

# La pallavolo in sintesi



## Il contesto

La pallavolo è uno **sport di situazione** che si pratica su un **campo rettangolare** diviso a metà da una **rete**. Si tratta di un gioco in cui si fronteggiano **due squadre di 6 giocatori** ciascuna, disposte sul campo secondo uno schema ordinato che lo divide in **6 zone**: 3 di prima linea, poste davanti alla linea di attacco, e 3 di seconda, poste dietro di essa.

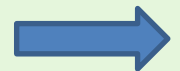
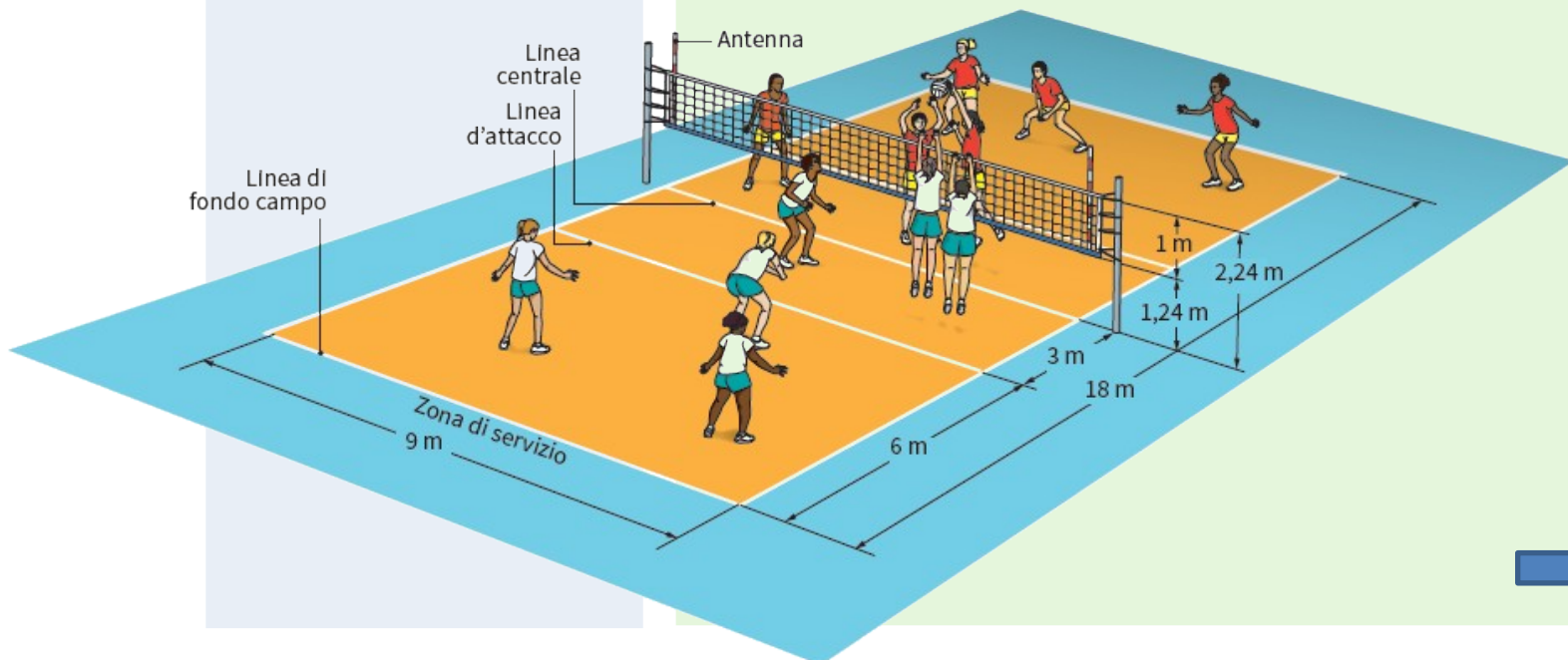
Lo scopo del gioco è inviare la palla nel campo avversario, facendo in modo che tocchi terra e che passi sopra alla rete, ed evitare che cada nel proprio. Vince l'incontro la squadra che si aggiudica 3 set su 5 o 2 su 3 nei tornei giovanili. Ogni set viene vinto da chi arriva per primo a 25 con uno scarto di almeno 2 punti sugli avversari. In caso di parità di set, si gioca un set decisivo, detto *tie-break*, in cui si arriva a 15.

## Aspetti funzionali

Giocare a pallavolo richiede resistenza, rapidità nei movimenti, capacità di anticipare lo sviluppo dell'azione e di scegliere i tempi giusti, capacità di concentrazione e prontezza di riflessi.

I fondamentali individuali della pallavolo sono il servizio, il bagher, il palleggio, la schiacciata e il muro.

- Il **servizio** prevede l'invio della palla nel campo avversario per dare inizio all'azione e può essere eseguito dal basso o dall'alto.



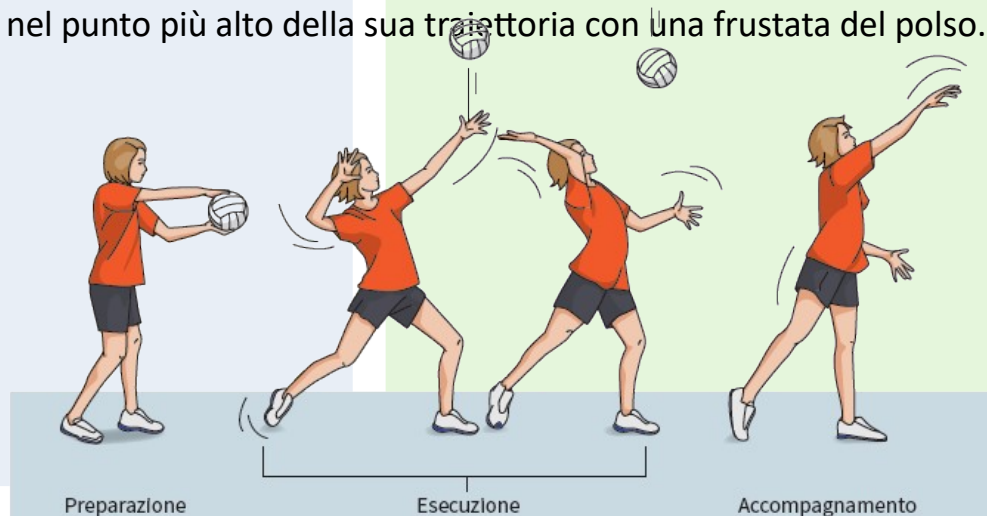
## Aspetti funzionali

Per imparare la tecnica della **battuta dal basso**, bisogna seguire alcuni passaggi:

- posizionarsi con il busto inclinato in avanti, le spalle parallele alla rete, il piede sinistro avanti (se si è destri) e il braccio sinistro disteso in avanti con la palla posata sul palmo;
- compiere un'oscillazione con il braccio destro e colpire la palla sulla parte posteriore e inferiore con la mano aperta; appena prima del colpo, togliere la mano di sostegno.

Per imparare la tecnica della **battuta dall'alto**, bisogna, invece:

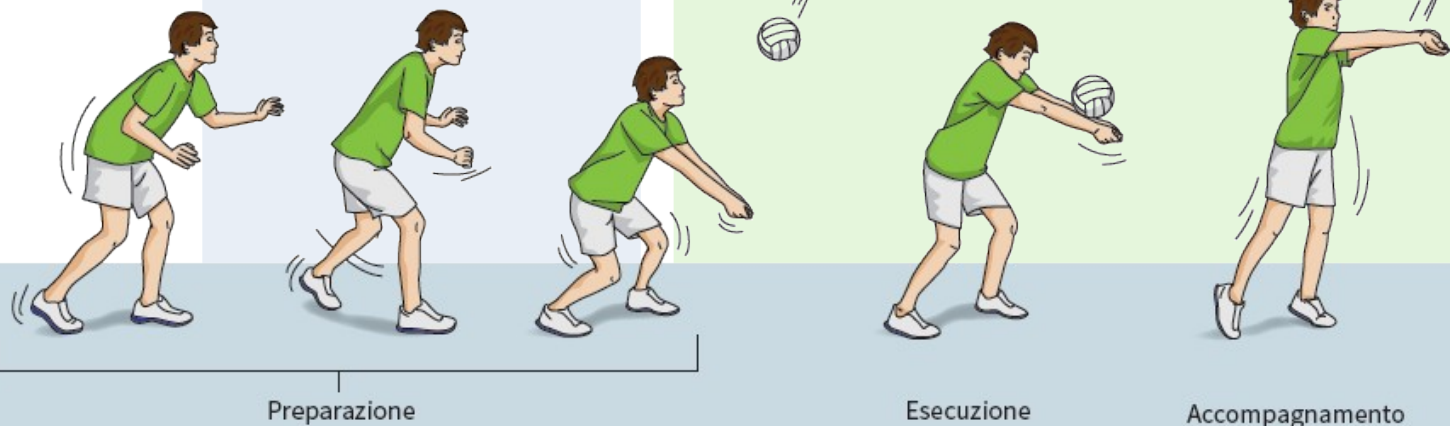
- posizionarsi con il piede sinistro avanti (se si è destri), tenendo la palla sul palmo della mano sinistra, mentre il braccio è disteso;
- lanciare la palla in verticale e piegare il braccio destro all'indietro per caricarlo;
- colpire la palla nel punto più alto della sua traiettoria con una frustata del polso.



# Aspetti funzionali

Il **bagher** è il fondamentale di difesa attraverso cui si riceve l'attacco avversario e si passano le palle basse e difficili da recuperare all'alzatore, facendole diventare alte e giocabili. Per imparare la tecnica del **bagher**, bisogna seguire alcuni passaggi:

- attendere la palla con il busto inclinato in avanti, le gambe divaricate e piegate e le braccia distese;
- spostarsi con le gambe in modo da posizionarsi di fronte al punto in cui si vuole indirizzare il pallone;
- unire le mani un attimo prima che arrivi la palla, formando con le braccia distese un piano di rimbalzo, corrispondente all'area tra i polsi e i gomiti; unire le mani con i pollici paralleli;
- al momento dell'impatto, tenere le braccia al di sotto delle spalle e accompagnare, distendendo le gambe, il movimento di spinta della palla, dosando la spinta.



## Aspetti funzionali

- Il **palleggio** è il passaggio che alza la palla per metterla a disposizione degli attaccanti. Per imparare la tecnica del **palleggio**, bisogna seguire alcuni passaggi:
  - posizionarsi frontalmente alla direzione di provenienza del pallone, con le braccia in alto piegate, i gomiti larghi e le dita divaricate, formando una finestra a triangolo con pollici e indici;
  - colpire la palla toccandola con tutti i polpastrelli, ma non con il palmo;
  - distendere completamente verso l'alto le gambe, il busto e le braccia per accompagnare la palla.



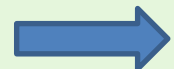
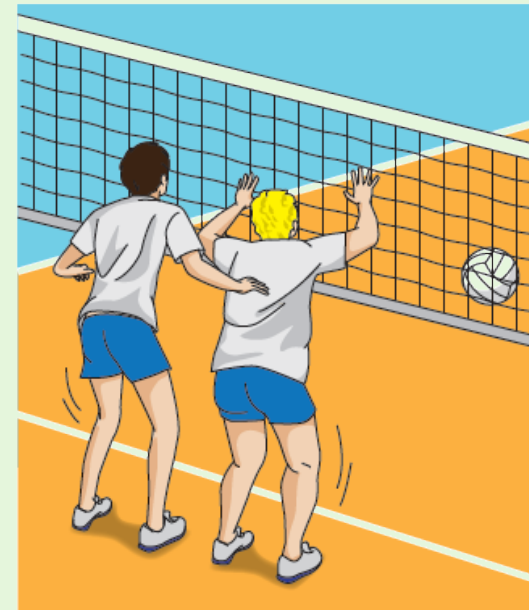
## Aspetti funzionali

- La **schacciata** è il fondamentale di attacco con cui si invia una palla forte ed efficace nel campo avversario. Per imparare la tecnica della **schacciata**, bisogna seguire alcuni passaggi:
  - darsi lo slancio con le braccia mentre si effettua lo stacco;
  - durante la fase di elevazione, inarcare il corpo e piegare il braccio di attacco all'indietro per caricarlo, poi distenderlo verso l'alto per colpire la palla dall'alto verso il basso, con il palmo aperto, imprimendo la massima forza;
  - ricadere su entrambi i piedi, piegando le ginocchia.



## Aspetti funzionali

- Il **muro** è il fondamentale che consente la difesa aerea della schiacciata avversaria. Il pallone intercettato da esso può cadere nel campo opposto oppure nel proprio. In quest'ultimo caso, i giocatori hanno a disposizione 3 tocchi per costruire un nuovo attacco. Al muro partecipano solo i giocatori della prima linea, che possono colpire il pallone con una o due mani, possono invadere lo spazio aereo del campo avversario, ma non possono toccare la rete. Per imparare la tecnica del **muro**, bisogna seguire alcuni passaggi:
  - posizionarsi vicino alla rete con il busto leggermente inclinato, le gambe piegate, le braccia flesse al petto e gli avambracci paralleli alla rete;
  - seguire la palla spostandosi lateralmente senza incrociare i piedi;
  - saltare calcolando con attenzione i tempi in base all'attacco avversario;
  - durante il salto, alzare le mani e distenderle sopra la rete; poi spingerle in avanti e ruotare i polsi nella direzione in cui si è scelto di far cadere il pallone;
  - ricadere su entrambi i piedi, piegando le ginocchia.



## Aspetti relazionali

Anche se nella pallavolo, per via della rotazione, tutti i giocatori devono saper svolgere tutti i compiti, tuttavia, soprattutto a livello professionistico, i giocatori tendono ad assumere, in base alle loro caratteristiche, dei **ruoli specializzati**.

- L'**alzatore** è il regista della squadra perché, valutando la posizione dei compagni e degli avversari, decide come costruire l'azione di attacco.
- Il **centrale** gioca prevalentemente a centro campo ed è utilizzato per l'attacco e a muro.
- Il **libero** svolge azioni di difesa.
- Lo **schiacciatore** è specializzato nel concludere le azioni con una schiacciata.
- L'**opposto** gioca in posizione opposta all'alzatore e può schiacciare dalla prima e dalla seconda linea.

Per migliorare l'efficacia del gioco della squadra, i giocatori cercano di **accrescere la propria intesa**. Nel corso delle azioni, inoltre, si muovono in campo secondo **schemi di gioco**, che possono essere volti a coprire il campo durante l'azione di attacco, durante la ricezione della battuta e durante la difesa.

Le competizioni ufficiali, regimentate dalla *Fédération Internationale de Volleyball* (FIVB), sono dirette da un **primo arbitro**, da un **secondo arbitro** e dai **giudici di linea**. Questi comunicano tra loro e con i giocatori tramite dei segnali manuali e un fischietto.