

Il muro per principianti

Il muro è la variante più rapida del contrattacco. Ma è anche uno strumento tattico importante per limitare il margine di manovra dell'avversario. Questi argomenti introducono da soli all'inizio precoce del gioco.

«Francamente: il muro non è un punto forte dell'allenamento quotidiano! L'alzata e il bagher, l'attacco e il servizio sono i più importanti gesti e i più esigenti del volley. Murare non è una stregoneria. È sufficiente saltare, e in più non si tocca spesso il pallone. È semplice come il buon giorno». Il discorso è corrente, ma è veramente così?

Di fatto, il muro – o quantomeno il suo allenamento mirato – è tutto salvo prioritario a livello dei principianti. Spesso, è l'ultimo elemento che si introduce. A torto, secondo me. Poiché questo gesto d'apparenza così semplice si rivela essere nell'apprendimento una sequenza difficile e complessa, le cui implicazioni vanno ben oltre il muro stesso. Direi anche che la complessità della cosa e le qualità che si richiedono a un buon giocatore di muro patrocinano precisamente per l'introduzione precoce e regolare di esercizi mirati in allenamento.

Nel presente articolo mi soffermerò sulle basi del muro: spostamento, lavoro delle braccia e delle mani, così come la «lettura» del gioco avversario, limitando deliberatamente la proposta al muro a uno e alla formazione individuale del giocatore di muro. Affronteremo il muro a due così come le strategie pratiche integranti muro e difesa in un prossimo articolo.



Il muro, un elemento più tattico che tecnico

Il muro è senza contestazione un caso a parte negli elementi del gioco del volley. Tre aspetti lo differenziano da tutti gli altri gesti:

- il muro è anzitutto un elemento tattico (vedi quadro «il muro: funzioni e obiettivi»). Il fatto di toccare il pallone non è prioritario;
- il muro è un **contatto passivo** con il pallone. A differenza degli altri gesti, il giocatore non gioca attivamente il pallone, ma cerca di sbarrare il passaggio con l'aiuto delle mani e delle braccia. I palloni sulla banda della rete fanno eccezione: essi devono essere «lavorati» attivamente;
- il muro è essenzialmente tributario delle scelte avversarie. Ciascun muro è anzitutto una reazione a una situazione di alzata e di attacco creata dall'avversario. Per il muratore, il margine di decisione se ne trova fortemente ridotto.

Il muro: funzioni e obiettivi

Il muro serve per prima cosa a limitare le possibilità d'attacco (angolo) dell'avversario. Per ordine d'importanza, i suoi obiettivi sono quindi i seguenti:

1. coprire una zona (creare un'ombra) e permettere alla difesa di spostarsi,
2. chiudere l'angolo forte dell'attaccante,
3. fare il punto.

Basi 1 : tecniche di spostamento

Il giocatore di muro deve attingere ad un certo repertorio di tecniche di spostamento laterale per produrre la buona risposta nelle differenti situazioni di gioco. La scelta della tecnica di spostamento è determinata da due attori:

1. la distanza da coprire,
2. il tempo disponibile per lo spostamento.

Visto che non c'è ancora specializzazione nei più giovani e a livello principiante, **ciascun** giocatore deve padroneggiare almeno tre tecniche di spostamento tra le più correnti, questo nelle due direzioni – da sinistra a destra, come da destra a sinistra.

Punti tecnici essenziali: spostamenti

- posizione di base (vedi fig. 1): appoggi della larghezza delle anche, leggero piegamento delle ginocchia, mani davanti al corpo verso l'altezza della testa;
- le mani restano il più possibile davanti al corpo durante lo spostamento;
- il movimento laterale è frenato/stabilizzato con l'appoggio esterno sull'ultimo passo (accostato);
- timing dello stacco: salto ritardato in rapporto all'attaccante;
- lo stacco si effettua con due piedi; è stabile e totalmente verticale.



Figura 1
Posizione di base

1. Passo accostato

Uno spostamento laterale in passo accostato è il modo di spostamento più semplice a rete. Il ritmo della sequenza è tamm-ta-tamm(-ta-tamm ↑(impulso)).

- + flessibilità; questa tecnica può essere utilizzata per tutti i tipi di distanza,
- + semplicità, e quindi poco rischio di sbagliare (tocco di rete, ecc.),
- lentezza,
- tonicità relativamente limitata per il salto.

2. Big step (grande passo accostato)

Il «big step» non è per principio nient'altro che un grande passo accostato. Tuttavia si distingue dal passo accostato normale per i suoi vantaggi e inconvenienti.

Il ritmo di corsa è: ta-tamm ↑

- + grande velocità di esecuzione,
- + grande tonicità allo stacco del salto,
- + semplicità, e quindi poco rischio di errore (rete toccata, ecc.).

- piccolo raggio d'azione.

3. Passo incrociato (passo di corsa)

Il passo incrociato (vedi fig. 2) è il passo più utilizzato, poiché riunisce i principali vantaggi. Il ritmo della sequenza è: tamm-ta-tamm ↑ (e sì: lo stesso per l'attacco).

+ grande velocità d'esecuzione,
+ grande tonicità allo stacco del salto,
+ relativamente grande raggio d'azione.

- attenzione ai falli di rete,
- non adatto per gli spostamenti molto brevi.

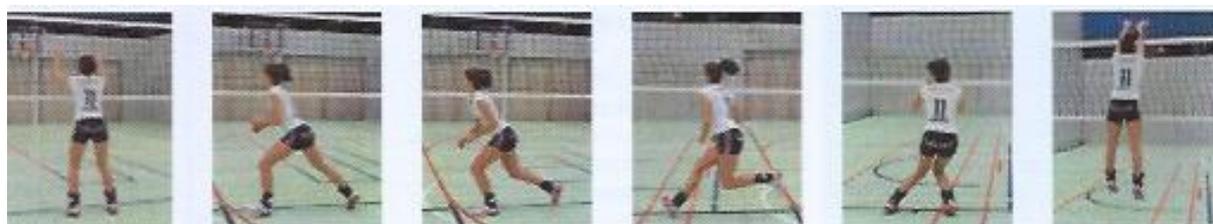


Figura 2

Spostamento laterale a sinistra e a destra in passo incrociato

Basi 2 : le braccia e le mani (muro)

Il salto per murare (vedi fig. 3) è esso stesso il gesto più semplice di tutta la sequenza. Un'esecuzione propria e precisa è tuttavia un fattore determinante del successo o dell'insuccesso del muro.

Punti tecnici essenziali: le braccia e le mani

- Impulso: cercare di superare la rete con le mani e le braccia il più alto possibile.
- Tenere gli occhi aperti.
- Muro/contatto con il pallone: braccia in estensione e sotto tensione, mani «dure» e dita divaricate.
- Tenuta del corpo, leggermente arcuato.
- Le mani restano sempre davanti alla testa.
- I palmi delle mani sono sempre orientati verso il centro del campo («zoomare sul centro»).
- Atterraggio stabile sui due piedi.

Muro per tutti – anche per i bambini di 12-14 anni

La domanda è ricorrente nei corsi per allenatori: a partire da quale età o da quale livello bisogna attuare il muro? I giovani di 12-14 giocano molto spesso senza muro. Gli argomenti più frequenti per difendere questo principio sono i seguenti:

- non c'è in ogni maniera mai veramente muro, visto che i giocatori sono troppi piccoli;
- gli attacchi sono con parabola a campana, e quindi troppo alti per il muro;
- la squadra si espone alle finte in ragione dei buchi lasciati in difesa.

Ai miei occhi quest'argomentazione è un po' misera. Tutta una serie di ragioni esposte sopra sono favorevoli in verità per la più precoce integrazione possibile del muro nel gioco su piccoli campi (3:3 e 4:4) e per i primi passi nel 6:6, è tuttavia indicato attenersi al **muro a 1**.

1. Applicare le acquisizioni

Ogni giocatore auspica applicare nel gioco gli elementi che ripete in allenamento. Ciò è ancora più vero per i bambini e gli adolescenti. Se l'allenatore vieta il ricorso a certi elementi nel match, la motivazione per esercitarli in allenamento va immediatamente ad abbassarsi. Nessun bambino, e neanche un adulto, ha oggi voglia di lavorare un elemento che non si utilizza in attesa di giorni migliori. In effetti, tutti amano mostrare ciò che hanno imparato.

2. Accumulare dell'esperienza

L'elemento «muro» richiede grandi capacità di anticipazione, di lettura del gioco e di visione periferica. Gli spostamenti, il buon posizionamento e la sincronizzazione (timing) pongono anche delle difficoltà. Da cui l'importanza d'immagazzinare dell'esperienza, il più precocemente possibile. Di più nei bambini e nei principianti, è più facile introdurre il muro poiché il gioco è ancora lento e semplice.

3. Impressionare gli attaccanti

Quale che sia l'altezza della rete, l'attaccante percepisce intuitivamente che ha di fronte chi cerca di murarlo. Ciò è sufficiente spesso per destabilizzarlo un poco – non solamente nei principianti. L'attaccante non va più così francamente, al fine di evitare l'errore. il blocco è tanto più marcato quanto più la squadra gioca senza muro e non lo allena.

4. Imparare le strategie di difesa

Saper coordinarsi con gli altri muratori ed adattare il suo posizionamento ai difensori è un fattore cruciale in tutti i sistemi di difesa. Vale quindi la pena di esercitare il più presto possibile la sincronizzazione tra il muro e la difesa. E in più: anche le squadre al più alto livello nel 6:6 hanno dei buchi in difesa, che gli attaccanti possono sfruttare giocando una finta. Niente si oppone quindi all'apprendimento precoce dell'arte di mascherare questi punti deboli.

Infine, indipendentemente da tutte queste ragioni, conviene sottolineare una volta di più che l'apprendimento e lo sviluppo dei giocatori è la priorità numero uno nel settore del cambiamento. Nella mente, non bisogna lasciarsi obnubilare dal successo immediato, ma fare appello agli elementi di gioco in un'ottica a lungo termine.



Figura 3
Le braccia e le mani (muro)

Basi 3 : «Lettura» del gioco avversario

Una buona anticipazione della sequenza avversaria è una condizione di base per trovarsi nel buon posto e nel buon momento per eseguire un muro solido. È quindi indispensabile integrare la lettura del gioco avversario nell'allenamento del muro. Quando l'avversario costruisce il suo punto, tutti i giocatori, ma i muratori in particolare, devono osservare i seguenti punti:

1. Prima del servizio: prendere nota del dispositivo di ricezione.
 - Quali attaccanti sono disponibili per l'alzatore e su quali posizioni?
 - Chi è il mio giocatore diretto?
2. Qualità della ricezione.
 - Essa dà un primo indice sulle possibilità che si offrono all'alzatore.
3. Osservare l'alzatore.
 - Quali opzioni sceglie?
4. Osservare l'attaccante.
 - Punto di stacco e timing.

Punto importante

Nel momento in cui è fatta l'alzata, bisogna lasciare il pallone con gli occhi e portare lo sguardo sull'attaccante. Il suo spostamento e la sua gestualità danno tutte le informazioni importanti per ben murare il suo attacco (luogo, timing, orientamento).

Posizione del muro (muro a 1)

- Nel prolungamento dell'asse del corpo dell'attaccante (asse di forza) → vedi fig. 4.
- Pallone tra le mani se è colpito nell'asse di forza.

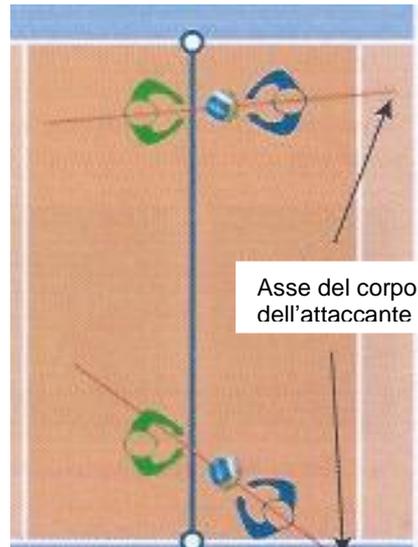


Figura 4
Posizione del muro (muro a 1)

Astuzie per l'allenamento

- Il principio: ciascuna azione di muro integra spostamento, salto e atterraggio.
- Se possibile, integrare sempre un attacco negli esercizi di muro. Gli attaccanti imparano anche molto quando devono fronteggiare un muro.
- Esercitare la coordinazione tra il muro e la difesa.
- Allenare il muro in situazioni vicine al gioco.
- Minivolley: abbassare la rete a un'altezza che permette un'esecuzione corretta dell'attacco e del muro.

Step by step

Accento:

Imparare e consolidare differenti tecniche di spostamento.

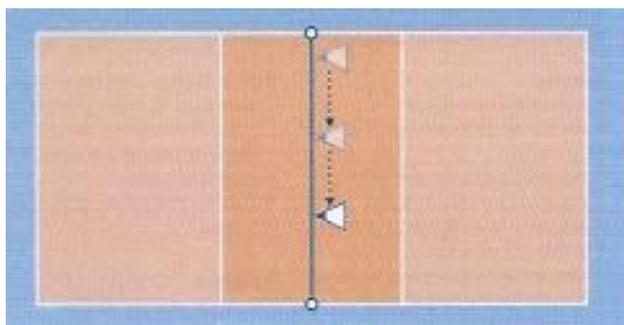
- partenza all'antenna,
- spostamento in due passi accostati,
- frenaggio/stabilizzazione, piegamento delle ginocchia (preparazione al salto),
- spostamento in due passi accostati → ecc.

Varianti:

- unicamente con dei «big step»,
- unicamente in passi incrociati,
- sempre eseguire il muro dopo lo spostamento.

Importante:

- sempre ricominciare in posizione di base,
- spostamenti verso la sinistra e verso la destra.



Battere le mani (ciac)

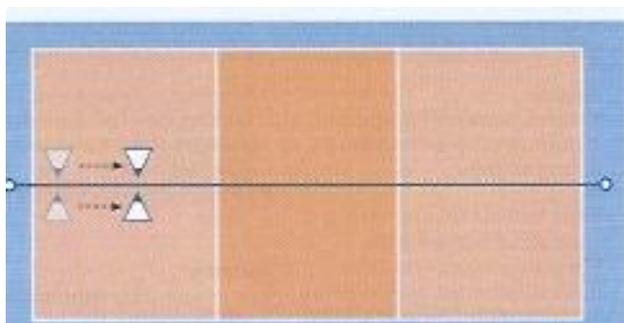
Accenti:

Imparare e consolidare differenti tecniche di spostamento, saltare a muro.

- rete tesa in lunghezza → per permettere un posto a tutti,
- mettere A e B (circa della stessa altezza) faccia a faccia (posizione di base),
- spostamento in due passi accostati (a sinistra o a destra → mettersi d'accordo!).
- frenaggio/stabilizzazione e saltare a muro → battere i palmi contro i palmi delle mani nel punto più alto,
- spostamento in due passi accostati → ecc.

Varianti:

- unicamente in «big step» o passi incrociati,
- senza concertazione (A si sposta, B segue).



«Leggere» l'attaccante

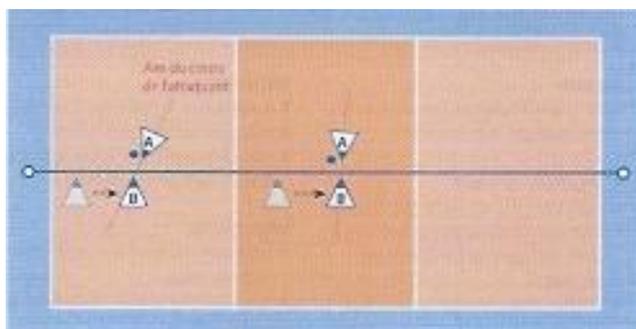
Accenti:

- «decodificare» l'attaccante,
- concatenare spostamento e muro.

- rete tesa in lunghezza → per un posto per tutti,
- a due: A lancia il pallone, B mura,
- A colpisce il pallone e si orienta verso la rete frontalmente o leggermente girato verso B (= asse del corpo dell'attaccante),
- B si sposta di un big step (verso sinistra o destra, secondo la posizione iniziale) → A lancia il pallone a rete nell'asse del suo corpo → B mura il pallone,
- invertire i ruoli dopo 5 ripetizioni.

Variante:

- in passi accostati o incrociati.



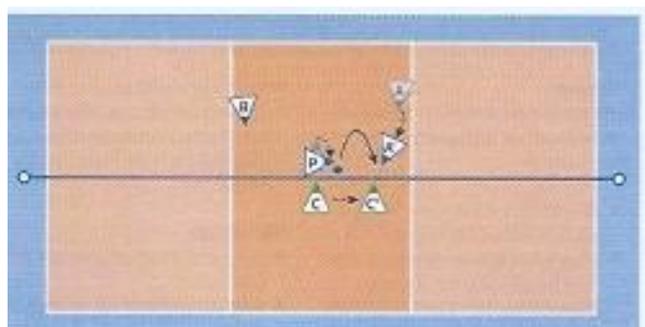
«Leggere» e murare a 1

Accenti:

- «leggere» l'alzatore e l'attaccante,
- scegliere la tecnica di spostamento adatta.
- rete tesa in lunghezza → per un posto per tutti,
- l'alzatore P (con il pallone) è di schiena alla rete → si gira verso il posto 4 (o 2) → lancia il pallone a campana (3° tempo) ad A' (o B'),
- il muratore C si sposta e fa il suo muro nell'asse del corpo di A' (o B') → A' prende il pallone nel punto più alto possibile,
- cambiare i ruoli dopo 5 ripetizioni.

Variante:

- con attacco assiale **del muro** (testare il muro).



«Leggere» e muro a 2

Accenti:

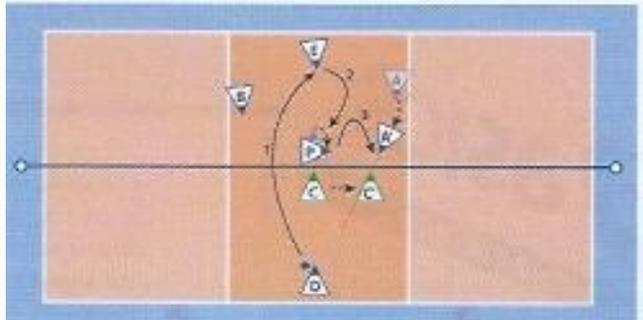
- «leggere» la ricezione, l'alzata e l'attaccante,
- scegliere la tecnica di spostamento adeguata
- rete tesa in lunghezza → per un posto per tutti,
- D lancia il pallone sul ricevitore E → ricezione su P,
- poi come esercizio «leggere e murare a 1».

Variante:

- con attacco assiale **del muro** (testare il muro).

Importante:

- P varia la distanza dei suoi lanci → adattare la tecnica di spostamento

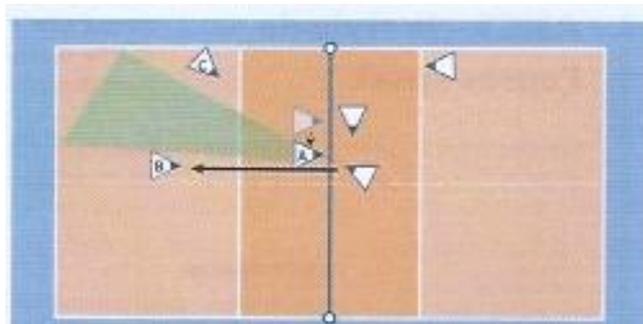


3 contro 3

Accento:

Trasposizione nel gioco.

- dividere il campo in lunghezza o utilizzare un campo di minivolley,
- gioco normale in 3:3 (punta del triangolo verso l'avanti),
- A è muratore e alzatore, B e C sono difensori/attaccanti,
- A mura sempre nell'asse dell'attaccante,
- B/C difendono sulla sinistra e sulla destra della zona coperta dal muro (lungolinea e diagonale).



6 contro 6 (muro a 1)

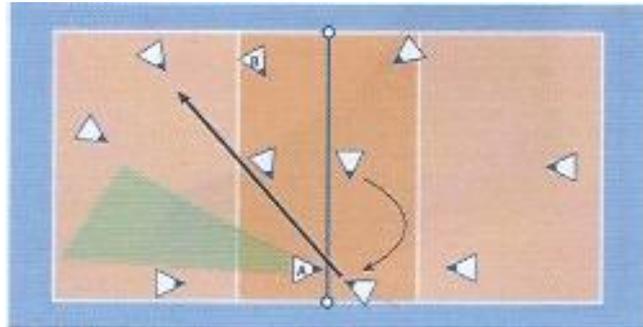
Accenti:

Trasposizione nel gioco.

- gioco normale 6:6 (senza specializzazione, alzata in posto 3),
- attacco sempre dal posto 2 o dal posto 4,
- A o B murano frontalmente,
- difesa a 5.

Importante:

Murare sempre nell'asse del corpo dell'attaccante (asse di forza).



Titolo originale
Le bloc pour débutants, Cahier de l'entraîneur, 4, 2010.