

<b>Zeitschrift:</b>	Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	16 (1959)
<b>Heft:</b>	1
 <b>Artikel:</b>	Volley-ball, gioco di squadra
<b>Autor:</b>	Metzener, André
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1001107">https://doi.org/10.5169/seals-1001107</a>

### **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:** 18.01.2026

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

# VOLLEY - BALL, gioco di squadra

di ANDRÉ METZENER  
(trad. di C. GILARDI)

*Osservazioni fatte in occasione dei campionati del mondo di Volley-ball, a Parigi, nel settembre 1956*

## A. OSSERVAZIONI GENERALI

### Il Volley-ball di competizione

Dobbiamo riconoscere che, nel nostro Paese, il Volley-ball si trova ancora in uno stadio di prima infanzia. Inteso semplicemente come divertente e piacevole passatempo, esso deve percorrere ancora un lungo cammino prima di meritarsi l'appellazione di sport; perché si tratta veramente di uno sport, di uno sport atletico, virile, acrobatico e, spesso, spettacolare. Praticato in questo senso, esige ottime qualità di reazione e di scatto, nonchè un preciso lavoro di squadra. Sembra convenire specialmente agli Slavi e ai Latini, mentre i Germanici vi si adattano con una certa difficoltà. I Cinesi formano una classe a parte, grazie alle loro straordinarie qualità atletiche, il loro tocco di palla e la loro intelligenza di gioco: sono dei veri artisti.

Ciò che particolarmente colpisce è la rapidità del gioco, la qualità della impostazione, le prestazioni individuali dei singoli giocatori.

Immediatamente, si impongono certe osservazioni, e, dal momento che il gioco si svolge in uno spazio abbastanza ristretto, si arriva rapidamente ad una schematizzazione, a cogliere i punti principali che differenziano il Volley-ball sport dal Volley-ball passatempo. Essi possono essere così enunciati:

- a) Costruzione del gioco
- b) Violenza degli attacchi
- c) Mobilità dell'intera squadra in difesa
- d) Arbitraggio.

### a) Costruzione del gioco

I passaggi si svolgono sempre molto in alto. Il compagno di squadra si può così mettere dietro la palla, il che gli permette in seguito di fare un passaggio molto preciso o uno « smash » efficace. La possibilità delle tre battute nello stesso campo è sistematicamente utilizzata. In questo modo si dà alla squadra il tempo di organizzarsi e di attaccare nelle migliori condizioni. Gli attacchi (invio della palla sul terreno avversario) di prima mano costituiscono l'eccezione e sono quasi sempre involontari (ripresa di palle difficili, in frangenti disperati). Gli attacchi di seconda mano si fanno soltanto occasionalmente, se il primo passaggio è molto preciso, in ripresa di un attacco molto debole, oppure, per esempio, per ingannare l'avversario, che, di solito, attende un secondo passaggio. Gli attacchi di terza mano sono la regola. Abbiamo visto delle squadre procedere in questo senso durante dei « match » intieri (ad es., la squadra femminile rumena); si sentiva che si trattava di una consegna, quasi di un ordine da eseguire senza discutere: le giocatrici avevano così il tempo di piazzarsi (soprattutto dopo la ripresa di servizi con caduta dorsale o laterale), si potevano riprendere, potevano evitare di subire la legge dell'avversario, con

conseguente notevole coesione di tutta la squadra. Il solo inconveniente di una tale rigida applicazione delle tre battute è l'eliminazione degli effetti di sorpresa sull'avversario, il quale sa sempre esattamente da dove e quando sopravviene l'attacco.

Riassumendo, ogni cosa è esattamente voluta dai giocatori, organizzata, esercitata ed allenata in precedenza; i giocatori fanno quello che vogliono, e non soltanto quanto possono. Qui risiede la differenza tra lo sport ed il divertimento.

### b) Violenza degli attacchi

È una conseguenza di quanto detto più sopra. Tra compagni di squadra, si è pieni di riguardo, si curano i passaggi, si costruisce l'attacco: per l'avversario invece, nessuna pietà, si batte sulla palla a tutta forza, con tutta la violenza di cui si è capaci, dall'alto, nei vuoti della difesa.

In allenamento, ed in competizione quando gli « smash » passano senza essere ripresi, non è raro il veder la palla battere al suolo nella regione della linea di attacco (3 m. dietro la rete) e rimbalzare più in alto dello specchio per la pallacanestro fissato alla parete dietro il terreno da gioco.

Per riassumere, tutto l'attacco si costruisce **in vista** dello « smash », viene realizzato **tramite** lo « smash », e la difesa avversaria si organizza **in funzione** di questo « smash ».

### c) Mobilità dell'intera squadra in difesa

La migliore difesa è l'**ostruzione** (« contre ») effettuata a 1 o a 2 giocatori. Non soltanto tra chi tira lo « smash » ed i « contreurs » vengono giocati i punti, ma anche tra i « contreurs » ed il resto della loro squadra in difesa. Infatti, quando 1 o 2 « contreurs » salgono a rete, si vengono a creare dei vuoti nella squadra in difesa, la quale è quindi costretta a coprire questi spazi, dove l'avversario, dal canto suo, cerca di piazzare le sue palle. Un giocatore di palla a volo non è mai immobile, è sempre pronto a scattare, a riprendere una palla; così, una squadra non resta mai nella medesima formazione statica: ogni attacco dell'avversario provoca in difesa una reazione dell'intera squadra. Le formazioni di difesa vengono esercitate in allenamento fino a divenire totalmente automatiche. In questo campo, sussiste uno stretto grado di parentela tra la palla a volo e la pallacanestro.

### d) Arbitraggio

L'arbitraggio è estremamente severo su due punti:

- battuta della palla
- passaggio della mano sopra la rete.

Ogni palla non chiaramente battuta viene fischiata come palla « incollata », « tenuta » o « accompagnata », in particolare ogni volta che essa viene giocata con il **palmo della mano**. Ciò provoca numerose interru-

zioni di gioco, che talvolta rompono la cadenza di una squadra oppure nuociono alla parte spettacolare di una partita.

## B. OSSERVAZIONI TECNICHE

### 1) Allenamento

Come per ogni campionato importante, l'osservazione dei giocatori in allenamento è spesso più istruttiva e di maggior profitto che non le gare stesse.

Alcune squadre si allenano regolarmente, perfino quotidianamente (ad es. i Sovietici, i Cecoslovacchi, i Rumeni, ecc.). Altre squadre con sedute meno frequenti, e talune lasciano ai loro atleti il compito di mantenere individualmente il loro grado di forma, nell'idea che un allenamento troppo spinto durante il periodo di competizione sarebbe causa di fatica eccessiva (ad. es. i Francesi).

Tutte le opinioni possono essere accettate, in quanto (parliamo sempre dei campionati mondiali) esse sono senz'altro motivate dalla preparazione anteriore.

Per le squadre da noi regolarmente seguite in allenamento, lo schema di una seduta, pressoché dappertutto uguale e costante, può così essere riassunto:

- lavoro tecnico (trattamento della palla, a 2 o a 3)
- lavoro degli «smash»
- lavoro dei servizi
- lavoro della combinazione di gioco
- gioco.

Il lavoro tecnico serve come messa in movimento. L'importanza maggiore viene attribuita all'esercizio dello « smash » (20 minuti in una seduta di 1 ora), ed a quello del servizio (da 10 a 15 minuti).

I Cecoslovacchi dedicano un'attenzione particolare alla condizione fisica. Li abbiamo visti spesso giocare al calcio in palestra, ad un ritmo molto spinto. Abbiamo visto le loro giocatrici fare della pallacanestro, e, esse pure, perfino del football.

Assistendo regolarmente agli allenamenti, si nota chiaramente e rapidamente che gli stessi esercizi e le stesse formazioni si ritrovano presso tutte le squadre, soprattutto nella messa in movimento precedente una partita (si può tirare un paragone con quanto fanno i cestisti prima di una competizione).

### 2) Competizione

Ogni « match » si gioca a tre « sets » su cinque, ed ogni « set » fino a 15 punti, con un minimo di 2 punti di distacco. Alcune partite sono senza storia, in quanto una squadra, con superiorità evidente, raggiunge il risultato di 3 a 0. Altri incontri invece sono disputati con un impegno sensazionale, che esige dai giocatori una grandissima resistenza fisica e nervosa. Come esempio, possiamo citare il « match » tra la Romania e gli Stati Uniti. Dopo quattro « sets », le due squadre si trovano sul 2 a 2; poi, nell'ultimo: 13-13, 14-14... Ai Rumeni occorrono ben 21 palle per giungere al 21 a 19 finale. I giocatori, come del resto anche il pubblico, sono in preda ad una straordinaria tensione, soprattutto nell'ultimo « set », quando le squadre perdono o conquistano alternativamente il servizio, perdendo o conqui-

stando nello stesso tempo la speranza di un punto, quella della vittoria finale.

Un altro esempio è costituito dall'ultima partita del torneo, tra la Cecoslovacchia e l'URSS. Vincitori, i Cechi sarebbero stati campioni del mondo, vinti, essi avrebbero dovuto subire, unitamente ai Russi ed ai Rumeni, una specie di « goal-avérage ». Inoltre, essi avevano il complesso di non essere mai riusciti a battere i Sovietici in un grande torneo internazionale. Anche qui, si giunge al 2 a 2; nell'ultimo « set », dopo aver subito la superiorità dei Russi fino all'8 a 5, i Cecoslovacchi si riprendono, riescono a pareggiare sul 13 a 13; ogni squadra guadagna alternativamente un punto, e sempre dopo numerosi scambi di servizio. In una atmosfera tesaissima, è allora un fuoco d'artificio di violenza, di potenza, di finte, di sorprese, di riprese acrobatiche di palle impossibili; finalmente i Cechi riescono ad aggiudicarsi gli ultimi due punti, vincendo il « set », la partita ed il titolo.

I due incontri citati hanno avuto una durata di 2 ore e mezzo di gioco effettivo; i più corti invece erano liquidati dopo soltanto 24 minuti.

Un punto importante e positivo da iscrivere all'attivo per i giocatori di Volley-ball è la perfetta correttezza loro e degli allenatori. Anche nei momenti di lotta serrata, non appena il fischetto dell'arbitro risuona, tutti i giocatori gli dirigono gli sguardi, in attesa della sua decisione: e questa viene sempre ammessa senza discussioni.

## C. PER L'INSEGNAMENTO DEL VOLLEY-BALL

Qui di seguito diamo una serie di esempi d'esercizi, di formazioni e di sistemi di gioco. Tra molti, abbiamo scelto quelli che ci sembrano più caratteristici, essendo usati dalle migliori squadre del torneo oppure tratto comune di tutte.

La Francia dispone di un allenatore di grande valore, il signor Marcel Mathoré, maestro presso l'Istituto nazionale degli sport. Abbiamo avuto l'occasione di discutere con lui le questioni relative all'insegnamento della palla a volo a dei non-specialisti (principianti, scolari, ecc.). Il risultato di questa discussione coincide totalmente con quanto detto in precedenza, nel capitolo « Costruzione del gioco ». All'inizio bisogna concentrare tutta l'attenzione: — sul buon trattamento della palla, a 2 mani, con la punta delle dita, *il corpo dietro e sotto la palla stessa*; — su tutte le forme preliminari del gioco, che devono tendere in modo attivo a dare alla palla a volo il suo senso di gioco di squadra, dove i passaggi costruttivi sono la sola preoccupazione dell'allenatore e dei giocatori. Per giungere a ciò, Mathoré ritiene utile il giocare per qualche tempo con 5 battute obbligatorie prima di passare il pallone nel campo avverso, ed il considerare il servizio come un passaggio nel quadro della medesima squadra. — In terzo luogo, occorre fischiare immediatamente tutte le palle « incollate », con grande intransigenza. Ciò abitua i giocatori ad un trattamento corretto della palla. Tutto il resto non è altro che perfezionamento, che, a poco a poco, si aggiungerà alla buona base così posta. L'importanza data al gioco di squadra, praticamente inesistente presso di noi, ci ha colpito in quanto compresa

come cosa naturale, anche presso i giovani in allenamento sui terreni dell'Istituto nazionale degli sport. Volendo tirare le somme di quanto detto in questo capitolo, desideriamo che il lettore si concentri sui punti seguenti: insistere sul buon trattamento della palla; utilizzare i movimenti ed i colpi caratteristici del *Volley-ball*, e non considerarlo come una variante della palla a pugno; insistere pure sulla sua essenza di *gioco di squadra*, dove 6 individui collaborano nella costruzione degli attacchi.

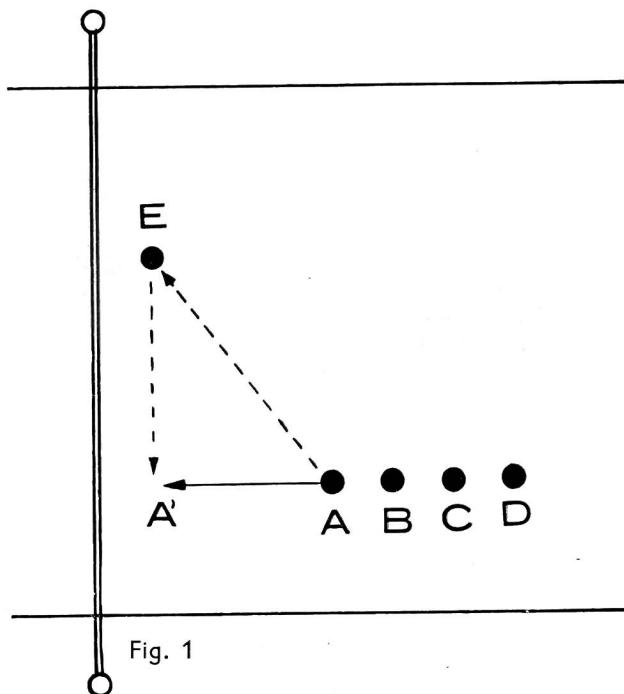
## D. TECNICA, ESERCIZI E PROCEDIMENTI, FORMAZIONI. ESEMPI TOLTI DAGLI ALLENAMENTI E DALLE PARTITE

### a) A proposito dei passaggi

In gruppi di 2 o 3, talvolta di 4, i giocatori si passano il pallone in tutte le posizioni possibili: in piedi, in sospensione, raggomitolati, in ginocchio, seduti, ecc. Sia nelle partite che negli allenamenti, si nota la particolare tendenza di sempre porsi dietro e sotto il pallone, per batterlo poi con le due mani. Soltanto per le palle basse, si utilizza il colpo a due mani, effettuato con la parte interna delle stesse riunite (talvolta anche con il tallone delle due mani). Le palle orizzontali sono riprese a due mani, con caduta dorsale o laterale, movimenti che fanno parte del bagaglio tecnico di base di ogni « pallavolista ». Soltanto gli Americani utilizzano in questo caso il colpo con l'interno della mano.

**b) Per l'allenamento degli « smash »**

Tutte le squadre adoperano la medesima formazione salvo piccole varianti. Si tratta dell'esercizio specialmente praticato nei 5 minuti a disposizione a rete prima di un incontro.



A passa a E e corre in A'  
E passa a A in A'  
A effettua lo «smash» e ritorna dietro la colonna,  
dopo aver ripreso il suo pallone.  
Così di sequito per B, C, D, ecc.

c) Formazione della squadra che serve, al momento del servizio

(Nota concernente la numerazione dei giocatori secondo il loro posto nella squadra; abbiamo adottato la formula generalmente usata, ossia: n. 1 = il giocatore che serve, a destra dietro; n. 2, 3, 4, rispettivamente a destra, in mezzo e a sinistra della linea davanti; n. 5 = a sinistra dietro, n. 6 = in mezzo dietro). Servizio: il n. 1 sta per compierlo. Le tre giocatrici della linea davanti formano uno schermo alzando le braccia. Talvolta, anche i n. 5 e 6 avanzano.

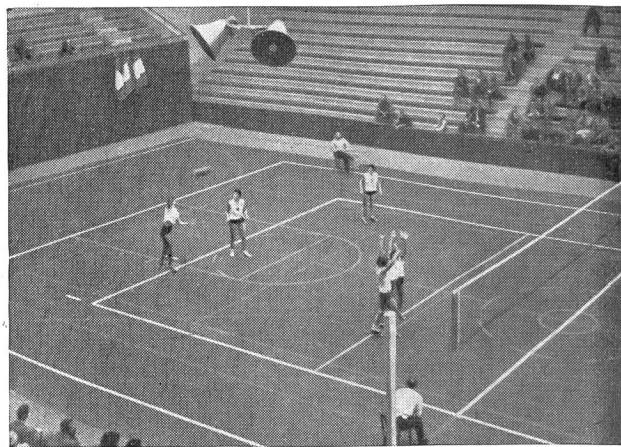
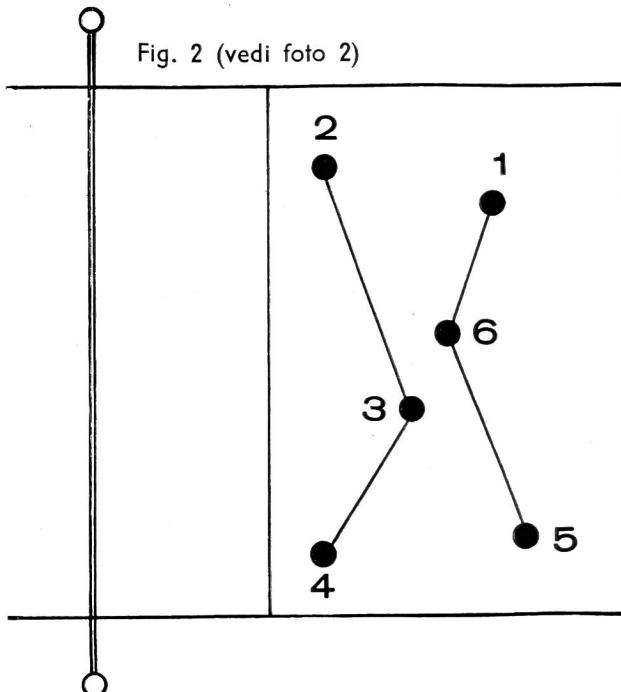


Foto 1: schermo formato dalle giocatrici della linea davanti; squadra rumena

**d) Formazione della squadra in ricezione di servizio**

Tutti i servizi arrivano molto più in là della linea d'attacco a 3 m. Da notare che il pallone ha una traiettoria molto tesa, e che, se non ripreso, va in generale a cadere nei pressi della linea di fondo. Occorre dunque una formazione che garantisca il massimo di possibilità di ripresa del servizio; essa costituisce al tempo stesso una base per l'elaborazione di un attacco.

Nel nostro insegnamento, abbiamo spesso usato queste due formazioni: esse sono eccellenti, in quanto ob-



bligano i giocatori ad un'attenzione e ad una mobilità costanti.

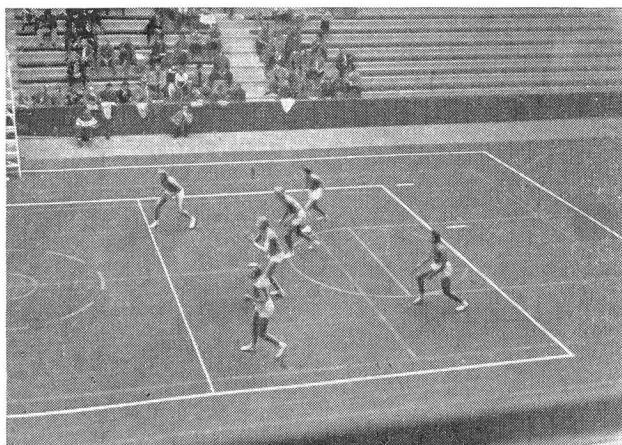
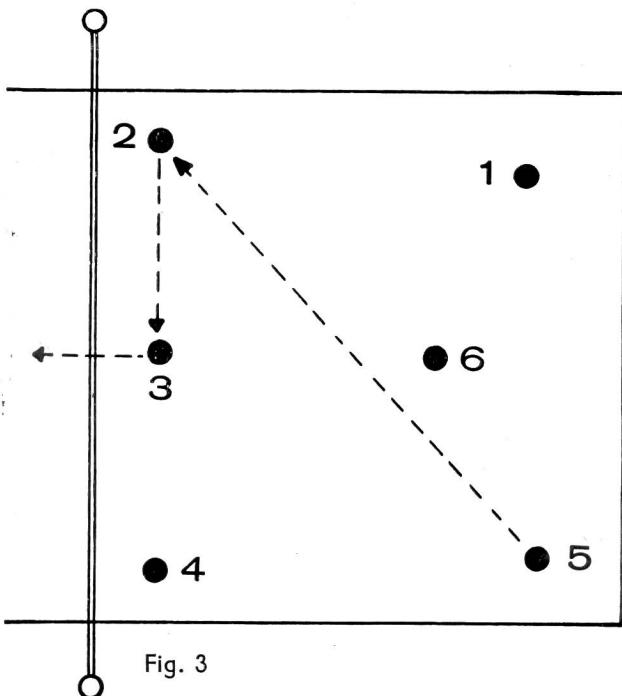


Foto 2: la squadra sovietica. Si noti la concentrazione e l'attitudine delle giocatrici. A gambe leggermente flesse, sono pronte a scattare, le braccia sono pure pronte ad entrare in azione (al centro, dietro, n. 6: la celebre atleta Tchoudina). Vedi fig. 2.

#### e) Esempi di combinazioni d'attacco

La combinazione più semplice, quella che per prima dobbiamo insegnare ai nostri allievi, è la seguente: il no. 5 riceve il pallone, lo passa obliquamente a destra in avanti, al no. 2; questi lo passa in alto, parallellamente alla rete, al no. 3, il quale può così effettuare lo «smash». Vedi fig. 3.

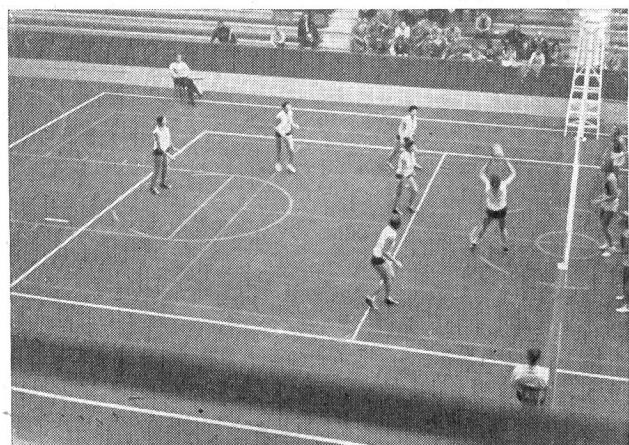


5 passa a 2  
2 passa a 3 (o a 4)  
3 (o 4): «smash».

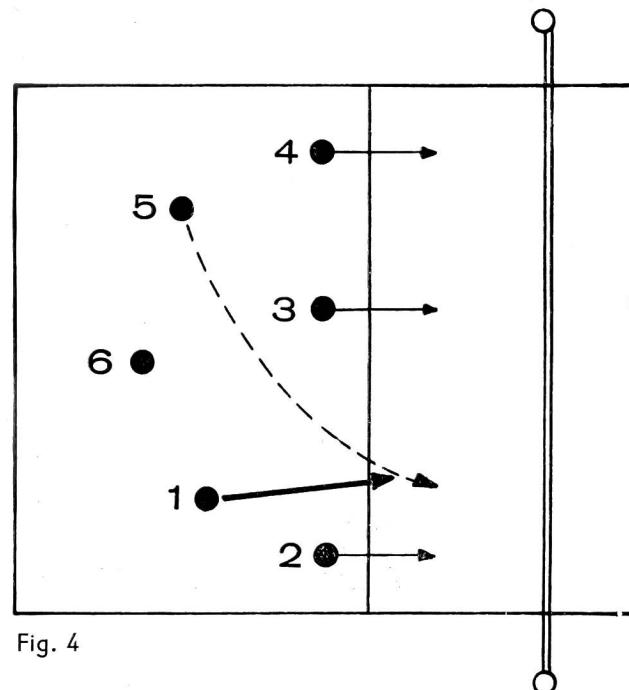
Una variante di questa combinazione viene molto usata in competizione; si tratta del sistema del penetratore. Tale sistema viene impiegato con differenti varianti da molte squadre, principalmente su ricezione di servizio.

Costituisce una giudiziosa applicazione della regola che non lascia che ai 3 avanti il diritto di effettuare uno «smash» nella zona di attacco dei 3 metri. Vedi foto 3, fig. 4 e 5.

Foto 3: squadra rumena. Il no. 5 (a sinistra, dietro) ha passato la palla molto in alto a destra in avanti, su ripresa di servizio. La giocatrice no. 1 è corsa in avanti e sta per effettuare un passaggio indietro (vedi la posizione delle mani) al no. 2, il quale procederà allo «smash»; le tre giocatrici della linea davanti stanno ancora correndo al loro posto a rete.



1.ma fase: il no. 4 (o 5) riprende il servizio e passa a destra in avanti; il no. 6, lo sfondatore o penetratore, corre a destra in avanti.



2.a fase: frattanto, i nri. 2, 3 e 4 sono corsi in avanti, al loro posto a rete. Ci sono ora tre possibilità di «smash», il no. 6 potendo passare il pallone ai nri. 2, 3 e 4.

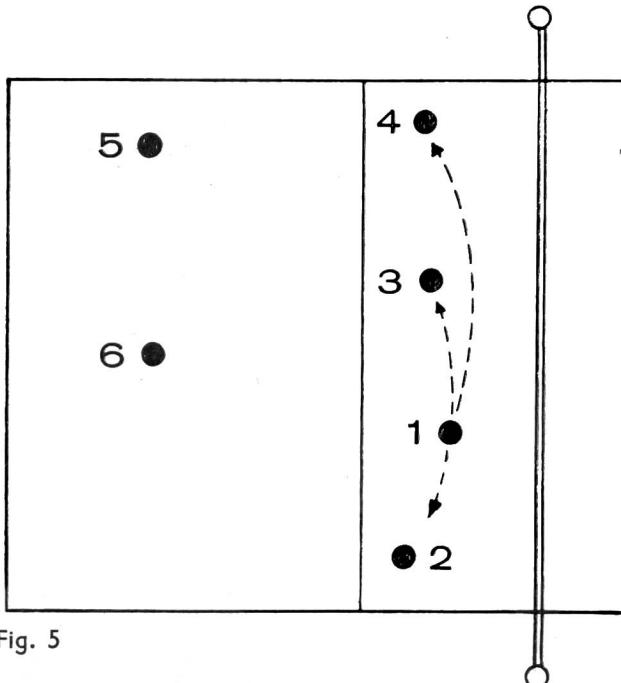


Fig. 5

#### f) Formazioni di difesa

Abbiamo visto che l'attacco si costruisce in vista dello «smash» e che esso si concreta con lo «smash». D'altra parte, la difesa si organizza sempre **in funzione** dello «smash» avversario, tramite il «contre» a 1 o a 2 giocatori. Questi due sistemi presentano vantaggi e svantaggi; infatti, dietro il o i «contreurs», si formano dei vuoti che il resto della squadra in difesa si deve sforzare di colmare mediante una formazione appropriata. Ciò malgrado, rimangono sempre dei vuoti tentatori per lo «smasher» avversario.

Insistiamo particolarmente su di un punto, a parer nostro molto importante: la difesa è opera dell'intera squadra; infatti, secondo la posizione dei «contreurs», la squadra assume immediatamente la posizione adeguata.

Foto 4: le Rumene non raddoppiano il «contre». Le altre quattro giocatrici si possono aprire a ventaglio. Ma sussiste un vuoto pericoloso, ben visibile sulla fotografia. Vedi fig. 6.

Foto 5: presso le Sovietiche, il «contre» a 2 è coperto dalla giocatrice no. 6. Ma il resto del terreno scoperto rimane ugualmente esteso per le altre tre. Vedi fig. 7.

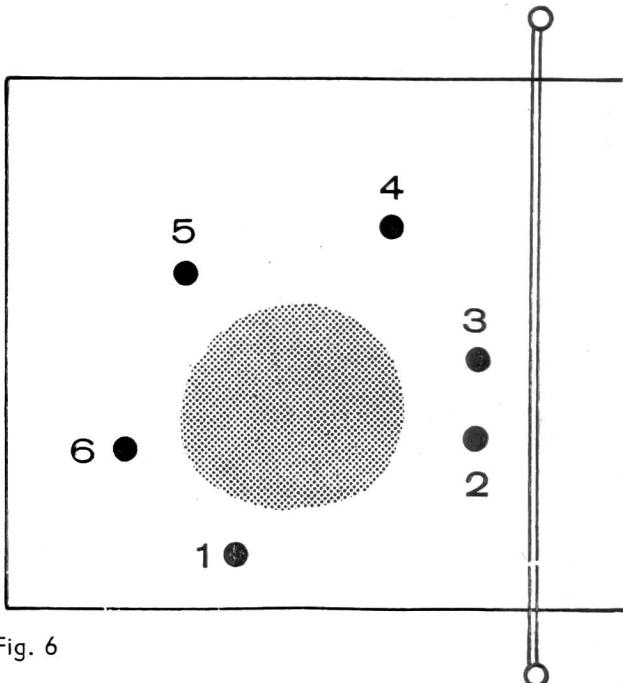
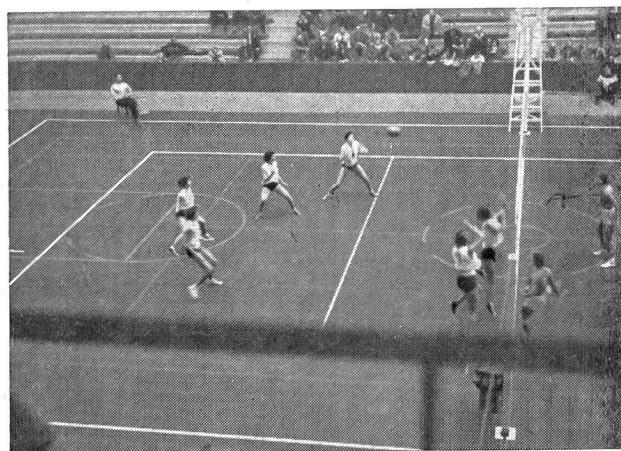
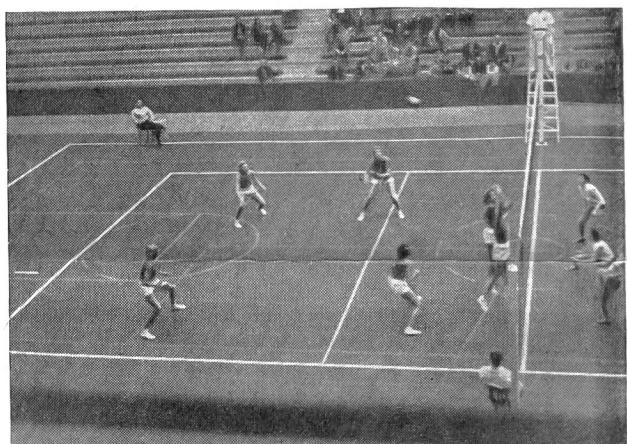


Fig. 6



Le formazioni di difesa vengono esercitate sistematicamente nell'allenamento, spesso senza pallone.

Ad un gesto dell'allenatore, indicante il posto dove lo «smash» verrà a cadere, i «contreurs» si piazzano, e, **simultaneamente**, tutta la squadra si piazza. Le due fotografie con i diagrammi corrispondenti mostrano due sistemi-tipo di difesa con «contre» a due giocatori (con o senza copertura del «contre»). Per analogia, è facile immaginare la formazione di difesa dietro un «contre» al centro o sulla sinistra.

