

# Voleibol

Es uno de los deportes que se practica en más países y como consecuencia de ello entre las mejores selecciones del mundo hay representantes de todos los continentes. Después del dominio nipón en la década de los setenta e italiano en los noventa. Ahora Brasil marca la pauta en este deporte.

## Orden de rotación

Cada equipo debe de estar colocado en la **formación inicial** cuando el balón es golpeado por el sacador. Tras el saque, pueden desplazarse y ocupar cualquier posición en la cancha y la zona libre.



- Delanteros (más cerca de la red que su zaguero)
- Zagueros

**PUESTOS**  
Colocador  
Receptor  
Central  
Opuesto  
Libero

Cuando el equipo gana el derecho al saque, sus jugadores **rotan una posición** en el sentido de las agujas del reloj. Saca el 1.

## Equipación

### Camiseta



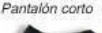
En la espalda, ha de ir el nombre y el dorsal



Número en el pecho y la espalda  
Cinta que identifica al capitán



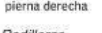
Número en la pierna derecha



Previenen posibles lesiones. Son opcionales



Suela Goma o piel, sin tacones



Características Ligeros y flexibles

## Puntuación

Gana el encuentro

El equipo que gana **3 Sets**

### Un set

El primero que anota **25 Puntos** (ventaja mínima: 2 puntos) (en caso de empate 2-2, el set decisivo se juega a 15 puntos)

### Un punto

- Cuando el balón toca la cancha del equipo contrario
- Si el rival comete una falta
- Si el rival recibe un castigo

## Interrupciones

**Sustituciones de jugadores**

Máximo: 6 por set

**Tiempo de descanso**

● 30" Máximo: 2 por set

**Tiempos técnicos**

● 60" 2 por set (del 1 al 4)

**Intervalos entre sets**

●●●●● 3'



## Equipos

**Equipo 1** **Equipo 2**

**23-22**

**2-1**

**Sets**

**Equipo 1** **Equipo 2**

**23-22**

**2-1**

**Sets**

**Equipo 1** **Equipo 2**

**23-22**

**2-1**

**Sets**

**Equipo 1** **Equipo 2**

**23-22**

**2-1**

**Sets**

**Equipo 1** **Equipo 2**

**23-22**

**2-1**

**Sets**

**Equipo 1** **Equipo 2**

**23-22**

**2-1**

**Sets**

**Equipo 1** **Equipo 2**

**23-22**

**2-1**

**Sets**

**Equipo 1** **Equipo 2**

**23-22**

**2-1**

**Sets**

**Equipo 1** **Equipo 2**

**23-22**

**2-1**

**Sets**

**Equipo 1** **Equipo 2**

**23-22**

**2-1**

**Sets**

**Equipo 1** **Equipo 2**

**23-22**

**2-1**

**Sets**

**Equipo 1** **Equipo 2**

**23-22**

**2-1**

**Sets**

**Equipo 1** **Equipo 2**

**23-22**

**2-1**

**Sets**

**Equipo 1** **Equipo 2**

**23-22**

**2-1**

**Sets**

## Historia

El voleibol se creó en Estados Unidos y durante mucho tiempo estuvo dependiendo de la Federación de baloncesto

### William G. Morgan

Es el inventor del voleibol, que bautizó con el nombre de "Mintonette".



1895 • Massachusetts

### Voley playa

Primer partido registrado de esta modalidad en Santa Mónica.

1930 • California

### Expansión

Se crea la Federación Internacional de Voleibol

1946



### Primeras Olimpiadas

El voleibol, introducido por los japoneses es por primera vez deporte olímpico.

TOKYO 1964



### Otro debut

Por primera vez, el voleibol participa en unos Juegos Olímpicos como deporte de competición

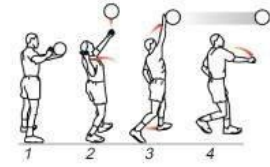
Atlanta 1996

## Palmarés olímpico

		Hombres		Mujeres				
		●	●	●	●			
1	URSS	13	3	2	1	4	3	0
2	Japón	8	1	1	1	2	2	1
3	EE UU	5	2	0	1	0	1	1
4	Cuba	4	0	0	1	3	0	0
5	Brasil	4	1	1	0	0	0	2

## Técnicas

El saque inicia el juego



El saque inicia el juego

El remate

Es el ataque por excelencia. El jugador salta y golpea el balón lanzándolo al campo rival con fuerza



La colocación

El colocador recoge el balón suavemente y lo lanza con precisión. Juego de muñecas y de flexión de brazos



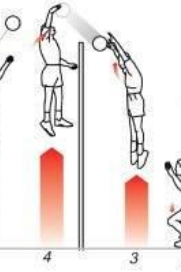
### La recepción

Respuesta a un ataque (generalmente, un saque) para amornar la velocidad del balón



### El bloqueo

Movimiento defensivo para contrarrestar un remate. Pueden intervenir de 1 a 3 jugadores. Los zagueros no pueden bloquear.



### La plancha

El jugador evita que el balón toque el campo tirándose al suelo



## El balón

260-280 g

Circunferencia 65-67 cm

Cubierta Cuero flexible

Cámara interior Caucho

Tres toques

El equipo tiene derecho a tres toques para devolver el balón

Zona de contacto

El balón puede ser recuperado desde más allá de la zona libre



Balón fuera

Cuando toca el suelo fuera de las líneas

Balón dentro

Cuando toca el suelo del campo, incluidas las líneas de delimitación

## La red

Espacio exterior

1m

Antena

Varilla flexible de 1,80 m de longitud hecha de fibra de vidrio

0,8m

1m

2,43m (H)

9,5m

2,24m (M)

Espacio inferior

1m

0,8m

2,43m (H)

2,24m (M)

Espacio exterior

1m

0,8m

2,43m (H)

2,24m (M)

Espacio exterior

1m

0,8m

2,43m (H)

2,24m (M)

Espacio exterior

1m

0,8m

2,43m (H)

2,24m (M)

## Palmarés olímpico

		Hombres		Mujeres				
		●	●	●	●			
1	Brasil	5	0	1	0	1	2	1
2	EE UU	3	2	1	0	0	0	0
3	Australia	2	0	0	0	1	0	1
4	Alemania	1	0	0	1	0	0	0
5	Canadá	1	0	0	1	0	0	0

## Voley playa

Las de Estados Unidos y de Brasil se disputan la creación de este deporte, que debutó en los Juegos Olímpicos en Atlanta siendo uno de los deportes más seguidos tanto en directo como a través de la televisión.

### Espanoles clasificados

Javier Bosma

Diploma olímpico en Atenas y Sidney

Pablo Herrera

Campeón del Mundo sub-21

PALMARÉS JUNTOS

• 10 Open de China del Campeonato del Mundo

• 10 Open de Italia del Campeonato de Europa



### Remate

A diferencia del voleibol, el jugador tiene que rematar siempre en la dirección del cuerpo.

### Balón a 3 toques

Si el balón toca la red, cuenta como un toque

## El equipo

El equipo

2 jugadores

Colocación libre dentro del campo

El orden al saque debe mantenerse durante el set

No hay sustituciones

El campo

No hay línea central

Superficie: Arena

• Nivelada, limpia de piedras y no demasiado fina para evitar el polvo

• 40 cm de profundidad.

9m

18m

Red

5-8 cm

Líneas

• Color que contraste con la arena

• Cintías de material resistente

• Grosor 5-8 cm

Equipación

PROTECCIÓN CONTRA EL SOL

Gorra

Gafas de sol

Camiseta o top (es opcional)

Dorsal País (Y en la espalda)

Pantalón corto o bañador

Dorsal

Puntuación

El partido Máximo 3 Sets

Gana el que consiga 2 Sets

Un set

19 El primero que consiga 21 puntos

20 El primero que consiga 15 puntos (mínimo: 2 puntos de ventaja)

Un punto igual que en voleibol

Cambios de campo

Se realizan después de 7 puntos jugados

Interrupciones

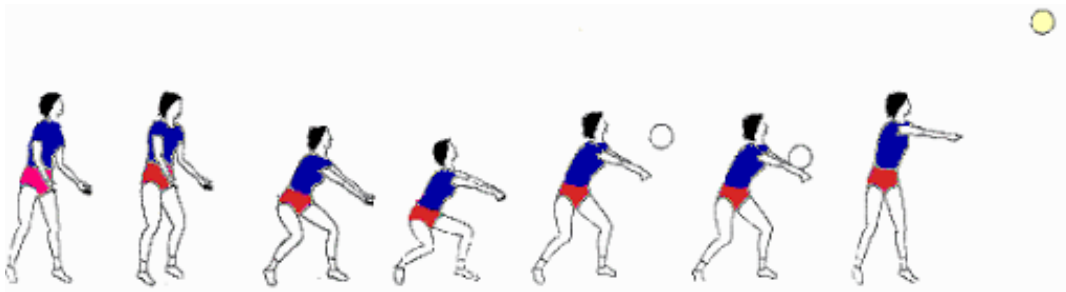
Tiempo de descanso 30"

Máximo: 2 por set

Intervalos entre sets

●●●●● 5'





→ **baggern**

*las técnicas mas importantes 1/  
die wichtigsten Techniken 1*

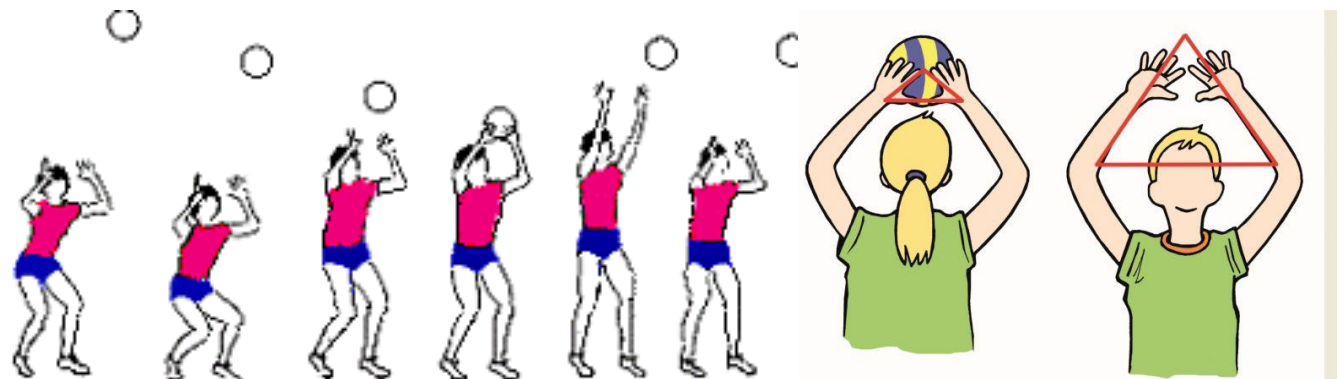
→ **aufschlagen (der Aufschlag):**  
**- von oben:**



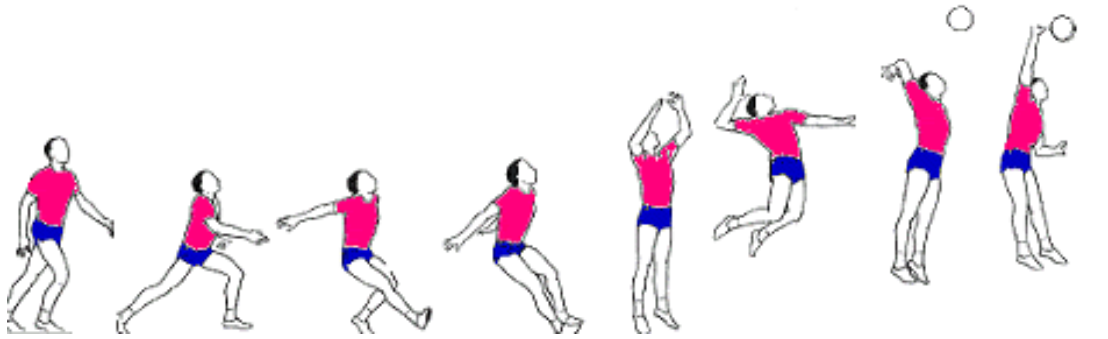
**- von unten:**



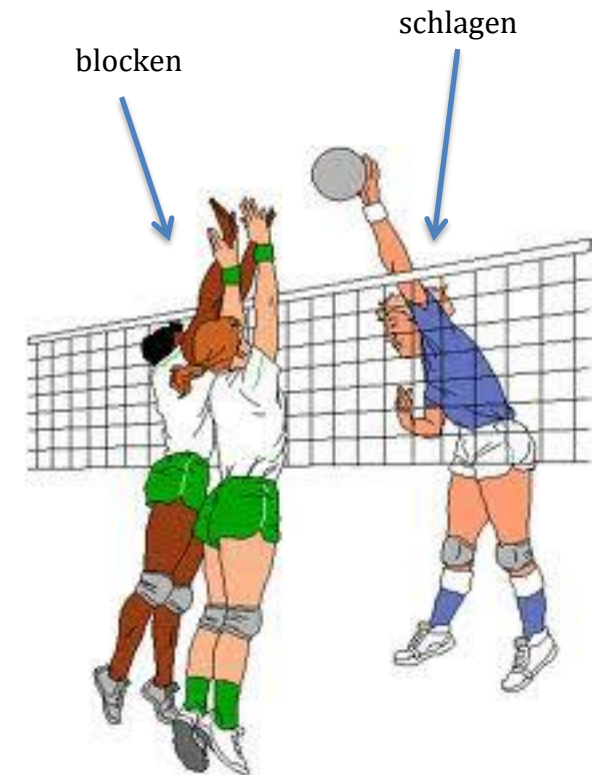
→ **pritschen**



## **schlagen (der Angriffsschlag):**



las técnicas mas importantes 2/  
die wichtigsten Techniken 2



## **blocken (der Block):**



## Glossar Volleyball

<b>Glossar Volleyball</b>	
<b>el juego → jugar (al voleibol)</b>	<b>das Spiel → (Volleyball) spielen</b>
el match	das Match
el set	das Set
el punto	der Punkt
el árbitro	der Schiedsrichter
el juez de línea	der Linienrichter
la pelota de voleibol	der Volleyball
el campo de juego	das Spielfeld
la red	das Netz
el suelo	der Boden
la formación inicial	die Startaufstellung
<b>los jugadores</b>	<b>die Spieler</b>
el zaguero	der Verteidiger
el delantero	der Angreifer
el líbero	der Libero
el capitán	der Kapitän
la sustitución de jugador	der Spielerwechsel
<b>las técnicas</b>	<b>die Techniken</b>
el toque → tocar	die Berührung → berühren
el saque (de arriba/de abajo) → servir la pelota	der Aufschlag (von oben/von unten) → den Ball aufschlagen
la recepción → recepcionar (en general)	die Annahme → annehmen (en general)
recepcionar (técnica de voleibol)	baggern
la colocación → colocar	das Zuspiel → zuspielen
colocar (técnica de voleibol)	pritschen
el remate → rematar	der Spike/Angriffsschlag → schlagen
el bloqueo → blocar	der Block → blocken
la plancha	der Dive
<b>más términos importantes</b>	<b>weitere wichtige Begriffe</b>
fuera	aus
la falta → hacer una falta	der Fehler → einen Fehler machen
ganar (un punto/un set/el match)	(einen Punkt/ein Set/das Match) gewinnen
perder	verlieren
la postura	die Haltung
el dedo → los dedos	der Finger → die Finger
el pulgar → los pulgares	der Daumen → die Daumen
el salto → saltar	der Sprung → springen



# TECHNIK-POSTER

## Technikschlüssel­punkte – Aufschlag von unten



1

### 1. Schrittstellung und konzentrieren

- Gewicht auf beiden Füßen und den Ball in Hüfthöhe halten.



2

### 2. Schlagarm nach hinten führen

- Beine leicht beugen.



3

### 3. Armschwung mit langem Arm

- Armschwung von hinten unten
- Körperschwerpunkt auf das vordere Bein verlagern.



4

### 5. Ball mit fester Hand treffen

- Handgelenk fixiert und die Finger sind fest geschlossen.
- Beinstreckung nach vorne oben.



5



6

### 6., 7. und 8. Schlagarm schwingt aus nach vorne oben

- Schlagarm nach Treffen des Balles nach vorne oben ausschwingen lassen.
- Dem Ball ins Feld nachlaufen.



7



8

### 8. Bewegungsausklang nach vorne

- Sofort wieder spielbereit sein.

# TECHNIK-POSTER

## Technikschlüsselpunkte – Tennisaufschlag



### 1. Schrittstellung und konzentrieren

- Linker Fuß vorne und den Ball mit beiden Händen vor dem Körper halten
- Schulterachse in Schlagrichtung



### 2. Anwerfen des Balls über die Schlagschulter

- Körpergewicht auf den hinteren Fuß verlagern



### 3. Rechte Schulter zurück

- Schlagschulter mit gebeugtem Arm nach hinten führen
- Leichte Rückbeugung des Oberkörpers und Bogen-spannung aufbauen



### 4. Hüfte und Schlagschulter nach vorne drehen

- Hoher Ellbogen kraftvoll nach vorne bringen
- Körperschwerpunkt nach vorne verlagern



### 5. Gebeugten Arm aktiv strecken

- Schlagarm peitschenartig strecken
- Linker Fuß geht nach vorne
- Den Ball leicht unterhalb der Ballmitte treffen – Ball fliegt im leichten Bogen über das Netz



### 6. Schlagen mit Handgelenkeinsatz und langem Arm

- Schlagen mit fester offener Hand
- Aktiver Handgelenkeinsatz – Rotation des Balles
- Körperspannung beim Schlag halten



### 7. Ausklang der Bewegung und wieder spielbereit sein

- Der Schlagarm schwingt nach vorne unten aus
- Die Flugbahn des Balles verfolgen
- Ins Spielfeld laufen und wieder spielbereit sein - Bereitschaftshaltung





# TECHNIK-POSTER

## Technikschlüsselpunkte – Unteres Zuspiel – Bagger frontal



- 1. Bereitschaftshaltung**
- Offene, bequeme Spielstellung.
  - Hüfte und Knie gebeugt.
  - Körpergewicht auf den Fußballen.
  - Arme angewinkelt.



- 2/ 3. Sich bewegen, um in die Spielposition zu gelangen**
- Dem Zielpunkt zugewandt.
  - Beinarbeit um in die Spielposition zu gelangen.
  - Arme zum Spielbrett zusammenführen.



- 4. Arme und Schultergürtel fixieren (Spielbrett)**
- Knie stärker gebeugt.
  - Arme gestreckt parallel.
  - Hände ineinander gelegt – Handverschluss.



- 5. Spielen des Balles**
- Treffpunkt des Balles zentral vor dem Körper
  - Spielbrett geht dem Ball entgegen.
  - Dosierte Beinstreckung nach vorne oben.



- 6. Weiche Ballannahme in Richtung Zielpunkt**
- Schultern und Arme nach vorne oben schieben.
  - Ball mit den Enden der Unterarme spielen.



- 7. Körperspannung nach Abspiel halten**
- Arme bleiben fixiert und geschlossen.
  - Körperstreckung nach vorne oben fortsetzen.



- 8. Bewegungsausklang nach vorne**
- Wieder spielbereit sein.

# TECHNIK-POSTER

## Technikschlüsselpunkte – Oberes Zuspiel



**1. Bereitschaftshaltung**  
- Ball beobachten.



**2. Bewegung zum Ball**  
- Zum Ball bewegen,  
dabei die Arme hochführen.



**3. Ausgangslage mit leichter Schrittstellung**  
- Sicherer Stand einnehmen.  
- Körpergewicht auf den Fußballen.



**4. Anfliegenden Ball erwarten mit Hände oben**  
- Bei der „Körbchenbildung“  
einwärts drehen der Hände.  
- Ein kurzer Blick durchs „Kleine Dreieck“  
vor der Ballannahme.  
- Sich dem Ball entgegen strecken.



**5. Ballkontakt mit Hand- und Fingereinsatz**  
- Ball mit Fingereinsatz über  
und vor der Stirn spielen.  
- Handgelenke nach hinten abklappen.



**6. Ganzkörperstreckung**  
- Fortsetzung der Körper-  
Streckung.  
- Hände außenrotiert nach vorne bringen.  
- Der Daumeneinsatz unterstützt das  
Spielen des Balles.



**7. Ausklang der Bewegung**  
- Nach Abspiel reduzieren der  
Körperspannung.



**8. Sofort wieder spielbereit sein**  
- Bewegung nach vorne,  
auspendeln und wieder  
spielbereit sein.



# TECHNIK-POSTER

## Technikschlüsselpunkte – frontaler Angriffsschlag



### 1. Ausgangsstellung

- Beginn des Anlaufs etwa an der 3-m-Linie.
- Füße auf gleicher Höhe, schulterbreit auseinander.
- Arme locker am Körper.



### 2. Orientierungsschritt

- Kurzer Auftaktschritt auf links.
- Arme locker nach vorne bringen.



### 3. Stemmschritt

- Langer Stemmschritt auf rechts.
- Arme gestreckt nach hinten führen.
- Körperschwerpunkt wird dabei abgesenkt.



### 4. Beistellschritt

- Linkes Bein überholt das rechte Bein.
- Linker Fuß leicht eingedreht.
- Vor dem Absprung ist der Körperschwerpunkt tief und hinten.



### 5. Ausholbewegung des Schlagarms

- Doppelarmschwung geht über in die Ausholbewegung mit Zurücknehmen der Schlagschulter.
- Schlaghand über Kopf.
- Der Körper bleibt hinter dem Ball.



### 6. Hüfte und Schlagschulter nach vorne drehen

- Auflösen der Verwirrung bzw. der Bogenspannung.



### 7. Mit fester, offener Hand den Ball schlagen

- Der Arm ist annähernd gestreckt.
- Die Hand überlappt beim Schlag den Ball.
- Beim Schlag das Handgelenk aktiv abklappen.



### 8. Landung

- Auf den Fußballen abfedernd zu den Fersen.
- Danach wieder Einnehmen der Spielposition.

# TECHNIK-POSTER

## Technikschlüsselpunkte – Einerblock



### 1. Zuspieler, Angreifer und Ball beobachten

- Ausgangsstellung mit Unterarmlänge weg vom Netz..
- Knie und Hüfte leicht gebeugt.
- Hände etwa in Kopfhöhe, Handflächen zeigen zum Netz.
- Füße parallel, schulterbreit auseinander.

### 2. Die Knie stärker beugen

- Körperspannung aufbauen .
- Hände in Kopfhöhe.
- Sprungbereit sein – Muskeln angespannt.

### 3./ 4. Kraftvoller Absprung

- Kraftvoller und senkrechter Absprung.
- Die Hände am Netz nach oben führen und direkt über das Netz schieben.
- Den Oberkörper dabei nach vorne bringen und die Bauchmuskeln anspannen.



### 5. Mit beiden Händen blocken

- Finger sind gespreizt, Handflächen mit halber Ballbreite auseinander.
- Den Ball im höchsten Punkt mit beiden Händen überdachen, Handgelenke fixiert.
- Ausrichtung der Hände zum Spielfeld des Gegners: Einfallswinkel = Ausfallswinkel!

### 6. / 7. / 8. Landung

- Arme nach dem Block zum Körper zurückziehen und die Hände am Netz nach unten führen.
- Mit gebeugten Knien auf beiden Füßen, beginnend mit den Fußballen, weich landen. Die Füße sind dabei schulterbreit auseinander.
- Sofort wieder spielbereit sein.