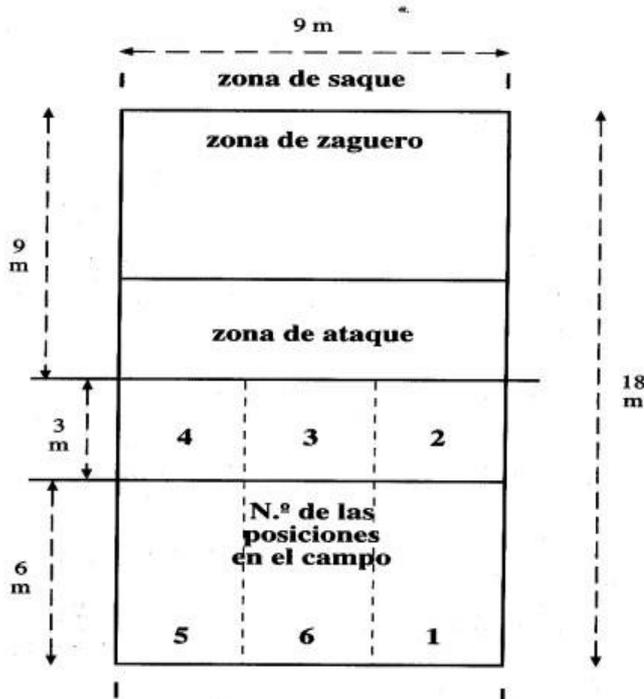


VOLEIBOL 2º ESO

1. INTRODUCCIÓN

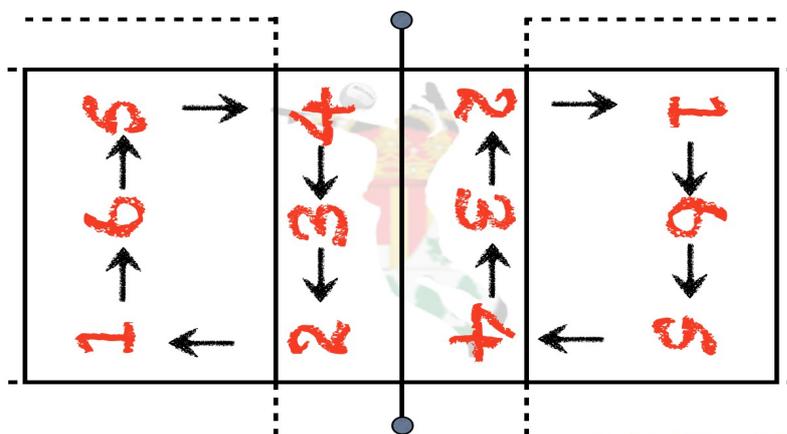
El voleibol fue ideado en 1895 por William G. Morgan, profesor de Educación Física en Massachussets (EEUU). Morgan buscaba un deporte alternativo al baloncesto, pretendía ofrecer un deporte que fuera intenso y en el que no existiera contacto entre los jugadores de ambos equipos.



DIBUJO DEL TERRENO DE JUEGO

2. LOS JUGADORES:

Campo de Voleibol. Posiciones



Debe haber siempre 6 jugadores/as en juego. Los jugadores deben guardar las posiciones indicadas: En el momento que es golpeado el balón por el sacador, cada equipo debe estar colocado en su propio campo en el orden de rotación que le corresponde (excepto el sacador) que no deberá pisar la línea de fondo al efectuar el saque. Los tres jugadores situados junto a la red son los delanteros y ocupan las posiciones 4 (delantero-izquierdo), 3 (delantero-centro) y 2 (delantero-derecho) Los otros tres jugadores serán los zagueros y ocuparán las posiciones 5 (zaguero izquierdo), 6 (zaguero-centro) y 1 (zaguero- derecho) (VER DIBUJO DEL TERRENO DE JUEGO)

3. FALTAS Y SANCIONES MÁS COMUNES EN VOLEIBOL

- CUATRO TOQUES: Un equipo tiene derecho a un máximo de TRES TOQUES (sin contar el del bloqueo) para devolver el balón al campo contrario. Podemos golpear el balón con cualquier parte del cuerpo.

- TOQUE ASISTIDO: un jugador/a no podrá ayudarse de nada ni de nadie para realizar su toque de balón.

- RETENCIÓN: Un jugador/a NO GOLPEA el balón sino que lo lanza o lo retiene.

- GOLPES CONSECUTIVOS: Un jugador/a no puede dar más de dos golpes seguidos. A excepción del bloqueo (que no se toma en cuenta)

- FALTA DE ZAGUERO: Un jugador zaguero nunca puede hacer pasar el balón al otro lado del campo, golpeando el balón por encima del borde superior de la red, desde la zona de ataque.

En resumen: un zaguero puede rematar dentro de la zona de ataque, siempre y cuando en el momento de golpear el balón, este se encuentra por debajo del borde superior de la red.

- FALTAS DE POSICIÓN: En el momento del saque los jugadores/as no se encuentran en el lugar que les corresponde. Se sanciona con pérdida de la jugada y rectificación de las posiciones de los jugadores/as.

- FALTAS DE SAQUE: Se comete cuando el saque no se ejecuta correctamente o se infringe el orden del saque. No está permitido bloquear el saque del equipo contrario. Solo se dispone de un intento para realizar el saque.

- RED: Un jugador/a no podrá nunca tocar la red, ni sobrepasar el espacio existente por encima de la red, ni por debajo. Sin embargo, el balón sí podrá tocar la red, incluso si se trata de saque.

<p>TODAS ESTAS FALTAS SE SANCIONAN CON LA PÉRDIDA DEL TANTO Y CON CAMBIO DE LA POSESIÓN DEL SAQUE.</p>

EL TANTEO

- Para vencer en un partido de voleibol es necesario ganar 3 sets. Cada set se disputa a 25 puntos, y es necesario que existan como mínimo dos puntos de diferencia. En el caso de empate a dos sets, se disputará un quinto y definitivo set a 15 puntos solamente.

Todos los balones puestos en juego determinan puntos, tanto para el equipo que saca, como para el que defiende. El equipo que defiende si gana el punto también recupera el servicio.

4. FUNDAMENTOS TÉCNICOS:

En el voleibol la técnica va a ser imprescindible para la continuidad del juego. En todos los deportes nos encontramos con dos acciones imprescindibles el ataque y la defensa, con sus gestos

definidos, en el caso del voleibol esta diferencia no es tan clara.

DESPLAZAMIENTOS:

Son movimientos mediante los cuales el cuerpo es trasladado de un lugar a otro de la cancha con el objeto de poder jugar el balón. Pueden realizarse hacia delante, hacia atrás, laterales o en diagonal. En un desplazamiento habrá tres normas básicas:

- a) Nunca se deben cruzar los pies.
- b) Siempre se debe partir de una posición fundamental y terminar en otra posición fundamental.
- c) Los hombros siempre tienen que estar orientados al lugar donde queremos mandar el balón.

POSICIÓN FUNDAMENTAL O BÁSICA

La posición es una actitud física y mental que permite que el jugador se encuentre en estado activo de cara a su posible entrada en el juego.

- a) Pies separados a la anchura de los hombros.
- b) Rodillas semiflexionadas.
- c) Hombros adelante intentando desequilibrar el cuerpo con el objeto de iniciar el movimiento lo más rápido posible.
- d) Cabeza alta observando el juego sin perder nunca el control visual del balón.

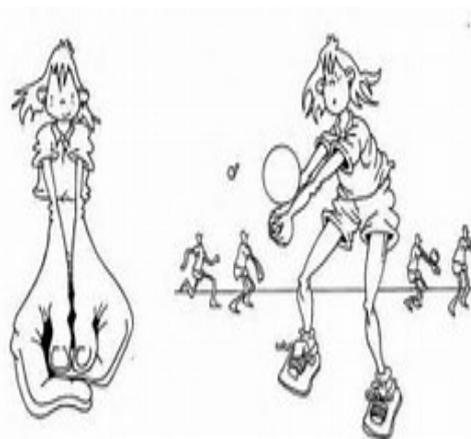
Los gestos técnicos que se efectuarán van a partir siempre de una posición básica.

PASES

Fundamentalmente se utilizan dos: de mano baja o antebrazos y el pase de dedos

A) PASE O TOQUE DE ANTEBRAZOS: Se trata del pase defensivo por excelencia.

- 1) Partiendo de una posición básica. Una mano debe abrazar a la otra fuertemente para evitar que se separe en el momento del golpe.
- 2) Brazos estirados, intentando que los brazos estén entre sí lo más cerca posible
- 3) Brazos paralelos a los muslos. Debemos golpear al balón con el primer tercio de los antebrazos.
- 4) El golpe se efectúa con una acción de extensión de rodillas.

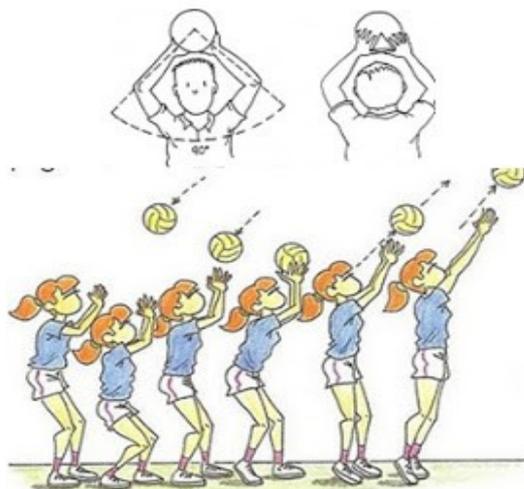


B) PASE O TOQUE DE DEDOS: Se trata del pase de precisión y será el que se haga previo al remate. Normalmente se parte de una posición fundamental media/alta. a) Los antebrazos formarán delante de la cara un ángulo de 90°, manteniendo las palmas de las manos abiertas con los dedos pulgares e índices cercanos intentando formar un triángulo por donde se ve el balón

b) El golpeo se va a realizar con la acción combinada de extensión de piernas y brazos golpeando al balón con las yemas de los dedos a la vez a la altura de la frente aproximadamente.

c) Las manos intentarán abarcar la mayor parte del balón.

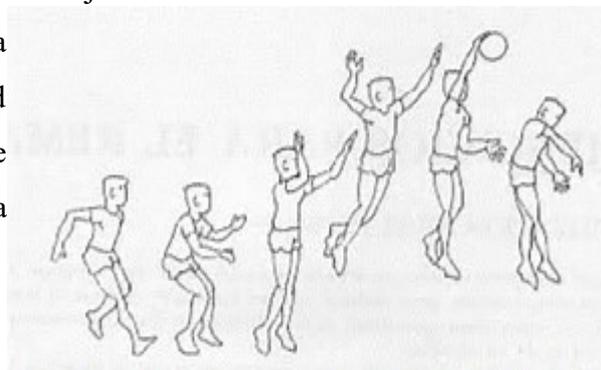
d) En su ejecución se deberá extender todo el cuerpo, y continuar esta extensión una vez finalizado el toque. El contacto con el balón se debe hacer por encima de la frente.



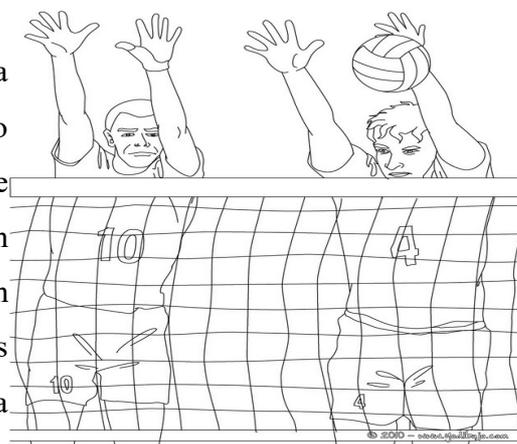
DEFECTOS MÁS COMUNES DEL PASE DE DEDOS: Colocar las manos planas, separar excesivamente las manos, pulgares flexionados hacia delante, codos demasiado abiertos o cerrados y no utilizar todo el cuerpo a la hora de golpear el balón.

Este pase se suele utilizar como segundo toque, con el objetivo de levantar el balón para situarlo en condiciones para que el colocador lo deje en el lugar más adecuado para consumir el ataque.

REMATE: Es la acción última de ataque de un equipo. Su objetivo final es la consecución del tanto o el cambio de saque. Consiste en golpear el balón hacia el campo contrario a una altura superior a la de la red después de un pase de colocación. Este gesto debe vencer la oposición de la red y además aquella que le va a suponer el bloqueo de sus contrarios.



BLOQUEO: Es un gesto técnico que intenta detener a la altura de la red el ataque del equipo contrario. Es un gesto defensivo en un primer momento, pero inmediatamente se convierte en un gesto de ataque si conseguimos que el balón caiga en el campo contrario. Se parte de una posición fundamental alta, y se utilizan los desplazamientos laterales para colocarse frente al balón, se realiza la batida con una



rápida extensión de piernas y estirando los brazos se intenta tocar el balón girando las muñecas para enviar el balón al campo contrario.

SAQUE: El saque va a tener la intención de poner el balón en juego. Tratará de dificultar la labor defensiva al equipo adversario, para que no pueda construir su ataque y de este modo facilitar nuestra defensa. Consiste en mediante un golpe enviar directamente el balón al otro campo por encima de la red.

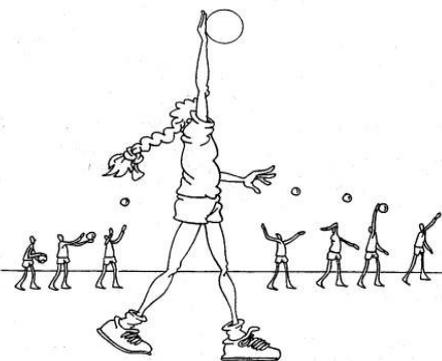
CARACTERÍSTICAS GENERALES:

- La pierna contraria al brazo ejecutor permanecerá adelantada
- El brazo ejecutor estirado
- La mano de golpeo en forma de cuchara
- La otra mano sujeta el balón y lo mantiene separado del cuerpo
- Liger flexión de piernas.

A) SAQUE DE ABAJO O DE SEGURIDAD: Desde la posición fundamental media y con los hombros paralelos a la red, el pie contrario al brazo ejecutor adelantado. El brazo contrario al ejecutor será el que lance el balón al aire frente al hombro del brazo de golpeo que en el momento oportuno, coordinando el movimiento de piernas, brazos y balón, se buscará éste para golpearlo.



B) SAQUE POR ARRIBA: Desde la posición fundamental media o alta. El balón en la mano contraria al brazo ejecutor. Se realiza un lanzamiento de balón delante, por encima de la cabeza y frente al brazo ejecutor, que se armará por detrás de la cabeza. Desde ahí se pasará rápidamente a golpear al balón de forma seca y justo en su centro. Para conseguirlo deberemos frenar el brazo en el momento del impacto, además de mantener la muñeca totalmente bloqueada.



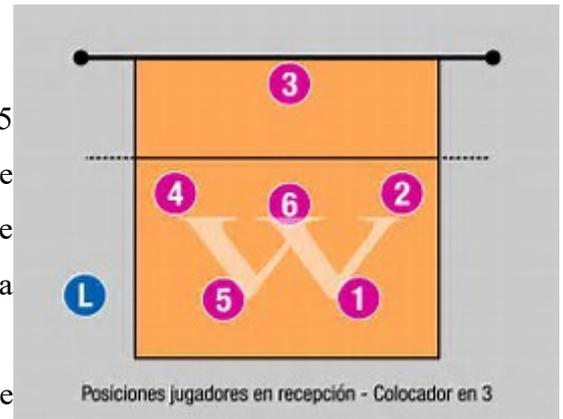
5. ASPECTOS TÁCTICOS

SISTEMA DE RECEPCIÓN DEL SAQUE

RECEPCIÓN EN W

El sistema de recepción más sencillo es el denominado de 5 jugadores en W, es el sistema de recepción que se suele utilizar en la iniciación, pues es la forma más sencilla de ocupar el mayor espacio posible. El colocador se sitúa cerca de la red y el resto se distribuyen en la zona defensiva esperando recibir el saque

(disposición en W). Tras el toque de recepción los dos jugadores/as que compartían la primera línea con el colocador suben a la zona de ataque para recibir el pase e intentar un remate.



RECEPCIÓN EN SEMICÍRCULO

Recepción en semicírculo.

- Colocador cerca de la red.
- El colocador no se encarga de recibir el saque.
- Los 5 jugadores restantes se sitúan en la zona de defensa.
- Describirán un semicírculo.

SISTEMA DEFENSIVO (CON EL SAQUE A FAVOR)

El más sencillo de realizar es el 3:1:2 Tres jugadores en zona de ataque (1ª línea de defensa o defensa en red), la 2ª línea de defensa estará compuesta por los otros tres jugadores/as situados tal y como refleja el dibujo. El jugador/a situado en zona 1 realiza el saque y posteriormente recupera su posición.

En jugadores principiantes las posiciones de juego suelen ser las siguientes

- Los jugadores 1, 5 y 6 se encargan de **RECIBIR**.
- El jugador 3 se encarga de **COLOCAR**.
- Los jugadores 2 y 4 se encargan de **REMATAR**.

Orígenes - Deporte - Puntuación - **Equipos** - Campo - Reglas - Técnica - Mini voley