Apuntes Voleibol

4º ESO

Andrés Mateo Martínez

Proyectosef.wordpress.com

Apuntes Voleibol

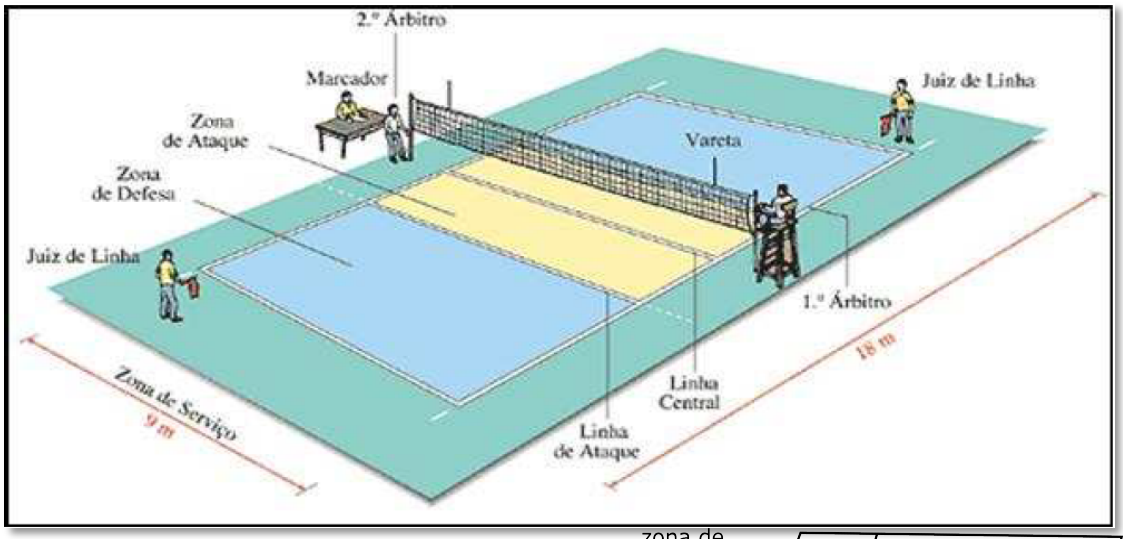
1. Definición:

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.

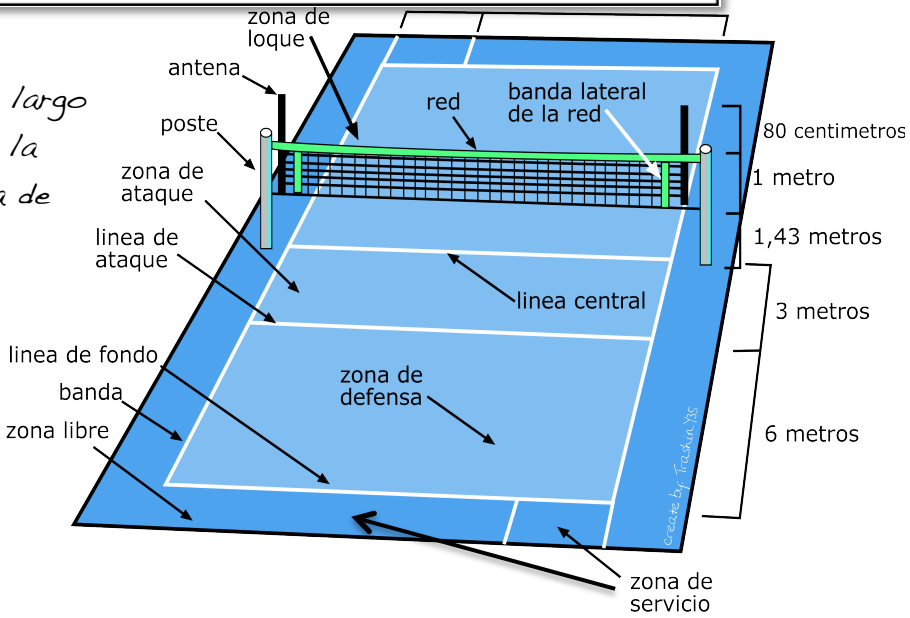
2. Orígenes:

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.

3. El terreno de juego:



- Mide 9m de ancho por 18m de largo
- Cada campo está dividido por la Zona de Defensa (6m) y la zona de Ataque (3m).
- La altura de la red está a 2,43m en hombres y 2,24m en mujeres.

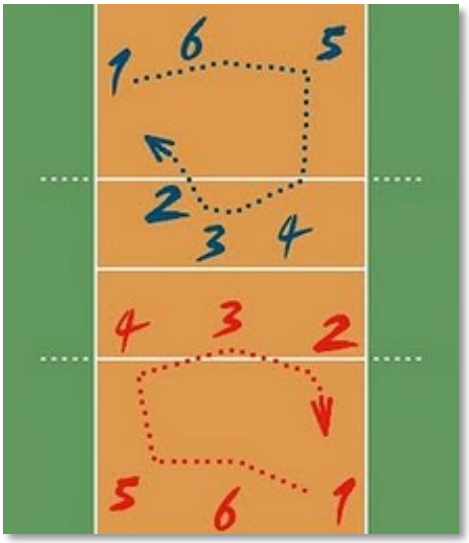


4. Duración del partido:

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 **5° set será a 15 puntos** con diferencia de dos puntos.

5. 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, 1 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 sague.



Sistema de rotación

6. Sanciones

- ✗ **Falta de posición o de rotación**: cuando en el momento del sague un jugador no esta en su zona.
- ✗ **Falta de sague**: si el jugador que saca pisa la línea o invade su campo en el sague.
- ✗ **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).

7. Puntuaciones:

Se consigue 1 punto:

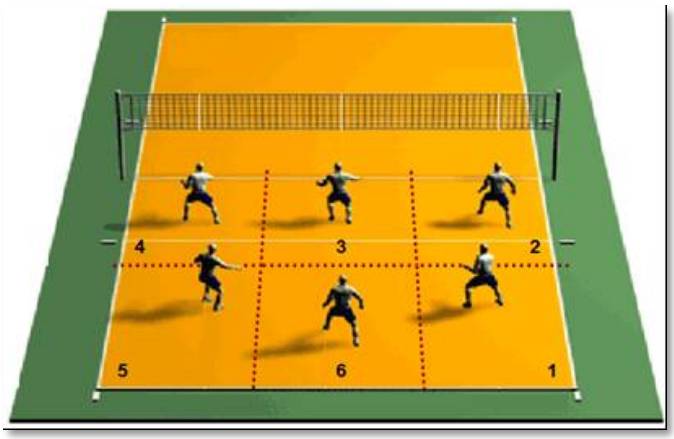
- ✓ Cuando el equipo contrario no devuelve el balón.
- ✓ Cuando conseguimos que bote en el campo contrario.
- ✓ Cuando el balón bota fuera tras toque del contrario.
- ✓ Cuando un equipo da más de tres toques en la misma jugada (sin contar el bloqueo).
- ✓ Cuando un jugador da dos toques consecutivos. 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.

8. Posiciones de los jugadores:

- **Posición 3:** Colocador

- **Posiciones 4 – 2:**
Atacantes o delanteros (Rematadores)

- **Posiciones 5 – 6 – 1:**
Defensas (Zagueros).



9. 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 sague 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 sague, sistemas ofensivos**

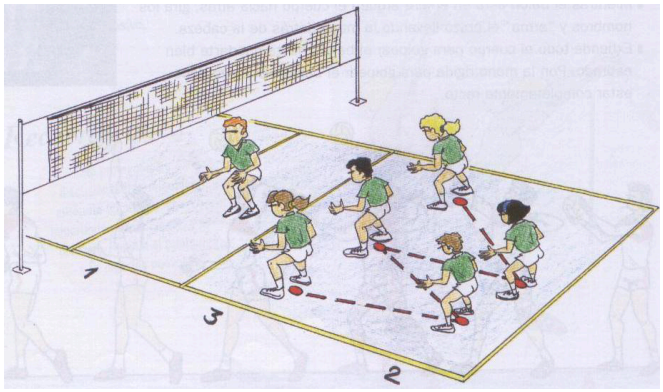
para organizar el ataque y sistemas de defensa para defender el ataque de los adversarios.

Sistema de Recepción del Sague:

Son las formaciones que se utilizan, para recepcionar el sague 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**:

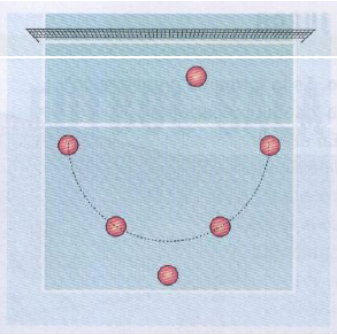
Es el que más suele utilizarse en las primeras etapas del aprendizaje. Llamado así, por que es la figura o forma que adoptan los jugadores en el campo.

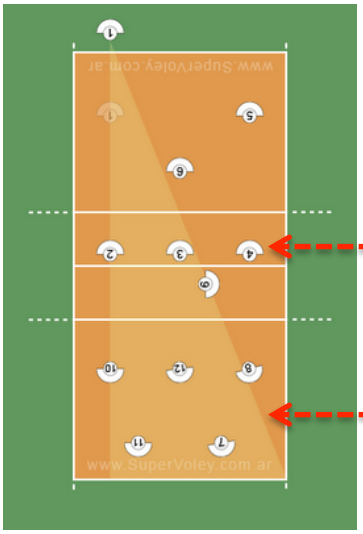


El colocador se sitúa en una 1° línea muy cerca de la red. Los cinco jugadores restantes se reparten la zona defensiva de la siguiente forma: 3 formando una 2° línea y 2 formando una 3° línea . En este sistema el colocador nunca recibe.

- Sistema recepción en semicírculo:

El colocador también se sitúa cerca de la red y tampoco debe recibir el sague. Los 5 jugadores restantes se sitúan en la zona de defensa describiendo un semicírculo.





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

Equipo que recibe el sague

9. La técnica:

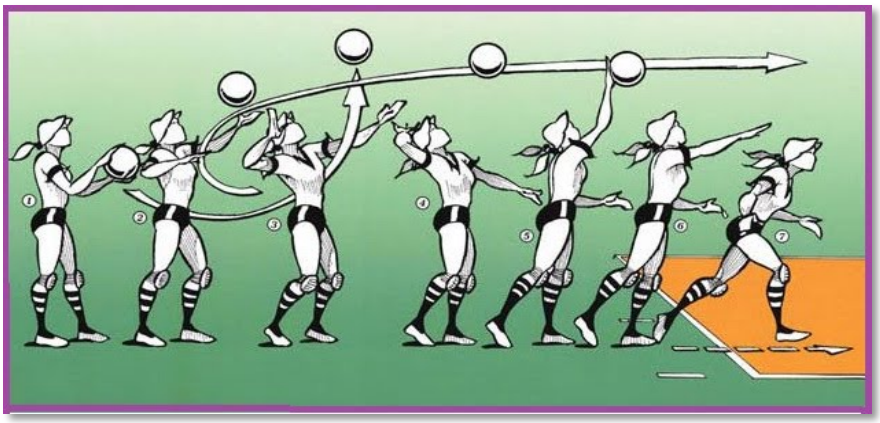
9.1 EL SAQUE:

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.

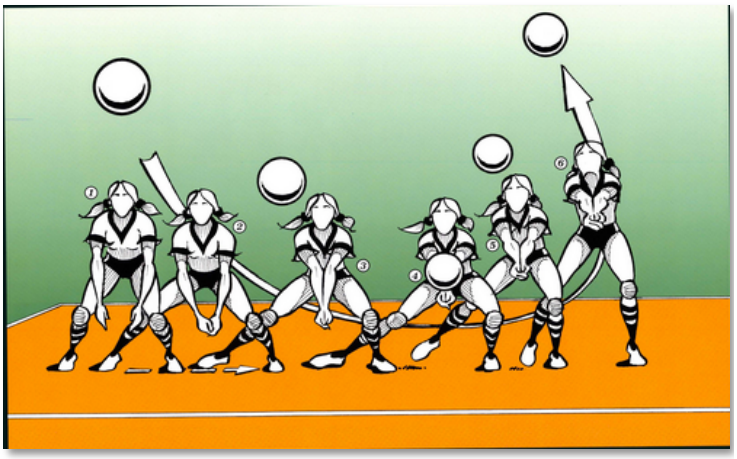


No se busca la precisión y colocación, sino la potencia en el saque. Antes de golpear, nos orientamos hacia el campo y adelantamos la pierna contraria al brazo que saca.

Lanzamos el balón hacia arriba, elevamos el brazo y lo llevamos atrás para golpear al balón con el brazo extendido

9.2 EL TOQUE DE ANTEBRAZOS:

Normalmente se utiliza en las **recepciones**, es decir, en el primer toque de un equipo que recibe la pelota. Aunque también puede ser un pase orientado y ser la primera acción ofensiva de un equipo.



El Golpeo: El balón se dirige con los hombros, y el movimiento va acompañado con una extensión de la pierna. El balón es golpeado con el antebrazo

Posición básica antes de golpear: Nos colocamos orientados hacia donde queremos enviar el balón. Los antebrazos se colocan lo más juntos posible (con los codos juntos) para ofrecer una superficie de contacto amplia. Los brazos forman 90° con el tronco y 45° con el suelo. La colocación de las manos es fundamental: se cruzan las palmas, colocando el dorso de una mano sobre la palma de la otra y se unen los pulgares mirando hacia delante colocando uno al lado del otro. Las piernas se colocan semiflexionadas y separadas para dar estabilidad.

9.3 EL TOQUE DE DEDOS:

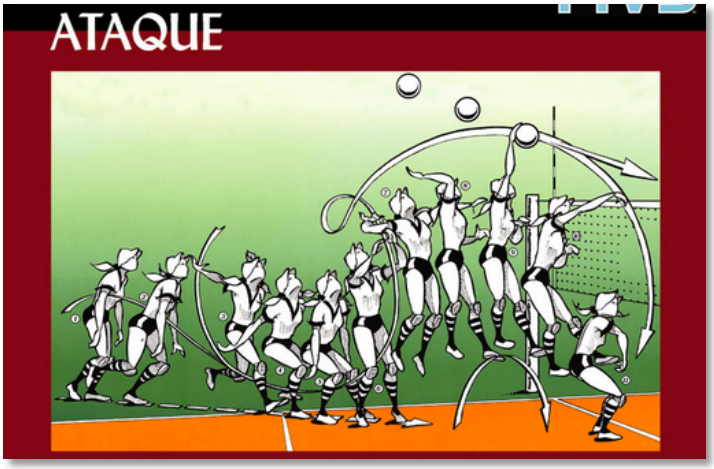
Este pase se utilizaría en el segundo golpeo de la jugada, después de la recepción mediante el toque de antebrazo y como preparación del remate. Es una acción técnica no muy complicada aunque requiere de una gran precisión.

Posición básica antes de golpear:
Nos colocamos debajo del balón y orientados hacia donde queremos enviar el balón. Piernas ligeramente flexionadas y separadas a la altura de los hombros. Manos delante de los ojos, con las palmas hacia el balón.

El Golpeo: Se golpea con las primeras falanges de los dedos que se colocan abiertos y ligeramente flexionados adoptando la forma del balón en triángulo. En el momento del contacto con el balón, se produce una pequeña extensión de las piernas y codos. El golpe puede ser corto y seco o más amortiguado.

9.4 EL REMATE:

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.



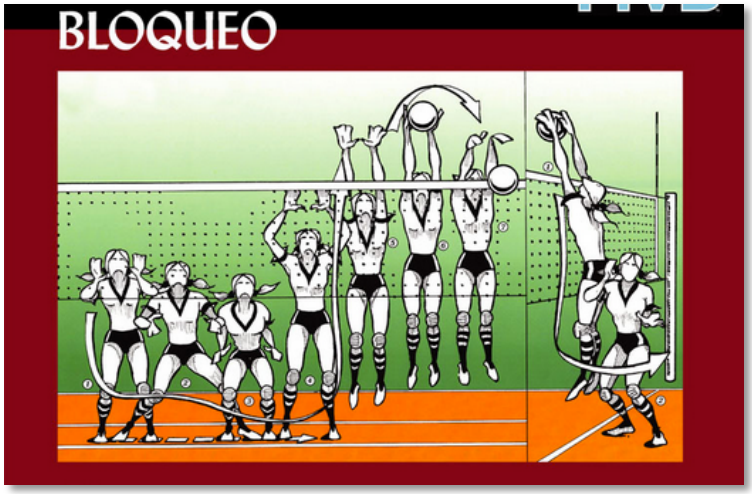
Posición básica antes de golpear: Es muy importante coordinar la carrera de batida con el golpeo, llevar los brazos arriba y atrás para coger impulso. El brazo libre (que no golpea) va hacia abajo antes de que el otro brazo realice el golpeo del balón.

El golpeo: Se golpea cuando la pelota alcanza su máxima altura. Es importante golpear al balón en su parte superior para que la trayectoria del mismo sea de arriba hacia abajo, siempre que la altura a la que se encuentre lo permita.

9.5 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.

- **Posición básica antes de golpear:** Es muy importante la colocación adecuada en la zona de la red más precisa para ejecutar esta acción las piernas unos 90° para después extenderse y los dos brazos al frente y elevados a la altura de los hombros.



- **El golpeo:** Brazos extendidos y cuerpo estirado. Manos abiertas y separadas de forma que el balón no pase entre ellas, la orientación de las manos ha de ser hacia el suelo.