

# VOLEIBOL

## ORIGEN.

El primer antecedente histórico del voleibol es un juego llamado trigon, practicado en la antigua Roma, hacia el año 200 antes de Cristo.

En 1885, William G. Morgan inventó el *Mintonete*, más tarde llamado *voleibol*, inspirándose en otros deportes: del béisbol tomó el bateo o golpeo; del balonmano que se jugara con la mano; del tenis la red; y del baloncesto el balón sin la cubierta exterior, sólo la cámara, para que pudiera ser golpeado con las manos sin hacerse daño.

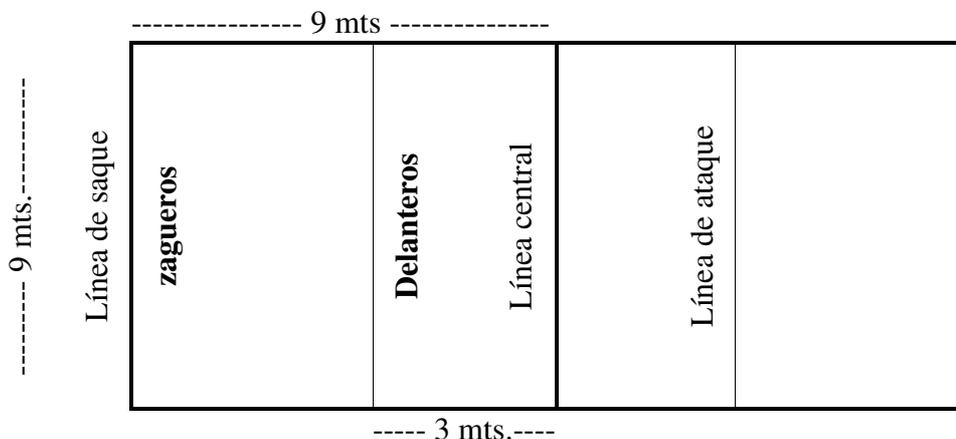
## CARACTERÍSTICAS BÁSICAS DEL VOLEIBOL.

El objetivo es conseguir que el balón caiga en el suelo dentro de los límites del campo contrario o que el equipo contrario envíe el balón fuera del terreno de juego, empleando para ello 1, 2 ó 3 toques del balón.

Juegan dos equipos de 6 jugadores/as (6 en el banquillo) en una pista de 18 x 9 mts. dividida en dos campos iguales. Sobre la línea central se encuentra una red de un metro de ancho, a una altura de 2,43 mts. para hombres y 2,24 mts. para mujeres. De los 6 jugadores tres son delanteros (los más cercanos a la red) y tres son defensas o zagueros. Cada campo tiene una línea a 3 mts., la línea de ataque, donde se sitúan los jugadores delanteros. El entrenador puede hacer 6 cambios en cada set.

El balón pesa 260-280 grs. Y mide 65-67 cms. de circunferencia.

Cada campo está delimitado por la línea central, la línea de saque y las líneas laterales. A 3 mts. de la línea central, en cada campo una línea delimita la zona de ataque. Cualquier jugador puede salir de su campo para golpear el balón.



El juego se inicia mediante un saque efectuado por el zaguero derecho. Las faltas durante el saque son:

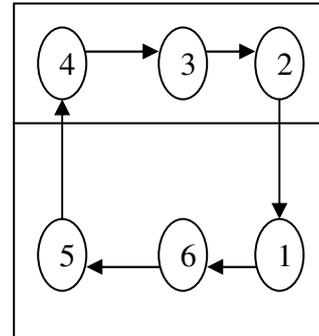
- Si se efectúa antes de que el árbitro lo haya indicado.
- No se respeta el orden de rotación.
- Pisar la línea de fondo al realizar el saque.
- El balón pasa por debajo de la red o por los laterales.

Excepto este jugador, al producirse el saque cada equipo debe encontrarse dentro de su propio campo en dos líneas de tres jugadores. El balón sólo puede golpearse con una mano o con un brazo. Ha de enviarse directamente al campo contrario, pasando sobre la red dentro de los límites laterales. El equipo contrario no podrá rematar ni bloquear el saque.

Cada equipo puede efectuar tres golpes al balón para impedir que caiga al suelo y enviarlo al campo contrario. Si un equipo bloquea, dispone además de otros tres golpes.

Excepto el jugador que haya intervenido en un bloqueo, no se puede tocar el balón dos veces consecutivas. El balón continúa en juego mientras no toque el suelo, la pared, el techo ni otro objeto, o hasta que un jugador cometa una falta.

Pone en juego el balón el jugador que está en el puesto zaguero derecho. Durante un partido, siempre que un equipo falle la jugada, el equipo contrario gana un punto. Cuando el equipo que gana la jugada es el equipo receptor, obtiene un punto y el derecho a sacar, y sus jugadores rotan una posición, en el sentido de las agujas del reloj. (La rotación sólo se produce cuando se recupera un saque).



Estas son también la numeración de las zonas del campo.

Vence un set el equipo que primero marque 25 puntos con una ventaja mínima de 2 puntos. En caso de un empate a 24-24 el juego continúa hasta conseguir una ventaja de 2 puntos (26-24, 27-25, etc.) En el caso de empatar a dos sets durante un partido, el 5º set se juega a 15 puntos con una ventaja mínima de 2 puntos.

Otras faltas:

- No dar un toque único o acompañar el balón con las manos.
- Que el balón toque el techo, la pared o cualquier otro objeto.
- El equipo golpea el balón más de tres veces consecutivas. No obstante, el bloqueo después de un remate no se contabiliza en estos tres toques.
- Tocar la red con el cuerpo.
- Sobrepasar la línea central: se puede pisar pero no sobrepasar con todo el pie.
- Un zaguero no puede devolver el balón al campo contrario con un remate si está en la zona de ataque (más allá de la línea de 3 mts.)
- Falta de rotación. Si un equipo no realiza la rotación de forma correcta pierde un punto.
- Comportarse de manera antideportiva.

## GESTOS TÉCNICOS CUANDO TENEMOS EL BALÓN.

En cada jugada se suelen suceder cuatro gestos técnicos característicos: El saque, el pase-recepción, el pase-colocación y el remate.

Con el pase-recepción los jugadores reciben el balón que sacó el otro equipo y lo dirigen tocándolo con los antebrazos a uno de los delanteros. El encargado de colocar el balón próximo a la red para que pueda ser rematado se llama jugador colocador.

Aunque puedas tocar el balón con cualquier parte del cuerpo, conseguirás mayor precisión haciéndolo con los antebrazos, las manos o los dedos.



## La posición y los desplazamientos.

Debemos adoptar una postura adecuada para desplazarnos con rapidez hacia cualquier zona del campo y actuar con más eficacia. Según la colocación del cuerpo se diferencian tres posiciones: alta, media y baja. Empleamos una u otra según la situación en el campo o la trayectoria del balón.

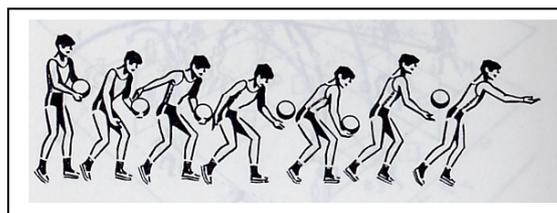
- Si el balón está en nuestro campo para construir una jugada, adoptaremos una posición alta.
- Cuando nuestro equipo no tenga balón, estamos a la espera y mantenemos siempre una posición media o baja.
- Para recibir el balón que viene de un saque adoptamos la posición baja, flexionando más las rodillas, cuando más cerca se está de la línea de fondo.

Los desplazamientos correctos favorecen los buenos gestos técnicos. Desplazándonos a la máxima velocidad y en direcciones diferentes: hacia delante, hacia atrás, lateral,... seremos más eficaces.

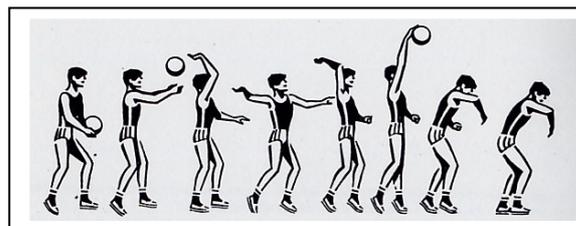
## El saque o servicio.

Con el saque o servicio se inicia el juego enviando el balón con velocidad y precisión por encima de la red, desde detrás de la línea de saque hasta el campo contrario. Antes del saque debemos colocarnos paralelos a la red. Golpeando con el puño no controlamos la dirección del balón. En el saque cuentan más la habilidad y la puntería que la potencia.

El saque de abajo o de seguridad. Es fácil de realizar pero no imprime tanta velocidad al balón como el saque alto. Además, la trayectoria del balón es parabólica y no tensa u horizontal. Se mantiene el balón con una mano a la altura de la cintura y se adelanta el pie contrario al brazo de golpeo. A continuación se balancea el brazo libre y se desplaza el peso del cuerpo de la pierna retrasada a la adelantada. Se tensa la mano y la muñeca al golpear el balón, con toda la palma de la mano y teniendo los dedos juntos.



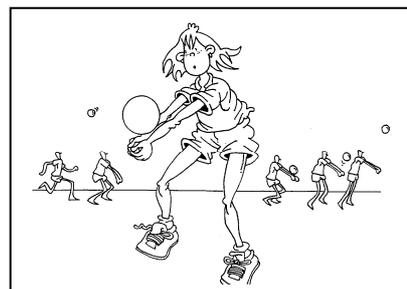
El saque alto o de tenis. Se lanza el balón hacia arriba y se golpea en su parte posterior cuando descende. Se adelanta el brazo con rapidez y contacta con la palma de la mano, dando al mismo tiempo un paso con la pierna de ese mismo lado.



## El pase-recepción.

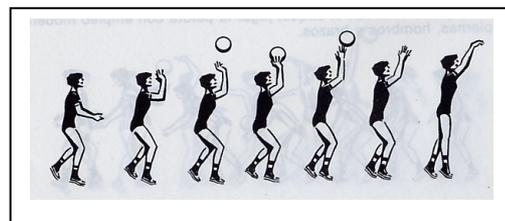
Es el gesto utilizado para enviar el balón al jugador-colocador golpeándolo con los antebrazos. Al realizarlo, fíjate en la posición del cuerpo:

- Piernas separadas y un pie algo más adelantado que otro.
- Brazos adelantados, extendidos y juntos.
- Manos unidas sin entrelazar los dedos y las palmas hacia arriba.
- El movimiento del cuerpo para el golpeo se inicia extendiendo tobillos y rodillas.
- Se toca el balón con el interior de los antebrazos.



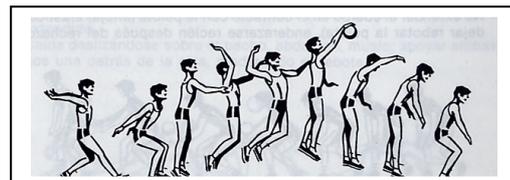
## El pase-colocación.

Es el segundo pase de una jugada: el balón se coloca próximo a la red para que puede ser rematado. Se realiza con los dedos y cuando la trayectoria del balón es parabólica. Con el cuerpo recto, se llevan las manos sobre la frente y las palmas hacia arriba, formando un rombo con los dedos índices y pulgares. Al contactar con el balón se extiende los tobillos, las piernas y los brazos. El toque ha de ser único, limpio y seco.



## El remate.

Es un potente golpeo con una mano para enviar directamente el balón al suelo del campo contrario. El brazo se mueve como en el saque alto pero el gesto va precedido de una carrera y un salto cerca de la red.



Las fases del remate son:

- Carrera: De dos o tres pasos con una trayectoria diagonal a la red.
- Impulso: sobre una o dos piernas y llevando los brazos de atrás a adelante y arriba.
- Vuelo: Se atrasa el brazo de golpeo con el codo flexionado.
- Golpeo del balón: A suficiente altura sobre la red y con la palma de la mano.
- Caída: repartiendo el peso del cuerpo con ambas piernas.

Además del gesto del remate, es importante la sincronización con el colocador. Antes del remate, debemos fijarnos en las zonas del campo contrario que están más desprotegidas.

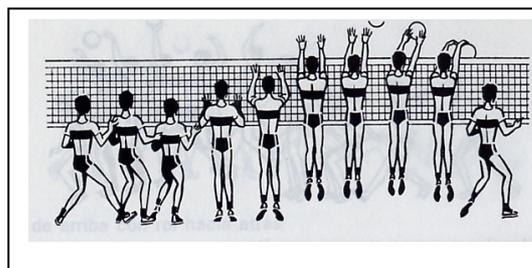
## LOS GESTOS TÉCNICOS CUANDO NO TENEMOS EL BALÓN.

El voleibol tiene ciertos rasgos propios que lo diferencian claramente de otros deportes de equipo y uno de ellos es que al estar delimitado los campos por la red no es posible impedir el avance de los oponentes o impedir sus pases. Para impedir o dificultar el remate del equipo contrario se emplea el bloqueo.

### El bloqueo.

El bloqueo consiste en interceptar la trayectoria del balón con las manos, para detenerlo y disminuir su velocidad.

Es la única ocasión en la que se puede golpear dos veces seguidas el balón durante una jugada. Se realiza muy cerca de la red, en el borde superior de la misma. El bloqueo puede ser individual o colectivo, entre dos o tres jugadores.



Para realizar bien el bloqueo hay que realizar pasos laterales donde se vaya a efectuar el remate. Estando paralelos a la red, a unos 30 cms., saltar elevando las manos con los dedos extendidos y separados.

### Las caídas.

A veces no es posible llegar en buenas condiciones hasta la zona en la que se encuentra el balón; en estos casos, las caídas permiten ganar aquellos centímetros para poder tocar la pelota. Tanto en las caídas laterales como en las que se realizan hacia delante, se debe regresar al juego rápidamente.

