



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 il lavoro della difesa a terra*





OBIETTIVI



obbligare l'attaccante avversaria 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>



DISCIPLINA



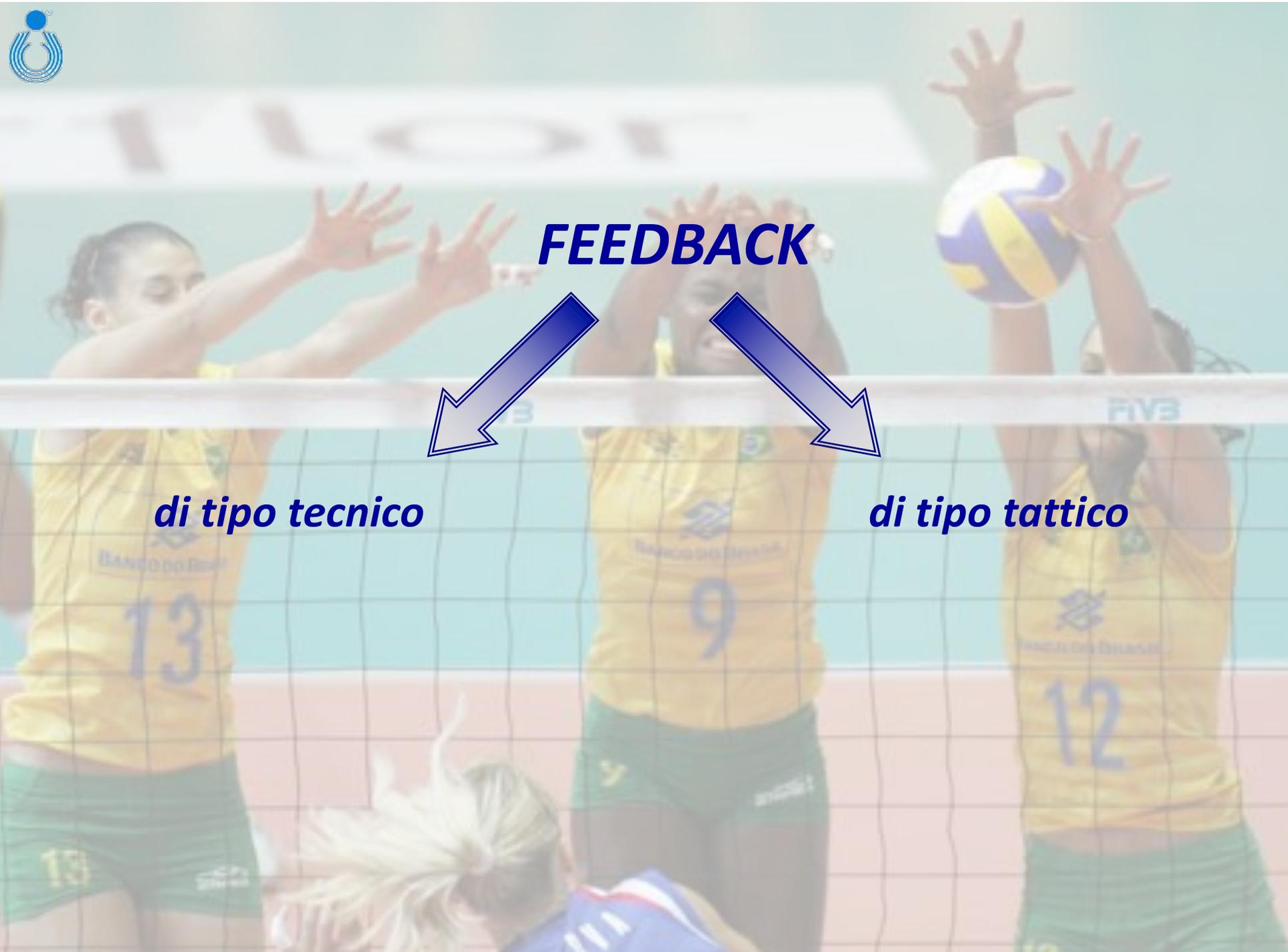


FEEDBACK



di tipo tecnico

di tipo tattico





PRIORITA' DELLA 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

- ✓ provare sempre
- ✓ spostamenti
- ✓ posizione rispetto all' attaccante
- ✓ occhi aperti
- ✓ “*catch the ball*” (mani sulla palla)
- ✓ chiudere la rete



***CONCETTI DI BASE
DELL' 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 sistema d'attacco*



COMPETENZE



*compiti
di
PRIMA RESPONSABILITA'*

*compiti
di
ASSISTENZA*





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