

IL PUNTO TECNICO – GENNAIO 2026

Indicazioni Didattiche e Metodologiche – Strategie operative e correttive

*“L’allenatore non è solo colui che **fa fare**, ma anche e soprattutto una **guida** che aiuta i giocatori a **capire, riflettere**, preparandoli a **prendere decisioni autonomamente** nei **momenti cruciali** della gara”*



LA GESTIONE E L'ALLENAMENTO DEL SERVIZIO NELLA PALLAVOLO DI BASSO LIVELLO

INTRODUZIONE

Prima di affrontare le problematiche riguardanti la gestione e l'allenamento del servizio, è opportuno che ogni allenatore si ponga le seguenti domande:

- Nella mia squadra prevalgono di più i **punti** o gli **errori** che si fanno al **servizio**?
- Quanti **errori** la mia squadra può fare al servizio per ogni **set**?
- Nella mia squadra è più **efficace** la **battuta float piedi a terra** oppure la **jump float/spin**?

Ovviamente, le risposte a questi quesiti dipendono dal livello di qualificazione e competizione della squadra in questione.

RIFLESSIONE

L'errore al servizio, soprattutto la palla in rete, genera un **duplice danno**:

1. **Regala** il punto e fa aumentare numericamente la percentuale di cambi palla positivi dell'avversario;
2. Mette l'avversario in condizione di metterci in **difficoltà**, soprattutto mandando ad esempio al servizio un giocatore particolarmente efficace nella rotazione conseguente il nostro errore.

Solitamente, in ambito giovanile, e non solo, si fanno molti errori al servizio, forzando la battuta come se l'avversario dovesse ottenere il cambio palla con molta facilità. Ma, la realtà di campo non è così! Nella pallavolo di basso livello maschile e femminile (dalla C/D in giù e nel giovanile), solamente una percentuale medio-bassa delle ricezioni positive si trasformano in punto. E tutto ciò è dovuto al fatto che in questi livelli di gioco viene espressa mediamente una pallavolo dove si evidenzia sia una **bassa precisione** delle alzate (soprattutto nelle palle staccate da rete) che una **scarsa gestione tattica** nella **distribuzione** da parte dei palleggiatori (mediamente il 70-80% delle alzate sono predefinite in zona 4) ma anche una **bassa variabilità tecnico-tattica** in **attacco** (ad esempio scarso, improprio utilizzo dei centrali, attaccanti esterni con poche direzioni in attacco, utilizzo inappropriato delle palle lente e/o piazzate ...). Inoltre, il servizio non è solo e semplicemente il **"1°fondamentale d'attacco per fare punto"** (vero nelle prime fasce giovanili poi man mano che cresce il livello di qualificazione e di competizione diventa sempre più difficile ottenere il punto con il servizio) ma anche e soprattutto il **"1°fondamentale di difesa per cercare di non subire il punto"**. Infatti, rappresenta un'opportunità per poter condizionare/limitare il gioco dell'avversario nella fase di cambio palla, permettendo alla squadra al servizio di anticipare le posizioni di partenza, sia a muro che in difesa, e di conseguenza facilitare i processi di adattamento per cercare di difendere e contrattaccare.

Pertanto, alla luce di quanto sopra, ha senso forzare eccessivamente la battuta e fare molti errori “gratuiti”, non funzionali a quello che realmente succede nella pallavolo territoriale?

COME OPERARE?

Partiamo dalla struttura del gioco. L'azione di **break point** è composta dal **servizio**, dal **muro**, dalla **difesa**, dalla **ricostruzione** e dal **contrattacco**. Domanda. Cosa può fare il **servizio** per favorire il nostro sistema muro/difesa? Innanzitutto **non sbagliare troppo battute**, utilizzando un servizio a media velocità eseguito correttamente dal punto di vista esecutivo. Poi, man mano che il livello di qualificazione e di competizione si alzerà, in alcune situazioni di gioco, alcuni giocatori con determinate caratteristiche potranno rischiare il servizio dal punto di vista tecnico mentre altri lo orienteranno più dal punto di vista tattico cercando di agevolare il compito del sistema muro/difesa della squadra.

- a) per **limitare le possibilità dell'alzatore** avversario di utilizzare il **centrale** in gergo pallavolistico “*rompere la base con il servizio*”, in modo tale che l'attenzione del muro sarà rivolto verso gli attaccanti esterni;
- b) in funzione della **pericolosità** (efficacia) degli **attaccanti avversari esterni**;
- c) in funzione del **rapporto di forza** tra la linea di muro e la linea di attacco
 - **Linea di muro debole** prendere qualche rischio in più al servizio per mettere in difficoltà il sistema alzata-attacco avversario;
 - **Linea di muro forte** orientare il servizio dal punto di vista tattico per evitare l'alzata sugli attaccanti migliori;

Inoltre, la continuità dell'azione di gioco dopo il servizio può essere utilizzata come criterio per valutare la qualità del sistema di allenamento. Attraverso l'utilizzo di **indicatori numerici quantitativi** è possibile comprendere se il percorso intrapreso va nella giusta direzione o se devo fermarmi per analizzare qualcosa che non va.

- Ad esempio quanti attacchi ha prodotto in un set la squadra avversaria nella fase di cambio palla dopo il nostro servizio? E la mia squadra quante volte è riuscita a difendere e possibilmente a contrattaccare, indipendentemente dalla finalizzazione dell'azione di attacco (vincente, murato, difeso, errore ...)? Con questi dati è possibile isolare il fondamentale o i fondamentali da migliorare ossia il muro, la difesa, la precisione dell'alzata di ricostruzione (soprattutto quella dei non palleggiatori), la gestione dell'alzata da parte degli attaccanti esterni ...

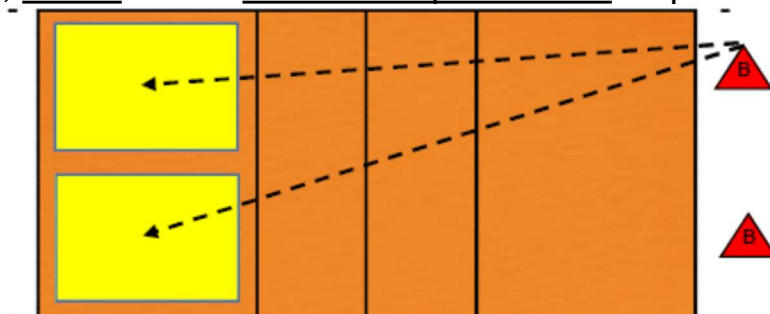
COME GESTIRE IL SERVIZIO?

È bene tenere sempre presente che il gesto tecnico va eseguito correttamente **prima** dal punto di vista **tecnico** mentre l'aspetto **tattico** subentra **dopo**. Infatti, a volte per voler essere troppo tattici, si esegue una battuta poco efficace.

Solitamente, in ogni squadra uno dei due ricevitori-attaccanti è più debole in ricezione e si cerca di coprire stringendo la sua zona di competenza (bersaglio piccolo) ed allargando le zona di competenza (bersaglio grande) degli altri due ricevitori. Però, se si cerca di battere sul bersaglio piccolo con un giocatore preciso si corre il rischio di battere perdendo velocità e quindi efficacia: quindi la battuta diventerà più facile che il ricevitore più debole riuscirà a ricevere bene!!!

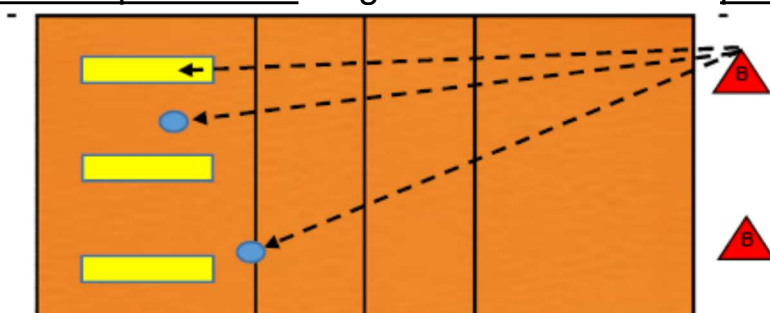
Pertanto,

- se l'obiettivo è **tecnico**: (il **come si batte**) il gesto verrà effettuato su delle **aree grandi**, senza che la richiesta di precisione sia prioritaria.



All'innalzarsi del livello di qualificazione e di competizione, queste aree grandi saranno l'obiettivo del servizio forzato (ricerca della massima velocità esecutiva) per alcuni giocatori al fine di costringere la squadra avversaria a giocare in attacco solo palla alta. Ovviamente, il servizio aggressivo è legato anche allo stato d'animo del battitore cioè se si sente di forzare e se la squadra fa fatica a conquistare il punto, non bisogna rischiare a prescindere! Mentre un servizio più conservativo (ricerca del massimo controllo tecnico-esecutivo) viene effettuato quando il punteggio non lo richiede: quando si è in vantaggio di più di 4 punti oppure di un vantaggio di 2 punti dopo il 20° punto oppure dopo un'interruzione di gioco o dopo una serie di errori in sequenza (della propria squadra o di quella avversaria) oppure quando l'avversario ha difficoltà ad uscire da certe rotazioni oppure sul 3° servizio consecutivo (statisticamente la regola è che si sbaglia se si forza, poi c'è l'eccezione: ad esempio Bottolo nella finale mondiale maschile con una serie di battute consecutive forzate ha cambiato il volto della gara!) oppure dopo un cambio tattico a muro ...

- se l'obiettivo è **tattico**: (il **dove si batte** – su un bersaglio, tra 2 bersagli, corto, lungo ...) il gesto verrà effettuato su delle **aree piccole**, in questo caso la richiesta di precisione del gesto tecnico diventa prioritaria.



All'innalzarsi del livello di qualificazione e di competizione, queste aree piccole saranno l'obiettivo di altri giocatori che eseguiranno un servizio più orientato tatticamente: per togliere alla squadra un attaccante oppure per condizionare le scelte dell'alzatore oppure nelle zone di conflitto interne (tra i giocatori in ricezione) e/o esterne (tra i giocatori esterni e le linee laterali).

Nell'organizzazione tattica di squadra ci sarebbero (non esiste una verità assoluta!) **“tre regole auree”** da rispettare legate al servizio

1. **Non commettere errori in sequenza** sia di **squadra** (non permettono al muro e alla difesa di prendere un ritmo nei confronti dell'attacco avversario) che **individuali dello stesso giocatore** (l'errore non permette alla squadra di giocare, e quindi di valutare l'efficacia di quella specifica rotazione dell'avversario nella fase di cambio palla)
2. **Non commettere errori** dopo un **time-out**, dopo un **cambio tattico a muro**, quando l'avversario ha **difficoltà ad uscire da alcune rotazioni**
3. **Gestione del 3° servizio consecutivo** (servizio più conservativo).

Però, è anche vero di non porre tutte queste limitazioni in maniera “asettica” ossia tante volte questa serie di “non” instilla nei giocatori paura ed insicurezza nell'avvicinarsi alla zona di battuta! Cosa fare? Per perseguire la serenità, la fiducia si utilizzano dei principi che danno all'atleta un'autonomia quasi totale:

- **“Leggere il momento”** - significa cercare di educare l'atleta a capire il momento della gara: ad esempio la battuta successiva ad un numero elevato di errori di squadra o individuale successiva ad un errore in battuta nella rotazione precedente; il punteggio in equilibrio; situazione di marcato vantaggio o svantaggio; contro una rotazione forte o debole della squadra avversaria, il proprio stato emotivo Pertanto, ci sono partite o momenti del set dove un errore in meno può essere utile e momenti, invece dove la soluzione migliore potrebbe essere quella di sbilanciarsi verso la ricerca di una maggiore aggressività, accettando il rischio di fare qualche errore in più.
- **“Isolarsi dal contesto ambientale”** - significa richiamare mentalmente la propria esecuzione tecnica migliore, quella preparata in allenamento, ed eseguirla nella maniera più efficace, sfruttando appieno gli otto secondi concessi dal regolamento. Questo significa anche che il tecnico deve dare le indicazioni prima che l'atleta esca dal campo per andare a servire.
- **“Lasciarsi andare”** - significa incrementare nell'atleta una sorta di fiducia delle sue capacità al fine di dare fluidità al gesto tecnico, favorendone la correttezza tecnico-esecutiva e quindi la sua efficacia.

COME GENERARE L'EFFETTO FLOTTANTE

L'effetto flottante non è dato dal fatto di bloccare il braccio (molto traumatico in quanto a lungo andare abbiamo la compressione del nervo sovra-spinoso con atrofia dello stesso muscolo) ma dalla velocità della palla e quindi del braccio. Ad esempio se colpiamo un palloncino gonfiabile con molta forza questi comincerà a volteggiare in aria con maggior imprevedibilità, ad onda rispetto

ad un colpo meno forte. A tal proposito di effetto flottante, sarebbe opportuno, in alcuni contesti e con alcuni soggetti, proporre agli allievi la **battuta float piedi a terra da lontano** piuttosto che le tante battute in salto (jump float/spin) “coreografiche” ma poco efficaci. Tale tipologia di servizio, ormai in disuso sia per le forti sollecitazioni all’articolazione della spalla per la maggior distanza dalla rete che per l’introduzione delle battute in salto, presenta l’indubbio vantaggio tecnico di far perdere velocità alla palla subito dopo il superamento della rete, scendendo subito e creando grossi problemi alla ricezione avversaria.

COSA SUCCEDE DURANTE IL GIOCO

Pur non avendo dei dati precisi, mediamente, nella pallavolo di base e dall’under 15 in poi, dopo la prima battuta di un giocatore nella maggior parte dei casi la palla passa all’avversario (cambio palla o errore in battuta); poche volte esegue due battute consecutive e pochissime volte 3 battute consecutive. In gara, un altro aspetto molto importante è la scelta del giocatore che deve partire al servizio all’inizio del set. Solitamente, una squadra in media in un set per arrivare ai 25 punti effettua 15 – 17 cambi palla che corrispondono a 2 e ½ / 3 rotazioni complete. Da ciò ne deriva che ciascun giocatore va al servizio da 2 a 3 volte durante un set. Sarebbe opportuno iniziare il set col miglior battitore della squadra al servizio, con il giocatore con cui otteniamo più punti/mezzi punti e/o il maggior numero di break-point, al fine di sfruttarlo maggiormente nel computo delle 2-3 rotazioni della squadra.

COME ALLENARE IL SERVIZIO?

La battuta è un **fondamentale unico** nella pallavolo per almeno tre motivi.

1. Il servizio è un fondamentale **non situazionale** ossia la situazione non cambia e il gesto tecnico da eseguire può essere progettato in anticipo. Tutti gli altri fondamentali della pallavolo sono situazionali ossia la situazione cambia sempre e in modo non prevedibile quindi è necessario un adattamento motorio.
2. Dato che il servizio è un fondamentale non situazionale, probabilmente eseguirlo è **più facile** dei fondamentali situazionali. Infatti la maggior parte dei giocatori può battere in modo che la palla superi la rete il 90% delle volte mentre nessun giocatore, ad esempio, può difendere il 90% dei palloni schiacciati verso di lui o schiacciare in maniera vincente il 90% dei palloni che gli sono alzati.
3. Infine, dato che il servizio è relativamente facile da eseguire spesso è il fondamentale **meno allenato**.



È fondamentale che ogni allenatore sappia di dover allenare la battuta sia dal punto di vista dell'aspetto puramente tecnico-esecutivo (soprattutto se ci sono degli aggiustamenti da fare) sia da quello della riproduzione della situazione di gioco. Cosa vuol dire?

- Per il **miglioramento della tecnica** è importante il **concetto di ripetizione**. Solo attraverso l'acquisizione di una buona tecnica di battuta, che passa necessariamente attraverso tante ripetizioni consecutive, si può migliorare in quanto ad efficacia e sicurezza. Però, è opportuno e consigliabile lavorare con dei blocchi di 3-4 minuti diluiti nella stessa seduta di allenamento per 3/4 serie di 6-8 ripetizioni e questo per preservare principalmente l'articolazione della spalla.

Per la **simulazione della prestazione**, in base ai dati visti in precedenza, il servizio durante la partita è usato poco e raramente in sequenza: ai fini dell'allenamento queste conclusioni devono indurre a lavorare affinché l'atleta si abitui a gestire il colpo attraverso **esercizi di breve durata** e con **poche ripetizioni**, rispettando il ritmo e la sequenza della partita. Inoltre, non bisogna fare molte ripetizioni per serie anche per non standardizzare eccessivamente il movimento e ciò per non limitare la variazione del tipo di traiettoria (corto/lungo, a destra/sinistra, lento/teso ...) e di servizio (float, jump float/spin).

Quindi, in allenamento ogni allievo esegue 3 servizi di seguito al massimo con il seguente obiettivo:

- La **1ª battuta** sul bersaglio (non sbagliare): ricerca di una minor velocità della palla
- La **2ª battuta** per fare punto o mezzo punto: ricerca di una maggior velocità della palla
- La **3ª battuta** dipende dall'esito della seconda battuta: forzata se si è ottenuto il punto/mezzo punto oppure sull'obiettivo se c'è stato un errore

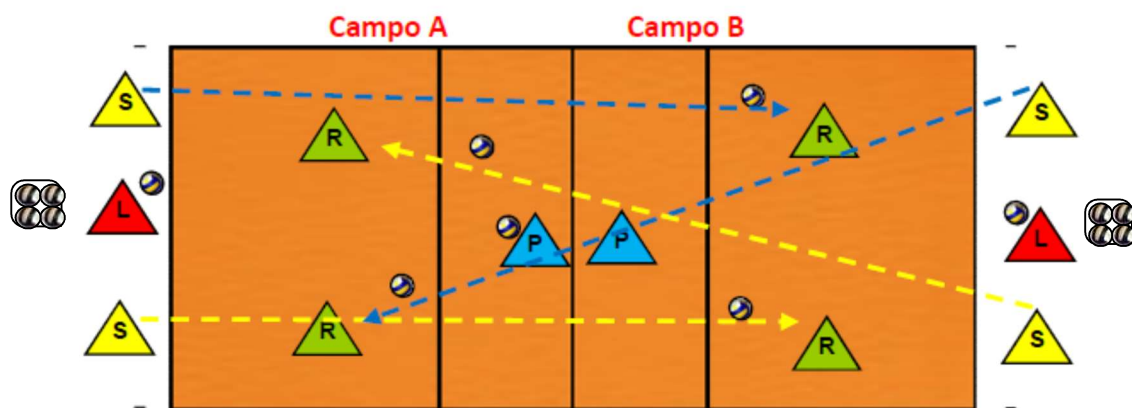
In tutte queste 3 battute l'allievo deve cercare di guardare il **bordo superiore della rete** e far passare la palla radente alla stessa (poca parabola). Inoltre,

quando si vuole simulare la prestazione bisogna anche **contestualizzare le tecniche** cioè cosa succede prima, durante e dopo l'esecuzione del gesto:

- **Prima** – il servizio viene eseguito in seguito a: un errore dell'avversario, una battuta vincente precedente, un'azione di muro vincente, un'azione di contrattacco vincente, scambio lungo, dopo un momento di tensione
- **Durante** – preparazione ed esecuzione del servizio
- **Dopo** – posizionamento rapido in campo sia per il posizionamento in difesa prima del 2° tocco avversario ma anche nel caso di una ricezione avversaria inviata direttamente nel nostro campo ossia la palla "slash".

Esercitazione per una battuta orientata tecnicamente (12 giocatori)

Si batte e si riceve in maniera contemporanea ed alternata da zona 5 e da zona 1 nelle due metà campo (4 traiettorie). Quattro giocatori al servizio (S), due giocatori-assistenti (L) in battuta con i palloni in zona 6, quattro giocatori in ricezione (R) e due giocatori-bersaglio (P) in zona 3 con una palla in mano. Il battitore di zona 1 del campo A batte verso la zona 5 mentre il battitore di zona 5 del campo B batte verso la zona 5. I ricevitori inviano ai giocatori bersaglio che durante la battuta inviano la propria palla al giocatore assistente. Subito dopo il battitore di zona 5 del campo A batte verso la zona 1 mentre il battitore di zona 1 del campo B batte verso la zona 1. E così di seguito per 3 battute per 6-8 serie. In questo modo si fa un alto volume di ripetizioni nell'unità di tempo. È bene scandire il ritmo di battuta con un segnale (fischietto).

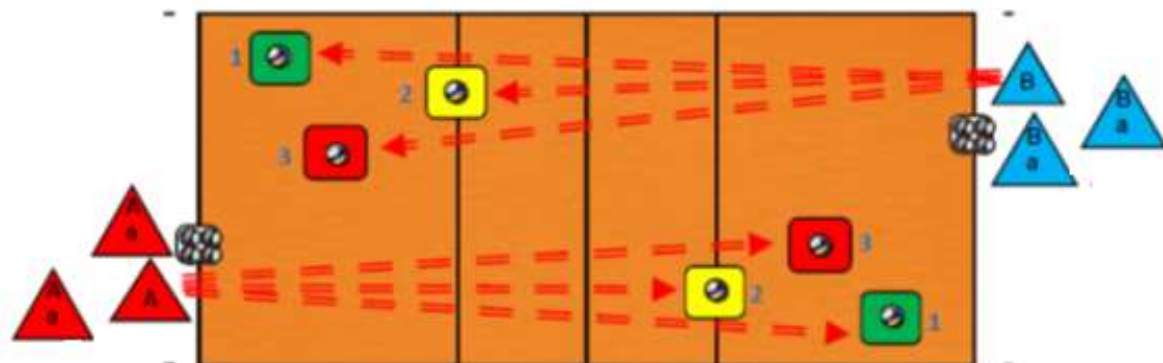


- Variazione con allievi imprecisi: eseguire il servizio dal dentro il campo
- Con un numero inferiore a 12 atleti si può eliminare una traiettoria battuta-ricezione oppure si possono eliminare i due giocatori assistenti.

Esercitazione per una battuta orientata tatticamente

Si formano delle terne di battitori. Su due campi inserire 3 bersagli al suolo, più o meno larghi, per allenare la battuta lunga dietro il ricevitore (1), la battuta corta (2), la battuta nella zona di conflitto (3). Ogni giocatore esegue tre servizi per poi dare il cambio al compagno. Si eseguono 2 serie di 3 battute alternate per ciascun battitore per poi dare il cambio ad un altro terzetto. Il gioco può

essere individuale o di squadra. I giocatori in attesa assistono i battitori passando i palloni. Si può creare una competizione: ogni giocatore che colpisce almeno 2 bersagli su 3 battute acquisisce un punto. Vince chi ha più punti. Il computo dei punti può essere individuale o di squadra.



*a cura del Prof. Enzo Tarascio
(docente federale FIPAV)*

