Apuntes de voleibol.- 2º ESO

Orígenes del voleibol

- El voleibol nace como deporte en Estados Unidos en el año 1895 gracias al profesor de Educación Física William G. Morgan, en un colegio de Massachussets en Estados Unidos. Se establecieron las reglas iniciales y los conceptos de base de este juego y se le denominó mintonette, posteriormente el profesor Halstead propuso el nombre de voleibol para este deporte lo cual fue aceptado.

- En 1946 con ocasión de un partido internacional entre Checoslovaquia y Francia en Praga, se produjo una reunión en la que se acordó un Congreso Consultivo en París para 1947. En este Congreso al que asistieron 13 federaciones se establecieron los estatutos y reglamentos de la Federación Internacional de Voleibol. En la actualidad el es deporte olímpico tanto en categoría masculina como femenina.

- En el año 1920 este deporte llegó a España practicándose como juego de playa. A pesar de la poca práctica del voleibol la Escuela de Educación Física de Toledo edita en 1925 el primer reglamento de voleibol.

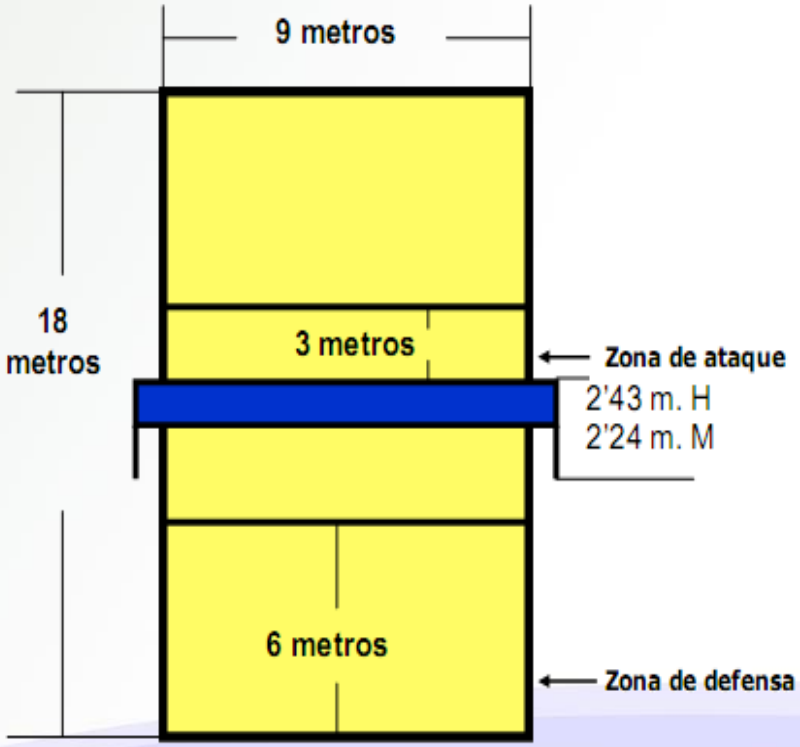
ippt.com

Terreno de juego

- Es una pista de 18 x 9 m dividida en dos partes separadas por una red de 2,24 m. en chicas o 2,43 en chicos de altura (en categoría senior).
- La línea central está situada bajo la red. El conjunto de líneas delimita una serie de zonas a conocer:

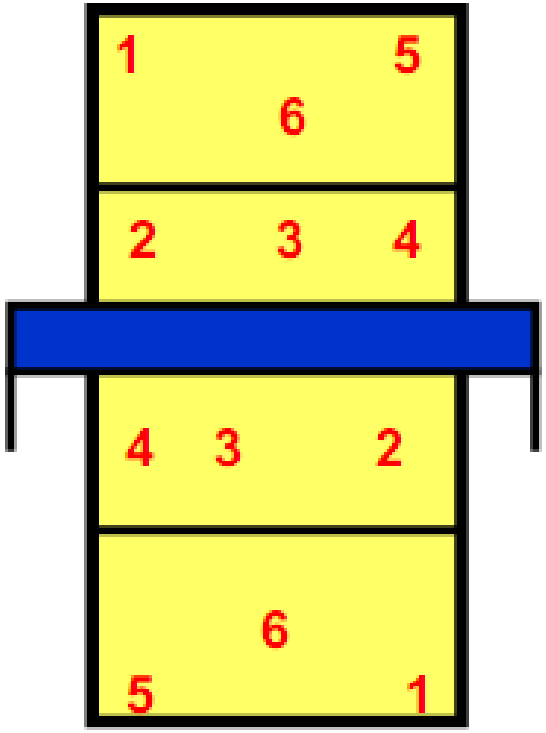
- Campo contrario y campo propio.
- **Zona de ataque**: es la zona situada entre la línea central y la línea de ataque, a 3 m de la red.
- **Zona de servicio**: el servicio puede realizarse desde cualquier punto de la zona que queda entre la línea de fondo y el final del espacio disponible, es decir, fuera del terreno de juego.

- En voleibol, a diferencia de otros deportes, los golpes pueden darse desde fuera del terreno de juego. Los límites del campo sirven para determinar si la pelota bota fuera o dentro del terreo de juego.



Jugadores

- Los jugadores que inicien el set constituyen la formación inicial. Cada equipo lo componen 12 jugadores. De ellos 6, juegan simultáneamente en la pista.
- De los 6 jugadores/as por equipo, tres son delanteros (2, 3 y 4) y los otros tres defensas o zagueros (5, 6 y 1), en función de las zonas que ocupan, las cuales van desde la 1 a la 6.
- Estas 6 zonas se enumeran desde la esquina que corresponde con el jugador que saca, zona 1, continuando en dirección contraria a las agujas del reloj hasta completar las 6 zonas en que se divide el campo. Comienza sacando siempre el jugador zaguero derecho (jugador en zona 1).
- El árbitro sabe si se respeta la rotación teniendo en cuenta el puesto que ocupaba cada jugador al comienzo del set.



ppt.com

Jugadores

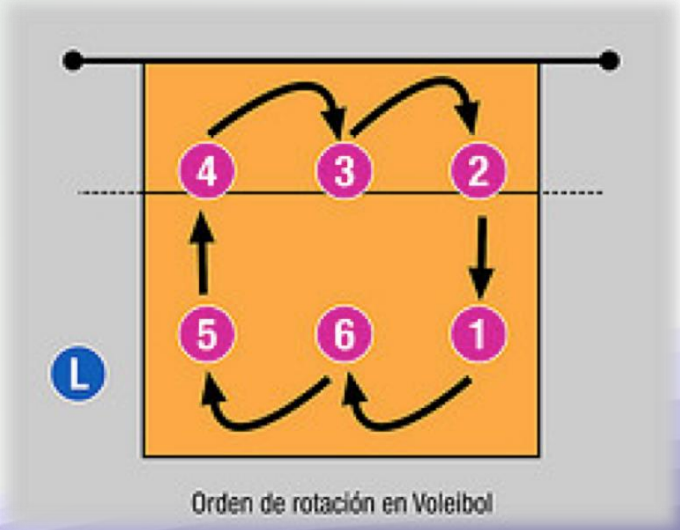
- Siempre que un equipo recupere el saque, sus componentes efectuarán una rotación, ocupando el puesto inmediato en el sentido de las agujas del reloj.

- Existe un jugador con una indumentaria diferente al resto de compañeros: el libero

✓✓ es un jugador que actúa básicamente como defensor

✓✓ no puede rematar, bloquear o sacar.

✓✓ puede sustituir las veces que quiera a los compañeros zagueros sin que estos cambios se contabilicen.



Orden de rotación en Voleibol

El partido

- Según el reglamento actual, para lograr un punto no es necesario estar en posición del servicio. Cada vez que un equipo falle al ejecutar el saque, en devolver el balón o cometa una falta, el equipo contrario se anota un punto.
- El partido lo gana el equipo que consiga tres set. Estos se juegan a 25 tantos, teniendo que ganar por una ventaja mínima de dos puntos. Si se empata a dos set, el quinto set se juega a 15 tantos.
- El objetivo principal del juego consiste en:

  ✓✓ enviar la pelota al campo contrario por encima de la red
  ✓✓ con un máximo de tres toques,
  ✓✓ de forma que el otro equipo no pueda devolverla antes de que toque el suelo.

- El partido es arbitrado por:

  ✓✓ Un árbitro principal
  ✓✓ Un árbitro auxiliar
  ✓✓ Cuatro jueces de línea

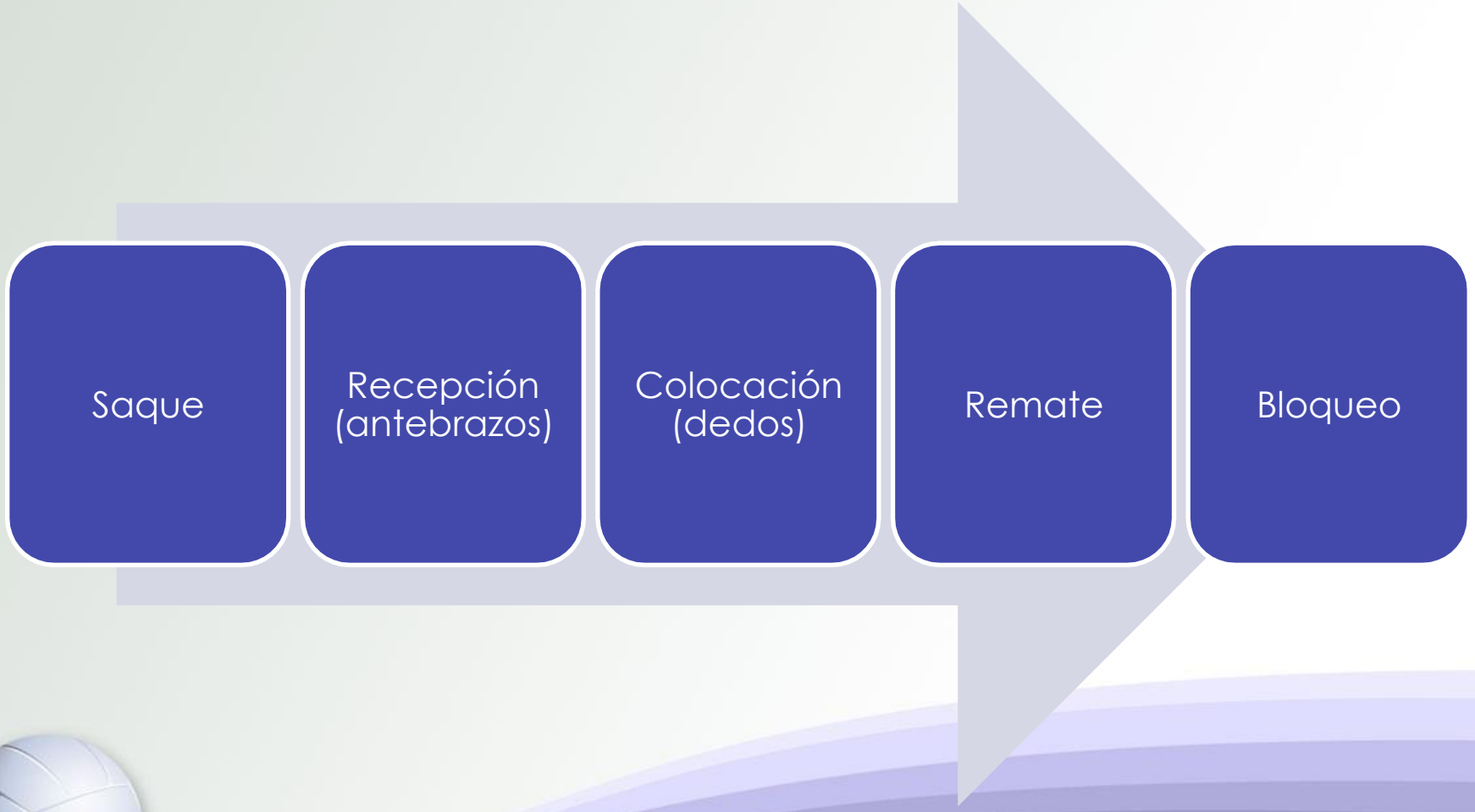
Acciones permitidas

- Tocar el balón con cualquier parte del cuerpo. De cintura para abajo se utiliza sólo en defensa
- Un equipo puede efectuar hasta tres toques de balón para pasarlo hacia la pista contraria
- Jugar el balón incluso fuera de los límites del campo, después de que lo haya tocado un compañero.
- Sacar, para iniciar el juego, 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.
- Las líneas forman parte del terreno de juego. Por lo tanto, si el balón golpea encima de ellas, la jugada es válida.
- El balón sí puede tocar la red, siempre que la franquee, tanto en el juego como en el saque

Acciones no permitidas

- El balón debe ser golpeado de forma limpia, nunca acompañado.
- Cada jugador sólo puede dar un toque seguido al balón (si se dan más sería falta por dobles) excepto después de que el balón golpee en un bloqueo ya que éste no cuenta como toque.
- Cada equipo sólo puede dar tres toques, sin contar el que pueda dar el jugador que bloquea, antes de pasar el balón al campo contrario entre las varillas.
- El jugador no puede tocar la red de manera intencionada
- No se puede bloquear ni rematar el saque
- Sobrepasar totalmente con uno o los dos pies la línea central del terreno de juego.
- No se puede variar el orden de rotación durante el desarrollo de un set.
- El incumplimiento de las normas se consideran faltas y se sancionan con la pérdida del punto.

Acción de juego



Gestos técnicos de defensa

Toque de antebrazos

Bloqueo

Planchas y caídas

Toque de antebrazos

- Es el elemento básico para la defensa. Este toque se utiliza, sobre todo, para recibir los saques, remates o cualquier balón que nos "envíe" el equipo contrario.
- Después del toque, la pelota tiene que haber perdido potencia y debe dirigirse a otro compañero para que inicie el ataque.
- La técnica de ejecución adecuada es la siguiente:

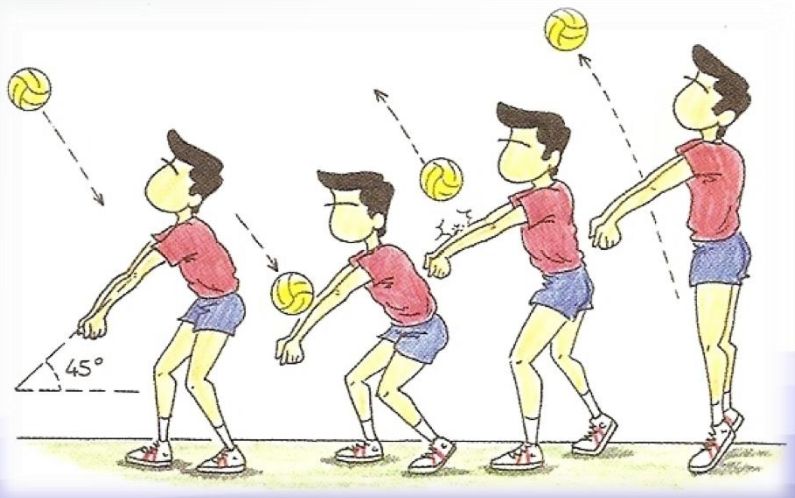
✓✓ Sitúate debajo del balón en la posición correcta. Los pies dirigidos al lugar donde quieras pasar.

✓✓ Brazos a 45º. Piernas muy flexionadas, como si te sentaras en una silla.

✓✓ Al realizar el toque, estira las piernas en dirección al balón, como si te levantaras de la silla.

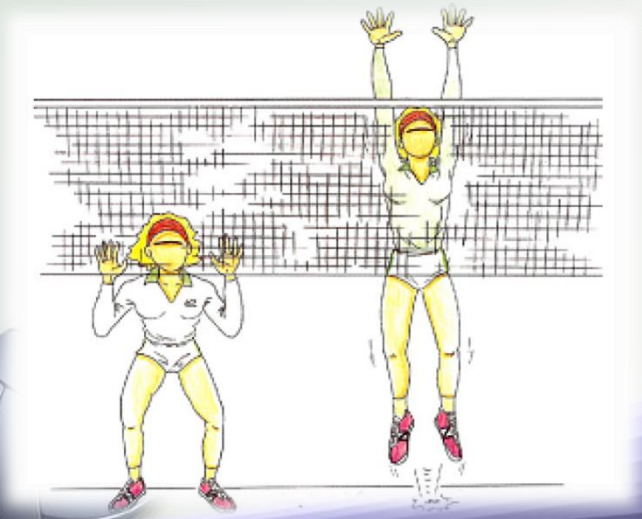
✓✓ Mantén los brazos estirados.

✓✓ Golpear el balón con el último tercio del antebrazo antes de las muñecas.



Bloqueo

- Se trata de una acción defensiva que tiene como objetivo evitar que el balón pase a nuestro campo después de un remate.
- El bloqueo pretende ser una prolongación de la red hacia arriba y sirve para detener o amortiguar la pelota, sobre todo en los remates del equipo contrario. Dado que la red mide más de 2 m , el bloqueo exige un salto muy potente en vertical (batida con los dos pies) muy cerca de la red.
- Si durante el bloqueo se toca la pelota y ésta cae en campo propio, no cuenta como toque y pueden efectuarse tres toques más para devolverla.
- El bloqueo puede ser efectuado por uno, dos y hasta tres jugadores (bloqueo colectivo).



✓✓ De frente a la red a unos 50 cm de ella. Flexiona los brazos, 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.

✓✓ Manos completamente abiertas, una al lado de la otra y con los dedos rígidos para frenar el balón. Nunca cierres los ojos.

Caídas o planchas

- Se ponen en práctica cuando se intenta alcanzar una pelota que está lejos de nosotros.
- Estos movimientos, como las paradas de los porteros de FÚtbol, tienen que entrenarse antes de realizarlos en un partido, para evitar lesiones. Con ellos se puede llegar a la pelota cuando ya no es posible ninguna otra forma de desplazamiento, por ejemplo corriendo. El toque final puede ser un toque de dedos, de antebrazo o con un solo brazo.
- Las planchas son caídas hacia delante donde, tras golpear el balón, se amortiguan con las manos, seguidas del pecho y el vientre. Se golpea la pelota con el dorso de la mano o con un brazo antes de caer hacia delante. Sólo es posible realizarlas en un suelo deslizante.

Gestos técnicos de ataque

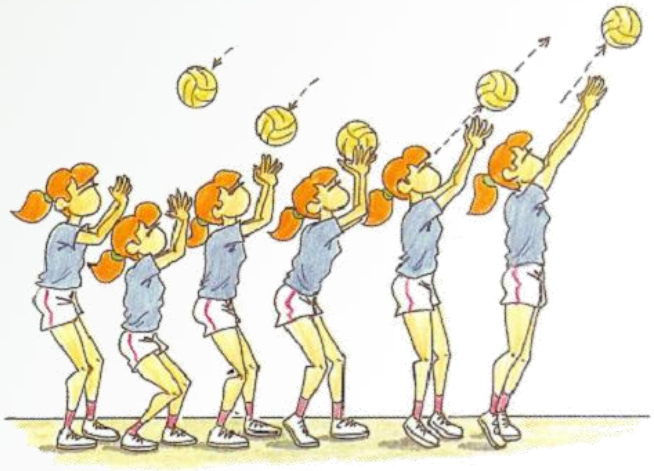
Toque de dedos

Saque

Remate

Toque de dedos

- Es el elemento técnico más básico del voleibol.
- Su principal ventaja es que permite controlar muy bien la dirección del balón.
- La trayectoria de la pelota después del toque puede ser frontal, lateral y hacia atrás, pero siempre será muy precisa.
- Suele actuar como un pase a un compañero con la función de colocación de la pelota para el toque siguiente, normalmente un remate.
- También nos puede servir para recibir un balón muy alto o para pasar el balón al otro campo cuando no tenemos posibilidad de rematar.
- Los equipos de voleibol tienen un especialista, llamado **colocador,** que domina a la perfección este tipo de pase y que se encarga de repartir el juego a los rematadores.



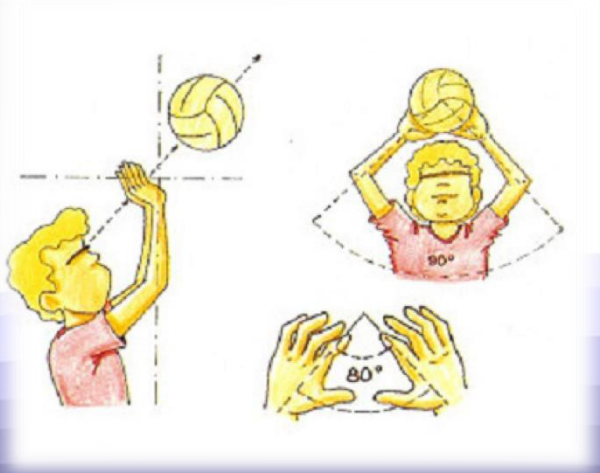
✓✓ Pon los pies en dirección al lugar donde quieras pasar el balón.

✓✓ Flexiona los codos y sepáralos aproximadamente unos 90 grados.

✓✓ Coloca las dos manos delante de la frente con las palmas mirando hacia arriba; los dedos bien abiertos 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.



ppt.com

Saque de mano baja

- Se trata del saque más fácil y seguro.
- La técnica de ejecución adecuada es la siguiente:

  ✓✓ Los hombros y los pies mirando hacia delante con el pie contrario al brazo que utilizarás para sacar adelantado.

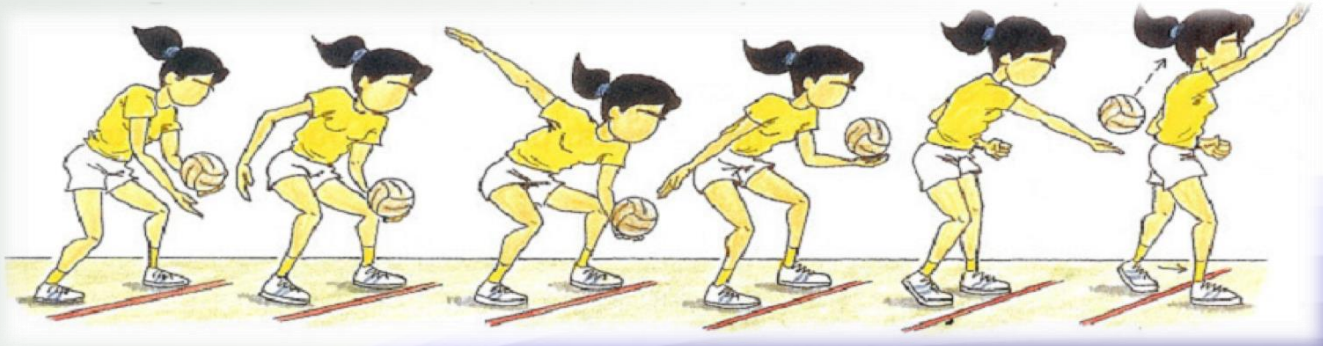
  ✓✓ Se coloca la pelota sobre la mano, delante del cuerpo, a la altura de la cintura mientras llevas atrás el brazo del saque.

  ✓✓ La pelota no se lanza, sino que espera el golpe.

  ✓✓ El golpe se produce con la mano libre, en forma de cuenco, después de un movimiento del brazo, estirado, de detrás hacia delante u hacia arriba con fuerza.

  ✓✓ Extiende simultáneamente las piernas.

  ✓✓ El brazo de golpeo sigue recto hacia el frente, sin cruzarlo por delante del cuerpo.



Saque alto o de tenis

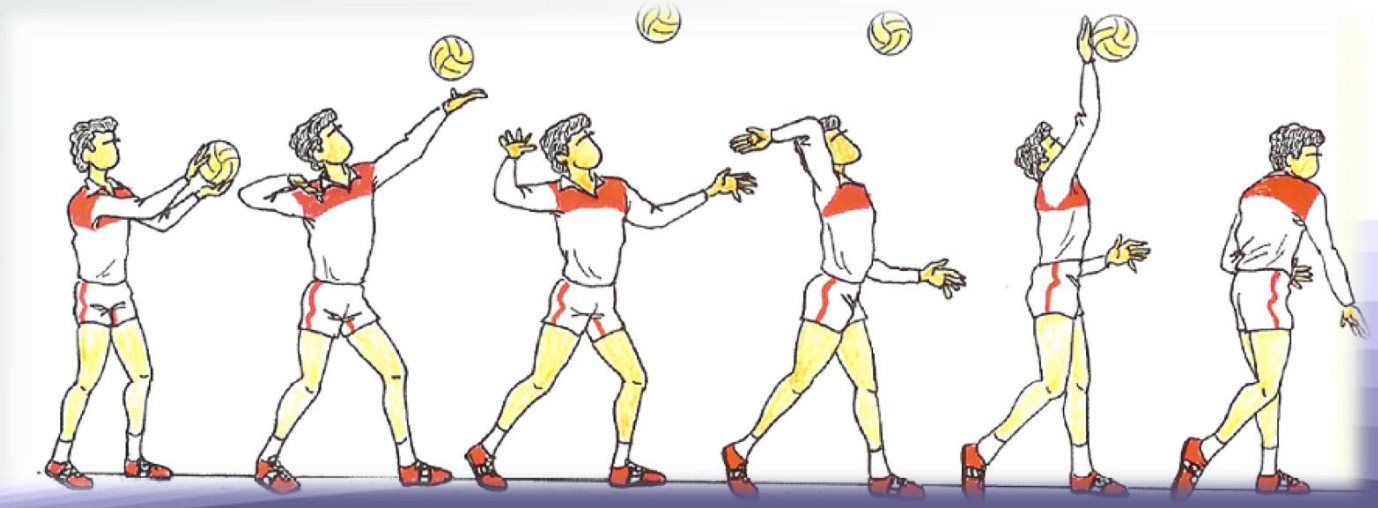
- Como su nombre indica, la ejecución de este servicio es similar a la del tenis.
- La técnica de ejecución adecuada es la siguiente:

✓✓ Sitúate mirando de frente a la otra pista, adelantando el pie contrario a la mano que golpeará el balón.

✓✓ Lanza el balón hacia arriba, a la altura del pie adelantado.

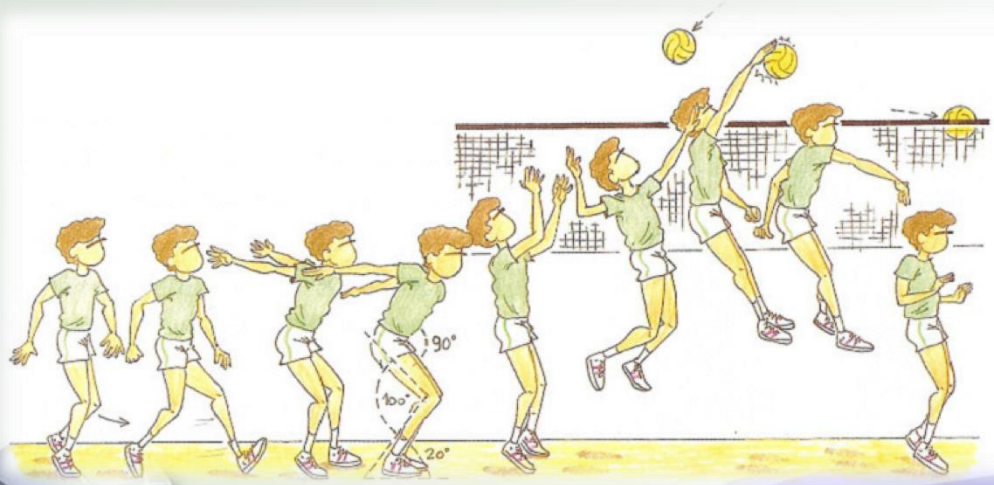
✓✓ Mientras el balón está en el aire arquea el cuerpo hacia atrás, gira los hombros y llevando la mano del brazo de golpeo detrás de la cabeza.

✓✓ Extiende todo el cuerpo para golpear el balón, hasta quedarte bien estirado. Pon la mano rígida, plana y con los dedos juntos para golpear el balón y el brazo debe estar completamente estirado.



Remate

- Es el elemento típico del ataque, difícil de ejecutar y también de defender.
- Es un gesto técnico propio de los rematadores.
- En una jugada el remate es el último toque.
- Es un golpe muy eficaz a la hora de conseguir un punto, porque que es muy difícil de defender por el otro equipo debido a la velocidad que lleva el balón.
- Debes pensar que, tanto la recepción como la colocación, tienen como objetivo conseguir un buen remate.
- Técnica de ejecución:



✓✓ Carrera: mediante dos o tres pasos.

✓✓ Impulso: haz el último paso muy largo y apoya el talón en el suelo. El cuerpo está muy retrasado. Al apoyar el otro pie, damos un fuerte impulso con las dos piernas hacia arriba, levantando también los dos brazos.

✓✓ El salto: debe ser vertical, para evitar tocar la red.

✓✓ Armado: lleva la mano detrás de la cabeza, de forma que el codo quede más retrasado que el hombro.

✓✓ Golpeo: se realiza con la palma de la mano, recordando que el balón siempre tiene que estar delante de ti.