

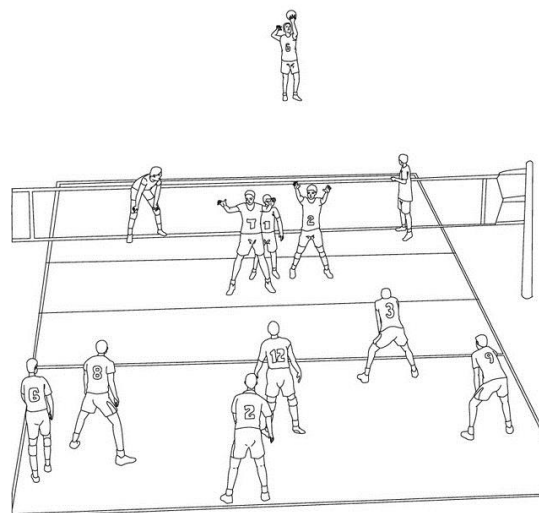
APUNTES DEL VOLEIBOL

1.- HISTORIA DEL VOLEIBOL

Este deporte surgió de la iniciativa del profesor W.Morgan quien quiso una alternativa al recién creado basket-ball (baloncesto). Para ello cogió una cámara algo vacía de un balón de baloncesto y una red de tenis que colocó a casi 2m. Descubrió una forma de jugar sin que existiese contacto físico y, por tanto, un menor riesgo de lesiones.

Se extendió rápidamente por EE.UU, Canadá y Japón. En España la F.E.VB. empezó a funcionar en 1960. Los primeros campeonatos del mundo masculinos fueron en 1949 y en 1952 los femeninos. Se convirtió en disciplina olímpica en Tokio 1964.

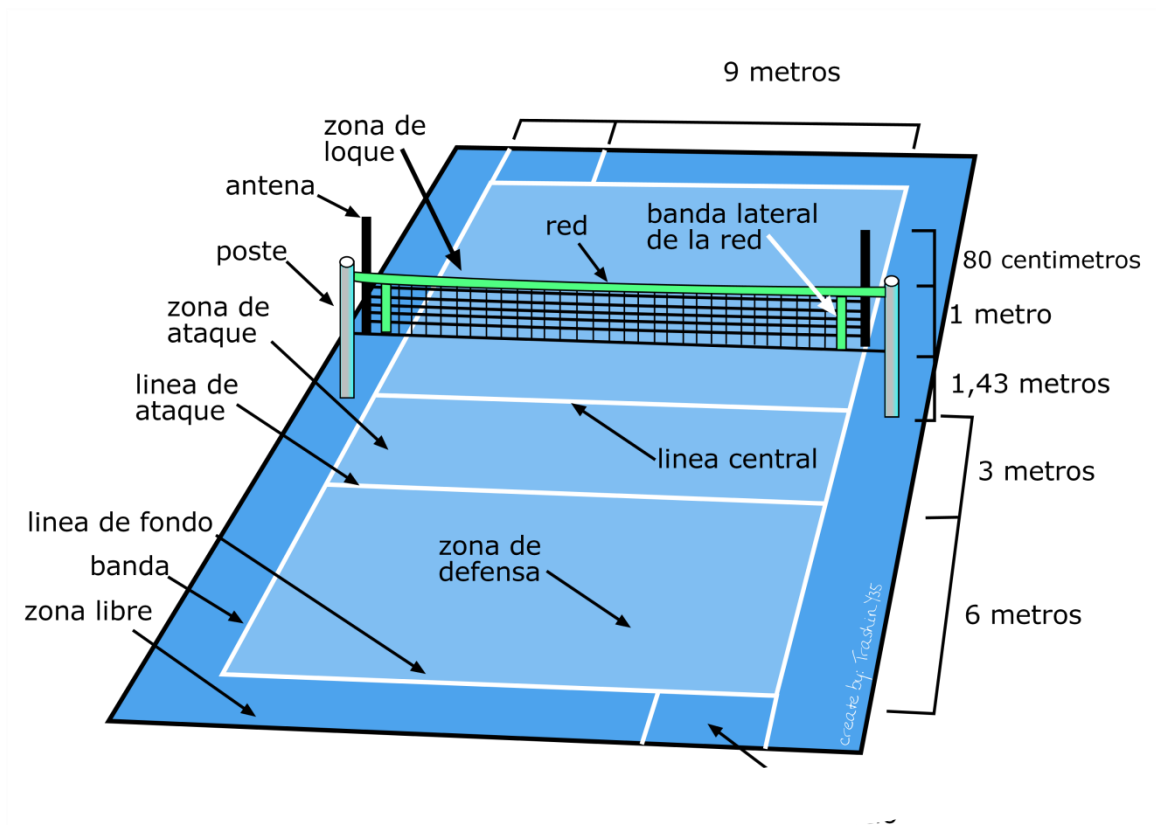
Existen diversas **modalidades**. Con el nombre de voleibol se identifica la modalidad que se juega en pista de interior, pero también es muy popular el voley playa que se juega sobre arena. El voleibol sentado es una variante con creciente popularidad entre los deportes para discapacitados



2. EL CAMPO. CARACTERÍSTICAS BÁSICAS DEL JUEGO

Es una pista de 18 m X 9 m, sin obstáculos, dividida en dos partes separadas por una red de 2.24 m (chicas) o 2.43 m (chicos) de altura, (estas medidas son en categorías absolutas) y sujeta por dos palos, llamados varillas o antenas que sirven para marcar la prolongación de las líneas laterales que delimitan el campo a la altura de la red. En caso de que el balón toque estas varillas se considerará que el balón está fuera del campo.

Existen dos zonas en cada campo:



Zona de ataque: es la zona situada entre la línea central y la línea de ataque, a 3 m de la red.

Zona de defensa o zagueros: la que va desde la línea de 3 metros hasta el fondo de la pista. Los jugadores que están situados en esta zona en función de zagueros, solo pueden rematar en este espacio, No pueden pasar el balón al campo contrario introduciéndose en la zona de ataque.

Un equipo está formado por **DOCE JUGADORES COMO MÁXIMO, PERO SÓLO SEIS PUEDEN ESTAR EN LA PISTA.**

En Voleibol se pueden hacer **6 CAMBIOS EN CADA SET**, cuando el juego está parado, por la zona de ataque y **cumpliendo la siguiente norma:**
EN UN MISMO SET, SI UN JUGADOR ES CAMBIADO POR OTRO JUGADOR Y POSTERIORMENTE QUIERE VOLVER AL CAMPO, SOLO PODRÁ HACERLO POR EL MISMO JUGADOR QUE FUE SUSTITUIDO.

Árbitros.

Hay un árbitro principal, un árbitro auxiliar, un anotador y de dos a cuatro jueces de línea.

Los árbitros no se mueven de sitio (línea central) y el árbitro principal está en una silla elevada a la altura de la red.

4. - REGLAMENTO BÁSICO

PUNTUACIÓN:

Se juega al mejor de 5 sets, ganando el partido el primer equipo que consigue 3 sets. Un set (excepto el decisivo quinto set) es ganado por el equipo que primero anota 25 puntos, con una ventaja mínima de 2 puntos. En caso de un empate 24 - 24, el juego continúa hasta conseguir una ventaja de 2 puntos (26 - 24, 30 - 28;...).

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

SAQUE O SERVICIO:

El jugador que comienza sirviendo se sitúa detrás de la línea de fondo de su campo y sirve por encima de la red al campo contrario, lanzando la pelota al aire y golpeándola con su mano. En el servicio sólo está permitido un intento.

JUEGO:

Golpeando la pelota por encima de la red con cualquier parte del cuerpo, el juego continúa hasta que un equipo falle, es decir, no devuelva la pelota o cometa una infracción de las reglas. La pelota debe ser devuelta por uno de los equipos por encima de la red después de un máximo de **tres toques (sin contar el BLOQUEO)** y **ningún jugador** puede golpear la pelota **dos veces consecutivas (SALVO EL BLOQUEO)**.

ACCIONES PERMITIDAS:

El balón puede tocar cualquier parte del cuerpo. *(Excepto en las clases del colegio que no se puede golpear con el pie)*

El balón debe ser golpeado, ni cogido, ni lanzado. Puede rebotar en cualquier dirección.

CAMBIO DE SAQUE:

Cada vez que se consigue un punto adquirimos el derecho a realizar un saque. En un cambio de saque todos los miembros del equipo al que le toca servir **ROTAN UNA POSICIÓN MOVIÉNDOSE A FAVOR DE LAS AGUJAS DEL RELOJ (VISTO DESDE ARRIBA)**, pasando el jugador que estaba en la posición 2 a realizar el saque.

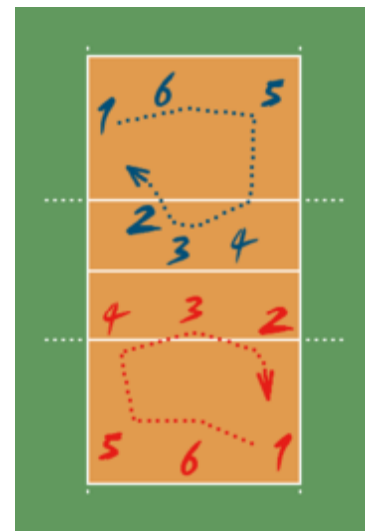
La zona 1 es la zona que corresponde al sacador.

POSICIÓN DE LOS JUGADORES EN EL TERRENO DE JUEGO:

Las posiciones de los jugadores se numeran de la siguiente forma: **Los tres jugadores colocados frente a la red son los delanteros** y ocupan las posiciones 4 (delantero izquierdo), 3 (delantero centro) y 2 (delantero derecho).

Los otros tres son jugadores zagueros y ocupan las posiciones 5 (zaguero izquierdo), 6 (zaguero centro) y 1 (zaguero derecho).

Después del golpe del saque, los jugadores pueden moverse y ocupar cualquier posición en su propia cancha y en la zona libre.



EL JUGADOR "LÍBERO":

El libero es un jugador "especial". Se le identificará por llevar un color de camiseta diferente. Es un jugador especializado en acciones defensivas. Podrá realizar las siguientes acciones

- **Sólo puede jugar como zaguero y no puede completar un golpe de ataque desde ninguna parte** (incluyendo el área de juego y la zona libre) si en el momento del contacto el balón está completamente por encima del borde superior de la red.
- **El Líbero no puede sacar, bloquear ni hacer tentativa de bloqueo.**
- **Los reemplazos en los que intervenga un Líbero no se cuentan como sustituciones regulares**
- **El Líbero puede reemplazar a cualquier jugador zaguero**
- **El Líbero solo puede ser reemplazado por el jugador a quién aquel reemplazó.**

EL JUEGO EN LA RED:

Se considera falta cuando:

Un jugador toca el balón o a un adversario en el espacio contrario antes o durante el golpe de ataque del mismo.

Un jugador penetra en el espacio contrario por debajo de la red interfiriendo la acción del adversario.

Un jugador entra en el campo contrario.

Un jugador toca la red o la antena durante la acción de jugar el balón o intentar jugarlo en la red.

5. - FUNDAMENTOS TÉCNICOS

EL SERVICIO.

Se trata de una acción directa de ataque, es decir, no puede intervenir ningún compañero antes de que la pelota traspase la red. Tipos de saques:

Servicio bajo o de mano baja.

Se trata del servicio más fácil y seguro. Se coloca la pelota sobre la mano, delante del cuerpo, a la altura de la cintura. La pelota no se lanza, sino que espera el golpe. El golpe de servicio se produce con la mano libre, en forma de cuenco, después de un movimiento del brazo, estirado, de detrás hacia delante. Todo el cuerpo acompaña el movimiento final hacia delante.

Servicio de tenis o de mano alta.

Es similar a la del tenis. De cara a la red, se lanza la pelota hacia arriba, por encima de la cabeza. Mientras sube la pelota, el brazo se arma, y en el punto más alto de la trayectoria de descenso, se golpea la pelota con la mano abierta y los dedos juntos.

TOQUE DE DEDOS.

Es el elemento técnico más básico del voleibol. La trayectoria de la pelota después del toque puede ser frontal, lateral y hacia atrás, pero siempre será alta y muy precisa. Suele actuar como pase a un compañero con la función de colocación de la pelota para el toque siguiente, normalmente un remate.

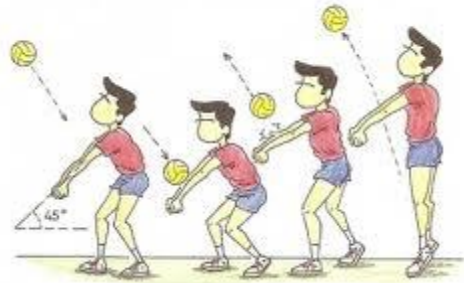
En este gesto técnico se toca la pelota con la yema de los dedos. Las manos se sitúan sobre la frente, uniendo los dedos índice y pulgar de ambas manos y con los demás dedos abiertos y flexionados. Esperando la pelota, los brazos y las



piernas se flexionan. Al tomar contacto con la pelota, se da una extensión general, a modo de muelle.

TOQUE DE ANTEBRAZOS

Es el **gesto** que se realiza en la **recepción** y el que se intenta hacer en la **defensa**.



Consiste básicamente en varias fases:

- **Lo primero** y casi lo más importante es **estar perfectamente parados**. Por lo tanto, tenemos que movernos rápidamente hacia el **balón** e intentar estar parados antes de golpearlo.

- Después tenemos que situar los pies a una distancia un poco más grande que la anchura

de los hombros. Realizamos una flexión de piernas y colocamos el cuerpo levemente hacia adelante, casi cayéndonos. Tiene que parecer como si estuviéramos sentados en una silla imaginaria.

- Colocamos los brazos completamente extendidos y más o menos paralelos a los muslos.

- Finalmente hacemos como si nos levantáramos de esa silla imaginaria dando un paso para adelante y golpeamos el balón con los dos antebrazos (NO con las muñecas).

EL REMATE.



Es el elemento típico del ataque, difícil de ejecutar y también de defender. Las fases del remate son la carrera, el vuelo, el golpeo y la caída. Se efectúa una carrera previa de impulso, una batida de pies juntos y, armando el brazo, se golpea la

pelota en el punto más alto del salto. El remate se efectúa cuando la pelota está en campo propio, intentando no pasar la red en ningún momento.

EL BLOQUEO

El bloqueo es una acción defensiva ante un remate del equipo contrario, para que no pase el balón o al menos



frenar su velocidad. Dado que la red mide más de 2 m, el bloqueo exige un salto muy potente. No se puede bloquear el saque.

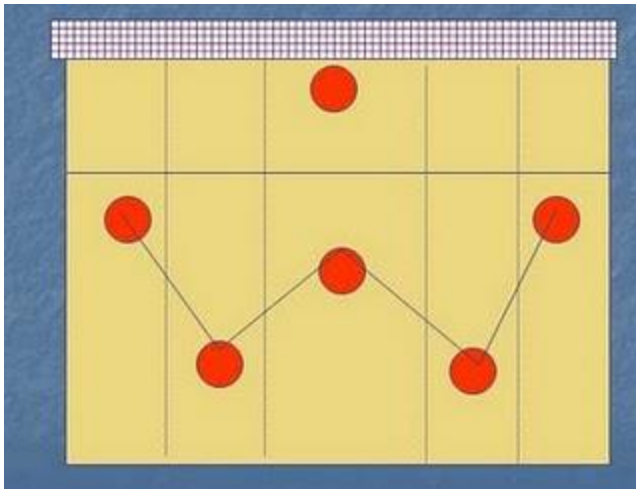
LA RECEPCIÓN

La **importancia de la recepción** del servicio estriba en la construcción de un ataque con éxito, puesto que si las recepciones son defectuosas, el balón no llegará al colocador en las condiciones idóneas para organizar un ataque eficaz. Sin una buena técnica de recepción no se consiguen ataques rápidos o múltiples, con lo que estamos facilitando el juego de defensa del equipo contrario.

El gesto técnico que se utiliza, fundamentalmente es el **toque de antebrazos**.

Los **sistemas de recepción** son las estructuras o sistemas que se utilizan para neutralizar el saque procedente del campo contrario, y enviar el balón al colocador en las mejores condiciones, de ahí que su rendimiento tenga una relevante presencia en el resultado final del juego de un equipo.

El sistema por el que se comienza en iniciación es el sistema de **5 jugadores en**



“W”, porque es la forma más fácil de ocupar más espacio. En este sistema el único jugador liberado de la responsabilidad de recibir es el colocador. Es el sistema más sencillo.