

Regole pallavolo

- Il **servizio** è il fondamentale con il quale il giocatore in zona 1 invia la palla nel campo avversario. La palla deve superare la rete nella zona definita dalle due aste laterali senza toccare né il campo di gioco della squadra in battuta, né alcuno dei suoi giocatori. Se la palla tocca la rete ma, passando sopra di essa, giunge nel campo avversario, il servizio è valido. Il servizio non può essere murato. Il giocatore che effettua il servizio non deve calpestare la riga di fondo campo od oltrepassarla durante l'esecuzione della battuta (può però oltrepassarla in salto, ossia staccare prima della linea e atterrare dentro il campo, dopo aver colpito la palla). Il giocatore al servizio ha a disposizione 8 secondi per il servizio, dal fischio dell'arbitro. Il servizio non può essere murato.
- Per ogni azione di gioco, la squadra ha a disposizione **tre tocchi**, il muro non è conteggiato tra questi), per inviare la palla nel campo avversario; nel caso di un quarto tocco il gioco viene fermato e il possesso di palla passa all'altra squadra (fallo di "quattro tocchi").
- Uno stesso giocatore non può eseguire **due tocchi** consecutivi. Vi sono però alcune eccezioni a questa regola, come in **ricezione** (primo tocco di squadra dopo il servizio) e a **muro**. Sul primo tocco l'unico fallo che può essere ravvisato è quello di palla bloccata e/o lanciata tipo pallamano. L'azione tecnica del **muro** non viene però conteggiata nel numero di tocchi per azione: se un giocatore tocca la palla mentre sta effettuando il muro, può colpire di nuovo senza incorrere nel fallo di "doppio tocco".
- La **palla** non può essere fermata o trattenuta. Può essere colpita con qualunque parte del corpo; riguardo al 2° e 3° tocco, costituisce fallo il contatto della palla con il palmo della mano (se però quest'ultima si trova sotto l'asse delle spalle, in caso contrario è considerato regolare).
- Se la palla tocca la rete e ritorna indietro può essere rigiocata, a patto che non siano già stati effettuati i tre tocchi e che non sia lo stesso giocatore che ha indirizzato la palla in rete a rigiocarla (eccetto il muro).
- **I giocatori di seconda linea** non possono inviare la palla nel campo avversario se si trovano nella zona di attacco (dentro la linea dei tre metri) e la colpiscono sopra l'altezza della rete. Possono viceversa inviarla nel campo avversario se la colpiscono sotto l'altezza della rete o se la colpiscono mentre "staccano" (senza toccare la linea dei tre metri) dalla zona di difesa.
- Come conseguenza della regola precedente, i giocatori di seconda linea non possono fare il **muro**.
- Oltrepassare completamente la linea centrale con il piede è sempre fallo (**invasione**).
- Oltrepassare con la mano o qualsiasi altra parte del corpo, ad esclusione del piede, la linea centrale, a patto che non si danneggi nessun giocatore della squadra avversaria, non è fallo.
- È sempre fallo toccare la **banda superiore della rete** nell'azione di giocare la palla o toccare la rete volontariamente per trarne vantaggio. Non è fallo toccare la rete sotto il nastro a meno che non si danneggi il gioco avversario o ci si avvantaggi di questo tocco.
- Le **linee** che delimitano il campo sono parte integrante di esso: la palla che colpisce la linea è considerata palla in campo.
- La palla che tocca le aste o tocca la rete all'esterno delle antenne è da considerarsi fuori.
- La palla che passa sopra o esternamente alle antenne può essere recuperata, all'interno del numero regolare di tocchi, sempre che: la palla fosse diretta nella zona libera opposta e rientri nel campo passando sempre sopra o esternamente alle antenne, dalla stessa parte del campo. I giocatori avversari non possono ostacolare il giocatore che tenta di recuperare il pallone.
- Se un giocatore appartenente alla squadra in battuta cerca di coprire, con le mani o il corpo, il compagno che sta effettuando il servizio, così togliendo la possibilità alla squadra in ricezione di vedere il pallone, commette il **fallo di "velo"**.