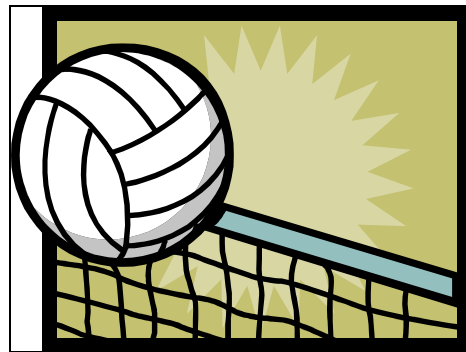


VOLEIBOL

Educación Física
1º y 2º E.S.O.

1. HISTORIA.
2. TÉCNICA.
 - 2.1. Saques.
 - Saque de abajo.
 - Saque de tenis.
 - 2.2. Pases.
 - Pase de dedos.
 - Pase de antebrazos.
 - 2.3. Remate.
 - 2.4. Bloqueo.
3. TÁCTICA-ESTRATÉGIA.
4. REGLAMENTO.



1. HISTORIA.

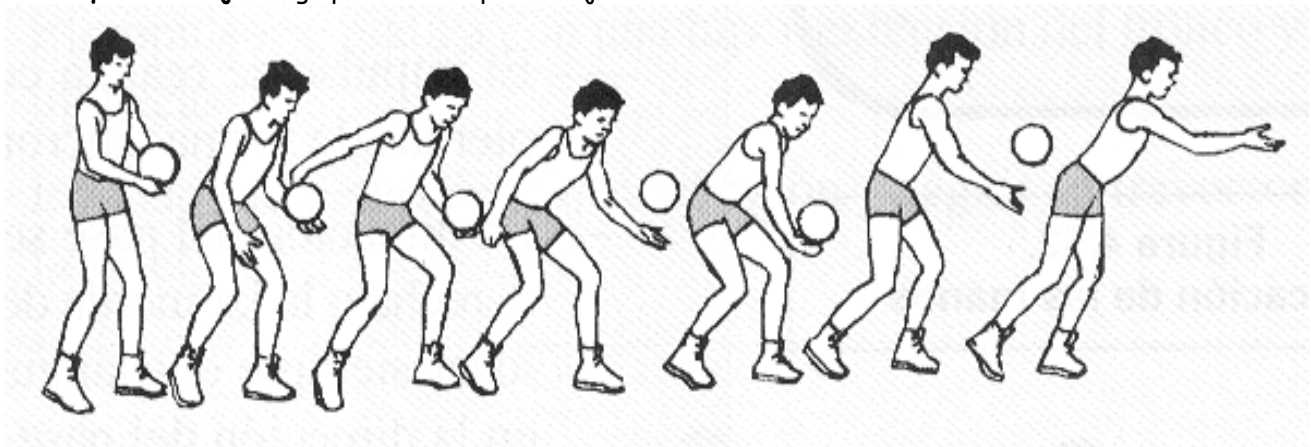
El voleibol fue inventado en 1895 por William G. Morgan, instructor de preparación física en EE.UU. que como conecedor del fútbol americano y baloncesto, ideó un deporte que evitase los rigores del invierno y se pudiese jugar en una sala cubierta, pero de estructura diferente a los anteriores: que evitase el contacto físico entre los adversarios, disminuyendo el riesgo de lesión que tiene estos deportes, e intentó crear una actividad física recreativa que motivase al alumnado con menor aptitud física y divirtiese a los más aptos. En 1920 llegó a España, jugándose primero como juego de playa hasta que se reguló como deporte.

2. TÉCNICA.

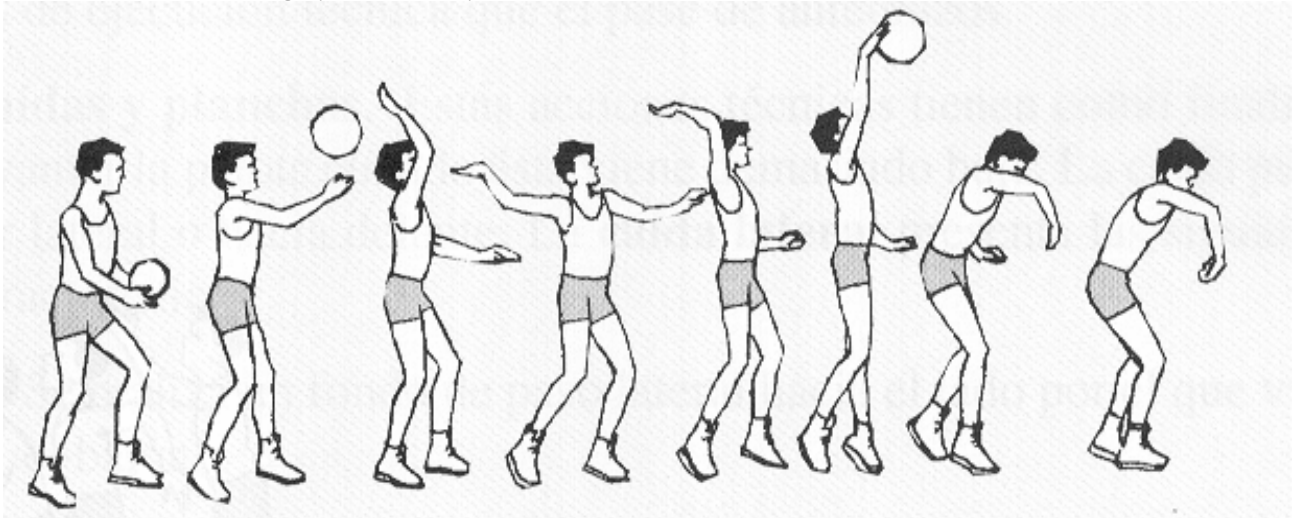
2.1. SAQUES.

Acción de golpeo del balón para llevarlo por el aire a otro lugar del campo. Es la acción con la que se inicia el juego. Distinguimos varios tipos:

- **Saque de abajo:** se golpea el balón por debajo de la cintura.



- **Saque de tenis:** se golpea el balón por encima de la cabeza.



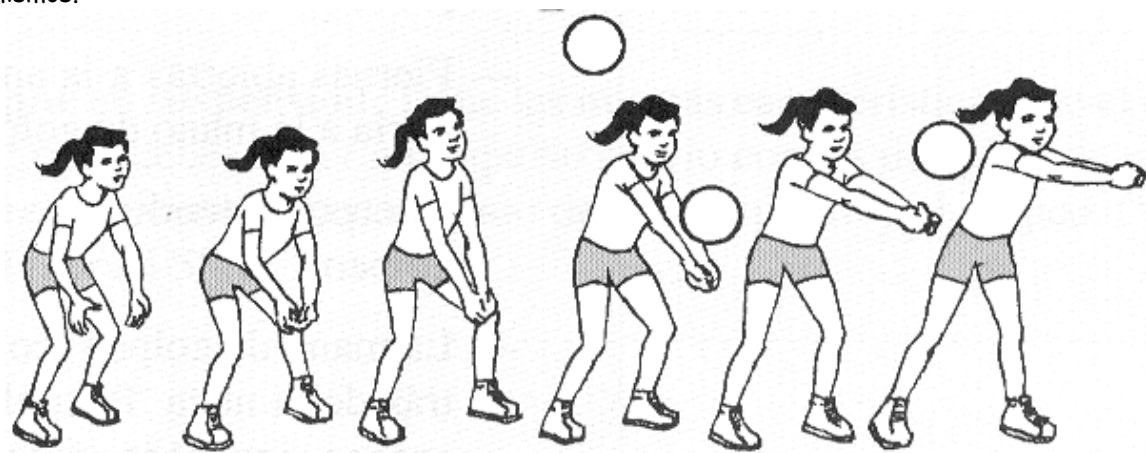
¡ATENCIÓN! Existe la costumbre, entre la mayoría de los principiantes de este deporte, de utilizar el puño o la muñeca para realizar el saque, puesto que se logra imprimir más fuerza al balón; pero si queremos aprender correctamente la técnica y dirigir el balón al lugar deseado del campo contrario debemos utilizar siempre la palma de la mano.

2.2. PASES.

Acción de contacto del balón para llevarlo por el aire a otro lugar del campo, y ser jugado por otro jugador. Distinguimos varios tipos:

- **PASE DE ANTEBRAZOS.**

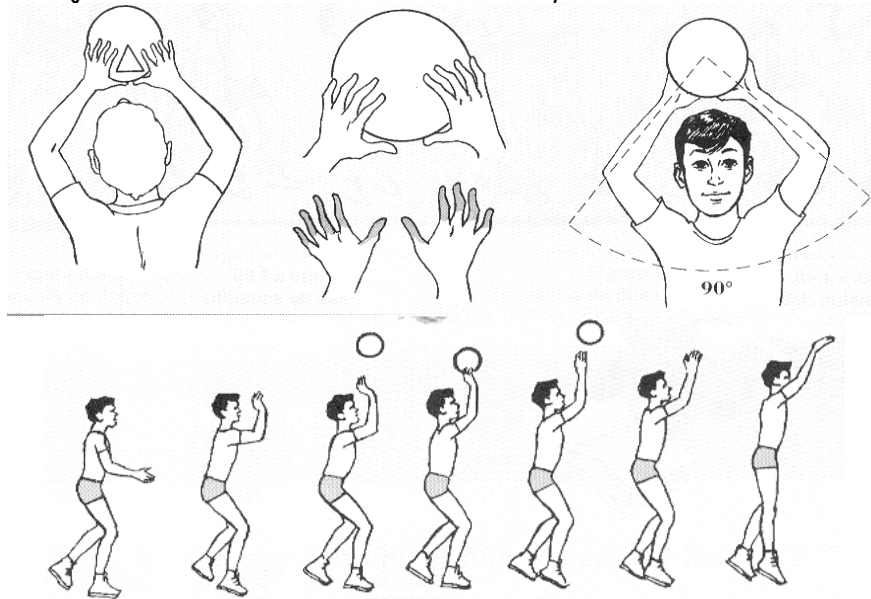
Es el gesto de control del balón con los antebrazos para evitar que caiga el balón al suelo después del saque, y enviarlo al colocador y poderla jugar. Se realiza con los brazos extendidos, adelantados y unidos por los antebrazos (formando una tabla) para golpear el balón en el tercio inferior de los mismos.



¡ATENCIÓN! no utilizar la mano para recibir, solamente el antebrazo.

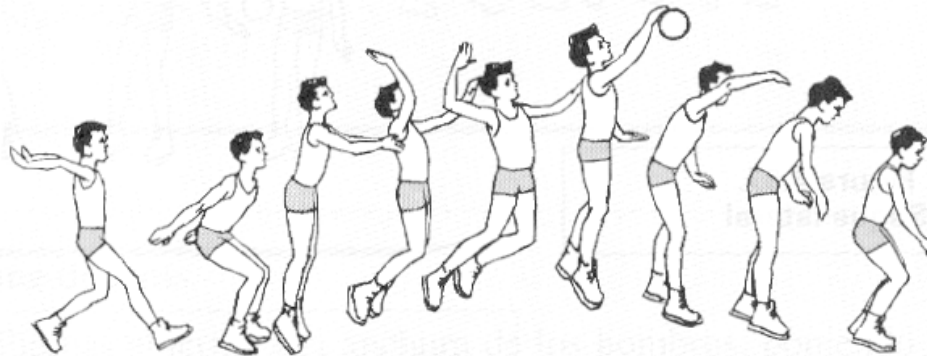
• **PASE DE DEDOS.**

Gesto de colocar balón en el momento y lugar adecuado (cercano a la red), para ser rematado por un atacante. Se realiza con los brazos flexionados, codos separados y manos abiertas (en forma de copa) y situadas cerca de los ojos. El contacto debe realizarse con las yemas de los dedos.



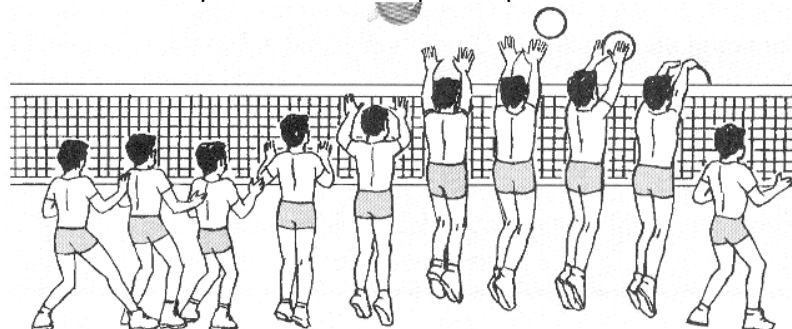
2.3. REMATE:

Acción de golpeo del balón con la intención de que contacte en el suelo del campo contrario. Es un gesto similar al saque en suspensión, pero con una carrera previa de 2 o 3 pasos al que le unimos un salto vertical para golpear el balón en la máxima altura. Se utiliza para finalizar el ataque.



2.4. BLOQUEO.

Acción de salto hacia arriba y cerca de la red, para impedir el remate.



3. TÁCTICA.

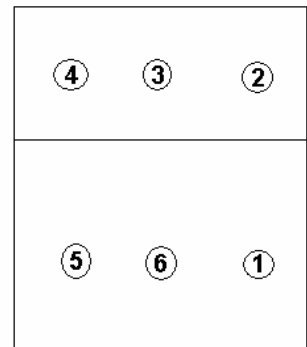
En el juego se diferencian **dos fases**, con distintos **objetivos** o **finés**:

- **Ataque:** enviar el balón al campo contrario para que toque el suelo del campo contrario, o bien el balón sea enviado fuera por los jugadores adversarios.
- **Defensa:** evitar que el balón caiga en nuestro campo y disponerlo en las mejores condiciones para iniciar el ataque.

El terreno de juego se divide en seis zonas:

- **Zona 2,3 y 4 que es la zona de ataque**, donde se encuentran los rematadores y el colocador.
- **Zonas 5,6 y 1 que es la zona de defensa**, donde se encuentran los zagueros o defensores.

zona ataque
delanteros



zona defensa
zagueros

4. REGLAMENTO.

- **Finalidad del juego:** conseguir que el balón golpee en el suelo del equipo adversario o el equipo contrario cometa una falta, para obtener el punto en juego.

- **Set:** gana un set aquel equipo que logre anotar primero 25 puntos, con una diferencia de 2 puntos con el tanteo del equipo contrario.

- **Partido:** gana el partido aquel equipo que logre anotarse 3 set. En caso de empate a 2 set, el quinto set se juega a 15 puntos.

- **Equipos:** formados por 12 jugadores, de los que juegan solamente 6 de ellos; estos se distribuyen en el campo según unas posiciones establecidas de antemano, y que deben de respetar antes de que se realice cada saque. Pueden hacer hasta 6 sustituciones en un mismo set.

- **Terreno de Juego:** campo de 18m x 9m, dividido en dos campos por una red situada a esta altura (2,43m para chicos / 2,24m para chicas). El campo está dividido en dos campos de 9x9m por la línea central, y a su vez cada campo está dividida por la línea de ataque, situada a 3m de la línea centra, y que determina la zona de frente; zona donde se sitúan los delanteros.

- **Juego:** comienza con un saque desde detrás de la línea de fondo (zona de saque), por parte del jugador situado en zona 1, que pone el balón en juego enviándolo al campo del equipo adversario, disponiendo este equipo de tres contactos (máximo) para devolver el balón al campo contrario. Antes de cada saque lo jugadores ocupan unas posiciones preestablecidas según un orden, cambiando estas posiciones a cada recuperación mediante una rotación de dichas posiciones (este orden se mantiene durante todo el set).

- **Reglas básicas (infracciones o faltas):**

- Tenemos un máximo de tres contactos para pasar el balón al campo contrario, sin contar el contacto del bloqueo.
- Un jugador no puede tocar dos veces consecutivas el balón, a excepción del bloqueo.
- El balón puede ser jugado con las extremidades inferiores para evitar que el balón contacte con el suelo, pero no para pasarlo al campo contrario.
- La red no puede ser tocada bajo ningún concepto.
- El bloqueo solamente lo pueden realizar los delanteros.
- El saque se realiza con una mano.
- El remate de los zagueros debe realizarse saltando desde detrás de la línea de ataque.
- El balón hay que golpearlo, sin acompañamiento del.
- Cuando un equipo recupera el saque, realiza una rotación de los jugadores a las zonas que se encuentra más próxima, en sentido del giro de las agujas del reloj, realizando el saque aquel que se encuentra en la zona 1.