

## Il muro

E' l'azione tecnica svolta dai giocatori di prima linea consistente nel creare, con le mani e possibilmente anche con le braccia, una sorta di sbarramento sopra la rete allo scopo di impedire agli attaccanti avversari di indirizzare violentemente la palla nella metà campo opposta. Di tutti i fondamentali della pallavolo, è l'unico ad avere allo stesso tempo la doppia veste di fondamentale di difesa e di attacco: di difesa in quanto la preparazione e l'esecuzione del muro avvengono quando la palla è in possesso dell'avversario; di attacco in quanto, se l'esecuzione ha successo, il pallone ricade direttamente nel campo avversario, con conseguente conquista o del punto o del cambio palla.

L'esecuzione del fondamentale si divide in:

- Spostamento
- Caricamento
- Stacco
- Tocco della palla
- Ricaduta

Una corretta progressione didattica prevede:

- Addestramento allo spostamento con passi, normali e speciali, lungo la rete
- Addestramento all'equilibrio nella fase aerea e alla corretta proiezione delle braccia oltre la rete
- Addestramento al raddoppio a muro
- Allenamento con gli attaccanti in situazioni simili al gioco reale
- Allenamento in rapporto alle varie tattiche di difesa

### ESERCIZI

1. A esegue muri con piedi a terra (a rete bassa) su attacchi di B.
  - **Finalità:** studio della corretta posizione e tensione delle braccia
2. A esegue muri con i piedi a terra (a rete bassa) su attacchi di B, dopo aver effettuato spostamenti.
  - **Finalità:** studio della corretta posizione e tensione delle braccia mentre si esegue lo spostamento e mentre ci si posiziona per il muro
3. Muri eseguiti con rete ad altezza normale. Inizialmente, o per correggere errori, utilizzare una fettuccia sistemata 30 cm. sopra la rete. In questo caso le mani devono essere infilate tra rete e fettuccia per ricreare il corretto movimento di muro.
  - **Finalità:** studio della corretta posizione e tensione delle braccia in fase di volo durante l'esecuzione del muro
4. A in posizione di attesa posto di fronte a C; B a 2-3 mt. di distanza da A; mentre C alza la palla per effettuare la schiacciata da un piano rialzato, B inizia lo spostamento verso A per eseguire un raddoppio al muro.
  - **Finalità:** studio del raddoppio del muro

## 2 - Tecniche Fondamentali: Il muro

5. A, B e C sono in posizione d'attesa vicino a rete per effettuare il muro; T (da metà campo) lancia palloni all'alzatore F che deve palleggiare verso uno degli attaccanti (posti nelle zone 4 e 2 ed eventualmente anche in 3). I giocatori a muro, a seconda di dove vienealzata la palla, devono effettuare un muro a due; chi dei tre non partecipa al muro si sposta in posizione di difesa per poter eventualmente intervenire.
- **Finalità:** raddoppio al muro in condizioni reali di gioco. Allenamento da parte di chi non partecipa al muro a spostarsi rapidamente in difesa

### **Gli spostamenti**

- Spostamenti con passi laterali accostati
- Spostamenti con passi incrociati
- Rincorsa frontale e salto in rotazione
- Esecuzione con partenza da fermo

### **Gli errori**

- Scarso caricamento degli arti inferiori
- Salto non verticale
- Salto fuori tempo
- Errato movimento delle braccia
- Mancato arresto dopo spostamento

Giovanni Volpicella