

# **La Pallavolo**

## **cenni storici**

La palla è sempre stato strumento di svago; Greci e Romani erano soliti cimentarsi in esercizi con la palla.

# Predecessore della pallavolo

- In Germania nel 1893 fu inventato un gioco dal nome **FAUSTBALL**, che per le sue caratteristiche può essere considerato il gioco predecessore della pallavolo

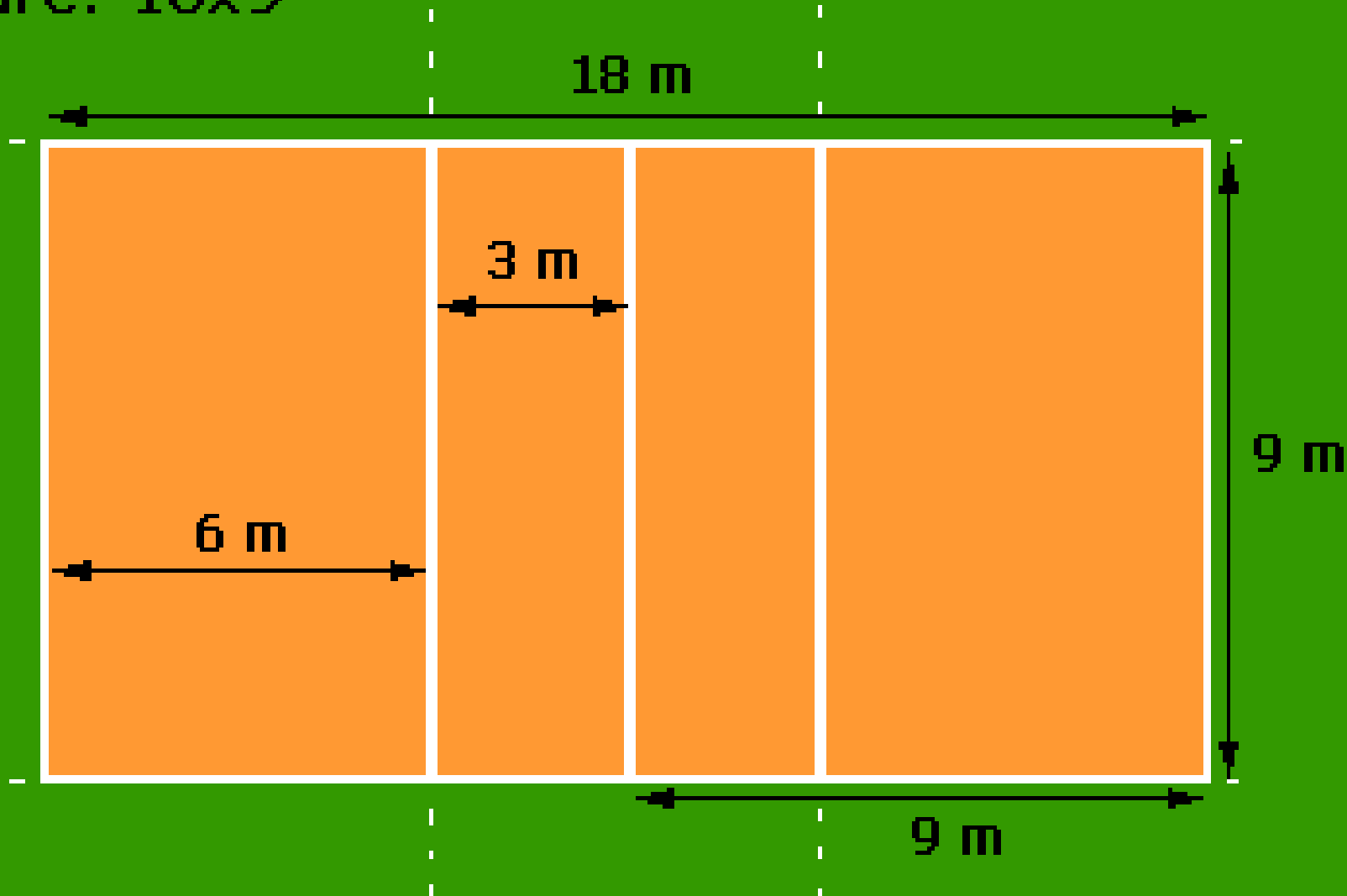
# Origine della pallavolo

- Nel 1895 William G. Morgan, direttore della YMCA di Holyoke nel Massachusetts, ideò quella che è la versione moderna del gioco della Pallavolo.
- Il primo nome che attribuì alla nuova disciplina fu **MINOETTE** (minon – micio) gioco con la palla praticato dalla nobiltà francese

# Origine della pallavolo

- Pochi anni dopo **Alfred H. Halstead** cambiò il nome della disciplina da “Minoette” a “Volleyball”.
- Lo sport si diffuse in brevissimo tempo negli Stati Uniti e successivamente in tutti gli stati del mondo.
- La FIPAV nacque nel 1946
- La FIVB fu creata nel 1947
- Nel 1957 la Pallavolo divenne sport Olimpico

Misure: 18x9



Misure: 18x9

18  
primo arbitro



area di battuta

linea di fondo

5

6

zona di difesa

1

4

3

zona d'attacco

2

linea centrale

linea d'attacco

area di battuta

9

secondo arbitro



# Caratteristiche del campo

- Il campo è diviso in due zone, attacco e difesa da una linea posta a 3 mt dalla rete, con dei prolungamenti tratteggiati di mt 1,75
- È ancora idealmente diviso in 6 zone che serve come riferimento per la posizione dei giocatori; la numerazione parte dalla zona di battuta (n°1) e prosegue in senso antiorario
- Le posizioni dei giocatori sono numerate nel seguente modo: i **tre di I° linea** 2 (destra avanti), 3 (centro avanti), 4 (sinistra avanti) quelli di **II° linea** 5 (sinistra dietro), 6 (centro dietro), 1 (destra dietro)

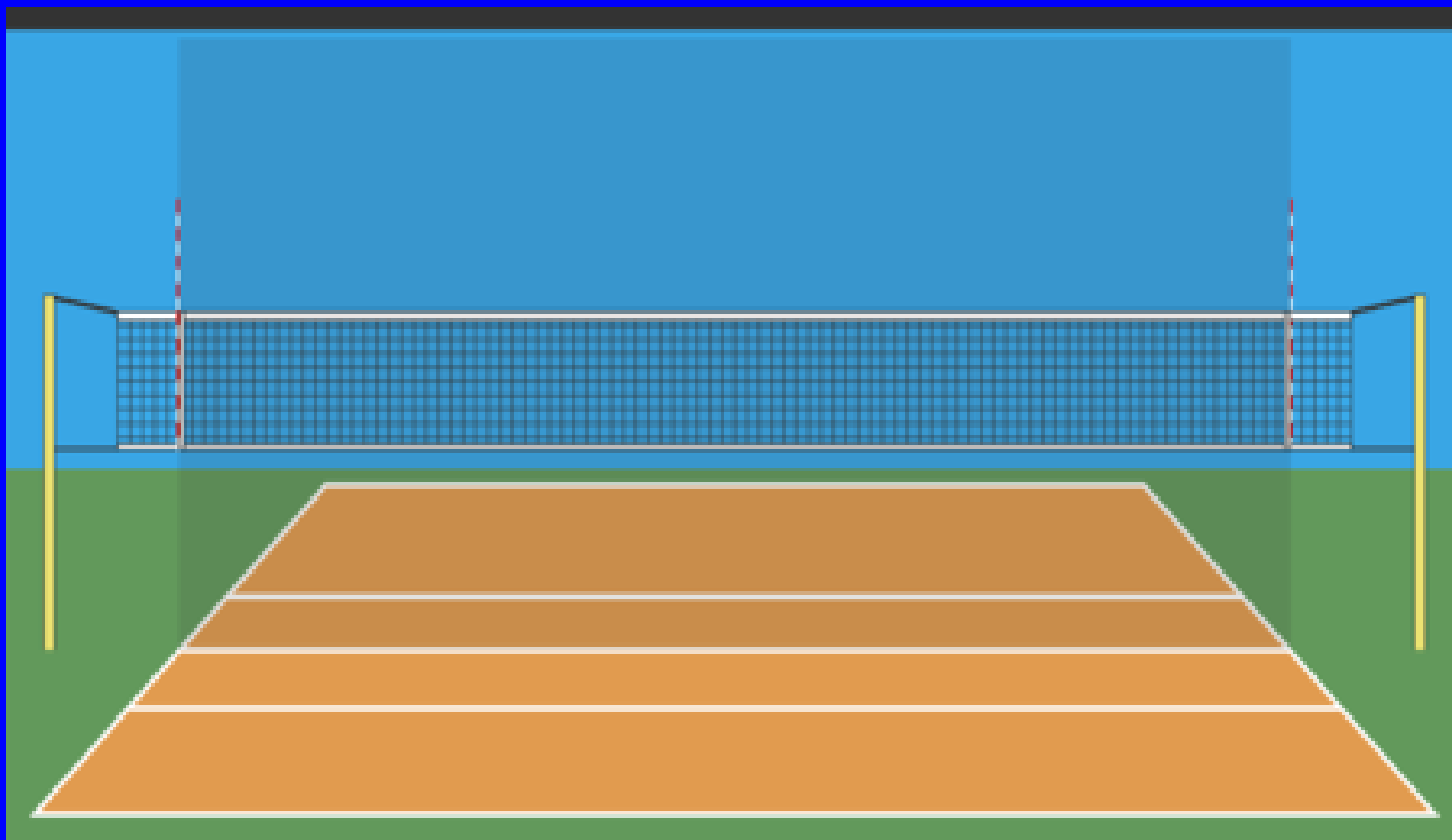
# Altezza rete

## peso e dimensioni palla

- Maschile: m 2,43
- Femminile: m 2,24
- Cat. ragazzi: m 2,35
- Cat. ragazze: m 2,24
- Circonferenza da 65 a 67 cm
- Peso compreso tra i 260 e i 280 g.
- La rete presenta 2 bande bianche verticali che la delimitano, devono essere esattamente allineate con le linee laterali
- In continuazione al bordo esterno di ciascuna banda è fissata una “antenna” che delimita lo spazio al di sopra della rete in cui si può fare passare la palla verso il campo avversario



# Campo di gioco in prospettiva



# Obiettivo del gioco

- Far cadere la palla nel campo avversario facendola passare al di sopra della rete

# Modi

- La palla può essere toccata dal singolo giocatore con tutte le parti del corpo e può essere passata tra i giocatori un massimo di 3 volte, 4 se il 1° tocco avviene durante l'azione di muro
- L'azione continua fino a che la palla tocca il campo, viene inviata fuori, o la stessa non viene trattata correttamente (fallo individuale)

# Punteggio “rally point system”

- Ad ogni azione di gioco vinta si acquisisce 1 punto e il diritto alla battuta
- Vince l'incontro la squadra che si aggiudica 3set (su 5 possibili di gioco)
- Il set viene vinto totalizzando 25 punti, in caso di parità nei set (2-2) il 5° si gioca al meglio dei 15 punti
- Ogni set deve essere vinto con almeno due punti di vantaggio, nel caso di parità a 24 punti, o a 14 nel 5° set l'incontro prosegue fino a quando si realizza il 2° punto di vantaggio (25-27/28-30)

# Rotazioni

- Ogni volta che si conquista il diritto al servizio (cambio palla) i giocatori effettuano una rotazione in campo, in senso orario
- In questo modo il giocatore in battuta cambia
- Fino a che si conquistano punti la squadra mantiene la stessa posizione dei giocatori in campo

# Giocatori

- Gli atleti in campo sono 6
- Gli atleti in panchina sono 6/7( se 2 liberi)
- Le riserve possono entrare, a gioco fermo, solo una volta per set
- Uno o due dei 12/13 giocatori è il LIBERO

# Il libero

- Il ruolo del libero è stato introdotto nel 1998
- Indossa una maglia di colore diverso per essere facilmente identificato dai giudici di gara
- Compie azioni diverse dagli altri giocatori
- Agisce solo da difensore
- Non può attaccare
- Non può fare il muro

- Non può alzare la palla in palleggio se si trova nella zona d'attacco, può farlo solo dalla zona di difesa
- Non può effettuare il servizio
- È autorizzato a sostituire qualsiasi giocatore si trovi nella zona di difesa tra un'azione di gioco e l'altra senza arrestare il gioco



# Fondamentali individuali

- Battuta o servizio
- Palleggio
- Bagher
- Schiacciata
- Muro

# Battuta o servizio

- Serve a dare inizio al gioco
- Si esegue dalla zona di battuta, corrispondente a tutta la linea di fondocampo ( 9 mt )
- Il battitore non può toccare o superare la linea con i piedi prima di aver colpito la palla
- La palla deve essere obbligatoriamente colpita con una mano

- È considerata la prima azione d'attacco
- Da la possibilità di ottenere subito il punto o comunque di mettere in enorme difficoltà la squadra avversaria
- La palla che tocca la rete (net) e va nel campo avversario è valida
- Il giocatore deve compiere il gesto tecnico entro 8 sec dal fischio dell'arbitro

## Può essere colpita:

- Dal basso (maggiormente utilizzata nei settori giovanili obbligatorio fino ai 13 anni)
- Dall'alto ( spin o float)
- In salto ( spin o float; se bene eseguita un vero colpo d'attacco molto simile ad una schiacciata)

# Il palleggio

- Serve principalmente ad effettuare passaggi di precisione
- È un tocco simultaneo di tutte le dita di entrambe le mani al di sopra della testa
- Va effettuato in buona situazione d'equilibrio rispetto al punto in cui si vuole inviare la palla
- Un errato impatto con la palla realizza i falli di *accompagnata, doppio tocco e trattenuta*

# Può essere

- Avanti
- Dietro o rovesciato
- Laterale
- In sospensione

**Tutti i giocatori dovrebbero saper eseguire correttamente il palleggio**

# L' alzatore

- Ha il compito di gestire il gioco d'attacco della squadra
- È il giocatore che di solito effettua il 2° dei tre tocchi consentiti
- È il giocatore che utilizza meglio il palleggio per passare (alzare) la palla agli attaccanti
- È il ruolo in cui risulta fondamentale la capacità di elaborazione tattica, oltre alla rapidità negli spostamenti e alla grande precisione nel palleggio

# Il bagher

- Serve principalmente per la ricezione e per la difesa della palla proveniente dal campo avversario con basse traiettorie o con forte velocità
- Consiste nel colpire la palla con le estremità distali degli avambracci affiancati
- Distinguiamo due tipologie di bagher: di **ricezione** e di **difesa**

**Tutti i giocatori dovrebbero saper eseguire correttamente il bagher**



# La schiacciata

- Azione altamente spettacolare che rappresenta il modo più efficace per inviare la palla nel campo avversario
- Si effettua colpendo la palla nel punto più alto inviandola al di sopra della rete
- Può essere effettuata da tutti i giocatori, anche quelli di 2° linea, purché nello stacco non superino la linea dei 3 mt. che delimita la zona di difesa.

L'azione prevede: fase di **rincorsa**; **stacco verso l'alto**, **salto**, **colpo sulla palla**, **ricaduta**.

# Il muro

- Azione che serve ad impedire che la palla attaccata dagli avversari superi la rete
- Può essere effettuato solo dai giocatori di prima linea
- Può essere a 1 a 2 o a 3 giocatori

Il gesto tecnico si esegue saltando verso l'alto vicini a rete, ponendo le braccia tese e le mani rigide al di sopra di essa, cercando di opporsi alla traiettoria della palla.

**Tutti devono saper compiere questo gesto tecnico**

# L'attaccante d'ala

- È il giocatore che viene maggiormente impegnato in zona d'attacco quasi sempre su alzate alte (3° tempo)
- Deve saper gestire bene il colpo sulla palla per cercare di evitare il muro avversario
- Deve possedere ottime capacità fisiche: **altezza** , **forza** , **elevazione**
- Deve saper ricevere molto bene
- Gioca nella zona 4 del campo

# L'opposto

- Ha le stesse caratteristiche dello schiacciatore di zona 4 ma gioca nella zona 2 del campo
- Sta in diagonale col palleggiatore
- Attacca la palla anche dalla zona 1 del campo, quando l'alzatore si trova in 1° linea
- Di solito non riceve per essere favorito nella rincorsa d'attacco.
- Deve possedere un'ottima **elevazione** e un buon muro.

# Lo schiacciatore centrale

- È il giocatore maggiormente impegnato a muro
- Deve possedere ottime capacità di spostamento laterale per riuscire ad affiancarsi ai compagni nell'azione di muro
- Attacca maggiormente alzate veloci (1° tempo)
- Deve possedere ottime capacità **fisiche: altezza, forza, elevazione, resistenza al salto** e **tattiche: lettura del gioco avversario, visione periferica**
- Di solito non riceve e, in 2° linea viene sostituito dal libero

# Falli di posizione

Ciò che definisce la posizione, oltre alla rotazione in senso orario a ogni cambio di servizio sono i rapporti spaziali tra i giocatori.

Tutti i giocatori di prima linea devono comunque essere davanti al proprio giocatore corrispettivo di seconda linea.

Un giocatore laterale deve comunque essere in posizione più esterna rispetto a uno centrale e così via.

Esempio: il giocatore che si trova in zona 1 non può stare più avanti del giocatore che si trova in zona 2; il giocatore che si trova in zona 4 non può stare più a destra del giocatore che si trova in zona 3

# Cambi di posizione tra i giocatori

- Il cambio di posizione può avvenire subito dopo la battuta per la squadra che ha il diritto a servire
- Per la squadra che è in ricezione, prima di cambiare posizione, è conveniente attendere la fine della propria prima azione d'attacco, ad esclusione dell'inserimento del palleggiatore.



# Fondamentali di squadra

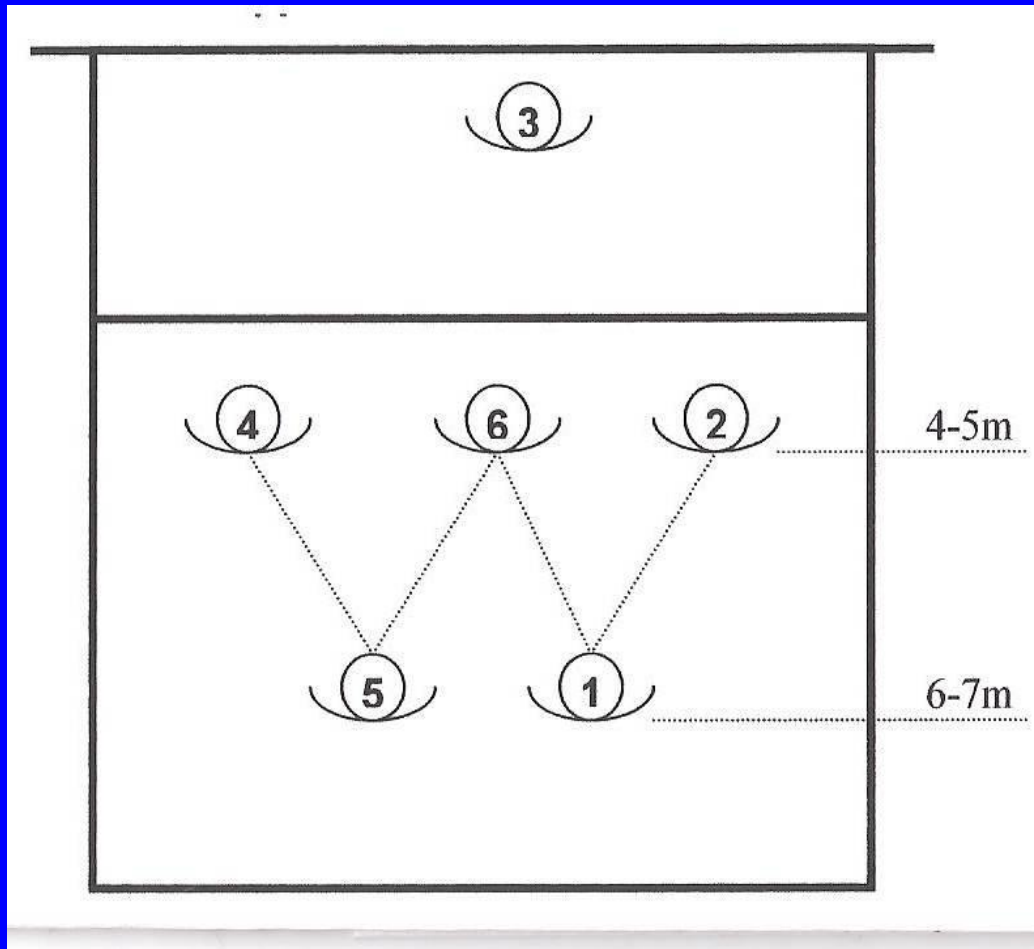
## schemi di gioco

- Schemi di ricezione
- Schemi di difesa
- Schemi d'attacco

# Schemi di ricezione

- Hanno lo scopo di rigiocare la palla sul servizio avversario favorendo la costruzione di una concreta azione offensiva.
- Per rendere la ricezione efficace, il primo obiettivo è quello di evitare che chi riceve sia lo stesso giocatore che deve poi fare l'alzata.(palleggiatore)

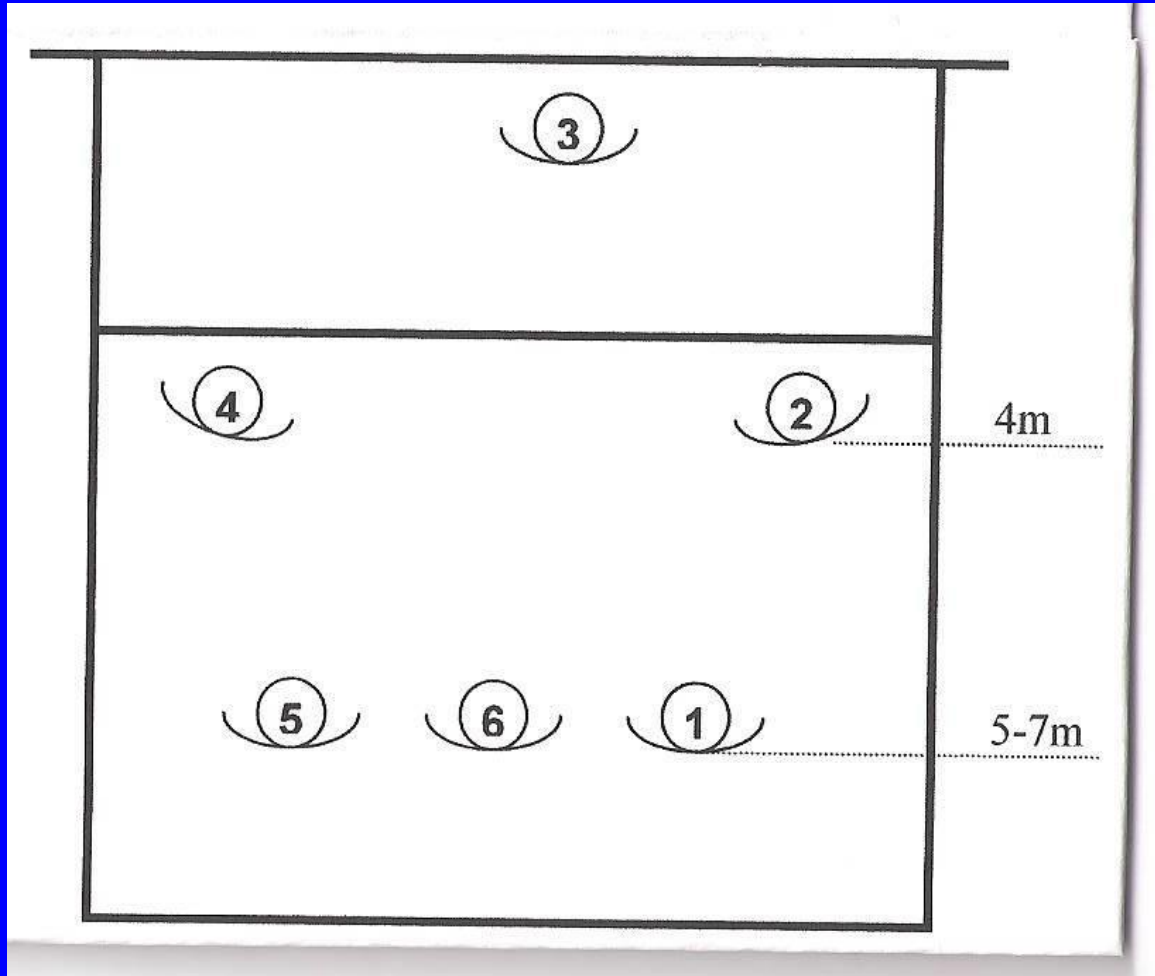
# Ricezione nel 6 vs 6 a W



# Ricezione a W

- Sistema usato nell' U.14
- Tutti i giocatori fanno tutto
- Attaccano da zona 4 e zona 2
- Mai porre il palleggiatore in zona 2 perché:
  - a) Non impara ad alzare indietro
  - b) Non si sfrutta tutta la lunghezza della rete
  - c) Non è detto che a questa età il P. riesca a spingere il pallone da z.2 a z. 4 con sufficiente precisione

# Ricezione tre in linea

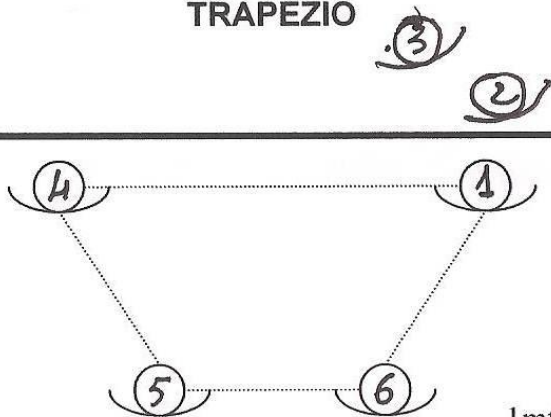


# Ricezione tre in linea

- È uguale a quello precedente ma il giocatore di zona 6 riceve più indietro, in linea con gli altri
- È utile quando gli avversari battono molti palloni lunghi
- Si usa più a livello giovanile, perché adesso è possibile ricevere anche in palleggio

# Ricezione a quattro trapezio e semicerchio

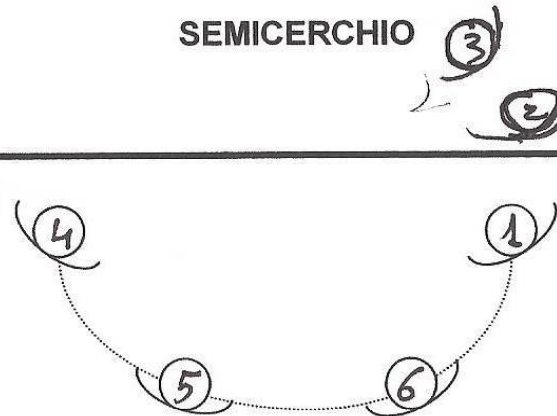
TRAPEZIO



1mt

2mt

SEMICERCHIO



# Ricezione a quattro

- Questo tipo di ricezione prevede solo 4 giocatori
- Si usa quando già si prevede che oltre al palleggiatore un altro componente della squadra non è utilizzato nella ricezione, di solito il centrale di prima linea



# Ricezione a tre

- È il sistema più utilizzato nella pallavolo maschile seniores e di serie
- Nella tattica di squadra non sono interessati alla ricezione, oltre al palleggiatore, il centrale di 1° linea e l'opposto
- Si usa soprattutto per la ricezione di una battuta in salto

# Ricezione nello schema 5-1

## Palleggiatore unico

- Con questa tipologia di gioco devono essere introdotti tutti i ruoli:
- Palleggiatore
- Opposto
- Centrali
- Schiacciatori
- libero

# Tipologia 5-1

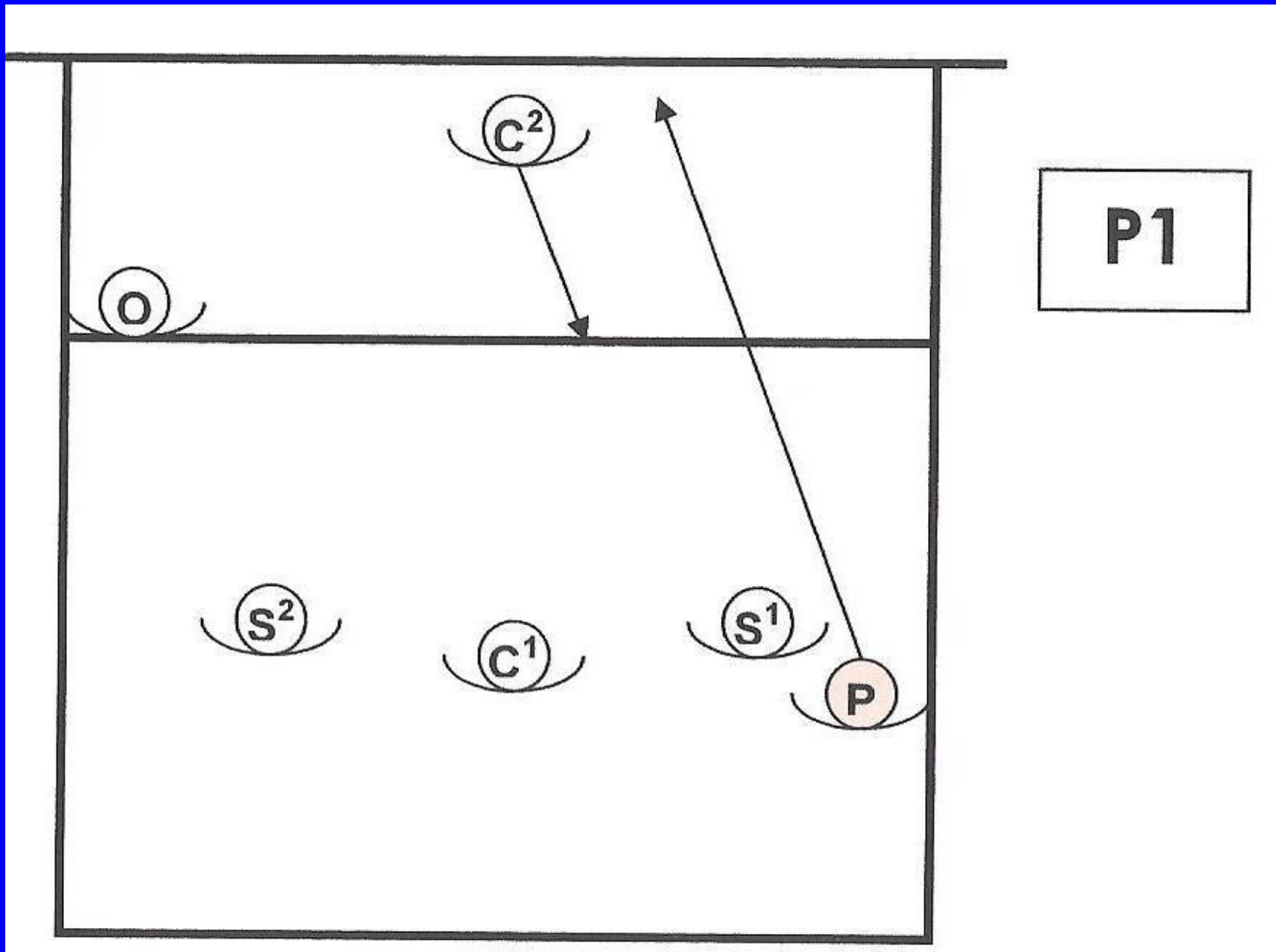
- Lo schiacciatore che gioca vicino al palleggiatore si chiama prima mano o primo schiacciatore

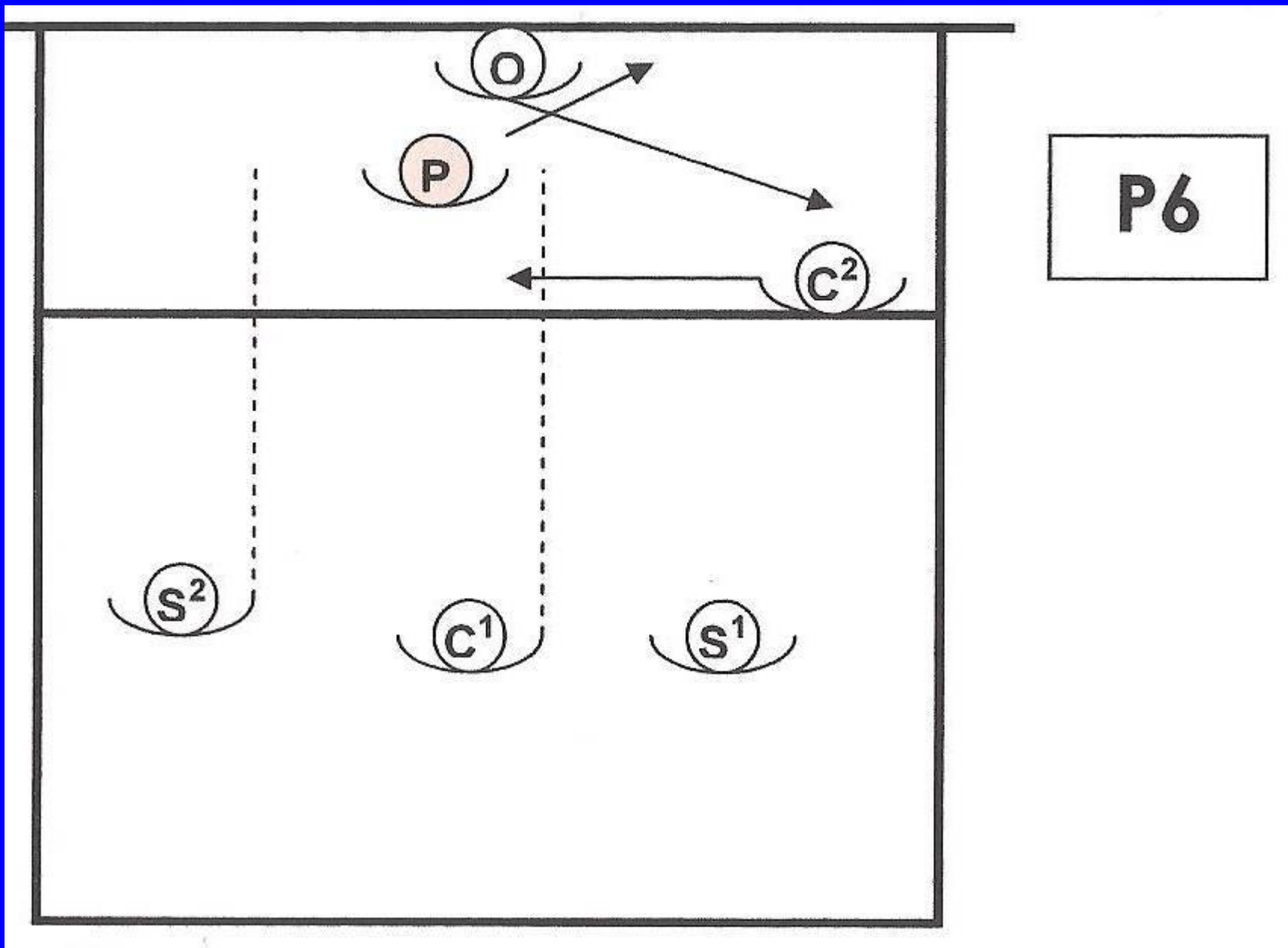
- Idem per il centrale

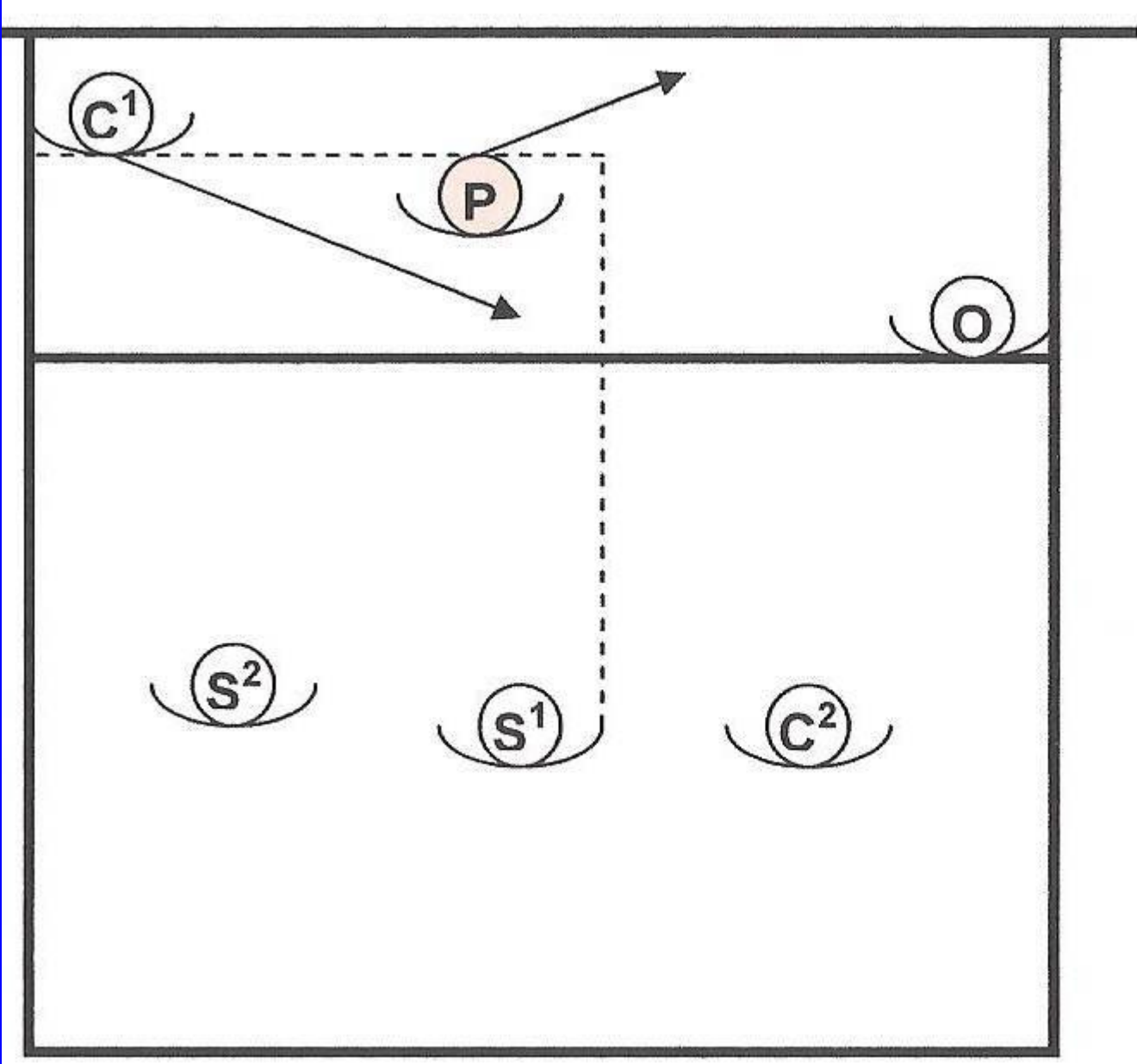
Di solito questi due giocatori hanno caratteristiche fisiche e tecniche migliori degli altri due

- L'opposto gioca in diagonale con il palleggiatore poi in senso antiorario si ha la sequenza:

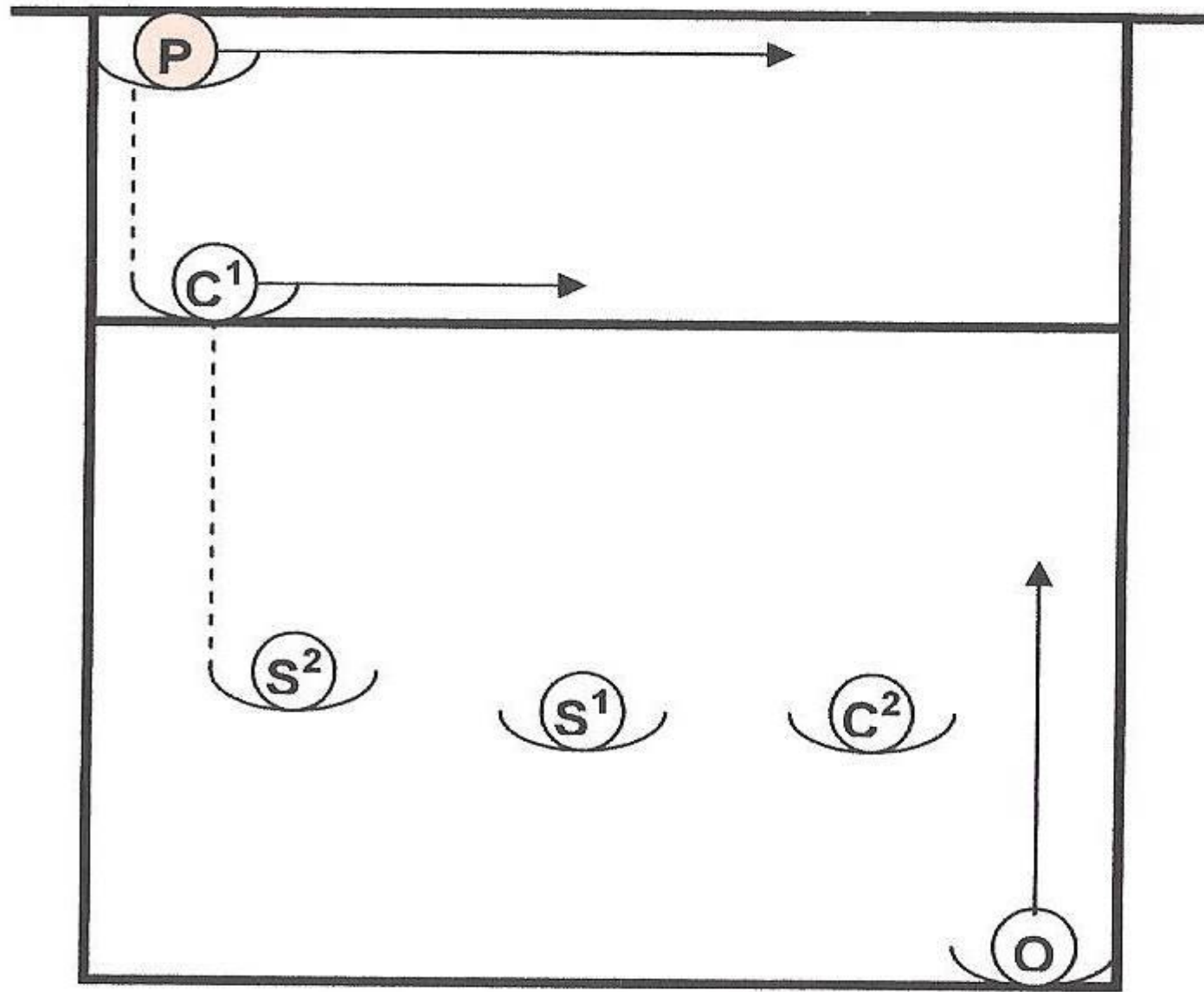
**P. S1.C2.O.S2.C1**



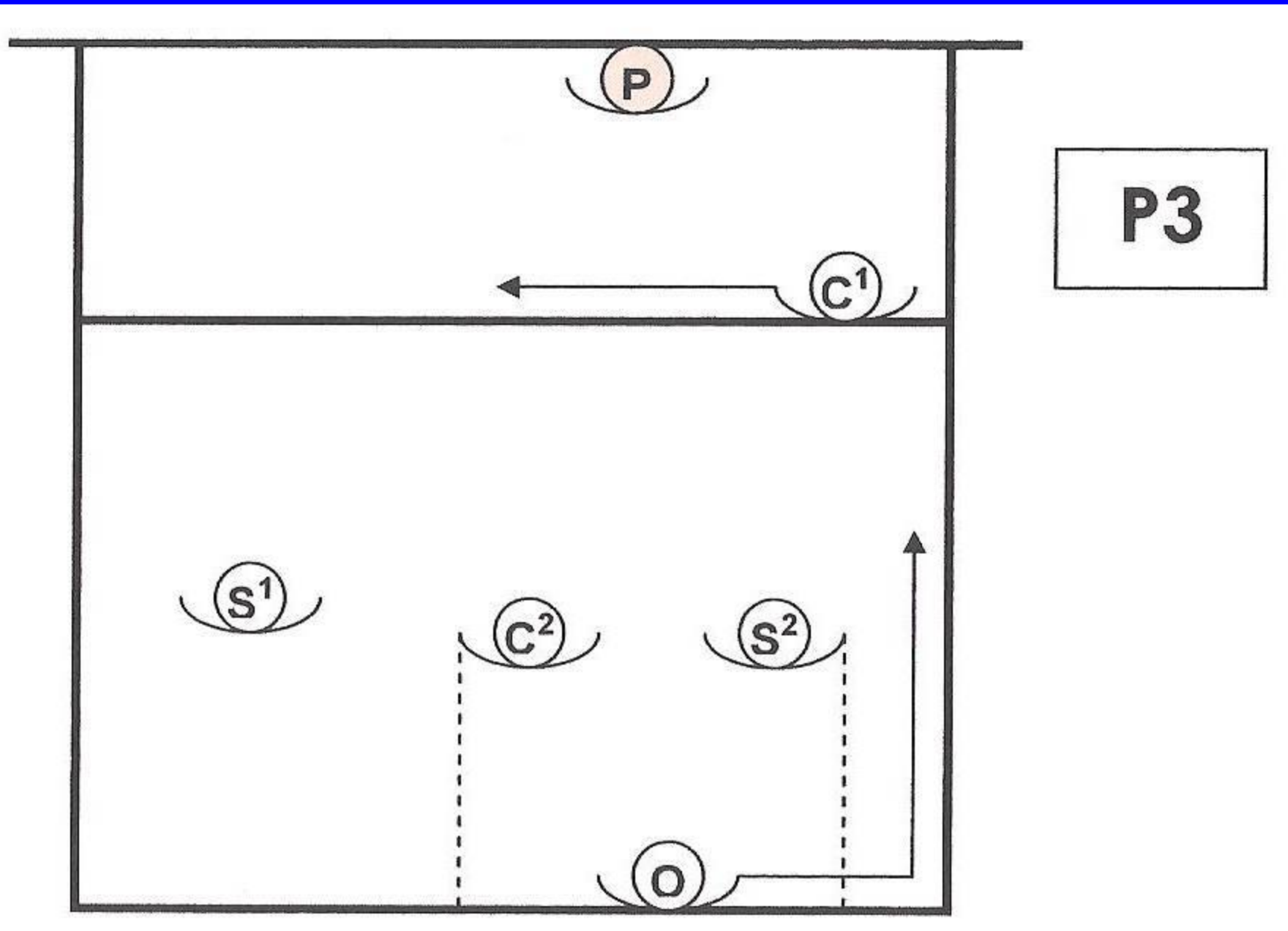




**P5**



P4





(P)

P2

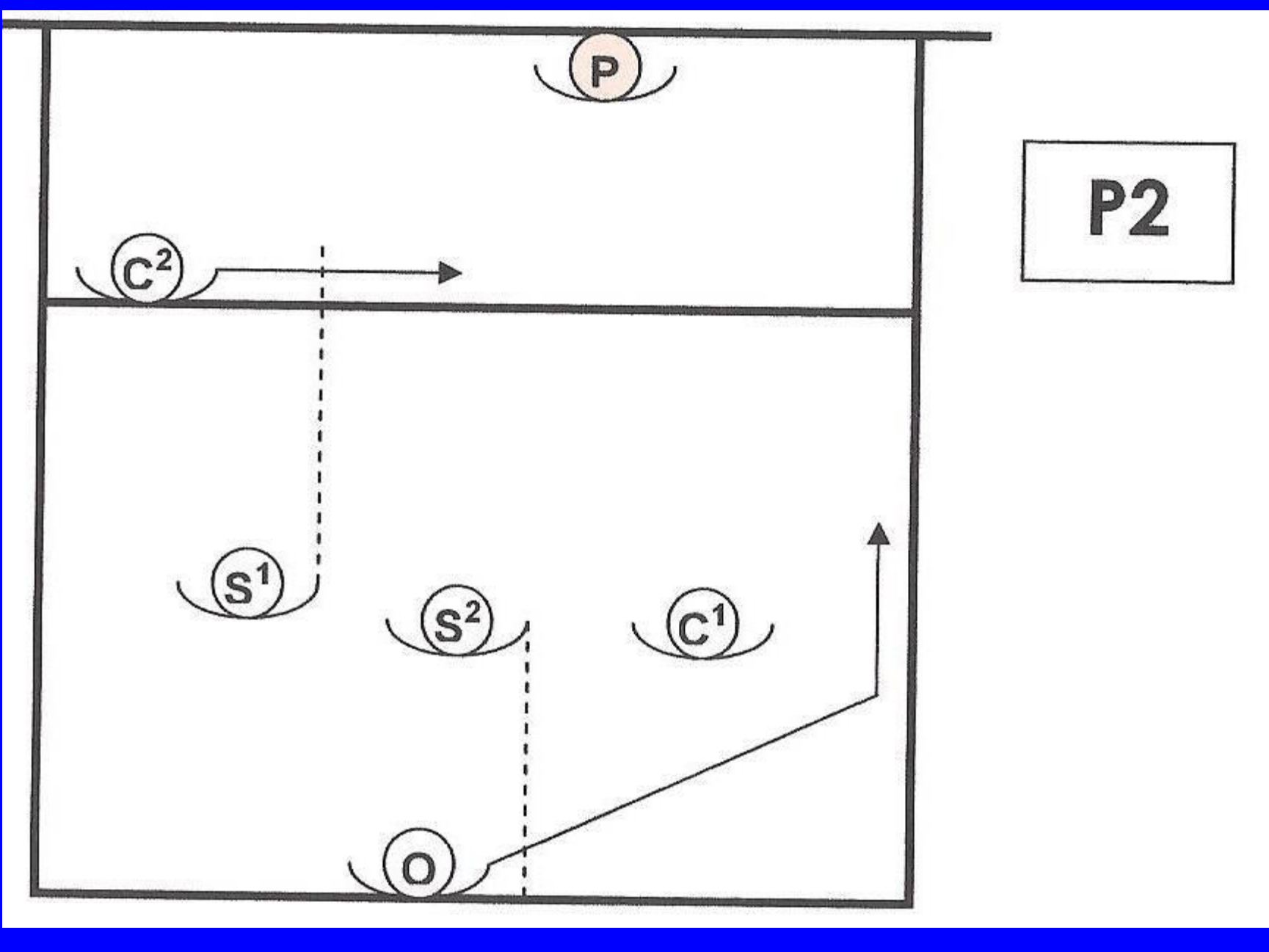
(C<sup>2</sup>)

(S<sup>1</sup>)

(S<sup>2</sup>)

(C<sup>1</sup>)

(O)



# Schemi di difesa

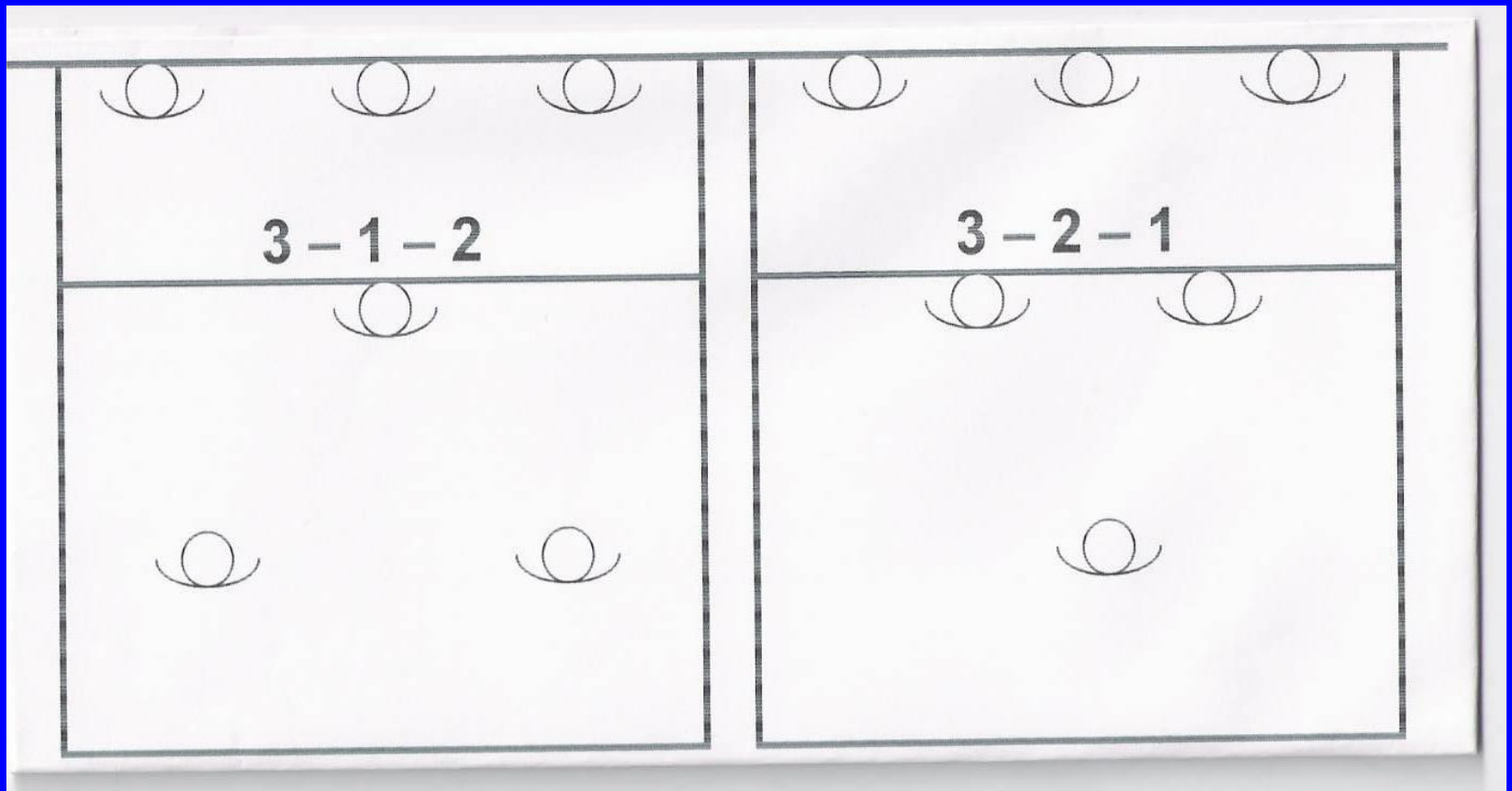
I sistemi di difesa si dividono in tre grandi gruppi:

- 3-1-2, CMAV (centro mediano avanzato) usato prevalentemente con W sett. giovanile e femminile
- 3-2-1, CMAR (centro mediano arretrato)
- 2-0-4 sistema senza copertura del pallonetto

- Il primo numero indica i giocatori a muro
- il secondo numero indica i giocatori in difesa del pallonetto
- il terzo numero indica i giocatori in difesa sulle palle lunghe

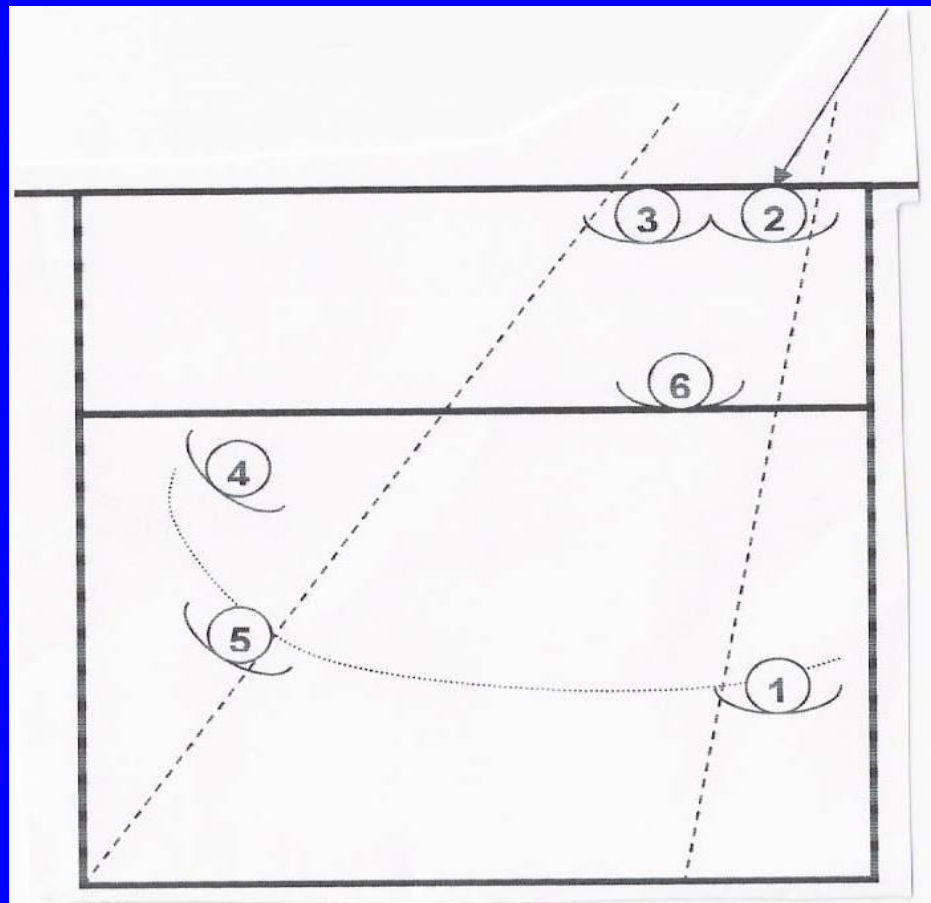
**È importante ricordare che nella pallavolo, essendo uno sport di situazione, la difesa varia col variare degli schemi d'attacco delle squadre avversarie quindi, in una stessa gara è possibile adottare diversi schemi di difesa.**

# Posizioni di partenza nei due schemi di difesa



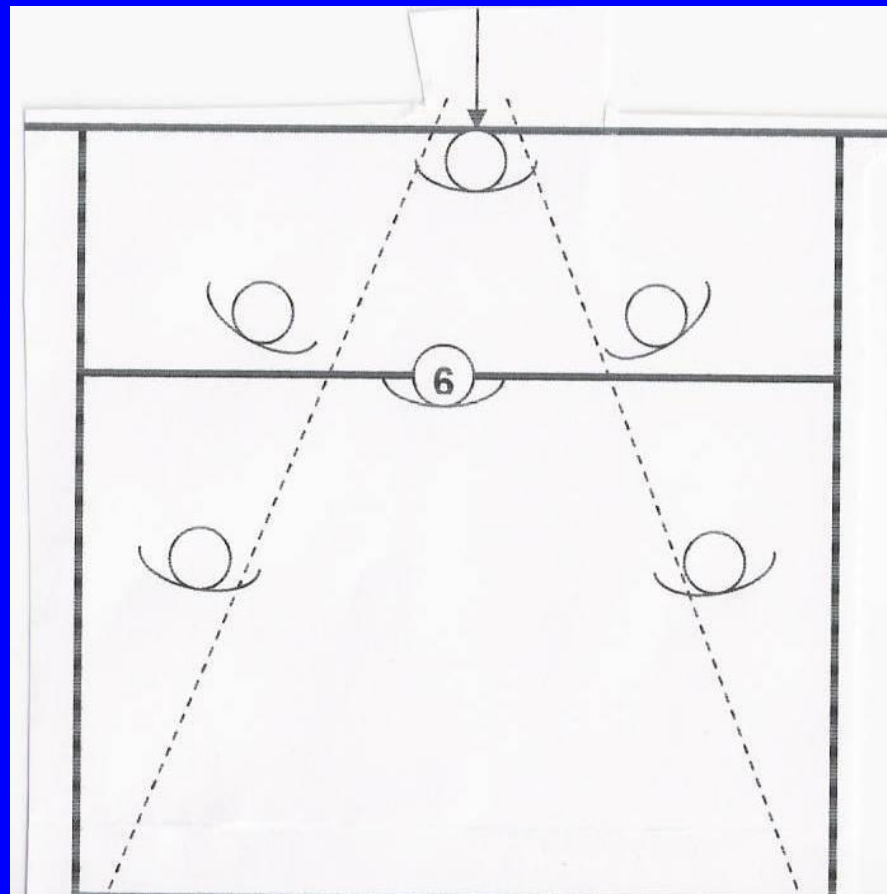
# Difesa CMAV

con attacco proveniente dalla zona 4  
avversaria

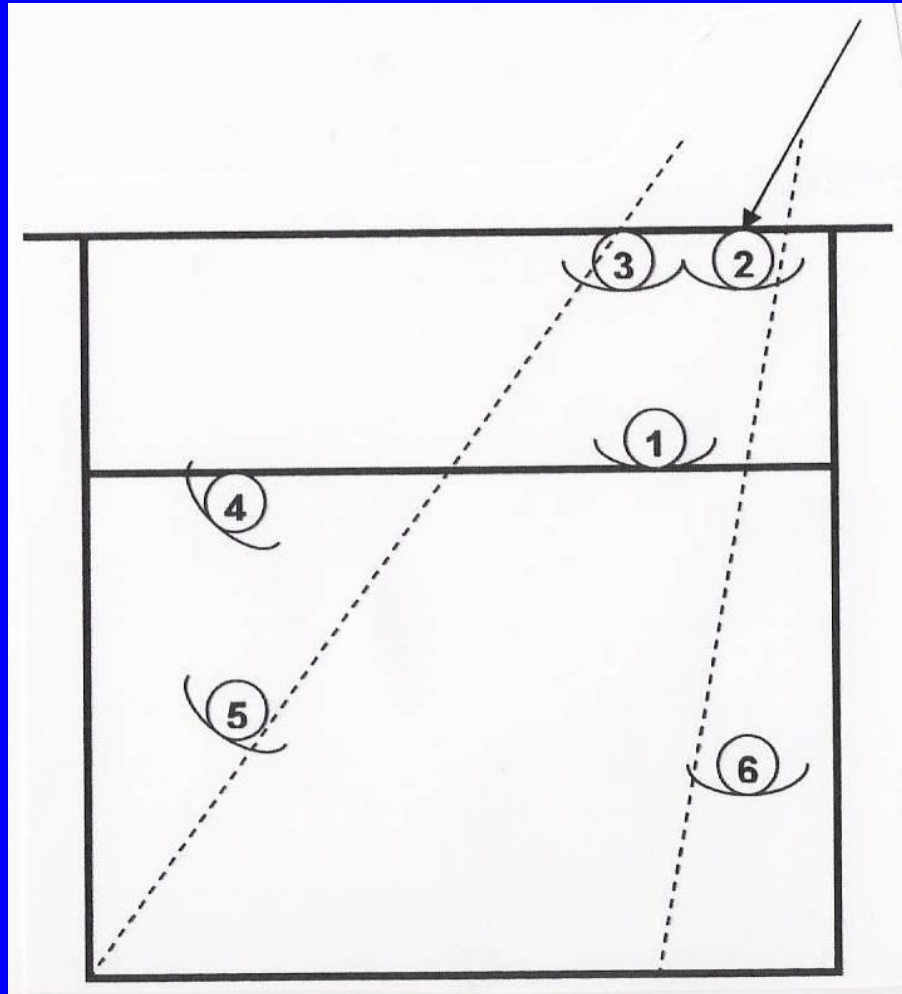


# Difesa CMAV

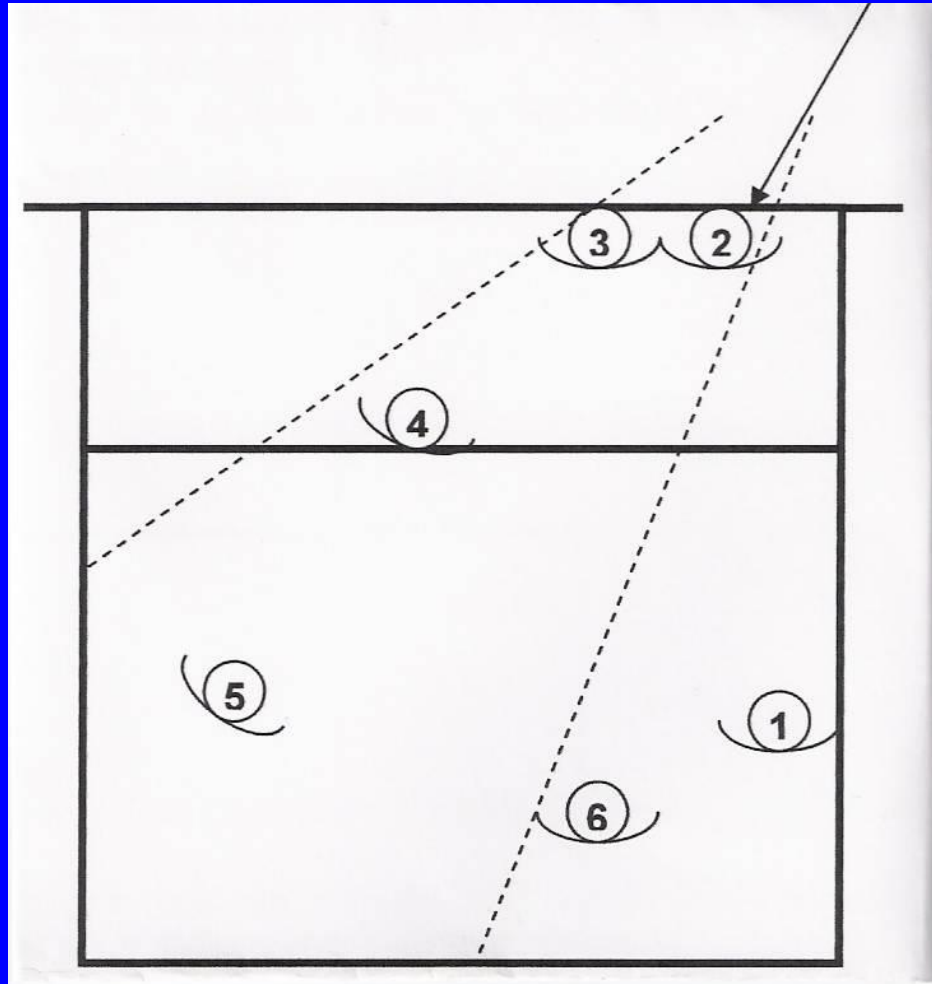
con attacco proveniente dalla zona  
3 avversaria



# Difesa CMAR 2-1-3

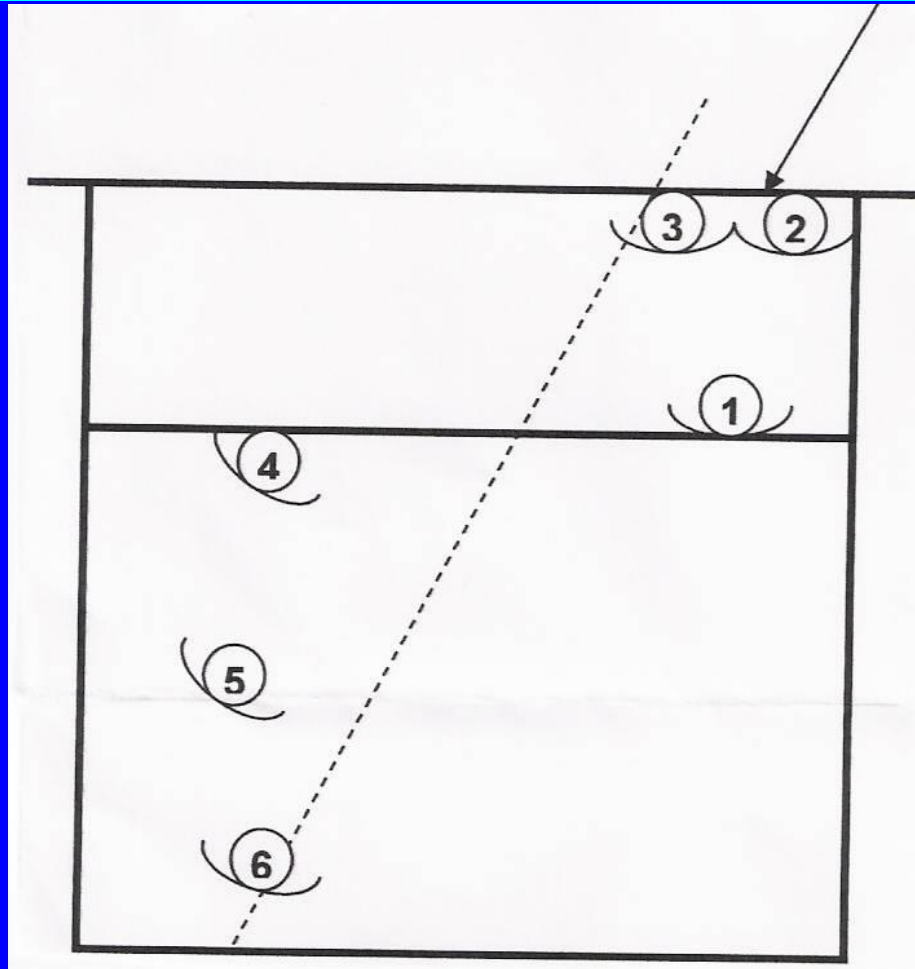


# Difesa CMAR 2-1-3 con muro che copre la diagonale





# Difesa CMAR 2-1-3 con muro che copre la parallela



# Difesa 2-0-4

senza copertura preventiva del pallonetto

