



APUNTES DE VOLEIBOL - 4º E.S.O.

• ORIGEN

El voleibol nació en 1895 en los Estados Unidos, en el gimnasio de la Universidad YMCA de Massachussets (mismo lugar en que nace el baloncesto 1891), gracias al profesor de Educación Física Willian. G. Morgan. Ideó una actividad recreativa-competitiva sin contacto físico para evitar la violencia que generaban otras actividades (baloncesto, rugby,..) y que también se pudiera practicar en una sala cubierta o gimnasio.

El juego del voleibol se difundió primero por Estados Unidos y después por América del sur y después llegó a Asia. Hacia 1918 llegó a Europa de la mano de las tropas estadounidenses que participaron en la Primera Guerra Mundial. En la olimpiada de Tokio, en 1964 debutó como deporte olímpico.

• REGLAMENTACIÓN

Es un deporte colectivo jugado por dos equipos. Se trata de hacer pasar el balón por encima de la red para que bote en el campo contrario e impedir que el balón golpeado o devuelto por el equipo rival bote en nuestro campo. Para esto, cada equipo puede **golpear el balón con cualquier parte del cuerpo, sin sujetarlo, un máximo de tres veces seguidas** para mandarlo al campo contrario.

En voleibol, a diferencia de otros deportes, **los golpes pueden darse desde fuera del campo** (los límites del campo sirven para determinar si cae dentro o fuera).

Balón de Voleibol. Circunferencia: 66 cm. Peso: 270 gr.

Red con postes y antenas (varillas)

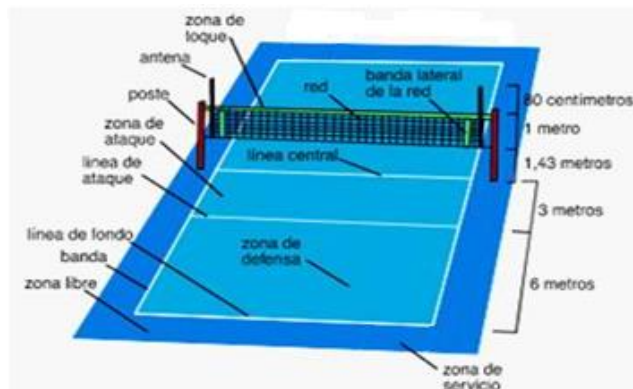
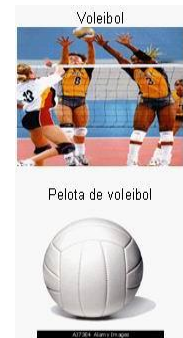
La red será de malla negra y a cuadros, de 1 m. de ancho. En la parte superior hay una banda de lona blanca de 5 cm. La altura es 2,43 m. en hombres y 2,24 en mujeres.

Terreno de Juego

El área de juego es un rectángulo de **18x9** metros rodeado por una **zona libre con un mínimo de 3 metros de ancho** por cada lado.

Dentro del rectángulo encontramos la línea central, que divide la cancha en dos cuadrados de **9 x 9 m** y a **3 m**, la **línea de ataque que limita el área desde donde pueden atacar los zagueros** (jugadores que están defendiendo).

La zona de saque es la superficie de 9 m por detrás de la línea de saque y abarca hasta el final de la zona libre.





Jugadores

Cada equipo tiene un máximo de **12 jugadores, de los que 6 juegan** y el resto son reservas. Entre los 12 puede existir un jugador especializado en defensa que se denomina **líbero**. El líbero puede reemplazar, ilimitadamente, a cualquier zaguero (jugadores que están en las posiciones de defensa) sin solicitar cambio y sin interrumpir el juego.

Todos los jugadores de un mismo equipo deben llevar camiseta del mismo color, excepto el líbero, numeradas del 1 al 15.

Los jugadores se denominarán:

– Según su posición en el campo:

≈ **Zagueros:** Son los tres jugadores situados en segunda línea (la más alejada de la red).

≈ **Delanteros:** Los tres jugadores situados en 1ª línea (junto a la red).

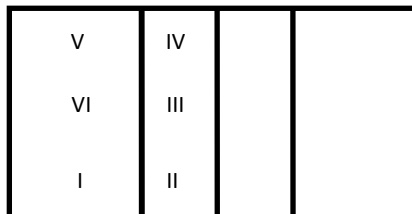
– Según sus características y cometidos:

≈ **Colocador:** Recibe el pase de los zagueros para colocar el balón cerca de la red.

≈ **Rematador:** Jugador que habitualmente realiza el tercer toque o remate.

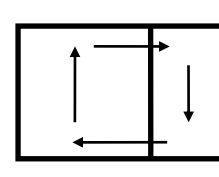
≈ **Líbero:** Es un zaguero especializado. Lleva camiseta de distinto color que el resto de su equipo. Puede sustituir en cualquier momento a un zaguero. No puede completar ninguna jugada de ataque si en el momento del contacto el balón está completamente por encima del borde superior de la red. Tampoco puede sacar, bloquear ni hacer tentativa de bloqueo.

Colocación en el Campo



El terreno de juego se divide en seis zonas numeradas de I a VI. El jugador que saca (ocupa en la rotación la zona I), se sitúa detrás de la línea de fondo y los demás mantendrán sus posiciones relativas correspondientes a las zonas II, III, IV, V y VI.

Cuando un equipo recupera el saque todos los jugadores realizan una "Rotación" de un puesto en el **sentido de las agujas del reloj**. El orden de los jugadores no puede modificarse hasta el final de cada set.



• ¿COMO GANAR UN PUNTO, UN SET Y UN PARTIDO?

Mi equipo ganará un punto cuando consigamos que el balón toque el suelo del campo contrario, o cuando el equipo rival lo lance fuera o cometa una falta.

Para ganar un set o juego hay que llegar a **25 puntos** ganados con una diferencia de al menos dos. En caso de empate a 24 el juego sigue hasta que un equipo gane con una ventaja de dos.

Ganará el partido el equipo que **gane tres sets** (es decir al mejor de 5 sets). En caso de empate a dos, el set decisivo, **el 5º, se juega a 15 puntos** con una ventaja mínima de dos puntos.





FALTAS

1.- FALTAS DE SAQUE

A) Antes de golpear el balón

- El jugador que saca no le tocaba hacerlo
- Si pisa o sobrepasa la línea de saque
- Si agota los 5" después de haber pitado el árbitro. En caso de sacar antes de indicarlo el árbitro el saque es nulo y hay que repetirlo
- Si hay contacto de las dos manos con el balón al mismo tiempo

B) Después de golpear el balón

- Si el balón no sobrepasa, o toca la red o las antenas
- Si toca el suelo fuera de los límites del campo contrario

2- FALTAS CON EL BALÓN EN JUEGO

- **Retención:** Cuando el golpe que damos al balón no es claro ni seco, y éste en vez de ser golpeado, es retenido o acompañado.
- **Dobles:** Cuando el balón es golpeado por el mismo jugador dos veces seguidas
- **Cuatro toques:** Cada equipo dispone de un máximo de 3 toques de balón por jugada para devolver el balón al campo contrario. Efectuar un 4º toque se considera falta, **excepto en el caso de que el primer toque haya sido un bloqueo**, en este caso el primer golpeo no se tiene en cuenta al aplicar esta regla.
- **Contacto con la red:** Es falta cuando se toca durante una acción de jugar el balón o intentar jugarlo. No hay falta cuando el balón es lanzado contra la red y ocasiona que la misma toque a un adversario.
- **Invasión de Campo:** Está prohibido rebasar la línea central totalmente con el pie o pasar alguna parte del cuerpo por encima o debajo de la red entorpeciendo la acción del contrario
- **Falta de ataque de los Zagueros:** Un zaguero no puede golpear el balón por encima de la altura de la red si en su último apoyo está pisando o está dentro de la zona de ataque. **Si golpea desde la zona de defensa puede hacerlo a cualquier altura.**

• FUNDAMENTOS TÉCNICOS

En una jugada habitual en voleibol, un equipo pone el balón en juego mediante el **Saque**, un defensor del equipo contrario recibe mediante un **Toque de Antebrazos** enviando el balón al colocador (situado en zona III), para que éste realice un **Pase de Dedos** colocando el balón en zona II o zona IV donde el jugador atacante de esa zona efectúa el **Remate**. En ese momento los adversarios tratan de organizar su defensa para "Bloquear" el balón rematado.

✓ DESPLAZAMIENTOS

Los desplazamientos son acciones que ejecutan los jugadores para trasladarse del sitio donde se encuentran hasta el lugar donde deben realizar el gesto técnico.

Las reducidas dimensiones de la cancha y la velocidad y cambios de dirección que puede tomar la trayectoria del balón, condicionan las características del desplazamiento en el



voleibol. Ellos serán relativamente **cortos y rápidos**. Los desplazamientos son necesarios para realizar cualquier acción de ataque o defensa.

La precisión y el rendimiento de la mayoría de los gestos, son consecuencia de un oportuno y equilibrado desplazamiento previo. Cualquier demora u error en su ejecución, condicionará e influirá en las acciones posteriores.

PRINCIPIOS DE LOS MOVIMIENTOS (desplazamientos)

- Moverse según la trayectoria de la pelota sin quitar los ojos de la misma.
- Durante el movimiento mantener el centro de gravedad del cuerpo entre ambos pies.
- Durante los movimientos seguir el balón con la mirada en todo momento.
- Colocarse en posición de contacto antes de la llegada del balón.
- Iniciar el desplazamiento controlado hacia el balón, con los pies.

✓ **POSTURAS**

- POSTURA ALTA: saque saltado, remate, bloqueo
- POSTURA MEDIA: saque, golpe de arriba, golpe de abajo
- POSTURA BAJA: golpe de abajo muy bajo (defensa), caídas (plancha, secante).

✓ **SAQUE**

Es la primera forma de ataque, por medio de él, podemos lograr punto o evitar que el contrario nos ataque. Existen varios tipos de saques tanto altos como bajos.

Por su facilidad se inicia el aprendizaje con el **Saque de abajo o de Seguridad**, para realizarlo debes realizar un movimiento pendular con el brazo muy extendido y con la mano en forma de cuchara golpear el balón por detrás y debajo a la vez que inicias un paso para meterte en el campo.

El más utilizado es el llamado **Saque de Tenis**: debes situarte en el fondo del campo, con los hombros paralelos a la red y el pie contrario al brazo con el que vas a golpear el balón adelantado, el tronco recto y el balón sujeto a la altura de la cintura. Lanza el balón hacia arriba y arma el brazo de golpeo, llevándolo detrás de la cabeza, arquea el tronco atrás, después proyecta el tronco hacia adelante, extiende el brazo y golpea el balón por la parte posterior.

En el saque has de evitar:

- Cometer faltas de saque
- Golpear el balón con el brazo encogido
- Lanzarse el balón detrás de la cabeza

Atención: Si te lanzas mal el balón y no puedes sacar bien, déjalo botar sin tocarlo y el árbitro te dará 3" para intentarlo de nuevo.

✓ **TOQUE DE ANTEBRAZOS**

Lo utilizaremos para recibir. Debes situarte detrás de la trayectoria del balón con las piernas flexionadas y los pies separados con uno de ellos más adelantado: cógete las manos entrelazándolas de forma que los brazos se encuentren totalmente extendidos y paralelos, proyecta los hombros hacia arriba y extiende las piernas llevando el cuerpo hacia arriba y adelante procurando que el balón te golpee en la parte interior de los antebrazos.



En la Recepción o Toque de Antebrazos has de evitar:

- Golpear con los codos flexionados
- Balancear los brazos excesivamente
- Golpear con las piernas extendidas
- Golpear con los puños
- Separar las manos

✓ **PASE DE DEDOS O DE COLOCACION TOQUE DE DEDOS**

Es normalmente el 2º pase, su importancia es vital para completar con éxito la jugada. Para efectuarlo debes situarte orientado hacia donde quieras pasar, con las piernas semiflexionadas y con las manos formando un triángulo con los dedos pulgares e índices y el resto en forma de copa y a la altura de la vista, para golpear debes de iniciar una extensión de tu cuerpo arriba y adelante, como si fueses un muelle.

En el Pase de Dedos debes evitar:

- Golpear con las manos separadas
- Golpear con las manos rígidas
- Golpear el balón por debajo de la cara
- Golpear lejos de la cara
- Colocar los pulgares hacia afuera.

✓ **EL REMATE**

Es el tercer toque y hemos de procurar que sea definitivo para ganar la acción. El delantero se encarga de atacar el pase de colocación que le efectuó su compañero; con tres pasos rápidos y un buen salto vertical se eleva y efectúa un golpe al balón con toda la mano abierta, para lograr que el balón toque el campo contrario.

En el Remate debemos evitar:

- Tocar la red
- Saltar a destiempo
- Golpear con el puño
- Caer en el campo contrario

Recuerda que el jugador que es defensa sólo puede rematar estando en su zona o será falta.

✓ **BLOQUEO**

El objetivo de este gesto técnico es cortar por encima de la red la trayectoria de un balón rematado. Para realizarlo el jugador se sitúa cerca de la red, efectúa un salto vertical y cuando alcanza la máxima altura extiende completamente los brazos proyectando sus muñecas hacia el campo contrario. El contacto con el balón debe hacerse con las manos duras y muy abiertas.

Al bloquear debes evitar

- Saltar lejos de la red
- Tocar la red, al subir o bajar
- Poner las manos blandas
- Cerrar los ojos
- Poner los dedos encogidos o juntos





• FUNDAMENTOS TÁCTICOS

Sistemas de ataque:

Si nos basamos en las diferentes funciones que desempeñan los jugadores dentro del equipo (rematadores y colocadores), los sistemas de juego más utilizados son:

- **Colocador a turno.** En cada rotación se sitúa un jugador diferente. Este sistema obliga a que todos los jugadores sepan realizar todas las acciones propias del voleibol. Es recomendable en equipos inexpertos.
- **1C – 5R.** Hay un jugador que sólo se encarga de colocar y el resto son especialistas en el remate. Tiene el inconveniente de dejar la primera línea con sólo 2 rematadores.
- **2U – 4R.** Hay 4 rematadores especialistas y 2 jugadores llamados universales, que dominan las dos funciones (colocar y rematar). Este sistema tiene ventaja sobre el anterior porque tiene 3 rematadores en primera línea.
- **3C – 3R.** Hay tres colocadores y 3 rematadores.

Señalar que los sistemas que utilizan la especialización de una función son los utilizados en equipos de nivel. Se aprovechan al máximo las virtudes de los jugadores, y siempre quedan perfectamente cubiertas las zonas del campo.

Sistemas defensivos:

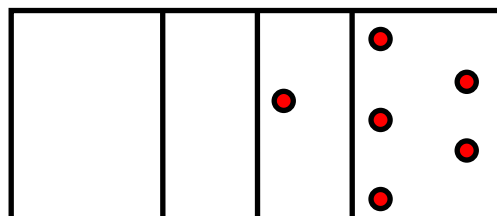
La colocación de la defensa depende de los siguientes factores:

- Ocupación del espacio en la zona más frecuentada por el envío de saques.
- Características del saque del equipo contrario. Si el saque es largo, la situación defensiva será más atrasada, si es bombeado será más abierta, etc.
- La calidad técnica de los jugadores en la recepción.

El sistema más utilizado para principiantes es el **sistema en W o 1-3-2**. Un jugador se coloca en la zona de ataque y los 5 restantes en la zona defensiva dibujando una W. Es el que cubre más zona del campo. En este sistema el colocador no recibe nunca, y se coloca muy próximo y lateral a la red, para realizar el 2º pase de colocación. Los otros cinco jugadores se reparten el campo, colocándose en la zona donde hay más posibilidad de que vayan los saques. Cualquier jugador que reciba el balón debe andárselo al colocador.

Ventajas: los balones cortos están muy bien defendidos.

Inconvenientes: Si el balón se dirige a los puntos intermedios puede haber indecisiones entre los jugadores defensores. Para evitarlo debe haber una gran comunicación.



El colocador se sitúa en zona III de espaldas a la red y no recibe. Los otros 5 jugadores en zona de defensa se sitúan en "W" y se preparan para recibir

Sistema en semicírculo: Los jugadores forman un semicírculo. Se defiende de acuerdo con unos pasillos imaginarios.



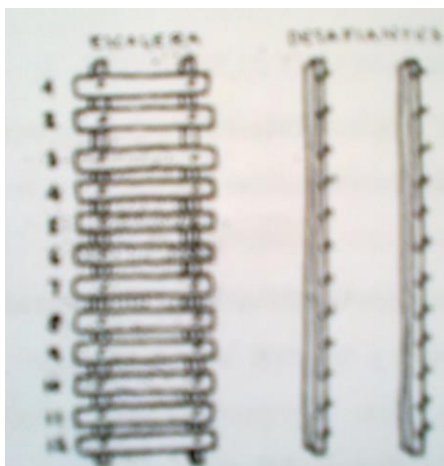
Ventajas: Si el defensa de delante falla siempre hay otro jugador que lo apoya por detrás para poder salvar la jugada.

Inconvenientes: El centro del campo está mal defendido y es un sistema vulnerable ante saques cortos.

• SISTEMAS DE COMPETICIÓN

1. ESCALERA

Es un sistema de competición que se suele desarrollar en competiciones recreativas sin buscar la máxima competición deportiva. Se realiza un dibujo de una escalera y en cada peldaño se pone el nombre de 2 competidores. La forma de competición será mediante retos, cada competidor puede retar a los rivales del peldaño superior y puede ser retado por los competidores del peldaño inferior. Si gana el reto el competidor del peldaño más bajo se intercambiarán las posiciones. Ganan el torneo los competidores que estén en el último peldaño cuando finalice el tiempo de la competición



(escalera)

CHAMPIONS LEAGUE		UEFA	DESCENSO
Equipos	Puntos		
1	R.Madrid		69
2	Barcelona		60
3	Villarreal		59
4	Atlético		54
5	Racing		53
6	Sevilla		51
7	Almería		45
8	Espanyol		45
9	Deportivo		43
10	Athletic		43
11	Mallorca		41
12	Getafe		41
13	Betis		41
14	Osasuna		40
15	Valencia		39
16	Valladolid		39
17	Recre		37
18	Zaragoza		34
19	Murcia		29
20	Levante		22

(liga)

Es un sistema de competición que permite mucha participación por parte de los competidores en la organización ya que ellos serán quienes decidan contra quien quieren jugar. Este sistema se suele utilizar para competiciones individuales.

2. LIGA

Sin duda alguna es el sistema de competición más conocido para competiciones de carácter oficial y el que más se suele utilizar en competiciones por equipos. En este sistema cada equipo o competidor deberá jugar contra todos los demás y dependiendo del resultado obtendrá una puntuación u otra en cada partido (las puntuaciones se establecerán en las normas del campeonato). Al finalizar cada partido debe hacerse un cálculo de puntos de cada equipo y anotarlo en una tabla de resultados.



CAMPEONATO POR PUNTOS

	1	2	3	4	5	6	7	Total puntos	Clasificación
Los Bomberos	1								
Arriba y Abajo		2							
La Góndola			3						
Peludero				4					
Sacathapas					5				
Los Azules						6			
Los Bochas							7		

En este tipo de tabla resultados, podemos ver cómo queda el enfrentamiento de cada equipo con el resto de equipos. Por ejemplo en la fila 1 tenemos al equipo de bomberos que tiene que jugar contra todos los equipos menos el nº 1, que son ellos. Al final se pone el total de puntos y el puesto en la clasificación.

✓ **¿Cómo organizar los partidos de la cada jornada para que no se repitan emparejamientos?**

Para realizar las jornadas y que no se repitan partidos se hará de una la siguiente forma. A cada equipo se le pondrá un número, y se colocarán al azar uno contra otro en la 1ª jornada.

Jornada1		
1	Vs	2
6	Vs	3
5	Vs	4

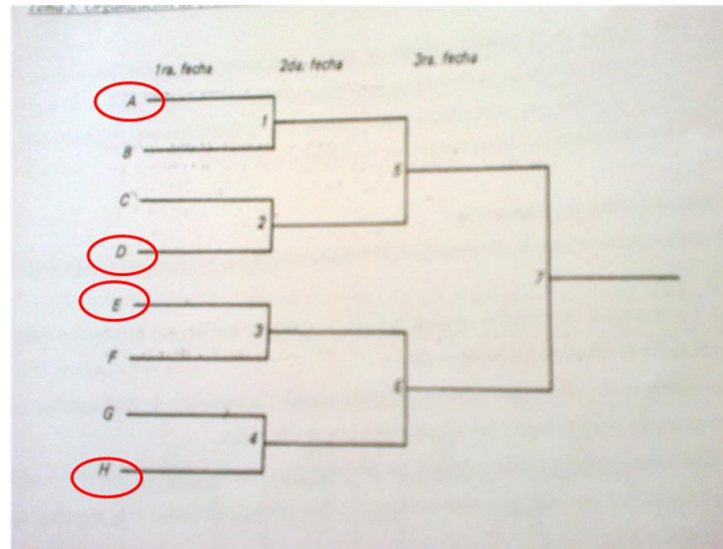
Para realizar las siguientes jornadas, se dejará el equipo nº 1 en la misma posición y las demás rotarán hacia la derecha. Si fuese un número de equipos impar, se añadiría un equipo mas y el equipo que le tocara jugar contra ese descansaría. (ejemplo: Si jugasen 5 equipos solamente marcaría 6 equipos en las jornadas, y el equipo que jugase contra el 6 descansaría.

Jornada 2			Jornada 3			Jornada 4		
1	Vs	6	1	Vs	5	1	Vs	4
5	Vs	2	4	Vs	6	3	Vs	5
4	Vs	3	3	Vs	2	2	Vs	6
En caso de haber 5 equipos descansaría el 1 (el que se enfrenta con el 6)			En caso de haber 5 equipos descansaría el 4 (el que se enfrenta con el 6)			En caso de haber 5 equipos descansaría el 2 (el que se enfrenta con el 6)		



3. ELIMINATORIA

Este sistema de competición se utiliza tanto para competiciones individuales como en competiciones de equipo. Se realiza un gráfico de la siguiente manera, y se colocarán a los participantes de dos maneras:



- ✓ **Al azar:** No se tiene en cuenta el nivel de los competidores.
- ✓ **Por orden de ranking:** Se tiene en cuenta y se intenta colocar a los menores lo más alejados posibles para que solo se puedan enfrentar en la final. Si vemos el gráfico, el mejor se colocaría en la posición A, el segundo mejor en la posición H, el tercer mejor en la posición D, y el cuarto mejor en la posición E

4. COMBINACIONES

Se pueden mezclar cualquier tipo de competición. Por ejemplo:

LIGA (puntos) + ELIMINATORIA

ELIMINATORIA + LIGA (puntos)

ESCALERA + ELIMINATORIA



CUESTIONARIO VOLEIBOL 4º ESO

- 1.- Define el Voleibol.
- 2.- Dibuja una pista de voleibol e indica sus medidas.
- 3.- Dimensiones de un balón de voleibol.
- 4.- Altura de la red en hombres y en mujeres.
- 5.- ¿Cuántos juegan por equipo y cuántos reservas hay?
- 6.- ¿Cómo se denominan los jugadores según su posición en el campo?
- 7.- ¿Y según sus características y cometidos?
- 8.- Funciones del líbero.
- 9.- Dibuja las zonas de colocación de los jugadores en el campo.
- 10.- Explica qué es y cómo se realiza la “rotación” en voleibol.
- 11.- ¿Cuántos puntos debe conseguir un equipo para ganar un set? ¿Y cuántos set para ganar el partido?
- 12.- ¿Cuántos golpes le puede dar un jugador al balón en cada jugada? (¿y si bloquea?)
- 13.- Describe tres situaciones que se puedan dar en juego que te permitan conseguir un punto.
- 14.- ¿Puede el balón tocar la red en el saque?
- 15.- ¿Puede un jugador tocar la red con la mano?
- 16.- ¿Cuándo puede tocar un bloqueo el balón pasando por encima de la red las manos?
- 17.- ¿Qué es un jugador “zaguero”?
- 18.- ¿Qué es una falta de posición?
- 19.- Describe la función de las piernas en el toque de antebrazos.
- 20.- Errores más frecuentes del toque de antebrazos.
- 21.- Describe la función de las manos en el toque de dedos.
- 22.- Errores más frecuentes en el toque de dedos.
- 23.- ¿Qué es el remate?
- 24.- Errores más frecuentes en el remate.
- 25.- Si remato legalmente un balón y da sobre la línea de fondo del campo contrario ¿es unto de mi equipo o del equipo contrario? ¿por qué?
- 26.- Errores más frecuentes del bloqueo.
- 27.- Explica cómo se hace el saque de mano baja.
- 28.- Explica cómo se hace el saque de tenis.
- 29.- ¿En qué consiste el sistema de colocador a turno y cuando se usa?
- 30.- Explica el sistema de ataque 2u-4r.
- 30.- Dibuja y explica el sistema defensivo en W o 1-3-2.
- 31.- Explica cómo organizar los partidos en el sistema de competición de liga para realizar las jornadas y que no se repitan los partidos.
- 32.- Explica el sistema de competición por eliminatorias.