

Argomento del modulo:

**Dalla tecnica alla tattica: la  
costruzione del muro  
invalicabile**

Bari 20 maggio 2006

Quando si parla di qualunque fondamentale nella pallavolo, gli aspetti del lavoro che devono essere sempre tenuti in evidenza riguardano:

1. La componente tecnica
2. La componente tattica
3. La componente condizionale e coordinativa:  
**il miglioramento delle capacità fisiche porta, infatti, al miglioramento degli aspetti tecnici.**

Tali aspetti sono sempre concatenati tra di loro e gli uni propedeutici agli altri

Se partiamo dall'analizzare quelli che possiamo definire gli obiettivi fondamentali del muro, vale a dire:

- Inibire alcune traiettorie
- Ammortizzarne altre
- Dare riferimenti precisi ai difensori
- Non dare riferimenti all'attaccante avversario
- Lasciare volutamente scoperta la zona meno efficace del colpo di attacco dell'avversario

avremo che tali punti raggiungeranno, in una gara, la maggiore efficacia quanto migliore sarà la tecnica esecutiva del fondamentale, la capacità di reazione e la capacità di resistenza specifica al gioco.

Per poter eseguire azione di muro efficace non è indispensabile essere molto alti o saltare molto, vale a dire

**non è l'altezza del muro a determinarne il successo**

ma un insieme di altre qualità che investono

1. il tempo

2. lo spazio

In particolare lo spazio sarà da mettere in relazione alle zone che il muro dovrà coprire e investirà

- La capacità di posizionare correttamente il piano di rimbalzo
- La capacità di non dare riferimenti all'attaccante avversario

La valutazione del tempo di salto più opportuno

- sarà da mettere in relazione al tipo di costruzione scelta dall'avversario e determinerà i tempi precisi delle traslocazioni e dei salti.

In funzione di tale correlazione ci devono essere dei tempi precisi per traslocazioni e salto a muro e spostamenti difensivi (in base alle rincorse degli avversari). Pertanto

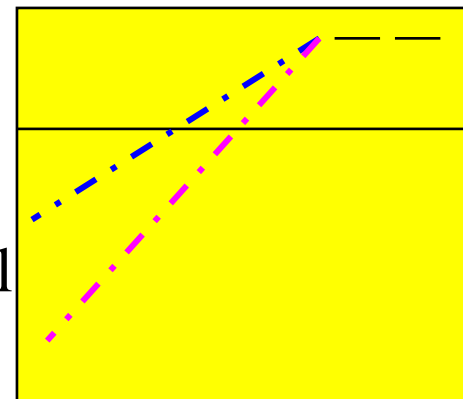
## **IL TEMPO DIVENTA UNO DEGLI ASPETTI TECNICI FONDAMENTALI DEL MURO**

Le differenze sostanziali tra il muro maschile e quello femminile, che ne determinano anche la tecnica esecutiva, riguardano principalmente il diverso gradiente di forza.

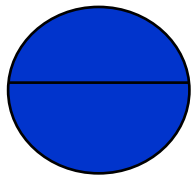
Questo fattore giustifica tutto senza che si facciano precise considerazioni seguite da razionali deduzioni tecniche e tattiche:

1. Il muro maschile, favorito da una maggiore altezza ed elevazione, ha una chiusura maggiore di quello femminile.

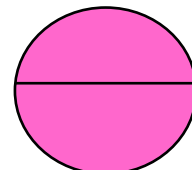
Ne consegue che le posizioni della difesa saranno differenti in quanto l'angolo lasciato libero dal muro maschile sarà più stretto rispetto a quello lasciato libero dal muro femminile



2. Avendo l'uomo una maggiore forza a livello del torace, riesce a controllare le braccia durante il salto portandole direttamente nel campo avversario. Le donne, invece, per il problema opposto, hanno una maggiore difficoltà nel controllare e coordinare il movimento delle braccia. Questo causerà un movimento per dietro - avanti e porterà a impattare il pallone con un piano di rimbalzo non solido, non uniforme e in movimento, con le relative conseguenze.
3. Nelle traslocazioni avremmo un diverso andamento del baricentro: rimane basso (rispetto alla posizione di attesa) nei maschi (maggiore gradiente di forza) per ridurre i tempi di caricamento



si solleva prima della traslocazione e si carica prima del salto nelle femmine



4. Nel maschile il muro a tre viene considerato fondamentale su tutte le palle scontate o su attaccanti di particolare rilievo. Nel femminile è raro.
5. Il maschile privilegia il muro rispetto alla difesa, nel femminile la difesa viene sempre enfatizzata (anche perché gli attacchi sono meno potenti e meno veloci, quindi più facilmente difendibili).

Alla luce di queste considerazioni generali, andiamo a vedere l'analisi tecnica della costruzione del muro, fondamentale, appunto, molto tecnico che **va prima insegnato e poi allenato**.

La tecnica individuale di muro si può scomporre in due parti:

1. La gestualità degli arti inferiori (spostamenti lungo la rete)
2. La gestualità degli arti superiori (piano di rimbalzo)

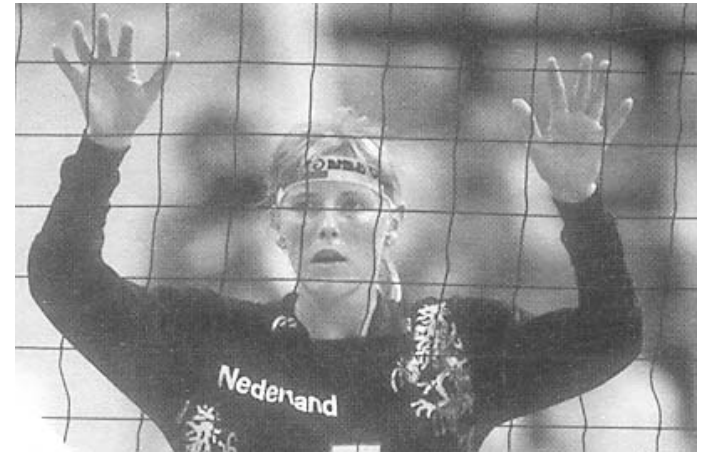
Dei due aspetti quello prioritario è il secondo.

In assoluto, in ogni aspetto tecnico del nostro sport, quello che determina la sua buona riuscita è sempre rappresentato dalla parte del corpo che impatta la palla.

Nello specifico è la capacità di posizionare bene le braccia e le mani che contraddistingue i grandi muratori.

## Analisi tecnica

La posizione di attesa di un giocatore a muro, indipendentemente dal suo ruolo, deve essere perfettamente frontale alla rete e non troppo vicina ad essa: la distanza ideale è data dalle braccia piegate davanti al corpo.



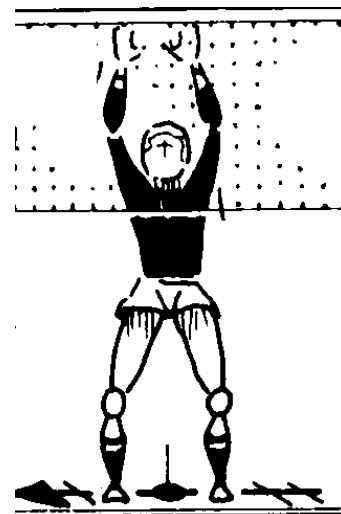
Le mani dei giocatori di banda possono essere basse (all'altezza delle spalle) o alte (più o meno all'altezza del capo);

Sono tecniche diverse: con le braccia basse si potrà saltare di più, mentre con le braccia alte lo si farà di meno.

Con atleti alti (serve saltare meno), si potrà sfruttare la tecnica a braccia alte; con atleti bassi, sarà più opportuno insegnare la tecnica a mani basse per consentire loro un salto maggiore.

I centrali dovrebbero aspettare sempre con le braccia alte.

Le gambe sono leggermente piegate, in normale divaricata, con i piedi ben appoggiati a terra e pronti a spingere. Tale posizione consente di essere pronti per saltare direttamente verso l'alto, oppure spostarsi verso destra o verso sinistra.



L'errore più comune di questa posizione consiste nell'avere le braccia distese in attesa, rimanendo, però, con le gambe distese, per cui dovendo perdere tempo nell'effettuare il contromovimento si annulla il vantaggio di aspettare con le braccia alte.

A questo punto, tanto vale tenere anche le braccia flesse all'altezza delle spalle.

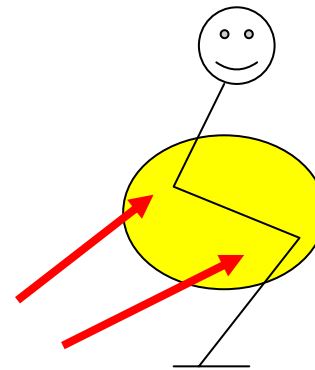


Qui si può evidenziare una differenza con la posizione di attesa a muro adottata nel maschile che potrebbe essere presa in considerazione anche a livello femminile con atlete che hanno particolari caratteristiche muscolari:

L'angolo tra ginocchia e bacino deve essere già carico in partenza.

In tal modo ci troviamo nelle condizioni di effettuare il muro di attesa già pronti per un salto **senza**

**contromovimento** con un notevole vantaggio temporale rispetto al dover fare azione di muro (partendo a gambe distese) **con contromovimento**.



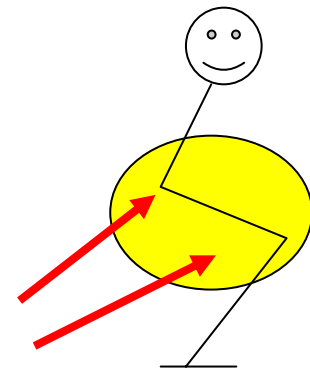
Per questo assume grande importanza l'azione di potenziamento muscolare di mezzo squat da fare in palestra pesi (correlazione tecnica-fisica)



Questa tecnica (mantenere la posizione carica all'angolo bacino-ginocchio) andrebbe utilizzata anche durante la traslocazione per non dovere perdere tempo nell'azione di caricamento all'atto del salto. In tal modo l'azione di muro si realizza in due tempi (traslocazione e salto), contrariamente ai quattro della tecnica comunemente utilizzata (distensione-traslocazione-caricamento-salto).

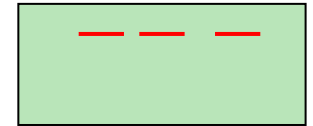
Tali due tempi sono, di fatto, gli stessi tempi della rincorsa di attacco che nel femminile è normalmente “**passo + stacco**”

In tal modo si potrebbe risolvere il problema della scelta del tempo di salto, in quanto assolutamente speculare al tempo dell'attaccante

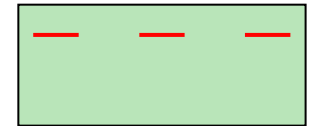


La posizione di attesa dell'intera linea potrà essere più o meno stretta a seconda delle caratteristiche dell'avversario.

Se l'avversario gioca molto in combinazione o predilige far giocare i centrali sarà più stretta.



Se l'avversario preferisce aprire il gioco, sarà più larga



Gli spostamenti più importanti sono:

- a passo accostato
- a passo incrociato in apertura e incrocio
- a passo incrociato con incrocio in partenza
- a passo riportato

Muoversi a passi accostati significa mantenere sempre la frontalità alla rete e traslocare con il baricentro del corpo abbassato; i piedi fra loro devono mantenersi paralleli (e perpendicolari alla rete) e non avvicinarsi mai troppo tra loro; la gamba di spinta è, ovviamente, quella contraria alla direzione di movimento.

Questo spostamento è meno rapido di altri, ma indubbiamente è il più corretto dal punto di vista tecnico in quanto consente di mantenere sempre la frontalità.

Si addice, in particolar modo, per gli spostamenti brevi (le due bande) o quando l'alzata è lenta.

Risulta invece meno appropriato per i centrali che spesso hanno bisogno di traslocazioni più veloci, vale a dire con

- la tecnica del passo incrociato, in apertura e incrocio se lo spostamento è lungo

  
Sn      Dx

- la tecnica del passo incrociato, con incrocio in partenza se lo spostamento è breve

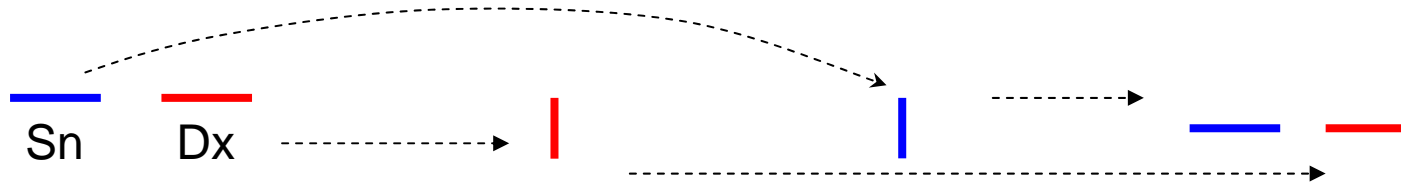
  
Sn      Dx

Quando insegniamo la traslocazione in apertura e incrocio dobbiamo considerare che:

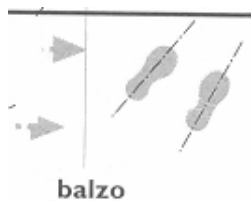
- a destra lo spostamento è più facile perché somiglia all'ultimo passo della schiacciata (arrivo con successione destro sinistro), e quindi la coordinazione viene naturale;
- a sinistra, con arrivo in successione sinistro destro, la coordinazione è più difficile (discorso inverso per i mancini o per chi ha la rincorsa al contrario).

Pertanto lo spostamento verso sinistra dovrà essere allenato maggiormente.

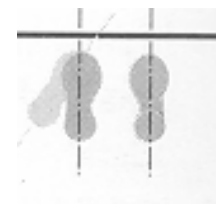
- La tecnica del passo riportato è più veloce, ma ci fa perdere la frontalità



Se si decide di utilizzare questo spostamento dobbiamo curare moltissimo il penultimo e l'ultimo appoggio, che devono essere effettuati in intrarotazione del bacino per arrivare con il tronco frontale alla rete



**Posizione di arrivo errata**



**Posizione di arrivo esatta**

La velocità, in tutti i tipi di spostamento a muro, è condizionata al 90% dal primo passo.

Infatti non ha senso effettuare esercizi di spostamento a muro pensando di migliorare la velocità di movimento dei passi per arrivare prima sul pallone. In uno spostamento di tre metri circa, la velocità ha una minima importanza, ciò che è decisivo sono invece:

1. la velocità di reazione allo stimolo visivo (dal momento in cui percepisco la direzione dell'alzata al momento in cui inizia la spinta dell'arto inferiore)
2. la potenza di spinta del primo passo

Con un avvio lento non si avrebbe il tempo di recuperare, in quanto lo spostamento si esplica nello spazio di frazioni di secondo.

Ne consegue che la velocità di reazione allo stimolo visivo si potrà allenare solo se effettueremo esercizi di traslocazioni con il riferimento della palla (altrimenti mancherebbe la risposta allo stimolo visivo).

Anche la lunghezza della traslocazione, a prescindere dal tipo di tecnica adottata, deve essere determinata dal primo passo e non dall'ultimo, in quanto se questo fosse troppo lungo potrebbe determinare una predominanza di forza centrifuga con conseguente ricaduta, dopo il salto, più esterna.

Questo, ovviamente, oltre a causare un errato posizionamento di salto, potrebbe provocare seri traumi.

Si è detto che nell'azione di muro la parte più importante è quella che riguarda gli arti superiori, in quanto essi impattano la palla.

Di conseguenza, nel momento dell'impatto, è importante fissare alcuni punti essenziali:



- le braccia vanno sempre mantenute molto vicine a rete ed iperestese, le spalle sono spinte in avanti, mentre la testa va tenuta indietro, in modo tale da non perdere mai di vista il campo avversario (errore comune consiste nell'incassare la testa, spostando di conseguenza lo sguardo verso il basso): vedere l'attacco è la condizione essenziale per murare.
- l'azione invadente delle braccia è in relazione alla distanza della costruzione avversaria da rete:
  - Con palle vicine a rete dovrà essere invadente
  - su palle normali le braccia devono essere distese alla giusta altezza in relazione alle caratteristiche dell'attaccante avversario.
- le mani vanno messe sulla palla

Uno degli errori più grossi che si possono fare nella gestione del piano di rimbalzo è lo spostamento delle mani per adattarsi all'ultimo istante all'attaccante avversario (unica eccezione il pallonetto).

Spesso questo atteggiamento favorisce il muro-out e soprattutto toglie punti di riferimenti al difensore.

Sulla tecnica di muro bisogna lavorare sempre, a qualunque livello e con qualunque tipo di atleta, in forma analitica per i suoi aspetti strettamente tecnici, ed in forma sintetico-globale per le sue componenti tattiche.

Inoltre, avendo detto che anche gli aspetti condizionali hanno la loro rilevanza, questi possono essere curati usando esercitazioni tecniche analitiche nell'ambito dell'allenamento delle capacità di salto nella seguente maniera:

*“eseguire un test di salto massimale con la giusta tecnica di salto a muro.*

*Attacciamo su una parete del nastro adesivo con il nome dei giocatori alla loro altezza di salto massima e, durante l'allenamento, uno per volta chiediamo loro di toccare per tre volte quel limite segnato sul muro (se non toccano il salto si considera nullo)”*

In questo modo, oltre a lavorare in forma tecnica, si inducono stimoli nervosi di intensità massimale (le capacità di salto sono legate soprattutto a stimolazioni nervose).

Si possono altresì allenare gli aspetti condizionali relativi

➤ alla capacità anaerobica alattacida (capacità di mantenere un elevato standard di prestazione di salti nel tempo)

➤ alla potenza anaerobica alattacida (capacità di utilizzazione dei pool fosforici e conseguente più veloce capacità di tamponare l'acidità prodotta dal lavoro fisico con conseguente produzione tardiva di acido lattico)

mediante esercitazioni sintetiche e globali.

Il lavoro analitico sul muro si dovrà scomporre nelle due fasi indicate

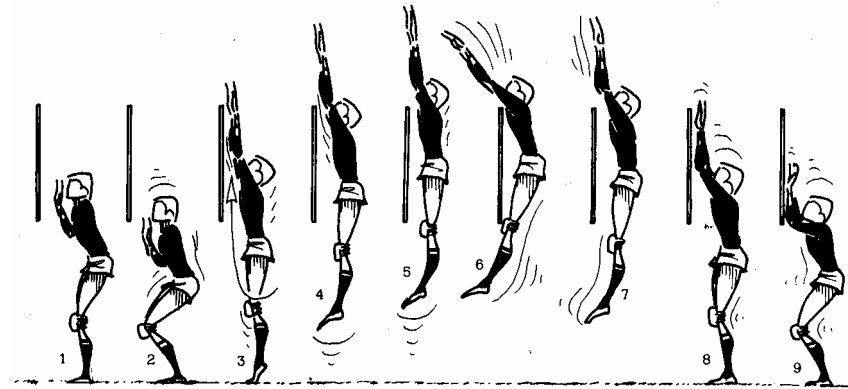
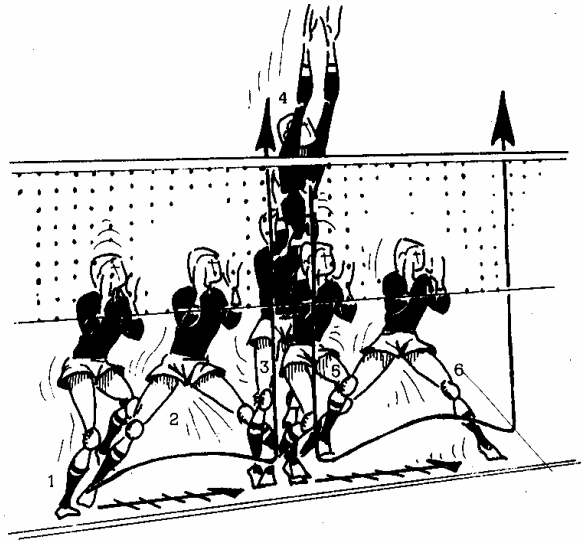
1. Gestualità degli arti inferiori (spostamenti lungo la rete)
2. Gestualità degli arti superiori (piano di rimbalzo)

da effettuarsi preferibilmente durante la fase di riscaldamento delle sedute dedicate alla fase di battuta punto.

Si inizierà con traslocazioni sotto rete, senza effettuare salti, associando questa fase alla mobilizzazione delle braccia nella fase di recupero per poter lavorare successivamente con gli arti superiori.

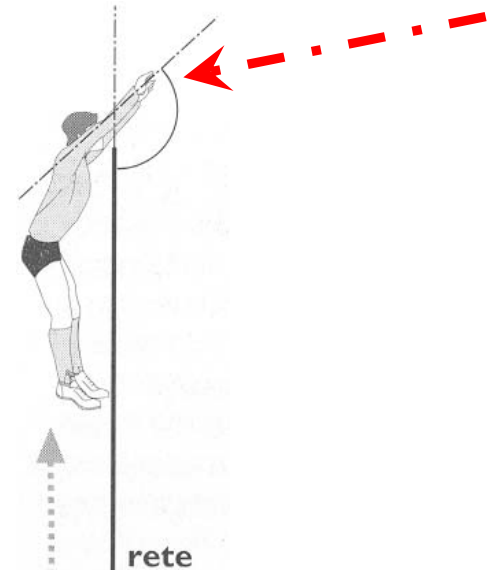
Successivamente si potranno inserire i salti con esercizi del tipo:

Curando la giusta tecnica di salto

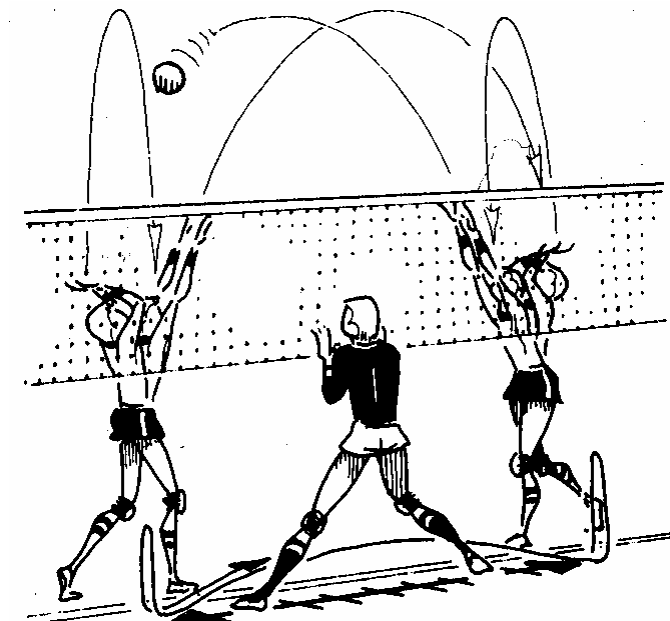


e, soprattutto, il giusto angolo che deve assumere tutto il corpo per avere un angolo di rimbalzo efficace

da opporre alla componente vettoriale della forza rappresentata dalla velocità della palla



A questo punto si potrebbero inserire le traslocazioni con il riferimento della palla per allenare la capacità di reagire allo stimolo visivo



Altro esercizio proponibile in fase di riscaldamento riguarda l'effettuare traslocazioni specifiche per zone, per cui:

I giocatori di posto 2 partono larghi

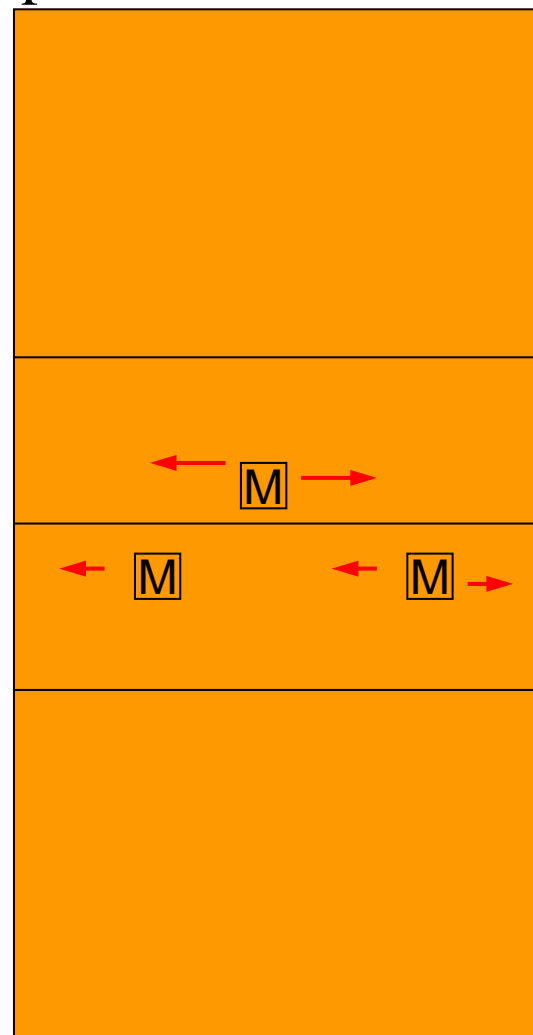
Per poi effettuare spostamento a destra e salto per murare la banda

o spostamento e salto a sinistra per l'aiuto sul primo tempo largo

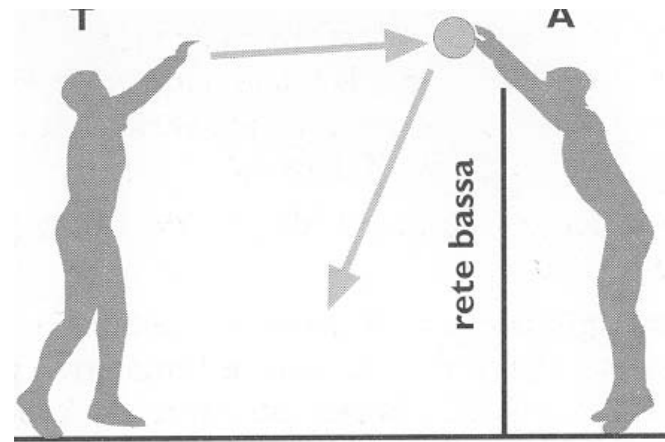
I giocatori di posto 4 partono stretti per l'azione di sovraccarico sul primo tempo

per poi effettuare spostamento e salto a sinistra per murare il 2 o la seconda linea

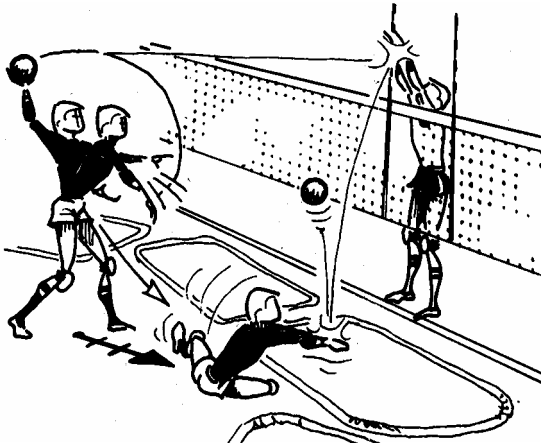
I giocatori di posto 3 effettuano salto non massimale al centro e spostamento a destra o a sinistra per il raddoppio



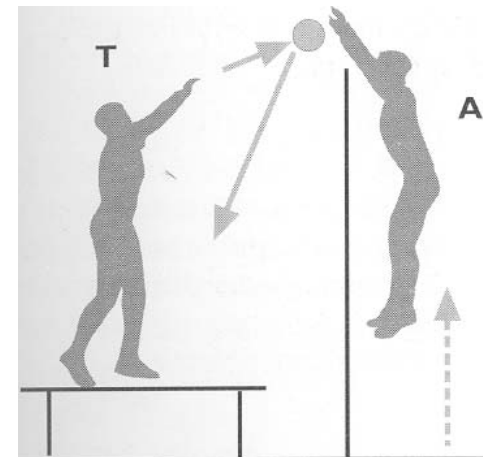
Per quanto riguarda gli arti superiori, gli esercizi analitici da considerare possono essere organizzati nella seguente maniera:



Tenendo la rete bassa



Inserendo la copertura



Tenendo la rete alta

Le esercitazioni sulle traslocazioni e sulla valutazione delle traiettorie possono essere proposte anche sotto forma di esercizi di riscaldamento in campo curando sempre la

- Giusta tecnica esecutiva (con vari tipi di traslocazioni)
- La giusta scelta dei tempi di salto
- Il mettersi sempre di fronte “*all’attaccante*”.

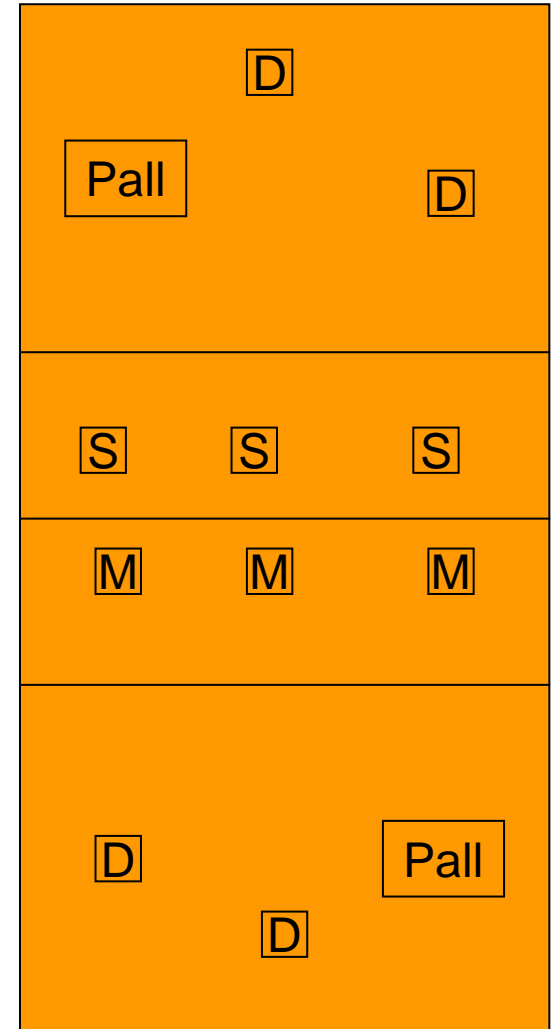
Mettiamo due sestetti in campo.

Il palleggiatore in penetrazione e obbligo di “*attacco*” in palleggio.

Si lavora con compiti assegnati.

Come variante possiamo inserire:

1. La palla avvolta
2. Eventuali combinazioni specifiche



**Ai fini dei nostri obiettivi è importante che la palla non cada mai in terra**



# Criteri per il posizionamento e per i tempi di salto

La preparazione per un buon posizionamento deve iniziare dall'osservazione della ricezione, successivamente sarà necessario osservare il palleggiatore per individuare la distribuzione dell'alzata, quindi guardare la rincorsa dell'attaccante per il punto ed il tempo di salto ed, infine, cercare la palla per il corretto utilizzo del piano di rimbalzo.

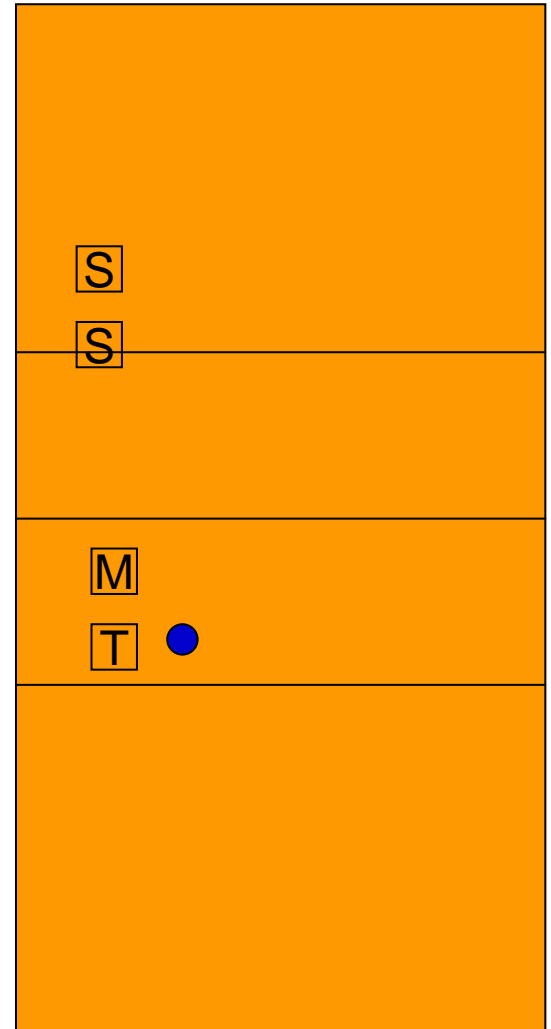
Questa sequenza di punti di riferimento è fissa per cui è possibile standardizzarne l'osservazione e di conseguenza stabilizzare le metodiche di allenamento obbligando il giocatore a guardare la rincorsa avversaria.

L'allenatore si mette dietro il giocatore a muro con una palla in mano

e la lancia agli attaccanti che sono dall'altra parte della rete.

Questi devono attaccare sulle mani del muro

La variante a questo esercizio consiste nel farlo effettuare con traslocazioni singole e/o in raddoppio



Fin qui abbiamo visto gli aspetti tecnici legati al fondamentale individuale (posizionamento e gestione del piano di rimbalzo) e alle capacità di valutazione (tempo di salto)

Gli aspetti tattici, invece, investono 1. La scelta del sistema tattico di

Il secondo aspetto deve essere muro;

inculcato nella mentalità dei giocatori 2. La comunicazione con la difesa.

Il primo di questi aspetti, stabilito in partenza dall'allenatore, investe il “**SISTEMA DI GUIDA**” che consiste:

- nell'individuare l'attaccante principale. Tale individuazione è molto importante
- a. In caso di ricezione valutata “-”
- b. In caso di fasi particolarmente delicate della partita
- c. In caso di sistematiche scelte da parte del palleggiatore avversario.

In tal caso si potrà scegliere preventivamente se murare a 2 o a 3

- nell'individuare il criterio di utilizzazione, da parte degli avversari, degli attacchi di primo tempo;
- nell'individuare la presenza di attaccanti coinvolti nel sistema di ricezione

Il sistema di guida definisce

**a. la scelta di murare in**

➤ **Lettura**

➤ **Opzione**

➤ **Utilizzando il sistema di “aiuto” o “sovraccarico”**

**b. le strategie per anticipare il posizionamento**

**c. i colpi d'attacco avversari da murare con priorità**

**d. la scelta del tempo di salto**

Vediamo cosa devono fare i nostri giocatori di prima linea per poter interpretare al meglio l'azione tattica considerando che

**i responsabili dell'organizzazione tattica del muro sono i centrali.**

# Atteggiamento del centrale

Il centrale assume la stessa postura di partenza sia che pensi di murare in lettura che ad opzione, per non dare riferimenti all'avversario.

Nello specifico aspetta con gambe leggermente piegate e braccia alte osservando attentamente prima la traiettoria di uscita della palla dal ricevitore o difensore avversario e poi il palleggiatore e la rincorsa del centro avversario.

Nel caso in cui dovesse decidere di murare ad opzione, dovrà indicare alla difesa se orienterà il piano di rimbalzo contro un attacco diretto verso zona cinque o verso zona uno.

Il compito successivo consiste nell'individuare la rincorsa del centrale avversario, fronteggiarlo e saltare con il tempo di salto dell'attaccante stesso.

Nel caso in cui, invece decidesse di saltare in lettura deve decidere se spostarsi per seguire **comunque** l'attaccante di primo tempo avversario o meno.

Il centrale che salta in lettura, spesso in forte ritardo, deve recuperare il tempo facendo uscire le mani prima possibile per cui aspetta a braccia distese.

In caso di forte ritardo una soluzione potrebbe consistere nel flettere dorsalmente la mani per cercare il muro passivo.

Al centrale “*dovremmo*” sempre dare la possibilità di anticipare il proprio spostamento sulla base delle informazioni che coglie dal campo avversario (ricezione imprecisa, giocatore di prima linea che non è più disponibile per l'attacco su palla spinta, ricevitore costretto ad intervenire sulla rincorsa del primo tempo....).

La priorità sarà sempre quella (in particolare tra le donne) di compattare il muro con il giocatore laterale, il quale si assume la responsabilità sia del posizionamento che del tempo di salto.

Diversa la situazione sul muro a tre perché il centrale deve guidare l'esecuzione del salto proprio per la sua posizione, la quale costituisce un riferimento per entrambe le giocatrici laterali.

# La guida del giocatore di posto 4

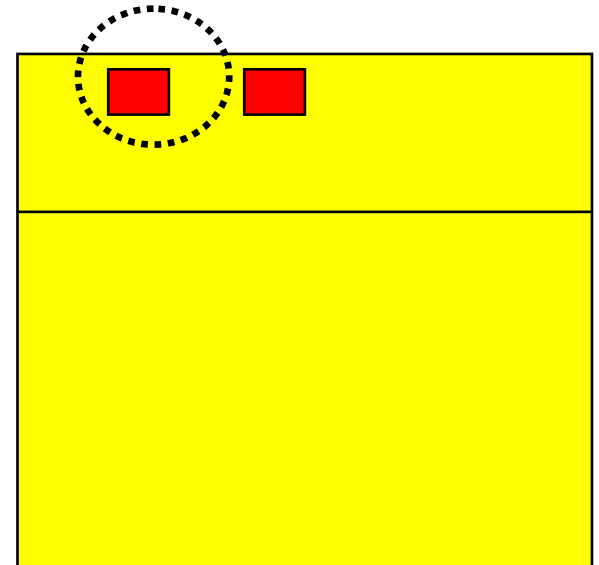
Il giocatore di posto 4 svolge essenzialmente due funzioni preparatorie:

1. comunica, con un codice prestabilito, se coprirà la diagonale o la parallela
2. si posiziona in modo ottimale lungo la rete a seconda delle priorità stabilite e in funzione delle seguenti possibilità di intervento:
  - a. tenere il palleggiatore (in caso di attacco avversario a due);
  - b. aiuto al centrale contro attacchi provenienti da posto tre in atteggiamento di lettura;

Aiuto significa “*aiutare il centrale a murare il primo tempo*”, ma questo non è il compito principale del posto 4. Il suo compito, è murare il proprio avversario (posto 2 o 1 che sia), e mai si può giustificare l’arrivo in ritardo a muro sul proprio attaccante con il fatto che si debba aiutare il centrale (salvo diverse disposizioni dell’allenatore).

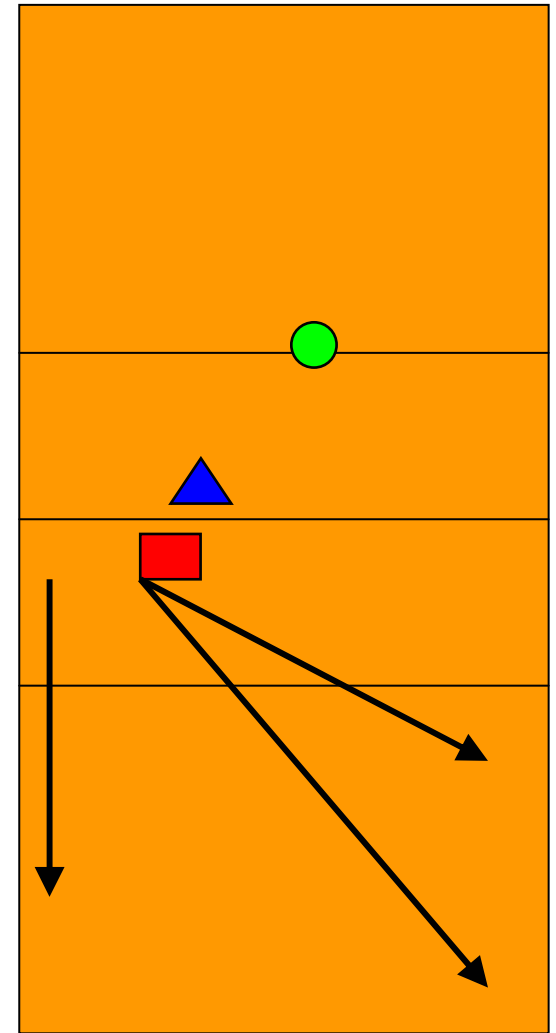
La posizione dell’”*aiuto*”, è quella di stare vicino al centrale ad una distanza che mi permetta di arrivare in tempo sul proprio attaccante.

Questo, ovviamente dipende dalle capacità che ha ogni giocatore: più si è rapidi e più si può stare vicini al centrale.





- c. sovraccarico a muro contro un attacco che risulta prevalente o indotto tatticamente dall'efficacia del servizio (esito di una scelta tatticamente ad opzione);
- d. muro esclusivamente contro l'avversario diretto per il quale si assume la responsabilità del posizionamento e del tempo di salto (compresa la competenza specifica sulla fast nel femminile).

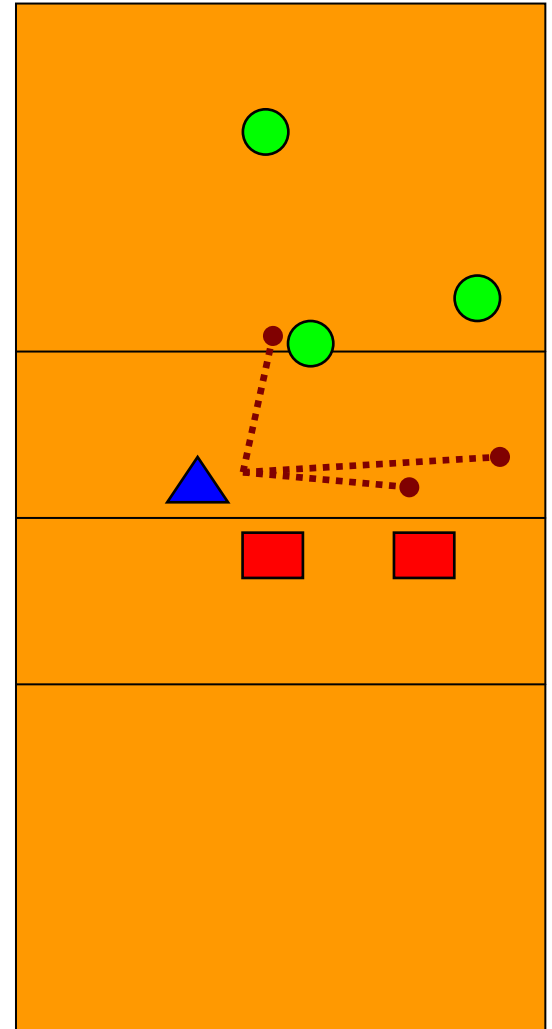


Le azioni di aiuto e sovraccarico sono una prerogativa principalmente dei giocatori di posto 4. Contro squadre che hanno una grande varietà di combinazioni d'attacco, anche il giocatore di posto 2 può assumere compiti analoghi.

# La guida del giocatore di posto 2

Anche il giocatore di posto 2 comunica se coprirà la diagonale o la parallela e si posiziona in modo ottimale lungo la rete a seconda delle priorità stabilite e in funzione delle seguenti possibilità di intervento

- Tenere il giocatore di posto 4;
- aiutare al centrale contro eventuali primi tempi larghi in atteggiamento di lettura;
- chiudere il muro a tre sulla mezza al centro o sulla “*pipe*”

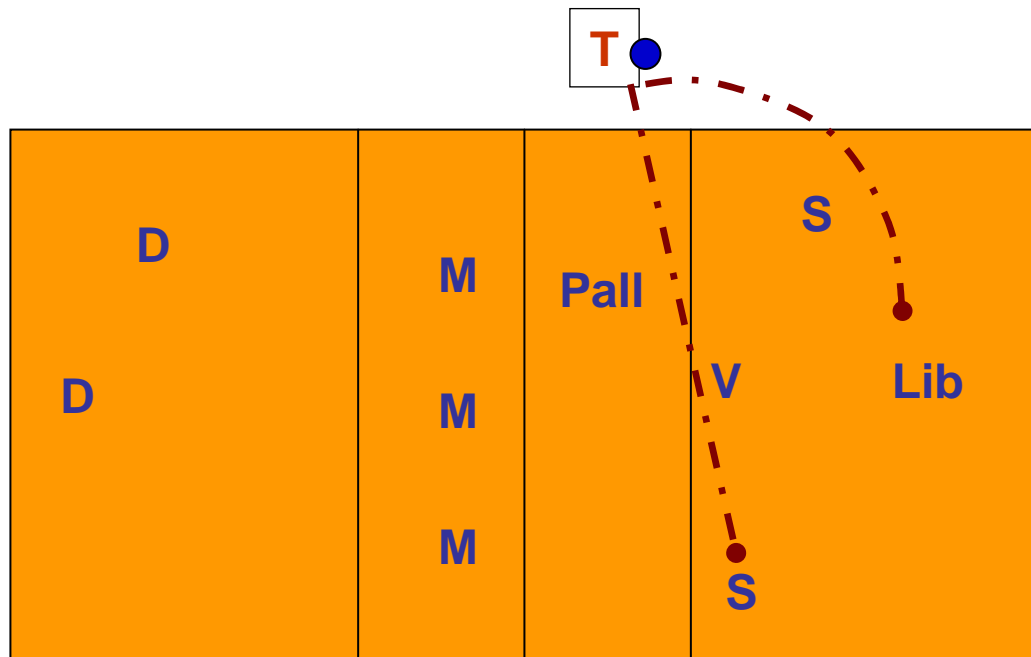


Se la tecnica di muro va insegnata in forma analitica, gli aspetti tattici vanno curati maggiormente con esercizi sintetici e globali in cui l'aspetto più rilevante riguarda la metodologia di lavoro considerando un aspetto molto importante:

➤ **Ogni volta che si vuole lavorare sui piani di rimbalzo bisogna obbligare chi attacca a tirare sulle mani del muro**

➤ **Quando si vogliono dare riferimenti alle correlazioni muro-difesa bisogna tirare in zone specifiche indicate dall'allenatore e determinate dagli aspetti che si vogliono allenare.**

## Esercizio sintetico

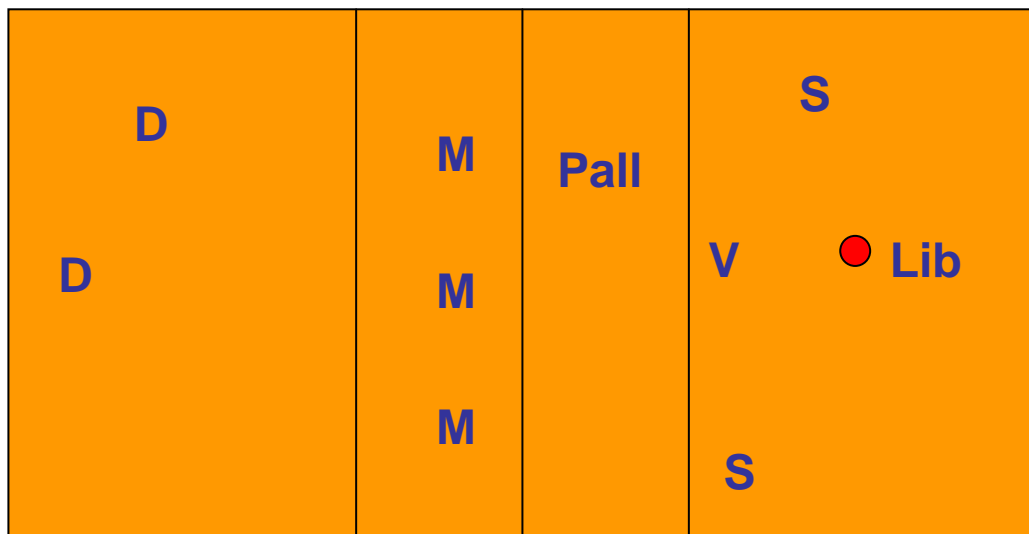


Con palla attaccata sul 4, Pall gioca il primo tempo ed il muro gioca tatticamente contro il centrale segnalando alla difesa la zona che copre

Su una metà campo abbiamo i tre attaccanti  
Un palleggiatore e il libero:  
Sull'altra 3 giocatori a muro, un difensore in 6 e uno in 5

T fuori dal campo con una palla in mano ha due opzioni: tirare forte in 4 o mettere palla facile in 6

T ●



Con palla facile in 6  
Pall gioca sulle bande.

Il muro di 2 segnala e  
chiude la parallela.  
La difesa si adegua.

Il muro di 4 segnala e  
chiude la diagonale.  
La difesa si adegua.

Con metodo a punteggio l'attaccante di 4 fa punto solo se gioca muro-out, l'attaccante di 2 se fa cadere la palla sulla diagonale

## esercizio globale:

Descrizione dell'esercizio	6 contro 6 a punteggio
Scopo dell'esercizio	Lavorare in forma specifica sulla fase di battuta-punto e sulla resistenza specifica al gioco
N° minimo Giocatori	12
N° massimo Giocatori	12
Esercizio	<p>T lancia una serie di 10 palloni sempre nella stessa metà campo. La squadra che attacca deve fare 6 azioni vincenti per conquistare un punto, la squadra a muro ne deve fare 4. Dopo ogni serie si invertono le situazioni .</p> <p><u>Chiedere le segnalazioni</u></p>

Potete trovare questa lezione al seguente  
indirizzo internet:

**[http://utenti.lycos.it/  
dimichino](http://utenti.lycos.it/dimichino)**