

PALLAVOLO

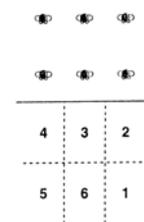
COMPOSIZIONE DELLA SQUADRA

Formazione di partenza: per ogni set entrano in campo 6 giocatori fra tutti quelli disponibili (max. 12).

Cambi: max 6 durante un set, però chi entra potrà poi essere rimpiazzato solo dal compagno che sta sostituendo.

Inferiorità numerica: se una squadra rimane con 5 giocatori, perde automaticamente la partita.

Disposizione in campo: ciascun campo è diviso in 6 zone, come in figura; i giocatori di seconda linea possono entrare nella zona di attacco, ma senza fare muro né saltare per giocare la palla direttamente nel campo avversario; quando una squadra ottiene il “cambio palla”, deve compiere la “rotazione” (in senso orario) dei giocatori; i giocatori di prima linea devono essere davanti ai corrispondenti giocatori di seconda linea prima e durante il servizio.



TEMPI DI GIOCO

Durata: variabile, poiché la pallavolo è un gioco a punti.

Vittoria della partita: vince chi conquista 2 set su 3 oppure 3 set su 5.

Vittoria di un set: un set è vinto dalla squadra che raggiunge o supera 25 punti (per i primi tre/quattro set) o 15 punti (per il quinto set), a condizione di avere due punti di distanza dalla squadra avversaria (26-24, 27-25, ecc.).

FONDAMENTALI INDIVIDUALI (dopo la battuta, l'azione è composta in sequenza da: bagher, palleggio, schiacciata)

Battuta: prima azione di attacco, con cui la palla deve arrivare nel campo avversario passando sopra la rete e senza toccarla; la palla può essere colpita del basso (battuta di sicurezza) o dall'alto (battuta a tennis).

Bagher: ricezione della battuta, portandosi sotto la palla e inviandola all'alzatore a braccia unite e distese.

Palleggio: la palla viene alzata (senza trattenerla), colpendola con due mani, unite a semisfera davanti alla fronte.

Schiacciata: un giocatore di prima linea invia la palla nel campo avversario, colpendola con un mano, dopo una rincorsa e uno stacco.

(I principali ruoli nella squadra sono: alzatore, schiacciatore, universale).

RUOLI FUNZIONALI

Primo e secondo arbitro: si pongono ai lati della rete e dirigono la partita.

Segnapunti (refertista): compila il documento ufficiale (referto), con elenco giocatori, punteggio, sostituzioni, ecc..

Segnalinee: indica con una bandierina abbassata quando la palla cade dentro il campo di gioco.

ALCUNI FALLI

Trattenere la palla in palleggio; toccare la palla due volte di seguito (tranne che a muro); toccare rete o antenne; fare il servizio con un piede sulla linea di fondo campo; fare la schiacciata dalla zona di difesa; ecc..

PALLACANESTRO

COMPOSIZIONE DELLA SQUADRA

Numero giocatori: max 12, eccetto nelle gare disputate in due tempi di 20 min (max. 10 giocatori); durante il gioco, devono stare in campo 5 giocatori per ogni squadra, che possono essere sostituiti.

Sostituzioni: devono essere il più possibile veloci, bisogna segnalarle al segnapunti, aspettare che il cronometro sia fermo e che l'arbitro le autorizzi; giocatore e relativo sostituto non potranno nuovamente scambiarsi i ruoli finché il cronometro rimarrà in movimento.

Inferiorità numerica: se una squadra rimane con un solo giocatore, perde automaticamente la partita.

TEMPI DI GIOCO

Durata: due tempi di 20 min. oppure quattro quarti di 12 min., con intervallo a metà gara di 10 o 15 min. e con intervallo di 2 min. tra primo e secondo periodo e tra terzo e quarto periodo; i tempi sono quelli “effettivi”.

Vittoria: vince la squadra con il miglior punteggio; in caso di parità, ci sono uno o più tempi supplementari di 5 min..

Regola dei 3 sec.: un giocatore non può rimanere più di tre sec. nell'area dei 3 sec. avversaria mentre la palla è controllata dalla propria squadra.

Regola dei 5 sec.: un giocatore non può rimanere con la palla in mano più di 5 sec. senza passarla, palleggiarla o tirare.

Regola dei 10 sec.: una squadra che manovra la palla in difesa deve oltrepassare la metà campo entro 10 sec..

Regola dei 30 sec.: una squadra in possesso della palla deve fare un tiro a canestro entro i 30 sec. successivi

Sospensioni (1''): max due, ad ogni squadra, per ogni tempo regolare e max una per ogni tempo supplementare.

Interruzioni: avvengono per infrazioni nel palleggio, nella posizione della palla, nel contatto, nel tempo.

Ripresa: *rimessa laterale* (per un fallo o perché la palla esce dal campo), *rimessa da fondo campo* (in seguito a un canestro), *rimessa a due* (palla trattenuta o contesa, fallo reciproco o palla ferma tra tabellone e canestro).

Punti: 2 per un canestro su azione, 3 per un canestro dall'area dei tre punti, 1 per un canestro con tiro libero.

FONDAMENTALI INDIVIDUALI CON LA PALLA

Preso: serve per impadronirsi della palla con due mani contemporaneamente e in ugual misura.

Palleggio: con una mano sola, il pallone viene spinto e fatto rimbalzare; si può fare da fermi o in movimento.

Passaggio: la palla viene lanciata ad un compagno di squadra con una o due mani e in modi diversi.

Tiro: la palla viene lanciata nel canestro, da fermi o in movimento, da terra o in elevazione, su azione o con tiro libero.

RUOLI FUNZIONALI

Ufficiale di campo: garantisce lo svolgimento della partita e rappresenta la federazione FIP.

Arbitri: sono due, dirigono la partita e si dividono il campo, scambiandosi di posto ad ogni fallo e ripresa.

Segnapunti: compila il referto ufficiale di gara, con elenco giocatori, punteggio, sostituzioni, ecc..

Cronometrista: conteggia e controlla il tempo effettivo della gara e gli eventuali recuperi.

I FALLI (interventi irregolari entrando in contatto con un avversario)

Massimo individuale: al quinto fallo, un giocatore viene allontanato e sostituito.

Tiri liberi: sono assegnati al giocatore che ha subito un fallo in fase di tiro o quando una squadra finisce il *bonus*.

Bonus: dopo otto falli commessi da una squadra, ogni fallo successivo è punito con due tiri liberi.

CALCIO A 5

COMPOSIZIONE DELLA SQUADRA

Numero giocatori: ogni squadra ha 5 giocatori (portiere compreso), con max 7 calciatori di riserva.

Sostituzioni: sono illimitate e "volanti" (durante la gara, un giocatore entra nella zona delle sostituzioni e un altro ne esce); chi viene sostituito può a sua volta sostituire un altro giocatore; il portiere può scambiare il proprio ruolo con quello di qualsiasi altro calciatore; un giocatore espulso può essere sostituito solo dopo due minuti.

Inferiorità numerica: se una squadra rimane con soli due giocatori, la partita viene sospesa.

TEMPI DI GIOCO

Durata: due periodi di 20 min. effettivi, con intervallo max 15 min., con prolungamento del tempo in caso di rigore.

Time-out (sospensioni 1 min.): ogni squadra può richiederne uno per tempo di gara, ma viene concesso solo se la squadra è in possesso del pallone e nel momento in cui il pallone non è in gioco.

Punteggio: è uguale al numero di reti segnate; in caso di parità, ci sono i tempi supplementari (5 min.) solo nelle competizioni a eliminazione diretta.

FONDAMENTALI

Passaggio: serve a far circolare la palla tra giocatori della stessa squadra; questo gioco si svolge quasi interamente attraverso passaggi rasoterra.

Tiro: gesto usato per segnare un goal, con tecniche diverse a seconda delle circostanze.

Dribbling: azione per liberarsi del diretto avversario, facendo avanzare la palla con leggeri e rapidi spostamenti.

Colpo di testa: fondamentale poco utilizzato nel calcetto.

Stop: gesto tecnico per fermare e controllare la palla, da eseguire con piedi, coscia o petto.

In generale, il calcetto si basa sulla **coordinazione**, sulla **rapidità** nei micro-movimenti e sulla **resistenza**; poco importanti sono invece la forza e lo scatto in progressione.

RUOLI FUNZIONALI

Arbitri: sono due (o tre), dirigono la partita e fanno osservare il regolamento, punendo infrazioni e scorrettezze.

Cronometrista: conteggia e controlla il tempo effettivo della gara e a lui gli allenatori richiedono i time-out.

CALCIO D'INIZIO E RIPRESA DEL GIOCO

Il calcio d'inizio è un modo di iniziare o di riprendere una gara dopo un goal, all'inizio del secondo periodo di gioco e all'inizio di ogni tempo supplementare. Una rete può essere segnata direttamente, gli avversari devono stare a min. 3 mt di distanza, tutti i calciatori devono stare nelle rispettive metà, chi batte non può ritoccare il pallone prima di un altro giocatore. Se una squadra segna una rete, il calcio d'inizio spetta all'altra squadra.

FALLI E COMPORTAMENTO ANTISPORTIVO - PUNIZIONI E SANZIONI

- **Calcio di punizione diretto** (per falli pericolosi e intervento in scivolata, viene battuto nel punto in cui è stato commesso il fallo).

- **Calcio di rigore** (per falli pericolosi, commessi all'interno dell'area di rigore).

- **Calcio di punizione indiretto** (quando il portiere commette un'infrazione, viene battuto nel punto in cui è stata commessa l'infrazione, o a questo più vicino, ma non all'interno dell'area di rigore).

Nei **calci di punizione**, chi batte non potrà rigiocare il pallone finché non sarà toccato da un altro calciatore. Nel calcio di punizione **diretto** è possibile segnare direttamente una rete, in quello **indiretto** no. Gli avversari possono fare barriera, ma a min. 5 mt. di distanza. Le sanzioni disciplinari sono l'**ammonizione** (per falli meno gravi) o l'**espulsione** (per falli violenti). Oltre il quinto fallo **cumulativo** (cioè punito con calcio di punizione diretto), gli avversari non potranno formare una barriera (il tiro è libero).

RIMESSA LATERALE, RIMESSA DAL FONDO, CALCIO D'ANGOLO

Tutti e tre sono modi di riprendere il gioco: se il pallone oltrepassa interamente una linea laterale si ha la **rimessa laterale** (viene fatta con i piedi, ma non può essere segnata direttamente una rete); se invece oltrepassa la linea di porta ed è stato toccato da un *attaccante* si ha la **rimessa da fondo** (il portiere difensore lancia la palla con le mani, con un passaggio che non può superare la linea mediana), oppure, se è stato toccato da un *difensore*, si ha il **calcio d'angolo** (viene fatta con i piedi, ma non può essere segnata direttamente una rete contro i difensori).

Fonti principali:

Progettazione campi di gioco (www.progettazioneport.it)

libro:

Pallacanestro, regolamento (www.nonsolofitness.it)

Calcio a cinque, regolamento di giuoco con guida pratica (www.ilcalcetto.it)