

# VOLEIBOL.

## 1.-HISTORIA.

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

Buscaba un deporte más tranquilo que el Baloncesto y que se pudiera practicar en un terreno más reducido, en sala, e incluso que sirviera de recreo después de las sesiones de educación física de sus alumnos.

A este juego le dio el nombre de **“MINTONETTE”**, consistía en pegarle a la pelota con las manos, por encima de la red, en una y otra dirección.

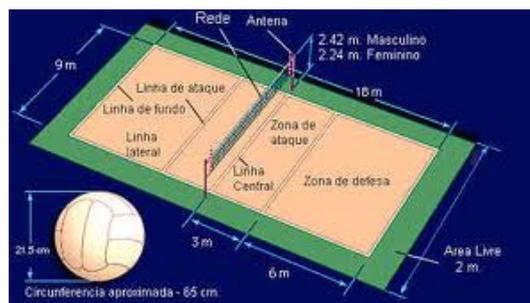
Desde los Estados Unidos, este juego se propagó rápidamente por todo el mundo llegando a Europa, principalmente, por la influencia de las tropas americanas que participaron en la Primera Guerra Mundial. En España llega este juego a partir del año 1920 y se edita el primer reglamento en el año 1925, por la Escuela de Educación Física Militar de Toledo.

## 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, dispone **de 3 toques únicamente, sin contar con el bloqueo (además un jugador no puede darle 2 veces consecutivas)**, Cada equipo esta compuesto **por 6 jugadores** en el terreno de juego y 6 reservas.

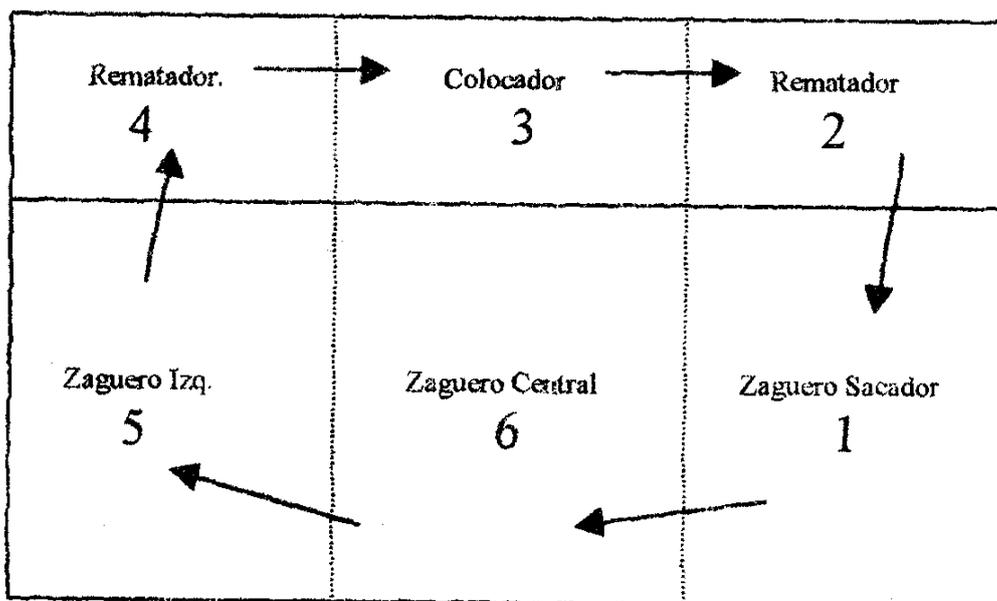
El partido se disputa **a un máximo de 5 sets de 25 tantos directos**, esto quiere decir, que no necesita nuestro equipo sacar el balón para poder puntuar, sino que en cada jugada uno de los 2 equipos puntúa. Hay que conseguir una **ventaja de 2 puntos** para ganar el Set, sino es así, se sigue jugando hasta que uno de los 2 equipos consiga una ventaja de 2 ( 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.



**El Libero.**-Es un jugador que lleva una equipación distinta a la de los demás, y se ha incorporado hace pocos años. Puede remplazar a cualquier jugador en la **posición de zaguero**, pero tiene limitaciones: no puede sacar, ni bloquear, ni realizar un remate por encima de la altura de la red.

Cuando se recupera el saque se rota en el sentido de las agujas del reloj, tal como indica el gráfico. Los jugadores cercanos a la red se denominan delanteros y los de atrás zagueros, dependiendo de la posición tendremos unas funciones definidas en el juego.



Altura de la red de Voleibol en las distintas categorías:

<b>Categorías.</b>	<b>MASCULINO.</b>	<b>FEMENINO.</b>
<i>Infantil.</i>	2,24	2,10
<i>Cadete.</i>	2,37	2,18
<i>Juvenil.</i>	2,43	2,24
<i>Absoluta.</i>	2,43	2,24

### 3. REGLAS Y CARACTERÍSTICAS DEL VOLEIBOL.

1. No hay contacto físico entre los jugadores. No existen posibilidades de faltas o golpes el contrario, puesto que hay una red en medio.
2. Los participantes juegan en todas las posiciones, puesto que el reglamento obliga a ello con las rotaciones. De hecho una de las faltas más controladas en el juego real es la falta por rotación.
3. El balón no puede retenerse con las manos sino que debe ser golpeado. No se puede por tanto aguantar, ni acompañarlo en el movimiento.
4. Existe un límite de pases por equipo, tres toques (sin contar el bloqueo).

5. Un jugador no puede tocar el balón dos veces consecutivas (excepto cuando bloquea).
6. El balón puede ser jugado por fuera de las líneas del campo.
7. Hace poco han aparecido unas ligeras modificaciones en las reglas que son las siguientes:

\* Se puede sacar desde cualquier lugar de la línea de fondo. Antes tan solo se podía sacar desde la parte derecha de la línea de fondo.

\* Se puede hacer un toque de dedos en el primer golpeo tras el servicio. Antes obligatoriamente había que recepcionar de antebrazos.

\* Se puede tocar el balón. con el pie, aunque es un recurso de emergencia y no se puede abusar de él.

#### 4.- TÉCNICAS BÁSICAS SOBRE EL VOLEIBOL.

##### 1.-Toque de antebrazos.

Es el 1º toque que se realiza en el juego cuando recepciona 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.



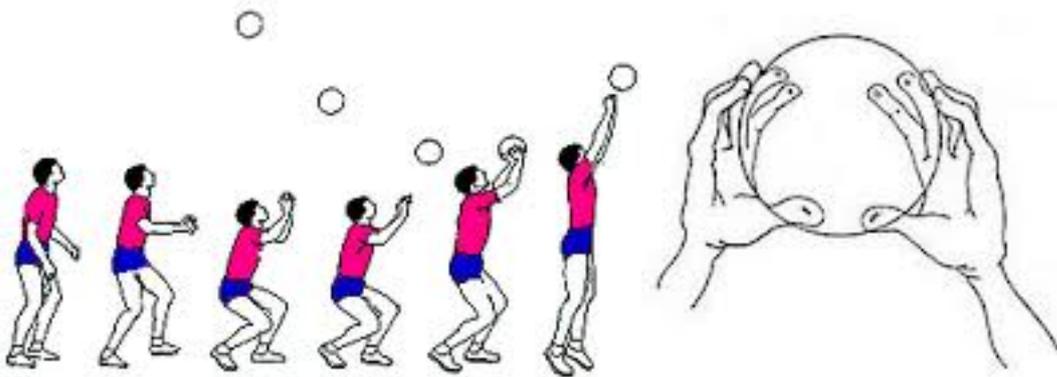
Los errores más comunes son:

- \* Golpear con las muñecas.
- \* Flexionar los brazos y no extenderlos.
- \* No flexionar las piernas.
- \* Acompañar con el movimiento de los brazos por encima de la altura de los hombros.

## 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.

Para realizarlo **formamos con los pulgares e índices un triángulo sobre el 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.



Los errores más comunes son:

- Colocar los dedos en mala posición.
- Golpear el balón con la palma de las manos o con los puños.
- Golpear el balón a destiempo, primero con una mano y luego con la otra.

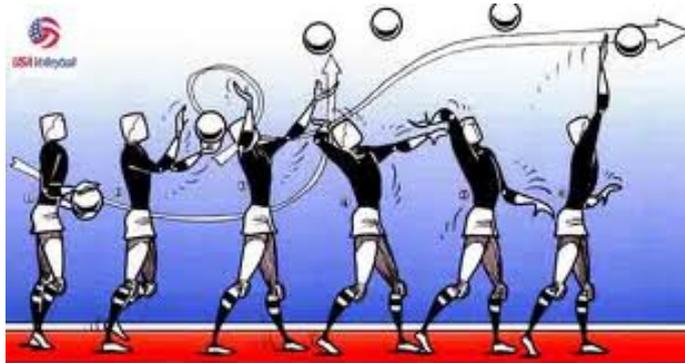
## 3.- Saque de mano baja.

Se coloca el balón **aguantándolo con las 2 manos a la altura de la cintura**, se deja sobre una mano para con la otra mano lanzarla hacia atrás, golpear el balón hacia arriba dirigiéndolo hacia donde lo queremos lanzar. No se golpea el balón con la muñeca, sino con la palma de la mano.



#### 4. Saque de tenis.

Es uno de los más fáciles de realizar. Lanza el balón al aire con las 2 manos. Hay que adelantar ligeramente la pierna contraria al brazo que va a realizar el golpeo. Luego, arma el brazo de golpeo hacia atrás y traslada el peso del cuerpo sobre la pierna contraria al brazo del golpeo (pierna derecha para los diestros e izquierda para los zurdos). Arquea el cuerpo y gíralo ligeramente hacia el mismo lado. Impulsa el brazo con fuerza hacia delante y arriba, y golpea el balón con la mano orientada hacia abajo.



\*.-Hay varios tipos de Saque, aparte de los anteriores (mano baja y Tenis), están también el Saque Flotante, y el Saque en Suspensión.

#### 5. El Remate.

Es bastante difícil de aprender porque hay que sincronizar nuestro salto con la trayectoria del balón. Consta de tres momentos: carrera, salto y golpeo.

- Carrera. Corta, de 3 a 5 pasos con un último paso muy largo apoyando el talón y llevando los brazos atrás para coger impulso.
- Salto. Junta los dos pies y elévate en vertical (no hacia delante) tirando fuerte con los brazos para llegar lo más arriba posible.



**Golpeo.** Cuando estés arriba, lleva la mano que golpea al codo como si fueras a rascarte y suelta el brazo rápido como un látigo golpeando en la parte superior del balón. La muñeca es la que dirige la dirección del balón.