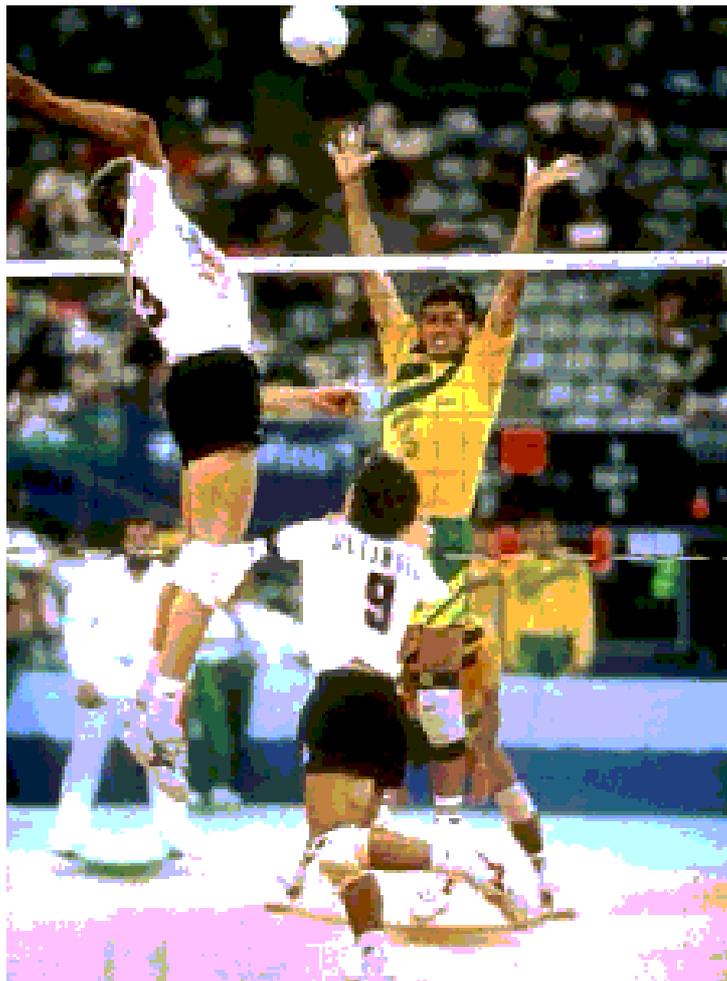


VOLEIBOL



I.N.E.F.

INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

VOLEIBOL

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

Dimas Carrasco Bellido
David Carrasco Bellido

ÍNDICE

TEMA 1

HISTORIA DEL VOLEIBOL

- 1.1. La historia básica del voleibol.
- 1.2. El voleibol en España.
- 1.3. Diversas filosofías de practicar el voleibol.
- 1.4. Características que diferencian el voleibol de otros deportes de pelota.

TEMA 2

LAS REGLAS DEL JUEGO

- 2.1. El terreno de juego.
- 2.2. La red y los postes.
- 2.3. El balón.
- 2.4. Material complementario.
- 2.5. El equipo.
- 2.6. El equipo arbitral.
- 2.7. El sorteo y el saque.
- 2.8. Juegos y tanteos.
- 2.9. Participantes y sustituciones.
- 2.10. Orden de rotación.

TEMA 3

GESTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL

- 3.1. Los gestos técnicos y su relación con los sistemas de juego.
- 3.2. Elementos preparatorios para la ejecución de un gesto técnico.

TEMA 4

LAS POSICIONES FUNDAMENTALES

- 4.1. Las posiciones fundamentales. Definición y clases.
- 4.2. ¿Cómo elegir entre la posición fundamental normal o la de defensa?.

TEMA 5

LOS PASES

- 5.1. Toque de dedos.
- 5.2. Pases a dos manos.
- 5.3. Pases adelante.
- 5.4. Pases de espalda.

5.5. Pases laterales.

TEMA 6

LOS SAQUES

- 6.1. Objetivos del saque.
- 6.2. Condiciones que deben reunir los saques.
- 6.3. Tipos de saque.
- 6.4. Saque de seguridad o saque de abajo.
- 6.5. Saque de tenis.
- 6.6. Saques flotantes.
- 6.7. Táctica del saque.

TEMA 7

GOLPE DE ANTEBRAZO O DE MANO BAJA

- 7.1. Golpe de antebrazo o de mano baja. Definiciones.
- 7.2. Pases laterales de mano baja.

TEMA 8

CAÍDAS

- 8.1. Tipos de caídas.
- 8.2. Caídas laterales.
- 8.3. Caídas hacia delante.

TEMA 9

PLANCHAS

- 9.1. Definición y tipos.

TEMA 10

REMATE

- 10.1. Definición y características.
- 10.2. Técnica del remate o del macth – ball.

TEMA 11

BLOQUEOS

- 11.1. Definición y características.
- 11.2. Técnica del bloqueo.
- 11.3. Táctica del bloqueo individual.
- 11.4. Tipos de bloqueos individuales.

11.5. Táctica del bloqueo doble.

11.6. Táctica del bloqueo triple.

TEMA 12

CUADRO CLASIFICATORIO DE LOS ELEMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL

TEMA 1

HISTORIA DEL VOLEIBOL

1. La historia básica del voleibol.

El Voleibol se inventó en 1895 por *William G. Morgan*, el cual era profesor de Educación Física en Holyone (Massachusset). Fue compañero del inventor del baloncesto. Pretendía inventar un juego en el que se desarrollara una actividad física para jóvenes y adultos, que se pudieran mezclar hombres y mujeres y que no hubiera lucha ni agresividad, ni contacto como en otro tipo de deportes.

Las primeras experiencias de este deporte fueron las siguientes:

En un campo de tenis colocando una red de 1,98 m de alturas, se trataba de colocar un balón de un lado a otro de la red mediante golpes. Utilizó la cámara de un balón de baloncesto, y el balón debía estar continuamente en el aire.

Su nombre original era **mintonette** pero luego paso a llamarse **volleyball** gracias a la propuesta del *Dr. Hastead* ya que correspondía a las características del juego (balón – volea).

El Voleibol tuvo una gran aceptación en EEUU ya que la escuela pertenecía a la *Asociación de Jóvenes Cristianos* (INCA) que se encontraba en la mayor parte de los EEUU.

En 1900 empieza a practicarse en Canadá; en 1905 en Cuba; en 1910 en Perú y en 1917 en Brasil y México. En el continente asiático empezó en la India en 1900, en 1910 en Filipinas, y los primeros *Juegos Asiáticos* se celebraron en 1913 los cuales fueron la primera competición internacional.

En Europa se empezó a practicar en 1917 gracias a los soldados americanos que vinieron debido a la I Guerra Mundial. El primer lugar fue en Francia, seguido de Yugoslavia (1918), Polonia y Checoslovaquia (1919) y Rusia (1922).

El Voleibol de entonces tenía sus propias características dependiendo del lugar donde se practicase. Por el momento no existía una unificación respecto a la Reglas. En la Europa del este comienza a tomar importancia como deporte competitivo.

En 1947 se crea la **Federación Internacional del Voleibol** (FIVB) después de muchos intentos fallidos. La FIVB fue formada por Francia, Rusia, Polonia Y Checoslovaquia. En 1948 se jugo en Roma el *I Campeonato Europeo* (con 6 equipos).

En 1949 se jugo en Praga el *I Campeonato Mundial* (con 10 equipos). En los JJOO de Tokio (1964) pasa a estar reconocido (hombres / mujeres). En

los JJOO de Atlanta (1996) se introduce una nueva modalidad del Voleibol: **Voley - Playa**.

Cada cuatro años se organiza el *Campeonato del Mundo*; cada 2 años la *Copa del Mundo* y los *Campeonatos Europeos junior*; cada año se celebra la *Liga Mundial* (es más importante que la Copa). El último campeón de la liga es Italia.

Existen más de 180 federaciones afiliadas a la FIVB. Destacan en hombres los equipos de: Cuba y USA. Destacan en mujeres los equipos de: Cuba, Brasil, Holanda, China y Perú.

Actualmente hay más de 120 millones de practicantes del Voleibol. Cada dos años se organizan los *Campeonatos Continentales*. El Voleibol está incluido en otros programas: *Universiadas*, *Juegos Panamericanos*, etc.

2. El voleibol en España.

Las fechas más relevantes de la historia del voleibol en España son las siguientes:

⇒ **1917**: Un grupo de empresarios catalanes viajan a Francia y comenzaron a practicarlo en las playas de Morgat (Barcelona)

⇒ **1924**: La escuela de Educación Física de Toledo redactan la primeras reglas en castellano. La Federación Nacional de Educación Física y Deportes encargan a la Federación de Balonmano la difusión de este deporte, pero ésta no actúa

⇒ **1950-59**: La Federación Española de Baloncesto fomenta el Voleibol, pero fracasa.

⇒ **1951**: Se realiza el *I Campeonato de España* (con 3 equipos).

⇒ **1959**: Se crea la Federación Española de Balonvolea.

⇒ **1970**: Es la época dorada. Grandes clubes de fútbol poseían equipos de balonvolea, pero poco a poco fueron perdiendo el interés.

Actualmente, a nivel del equipo nacional, España es muy fuerte, pero el problema es que no existen muchos clubes españoles.

3. Diversas filosofías de practicar el Voleibol.

Las diferentes filosofías de practicar el voleibol quedan sintetizadas de la siguiente manera:

1. William Morgan → juego recreativo de tipo lúdico que se podía jugar hombres y mujeres. Esta es una filosofía muy actual.

2. Voleibol escolar → se produce en las escuelas y en los institutos. Incluir el Voleibol dentro de las actividades extraescolares y dentro de los programas de Educación Física. La UNESCO ha recomendado se practica en los colegios e institutos ya que proporcionan un desarrollo bastante armónico. Al ser un juego colectivo sirve para socializarse, crea un espíritu de grupo y evita la agresividad entre los jugadores y equipos.
3. Voleibol de competición → se practica bajo unas reglas de juego oficiales y los jugadores están agrupados dentro de una entidad que está participando dentro de otra entidad superior (federaciones, patronatos,...). Por lo tanto, se necesitan una serie de requisitos como las horas de entrenamiento, la existencia de entrenadores de competición, etc. Este Voleibol lo puede practicar cualquiera que tenga unas condiciones mínimas (siempre que no se ponga una meta demasiado elevada). Este es el tipo de Voleibol que más se practica en España.
4. Voleibol de alta competición → las exigencias en el plano antropométrico, físico, métrico, de entrenamiento y de los medios que necesita son muy exigentes. La media de altura de los equipos en hombres es de 1,94 – 2,05 metros, y en mujeres a partir de 1,80 m. Ambos sexos tienen las cualidades físicas muy desarrolladas donde destacan la elevada capacidad de reacción y el gran salto vertical que poseen (más de 1 m.). El volumen de entrenamiento es de 6 horas diarias en los hombres y 8 horas diarias en mujeres. Económicamente, existe buenos sueldos.
5. Voley - Playa → en 1996, en los JJOO de Atlanta paso a considerarse deporte olímpico. Dentro de el Voley - Playa existe varias modalidades:
 - 5.1. Voley - Playa oficial → con 2 jugadores por equipo (origen en California).
 - 5.2. Voley - Playa oficial 4x4 → es más espectacular y puede ser mixto.
6. Mini - Voleibol → es un tipo de voleibol que ha sido adaptado para niños entre 8-10 años. Las dimensiones del terreno de juego y del balón son reducidas.

4. Características que diferencian el voleibol de otros deportes de pelota.

Los rasgos que diferencian el voleibol de otros deportes son:

- a) No existe contacto físico entre los jugadores, ya que los separa la red.
- b) No se puede coger el balón, se debe golpear lo que produce que cada jugador tenga unas mínimas posibilidades de pensar.
- c) No puede el balón tocar el suelo, lo que supone una lucha contra el crono.
- d) Se produce una rotación con la recuperación del balón, lo que significa que todos los jugadores tienen que saber rematar, recibir, etc., lo que implica la no especialización.

- e) Se produce una limitación en el número de contacto con el balón (tres), con la peculiaridad de que un jugador no puede tocar el balón dos veces seguidas.
- f) No hay límite de tiempo en un partido.
- g) Se puede jugar por fuera de los límites de campo.
- h) Existe una limitación muy grande en el número de sustituciones, lo que aumenta el grado de dificultad para el entrenador.

TEMA 2

LAS REGLAS DEL JUEGO

1. El terreno de juego.

El terreno de juego es una superficie rectangular cuyas dimensiones son de 18 m de largo (*líneas laterales*) por 9 m de ancho (*líneas de fondo*).

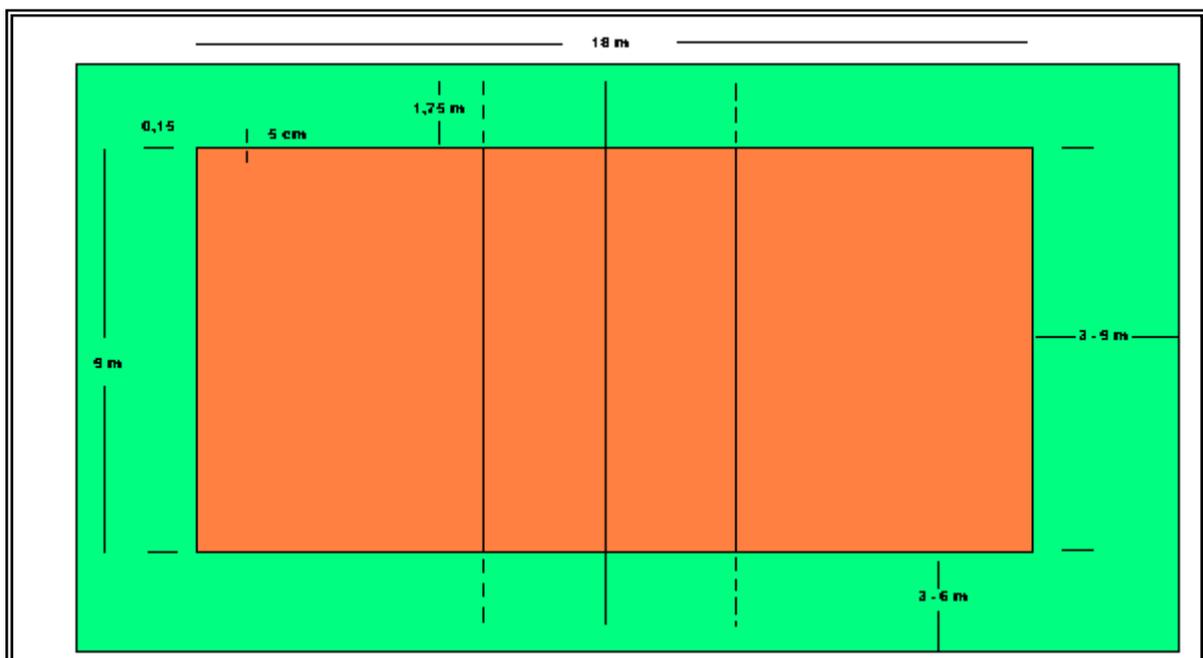
El rectángulo está dividido en dos partes iguales por la llamada *línea central*. A 3 m de la línea central y en cada campo está la *línea de ataque*. Esta línea de ataque esta prolongada por fuera del campo en una longitud de 1,75 m en donde los trazos son de 15 cm y la distancia entre ellos es de 20 cm.

La prolongación de las líneas laterales y a 20 cm sin marcar de ellas, están dos trazos de 15 cm, los cuales delimitan la zona de saque.

Para que un terreno de juego sea reglamentario es necesario que por fuera de las líneas de juego y en una zona mínima de 3 m no podrá haber ningún tipo de obstáculo. En los JJOO esta distancia aumenta a 6 m a partir de las línea laterales y 9 m de las líneas de fondo.

Hoy en día el Voleibol se practica en recintos cubiertos donde la altura mínima del techo es de 7 m. En competiciones de relevancia, como por ejemplo, JJOO, Campeonatos del Mundo, etc., la altura mínima del techo es de 12,5 m.

La superficie del terreno de juego debe ser completamente lisa y de material *parquéé*. Todo el interior del terreno de juego debe estar pintado del mismo color, normalmente naranja o verde claro. El ancho de todas las líneas es de 5 cm. Las líneas pertenecen al área que delimitan.



2. La red y los postes.

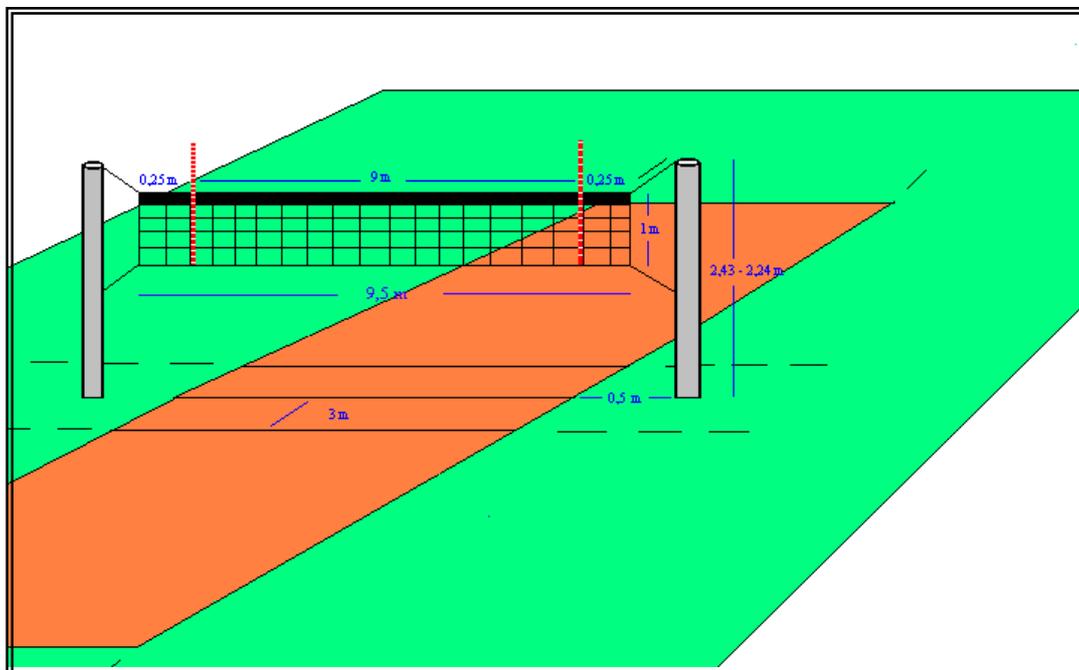
Los **postes** deben estar situados a una distancia mínima de 0,5 m de la línea lateral y en prolongación de la línea central. Los postes deben ser cilíndricos y conviene protegerlos o forrarlos de gomaespuma, etc. (en la alta competición es obligatorio)

Los mejores postes son los que se encajan en el suelo, y el mejor material de fabricación es el aluminio. La longitud debe ser de al menos 2,5 m, y deben poseer un sistema fácil de ajustar la red ya que la altura de ésta variará según la competición y la categoría.

La **red** tendrá una longitud de 9,5 m de largo por 1 m de ancho. La red estará dividida en cuadrados de 10 cm de lado de color negro obligatoriamente, y en su parte posterior llevará una franja de tela de color blanco de 5 cm de ancho, por la cual irá el cable que sujeta la red.

Las redes más aconsejables son las de algodón. La altura de la red será de 2,43m para los hombres, y de 2,24 m para las mujeres.

Además de la red tenemos dos antenas colocadas sobre ella y que tienen una longitud de 1,80 m. Van pintadas en rojo y blanco y se colocan encima justo de la línea lateral. El objetivo de estas antenas es facilitar la visión de los árbitros para ver si el balón pasa entre ellas. En el caso de que pasa por fuera de ellas o que el balón las toque se considerará como falta.



3. El balón.

Su peso está entre 260 – 280 gr. Su circunferencia estará entre 65 – 67 cm. Diámetro = 20 cm.

El color del balón se aconseja blanco, pero eso sí, el balón deberá ser uniforme, liso y hecho de material sensible al tacto (ej.: piel sintética o piel)

Los dos mejores modelos son: *Mikasa VL-200* y el *Molten* .

4. Material complementario.

El material complementario que se va a utilizar es el siguiente:

- 2 banquillos para los entrenadores y los jugadores reservas.
- 1 mesa con silla para el árbitro anotador.
- 1 marcador con una numeración suficiente (no más de 25).
- 1 listón donde debe estar marcadas las diferentes alturas de la red.

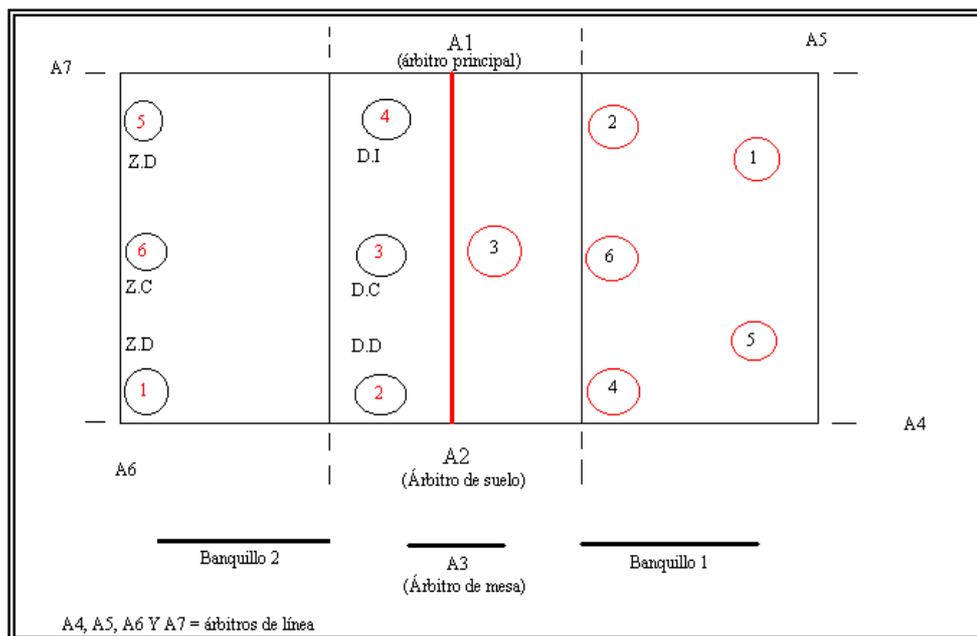
5. El equipo.

El equipo estará compuesto por un máximo de 15 miembros de los cuales 12 como máximo son jugadores; además un primer entrenador, más un 2º entrenador y un fisioterapeuta o médico.

El número de jugadores que se pueden inscribir en un acta es de cómo máximo 12 y como mínimo 6. No se considerará válido si un equipo queda con menos de 6 jugadores; de ser así se les dará por perdido el partido.

Habrá un capitán, uno oficial (firmará el acta, pero podrá estar en el banquillo) y otro que deberá estar en el campo.

Los jugadores deberán llevar una numeración del 1 al 18, colocándose dicho número en el pecho (8 cm) y en la espalda (15 cm). Los jugadores se sitúan en dos líneas. Se han numerado las zonas de cada jugador:



6. El equipo arbitral.

Necesitamos 4 jueces de línea o árbitros de línea que se colocan en la prolongación de las líneas laterales y las líneas de fondo. Sólo en los partidos internacionales es obligatorio los siete árbitros (1 de silla + 1 de suelo + 1 de mesa + 4 de línea).

En competiciones importantes, es obligatorio tener unos recoge pelotas que se distribuyen alrededor del campo. El número más aconsejable es de 6 recoge pelotas. Se juega siempre con tres balones.

7. El sorteo y el saque.

Antes de comenzar el partido, el árbitro efectuará el sorteo. El jugador que gane el sorteo podrá elegir el campo o el saque, aunque casi todos los equipos suelen elegir el saque a no ser que las condiciones en cada mitad del terreno de juego sean distintas.

El jugador que es el encargado de sacar es siempre aquel que ocupe la posición de zaguero derecho (Z.D). Una vez que ha pitado el árbitro, el jugador tiene 5 segundos para realizarlo.

El jugador que saca no podrá pisar la línea de fondo. Si el jugador se lanza mal la pelota, y el jugador la deja caer en el suelo, el árbitro le dará una segunda oportunidad, en la cual sólo dispondrá de 3 segundos.

Para que el saque sea correcto, el balón deberá caer en el campo contrario, por encima de la red y sin tocarla y entre las varillas verticales. Los jugadores que reciben el saque construirán una jugada de tres contactos como máximo.

Se podrá golpear el balón con cualquier parte del cuerpo. El balón deberá ser golpeado limpio y claramente, y no podrá ser acompañado por el jugador golpeante.

8. Juegos y tanteos.

Un *set* se define como un periodo indefinido de tiempo que finaliza cuando un equipo consiga 15 puntos siempre y cuando haya dos puntos de diferencia con el contrario. Cuando se llegue (si se da el caso) a un empate a 16 puntos quien gane el punto 17 gana el set. Este sistema de puntuación es válido para los cuatro primeros set; en el quinto set no existe recuperación de saque, sino que directamente se consigue el punto, se está o no se esté en posesión del saque.

Por ello en el quinto set se deberá sortear de nuevo quien empieza sacando que campo desean. En el 5º set no existe límite de puntuación y siempre deberá haber 2 puntos de diferencia con el contrario. Al llegar un equipo (en el 5º set) al octavo punto, los equipos cambiarán de campo.

9. Participantes y sustituciones.

Se llaman *jugadores titulares* a los jugadores que comienzan un set. Durante cada set, está permitido a un entrenador un número máximo de 6 sustituciones. Para ello deberá comunicárselo al segundo árbitro (A2). El jugador deberá estar preparado y deberá penetrar en el terreno de juego entre la línea de ataque y la línea central

El jugador que sustituya a otro jugador, y después ese sustituto quiere salir de nuevo, sólo podrá ser por el mismo jugador que anteriormente lo había sustituido. Además el jugador inicialmente sustituido no podrá volver a participar en ese set, ni el jugador reemplazado podrá volver a ser cambiado (excepto en caso de lesión).

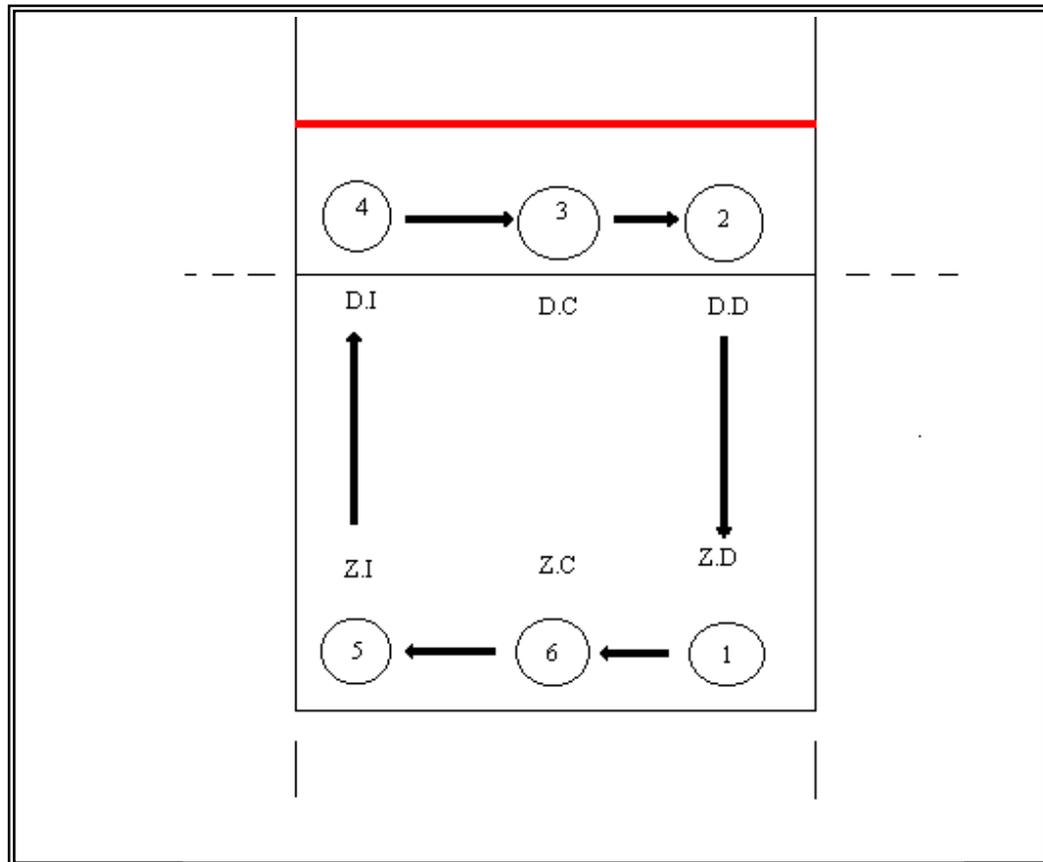
Cada entrenador tiene derecho a dos tiempos muertos de 30 segundos por cada set. Entre set y set existe un descanso de 3 minutos.

10. Orden de rotación.

El reglamento obliga a un equipo a que en el momento del saque estén a una posición determinada:

- ✦ El D.C debe estar a la izquierda del D.D.
- ✦ El D.I debe estar a la izquierda del D.C.
- ✦ La misma relación existe entre los zagueros, exceptuando una salvedad, que es cuando el zaguero derecho está sacando que no deberá cumplir esta regla.
- ✦ Deberá además existir una relación de delante – atrás entre delanteros y zagueros.
- ✦ Una vez que se realiza el saque se podrá cambiar de posición.

- ↳ Ningún zaguero o defensa puede pasar a la zona de ataque para enviar al campo contrario un balón que esté por encima de la red



Orden de rotación en el Voleibol.

TEMA 3

GESTOS TÉCNICOS DEL VOLEBOL

1. Los gestos técnicos y su relación con los sistemas de juego.

Los *gestos técnicos* son el conjunto de procedimientos prácticos y específicos que permiten el desarrollo y la práctica del deporte. Son las herramientas de trabajo con las que se juegan.

El conocimiento de los gestos técnicos no implica que deba hacer uso de ellos, sino que tiene que saber lo que debe hacer en cada caso.

2. Elementos preparatorios para la ejecución de un gesto técnico.

1. Posición fundamental.

1.1. *Normal.*

1.2. *Defensa.*

2. Desplazamientos.

2.1. *Adelante – atrás.*

2.1.1. En carrera.

2.1.2. Pasos deslizantes.

2.2. *Laterales.*

2.2.1. Pasos deslizantes.

2.2.2. Pasos cruzados.

2.2.3. Pasos girados.

3. Paradas o detenciones.

3.1. Con el último paso.

3.2. Con el penúltimo paso.

3.3. Mediante caídas y planchas.

TEMA 4

LAS POSICIONES FUNDAMENTALES

1. Las posiciones fundamentales. Definición y clases.

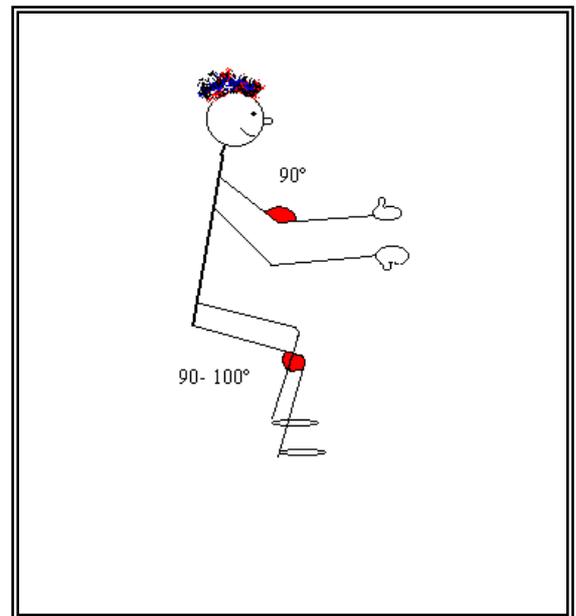
Las posiciones fundamentales son la posición preparatoria para la ejecución del elemento técnico. Es obligatorio que las posiciones fundamentales se hagan antes de un gesto técnico. Una vez aprendidos éstos, se van a realizar intuitivamente, por ello es en el comienzo de la enseñanza del Voleibol cuando se deben enseñar.

Existen dos posiciones fundamentales:

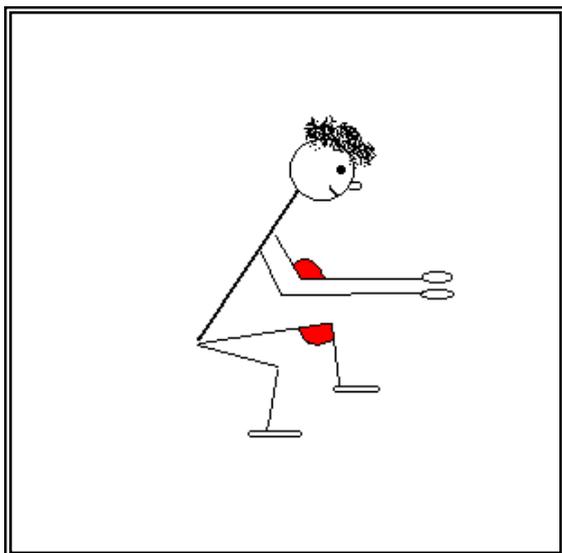
1. *Posición fundamental normal.*
2. *Posición fundamental de defensa.*

1. POSICIÓN FUNDAMENTAL NORMAL

- Con los pies separados con la anchura de los hombros.
- Las puntas de éstos hacia el frente.
- Un pie un poco más adelantado que el otro.
- El peso del cuerpo repartido entre las dos piernas, que estarán flexionadas entre 90 – 100° en las rodillas.
- El tronco recto pero ligeramente inclinado hacia delante.
- Abdomen metido hacia adentro.
- La cabeza alta, con la mirada en el balón.
- Los brazos flexionados unos 90° a la altura de las caderas y con las palmas de las manos mirando la una hacia la otra.



2. POSICIÓN FUNDAMENTAL DE DEFENSA



- Los pies están más separados que en la posición fundamental normal.
- El centro de gravedad está más adelantado, por lo que el jugador estará apoyado en las puntas de los pies.
- La flexión de piernas es más pronunciada.
- Los brazos se encuentran más extendidos.

Estas posiciones fundamentales son mejores por que mejoran:

- Las condiciones de equilibrio.
- La visión de la jugada.
- La facilidad en la coordinación de los movimientos.
- La realización del gesto técnico.
- La rápida salida en cualquier dirección.

2. ¿Cómo elegir entre la posición fundamental normal o la de defensa?.

La normal se adoptará para:

- Dar todo tipo de pases a dos manos.
- Dar pases a mano baja.
- La recepción de saques no muy potentes.
- La recepción de saques flotantes.
- Como posición de partida para efectuar una plancha.
- Realizar los apoyos lejanos a los rematadores.

La de defensa se adoptará para:

- Realizar los apoyos próximos a los rematadores.
- Recibir saque de gran potencia.
- Pases de mano baja.
- Para la defensa de remates.
- Realizar todo tipo de caídas.

TEMA 5

LOS PASES

1. Toque de dedos.

El jugador para realizar el toque de dedos parte de la posición fundamental normal con algunas variaciones:

- Tronco completamente vertical.
- Lleva sus manos encima de la cara y con los dos dedos pulgares e índices formando una especie de triángulo (pulgares hacia adentro e índices hacia arriba). El resto de los dedos permanecerán separados, ligeramente flexionados como formando una especie de copa.
- Las manos están en extensión hacia atrás.
- Los brazos ligeramente flexionados y los codos en oblicuo hacia delante.

Para realizar un correcto toque de dedos debemos salir a chocar con el balón. Para realizar esto, debemos realizar una extensión de piernas y brazos, para salir al encuentro del balón. Contactaremos el balón con las 10 últimas falanges de los dedos (principalmente).

Los errores más frecuentes del pase de dedos son:

- ☞ Golpear con las palmas de las manos.
- ☞ Golpear el balón con una mano antes que la otra.
- ☞ Golpear el balón muy lejos de la cara.
- ☞ Golpear el balón a la altura del cuello.
- ☞ Golpear el balón detrás de la cabeza.
- ☞ Golpear el balón fuera del eje del cuerpo.
- ☞ Golpear el balón con los dedos juntos.
- ☞ Mover los dedos o proyectar las muñecas hacia delante.
- ☞ Pellizcar el balón.
- ☞ Llevar las manos muy separadas.
- ☞ Separar las manos después del toque.
- ☞ Llevar los dedos de punta.
- ☞ Hacer gestos innecesarios.
- ☞ Hacer movimientos muy cortos.
- ☞ Golpear con las piernas extendidas.
- ☞ No salir al chocar con el balón.
- ☞ Arquear el tronco.

2. Pases a dos manos.

La definición de pase es la siguiente → “Acción consistente en recibir el balón del campo contrario o de un compañero y a su vez enviarlo a un compañero o al campo contrario”.

El Voleibol actual, la acción de recibir y pasar se confunden. Si queremos dar un pase debemos tener en cuenta:

1. *VISIÓN PRINCIPAL* dirigida siempre hacia el balón.
2. *VISIÓN PERIFÉRICA*, veremos gracias a ella la posición de los compañeros y contrarios.
3. Debemos adoptar una posición que ofrezca una posición de equilibrio y coordinación (mediante un movimiento fundamental).
4. Hacer la jugada más conveniente ante cada situación de juego. Cuando se trate de pasar el balón a los compañeros, debemos tener en cuenta que hay que hacer un pase bombeado alto y a un punto imaginario enfrente de la cara del jugador (en caso de imprecisión mejor hacia delante que hacia atrás).

3. Pases adelante.

Utilizaremos este pase siempre que queramos enviar el balón hacia delante. Tendremos en cuenta los siguientes aspectos:

- El jugador adoptará una posición de espera que se consigue manteniendo una de las dos posiciones fundamentales (generalmente la normal).
- El jugador tendrá el tronco inclinado hacia delante y con las dos manos delante de la cara (misma posición que en el toque de dedos).
- El jugador realizará una extensión hacia arriba y hacia delante.
- El balón se dirige con la extensión de los pies y no con las manos.

Los errores específico del pase adelante son:

- ☞ Todos los errores de los del toque de dedos.
- ☞ Realizar una proyección con las muñecas.
- ☞ Hacer un movimiento contrario de piernas y brazos.
- ☞ Dar los pases muy rasos o tensos
- ☞ Tener el pie contrario adelantado en la dirección que queremos.

4. Pases de espaldas.

Adoptaremos la misma posición que para el autopase vertical, es decir, brazos arriba, tronco vertical, manos sobre la cara, etc.

Debemos mantenernos completamente debajo del balón en la posición indicada y extender verticalmente los brazos y piernas arqueando el tronco (adelantando la cadera) hacia atrás en el momento del pase.

Los *errores específicos* del pase de espalda son:

- ☞ Todos los errores del toque de dedos;
- ☞ Llevar los brazos hacia atrás
- ☞ Golpear el balón delante del cuerpo;
- ☞ Golpear el balón por detrás de la cabeza.

Si observamos que el balón sale con algún tipo de efecto, eso significa que no lo hemos efectuado correctamente.

5. Pases laterales.

Se suelen realizar, o bien, cuando el balón está muy próximo a la red que si realizo pase adelante o de espaldas tocaría la red, o bien, cuando no hay tiempo para desplazarnos.

Partimos de la posición fundamental normal con la variante comentada en el pase adelante o con el pase de espaldas.

El jugador estará con el brazo correspondiente con el lugar de donde queremos lanzar el balón formando un ángulo recto con el antebrazo.

La mano en extensión hacia atrás con la palma dirigida hacia el cielo. El brazo contrario a la dirección del pase, describe un arco por encima del cuerpo y la mano en el mismo plano que la otra, pero la mano dirigida hacia el lugar donde se desee lanzar.

La extensión de brazos y piernas se realiza en la dirección que queremos lanzar el balón.

Los *errores específicos* de los pases laterales son:

- ☞ Todos los del toque de dedos.
- ☞ Llevar las manos en distinto plano.
- ☞ Girar las manos hacia la dirección del pase (girando las muñecas).
- ☞ Adelantar un hombro más que el otro.
- ☞ Coger el balón fuera del eje del cuerpo y llevarlo hacia el otro lado.
- ☞ Hacer la extensión de piernas contraria a la extensión de brazos (viceversa).



Secuencia de movimientos en el pase adelante

TEMA 6

LOS SAQUES

1. Objetivos del saque.

Debemos tener en cuenta que aunque el reglamento lo define como la acción de puesta en juego, el saque es un elemento técnico de ataque, es decir, con el saque no nos limitamos a meter el balón en el campo contrario, sino que nos sirve ya de ataque.

Existen dos tipos de objetivos, los cuales deberán ir en este orden:

- a) *Directo*: conseguir puntos directos mediante el saque.
- b) *Indirecto*: se dividen en:
 - b.1. Conseguir que el contrario no finalice su jugada en un remate.
 - b.2. Conseguir que el contrario no pueda construir un *ataque combinativo*, el cual se define como la construcción de un ataque por un equipo para crear situaciones de un atacante contra uno o ningún bloqueador.

2. Condiciones que deben reunir los saques.

Las condiciones son las siguientes:

1. *Seguridad* → un saque se puede decir que es seguro si el porcentaje de error es menor del 10 %.
2. *Precisión* → que el jugador pueda enviarlo al sitio donde quiera.
3. *Dificultad de recepción*.

3. Tipos de saque.

1. Altos:

1.1. *Tenis*:

- 1.1.1. Potencia.
- 1.1.2. Flotantes.

Ambas formas se pueden hacer o en suspensión o en apoyo.

1.2. *De gancho*:

- 1.2.1. Potencia.
- 1.2.2. Flotantes.

Ambas formas se realizan en apoyo.

2. Bajos:

- 3.1. *Abajo o de seguridad.*
- 3.2. *Lateral o de lado.*
- 3.3. *Checo o de vela.*

4. Saque de seguridad o saque de abajo.

Debemos tener en cuenta las siguientes consignas:

- El pie contrario al brazo ejecutor más adelantado que el otro.
- Los dos pies separados con una separación similar a la de la anchura de los hombros.
- Las puntas de los pies dirigidas a donde quiero mandar el balón.
- El peso del cuerpo más apoyado en la pierna retrasada.
- Las dos piernas ligeramente flexionadas.
- La línea de los hombros orientada hacia donde queremos sacar.
- El abdomen metido hacia adentro y el tronco inclinado ligeramente hacia delante.
- El balón sujeto con el antebrazo contrario al ejecutor, a la altura de la cadera y delante del pie más retrasado.
- El brazo ejecutor extendido, con la mano en forma de cuchara apoyada sobre el balón por la parte inferior.

- Se rota el brazo sobre el eje del hombro (balanceo del brazo de adelante a atrás).
- Antes de tocar el balón debo soltarlo, y a la vez que lo golpeo realizo una extensión de piernas con una translación del peso del cuerpo a la pierna adelantada.
- Golpeo el balón con el talón de la mano.
- Una vez golpeado el balón, el jugador sigue con la extensión total del brazo, e incluso acaba dando un paso hacia delante.
- La trayectoria descrita por el balón deberá ser parabólica.

Los *errores específicos* del saque de seguridad o de abajo son:

- ☞ Golpear el balón por la parte posterior.
- ☞ Golpear el balón con los dedos.
- ☞ Golpear el balón con la mano blanda.
- ☞ Golpear el balón con el puño.
- ☞ Flexionar el brazo en el momento o después del golpeo.
- ☞ Mover el brazo muy lento.
- ☞ Tener las piernas extendidas.
- ☞ Extender las piernas completamente antes del contacto con el balón.
- ☞ Rotar el tronco.
- ☞ Cruzar el brazo por delante del cuerpo.
- ☞ Tener el pie adelantado, delante del brazo ejecutor.
- ☞ Lanzarse mal el balón.
- ☞ Pisar la línea de fondo.

5. Saque de tenis.

La posición inicial que debemos adoptar para realizar un saque de tenis es la siguiente:

- Pie contrario al brazo ejecutor adelantado.
- Puntas hacia el frente.
- Piernas extendidas.
- Peso del cuerpo en la pierna más atrasada.
- Tronco recto.
- Balón sujeto con la mano contraria al brazo ejecutor a la altura de la cintura o del pecho.
- Pies separados con una separación similar a la de la anchura de los hombros.

El lanzamiento del balón en este tipo de saque es fundamental realizarlo correctamente, por ello debemos saber que la altura que alcanzara el balón será la de 1 - 1,5 m por encima de la cabeza del jugador, de forma que la proyección del balón caería delante del pie retrasado.

Simultáneamente al lanzamiento del balón se produce el armado del brazo cuya técnica es igual que la del armado del brazo del remate.

Extenderemos el brazo y el golpe del balón se efectuará por la parte superior con el talón de la mano, y el resto de la palma de la mano y los dedos van a recubrir al resto del balón dando el golpe de muñeca.

Una vez golpeado el balón, se produce una traslación del peso a la pierna adelantada, el brazo continúa su movimiento y acabamos dando un paso adelante.

Las trayectorias que describen los balones con este tipo de saques son trayectorias rasas a la red y con velocidad.

Los *errores específicos* del saque son:

- ☞ Todos los del golpe de remate.
- ☞ Un incorrecto lanzamiento del balón (echándolo atrás, adelante, muy bajo, etc.).
- ☞ Adelantar la pierna correspondiente al brazo ejecutor.
- ☞ Golpear el balón por la parte posterior, lo que produciría una trayectoria elevada.

6. Saques flotantes.

Se llaman así por que el balón hace oscilaciones (derecha – izquierda y arriba – abajo), y su trayectoria es variable, y es ahí donde estriba su dificultad para realizar una correcta recepción.

Estas oscilaciones se explica científicamente mediante unas leyes:

- 📖 **Ley de REINHOLE** (para el saque flotante)
- 📖 **Ley de MAGNUM** (para el saque de tenis)

Para realizar técnicamente un correcto saque flotante debemos realizar las siguiente gestos técnicos:

- La posición inicial es igual a la del saque en potencia.
- El balón deberá ir más alto, incluso es aconsejable lanzarlo contra uno mismo.
- No existe arqueamiento del tronco.
- Golpeamos el balón sólo con la velocidad de nuestro brazo (no muñecazo).
- El golpe será muy seco, muy nítido y perpendicular al centro de gravedad del balón.
- Golpeamos al balón con:

- La unión de la palma con los dedos (rígida);
 - Con la palma (rígida);
 - Con el talón de la mano;
- En el momento que se golpea se produce un bloque de las articulaciones: muñeca, dedo, codo y hombro.

7. Táctica del saque.

¿ Cómo aumentar la efectividad del saque ?.

- ✦ Dirigir el saque hacia los huecos o zonas menos protegidas del contrario.
- ✦ Dirigir el saque hacia las esquinas del campo contrario.
- ✦ Sacar perpendicularmente a la red y sobre todo en las zonas laterales por que el balón recorre menos espacios por lo que al jugador que va a recibir tiene menos tiempo para actuar.
- ✦ Alternancia de saques cortos y saques largos.
- ✦ Alternancia de saques en potencia y saques flotantes.
- ✦ Aprovechar todo el ancho de la zona de saque.
- ✦ Dirigiendo el saque hacia el jugador que peor tenga la técnica de recepción.
- ✦ Dirigiendo el saque hacia el jugador que anteriormente haya fallado una recepción.
- ✦ Dirigiendo el saque hacia el sustituto que acaba de entrar en el terreno de juego.
- ✦ Dirigiendo el saque hacia el rematador más fuerte que hay en la delantera.
- ✦ Dirigiendo el saque hacia el atacante del primer tiempo.
- ✦ Dirigiendo el saque hacia la zona en la que el colocador tenga que colocar de espaldas

¿ Cuándo se debe asegurar un saque ?

- ✦ El primer saque del partido y de cada set.
- ✦ El primer saque de cada jugador.
- ✦ Después de cada tiempo muerto pedido por el entrenador contrario.
- ✦ Cuando estamos consiguiendo puntos consecutivos y así alargar la racha.

- ✦ Después de que un compañero haya fallado el saque anterior.
- ✦ Después de una jugada psicológica que se haya resuelto favorablemente, por ejemplo, ante un error arbitral o ante una jugada que ha durado mucho.
- ✦ Cuando nuestro mejor línea de ataque o de bloqueo se encuentra en la delantera.

¿ En qué momentos se puede arriesgar el saque ?.

- ✦ Cuando las diferencias en el marcador son grandes, tanto a favor como en contra.
- ✦ Cuando el potencial de ataque del equipo contrario, supera las posibilidades de defensa propia.
- ✦ Cuando tengamos un especialista.
- ✦ En algún momento psicológico determinado.

TEMA 7

GOLPE DE ANTEBRAZO O DE MANO BAJA

1. Golpe de antebrazo o de mano baja. Definiciones.

Según el orden establecido de prioridades, lo primero estaría el *toque de dedos*, si no se puede realizar éste por venir el balón demasiado fuerte o rápido, recurriremos al golpe de antebrazos. Para ello debemos seguir las siguientes instrucciones:

- El jugador parte de la posición fundamental normal o de defensa.
- Deberá moverse y desplazarse, situándose justo detrás del balón.
- Una vez situado adecuadamente, el jugador coge sus manos, colocando el dorso de una mano sobre la palma de la otra, y en esa posición cierra ambas manos, con los pulgares hacia delante, quedando perfectamente simétricos.
- Debemos coger las manos lo más lejos posible del cuerpo; para ello hay que extender los brazos completamente e incluso adelantar los hombros. Desde esa posición golpearemos el balón.
- Golpearemos el balón por la parte interna de los brazos.
- Los brazos actúan como si fuera una tabla (saliendo el balón rebotado).
- Con las piernas realizaremos una extensión:
 - *Para pase de mano baja* → movimiento activo de extensión de piernas y un pequeño movimiento de brazos.
 - *Para recibir saques o remates* → es muy importante el trabajo activo de piernas, el movimiento de brazos no es necesario. Se hará un movimiento de amortiguación con piernas y brazos.
- Controlaremos la velocidad del balón con el trabajo de piernas y brazos.
- El balón saldrá con el mismo ángulo con el que choca.

Los *errores específicos* del golpe de antebrazo son:

- ☞ No cogerse las manos.
- ☞ Sujetarse incorrectamente las manos
- ☞ Flexionar los brazos, llevándolos ya flexionados o golpeando y después flexionándolos.
- ☞ Golpear con los puños o muñecas.
- ☞ Golpear al balón con un único movimiento de brazos (sin piernas).
- ☞ Llevar los brazos pegados al cuerpo.

- ☞ Inclinarse excesivamente el tronco.
- ☞ No coordinar el momento de extensión de piernas.
- ☞ Que el balón ruede con los brazos (→ cuando sale con efecto).
- ☞ Sacar los brazos laterales.

2. Pases laterales de mano baja.

Nos situamos siempre detrás de la trayectoria del balón. Cuando el balón viene muy potente no nos da tiempo a desplazarnos por lo que sacamos los brazos lateralmente. Para ellos deberemos hacer lo siguiente

Cargar el peso del cuerpo en la pierna a la que venga el balón, flexionándola. Elevamos los brazos lateralmente, elevando el hombro de ese lado y girando los brazos, saliendo el balón dirigido hacia delante.

Nota: Este tipo de pases se debe practicar una vez dominados los pase de mano baja.

Los *errores específicos* de estos pases son:

- ☞ Todos los errores de la mano baja.

TEMA 8

CAÍDAS

1. Tipos de caídas.

1. Golpes de mano baja:

- 2.1. *Laterales.*
- 2.2. *Dorsales.*
- 2.3. *Hacia delante.*

2. Golpeando al balón con 1 mano:

- 2.1. *Laterales.*
- 2.2. *Hacia delante.*

Debemos recordar el orden de prioridad que es el siguiente:

- I. Pases a dos manos
- II. Golpe de mano baja
- III. Caídas
- IV. Planchas.

Como observamos, las caídas ocupan la tercera posición en el orden de prioridad, realizándolas solo en el caso de que el balón llega lejos del jugador.

2. Caídas laterales.

Lo primero que hay que hacer es desplazarse mediante pasos deslizantes, es decir, sin cruzar los pies. A medida que se avanza y desplaza, se va adoptando una postura más flexionada, bajando, por lo tanto, el centro de gravedad, de tal forma que el último paso es el más largo que podamos dar, y una flexión completa de esa pierna, quedando la pierna contraria extendida completamente.

Desde esa posición nos lanzamos, llevando el brazo extendido en prolongación con la línea de los hombros. Con la mano en prolongación del antebrazo y en forma de cuchara.

Golpeando el balón lo más cerca del suelo posible con el talón de la mano. Simultáneamente al golpeo, el jugador va a caer sobre la parte externa del gemelo y la rodilla, se apoyará el glúteo de ese lado, a continuación va rodar sobre la espalda, y normalmente finalizara con una voltereta completa llevando la barbilla pegada al pecho, para finalmente ponerse de pie reincorporándose rápidamente.

3. Caídas hacia delante.

Debemos tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Desplazamiento hacia delante en carrera normal.
- Vamos bajando el centro de gravedad progresivamente.
- El último paso lo damos largo.
- Flexión completa sobre esa pierna.
- Adelantar el brazo y el hombro correspondiente a esa pierna.
- Mano en prolongación del antebrazo (en posición de cuchara).
- Palma de la mano dirigida hacia el techo (\leftarrow *este apartado es importante*).
- Golpeo el balón con el talón de la mano.
- Caeremos sobre la parte lateral de la rodilla, cuádriceps y glúteos.
- Rodamos.
- Voltereta completa.
- Reincorporación en pie.

Nota: en ambos tipos de caídas es importantísimo saber utilizar las dos manos.

Los *errores específicos* de este tipo de caída son:

- ☞ Caer desde una posición alta.
- ☞ Apoyar las manos en el suelo.
- ☞ Cogerse al brazo con el cuerpo al caer.
- ☞ Flexionar el brazo.
- ☞ Golpear con la mano o los dedos blandos.
- ☞ Caer con la espalda rígida.
- ☞ Llevar la cabeza hacia atrás.
- ☞ Hacer el último paso muy corto.
- ☞ Cruzar los pies.

Los consejos que debemos tener en cuenta son:

- ☞ Decisión.
- ☞ Prudencia.

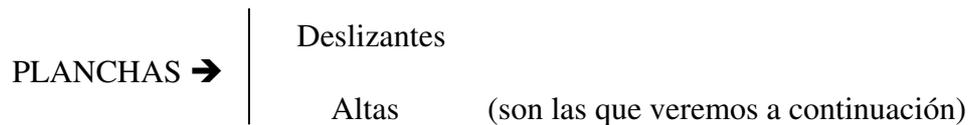
TEMA 9

PLANCHAS

1. Definición y tipos.

Las planchas es el último recurso técnico para evitar que el balón toque el suelo un jugador.

Las planchas pueden ser:



La plancha se compone de cuatro elementos:

1. Impulso.
2. Vuelo.
3. Golpeo.
4. Aterrizaje.

A continuación veremos detenidamente cada una de estas fases o elementos:

1) Impulso

- Va a ser realizado con la pierna que en ese momento esté más adelantada.
- Va a ser un impulso horizontal, en longitud.
- Para ayudar, los dos brazos se proyectan y lanzan hacia delante.
- Al mismo tiempo, la pierna retrasada, pierde el contacto con el suelo y se eleva.
- A continuación la pierna impulsora pierde el contacto con el suelo y se coloca a la misma altura de la otra.

2) Vuelo

- Las dos piernas ligeramente flexionadas y con los pies a mayor altura que el resto del cuerpo.
- El cuerpo ligeramente arqueado hacia atrás y relajado.
- Los dos brazos extendidos hacia delante, con las palmas de las manos dirigidas hacia el suelo.
- La cabeza tensa, alta y hacia atrás.

3) Golpeo

- Golpeo con el torso de una mano.
- Golpeo con una sola mano.

4) Aterrizaje

- Primero se apoyan las manos (dedos rígidos hacia delante).
- Inmediatamente después, se impulsa el cuerpo hacia delante.
- Pasa los hombros por delante de las manos.
- Se contacta con el pecho y la parte superior del abdomen, la cadera y los cuádriceps.
- El contacto será progresivo y deslizante, gracias a la energía cinética y al impulso que damos con las manos

Los *errores específicos* de las planchas son:

- ☞ Hacer una carrera lenta.
- ☞ Impulsar con los dos pies juntos
- ☞ Dar el impulso en altura.
- ☞ No elevar la pierna retrasada.
- ☞ No elevar la pierna que da el impulso.
- ☞ Llevar las piernas rígidas, tensas y extendidas durante el impulso y el vuelo.
- ☞ Llevar los pies más bajos que el cuerpo.
- ☞ Llevar el cuerpo relajado.
- ☞ Elevar excesivamente las piernas, ya que caeríamos de cabeza.
- ☞ Desequilibrarse en el aire durante el vuelo y el aterrizaje.
- ☞ Tratar de frenar con la fuerza de los brazos.
- ☞ Colocar las manos muy lejos del cuerpo.
- ☞ No deslizar sobre el pecho y el abdomen.
- ☞ Que golpeen las rodillas en el suelo.
- ☞ Que golpeen los pies en el suelo.
- ☞ Llevar la cabeza floja y baja.

TEMA 10

REMATE

1. Definición y características.

La técnica del remate la vamos a utilizar en el saque de tenis y en el ejercicio básico en el Voleibol: el match-ball.

En primer lugar procedemos al armado del brazo ejecutor para ello haremos lo siguiente:

- Llevar el brazo extendido por delante del cuerpo, hacia arriba, por encima de la cabeza, llevando el brazo lo menos detrás de la cabeza, manteniendo el codo en oblicuo hacia delante y estando éste a mayor altura que el hombro.
- Al mismo tiempo del armado del brazo, el tronco se arquea hacia atrás, y el brazo contrario también se eleva hacia atrás (simultáneamente ambos) y se queda extendido por delante del cuerpo.
- Proyectamos todo el cuerpo hacia arriba y adelante.
- El brazo ejecutor que lo teníamos armada se mueve explosivamente con una gran capacidad de aceleración.
- Al producirse la extensión completa del brazo, primero golpeamos al balón con el talón de la mano y posteriormente todos los demás impactan con el balón produciéndose golpes de muñeca.
- El movimiento del brazo continua su trayectoria descendente e incluso continuamos sacándolo por detrás del cuerpo (pegándolo a la pierna)
- En el momento del golpe, el balón deberá estar delante del hombro del brazo ejecutor.

Los factores que influyen en la potencia del remate son tres:

1. Aprovechamiento de la fuerza del tronco;
2. Capacidad de aceleración del brazo ejecutor;
3. El resorte (el golpe de muñeca)

Estos tres factores se deben de dar simultáneamente.

Los *errores específicos* del remate son:

- ☞ Armar el brazo por detrás del cuerpo (error típico de los tenistas).
- ☞ No llevar las manos por detrás de la cabeza.
- ☞ Que el codo quede por debajo del hombro.
- ☞ Rotar el tronco al golpear.

- ☞ Golpear el balón con el brazos encogido o flexionado.
- ☞ Golpear el balón con la mano blanda
- ☞ Golpear el balón con los dedos
- ☞ Golpear el balón con la mano rígida.
- ☞ Golpear el balón con los dedos de la mano juntos.
- ☞ Golpear el balón por la parte posterior o inferior.
- ☞ Golpear el balón cuando está encima o por detrás del hombro.
- ☞ Golpear el balón muy abajo.
- ☞ Encoger el tronco.
- ☞ Cruzar el brazo por delante del cuerpo.
- ☞ Parar el movimiento del brazo.

El remate es un elemento técnico de ataque fundamental, ya que es la forma más efectiva de conseguir el cambio de saque o el punto mediante un contraataque.

Los dos toques anteriores al remate tiene como única finalidad que la jugada finalice con un remate. En la alta competición, el 90% de las jugadas acaban en un remate

El remate es el elemento técnico más complejo del Voleibol. Esa complejidad conlleva también la dificultad en su aprendizaje y perfeccionamiento. Además existe una serie de condiciones objetivas que lo dificultan aún más. Estas pueden ser:

Altura de la red (recuerda que es: 2,43 hombres / 2,24 mujeres). Para superar esta dificultad podemos o realizar un gran salto, o que el jugador sea muy alto (aproximadamente más de 1,80)

- ☞ La altura mínima para poder descomponer todos los elementos o movimientos que lo componen es de 50 cm de salto vertical.
- ☞ El numero de repeticiones de saltos para realizar un remate, más el número de saltos realizados para bloquear es de aproximadamente 150 por partido.

2. Técnica del remate o del match-ball.

El remate lo vamos a descomponer en cinco partes, para su mejor y más profundo estudio:

1. Carrera.
2. Batida.
3. Salto.
4. Golpeo del balón.
5. Caída.

Veamos cada una de las cinco partes técnicas de un modo individual y comentando cuales son los errores más típicos o frecuentes en cada una de las fases.

a) Carrera

La carrera no está completamente definida, ya que cada circunstancia de juego es diferente. La carrera va a estar condicionada por la posición del rematador y por la clase del pase.

En condiciones de carrera normales, cuando el rematador está en su posición y el pase es alto y bombeado, se establece una carrera en tres pasos. Éstos han de ser progresivos, en longitud creciente y acelerados en velocidad.

Existen dos escuelas (principalmente) que difieren en el pie que debe comenzar la carrera:

- *Escuela asiática* → el pie contrario al brazo ejecutor es el que comienza;
- *Escuela occidental* → el pie correspondiente al brazo ejecutor comienza.

Independientemente de la escuela, el primer paso es un paso corto, con él, el jugador está calculando la trayectoria del pase colocación y está calculando el tiempo de remate; el segundo paso es más largo y más rápido; el tercero es más largo y más rápido que los dos anteriores. Seguidamente se junta el otro pie con una separación de pies similar a la de la anchura de los hombros, y un poquito más atrasado que el del pie contrario al del brazo ejecutor.

Las carreras pueden ser:

- Diagonales a la red;
- Perpendiculares a la red;
- Paralelas a la red;
- Circulares;
- Con cambio de dirección.

Los *errores específicos* de esta fase son:

- ☞ Iniciar antes de tiempo la carrera.
- ☞ Hacer la carrera muy lenta.
- ☞ Cruzar los pasos.
- ☞ Hacerla con pasitos cortos.
- ☞ Iniciarla con pasitos largo y acabarla con cortos.
- ☞ Hacer la carrera en una dirección errónea.

b) Impulso

Se hace siempre con los dos pies. Consiste en la transformación de la energía cinética adquirida durante la carrera en fuerza ascensorial para lograr un salto vertical máximo.

Los ángulos óptimos según lo biomecánicos son:

- En los tobillos 80°.

- En las rodillas 100-110°.
- En las caderas 90°

Simultáneamente los dos brazos se llevan todo lo atrás que se puede y acto seguido proyectamos los dos brazos explosivamente hacia delante y arriba. Elevamos la cadera y con ello el centro de gravedad.

Realizamos una extensión explosiva de las piernas y un despegue progresivo de los pies en el siguiente orden: talón – planta – punta.

Los *errores específicos* de esta fase son:

- ☞ Batir con los dos pies juntos.
- ☞ Adelantar el pie del brazo ejecutor..
- ☞ Adoptar unos ángulos muy abiertos.
- ☞ Dar un pequeño salto en el último paso.
- ☞ No llevar los brazos hacia atrás.
- ☞ Llevar los codos atrás.
- ☞ Batir debajo o delante de la proyección vertical del balón.
- ☞ Hacer la batida con un pie sólo.

c) Salto

En el salto se dan dos fases: *elevación* y *suspensión*.

3.1. *Elevación.*

- Los dos brazos se elevan por delante del cuerpo de forma que el brazo ejecutor se arma (según lo visto anteriormente).
- El brazo contrario al ejecutor se queda extendido por delante del cuerpo.
- Las piernas se llevan hacia atrás, ligeramente flexionadas y relajadas.

Los *errores específicos* de esta fase son:

- ☞ Hacer un salto en longitud.
- ☞ Dejar el brazo contrario al ejecutor abajo.
- ☞ Llevar las piernas estiradas y rígidas.
- ☞ Llevar el tronco recio.
- ☞ No acumular energía en esta fase
- ☞ Un armado del brazo incorrecto.

3.2 *Suspensión.*

- Es en la fase en la que se produce el golpeo del balón. Para ello haremos:
 - Brazo contrario al ejecutor se baja, se flexiona y se queda pegado al cuerpo.
 - Proyección del cuerpo hacia arriba y adelante.

- Aceleración del brazo ejecutor (extensión completa de éste).
- Golpeo con el talón de la mano al balón.
- El brazo no para una vez golpeado el balón.
- Proyectar los pies hacia delante.

Los *errores específicos* de esta fase son:

- ✎ Todos los del golpe de remate.
- ✎ Tocar la red.

d) Caída

Se realiza sobre las puntas de los pies y con las piernas flexionadas.

Los *errores específicos* de esta fase son:

- ✎ Caer sobre las plantas y los talones.
- ✎ Caer desequilibrados.
- ✎ Caer desde una posición alta y rígida.
- ✎ Caer en el campo contrario.
- ✎ Caer siempre sobre la misma pierna.

TEMA 11

BLOQUEOS

1. Definición y características.

El bloqueo es el elemento fundamental de defensa. El primer objetivo del bloqueo es impedir que el remate pase al campo contrario y conseguir con ello puntos directos mediante su utilización.

Un buen bloqueo tiene un efecto intimidatorio psicológico para el contrario. Una correcta formación del bloqueo supone una gran ayuda para la defensa de 2ª línea. El bloqueo es uno de los elementos técnicos que más han evolucionado en la historia del Voleibol. Esto se ha debido en gran parte a:

- La mejora de la calidad física de los jugadores.
- Los cambios de las Reglas de Juego.
- Lógicamente la técnica del bloqueo también ha evolucionado.

La definición de bloqueo es la siguiente: “ *la acción consistente en interceptar un balón procedente del campo contrario, por uno o varios delanteros, que saltando en una zona próxima a la red colocan sus manos por encima del borde superior de la misma* ”.

Los toques de balón que se realizan en el bloqueo no se contabilizan. Es el único caso en que un mismo jugador puede tocar el balón dos veces consecutivas.

2. Técnica del bloqueo.

El individual sólo se utiliza en ocasiones que no hay más remedio ya que tiene mucha menor eficacia.

El jugador parte de unos 30 o 40 cm separado de la red, con las piernas extendidas, tronco recto, manos arriba o a media altura. Primero ve la recepción del equipo contrario, después al colocador y antes de todo esto sabe cuales son los atacantes contrarios.

Normalmente una vez visto el pase del colocador, se tendrá que desplazar mediante pasos cruzados, pasos girados o pasos deslizantes. Una vez finalizado el desplazamiento (si procede) el jugador se detiene, baja el centro de gravedad (se aconseja adoptar los mismos ángulos que los del remate: 80° tobillos, 100 – 110° rodillas y 90° caderas).

El salto lo realizaremos únicamente con las piernas, es decir, sin los brazos. El jugador se va elevando con los brazos semiflexionados. Al alcanzar la altura máxima, el jugador extiende los brazos y los introduce en el campo contrario de forma que las dos manos se encuentren próximas entre sí; pulgares uno en frente del otro, manos verticales con dedos completamente abiertos y extendidos.

Cuando el jugador siente el balón, proyecta sus manos hacia abajo. Al meter los brazos, el centro de gravedad está sobre la red. Para evitar tocar la red debemos mover los pies hacia delante, dirigiendo las puntas hacia el suelo y contraer las abdominales.

En definitiva: el jugador adopta una posición *carpada*.

Una vez bloqueado, el jugador encoge los hombros. La caída se realizará sobre los dos pies, en posición muy flexionadas. Si el balón cae en nuestro campo (fallo del bloqueo) el jugador caerá girado mirando al balón.

Los *errores específicos* de los bloqueos son:

- ☞ Partir de una posición inadecuada.
- ☞ Determinar mal la posición del bloqueo.
- ☞ No adoptar unos ángulos óptimos de flexión.
- ☞ Ayudarse de los brazos para el salto.
- ☞ Abrir los codos en el salto o en la caída.
- ☞ Saltar muy separado de la red.
- ☞ Saltar y colocar las manos muy separadas.
- ☞ Cruzar las manos.
- ☞ Saltar con los dedos juntos.
- ☞ Saltar con los dedos de punta (pulgares, etc.).
- ☞ Colocar las manos blandas
- ☞ Tocar la red.
- ☞ Saltar hacia delante.
- ☞ Anticiparse al giro de las muñecas.
- ☞ Saltar a destiempo.
- ☞ Cerrar los ojos.

3. Táctica del bloqueo individual.

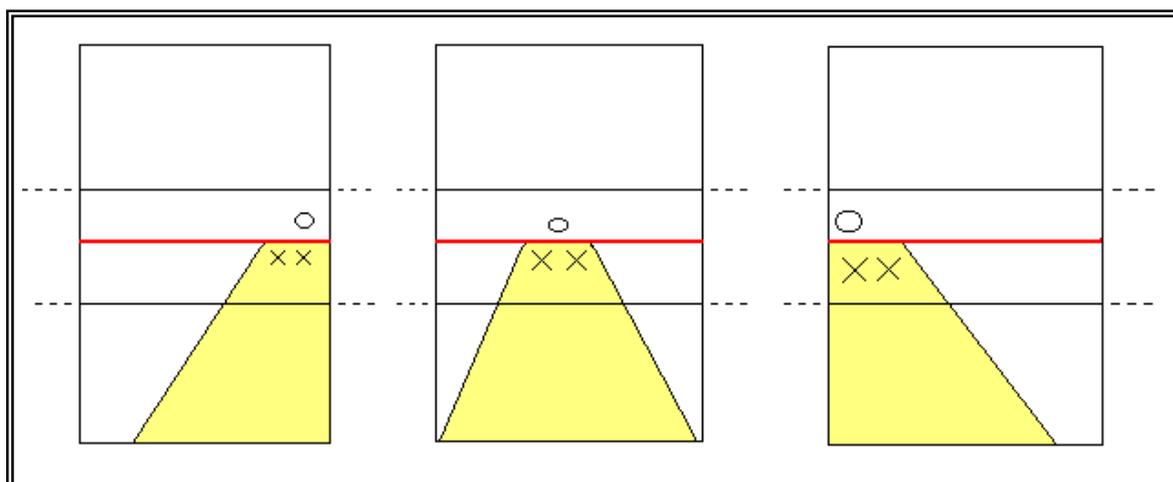
Antes del Remate:

- ☞ Identificación de los atacantes contrarios.
- ☞ Asignación de las responsabilidades.
- ☞ Características y tendencias de los rematadores.
- ☞ Valoración del pase de recepción del contrario.
- ☞ Valoración del pase colocación.
- ☞ Observar la carrera del rematador
- ☞ Observar la batida del rematador.
- ☞ Observar los movimientos del brazo del rematador.
- ☞ Observar los movimientos de la muñeca del rematador.

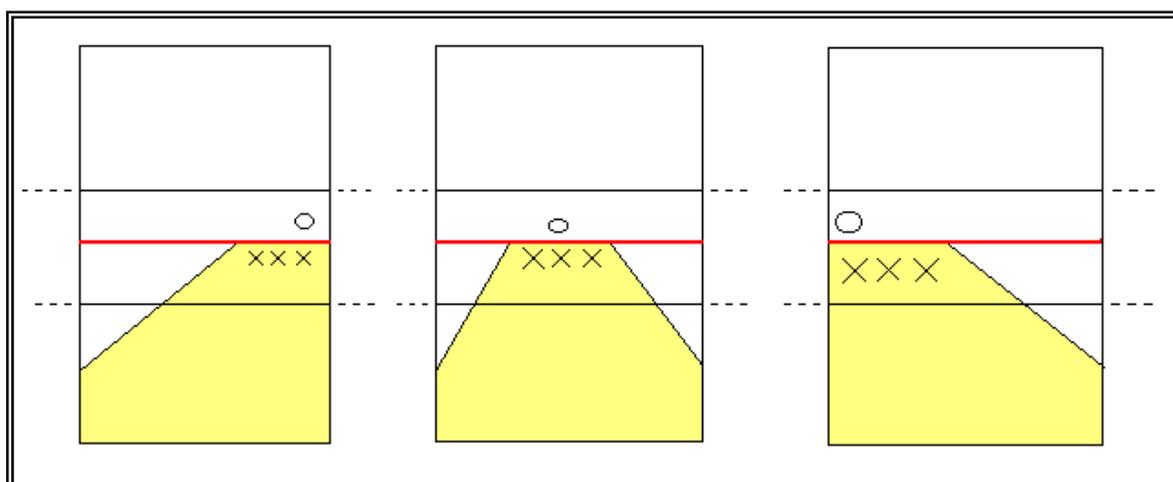
4. Tipos de bloqueos individuales.

- Bloqueo individual zonal → cuando cubre una dirección del remate ya determinada de antemano.
- Bloqueo individual móvil → cuando tapa la dirección que estima que va a llevar el remate.

5. Táctica del bloque doble.



6. Táctica del bloqueo triple.



TEMA 12**CUADRO CLASIFICATORIO DE LOS ELEMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL****ELEMENTOS TÉCNICOS DE ATAQUE****1. Toque de dedos.**1.1. Adelante.2.3.1. *Normal.*

2.3.1.1. En apoyo.

2.3.1.2. En suspensión.

2.3.2. *Semicorto.*

2.3.2.1. En apoyo.

2.3.2.2. En suspensión.

2.3.3. *Tenso.*

2.3.3.1. En apoyo.

2.3.3.2. En suspensión.

2.3.4. *Semitenso.*

2.3.4.1. En apoyo.

2.3.4.2. En suspensión.

2. Saques.2.1. Altos.2.1.1. *Tenis de gancho.*

2.1.1.1. En suspensión.

2.1.1.1.1. En potencia.

2.1.1.1.2. Flotante.

2.1.1.2. En apoyo.

2.1.1.2.1. En potencia.

2.1.1.2.2. Flotante.

2.2. Bajos.2.2.1. *Abajo.*

2.2.1.1. En apoyo.

2.2.1.1.1. En potencia.

2.2.1.1.2. Flotante.

2.2.2. *Al lado.*

2.2.2.1. En apoyo.

2.2.2.1.1. En potencia.

2.2.2.1.2. Flotante.

2.2.3. *Seco.*

2.2.3.1. En apoyo.

2.2.3.1.1. En potencia.

2.2.3.1.2. Flotante.

2.3. Remates.

2.3.1. *Fintas del colocador.*

2.3.2. *Fintas del rematador.*

ELEMENTOS TÉCNICOS DE DEFENSA

1. Golpe de antebrazo.

1.1. Pases de mano baja.

1.2. Repeticiones de saque.

1.3. Defensa de remate.

2. Caídas.

2.1. Toque de dedos.

2.1.1. *Dorsales.*

2.1.2. *Laterales.*

2.2. Golpe de balón con una mano.

2.2.1. *Hacia delante.*

2.2.2. *Hacia los lados.*

2.3. Golpeando el balón cuando baja.

2.3.1. *Dorsales – laterales.*

2.3.2. *Mano delante.*

2.4. Plancha.

2.4.1. *Altas.*

2.4.2. *Deslizantes.*

2.5. Bloqueos.

2.5.1. *Individuales.*

2.5.2. *Colectivos.*

2.5.2.1. *Defensivos.*

2.5.2.2. *Ofensivos.*

BIBLIOGRAFÍA

1. PALOU, José y Neus (1985). *Historia del Voleibol*. Diagro, S.A. Lérida.
2. GONZALEZ, Macario (1978). *Compendio didáctico y de consulta para voleibol*. Edi. José de Pineda Ibarra, Guatemala.
3. CALLEJÓN, Diego y otros (1992). *Voleibol*. C. O. E. Y Corte Inglés. Madrid.