

# CORSO PER ALLENATORI DI PRIMO GRADO

**MODULO 15**

**SISTEMI DI ALLENAMENTO 4**

**“L’allenamento del sistema di muro”**

**Docente: Prof. Claudio Mottola**



# OBIETTIVO GENERALE DEL MODULO

Dal concetto generale di esercitazione di sintesi è possibile identificare, nella pallavolo, una serie di situazioni tecniche che si concatenano in convenzionali metodiche a cui corrispondono categorie di esercitazioni. L'esercizio di sintesi, che nel sistema di allenamento specifico trova la sua ottimale collocazione, può essere quindi codificato.

Claudio Mottola



# ALCUNI PUNTI DI RIFLESSIONE SUL MURO

La correlazione muro-difesa è un sistema complesso

Normalmente è il muro che controlla la difesa, ma è anche la difesa che condiziona il muro

La difesa va allenata in modo analitico, ma servono esercitazioni in correlazione al muro



# NELLA GESTIONE TATTICA E' IMPORTANTE CHE

## @ Disciplina e comunicazione

- ⊕ *Le indicazioni date vanno mantenute*
- ⊕ *Es. Regole di convivenza nel gruppo, perché darle?*
- ⊕ *Quante volte chiedete di saltare sul centrale avversario e il centrale non lo fa o salta fuori posto?*
- ⊕ *Quello che fa il muro lo deve sapere anche la difesa (come per la battuta, il muro sa cosa fare?)*

## @ Le priorità

- ⊕ *In quella fase cosa è importante fare?*



# Ancora su cosa è importante...

## Ⓢ Colpa e merito

- ⊕ *Quando un attaccante non fa un attacco fortissimo, è la che dobbiamo fargliela pagare*
- ⊕ *L'attaccante sente la pressione quando gli prendi le palle sbagliate, oltre che su quelle forti*

## Ⓢ Farsi domande

- ⊕ chi sta a muro e chi sta in difesa deve chiedersi cosa farà l'avversario
- ⊕ In allenamento chiediamo alle atlete perché fanno una scelta...



# L'ALLENAMENTO DEL SISTEMA DI MURO

## ⊗ Principi dell'allenamento del muro

⊕ *Ogni giocatore mura su dei riferimenti specifici e con un proprio obiettivo sia nel muro singolo che nel muro organizzato*

### ⊕ *Obiettivi*

⊕ Murare vincente

⊕ Murare delle direzioni di attacco avversarie lasciandone altre alla difesa

⊗ *Salvaguardare le competenze della difesa*

⊕ Non subire il mani - out

Claudio Mottola



# L'ALLENAMENTO DEL SISTEMA DI MURO

## ④ Identificazione degli obiettivi del sistema di muro

- ⊕ *Muro - non muro: competenze di chiamata della scelta di non murare*
- ⊕ *Dove muro: definizione delle posizioni di partenza individuali nella linea di muro*
  - ⊕ Competenze primarie individuali in base alle capacità di spostamento
  - ⊕ L'adattamento del piano di rimbalzo



# L'ALLENAMENTO DEL SISTEMA DI MURO

- ④ Identificazione degli obiettivi del sistema di muro
  - ⊕ *Quando muro: la tattica dell'1 contro 1*
    - ⊕ Obiettivi comuni per la scelta del tempo di salto
    - ⊕ Il tempo di muro
  - ⊕ *Quale possibile direzione d'attacco deve essere preclusa all'avversario?*
    - ⊕ L'adattamento del piano di rimbalzo





# MURO

## @ MURO INDIVIDUALE

- ⊕ Del centrale
- ⊕ Dell'ala

## @ MURO A DUE

- ⊕ Parallelo o diagonale?

## @ IL MURO A TRE E' DIFFICILE CHE SI FACCIA NELLA FEMMINILE

- ⊕ *ALLENAMENTO DEL MURO*



# CORRELAZIONE MURO - DIFESA

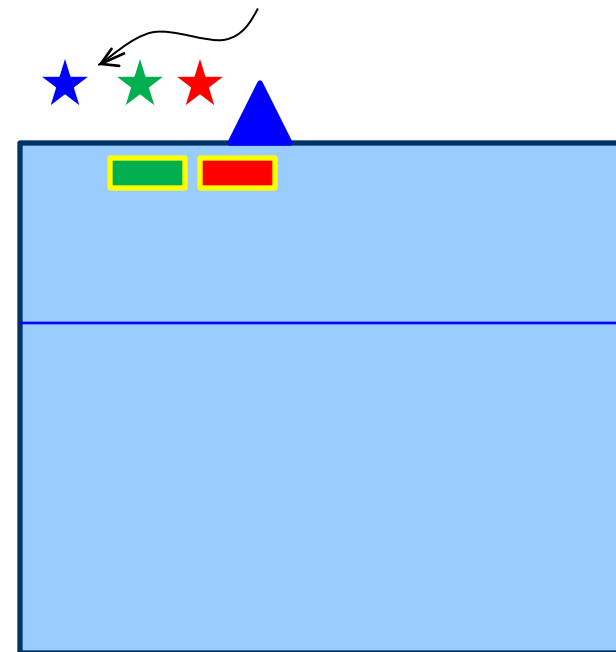
- Ⓜ Palla alta
- Ⓜ Palla spinta
- Ⓜ Veloce avanti e dietro
- Ⓜ Tesa al centro
- Ⓜ La fast
- Ⓜ Mezza palla dietro e avanti



# MURO SULLA FAST SINGOLO

- Ⓢ Fast lunga
  - Ⓢ Fast corta
  - Ⓢ Fast intermedia (B)
  - Ⓢ Se parto vicino a P non muro
  - Ⓢ Invece è meglio partire in una posizione intermedia
  - Molte volte anche giocando contro attacco a 2 si arriva al muro 1 vs 1.
- il centrale deve scegliere

Il centrale deve leggere le mani del palleggiatore e in base alle caratteristiche della squadra avversaria ...  
**FARE LA SUA SCELTA**



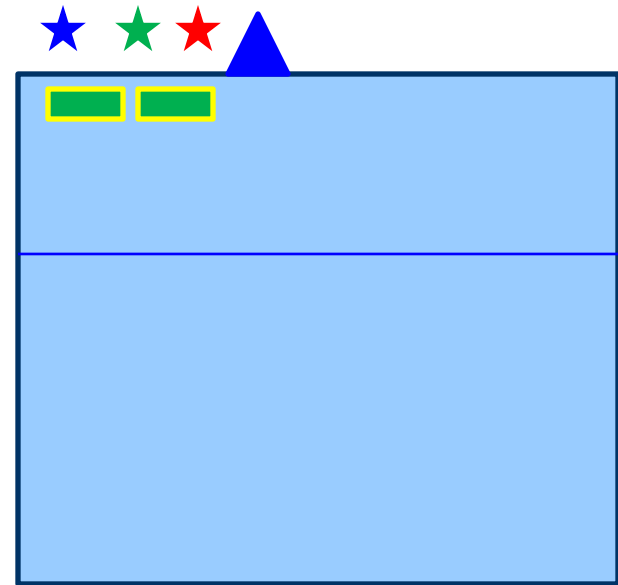
**Claudio Mottola**



# MURO SULLA FAST CON IL CENTRALE

- Ⓜ SE IL CENTRALE SCEGLIE DI MURARE LA FAST
- Ⓜ POSTO 4 DEVE SAPERLO E PARTIRE UN PO' PIU' LARGO
- Ⓜ IL POSTO 4 MURA PARALLELA
- Ⓜ IL CENTRALE SI AFFIANCA ALL'ALA ...IMPORTANZA DELLA COMUNICAZIONE

*NOI LA FAST LA MURIAMO QUASI SEMPRE CON MURO A 1*



Claudio Mottola



# L'ALLENAMENTO DEL SISTEMA DI MURO

- ⊗ Concetti di “assistenza” e “sovraccarico” nell’organizzazione delle posizioni di partenza a muro
  - ⊕ *Criteria di scelta*
    - ⊕ Tipi di rincorsa d’attacco del centrale avversario
    - ⊕ Comportamento dell’alzatore avversario nella distribuzione
    - ⊕ Grado di prevedibilità dell’alzatore avversario
  - ⊕ *Comportamento di muro a lettura*
  - ⊕ *Comportamento di muro ad opzione*



# Assistenza e sovraccarico

## Assistenza:

l'assistenza a muro si attua per evitare di lasciare un giocatore solo a muro. E' quindi l'estremo tentativo da parte di un giocatore a muro di aiutare il compagno, con la competenza di murare almeno le traiettorie più chiuse dell'attacco. Si verifica soprattutto quando i tempi dell'attacco sono molto rapidi.

## Sovraccarico:

il muro in sovraccarico prevede invece che ci si disinteressi totalmente di uno degli attacchi avversari, lasciandolo anche senza muro, per opporre un muro a due sull'attacco che si reputa più probabile. Anche questa scelta avviene prima che il palleggiatore esegua l'alzata.



# Vediamo cosa fare per organizzare al meglio l'azione di contrattacco della nostra squadra

⊗ Partiamo dal **muro** e da quelli che possiamo definire i suoi **obiettivi fondamentali**. Essi devono essere:

⊗ Inibire alcune traiettorie

⊗ Ammortizzarne altre

⊗ Dare riferimenti precisi ai difensori

⊗ Non dare riferimenti all'attaccante avversario

Per essere **efficace** sotto l'aspetto **tecnico**, il muro deve:

⊗ Scegliere quando saltare

⊗ Scegliere quanto saltare

⊗ Scegliere la zona da coprire

Claudio Mottola



# Compiti individuali del muro

1. La scelta del sistema tattico di muro;
  2. La comunicazione con la difesa;
  3. Il posizionamento e tempo di salto;
  4. La gestione del piano di rimbalzo.
- ③ Il secondo aspetto (**comunicazione con la difesa**) deve essere inculcato nella mentalità dei giocatori
  - ③ Il terzo e il quarto sono di natura strettamente tecnici e riguardano il fondamentale individuale (**posizionamento e gestione del piano di rimbalzo**) e le capacità di valutazione (**tempo di salto**)
  - ③ Una volta stabilizzati questi aspetti, l'allenamento specifico non è facilmente riproducibile tramite allenamenti analitici, per cui ***il lavoro sintetico e globale risulta più adatto allo scopo***

Claudio Mottola





# SISTEMA DI GUIDA

⊗ La scelta del sistema tattico di muro, primo dei compiti individuali, investe il “**SISTEMA DI GUIDA**” che consiste:

1. nell’individuare l’attaccante principale.

⊗ Tale individuazione è molto importante:

⊕ *a. In caso di ricezione valutata “-”*

⊕ *b. In caso di fasi particolarmente delicate della partita*

⊕ *c. In caso di sistematiche scelte da parte del palleggiatore avversario.*

**In tal caso si potrà scegliere preventivamente se murare a 2 o a 3**

2. nell’individuare il criterio di utilizzazione, da parte degli avversari, degli attacchi di primo tempo;

3. nell’individuare la presenza di attaccanti coinvolti nel sistema di ricezione

**Claudio Mottola**



# Il sistema di guida definisce:

- ⓐ a. la scelta di murare in  
a. Lettura - b. Opzione - c. Utilizzando il sistema di “aiuto” o “sovraccarico”
- ⓑ b. le strategie per anticipare il posizionamento
- ⓒ c. i colpi d'attacco avversari da murare con priorità
- ⓓ d. la scelta del tempo di salto

Vediamo cosa devono fare le nostre giocatrici di prima linea per poter interpretare al meglio l'azione tattica considerando che **i responsabili dell'organizzazione tattica del muro sono i centrali**



# Atteggiamento del centrale

- Ⓢ Il centrale **assume la stessa postura di partenza** sia che pensi di murare in lettura che ad opzione, per non dare riferimenti all'avversario.
- Ⓢ Nello specifico aspetta con gambe leggermente piegate e braccia alte osservando attentamente prima la traiettoria di uscita della palla dal ricevitore o difensore avversario e poi il palleggiatore e la rincorsa del centro avversario.
- Ⓢ Nel caso in cui dovesse decidere di **murare ad opzione**, dovrà **indicare** alla difesa se orienterà il piano di rimbalzo contro un attacco diretto verso zona **cinque** o verso zona **uno**.



# Compito Successivo del centrale

- ④ Il compito successivo consiste nell'individuare la rincorsa del centrale avversario, fronteggiarlo e saltare con il tempo di salto dell'attaccante stesso.
- ④ Nel caso in cui, invece decidesse di saltare in lettura deve decidere se spostarsi per seguire **comunque** l'attaccante di primo tempo avversario o meno.
- ④ Il centrale che salta in lettura, spesso in forte ritardo, deve recuperare il tempo facendo uscire le mani prima possibile per cui aspetta a braccia distese.
- ④ In caso di forte ritardo una soluzione potrebbe consistere nel flettere dorsalmente la mani per cercare il muro passivo.



# Leggere il campo avversario

- ② Al centrale “*dovremmo*” sempre dare la possibilità di anticipare il proprio spostamento sulla base delle informazioni che coglie dal campo avversario (ricezione imprecisa, giocatore di prima linea che non è più disponibile per l'attacco su palla spinta, ricevitore costretto ad intervenire sulla rincorsa del primo tempo....).
- ② Nelle donne la priorità sarà sempre quella di compattare il muro con il giocatore laterale, il quale si assume la responsabilità sia del posizionamento che del tempo di salto.
- ② Diversa la situazione sul muro a tre perché il centrale deve guidare l'esecuzione del salto proprio per la sua posizione, la quale costituisce un riferimento per entrambe le giocatrici laterali.



# La guida del giocatore di posto 4

Il giocatore di posto 4 svolge essenzialmente due funzioni preparatorie:

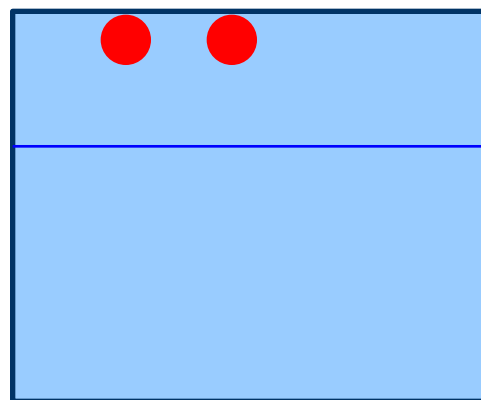
1. **comunica**, con un codice prestabilito quanto spazio lascerà libero sulla parallela (0-1-2)
2. si **posiziona** in modo ottimale lungo la rete a seconda delle priorità stabilite e in funzione delle seguenti possibilità di intervento:
  - a. tenere il palleggiatore (in caso di attacco avversario a due);
  - b. aiuto al centrale contro attacchi provenienti da posto tre in atteggiamento di lettura;



# aiutare il centrale...

- ⊙ Aiuto significa “*aiutare il centrale a murare il primo tempo*”, ma questo non è il compito principale del posto 4. Il suo compito, è murare il proprio avversario (posto 2 o 1 che sia), e mai si può giustificare l’arrivo in ritardo a muro sul proprio attaccante con il fatto che si debba aiutare il centrale (salvo diverse disposizioni dell’allenatore).
- ⊙ La posizione dell’”*aiuto*”, è quella di stare vicino al centrale ad una distanza che le permetta di arrivare in tempo sul proprio attaccante.

Questo, ovviamente dipende dalle capacità che ha ogni giocatore: più si è rapidi e più si può stare vicini al centrale.



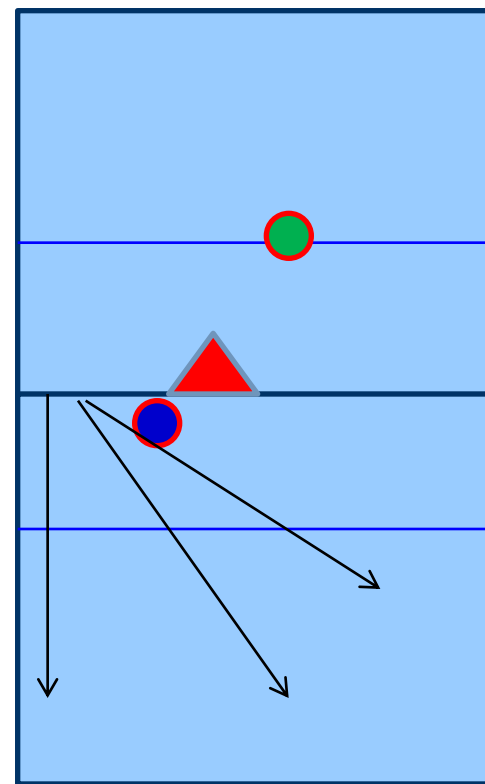
Claudio Mottola



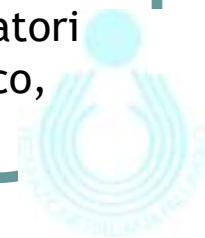
# Aiuto e sovraccarico

- sovraccarico a muro contro un attacco che risulta prevalente o indotto tatticamente dall'efficacia del servizio (esito di una scelta tatticamente ad opzione);
- muro esclusivamente contro l'avversario diretto per il quale si assume la responsabilità del posizionamento e del tempo di salto (compresa la competenza specifica sulla fast).

Le azioni di aiuto e sovraccarico sono una prerogativa principalmente dei giocatori di posto 4. Contro squadre che hanno una grande varietà di combinazioni d'attacco, anche il giocatore di posto 2 potrebbe assumere compiti analoghi.



**Claudio Mottola**

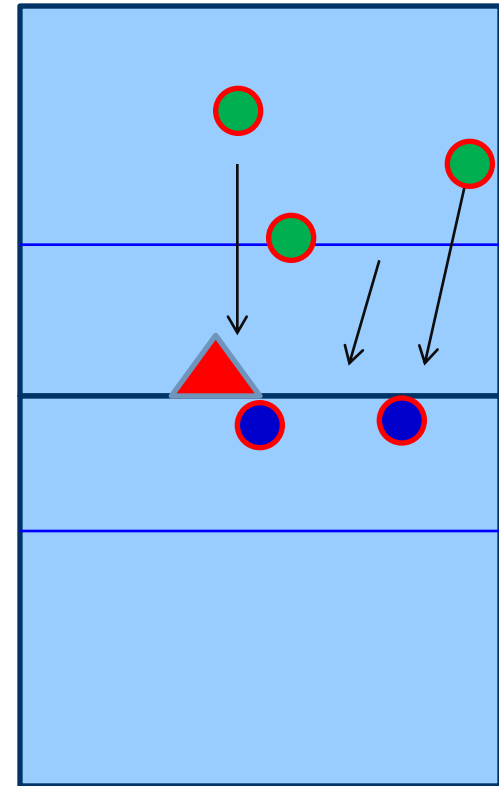




# La guida del giocatore di posto 2

Anche il giocatore di posto 2 comunica lo spazio libero che lascia sulla parallela e si posiziona in modo ottimale lungo la rete a seconda delle priorità stabilite e in funzione delle seguenti possibilità di intervento:

- Tenere il giocatore di posto 4;
- aiutare al centrale contro eventuali primi tempi larghi in atteggiamento di lettura;
- chiudere il muro a tre sulla mezza al centro o sull'attacco da 6 (la "pipe").

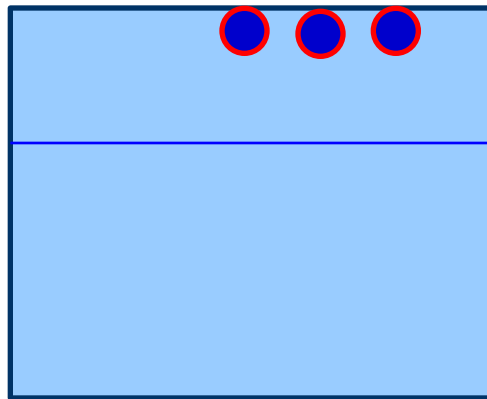
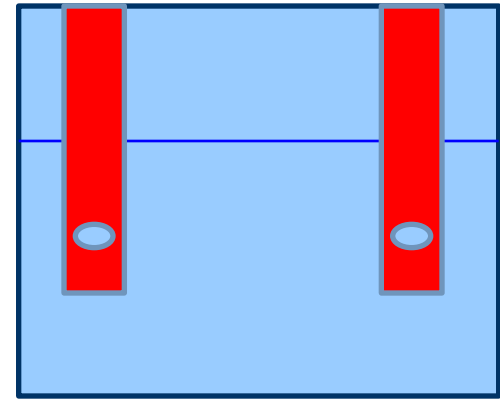


Claudio Mottola



# Il muro a tre

Il muro a tre su palla alta va effettuato solo quando la palla difesa o ricevuta viene indirizzata in una delle zone indicate con obbligo di costruzione in zone specifiche.



In tal caso prima della costruzione il muro si deve spostare verso la zona di presunta costruzione nella seguente maniera:  
Il 2 a un metro dalla linea laterale  
Il 3 spostato verso il posto 4 avversario  
Il 4 in mezzo al campo

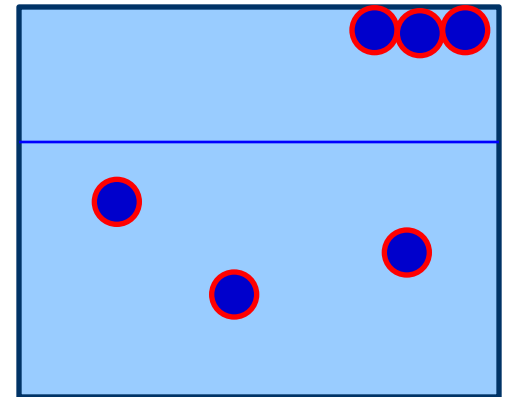
**Claudio Mottola**



# Difesa con muro a tre

- ④ La difesa sul muro a tre con attacco da quattro avversario, andrebbe organizzata nella seguente maniera

Questa situazione va allenata con l'allenatore che lancia palloni per la costruzione del palleggiatore alternando continuamente palloni nella zona in cui si presuppone che ci possa essere costruzione obbligatoria, e quindi muro a tre, a palloni in zone di campo diverse in cui la costruzione è meno prevedibile (e quindi si presuppone si abbia muro a due).



# Curare gli aspetti tattici

Se la tecnica di muro va insegnata in forma analitica, gli aspetti tattici vanno curati maggiormente con esercizi sintetici e globali in cui l'aspetto più rilevante riguarda la metodologia di lavoro considerando un aspetto molto importante:

- ⊙ Ogni volta che si vuole lavorare sui piani di rimbalzo bisogna obbligare chi attacca a tirare sulle mani del muro
- ⊙ Quando si vogliono dare riferimenti alle correlazioni muro-difesa bisogna tirare in zone specifiche indicate dall'allenatore e determinate dagli aspetti che si vogliono allenare.



# La gestione del piano di rimbalzo

- ⊙ Il primo problema da risolvere riguarderà il concetto secondo cui il piano di rimbalzo dovrà essere aggressivo, e quindi invadente, oppure dovrà essere alto.

Il concetto da sviluppare è:

- Con palle vicine a rete dovrà essere invadente
- Su palle normali le braccia devono essere distese alla giusta altezza in relazione alle caratteristiche dell'attaccante avversario.

*Uno degli errori più grossi che si possono fare nella gestione del piano di rimbalzo è lo spostamento delle mani per adattarsi all'ultimo istante all'attaccante avversario. Spesso questo atteggiamento favorisce il muro-out e soprattutto toglie punti di riferimenti al difensore.*

Claudio Mottola



# Posizione di attesa e traslocazioni

- Ⓢ La posizione di attesa di una giocatrice a muro, indipendentemente dal suo ruolo, deve essere perfettamente frontale alla rete e non troppo vicina ad essa: la distanza ideale è data dalle braccia piegate davanti al corpo con le mani già sopra le spalle; le gambe vanno flesse un po', in normale divaricata, con i piedi ben appoggiati a terra e pronti a spingere. Tale posizione consente di essere pronti per saltare direttamente verso l'alto, oppure spostarsi lateralmente.
- Ⓢ Il centrale deve imparare ad aspettare a braccia alte.
- Ⓢ Per i laterali ci sono diverse scuole di pensiero.



# La difesa e il contrattacco

La difesa deve avere sempre delle competenze specifiche:

- ⊙ Quali sono le posizioni di attesa e relative competenze
- ⊙ Quali sono le posizioni di chi difende la diagonale
- ⊙ Quali sono le posizioni di chi difende la parallela
- ⊙ Quali devono essere le correlazioni tra i due (o tre) difensori di diagonale
- ⊙ Cosa deve fare il giocatore di posto sei e quali sono le sue competenze
- ⊙ Chi deve avere competenze sui pallonetti
- ⊙ Chi deve avere competenze sulle palle lente a scavalcare il muro e sui pallonetti lunghi
- ⊙ Cosa succede in caso di difesa del palleggiatore

Una volta che abbiamo bene in mente come intendiamo organizzare il muro e la difesa, dobbiamo far capire ai nostri giocatori cosa è e come deve essere finalizzato il contrattacco.

**Claudio Mottola**



# Avere un primo tempo credibile

- ⊙ Nell'organizzazione del contrattacco il primo obiettivo deve essere quello di avere un primo tempo credibile.
- ⊙ Lo spostamento del centrale è in relazione alla traiettoria di uscita della palla dal difensore.
- ⊙ Con palla estremamente veloce deve saltare sempre sul palleggiatore.
- ⊙ Con palla lenta deve giocare in scorrimento sulla rete
- ⊙ Con palla alta ma sui 3 mt circa “*deve dettare*” il primo tempo al palleggiatore
- ⊙ Su palla lenta potrebbe giocare in combinazione

In conseguenza della scelta del centrale le bande devono sapere che tipo di attacco realizzare e chiamare la rincorsa al palleggiatore (la differenza nell'attacco tra situazione di ricezione e situazione di break è questa: **in ricezione il palleggiatore chiama la rincorsa**, **nel break lo fa l'attaccante**).





# ESERCITAZIONI DI MURO:

Differenziare il riscaldamento se la parte analitica iniziale deve riguardare il muro o la difesa.

## MURO:

- ② 1. Traslocazioni sotto rete aspecifiche e specifiche per ruoli.
- ② 2. Riscaldamento con palloni sulla manualità del muro: con attacco fatto con i piedi per terra
- ② 3. Lavoro specifico sulla manualità del muro con attacco fatto da panche con traslocazioni specifiche (associare sempre l'azione di copertura)

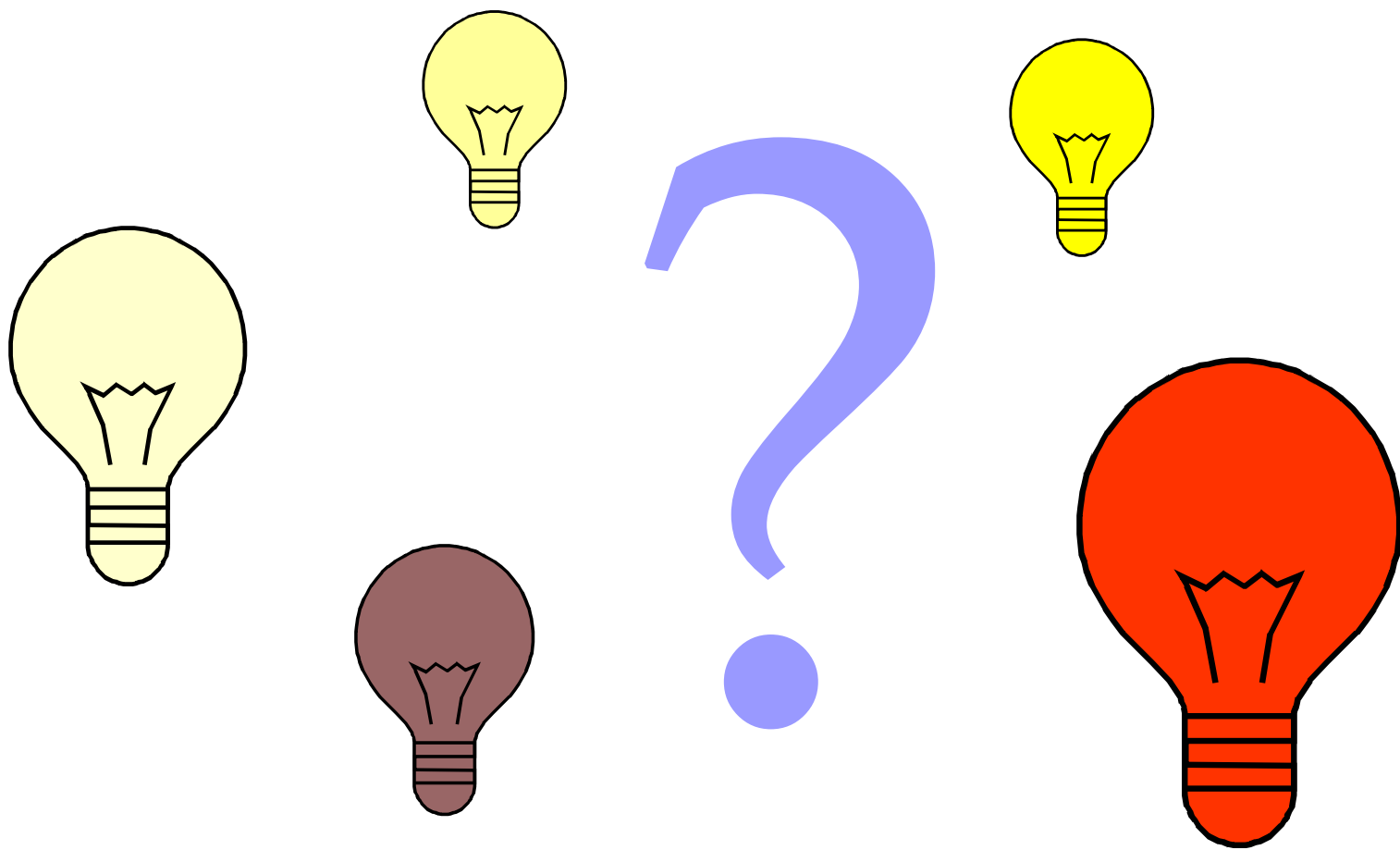


# ESERCITAZIONI DI MURO:

- ④ 4. Esercitazioni specifiche sul fondamentale individuale collegato alla valutazione della rincorsa contro muro singolo e raddoppiato.
- ④ N.B.: Ogni volta che si vuole lavorare sui piani di rimbalzo bisogna obbligare chi attacca a tirare sulle mani del muro.
- ④ 5. Esercizi di sintesi
- ④ 6. Esercitazioni in 6 contro 6 con compiti assegnati
- ④ 7. Esercitazioni a punteggio specifiche



# DOMANDE E CONSIDERAZIONI



# GRAZIE

Claudio Mottola  
Docente Federale FIPAV  
Allenatore di III° Grado

E-mail: [claudiomottola1965@gmail.com](mailto:claudiomottola1965@gmail.com)

[www.claudiomottola.it](http://www.claudiomottola.it)

Cellulare: 335.12.89.204

