VOLEIBOL

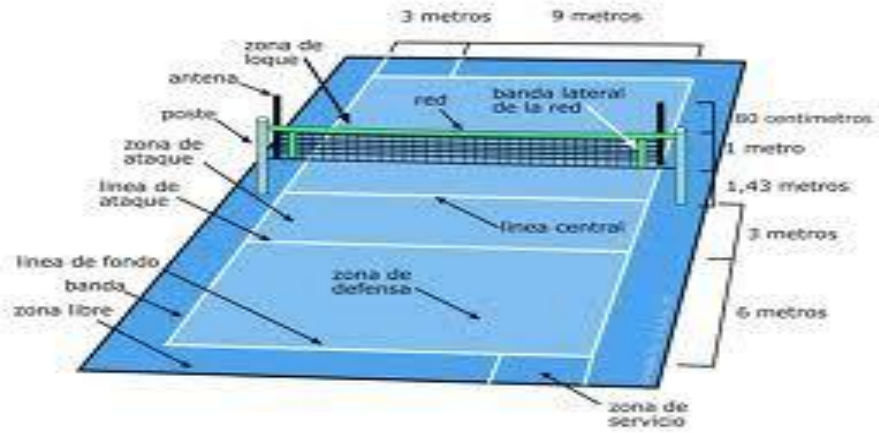
1º BACHILLERATO

1. Historia del voleibol

El voleibol fue inventado en 1895 por William G. Morgan, instructor de preparación física en EE.UU. que como conocedor del fútbol americano y baloncesto, ideo un deporte que evitase los rigores del invierno y se pudiese jugar en una sala cubierta, pero de estructura diferente a los anteriores: que evitase el contacto físico entre los adversario, disminuyendo el riesgo de lesión que tiene estos deportes, e intentó crear una actividad física recreativa que motivase al alumnado con menor aptitud física y divirtiese a los más aptos. En 1920 llegó a España, jugándose primero como juego de playa hasta que se reguló como deporte.

2. ¿Dónde se juega?

El voleibol se practica en un campo de 18 x 9 metros en cuyo centro hay una red que tiene una altura de 2,43 metros para los chicos y 2,24 para las chicas.



3. ¿Cómo se juega?

Objetivo de juego: consiste en intentar pasar el balón al otro campo por encima de la red para conseguir un punto.

- Cómo conseguir un punto: se consigue un punto cuando:

  a. El balón toca en el suelo del campo contrario.
  b. El balón, después de dar en un contrario, va fuera, o toca el suelo de su campo.

- Jugadores: cada equipo lo componen 12 jugadores. De ellos, 6 juegan simultáneamente en la pista.

- Inicio de un set: al empezar un set los jugadores deben de situarse tres delante (delanteros) y tres detrás (zagueros).

- Saque: cuando un equipo consigue un punto, tiene derecho al saque.

- Rotación: cuando al conseguir un punto recuperamos el derecho al saque, es obligatorio realizar una rotación. En ella, los jugadores rotan una posición en el sentido de las agujas del reloj.

- Quién gana el partido: el equipo que consigue ganar tres sets. No hay límite de tiempo.

- En caso de empate a dos sets, se juega un quinto y definitivo set. Un set se gana cuando un equipo logra sumar 25 puntos. Si se llega a la puntuación de 24-24, se sigue jugando hasta que uno de los equipos consiga dos puntos de diferencia (26-24, 27- 25,...).

Si se llega al quinto set, éste se juega a 15 puntos, con una diferencia de dos puntos si se llega al resultado de 14-14.

4. ¿Qué dice el reglamento?

Acciones que puedes hacer

- Tocar el balón con cualquier parte del cuerpo.
- Tu equipo puede efectuar hasta tres toques de balón para pasarlo hacia la pista contraria (Cuatro contando el bloqueo).
- Jugar el balón incluso fuera de los límites del campo.
- Realizar el saque desde cualquier lugar por detrás de la línea de fondo.
- Es válido el saque o la jugada en la que el balón pasa al campo contrario, incluso después de haber tocado la red.
- Si el balón golpea sobre una línea, la jugada es válida.

Acciones que no puedes hacer

ï No puedes efectuar dos toques consecutivos, excepto después de haber efectuado un bloqueo, ya que éste no cuenta como toque.

- Coger o retener el balón con las manos. Debe golpearse siempre.
- Tocar la red con el cuerpo.
- Sobrepasar totalmente con uno o los dos pies la línea central del terreno de juego.
- Variar el orden de la rotación durante el desarrollo de un set. Todas estas acciones se sancionan con un punto a favor del equipo contrario

5. ¿Cuáles son las acciones técnicas más importantes?

La posición básica

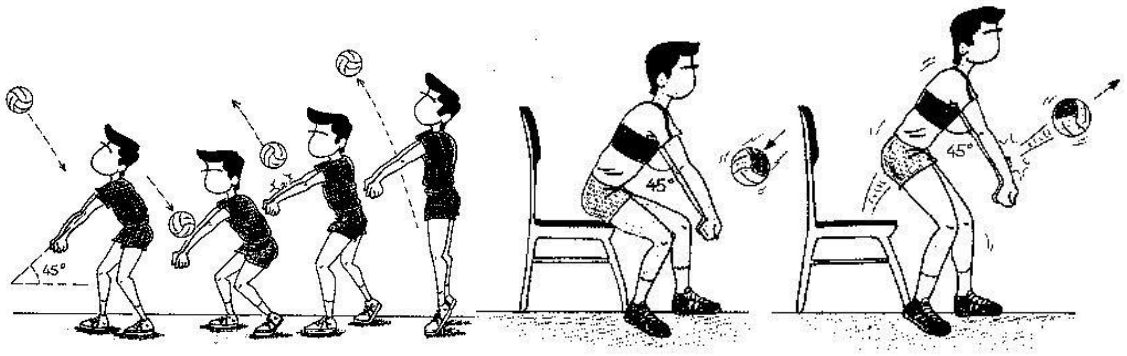
Es una posición de alerta y de atención que nos permitirá reaccionar rápidamente para ir a buscar el balón.

- Flexiona las rodillas e inclina ligeramente el cuerpo hacia delante.
- Separa un poco los pies y adelanta ligeramente uno de ellos.
- Flexiona los brazos y colócalos delante del cuerpo.

El pase de antebrazos o recepción

También se le llama recepción, ya que es el que más se utiliza para recibir los saques y defender los remates del otro equipo.

Función: impedir que el balón bote en el suelo y pasarlo al mismo tiempo a nuestro compañero de equipo.



- Sitúate rápidamente detrás del balón y pon los pies en dirección al lugar donde quieras pasarlo.

- Flexiona bien las piernas e inclina el tronco ligeramente hacia delante.

- Coloca los brazos completamente estirados e inclinados a unos 45 grados del suelo. Haz como si quisieras juntar los dos hombros.

- Se "solapan" las manos, colocándolas una sobre la otra, ofreciendo los dos antebrazos a la misma altura y dirigiendo los dedos pulgares hacia el suelo.

- Extiende la cadera y rodillas en dirección al balón y golpéalo con los dos antebrazos a la vez. Los codos siempre se deben mantener extendidos.

Tienes que intentar...

- Concentrarte en el balón, desde el momento mismo en que está en las manos del jugador que realiza el saque.

- Desplazarte en busca del balón antes de que llegue a la altura de la red y no esperar a que esté en nuestro campo.

- Por último, debes tener siempre en cuenta que cuanto más potente sea el saque o el remate, más suave debe ser el toque de antebrazos, para amortiguar convenientemente el balón.

Errores que debes evitar:

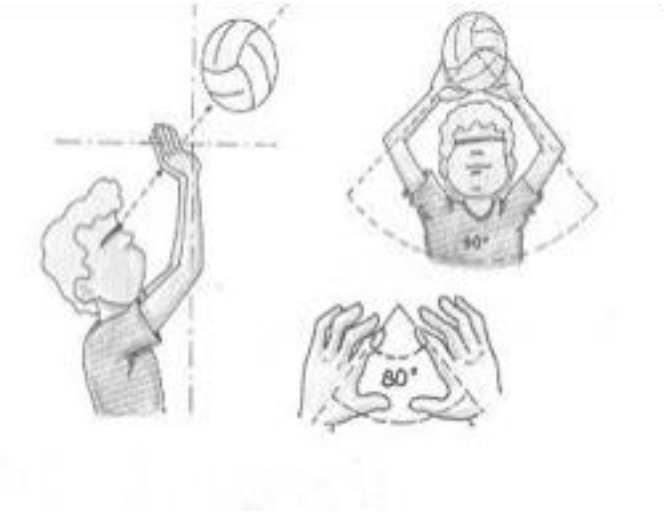
- Desplazarte muy tarde, cuando el balón ya está en nuestro campo.
- Colocar los brazos pegados al cuerpo.
- Flexionar los codos para golpear el balón.

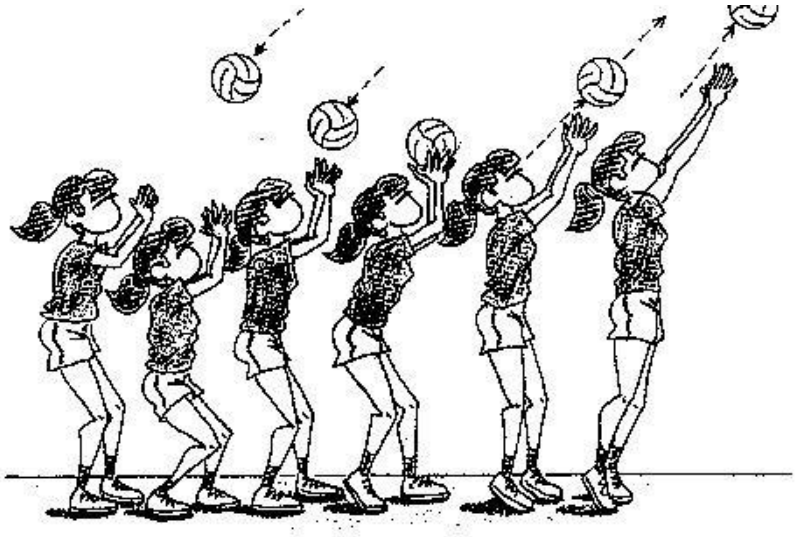
- Golpear el balón con las muñecas. [SEP]

- Impulsar el balón solo con los brazos, sin extender cadera, rodillas y tobillos. [SEP]

El pase de dedos o colocación

Función: colocar el balón, en óptimas condiciones, a un compañero para que remate. También nos puede servir para recibir un balón muy alto o para pasarlo al otro lado si no tenemos posibilidad de rematar.





- A partir de la posición básica, colócate rápidamente detrás y debajo del balón.

- Pon los pies en dirección al lugar donde quieras pasar el balón.

- Flexiona los codos y sepáralos aproximadamente unos 90o

- Coloca las dos manos delante de la frente con las palmas mirando hacia arriba; los dedos bien abiertos y los pulgares hacia la cara.

- Los dedos pulgares e índices de las dos manos deben formar un triángulo.

- Toca el balón con la yema de los dedos, no con la palma de las manos.

- Extiende simultáneamente rodillas, cadera y codos e impulsa el balón hacia delante y arriba.

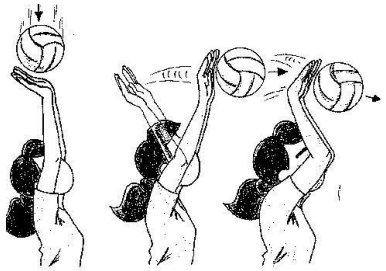
Tienes que intentar...

– Prestar mucha atención al primer toque –la recepción- para desplazarte rápidamente hacia donde vaya el balón.

- Impulsar el balón con una extensión de las piernas, del tronco y de los brazos hacia arriba-adelante, en la dirección del pase.

- El pase debe ser suficientemente alto, para que el rematador pueda coger impulso y saltar hacia el balón; y bien dirigido, un poco por delante del rematador, para que éste pueda coger impulso para saltar.

Errores que debes evitar:



-Tener los dedos "de punta", mirando hacia arriba. El balón no saldrá con precisión y te puedes hacer daño en alguna articulación de los dedos.

-Golpear el balón delante de la cara, o demasiado hacia arriba, con los codos extendidos.

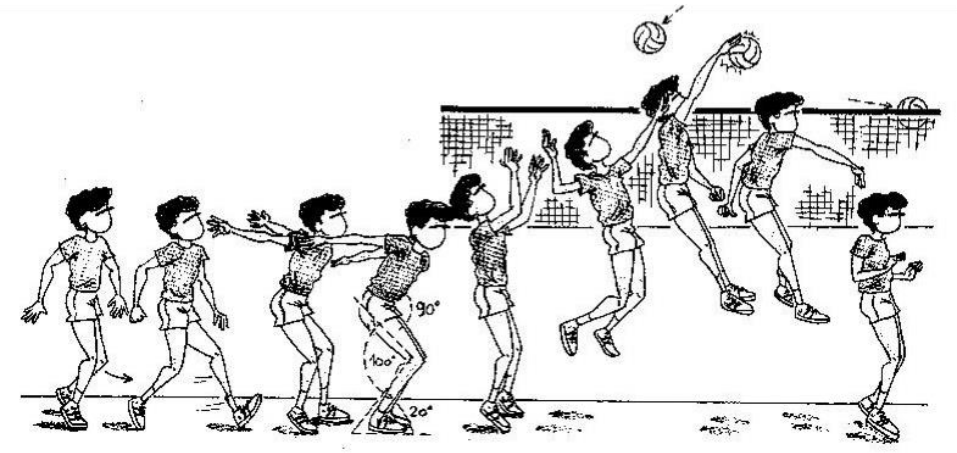
-Golpear el balón bajando los brazos.

-Golpear el balón con un golpe de muñecas hacia delante.

-Colocar el balón por detrás del rematador o encima de la red.

El remate

En una jugada el remate es el tercer y último toque. Es el elemento técnico más eficaz para conseguir puntos, ya que el balón sale con mucha velocidad y resulta muy difícil de defender para el equipo contrario.



Fases:

1. **Carrera**: suele ser de dos o tres pasos.

2. **Impulso**: empieza con el último paso de la carrera. Este paso es muy alargado y se debe apoyar el talón en el suelo. El cuerpo está muy retrasado. Al apoyar el otro pie en el suelo damos un fuerte impulso con las dos piernas hacia arriba, levantando también los dos brazos.

3. **El salto**: debe ser vertical. Para hacerlo bien, debemos caer en el mismo sitio donde hemos saltado. Al mismo tiempo, "arma" el brazo del remate llevando la mano detrás de la cabeza, de forma que el codo quede más retrasado que el hombro.

4. **El golpeo**: finalmente, golpea con fuerza el balón con la palma de la mano. En el golpeo recuerda que el balón siempre debe de estar delante de ti, y en el punto más alto posible.

Tienes que intentar...

-Situarte detrás de la línea de 3 metros con el fin de tener espacio para la carrera previa al impulso.

-Iniciar la carrera cuando el balón haya salido de los dedos del colocador. Así sabrás hacia dónde tienes que desplazarte y cuántos pasos serán necesarios.

-Golpear el balón a la máxima altura por encima de la red.

Errores que debes evitar:

- Iniciar la carrera antes de tiempo sin esperar a ver qué trayectoria recorrerá el balón.
- Al saltar, dejar el balón detrás del cuerpo.
- Saltar hacia delante en lugar de hacia arriba.
- Tocar la red o, al caer, cometer invasión del campo contrario.

El bloqueo

Es una acción defensiva que tiene como objetivo evitar que el balón pase a nuestro campo después de un remate del equipo contrario.

Debido a la peligrosidad del remate, un equipo se ve obligado a defenderse y no es de extrañar que el bloqueo lo realicen dos e incluso tres jugadores al mismo tiempo. Como ya hemos dicho, el bloqueo no se considera un toque de balón. Por eso, después de un bloqueo, podemos realizar los tres toques de una jugada.

Ponte frente a la red a unos 50 cm de ella. Flexiona los codos, llevando las dos manos a la altura de los hombros con la palma de las manos mirando a la red. Salta enérgicamente hacia arriba en el mismo momento que lo salta el rematador del otro equipo. Levanta los dos brazos verticalmente hasta que tus manos superen la red.

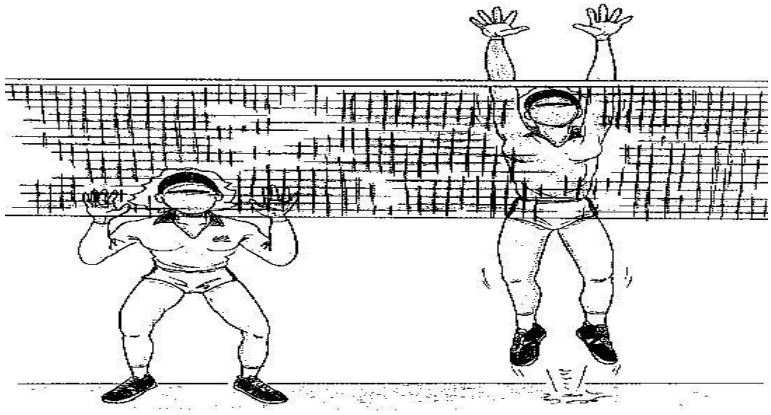
Pon las manos completamente abiertas, una al lado de la otra con los

dedos rígidos para frenar el balón.

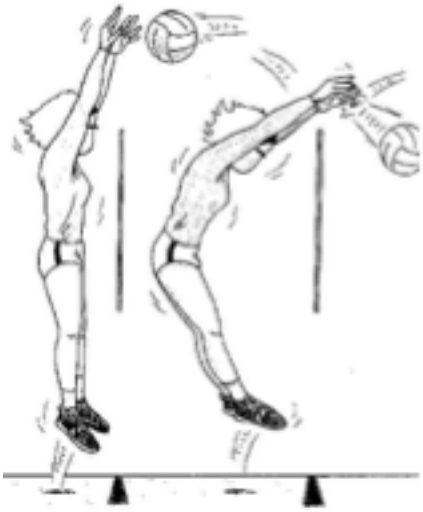
Hay dos tipos de bloqueo, el activo y el pasivo.

En el primero, los brazos pasan por encima de la red y las muñecas hacen una flexión hacia delante, con el fin de que el balón rebote en las manos y en el campo contrario, consiguiendo así un punto.

El segundo, el pasivo, tiene una función defensiva, ya que sólo se estiran los brazos y las manos hacia arriba sin hacer ningún movimiento hacia delante.



Bloqueo pasivo

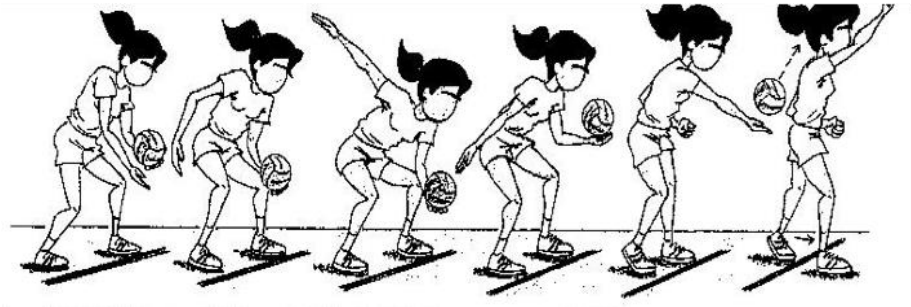


Bloqueo activo

El saque

El balón se pode en juego mediante el saque. Pero también hay que tener en cuenta que es un elemento técnico de ataque y, por lo tanto, sirve para intentar conseguir puntos. El primero que se aprenderá es el saque de mano baja, también llamado de seguridad o de cuchara

--



--

Sitúate detrás de la línea de fondo sin pisarla y con los pies y los hombros mirando hacia delante. Sin llegar a pisar la línea, adelanta el pie contrario al brazo que utilizarás para sacar.

- Flexiona un poco las dos rodillas y caderas.

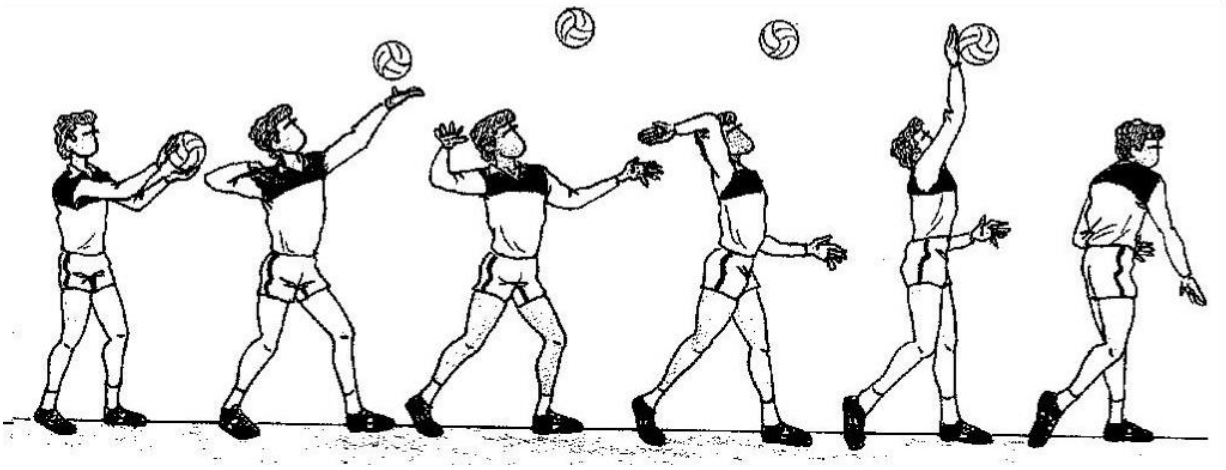
- Sujeta el balón con la otra mano a la altura de la cintura mientras estiras hacia atrás el brazo con el que realizarás el saque.

- Avanza rápidamente el brazo como si fuera un péndulo y golpea el balón por debajo, al mismo tiempo que realizas una extensión de piernas hacia arriba.

- El balón se golpea con la palma de la mano en **forma de cuchara**, dedos apretados y juntos.

- No lances el balón para golpearlo, aguántalo con la otra mano casi hasta que la ejecutora la golpea.

Una vez practicado éste, pasaremos a aprender el saque de tenis:



- Este saque es muy efectivo, ya que el balón describe una trayectoria muy plana y lleva mucha potencia, provocando muchos problemas en la recepción del otro equipo.

- Sitúate mirando de frente al campo del contrario, adelantando el pie contrario a la mano que golpeará el balón.

- Lanza el balón hacia arriba haciéndolo girar hacia delante mediante un golpe de muñeca, a la altura del pie adelantado.

- Mientras el balón está en el aire arquea el cuerpo hacia atrás, gira los hombros y "arma" el brazo llevando la mano detrás de la cabeza.

- Extiende todo el cuerpo para golpear el balón en la parte superior del mismo y lo más alto posible. La mano debe estar rígida y el codo completamente extendido al golpear el balón.

6. ¿Cómo jugar en equipo?

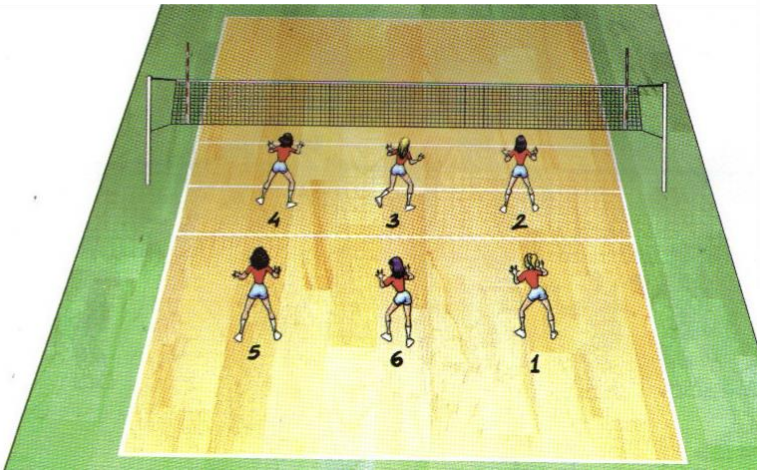
Los jugadores de voleibol colaboran entre sí para evitar que el balón bote en su campo. A la vez, intentarán crear jugadas de ataque para que la pelota bote en el campo del adversario. Para conseguirlo, es importante conocer cómo se organizan sobre el terreno de juego. El campo se divide en zonas, que deben ser ocupadas por los jugadores para cubrir todos los espacios con el fin de evitar que el balón bote en el suelo. Hay 6 zonas enumeradas desde el 1 al 6 empezando por el lado derecho del campo.Los jugadores tienen un nombre según la función que desarrollen durante el juego: defensas, colocador, rematador...

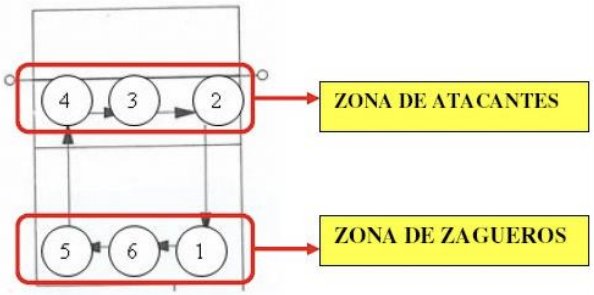
***Los defensas** juegan dentro de las zonas defensivas: 1, 6 y 5.

***El colocador** en el sistema de juego tan sencillo que nosotros utilizaremos, ocupa la posición 3. En el juego real de cualquier equipo, el 2° toque siempre lo da el colocador, independientemente del lugar que ocupe en el campo.

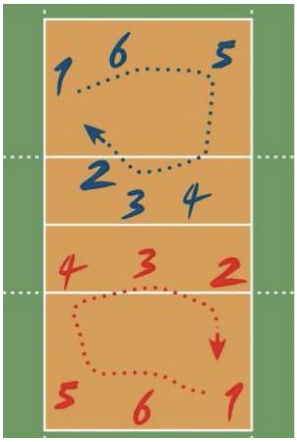
*Los **rematadores**. Son lo jugadores que tienen la función de finalizar las jugadas de ataque con un remate. Destacan por su potencia de salto y golpeo. Ocupan las zonas 2 y 4 (en un sistema tan sencillo como el que vamos a practicar). El sistema que usamos los principiantes se denomina "colocador a turno".

7. ¿Sabes cómo se denomina cada posición?





¿Sabes cómo y cuándo se rota?



Se rota cuando **nuestro equipo hace un punto** el cual fue sacado por el equipo contrario y por lo tanto **recupera el saque**.

(Sentido de la rotación)

El campo de voleibol se divide en zonas que deben ser ocupadas por los jugadores, para cubrir todos los espacios y evitar que el balón bote en el suelo. **Hay 6 zonas, numeradas de 1 al 6**. Se colocan **tres jugadores delanteros** en la zona de ataque (zonas 2, 3 y 4) y **tres zagueros** (zonas 1, 6 y 5).

La forma de organización más utilizada para los principiantes se denomina **colocador a turno**. En ella, el delantero que ocupa la **posición 3 es el colocador** y se encarga de, una vez recibido el balón por un compañero, colocar los balones a los **rematadores (zonas 2 y 4)**. Cada vez que se efectúe una rotación, habrá un nuevo **colocador y dos** nuevos rematadores.

8. SISTEMAS DE RECEPCIÓN DEL SAQUE

A veces, al empezar a jugar un partido, los puntos se suceden uno detrás de otro con mucha rapidez porque un equipo tiene dificultades para recibir el saque. Si os pasa esto, la solución pasa por perfeccionar vuestro pase de antebrazos y por entrenar un sistema de recepción del saque. Un sistema de recepción es la forma de organizar los jugadores de un equipo en el terreno de juego a la hora de recibir el saque. Los objetivos son:

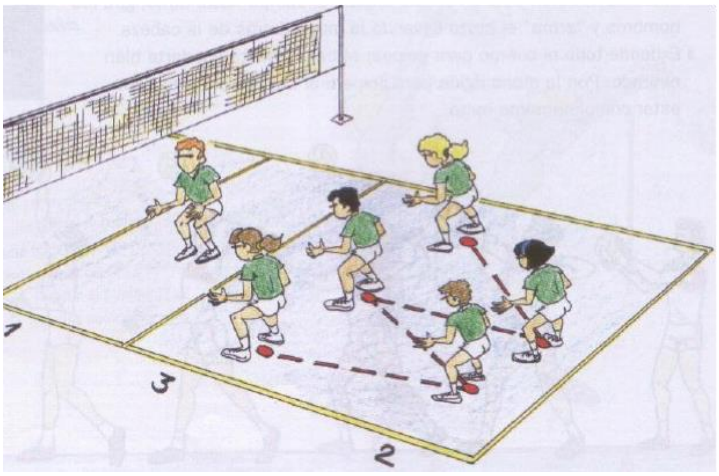
1. Que el balón no bote en el suelo.

2. Poder empezar una jugada, pasando el balón a nuestro colocador.

RECEPCIÓN EN W O EN 1-2-3

En este sistema, **el colocador se sitúa en una primera línea muy cerca de la red**. Los cinco jugadores restantes se reparten la zona defensiva de la siguiente forma: tres formando una segunda línea y dos formando una tercera línea. Entre estos cinco dibujan la forma de la letra W en el campo.

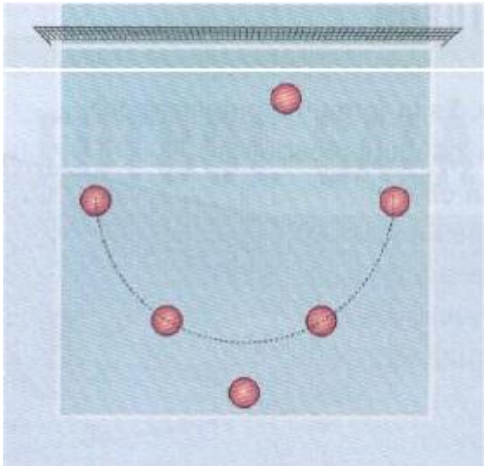
En este sistema **el colocador nunca recibe** y sólo debe estar pendiente de la recepción de cualquiera de los cinco jugadores restantes



RECEPCIÓN EN SEMICIRCULO

En este sistema el colocador (3) también se sitúa cerca de la red y tampoco se encarga de recibir el saque.

Los 5 jugadores restantes se sitúan en la zona de defensa describiendo un semicírculo.



9. JUGANDO EN ATAQUE Y EN DEFENSA

¿Debemos estar toda la jugada colocados en "W" o en "semicírculo"? No, por supuesto. Estos sistemas sólo se utilizan para contrarrestar el saque, después un equipo se debe organizar con un sistema de defensa y un sistema de ataque.

10. RESUMEN REGLAMENTO

* **Finalidad del juego:** conseguir que el balón golpee en el suelo del equipo adversario o el equipo contrario comenta una falta, para obtener el punto en juego.

* **Set:** gana un set aquel equipo que logre anotar primero 25 puntos, con una diferencia de 2 puntos con el tanteo del equipo contrario.

* **Partido:** gana el partido aquel equipo que logre anotarse 3 set. En caso de empate a 2 set, el quinto set se juega a 15 puntos.

* **Equipos:** formados por 12 jugadores, de los que juegan solamente 6 de ellos; estos se distribuyen en el campo según unas posiciones establecidas de antemano, y que deben de respetar antes de que se realice cada saque. Puede hacerse hasta 6 sustituciones en un mismo set.

* **Terreno de Juego:** campo de 18m x 9m, dividido en dos campos por una red situada a esta altura (2,43m para chicos / 2,24m para chicas). El campo está dividido en dos campos de 9x9m por la línea central, y a su vez cada campo está dividida por la línea de ataque, situada a 3m de la línea centra, y que determina la zona de frente; zona donde se sitúan los delanteros.

* **Juego:** comienza con un saque desde detrás de la línea de fondo (zona de saque), por parte del jugador situado en zona 1, que pone el balón en juego enviándolo al campo del equipo adversario, disponiendo este equipo de tres contactos (máximo) para devolver el balón al campo contrario. Antes de cada saque lo jugadores ocupan unas posiciones preestablecidas según un orden, cambiando estas posiciones a cada recuperación mediante una rotación de dichas posiciones (este orden se mantiene durante todo el set).

* **Reglas básicas (infracciones o faltas):**

*Tenemos un máximo de tres contactos para pasar el balón al campo contrario, sin contar el contacto del bloqueo.

* Un jugador no puede tocar dos veces consecutivas el balón, a excepción del bloqueo.

*El balón puede ser jugado con las extremidades inferiores para evitar que el balón contacte con el suelo, pero no para pasarlo al campo contrario.

*La red no puede ser tocada bajo ningún concepto.

* En el bloqueo, los jugadores pueden pasar las manos por encima de la red, y contactar con el balón, siempre que se trate del tercer contacto del equipo contrario.

* El bloqueo solamente lo pueden realizar los delanteros.

* En el saque no se puede entrar al campo antes de haber contactado con el balón.

* El saque se realiza con una mano.

*El remate de los zagueros debe realizarse saltando desde detrás de la línea de ataque.

*El balón hay que golpearlo, existiendo una pequeña fase de amortiguamiento, pero nunca acompañamiento del mismo.

*Cuando un equipo recupera el saque, realiza una rotación de los jugadores a las zonas que se encuentra más próxima, en sentido del giro de las agujas del reloj, realizando el saque aquel que se encuentra en la zona 1.