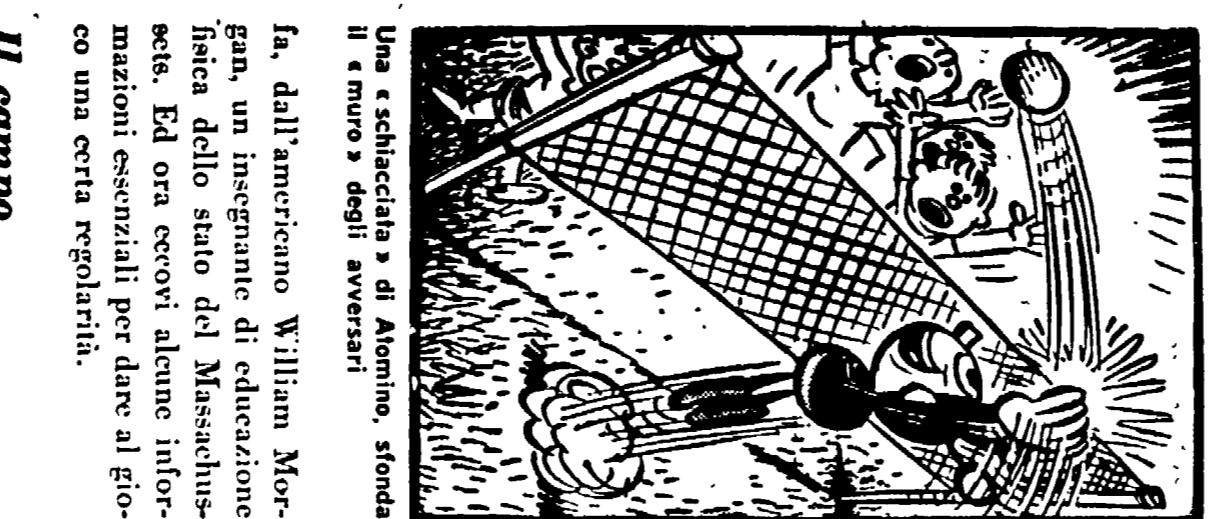




Uno sport divertente, adatto sia ai ragazzi che alle ragazze: chiunque può praticarlo e non occorrono speciali attrezature

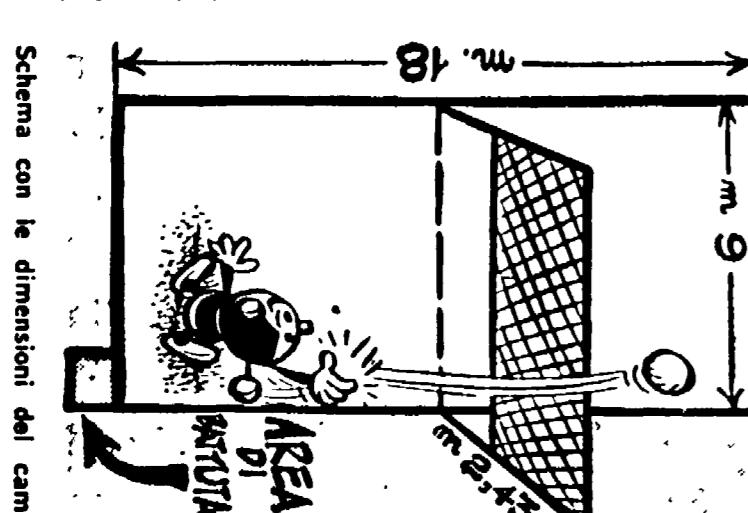
L'estate, ragazzi, è fatta per i giochi all'aperto: a profitto! Vi sono giochi complessi, altri meno, che si possono realizzare con poche attrezature e relativamente semplici. La Pallavolo è uno di questi ultimi: uno spazio di terreno, due pali e una rete, o addirittura solo una corda tesa fra i due pali: è tutto quello che occorre per giocare. Se può interessare, posso dire che il gioco fu ideato nel 1895, 71 anni



Giocchiamo a PALLAVOLO

Il campo

Il rettangolo regolamentare misura metri 18×9 ed è tagliato a metà, in senso trasversale dalla rete alta m. 2,43 per quelle maschili e m. 2,24 per quelle femminili. Naturalmente l'altezza della rete dovrà regolarsi sulla base dell'altezza media dei ragazzi che prendono parte al gioco.



Schema con le dimensioni del campo

Gioco

Bisogna far superare la rete dal pallone, colpendolo prima che tocchi a terra, con le mani o con qualsiasi parte del corpo al di sopra della cintura. All'inizio della partita viene designata per sostegno la squadra che ha diritto alla prima battuta, che conserva fino a quando commette una irregolarità.

Le regole

La squadra perde la battuta quando commette un errore: se l'errore è commesso dalla squadra che non ha la battuta l'altra guadagna un punto. Sono errori: a) se la palla tocca il suolo; b) se una squadra gioca più di tre volte consecutive la palla; c) se la palla ha toccato un giocatore al di sotto della cintura; e) se il giocatore tocca la palla due volte consecutive; ammesso, salvo il caso in cui il primo tocco sia stato effettuato su azione di un avversario fatto con le mani degli avversari; d) se la squadra al momento della battuta commette un fallo di posizione; f) se un giocatore tocca la rete; h) se un giocatore «invade» (superba cioè la linea di metà campo) il settore avversario; i) se un giocatore tocca la palla sul campo avversario di sopra della rete salvo il caso in cui questo avvenga in azione di un avversario; j) se un giocatore tocca la palla attraverso la rete all'esterno delle bande laterali al secondo o terzo tocco; k) se il proprio terreno per il successivo tocco; l) se la palla è fuori campo.

Palleggio

L'incontro comincia col servizio, cioè con un particolare colpo

regolare che riguardano il comportamento del giocatore, che deve essere sempre teso e con allerso. E vediamo ora alcune note tecniche del gioco.

Palleggio

Per il palleggio tenere i piedi paralleli, un poco divaricati, uno dei due a piacere in avanti; le gambe leggermente piegate; il busto un po' inclinato in avanti; i gomiti leggermente staccati dal corpo; le mani all'altezza del petto con le dita non molto divaricate.

Servizio

L'incontro comincia col servizio, cioè con un particolare colpo che a turno, all'inizio per sostegno e poi per punteggio acquisito avversario. ciascun giocatore effettua dalla zona di battuta

posta all'angolo destro del campo

di chi guarda la rete. Per fare bene la battuta avanti alla gamma

di un avversario (servizio) mettendo in moto corrispondente alla gamma dell'avversario. Se si compisce con la mano destra statti davanti la sinistra e viceversa. Il pallone è tenuto con la mano corrispondente alla gamma che sta davanti. Il pallone deve essere colpito con la mano che ha lasciato la mano che lo teneva.

Schiacciata

La schiacciata di solito conclude l'azione di palleggio ed è il

movimento più spettacolare. Cade a terra, con le lancette dell'orologio prima della schiacciata avversaria. Può essere effettuata da uno o al massimo da tre giocatori, per cui avremo il muro a due a tre.

Vi dirò ancora che ogni

gioco dopo la prima battuta deve effettuare il cambiamento di posizione dei giocatori nel senso delle lancette dell'orologio prima di ribattere. Questo cambiamento si chiama rotazione. Ogni incontro si svolge al limite di due sei vittorie ciascuna.

Questo è tutto: buon divertimento!

