



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

**IL MURO:
DALL'APPLICAZIONE TECNICA
ALL'APPLICAZIONE TATTICA
PARTENDO DAL SETTORE
GIOVANILE VERSO
L'ECCELLENZA**

Settore tecnico giovanile
Squadre Nazionali



SCOPI DEL MURO

- INIBIRE ALCUNE TRAIETTORIE ALL'ATTACCANTE AVVERSARIO CERCANDO DI "RESPINGERLE" NEL CAMPO AVVERSARIO
- AMMORTIZZARNE LA VELOCITA' DI ALTRE PER POTERLE PIU' FACILMENTE DIFENDERLE
- ESSERE PUNTO DI RIFERIMENTO PER IL PIAZZAMENTO DEI DIFENSORI



PIÙ GIOCATORI A MURO E MEGLIO E'!

- TENDENZA ALTO LIVELLO È CHE PIÙ MANI CI SONO MEGLIO È!
- GLI ATTACCANTI POSSONO SBAGLIARE DIVERSI PALLONI
- VEDERE TANTE MANI A MURO PUÒ COSTRINGERE L'ATTACCANTE A CERCARE ANGOLI DIFFICILI



ASPETTI DEL MURO

- COMPONENTE TECNICA
- COMPONENTE TATTICA
- GIUSTO APPROCCIO MENTALE



COMPONENTE TECNICA

- **FONDAMENTALE DI NON FACILE ESECUZIONE**
- **UNICO FONDAMENTALE DOVE NON CI SONO CONDIZIONAMENTI EMOTIVI**
- **UNICO FONDAMENTALE DOVE, IL COLPIRE PALLA, E' RIFLESSO E NON DIRETTO**
- **ESECUZIONE CONDIZIONATA DA COMPONENTI DI VALUTAZIONE ED ABILITA' DIFFICILI DA COMBINARE**



COMPONENTE TATTICA

- IL MURO RISULTA IMPORTANTE COME FONTE DIRETTA DI PUNTI
- ORDINE E PRECISIONE A MURO SONO ESSENZIALE PUNTO DI RIFERIMENTO NELLA ORGANIZZAZIONE DELLA DIFESA DI SQUADRA
- PREPARAZIONE ANTICIPATA
- RICORDARE E MEMORIZZARE



GIUSTO APPROCCIO MENTALE

- **70% DI PALLONI** passano nei **30 CM SOPRA** la rete (lateralmente e in mezzo alle mani)
- **TUTTI SANNO ATTACCARE SULLA RINCORSA** (difendiamo il centro della rete)
- attacco che **PASSA SOPRA** potrebbe essere out o palla piazzata!
- **"IL BUCO NEI 3 METRI"** vale un punto!
- capacità di **GIOCARE 1 CONTRO 1** (stimolare il piacere)
- **MANI-OUT** subito è una grande idea per i nostri attaccanti!
- prendiamo il muro quando **L'ATTACCANTE SBAGLIA**



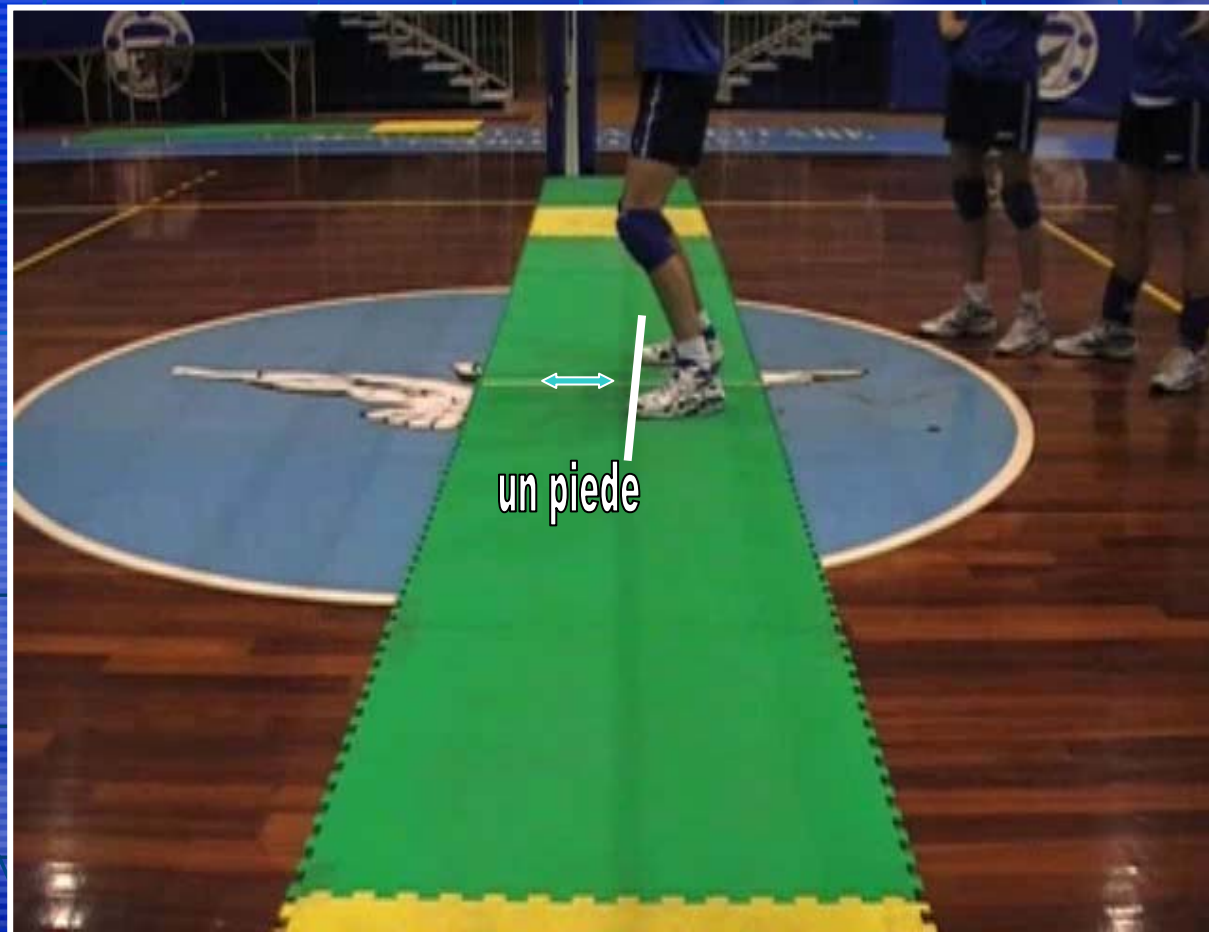
TECNICA DEL MURO 1

- POSIZIONE DI ATTESA
- DOVE POSIZIONARSI
- TRASLOCAZIONI (EVENTUALI) verso dx-sx
- PUNTO DI SALTO (DOVE SALTARE)
- TEMPO DI SALTO (QUANDO SALTARE)
- SALTO (QUANTO SALTARE)
- POSIZIONAMENTO PIANO DI RIMBALZO
- RICADUTA



POSIZIONE DI ATTESA

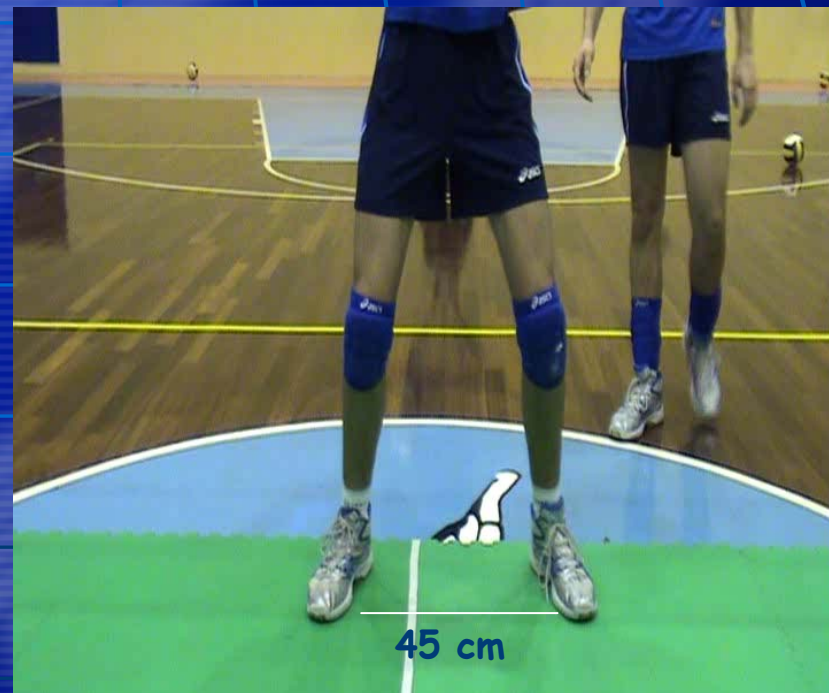
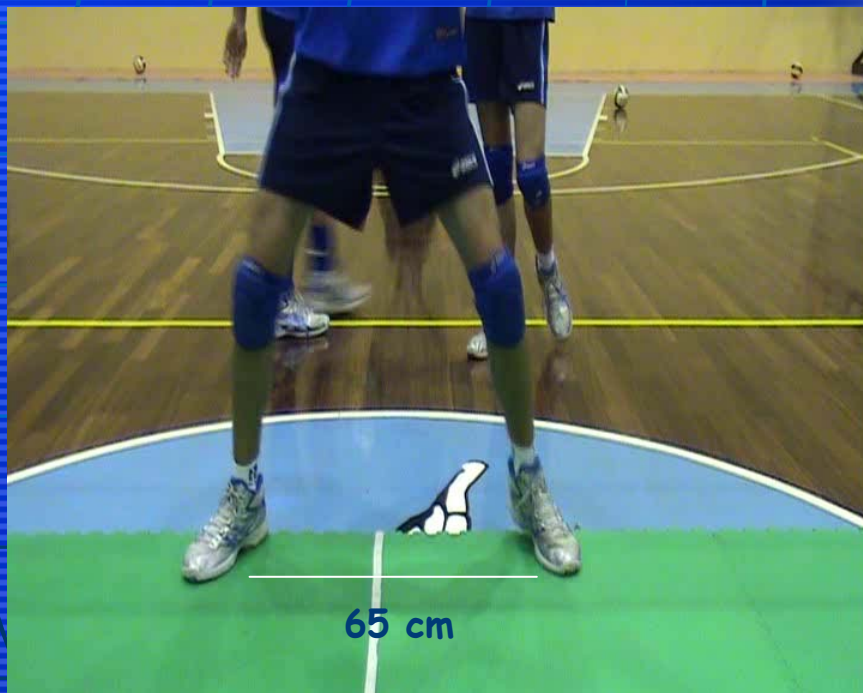
- DISTANZA A CIRCA UN PIEDE DALLA RETE





POSIZIONE DI ATTESA

DIVARICATA ARTI INFERIORI

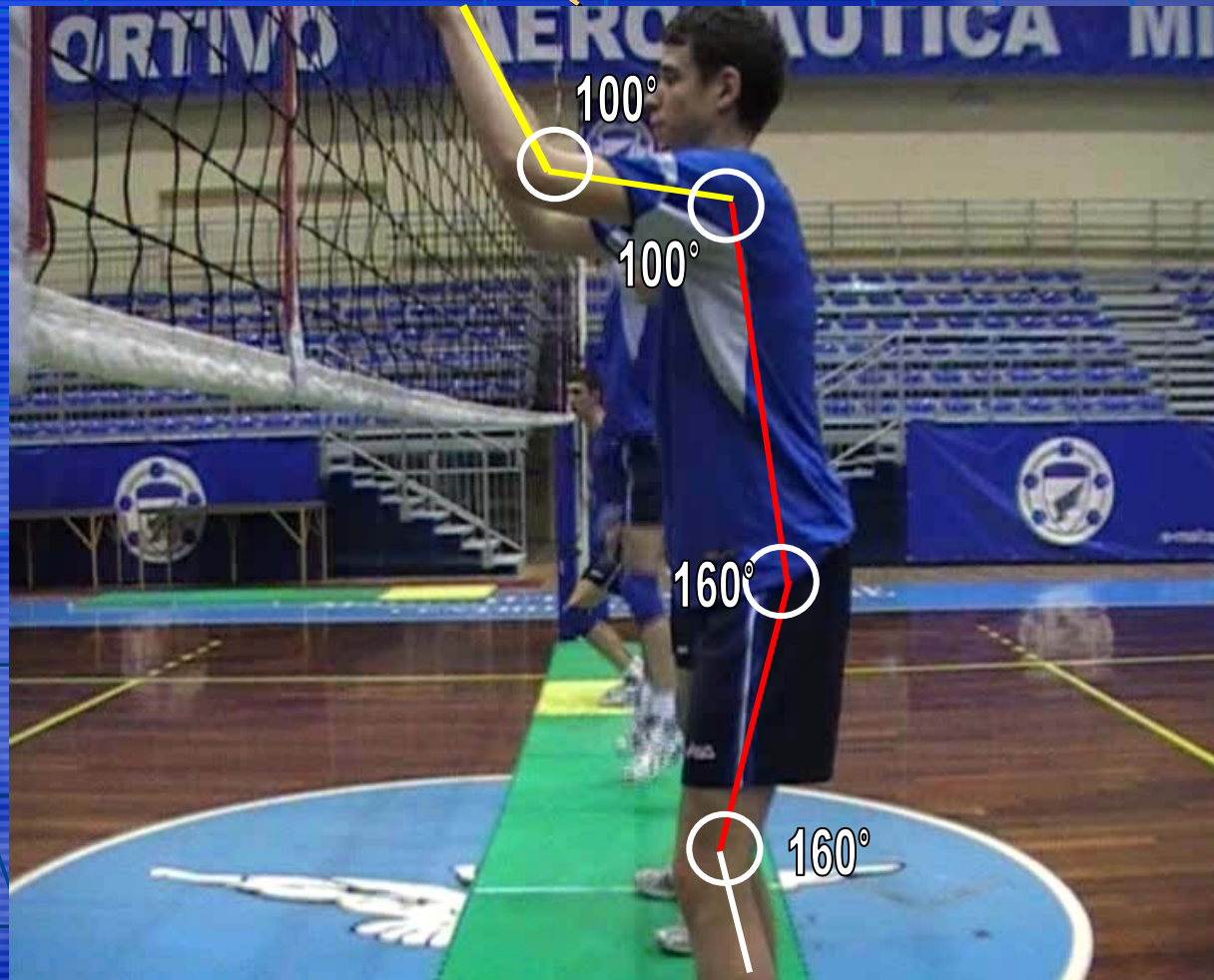


LEGGERMENTE MAGGIORE O UGUALE ALLA LARGHEZZA DELLE SPALLE (EVENTUALI DIVARICATE MAGGIORI DA INTRODURRE COME VARIANTE NELLA FASE EVOLUTA DEL (FONDAMENTALE)



POSIZIONE DI ATTESA

GAMBE PIEGATE (CON ANGOLO APERTO)



BRACCIA IN POSIZIONE COMODA E CHE PERMETTA UNA VISIONE OTTIMALE DEL CAMPO AVVERSARIO



DOVE POSIZIONARSI

(componente tecnica)

- **DIPENDE DALLA "QUANTITA' DI RETE" CHE SI E' IN GRADO DI COPRIRE IN MANIERA OTTIMALE**
- **E' CONDIZIONATA DALL'EVOLUZIONE TECNICA E ATLETICA DEL GIOCATORE**
- **LA PRIORITA' E' IL MIGLIORAMENTO DELLE ABILITA' TECNICHE CHE NON DEVONO SOTTOSTARE ALLE NECESSITA' TATTICHE**



POSIZIONARSI FOCALIZZANDO ATTENZIONE

- **VEDERE IL RICETTORE:** ci dà tante indicazioni
- **VEDERE LA RICEZIONE:** in base alla parabola, la ricezione detta l'attacco
- **OSSERVARE L'ALZATORE:** ci mandano spesso dei segnali
- **RINCORSA DELL'ATTACCANTE:** guardare l'attaccante come si pone senza perdere la visione della palla



TRASLOCAZIONI

- TIPOLOGIA APPOGGI
- **ASSETTO POSTURALE**



PASSO ACCOSTATO 1

- IL PIEDE CORRISPONDENTE ALLA DIREZIONE DI TRASLOCAZIONE SI MUOVE PER PRIMO
- PUO' ESSERE SINGOLO O MULTIPLO
- ENTITA' LARGHEZZA IN FUNZIONE DELLE ESIGENZE
- SI CONCLUDE COMUNQUE CON UN RIASSETTO DELLA POSIZIONE SIMILE A QUELLA DI ATTESA



TIPOLOGIA APPOGGI

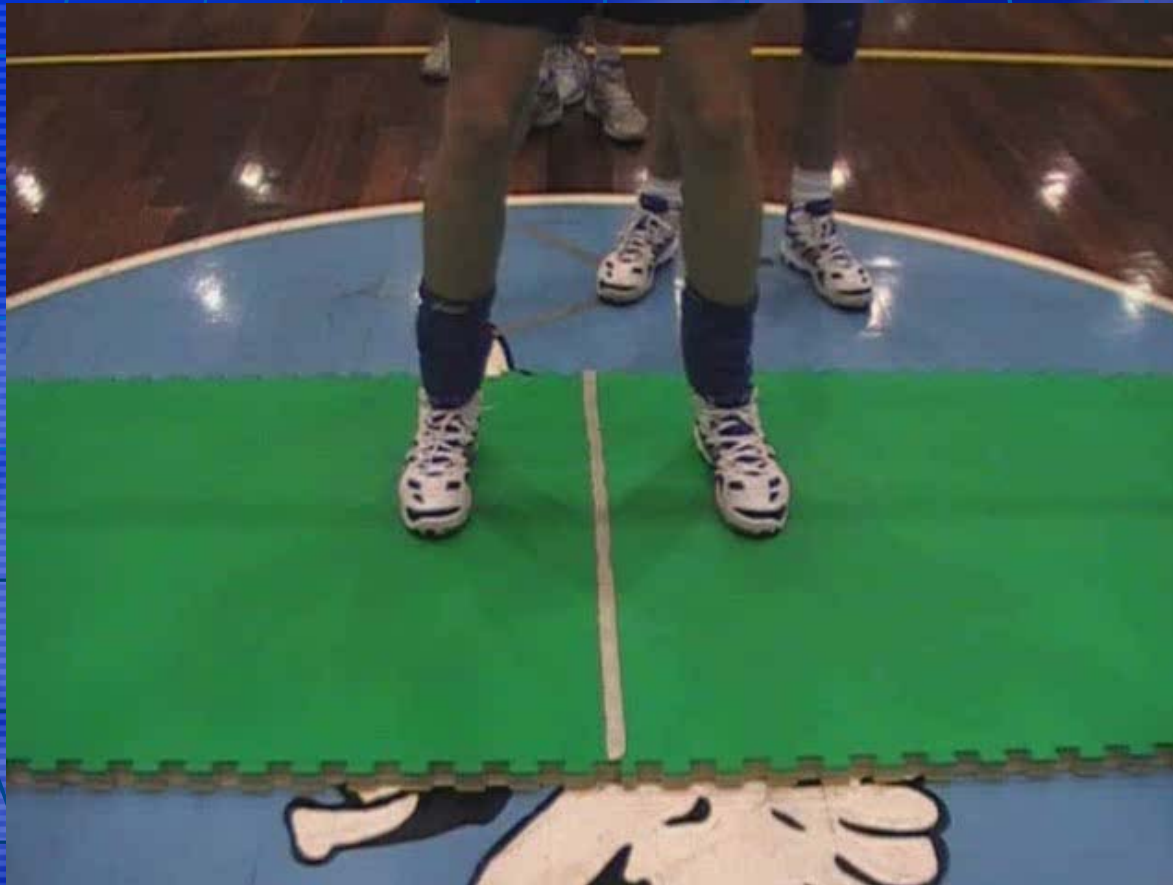
PASSO ACCOSTATO “un passo”





TIPOLOGIA APPOGGI

PASSO ACCOSTATO “alcuni errori”





PASSO ACCOSTATO 2

- IDEALE PERCHE' PERMETTE DI TRASLOCARE IL CORPO NELLA CONDIZIONE IDEALE PER ESEGUIRE POI LO STACCO
- E' UNA TRASLOCAZIONE GENERICAMENTE "LENTA" E QUINDI NON SEMPRE COMPATIBILE CON LE ESIGENZE DEL GIOCO



TIPOLOGIA APPOGGI

PASSO ACCOSTATO “due passi”





TIPOLOGIA APPOGGI

PASSO ACCOSTATO “alcuni errori”





PASSO INCROCIATO 1

- PREVEDE L'INCROCIO DEL PIANO SAGGITTALE DELL'ARTO OPPOSTO ALLA DIREZIONE DI TRASLOCAZIONE
- PREVEDE NELLA PARTE FINALE COMUNQUE UN RIASSETTO DELLA POSIZIONE BASE PER IL SALTO
- PUO' ESSERE COMBINATO AL PASSO ACCOSTATO



TIPOLOGIA APPOGGI

Il centrale PASSO INCROCIATO





TIPOLOGIA APPOGGI

Il Laterale PASSO INCROCIATO





ASSETTO POSTURALE 1

■ BARICENTRO

- DURANTE LA TRASLOCAZIONE DEVE MANTENERE UNA TRAIETTORIA IL PIU' POSSIBILE RETTILINEA
- E' IN RAPPORTO CON IL PUNTO DI STACCO DOVENDONE AGEVOLARE LA VERTICALIZZAZIONE DEL SALTO
- TUTTO VIENE CONDIZIONATO DALLA VELOCITA' DI TRASLOCAZIONE



ASSETTO POSTURALE 2

■ BRACCIA

- DURANTE LE TRASLOCAZIONI DEVONO ESSERE IN POSIZIONE COMODA PER AGEVOLARE IL MOVIMENTO
- POSIZIONE FLESSA CON OSCILLAZIONE NON ECCESSIVA E COMUNQUE AGEVOLANTE IL SALTO
- L'ESTENSIONE DELLE BRACCIA ANTICIPA QUELLA DELLE GAMBE
- IL PIANO DI RIMBALZO ATTIVO ED OTTIMALE DEVE ESSERE POSIZIONATO IL PIU' PRESTO POSSIBILE E MANTENUTO PER TUTTO IL TEMPO DI VOLO



ASSETTO POSTURALE 3

CONTATTO CON LA PALLA fa la differenza!

- **MANI** con tensione mignolo-pollice
- **POLSI** flessi
- **SPALLE** in estensione



PUNTO DI SALTO





PUNTO DI SALTO

- **DIPENDE DA VARI FATTORI :**
- **ZONA DEL CAMPO DA CUI VIENE L'ATTACCO**
- **CARATTERISTICHE ALZATA**
(NEI CONFRONTI DELL'ASTINA E DELLA RETE)
- **SCELTA DELLE DIREZIONI DA INIBIRE**



TEMPO DI SALTO





TEMPO DI SALTO

- **DIPENDE DA VARI FATTORI :**
- **CARATTERISTICHE ALZATA**
(IN PARTICOLARE ALTEZZA E DISTANZA DALLA RETE)
- **CARATTERISTICHE ATTACCANTE**
- **CARATTERISTICHE PERSONALI DEL MURATORE**
- **OBIETTIVI DEL MURO**



SALTO “ 1 ”

- OPPORTUNO UN ANTICIPO DELLA DISTENSIONE DELLE BRACCIA RISPETTO ALLE GAMBE
- DURANTE LA FASE DI VOLO E' IMPORTANTE TENERE UNA BUONA POSTURA DI TUTTO IL CORPO PER NON “ SUBIRE “ L' IMPATTO DELLA PALLA



SALTO “2”

- PER L'ENTITA' DEL SALTO I RIFERIMENTI SONO :
- CARATTERISTICHE ATTACCANTE (STATURA E QUALITA' DI SALTO)
- CARATTERISTICHE MURATORE (STATURA E QUALITA' DI SALTO)
- OBIETTIVO DEL MURO (A VINCERE O A “TENERE”)



SALTO “3”

- TEORIE SU QUANTO SALTARE :
- SALTO “POCO” PER PROPORRE
COMUNQUE LE MANI ALLE TRAIETTORIE
POSSIBILI DI ATTACCO
- SALTO COMUNQUE AL MASSIMO ED
EVENTUALMENTE AUMENTO IL GRADO DI
PENETRAZIONE NEL CAMPO AVVERSARIO



PIANO DI RIMBALZO

- DEVE ESSERE COMUNQUE ORIENTATO IN MODO CHE IN QUALSIASI CASO DI CONTATTO IL RIMBALZO SIA FAVOREVOLE
- DEVE QUINDI ESSERE “INVADENTE” DA SUBITO E DURANTE TUTTO IL TEMPO DI UTILIZZO



PIANO DI RIMBALZO





PIANO DI RIMBALZO





RICADUTA

- DEVE ESSERE ESEGUITA IN POSIZIONE IL PIU' POSSIBILE DI EQUILIBRIO
- PER PREVENIRE TRAUMI
- PER ESSERE PRONTI AL PROSEGUO EVENTUALE DELL'AZIONE
- PER FARE QUESTO DURANTE LA DISCESA IL CAPO SARA' RIVOLTO INDICATIVAMENTE AL CENTRO DEL PROPRIO CAMPO E VERSO L'ALTO



RICADUTA

Errori nella ricaduta





TATTICA DEL MURO “1”

- IL MURO PUO' ESSERE “DI OPZIONE” O “DI LETTURA”
- “DI OPZIONE” : SCELGO DI SALTARE SU UNA SOLUZIONE DELL'ATTACCO AVVERSARIO (DI SOLITO 1° TEMPO)
- “DI LETTURA” : LEGGO L'ALZATA DEL PALLEGGIATORE E MI MUOVO CONSEGUENTEMENTE (RISCHIO DI ESSERE IN RITARDO RISPETTO ALL'ATTACCANTE)
- LE SOLUZIONI DI LETTURA E DI OPZIONE SONO SOLITAMENTE ADOPERATE NELLA PALLAVOLO EVOLUTA



TATTICA DEL MURO “2”

- **CONCETTO DI “ASSISTENZA”:**
- **E’ LA TATTICA ADOPERATA PER “AIUTARE” UN COMPAGNO A MURO QUANDO LE SOLUZIONI POSSIBILI DELL’ATTACCO SONO MOLTEPLICI**
- **ANCHE QUESTA TATTICA VIENE APPLICATA NELLA PALLAVOLO EVOLUTA**



TATTICA DEL MURO “3”

- CONCETTO DI “GUIDA” :
- SI APPLICA QUANDO IL MURO E’ COLLETTIVO E RIGUARDA IL GIOCATORE CHE FISSA LA SUA POSIZIONE E DIVENTA PUNTO DI RIFERIMENTO PER I COMPAGNI (E’ SOLITAMENTE ESEGUITA DAL GIOCATORE PIU’ VICINO ALLA PALLA)
- DIVENTA ANCHE FONDAMENTALE PUNTO DI RIFERIMENTO PER IL POSIZIONAMENTO DIFENSIVO



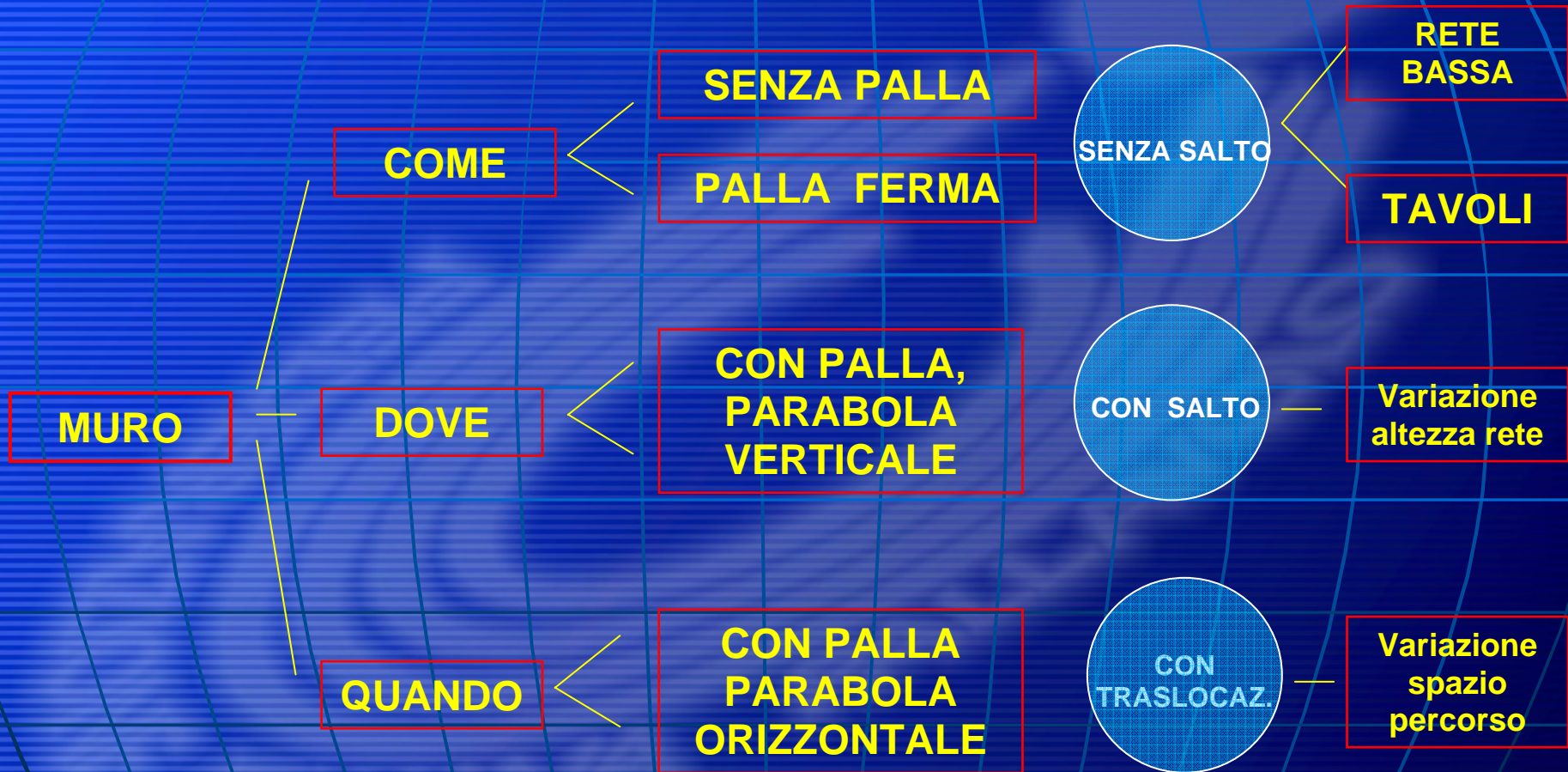
TATTICA DEL MURO "4"

- MURO A DUE SU PALLE APERTE :
SOLITAMENTE E' L'ALA CHE STABILISCE IL
TEMPO DI SALTO (AVERE 2 BEI RIFERIMENTI ESTERNI
FACILITA LA COSTRUZIONE DI UN EFFICIENTE MURO DI
COPPIA)
- MURO A TRE SU PALLA ALTA: COME
VARIANTE IL TEMPO DI SALTO PUO' ESSERE
CHIAMATO ANCHE DAL CENTRALE O DAL
GIOCATORE CON PIU' PREDISPOSIZIONE



Aspetti metodologico-didattici

- Impostare e stabilizzare posture, piano di rimbalzo e traslocazioni senza palla.
- Aumentare le occasioni di contatto con la palla.
- Curare l'evoluzione del fondamentale prescindendo dalle capacità dell'attacco.
- Richiami al gesto tecnico in ogni allenamento





Didattica 1

- **Fissare bene lavoro a secco senza palla:**
- (postura) posizionamento piedi, angoli delle caviglie e delle ginocchia,
- inclinazione del busto,
- atteggiamento arti superiori,
- varie tipologie di traslocazioni,
- muro senza salto, muro con salto da fermo, muro dopo traslocazione.



Didattica 2

- Lavoro a secco con palla ferma
(senza scelta del tempo)
muro senza salto, muro con salto da fermo, muro dopo traslocazione.
- Con scelta di tempo senza traiettoria, senza salto e con salto, con salto a muro ma attacco dai tavoli



Come? 1

- **Lavoro a secco senza palla:**
- (postura) posizionamento piedi angoli alle caviglie alle ginocchia,
- inclinazione del busto,
- atteggiamento arti superiori,
- varie tipologie di traslocazioni,
- muro senza salto, muro con salto da fermo, muro dopo traslocazione.



Come? “2”

- Lavoro a secco con palla ferma (senza scelta del tempo)
- Muro senza salto
- Muro con salto da fermo
- Muro dopo traslocazione
- N.B. Variare altezza e distanza della palla
- Con scelta di tempo senza traiettoria senza e con salto, con salto a muro ma attacco dai tavoli



Quando (tempo di salto)

- Senza salto su attacco piedi a terra
- Con salto su attacco dal plinto variando l'altezza e la distanza del punto di attacco
- Con salto contro attacco in salto su alzata proveniente dietro al muro
- Con salto su attacco in autoalzata da fermo senza salto, da fermo con salto e con rincorsa



Dove (punto di salto)

- Senza salto con adattamento su lettura di traiettoria orizzontale (componente verticale accentuata) nel punto dove viene bloccata la palla
- Con salto su attacco dai plinti su alzata prima da vicino e gradualmente più distante
- Con salto su attacco con rincorsa stacco su direzione prestabilita



Grazie e buon lavoro

liano.petrelli@alice.it

338.4435389