

IL MURO

Per allenare dobbiamo sempre assumere come modello di prestazione la partita ideale che una squadra della nostra categoria potrebbe giocare. Quando parliamo di muro non dobbiamo pensarlo come una cosa isolata: il muro è parte integrante del sistema difensivo: è la prima linea di difesa. Quindi muro e difesa di campo sono due elementi di un sistema che si condizionano reciprocamente.

I COMPITI DEL MURO

I compiti del muro in questo sistema sono:

- il muro vincente, cioè una azione di difesa che diventa attacco;
- il muro difensivo di contenimento, cioè toccare la palla e permettere una difesa agevolata. Si utilizza soprattutto con attacchi con palla staccata o contro uno schiacciatore che gioca sulle mani del muro;
- fare attaccare dove vuole la squadra che difende.

I prossimi due punti possono essere considerati "errori" del muro:

- muro che non chiude e che permette agli avversari una comoda ricostruzione;
- mano - fuori dell'attaccante sul muro;
- toccata di rete in azione di muro.

Dobbiamo analizzare il muro come tecnica usando un metodo cronologico, cioè vediamo, in una partita, per ogni fondamentale, la cosa che si fa prima fino a quella che si fa per ultima. All'interno di un'analisi cronologica dobbiamo definire le cose più importanti e dobbiamo fissare l'attenzione su queste. Se diamo a tutte le cose la stessa importanza sbagliamo: nella pallavolo si cresce e si procede per salti di qualità. Una cosa è insegnare, un'altra è allenare. Prima devo fissare l'atto, una volta che l'allievo lo ha imparato lo posso allenare con la ripetitività.

ANALISI CRONOLOGICA DEL MURO IN UNA PARTITA

Teniamo in considerazione il nostro modello di prestazione; per il nostro esempio prendiamo una partita di alto livello. La prima cosa che deve sapere il giocatore a muro è sapere chi c'è dall'altra parte, da questo dipenderà tutto ciò che si farà. Sapendo chi c'è dall'altra parte il giocatore fa un ripasso mentale di quello che deve fare a secondo delle caratteristiche individuali dell'avversario. La componente principale della tattica individuale a muro è la scelta del da farsi: a) tempo da usare quando si mura su un determinato giocatore (per prima cosa si deve vedere se un attaccante attacca col tempo giusto o no). Come si fa ad identificare il momento esatto del muro? Non guardando la palla (se non quando parte dalle mani del palleggiatore) ma guardando l'attaccante!

Subito dopo la battuta del compagno di squadra, la prima cosa che il giocatore a muro deve valutare è la ricezione (che può essere sbagliata), quindi deve guardare la palla finché non arriva nelle mani del palleggiatore avversario, dopo ciò deve valutare dove il palleggiatore darà la palla (se la sua posizione denuncia dove alzerà); quando parte la palla dalle mani del palleggiatore il giocatore a muro sa dove andrà, a chi andrà lo sa già perché lo ha pensato prima, mentre si sposta, quindi, guarda l'attaccante per prendere il tempo giusto su di lui. La prima cosa da guardare è la rincorsa di chi attacca, la sua rincorsa deve puntare al petto di chi mura, in questo punto il giocatore che mura salta. Per allenare il muro a guardare l'attaccante e non la palla, un esercizio molto semplice è: mettere un giocatore a muro, il tecnico o un compagno con un buon palleggio si mette dietro di lui e alza per un attaccante al di là della rete che schiaccia. La posizione del salto è: piedi paralleli, mani davanti al corpo ed un livello medio, piegare e saltare. E' importante saltare frontale perché si vede meglio l'attaccante; inoltre saltando lateralmente si ha solo un momento in cui le mani sono al posto giusto, saltando frontalmente, già quando le mani sono sopra la rete, è possibile murare: i giocatori però vogliono saltare lateralmente perché saltano di più, bisogna quindi spiegare loro quali sono i pro del salto frontale. Prima dello sviluppo della corsa come preparazione fisica per saltare di più a muro, il primo incremento di salto a muro si produce per un miglioramento della coordinazione. 1° perché quello frontale è un salto che non si è abituati a fare, 2° perché è molto più difficile il reclutamento delle fibre quando non si ha una velocità iniziale. Quindi bisogna allenare il salto a muro e non gli altri tipi di salto per migliorarlo; solo saltando a muro si migliorerà quel tipo di salto, poi quando la coordinazione è al limite, necessiteranno anche altri esercizi di potenziamento. Altro elemento dell'analisi cronologica del fondamentale, dopo il salto frontale, è la manualità. Le mani del muro devono essere orientate il più possibile verso il basso, le braccia sono tese in alto per avanti e il polso non è molto piegato, minimo che segue la linea del braccio. La posizione delle mani va il più possibile naturale per permettere una

maggior possibilità di ruotare i polsi e cambiare il piano di rimbalzo. Il problema della manualità è che per troppo tempo abbiamo allenato il muro senza palla, ma non solo anche senza attaccante. Dobbiamo quindi allenare il muro toccando la palla, se non tocchiamo la palla è inutile parlare di manualità. Per il femminile vale quanto si è detto finora, perchè presenta tre situazioni su sei nelle quali si hanno due attaccanti contro tre a muro; il problema delle donne è che la velocità della palla che viene alzata è la stessa che nei maschi, ma la giocatrice a muro è più lenta, quindi si hanno più situazioni di muro a uno; per questo motivo la difesa di campo col muro a uno è importantissima nel femminile.

GLI SPOSTAMENTI

Possiamo distinguere tre tipi: 1) passo accostato; 2) passo incrociato; 3) passo con rincorsa laterale.

1) Passo accostato: è il migliore per poter vedere dall'altra parte, inoltre permette di saltare frontalmente: è, poi, lo spostamento che permette meglio di aggiustare il posto esatto dove saltare (permette infatti anche mezzi passi). Di contro ha la caratteristica di essere lento, quindi è il migliore quando gli spazi da coprire sono brevi.

2) Passo incrociato: nelle distanze lungo bisogna usare il passo incrociato. Ce ne sono due tipi: a) quello che inizia con un passo laterale (laterale, incrocio e chiusura); b) quello in cui il primo passo è incrociato (incrocio, allargare e avvicinare).

3) Passo con rincorsa laterale: quando la distanza da coprire è molto lunga il giocatore corre e poi salta lateralmente.

Passando dall'1) al 3) incrementiamo la velocità, più questa aumenta (quindi più andiamo verso il 3)), più peggiora la possibilità di guardare di là, di saltare frontalmente, di aggiustare il tempo di salto e la posizione delle mani in aria. Una delle cose che dobbiamo assolutamente evitare quando ci sono degli spostamenti, e soprattutto quando lo spostamento è in banda, è quella che il centrale si butti verso l'ala passando dietro di questa. Questo è un errore, in quanto la palla passa in diagonale ed inoltre la difesa non sa dove posizionarsi. Per allenare il muro, dopo aver fatto i primi esercizi, si possono creare col nastro piccoli campi e far attaccare lungolinea in questi con muro a uno e poi a due, con e senza copertura; in questo modo l'attaccante deve per forza tirare nella zona dove ci sono le mani e permette così al muro di toccare molti palloni. In questi esercizi di insegnamento di un fondamentale è importante non usare la rotazione immediata in modo che l'atleta possa provare subito la correzione degli errori.

MURO SUL 1° TEMPO

Il muro di 1° tempo ha due sistemi: 1) il più semplice (si vede se saltare o no sul 1° tempo), saltare in 1° tempo, cadere e spostarsi cercando di arrivare ad un secondo salto. Il problema del sistema a lettura è nell'attacco in 1° tempo, in quanto è un sistema che sacrifica il 1° tempo per dare priorità al 2° e al 3° tempo, questo perchè anche a livelli alti il 1° tempo si usa poco. 2) saltare dopo che è avvenuta l'alzata (muro a lettura), saltando dopo è chiaro che se il 1° tempo è anticipato e alto non si riuscirà a fermarlo, ma se è un po' ritardato si può riuscire a fermarlo o a contenerlo; questo è il motivo per cui bisogna anticipare il 1° tempo. Per questa seconda tecnica si devono tenere le braccia più alte possibile, le gambe un po' piegate, in modo tale da non dover caricare per saltare; per i livelli medio - bassi non si dovrebbe mai murare il 1° tempo anticipato. Questo sistema è l'uno contro uno, che significa che sapendo che il 1° tempo può essere dato il giocatore a muro sceglie di saltare comunque a 1° tempo, quindi si gioca uno contro uno al centro e uno contro uno alle bande.

Julio Velasco