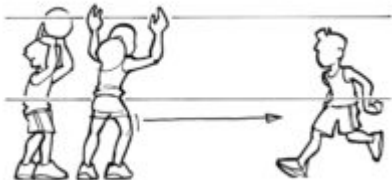


## Minipallavolo – Muro: Spostamento

Un muro è efficace solo se l'avversario è in grado di attaccare con potenza. Tuttavia, è importante assegnare già dall'inizio a un giocatore la responsabilità della zona sotto rete.



Disporre 4 giocatori per lato. Sul lato A, tutti si trovano nella posizione 3 uno dietro l'altro. Sul lato B, tre giocatori sono a rete e uno nella posizione 6. Sul lato B, la palla è giocata dalla posizione 6 con un bagher verso la posizione 3. Il palleggiatore alza verso la posizione 2 oppure la posizione 4. Da qui, di nuovo verso la posizione 6. La palla resta sempre sul lato B.

Sul lato A, il giocatore a rete osserva – in posizione 3 – la ricezione, il palleggiatore e l'alzata e si sposta facendo dei passi laterali per portarsi nella posizione in cui si sta giocando in quel momento (a specchio). Il giocatore a rete è sempre alla stessa altezza della palla. Nel momento in cui la posizione 2 o 4 gioca la palla, il giocatore a rete fa un salto (muro) e in seguito torna nella fila.

**Osservazione:** molte palle poco precise (ricezione non controllata e alzate) arrivano sulla rete e possono essere rispedite nel campo avversario con un muro. Per questo il giocatore deve essere capace di spostarsi lungo la rete con dei passi laterali.

### Filmati dei punti chiave

- Muro: salto/spostamenti



Fonte: Nicole Schnyder-Benoit, capodisciplina G+S Pallavolo