

UNIDAD 07

EL VOLEIBOL

1. ¿Cómo se juega al voleibol?
2. Elementos y componentes del juego
3. Las reglas
4. El ciclo del juego
5. Objetivos e intenciones tácticas

Actividades

- Comprueba tu progreso



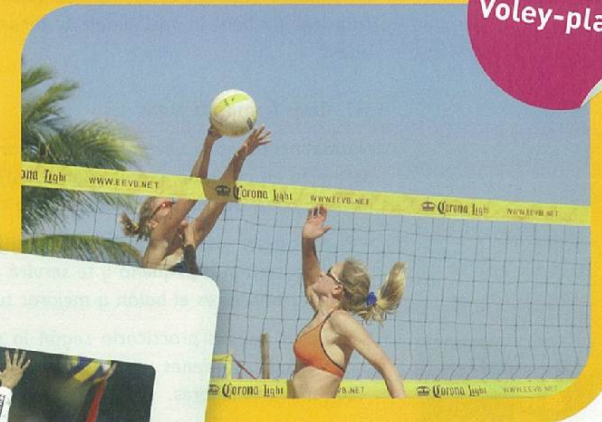
Líbero

LOCAL

VISITANTE



Voley-playa



Rotación



Toque de dedos



Remate



1. Averigua en qué país y en qué ciudad fue inventado el voleibol.
2. Nombra algunas diferencias entre el voleibol y otros deportes colectivos.
3. ¿Dónde se originó el voleibol?
4. ¿Conoces alguna acción de las que se realizan para jugar al voleibol? ¿Cuál?
5. ¿Cuántas formas de jugar al voleibol conoces?

6

es el número de jugadores que están en el campo

El voleibol es otro de los deportes colectivos que vamos a practicar. Aunque es un deporte relativamente joven, goza de una gran popularidad. Siempre se ha tenido la idea de que jugar al voleibol es muy difícil y necesita muchas horas de aprendizaje y entrenamiento. Es cierto, pero para practicarlo con tus compañeros o tus amigos no necesitas ser un gran jugador.

En las Olimpiadas de Atlanta 96 se introdujo por primera vez el voley-

playa con un éxito rotundo, lo que contribuyó, unido a sus indudables cualidades deportivas, para que se convirtiera en un deporte con gran aceptación popular.

A pesar de ser un deporte colectivo como el balonmano o el baloncesto, presenta diferencias que lo hacen singular, tanto desde el punto de vista técnico-táctico como reglamentario.

El voleibol fue inventado por William G. Morgan en el año 1895.

▼
Algunas diferencias entre el voleibol y otros deportes colectivos

- Existe una separación real y física entre los dos campos a través de una red, que impide el contacto y la interacción entre los jugadores de ambos equipos.
- No existen porterías ni líneas de marca. Cada equipo puede puntuar en cualquier zona del terreno.
- Hay un número limitado de intervenciones para cada equipo: en cada jugada se pueden dar tres toques.
- A diferencia de los demás deportes, se golpea, no se adapta o se coge.
- La obligación de rotar por todos los puestos hace que los jugadores sepan jugar en las distintas posiciones.
- Tanto el balón como los jugadores pueden salir de los límites del terreno de juego (sin llegar a tocar el balón) y seguir jugando.



1

¿Cómo se juega al voleibol?

El voleibol es un deporte de equipo que presenta diferencias importantes con otros deportes colectivos.

En el voleibol hay dos equipos: cada uno tiene su terreno de juego, que no comparte con el otro equipo.

El juego comienza en el momento en que un equipo pone el balón en juego desde la zona de saque dirigiéndolo al campo contrario por encima de la red.

Si el balón supera la red y, además, entra en el espacio delimitado por las líneas del campo, el equipo contrario dispone de un máximo de tres toques para devolver el balón.

Si el balón no supera la red o sobrepasa los límites del campo cuando se devuelve, el equipo contrario recupera el balón y, por tanto, la posibilidad de sacar.

Por lo tanto, el equipo que saca o tiene la posesión del balón tratará de enviarlo al campo contrario procurando dificultar la devolución por parte de los oponentes.

En síntesis, el juego es un intercambio constante del balón donde cada equipo tiene la posibilidad de tocar un máximo de tres veces el balón.

1.1. Otras formas de jugar

Normalmente, en el voleibol se enfrentan seis contra seis jugadores, pero esto no es rígido, y más cuando estás aprendiendo a jugar. Hay otras muchas posibilidades con las que te puedes divertir mucho.

- Puedes jugar uno contra uno, como si fuera un partido de tenis: el terreno será más pequeño y te servirá para depurar tu técnica, tocar muchas veces el balón y mejorar tu juego individual.
- También puedes practicarlo según la modalidad dos contra dos, con lo cual ya tienes un compañero y las posibilidades de acción son mucho mayores.

Aquí observarás diferentes sugerencias de tu profesor: jugar solo con dos toques o con cuatro, solo utilizando el pase de dedos, cambiar aspectos reglamentarios, del terreno, de la red, etc., es una buena forma de facilitar tu aprendizaje. Así, aprendes y juegas.

- También existen otras posibilidades, como el tres contra tres, el minivoley, que está más reglamentado, y, por supuesto, cuatro contra cuatro y cinco contra cinco.
- Otra modalidad conocida es el voley-playa, que fue considerado olímpico en los Juegos de Atlanta y que ha alcanzado un gran auge en todo el mundo.

2

Elementos y componentes del juego

El terreno
 Se juega sobre un rectángulo de 18×9 metros, dividido a su vez en dos por una línea central, formando dos cuadrados de 9×9 metros. Este terreno se puede adaptar en función de las modalidades de juego que elijamos.

Los jugadores
 Un equipo de voleibol lo forman seis jugadores. Los puestos se numeran del 1 al 6, y se comienza a contar por el más cercano a la zona de saque, en sentido contrario a las agujas del reloj. Esta disposición se modifica cuando un equipo recupera el saque y los jugadores rotan en el sentido de las agujas del reloj.

La red
 Mide 9,50 metros por 1 metro de ancho. Es negra con una banda superior blanca de unos 5 centímetros. Su altura depende de las diferentes categorías.

El balón
 Puede ser de distintos materiales: de cuero, de caucho, e incluso en la iniciación se utilizan de espuma. Pesa entre 240 y 280 gramos.

El árbitro
 En partidos internacionales hay un árbitro principal, colocado en una silla alta en medio del terreno cerca de la red. Hay otro árbitro de pie colocado enfrente del anterior. Además hay cuatro jueces de línea y un anotador. Para jugar no necesitas árbitros si sabes el reglamento y lo respetas.



3

Las reglas

A continuación tienes las reglas básicas para que puedas jugar.

¿Cuándo está en juego el balón?

- El principio y final de una jugada lo determina el árbitro.
- El balón se considera en juego después del saque, hasta que se consigue un punto o hay una infracción por parte de algún equipo.

¿Cómo se puede jugar con el balón?

- El golpeo del balón debe ser claro y limpio, con una o dos manos.
- No se puede tocar dos veces seguidas el balón por el mismo jugador.
- No se considera falta y se permite un toque consecutivo después de:
 - la recepción de saque;
 - el golpeo del balón después de un bloqueo propio o del contrario;
 - si el balón toca la red y vuelve al campo del equipo que ha golpeado.
- Si hay un toque simultáneo de balón entre jugadores de distinto equipo y el balón va fuera, se considera falta del equipo contrario a la dirección del balón.
- No se puede bloquear o rematar un balón si este está todavía en el campo contrario.

La red

Si algún jugador toca la red con cualquier parte del cuerpo, el balón pasa al equipo contrario.

El saque

- En el momento del saque todos los jugadores estarán dentro del terreno.
- El jugador que saca no puede pisar la línea de fondo: se considera falta de saque.
- Si el balón toca la red, se considera falta.

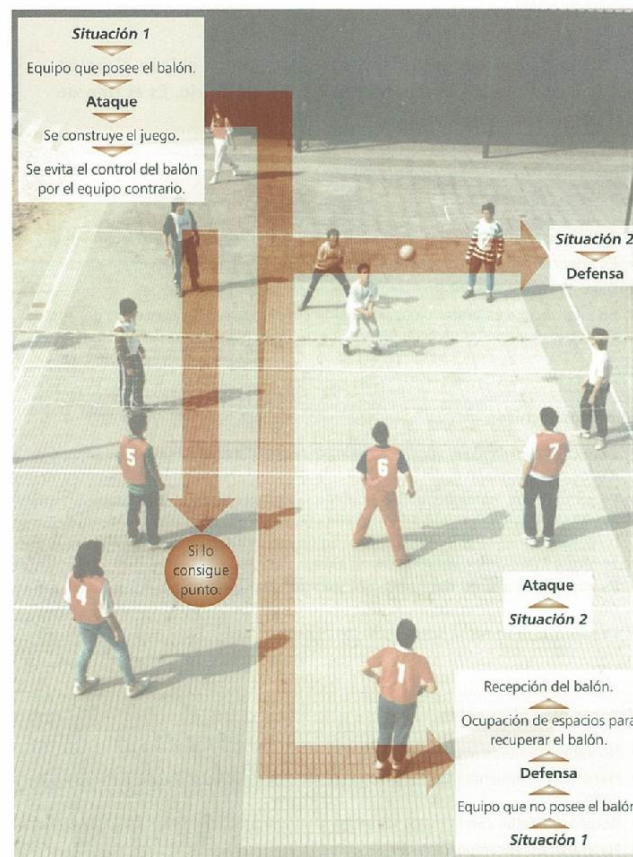
¿Cómo se puntúa?

- Cuando un equipo saca y consigue que el balón caiga en el terreno del equipo contrario, consigue un punto.
- Si un equipo no saca y consigue que el balón caiga en el terreno del equipo contrario, recupera el saque, pero no puntúa.
- Consigue un set el equipo que llega antes a los 15 puntos.



4

El ciclo del juego



5

Objetivos e intenciones tácticas

Recuerda que el voleibol es un deporte de equipo que presenta diferencias importantes con otros deportes colectivos.

A continuación tienes un esquema de las acciones fundamentales para el desarrollo del juego comunes a otros deportes colectivos.

Las intenciones y objetivos tácticos aparecen especificados, tanto para el juego de ataque como para el juego de defensa, a través de las diferentes acciones.

Observa con detenimiento el esquema de la columna del margen.

Ataque

Cuando poseemos el balón, intentamos marcar un punto.

Intenciones y objetivos tácticos

1. Sacar el balón:
 - A los espacios libres.
 - A la zona del terreno contrario en la que exista más dificultad para recibir el balón.
2. Construcción del ataque:
 - Realizar buenos toques.
 - Observar espacios libres del contrario.
 - Transportar el balón hacia esas zonas con uno, dos o tres toques.
 - Realizar un remate.

Defensa

Cuando no poseemos el balón, intentamos recuperarlo.

Intenciones y objetivos tácticos

1. Ante un saque:
 - Ocupar todos los espacios posibles.
 - Desplazarse para recibir.
 - Recibir el balón con la posibilidad de ser jugado por otro compañero.
2. Ante una jugada de ataque:
 - Observar los movimientos del contrario.
 - Ocupar bien los espacios.
 - Intentar bloquear el balón.
 - Recuperar el balón.

5.1. El saque

El saque de abajo

Es la acción que inicia el juego: un jugador golpea el balón con una mano dirigiéndolo al campo contrario. Es el tipo de saque más empleado.

Aspectos tácticos

- Debes observar dónde vamos a enviar el balón: un espacio libre de oponentes.
- Es importante que, si el contrario recibe el balón, intentes dificultarle su control.
- Debes incorporarte al campo inmediatamente después del saque.
- En un principio es preferible que el balón supere la red y caiga dentro del campo contrario, aunque tenga poca fuerza, a que tenga potencia pero no llegue a este.

Aspectos técnicos

- Orienta el cuerpo hacia el campo del rival y sostén el balón con la mano contraria a la de ejecución.
- En un segundo momento, extiende el brazo que va a lanzar el balón hacia atrás, con ligera torsión del tronco y flexión de piernas, y proyecta el brazo hacia delante, golpeando en la parte de abajo del balón con la palma de la mano. Antes, casi de forma simultánea, debes soltar el balón.
- Es importante que no mires el balón, para localizar bien la zona donde lo vas a dirigir.
- La potencia debe ser la justa, ni mucha ni poca.

Errores más frecuentes

- No estar orientado al campo.
- Hacer un movimiento muy corto con el brazo y golpear el balón con el brazo flexionado.
- Golpear el balón con la mano «blanda» o con el puño, sin poder dirigir la pelota.
- No entrar en el campo después del golpeo.



El saque de tenis

Se denomina así el saque cuya ejecución recuerda a la acción del jugador de tenis cuando efectúa su servicio.

Aspectos tácticos

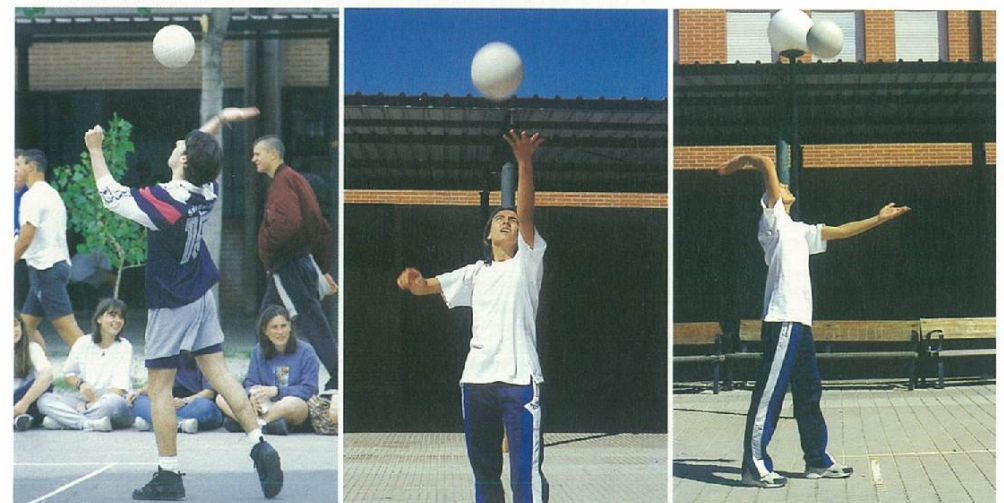
- Al igual que en el anterior, hay que observar al equipo contrario antes de golpear el balón y buscar la seguridad por encima de la potencia.
- En caso de que el contrario reciba el balón, debes intentar que tenga dificultades para controlarlo.
- Es importante que te incorpores al campo inmediatamente después del saque.

Aspectos técnicos

- Debes estar orientado hacia el campo, con la pierna contraria al brazo que lanza el balón adelantada.
- Mientras lanzas el balón hacia arriba, proyecta el brazo hacia atrás y arriba, con el codo alto, golpeando el balón por encima de la cabeza.
- El golpeo se realiza con la mano rígida y el brazo extendido.
- Después debes entrar en el campo para seguir jugando.

Errores más frecuentes

- Lanzar el balón mal (muy bajo o demasiado alto) y con trayectoria inclinada.
- Saltar para golpear.
- No proyectar el brazo adecuadamente, realizando movimientos muy cortos.
- Poner la mano «blanda».
- Quedarse en la zona del saque sin entrar en el campo para jugar.



5.4. Toque de antebrazos

Es una acción técnica fundamentalmente defensiva, utilizada para recibir los saques; por lo tanto, es el primer contacto con el balón.

Aspectos tácticos

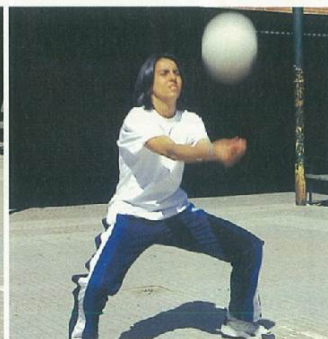
- Es una acción fundamental en el juego defensivo.
- Gracias a ella, el equipo que defiende puede comenzar su contraataque.
- Son muy importantes las acciones anteriores a la recepción del balón, para colocarte lo mejor posible.
- Debes situarte prácticamente debajo del balón.
- Es muy importante dejar el balón con posibilidades de ser jugado por un compañero.

Aspectos técnicos

- La posición del cuerpo ha de ser muy baja, con las piernas exageradamente flexionadas.
- Debes colocar los brazos extendidos con los antebrazos juntos para ofrecer la mayor superficie de contacto al balón, y separados del cuerpo.
- Debes entrelazar las manos, poniendo una mano sobre la otra juntando los dedos pulgares.
- Para golpear el balón, hay que realizar una extensión de piernas, manteniendo los antebrazos extendidos y separados del cuerpo.
- El balón debe ser golpeado sin girar, para que pueda ser jugado adecuadamente.

Errores más frecuentes

- Colocar las piernas poco flexionadas y juntas.
- Tener los codos muy separados y realizar un mal agarre de manos.
- Golpear con las muñecas, con lo que el balón pierde precisión.
- Juntar los brazos al cuerpo o flexionar los codos, con lo cual el balón no saldrá golpeado correctamente.
- No extender las piernas en el momento del golpeo y utilizar los brazos.



5.5. El bloqueo

Es una acción defensiva que consiste en interceptar el balón en las proximidades de la red cuando es enviado por el equipo contrario hacia nuestro campo. Es la acción más importante en defensa.

Aspectos tácticos

- Es importante no perder de vista el balón ni el movimiento de los contrarios. La acción debe iniciarse al tiempo que el rematador salta.
- Debemos procurar oponer la máxima superficie de las manos al balón e incluso, si podemos, dirigirlo al campo contrario.
- No debemos cerrar los ojos.
- Es importante caer rápidamente y equilibrados para estar en disposición de seguir jugando.

Aspectos técnicos

- Partimos de una posición erguida, con las manos abiertas a la altura de la cara.
- El desplazamiento se realiza en función de nuestra situación en el campo (lateral, frontal, etc.).
- El impulso se realiza sobre las dos piernas, extendiéndose hacia arriba. Cuando llegamos a la máxima altura, elevamos los brazos y el cuerpo se mantiene erguido, aunque con una ligera flexión de piernas.
- Las manos deben estar abiertas y rígidas, opuestas a la trayectoria del balón; los pulgares, separados unos dos o tres centímetros.
- La caída se realiza flexionando ligeramente las piernas, prácticamente en el mismo sitio de la batida.

Errores más frecuentes

- Saltar cerca de la red tocándola: es antirreglamentario.
- Saltar hacia delante.
- Saltar después del rematador.
- No tener las manos rígidas o tenerlas muy separadas.
- Caer desequilibrados.

