

HISTORIA DEL VOLEIBOL

El voleibol nació en 1895 en los Estados Unidos, gracias al profesor de educación física William G. Morgan.

Llegó a Europa a través de las tropas americanas en la Primera Guerra Mundial.

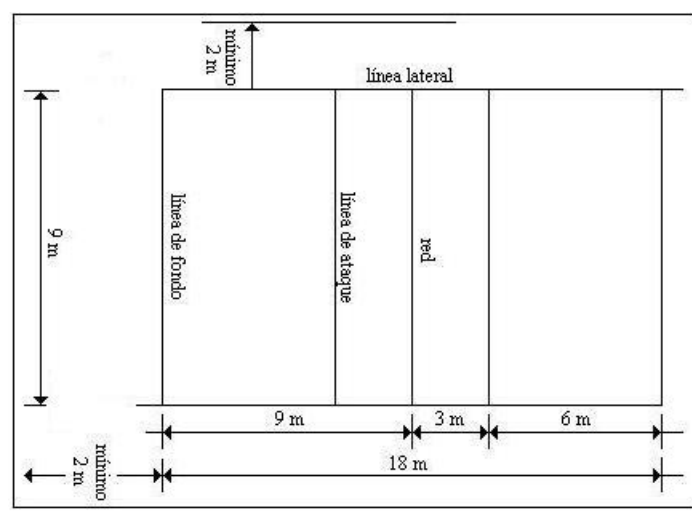
En 1920 llegó a España; al principio se practicaba como juego de playa. No fue hasta 1959 cuando se creó la Federación Española de Voleibol.

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

CARACTERÍSTICAS BASICAS DEL JUEGO

- El voleibol es un deporte jugado por dos equipos, en una cancha dividida por una red.
- La red está ubicada verticalmente sobre la línea central, cuyo borde superior se coloca a una altura de 2,43 m para los hombres y 2,24 para las mujeres, se mide desde el centro de la cancha.
- El campo de juego es un rectángulo de 18 x 9 m, rodeado por una zona libre de un mínimo de 3 m de ancho en todos sus lados. El espacio de juego libre es el espacio sobre el área de juego, libre de todo obstáculo y debe medir un mínimo de 7 m de altura a partir del piso.

CAMPO DE VOLEIBOL



¿CUÁL ES EL 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).

¿CUÁNTOS JUGADORES PUEDE INTEGRAR UN EQUIPO?

- Un equipo puede componerse de un máximo de 12 jugadores, a la hora de jugar solo puede haber 6 en el terreno de juego.

¿CUÁNDO UN EQUIPO GANA UN PUNTO?

- Un equipo que gana una jugada anota un punto.

- Cuando el equipo que recibe gana una jugada, anota un punto y el derecho a sacar, y realiza una “ROTACIÓN” en el sentido de las agujas del reloj.

¿CUÁNDO ES PUNTO?

- Cuando se dan más de 3 toques por equipo.
- Cuando el balón toque el suelo del campo contrario.
- Cuando el comete una falta el oponente.
- Cuando el equipo oponente recibe un castigo.

¿CUÁNDO SE GANA UN SET?

- Un set (excepto el decisivo - 5° set) es ganado por el equipo que primero anota 25 puntos, con una ventaja mínima de 2 puntos.

¿CUÁNDO UN EQUIPO COMETE UNA FALTA?

-Un equipo comete una falta cuando realiza una acción de juego contraria a las reglas.
-Los árbitros juzgan las faltas y determinan sus consecuencias de acuerdo con estas reglas.

-Si dos o más faltas son cometidas sucesivamente, sólo la primera de ellas es tenida en cuenta.

-Si dos o más faltas son cometidas simultáneamente por dos adversarios, se declara "doble falta" y se repite la jugada.

Se consigue punto cuando el equipo contrario no consigue controlar el balón o comete alguna infracción. Infracciones básicas.

- Los jugadores deben evitar que el balón toque el suelo dentro de su campo.
- El balón acaba fuera de la pista de juego, sea por un ataque desacertado sobre el campo contrario ó por un error al tratar de defender. La falta corresponde al jugador y al equipo que tocó el balón por última vez, y se anota punto el contrario. Se considera *fuera* el contacto con el techo, público o cualquier elemento del pabellón, o los mismos colegiados. El contacto con la red, postes o varillas por la parte exterior a las bandas laterales es también *fuera*.
- Un equipo supera el número de tres toques permitidos sin haberlo pasado al campo contrario o un mismo jugador toca dos veces de forma consecutiva el balón. De todas formas, en caso de intento de bloqueo, ese primer toque no se contabiliza para la falta de los *cuatro toques* de equipo ni para el *doble* individual. Cuando el balón da en la red sin pasar a campo contrario es habitual que se produzca cuarto toque, dobles o que simplemente caiga al suelo anotándose punto el contrario.
- Falta de rotación: En el momento del saque los jugadores están situados de forma incorrecta, o sea, que no está ajustada a la rotación correspondiente.
- El toque del balón es incorrecto y hay *retención* o *acompañamiento* (dobles en este caso). Como caso especial, si el balón queda retenido sobre la red simultáneamente por jugadores de los dos equipos, se produce *doble falta* y se repite la jugada.
- El jugador no se puede apoyar ni tocar la *red* en el momento de jugar el balón.

- Un jugador *zaguero*, no puede atacar más allá de la línea de ataque. El líbero no puede siquiera participar en el bloqueo ni tampoco hacer “colocación de dedos” en la zona de frente.

¿CUÁNDO ES GANADO EL PARTIDO?

El partido se juega a 5 sets. El equipo que gana tres sets gana el partido en el caso de empate 2 - 2, el set decisivo (5º) se juega a 15 puntos con una diferencia mínima de dos puntos.

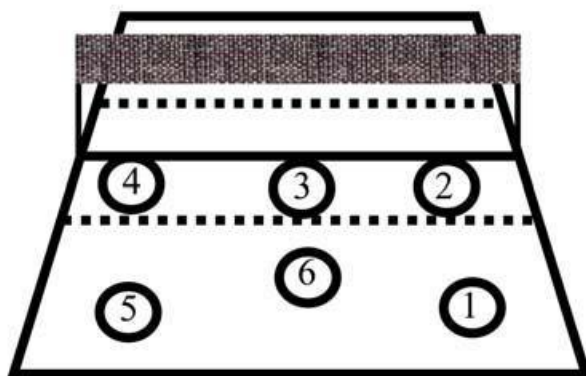
¿CÓMO SE NUMERAN LAS POSICIONES DE LOS JUGADORES?

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 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.



¿CUÁNDO SE COMETE UNA FALTA DE POSICIÓN?

- El equipo comete una falta de posición, si algún jugadores no está en su posición correcta en el momento que el sacador golpea el balón.
- Si el sacador, comete una falta de saque en el momento del golpe de saque, la falta de saque prevalece sobre la falta de posición.

¿CUÁNDO EL BALÓN ESTÁ "FUERA"?

El balón está "fuera" cuando: la parte del balón que toca el suelo está completamente fuera de las líneas que delimitan la cancha; toca un objeto fuera de la cancha, el techo o una persona que no está en juego; toca las antenas, cuerdas, postes, o la propia red fuera de las bandas laterales; atraviesa el plano vertical de la red completa o parcialmente por fuera del espacio de paso; cruza completamente el espacio inferior por debajo de la red.

¿DE QUÉ MODO PUEDE TENERSE CONTACTO CON EL BALÓN?

- El balón puede tocar cualquier parte del cuerpo.

- El balón debe ser golpeado, no cogido, ni lanzado. Puede rebotar en cualquier dirección.
- El balón puede tocar varias partes del cuerpo, siempre que los contactos no sean consecutivos.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Posición fundamental:

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

Saque

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 de SEGURIDAD o 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.

TOQUES.

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.

Antebrazos

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.

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)

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.

Bloqueo

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

Objetivo: Interceptar la pelota atacada ya sea haciéndola picar en el campo contrario para obtener un punto o desviándola hacia arriba y atrás hacia la zona de defensa del propio campo.

¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DEL LIBERO?

- El libero debe ser registrado en la hoja del encuentro antes del partido en la línea especial reservada para ello. Su número también debe ser registrado en la formación inicial para el primer set. El libero no puede ser capitán del equipo ni capitán de juego.
- El jugador libero debe vestir un uniforme cuya camiseta por lo menos contraste con el color de la de los otros miembros del equipo.
- Se permite el Libero reemplazar a cualquier jugador en posición de zaguero. Él / ella está restringido a actuar como jugador/a zaguero y no se le permite completar un golpe de ataque desde ningún lugar si al momento del contacto, el balón está completamente por encima del borde superior de la red.
- Él / ella no puede sacar, bloquear o intentar bloquear.
- Los reemplazos que involucran el Libero no se cuentan como sustituciones regulares.