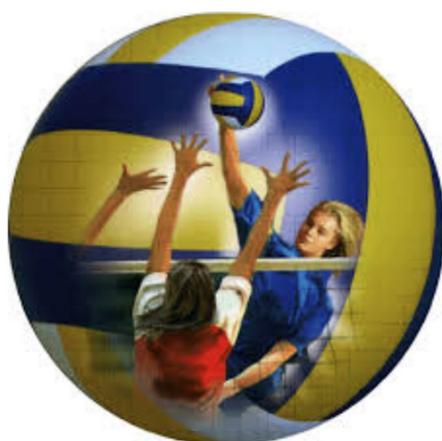


LA PALLAVOLO



LA STORIA DELLA PALLAVOLO



*La pallavolo fu inventata in **America** nel 1895 da un insegnante di Ed. Fisica, William Morgan, nel Massachusetts.*

*In **Europa** fu portata dai soldati americani durante la Prima Guerra Mondiale.*

*In **Italia** la FIPAV nacque nel 1947*



LE REGOLE DEL GIOCO



- La pallavolo è un gioco di squadra
- Ogni squadra è composta da **6 giocatori e 6 riserve**
- I giocatori sono disposti in campi separati da una rete
- Lo scopo del gioco è quello di fare cadere la palla nel campo avversario, facendole oltrepassare la rete
- Per mandare la palla nel campo avversario, si hanno a disposizione **3 tocchi** (oltre a quello del muro)
- Si può colpire la palla con qualsiasi parte del corpo
- ma non si può colpire con due parti del corpo o due volte di seguito (fallo di doppia), nè accopagnare la palla con le mani (fallo di trattenuta)

- Per vincere una partita, una squadra deve vincere 3 set
- Vince un set la squadra che raggiunge prima i 25 punti, con almeno 2 punti di scarto
- Nel caso di partita di set vinti, si gioca il quinto, al meglio dei 15 punti

LE REGOLE DEL GIOCO

- Il giocatore **non deve toccare la rete, nè entrare nel campo avversario** superando la rete con le mani o oltrepassando completamente la linea di metà campo con il piede (*invasione*)



L'ARBITRAGGIO

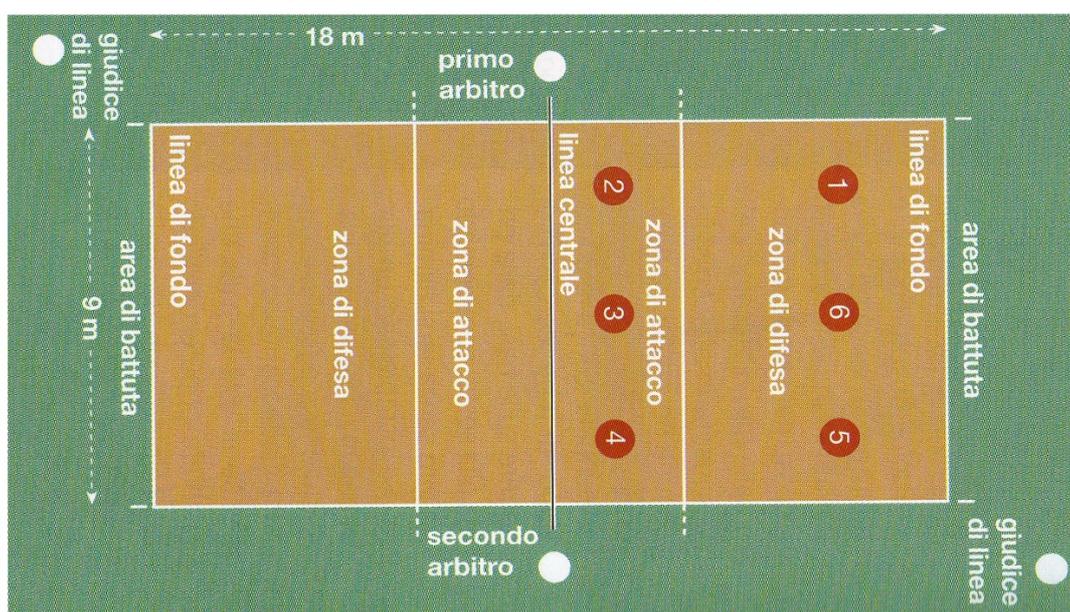


- Gli arbitri sono 2: il primo arbitro a cui spetta la decisione finale ed è posto su un seggiolone a fianco della rete; il secondo arbitro, a terra dalla parte opposta, segnala le infrazioni a rete e i falli di posizione.
- Il segnapunti compila il referto della partita ed è seduto ad un tavolo.
- Negli incontri importanti ci sono anche due giudici di linea che controllano se la palla è dentro o fuori dal campo

-L'arbitro ha due strumenti per dirigere la gara: il fischietto e una serie di gesti ufficiali, codificati internazionalmente, per spiegare le ragioni del fischio

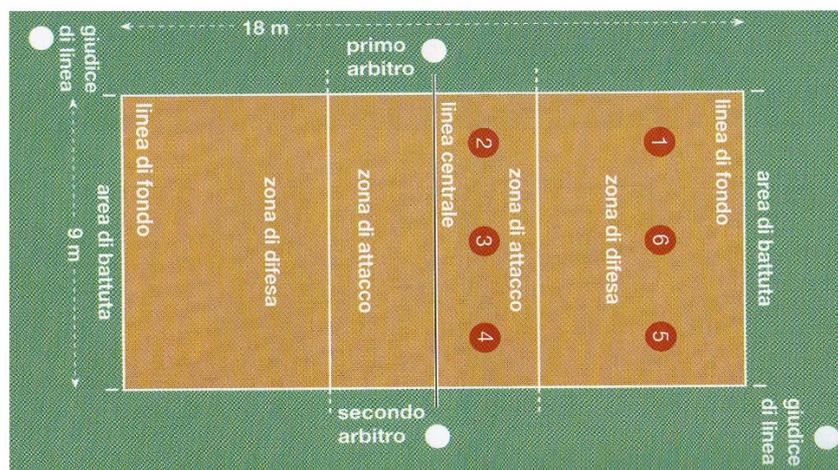


IL CAMPO DI GIOCCO



- Il campo di gioco misura 18 metri di lunghezza e 9 di larghezza
- La rete è lunga 9,50 metri e larga 1 metro.
- Per gli allievi della scuola media è alta 2,15 per le femmine e 2,24 per i maschi.
- L'altezza regolamentare è di 2,24 m e 2,43 m

LE POSIZIONI IN CAMPO



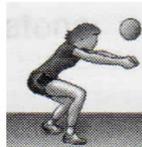
- All'inizio del gioco i giocatori si dispongono in campo occupando le sei posizioni che sono numerate in senso antiorario (1-2-3-4-5-6)
- Se all'inizio del gioco, cioè al momento della battuta, i giocatori non rispettano le proprie posizioni fanno fallo di posizione
- Ogni volta che la squadra conquista il diritto di battuta, i giocatori eseguono la rotazione in senso orario.
- I tre giocatori che si trovano davanti (2-3-4) si dicono giocatori di prima linea e sono attaccanti, quelli che sono dietro (1-6-5) si dicono di seconda linea e sono difensori

I FONDAMENTALI D GIOCO



- Il gioco inizia con la **BATTUTA**, con la quale la palla viene messa in gioco verso il campo avversario passando sopra la rete; essa può essere effettuata lungo tutta la linea corrispondente all'area di battuta.

- Il **BAGHER** (dal tedesco: scavare) serve per rispondere alla battuta o per controllare i palloni bassi

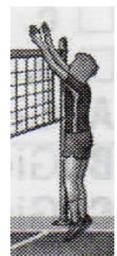


- il **PALLEGGIO** serve per passare la palla ad un compagno in modo preciso.



- la **SCHIACCIATA** è un'azione di attacco veloce e potente con cui la palla viene mandata nel campo avversario; la schiacciata più frequente è quella dal posto 4

- il **MURO** è un'azione di difesa aerea, che ha lo scopo di fermare l'attacco avversario



I RUOLI PRINCIPALI

- **ALZATORE** è il regista del gioco; è il giocatore che generalmente realizza il secondo tocco in palleggio e organizza l'azione di attacco. Si trova generalmente in zona 2 o 3. E' un buon palleggiatore, rapido e dotato di una buona visione del gioco

- **SCHIACCIATORE** è un attaccante d'ala, situato in zona 2 o 4; deve cercare di sfruttare il pallone per attaccare ed essere veloce e rapido nell'andare a muro durante l'attacco avversario.

- **CENTRALE** è uno schiacciatore centrale, appunto, perchè si posiziona in zona 3. Oltre a schiacciare, deve anche andare a muro ed essere resistente ai salti.

- **LIBERO** è un ruolo recente. si tratta di un giocatore specializzato solo in difesa, che si distingue dai compagni di gioco per il colore diverso della maglia. E' molto agile e reattivo, pronto a difendere e recuperare i palloni.