

APUNTES DE VOLEIBOL



1.- HISTORIA

El **voleibol** nació en los Estados Unidos, y desde su nacimiento ha logrado tal grado de popularidad en todo el mundo, que actualmente es el de mayor número de licencias entre todos los deportes.

En el año 2000, existían más de 800 millones de jugadores a escala mundial que practicaban el **Voleibol** al menos una vez por semana.

En la actualidad y según organismos oficiales hay 219 países afiliados a la FIVB, y más de 1.200 millones de personas que lo practican regularmente.

Existen historiadores que mencionan que este deporte se practicaba en la Roma imperial, 200 años antes de Jesucristo. Otros afirman que en la edad media se practicaba el llamado "juego de balón", que posteriormente se llamaría en Alemania *Faustball*.

200 AC

Roma Imperial. Juego similar al **voleibol**.

Siglos XIII-XV

Aparece en Alemania el "Juego de Balón" (*Faustball*).

Siglo XVIII

Se desarrolla el *Faustball* en Italia y Alemania.

1895

En 1895, William G. Morgan, instructor y director de educación física de la Youth Men's Christian Association (YMCA), en Holyoke, Massachusetts, decidió mezclar elementos de baloncesto (creado cuatro años antes), béisbol, tenis y pelota para crear un juego para sus clases de ejecutivos que exigían un contacto menos físico que el baloncesto, aunque con gran desgaste físico. Creó el juego del **Voleibol** (aún llamado "mintonette"). Morgan pidió prestada la red de tenis, y la levantó alrededor de 6 pies con 6 pulgadas sobre el suelo, la altura de un hombre corriente.

1918

El número de jugadores por equipo se fijó definitivamente en seis.

1920

Se estableció la regla de que cada equipo sólo podía golpear el balón tres veces, con cualquier parte del cuerpo por encima de la cintura.

1922

Se limita el número de toques por equipo a tres, siendo este con cualquier parte del cuerpo de la cintura hacia arriba. **Se definen el tamaño de la cancha actual: 9 mts por 18 metros, con una zona definida para el servicio.**

Se establecieron los jugadores delanteros y zagueros, y no se permitió a jugadores zagueros rematar.

La "falta del golpe doble" apareció en las reglas. También se cambiaron las reglas de anotación, pues se estableció la necesidad de disponer de una ventaja de 2 puntos para adjudicarse cada set.

1924

Se celebran los Juegos Olímpicos en París. El programa incluyó una demostración de "deportes americanos", y el **voleibol** estaba entre ellos.

1947

El Comité Olímpico Internacional (IOC) designó el **voleibol** como deporte olímpico, para ser incluido en los XVII Juegos Olímpicos de Tokyo, en 1964.

1964

Nuevas reglas en el bloqueo: se permitió a los bloqueadores un segundo golpe.

Los primeros partidos de Voleibol de los Juegos Olímpico se jugaron en Tokio, del 13 al 23 de octubre, con 10 equipos masculinos y 6 equipos de mujeres. La medalla del oro para los hombres fue para la URSS en categoría masculina, Checoslovaquia y Japón obtuvieron, respectivamente, plata y bronce. En categoría femenina Japón se llevó la medalla de oro mientras que la URSS y Polonia quedaron en segundo y tercer puesto.

HISTORIA DEL VOLEIBOL ESPAÑOL

El voleibol (balonvolea), llega a nuestro país, aproximadamente, hacia el año 1920, como juego recreativo, practicado en las playas catalanas, por influencia europea-occidental.

1925

la Escuela de Educación Física de Toledo edita, en 1925, el primer reglamento de voleibol, traducción del que se utilizaba por entonces en Europa.

1948-50

La Federación de Voleibol, estaba agregada a la de balonmano

1950

La Federación de Voleibo, pasa a pertenecer a la de baloncesto.

1959

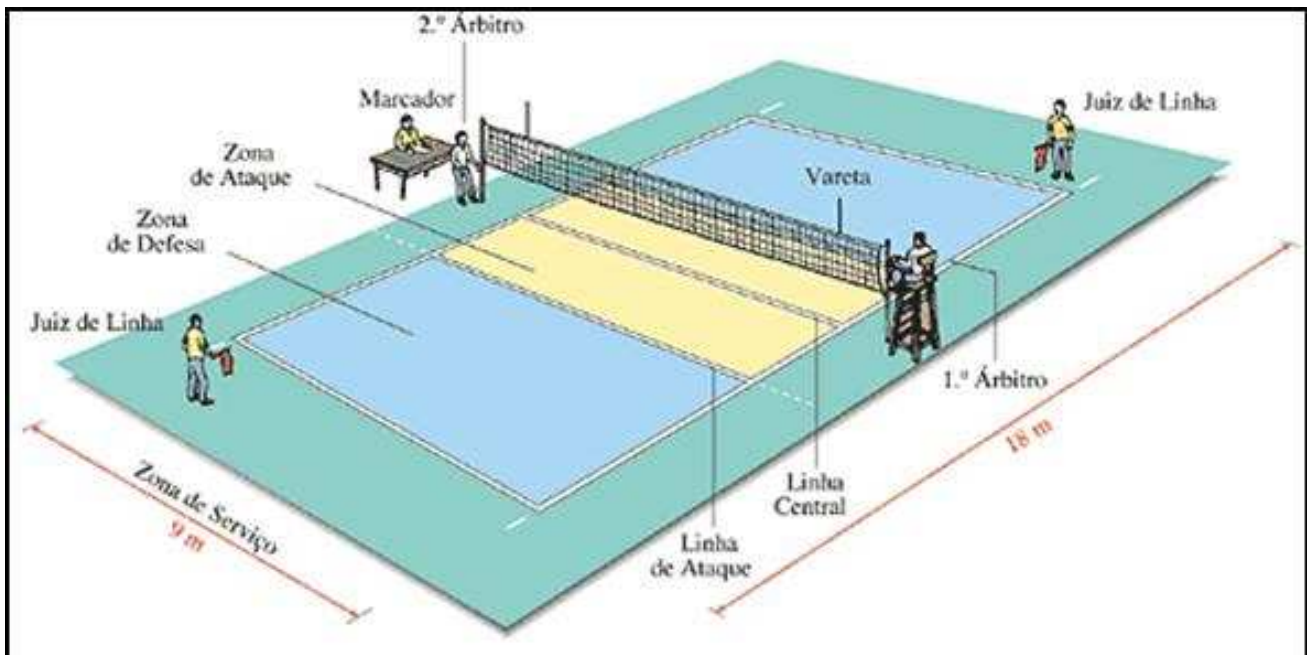
En diciembre de 1959, la Delegación Nacional de Deportes decide crear la Federación Española de Balonvolea/Voleibol,

EL MAYOR LOGRO DE LA HISTORIA

En el año 2005, la selección masculina vivió los mejores momentos de su historia. En septiembre, los nacionales lograron el cuarto puesto en el Campeonato de Europa, la mejor clasificación de la historia del voleibol masculino.

2.- REGLAMENTO

2.1.- Campo de Juego:



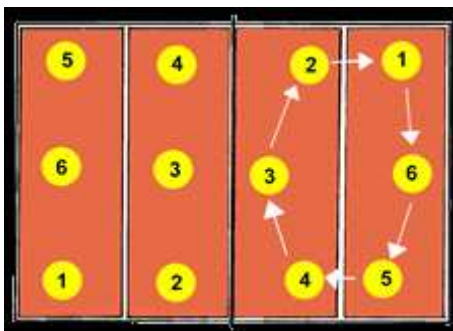
2.2.- Preparación y Desarrollo del Juego:

Al empezar el partido se realiza un sorteo, el ganador escoge campo o derecho al primer saque.

En el momento del saque, cada equipo debe estar colocado en su propio campo. Los jugadores/as colocados cerca de la red (2, 3 y 4) son los delanteros/as y los otros tres son los zagueros/as (5, 6 y 1), estos no pueden pasar balones al campo contrario desde la **zona de ataque**, si está por encima del nivel de la red

2.3.- Rotación de los Jugadores/as

Cuando el equipo **receptor** del saque, gana el intercambio de jugadas, obtiene el derecho al saque y debe realizar una **rotación**, avanzando sus jugadores/as hacia la derecha un lugar.



Si cuando se realiza el saque, no están bien situados es **falta de posición**.

Si efectúa el saque un jugador/a, al que no le corresponde, es **falta de rotación**.

Solo se **rota** cuando se **recupera** el servicio.

La **rotación** se realiza en forma de giro hacia la derecha.

2.4- Sustitución de Jugadores:

Cada equipo puede realizar 6 sustituciones o cambios en cada set, pero cuando se cambia a un jugador/a por otro, si se quiere volver a introducir al primero/a, sólo puede hacerse por el/la que entró en su lugar.

2.5.- Cambio de Campo:

Después de cada set, los equipos cambian de campo, en caso de jugar un quinto set, al llegar a un equipo a 11 puntos, debe cambiarse de campo (manteniendo la rotación de ese momento. El saque lo sigue realizando el mismo jugador/a).

2.6.- Resultado del Juego:

Gana el partido el equipo que gana **tres** sets. Para ganar un set, hay que conseguir 25 puntos, sacando dos de ventaja. En caso de empate 24-24, el juego continúa hasta que se consigue una ventaja de dos puntos (26-24; 27-25; ...)

Gana el punto el equipo que gane la jugada, independientemente de si ha realizado el saque o no.

2.7.- Para Ganar El Encuentro:

El encuentro lo gana el equipo que consigue ganar tres sets.

En caso de empate 2-2, el set decisivo (el 5º) se juega a 15 puntos con una ventaja mínima de dos puntos.

2.8.- Primer Saque:

En el 1º y 5º set, empieza sacando el equipo que lo elige en el sorteo.

En los demás sets, empieza sacando el equipo que no lo hizo en el set anterior.

2.9.- Orden de Saque:

Mientras un equipo no falla y gana puntos, sigue sacando el mismo jugador/a. Cuando se gana el derecho a sacar, se realiza una **rotación**, y saca el jugador/a que ocupaba la posición **dos**.

2.10.- Requisitos Para el Saque:

Se debe realizar desde cualquier lugar por detrás de la línea de fondo.

El balón debe pasar por encima de la red, sin tocarla y caer dentro de las líneas del campo.

2.11.- Número de Toques por Equipo:

Cada equipo puede realizar **tres**, además del bloqueo, pero el balón no puede ser jugado dos veces seguidas por mismo jugador/a a excepción de en el bloqueo.

El balón puede ser golpeado con cualquier parte del cuerpo. El toque debe ser simultáneo y no puede retenerse ni acompañar al balón

2.12.- Faltas en el toque del Balón:

- Balón retenido.
- Doble toque.
- Cuatro toques.
- Que el balón toque la red en el saque.
- Que un/a defensa envíe el balón al campo contrario, habiendo pisado la **zona de ataque**, si el balón estaba por encima del borde superior de la red.

2.13.- Otras Faltas:

- Tocar el balón en el campo contrario.
- Introducir cualquier parte del cuerpo en el campo contrario.
- Bloquear un defensa.

3.-TÉCNICA

3.1.- Posiciones Fundamentales:

Dado que las distancias en voleibol son muy cortas al ser el campo pequeño y como además el balón va a una velocidad muy rápida, para poder jugar el balón lo más rápidamente posible y de una forma eficaz, se deben adoptar unas posiciones determinadas, estas se denominan **posiciones fundamentales**, y son tres: alta, media y baja.



Posición alta: se adopta como posición de espera, para realizar un bloqueo.

Como se ve en el dibujo, las piernas están totalmente extendidas, los brazos flexionados, con las manos frente y a la altura de los hombros.

Las palmas de las manos, se sitúan de frente a la red.

La espalda deberá estar recta.

La vista siempre en el balón

Posición media: es la más utilizada, se adopta principalmente cuando se va a recibir el saque, así como cuando se está a la espera de recibir un pase.

Las piernas están semiflexionadas, con los pies separados a la anchura de los hombros (aproximadamente), los brazos deben estar sueltos, es decir **no agarrarse las manos**, y ligeramente orientados hacia delante, no al suelo.

La espalda recta.

La vista pendiente del balón.

Posición baja: Se adopta exclusivamente para defender los remates de los contrarios y para la ayuda al bloqueo.

Las piernas muy flexionadas, de manera que las manos toquen fácilmente el suelo.

Los brazos hacia delante y casi estirados, pero con las manos sueltas, solo se agarraran en el último instante

La vista como siempre puesta en el balón.

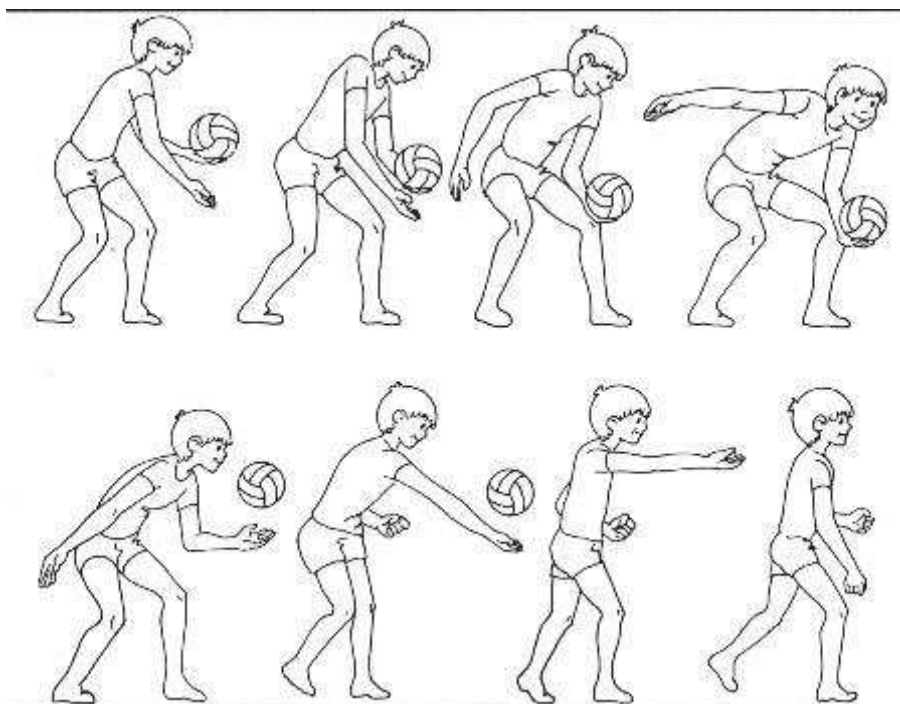
3.2.- Saque:

Se realiza para poner el balón en juego y debe realizarse desde detrás de la línea de fondo y por el jugador que ocupa la posición **uno**.

Existen dos grandes grupos de saques, los de **abajo**, se realizan golpeando al balón por debajo de la cabeza, y los de **arriba**, en éstos, se golpea por encima de la cabeza, el más sencillo es el de **seguridad**, que es de abajo, mientras que el que más se utiliza es el de **tenis**, que es de arriba.

3.2.1.- Saque de abajo o seguridad:

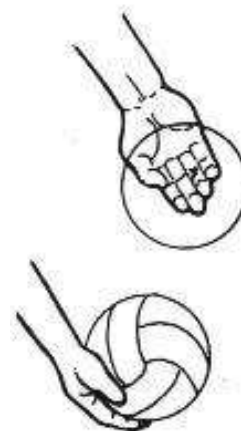
Se debe golpear al balón con toda la mano, aunque el talón de la mano es la parte que tiene más importancia en el golpeo.



Para realizar el saque, el jugador/a se coloca de frente al campo contrario, con la piernas semiflexionadas y ligeramente separadas con la contraria a la de la mano que va a golpear el balón más retrasada.

El balón se sujeta con la mano contraria, colocándolo delante y frente a la cadera derecha (jugadores diestros).

Para golpear al balón, se realiza un movimiento de péndulo con el brazo, desde detrás hacia delante, **no hacia arriba**. Justo en el momento en que se va a golpear, se retira la mano que lo sujeta, a la vez que se extienden las piernas y el cuerpo se lleva hacia el campo.



Detalle de la mano

3.2.2.- Saque de Tenis:

Se golpea al balón encima del hombro derecho (jugador/a diestro/a), con el brazo extendido, toda la mano debe contactar con el balón, no solo la palma.



Saque de tenis

El balón se sujeta delante del cuerpo con las dos manos, las piernas ligeramente flexionadas y los dos pies a la misma altura o ligeramente adelantado el izquierdo (diestros/a).

Se lanza el balón hacia arriba y se lleva la mano que golpea aproximadamente a la altura de la oreja, mientras la izquierda apunta hacia el balón. El golpe se realiza extendiendo las piernas a la vez que la mano va a buscar el balón lo más alto posible, se acaba de puntillas, **no encogerse**, el balón se golpea con toda la mano

3.3.- Pase de Dedos:

Se utiliza principalmente para realizar el segundo pase o **pase colocación**, que es la forma de enviar el balón a un compañero para éste envíe el balón al campo contrario mediante un **remate**. También se utiliza para enviar el balón al campo contrario o a un compañero, siempre que el balón vaya por encima del pecho aproximadamente y con una velocidad moderada.

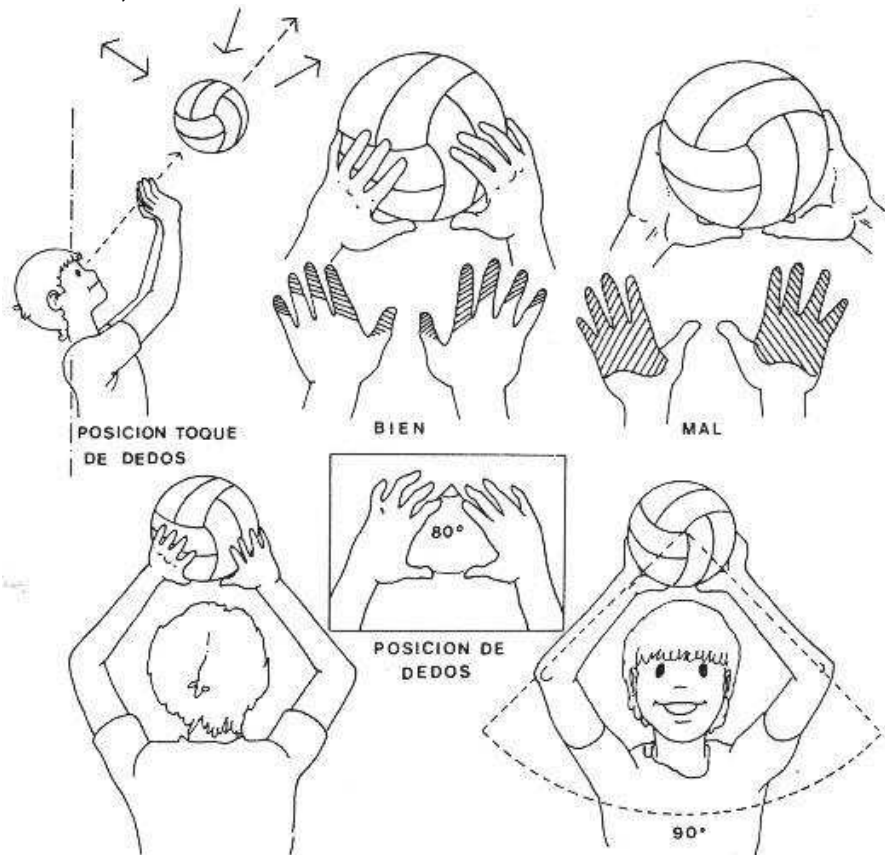


El toque se realiza golpeando al balón con los dedos, **no solamente las yemas o punta**, es decir se realiza utilizando la mayor superficie posible de los dedos.

El balón debe golpearse cuando está situado encima de la frente pero cerca de esta. Se sitúan las manos debajo del balón, con los dedos separados y adoptando una posición de copa, los dedos pulgares e índices dibujan un triángulo, a través del cual se debe ver el balón.

El cuerpo está con las piernas ligeramente flexionadas (posición media), para realizar el pase se realiza una extensión de las piernas a la vez que la

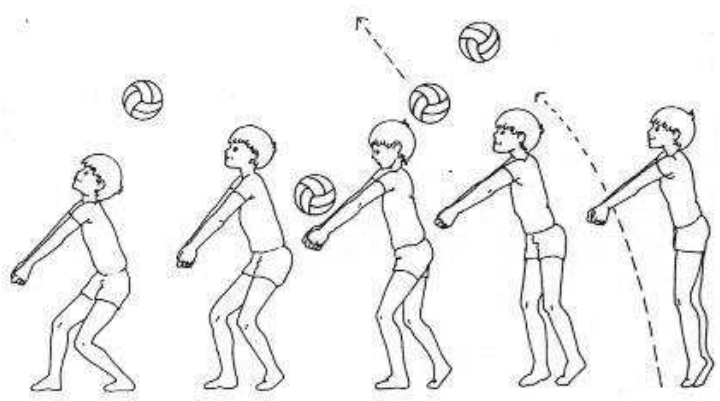
extensión de los brazos para golpear al balón. **No debe escucharse ruido** al golpear el balón, éste debe salir suavemente



3.4.- Pase de Antebrazos.-



Detalle de las Manos



Se utiliza para recibir los saques y remates del equipo contrario, con el fin de amortiguar su velocidad y enviarlos suavemente al colocador y que éste pueda realizar un pase colocación, mediante untoque de dedos. También se puede usar para realizar un pase a un compañero cuando el balón se encuentra por debajo de la cintura o para enviar el balón al campo contrario cuando no existe otra forma.

El balón debe ser golpeado simultáneamente por la cara interna de ambos antebrazos, pero tratando de no realizar el toque con un movimiento

exclusivo de los brazos, la idea es que los brazos son como una pared en la cual debe rebotar el balón, **no golpear al balón**.



El gesto se realiza partiendo de la posición media, se agarran fuertemente las manos, para juntar los antebrazos, y se realiza una extensión de piernas para ir a buscar el balón.

La colocación de los brazos darán la dirección al balón, si están paralelos al suelo irá hacia arriba, si queremos que vaya hacia delante se colocarán formando un plano inclinado, pero **nunca** dirigidos hacia el suelo. Tampoco deben flexionarse los codos cuando se realiza el golpeo.

3.5.- Remate:

Con éste golpe se debe enviar, siempre que se pueda, el balón al campo contrario, normalmente es el tercer toque de un equipo, aunque excepcionalmente se realiza en segundo lugar y muy pocas veces como primer toque.

Se realiza después del pase de colocación o bien cuando el balón queda muy cerca de la red, por una devolución defectuosa del equipo contrario.

El gesto se inicia con unos pasos (tres) de carrera, que deben iniciarse desde detrás de la línea de ataque, el último paso es más largo y se flexionan las rodillas para agacharse e inmediatamente realizar un salto vertical, con el fin de golpear el balón lo más alto posible, y enviarlo hacia el suelo del campo contrario a la mayor velocidad posible.

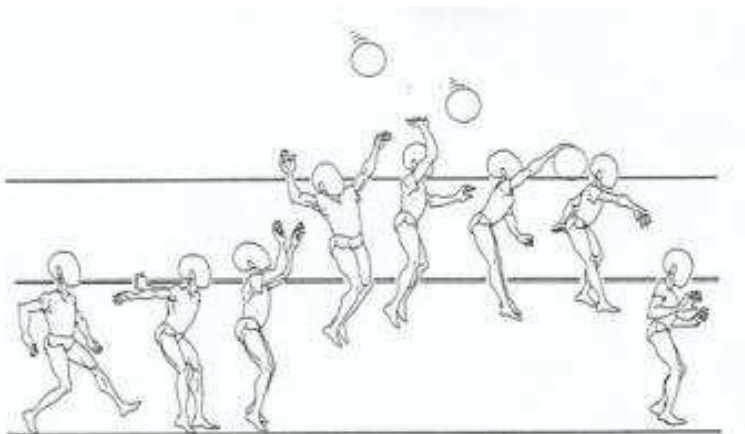
Para los jugadores diestros la secuencia de los pasos sería:

1er paso: pierna izquierda.

2º paso: pierna derecha.

3er paso: caer con las dos piernas simultáneamente, ligeramente más adelantada la izquierda.

salto: vertical, llevando la mano derecha hacia la oreja, para luego ir a golpear el balón.



3.6.- Bloqueo:

Mediante éste gesto se trata de evitar que cuando un jugador del equipo contrario envíe el balón, mediante un remate, a nuestro campo, pueda pasar. Para ello mediante un salto muy cerca de la red, se estiran los brazos y se colocan las manos delante del balón, formando una pantalla o muro con el fin de que rebote y no pase a nuestro campo.



El jugador que va a realiza el bloqueo, se desplaza desde la zona que ocupaba, mediante pasos laterales, al lugar donde el jugador contrario va a rematar, al llegar, se realiza una parada para colocarse correctamente, piernas separadas y manos a la altura de los hombros.

Para iniciar el bloqueo, se realiza una flexión de piernas e inmediatamente un salto vertical, después del salto cuando el jugador está en el aire, se estiran los brazos situando las manos delante del balón (los dedos estirados y separados y con mucha tensión).

Los bloqueos pueden ser:

- **individuales:** Los realiza un solo jugador.
- **doble:** Los realizan dos jugadores, de forma coordinada, para evitar el chocar entre ellos al saltar.
- **triple:** lo ejecutan los tres jugadores que están cerca de la red.



4.- TÁCTICA

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

4.1.- Sistemas de Recepción:

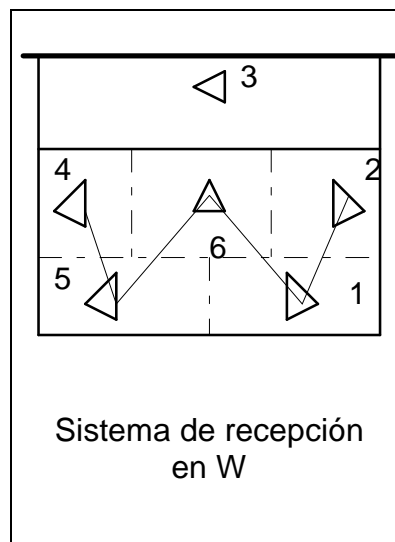
Son las formaciones que se utilizan, para recepcionar el saque del equipo contrario y poder organizar el ataque. Hay varios sistemas, pero todos tienen una característica común, por lo menos un jugador, **el colocador**, no realiza ninguna función. El que más suele utilizarse en las primeras etapas del aprendizaje, es el denominado **sistema en W**, llamado así, por que es la figura o forma que adoptan los jugadores en el campo.

El jugador que ocupa la zona 3, se sitúa, cerca de la red y con los hombros perpendiculares a ella, a la vez que mira hacia su campo para ver a sus compañeros, es el **colocador** y no debe recepcionar. Sus compañeros deberán enviarle a él el balón.

Los jugadores de la zona 2 y 4 se sitúan detrás de la línea de ataque y próximos a la línea lateral. El jugador de la zona 6, se coloca entremedias de ambos. Forman la primera línea de recepción.

Los jugadores de las zonas 1 y 5, se colocaran por delante de la línea de fondo y en el medio del pasillo que dejan los compañeros de la primera línea.

Cada jugador será responsable de los saques que vayan a caer en su zona, por lo que deberá pedirlos con el fin de sus compañeros sepan que no deben intervenir.



4.2.- Sistemas de ataque:

Son la forma es que se organizan los equipos para poder realizar un ataque más eficaz, el nombre del sistema viene determinado, por los tipos de jugadores que lo componen y su función en el campo. Teniendo en cuenta que las funciones que pueden realizar los jugadores, se los denominan de las siguientes maneras:

Rematador: Jugador que la fase de ataque normalmente solo remata

Colocador: Éste jugador es el que realiza el pase de dedos, para que remate uno de sus compañeros.

Universal: Puede realizar las dos funciones:

Según los anterior, existen diferentes sistemas, los más utilizados son:

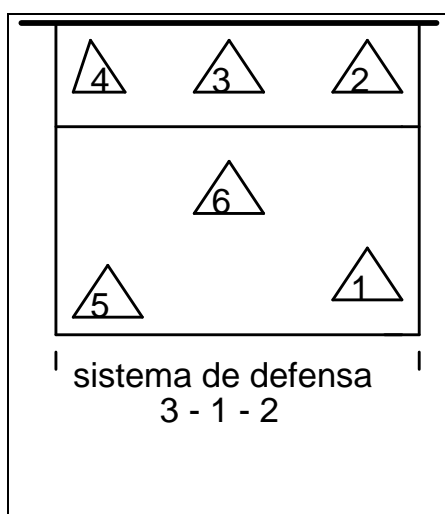
- Colocador a turno en zona 3 ó 2
- 2 Colocadores - 4 Rematadores (2 C - 4 R)
- 1 Colocador y 5 Rematadores (1 C - 5 R)
- 1 Colocador - 1 Universal - 4 Rematadores (1 C - 1 U - 4 R)

Colocador a Turno: es el que se utiliza cuando los jugadores/as, están iniciando el aprendizaje, según este sistema, cada vez que un jugador/a ocupa la zona 2, realiza la función de colocador y debe realizar el segundo pase, mediante un toque de dedos alto (siempre que sea posible), para que el compañero/a que ocupa la zona 2 o 4 envíe el balón al campo contrario mediante un remate.

Esto no implica que los otros jugadores/as, se desentiendan del juego en ésta fase, si se observa que el colocador, no puede llegar a alcanzar el balón, el jugador que este más cerca, deberá pedirlo y será él, quién realizará el pase de colocación.

4.3.- Sistemas de Defensa:

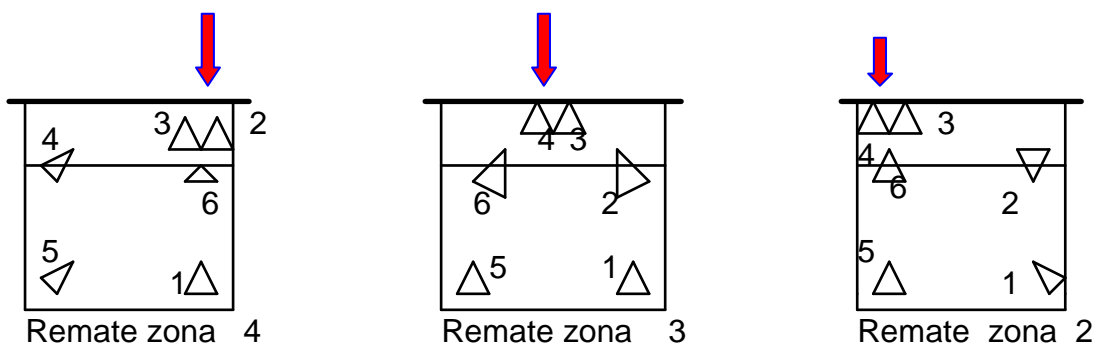
Son las formaciones que se toman cuando un jugador/a del equipo contrario va a realizar un remate. El nombre del sistema, está determinado por el número de jugadores que componen cada línea de la defensa, así en casi todos los sistemas en la primera línea, la que realiza el bloqueo por estar mas cerca de la red, esta compuesta por 3 jugadores, las que varían son la segunda y tercera línea. El sistema que se suele adoptar en las primeras etapas es el denominado:



La posición de los jugadores varía dependiendo de la zona del campo desde donde el equipo contrario envíe el balón.

Según se ve en el gráfico, el sistema está formado por: 3 jugadores en la zona de red, para bloquear los remates contrarios, 1 jugador (el que ocupa la zona 6) para ayudar en el bloqueo y coger los balones que caigan detrás de éste y por dos jugadores (los de zona 1 y 5) que defienden los balones enviados al fondo del campo.

En función, de la zona de la red, por donde, el equipo contrario realice el remate, los jugadores de 1ª línea de defensa, (2 – 3 – 4), se colocarán según los dibujos



En las siguientes páginas Web, se pueden ver videos, sobre la ejecución de los gestos técnicos de voleibol.

<http://efislaverde.zobyhost.com/index.php/voleibol#tecnica1> enlace toque dedos

<http://efislaverde.zobyhost.com/index.php/voleibol#inicio> enlace a videos de voleibol