomo sul giocatore;
 - più debole in ricezione
 - impegnato poi nell'azione di attacco di prima linea
 - sempre sulla stessa persona per costringerlo ad un grande lavoro fisico e mentale
 - che viene tolto dalla ricezione salvo che in alcune rotazioni
 - che ha appena commesso un errore
 - che è appena entrato
 - che si innervosisce maggiormente.

Chiaramente più giocatori eseguiranno la stessa tattica a uomo, maggiore sarà l'efficacia nell'economia di tutta la partita.

- F) Battere a zona;
 - vicino alle linee perimetrali
 - nelle zone vuote o poco e male coperte
 - di conflitto tra 2 giocatori
 - di penetrazione del palleggiatore
 - dove di solito si svolge un'azione di combinazione di attacco
 - tra 3 e 4 toglie rincorsa all'attaccante e quindi potenza, e in ogni caso gli crea problemi di rincorsa

E' bravo il giocatore che mette in difficoltà la ricezione avversaria tenendo a mente il concetto di sbagliare poco e non viceversa chi pur di mettere in difficoltà l'avversario sbaglia molto. Il primo atteggiamento è l'approccio di chi ha grande mentalità di squadra e sa che durante la gara ci sono dei momenti in cui è vietato sbagliare. Il secondo invece è di pensa solo alla propria prestazione e ricerca l'ace che lo ponga al centro dell'attenzione. Poco importa se l'ace arriva dopo che ha sbagliato 5 battute.

In partita non ci si può esporre al massimo rischio possibile pur di ottenere qualche servizio vincente; molto meglio sarà puntare sulla continua variazione del tipo di servizio da eseguire pur di non dare punti di riferimento agli avversari. E' così che dovremmo allenarci, effettuando servizi da vicino o da lontano, corti ecc.

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO DEL SERVIZIO

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.

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.