

INICIACIÓN AL VOLEIBOL

1. INTRODUCCIÓN

El voleibol fue creado en 1895 por Williams G. Morgan (EEUU). Su intención era la de crear un juego más tranquilo que el baloncesto, que sirviera de recreo al final de las clases de gimnasia.

Posteriormente se difundió al resto de los países a través de dos medios; en el continente asiático serían los misioneros americanos los encargados de popularizarlo, mientras que en el europeo lo harían los soldados estadounidenses participantes en la Primera Guerra Mundial.

En 1947 se creó en París la Federación Internacional de Voleibol (F.I.V.B.), y dos años después se llevó a cabo el primer Campeonato del Mundo.

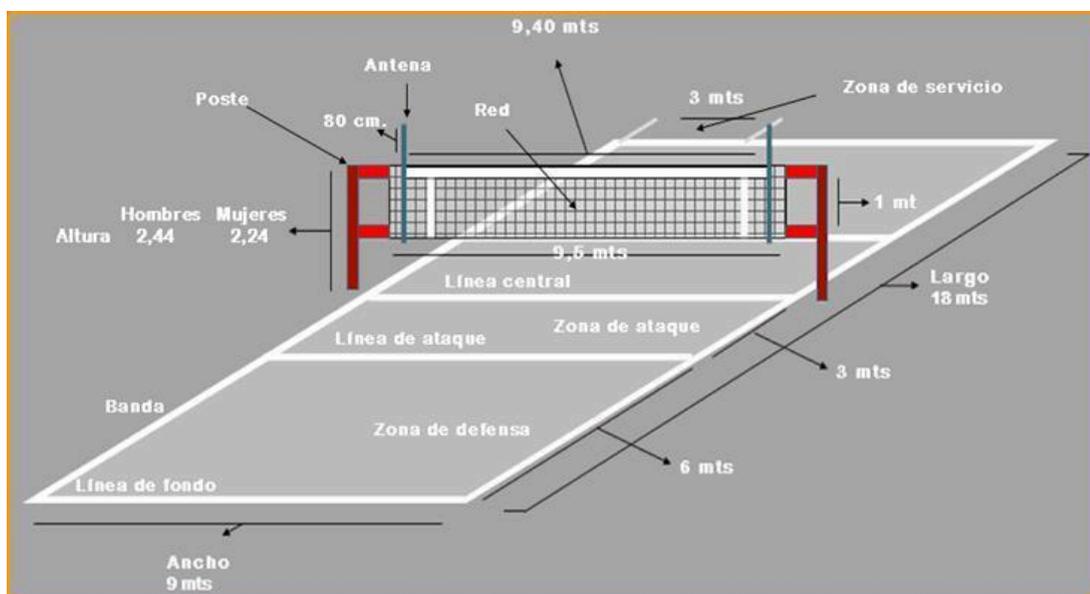
El reglamento apareció en 1896 y sufrió posteriores modificaciones, pues en 1912 se introdujo la rotación, en 1922 se limitó en número de toques por equipo, y en 1938 se dio entrada al bloqueo, con el que comenzó la época del voleibol moderno.

2. ASPECTOS GENERALES

El voleibol es un deporte que requiere gran esfuerzo y habilidad. En él se enfrentan dos equipos compuestos por 6 jugadores cada uno, dispuestos en dos líneas de tres componentes. Se trata de pasarse el balón por encima de una red que delimita el campo de juego de cada equipo.

La pista puede ser de cualquier material, incluso puede jugarse en la playa sobre la arena (voley-playa).

El campo de juego es rectangular y sus dimensiones son de 18m x 9m. Una línea divide la cancha en dos partes iguales y sobre ella se sitúa la red sujeta a dos postes laterales. En cada uno de los campos, y a una distancia de 3m de la línea central, se trazan a su vez líneas paralelas que serán importantes para la táctica del juego.



La red, que tiene 1m de anchura y 9,5 m de longitud, va provista en su parte superior de una doble banda de tela blanca de 5cm de ancho. Su altura en el centro debe ser de 2,44m para los equipos masculinos y 2,24m para los femeninos.

La pelota, de forma esférica, es de cuero liviano y va provista de cámara de goma hinchada de aire. Su circunferencia oscila entre 65 y 68,5 cm y el peso está comprendido entre 250 y 300 gr.

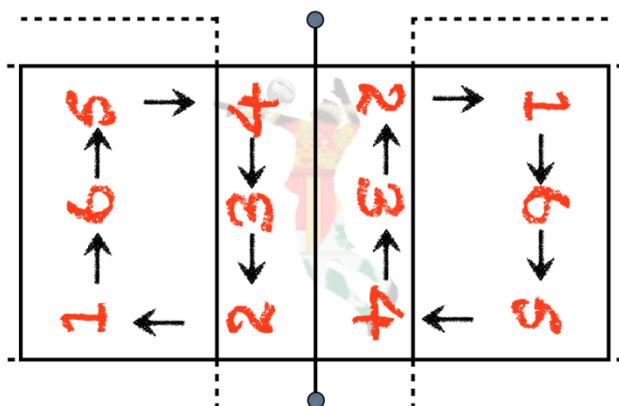
3. JUGADORES Y ARBITROS

Situados los jugadores de cada equipo a ambos lados de la red, se colocarán de manera que dentro de cada campo queden seis jugadores; tres junto a la red y tres más atrás a un metro más o menos de la línea que delimita el fondo del campo.

La colocación inicial no permanece estática a lo largo del encuentro, sino que los jugadores van cambiando sucesivamente sus lugares en el sentido de las agujas del reloj (cuando recuperan saque debido a un error de los contrarios). Por tanto todos los jugadores han de saber desempeñar las funciones propias de cada posición.

A cada posición se le asigna un número, como vemos en el gráfico siguiente:

Campo de Voleibol. Posiciones



VoleySotillo 2012 sotivoley.blogspot.com

- 1)--Posición de Saque
- 2)--Colocador
- 2, 3 y 4)--Remate
- 1, 5 y 6)--Recepción

En función del sistema de juego y del nivel técnico de los jugadores podemos tener colocadores, rematadores o jugadores universales. En un partido se pueden alinear hasta dos jugadores especiales denominados **líberos**. Un líbero es un jugador defensivo que puede entrar y salir continuamente del campo sustituyendo a cualquiera de los otros jugadores cuando por rotación se encuentran en posición defensiva. El objetivo de la introducción del

líbero es cubrir el puesto de los jugadores atacantes, generalmente muy altos, que ofrecen por ello mal rendimiento en recepción.

Los líberos son fácilmente reconocibles porque visten un uniforme de color diferente al resto del equipo. Los líberos no pueden sacar ni realizar un golpe de ataque ni bloquear.

3.1 CAMBIOS

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. Un equipo de voley puede tener 12 jugadores.

3.2 ÁRBITROS

Dirigen la contienda un juez, un árbitro, un apuntador y dos jueces de línea. Las decisiones del primero son inapelables. Al árbitro compete indicar las infracciones al reglamento, controlar la duración de las interrupciones y vigilar el orden de rotación de los jugadores. El apuntador –como su propio nombre indica- anota el desarrollo del partido, y en cuanto a los jueces de línea, señalan las pelotas que caen fuera.

Tomado de [wikipedia](#)

4. EL JUEGO

En el desarrollo del juego cada equipo tiene derecho a dar tres toques al balón (además del bloqueo) para impedir que el balón toque el suelo de su propio campo y enviarlo al campo contrario por encima de la red.

El Saque o Puesta en juego –con el que se inicia el encuentro- consiste en enviar la pelota al campo contrario por encima de la red. El equipo oponente devolverá la pelota antes del primer bote de esta en el suelo.

El primer toque de balón (descontando el saque) se le denomina **Recepción de Saque**, el cual se requiere una buena posición inicial para conseguir gran movilidad y posibilidad de desplazamiento para dirigir el balón con gran precisión al colocador, permitiendo así la construcción del ataque.

El segundo toque o **Pase colocación** lo realiza el jugador que organiza el juego de ataque (llamado colocador), mediante un pase de arriba o dedos, ya sea colocando en apoyo (desde el suelo) o en suspensión; de la colocación dependerá el éxito final de un buen ataque.

En el tercero y último toque el jugador debe mandar el balón al campo contrario realizando el gesto más atractivo para el jugador, el **Remate**. Con él se consigue mayor eficacia en el ataque, de tal forma que las palabras ataque y remate, a veces, se utilizan

indistintamente.; hay otras formas de atacar utilizadas por los rematadores, como son las **fintas**, que tiene el fin de engañar al bloqueo contrario.

El **bloqueo** constituye la acción principal de la defensa en la red contra el ataque adversario. En él el jugador (o jugadores) mantiene las manos en dirección al ataque contrario para así detener el balón, pudiendo pasar las manos al campo contrario y convirtiendo esta defensa en un efectivo ataque. Por defensa en campo o defensa de la 2ª línea se entiende la recepción de balones que no logra salvar el bloqueo (remates, fintas, rechaces, etc) y que corre a cargo de jugadores zagueros o aquellos que no participan en el bloqueo.

Un jugador, salvo en el bloqueo, no puede tocar el balón dos veces seguidas.

También hay que señalar que desde hace algunos años está permitido el contacto con el balón con cualquier parte del cuerpo, aunque tenemos que decir que esto excepcional y que pocas veces hay contacto con los pies.

El balón continúa en juego mientras no toca el suelo, los muros, el techo ni otro objeto, o hasta que el jugador comete falta. Se anota un punto el equipo que consigue que el balón caiga en el campo contrario. Si es el mismo que ha efectuado el saque los jugadores continúan en las mismas posiciones, pero si fue el otro equipo el que sacó, los jugadores han de rotar en el sentido de las agujas del reloj un puesto. Y así cada vez que se recupera el saque.

Se sancionarán con un punto las siguientes faltas: no sacar correctamente (si toca red y entra el saque es válido), no devolver la pelota al campo contrario, dar dos o más toque seguidos el mismo jugador, retener el balón, los jugadores zagueros no pueden atacar más allá de la línea de 3 metros, tocar la red o pasar las manos por encima de ella, traspasar la línea central, efectuar cambios ilegales de jugadores, recibir consejos del entrenador durante el juego, o retardarlo de forma reiterada, etc. También se sancionan con un punto las faltas de rotación o de posición. Puedes consultar aquí las [reglas básicas](#)

El partido se compone de 3 o 5 sets y cada uno de ellos de 25 puntos. Para que un equipo se adjudique un set debe tener dos puntos de ventaja sobre sus contrarios. Después de cada set y tras el cambio de campo, reanuda el juego el equipo que lo perdió.

En los partidos a 5 sets, cuando un equipo gana 3 termina el partido, aunque no se hayan jugado los 5. En los de 3 set pasa lo mismo cuando un equipo gana 2.

5. EL SAQUE

Con el saque un equipo comienza su acción al principio de cada juego y después de cada falta cometida por el adversario.

Consiste en un golpe que se da al balón, para que pasando por encima de la red, entre las bandas laterales, caiga sobre el campo contrario.

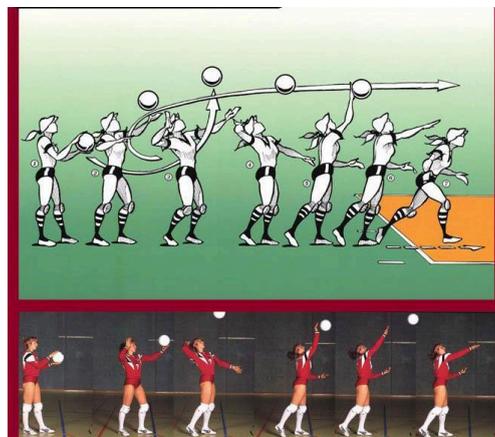
Técnica:

- **Saque de abajo o de seguridad:** es el más sencillo de ejecutar y se emplea cuando interesa asegurar el saque. El jugador estará de frente a la red. Si golpea con la mano derecha tendrá la pierna izquierda adelantada. El brazo



izquierdo sujetará el balón por debajo. La mano izquierda lanzará ligeramente el balón al aire, verticalmente delante del cuerpo y a la altura del pecho (o bien esperará a dejarlo caer cuando viene la mano que lo va a golpear). El brazo derecho describe un veloz arco para golpear al balón en su caída a la altura de la cintura con la mano extendida.

- **Saque de tenis:** (jugador diestro) el jugador está de frente a la red, pie izquierdo más adelantado que el derecho; la pelota puede tirarse con la mano izquierda o con ambas, vertical al cuerpo, a la altura de 1 a 2 metros sobre la cabeza para después caer frente al hombro derecho. Se golpea el balón a la máxima altura que se pueda. La mano del brazo derecho extendida, golpeará al balón por encima de la cabeza.



- **Existen además otros saques: de gancho, en suspensión, flotante, etc.**

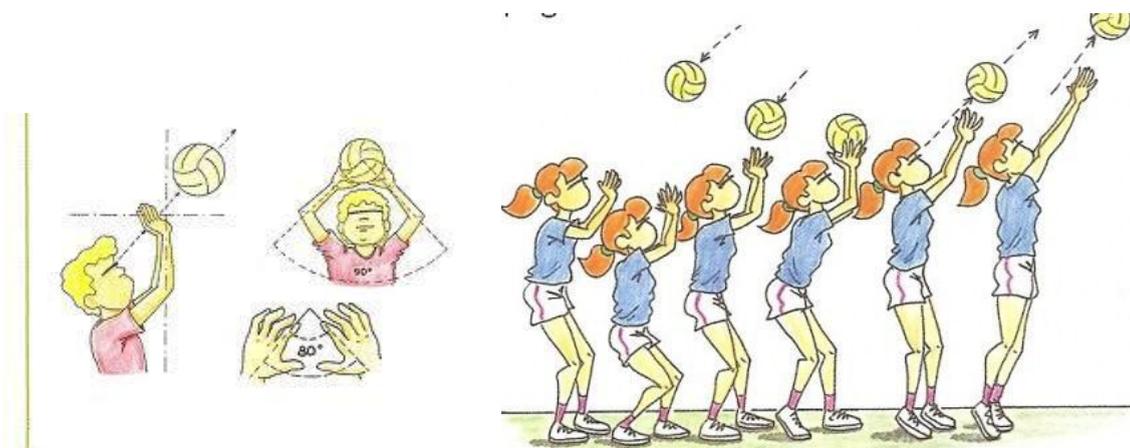
6. PASE ALTO O TOQUE DE DEDOS

El pase adelante, que podríamos llamar también pase alto en ambas manos, constituye un elemento principal del voleibol.

Técnica:

- Piernas abiertas y flexionadas, separadas por una distancia igual a la anchura de los hombros; el peso del cuerpo reposa sobre la parte anterior de los pies; antebrazos en posición horizontal.
- Desplazamiento rápido para colocarse “debajo y detrás del balón”; elevar las manos, codos separados por una distancia natural y cómoda.
- Flexión de piernas antes de golpear el balón.
- Extensión explosiva de las piernas. Se extienden simultáneamente las piernas y los brazos, en dirección al balón que se acerca.
- Rebote elástico. Las manos golpean el balón cuando se encuentra justo encima de la cabeza.
- Extensión elástica del cuerpo: las piernas, el tronco y los brazos se extienden sin rigidez hacia delante como queriendo seguir el balón que se aleja; manos y dedos completamente relajados.

- Posición de las manos y dedos: las manos forman una gran superficie de recepción adaptada al balón. El ángulo que forma el dorso de las manos con los brazos es de 90 grados. Las puntas de los dedos de ambas manos se encuentran frente a frente, sin que por ello aumente la distancia entre los codos. Los dedos están separados y flexionados ligeramente cada falange; pulgares retrasados. Las palmas de las manos no deben tocar el balón.
- El rebote del balón en las manos no debe ser duro.



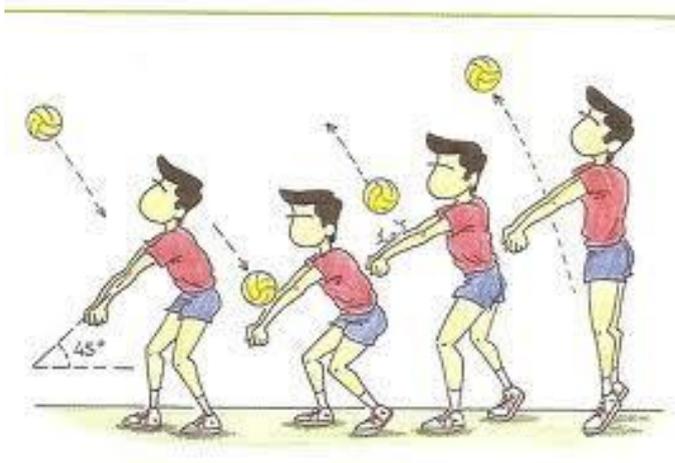
- Utilizando la técnica del pase de dedos se puede realizar pases laterales, hacia atrás, en suspensión, con caída atrás o lateral

7. PASE BAJO O TOQUE DE ANTEBRAZO

Con este elemento técnico se puede salvar cualquier balón sin gran esfuerzo aunque esté casi en el suelo o se desvíe lateralmente.

Técnica:

- El jugador se coloca de tal manera que pueda golpear el balón a la altura de la cintura y delante del cuerpo, en posición fundamental.
- Los brazos están completamente extendidos y los antebrazos juntos; los dedos de una mano se cierran sobre los de la otra con los pulgares arriba.
- Cuando el balón empieza a caer, el jugador extiende el cuerpo y los brazos completamente extendidos.
- El balón debe rebotar simultáneamente en ambos antebrazos.



- Usando la técnica del pase de antebrazos se pueden realizar planchas con golpes a una o dos manos y caídas laterales con golpes a un mano



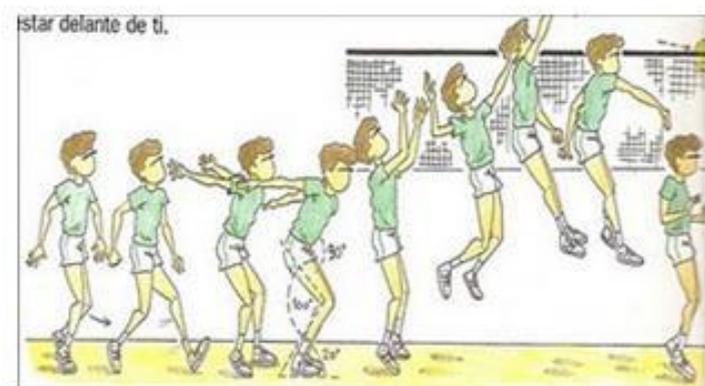
8. EL REMATE

Técnica:

- La carrera es generalmente de 1 a 3 pasos.
- En la batida se llevan los brazos hacia atrás.
- En el despegue los dos brazos se lanzan con fuerza hacia arriba.
- El golpe se da flexionando bruscamente la muñeca, con la palma de la mano.



- La caída debe ser hecha siempre con los dos pies, pues al hacerlo con uno, ocasiona con gran frecuencia lesiones en las rodillas.



El jugador también puede optar, en vez de rematar, por el engaño o **finta** dejando al final un balón suave que no es esperado por el contrario y que a veces deja al equipo contrario sin reacción. Las **fintas** también se usan durante el juego en cualquier situación tratando de realizar un gesto no esperado y que por lo tanto es más difícil de defender.



9. EL BLOQUEO

Para salvar un balón rematado se precisa gran velocidad de reacción. Podemos anticiparnos formando un bloqueo muy próximo a la red. Se pueden usar hasta 3 jugadores a la vez en el bloqueo.

Técnica:

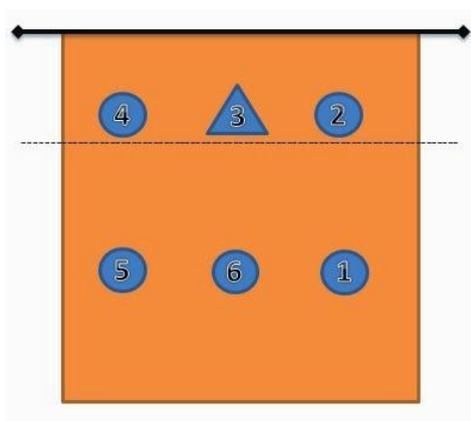
- Posición de partida cerca de la red (distancia máxima de 1m).
- Saltar a tiempo: el bloqueador salta más tarde que el rematador.
- No tocar la red.
- No se debe empujar el balón. Las manos se extienden pasivamente en dirección al mismo; los dedos están extendidos y separados; las manos se encuentran lo suficientemente próximas para evitar el paso del balón.



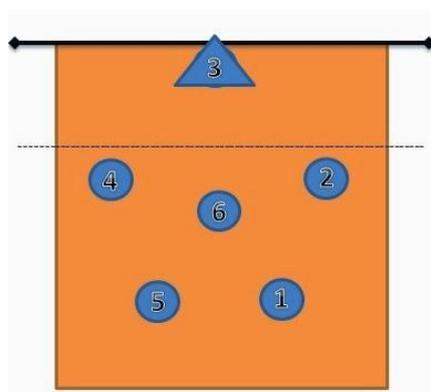
10. SISTEMAS DE JUEGO

Los sistemas se especializan en diferentes formaciones las cuales sirven para diferentes momentos del juego. En voleibol se están continuamente alternando situaciones de defensa y

ataque en cada equipo de forma rápida y en cada punto en disputa. Los diferentes sistemas se nombran en función de la existencia de uno o más colocadores y su posición en el campo. El sistema empleado más usual en niveles iniciales o con baja calidad técnica se llama **6-0**. En este sistema todos tienen las mismas funciones y en función de la situación de juego pueden hacer de colocadores o rematadores. No hay especialización de funciones ni de puestos. El colocador o armador es a turno. La posición de colocación suele ser la **3**. Cuando el equipo se dispone a recibir el balón de saque del equipo contrario suelen realizar un recepción a 5 jugadores, sobre todo en niveles iniciales. Este sistema de recepción se llama **W** y con el 6-0 el jugador que se encuentre en posición 3 no recibiría, dejándolo para las funciones de armador.



Posición inicial de la formación 6-0 con Armador en 3



Posición de jugadores para recepción W - Armador en 3

En esta imagen el equipo está dispuesto a recibir el saque del equipo contrario, la formación que adoptan es en W y el armador se ubica en posición 3.

Tomado de:

<http://sistemasdejuegovoley.blogspot.com.es/2015/05/sistema-de-juegos.html>