

Pallavolo

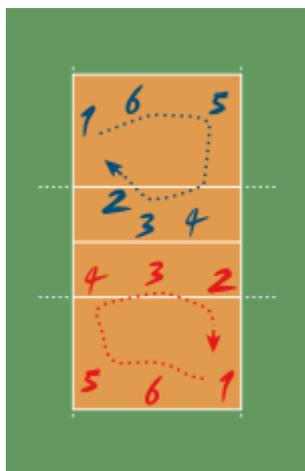
(estratto da Wikipedia)

La pallavolo, o volley, è uno sport a cui partecipano due squadre composte ciascuna da 6 giocatori. Il campo da gioco è di forma rettangolare di 18x9 m diviso da una rete in due quadrati di 9x9 m che identificano la metà campo di una squadra dall'altra.

È presente nel programma dei Giochi olimpici estivi dal 1964 ed è uno degli sport più praticati.

Lo scopo del gioco è far cadere la palla nel campo avversario (indipendentemente da chi l'ha toccata per ultimo) o all'esterno del terreno di gioco dopo un tocco avversario.

Le partite si disputano al meglio dei 5 set, ossia 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 vantaggio rispetto alla squadra avversaria, altrimenti si prosegue finché una delle due squadre non otterrà i due punti di vantaggio necessari (26-24, 27-25, 28-26 ecc.). La partita finisce quando una squadra si aggiudica tre set, nel caso di pareggio (2-2) il quinto e ultimo set viene giocato al tie-break, cioè finirà al raggiungimento del 15° punto, sempre con il vantaggio di almeno due punti sull'avversario e con cambio campo alla conquista dell'ottavo punto.



La Rotazione in senso orario dei giocatori. I numeri indicano le posizioni dei giocatori (ad esempio per "posto 4" si intende la posizione dell'attaccante a sinistra). Per cui durante la rotazione ad esempio il giocatore nel posto 4 passa al posto 3.

Ogni azione inizia con il servizio 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; se il punto viene assegnato alla squadra che è già al servizio essa continua a servire. Quando invece l'azione viene vinta dalla squadra in ricezione, essa conquista oltre al punto anche il diritto a servire e i suoi giocatori sono tenuti a ruotare di una posizione 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. 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, a condizione che non venga rigiocata dallo stesso giocatore che ha indirizzato la palla in rete.

Ruoli

I cinque ruoli dei giocatori in campo sono questi:

- **Palleggiatore**
- **Centrale**
- **Schiacciatore-laterale**, chiamato anche "di mano"
- **Schiacciatore-opposto**
- **Libero**

Il *libero*, giocatore specializzato nei fondamentali di difesa e ricezione, non segue le normali regole relative alle sostituzioni ma può rimpiazzare illimitatamente qualunque giocatore che si trovi in seconda linea (avendo però cura di attendere almeno un'azione di gioco tra ogni ingresso ed ogni uscita).

Fondamentali

Vengono chiamati "fondamentali" in quanto devono far parte del bagaglio tecnico di ogni giocatore e dovrebbero essere appresi fin dai primi anni qualunque sia la sua specializzazione nel futuro (centrale, laterale, opposto, alzatore, libero). Nella pallavolo ci sono tre fondamentali:

- palleggio (o passaggio)
- bagher
- battuta (o servizio, fondamentale per avviare una palla ed il gioco).

Il muro e l'attacco sono azioni secondarie, ugualmente importanti per lo svolgimento di una partita

Per distinguere i vari modi di respingere la palla, viene definito "palleggio" il passaggio effettuato con le mani e "bagher" quello eseguito con le braccia. Quando il passaggio viene indirizzato allo schiacciatore, viene chiamato "alzata".

Palleggio

Uno dei fondamentali nella pallavolo è il palleggio. Nella pallavolo il palleggio ha il solo scopo di passare la palla, poiché non essendoci la possibilità di toccare due volte consecutive la palla, si ha sempre bisogno di un compagno che la rimandi nel campo avversario. 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 il più agevole, perché si esegue sopra la testa permettendo attraverso le dita di controllare il pallone. A livello tecnico, il palleggio si effettua portando le mani sopra la fronte, in modo tale che i pollici e gli indici formino una figura simile ad un cuore rovesciato.

Contemporaneamente il resto della mano avvolge la palla e gli arti inferiori in coordinazione delle braccia flettendosi danno, al rilascio del pallone, la forza desiderata.



Esempio di palleggio frontale.

Bagher

La tecnica del bagher consiste nel respingere il pallone con la parte radiale o con la parte interna delle braccia unite. A seconda delle varie direzioni in cui si muovono le braccia si avrà il bagher in avanti o quello laterale. Il bagher in avanti (o frontale) è quello più utilizzato: è il passaggio con le braccia che invia la palla davanti al corpo. Quando il pallone in arrivo ha una velocità limitata, si accompagna il bagher utilizzando anche le gambe, in modo da imprimergli la forza necessaria per spostarlo.



Esempio di bagher

Quando invece il pallone in arrivo è molto forte come in ricezione su una battuta in salto o in difesa per contrastare una schiacciata, il bagher si utilizza come piano di rimbalzo, stando praticamente immobili, in quanto la velocità va attutita o comunque limitata. 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.

Servizio (anche detto Battuta)

Si chiama "servizio" il colpo netto che mette in gioco la palla inviandola nel campo avversario. Il servizio deve essere effettuato, entro 8 secondi dal fischio di autorizzazione del primo arbitro, con una mano o con il braccio dopo che la palla è stata lasciata o lanciata in aria dalla mano. Nel gioco della pallavolo il servizio ha un'importanza capitale in quanto il giocatore al servizio può mettere in difficoltà la ricezione avversaria in maniera tale che la propria squadra possa avere maggiori possibilità di conquistare il punto.



Esempio di servizio in salto.

Attacco - Colpi di attacco

Pallonetto

Per pallonetto si intende un palleggio effettuato ad una mano che sorprende l'avversario passando sopra o lateralmente al muro.

Schiacciata

È il colpo o lo "schiaccio" 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 in modo da colpire la palla molto al di sopra della rete. 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.



Attacco da posto quattro dello schiacciatore laterale.

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. 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. Il muro può essere eseguito da un singolo giocatore oppure da due o tre giocatori, i quali sono posizionati avanti.



Muro a 3

Falli di gioco

Esistono diversi tipi di falli:

Fallo di posizione

- Al momento del servizio la squadra non è in posizione corretta

Fallo di rotazione

- Il servizio non è eseguito secondo l'ordine di rotazione.

Falli del tocco di palla

- *Doppio tocco*: un giocatore tocca la palla due volte in successione o consecutivamente con più parti del corpo
- *Quattro tocchi*: una squadra tocca la palla quattro volte (ad esclusione del tocco di muro).
- *Trattenuta o accompagnata*: la palla viene bloccata o trattenuta da un giocatore.

Falli di rete

- Un giocatore tocca la banda superiore della rete durante la propria azione di giocare la palla.
- Viene toccata la palla nello spazio opposto prima o durante l'attacco avversario.
- Un giocatore penetra nel campo opposto con l'intero piede o comunque interferendo con il gioco.

Falli di attacco

- Un difensore effettua un attacco dalla zona di attacco con la palla completamente al di sopra del bordo superiore della rete.

Falli di muro

- Un giocatore di seconda linea effettua un muro o tenta di effettuarne uno.
- Viene effettuato un muro su servizio avversario.

Fallo di velo

- Se un giocatore appartenente alla squadra in battuta cerca di coprire, con le mani o il corpo, il compagno che sta effettuando il servizio, togliendo in tal modo la possibilità alla squadra in ricezione di vedere il pallone, commette il fallo di "velo".

Sostituzioni

Le sostituzioni possibili in ogni set sono massimo sei. Un giocatore, dopo la sostituzione, può rientrare in campo nello stesso set solo al posto del giocatore che lo ha sostituito in precedenza.