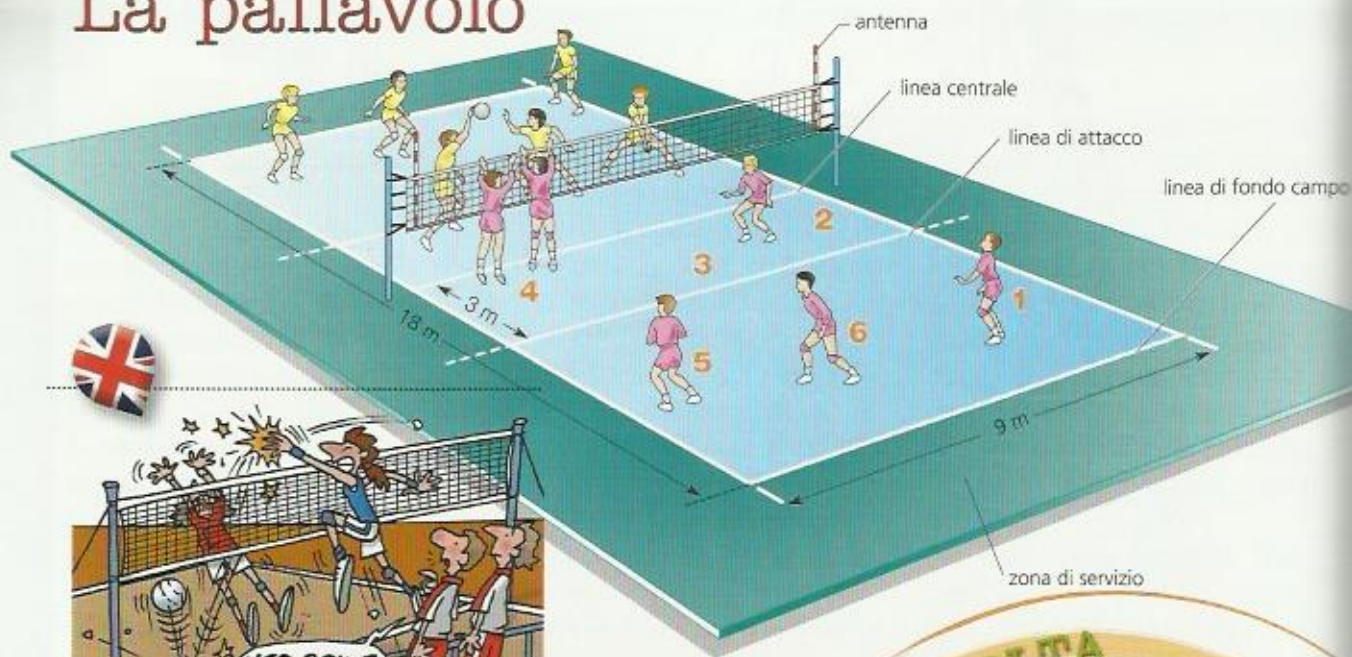


La pallavolo



"La sua schiacciata è davvero potente!"



L'AREA DI GIOCO

Zone Il campo da pallavolo è idealmente suddiviso in **sei parti numerate**, tre davanti (2-3 e 4) e tre dietro la linea dei tre metri (5-6 e 1); tali zone regolano la rotazione dei giocatori e le limitazioni relative alle posizioni. Su ogni campo è tracciata una linea a 3 m dalla linea centrale, che delimita le **zone d'attacco**. La zona di servizio è l'area larga 9 m e situata oltre la linea di fondo.

Altezza della rete La rete, sopra la linea centrale, varia in altezza secondo la tabella:

PER GARE MASCHILI

SENIORES E UNDER 18	UNDER 16	UNDER 14
2,43 m	2,35 m	2,24 m

PER GARE FEMMINILI

SENIORES, UNDER 18 E UNDER 16	UNDER 14
2,24 m	2,15 m

Le asticelle che sporgono dalla rete sulla verticale delle linee laterali del campo si chiamano **antenne**. La palla non può attraversare la rete all'esterno di esse.

C'ERA UNA VOLTA

Alla fine dell'Ottocento, William G. Morgan (un istruttore di ginnastica del Massachusetts) inventò uno sport che univa elementi di pallacanestro e tennis. Nasceva così la pallavolo. Con il tempo vennero definite meglio le regole di gioco e i movimenti fondamentali. Per esempio furono i giocatori filippini a inventare l'alzata e la schiacciata, iniziando ad eseguire la cosiddetta azione "bomba": era un passaggio, con traiettoria molto alta, che permetteva a un compagno di colpire la palla con violenza verso il campo avversario. I giocatori cecoslovacchi idearono il "muro" e il bagher per contrastare le azioni d'attacco avversarie.

L'essenziale

- La pallavolo è giocata da **due squadre** di **6 giocatori** ciascuna. Il terreno di gioco 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. Ogni squadra ha a disposizione un **massimo di 3 tocchi** per rinviare la palla nel campo avversario.
- Il gioco ha inizio con un **servizio** che invia la palla oltre la rete verso gli avversari. Ogni volta che una squadra vince un'azione di gioco **conquista un punto**.

Le regole di gioco

LA FORMAZIONE DELLA SQUADRA E LE POSIZIONI Una squadra si compone di un massimo di **12 giocatori**. In campo, tre occupano le **posizioni di attacco 4, 3, 2**; gli altri, detti "**difensori**", sono nelle **posizioni 5, 6, 1**. Nel momento in cui la palla è colpita dal battitore, ogni squadra deve essere posizionata nel proprio campo nell'ordine di rotazione. Dopo il servizio i giocatori possono spostarsi e occupare qualsiasi posizione. Nelle zone di attacco, tuttavia, solo ai giocatori delle **posizioni 2, 3 e 4** è permesso schiacciare, murare e inviare comunque la palla nell'altro campo colpendola al di sopra della rete.

LA ROTAZIONE E LE 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 zona 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 **6 sostituzioni**. Un giocatore può uscire e rientrare in gioco solo nella posizione precedentemente occupata nella formazione; quindi può essere sostituito solo dal medesimo compagno a cui aveva dato il cambio, con l'eccezione del giocatore che gioca nel ruolo di "libero", che può sostituire qualsiasi giocatore che gioca in difesa.

IL PUNTEGGIO Una squadra conquista un punto quando la palla cade a terra nel campo opposto o la squadra avversaria commette un'infrazione. La squadra che vince lo scambio **conquista un punto ed effettua il servizio**.

Un set è vinto dalla squadra che per prima consegue **25 punti**; in caso di parità è necessario raggiungere uno scarto di almeno due punti. La gara è vinta dalla squadra che **si aggiudica 3 set su 5**. Nel caso di parità di 2 set vinti, il quinto ("**tie break**") è giocato ai 15 punti e con uno scarto di almeno 2 punti.

PALLA DENTRO, PALLA FUORI La palla è **dentro** quando tocca la superficie del terreno di gioco, comprese le linee di delimitazione. La palla è **fuori** quando tocca il suolo completamente all'esterno delle linee, quando tocca i pali o la rete oltre le bande laterali, quando attraversa completamente il piano verticale sotto la rete.

I fondamentali individuali

I movimenti tecnici individuali della pallavolo sono cinque: battuta, palleggio e schiacciata (attacco); muro e *bagher* (difesa). Prima di questi esaminiamo la posizione fondamentale.



1. Durante l'azione tutti i giocatori sono impegnati, pronti a intervenire.



La posizione fondamentale

Ogni giocatore deve mantenersi pronto a qualsiasi movimento, 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 con le mani avanti.

La battuta

La battuta o servizio è il fondamentale di attacco con cui si comincia il gioco. Si esegue da fondo campo colpendo la palla con una 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 meglio utilizzare la **battuta dall'alto**, che è quella più usata.

2. Nell'esecuzione della battuta in salto il giocatore effettua una schiacciata su autoalzata.

CHE COS'È...

Battuta flottante

Si colpisce la palla in modo tale da non farla ruotare. La palla acquisterà una traiettoria imprevedibile.



3. La battuta "dal basso" o "di sicurezza" è consigliata ai principianti perché garantisce elevate percentuali di riuscita.



OCCHIO ALLE REGOLE!

- Il battitore deve colpire la palla **entro 8 secondi** dal fischio dell'arbitro.
- Nel momento in cui colpisce la palla o nello stacco per un servizio al salto, il giocatore **non deve toccare il terreno di gioco.**

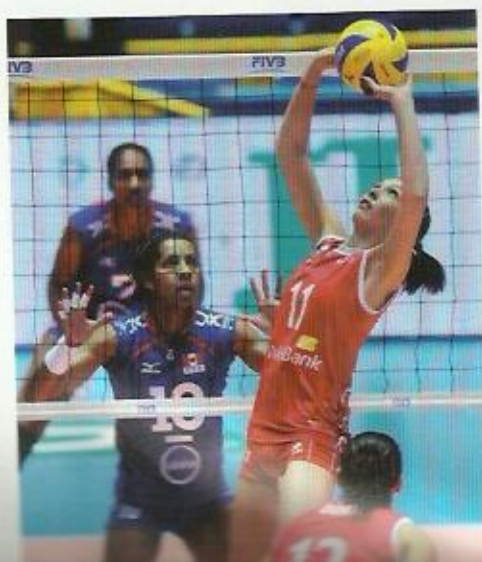
COME SI ESEGUE LA BATTUTA DALL'ALTO O "TENNIS" I piedi devono essere leggermente divaricati (i destri con il piede sinistro avanzato); la palla viene sostenuta da una mano, l'altro braccio libero si alza e si prepara al colpo. Si lancia la palla sopra e davanti alla testa coordinando il movimento del braccio ("mulinello") per colpire la palla nel punto più alto.

Il palleggio

Il palleggio è il fondamentale che permette un'alzata precisa della palla per l'attaccante, che può così eseguire il colpo d'attacco in condizioni ideali. È il primo fondamentale che normalmente si insegna perché consente sia di attaccare sia di difendere e di costruire il gioco.

Per imparare a palleggiare è necessario sapersi posizionare correttamente rispetto alla palla e avere sensibilità nelle mani per respingerla senza incorrere nei falli di trattenuta, accompagnata o doppio palleggio.

4. La palleggiatrice alza la palla in salto, un gesto che aiuta a rendere l'azione più veloce.





5. Per eseguire un palleggio occorre arrivare il prima possibile e in equilibrio al punto dell'impatto.

COME SI ESEGUE IL PALLEGGIO Per eseguire il palleggio si portano le braccia sopra la testa per **ammortizzare la discesa** della palla, **senza però trattenerla**; le mani sono bene aperte con **dita allargate** (a forma di scodella). Pollice, indice e medio svolgono il ruolo più importante, mentre anulare e mignolo svolgono un'azione di guida per la palla. Dopo la fase di ammortizzazione, c'è l'**invio della palla nella direzione voluta**: il movimento delle braccia è accompagnato dalla spinta delle gambe.

OCCHIO ALLE REGOLE!



- Un giocatore **non può trattenere la palla** né toccarla due volte consecutivamente.
- La palla può toccare **qualsiasi parte del corpo**.
- La palla che rimbalza contro la rete può essere ripresa entro il limite dei **tre tocchi** permessi.

La schiacciata

La schiacciata è il movimento principale d'attacco. Dal punto di vista coordinativo è molto complessa (vedi *In primo piano*).

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 dalla flessione delle ginocchia.

La schiacciata dalla seconda linea viene eseguita da un giocatore dalla zona difensiva (1-5-6), che deve avere una grande elevazione per colpire la palla staccando dietro la linea dei tre metri.

CHE COS'È...

Mano e fuori mano

Lo schiacciatore di mano è quello posizionato per ricevere l'alzata dalla parte della mano con cui colpirà la palla. Fuori mano è la posizione opposta.



OCCHIO ALLE REGOLE!

- Dopo il colpo di attacco, al giocatore è permesso passare con la mano **oltre la rete**, sempre 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 il suo intervento **non causa disturbo**.

L'ATTACCO VELOCE

L'evoluzione del gioco porta a velocizzare l'azione di attacco per rendere difficile l'intervento del muro avversario; questa tendenza è rappresentata dal largo uso della **schiacciata di primo tempo**, o **veloce**; questo attacco viene comunemente giocato centralmente (zona 3). L'attaccante deve colpire la palla mentre essa è ancora in fase ascendente, per cui dovrà saltare ancora prima che l'alzatore giochi la palla. Frequentemente, in ambito femminile si usa un attacco veloce denominato **fast** per effettuare il quale la schiacciatrice salta a un piede, quasi parallelamente alla rete.



La palla viene colpita a braccio disteso nel punto più alto possibile. La mano è aperta. Il braccio che attacca effettua un caricamento.

Durante la fase aerea il corpo assume una posizione ad arco, che permetterà di colpire la palla con forza.

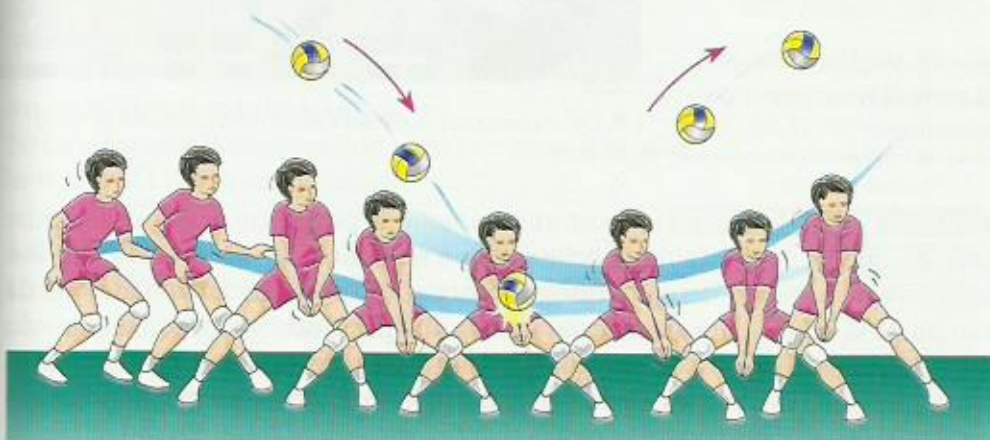
Occorre molta pratica per imparare a valutare correttamente la traiettoria della palla e individuare il proprio punto d'impatto.

LA SCHIACCIATA

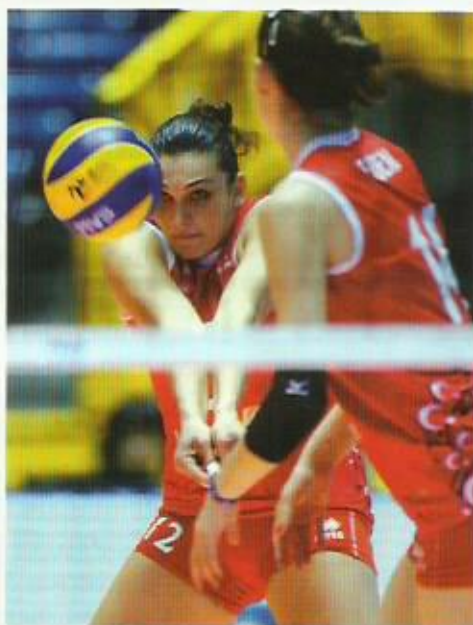


Il bagher

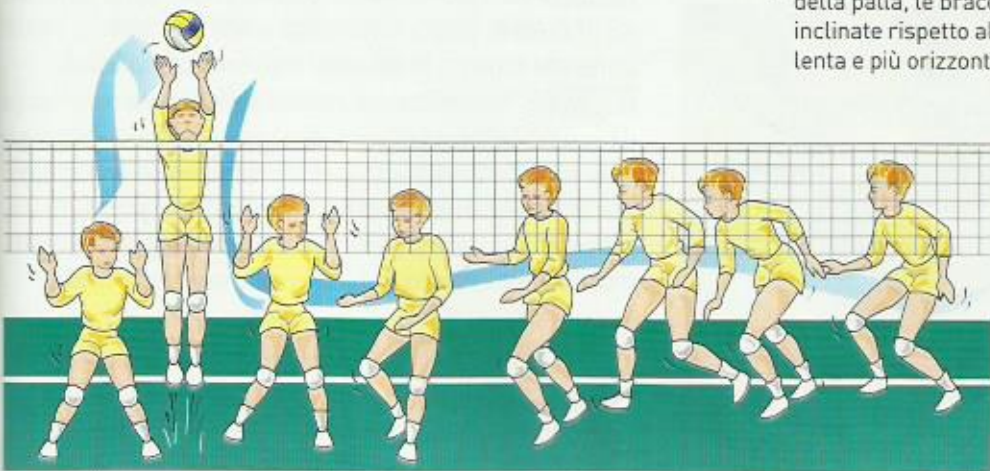
Il *bagher* è il fondamentale che si esegue facendo rimbalzare la palla sugli avambracci uniti. È meno preciso del palleggio; viene utilizzato tutte le volte in cui bisogna giocare una palla bassa (battuta o attacchi avversari). Il *bagher* può essere d'alzata, d'appoggio, di difesa o di ricezione.



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. 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.



7. Nel *bagher*, a seconda della velocità della palla, le braccia saranno più o meno inclinate rispetto al terreno (più la palla è lenta e più orizzontali sono le braccia).



8. Nel muro è importante seguire l'azione offensiva degli avversari, cercando di capire in anticipo da dove proverrà l'attacco.



OCCHIO ALLE REGOLE!

- 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.
- È **vietato murare** la palla del servizio avversario.
- Il contatto della palla da parte del muro non è conteggiato come tocco di squadra.



9. Dal muro nasce la difesa e dalla difesa nasce il proprio attacco.

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 30-40 cm 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 aereo avversario orientandosi in avanti, ma non devono toccare la rete. Ricadendo, il giocatore deve riprendere subito il contatto visivo con la palla.

I ruoli della pallavolo

L'evoluzione del gioco porta ad attribuire a ogni giocatore un ruolo fisso, in funzione delle caratteristiche personali. Questo permette di automatizzare gli spostamenti dei giocatori 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 per questo dev'essere costante nel rendimento.

CENTRALE È quello che si oppone con il muro a ogni attacco avversario; normalmente è tra i più alti e deve essere assai rapido negli spostamenti. In fase offensiva salta in centro alla rete per schiacciare un'alzata "veloce" o comunque per allontanare il muro avversario dai compagni schiacciatori laterali.

SCHIACCIATORE È 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 agli attacchi avversari con il muro.

OPPOSTO È il giocatore posizionato nella zona opposta all'alzatore; viene chiamato a schiacciare in varie zone del campo e, spesso, dalla seconda linea.

LIBERO È "specializzato" nella difesa. Deve avere tempi di reazione brevissimi e doti acrobatiche. Indossa una maglia di diverso colore rispetto ai 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.



10. Il libero ha la maglietta di un colore diverso dai compagni; dato che il regolamento limita le sue azioni, deve essere facilmente individuabile.

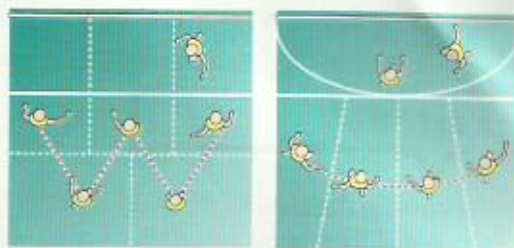
I fondamentali di squadra

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.

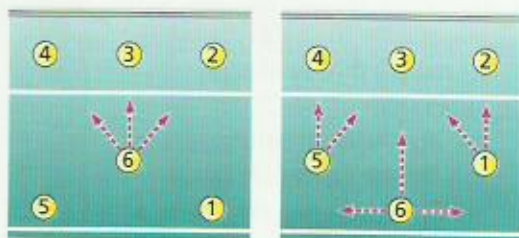


11. La ricezione più utilizzata in una fase iniziale è quella a W (schema a sinistra).

12. La ricezione a semicerchio a quattro giocatori è più adatta a ricevere palloni veloci (schema a destra).

La difesa

L'azione difensiva comprende l'azione del singolo giocatore, che impedendo alla palla di cadere la mantiene in gioco, e l'insieme degli spostamenti che effettuano tutti gli altri giocatori della squadra in difesa. Gli schemi difensivi più utilizzati in una fase iniziale di 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.



13. Lo schema difensivo 3-1-2 (a sinistra).

14. Lo schema difensivo 3-2-1 (a destra).

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 più vicine formano un semicerchio intorno al proprio attaccante, coprendo la zona dove è più probabile il rimbalzo della palla.



IL BEACH VOLLEY

Il beach volley è una variante della pallavolo. Inventato già nel 1920 in California, si è successivamente diffuso come sport codificato ed è diventato disciplina olimpica ad Atlanta nel 1996. È praticato normalmente in campi di sabbia situati vicino alle spiagge, ma è sempre più frequente vedere campi anche nelle strutture cittadine, dove vengono spesso ospitati tornei, soprattutto durante la stagione estiva.

Ha regole differenti dalla pallavolo. La squadra è composta da due soli giocatori, senza riserve, mentre le dimensioni del campo sono leggermente ridotte (16x8 m).

La formula della partita prevede di giocare al meglio dei tre set. I primi due set sono giocati ai 21 punti. In caso di parità, il terzo e decisivo set è giocato ai 15 punti con almeno 2 di vantaggio.

È fallo quando: un giocatore completa un'azione d'attacco piazzando la palla con un pallonetto; un giocatore

completa un attacco con un palleggio indirizzato lateralmente.

Il beach volley si distingue dalla pallavolo indoor per:

- un maggior impiego della resistenza muscolare, perché muoversi e saltare su un terreno cedevole come la sabbia diminuisce l'utilizzo normale dell'elasticità muscolare (con una minore elevazione nei salti);
- un maggior impiego di salvataggi e interventi acrobatici, come tuffi e recuperi spettacolari, che la sabbia rende innocui per i giocatori;
- la necessità di adeguare i gesti tecnici a situazioni non ottimali, in quanto l'ampiezza del campo e le condizioni svantaggiose del terreno determinano ritardi negli spostamenti e imprecisione negli appoggi.

I gesti tecnici, quindi, vanno adattati ed eseguiti anche in condizioni di equilibrio precario.