



CORSO di ALLENATORE di TERZO GRADO



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*





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

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

Data Volley 2007 Professional - Chemik Police

Page: 1

Total Analysis by Skill - home team

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

Total Worksheet - BREAKPOINT SUMMARY BLOCK

BLOCK	TOT	INDEX	EFF.	TOT	EFF.	TOT	EFF.	TOT	EFF.	TOT	EFF.	TOT	EFF.	TOT	EFF.	TOT	EFF.	BLOCKS	BLOC	BLOC	BLOC	BLOCKS
EFFECTIVITY	BLOCKS		GEN	HIGH	HIGH	MED	MED	1.T	1.T	TENSE	TENSE	IN 2	IN 2	IN 3	IN 3	IN 4	IN 4	#	+	-	/	*
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 Werblńska	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 Belcik	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





di tipo tecnico

di tipo tattico









PRIORITA' SUL PIANO TEMPORALE DELLE TECNICA DI BASE



saltare al momento giusto
tempismo esecutivo

saltare nel posto giusto
rispetto all'attaccante e alle responsabilità



gestione della manualità



CONCETTI - CHIAVE DELLA TECNICA DI BASE

PARTE VISIVA

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

SPOSTAMENTI

- *posizioni di partenza*
- *tipologie di spostamento*

SALTO

- *posizione rispetto all'attaccante*
- *occhi aperti*

MANUALITA'

- *chiudere la rete*
- *"catch the ball"*
- *situazioni particolari*







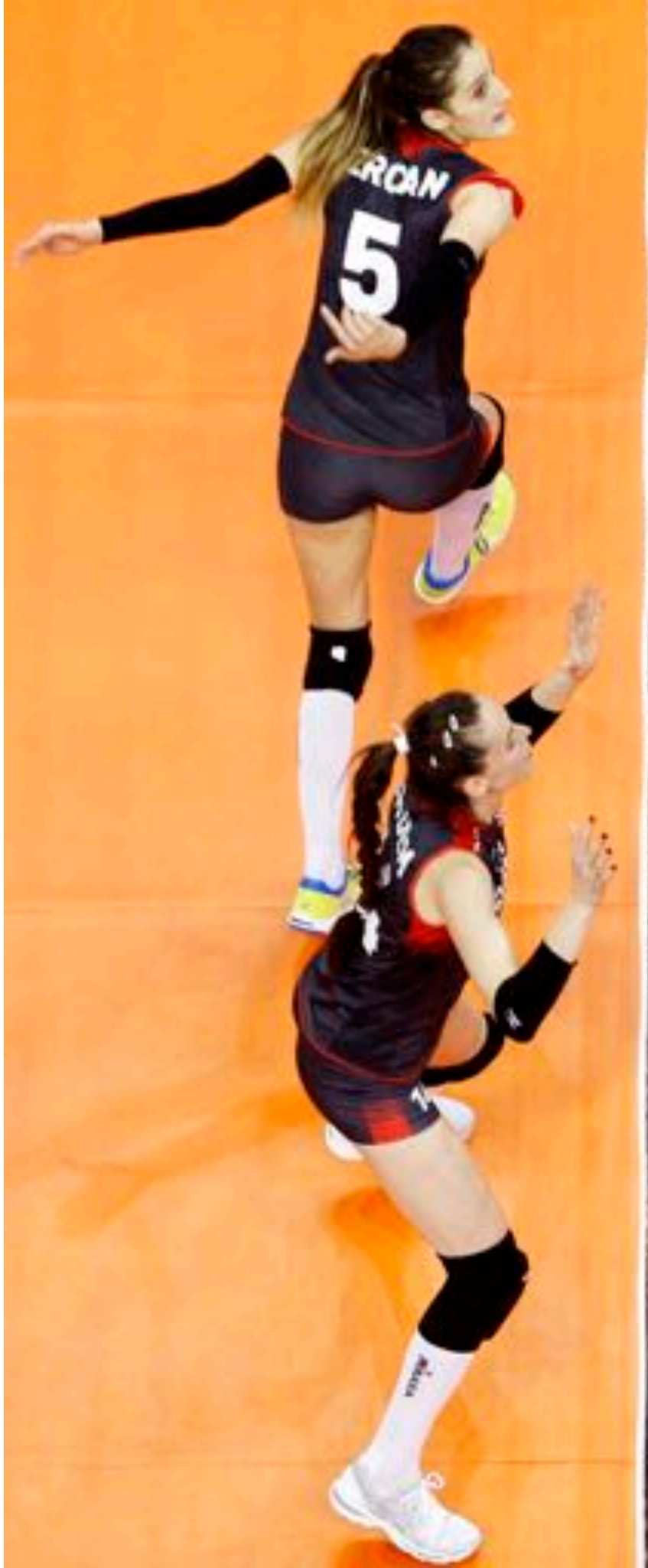


















provare sempre





EMIK
ICE S.A.







occhi aperti



















chiudere la rete





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









***AGGIUSTAMENTI ANTICIPATI
RISPETTO A COME
SI SVILUPPA IL GIOCO***