

I.E.S. Campiña Alta (El Casar)

Departamento de Educación Física



El Voleibol

4º E.S.O.

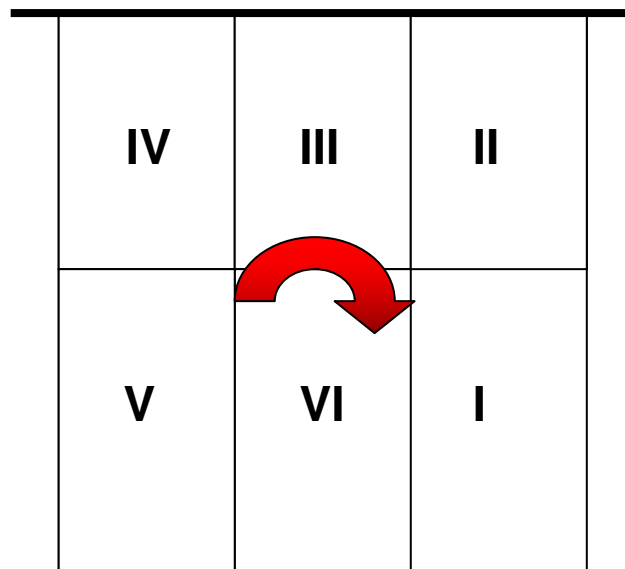
EL VOLEIBOL

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 balón es esférico, de color uniforme y claro. Tiene 65-68 cm de circunferencia y pesa 250-300 gr. con una presión entre 0,52 y 0,85 kg/cm.
- 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.

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

- 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.
- 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.

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

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 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.

LA TÁCTICA

El ataque en voleibol se inicia con la recepción del saque del equipo contrario ya que a partir de él se elabora la jugada de ataque que debe finalizarse con un buen remate. La defensa comienza con el propio saque ya que un buen saque (potente y bien colocado) puede ocasionar una mala recepción lo que va a dificultar la acción de ataque del equipo contrario.

Para elaborar una estrategia de equipo debemos tener en cuenta el nivel técnico de sus componentes. Es importante que cada jugador domine varias funciones del juego (recibir, colocar, rematar, etc) por las posibles variaciones que puedan producirse en el desarrollo del juego.

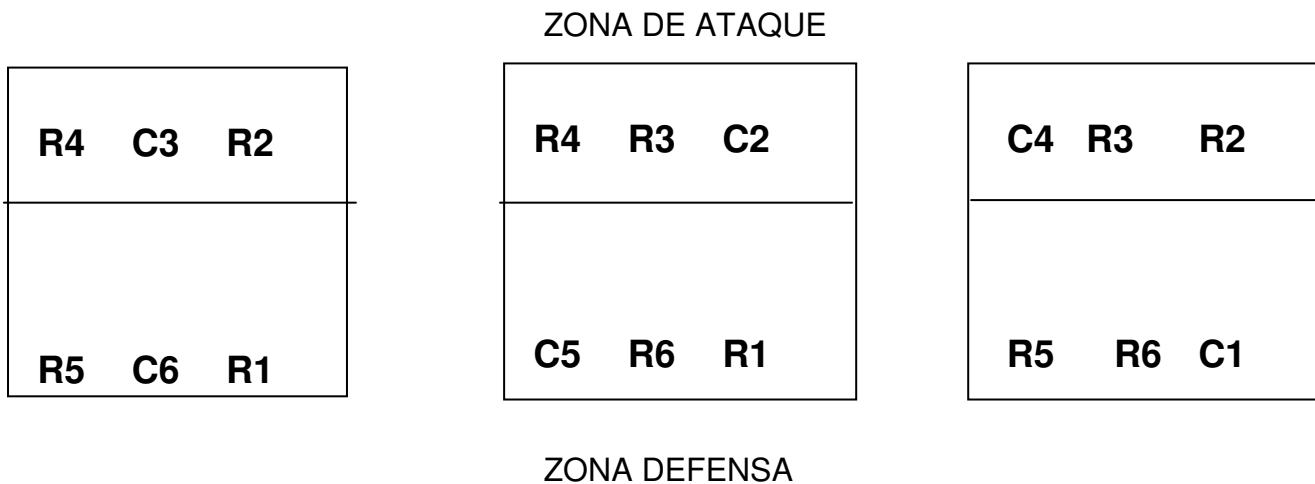
Además, es fundamental en el juego colectivo tener una elevada motivación y espíritu de lucha, así como una conciencia clara de que es un deporte colectivo donde la responsabilidad de cada uno influye totalmente en el equipo.

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

Forma de disponer a los jugadores en el campo:

La rotación a que nos obliga el reglamento hace necesario que tengamos muy en cuenta cómo situar a los jugadores en el campo (REMATADORES Y COLOCADORES) en la rotación inicial, para que haya un equilibrio entre la LINEA DE ATAQUE y la LINEA DE DEFENSA.

Utilizando el sistema de ataque más usual de 2 COLOCADORES y 4 REMATADORES se colocan los jugadores de idéntica función y efectividad opuestos, es decir, en diagonal, así cuando uno salga de la red, entra en ella el de iguales características.



LOS SISTEMAS DE JUEGO

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 – R.** 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.

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

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 mandárselo al colocador.

Ventajas: los balones cortos están muy bien defendidos.

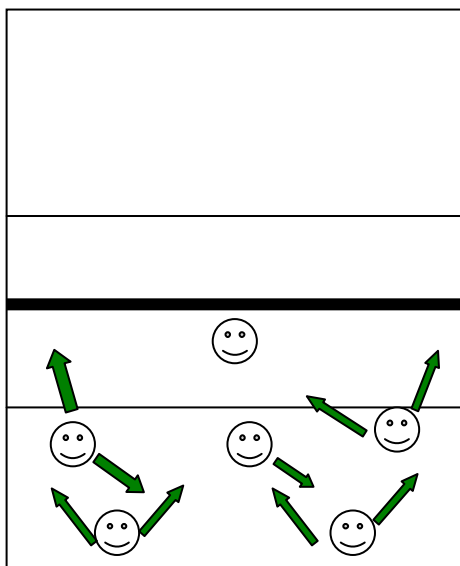
Inconvenientes: Si el balón se dirige a los puntos intermedios puede haber indecisiones entre los jugadores defensores. Para evitarlo debe haber una gran comunicación.

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

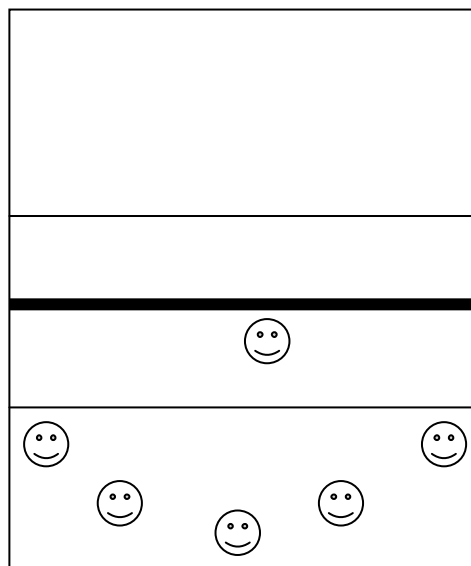
Ventajas: Si el defensa de delante falla siempre hay otro jugador que lo apoya por detrás para poder salvar la jugada.

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

Otro sistema muy utilizado es el formado por un BLOQUEO DOBLE y cuatro jugadores para la defensa en campo.



Sistema en W o 1-3-2



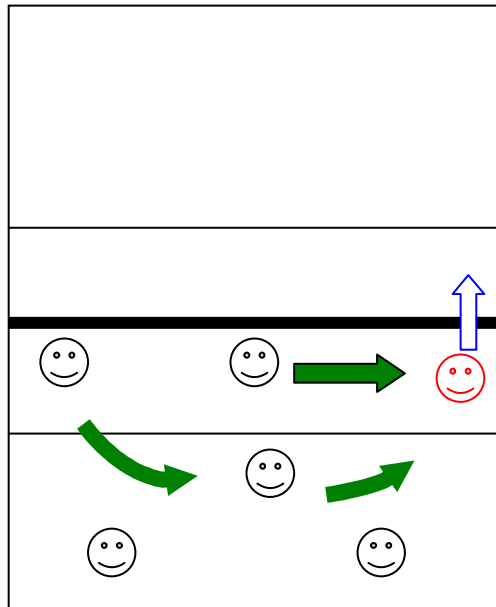
Sistema en semicírculo

Sistemas de ataque:

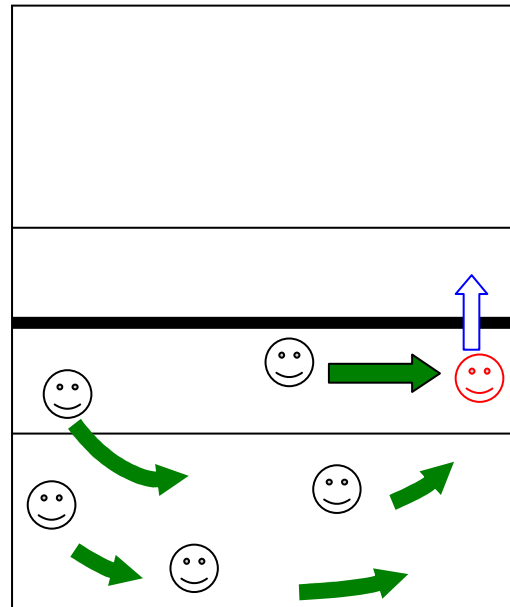
El ataque busca aprovechar toda la red en el remate y dificultar el bloqueo. La posición que se adopte en el ataque dependerá del nivel técnico de los jugadores y de la colocación para la recepción del equipo contrario.

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

Los dos sistemas principales son el 3-1-2 y el 3-2-1. Las diferencias entre ambos, además de la distribución numérica, son los desplazamientos de los jugadores para cubrir las zonas.



Sistema 3-1-2



Sistema 3-2-1

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.

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.

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

- 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 seña 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.

