



LA PALLAVOLO



La pallavolo, conosciuta anche come volley (abbreviazione del termine in lingua inglese volleyball), è uno sport di squadra in cui due formazioni di sei giocatori ciascuna, si affrontano per fare in modo che la palla non cada nel proprio campo ma cada all'interno del campo avversario.

Il merito dell'invenzione della pallavolo in forma moderna, nata ufficialmente nel 1895, va riconosciuto a William Morgan, istruttore di educazione fisica presso un college di Holyoke, nel Massachusetts (Stati Uniti). Una caratteristica peculiare era quella di non prevedere il contatto fisico tra i partecipanti, per cui la destrezza, la prontezza dei riflessi, la capacità di concentrazione e l'agilità prendevano il posto della forza, qualità fino ad allora primaria nelle attività sportive. Dal 1964 è presente nel programma degli sport olimpici (Olimpiadi di Tokio).

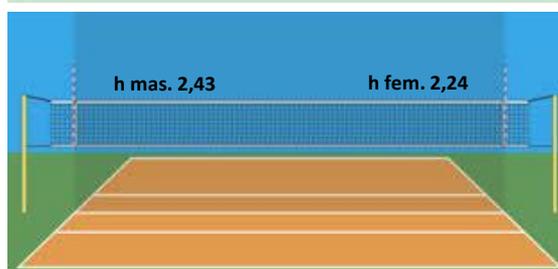


Campo di gioco

Il terreno di gioco è di forma rettangolare, lungo 18 metri e largo 9, diviso in due settori di 9 per 9 metri da una rete posta perpendicolarmente al suolo. In entrambi i settori sono tracciate le linee perimetrali, che delimitano il terreno di gioco dalla zona libera e la linea d'attacco posta a 3 metri.

La rete è posta ad un'altezza nella sua parte superiore di 2,43 metri per le gare maschili e 2,24 metri per le gare femminili;

La rete si estende per 9,50-10 metri in lunghezza e un metro in altezza. Due bande bianche verticali, larghe 5 centimetri e alte 1 metro, sono fissate alla rete esattamente al di sopra di essa.

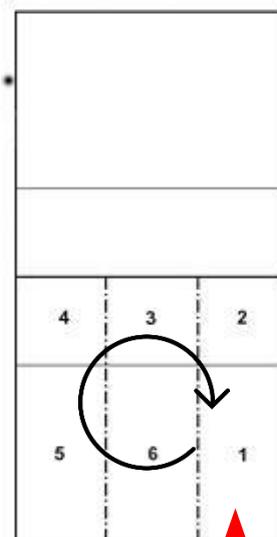


Il gioco

Lo scopo del gioco è far in modo che la palla non cada nel proprio campo ma che cada all'interno del campo avversario.

Le partite si disputano al meglio dei 5 set, e vince la gara la squadra che ne conquista tre; ogni set viene vinto dalla prima squadra che raggiunge 25 punti con almeno due punti di stacco rispetto alla squadra avversaria ad eccezione del quinto, denominato tie-break, che termina quando una delle due squadre raggiunge i 15 punti (sempre con lo stacco di 2 punti) e con cambio campo alla conquista dell'ottavo punto.

Ogni azione inizia con il servizio (o "battuta") effettuato dal giocatore difensore destro della squadra che ne ha ottenuto il diritto; al fischio dell'arbitro egli ha otto secondi di tempo per inviare la palla verso il campo avversario utilizzando qualsiasi parte del braccio. L'azione continua fino a che la palla non tocca il campo, è inviata fuori dal campo o viene sanzionato un fallo. La squadra che vince un'azione di gioco conquista un punto e il diritto a



servire. Quando la squadra che non ha servito conquista il punto (e quindi anche il servizio), questa deve ruotare in senso orario.

Per ogni azione di gioco, la squadra ha a disposizione tre tocchi (escludendo l'eventuale tocco di muro), per inviare la palla nel campo avversario facendola passare all'interno dello spazio di passaggio. Dopo aver effettuato un muro, un giocatore può colpire nuovamente la palla senza incorrere nel fallo di doppio tocco ed effettuando il primo tocco di squadra.

La palla non può essere fermata o trattenuta e può essere colpita con qualunque parte del corpo; costituisce fallo il contatto e il successivo accompagnamento della palla o il contatto continuo e ripetuto con il corpo. Nel caso in cui la palla tocchi la rete e ritorni indietro, essa può essere rigiocata nel limite dei tocchi rimasti a disposizione della squadra. È severamente vietato toccare qualsiasi parte della rete.

I Fondamentali

Per "fondamentale" si intende un'azione specifica e basilare che un giocatore di pallavolo deve saper compiere. Ogni fondamentale, alcuni maggiormente, altri meno, è diviso in varianti che ne differenziano l'esecuzione.

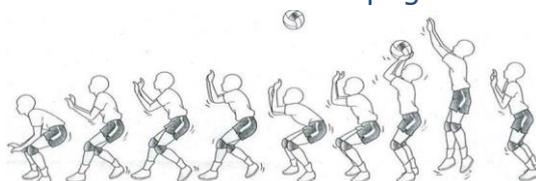
Nella pallavolo ci sono cinque fondamentali:

-Palleggio; -Bagher; -Servizio o battuta; -Muro; -Attacco.

Palleggio

Uno dei fondamentali più importanti nella pallavolo è il passaggio, in quanto costituisce i due terzi di ogni azione. Nella pallavolo si parla indifferentemente di passaggio o palleggio, poiché non essendoci la possibilità di toccare due volte consecutive la palla (eccezione fatta per il muro), si ha sempre bisogno di un compagno che la rimandi. Quindi palleggio e passaggio si identificano.

Quando il passaggio viene indirizzato allo schiacciatore, viene chiamatoalzata. A seconda che la palla venga inviata davanti, dietro o lateralmente al corpo abbiamo rispettivamente il palleggio avanti, il palleggio dietro e il palleggio laterale. In generale, il palleggio è uno dei fondamentali più importanti in quanto si impostano con esso quasi tutte le azioni d'attacco e di contrattacco. Di tutti i tipi di passaggi è (teoricamente) il più facile, perché si esegue davanti al corpo permettendo di controllare continuamente il pallone. A livello tecnico, il palleggio si effettua portando le mani sopra la testa, in modo tale che i pollici e gli indici (che, assieme alle spalle, controllano la direzione del colpo) formino una figura simile ad un cuore rovesciato. Contemporaneamente il resto della mano avvolge la palla e gli arti inferiori, piegandosi, danno, al rilascio del pallone, la forza desiderata. Il fallo di doppio tocco o semplicemente "doppia" avviene quando il giocatore tocca due volte di fila il pallone. Il fallo di trattenuta consiste nell'accompagnare la palla nella direzione che si predilige trattenendola o accompagnandola.



esecuzione palleggio



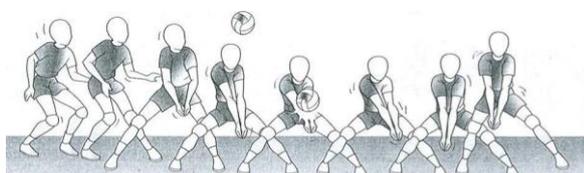
posizione arti superiori



posizione mani

Bagher

La tecnica del bagher consiste nel respingere il pallone con la parte interna delle braccia unite. Quando il "bagher" è indirizzato all'alzatore si chiama "appoggio". L'uso del bagher è legato alla ricezione della battuta, alla difesa e in qualsiasi altro tocco dove la palla è troppo bassa per essere palleggiata o schiacciata. Il fondamentale del bagher prevede una posizione di gambe piegate per la successiva spinta per i destri con la gamba sinistra davanti viceversa con i mancini, schiena a gobba con le spalle chiuse, con le braccia ben unite senza piegarle per la spinta, della velocità e forza del pallone.



esecuzione bagher



posizione mani

Servizio o battuta

Per esso si intende il colpo che mette in gioco la palla "inviandola" nel campo avversario. La battuta deve essere effettuata da fondo campo, entro 8 secondi dal fischio di autorizzazione del primo arbitro, altrimenti va punto alla squadra avversaria, con una mano o con il braccio dopo che la palla è stata lasciata o lanciata in aria dalla mano.



battuta dal basso

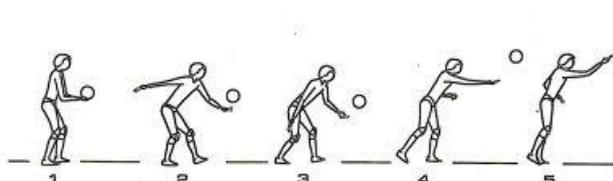


battuta dall'alto

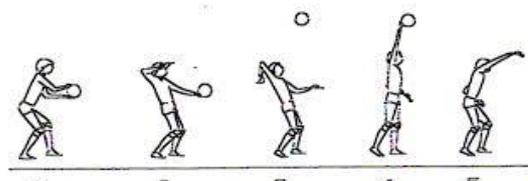


battuta al salto

Il punto può essere conquistato già con il servizio e in questo caso prende il nome di ace. Le battute possono essere fatte dal basso o dall'alto e quelle dall'alto possono essere di quattro tipi: dall'alto con i piedi a terra rimanendo fuori dal campo, in salto, in salto float o in salto spin.



esecuzione battuta dal basso



esecuzione battuta dall'alto

Attacco

L'attacco si utilizza per inviare il pallone nel campo avversario cercando di ottenere un punto. Inoltre esso ha variabili come l'altezza e la posizione del muro, la posizione della difesa, e ancora il punto in cui viene colpito il pallone, la posizione del giocatore, la distanza da rete del pallone, influenzano il tipo di attacco a disposizione dello schiacciatore. Questi può decidere di puntare su un colpo potente fuori dal muro, oppure utilizzare le mani del muro per eseguire il cosiddetto "mani e fuori", oppure può sorprendere la difesa con un pallonetto o una palla smorzata.

Pallonetto

Si intende un palleggio effettuato ad una mano che sorprende l'avversario, passando sopra o lateralmente al muro. Rappresenta una delle varianti ai colpi forti d'attacco nel caso di giocatori esperti, dove si cerca di sorprendere la difesa piazzata per ricevere un pallone potente, mentre costituisce la principale arma d'attacco nel mini-volley.

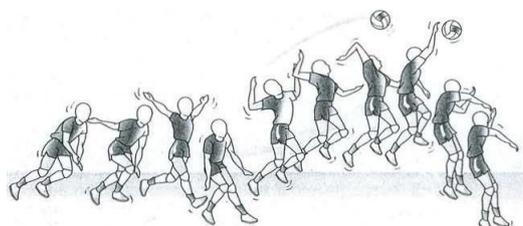
Smorzata (o attacco piazzato)

È il colpo che smorza il rimbalzo della palla provocando un volo cortissimo e una veloce ricaduta al suolo. La parabola risultante è simile a quella del pallonetto, solo che il tocco viene dato pieno.

Schiacciata

È il colpo che si dà alla palla, con una sola mano, cercando generalmente di colpire il più forte possibile affinché gli avversari non riescano a recuperare la palla o non riescano a controllarla, mandandola fuori. Per effettuare la schiacciata è importante possedere una buona elevazione. Solitamente la effettuano i giocatori più alti che stanno a rete. Se non si hanno queste doti atletiche è necessario avere un notevole bagaglio tecnico per poter oltrepassare il muro tentando altri colpi come il "mani e fuori" o il pallonetto.

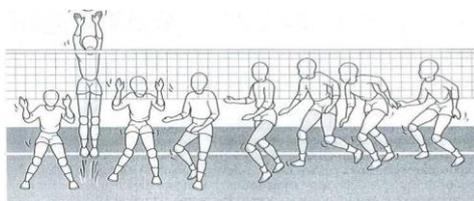
Per poter eseguire la schiacciata bisogna inoltre fare tre passi fondamentali, a volte quattro, per prendere una buona rincorsa e per poter saltare il più possibile. I giocatori della squadra avversaria possono difendersi dalla schiacciata attraverso il muro.



esecuzione schiacciata

Muro

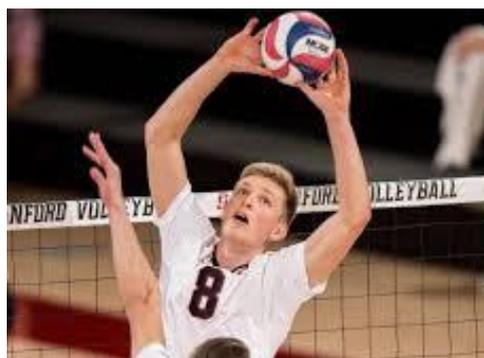
Si chiama "muro" la parte del corpo che uno o più giocatori di prima linea possono innalzare al di sopra della rete al fine di arrestare il colpo avversario, in genere una "schacciata". Il giocatore a muro può toccare il pallone oltrepassando l'asse verticale della rete, dopo il terzo tocco della squadra in attacco o dopo un colpo d'attacco, murare la palla proveniente dal servizio avversario è considerato fallo. Il muro può essere eseguito da un singolo giocatore oppure da due o tre giocatori, i quali sono posizionati avanti. La condizione affinché il muro sia considerato valido è che i giocatori siano avanti e si trovino nelle vicinanze della rete avendo almeno una parte del corpo al di sopra di quest'ultima. Il muro non può interferire con il gioco avversario.



esecuzione muro

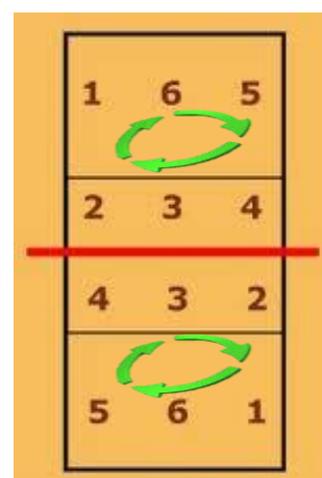
I ruoli dei giocatori in campo sono questi:

1-Il palleggiatore (o alzatore)



La sua posizione iniziale nella formazione ne determina la cosiddetta "fase" (numerata da 1 a 6), da cui deriva la posizione degli altri atleti e i possibili schemi di gioco da poter attuare. A lui sono indirizzati tutti i palloni (provenienti dalla ricezione o dalla difesa) che dovranno essere

smistati agli schiacciatori. Per questo motivo si parla del palleggiatore come del "regista" d'attacco della squadra. Deve essere un leader, non soltanto in campo, ma anche fuori. Deve possedere un patrimonio di capacità coordinative che deve essere il più ampio possibile, sulla cui base si può inserire un elevato livello della tecnica specifica del palleggio. È sicuramente il giocatore che coopera maggiormente con l'allenatore e ne condivide programmi e strategie. Caratteristiche del palleggiatore: Precisione di palleggio, Intelligenza tattica, Reattività negli spostamenti, Tocco di palla.



ROTAZIONE GIOCATORI

2-Il centrale



Il centrale viene impegnato più spesso a muro degli altri giocatori perché deve "raddoppiare", ovvero assistere il muro sia da posto 4 che da posto 2 oltre alla possibilità che attacchi il centrale avversario. Il centrale attacca soprattutto il "primo tempo" (o "veloce"), cioè una palla rapidissima in cui il centrale salta assieme al pallone (o prima) per anticipare il muro avversario.

Nella pallavolo moderna quasi sempre il centrale viene sostituito, nelle rotazioni in cui si trova in seconda linea, dal libero. Il centrale non è quindi

necessariamente un difensore o un ricettore dato che non si trova mai in queste situazioni di gioco (se non in una rotazione).

Caratteristiche principali del centrale sono l'altezza, l'elevazione (soprattutto senza rincorsa) e la rapidità negli spostamenti laterali, infatti l'efficacia dell'attacco dal centro è appunto nella velocità con la quale parte la schiacciata.

3-Lo schiacciatore



È probabilmente il ruolo più faticoso di tutti, perché richiede al giocatore sia di ricevere (anche quando è in prima linea) che d'attaccare. Per questo è richiesta una certa completezza tecnica nell'esecuzione dei fondamentali. Velocità, peso e potenza sono le componenti fisiche necessarie per la schiacciata.

Solitamente gli schiacciatori laterali tendono ad eccellere in uno soltanto dei due compiti principali cui sono preposti (attaccare e ricevere). Essendo rarissimi i giocatori in questo

ruolo che riescono ad essere molto efficaci sia in attacco che in ricezione, gli allenatori preferiscono solitamente schierare in campo un laterale "specializzato" in ricezione ed uno specializzato in attacco.

Le zone occupate dai giocatori di questo ruolo sono la zona 4 (quando il giocatore si trova in prima linea) e la zona 6 (quando è in seconda linea).

4-Il libero



Essendo sottoposto a regole particolari, che lo distinguono dagli altri giocatori, indossa una maglia di colore diverso da quelle dei suoi compagni di squadra, in modo da essere riconoscibile[1].

Il libero ha la caratteristica di giocare solo in seconda linea (zone 1, 6 e 5) al posto di uno dei giocatori di seconda linea ed è quindi specializzato nei fondamentali di ricezione e difesa: le limitazioni sul suo gioco di fatto lo escludono dalla possibilità di svolgere tutti gli

altri fondamentali. Tra i quali: non può andare al servizio; non può concludere un'azione d'attacco (da nessuna parte del campo) se colpisce il pallone completamente al di sopra del bordo superiore della rete (o del suo prolungamento orizzontale); non può murare né tentare di murare; se il libero effettua un palleggio invadendo la zona di attacco (cioè dalla linea dei 3 metri compresa fino alla rete) un altro giocatore non può concludere un'azione d'attacco colpendo il pallone completamente al di sopra del bordo superiore

della rete (tale limitazione deriva dall'esigenza di escludere il libero dall'uso più frequente del fondamentale di palleggio, che si effettua appunto nella zona d'attacco come penultimo tocco di squadra).

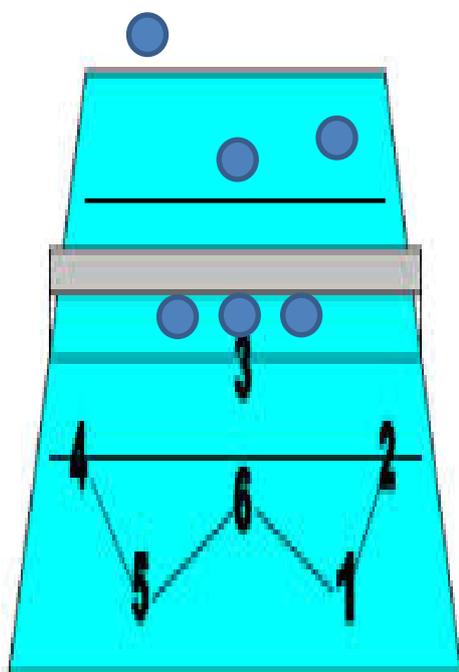
Le sostituzioni che coinvolgono il libero sono illimitate e devono essere effettuate a gioco fermo prima del fischio di autorizzazione al servizio, senza chiedere l'autorizzazione all'arbitro. La permanenza del libero è subordinata alla rotazione del giocatore titolare di cui prende il posto, dovendo obbligatoriamente fargli posto quando questi riguadagna la prima linea (posto 4). Di solito, nella pallavolo moderna, il libero entra al posto del centrale che è in seconda linea, dopo che quest'ultimo ha completato il suo turno di battuta, ed esce al momento di passare in prima linea per farvi rientrare il centrale, per poi attendere il turno dell'altro centrale. Pertanto tra l'uscita del libero e il suo nuovo ingresso su un altro giocatore deve sempre intercorrere almeno un'azione di gioco.

Le caratteristiche principali di un Libero sono solitamente l'altezza non molto elevata, infatti essere bassi permette una maggiore agilità. Il libero è sicuramente veloce ed è il più dotato della squadra nei fondamentali di ricezione e difesa. Liberi moderni hanno anche ottime qualità di palleggio ealzata in bagher, per sostituirsi al palleggiatore in caso di necessità.

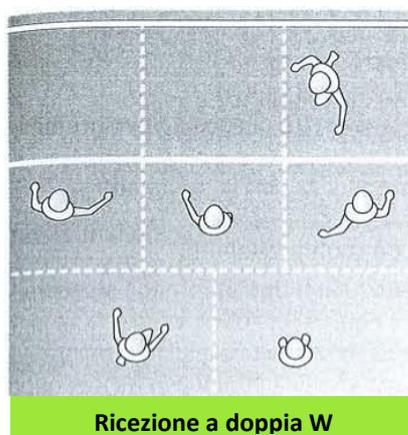
4-L'opposto

È il nome del ruolo che porta, perché copre la zona situata in posizione diametralmente opposta a quella del palleggiatore, ossia spostato di 3 posizioni (infatti ogni giocatore ha un suo "opposto"). Per distinguerlo ulteriormente, viene anche detto fuorimano o contromano. L'opposto deve essere dotato fisicamente, possedere una buona forza nel colpo d'attacco ed avere una elevata resistenza in quanto è chiamato in causa molto più degli altri giocatori.

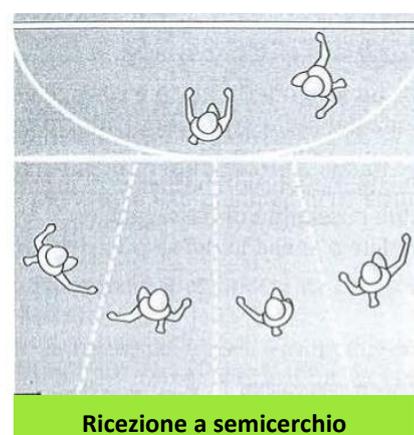
LE POSIZIONI IN CAMPO E ALCUNI SCHEMI DI RICEZIONE E DI DIFESA



Posizione dei giocatori durante il servizio

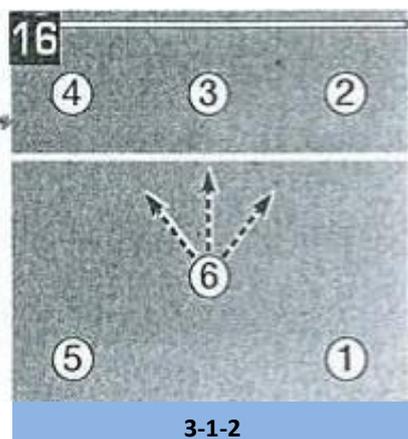


Ricezione a doppia W

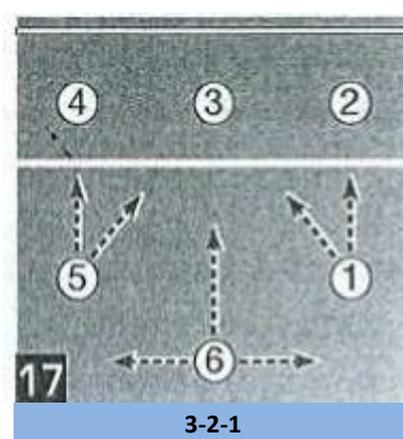


Ricezione a semicerchio

Schemi di ricezione della battuta



3-1-2



3-2-1

APPROFONDIMENTI E VERIFICHE



Palleggio



Bagher



Schiacciata



Servizio

Verifica
Pallavolo

1
Livello
base



Verifica
Pallavolo

2
Livello
avanzato

