

LA PALLAVOLO

prof. Giuseppe Sibilani

LA PALLAVOLO

Il gioco della pallavolo fu inventato negli Stati Uniti da un professore di educazione fisica di nome William Morgan nel 1895 per impegnare i suoi studenti durante i mesi invernali quando il baseball non poteva essere praticato. In Europa fu portata dai soldati statunitensi durante la Prima Guerra Mondiale, era infatti utilizzato come sport ricreativo dai militari.



Caratteristiche del gioco

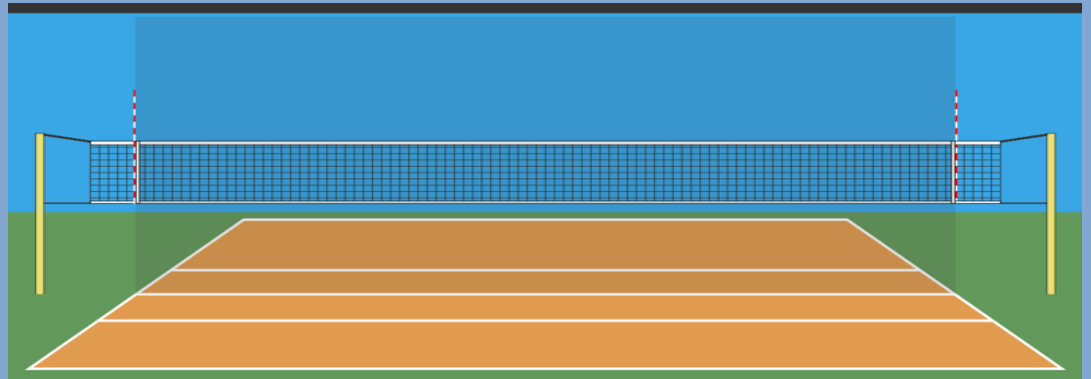
LE REGOLE DEL GIOCO

La pallavolo è un gioco di squadra che non prevede il contatto diretto fra i giocatori in quanto le due metà campo sono suddivise da una rete.

Lo scopo del gioco è quello di far cadere la palla nel campo avversario oltrepassando la rete per realizzare un punto. Per rinviare la palla nel campo avversario ogni squadra ha a disposizione un massimo di tre tocchi ma ogni giocatore non può toccare la palla due volte consecutive. E' un gioco in cui si utilizzano prevalentemente le mani ma il regolamento permette di toccare il pallone con qualsiasi parte del corpo.

Il gioco inizia con una battuta eseguita dietro la linea di fondo campo e per essere valida deve passare sopra la rete.

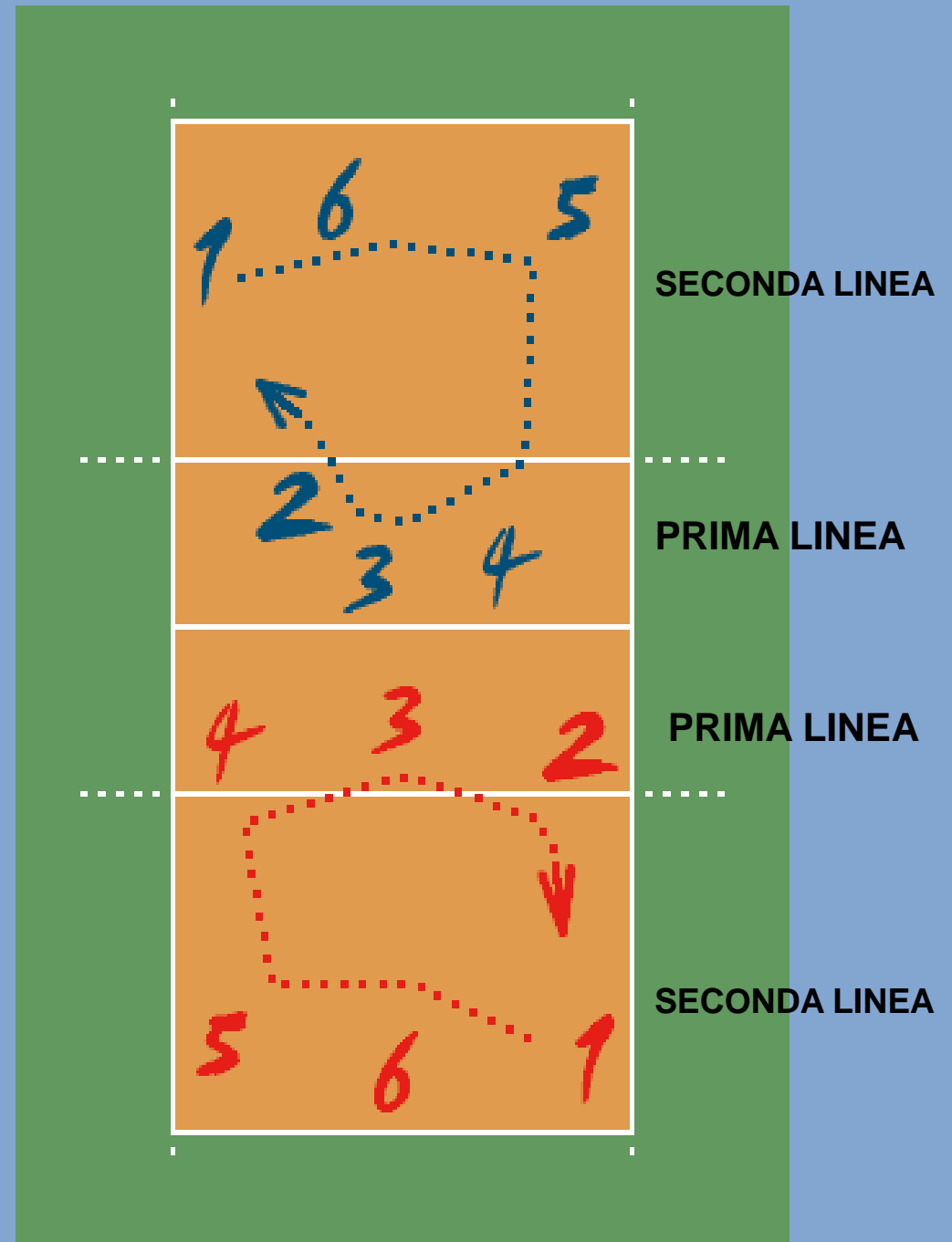
In campo si dispongono 6 giocatori per squadra ognuno con un compito specifico.



Il campo di gioco e durata della gara

Il campo di pallavolo ha forma rettangolare e misura 18 x 9 metri. Una rete suddivide il campo in due metà campo di 9 x 9 mt. La rete è disposta ad un'altezza di 2,43m per gli uomini, e di 2,24m per le donne

Una partita dura un massimo di 5 set ed una squadra deve vincerne 3 per aggiudicarsi l'incontro. Ogni set è vinto se una delle due squadre raggiunge il punteggio di 25 con almeno due punti di vantaggio, sul 24 pari infatti la partita sarà vinta dalla squadra che per prima raggiungerà i 26 punti e così via. Soltanto l'ultimo set è vinto dalla squadra che raggiunge, per prima, i 15 punti.



I fondamentali individuali:

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.



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.



Palleggio

Nella pallavolo si parla di passaggio o palleggio, 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, 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.



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. Se non si hanno queste doti atletiche è necessario avere un notevole bagaglio tecnico per poter oltrepassare il muro tentando altri colpi come il "mani/fuori" o il pallonetto.



Muro

Si chiama "muro" l'azione in cui la parte del corpo (solitamente formata dagli arti superiori) che uno o più giocatori di prima linea possono innalzare al di sopra della rete al fine di arrestare il colpo avversario: così facendo i giocatori a muro realizzano questo fondamentale anche se toccano con una parte del corpo che non si trova al di sopra della rete.



Pallonetto

Per pallonetto si intende un palleggio effettuato ad una mano che sorprende l'avversario passando sopra o lateralmente al muro. Rappresenta una delle varianti ai colpi forti d'attacco nel caso di giocatori esperti, dove si cerca di sorprendere la difesa piazzata per ricevere un pallone potente, mentre costituisce la principale arma d'attacco nel minivolley.



Le infrazioni

I falli più comuni che determinano la perdita del punto sono:

- 1) infrazione di doppia: un giocatore colpisce la palla due volte consecutivamente;
- 2) infrazione di trattenuta: un giocatore non respinge con un colpo netto il pallone ma lo trattiene per una frazione di secondo o lo accompagna;
- 3) fallo di quarto tocco: se una squadra fa più di tre tocchi prima di rimandare il pallone nell'altra metà campo;
- 4) fallo di rotazione: quando uno più giocatori non mantengono l'ordine di rotazione prestabilito;
- 5) fallo di rete: se durante l'azione colpisco la rete ed interferisco con il gioco avversario;
- 6) fallo di invasione in battuta: se durante la battuta calpesto la linea di fondo;
- 7) fallo di invasione in attacco: se durante l'attacco supero con le mani la rete entrando nel campo avversario o calpesto il campo avversario con un piede