

**TEMA 5:**

**INICIACIÓN  
AL  
VOLEIBOL**



## 1. HISTORIA DEL VOLEIBOL:

El Voleibol fue creado en 1895 por William G. Morgan, profesor de educación física en la universidad de YMCA (Massachusetts) en los Estados Unidos, este profesor coincidió con J. Naismith, creador del baloncesto, y vio que este deporte no se adaptaba a todos los alumnos.

Se dio cuenta de que necesitaba algún juego de entretenimiento y competición a la vez para variar su programa, de esta manera y tomando el tenis como base, diseñó un deporte de equipo sin contacto, divertido, con un riesgo mínimo de lesión y en el que pudiera participar todo el mundo. De esta forma nació en 1895 el MINTONETTE, que poco tiempo después recibió el nombre de voleibol.

El Voleibol fue reconocido deporte olímpico en 1964, cuando fue inscrito en el programa de los Juegos Olímpicos de Tokio.

## 2. DEFINICIÓN

Juego de pista entre dos equipos de seis jugadores por lado que se juega golpeando una pelota al lado contrario por encima de una red. Los puntos se anotan cuando el balón toca el suelo en el lado de la pista de los oponentes o cuando se falla de algún modo (infracción al reglamento, balón fuera al sacar, atacar o defender,...).

## 3. REGLAMENTO: PRINCIPIOS BÁSICOS

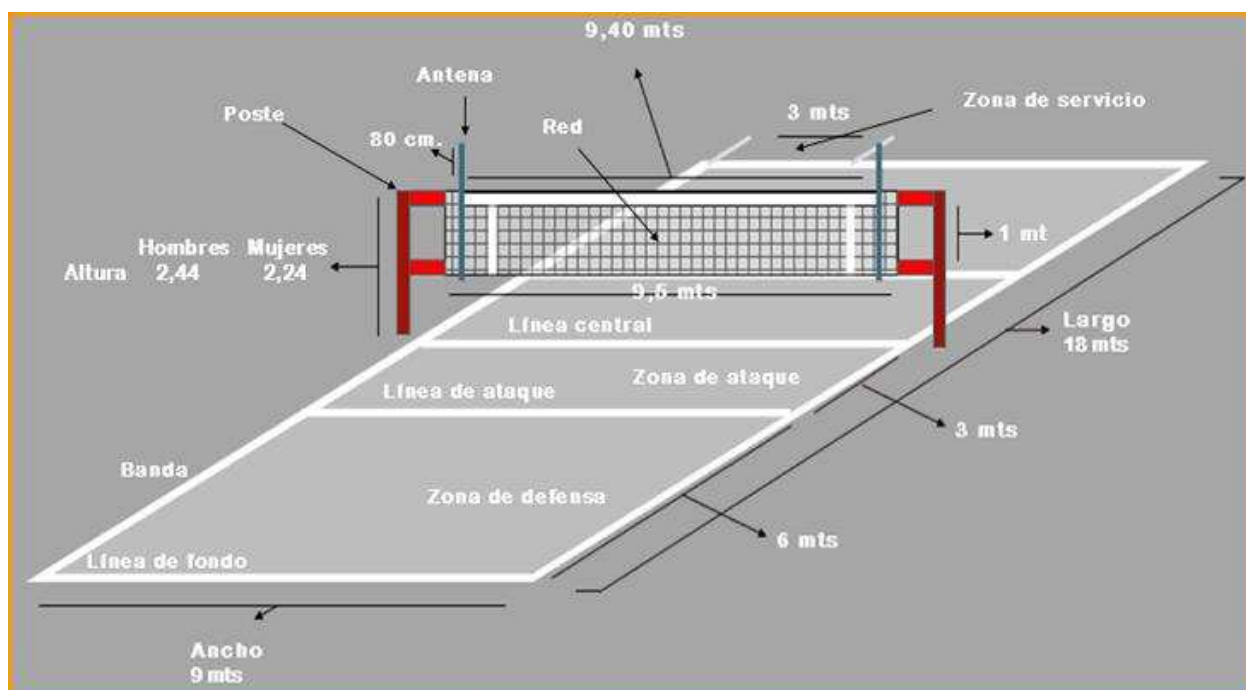
### 3.1. OBJETIVO DEL JUEGO

El objetivo del juego es enviar el balón, por encima de la red, al suelo del campo contrario e impedir que el oponente haga lo mismo. El equipo dispone de tres toques para evitar que el balón caiga (además del toque de bloqueo)

### 3.2. TERRENO DE JUEGO

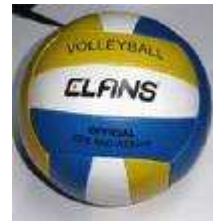
El campo de voleibol es un rectángulo de 18x9m, dividido en 2 lados de 9m, por una red de 9.5m de largo.

Cada medio campo se divide en dos zonas (de ataque y defensa)



### 3.3. MATERIAL:

La pelota es una esfera de un material inflado recubierto de cuero, tiene una circunferencia entre 63,5 y 68, 6 cm. y pesa entre 255 y 283 gramos.



### 3.4. RED

	Infantiles (13-14 años)	Cadetes (15-16 año)	Juveniles (17 ó más)	Sénior
Masculino	2.24m	2.37m	2.43m	2.44m
Femenino	2.10m	2.18m	2.24m	2.24m

### 3.5. DURACIÓN:

Los partidos de voleibol no tienen una duración determinada, gana el que demuestra ser el mejor de 5 sets, es decir, el equipo que al final del partido ganó 3 sets.

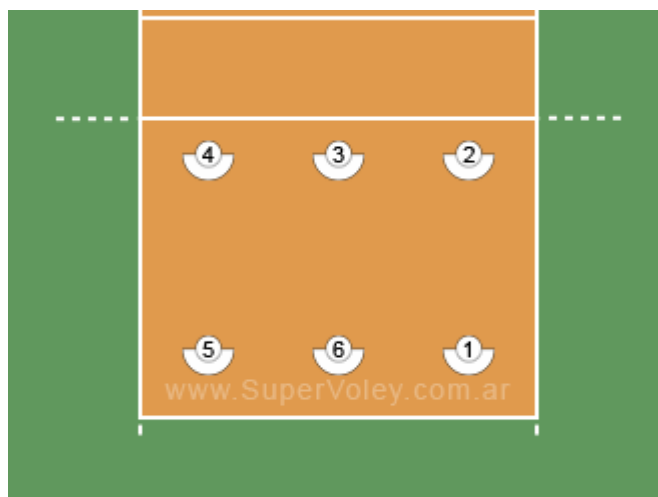
### 3.6. JUGADORES

- Un equipo puede componerse de un máximo de 12 jugadores, a la hora de jugar solo puede haber 6 en el terreno de juego.
- Sólo los jugadores anotados en la hoja del encuentro pueden entrar al campo y participar del mismo. Una vez que el capitán y el entrenador han firmado la hoja del encuentro (Acta), la composición del equipo no puede modificarse.
- El entrenador puede hacer 6 cambios en cada set.
- Los jugadores, en función de la posición que ocupen, tienen una misión específica:
  - Defensa: Se encargan de recibir el saque o los remates y de pasar la pelota al colocador. Juegan en las zonas 5,6 y 1.
  - Colocadores: Su misión consiste en hacer un buen pase para que un compañero pueda efectuar el remate. Suelen jugar en la zona 3.
  - Rematadores: han de tener una gran capacidad de salto y fuerza para efectuar unos remates potentes. Suelen jugar en las zonas 2 y 4.
- Los jugadores que no estén jugando deberán sentarse en el banquillo de su equipo o estar en su área de calentamiento. El entrenador y los otros miembros del equipo deben sentarse en el banquillo, pero pueden abandonarlo temporalmente.

### 3.7. POSICIONES DE LOS JUGADORES EN EL CAMPO:

Las posiciones de los jugadores se numeran de la siguiente forma:

- 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 son jugadores zagueros y ocupan las posiciones 5 (zaguero izquierdo), 6 (zaguero centro) y 1 (zaguero derecho).
- Después del golpe del saque, los jugadores pueden moverse y ocupar cualquier posición en su propia cancha y en la zona libre.



### 3.8. PUNTUACIÓN

La puntuación se desenvuelve de la siguiente forma:

- Un equipo gana un punto cuando; durante el juego alguno de los equipos realiza una acción contraria al reglamento, comete una falta. Las consecuencias de una falta son la pérdida de la jugada y:
  - Si el equipo rival hizo el servicio, anota un punto y continúa con la jugada.
  - Si el equipo rival recibió el servicio, anota un punto y gana el derecho a servir.
- Se juega a 5 sets. Un set (excepto el decisivo – 5to set) es ganado por el equipo que primero anota 25 puntos, con una ventaja mínima de 2 puntos. En caso de un empate 24 – 24, el juego continúa hasta conseguir una ventaja de 2 puntos (26 – 24, 27 – 25;...). El partido es ganado por el equipo que gana tres sets. En el caso de empate 2 – 2, el set decisivo (5to) se juega a 15 puntos con una diferencia mínima de 2 puntos.

### **3.9. SAQUE O SERVICIO**

- Antes del partido el primer árbitro realiza un sorteo para determinar a quién le corresponde el primer saque y que lados de la cancha ocuparán en el primer set. Si es necesario un set decisivo, se realizará un nuevo sorteo. El sorteo es realizado en presencia de los dos capitanes de los equipos. El ganador del sorteo elige una de las opciones: el derecho a sacar o recibir el ataque o el lado del campo.

### **3.10. NORMAS BÁSICAS**

- El balón puede tocarse con cualquier parte del cuerpo.
- El balón debe ser golpeado, no cogido, ni lanzado.
- Si el balón toca la red y pasa al campo contrario, se continuará con el juego normalmente.
- No se puede realizar un bloqueo de saque.
- Cuando no se esté en juego, el balón se pasará siempre por debajo de la red, hacia el campo contrario
- Los banquillos para los equipos se ubican a los lados del campo. Sólo los miembros del equipo pueden sentarse en el banquillo durante el juego y participar en la sesión de calentamiento.

### **3.11. FALTAS:**

- No está permitido dar más de 3 toques por equipo para enviar la pelota al campo contrario. El toque del bloqueo no cuenta.
- Un jugador no puede tocar dos veces consecutivas el balón (a excepción del bloqueador).
- Está prohibido tocar cualquier parte de la red.
- Está prohibido invadir el espacio contrario con cualquier parte del cuerpo, excepto en el bloqueo.
- Falta de rotación; cada vez que se recupera el servicio, el equipo ha de realizar una rotación, que consiste en el desplazamiento de todos los jugadores en el sentido de las agujas del reloj.

## 4. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS BÁSICAS:

### 4.1. POSICIÓN FUNDAMENTAL:

Es la posición inicial antes de cualquier golpeo, que nos permite un estado muy alto de atención y movimientos rápidos.

### 4.2. ACCIONES DE ATAQUE:

Las principales acciones de ataque son:

#### 4.2.1. Saque o servicio:

Es la forma de poner en juego el balón y al mismo tiempo, la primera forma de ataque que tiene un equipo.

Consiste en golpear el balón con la mano, estando este en el aire, enviándolo por encima de la red, al campo contrario.

Saque Bajo:

- Cuerpo orientado de frente al campo, y con el pie opuesto al que golpea la pelota, adelantado.
- Piernas semiflexionadas.
- Brazo de la mano que va a golpear la pelota, estirado.
- Brazo opuesto, extendido con la pelota, a la altura de la cintura.
- El golpeo se realizará con la mano, y el balón tendrá que ser soltado, antes de golpearlo.



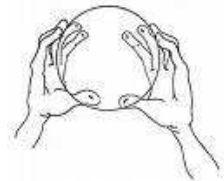
Saque alto ó de tenis

#### 4.2.2. Toque de dedos

Es el toque de mayor precisión, por hacerse con unas de las partes más sensibles del organismo.

Características

- Se realiza desde la posición fundamental.
- Todo el cuerpo participa en el movimiento como un "muelle".
- Las manos, con los dedos muy abiertos y las palmas a la altura de la cabeza.
- El golpeo debe ser limpio y seco (no se puede retener, ni agarrar)



#### 4.2.3. Remate

Es el gesto técnico más difícil de este deporte. Se comienza con una carrera, seguida de un salto, durante el salto, con la mano contraria a la que golpeará el balón, se "marca" la trayectoria de la pelota, golpeándola con la otra mano en el momento preciso.

#### 4.2.4. La finta:

Se utiliza para engañar y provocar errores en los rivales: ejecutando el toque de dedos hacia delante o hacia atrás, tocando la pelota suavemente cuando se esperan un remate, cambiando un toque por un remate..

### 4.3. ACCIONES DE DEFENSA:

Las principales acciones de defensa son:

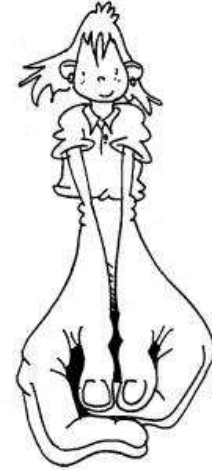
#### 4.3.1. Toque de antebrazos

Es un toque defensivo, usado para detener los ataques del contrario, saques, remates y balones bajos.

Colocación de los brazos: Se extiende el brazo izquierdo (si somos zurdos el derecho), se colocan los dedos de la mano derecha sobre los de la izquierda, sin que sobresalgan, estirando los brazos.

Características:

- Se parte de la posición fundamental.
- Antes del toque, los brazos deben estar colocados, presentando la cara externa de los mismos.
- Para amortiguar el golpeo, hay que estirar las piernas, que previamente estarán semiflexionadas.



#### 4.3.2. Bloqueo

Es una acción individual o colectiva, para intentar detener el ataque contrario. Es la primera barrera defensiva que ponemos al adversario.