

“Dalla didattica del muro all’identificazione delle tecniche specifiche per le varie zone della rete”

L’efficienza del muro è importantissima ai fini del risultato delle partite di pallavolo in quanto:

- permette di realizzare punti diretti;
- favorisce il lavoro della difesa “smorzando” e controllando gli attacchi avversari;
- provoca l’errore d’attacco avversario chiudendo all’attaccante i colpi forti e preferiti;
- riduce l’area di campo da difendere a terra quando esiste una buona correlazione “muro-difesa”.

Tre sono le componenti fondamentali per l’effettuazione di un muro efficace:

- presupposti di carattere attentivo e cognitivo sono la capacità di osservazione della ricezione avversaria, la lettura della gestualità del palleggiatore e l’osservazione dell’attaccante;
- da un punto di vista biomeccanico i punti chiave sono la velocità di spostamento laterale, la frontalità a rete e la verticalità del salto, l’elevazione, la penetrazione delle braccia oltre la rete e la manualità per controllare il piano di rimbalzo così creato oltre la rete;
- il parametro coordinativo determinante che unisce i due precedenti aspetti è la scelta del tempo di salto.

Lo scopo del muro è di intercettare l’attacco avversario e respingerlo nel campo opposto al fine di ottenere il punto diretto (“muro attivo”), ma anche di deviare la palla in alto o indietro nel proprio campo in modo tale da favorire l’intervento della difesa chiamato “muro passivo”.

Il muro “attivo” è la tecnica di muro più aggressiva, va eseguito oltre la rete e ponendo le mani il più vicino possibile alla palla. In particolare per alzate basse o a filo di rete, l’atleta deve essere abile a piazzare le sue mani e “chiudere” la parte superiore della palla coprendola. Si deve penetrare oltre la rete il più possibile e rimanere più tempo che si può oltre la rete. L’obiettivo delle braccia a muro è quello di “andare incontro alla palla” e di “murarla” prima che passi la rete.

Il muro “passivo” invece è usato quando l’attaccante avversario possiede un vantaggio notevole sul giocatore a muro, e quando si è in ritardo. L’obiettivo di questa tecnica è quello di smorzare gli attacchi avversari e permettere alla difesa di eseguire il contrattacco. Eseguendo un muro passivo, i palmi delle mani devono entrambi essere paralleli al nastro della rete e un po’ piegati all’indietro. Il muro passivo ha diverse applicazioni, ad esempio è utilizzato per coprire parte del campo da un attacco eseguito con una specifica angolazione oppure per toccare la palla e rallentarne la velocità in modo tale da poter eseguire il contrattacco.

Un’altra funzione importante del muro è coprire alcune aree del campo influenzando la direzione dell’attacco avversario e così riducendo l’area di campo che la propria difesa deve coprire.

POSIZIONE E POSTURA DI PARTENZA

- ⊕ La postura di partenza: Nella posizione di attesa l'atleta è in posizione comoda ed equilibrata, i suoi piedi sono posizionati uno vicino all'altro tanto quanto la larghezza delle spalle e perpendicolari alla rete circa 50 cm, da essa. Le braccia sono tenute leggermente più alte delle spalle, avambracci paralleli al suolo, mani parallele alla rete e dita ben aperte. La schiena deve essere eretta, le ginocchia leggermente piegate e la pianta dei piedi totalmente a terra.

- ⊕ *Postura per lo spostamento veloce*

- ⊕ *Arti inferiori attivi e braccia relativamente basse*

- ⊕ *Postura per il salto*

- ⊕ *Arti inferiori in caricamento e braccia distese in alto*

- ⊕ Il posizionamento lungo la rete

- ⊕ *Competenze principali*

- ⊕ *L'attaccante di propria competenza principale*

- ⊕ *Competenze secondarie*

- ⊕ *La possibilità di aiutare il compagno*

- ⊕ *Distanza dall'obiettivo rispetto al tempo di lettura situazionale*

GLI SPOSTAMENTI

- ⊕ La relazione palla – asse corporeo e non palla – mani negli spostamenti a muro

- ⊕ *Il passo accostato*

- ⊕ *Il passo aperto ed incrociato con arrivo direttamente allo stacco*

- ⊕ *Il passo aperto ed incrociato con arrivo in apertura e stacco*

- ⊕ *La partenza con il passo incrociato*

- ⊕ *I modelli di riferimento per altre forme situazionali di spostamento*

Passo accostato: dalla posizione di partenza ci si sposta lateralmente mantenendo le spalle parallele alla rete, effettuando così un'abduzione della gamba in direzione dello spostamento, cui segue la seconda che si accosta alla prima. Risulta molto importante l'azione dei piedi ed in particolare per la successione tallone-pianta-punta e l'orientamento perpendicolare a rete di entrambi i piedi al momento del salto. Le braccia, pur rimanendo flesse e con le dita rivolte verso l'alto, accompagnano lo spostamento con uno slancio per basso-dietro e si estendono durante il salto.

Passo incrociato: la prima gamba a muoversi è quella opposta alla direzione dello spostamento (la destra per andare a sinistra) che "incrocia" l'altra passandole davanti. L'appoggio del piede avviene con un

orientamento di 45° rispetto alla rete, in modo da favorire il richiamo della seconda gamba vicino alla rete. L'appoggio a terra della seconda gamba dovrebbe "idealmente" essere perpendicolare alla rete in modo da recuperare la frontalità, ma in realtà questo spesso non succede per cui la ricerca della posizione giusta avviene mediante l'azione del busto durante lo stacco e il salto. L'azione delle braccia è molto variabile: nelle descrizioni degli allenatori dovrebbero effettuare uno slancio per basso-dietro a gomiti flessi e mani in flessione dorsale in modo tale da non allontanarsi e favorire la penetrazione oltre la rete nel salto; in realtà spesso i giocatori slanciano le braccia estese come nella rincorsa d'attacco e poi le avvicinano a rete accompagnando la torsione del busto. Spesso si crea così uno spazio molto grande tra braccia e rete e la palla si infila o il giocatore a muro non riesce a controllare l'orientamento del piano di rimbalzo e la palla rimbalza in modo incontrollato (l'attaccante realizza il punto attraverso un "mani-fuori").

Due passi accostati: il giocatore si muove con lo stesso piede nella direzione di spostamento, richiama la seconda gamba, apre di nuovo con la prima, accosta la seconda e infine salta in modo da avere sempre frontalità all'attaccante e alla rete.

Passo apertura e incrocio: è una tecnica considerata caratteristica dei centrali nello spostamento verso l'ala, ma spesso anche dalle ali nello spostamento verso l'asta che delimita lateralmente lo spazio di rete utilizzabile. L'appoggio a terra del primo piede (l'apertura laterale) avviene ad una distanza da rete, nella direzione dello spostamento che permette alla seconda gamba di avere più spazio a disposizione per incrociare (ma senza mai allontanare o avvicinare l'asse corporeo alla rete). L'appoggio di questa a terra avviene (sempre secondo l'ideale descrizione degli allenatori) con un orientamento di 45 gradi rispetto alla rete in modo da favorire il richiamo della prima gamba il più vicino possibile a rete e il recupero della frontalità. Si ha in questo tipo di spostamento una notevole perdita di frontalità che viene compensata da un'anticipata torsione del busto al momento dell'appoggio del secondo piede durante lo stacco e il salto. Il contromovimento delle braccia è più ampio (data anche la maggiore distanza dello spostamento) e dovrebbe comunque essere effettuato, come nello spostamento semplice, a braccia flesse. Uno degli errori che si notano più spesso è invece che le braccia vengono distese con conseguenti maggiori difficoltà a recuperare penetrazione e frontalità a rete.

Apertura – incrocio – balzo: è lo spostamento che nel settore femminile si utilizza più frequentemente per la rapidità di spostamento che lo caratterizza. È il tipico spostamento della centrale verso le ali. L'apertura laterale della prima gamba (la stessa della direzione di spostamento) avviene leggermente staccata da rete in modo da favorire l'"incrocio" della seconda gamba, segue poi un balzo laterale e il salto verticale. Questa tecnica favorisce un maggiore utilizzo delle capacità elastiche ed è anche per questo che trova maggiore applicazione tra le donne, dotate di minori capacità di forza massima. Lo slancio delle braccia è ampio ed è effettuato comunque a braccia flesse.

Tutti passi accostati: è quello spostamento che viene utilizzato nella maggior parte dei casi su una palla alta scontata per cui i giocatori e le giocatrici hanno tutto il tempo di mantenere frontalità all'avversaria.

Corsa e salto: il giocatore si gira verso la direzione di spostamento e di corsa avanti va a effettuare un arresto e salto dopo aver ruotato il busto verso la rete e slanciando le braccia in alto. Questa tipologia di spostamento è forse la meno efficace in termini di efficienza tecnico-tattica e presuppone un grosso controllo del movimento in quanto spesso il giocatore rischia di fare invasione (il regolamento vieta di toccare la rete) o di arrivare male orientato con le mani sopra la rete favorendo il "mani-fuori avversario".

I RIFERIMENTI PER IL PUNTO DI SALTO

📍 I punti di riferimento

⊕ *Posizionamento del salto*

- ⊕ Osservazione e comprensione del tocco di palla dell'alzatore
- ⊕ Visione della rincorsa dell'attaccante e previsione del punto di stacco
- ⊕ Posizionamento del piano di rimbalzo su punti di riferimento presi sul busto dell'attaccante (spalle e viso)

A volte si deve saltare per effettuare il muro direttamente dalla postura di partenza, altre volte si riesce ad essere in anticipo di fronte all'attaccante avversario e si effettua così un salto verticale sul posto, frequentemente il salto segue lo spostamento senza soluzione di continuità. I movimenti per effettuare il salto prevedono dapprima un contromovimento: si deve per prima cosa abbassare il peso del corpo portando in basso le braccia, piegare le ginocchia a circa 90° e flettendo le anche. Importante è la capacità di chiusura dell'angolo alla caviglia, la mobilità dell'articolazione tibio-tarsica.

Durante questi movimenti di compressione l'atleta a muro deve tenere il busto eretto e gli occhi sulla palla per spostare quanto prima l'attenzione sull'attaccante, poi salta verticalmente cercando di raggiungere la massima altezza. Dopo lo stacco le braccia vengono estese e si protendono in avanti-alto con un angolo che permette di penetrare lo spazio aereo sopra la rete. Gli arti superiori non devono estendersi verticalmente sopra il capo per poi essere portati in avanti con un movimento verso il basso, ma aggredire direttamente lo spazio nel campo avversario (altrimenti si rischiano invasioni a rete o muri fuori tempo). Le braccia devono essere tenute tese e parallele fra loro con una distanza tra le stesse inferiore all'ampiezza della palla. Le dita devono essere aperte con i pollici che si tendono l'uno verso l'altro e i palmi allineati con il piano di rimbalzo. In caso di muro d'ala si deve tenere la mano esterna rivolta verso il centro del campo avversario in modo tale da indirizzare il piano di rimbalzo verso il centro del campo avversario. I polsi devono essere tenuti rigidi e pronti al contatto con la palla. Il grado della loro flessione dipende dai tipi di muro: per un muro attivo i polsi devono essere orientati leggermente verso il basso; per un muro passivo o di contenimento i polsi devono essere flessi all'indietro per favorire il rimbalzo della palla verso l'alto. All'apice del salto, appena prima di entrare in contatto con la palla, si devono contrarre i muscoli delle spalle e dell'addome. Questa azione fornisce la stabilità necessaria a resistere all'impatto con la palla. Le gambe devono essere tenute tese e leggermente protese in avanti per controbilanciare l'azione del busto; portando infatti avanti le ginocchia flesse, si abbasserebbero il bacino e le spalle limitando di conseguenza l'altezza raggiungibile con gli arti superiori. Le mani devono essere poste nella posizione corretta e tenute bloccate; in questo caso la palla devierà nel modo e nell'angolo desiderato.

I RIFERIMENTI PER IL TEMPO DI MURO (per quanto tempo il piano di rimbalzo resta efficace sopra la rete)

📍 I punti di riferimento

⊕ *Tempo di salto (quando salto)*

⊕ Salto in rapida successione rispetto allo stacco dell'attaccante

⊕ Criteri di adattamento del tempo di salto

⊙ *Ritardare accentuando il contromovimento*

⊙ *Ritardare abbassando le braccia nel contromovimento*

⊙ *Anticipare adeguando lo stacco allo stacco dell'attaccante (prerogativa del muro ad opzione del centrale)*

IL PIANO DI RIMBALZO (la testa resta dietro il piano di rimbalzo e non incassata tra le spalle)

⊙ Relazione piano di rimbalzo – asse corporeo

⊕ *Piano di rimbalzo costantemente avanti rispetto all'asse corporeo*

⊙ Compattezza del piano di rimbalzo

⊕ *Apertura delle mani*

⊕ *Estensione dei gomiti*

⊕ *Chiusura delle spalle*

⊙ Aggressività del piano di rimbalzo

⊕ *Muro alto / muro invadente*

Aspetti metodologici nell'allenamento del muro

⊙ *Allenamento tecnico analitico*

⊕ *Gli spostamenti lungo la rete*

⊕ *Automatizzazione delle sequenze di appoggi*

⊕ *Ritmi esecutivi delle spinte*

- ⊕ Il controllo dell'impatto con la palla
 - ⊕ *Orientamento del piano di rimbalzo*
 - ⊕ *Gestione dell'altezza e dell'invasione del muro*

- ⊕ Allenamento alla sequenza di focalizzazione dei punti di riferimento
 - ⊕ *Punti di riferimento corretti*
 - ⊕ *Criteri di interpretazione corretti*

🕒 *Allenamento situazionale*

- ⊕ L'obiettivo determina la tecnica
 - ⊕ *Salvaguardia del piano di rimbalzo*
 - ⊕ *Salvaguardia della finalit *

🕒 *Le esercitazioni*

- ⊕ Preparatorie (enfasi sui punti di riferimento)
- ⊕ In situazione facilitata (poche variabili)
- ⊕ In situazione standard rispetto alla casistica del gioco (timing tecnici e ritmo delle azioni)
- ⊕ In situazione resa complessa da espedienti metodologici
 - ⊕ *riduzione dei tempi tecnici a disposizione*
 - ⊕ *complessit  situazionale (numero di variabili in gioco)*