

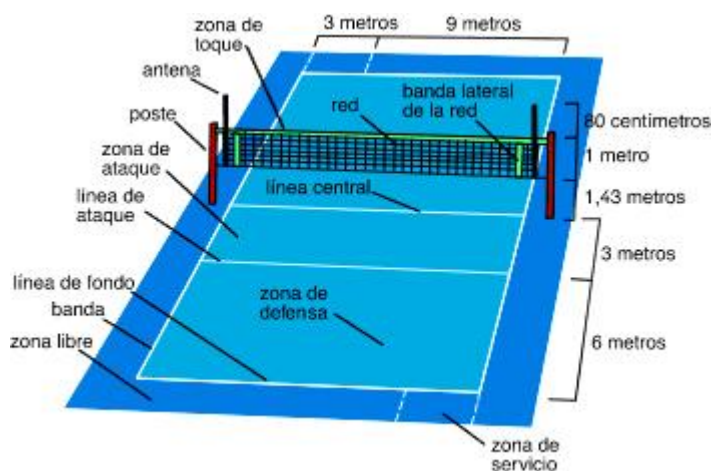
INTRODUCCIÓN AL VOLEIBOL

¿QUÉ ES EL VOLEYBOL?

El voleibol es una **modalidad deportiva de cancha dividida** en la que se enfrentan dos equipos formados por **seis jugadores** cada uno. Cada equipo se sitúa en un campo a cada lado de la red que se encuentra elevada. Los jugadores deben golpear la pelota por encima de la red con el objetivo de puntuar en el campo contrario. La altura de la red dependerá de la edad de los jugadores (categorías) y del sexo.

Cada lado del terreno de juego se divide en dos zonas, una **zona de ataque de tres metros** y una **zona de defensa de seis metros**, ambas respecto a la línea central.

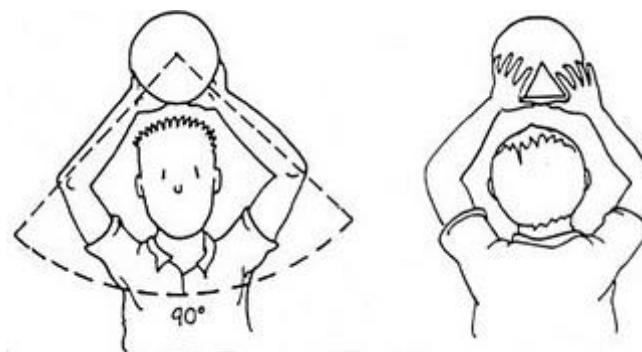
El **saque** se realizará desde la zona de servicio situada en el **lado derecho de la zona libre**.



GESTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL

➤ EL TOQUE DE DEDOS

- Este tipo de pase, que se realiza con la **yema de los dedos**.
- En una jugada tipo, 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 (**para pasar o colocar**).
- Los reflejos y la anticipación para **colocarse debajo de la pelota** antes de golpear son fundamentales.



- **Posición básica antes de golpear:**

- Nos colocamos debajo del balón y orientados hacia donde queremos enviar el balón.
- El tronco vertical y la cabeza mirando hacia el balón (arriba).
- Piernas ligeramente flexionadas y separadas, a la altura de los hombros.
- Manos delante de los ojos, con las palmas hacia el balón.

- **El Golpeo:**

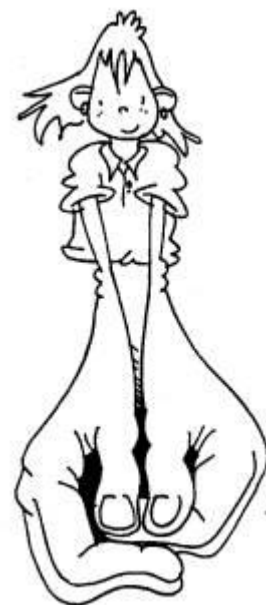
- Se golpea con las primeras falanges de los dedos que se colocan abiertos y ligeramente flexionados adoptando la forma del balón en triángulo (ver dibujo).
- En el momento del contacto con el balón, se produce una pequeña extensión de las piernas y codos.
- El golpe debe ser corto y seco y no retener el balón.

- **Los errores más frecuentes son:**

- Colocar las manos de forma incorrecta.
- Golpear sólo con los brazos (sin acompañar con todo el cuerpo).
- Golpear con las palmas de la mano y no las yemas.
- Golpear el balón cuando está muy bajo y delante del cuerpo.

➤ **EL TOQUE DE ANTEBRAZOS**

- Es una de las acciones más utilizadas en el desarrollo del juego.
- Normalmente **se utiliza en las recepciones**, es decir, en el primer toque de un equipo que recibe la pelota.
- También **puede ser un pase orientado** y ser la primera acción ofensiva de un equipo.
- Es un gesto cuyo éxito **depende de la anticipación y reflejos** que tengamos para colocar el cuerpo correctamente antes del golpeo.



• **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.

• **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, en su parte media y distal (más cerca de la mano).
- Los codos se mantienen extendidos en todo el golpeo y los brazos amortiguan el movimiento.

• **Los errores más frecuentes son:**

- Colocar mal las manos (cruzar dedos).
- Posicionar las piernas muy juntas y no flexionarlas.
- Golpear con la mano y no con el antebrazo.

➤ EL SAQUE

- El saque es la forma que tiene un jugador de voleibol de **poner en juego el balón** para que comience una jugada.
- Hay diferentes tipos de saque dependiendo de si buscamos **colocación (saque bajo)** o potencia (saque alto).

El saque bajo:

- Es el saque más básico, muy seguro, que **busca colocar la pelota en una zona determinada** del campo contrario.
- **Posición básica antes de golpear:**
 - Nos colocamos orientados hacia el campo contrario, con el pie contrario al brazo que saca adelantado, sosteniendo el balón con la mano contraria a la que golpea.
- **El golpeo:**
 - Extendemos el brazo hacia atrás y golpeamos al balón con la mano (en forma de cuchara) tensa.
 - Cambiamos el peso del cuerpo desde la pierna de atrás a la pierna de delante según golpeamos al balón.
- **Los errores más frecuentes son:**
 - Soltar la pelota con demasiada antelación antes de golpear o lanzársela (el balón se suelta de la mano contraria suavemente justo antes de ser golpeada).
 - También es frecuente flexionar el brazo y no golpear a la pelota con la tensión adecuada.



<http://www.sierradesanpedro.org/edufis/contenidos/voley/tecnica.html>

➤ RESUMEN DEL REGLAMENTO DE VOLEIBOL

Un set lo gana el equipo que primero anota **25 puntos** con una ventaja mínima de dos. En caso de empate 24-24, el juego continúa hasta que se consigue una ventaja de dos puntos (26-24, 27-25, etc.).

El encuentro lo gana el equipo que consigue ganar **dos sets** (cuando el partido se juega a tres sets), **o tres sets** (cuando el partido es a cinco sets).

Debe de haber siempre **seis jugadores** en juego por equipo.

Cuando el equipo receptor gana el derecho a sacar, sus jugadores **rotan una posición** en el sentido de las agujas del reloj. El orden de rotación debe mantenerse a lo largo del set. Al comenzar un nuevo set, los jugadores pueden adoptar la distribución que deseen.

El balón es "**dentro**" cuando el contacto de la pelota con el suelo se produce dentro del campo **incluidas las líneas de delimitación**. El balón es "fuera" cuando el contacto de la pelota con el suelo se produce completamente fuera de las líneas de delimitación.

Cada equipo debe jugar dentro de su propio campo. El balón puede golpeado desde fuera del campo.

El balón puede tocar cualquier parte del cuerpo (cabeza, pie, etc.). Debe ser golpeado, **no retenido** ni lanzado.

Un balón que cruza la red **puede tocarla**. También si se trata del saque.

En el momento del golpe de saque, o del despegue para un saque en suspensión, el sacador no debe tocar la cancha (incluida la línea de fondo). **Está prohibido bloquear el saque del adversario**.

Cada equipo puede realizar **máximo tres golpes** antes de pasar el balón al campo contrario.

Un equipo comete falta cuando:

- No sigue el orden de rotación.
- Envía la pelota fuera de los límites del campo (las líneas forman parte del campo).
- Bloquea el saque del contrario.
- El equipo golpea cuatro veces la pelota.
- Un jugador golpea **dos veces consecutivas** la pelota (el bloqueo no cuenta como golpe).
- Un jugador acompaña o empuja la pelota.
- Un jugador **toca la red** mientras participa en una jugada.
- Un jugador **pisa más allá de la línea central**.
- Un jugador **golpea la pelota dentro del campo contrario** o bloquea la pelota también dentro del campo contrario antes de que el otro equipo finalice la jugada.

Tinajas Ruiz, A. y Tinajas Ruiz, J. (2008)