

I.E.S. Campiña Alta (El Casar)

Departamento de Educación Física



Voleibol

2º E.S.O.

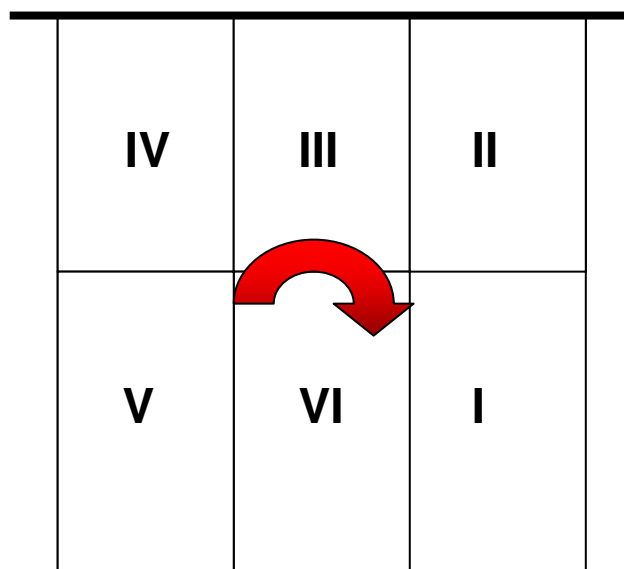
UNIDAD 1: VOLEIBOL

EL JUEGO

El Voleibol puede jugarse en interiores o al aire libre, pero siempre sobre un campo rectangular de 9 por 18 metros, dividido en dos partes iguales por una línea central y una red con una altura de 2,43 m (hombres) o 2,24 m (mujeres) Las líneas que delimitan el lado corto son las líneas de fondo, paralelas a la línea central y a tres metros de ésta se trazan las líneas de ataque, delimitando las zonas de ataque.

- El equipo consta de seis jugadores e igual número, como máximo, de reservas. Los puestos de los jugadores se numeran correlativamente y en sentido contrario al de las manecillas del reloj, empezando por el defensa derecho y acabando por el defensa central. Los tres jugadores situados detrás son los defensas.

Zonas de ubicación de los jugadores en el campo y sentido de la rotación



- El juego se inicia con el saque efectuado por el defensa derecho, desde detrás de la línea de fondo, debiendo sobrepasar la red. Se anotará un punto cuando:
 - el balón toca la cancha del equipo contrario.
 - el equipo contrario comete una falta.
- Una jugada es una serie de acciones desde el momento en que se efectúa el saque hasta que el balón está fuera de juego. Si el equipo que saca gana la jugada, anota un punto y continúa sacando. Si el equipo receptor gana la jugada, se anota un punto y gana el derecho a sacar. Cada vez que se recupera el balón para sacar, el equipo que lo recupera debe "rotar" es decir, pasa a sacar el jugador que ocupa la posición 2, y el que ocupaba la posición 1 pasa a la 6 y así sucesivamente.
- Un jugador no puede dar dos toques consecutivos y cada equipo puede dar hasta un máximo de tres toques (además del bloqueo) antes de sobrepasar la red. El balón no puede caer al suelo.

DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA I.E.S. CAMPIÑA ALTA (EL CASAR)

▪ Un set (excepto el decisivo 5º set) lo gana el equipo que primero anota 25 puntos con una ventaja mínima de dos puntos. En caso de empate 24 – 24, el juego continúa hasta que se consigue una ventaja de dos puntos. El encuentro lo gana el equipo que consigue ganar tres sets. En caso de empate 2 – 2, el set decisivo (el 5º) se juega a 15 puntos con una ventaja mínima de dos puntos.

ELEMENTOS TÉCNICOS

El Saque: Es un elemento fundamental iniciador del juego. Cada vez que éste se interrumpe por una falta, se reanuda con un saque. El equipo que no sabe sacar no puede ganar. Un jugador dispone de 5 segundos para efectuar el saque. Existen diferentes formas o clases de saques:

- SAQUES BAJOS:
 - saque de mano baja o de seguridad.
 - saque lateral.
- SAQUES ALTOS:
 - saque de tenis.
 - saque de gancho.
 - saque de suspensión.

Todos ellos pueden ser ejecutados de dos formas diferentes:

- con fuerza o potencia.
- flotantes (buscando la dificultad de recepción).

La recepción: el gesto técnico utilizado actualmente para la recepción del saque es el **toque de mano baja o antebrazos**. Para realizarlo correctamente debemos colocarnos de frente al balón, esperándolo con las piernas flexionadas y los brazos extendidos y muy adelantados y las manos unidas una sobre la otra. Es el momento del contacto con el balón (que será en la zona media de los antebrazos) se inicia una extensión de todos los segmentos del cuerpo, empujando el balón y dirigiéndolo hacia el colocador, sin darle una trayectoria demasiado alta, acompañando el golpe con todo el cuerpo. Cuanta más potencia lleve el saque, más suavemente debe ser el golpeo, frenando el movimiento de los brazos.

La recepción es la base y el fundamento del contraataque a pesar de ser considerada un elemento defensivo. Tiene dos objetivos neutralizar el balón del saque del equipo contrario y poner dicho balón en las condiciones más óptimas para la culminación del ataque.

Pase a dos manos o toque de dedos: el segundo pase lo realiza el colocador mediante un pase arriba con dos manos. Para realizar un buen pase adelante el jugador tendrá, previa a la llegada del balón, **una posición dinámica**, con el peso del cuerpo en la parte delantera de los pies y las piernas ligeramente

DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA I.E.S. CAMPIÑA ALTA (EL CASAR)

flexionadas, que le posibilite un rápido desplazamiento al lugar donde vaya a realizar el toque del balón. Una vez que el jugador se coloca detrás y debajo del balón, debe abrir y flexionar las piernas, adelantando una de ellas, orientándolas, al igual que los hombros, en la dirección del pase. El toque del balón se realiza muy cerca de la cara (encima de la frente) con las manos abiertas y próximas en forma de copa, ofreciendo al balón una superficie cóncava, en la que los dedos pulgares e índices forman un triángulo. El contacto se realiza con las yemas de los dedos y, estando las muñecas en tensión, se realiza una extensión coordinada de las piernas, tronco, brazos y manos hacia arriba-adelante, en la dirección del pase, en un movimiento corto y rápido.

Tipos de pases: pase de espaldas; pase lateral; pase con caída; pase en suspensión.

El Remate: es el gesto con el que se consigue mayor eficacia en ataque. Tanto la recepción de saque como la colocación tienen como objetivo conseguir un buen remate. El remate se puede definir como el golpeo que se realiza al balón con una sola mano por encima de la red, con la máxima fuerza y velocidad, hacia el campo contrario, con el fin de provocar la máxima dificultad en la defensa (recepción) del contrario. El balón debe ser golpeado a la máxima altura por encima de la red y cerca de ella, por lo cual el jugador realiza un salto precedido de una carrera.

El Bloqueo: es el gesto defensivo más eficaz de la primera línea de oposición al remate. Se realiza cerca de la red, sobre el borde superior de la misma. Pretende detener o disminuir la capacidad de ataque del equipo contrario, pudiendo participar uno, dos o tres jugadores.

REGLAMENTO

A parte de las normas vistas hasta ahora vamos a tratar otras de especial importancia:

Obtención de puntos:

Si el equipo que saca gana la jugada, anota un punto y continúa sacando. Si el equipo receptor gana la jugada, se anota un punto y gana el derecho a sacar.

Las **jugadas de falta** son:

- El balón toca el suelo dentro o fuera del campo.
- Coger, retener, acompañar o lanzar el balón al margen de las técnicas exigidas por el juego.
- Cuando un mismo jugador toca el balón dos veces inmediatamente seguidas.
- Cuando un mismo equipo toca el balón más de tres veces, exceptuando el toque del bloqueo (tras tocar el balón en bloqueo se permiten tres toques más)
- Cuando el balón toca objetos extraños.

DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA I.E.S. CAMPIÑA ALTA (EL CASAR)

Por su especial importancia vamos a ver más detenidamente las faltas que pueden cometerse en la RED:

BALÓN EN LA RED:

- el balón enviado al campo contrario debe atravesar por encima de la red dentro del espacio delimitado por: abajo por la red, por encima por el techo y a los lados por las antenas y su prolongación imaginaria.

BALÓN QUE TOCA LA RED:

- Exceptuando el balón de saque, un balón que cruza la red puede tocarla.
- Un balón enviado a la red puede ser recuperado dentro de los tres toques del equipo.

JUGADOR EN LA RED:

- Durante el bloqueo un jugador puede tocar el balón por encima de la red, a condición de no interferir el juego adversario antes o durante la acción de éste último.
- Después del golpe de ataque, está permitido a un jugador pasar la mano por encima de la red, a condición de que el toque del balón se haya realizado en el espacio propio.
- Se permite penetrar en el espacio del adversario por debajo de la red, a condición de que no se interfiera el juego de éste y siempre que mantengamos un pie o parte de él en contacto con o sobre la línea central.
- Está prohibido tocar el campo contrario con cualquier otra parte del cuerpo.

CONTACTO CON LA RED:

- Está prohibido tocar cualquier parte de la red, incluyendo las antenas.
- Después de golpear el balón, el jugador puede tocar los postes, cuerdas o cualquier objeto fuera de la longitud de la red, a condición de que ello no interfiera en el juego.
- No hay falta cuando el balón es lanzado contra la red y ocasiona que la misma red toque al adversario.

Relevos:

Cada equipo puede realizar 6 relevos en cada set. Estos se le piden al segundo árbitro mediante una señal y hay que efectuarlos sin demora. Al hacer el relevo hay que tener en cuenta que durante un set sólo se puede cambiar un jugador por otro y que sólo se le puede volver a sustituir por él mismo.

Posición de los jugadores:

Al principio de cada juego cada equipo decide las posiciones de sus jugadores. En el momento de sacar cada jugador debe ocupar su puesto correspondiente de acuerdo con el orden registrado y en cada cambio de saque se efectúa una rotación en el sentido de las agujas del reloj. Los zagueros o defensas deben estar más lejos de la red que sus correspondientes delanteros (por ejemplo: el jugador que ocupa la posición 1 no debe estar más próximo a la red que el 2) Una vez efectuado el saque, los jugadores pueden cambiar libremente sus puestos, con la única excepción de que los zagueros o defensas no pueden rematar en la zona de ataque ni defender por bloqueo.

Tiempo muerto:

A cada equipo le corresponden en cada set dos tiempos muertos de 30 segundos de duración. Se pide en el momento que se ha pitado una falta.

El arbitraje:

Cada partido de competición es dirigido por un árbitro, ayudado por un segundo árbitro, cuatro jueces de línea y un anotador.

El árbitro tiene que pitar el comienzo del juego e indicar con el silbato cada saque y cada falta. Explica cada falta mediante señas. Castiga además las faltas de deportividad de los jugadores. Las faltas leves como la demora para reanudar el juego, el intercambio de palabras con un contrario o juez de línea, etc se castigan con una amonestación (tarjeta amarilla) Las faltas graves, cuando por ejemplo un jugador ya ha sido amonestado por una infracción las señala el primer árbitro mostrando la tarjeta roja. Cuando se repiten faltas graves, puede imponer una expulsión del campo durante un set o el resto del partido.

