

# IL MURO

di B. Neville

Il muro è sicuramente lo schema più difficile da insegnare e da imparare. La sua riuscita è regolata da parecchi fattori inclusi l'altezza del giocatore, l'abilità di salto e il suo stato.

Il processo del muro richiede capacità di reazione nell'ordine del secondo ed è influenzato dall'altezza e dalla velocità della palla, dalla distanza dalla rete dalla quale la palla viene colpita, dallo stile di movimento del braccio dello schiacciatore, dalla capacità di salto, dal tempismo, dal braccio dominante, e dal ruolo del giocatore nello schema d'attacco della squadra.

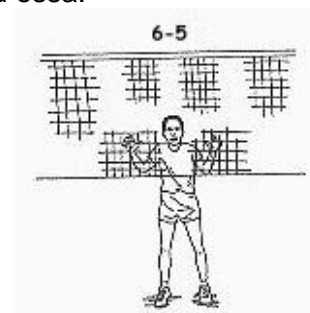
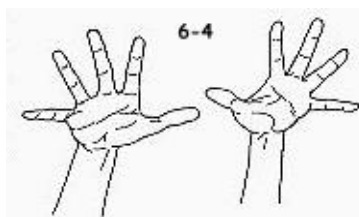
E' difficile per l'allenatore ripetere situazioni specifiche durante l'insegnamento del muro per via dei cambiamenti naturali che si succedono via via che la palla resta in gioco. Oltre a ciò il ritorno positivo che segue al fine ultimo del muro (cioè la palla che ritorna sul suolo dell'avversario) è raro, soprattutto nel caso di giocatori con poca esperienza. E' molto importante che forniate un incoraggiamento ai vostri giocatori a muro in seguito al loro impegno, al gioco di gambe, al loro controllo e altri elementi "meccanici" del muro, non affidandovi alla riuscita del risultato misurato solo sui muri effettuati.

Eseguire un muro è lo schema meno importante ai livelli iniziali di gioco: quando il controllo della palla è inconsistente il potenziale per un attacco efficace è poco presente, per cui c'è una necessità ridotta di eseguire dei muri. In particolare il muro serve solo quando un giocatore avversario può colpire la palla in modo più forte di quanto la vostra squadra possa controllarla in difesa. Una volta raggiunto un livello più alto di gioco, quando gli attacchi si susseguono con maggiore frequenza e intensità, il muro diventa estremamente importante.

I movimenti del muro sono molto precisi e richiedono disciplina ed un controllo serrato. I giocatori più giovani devono essere a conoscenza di questi elementi per quanto la loro applicazione non sarà necessaria finché gli avversari sapranno attaccare in modo consistente ed efficace. E' importante che i giocatori capiscano i principi del muro: poiché i giocatori non sempre vedono i risultati diretti dei loro sforzi di effettuare un muro, devono capire come il loro ruolo nello schema del muro abbia effetto sul gioco totale di squadra.

## Principi generali

- I giocatori a muro dovrebbero contrastare l'attaccante, mentre sono allineati all'angolo di avvicinamento d'attacco dello schiacciatore e posizionarsi in modo che se lo schiacciatore esegue un colpo del braccio direttamente in linea con la sua rincorsa, il braccio che colpisce la palla taglia dalla mano esterna del giocatore a muro fino alla sua spalla interna. Il giocatore a muro deve determinare dove la palla avrà contatto per stabilire effettivamente questa posizione (vedi fig. 6-1)
- I giocatori a muro esterni tengono il braccio esterno sopra la spalla esterna (vedere figura 6-2)
- Tenere gli occhi aperti: osservare la mano dello schiacciatore che colpisce la palla.
- Tenere le dita delle mani il più allargate possibile (vedi fig. 6-4)
- Iniziare il muro da una posizione statica quando possibile. Ciò è valido specialmente per i giocatori a muro esterni (vedi fig. 6-5)
- Preparandovi per un muro tenete le mani bene in alto.
- Tenete le mani sulla palla "circondandola", non appoggiandovi ad essa.



## Esecuzione del muro

Per effettuare un muro efficace è essenziale una tecnica corretta; anche se i vostri giocatori non hanno ancora sviluppato la loro abilità nel salto perfezionare questi elementi basilari migliorerà i loro sforzi nell'effettuare muri.

### Preparazione (Posizione di attesa)

Per essere pronti ad eseguire un muro i giocatori dovrebbero stare ben piantati sui piedi, separati da una distanza pari a quella delle spalle. Il peso del corpo sarà spostato leggermente sul piede opposto alla direzione prevista di spostamento (vedi fig. 6.8).

Il giocatore dovrebbe riuscire a riconoscere l'opzione di attacco più probabile, determinata dalle circostanze, e spostarsi di conseguenza. Le gambe sono piegate leggermente all'altezza delle ginocchia e pronte per il movimento. La schiena è diritta, inclinata leggermente in avanti verso la rete. Le mani, con le dita allargate, vengono tenute davanti alle spalle. La testa va tenuta su e gli occhi dovrebbero concentrarsi sulla palla non appena si trova nelle mani del battitore avversario.

I giocatori a muro in posizione di attesa si pongono a circa mezzo metro dalla rete nelle rispettive posizioni tattiche iniziali.

Tre schemi basilari di movimenti possono segnare l'inizio di un muro; per muoversi lungo la rete i giocatori possono impiegare una combinazione degli schemi o usarli individualmente.

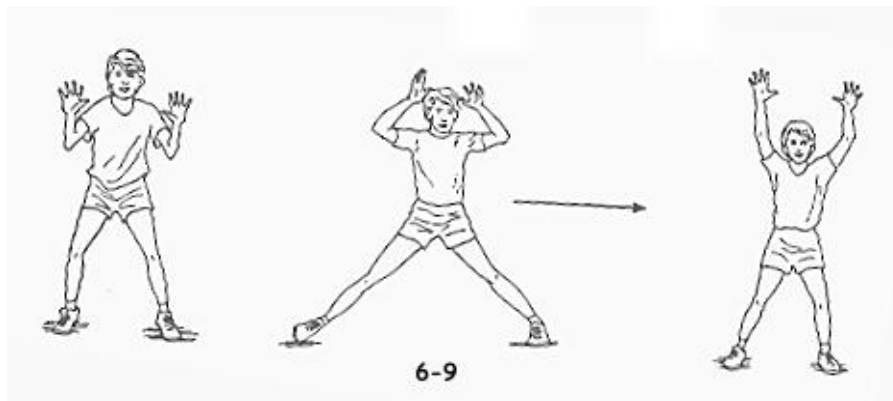


### Due Passi

Il movimento a due passi è pensato per percorrere una distanza di 1-2 metri.

Il giocatore a muro si sposta quanto ritiene che gli serva con il piede più vicino alla direzione di spostamento, in modo da avere sempre di fronte a sé l'attaccante, spingendo verso l'esterno l'altro piede per poi avvicinarlo al piede che ha guidato il movimento. Le punte, durante il movimento, sono sempre rivolte verso la rete.

Si noti che alla fine del movimento i piedi sono più vicini della posizione di partenza (vedi fig. 6-9). La chiave di tutto è che il peso del corpo deve essere all'interno del piede che guida il movimento. Il bacino e le spalle rimangono paralleli alla rete durante il movimento; le mani vengono tenute sopra la testa, davanti alle spalle.



### Tre Passi

Il movimento a tre passi viene generalmente usato dai giocatori a muro in mezzo per coprire grandi distanze (da 2 a 4,5 metri) mantenendo il controllo del gioco.

In questo schema di spostamento il giocatore spinge in fuori il piede opposto alla direzione di movimento, con la punta del piede che si rivolge in direzione del movimento stesso. Il piede "trascinato" incrocia il piede che guida il movimento passandogli davanti mentre la punta è in direzione della rete. Quest'ultimo passa dietro il piede secondario allineandosi al suo fianco, con la punta sempre in direzione della rete. Nella posizione finale anche bacino e spalle dovrebbero essere paralleli alla rete. Le mani vanno tenute sopra la testa davanti alle spalle. Il peso del corpo deve rimanere, nella posizione finale, all'interno del piede che guida il movimento in modo da assicurare il controllo del corpo stesso.

### **Due passi incrociati**

Il movimento a due passi incrociati è un'altra tecnica che i giocatori a muro possono usare per spostarsi in posizione.

Non è affatto difficile ma è riferito al concetto tattico di muro "a catasta" per cui sarà meglio insegnarlo nei livelli più avanzati.

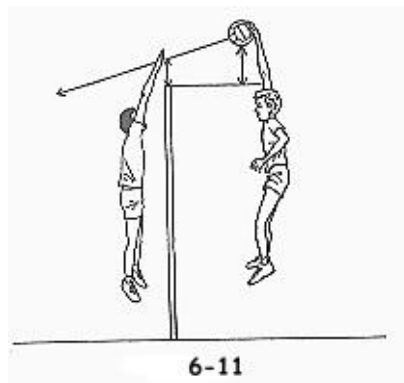
### **Precontatto e contatto**

Al completamento di uno schema di spostamento il giocatore a muro dovrebbe essere davanti all'attaccante, poiché gli schiacciatori di qualsiasi livello tendono a colpire lungo la direzione di rincorsa nell'80% dei casi.

Per esempio, uno schiacciatore spesso si avvicina al punto di contatto ad un dato angolo dall'esterno del campo verso il campo opposto (tale angolo viene detto "angolo del campo incrociato") e solitamente colpisce la palla nella sua direzione di movimento. Per eliminare quante più decisioni possibile il giocatore a muro dovrebbe stare di fronte all'attaccante nell'angolo del campo incrociato così da essere preparato all'attacco più probabile.

Nella posizione di precontatto i piedi sono appaiati (si può accettare che un piede sia leggermente più vicino alla rete ma non troppo lontano dall'altro piede). Tale posizione farà sì che il giocatore si opponga naturalmente all'attaccante in arrivo, creando un angolo di rimbalzo che porterà la palla fuori dal campo.

Il giocatore a muro ha bisogno di fronteggiare il centro del campo dell'avversario sopra la rete; la capacità di assumere tale posizione comincia con un buon piazzamento dei piedi (vedere figura 6-11). Le mani scendono a livello delle spalle solo nel momento di preparazione prima del salto. E' preferibile tenere le mani più in alto possibile per semplificare il tempismo: più il giocatore a muro sposta le braccia maggior tempismo si richiede per avere contatto con la palla.



La posizione di muro è più importante che l'altezza del salto a muro. La palla raramente attraversa la rete all'altezza alla quale lo schiacciatore ha il contatto con la palla: più spesso la palla viaggia verso il basso sopra la rete, per cui non serve che il giocatore a muro salti in alto quanto lo schiacciatore. Deve sicuramente saltare abbastanza in alto da toccare la palla; alzare le mani durante il salto e tenerle sopra la rete e in posizione non appena possibile è più importante che fare solo un salto molto in alto.

Fare un salto con il tempismo corretto è un fattore significativo per un muro efficace: una regola indicativa stabilisce che il giocatore a muro dovrebbe iniziare a saltare quando le mani dello schiacciatore passano oltre il viso durante la fase ascendente. La regola vale quando il giocatore che colpisce sta toccando la palla entro un metro dalla rete; se lo schiacciatore si trova ad oltre un metro dalla rete il giocatore a muro dovrebbe saltare quando il braccio che schiaccia sta colpendo

la palla. Un giocatore a muro deve effettuare gli opportuni aggiustamenti basandosi sulla distanza dalla rete alla quale la palla viene colpita.

Ogni buon giocatore a muro deve inoltre tenere d'occhio la palla che passa dal ricevitore del servizio al palleggiatore e dovrebbe saper "leggere" le intenzioni di quest'ultimo comprendendo le circostanze e guardando il palleggiatore mentre alza la palla. In particolare dovrebbe osservare la palla raggiungere l'apice della sua traiettoria e fare di conseguenza gli appropriati aggiustamenti di posizione, focalizzando poi la sua attenzione sull'attaccante in avvicinamento pur tenendo la palla all'interno della sua visione periferica. Il giocatore a muro avrà cura di non perdere mai di vista la palla, concentrandosi però anche sui vari attaccanti.

Mentre la mano dello schiacciatore ne supera il viso il giocatore a muro salta verticalmente, abbastanza in alto da circondare la palla dal lato opposto della rete con la sua mano (tenendola sempre bene aperta). Non si devono agitare le mani che sono tese verso l'alto così come le spalle.

Non ci dovrebbe essere distanza tra le braccia del giocatore a muro (che devono essere tese fino ad andare oltre la rete senza toccarla) e la rete. L'angolo di deflessione viene modificato muovendo le mani verso il centro dell'area dell'avversario. Il giocatore a muro dovrebbe osservare il punto di contatto della palla da parte dello schiacciatore e indirizzare la palla stessa indietro nella zona dello schiacciatore.

### **Prosecuzione**

Se le braccia che cercano di contrastare la palla vengono controllate senza movimenti incontrollati o incertezze il contatto (o la mancanza di contatto in caso contrario) con la palla governeranno la prosecuzione dell'azione. Il segreto consiste nell'eliminare movimenti inutili assumendo un'appropriata posizione davanti al giocatore che colpisce e nel mettere le mani attorno alla palla allungando spalle, braccia e mani in linea retta verso la palla stessa.

In breve: bloccare la palla sul lato della rete dell'avversario.

### **Muro multiplo**

Quando più di un giocatore viene coinvolto in un muro i problemi si possono moltiplicare (ma anche i risultati positivi!). Dovete valutare la differenza tra l'efficacia dell'attacco avversario e l'abilità dei vostri giocatori: per fare ciò prendete nota dei risultati dei muri della vostra squadra durante una serie di incontri per determinare il risultato dello schema del muro che avete scelto. Il primo passo è stato appena esposto (i meccanismi del muro uno-contro-uno); i muri multipli usano lo stesso meccanismo ma seguendo uno sforzo coordinato.

### **Punti importanti per l'allenamento**

1. Quando insegnate il muro cercate di avere presente l'importanza di dare ai vostri giocatori un incoraggiamento per lo sforzo e per la tecnica. E' importante che i giocatori capiscano che i loro tentativi sono corretti anche se la meta (muro vincente) può essere raro.
2. Avvertite i giocatori che tutte e tre le funzioni del muro sono molto importanti. Troppo spesso allenatori e giocatori vedono i muri vincenti come gli unici muri efficaci.
3. Mentre portate avanti l'attività di insegnamento del muro ricordatevi di aiutare i giocatori a riconoscere le situazioni nelle quali cercare di eseguire un muro sarebbe poco utile (per esempio una palla viaggia troppo bassa, troppo larga o troppo profonda, uno schiacciatore che si trova in posizione infelice etc.).
4. Usate i seguenti punti di insegnamento:
  - Tenere le mani bene in alto
  - Contrastare il giocatore che colpisce
  - Tenere gli occhi sempre aperti
  - Circondare la palla con le mani
  - Spingere la palla nel mezzo del campo dell'avversario

### **Progressione dell'insegnamento**

1. Dimostrate il muro da una posizione da fermo. Fate stare qualcuno su un tavolo molto solido e ben stabile dal lato opposto della rete, così da simulare un'attaccante avversario; costui lancia

la palla e la colpisce in direzioni predeterminate mentre il giocatore a muro salta ed esegue muri. Fate sì che i giocatori si concentrino sul fatto di tenere le mani ben in alto, davanti al giocatore che colpisce (ripetete per 2 o 3 minuti).

2. I giocatori ora eseguono i muri contro il giocatore che colpisce sul tavolo. Fate sì che i giocatori si concentrino sul fatto di tenere le mani ben in alto, davanti al giocatore che colpisce (ripetete per 6 minuti).
3. I giocatori riprendono. Fate loro riprovare i primi due punti descritti, dimostrando ancora il muro. Questa volta fateli spostare così che vedano come il giocatore a muro tiene gli occhi bene aperti durante il muro (2 minuti).
4. I giocatori fanno il muro contro un attaccante o contro il giocatore sul tavolo. Fateli concentrare sul fatto di tenere gli occhi sempre aperti (6 minuti).
5. I giocatori riprendono e riguardano i primi tre punti. Dimostrate ancora il muro. Fate sì che i giocatori si concentrino sulle mani che circondano la palla e sul fatto che devono rimandare la palla nel centro del campo avversario (da 6 a 8 minuti).
6. I giocatori si allenano ancora contro un attaccante o un giocatore sul tavolo concentrandosi sulle mani che circondano la palla e sul fatto che devono rimandare la palla nel centro del campo avversario (da 6 a 8 minuti).
7. I giocatori riprendono e riguardano i cinque punti. Dimostrate i muri con il movimento a due passi contro l'attaccante o contro il giocatore sul box. Assicuratevi di dimostrare il movimento in entrambe le direzioni. Fate notare che alla fine del movimento il giocatore a muro si trova di fronte all'attaccante. (2 minuti).
8. I giocatori si esercitano ad eseguire muri a due passi contro il giocatore stazionario sul tavolo (da 6 a 8 minuti).
9. I giocatori riprendono e riguardano i cinque punti e il movimento a due passi. Dimostrate nuovamente il muro. Questa volta usate un palleggiatore e un attaccante regolamentare che si avvicina e salta. I giocatori si concentrano nel cercare di capire le intenzioni del palleggiatore, nell'osservare la palla al suo apice e nello spostarsi davanti all'attaccante con un movimento a due passi (3 minuti).
10. Fate sì che i vostri giocatori lavorino contro un alzatore e un attaccante e usino un passaggio a due passi per fronteggiare l'attaccante e murare (da 6 a 8 minuti).
11. Se desiderate insegnare il movimento a tre passi usate i punti 9 e 10; se inserite gli schemi di movimento assicuratevi che i vostri giocatori li eseguano in entrambe le direzioni.
12. Inserite il muro in più esercitazioni di schiacciata possibile.

### **Funzioni del muro**

Le funzioni del muro sono tre:

bloccare la palla, controllare la palla e prendere (coprire) una zona. In aggiunta a ciò un muro ben eseguito può forzare lo schiacciatore a piazzare per un bagher d'attesa della difesa a fondo campo o a buttare la palla fuori dal campo nel tentativo di prevenire il muro vincente.

Il muro vincente è un gesto che ha termine quando la palla viene murata verso il campo dell'attaccante. Tale muro ha come risultato un punto a proprio favore se la squadra che ha murato aveva servito o un cambio di servizio se la squadra che ha murato riceveva il servizio. Inoltre un muro vincente può far sì che il gioco si sposti a favore della squadra che ha eseguito il blocco.

Il muro di controllo a volte viene chiamato "muro soffice". Filosoficamente non mi piace molto questo termine perché implica un comportamento passivo, mentre il muro, in ogni caso non è mai passivo.

Un muro di controllo devia la palla verso la parte posteriore della squadra in modo che questa

possa controllarla e convertirla in un' azione di attacco. Un muro di controllo è un contatto intermedio.

Il "muro a zona" forza lo schiacciatore a colpire la palla nella direzione che desidera la squadra che mura. Se il giocatore a muro esegue un muro all'interno del campo, lo schiacciatore allora deve colpire lungolinea per evitare il contatto.

Il muro a zona è una funzione ma anche il risultato di una previsione del giocatore a muro dell'angolo d'attacco più probabile dello schiacciatore e del tentativo di bloccare la palla. In altre parole quando i giocatori a muro si posizionano correttamente e cercano di bloccare la palla creano una zona dietro il muro che non può essere attaccata. Come risultato lo schiacciatore deve colpire attorno al muro per evitare di essere bloccato. La linea arretrata della difesa può allora prendere posizione nelle aree o nelle zone che l'attaccante può colpire. L'area del campo dietro al muro che viene protetta dal muro stesso si chiama "zona d'ombra" del muro.

### **Applicazioni tattiche**

Oltre ai normali schemi offensivi che si trovano nell'attacco di una squadra, il muro offre le maggiori possibilità di attacco della pallavolo.

La tattica è intrinseca al muro stesso: per esempio un muro vincente di solito è il risultato di mettere il miglior giocatore a muro davanti allo schiacciatore che più probabilmente attaccherà in quella particolare situazione; un muro di controllo è il risultato della corretta scelta di posizione e di tempismo da parte di un giocatore senza considerare il suo aspetto fisico o la sua propensione. Un muro ben formato e compatto crea zone che la difesa può difendere efficacemente. Il fine ultimo del muro come prima linea di difesa è quello di bloccare i "pezzi da 90" avversari (gli schiacciatori), rendendo più facile la vita alla difesa limitando le aree nelle quali gli avversari possono attaccare e distraendo l'alzatore avversario forzandolo a fare scomode alzate nel tentativo di evitare il muro.

Quando l'attacco diventa più sofisticato, lo stesso accade inevitabilmente al muro. All'inizio è molto importante eseguire i movimenti di base, così da imparare la disciplina richiesta per un buon blocco ma, a dire la verità, la cosa più importante nei primi muri è sapere quando non eseguire il muro.

### **Trabocchetti del muro**

I problemi nei quali possono incorrere i giocatori a muro molto spesso superano i benefici del muro stesso: dovete considerare questi comuni problemi prima di decidere di impiegare il muro come la parte principale del vostro schema di gioco generale.

Il maneggiare poco sicuro della palla da parte dell'avversario ha come risultato una ricezione del servizio non perfetta. L'alzatore fa proseguire il passaggio errato e spedisce un'alzata bassa e profonda ad uno schiacciatore che si è avvicinato troppo alla rete e non ha alcuna possibilità di eseguire un attacco decente. L'attaccante lancia la palla sulla trave del soffitto. Il muro salta inclinando la rete verso l'alto. Per quanto abbia fatto rimbalzare la palla sul soffitto della palestra, la squadra avversaria vince perché il muro ha toccato la rete.

Lo schiacciatore dell'altra squadra non è nella corretta posizione mentre cerca di colpire la palla; il muro salta; lo schiacciatore sfiora la palla con così poca forza che a malapena la avvicina alla rete, ma il muro la tocca e la palla viene spinta fuori dal campo. Punto assegnato all'avversario!

Il muro, mentre tenta di fermare una palla molto veloce si sporge in fuori verso lo schiacciatore che si sta avvicinando, supera l'angolo di attacco e l'attaccante butta la palla facilmente nel campo del muro. Poiché il muro non ha saltato in su e in giù ma piuttosto si è spostato lateralmente, i giocatori retrostanti non avevano idea di dove allinearsi. Punto agli avversari.

La squadra a muro ha un paio di giocatori che, per via della loro scarsa altezza e capacità di salto, non riescono a portare le nocche delle loro dita oltre la rete, ciò non di meno ci si aspetta che eseguano un muro. L'unico vero muro che fanno consiste nel coprire la vista dei difensori a fondocampo e bloccare il movimento dei loro compagni di squadra più alti di loro.

Queste sono alcune delle situazioni più comuni che riguardano il muro. Un buon allenatore deve analizzare attentamente il valore del muro per la sua squadra e soppesare eventuali svantaggi.

### **Principi tattici**

- Siate coscienti della schiacciata preferita del vostro avversario e contrastatela
- Quando murate uno-contro-uno murate attraverso il campo
- Murate dall'esterno verso l'interno verso il centro del campo dell'avversario
- Mettete il vostro miglior giocatore a muro contro lo schiacciato-re che più probabilmente attaccherà di più

- Cercate sempre il muro vincente. Muri di controllo e zone di muro verranno di conseguenza.

All'inizio il muro è più un intralcio che un aiuto mentre ad un livello più avanzato di gioco il muro è uno dei fattori più significativi della vittoria.

### **Esercitazioni e attività per il muro**

I movimenti a due e tre passi tipici del muro possono essere inseriti negli esercizi di riscaldamento di ogni giorno. Fate muovere i giocatori lungo la rete in entrambe le direzioni e fate fare pratica di muro invece delle solite corse.

#### *(6.1) Palla sopra la testa*

Obiettivo: fare i corretti aggiustamenti di posizione e di tempismo secondo quanto richiede la situazione; impraticarsi nel vedere tutti gli elementi di una situazione di muro

Classificazione: centrata sull'allenatore

Categoria: critica

Equipaggiamento: utilizzo dell'intero campo e un contenitore di palle

Partecipanti: quattro o cinque giocatori e un allenatore

Descrizione: l'allenatore e il contenitore di palle si trovano dallo stesso lato della rete in cui si trova il muro. Posizionare i giocatori rimasti in un linea di attacco dal lato opposto della rete (vedere figura 6-13). L'allenatore esegue un lob sopra e in alto ma vicino alla rete in modo che l'attaccante schiacci. Il muro si posiziona quando vede la palla e si contrappone all'attaccante cercando di bloccare la palla. Il muro cambia a discrezione dell'allenatore

Valutazione: il muro deve fare un certo numero di punti per completare l'esercizio. I punti vengono assegnati come segue:

- Vincente = 3 punti
- Controllo = 2 punti
- Errore dell'attaccante = 1 punto
- Errore del muro = 1 punto

#### *(6.2) Giostrare*

Obiettivo: controllare una palla vicina alla parte superiore della rete e rendere il passaggio all'attacco

Classificazione: avviata dall'allenatore

Categoria: flusso di gioco

Equipaggiamento: utilizzo dell'intero campo e un contenitore di palle

Partecipanti: sei o più giocatori e un allenatore

Descrizione: posizionate tre giocatori in ogni lato del campo; due fungono da muro e il terzo copre. L'allenatore lancia la palla con un movimento a due mani sotto la mano in modo che essa arrivi sopra la rete tra i due muri opposti che cercano di stuff o controllare la palla mentre il gioco continua fino alla sua naturale conclusione (figura 6-14). Questo esercizio può essere eseguito anche con squadre complete; in tal caso i giocatori vengono alternati a discrezione dell'allenatore. La fila di fondo si assume le responsabilità richieste dalla relativa situazione di gioco.

Valutazione: la squadra che ottiene per prima il numero predefinito di punti vince.

#### *(6.3) Muro punto a punto*

Obiettivo: sviluppare l'abilità di movimento del giocatore a muro mediano e l'abilità del giocatore a muro esterno di contrastare l'attaccante

Classificazione: centrato sull'allenatore o iniziato dall'allenatore

Categoria: crisi

Equipaggiamento: utilizzo dell'intero campo e un contenitore di palle

Partecipanti: 10-12 giocatori e un allenatore

Descrizione: posizionare tre giocatori a muro da un lato della rete, disponendo i giocatori rimanenti su due linee d'attacco con un alzatore sul lato opposto. L'allenatore o un aiuto dovrebbero stare dal lato del campo con l'attaccante e l'alzatore (figura 6-15). L'alzatore riceve la palla dall'allenatore o dall'aiuto e la alza a uno schiacciatore. Il giocatore a muro si comporta conseguentemente.

E' possibile utilizzare una squadra di difesa al completo e le rotazioni possono avvenire naturalmente, ma utilizzare una squadra completa significa limitare il numero di muri nei quali ogni

componente della squadra è coinvolto.

L'allenatore lancia la palla successiva non appena il gioco con quella precedente è terminata. I giocatori si alternano a discrezione dell'allenatore una volta che è stato raggiunto il punteggio prestabilito.

Valutazione: il giocatore a muro deve fare un certo numero di punti che vengono assegnati come segue:

- Vincente = 3 punti
- Controllo = 2 punti
- Errore dell'attaccante = 1 punto
- Errore del muro = 1 punto

#### *(6.4) Attacco al muro che cambia*

Obiettivo: sviluppare movimenti di passaggio dal muro all'attaccante al muro

Classificazione: centrato sull'allenatore

Categoria: flusso di gioco

Equipaggiamento: utilizzo dell'intero campo e due contenitori di palle

Partecipanti: da quattro a otto giocatori e due allenatori

Descrizione: posizionare in ogni lato del campo un alzatore, uno o due schiacciatori-giocatori a muro, e un allenatore o un alzatore. All'inizio la palla viene lanciata o passata all'alzatore sul campo A, che alza all'attaccante, che attacca contro il muro. Non appena la palla non è più in gioco, l'allenatore o l'aiuto sul campo B passano una nuova palla all'alzatore del campo B che alza al giocatore a muro/attaccante che attacca. L'esercizio continua così finché uno dei due lati non vince (figura 6-16) Quando il giocatore a muro migliora ponete due giocatori a muro/attaccanti attivi contemporaneamente su ogni lato del campo. Valutazione: il numero totale dei punti accumulati determina il vincitore. I punti vengono assegnati come segue

- Schiacciata "uccisa" = 1 punto
- Muro vincente = 3 punti
- Muro di controllo = 2 punti
- Errore dello schiacciatore = 1 punto per la squadra dello schiacciatore
- Errore del muro = 1 punto per la squadra del muro