

# *La Pallavolo*



La pallavolo è un gioco di squadra che non prevede il contatto diretto tra i giocatori, disposti in campi separati da una rete

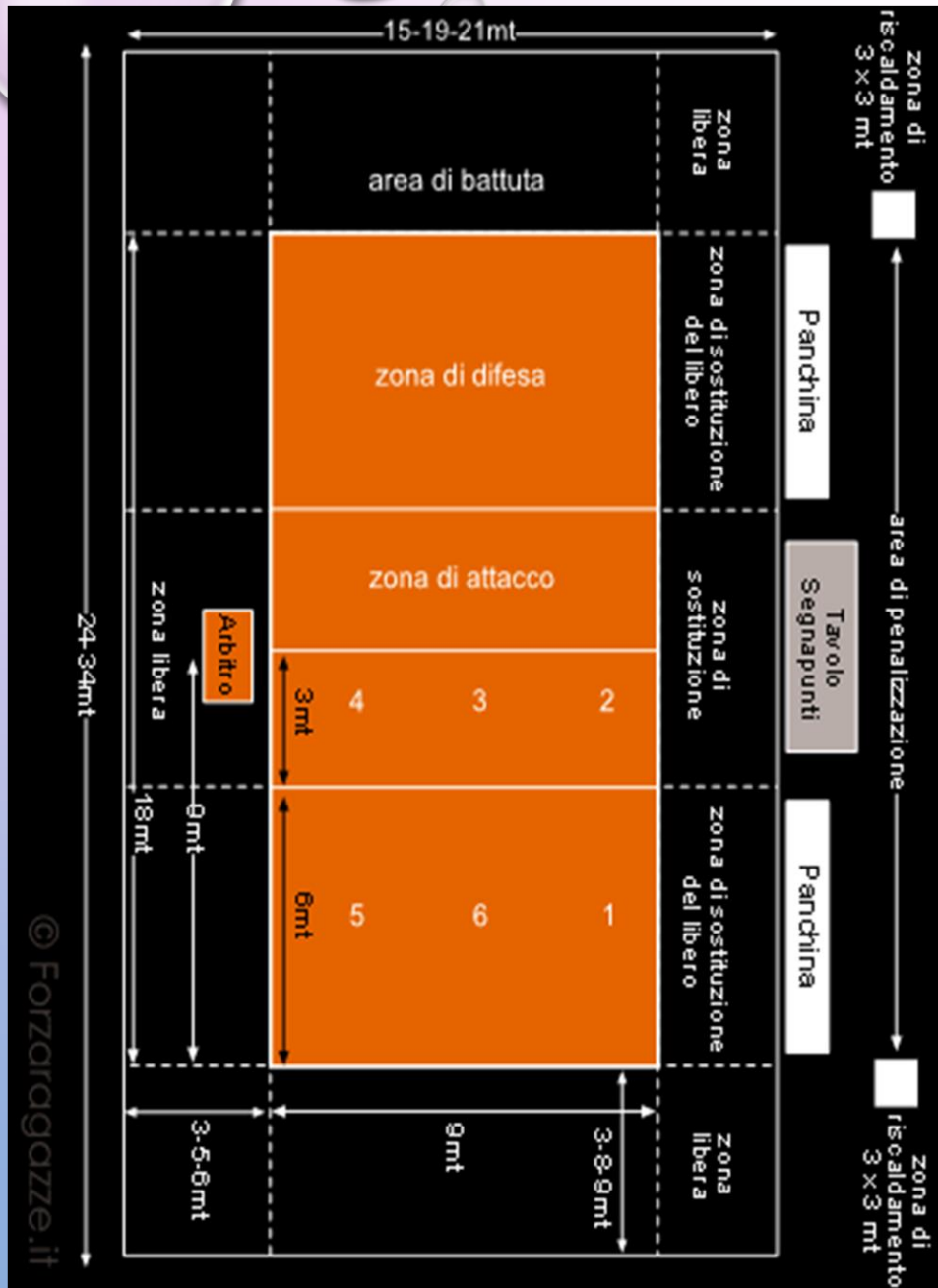
Ogni squadra è composta da sei giocatori più sei riserve

### Punteggio

La partita è divisa in 5 set: per vincere una squadra deve vincere 3 set su 5, con un punteggio di 25 punti per set (tranne il quinto) con almeno 2 punti di scarto. L'eventuale quinto set si gioca al meglio dei 15 punti

Scopo del gioco è far cadere la palla nel campo avversario facendole oltrepassare la rete: in questo modo si segna 1 punto





## Il campo

All'inizio della partita i giocatori si dispongono in campo occupando le sei posizioni indicate nel disegno.

Il campo è diviso in due quadrati di 9 metri per lato da una rete.

I tre giocatori che si trovano vicino alla rete si dicono di prima linea e sono attaccanti; i tre dietro si dicono di seconda linea e sono difensori

# Le principali infrazioni: infrazioni di tocco

## Quarto tocco

Poiché ogni squadra per mandare la palla nel campo avversario

ha a disposizione

soltanto tre tocchi,

non è ammesso

il quarto tocco

(il tocco a muro

non viene conteggiato

come tocco di

squadra)

## Doppia

La palla viene toccata da un giocatore con due parti del corpo di seguito



## Trattenuta

La palla viene accompagnata con le mani



## Le principali infrazioni: infrazioni a rete

### Tocco della rete

Il giocatore tocca la rete con una qualsiasi parte del corpo

### Invasione

Il giocatore entra nel campo avversario superando la rete con le mani oppure oltrepassando con l'intero piede la linea di metà campo

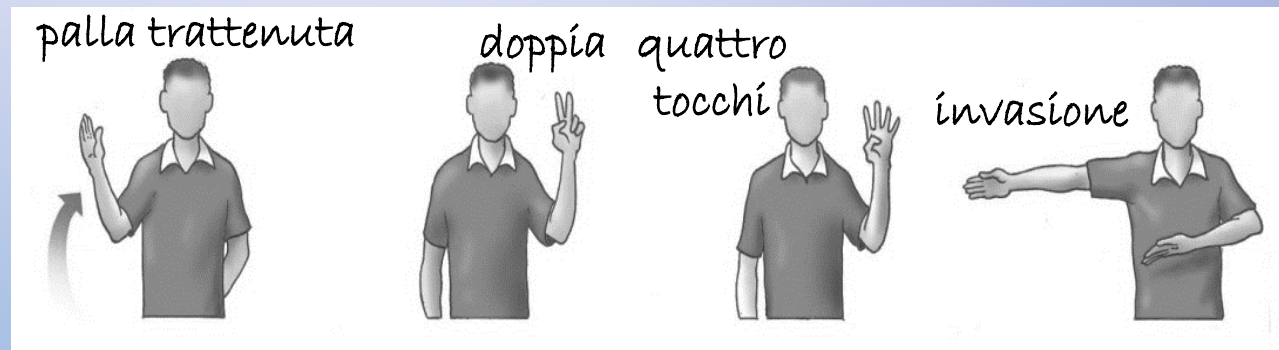
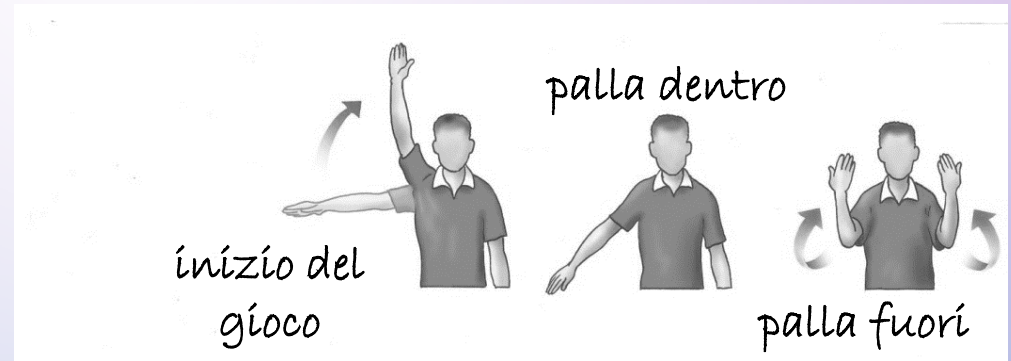


Gli arbitri sono due:

il primo arbitro è il responsabile del gioco e si trova su un seggiolone a fianco della rete;

il secondo arbitro, a terra, segnala le infrazioni a rete e i falli di posizione.

L'arbitro ha due strumenti per regolare l'andamento corretto del gioco: il fischietto e una serie di gesti.



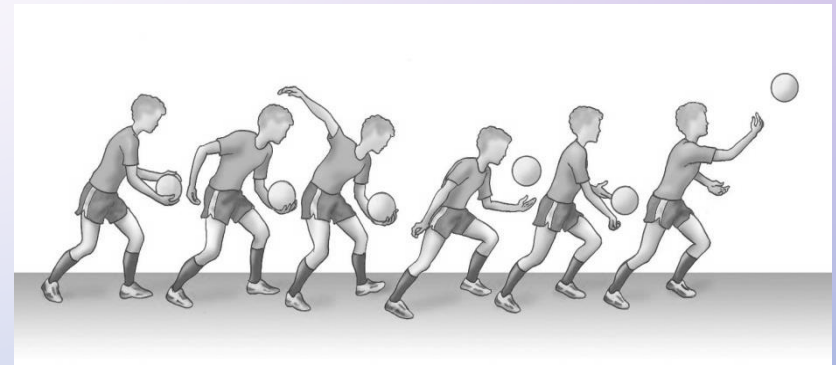
# I FONDAMENTALI INDIVIDUALI: LA BATTUTA

- È il fondamentale con il quale si inizia il gioco.
- È il primo fondamentale di attacco, perché se la palla cade nel campo degli avversari permette di acquisire 1 punto

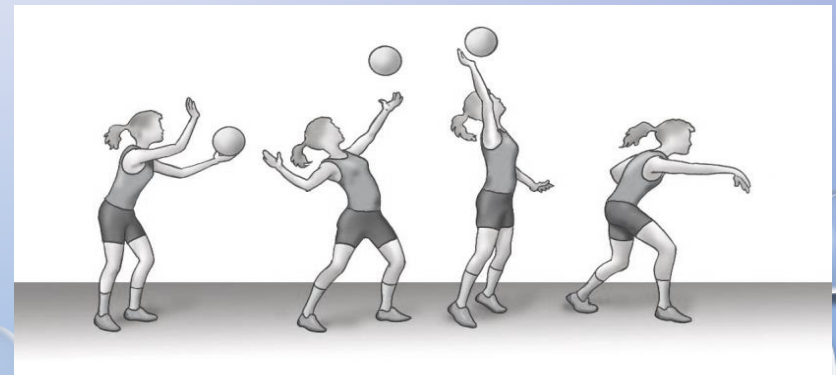
La palla deve essere colpita con una mano (o qualsiasi parte del braccio).

Questo può essere fatto:

dal basso

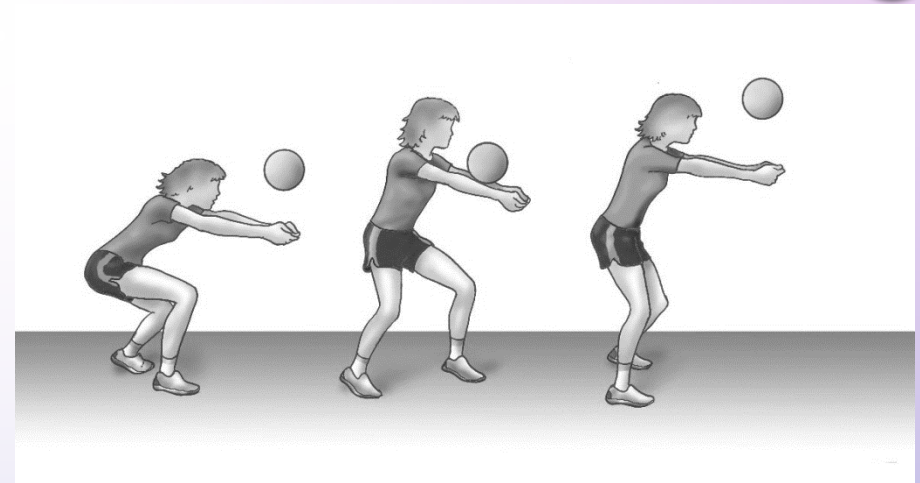


dall'alto



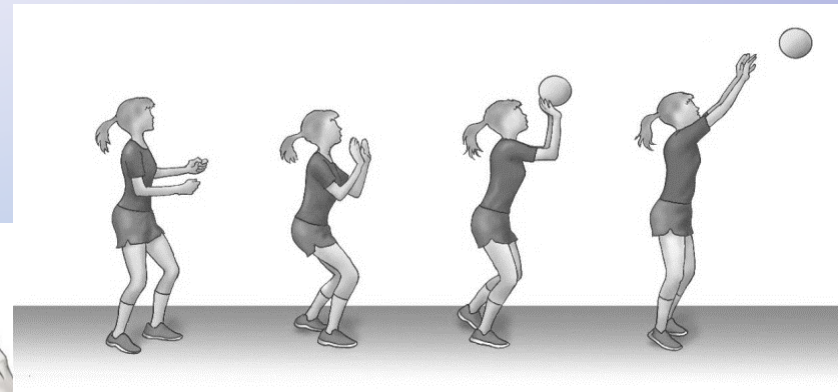
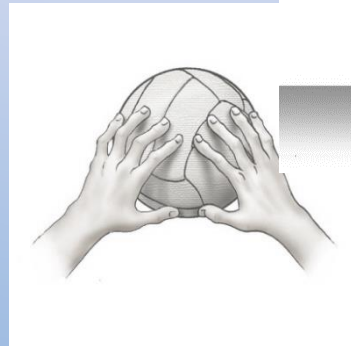
## I FONDAMENTALI INDIVIDUALI: LA RICEZIONE

Serve per controllare  
i palloni bassi, non gestibili  
in palleggio o che hanno  
una velocità elevata



## I FONDAMENTALI INDIVIDUALI: IL PALLEGGIO

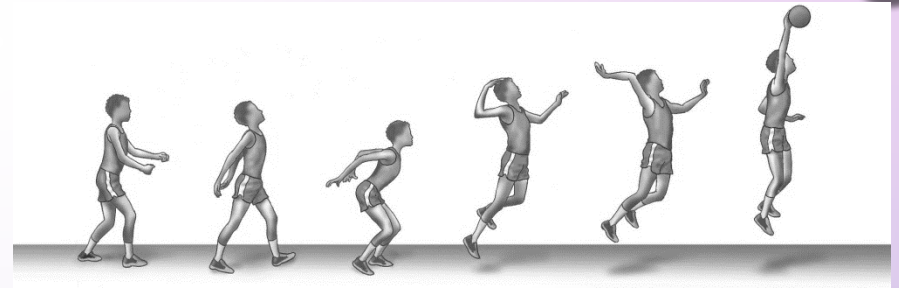
È il gesto più raffinato  
della pallavolo, con il quale  
si imposta il gioco. È usato  
per passare la palla a un  
compagno in modo molto  
preciso





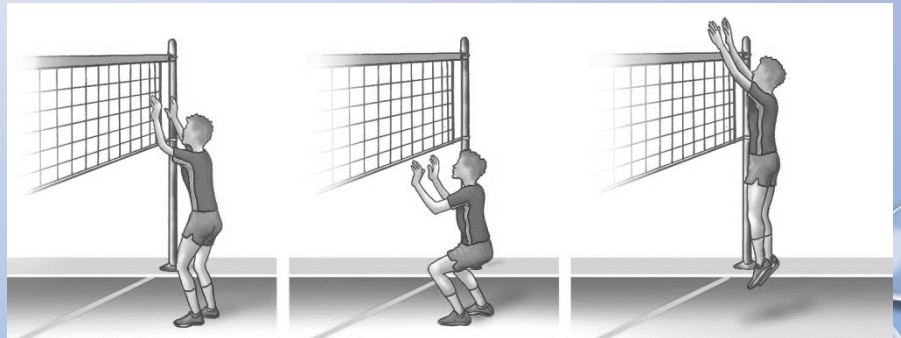
# I FONDAMENTALI INDIVIDUALI: LA SCHIACCIATA

È un'azione di attacco veloce e potente con la quale la palla viene mandata nel campo avversario



# I FONDAMENTALI INDIVIDUALI: IL MURO

È un'azione di difesa con lo scopo di impedire che la palla arrivi nel proprio campo



# I FONDAMENTALI INDIVIDUALI: I SALVATAGGI

È il fondamentale tramite il quale si cerca di riprendere il pallone dopo un attacco efficace dell'avversario o dopo un errore del compagno

TUFFO  
AVANTI

RULLATA  
LATERALE

