

VOLEIBOL

UN DEPORTE DE EQUIPO EN UN CAMPO SEPARADO POR UNA RED

1. INTRODUCCIÓN

El voleibol es un **deporte en el que un equipo** juega contra otro en una pista **dividida por una red**, cuya altura depende de la categoría y el género de los jugadores. El objetivo del juego para cada equipo es opuesto, enviar el balón sobre la red hacia el suelo del campo contrario y evitar que el balón toque el suelo en campo propio. El balón es puesto en juego por el jugador del lado derecho de la segunda línea o línea defensiva, quién realizará el saque por encima de la red hacia el campo contrario. **Cada equipo puede golpear el balón tres veces** como máximo para enviar el balón al campo contrario, excepto si recibe un bloqueo del equipo contrario. Un mismo jugador no puede golpear el balón dos veces consecutivas, excepto después de un bloqueo. El peloteo o intercambio del balón continua hasta que **el balón toca el suelo, sale fuera, pasa por debajo del nivel de la red, pasa fuera de las antenas o un equipo falla o comete una falta.**

En 1999 las normas cambiaron, desde ese momento siempre que el balón está en juego se disputa un punto, que ganará el equipo que gane la jugada, independientemente de si estaba sacando o no.

Cuando el **equipo que recibe** el saque gana el punto, también **gana el derecho a sacar** el siguiente punto **y tendrán que rotar** en sentido de las agujas del reloj.

Tradicionalmente al voleibol **juegan 6 jugadores** en cada equipo. Sin embargo, el deporte ha evolucionado, y hay otras modalidades del juego como el vóley playa (2Vs2) o el mini voleibol (3vs3 o 4vs4) que se juega en iniciación o con niños pequeños.

El voleibol es un **juego de rebotes**. En muchos deportes, los jugadores pueden controlar el balón reteniendo la posesión y moviéndose con él. Sin embargo, en voleibol está prohibido coger o retener el balón, toda acción debe ser un rebote. Este aspecto es determinante, ya que **es esencial que el jugador esté en el sitio adecuado en el momento adecuado** si quiere golpear el balón de forma apropiada e intencionada. Por lo tanto, un buen sentido de la anticipación y los desplazamientos son importantes para el juego.

Las normas del voleibol incluyen una serie de rotaciones en las posiciones de los jugadores. Los jugadores de voleibol tienen que ser polivalentes, y deben poder jugar cerca de la red en ataque y en la parte final de la pista en defensa. Cada una de estas funciones diferentes implican diferentes habilidades en los jugadores, y es importante aprenderlas durante la fase de iniciación.

En la red, el jugador necesita saltar para rematar y bloquear los remates del rival. En defensa agilidad, coordinación y velocidad son necesarias para cubrir la pista y poder defender y recuperar los balones enviados por los rivales.

Por todo ello, los jugadores jóvenes o principiantes tienen que aprender que **el trabajo en equipo es fundamental para el éxito.**

2. HISTORIA DEL VOLEIBOL.

El origen del voleibol es incierto. Otros juegos similares se jugaban hace cientos de años en América Central y del Sur y posiblemente en el Sudeste Asiático.

El deporte del voleibol fue iniciado por William G. Morgan en Holyoke, Massachusetts, EE. UU., En 1895, como una actividad recreativa para hombres de negocios y originalmente se llamaba "Mintonette", que se cambió en 1896 a voleibol porque la idea básica del juego era "volar" el balón de un lado a otro sobre una red.

El Y.M.C.A. (Young Men's Christian Association) fue fundamental para difundir este nuevo deporte en los Estados Unidos.

El voleibol se extendió rápidamente por todo el mundo, y en 1900, Canadá se convirtió en el primer país fuera de los Estados Unidos en adoptarlo. En el mismo año, el voleibol se introdujo en la India, y en los siguientes diez años se extendió a países del Caribe, América del Sur y Asia (China, Japón y Filipinas). Europa fue expuesta al voleibol por el Ejército de los Estados Unidos durante la primera guerra mundial y rápidamente expandió a países como Polonia, Checoslovaquia, Egipto, Italia y Francia.

En 1964, el voleibol fue el primer deporte de equipo para hombres y mujeres que se incorporaba a los Juegos Olímpicos, donde la Unión Soviética ganó el título masculino y Japón se llevó el título femenino. En 1996, el voleibol de playa se jugó en los Juegos Olímpicos por primera vez.

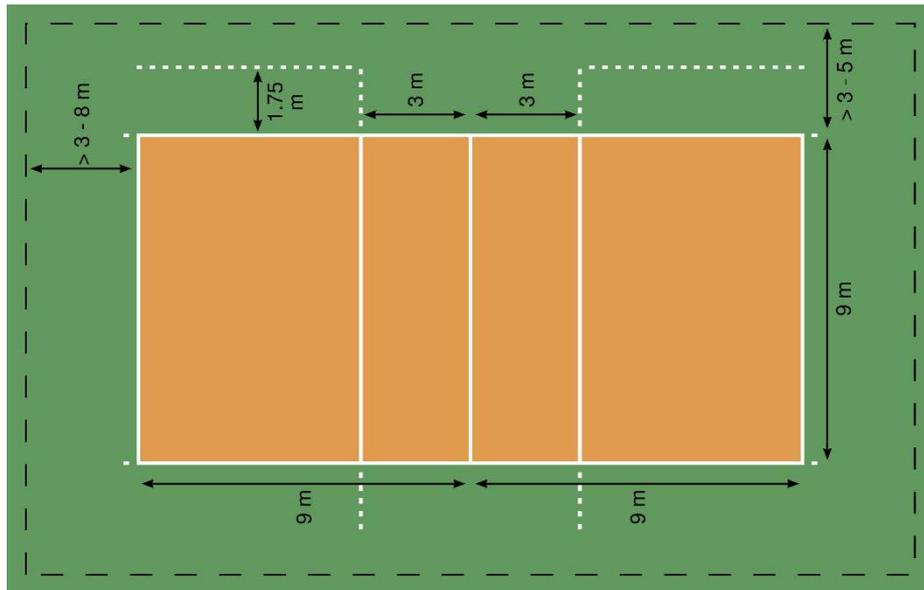
El voleibol es un juego muy adaptable y han surgido algunas variaciones respecto a la modalidad original: voleibol playa, mini voleibol o super mini voleibol para iniciación, y el voleibol adaptado (sentado y de pie) para personas con alguna discapacidad.

3. NORMAS

a. La pista

El voleibol se juega en una pista delimitada. La cancha en 6vs6 es de 18 m. de largo y 9 m. de ancho. La cancha está dividida en dos lados iguales por una red. La altura de esta red es diferente por edad y género de jugadores. En adultos, para hombres se establece en 2,43 m. y 2,24 m. para las mujeres.

CATEGORÍA	MASCULINO	FEMENINO
17/18 años	2.43 m	2.24 m
15/16 años		
13/14 años	2.24 m	
11/12 años	2.13 m	2.13 m
10 años y menos		1.98 m



b. El balón



El balón de voleibol tiene que tener una circunferencia de entre 65 y 67 cm, un peso 260 a 280 g, y deben mantener una presión interna de 0,30 a 0,325 kg / cm². El diámetro de un voleibol está entre 20.7-21.3 cm.

c. Normas básicas

1. El saque: si el balón se saca y en la trayectoria toca la red pero llega al lado del equipo contrario, el balón se considera en juego. **La pelota puede tocar la red durante el saque siempre que pase al campo contrario.**
2. **Un jugador no puede golpear la pelota dos veces consecutivas.** La única excepción es si un jugador intenta bloquear y toca la pelota, entonces él / ella puede jugar la siguiente pelota.
3. **Un equipo solo puede tocar el balón máximo tres veces para pasarlo al campo contrario.**
4. **En cada equipo pueden jugar 6 jugadores a la vez, además puede haber hasta 6 jugadores más en el banquillo..**
5. Una falta de red ocurre cuando cualquier jugador toca la red con cualquier parte del cuerpo mientras la pelota está en juego. Al rematar la pelota, el bloqueador del atacante no puede entrar en contacto con la red. **No está permitido tocar la red cuando la pelota está en juego.**
6. **Los jugadores de la fila de atrás pueden rematar el balón; sin embargo, tienen que saltar desde detrás de la línea de 3 metros (línea de puntas).**
7. Reglas de juego y campo de juego:
 - Se considera que una bola está dentro de los límites si alguna parte de la bola toca la línea lateral o final.

- Un jugador puede tocar la línea central siempre que no la traspase con el pie entero.



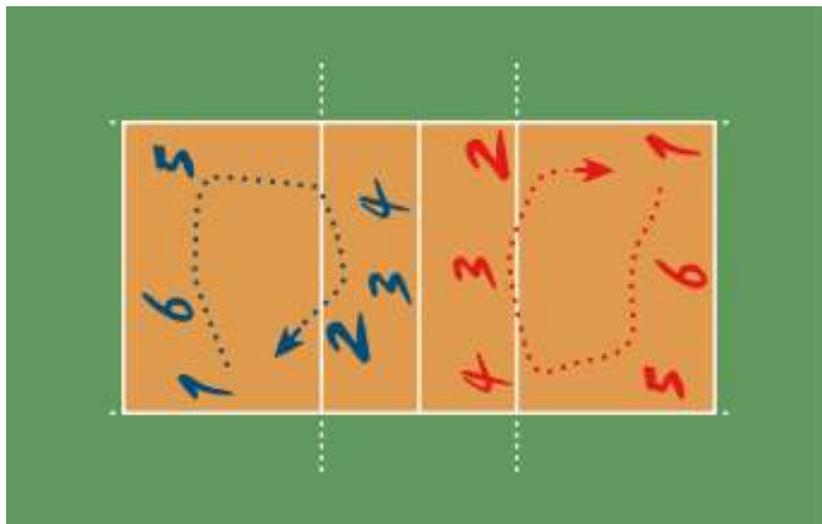
- En el saque, el jugador que sirve tiene que hacerlo en cualquier parte de la línea de fondo sin tocarla. Después de golpear el balón, puede incorporarse a su posición para continuar jugando.

- Si la pelota golpea la antena, se considera fuera. Dos antenas se colocan en la red sobre el límite lateral de la pista para saber si la pelota pasa al campo rival dentro o fuera de los límites.

- Jugando a cubierto, la bola que toca el techo es considerada fuera.

- Ningún jugador puede contactar la pelota en el lado del oponente de la red, a menos que sea un bloqueo.

- Los jugadores rotan una posición hacia la derecha cuando su equipo recupera el servicio.

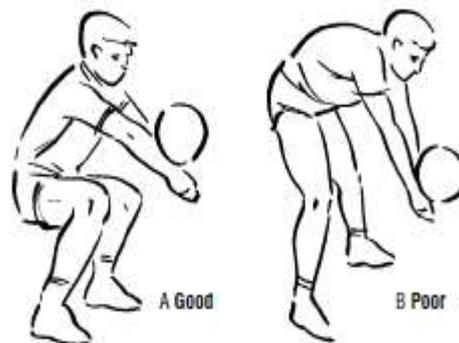
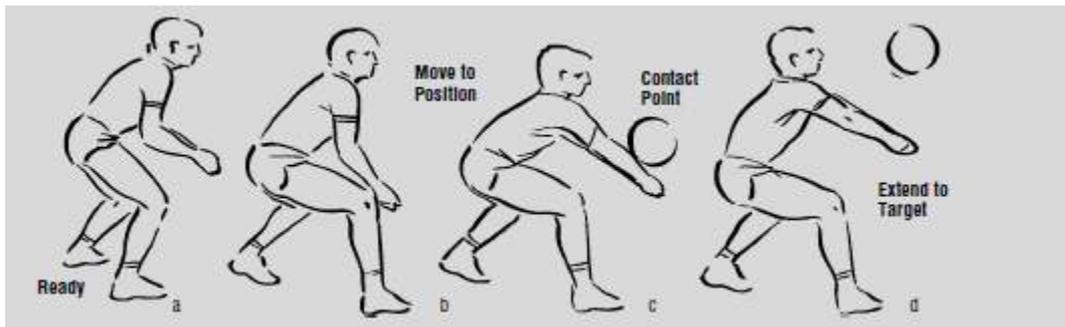


- No se puede bloquear ni rematar un saque directamente.

4. Técnica / habilidades básicas

a. Recepción o golpeo de antebrazos

Pase de antebrazo: técnica para pasar la pelota usando simultáneamente ambos antebrazos. Comúnmente se usa para recibir el saque o los remates del rival, o para pasar una pelota que llega al jugador a una altura más más baja que la nariz o lejos de la mitad del cuerpo del jugador. **Por lo general, el primer golpe por el equipo receptor.**



Set / Overhead pass - Técnica utilizada para colocar el balón cerca de la red y que otro compañero pueda rematar. Por lo general, el segundo golpe después del pase del antebrazo.

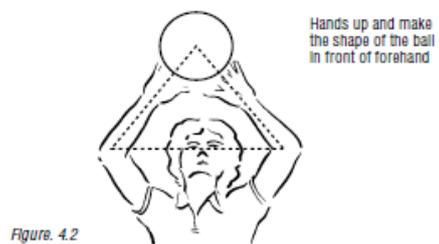
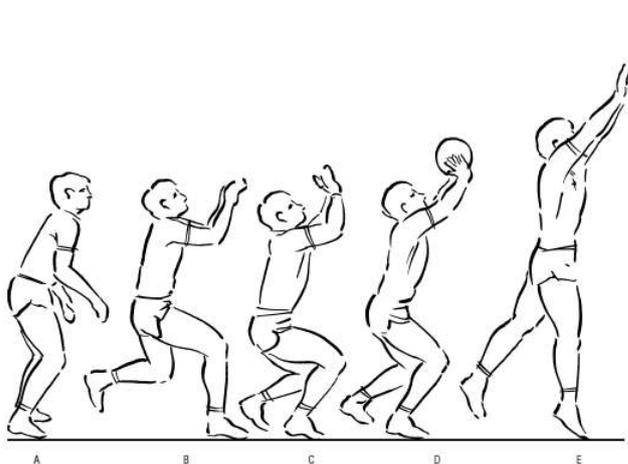
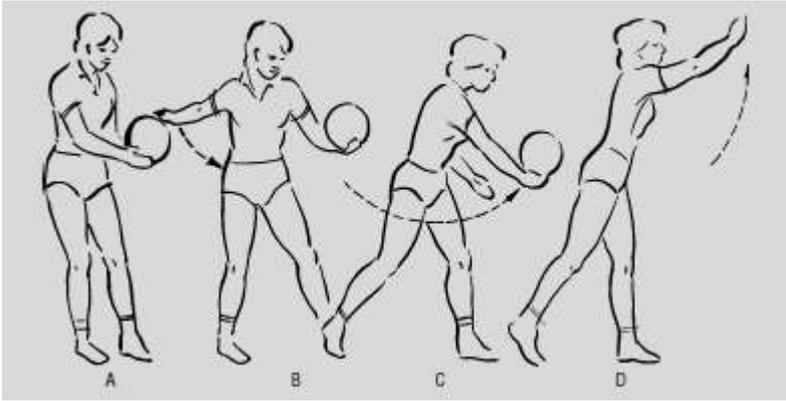


Figure. 4.2



Figure. 4.3

Saque - Técnica para iniciar el juego. El servicio debe hacerse entre las líneas laterales de la pista y por detrás de la línea de fondo. Hay dos tipos de servicios: saque de mano baja y saque de tenis (o mano alta). El servicio de mano baja es el más fácil de dominar y es utilizado por los principiantes. El saque de tenis es el tipo que más se ve y es muy poderoso y más difícil de recibir.

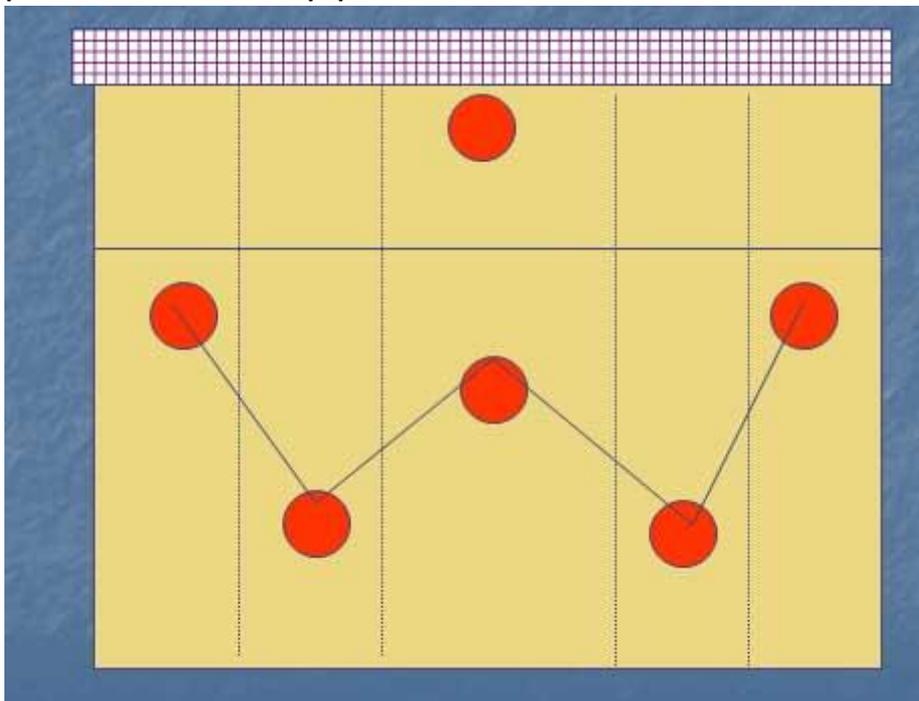


Remate: el remate es la acción ofensiva por excelencia, que trata de hacer llegar el balón al suelo del oponente de forma brusca.

Bloqueo: es una técnica defensiva que trata de parar el remate del rival. Un jugador de primera línea que salta en frente del atacante que va a rematar, extiende los brazos intentando detener el balón antes de que llegue a su campo.

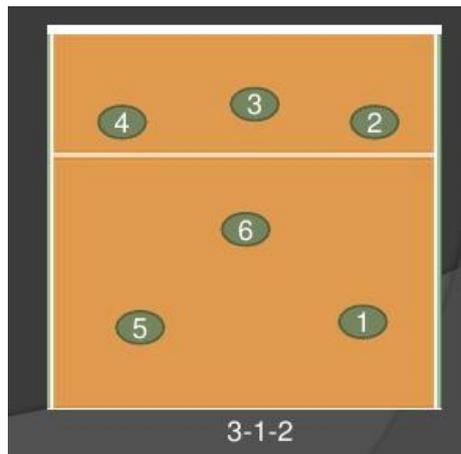
5. Sistema de juego

Sistema de táctica defensiva "W": los jugadores se colocan tratando de ocupar tanto espacio como sea posible para recibir la pelota enviada por el equipo contrario en el saque. La posición de este sistema táctico tiene la forma de una "w" con el colocador en la posición 3. Es un **sistema universal en el que todos los jugadores modifican sus posiciones cuando sus equipos realizan una rotación.**



3-1-2 sistema de táctica de ataque: es muy parecido al sistema de táctica defensiva "W", pero los jugadores se mueven un poco hacia la red. El jugador colocado en 3 es el

colocador y todas las jugadas deben ser tocadas por este jugador en el segundo toque del equipo para preparar el choque.



6. Bibliografía

- <http://www.Volleyball.org>
- Mkeever, M. Volleyball, Royal Navy Guide, UK; Education and Youth Ltd.; Londres.
- www.fivb.com

7. Actividades

1. Diseña un calentamiento general para jugar un partido de voleibol. No olvides incluye todas las partes: activación, movilidad articular, estiramientos y movimientos explosivos o de alta intensidad.
2. Dibuja una cancha de voleibol e incluye todas las líneas, marcas y zonas de jugadores.
3. ¿Cuántos jugadores pueden jugar en un equipo de voleibol durante un partido? Indica en el dibujo anterior la forma de rotación y el sistema "W" en defensa y en ataque.
4. ¿Qué reglas crees que son las más importantes en el voleibol? ¿Por qué?