

UNIDAD DIDÁCTICA DE VOLEIBOL PARA LA E.S.O.

1.- El Voleibol.

- Origen.
- Reglamentación.
- Fundamentos técnicos.
- Fundamentos tácticos.

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

CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO

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).

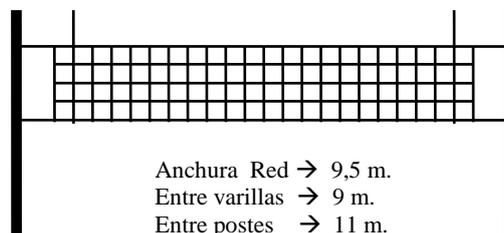
¿ QUE NECESITAMOS ?

1. Balón de Voleibol
2. Red con postes y antenas
3. Terreno de juego
4. Jugadores
5. Árbitros

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

2. **Red con postes y antenas (varillas)**

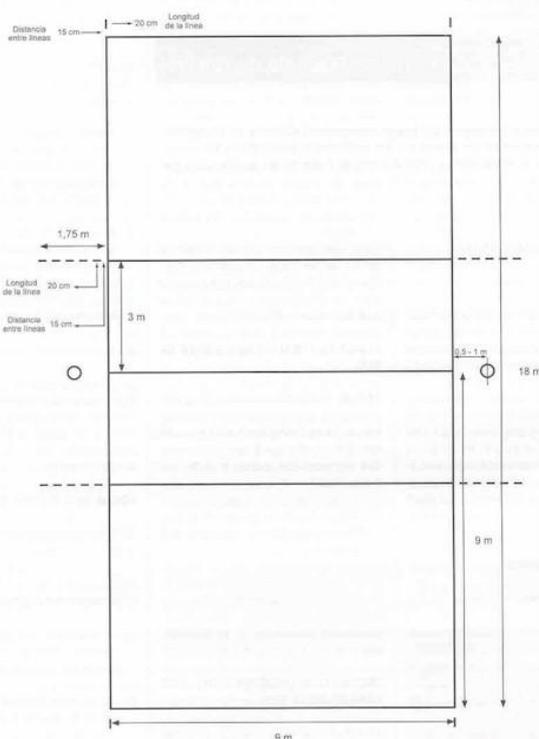
Categoría	Edad	Masculino	Femenino
Cadetes	15-16	237 cm.	218 cm.
Juvenil	17,18,19	243 cm.	224 cm.
Senior	Mayores		



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. Las antenas en la red miden 1,80 m. y son flexibles. Sirven para delimitar lateralmente el espacio.

3. **Terreno de Juego**

MEDIDAS DEL CAMPO DE VOLEIBOL
(modificaciones aprobadas por la FIVB)



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. En salas cubiertas el techo debe medir 7 m como mínimo.

Todas las líneas del campo miden 5 cm.

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.

4. 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:

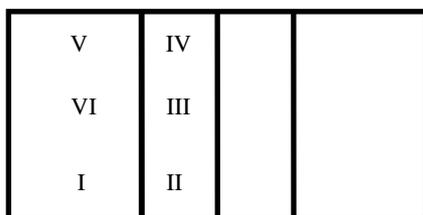
Según su posición en el campo:

- 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:

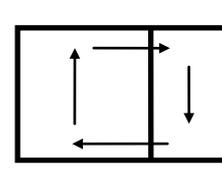
- Colocador: Recibe el pase de los zagueros para colocar el balón cerca de la red.
- Rematador: Jugador que habitualmente realiza el tercer toque o remate.
- Líbero: Es un zaguero especializado. Lleva camiseta de distinto color que el resto de su equipo. Puede sustituir en cualquier momento a un zaguero. 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.

4.1 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.



4.2 Sustituciones. ¿ Cuantos cambios se pueden realizar ?

En Voleibol se pueden hacer 6 cambios en cada set, cuando el juego está parado, por la zona de ataque y cumpliendo la siguiente norma:

En un mismo set, si el jugador A es cambiado por el jugador B y posteriormente quiere volver al campo solo podrá hacerlo sustituyendo a este jugador B.

5. Los árbitros

El equipo arbitral está formado por un árbitro principal, un segundo árbitro, dos jueces de línea y un anotador. Son los responsables de dirigir el encuentro y de hacer cumplir el reglamento, facilita su labor con tu comportamiento; levanta la mano cuando cometas una falta, evita las reclamaciones que no conducen a nada y si es posible no hagas ninguna.

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

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

¿ CUANTOS TIEMPOS SE PUEDEN PEDIR ?

Cada equipo tiene dos tiempos muertos de 30 seg. En cada set y en ese tiempo los jugadores deben salir del campo de juego.



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 seg. después de haber silbado 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 BALON EN JUEGO

- **Retención:** Cuando el golpe que damos al balón no es claro ni seco, y este 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 acampo 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

EL VOLEY-PLAYA

Es una variante del voleibol que, aunque nació como una actividad lúdico – recreativa ya es deporte olímpico.

Juegan equipos de DOS jugadores en una cancha de volei con el suelo de arena y con unas medidas de 16 x 8 metros.

El juego tiene las mismas características que el voleibol en pista **EXCEPTO:**

- Está prohibido “fintar” al tocar el balón.
- El toque de dedos hacia el otro campo debe ser perpendicular a la línea de los hombros.
- El equipo lo forman sólo dos jugadores. No hay reservas.
- El partido se juega al mejor de tres sets, es decir hay que ganar dos sets para ganar el partido. Los dos primeros sets son a 21 puntos. El tercero, si hay que jugarlo, es a 15 puntos (todos a diferencia de dos puntos.)
- Durante el juego, hay descansos de 30 segundos cada 5 puntos. También hay 5 minutos de descanso entre cada set.
- Se puede pedir un tiempo muerto de 30 segundos por equipo en cada set.

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.

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 seg. 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

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
- No extender las piernas
- 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.

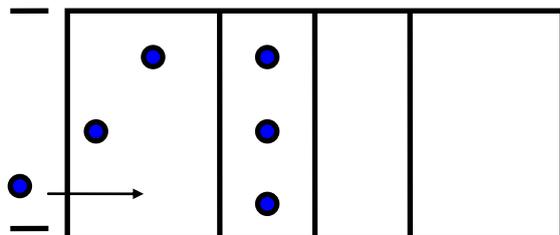
Al bloquear debes evitar

- 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

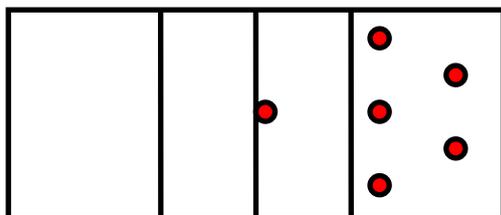
Para hacer más eficaz nuestro juego en ataque y defensa además de dominar los gestos técnicos y conocer el reglamento debemos saber colocarnos en el campo de la forma más conveniente en cada situación de juego. Veamos dos posiciones básicas, una en ataque y otra en defensa:

- Posición Básica del equipo que saca (3:2:1)



Los tres delanteros se sitúan próximos a la red y miran hacia el campo contrario. El jugador que saca entra rápidamente y se coloca en el centro de la zona I.

- Posición Básica del equipo que recibe (Recepción en “ W “)



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