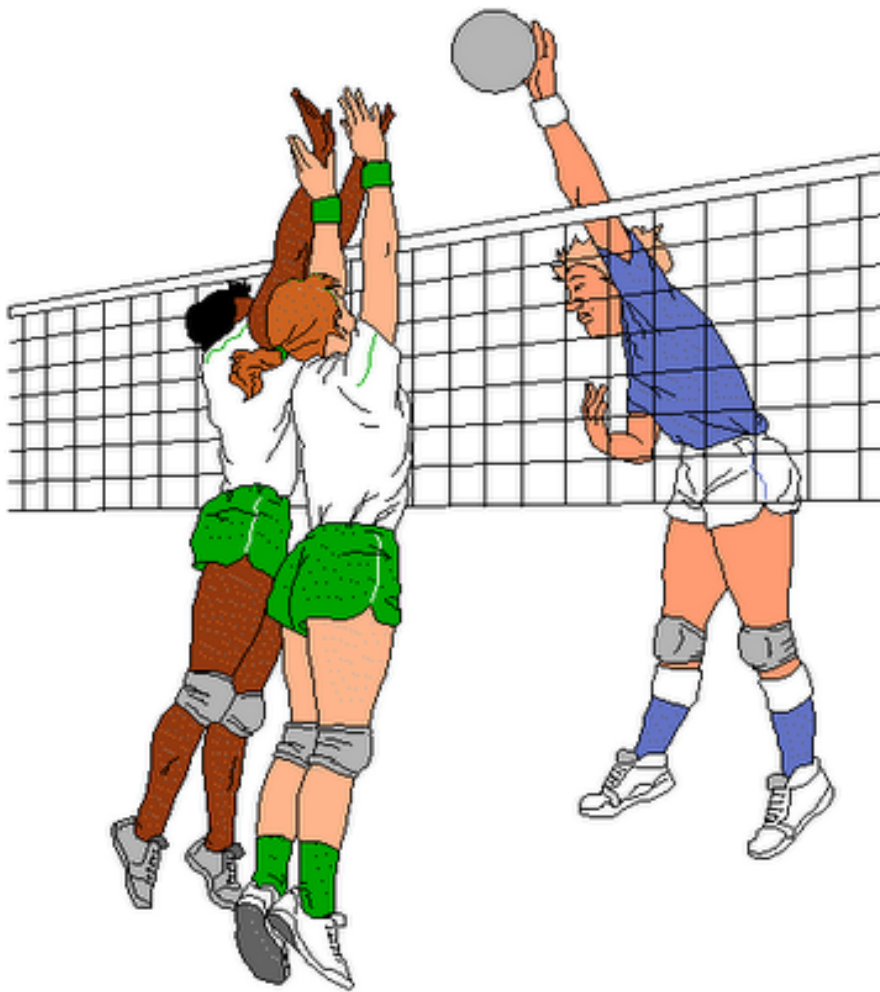


EDUCACIÓN FÍSICA

Profesor: Antonio Andrés García-Muñoz



E
L
V
O
L
E
I
B
O
L



I.E.S. GIL DE ZÁTICO

Curso 2015-2016

I.- HISTORIA



El voleibol nació el 9 de febrero de 1895 en Estados Unidos, en Holyoke, Massachusetts. Su inventor fue William G. Morgan, un profesor de educación física de la YMCA (Young Men's Christian Association), que necesitaba otro juego de interior, además del baloncesto, creado cuatro años antes, para variar más su programa de ejercicios.

Curiosamente, primero tuvo lugar el primer Campeonato de Europa (1948) y después el primer Campeonato del Mundo (1949). El primer Campeonato del Mundo en disciplina femenina fueron en 1952. El voleibol se convirtió en disciplina Olímpica en Tokio 1964.

Después de la 2ª Guerra Mundial, se utiliza el voleibol como uno de los deportes principales para la rehabilitación y la reinserción social de los excombatientes con amputaciones, dando lugar posteriormente a los primeros Juegos Paralímpicos.



El voleibol llega a España sobre 1920, introduciéndose desde Europa en las playas catalanas. Recibió el nombre de balonvolea. Se creó la Federación Española de Voleibol en 1960.

En el año 2005, la selección masculina vivió los mejores momentos de su historia. En septiembre, los nacionales lograron el cuarto puesto en el Campeonato de Europa, la mejor clasificación de la historia del voleibol masculino.

2.- REGLAMENTO

2.1. CARÁCTERÍSTICAS DEL JUEGO

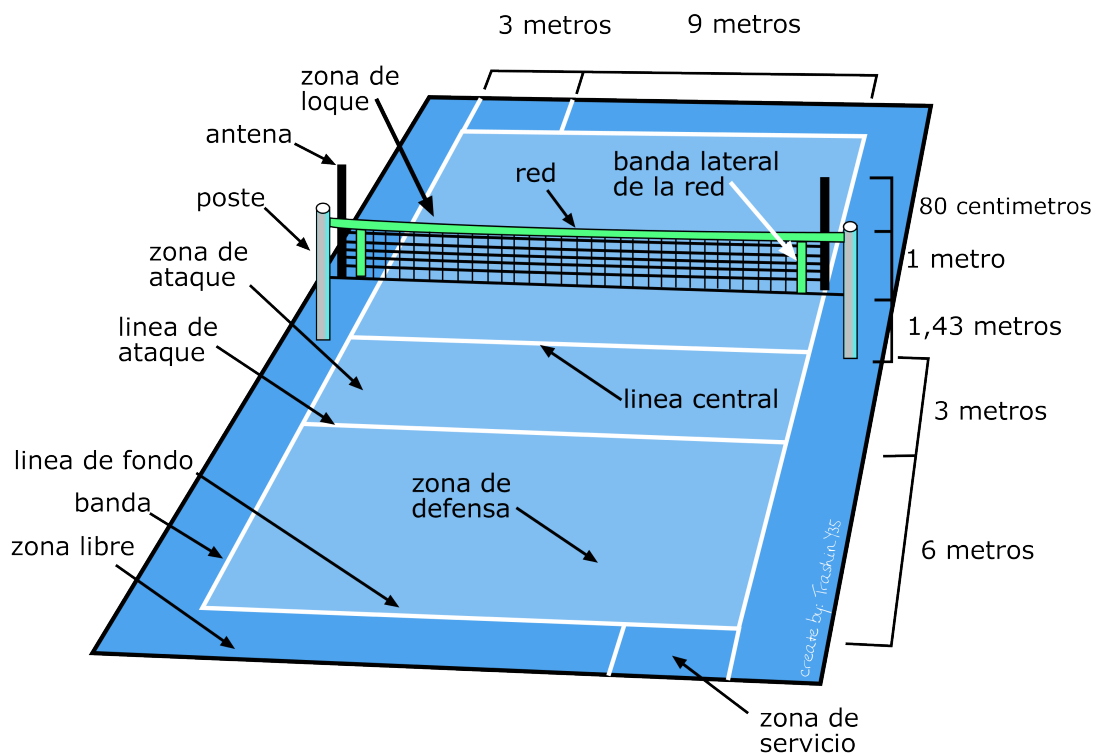
- El Voleibol es un deporte jugado por dos equipos en una cancha de juego dividida por una red.
- El objetivo del juego es enviar el balón por encima de la red al suelo del contrario e impedir esta misma acción por parte del contrario. El equipo tiene tres golpes para devolver el balón (además del golpe de bloqueo).

- El balón se pone en juego con un saque: golpe del sacador por encima de la red hacia el campo contrario. La jugada continúa hasta que el balón toca el suelo, va "fuera" o un equipo no logra enviarlo de regreso de forma correcta.
- En Voleibol, el equipo que gana una jugada anota un punto (sistema jugada punto). Cuando el equipo que recibe gana una jugada, obtiene un punto y el derecho al saque, y sus jugadores rotan una posición en el sentido de las agujas del reloj.



2.2. LA PISTA

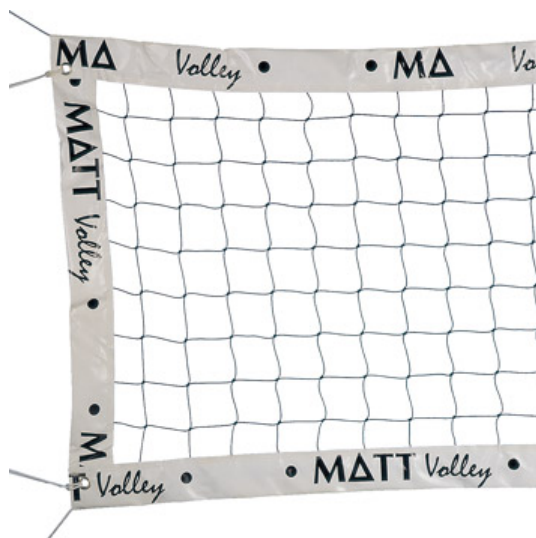
- El área de juego está compuesta por la cancha de juego y la zona libre. Ésta debe ser rectangular y simétrica.
- La cancha de juego es un rectángulo que mide 18 x 9 m rodeado por una zona libre que debe tener un mínimo de 3 m de ancho en todos sus lados.
- El espacio libre de juego es el espacio que hay por encima del área de juego el cual debe de estar libre de cualquier obstáculo. El espacio libre de juego debe medir un mínimo de 7 m de altura desde la superficie de juego.
- La zona de saque es un área de 9 m de ancho situada detrás de la línea de fondo.



2.3. LAS LÍNEAS

- Todas las líneas son de 5 cm de ancho. Deben ser de un color claro y diferente al del suelo y al de cualquier otra línea.
- El eje de la línea central divide la cancha de juego en dos campos iguales de 9 x 9 m cada uno; sin embargo, se considera que la toda la anchura de la línea pertenece por igual a ambos lados. Esta línea se extiende bajo la red desde una línea lateral a la otra.

2.4. LA RED



- La red está emplazada verticalmente sobre la línea central y su borde superior se encuentra a 2,43 m para hombres y 2,24 m para mujeres.

- Su altura se mide desde el centro de la cancha. La altura de la red (sobre las dos líneas laterales) debe ser exactamente la misma y no debe exceder la altura oficial en más de 2 cm.

- La red tiene 1 m de ancho y 9,50 a 10 m de largo (con 25 a 50 cm a cada lado de las bandas laterales), hecha de malla negra con cuadros de 10 cm de lado.

2.5. LAS ANTENAS y LOS POSTES

- La antena es una varilla flexible que sobresale 80 cm de la red y que tiene 10 mm de diámetro, hecha de fibra de vidrio o material similar.
- Las antenas se colocan en el borde exterior de cada banda lateral y en lados opuestos de la red.
- Las antenas se consideran parte de la red y delimitan lateralmente el espacio de paso.
- Los postes que sostienen la red se colocan a una distancia de 0,50 - 1,00 m. de cada línea lateral. Tienen una altura de 2,55 m y deben ser preferiblemente ajustables



2.6. LOS BALONES

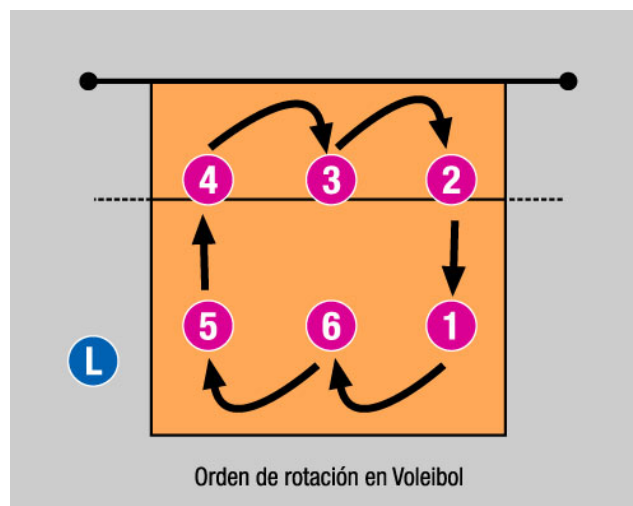
- El balón debe ser esférico, hecho en cuero flexible o sintético y con una cámara interior de caucho o un material similar.
- Su color debe ser uniforme y claro o una combinación de colores.
- El cuero sintético y la combinación de colores en los balones usados en Competiciones Internacionales deben cumplir con las especificaciones de la FIVB.
- Su circunferencia es 65-67 cm y su peso es 260-280 g.
- Su presión interior debe ser 0,30 a 0,325 kg/cm².



3.- EL JUEGO

3.1. LOS EQUIPOS y LAS ROTACIONES

- Un equipo estará compuesto por un máximo de 12 jugadores, un entrenador, un entrenador asistente, un preparador físico y un médico.
- Debe haber siempre seis jugadores por equipo en juego.
- La formación inicial de un equipo indica el orden de rotación de los jugadores en la cancha. Este orden se debe mantener durante el set.



- Los jugadores que no estén en juego pueden sentarse en su banquillo o estar en su zona de calentamiento. El entrenador y los demás miembros del equipo permanecerán sentados en el banquillo, pero pueden abandonarlo momentáneamente.

3.2. EL TANTEO

PARA ANOTAR UN PUNTO.

Un equipo anota un punto:

- Cuando el balón toca con éxito la cancha del equipo contrario.
- Cuando el equipo contrario comete una falta.
- Cuando el equipo contrario recibe un castigo.

1. Falta:

Un equipo comete una falta, realizando una acción contraria a las reglas (o violándolas de cualquier otra manera). Los árbitros juzgan las faltas y determinan las consecuencias de acuerdo a estas reglas.

- Si dos o más faltas son cometidas sucesivamente, solo se tiene en cuenta la primera.
- Si dos o más faltas son cometidas simultáneamente por dos adversarios, se comete una DOBLE FALTA y la jugada se repite.

2. Jugada y jugada completada:

Una jugada es la secuencia de acciones de juego que se producen desde el momento en que se golpea el balón en el saque hasta que esté fuera de juego. Una jugada completada es la secuencia de acciones de juego que dan como resultado la obtención de un punto.

- Si el equipo que saca gana una jugada, anota un punto y continúa sacando.
- Si el equipo receptor gana una jugada, anota un punto y efectúa el saque siguiente.

PARA GANAR UN SET:

- 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 (26-24; 27-25; ...)

PARA GANAR EL ENCUENTRO:

- 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.

4.- LAS TÉCNICAS BÁSICAS

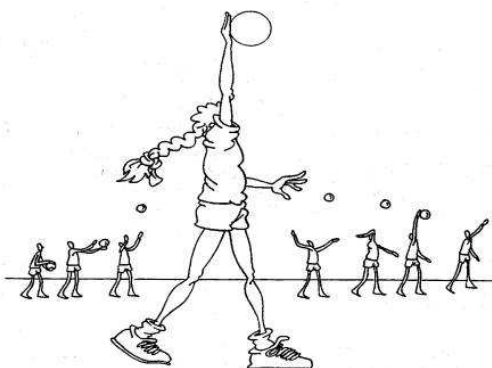
4.1. EL SAQUE

Se utiliza para iniciar el juego desde detrás de la línea de fondo del equipo que ganó el punto anterior. En función de dónde golpeemos el balón podemos diferenciar tres tipos de saques:

- **Saque de mano baja:** el balón se sostiene con la mano izquierda a la altura de la cintura y se golpea por debajo con la mano derecha extendida. Este es el saque más seguro pero más fácil de recibir.
- **Saque de tenis:** el balón se lanza con una o dos manos encima del hombro derecho, se marca con la mano derecha y con el brazo izquierdo se golpea por detrás.
- **Saque en salto:** el balón se lanza con una o dos manos encima del hombro derecho a una altura considerable que nos permita dar dos pasos y saltar para golpearlo, a la mayor altura que podamos alcanzar. Es el saque más ofensivo pero más difícil.

Nosotros practicaremos sobre todo el saque de tenis, cuyas premisas técnicas son:

- Colocar el pie y hombro izquierdos delante.
- Marcar el balón con el brazo izquierdo.
- Golpear al balón con la palma de la mano extendida.
- Darle un golpe seco al balón (no acompañarlo con los dedos).



4.2. PASE DE ANTEBRAZOS

Se utiliza para recibir el saque y para defender el remate enviando el balón al colocador propio. Es el golpeo fundamental porque de él depende poder construir una buena jugada de ataque o enviar el balón al equipo adversario para que nos ataquen ellos. Los aspectos más importantes a tener en cuenta son:

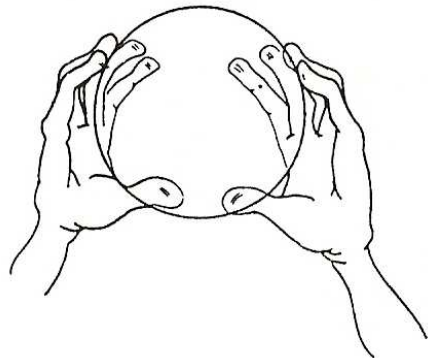
- Manos unidas una sobre otra, nunca con los dedos entrelazados.
- Codos extendidos y lo más juntos posible para poder juntar los antebrazos y presentar un plano.
- Tiramos de los pulgares hacia delante.
- Se golpea con el tercio inferior de los antebrazos, nunca con la muñeca o la mano.
- Hombros orientados hacia el lugar que queremos enviar el balón.



4.3. EL TOQUE DE DEDOS

Se utiliza en el 2º toque del equipo para colocar el balón en óptimas condiciones para el remate. Es el golpeo más difícil de realizar porque hay que amortiguar el balón sin llegar a acompañarlo:

- Manos en forma de copa abierta, nunca totalmente extendidas.
- Los dedos pulgares e índices de ambas manos separados a la misma distancia (una costura aprox.) y formando un triángulo o un rombo.
- Los codos empiezan ligeramente flexionados mirando hacia delante y hacia los lados para flexionarse un poco más en el momento del contacto y volver a extenderse inmediatamente.
- Las piernas se flexionan para colocarnos debajo del balón de manera que quede delante de la frente.



4.4. EL REMATE

Se utiliza como 3º y último toque intentando enviar el balón por encima de la red directamente al suelo del campo contrario. Deberemos:

- Saltar a dos pies con la carrera previa correspondiente iniciada en el momento de la colocación.
- Batir los brazos desde atrás hacia delante y arriba para prepararlos para golpear.



- Marcar el balón con la mano izquierda.
- Y golpear con la derecha igual que en el saque de tenis.

4.5. EL BLOQUEO

El defensor que espera detrás de la red está atento para intentar bloquear el remate del atacante:

- Flexión-extensión rápida de piernas.
- Elevación de brazos.
- Inclinación de brazos y manos hacia el campo contrario una vez sobrepasada la red.

Hay que tener cuidado de no golpear el balón en campo contrario antes que el atacante porque sería falta. Debemos estar atentos en saltar hacia arriba y no hacia delante para no sobrepasar la línea que divide los dos medios campos en la caída.

