

NOCIONES BÁSICAS VOLEIBOL

HISTORIA DEL VOLEIBOL

El voleibol nació en 1895 en los Estados Unidos, en el gimnasio de la Universidad YMCA de Massachussets, gracias al profesor de educación física William G. Morgan.

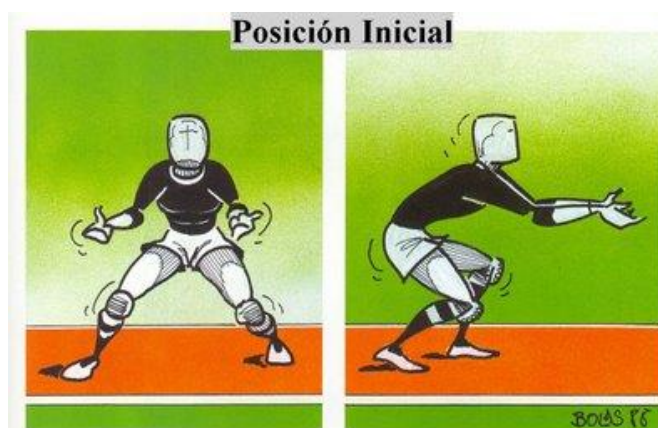
En 1920 llegó a España; al principio se practicaba como juego de playa. No fue hasta 1959 cuando se creó la Federación Española de Voleibol.

El Voleibol fue reconocido deporte olímpico en 1964, cuando fue inscrito en el programa de los Juegos Olímpicos de Tokio.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

1. Posición fundamental:

Es la posición inicial antes de cualquier golpeo, que nos permite un estado muy alto de atención y movimientos rápidos.



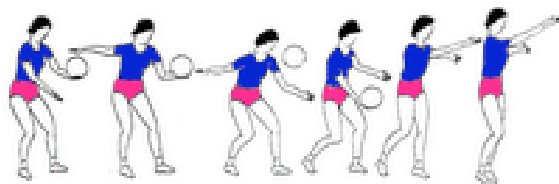
2. Saque

Es la forma de poner en juego el balón y al mismo tiempo, la primera forma de ataque que tiene un equipo.

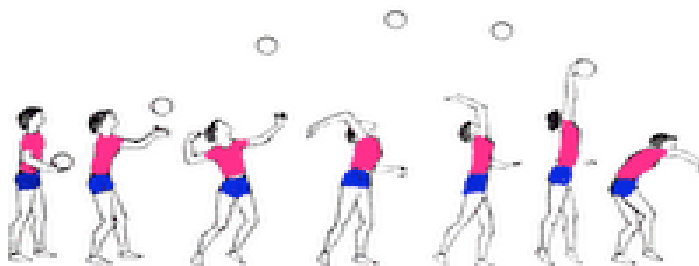
Consiste en golpear el balón con la mano, estando este en el aire, enviándolo por encima de la red, al campo contrario.

- Tipos de saque:

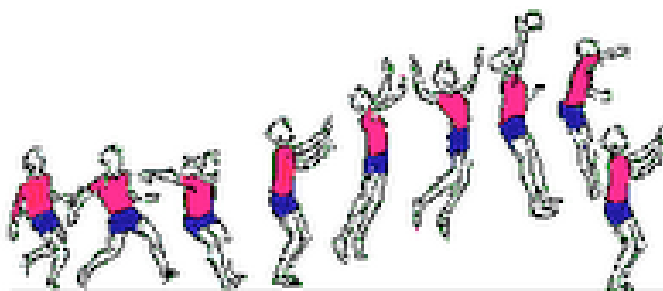
1. Saque de abajo



2. Saque de arriba o saque de tenis



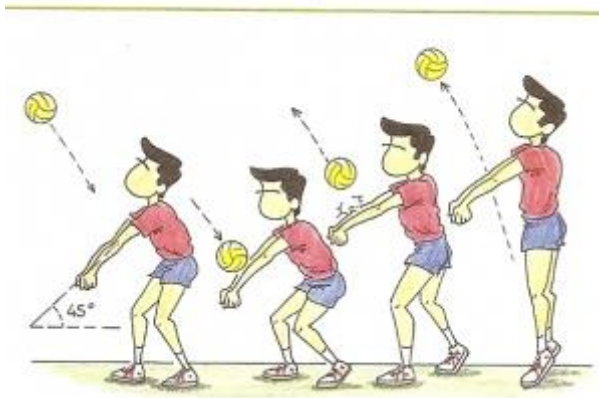
3. Saque en suspensión



3. Pases

- **Toque de Antebrazos** Es un toque defensivo, usado para detener los ataques del contrario, saques, remates y balones bajos.
 - *Colocación de los brazos:* Se extiende el brazo izquierdo (si somos zurdos el derecho), se colocan los dedos de la mano derecha sobre los de la izquierda, sin que sobresalgan, estirando los brazos.





- Características del pase de antebrazos
 - Se parte de la posición fundamental.
 - Antes del toque, los brazos deben estar colocados, presentando la cara externa de los mismos.
 - Para amortiguar el golpeo, hay que estirar las piernas, que previamente estarán semiflexionadas.
- **Toque de dedos** Es el toque de mayor precisión, por hacerse con unas de las partes más sensibles del organismo.



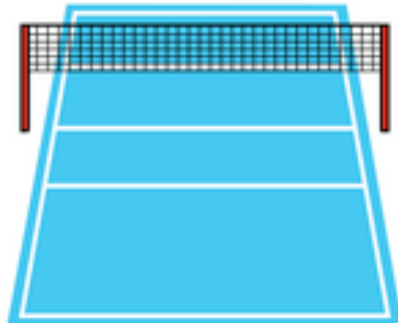
- Características del toque de dedos:
 - Se realiza desde la posición fundamental.
 - Todo el cuerpo participa en el movimiento como un “muelle”.
 - Las manos, con los dedos muy abiertos y las palmas a la altura de la cabeza.
 - El golpeo debe ser limpio y seco (no se puede retener, ni agarrar).

CARACTERÍSTICAS BÁSICAS DEL JUEGO

1. El voleibol es un deporte jugado por dos equipos con seis jugadores cada uno, en una cancha dividida por una red.
2. La red está ubicada verticalmente sobre la línea central, cuyo borde superior se coloca a una altura de 2,43m para los hombres y 2,24 para las mujeres, se mide desde el centro de la cancha.
3. El campo de juego es un rectángulo de 18 x 9 m, rodeado por una zona libre de un mínimo de 3 m de ancho en todos sus lados. El espacio

de juego libre es el espacio sobre el área de juego, libre de todo obstáculo y debe medir un mínimo de 7 m de altura a partir del piso.

- **Campo de voleibol**



¿CUÁL ES EL OBJETIVO DEL JUEGO?

El objetivo del juego es enviar el balón, por encima de la red, al suelo del campo contrario e impedir que el oponente haga lo mismo. El equipo dispone de tres toques para evitar que el balón caiga (además del toque de bloqueo).

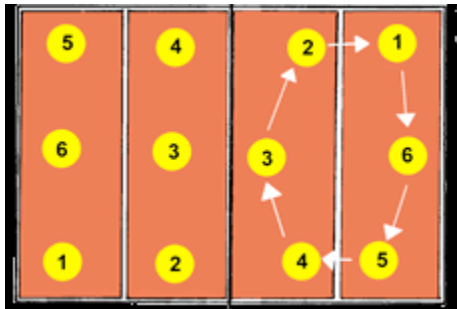
¿CUÁNTOS JUGADORES PUEDE INTEGRAR UN EQUIPO?

Un equipo puede componerse de un máximo de 12 jugadores, a la hora de jugar solo puede haber 6 en el terreno de juego.

¿CUÁNDO UN EQUIPO GANA UN PUNTO?

Un equipo que gana una jugada anota un punto.

Cuando el equipo que recibe gana una jugada, anota un punto y el derecho a sacar, y realiza una “ROTACIÓN” en el sentido de las agujas del reloj.



¿CUÁNDO ES PUNTO?

Cuando se dan más de 3 toques por equipo.

Cuando el balón toque el suelo del campo contrario.

Cuando comete una falta el oponente.

Cuando el equipo oponente recibe un castigo.

¿CUÁNDO SE GANA UN SET?

Un set (excepto el decisivo - 5° set) es ganado por el equipo que primero anota 25 puntos, con una ventaja mínima de 2 puntos.

¿CUÁNDO ES GANADO EL PARTIDO?

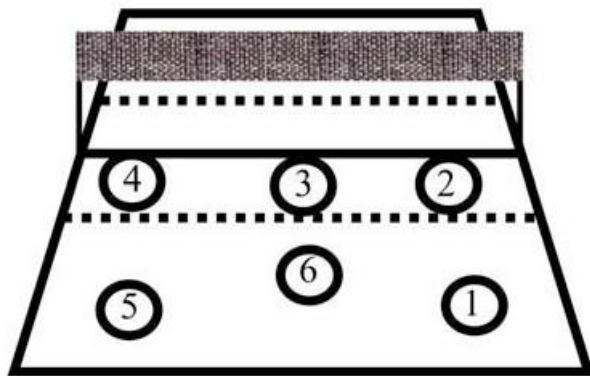
El partido se juega a 5 sets. El equipo que gana tres sets gana el partido, en el caso de empate 2 - 2, el set decisivo (5º) se juega a 15 puntos con una diferencia mínima de dos puntos.

¿CÓMO SE NUMERAN LAS POSICIONES DE LOS JUGADORES?

Las posiciones de los jugadores se numeran de la siguiente forma:

- Los tres jugadores colocados frente a la red son los delanteros y ocupan las posiciones 4 (delantero izquierdo), 3 (delantero centro) y 2 (delantero derecho).
- Los otros tres son jugadores zagueros y ocupan las posiciones 5 (zaguero izquierdo), 6 (zaguero centro) y 1 (zaguero derecho).

Después del golpe del saque, los jugadores pueden moverse y ocupar cualquier posición en su propia cancha y en la zona libre.



¿CUÁNDO SE COMETE UNA FALTA DE POSICIÓN?

- El equipo comete una falta de posición, si alguno de los jugadores no está en su posición correcta en el momento que el sacador golpea el balón.
- Si el sacador, comete una falta de saque en el momento del golpe de saque, la falta de saque prevalece sobre la falta de posición.

¿CUÁNDO EL BALÓN ESTÁ "FUERA"?

- El balón está "fuera" cuando: la parte del balón que toca el suelo está completamente fuera de las líneas que delimitan la cancha; toca un objeto fuera de la cancha, el techo o una persona que no está en juego; toca las antenas, cuerdas, postes, o la propia red fuera de las bandas laterales; atraviesa el plano vertical de la red completa o parcialmente por fuera del espacio de paso; cruza completamente el espacio inferior por debajo de la red.

¿DE QUÉ MODO PUEDE TENERSE CONTACTO CON EL BALÓN?

- El balón puede tocar cualquier parte del cuerpo.
- El balón debe ser golpeado, no cogido, ni lanzado. Puede rebotar en cualquier dirección.
- El balón puede tocar varias partes del cuerpo, siempre que los contactos no sean consecutivos.

REGLAS GENERALES:

- Un jugador no puede tocar dos veces consecutivas el balón (a excepción del bloqueador).
- Si el balón toca la red y pasa al campo contrario, se continuará con el juego normalmente.
- Los jugadores no pueden tocar la red.
- No se puede realizar un bloqueo de saque.
- Cuando no se esté en juego, el balón se pasará siempre por debajo de la red, hacia el campo contrario.