

LA GUIDA DEL MURO NEL FEMMINILE

di M. Bonitta & M. Mencarelli (Hi-Tech Volley nov-dic02)

Il concetto di guida del muro nella pallavolo moderna consiste nell'attuazione di una serie di compiti individuali:

- scelta del sistema tattico di muro;
- comunicazione con la difesa;
- posizionamento e tempo di salto;
- gestione del piano di rimbalzo.

CRITERI GENERALI DI SCELTA TATTICA

Dal punto di vista metodologico l'allenamento della fase break point avviene prevalentemente in situazione di gioco, in modo tale da sottoporre le tecniche di muro e di difesa a grandi richieste di capacità reattive e di adattamento motorio.

Tali richieste non sono facilmente riproducibili tramite allenamenti analitici, per cui il lavoro sintetico e globale risulta più adatto allo scopo.

L'avvento del RPS ha valorizzato il significato di tattiche di muro ad opzione, tanto che nel servizio molte squadre hanno cominciato ad utilizzare da un lato il servizio in salto che, a fronte di un elevato rischio di errore, ha un buon indice di positività, e spesso condiziona la distribuzione del gioco avversario rendendolo di più facile lettura, dall'altro il servizio tattico che ha un'elevata capacità di incidere sul sistema di attacco avversario con lo scopo di inibirne alcune variabili.

Il sistema di guida che ne consegue presuppone l'individuazione dell'attaccante principale, del criterio di utilizzazione degli attacchi di primo tempo, della presenza di attaccanti coinvolti nel sistema di ricezione e del tipo di servizio che la propria compagna intende effettuare. Il sistema di guida definisce anche la scelta tattica da adottare, le strategie per anticipare il posizionamento, i colpi d'attacco avversari da murare con priorità e la scelta del tempo di salto. Quest'ultimo e la gestione del piano di rimbalzo (inteso come tempo in cui le mani sono attive al di sopra del piano della rete) sono gli aspetti tecnici che condizionano tutta la strategia di guida.

L'ATTEGGIAMENTO DEL CENTRALE

Il centrale ha una grande responsabilità nella scelta del sistema tattico perché è un suo compito specifico legato all'osservazione del sistema di cambio palla avversario, del quale dovrà, prima possibile, individuare gli attaccanti e comunicarli alle compagne. Il centrale assume posture di partenza differenti per murare in lettura o ad opzione. Nel caso in cui dovesse decidere di murare ad opzione, dovrà indicare alla difesa se orienterà il piano di rimbalzo contro un attacco diretto verso zona cinque, verso zona uno o se effettuerà un muro con il piano di rimbalzo aperto. Il compito successivo consiste nell'individuare la rincorsa del centrale avversario, fronteggiarlo e saltare con il tempo di salto dell'attaccante stesso.

Nel caso in cui il centrale decidesse di murare in lettura, dovrà comunicare anche come andrà ad affrontare gli attacchi laterali (segnerà l'intenzione di chiudere lo spazio sull'attacco in diagonale, oppure che chiuderà lo spazio che la separa dalla compagna laterale). In questo caso deve anche decidere se spostarsi per seguire l'attaccante di primo tempo avversario. Il centrale ha sempre la possibilità di anticipare il proprio spostamento sulla base delle informazioni che coglie dal campo avversario (ricezione imprecisa, giocatore di prima linea che non è più disponibile per l'attacco su palla spinta, ricevitore costretto ad intervenire sulla rincorsa del primo tempo...).

In questo caso la priorità sarà compattare il muro con il giocatore laterale, il quale si assume la responsabilità sia del posizionamento che del tempo di salto. Diversa la situazione sul muro a tre perché il centrale deve guidare l'esecuzione del salto proprio per la sua posizione, la quale costituisce un riferimento per entrambe le giocatrici laterali.

LA GUIDA DELLE GIOCATRICI LATERALI

Le giocatrici laterali svolgono essenzialmente due funzioni preparatorie:

- *comunicano, con un codice prestabilito, se affronteranno il proprio avversario diretto sulla diagonale o sulla parallela,*
- *si posizionano in modo ottimale lungo la rete a seconda delle priorità stabilite e in funzione di tre possibili interventi:*

a) aiuto al centrale contro attacchi provenienti da posto tre in atteggiamento di lettura;

- b) sovraccarico a muro contro un attacco che risulta prevalente o indotto tatticamente dall'efficacia del servizio (esito di una scelta tatticamente ad opzione);
- c) muro esclusivamente contro l'avversario diretto per il quale si assume la responsabilità del posizionamento e del tempo di salto. Le azioni di aiuto e sovraccarico sono una prerogativa principalmente delle giocatrici di posto 4 anche se, contro squadre con una grande varietà di combinazioni d'attacco, anche le giocatrici di posto 2 assumono spesso compiti analoghi.

CRITERI GENERALI PER IL POSIZIONAMENTO ED IL TEMPO DI SALTO

il posizionamento del muro costituisce il presupposto per un piano di rimbalzo, e deve essere condotto in base al movimento di rincorsa dell'attaccante avversario sul quale è corretto cercare i riferimenti per il punto di salto. La preparazione per un buon posizionamento deve iniziare dall'osservazione della ricezione, successivamente sarà necessario osservare la palleggiatrice per individuare la distribuzione dell'alzata, quindi seguire la rincorsa dell'attaccante per il punto ed il tempo di salto ed, infine, cercare la palla per il corretto utilizzo del piano di rimbalzo.

Questa sequenza di punti di riferimento è fissa per cui è possibile standardizzarne l'osservazione. Il tempo di salto deve essere riferito al momento in cui le mani superano il piano superiore della rete e diventano attive.

Il centrale che salta in lettura, spesso in forte ritardo, deve recuperare il tempo facendo uscire le mani prima possibile per cui aspetta a braccia distese; il centrale che salta ad opzione, invece, lo fa al massimo e deve compattare il piano di rimbalzo prima del colpo d'attacco.

Le giocatrici laterali che murano prevalentemente contro i secondi tempi, e contro le palle alte, devono saltare successivamente al salto dell'attaccante con caricamenti più o meno accentuati.

LA GESTIONE DEL PIANO DI RIMBALZO

Una volta eseguito il salto è necessario posizionare il piano di rimbalzo sulla palla rispettando la chiamata effettuata alla difesa. L'orientamento del piano di rimbalzo è un aspetto che, in parte, viene definito con delle regole generali ed in parte viene lasciato all'iniziativa dell'atleta.

Gli aspetti prestabiliti definiscono, ad esempio, chi dovrà chiudere lo spazio interno tra le due giocatrici a muro, se ognuna delle giocatrici deve murare su propri punti di riferimento, magari lasciando il muro aperto, o compattarsi con la compagna, se il piano di rimbalzo dovrà essere aggressivo, e quindi invadente, oppure dovrà essere alto.

Gli aspetti lasciati alla capacità di adattamento dell'atleta sono frutto della sensibilità nel cogliere riferimenti particolari, della conoscenza dei comportamenti tattici delle giocatrici avversarie e delle loro reazioni comportamentali, soprattutto relative ai momenti "caldi" della partita.

Nella gestione del piano di rimbalzo, inoltre, possiamo ritrovare tutta la carica agonistica della giocatrice: buona parte della componente motivazionale del muro si concretizza proprio nella ricerca del punto diretto che, come possiamo osservare sistematicamente durante le partite, è capace di modificare gli equilibri psicologici ed agonistici in campo.