

Tecniche e Tattiche di muro

Di **Doug Beal**

Ci sono molti sistemi per il muro. Io non so quale sia il vostro quadro di riferimento, ma penso che ci sia una sequenza di sistemi attraverso cui potete ricordare che tutto ciò che possiamo realmente fare è parlare dei sistemi di gioco. Posso dirvi ciò che penso sulla sequenza dei sistemi di muro dopo di che voi dovete tatticamente scegliere il sistema che si adatti meglio alla vostra squadra e soprattutto agli avversari.

SISTEMI DI MURO

1. Leggi e reagisci
2. Leggi e commetti (COMMIT)
3. Leggi e scivola (SWITCH)
4. Uno contro uno
5. Serie Stack

Il sistema **leggi e reagisci** è il vero sistema di base; penso sia il sistema primario. Il sistema **commit** è il secondo, e il sistema **switch** è una terza scelta poverissima, ma è una possibilità. Il sistema di lettura è stato descritto moltissimo in questi tempi, ma penso mai veramente bene.

Per capirlo dobbiamo prima realizzare che è un "sistema". Sistema significa che, almeno per me, ogni giocatore ha un ruolo componente da giocare e che tutti devono osservare lo stesso spunto per ottenere la stessa reazione. Questo è ciò di cui avete bisogno per sviluppare un sistema. Se i giocatori non leggono alla stessa maniera, non potranno avere la stessa reazione. Se guardano persone diverse, alcuni guardano i ricettori, altri guardano gli attaccanti, o altri il palleggiatore, otterrete reazioni diverse.

Così il sistema di lettura è basato sull'osservazione visuale degli stessi obiettivi questo è un elemento importantissimo del sistema.

Per un attimo vorrei parlare delle premesse del sistema di lettura e delle basi logiche del sistema.

Il muro è statisticamente difficile Penso che questa sia un'idea semplicissima, ma importante. Il muro è difficile statisticamente. Per esempio, se noi parliamo del servizio, diremo al nostro battitore: "devi mettere la palla in campo il 90% delle volte" (è un numero a caso, una pretesa ragionevole e non molto difficile per una squadra di alto livello) Se diciamo questo, qual è allora il numero di successi che pretenderemo dal muro?

C'è una enorme differenza statistica. Se diciamo che l'attacco efficiente può essere del 50% o del 55%; del muro possiamo dire che può essere dell'8%.

Dello stesso valore è ogni altra componente del gioco, con la possibile eccezione della difesa a terra.

Murare è difficile Penso che dobbiamo capirlo. Perciò non imposteremo un sistema e lo esigeremo vincente dal 75 all'85 o al 90% dei casi.

Non dobbiamo proprio parlare del muro in se stesso, dell'efficacia o del fallimento, perché, numericamente parlando, i muri sono troppo pochi. Durante un set, se contate, ogni volta che un giocatore fa un tentativo di muro, e quindi due giocatori ne fanno due, potremmo avere oltre un centinaio di tentativi di muro, di cui tre potranno risultare efficaci, se non quattro, o cinque. In ogni modo la percentuale è piccola, tanto che osserveremo numeri molto piccoli.

Quando proveremo a valutare il nostro sistema di muro, dovremo guardare ad altre cose: i nostri giocatori dovranno capire che avranno un grande successo, se riescono a bloccare una schiacciata su due o una su quattro o cinque ..

Più giocatori a muro è meglio "Più giocatori a muro è meglio": questo caso non vale sempre in altre parti del gioco. In difesa, per esempio, non vorremmo mai tre persone negli stessi due metri. Nel muro probabilmente sì. Più giocatori a muro equivalgono a più mani. Così preferiremmo avere 2, 4 o 6 mani davanti alla palla, il più possibile. Nel mio Paese per molti anni abbiamo insegnato che se un giocatore a muro non era in posizione eccellente era una perdita di tempo murare, tanto da evitare di fare muro. Se non si era ben di fronte allo schiacciatore, molto prima che lo schiacciatore arrivasse sul punto di attacco, non si era muratori. Questo modo di pensare ha, a

mio parere, due falle.

Numero uno: che si possa sapere sempre quando si è in posizione corretta. Io non penso che ci si riesca, è difficile, perché il gioco accade troppo in fretta: tutto avviene in un tempo sempre minore.

Numero due: Si può solo murare quando si è in buona posizione. Così si pensa che l'attaccante non compia mai un errore. Questo è sbagliato: gli attaccanti fanno un mucchio di errori, ma se non muriamo non diamo loro quest'opportunità.

Più uomini a muro è meglio, in modo particolare perché abbiamo osservato alcuni piccoli cambiamenti statistici nel muro; contro l'attacco avversario abbiamo notato alcuni effetti reali-cumulativi-psicologici che provocano qualche volta un cambiamento che fa andare fuori tempo.

Se lo schiacciatore schiaccia sempre contro quattro mani o sei piuttosto che contro due sole, o nulla del tutto, c'è un effetto cumulativo di andare fuori tempo, che costringe l'attaccante a selezionare un colpo più difficile, a schiacciare la palla in un angolo più piccolo, ad essere conscio della difesa di prima linea.

Gli attaccanti sbagliano

"Gli attaccanti sbagliano!". Questo ha molti significati. Non dobbiamo inseguire la palla, vuoi dire che non dobbiamo prendere il 100% della rete, vuoi dire che alcuni palloni li prenderà la difesa, vuoi dire che l'attaccante qualche volta tirerà fuori, vuoi dire che il palleggiatore e l'attaccante non si sincronizzano perfettamente, a volte l'attaccante tira a rete. "Gli attaccanti sbagliano" significa un sacco di cose, con effetti che si accumulano.

Difendete il centro

In questo momento non mi piace molto questo modo di dire, così l'ho cambiato e adesso "difendete il centro" significa: difendete le aree meno critiche. Questo termine ha un significato specifico.

La precisione richiesta al palleggiatore e agli attaccanti è maggiore ai lati della rete.

Ci sono minori margini di errori per l'attacco, possiamo così preoccuparci meno di quelle aree.

Per le squadre migliori del mondo le aree sono probabilmente discretamente piccole, ma per le squadre meno buone,

l'area di posto 2 è molto più grande. Il concetto penso sia corretto. Non iniziamo le nostre tattiche di muro difendendo l'esterno della rete, perché le statistiche ci dicono che l'area L cui la palla viene attaccata è nel mezzo e che la direzione della palla è ad angolo dopo il muratore centrale. Se fate delle analisi vedrete che è così, perciò ... "difendiamo il centro! !".

Non indovinate

Questo è il punto numero cinque. Non tirate ad indovinare. Indovinare vuoi dire: chiudere gli occhi e sperare! Se si tenta di indovinare, non c'è sistema. Avete solo un modo di reazione. Reagire automaticamente significa essere lenti. Se reagiamo, perdiamo. Se "leggiamo e reagiamo non stiamo indovinando, allora stiamo usando alcuni parametri di tempo, che, penso, siano validi. Ciò vuoi dire che dobbiamo metterci in un tipo di situazione tarda o neutrale. L'implicazione è che abbiamo più tempo per pensare al muro.

Ci sono molte ragioni per questo:

- C'è un lasso di tempo tra il tocco della palla del palleggiatore e l'arrivo della palla nella zona in cui viene colpita

- C'è un altro lasso di tempo tra l'arrivo della palla nell'area in cui viene colpita e il contatto dello schiacciatore.

- C'è un terzo lasso di tempo tra il contatto dello schiacciatore e l'attraversamento della rete.

Riassumendo, ciò ci fa capire che abbiamo del tempo a disposizione, quindi il muro ritardato va bene.

Una "situazione neutrale" vuol dire che ci atteggiemo in modo neutrale relativamente allo spostamento in qualsiasi direzione. In modo da non pendere da un lato e poi dover cambiare direzione, perché la teoria dell'apprendimento motorio ci dice che siamo troppo lenti, finché non abbiamo determinato in quale direzione va l'alzata.

Isolare gli angoli

Ci piacerebbe isolare gli angoli. Così una delle cose di cui vorrei convincervi è che noi isoliamo gli angoli con movimenti laterali di muro.

Potete saltare con movimenti laterali, e questo è molto buono, oppure saltare con movimenti perpendicolari, che invece non è molto positivo.

I movimenti laterali sono lungo la rete e i movimenti perpendicolari stanno di fronte alla rete su e giù. Siamo meno interessati nel penetrare in direzione perpendicolare, lo siamo molto di più a penetrare in direzione laterale. La ragione di questo sta nel fatto che la palla passa a fianco del muro, non sopra.

Non possiamo preoccuparci della palla schiacciata sopra, dobbiamo interessarci a quella che viene schiacciata ai lati del muro.

Se abbiamo problemi fisici rispetto agli avversari, dobbiamo cercare atleti più alti o provare altri sport.

Principalmente dobbiamo insegnare come difendere la rete e questo si fa prendendo la palla fuori della direzione.

Quando insegniamo ai nostri schiacciatori ad attaccare, diciamo loro di schiacciare fuori dal muro e qualche volta sopra il muro, ma, normalmente, non insegniamo loro a schiacciare sopra.

D: Può dire qualcosa in più circa gli spunti?

R: In breve gli spunti di cui parlo non sono variabili come la direzione dell'attaccante, il giro di braccio, la distanza da rete, la messa a fuoco e quelle cose. Non parlo di questo. Io parlo delle sequenze generali di vedere il ricevitore relativo alla palla, relativo al gioco della palla, relativo al tocco di palla dell'alzatore. Penso sia molto difficile coordinare i muratori a presiedere e reagire agli stessi spunti del palleggiatore, come alla direzione esatta e al tempo in cui lo schiacciatore contatta la palla.

Ai massimi livelli è possibile, ma perfino in quel caso è molto difficile. Tuttavia penso non sia impossibile insegnare a reagire ad una sequenza che avviene e che possiamo descrivere approssimativamente nello stesso modo. Questi sono gli spunti di cui parlo.

Sapere se un giocatore sta schiacciando una palla e trovarci tutti d'accordo su dove tirerà.

E' difficile essere tutti d'accordo che sta schiacciando, magari con la mano destra o la sinistra, non impossibile (forse tutti possiamo descrivere il tipo di alzata che sta per essere effettuata).

Ci sono aspetti molto più importanti del muro!

Non inseguite il palleggiatore! Questo è ciò che l'attacco vuole che facciate. Se allenate l'attacco e il vostro alzatore sta facendo una finta, che cosa dite al palleggiatore? "alza la palla a sinistra." Perché gli dite di fare così? Perché il centrale lo segue dall'altro lato Adesso state allenando il muro, così non inseguite il palleggiatore.

Non inseguite il giocatore in primo tempo!

Cosa diciamo al nostro attaccante o al nostro alzatore? Costruiamo una tesa al centro ma non la attaccheremo, perché l'idea è di giocare il secondo tempo. per esempio Perché? Perché sappiamo che il centrale avversario sarà costretto a seguirla. Invece il concetto in questo sistema di muro è di stare in mezzo, perché il centrale si suppone sia il migliore a muro, che sappia murare ogni tipo di attacco. Se appena deve inseguire il palleggiatore, il giocatore in primo tempo, non può più murare nel modo in cui è bravo, va cioè solo dove l'avversario alza la palla, in uno dei tre posti di attacco.

Per lo più noi sediamo in panchina, dandoci botte in testa, perché non fanno ciò che vogliamo.

È importante la posizione di tutti e tre i muratori, ma la cosa più importante di tutte è che il centrale deve stare al centro del campo. E ancora, la distanza tra il posto 4 e il posto 3 deve essere più vicina che la distanza tra il posto 3 e il 2.

Questo è davvero ciò che ho detto introducendo questo sistema. Il muro del 3 e del 4 è più vicino del muro di 3 e 2. Potete usare questo sistema contro la maggior parte delle squadre. perché la maggior parte alza per lo più la palla verso la nostra destra. Così il posto 2 deve staccarsi, piuttosto rapidamente. Se allenate il vostro muro, se lo allenate intelligentemente, basandovi sul sistema offensivo della maggior parte delle squadre, impiegherete circa il 75% del tempo insegnando a muoversi a destra, mentre il restante 25% lo userete per gli spostamenti a sinistra.

Prendete qualunque gara di alto livello e lo vedrete. La sola modifica viene dalle squadre che attaccano molto dalla seconda linea, ma questo movimento non è diretto per lo più all'estremità del

nostro lato sinistro, ma 1 o 2 metri all'interno dell'astina e normalmente ciò accade proprio di fronte a dove vorremmo avere il muro di posto 4 in posizione di partenza. Le migliori squadre in questo momento alzano la palla spinta in banda e forzano il muratore a muoversi e, in questo modo, molte squadre non riescono ad essere efficaci. Non si vedono molte alzate in seconda linea al posto 6 o verso il nostro lato destro. Per questo vogliamo che i nostri giocatori tengano queste posizioni, e questo è basato naturalmente su quanti attaccanti ci sono, su dove l'alzatore palleggia, su quante volte alza in seconda linea etc...

SPUNTI VISUALI

Vorrei parlare adesso degli spunti e delle sequenze visuali. Penso sia importante.

Il ricevitore

Ralph Hippolyte discuteva di un concetto importante ieri. Non è un concetto difficile e nemmeno inusuale. "Tutti devono fare un passo nella direzione dell'azione di gioco". Questo è importantissimo. Non si può essere neutrali con il corpo in seconda linea. Perché le cose si sviluppano troppo velocemente per voi. Vogliamo che i muratori vedano la ricezione, perché stanno per ricevere un mucchio di informazioni circa la giocata offensiva da ciò che accade al ricevitore. Non vogliamo che osservino il nostro servizio. Non devono mai vedere la battuta. Piuttosto dovremmo osservare il ricevitore perché può ricevere da lui molte informazioni: da che parte del campo la palla viene ricevuta, la palla può essere bassa o alta, ecc.. Rapidissimamente dobbiamo far scivolare l'osservazione sulla ricezione, e quando dico la ricezione, intendo la traiettoria della palla

La traiettoria della palla ricevuta

La traiettoria della palla ci dice ancora di più: la palla è vicina a rete, va a destra o a sinistra, è lenta o veloce, l'alzatore palleggia in salto, l'alzatore si deve spostare?

Queste sono tutte informazioni ricevute dalla ricezione, che parlando ai nostri ricevitori, fa in modo che questi possano realizzarsi.

Talvolta noi rompiamo completamente il nostro sistema, perché la ricezione detta l'attacco. Se il ricevitore è a sette metri dalla rete, le possibilità che si costruisca qualcosa di molto veloce a rete sono quasi zero, e allora non dovete tenere il muratore centrale proprio in mezzo.

Tutte queste sono cose ovvie, ma è importante la sequenza con cui ci arrivate.

Generalmente noi insegniamo ai nostri giocatori ad osservare la ricezione all'apice dell'arco di traiettoria.

Talvolta l'arco è praticamente piatto, così è difficile sapere esattamente quanto è lungo l'arco, ma dobbiamo farlo.

Quella che sto descrivendo qui è una situazione ideale e penso sia davvero necessario voi comprendiate che, quando allenate il muro, e di fatto molta difesa, voi provate ad allenarlo dal punto di vista di un'attacco ideale.

Se potete allenare i vostri giocatori efficacemente a difendere l'attacco ideale, allora tutto diventa molto più semplice.

L'alzatore

Il terzo spunto è l'alzatore. Questo è davvero l'aspetto più importante.

Un elemento chiave del sistema è che dobbiamo osservare l'alzatore, perché il palleggiatore ci racconta dell'attacco. L'attaccante non ci dirà nulla dell'attacco, infatti lo schiacciatore proverà a darci informazioni pessime.

Ralph Hippolyte discuteva circa l'abilità di isolare e far impazzire il muro.

La mia impressione è che quest'abilità sia relativamente limitata e che voi abbiate una possibilità migliore di allenare i vostri atleti, nel sapere dove va la palla, osservando il palleggiatore. Se state in posizione neutra del corpo e aspettate che la palla venga rilasciata, prenderete poche decisioni negative: certamente può accadere, tuttavia è inusuale che succeda quando i giocatori sono giovani, molto inesperti o cercano in ogni modo di indovinare. Se tiri ad indovinare, verrai preso in giro molte volte.

"Tirare ad indovinare" significa che ti stai spostando prima che il palleggiatore tocchi la palla e un buon palleggiatore lo vede. Un buon palleggiatore può precedere i movimenti in una direzione e alzare la palla dalla parte opposta. Noi vogliamo vedere il palleggiatore e vogliamo vedere il rilascio della palla e non vogliamo movimenti finché questo non accade, e credetemi, non do per scontato che il muratore non faccia mai un errore.

Fanno un sacco di errori, non ci sono dubbi, particolarmente con squadre che costruiscono un attacco dove gli schiacciatori sono relativamente vicini tra loro, dove la differenza di tempo è piccolissima. È difficilissimo, perfino dopo il rilascio della palla, sapere esattamente chi sta per colpire la palla; ma ancora, se tirate ad indovinare, la vostra percentuale cala ulteriormente.

Rilascio di palla - movimento

Questo è dove il movimento si realizza

Volo della palla

Dopo il rilascio della palla, osservate il volo della palla. Ci muoviamo adesso e osserviamo la traiettoria.

Stuff (muro a terra)

Ho messo questo punto per ultimo perché in effetti è ciò che vorremmo vedere. L'ultima cosa che gradite vedere è il contatto palla/mano a muro. Penso sia molto importante che possiate leggere quella sequenza e possiate vedere la palla. Così, questa è la sequenza che noi osserviamo.

D: Quando l'alzata parte, inizio il mio movimento con contrazione muscolare e allora mi muovo, o devo stabilire la direzione in cui reagire? Il centrale a muro deve stare fronte alla rete o Lei vuole che si giri nella direzione dell' alzata?

R: Penso che partano fronte alla rete. Non m'importa troppo, se si muovono a destra, se si muovono in questo modo, o se stanno paralleli alla rete. Probabilmente ciò è in rapporto a quanto lontano devono andare, ai parametri di spostamento. Se l'alzatore è molto rapido, devono girarsi e correre verticalmente, se il palleggiatore è lento non necessariamente ci si deve girare e correre. Possono usare passi misti, passi laterali. .. La natura critica del movimento non è così grande

D: Per coordinare la lettura, perché le mani vadano assieme, lo schema di movimento dovrebbe essere organizzato da qualcuno a quel modo di leggere?

R: Una delle cose in cui crediamo del muro è che è molto difficile e molto limitante. Si devono coordinare i movimenti di tutti e tre i muratori, la posizione delle mani e la loro relazione con la palla.

Lo spostamento dei piedi è più coordinato della posizione delle mani. Se andiamo attraverso la sequenza dei sistemi, allora vi accorgete che più siete coordinati più limiti imponete ad ognuno di questi sistemi, più insegnate il muro individuale più si va in contraddizione perché ho iniziato parlando tutto il tempo della specializzazione. Non voglio che un giocatore muri in una certa posizione. Io credo in un comune schema di spostamento dei piedi, non credo nella possibilità di coordinare due o tre muratori assieme. Non mi curo di chi guida il muro, non mi interessa. E non voglio un muratore che fa solo questo e un altro che fa quello e poi li mettete assieme e ottenete un bel muro. Io penso che troppe cose avvengono troppo rapidamente. Penso che la coordinazione sia solo rilevante in caso di alzate molto lente.

D: Insegnate ai muratori ad andare allo stesso ritmo e quindi a saltare nell'area di muro?

R: Non mi piace affatto avere due o tre muratori che stanno in piedi ad aspettare l'attacco Penso che accadano una coppia di cose.

1. L'abilità di salto decresce un po'.

2. Si abbassa l'abilità di muoversi lateralmente, perché si è già fermi.

È evidente che un po' di movimento accresce l'abilità di muoversi. Per esempio, se state aspettando che l'alzatore palleggi, è piacevole avere un po' di peso che scivola piuttosto che il peso sui piedi piatti. Noi stiamo pensando alla difesa, ma non stiamo aspettando in difesa con il peso sui talloni e i piedi piantati. Ci piace essere in un certo equilibrio. Quando ci muoviamo, ci piace mettere a tempo il nostro movimento con l'oscillazione e il contatto dello schiacciatore Questo è contrario all'idea di stare fermi su un'alzata molto alta aspettando lo schiacciatore e poi provando a fare uno spostamento.