



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

MURO

Settore tecnico giovanile
Squadre Nazionali
CLUB ITALIA



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



ASPETTI DEL MURO

- COMPONENTE TECNICA

- COMPONENTE TATTICA



COMPONENTE TECNICA

- **FONDAMENTALE DI NON FACILE ESECUZIONE**
- **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
- SOPRATTUTTO E' ESSENZIALE PUNTO DI RIFERIMENTO NELLA ORGANIZZAZIONE DELLA DIFESA DI SQUADRA



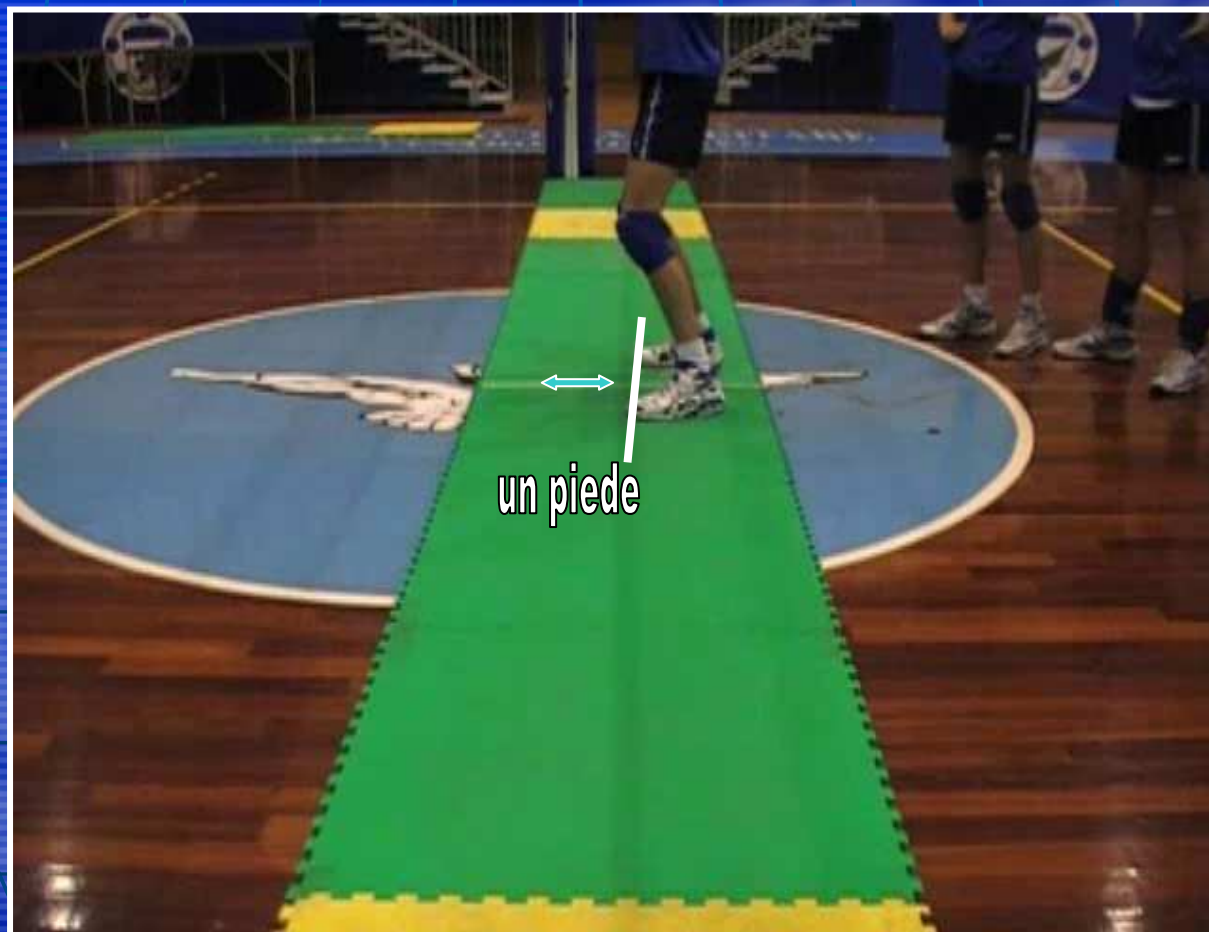
TECNICA DEL MURO 1

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



POSIZIONE DI ATTESA

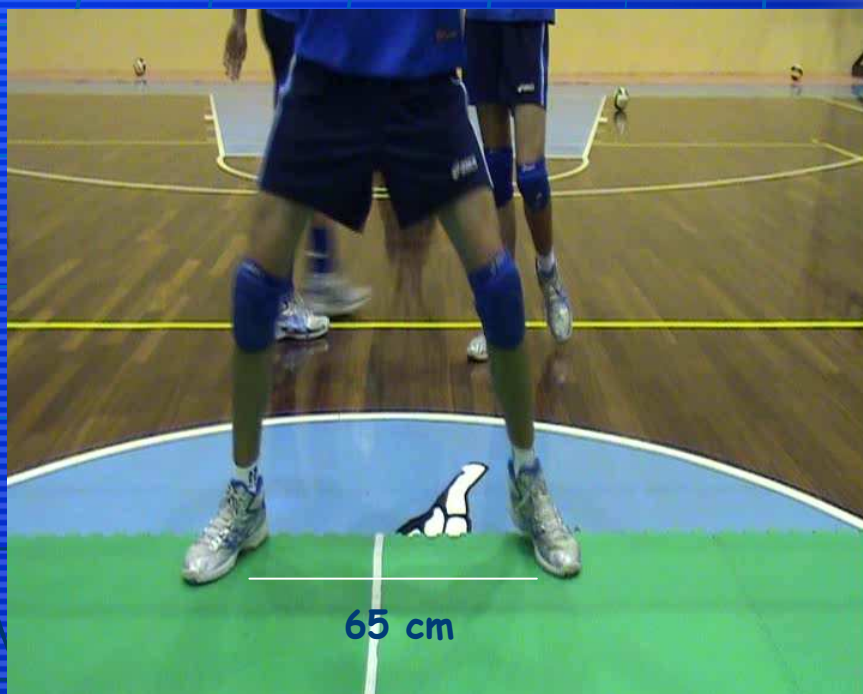
- DISTANZA A CIRCA UN PIEDE DALLA RETE





POSIZIONE DI ATTESA

DIVARICATA ARTI INFERIORI

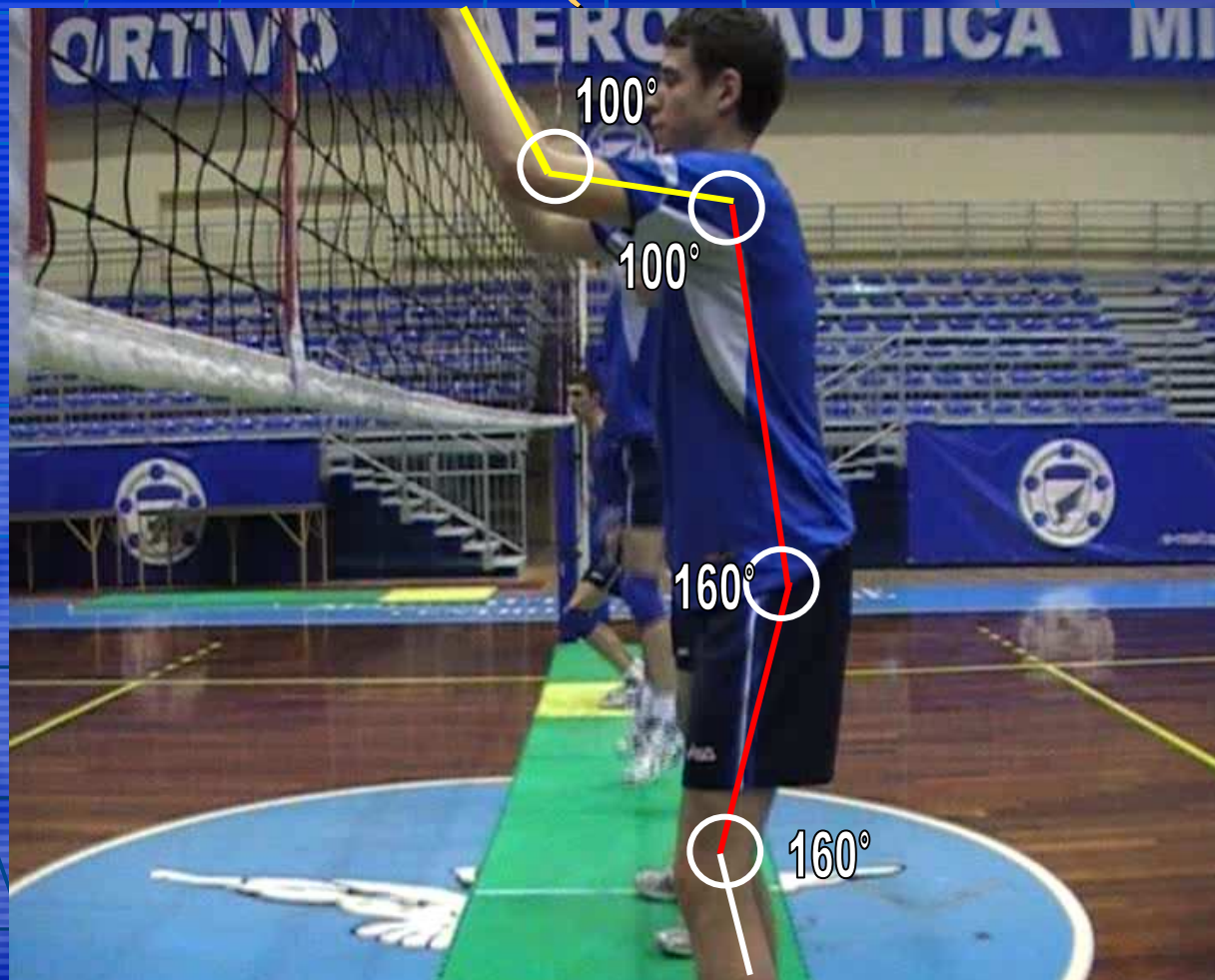


LEGGERMENTE MAGGIORE O UGUALE ALLA LARGHEZZA DELLE SPALLE (EVENTUALI DIVARICATE MAGGIORI DA INTRODURRE COME VARIANTE NELLA FASE EVOLUTA DEL (FONDAMENTALE)



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 SONO 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**



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

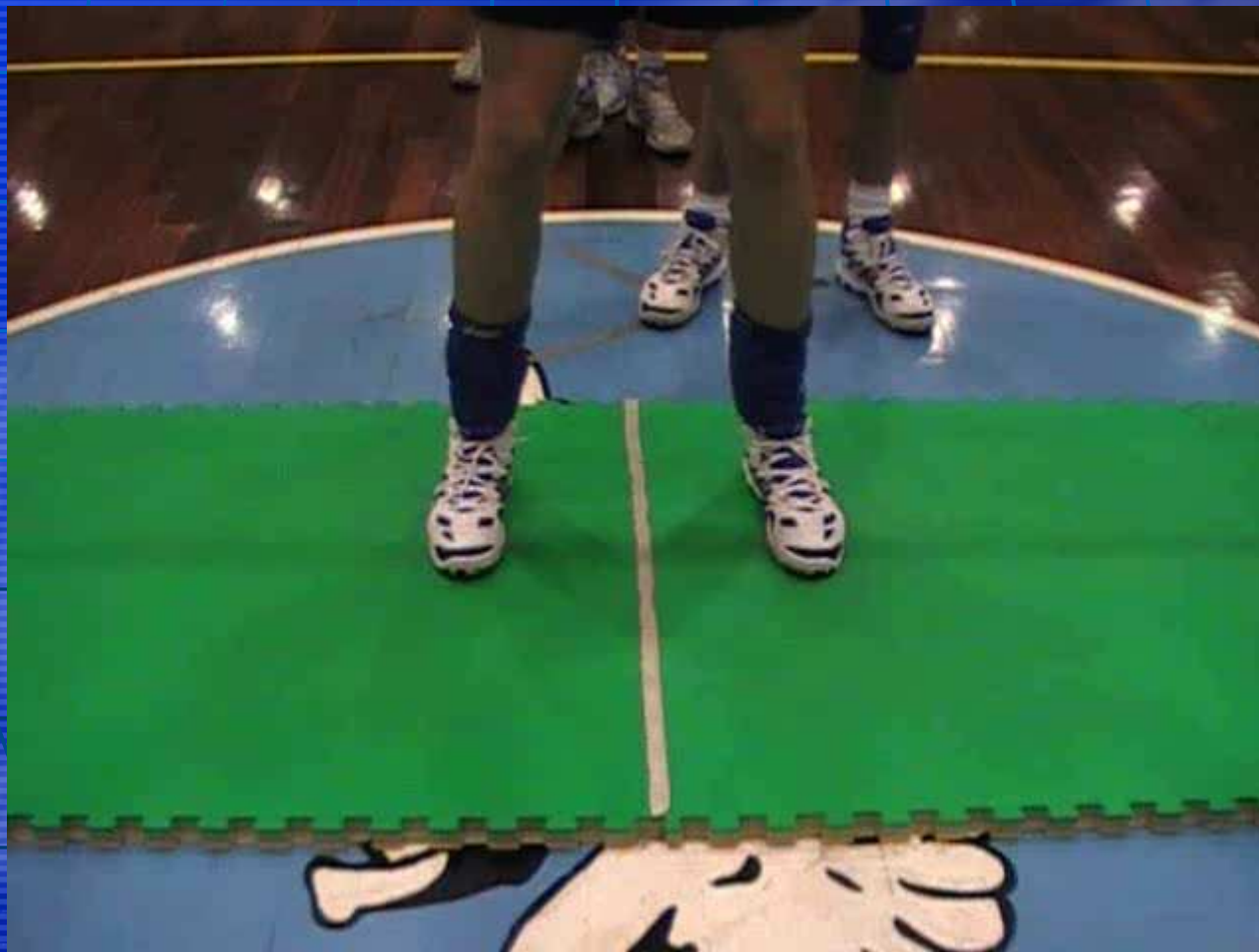
PASSO ACCOSTATO “un passo”





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 centrale PASSO INCROCIATO “alcuni errori)





TIPOLOGIA APPOGGI

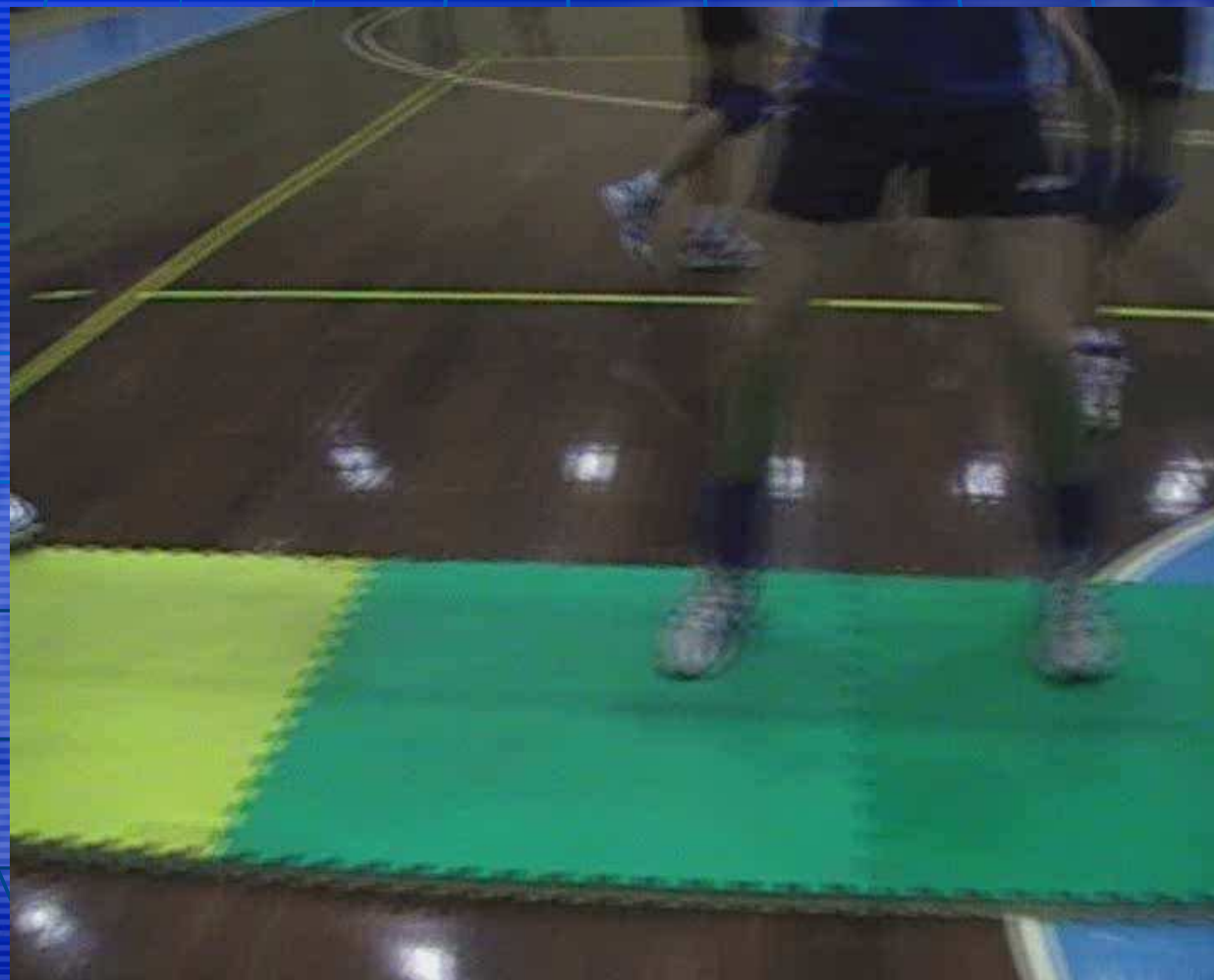
Il Laterale PASSO INCROCIATO





TIPOLOGIA APPOGGI

Il laterale PASSO INCROCIATO “alcuni errori)





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



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 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

Problematiche





PIANO DI RIMBALZO

strategie





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



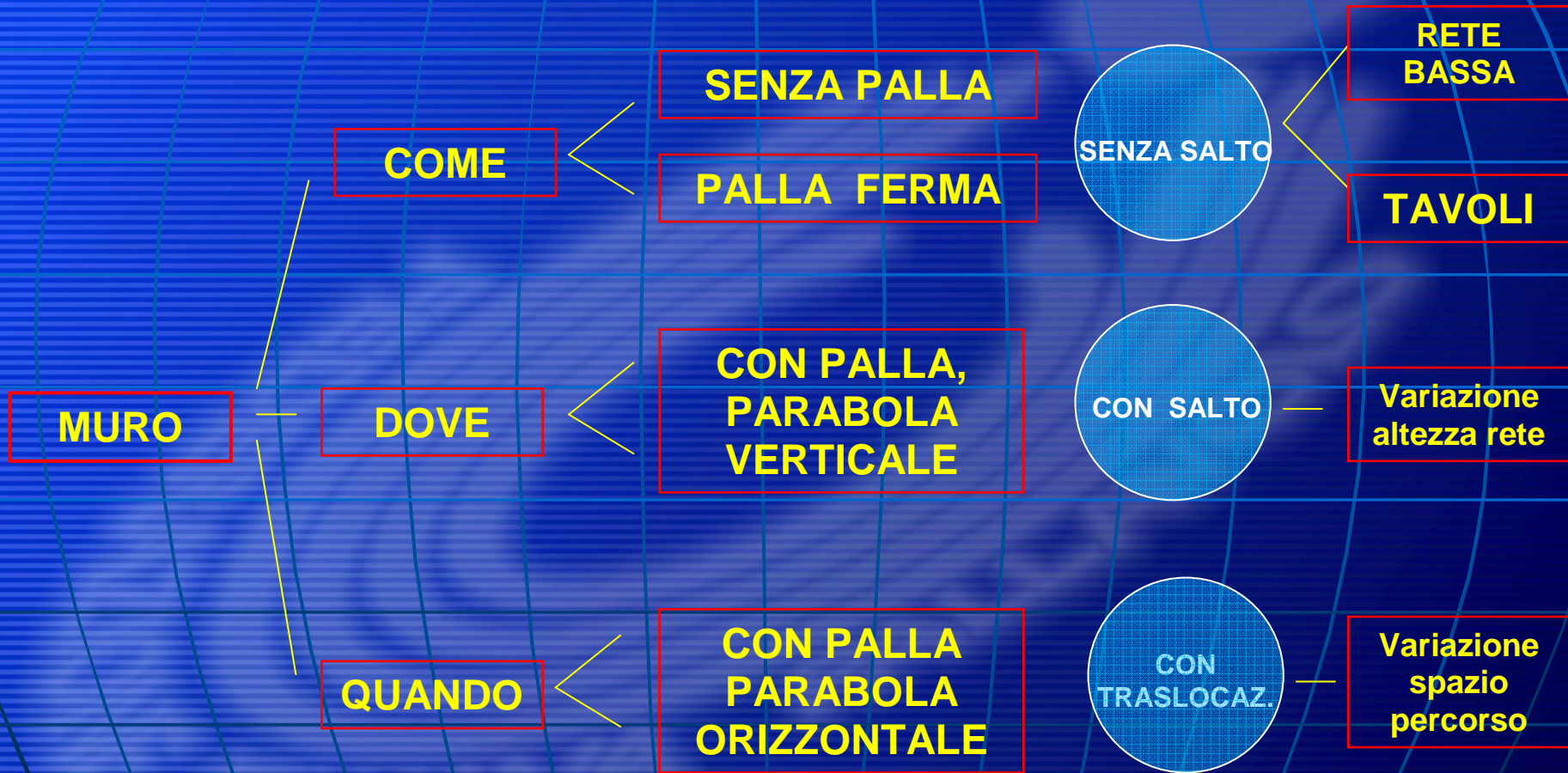
TATTICA DEL MURO “4”

- MURO A DUE SU PALLE APERTE :
SOLITAMENTE E' L'ALA CHE STABILISCE IL
TEMPO DI SALTO
- MURO A TRE SU PALLA ALTA: COME
VARIANTE IL TEMPO DI SALTO PUO' ESSERE
CHIAMATO ANCHE DAL CENTRALE



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.





Didattica 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.



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 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



Esercizi

PROGRESSIONI DI LAVORO

- Tecnica senza Palla: “ il centrale ” “ il Laterale ”
- Tecnica con palla : “ il centrale ” “ il Laterale ”
- Sintetico con palla: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Situazionale con palla: “centrale e posto 2”
“centrale e posto 4”
- Di gioco:



Grazie e buon lavoro

m.barbiero@federvolley.it