

III E

● LE REGOLE DEL GIOCO

La pallavolo è lo sport più praticato a scuola, soprattutto a livello femminile.

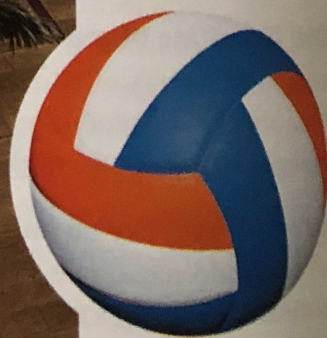
È un **gioco di squadra** che non prevede il contatto diretto fra i giocatori, disposti in campi separati da una rete. Lo **scopo del gioco** è quello di far cadere la palla nel campo avversario facendole oltrepassare la rete: in questo modo si segna 1 punto. Per far cadere la palla nel campo avversario ogni squadra ha a disposizione un massimo di tre tocchi. Il regolamento prevede che si possa colpire la palla con qualsiasi parte del corpo, ma in realtà si usano prevalentemente le mani. Il gioco inizia con la **battuta**, eseguita dalla linea di fondo: il pallone viene lanciato sopra la rete nel campo avversario.

Per vincere la partita, una squadra deve vincere 3 set. Un set è vinto dalla squadra che per prima segna 25 punti, con almeno 2 punti di scarto. Nel caso di parità di set vinti, si gioca il quinto set al meglio dei 15 punti.

Il pallone. Il pallone è leggero, pesa solo 260-280 grammi, e ha una circonferenza di 65-67 centimetri.

UN PO' DI STORIA

Il gioco della pallavolo fu inventato nel 1895 da **William Morgan**, professore statunitense di educazione fisica in un college del Massachusetts, per impegnare i suoi studenti nei mesi invernali, quando il baseball non poteva essere praticato. Un altro professore di educazione fisica, Alfred Halstead, suggerì il nome **volleyball** (volley significa "raffica, scarica"). In Europa la pallavolo fu portata dai soldati americani durante la Prima guerra mondiale. In Italia la Federazione Internazionale di Pallavolo nacque nel **1947**.



Il campo di gioco. Misura 18 metri di lunghezza per 9 di larghezza. Una rete centrale lo divide in due quadrati di 9 metri per 9 metri. La rete è lunga 9,50 metri e larga 1 metro ed è posta ad altezze diverse (vedi tabella), a seconda dell'età dei giocatori, del sesso e delle categorie di gioco. L'altezza massima è 2,24 metri per le donne e 2,43 per gli uomini.

ETÀ	ALTEZZA RETE	
	femmine	maschi
allievi (12-13 anni)	2,15 m	2,24 m
ragazzi (14-15 anni)	2,20 m	2,35 m
juniores e adulti	2,24 m	2,43 m

Le posizioni in campo e le rotazioni. La squadra è composta da **sei giocatori** più sei riserve. Le sostituzioni dei giocatori sono al massimo sei per ogni set; il giocatore che è uscito può rientrare solo al posto di quello che gli ha dato il cambio. Unica eccezione è il giocatore che gioca nel ruolo di libero che, invece, può sostituire qualsiasi giocatore in difesa.

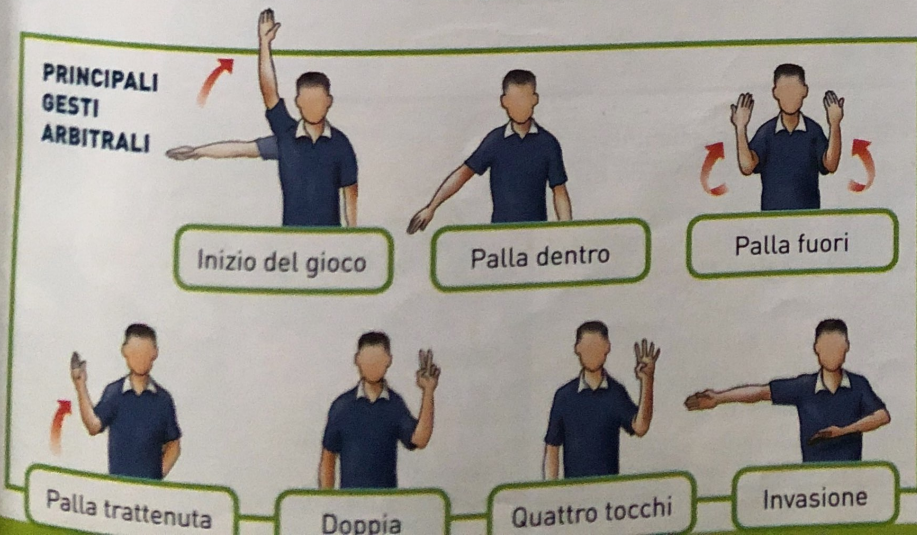
All'inizio del gioco i giocatori si dispongono in campo occupando le **sei posizioni** indicate nella figura a lato. Se i giocatori non rispettano queste posizioni all'inizio del gioco possono incorrere nel fallo di posizione. Ogni volta che una squadra guadagna il diritto di battuta deve effettuare una **rotazione** dei giocatori, che avviene in senso orario (cioè nella direzione del movimento delle lancette dell'orologio). I tre giocatori che si trovano davanti si dicono di **prima linea** e sono **attaccanti** (posizioni 4, 3 e 2); i tre dietro, detti di **seconda linea**, sono **difensori** (posizioni 1, 6 e 5).



PRINCIPALI INFRAZIONI	
FALLO DI POSIZIONE	Si verifica solo al momento della battuta se i giocatori non rispettano le giuste posizioni in campo: per esempio, se il giocatore in posizione 1 si trova davanti al giocatore in posizione 2.
INFRAZIONI DI TOCCO	<ul style="list-style-type: none"> → Quarto tocco: ogni squadra ha a disposizione soltanto tre tocchi della palla, quindi non è ammesso il quarto tocco (il tocco a muro non viene conteggiato come tocco di squadra). → Doppia: la palla viene toccata da un giocatore con due parti del corpo o due volte di seguito. → Trattenuta: la palla viene accompagnata con le mani.
INFRAZIONI A RETE	<ul style="list-style-type: none"> → Tocco della rete: il giocatore tocca la rete con una qualsiasi parte del corpo. → Invasione: il giocatore entra nel campo avversario superando la rete con le mani oppure oltrepassando con l'intero piede la linea di metà campo (linea centrale).

L'arbitraggio. Gli arbitri, dotati di fischietto, sono due: il **primo arbitro** è il responsabile del gioco, a lui spetta la decisione ultima, ed è posto su un seggiolone a fianco della rete; il **secondo arbitro**, a terra, segnala le infrazioni a rete e i falli di posizione. Un

addetto, il segnapunti, compila il referto della gara seduto al tavolo a fianco del campo. Negli incontri importanti sono presenti a fondo campo anche due **giudici di linea**, che controllano se la palla è caduta dentro o fuori dal campo.



FAI IL PUNTO

- Come si calcola il punteggio nella pallavolo?
- Come e quando avviene la rotazione dei giocatori?
- Quali sono le infrazioni a rete?

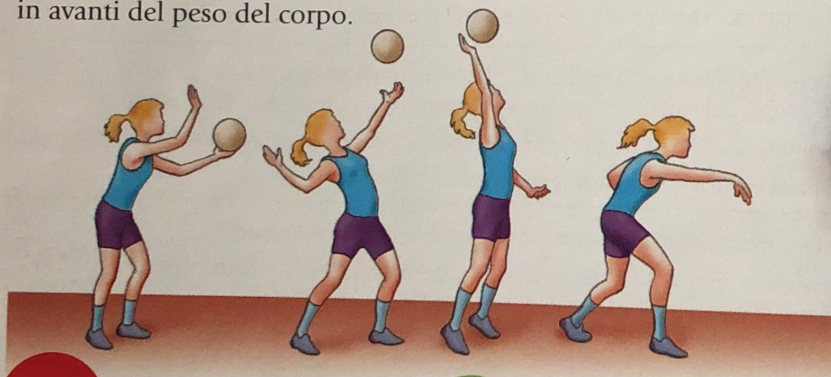
● I FONDAMENTALI INDIVIDUALI

La battuta. È il fondamentale con il quale inizia il gioco. È il primo fondamentale di attacco, perché se la palla cade nel campo degli avversari permette di acquisire 1 punto. Si può battere da qualsiasi punto della linea di fondo campo, entro 8 secondi dal fischio dell'arbitro. La palla deve essere colpita con una

mano (o qualsiasi parte del braccio): dal basso (battuta di sicurezza), dall'alto (a tennis), in salto. Per eseguire la **battuta dal basso** (figura sotto), fai oscillare il braccio opposto alla mano che tiene la palla e, dopo averla lanciata poco alto, colpiscila con la mano aperta (puoi usare la mano chiusa a pugno).



Per eseguire la **battuta dall'alto** (figura sotto), devi tenere la gamba sinistra avanti (se batti con il braccio destro) e il capo verso la direzione di lancio. Lancia il pallone in verticale sopra il capo, fletti dietro il capo il braccio che deve colpire la palla tenendo il gomito in fuori e la mano a cucchiaio. Colpisci nel punto più alto possibile con un movimento rapido e il braccio teso, accompagnando il movimento con lo spostamento in avanti del peso del corpo.



sbaglio se...

tengo avanti la gamba corrispondente al braccio di battuta

colpisco la palla con il braccio flesso

come posso correggermi

sposto avanti la gamba opposta al braccio di battuta

alzo la palla davanti e non troppo vicino al corpo

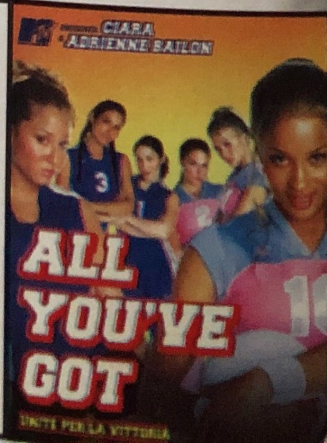
SPORT & CINEMA

Lo sport è un **linguaggio universale**, che unisce persone provenienti da **diverse culture** e da **diversi ambienti economici**.

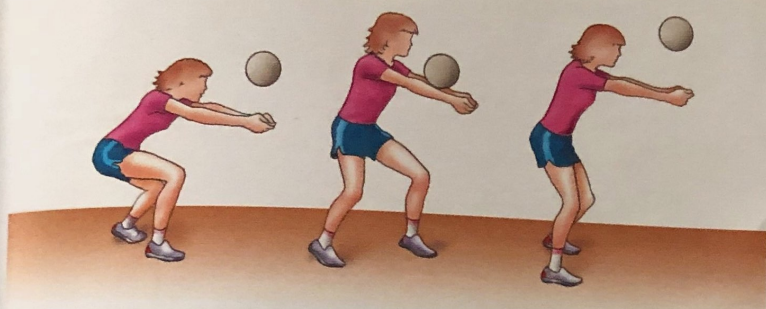
Questo è il messaggio del film statunitense *All nette* nel 2006.

You've Got. Unite per la vittoria, girato dalla regista Neema Bar-

Nel film si parla di due squadre femminili di pallavolo di due scuole diverse, una molto prestigiosa l'altra popolare. A causa di un incendio, la scuola prestigiosa viene distrutta, e le pallavoliste devono chiedere ospitalità alle loro avversarie...



Il bagher. La parola "bagher" deriva dal verbo tedesco *baggern*, che vuol dire "scavare": infatti il particolare movimento attuato con il bagher ricorda un badile che scava. Serve per controllare palloni bassi, non gestibili in palleggio o che hanno una velocità elevata. Per eseguirlo correttamente devi tenere le due braccia distese e ravvicinate ma rilassate. Le parti interne dei polsi sono a contatto fra loro e alla stessa altezza degli avambracci. Il piano su cui devi far rimbalzare la palla è costituito dagli avambracci uniti e distesi e va da sopra il polso fino a quasi il gomito. Ricordati: quando fai il bagher nella ricezione è più importante la concentrazione che la volontà di prendere la palla.



sbaglio se...

tengo le braccia piegate

colpisco la palla sui polsi o all'altezza del gomito

ho le spalle troppo rigide

come posso correggermi

mi faccio inviare una palla corta da un compagno: ciò mi costringe ad allungare le braccia per fare il bagher

mi esercito a mantenere a lungo il pallone appoggiato sugli avambracci

eseguo una serie di bagher di seguito senza mandare la palla alta, cercando di rimanere in posizione rilassata

STORIE DI SPORT

I MONDIALI DEL 1978.

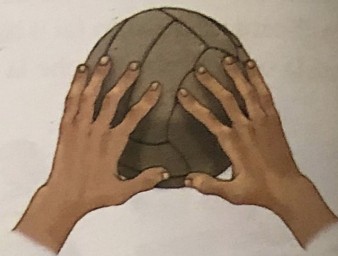
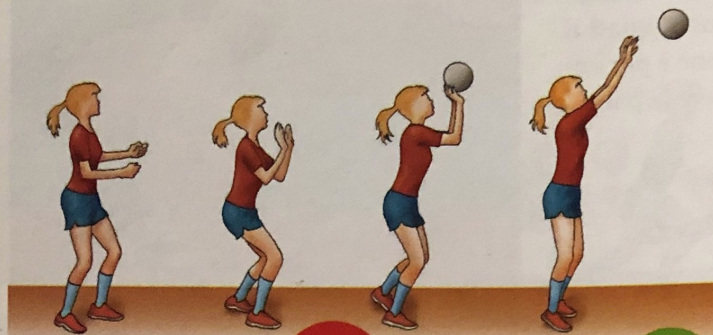
Nel 1978, la pallavolo era molto praticata nel nostro paese tra i giovani e nelle scuole, ma a livello internazionale i risultati erano molto **scadenti**. Un'occasione di riscatto furono i mondiali, organizzati a Roma. I giocatori italiani erano **dilettanti**: la partecipazione ai mondiali prevedeva per loro solo un rimborso spese... Inoltre, l'allenatore dovette rinunciare a due giocatori perché uno fu chiamato al servizio militare, l'altro preferì fare le vacanze estive con la fidanzata.

Ma contro ogni pronostico, la nazionale arrivò addirittura **in finale!** Qui il sogno si interruppe: troppo forti i russi, che vinsero per tre set a zero. Nonostante l'epilogo, l'avventura degli azzurri in quei mondiali resta una delle pagine indimenticabili della storia del nostro sport.



✓ **Il palleggio.** Il palleggio è il gesto più raffinato della pallavolo, con il quale **si imposta il gioco**. In palleggio, si tocca la palla contemporaneamente con tutte e dieci le dita. Con questo fondamentale puoi passare la palla a un compagno in modo preciso così che possa inviarla nel campo avversario il più efficacemente possibile. Collocati sempre dietro e sotto la palla.

Avvicina le due mani a formare un cuore rovesciato, come se dovessero contenere la palla. Nell'attesa, le gambe devono essere semipiegate e le braccia flesse. Durante l'azione, le braccia si flettono e le gambe si distendono accompagnando l'azione delle braccia. Dopo aver eseguito il fondamentale, le braccia devono essere distese verso l'alto in avanti.



sbaglio se...

tengo le dita unite

ho i gomiti troppo aperti o chiusi

ho il busto troppo inclinato indietro

come posso correggermi

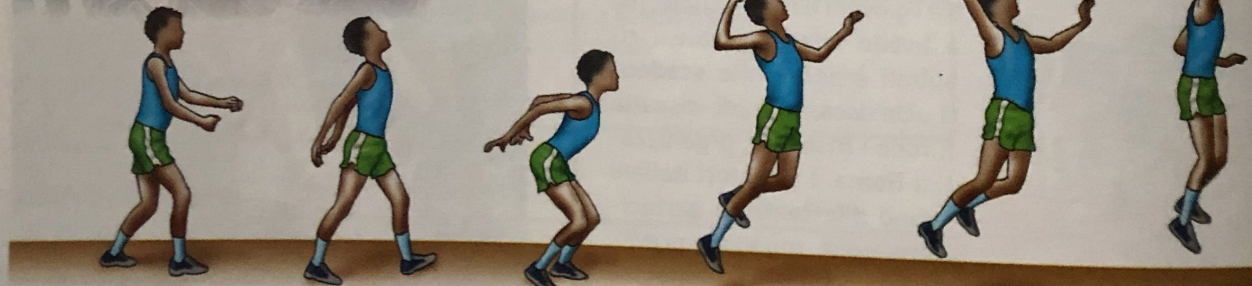
mi concentro sulla posizione delle mani sul pallone

controllo che i pollici siano sulla stessa linea e che gli indici tendano a toccarsi

eseguo palleggi verticali mantenendo la schiena a contatto con una superficie verticale



✓ **La schiacciata.** La schiacciata è il principale colpo d'attacco. È un'azione veloce e spettacolare, molto potente, che ha lo scopo di impedire alla squadra avversaria di prendere la palla, realizzando il punto. Per eseguire la schiacciata devi effettuare dapprima una **rincorsa**, con cui ti puoi dare lo slancio per lo **stacco**. Durante lo stacco, porta il braccio dietro la testa e distendolo per colpire la palla con la mano quando si trova sopra il capo, nel punto più alto possibile sopra la rete (figura sotto). Per schiacciare la palla devi avere coordinazione e tempismo.



sbaglio se...

non riesco ad associare la rincorsa al salto per la schiacciata

faccio tanti passetti

mi sbilancio in avanti e vado a toccare la rete

come posso correggermi

chiedo a un compagno di suggerirmi il tempo giusto per partire

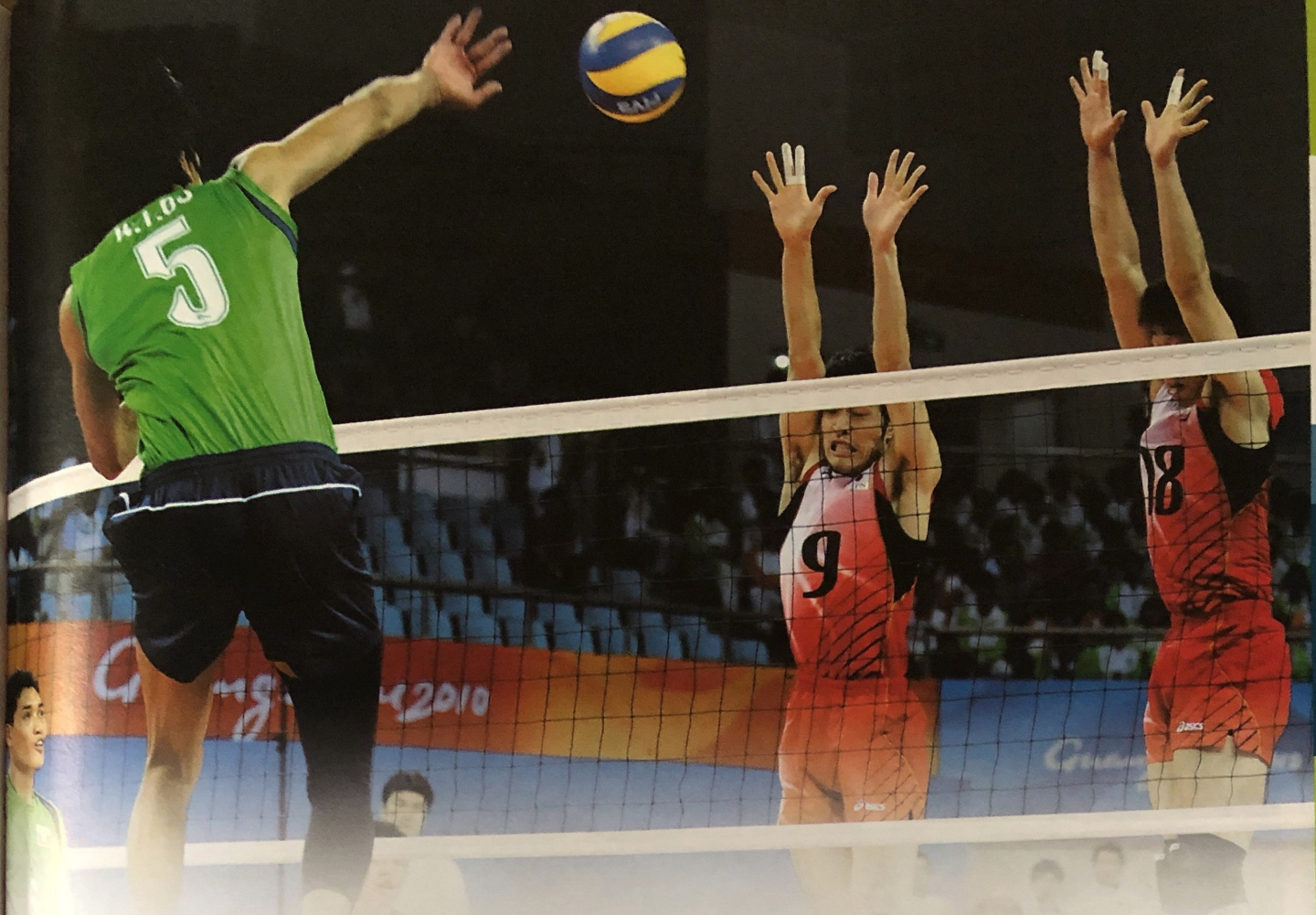
metto dei segnali a terra che mi indicano i punti dove mettere i piedi per la rincorsa

faccio una rincorsa corta, di soli due passi

ATTACCHI VINCENTI

In Italia, il record di attacchi vincenti in una sola partita è detenuto dallo schiacciatore bulgaro Ljubomir Ganev, che nella partita Schio-Ravenna del 1995 ne mise a segno ben 72! Nonostante il record, però, Schio, la sua squadra, perse la partita per 3 set a 1...





Il muro. Il muro è la più importante **difesa aerea**. Ha lo scopo di impedire la penetrazione della palla nel proprio campo, facendola rimbalzare in quello avversario. Nel fare il muro devi tenere le due mani ravvicinate, aperte, disposte sopra la rete nel punto più probabile di passaggio del pallone.

Per saltare nel tempo giusto devi guardare negli occhi lo schiacciatore, e adattarti al suo ritmo d'azione. Il muro può essere eseguito da un solo giocatore, oppure due o tre.



sbaglio se...

tengo le mani distanti...
e la palla passa in mezzo

sono in ritardo rispetto
allo schiacciatore

come posso correggermi

provo più volte il muro, partendo vicino alla rete e andando a toccare una palla che un compagno nell'altro campo, stando su una sedia, tiene ferma in alto sopra la rete

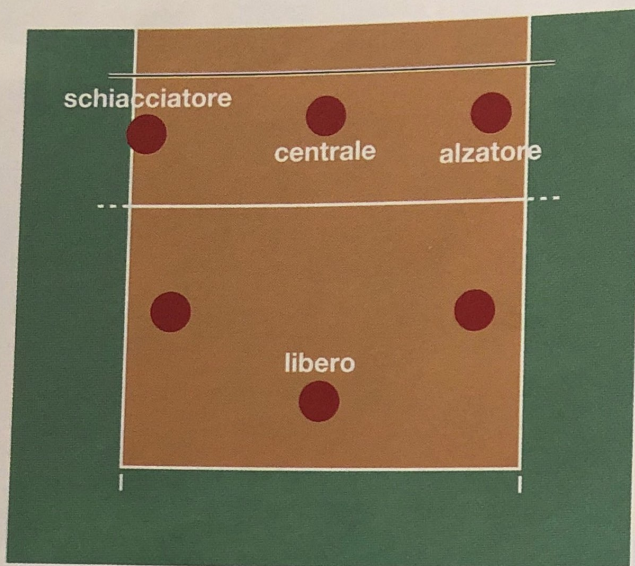
provo e riprovo per percepire che quando salto a muro devo farlo con un tempo solo leggermente in ritardo rispetto allo schiacciatore

FAI IL PUNTO

- ➔ Con quale fondamentale individuale inizia il gioco?
- ➔ Con quale fondamentale soprattutto si imposta il gioco?
- ➔ Qual è il principale fondamentale per l'attacco? E quello per la difesa?

● I RUOLI PRINCIPALI

Alzatore. È il regista del gioco. Realizza in genere il secondo tocco in palleggio e organizza l'azione di attacco della squadra. Si trova in genere in posizione 2 o 3. È un buon palleggiatore, veloce e rapido negli spostamenti, dotato di una buona visione del gioco.



Schiacciatore. È un attaccante d'ala, situato in posizione 2 o 4. Lo schiacciatore deve essere in grado di sfruttare qualsiasi pallone per portare l'attacco e, al tempo stesso, essere veloce e rapido nella difesa a muro.

Centrale. È anche lui un attaccante, ma centrale, e sta in posizione 3. Il suo è un ruolo molto impegnativo perché oltre a schiacciare deve intervenire in tutte le azioni a muro. Deve pertanto possedere buone doti di resistenza ai salti.

Libero. È un ruolo di recente istituzione: è un giocatore specializzato solo nella difesa, che si distingue dagli altri componenti della squadra per il colore diverso della maglia. È molto agile e reattivo nel prevedere il punto di caduta dei palloni e nel recuperarli.



ALTRI MODI DI GIOCARE

PALLAVOLO DA SEDUTI. La pallavolo da seduti si gioca su un campo ridotto e con la rete posta a un'altezza più bassa, a 1,15 metri. È proibito alzarsi o fare passi in avanti: la parte bassa del bacino deve rimanere sempre a contatto con il terreno. È permesso toccare il campo avversario con un piede o una gamba purché il giocatore non interferisca con l'avversario. È consentito schiacciare o murare su una battuta avversaria.