








VOLEIBOL







TEÓRICOS FUNDAMENTOS

HISTORIA:

-  El juego nació en el año de 1895, como un pasatiempo, y lo inventó el estadounidense **William G. Morgan**, profesor de educación física de Young Men's Christian Association (YMCA) de Holyoke, en Massachusetts (USA).
-  Su juego, que originalmente fue llamado **Mintonette**, se hizo popular rápidamente no sólo en Estados Unidos, sino en todo el mundo.
-  La Federación Internacional de Voleibol (FIVB) se fundó en 1947.
-  Los primeros Campeonatos Mundiales tuvieron lugar en 1949 (masculino) y 1952 (femenino).
-  Desde 1964 es incluido en los Juegos Olímpico
-  La Copa Mundial se crea desde 1965 (masculina) y 1973 (femenina).
-  El voley playa se incorpora a la FIVB en 1986 y a los Juegos Olímpicos de verano desde 1996



CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO

-  El Voleibol es un deporte jugado por dos equipos en un campo de juego dividido por una red. Hay diferentes versiones disponibles para circunstancias específicas a fin de ofrecer la versatilidad del juego a todos y cada uno.
-  El **objetivo del juego** es enviar el balón por encima de la red con el fin de hacerlo tocar el piso del campo adversario y evitar que el adversario haga lo mismo en el campo propio. El equipo tiene **tres toques** para regresar el balón (además del contacto del bloqueo).
-  El balón se pone en juego con un saque: golpe del sacador sobre la red hacia el campo adversario. La jugada continua hasta que el balón toca el piso en el campo de juego, sale "fuera" o un equipo falla en regresarlo apropiadamente.
-  En el Voleibol, el equipo que gana la jugada anota un punto (sistema de punto por jugada). Cuando el equipo receptor gana la jugada, gana un punto y el derecho a sacar, y sus jugadores deben rotar una posición en el sentido de las agujas del reloj



**Equipación:**

visten camiseta, pantalón corto, calcetines y calzado deportivo y con suela antideslizante. Al ser continuo el contacto con el suelo es habitual llevar también protecciones en rodillas y codos.

El juego:

Al mejor de 5 sets con juegos de 25 pts. con 2 de diferencia
El que se lleva 3, gana
En caso de llegar al 5º set, se jugará a 15 pt.



30" de descanso (2 en cada cada set) **60"** de tiempo técnico (2 en cada cada set) **3'** entre sets

EL EQUIPO:



Cada equipo juega con **seis jugadores** que pueden ser sustituidos con condiciones. Tres de los jugadores forman la línea delantera, en tareas de ataque y los otros tres se colocan detrás y actúan de defensores o zagueros.



Cada jugador se identifica por un **número** distinto, del 1 al 18, número que aparece tanto en la parte delantera como en la trasera de la camiseta. Uno de los jugadores será el **capitán** del equipo y se identifica por una banda visible debajo de su número. El **líbero** no puede ser capitán y es el único que puede y tiene que vestir una indumentaria distinta, generalmente de distintos colores al resto del equipo.



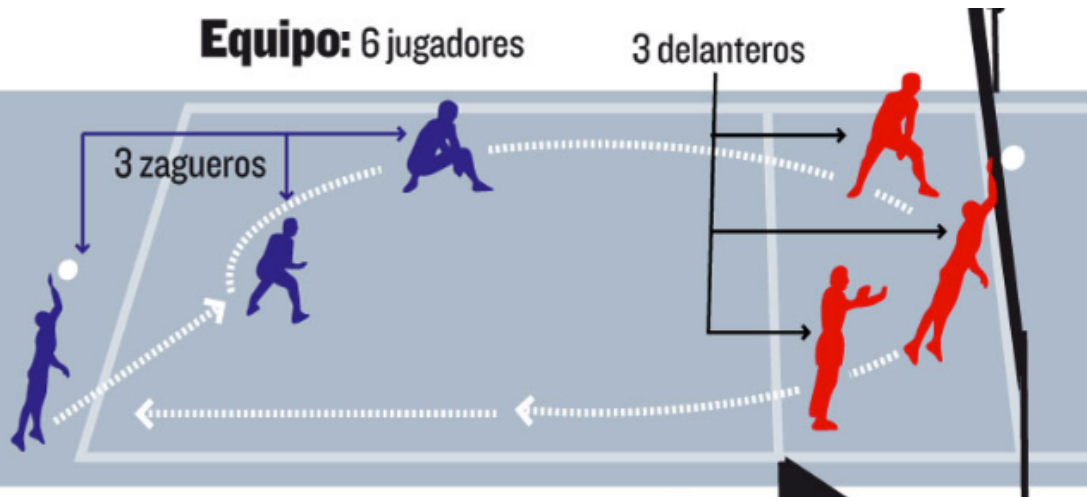
Para el partido, un equipo puede componerse de un **máximo de 12 jugadores**, más:

- Staff Técnico: un entrenador, un máximo de dos entrenadores asistentes,
- Staff Médico: un terapeuta del equipo y un médico.



El juego:**EL SAQUE:**

El jugador que sirve debe lanzar antes de 8" después del pitido del árbitro. Cualquiera de los jugadores puede realizar el saque y se van rotando en el sentido de las agujas del reloj. Se pierde el saque cuando se pierde el punto



LOS PUNTOS: se gana un punto cuando el balón toca la cancha del contrario, cuando el rival comete una falta y cuando recibe un castigo

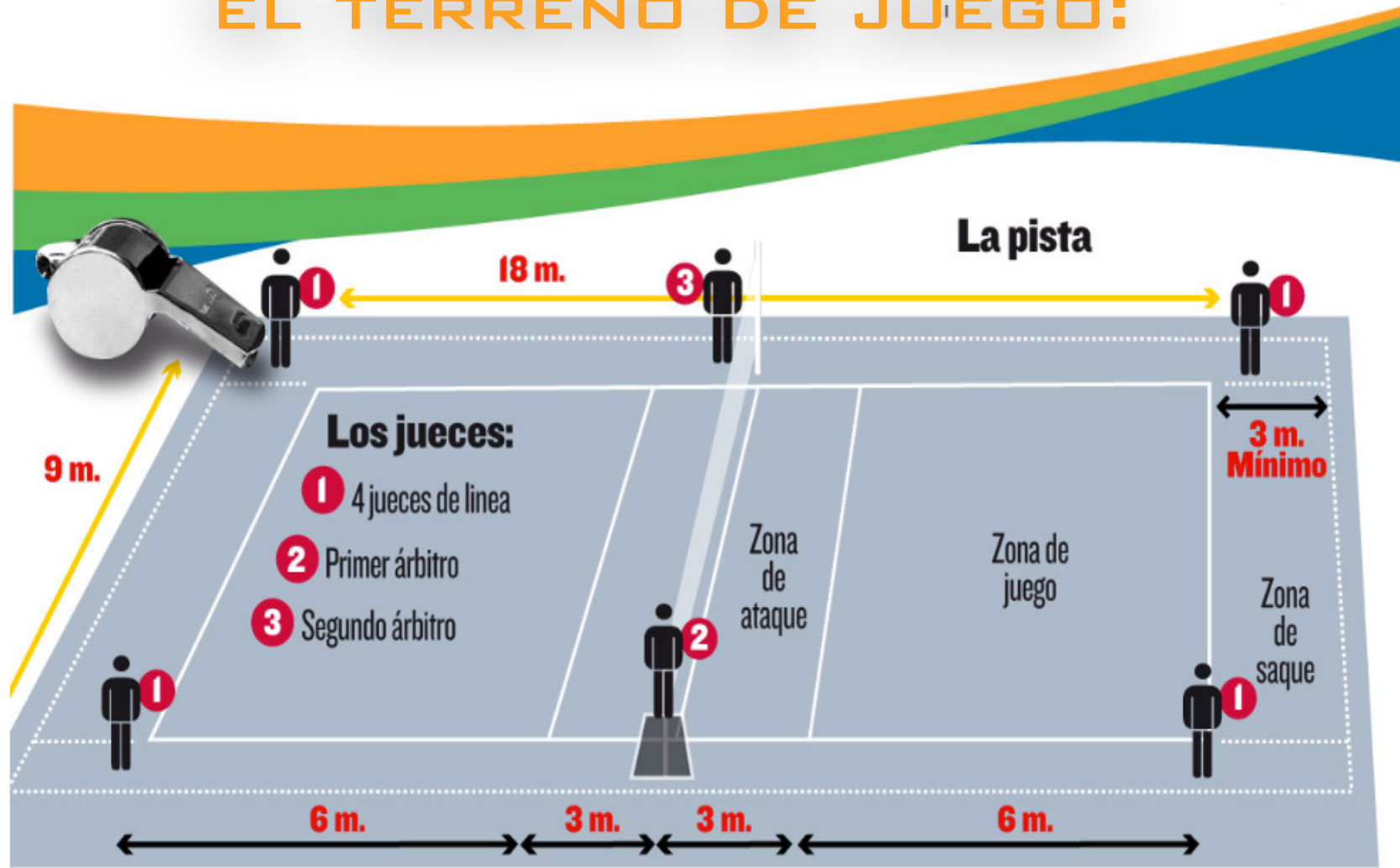
LOS TOQUES:

Un equipo sólo puede realizar tres toques seguidos y un jugador sólo puede tocarla una vez. En este cómputo no se incluye el bloqueo



Después de cada set, los equipos **cambian de campo**, en caso de jugar un quinto set, al llegar a un equipo a 11 puntos, debe cambiarse de campo (manteniendo la rotación y el saque de ese momento).

EL TERRENO DE JUEGO:



LA RED:



POSICIONES DE LOS JUGADORES:



Antes de cada saque, los jugadores de ambos equipos deberán ocupar su posición:

- 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 jugadores son los zagueros y ocupan las posiciones 5 (zaguero izquierdo), 6 (zaguero centro) y 1 (zaguero derecho).

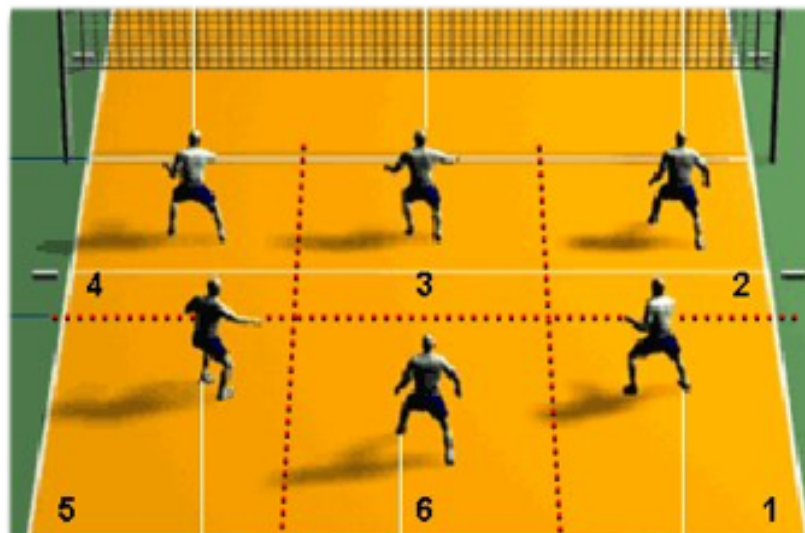


Los zagueros no pueden pasar balones al campo contrario desde la zona de ataque, si está por encima del nivel de la red.

CAMBIOS:



Los jugadores de la formación inicial de cada set pueden ser sustituidos una única vez en el set y posteriormente reintegrarse deshaciendo el cambio por el jugador que lo sustituyó. Así, el número máximo de sustituciones es de seis, una por jugador. No se contabilizan aquí las entradas y salidas del líbero. A su vez, el jugador sustituto tampoco puede sustituir más que a un único jugador por set.



FALTAS DE JUEGO:



Siempre que un equipo realiza una acción de juego contraria a las Reglas, o las viola, comete una falta de juego que es pitada por uno de los árbitros.

La consecuencia de una falta es la pérdida de la jugada:

- Si el adversario del equipo que cometió la falta estaba sacando, anota un punto y continúa sacando el mismo jugador/a.
- Si el adversario del equipo que cometió la falta estaba recibiendo, anota un punto y gana el derecho al saque (rotando previamente).



Faltas en el toque del Balón:

- Balón retenido.
- Doble toque.
- Cuatro toques.
- Tocar el balón en campo contrario interfiriendo su acción. No se entiende interferencia el caso del bloqueo legal.
- Que un/a defensa envíe el balón al campo contrario, habiendo pisado la zona de ataque, si el balón estaba por encima del borde superior de la red.



LAS ROTACIONES:



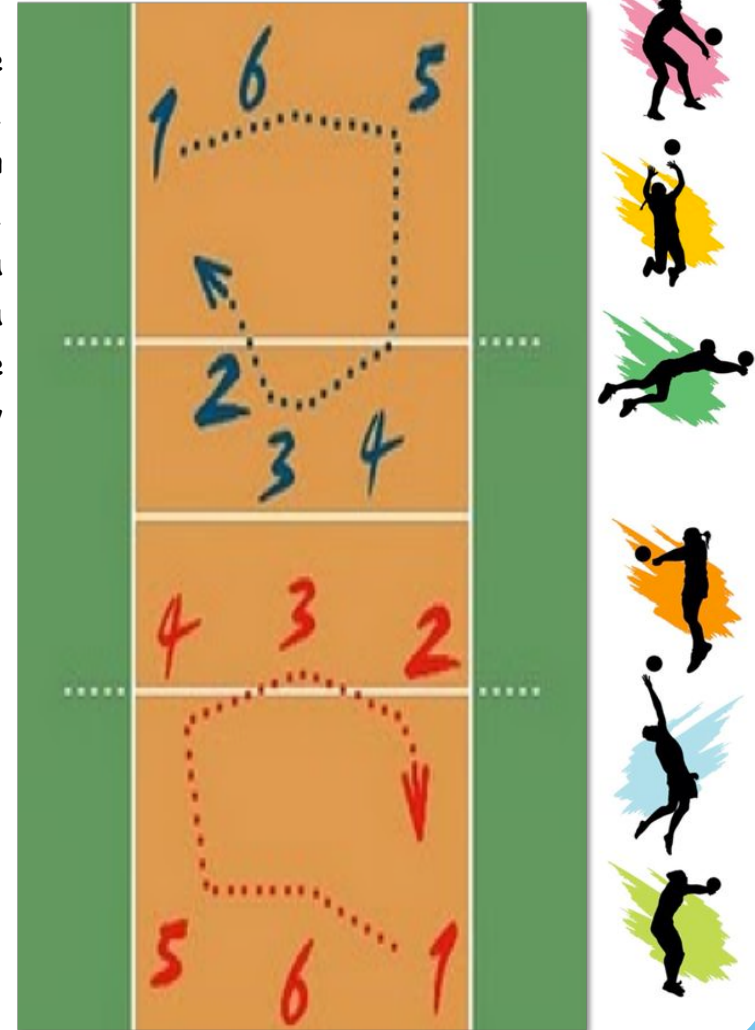
Cuando un equipo anota un punto, será el encargado de poner en juego el balón. Cuando se arrebatada el saque al contrario, los seis jugadores tienen que rotar su posición en el campo en el sentido de las agujas del reloj: el jugador de la posición 2 rota a la posición 1 para realizar el saque, el jugador de posición 1 rota a la posición 6, etc. Esto hace que todos los jugadores se vayan alternando en las posiciones de delanteros y zagueros. Solo se **rota** cuando se **recupera** el servicio.



Para que la disposición sea correcta, es necesario que en el golpe de saque, cada delantero tenga al menos un pie más adelantado que el zaguero correspondiente, y dentro de la misma línea los laterales al menos un pie más exterior que el jugador en posición central. A partir de ese momento cada jugador puede moverse libremente siguiendo el juego.



Si cuando se realiza el saque, no están bien situados es **falta de posición**, y si efectúa el saque un jugador/a, al que no le corresponde, es **falta de rotación**.



EL LÍBERO:



El líbero es un **jugador defensivo** que puede entrar y salir continuamente del campo sustituyendo a cualquiera de los otros jugadores cuando por rotación se encuentran en posición defensiva. El objeto de la introducción del líbero es cubrir el puesto de los jugadores atacantes, generalmente muy altos, que ofrecen por ello mal rendimiento en recepción. El líbero es fácilmente reconocible porque viste un uniforme de color bien diferente al resto del equipo.



El líbero NO puede:

- Ser capitán.
- Sacar.
- Bloquear, ni participar en el bloqueo.
- Completar un ataque.
- Colocar de dedos por delante de la línea de ataque.



Se considera que el propio líbero realiza un ataque en falta cuando toca el balón por encima del nivel de la red desde cualquier parte del campo y lo envía al campo contrario.



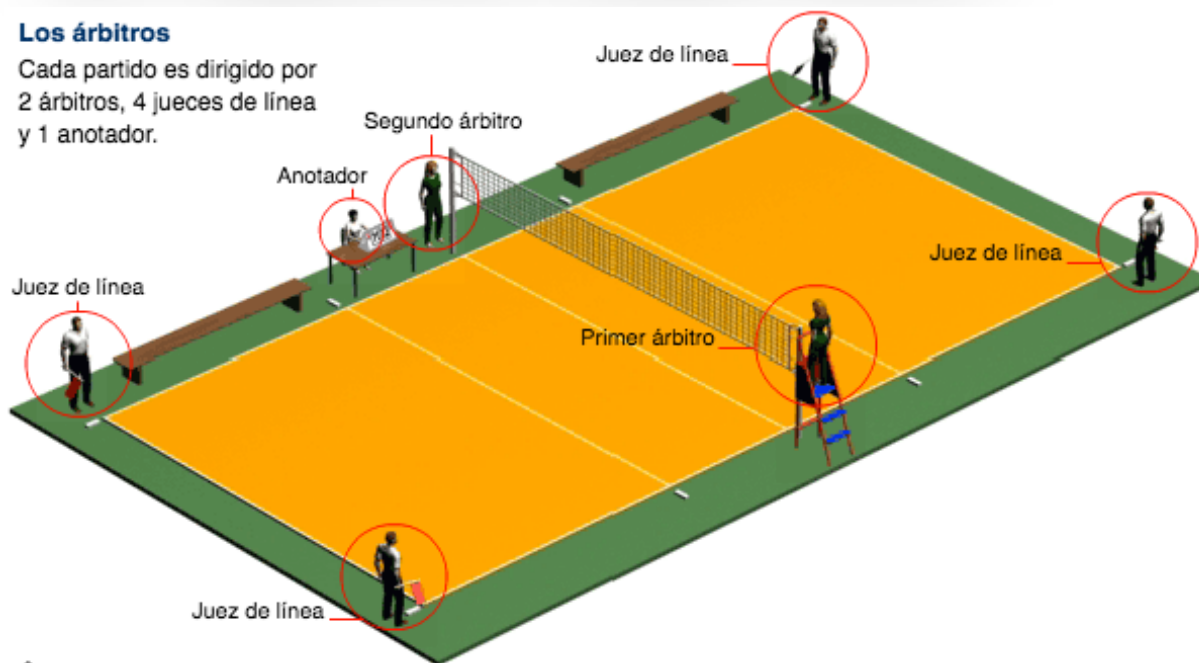
No existe, por ejemplo, ninguna limitación si el líbero golpea el balón en salto iniciado desde detrás de la línea, si hace un pase de antebrazos o si se devuelve el balón al contrario con un pase bajo.



EL EQUIPO ARBITRAL:

Los árbitros

Cada partido es dirigido por 2 árbitros, 4 jueces de línea y 1 anotador.



Primer árbitro: árbitro principal, sentado o de pie en una plataforma junto a uno de los postes, con visión elevada sobre la red (50 cm). Es el árbitro que dirige el partido, ya que indica el inicio de cada jugada, señala y decide qué equipo gana un punto y qué falta se comete, si entra el balón o va fuera. También es el único que tiene la capacidad de mostrar tarjetas a jugadores o técnicos.

Aunque cada árbitro realiza una función determinada, es el primer árbitro el que tiene todo el poder de decisión sobre cualquier jugada.

EL EQUIPO ARBITRAL:



Segundo árbitro: árbitro asistente, situado de pie junto al poste opuesto al del primer árbitro. Está situado a nivel del suelo. Su función principal es controlar los toques de red, las penetraciones por debajo de la red y las faltas de rotación. También pita los cambios, los tiempos muertos; vigila la zona de banquillos y la zona de calentamientos, comprueba las posiciones de los jugadores según la rotación y controla las interrupciones, tiempos de descanso y cambios.



2 ó 4 jueces de línea: en las esquinas; si son sólo dos en diagonal, a la derecha de cada árbitro. Su función es indicar al arbitro principal si el balón cae dentro o fuera del campo, también controla que el balón pase por el lugar correspondiente y asiste al primer árbitro en los roces de los jugadores con el balón.

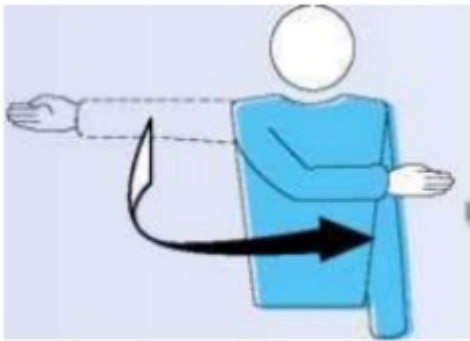


Anotador: en la mesa, situado al lado opuesto, enfrente del primer árbitro, detrás del segundo árbitro y en medio de los dos banquillos. Es el árbitro encargado de anotar los puntos, los cambios y las rotaciones de los dos equipos, siendo él el encargado de indicar al segundo árbitro si un equipo comete una falta de rotación.



SEÑALES BÁSICAS:

AUTORIZACIÓN DEL SAQUE



Mover la mano para indicar la dirección del servicio

EQUIPO QUE SIRVE



Extender el brazo del lado del equipo que deberá sacar

FIN DEL SET O ENCUENTRO



Cruzar los antebrazos frente al pecho con las manos abiertas



SEÑALES BÁSICAS:

BALÓN DENTRO



Extender el brazo y los dedos hacia el suelo

BALÓN FUERA



Levantar verticalmente los antebrazos, manos abiertas y palmas hacia el cuerpo

BALÓN SOSTENIDO O RETENIDO DURANTE EL GOLPE DE SAQUE



Levantar el brazo extendido con la palma de la mano hacia arriba

FALTA EN EL BLOQUEO O PANTALLA

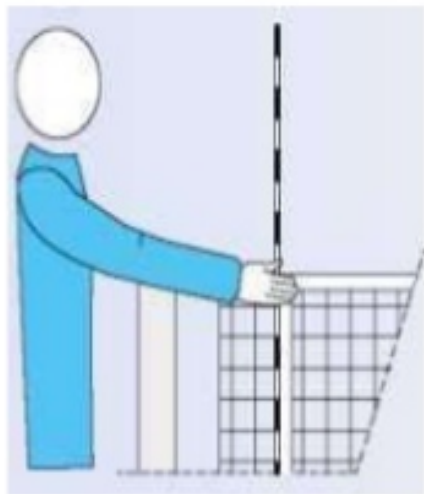


Levantar verticalmente los dos brazos, con las palmas al frente



SEÑALES BÁSICAS:

RED TOCADA POR UN
JUGADOR o POR UN
BALÓN DE SAQUE QUE
NO SIGUE EL JUEGO



Indicar el lado
correspondiente de la red

PENETRACIÓN EN EL
ESPACIO CONTRARIO
POR ENCIMA DE LA RED



Colocar una mano sobre la
red con la palma hacia abajo

CUATRO TOQUES



Levantar cuatro (4)
dedos separados

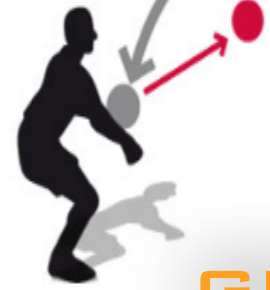


Movimientos

Saque



Recepción

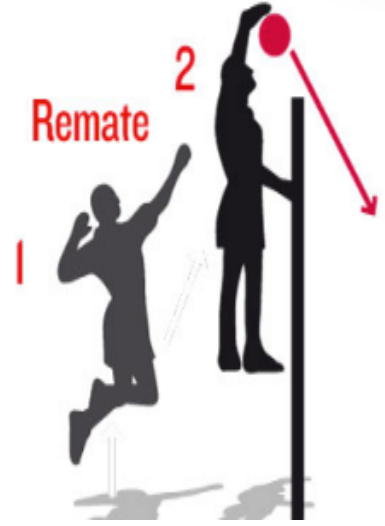


GESTOS TÉCNICOS

Colocación



Remate



Bloqueo



Plancha



GESTOS TÉCNICOS DE ATAQUE:

Gestos técnicos de ataque	Situación táctica donde se utiliza	Formas de ejecución del gesto técnico
<ul style="list-style-type: none"> ● Saque por abajo ● Saque de tenis ● Saque de gancho 	<ul style="list-style-type: none"> ● Saque (puesta del balón en juego). 	<ul style="list-style-type: none"> ● Frontal ● Lateral ● En fuerza. ● Flotante. ● En suspensión.
<ul style="list-style-type: none"> ● Toque de dedos 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pase de colocación (2º golpe). 	<ul style="list-style-type: none"> ● Adelante. ● Atrás. ● Lateral. ● En suspensión. ● Con caída lateral. ● Con caída dorsal.
<ul style="list-style-type: none"> ● Remate 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ataque (3º golpe). 	<ul style="list-style-type: none"> ● Remate de tenis: <ul style="list-style-type: none"> • Con balón alto. • Con balón corto. • Con balón semicorto. • Con balón tenso. ● Remate de gancho: <ul style="list-style-type: none"> • Con balón corto. • Con balón semicorto. • Con balón tenso. ● Fintas.



GESTOS TÉCNICOS DE DEFENSA:

Gestos técnicos de defensa	Situación táctica donde se utiliza	Situación táctica donde se utiliza
<ul style="list-style-type: none"> ● Toque de antebrazo. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Recepción del saque. ● Recepción de balones, no de saque del campo contrario. ● Defensa en campo (defensa de balones rematados/1º golpe de balón). 	<ul style="list-style-type: none"> ● Toque con ambos antebrazos. ● Toque con un solo antebrazo.
<ul style="list-style-type: none"> ● Bloqueo. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Defensa en la red. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Bloqueo ofensivo: <ul style="list-style-type: none"> · Brazos verticales/invasión campo contrario. · Brazos directamente invaden campo contrario. ● Bloqueo defensivo.
<ul style="list-style-type: none"> ● Actitud defensiva, caídas y planchas. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Defensa en campo. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Actitud defensiva. ● Caída lateral: <ul style="list-style-type: none"> · Con recuperación hacia delante. · Con recuperación en voltereta. ● Plancha adelante. ● Plancha lateral.



POSICIONES FUNDAMENTALES:

Todo jugador que vaya a recibir un balón ha de adoptar una posición que le permita rápidos desplazamientos en cualquier dirección y una perfecta posición de equilibrio. Esto se consigue mediante las tres **posiciones fundamentales** que existen:

Posición Fundamental Alta, Media y Baja.

Las cuales se diferencian básicamente en la mayor o menor flexión de las piernas y en la posición de los brazos. Se adoptará una posición u otra en función de la acción que vaya a realizar el jugador.




ALTA: Esta posición se empleará para recibir saques cuya trayectoria sea alta, para dar **pases colocación** en condiciones normales y posición de espera para **efectuar el bloqueo**. (Esta última, sin inclinación del tronco y con las manos a la altura de los hombros).


MEDIA: Esta posición es buena para la **recepción de saques** cuya trayectoria sea tensa o flotante, para la **defensa**, para los **apoyos lejanos al rematador** y como posición de partida para efectuar una **plancha**.




BAJA: Se debe adoptar esta posición, para la defensa de **remates muy potentes** o saques en **potencia**, apoyos **próximos al rematador** y para hacer toda clase de **caídas**.

EL GOLPE O TOQUE DEL BALÓN:

 Es la característica que más diferencia el Voleibol de otros deportes. Según el Reglamento el balón no se puede coger, alzar, retener, empujar o seguir con la mano. El toque tiene que reunir las siguientes **características**:

 Ha de ser limpio, el tiempo de contacto del balón con las manos ha de ser mínimo. **Seco**, significa que el ruido que se oye al contacto del balón con las manos es el mismo que se produce al chocar el balón con el suelo o contra una pared. Y por último **único**, quiere decir que solamente se escuche un ruido, si se oyeran más se comete la falta conocida con el nombre de dobles.

 El golpe o toque de balón **está permitido**, según el Reglamento, con cualquier parte del cuerpo, pero solamente son eficaces para controlar y dirigir el balón, los efectuados con los dedos de las dos manos, o con los antebrazos.





El toque de dedos o **pase de colocación** es el que nos va a permitir una gran eficacia en el ataque ya que un toque de dedos preciso, con la altura y la dirección prevista nos permitirá una gran diversidad en el ataque y por ende, ganar muchos tantos.

En el momento de golpear el balón, las manos estarán de la siguiente forma:

- Las manos delante de la cara con las muñecas en ligera extensión (flexión dorsal).
- Los dedos extendidos y separados al máximo, ofreciendo las yemas al contacto del balón y tratando de abarcar la mayor superficie del mismo en forma de copa.
- Pulgares e índices de las dos manos muy próximos y formando un rombo.
- Los brazos ligeramente flexionados por los codos y un poco oblicuos entre si.



Errores más frecuentes:

- Tener las manos muy separadas.
- Golpear con las palmas (retención).
- Pellizcar el balón.
- Llevar los pulgares hacia fuera. Pinchar el balón con los pulgares.
- Tener los dedos rígidos o de punta.
- Tener los dedos doblados o encogidos.
- Golpear con una mano más tarde que con la otra.
- Flexionar las muñecas.
- Tener los brazos demasiado abiertos.
- No realizar acción de piernas (extensión).

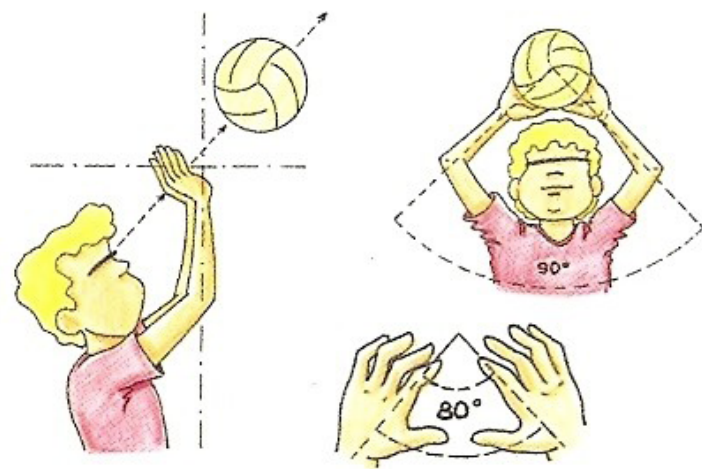
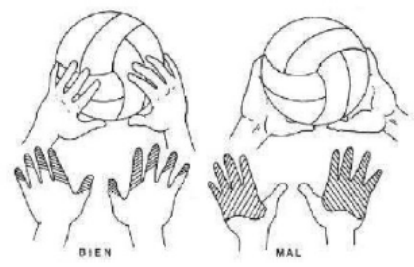


Fig. 13-17





Mediante el toque de dedos podemos realizar **pase adelante** o **de frente**, **pase de espaldas** o **hacia atrás**, **pase lateral** o a los lados y **pase en suspensión**. Todos estos pases tienen las siguientes **características comunes**:

- Antes de tocar el balón habremos de ubicarnos y posicionarnos correctamente para ejecutar bien asentados.
- En el momento de realizar el pase siempre hay que mirar al balón (visión principal).
- Hay que abarcar con la vista la mayor parte del campo y la posición de los compañeros (visión marginal).
- Tener una correcta posición que le permita rápidos desplazamientos y que sea la adecuada en el momento de golpear el balón (posiciones fundamentales).
- Hacer el pase más conveniente en cada situación (táctica de juego).
- Estar atento a intervenir aunque el balón no vaya en su dirección, bien para continuar la jugada, bien apoyando a sus compañeros (concentración constante).

TOQUE ATRAS

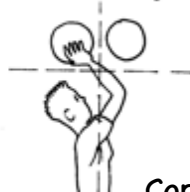


TOQUE ADELANTE



TOQUE ATRAS

TOQUE ADELANTE



Con caída dorsal



De espaldas



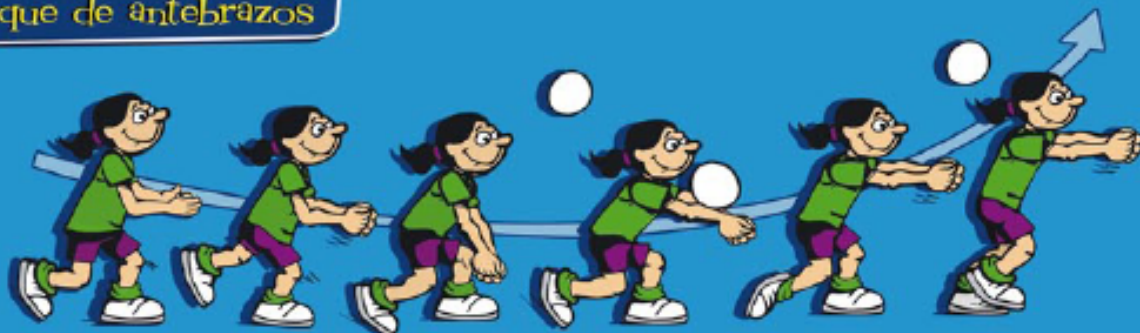
Lateral



En suspensión



Toque de antebrazos

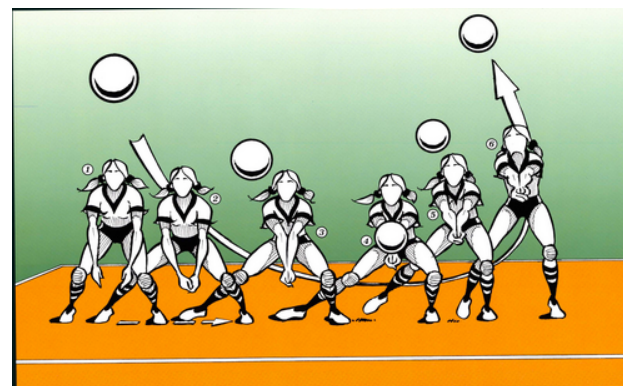


Este gesto técnico es importantísimo, en el momento de su aparición supuso una revolución en el voleibol mundial. **Se utiliza** para la recepción de los saques o la recepción de los remates, partiendo siempre de una **posición fundamental media o baja**, dependiendo de la potencia del saque o el remate.

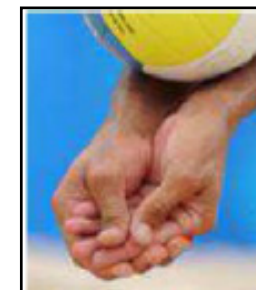
Es el gesto técnico sobre el que se construye un buen ataque, si no hay buena recepción del saque o remate, difícilmente podremos emplear tácticas de ataque, limitándonos a pasar el balón hacia el campo contrario.




Se efectúa con la cara interna de los antebrazos. Hemos de ser capaces de juntarlos y formar con ellos una superficie plana, para conseguirlo unimos las manos agarrando los cuatro dedos con la pinza del pulgar y el resto de dedos de la otra mano, juntamos los pulgares y formamos una especie de nido, acercamos codos y muñecas con los brazos totalmente extendidos delante del tronco con los hombros a unos 90° , incluso adelantados respecto de la cabeza.



Agarre de manos



 El tronco semiflexionado y los pies uno delante del otro. Apuntando siempre a la dirección a la que queremos enviar el balón.

El pase se efectúa por extensión de piernas y **no por flexión de brazos**.


El golpeo ha de efectuarse siempre delante del cuerpo, a fin de controlarlo, por eso es completamente necesario haberse desplazado previamente al lugar de contacto en la posición descrita.

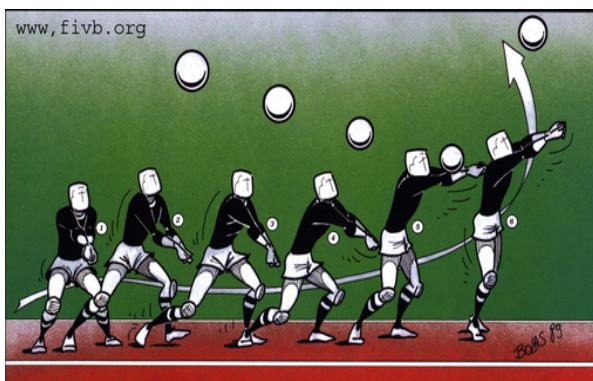
Cuando el balón viene con mucha fuerza, el movimiento de los brazos debe amortiguar la potencia del mismo.


Errores más frecuentes:


- Encoger los brazos y no flexionar las piernas.
- Golpear a destiempo con uno u otro brazo. (doble)
- Golpear con las muñecas o las manos.
- Tener los brazos demasiado separados. (retención)
- Tener los brazos a distinto nivel.
- Poca base. Pies juntos y mala orientación de los pies
- Falta de desplazamiento




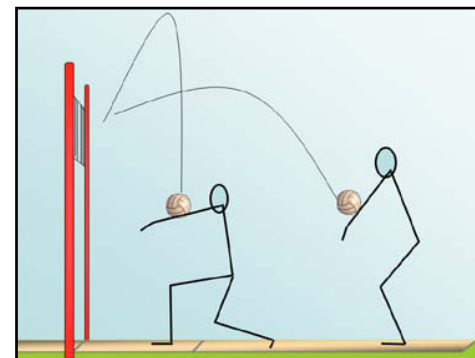
 Cuando la trayectoria del balón es lenta y con parábolas pronunciadas, como en el saque de abajo, se busca imprimir más velocidad al balón que la de llegada. Para ello se traslada el peso del cuerpo del pie retrasado hacia el adelantado (más cercano al colocador y apuntando hacia éste) durante el contacto.



 Conforme el balón es recibido más próximo a la red el impulso se realiza con un movimiento vertical, es decir mediante la extensión de tobillos, rodillas y caderas. Sin embargo, cuando las trayectorias de saque o remate comienzan a ser más veloces y paralelas al suelo, se suelen dar movimientos de amortiguación del jugador en el mismo sentido de la trayectoria del saque.

 La trayectoria resultante debe buscar la altura de contacto del colocador (que variará según la técnica empleada por el colocador, en apoyo o en suspensión). Sin embargo, la parábola no debe ser muy alta, más bien interesa una curva tensa.

 Como excepción, si la recepción se produce en los cuatro metros próximos a la red, las condiciones temporales exigen un pase más parabólico.



EL SAQUE:



Es el gesto técnico a través del cual se pone en juego el balón, junto con el remate son las mejores armas del ataque en voleibol. Consiste en golpear el balón con objeto de que pase por encima de la red, entre las varillas, y caiga en el campo contrario. Se puede ejecutar, desde cualquier lugar de la línea de fondo propia.

Características del saque.



La primera y más importante es la **SEGURIDAD**, si un saque no alcanza un porcentaje mínimo de aciertos del 90% no es seguro. La poca seguridad del saque trae como consecuencia el no poder conseguir puntos.

- **DIFICULTAD DE RECEPCIÓN.** En este caso podemos jugar con la potencia, pues a mayor potencia la velocidad del balón es mayor y la dificultad para su recepción también aumenta. O realizar variación en la ejecución para conseguir diferentes tipos de trayectoria como el saque flotante o de gancho.
- **PRECISIÓN,** que consiste en tener el suficiente dominio del saque para poder enviarlo a zonas o jugadores determinados (táctica de saque).




Saque de mano baja



También denominado **saque de seguridad** o de iniciación por ser la técnica más sencilla de aprender por parte de quienes se inician. Su escasa complejidad coordinativa es contrarrestada por la mínima dificultad que genera en la recepción. Se trata por tanto de una técnica cuyo objetivo se limita a poner el balón en juego y, que se abandona en cuanto los iniciados tienen capacidad de ejecutar saques golpeados por encima del hombro.

La posición del jugador es de frente a la red, con los hombros paralelos a la misma. La pierna contraria del brazo que golpea el balón se encuentra más adelantada que la otra, mientras que el peso del cuerpo recae en la pierna atrasada. El jugador sujeta el balón con la mano contraria a la de golpeo, a la altura de la cintura y separado del cuerpo. En esta posición el jugador flexiona las piernas, al mismo tiempo que lleva hacia atrás el brazo ejecutante, totalmente extendido, con la mano en forma de cuchara (dedos unidos).

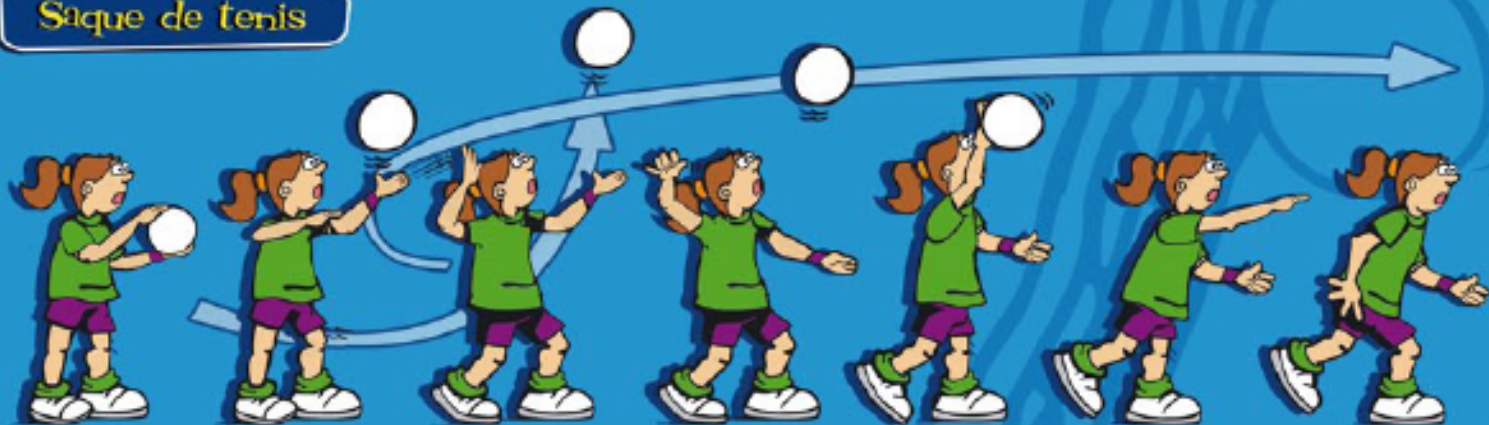
 A continuación se realiza el golpeo, extendiendo las piernas, cambiando el peso de la pierna retrasada a la adelantada y adelantando el brazo ejecutor, para finalizar la cadena cinética. El golpe se efectúa, en la parte inferior del balón, con el talón de la mano y el perfil de la misma para una mayor seguridad. Es norma que el balón se encuentre en el aire en el momento del golpeo, para ello habrá que soltarlo un instante antes del golpeo.

Errores en el saque de abajo.

- Realizarlo con el puño.
- Golpear con los dedos.
- Golpear el balón por la parte posterior.
- Golpear con el codo flexionado.
- No emplear la extensión de las piernas en el golpeo.
- Tener adelantada la pierna del brazo ejecutor.



Saque de tenis



Es un saque de mayor eficacia, pero también supone una mayor dificultad el conseguir un alto porcentaje de aciertos.

El jugador se coloca con la línea de hombros paralela a la red, el pie contrario al brazo de golpeo ligeramente adelantado, peso del cuerpo en pie atrasado, y sosteniendo el balón sobre la palma de la mano contraria a la de golpeo, a la altura de la cintura o pecho.

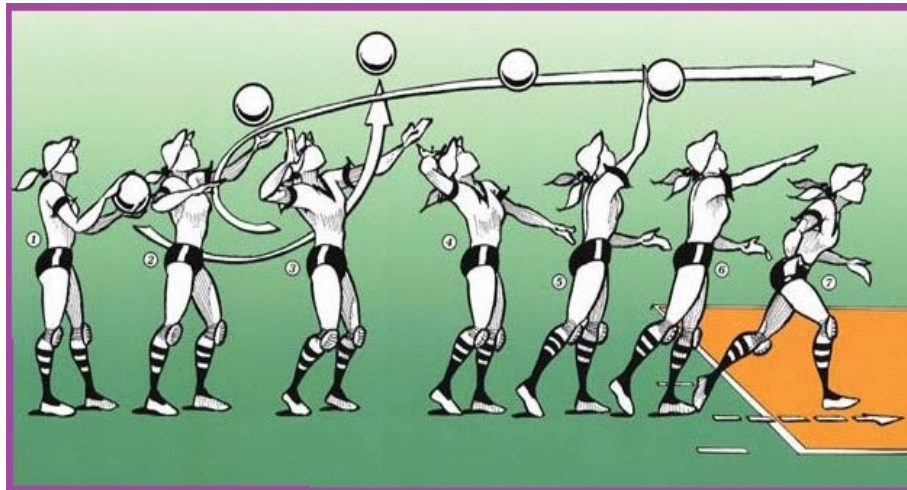
Posteriormente se lanza el balón con el brazo extendido en vertical a una altura de 1,5 mts. de altura sobre la cabeza, de manera que la proyección del balón caiga delante del pie retrasado.

Al tiempo que lanzamos el balón, el tronco se arquea hacia atrás y se arma el brazo con el codo flexionado, por encima del hombro, y con la mano próxima a la cabeza. Cuando el balón empieza a caer se realiza una rápida extensión de piernas y tronco (el jugador casi de pone de puntillas), al mismo tiempo que se extiende el brazo en dirección al balón, golpeándolo lo más alto posible, se termina el movimiento trasladando el peso del cuerpo hacia adelante, dando un paso con la pierna del brazo ejecutor.

Las trayectorias que suelen conseguirse con este saque son rasas y con velocidad.

Errores en el saque de tenis:

- Los típicos del golpe de remate.
- Incorrecto lanzamiento del balón (adelantado, atrasado, demasiado bajo...).
- Golpear el balón demasiado abajo.



Saque de tenis FLOTANTE

Este tipo de saque es de creación japonesa, se diferencia del anterior en que el golpeo es muy seco, saliendo el balón sin ninguna clase de efecto.



El contacto con el balón se efectúa en el centro de la parte superior del mismo, buscando la válvula, la superficie de contacto mano-balón debe ser mínima. Esto propicia que el balón haga oscilaciones arriba-abajo o izquierda-derecha simulando un imprevisible balón de playa.

Saque de tenis DE GANCHO



Saque de tenis EN SUSPENSIÓN

Se trata del saque en potencia llevado a sus máximas posibilidades

- Punto de partida:

El punto de partida del sacador está relacionado con la longitud de la zancada del sacador y el número de pasos empleados, siendo habitual una distancia de 3 a 5 metros desde la línea de fondo.

- El lanzamiento:

Los jugadores que utilizan una carrera corta (2 últimos apoyos) pueden hacer un lanzamiento previo al desplazamiento con dos manos o con una. Mientras que los que utilizan una carrera amplia (de 3 apoyos o más) suelen lanzar el balón con la mano dominante, bien con el desplazamiento iniciado, o bien iniciarlo simultáneamente. Este segundo lanzamiento requiere más altura y profundidad.


El segundo caso es más difícil de coordinar pero permite un mayor impulso en el salto del sacador. La dificultad del lanzamiento aconseja el uso de la mano dominante, y el tiempo que se da entre lanzamiento y contacto lo posibilita, cosa que no ocurre en el saque en apoyo. Aún así, existen jugadores con técnicas peculiares, en uno u otro sentido, que consiguen eficacia en esta acción tan decisiva.

- El Golpeo:

La acción de batida y golpeo es mecánicamente igual a la del remate, principalmente en la variante del ataque de zaguero, debido a la distancia con respecto a la red.





 Consiste en golpear con una mano fuertemente el balón, cuando este se encuentra por encima del borde superior de la red, con el objeto de que el balón, de forma tensa o picada, caiga dentro de los límites del campo contrario. Es el medio más eficaz del ataque y la meta de todos los equipos será tratar de que todas sus jugadas terminen en remate.

Condiciones para poder realizar un remate:

- El balón debe estar colocado a una altura y distancia de la red de modo que permita al rematador golpearlo sin tocarla, ni tocar en el campo contrario al final de la acción.
- El rematador tiene que saltar lo suficiente para golpear el balón por encima de la red.
- El rematador debe coordinar su salto con la trayectoria del balón para golpearlo en el lugar preciso.



Los elementos que componen el remate son: la carrera, el impulso, el salto, el golpeo y la caída.

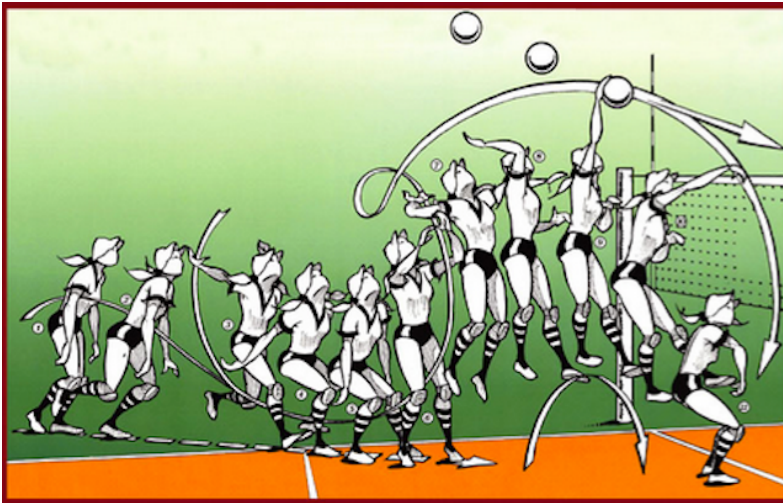
ERRORES MÁS FRECUENTES DEL REMATE.

1. En la carrera:

- Salir antes de tiempo.
- Que el último paso no sea más largo. (el que nos lleva a caer con dos)
- No apoyar los talones.
- Que el pie derecho sobrepase al izquierdo. (rematador diestro)
- No flexionar las piernas.
- No llevar los brazos atrás.

2. En el impulso:

- No rodar bien desde el talón a la punta.
- No tirar de los dos brazos hacia arriba.



1 2 3 4 5

3. En el salto:

- Efectuarlo a destiempo.
- Saltar en longitud y no en altura.
- Saltar lejos o debajo del balón.
- No arquear el tronco hacia atrás.
- Dejar colgando el brazo que no golpea.
- No armar bien el brazo ejecutor.
- Estar rígido durante el salto.

4. En el golpeo:


- Golpear cuando el tronco aun está arqueado atrás.
- Golpear llevando el brazo a poca velocidad.
- Golpear con el brazo encogido.
- Golpear el balón en su parte inferior.
- Golpear el balón encima o detrás de la cabeza.
- Golpear cuando el balón se encuentra más bajo que el borde superior de la red.
- Golpear acompañando el balón con la mano o los dedos.

5. En la caída:

- Lanzar el cuerpo hacia adelante, con lo cual se puede tocar la red o cometer invasión de campo.
- Caer siempre sobre un pie, lo cual puede dar lugar a posteriores lesiones.
- No flexionar las piernas para amortiguar y caer rígido.





 El bloqueo constituye el eje del sistema defensivo y el punto de orientación para la defensa del campo. Es la acción técnica que tratará de evitar los remates del equipo contrario. El bloqueo en función de su carácter puede ser **ofensivo** o **defensivo**, y en función del número de jugadores que participen en él, será: **individual**, **doble** o **triple**.

Se **define** como "la acción de interceptar el balón procedente del campo contrario por uno o varios delanteros, que saltando en la zona próxima a la red colocan sus manos por encima del borde superior de la misma".

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

V
L
E
I
B
L

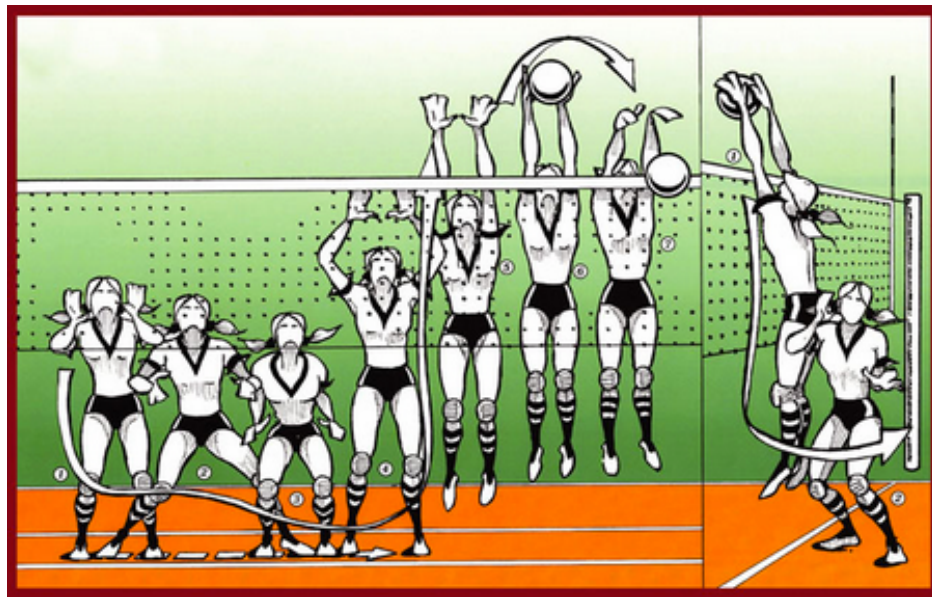


Bloqueo ofensivo

Se parte de posición fundamental alta a unos 50 centímetros de la red, con los hombros paralelos a la misma y con los brazos flexionados de forma que las palmas de las manos miren al campo contrario y estén situadas a la altura de los hombros.

Desde esta posición salto vertical mediante flexo-extensión de piernas y sin bajar los brazos, extendiendo hacia la vertical, tanto el cuerpo como los brazos. Una vez en el punto de máxima elevación (que debe coincidir con el momento del remate) se introducen los brazos dentro del campo contrario en dirección al balón, evitando tocar la red, para lo cual el jugador puede adoptar una posición algo carpada.

Las manos del bloqueador, bien abiertas, extendidas y próximas, ocupando la mayor superficie posible, se flexionan proyectando las palmas de las manos hacia abajo, de tal manera que si el balón chocase con ellas caería de forma perpendicular al suelo del campo contrario. A continuación se deshace el movimiento cayendo de forma equilibrada y amortiguando la caída, evitando caer en campo contrario o tocar la red.





Bloqueo defensivo

Las características de este bloqueo son las mismas del anterior, sólo cambia en que los brazos no invaden el campo contrario y las muñecas se flexionan hacia atrás intentando cubrir la mayor superficie. Lo tenemos que utilizar cuando el rematador es tan alto o tiene tal capacidad de salto que pasa el remate por encima del bloqueo, por ello intentaremos que el balón pegue en las manos y pueda ser recogido por un compañero en la parte de atrás del campo. También utilizan este tipo de bloqueo los jugadores no muy altos para intentar tapar el máximo de espacio.



Tipos de bloqueo

Existen dos tipos de bloqueos en función de la trayectoria del balón por parte del rematador.

- **Bloqueo zonal**, es el que cubre la dirección del remate que piensas va a tener.
- **Bloqueo móvil**, cuando se reacciona en función de la dirección por la que salga el remate

Errores más frecuentes.

- Partir de una posición inadecuada.
- Saltar excesivamente separados de la red.
- Cruzar las manos.
- Tener las manos blandas, sin tensión en dedos y muñecas.
- Tocar la red en cualquier momento de la acción del bloqueo.
- Abrir o juntar excesivamente las manos.
- Cerrar los ojos en el momento del golpe.
- Saltar a destiempo.
- Determinar el lugar donde saltar (fijación) sin considerar las circunstancias del rematador y del balón.





LAS CAIDAS

Las caídas a dos manos se suelen efectuar cuando el balón se encuentra a una altura inferior a la de la cintura del jugador y su velocidad no es demasiado grande. La finalidad de las mismas es conseguir mayor precisión en el pase, de la que se conseguiría efectuando un golpe de mano baja. Son de gran utilidad para hacer pases-colocaciones en posiciones muy forzadas y por tanto los colocadores deben dominarlas a la perfección.

Las caídas pueden ser dorsales o laterales, según el balón venga de frente o lateralmente.

Un punto importante a tener en cuenta, común a las dos caídas, es que la primera acción que todo jugador debe realizar es meterse debajo del balón, para ello realizará los desplazamientos previos necesarios y en el último paso iniciará el gesto técnico de la caída.



Errores más importantes de las caídas:

- Tocar el balón lejos de la cara o fuera del eje del cuerpo.
- No rodar sobre la espalda.
- No llevar la barbilla pegada al pecho.
- Apoyar los codos en el suelo.
- Aguantar la posición flexionada y no caer.
- Tocar el balón antes de comenzar la caída.





LAS PLANCHAS

Las planchas se realizan sobre balones más lejanos a los cuales no se llega con caídas. En éstas buscamos un lanzamiento del cuerpo hacia el suelo en profundidad, nunca en altura.

Desde la posición defensiva se realiza un paso previo, que debe ser largo, descendiendo el centro de gravedad, y se realiza un impulso con el pie atrasado describiendo una trayectoria oblicua, con un ángulo muy cerrado con respecto al suelo. Como en las caídas, si es posible, el balón será contactado con los dos antebrazos unidos, durante la fase aérea de la acción.

Tras el golpeo ambas manos toman contacto con el suelo y los codos se flexionan para amortiguar la caída. La siguiente parte del cuerpo en aterrizar es el tórax, a la altura del diafragma, debido al arqueamiento del tronco, que realiza un recorrido desde detrás hacia delante deslizándose por el terreno, evitando así cualquier impacto brusco contra el suelo.

Para favorecer este deslizamiento las manos y brazos impulsan hacia atrás. Es importante al aterrizar, elevar la barbilla para evitar que ésta golpee en el suelo, y arquear el tronco para proteger las caderas.



Errores en las planchas

- Impulsar con los dos pies juntos.
- No elevar la pierna retrasada ni la de impulso.
- Llevar los dos pies más bajos que el cuerpo y que rocen en el suelo.
- Tratar de frenar con la fuerza de los brazos.
- No deslizar con el pecho-abdomen.
- No llevar la cabeza alta.



V
L
E
I
B
O
L

LOS COMPLEJOS TÁCTICOS:



El voleibol es un deporte que está delimitado por un reglamento. Este reglamento, condiciona de una forma muy importante todos sus aspectos técnico-tácticos, así como la **estructuración del juego**, lo que hace casi imposible la diferenciación por separado de las **fases de ataque y defensa**, y por lo tanto de sus **principios**. Esto ha llevado a muchos autores a hacer referencia al concepto de **complejo estratégico**: haciendo la diferenciación entre **complejo uno (K-I)** y **complejo dos (K-2)**.

Un complejo estratégico está compuesto por la unión de dos fases, una defensiva y otra ofensiva. Si tenemos en cuenta que la naturaleza de la defensa puede clasificarse en cuatro grandes momentos: defensa del saque, defensa del remate, defensa del balón fácil o free-ball y defensa del bloqueo rival; podríamos afirmar que existen 4 complejos estratégicos, además del saque reconocido por Monge (2001) como el complejo 0.



El K-1 se inicia con la defensa del saque, es decir con la recepción, y acaba con el ataque de K-1 también llamado **salida de recepción**. El K-2 se inicia con la defensa del remate, lo realiza en primer lugar el equipo que ha realizado previamente un saque.

Funciones o roles de los jugadores:

- **COLOCADOR (C)**: jugador encargado del segundo pase, o pase de construcción de ataque.
- **REMATADOR (R)**: jugador encargado del tercer contacto, es posible que indirectamente, también del primero.
- **UNIVERSAL (U)**: jugador que realiza indistintamente funciones de colocador o de rematador.
- **LIBERO**: jugador que sólo juega en las zonas zagueras, que no puede rematar, ni sacar, ni colocar de dedos desde la zona delantera.



V
LEIBL

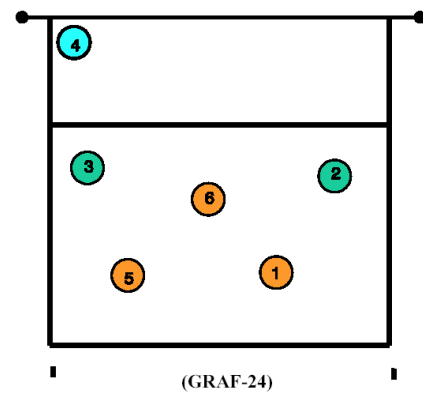
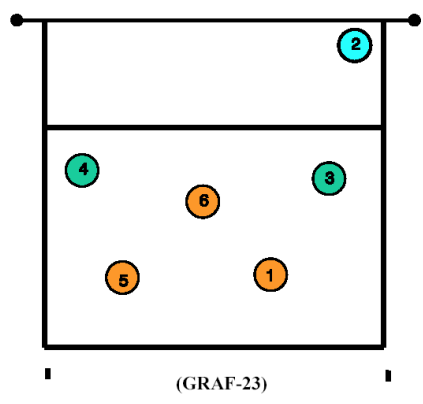
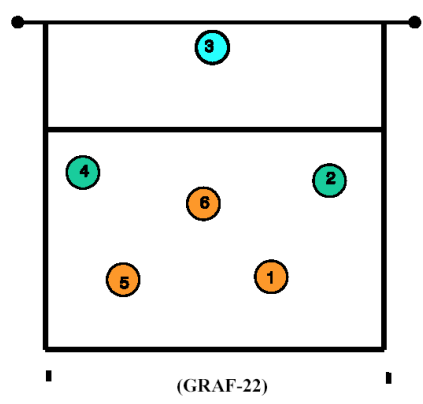


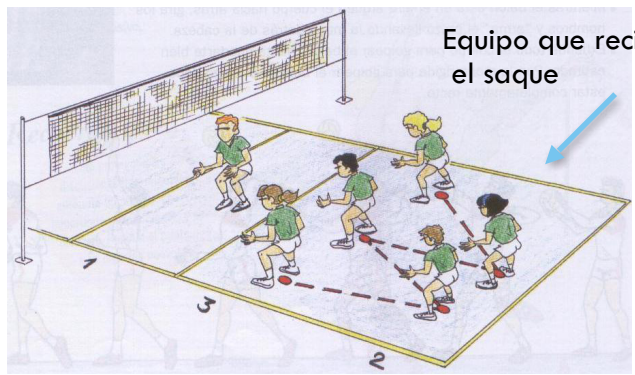
SISTEMAS DE RECEPCIÓN DEL SAQUE (INICIO K-1):

En los primeros niveles de juego, existe un gran acuerdo entre prácticamente todas las escuelas de los diferentes países del mundo, considerando recomendable la utilización de los **sistemas con cinco receptores** en sus diferentes variantes, que lo son de acuerdo a la zona del campo que deseemos reforzar más. Si nos fijamos en los gráficos correspondientes, veremos que en todos estos sistemas de cinco receptores lo único que hacemos es adelantar o retrasar al jugador que se encuentra más en el centro de los cinco.

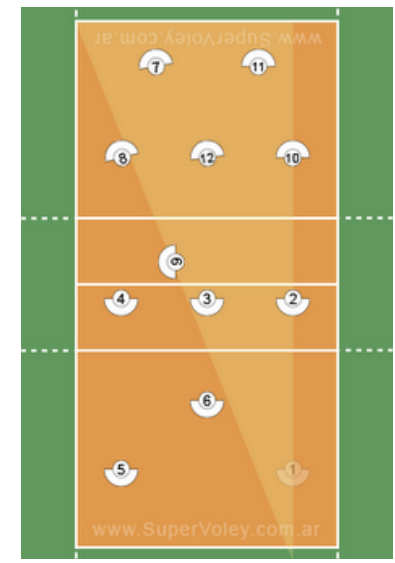
Sistema recepción 1-3-2 y en W:

En el **sistema 1-3-2**, el colocador se sitúa en una 1ª línea muy cerca de la red. Los cinco jugadores restantes se reparten la zona defensiva de la siguiente forma: 3 formando una 2ª línea y 2 formando una 3ª línea. En este sistema el colocador nunca recibe. La diferencia en el **sistema W** es que el jugador número 6 se retrasa al centro del campo aproximadamente. Es un sistema ideal en la iniciación, al cubrir la zona preferencial de saque de los jugadores que en sus inicios tienden a asegurarlo.





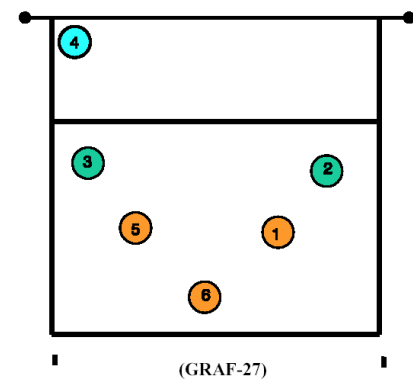
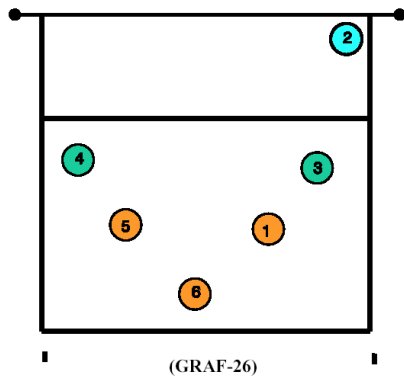
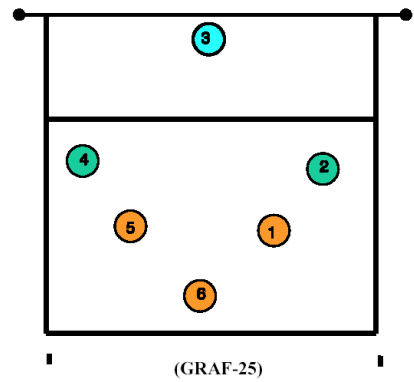
Equipo que recibe el saque



El equipo que realiza el saque se coloca en esta posición. Con los tres delanteros pegados a la red (puesto que lo primero que harán será intentar bloquear el ataque contrario).


Sistema recepción en semicírculo:


El colocador también se sitúa cerca de la red y tampoco debe recibir el saque. Los 5 jugadores restantes se sitúan en la zona de defensa describiendo un semicírculo. Realmente lo único que hacemos es fortalecer la parte central del fondo del campo, retrasando aún más al jugador ubicado en la zona 6.




SISTEMAS DE ATAQUE BÁSICOS (FINAL DEL K-1):

En función de los tres tipos de jugadores anteriormente propuestos podemos afirmar que funcionalmente existen unos **sistemas de ataque básicos para la iniciación** que son:

 **6R-0C ó 6R-6U:** En este sistema todos hacen de todo, es el sistema más básico, el **colocador (colocador a turno)** alcanza dicha funcionalidad en relación al turno con el que se alcanza alguna de las 6 zonas del campo; normalmente **zona 3**.

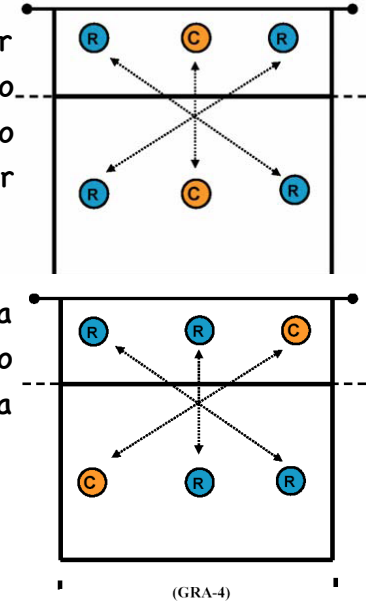
 **3R-3C ó 6R-3U.** En este sistema son 3 los jugadores encargados de posibilitar el ataque del resto. Al igual que en el sistema anterior existe la posibilidad de decidir quien o quienes son los colocadores en función de la zona del campo desde la que se decida que se va a colocar.

 **4R-2C (cuatro rematadores y dos colocadores):** En ellos, podemos apreciar que los dos colocadores se distribuyen en oposición, lo que provoca que, cuando uno de ellos abandona la zona delantera y pasa a ser zaguero, su opuesto entra de delantero, por lo que siempre tenemos a uno de los dos para realizar la función de colocador.

En el primer nivel, el colocador se ubicará normalmente en zona 3, para posteriormente irse a zona 2, buscando que los jugadores altos ocupen el centro de la red. Este es el sistema más sencillo y, por tanto, el más recomendado para la iniciación. A partir de ahora, nos referiremos a él como: 4-2.

Otros sistemas de ataque más avanzados:

- 4R-2U (cuatro rematadores y dos universales)
- 5R-1C (cinco rematadores y un colocador)



V
L
E
I
B
L

SISTEMAS DE ATAQUE BÁSICOS (FINAL DEL K-1):

Construcción del ataque: variará según sea con dos o tres rematadores delanteros

Primer tiempo: Ataque que se corresponde a una colocación que se realiza después o durante el salto del rematador. A nivel ideal, el rematador se encontraría en el aire cuando el balón sale de las manos del colocador. En ciertos casos, se pueden diferenciar primeros tiempos más o menos rápidos.

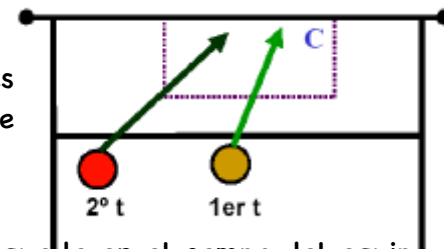
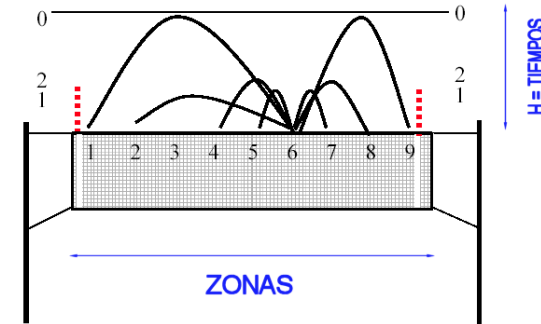
Estas colocaciones pueden ser cercanas al colocador (corta por delante y por detrás) o más alejadas (semitensas, tensa a 3).

Segundo tiempo: Ataque correspondiente a una colocación que se realiza antes de que el rematador haya efectuado su salto, y que generalmente permite dar el último paso de la carrera (y, por tanto, corregir la colocación variando la temporización y el lugar de batida del salto). El balón sale de las manos del colocador una vez que el rematador ha iniciado su carrera y durante el penúltimo paso de ésta. Obviamente, existe una posibilidad de variación en función de la parábola, trayectoria, velocidad y altura, estando por ello más o menos cerca del colocador. También podemos hacer segundos tiempos más o menos rápidos y más o menos alejados de la red, realizados en tándem o para los zagueros.

Tercer tiempo: Ataque correspondiente a una colocación que se realiza antes de que el rematador haya iniciado su carrera. Serían los balones que habitualmente se denominan como altos y normales.

Apoyo al remate:

- Acción defensiva que se realiza cuando el remate da en el bloqueo y se queda en el campo del equipo rematador.
- Hay que tratar de levantar ese balón de antebrazos o como se pueda.
- La hace el jugador o jugadores más cercanos al lugar del remate.

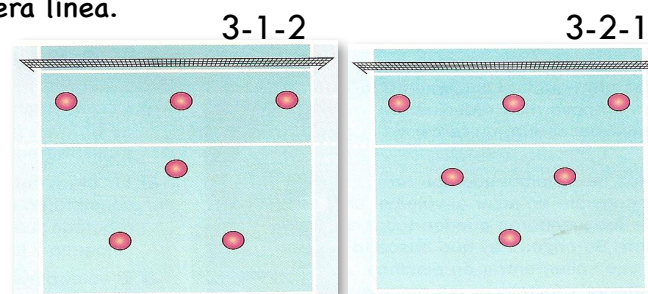


SISTEMAS DEFENSIVOS BÁSICOS (K-2):

Posiciones Iniciales: sistemas 3-1-2 y 3-2-1

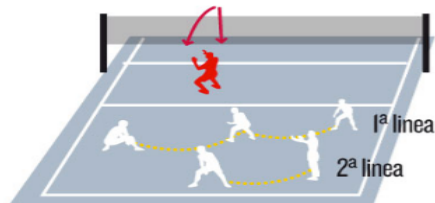
Son las formaciones que se toman cuando un jugador/a del equipo contrario va a realizar un remate. El nombre del sistema, está determinado por el número de jugadores que componen cada línea de la defensa, así en casi todos los sistemas en la primera línea, la que realiza el bloqueo por estar mas cerca de la red, esta compuesta por 3 jugadores, las que varían son la segunda y tercera línea.

Según se ve en el gráfico, el **sistema 3-1-2** está formado por: 3 jugadores en la zona de red, para bloquear los remates contrarios, 1 jugador (el que ocupa la zona 6) para ayudar en el bloqueo y coger los balones que caigan detrás de éste y por dos jugadores (los de zona 1 y 5) que defienden los balones enviados al fondo del campo.

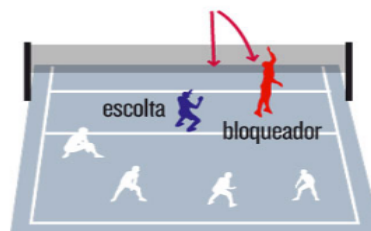


A partir de éste sistema y en función, de la zona de la red, por donde realice el remate el equipo contrario y del número de jugadores que participen en el bloqueo, los jugadores se situarán en las zonas del campo que no quedan cubiertas por dicho bloqueo, resultando las siguientes **posiciones finales**:

Estrategias:



DEFENSA SIN BLOQUEO: Un jugador se mantiene junto a la red para recibir los pases mientras los otros se colocan en posición 3:2



CON BLOQUEO DE UNO: Un bloqueador se mantiene junto a la red escoltado por un jugador y los otros cuatro en la línea de defensa



DEFENSA CON BLOQUEO DE DOS Y DE TRES: La misma estructura que la de bloqueo de uno pero con dos o tres bloqueadores

SISTEMAS DEFENSIVOS BÁSICOS (K-2):

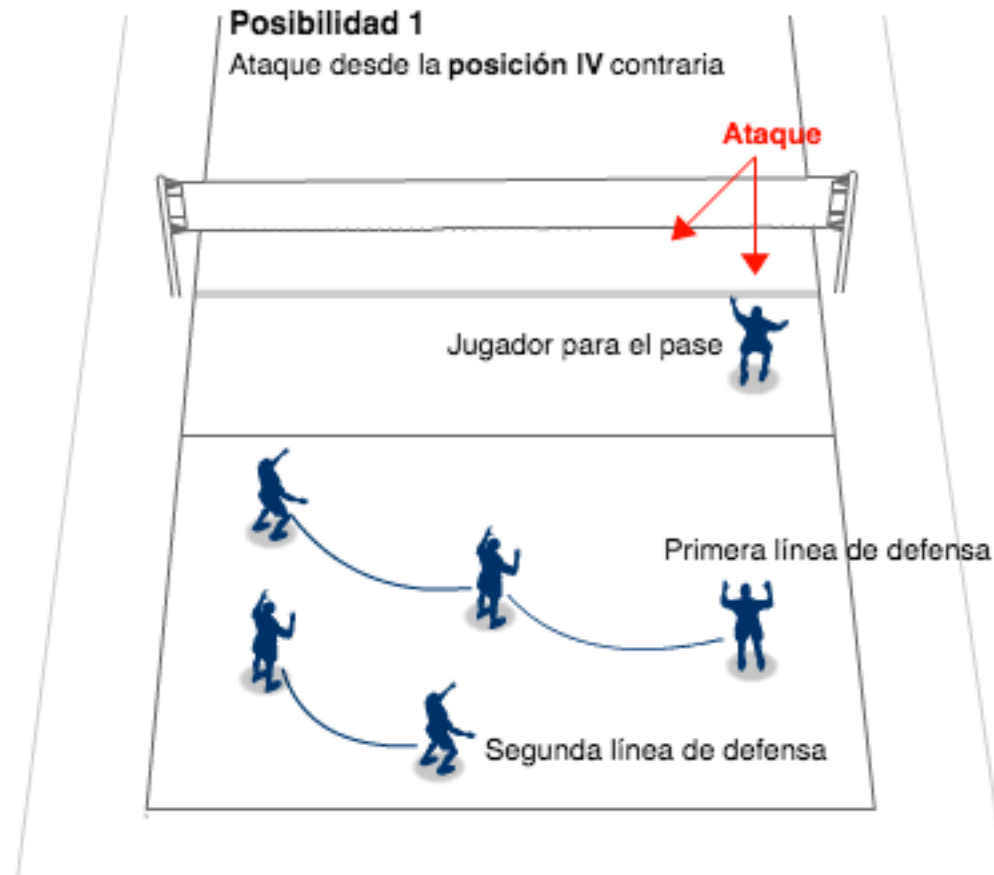
Posiciones Finales: sistema 1-3-2

Defensa sin bloqueo

Consiste en mantener junto a la red a un jugador preparado para los pases mientras el resto se colocan en posición 3:2 en barrera defensiva. Es útil contra ataques flojos.

Sin bloqueo

- Con bloqueo de uno
- Con bloqueo de dos
- Con bloqueo de tres



SISTEMAS DEFENSIVOS BÁSICOS (K-2):

Posiciones Finales: sistema 1-3-2

Defensa sin bloqueo

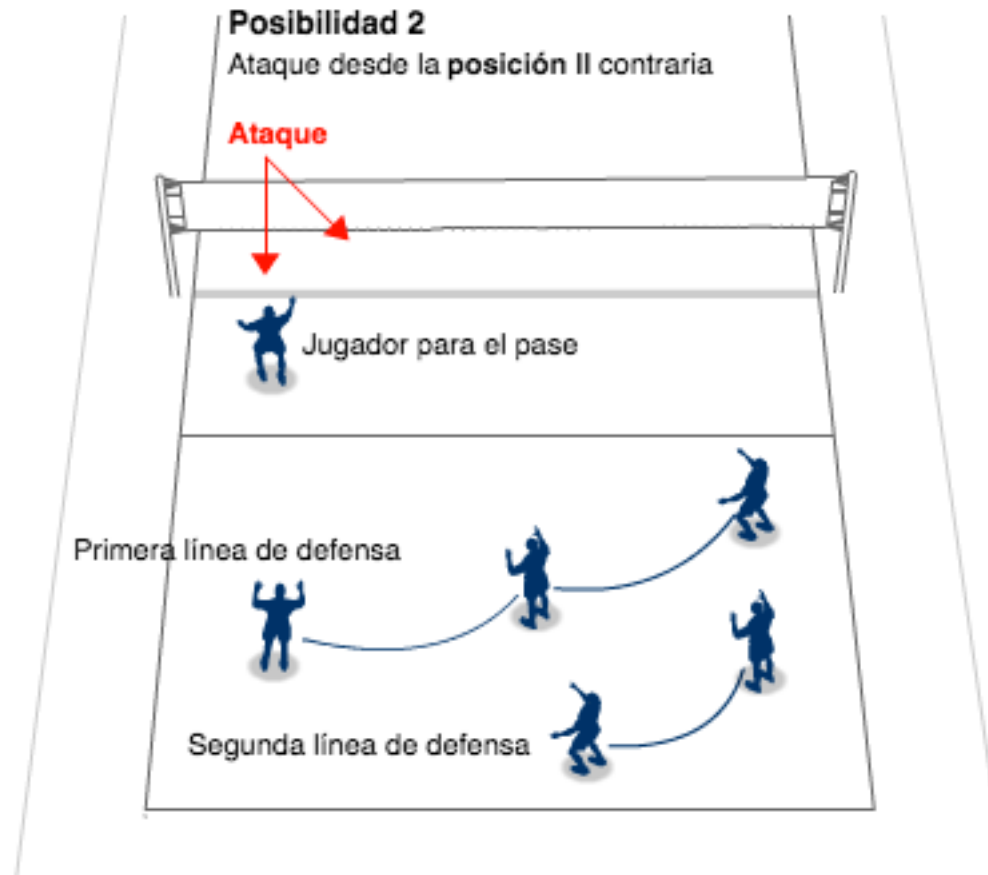
Consiste en mantener junto a la red a un jugador preparado para los pases mientras el resto se colocan en posición 3:2 en barrera defensiva. Es útil contra ataques flojos.

Sin bloqueo

Con bloqueo de uno

Con bloqueo de dos

Con bloqueo de tres



SISTEMAS DEFENSIVOS BÁSICOS (K-2):

Posiciones Finales: sistema 1-3-2

Defensa sin bloqueo

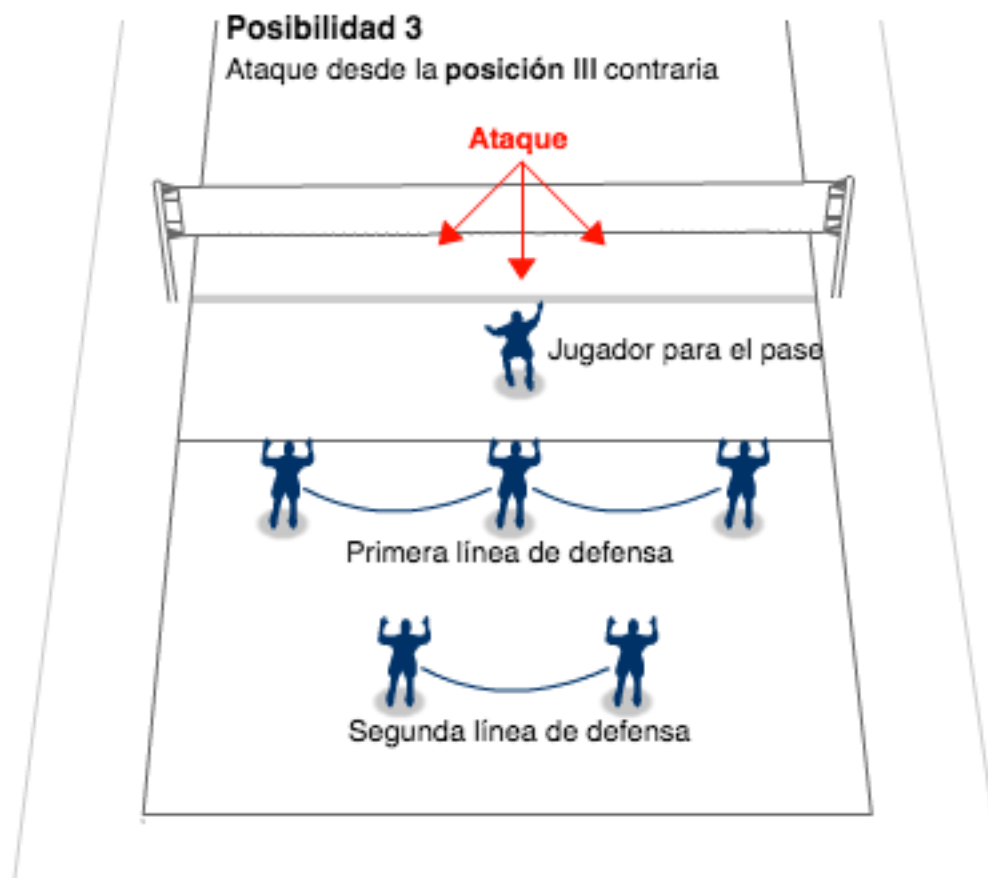
Consiste en mantener junto a la red a un jugador preparado para los pases mientras el resto se colocan en posición 3:2 en barrera defensiva. Es útil contra ataques flojos.

Sin bloqueo

Con bloqueo de uno

Con bloqueo de dos

Con bloqueo de tres



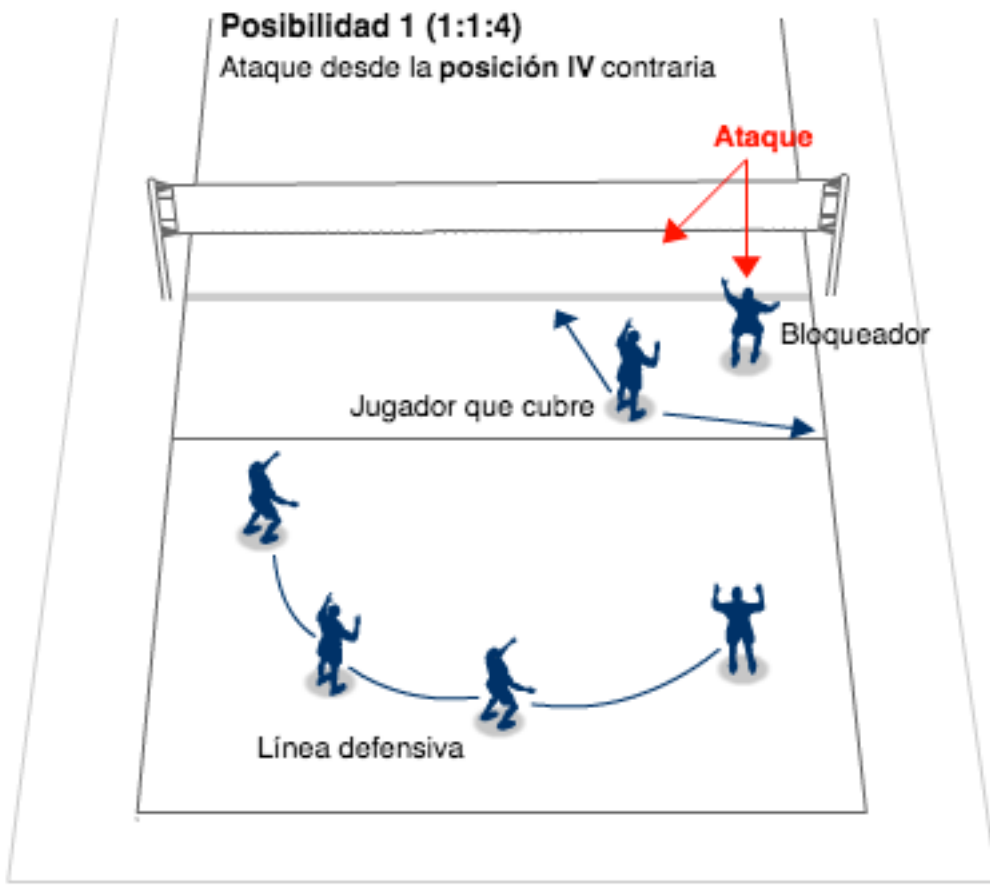
SISTEMAS DEFENSIVOS BÁSICOS (K-2):

Posiciones Finales: sistema 1-1-4

Defensa con bloqueo de uno

Existen tres variantes de esta maniobra, pero en todas ellas hay un bloqueador, uno o dos jugadores que cubren al primero y cuatro encargados de la defensa posterior.

- | |
|---------------------------|
| Sin bloqueo |
| Con bloqueo de uno |
| Con bloqueo de dos |
| Con bloqueo de tres |



V
LEIBL

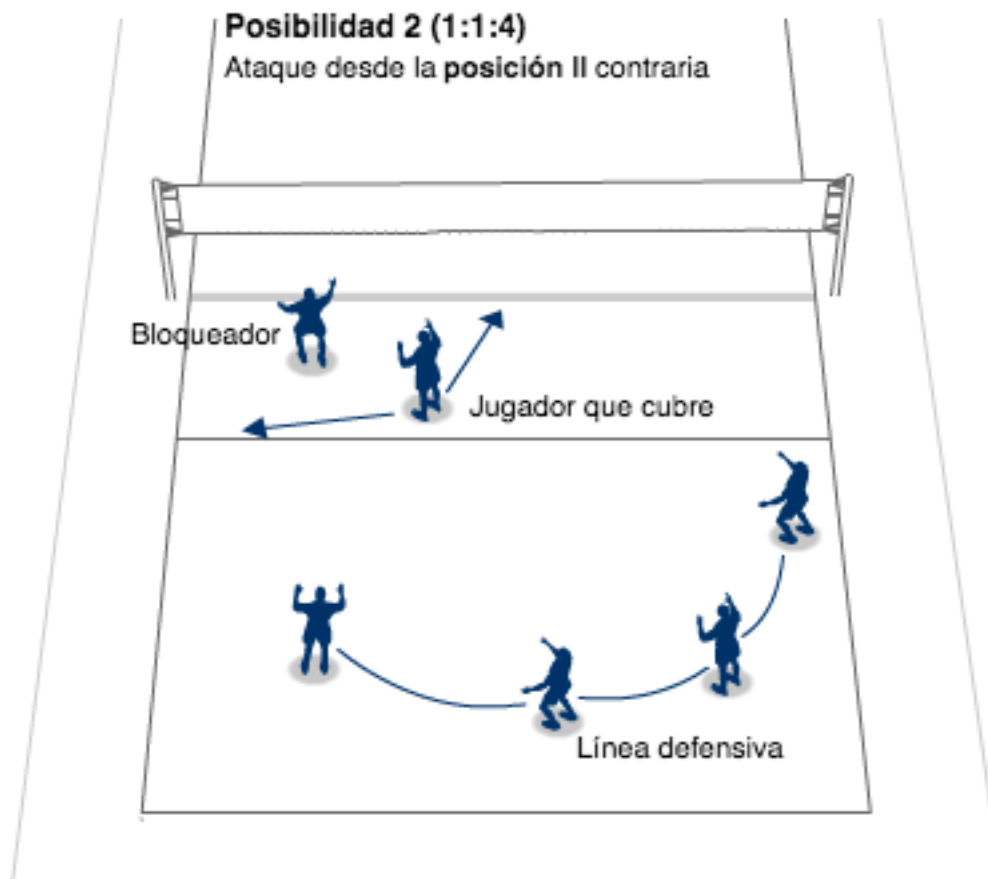
SISTEMAS DEFENSIVOS BÁSICOS (K-2):

Posiciones Finales: sistema 1-1-4

Defensa con bloqueo de uno

Existen tres variantes de esta maniobra, pero en todas ellas hay un bloqueador, uno o dos jugadores que cubren al primero y cuatro encargados de la defensa posterior.

Sin bloqueo
Con bloqueo de uno
Con bloqueo de dos
Con bloqueo de tres



SISTEMAS DEFENSIVOS BÁSICOS (K-2):

Posiciones Finales: sistema 1-2-3

Defensa con bloqueo de uno

Existen tres variantes de esta maniobra, pero en todas ellas hay un bloqueador, uno o dos jugadores que cubren al primero y cuatro encargados de la defensa posterior.

Sin bloqueo

Con bloqueo de uno

Con bloqueo de dos

Con bloqueo de tres



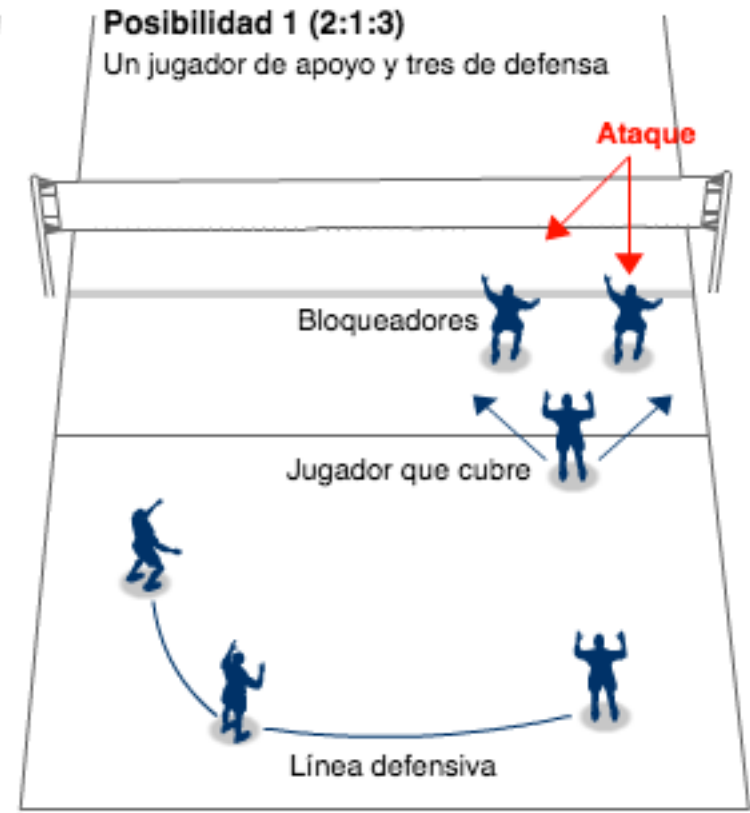
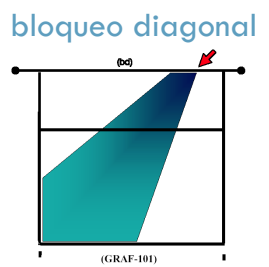
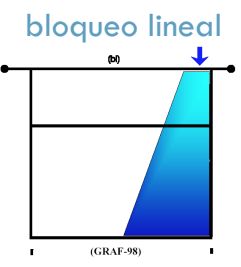
SISTEMAS DEFENSIVOS BÁSICOS (K-2):

Posiciones Finales: sistema 2-1-3

Defensa con bloqueo de dos

Las tres variantes de esta maniobra se diferencian por el número de jugadores que apoyan a los dos bloqueadores.

Sin bloqueo
Con bloqueo de uno
Con bloqueo de dos
Con bloqueo de tres



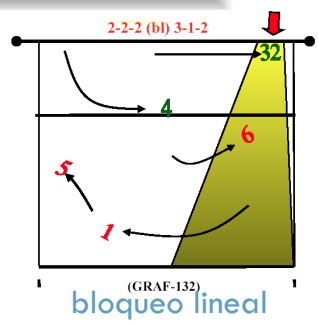
SISTEMAS DEFENSIVOS BÁSICOS (K-2):

Posiciones Finales: sistema 2-2-2

Defensa con bloqueo de dos

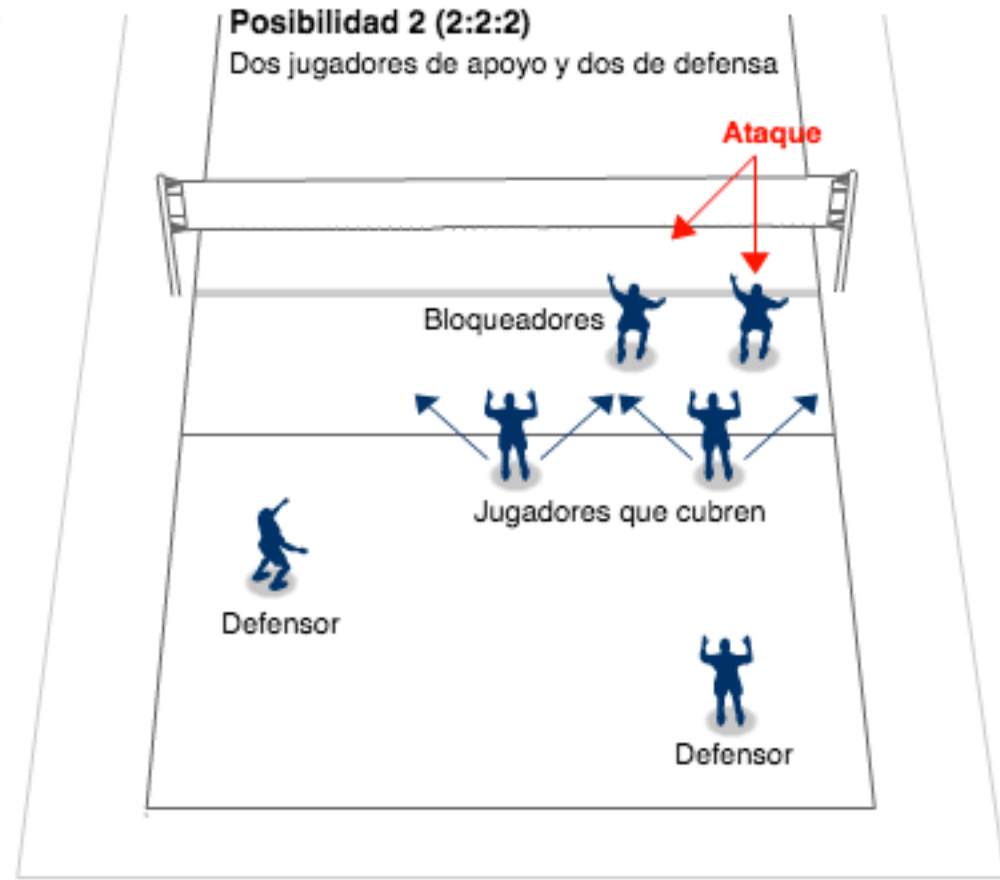
Las tres variantes de esta maniobra se diferencian por el número de jugadores que apoyan a los dos bloqueadores.

Sin bloqueo
Con bloqueo de uno
Con bloqueo de dos
Con bloqueo de tres



Posibilidad 2 (2:2:2)

Dos jugadores de apoyo y dos de defensa



bloqueo diagonal



SISTEMAS DEFENSIVOS BÁSICOS (K-2):

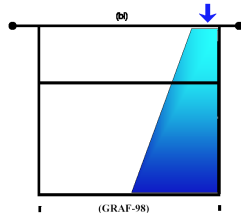
Posiciones Finales: sistema 2-0-4

Defensa con bloqueo de dos

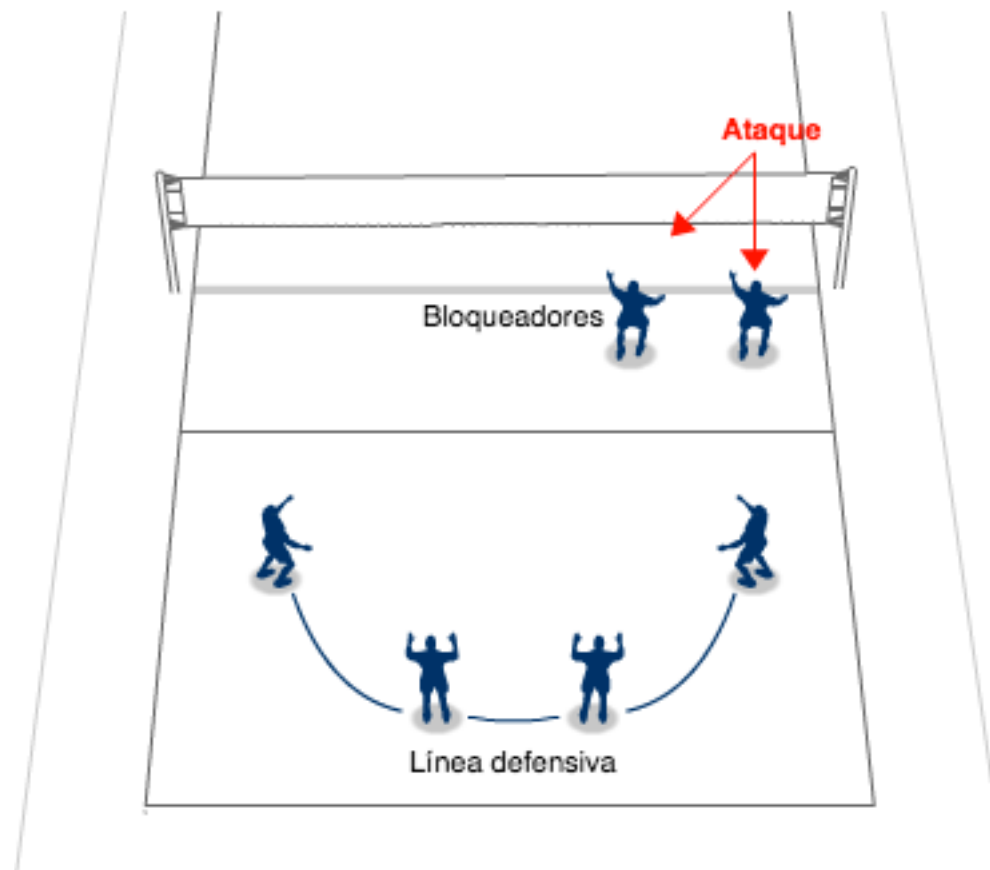
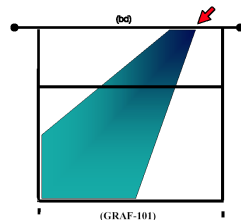
Las tres variantes de esta maniobra se diferencian por el número de jugadores que apoyan a los dos bloqueadores.

Sin bloqueo
Con bloqueo de uno
Con bloqueo de dos
Con bloqueo de tres

bloqueo lineal



bloqueo diagonal





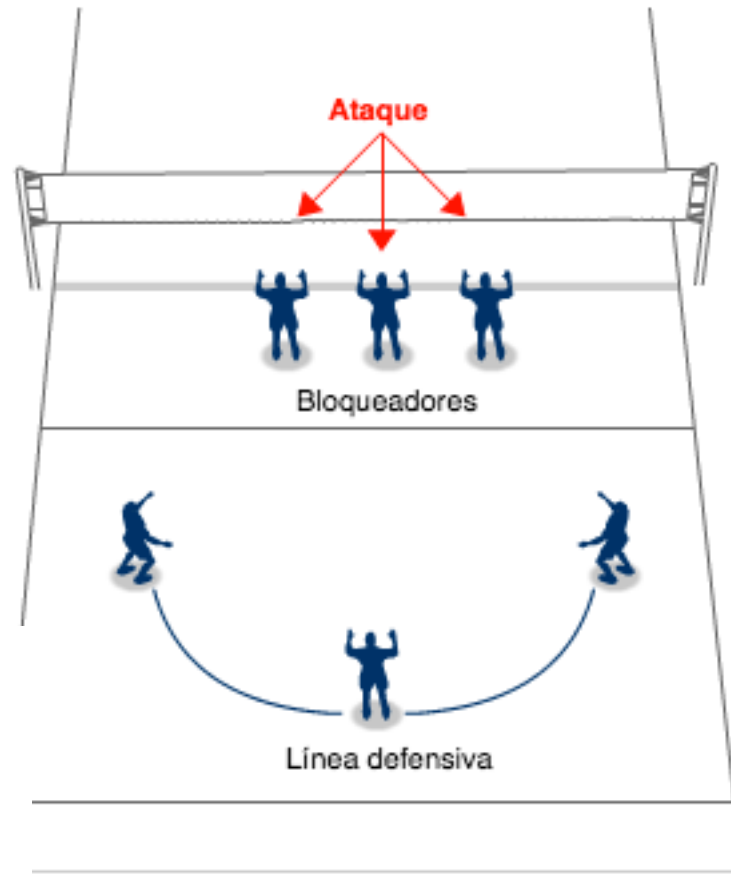
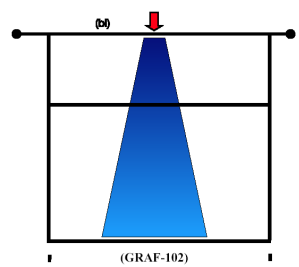
SISTEMAS DEFENSIVOS BÁSICOS (K-2):

Posiciones Finales: sistema 3-0-3


Defensa con bloqueo de tres


Se aplica sólo cuando el atacante del adversario ataca alto sobre la posición III. No existe cobertura cercana detrás del bloqueo.


Sin bloqueo
Con bloqueo de uno
Con bloqueo de dos
Con bloqueo de tres




BIBLIOGRAFÍA

 BELLO, L y MUCHAGA, LF. (2016). Dibujos. Real Federación Española de Voleibol. En web: www.pequevoley.com

 DE LAS HERAS RUIZ, R. (2016). Actividades físico deportivas de equipo. Temario del Módulo profesional 3 del ciclo formativo de TSAAFD. IES Juan de Mairena. (Apuntes)

 REBOLLO CANO, JR. (2010). Actividades físico deportivas de equipo. Temario del Módulo profesional 3 del ciclo formativo de TSAAFD. Colegio López Vicuña. (Apuntes)

 SANTOS, JA. y MOLINA, JJ. (2016) Táctica. Real Federación Española de Voleibol. En web: www.pequevoley.com

 UREÑA ESPA, A (2016). Técnica. Real Federación Española de Voleibol. En web: www.pequevoley.com

