

VOLEIBOL

1.HISTORIA

El voleibol fue **creado en 1895 por William G. Morgan**, director de Educación Física en la YMCA (Asociación de Jóvenes Cristianos) **Massachusett** en EEUU. Morgan que ya practicaba con sus alumnos el baloncesto, deporte inventado cuatro años antes por Naismith, pensó que necesitaba un juego dinámico que se pudiera jugar en interior, pero que no exigiera tanta preparación física ni jugadores tan jóvenes como en el baloncesto y así inventó el voleibol, que permitía que no hubiese contacto físico entre los jugadores. Este deporte nació con el nombre de **Mintonette**, y cogió ideas mezcladas del tenis, el baloncesto y el balonmano.

Tan sólo al año siguiente, **en 1896, se jugaría el primer partido oficial de voleibol**, el cual fue jugado en la universidad de Springfield.

De ahí, sólo tuvieron que transcurrir cuatro años más para que la popularización de este nuevo deporte fuera cada vez más grande, por lo cual **en 1900 se diseñó y se puso en circulación un balón especial para esta práctica**. El Voleibol se comenzaba a posicionar entonces como un deporte de importancia en la universidades y fuera de ellas.

Por otro lado, lo que es la red del voleibol fue sacada de la red de tenis, aunque en sus inicios era mucho más baja que actualmente (medía 1,98 m frente a los 2, 43 m de hoy día).

La popularización de este deporte a lo largo del siglo xx ha sido tan grande que se estima que hoy día lo juegan más de 800 millones de personas en todo el mundo.

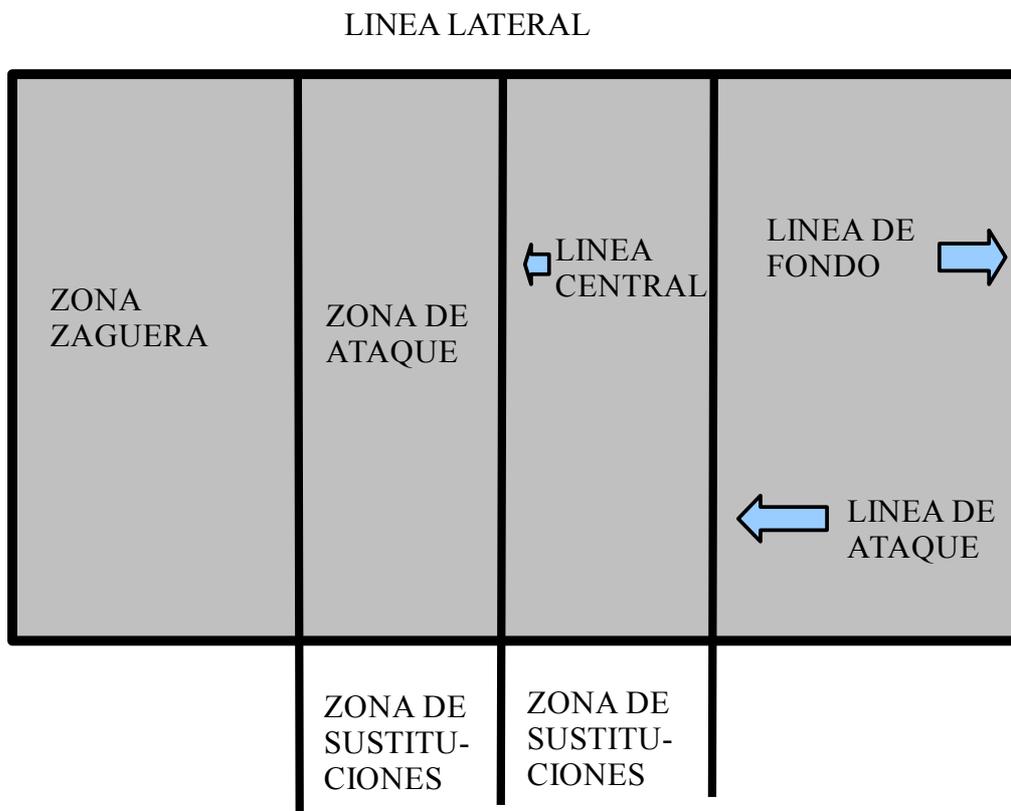
La plena estructuración del deporte se daría en 1928. En este año se dio forma a los torneos y reglas del voleibol, lo que se produjo como resultado de la formación de la Asociación de Voleibol de los Estados Unidos (USVBA). El primer torneo o Abierto de EE.UU. fue puesto en escena y la competición estaba abierta a personas no integrantes de la YMCA.

En 1947, se fundó la Federación Internacional de Voleibol (FIVB).

En 1952, las mujeres participaron activamente en los torneos de la FIVB por primera vez en la historia del voleibol. Doce años después, **en 1964, el voleibol sería introducido como competición olímpica en los Juegos Olímpicos de Verano en Tokio**. Un año después en California, EEUU se crearía la Asociación de Volley Playa (CBVA - California Beach Volleyball Association) lo que empezaría a dar forma a una variación muy popular de este deporte que ya es muy reconocida en el mundo entero y que también se convertiría en deporte olímpico.

2. REGLAMENTO DE VOLEIBOL

2.1. ÁREA DE JUEGO



La cancha es un rectángulo de **18mx 9 m**, compuesto a su vez por dos cuadrados de 9m x9m y delimitada por **dos líneas laterales y dos de fondo**. Ésta se encuentra dividida en dos partes iguales por la línea central.

La red se encuentra sobre la línea central y tiene una altura de 2,43 metros en hombres y 2,24 m en mujeres. Ésta posee dos varillas laterales que delimitan el espacio por donde debe pasar el balón.

Cada campo de juego se divide en dos zonas:

Zona de ataque, comprendida entre la línea central y la línea de ataque (situada a 3 m de la central). La prolongación imaginaria de ambas líneas es la zona en la que se van a realizar las sustituciones. **Zona zaguera**, comprendida desde la línea de ataque a la línea de fondo.

2.2. INICIO DEL PARTIDO Y SAQUE

El primer árbitro realiza un sorteo entre los dos equipos y el ganador escoge entre el primer saque o el lado de la cancha.

El saque se realiza desde detrás de la línea de fondo, sin pisar ésta y a la distancia que deseemos de ella.

2.3 JUGADORES

Un equipo puede componerse de un máximo de 12 jugadores de los cuales juegan 6: tres delanteros que se sitúan en la zona de ataque, y tres zagueros que se sitúan en la zona zaguera. Uno de los 12 jugadores puede ser inscrito como jugador “líbero” que es un jugador defensivo especializado. Éste no puede realizar un golpe de ataque se el balón está por encima del borde superior de la red, ni bloquear. Éste jugador lleva la camiseta de diferente color.

Para empezar el partido es absolutamente necesario que haya 6 jugadores por equipo.

Las posiciones de los jugadores en el campo se numeran correlativamente y en sentido contrario al de las agujas del reloj empezando por el defensa derecho (situado en la zona 1) y acabando por el defensa central (situado en zona 6).

5	4	2	1
6	3	3	6
1	2	4	5

2.4. PUNTUACIÓN

Gana el equipo que consiga antes tres sets, jugándose un máximo de cinco sets.

Gana un set el equipo que con una ventaja mínima de deos puntos llega primero a sumar veinticinco puntos. En el caso de un empate 24- 24, el juego continua hasta conseguir una ventaja de 2 puntos (24 – 26 , 25 – 27). En el caso de un empate a 2- 2, el set decisivo (el 5º) se juega a 15 puntos con una ventaja mínima de 2 puntos.

Se puntúa siempre que el equipo contrario falle el saque, la devolución del balón o cometa una falta. Además de conseguir punto, seguiremos con derecho a sacar si ya estábamos en posesión del saque o ganaremos el derecho a sacar si no estábamos sacando (y rotaremos, como se verá en el siguiente apartado).

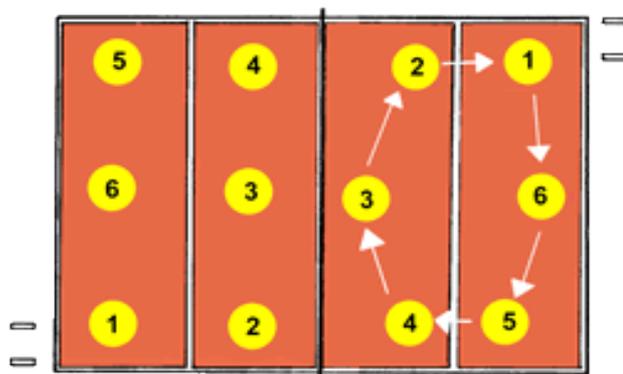
Siempre que el balón cae sobre una línea del campo se considera como que ha

entrado dentro de éste.

2.5 ROTACIÓN

Cada vez que se recupera el balón para sacar, el equipo que lo recupera debe “rotar”, es decir, pasa a sacar el jugador que ocupaba la posición 2, y el que ocupaba la posición 1 pasa a la 6, y así sucesivamente.

Éstas posiciones de los jugadores deben respetarse en el momento del saque. Tras producirse el saque, los jugadores pueden cambiar dichas posiciones e incluso salirse fuera de su campo, en cuyo caso puede contactar con el balón y ello será válido.



2.6. TOQUES

Cada equipo tiene derecho a un máximo de tres toques para pasar el balón al campo contrario.

Un jugador no puede tocar el balón dos veces consecutivas. No obstante, la excepción a esta regla es el bloqueo en cuyo caso no se considera contacto.

El balón puede ser tocado con cualquier parte del cuerpo (pies, manos, brazos, pecho, cabeza, etc)

El balón puede tocar la red siempre, incluso cuando proceda del saque.

Un jugador no puede sobrepasar la línea central y se considera falta si molesta o interrumpe la acción del equipo contrario (invasión).

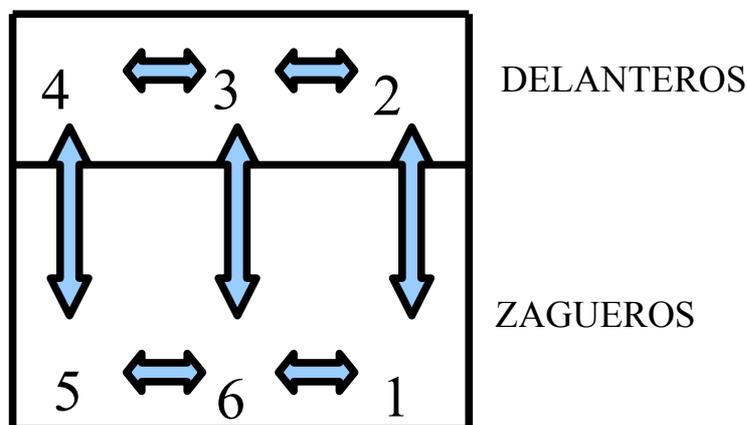
Se considera falta que el jugador toque la red (red), que retenga el balón (retención), que acompañe el balón (acompañamiento) o que toque el balón primero con una mano y luego con otra (dobles).

Los jugadores zagueros no pueden atacar en salto ni bloquear dentro de la zona de ataque.

Tras cada set los equipos cambian de campo y comienza sacando el equipo que no

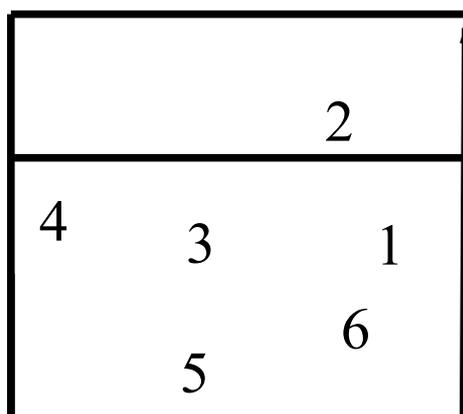
lo hizo en el set anterior. En el primer y quinto set el saque se adjudica por sorteo. En el quinto set se cambia de campo al llegar a 8 puntos.

3. TÁCTICA



En el momento del saque, cada delantero tiene que estar delante de su zaguero correspondiente (2 delante de 1, 3 de 6 y 4 de 5) y los zagueros entre sí y los delanteros entre sí tienen que estar en su zona correspondiente, por ejemplo: 6 siempre tendrá que estar detrás de 3, a la izquierda de 1 y a la derecha de 5.

Cumplíndose esto, se pueden colocar como quieran. Ejemplo:

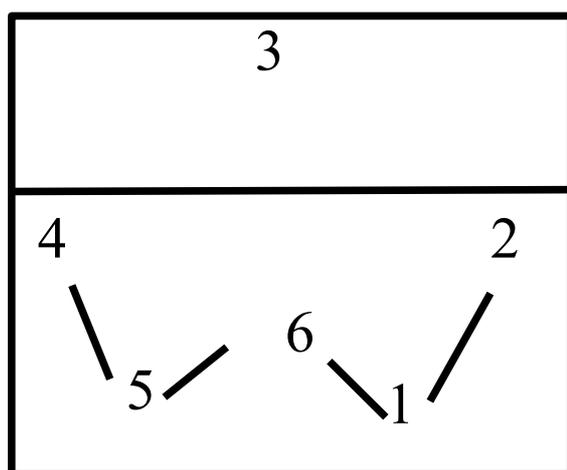


Pero esto es sólo en el momento del saque, luego cada jugador se puede colocar como quiera.

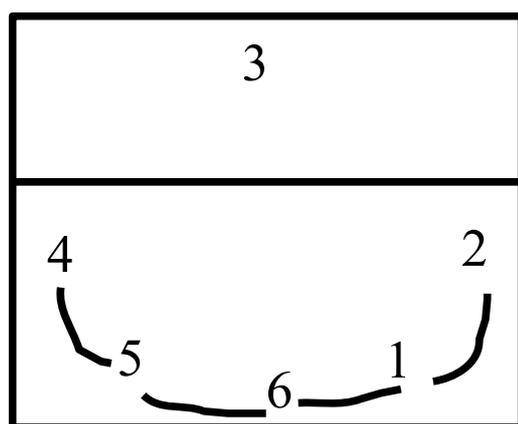
3.1. SISTEMAS DE RECEPCIÓN DEL SAQUE

Se realizan cuando están sacando los otros. Los dos sistemas más utilizados son:

- **Sistema en “W” o 1 – 3 – 2.** En este sistema, el jugador de zona 6 se adelanta un poco y el de zona 3 se queda pegado a la red, de forma que entre todos los jugadores excepto el de zona 3 se quedan formando una “W”. Este sistema pretende situar los jugadores para que ocupen todo el espacio por zonas individuales. La ventaja que ofrece es que los balones cortos están muy bien defendidos y el inconveniente que tiene es que puede haber indecisiones entre los jugadores sobre quién es el que debe recibir. Para evitar esto último debe haber una gran comunicación entre los jugadores.



- **Sistema en semicírculo.** En éste el jugador de zona 3 se sigue quedando pegado a la red y el resto de jugadores se sitúan formando un semicírculo. La ventaja que tiene es que si el jugador de delante falla, siempre hay otro jugador que lo apoya por detrás. Su inconveniente es que el centro del campo está mal defendido y es un sistema vulnerable ante saques cortos.



3.2. SISTEMAS DE ATAQUE

Se realizan cuando estamos nosotros en posesión del balón.

- **Colocador a turno.** Según este sistema siempre coloca el jugador que se encuentra en ese momento en zona 3. Este sistema obliga a que todos los jugadores sepan realizar todas las acciones. Se usa principalmente en equipos

inexpertos.

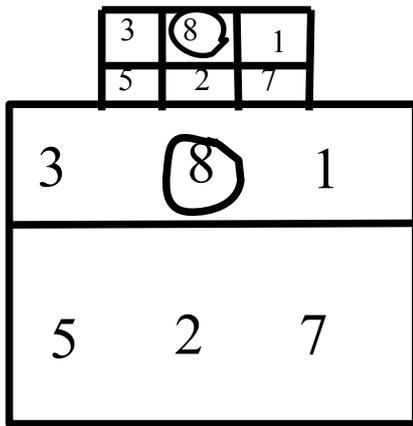


GRÁFICO 1

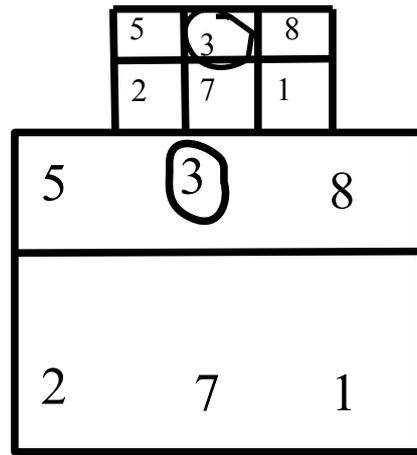
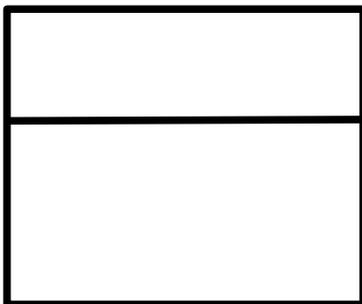


GRÁFICO 2

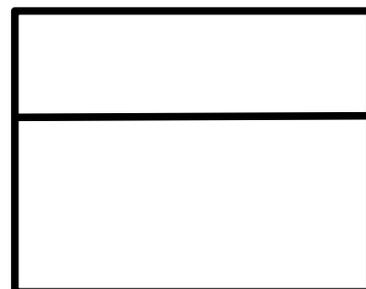
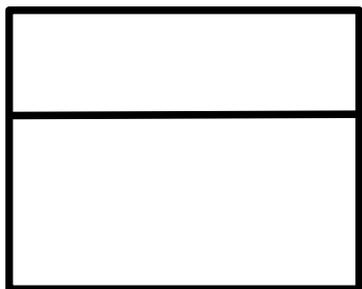
En el gráfico 1, vemos que coloca el jugador n° 8 que es el que está en zona 3. El jugador 1 remata por zona 2 y el 3 por zona 4.

En el gráfico 2, vemos la siguiente rotación en la que 3 será el colocador, 8 rematará por zona 2 y 5 por zona 4...Y así irá ocurriendo sucesivamente.

- 1C- 5R. Hay un solo colocador que está especializado en colocar y 5 jugadores especializados en rematar. Esto obliga a que los jugadores hagan cambios de posiciones después del saque para que el colocador quede en buena posición para colocar, lo que suele ser en la zona de ataque.



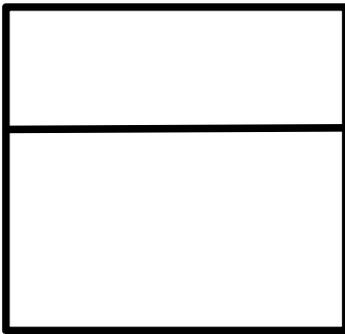
- 2C- 4R. Hay 4 rematadores especialistas y 2 colocadores. Los dos colocadores se suelen situar en posiciones opuestas en la rotación, para que siempre haya uno en la zona de ataque y tenga una buena posición para colocar.



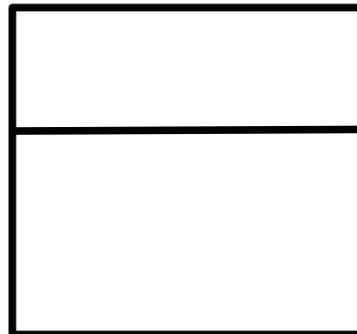
3.3. SISTEMAS DE DEFENSA

Se realizan cuando recibimos el balón que están jugando los otros (pero no en el saque).

Sólo vamos a ver el 3 – 2 -1, que luego quedará en 2 – 1 – 3. Ejemplo ante un remate por zona 4.



Posición inicial

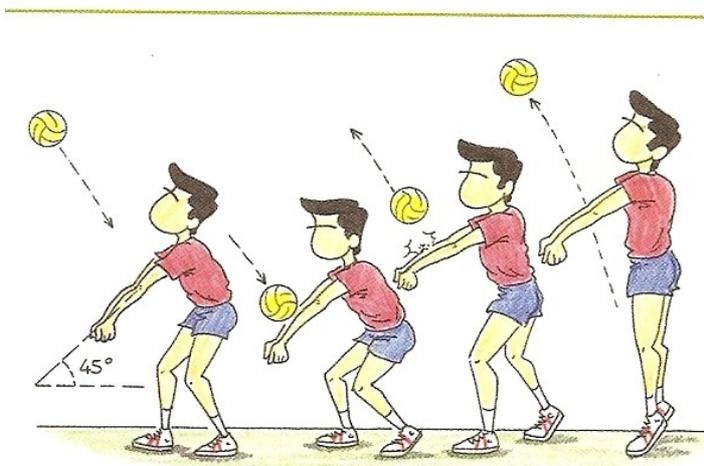


Posición final: 5 y 3 van al bloqueo, 6 sube a recoger las fintas. 7, 1 y 2 se encargan de los remates.

4. TÉCNICA

4.1. PASES

Hay dos tipos de pases:

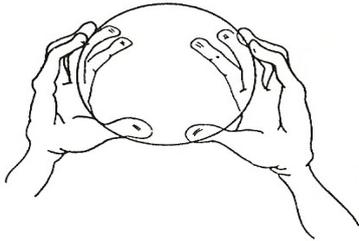


Pase de antebrazos: Es el pase que se utiliza normalmente en primer lugar para recibir el saque o el balón procedente del ataque del otro equipo.

Las manos están agarradas sin cruzar los dedos, con los antebrazos lo más juntos posible y a la misma altura.

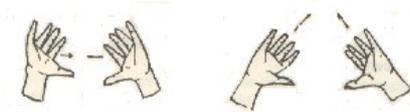
Los pies están abiertos un poco más de la anchura de los hombros.

La superficie de contacto con el balón es en el tercio medio de los antebrazos a la vez que extendemos las piernas.



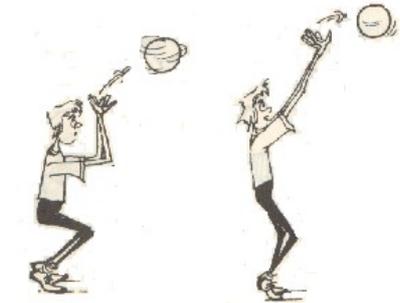
Pase de dedos: Es el pase que se suele utilizar en segundo lugar, para dejar el balón en óptimas condiciones para que otro jugador pueda culminar el ataque con un remate. Nos colocamos debajo del balón, orientados hacia donde vamos a pasar.

Tenemos los brazos y piernas semiflexionados.



Los dedos están abiertos y ambas manos formando un triángulo entre sus pulgares e índices.

El balón contacta con las falanges de los dedos (nunca con la palma) y al contactar extendemos brazos y piernas.



4.2.SAQUE

Hay varios tipos de saque, pero vamos a ver los principales:

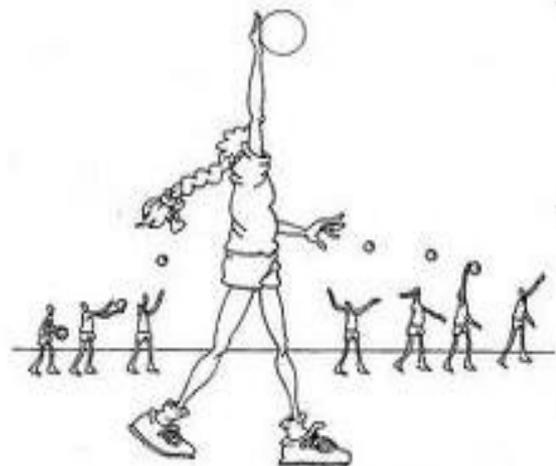
Saque de abajo: Es el saque más sencillo. Nos situamos con un brazo extendido hacia delante sosteniendo el balón a la altura de la cadera. El pie del mismo lado adelantado. Balanceamos el brazo contrario de atrás a delante, golpeando el balón con la mano abierta y tensa.



La mano que sostiene el balón no lo lanza hacia arriba, sino que se quita de debajo del balón en el último momento antes del golpeo.

Saque de tenis o de arriba:

Se lanza el balón hacia arriba con una mano, mientras la otra se arma detrás de la cabeza en ángulo recto, para luego desarmarse y estirarse violentamente, contactando con el balón en el punto más alto. Al realizar este saque, el balón describe una trayectoria descendente, mucho más difícil de controlar que en el saque anterior.



Saque en suspensión: Es un golpeo muy difícil de ejecutar. Se practica igual que el saque de tenis, pero saltando hacia arriba previamente al golpeo, contactando con el balón en el punto más alto del salto. Su función es aumentar la trayectoria descendente del balón para crear dificultades en la recepción.

4.3. EL REMATE

El remate es la acción técnica de ataque por excelencia en voleibol. Es la más espectacular y también la más difícil de realizar. Se compone de cuatro fases:

Carrera: Para aproximarse tomando impulso. Se realizan tres pasos, que en el caso de ser diestros serán: el primero con el pie derecho, el segundo con el izquierdo y en el tercero apoyamos los dos pies pero no a la vez, primero el derecho y muy seguido el izquierdo para realizar la siguiente fase que es el salto o batida (los zurdos harán: izq-der- izq- der).

Salto o batida: Se hace con los dos pies y siempre de manera vertical.

Golpeo: Se arma el brazo hacia atrás formando un ángulo de 90 grados, para luego extenderse golpeando el balón. Se debe coordinar el salto con la trayectoria del balón para que podamos golpear el balón en el punto más alto de nuestro salto.

Caída: Hay que caer después del golpeo intentando no echarnos hacia delante para no tocar la red.



En esta imagen podemos observar el último paso con los dos apoyos (der- izq), la batida, el armado del brazo y el golpeo.

4.4. EL BLOQUEO.



Es la defensa del remate. Uno, dos o tres jugadores se desplazan rápidamente hacia el lugar donde se dirige el balón y saltan verticalmente con los brazos estirados, uno al lado del otro, justo en el momento de producirse el remate. Con esta acción los defensas intentan rechazar el balón con sus manos con la intención de que éste bote en el campo contrario. Muchas veces, el rematador golpea, a propósito el balón contra las manos de sus adversarios para que éste salga fuera del terreno de juego. Esta acción se denomina *block-out*.

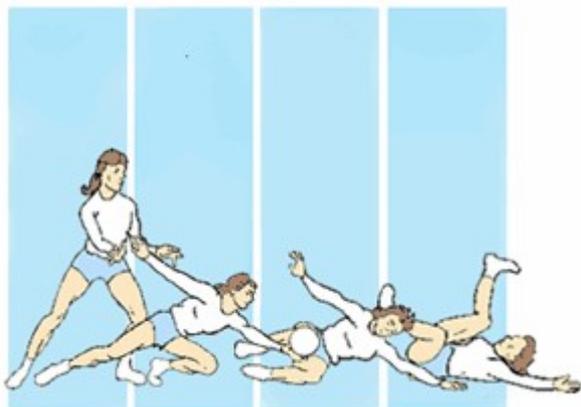
Hay dos tipos de bloqueo, el **activo** y el **pasivo**. En el primero los brazos pasan por encima de la red para conseguir punto; el segundo es utilizado por los jugadores más bajos estirando los brazos hacia arriba (en la imagen de la izq. se ve un bloqueo pasivo).

4.5. LAS CAÍDAS Y PLANCHAS.

Son gestos técnicos que hacen los jugadores para evitar que el balón bote en el suelo, en situaciones en las que el desplazamiento en carrera es insuficiente.

Necesitan un entrenamiento para evitar lesiones, en el que los jugadores aprenden la técnica de las caídas sin hacerse daño. Además los jugadores suelen llevar rodilleras para amortiguar los golpes contra el suelo. Los tipos más practicados son:

Caída lateral. Se hace hacia un lado del cuerpo. Después de desplazarse para aproximarse el máximo posible al balón, el jugador estira el brazo más cercano a él. Generalmente, una vez tocado, el jugador rueda lateralmente sobre un hombro y se levanta rápidamente para seguir el juego.



Plancha. Se realiza cuando el balón, en trayectoria descendente, se encuentra de cara al jugador y éste se lanza hacia delante para recuperarlo. Se usa como último recurso.



Nos impulsamos en horizontal con la pierna más adelantada, lanzamos los dos brazos hacia delante con las palmas de las manos hacia el suelo y la cabeza hacia atrás. Golpeamos con el torso de la mano el balón y caemos con las dos manos y luego el pecho, deslizándonos con el cuerpo hacia delante.