

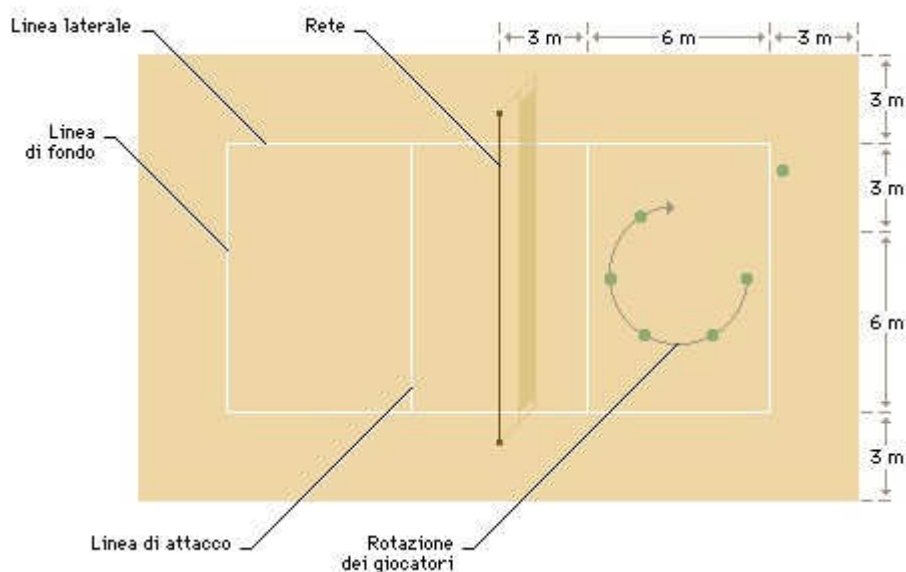
# UNO SPORT DI SQUADRA: LA PALLAVOLO

## Cenni storici

La pallavolo nacque negli U.S.A. alla fine dell'Ottocento e fu inventata da un insegnante di ed. fisica, William G. Morgan, allo scopo di tenere allenati i giocatori di rugby e baseball durante la stagione invernale.

Dagli U.S.A. si diffuse in America Latina e in Oriente. In Europa fu portata dai soldati americani negli anni della prima guerra mondiale. In Italia i primi incontri si disputarono nel 1928 e nel 1933 ebbe luogo il primo campionato nazionale, che fu vinto dal Genova. La Federazione italiana palla a volo (FIPAV) sorse a Bologna soltanto nel 1946 e da quell'anno si cominciarono ad organizzare campionati nazionali ufficiali, sia maschili che femminili.

## Campo di gara



La rete, sopra la linea centrale, varia in altezza secondo la tabella:

categoria	maschi	femmine
studenteschi medie	2,24	2,15
fino 16 anni	2,35	2,20
dopo 16 anni	2,43	2,24

## Punteggio

Una squadra conquista il punto quando:

- La palla cade a terra nel campo opposto;
- La squadra avversaria commette un fallo.

Un set è vinto dalla squadra che prima consegue **25 punti** e uno scarto, in caso di parità, di almeno 2 punti.

La gara è vinta dalla squadra che si aggiudica 3 set su 5 (al meglio dei 5 set). nel caso di parità di 2 set vinti il quinto è giocato ai 15 punti → i possibili **punteggi finali** saranno: 3-0 3-1 3-2

Durante le lezioni scolastiche, per vari motivi, l'insegnante può decidere di giocare a 15 punti, al "meglio dei 3 set" o in modo diverso.

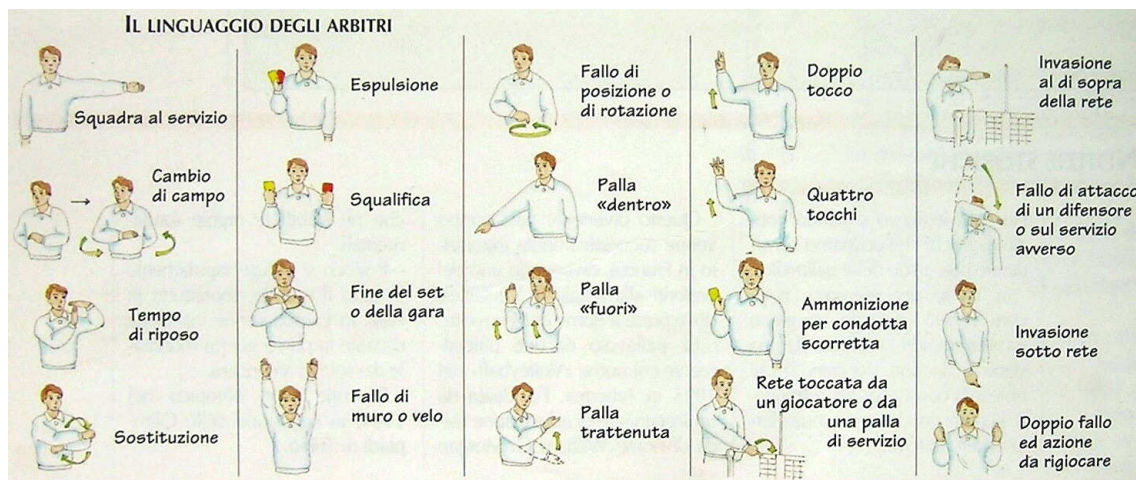
## Palla fuori/dentro

- La **palla è dentro** quando cade nel terreno di gioco comprese le linee di delimitazione.
- La **palla è fuori** quando:
  - tocca il suolo fuori dalle linee del campo;
  - tocca le antenne, i pali, la rete oltre le bande laterali, il soffitto o le pareti della palestra;
  - passa completamente sotto la rete.

## Falli principali

- **Quattro tocchi** – la squadra tocca la palla più di tre consecutivamente (ad esclusione del muro);
- **Doppio tocco** – lo stesso giocatore tocca la palla più di una volta consecutivamente (ad esclusione del muro);
- **Palla trattenuta/accompagnata** – il giocatore trattiene/accompagna la palla (sul primo tocco non si considera);
- **Fallo a rete** – un giocatore tocca la rete durante il gioco;
- **Invasione sopra o sotto la rete** - un giocatore invade il campo avversario superando la linea di centrocampo completamente con un piede oppure colpendo la palla oltre la rete (ad esclusione del muro);
- **Fallo di attacco di un difensore** – nella zona di attacco, solo ai giocatori nelle posizioni 2, 3 e 4 è permesso schiacciare, murare o inviare la palla nell'altro campo colpendola al di sopra della rete;
- **Fallo su servizio avversario** – il giocatore effettua muro o attacco su servizio avversario.

## Cenni arbitrali



## Fondamentali individuali

I fondamentali tecnici alla base del gioco sono:

- la **battuta** o servizio, mette la palla in gioco e si può eseguire dal basso, dall'alto e in salto;
- il **bagher** è il movimento tipico per la ricezione del servizio avversario o della palla che giunge bassa;
- il **palleggio** è il gesto tecnico fondamentale, consente un ottimo controllo della palla che viene inviata ai compagni;
- la **schiacciata** è il tipico colpo di attacco;
- il **muro** si effettua sotto rete ad 1, 2 o 3 persone come risposta alla schiacciata avversaria.

## Azione di gioco corretta ed efficace

Battuta, ricezione in bagher inviando la palla al centrale in prima linea, alzata in palleggio verso uno degli altri due giocatori in prima linea, attacco (anche con schiacciata), muro.

## Schema di difesa a "W"

È lo schema difensivo più semplice, prevede una ricezione a 5 giocatori e si usa molto a livello scolastico per ricevere la battuta avversaria.