



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



FUNDAMENTOS TEÓRICO-TÉCNICOS DEL VOLEIBOL

UNIDAD DIDÁCTICA GRADO 7° - TERCER PERIODO

ÁREA:

EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

DOCENTE:

VÍCTOR DAVID VALENCIA

ESTA GUÍA PERTENECE A:

GRUPO:

MEDELLIN

2022



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA:

- Reconocer el desarrollo histórico del voleibol.
- Identificar los fundamentos teóricos, tácticos y técnicos del voleibol.
- Aplicar los reglamentos en el desarrollo de los juegos deportivos.

INDICADORES DE DESEMPEÑO TERCER PERIODO:

- Reconoce el desarrollo histórico del voleibol.
- Identifica los fundamentos teóricos y técnicos del voleibol.
- Presenta a tiempo las investigaciones, talleres y actividades asignadas.

SABER CONCEPTUAL PERIODO 3º: PRACTICA DEPORTIVA VOLEIBOL

TEMA 1: Desarrollo histórico y organización

TEMA 2: Reglamento y juzgamiento

TEMA 3: Rotación, posiciones y variantes

TEMA 4: Fundamentos técnicos del voleibol

TEMA 5: Sistemas tácticos

TEMA 1: DESARROLLO HISTÓRICO DEL VOLEIBOL

El voleibol fue creado en febrero de 1895 por William George Morgan, entrenador deportivo de la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA) en Holyoke, Massachusetts. Morgan había realizado sus estudios en el Colegio de Springfield de la YMCA donde conoció a James Naismith quien, en 1891, había inventado el juego del baloncesto. El voleibol fue ideado en principio como una alternativa más sosegada al baloncesto, pues aunque éste se adaptaba bien a los jóvenes, los miembros de mayor edad requerían un juego menos intenso. Inicialmente lo denominó *Mintonette*. Por tanto el baloncesto y el voleibol se inventaron al final del siglo XIX en dos ciudades, Holyoke y Springfield, separadas por solo 16 km y ambos deportes surgieron en la *Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA)* difundándose rápidamente a nivel internacional por todas sus organizaciones asociadas. Fue diseñado para gimnasios o lugares cerrados y también se puede jugar al aire libre. Se trataba de un juego por equipos, que guardaba semejanzas con el tenis o el balonmano. Morgan desarrolló también las primeras reglas, las que contemplaban un campo de juego de 7,62 m x 15,24 m (25 pies x 50 pies) y una red de 1,98 m de altura (6 pies con 6 pulgadas). El número de jugadores era ilimitado, como así mismo la cantidad permitida de contactos con el balón. En caso de una jugada de saque erróneo, existía una segunda oportunidad, tal como en el tenis. Con motivo de la conferencia de todos los entrenadores deportivos del YMCA realizada en Springfield a comienzos del año 1896, Morgan presentó el nuevo juego y encontró buena resonancia entre sus colegas. Debido a que la pelota se juega directamente en el aire, sin que toque el suelo (lo que en inglés se denomina *volley*), Alfred T. Halstead propuso el nombre de *volley ball*. Esta propuesta se aprobó y el juego se denomina en inglés hasta hoy de igual manera, pero desde 1952 comenzó a escribirse en una única palabra: *volleyball*. Posteriormente, las reglas también sufrieron algunas modificaciones. El primer balón fue diseñado especialmente a petición de Morgan por la firma A. G. Spalding & Bros. de Chicopee, Massachusetts.

Expansión y desarrollo



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



El voleibol se extendió rápidamente por todo el mundo. Primero llegó a Canadá en el año 1900 y enseguida llegó a Asia. Los soldados estadounidenses lo introdujeron durante la Primera Guerra Mundial en Europa Oriental, donde se convirtió en un deporte muy popular.

En 1912 se revisaron las reglas iniciales en lo que refiere a las dimensiones de la cancha. También se fijó el tamaño del balón, que hasta entonces no había sido determinado. Se limitó a seis el número de jugadores por equipo, y se incorporó la rotación en el saque.

En 1922 se regula el número de toques por equipo, fijándolo en tres y se limita el ataque de los zagueros. También se estableció que de estar el marcador en 14-14, debían obtenerse dos puntos consecutivos de ventaja para ganar el set. También en 1922 la YMCA organizó lo que se considera el primer campeonato nacional estadounidense en Brooklyn, participando 27 equipos de 11 estados.

En los Juegos Olímpicos de 1924 el voleibol fue presentado como deporte de demostración.

Hasta 1930 el voleibol fue mayormente considerado solo un juego de entretenimiento, existiendo pocos encuentros internacionales. Sin embargo en varios países de Europa se alcanzó un alto nivel competitivo formándose varios campeonatos nacionales (sobre todo en Europa del Este). En 1933 se organizó el primer campeonato de la Unión Soviética, donde los practicantes alcanzaban ya las 400.000 personas.

En 1947, catorce Federaciones fundaron en París la Federación Internacional de Voleibol (FIVB) siendo su primer objetivo desarrollar y mejorar las normas del voleibol. En el Campeonato Mundial de Voleibol que muy poco después se realizó por primera vez, constituyeron pasos importantes para su establecimiento como deporte.

En el segundo decenio del siglo xx se introdujo en Estados Unidos la regla, hoy vigente, de la cantidad de seis jugadores por equipo. Desde 1964, el voleibol ha sido deporte olímpico. La variante vóley playa se incorpora a la FIVB en 1986 y a los Juegos Olímpicos de verano desde 1996.

Desde fines del siglo xx y principalmente a comienzos del siglo xxi se han introducido cambios sustanciales en el voleibol, buscando hacer de él un juego más vistoso. En 1998 se introduce la figura del jugador líbero. En 2000 se reduce de forma importante la duración de los encuentros al eliminar la exigencia de estar en posesión del saque para puntuar; se puede ganar punto y saque en la misma jugada mientras que antes se podía estar robando saques de forma alternativa sin que el marcador avanzara. Se ha permitido el toque con cualquier parte del cuerpo o se permite que el saque toque la red siempre que acabe pasando a campo contrario. En 2006 se plantean dos posibles nuevos cambios y se prueban en algunas competiciones: permitir un segundo saque en caso de fallar el primero (como ocurre en tenis) y disponer en el banquillo de un segundo jugador líbero con el que se puede alternar a lo largo del partido. Finalmente solo se acepta, en la revisión aprobada en el congreso de junio de 2008 celebrado en Dubái, la incorporación de un segundo líbero reserva y la posibilidad de intercambiar los líberos una única vez en el transcurso del partido. En 2010 se revisa la regla del toque de red, y se cambia: solo será falta de toque de red si toca la cinta superior de la red, e incide en la jugada. También se flexibiliza el juego con dos líberos permitiendo sucesivos cambios del líbero actuante por el segundo líbero a lo largo del partido. En 2014 se revierten los cambios sobre el toque de red.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



William G. Morgan, <http://sanluisdeeelegantesport.com/efemerides-deportivas-el-nacimiento-del-voley/>

ORGANIZACIÓN:



La Federación Internacional de Voleibol (en francés, y de forma oficial, Fédération Internationale de Volleyball, FIVB) es el organismo mundial que se dedica a regular las normas del voleibol a nivel competitivo, así como de celebrar periódicamente competiciones y eventos en sus dos disciplinas. Fue fundada el 18 de abril de 1947 en París por 14 países y tiene desde 1984 su sede en Lausana.

Se fundó en el transcurso de un congreso sobre voleibol realizado por Bélgica, Brasil, Checoslovaquia, Egipto, Estados Unidos, Francia, Hungría, Italia, los Países Bajos, Polonia, Portugal, Rumania, Uruguay y Yugoslavia. El primer presidente es el francés Paul Libaud.

La FIVB cuenta en 2020 con la afiliación de 222 federaciones nacionales repartidas en cinco organismos continentales:

NOMBRE	SIGLAS	SEDE	FUNDACIÓN	FEDERACIONES
Confederación Sudamericana de Voleibol	(CSV)	Río de Janeiro, Brasil	1946	12



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



Confederación Asiática de Voleibol	(AVC)	Pekín, China	1952	65
Confederación Europea de Voleibol	(CEV)	Luxemburgo, Luxemburgo	1963	56
Confederación de Norteamérica, Centroamérica y el Caribe de Voleibol	(NORCECA)	Santo Domingo, República Dominicana	1968	35
Confederación Africana de Voleibol	(CAVB)	El Cairo, Egipto	1972	54

Principales sucesos históricos de la FIVB:

- En 1949 se realizó el primer Campeonato Mundial de Voleibol Masculino celebrado en Praga.
- En 1951 se realizó el primer Campeonato Sudamericano de Voleibol (masculino y femenino) en Río de Janeiro.
- En 1952 se realizó el Campeonato Mundial de Voleibol Femenino celebrado en Moscú.
- En 1964 se realizó el primer torneo (masculino y femenino) de voleibol en unos Juegos Olímpicos.
- En 1984 se eligió el segundo presidente de la FIVB Rubén Acosta Hernández (México). Cambio de la sede a Lausana.
- En 1987 fue la celebración de un primer Torneo internacional de vóley playa en Río de Janeiro.
- En 1996 se realizó el primer torneo de vóley playa en unos Juegos Olímpicos.
- En 1997 tuvo lugar el primer Campeonato Mundial de Vóley Playa oficial en Los Ángeles.
- En 1998 se implementa el rally point en el Campeonato Mundial en Japón.
- En 2008 se eligió el tercer presidente de la FIVB Jizhong Wei (China).
- En 2010 se realizó el primer torneo (masculino y femenino) de voleibol en unos Juegos Olímpicos de la Juventud.
- En 2012 se eligió el cuarto presidente de la FIVB Ary Graça (Brasil).

TALLER 1:

Responder las siguientes preguntas en el cuaderno de Educación Física

1. Realice una reseña de la historia del Voleibol dando respuesta a las preguntas ¿Quién lo inventó?, ¿Cuándo lo inventó?, ¿Dónde lo inventó? y ¿Cómo lo inventó?
2. ¿Cuál es el principal objetivo del Voleibol?
3. ¿Cómo fue llamado originalmente el Voleibol?



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



4. ¿Cuántos años de historia lleva el Voleibol masculino y femenino en los Juegos Olímpicos?
5. ¿Los miembros fundadores de la FIVB son?
6. ¿A qué confederación pertenece la federación colombiana de voleibol?
7. ¿Dónde está ubicada la sede central de la FIVB?
8. ¿Qué significa la sigla FIVB y cuáles son sus funciones?
9. ¿Cuándo y dónde se realizaron los primeros torneos de voleibol y su principal variante el vóley playa en los Juegos Olímpicos?
10. Grafique la cancha o terreno de juego del Voleibol con sus respectivas medidas y zonas.

TEMA 2: REGLAMENTO Y JUZGAMIENTO

El equipo arbitral en un partido de voleibol está formado por:

- Primer árbitro: árbitro principal, sentado o de pie en una plataforma junto a uno de los postes, frente a los banquillos, con visión elevada sobre la red (50 cm). Es el árbitro que dirige el partido, ya que indica el inicio de cada jugada, señala y decide qué equipo gana un punto y qué falta se comete, si entra el balón o va fuera. También es el único que tiene la capacidad de mostrar tarjetas a jugadores o técnicos e indica también el final de la jugada.
- Segundo árbitro: árbitro asistente, durante el juego comprueba la posición de los jugadores según las rotaciones, controla los cambios de jugadores y señala los toques de red, penetraciones por debajo de la red, bloqueos por líbero o zagueros, así como las faltas de posición del equipo receptor y la faltas de rotación del equipo sacador.
- Anotador: en la mesa, situado al lado opuesto, enfrente del primer árbitro, detrás del segundo árbitro, en medio de los dos banquillos y fuera de la zona libre. Es el árbitro encargado de anotar los puntos, las sustituciones y las rotaciones de los dos equipos, siendo el encargado de indicar al segundo árbitro si un equipo comete un error en el orden de saque o de los cambios o interrupciones improcedentes.
- Anotador asistente: en la mesa, situado al lado del anotador, es el árbitro encargado de anotar los cambios de jugador líbero y anota electrónicamente el acta en competición de la CEV (Confederación Europea de Voleibol).
- 2 o 4 jueces de línea: en las esquinas; si son solo dos en diagonal, a la derecha de cada árbitro. Su función es indicar al árbitro principal si el balón cae dentro o fuera del campo, si el balón que sale fuera es tocado por algún jugador, también controla que el balón pase por el lugar correspondiente y asiste al primer árbitro en los roces de los jugadores con el balón.

Aunque cada árbitro realiza una función determinada, es el primer árbitro el que tiene todo el poder de decisión sobre cualquier jugada.

Reglas de juego

Campo de juego

El campo donde se disputa el juego 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 el suelo ni ningún



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



otro elemento. La *zona libre* debe tener a lo menos 3 metros, medidas que para las Competencias Mundiales y oficiales de la FIVB aumenta a 5 m sobre las *líneas laterales* y a 6,5 m para las *líneas de fondo*. El *espacio libre* sobre la pista debe tener una altura mínima de 7 m que en competiciones internacionales sube a 12,5 m.

El contacto de los jugadores con el suelo es continuo, utilizando habitualmente protecciones en las articulaciones. La superficie no puede ser rugosa ni deslizante.

Líneas

La línea central transcurre directamente debajo de la red y divide la pista de juego en dos zonas iguales de 9x9m, una para cada equipo. A 3 m de la red una línea delimita en cada campo la *zona de ataque*, zona donde se encuentran restringidas las acciones de los jugadores que se encuentran en ese momento en labores defensivas (*zagueros* y *líbero*). Estas líneas, se extienden al exterior del campo con trazos discontinuos, y la limitación que representan se proyecta igualmente en toda la línea, incluso más allá de los trazos dibujados. Todas las líneas tienen 5 cm de ancho.

Zonas y áreas

El campo de juego está rodeado de una zona libre de al menos tres metros de ancho en la que también está permitido jugar el balón. Para juegos en un gimnasio o pabellón deportivo se recomienda una altura de siete metros libres sobre la superficie de juego, en donde no deberían existir objetos molestos o impedimentos como canastas de baloncesto o anillas.

La red

En el eje central del campo, exactamente en la línea central que divide el campo, se sitúa una red que se fija de tal modo que la altura desde el piso al borde superior sea, en las categorías adultas, de 2,43 m para hombres y 2,24 m para mujeres. En las categorías juveniles rigen otras alturas. La red propiamente mide 1 m de ancho y entre 9,5 a 10 m de largo de modo que cada lado sobresale unos 25 a 50 cm de las líneas laterales hacia afuera de las líneas laterales.

El balón



Balones con aprobación oficial, Wikipedia.org

Hasta 1998, el balón era de un único color claro. A partir de ese año, también se permite que presenten una combinación de colores. Debe ser esférico. Su superficie exterior está hecha de cuero o material sintético, ligeramente acolchado y sin costuras. En su interior contiene una cámara de goma o similar rellena de aire. Es notablemente más pequeño y ligero que los balones



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



de baloncesto o fútbol: 65-67 cm. de circunferencia, 260-280 g. de peso. La presión interior debe situarse entre 0,300 y 0,325 kg/cm².

La marca de los balones se aprueba por las asociaciones de voleibol nacionales para su propia jurisdicción. En el área internacional existen varios balones de juego aprobados que se diferencian en pequeños detalles en cuanto a color o material de confección. Los principios generales referentes a las medidas y peso son iguales para todos estos balones.

Puntuación

Los partidos de voleibol se disputan al mejor de cinco tandas o bloques de puntos que reciben, igual que en tenis, la denominación anglosajona de set. 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 (es decir, 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 set, el de desempate, el objetivo es conseguir 15 puntos y se mantienen los dos de ventaja. Este set tiene así una duración más reducida. La duración de los encuentros de voleibol es muy variable, pudiendo necesitar jugarse de 3 a 5 sets (bien un resultado de 3-0, 3-1 o 3-2), y tener una duración variable 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.

El juego

El objetivo del juego es que un equipo pase el balón por encima de la red y toque el suelo del campo contrario, y también evitar que el equipo adversario realice lo mismo en el campo propio. Cada equipo tiene tres toques para pasar el balón al campo contrario (además del contacto del bloqueo). El balón se pone en juego con un saque que es un golpeo del sacador que intenta enviarlo al campo adversario por encima de la red. El juego sigue hasta que el balón toca el pavimento, sale fuera o un equipo no puede devolverlo en condiciones. El equipo que gana la jugada anota el punto. Cuando gana el punto el equipo que no sacaba, consigue también el saque para el próximo punto y sus jugadores deben rotar en el sentido de las agujas del reloj.

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*. Uno de los jugadores será el capitán del equipo y se identifica por una banda visible debajo de su número. Los líberos no pueden ser capitán y son los únicos que pueden y tienen que vestir una indumentaria distinta, generalmente de distintos colores al resto del equipo.

Cambios y sustituciones

Los jugadores de la formación inicial de cada set pueden ser sustituidos una única vez en el set y posteriormente reintegrarse deshaciendo el cambio por el jugador que lo sustituyó. Así, el número máximo de sustituciones es de seis, una por jugador. No se contabilizan aquí las entradas y salidas de los líberos. A su vez, el jugador sustituto tampoco puede sustituir más que a un único jugador por set.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



Para una sustitución individual el jugador sustituto debe acercarse con el uniforme de juego, estando el juego parado, a la zona de sustitución mostrando una tablilla con el número del jugador que vaya a sustituir. El anotador accionará el silbato para autorizar la sustitución y la anotará en el acta del encuentro.

Los movimientos de entrada y salida del campo por los líberos se realizan con el balón parado pasando por la zona delimitada entre la línea de tres metros y la línea de fondo y no precisan de aviso ni autorización previa. Entre cada salida del líbero y una nueva entrada debe mediar al menos una jugada.

Tiempos para descanso o tiempos muertos

Cada equipo puede solicitar hasta dos tiempos de descanso de 30 segundos en cada set. Los tiempos para descanso solo los puede pedir el entrenador, y si no estuviera, podrían ser solicitados por el capitán del equipo.

TALLER 2:

Responder las siguientes preguntas en el cuaderno de Educación Física

1. Describa cómo está conformado el cuerpo arbitral en el voleibol.
2. Explique la diferencia entre la falta de cuatro toques y la falta de doble contacto.
3. ¿Qué se entiende por “zona libre” de la cancha?
4. Mencione 3 reglas del voleibol diferentes a las del texto anterior (pueden ser sobre el balón, la cancha, la indumentaria, las faltas, los árbitros, etc.).
5. ¿Cuáles son las dimensiones de la cancha, la malla y la zona libre?

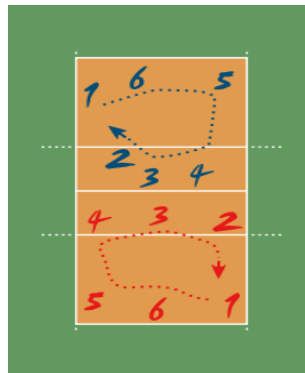
TEMA 3: ROTACIÓN, POSICIONES Y VARIANTES

En 1923 se introdujeron las rotaciones para mejorar el sistema de juego haciendo que todos los jugadores se ejerciten en los distintos puestos, lo que supone que deben conocer todos los aspectos del juego. Las rotaciones introducen una gran variabilidad sobre el posicionamiento de los jugadores de ambos equipos en la pista y complica el planteamiento de estrategias de juego. Dado el alto número de combinaciones que se pueden dar a lo largo de un partido por la rotación de los jugadores de los dos equipos, la estadística es un elemento fundamental para analizar los encuentros disputados.

Así 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 (menos el líbero) se vayan alternando en las posiciones de delanteros y zagueros.

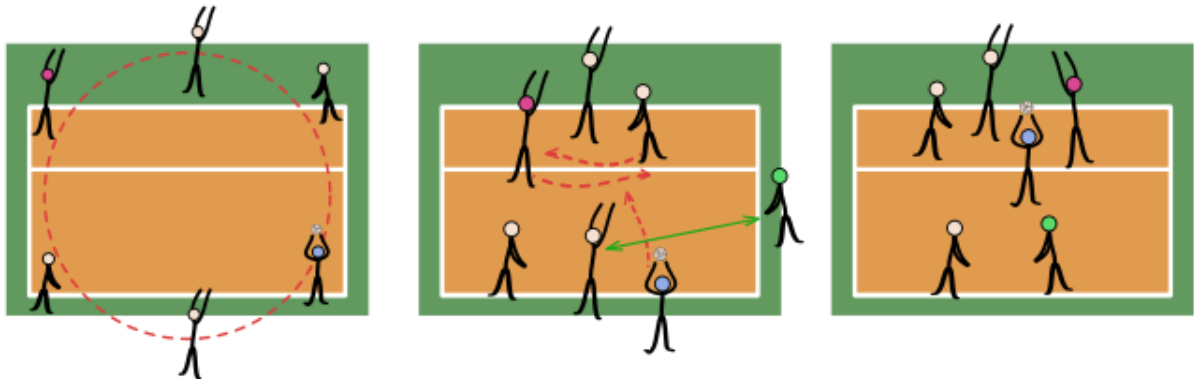


INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



Posiciones

Normalmente los jugadores no dominan en todas las técnicas de juego, sino que se centran en algunas de ellas en función de sus características físicas, del entrenamiento que han seguido y de la táctica y necesidades de sus equipos en cada momento. Aunque en el momento del saque los jugadores se tienen que colocar en el campo respetando el orden de la rotación, a continuación se mueven rápidamente a ocupar su posición habitual de juego.



Los tres papeles más diferenciados son los de atacante/bloqueador, colocador y líbero. En un nivel más avanzado entre los atacantes se distinguen también los centrales, atacantes por 4 y opuestos.

- Generalmente, los jugadores de más altura con buena capacidad de salto se emplean como atacantes/bloqueadores.
- Los colocadores o armadores son los que dirigen la ofensiva del equipo. Aparte de una gran precisión táctica han de tener una visión clara y rápida del juego.
- Los líberos son especialistas en defensa y sustituyen a los atacantes natos, demasiado altos, cuando ocupan posiciones traseras. Se les aplican reglas especiales para poder hacer múltiples cambios. Son los primeros responsables de recibir saques y ataques contrarios. Suelen ser los jugadores con la capacidad de reacción más rápida y una buena técnica en el pase. Por las reglas del juego, nunca juegan en la red y no tienen que ser especialmente altos; es así un puesto que permite participar y destacar a jugadores de menor estatura con buena técnica de pase.

Variantes



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



Existen diversas modalidades de este deporte. Aunque con el nombre de «voleibol» se identifica la modalidad que se juega en pista de interior, también es muy popular (y con rango de deporte olímpico) el vóley playa que se juega sobre arena. El voleibol sentado, es una variante con creciente popularidad entre los deportes para la discapacidad y la práctica del cachibol está extendida en las comunidades de adultos mayores. Con carácter más informal existen otras variantes que son practicadas de forma popular en verano, en playas y zonas turísticas, como el futvóley, el water vóley o el bossaball.



Voleibol sentado



futvoley

TALLER 3:

Responder las siguientes preguntas en el cuaderno de Educación Física

1. ¿Qué se requiere para que un equipo de voleibol realice una rotación?
2. Realiza un esquema donde muestres la dirección hacia la cual rota cada uno de los jugadores.
3. ¿Cuáles son las características del jugador libero?
4. ¿Cuál es la posición que ejecuta el saque?
5. Investigue y describa en qué consiste una de las variantes del voleibol mencionadas en el texto.

TEMA 4: FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL

Servicio o saque

Cada punto se inicia con un saque del balón desde detrás de la línea de fondo. Se lanza el balón al aire y se golpea hacia el campo contrario buscando los puntos débiles de la recepción del adversario. Se puede hacer de pie o en salto. Es importante la orientación del saque porque el jugador contrario, que se ve obligado a recibir el tiro, queda limitado para participar en el subsiguiente ataque. Para ejecutar el gesto, el jugador zaguero derecho debe ubicarse en el área de saque y esperar el sonido del silbato del juez. La pelota debe dejarse caer o lanzarse al aire.

Las modificaciones en la normativa del saque han supuesto que el acto del saque pase de ser una simple forma de poner en juego el balón a ser un arma ofensiva.

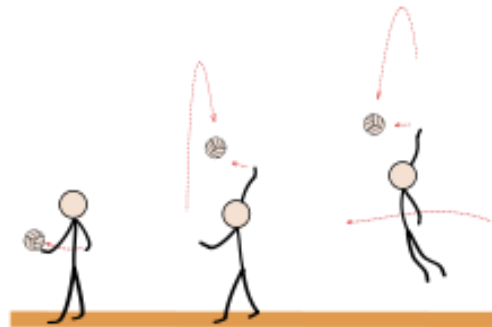
- **Saque lateral:** es muy usado por los principiantes, pues la realización es parecida a batear una pelota de mano (tipo béisbol).



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



- **Mano baja:** el balón se sujeta quieto en una mano y se impulsa con la otra en un movimiento de péndulo. Se emplea en las etapas de formación de los jugadores.
- **Mano alta:** el balón se lanza al aire hacia adelante y sin rebasar al sacador, luego el balón se golpea con la mano y el brazo estirado. El balón baja con fuerza una vez que sobrepasa la red.
- **En suspensión:** es similar al anterior, solo que el balón va flotando hasta que pierde fuerza y cae muerto en el campo contrario.
- **Salto flotante:** tiene un parecido al anterior, solo que el balón se coge con las manos dando dos pasos, se lanza y se le da un golpe seco haciendo que vaya flotando con mucha fuerza.
- **Salto potencia:** el balón se lanza al aire y el jugador hace una especie de "batida" haciendo que el balón vaya mucho más fuerte.
- **Gancho flotante:** se efectúa lanzando el balón levemente al aire y golpeándolo con ambos brazos, de abajo hacia arriba.
- **Gancho fuerte:** tiene una similitud con la anterior, sin embargo una mano sostiene al balón y la otra lo golpea.
- **Saque por abajo:** el atleta debe colocar los pies por detrás de la línea de servicio, abiertos a la altura de los hombros y en perpendicular a la línea de fondo. El atleta hace lo siguiente: sostiene el balón en la mano libre enfrente del tronco, la palma de la mano hacia arriba. Con la mano libre, lanza el balón en línea



Recepción

La recepción es interceptar y controlar el balón que viene del saque del equipo contrario. La recepción del saque es una técnica crítica en voleibol, que debe entrenarse mucho hasta ser bien dominada. Además de la dificultad técnica que supone contrarrestar la fuerza que trae el balón, el pase resultante de esta recepción debe llevar el control y dirección precisos hacia una zona específica de forma que asegure armar un buen ataque para obtener el punto.

Es el primer golpeo del equipo para construir su ataque cuando no está en posesión del saque. La importancia de la recepción del saque estriba en que es un primer paso necesario para la construcción de un ataque eficaz, pues si la recepción es defectuosa, el balón llegará mal al colocador (o no llegará) y no permitirá construir un ataque eficaz. Por tanto los objetivos de la recepción son neutralizar el saque contrario y facilitar al máximo la construcción del ataque propio, colocando el balón en las mejores condiciones posibles.

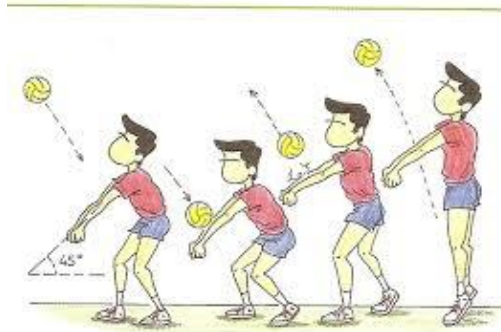
El pase con los antebrazos, el habitual en la recepción, se hace extendiendo los codos totalmente y realizando una rotación externa de los antebrazos de forma que el golpeo se hace con la cara



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



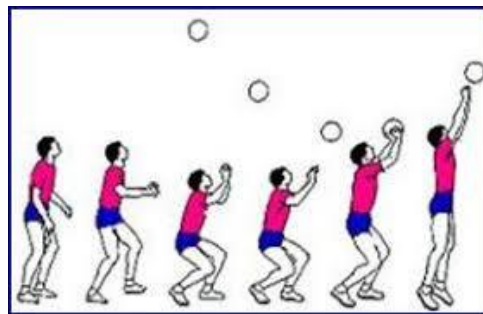
interior de los mismos. La zona de los brazos en el momento del contacto con el balón precisa que las manos estén unidas con los pulgares juntos, paralelos y simétricos.



Colocación

Normalmente el segundo toque tiene como fin proporcionar un balón en condiciones óptimas para que con el tercer toque un rematador lo meta finalmente al campo contrario. La colocación se realiza alzando las manos con un pase de dedos, el pase más preciso en el voleibol. El colocador tiene en su mano la responsabilidad de ir distribuyendo los balones a lo largo del juego, a los distintos rematadores y por las distintas zonas.

La colocación es el elemento principal en la composición del equipo y en el juego. Por el número de contactos y posibilidad de ataque el colocador adquiere una importancia máxima pues esta acción condiciona la efectividad del ataque y la distribución del juego. Todos los jugadores deben dominar esta acción. El colocador debe estar junto a la red, un poco separado de esta para no tocarla al girar y sin demasiada distancia como para que tenga que moverse hacia ella para interceptar el balón. Su postura será natural, relajada y alerta, para facilitarle un cambio rápido que permita corregir una recepción errónea o un desplazamiento a una zona imprevista.



Ataque-remate

El jugador, saltando, envía finalmente el balón con fuerza al campo contrario buscando lugares mal defendidos, o contra los propios jugadores contrarios en condiciones de velocidad o dirección tales que no lo puedan controlar y el balón vaya fuera.

El jugador también puede optar por el engaño o *finta* dejando al final un balón suave que no es esperado por el contrario. Aunque se dispone de tres toques de equipo, se puede realizar un ataque (o finta) en los primeros toques para encontrar descolocado o desprevenido al equipo contrario.

Se nombran distintos tipos de ataques con el número de la zona:



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



- *Ataque zaguero*: Es el que realizan los que se encuentran en las posiciones defensivas sin sobrepasar o tocar la línea de 3 metros.
- *Ataque por 4*: Es el ataque que realiza el atacante que se encuentra en zona 4.
- *Ataque por 2*: Es el ataque que realiza el atacante que se encuentra en zona 2.
- *Ataque central*: Es el ataque que realiza el atacante de zona 3.

Bloqueo

En 1938 los jugadores checos perfeccionaron el bloqueo que se incluyó en la reglamentación como una *neutralización en la red por uno o dos jugadores contiguos*.

Esta acción encaminada a interceptar cualquier ataque del equipo contrario, saltando junto a la red con los brazos alzados buscando devolver directamente el balón al campo contrario, o en su defecto, estrecharle el campo de ataque para inducirlo a echar el balón fuera del terreno de juego. En el bloqueo pueden participar hasta tres jugadores (los tres delanteros) para aumentar las posibilidades de intercepción. También serán importantes aquí las ayudas de la segunda línea para recuperar el balón en caso de un bloqueo fallido. Una de las opciones que tiene el atacante en salto es precisamente no evitarlo, sino lanzar el balón con fuerza directamente contra el bloqueo, forzando el fallo y la correspondiente falta.

Defensa de campo

Es la acción que realizan los jugadores luego de que la pelota impacte o cruce la línea del bloqueo, cubriendo las zonas que quedan libres en el campo por fuera de la sombra del bloqueo. Es habitual ver al jugador lanzarse en *plancha* sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón rebote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto, utilizando técnicas alternativas con un brazo, con caídas incluso con el pie para recuperar pelotas que van a la zona libre.

TALLER 4:

Responder las siguientes preguntas en el cuaderno de Educación Física

1. Mencione los fundamentos técnicos del voleibol.
2. El golpe de antebrazos se utiliza principalmente para:
3. El golpe de dedos tiene como objetivo:
4. Explique dos tipos de saque diferentes.
5. Realice un dibujo representando alguno de los fundamentos técnicos aprendidos en clase.

TEMA 5: SISTEMAS TÁCTICOS

Un equipo de voleibol está compuesto por los siguientes jugadores:

- Colocador: jugador encargado del segundo pase o pase de construcción de ataque.
- Rematador: jugador encargado del tercer contacto o remate.
- Universal: jugador que puede encargarse de ambas funciones de colocador o de rematador.
- Líbero: jugador que juega siempre en las zonas zagueras, que no puede rematar, ni sacar, ni colocar en la zona delantera.

Debemos considerar que antes de cada set, el entrenador decide la disposición de sus jugadores y de ella se deduce el orden de todos los saques de los jugadores de su equipo, pues al estar fijada la rotación, este orden no podrá ser modificado durante todo el set. También se deduce la



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



posición que sucesivamente irá ocupando cada jugador como consecuencia de la rotación. Estas distintas disposiciones deben ser entrenadas.

La defensa se puede dividir en cuatro grupos: defensa del saque, defensa del remate, defensa de un balón fácil y defensa del bloqueo rival, por tanto de ellas derivan 4 situaciones estratégicas que se deben trabajar y entrenar independientemente (denominadas K-1, K-2, K-3 y K-4 respectivamente). Una quinta situación estratégica a entrenar sería el saque (denominada K-0).

La primera situación estratégica, denominada K-1, se inicia con la defensa o recepción del saque del equipo contrario y acaba con el ataque correspondiente. La importancia del K-1 es porque después del saque es la situación estratégica más realizada. Además las estadísticas señalan que sobre el 70 % de los ataques del equipo en K-1 se consigue realizar con éxito siendo fácil conseguir el punto. La segunda situación estratégica, denominada K-2, se inicia con la defensa del remate y lo realiza en primer lugar el equipo que ha realizado previamente un saque cuando le devuelve el balón el equipo contrario. Dependiendo de las características de cada equipo, se da más o menos importancia y se entrena más una u otra situación estratégica, aunque lo mejor sería mantener un equilibrio entre ellas y dominarlas todas.



K-1 (recepción, colocación y remate). Wikipedia.org

TALLER 5:

Responder las siguientes preguntas en el cuaderno de Educación Física

1. Mencione las funciones de los jugadores rematador y colocador.
2. ¿En qué consiste el K-1?
3. La situación estratégica que más veces se repite durante un partido de voleibol es:
4. ¿cuál es la diferencia entre el K-1 y el K-2?
5. Los 4 grupos en que se divide el sistema defensivo del voleibol son:

DESCUBRE Y APRENDE MÁS EN:

- <https://profeedufisicayermoyparres.wordpress.com/>
- <https://es.wikipedia.org/wiki/Voleibol>
- <https://www.fivb.com/>