



IL MURO

IL MURO

Tecnicamente complesso è molto motivante quando consente di ribattere l'attacco avversario.

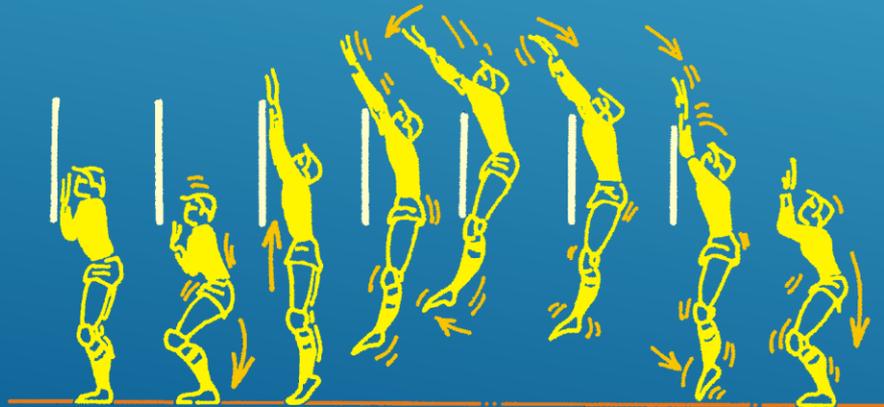
Le "FASI" del Muro

- ❖ Lettura e Posizionamento.
- ❖ Salto da fermo o dopo spostamento.
- ❖ Contatto con la Palla.
- ❖ Ricaduta.

L'apprendimento del muro è collegato alla valutazione delle traiettorie di alzata ed ai diversi tempi di attacco della squadra avversaria.

LE TAPPE DI APPRENDIMENTO

1. Posizione di partenza: osservazione della situazione in rapporto alla palla, tecnica di spostamento a passi accostati, azione degli arti superiori, i piani di rimbalzo.
2. Il salto singolo e il contatto della palla in volo, la ricaduta.
3. I passi speciali, il muro a due e a tre.



OSSERVAZIONE ED ELABORAZIONE TATTICA

È molto importante allenare la capacità di osservazione ed in particolare:

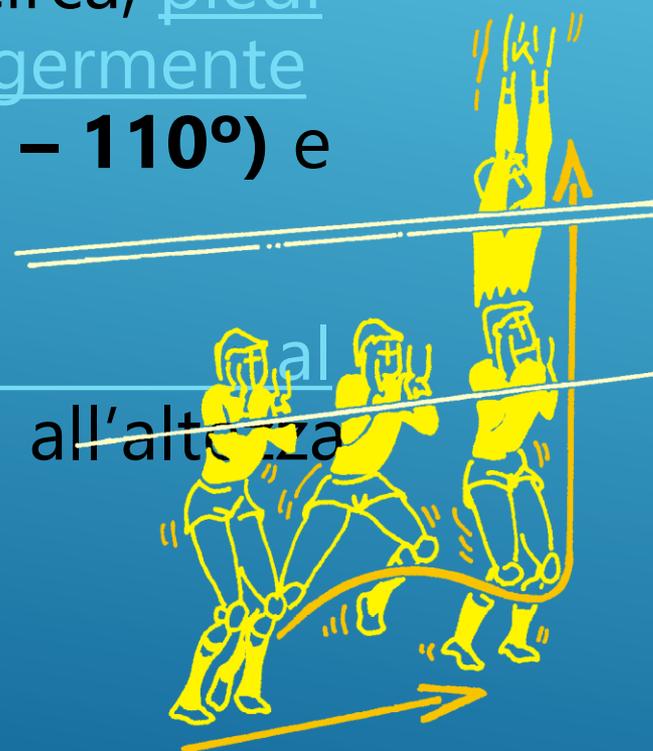
- ❖ Le caratteristiche del ricevitore.
- ❖ Caratteristiche dello schiacciatore (destro o mancino, ecc...).
- ❖ Caratteristiche del palleggiatore.
- ❖ La traiettoria della palla dopo l'alzata e la rincorsa dello schiacciatore.

Una cattiva valutazione porta inevitabilmente ad una elaborazione approssimativa o scorretta del gesto finale.

LA TECNICA DEL MURO SINGOLO

POSIZIONE DI PARTENZA:

1. Distanza dalla rete 30 cm circa, piedi perpendicolari, gambe leggermente piegate al ginocchio (**100° – 110°**) e nella stessa posizione.
2. Braccia aperte, flesse gomito con le mani delle spalle.



LA TECNICA DEL MURO SINGOLO

- ❖ La traslocazione è inizialmente a passo accostato per permettere una frontalità alla rete.
- ❖ Ricerca della ricaduta con entrambi i piedi e nella stessa posizione.



LA RICADUTA

- ❖ Dopo aver contattato la palla a muro, il giocatore inizia la ricaduta richiamando tempestivamente le braccia in modo da non toccare la rete.
- ❖ La ricaduta può avvenire:
 - su un arto inferiore;
 - su entrambi gli arti.
- ❖ In ambito giovanile è da prediligere la ricaduta su entrambi gli arti per prevenire lesioni alle strutture tendineo-legamentose.

AZIONE DEGLI ARTI SUPERIORI

- ❖ Le braccia vengono estese al massimo dopo la spinta delle gambe.
- ❖ Conoscenza degli angoli di rimbalzo delle mani sulla palla.
- ❖ Relazione degli angoli di rimbalzo con la rincorsa dello schiacciatore avversario.
- ❖ Posizionamento attivo (al di là della rete) o passivo (sopra la rete) delle braccia in funzione della distanza della palla dalla rete o dello schiacciatore avversario.

I PIANI DI RIMBALZO DEL MURO

Sulla schiacciata avversaria l'orientamento delle mani nello spazio provoca un angolo di rimbalzo; l'efficacia del muro dipende quindi da:

- ❖ Studio delle tecniche di orientamento delle mani (da fermo e in salto).
- ❖ Osservazione delle caratteristiche tecnico-tattiche dell'attacco avversario (destro o mancino, dalla prima linea o dalla seconda...) permette di scegliere la postura più adeguata per un muro efficace.

IL TEMPO DI SALTO

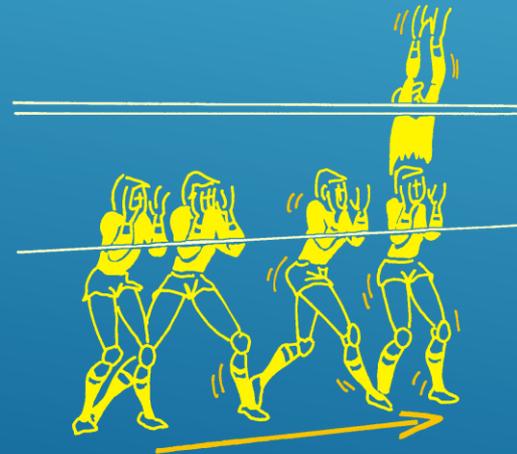
Per un apprendimento corretto del tempo di salto si possono dare queste indicazioni:

- ❖ Su attacco di 1° tempo (veloce anticipata) saltare insieme all'attaccante avversario.
- ❖ Su attacco di 2° tempo saltare quando lo schiacciatore avversario ha raggiunto l'apice del salto.
- ❖ La lontananza della palla dalla rete è direttamente proporzionale al ritardo del salto del muro.
- ❖ I tempi di attacco dipendono esclusivamente dalla componente verticale delle traiettorie di alzata.

IL MURO A DUE O A TRE

TAPPE PER L'APPRENDIMENTO:

- ❖ Senza palla e con la palla da fermi.
- ❖ Dopo spostamento.
- ❖ I "Passi Speciali": 1° passo incrociato immediato, 2° passo incrociato dopo spostamento.



LA GUIDA NEL MURO A DUE

La guida del muro è la dichiarazione di responsabilità sulla posizione di partenza e sul tempo di salto; è determinata:

- ❖ Dalla zona della rete in cui avviene l'attacco (per le zone 2 e 4 le guide del muro generalmente sono gli esterni, mentre per la zona 3 il centrale).
- ❖ Dalle scelte strategiche dettate dall'allenatore.
- ❖ Dalle capacità tecnico-tattiche e atletiche dei singoli giocatori.

COME RICONOSCERE GLI ERRORI

INVASIONE A RETE:

- ❖ L'allievo stacca troppo lontano dalla rete.
- ❖ Il baricentro è troppo spostato sugli avampiedi e il salto avviene in avanti.
- ❖ Le mani non vengono riportate velocemente nel proprio campo nella fase di ricaduta.

IMPATTO INEFFICACE SULLA PALLA:

- ❖ Traslocazioni troppo lente e/o in ritardo.
- ❖ Errata valutazione dell'attacco avversario.
- ❖ Errato posizionamento delle mani sulla direzione dell'attacco avversario.



**Grazie di aver aderito al
ns modo di pensare la
Pallavolo**