

## VOLEIBOL

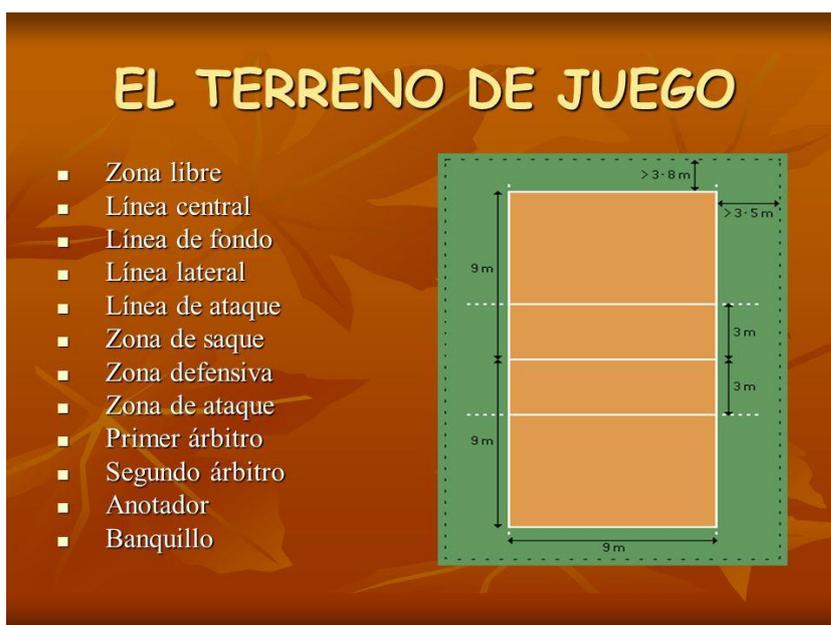
### 1.- BREVE RESEÑA HISTÓRICA.

William G. Morgan, profesor de educación física de la Universidad de YMCA de Massachusetts tomando el tenis como base, diseñó un deporte de equipo sin contacto, divertido con un riesgo mínimo de lesiones y en el que pudiera todo el mundo, de esta forma nació el voleibol, en 1895, que inicialmente se denominó Mintonette.

### 2.- REGLAMENTO.

El objetivo del juego es intentar conseguir ganar tres de los cinco sets del partido. Para puntuar, hemos de procurar que la pelota toque en el suelo del equipo contrario o que éste no pueda devolverla.

El campo de voleibol es un rectángulo de 18 x 9 metros, con una red en medio de la pista de 9,5 metros de largo. Cada medio campo se divide en dos zonas (de ataque y defensa).



No hay una duración determinada en un partido de voleibol, gana el equipo que demuestra ser el mejor de 5 sets, es decir, gana 3 sets.

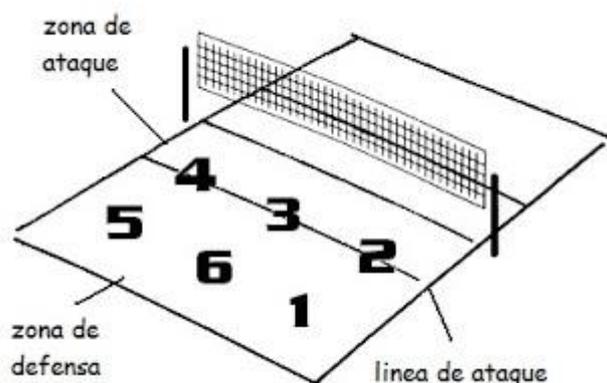
El equipo está integrado por 12 jugadores: 6 que inician el partido y 6 que se sientan en el banquillo.

La puntuación se desarrolla de la forma siguiente: el equipo que consigue 25 puntos, con una ventaja de 2 puntos o más, gana el set. En caso de empate a 24 se sigue jugando hasta conseguir una ventaja de 2 puntos.

El equipo que consigue 3 sets gana el partido. En caso de disputarse el 5º set, se juega a 15 puntos, con una ventaja mínima de 2 puntos.

### Faltas.

- Cuatro toques por equipo. El equipo tiene derecho a un máximo de 3 toques de pelota para enviarla al campo contrario. El toque de bloqueo no cuenta.
- Ningún jugador puede tocar dos veces seguidas la pelota, salvo que la primera sea el bloqueo.
- No se puede retener el balón, solo se puede golpear.
- Está prohibido tocar cualquier parte de la red.
- Está prohibido sobrepasar el espacio del campo contrario con cualquier parte del cuerpo, salvo en la consecución del bloqueo.
- Cada vez que se recupera el servicio, el equipo ha de realizar una rotación, un desplazamiento de todos los jugadores en la siguiente posición, en el sentido de las agujas del reloj.



### 3.- ACCIONES TÉCNICAS Y TÁCTICAS.

La técnica se define como la realización correcta de los gestos propios del voleibol y la táctica individual como la aplicación inteligente de esta técnica.

#### Acciones de ataque:

- Servicio o saque. Sirve para iniciar el juego enviando la pelota al campo contrario. Debe ser con una mano, con la palma de la mano y los hay de diversos tipos: saque bajo, saque lateral, saque de tenis.

- Toque de dedos. Se utiliza normalmente después del toque de antebrazos. Debe hacerse una extensión del cuerpo y simultáneamente tocar la pelota con los dedos de las dos manos. A su vez, estos pases pueden ser hacia delante (las manos se colocan delante de la frente al colocar el balón), de espaldas y lateral ( los brazos se colocan encima de la cabeza ). Estos pases son propios del jugador que coloca y se emplean en acciones de ataque. El pase en suspensión se realiza en pleno salto, sin que los pies toquen el suelo.
- Remate. Suele ser el 3ª toque. Las fases de esta técnica son el desplazamiento, el salto, el golpeo y caída. Es el movimiento más complejo del juego.

#### Acciones de defensa.

- Toque de antebrazos. Se utiliza para recibir la pelota después del servicio o de un remate. Es importante hacer una extensión de las piernas y no levantar los brazos.
- Bloqueo. Los jugadores cerca de la red estiran los brazos para evitar que la pelota sobrepase la red.

#### 4.- SISTEMAS DE JUEGO.

Para iniciarnos en el juego de equipo y comenzar a desarrollar un nivel aceptable, se comienza por aprender los sistemas de recepción del saque del equipo contrario, tratando de conseguir cubrir el mayor espacio posible de la zona de defensa, dado que los saques potentes, tenderán a caer siempre en esa zona.

Sistemas para recibir la pelota. 1 - 3 -2 o en W, donde el colocador es el jugador número 3 o el número 2, dependiendo de la estrategia elegida. Es un sistema de recepción para equipos de iniciación.

