

VOLEIBOL

1. HISTORIA.

El Voleibol que conocemos actualmente fue creado en 1895, por **William C.Morgan**, director deportivo de la Y.M.C.A. de Holyoque, en Massachussets (EE.UU.).

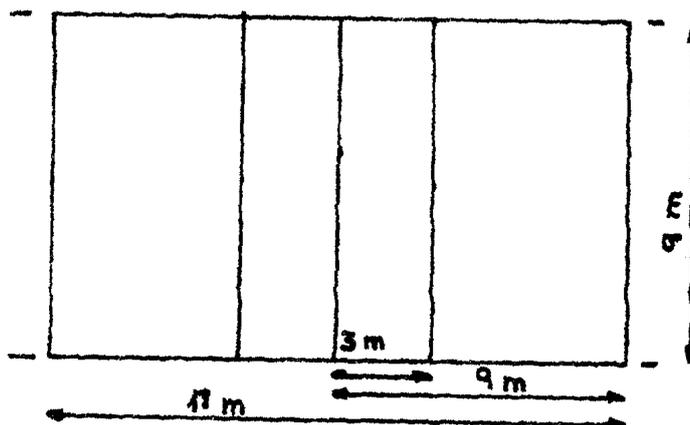
2. OBJETIVO, DURACIÓN Y TERRENO DE JUEGO.

El **objetivo** del juego es conseguir pasar el balón sobre la red para que caiga en el campo contrario. Para ello, se dispone de **3 toques** únicamente, sin contar con el bloqueo. Cada equipo está compuesto por **6 jugadores** en el terreno de juego y 6 reservas.

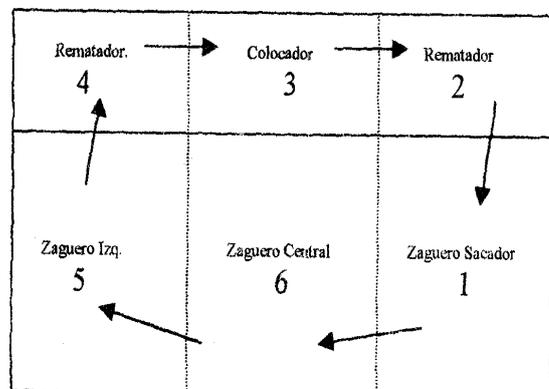
El partido **dura** un máximo de **5 sets de 25 tantos** directos. Hay que conseguir una ventaja de 2 puntos para ganar el Set, sino es así, se juega hasta que uno de los 2 equipos consiga una **ventaja de 2 puntos** (Ej: 27-25,28-26, etc.). Si se llega a disputar el **5º Set**, en caso de empate, este se disputa a 15 puntos directos en vez de a 25.

EL TERRENO DE JUEGO.

Es un rectángulo de **18 x 9 metros**. La línea central divide al terreno en dos campos iguales de **9 x 9**; sobre esta línea hay una red sostenida a determinada altura.



3. REGLAS Y CARACTERÍSTICAS DEL VOLEIBOL.



- **No hay contacto físico** entre los jugadores. No existen posibilidades de faltas o golpes el contrario, puesto que hay una red en medio.
- Los participantes juegan en todas las posiciones, para ello, se realiza la **rotación** donde los jugadores cambia su posición en el campo con el compañero de al lado, en sentido de las **agujas de reloj**.
- Los jugadores de delante se llaman delanteros y los de atrás zagueros.

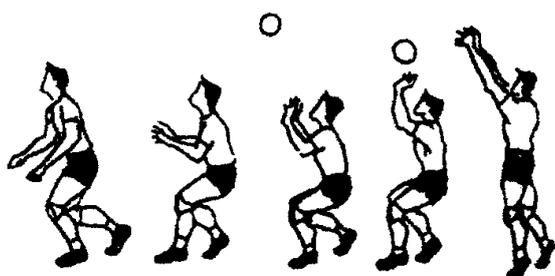
- El balón **no puede retenerse** con las manos sino que **debe ser golpeado**. No se puede por tanto aguantar, ni acompañarlo en el movimiento.
- Existe un límite de **tres toques por equipo** (sin contar el bloqueo). Se puede realizar menos toques 1 ó 2 por equipos, pero nosotros vamos a jugar siempre dando mínimo 3 toques.
- Un jugador **no puede tocar el balón dos veces consecutivas** (excepto cuando bloquea).
- El balón **puede ser jugado por fuera de las líneas del campo**.
- Se puede sacar desde cualquier lugar de la línea de fondo
- Se puede hacer un toque de dedos en el primer golpeo tras el servicio y también tocar el balón con el pie, pero nosotros jugando vamos a **recepionar siempre de antebrazos**, y vamos a **intentar no darle con el pie**.

4. TÉCNICAS BÁSICAS SOBRE EL VOLEIBOL.

1.-Toque de antebrazos: Es el primer toque que se realiza en el juego cuando recepiona nuestro equipo después del saque del equipo contrario. La técnica básica es, colocar una mano encima de la otra con los dedos juntos, después unimos los pulgares y lo llevamos hacia abajo para mostrar la parte más plana de los antebrazos. Hay que flexionar las piernas, y mantener los brazos bien extendidos, amortiguando el impacto del balón. El balón se golpea con los antebrazos, no con las muñecas.



2.-Pase de dedos: Es el segundo toque normalmente por este orden en el juego, lo realiza el colocador intentando "colocar" el balón en las mejores condiciones para que se remate por parte de un compañero. El balón se intenta de golpear alto.



Para realizarlo formamos con los pulgares e índices un triángulo sobre la frente y golpeamos el balón hacia arriba extendiendo todo el cuerpo como si fuera un muelle tocándolo solo con los dedos, no con las palmas. Como puntos clave hay que poner las piernas flexionadas, y el balón ha de golpearse encima de la cabeza, se ha de formar un triángulo con los índices y los pulgares.

3.- Saque de mano baja: Es el que se realiza al principio cuando se está aprendiendo. Se coloca el balón aguantándolo con las 2 manos a la altura de la cintura, se deja sobre una mano para movimiento hacia arriba y dirigiéndolo hacia donde lo queremos lanzar.

