

## 6 consigli per costruire il miglior muro

per opporsi agli attacchi avversari bisogna costruire la migliore barriera possibile. A questo proposito ricordiamo alcuni consigli sempre validi.

**1 - OSSERVARE.** Bisogna tenere un atteggiamento adeguato. I posti 2,3,4 devono osservare gli attaccanti avversari e soprattutto conoscerne le caratteristiche. La posizione d'attesa porta il giocatore a muro ad osservare attentamente la ricezione avversaria e, dalla riuscita o meno di questa, escludere velocemente alcune soluzioni d'attacco e ipotizzarne altre.

**2 – SPOSTAMENTO.** Dopo aver capito le intenzioni del palleggiatore, si effettua uno spostamento per raggiungere il punto di stacco. Consigliamo sempre lo spostamento a passi accostati perchè permette di osservare meglio l'azione dell'avversario.

**3 – PIAZZAMENTO.** Una caratteristica positiva dello spostamento a passi accostati è che permette di trovare il punto di stacco rimanendo di fronte alla rete. L'errore più comune è proprio quello di perdere la frontalità.

**4 – STACCO-SALTO.** Raggiunto il punto bisogna, con grande coordinazione e ritmo, unirsi al compagno e con questo saltare e distendersi verso l'alto.

**5 – QUANDO E QUANTO.** Scegliere il momento del salto non è cosa facile e solo l'esperienza darà sicurezza. Tutto dipende dall'altezza della parabola dell'alzata avversaria. Ricordate che più alta è l'alzata e più bisognerà aspettare prima di saltare rispetto all'attaccante. Quanto saltare dipende dalla conoscenza che si ha dell'avversario e, dovendo opporre le mani, bisogna capire a che altezza l'attaccante colpirà la palla. Quindi, non è detto che il salto debba essere sempre massimale.

**6 – BRACCIA E MANI.** Nella distensione verso l'alto le braccia e le mani si muovono in coordinazione per creare il piano di rimbalzo migliore. La posizione dei giocatori 2,3,4 ha dei compiti diversi secondo l'angolo di attacco. Normalmente i giocatori 2 e 4 hanno il piano di rimbalzo che guarda l'interno del campo avversario. Il posto 3 chiude lo specchio e gestisce gli attacchi sulle diagonali.