Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 30 (1973)

Heft: 10

Artikel: Pallavolo : gioco per tutti, sport di campioni

Autor: Boucherin, J.-P.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000905

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

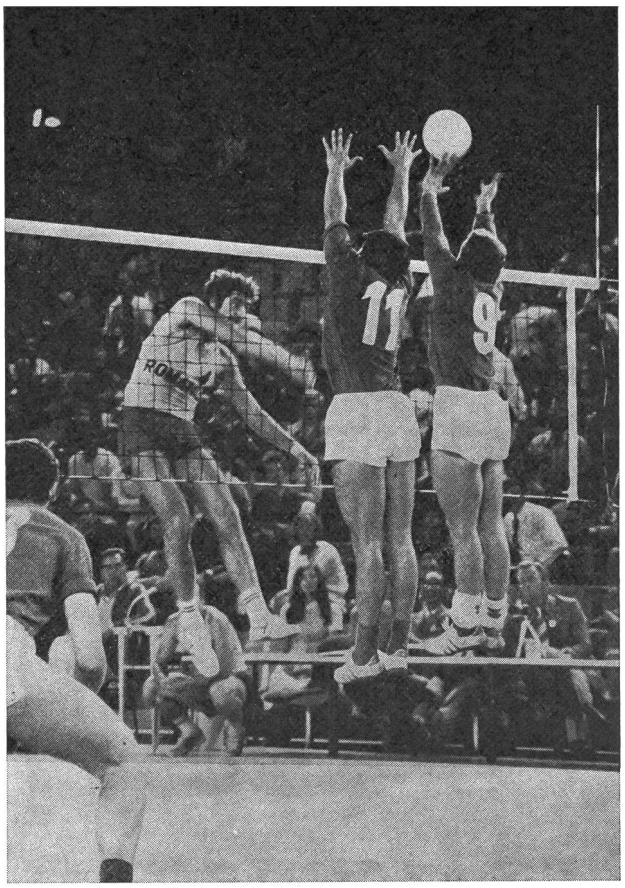
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Pallavolo

Gioco per tutti

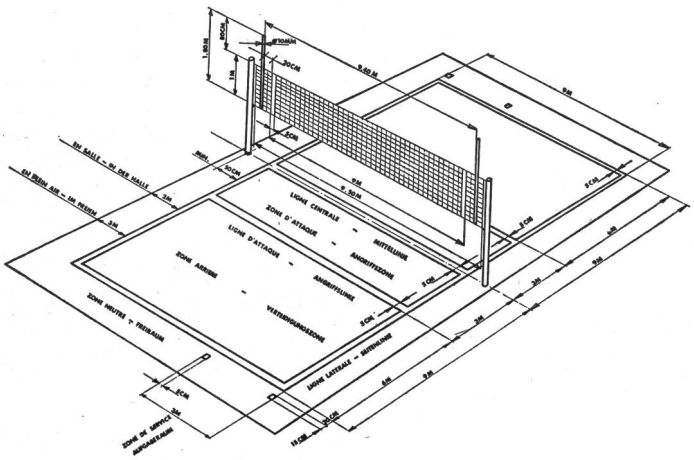
Sport di campioni

Consiglio a un amico che desidera iniziarsi a questo gioco
J.-P. Boucherin



Caro amico,

mi scrivi che vuoi iniziarti alla pallavolo; hai già visto praticare questo sport sulla spiaggia e seguito una trasmissione alla televisione, ma non hai nessuna nozione fondamentale di questo gioco. Mi permetto di darti i consigli seguenti, sperando che tu diventi un fervente adepto di questo sport.
All'origine, la pallavolo, creata alla fine del secolo scorso in America, era soprattutto destinata ad essere uno sport di complemento per gli atleti durante la stagione morta. Attualmente la pallavolo, considerata come gioco, può essere praticata liberamente su terreni vari con squadre di 3, 4, 5, 6 giocatori di ambo i sessi. Quale sport, le regole sono molto più severe; eccone le principali:



6 giocatori

Altezza ufficiale della rete: uomini 2,43 m, donne 2,24 m.

Durante il periodo d'introduzione al gioco, l'altezza della rete sarà adattata all'altezza dei giocatori. Ad esempio: l'altezza della rete potrà essere determinata dalla distanza: punta delle dita-pavimento, di un giocatore in piedi a metà della linea centrale, braccia tese sopra la testa.

— Il pallone ufficiale di marca Mikasa è in vendita presso la FSPV. Si può cominciare anche con pallone più leggero in materia plastica.

— Una squadra è composta di 6 giocatori titolari e 6 giocatori rimpiazzanti.

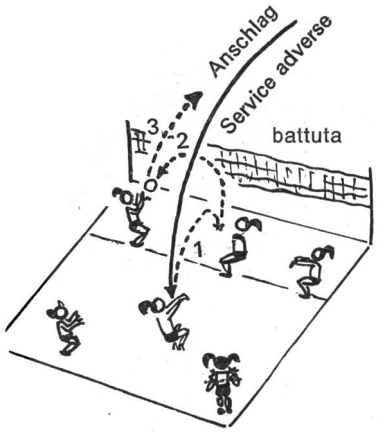
— Una partita è giocata in 3 «sets» vinti di 15 punti con una differenza di almeno 2 punti per terminare il «set».

Esempi:

A batte B 3:0 (15:8) (15:13) (16:14)
C batte D 3:2 (13:15) (17:15) (1:15) (15:7) (15:10)

Evoluzione del gioco

Il gioco comincia sempre con una battuta d'ingaggio eseguita dietro la linea di fondo, nella zona di battuta. Durante l'introduzione è raccomandabile d'ingaggiare a distanza ridotta, in quanto, per permettere un embrione di gioco, le possibilità di riuscire la battuta devono essere molto elevate almeno 4 ingaggi su 5.
Il pallone è ricevuto dalla squadra avversaria, in generale da un giocatore che esegue una «manchette» in direzione di uno dei tre giocatori avanzati, se possibile al n. 2 o al n. 3; quest'ultimo applica un tocco di palla in alto a due mani per passarla a un altro giocatore avanzato che ha, a questo momento, l'obbligo di passare il pallone sopra la rete se possibile tramite uno «smash». Così una squadra può toccare 1, 2 al massimo 3 volte la palla prima di rimandarla nel campo avversario.
La squadra avversaria intercetta il pallone tramite un muro o altro mezzo autorizzato.
Soltanto la squadra che beneficia dell'ingaggio può marcare dei punti; se commette un errore perde l'ingaggio e non viene marcato nessun punto.



Regole principali

— Il pallone non può essere bloccato; deve essere battuto con qualsiasi parte del corpo che si trova sopra la cintura.

— C'è doppia battuta quando il pallone è toccato 2 volte consecutive dallo stesso giocatore (ad eccezione del muro).

— Durante il gioco, il pallone può toccare la rete; a questo momento l'azione non conta quale passaggio. Il giocatore che la lanciato il pallone nella rete non ha il diritto di ricuperarlo personalmente.

— È permesso effettuare un muro toccando il pallone che si trova nel campo avversario; al contrario è proibito attaccare il pallone quando si trova ancora nel campo avversario.

— Il pallone che tocca una linea è considerato come all'interno del terreno. Un giocatore ha il diritto di uscire dal terreno per riprendere la palla.

— In nessun caso un giocatore ha il diritto di toccare la rete o di mettere uno o due piedi nel campo avversario.

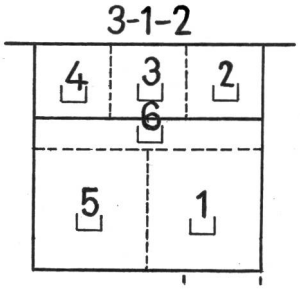
— Ad ogni cambiamento d'ingaggio, la squadra che si incarica della battuta ha l'obbligo di effettuare una rotazione nel senso indicato sul disegno. La squadra che marca il punto ingaggia nuovamente. Nella fase di battuta il pallone non può toccare la rete.

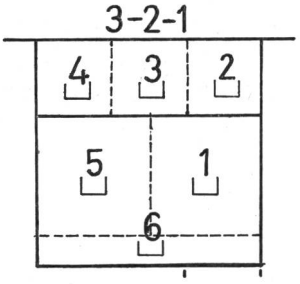
Importante:

Durante il periodo d'introduzione, le regole saranno sempre adattate al livello tecnico dei giocatori.

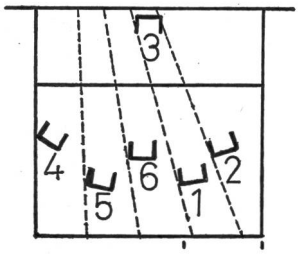
Le posizioni tattiche

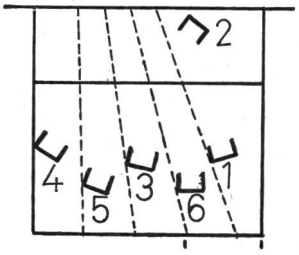
Per permettere, in difesa, una migliore occupazione del terreno, i giocatori hanno scelto di disporsi secondo certe varianti; i più usati sono i sistemi chiamati 3-1-2 e 3-2-1.
Ogni giocatore è responsabile della difesa di una certa parte di terreno; deve così riprendere tutti i pallone che arrivano nella sua zona.





Per la ricezione ideale di un ingaggio, la squadra deve imparare a spostarsi e a coprire i punti nei quali il pallone potrebbe arrivare. Questo piazzamento sarà fatto già in funzione dell'attacco.
Ogni giocatore è responsabile dei palloni che arrivano nella sua zona, davanti e dietro; le sue spalle e i suoi piedi saranno orientati in rapporto allo specialista di passaggi.





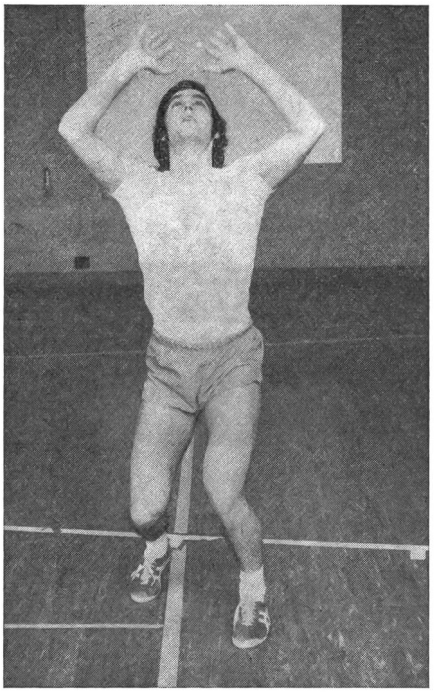
I gesti tecnici

Possiamo distinguere 5 gesti tecnici fondamentali:
il passaggio alto a due mani — la «manchette» — la battuta d'ingaggio — lo «smash» — il muro.

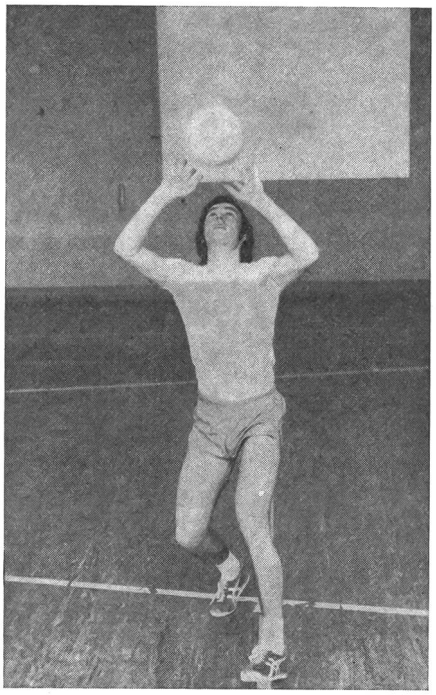
Il passaggio alto a due mani

È il gesto più usato. Per eseguire il passaggio, il giocatore si sposterà rapidamente per mettere il suo corpo esattamente sotto il pallone. (Se abbassa le braccia il pallone gli ricade sulla fronte.) Prima di toccare il pallone, le mani sono già pronte come nella fotografia; a spostamento terminato, il corpo è più o meno flesso, le spalle e i piedi sono orientati verso il giocatore al quale è destinato il passaggio.
Da notare in modo speciale la forma delle mani pronte ad avvolgere la forma del pallone; l'allargamento dei gomiti che impone alle braccia una forma di rombo; l'abbassamento del centro di gravità; la posizione, una gamba leggermente in avanti e divaricata di fianco che provoca una buona stabilità e un equilibrio indispensabile del corpo. Al momento del passaggio, il palmo delle mani non è mai in contatto con il pallone (foto 1, 2, 3, 4).

1



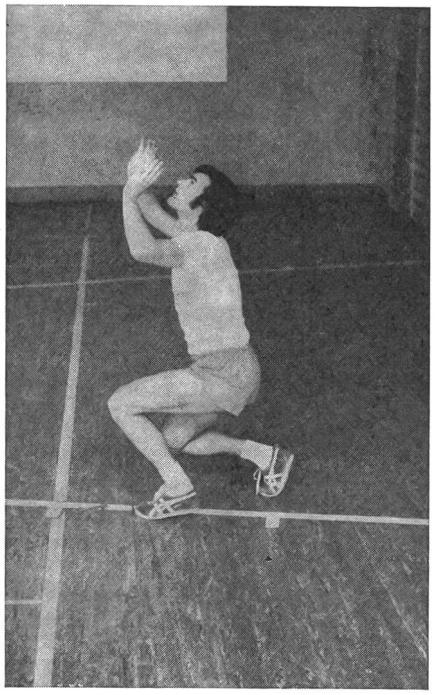
2



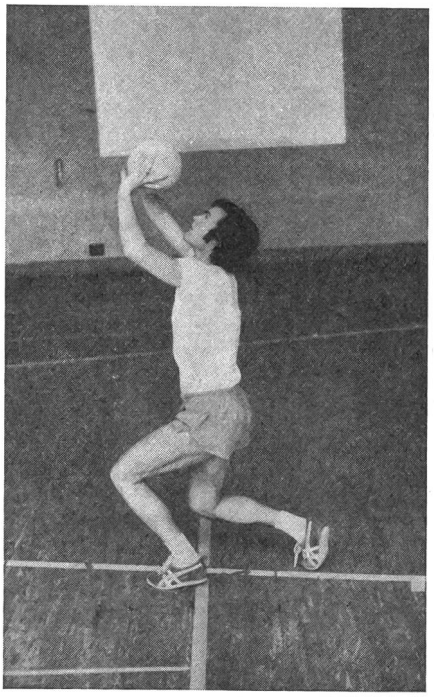
Evitare:

Di alzare i pollici, di tenere le dita chiuse, di avvicinare troppo i gomiti.

3



4



Esercizi:

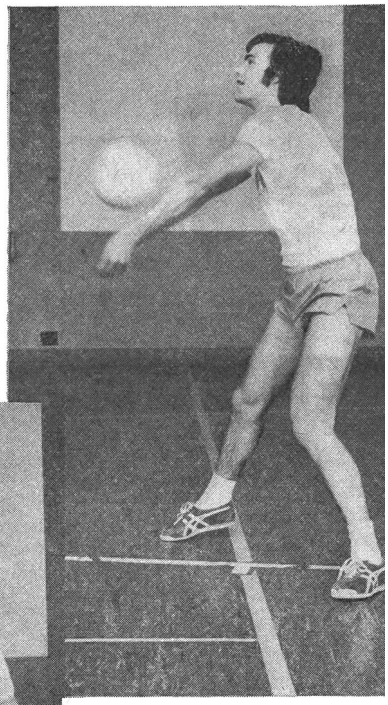
Soltanto molte ripetizioni permettono l'assimilazione di un buon tocco di palla: palleggio sopra la testa a differenti altezze; contro un muro; passaggi a 2 giocatori, passaggi a 3 giocatori: molto importante per imparare a giocare e a orientare il proprio corpo. All'inizio passaggi senza spostamento, poi preceeduti da una corsa in avanti, indietro o laterale.

La «manchette»

È il gesto tecnico che permette di rialzare il pallone quando arriva con una certa potenza come la battuta d'ingaggio o lo «smash». Il movimento in questione è in generale troppo utilizzato dai principianti a detrimento del passaggio alto a due mani, soprattutto in campo femminile. Il successo di una «manchette» dipende innanzitutto dalla posizione delle gambe e dall'articolazione delle sue leve (foto 5, 6, 7 e 8).

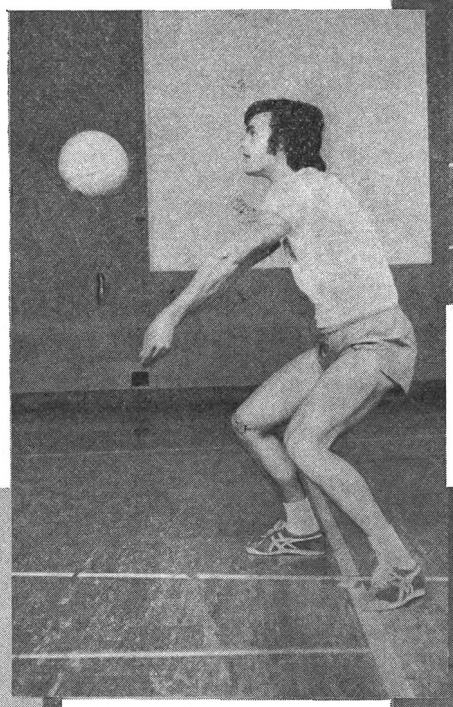
Da notare:

La preparazione delle braccia deve essere fatta prima dell'arrivo del pallone. Le gambe sono flesse; l'angolo formato dalla coscia e dalla parte inferiore della gamba non deve essere superiore a 90°. La posizione dei piedi è divaricata, una gamba leggermente in avanti e il peso del corpo è sulla punta dei piedi. Il giocatore deve pure essere molto mobile lateralmente in modo che le braccia, pronte a ricevere il pallone, restino nell'asse mediano del corpo (foto 9). Il pallone è rialzato maggiormente dall'azione delle gambe che non dal movimento delle braccia.
Il pallone non deve toccare le mani ma la superficie composta dalla parte interna degli avanbracci. I segmenti dei gomiti restano sempre tesi.

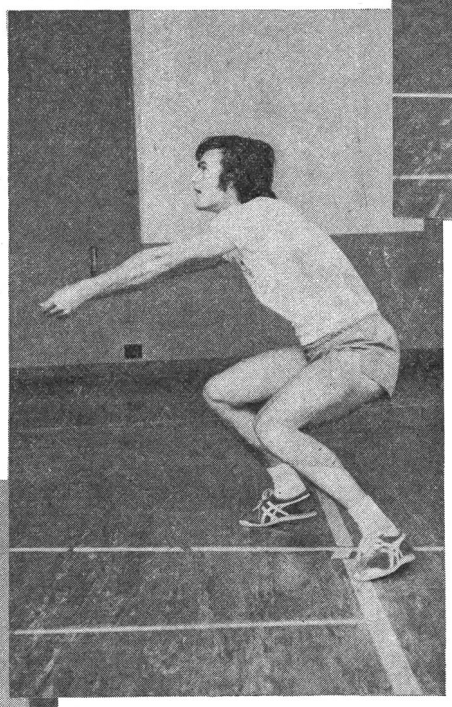


8

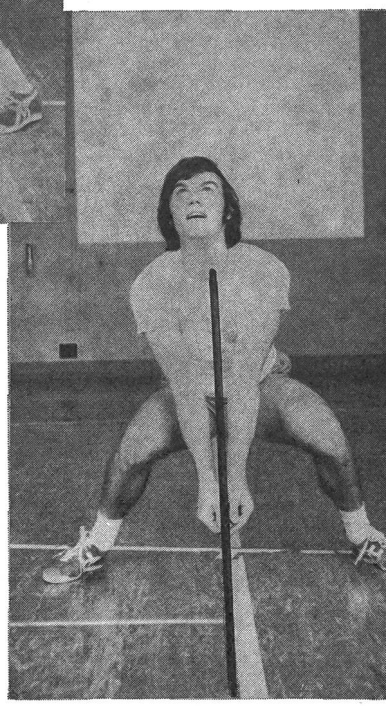
7



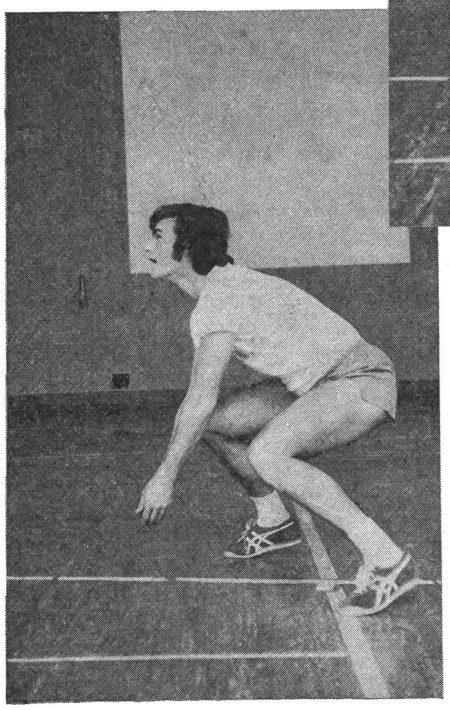
6



9



5



Evitare:

Di avere una posizione troppo seduta; di mantenere le gambe tese; di dare una spinta troppo forte alle braccia, in quanto il pallone dev'essere piuttosto ammortito; di rialzare le braccia più in alto che l'orizzontale; di flettere le braccia.

Esercizi:

Un giocatore si mette nella stessa posizione di quella dimostrata sulle fotografie, un secondo giocatore gli lancia il pallone sulle braccia; lanciare i palloni relativamente alti, a sinistra e a destra del giocatore che li riprende tramite una «manchette» corretta: a coppie, ricevere a «manchette», il pallone è rialzato sopra la testa del giocatore che effettua un passaggio alto a due mani al compagno che ripete il gesto. In seguito con uno spostamento più grande.

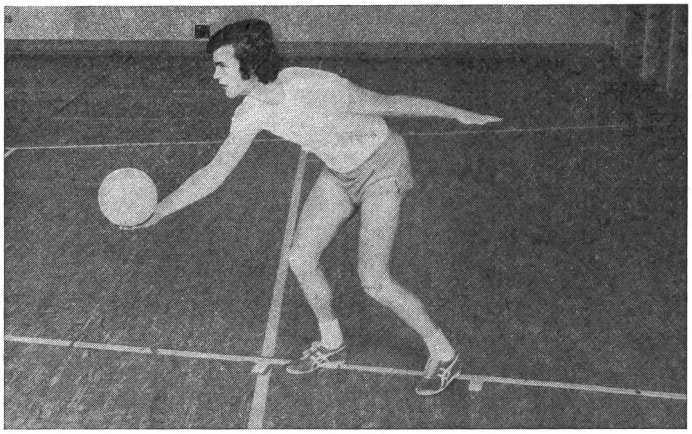
La battuta d'ingaggio

Questo gesto non presenta le difficoltà tecniche degli altri gesti; innanzitutto si tratta di concentrazione. Bisogna insistere sin dall'inizio affinchè la battuta sia perfetta altrimenti non è possibile nessun scambio di palla.

Battuta dal basso:

È la battuta più facile. Il pallone può essere battuto con il palmo della mano aperta, semi-chiusa, con il pugno, con il fianco della mano, ma, in questo caso, il pollice deve essere aperto; occorre sempre far attenzione a che il pallone sia battuto da una grande superficie. Insistere affinché il movimento del braccio di battuta sia perpendicolare alla rete; il braccio che tiene il pallone è quasi teso. Da osservare che alla battuta d'ingaggio il o i piedi non possono toccare la linea di fondo o entrare nel terreno da gioco; lo spostamento in avanti del giocatore è effettuato immediatamente dopo la partenza della palla. Pure da osservare la posizione flessa delle gambe (foto 10).

10



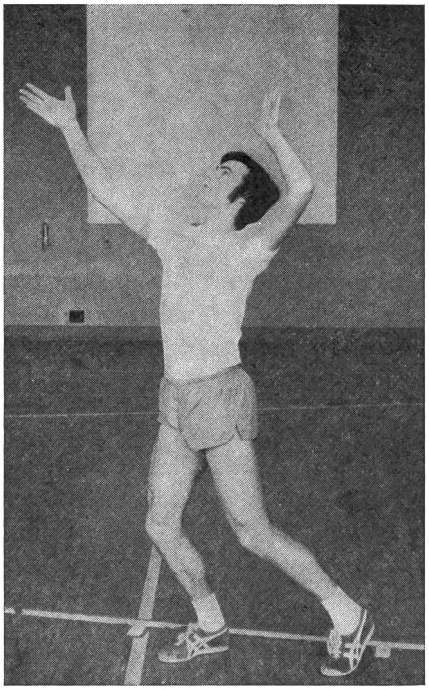
Battuta a tennis:

Battuta già più difficile da eseguire. Il pallone è lanciato con precisione sopra la testa e battuto con il palmo della mano aperto (foto 11).

Esercizi:

Imparare a ingaggiare contro il muro, in diversi bersagli; poi sopra la rete a distanza ridotta.

11



Lo «smash»

È uno dei gesti fondamentali più difficili da eseguire perchè richiede un'eccellente coordinazione e una buona condizione fisica. Lo «smash» è una combinazione di 3 movimenti di base dello sport: la corsa — il salto — il lancio. Può essere analizzato così:

— Per permettere una buona rincorsa, il giocatore è lontano dalla rete, spesso è fuori dal terreno di gioco per poter eseguire 3, 4 o 5 passi di rincorsa (foto 12).

— Slancio delle braccia indietro abbassando il centro di gravità (foto 13).

— Stacco dei 2 piedi in posizione più o meno divaricata, ma paralleli alla rete. Per permettere la trasformazione dello slancio orizzontale in un impulso verticale, il giocatore esegue più precisamente un blocco posando successivamente un piede dopo l'altro e mettendo il corpo in una posizione più o meno seduta (foto 14-15).

— Sollevare al massimo il corpo lanciando le 2 braccia in alto, quasi simmetricamente (foto 16).

— Preparare il braccio di battuta dietro la testa portando le spalle perpendicolari alla rete (foto 17-18).

— Battere il pallone, mani aperte accentuando il movimento del polso in direzione del pavimento (foto 19).

Evitare:

Il giocatore che effettua lo «smash »non deve restare «appiccicato» alla rete, ma prendere lo slancio dalla linea dei 3 m.

Esercizi:

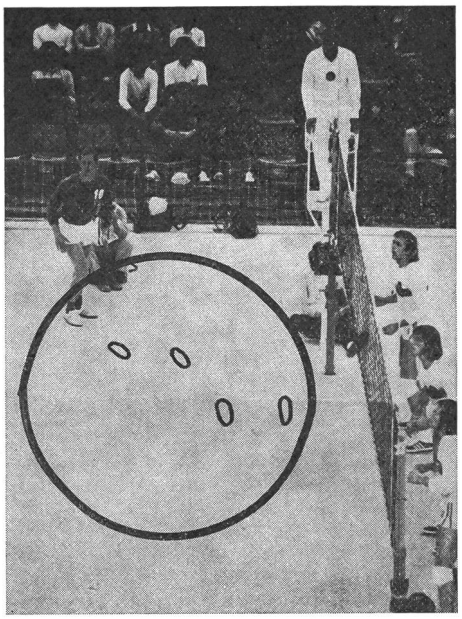
Senza rete, movimento dello «smash» contro un compagno che blocca il pallone contro il petto — movimento dello «smash» a rimbalzo contro il muro, cioè battere il pallone contro il pavimento in modo a che rimbalzi contro il muro; provare una serie di 10 esercizi.

Importante:

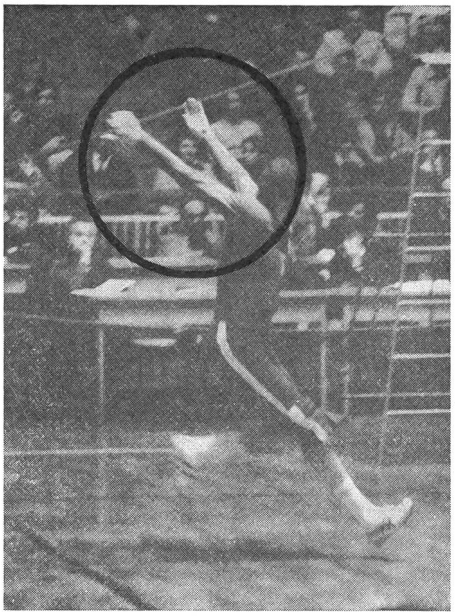
Stare attenti affinchè il passaggio destinato allo specialista dello «smash» sia molto alto e preciso; possibilità di lanciare il pallone a due mani.

Il muro

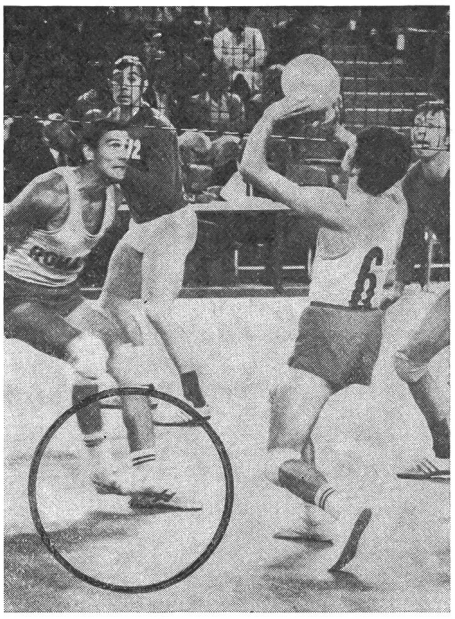
È un gesto di difesa che può pure trasformarsi in gesto d'attacco. Può essere eseguito da 1, 2 o 3 giocatori. È utile soltanto contro una squadra che possiede già un buon attacco (vedi il muro sulla foto accanto al titolo di questo articolo).



12

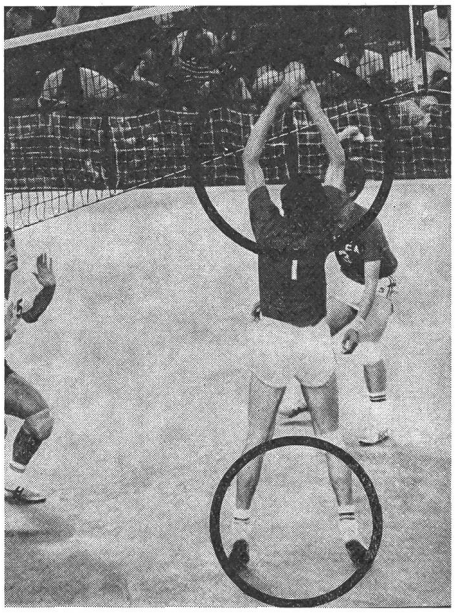


13

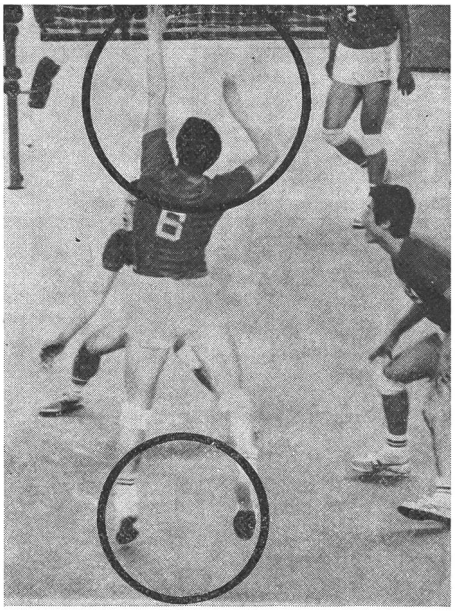


14

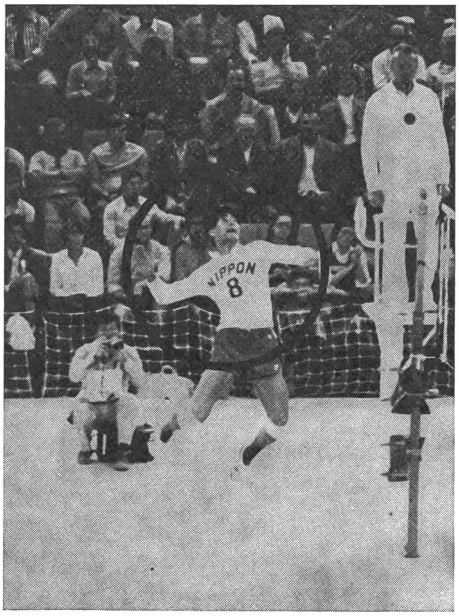
15



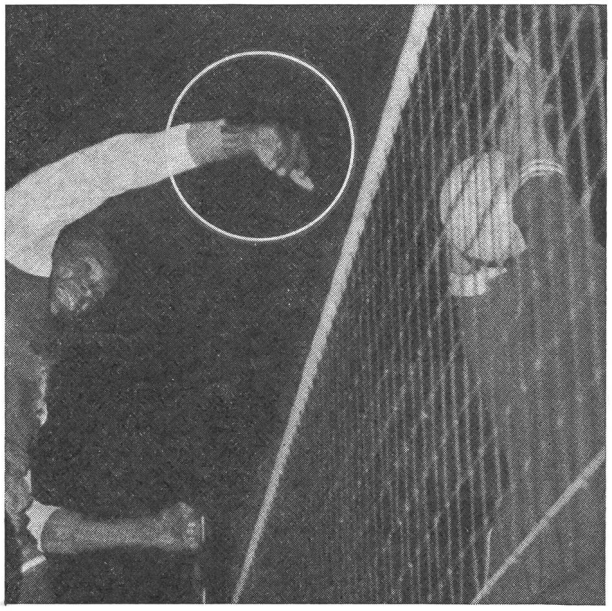
16



17



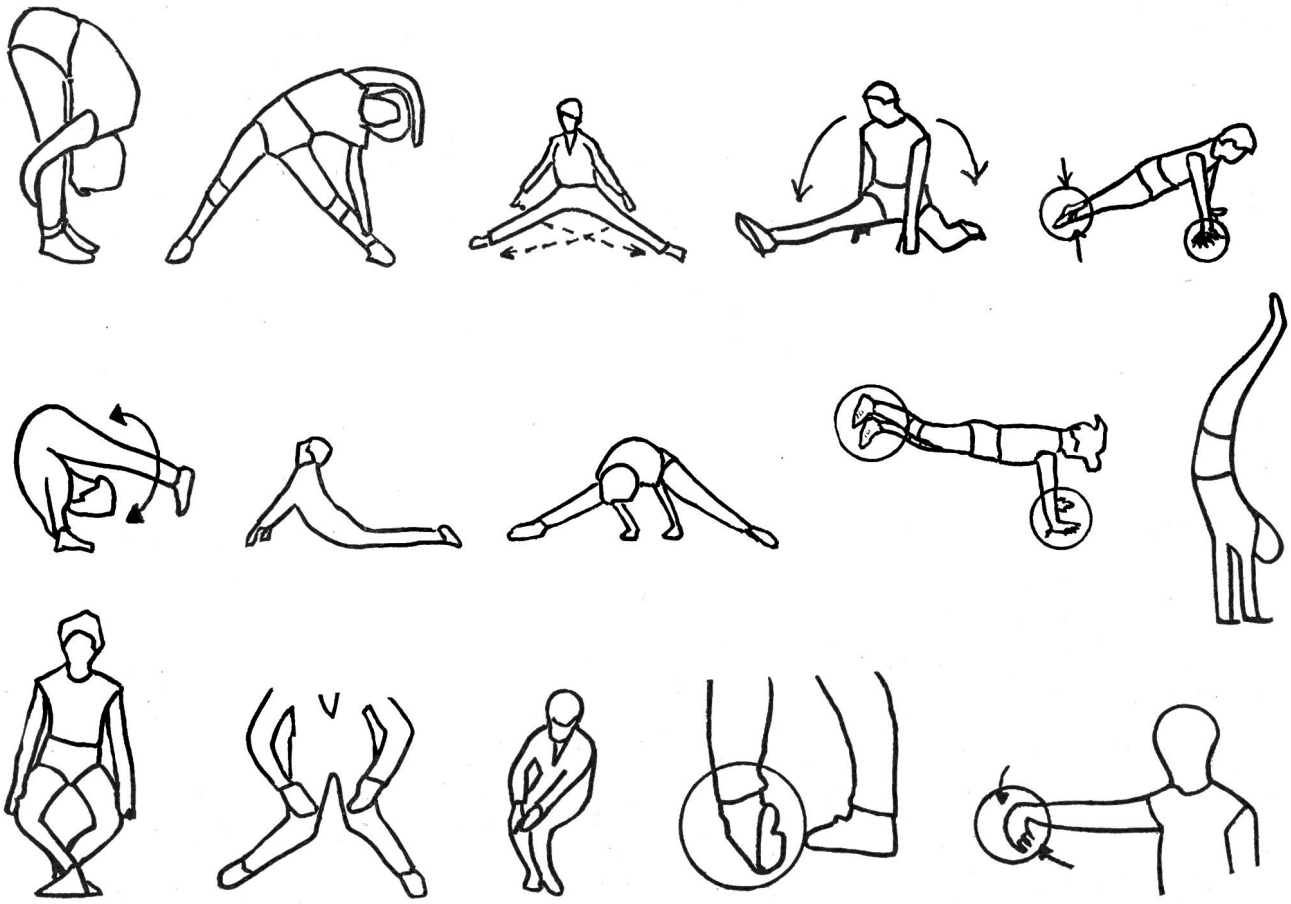
18



19

La preparazione fisica

Il giocatore si impegnerà a eseguire una messa in moto completa prima di cominciare un allenamento; soprattutto per quanto concerne le articolazioni. In particolare riscalderà le dita delle mani, soprattutto il pollice, le spalle, le ginocchia e principalmente le caviglie (vedi disegno).
Il lavoro di muscolazione potrà intervenire più tardi al momento del perfezionamento. L'allenamento della potenza muscolare permetterà al giocatore di alto livello di diventare uno di quei meravigliosi atleti volanti.
Sperando che questi pochi consigli t'inculcheranno il «morbo» della pallavolo, ti raccomando d'integrarti in una squadra. Non dimenticare che il valore di una squadra non dipende soltanto dalla maturità tecnica o dalla preparazione fisica di ognuno dei 6 giocatori, ma piuttosto dalla sua coesione, dei suoi doni di sacrificio e di intesa che regnano in seno ad una squadra. Non sono 6 cuori che battono ma bensì il cuore della squadra che gioca.



Bibliografia:

Manuale del monitore G+S, SFGS, 2532 Macolin

«Volleyball», N. Sotir, Edizioni Amphora, 1968

«Le 5 étape du volleyball», R. Cassignol, Edizione Colin-Bourrelier, 1972

«Initiation au volleyball», P. Gaumet, Edizione Bornemann, 1970

Revue «Le Journal», mensile della FSPV

Codice dell'arbitro, Edizione 1973, Federazione svizzera di pallavolo, segretariato, 6052 Hergiswil

Testo:

J.-P. Boucherin, SFGS, 2532 Macolin
Versione italiana: Sandro Rossi

Foto:

J.-P. Boucherin, GO Monaco 1972 / Georges Hefti

Disegni:

2 disegni tolti dal «Memento d'initiation et d'animation sportive FSGT» Ed. Fr. Réunis.