

# LA PALLAVOLO

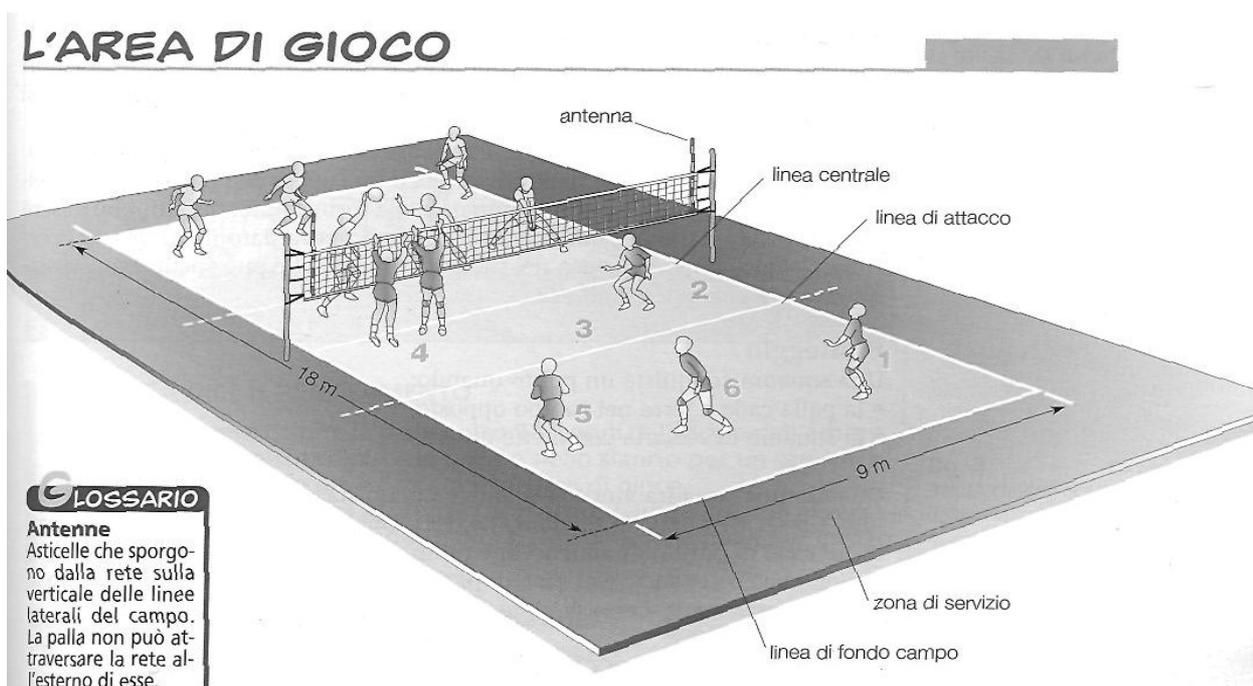
## LO SAPEVI CHE...

fu un istruttore del Massachusetts di nome William G. Morgan che alla fine dell'Ottocento inventò questo sport? Egli infatti decise di unire elementi di basket, tennis e pallamano per creare un gioco per tutti, che avesse meno contatto fisico del basket. Così nacque la pallavolo, che dagli USA si diffuse in America Latina e in Oriente. In Europa questo gioco giunse durante la prima guerra mondiale: fu infatti inserito nei programmi ricreativi dell'armata statunitense. Regole di gioco e movimenti fondamentali vennero elaborati nel tempo. I giocatori filippini inventarono la cosiddetta azione "bomba", una specie di passaggio, con traiettoria molto alta, che permetteva a un compagno di colpire la palla con violenza verso il campo avversario (alzata e schiacciata). I giocatori cecoslovacchi idearono invece il "muro" per contrastare le azioni d'attacco avversarie e il *bagher* (dal verbo tedesco *baggern*, "scavare", per il particolare movimento che accompagna la palla).

## COME SI GIOCA

La pallavolo è giocata da due squadre di 6 giocatori ciascuna. Il terreno di gioco (18x9 metri) è diviso a metà da una rete.

- Lo scopo del gioco è inviare la palla sopra la rete cercando di farla cadere a terra nel campo opposto, evitando che questo avvenga nel proprio campo. Ogni squadra ha a disposizione un massimo di tre tocchi per rinviare la palla nel campo avversario.
- Il gioco inizia con un servizio che invia la palla oltre la rete verso gli avversari. L'azione continua poi fino a quando la palla cade a terra o una squadra commette fallo. Ogni volta che una squadra vince un'azione di gioco conquista un punto.
- Questo sport è caratterizzato da azioni relativamente brevi, nelle quali è richiesta un'alta precisione tecnica.



Su ogni campo è tracciata una linea a 3 m dalla linea centrale, che delimita la zona d'attacco. La zona di servizio è l'area larga 9 m e situata oltre la linea di fondo. La rete, sopra la linea centrale, varia in altezza secondo la tabella:

categoria	maschi	femmine	categoria	maschi	femmine	categoria	maschi	femmine
seniores	2,43 m	2,24 m	ragazzi	2,35 m	2,20 m	studenteschi medie	2,24 m	2,15 m

## LE REGOLE DI GIOCO

### Formazione della e posizioni

Una squadra si compone di un massimo di 12 giocatori (6 in campo e 6 riserve): i tre lungo la rete sono gli "avanti" e occupano le posizioni 4, 3, 2; gli altri, detti "difensori", sono nelle posizioni 5, 6, 1. Nel momento in cui palla è colpita dal battitore, ogni squadra deve essere posizionata dentro il proprio campo nell'ordine di rotazione. Dopo il colpo di servizio i giocatori possono spostarsi e occupare qualsiasi posizione. Nella zona di attacco, tuttavia, cioè nei tre metri della prima linea, solo ai giocatori delle **posizioni 2, 3 e 4** è permesso schiacciare, murare o inviare comunque la palla nell'altro campo colpendola al di sopra della rete.

### Rotazione e sostituzioni

Quando la squadra in ricezione conquista il diritto a servire, i suoi giocatori devono ruotare di una posizione in senso orario: il giocatore di posizione 2 si porta nella 1 per servire, il giocatore in 1 si porta in 6 e così via. In ogni set ciascuna squadra può effettuare un massimo di sei sostituzioni. Un giocatore può uscire e rientrare in gioco una sola volta per set e solo nella posizione precedentemente occupata nella formazione; quindi, può essere sostituito solo dal medesimo compagno a cui aveva dato il cambio, a eccezione del giocatore che gioca nel ruolo di "libero" che può sostituire qualsiasi giocatore che gioca in difesa.

### Punteggio

Una squadra conquista un punto quando:

- la palla cade a terra nel campo opposto;
- la squadra avversaria commette un fallo.

Quando una squadra vince lo scambio conquista un punto e continua a servire.

Un set è vinto quando una squadra ottiene 25 punti con uno scarto di almeno due punti; in caso di 24 pari, il gioco continua fino a stabilire lo scarto di 2 punti. La gara è vinta dalla squadra che si aggiudica 3 set su 5. Nel caso di parità di 2 set vinti, il quinto è giocato ai 15 punti e con uno scarto di almeno due punti.

### Azioni di gioco e tocchi di squadra

La palla è **dentro** quando tocca la superficie del terreno di gioco, comprese linee di delimitazione. La palla è **fuori**: quando tocca il suolo completamente fuori dalle linee di delimitazione; quando tocca le **antenne**, i pali o la rete oltre le bande laterali; quando attraversa completamente il piano verticale sotto la rete.

Ogni squadra ha diritto a un massimo di tre tocchi (oltre a quello eventuale del muro) per rinviare la palla nel campo avversario. Quando due giocatori della stessa squadra toccano simultaneamente la palla, si considerano due tocchi. Durante un'azione, il giocatore deve manifestare un atteggiamento pronto a qualsiasi movimento, orientato ad anticipare le azioni più probabili e pericolose, con lievi, continui e rapidi spostamenti. Le gambe sono in una posizione di divaricata comoda, il peso del corpo è sugli avampiedi, il busto è inclinato in avanti. Le braccia sono flesse, rilassate, con le mani avanti. L'atteggiamento è vigile e attento. I movimenti tecnici individuali della pallavolo sono cinque: battuta, palleggio e schiacciata (attacco) ; muro e *bagher* (difesa).

## I FONDAMENTALI INDIVIDUALI

### **La battuta**

La battuta o servizio è il primo fondamentale di attacco con cui si comincia il gioco. Si esegue da fondo campo colpendo la palla con la mano in modo che superi la rete e cada all'interno del campo avversario. La battuta dal basso è lenta, facilmente controllabile e quindi facilita il contrattacco avversario. Appena possibile è dunque meglio utilizzare la battuta dall'alto che è quella più usata.

### CHE COSA DICE IL REGOLAMENTO

*-Il battitore deve colpire la palla entro 8 secondi dal fischio dell'arbitro.*

*- Nel momento in cui colpisce la palla o nello slancio per un servizio al salto, il giocatore non deve toccare il terreno di gioco.*

*- I giocatori della squadra al servizio non devono impedire agli avversari di vedere il giocatore che batte o la traiettoria della palla per mezzo di un "velo".*

### **Come si esegue la battuta dall'alto o "tennis"**

I piedi devono essere leggermente divaricati (i destri con il piede sinistro avanzato); la palla viene sostenuta dalla mano che non la colpirà; il braccio libero si alza e si prepara al colpo. Si lancia la palla sopra e davanti alla testa coordinando il movimento del braccio (mulinello") per colpire la palla nel punto più alto. A seconda del tipo di battuta che si vuole eseguire, il polso e la mano saranno più o meno rigidi e sarà diverso il finale del movimento del braccio dopo l'impatto con la palla.

Una volta appresa la battuta dall'alto potrai incrementare la velocità della palla con la battuta "in salto": è praticamente una schiacciata effettuata dalla zona di battuta e può superare i 100 km/h.

Ha una percentuale di riuscita inferiore alle altre, ma impedisce alla squadra avversaria un contrattacco ottimale.

### *PRIMA DI GIOCARE...*

- *Utilizza la mano aperta "a cucchiaio" per colpire la palla e non il pugno, che è meno preciso.*
- *Prova la battuta cominciando dalla linea di attacco per allontanarti poi gradualmente dalla rete fino dalla zona di battuta.*
- *Utilizza delle "zone bersaglio" nel campo avversario per esercitarti a indirizzare la palla verso il punto voluto, restringendo poi gradualmente i bersagli.*



## CHE COSA DICE IL REGOLAMENTO

-Dopo il colpo di attacco, al giocatore è permesso passare con la mano oltre la rete, a condizione che il tocco di palla avvenga nel proprio spazio di gioco.

-Il piede o la mano possono toccare il campo avversario, a condizione che una parte dell'arto invadente resti in contatto con la linea centrale o direttamente sopra di essa.

-Toccare la rete o invadere il campo avversario non è fallo se il giocatore responsabile non è coinvolto nell'azione e la sua azione non causa disturbo.

### Come si esegue la schiacciata

Ci si posiziona dietro la linea dei tre metri e si valuta la traiettoria della palla alzata dal palleggiatore per effettuare la rincorsa più efficace. Alla rincorsa segue lo **stacco** mentre le braccia si slanciano da dietro in avanti. Durante la **fase aerea** l'azione delle braccia porta il corpo ad assumere una posizione ad arco, che permetterà di colpire la palla con forza. La **ricaduta** al suolo avviene su entrambi i piedi contemporaneamente ed è seguita dal piegamento delle ginocchia

### Altri colpi d'attacco

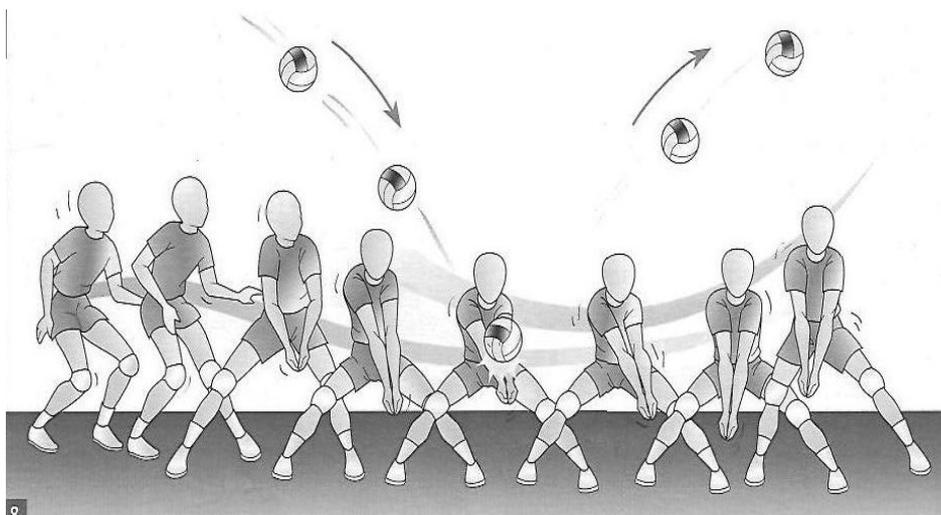
- **Il pallonetto**, che si esegue toccando la palla con le dita e un leggero movimento del polso (senza accompagnarla) in modo da scavalcare il muro avversario.

**La schiacciata dalla seconda linea**, che viene effettuata da un giocatore della zona difensiva (1-5-6).

Il giocatore deve avere una grande elevazione per colpire la palla staccando dietro la linea dei tre metri

### Il bagher

Il *bagher* è il fondamentale che si esegue facendo rimbalzare la palla sugli avambracci uniti. È meno preciso del palleggio; viene utilizzato tutte le volte in cui bisogna giocare una palla bassa (battuta o attacchi avversari).



## **Come si esegue il *bagher* d'appoggio**

Le braccia si portano avanti estendendosi e le mani si uniscono solo poco prima dell'impatto. La palla colpisce contemporaneamente la parte anteriore degli avambracci, che rimangono estesi fino alla fine del colpo. L'azione va accompagnata con la spinta degli arti inferiori. Per una corretta esecuzione è importante la postura del bacino che deve permettere al dorso di rimanere eretto. Il principio della **frontalità**, comune a *bagher* e palleggio, è molto importante e consiste nell'orientarsi con il busto verso la direzione che si vuole far prendere alla palla

*Prima di giocare...*

- *Impara il movimento del bagher cominciando con palloni "facili", che diano il tempo di preparare bene il movimento aumentando solo gradualmente la velocità del colpo e l'ampiezza dello spostamento.*
- *Evita di aspettare la palla in posizione statica e con le mani unite.*
- *Lo spostamento dev'essere tale da permettere di compiere il movimento con le braccia tenute davanti al busto e non verso l'esterno.*
- *Più riesci a offrire una superficie piatta e ampia alla palla, più il bagher sarà preciso.*

## **IL MURO**

Il muro costituisce la prima barriera difensiva agli attacchi avversari; richiede rapidità di spostamento e una scelta di tempo ottimale nel salto. Il muro ideale dovrebbe essere eseguito da tutti i giocatori di prima linea (muro a 3), ma non sempre è possibile a causa della velocità o imprevedibilità dell'attacco.

## **CHE COSA DICE IL REGOLAMENTO**

- **Solo ai giocatori di prima linea è permesso effettuare il muro.**
- **Nel muro il giocatore può passare con le mani e le braccia oltre la rete, ma non può toccare la palla oltre la rete prima che l'avversario abbia effettuato il colpo d'attacco.**
- **Il tocco del muro non viene considerato come tocco di squadra.**
- **È vietato murare la palla del servizio avversario.**

### **Come si esegue il muro**

- I giocatori assumono la posizione di attesa a gambe piegate, con le mani all'altezza delle spalle, a non più di trenta quaranta centimetri dalla rete. Per scegliere il momento del salto bisogna tener conto della distanza dalla rete da cui parte la schiacciata avversaria. Le braccia passando vicinissime al bordo superiore della rete, possono invadere lo spazio avversario orientandosi in avanti, ma non devono toccare la rete, perché sarebbe fallo. Ricadendo, il giocatore deve riprendere subito il contatto visivo con la palla.

## **I FONDAMENTALI DI SQUADRA**

### **La ricezione**

Il primo fondamentale di squadra è la ricezione della battuta avversaria. I difensori si dispongono sul terreno in modo da poter controllare e indirizzare la palla verso il palleggiatore e costruire la propria azione d'attacco.

Nella ricezione a W i tre giocatori avanzati hanno il compito di ricevere i palloni corti, mentre i due giocatori arretrati ricevono tutti gli altri.

Nella ricezione a semicerchio ogni giocatore "difende" la fascia di campo assegnatagli. Ulteriori schemi di ricezione prevedono l'impiego di due o tre giocatori solamente.

## **La difesa**

L'azione difensiva comprende l'azione del singolo giocatore che, impendo alla palla di cadere, la mantiene in gioco e l'insieme degli aggiustamenti che tutti i giocatori di una squadra effettuano in previsione dell'attacco avversario. Gli schemi difensivi più utilizzati in una fase iniziale gioco sono il 3-1-2, dove il giocatore di zona 6 si posiziona alle spalle del muro, e lo schema 3-2-1, dove invece si posiziona a presidiare la zona di fondo campo.

## **La copertura d'attacco**

Quando un compagno realizza un attacco, tutti i componenti della squadra sono comunque coinvolti nell'azione, devono cioè disporsi in modo da poter difendere l'eventuale ribattuta del muro avversario. I giocatori delle tre zone vicine formano un semicerchio intorno al proprio attaccante, coprendo la zona dove è più probabile il rimbalzo della palla.

## **I RUOLI DELLA PALLAVOLO**

L'evoluzione del gioco porta ad attribuire ad ogni giocatore ruoli specializzati in funzione delle caratteristiche personali. Questo permette di automatizzare i meccanismi dei componenti della squadra per migliorare l'efficacia del gioco. Ecco dunque i ruoli e le relative funzioni.

**Alzatore:** in stretto contatto con l'allenatore, detta il tipo di gioco da effettuare a seconda della situazione, dell'avversario, del punteggio ecc. Tocca la palla a ogni azione e dev'essere per questo costante nel rendimento.

**Centrale:** è quello che deve arrivare a opporsi con il muro a ogni attacco; normalmente è tra i più alti e deve essere assai rapido negli spostamenti. In fase offensiva cerca d'ingannare il muro avversario eseguendo spesso tiri d'attacco.

**Schiacciatore:** un attaccante fisicamente dotato di grande elevazione e carica aggressiva. Sa controllare il gesto tecnico, cercando di "perforare" il muro avversario oppure di evitarlo e indirizzare la palla verso le zone scoperte. In difesa si oppone con il muro agli attacchi avversari.

**Opposto:** è il giocatore posizionato nella zona opposta all'alzatore per cui si trova a essere l'attaccante "in più", nelle azioni di penetrazione dell'alzatore dalla seconda linea. È un giocatore in grado di attaccare da qualsiasi parte del campo.

**Libero:** è un difensore "specializzato". Deve avere riflessi prontissimi e doti acrobatiche per il recupero difensivo. Indossa una maglia di colore diverso dai compagni per essere individuato facilmente. Non può servire, murare o tentare di murare. Può palleggiare la palla a un attaccante solo da dietro la seconda linea. Le sostituzioni del libero sono illimitate.