

Analisi tecnica del MURO
(traslocazioni, salto, ricaduta, utilizzo del piano di rimbalzo)
Progressioni didattiche, esercizi per correggere e consolidare l'apprendimento.

Del Prof. Alessandro Bussi

“Il muro è il fondamentale più difficile da insegnare e da imparare”. Questa frase di Bill Neville, un famosissimo allenatore americano, ci anticipa l'importanza di questo fondamentale, ma anche tutti i problemi legati al suo corretto apprendimento e alla sua perfetta esecuzione.

Per prima cosa, cerchiamo di chiarire cos'è il muro, quando si utilizza e quando fa la sua comparsa nel gioco giovanile.

COS'E' IL MURO

Il muro è quella azione tecnica con la quale uno o più giocatori, saltando con le mani aperte il più possibile vicino a rete, cercano di intercettare la traiettoria della schiacciata avversaria e rimandare la palla verso l'altro campo. Poiché il muro è l'unico fondamentale al quale il Regolamento di Gioco permette di “invadere”, cioè di entrare nello spazio aereo del campo avversario, quanto più le mani dei giocatori a muro saranno entrate nel campo avversario (vicino al punto in cui la palla viene colpita dallo schiacciatore) e saranno orientate verso il terreno di gioco (come un “roof”, un tetto) tanto più aumenteranno le possibilità di trasformare il muro da un'azione difensiva in una micidiale arma offensiva per fare punto.

QUANDO SI UTILIZZA IL MURO

Il muro va eseguito solo quando lo schiacciatore avversario può eseguire un colpo d'attacco così ficcante e potente che le possibilità della nostra difesa di poterlo controllare sono molto limitate, se non nulle. Questa situazione si presenta nel gioco evoluto in un'altissima percentuale di azioni, ma nel gioco giovanile (ad es. nell'under 14) questa percentuale si riduce notevolmente, fino a quasi scomparire nel gioco scolastico o nel minivolley.

QUANDO COMPARE IL MURO NEL GIOCO GIOVANILE

Per quanto detto nelle righe precedenti il muro inizia ad essere utilizzato dalle squadre giovanili dapprima in qualche azione, per contrastare schiacciatori particolarmente alti e potenti, messi in condizione di eseguire il loro colpo di attacco da alzate alte e sufficientemente precise. Con l'evolversi del gioco, questa situazione (buone alzate e schiacciatori potenti) si presenterà sempre più spesso e l'esecuzione del muro diventerà una costante necessità.

Ritengo necessario insistere su questo concetto tattico di base: tutti i giocatori, giovanissimi ed evoluti, devono utilizzare il fondamentale-muro solo quando questo sia veramente necessario ed evitare di eseguirlo tutte le volte che il colpo avversario può essere agevolmente controllato dalla difesa.

Saltando a muro contro schiacciate inoffensive o, peggio ancora, quando l'avversario esegue un passaggio in palleggio o in bagher, le possibilità di intercettare la palla in modo corretto ed efficace (cioè ottenere un muro-punto) sono molto limitate, è invece possibile deviare la traiettoria della palla in direzioni non controllabili dalla difesa o addirittura incorrere in una infrazione (toccare la rete).

Ogni squadra, ad ogni livello, deve stabilire regole chiare in base alle quali decidere se murare oppure no uno schiacciatore avversario, a chi spetta tale decisione e con quale sistema di comunicazione trasmettere le informazioni a tutti i giocatori in campo (uno dei sistemi più semplici e diffusi è quello di incaricare della decisione il giocatore che sta davanti allo schiacciatore, il quale comunicherà ai compagni la scelta di non murare gridando "no muro" e allontanandosi da rete).

TECNICA DEL MURO

In questo primo articolo parleremo solo del muro a uno da fermo. Tutto quello che concerne gli spostamenti a rete che precedono il salto e l'unione con altri giocatori per formare muri a due o addirittura a tre verrà trattato in un secondo articolo.

Per descrivere l'esecuzione del muro, utilizzeremo la sequenza temporale prima-durante-dopo.

Avremo quindi:

- posizione di attesa;
- salto e possibile impatto con la palla;
- ricaduta.

La posizione di attesa corretta vede il giocatore a muro in piedi, vicino a rete, con le gambe leggermente piegate (pronte ad ogni movimento) e divaricate come la larghezza delle spalle, le braccia rivolte verso l'alto, leggermente flesse (il gomito deve, però, superare il bordo inferiore della rete), le mani aperte e possibilmente già in tensione, come al momento di impatto con la palla. Lo sguardo è rivolto verso il campo avversario (e non verso il proprio battitore!) nel tentativo di prevedere l'attaccante che eseguirà la schiacciata e la direzione più probabile dell'attacco.

Prima di saltare, il giocatore cercherà di posizionarsi con il corpo davanti allo schiacciatore avversario, sulla traiettoria della sua rincorsa (è questa l'opzione tattica più semplice e diffusa).

Il salto, preceduto da un leggero caricamento di gambe, parte dall'azione delle braccia, che si distendono immediatamente verso l'alto: le mani salgono il più possibile vicine a rete e, appena superato il bordo superiore, "invadono" lo spazio aereo avversario, orientandosi verso il centro del campo. Da questo orientamento delle mani dipende gran parte del successo dell'azione di muro, qualora la palla venga impattata; e gli esercizi di "manualità" rivestono una grandissima importanza nell'allenamento del muro. L'azione di salto e orientamento delle mani può essere spiegata (e allenata) facendo portare ai giocatori le mani avvolgenti al di sopra di un pallone di pallacanestro posizionato sulla spalliera.

E' importante ricordare che, al momento di impatto con la palla, lo sguardo del giocatore a muro

deve essere rivolto verso la palla (e non verso il campo o altrove) e gli occhi devono restare aperti: i giocatori principianti vanno progressivamente abituati a vincere la paura del colpo forte e la reazione istintiva di chiudere gli occhi.

Il salto va eseguito con tempismo perfetto (timing): la regola più semplice consiglia di saltare un attimo dopo lo schiacciatore, se l'alzata è alla corretta distanza da rete (50-80 cm.), e ritardare ulteriormente il momento del salto man mano che la distanza da rete aumenta. La capacità di scegliere il giusto momento per il salto è un'altra chiave determinante per eseguire un muro-punto, è un'abilità che si acquisisce con l'esperienza e non è raro rilevare errori di "timing" anche in giocatori evoluti.

Succede spesso che la palla passi a lato o sopra il muro. In questi casi il giocatore non deve assolutamente correggere in volo la posizione delle braccia e delle mani per cercare di toccare la palla ad ogni costo: così facendo può incorrere in una serie di errori, ad esempio:

- toccare e, peggio, deviare ulteriormente una palla destinata a cadere fuori dal campo;
- toccare la rete a causa della perdita di equilibrio durante la fase di volo;
- togliere la possibilità di recuperare la palla in difesa ai giocatori che si sono posizionati in campo per intercettare proprio le traiettorie di schiacciata che passano sopra o a lato del muro.

Terminata la spinta del salto, inizia la ricaduta. Anche in questa fase, il movimento inizia dalle braccia, che devono immediatamente ritrarsi dal campo avversario, portandosi in linea con le spalle per evitare di toccare la rete; bisogna poi controllare che l'arrivo a terra sia equilibrato (in modo da non finire in rete o a terra) e, soprattutto, ben ammortizzato dall'azione coordinata caviglie-ginocchia-anche, in modo tale da non creare traumi alla schiena.

Nella fase di ricaduta è importante sottolineare che il giocatore a muro, mentre ritorna a terra, non deve perdere di vista la palla, ma seguirla con una leggera rotazione del capo. Appena preso contatto con il terreno, deve girarsi con tutto il corpo verso il proprio campo, in modo da essere pronto ad intervenire immediatamente sul secondo o terzo tocco dell'azione. L'errore di ricadere e restare troppo tempo orientati, a volte anche con lo sguardo, verso il campo avversario, mentre l'azione si svolge dietro alle proprie spalle, è molto diffuso tra i principianti e va immediatamente corretto con esercizi specifici.

ERRORI PIU' COMUNI

Alcuni errori sono già stati individuati parlando della fase di salto. Vediamone altri:

- preparazione "distratta": guardare il proprio battitore o altrove, invece di osservare cosa succede nel campo avversario o in posizione errata (braccia basse, mani rilassate, gambe non pronte);
- salto distante da rete o scomposto: la palla, se impattata, si infila tra la rete ed il giocatore a muro o prende direzioni non volute, diventando difficilmente controllabile;
- posizioni errate delle mani: troppo distanti tra loro (il pallone passa in mezzo), troppo vicine o sovrapposte (scarse possibilità di intercettare la palla), dita chiuse o "mollì" (impossibile indirizzare il rimbalzo verso il campo avversario);

- tempo di salto sbagliato: in anticipo (si ritorna a terra quando la palla sta passando sulla rete o, toccandola, si infila tra le mani e la rete o prende direzioni non volute) o in ritardo (al momento del salto la palla è già passata o, toccandola, si impenna verso l'alto);
- posizione di salto sbagliata rispetto allo schiacciatore: le mani del muro non “chiudono” all'attaccante avversario la direzione più probabile, permettendogli di colpire il nostro campo con grande facilità;
- ricaduta non controllata e conseguenti “invasioni” a rete (soprattutto nel ritrarre in ritardo le mani dal campo avversario).

COME IMPARARE IL MURO

Proponiamo ora una serie di esercizi tra i più diffusi per apprendere e migliorare il muro: ai lettori il compito di trovare le infinite varianti, partendo dagli esercizi-base.

- Salti a muro lontani da rete (concentrandosi sulla posizione di attesa e sull'esecuzione corretta di salto e ricaduta, evitare salti alla massima altezza).
- Esercizi di “confidenza” con la rete (ad es., a coppie, saltare e passarsi la palla sopra la rete).
- Salti a muro a rete senza palla.
- Salti a muro a rete, iniziando ad intercettare palloni lanciati in modo semplice dal compagno o dall'allenatore:
- Muro contro attacchi eseguiti dai compagni auto-alzandosi la palla (come nella battuta in salto)
- Esercizi per la manualità: ad es. murare stando in piedi su una panca o con la rete abbassata.
- Muro contro schiacciate vere e proprie (anche in forma competitiva).
- Esercizi “completi” dove il muro è eseguito anche in relazione alla difesa e al contrattacco.

IL MURO

Secondo Doug Beal e Tony Crabb un muro efficace dipende dalla padronanza di otto abilità:

- Riconoscere quando murare
- Corretto lavoro di piedi
- Corretta posizione del corpo
- Corretta posizione di mani e braccia
- Chiavi di osservazione visiva
- Buon tempismo di salto (timing)
- Coordinazione con gli altri giocatori a muro
- Attento studio degli schiacciatori avversari

Questi sono i punti importanti per l'allenamento del muro secondo W.J:Neville.

- ➡ Quando insegnate il muro siate consapevoli dell'importanza di dare ai vostri giocatori un feedback positivo con lo sforzo prodotto e per l'esecuzione tecnica. E' importante che i giocatori

capiscano che i loro tentativi sono corretti anche se l'obiettivo finale (un muro- punto) può essere raro.

➡ Avvertite i giocatori che tutte e tre le funzioni del muro:

- muro vincente
- muro di controllo
- copertura di una zona

sono molto importanti. Troppo spesso allenatori e giocatori vedono i muri vincenti come gli unici muri positivi.

➡ Mentre portate avanti le attività di insegnamento del muro ricordatevi di aiutare i giocatori a riconoscere le situazioni nelle quali il muro sarebbe poco utile (o dannoso).

➡ Usare le chiavi d'insegnamento:

- tenere le mani alte
- stare di fronte allo schiacciatore avversario
- tenere gli occhi aperti
- circondare la palla con le mani
- indirizzare il rimbalzo della palla verso il centro del campo avversario.

SPOSTAMENTI PER ESEGUIRE IL MURO

- Principio tattico di partenza: uno contro uno a zona

(= assegnate ad ogni giocatore di prima linea il compito principale di contrastare l'attaccante che gli sta davanti nello schieramento avversario).

Quindi: muro di zona 2 contro attacco da zona 4 avversaria, muro di zona 4 contro l'attacco della zona 2 avversaria e muro centrale (zona 3) contro l'attacco avversario dal centro.

Tattica fondamentale da applicare nel gioco dei principianti ma non va dimenticata (come spesso succede) nel gioco evoluto.

- In base a questo principio tattico possiamo dire che, durante il gioco, vengono richiesti ai giocatori a muro, tre tipi di spostamento:

- ➡ uno spostamento breve (generalmente di 1, massimo 2 metri), per posizionarsi tatticamente meglio rispetto al proprio diretto avversario.
- ➡ una serie di spostamenti più lunghi (da 2 a 5 metri), per unirsi in un muro a due ad un compagno di squadra in un'altra zona della rete e contrastare un'altro avversario.

➡ uno spostamento molto lungo (generalmente superiore ai 5 metri), per unirsi ad altri due compagni di squadra e formare un muro a tre (questo caso è ovviamente molto meno frequente del muro a due).



● Analisi tecnica degli spostamenti

➡ spostamento breve nella propria zona

➡ spostamenti per eseguire un muro a due

➡ spostamenti per formare un muro a tre



● Un buon muro a due (o tre) è sempre l'unione di due (o tre) buoni muri a uno

● “proprietà” nell'esecuzione del muro (e nell'alimento)

● Domande, osservazioni, saluti

BIBLIOGRAFIA

Per un'esauriente bibliografia sul muro si veda l'articolo, a cura dell'Autore, apparso sul numero del 20/12/1998 di “Piemonte Volley”, la rivista del C.R. Piemonte.

PRATICA

● Situazioni specifiche di riscaldamento

Esercizi per migliorare la percezioni delle mani

Esercizi per migliorare la percezione dei piedi

● Progressione didattica per il muro

● ➡ Esercizi per l'apprendimento dei passi per lo spostamento

● Eseguire i passi accostati prima, speciali poi, in un primo tempo via da rete e poi a rete:

● utilizzando una linea sul terreno (anche con occhi bendati)

● eseguendo l'esercizio fronte alla parete

● spostandosi lungo la rete

● eseguendo i passi con l'utilizzo di cerchi a terra

● impugnando un bastone per evitare oscillazioni del busto

● eseguendo varie combinazioni di passi

● con estensione di arti superiori e arti inferiori

● con estensione-salto

➡ Esercizi per l'apprendimento della corretta entrata delle braccia

Eseguire il muro da fermo, con la rete ad una altezza che consenta l'entrata senza saltare l'entrata senza saltare

Come sopra, dopo lo spostamento

Eseguire i primi due esercizi cercando di murare la palla che un compagno regge nel campo avversario

Eseguire i primi due esercizi murando la palla che un compagno prima palleggia e poi schiaccia

Eseguire tutti gli esercizi saltando, delimitando lo spazio d'entrata delle braccia con un elastico

Eseguire il muro sensibilizzando il corretto posizionamento delle mani con richieste di precisione (cerchi a terra)

✦ Esercizi per il tempo di salto

Eeguire gli esercizi del punto "b" murando la palla attaccata da un compagno sulla panca (autoalzata)

Come sopra ma la palla viene lanciata da un terzo compagno per chi attacca

Come sopra ma l'attacco avviene dopo autoalzata e stacco da terra

Esercizio a tre: A mura la palla che B attacca dopo rincorsa su lancio a due mani dal basso di C (chi passa si trova nel campo di chi mura. Scelta del tempo dopo l'analisi dell'attaccante)

Muro su attaccante che schiaccia dopo alzata.