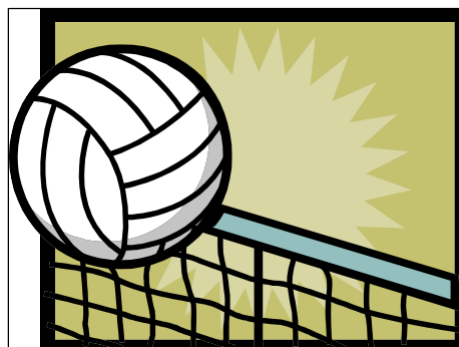


1. HISTORIA.
2. REGLAMENTO.
3. TÉCNICA.
  - 3.1. SAQUES.
    - 3.1.1. SAQUES DESDEABAJO.
    - 3.1.2. SAQUES DESDEARRIBA
  - 3.2. PASES.
    - 3.2.1. PASE DE DEDOS.
    - 3.2.2. PASE DE ANTEBRAZOS.
  - 3.3. REMATE.
  - 3.4. BLOQUEO.
  - 3.5. CAÍDAS.
    - 3.5.1. CAÍDA LATERAL.
    - 3.5.2. CAÍDA HACIA DELANTE.
4. TÁCTICA-ESTRATÉGIA.
5. EL VOLEY PLAYA



## 1. HISTORIA.

El voleibol fue inventado en 1895 por William G. Morgan, instructor de preparación física en EE.UU. que como conocedor del fútbol americano y baloncesto, ideó un deporte que evitase los rigores del invierno y se pudiese jugar en una sala cubierta, pero de estructura diferente a los anteriores: que evitase el contacto físico entre los adversarios, disminuyendo el riesgo de lesión que tiene estos deportes, e intentó crear una actividad física recreativa que motivase al alumnado con menor aptitud física y divirtiese a los más aptos. En 1920 llegó a España, jugándose primero como juego de playa hasta que se reguló como deporte.

## 2. REGLAMENTO.

- **Finalidad del juego:** conseguir que el balón golpee en el suelo del equipo adversario o el equipo contrario cometa una falta, para obtener el punto en juego.

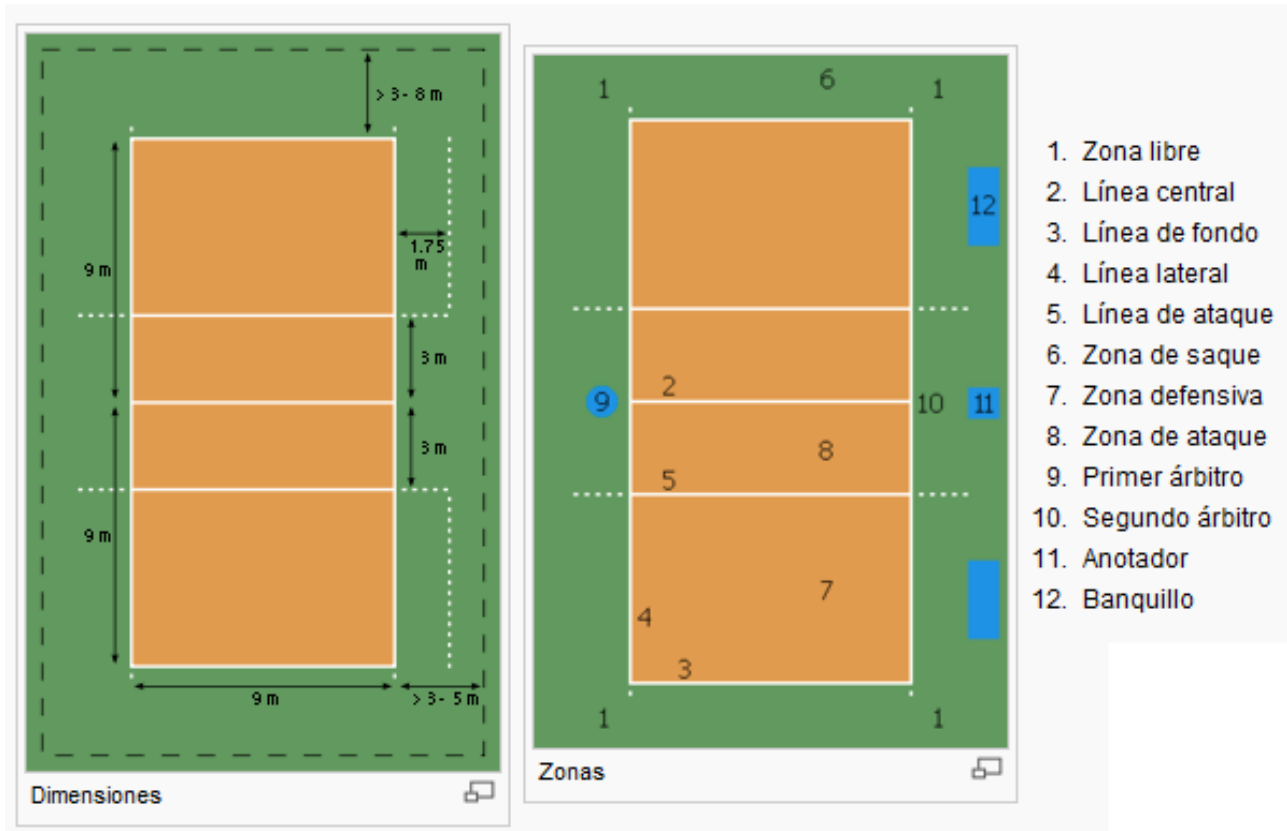
- **Set:** gana un set aquel equipo que logre anotar primero 25 puntos, con una diferencia de 2 puntos con el tanteo del equipo contrario.

- **Partido:** gana el partido aquel equipo que logre anotarse 3 set. En caso de empate a 2 set, el quinto set se juega a 15 puntos.

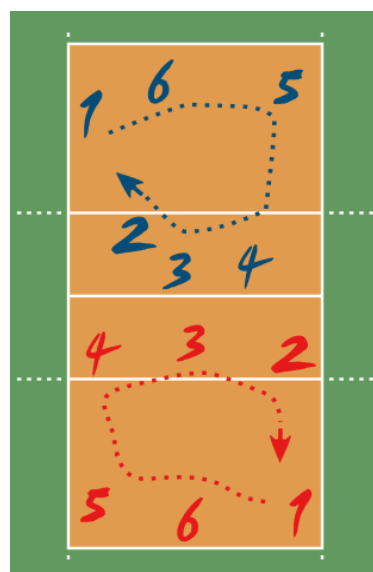
- **Equipos:** formados por 12 jugadores, de los que juegan solamente 6 de ellos; estos se distribuyen en el

campo según unas posiciones establecidas de antemano, y que deben de respetar antes de que se realice cada saque. Puede hacerse hasta 6 sustituciones en un mismo set.

- **Terreno de Juego:** campo de 18m x 9m, dividido en dos campos por una red situada a esta altura (2,43m para chicos / 2,24m para chicas). El campo está dividido en dos campos de 9x9m por la línea central, y a su vez cada campo está dividida por la línea de ataque, situada a 3m de la línea centra, y que determina la zona de frente; zona donde se sitúan los delanteros.



- **Juego:** comienza con un saque desde detrás de la línea de fondo (zona de saque), por parte del jugador situado en zona 1, que pone el balón en juego enviándolo al campo del equipo adversario, disponiendo este equipo de tres contactos (máximo) para devolver el balón al campo contrario. Antes de cada saque lo jugadores ocupan unas posiciones preestablecidas según un orden, cambiando estas posiciones a cada recuperación mediante una rotación de dichas posiciones (este orden se mantiene durante todo el set).



- **Reglas básicas (infracciones o faltas):**

- Tenemos un máximo de tres contactos para pasar el balón al campo contrario, sin contar el contacto del bloqueo.
- Un jugador no puede tocar dos veces consecutivas el balón, a excepción del bloqueo.
- El balón puede ser jugado con las extremidades inferiores para evitar que el balón contacte con el suelo, pero no para pasarlo al campo contrario.
- La red no puede ser tocada bajo ningún concepto.
- En el bloqueo, los jugadores pueden pasar las manos por encima de la red, y contactar con el balón, siempre que se trate del tercer contacto del equipo contrario.
- El bloqueo solamente lo pueden realizar los delanteros.
- En el saque no se puede entrar al campo antes de haber contactado con el balón.
- El saque se realiza con una mano.
- El remate de los zagueros debe realizarse saltando desde detrás de la línea de ataque.
- El balón hay que golpearlo, existiendo una pequeña fase de amortiguamiento, pero nunca acompañamiento del mismo.
- Cuando un equipo recupera el saque, realiza una rotación de los jugadores a las zonas que se encuentra más próxima, en sentido del giro de las agujas del reloj, realizando el saque aquel que se encuentra en la zona 1.

### 3. TÉCNICA.

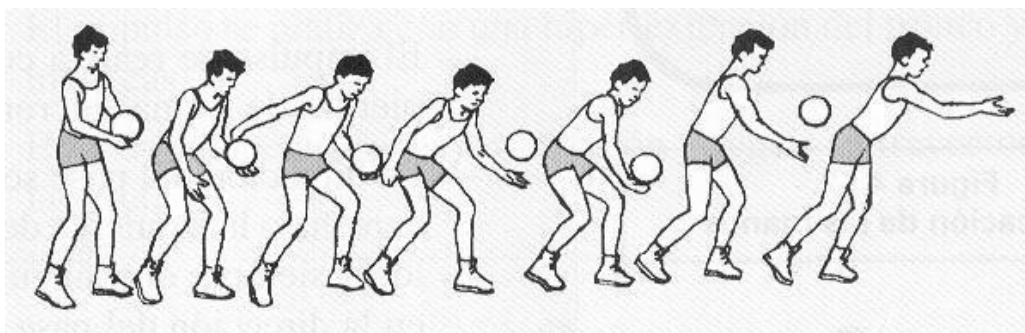
#### 3.1. SAQUES.

Acción de golpeo del balón para llevarlo por el aire a otro lugar del campo. Es la acción con la que se inicia el juego. Distinguimos varios tipos:

##### 3.1.1. SAQUES DESDE ABAJO O DE SEGURIDAD

Son los tipos de saques más adecuados para asegurar el saque. Ideales en iniciación pues permiten no fallar y facilita la recepción, dándole continuidad al juego. Distinguimos como más destacados:

- **Saque de abajo:** se coge el balón (1 ó 2 manos) y se lanza ligeramente hacia arriba (por encima de la cintura), el brazo ejecutor va extendido y realiza un movimiento hacia adelante para golpear el balón con la palma de la mano en forma de cuchara, en la parte inferior y retrasada del mismo.

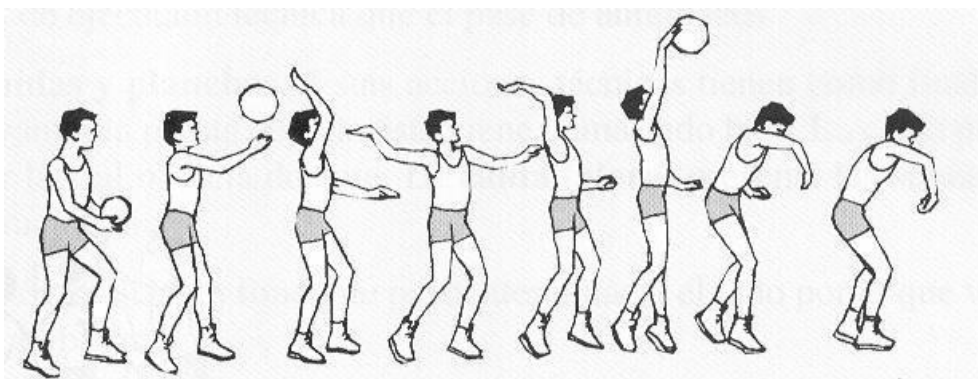


- **Saque lateral:** igual que el saque de abajo, pero el cuerpo se encuentra lateral al campo contrario, y el brazo ejecutor realiza un movimiento hacia delante y lateral.

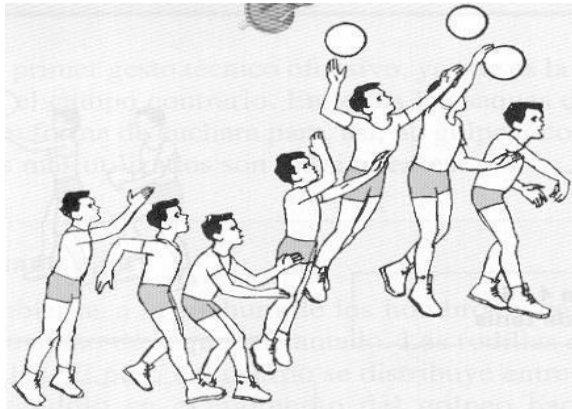
##### 3.1.2. SAQUES DESDE ARRIBA.

Son los saques de difícil control para el adversario, pero que precisan de técnica y fuerza suficientes para su realización, por lo que están recomendados en niveles más avanzados.

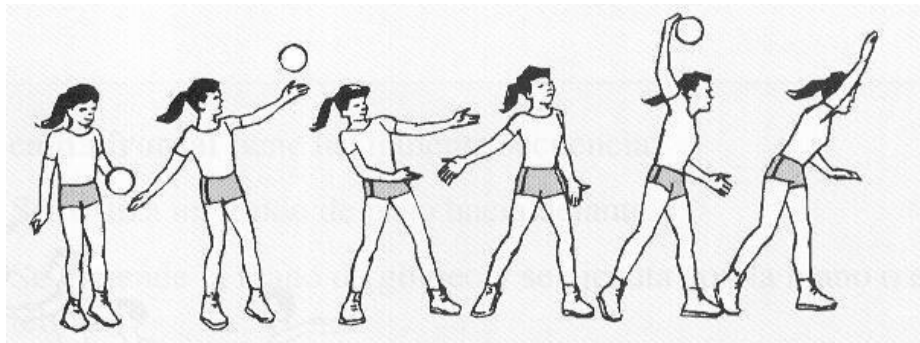
- **Saque de tenis:** se coge el balón (1 ó 2 manos) y se lanza hacia arriba (por encima de la cabeza):



- **Saque en suspensión:** igual que el saque de tenis, pero lanzando el balón más alto, y realizando un salto vertical y adelante.



- **Saque de gancho:** igual que el saque de tenis, pero con un movimiento circular del brazo.



- ✓ Todos los saques se pueden realizar con potencia (rápido y de trayectoria curva) o flotantes (menos veloz, pero oscilando en su trayectoria).
- ✓ Debe realizarse con una sola mano, por detrás de la línea de fondo, y sobrepasando la red por entre las dos varillas laterales, sin ser tocada.

### 3.2. PASES.

Acción de contacto del balón para llevarlo por el aire a otro lugar del campo, y ser jugado por otro jugador. Distinguimos varios tipos:

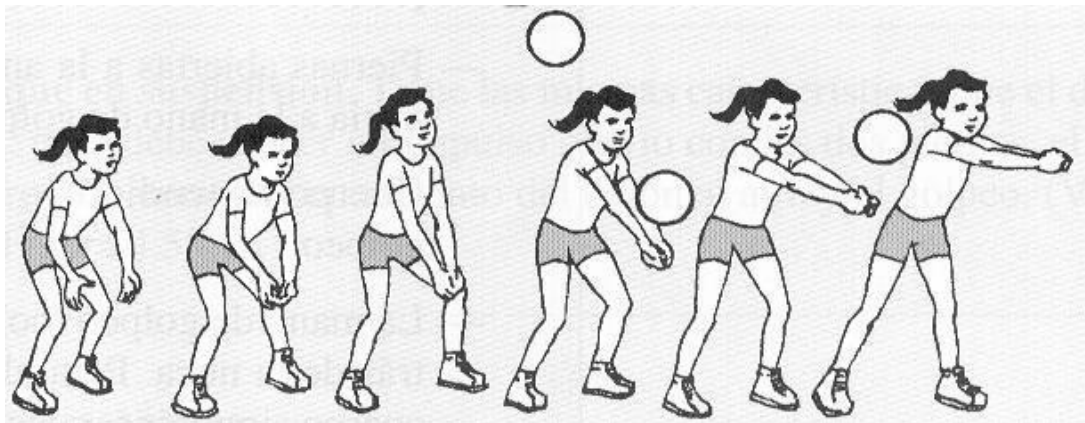
#### 3.2.1. PASE DE ANTEBRAZOS.

Es el gesto de control del balón con los antebrazos, normalmente después del saque, con doble finalidad:

- Evitar que el balón caiga en nuestro terreno de juego.
- Enviarlo en buenas condiciones hacia la zona donde se encuentra el colocador. Se

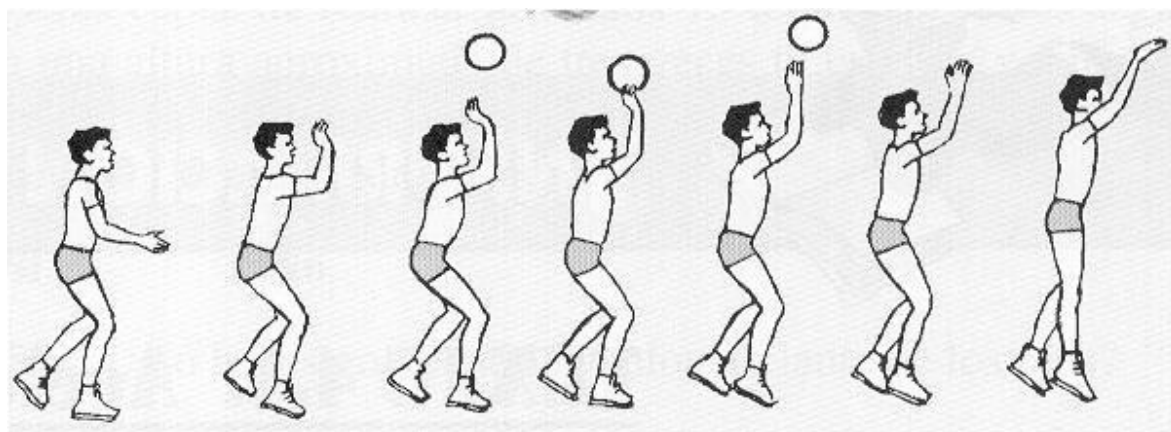
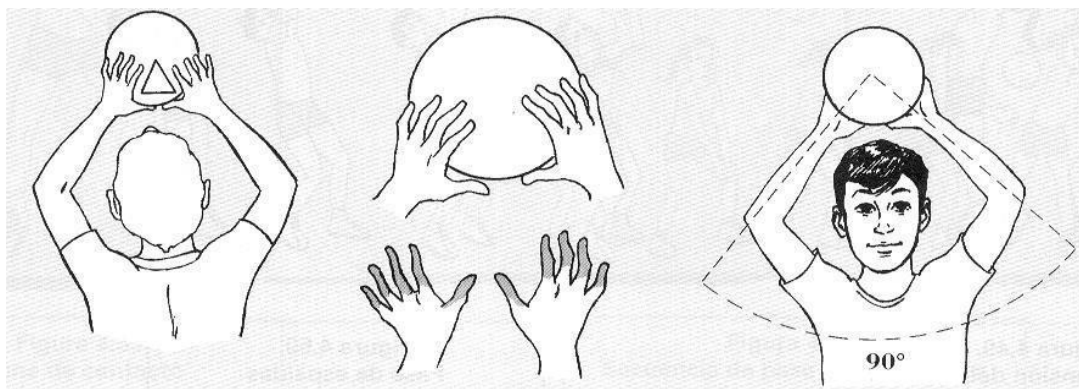
trata del primer contacto de ataque y lo suelen realizar los zagueros (zonas 5,6 y 1).

Se realiza con los brazos extendidos, adelantados y unidos por los antebrazos (formando una tabla) para golpear el balón en el tercio inferior de los mismos. Las piernas están flexionadas y orientadas en la dirección del pase; estas realizan un movimiento de flexión-extensión durante el golpeo. Los brazos amortiguan el golpeo en caso de que el balón lleve mucha velocidad, o bien le imprimen mayor fuerza, en caso contrario.



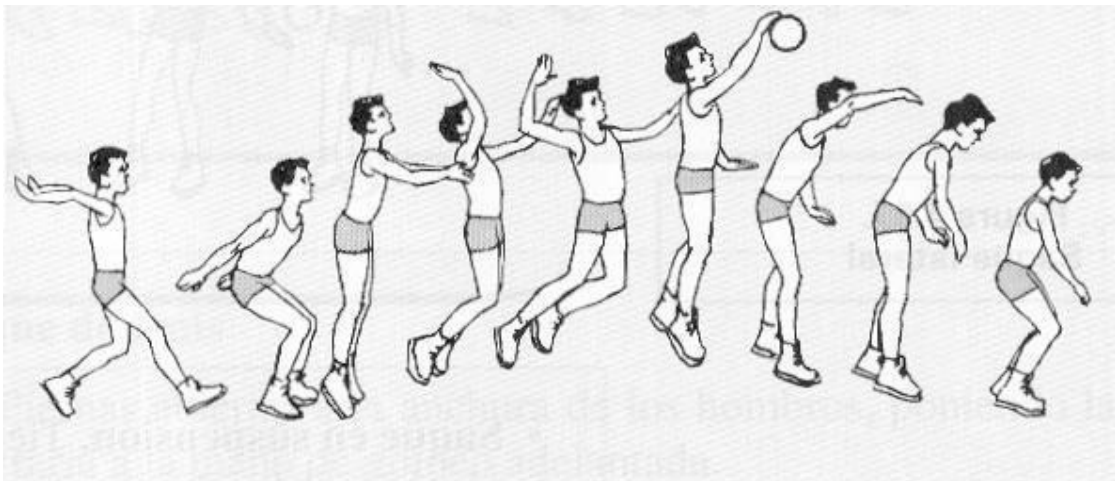
### 3.2.2. PASE DE DEDOS.

Gesto de colocación del balón en el momento y lugar adecuado (cercano a la red), para ser rematado por un atacante. Se trata del segundo contacto de ataque y lo suele realizar el colocador (zona 2-3). Se realiza con los brazos flexionados, codos separados y manos abiertas (en forma de copa) y situadas cerca de los ojos. El contacto debe realizarse con las yemas de los dedos, realizando una ligera adaptación del balón para lanzarlo inmediatamente (movimiento de látigo). Las piernas realizan el mismo movimiento de flexión-extensión que en el pase de antebrazos. El cuerpo está orientado en la dirección del pase.



### 3.3. REMATE:

Acción de golpeo del balón con la intención de que contacte en el suelo del campo contrario. Es un gesto similar al saque en suspensión, pero con una carrera previa de 2 o 3 pasos al que le unimos un salto vertical para golpear el balón en la máxima altura.



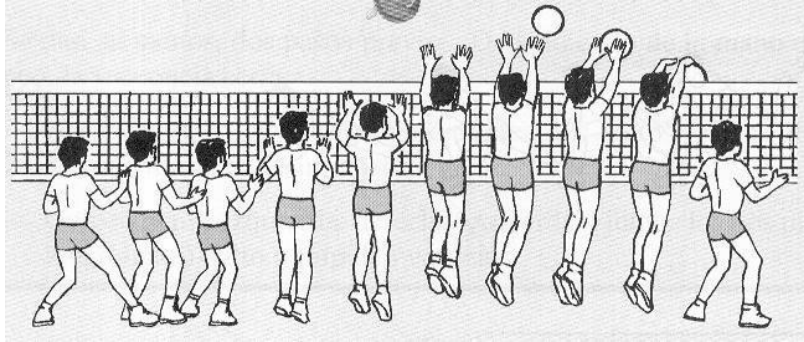
- Tiene cuatro fases:
  - Carrera de dos o tres pasos, para aproximarse a la zona de golpeo.
  - Salto vertical hacia arriba, que se realiza con dos pies, y apoyado en un movimiento de oscilación hacia delante y arriba de los brazos.
  - Golpeo del balón, que se realiza en el punto más alto del salto.
  - Caída con ambos pies, evitando tocar la red.
- Se realiza cerca de la red (delanteros, zonas 2,3 ó 4) o detrás de la zona de delanteros (zagueros)
- Se utiliza para finalizar el ataque y suele ser el tercer contacto del equipo atacante.



### 3.4. BLOQUEO.

Acción de salto hacia arriba y cerca de la red, para extender unidos los brazos y manos formando una pantalla, con la intención de interceptar el remate del equipo en ataque. Existen dos tipos:

- **ofensivo:** intentar interceptar el balón y que rebote en el campo contrario.
- **Defensivo:** intentar atenuar la velocidad del balón para que nuestro equipo pueda jugarlo en buenas condiciones.

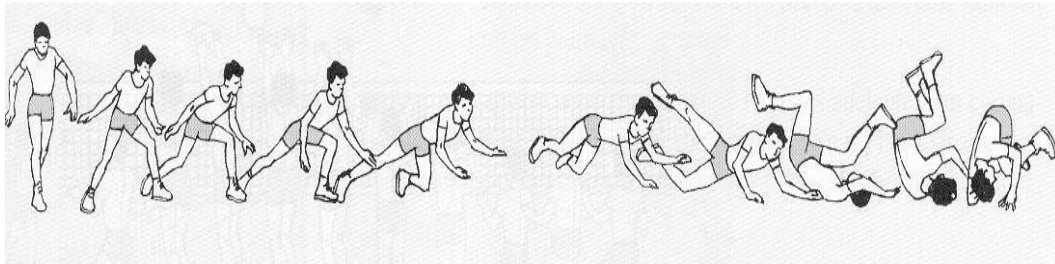


### 3.5. CAÍDAS.

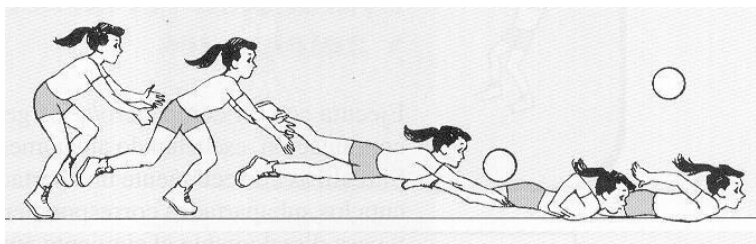
Acción de desplazamiento para poder llegar y golpear un balón que va a contactar con el suelo.

Tipos:

- **CAÍDA LATERAL:** se echa el peso sobre la pierna más próxima y se rueda sobre el costado y el hombro de ese lado, golpeando el balón con una sola mano.



- **CAÍDA HACIA DELANTE O PLANCHA:** se lanza hacia delante para golpear el balón, contactando con el suelo con el pecho y las manos, que realiza un movimiento de impulso en dirección desplazamiento, provocando un deslizamiento del cuerpo. Es importante que las piernas y caderas se encuentren elevadas con respecto al pecho.



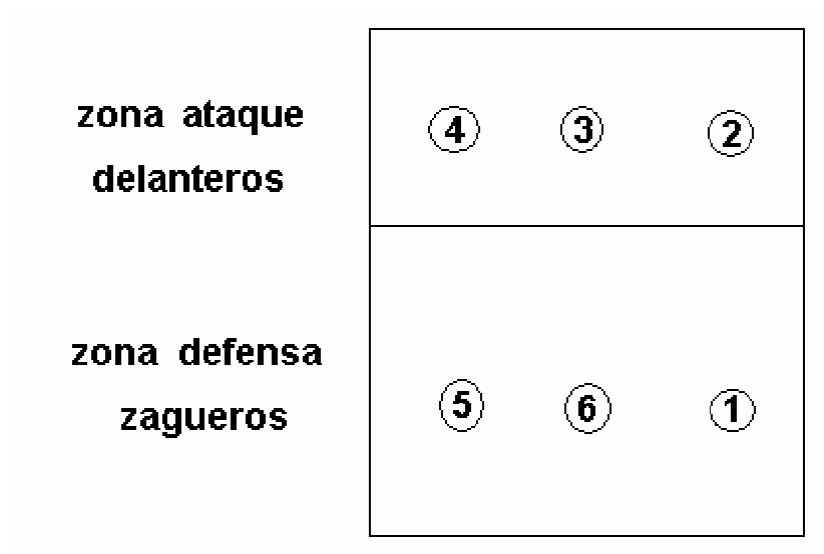
#### 4. TÁCTICA-ESTRATEGIA.

En el juego se diferencian **dos fases**, con distintos **objetivos** o **finés**:

- **Ataque:** enviar el balón al campo contrario para que toque el suelo del campo contrario, o bien el balón sea enviado fuera por los jugadores adversarios.
- **Defensa:** evitar que el balón caiga en nuestro campo y disponerlo en las mejores condiciones para iniciar el ataque.

El terreno de juego se divide en seis zonas:

- **Zona 2,3 y 4 que es la zona de ataque,** donde se encuentran los delanteros (que realizan el remate), y en iniciación, también el colocador (que realiza el pase de colocación).
- **Zonas 5,6 y 1 que es la zona de defensa,** donde se encuentran los zagueros (que realizan la defensa de los



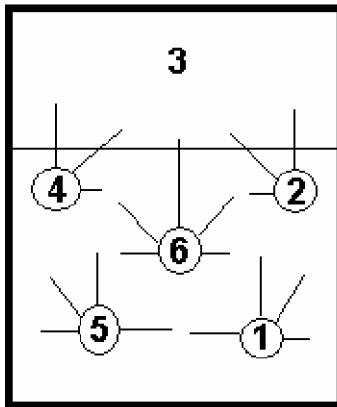
remates y los saque); en nivel avanzado, suele encontrarse el colocador, que realiza una penetración para sumarse al ataque.

Durante el juego, los jugadores se distribuyen en el campo formando los **sistemas de juego**:

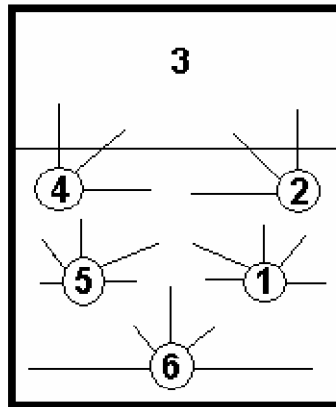
- **En ataque:**

- Colocador a turno: en cada rotación, cada jugador adopta la función específica de la zona ocupada.
- 1 colocador y 5 rematadores: hay jugador especializado en colocar, y el resto (defienden y rematan).
- 2 colocadores y 4 rematadores: hay dos jugadores especializados en colocar, encontrándose enfrentados, para que siempre haya un colocador en la zona de ataque.
- 2 universales y 4 rematadores: igual que el anterior, pero el jugador en zona defensiva penetra para colocar, dejando 3 rematadores.

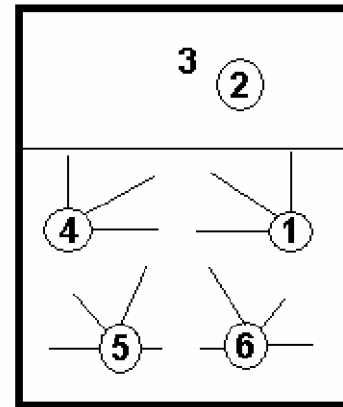
- **En defensa:**



**Sistema defensa  
"W" o 1-3-2**



**Sistema defensa  
"U" o semicírculo**



**Sistema defensa  
"4 receptores"**

## 5. EL VOLEY PLAYA.

Es una variante del voleibol que, aunque nació como una actividad lúdico - recreativa ya es deporte olímpico.

Juegan equipos de DOS jugadores en una cancha de volei con el suelo de arena y con unas medidas de 16 x 8 metros.

El juego tiene las mismas características que el voleibol en pista EXCEPTO:

- Está prohibido "fintar" al tocar el balón.
- El toque de dedos hacia el otro campo debe ser perpendicular a la línea de los hombros.
- El equipo lo forman sólo dos jugadores. No hay reservas.
- El partido se juega al mejor de tres sets, es decir hay que ganar dos sets para ganar el partido. Los dos primeros sets son a 21 puntos. El tercero, si hay que jugarlo, es a 15 puntos (todos a diferencia de dos puntos.)
- Durante el juego, hay descansos de 30 segundos cada 5 puntos. También hay 5 minutos de descanso entre cada set.
- Se puede pedir un tiempo muerto de 30 segundos por equipo en cada set.