



IL MURO NELLA PALLAVOLO GIOVANILE FAMMINILE

Corso di aggiornamento del
20/04/2023

Prof. Michele Fanni

TEMATICHE CORSO

- Illustrare principali tecniche di MURO
- Illustrare metodologie di lavoro per apprendimento e affinamento della tecnica di MURO.

COSA E' IL MURO?

- Fondamentale di adattamento tattico
quindi...
- L'obiettivo determina la tecnica migliore
quindi...
- Ricerca di un modello, **MA** attenzione ai
modelli di riferimento tratti dalla pallavolo di
alto livello.

Preparazione

- Scegliere i punti di osservazione (posizione d'attesa e attivazione mentale)
- Selezionare i segnali che servono (conoscere quello che potrebbe succedere... valutazione qualità primo tocco...)
- Anticipare le situazioni (adattamenti, «muro in lettura» o «muro ad opzione»)

ANTICIPAZIONE SITUAZIONALE è la capacità strettamente legata all'esperienza di gioco che consente al giocatore di muoversi verso la palla con il giusto timing.

Esecuzione

- Attivazione, velocità e qualità dello spostamento
- Capacità di adattare il tempo di muro (*inteso come tempo in cui il piano di rimbalzo è attivo sopra la rete e nel campo avversario!*)

SITUAZIONE DI GIOCO

In tutte le squadre, maschili o femminili e di qualsiasi livello si costruisce una correlazione
BATTUTA - MURO - DIFESA

Il fondamentale del muro nel giovanile

- Spesso NON è un fondamentale determinante per il risultato

MA...

- Allenare la capacità di anticipazione
- Importantissimo allenare le motricità
- Allenare l'equilibrio in volo
- Allenare il "gioco"

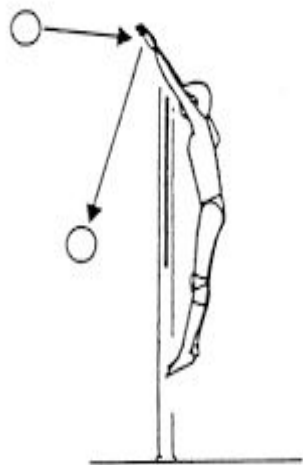
Alto livello/ Giovanile

Nel giovanile il muro, risulta spesso, un agevolazione per la difesa, mentre nell'alto livello quasi sempre il muro è volto alla ricerca di un'azione vincente e definitiva. Questo dipende dalla diversa potenza con cui arrivano gli attacchi avversari che incide, dunque, sulla tattica di gioco, ma non modifica la tecnica di esecuzione del muro la adatta al proprio livello.

OBBIETTIVI DEL MURO

- MURARE! (la palla deve rimanere nel campo avversario)
- TOCCARE! (giusto timing per tocco positivo)
- Riferimento per posizionamento difensivo

Muro



Primo tocco

Attaccante



Palla



Palleggiatore



Palla



FOCUS

- Pronti per partire/saltare
- Spostamento rapido e nel posto giusto!
- Piano di rimbalzo per il maggior tempo possibile deve rimanere attivo (timing)
- Essere in equilibrio in volo e durante la ricaduta

POSIZIONE A RETE

- comoda per guardare, saltare e correre
- Palla - Alzatore - Palla - Attaccante
- Punti di riferimento
 1. Qualità 1° tocco della squadra avversaria
 2. Alzatrice avversaria
 3. Traiettoria di alzata (direzione)
 4. Attaccante
 5. Palla (dopo il salto)
- Comportamento
 - a. Cambio la posizione di attesa se vedo che è necessario
 - b. Muro / non muro
 - c. Muro / mi sposto
 - d. Mi sposto in anticipo

Spostamenti a rete

- Spostamenti a passi incrociati per distanze più “lunghe”, passi laterali per distanze “brevi” (pipe) e sulla palla a un piede.
- Incrocio (diretto o apertura)
- “Bunny”
- Accostato + Incrocio
- Accostato

Lavoro del piano di rimbalzo

- Mani subito dentro! (slancio delle braccia rapido)
- Orientamento delle mani
- **Limitare fase volo laterale (equilibrio in volo)**
- Non muovere troppo le mani (mano sulla spalla opposta)
- Sempre l'idea delle mani al di là dalla rete (il muro passivo può essere una conseguenza della situazione, ma mai una ricerca del muro!).

La ricaduta

- Il giocatore di muro nella fase di ricaduta non deve perdere di vista la palla. Appena preso contatto con il terreno, deve girarsi verso la propria metà campo, in modo da poter intervenire immediatamente sul secondo e o terzo tocco dell'azione o anche in momenti difensivi come la difesa del pallonetto.

Errori comuni

- Correggere in volo la posizione delle braccia e delle mani per cercare di toccare la palla ad ogni costo: come già sottolineato, lo spostamento va effettuato sempre in relazione al punto di salto e non alla ricerca della palla.
- Errori dovuti alla distanza dalla rete nel momento di salto: se un giocatore a muro salta troppo distante da rete o troppo vicini a rete.
- Errata valutazione del tempo di salto: eseguire un salto a muro in anticipo vuol dire rischiare di impattare la palla nella fase di discesa e lasciare che questa si infili tra le mani e la rete o che prenda direzioni non volute. Viceversa saltare in ritardo implica il rischio di non intercettare la palla o nella migliore delle ipotesi impattare la palla e farla impennare verso l'alto.
- La posizione delle mani: se troppo distanti tra loro, il pallone può passare in mezzo; se troppo vicine o sovrapposte, ci sono scarse possibilità di intercettare la palla; se le dita non sono rigide, è impossibile indirizzare il rimbalzo verso il campo avversario.
- Errore di valutazione circa la posizione di salto rispetto all'attaccante e alla sua linea di rincorsa non che direzione più probabile di colpo forte
- La ricaduta da muro: atterrare in maniera non controllata comporta il rischio di commettere invasioni, sovraccarichi, traumi e soprattutto non essere pronti per l'eventuale proseguo dell'azione
- Non rispettare le chiamate di muro ad alto livello può far saltare la tattica prestabilita e studiata sugli attaccanti avversari, soprattutto per la correlazione con la difesa.

ALLENAMENTO

- L'APPRENDIMENTO DEL MOVIMENTO UMANO È UNA QUESTIONE DI POTENZIALE SINAPTICO OVVÈRO DI UNA ELABORAZIONE CONTINUA DI TUTTE QUELLE SENSAZIONI AFFERENTI CHE ENTRANO IN GIOCO QUANDO SI APPRENDE E SI ESEGUE UN PARTICOLARE GESTO TECNICO IN UN CONTESTO SITUAZIONALE. IN TUTTE LE FASI DELL'APPRENDIMENTO POSSIAMO DISPORRE DI UNA SERIE DI STRUMENTI CHE CI PERMETTONO DI VALUTARE L'ESITO DELL' AZIONE E LA RIELABORAZIONE DEL PROGRAMMA ANTICIPATORIO SUCCESSIVO. I MECCANISMI FEED-BACK E FEED-FORWARD ENTRANO IN GIOCO AL VARIARE DELLA VELOCITA' ESECUTIVA.

TALENTO

- IL “TALENTO” È COLUI CHE, SULLA BASE DI ATTITUDINI, DISPONIBILITÀ ALLA PRESTAZIONE E DELLE POSSIBILITÀ CHE GLI VENGONO OFFERTE DALL’AMBIENTE IN CUI VIVE, OTTIENE (IN GARA) RISULTATI NELLA PRESTAZIONE SUPERIORI ALLA MEDIA DELLA SUA ETÀ, SUSCETTIBILI DI SVILUPPO, CHE RAPPRESENTANO IL PRODOTTO DI UN PROCESSO DI CAMBIAMENTO ATTIVO, PEDAGOGICAMENTE GUIDATO E CONTROLLATO, SECONDO UN INTENZIONE, ATTRAVERSO L’ALLENAMENTO, CHE È FINALIZZATO AD UN ELEVATO LIVELLO DI PRESTAZIONE SPORTIVA DA RAGGIUNGERE SUCCESSIVAMENTE. (W. JOCH 1992)

**ESERCIZIO ANALITICO,
SINTETICO, GLOBALE:**

COME UTILIZZARLO IN BASE
ALLA FINALITA' (DIDATTICA
DELLA TECNICA, DAL
FONDAMENTALE AL GIOCO).

PROGRESSIONI:

DEVONO ESSERE
LIMITATE E VICINE ALLA
SITUAZIONE REALE

TRANSFER:

INSEGNARE LA TECNICA
SEMPRE MOLTO VICINA
ALLE SITUAZIONI IN CUI
DOVRÀ ESSERE APPLICATA

METODOLOGIA

FEED FORWARD:

NON PUNTUALIZZARE GLI
ERRORI, MA UTILIZZARE LE
INFO IN ANTICIPO PER
PROGRAMMARE IL
MOVIMENTO

FEEDBACK:

SONO I CONSIGLI PER
CONOSCERSI E
MIGLIORARSI

PAROLE CHIAVE:

SONO LE ISTRUZIONI
BREVI CHE RAGGRUPPANO
LE INFORMAZIONI
FOCALIZZANDO GLI
ASPETTI PRIORITARI.

Allenare il muro

- - Analitico
- Per sentire e curare il gesto tecnico in situazioni controllate
- - Sintetico
- Provare il gesto in situazioni di gioco semplice (o simulazioni, con poche opzioni)
- - Globale (con o senza punteggio o punteggio speciale speciale)
- Riconoscere ed utilizzare tecnica adeguata alla situazione con più opzioni e tempi del gioco

Punti chiave

Nel preparare un esercizio di muro non si possono trascurare questi particolari:

- Punto di osservazione e posizione d'attesa
- Ampiezza e velocità di spostamento.
- Tempo di salto
- Gestione attiva del piano di rimbalzo
- Sincronia del muro

Guida del muro

- **Scelta del sistema tattico**, da adottare nelle varie situazione, sulla base di:
 - Attaccante principale avversario
 - Criterio di gestione degli attacchi dei centrali
 - Effetti del servizio sulla ricezione / effetti dell'attacco sulla eventuale difesa
- **Comunicazione**

TATTICA

- OPZIONE

- SOVRACCARICO

- LETTURA

RINGRAZIAMENTI

Grazie della cortese

attenzione

michelefanni@gmail.com