



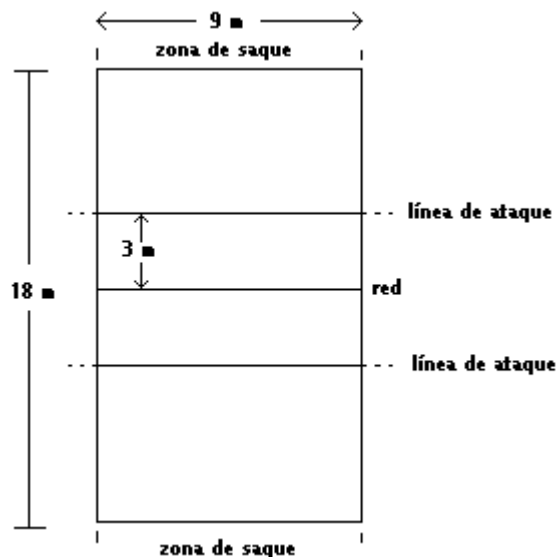
EL VOLEIBOL

El voleibol es un deporte muy popular. Aunque al comienzo no sea demasiado fácil su aprendizaje (ya que el balón no se puede retener), una vez dominados ciertos golpes, su práctica es extraordinariamente motivante y enriquecedora.

El VOLEIBOL pertenece a los deportes colectivos de colaboración-oposición que se juegan en terrenos distintos. En este deporte no hay contacto directo, un equipo juega en un lado del campo y el otro en el contrario: no se puede invadir el espacio del rival. Esto confiere al voley unas características peculiares que iremos descubriendo poco a poco.

1.- EL REGLAMENTO: ASPECTOS BÁSICOS

A continuación expondremos parte del reglamento, lo más básico, lo que debes saber para empezar a jugar .

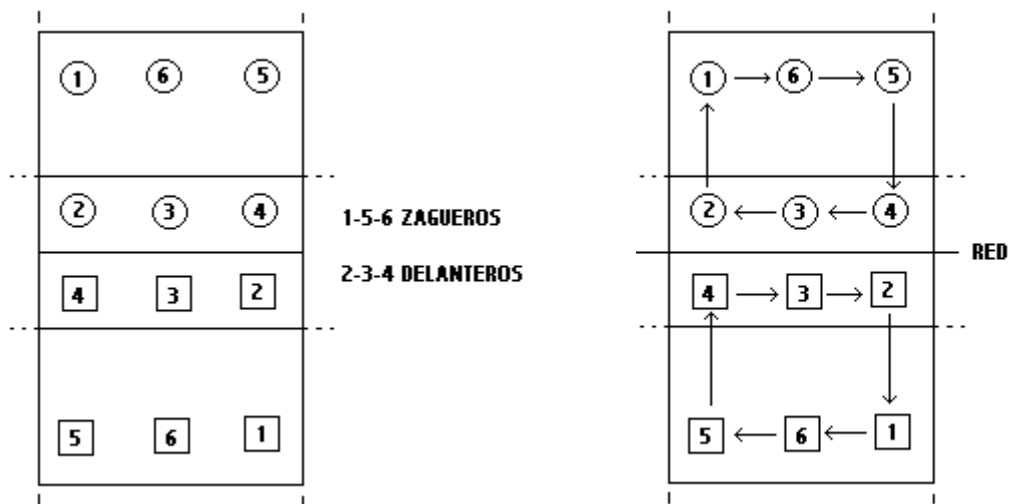


- **La cancha** de juego es un rectángulo de 18 m x 9 m. dividida en dos campos iguales y separados por una red que se coloca a distinta altura según las distintas categorías y sexo de los competidores. Las líneas que marcan el terreno forman parte del mismo. Por tanto, no existe contacto entre jugadores rivales y si el balón cae sobre una línea es válido.
- La zona de saque es una superficie de 9 metros situada por detrás de la línea de fondo(está fuera del campo).

Durante el partido en la cancha juegan **seis** jugadores. Cada equipo puede registrar un jugador especializado denominado "**libero**" (jugador dedicado exclusivamente a tareas defensivas). **El jugador libero** está restringido a actuar como jugador/a zaguero y no se le permite completar un golpe de ataque desde ningún lugar (incluyendo el campo de juego y la zona libre) si al momento del contacto el balón está completamente por encima del borde superior de la red. No puede sacar, bloquear o intentar bloquear. Un jugador no puede completar un golpe de ataque por encima del borde superior de la red, si el balón proviene de un pase de dedos del Libero en su zona de frente. El balón puede ser atacado libremente si el Libero realiza cualquier acción desde atrás de la zona de frente.

- Un equipo **conseguirá un tanto** siempre que:
 - El balón toca la cancha del equipo rival
 - El equipo rival comete una falta
 - Cuando el equipo rival recibe un castigo

- Gana el partido aquel equipo que consigue ganar **tres sets**. Un set se gana anotando **25 puntos** con una ventaja mínima de dos (por ejemplo, ante un empate 24-24, se jugaría hasta 26-24; 27-25,...). En caso de empate a dos sets, el quinto set (y decisivo) se juega a 15 puntos con una ventaja mínima de dos.
- La **rotación** es un cambio de posición (en el sentido de las agujas del reloj) que todos los jugadores de un equipo tienen que hacer obligatoriamente al **recuperar el saque**. La línea de ataque divide la zona de jugadores defensores (**zagueros**) por detrás y de los **delanteros**, por delante. Los tres jugadores colocados junto a la red son los delanteros y ocupan las posiciones 4 (delantero-izquierdo), 3 (delantero-centro) y 2 (delantero-derecho). Los otros jugadores son los zagueros y ocupan las posiciones 5 (zaguero-izquierdo), 6 (zaguero-centro) y 1 (zaguero-derecho). Así pues, cuando se rota, el jugador de la posición 2 se va a la 1, el de la posición 1 se va a la 6, etc. Después de la rotación **el jugador que está en la posición 1 es el encargado/a de sacar** desde detrás de la línea de fondo, en la zona de saque.



Posiciones de los jugadores en el terreno y rotación

- En el momento del **saque** los jugadores delanteros tienen obligatoriamente que estar por delante del zaguero de su misma zona (el zaguero derecho tiene que estar detrás del delantero derecho, ...). Del mismo modo, en el momento del saque, cada jugador “derecho” o “izquierdo” tiene que estar más hacia la derecha o izquierda que el jugador central de su línea. Las posiciones de cada jugador las marcan sus pies. Una vez efectuado el saque los jugadores pueden colocarse como quieran. Se permite solo un saque.
- El balón **NO SE PUEDE RETENER**, la única forma de jugarlo es mediante el GOLPEO, si no es así se cometerá una falta. El balón se puede golpear CON CUALQUIER PARTE DEL CUERPO (excepto en el saque que, obligatoriamente, lo hará con la mano).

- Cada equipo, antes de enviar el balón al campo del equipo rival, dispone de un **MÁXIMO DE TRES GOLPEOS** (el tercero es ya para enviar el balón al otro campo). Un balón enviado a la red puede ser recuperado dentro de los tres toques de equipo.
- Un mismo jugador no puede golpear dos veces seguidas el balón (excepto si es después de un bloqueo), pero si puede golpearlo, pasarlo y golpearlo de nuevo si se lo vuelven a pasar.
- El balón puede tocar la red.
- Durante el golpe de ataque, se permite el **toque suave** si el contacto es limpio y el balón no es acompañado o retenido con la mano.
- Después del golpe de ataque está permitido a un jugador **pasar la mano** por encima de la red, a condición que el toque de balón se haya realizado en espacio propio.
- **PENETRACION DEBAJO DE LA RED:**
 - Se permite penetrar en el espacio del adversario por debajo de la red, a condición que no interfiera con el juego de éste y que con alguna parte de los pie/s o mano/s toquen la línea central. Está prohibido tocar el campo de juego adversario con cualquier otra parte del cuerpo.
 - Un jugador puede penetrar en el campo de juego adversario una vez que el balón esté fuera de juego.
 - Un jugador puede penetrar en la zona libre adversaria, a condición que no interfiera con la acción de éste.
- **CONTACTO CON LA RED:**
 - El contacto con la red o la antena no es falta, excepto que el jugador las toque durante su acción de jugar el balón o si interfiere con el juego.
 - Una vez que el jugador golpea el balón, puede tocar los postes, cuerdas o cualquier otro objeto fuera de la longitud de la red, a condición que no interfiera con el juego.
 - No hay falta cuando el balón es lanzado contra la red y ocasiona que la misma, al desplazarse, toque a un adversario.
- **RESTRICCIONES AL GOLPE DE ATAQUE:**
 - Un jugador **delantero** puede completar un golpe de ataque a cualquier altura, a condición que el contacto con el balón sea hecho dentro de su propio espacio de juego (*excepto el balón que viene del saque, que tiene que golpearlo por debajo del nivel de la red si está delante de la línea de ataque*).
 - No se puede rematar el balón que está en el espacio de juego del equipo adversario.
 - Un jugador **zaguero** puede completar un golpe de ataque desde cualquier altura detrás de la línea de ataque: al momento del despegue no debe tocar ni traspasar la línea de ataque y después de golpear el balón, el jugador puede caer dentro de la zona de frente.
 - Un jugador zaguero también puede completar un golpe de ataque desde la zona de frente, si al momento del golpe alguna parte del balón se encuentra debajo del borde superior de la red.

2.- LOS GOLPEOS BÁSICOS

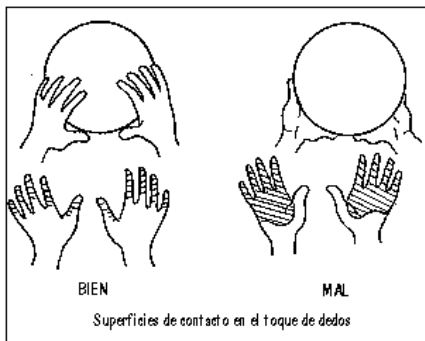
Dentro de este apartado incluiremos únicamente, **el golpeo de dedos, el de antebrazos, el saque de abajo y el saque de tenis.**

Antes de comenzar tenemos que subrayar la importancia que tiene el que **NOSOTROS VAYAMOS A POR EL BALÓN** y no esperar a que él venga hacia nosotros. Evidentemente el objetivo del rival es que nosotros no seamos capaces de darle y por lo tanto no nos lo va a lanzar a donde estemos. Además, es importante que vayamos hacia el balón porque así **nos podremos situar correctamente respecto a él y podremos golpearlo con mayor precisión y eficacia.**

2.1.- EL TOQUE DE DEDOS o GOLPEO DE COLOCACIÓN

Se trata del golpeo más preciso, es el más utilizado en el segundo toque del equipo ya que al ser tan preciso podemos colocar el balón dónde queramos para que otro compañero haga un remate (golpeo fuerte y difícil de devolver).

El balón se golpea un poco **más arriba y delante de la cabeza**. Es un toque que se efectúa con los dedos (desde la base hasta las puntas) , **¡pero no con las palmas!**

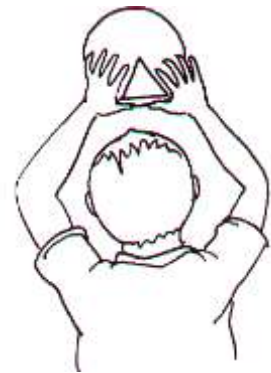


En el momento del golpeo los dedos se encuentran mirando hacia atrás con las manos arriba y delante de la cabeza y los codos flexionados (y un poco más separados que la anchura de los hombros).

Los **pulgares e índices**, en el momento del golpeo, forman un **triángulo**.

Para dar un buen toque de dedos tenemos que estar situados **detrás y debajo del balón** y así golpearlo justo por encima y delante de la cabeza. El movimiento final se produce gracias a una extensión de rodillas (que estaban ligeramente flexionadas) y codos.

Así pues, emplearemos este golpeo cuando queramos pasar el balón a nuestros compañeros y siempre y cuando venga lo suficientemente alto y “despacio”.

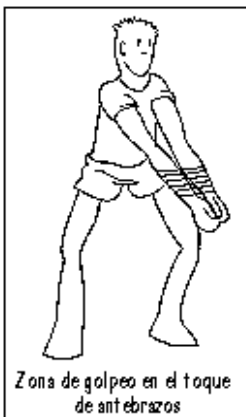


2.2.- EL TOQUE DE ANTEBRAZOS

Para recibir un balón que viene “fuerte” y/o con una marcada trayectoria descendente (saques, remates, ...) no podemos utilizar el golpeo de dedos, tenemos que utilizar otro que se adapte mejor a estas circunstancias: el **toque de antebrazos o toque de mano baja**. Suele ser el primer golpeo que damos en nuestro campo. La posición inicial es siempre, como sucede con el resto de los golpeos, con las rodillas ligeramente flexionadas (para facilitar los desplazamientos). Los miembros superiores los colocaremos de la siguiente forma:



- **Codos y muñecas extendidos**, de forma que **brazo y antebrazo** se encuentren en la **misma línea** y un poco oblicuos respecto al suelo.



- Las manos las tendremos cogidas, **PERO NO CON LOS DEDOS ENTRELAZADOS**. Hay dos formas básicas de colocarlas:

a) Cerramos una mano sobre otra y juntamos los pulgares de forma que estén paralelos.

b) Colocamos el dorso de una mano (extendida) sobre la palma (extendida) de la otra y juntamos los pulgares de forma que estén paralelos.

Después de coger las manos, tenemos que fijarnos en que **nuestros antebrazos estén, los dos, a la misma altura**.

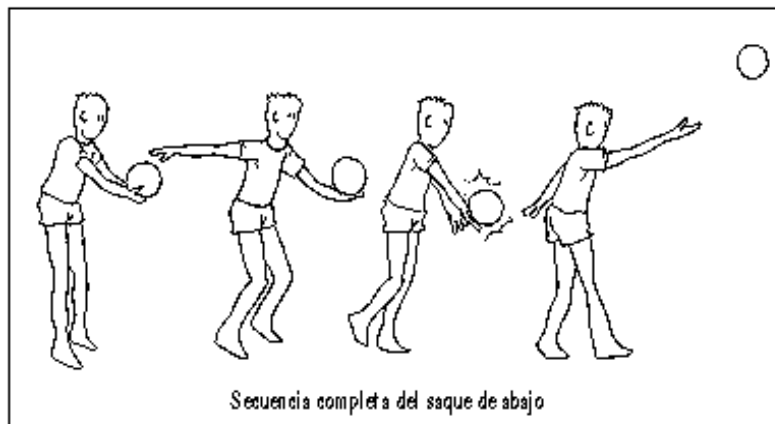
Desde esta posición podremos ejecutar el golpeo. El **balón toca en los ANTEBRAZOS**, NUNCA EN LAS MUÑECAS o MANOS. En el momento del golpeo se produce una extensión de rodillas. Dependiendo de si queremos enviar el balón más hacia delante o más hacia arriba la oblicuidad de los miembros superiores variará.

Por último es importante destacar que, en esta etapa de aprendizaje, **NO** debemos “sacar” los brazos lateralmente para llegar al balón sino que debemos colocarnos frente a él y desde esa posición ejecutar el golpeo.

2.3.- EL SAQUE DE ABAJO

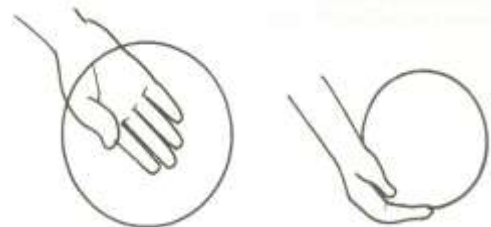
El saque es la puesta en juego del balón (recordad que siempre lo hacía el jugador que, después de la rotación, estaba en la posición número 1 y que siempre se hacía desde fuera y atrás del campo, en la zona de saque). El saque de abajo es el **más seguro** (es muy sencillo de hacer y, además, pasa fácilmente al campo contrario), no obstante, también es el **menos efectivo** (no es un saque peligroso para el equipo rival, puesto que es muy fácil de recepcionar).

La descripción es la siguiente (para un jugador diestro):



Nos situamos en la zona de saque con la línea de **hombros paralela a la red** (de cara a la red), adelantamos el pie contrario a la mano que golpea (el pie izquierdo) y sujetamos el balón, a la altura de la cadera, con la mano izquierda. Las rodillas, ligeramente flexionadas. El brazo ejecutor está **extendido** y prácticamente mirando atrás.

Desde la posición anterior, llevando codo extendido, golpeamos el balón con la mano (derecha), acompañando este recorrido con un ligero balanceo del cuerpo. **El balón lo golpeamos por debajo**, después de haberlo lanzado al aire (a muy poca altura) y **con la palma de la mano**. En el momento del golpeo se produce un "trasvase" del peso del cuerpo desde la pierna de atrás (derecha) a la de delante (izquierda), por lo que es normal dar un paso adelante después del saque.



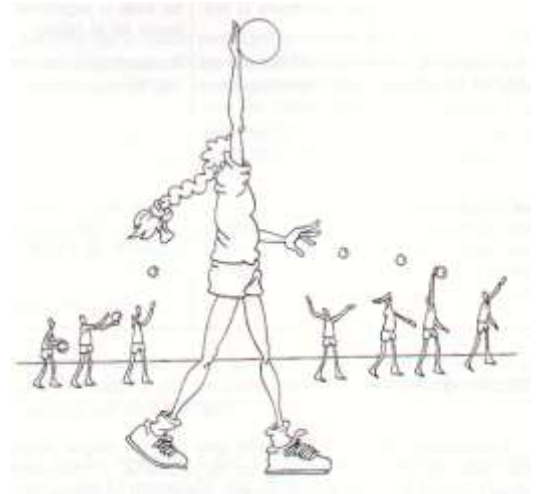
Zona de golpeo en el saque de abajo

2.4.- SAQUE DE TENIS

El saque de tenis pertenece a los saques de arriba, es decir, aquellos en los que el balón se golpea por encima de la cabeza y que, además, poseen un marcado carácter ofensivo (recuerda que los saques de abajo son seguros pero fáciles de recepcionar)

Para ejecutar un saque de tenis correcto hay que tener en cuenta lo siguiente:

- La línea de hombros estará colocada paralela a la red con el pie contrario al brazo ejecutor adelantado.
- Desde esta posición se lanza el balón (con una mano o con dos) hacia arriba, de forma que si cayese al suelo lo haría a la altura del pie adelantado.
- En el momento del lanzamiento del balón se lleva el brazo del golpeo hacia atrás y arriba (como si quisiésemos rascarnos la nuca) con el codo alto. Al mismo tiempo se produce un pequeño arqueamiento del tronco.
- El golpeo se produce en la parte posterior del balón con toda la mano y siempre (en el golpeo) con el **codo extendido**. En ese momento el peso del cuerpo se traslada desde atrás hacia delante.



Recuerda que una vez efectuado el saque hay que entrar rápidamente en el terreno de juego y colaborar con el equipo para defender el golpeo del equipo rival.

2.5.- BLOQUEO

- El bloqueo, es la acción de los jugadores cerca de la red para interceptar, por encima del borde superior de la red, el balón proveniente del campo adversario.
- Solamente se permite a los jugadores delanteros completar un bloqueo.
- Toques consecutivos (rápidos y continuos) pueden ser dados por uno o más bloqueadores a condición que los contactos ocurran durante una misma acción.
- En el bloqueo, el jugador puede pasar las manos y brazos más allá de la red, a condición que su acción no interfiera con el juego del adversario. Por lo tanto, no está permitido tocar el balón más allá de la red hasta que el adversario haya realizado un golpe de ataque.
- El toque de bloqueo no cuenta como un toque del equipo. Por consiguiente, después de un toque de bloqueo, el equipo tiene derecho a tres toques para regresar el balón.
- El primer contacto después del bloqueo puede realizarlo cualquier jugador, incluso el que ha tocado el balón durante el bloqueo.
- Está prohibido bloquear el saque del adversario.



¿QUÉ TENGO QUE TENER MUY CLARO EN ESTA UNIDAD DIDÁCTICA?

(Estos son los contenidos mínimos que tienes que saber para dominar este tema. Están expuestos de forma esquemática, así te ayudarán a entenderlos mejor y a aprender a realizar esquemas tu sólo/a)

