

IL MURO

di R. Lobietti (Supervolley apr-mag96)

Il muro è il fondamentale che, soprattutto nella pallavolo maschile, ha assunto sempre più importanza e subito un'evoluzione sia per quel che riguarda l'aspetto tecnico-tattico che per quello mentale e conseguentemente metodologico.

L'importanza nel gioco:

1. Ci dà la possibilità di ottenere direttamente il punto e quindi di avanzare nel punteggio segnato sul referto.
2. Provoca l'errore d'attacco avversario forzandolo o non utilizzare i colpi d'attacco preferiti.
3. Favorisce il lavoro della difesa "smorzando" e controllando gli attacchi avversari
4. Riduce l'area di campo da difendere a terra quando esiste una buona correlazione tra "difesa a rete" (appunto il muro) e "difesa a terra".

LA TECNICA

E' il fondamentale che più di ogni altro necessita nel suo insegnamento fin dall'inizio di alcune indicazioni di carattere tattico. E' infatti determinante la scelta della posizione nella quale effettuare il salto in modo tale da intercettare il pallone oltre la rete. Nella didattica è importante iniziare il lavoro su questo fondamentale solo dopo aver acquisito una discreta padronanza negli spostamenti laterali attraverso una buona conoscenza del passo accostato 'o accostato ed incrociato Passi che possono essere allenati anche attraverso esercitazioni da effettuarsi nelle fasi di riscaldamento. Si raccomanda di lavorare, a rete e senza palla, anche sulla combinazione fra queste due tecniche di spostamento laterale, in particolare per quel che riguarda le successioni accostato-incrociato e accostato-incrociato-accostato, tipiche del centrale che si sposta all'ala.

Devono comunque essere molto chiari agli atleti nell'allenamento a muro i seguenti concetti;

Il salto deve essere verticale, dunque si deve ricadere nello stesso punto in cui si è saltati

Per avere una buona "manualità" a muro si deve essere il più possibile "frontali" a rete. Questo significa che le tecniche di spostamento, e tutti i movimenti del corpo, durante il salto devono tendere ad arrivare con le spalle parallele a rete ed in equilibrio per permettere alle braccia di posizionarsi nel modo più opportuno

Durante tutta la durata del salto, il punto più basso del muro deve essere il più vicino a rete. Questo significa che i movimenti delle braccia durante lo spostamento e il salto devono permettere di "mettere subito le mani oltre la rete, incontro allo palla"

LÀ POSIZIONE DI PARTENZA

I piedi sono in posizione anatomica ad una distanza tra loro come la larghezza delle spalle

le gambe sono piegate con un angolo al ginocchio di circa 130-140 gradi.

Il busto è eretto in leggera tensione dorsale.

Il peso del corpo, è caricato maggiormente sugli avampiedi, ma comunque tutto il piede è a contatto col terreno.

Le braccia sono flesse e le mani sono tenute alte sopra l'altezza delle orecchie, distanziate tra loro come un pallone.

La distanza da rete varia individualmente, in genere dai 30 ai 50 cm., ma è comunque tale da permettere il salto sul posto e gli spostamenti senza fare invasione.

GLI SPOSTAMENTI

Come già accennato precedentemente si tratta di spostamenti laterali specifici e di combinazioni tra loro cui va aggiunta la corsa avanti per le situazioni di emergenza.

Lo scopo finale è di permettere un salto verticale (senza "scorrimento" laterale) e il posizionamento delle mani al di sopra della rete in modo tale da far rimbalzare la palla verso il centro del campo avversario (stuff block) o del nostro campo (soft block).

La posizione di partenza in precaricamento e il peso sugli avampiedi dovrebbero permettere un'uscita esplosiva in entrambe le direzioni, ma in realtà spesso il movimento inizia cori un

abbassamento del baricentro o un passo falso nella direzione opposta a quella di spostamento.

IL PASSO ACCOSTATO

Dalla posizione di partenza ci si sposta lateralmente mantenendo le spalle parallele a rete. Si ha un'apertura laterale, più o meno ampia (quella nella direzione dello spostamento), cui segue la seconda che si "accosta" alla prima. L'azione dei piedi è molto importante ai fini della velocità dello spostamento e della trasformazione di questo in salto verticale. In particolare si sottolinea l'importanza della successione tallone-pianta-punta e l'orientamento perpendicolare a rete di entrambi i piedi al momento del salto.

Le braccia, pur rimanendo flesse e con le dita rivolte verso l'alto, accompagnano lo spostamento con uno slancio per basso-dietro e poi si estendono durante il salto.

IL PASSO INCROCIATO

La prima gamba a muoversi è quella opposta alla direzione dello spostamento (la sinistra per andare a destra) che "incrocia" l'altra passandole davanti e andando a guadagnare terreno lateralmente. L'appoggio del piede a terra avviene con un orientamento di 45 gradi rispetto alla rete, in modo da favorire il richiamo della seconda gamba il più vicino possibile a rete.

L'appoggio a terra della seconda gamba dovrebbe essere perpendicolare a rete per recuperare velocemente "frontalità", ma in realtà questo spesso non avviene: il secondo piede rimane più arretrato, e il recupero della "frontalità" diventa compito di anche e busto al momento dello stacco e durante il salto.

Importante ai fini dell'efficacia dello spostamento (lunghezza e velocità del passo senza perdere troppo in frontalità) è una buona mobilità delle anche e del bacino.

L'azione delle braccia è la stessa del passo accostato, con la differenza che il braccio esterno allontanandosi da rete durante lo spostamento deve spesso recuperare spazio e frontalità verso la rete.

LA COMBINAZIONE ACCOSTATO-INCROCIATO

È molto usato dai centrali nello spostamento verso l'ala, ma spesso anche dalle ali nei loro spostamenti verso l'asta.

L'appoggio a terra del primo piede (l'apertura laterale) avviene a una distanza maggiore da rete e nella direzione dello spostamento (linea di spinta parallela alla rete). Questo permette alla seconda gamba di avere più spazio a disposizione per incrociare. L'appoggio di questa a terra avviene con un orientamento di 45 gradi rispetto alla rete in modo da favorire il richiamo della prima gamba il più vicino possibile a rete e il recupero della frontalità. Si ha in questo tipo di spostamento una notevole perdita di frontalità che viene compensata da un'anticipata torsione del busto al momento dell'appoggio del secondo piede e durante lo stacco e il salto.

Il contromovimento delle braccia è più ampio (data anche la maggiore distanza dello spostamento) e dovrebbe comunque essere effettuato, come nello spostamento semplice, a braccia flesse con le dita sempre rivolte verso l'alto. Uno degli errori che si notano più spesso è invece che le braccia vengono distese con conseguenti maggiori difficoltà a recuperare penetrazione e frontalità a rete.

PREVALENZE INDIVIDUALI

In particolare si nota la prevalenza di molti giocatori ad utilizzare il passo incrociato verso sinistra (zona 4) e il passo accostato verso destra. La ragione di questa situazione è, a mio parere, da attribuirsi al fatto che in tal modo si ha una successione di passi (destra-sinistra) tipica della rincorsa d'attacco in entrambi i tipi di spostamento.

Personalmente credo che questa prevalenza individuale, nel caso di atleti adulti, non vada combattuta, ma anzi assecondata finalizzando l'allenamento al perfezionamento del passo incrociato verso sinistra (con particolare attenzione all'azione delle braccia) e dell'accostato verso destra. Nel caso di atleti giovani, invece, insisterei molto con ripetizioni di spostamenti laterali accostati od incrociati in entrambe le direzioni.

LA SCELTA DEL TEMPO DI SALTO

In questa fase, tecnica e tattica interagiscono strettamente e dipendono in particolare dalla osservazione degli avversari. Procediamo cronologicamente analizzando le osservazioni che devono fare i giocatori a muro:

- 1) il passaggio all'alzatore:
 - a) Va direttamente all'alzatore?
 - b) Permette un gioco in combinazione?
 - c) Permette un gioco in primo tempo?
- 2) il contatto della palla con l'alzatore:
 - a) Permette tutte le direzioni d'alzata?
 - b) Se la palla è davanti difficilmente ci potrà essere un'alzata all'indietro.
 - c) Se la palla è sulla testa e il corpo è già in flessione dorsale è probabile un'alzata all'indietro.
 - d) Eventuali caratteristiche individuali di palleggio che risultano essere segnali sulla base delle osservazioni precedenti. Ad esempio, palleggiatori che in situazione di salto alzano sempre il primo tempo.
- 3) l'attaccante a cui è indirizzata la palla.

Da questo momento in poi gli occhi del giocatore a muro devono essere indirizzati all'attaccante. In particolare si devono guardare la direzione di rincorsa e la direzione delle spalle dell'attaccante, in quanto si è constatato che anche giocatori di alta livello attaccano soprattutto lungo la rincorsa. Inoltre il colpo d'attacco più potente e difficile da tenere in difesa è quello nella direzione delle spalle. È importante perciò che a muro si abbiano presenti le direzioni di rincorsa degli attaccanti avversari e si possano quindi avere già informazioni sulle probabili direzioni d'attacco dall'osservazione delle posizioni di partenza degli attaccanti. Una buona indicazione per la scelta del momento in cui saltare è il caricamento del braccio dell'attaccante.

LE 4 REGOLE PER LA LETTURA DELL'ATTACCANTE AVVERSARIO

- 1) Se la palla è interna alla spalla dell'attaccante è probabile un attacco in diagonale.
- 2) Se la palla passa il piano sagittale (linea di mezzo del corpo) dell'attaccante è probabile un attacco in mezzo o in parallela.
- 3) Se la palla è attaccata a rete si deve saltare prima.
- 4) Se la palla è staccata da rete bisogna ritardare il salto.

POSIZIONAMENTO DELLE MANI

L'obiettivo del giocatore che salta a rete nel posizionare ed orientare le braccia e le mani a muro può essere duplice:

- 1) Ottenere un muro vincente con la palla che torna nel campo avversario e va a terra (Stuff Block).
- 2) Controllare l'attacco avversario toccando la palla in modo tale da indirizzarla all'interno del nostro campo e permettere l'intervento della difesa a terra (Soft Block)

STUFF BLOCK

L'obiettivo che ci si deve dare quando si salta per ottenere un muro vincente è quello di fermare gli attacchi forti e bassi sulla rete. In quasi tutti i rapporti di preparazione degli incontri la maggior parte delle raccomandazioni degli allenatori anche ad alto livello viene chiesto agli atleti di "fare un muro basso e invadente". Non capita poi così spesso che la schiacciata passi sopra il muro. L'aspetto più importante del posizionamento delle mani a muro è quello della penetrazione. Da qui deriva il cosiddetto "Dogma del muro": "Mettere le mani di là", "Andare incontro all'attaccante". L'obiettivo deve essere quello di mettere le braccia oltre la rete in modo tale da essere il più possibile orizzontali e rivolte verso il centro del campo avversario. Si deve penetrare oltre la rete il più possibile e rimanere il maggior tempo possibile con le mani al di là della rete. Obiettivo delle braccia a muro è quella di "andare incontro alla palla", di "murarla" prima che passi la rete.

SOFTBLOCK

L'obiettivo che ci si pone con questa tecnica è quello di "smorzare" gli attacchi e permettere alla

difesa di intervenire sul pallone per costruire l'opportunità di un contrattacco. Può essere applicato quando non si è in posizione per poter effettuare un efficace Stuff Block, ma anche per scelta, in particolare contro attaccanti che sfruttano molto il mani-fuori. Va usato sia quando si è in ritardo e non si ha la possibilità di penetrare con le braccia oltre la rete, sia quando si è in anticipo e si sta scendendo dal salto.

LA TATTICA

I principi tattici sopra esposti per lo sviluppo della tecnica di muro sono la base per l'applicazione del sistema di muro cosiddetto "in lettura" (Read Block, secondo la dizione americana).

Ai fini di una migliore possibilità di utilizzazione tattica, ritengo opportuno allenare gli atleti a murare in tutte le zone delle rete, in modo tale da effettuare poi in partita quei cambi di posizione a muro che ci permettano di mettere il nostro muro più forte davanti all'attaccante avversario più pericoloso.

Ritengo poi opportuno dare agli atleti informazioni (non teoriche, ma provate e applicate in allenamento) anche su tattiche di muro cosiddette "speciali", quali il muro a scacchiera o, secondo la dizione americana, "Stack Commit".

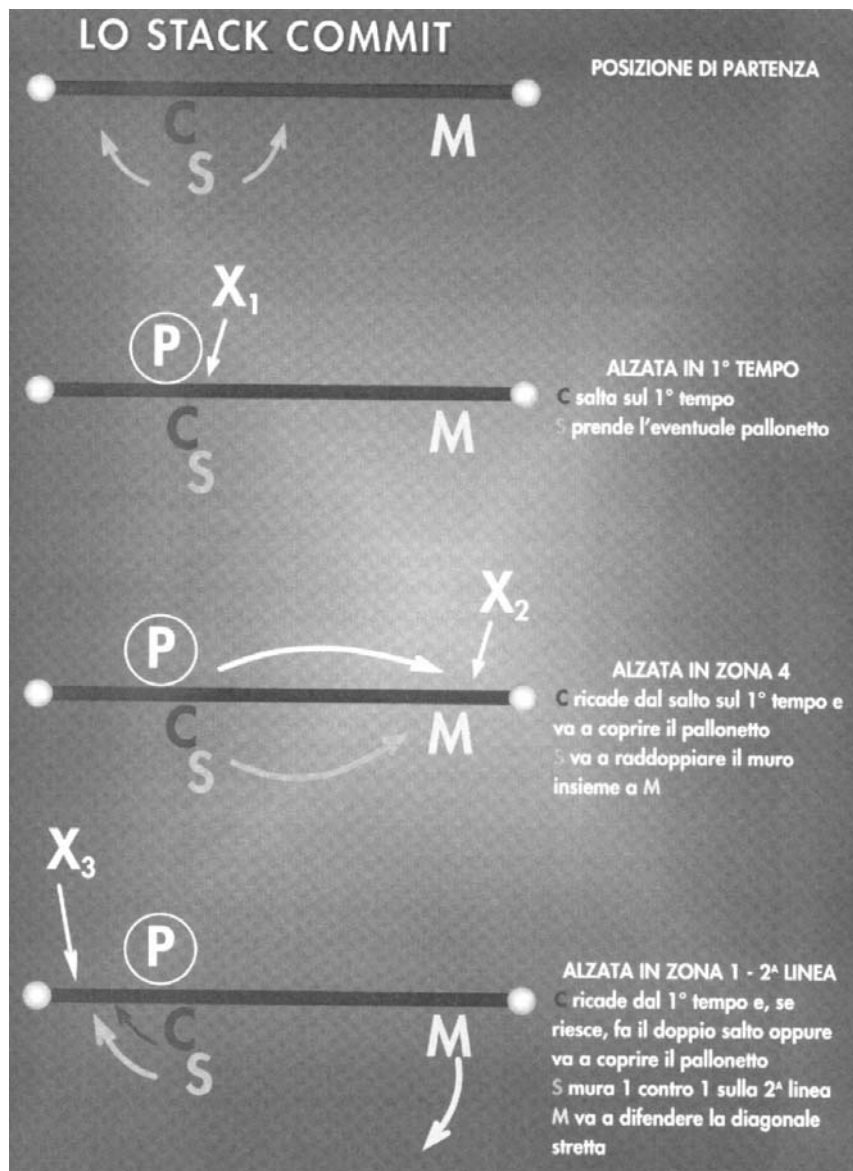
Questo sistema prevede che, dei tre uomini in prima linea, due si occupino esclusivamente del proprio avversario diretto (C deve saltare "a sangue" sul primo tempo, mentre M aspetta l'attaccante d'ala; il terzo, S, partendo leggermente dietro C, segue la palla per andare a murare). In tal modo si avrà una situazione di uno contro uno sul primo tempo (con un muro molto aggressivo), di muro a due sull'attacco da zona 4, e di uno contro uno in zona 2.

A questo proposito sono necessarie alcune precisazioni riguardo questa tattica:

a) A livello internazionale viene utilizzata sempre meno, in quanta le possibilità di attacco sono spesso 4 (o 5, se il palleggiatore è in prima linea).

b) Personalmente ritengo però possa produrre punti nei nostri campionati intermedi (A2 e soprattutto serie B) in particolare nelle rotazioni con palleggiatore in prima linea.

c) Ha un grande valore "didattico", perché aiuta il giocatore ad osservare l'attaccante e sviluppa l'aggressività e la dinamicità a rete.

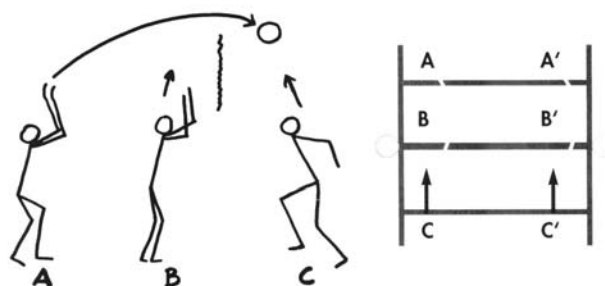


L'ALLENAMENTO

ESERCIZIO PER LA SCELTA DEL TEMPO DI SALTO A MURO

(figura A). B a rete in posizione di partenza per il muro. A sui tre metri, nella stessa metà campo di B, alza dall'altra parte della rete a C. C parte dai tre metri e deve attaccare lungo rincorsa la palla alzata da A. In questo modo B costretto ad osservare C per la scelta della posizione e del tempo del muro.

FIGURA A



A alza a C oltre la rete
C attacca lungo la rincorsa
B mura C
Poiché A è dietro a B, B è costretto a guardare solo l'attaccante

ESERCIZI PER LA SENSIBILIZZAZIONE DEGLI SPOSTAMENTI.

Si tratta di traslocazioni a rete in varie combinazioni attraverso cui gli atleti curano la distanza di spostamento e di salto a muro. Si va dallo spostamento semplice di un passo (accostata o incrociato), come viene richiesto normalmente in gioco alle ali, alle combinazioni di passi più tipiche del centrale compresi i cambi di direzione (passo falso in una direzione e spostamento nell'altra).

ESERCIZI DI MANUALITA' A MURO (figura B e C). L'allenatore si posiziona sopra un plinto o un tavolo da una parte della rete in zona 2 o 4. Il giocatore a muro, M parte interno al campo vicino a rete come al momento del contatto della palla con l'alzatore in gioco. L'allenatore si autolancia la palla e poi attacca nella direzione delle spalle. M si sposta all'ala e va a murare. L'allenatore è piazzato vicino all'asta, nella posizione di un'alzata ottimale. Il giocatore, se è un centrale, parte dal centro e si sposta all'ala. Se è un'ala, parte da un metro e mezzo dentro il campo. Lo spostamento può essere predeterminato (accostato ad incrociato) oppure lasciato libero (in tal caso per determinare la predisposizione individuale), ma comunque il salto deve essere verticale. Le variabili riguardano la scelta del tempo (il lancio può essere più o meno alto) e successivamente chi attacca comincerà a variare il colpo cercando anche il mano fuori. Compito del muro diventa quindi quello di "controllare" il rimbalzo della palla.

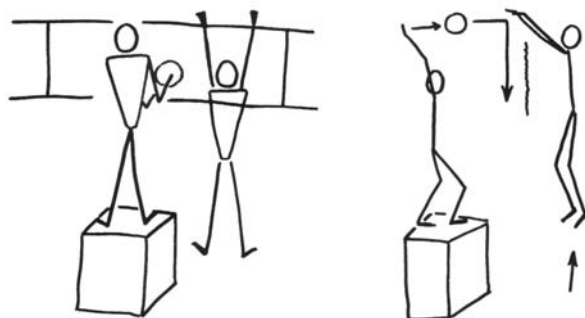


Figura B. L'allenatore sul plinto si autolancia la palla. Il giocatore si sposta all'ala per andare a saltare davanti all'allenatore che attacca

Figura C. L'allenatore attacca nella direzione delle spalle sulle mani dell'uomo a muro