

Il Muro nel settore giovanile

Parliamo del fondamentale più trascurato dagli allenatori delle squadre giovanili (e che nessuno si offenda per questa affermazione! Basta guardare una partita di u.14 per vedere che tutti bene o male sanno fare un palleggio, un bagher, un attacco, una battuta, . . . e il muro?). La domanda che dobbiamo porci è: “Abbiamo insegnato bene il muro?”. Mai come in questo caso dobbiamo verificare il nostro lavoro. I bambini non sanno fare il muro ,(o lo eseguono malamente), perché è un fondamentale difficile da eseguire oppure perché è spiegato ed allenato superficialmente? Ogni allenatore deve rispondere a questa domanda in tutta onestà. Proponiamo alcuni spunti di riflessione sugli aspetti importanti da allenare e spiegare, come momento di verifica del lavoro svolto. La prima cosa da capire è che per murare serve talento. Chiunque può imparare ad eseguire un muro, ma chi ha talento in questo fondamentale lo eseguirà sicuramente molto meglio ed impiegherà molto meno tempo ad imparare rispetto a chi questo talento non l'ha. E' una dote naturale; c'è chi l'ha, e diventerà molto bravo a murare, e c'è chi non l'ha, e farà molta più fatica ad imparare. Non dobbiamo trattare i nostri bambini come se fossero tutti uguali e, di conseguenza, pretendere da tutti le stesse cose! Dobbiamo pretendere da tutti il 100%, all'interno dei limiti personali di ognuno! Il secondo aspetto che occorre considerare è che siamo di fronte ad un fondamentale che richiede un alto grado di specializzazione, nel senso che la bontà del muro è direttamente proporzionale alla quantità di ripetizioni di palle toccate, di situazioni viste e sperimentate. Il grosso problema è che non dobbiamo reagire ad uno stimolo, bensì dobbiamo anticiparlo! Ecco dunque la necessità di sperimentare il maggior numero di situazioni possibili, in modo da poter anticipare i movimenti a fronte di stimoli visivi acquisiti (più situazioni vedo, sperimento e memorizzo, più sarò in grado di anticipare i movimenti del muro al loro ripetersi). E' indispensabile utilizzare il gioco per allenare questo fondamentale, non è sufficiente l'allenamento. Dobbiamo essere in grado di fornire ai nostri bambini un ottimo modello tecnico da imitare, e se non siamo in grado di farlo, allora chiamiamo in palestra un giocatore più bravo di noi in questo fondamentale per dimostrare come si fa, oppure facciamo vedere alla squadra dei filmati, oppure ancora delle foto. I bambini devono avere ben chiaro il movimento e la postura da adottare per eseguire un muro; dopo possono incominciare ad imitare il movimento. Dopo aver visto e provato, si passa all'esame delle difficoltà che ognuno ha incontrato e delle differenze tra quanto si è visto e quello che si è fatto. Ci accorgeremo che per ognuno la soluzione da adottare è diversa, perché la tecnica di esecuzione del muro è da adattare alle caratteristiche personali di ogni atleta. Quest'affermazione è importantissima, non è affatto superficiale, non è una frase fatta. Nell'insegnamento del muro, come vedremo più avanti, è indispensabile adattare la tecnica alle caratteristiche di ognuno, altrimenti i risultati che otterremo saranno assolutamente mediocri. Dopo aver proposto alcune soluzioni per migliorare dove ci sono dei problemi, possiamo tornare a ripetere gli esercizi, a visualizzare nuovamente l'esecuzione, magari anche mentalmente. Poi possiamo inserire la palla e via dicendo fino ad arrivare al gioco. Possiamo scomporre l'esecuzione del muro in quattro fasi, ognuna delle quali può comprometterne l'efficacia se eseguita malamente. 1) Posizione di partenza 2) Il caricamento 3) L'estensione 4) La ricaduta

Posizione di partenza

Questo punto è il presupposto per un'efficace esecuzione del muro. Deve essere una posizione comoda ed equilibrata, tale per cui posso eseguire rapidi spostamenti laterali a destra o a sinistra. Bisogna tenere una postura “reattiva”, che non vuol dire rigida ma, se ci passate il termine, in tensione, attenta, (se ci mettiamo alle spalle di chi esegue il muro vediamo se i muscoli dei polpacci e delle gambe sono in tensione). Le gambe sono leggermente piegate, pronte a muoversi. La vicinanza a rete deve essere di circa 50 cm. Su quest'ultimo particolare vale la pena di spendere qualche parola in più. E' importante allenare molto la vicinanza a rete ed è necessario trovare la giusta misura per ogni giocatore. Abbiamo detto che deve essere di circa 50 cm proprio perché è una misura che varia a seconda delle caratteristiche del bambino; il perché lo vedremo parlando del terzo punto, per adesso diciamo solo che se il bambino è alto o se ha una buona elevazione e una buona velocità di esecuzione del salto allora la distanza diminuisce, altrimenti aumenta. La vicinanza da rete, se sbagliata, è causa di molti problemi a muro. Le braccia sono alte con i gomiti davanti al viso, le mani sopra l'altezza della testa e le dita bene aperte. I piedi non devono essere sfalsati tra loro, altrimenti la spinta in alto si tradurrà in una spinta in alto - avanti! I piedi sono quindi paralleli o divergenti ma in linea tra loro! Può sembrare un'esagerazione prestare attenzione a tutti questi particolari, e stiamo solo parlando della posizione di partenza! Dobbiamo

scegliere che tipo di allenatore vogliamo essere; un allenatore preparato o un allenatore superficiale? Un allenatore che vuole insegnare al meglio oppure un "allenatore" mediocre? Una squadra è uno specchio che riflette il "valore" dell'allenatore, forse non al 100% ma ci andiamo vicino. E' difficile che un allenatore superficiale riesca a preparare bene la sua squadra, così come è difficile che un buon allenatore la prepari malamente! Comunque teniamo conto del fatto che tutte queste indicazioni non si traducono in un'immediata esecuzione corretta del fondamentale; per questo ci vuole molto tempo e molta pazienza però, se vogliamo allenare al meglio i nostri bambini, dobbiamo sempre insegnare correttamente, correggere le posture, far vedere, dimostrare, spiegare,! Col tempo impareranno, chi più velocemente chi più lentamente ma impareranno; l'importante è che imparino bene e di conseguenza è importante che l'allenatore sappia insegnare bene! Facciamo provare questa posizione ai bambini e poi chiediamo loro se si sentono comodi. Se si sentono impacciati nei movimenti allora apportiamo piccoli aggiustamenti fino ad ottenere per ognuno la sua posizione che, ripetiamo, deve essere comoda e reattiva! Ecco che la posizione di partenza è diventata qualcosa di personale. Siamo partiti da una postura indicativa, di base, fino a giungere con gli aggiustamenti del caso ad una posizione per ogni nostro bambino. E' chiaro che gli aggiustamenti saranno minimi, non stravolgeranno la posizione "didattica", ma saranno comunque necessari perché ogni bambino ha caratteristiche diverse! Alleniamo i bambini a murare e ritornare nella corretta posizione di partenza per il muro successivo, e se non lo fanno correggiamoli. Spesso il primo muro di un'azione è ben fatto, i successivi sono un disastro, ma il problema non è lo spostamento ma la posizione di partenza sbagliata. Quando parliamo di posizione di partenza intendiamo la posizione da tenere prima di ogni muro, non la prima di ogni scambio! Avremo la giusta posizione di partenza, lo spostamento, l'arresto, il muro, la ricaduta, la giusta posizione di partenza, un altro spostamento, l'arresto, il muro e così via fino alla conclusione dell'azione di gioco. Prima di parlare del caricamento facciamo un'ultima considerazione sulla vicinanza a rete. Abbiamo detto che tale distanza va adeguata, personalizzata secondo le caratteristiche di ognuno, ma non abbiamo ancora detto a partire da quale parte del corpo devo calcolarla. Lo diciamo adesso; a partire dai gomiti. Perché? Lo vedremo quando parleremo della fase di estensione. Per adesso è sufficiente capire l'importanza per i bambini di avere un punto di riferimento. Quando ci capita in partita di dire: "Stai più vicino a rete", oppure "stai più lontano da rete", ed i nostri bambini non hanno un punto di riferimento dal quale partire, cosa faranno? Più lontano e più vicino va bene ma rispetto a cosa? Rispetto alla posizione di partenza calcolata a partire dai gomiti. Ogni nostro bambino adesso saprà interpretare correttamente le nostre indicazioni perché avrà chiari i riferimenti di partenza. Quando, ad esempio, diremo di stare più vicino a rete il bambino saprà che dovrà avanzare ed allargare un poco le braccia per ridurre la distanza dei gomiti dalla rete e potersi avvicinare

Il caricamento

Passiamo al caricamento ed affrontiamo subito la chiave di questa fase del muro, la chiusura dell'angolo tibio-tarsico. Succede spesso di saltare a muro allontanandosi da rete oppure fare invasione. Il problema può anche essere dovuto ad un errato movimento degli arti inferiori nella fase di caricamento. Se per saltare chiudiamo l'angolo tra coscia e gamba rischiamo di sbilanciarci all'indietro, perché spostiamo indietro il baricentro del corpo. Al momento del salto, per bilanciare il corpo, o saltiamo leggermente in avanti oppure restiamo staccati da rete. L'angolo da chiudere nel caricamento a muro è quello tra gamba e piede, detto angolo tibio-tarsico. E' chiaro che non possiamo usare questi termini con i bambini ma possiamo ugualmente farci capire, ad esempio chiedendo di "buttare le ginocchia sui piedi", un modo come un altro per rendere immediatamente comprensibile una richiesta difficile da spiegare. In questo modo la fase di compressione ed esplosione del salto non ci richiede un bilanciamento del corpo perché abbassandoci non ne spostiamo il baricentro. Quanto bisogna chiudere l'angolo tibio-tarsico? Dipende dalla mobilità articolare del bambino, (ricordiamoci di inserire in ogni allenamento qualche esercizio di mobilità articolare. A volte certi gesti tecnici non possono essere eseguiti al meglio proprio per la scarsa mobilità articolare), e dipende dall'altezza, (un bambino basso di statura avrà bisogno di caricare molto per uscire da rete con le mani). Le braccia aiutano a caricare se il giocatore fa fatica ad arrivare a rete, altrimenti è meglio se restano alte! I nostri bambini devono saperlo perché questo movimento cambia il tempo a muro. Anche la fase di caricamento, come abbiamo visto, è da personalizzare secondo le caratteristiche di ogni bambino. Dobbiamo sempre adattare la tecnica alle esigenze del bambino, non dobbiamo mai fare il contrario!

L'estensione

Nella terza fase la parola d'ordine è essere rasente a rete. Le braccia si estendono il più possibile verso l'alto partendo dalla posizione vista in precedenza e le scapole scivolano in alto sulle spalle. Ecco perché è importante la vicinanza a rete come descritta in precedenza. Il movimento delle braccia non è da dietro in avanti, come spesso succede, ma dalla posizione con i gomiti alti davanti alla faccia in alto! Il bambino scambia l'invadenza con il buttare le braccia al di là della rete, mentre il trucco sta nel far scivolare in alto le braccia restando rasenti a rete. E' un movimento da allenare perché non è naturale, soprattutto il movimento delle scapole! I bambini più bassi di statura devono chiaramente partire un po' più lontani da rete visto che spingono anche con le braccia per saltare di più. I bambini più alti devono tenere i polsi chiusi verso il centro del campo così come le mani. Anche gli occhi guardano il centro del campo! I bambini più bassi tengono le mani tese verso l'alto ma sempre e comunque rivolte verso il centro del campo. Anche in questo caso possiamo rendere immediatamente comprensibile una richiesta difficile da interpretare. Immaginiamo che al centro delle nostre mani ci siano gli occhi, ebbene dobbiamo tenere le mani con gli occhi rivolti verso il centro del campo!

La ricaduta

La quarta fase del muro è la meno allenata, come del resto lo sono le ricadute dagli attacchi. Facciamo male a non spendere del tempo sulle ricadute perché potremmo prevenire molti acciacchi a ginocchia, caviglie e schiena! Il fondamentale non si esaurisce una volta eseguito il muro (o la schiacciata), ma termina quando il bambino è ricaduto bene dopo lo stacco! Le gambe devono ammortizzare la ricaduta con una leggera flessione ed i piedi devono toccare terra più o meno contemporaneamente, altrimenti significa che lo stacco non è stato verticale ma laterale! La postura deve rimanere bilanciata, in equilibrio composto, altrimenti carichiamo maggiormente una parte del nostro corpo e questo non previene gli infortuni! Può anche succedere che lo stacco sia laterale, con l'evolvere del gioco succederà sicuramente, ma allora dobbiamo prevedere esercizi di potenziamento specifici per la prevenzione delle caviglie, delle ginocchia e della schiena. Nella ricaduta le braccia non tornano indietro, proprio perché nell'estensione non si buttano in avanti! Le braccia rimangono distese e scivolano con le scapole verso il basso. Questo movimento, oltre ad aiutare a mantenere un buon equilibrio, prolunga il tempo a muro!

Il tempo a muro

Il tempo a muro . . . come si può allenare un bambino su questo aspetto? E' possibile allenare un bambino a trovare il giusto tempo a muro? Esistono degli esercizi particolari? Diciamo che il giusto tempo a muro lo si trova dopo molte ripetizioni, molta esperienza, molte situazioni di palle toccate. E' un bagaglio tecnico che un bambino si costruisce nel tempo, dopo aver provato e riprovato, magari saltando spesso a vuoto. Per allenare il muro serve saper attaccare bene, e finché il livello di gioco non cresce è difficile allenare questo fondamentale, quindi è difficile dare quei suggerimenti utili per arrivare a trovare il giusto tempo a muro. Comunque, per saltare nel posto giusto devo guardare l'avversario, mentre per saltare nel tempo giusto devo guardare l'avversario! Questa è la chiave del muro: il lavoro degli occhi! Quello che possiamo sicuramente allenare è cosa guardare e in che sequenza. Spesso i bambini guardano l'insieme dell'azione ma non focalizzano i particolari ai quali devono prestare la massima attenzione, per questo poi saltano a muro fuori tempo o fuori posto.

1 - Prima di tutto devo guardare la ricezione dei miei avversari. Come hanno ricevuto? Hanno dato al palleggiatore una palla tesa e veloce o lenta ed alta? La ricezione è vicina a rete o è staccata da rete? E' diretta in posto due, tre o quattro? E' dentro o fuori la linea dei 3 metri? Questi primi elementi mi aiutano ad intuire che tipo di alzata può fare il palleggiatore avversario.

2 - Dopo la ricezione devo guardare il palleggiatore, come si posiziona, da dove alza, cosa fa con le braccia e con le mani, se ha i piedi a terra oppure palleggia saltando, come si posiziona durante l'alzata, tutte cose che, con l'esperienza, mi aiutano a capire dove vuole alzare. Devo anche memorizzare le caratteristiche del palleggiatore, così da poter anticipare le sue intenzioni.

3 - La terza cosa da guardare è la direzione della palla, così da potersi spostare di conseguenza. Devo riuscire a capire nel minor tempo possibile che tipo di alzata è stata fatta, se tesa o morbida, se lunga o corta, se attaccata a rete o staccata, ecc.

4 - Tutto questo avviene in pochi attimi, dopo di che devo concentrarmi solamente sull'attaccante. Il pallone lo rivedrò solo all'ultimo istante, quando entrerà nel mio campo visivo rivolto esclusivamente sull'attaccante! Troppo spesso il giocatore a muro guarda solo la palla, e non si

accorge di non essere sulla traiettoria della rincorsa dell'attaccante! lo devo sempre guardare cosa fa l'attaccante, che tipo di rincorsa esegue, se ritarda o anticipa, se stacca vicino a rete o lontano da rete, come è posizionato con il corpo, se prende la palla in alto o a filo rete, ecc. Il muro deve coprire la traiettoria della rincorsa dell'attaccante, non la zona nella quale la palla arriva, e per far questo devo guardare con attenzione tutte queste cose. Dobbiamo essere in grado di far vedere il muro, tramite i modelli tecnici a nostra disposizione. Poi faremo provare il ragazzino senza il pallone. Poi riguarderemo il tutto e discuteremo insieme cosa c'è di diverso tra quanto si è visto e quello che si è fatto. Quindi riproveremo ancora, poi inseriremo il pallone, poi la situazione di gioco, quindi lo fare in partita. Tutto questo senza aver paura di tornare indietro di un passo qualora sia necessario. Gli esercizi analitici ci serviranno a correggere i difetti di impostazione e di esecuzione ma prima gettiamo delle basi solide sulle quali lavorare. Questi elementi tecnici sul muro a uno ci accompagneranno in tutto il settore giovanile, saranno sempre da riprendere, con esercizi analitici e con esercizi globali, per la scelta del tempo e della posizione. Sarà necessario soprattutto riprendere sempre la posizione di partenza! E ricordiamoci sempre che per allenare bene il muro devo saper attaccare bene!!!Capita spesso di sentire l'allenatore che dice: "Salta prima! Anticipa", ma rispetto a cosa? Prima. . . quanto? Vale il discorso fatto in precedenza; abbiamo dato un punto di riferimento in modo tale che la parola "anticipa" o "ritarda" abbia un significato preciso per il bambino? Ad esempio possiamo dire di saltare subito dopo il salto dell'attaccante, così il bambino saprà che dovrà anticipare o ritardare il salto rispetto a quel momento. Non è sempre vero che bisogna saltare subito dopo il salto dell'attaccante, ma almeno abbiamo dato un punto di riferimento, un punto di partenza. Poi possiamo spiegare di ritardare il salto se l'attaccante ha poca elevazione, o se è basso, o se attacca una palla lontana da rete, mentre diremo di anticipare il salto se l'attaccante è alto, ha molta elevazione o attacca una palla vicina a rete. Concentrandoci sull'attaccante vedremo comunque la palla in visione periferica. Possiamo quindi suggerire che, nel caso di attacco da posto 4, se la palla è sulla parte destra dell'attaccante ci sono buone probabilità che l'attacco venga portato in diagonale, al contrario in parallela. Se la palla è alzata sopra la rete, allora devo mettere le mani sul pallone senza guardare altro! Comunque ricordiamo di farli provare e riprovare e di riprendere sempre questo fondamentale (non in maniera superficiale).In U.14 quali spostamenti devo insegnare? Il tipo di spostamento da adottare dipende dalle caratteristiche della squadra che alleno, e quindi come abbiamo visto prima nelle varie fasi del muro, dipende dalle caratteristiche dei singoli giocatori che ho a disposizione. A livello didattico dobbiamo richiedere precisione nel posto e nel tempo di salto. Dovrò insegnare ad utilizzare anche dei piccoli passi di aggiustamento da utilizzare insieme ai passi accostati, il tutto mantenendo la giusta distanza da rete. Quindi avrò passo accostato + aggiustamento, oppure aggiustamento + passo accostato, oppure ancora passo accostato multiplo, ecc. Se invece voglio ottenere un muro più aggressivo, allora devo saltare per mettere bene le mani oltre la rete, e per fare questo posso utilizzare un passo frontale + giro con slancio delle braccia. Un U.16 il discorso si evolve un po'. Le alzate sono ancora un po' imprecise, ma la palla viaggia comunque più velocemente. E' quindi necessaria una maggiore velocità di spostamento ed una maggiore aggressività del muro. Utilizzeremo quindi un passo laterale + salto, oppure un passo incrociato (scivolamento), oppure ancora un passo frontale + giro. Possiamo anche proporre più passi frontali seguiti da un giro, un blocco a piedi uniti e salto. Dovremo assolutamente insistere molto sul discorso della lettura delle intenzioni del palleggiatore (lavoro degli occhi), visto che ci troveremo di fronte ad attacchi di secondo tempo o di primo tempo. Gli spostamenti inizieranno ad essere un po' a semicerchio per essere un po' più aggressivi, ma ricordiamo sempre di correggere e mantenere la giusta distanza da rete nell'esecuzione.

di Angelo Lorenzetti