

1. REGLAMENTO

El terreno de juego:

Es un rectángulo de 18 metros de largo por 9 de ancho, dividido en dos partes iguales por una línea central. A tres metros de ésta se sitúa la línea de ataque, la cual delimita la zona ofensiva. El área de saque es de 9 metros de ancho y se limita por las dos líneas que están marcadas en el suelo a continuación de la línea final.

La red:

Sus dimensiones son de unos 9.5m de ancho (ya que tiene que ser un poco más ancha que la anchura del propio campo) por 1 metro de alto. En su parte superior está la cinta, que es una banda de lona de 5cm de ancho. La altura de la red varía, pero debe ser la misma en los 9 metros que tiene el campo largo y dependerá de la categoría de la competición. La altura de la red se sitúa a 2'43 m para hombres y 2'24 m para mujeres

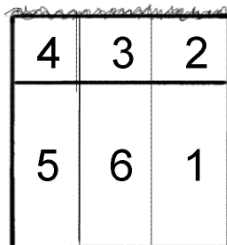
En la parte superior de la red se encuentran dos varillas que sobresalen 80 centímetros y delimitan el espacio por donde ha de pasar el balón.

El balón:

El balón debe ser esférico, con una cubierta de cuero flexible o cuero sintético y con una cámara interior hecha de caucho o de un material similar. Su color debe ser uniforme y claro o una combinación de colores. El cuero sintético y la combinación de colores en los balones usados en Competiciones Internacionales deben cumplir con las especificaciones de la FIVB. Su circunferencia es 65-67 cm. y su peso es 260-280 g.

Situación de los jugadores:

El terreno de juego se divide imaginariamente en dos zonas: de ataque y de defensa. Antes de cada servicio (saque), encontraremos tres atacantes y tres defensas. Los atacantes ocuparán, de la derecha a izquierda, las posiciones 2, 3 y 4. Los defensas, las 1, 6 y 5.



El juego:

El balón se pone en juego a través de servicio, el cual puede tocar la red y caer dentro del campo contrario.

Una vez realizado el servicio, cada equipo puede efectuar, como máximo, tres toques. El primero se llama recepción y se suele realizar con un pase de antebrazos hacia el colocador; el segundo es el de colocación, efectuando normalmente con un pase de dedos, y el tercero es el remate.

Se considera falta si el equipo realiza cuatro toques (si el balón toca primero en el bloqueo, se pueden realizar todavía tres toques).

Se obtiene punto cuando se consigue que el balón toque el suelo del equipo contrario o que el equipo adversario cometa falta.

Las Faltas:

- Retención: cuando el balón no se golpea sino que se empuja o conduce.
- Dobles: realizar dos o más golpes en una misma acción por un jugador (se exceptúa en la recepción del servicio o en el bloqueo).

- Invasión: pasar al campo contrario.
- Tocar la red.
- Cuando el balón toca el suelo del campo propio.
- Rematar el balón cuando está en el campo contrario.
- Efectuar un saque que no vaya directo al campo "enemigo".

Rotaciones:

El orden de rotación será siempre el entregado antes de cada set, siendo su incumplimiento motivo de falta. Después de cada recuperación de servicio, el equipo habrá de cambiar de posiciones siguiendo el sentido de las agujas del reloj. El jugador que ocupaba la zona 4, en la siguiente rotación deberá ocupar la zona 3, y así sucesivamente.

La rotación sólo se ha de mantener en el momento del servicio, pues una vez esté el balón en juego se puede hacer todos los cambios de posición que se quieran. Durante el juego, no obstante, únicamente los delanteros pueden atacar el balón o bloquearlo. Si un defensa realizara tales acciones, se consideraría falta (exceptuando remates desde detrás de la línea de ataque).

Ganador y puntuación:

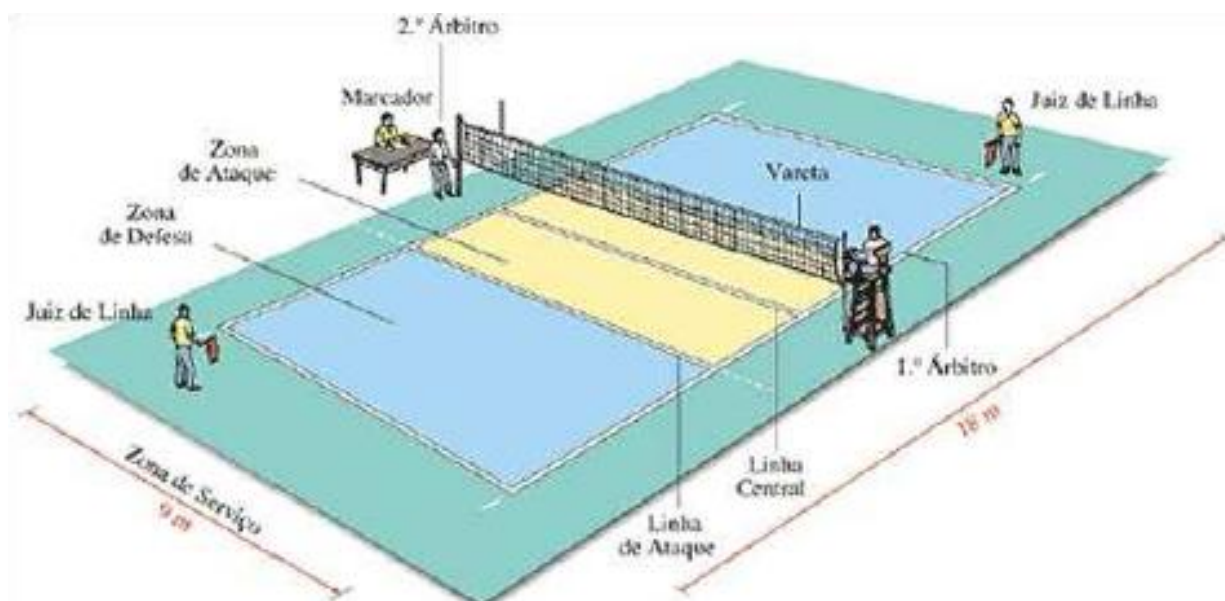
Punto: Un equipo anota un punto cuando el balón toca la cancha del equipo contrario, cuando el equipo contrario comete una falta o cuando el equipo contrario recibe un castigo.

Set: Un set (excepto el decisivo 5º set, que se juega a 15 puntos) lo gana el equipo que primero anota 25 puntos con una ventaja mínima de dos puntos. En caso de empate 24-24, el juego continúa hasta que se consigue una ventaja de dos puntos (26-24; 27-25; ...)

Encuentro: El encuentro lo gana el equipo que consigue ganar tres sets. En caso de empate 2-2, el set decisivo (el 5º) se juega a 15 puntos con una ventaja mínima de dos puntos.

Árbitros:

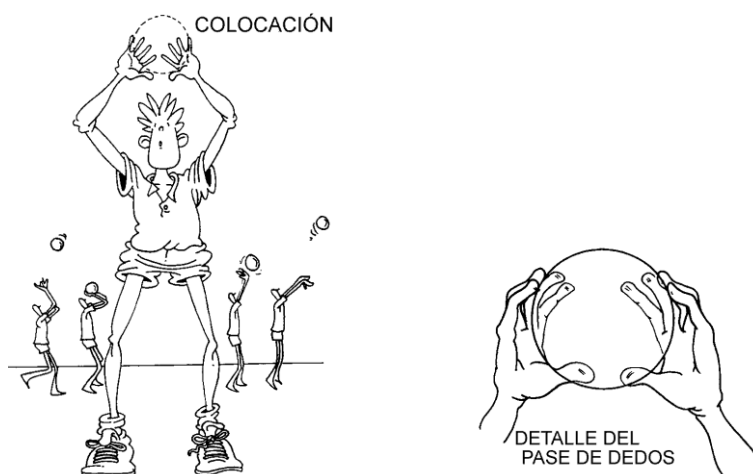
Los encuentros de voleibol están dirigidos por un primer árbitro, un segundo árbitro, un anotador y dos jueces de línea que forman el equipo arbitral. El primer árbitro es el director del juego y quien toma las decisiones finales. El segundo árbitro hace las funciones de auxiliar y se encarga de controlar la red, la línea central y las posibles faltas de rotación de los equipos. La función del anotador es llevar el acta del encuentro, mientras que los jueces de línea se encargan de vigilar las líneas de fondo y las laterales más próximos a ellos.



2. TÉCNICA: PRINCIPALES GESTOS TECNICOS

EL TOQUE DE DEDOS

- Situados detrás y debajo del balón con los pies y hombros orientados donde quiero dirigir el balón.
- Piernas semiflexionadas, un pie ligeramente mas adelantado que el otro en postura equilibrada y cómoda.
- Codos separados y ofreciendo las manos al balón en forma de copa.
- Manos delante de la cara con los dedos índices y pulgares formando un triángulo.
- El golpeo se efectúa con la yema de los dedos (fundamentalmente pulgares e índices, ayudados por el corazón).
- Las muñecas relajadas actúan como muelles.
- Acción coordinada de extensión de todo el cuerpo en la búsqueda del contacto con el balón (cadena cinética).
- El movimiento de extensión continúa después de la pérdida de contacto.



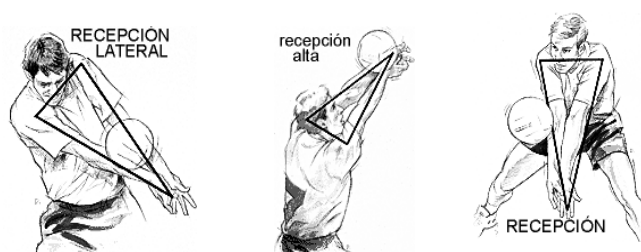
TOQUE DE ANTEBRAZOS O DE MANO BAJA

Este tipo de pase es esencial en el juego de defensa. Cuando el balón llega con fuerza o muy rasante y el toque de dedos no es factible, utilizaremos el pase de antebrazos.

- Situados detrás del balón con pies y hombros orientados donde quiero dirigir el balón.
- Piernas flexionadas (más que en el toque de dedos), un pie ligeramente más adelantado que otro en postura equilibrada.
- Brazos extendidos y juntos con antebrazos rotados externamente presentando al balón una superficie lo mas plana posible.
- Agarre de las manos. Opciones:
 - a) Manos con dedos entrelazados y pulgares unidos y extendidos en prolongación de los brazos
 - b) Manos cruzadas una sobre la otra y pulgares unidos y extendidos en prolongación de los brazos.
- La zona media de los antebrazos será la de contacto con el balón.
- Los brazos se fijan y el golpeo se efectúa por la extensión de piernas fundamentalmente.
- Golpear el balón delante y separado del cuerpo



Otros tipos de recepción pueden ser la recepción lateral y la recepción alta. No obstante, es más recomendable orientar todo el cuerpo hacia donde queremos dirigir el balón para realizar una recepción más frontal.



EL SAQUE

Según el reglamento "el saque es la puesta en juego del balón por el zaguero derecho, colocado en la zona de saque, quien la golpea con un mano".

TIPOS DE SAQUE

a) Saque frontal bajo:

- Línea de hombros paralela a la red, pies dirigidos a ella y piernas ligeramente flexionadas.
- Pies separados a la anchura de la cadera y el del lado del brazo ejecutor ligeramente retrasado.
- El balón sujeto con la mano contraria a la que va a golpear el balón, a la altura de la cadera y delante del pie retrasado.
- El brazo que golpea el balón se lleva extendido y con la mano en forma de cuchara, realizando un movimiento pendular de atrás hacia delante.
- El balón debe estar en el aire en el momento del golpeo, por lo que se hace necesario soltarlo previo al contacto.
- Se realiza una extensión coordinada (cadena cinética) de todo el cuerpo para buscar el contacto con el balón.



b) Saque de tenis.

- El jugador se coloca de la misma forma que en el saque frontal abajo, en posición equilibrada y con los hombros frente a la red.
- El peso del cuerpo sobre la pierna retrasada que será la misma del brazo que realiza el golpeo del balón.
- Lo primero que realizan los brazos es el lanzamiento vertical del balón. Se puede lanzar con una o dos manos.
- Al mismo tiempo se lleva arriba y atrás el brazo ejecutor semiflexionado y con el codo alto (armado del brazo). La mano cercana a la cabeza.
- El golpeo se realiza por una rápida extensión del brazo de atrás hacia arriba y delante, contactando con el balón en su punto de máxima elevación y en su parte posterior.
- Se realiza una extensión coordinada (cadena cinética) de todo el cuerpo para buscar el contacto con el balón.



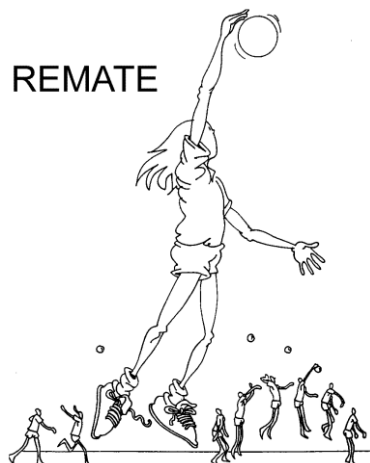
EL REMATE

El remate constituye el gesto técnico más importante del ataque, es un golpe de ataque, que se puede definir como: la acción de un jugador que envía el balón en dirección al campo contrario.

El objetivo del remate es obtener un punto. El éxito del remate dependerá de que el equipo realice un juego organizado. El jugador atacante tiene que tener fuerza y destreza en el salto, pues requiere una ejecución técnica muy específica. El remate podemos dividirlo en unas acciones técnicas sucesivas: carrera, impulso, vuelo, golpeo y caída.

1. Carrera: se produce una carrera hacia la red, generalmente de tres pasos, aunque también puede ser de 1 o 2 pasos solamente.
2. Impulso: a partir de la posición anterior inicia el impulso con un movimiento enérgico de los brazos, y completamente estirados, e inicia la extensión de las rodillas y los pies.

3. Vuelo: el brazo que va a rematar se flexiona hacia atrás y el codo un poco lateral, y el otro brazo sube estirado hacia arriba para lograr un buen equilibrio, produciéndose entonces una rotación del eje de los hombros hacia el lado del brazo ejecutor, y arqueándose el cuerpo hacia atrás.
4. Golpeo: el hombro y el codo van hacia delante y arriba. En el momento de golpear el balón, el brazo que golpea se halla totalmente extendido, y la mano, que está plana, impacta el balón desde arriba.
5. Caída: debe ser equilibrada y con una flexión de piernas para amortiguar. Ambos pies contactan con el suelo a la vez.



EL BLOQUEO

El bloqueo es una acción permitida solo a los delanteros (bloqueadores) para interceptar cerca de la red el balón procedente del campo contrario.

Constituye el medio de defensa más importante, pues permite bloquear un ataque fuerte del contrario o rebajar su fuerza, y puede ser realizado con uno, dos o tres jugadores.

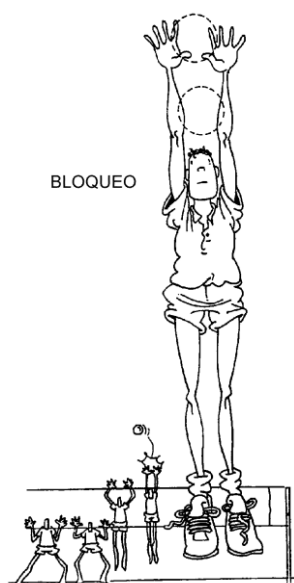
El bloqueo se efectúa partiendo de la posición fundamental alta, con los brazos flexionados y las manos a la altura del pecho, las piernas separadas a la misma anchura que los hombros, y las rodillas ligeramente flexionadas también.

Los brazos, cerca del cuerpo, se extenderán hacia arriba en el momento del salto, con las manos firmes y los dedos abiertos. La cabeza se mantendrá detrás de los brazos, mirando al balón.

Los brazos, una vez que los jugadores toquen el suelo, se retiran y bajan.

El bloqueador que penetra efectúa el salto con un pequeño paso de apoyo.

Cuando se realiza un bloqueo colectivo, los jugadores deben saltar al mismo tiempo.



3. SISTEMAS TÁCTICOS 6 contra 6 (ataque y defensa)

El reglamento de voleibol marca una rotación sucesiva de los jugadores cada vez que el equipo obtiene el saque. Esta rotación se realiza al contrario que la numeración de las zonas.

En función de la situación de juego la colocación sería la siguiente:

Sistema W o 1-2-3 (para recibir un saque)

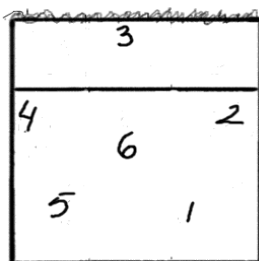
El nombre corresponde al número de jugadores que intervienen.

La 1ª línea es de un jugador que está cerca de la red y no recibe (zona 3).

La 2ª línea es de tres jugadores, los dos delanteros restantes (zona 4 y 2) y el defensa central (zona 6), que se sitúan como en el dibujo.

La 3ª línea la forman los dos jugadores restantes de la defensa (zona 5 y 1), y se sitúan en los pasillos libres.

Las características de este sistema es que con cinco jugadores la calidad de recepción es muy alta. Cada jugador tiene que defender una zona proporcional.

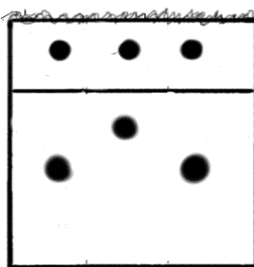


Sistema 3-1-2 (para defender un posible remate).

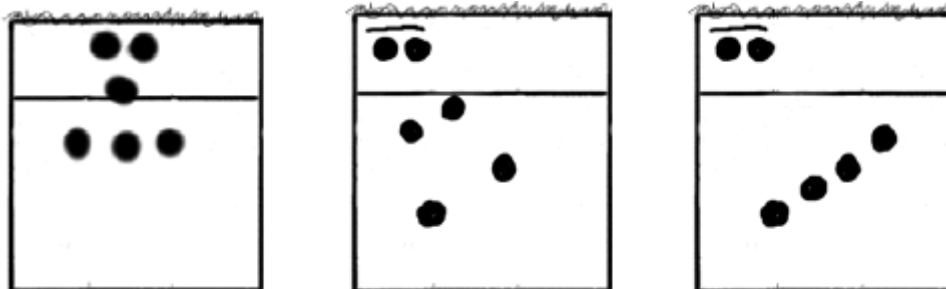
La 1ª línea está compuesta por tres delanteros cerca de la red dispuestos para bloquear.

La 2ª línea se encuentra el zaguero central, que se sitúa cerca de la línea de 3m.

En la 3ª línea, los otros dos zagueros se sitúan en el fondo del campo, junto a la línea lateral.



En función de por donde rematen, la colocación del otro equipo variará. Algunas variantes podrían ser:



Sistema de ataque con colocador a turno (sistema para atacar)

Como su nombre indica, este sistema consiste en que cada jugador realice la funciones que le corresponden por rotación. Así, el jugador que se encuentra en la zona 3, en cada rotación realizara las funciones de colocador, y los otros dos jugadores de la delantera que están en las zonas 4 y 2 las de rematadores.

