

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

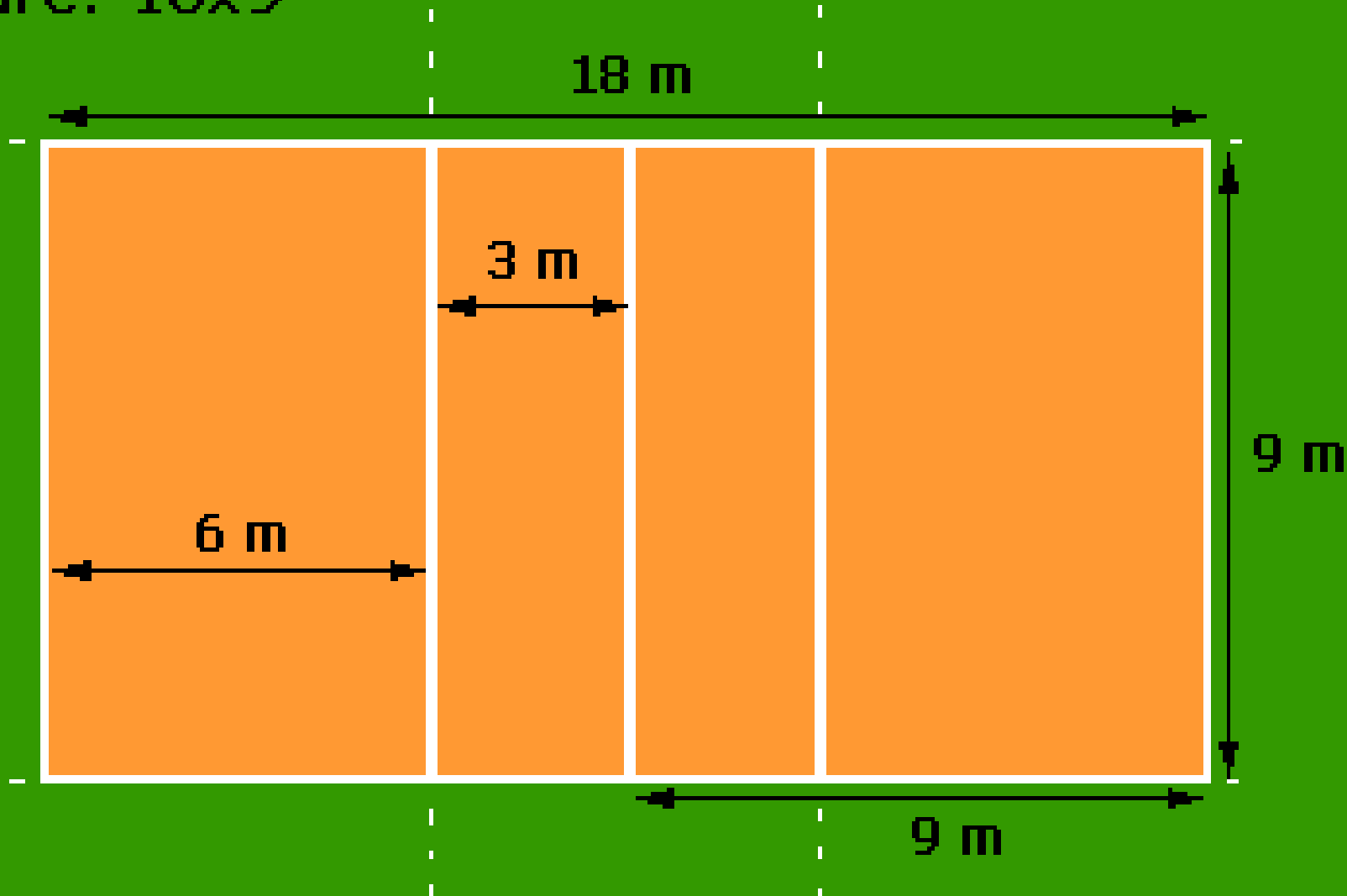
Origine della pallavolo

- 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

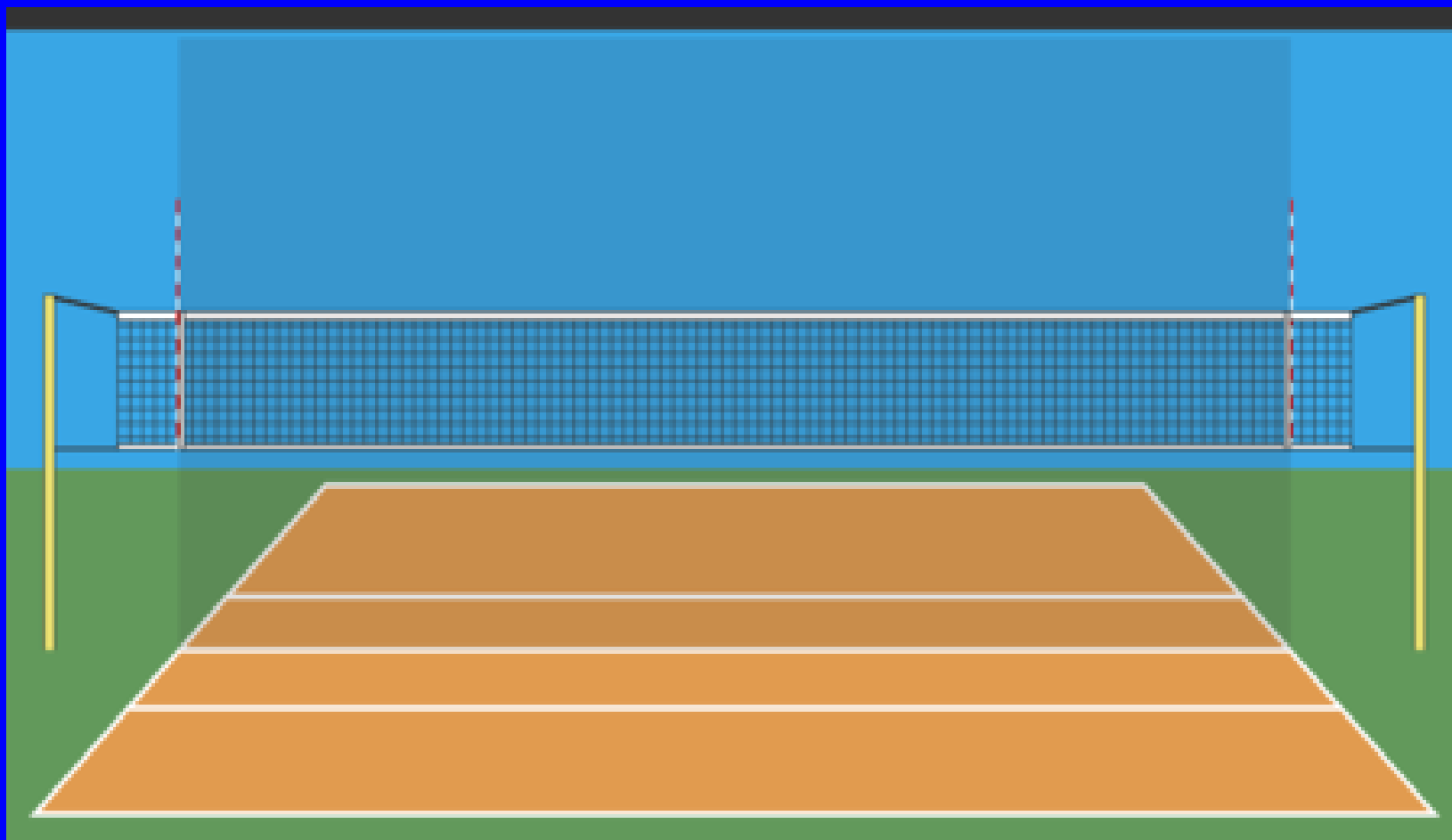
- Il campo è diviso in due zone, attacco e difesa da una linea posta a 3 mt dalla rete, con dei prolungamenti tratteggiati di mt 1,75
- È ancora idealmente diviso in 6 zone che serve come riferimento per la posizione dei giocatori; la numerazione parte dalla zona di battuta (n°1) e prosegue in senso 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

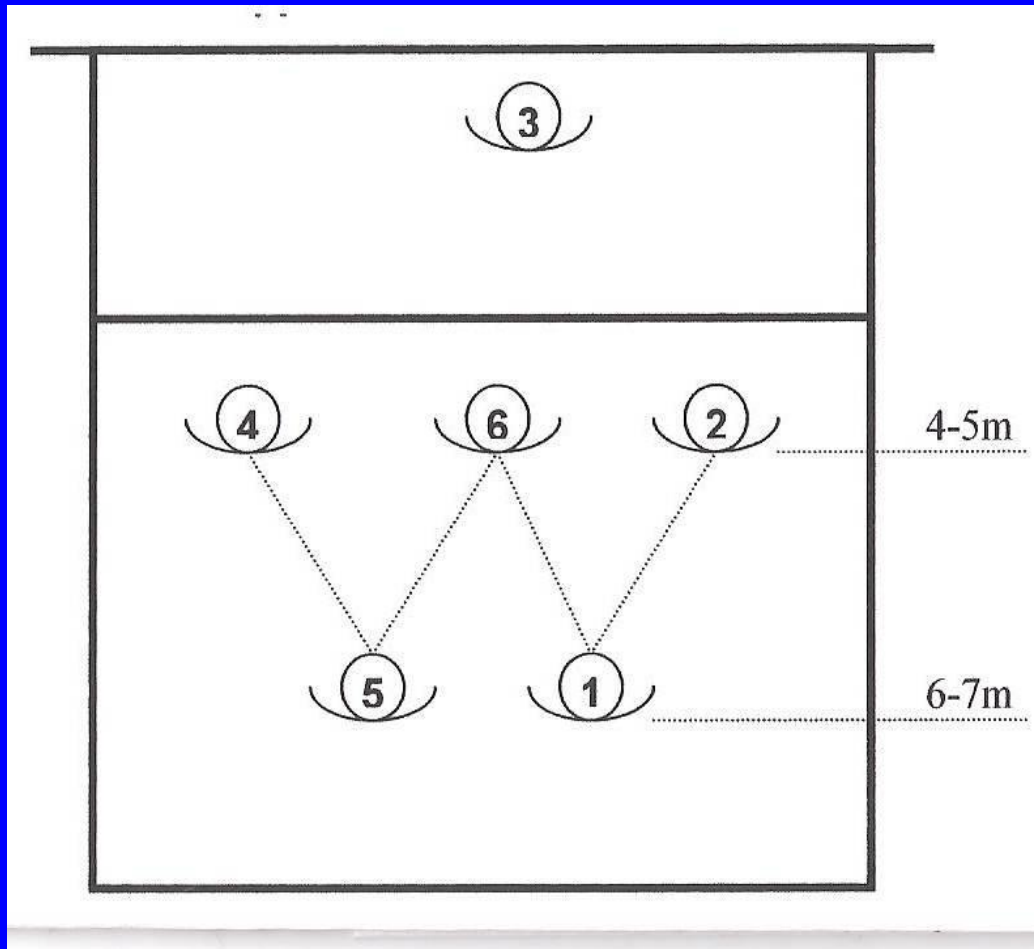
schemi di gioco

- 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)

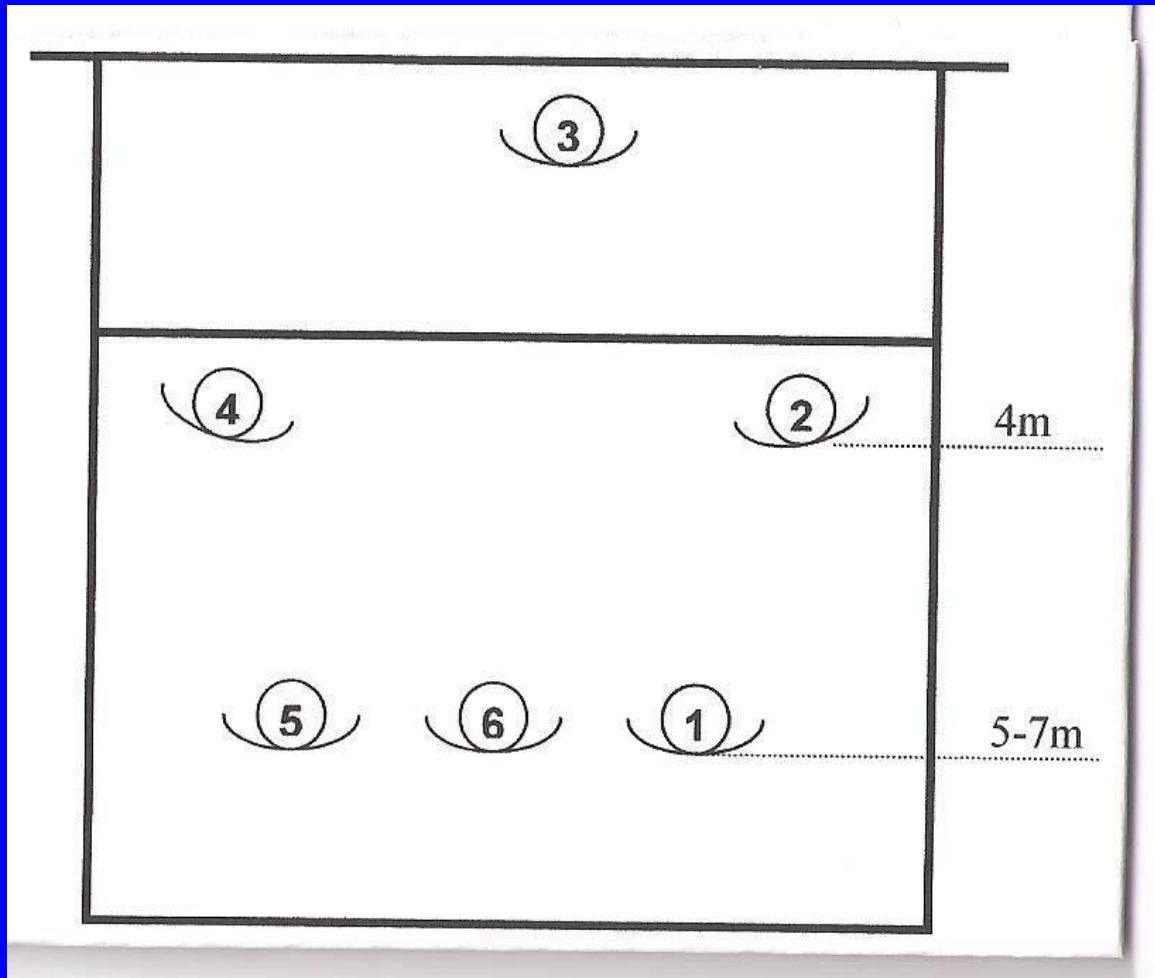
Ricezione nel 6 vs 6 a W



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

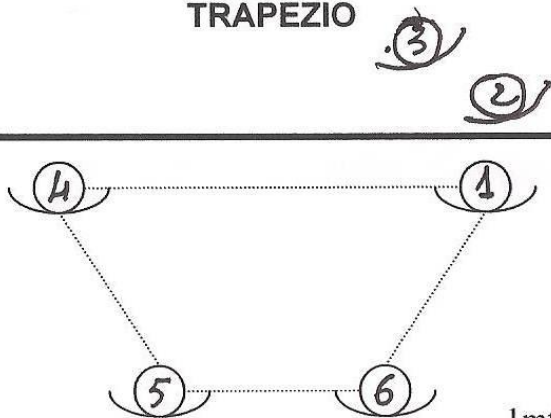


Ricezione tre in linea

- 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

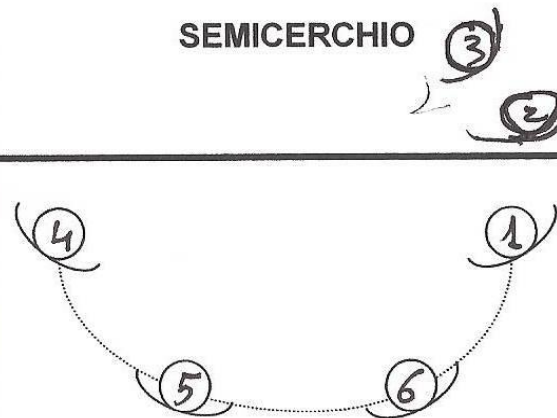
TRAPEZIO



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

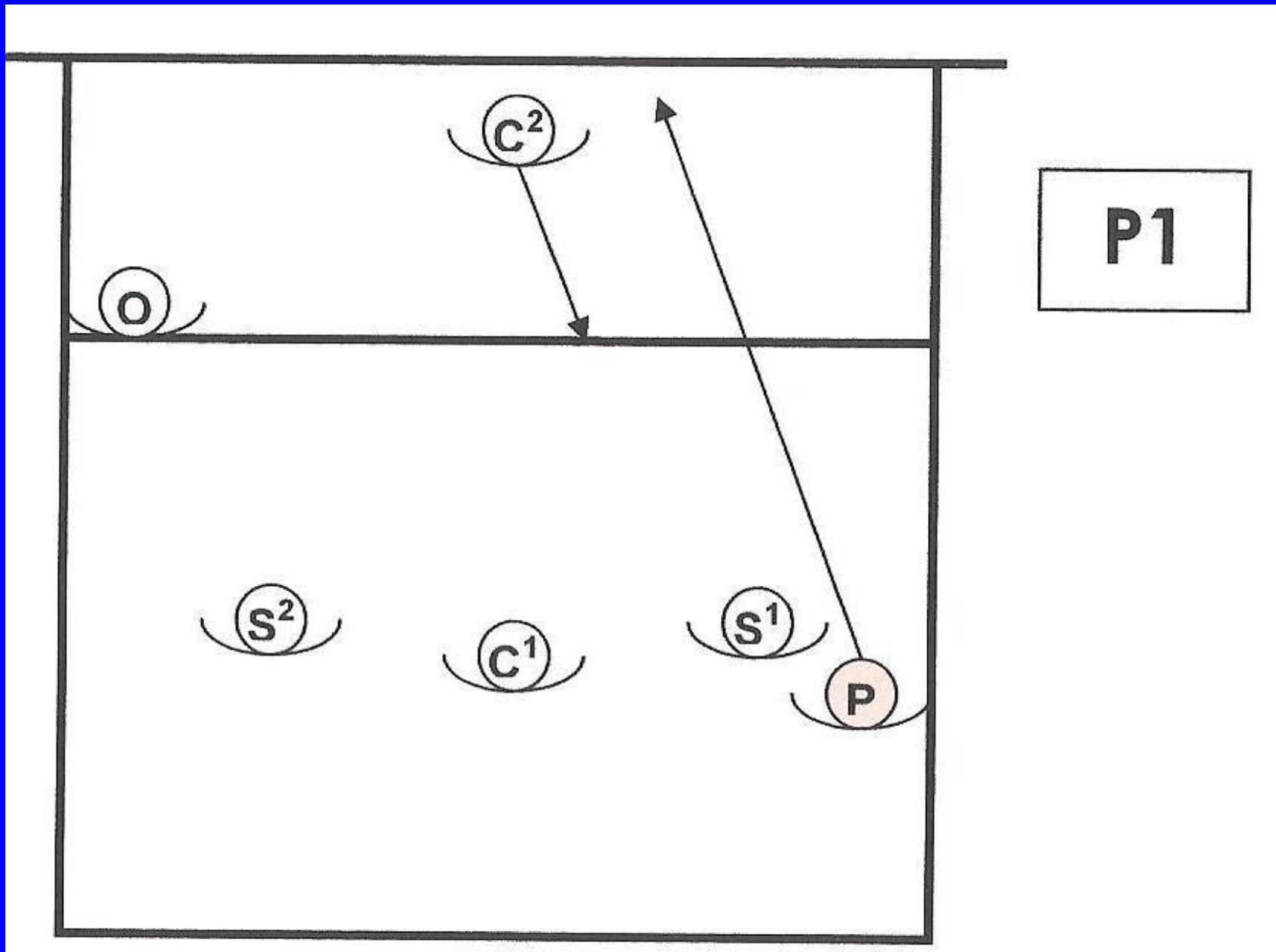
- Lo schiacciatore che gioca vicino al palleggiatore si chiama prima mano o primo schiacciatore

- Idem per il centrale

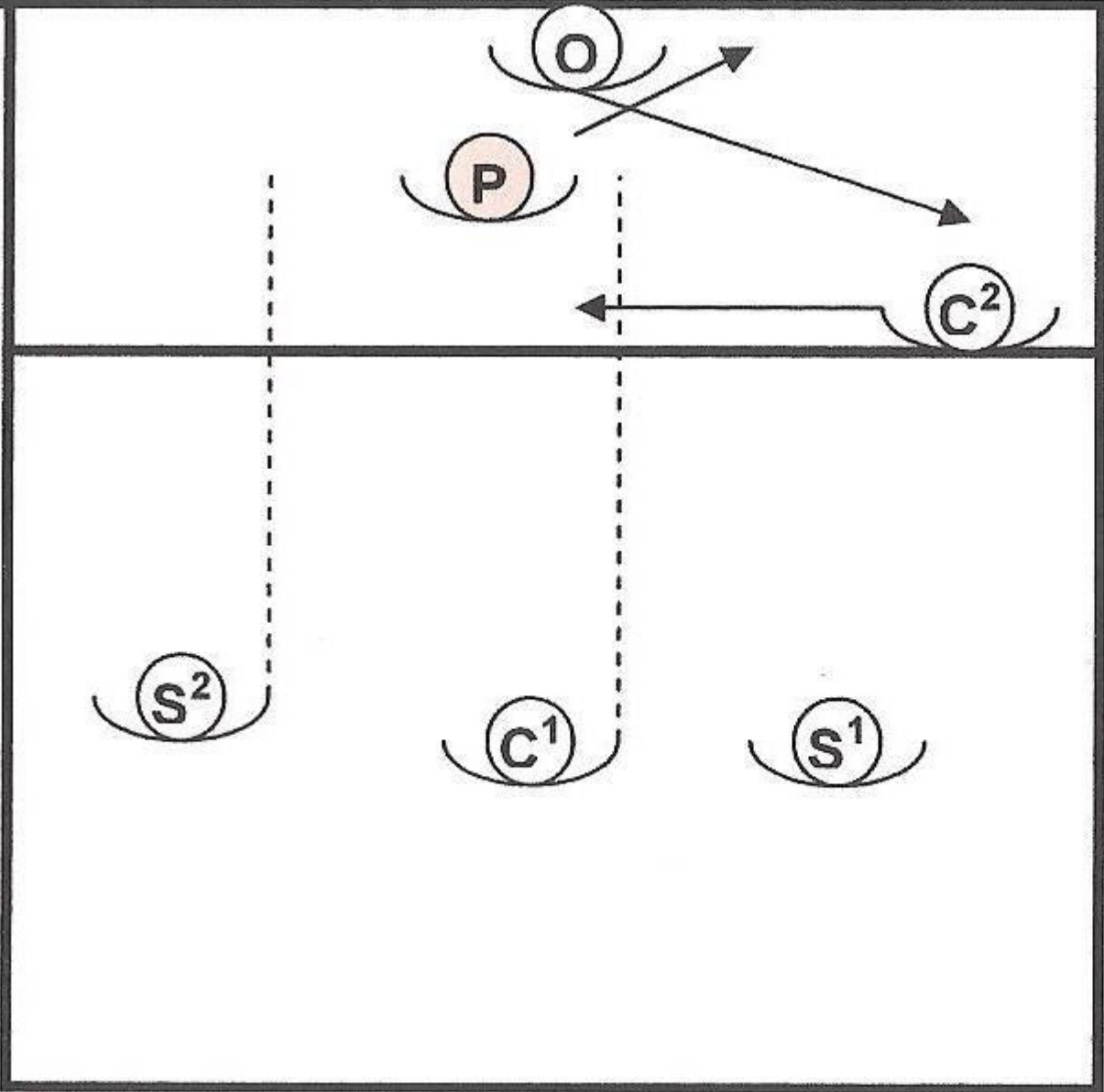
Di solito questi due giocatori hanno caratteristiche fisiche e tecniche migliori degli altri due

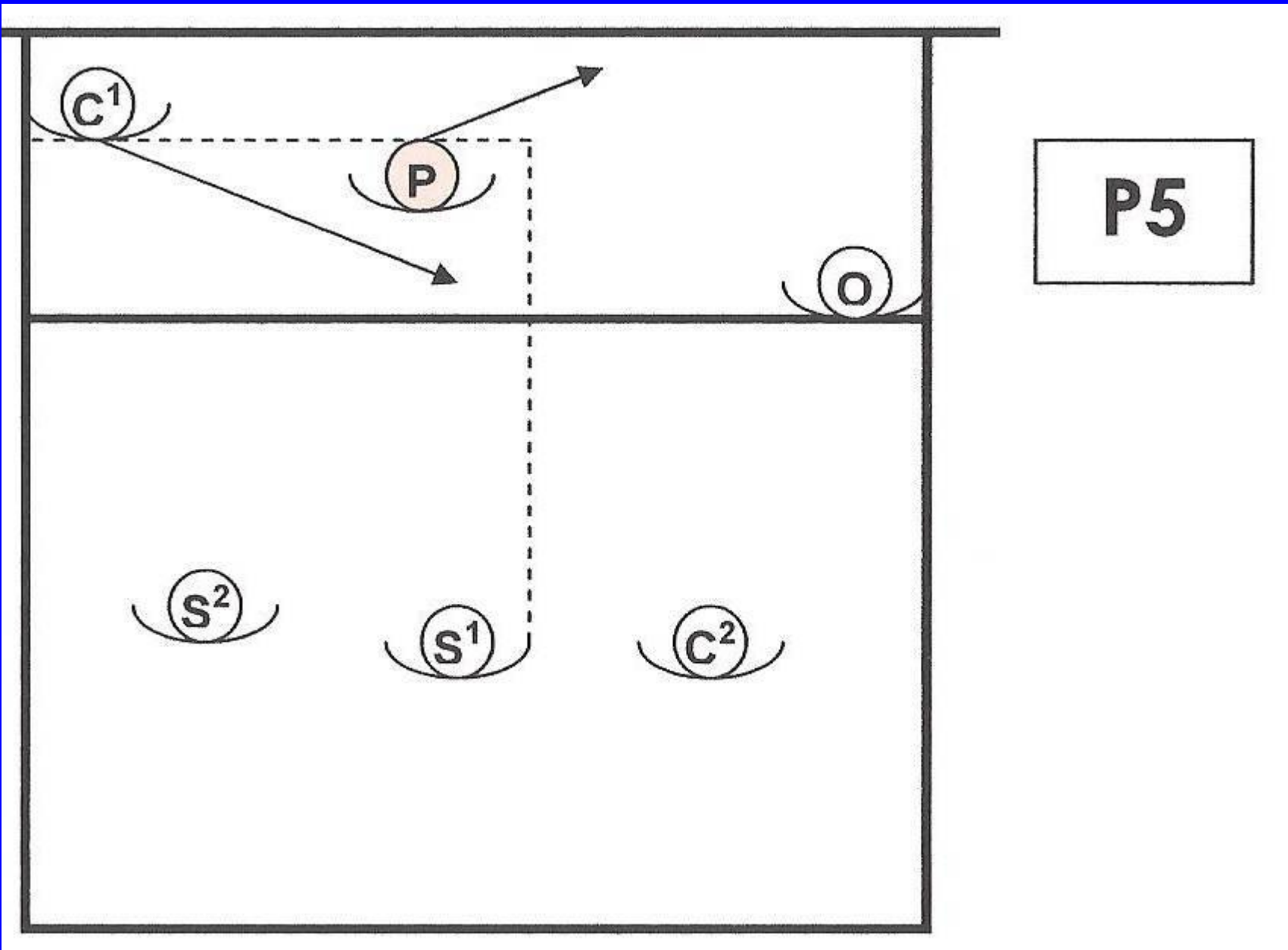
- L'opposto gioca in diagonale con il palleggiatore poi in senso antiorario si ha la sequenza:

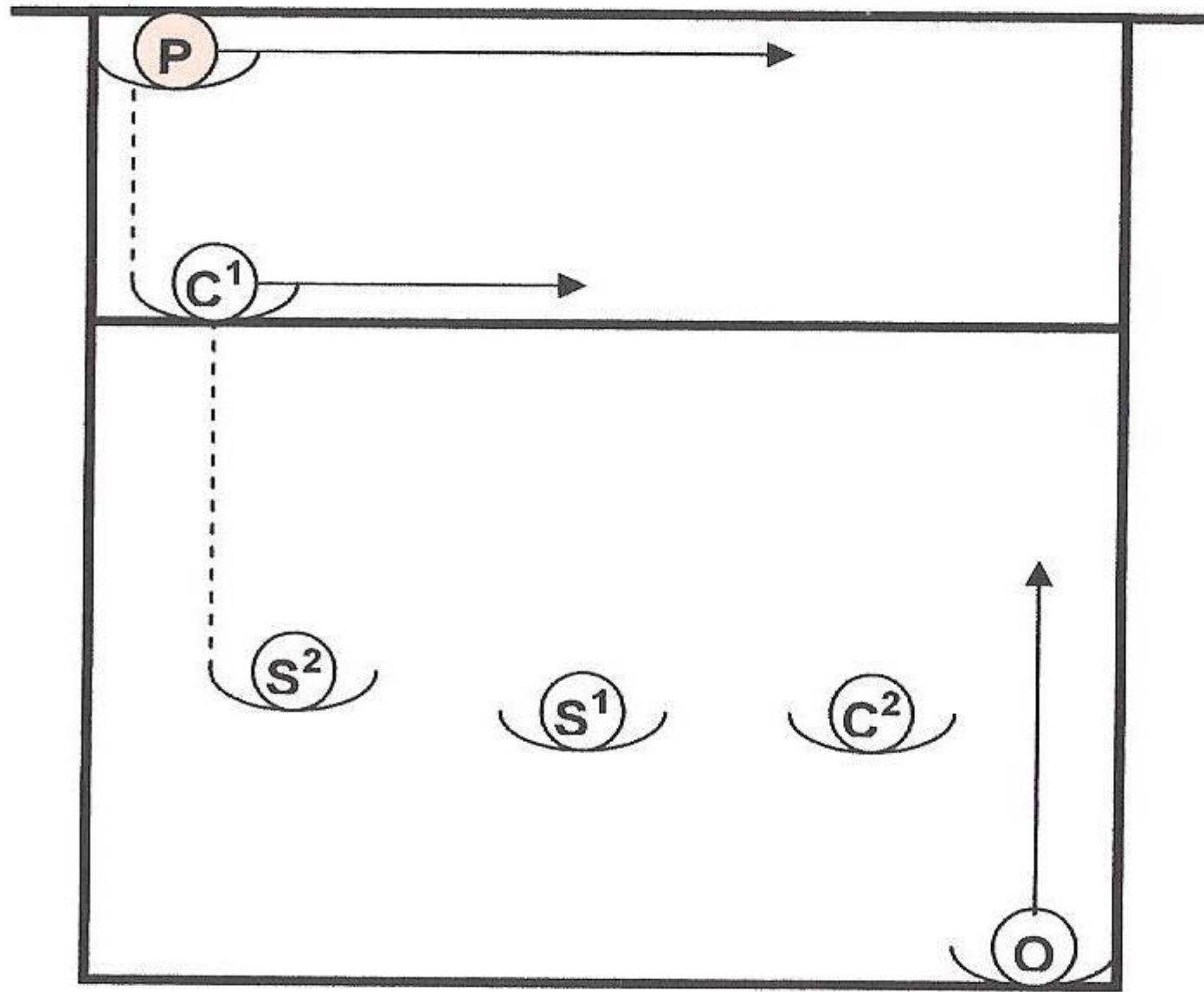
P. S1.C2.O.S2.C1



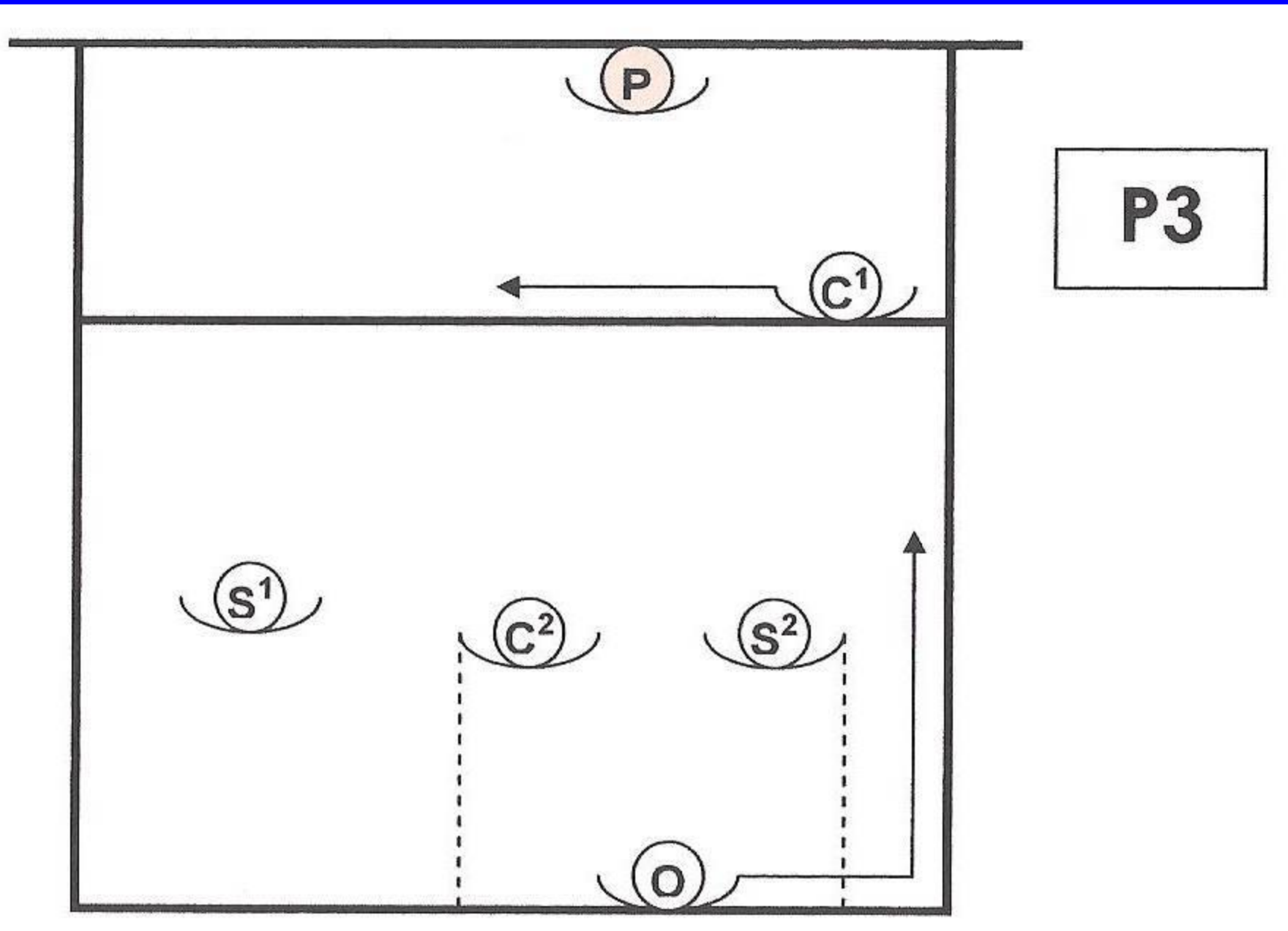
P6







P4



(P)

P2

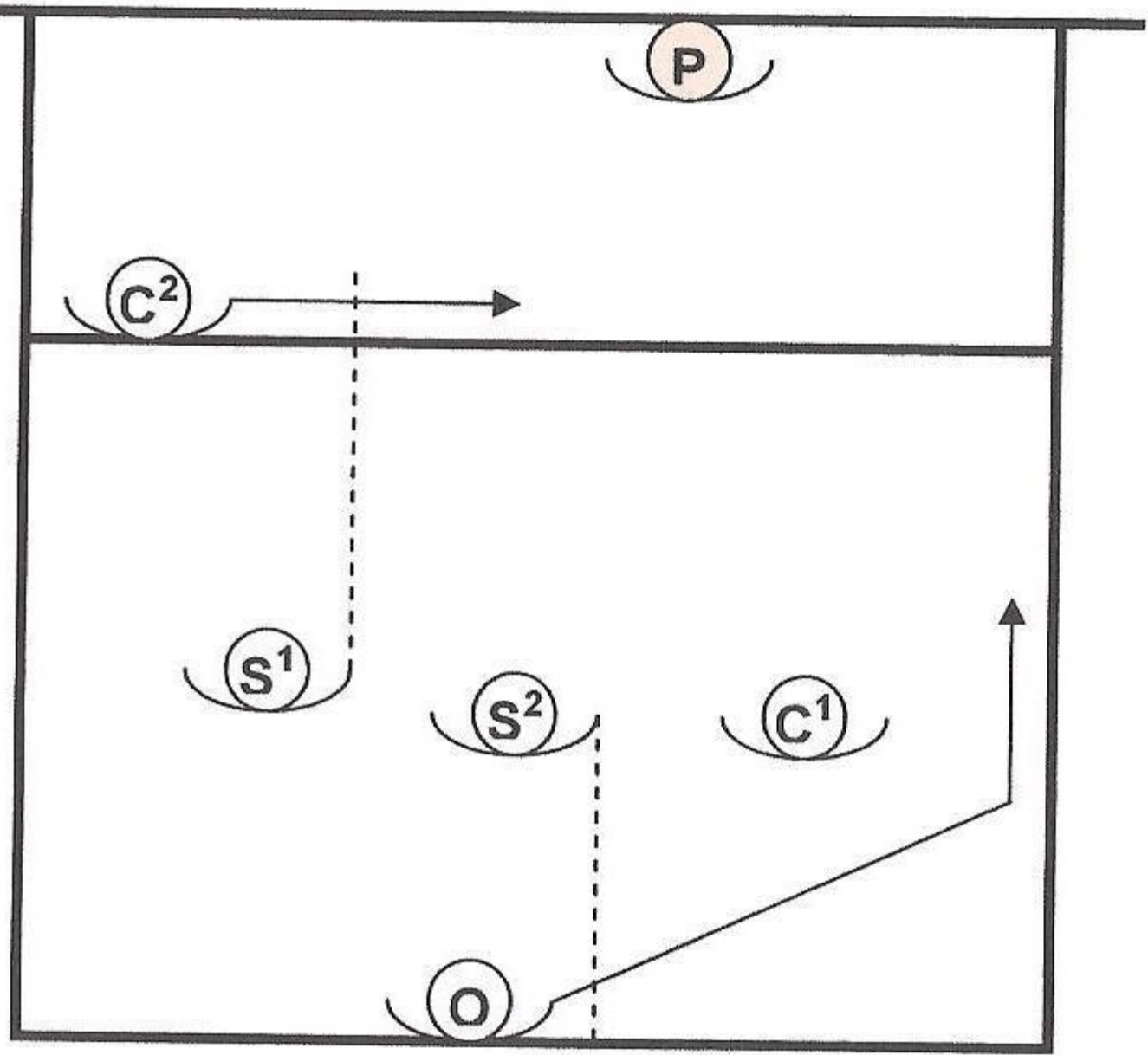
(C²)

(S¹)

(S²)

(C¹)

(O)



Schemi di difesa

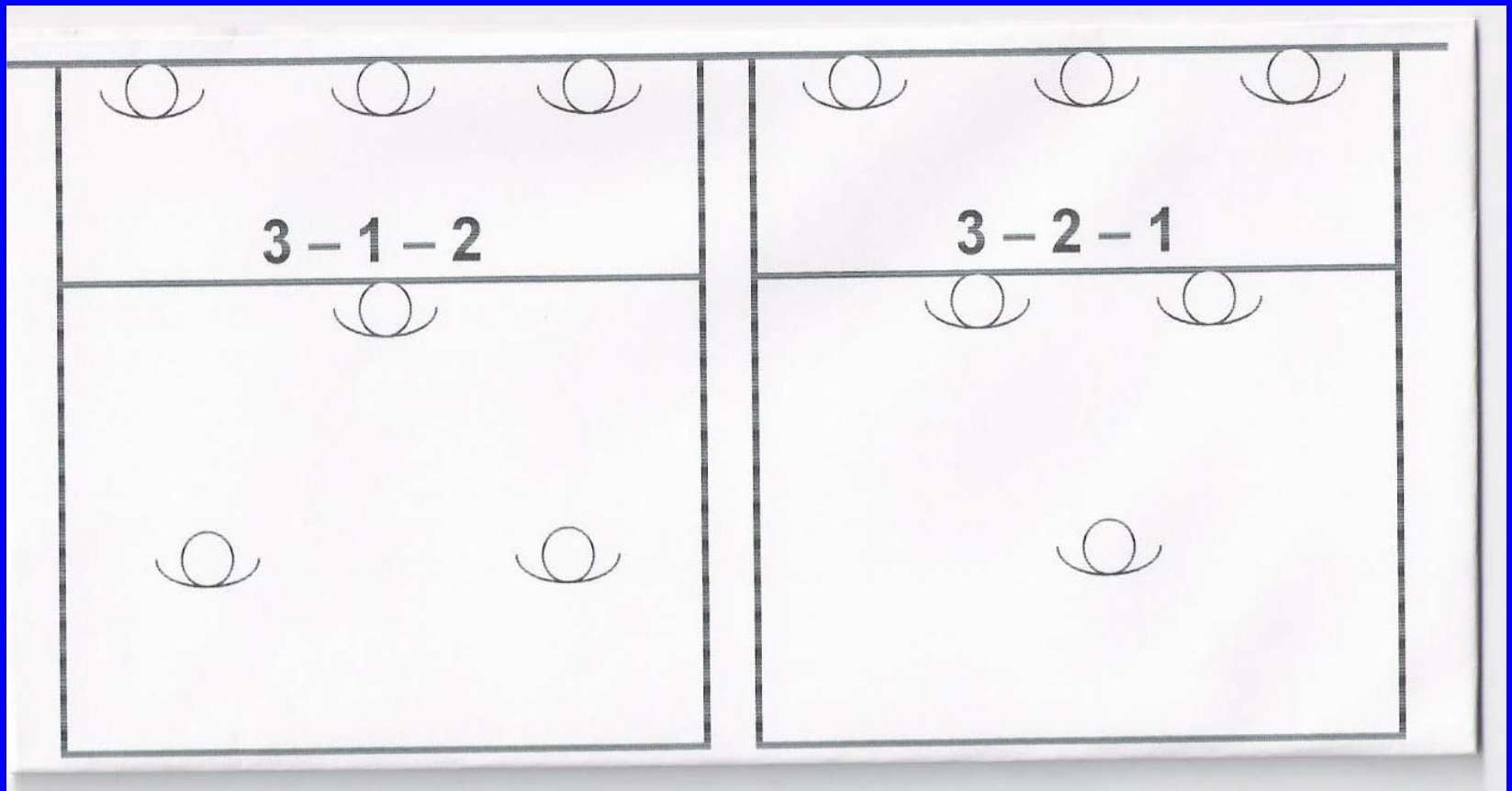
I sistemi di difesa si dividono in tre grandi gruppi:

- 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

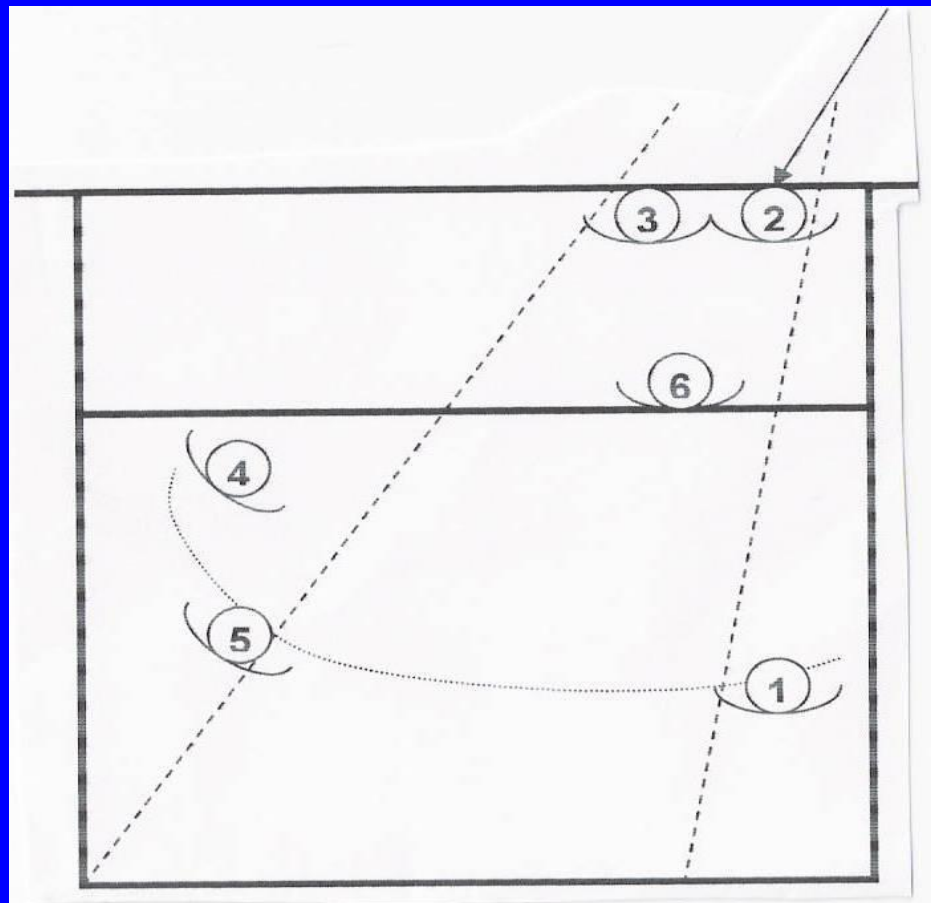
È importante ricordare che nella pallavolo, essendo uno sport di situazione, la difesa varia col variare degli schemi d'attacco delle squadre avversarie quindi, in una stessa gara è possibile adottare diversi schemi di difesa.

Posizioni di partenza nei due schemi di difesa



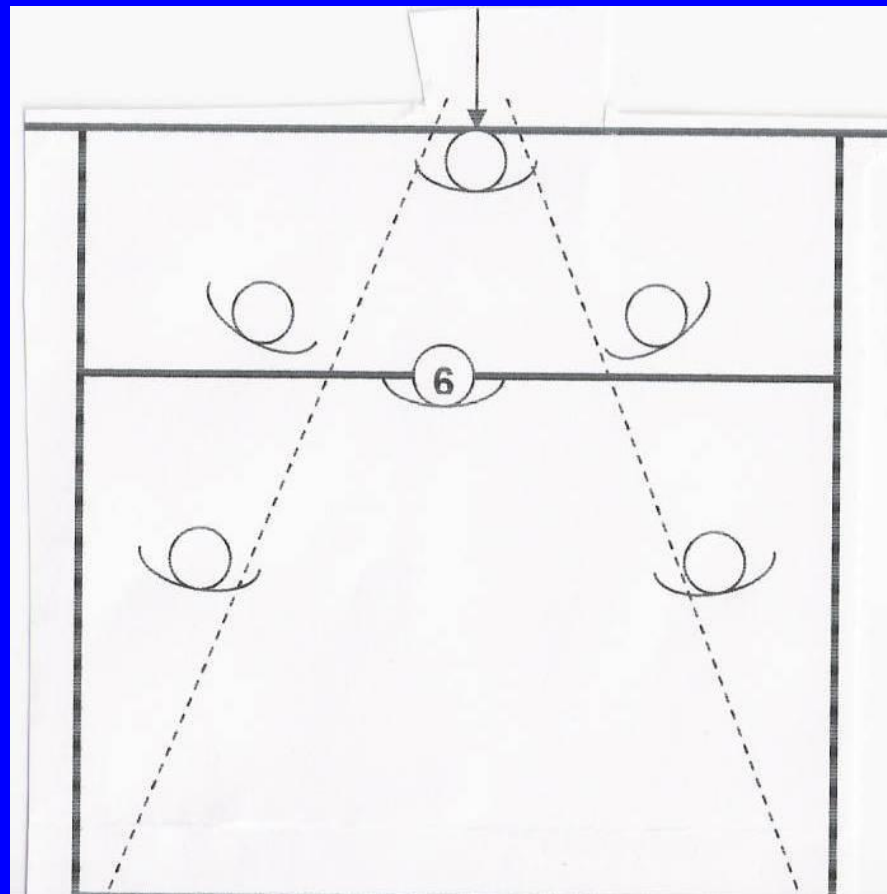
Difesa CMAV

con attacco proveniente dalla zona 4
avversaria

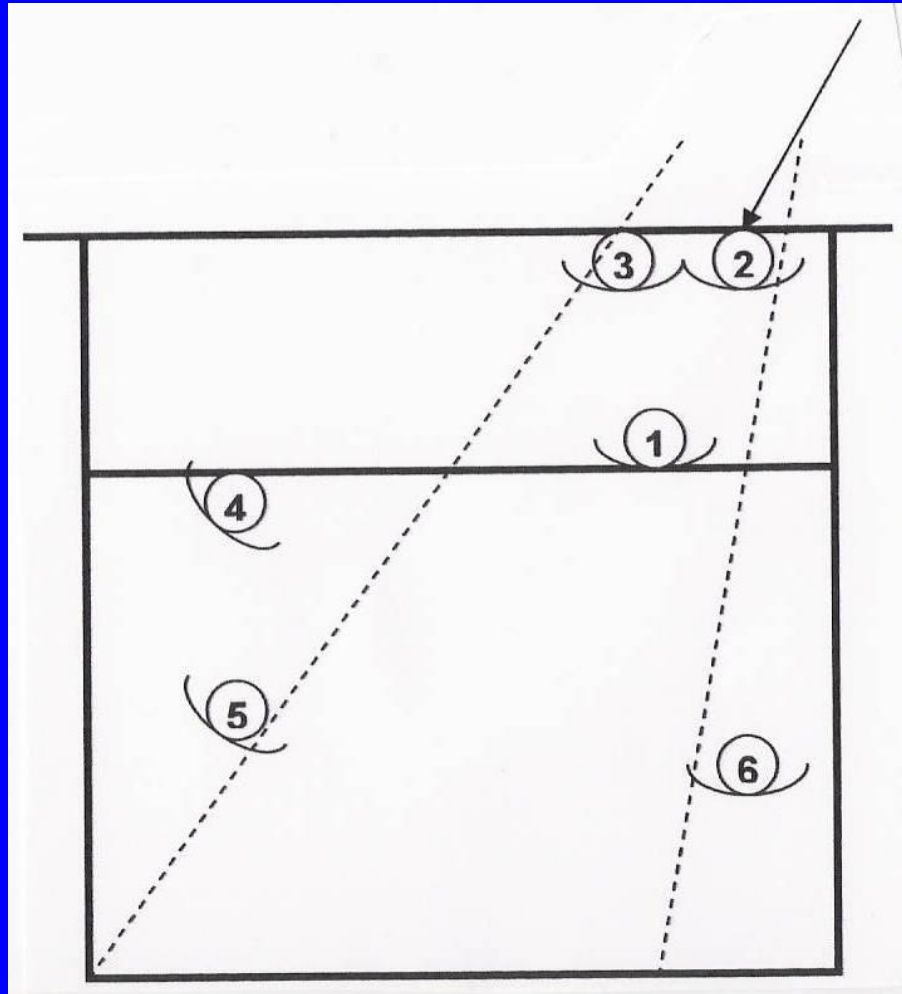


Difesa CMAV

con attacco proveniente dalla zona
3 avversaria

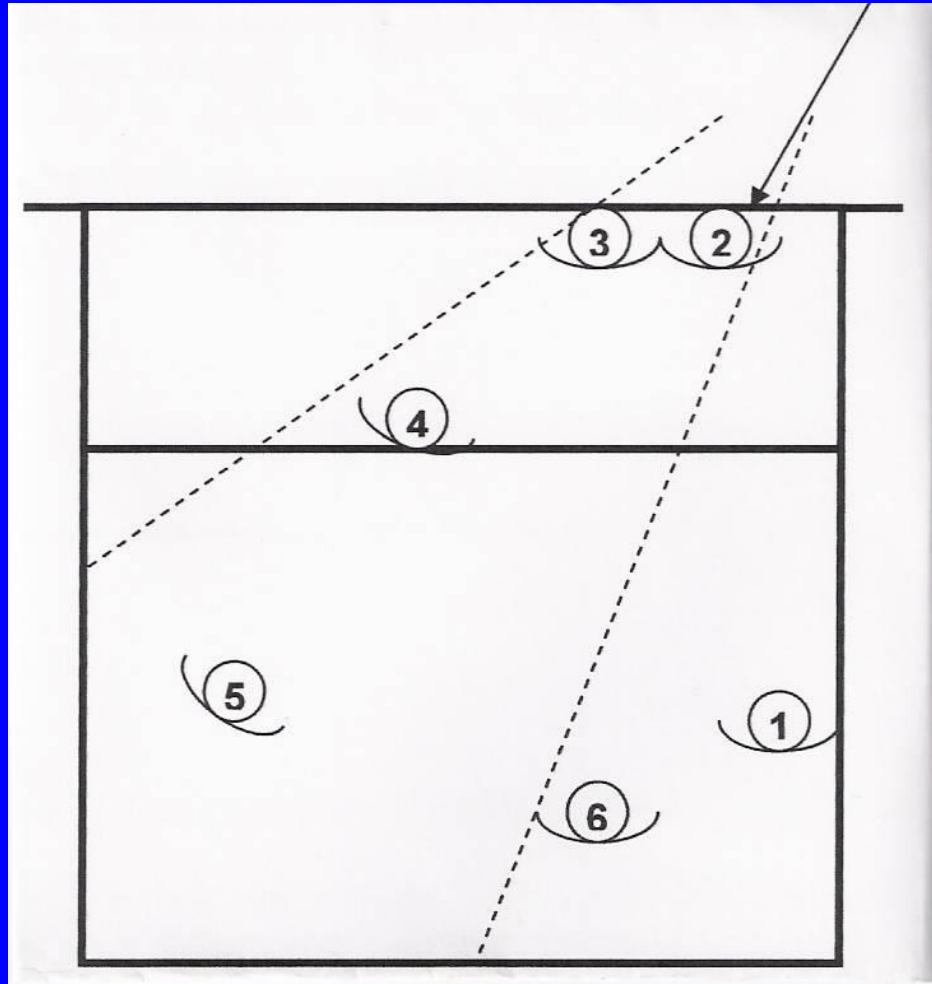


Difesa CMAR 2-1-3

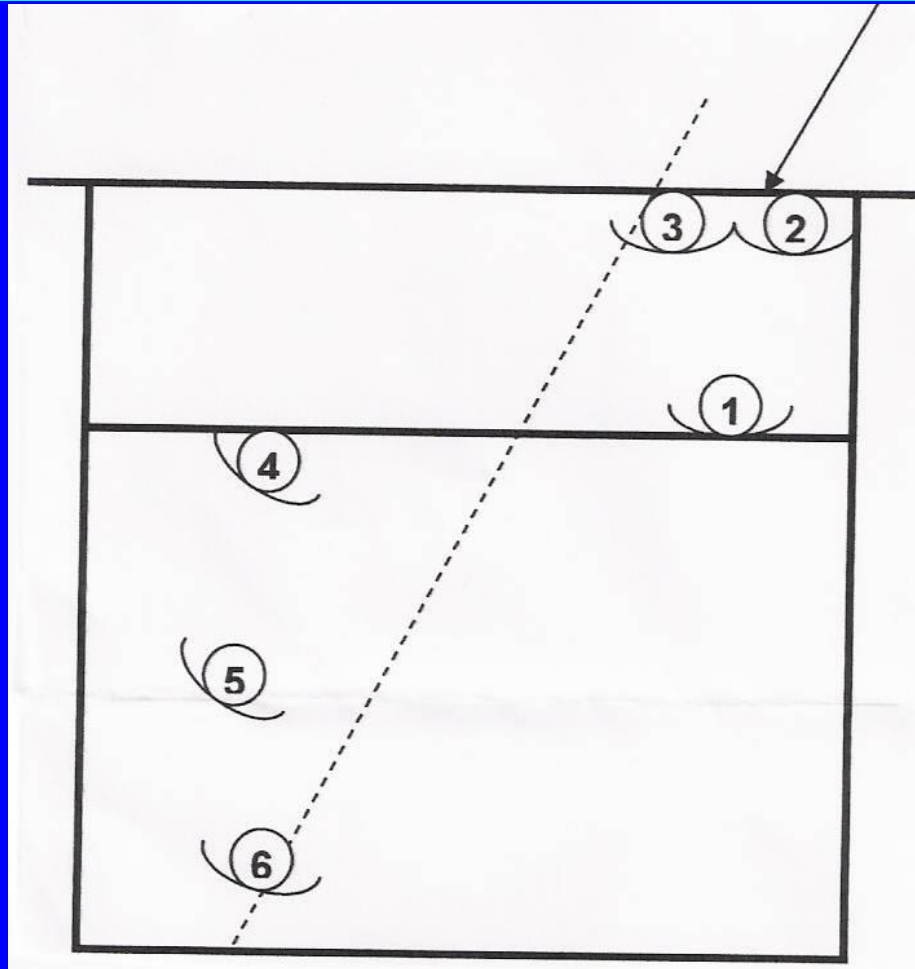


Difesa CMAR 2-1-3

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

