

<b>Zeitschrift:</b>	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	38 (1981)
<b>Heft:</b>	8
 <b>Artikel:</b>	La palla seduta
<b>Autor:</b>	Zolliker, Heinz / Meier, Marcel
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1000451">https://doi.org/10.5169/seals-1000451</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:** 15.01.2026

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

# La palla seduta

Heinz Zolliker/Marcel Meier  
Disegni: Priska Schärer

## Estratto dal regolamento

### Principio di gioco

Ogni squadra conta cinque giocatori. Si gioca in palestra, su una superficie rettangolare più liscia possibile, divisa in due parti da una corda tesa a un metro d'altezza e con un pallone da pallavolo. Ogni squadra cerca di mandare il pallone di piatto con la mano (palmo o dorso) sopra la corda nel campo opposto, in modo che l'avversario sia impossibilitato a rinviarlo correttamente. Come la sua denominazione lo lascia intendere, la «palla seduta» si pratica stando seduti al suolo. Una squadra conquista un punto sull'errore dell'avversario.

### Regole di gioco

#### Regola 1: campo di gioco

Il campo di gioco misura 10 m × 8 m. Una linea mediana lo divide in due settori di 5 m × 8 m. I limiti del campo sono dati dalle due linee laterali di 10 m e dalle due linee di fondo di 8 m. Tutte le linee devono misurare 3 cm di larghezza almeno e fanno parte della superficie di gioco.

La corda, ma si tratta di un nastro, ha pure una larghezza di 3 cm almeno ed è bicolore. La si tende al di sopra della linea mediana, parallelamente al suolo e il suo bordo superiore si trova a 1 m d'altezza.

I supporti del nastro non devono superare l'altezza di 1,20 m.

#### Regola 2: pallone, equipaggiamento

Occorre impiegare un pallone da pallavolo (perfettamente sferico, dunque senza lacci). Per proteggersi, i giocatori possono portare dei pantaloni, dei proteggi-gomito e delle ginocchiere imbottite. I guanti sono vietati.

#### Regola 3: squadre

Ogni squadra conta cinque giocatori durante la durata totale del gioco.

Si possono avere due rimpiazzanti. Il cambio di giocatore può avvenire solo al termine di una fase di gioco.

#### Regola 4: durata di un incontro

Una partita comprende due tempi di 7 minuti ognuno (tempo effettivo).

La durata dell'eventuale «bella» è fissata dalla direzione del torneo.

#### Regola 5: schiacciata

Il pallone può essere colpito solo di piatto con la mano (palmo o dorso) o con la punta delle dita. È permesso riprenderlo con le due mani contemporaneamente, ma non con una mano dopo l'altra (ciò che costituisce fallo).

Per schiacciare il pallone nel campo opposto, il giocatore non ha il diritto di:

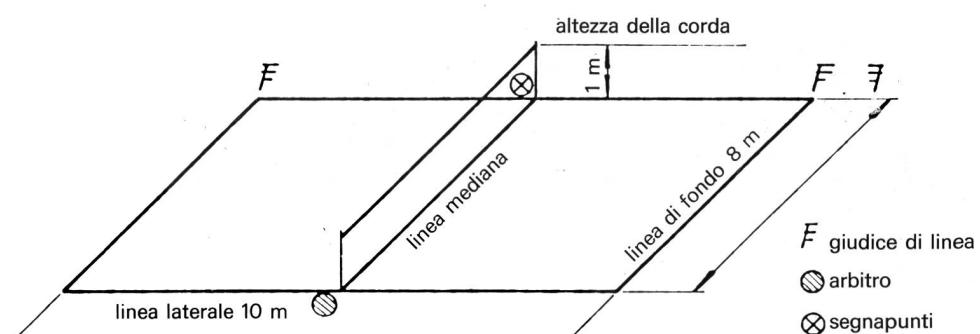
- lasciare il suolo, se non nell'esecuzione del suo movimento
- toccare il pallone se ha già superato la linea mediana
- disturbare l'avversario

Il fatto che due giocatori tocchino simultaneamente il pallone conta non come uno, ma come due passaggi.

#### Regola 6: servizio

Ogni fase di gioco comincia con un servizio, il quale spetta alla squadra che non ha commesso lo sbaglio. Se lo scambio non è stato interrotto da un fallo, il servizio resta alla stessa squadra.

Se il pallone ha toccato la corda, il servizio va ripetuto. Il pallone messo in gioco da chi effettua il servizio deve passare da due dei suoi compagni di squadra e toccare almeno una volta il suolo prima di passare nel campo opposto.



### Regola 7: passaggio

Il passaggio che ha superato la corda, può essere ripreso di volata o dopo un solo rimbalzo al suolo. Lo si può passare a un compagno di squadra o rinviarlo nel campo opposto.

Per i passaggi (compreso il rinvio nel campo avversario), il pallone:

- può essere colpito solo tre volte
- può toccare il suolo una sola volta prima di ogni ripresa
- può essere ripreso due volte dallo stesso giocatore purché fra le due lo abbia passato a un compagno di squadra.

Durante una fase di gioco, i giocatori non hanno il diritto di spostarsi in ginocchio o in piedi, né di attendere il pallone in queste posizioni. Possono per contro lasciare il suolo eseguendo un passaggio.

Un pallone che passa sotto la corda può pure essere rinviano sotto la stessa purché non tocchi il suolo, né all'andata né al ritorno.

### Regola 8: falli, valutazione

La squadra in possesso del pallone commette un fallo:

- se il pallone tocca il suolo oltre le delimitazioni del campo
- se il pallone tocca la corda o i suoi supporti, le pareti, il soffitto della palestra o attrezzi
- se un giocatore tocca il pallone con il taglio della mano o con il pugno
- se un giocatore trattiene, porta o accompagna il pallone
- se lo schiacciatore si solleva dal suolo o se tocca il pallone oltre la linea mediana
- se un giocatore ritocca il pallone che ha appena ripreso, solo o contemporaneamente ad un altro giocatore
- se un pallone messo in gioco con il servizio non passa da due compagni di squadra e non tocca almeno una volta il suolo prima di passare nel campo opposto
- se, durante un passaggio fra due giocatori, il pallone rimbalza più di una volta al suolo
- se il pallone è ripreso più di tre volte dalla stessa squadra.

Ogni fallo è un punto per l'avversario. Vince la squadra che totalizza il maggior numero di punti. La squadra responsabile dell'interruzione di un incontro ha perso.

### Regola 9: direzione

Ogni partita è diretta da un arbitro, assistito da tre giudici di linea, da un contapunti e da un cronometrista.

## Allenamento della condizione fisica

La condizione fisica è un importante fattore della palla seduta. Il modo di spostarsi, tipico di questo gioco (per scivolamento, in posizione seduta, su un suolo molto liscio) dev'essere esercitato in ogni allenamento e in tutte le direzioni: in avanti, indietro, a sinistra, a destra. Si tratta di un elemento di primaria importanza.

### Esempi di allenamento della condizione fisica



- percorrere una lunghezza della palestra in avanti, poi 20 appoggi facciali



- percorrere una lunghezza della palestra all'indietro, poi 20 volte il movimento a «serramano»



- percorrere una lunghezza della palestra spostandosi lateralmente a sinistra, poi, sul ventre, sollevare 20 volte braccia e gambe



- percorrere una lunghezza della palestra spostandosi lateralmente a destra, poi 20 flessioni del tronco in avanti
- alternare scatti e spostamenti rallentati.

### Esempi di esercizi di reazione

- i giocatori si ripartiscono in modo tale che ognuno abbia sufficiente posto. Al comando, si spostano indietro, in avanti, a destra, a sinistra, cambiando costantemente direzione

- due giocatori seduti uno di fronte all'altro, accanto a una linea che facilita lo spostamento parallelo: «A» scivola a destra o a sinistra e «B» prova di seguirlo il più rapidamente possibile.

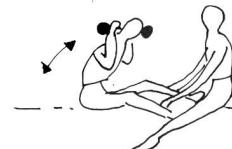
*Esempio:* scivolare a destra – stop – a sinistra – stop – a destra – stop – a destra – stop. I due giocatori dovrebbero eseguire questo esercizio durante circa 5 minuti.

### Esercizi di muscolazione

Attrezzi: alteri, bali, pallone pesante, elastico di forza ecc.

#### Esempi con alteri

Questi esercizi vengono eseguiti a coppie, che si aiutano:

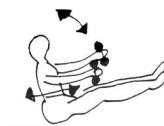


- «A» coricato sul dorso, un altere di 10 kg circa sulla nuca e «B» seduto sulle sue gambe: 20 flessioni del tronco in avanti. Invertire i ruoli.

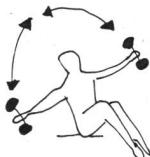


- «A» coricato sul ventre, un altere dietro la nuca e «B» seduto sulle sue gambe: 20 flessioni del tronco indietro. Invertire i ruoli.

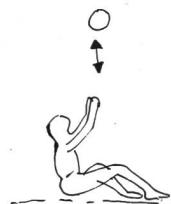
### Esercizi individuali



- posizione seduta, un altere da 1,5 a 3 kg in ogni mano, braccia tese in avanti e gambe sollevate: senza ridiscendere le gambe, allargare e richiudere 20 volte le braccia in avanti. Alla fine dell'esercizio, rilassarsi.



- idem con la mano sinistra
- le coppie sedute a una distanza abbastanza grande dall'uno all'altro e ognuno lancia il pallone il più lontano possibile



- posizione seduta, braccia tese di fianco e gambe sollevate: alzare 20 volte le braccia sopra la testa.



- posizione seduta, braccia tese di fianco e gambe sollevate: portare 20 volte le braccia dietro la schiena



- posizione seduta, braccia tese in avanti e gambe sollevate: alzare un braccio in alto e, simultaneamente, abbassare l'altro, 20 volte.

Tutti questi esercizi devono essere eseguiti lentamente.

#### Esempi con pallone pesante

La distanza fra i due giocatori è data dalla loro forza e dalla loro destrezza. Affinché l'esercizio sia il più efficace possibile, i due giocatori dovrebbero essere di ugual forza:

- lanciare il pallone con le due mani all'altezza del petto
- lanciare con il braccio destro
- lanciare con il braccio sinistro
- le due braccia sopra la testa: lanciare il pallone come per una rimessa in gioco. Badare, per questo esercizio, di essere seduti ben diritti.

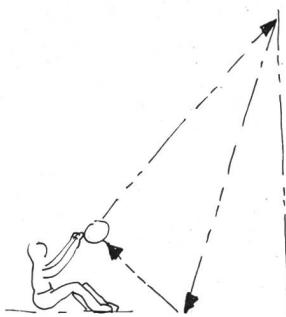


- il pallone pesante nella mano destra, di fianco, vicino al suolo: lanciare il braccio in alto per far partire il pallone

## Tecnica della palla

### Esercizi

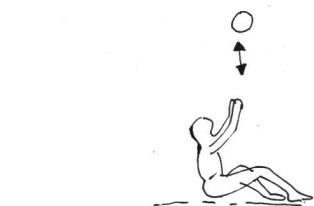
Ogni giocatore prende un pallone e si siede a 3 m circa da una parete:



- lanciare il pallone contro la parete in modo che rimbalzi al suolo prima di tornare al lanciatore. Questo esercizio dev'essere eseguito frequentemente.



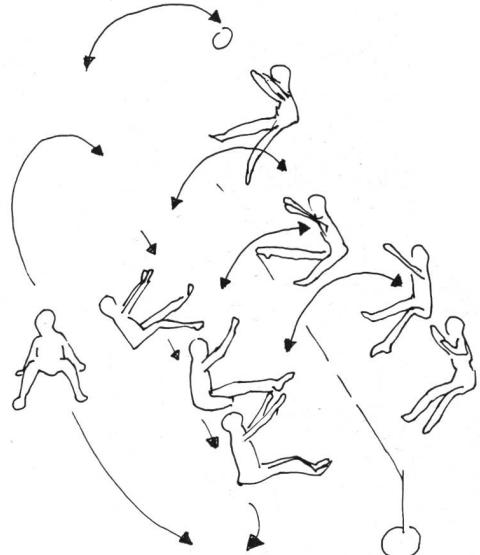
- lanciare il pallone con forza contro la parete e riprenderlo in volata (questi esercizi devono sempre essere eseguiti con le due mani).



- lanciare il pallone 2–4 m sopra la testa e riprenderlo direttamente. Il giocatore che resta allo stesso posto, deve giocare con precisione.

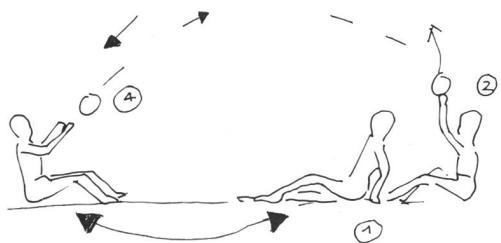
Colui che padroneggia questi tre esercizi può riunirli in uno solo:

- lanciare il pallone contro la parete, lasciarlo rimbalzare prima di riprenderlo, lanciarlo una nuova volta, riprenderlo in volata, lanciarlo sopra la testa ecc.



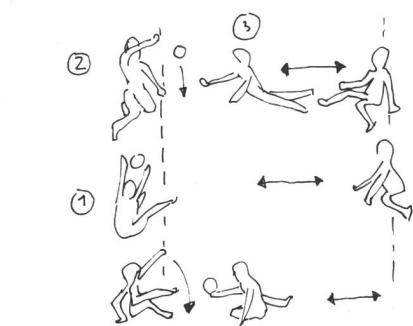
I giocatori sono seduti di fronte e formano due ranghi distanti circa 3 m. Viene utilizzata tutta la lunghezza della palestra. I giocatori di un rango sono tutti in possesso di un pallone:

- lanciare il pallone a colui che sta di fronte facendolo rimbalzare
- rinviarsi direttamente il pallone, poi combinare i due esercizi
- per aumentare la difficoltà, il giocatore seduto all'estremità di uno dei ranghi va a sedersi, passando dietro, all'altra estremità e continua a giocare. Gli altri giocatori scalano automaticamente di un rango. Durata: 5–10 minuti



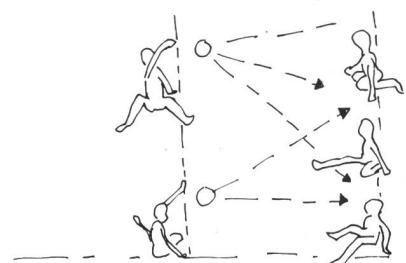
### Allenamento-tipo (fasi di gioco)

- due giocatori seduti uno dietro l'altro (1); il giocatore dietro lancia il pallone alto sopra il giocatore davanti (2). Non appena quest'ultimo vede il pallone sopra di lui (3), effettua un rapido mezzo giro per riprendere il pallone (4) e rilanciarlo. Il giocatore dietro deve badare a lanciare il pallone sempre un po' più lontano per aumentare progressivamente la difficoltà.

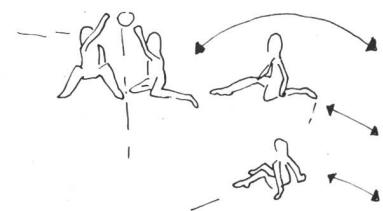


- tre difensori su una linea; tre schiacciatori avversari su un'altra: ogni schiacciatore lancia il

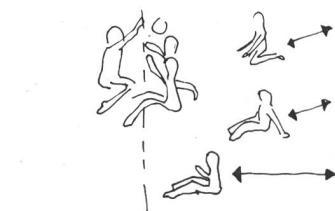
pallone in aria e lo colpisce in smorzata (1) per farlo ricadere vicino alla propria linea (2). I difensori devono cercare di riprenderlo al volo (3) prima di ritornare sulla loro linea. Ripetere 20-30 volte.



- tre difensori e due schiacciatori: gli schiacciatori lanciano il pallone da sinistra e da destra in direzione dell'altra linea, per farlo rimbalzare fra i due difensori. Questi ultimi sono così costretti a cambiare costantemente posizione.



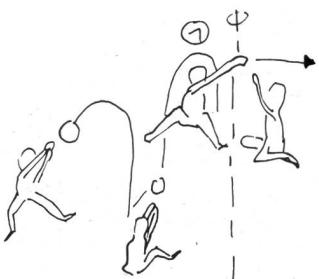
- stesso esercizio ma con un blocco. I due altri difensori devono piazzarsi in modo da non lasciare spiragli dietro il giocatore che effettua il blocco.



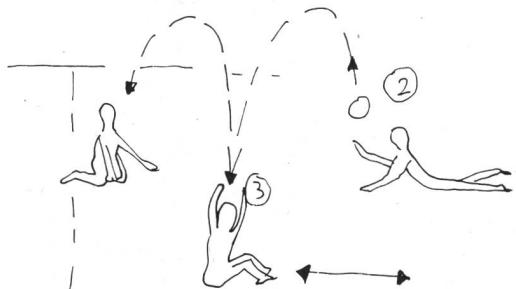
- per complicare il compito dello schiacciatore, porre due blocchi. Lo schiacciatore deve cercare di evitarli. Questo esercizio è indicato solo con difensori rapidissimi, dato che gli intervalli fra di essi sono più importanti. Sono infatti solo in tre a difendere dietro e ai lati.



Il gioco dei «blocchi»



- due squadre complete: un giocatore passa il pallone dal centro a un giocatore di destra, che allunga allo schiacciatore, il quale colpisce il pallone, evitando il blocco (1), e mandandolo nel campo avversario
- idem, ma con rimessa in gioco verso il giocatore di sinistra. La squadra opposta fa la stessa cosa. Badare a che gli arretrati che ricevono il pallone lo rilancino *alto* in avanti.



- il giocatore del centro avanza e chi fa il servizio gli passa la palla. Può allora passare allo schiacciatore di destra o di sinistra. Il blocco e i difensori avversari sapranno solo all'ultimo momento chi schiaccerà (3).

#### I diversi colpi del pallone



- colpire la palla dopo il suo rimbalzo al suolo, al punto morto o nella parabola discendente. Questa seconda possibilità è la più utilizzata nella palla seduta.
- colpire la palla in volo, prima che rimbalzi al suolo.



- colpire la palla dopo il suo rimbalzo al suolo, nella sua parabola ascendente. È il colpo più difficile.

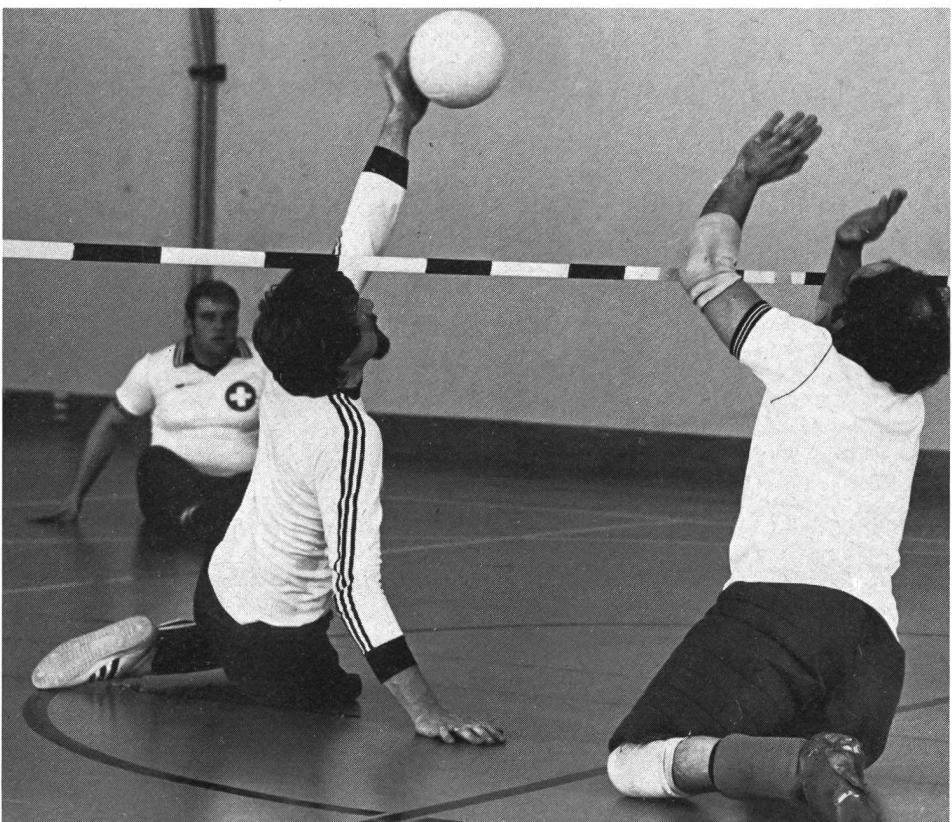
- fingere di colpire la palla in una direzione, cambiare bruscamente di posto e inviarla in un'altra direzione. Affinché il cambiamento di posto sia possibile, occorre lanciare la palla assai in alto.

Tutti questi esercizi devono essere eseguiti più o meno presso la corda, con e senza blocco.

corda, affinché possa tirare correttamente ed efficacemente.

Passaggio e schiacciata del pallone devono variare, affinché l'avversario non possa anticipare. La rimessa in gioco dev'essere precisa, in modo che lo schiacciatore possa piazzarsi nel migliore dei modi. Quando il pallone arriva dal campo avversario, il difensore deve tentare di riprenderlo in modo tale che resti nel suo campo. Il secondo giocatore tenta allora di controllarlo e di ben passarlo allo schiacciatore. Tutti i giocatori di una squadra devono seguire attentamente il gioco dell'avversario e adattare incessantemente la loro posizione. Se, per esempio, l'avversario passa a destra per concludere il suo attacco, la squadra che difende si apposta di conseguenza a sinistra. È allora indispensabile che il blocco assicuri la difesa della metà destra del campo. La squadra all'attacco deve, a sua volta, piazzarsi affinché la palla colpita e bloccata possa essere ripresa prima che caschi al suolo.

L'allenatore dovrebbe poter completare questi esercizi di base. Nessun limite è imposto alla fantasia di ognuno.



La palla seduta, uno sport praticato anche dagli invalidi