



LA BATTUTA

LA BATTUTA

- ❖ È l'inizio del gioco e il primo dei "fondamentali punto".
- ❖ Tecnica ed esecuzione dei vari tipi di servizio.
- ❖ Gestione del servizio durante la gara.
- ❖ La battuta in salto.
- ❖ Per ridurre il numero degli errori è fondamentale mantenere in allenamento come in partita una elevata "concentrazione".

TECNICHE DI BATTUTA

- ❖ La battuta dal basso.
- ❖ La battuta frontale dall'alto (tipo tennis).
- ❖ La battuta dall'alto flottante.
- ❖ La battuta in salto.
- ❖ Prerequisito fondamentale saper lanciare in modo preciso la palla.

TAPPE PER L'APPRENDIMENTO

1 Saper lanciare dal basso, dall'alto, laterale in salto.



2 Battuta dal basso, in palleggio, in palleggio in salto.



3 Battuta flottante frontale, laterale, in salto.

BATTUTA DAL BASSO

- ❖ È la tecnica più usata dai principianti.
- ❖ È obbligatoria fino all'Under 13.
- ❖ Posizione di partenza con la gamba opposta al braccio che batte avanti.
- ❖ La palla viene lanciata (con la mano che non batte) verso l'alto-avanti e viene colpita con il palmo della mano.



BATTUTA DALL'ALTO

1 TIPO TENNIS

2 FLOTTANTE

- ❖ Posizione di partenza con la gamba opposta al braccio che batte avanti.
 - ❖ La palla viene lanciata alto-avanti al corpo.
- 1 Al momento del lancio gli arti inferiori si caricano, la palla viene impattata nel punto più alto possibile, la mano avvolge la palla e le imprime una rotazione.
 - 2 La palla viene impattata a braccio teso con il palmo della mano e polso rigido senza imprimere alcuna rotazione.

BATTUTA IN SALTO

1 CON ROTAZIONE

2 FLOTTANTE

- ❖ Lancio della palla molto avanti-alto al corpo.
- ❖ Uno o due passi di rincorsa.
- ❖ Stacco con ultimo appoggio della gamba opposta al braccio che batte.
- ❖ COLPO SULLA PALLA:
 - Violento, nel punto più alto avvolgendo con tutta la mano la palla.
 - Bloccando il braccio e colpendo la palla con il palmo della mano e polso rigido.
- ❖ Ricaduta con entrambi i piedi.

COME RICONOSCERE GLI ERRORI

- ❖ La palla viene lanciata troppo avanti al corpo, troppo sopra al capo, o lateralmente al corpo.
- ❖ Errato posizionamento dei piedi (piede destro avanti per i destrorsi).
- ❖ L'arto superiore di battuta non è esteso al momento dell'impatto con la palla.
- ❖ La mano non è "dura" al contatto con la palla (nella battuta flottante).



**Grazie di aver aderito al
ns modo di pensare la
Pallavolo**