

Il muro nella pallavolo moderna

Premessa: E' il fondamentale (considerato in sé e scorporato dall'armonia di tutti quei sei che costituiscono il gioco della pallavolo!) in cui occorrono **tecnica individuale** (= valutazione del c.d. “tempo di salto” dell'avversario - posizionamento immediato, e non verso l'alto, delle braccia direttamente invadenti - nascondere le mani fino all'ultimo in vigile attesa per poi effettuare il gesto tecnico) e spiccato **senso tattico** (individuare gli avversari di 1[^] e 2[^] linea, valutare la positività/ perfezione della ricezione altrui, lettura del palleggiatore avversario - traiettorie preferite ex scout, se possibile, degli altrui attaccanti).

Finalità: punto diretto, contenimento (è determinante toccare sempre il pallone!), costringere gli avversari ad attaccare dove si vuole, sono tutti obiettivi decisivi per vincere.

Per la memoria storica del nostro sport in continua evoluzione, ricordo che una regola ormai soppressa permetteva di intervenire sulla battuta altrui intercettandone il pallone: gli estensori/ correttori del vigente regolamento di gara si sono preoccupati (in base allo studio della casistica volleistica) di non permettere tali interferenze per non limitare notevolmente la durata media delle azioni di gioco! E poi vi immaginate cosa avrebbero potuto fare i “giganti” della pallavolo di oggi?

Analisi Tecnica ex 2 aspetti: gestualità arti **inferiori e superiori** (i quali hanno molta più importanza perchè murare, come detto, significa in sintesi toccare sempre - indipendentemente dall'esito- la palla!).

a) Gestualità arti Superiori:

Dalla pos. di attesa (**FRONTALITA'**, ossia faccia rivolta a rete con mento alto ed occhi impegnati in visione periferico/frontale - Braccia sempre **SOPRA LE SPALLE**), si esce a braccia tese, direttamente invadenti, in segno di afferrare la palla (ecco perchè bisogna allenare il c.d. tocco di palla, se possibile anche “a secco”, cioè senza una verosimile azione di gioco, da fermo) per ottenere correttamente un c.d. “PIANO di RIMBALZO” perfetto, verso il centro del campo, se chi mura è a centro rete, e/o verso l'angolo opposto, se mura un giocatore di banda, per avere a disposizione una maggiore porzione di campo. Mai compiere aggiustamenti in fase di volo, sia perchè si compromette il posizionamento della difesa, sia perchè si rischia di essere “usati” (si pensi al “block-out” ossia il classico “mano e fuori”, oppure al caso di restituire la palla comoda agli avversari dopo attacco scontato e/o poco incisivo) ovvero di commettere invasione a rete !

Dal posizionamento compatto e chiuso del blocco unico impostato da braccia e mani dipenderà l'estensione sul parquet del c.d. “Cono d'Ombra” creato dal muro per ridurre le zone scoperte da difendere con gli atleti non impegnati a muro.

Dal numero dei componenti avremo M. a 1, M. a 2 o a 3 giocatori (sfruttato solitamente ad altissimolivello agonistico): se il m. è plurimo ossia effettuato da più (2/3) giocatori occorre perfezionare la chiusura dello stesso per bloccare la traiettoria preferita (per es. rilevata con l'ausilio di uno scout o semplicemente scoperta in occasione del riscaldamento pre-partita!) dall'attaccante; viceversa se il muro è individuale(e ciò nel femminile di medio/ basso livello è la prassi) esso sarà maggiormente efficace solo se sposterà rapidamente ed all'ultimo le mani!

2 tipi di muro ex salto (n.b. La scelta è ponderata sulle caratteristiche del nemico ed altresì questa differenza vale pure per il muro visto sotto l'ottica del tempo di salto): M. in **LETTURA** - M. in **OPZIONE**, ossia in anticipo, “ a sangue” sul nemico! Si preferisce affidare ai Centrali tale scelta, sulla base di una COMUNICAZIONE indispensabile tra loro e gli altri compagni di squadra,

in 1[^] e/o 2[^] linea. Le capacità che condizionano l'elevazione (specialmente qui ove - come detto - si salta per lo più da fermo) dipendono dalla coordinazione dell'atleta, dall'allenamento della

forza esplosiva, da stimolare con pliometria, esercizi per gli addominali e lavoro in palestra -anche con l'ausilio di pesi.

2 tipi di muro ex guida: M. a guida Esterna (il tempo è dettato dal giocatore laterale), ovvero a guida Interna (si pensi al muro a tre ove le bande provano a saltare col tempo del centrale).Si ricordi, però, che un muro scomposto è peggio che ricevere un attacco senza opposizione a rete! In passato (il presente riferimento è da considerare puramente una divagazione esemplificativa per così dire di striscio,) si è parlato di c.d. Muro “a scacchiera”, un tempo usato soprattutto dalle squadre dell'Est europeo che ottennero numerosi successi intercontinentali; esso consisteva nel sovrapporre - quasi - due atleti per raddoppiare l'opposizione a rete, ma erano altri tempi, con altri ritmi, altezze di gioco ridotte, con abuso di terzi tempi di attacco, con atleti di statura inferiore, ecc.

b) Gestualità arti Inferiori:

L'uscita dall'attesa deve essere rapida per effettuare qualsiasi spostamento lungo la rete (a circa 15 cm. dalla stessa per evitare falli di invasione). **3 tipi di spostamento:** a passi accostati, apertura ed incrocio (meglio se si va a dx), incrocio immediato (meglio se si va a sx).

In pratica, però, non bisogna esasperare gli atleti in caso di eventuali errori di passo, meglio perfezionare il posizionamento degli arti superiori, specie se il gesto sia comunque efficace! Da cui si può affermare che l'eventuale rincorsa laterale con frontalità finale - se efficace - potrà anche passare per buona se porta molti punti!

Uno dei trucchi del muratore è effettuare la traslocazione “sulla rincorsa” dell'attaccante, specialmente se ha poca manualità del colpo offensivo.

Segnaletica:

Il giocatore che salterà in opzione lo segnalerà con il **pugno chiuso** ai difensori (mano aperta significa libertà di scelta), la copertura della diagonale con due dita, della parallela con un solo dito, alternando mano aperta e chiusa il centrale indica alla difesa che lascerà scoperta zona 6. Tutto è studiato, nulla è casuale.

Considerazione finale: da centrale di ruolo ed allenatore semiprofessionista dico che questo fondamentale -come tecnica- deve essere minutamente (per l'ampia casistica) insegnato anche ai più giovani, ma soprattutto deve essere allenato, perfezionato, memorizzato, metabolizzato dagli atleti. Dall'esame cronologico del muro possiamo ancora dire che occorre anzitutto **osservare l'avversario**, la sua rincorsa, rubargli il tempo, prevederne le traiettorie offensive, mettersi davanti al nemico e far sì che la sua rincorsa coincida col nostro petto, guardando l'avversario e non la palla, fino a stroncarne il ricordo della c.d. auto-efficacia (fattore psicologico che condiziona gli automatismi del gesto tecnico agonistico anche ad alto livello), fino a privarlo della sicurezza di mettere a terra il pallone!

Riposto, li 14/10/2005

Ippolito Fazio
(ippolitofazio@virgilio.it)

[<mailto:ippolitofazio@virgilio.it>](mailto:ippolitofazio@virgilio.it))