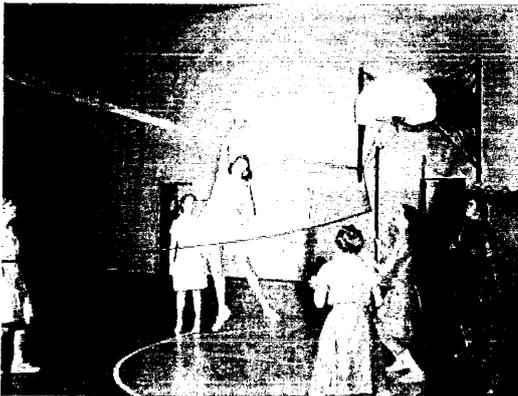


# VOLEIBOL



## HISTORIA

El voleibol nació el 9 de febrero de 1895 en Estados Unidos, en Holyoke, Massachusetts. Su inventor fue **William G. Morgan**, un profesor de educación física de la YMCA (*Young Men's Christian Association*), que necesitaba otro juego de interior, además del baloncesto, creado cuatro años antes, para variar más su programa de ejercicios.

Curiosamente, primero tuvo lugar el **primer Campeonato de Europa** (1948) y después el **primer Campeonatodel Mundo** (1949).

El voleibol llega a España sobre 1920, introduciéndose desde Europa en las playas catalanas. Recibió el nombre de *balonvolea*.

Después de la 2ª Guerra Mundial, se utiliza el voleibol como uno de los deportes principales para la rehabilitación y la reinserción social de los excombatientes con amputaciones, dando lugar posteriormente a los primeros Juegos Paralímpicos, justo tras los Juegos Olímpicos de Roma en 1960.



## REGLAS BÁSICAS

1. **Gana un punto** el equipo que consigue hacer pasar el balón por encima de la red y que toque el suelo del campo contrario, que el equipo adversario lo toque y se vaya fuera o que cometa una falta (las líneas se consideran parte del campo).
2. El balón debe ser **golpeado** de forma limpia, nunca acompañado (falta por **acompañamiento**).
3. **Cada jugador sólo** puede dar **un toque seguido** al balón (si se dan más sería falta por **dobles**), tanto **dentro** como **fuera** de los límites del campo.
4. **Cada equipo sólo** puede dar **tres toques**, sin contar el que pueda dar el jugador que bloquea, antes de pasar el balón al campo contrario **entre las varillas**.
5. **El jugador no puede tocar la red de manera intencionada.**
6. **El balón sí puede tocar la red**, siempre que la franquee, tanto en el **juego** como en el **saque**.
7. **El saque** debe efectuarse desde detrás de la línea del fondo del campo, en toda su anchura.
8. **No se puede bloquear ni rematar el saque.**

## EL PARTIDO

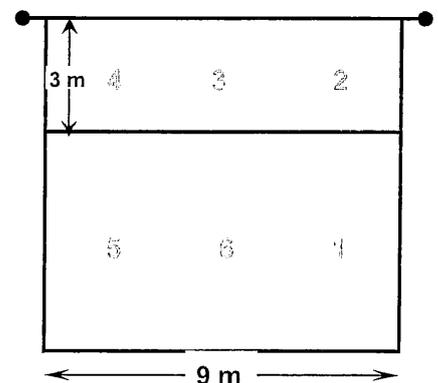
**Voleibol (pista):** se juega al mejor de cinco sets, es decir, **gana el partido el equipo que gana tres sets**. **Los cuatro primeros** sets se juegan **a 25 puntos** con **diferencia de 2 puntos** (si hay empate a 24 puntos se juega hasta que un equipo consiga ventaja de 2 puntos). En el caso de ser necesario por empate a 2 sets, **el quinto o último** set se juega **a 15 puntos** con **diferencia de 2 puntos**.

**Voley-playa:** se juega al mejor de tres sets, es decir, **gana el partido quien venza dos**. Los dos primeros sets se juegan a de **21 puntos** con diferencia de 2 puntos. El tercer y último set se juega también **a 15 puntos** con **diferencia de 2**.

## EL CAMPO, LA RED Y LOS JUGADORES

Cada medio campo mide **9x9 metros** (8x8 en voley-playa). El **borde superior de la red**, las **varillas** y el propio **techo del pabellón** delimitan el espacio por el que se debe pasar el balón a campo contrario. **La altura superior de la red en las categorías adultas es de 2,43 m para hombres y 2,24 m para mujeres** (igual para voleibol pista y para playa).

Cada equipo tiene **6 jugadores** en cancha, de los cuales **3 son delanteros** y **3 zagueros**. Estos últimos no pueden golpear al balón por encima de la red saltando por delante de la **línea de ataque**. En voley-



playa, cada equipo tiene **2 jugadores**, sin diferencias entre el que recibe el balón y el que ataca.

## LAS TÉCNICAS BÁSICAS

### El saque

Se utiliza para iniciar el juego desde *detrás de la línea de fondo* del equipo que ganó el punto anterior. En función de dónde golpeemos el balón podemos diferenciar tres tipos de saques:

- **Saque de mano baja:** el balón se sostiene con la mano izquierda a la altura de la cintura y se golpea por debajo con la mano derecha extendida. Este es el saque más seguro pero más fácil de recibir.
- **Saque de tenis:** el balón se lanza con una o dos manos (recomiendo esto segundo) encima del hombro derecho, se marca con la mano-el brazo izquierdos y se golpea por detrás.
- **Saque en salto:** el balón se lanza con una o dos manos encima del hombro derecho a una altura considerable que nos permita dar dos pasos y saltar para golpearlo, a la mayor altura que podamos alcanzar. Es el saque más ofensivo pero más difícil.

Nosotros practicaremos sobre todo el saque de tenis, cuyas premisas técnicas son:

- Colocar el **pie y hombro izquierdos delante.**
- **Marcar** el balón con el **brazo izquierdo.**
- Golpear al balón **con la palma** de la mano extendida.
- Darle un **golpe seco** al balón (no acompañarlo con los dedos).



### Posición básica y desplazamientos

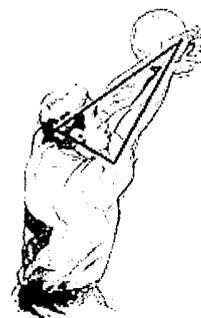
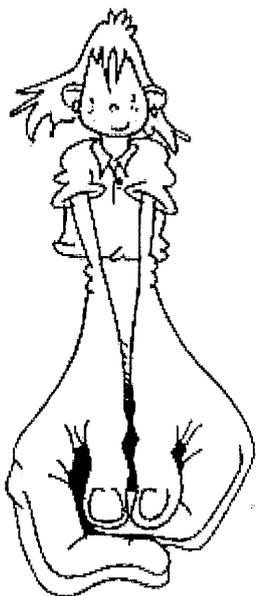
Para recibir un saque o un remate debemos tener los pies muy separados y uno delante del otro, las rodillas muy flexionadas, la espalda recta con los hombros ligeramente adelantados y la mirada al frente.

Para desplazarnos lateralmente utilizaremos pasos laterales similares a los defensivos de baloncesto, *sin cruzar los pies*. Si queremos ir hacia delante o hacia atrás, lo haremos de forma natural pero siempre flexionados, ya que al estar más cerca del suelo conseguiremos **ir más rápido** y tener **más tiempo para reaccionar** a la trayectoria del balón.

### Pase de antebrazos

Se utiliza para recibir el saque y para defender el remate enviando el balón al colocador propio. Es el golpeo fundamental porque de él depende poder construir una buena jugada de ataque o enviar el balón al equipo adversario para que nos ataquen ellos. Los aspectos más importantes a tener en cuenta son:

- ☑ Manos unidas una sobre otra, *nunca con los dedos entrelazados.*
- ☑ Codos extendidos y lo más juntos posible para poder juntar los antebrazos y presentar un plano.
- ☑ Tiramos de los pulgares hacia delante.
- ☑ Se golpea con el tercio inferior de los antebrazos, *nunca con la muñeca o la mano.*
- ☑ Hombros orientados hacia el lugar que queramos enviar el balón.



### El toque de dedos

Se utiliza en el 2º toque del equipo para colocar el balón en óptimas condiciones para el remate. Es el golpeo más difícil de realizar porque hay que amortiguar el balón sin llegar a acompañarlo:

- ☑ Manos en forma de **copa abierta**, nunca totalmente extendidas.
- ☑ Los dedos pulgares e índices de ambas manos separados a la misma distancia (una costura aprox.) y formando un triángulo o un rombo.
- ☑ Los codos empiezan ligeramente flexionados mirando hacia delante y hacia los lados para flexionarse un poco más en el momento del contacto y volver a extenderse inmediatamente.
- ☑ Las piernas se flexionan para colocarnos debajo del balón de manera que quede delante de la frente.



En **VOLEY-PLAYA** el reglamento permite acompañar un poco el balón en el toque de dedos (**agarrar-lanzar**) y para aprender a hacerlo es mejor ésta forma, por lo que es la que utilizaremos en clase.



### El remate

Se utiliza como 3<sup>er</sup> y último toque intentando enviar el balón por encima de la red directamente al suelo del campo contrario. Deberemos:

- ☑ Saltar a dos pies con la carrera previa correspondiente iniciada en el momento de la colocación.
- ☑ Batir los brazos desde atrás hacia delante y arriba para prepararlos para golpear.
- ☑ Marcar el balón con la mano izquierda.
- ☑ Y golpear con la derecha igual que en el saque de tenis.

Además del remate directo, se puede utilizar la FINTA, muy habitual en VOLEY-PLAYA, que se trata de amagar un remate fuerte y enviar el balón bombeado al centro o fondo de la pista por encima del bloqueo.

Si al caer sobrepasamos la línea que divide los campos debajo de la red será falta, por lo que hay que poner atención en saltar hacia arriba y no hacia delante (se recomienda saltar bien separados de la red).

### El bloqueo

El defensor que espera detrás de la red está atento para intentar bloquear el remate del atacante:

- ☑ Flexión-extensión rápida de piernas.
- ☑ Elevación de brazos.
- ☑ Inclinación de brazos y manos hacia el campo contrario una vez sobrepasada la red.

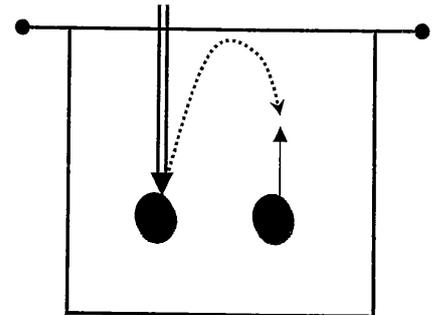
Hay que tener cuidado de no golpear el balón en campo contrario antes que el atacante porque sería falta. De nuevo deberemos estar atentos en saltar hacia arriba y no hacia delante para no sobrepasar la línea que divide los dos medios campos en la caída.



### LA TÁCTICA EN VOLEY PLAYA

La **posición inicial** de defensa del saque es **muy atrasada** (último 1/3 del campo). Desde ahí, el primer golpeo (comúnmente de antebrazos) envía el balón hacia el compañero y hacia delante despegado de la red (primer tercio del campo).

El toque de dedos, debe dejar el balón preparado para el remate, también **separado de la red para evitar el bloqueo**. El jugador que hizo éste segundo toque intentará cubrir toda la pista en espera de un posible bloqueo o un "freeball" (el balón se pasa de antebrazos al otro campo porque no fue posible construir un ataque).

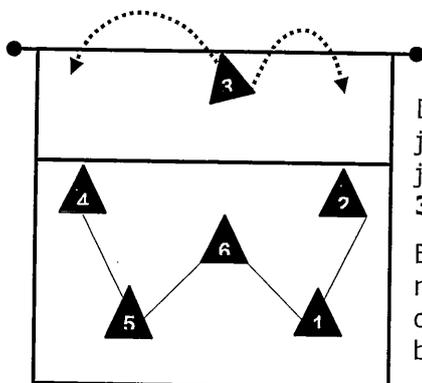
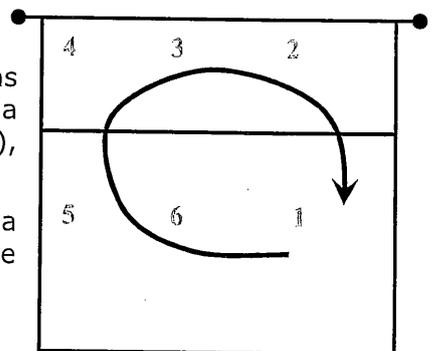


### LA TÁCTICA EN VOLEIBOL (PISTA)

#### La Rotación

Cada medio campo se divide en **6 zonas** imaginarias (líneas discontinuas) en cada una de las cuales se sitúa un jugador. Cada vez que **se recupera el saque** (punto después de saque contrario), **se rota** una posición en sentido horario.

Los números **no** corresponden al orden de rotación sino a una manera de denominar las zonas que se utiliza para ejercicios de calentamiento, especialización de jugadores, etc.



#### DEFENSA DEL SAQUE: Recepción en "W"

De las múltiples formaciones que se pueden utilizar para empezar el juego, vamos a aprender la "recepción en W". Colocaremos a 5 jugadores preparados para recibir el balón y al **colocador en zona 3**.

En cuanto se golpea el balón en el saque, los jugadores se pueden mover para realizar la recepción. Inmediatamente después, el colocador debe intentar realizar el toque de dedos para colocar el balón en óptimas condiciones para un remate por zona 2 ó 4.

#### EL ATAQUE: Tercer tiempo por zonas 2 y 4

Según el momento del remate en que se realiza la colocación distinguimos tres tipos de ataque:

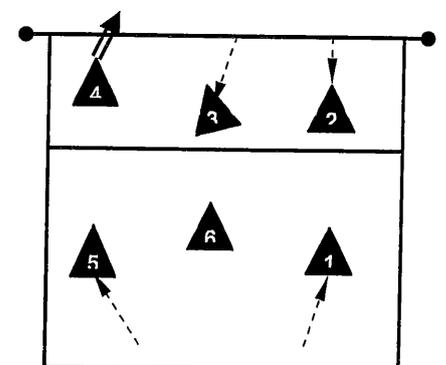
**1<sup>er</sup> tiempo o corta:** el rematador salta justo antes o durante la colocación, cerca del colocador (zona 3), por lo que el balón apenas asciende hasta su mano.

**2<sup>o</sup> tiempo o semicorta:** el rematador comienza su carrera en el momento de la colocación teniendo aún un último paso antes de que el balón empiece a ascender, más que en el 1<sup>er</sup> tiempo pero menos que en el 3<sup>o</sup> (3 metros aprox.).

**3<sup>er</sup> tiempo o normal:** el rematador comienza los pasos de batida cuando el balón ha llegado a su altura máxima (4,5 - 5 metros aprox.), dándole tiempo a corregir su carrera con respecto a la trayectoria del balón.

Nosotros utilizaremos el ataque en tercer tiempo por zona 2 ó 4, es decir, que el colocador enviará el balón hacia uno de los laterales del campo, **separado medio metro de la red**, para que uno de los jugadores situados en zona 2 ó 4 remate.

El resto de jugadores que no rematan deberán estar atentos para intentar defender el posible bloqueo: 3 y el otro rematador alejarse de la red y 5 y 1 acercarse a ella.



## CUESTIONES

- 1.- Define el Voleibol.
- 2.- Dibuja una pista de voleibol a escala (si dibujas todas las líneas del campo puntúa doble)
- 3.- Dimensiones de un balón de voleibol (compáralas con el de baloncesto).
- 4.- ¿Cuántos golpes le puede dar un jugador al balón en cada jugada? (¿y si bloquea?)
- 5.- Describe tres situaciones que se puedan dar en juego que te permitan conseguir un punto.
- 6.- ¿Cuántas veces consecutivas puede sacar un jugador de voleibol en su turno de saque? (¿qué número exacto de saques consecutivos puede hacer un jugador en el mismo partido?)
- 7.- Explica qué es y cómo se realiza la "rotación" en voleibol.
- 8.- ¿Cuántos puntos debe conseguir un equipo para ganar un set? ¿Y cuántos set para ganar el partido?
- 9.- Según tu edad y sexo ¿qué altura debería tener la red?
- 10.- Describe la función de las piernas en el toque de antebrazos
- 11.- ¿Cuándo puede tocar un bloqueo el balón pasando por encima de la red las manos?
- 12.- ¿Qué significa el término "block-out" al que se refiere en los apuntes?
- 13.- Describe la función de las manos en el toque de dedos.
- 14.- ¿Qué es el remate?
- 15.- ¿Cuál es la única manera de iniciar un punto?
- 16.- ¿Qué es un jugador "zaguero"?
- 17.- ¿Qué es una falta de posición?
- 18.- ¿Cuántas sustituciones puede haber en un equipo por set?
- 19.- Si remato legalmente un balón y da sobre la línea de fondo del campo contrario ¿es punto de mi equipo o del equipo contrario? ¿por qué?
- 20.- ¿Se puede tocar la red de voleibol durante la disputa de un punto?