

Tutti insieme giochiamo a PALLAVOLO SEDUTA



il regolamento

La pallavolo seduta (chiamata anche *sitting volleyball*) è uno sport che nelle Paralimpiadi è praticato da atleti con vari tipi di disabilità e amputati agli arti inferiori, ma che si presta anche a essere giocato insieme da persone disabili e non. Per questo esistono differenti versioni del gioco adattabili per consentire la partecipazione di tutti.

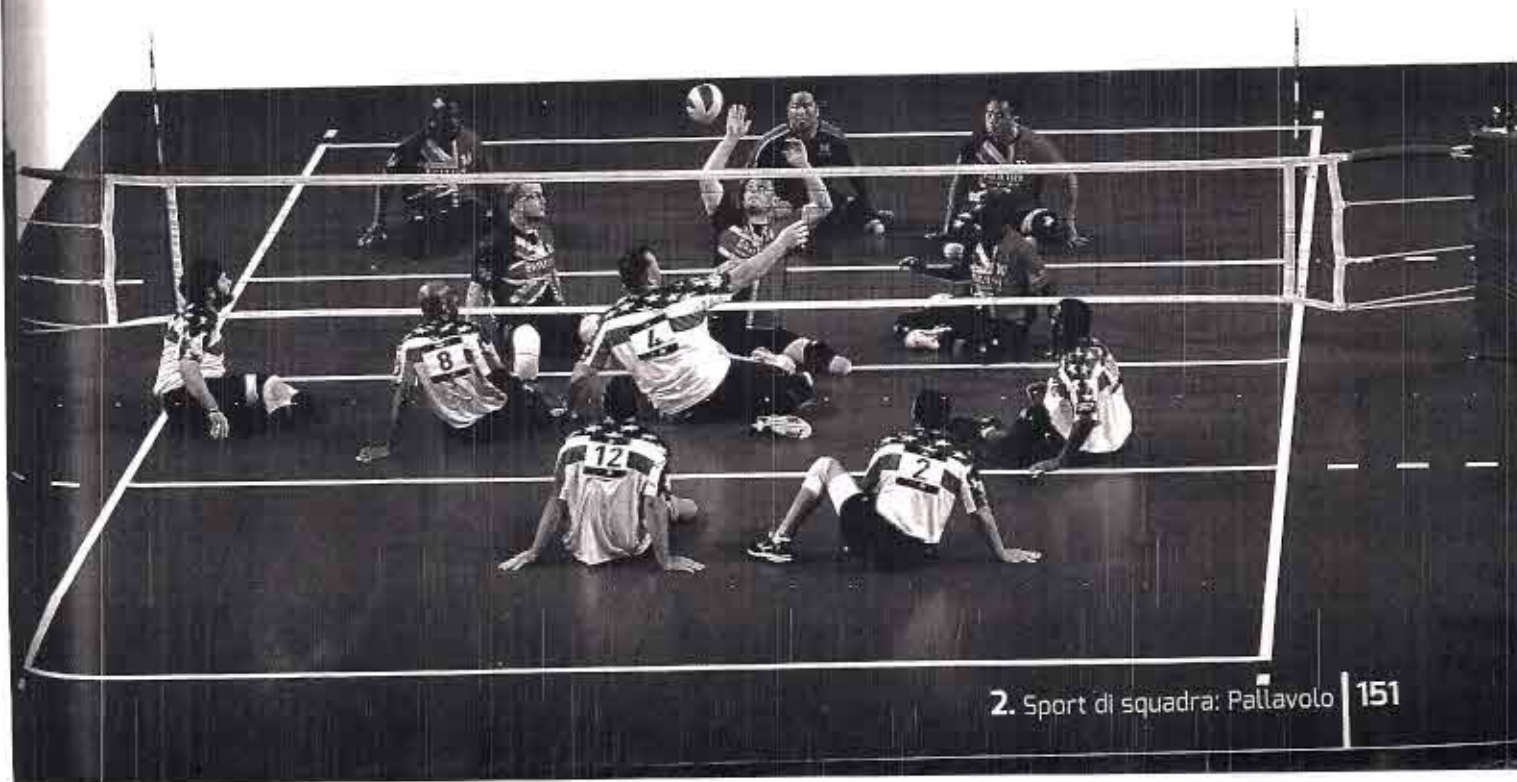
Il gioco in sintesi

Il gioco è molto simile alla pallavolo: gran parte del regolamento è lo stesso. L'obiettivo è far cadere la palla a terra nel campo opposto o indurre all'errore gli avversari. La palla deve passare al di sopra di una rete utilizzando i fondamentali tipici del gioco: palleggiare, attaccare, murare e difendere la palla, avendo però l'accortezza di rimanere sempre seduti a terra. Per questo la rete è posta piuttosto in basso, a 1,15 m d'altezza per gli uomini e a 1,05 m per le donne. Ogni campo è largo 6 m e lungo 5 m ed è diviso in una zona d'attacco e una di difesa, delimitate da una linea posta a 2 m dalla rete.

Le regole principali

Come nella pallavolo, sono ammessi al massimo tre tocchi di squadra più l'eventuale tocco a muro che, in questo caso, però, può essere effettuato anche sulla battuta degli avversari.

I giocatori sono seduti sul pavimento, disposti come nella pallavolo su due linee secondo l'ordine di rotazione; quando una squadra conquista un punto ruota per alternare tutti i giocatori in battuta. Dopo il colpo di servizio, i giocatori possono spostarsi e occupare qualsiasi posizione sul proprio campo e nella zona libera. Durante le azioni di gioco, **i giocatori devono essere sempre in contatto con il terreno** con una parte del corpo compresa tra i glutei e le spalle; tuttavia una breve perdita di contatto con il terreno, per esempio un tuffo, è permessa in azioni difensive.



Gioco a PALLAVOLO



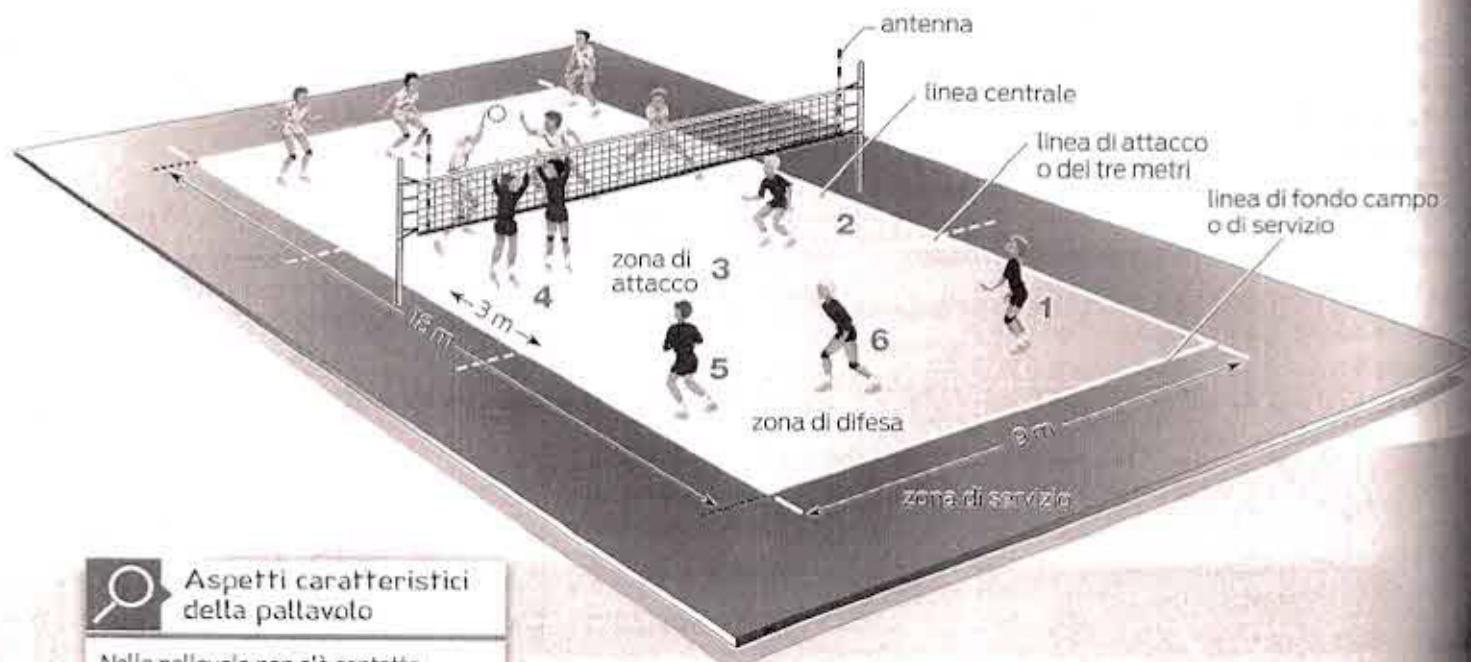
Il campo

Il campo di pallavolo è idealmente diviso in sei parti numerate, tre davanti alla linea dei tre metri (posti 2-3 e 4) e tre dietro (5-6 e 1). La rete, posta sopra la linea centrale, varia in altezza: 2,43 m per i seniores maschi, 2,24 m per le seniores femmine. Per gli under 14 maschi la rete è a 2,24 m, per le femmine a 2,15 m. Le antenne che sporgono alle estremità della rete delimitano verticalmente lo spazio entro cui può passare la palla.



Il gioco in sintesi

La pallavolo è giocata da due squadre formate da 6 giocatori ciascuna. Lo scopo del gioco è inviare la palla oltre la rete che divide il campo di gioco, cercando di farla cadere a terra nel campo opposto ed evitare che ciò avvenga nel proprio. Ogni squadra deve rinviare la palla utilizzando un massimo di tre tocchi. Il gioco inizia inviando la palla nel campo avversario con un servizio da fondo campo. Ogni volta che una squadra vince un'azione di gioco conquista un punto.



Aspetti caratteristici della pallavolo

Nella pallavolo non c'è contatto fra i giocatori. La palla è sempre in movimento. Non ci sono porte: il campo avversario è la "porta" dove inviare la palla, il proprio campo è la "porta" da difendere.



La storia

La pallavolo è nata alla fine del 1800 per opera di un insegnante di educazione fisica del Massachusetts, William G. Morgan, allo scopo di impegnare gli atleti di baseball e rugby durante il periodo invernale. Egli inventò il gioco ispirandosi al tennis e alla pallamano. I primi ad appassionarsi a questo sport dopo gli americani furono gli asiatici (in particolare nelle Filippine e in Giappone), mentre in Europa la pallavolo si diffuse soprattutto nei paesi dell'Est. Solo dopo diversi decenni vennero adottate regole condivise a livello internazionale. La pallavolo è diventata sport olimpico nel 1964 a Tokyo acquistando immediata popolarità.

Le regole principali



Il regolamento

I gesti arbitrali

Speciale volley a scuola



La formazione della squadra e le posizioni

Una squadra si compone di un massimo di 12 giocatori. In campo ci sono 6 giocatori; tre occupano le posizioni di attacco 2, 3, 4; gli altri, detti "difensori", sono nelle posizioni 1, 6, 5. 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 sei 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, a eccezione del giocatore che gioca nel ruolo di "libero", che può sostituire qualsiasi giocatore che gioca in difesa.



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 tocca un'antenna oppure passa all'esterno dello spazio verticale delimitato da queste.



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 e il giocatore che serve continua a servire fino a quando la propria squadra perde uno scambio.

Un set è vinto dalla squadra che per prima arriva a 25 punti con 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 sempre con uno scarto di almeno due punti.



Le azioni fondamentali di gioco

Le principali azioni tecniche individuali della pallavolo sono cinque: battuta (o servizio), palleggio e schiacciata (fondamentali d'attacco); muro e bagher (fondamentali di difesa).

Il servizio o battuta



Il servizio o battuta è il fondamentale di attacco con cui si comincia il gioco.



I fondamentali individuali e di squadra



Come si esegue

Si esegue da fondo campo colpendo la palla con una mano in modo che superi la rete e cada all'interno del campo avversario.



Dice il regolamento

- La palla va colpita entro 8 secondi dal fischio dell'arbitro.
- Il giocatore nell'effettuare il servizio non può toccare la linea di fondo; può però superarla in salto atterrando all'interno del campo dopo aver colpito la palla.
- Il servizio è valido anche quando la palla tocca la parte superiore della rete.
- Non si può effettuare il muro sul servizio.



Il servizio dei campioni

Esistono alcune forme di battuta che vengono utilizzate dai giocatori di alto livello: in salto, colpendo la palla violentemente dopo una rincorsa (diventa praticamente una schiacciata effettuata da fondo campo) o flottante (eseguita sia con i piedi a terra che in salto), con la palla che assume una traiettoria difficilmente prevedibile.



La battuta dal basso



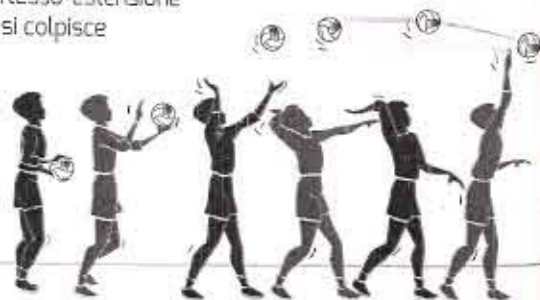
La prima battuta che si impara è quella dal basso, detta anche "di sicurezza" perché garantisce elevate percentuali di riuscita. Si esegue con i piedi divaricati (i destri con il piede sinistro avanzato), colpendo la palla a tutta mano con un movimento pendolare da dietro in avanti.



La battuta dall'alto



La battuta dal basso poiché è lenta e facilmente controllabile, semplifica l'attacco avversario. Per questo appena possibile è meglio utilizzare la battuta dall'alto, che è più efficace. I piedi devono essere leggermente divaricati (i destri con il piede sinistro avanzato); la palla viene sostenuta da una mano mentre l'altro braccio libero si alza e si prepara al colpo. Si lancia la palla in alto davanti a sé ed eseguendo una veloce flessione-estensione del braccio si colpisce la palla nel punto più alto.



Il palleggio

Il palleggio è il primo fondamentale da imparare perché permette sia di attaccare che di difendere. È utilizzato soprattutto per costruire il gioco passando la palla all'attaccante, che potrà così effettuare un colpo d'attacco in condizioni ideali. Questo palleggio è chiamato **alzata**.



Come si esegue

Per palleggiare correttamente è importante arrivare il prima possibile e in equilibrio nel punto d'impatto con la palla. Le mani colpiscono la palla sopra e davanti alla fronte, con le dita allargate a forma di scodella rovesciata indietro per accogliere meglio la palla. Pollice, indice e medio hanno il ruolo più importante, mentre anulare e mignolo hanno un'azione di guida. Il palleggio è efficace quando la parabola della palla è alta (molto più alta della rete!) grazie all'azione combinata di gambe, tronco e braccia che imprimono la spinta alla palla.



Dice il regolamento

- Un giocatore non può trattenere la palla né toccarla due volte consecutivamente (fallo di doppio palleggio o doppio tocco).
- La palla non può essere trattenuta o colpita a mano aperta dal basso verso l'alto.
- 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.



Il palleggio dei campioni

Il palleggio può essere eseguito oltre che in avanti anche indietro, per sorprendere gli avversari; in salto, per velocizzare il gioco; in ginocchio o in caduta per alzare in palleggio anche i palloni bassi; laterale in caso di palloni molto vicini a rete.



La tecnica



Per palleggiare la palla è bene che tutto il corpo sia rivolto nella direzione verso cui s'intende effettuare il passaggio.



La schiacciata



La schiacciata è il fondamentale d'attacco per eccellenza e consiste nel colpire con decisione la palla con una mano al di sopra della rete, in modo da farla cadere nel campo avversario.



Come si esegue

Per renderla più efficace è bene prendere una rincorsa e saltare staccando a due piedi; così si sfrutta meglio l'elevazione e si colpisce la palla più in alto. È importante che il salto sia diretto verso l'alto più che in avanti, per evitare di toccare la rete ricadendo. La schiacciata più semplice da imparare è quella su palleggio alto, perché permette di valutare meglio la traiettoria della palla. In questo caso prima di iniziare la rincorsa si osserva come la palla esce dalle mani dell'alzatore per poterne valutare direzione e velocità.



Dice il regolamento

- Dopo il colpo di attacco, al giocatore è permesso di 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.
- La palla che colpisce le antenne laterali (oppure passa sopra o esternamente) è da considerare fuori.



La schiacciata dei campioni

Per rendere difficile l'intervento del muro avversario e velocizzare il gioco vengono utilizzati vari tipi di attacco. Uno molto spettacolare, comunemente giocato centralmente, è il primo tempo, o veloce, in cui l'attaccante colpisce la palla in fase ascendente saltando ancor prima che l'alzatore effettui l'alzata. Altro colpo molto utilizzato è la schiacciata dalla seconda linea che viene eseguita da un giocatore dalla zona difensiva (1-5-6): per colpire la palla il giocatore deve staccare da dietro la linea dei tre metri. In ambito femminile viene talvolta utilizzato un attacco veloce denominato fast, in cui la schiacciatrice stacca a un piede alle spalle dell'alzatrice.



La tecnica



Durante la fase aerea il corpo assume una posizione ad arco che permetterà di colpire la palla con forza. La palla viene colpita con il braccio disteso nel punto più alto possibile.



Il bagher

Il bagher è il passaggio che si esegue facendo rimbalzare la palla sugli avambracci uniti. Costituisce quasi sempre il primo tocco di ogni azione e viene utilizzato tutte le volte in cui bisogna giocare una palla bassa o difendere una palla veloce.



Dice il regolamento

Se durante il primo tocco (ricezione o difesa) la palla colpisce, in successione due parti del corpo, l'arbitro non fischia il fallo di doppia (doppio tocco).



Come si esegue

Si esegue distendendo le braccia davanti al corpo e unendo le mani (senza incrociare le dita) poco prima dell'impatto. La palla colpisce contemporaneamente la parte anteriore degli avambracci, che rimangono distesi fino alla fine del colpo. Se occorre smorzare la velocità della palla, gli arti inferiori si piegano e le braccia si avvicinano al corpo; diversamente, per imprimere spinta alla palla le gambe si raddrizzano mentre le braccia tese si elevano.



Il bagher dei campioni

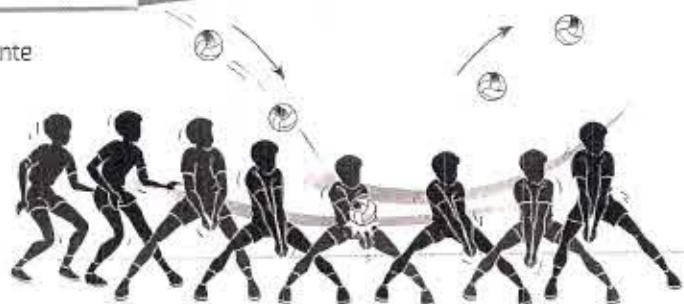
Un pallavolista deve saper eseguire bagher diversi: d'alzata, d'appoggio, di difesa o di ricezione. A seconda di come si muovono le braccia, il bagher potrà essere eseguito in avanti, indietro, laterale e in tuffo. Particolarmente specializzato in questo colpo è il "libero", un giocatore che può sostituire un qualsiasi compagno della linea difensiva, ma che non può né battere né attaccare la palla.



La tecnica



Per indirizzare correttamente la palla occorre avere entrambe le spalle rivolte nella direzione in cui la si vuole inviare.



Il muro

Si chiama **muro** la prima azione difensiva che i giocatori di prima linea svolgono per contrastare un attaccante. Consiste nell'opporre le braccia sopra la rete allo scopo di bloccare o smorzare la palla colpita dagli avversari.



Come si esegue

Idealmente il muro andrebbe eseguito da tutti i giocatori di prima linea, ma ciò non sempre è possibile a causa della velocità o imprevedibilità dell'attacco.



Dice il regolamento

Solo i giocatori di prima linea possono effettuare il muro. Nel muro il giocatore può oltrepassare con le mani e le braccia il piano della rete, ma non può toccare la palla oltre la rete prima che l'avversario abbia effettuato il colpo d'attacco. È fallo d'invasione toccare la rete con qualsiasi parte del corpo.



Il muro dei campioni

Tutti i giocatori di prima linea partecipano al muro cercando di opporre la barriera più ampia all'attaccante: il muro più efficace è quindi composto da tutti gli attaccanti (muro a 3). I giocatori si spostano lungo la rete e saltano sempre a due piedi e non più di 30-40 cm dalla rete stessa: le braccia passano quindi vicinissime al bordo superiore della rete. Per scegliere il corretto momento del salto tengono conto della distanza dalla rete da cui parte la schiacciata avversaria: più è lontana, più tardi eseguono il salto.



La tecnica



Nell'eseguire il muro il giocatore opposto all'attaccante si pone esattamente di fronte alla palla, mentre eventuali compagni a muro lo affiancheranno.



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.

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 con il muro agli attacchi avversari.



I ruoli

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.

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.

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.