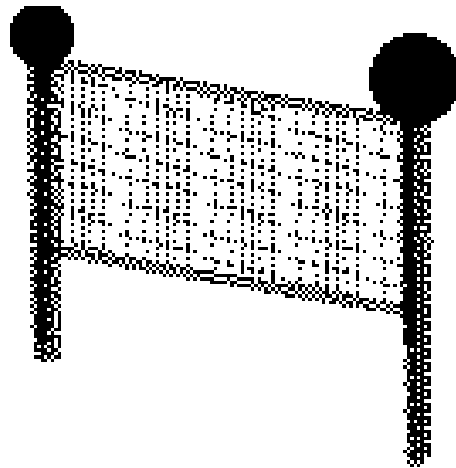
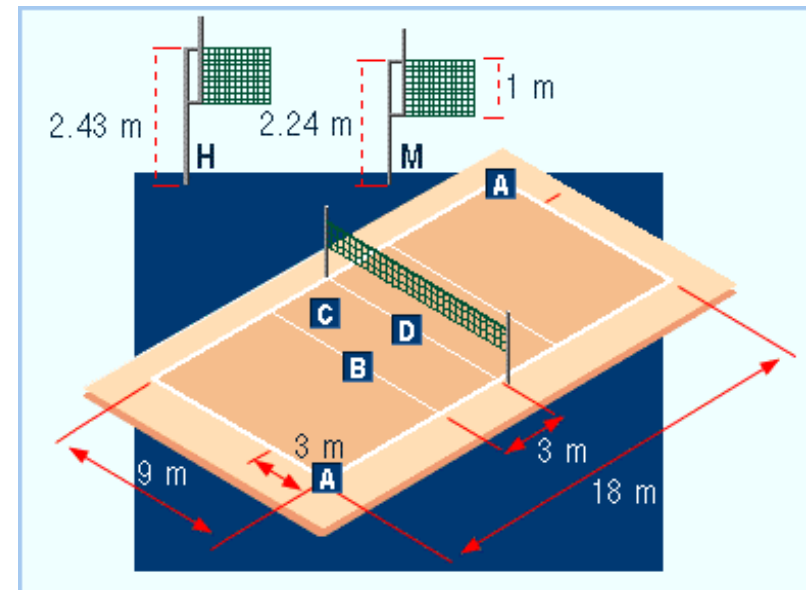


# La pallavolo



# Storia

- Il merito dell'invenzione della pallavolo va riconosciuto a William G. Morgan, istruttore di educazione fisica presso un college dell'YMCA di Holyoke, nel Massachusetts (USA).
- Il 6 febbraio 1895 Morgan radunò alcuni insegnanti nel college di Springfield per la dimostrazione di un nuovo sport, da lui chiamato Minonette.
- Uno sport giocato da due squadre con un pallone su un terreno di gioco diviso da una rete.



- Una caratteristica peculiare era quella di non prevedere il contatto fisico tra i partecipanti, per cui la destrezza, la prontezza dei riflessi, la capacità di concentrazione e l'agilità prendevano il posto della qualità fino ad allora primaria nelle attività sportive: la forza.

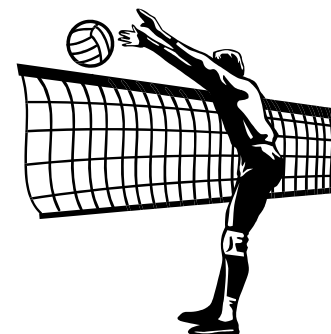
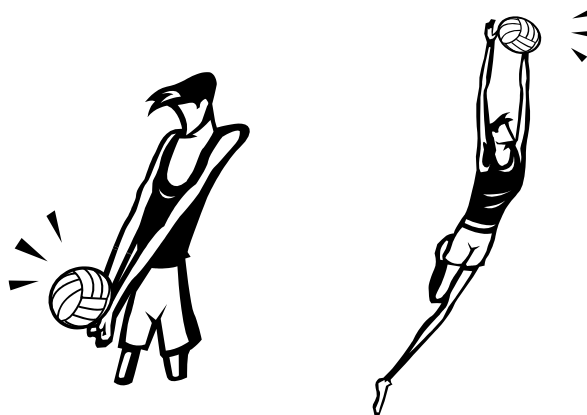


- La minonette era quindi destinata ad atleti non più massicci e pesanti, bensì agili, con una buona elevazione, capaci di destreggiarsi nel gioco acrobatico.
- Fu però Alfred T. Halstead a cambiare il nome di minonette, un po' troppo femminile, in Volleyball (letteralmente palla sparata). Egli riuscì ad imporre questo sport nei college YMCA sparsi un po' in tutti gli Stati Uniti.



# Fondamentali di gioco

- Servizio o battuta.
- Palleggio.
- Bagher.
- Schiacciata.
- Muro.

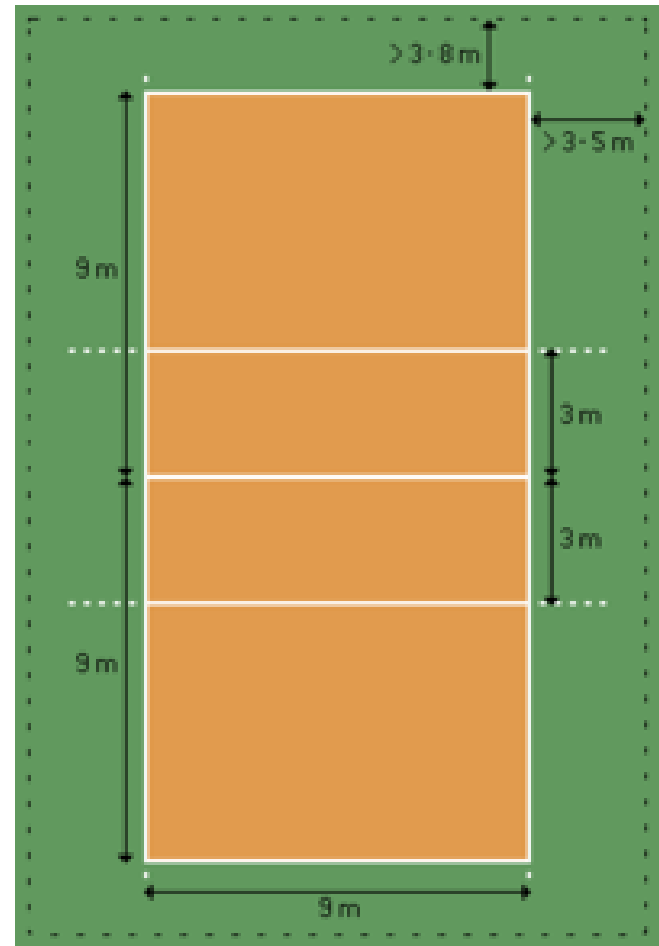


- 1° gennaio 1929 la Federazione Italiana Palla a Volo (FIPV).
- La FIPAV divenne membro effettivo del CONI nel 1957.
- È presente nel programma dei Giochi Olimpici estivi dal 1964 Tokio.
- 1989 Julio Velasco
- Sport scolastico e al femminile



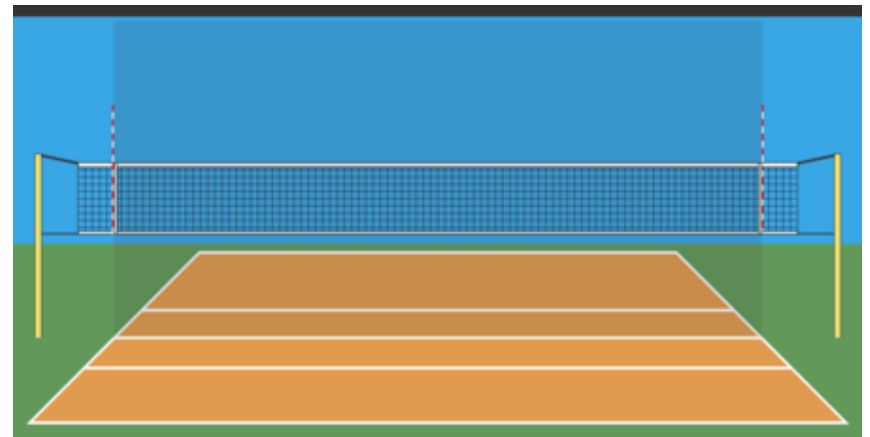
# Il campo

- Il terreno di gioco (18m.x9m. comprensivo delle linee) è diviso in 2 parti uguali e simmetriche da una rete posta verticalmente sopra la linea centrale.
- Ciascuna porzione di campo è suddivisa in una zona d'attacco 3m. e una zona di difesa 6m.
- Oltre la linea di fondo c'è la linea di battuta.
- La superficie del campo deve avere uno spazio libero di 3m. Mentre in altezza di almeno 7m.



# La rete

- La rete è disposta ad un'altezza nella sua parte superiore di 2,43 m per gli uomini e di 2,24 m per le donne.
- Le dimensioni della rete sono di un metro di larghezza e da 9,50 a 10 m di lunghezza.





- Due bande bianche verticali, larghe 5 cm e alte 1 metro, sono fissate nella rete esattamente al di sopra di ciascuna linea laterale.
- Al loro interno vengono inserite le antenne che sono due astine in fibra di vetro di 1,80 m di altezza e 10 mm di diametro, a strisce bianche e rosse, larghe 10 cm l'una: ogni antenna si estende 80 cm al di sopra della rete e servono a delimitare lo spazio di passaggio della palla.



# Regolamento

- La gara viene disputata da due squadre con sei giocatori ciascuna.
- Ogni squadra ha a disposizione sei riserve, compreso il libero, che, generalmente, è sempre in campo in sostituzione di un giocatore di seconda linea.
- Il numero massimo di sostituzioni è sei, con un vincolo: se A sostituisce B, nello stesso set, B può rientrare in campo solo al posto di A.



- Caso a parte è quello del libero: le sostituzioni che lo coinvolgono non sono conteggiate.
- Esse sono illimitate, ma ci deve essere sempre un'azione di gioco fra due di queste sostituzioni.
- Si gioca al meglio dei 5 set. Nei primi 4 si arriva a 25, nel 5° set, chiamato tie-break, a 15, comunque bisogna battere l'avversario di 2 punti.
- Sono previsti 2 time out tecnici di 1'; all'8° ed al 16° punto.



- Lo scopo del gioco è realizzare tanti punti facendo cadere la palla nel campo avversario (fase di attacco), impedendo, ovviamente, che l'altra squadra faccia altrettanto (fase difensiva).
- Una squadra vince un punto quando la palla tocca il campo avversario, quando tocca la zona libera o finisce fuori dal campo dopo un tocco di un avversario, in caso di errore (attacco fuori) o fallo dell'altra squadra.



- Al termine di ogni frazione di gioco, vi sono 3 minuti di pausa e le squadre sono obbligate a cambiare campo. Nel tie-break il cambio campo si effettua al raggiungimento dell'ottavo punto.
- Ad ogni azione si attribuisce un punto, indipendentemente da chi effettua la battuta.



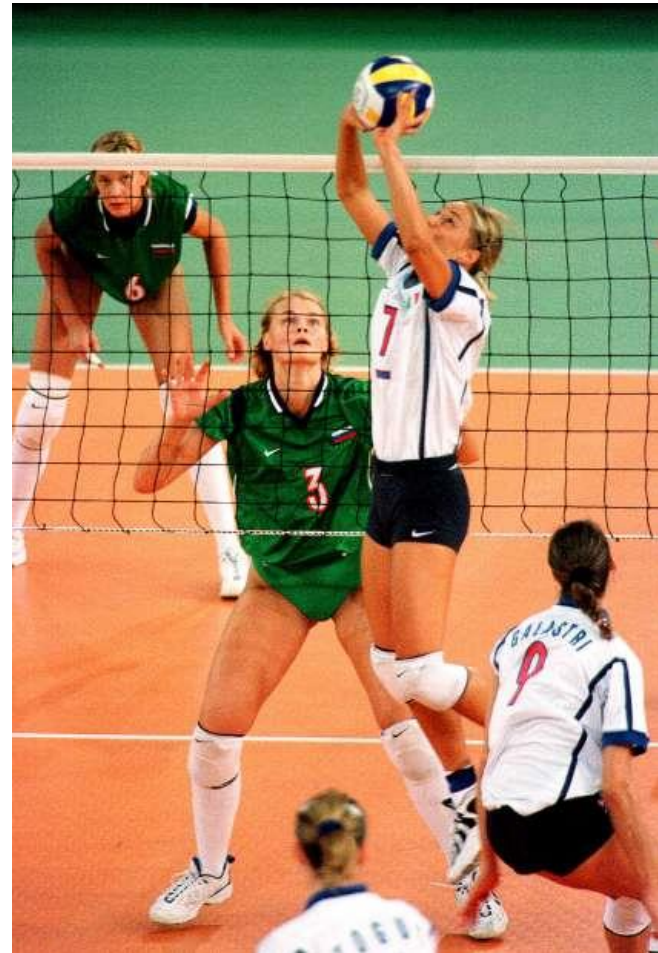
- Le linee fanno parte del campo.
- Ogni volta che una squadra vincendo lo scambio conquista la battuta o giocatori si spostano di una posizione in senso orario, possono cambiare posizione solo a gioco iniziato.
- Ogni squadra dispone di 3 tocchi.
- Ogni giocatore non può colpire 2 volte consecutivamente la palla.
- Il tocco deve essere unico e netto.
- Si può colpire la palla con qualsiasi parte del corpo purché non sia trattenuta o accompagnata sempre nel limite dei 3 tocchi.
- Se la palla colpisce la rete senza toccare terra si considera ancora in gioco

- 2 sono gli arbitri più un segnapunti e possono avere il supporto dei giudici di linea.
- Il pallone deve avere, ovviamente, forma sferica e deve essere realizzato in cuoio soffice o materiale sintetico.
- Può essere monocolore oppure può avere una combinazione di colori.
- Circonferenza: 65 - 67 cm
- Peso: 260 - 280 g



# I ruoli

- **Palleggiatore o alzatore.**  
Ha il compito di collegare la zona di difesa con quella d'attacco, è deputato al secondo tocco, quello che caratterizza l'alzata. Tra le sue capacità c'è quella di essere in grado d'ispirare il gioco della squadra in quanto riceve la palla dalla difesa e decide il gioco d'attacco.





- **Schiacciatore-laterale** o Mano o "Banda" o "Martello" e **Schiacciatore-opposto** o Contromano, Fuorimano. Sono coloro che devono concludere l'azione d'attacco. Tra le capacità occupa un ruolo primario il coraggio di rischiare.



- **Centrale.** È il giocatore più abile nell'esecuzione del muro. Oltre ad essere molto alto, tra le sue capacità c'è quella di leggere correttamente le intenzioni dell'alzatore avversario. Occupa generalmente il posto 3.



- **Libero.** È, in ordine cronologico, l'ultimo ruolo introdotto dalla FIVB nel 1997 (in Italia la FIPAV l'ha introdotto l'anno successivo).
- Indossa una maglia di colore diverso da quella dei compagni.
- È specializzato nella ricezione della battuta e nella difesa.
- Gioca solo nella zona arretrata sostituendo (illimitatamente senza che sia conteggiato) i difensori.
- Non può andare al servizio



- Non può concludere un'azione d'attacco (all'interno dell'area di gioco) colpendo il pallone completamente al di sopra del bordo superiore della rete (o del suo prolungamento orizzontale)
- Se il libero effettua un palleggio invadendo la zona di attacco (cioè dalla linea dei 3m compresa fino alla rete) un altro giocatore non può concludere un'azione d'attacco colpendo il pallone completamente al di sopra del bordo superiore della rete.

