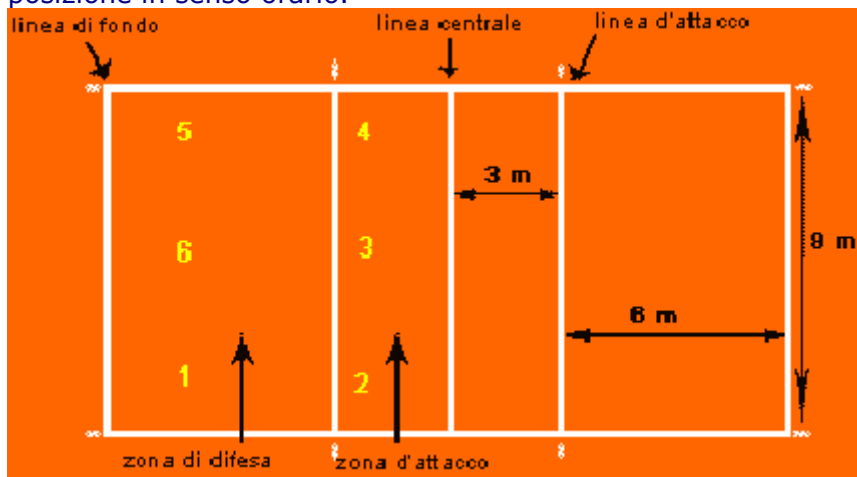




Breve guida al volley

La Pallavolo o Volley è uno sport di squadra difficile da imparare, insegnare e giocare, bisogna avere molta pazienza ed amore per questo sport che una volta conosciuto ed apprezzato però è difficile dimenticare. Il Volley è uno sport che si pratica fra due squadre di sei componenti ciascuno. Un incontro di volley si divide in set, vince chi riesce a vincerne tre. La partita inizia con la battuta e la squadra che riceve deve respingere la palla prima che tocchi terra, sono consentiti solo tre tocchi e ogni giocatore può colpire la palla con qualsiasi parte del corpo ma non due volte consecutivamente, inoltre il pallone deve essere colpito nettamente e mai accompagnato, spinto o portato e neppure mai trattenuto. Il compito delle due squadre è quello di spedire la palla a terra nel campo avversario e pertanto con uno o due passaggi si cerca di preparare un'azione d'attacco, cioè una schiacciata (un forte colpo che proietta velocemente il pallone dall'alto verso il basso). Il gioco viene interrotto per qualsiasi errore: palla colpita irregolarmente, inviata fuori il campo, lasciata cadere, invasione di piede o di mano nel campo avversario, quattro passaggi ecc. A ogni cambio di battuta i giocatori della squadra che l'ha conquistata devono modificare il proprio schieramento, una rotazione di una sola posizione in senso orario.



Misure:

Il Volley si pratica su un campo di 18 metri di lunghezza e 9 di larghezza delimitato da linee tracciate ad almeno un metro da ogni ostacolo. Il campo è diviso a metà da una rete alta un metro e lunga 9,50 m e tesa a 2,43 m dal suolo per le gare maschili e 2,24 m per quelle femminili, essa è delimitata nello spazio da due asticelle chiamate Bande. Sul campo sono tracciate, una linea che divide in due quadrati il terreno di gioco e altre due parallele a questa che delimitano in ciascuna metà campo una zona di difesa di 6 m e una di attacco di 3 m. Originariamente le aree di battuta erano segnate da due tratti tracciati a circa 20 cm rispetto alla linea di fondo ma oggi non esiste più l'area di battuta. Il pallone ha una circonferenza di 65-67 cm e un peso di 250-280 g. circa.

Regole:

In Passato l'incontro si giocava su due o tre set vinti (sempre tre su cinque negli incontri internazionali), con le nuove regole, oggi c'è il Rally point system si è eliminato il cambio palla e i set arrivano a 25 punti ad esclusione dell'ultimo set che arriva a 15 punti. L'incontro è diretto da un collegio arbitrale formato dal primo e dal secondo arbitro, due giudici linea e un segnapunti. La partita inizia con la battuta, assegnata per sorteggio. A ogni cambio di battuta i giocatori della squadra che la conquistata devono modificare il proprio schieramento, una rotazione di una sola posizione in senso orario. Sono ammesse non più di sei sostituzioni per ogni set; i giocatori di 2° linea non possono effettuare muro e possono attaccare con i piedi a terra da tutte le posizioni e con i piedi alzati da dietro la 2° linea; non si può toccare la rete; il pallone deve passare entro le aste; la battuta può essere effettuata lungo la linea dei 3 metri, ma senza toccarla. È fondamentale che, al

momento della battuta, mantengano la posizione di rotazione, altrimenti si commette fallo di posizione. Il libero, che ha una maglia differente da quella degli altri giocatori può entrare ed uscire quando vuole al posto di un giocatore di seconda linea, non può battere, non può attaccare né fare muro, non può alzare che con i piedi dietro la 2° linea.

risultato: Punteggio:

3 - 0 3 punti alla vincente **0** alla
3 - 1 perdente
3 - 2 3 punti alla vincente **0** alla
perdente
2 punti alla vincente **1** alla
perdente

Ruoli :

Una squadra di pallavolo è composta da 6 giocatori in campo e massimo 6 in panchina. Come altri sport di squadra anche il Volley prevede dei ruoli, quindi ogni giocatore, che ricordiamo deve saper fare tutto, ha un compito specifico. I ruoli della pallavolo moderna sono 5:

Palleggiatore: questo è senza dubbio il ruolo più difficile e importante della pallavolo. Il palleggiatore è il regista della squadra, cioè quello che alza i palloni agli schiacciatori. Esso non deve solo saper palleggiare, ma deve anche avere una grande precisione, grande visione tecnico-tattica, una grande memoria, deve essere imprevedibile e naturalmente per essere imprevedibile deve avere una grande fantasia. Il palleggiatore in campo è quasi sempre uno.

Schiacciatore o ala: sono presenti in campo due ali. il giocatore che occupa questo ruolo non deve soltanto attaccare ma deve anche ricevere, e molto spesso questo ruolo è quello determinante ai fini dell'incontro, infatti la maggior parte dei palloni vengono alzati dal palleggiatore proprio alle ali. i buoni schiacciatori sono detti "martelli" perché riescono a mettere quasi tutti i palloni a terra quindi per l'alzatore sono una garanzia.

Centrale: questo ruolo è il più faticoso, bisogna muoversi molto, ma il più delle volte fa la differenza. Il centrale deve essere molto rapido e anche molto alto. I pallavolisti che giocano in questo ruolo non sono forti né in difesa, né in ricezione e vengono quasi sempre sostituiti dal libero. in campo ci sono due centrali

Opposto: L'Opposto non riceve quasi mai ed è quello che attacca sia in prima linea che in seconda linea, di solito gli opposti sono molto alti e forti in attacco e naturalmente non sono fortissimi in ricezione, anche perché non ricevono, e in difesa. L'opposto deve anche saper palleggiare abbastanza bene.

Libero: Il libero è il re del reparto difensivo, quindi deve essere molto forte in ricezione e in difesa, non può attaccare né battere, fa solamente il giro in seconda linea e poi esce. I liberi di solito non sono molto alti perché avendo il baricentro più basso in difesa si muovono molto meglio. Il libero in campo è uno.

Posizioni

Essendoci i ruoli naturalmente ci sono anche le posizioni. Il campo di pallavolo viene diviso in 6 posizioni, posti o zone.

Si batte dalla zona uno e ogni volta che si conquista la battuta si fa un giro in senso orario, quindi il giocatore che in posto 1 passa in posto 6, il giocatore che sta in posto 5 passa nel posto 4 e così via. In fase di gioco le ali stanno sempre nei posti 4 e 5, i centrali nei posti 3 e 6, il palleggiatore sta in posto 2 o 1 a seconda se è in prima o in seconda linea e per l'opposto vale la stessa cosa dell'alzatore.