

IL MURO

Secondo me, nella pallavolo moderna, una squadra non può ottenere dei risultati senza un attacco competitivo nè un muro ben costruito. Anche se ha un buon servizio, una buona difesa e una buona ricezione, la vittoria sarà molto difficile. E' per questa ragione che in ciascuna seduta di allenamento provo ad introdurre alcuni elementi delle tecniche e tattiche di questi due gesti: il muro e l'attacco. Questo può essere realizzato grazie ad esercizi con o senza pallone, in gruppi o a coppie, quando i giocatori devono giocare contro uno, due o tre attaccanti. Le tecniche e le tattiche del muro sono tra gli elementi più difficili da imparare e da comprendere (non bisogna dire i più difficili). A partire dalla mia esperienza, come regola, si può considerare che questo elemento del gioco è solamente ben compreso ed applicato dai giocatori con più anni di gioco e che hanno una grande gamma di buone esperienze di gioco. Tuttavia ci sono eccezioni a questa regola: Savin (URSS), Wotovich (Polonia). Anche in giovane età, questi giocatori eccezionali furono efficaci ai livelli tattico e tecnico del muro.

Inoltre l'insegnamento delle tecniche della pallavolo deve essere combinato con compiti tattici. Le eccezioni a questo principio non possono essere fatte che con reali principianti.

Pertanto, se si considerano gli aspetti tattici, l'attenzione deve essere messa sull'esecuzione tecnica corretta. A mio avviso gli esercizi più efficaci sono quelli in cui allenate almeno due gesti con un compito tattico logico per uno di essi; per esempio: lavorando sulla tecnica del servizio, potete dare i seguenti compiti al giocatore:

- Dopo il servizio, correre rapidamente fino ad una delle tre zone arretrate e realizzare un'azione con il pallone. Quest'azione può essere una difesa, un'alzata, una ricezione di servizio.
- Dopo aver saltato a muro, il giocatore realizza immediatamente un attacco, un passaggio, salta a muro una seconda volta, ecc. Questa potrà anche essere un'azione senza palla, imitante per esempio un'azione difensiva (acrobatica), un contrattacco, ecc.

E' molto importante insegnare ai giocatori le regole principali della pallavolo:

se un giocatore della squadra tocca il pallone, tutti gli altri devono spostarsi mentre attendono, ma non restando alti sulle gambe.

ESEMPIO

Quando la nostra squadra serve, dopo che il pallone è stato toccato con il servizio, i giocatori della linea avanti si spostano senza pallone. Essi vanno ad occupare la loro zona per preparare il muro e i giocatori arretrati si spostano fino al loro posto di gioco, per la difesa.

L'avversario riceve il nostro servizio (contatto con il pallone), noi (senza pallone) correggiamo le nostre posizioni a muro e in difesa, in funzione della loro ricezione. Ciò è ugualmente necessario per la squadra che attacca (l'avversario). In funzione della direzione dell'attacco essi prendono una posizione per coprire gli attaccanti, ecc. Questo spostamento è stato realizzato dalla squadra fino all'interruzione del gioco. Questo giustifica che, nella vostra squadra, dovrete insegnare ai giocatori le situazioni che possono sopraggiungere dopo il salto a muro. La base di un buon muro collettivo è una buona tecnica di muro individuale. Dovete iniziare l'insegnamento con questa abilità. Il ruolo del muro individuale è attualmente particolarmente importante, poichè l'attacco diventa sempre più rapido e implica maggiori combinazioni. Personalmente divido il muro in cinque parti ("tappe"):

1. la posizione,
2. lo spostamento,
3. il salto,
4. il muro stesso,
5. la caduta.

POSIZIONE

Chiedo ai giocatori di piegare le gambe e mettere le mani all'altezza del viso. Questa rappresenta la posizione ottimale per i giocatori, perchè possono spostarsi rapidamente lungo la rete e saltare il più in alto possibile a muro e per piazzare rapidamente le mani al di sopra della rete. Ciò gli permette di guadagnare preziose frazioni di secondo e non è quindi necessario che i giocatori stiano in attesa con gli arti inferiori distesi. Molti giocatori mettono le mani molto in alto, praticamente con le braccia distese, ma questo rappresenta un inconveniente per tenersi pronti con le gambe piegate. E quando cominciano a spostarsi scendono con le mani.

SPOSTAMENTO

Due tipi: passo incrociato e passo accostato. Quando il giocatore si sposta su una distanza breve i due metodi sono praticamente equivalenti sul piano della velocità. Per distanze maggiori possiamo considerare che i passi incrociati sono più rapidi (una frazione di secondo). Il giocatore deve conoscere ed essere in grado di realizzare i due tipi di spostamenti. Un dettaglio importante: la posizione di partenza dovrà essere bassa e sulle gambe piegate. Una posizione con gambe distese costituisce l'errore più corrente in questa parte del gesto. Un altro dettaglio importante: l'ultimo passo di spostamento deve essere un passo fissato, il giocatore non dovrà "derivarlo" in rapporto all'attaccante avversario o con il suo compagno di muro.

SALTO

E' molto importante scegliere il momento in cui saltare. Questo rappresenta uno degli elementi più importanti del muro individuale e collettivo. Giocando contro un attaccante di primo tempo dovete saltare nello stesso tempo di quest'ultimo o più presto (in funzione delle sue possibilità individuali, altezza e velocità dell'alzata e dell'attacco). Per alzate medie ed alte dovete saltare dopo l'attaccante. Riassumendo:

- l'attaccante non deve conoscere la zona diretta che il muro chiuderà;
- l'attaccante ha il vantaggio (se le altre condizioni sono equivalenti) a livello di altezza del suo salto, poichè salta con una rincorsa e colpisce la palla con una sola mano.

Come regola generale i giocatori di muro saltano sul posto ed oppongono due braccia all'attaccante. La differenza in altezza può raggiungere da 8 a 10 centimetri.

Se si salta a muro nello stesso tempo dell'attaccante che si ha di fronte, quest'ultimo colpirà la palla con un muro che ridiscende e che quindi avrà perso la sua aggressività. In questa situazione il pallone si infilerà tra la rete e le mani dei giocatori oppure uscirà toccando unicamente le dita dei giocatori di muro. Idealmente il muro deve opporsi all'attacco quando è ancora ben in aria, quando il movimento ascendente dei giocatori si è arrestato e la caduta non è ancora cominciata. In un muro collettivo potete scegliere il momento del salto in funzione della decisione di uno dei giocatori. Le mani sono posizionate davanti al viso al di sopra della rete, simultaneamente con il salto ma non dopo quest'ultimo, al fine di non ostacolare il vostro compagno di muro. Talvolta, quando giocate contro attaccanti che amano il gioco del "muro fuori" o attaccare con ritardo, dovete piazzare il più tardi possibile le mani al di sopra della rete.

IL MOVIMENTO DEL MURO

Il muro deve essere una sorta di muro vero e proprio. Il muro nel quale le mani si muovono lungo la rete perde in altezza e aggressività. Inoltre, e ciò è molto importante, si rivela meno pericoloso ed ostacola i giocatori in difesa quando sono occupati a scegliere la loro zona difensiva. Quando il giocatore di un muro collettivo sceglie la zona del muro, egli deve piazzare le mani al di sopra della rete, tenerle in questa posizione e non provare a fermare il pallone da solo. Può spostare le mani, ma solamente leggermente con l'obiettivo di modificare l'angolo di contatto col pallone dopo l'attacco e non lasciare andare il pallone al di fuori dei limiti del campo. Talvolta i giocatori pensano che il loro muro sarà più aggressivo se realizzano grandi movimenti con le mani come se volessero toccare il pallone.

Ho un'opinione opposta a questa considerazione poichè è molto difficile trovare questo movimento preciso e, durante un muro collettivo, è praticamente impossibile che i giocatori effettuino questo movimento simultaneamente. E piuttosto che essere un muro solido, quest'ultimo diventa un muro con grandi buchi.

LA CADUTA

Dovete sempre prendere contatto con il suolo nella vostra posizione di salto. Quando siete in aria dovete girare la testa, guardare verso i vostri difensori e provare a localizzare il pallone.

Riassumendo la situazione sul campo, pianificate allora (dopo la caduta) le vostre funzioni (difesa, alzata, contrattacco, ecc.). Qualche volta l'attacco si svolge più rapidamente e in combinazione. Quando le combinazioni sopraggiungono in modo inatteso e sono molto bene dissimulate, quando gli attaccanti di seconda linea cominciano a giocare vicino a rete, il muro centrale deve saltare due volte per murare e non unicamente nella sua zona (3). Dopo il suo primo salto per il muro al centro della rete, egli deve spostarsi fino alla sua estremità e saltare una seconda volta. Al momento del suo ritorno al suolo egli deve essere molto mobile. Se deve saltare una seconda volta per murare nella stessa zona, egli può saltare con le gambe distese ma non abbassare le mani. E' molto importante allenare il muro centrale a questo doppio salto. Se è un po'

in ritardo per questo secondo muro, egli deve spostarsi verso il luogo in cui si svolgerà l'attacco al fine di coprire il suo compagno di muro in caso di pallonetto d'attacco.

LE TATTICHE DI MURO

La tattica più popolare di muro è la tattica del "muro dopo l'alzata" o del muro "in lettura", quando piazzate il muro dopo l'alzata del palleggiatore avversario e conoscete la zona dove si svolgerà l'attacco avversario. Posso spiegare la popolarità di questa tattica di muro con tre ragioni principali:

1. Abbiamo solamente alcuni attaccanti (in differenti squadre a livello mondiale) che possono attaccare molto rapidamente in zona 3.
2. Il livello di abilità degli alzatori si è oggi abbassato. Essi mostrano le loro intenzioni troppo presto e sono incapaci di nascondere le combinazioni che vogliono giocare. Reagiscono troppo lentamente. Così i giocatori di muro possono determinare la direzione delle alzate. Nella pallavolo moderna di livello mondiale esistono solamente alcuni giocatori che riescono a dissimulare le loro intenzioni.
3. Nella pallavolo moderna la maggior parte delle combinazioni termina con un primo o un secondo tempo nella zona 4. Ciò permette di persuadere il muro a raggrupparsi in questa zona attendendo gli attaccanti.

Il ruolo del muro centrale ha aumentato l'importanza della sua attitudine a risolvere e a comprendere la direzione dell'attacco. Il successo di questa tattica è sostenuta dal giocatore di posto 3, mentre gli altri due giocatori devono solamente aiutarlo attentamente e seguire le sue istruzioni. qual è la migliore maniera per lottare contro questa tattica?

1. Un gioco molto rapido dell'attaccante di primo tempo con differenti tipi di combinazioni all'interno della zona d'attacco.
2. Alzate molto rapide alle ali, che danno l'opportunità agli attaccanti di giocare contro un muro disorganizzato (insufficientemente aggressivo) e molto spesso individuale.
3. Quando l'alzatore gioca il pallone al di sopra del giocatore di primo tempo, un po' più lontano da rete. E' molto importante dare l'illusione che l'alzatore ha commesso un errore, che l'alzata è data al giocatore di primo tempo. Ma questa combinazione sarà terminata dal giocatore di secondo tempo al di sopra della testa del suo compagno che salta per il primo tempo.

Un'altra tattica di muro che è utilizzata è il gioco uno contro uno. Ciascun giocatore di muro si trova nella sua zona e attende il suo attaccante "personale". Questa tattica richiede un'abilità individuale molto elevata di ciascun giocatore di muro. Ho messo appunto una tattica di muro ancora differente. Essa fu realizzata per la prima volta nel 1977 al campionato di Europa. La squadra sovietica fu la prima a sfruttarla. Essa si chiama "*switch block*". Secondo questa tattica, il giocatore della zona 4 si trova praticamente nella zona 3, dietro al giocatore di zona 3 e, in funzione della direzione dell'alzata, si sposta verso la zona 2,3 o 4 per saltare a muro. Utilizzo due tipi di muro che rispondono a questa organizzazione: corto e lungo.

Corto: spostamento verso la zona 3 per giocare contro una combinazione tipo "incrocio".

Lungo: quando dovete spostarvi lungo la rete e saltare in zona 2 contro l'attaccante del posto 4 avversario.

I punti importanti che riguardano questa tattica sono:

1. Dovete seguire la direzione dell'alzata, ma non il movimento dell'attaccante. Solo il giocatore di posto 3 guarda il suo attaccante "personale" per il primo tempo.
2. Se volete spostarvi rapidamente, dovete realizzare il vostro primo passo con un "passo incrociato" nella vostra posizione di spostamento ottimale, come abbiamo indicato precedentemente.

Questa tattica di muro è molto utile per intercettare le combinazioni realizzate nelle zone 2 e 3, ma perde la sua aggressività nel quadro di attacchi rapidi e alle estremità della rete. Da parte mia preferisco combinare queste tre tattiche di muro, poichè ciascuna dipende dal gioco dell'avversario. In conclusione voglio sottolineare che il muro richiede un lavoro molto serio, praticamente in ciascuna seduta di allenamento. Spero che queste brevi note aiutino i miei colleghi nel loro lavoro.

di V. PLATANOV