



INTRODUCCIÓN HISTÓRICA:

El voleibol fue creado en 1895 por William G. Morgan. Era entonces director de Educación Física en el Ymca de Holihoke, en el estado de Massachusetts, y había establecido, desarrollado y dirigido, un vasto programa de ejercicios y de clases deportivas masculinas para adultos. Se dio cuenta de que precisaba de algún juego de entretenimiento y competición a la vez para variar su programa, y no disponiendo más que del baloncesto, creado cuatro años antes (1891), echó mano de sus propios métodos y experiencias prácticas para crear un nuevo juego.

Primero pensó en algo como el tenis pero sin raquetas. Subió la red e intentó crear un balón adecuado. Finalmente optó por el cuero y debido a las fases de vuelo de este deporte decidieron llamarlo Voleibol. Así de simple...

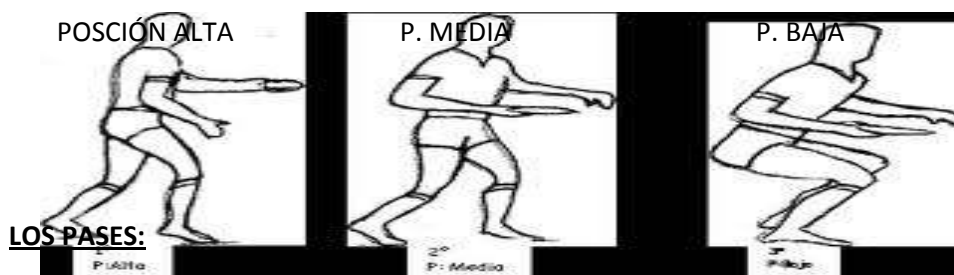
POSICIONES FUNDAMENTALES:

1- POSICIÓN FUNDAMENTAL ALTA MEDIA (NORMAL)

- Cabeza alta y mirada hacia el frente y dirigida al balón.
- Abdomen hacia dentro y tronco hacia delante.
- Piernas semiflexionadas por la rodilla.
- Un pie ligeramente más adelantado que el otro.
- Puntas de los pies dirigidas hacia delante.
- Manos y brazos relajados y adelantados, dispuestos para realizar el toque de dedos o un bloqueo.

2- POSICIÓN FUNDAMENTAL BAJA (DEFENSA)

- Mayor flexión de rodillas que en la anterior posición.
- Manos muy próximas al suelo para poder tener mayor facilidad al recepcionar el balón.
- Brazos semiextendidos.



1- EL TOQUE DE ANTEBRAZOS:

¿Cómo darla?

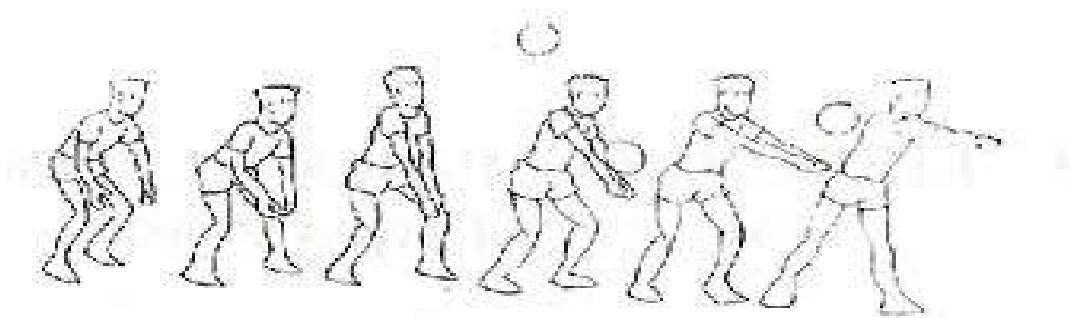
Lo has hecho en clase no te costará saberlo.

- Posición fundamental media-baja
- Brazos estirados, juntos y algo estirados hacia adelante.
- Manos una encima de la otra con los pulgares unidos y en prolongación del brazo.
- Línea de hombros en la dirección a la que se va a enviar el balón, los pies paralelos o uno un poco más adelantado que el otro.

Para realizar el toque correctamente se produce la extensión completa del cuerpo y la apertura de los brazos soltando las manos para acceder a la posición fundamental que tengamos que utilizar según el momento del juego.

Errores más frecuentes:

- Golpear con las muñecas y los puños.
- Tener los brazos muy pegados al cuerpo.
- Golpear con un brazo más que con el otro.
- Inclinar excesivamente el tronco.
- Encoger los brazos en el momento del golpeo.
- Saltar cuando se contacta con el balón.
- Mover los brazos lateralmente (movimiento de barrida).
- Mal agarre de las manos (entrecruzar entre otras).
- Juntar los pies o retrasar o flexionar uno en exceso (buscar siempre una base de apoyo lo más equilibrada posible que me permita continuar fácilmente).
- No dirigir el cuerpo hacia el lugar donde queremos que vaya el balón.



2- TOQUE DE DEDOS:

¿Cómo darla?

Ya lo sabes porque lo has hecho y hemos explicado los puntos en clase. Aquí simplemente está escrito.

- Piernas flexionadas, pies separados a la anchura de los hombros, un pie más adelantado que el otro.
- Manos con dedos extendidos y separados ofreciendo las yemas de los dedos para el contacto con el balón. Nunca con las palmas.
- Formar un rombo con los pulgares e índices de ambas manos abarcando la mayor zona posible del balón.
- El resto de dedos se encuentran extendidos y separados formando una superficie cóncava contraria a la del balón.
- Colocar las manos a la altura de la frente y de los ojos.
- Extensión de todo el cuerpo al contacto y apertura de los brazos terminando la acción.

El toque de dedos se utiliza como segundo toque y colocación final para que en el golpe tres otro compañero remate. Por lo tanto existen diferentes formas de pase. Las más comunes serían hacia delante, hacia un lado y de espaldas usando este último para despistar la defensa del equipo contrario.

El segundo toque siempre debería llegar al colocador que será el que la ponga con el toque de dedos a uno de sus compañeros de la línea delantera siendo el quien ocupa el centro, cerca de la red en dicha parte.

Errores más frecuentes:

- Manos muy separadas.
- Golpear con las palmas (dobles o retención).
- Pulgares hacia el balón.
- Dedos rígidos y contacto con la punta.
- Golpear a destiempo con una y otra mano.
- Muñecas blandas o dobladas.
- Golpear el balón fuera del eje del cuerpo.
- Golpear el balón a la altura del pecho o con las manos muy atrás.
- Pellizcar el balón.
- Descoordinación entre la acción de piernas y brazos.
- Bloquear el gesto sin continuar la extensión natural de los brazos.



La mayor parte de los toques de dedos se hacen con las dos manos, pero en casos extremos se realizaría con una.

LOS SAQUES:

1- SAQUE DE MANOS BAJA O DE SEGURIDAD:

Es el saque que se enseña en primer lugar y todos los jugadores deben dominar. Se utiliza en educación principalmente para que se desarrolle el juego.

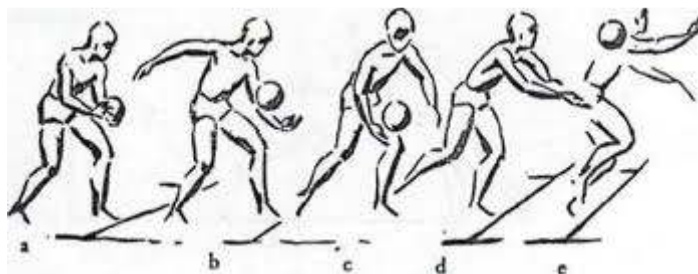
¿Cómo darla?

- La pierna contraria al brazo ejecutor está adelantada. Si se es diestro, se adelanta la pierna izquierda.
- Rodillas flexionadas y el peso del cuerpo en la pierna retrasada.
- El brazo ejecutor, estirado.
- La mano de golpeo, en forma de cuchara.
- La otra mano sujeta el balón, separado del cuerpo y delante del mismo.
- Movimiento de atrás hacia delante del brazo ejecutor.
- En el momento del golpeo se retira la mano que sujeta el balón o se lanza verticalmente (esto último no es recomendable).
- El peso de la pierna retrasada pasa hacia la de delante con la extensión.
- Coordinación del golpeo con la extensión de piernas.
- La zona de contacto es el talón de la mano.
- Al finalizar el golpe se entra rápidamente en el campo.

(Ya sabemos que se saca desde la zona derecha del campo y detrás de la línea final del mismo, el jugador que ocupa el puesto 1).

Errores más frecuentes:

- Golpear con la mano blanda.
- Golpear con el puño.
- Cruzar el brazo por delante del cuerpo.
- Golpear con el brazo encogido.
- No coordinar la extensión de las piernas.
- No cambiar el peso de una pierna a la otra.
- No entrar en el campo inmediatamente después de sacar (hay que ser "bobo").



2- SAQUE DE TENIS O DE MANO ALTA:

Con este saque se dificulta mucho la recepción por parte del contrincante pero es más difícil en la ejecución y por lo tanto menos seguro si no se domina.

¿Cómo darla?

- Línea de hombros paralela a la red.
- El pie contrario al brazo ejecutor se encuentra algo adelantado. Si eres diestro adelantas el izquierdo.
- El balón a la altura del pecho, sobre la mano que no golpea el balón.
- Lanzamiento del balón con una o dos manos, verticalmente a una altura de 1 o 2 metros aproximadamente.
- Se lleva atrás (al hombro contrario) y después arriba el brazo ejecutor para el golpeo.
- Se realiza una rápida extensión del brazo.
- El movimiento del brazo viene por tanto desde atrás-arriba-adelante.
- A continuación golpeo con el talón de la mano y la mano abierta en la máxima altura.
- Debido al cambio de peso de una pierna a otra, el cuerpo se traslada hacia adelante, dando un paso y entrando rápidamente en el campo.
- Puede existir un salto después del lanzamiento del balón que provoque que el golpeo sea desde más arriba y la proyección del balón más inclinada.

Defectos más comunes:

- El más importante es el mal lanzamiento del balón.
- Golpeo con el brazo flexionado o encogido.
- Golpeo por la parte lateral del balón.
- Golpear con la mano blanda.
- Golpear atrás sin extender el tronco.
- No acompañar con todo el cuerpo el movimiento.



EL REMATE Y EL BLOQUEO:

EL REMATE;

El **remate** es el elemento técnico más agresivo del Voleibol. Consiste básicamente en golpear el balón con fuerza, provocando una trayectoria directa al campo contrario. Este elemento técnico es la culminación de una jugada o una serie de jugadas continuas entre los dos equipos. Para su ejecución es necesario haber realizado, con anterioridad, el toque de antebrazos y el toque de dedos. Según esto, el remate ocuparía el TERCER puesto en orden de ejecución, después de recibir con toque de antebrazos, pasarla al colocador (explicado anteriormente) quien la colocará con un toque de dedos para que en tercer lugar se pueda rematar.

Remata siempre salvo en alguna excepción los jugadores que ocupan la línea más cercana a la red ya que los de detrás deben cubrirles realizando labores defensivas para posibles bloqueos.

- El jugador que remata golpeará al balón como en el saque de tenis y con el talón de la mano.
- El golpeo deberá ser por encima del borde superior de la red.
- La red no se podrá tocar ni tampoco el campo contrario.
- Debe existir una coordinación entre el salto y la trayectoria del balón para golpearlo en la parte más alta y en el momento preciso.
- Si el bloqueo del contrario es inminente se puede pasar el balón de forma sutil o pegarla muy fuerte provocando así que los bloqueadores la echen fuera por el impacto.
- Existe para golpear, una carrera hacia la red, un impulso para saltar, el salto propiamente dicho el golpeo y la posterior caída.

EL BLOQUEO:

Es el gesto defensivo más eficaz. Consiste en interceptar un balón en el campo contrario. Sólo se puede realizar durante el juego cuando el equipo contrario la va a pasar, normalmente con un remate, pero **NUNCA SE PUEDE BLOQUEAR UN SAQUE.**

El jugador se coloca frente a la red con las manos levantadas a la altura de los hombros y las manos inclinadas para que el balón ni pase y vaya al campo contrario. En el momento del salto el cuerpo forma una V invertida de modo que las manos están inclinadas hacia abajo ligeramente y los pies hacia arriba para no invadir el campo contrario.

PASE DEDOS Y REMATE



REMATE Y TRES BLOQUEADORES



REGLAS BÁSICAS DEL VOLEYBOL

SITUACIONES DE JUEGO:

- 1- El balón se pone en juego cuando pite el árbitro.
- 2- La jugada termina cuando el árbitro pita.
- 3- El balón tiene que pasar por encima de la red dentro del espacio de paso entre las antenas y hasta arriba.
- 4- El balón es fuera cuando toca las antenas, cuerdas, postes de la red o la propia red por fuera de las bandas laterales.
- 5- Si el balón toca la línea será dentro.
- 6- El balón puede tocar la red.
- 7- Cuando el balón está en juego el jugador no podrá tocar la red.
- 8- Realizar una falta significa dar un punto al otro equipo.

TOQUES POR EQUIPO:

- 9- Hay un máximo de tres toques para devolver el balón al otro campo. El bloqueo no se cuenta como toque.
- 10- Un jugador no puede tocar el balón dos veces consecutivas.
- 11- Dentro del área de juego no se permite a un jugador apoyarse en un compañero o en un objeto para alcanzar el balón.

CARACTERÍSTICAS DEL TOQUE:

- 12- El balón puede tocar cualquier parte del cuerpo.
- 13- El balón sólo puede ser golpeado, no retenido, ni lanzado.

SAQUE:

- 14- El que saca tiene 8 segundos para golpear el balón desde que el árbitro pita.
- 15- No se puede pisar la línea de fondo cuando se saca.
- 16- Hay que seguir el orden de saque.
- 17- Saca quien entra en posición 1 después de rotar.

- Recuerda que las rotaciones se realizan según las agujas del reloj y que se rota cuando se recupera el saque nada más.
- Un mismo jugador sacará hasta que falle el punto o el equipo contrario anote.
- Los sets serán a 25 puntos y para ganar siempre has de ganar con una diferencia de dos puntos.