

U.D. "VOLEIBOL, UN DEPORTE EN RED"



Partido de voleibol internacional

1. INTRODUCCIÓN.

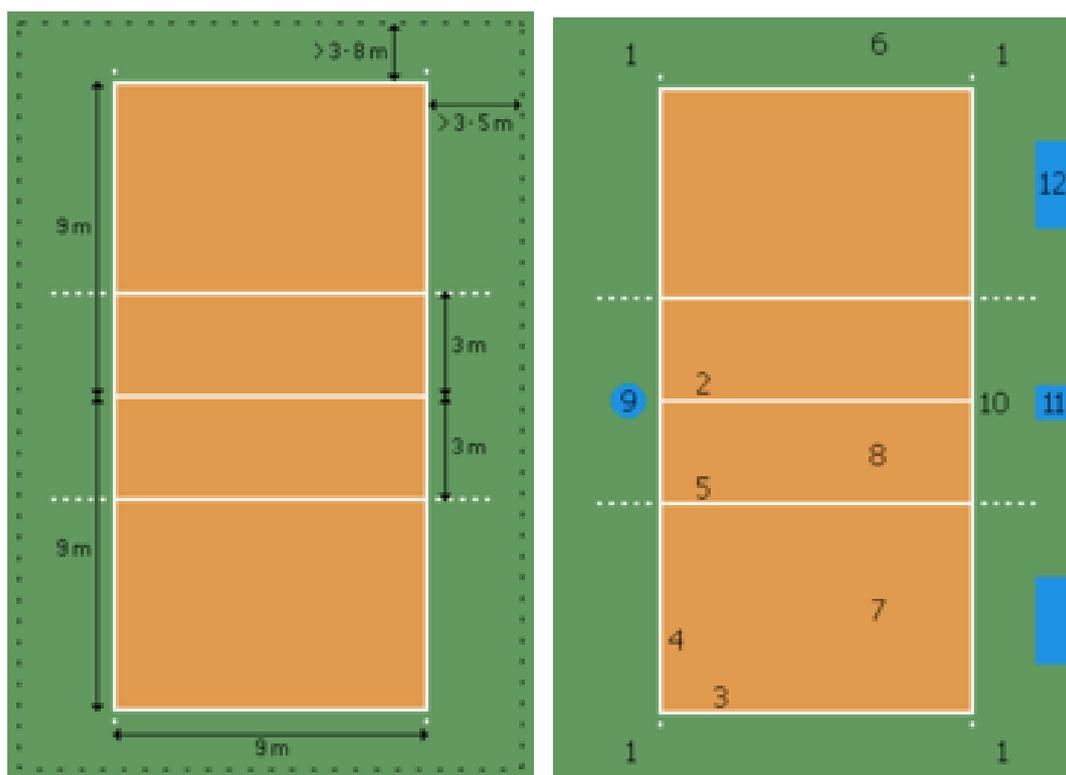
El **voleibol**, **vóleibol**, **balonvolea** o simplemente **vóley**, es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. El balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un número limitado de toques para devolver el balón hacia el campo contrario. Habitualmente el balón se golpea con manos y brazos, pero también con cualquier otra parte del cuerpo. Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

Existen diversas modalidades. Con el nombre de **voleibol** se identifica la modalidad que se juega en pista de interior, pero también es muy popular el vóley playa

que se juega sobre arena. El voleibol sentado también es otra variante con una creciente popularidad entre los deportes para discapacitados. El voleibol es uno de los deportes donde mayor es la paridad entre las competiciones femeninas y masculinas, tanto por el nivel de la competencia como por la popularidad, presencia en los medios y público que sigue a los equipos.

2. EL TERRENO DE JUEGO.

El campo donde se juega al voleibol es un rectángulo de 18 m de largo por 9 m de ancho, dividido en su línea central por una red que separa a los dos equipos. En realidad el juego se desarrolla también en el exterior, en la *zona libre*, a condición de que el balón no toque suelo ni ningún otro elemento. El contacto de los jugadores con el suelo es continuo. La superficie no puede ser rugosa ni deslizante.



1.Zona libre.

2.Línea central.

3.Línea de fondo.

4.Línea lateral

5.Línea de ataque

6.Zona de saque

7.Zona defensiva

8.Zona de ataque

9.Primer árbitro

10.Segundo árbitro

11.Anotador

12.Banquillo

3. PUNTUACIÓN.

Los partidos de voleibol se disputan al mejor de cinco tandas o bloques que reciben, igual que en tenis, la denominación anglosajona de sets. En el momento en que uno de los dos equipos acumula tres sets ganados, gana el partido y se da por concluido el enfrentamiento. Un equipo gana un set cuando alcanza o supera los 25 puntos con una ventaja de dos (i.e.: con 25-23 se gana, pero con 25-24 habría que esperar al 26-24 y así sucesivamente mientras ninguno de los dos equipos no consiga los dos puntos de ventaja).

De ser necesario el quinto tiempo, set de desempate, se baja la meta a 15 puntos pero también con dos de ventaja. Este set tiene así una duración más reducida, pero de todas formas, la duración de los encuentros de voleibol es muy variable, pudiendo extenderse desde alrededor de una hora hasta incluso más de dos horas y media.

Los campos se sortean antes del partido, así como el saque inicial. En cada set se produce un cambio de campo y se va alternando el primer saque. En caso de ser necesario el quinto set, *set decisivo*, se procede a un nuevo sorteo y además se realiza un cambio de campo al alcanzarse el punto 8 por el primero de los equipos.

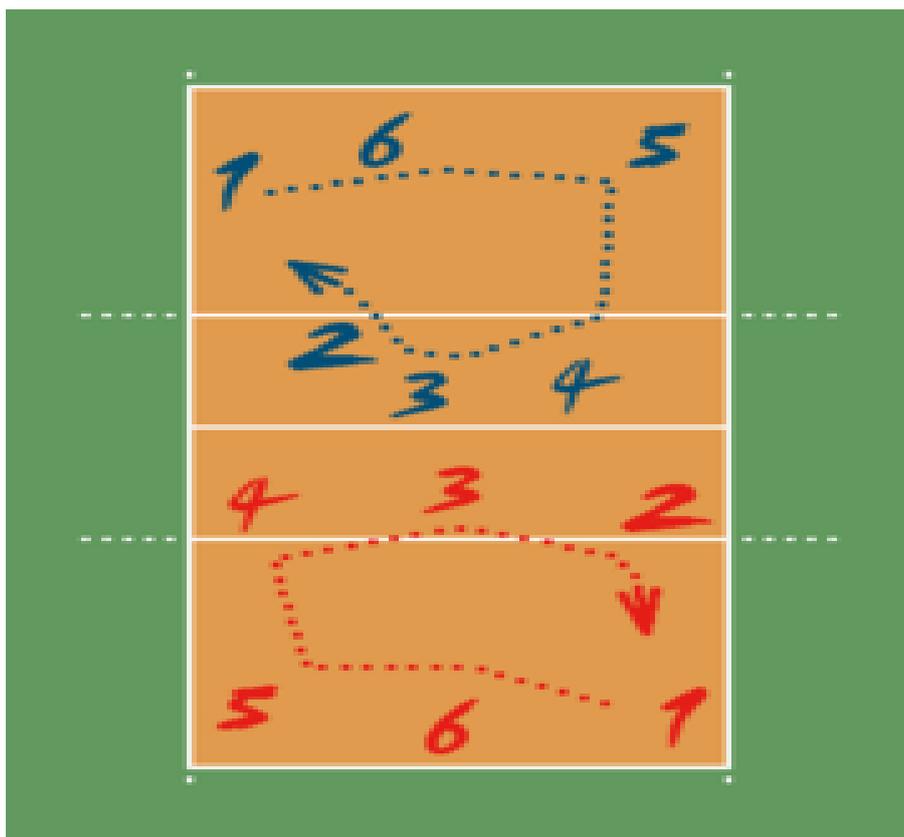
4. EQUIPOS.

Cada equipo juega con seis jugadores que pueden ser sustituidos con condiciones. Tres de los jugadores forman la línea *delantera*, en tareas de ataque y los otros tres se colocan detrás y actúan de defensores o *zagueros*.

El equipo completo lo pueden formar un máximo de 12 jugadores, un entrenador, un entrenador asistente, un masajista y un médico. Cada jugador se identifica por un número distinto, del 1 al 18, número que aparece tanto en la parte delantera como en la trasera de la camiseta. Uno de los jugadores será el capitán del equipo y se identifica por una banda visible debajo de su número. El líbero no puede ser capitán y es el único que puede y tiene que vestir una indumentaria distinta, generalmente de distintos colores al resto del equipo.

5. ROTACIONES

Cuando un equipo anota un punto, será el encargado de poner en juego el balón. Cuando se arrebatara el saque al contrario, los seis jugadores tienen que rotar su posición en el campo en el sentido de las agujas del reloj. Esto hace que todos los jugadores se vayan alternando en las posiciones de defensa y ataque. Para que la disposición sea correcta, no es necesaria una determinada geometría, sino simplemente que al iniciar cada punto, en el golpe de saque, cada *delantero* tenga al menos un pie más adelantado que el *zaguero* correspondiente, y dentro de la misma línea los laterales al menos un pie más exterior que el jugador en posición central. A partir de ese momento cada jugador puede moverse libremente siguiendo el juego. Con estas reglas, las disposiciones iniciales pueden ser muy variopintas y las consiguientes estrategias suficientemente abiertas.



Rotaciones en voleibol

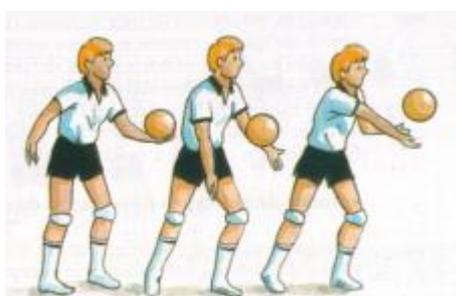
6. REGLAS BÁSICAS.

Se consigue punto cuando se consigue que el balón tome contacto con el terreno de juego contrario (las líneas están incluidas en el mismo), cuando el equipo contrario no consigue controlar el balón o comete alguna de las siguientes infracciones:

- El balón acaba fuera de la pista de juego, sea por un ataque desacertado sobre el campo contrario o por un error al tratar de defender. La falta corresponde al jugador y al equipo que tocó el balón por última vez, y se anota punto el contrario. Se considera *fuera* el contacto con el techo, público o cualquier elemento del pabellón, o los mismos colegiados. El contacto con la red, postes o antenas por la parte exterior a las bandas laterales es también *fuera*.
- Un equipo supera el número de tres toques permitidos sin haberlo pasado al campo contrario o un mismo jugador toca dos veces de forma consecutiva el balón. De todas formas, en caso de intento de bloqueo, ese primer toque no se contabiliza ni para los *cuatro toques* de equipo ni para el *doble* individual. Cuando el balón da en la red sin pasar a campo contrario es habitual que se produzca cuarto toque, dobles o que simplemente caiga al suelo anotándose punto el contrario.
- Falta de rotación: En el momento del saque los jugadores están situados de forma incorrecta, esto es, no ajustada a la *rotación* correspondiente.
- El toque del balón es incorrecto y hay *retención* o *acompañamiento* (dobles en este caso). Como caso especial, si el balón queda retenido sobre la red simultáneamente por jugadores de los dos equipos, se produce *doble falta* y se repite la jugada.
- El jugador no se puede apoyar ni tocar la *red* en el momento de jugar el balón y tampoco puede traspasar completamente la línea central.
- Un jugador *zaguero*, no puede atacar más allá de la línea de ataque.

7. ACCIONES TÉCNICAS.

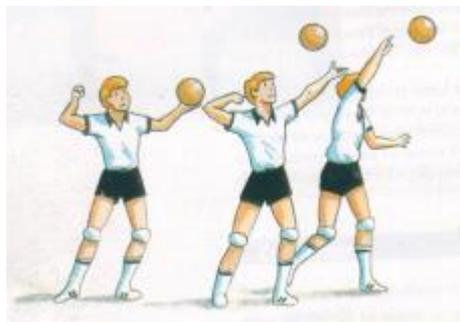
- **El saque:** Es el elemento técnico con el que se inicia el juego. Existen diversos tipos de saque:



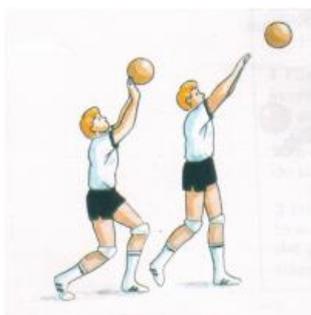
- a. **Servicio de mano baja:** se trata del saque más fácil y seguro. Se coloca la mano sobre

el balón delante del cuerpo, a la altura de la cintura. La mano que golpea se coloca en forma de cuenco y el cuerpo acompaña todo el movimiento en la dirección del balón.

- b. **Saque de tenis:** es el saque más efectivo. De cara a la red se lanza el balón hacia arriba por encima de la cabeza, mientras sube la pelota el brazo se arma y en el punto más alto de la trayectoria de descenso se golpea con la mano abierta y los dedos juntos. Este saque también puede realizarse con una carrera previa de impulso y un salto para golpear el balón lo más alto posible, estos servicios se denominan flotantes.

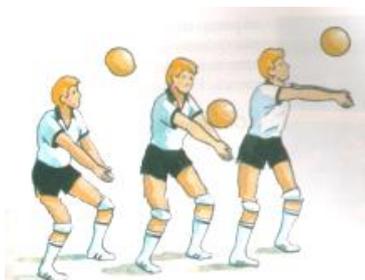


- **Los toques:** es el elemento técnico con el que desplazo el balón una vez que está en juego. Existen diversos tipos:



colocación.

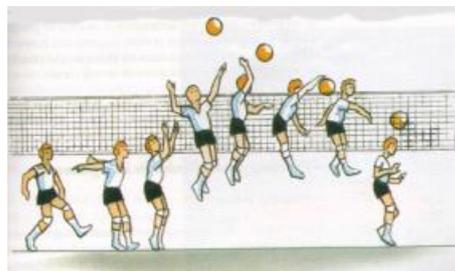
- a) **Toque de dedos:** es el elemento técnico más básico del voleibol. La trayectoria del balón después del toque puede ser frontal, lateral y hacia atrás. Al entrar en contacto con el balón todo el cuerpo realiza una extensión. Este toque, cuando se dirige a un compañero, tiene la función de



- b) **Toque de antebrazo:** es el elemento básico de la defensa, se utiliza sobre todo para efectuar la recepción del balón cuando viene del otro lado de la red. Al entrar en contacto con el balón se produce una extensión de todo el cuerpo.

c) El remate: es el elemento con mayor complejidad técnica, su finalidad es el ataque. El remate se realiza cuando el balón está en campo propio. Este toque tiene las siguientes partes:

- carrera, es un desplazamiento previo para coger impulso.
- vuelo, se realiza con una batida de pies juntos armando el brazo.
- golpeo, se produce en el punto más alto de la trayectoria del balón.
- caída, posterior al golpeo.



d) El bloqueo: es una acción defensiva muy importante que consiste en interceptar un balón procedente del campo contrario, normalmente se utiliza como arma defensiva frente a los remates. El bloqueo puede ser:

- Individual, lo realiza un jugador.
- Colectivo, en este caso lo realizan dos o tres jugadores. El bloqueo exige un salto potente y coordinado para estar en la posición más elevada en el momento en el que el balón va a atravesar la red.

8. TÁCTICA.

Conceptos generales.

En voleibol debido a que el número máximo de toques permitidos es de tres, la transición del ataque a la defensa es muy rápida, por lo que el toque de recepción se considera un toque defensivo y a la vez el primer toque ofensivo de la siguiente jugada. Dentro de los fundamentos técnicos del voleibol distinguimos: Gestos propios de la defensa (Toque de antebrazo, Bloqueo, Caídas, Planchas) y Gestos propios del ataque (Toque de dedos, Saque y Remate).

La secuencia correcta y más empleada de golpes en una acción de juego es:

- 1) Saque, del equipo contrario (ataque).
- 2) Recepción con toque de antebrazo (defensa).
- 3) Colocación, se realiza con toque de dedos (ataque).
- 4) Remate hacia el campo contrario (ataque).
- 5) Bloqueo (defensa) o recepción del equipo que inicio la jugada con el saque, la recepción iniciaría de nuevo el ciclo defensa – ataque.

Sistemas de Recepción:

Son las formaciones que se utilizan, para recibir el saque del equipo contrario. El que más suele utilizarse en las primeras etapas del aprendizaje, es el denominado **sistema en W**, llamado así, por que es la figura o forma que adoptan los jugadores en el campo. El jugador que ocupa la zona 3, se sitúa, cerca de la red y con los hombros perpendiculares a ella, a la vez que mira hacia su campo para ver a sus compañeros, es el **colocador** y no debe recibir. Sus compañeros deberán enviarle el balón en el primer toque para que realice la función de colocación para un posterior remate. Los jugadores de la zona 2 y 4 se sitúan detrás de la línea de ataque y próximos a la línea lateral. El jugador de la zona 6, se coloca entre ambos. Los jugadores de las zonas 1 y 5, se colocarán por delante de la línea de fondo y en medio del pasillo que dejan los compañeros de la primera línea. Cada jugador será responsable de los saques que vayan a caer en su zona, por lo que deberán pedirlos con el fin de que sus compañeros sepan que no deben intervenir.

