

La pallavolo

Nata ufficialmente negli Stati Uniti nel 1895, la pallavolo fu ideata dall'americano William Morgan, professore di educazione fisica, sulla base di un gioco già esistente e praticato in Germania con il nome di *Faustball*, «pallapugno». Mentre però nel Faustball la palla poteva toccare terra, nella sua evoluzione americana, che prese il nome di *volleyball*, il pallone doveva essere giocato sempre in volo. Nata come semplice passatempo per gli studenti, la pallavolo tardò ad affermarsi negli Stati Uniti come sport di massa, mentre grande successo ottenne in altri paesi, in particolare in Cina. La pallavolo fu introdotta in Europa durante la prima guerra mondiale. Nel 1949 si disputò il primo campionato del mondo e nel 1964, ai Giochi di Tokyo, entrò a far parte degli sport olimpici. Anche il *beach volley*, la pallavolo giocata sulla spiaggia, è nato negli Stati Uniti e rapidamente è divenuto popolare in tutto il mondo. Se vuoi saperne di più collegati alla nostra piattaforma on line (➡).

Il gioco



La pallavolo è uno sport che non prevede il contatto con l'avversario. Le squadre infatti si affrontano su un campo diviso da una rete.

Scopo del gioco è inviare la palla sopra la rete facendola cadere all'interno delle linee di delimitazione del campo in modo che la squadra avversaria non riesca a rinviarla o a impedire che tocchi terra.

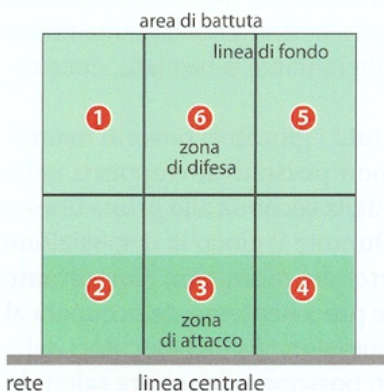
La partita di pallavolo si gioca in **5 set** (3 nei tornei giovanili); vince l'incontro chi si aggiudica **3 set su 5** (o 2 su 3); si aggiudica il

set la squadra che per prima raggiunge **25 punti**. In caso di parità ai 24 punti, il set è assegnato alla squadra che per prima si porta a 2 punti di vantaggio. In caso di parità di set si gioca un set decisivo finale (**tie-break**): la squadra che per prima arriva a 15 punti vince l'incontro (con lo scarto di almeno 2 punti, senza limiti di punteggio). Ogni squadra ha diritto a un massimo di due tempi di riposo per ogni set.

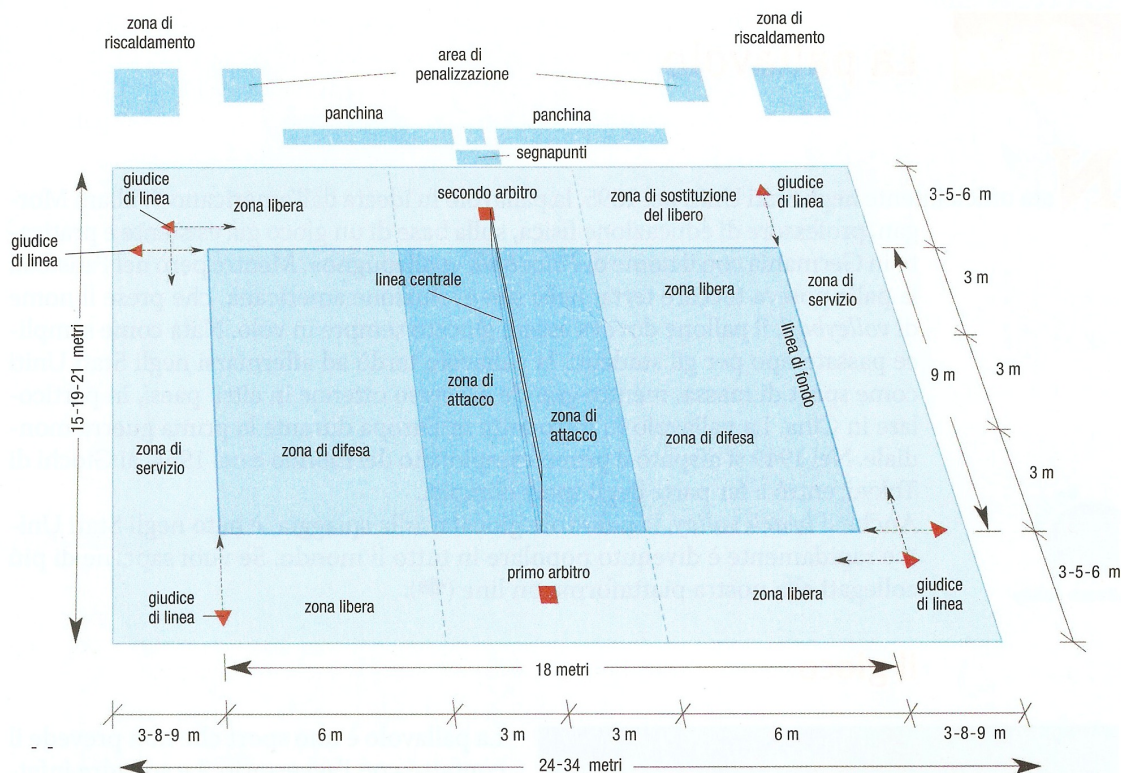
Ogni **squadra** schiera in campo **6 giocatori** e ha un massimo di **6 riserve**. Può effettuare fino a **6 sostituzioni** per set. Durante il set si possono fare un massimo di 6 cambi e se un giocatore di riserva è entrato in campo durante il gioco può essere sostituito a sua volta solo dal compagno di cui aveva preso il posto.

In genere si suddivide il campo mediante linee immaginarie in **6 zone**, ciascuna di competenza del giocatore che in essa

risiede. I giocatori si dispongono su due linee, ognuno di essi in un punto preordinato della zona; ne risultano pertanto 3 in **zona d'attacco** o **prima linea** (occupano i posti 2, 3 e 4) e 3 in **zona di difesa** o **seconda linea** (nei posti 1, 6, 5).



► Zone del campo e posizioni dei giocatori.

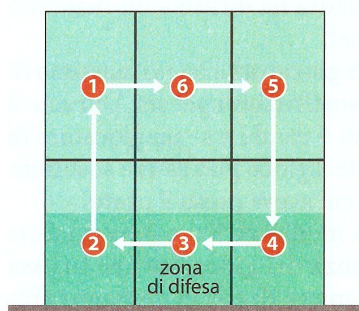


► La rete è alta 2,43 m per gli uomini (2,24 m per i ragazzi da 11 a 15 anni), 2,24 m per le donne (2,10 m per le ragazze da 11 a 15 anni). Ai lati è delimitata verticalmente da due bande bianche allineate alle linee laterali. Da esse si prolungano per 80 cm al di sopra della rete due asticelle flessibili (antenne) che segnano lo spazio aereo entro il quale la palla deve mantenersi per essere valida.

► Il pallone deve avere la circonferenza di 66 cm e pesare 260-280 g.

Le regole principali per giocare e arbitrare

Il **gioco ha inizio** con la **battuta** di una delle due squadre, che deve essere eseguita da dietro la linea di fondo campo entro 8 secondi dal fischio dell'arbitro. Al momento della battuta la palla deve essere colpita nettamente con una mano o con qualsiasi parte del braccio dopo essere stata lanciata o lasciata, comunque prima che essa tocchi il suolo.



Rotazione.

Fintanto che non si esegue la battuta i giocatori devono mantenere la posizione iniziale, ossia non possono sovrapporsi nelle posizioni, per esempio passando dalla seconda alla prima linea e da sinistra a destra e viceversa. Durante il gioco la disposizione dei giocatori si adegua alle esigenze del momento; l'importante è che tutti tornino nella posizione precedentemente occupata al momento della battuta. Unica limitazione è che i giocatori della zona di difesa (seconda linea) non possono schiacciare saltando quando si trovano oltre la linea d'attacco, cioè in prima linea.

Ogni volta che la squadra conquista la battuta i suoi giocatori si spostano di una posizione in senso orario (**rotazione**): in questo modo tutti i giocatori effettuano a turno il servizio e il giocatore che va a battere è sempre quello che presiede la zona 2 del campo, cioè il giocatore a destra sotto rete.



La **palla** deve essere respinta con le mani o con qualsiasi altra parte del corpo con un colpo netto e unico. Ogni atleta può toccare una sola volta nella stessa azione il pallone (due volte se a muro) e ciascuna squadra ha a disposizione al massimo **tre tocchi** per rinviare la palla (a esclusione del muro); se la palla durante i tre tocchi batte nella rete si considera ancora in gioco.

Ogni errore o infrazione al regolamento dà **un punto** all'avversario e attribuisce alla squadra che vince l'azione il diritto di servire (*rally-point system*). Per il regolamento ufficiale, visita la nostra piattaforma on line (👉).

Sul campo... L'ARBITRAGGIO

Le partite ufficiali sono dirette da **2 arbitri**, coadiuvati da **4 giudici di linea** e da **un segnapunti**. Il primo arbitro dirige il gioco e osserva la gara da una posizione molto vicina alla rete, generalmente su un seggiolone rialzato. Le sue decisioni sono inappellabili. Il secondo arbitro, che si posiziona a terra dalla parte opposta del primo arbitro vicino alla rete, prende le decisioni in merito ai falli sulla linea centrale, sulla linea di attacco e sui falli di rete. Inoltre controlla le posizioni dei giocatori del-

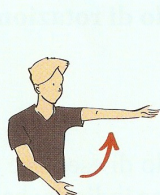
la squadra in ricezione e assiste il primo arbitro.

A livello amatoriale arbitrare la pallavolo è molto difficile e non tanto per la complessità delle regole ma perché per un buon svolgimento della gara occorre che chi arbitra sia attento, preciso e determinato.

Gli arbitri usano dei segnali manuali per comunicare con i propri collaboratori e per far comprendere ai giocatori la ragione per cui è stato interrotto il gioco e aggiudicato il punto alla squadra avversaria.



Infrazione di doppia



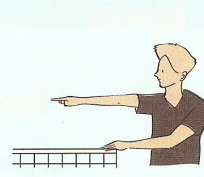
Trattenuta



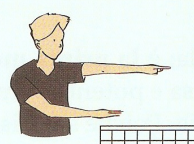
Quattro tocchi



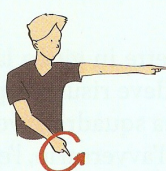
Invasione



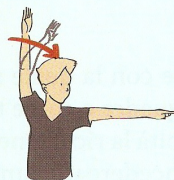
Fallo di rete



Fallo di muro



Fallo di posizione o di rotazione



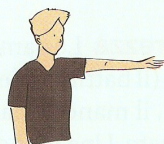
Schiacciata dalla seconda linea



Pallone fuori campo toccato



Fuori



Cambio di battuta



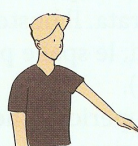
Sostituzione



Tempo di riposo



Fine del set



Palla dentro



Palla toccata

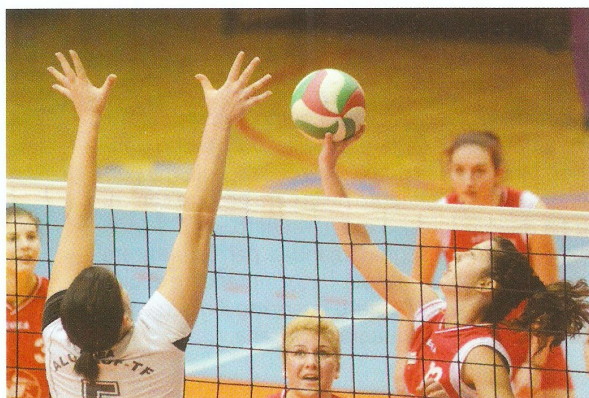


Doppio fallo azione da rigiocare

Le infrazioni

Vediamo alcune fra le principali infrazioni:

- il giocatore respinge il pallone con due diverse parti del corpo, oppure prima con una mano e poi con l'altra, oppure colpisce l'attrezzo per due volte consecutive (**fallo di doppia**);
- il pallone risulta, anche per breve tratto, «accompagnato» (**fallo di trattenuta**);
- una squadra tocca la palla più di tre volte consecutive (a esclusione del muro);
- un giocatore invade il campo avversario appoggiando tutto il piede oltre la linea centrale o superando con le mani la linea immaginaria superiore alla rete (**fallo di invasione**); durante l'azione di «muro» i giocatori possono invadere il campo avversario da sopra la rete solo però dopo che la palla diretta nel proprio campo sia stata rinviata con il terzo tocco (in genere la schiacciata) dagli avversari;
- il «muro» tocca la palla proveniente dal servizio degli avversari (**fallo di muro**);
- un giocatore tocca il bordo superiore della rete (**fallo di rete**);
- al momento del servizio la squadra non è in posizione corretta (**fallo di posizione**);
- il servizio non è eseguito secondo l'ordine di rotazione (**fallo di rotazione**).

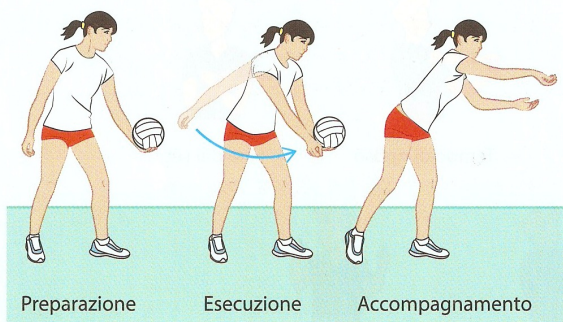


I fondamentali individuali

In partita i giocatori devono essere in grado di eseguire i seguenti gesti tecnici, che in genere si presentano nella successione indicata: battuta o servizio, bagher (ricezione e difesa), palleggio (alzata), schiacciata (attacco), muro (difesa).

La battuta

La battuta è l'azione con la quale si mette in gioco la palla; è la **prima mossa d'attacco** di ogni squadra e come tale deve risultare precisa e potente in modo da mettere in difficoltà la ricezione della squadra avversaria. Poiché sbagliare la battuta significa concedere un punto all'avversario, l'esecuzione di questo gesto è in genere carica di tensione emotiva e richiede grande concentrazione. La battuta può essere eseguita con tecniche diverse: ne analizziamo due fra le più semplici.

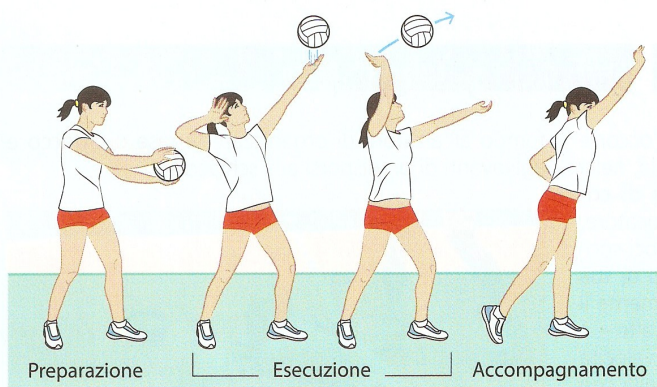


Battuta di sicurezza Le gambe, divaricate in senso sagittale (il battitore destro avanzerà la gamba sinistra, il mancino la destra), sono leggermente piegate. Una mano aperta, quella corrispondente al lato della gamba in avanti, sostiene la palla sulla traiettoria della gamba arretrata. Il busto è leggermente inclinato in avanti, le spalle parallele alla rete (**preparazione**).

L'arto superiore che deve colpire il pallone esegue prima un'ampia oscillazione all'indietro con un movimento a pendolo e poi in avanti a colpire la palla, che viene lasciata subito prima dell'impatto; non si deve gettare la palla in alto ma lasciarla

cadere. L'impatto con il pallone, che deve essere colpito sulla parte posteriore e inferiore in modo da acquisire una parabola ascendente, deve avvenire all'altezza dell'anca con la parte più regolare della mano, ossia con la base della palma, e la mano aperta a cucchiaio (**esecuzione**). Il peso del corpo si sposta dall'arto posteriore a quello anteriore (**accompagnamento**).

La battuta di sicurezza è semplice da eseguire ma altrettanto facile da ricevere per l'avversario. Può però essere usata per indirizzare il servizio in zone scoperte.



Battuta da sopra (o battuta a tennis)

Gli arti inferiori sono divaricati in senso sagittale (il battitore destro avanzerà la gamba sinistra, il mancino la destra) e leggermente piegati; le spalle sono parallele alla rete. Il giocatore sorregge la palla con una mano aperta e pone l'altra mano (quella che la colpirà) sulla palla (**preparazione**). Il giocatore lancia il pallone in verticale davanti alla spalla (dalla parte della battuta), flette velocemente indietro l'arto superiore che

deve colpire il pallone (il gomito è in fuori e la mano dietro) e quando la palla ricade la colpisce col braccio teso nel punto più alto possibile con un'energica frustata del polso, imprimendo una parabola tesa e veloce. Il peso del corpo va in avanti trasferendo indirettamente potenza al servizio (**esecuzione**). Dopo l'impatto continua naturalmente il gesto iniziato verso l'avanti per riprendere l'equilibrio (**accompagnamento**).

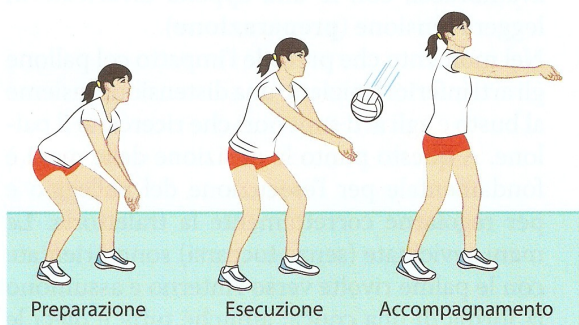
L'esecuzione della battuta da sopra è più difficoltosa rispetto a quella della battuta di sicurezza, e spesso, specie se troppo forzata, può mancare di precisione; pertanto in partita vi si ricorre solo quando ci si è impadroniti bene della tecnica.

Il bagher

Il bagher è il **fondamentale difensivo** che permette di riprendere palloni con traiettorie basse e veloci, trasformando una palla difficile in una facile a giocarsi, idonea quindi alla costruzione dell'attacco. La precisione nella sua esecuzione è fondamentale sia nel recupero del servizio che nelle azioni di difesa durante le successive fasi di gioco per dirigere il pallone verso l'alzatore. Qualsiasi respinta in bagher deve risultare alta e il più precisa possibile per agevolare il compagno.

Nella posizione di attesa il busto è lievemente inclinato in avanti, le gambe leggermente divaricate, una avanti all'altra, con le ginocchia piegate (appena più avanti dei piedi), spalle ancora più avanzate delle ginocchia. Le braccia sono distese, vicine tra loro, le palme delle mani rivolte verso l'alto, in modo da costituire un piano d'impatto il più regolare possibile (**preparazione**).

Al momento dell'impatto gli arti inferiori si estendono esercitando un'azione di spinta che deve essere calibrata in base alla forza del pallone e alla velocità che esso si vuole imprimere. Il contatto col pallone avviene con la parte finale degli avam-



bracci. La direzione impressa alla palla dipenderà dalla posizione delle braccia al momento dell'impatto: se gli arti superiori sono orientati verso il basso la parabola risulterà avanti alta; se sono paralleli al terreno la palla andrà verso l'alto; se sono orientati verso l'alto la palla si dirigerà all'indietro (**esecuzione**). Dopo il contatto si completa la distensione delle gambe e si trasferisce il peso del corpo in direzione del bersaglio senza staccare i piedi da terra (**accompagnamento**).

Sul campo... LOGICA DI GIOCO

Ricezione e passaggio

Per eseguire una ricezione corretta ed efficace occorre innanzitutto trovarsi, in fase di attesa della palla, nella giusta posizione, al centro della propria **zona di copertura**. Non sempre la palla arriva dov'è il giocatore, e per questo egli deve fare il possibile, con veloci spostamenti, per riuscire a ricevere in tutti i punti di sua competenza. La tecnica di ricezione – generalmente il bagher, ma anche il palleggio su palle lente e alte – è efficace solo se si valutano correttamente la velocità della palla e la sua traiettoria e si anticipa la palla con appropriati spostamenti. L'azione difensiva di ricezione diventa così la prima fase della costruzione dell'attacco, col passaggio all'alzatore; questo passaggio deve essere preciso e con traiettoria alta, in modo da dare

tempo all'alzatore di organizzare la fase di attacco e agli avanti di predisporre alla schiacciata.



Il palleggio

Il palleggio è l'azione che consente di **passare la palla** a un compagno con precisione ed efficacia. In genere è usato per trasformare un'azione difensiva in una offensiva (**alzata**) e dunque viene eseguito spesso dagli **alzatori**. Tuttavia tutti i giocatori devono essere in grado di palleggiare e servire la palla al compagno con parabola alta (in modo che questi abbia il tempo di portarsi a rete e schiacciare) oppure di effettuare un passaggio dietro, laterale o corto.

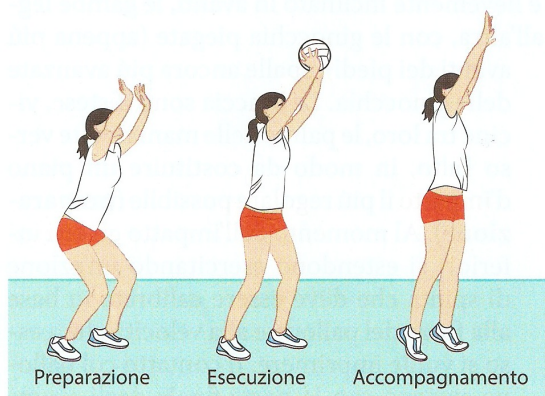
Tale fondamentale consiste nel respingere con entrambe le mani il pallone, nel modo fissato dal regolamento, senza trattenerlo né accompagnarlo.

Per eseguire il palleggio correttamente bisogna spostarsi nel punto in cui arriverà il pallone, in modo da averlo di fronte al termine della posizione di attesa.

Gli arti inferiori sono leggermente piegati e divaricati, un arto più avanzato dell'altro, il peso equamente distribuito sulle gambe. Le braccia sono flesse in

modo naturale, i gomiti leggermente staccati dal corpo, le mani flesse dorsalmente sugli avambracci, con le dita appena divaricate in leggera tensione (**preparazione**).

Nel momento che precede l'impatto col pallone gli arti inferiori iniziano una distensione insieme al busto e agli arti superiori che ricercano il pallone. A questo punto la posizione delle mani è fondamentale per l'esecuzione del palleggio e per regolarne correttamente la traiettoria. Le mani avvicinate (senza toccarsi) sono orientate con le palme rivolte verso l'interno e assumono la forma di una conca; affinché tutte e dieci le



dita tocchino simultaneamente il pallone le mani si dispongono a calotta. L'impatto deve avvenire in posizione avanti alto rispetto alla fronte. La respinta risulta dall'estensione coordinata delle braccia, del busto e delle gambe in un movimento continuo nella direzione in cui si vuole indirizzare il pallone. La palla non deve essere trattenuta né accompagnata (**esecuzione**). All'inizio del palleggio il peso del corpo poggia sul piede arretrato; al termine grava maggiormente su quello avanzato. Alla fase di esecuzione segue un movimento di completa distensione degli arti inferiori, l'avanzamento delle anche e la completa distensione delle braccia (**accompagnamento**).

Sul campo... LOGICA DI GIOCO

Passaggio d'attacco

Il passaggio d'attacco è la prima fase dell'azione offensiva e si esegue generalmente col palleggio dell'alzatore. Questi dovrà imprimere alla palla una traiettoria alta e precisa, in modo da permettere al compagno di predisporre l'esecuzione del fondamentale di attacco scelto (schiacciata, pallonetto ecc.). Il ruolo dell'alzatore richiede creatività e fantasia, per indurre gli avversari

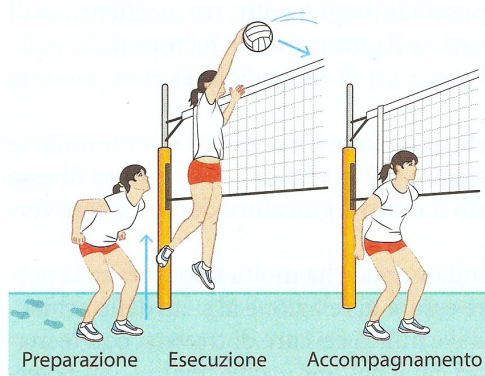
in errore. Inoltre occorrono velocità e agilità per poter recuperare e giocare in modo efficace anche i palloni che gli giungono dai compagni con meno precisione. Nell'economia della partita il ruolo risulta di fondamentale importanza; chi lo ricopre dovrà avere una visione di gioco generale per poter sfruttare al meglio le opportunità che sono sempre diverse e imprevedibili.

La schiacciata

La schiacciata è, fra i fondamentali di attacco volti a finalizzare l'azione, quello più spettacolare (anche se non necessariamente il più efficace). Per esprimere al meglio questo gesto atletico è indispensabile avere un'ottima coordinazione tra salto e contatto con la palla. Lo **schiacciatore**, in genere sotto rete ma talvolta anche da posizioni più distanti dalla rete, colpisce con la mano il pallone, con forza e velocità, quando questo si trova ancora al di sopra della rete, imprimendogli una direzione tesa con lo scopo di dirigerlo direttamente sul campo avversario. Le fasi della schiacciata sono tre: rincorsa, stacco, colpo sulla palla.

La **rincorsa** è breve (due o tre passi) e deve derivare da un'azione continua a velocità progressiva. Lo **stacco** si esegue a piedi pari ed è il momento in cui la spinta in avanti viene trasformata in slancio verso l'alto. Lo scopo è ottenere la massima elevazione per colpire il pallone il più in alto possibile al di sopra della rete. Durante la fase di volo le braccia si spostano nella direzione avanti alto e in particolare l'arto che effettua la schiacciata si flette sulla spalla e si distende verso l'alto (**preparazione**). Il **colpo sulla palla** viene impresso dalla palma della

mano sulla parte superiore del pallone e la forza scaricata su di esso è frutto del veloce movimento del braccio dall'alto al basso e di una coordinata e potente frustata di tutto il busto, assecondata dalla contrazione dei muscoli addominali, che incrementano la potenza del colpo. Le dita della mano perfezionano il direzionamento della palla e l'eventuale conferimento di effetti di rotazione (**esecuzione**). La ricaduta sul terreno è accompagnata da un'elastica flessione sulle ginocchia per ammortizzare l'impatto (**accompagnamento**).



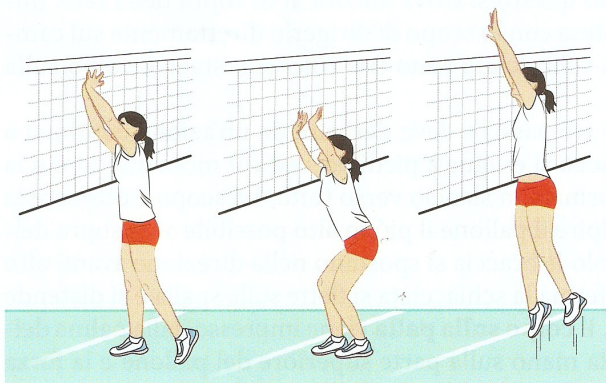
Sul campo... **LOGICA DI GIOCO****Potenza o precisione**

Nella pallavolo lo scopo finale dell'azione non consiste nel far giungere la palla in una zona ben delimitata come in molti altri sport (una porta, una linea di meta ecc.), ma nel far toccare la palla in qualsiasi punto del campo avversario. Tutto sarebbe semplice se non ci fosse la difesa avversaria, che può essere molto efficace. Pertanto non basta inviare la palla nel campo opposto, sperando magari in un errore della difesa: è necessario che l'azione di attacco riesca a mettere la difesa in difficoltà o nelle con-

dizioni di sbagliare. L'azione dovrà essere precisa, veloce, imprevedibile. Occorrerà però non forzare eccessivamente l'esecuzione tecnica perché ciò aumenta la percentuale di errore e quindi offre agli avversari la possibilità di fare punto senza neanche il bisogno di difendersi. Nell'attacco non è sempre opportuno optare per la conclusione di potenza, talvolta più prevedibile e più difficile da eseguire: spesso precisione e fantasia, e anche un po' di astuzia, sono armi più efficaci della potenza pura.

**Il pallonetto**

Nella fase di attacco, per eludere il muro o ingannare gli avversari dopo la finta di una schiacciata, si usa talvolta una particolare tecnica che nelle fasi preparatorie e di accompagnamento è simile alla schiacciata: il **pallonetto**. È un colpo soffice, eseguito abitualmente con una mano. Il braccio è disteso e un momento prima del contatto con la palla decelera, imprimendo non potenza ma una traiettoria atta a scavalcare il muro e a ricadere dietro a esso in direzione della parte meno difesa del campo avversario. Le dita della mano, aperte, toccano la palla poco sotto la zona mediana posteriore sospingendola in alto, in avanti, di lato. Dopo il gesto si atterra su due piedi ammortizzando il salto.

Il muro

Il muro è l'azione **fondamentale con cui ci si oppone alla schiacciata** e consiste nell'intercettare il pallone schiacciato dall'avversario facendolo ricadere sul campo opposto; permette inoltre di «coprire» una parte del campo consentendo alla difesa di organizzarsi. Il regolamento prevede regole specifiche per l'esecuzione del muro: può essere eseguito solo se la palla è inviata in direzione del proprio campo; dopo aver effettuato il muro è possibile eseguire altri tre tocchi prima di

inviare il pallone verso il campo avversario e il giocatore che ha toccato la palla al muro può nuovamente ritoccarla; i giocatori di seconda linea non possono partecipare all'azione del muro.

Il muro può essere eseguito opponendo al pallone il contrasto di entrambe le mani. L'impatto con il pallone deve avvenire più in alto della rete, sopra di essa o anche sul campo avversario. Effettuato il muro il giocatore deve ricadere verticalmente senza toccare la rete.

Per una buona esecuzione di questo fondamentale ha molta importanza la perfetta scelta di tempo nel salto, che dovrà essere in relazione al salto dello schiacciatore avversario: chi esegue il muro deve infatti cercare di trovarsi con le mani il più in alto possibile nel momento in cui il pallone «schiacciato» dall'avver-

sario sta per oltrepassare la rete (generalmente lo stacco viene eseguito con un brevissimo ritardo rispetto a quello dello schiacciatore).

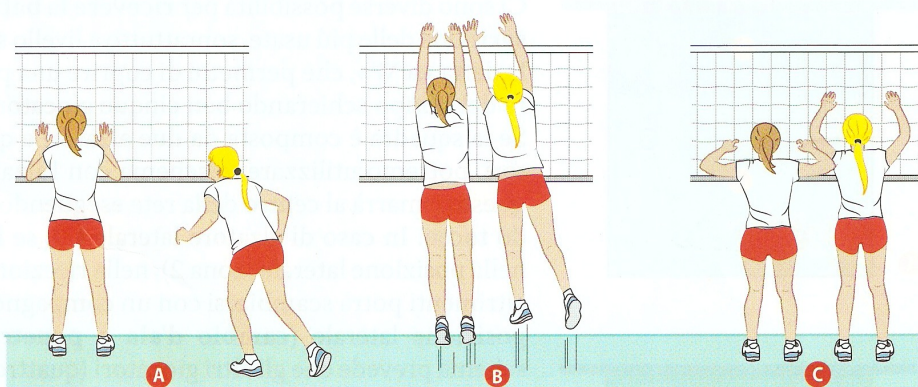
Nella posizione di partenza i piedi sono paralleli, le gambe leggermente piegate, il busto appena inclinato in avanti; le braccia sono flesse al petto, con gli avambracci paralleli alla rete, i pollici vicini e le dita uniformemente divaricate.

Raggiunta la massima altezza, le braccia si distendono rapidamente al di sopra della rete, le mani sono molto vicine fra loro, i polsi si flettono velocemente cercando di chiudere la traiettoria del pallone.

Il muro può essere effettuato da un giocatore solo (**muro a uno**) o da due o tre giocatori (**muro collettivo**): in questo caso il gesto tecnico è complesso perché presuppone fra i giocatori intesa e sincronie assai evolute. Un muro collettivo ben eseguito può ottenere risultati di un'efficacia «disarmante».

Le fasi del muro collettivo:

- A** posizionamento;
- B** salto;
- C** ricaduta.



Sul campo...

I FONDAMENTALI IN SUCCESSIONE

1 Battuta (o servizio) Con la battuta il battitore invia la palla nel campo avversario, dopo il fischio di inizio dell'arbitro. È il primo fondamentale d'attacco.

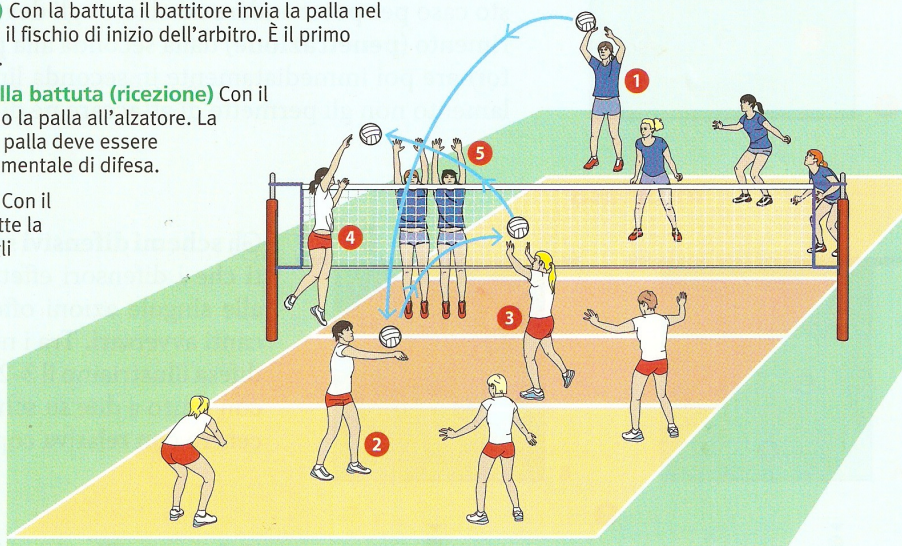
2 Bagher o difesa dalla battuta (ricezione) Con il bagher i ricevitori inviano la palla all'alzatore. La traiettoria impressa alla palla deve essere precisa. È il primo fondamentale di difesa.

3 Passaggio o alzata Con il passaggio l'alzatore mette la palla a disposizione degli attaccanti, affinché questi possano schiacciare nelle migliori condizioni possibili.

4 Attacco (schiacciata o pallonetto) e sua copertura Mentre l'attaccante schiaccia, i suoi compagni fanno la copertura per impedire che il pallone, qualora venga respinto dalla difesa avversaria, cada nel proprio campo (situazione di copertura).

5 Muro (singolo o collettivo) Con il muro, che può essere attuato da uno o più giocatori, la squadra realizza la «difesa aerea» dalla schiacciata avversaria. Quando viene effettuato il muro, i giocatori non coinvolti devono coprire il campo nell'eventualità che il muro non riesca a intercettare o respingere il pallone sul campo avversario.

Le azioni sopra descritte si ripetono finché il pallone non tocca il campo di una squadra o gli avversari commettono un errore o un'infrazione, dopo di che si contende un altro punto, e il gioco ricomincia con il servizio della squadra che ha conquistato il punto.



- 1 Schema «a W».
 2 Schema di una squadra composta da 4 schiacciatori e 2 alzatori; in questo caso l'alzatore è laterale. Con questa formazione si ha la costante presenza di due schiacciatori in attacco.

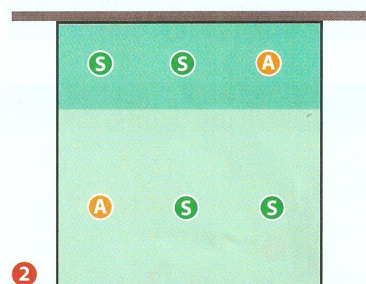
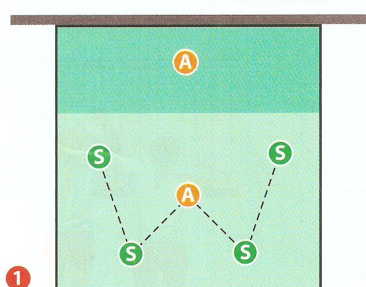
Le tattiche di squadra e i ruoli

Ogni giocatore partecipa alla costruzione del gioco in maniera diversa a seconda della sua posizione in campo.

Le azioni non devono essere improvvisate ma devono essere organizzate assegnando a ogni giocatore precisi compiti e mettendo i propri compagni in grado di sfruttare in ogni momento le proprie qualità per il bene della squadra.

Nella pallavolo si succedono azioni di attacco e difesa in cui sono esaltati i fondamentali di squadra: ricezione, difesa, attacco.

In ricezione

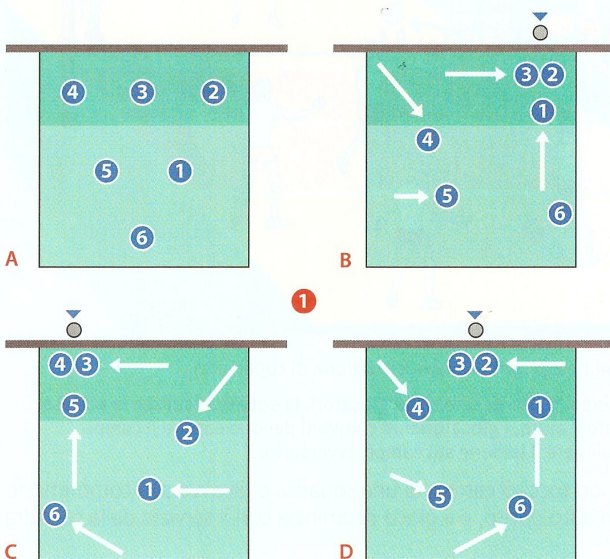


Ci sono diverse possibilità per **ricevere la battuta degli avversari**. Una delle più usate, soprattutto a livello scolastico, è quella detta «a W», che permette di coprire una porzione maggiore del campo schierando ben cinque giocatori in ricezione.

Se la squadra è composta da due alzatori e quattro schiacciatori, potremo utilizzare lo schema con l'alzatore centrale (1): questo rimarrà al centro della rete eseguendo l'alzata al secondo tocco. In caso di alzatore laterale (2), se l'alzatore si trova nella posizione laterale (zona 2), nella ricezione rimarrà fermo, altrimenti potrà scambiarsi con un compagno per assumere la posizione laterale (**cambio d'ala o penetrazione**). Questo schema prevede che gli altri giocatori (quattro o tre) assumano posizioni di attesa diverse affinché tutto il campo sia coperto in modo efficace, rispettando le norme previste dal regolamento sui falli di posizione.

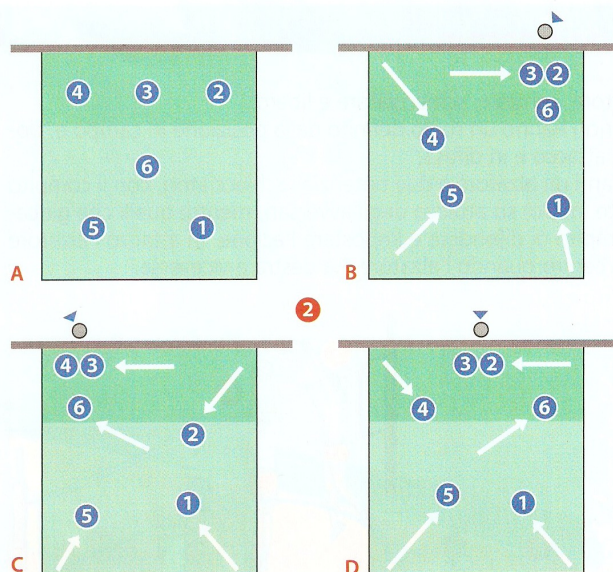
Nella rotazione l'alzatore può trovarsi in seconda linea; in questo caso per poter andare ad alzare egli deve eseguire un inserimento (**penetrazione**) dalla seconda alla prima linea, per ritornare poi immediatamente in seconda linea. Infatti il regolamento non gli permette di attaccare né di far muro.

In difesa



Gli **schemi difensivi** sono gli spostamenti che i difensori effettuano in rapporto alle singole azioni offensive degli attaccanti avversari. Tra i numerosi schemi di difesa illustriamo il 3-2-1 (1) e il 3-1-2 (2), con muro a due su schiacciata d'ala o dal centro con relativa copertura.

- 1 Copertura difensiva nello schema 3-2-1:
 A posizione iniziale;
 B e C muro a due su schiacciata d'ala;
 D muro centrale.



2 Copertura difensiva nello schema 3-1-2: A posizione iniziale; **B e C** muro a due su schiacciata d'ala; **D** muro centrale.

In attacco



Si considera **schema di attacco** qualsiasi azione eseguita per cercare di fare punto. Gli attacchi possono essere più o meno veloci ed elaborati a seconda del livello dei giocatori. Ogni azione è programmata tenendo conto dei punti deboli degli avversari ed è impostata sul giocatore più abile ad attaccare o su quello al momento più in forma, che vengono messi nella posizione migliore per schiacciare.

Per ingannare gli avversari si possono impostare schemi di attacco nei quali siano i giocatori di seconda linea a schiacciare: essi possono farlo solo se saltano da dietro la linea dei 3 metri.

Mentre il giocatore schiaccia, i compagni si dispongono attorno a lui a distanze diverse per essere pronti a difendere sulla ribattuta dell'avversario (copertura).

Sul campo... LOGICA DI GIOCO

Nella pallavolo occorre anticipare e prevedere i movimenti di compagni e avversari, spostandosi opportunamente nei momenti in cui non si sta giocando la palla. Gli spostamenti senza palla sono importanti fin dalla prima fase difensiva (bagher); dovranno poi adeguarsi alla fase di costruzione dell'attacco (alzata) e a quella della finalizzazione dell'azione offensiva (schiacciata, pallonetto ecc.). Al tempo stesso gli spostamenti senza palla saranno importantissimi anche nella fase di organizzazione della difesa: i giocatori cercheranno di intuire le giocate dell'avversario e di anticipare le contromosse opportune (muro, copertura difensiva ecc.). È un modo efficace di «marcare» l'avversario anche in uno sport dove non esiste il contatto diretto.

Anticipare l'azione



Sul campo...

RUOLI E POSIZIONE DEI GIOCATORI

Nella pallavolo vi sono quattro specializzazioni: alzatore, centrale, schiacciatore e libero.

A differenza di altri sport, nella pallavolo i giocatori non hanno un ruolo definito dalla posizione in campo e, dovendo ruotare, dovranno svolgere compiti diversi in attacco e in difesa.

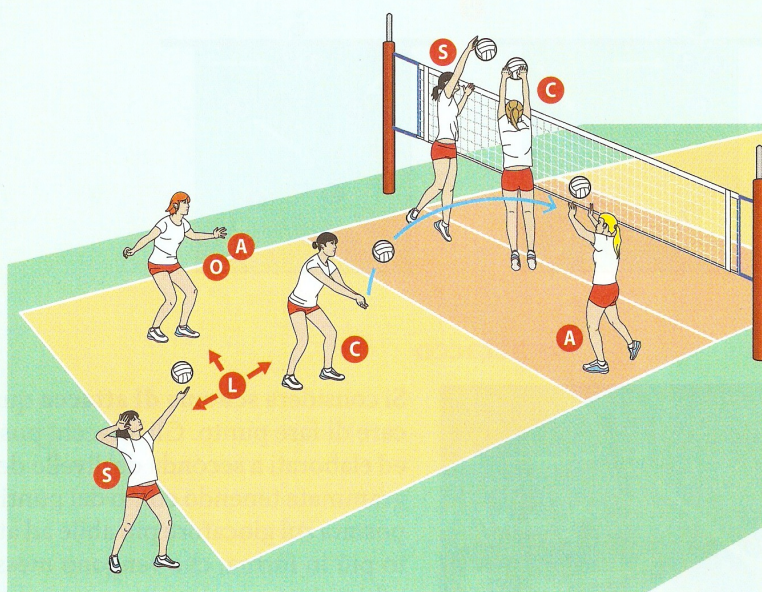
In ogni momento della rotazione si troveranno in avanti un alzatore e due potenziali schiacciatori, con il compito di costruire e finalizzare l'azione o di difendere a rete (muro) su attacco degli avversari, mentre quelli che giocano in zona difensiva avranno prevalentemente il compito di difendere e impostare l'azione. In attacco l'alzatore giocherà al centro o dalla parte destra, il centrale al centro quando l'alzatore è a destra e viceversa.

A Alzatore Gioca prevalentemente nella zona destra o centrale dell'attacco; costruisce l'azione offensiva. È il regista della squadra. Il passaggio d'attacco è la prima fase dell'azione offensiva e si esegue generalmente col palleggio dell'alzatore che dovrà imprimere alla palla una traiettoria alta e precisa, in modo da permettere al compagno di predisporre l'esecuzione del fondamentale di attacco scelto (schiacciata, pallonetto ecc.). L'alzatore deve avere doti di creatività e fantasia per indurre gli avversari in errore, velocità e agilità per poter recuperare e giocare in modo efficace anche i palloni che gli giungono dai compagni con meno precisione. Il giocatore posizionato nella zona opposta all'alzatore si chiama anche **opposto** **O**. Deve partecipare sia alla difesa quando gioca in seconda linea o quando l'alzatore penetra dalla seconda linea, sia in qualsiasi posizione dell'attacco, pertanto dovrà essere polivalente.

C Centrale Gioca prevalentemente al centro o dalla parte destra. È utilizzato sia per l'attacco (schiacciata) che per la difesa (muro). In fase difensiva può essere specializzato nella ricezione. Deve avere potenza, scelta dei tempi, agilità e capacità di prevedere il gioco degli avversari.

S Schiacciatore In attacco può giocare in tutte le posizioni. La sua specializzazione è finalizzare l'azione con la schiacciata. Viene impiegato a muro e in difesa in ricezione. Deve avere buona tecnica per la schiacciata, freddezza di esecuzione e velocità.

L Libero Può svolgere solo azioni di difesa e sostituire giocatori di seconda linea. Si distingue per il diverso colore della maglietta. A gioco fermo può entrare e uscire dal campo senza dover avvisare l'arbitro. Deve avere prontezza di riflessi e senso della posizione.



Il Video Check può essere chiamato da uno dei due capitani in campo, entro 7 secondi dal termine dell'azione, con la richiesta che può essere avanzata solo dal capitano in gioco della squadra che subisce il punto a seguito della decisione arbitrale. Il capitano alza la mano in direzione del primo arbitro formando una lettera "C" con il pollice e l'indice, per mostrare chiaramente anche al pubblico la propria intenzione. Dopo la richiesta, il secondo arbitro analizzerà il video replay sullo schermo del Video Check e successivamente informerà il primo arbitro, che è il responsabile della decisione finale, tramite le consuete segnalazioni o, se necessario, recandosi nei pressi del seggiolone. Ogni squadra avrà a disposizione due "chiamate" per set. Se il controllo delle immagini porta ad un cambiamento della decisione arbitrale in favore della squadra che lo richiede, il numero delle chiamate a disposizione in quel momento per la squadra richiedente rimarrà inalterato per quel set; qualora invece, dopo il controllo delle immagini, venga confermata l'iniziale decisione arbitrale, il numero di chiamate a disposizione in quel momento per la squadra richiedente verrà ridotto di uno. Senza giudici di linea Per la prima volta nella storia più recente, durante le partite delle Semifinali e della Finale della Del Monte Coppa Italia di Serie A1 al Mediolanum Forum di Assago, a controllare il regolare svolgimento dei match ci saranno solo il 1° ed il 2° arbitro. Con l'introduzione ufficiale del Video Check non verranno infatti designati i quattro giudici di linea (due durante questa Stagione Regolare di Serie A1) lasciando massima visibilità alle telecamere che sorvegliano le righe perimetrali. Non cambia nulla per la Finale di Serie A2 in quanto il Campionato cadetto non utilizza mai per le proprie gare i giudici di linea.

