

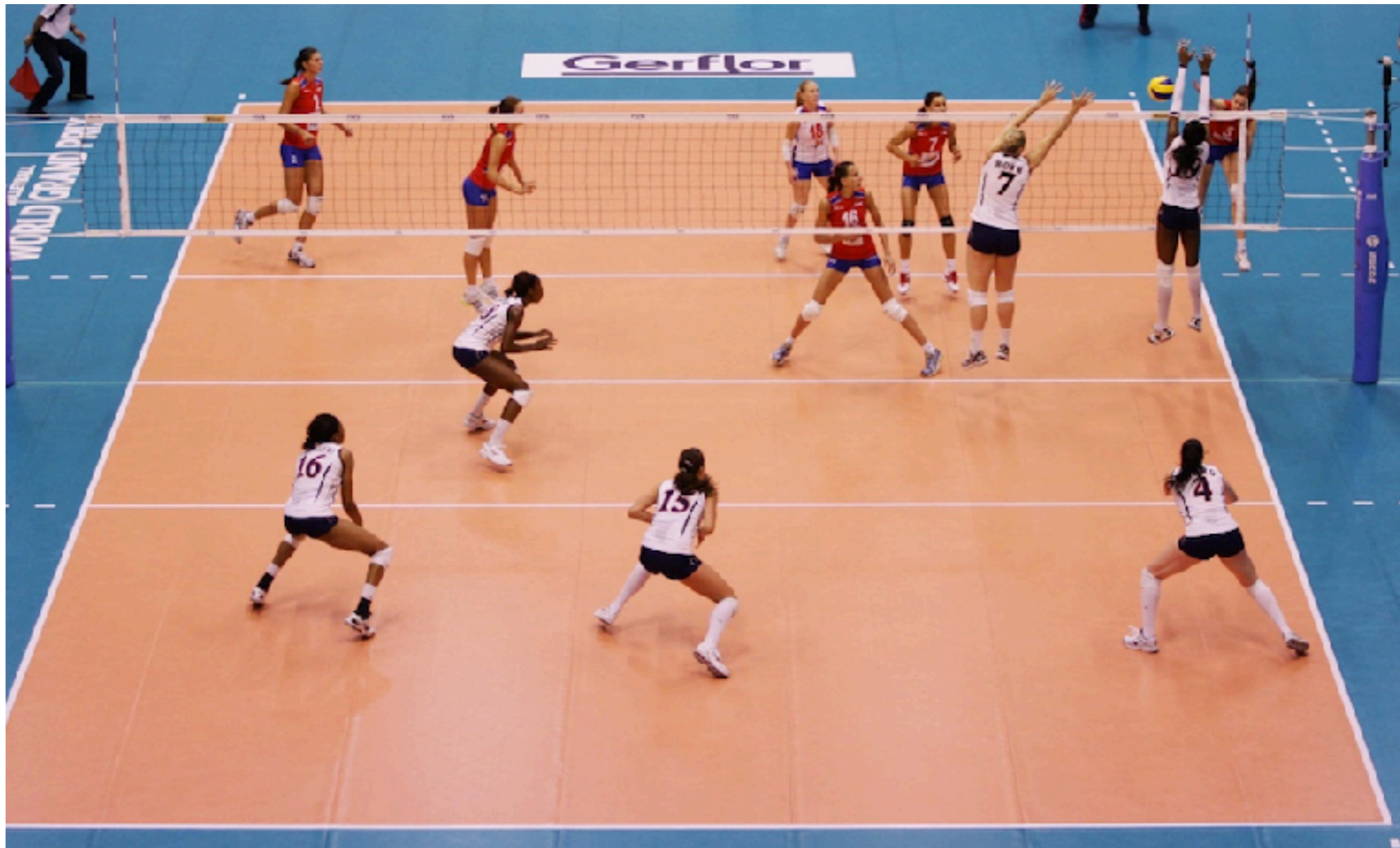


# IL SISTEMA DI MURO





# IL MURO



***è il primo momento  
del GIOCO DI DIFESA  
di una squadra***



# IL MURO

*è il termometro della  
**CAPACITA' DI CONCENTRAZIONE**  
e della  
**LUCIDITA' MENTALE**  
di una squadra  
e di ogni singola giocatrice*









# OBIETTIVI



*segnare il punto*

*toccare la palla per rallentarla  
agevolando così il lavoro della difesa*





# OBIETTIVI



*obbligare l'attaccante avversario ad inviare la palla nella direzione che noi vogliamo*

*costringere l'attaccante avversaria a forzare il colpo aumentando così il rischio di errore*





<b><i>M#</i></b>	<b><i>Muro vincente</i></b>
<b><i>M+</i></b>	<b><i>Muro positivo</i></b>
<b><i>M-</i></b>	<b><i>Muro neutro</i></b>
<b><i>M/</i></b>	<b><i>Fallo</i></b>
<b><i>M=</i></b>	<b><i>Muro_fuori</i></b>



Block	Team	<b>4.6</b>	<b>15%</b>	<b>330</b>	91	28%	24	67	8	2%	4	4	81	25%	3	1%	75	23%	72	22%	51	21
	1 Werblińska	<b>5.1</b>	<b>17%</b>	<b>29</b>	9	31%	3	6	.	.	.	.	6	21%	.	.	4	14%	10	34%	9	1
	3 Montano	<b>4.2</b>	<b>3%</b>	<b>38</b>	12	32%	1	11	1	3%	.	1	11	29%	.	.	6	16%	8	21%	8	.
	6 Bednarek-K	<b>4.1</b>	<b>3%</b>	<b>59</b>	20	34%	5	15	1	2%	1	.	14	24%	1	2%	13	22%	10	17%	8	2

## Total Analysis by Skill - home team

Skill	Type	Player	S	Set	Ind	*E%	Tot	=	%	BP	pS	/	%	BP	pS	-	%	!	%	+	%	#	%	BP	pS
		8 Bełcik			<b>4.0</b>	<b>8%</b>	<b>26</b>	7	27%	1	6	1	4%	1	.	8	31%	.	.	7	27%	3	12%	.	3
		9 Havelkova			<b>5.1</b>	<b>15%</b>	<b>46</b>	12	26%	4	8	2	4%	.	2	10	22%	1	2%	5	11%	16	35%	10	6
		11 Veljković			<b>4.9</b>	<b>27%</b>	<b>94</b>	22	23%	6	16	1	1%	.	1	22	23%	1	1%	27	29%	21	22%	15	6
		12 Kowalińska			<b>6.0</b>	<b>33%</b>	<b>3</b>	.	.	.	.	.	.	.	.	2	67%	.	.	.	.	1	33%	1	.
		14 Wołosz			<b>4.1</b>	<b>18%</b>	<b>28</b>	6	21%	3	3	2	7%	2	.	7	25%	.	.	11	39%	2	7%	.	2
		16 Jagieło			<b>3.7</b>	.	<b>7</b>	3	43%	1	2	.	.	.	.	1	14%	.	.	2	29%	1	14%	.	1

## Total Worksheet - BREAKPOINT SUMMARY BLOCK

BLOCK EFFECTIVITY	TOT BLOCKS	INDEX	EFF. GEN	TOT HIGH	EFF. HIGH	TOT MED	EFF. MED	TOT 1.T	EFF. 1.T	TOT TENSE	EFF. TENSE	TOT IN 2	EFF. IN 2	TOT IN 3	EFF. IN 3	TOT IN 4	EFF. IN 4	BLOCKS #	BLOCK +	BLOCK -	BLOCK /	BLOCKS =
Chemik Police	330	4,6	15%	138	18%	142	13%	36	3%	0	0%	169	12%	45	22%	112	17%	72	75	81	8	91
1 Werblińska	29	5,1	17%	7	57%	13	-23%	9	44%	0	0%	1	100%	3	-33%	24	17%	10	4	6	0	9
3 Montano	38	4,2	3%	16	12%	19	-5%	3	0%	0	0%	33	15%	3	-100%	2	-50%	8	6	11	1	12
6 Bednarek-Kasza	59	4,1	3%	25	-8%	26	4%	3	0%	0	0%	32	0%	9	33%	18	-6%	10	13	14	1	20
8 Bełcik	26	4	8%	11	36%	12	8%	2	-100%	0	0%	23	9%	2	50%	0	0%	3	7	8	1	7
9 Havelkova	46	5,1	15%	12	8%	21	29%	12	0%	0	0%	5	-60%	9	44%	32	19%	16	5	10	2	12
11 Veljković	94	4,9	27%	49	33%	35	20%	6	0%	0	0%	45	22%	16	31%	31	35%	21	27	22	1	22
12 Kowalińska	3	6	33%	2	0%	1	100%	0	0%	0	0%	2	0%	1	100%	0	0%	1	0	2	0	0
14 Wołosz	28	4,1	18%	14	7%	11	45%	0	0%	0	0%	27	15%	1	100%	0	0%	2	11	7	2	6
16 Jagieło	7	3,7	0%	2	-50%	4	50%	1	-100%	0	0%	1	100%	1	-100%	5	0%	1	2	1	0	3



# DISCIPLINA







FIVB

MIKASA

FIVB

FIVB

19

7

11

15

FIVB

FIVB

FIVB





# FEEDBACK



*di tipo tecnico*

*di tipo tattico*



# CONCETTI - CHIAVE DELLA TECNICA DI BASE

## **SPOSTAMENTI**

*posizioni di partenza*

## **SALTO**

*posizione rispetto all'attaccante  
occhi aperti*

## **MANUALITA'**

*chiudere la rete  
"catch the ball"*

## **PARTE VISIVA**

*prima dell'alzata  
durante l'alzata  
dopo l'alzata*





# **CONCETTI DI BASE NELL'ORGANIZZAZIONE DEL SISTEMA DI MURO**







# **AIUTARSI IL PIU' POSSIBILE**



*ogni volta che è*

**FATTIBILE**

**CONVENIENTE**



## **FLESSIBILITA'**

***capacità fisica e tecnico - tattica  
delle  
singole giocatrici***



***adeguarsi  
ai diversi tipi  
di sistemi d'attacco***





# COMPETENZE

*compiti di*  
**PRIMA RESPONSABILITA'**



*compiti di*  
**ASSISTENZA**



