

Muro, difesa e contrattacco nella pallavolo femminile

Prof. Marco Mencarelli

Head Coach Squadra Nazionale Pre Juniores femminile

Cosa suggerisce il gioco?

- (servizio) – muro – difesa – contrattacco
 - 4 **fondamentali** di gioco che interagiscono
 - 2 **systemi** (sequenze di azione sintetiche ed esaustive sul piano tattico):
 - Servizio – muro – difesa
 - Difesa – ricostruzione – contrattacco
- Primo sistema:
 - Perché **non muro**?
 - Servizio poco efficace / capacità di muro / attacco avversario che gioca contro la difesa
- Secondo sistema:
 - Perché **non contrattacco**?
 - Controllo palla in difesa / capacità di ricostruzione / preparazioni dei contrattacchi

Muro

- La capacità di eseguire un'azione di muro corretta dipende da:
 - Qualità esecutiva e timing negli spostamenti (**motricità**)
 - Corretta sequenza percettiva dei riferimenti (**percezione**: P/alz/P/att)
 - Qualità e timing nell'esposizione del piano di rimbalzo (**adattamento**)
 - Criteri di scelta tattica (**pensiero tattico / esperienza di gioco**)
- Fondamentale di adattamento
 - Il **tempo** a disposizione lo determina l'azione d'attacco avversaria
 - Criteri per «**rubare**» il **tempo** all'avversario
 - Posture e posizioni di partenza
 - Anticipi e sovraccarichi
 - Opzioni

Concetti chiave

- Si lavora per uno/due muri in più, per due/tre tocchi in più
 - Si lavora per **limitare l'attacco avversario** non per sovvertire la relazione statistica di attacco vs muro
- **1, 2 o 3 tempi** di spostamento e adattamento
 - Numero di propulsioni (spinte)
 - La reazione primaria deve essere a carico degli arti inferiori
- Allenamento efficace solo se legato alle **dinamiche specifiche** del gioco
 - Lavoro analitico per la percezione della sequenza motoria corretta
 - Lavoro di sintesi basato su almeno due opzioni d'attacco avversario

Obiettivi tecnici: lavoro analitico / di sintesi

- **Reazione motoria** alla lettura situazionale
- **Ampiezza** ottimale del passo di approccio allo spostamento
- Costruzione della **sequenza percettiva**
- Timing dei **movimenti degli arti superiori**
- Gestione del **tempo** di salto e di esposizione del piano di rimbalzo
- Percezione degli **impatti con la palla**
- Modalità di **ricaduta e uscita** per le transizioni specifiche
- Timing delle **opzioni**, dei **sovraccarichi** e delle **assistenze**

Difesa

- La difesa efficace dipende da:
 - Sequenza percettiva dei riferimenti e previsione dell'azione (**percezione**)
 - Corretto posizionamento nello spazio di competenza (**situazione**)
 - Qualità e timing nella sequenza di azione (**adattamento**)
 - Capacità esecutiva nella gestione dell'intervento sulla palla (**controllo**)
- Fondamentale di adattamento e organizzazione
 - Il **tempo di arresto** è prioritario al posizionamento (reattività)
 - Sempre un tempo di spostamento
 - Pochi attaccanti differenziano le **traiettorie d'attacco fuori dal muro**
 - Attribuzione di competenze primarie e secondarie ad ogni posizione / ruolo / giocatore

Concetti chiave

- Differenziazione dell'attacco avversario
 - **Forte** (attacco violento e potente / che tocca il muro scomposto / che determina traiettorie particolari) – **ob.: tempo per giocare un secondo tocco**
 - Si gioca per due difese in più, per un recupero in più, per toccare più palle possibile
 - **Facile** (attacco piazzato o contenuto / sferrato da posizioni particolari e difficili da gestire dall'attaccante / tatticamente prevedibile) – **ob.: soluzioni d'attacco**
 - Si gioca per attivare il contrattacco rapido su tutta la rete inducendo la lettura al muro
 - **Free** (non attacco avversario prevedibile) – **ob.: efficacia d'attacco**
 - Si gioca per gestire sistemi di contrattacco predefiniti e con 4 uscite
- L'allenamento presuppone adattamento posturale nello spazio di competenza, organizzazione del conflitto e dinamiche di gioco

Obiettivi tecnici: lavoro analitico / di sintesi

- **Reazione diretta** alla palla: palla – pavimento (eventuale)
- **Reazione motoria** alla palla: piede – palla – pavimento (eventuale)
- **Timing** della reazione
- Controllo del **disequilibrio** nell'adattamento posturale
- **Previsione delle traiettorie** nelle specifiche zone di campo contro i possibili colpi avversari
- Gestione e controllo dell'intervento sulla **palla**
- **Transizioni specifiche** per la ricostruzione
- Criteri di **anticipazione situazionale** nella ricostruzione

Contrattacco

- La possibilità di giocare un contrattacco dipende da:
 - **Consapevolezza** che, se non si attacca o contrattacca, l'avversario giocherà un'azione da facile/free (le condizioni più favorevoli per gestire un attacco)
 - Definizione di un **sistema** di ricostruzione (competenze primarie e secondarie)
 - Capacità di eseguire un'alzata di ricostruzione
 - Timing nella **preparazione** delle rincorse per un contrattacco
 - Transizioni specifiche del ruolo e della situazione di gioco
- Fondamentale di adattamento, opportunismo e strategia
 - L'attacco avversario determina i possibili **scenari** – come contrattaccare
 - La qualità della difesa determina l'**adattamento** – quali palle chiamare
 - La qualità della ricostruzione determina la **scelta dei colpi** – dove colpire

Concetti chiave

- Ricostruzione da «forte / facile»
 - **Chiamata d'attacco** dell'attaccante
 - Attacco garantito agli **estremi della rete**
 - **Velocità del gioco** di contrattacco commisurata al numero di soluzioni disponibili
- Ricostruzione da «free»
 - **Organizzazione** predefinita del sistema (o dei sistemi) di contrattacco
 - 3 o 4 attaccanti sempre a disposizione
 - Le tattiche di muro avversarie suggeriscono le **scelte nella distribuzione** delle alzate
 - Criteri tattici per definire le **linee di rincorsa** degli attaccanti

Obiettivi tecnici: lavoro analitico / di sintesi

- Lo **spazio di rincorsa** per contrattaccare nel «tempo tecnico»
- Le **linee di rincorsa** per il contrattacco
- **Intese** e sincronismi sui tempi e sulle traiettorie d'alzata
- Modalità esecutive dei **colpi d'attacco**

N.B.: PER TUTTO IL RESTO CI SONO LE DINAMICHE DEL GIOCO

L'allenamento tecnico collettivo: gli obiettivi

- Attacco contro muro
 - Doppio punto a scelte d'attacco predefinite e +1/-1 se murate
 - Due soluzioni d'attacco indotte per facilitare lettura e adattamento del muro
 - Ripetizione d'attacco nelle dinamiche di gioco gestita contro muro ad opzione
- Rigiocata da forte
 - Doppio punto su rigiocata da difesa / su rigiocata utilizzando un mani out
- Rigiocata da facile
 - Doppio punto su rigiocata con il centrale in combinazione con una 2° linea
- Rigiocata da free
 - 2 o più rigiocate efficaci consecutive / rendimento del sistema predefinito