

IL MURO CONTRO L'ATTACCO DI 1° TEMPO

di M. Berruto (Hi-Tech Volley set/ott 02)

Oltre a semplici considerazioni statistiche di efficacia dell'attacco (ad un centrale viene richiesto di essere vincente nel 60-65% delle proprie azioni di attacco, che corrisponde ad un 5-10% in più di uno schiacciatore di banda) è facile osservare come molto spesso il palleggiatore "costruisca" uno schema di attacco partendo proprio dalla chiamata di primo tempo verso il centrale. E', quindi, naturale conseguenza considerare tutto l'assetto difensivo di una squadra (muro + difesa) partendo proprio dal modo di opporsi all'attacco in primo tempo avversario.

MURO IN LETTURA

E' la soluzione più utilizzata, almeno ad alto livello. Il centrale impegnato nell'azione di muro "osserva" il palleggiatore avversario e reagisce di conseguenza: se viene servito un primo tempo tenterà di intercettare la direzione dell'attacco avversario e, non riuscendo con tutta probabilità a disporre dell'anticipo necessario ad opporre un piano di rimbalzo utile per eseguire un muro vincente, si accontenterà di "sporcare" l'attacco avversario opponendosi con un "soft block". Naturalmente ci sono delle richieste di esecuzione tecnica abbastanza precise per eseguire questo gesto tecnico. La posizione di partenza delle mani, per esempio, deve essere ragionevolmente alta, gli arti inferiori devono essere piegati ma con un angolo non troppo chiuso. La reattività necessaria per opporsi ad un primo tempo preso "in lettura", coinvolge in maniera determinante i piedi che devono poter reagire in maniera efficace. Il salto necessario per eseguire un muro in lettura, contro un primo tempo avversario, non potrà per forza di cose essere massimale e, quindi, sarà sostenuto quasi totalmente dagli avampiedi che potranno godere di ben poco aiuto da parte di arti inferiori e superiori. Il salto in lettura non può permettersi il lusso di una "chiusura" né di gambe né di braccia, ma deve svilupparsi esclusivamente verso l'alto, compiendo un movimento in uscita. Naturalmente questa gran richiesta di reattività si attiva in relazione ad uno stimolo visivo: l'atleta impegnato a muro che "vede" il palleggiatore servire il primo tempo. Sarà quindi molto importante lavorare sull'osservazione, in sequenza, di palla - mani del palleggiatore - palla. Il piano di rimbalzo da opporre alla palla varia molto in relazione alla sensibilità dell'atleta. Ricordiamo un grande esperto di muro della pallavolo di qualche anno fa: Giancarlo Dametto. Lui eseguiva questo fondamentale con le mani molto rilassate, quasi a tentare di "controllare" il tocco a muro. Crediamo che, in realtà, la differenza fra i grandi esecutori di muro in lettura rispetto agli altri sia una qualità intuitiva e di velocità di risposta ad uno stimolo, un po' come uno sprinter sui blocchi di partenza. Le qualità tattiche, un approfondito studio della squadra e del palleggiatore avversario fanno il resto (l'alzatore va studiato anche nella sua tecnica di palleggio: per esempio qualche palleggiatore se ha le mani molto alte non dà mai il primo tempo, altri fanno l'esatto contrario...). Deve essere chiaro, anche ai difensori, che l'obiettivo del muro in lettura contro il primo tempo è sempre e solo quello di "toccare" la palla e rallentarla, per permettere alla difesa di intervenire. In particolare i difensori di posto 1 e 5 non devono essere a meno di 4,5 mt. dalla rete, in modo di poter intervenire soprattutto su attacchi la cui traiettoria viene allungata dal muro. Normalmente il muro in lettura viene indicato dal centrale a rete con la mano aperta dietro alla schiena e, di solito, non ci sono indicazioni sulla direzione da tenere. Molti giocatori hanno la tendenza ad eseguire il muro in lettura tenendo una mano più in alto dell'altra: a nostro parere, un errore da correggere. Meglio tenere bene la direzione della rincorsa e "lasciare" le altre direzioni che tentare di prendere tutto e non arrivare a niente. Ci sono, infine, due condizioni da rispettare perché il muro in lettura porti i benefici sperati:

- il centrale deve reagire ponendosi l'obiettivo di portare immediatamente le mani oltre il nastro della rete
- lo stesso giocatore deve essere molto ben assistito dai laterali, che devono invece saltare sempre e solo dopo aver visto il primo tempo servito.

Un esempio da studiare al video? Il centrale dell'Asystel Milano Henkie Held: in questo fondamentale è davvero eccezionale.

MURO IN OPZIONE

Muro in opzione, muro "a sangue, muro "battezzato", "commit block": tutte queste denominazioni servono ad indicare che il centrale ha deciso, dopo aver valutato come positiva la ricezione avversaria, che salterà uno contro uno sul centrale avversario. E' una scelta estrema perché

naturalmente, se errata, lascerà gli schiacciatori avversari contro il nostro muro a 1. Il centrale la indica ai propri difensori mostrando il pugno chiuso dietro la schiena e, in questo caso, indicherà anche quale direzione andrà a coprire (è possibile anche tenere le due direzioni di posto 1 e 5 aprendo le braccia sopra la rete e lasciando libero la direzione di posto 6). Se ben eseguito (in termini di scelta di tempo e di invasione del piano di rimbalzo) il commit block lascia poche possibilità di vittoria al centrale avversario impegnato in attacco. L'esecuzione tecnica è ben diversa da quella del muro in lettura, perché il salto richiesto è assolutamente massimale. Dunque il centrale recluterà, da arti inferiori e superiori, tutto l'aiuto possibile per aumentare i centimetri della sua quota di muro. La posizione delle gambe sarà più chiusa e le mani abbassate. Il centrale che esegue un muro in opzione, e che viene ingannato dal palleggiatore avversario, non deve però ritenersi inutile per la propria squadra. Può cercare di arrivare almeno con le mani sopra il nastro della rete anche sulla palla in banda o, almeno, si occuperà di andare a recuperare il pallonetto dietro il muro a 1 del laterale, permettendo ai 4 difensori di lavorare contro la palla forte del l'attaccante avversario. Dettaglio importante: quando il centrale esegue un muro in opzione deve ricordare ai due uomini laterali di non assisterlo più e di allargarsi in anticipo. Il muro in opzione con aiuto sul primo tempo, se non tatticamente richiesto per opporsi ad un centrale di straordinaria efficacia e molto servito dal suo palleggiatore, è un errore grave.

MURO CONTRO I VARI TIPI DI PRIMO TEMPO

Opporsi al primo tempo avversario significa opporsi, in realtà, ad almeno 5 diversi tipi di attacco: veloce spostata dietro, veloce dietro, veloce avanti, veloce spostata avanti, tesa.

Se nel caso di muro in opzione, la sfida è 1 contro 1 (quindi il centrale marcherà quasi ad uomo il suo collega avversario, andando a saltargli davanti) nel caso di muro in lettura, ancora una volta, entrano in gioco gli "assistenti" che murano in zona 2 e 4. L'atleta che mura in zona 4 avrà importanti competenze sul gioco veloce dietro al palleggiatore, quello che mura in zona 2 avrà invece competenze ben definite sulla veloce davanti (in particolare quella spostata o "gancio") e, soprattutto, sulla tesa. Anche in questo caso ci sono alcune regole fondamentali: per esempio è un errore molto grave, per un laterale, saltare in opzione contro il primo tempo laterale. Questo tipo di scelta può essere presa in considerazione, ma è assolutamente estrema: se uno dei laterali salta in opzione contro il primo tempo, questo significherà che il centrale e l'altro laterale si muoveranno in anticipo a marcare lo schiacciatore avversario sul fronte opposto della rete ma,.. tutti devono sapere che l'altro schiacciatore avversario, se sarà servito, attaccherà senza muro!

GUIDA DEL MURO

In relazione a quanto detto, crediamo sia chiaro che fare scelte precise e, soprattutto, comunicare queste scelte ai propri compagni di muro e ai propri difensori è decisivo. Molte squadre affidano dei compiti precisi di guida del muro ai propri centrali. Ecco spiegato il motivo di tutti quei "parlottamenti" sotto rete, con il centrale che spesso decide, oltre a quello che farà lui, anche dove andranno e quale direzione terranno i due uomini laterali.

Naturalmente occorre avere gli atleti giusti per farlo, ma riuscire ad affidare compiti di "comando" o di "coordinamento" ad un solo atleta crea molte incomprensioni in meno.

Nella relazione muro/difesa, infatti, ciò che più conta sono chiarezza e ordine: chi guarda giocare le squadre di Gian Paolo Montali lo sa bene e non può non accorgersi come, specialmente nei finali di set, la guida del muro sia proprio... l'allenatore!