

Argomenti dei moduli:

- Muro/difesa e Contrattacco nella pallavolo femminile ad alto livello

Con il Rally Point System è determinante il carico sulla percentuale di errore delle azioni: vince chi sbaglia meno e viene molto più rivalutata la capacità di una squadra di difendere e di rigiocare la palla, cioè

Muro/difesa e Contrattacco nella pallavolo femminile ad alto livello

Il contrattacco è efficace, se l'azione che porta alla conclusione della sequenza

1. Battuta
2. Muro
3. Difesa
4. Ricostruzione
5. Attacco
6. Copertura

Ci consente di ottenere il punto

Definiamo allora quella che deve essere l'organizzazione della fase break nella pallavolo femminile di alto livello, per poi poter organizzare un allenamento avente come obiettivo centrale questo.

Se è vero che il primo problema deve riguardare l'organizzazione muro difesa in funzione delle proprie caratteristiche e di quelle avversarie, è altrettanto vero che il tutto deve essere collegato alla

Battuta

Questa va analizzata sotto l'aspetto

- Tecnico
- Tattico

L'obiettivo tecnico della battuta riguarda il come battere, ed ha una potenziale efficacia a prescindere dalla zona o dalla giocatrice su cui verrà indirizzata.

L'obiettivo tattico della battuta è strettamente collegato al bagaglio tecnico del singolo giocatore:

PIU' E' ALTO, MAGGIORI TIPI DI BATTUTE SARA' IN GRADO DI EFFETTUARE

Ma l'aspetto tattico più importante della battuta riguarda l'intera squadra. Il giocatore in campo deve, cioè, sapere che ad un determinato tipo di scelta del battitore deve corrispondere un'adeguata tattica di muro e viceversa.

Partendo da questa ottica, e tenendo sempre in considerazione il rendimento della fase ricezione punto avversaria, che è condizionata da:

- Qualità della ricezione
- Caratteristiche del palleggiatore
- Rendimento dell'attacco avversario nei vari momenti della partita

Vediamo cosa fare per organizzare al meglio l'azione di contrattacco della propria 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**

Alla luce di queste considerazioni, partiamo dal concetto di guida del muro che nella pallavolo moderna consiste nell'attuazione di una serie di compiti individuali quali:

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.

Il secondo aspetto (comunicazione con la difesa) deve essere inculcato nella mentalità dei giocatori

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)

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

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

- 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

- nell’individuare il criterio di utilizzazione, da parte degli avversari, degli attacchi di primo tempo;
- nell’individuare la presenza di attaccanti coinvolti nel sistema di ricezione

Il sistema di guida definisce

a. la scelta di murare in

➤ **Lettura**

➤ **Opzione**

➤ **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.

Il compito successivo consiste nell'individuare la rincorsa del centrale avversario, fronteggiarlo e saltare con il tempo di salto dell'attaccante stesso.

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.

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.

In caso di forte ritardo una soluzione potrebbe consistere nel flettere dorsalmente la mani per cercare il muro passivo.

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....).

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.

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

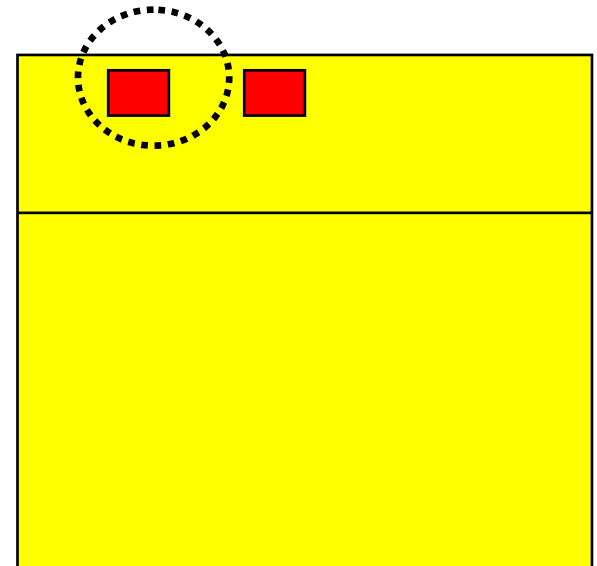
Il giocatore di posto 4 svolge essenzialmente due funzioni preparatorie:

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;

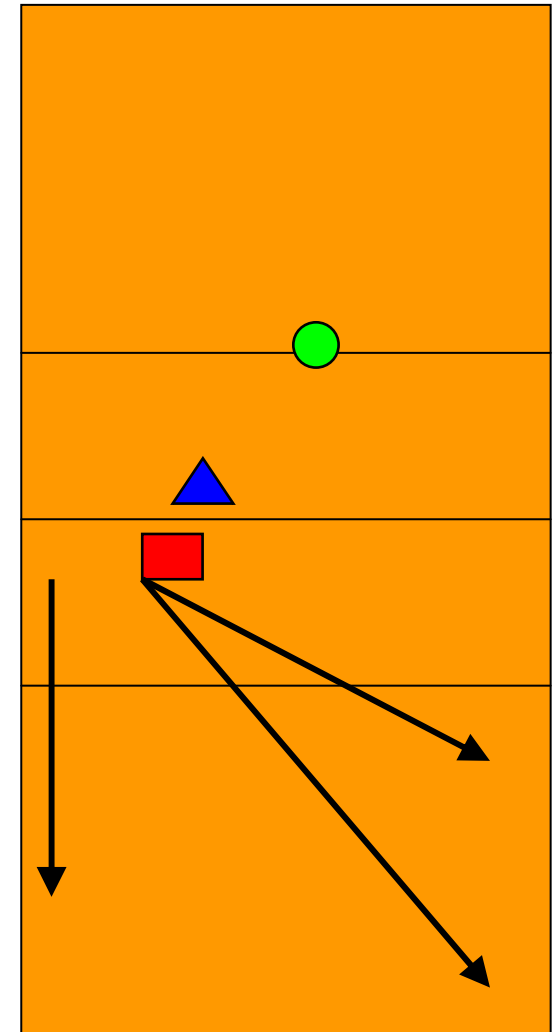
Aiuto significa “*aiutare il centrale a murare il primo tempo*”, ma questo non è il compito principale del posto 4. Il suo compito, è murare il proprio avversario (posto 2 o 1 che sia), e mai si può giustificare l’arrivo in ritardo a muro sul proprio attaccante con il fatto che si debba aiutare il centrale (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.



- c. sovraccarico a muro contro un attacco che risulta prevalente o indotto tatticamente dall'efficacia del servizio (esito di una scelta tatticamente ad opzione);
- d. 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).

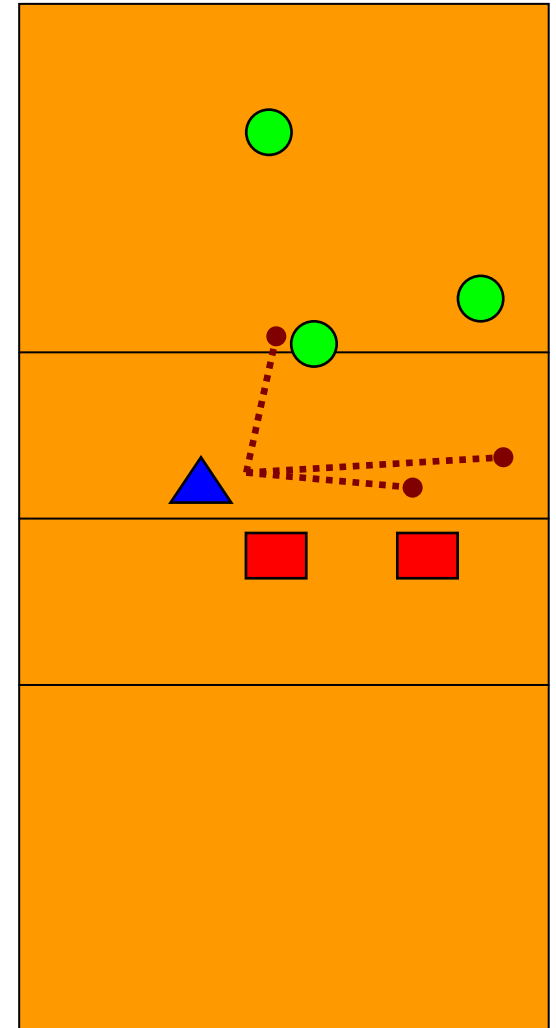


Le azioni di aiuto e sovraccarico sono una prerogativa principalmente dei giocatori di posto 4. Contro squadre che hanno una grande varietà di combinazioni d'attacco, anche il giocatore di posto 2 potrebbe assumere compiti analoghi.

La guida del giocatore di posto 2

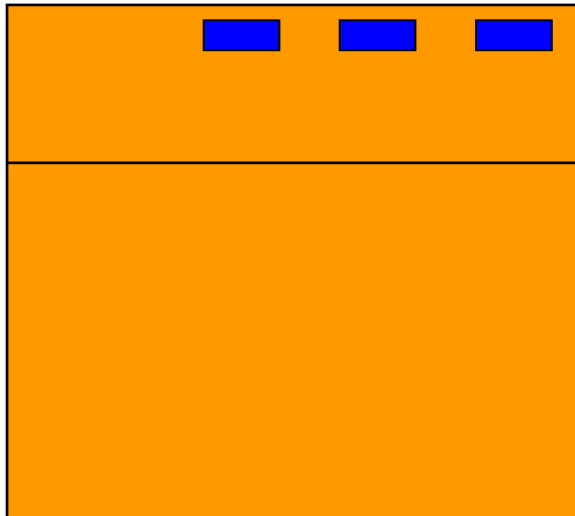
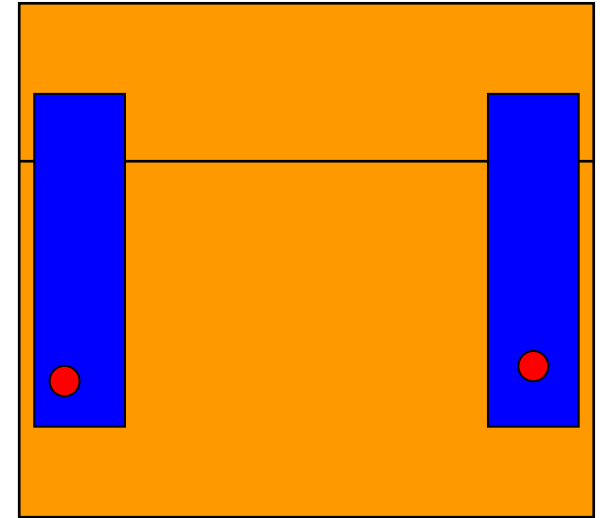
Anche il giocatore di posto 2 comunica lo spazio libero che lascia sulla parallela e si posiziona in modo ottimale lungo la rete a seconda delle priorità stabilite e in funzione delle seguenti possibilità di intervento

- 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*” nelle donne non esiste).



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.

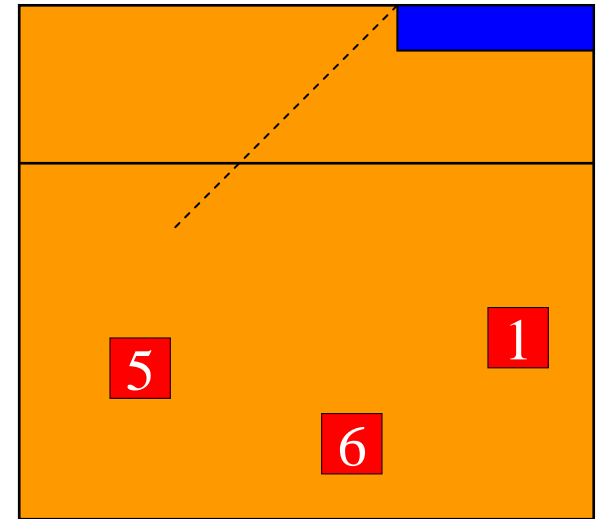


In tal caso prima della costruzione il muro si deve spostare verso la zona di presunta costruzione nella seguente maniera:

- Il 2 a un metro dalla linea di fondo campo
- Il 3 spostato verso il posto 4 avversario
- Il 4 in mezzo al campo

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).



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.

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.

Una volta organizzato il muro si passerà ad organizzare

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.

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).

ALLENAMENTO GUIDATO

Fase centrale basata sulla situazione di battuta-punto

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

MURO:

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

4. Esercitazioni specifiche sul fondamentale individuale collegato alla valutazione della rincorsa contro muro singolo e raddoppiato.

N.B.: Ogni volta che si vuole lavorare sui piani di rimbalzo bisogna obbligare chi attacca a tirare sulle mani del muro.

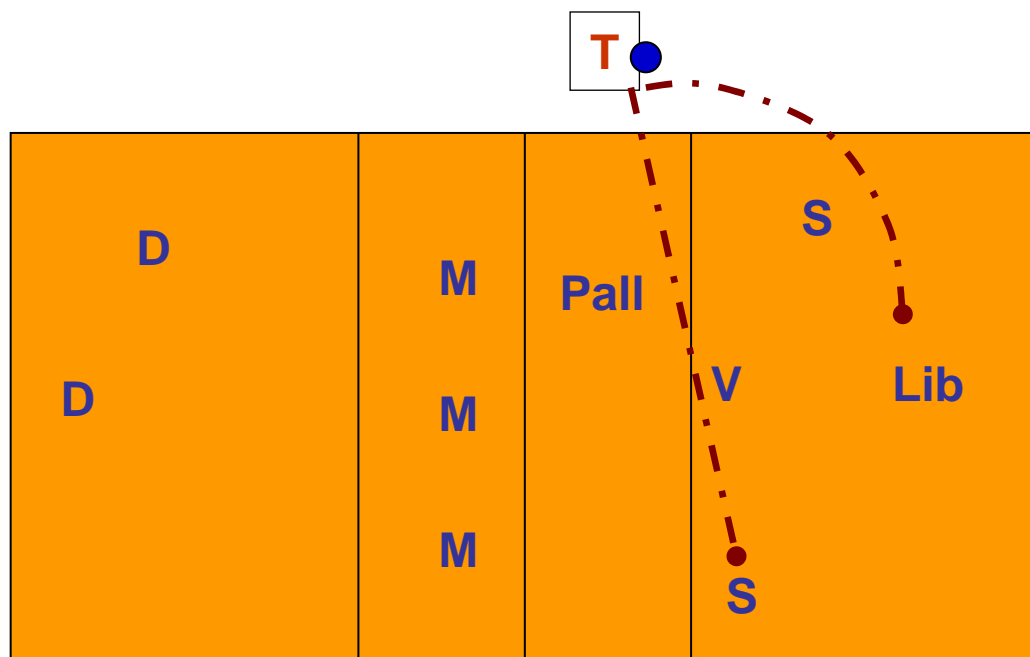
5. Esercizi di sintesi
6. Esercitazioni in 6 contro 6 con compiti assegnati
7. Esercitazioni a punteggio specifiche

Scheda tecnica esercizio di sintesi:

Corso Allenatori 2° Grado

Scopo dell'esercizio Lavoro specifico per allenare la capacità di “leggere” il comportamento avversario e sulla correlazioni muro-difesa .

Su una metà campo abbiamo i tre attaccanti



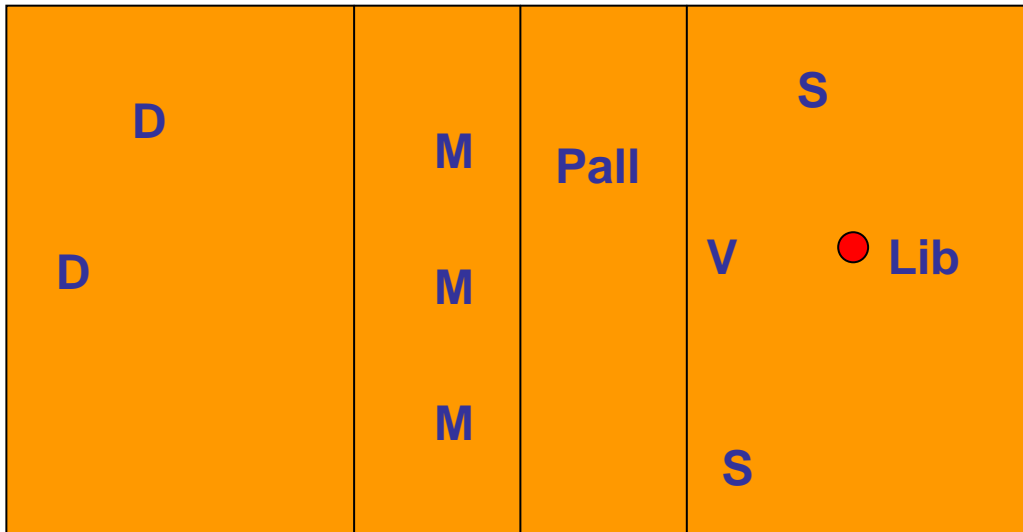
Un palleggiatore e il libero:

Sull'altra 3 giocatori a muro, un difensore in 6 e uno in 5

T fuori dal campo con una palla in mano ha due opzioni: tirare forte in 4 o mettere palla facile in 6

Con palla attaccata sul 4, Pall gioca il primo tempo ed il muro gioca tatticamente contro il centrale segnalando alla difesa la zona che copre

T ●



Con palla facile in 6
Pall gioca sulle bande.

Il muro di 2 segnala 0
e chiude la parallela.
La difesa si adegua.

Il muro di 4 segnala 2
o 1 e chiude la
diagonale. La difesa si
adegua.

Con metodo a punteggio l'attaccante di 4 fa punto solo se gioca muro-out, l'attaccante di 2 se fa cadere la palla sulla diagonale

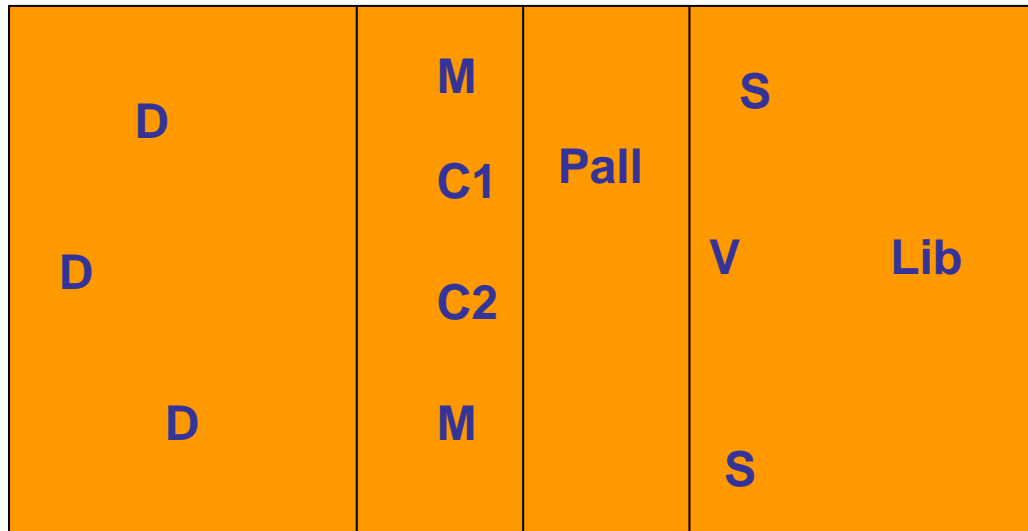
Scheda tecnica esercizio di sintesi:

Corso Allenatori 2° Grado

Scopo dell'esercizio

- Lavorare sulla correlazioni muro-difesa
- Lavorare in forma specifica sugli spostamenti dei centrali
- Lavorare sul contrattacco dal centro
- Riprodurre situazioni di gioco per il centrale

T fuori dal campo con due palle in mano. Da la prima facile sul libero che Pall costruisce in 2. Questi attacca preciso sul raddoppio

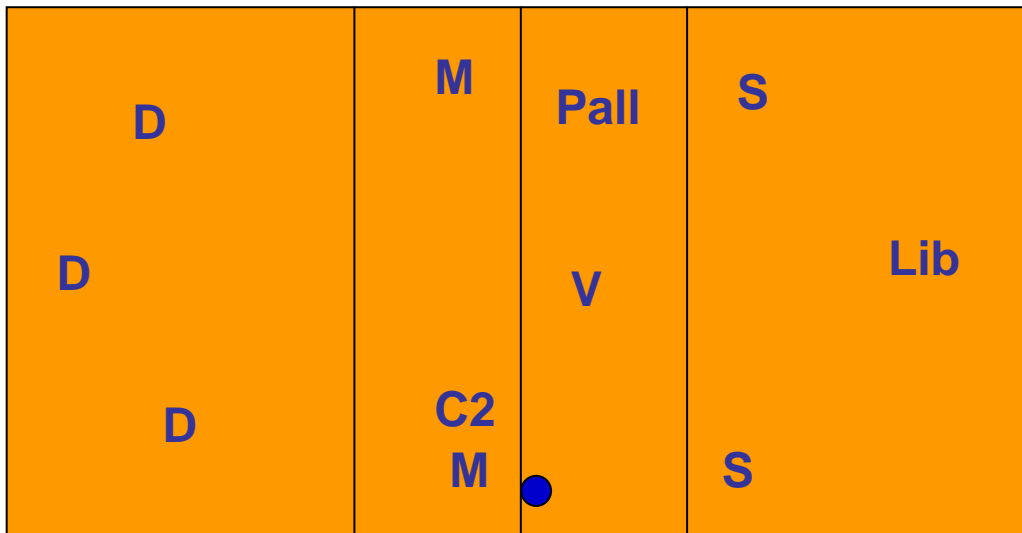


di C1 verso zona 4.

Quindi mentre C1 esce T attacca una seconda palla forte sul Lib che viene costruita in 4.

Si contrattacca di obbligo con C2.

T



In caso di mancata ricostruzione T invia in questo campo una seconda palla.
Ogni volta che l'azione termina C1/C2/V ruotano.

Ovviamente sarà compito dell'allenatore assegnare compiti precisi ad ogni atleta durante lo svolgimento del lavoro sintetico

Scheda tecnica esercizio globale:

Descrizione dell'esercizio

- 6 contro 6 a punteggio

Scopo dell'esercizio

- Lavorare in forma specifica sulla fase di battuta-punto e sulla resistenza specifica al gioco

Esercizio

- T lancia una serie di 10 palloni sempre nella stessa metà campo. La squadra che attacca deve fare 6 azioni vincenti per conquistare un punto, la squadra a muro ne deve fare 4. Dopo ogni serie si invertono le situazioni .
- Chiedere le segnalazioni

Nell'allenare il muro anche gli aspetti condizionali hanno la loro rilevanza.

Questi possono essere curati usando esercitazioni tecniche analitiche nell'ambito dell'allenamento delle capacità di salto nella seguente maniera:

“eseguire un test di salto massimale con la giusta tecnica di salto a muro.

Attacciamo su una parete del nastro adesivo con il nome dei giocatori alla loro altezza di salto massima e, durante l'allenamento, uno per volta chiediamo loro di toccare per tre volte quel limite segnato sul muro (se non toccano il salto si considera nullo)”

In questo modo, oltre a lavorare in forma tecnica, si inducono stimoli nervosi di intensità massimale (le capacità di salto sono legate soprattutto a stimolazioni nervose).

Si possono altresì allenare gli aspetti condizionali relativi

➤ alla capacità anaerobica alattacida (capacità di mantenere un elevato standard di prestazione di salti nel tempo)

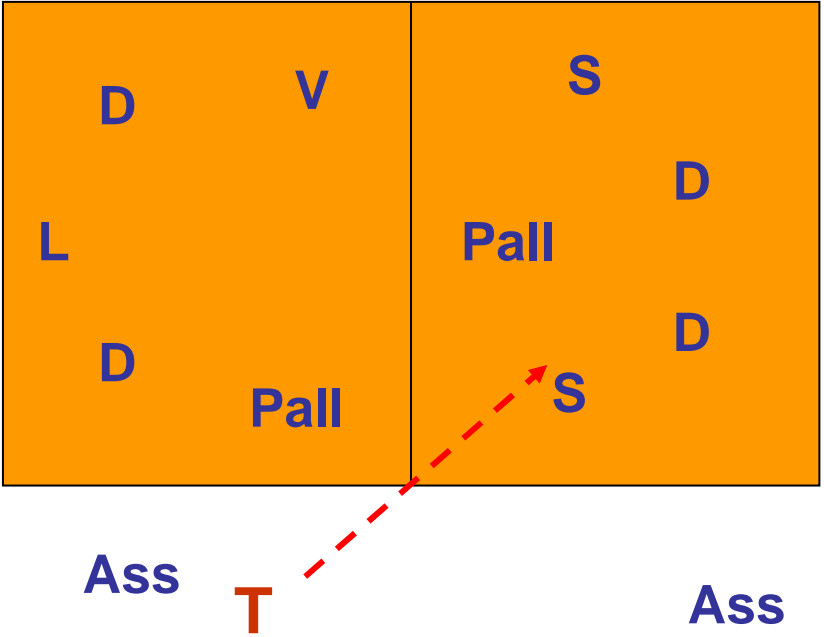
➤ alla potenza anaerobica alattacida (capacità di utilizzazione dei pool fosforici e conseguente più veloce capacità di tamponare l'acidità prodotta dal lavoro fisico con conseguente produzione tardiva di acido lattico)

durante le esercitazioni sintetiche e globali.

DIFESA:

1. Riscaldamento sulla difesa con palloni con colpi specifici e su spostamenti specifici (alternare palle forti a palle lenti)
2. Lavoro sulla difesa con palle sporche (non bisogna lasciare troppi giocatori a guardare)
3. Lavoro specifico su difesa di attacchi specifici effettuati con salto (valutazione traiettorie, spostamenti)
4. Esercizi di sintesi per difesa e contrattacco specifico
5. Esercitazioni in 6 contro 6 con compiti assegnati
6. Esercitazioni a punteggio specifiche
7. Defaticamento

Scheda tecnica esercizio di sintesi a punteggio:

<p><u>Scopo dell'esercizio</u></p>	<p>Lavoro specifico per la difesa delle diagonali e il contrattacco specifico</p>
<p><u>Descrizione:</u> Su una metà campo ci sono 1 Palleggiatore e due attaccanti Due difensori e 1'assistenza Sull'altra metà campo 1 palleggiatore, 3 difensori, un attaccante specifico (1° tempo) ed una assistenza (centrale) Si difende la palla di T e si ricostruisce per gli attaccanti contro muro ad 1. In caso di difesa si contrattacca con il centrale (si può pensare anche ad una seconda palla di T2 per il contrattacco) Dopo un certo numero di scambi si ruota su ogni metà campo facendo entrare le assistenze</p>	 <p>La squadra in attacco (Bande) può fare punto solo mettendo a terra la prima palla. La squadra in difesa in caso di primo contrattacco vincente fa 2 punti. In caso contrario 1</p>