EL VOLEIBOL

¿CÓMO, CUÁNDO Y DÓNDE SURGIÓ?

El inicio del Voleibol data de 1895, de la iniciativa de William G. Morgan, director de Educación Física en un colegio en el estado de Massachussets.

La **Federación internacional de Voleibol** se creó en París, en 1947. Las mujeres se incorporaron a los campeonatos de este deporte en 1952 y se introdujo como deporte olímpico en Tokio'64. En los JJOO de Atlanta'96 se introdujo el voley-playa como modalidad olímpica de pleno derecho.

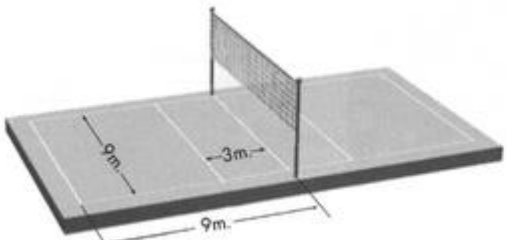
El voleibol (balonvolea) llega a nuestro país hacia el año 1920, como juego recreativo, practicado en las playas catalanas, por influencia europea-occidental.

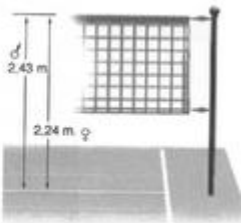
¿EN QUE CONSISTE?

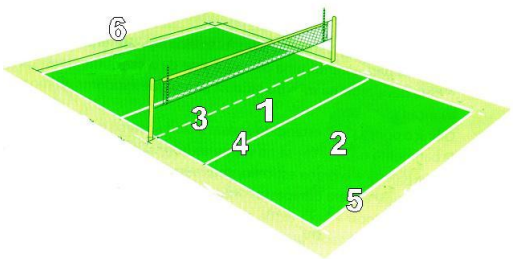
El Voleibol es un deporte de cancha dividida y de balón en el que se enfrentan dos equipos de 6 jugadores, cuyo objetivo es enviar el balón a la cancha del equipo contrario por encima de la red e impedir que caiga en nuestro campo. El balón es puesto en juego mediante un saque por encima de la red hacia los contrarios, la jugada continúa hasta que cae en la cancha de juego, sale de la misma o un equipo falla al devolverlo de forma correcta al contrario. El equipo tiene tres toques para devolver el balón (además del contacto del bloqueo.)

En el voleibol cada jugada vale un punto. Cuando el equipo receptor (el que no saca) gana una jugada, gana un punto (punto directo) y el derecho a sacar, y sus jugadores rotan una posición en el sentido de las agujas del reloj.

¿CÓMO ES EL CAMPO DE JUEGO?







1- ZONA ATAQUE
2- ZONA DE DEFENSA O ZAGUEROS
3- LINEA CENTRAL
4- LINEA DE 3 METROS
5- LINEA DE FONDO
6- ZONA DE SAQU

REGLAS MÁS IMPORTANTES:

- ✓ No se permite coger el balón mientras está en juego.
- ✓ No se permite dar más de tres toques por equipo (el bloqueo no se considera toque)
- ✓ Ningún jugador puede dar dos toques consecutivos salvo que la primera sea en el bloqueo.
- ✓ Cuando se recupera el saque es obligatorio rotar (como se ha indicado anteriormente.)
- ✓ Existe una línea de ataque 3m de la red que delimita la zona de los atacantes dentro de la cual los 3 jugadores zagueros no pueden rematar por encima de la red.
- ✓ Se puede tocar el balón con todas las superficies del cuerpo siempre que no se retenga el balón.
- ✓ Los partidos oficiales se juegan al mejor de 5 sets de 25 puntos menos el 5º que se juega a 15 puntos.
- ✓ No se puede tocar la red con ninguna parte del cuerpo ni traspasar la línea de centro de campo.
- ✓ Se puede sacar desde cualquier lugar de la línea de fondo.
- ✓ No se permite bloquear o rematar directamente el saque contrario.
- ✓ El balón puede tocar la red (inclusive en el saque) continuando el juego, tanto si pasa al campo del equipo contrario como si se queda en el nuestro (puede ser recuperado dentro del límite de los tres toques del equipo / jugada.

Todas estas reglas van destinadas a favorecer las defensas y a que los puntos sean más duraderos con lo cual los partidos ganan en emoción.

GOLPEOS DE VOLEIBOL

1-EL SAQUE

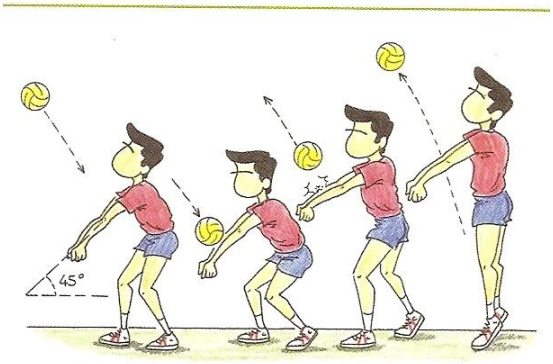
El servicio o saque permite poner el balón en juego. Su objetivo principal radica en tratar de dificultar la construcción del ataque del equipo contrario o alcanzar un tanto directo. Existen diferentes tipos de saques (desde abajo, desde arriba o de tenis y en suspensión) pero nosotros solo vamos a estudiar el de iniciación.

- **Saque desde abajo (principiantes)**

  - Para realizar correctamente este saque hay que colocarse de frente a la red con el cuerpo en posición equilibrada; es decir con el pie izquierdo adelantado si se golpea la pelota con la mano derecha (o al revés si es zurdo).
  - la pelota es golpeada con la palma de la mano que se mantiene abierta de forma natural o con el puño que también está permitido
  - el peso del cuerpo sigue el movimiento del brazo que golpea, pasa de la pierna de atrás a la de delante.
  - No se debe lanzar el balón alto antes de golpearlo.

2-EL TOQUE DE ANTEBRAZO o RECEPCIÓN

La intención del pase de antebrazos es presentar un plano sobre el cual hacer que la pelota rebote para enviarla en la dirección deseada.
Este gesto técnico se utiliza para controlar la potencia de un remate o un saque con un movimiento de balón descendente y a gran velocidad.



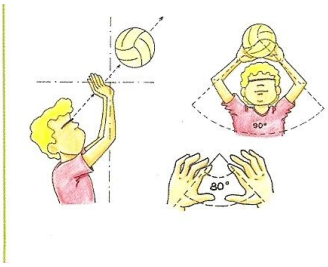
Características

- Los brazos siempre están extendidos y unidos.
- El interior de los antebrazos esta girado hacia arriba.
- Las manos están unidas por las palmas o por las muñecas, pero nunca se entrelazan los dedos.
- Para la ejecución de esta acción básica, la posición correcta del cuerpo es con las piernas flexionadas y el peso bien distribuido entre ambos pies.
- El empuje que se imprime a la pelota viene determinado por la extensión de las piernas.

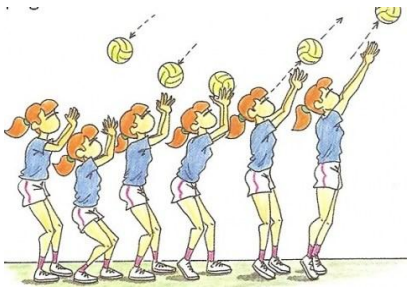
Errores más comunes

- . Empujar el balón con los antebrazos en vez de utilizar las piernas, con lo que generalmente no controlaremos la trayectoria del balón.
- Flexionar los brazos en el momento de golpear la pelota.
- Contactar con las manos o muñecas. Este error es muy habitual y genera también un descontrol en la trayectoria deseada.
- Desplazar los brazos o girar el tronco para tratar de golpear una pelota, sin desplazar los pies, siempre se debe golpear de frente

3- EL TOQUE DE DEDOS o COLOCACIÓN



El pase o toque de dedos, es uno de los movimientos más importantes del voleibol y permite imprimir a la pelota trayectorias muy precisas. Un buen colocador está en condiciones de recuperar una recepción imperfecta y de transformarla en un ataque eficaz. La presencia de un buen colocador en el equipo es fundamental para poder atacar, pero todos los jugadores, desde los principiantes hasta los profesionales, han de saber efectuar un pase preciso (toque de dedos) desde cualquier punto del campo.



Características

- El contacto de las manos con la pelota tiene lugar con las yemas de los diez dedos.
- La pelota se encuentra encima y delante de la frente.
- Los pulgares e índices de las dos manos están cercanos entre sí hasta formar un corazón al revés o un triángulo.
- Las palmas de las manos forman una concavidad para albergar el balón.
- Los brazos están plegados por los codos en un ángulo de 90º.
- En el momento del golpeo las piernas están ligeramente flexionadas.
- Los pies están separados para mantener el equilibrio.

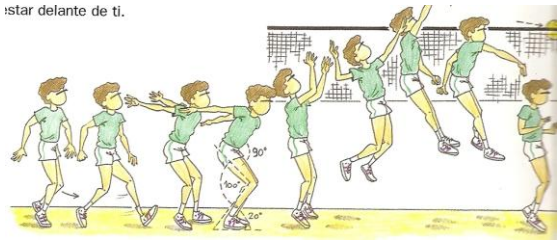
- El empuje a la pelota se trasmite mediante una extensión coordinada de los brazos y de las piernas justo en el momento del golpeo.

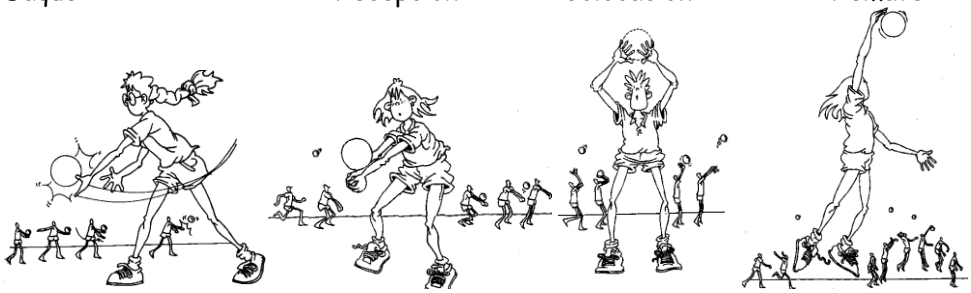
Errores más comunes

- Tener los codos cerrados.
- Volear con los brazos extendidos sobre la cabeza, porque de este modo falta el impulso de los brazos.
- Efectuar el toque sin utilizar el empuje de los miembros inferiores, con lo que la trayectoria de la pelota será probablemente corta.
- Mantener los dedos extendidos envolviendo la pelota, con lo que se corre el riesgo de lesiones en las articulaciones de los dedos.

4- REMATE

Es la acción culminante de una acción ofensiva y constituye la acción técnica de ataque más importante. Tiene tres fases: la carrera para tomar velocidad de impulso, la batida o salto vertical durante el cual se arma el brazo flexionado por la espalda y el golpeo del balón con la mano, extendiendo totalmente el brazo ejecutor que impacta por encima y por delante de la cabeza, imprimiéndole una trayectoria tensa y descendente al balón y por último la caída sin tocar la red.



SECUENCIA DE UNA JUGADA BIEN HECHA EN VOLEIBOL

Saque Recepción Colocación Remate