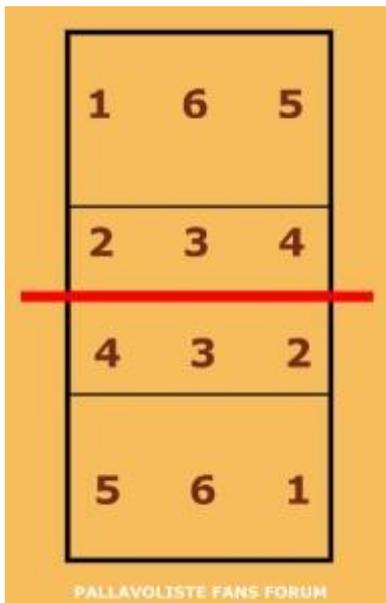


## PALLAVOLO: STORIA E REGOLE FONDAMENTALI DI GIOCO



Il gioco sportivo della pallavolo è stato ideato nel 1895 da WILLIAM G. MORGAN, direttore della Ymca di Holyoke nel Massachusetts in Usa. L'intento era quello di ripetere il successo ottenuto dalla pallacanestro per far giocare nei mesi invernali i ragazzi della scuola in ambienti riparati. Il suo primo nome fu minonette.

Cinque anni dopo, nel 1890 A.T. HALSTEAD un insegnante di educazione fisica fu l'artefice della diffusione del gioco negli Stati Uniti, scrivendo un regolamento e dandogli il nome di volleyball. Con questo ultimo nome la pallavolo si diffuse rapidamente negli Stati Uniti e in Canada. In Europa, fu importata dai soldati americani durante la prima guerra mondiale, mentre in Asia, nelle Filippine era già popolarissima nel 1913.

In Italia i primi incontri si disputarono nel 1928; nel 1933 ebbe luogo un primo campionato, vinto poi dal Genova; ma questo gioco fu sempre poco praticato fino al 1945, quando ebbe una

notevole immediata diffusione fra i giovani. Successo e partecipazione che incoraggiò a costituire nel 1946 la Federazione Italiana di Pallavolo (FIPAV) e la Federation Internationale di Volleyball (FIBV). Nel 1957 la pallavolo fu iscritta tra gli sports olimpici e figurò nel programma delle Olimpiadi di Tokyo, di Città del Messico, oltre le successive.

La pallavolo viene giocata da due squadre (di sei giocatori ciascuna) con un pallone su un terreno di metri 18 x 19 e diviso in due campi quadrati da una rete alta metri 2,43 per gli uomini e metri 2,24 per le donne. A metri 3 dalla rete per ogni campo c'è la linea di attacco tracciata a terra che divide la zona di attacco da quella di difesa. Il pallone deve avere una circonferenza di 65-67 ed un peso di gr 260-270. Gli atleti devono avere maglietta e pantaloncino di colore uniforme ad eccezione della figura "libero" che deve indossare una maglietta di colore diverso, scarpa da ginnastica e ginocchiere; le magliette sono numerate da 1 a 14. Il gioco si svolge da due squadre composte da un massimo di 12 giocatori, un allenatore e un vice; la partita viene svolta da sei giocatori in campo e gli altri sei in panchina.

Lo scopo del gioco è vincere ogni singola azione, che dà diritto a un punto, facendo cadere la palla nel campo avversario. Una squadra vince un punto quando la palla tocca il campo avversario, finisce fuori dal campo dopo un tocco di un avversario, in caso di errore o fallo dell'altra squadra. Per ogni azione di gioco, la squadra ha a disposizione tre tocchi per inviare la palla nel campo avversario e lo stesso giocatore non può eseguire due tocchi consecutivi.

L'azione del muro non viene conteggiata nel numero di tocchi.

La palla può essere colpita con qualunque parte del corpo, ma non può essere fermata, trattenuta o accompagnata.

La partita è divisa in set che vengono vinti dalla prima squadra che arriva a 25 punti, con almeno due punti di margine dall'altra. In caso di parità sul punteggio di 24-24 si va avanti ad oltranza finché il margine di una delle due squadre non raggiunge i due punti. Vince la partita la squadra che per prima conquista tre set. Nel caso si arrivi a 2 set pari, il quinto set viene chiamato tie-break e viene giocato ai 15 punti, sempre con il vincolo dei due punti di scarto.

Il campo di ogni squadra è suddiviso in zona d'attacco (vicino alla rete) e zona di difesa. Esiste anche una suddivisione teorica del campo (non ci sono linee che la evidenziano) in sei zone per ogni squadra: si assegna il numero 1 alla zona di difesa a destra, il numero 2 alla zona d'attacco a destra e si prosegue in senso antiorario fino alla zona 6. Vedere la figura al fondo.

La squadra che parte con il possesso di palla è la squadra al servizio, mentre l'altra è la squadra in ricezione. Il giocatore di zona 1 della squadra al servizio si porta dietro la linea di fondocampo effettuando il servizio: la palla deve oltrepassare la rete e giungere nel campo avversario. L'azione continua fino al conseguimento del punto da parte di una delle due squadre. Se il punto è assegnato alla squadra già al servizio, questa continua a servire. Se la squadra in ricezione vince l'azione, conquista oltre al punto anche il diritto a servire e i suoi giocatori ruotano di una posizione in senso orario.

I giocatori di seconda linea (posizioni 5, 6 e 1) se si trovano nella zona di attacco non possono inviare la palla nel campo avversario se la colpiscono quando si trova sopra l'altezza della rete: possono però inviarla nel campo avversario se la colpiscono sotto l'altezza della rete o se la colpiscono mentre staccano dalla zona di difesa.

La palla può essere toccata con qualsiasi parte del corpo, lo scopo del gioco è quello di inviare la palla in maniera regolare sopra la rete nel campo avversario, il punto avviene quando la palla tocca il suolo; la squadra vincente ha il diritto al servizio e al momento del servizio i giocatori ruotano in senso orario di una posizione in campo. La partita termina quando vengono totalizzati 25 punti e la gara viene vinta da chi conquista 3 set su 5. Il possesso della battuta o del campo avviene tramite sorteggio all'inizio di una gara; prima della gara l'allenatore deve presentare la formazione iniziale; i giocatori in campo possono essere sostituiti con un limite di sei per ogni set, il giocatore sostituito può uscire ed entrare una sola volta e solo al posto del giocatore da cui è stato rimpiazzato. Nel caso di infortuni subentrano le sostituzioni eccezionali. Ogni squadra può richiedere la sospensione del gioco, con un massimo di due tempi dalla durata di 30 secondi per ogni set.

## **PALLAVOLO: CARATTERISTICHE**

Tra gli elementi fondamentali vi sono: palleggio, difesa acrobatica, schiacciata, muro, servizio conosciuto anche come battuta e il bagher.

- Il palleggio: consiste in uno scambio tra due giocatori, il tocco avviene con le dita semirigide ed allargate e con i pollici vicini in modo da andare a formare un cuore rovesciato; il pallone deve trovarsi leggermente più avanti del resto del corpo e sopra gli occhi e la fronte e le braccia devono essere semiflesse. Ci sono vari tipi di palleggio; laterale, indietro, per alzata a parabola alta, corta, tesa o lunga.
- Il bagher : viene applicato nella ricezione, per ricevere il pallone in battuta oppure in schiacciata e per poter recuperare palloni bassi. Il pallone viene colpito con gli avambracci, le mani sono vicine poste l'una sull'altra e le gambe devono essere piegate nella stessa posizione in cui ci si siede su una sedia bassa; il resto del corpo è arretrato.
- La schiacciata: si esegue toccando con una sola mano e con forza la palla entro la propria linea di attacco dei tre metri.

- Il muro: effettuato per impedire l'avversario di schiacciare in un determinato punto, deviando così il tocco. Si esegue con un salto verticale a braccia alte evitando il contatto con la rete con nessuna parte del corpo. Il muro può essere eseguito da due o tre giocatori.
- La battuta: il difensore si posiziona dietro la linea di fondo campo e colpisce la palla con una sola mano. Il giocatore dopo aver colpito la palla deve rientrare in campo. Ci sono diversi tipi di battuta, si può eseguire da sotto ed è chiamata battuta di sicurezza, il giocatore assume una posizione a cucchiaio e colpisce il pallone nel suo punto più basso. E la battuta tennis che può essere eseguita anche dopo una rincorsa. La battuta si esegue lanciando in alto la palla con una mano e colpendola con la mano opposta.
- Difesa acrobatica: il salvataggio di palle difficili può essere eseguito con una tecnica particolare il tuffo. Ci sono diversi tipi di tuffo: rullato, strisciato, a pesce. Con la rullata il giocatore porta il corpo sotto la palla in modo da poterla respingere in bagher o in palleggio; la rullata può essere eseguita o sul dorso oppure sul fianco.

