



JUSTIFICACIÓN.

A través del juego nos conocemos.

El voleibol es un deporte conocido por la mayoría de vosotros y que se juega continuamente en nuestro País

Dentro del bloque de los llamados "*deportes sociales*", es un juego que permite pasarlo bien al mismo tiempo que competimos, sin que aparezca la violencia, ya que no está permitido el contacto físico.

Es fácil de organizar un partido de Voleibol; solo nos hace falta una red, un balón y un grupo de amigos. Pero eso sí, para jugar bien todos tenemos que colaborar, puesto que hay que pasarse el balón para realizar una jugada y un jugador, de forma individual, no puede conseguir un punto, salvo en raras ocasiones.

El objetivo en las sesiones prácticas (ahora imposibles de realizar) es que captéis el concepto de colaboración, ayuda y compañerismo, a la vez que disfrutéis con este atractivo deporte tal y como lo hacían nuestros antepasados cuando jugaban al "*Coryco*":

El Coryco:

Colgábanla del techo o bóveda del gimnasio tanto distante del suelo, quedaba cerca de la cintura de los jugadores; cogiéndola con la mano, la arrojaban tanto como podían. En estas idas y venidas topaba esta pelota con los jugadores, unas veces en los brazos y en las espaldas y de este modo se ejercitaban... Este género de pelota, me afirmaban personas de crédito que todavía se usa en algunos lugares de Castilla la Vieja.

Rodrigo Caro.



INFORMACIÓN

1.-ORIGENES

El voleibol fue creado en 1895 por William G. Morgan. Era entonces director de Educación Física, en el estado de Massachussets (EE.UU). La primera vez que se incluyó el voleibol como deporte Olímpico fue en los Juegos Olímpicos de Tokio en 1964.



2.-CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO: Resumen

Según las Reglas y Comentarios Internacionales del Juego adoptados por la FIVB, actualmente en vigor, el Voleibol es un deporte colectivo, jugado por 2 equipos de 6 jugadores en una cancha de 18 x 19 metros.

LA CANCHA está dividida en dos campos iguales por una línea central sobre la cual se encuentra la red sostenida a una determinada altura. El objetivo de los jugadores es enviar reglamentariamente el balón al campo contrario.

LOS JUGADORES se distribuyen en dos líneas de tres, denominándose delanteros a los que están junto a la red y zagueros a los que forman la línea atrasada. En los últimos años se ha introducido la figura del “líbero”, que es un jugador solo de zaguero y suele ser un gran defensa y receptor.

El balón se pone en JUEGO con un saque efectuado por el jugador zaguero derecho colocado detrás de la línea de fondo (zona 1). El balón debe ser golpeado con una mano o con un brazo enviándolo directamente al campo contrario por encima de la red y dentro de los límites laterales.

Cada equipo tiene derecho a dar tres toques, además del bloqueo (rechace de un remate), para impedir que el balón toque el suelo de su propio campo y enviarlo al campo contrario.

Un jugador, salvo el bloqueador, no puede tocar el balón dos veces consecutivas. El balón continua en juego mientras no toca el suelo, los muros, el techo u otro objeto, o hasta que algún jugador cometa una falta.

Se consigue punto en cada acción de juego fallada por equipo contrario.



Cuando un equipo gana un punto y el saque sus jugadores deben rotar una posición en el campo, en el sentido de las agujas del reloj. De manera que el que pase a la zona zaguera derecha, es el que efectúa el saque.

El equipo que obtiene 25 puntos o más, con 2 puntos de ventaja con su adversario, gana un SET o JUEGO, no existiendo límite.

El equipo que gana tres sets de los cinco posibles obtiene la victoria en el partido, si bien en el caso de que se llegue a disputar el quinto. Tiene la peculiaridad de que se disputa a 15 tantos sin límite, sino que se vence con dos puntos de diferencia.

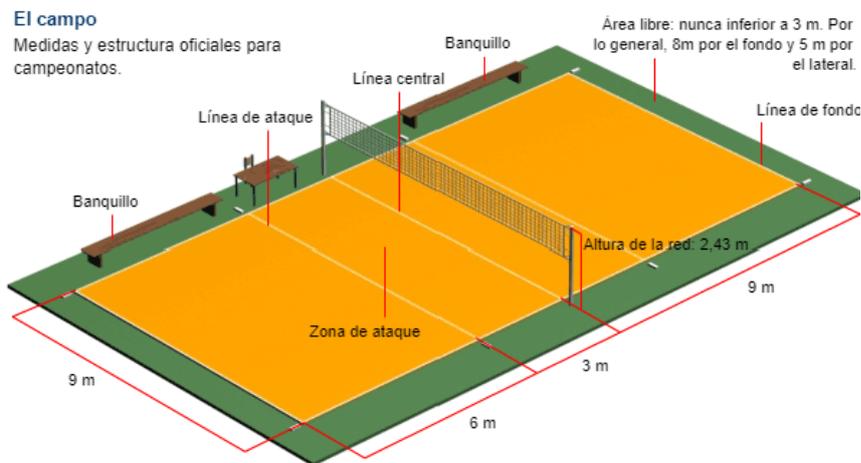
Es un deporte emocionante y divertido, que da grandes satisfacciones a quien lo practica, ya sea como juego recreativo o como deporte competitivo, puesto que es apto para toda clase de persona sea cual sea su edad, sexo o condición.

2.-EL TERRENO DE JUEGO

Mide 9m de ancho por 18m de largo, cada campo está dividido por la zona de

El campo

Medidas y estructura oficiales para campeonatos.



Defensa (6m) y la zona de Ataque (3m).

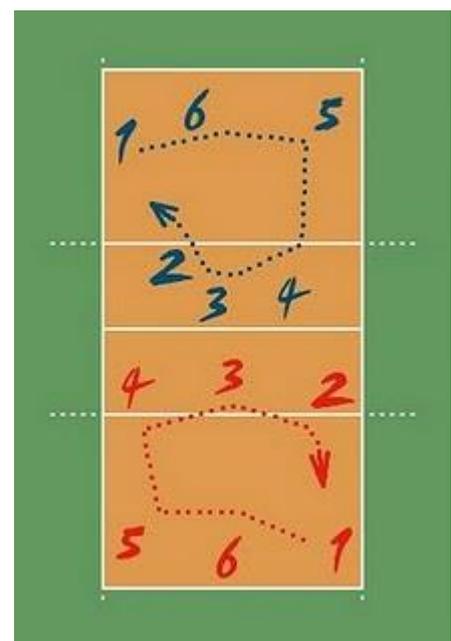
- La altura de la red es variable en función de la edad y el sexo de los participantes, siendo la altura en categorías senior de 2,43m en hombres y 2,24m en mujeres.

2.-REGLAS BÁSICAS

- Cada equipo dispone como máximo de 3 toques (sin contar el bloqueo) para pasar el balón al campo contrario y un mínimo de un toque.



- Un mismo jugador no puede dar dos toques consecutivos al balón salvo tras un bloqueo.
- El balón no puede botar.
- No se puede retener, acompañar o arrastrar el balón. (Se permite retener en *iniciación* al deporte).
- Se puede golpear el balón con cualquier parte del cuerpo.
- Cada jugador tiene una posición concreta cuando saca el equipo contrario.
- Se pueden realizar 6 cambios en cada set, 1 vez para cada jugador que inicia el set y deshacerse el cambio por su sustituto.
- Es obligatorio que los jugadores pasen por todas las zonas del campo (excepto el líbero) a ese movimiento de zonas se le denomina rotación, se rota en el sentido de las agujas del reloj sobre la posición, cada vez que se recupera el saque.
- Tocar el balón en campo contrario por encima de la red. Solo se permite hacerlo en





el bloqueo y siempre que no se interfiera al adversario antes o durante la acción.

- Tocar la red con cualquier parte del cuerpo.
- Tocar el balón los zagueros (defensores) por encima del borde superior de la red en dirección al campo contrario y estando situados dentro de la zona de ataque.
- Pisar el campo contrario traspasando totalmente la línea central.

- Pisar la línea de fondo en el momento de efectuar el saque, pues sería hacerlo desde el interior del campo y eso está prohibido.



3.-SANCIONES MÁS COMUNES

- Falta de posición o de rotación: cuando en el momento del saque un jugador no está en su zona.
- Falta de saque: si el jugador que saca pisa la línea o invade su campo en



el saque.

- Dobles o Falta por retención. Cuando se retiene (se coge brevemente) el balón en el toque de dedos.
- Invasión: si un jugador pasa al campo contrario o si toca la red.
- Falta de zaguero: Si un zaguero remata dentro de la zona de 3 m (es decir, la zona de ataque y golpea el balón por encima de la altura de la red).

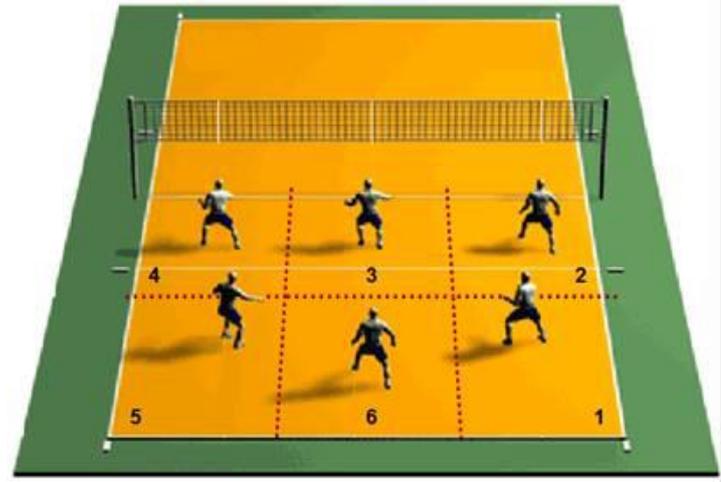
4.-SE CONSIGUE PUNTO SI...

- Cuando el equipo contrario no devuelve el balón.
- Cuando conseguimos que bote en el campo contrario.
- Cuando el balón bota fuera tras toque del contrario.
- Cuando un equipo da más de tres toques en la misma jugada (sin contar el bloqueo).
- Cuando un jugador da dos toques consecutivos. Un jugador puede dar dos toques en la misma jugada si lo hace de forma alternativa, es decir, si le da el primer y el tercer toque.



5.-POSICIONES DE LOS JUGADORES

Los jugadores en las posiciones 2,3 y 4 se les denomina delanteros, sin embargo a los ocupantes de las zonas 1,6,5 se les denomina zagueros o defensores.



6.-TÉCNICA EN VOLEIBOL

La técnica individual del Voleibol se fundamenta en varias acciones de las que podemos destacar las siguientes:

- Pase de dedos.
- Pase de antebrazos.
- El saque.
- El bloqueo.
- El remate.

Nosotros en este curso vamos a profundizar en el conocimiento de cuatro de ellos: **pase de dedos, de antebrazos, saque de mano baja y remate.**

EL TOQUE DE DEDOS.

Es la acción técnica de golpear el balón con las falanges de los dedos de ambas manos, coordinando el movimiento de los distintos segmentos del cuerpo.

Aunque existen numerosas formas de realizarlo, el más estandarizado es el que se realiza a la altura de la frente, usándose habitualmente en el 2º golpeo para preparar el remate o bien para pasar el balón de forma controlada al campo contrario.

Es una acción de golpeo que debe realizarse limpiamente de forma que el balón no pueda ser retenido ni empujado.



ELEMENTOS BÁSICOS DE LA TÉCNICA

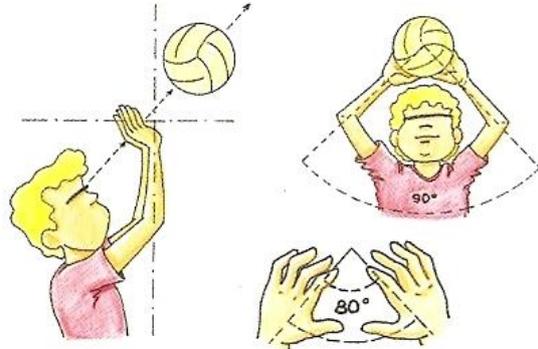
POSICIÓN FUNDAMENTAL:

Brazos semiflexionados, con los codos adelantados a la altura de los hombros.

Manos delante de los ojos, abiertas, con las palmas dirigidas al balón.

Dedos suficientemente abiertos y flexionados (pulgares e índices de ambas manos, forman un triángulo).

Cabeza orientada hacia el balón.



ACCIÓN DE GOLPEO:

Desplazamiento metiéndose debajo del balón y siempre orientado hacia la dirección a donde vamos a enviar el pase colocación.

El **balón se coge** encima, delante y cerca de la frente.

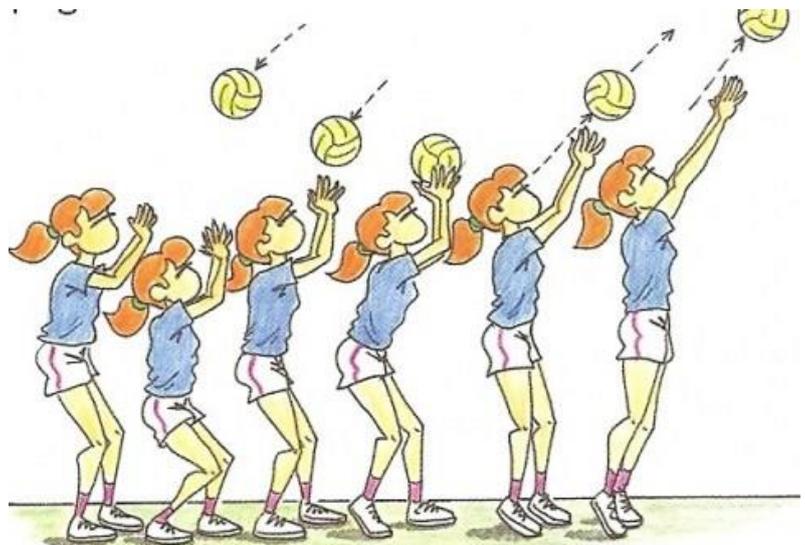
El **toque** es recomendado, en iniciación, con amortiguamiento amplio y elástico de los dedos y las manos (pequeña retención).

El **balón**, para una correcta ejecución del pase, debe salir sin giros.

De forma global:

Durante la posición básica, el cuerpo está ligeramente flexionado;

Durante la acción de golpeo, se produce una extensión general de todo el cuerpo.



EL TOQUE DE ANTEBRAZOS.



Es el gesto técnico que se utiliza para golpear el balón simultáneamente con los dos antebrazos, estando el cuerpo en posición semiagachado (media o baja flexión de piernas).

Se usa fundamentalmente para la recepción del saque y para la defensa del remate.

ELEMENTOS BÁSICOS DE LA TÉCNICA.

POSICIÓN FUNDAMENTAL

- **Piernas**, abiertas, separadas a la anchura de los hombros y flexionadas 90° .
- **Tronco**, recto y ligeramente inclinado hacia delante.
- **Antebrazos** a la misma altura y lo más juntos posibles para ofrecer una superficie amplia de contacto.
- **Agarre** de las manos:
- Cruzamos las manos una sobre la otra, apoyando el dorso de una sobre la palma de la otra. El pulgar de la mano de abajo presiona el de la de arriba.



ACCIÓN DE GOLPEO

Desplazamiento, debe ser rápido para intentar contactar el balón en posición media-alta, y delante del cuerpo.

Brazos totalmente extendidos hacia el balón. Los hombros son los que dirigen el balón.

Contacto del balón en el tercio inferior o medio del antebrazo.

El tronco acompaña al gesto con un movimiento hacia arriba y hacia delante. En dirección a la salida de la pelota.





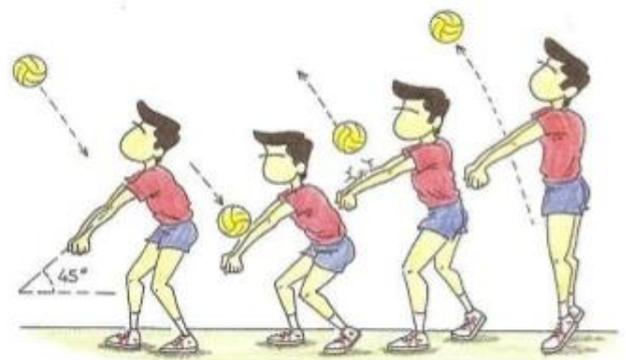
Los codos se mantienen extendidos en todo momento.

El balón debe salir sin girar, dirigido hacia el compañero.

De forma global:

Durante la posición básica, el cuerpo está ligeramente flexionado;

Durante la ejecución, se produce una extensión general de todo el cuerpo.



EL SAQUE.

Es la acción técnica con la que se inicia el juego. Se debe realizar desde la línea de fondo golpeando el balón hacia el campo contrario de forma directa y haciéndolo pasar entre las dos antenas o varillas de la red. Con la posesión del saque se consiguen los puntos, de ahí la importancia de trabajarlo conjugando la efectividad con la seguridad.

Los tipos de saques más comunes son los siguientes:

- DE ABAJO O DE SEGURIDAD o Mano Baja. Se golpea el balón por debajo de las caderas y el jugador debe orientarse frente a la red.
- SAQUE DE TENIS. Se efectúa el golpeo por encima de la línea de hombros, siendo la orientación del jugador frontal respecto a la red.

Este saque tiene dos variables: *en potencia* (golpeando el balón fuertemente de forma similar al remate) y *flotante* (golpeando el balón en el centro de forma seca, e interrumpiendo la trayectoria del brazo en el contacto).

SAQUE DE MANO BAJA.



POSICIÓN FUNDAMENTAL:

Pie contrario al brazo ejecutor, adelantado.

Las piernas ligeramente flexionada previo al contacto, para luego extenderlas durante la ejecución del gesto.

Tronco orientado hacia el campo contrario.

Sostenimiento del balón con la mano contraria a la de ejecución, a la altura de la cadera del lado del brazo ejecutor y enfrente del hombro de este último.

ACCIÓN DE GOLPEO:

El brazo ejecutor se mantienen extendido durante todo el recorrido.

Golpeo del balón en su parte posterior e por debajo, con toda la mano abierta (talón de la mano).

La mano que sostiene el balón se aparta justo un momento antes del golpeo. Nunca se lanza.

De forma global: a) Durante la posición básica, el cuerpo esta ligeramente flexionado; b) Durante la ejecución, se produce una extensión general de todo el cuerpo.



SAQUE DE TENIS.

ELEMENTOS BÁSICOS DE LA TÉCNICA:

El pie contrario al brazo ejecutor esta adelantado.

Lanzar el balón justo delante del brazo ejecutor, no muy alto.

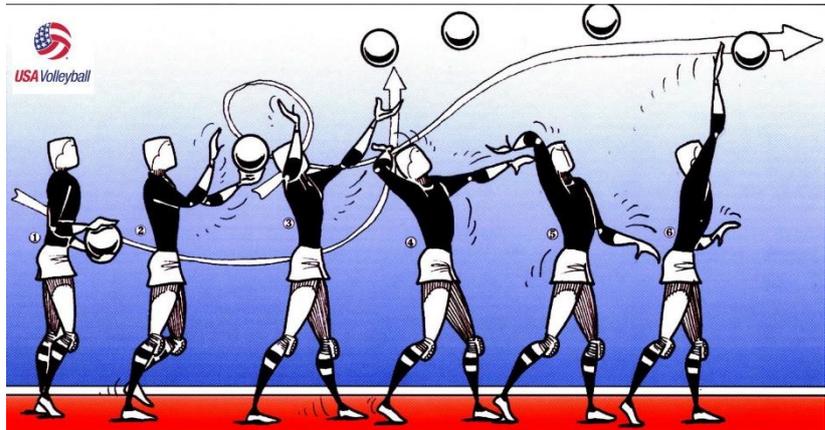
Realizar el **armado de brazo** (*llevar el hombro atrás y arriba con el codo alto y en línea con los hombros*).



Golpeo en la parte posterior e inferior del balón, con toda la mano bien abierta, especialmente con el carpo de la mano (talón de la mano).

Golpeo del balón en el punto más alto de su trayectoria.

En el momento del golpeo el **brazo** está totalmente extendido.



EL BLOQUEO

Es la acción técnica que se realiza saltando cerca de la red con el objeto de neutralizar el ataque contrario. Puede ser realizado por uno, dos o tres jugadores simultáneamente (delanteros).

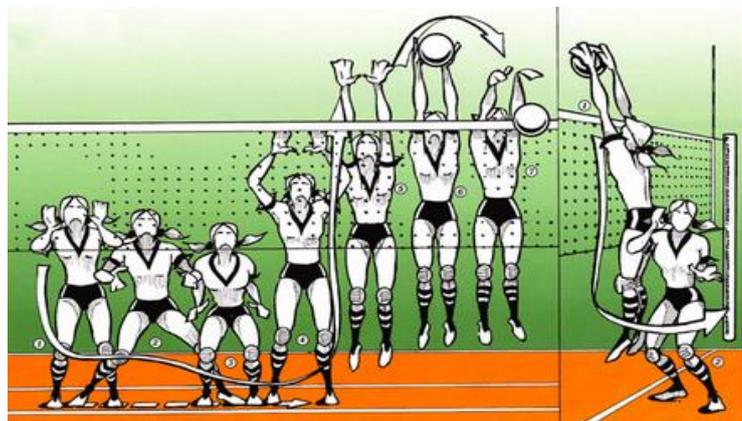
ELEMENTOS BÁSICOS DE LA TÉCNICA:

Tronco recto y paralelo a la red. Miramos hacia el campo contrario.

Brazos flexionados 90° y manos abiertas a la altura de la frente.

Saltamos verticalmente, con extensión de brazos, y juntamos manos (por sus dedos pulgares) delante del balón rematado por el contrario.

Después del salto debemos caer de forma equilibrada con los dos pies paralelos.



EL REMATE.

Es el elemento ofensivo por excelencia. Se realiza como final de la jugada, tratando de colocar el balón en el campo contrario en condiciones adversas. Se realiza en salto con dos pies previa una corta carrera, golpeando el balón con una sola mano y por encima del borde superior de la red. Es el elemento técnico más difícil de realizar.



ELEMENTOS BÁSICOS DE LA TÉCNICA:

Progresión en velocidad en la **carrera previa** al salto.

Finalizamos (en el momento previo al salto) con el **pie opuesto** al brazo ejecutor adelantado. Los **dos últimos apoyos** (se conoce por "**batida**")son casi simultáneos. Para un diestro son, derecha-izquierda; para un zurdo izquierda-derecha.

Llevar **brazos** atrás para tomar impulso.

Rotación lateral del **tronco**.

El **salto** debe ser lo más vertical posible.

Elevar los **brazos** simultáneamente en el momento de iniciar el salto.

Armado correcto (como en el saque de tenis) del brazo ejecutor (el que golpeará el balón).

Golpeo en la parte superior del balón, a la máxima altura que podamos.

Deshacemos la rotación lateral **del tronco** para golpear con más fuerza.

Después del golpeo, **caemos** de manera equilibrada con los dos pies a la vez.



7.-LOS ASPECTOS TÁCTICOS FUNDAMENTALES DEL VOLEIBOL.

La táctica es la faceta del juego que se ocupa de la disposición de los jugadores en el campo y de los movimientos que estos realizan para intentar anotarse un



punto en cada jugada. La táctica debe utilizarse aprovechándose de la técnica y respetando siempre el reglamento.

En voleibol se dan tres fases en el juego: una primera cuando un equipo recibe o recepciona el saque del equipo contrario, la siguiente fase sería preparar el ataque y por último realizar la defensa del ataque de los oponentes.

En consecuencia, se presentan tres situaciones tácticas, que originan la aparición de tres sistemas o formas de realizar cada fase; sistemas de recepción para recibir el saque, sistemas ofensivos

Para organizar el ataque y sistemas de defensa para defender el ataque de los adversarios.

SISTEMA DE RECEPCIÓN DEL SAQUE:

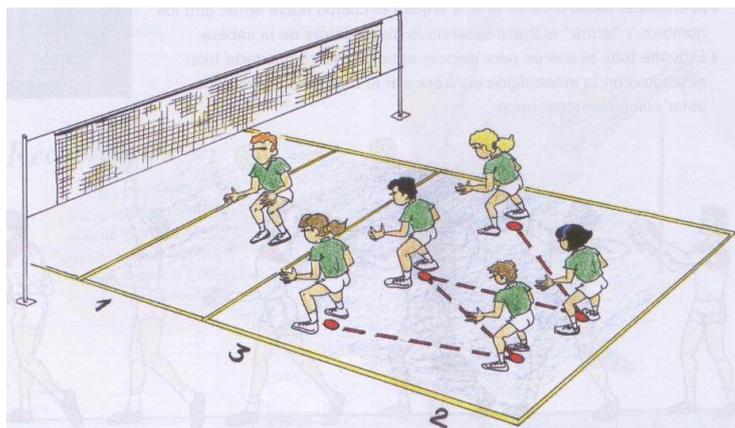
Son las formaciones que se utilizan, para recepcionar el saque del equipo contrario y poder organizar el ataque. Hay varios sistemas, pero todos tienen una característica común, por lo menos un jugador, el colocador, no realiza ninguna función.

- **Sistema recepción en W:**

Es el que más suele utilizarse en las primeras etapas del aprendizaje. Llamado así, por que es la figura o forma que adoptan los jugadores en el campo.

El colocador se sitúa en una 1º línea muy cerca de la red. Los cinco jugadores restantes se reparten la zona defensiva de la siguiente forma:

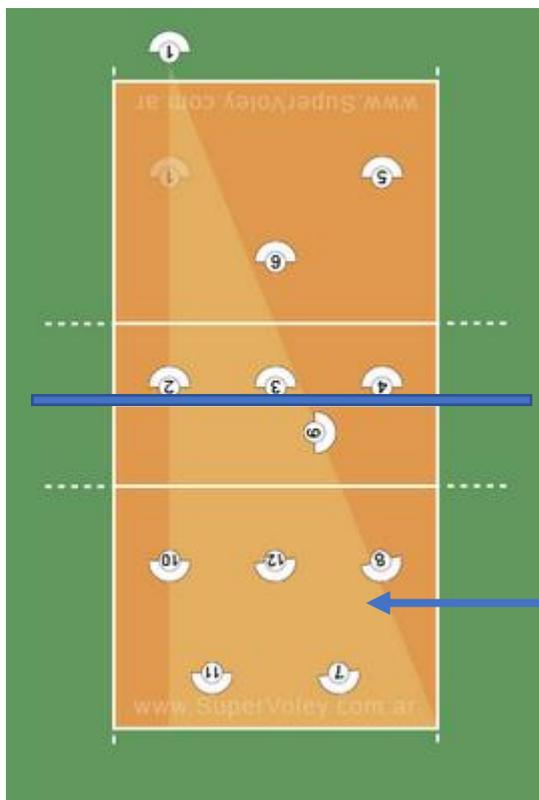
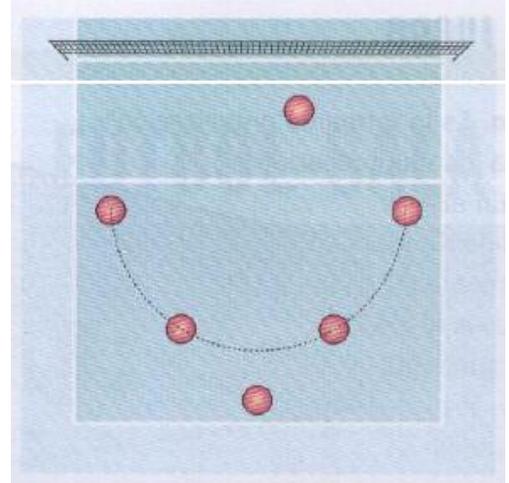
3 formando una 2º línea y 2 formando una 3º línea . En este sistema el colocador nunca recibe.



- **Sistema recepción en semicírculo:**



El colocador también se sitúa cerca de la red y tampoco debe recibir el saque. Los 5 jugadores restantes se sitúan en la zona de defensa describiendo un semicírculo. Sistema más avanzado, que libera a un jugador de recibir, para que se disponga a atacar desde posición zaguera.



Nota:

El equipo que realiza el saque se coloca con los tres delanteros pegados a la red (puesto que lo primero que harán será intentar loquear el ataque contrario).

Equipo que recibe el saque

8.-EL PARTIDO EN VOLEIBOL

Los encuentros se disputan al mejor de 5 sets, los 4 primeros sets se disputan a un total de 25 puntos, siempre con diferencia de 2 puntos con el adversario y sin límite, un set puede finalizar 50-48 (aunque es extraño). En caso de empate a 2 sets, ganará el partido el equipo que gane el 5º set denominado Tie Break, este último se disputa a 15 puntos, también con diferencia de 2 puntos y sin límite.