

Il libro della pallavolo

LA PALLAVOLO

Lo scopo del gioco è far in modo che la palla non cada nel proprio campo ma che cada all'interno del campo avversario.

Le partite si disputano al meglio dei 5 o 3 set, e vince la gara la squadra che ne conquista tre o due.

Scopriamo nuove cose sul gioco:

Ogni set viene vinto dalla squadra che raggiunge 25 punti con almeno 2 punti di scarto rispetto alla squadra avversaria.

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 e il diritto a servire.

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 facendola passare all'interno dello spazio di passaggio.

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.

QUALI SONO I RUOLI?

I cinque ruoli del giocatore sono:

Palleggiatore

Centrale

Schiacciatore

Libero

Opposto

|

PALLEGGIATORE o alzatore

- La sua posizione iniziale nella formazione ne determina la cosiddetta "fase" (numerata da 1 a 6), da cui deriva la posizione degli altri atleti e i possibili schemi di gioco da poter attuare. A lui sono indirizzati tutti i palloni (provenienti dalla ricezione o dalla difesa) che dovranno essere smistati agli schiacciatori. Per questo motivo si parla del palleggiatore come del "regista" d'attacco della squadra. Deve essere un leader, non soltanto in campo, ma anche fuori. Deve possedere un patrimonio di capacità coordinative che deve essere il più ampio possibile, sulla cui base si può inserire un elevato livello della tecnica specifica del palleggio. È sicuramente il giocatore che coopera maggiormente con l'allenatore e ne condivide programmi e strategie.



CENTRALE o centro

- Il centrale viene impegnato più spesso muro degli altri giocatori perché deve "raddoppiare" il muro sia da posto 4 che da posto 2 oltre alla possibilità che attacchi il centrale avversario. Il centrale attacca soprattutto il "primo tempo" (o "veloce"), cioè una palla rapidissima in cui il centrale salta assieme al pallone (o prima) per anticipare il muro avversario. Sia nel femminile che nel maschile il centrale attacca anche la 2: un primo tempo che il palleggiatore gioca dietro di sé spiazzando la difesa avversaria, nota anche come "fast". Un altro attacco del centrale è la 7: un primo tempo spostato di circa 2,5 metri davanti al palleggiatore.
- Nella pallavolo moderna quasi sempre il centrale viene sostituito, nelle rotazioni in cui si trova in seconda linea, dal [libero](#). Il centrale non è quindi necessariamente un difensore o un ricettore dato che non si trova mai in queste situazioni di gioco (se non in una rotazione).
- Caratteristiche principali del centrale sono l'altezza, l'elevazione (soprattutto senza rincorsa) e la rapidità negli spostamenti laterali, infatti l'efficacia dell'attacco dal centro è appunto nella velocità con la quale parte la schiacciata.



SCHIACCIATORE LATERALE

- È probabilmente il ruolo più faticoso di tutti, perché richiede al giocatore sia di ricevere (anche quando è in prima linea) che d'attaccare. Per questo è richiesta una certa completezza tecnica nell'esecuzione dei fondamentali. Velocità, peso e potenza sono le componenti fisiche necessarie per la schiacciata.
- Solitamente gli schiacciatori laterali tendono ad eccellere in uno soltanto dei due compiti principali cui sono preposti (attaccare e ricevere). Essendo rarissimi i giocatori in questo ruolo che riescono ad essere molto efficaci sia in attacco che in ricezione



LIBERO

- Il libero ha la caratteristica di giocare solo in seconda linea (zone 1, 6 e 5) al posto di uno dei giocatori di seconda linea ed è quindi specializzato nei fondamentali di ricezione e difesa: le limitazioni sul suo gioco di fatto lo escludono dalla possibilità di svolgere tutti gli altri fondamentali. Pertanto:
- non può andare al servizio;
- non può concludere un'azione d'attacco (da nessuna parte del campo) se colpisce il pallone completamente al di sopra del bordo superiore della rete (o del suo prolungamento orizzontale);
- non può murare né tentare di murare;
- se il libero effettua un *palleggio* invadendo la zona di attacco (cioè dalla linea dei 3 metri compresa fino alla rete) un altro giocatore non può concludere un'azione d'attacco colpendo il pallone completamente al di sopra del bordo superiore della rete (tale limitazione deriva dall'esigenza di escludere il libero dall'uso più frequente del fondamentale di palleggio, che si effettua appunto nella zona d'attacco come penultimo tocco di squadra).



OPPOSTO

- Il ruolo ha questo nome per antonomasia, perché è coperto dal giocatore situato in posizione diametralmente opposta a quella del palleggiatore, ossia spostato di 3 posizioni (infatti ogni giocatore ha un suo "opposto"). Per distinguerlo ulteriormente, viene anche detto *fuorimano* o *contromano*.



PALLEGGIO

- Nella pallavolo il palleggio ha lo scopo di passare la palla.
- In generale 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 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.



BAGHER

- La tecnica del bagher consiste nel respingere il pallone con la parte interna delle braccia unite. Quando il “bagher” è indirizzato all'alzatore si chiama "appoggio".
- 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. Il fondamentale del bagher prevede una posizione di gambe piegate per la successiva spinta per i destri con la gamba sinistra davanti viceversa con i mancini, schiena a gobba con le spalle chiuse, con le braccia ben unite senza piegarle per la spinta, della velocità e forza del pallone.



BATTUTA

- Per esso si intende il colpo che mette in gioco la palla "inviandola" nel campo avversario. La battuta deve essere effettuata, entro 8 secondi dal fischio di autorizzazione del primo arbitro, altrimenti va punto alla squadra avversaria, con una mano o con il braccio dopo che la palla è stata lasciata o lanciata in aria dalla mano. Il punto può essere conquistato già con il servizio e in questo caso prende il nome di *ace*. Le battute possono essere fatte dal basso o dall'alto e quelle dall'alto possono essere di tre tipi: dall'alto con i piedi a terra, la *flot* o quella in salto.

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 mini-volley.

SMORZATA

- È il colpo che smorza il rimbalzo della palla provocando un volo cortissimo e una veloce ricaduta al suolo. La parabola risultante è simile a quella del pallonetto, solo che il tocco viene dato pieno.

SCHIACCIATA

- È il colpo 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. Solitamente la effettuano i giocatori più alti che stanno a 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 e fuori" o il pallonetto. 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.

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, in genere una "schiacciata". 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. La condizione affinché il muro sia considerato valido è che i giocatori siano avanti e si trovino nelle vicinanze della rete avendo almeno una parte del corpo al di sopra di quest'ultima. Il muro non può interferire con il gioco avversario.