

Foto dell'Archivio FIVB

Obiettivi**Conoscere**

- il regolamento di gioco
- i fondamentali di gioco
- i ruoli dei giocatori
- i principali schemi di gioco

Essere capace di

- utilizzare i fondamentali in funzione dell'azione di gioco
- individuare e applicare i vari schemi di gioco in tempi brevi
- riconoscere le capacità motorie dell'avversario
- verificare il proprio livello di esecuzione di alcuni fondamentali individuali

Parole chiave

Rotazione	Libero	Schemi
Battuta	Palleggio	Ricezione

1 Cenni storici

La pallavolo fu ideata nel 1895 dallo statunitense **William G. Morgan**. Insegnante di educazione fisica, Morgan cercava il modo per ottenere una buona forma fisica attraverso un'attività divertente e semplice che potesse essere praticata da tutti e ovunque: nacque così questo gioco sportivo a squadre che, per la somiglianza con un gioco praticato in Francia nel Settecento, chiamò *Mintonette*. In seguito fu denominato *volley ball* e si diffuse rapidamente in tutti gli Stati Uniti, in Cina, in Corea del Sud e del Nord e in Giappone, dove divenne lo sport nazionale. Durante la prima guerra mondiale la pallavolo giunse in Europa portata dai soldati americani che la praticavano nei momenti ricreativi. Nel 1946 nacque la **Federazione Italiana Pallavolo (FIPAV)** che la fece riconoscere come sport agonistico nazionale. Un anno dopo a Parigi venne fondata la **Federazione Internazionale Pallavolo** a cui aderirono tutte le federazioni nazionali che stipularono un regolamento di gioco uguale per tutti. Il primo Campionato mondiale maschile si svolse a Praga nel 1949, quello femminile nel 1952 e furono entrambi vinti dall'Unione Sovietica. La pallavolo venne finalmente riconosciuta dal Comitato Olimpico Internazionale nel 1957 e nel 1964 debuttò ai Giochi olimpici in Giappone.

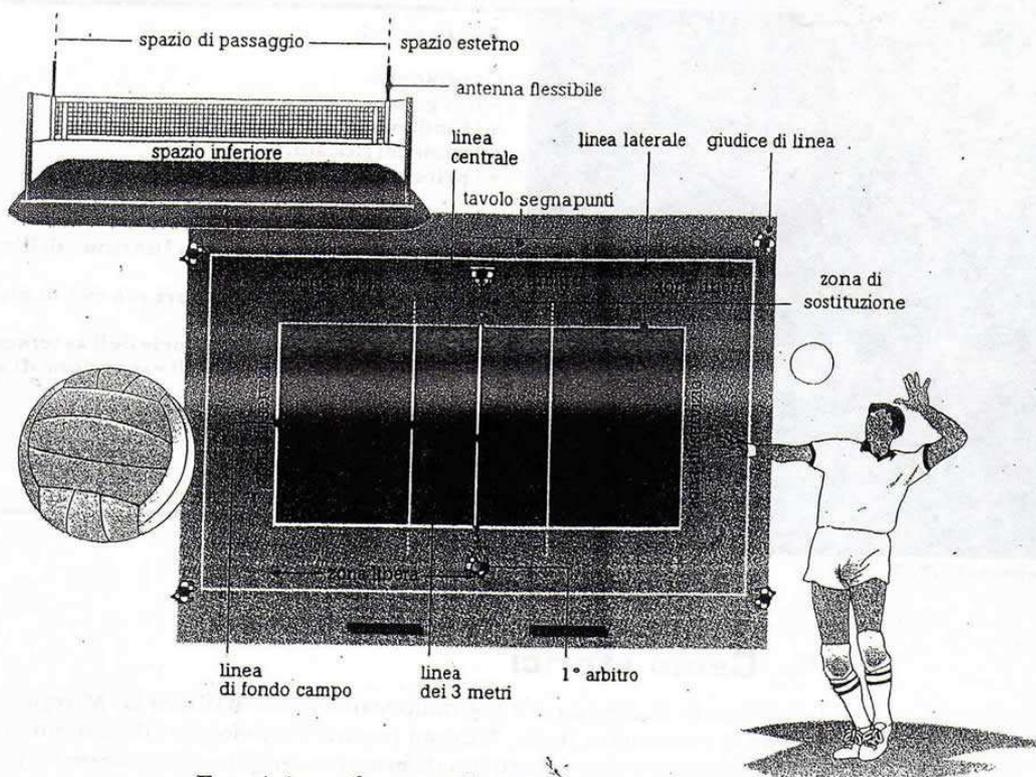
Le manifestazioni più importanti a livello internazionale sono la Coppa del mondo, il Campionato mondiale, il Campionato europeo e le Olimpiadi.

Le nazioni più forti in questo sport sono Stati Uniti, Russia, Brasile, Cuba, Canada e Italia, che ha ottenuto quattro ori ai Campionati europei negli anni 1989, 1993, 1995 e 1999; tre ori ai Campionati mondiali negli anni 1990, 1994 e 1998; la Coppa del mondo nel 1995; due medaglie di bronzo alle Olimpiadi di Los Angeles nel 1984 e di Sidney nel 2000.

Nel 2004, alle Olimpiadi di Atene, la nazionale maschile di pallavolo ha conquistato la medaglia d'argento.

2 La struttura

Il terreno di gioco, di forma rettangolare e uniforme, è in materiale sintetico o in legno e misura 18×9 m; deve avere uno spazio aereo libero da ostacoli per almeno 7 m in altezza partendo dal suolo.



Esaminiamo il terreno di gioco:

- la **linea centrale** divide il terreno in due zone di forma quadrata con dimensioni di 9×9 m;
- la **rete**, montata in corrispondenza della linea centrale, è lunga 9,50 m e larga 1 m ed è fissata a pali rotondi e lisci alti 2,55 m; il bordo superiore della rete è a un'altezza da terra di 2,43 m per le squadre juniores maschili e a 2,24 m per quelle femminili. Nei Giochi sportivi studenteschi la rete viene posta, soltanto per la categoria allievi, a 2,35 m per i maschi e a 2,24 m per le femmine;
- l'**antenna flessibile**, collocata in una banda bianca verticale in corrispondenza delle linee laterali che fuoriesce di 80 cm sopra la rete, indica lo spazio aereo entro il quale la palla deve mantenersi perché sia valida;
- la **linea di attacco** dista 3 m da quella centrale e divide ogni metà campo in una zona d'attacco, più vicina alla rete, e in una zona di difesa; le linee di attacco sono prolungate lateralmente e tratteggiate per una distanza di 1,75 m da ambo i lati;
- le **linee di fondo campo**, laterali, di attacco e la **linea centrale** sono larghe 5 cm;
- la **zona libera**, una fascia di almeno 3 m, circonda il terreno di gioco e deve essere libera da ostacoli. Per i Campionati mondiali e i Giochi olimpici essa deve misurare almeno 6 m dalle linee laterali e almeno 9 dalle linee di fondo;

- la **zona di sostituzione** è delimitata dal prolungamento delle due linee di attacco fino al tavolo dei segnapunti;
- la **zona di servizio**, larga 9 m, è posta oltre la linea di fondo campo ed è delimitata lateralmente da 2 linee tracciate a 20 cm dalla linea di fondo campo sul prolungamento delle linee laterali;
- lo **spazio di passaggio**, parte del piano verticale della rete, delimitato inferiormente dalla parte superiore della rete, lateralmente dalle antenne e dai loro prolungamenti immaginari, superiormente dal soffitto.

Il **pallone**, in cuoio morbido, deve essere di colore chiaro o di una combinazione di colori e deve avere una circonferenza di 65-67 cm e un peso di 260-280 g.

3 Il gioco

Sport di situazione
Sport nel quale ogni azione costruita e giocata è diversa dalle altre e quindi è unica e irripetibile. Richiede buone capacità di adattamento alle mutevoli situazioni di gioco e grandi capacità motorie, tecniche e tattiche per saper scegliere, al momento giusto, il gesto tecnico più efficace.

La pallavolo è uno sport di squadra e di situazione che, a differenza di altri sport di squadra, non prevede né il possesso di palla né il contatto fisico tra le due formazioni in campo, separate dalla rete.

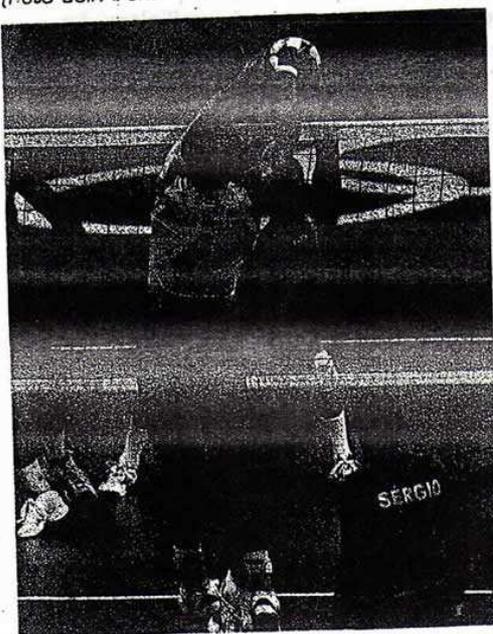
Da alcuni anni la pallavolo ha subito, più di altri sport, trasformazioni e modifiche al proprio regolamento, motivate dall'esigenza di renderla più spettacolare sia dal vivo che in televisione. A tal fine è stata introdotta la regola del **Rally Point System** che determina, con una maggiore approssimazione, la durata della partita.

3.1 Scopo del gioco

Scopo del gioco è conquistare il punto facendo cadere la palla nel campo avversario con un colpo al volo, cioè senza trattenerla o accompagnarla. La palla deve passare al di sopra della rete dopo uno, due o tre tocchi effettuati con una o due mani o con qualsiasi parte del corpo.

Ogni azione giocata termina quando la palla tocca il terreno o quando un giocatore commette un fallo.

■ Fase di gioco offensiva.
(Foto dell'Archivio FIVB)



3.2 Le squadre

Il gioco è effettuato da due squadre composte da dodici giocatori ciascuna. Di questi solo sei più il libero possono essere considerati titolari, mentre gli altri sono le riserve per le eventuali sostituzioni.

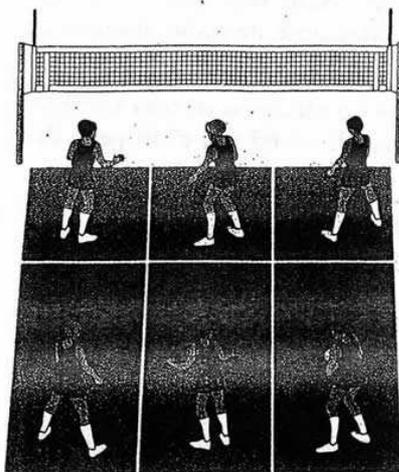
3.3 La rotazione dei giocatori

Possiamo immaginare il campo di gioco suddiviso in sei settori o posizioni occupate dai sei giocatori; i giocatori della squadra che conquista il servizio effettuano la rotazione di una posizione in senso orario; se ciò non avviene commettono fallo di rotazione.

I giocatori di prima linea sono gli **avanti** e occupano le posizioni 2 (destro-avanti), 3 (centro-avanti) e 4 (sinistro-avanti); quelli di seconda linea sono i **difensori** e occupano le posizioni 1 (destro-dietro), 6 (centro-dietro), 5 (sinistro-dietro).

Nel momento del servizio tutti i giocatori devono stare all'interno del terreno di gioco e nelle rispettive posizioni. Se ciò non accade l'arbitro fischia il fallo di posizione.

■ Posizioni dei giocatori sul terreno di gioco.



I giocatori della squadra al servizio non devono mai effettuare un **velo** individuale o collettivo.

La rotazione consente ai giocatori (con l'eccezione del libero) di passare da ogni posizione, **battuta** compresa, e di giocare sia in difesa sia in attacco.

Dopo che è stato effettuato il servizio, i giocatori che si trovano rispettivamente nella zona di attacco e in quella di difesa sono liberi di scambiarsi le posizioni in modo che ognuno possa giocare nel ruolo nel quale è utilizzato: per esempio l'alzatore si scambia con lo schiacciatore, entrambi di prima linea, oppure l'opposto con il centrale di seconda linea.

Il regolamento

- La **palla inviata a rete** può essere ripresa, tranne che nel servizio, entro il limite dei tre tocchi concessi dal regolamento.
- L'**invasione sotto rete**, e quindi il tocco dell'area avversaria, è consentita con la mano/i o il piede/i senza però oltrepassare completamente la linea centrale.
- La palla è **fuori** quando tocca il suolo all'esterno delle linee di delimitazione, oppure se tocca il soffitto, una persona esterna al gioco, le antenne, i pali, i cavi o la rete oltre le bande laterali.

Velo

Azione con cui i giocatori coprono agli avversari il proprio compagno alla battuta o la traiettoria della palla saltando e agitando le braccia o muovendosi lateralmente.

3.4 La durata della partita

La pallavolo è un gioco di squadra a punti, il cui regolamento non prevede un tempo di gara prestabilito, come nella pallacanestro, pallamano, calcio, ecc. In generale, la durata della partita può oscillare tra circa un'ora e più ore nel caso in cui le squadre si equivalgano da un punto di vista tecnico-tattico.

Ogni partita è suddivisa in **set**; la vittoria si ottiene vincendo 3 set su 5 (2 set su 3 nei Giochi sportivi studenteschi) con la regola del **Rally Point System** per la quale i punti vengono assegnati a ogni palla giocata.

Ogni set, tranne il quinto che termina a 15 punti, è vinto dalla squadra che per prima consegue 25 punti con almeno 2 punti di vantaggio sull'altra. La squadra che conquista il punto ha diritto alla successiva battuta.

Il regolamento

- Un **time out**, e cioè la sospensione del gioco per 30 secondi, è generalmente richiesto dalla squadra che è in svantaggio per consentire al proprio allenatore di dare indicazioni tecniche utili a contrastare il gioco avversario. La sospensione tecnica di 1 minuto si ha solo in gare di livello nazionale e internazionale, quando una squadra raggiunge gli 8 e i 16 punti.

3.5 Gli arbitri

Il **primo arbitro**, che dirige la gara, è in piedi su una struttura rialzata da terra e posizionata a una delle estremità della rete. Dalla parte opposta c'è il **segnapunti**. Il **secondo arbitro**, che assiste il primo, è in piedi dalla parte opposta e fuori dal terreno di gioco.

I **giudici di linea** sono quattro nelle competizioni nazionali e internazionali.

Le capacità motorie del pallavolista

Forza: soprattutto di tipo esplosivo e veloce, è evidente in tutte le azioni di attacco che si svolgono in tempi brevissimi con precisione e rapidità.

Capacità di equilibrio: si esprime in tutte le azioni di controllo del corpo in movimento e in volo, come durante la schiacciata e il muro, ma anche nella ricerca e nel mantenimento della stabilità della posizione per effettuare il bagher e l'alzata.

Resistenza aerobica e anaerobica: la prima è utilizzata nelle fasi di recupero, mentre la seconda, in assenza di ossigeno, soprattutto nelle fasi che esprimono potenza e velocità di gioco.

Capacità di combinazione motoria: è evidente per esempio nell'esecuzione della schiacciata, che prevede la coordinazione armonica delle fasi di rincorsa, stacco, volo e colpo della mano sulla palla, ricaduta.

Capacità di reazione motoria a stimoli complessi e improvvisi: è indispensabile per un'organizzazione o riorganizzazione difensiva.

Capacità di orientamento spazio-temporale: permette ai giocatori di muoversi posizionandosi nelle zone scoperte dal muro o di occupare le corrette posizioni difensive prima dell'attacco avversario.

Rapidità: necessaria per le azioni di gioco e per gli spostamenti in campo.

Foto dell'Archivio FIVB

LA TIPOLOGIA DEI GIOCATORI

Ruolo	Funzione	Caratteristiche psicofisiche
Alzatore o palleggiatore	Sceglie la tattica di attacco che consiste nell'alzare la palla sopra la rete agli schiacciatori o nel far finta di passarla a un giocatore per poi alzarla a un altro. È il "cervello" della squadra perché abile a costruire il gioco attraverso la scelta dei gesti tecnici più appropriati ed efficaci.	<ul style="list-style-type: none"> ● Calma e lucidità ● Precisione tecnica ● Statura, capacità di salto e tempismo a muro ● Velocità di spostamento ● Intelligenza tattica, cioè la capacità di applicare la migliore strategia di gioco attraverso la scelta dei gesti tecnici più appropriati ● Visione del gioco ● Duttilità comportamentale verso i punti di forza dei compagni e i punti deboli avversari ● Capacità di assumersi grandi responsabilità
Schiacciatore	Riceve la battuta, poi, sull'alzata del compagno, valuta il muro e la difesa avversaria ed esegue l'attacco colpendo la palla sopra la rete verso il campo opposto.	<ul style="list-style-type: none"> ● Statura elevata ● Percezione e valutazione spazio-temporale ● Elevazione ● Potenza ● Coraggio ● Forza degli arti inferiori ● Capacità di combinazione motoria ● Capacità di precisione del gesto tecnico (ricezione, muro, attacco)
Opposto	Giocatore che, nella formazione di partenza, si trova in posizione opposta all'alzatore; è uno schiacciatore "puro" che solitamente non partecipa alla ricezione, ma prepara e realizza l'attacco.	<ul style="list-style-type: none"> ● Grande forza fisica ● Capacità di elevazione (attacca anche dalla seconda linea) ● Potenza esplosiva ● Statura elevata
Centrale	Schiacciatore che gioca nel centro della prima linea con il compito di eseguire attacchi in velocità e murare gli attacchi avversari spostandosi su tutto il fronte della rete.	<ul style="list-style-type: none"> ● Grandi capacità intuitive ● Velocità di spostamento ● Capacità di combinazione motoria ● Agilità ● Intelligenza tattica ● Statura elevata
Libero	È impegnato esclusivamente in ricezione e in difesa. Non può eseguire il muro né schiacciare o eseguire la battuta. Il libero può tuttavia eseguire sia un palleggio di alzata, quando si trova in seconda linea, sia un bagher di alzata anche nella zona di attacco. Considerato il settimo titolare della squadra e riconoscibile dal colore diverso della maglia, può sostituire "liberamente" qualsiasi giocatore di seconda linea, senza autorizzazione da parte dell'arbitro, purché sia trascorsa un'azione di gioco dalla sua uscita dal campo. Il suo ruolo, introdotto nelle competizioni internazionali dal 1998, è consentito nei Giochi sportivi studenteschi soltanto per le categorie juniores maschili e femminili.	<ul style="list-style-type: none"> ● Esperienza di gioco e nervi saldi ● Abilità difensiva ● Capacità di valutare le traiettorie della palla ● Capacità di anticipare l'azione ● Capacità di dare equilibrio alla zona di difesa ● Grande capacità di eseguire il bagher

4 I fondamentali individuali

4.1 La battuta

Battuta

La palla può essere colpita con una mano o con qualsiasi parte del braccio dopo essere stata lanciata, o lasciata, da una o da entrambe le mani.

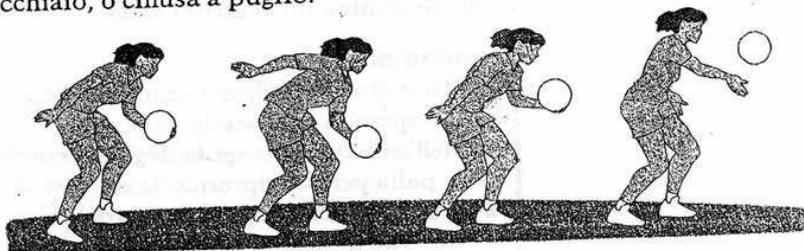
Battuta dal basso o "di sicurezza"

Viene eseguita con una traiettoria a parabola alta e quindi lenta, per cui è una battuta facile da apprendere ed eseguire. Questo tipo di battuta permette una ricezione più efficace.

La battuta, o servizio, è il fondamentale individuale di attacco con il quale si dà inizio al gioco, ed è anche il primo dei fondamentali che permette di realizzare un punto. È ritenuta valida se oltrepassa la rete, anche toccandola, e ricade nel campo avversario.

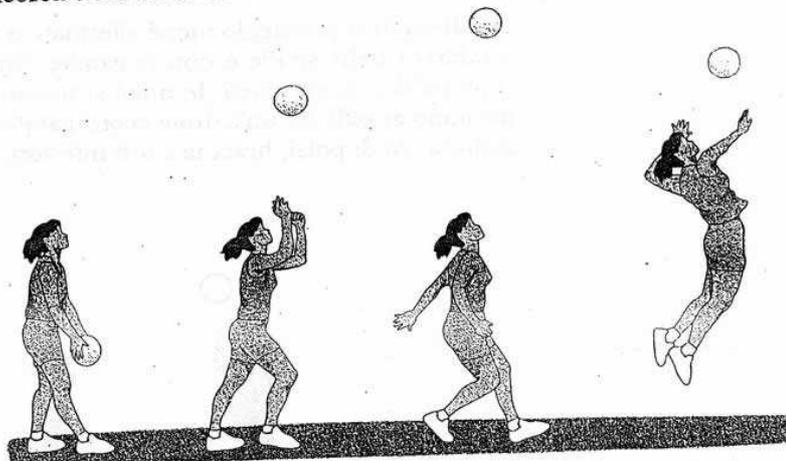
Questa recente regola, introdotta nel 1999, ha reso alquanto difficile prevedere la traiettoria della palla dopo che ha toccato il bordo superiore della rete. La battuta viene eseguita dal giocatore difensore destro della zona 1 da un punto qualsiasi dietro la linea di fondo campo, entro 8 secondi dal fischio dell'arbitro. Di seguito vengono approfondite le varie tecniche di servizio.

- La battuta dal basso o "di sicurezza" si effettua in posizione frontale rispetto alla rete con il busto leggermente inclinato in avanti e con la gamba sinistra in posizione avanzata leggermente piegata, per chi batte con la mano destra. La mano sinistra lancia in alto, di poco, il pallone, mentre l'altra mano, partendo dalla posizione a braccio teso dietro, avanza e colpisce la palla dal basso, mantenendo la mano rigida e aperta a cucchiaio, o chiusa a pugno.



■ Servizio dal basso.

- La battuta in salto è molto spettacolare e complessa e si effettua lanciando la palla in avanti-alto; successivamente al lancio si esegue la rincorsa e lo stacco vicino alla linea di fondo campo per colpire la palla almeno 1 m più avanti rispetto alla linea e il più in alto possibile, con il corpo disteso. Nella pallavolo moderna gli atleti di alto livello preferiscono lanciare e colpire la palla con lo stesso braccio per facilitare la coordinazione della rincorsa e del salto. Si usa la stessa tecnica della schiacciata.



■ Battuta in salto.

- La battuta a tennis o dall'alto, è un vero fondamentale di attacco potente e veloce, molto simile alla battuta che si esegue nel servizio del tennis. Si effettua partendo frontalmente alla rete, a gambe semipiegate, con la gamba

sinistra avanti e il pallone nella mano sinistra, per chi batte col braccio destro. Si lancia la palla in alto sopra la testa per circa 1 m e si flette il braccio destro al gomito per colpirla con forza, quando ricade, con la mano aperta e rigida e il braccio completamente disteso. È importante imprimere alla palla, nella fase finale del gesto, un'accelerazione che determini una traiettoria tesa e veloce e coordinare l'azione di spinta della gamba destra con il colpo della palla, tenendo lo sguardo su di essa mentre la si gioca.

- La **battuta floating** o "flottante", nella quale non viene impressa alcuna rotazione alla palla, che viene colpita al di sopra del capo, è meno potente della precedente e ha una traiettoria irregolare. È dunque difficile per l'avversario effettuare la ricezione.

Gli **errori più frequenti** nell'esecuzione della battuta sono:

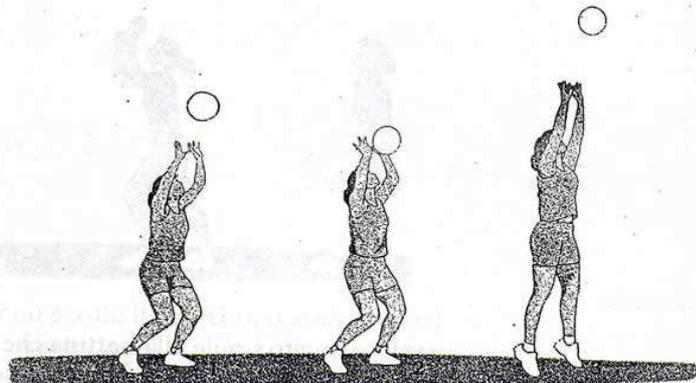
- effettuare la battuta dal basso con la gamba avanzata corrispondente alla mano che batte, dello stesso lato del corpo;
- eseguire la battuta dal basso con le gambe distese;
- tenere la mano rilassata quando si colpisce la palla;
- lanciare la palla vicina o lontana dal corpo o troppo alta o bassa;
- imprimere alla battuta a tennis una velocità uniformemente accelerata che determina una battuta lenta.

Il regolamento

- Il **battitore** non deve toccare il terreno di gioco (compresa la linea di fondo) quando colpisce la palla.
- Nell'ambito della **regola degli 8 secondi** il battitore può lanciare o lasciare la palla per poi riprenderla ed eseguire correttamente la battuta.
- Il battitore che dopo il fischio del primo arbitro commette un **fallo di rotazione** ha a disposizione gli 8 secondi regolamentari per lasciare o lanciare la palla al compagno che deve eseguire il servizio.
- La palla, dopo essere stata lasciata o lanciata da una o da entrambe le mani, può essere colpita con la mano o con qualsiasi parte del braccio.
- Il battitore che esegue il **servizio** prima del fischio dell'arbitro deve ripeterlo perché esso viene annullato.

4.2 Il palleggio

Il **palleggio** o passaggio viene effettuato a braccia semiflesse con i gomiti all'altezza delle spalle e con le gambe semipiegate; il contatto delle dita sulla palla è simultaneo, le mani si trovano appena sopra la fronte e imprimono al pallone un'azione coordinata di spinta che sfrutta l'estensione simultanea di polsi, braccia e arti inferiori. Lo sguardo è rivolto alla palla.



Le tre fasi del palleggio.



Il giocatore "alza" la palla affinché il suo compagno possa eseguire una schiacciata. (Foto dell'Archivio FIPAV)

Per realizzare il palleggio il giocatore non dovrà mai essere in movimento, bensì dovrà posizionarsi rapidamente sotto la traiettoria della palla, pronto a imprimere la spinta alla stessa anche con l'azione delle gambe.

Il palleggio, compiuto di solito da un giocatore di prima linea, per alzare la palla sopra la rete a un altro che eseguirà la schiacciata si chiama *alzata*. Questo fondamentale, che generalmente corrisponde al secondo dei tre tocchi, è molto importante ai fini di un attacco efficace. Il giocatore può effettuare l'alzata utilizzando il bagher quando deve salvare la palla in situazioni di gioco critiche.

Gli errori più frequenti nell'esecuzione del palleggio sono:

- tenere i pollici rivolti verso la palla;
- tenere le dita troppo rilassate o troppo rigide;
- posizionare i gomiti troppo stretti o troppo larghi;
- non terminare l'azione di "spinta";
- impattare la palla troppo in basso o troppo lontano davanti alla testa.

Il regolamento

- Un giocatore non può toccare la palla due volte consecutivamente (eccetto a muro).
- La palla deve essere colpita senza essere trattenuta e cioè fermata e/o lanciata.
- Un giocatore può utilizzare il palleggio come primo tocco di ricezione di squadra su battuta avversaria, senza bloccare o lanciare la palla.

4.3 Il bagher

Il *bagher* è un fondamentale utilizzato per la ricezione di palloni con traiettorie tese, forti e basse.

Bagher

Gesto tecnico il cui nome significa "escavatore o ruspa" perché il movimento delle braccia ricorda quello di una pala meccanica.

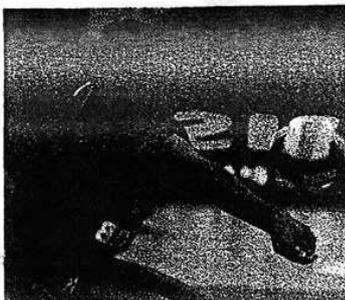
Si esegue mantenendo le braccia unite con gomiti e polsi estesi davanti al corpo, le mani sovrapposte e i pollici uniti e paralleli che puntano in basso o, in alternativa, semplicemente con gli avambracci molto vicini e le mani unite, ma senza alcun obbligo di posizione. Il contatto e il controllo della palla avviene con la parte degli avambracci immediatamente sopra i polsi.

Il bagher può essere di tre tipi:

- **d'appoggio**: inteso come passaggio, è usato dal giocatore per far arrivare la palla al palleggiatore;
- **di ricezione**: è utilizzato per ricevere la palla dalla battuta avversaria e si può eseguire, a seconda della velocità della palla, con o senza spinta delle gambe;
- **di difesa**: si effettua da una posizione bassa con le gambe piegate, senza alcuna spinta da parte degli arti inferiori, per entrare in contatto con la palla proveniente dall'attacco avversario attutendone la velocità.

Gli errori più frequenti nell'esercizio del bagher sono:

- flettere le braccia al momento del contatto con la palla;
- non coordinare la spinta delle gambe all'azione delle braccia;
- non ricercare, dopo aver analizzato la traiettoria, la "frontalità" con la palla;



Il giocatore esegue un bagher in ricezione. (Foto dell'Archivio FIVB)

- tenere le braccia troppo alte, oltre le spalle;
- flettere il busto anziché piegare le ginocchia;
- separare le mani durante o subito dopo il contatto con la palla;
- avere una mancanza di tenuta nella presa delle mani;
- impattare la palla sopra i gomiti;
- tenere il busto troppo eretto con il peso del corpo sui talloni anziché sbilanciato in avanti.

Il regolamento

- La palla può toccare simultaneamente più parti del corpo del giocatore.
- Al primo tocco di squadra la palla può, nel corso della stessa azione, toccare consecutivamente più parti del corpo di un giocatore.
- Al primo tocco di squadra è ammesso un movimento di accompagnata della palla con le mani, a condizione che non venga fermata.



■ Tensione del corpo ad arco del pallavolista che si prepara a colpire la palla nella fase di massima elevazione.
(Foto dell'Archivio FIVB)

4.4 La schiacciata

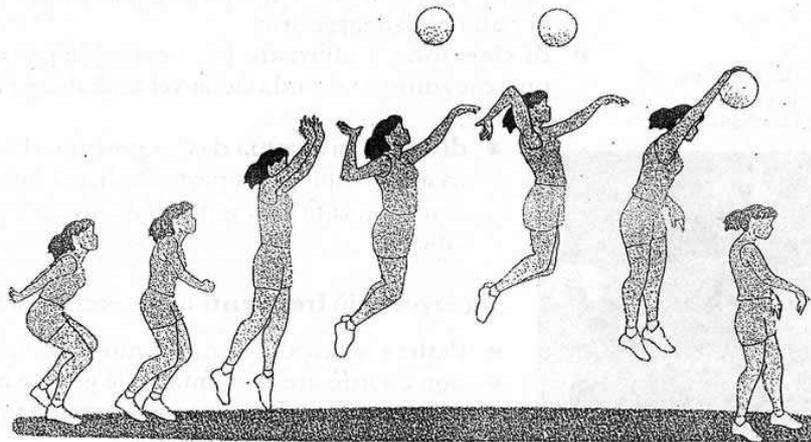
La schiacciata è il fondamentale più dinamico della pallavolo. Generalmente conclude l'azione dei tre tocchi previsti nel gioco e consiste nel colpire la palla al di sopra della rete per farla cadere nel campo avversario permettendo così di ottenere il punto.

Per eseguire in modo corretto la schiacciata si devono apprendere le fasi di *rincorsa*, di *stacco*, di *volo*, il *colpo sulla palla*, che deve avvenire nel punto più alto raggiunto con lo stacco dei piedi da terra, e la *ricaduta*.

La *rincorsa* può essere eseguita con due o tre passi e un caricamento (compressione muscolare che precede un salto) degli arti inferiori con successivo salto o stacco, mentre le braccia si portano avanti-alto e aiutano il giocatore a raggiungere la massima elevazione. Viene generalmente eseguita con una traiettoria obliqua rispetto alla rete, per vedere sia la palla che gli avversari a muro. Lo *stacco* inizia quando i piedi lasciano il terreno, in seguito a un appoggio quasi simultaneo, e le braccia eseguono un movimento avanti-alto.

Il *volo* si ha quando lo schiacciatore, dopo aver valutato la traiettoria dell'alzata, è proteso al raggiungimento della massima elevazione con le braccia verso l'alto; egli imprime al corpo la classica tensione ad "arco" per poi colpire la palla.

Il *colpo sulla palla* avviene a mano aperta e braccio completamente disteso nel punto più alto possibile, con la massima forza e velocità, leggermente avanti rispetto alla testa dello schiacciatore. Questa azione sfrutta la fase terminale del movimento di caricamento.



■ Corretta esecuzione della schiacciata.

La **ricaduta** o **atterraggio** deve avvenire a gambe semipiegate con i piedi che toccano il terreno nello stesso momento per ammortizzare l'impatto con esso, evitando così danni da sovraccarico.

Gli **errori più frequenti** nell'esecuzione della schiacciata sono:

- staccare troppo sotto o lontano dalla palla;
- non effettuare un corretto caricamento delle gambe;
- non coordinare l'azione motoria.

4.5 Il pallonetto

Il **pallonetto** è un fondamentale di attacco la cui tecnica, in parte simile alla schiacciata, prevede di colpire la palla con un colpo morbido eseguito con le dita di una o due mani; può essere eseguito in salto, simulando l'esecuzione di una schiacciata.

Questo gesto consente di sorprendere la difesa avversaria scavalcandone il muro e di far cadere la palla in una zona lasciata scoperta. Può anche essere effettuato dallo stesso palleggiatore al posto di una finta alzata in salto. Perché il pallonetto sia eseguito correttamente occorre che la palla sia toccata in maniera netta e pulita evitando di trattenerla o di accompagnarla.

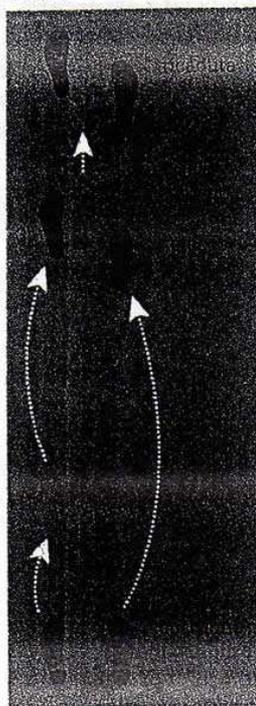
Gli **errori più frequenti** nell'esecuzione del pallonetto sono:

- trattenerne o accompagnarne la palla;
- non imprimere alla palla una traiettoria sufficientemente alta per scavalcare il muro;
- ricadere toccando la rete.

Il regolamento

- Un giocatore può **oltrepassare la rete con la mano**, senza toccarla, se ha effettuato il colpo d'attacco nel proprio spazio di gioco.
- Un giocatore può **toccare la rete** quando non gioca direttamente la palla e non disturba il gioco.
- Un giocatore non può completare un **attacco su servizio avversario** quando la palla si trova interamente al di sopra del bordo superiore della rete.
- La palla che attraversa la rete fuori dallo spazio di passaggio può essere recuperata nella zona libera opposta.

■ Passi della rincorsa della schiacciata per destri.



I tempi dell'attacco

Per l'attaccante è molto importante saper scegliere, in base al tipo di alzata, il "tempo" giusto per eseguire la rincorsa, lo stacco e il colpo sulla palla.

Attacco in primo tempo

L'attaccante si trova già in aria prima ancora che l'alzatore palleggi la palla e la colpisce nella sua fase ascendente o al vertice della sua parabola. È un tipo di attacco molto spettacolare soprattutto per la velocità di esecuzione.

Attacco in secondo tempo

L'attaccante effettua l'ultimo passo della rincorsa quando la palla è ancora nelle mani dell'alzatore e la colpisce all'inizio della sua fase discendente. L'alzata può superare la rete di 1-2 m.

Attacco in terzo tempo

L'attaccante inizia la rincorsa dopo che la palla è uscita dalle mani dell'alzatore e la colpisce quando scende. La palla nella fase di alzata può superare di 2 m l'altezza della rete. L'attaccante deve effettuare una precisa valutazione spazio-temporale dell'alzata per poter iniziare la rincorsa. Questo tipo di attacco dà agli avversari più tempo per organizzare un muro difensivo.



■ Il muro a due sull'attacco dell'opposto.
(Foto dell'Archivio FIVB)

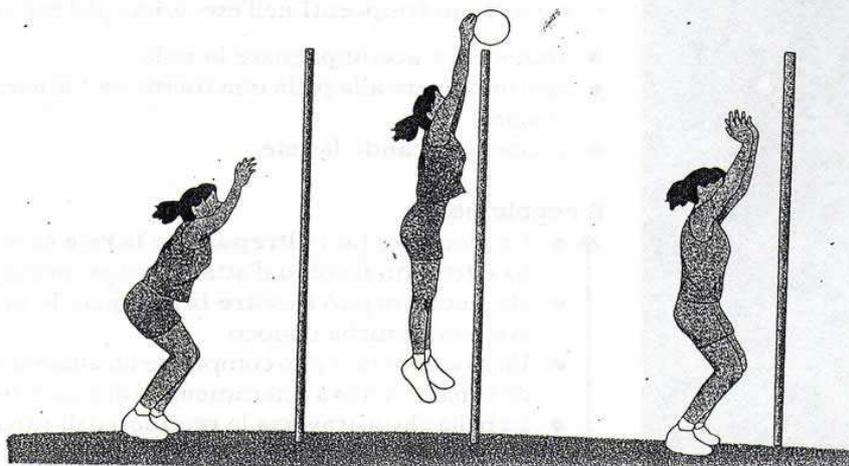
4.6 Il muro

Il muro è un fondamentale di difesa quando viene utilizzato per impedire una schiacciata avversaria, ma diventa anche un'azione di attacco perché, se ben eseguito, può far conseguire il punto alla squadra che lo ha realizzato.

Esso viene eseguito da uno o più giocatori di prima linea che, frontalmente alla rete, saltando ed estendendo contemporaneamente le braccia, così da raggiungere la massima altezza, cercano di intercettare con le mani la palla schiacciata dagli avversari. Una buona esecuzione richiede l'azione coordinata di piegamento e spinta degli arti inferiori, unitamente all'estensione degli arti superiori sopra la testa. Nel muro con partenza da fermo si stacca e si atterra con entrambi i piedi contemporaneamente. Affinché il muro possa rivelarsi efficace è importante valutare quando e dove farlo, per non

rischiare di trovarsi in anticipo o in ritardo su una schiacciata avversaria o, addirittura, in una zona distante dall'attacco.

Infatti, la regola principale per colui o coloro che murano è di osservare bene la traiettoria della palla nel campo avversario, dalla ricezione all'alzata, cercando di intuire a chi indirizzerà la palla l'alzatore. Successivamente si sposterà l'attenzione sulla rincorsa dello schiacciatore, perché un muro corretto si costruisce sulla traiettoria della rincorsa.



■ La corretta esecuzione del muro.

Gli errori più frequenti nell'esecuzione del muro sono:

- non saltare a tempo rispetto all'attacco avversario;
- guardare esclusivamente la palla anziché la rincorsa dell'attaccante;
- effettuare il salto per fare muro troppo lontani dalla rete o troppo vicini;
- tenere le dita della mano chiuse;
- impostare il piano di rimbalzo non parallelo alla rete.

Il regolamento

- Il muro deve essere effettuato dai giocatori di prima linea.
- Il giocatore a muro non può toccare la palla nello spazio avverso prima o contemporaneamente al colpo di attacco avversario.
- Il giocatore a muro può oltrepassare la rete con le mani e le braccia a condizione che la sua azione non interferisca con il gioco avversario.
- Non è consentito effettuare il muro su servizio avversario.

5 L'organizzazione degli schemi di gioco

La squadra che batte ha i tre giocatori in prima linea, due giocatori in seconda linea e il giocatore in battuta nell'area di servizio.

5.1 Gli schemi di ricezione

La squadra si dispone, su una battuta avversaria, adottando uno schema di ricezione. Quello più utilizzato nelle prime fasi di apprendimento è lo **schema a cinque** o a "W" perché consente di coprire al meglio gli spazi sul terreno di gioco.

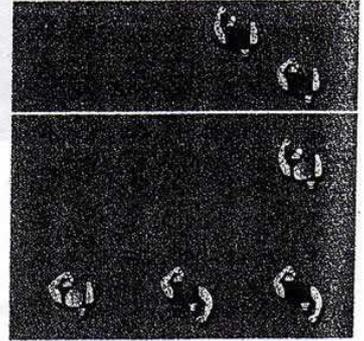
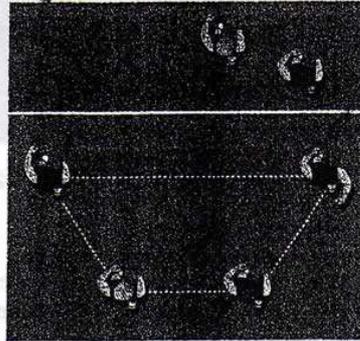
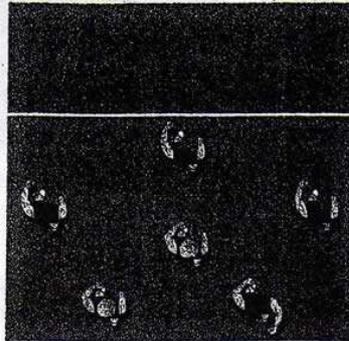
Con questo sistema tutti i giocatori, a rotazione, imparano ad alzare e attaccare senza specializzarsi in un particolare ruolo. Ogni giocatore, di turno in zona 3, potrà palleggiare la palla in zona 2 o 4.

Nelle successive fasi di apprendimento potranno essere utilizzati gli schemi di ricezione a quattro giocatori disposti a **trapezio** o a **semicerchio** e con gli altri due posti in prima linea. Questi schemi consentono di arrivare alla ricezione con 3 e 2 ricettori per le squadre tecnicamente più evolute.

Ricezione

Modalità con cui ogni squadra risponde a livello difensivo alla battuta avversaria e può essere effettuata sia in bagher che in palleggio. Una corretta ricezione consente di costruire azioni e strategie di attacco.

■ Da sinistra a destra, schema a 5 o a W, schema a trapezio e schema a semicerchio.



5.2 Gli schemi di attacco

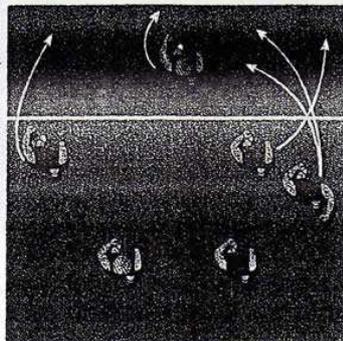
Azione di attacco

L'insieme dei palleggi e dei colpi di attacco che una squadra utilizza per indirizzare la palla nel campo avversario per conquistare il punto.

La squadra che ha effettuato la ricezione organizza l'azione di attacco, sempre diretta verso il campo avversario, in base alle caratteristiche tecniche individuali dei propri giocatori, ovvero le loro qualità psico-fisiche e motorie e la predisposizione a ricoprire un determinato ruolo.

L'azione viene costruita solitamente tramite i tre tocchi di squadra; per esempio, un giocatore riceve il servizio avversario, lo indirizza all'alzatore sotto rete, il quale palleggia la palla a un attaccante che la schiaccia nell'altro campo (schema d'attacco). Se si vuole accentuare l'azione offensiva con tre attaccanti in prima linea, è necessario l'**inserimento** o **penetrazione** del palleggiatore o alzatore dalla seconda linea

in prima linea: in questo modo l'alzatore che è penetrato potrà far partecipare all'attacco tutti e tre i giocatori di prima linea. È da tener presente che il palleggiatore, dopo aver effettuato l'inserimento e l'azione di attacco, deve tornare in seconda linea perché non può sostare a rete per fare muro sull'attacco avversario.



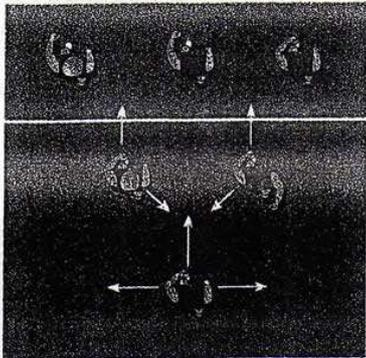
■ Lo schema mostra l'inserimento dell'alzatore in prima linea.

5.3 Gli schemi di difesa

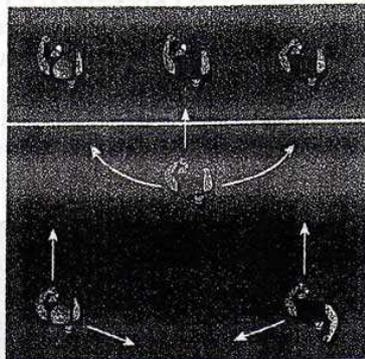
Per contrastare l'attacco avversario, o per "salvare" la palla, i giocatori adottano nel proprio campo schemi di difesa.

Gli schemi più utilizzati sono:

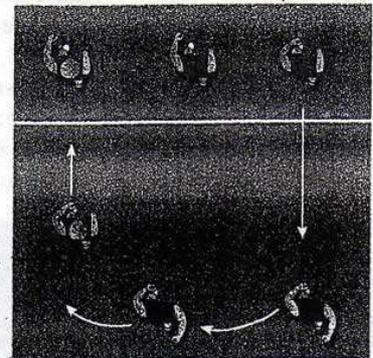
- il **3-2-1**, nel quale il giocatore centrale di seconda linea (in posizione 6) gioca arretrato e ha il compito di intercettare le palle lunghe;
- il **3-1-2**, dove il centrale (in posizione 6) gioca avanti e ha il compito di coprire gli attacchi corti avversari;
- il **2-0-4**, nel quale i giocatori di seconda linea, alle spalle del muro, mantengono sostanzialmente la propria posizione, mentre il giocatore di prima linea si sposta oltre i 3 m a rinforzare la linea difensiva.



■ Schema difensivo 3-2-1.



■ Schema difensivo 3-1-2.



■ Schema difensivo 2-0-4.

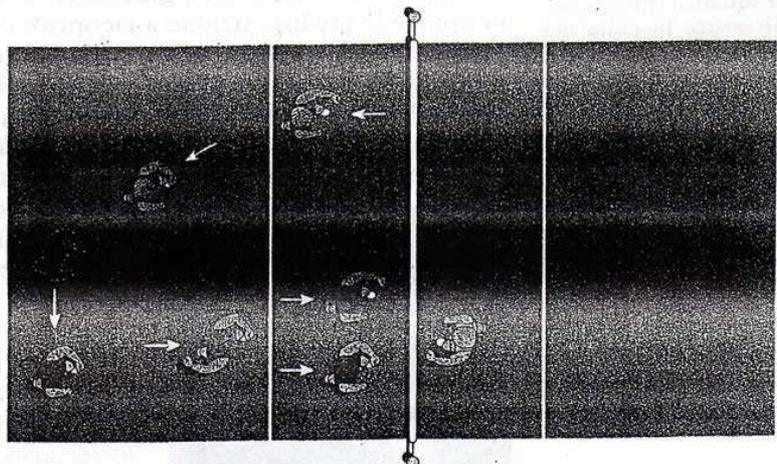
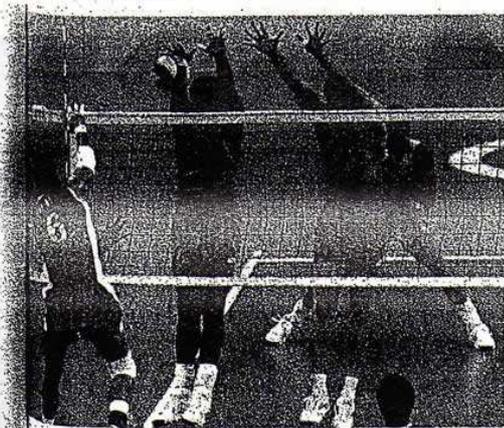
Copertura d'attacco

Disposizione assunta dai giocatori che si difendono da un'eventuale ribattuta del muro avversario, rigiocando la palla murata.

A seconda della zona da cui proviene l'attacco, i giocatori di prima linea possono eseguire un muro individuale, a due o a tre, e gli altri giocatori vanno a coprire le zone di difesa che rimangono scoperte.

Quando invece è la propria squadra ad attaccare va utilizzata la cosiddetta **copertura d'attacco**, che ricalca determinati schemi di difesa, per esempio lo schema 3-2-1, con tre uomini a copertura dell'attaccante e due dietro più distanti.

■ Schema di difesa con muro a due in risposta all'attacco avversario e giocatore di seconda linea che rinforza la linea difensiva.



■ Ipotesi di copertura del muro su attacco proveniente dal posto 4 del campo avversario secondo il modulo 3-2-1.

5 Il beach volley

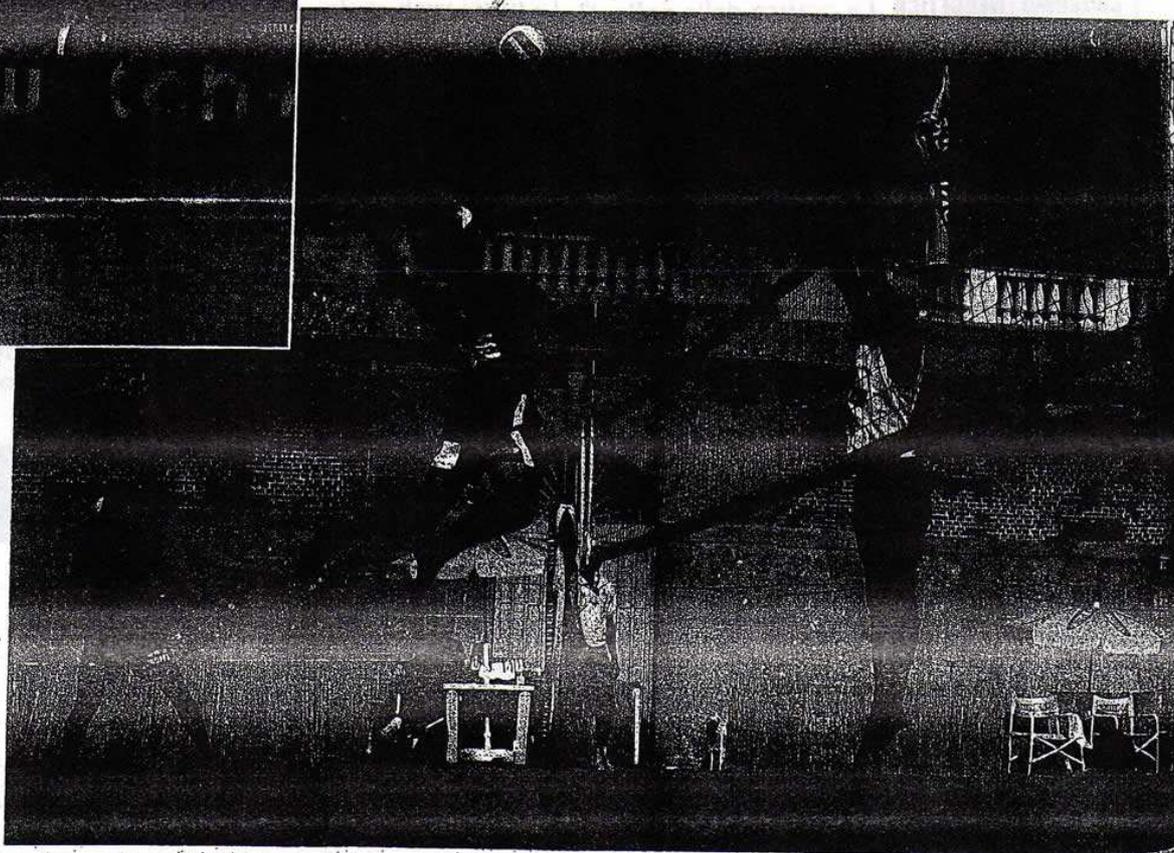
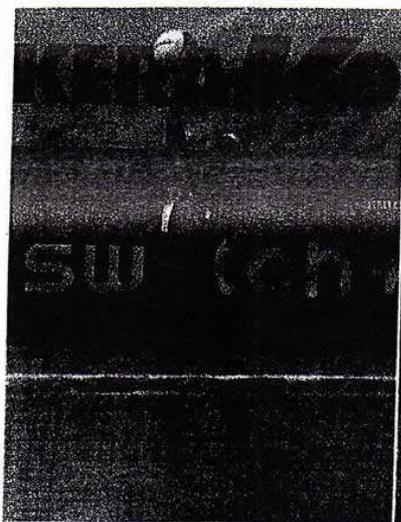
Il **beach volley**, o pallavolo da spiaggia, è nato nel 1936 sulle spiagge della California e si è successivamente diffuso in altri Paesi, arrivando in Italia agli inizi degli anni Ottanta del Novecento, dove, in breve tempo, da passatempo da spiaggia, è divenuto uno sport molto popolare. A conferma di questa crescente popolarità a livello mondiale, nel 1996, sessant'anni dopo il suo esordio, il beach volley è stato ammesso ai Giochi olimpici di Atlanta.

In seguito, con le Olimpiadi di Atene del 2004, dove le azzurre hanno conquistato il quinto posto, la sua consacrazione come sport vero è proprio è stata confermata dal grande seguito anche a livello mediatico, dovuto all'elevata spettacolarità del gioco, che deriva da una preparazione tecnico-tattica molto impegnativa delle squadre sia maschili che femminili.

Attualmente le squadre più forti a livello mondiale sono Stati Uniti, Brasile, Cuba e Spagna.

■ Nella foto in alto una giocatrice di beach volley alla battuta.

(Foto dell'Archivio FIPAV)
Nella foto in basso un giocatore esegue una schiacciata.



6.1 Il gioco

Lo scopo della *pallavolo da spiaggia* è il medesimo della pallavolo classica; ciò che cambia è il numero dei giocatori che compongono la squadra: nel beach volley sono generalmente due (alcuni campionati nazionali e internazionali prevedono anche partite di tre giocatori contro tre, oppure quattro contro quattro e più raramente sei contro sei).

I giocatori possono disporsi ovunque nel campo di gioco, che misura 8×16 m e non riporta né le linee di attacco né la linea di metà campo. L'altezza della rete è invece identica a quella della pallavolo.

Il beach volley è un gioco che si effettua generalmente a piedi nudi, salvo diverse disposizioni del primo arbitro, che può autorizzare i giocatori a indossare scarpe da ginnastica per la presenza di ferite o per evitare il contatto con un terreno di gioco particolarmente accidentato.

Le partite si strutturano in genere in tre set e la vittoria è aggiudicata alla squadra che ne vince due.

I primi due set si devono concludere ai 21 punti, con almeno 2 punti di vantaggio (19-21, ecc.); in caso di parità 1-1, il terzo set è giocato ai 15 punti, con minimo due punti di scarto, senza limite di punteggio.

6.2 Le principali capacità motorie di un beacher

La pallavolo da spiaggia è un'attività di tipo aerobico-anaerobico alternato, molto dispendiosa a livello fisico e impegnativa a livello mentale, che comporta un discreto **consumo energetico**.

CONSUMO ENERGETICO La pratica della pallavolo comporta un discreto consumo energetico che corrisponde a circa 3-6 kcal/h per ogni kg di peso corporeo. In un soggetto di 70 kg il consumo energetico varia da circa 210 kcal/h ($70 \text{ kg} \times 3 \text{ kcal/h}$) a circa 420 kcal/h ($70 \text{ kg} \times 6 \text{ kcal/h}$). Giocare a pallavolo a livello non competitivo comporta un consumo energetico di circa 3,6 kcal/h. Il *beach volley* ha un dispendio energetico superiore sia perché è praticato, generalmente, a coppie e su un terreno sabbioso, sia perché coinvolge in maniera totale tutti i gruppi muscolari del corpo, in una continua alternanza tra lavoro muscolare e recupero.

I giocatori devono infatti continuamente ricoprire tutti i ruoli, padroneggiandone i fondamentali tecnici per essere efficaci in attacco, in ricezione e in difesa, e, contemporaneamente, coprire il proprio campo con spostamenti frequenti.

In questo sport giovane le pause di recupero sono pochissime.

È dunque necessario sviluppare sia buone capacità condizionali, quali forza esplosiva, resistenza, velocità di reazione, elevazione (poiché la sabbia assorbe buona parte della forza impressa dallo stacco), sia capacità coordinative speciali, tra cui la capacità di combinazione motoria, di orientamento spazio-temporale e di elaborazione e anticipazione motoria.

DIFFERENZE TRA PALLAVOLO E BEACH VOLLEY

Pallavolo	Beach volley
Le dimensioni del campo: 9 x 18 m.	Le dimensioni del campo: 8 x 16 m.
Le linee di attacco e di metà campo sono indicate sul terreno di gioco.	Le linee di attacco e di metà campo non sono segnalate.
Le squadre sono composte da sei giocatori.	Le squadre sono generalmente composte da due giocatori.
Si indossano apposite calzature.	Si gioca a piedi nudi.
Esistono le riserve.	Le riserve non sono previste.
Il muro non è considerato tocco di squadra.	Il muro è considerato tocco di squadra.
Si può attaccare col pallonetto.	Non si può usare il pallonetto in attacco.
Le caratteristiche del terreno di gioco, compatto e duro, e la temperatura sono costanti.	Gli agenti atmosferici e il terreno sabbioso, morbido e cedevole sotto il peso corporeo, condizionano in modo variabile il gioco.
Si può palleggiare la palla nel campo avverso con qualsiasi traiettoria.	Si può palleggiare la palla nel campo avverso con una traiettoria perpendicolare alla linea delle spalle.
I giocatori devono trovarsi nella corretta posizione in campo al momento della battuta per non incorrere in fallo di posizione.	I giocatori si possono disporre ovunque nel campo senza incorrere nei falli di posizione.