

VOLEIBOL

El voleibol es un deporte colectivo. El objetivo de los jugadores es enviar, sin cometer falta, el balón por encima de la red al suelo del campo contrario (las líneas del campo se consideran dentro del terreno de juego).

Para ello disponen de la posibilidad de tocar el balón, de forma reglamentaria, en un máximo de tres ocasiones en cada jugada, sin contar el toque de bloqueo.

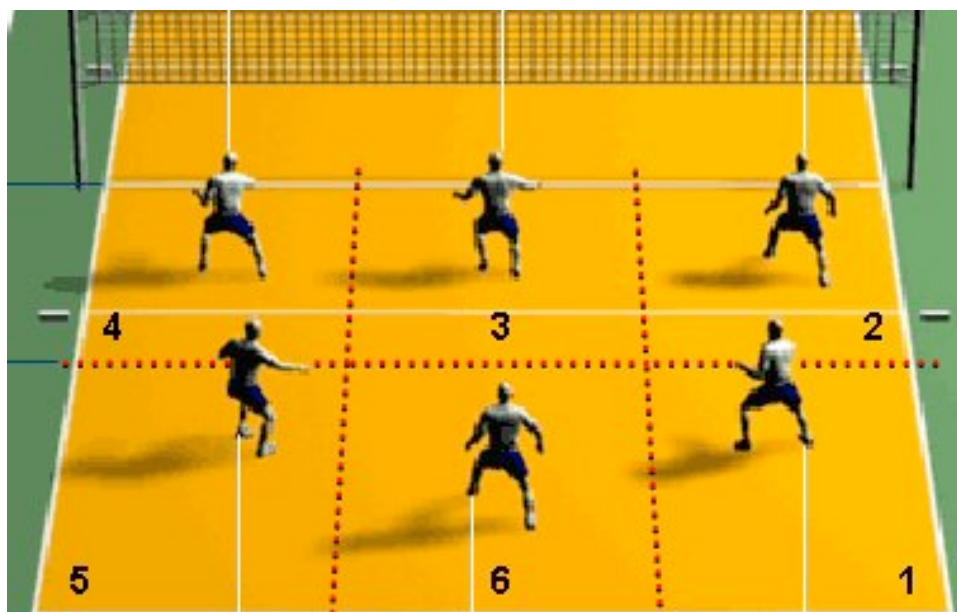
EQUIPO:

El equipo en cancha lo forman tres zagueros (situados en la zona de defensa) y tres delanteros, uno de los cuales será el colocador del equipo, mientras que los otros dos harán el papel de rematadores.

Un equipo de voleibol puede estar compuesto por un máximo de doce jugadores/as.

CAMPO DE JUEGO:

- La cancha de juego es un rectángulo de 18 x 9 m., dividida en dos mitades por una línea central.
- Cada medio campo consta de una zona de ataque, cerca de la red, de 3 x 9 m., y una zona de defensa de 6 x 9 m.
- Sobre la línea central se sitúa una red, cuya altura es de 2,43 m. para hombres y 2,24 m. para mujeres, en categorías senior y juvenil.
- Alturas de la red en otras categorías:
 - a) Masculina: - Infantiles, 2,24 m. - Cadetes, 2,37 m.
 - b) Femenina: - Infantiles, 2,10 m. - Cadetes, 2,18m.



DESARROLLO DE UNA JUGADA



1.- **El balón se pone en juego** por el jugador zaguero derecho, colocado en la zona de saque. Debe ser golpeado con una mano y enviado directamente al campo contrario por encima de la red, dentro de los límites laterales (definidos por dos varillas que se elevan sobre la red). Es el golpe de SAQUE.

A partir de este momento, el equipo que recibe el saque comienza a elaborar su jugada.

Cada equipo tiene derecho a dar tres toques al balón (además del bloqueo) para elaborar una jugada.

2.- **El primer toque** se denomina RECEPCIÓN, y se realiza normalmente en la zona de defensa y mediante la técnica de **pase de mano baja o de antebrazos**. El objetivo de dicho toque es enviar el balón en las mejores condiciones posibles (alto y preciso), al colocador/a del equipo, que se encuentra en la zona de ataque, de forma que este jugador no tenga que desplazarse mucho ni agacharse bruscamente para tocar el balón.

3.- **El segundo toque** de la jugada es el de COLOCACIÓN. Se lleva a cabo, normalmente, en la zona de ataque, mediante la técnica del **toque de dedos**. Su objetivo es pasar el balón a un compañero/a que esté bien colocado (normalmente en zona de ataque), y, a ser posible, que esté mal defendido, para que éste pase el balón al campo contrario.

A veces, tras una recepción difícil, o por mala técnica en el golpe de recepción, el balón le llega al colocador en malas condiciones. En cualquier caso, es obligación del colocador ir a buscar el balón para efectuar el toque de colocación, por lo que, en los equipos de cierto nivel, el colocador/a suele ser un jugador con gran agilidad y técnica individual; asimismo suelen ser jugadores inteligentes y con mucha visión de juego, ya que deben decidir en poquísimo tiempo a quién pasar el balón, dependiendo de muchos factores, como características y ubicación de sus compañeros y de los jugadores del equipo contrario.

Si el balón llega en buenas condiciones, el pase de colocación se puede hacer con apoyo de pies en el suelo, o en suspensión (en salto), mientras que si llega en condiciones difíciles, se pueden dar colocaciones en caída (colocamos mientras caemos controladamente al suelo), o incluso colocación con toque de antebrazos.

4.- **El tercer y último toque** de la jugada es el REMATE. Con él intentamos hacer botar el balón dentro del campo contrario, golpeándolo con fuerza para que describa una trayectoria de arriba hacia abajo y a gran velocidad.

Es un gesto técnico bastante difícil, ya que debemos saber ubicarnos con respecto al balón y saltar en el momento y lugar exacto, haciendo así coincidir la trayectoria de nuestra mano y la del balón, en un movimiento preciso y rápido. Es por ello que muchos jugadores/as y equipos de nivel bajo, y algunos de nivel medio, tienen dificultades para rematar, y pasan el balón al campo contrario siempre mediante toques de dedos o de antebrazos. En otras ocasiones es la escasa estatura del jugador y/o su baja capacidad de salto lo que impide el remate.

A menudo, incluso los jugadores de alto nivel utilizan otro tipo de acción diferente al remate para pasar el balón al campo contrario. Se trata de las **fintas**, que son movimientos que buscan engañar a la defensa del equipo rival, haciendo creer que se va a producir un remate, y cambiando el movimiento en el último instante para realizar un golpeo suave y colocado hacia un "hueco" de la defensa.

5.- Para contrarrestar la jugada de ataque, (y comenzar a construir su propio ataque), el equipo contrario dispone de **dos líneas de defensa**:

La primera de ellas es la **defensa en la red o de primera línea**, y puede ser realizada por uno, dos o los tres delanteros del equipo.

El BLOQUEO es la acción que utilizamos para defendernos en la red del ataque adversario. En él, el jugador 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.

La **defensa en campo o de segunda línea** la forman los jugadores/as zagueros y los delanteros que no participaron en la defensa en la red.

Su misión es la recepción de los balones que no logra detener el bloqueo. Los jugadores que se encuentran más cerca del bloqueo son, normalmente, los encargados de defender las fintas, mientras que normalmente los más alejados reciben los remates. Se utiliza normalmente el toque de antebrazos, aunque la falta de tiempo para desplazarnos hace que muchas veces tengamos que variar la posición básica, desviando los brazos hacia un lateral del cuerpo, o bien hacer recepciones en caída o incluso **planchas**.

Siempre que sospechemos que pueda producirse un remate opondremos un bloqueo, ya que la defensa en segunda línea suele ser más complicada.

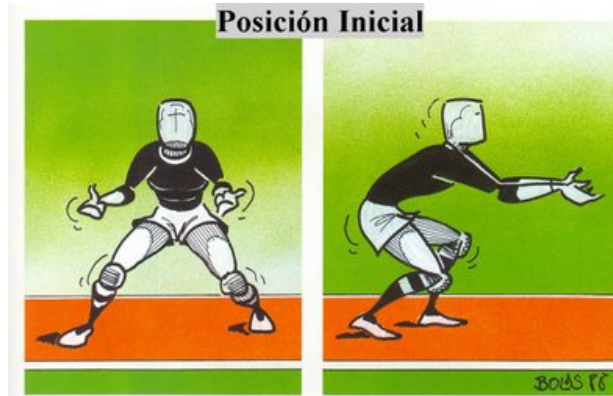
TÉCNICA INDIVIDUAL

Acabamos de ver que para desarrollar una jugada debemos dominar una serie de acciones técnicas

(saque, recepción, colocación, remate...). En este apartado veremos la forma correcta de realizar todas estas acciones, es decir, hablaremos de la **técnica individual**.

A) POSICIÓN INICIAL.-

La **posición inicial** o “**preparados**” es aquella que debe adoptar todo jugador que se dispone a recibir un balón, ya sea de un compañero o del campo contrario. Por ejemplo, cuando un equipo va a recibir un saque, todos sus componentes deberán adoptar la posición inicial.



La posición de preparados es con manos separadas

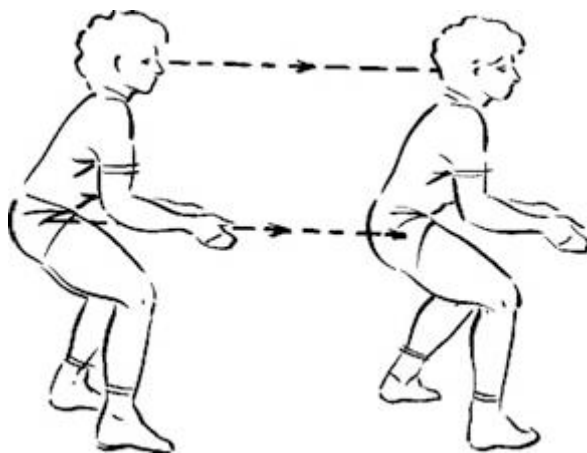
En esta posición, el jugador/a debe tener una *gran concentración y atención*, que le permita observar fundamentalmente el balón, pero sin perder de vista los adversarios y los compañeros.

Esta posición nos permitirá una más rápida reacción y desplazamiento.

B) LOS DESPLAZAMIENTOS.-

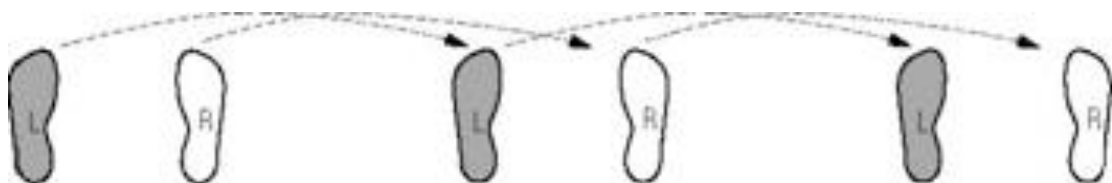
Se definen como las traslaciones que ejecutan los jugadores desde el lugar en que se encuentran hasta el lugar donde deben tocar el balón.

Debemos aprender a colocarnos con respecto al balón, dependiendo del tipo de toque que vayamos a realizar. (Por ejemplo, para dar un toque de dedos nos meteremos debajo del balón, pero no así para golpear con los antebrazos y tampoco para rematar).



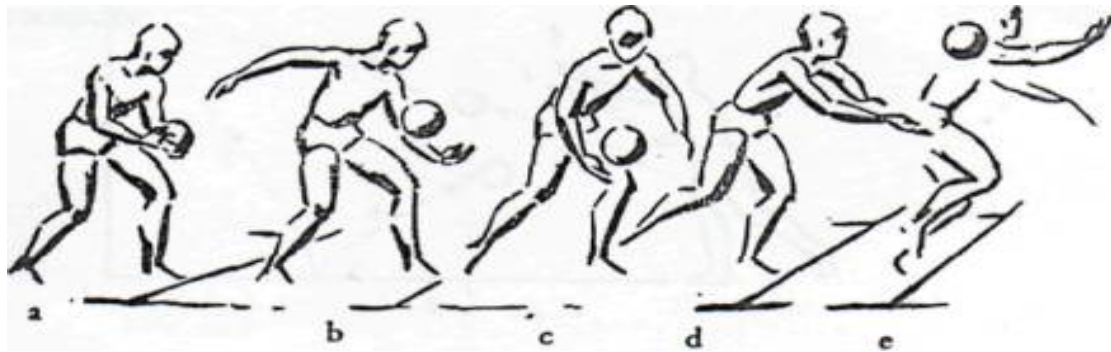
Sólo si prestamos la máxima atención al balón lograremos intuir su trayectoria y desplazarnos a tiempo, lo que nos permitirá llegar al lugar apropiado *antes que el balón*, detenernos, y luego tocar el balón de forma controlada.

Nos desplazamos con la cadera baja



C) EL SAQUE de SEGURIDAD.-

Observa el dibujo para apreciar la secuencia de movimiento en el saque de seguridad.

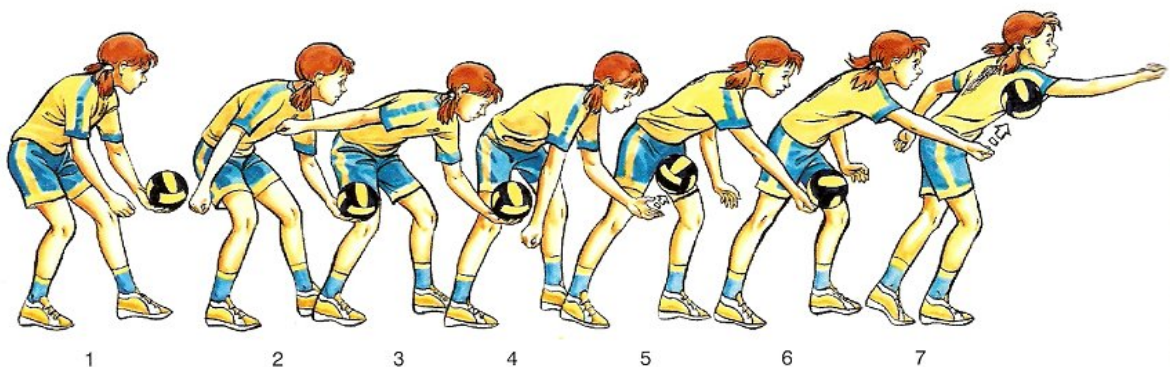


En la posición inicial, nos colocamos con la pierna del lado de la mano que va a golpear, (normalmente la derecha), algo retrasada, y con la otra mano sostenemos el balón por su parte inferior. Las rodillas las tendremos algo flexionadas, llevando el brazo que realiza el golpeo extendido atrás y con la mano en forma de cuchara.

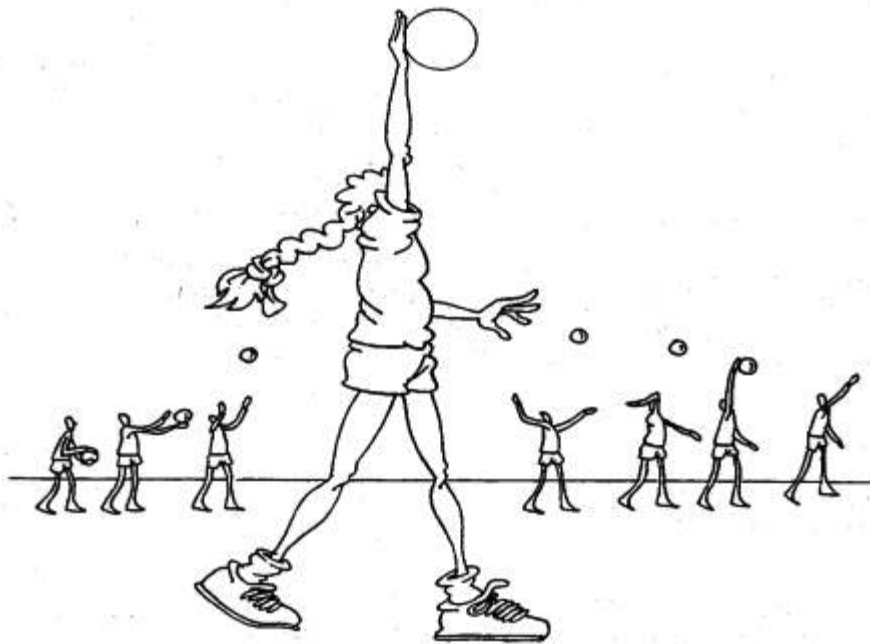
El brazo que realiza el golpeo va con el codo estirado y, en el momento del golpeo, las articulaciones de dedos, muñeca y codo están rígidas. Golpearemos el balón con la palma o con el "talón" de la mano.

La mirada la mantendremos en el balón.

Durante el movimiento del brazo de golpeo, llevamos el peso desde la pierna retrasada hacia la adelantada.



D) SAQUE de TENIS.-



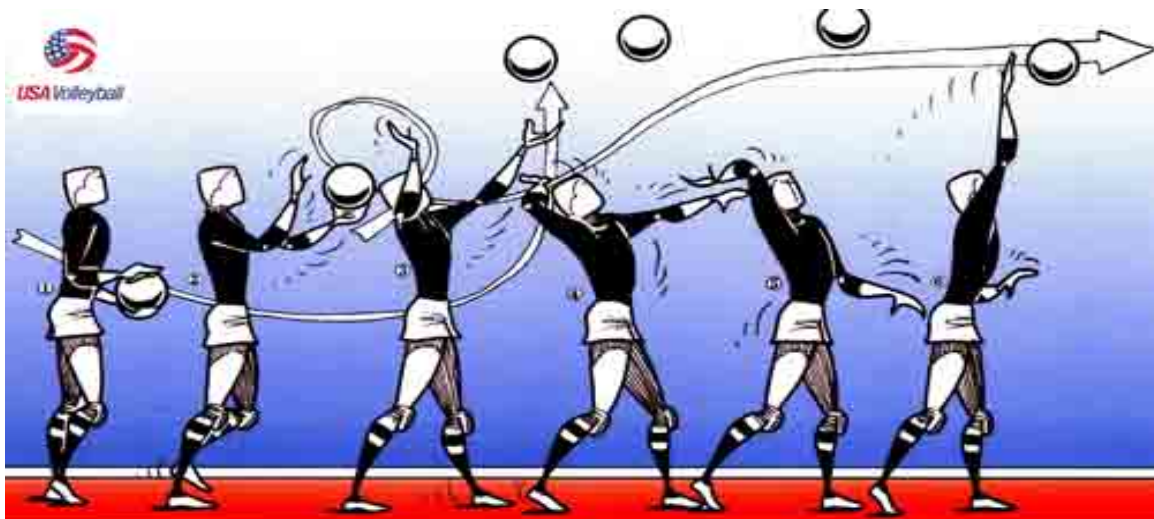
Si sacamos con la mano derecha, tendremos el pie derecho atrasado en el momento del saque.

Lanzaremos el balón hacia arriba con ambas manos, o bien con la mano contraria a la de saque.

Mantendremos la mirada siempre en el balón.

Golpearemos el balón por detrás, con la palma o con el "talón" de la mano, manteniendo la articulación de la muñeca rígida.

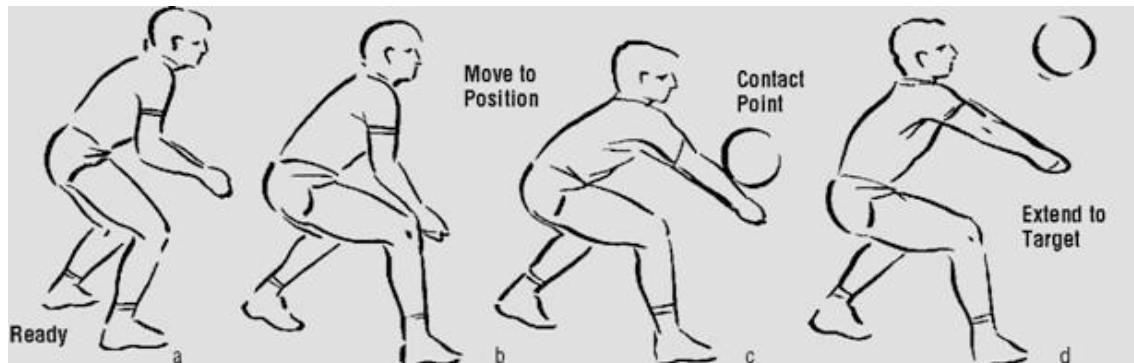
Observa cómo todo el cuerpo ayuda a aplicar la fuerza sobre el balón (Damos un paso hacia adelante, el tronco pasa de estar arqueado hacia atrás a inclinarse hacia adelante, el brazo actúa como un látigo, adelantando primero el hombro, luego el codo y finalmente el antebrazo). Todos estos movimientos, coordinados, harán que golpeemos el balón con suficiente fuerza.



E) TOQUE DE ANTEBRAZOS (RECEPCIÓN DE SAQUE).-

Como vamos a ver, no es la posición de los brazos el único factor a tener en cuenta para una buena recepción.

Cuando nuestro equipo va a recibir un saque, deberemos prepararnos, adoptando una actitud dinámica, basada en la posición fundamental, y prestar gran atención al jugador que va a sacar, para ver qué tipo de saque va a realizar. Después hay que concentrarse en el balón. Es importante empezar a moverse nada más salir de su mano, no esperar a que el balón esté en nuestro campo. Si tenemos que desplazarnos, lo haremos con las manos separadas.



Una vez que el jugador ha llegado al lugar adecuado mediante un buen desplazamiento, debe detenerse y colocarse correctamente, abrir y flexionar las piernas, buscando una posición equilibrada, estando el peso del cuerpo apoyado sobre la parte delantera de los pies, orientando éstos y los hombros en la dirección del pase, es decir, hacia el colocador, y colocando los brazos muy adelantados (los hombros se adelantan y se aproximan entre sí), con los codos estirados y las manos unidas una sobre la otra, los dedos pulgares unidos y paralelos, a la misma altura.

El contacto con el balón no se produce con las manos, sino simultáneamente con la parte baja de ambos antebrazos, justo por encima de las muñecas.

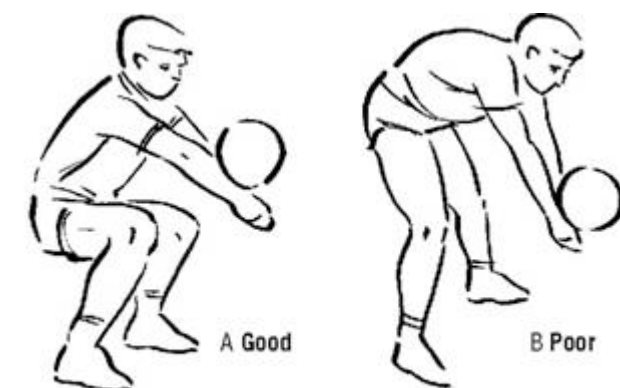
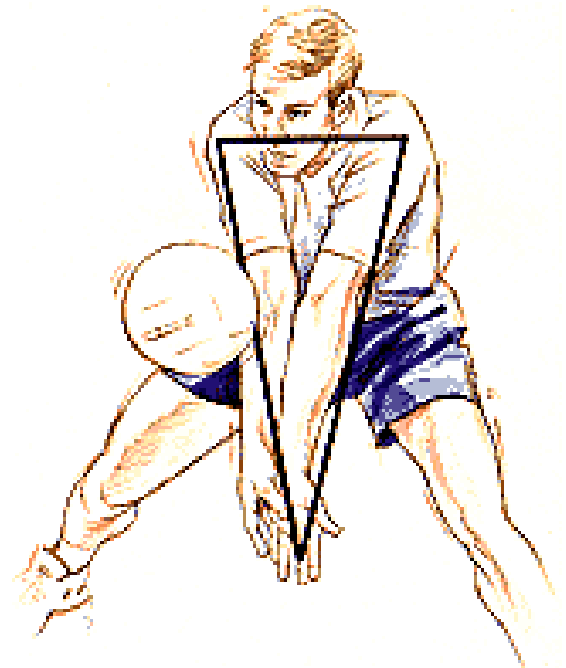


Figure. 4.12a/b



Para tocar un balón bajo, flexionaremos las rodillas

Los hombros se aproximan

F) TOQUE DE DEDOS (PASE DE COLOCACIÓN).-

En principio, este toque lo ha de realizar el jugador o jugadora que juega en el puesto de colocador, y será el segundo toque de una jugada normal. Aunque lo ideal sería que el pase de recepción le llegue perfecto al colocador, la realidad es que casi siempre el colocador tiene que desplazarse para entrar en juego. Pero, ¿cómo se realiza una buena colocación?



Para tocar de dedos, nos meteremos bajo el balón

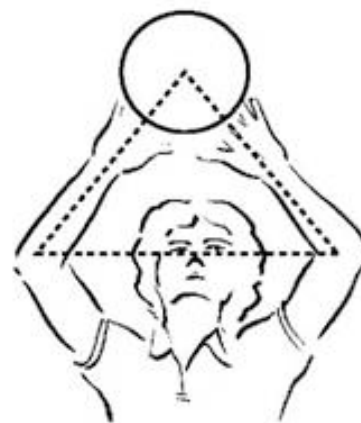
En primer lugar, el colocador debe estar siempre preparado para recibir la pelota, en posición de máxima alerta, como ya hemos descrito en el apartado de posición fundamental.

Para ejecutar un toque de dedos, habrá que colocarse debajo del balón, ya que éste lo tocaremos justo encima de la frente y muy cerca de ella, así que, antes del toque, deberemos desplazarnos rápidamente para llegar al lugar correcto antes que el balón, detenernos y esperar el balón con las piernas flexionadas y el peso repartido en la parte delantera de ambos pies.

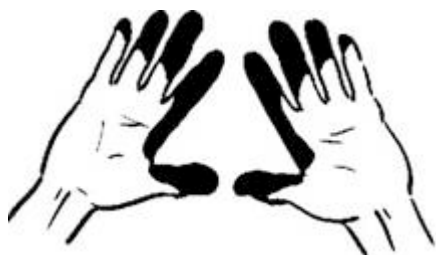
Prepararemos también los brazos y manos para el toque, con los codos separados y los pulgares orientados el uno hacia el otro. Todos los dedos estarán relajados.

Las palmas de las manos y los dedos forman una semiesfera para recibir el balón.

Para proyectar el balón, se lleva a cabo una rápida extensión del cuerpo, desde los tobillos, pasando por rodillas, hombros y codos, hasta las muñecas, de forma que después del golpeo nos quedemos apuntando al balón con nuestras manos, como si quisiéramos seguirlo allí donde va.



El balón se toca sobre la frente



El balón se toca con la zona media de los dedos (no con la punta de los dedos, ni con las palmas de las manos), siendo los pulgares y los índices los que realizan un mayor contacto. (Figura 1)

Figura 1

G) EL REMATE.-

Se trata sin duda de una de las acciones más espectaculares del voleibol, pero para hacer un buen remate hay que aprender bien su técnica y entrenarla, ya que la coordinación de movimientos es muy difícil, así como el cálculo del momento y lugar precisos para el salto, que nos permitirá coincidir con la trayectoria del balón.

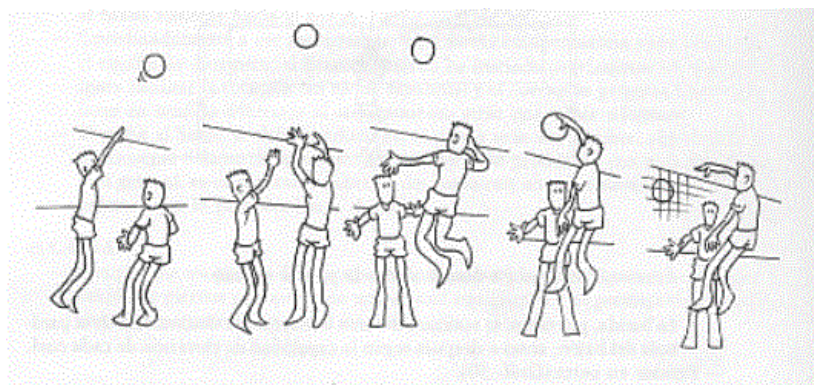


Antes de rematar daremos una zancada larga y rasa.

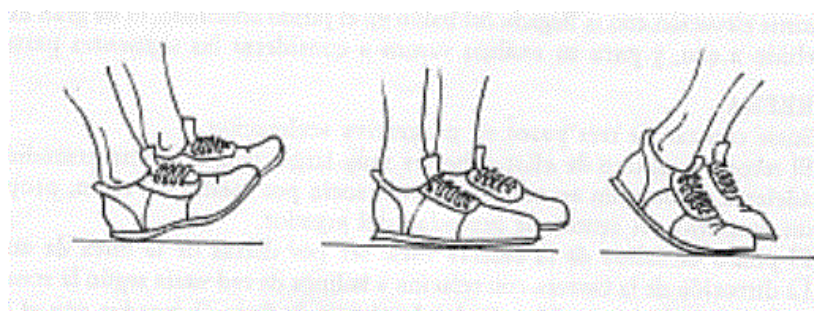
El impulso para el salto lo daremos con los dos pies, al tiempo que lanzamos los brazos muy rápido de abajo a arriba, quedando la mano de golpeo detrás de la cabeza, y el otro brazo extendido arriba y adelante. Todo ello hará que el salto sea vertical (para no tocar la

red), potente (para golpear el balón por encima de la red, o incluso por encima del bloqueo), y en el lugar preciso de contacto con el balón.

A partir de este momento, el movimiento de tronco y brazos para golpear el balón será similar a los que hacíamos en el saque de tenis, con la salvedad que ahora no lo golpearemos por atrás, sino algo más por arriba, ya que nos interesa que describa una trayectoria rápida de arriba a abajo.



Secuencia de colocación y remate



Apoyo de los pies durante la batida

H) EL BLOQUEO.-



Colocación, remate y bloqueo

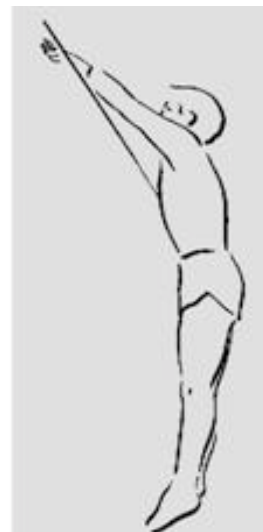
Al bloqueo lo denominamos también defensa en primera línea, ya que lo que persigue es neutralizar el ataque del equipo contrario, oponiendo una pantalla a su remate, que devuelva el balón a su campo.

Un bloqueo bien realizado es siempre la defensa más eficaz, ya que convierte la defensa en ataque.

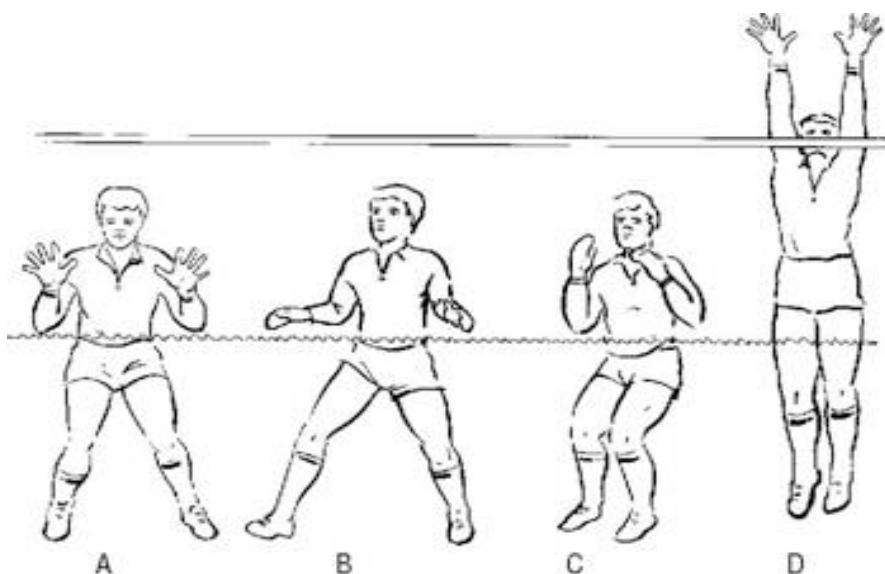
A diferencia del jugador que espera para rematar, el que va a realizar un bloqueo nunca debe alejarse más de un metro de la red, y los desplazamientos previos al salto serán siempre mediante pasos laterales.

Una vez que el bloqueador ha llegado al punto donde se va a producir el remate, saltará verticalmente al mismo tiempo que el rematador, con los brazos estirados hacia arriba y lo más cerca posible de la red, pero sin tocarla.

Para formar una buena pantalla, los dedos deben estar separados y todas las articulaciones de brazos y manos rígidas.



Vista lateral



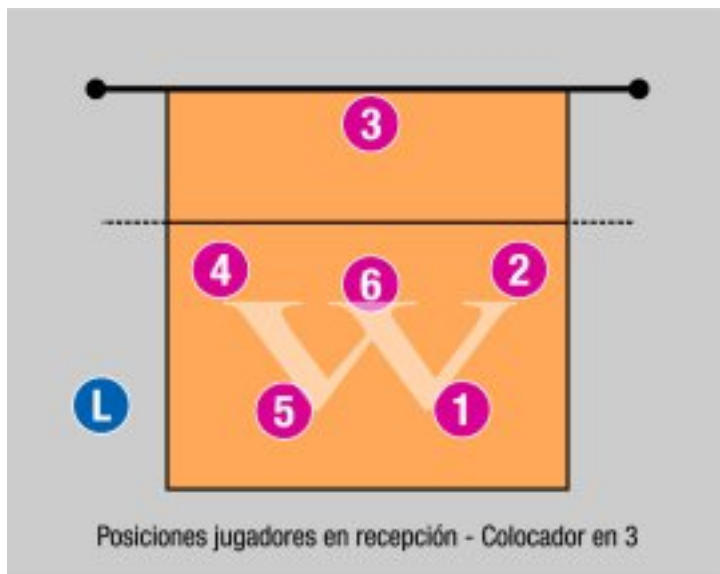
Desplazamiento hacia la izquierda + bloqueo.

UBICACIÓN DE LOS JUGADORES EN EL CAMPO

Existen bastantes formas diferentes de colocarse los jugadores en el campo de voleibol, diferenciando entre dos situaciones diferentes: si estamos en posesión del saque o si lo vamos a recibir. Nosotros sólo vamos a ver un sistema para cada una de estas dos situaciones. Estos sistemas son los más sencillos de utilizar por los principiantes.

A) SISTEMA DE RECEPCIÓN DE SAQUE.-

El sistema de recepción más sencillo es el denominado de **cinco jugadores en W**.



En él, el colocador (jugador nº 3), se sitúa cerca de la red, y nunca recibe, mientras que los otros cinco jugadores cubren el campo esperando recibir el saque. Sus posiciones coinciden con los vértices de una W, de ahí el nombre del sistema.

Un jugador/a situado en zona de defensa recibe el saque y pasa el balón al jugador 3. El jugador 3 coloca el balón. Normalmente los jugadores 2 y 4 finalizan la jugada.

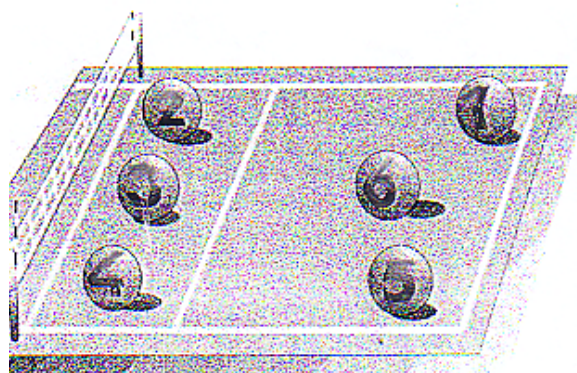
B) SISTEMA DEFENSIVO (CON EL SAQUE A FAVOR).-

El más sencillo de ejecutar es el **3:1:2**.

En este sistema, tres jugadores, en zona de ataque, forman la primera línea de defensa, o defensa en la red, mientras que la segunda línea o defensa en campo está formada por los otros tres jugadores, situados como se refleja en el dibujo, con el jugador central (jugador en zona 6) más adelantado.

Básicamente, diremos que, ante un ataque contrario buscaremos oponer un doble bloqueo, en el que siempre entraría el jugador situado en zona 3.

El delantero que no bloquea, se atrasaría ligeramente para defender los remates por la diagonal corta, mientras que el jugador/a en zona 6 defendería las posibles fintas y los otros dos zagueros defenderían los remates largos (jugadores/as 5 y 1).



ASPECTOS REGLAMENTARIOS

SISTEMA DE ANOTACIÓN.-

Los partidos se juegan entre dos equipos al mejor de 5 sets a 25 puntos con una ventaja de 2 o más puntos, salvo el quinto que en caso de disputarse se haría a 15 (también con una ventaja mínima de 2 puntos).

Rotaciones:

- Cuando un equipo gana el derecho a saque, sus jugadores efectúan una rotación de posiciones en el sentido de las agujas del reloj.
- El orden de rotación determinado en la posición inicial debe mantenerse a lo largo de ese set.

SITUACIONES DE JUEGO.-

Balón "dentro":

El balón es "dentro" cuando toca el piso dentro de la cancha, incluyendo las líneas de delimitación.

Balón "fuera":

El balón es "fuera" cuando:

- La parte del mismo que toca el suelo se encuentra totalmente fuera de las líneas que delimitan la cancha.
- Toca el techo o algún objeto o persona fuera de la cancha, así como los postes, las antenas de la red, o la propia red por fuera de las antenas.

CARACTERÍSTICAS DEL TOQUE.-

- El balón puede ser tocado con cualquier parte del cuerpo.
- El balón debe ser tocado sin ser retenido (levantado, empujado, acompañado o lanzado).
- El balón puede tocar varias partes del cuerpo, siempre que los contactos sean simultáneos.

Excepciones:

- En el bloqueo pueden existir contactos consecutivos por uno o varios jugadores, siempre que los contactos sean realizados durante una misma acción.
- En el primer toque de un equipo, si no es voleado con los dedos, el balón puede hacer contacto consecutivamente con varias partes del cuerpo, a condición que los contactos sean realizados durante una misma acción.

BALÓN QUE TOCA LA RED.-

Un balón que cruza la red puede tocarla.

PENETRACIÓN DEBAJO DE LA RED.-

- Se permite tocar el campo del contrario con pie(s) o mano(s), siempre que alguna parte del pie o mano esté en contacto con la línea central.
- El contacto de cualquier otra parte del cuerpo en campo contrario está prohibido.

CONTACTO CON LA RED.-

- Está prohibido tocar cualquier parte de la red, incluyendo las antenas.
- No hay falta cuando el balón es lanzado contra la red y ocasiona que la misma red toque un adversario.
- El contacto con la red es falta cuando la acción de jugar el balón tiene lugar en la zona delantera.

SAQUE.-

- Los jugadores deben seguir el orden de saque registrado en la ficha de posiciones.
- En el momento del golpe de saque o el despegue para un saque en salto, el sacador no debe tocar la cancha.
- Se permite para cada saque una tentativa de saque, es decir, lanzar el balón y dejarlo botar sin tocarlo.
- En el momento del golpeo del saque, sólo podemos tocar el balón con la parte del cuerpo que realiza el golpeo.

GOLPE DE ATAQUE.-

- Los delanteros pueden completar cualquier tipo de ataque a cualquier altura, a condición de que el contacto con el balón sea hecho dentro de su espacio de juego, si bien después del toque de ataque, está permitido que la mano pase por encima de la red.
- Ni los delanteros ni los zagueros pueden completar un golpe de ataque sobre el saque del adversario cuando el balón está en la zona de frente y completamente arriba del borde superior de la red.

- Un zaguero puede completar un golpe de ataque a cualquier altura, siempre que en el momento del impulso para el salto, sus pies no toquen ni traspasen la línea de ataque.
- Un zaguero puede completar un golpe de ataque saltando desde la zona de frente si, en el momento del toque, cualquier parte del balón se encuentra debajo del borde superior de la red.

BLOQUEO.-

- Sólomente los jugadores delanteros pueden consumir un bloqueo.
- El toque de bloqueo no cuenta como toque de equipo, por tanto, después del toque de bloqueo, el equipo tiene derecho a tres toques para regresar el balón.
- El primer contacto después del bloqueo puede darlo cualquier jugador, incluso el que tocó el balón durante el bloqueo.
- En el bloqueo, el jugador puede pasar las manos y brazos más allá de la red, a condición de que esta acción no interfiera el juego del adversario.
- Por lo tanto, no se permite tocar el balón más allá de la red hasta que el adversario no haya realizado un golpe de ataque.

CAMBIOS DE CAMPO.-

- Después de cada set, los equipos cambian de campo.
- En el set decisivo, cuando uno de los equipos llega a ocho puntos, se hace un cambio de campo sin pérdida de tiempo y manteniendo las mismas posiciones de los jugadores.

BIBLIOGRAFÍA

- INICIACIÓN AL VOLEIBOL, Manuela Mainer Sanmartin , Ed. CEPID
- INICIACIÓN AL VOLEIBOL, Gerhard Düerrwächter, Ed. STADIUM
- APUNTES DE VOLEIBOL, I.N.E.F. de Madrid

ACTITUDES

Anota todos los ejercicios que hacemos en clase, en especial aquellos que más te hayan servido para aprender la técnica de alguno de los toques, así como las indicaciones del profesor que posibiliten tu mejora en el juego. Serán un buen complemento para estos apuntes.

Busca la diversión en el juego, más que el resultado.