



ED. FÍSICA
UNIDAD DIDÁCTICA

APUNTES DE VOLEIBOL



JUAN JOSÉ PRAENA FERNÁNDEZ

C.P.R. FEDERICO GARCÍA LORCA



ORÍGENES



Orígenes - Deporte - Puntuación - Equipos - Campo - Reglas - Técnica - Nuestro volei



William G. Morgan inventó el voleibol en el año 1895 en Massachussets (EEUU).

Morgan aprovechó una pista de tenis a la que subió la red hasta 1'98 metros y como pelota utilizó la cámara de aire de una pelota de baloncesto.

Orígenes - Deporte - Puntuación - Equipos - Campo - Reglas - Técnica - Nuestro volei



DEPORTE



Orígenes - **Deporte** - Puntuación - Equipos - Campo - Reglas - Técnica - Nuestro volei



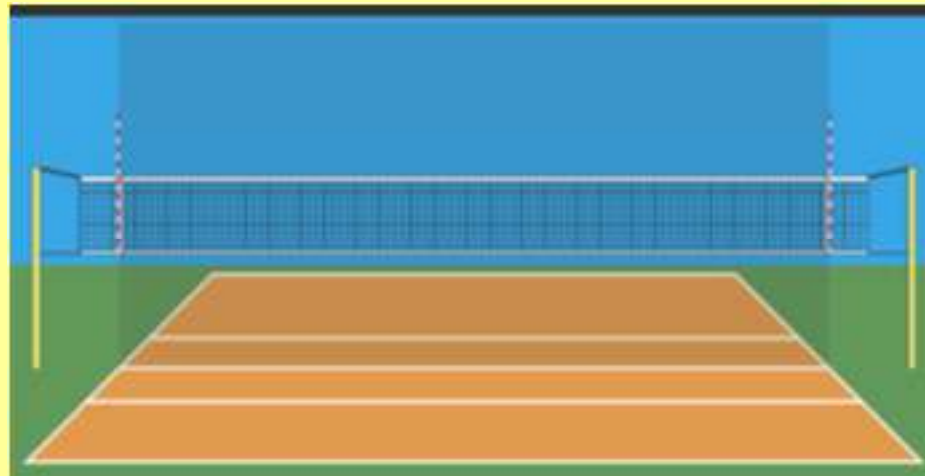
El voleibol es un deporte colectivo de cancha dividida.

Los equipos están separados por una línea y una red situados en el centro de la cancha.

Existen dos tipos de voleibol: pista y playa.

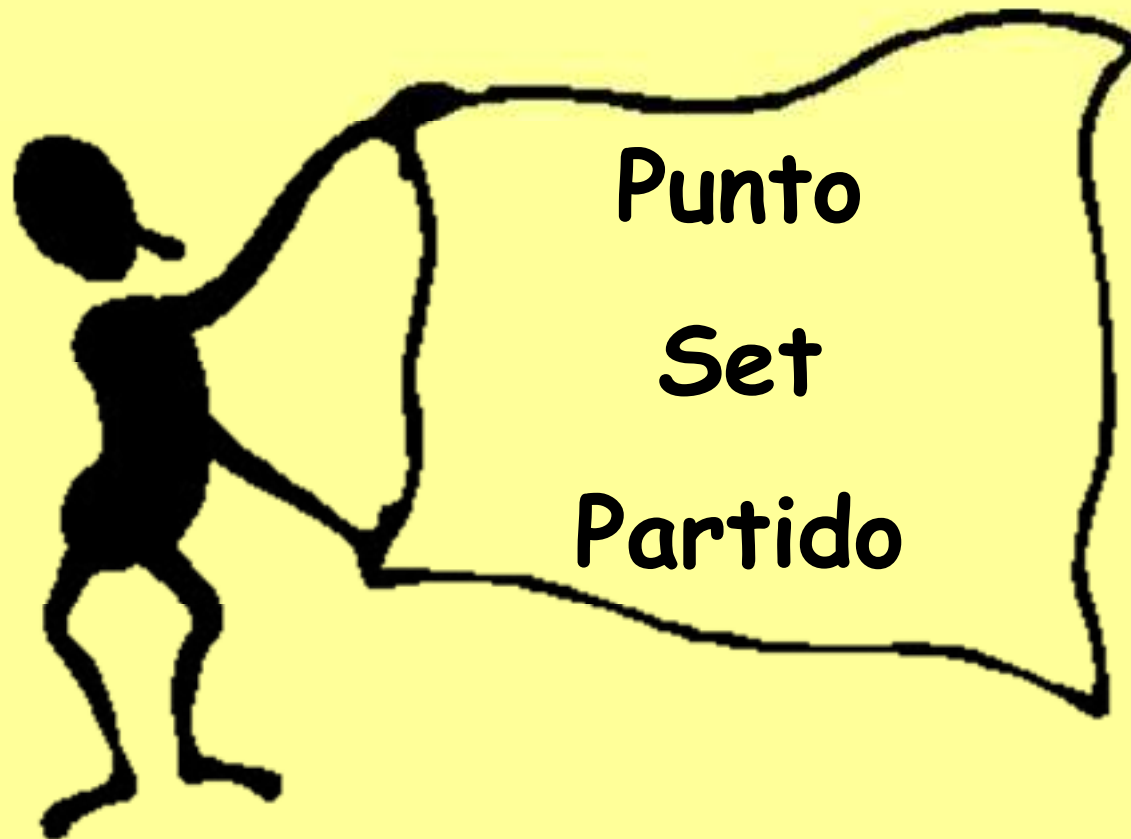


El objetivo de los jugadores es enviar, sin cometer falta, el balón por encima de la red al suelo del campo contrario. Hay que tener en cuenta que las líneas se consideran parte del terreno de juego.





PUNTUACIÓN





Punto!



Un equipo suma un punto si:

- El balón toca la pista del equipo contrario.
- El equipo contrario comete una falta.
- Cuando el equipo contrario recibe un castigo.



Set!

Ganará el set aquel equipo que consiga antes 25 puntos (menos en el 5º set)

Si hay empate (por ejemplo, 24-24) el juego continúa hasta que haya una diferencia de 2 tantos.



Gana el partido aquel equipo que consigue ganar 3 sets

Partido!



Si hay empate a 2 sets, el 5º y decisivo set se jugará a 15 puntos con una ventaja mínima de 2 puntos.



EQUIPOS



Orígenes - Deporte - Puntuación - **Equipos** - Campo - Reglas - Técnica - Nuestro volei



- **Jugadores en pista: 6.**
- **Jugadores en el equipo:** Como máximo un equipo dispone de 14 jugadores siendo dos de ellos líberos.
- **Cambios:** Los jugadores que empiezan un set pueden ser cambiados una única vez y pueden volver a la pista deshaciendo el cambio por el mismo jugador que les sustituyó. Las entradas y salidas del líbero no contabilizan a la hora de los cambios.

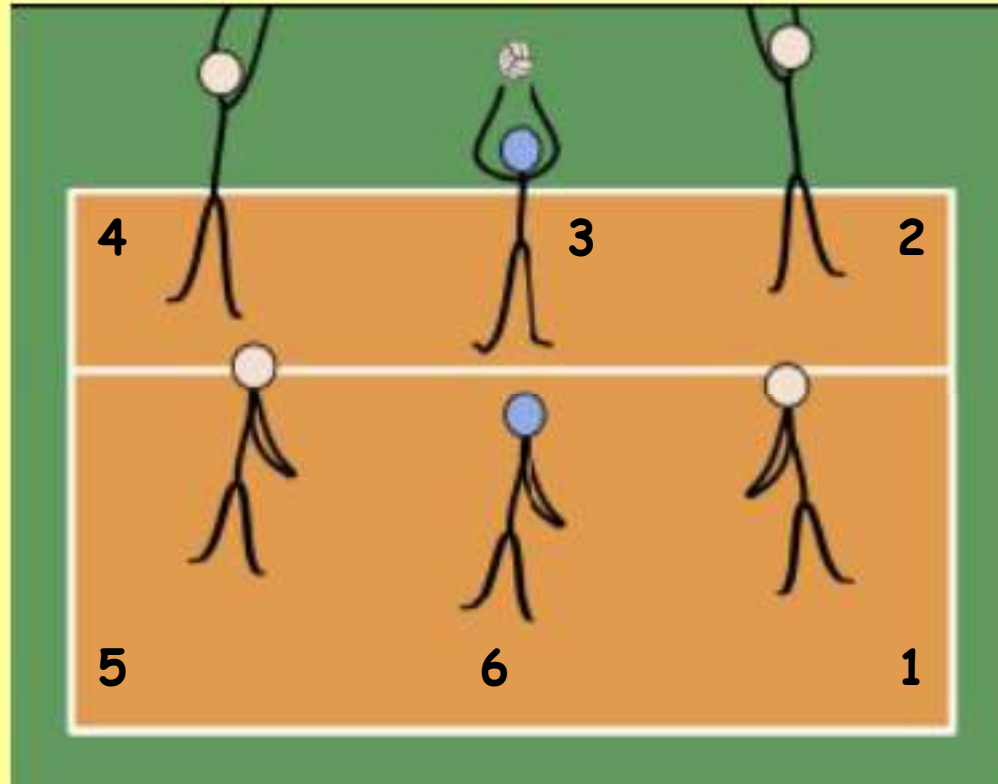


EQUIPOS

- **Delanteros:** Jugadores de las posiciones 2, 3 y 4.
- **Zagueros:** Jugadores de las posiciones 5, 6 y 1.
- **Líbero:** Jugador que tiene como misión defender y recibir, y al que le está prohibido realizar golpes de ataque (remates, saques o tocar balones por encima de la red en la zona de los delanteros). Se distingue de sus compañeros porque va vestido con una camisa de color distinto.



Delanteros



Zagueros

En jugadores principiantes las posiciones de juego suelen ser las siguientes

Los jugadores 1, 5 y 6 se encargan de **RECIBIR**.

El jugador 3 se encarga de **COLOCAR**.

Los jugadores 2 y 4 se encargan de **REMATAR**.

Orígenes - Deporte - Puntuación - **Equipos** - Campo - Reglas - Técnica - Nuestro volei



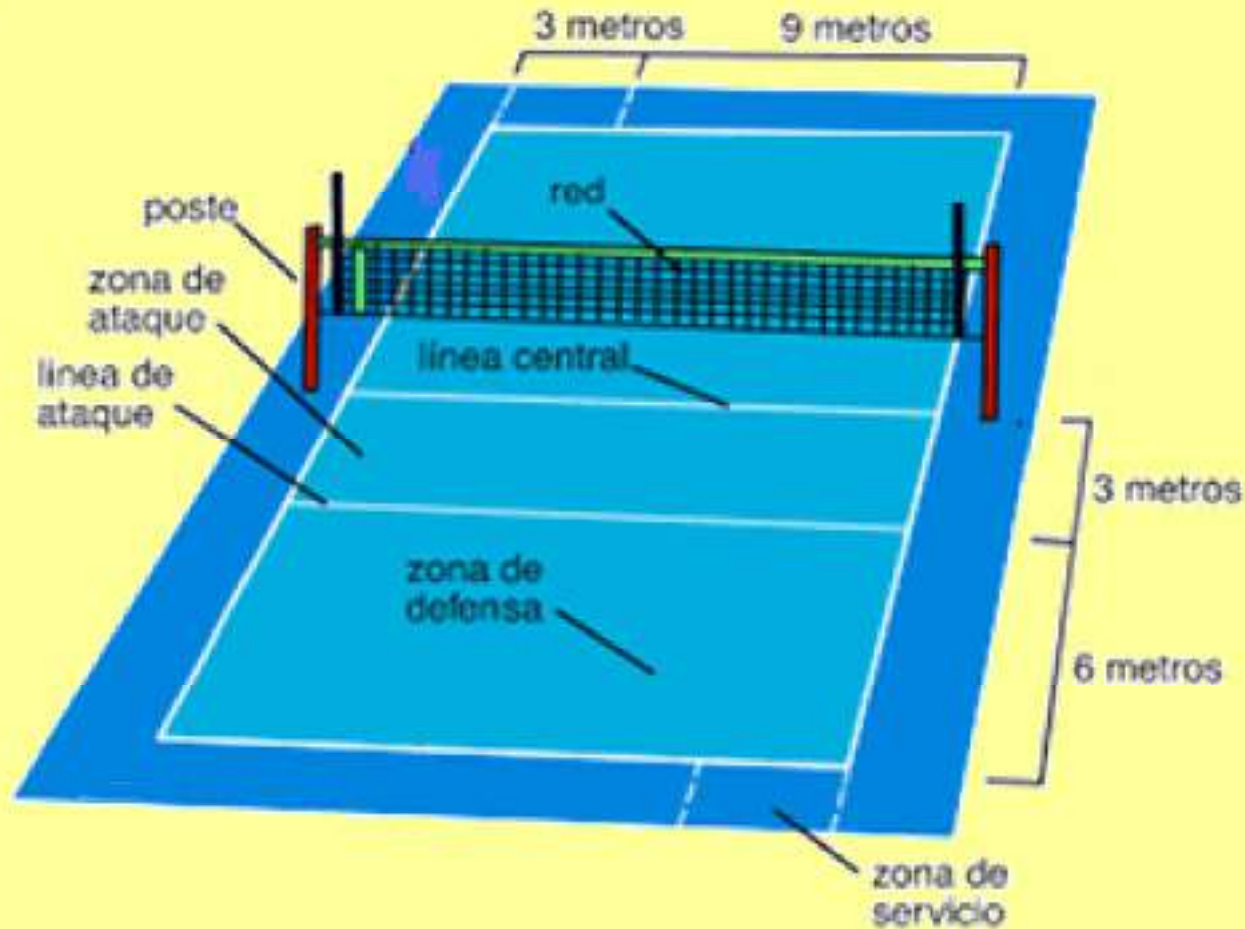
CAMPO DE JUEGO



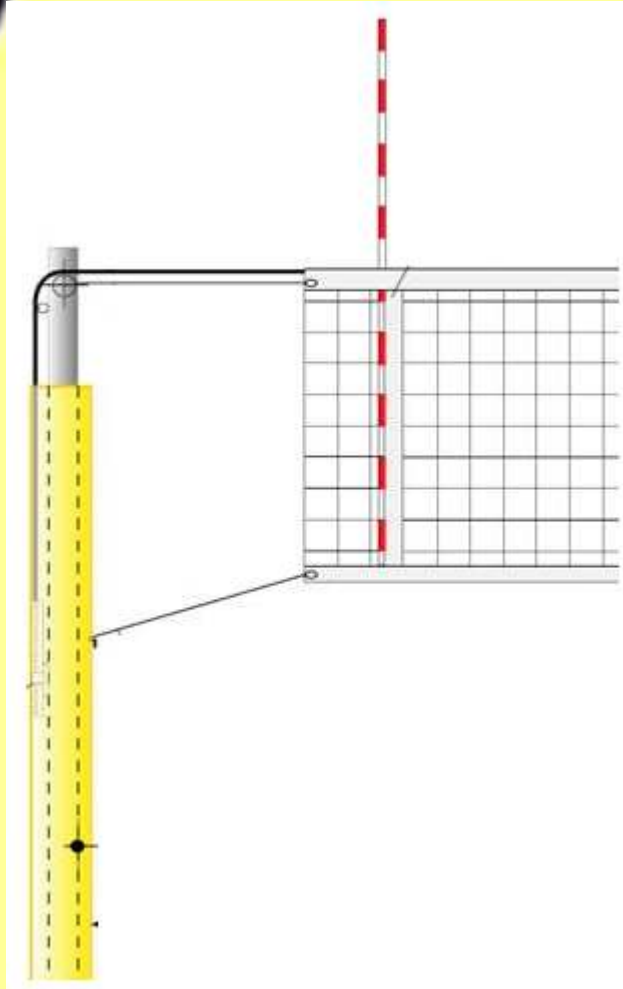
Orígenes - Deporte - Puntuación - Equipos - **Campo** - Reglas - Técnica - Nuestro volei



CAMPO DE JUEGO



Orígenes - Deporte - Puntuación - Equipos - **Campo** - Reglas - Técnica - Nuestro volei



| | Chicos | Chicas |
|-------------------|--------|--------|
| Benjamín | 2,00 m | |
| Alevín | 2,10 m | |
| Infantil | 2,24 m | 2,10 m |
| Cadetes | 2,37 m | 2,18 m |
| Juvenil y adultos | 2,43 m | 2,24 m |

Orígenes - Deporte - Puntuación - Equipos - **Campo** - Reglas - Técnica - Nuestro volei



REGLAS DEL JUEGO



Orígenes - Deporte - Puntuación - Equipos - Campo - **Reglas** - Técnica - Nuestro volei



Faltas



RETENCIÓN: *Coger el balón con las manos. El balón no se puede empujar o condir, sólo podemos golpearlo.*

DOBLES: *Un jugador no puede tocar dos veces seguidas el balón. El bloqueo no se considera como toque a la hora de señalar esta falta.*



4 TOQUES: *El equipo sólo dispone de 3 toques para intentar devolver el balón al contrario. Si el equipo realiza 4 toques para devolver el balón será falta.*



INVASIÓN: No se puede invadir el campo contrario, es decir, será falta pasar superar la línea que separa los dos campo.



TOCAR LA RED: No se puede tocar la red con ninguna parte del cuerpo ni en ningún momento del juego.

FALTA DE ROTACIÓN: Cuando un equipo hace punto y recupera el saque es obligatorio que el equipo realice una rotación. Si no se ha realizado correctamente a la hora de sacar, el equipo comete falta.

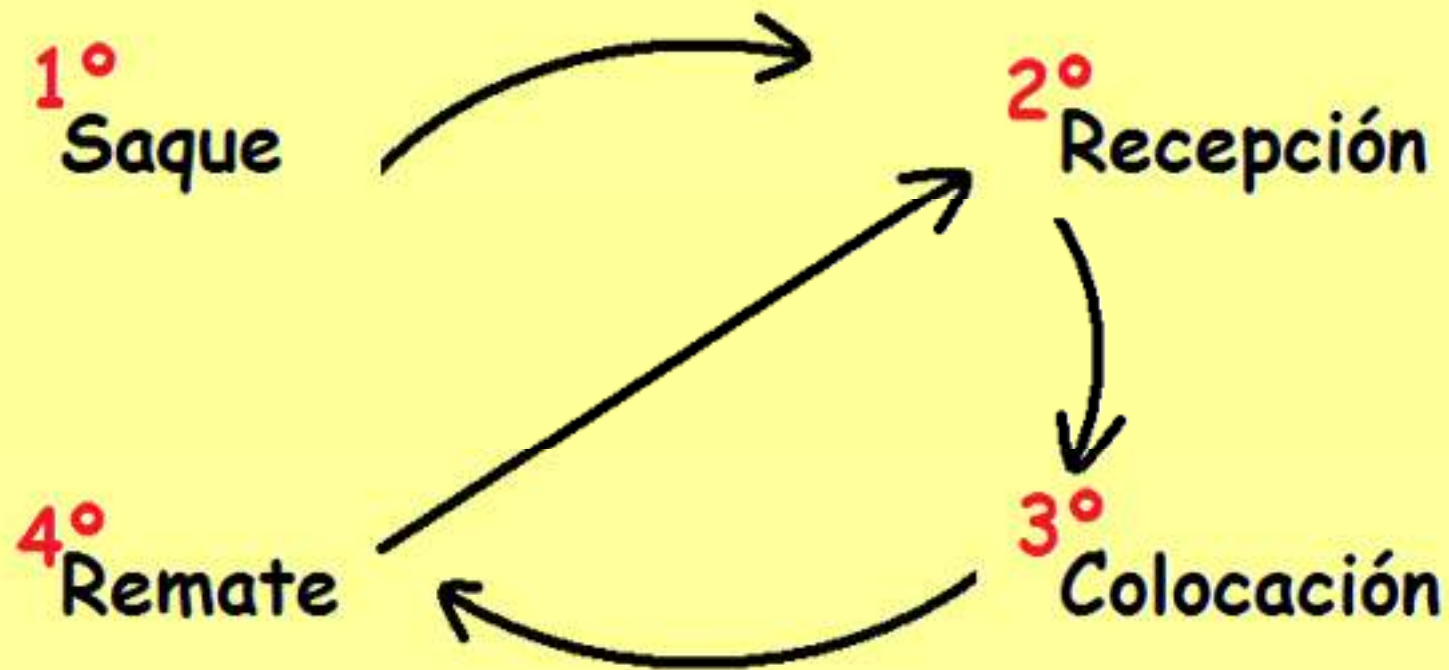


FALTA SOBRE EL SERVICIO CONTRARIO y FALTA DE ATAQUE :

No se puede bloquear el saque del rival.
El líbero no puede atacar y los zagueros no pueden hacerlo desde la zona de ataque.

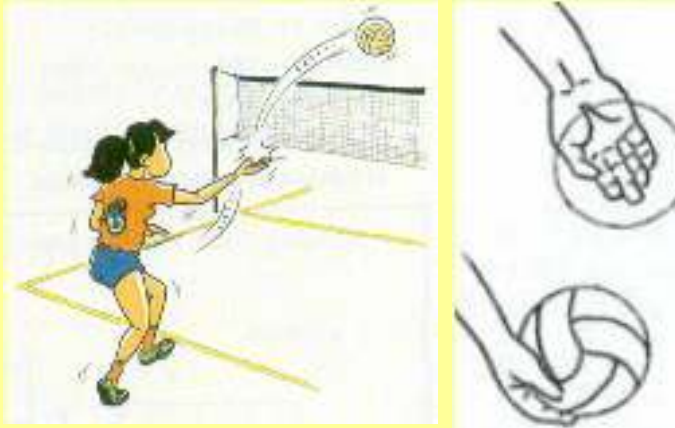
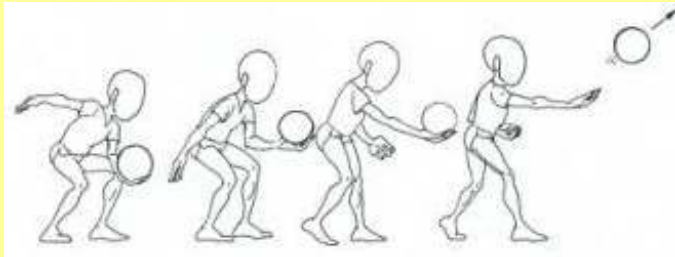


TÉCNICA INDIVIDUAL





El saque



- Se realiza desde zona 1 y desde fuera del campo.
- Cuando se recupera el saque, antes de poner el juego el balón deberá haber rotación del equipo que saca, sacando el jugador que estaba en la posición 2.
- Hay varios tipos de saque. Nosotros usaremos el "saque de mano baja" o de seguridad" (imágenes).



La recepción



- Se puede hacer con cualquier parte del cuerpo pero de normal se hace con los antebrazos y es llamada "toque de antebrazos" o "de mano baja".
- Se realiza con las manos colocadas como en la imagen lateral y dejando que el balón golpee sobre los antebrazos.
- Con la recepción se intenta pasar el balón al jugador que hace de colocador.



La colocación

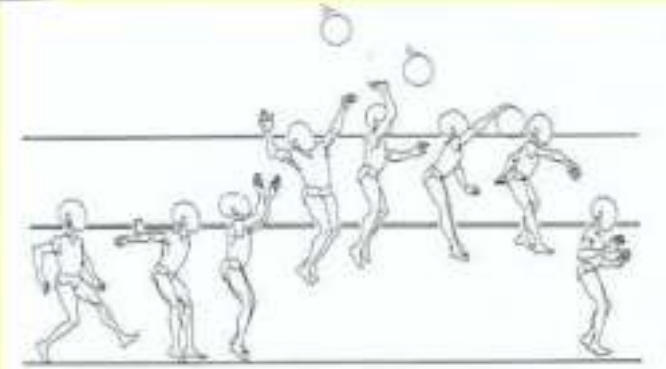


- También llamada "toque de dedos".
- Se realiza con las yemas de los dedos y con las manos colocadas como si sujetáramos una copa por debajo.
- Con la recepción se intenta pasar el balón al jugador que hace de colocador.





El remate



- Se realiza con una mano, con la palma abierta y los dedos juntos.
- Para realizar el remate se suelen utilizar un par de pasos para rematar desde más alto. El impulso se realiza a dos pies y saltando hacia arriba para evitar tocar la red y hacer falta.



El bloqueo

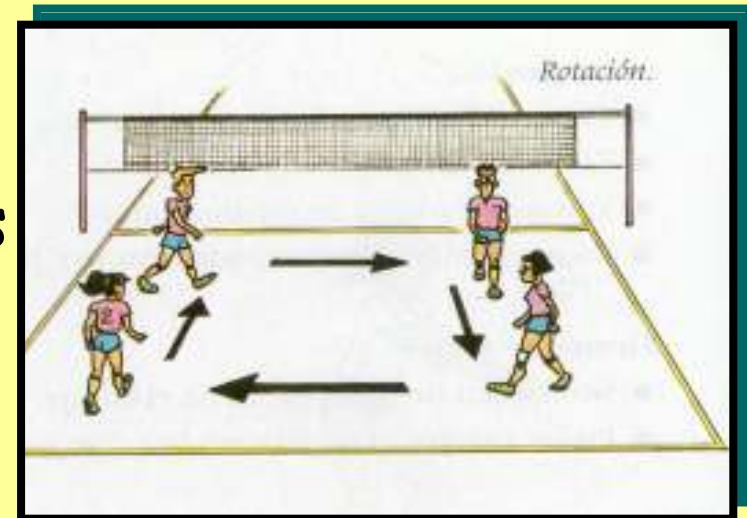


- Acción realizada por los delanteros que sirve para defender en la red el ataque contrario.
- Se intenta hacer que el balón caiga al suelo del equipo contrario para hacer punto.
- Si el balón toca a algún bloqueador y después bota fuera del campo se denomina "block out" y es punto para el ataque.

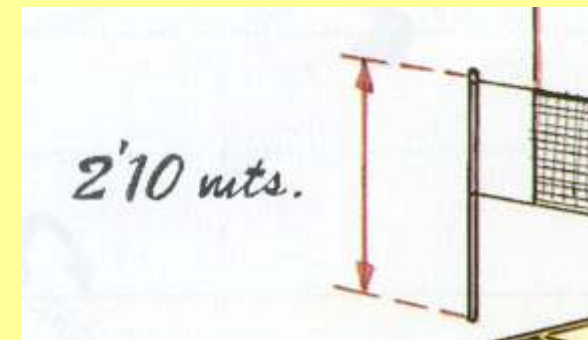


MINI VOLEY EN EL CP PRÁCTICAS

- Los equipos estarán compuestos por 4 jugadores que rotarán de la siguiente manera



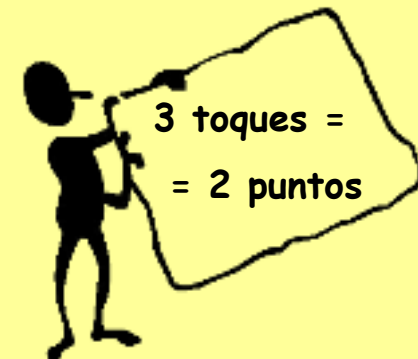
- La red estará a una altura de 2'10 metros.





MINI VOLEY EN EL CP PRÁCTICAS

- Los partidos son a **3 sets**.
- Los sets serán a 25 puntos y debe haber diferencia de dos puntos para ganar.
- Cada jugada en la que se anote después de dar 3 toques puntuará por 2 puntos.





MINI VOLEY EN EL CP PRÁCTICAS

El terreno de juego sufrirá una pequeña modificación quedando de la siguiente manera

