

Gli elementi chiave del muro

Julien Boucher
Direttore tecnico VBQ

Il muro è spesso mal compreso da parte dei giovani giocatori. Un buon giocatore di muro è l'atleta che: è capace di leggere l'attaccante (sapere DOVE saltare) E capace di ben situare il suo salto nel tempo (sapere QUANDO saltare).



Elementi tecnici da privilegiare

- Pronto a saltare (o a spostarsi) di fronte alla rete con le gambe leggermente piegate e le mani al di sopra dell'altezza delle spalle.
- Le mani sono davanti al piano delle spalle, la testa alta.

- Lo spostamento si fa di fronte all’approccio dell’attaccante nel momento del contatto, le braccia sono distese, le mani sono davanti al piano delle spalle e passano al di sopra del terreno avversario, le mani sono aperte, gli addominali sono contratti e **gli occhi guardano il pallone**.
- Il punto d’ atterraggio dovrà essere quasi lo stesso del punto di salto.

Muro a due giocatori: elementi chiave

- Il giocatore di muro esterno piazza il muro (luogo e momento di salto).
- Il giocatore di muro centrale si sposta lateralmente (a passi accostati o incrociati, in relazione al tempo concesso).
- Il giocatore di muro centrale guarda i piedi del giocatore di muro esterno e si sposta di lato.
- I due giocatori di muro devono essere in aria nello stesso tempo (un giocatore di muro più piccolo deve quindi saltare con un giocatore più grande).
- Il giocatore di muro centrale chiude il muro.

Titolo originale :

Julien Boucher, *Les éléments clés du contre*,

Revue Smash, Le magazine électronique des entraîneurs de volleyball québécois, 1, 2005.