

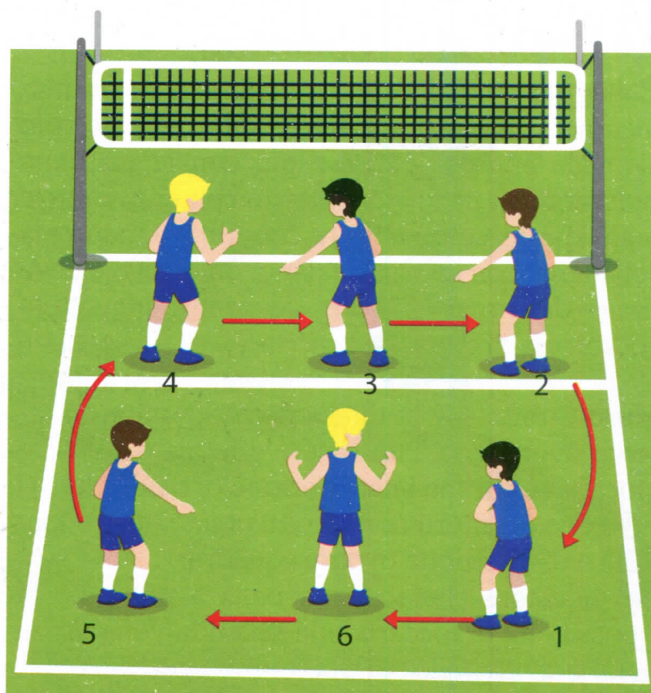
I ruoli

- **Universale:** il giocatore che può ricoprire tutti i ruoli; è il giocatore ideale.
- **Palleggiatore** o **alzatore:** cioè il regista della squadra, il costruttore di gioco; è il giocatore che con i suoi tocchi detta i tempi ai compagni.
- **Centrale:** deve avere ottime doti di elevazione e potenza. Abituamente occupa i posti 3 e 6 del campo a seconda della rotazione; i fondamentali che pratica di più sono attacco e muro; quando deve effettuare la rotazione in seconda linea, viene sostituito dal libero.
- **Schiacciatore-laterale** o **schiacciatore-ricevitore:** è un giocatore con spiccate doti per le conclusioni, agisce prevalentemente sulle fasce laterali, deve saper ricevere, attaccare e possedere buone capacità di potenza e resistenza.
- **Schiacciatore-opposto** o **contromano:** è chiamato più volte ad attaccare dalla seconda linea; in prima linea generalmente effettua il muro in zona 2.
- **Libero:** è l'ultimo ruolo introdotto (1997), gioca solo in seconda linea (zone 1, 6 e 5) ed è quindi specializzato nella ricezione e nella difesa. Il suo gioco prevede alcune limitazioni:
 - non può andare al servizio;
 - non può concludere un'azione d'attacco;
 - se effettua un *palleggio* invadendo la zona di attacco, un altro giocatore non può concludere con una schiacciata. Indossa una maglia diversa dagli altri compagni per essere facilmente riconoscibile; può essere sostituito un numero illimitato di volte e, in caso di infortunio, può essere sostituito da un compagno non in gioco che ne assume tutte le funzioni.

La pallavolo a scuola

La pallavolo, per le sue caratteristiche (mancanza di contatto fisico e ridotte dimensioni del campo), è uno sport che si presta molto a essere inserito nelle attività scolastiche ed è gradito soprattutto alle ragazze.

Nella pallavolo ogni azione di gioco è cadenzata da una precisa sequenza temporale, *prima-adesso-dopo*: *prima* ci prepariamo a ricevere, *adesso* prepariamo l'alzata, *dopo* ci prepariamo a schiacciare.



palleggiatore



schiacciatore



libero



I fondamentali della pallavolo si possono suddividere in:

- *simmetrici* (palleggio, muro e bagher);
- *asimmetrici* (battuta, attacco).