

VOLEIBOL

Definición:

Deporte colectivo donde se enfrentan dos equipos de 6 jugadores y cuyo objetivo es pasar el balón por encima de la red al campo contrario, con un mínimo de 1 golpe y un máximo de 3, con intención de que bote en el campo del oponente o de que no sea devuelto.

Orígenes:

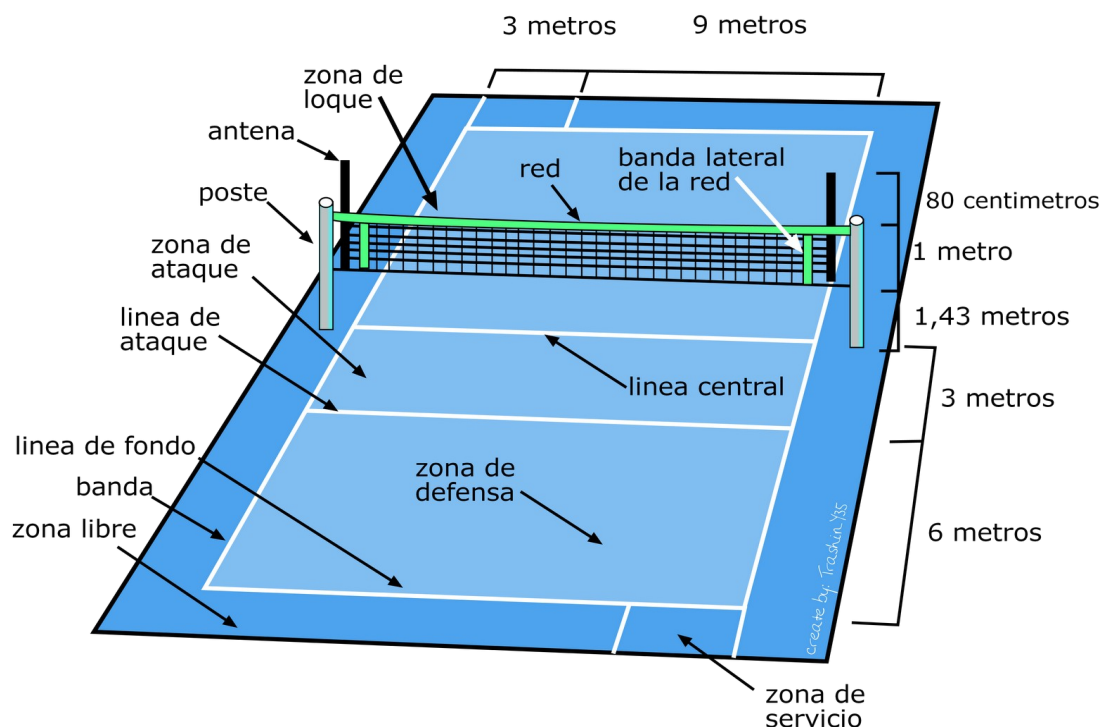
El voleibol fue creado en 1895 por William G. Morgan. Era entonces director de Educación Física, en el estado de Massachussets (EE.UU). La primera vez que se incluyó el voleibol como deporte Olímpico fue en los Juegos Olímpicos de Tokio en 1964.

El terreno de juego:

Mide 9m de ancho por 18m de largo

Cada campo está dividido por: Zona de Defensa (6m) y Zona de Ataque (3m).

La altura de la red está a 2,43m en hombres y 2,24m en mujeres.

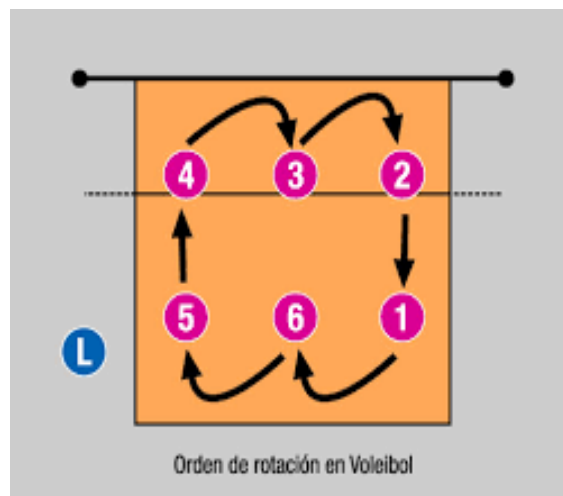


Duración del partido:

Indefinida: El partido finaliza cuando uno de los dos equipos consiga ganar 3 sets de 25 puntos y con una diferencia de 2 puntos en cada set. Si se tuviera que jugar el 5º set será a 15 puntos con diferencia de dos puntos.

Reglas básicas:

- Cada equipo lo componen 6 jugadores.
- Cada equipo dispone como máximo de 3 toques (sin contar el bloqueo) para pasar el balón al campo contrario y un mínimo de un toque.
- Un mismo jugador no puede dar dos toques consecutivos al balón salvo tras un bloqueo.
- El balón no puede botar.
- No se puede retener, acompañar o arrastrar el balón.
- Se puede golpear el balón con cualquier parte del cuerpo.
- Cada jugador tiene una posición concreta cuando saca el equipo contrario.
- Se pueden realizar 6 cambios en cada set, una vez para cada jugador que inicia el set y deshacerse el cambio por su sustituto
- Se rota en el sentido de las agujas del reloj sobre la posición, cada vez que se recupera el saque.

**Sanciones**

- **Falta de posición o de rotación:** cuando en el momento del saque un jugador no está en su zona.
- **Falta de saque:** si el jugador que saca pisa la línea o invade su campo en el saque.
- **Dobles o falta por retención:** cuando se retiene (se coge brevemente) el balón en el toque de dedos.
- **Invasión:** si un jugador pasa al campo contrario o si toca la red (siempre y cuando intervenga en la jugada).
- **Falta de zaguero:** Si un zaguero remata dentro de la zona de 3 m (es decir, golpea el balón por encima de la altura de la red).

Puntuaciones:

Se consigue 1 punto:

- Cuando el equipo contrario no devuelve el balón.
- Cuando conseguimos que bote en el campo contrario.
- Cuando el balón bota fuera tras toque del contrario.
- Cuando un equipo da más de tres toques en la misma jugada (sin contar el bloqueo).
- Cuando un jugador da dos toques consecutivos. Un jugador puede dar dos toques en la misma jugada si lo hace de forma alternativa, es decir, si le da el primer y el tercer toque.

Posiciones de los jugadores:

- **Posición 3:** Colocador
- **Posiciones 4 – 2:** Atacantes o delanteros (Rematadores)
- **Posiciones 5 – 6 – 1:** Defensas (Zagueros).

La táctica:

La táctica es la faceta del juego que se ocupa de la disposición de los jugadores en el campo y de los movimientos que estos realizan para intentar anotarse un punto en cada jugada. La táctica debe utilizarse aprovechándose de la técnica y respetando siempre el reglamento.

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

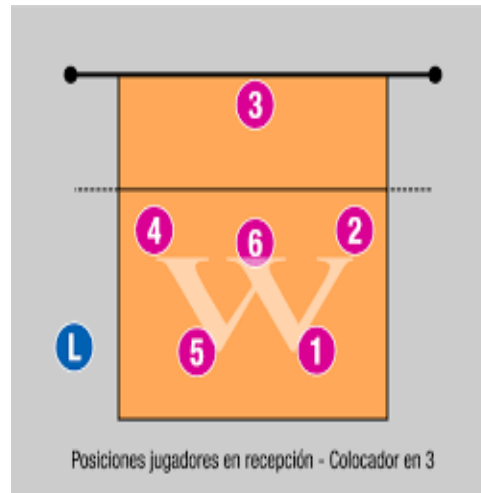
Sistema de Recepción del Saque:

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.

- Sistema recepción en W:

Es el que más suele utilizarse en las primeras etapas del aprendizaje. Llamado así, por que es la figura o forma que adoptan los jugadores en el

campo. El colocador se sitúa en una 1ª línea muy cerca de la red. Los cinco jugadores restantes se reparten la zona defensiva de la siguiente forma: tres formando una 2ª línea y dos formando una 3ª línea. En este sistema el colocador nunca recibe.

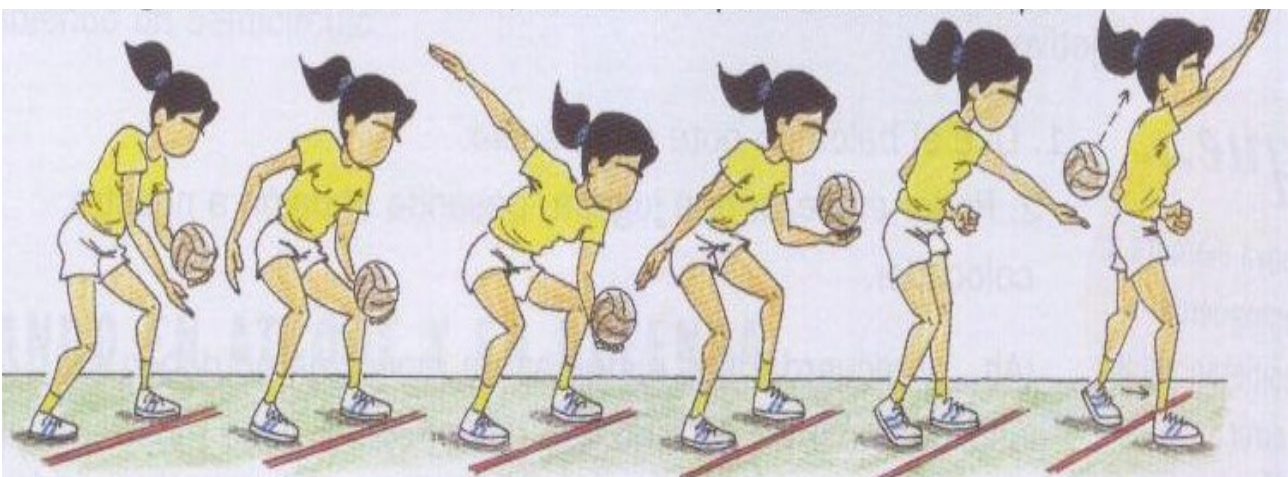


Nota: el equipo que realiza el saque se coloca con los tres delanteros pegados a la red (puesto que lo primero que harán será intentar bloquear el ataque del equipo contrario).

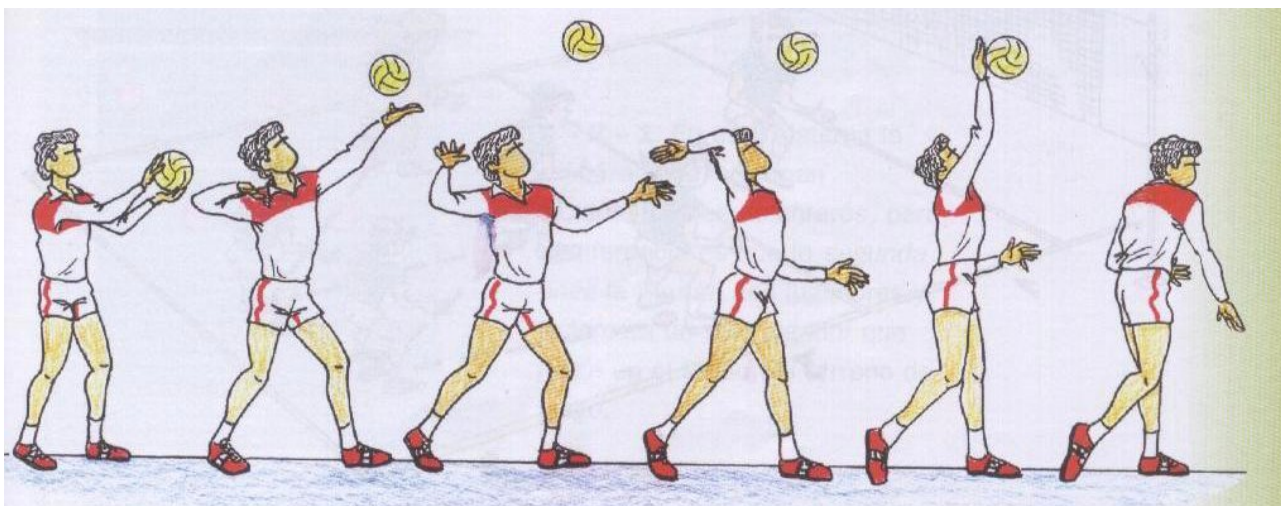
La técnica:

EL SAQUE: El saque es la forma que tiene un jugador de voleibol de poner en juego el balón para que comience una jugada.

El saque bajo: Es el saque más básico, muy seguro, que busca colocar la pelota en una zona determinada del campo contrario. Antes de golpear, nos colocamos orientados hacia el campo, con el pie contrario al brazo que saca adelantado, sosteniendo el balón con la mano contraria a la que golpea. Extendemos el brazo hacia atrás y golpeamos al balón con la mano (en forma de cuchara) tensa.

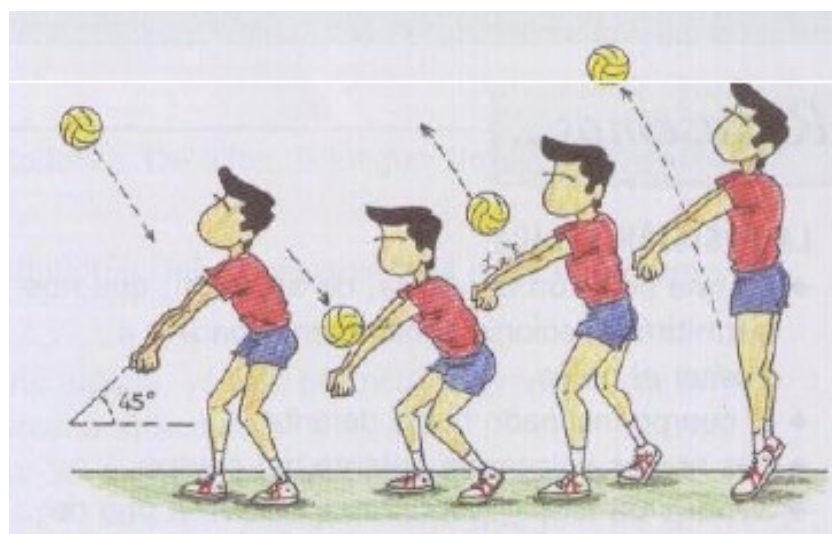


Saque alto o saque de tenis: Es un saque con una ejecución más complicada que el anterior. No se busca la precisión y colocación, sino la potencia en el saque. Antes de golpear, nos orientamos hacia el campo y adelantamos la pierna contraria al brazo que saca. Lanzamos el balón hacia arriba, elevamos el brazo y lo llevamos atrás para golpear al balón con el brazo extendido.



EL TOQUE O PASE DE ANTEBRAZOS:

Es el que se utiliza normalmente para recibir los saques, remates o cualquier balón que nos "envíe" el equipo contrario. Es un golpe fundamental debido a que posee una doble función: por un lado tiene una función defensiva, ya que su objetivo es evitar que el balón dé en el suelo y perdamos el punto; y por otro, tiene una función ofensiva, porque tiene como objetivo que el balón llegue en buenas condiciones al colocador o al rematador.



Tienes que intentar:

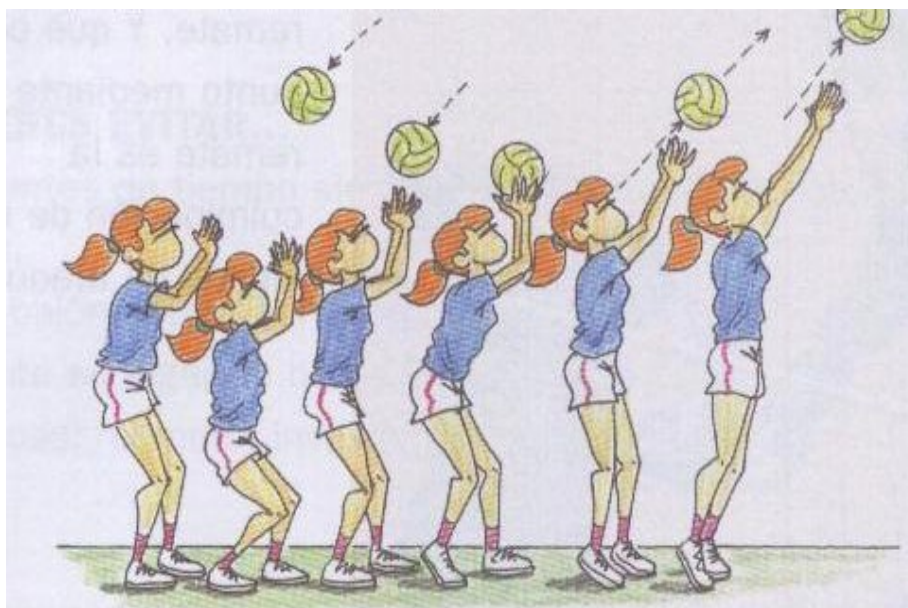
- Situarte debajo del balón, con los pies dirigidos al lugar donde quieras pasar.
- Colocar los brazos en 45°, con las piernas muy flexionadas, como si te sentaras en una silla.
- Al realizar el toque, estirar las piernas en dirección al balón, como si te levantas de la silla.
- Desplazarte en busca del balón antes de que llegue a nuestro campo.
- Tener en cuenta que cuanto más potente sea el saque o el remate, más suave debe ser el toque de antebrazos.

Errores que debes evitar:

- Desplazarte muy tarde, cuando el balón ya está en nuestro campo.
- Colocar los brazos pegados al cuerpo.
- Flexionar los brazos para golpear el balón.
- Golpear el balón con las muñecas o mano.
- Impulsar el balón sólo con los brazos, sin extender las piernas o de pie.

EL TOQUE DE DEDOS O DE COLOCACIÓN:

Es el que normalmente se utiliza para colocar el balón en buenas condiciones para el rematador. También nos puede servir para recibir un balón muy alto o para pasar el balón al otro campo cuando no tenemos posibilidades de rematar.



Tienes que intentar:

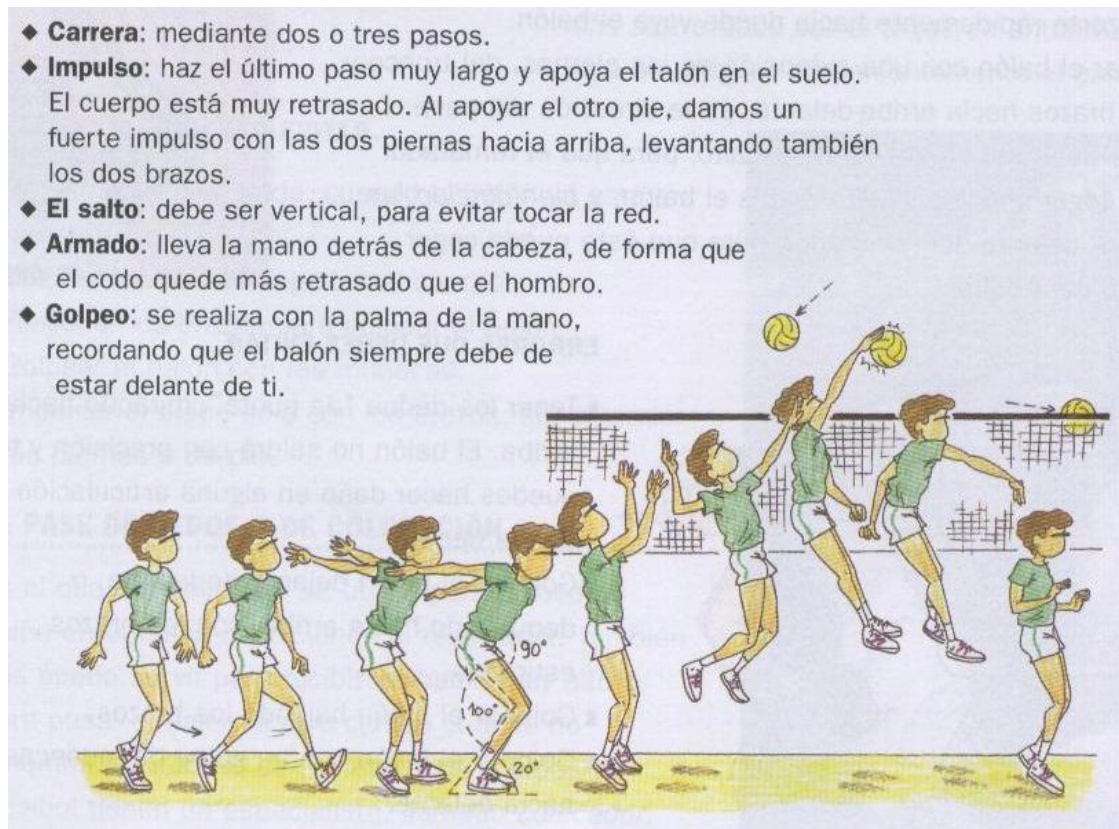
- Poner los pies en dirección al lugar donde quieres pasar el balón.
- Flexionar los codos y separarlos aproximadamente unos 90°.
- Colocar las dos manos delante de la frente con las palmas mirando hacia arriba, los dedos bien abiertos y los pulgares hacia la cara.
- Los dedos pulgares e índices de las dos manos deben formar un triángulo
- Toca el balón con la yema de los dedos, no con la palma de las manos.
- Presta atención al primer toque (la recepción), para desplazarte hacia donde vaya el balón.
- Impulsa el balón con una extensión de la pierna, 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.

Errores que debes evitar:

- Tener los dedos “de punta”, mirando hacia arriba. El balón no saldrá con precisión y te puedes hacer daño en algún dedo.
- Golpear el balón delante de la cara, o demasiado hacia arriba, con los brazos estirados.
- Golpear el balón con un golpe de muñecas hacia delante.
- Colocar el balón detrás del rematador o demasiado cerca de la red.

EL REMATE:

En una jugada el remate es el último toque. Sirve para enviar el balón al campo contrario con la potencia y colocación suficiente como para que el equipo rival no pueda devolverlo y nos anotemos un punto.



Tienes que intentar:

- Situarte detrás de la línea de 3m con el fin de tener espacio para la carrera de impulso.
- Iniciar la carrera cuando el balón haya salido de los dedos del colocador. Así sabrás hacia dónde tienes que desplazarte.
- Golpear el balón a la máxima altura por encima de la red.

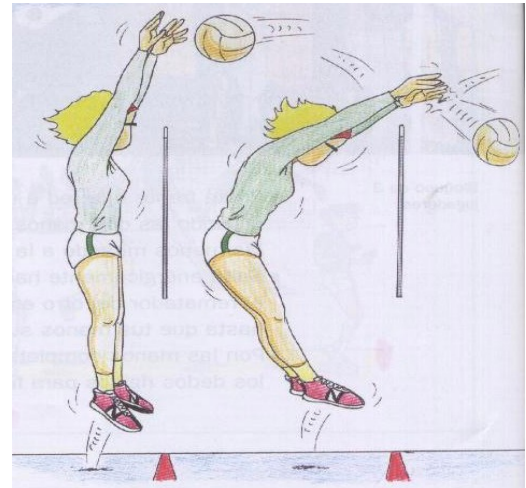
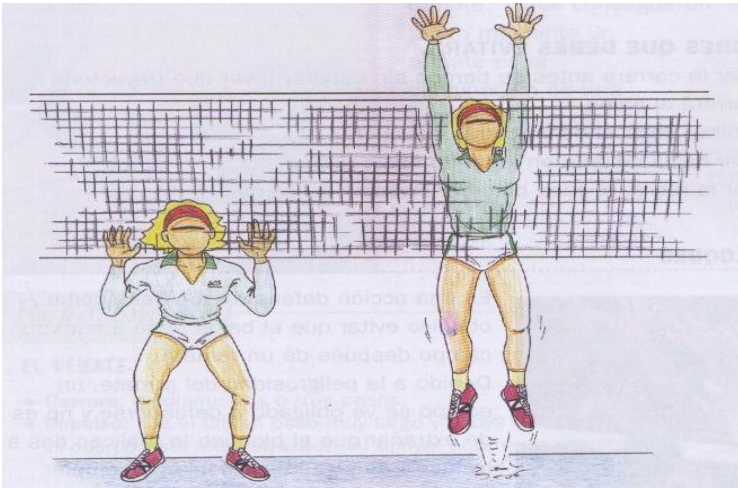
Errores que debes evitar:

- Iniciar la carrera antes de tiempo sin esperar a ver la trayectoria que 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 de campo.

EL BLOQUEO:

Es una de las principales acciones defensivas de cualquier equipo. Consiste en intentar interceptar por parte de los jugadores delanteros, la pelota que proviene del campo contrario, y que bote en su campo.

El bloqueo lo suelen realizar 2 ó 3 jugadores al mismo tiempo. No se considera un toque de balón, por lo que después del bloqueo podemos realizar los tres toques de una jugada.



Tienes que intentar:

- Ponerte frente a la red a unos 50cm de ella. Flexionar los brazos llevando las dos manos a la altura de los hombros con la palma de las manos mirando a la red.
- Saltar enérgicamente hacia arriba en el mismo momento que saltar 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 y con los dedos rígidos para frenar el balón. No cierres los ojos.