

Una pallavolo facile da iniziare, divertente da giocare, aperta a tutti.

Il Light Volley è una reinterpretazione della pallavolo: campo più piccolo, rete più bassa, pallone più leggero e cinque giocatori per squadra. Non è "la pallavolo": ne deriva e ne reinterpretata alcuni elementi per renderla più semplice da iniziare e più facile da proporre a gruppi eterogenei per età e livello.

Le regole

Scopo del gioco

Come nella pallavolo tradizionale, lo scopo del gioco è far cadere la palla nel campo avversario avendo a disposizione tre tocchi per squadra.

Dimensioni del pallone

il pallone ha un diametro di 25cm ed un peso di 125g appare pertanto più grande di quello ufficiale della pallavolo (21cm) e più leggero (145g in più).

Numero di tocchi

una squadra può effettuare al massimo tre tocchi, il tocco a muro non è considerato tocco. Un giocatore può colpire la palla due volte con parti diverse del corpo in un brevissimo periodo (= la "doppia" non è considerato fallo).

Dimensioni del campo

metà campo è fatta da 6×6 metri, a 2m dalla rete è disegnata una riga che distingue la prima linea dalla seconda linea

Altezza della rete

la rete è posta a 1,9m per le donne, 2.1m per gli uomini e 2m nel misto

Squadre miste

una squadra mista deve avere almeno due donne

Punteggio

la squadra che vince uno scambio guadagna un punto. La partita si gioca al meglio dei tre set. Ogni set è giocato fino a 21 punti e il set decisivo è fino a 15 punti. Se il punteggio raggiunge 20 pari o 14 (nel set decisivo), è necessario un vantaggio di due punti per vincere.

Rotazione della squadra

ogni volta che una squadra conquista un punto, la squadra deve effettuare una rotazione in senso orario, di conseguenza nessun atleta effettua più di un servizio consecutivo.

Colpo sopra la rete

la palla può essere colpita sopra la rete solo dalla seconda linea (attacco), solo in questo caso i giocatori sotto rete possono fermare la palla saltando (= muro). Il tocco a muro quindi è possibile solo per contrastare una palla che intenzionalmente viene inviata nel campo avversario.

Risposta al servizio

la risposta al servizio non può essere fatta in salto oppure colpendo sopra la testa per inviarla nel campo avversario

Attacco dalla prima linea

in prima linea è concesso colpire la palla sopra il nastro inviandola nel campo avversario solo nel caso di attacco avversario, pertanto solo per contrastare una palla colpita sopra la rete che viene inviata nel proprio campo.

Attacco colpito sopra la rete

l'attacco colpito sopra la rete, al fine di ottenere il punto, è valido solo se effettuato dalla seconda linea.

Il campo, la rete, la palla

CAMPO

**6 x 6 m per
squadra**

LINEA DI ATTACCO

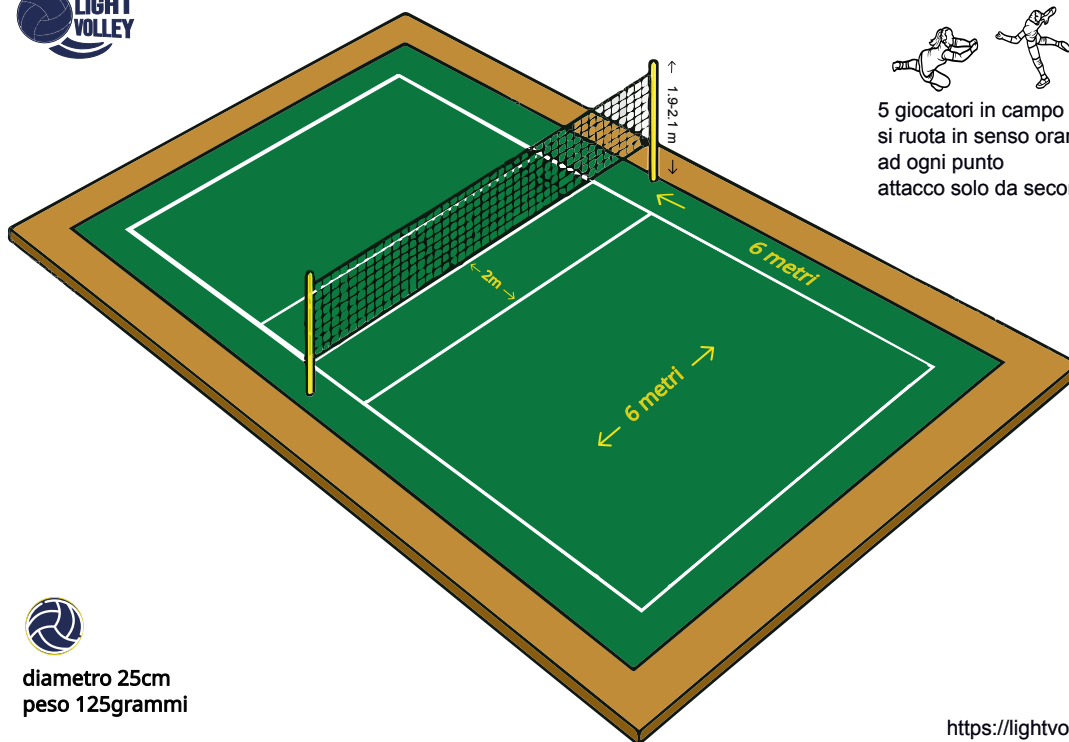
a 2 m dalla rete

RETE

1,9 - 2,1 m

PALLA

25 cm, 125 g



5 giocatori in campo
si ruota in senso orario
ad ogni punto
attacco solo da seconda linea



diametro 25cm
peso 125grammi

<https://lightvolley.it>

Vuoi saperne di più?

Visita <https://lightvolley.it>