

## TEMA 3:

# INICIACIÓN AO VOLEIBOL



## **1. HISTORIA DO VOLEIBOL:**

O Voleibol foi creado en 1895 por William G. Morgan, profesor de educación física na universidade de YMCA ( Massachusetts) nos Estados Unidos, este profesor coincidiu con J. Naismith, creador do baloncesto, e viu que este deporte non se adaptaba a todos os alumnos.

Deuse conta de que necesitaba algún xogo de entretemento e competición á vez para variar o seu programa, desta maneira e tomando o tenis como base, deseñou un deporte de equipo sen contacto, divertido, cun risco mínimo de lesión e no que puidese participar todo o mundo. Desta forma naceu en 1895 o MINTONETTE, que pouco tempo despois recibiu o nome de voleibol.

O Voleibol foi recoñecido deporte olímpico en 1964, cando foi inscrito no programa dos Xogos Olímpicos de Tokio.

## **2. DEFINICIÓN**

Xogo de pista entre dous equipos de seis xogadores por lado que se xoga golpeando unha pelota á beira contraria por encima dunha rede. Os puntos anótanse cando o balón toca o chan no lado da pista dos opoñentes ou cando se falla dalgún modo (infracción ao regulamento, balón fose ao sacar, atacar ou defender,...).

## **3. REGULAMENTO: PRINCIPIOS BÁSICOS**

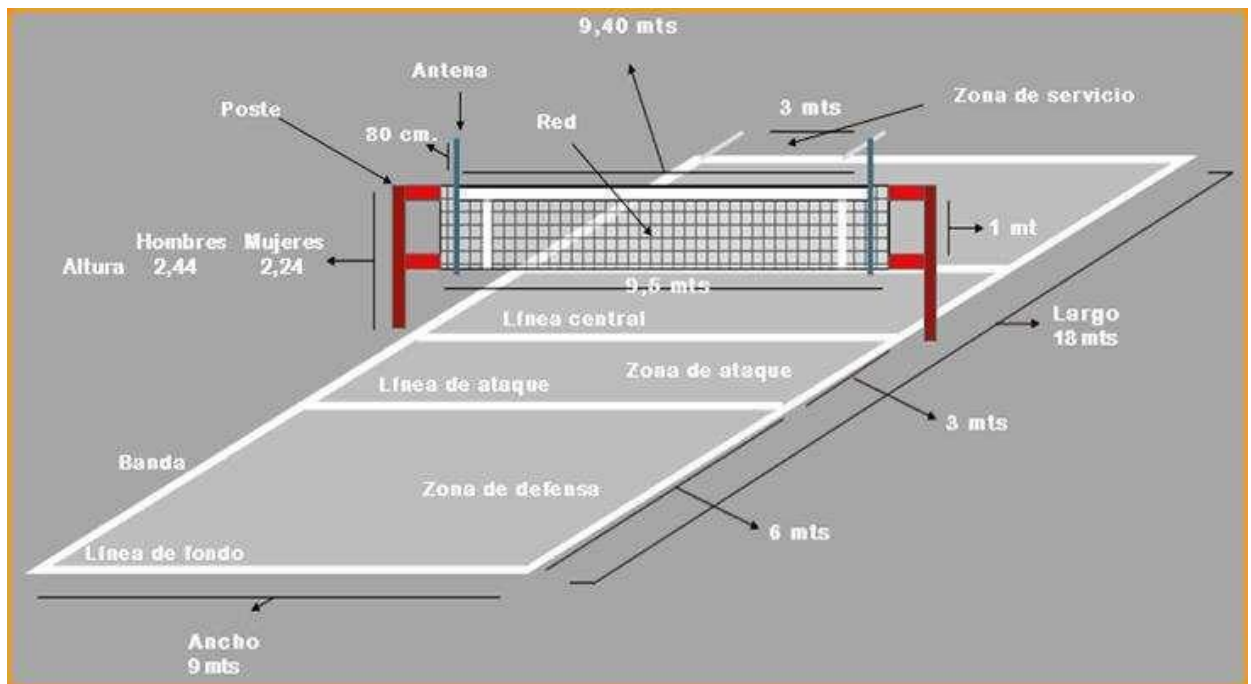
### **3.1. OBXECTIVO DO XOGO**

O obxectivo do xogo é enviar o balón, por encima da rede, ao chan do campo contrario e impedir que o opoñente faga o mesmo. O equipo dispón de tres toques para evitar que o balón caia no seu campo (ademais do toque de bloqueo)

### **3.2. TERREO DE XOGO**

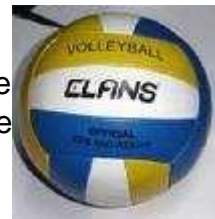
O campo de voleibol é un rectángulo de 18x9 m, dividido en 2 lados de 9 m, por unha rede de 9.5 m de longo.

Cada medio campo divídese en dúas zonas (de ataque e defensa)



### 3.3. MATERIAL:

A pelota é unha esfera dun material inflado recuberto de coiro, ten unha circunferencia entre 63,5 e 68,6 Cm. e pesa entre 255 e 283 gramos.



### 3.4. REDE:

Sénior

Masculino 2.44 m

Feminino 2.24m

### 3.5. DURACIÓN:

Os partidos de voleibol non teñen unha duración determinada, gaña o que demostra ser o mellor de 5 sets, é dicir, o equipo que ao final do partido gañou 3 sets.

### 3.6. XOGADORES

- Un equipo pode compoñerse dun máximo de 12 xogadores, á hora de xogar só pode haber 6 no terreo de xogo.

- Só os xogadores anotados na folla do encontro poden entrar ao campo e participar do mesmo. Unha vez que o capitán e o adestrador asinaron a folla do encontro (Acta), a composición do equipo non pode modificarse.

- O adestrador pode facer 6 cambios en cada set.

- Os xogadores, en función da posición que ocupen, teñen unha misión específica:

□ **Defensa:** Encárganse de recibir o saque ou os remates e de pasar a pelota ao colocador. Xogan nas zonas 5,6 e 1.

□ **Colocadores:** A súa misión consiste en facer un bo pase para que un compañeiro poida efectuar o remate. Adoitan xogar na zona 3.

□ **Rematadores:** han de ter unha gran capacidade de salto e forza para efectuar uns remates potentes. Adoitan xogar nas zonas 2 e 4.

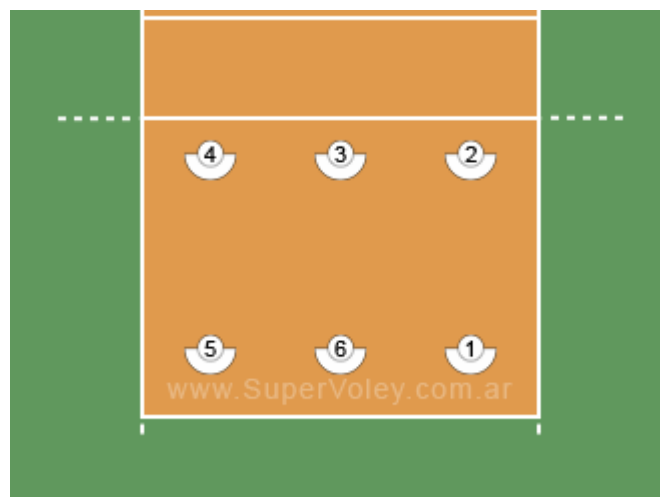
- Os xogadores que non estean a xogar deberán sentar no banco do seu equipo ou estar na súa área de quecemento. O adestrador e os outros membros do equipo deben sentar no banco, pero poden abandonalo temporalmente.

### 3.7. POSICIÓN DOS XOGADORES NO CAMPO:

As posicións dos xogadores numéranse da seguinte forma:

- Os tres xogadores colocados fronte á rede son os dianteiros e ocupan as posicións 4 (dianteiro esquerdo), 3 (dianteiro cetra) e 2 (dianteiro dereito). Os outros tres son xogadores defensores e ocupan as posicións 5 (defensor esquerdo), 6 (traseiro centro) e 1 (defensor dereito).

- Despois do golpe do saque, os xogadores poden moverse e ocupar calquera posición na súa propia cancha e na zona libre.



### 3.8. PUNTUACIÓN

A puntuación desenvólvese da seguinte forma:

- Un equipo gaña un punto cando; durante o xogo algún dos equipos realiza unha acción contraria ao regulamento, comete unha falta. As consecuencias dunha falta son a perda da xogada e:

- Se o equipo rival fixo o servizo, anota un punto e continúa coa xogada.
- Se o equipo rival recibiu o servizo, anota un punto e gaña o dereito para servir.

- Xógase a 5 sets. Un set (excepto o decisivo) é gañado polo equipo que primeiro anota 25 puntos, cunha vantaxe mínima de 2 puntos. En caso dun empate 24 – 24, o xogo continúa ata conseguir unha vantaxe de 2 puntos (26 – 24, 27 – 25;...). O partido é gañado polo equipo que gaña tres sets. No caso de empate 2 – 2, o set decisivo xógase a 15 puntos cunha diferenza mínima de 2 puntos.

### 3.9. SAQUE OU SERVIZO

- Antes do partido o primeiro árbitro realiza un sorteo para determinar a quen lle corresponde o primeiro saque e que lados da cancha ocuparán no primeiro set. Se é necesario un set decisivo, realizarase un novo sorteo. O sorteo é realizado en presenza dos dous capitáns dos equipos. O gañador do sorteo

elixe unha das opcións: o dereito para sacar ou recibir o ataque ou o lado do campo.

### **3.10. NORMAS BÁSICAS**

- O balón pode tocarse con calquera parte do corpo.
- O balón debe ser golpeado, non colleito, nin lanzado.
- Se o balón toca a rede e pasa ao campo contrario, continuarase co xogo normalmente.
- Non se pode realizar un bloqueo de saque.
- Cando non se estea en xogo, o balón pasarase sempre por baixo da rede, cara ao campo contrario
- Os bancos para os equipos sitúanse aos lados do campo. Só os membros do equipo poden sentar no banco durante o xogo e participar na sesión de quecemento.

### **3.11. FALTAS:**

- Non está permitido dar máis de 3 toques por equipo para enviar a pelota ao campo contrario. O toque do bloqueo non conta.
- Un xogador non pode tocar dúas veces consecutivas o balón (a excepción do bloqueador).
- Está prohibido tocar calquera parte da rede.
- Está prohibido invadir o espazo contrario con calquera parte do corpo, excepto no bloqueo.
- Falta de rotación; cada vez que se recupera o servizo, o equipo ha de realizar unha rotación, que consiste no desprazamento de todos os xogadores no sentido das agullas do reloxo.

## **4. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS BÁSICAS:**

### **4.1. POSICIÓN FUNDAMENTAL:**

É a posición inicial antes de calquera golpeo, que nos permite un estado moi alto de atención e movementos rápidos.

## 4.2. ACCIÓNS DE ATAQUE:

As principais accións de ataque son:

### 4.2.1. Saque ou servizo:

É a forma de poñer en xogo o balón e ao mesmo tempo, a primeira forma de ataque que ten un equipo.

Consiste en golpear o balón coa man, estando este no aire, enviándoo por encima da rede, ao campo contrario.



### Saque Baixo:

- Corpo orientado de fronte ao campo, e co pé oposto ao que golpea a pelota, adiantado.

- Pernas semiflexionadas.

- Brazo da man que vai golpear a pelota, estirado.

- Brazo oposto, estendido coa pelota, á altura da cintura.

- O golpeo realizarase coa man e o balón terá que ser soltado, antes de golpealo.

### Saque alto ó de tenis

### 4.2.2. Toque de dedos

É o toque de maior precisión, por facerse cunhas das partes máis sensibles do organismo.

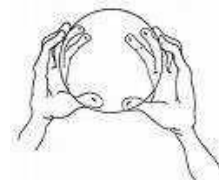
Características

- Realízase desde a posición fundamental.

- Todo o corpo participa no movemento como un "peirao".

- As mans, cos dedos moi abertos e as palmas á altura da cabeza.

- O golpeo debe ser limpo e seco (non se pode reter, nin agarrar)



### 4.2.3. Remate

É o xesto técnico máis difícil deste deporte. Comézase cunha carreira, seguida dun salto, durante o salto, coa man contraria á que golpeará o balón, márcase a traxectoria da pelota, golpeándoa coa outra man no momento preciso.

### 4.2.4. A finta:

Utilízase para enganar e provocar erros nos rivais: executando o toque de dedos cara adiante ou cara atrás, tocando a pelota suavemente cando se esperan un remate, cambiando un toque por un remate.

## 4.3. ACCIÓNS DE DEFENSA:

As principais accións de defensa son:

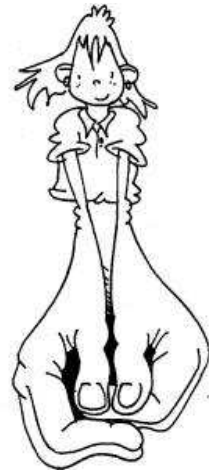
### 4.3.1. Toque de antebrazos

É un toque defensivo, usado para deter os ataques do contrario, saques, remates e balóns baixos.

**Colocación dos brazos:** Esténdese o brazo esquerdo (se somos zurdos o dereito), colócanse os dedos da man dereita sobre os da esquerda, sen que sobresaian, estirando os brazos.

Características:

- Se parte da posición fundamental.
- Antes do toque, os brazos deben estar colocados, presentando a cara externa dos mesmos.
- Para amortecer o golpeo, hai que estirar as pernas, que previamente estarán semiflexionadas.



### 4.3.2. Bloqueo

É unha acción individual ou colectiva, para tentar deter o ataque contrario. É a primeira barreira defensiva que poñemos ao adversario.