VOLEIBOL

HISTORIA

El voleibol nació el 9 de febrero de **1895** en Estados Unidos, en Holyoke, Massachusetts. Su inventor fue **William G. Morgan**, un profesor de educación física de la YMCA *(Young Men's Christian Asociation)*, que **necesitaba otro juego de interior, además del baloncesto, creado cuatro años antes, para variar más su programa de ejercicios.**

Curiosamente, primero tuvo lugar el **primer Campeonato de Europa** (1948) y después el **primer Campeonato del Mundo** (1949).

El voleibol llega a España sobre 1920, introduciéndose desde Europa en las playas catalanas. Recibió el nombre de **balonvolea**..

Después de la 2ª Guerra Mundial, se utiliza el voleibol como uno de los deportes principales para la rehabilitación y la reinserción social de los excombatientes con amputaciones, dando lugar posteriormente a los primeros Juegos Paralímpicos, justo tras los Juegos Olímpicos de Roma en 1960.

REGLAS BÁSICAS

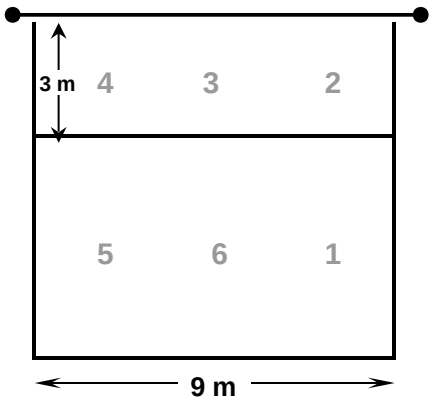
1. **Gana un punto** el equipo que consigue hac**er pasar el balón por encima de la red y que toque el suelo del campo contrario**, que el equipo adversario lo toque y se vaya fuera o que cometa una falta (las líneas se consideran parte del campo).
2. El balón debe ser **golpeado** de forma limpia, nunca acompañado (falta por ***acompañamiento***).
3. **Cada jugador sólo** puede dar **un toque seguido** al balón (si se dan más sería falta por ***dobles***), tanto ***dentro*** como ***fuera*** de los límites del campo.
4. **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***.
5. **El jugador no puede tocar la red.**
6. **El balón sí puede tocar la red**, siempre que la franquee, tanto en el **juego** como en el **saque**.
7. **El saque** debe efectuarse desde detrás de la línea del fondo del campo, en toda su anchura.
8. **No se puede bloquear ni rematar el saque**.

EL PARTIDO

Voleibol (pista): se juega al mejor de cinco sets, es decir, **gana el partido el equipo que gana tres sets**. **Los cuatro primeros** sets se juegan **a 25 puntos** con ***diferencia de 2 puntos*** (si hay empate a 24 puntos se juega hasta que un equipo consiga ventaja de 2 puntos). En el caso de ser necesario por empate a 2 sets, **el quinto o último** set se juega **a 15 puntos** con ***diferencia de 2 puntos***.

Voley-playa: se juega al mejor de tres sets, es decir, **gana el partido quien venza dos**. Los dos primeros sets se juegan a de **21 puntos** con diferencia de 2 puntos. El tercer y último set se juega también **a 15 puntos** con ***diferencia de 2.***

EL CAMPO, LA RED Y LOS JUGADORES



Cada medio campo mide **9x9 metros** (**8x8 en voley-playa**). El **borde superior de la red**, las **varillas** y el propio **techo del pabellón** delimitan el espacio por el que se debe pasar el balón a campo contrario. **La altura superior de la red en las categorías adultas es de 2,43 m para hombres y 2,24 m para mujeres** (igual para voleibol pista y para playa).

Cada equipo tiene 6 jugadores en cancha, de los cuales **3** son ***delanteros*** y **3** ***zagueros***. Éstos últimos no pueden golpear al balón por encima de la red saltando por delante de la ***línea de ataque***. *En voley-*

playa, cada equipo tiene **2 jugadores**, sin diferencias entre el que recibe el balón y el que ataca.

LAS TÉCNICAS BÁSICAS

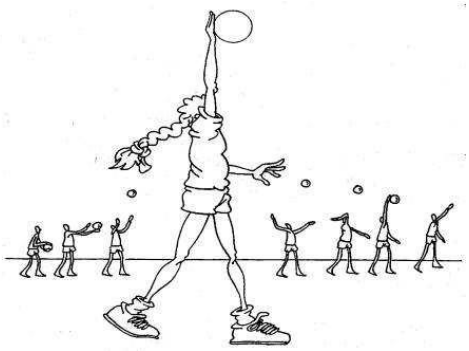
El saque

Se utiliza para iniciar el juego desde *detrás de la línea de fondo* del equipo que ganó el punto anterior. En función de dónde golpeemos el balón podemos diferenciar tres tipos de saques:

- **Saque de mano baja**: el balón se sostiene con la mano izquierda a la altura de la cintura y se golpea por debajo con la mano derecha extendida**.** Este es el saque más seguro pero más fácil de recibir.
- **Saque de tenis**: el balón se lanza con una o dos manos (recomiendo esto segundo) encima del hombro derecho, se marca con la mano-el brazo izquierdos y se golpea por detrás.
- **Saque en salto**: el balón se lanza con una o dos manos encima del hombro derecho a una altura considerable que nos permita dar dos pasos y saltar para golpearlo, a la mayor altura que podamos alcanzar. Es el saque más ofensivo pero más difícil.

Nosotros practicaremos sobre todo el saque de tenis, cuyas *premisas técnicas* son:

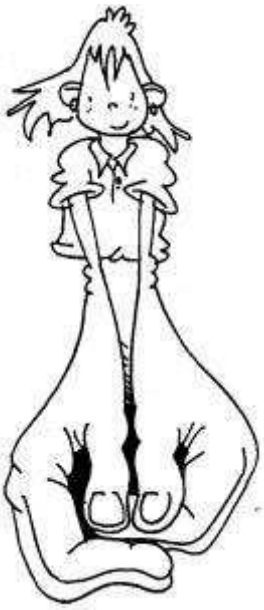
- Colocar el **pie y hombro izquierdos delante**.
- **Marcar** el balón con el **brazo izquierdo**.
- Golpear al balón **con la palma** de la mano extendida.
- Darle un **golpe seco** al balón (no acompañarlo con los dedos).



Posición básica y desplazamientos

Para recibir un saque o un remate debemos tener los pies muy separados y uno delante del otro, las rodillas muy flexionadas, la espalda recta con los hombros ligeramente adelantados y la mirada al frente.

Para desplazarnos lateralmente utilizaremos pasos laterales similares a los defensivos de baloncesto, *sin cruzar los pies*. Si queremos ir hacia delante o hacia atrás, lo haremos de forma natural pero siempre flexionados, ya que al estar más cerca del suelo conseguiremos **ir más rápido** y tener **más tiempo para reaccionar** a la trayectoria del balón.

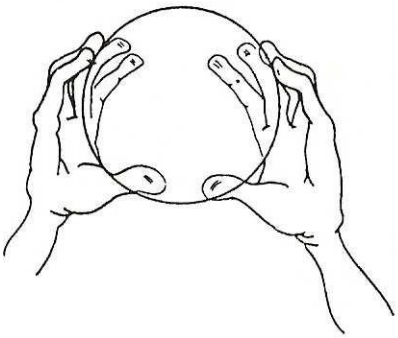


Pase de antebrazos

Se utiliza para recibir el saque y para defender el remate enviando el balón al colocador propio. Es el golpeo fundamental porque de él depende poder construir una buena jugada de ataque o enviar el balón al equipo adversario para que nos ataquen ellos. Los aspectos más importantes a tener en cuenta son:

- Manos unidas una sobre otra, *nunca con los dedos entrelazados*.
- Codos extendidos y lo más juntos posible para poder juntar los antebrazos y presentar un plano.
- Tiramos de los pulgares hacia delante.
- Se golpea con el tercio inferior de los antebrazos, *nunca con la muñeca o la mano*.
- Hombros orientados hacia el lugar que queramos enviar el balón.

El toque de dedos



Se utiliza en el 2º toque del equipo para colocar el balón en óptimas condiciones para el remate. Es el golpeo más difícil de realizar porque hay que amortiguar el balón sin llegar a acompañarlo:

- ❒ Manos en forma de ***copa abierta***, *nunca totalmente extendidas*.
- ❒ Los dedos pulgares e índices de ambas manos separados a la misma distancia (una costura aprox.) y formando un triángulo o un rombo.
- ❒ Los codos empiezan ligeramente flexionados mirando hacia delante y hacia los lados para flexionarse un poco más en el momento del contacto y volver a extenderse inmediatamente.
- ❒ Las piernas se flexionan para colocarnos debajo del balón de manera que quede delante de la frente.

En VOLEY-PLAYA el reglamento permite acompañar un poco el balón en el toque de dedos (**agarrar-lanzar**) y para aprender a hacerlo es mejor ésta forma, por lo que es la que utilizaremos en clase.

El remate

Se utiliza como 3er y último toque intentando enviar el balón por encima de la red directamente al suelo del campo contrario. Deberemos:

- ❒ Saltar a dos pies con la carrera previa correspondiente iniciada en el momento de la colocación.
- ❒ Batir los brazos desde atrás hacia delante y arriba para prepararlos para golpear.
- ❒ Marcar el balón con la mano izquierda.
- ❒ Y golpear con la derecha igual que en el saque de tenis.

Además del remate directo, se puede utilizar la FINTA, muy habitual en VOLEY-PLAYA, que se trata de amagar un remate fuerte y enviar el balón bombeado al centro o fondo de la pista por encima del bloqueo.

Si al caer sobrepasamos la línea que divide los campos debajo de la red será falta, por lo que hay que poner atención en saltar hacia arriba y no hacia delante (se recomienda saltar bien separados de la red).

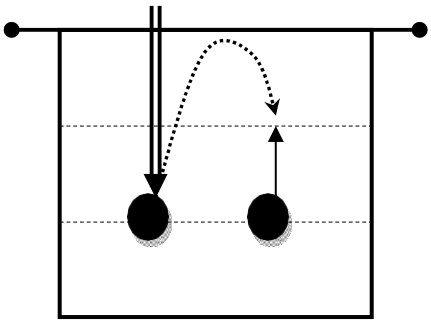
El bloqueo

El defensor que espera detrás de la red está atento para intentar bloquear el remate del atacante:

- ❒ Flexión-extensión rápida de piernas.
- ❒ Elevación de brazos.
- ❒ Inclinación de brazos y manos hacia el campo contrario una vez sobrepasada la red.

Hay que tener cuidado de no golpear el balón en campo contrario antes que el atacante porque sería falta. De nuevo deberemos estar atentos en saltar hacia arriba y no hacia delante para no sobrepasar la línea que divide los dos medios campos en la caída.

LA TÁCTICA EN VOLEY PLAYA

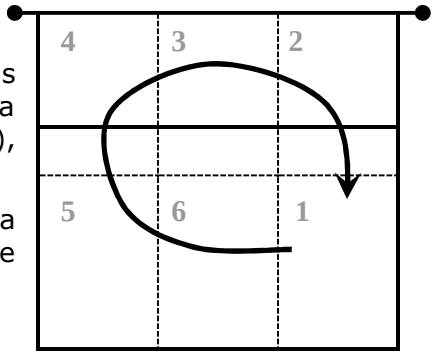


La **posición inicial** de defensa del saque es **muy atrasada** (último 1/3 del campo). Desde ahí, el primer golpeo (comúnmente de antebrazos) envía el balón hacia el compañero y hacia delante despegado de la red (primer tercio del campo).

El toque de dedos, debe dejar el balón preparado para el remate, también **separado de la red para evitar el bloqueo**. El jugador que hizo éste segundo toque intentará cubrir toda la pista en espera de un posible bloqueo o un "freeball" (*el balón se pasa de antebrazos al otro campo porque no fue posible construir un ataque*).

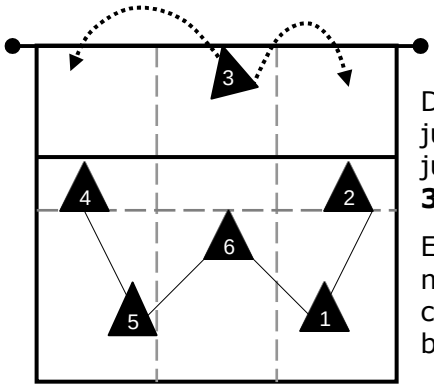
LA TÁCTICA EN VOLEIBOL (PISTA)

La Rotación



Cada medio campo se divide en **6 zonas** imaginarias (líneas discontinuas) en cada una de las cuales se sitúa un jugador. Cada vez que **se recupera el saque** (punto después de saque contrario), **se rota** una posición en sentido horario.

Los números **no** corresponden al orden de rotación sino a una manera de denominar las zonas que se utiliza para ejercicios de calentamiento, especialización de jugadores, etc.



DEFENSA DEL SAQUE: Recepción en "W"

De las múltiples formaciones que se pueden utilizar para empezar el juego, vamos a aprender la "**recepción en W**". Colocaremos a 5 jugadores preparados para recibir el balón y al **colocador en zona 3**.

En cuanto se golpea el balón en el saque, los jugadores se pueden mover para realizar la recepción. Inmediatamente después, el colocador debe intentar realizar el toque de dedos para colocar el balón en óptimas condiciones para un remate por zona 2 ó 4.

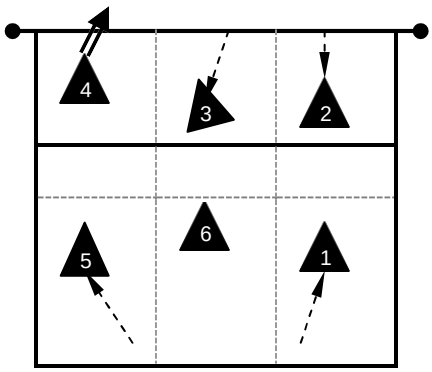
EL ATAQUE: Tercer tiempo por zonas 2 y 4

Según el momento del remate en que se realiza la colocación distinguimos tres tipos de ataque:

1er tiempo o corta: el rematador salta justo antes o durante la colocación, cerca del colocador (zona 3), por lo que el balón apenas asciende hasta su mano.

2º tiempo o semicorta: el rematador comienza su carrera en el momento de la colocación teniendo aún un último paso antes de que el balón empiece a ascender, más que en el 1er tiempo pero menos que en el 3º (3 metros aprox.).

3er tiempo o normal: el rematador comienza los pasos de batida cuando el balón ha llegado a su altura máxima (4,5 - 5 metros aprox.), dándole tiempo a corregir su carrera con respecto a la trayectoria del balón.



Nosotros utilizaremos el ataque en tercer tiempo por zona 2 ó 4, es decir, que el colocador enviará el balón hacia uno de los laterales del campo, **separado medio metro de la red**, para que uno de los jugadores situados en zona 2 ó 4 remate.

El resto de jugadores que no rematan deberán estar atentos para intentar defender el posible bloqueo: 3 y el otro rematador alejarse de la red y 5 y 1 acercase a ella.

ALUMNO/A:.....CURSO:.....

1. ¿En qué año llego el voleibol a España?
   a) 1928
   b) 1820
   c) 1920
   d) 1921

2. ¿Qué tipos de saques conoces?
   a) Saque de abajo, saque de tenis y saque en salto.
   b) Saque libre, saque de tenis y saque de vóley.
   c) Saque de puño, saque de abajo y saque de centro.
   d) Saque de palma, saque de puño y saque de centro.

3. Explica cómo debe de realizarse el pase de antebrazos.

4. Explica cómo debe de realizarse el pase dedos.

5. Explica cómo deben realizarse un remate y un bloqueo.

6. Cada vez que se recupera el saque se realiza una rotación…
   a) En sentido contrario a las agujas del reloj.
   b) Da igual el sentido.
   c) Cada jugador se pone donde quiere.
   d) En sentido horario.

7. ¿Qué tipos de ataques conoces? Explica uno de ellos.

8. Gana un partido el equipo que:
   a) Gane dos sets.
   b) Gane cinco sets.
   c) Gane tres sets.
   d) Gane cuatro sets.

9. ¿Puede un jugador tocar dos veces seguidas el balón?
   a) Si.
   b) Si, cuando el balón viene del bloqueo.
   c) Si, cuando el balón viene del compañero de la derecha.
   d) Todas las anteriores son correctas.

10. ¿Se puede tocar la red?
    a) Si.
    b) No.
    c) Si, pero solo cuando voy a bloquear.
    d) Si, pero solo cuando voy a rematar.

JUEGO ALTERNATIVO O TRADICIONAL

NOMBRE DEL JUEGO **(ALTERNATIVO O TRADICIONAL)**	

AUTOR	
ALUMNO/A	
CURSO	

CURSO RECOMENDADO	1º ESO - 2º ESO - 3º ESO - 4º ESO -TODOS

INSTALACIÓN	PISTAS EXTERIORES - GIMNASIO - CUALQUIERA
MATERIALES *(Balones, pelotas, raquetas, sticks, vallas, colchonetas, redes, aros, cuerdas... etc)*	

BREVE DESCRIPCIÓN *(En qué consiste o en qué otros juegos se basa)*	

OBJETIVO DEL JUEGO *(Cómo se consiguen los puntos, las metas, o cual es el objetivo final a alcanzar)*	

Nº DE JUGADORES *(Agrupamientos, Equipos, Roles y responsabilidades)*	
TIEMPO DE JUEGO *(Cuándo se acaba el partido, por tiempo o por llegar a un resultado final, o sí consiste en alcanzar un objetivo y en ese momento finaliza, cuántas partes tiene cada tiempo o si no las hay)*	

REGLAS BÁSICAS *(Qué está permitido y qué no está permitido hacer)*	
SANCIONES *(Qué ocurre cuando se incumple una regla)*	

TÉCNICAS BÁSICAS *(Qué gestos son los más usados y cómo hay que*	

hacerlos)	
TÁCTICA Y ESTRATEGIA *(Organización del equipo para alcanzar el objetivo del juego)*	

OBSERVACIONES PREVIAS *(Alguna anotación importante a tener en cuenta para poner el juego en práctica)*	
VARIANTES *(Posibilidades de cambios en el juego para hacerlo más atractivo o diferente)*	

REPRESENTACIÓN GRÁFICA *(Utiliza imágenes diseñadas con algún programa en el ordenador, de internet o realiza un dibujo o varios, fotografíalos y adjunta aquí las imágenes)*