

IL SISTEMA MURO - DIFESA

(di B. Cuccharini - Supervolley dic96)

"La nostra squadra non ha in assoluto né il miglior muro né la miglior difesa, ma è sicuramente la migliore nell'efficienza del rapporto tra il muro e la difesa". Con queste parole Doug Beal, allenatore della Nazionale USA vincitrice delle Olimpiadi di Los Angeles nel 1984, chiariva quale era stato uno dei punti chiave del gioco della sua squadra, che a metà degli anni '80 rivoluzionò la pallavolo mondiale detronizzando il mito sovietico (dal '77 fino a quel momento l'URSS aveva vinto praticamente tutte le manifestazioni alle quali aveva partecipato). In effetti, il rapporto sistematico di correlazione tra il muro e la difesa messo in mostra dalla selezione statunitense rappresentava un'evoluzione di altissimo livello rispetto alle soluzioni proposte dalle squadre fino ad allora succedutesi ai vertici del ranking mondiale, che avevano basato la propria forza alternativamente sull'uno o sull'altro dei due fondamentali. La caratteristica saliente fu infatti la creazione di un sistema iper-specializzato che si avvalese delle peculiarità di ogni singolo atleta, al contempo sfruttando al massimo la conoscenza statistica delle prevalenze di attacco avversarie per impostare sulla base di esse l'applicazione pratica della concezione appena ricordata. L'esperienza di quella Nazionale ha fatto scuola, tanto che ormai a livello maschile l'efficienza del rapporto tra muro e difesa è particolarmente elevata, sebbene lo strapotere fisico degli attacchi risulti spesso preponderante. Supervolley mi ha chiesto di proporre la mia esperienza maturata nel settore femminile, in quanto diversi osservatori (che ringrazio per gli elogi) hanno avuto modo di rilevare come la Despar Perugia, la squadra da me allenata la scorsa stagione, facesse proprio dell'efficienza di questo sistema uno dei propri punti di forza. Prima di addentrarmi nelle considerazioni sul tema specifico, vorrei precisare che le mie conoscenze ed il mio modo di interpretare il sistema di correlazione tra muro e difesa si sono sviluppati nella collaborazione con Fausto Polidori prima con la squadra maschile a Città di Castello (dove in pochi anni si raggiunse la Serie A partendo dalla C2) e successivamente con le varie Nazionali Juniores ed Universitarie per poi ampliarli ed approfondirli nelle esperienze dirette che ho potuto maturare tra Arezzo, Milano e Spoleto.

CONCETTI BASE

Il primo concetto da definire nell'impostazione del sistema di correlazione tra muro e difesa è quello di **"perimetro"** e cioè dello spazio dentro il quale devono rimanere, nei limiti del possibile, i primi tocchi di ogni azione, siano essi di muro o di difesa. Il primo obiettivo sarà dunque quello di mantenere il pallone in gioco all'interno del campo. Questo porta come conseguenza per il muro di evitare innanzitutto l'attacco con mani e fuori laterale, mentre la difesa dovrebbe assumere una disposizione più aperta possibile sul terreno di gioco, con una posizione del corpo che permetta anche passivamente (cioè se colpiti dal pallone) di mantenere il pallone all'interno del campo. L'altro concetto fondamentale, successivo ma complementare al primo, è quello dell'**"assistenza"**, vale a dire avere una seconda responsabilità nel sistema una volta che non si è coinvolti direttamente dalla prima. Nell'ambito del sistema i compiti vengono distribuiti dando al muro la responsabilità sul colpo d'attacco più forte e più giocato dall'attaccante avversario, alla difesa la responsabilità delle traiettorie meno forti e meno giocate. Entrando più nello specifico, il muro ha come primo obiettivo quello di saltare per ottenere il punto, oppure di toccare la palla per rallentarla o smorzarla, rendendola in tal modo controllabile per la difesa: quest'ultima ha nel recupero di tali palloni smorzati o rallentati uno dei suoi compiti secondari (espressione da intendere in senso temporale e certamente non per la loro importanza), mentre il compito prioritario sarà quello di coprire gli spazi del terreno di gioco lasciati scoperti dal muro. Ad un livello più evoluto e più sofisticato di gioco e di conoscenza statistica dell'avversario questo sistema può mutare, nel senso di rivolgere le attenzioni di tutti i giocatori verso un solo colpo, vale a dire quello che presumibilmente l'avversario giocherà nella situazione contingente. Questo può verificarsi quando la conoscenza dell'avversario è molto approfondita, e nel contempo risulta elevatissima la sua efficienza nel suo colpo migliore. Da questo punto di vista si potrebbero elaborare molte varianti, anche più complesse, appartenenti però al livello di gioco più elevato e dunque meritevoli di una esposizione più ampia.

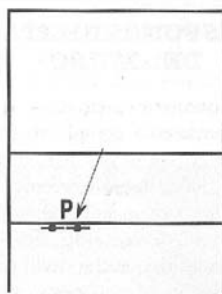
LAVORO DEL MURO

Addentrandonci maggiormente nel dettaglio, consideriamo il lavoro che deve essere eseguito dal muro. Il primo concetto da chiarire riguardante i tre giocatori di prima linea è che essi devono cercare di aiutarsi reciprocamente su ogni tipo di attacco avversario, con l'obiettivo primario di murare la palla e non di coprire una zona del campo. Sulla base di tale idea, a prescindere dal sistema adottato non è appropriato definire una posizione di attesa fissa ed identica rispetto alla rete per ogni azione, ma è più opportuno parlare di posizione a rete da assumere in base alle responsabilità di ogni giocatore sui vari tipi di attacco avversario. I fattori da valutare nella scelta della posizione di attesa saranno quindi:

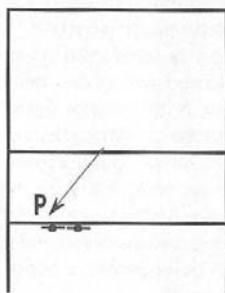
- il tipo di attacco avversario
- la responsabilità individuale in relazione a quel determinato tipo di attacco senza dimenticare di tenere in considerazione le capacità tecnico-tattiche e fisiche delle giocatrici.

Fatta questa premessa, potremo avere una disposizione dei tre giocatori di rete più chiusa o più aperta. Con la posizione di partenza stretta, cioè con i giocatori d'ala posti a 2-3 metri dalla linea laterale, ci si contrappone ad un gioco d'attacco avversario particolarmente vario e combinato, dotato di un primo tempo temibile che deve essere fronteggiato con l'assistenza dei posti 2 e 4 al muratore di posto 3. Spesso questo tipo di disposizione viene adottata anche contro un gioco d'attacco molto semplice sul piano della lettura, ma comunque molto efficace (un primo tempo e due palle in banda), decidendo di "leggere" il gioco del palleggiatore avversario e cercando di raddoppiare sempre sul giocatore d'attacco che verrà servito. Con la posizione di attesa a muro larga o aperta, vale a dire con le ali vicine alla linea laterale, si cerca di contrastare un sistema di attacco avversario molto semplice, senza alcun tipo di combinazione e con un primo tempo statisticamente poco giocato dal palleggiatore, o poco efficiente, e comunque gestibile da parte del giocatore centrale a muro senza necessità di assistenza. Questi due tipi di posizione di attesa non vanno però ritenuti imm modificabili: le esigenze del gioco, anche nel corso della stessa partita, possono variare le necessità tattiche, provocando dei mutamenti e degli adattamenti dei sistemi appena descritti. E' comunque palese come il ricorso ad una posizione di attesa stretta sia correlato ad un gioco d'attacco di livello più evoluto, permettendo, come detto, di raddoppiare il muro su ogni tipo di colpo giocato dell'avversario, pur senza eliminare del tutto i concetti di prima responsabilità e di assistenza per i singoli interpreti di questo sistema. Per lo stesso tipo di attacco, infatti, vi potranno essere delle variazioni con il mutare della posizione del palleggiatore. Un esempio servirà a chiarire il concetto:

un attacco standard come questo



avrà come primo responsabile a muro il giocatore in zona 3, e come assistente il giocatore a muro in zona 4, ma nel caso in cui la palla giungesse all'alzatore spostata verso la propria zona 2, il primo responsabile diventerà il giocatore a muro in posto 4, mentre il posto 3 diventa assistente



se invece il palleggiatore avversario si dovrà spostare verso la propria zona 4, il giocatore a muro in zona 2 sarà il primo responsabile, con il posto 3 che anche in questo caso diventerà assistente.

RESPONSABILITA' DEL MURO

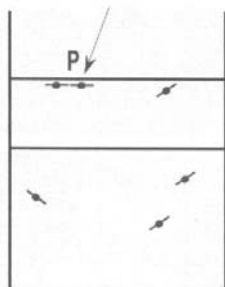
Il giocatore di posto 2 ha generalmente compiti di assistenza sul primo tempo in tesa del centrale avversario, e prima responsabilità sugli attacchi di secondo tempo sia dalla prima che dalla seconda linea che terminano nella propria zona ed in quella contigua, ed ovviamente sull'attacco dalla zona 4. Il giocatore di posto 3 ha come prima responsabilità di murare l'attacco di primo tempo avversario, e deve raddoppiare sull'alzata effettivamente realizzata dal palleggiatore avversario. Il giocatore di posto 4 ha compiti di assistenza sul primo tempo in veloce, mentre la sua prima responsabilità riguarda gli attacchi in secondo tempo dalla prima e dalla seconda linea che terminano nella propria zona ed in quella contigua, e l'attacco dalla seconda zona 2 avversaria.

DIFESA

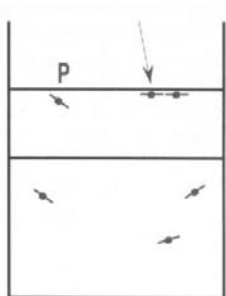
Si è già definito quale compito primario della difesa la copertura degli spazi lasciati liberi dal muro. A questo riguardo è molto importante che anche nel fondamentale di difesa **la posizione iniziale di attesa** sia definita anticipatamente in base alle caratteristiche ed ai punti di forza dell'attacco avversario, correlando ovviamente tale posizione con i compiti del muro. Da questa situazione iniziale, in base al gioco d'attacco effettivamente proposto dall'avversario, si passerà quindi alla posizione finale di attesa, che sarà poi quella da cui si attuerà l'azione di contatto con la palla. Nel caso in cui l'avversario attacchi in primo tempo, queste due posizioni coincidono.

RESPONBABILITA' DELLA DIFESA

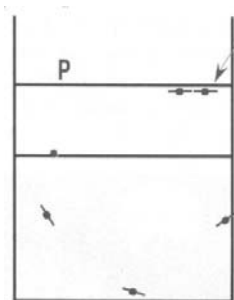
- Su attacco avversario di primo tempo in veloce avanti il giocatore di posto 1 si occupa del colpo girato verso la sua zona, il giocatore di posto 6 interagisce con il muro di posto 3 e copre la parte lasciata libera da quest'ultimo, mentre il giocatore di posto 5 è responsabile del colpo girato nella sua zona o dei palloni che passano tra il muro di posto 3 e quello di posto 4.



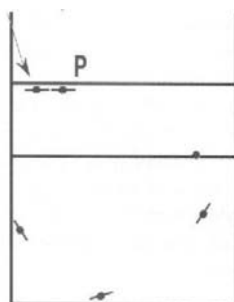
- Su attacco avversario in primo tempo in testa: il giocatore di posto 1 difende la palla esterna al muro, partendo da una posizione più arretrata, il posto 6 deve recuperare i palloni che passano in mezzo al muro, il posto 5 le traiettorie girate verso la sua zona.



- Su attacco avversario dal posto 4 il giocatore di posto 1 deve difendere posizionandosi sulla spalla esterna del giocatore a muro di posto 2, il posto 6 difende come base sulla linea immaginaria di prosecuzione della direzione della rincorsa dello schiacciatore, il posto 5 si posiziona esternamente rispetto alla spalla sinistra dell'atleta a muro in zona 3. Il giocatore di zona 4 ha due opzioni:
 - mura (triplicando così il muro);
 - difende, posizionandosi in linea di massima a cavallo della linea dei tre metri e rappresentandosi con il difensore di posto 5.



- Su attacco avversario dal posto 2, il giocatore di posto 1 difende posizionandosi sulla spalla destra del muro di posto 3, chi si trova in zona 6 segue gli stessi riferimenti suggeriti per l'attacco da posto 4, il posto 5 si situa fuori dalla spalla esterna dell'atleta a muro in 4, mentre il nostro posto 2 occupa una posizione a cavallo della linea dei tre metri, in rapporto con il compagno di posto 1.

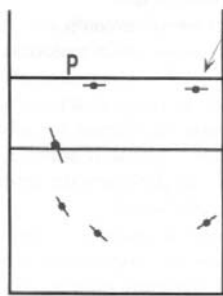


- Su attacco da seconda linea da zona 1, infine, cambiano i compiti del giocatore di posto 2, che sostanzialmente ha responsabilità di copertura del pallonetto, e di quello di posto 6, che in questo caso deve difendere la diagonale verso l'angolo di posto 1.

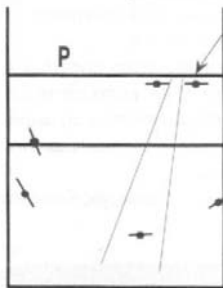
Come si è già accennato, questi riferimenti di massimo andranno di volta in volta adeguati alle caratteristiche degli schiacciatori avversari, generando scelte ben precise e variazioni contingenti. E' molto importante fissare le responsabilità anche nel caso di situazioni che potremmo definire

particolari o di emergenza, come quelle

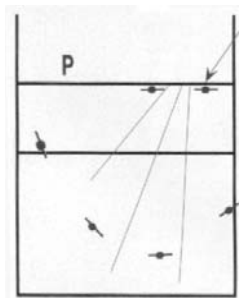
1. di muro a uno



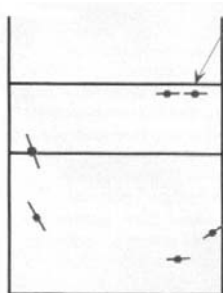
2. di muro aperto



3. di muro staccato



4. quando le mani dei due componenti del muro raggiungono altezze molto diverse.



Tutto questo va chiaramente rapportato in un contesto di situazionalità, che rappresenta l'aspetto peculiare e sicuramente più affascinante del nostro sport: occorre lasciare spazio all'autonomia delle giocatrici, seppur nell'ambito di responsabilità ben definite e possibilmente chiare, per ottenere un continuo adattamento delle proprie risposte alle necessità richieste dalla situazione. In merito alle ultime considerazioni, devo riconoscere che il trasferire al settore femminile le conoscenze da me acquisite in ambito maschile ha rappresentato un problema non secondario. Questo si è verificato non certo per scarsa disponibilità da parte delle giocatrici, che anzi non hanno mai lesinato il loro impegno nel tentare di interpretare proposte nuove, ma per la loro

manca di abitudine adattare la propria posizione ed i propri compiti alle situazioni reali di gioco, essendo abituate ad una standardizzazione di sistemi e di moduli attuati in maniera esecutiva più autonoma. Con l'allenamento sono state comunque gettate le basi per la costruzione di un sistema efficiente, progressivamente assimilato nel corso del campionato fino ai play out, nei quali ha trovato migliore espressione. Per ottenere tali risultati si è dovuto insistere particolarmente sul concetto di perimetro: riguardo al muro questo ha comportato un'attenzione particolare sulla ricerca di una valida posizione di salto in rapporto alla rincorsa ed alle caratteristiche dello schiacciatore e sul corretto lavoro delle braccia (esplicitato nell'idea di "sigillare" la rete, di evitare le mani fuori, di imporre una posizione di attesa a braccia alte contro l'attacco in primo tempo e di limitare per i giocatori d'ala i movimenti laterali delle braccia, concedendo quelli interni e proibendo quelli esterni). Per quanto concerne la situazione di difesa, i problemi maggiori si sono avuti nell'abituare le giocatrici a difendere l'attacco in parallela con una posizione del corpo già orientata verso il centro del campo (cosa che, specie in caso di difesa istintiva su palla violenta, sposta la direzione d'uscita del pallone verso il centro del campo); per colei che era chiamata a difendere in zona 1, molto tempo è stato dedicato alla distruzione dell'automatismo che la portava a coprire sempre e comunque il pallonetto dietro il muro in caso di attacco avversario da posto 4, per sostituirlo con una nuova abitudine mentale, comportante un tipo di difesa meglio calata nella situazione reale. Eliminando la copertura fissa del pallonetto è stato necessario costruire un sistema di recupero di tale colpo d'attacco imperniato sul coinvolgimento di tutte le giocatrici, e questo è avvenuto con risultati soddisfacenti. Il concetto di assistenza è stato anch'esso trasformato, tramite un lavoro assiduo e puntuale, in un nuovo schema mentale per le atlete. L'obiettivo primario, fin dal primo allenamento, è consistito nel creare un sistema nel quale ciascuna giocatrice sapesse con precisione quali fossero i suoi compiti e quale contributo attendersi dalle compagne in ogni situazione concreta, fino a pensare tutte la medesima cosa in rapporto al momento agonistico che stavano vivendo. Viste anche le diverse caratteristiche tecniche e fisiche delle varie atlete, sono nel contempo attuate delle forme di "personalizzazione" del sistema, a seconda delle interpreti che dovevano realizzarlo. Da questo punto di vista, difficoltà concrete riscontrate nel predisporre questo sistema con le ragazze di Perugia sono state:

- la gestione della giocatrice con muro più basso rispetto alla media, problema risolto o limitato con una diversa posizione delle compagne in difesa (come nello schema precedente) in rapporto alle sue responsabilità primarie, mentre per ciò che concerneva i suoi compiti di assistenza sull'attacco avversario in primo tempo, essi venivano eliminati incaricandola invece del recupero del pallonetto, mentre il posto i doveva difendere il colpo forte fuori dal muro;
- la gestione delle responsabilità di muro delle centrali non solo per visione, ma anche per scelta, limitatamente alle situazioni che creassero tale necessità. Sempre riferendosi alle centrali, un problema ulteriore è consistito nel far comprendere l'importanza di spostarsi e di saltare comunque, anche se in ritardo (saltare, non buttarsi), per dare in ogni caso un riferimento prezioso alla difesa oltre che per avere la possibilità di smorzare la palla;
- l'adattamento dei compiti tattici alle capacità delle giocatrici: il sistema di assistenza a muro del posto 4 al posto 3 è stato compiutamente realizzato solo con una delle due atlete titolari di zona 4, in quanto l'altra ha incontrato alcune difficoltà nell'apprendimento dei movimenti corretti e dei giusti tempi di esecuzione, compromettendo in parte l'efficienza sulla prima responsabilità. Con questa giocatrice si è continuato a lavorare in allenamento per migliorare la sua abilità in questo fondamentale, ma i suoi compiti venivano gestiti partita per partita.

Un'ultima notazione va riservata all'importanza del collegamento di muro e di difesa con il fondamentale della battuta.

La nostra squadra, nel momento in cui si trovava con la giocatrice con muro basso e con quella meno abile nell'assistenza in prima linea, era maggiormente vulnerabile dall'attacco di primo tempo avversario. Si è limitato questo handicap con scelte precise, in particolare cercando di proporre alla squadra avversaria la massima difficoltà tecnico-tattica proprio tramite la battuta, giungendo ai limiti del rischio di errore per limitarne al massimo le possibilità di gioco veloce.

Si tratta solo di un esempio per dimostrare la correlazione fra le scelte di muro ed una battuta efficace sul piano tattico o tecnico.

METODOLOGIA DI ALLENAMENTO

E' stato immediatamente fissato un obiettivo primario:

concedere al fondamentale più carente la maggiore quantità e la migliore qualità possibile del tempo di allenamento.

Per questo la prima parte di ogni seduta tecnica veniva dedicata al muro, con esercitazioni il più possibile diversificate e con la finalità di perfezionare i particolari della tecnica individuale, insistendo sulla sensibilizzazione della consapevolezza dei movimenti da compiere. Tale momento era immediatamente seguito da esercitazioni globali nelle quali si richiedeva alle giocatrici di insistere sugli stessi compiti della fase precedente. Cioè il classico sei contro sei, ma anche esercizi di passaggio come tre ragazze in attacco contro tre a muro, piano piano inserite in contesto più globale.

Per la difesa un'importanza centrale consisteva nell'adeguamento delle posizioni individuali alle esigenze del sistema di gioco, con un lavoro di allenamento anche in questo caso sia analitico, sia globale, in riferimento sia alla prima responsabilità che all'assistenza. L'esercitazione generale, il classico "sei contro sei", consentiva infine di fissare il lavoro singolo in un più ampio modello sistematico, con notevoli quantità del tempo di allenamento impiegate in quest'ultimo tipo di attività. In tal modo è possibile allenare la tecnica individuale delle atlete senza isolarla da un contesto situazionale, riferendola anzi alle "azioni" che i vari ruoli richiedono nei diversi momenti del gioco.

Infine, si è rivelata preziosa la presenza in allenamento di atleti uomini, per riuscire ad elevare il livello delle difficoltà proposte nel corso delle esercitazioni.

Il presente articolo rappresenta semplicemente una ricostruzione delle metodologie e dei sistemi concretamente utilizzati nella scorsa stagione con la mia squadra di club, in base a scelte sovente condizionate da situazioni contingenti.

Non ho la pretesa di considerare dei dogmi indiscutibili le soluzioni qui proposte, che reputo comunque interessanti come spunto critico sul tema del rapporto fra muro e difesa.

Un argomento che meriterebbe una trattazione ben più approfondita di quella possibile nello spazio di un articolo.