

VOLEIBOL



ÍNDICE

VOLEIBOL

1-HISTORIA.

2-CARACTERÍSTICAS / DIFERENCIAS DEL JUEGO.

2.1. Algunas cosas básicas para empezar

3. TÉCNICA INDIVIDUAL OFENSIVA

3.1. TOQUE DE DEDOS.

FRONTAL.

HACIA ATRÁS.

LATERAL.

3.2. TOQUE DE ANTEBRAZO.

3.3 SAQUE

SEGURIDAD

TENIS.

OTROS.

3.4. FINTAS Y REMATES

4. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEFENSIVOS Y CLASIFICACIÓN :

4.1. POSICIONES Y DESPLAZAMIENTOS DEL CUERPO DE LOS JUGADORES.

4.2. GESTOS TÉCNICOS PROPIOS DE LA DEFENSA:

EL BLOQUEO

LAS CAIDAS

LAS PLANCHAS

5. LA TÁCTICA Y LOS SISTEMAS DE JUEGO

5.1. TÁCTICA INDIVIDUAL

5.1.1. ASPECTOS TÁCTICOS DE LOS JUGADORES

5.2. TÁCTICA COLECTIVA

5.3. LA ESTRUCTURA TÁCTICA EN VOLEIBOL.

6. LOS SISTEMAS DE JUEGO

6.1. RECEPCIÓN

6.2. ATAQUE

6.3. DEFENSA

7. PREPARACIÓN FÍSICA

7.1. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE LOS JUGADORES POR POSICIONES:

7.2. PERIODO OBJETIVOS Y CARACTERÍSTICAS ENTRENAMIENTO FÍSICO

8. VÓLEY PLAYA

1- HISTORIA

HISTORIA DEL VOLEIBOL

El juego de Voleibol fue creado en 1.895 por WILLIAM G. MORGAN, Director Físico de la Y.M.C.A., en Holyoke, Massachusetts (USA.), como deporte de recreación. Esto ocurrió justamente un año antes de la realización de los 1ros. Juegos Olímpicos modernos desarrollados en Atenas.



Muchos hombres de negocio sintieron que éste juego les daba la oportunidad de recrearse y combatir el stress.

Comentando sus primeras experiencias, Morgan dijo:

"En la búsqueda de un juego conveniente, el tenis me pareció el más adecuado, pero necesitaba de las raquetas, red y otros aditamentos y por esto lo descarte, solo tomé de éste juego la idea de la red; la elevamos 6 pies y 6 pulgadas del piso, "justo sobre la altura de la cabeza de un hombre".

Hubo muchos problemas para fijar las Reglas de Juego, y fue solo después de mucho tiempo cuando se logró encontrar las que hoy día se aplican.

Había la necesidad de un balón; se trató de utilizar la tripa del balón de Baloncesto pero se comprobó que era demasiado liviana y lenta; entonces se probó con el mismo balón de Baloncesto, pero era demasiado pesado y grande. Finalmente se decidió que un balón hecho a semejanza del actual era lo que necesitábamos; "entonces se recurrió a la firma A.G. SPALDING y HERMANOS para que lo fabricase y así lo hicieran en su fabrica de Chicoppe (Massachusetts)".

El balón era de cuero, tenía una tripa de goma, su tamaño era entre 25 y 27 pulgadas de circunferencia y su peso estaba entre 9 y 12 onzas.



A principios de 1.896, el Director Físico de la Y.M.C.A., dio una conferencia en el SPRINGFIELD COLLEGE. El Dr. Luther Halsey Gulick, Director de la Escuela de Educación y Entrenamiento Físico Profesional (también Director Ejecutivo del Departamento de Educación Física del Comité Internacional de la Y.M.C.A) invitó a realizar una exhibición en el New College Gymnasium.

Morgan alquiló un autobús y llevó dos equipos de cinco jugadores cada uno a Springfield donde se realizaría el juego ante los conferencistas en el East Gymnasium. El capitán de uno de los equipos fue el mayor J.M. Curran, y del otro, el jefe de bomberos John Linch.

Morgan explicó el nuevo juego, llamado en un principio mintonette, diseñado para un gimnasio o sala de ejercicios, pero que también podía ser jugado a campo abierto (también se le dio las siguientes designaciones: voleibol, volibol, balón volea y volleyball, más adelante).

Cualquier cantidad de personas podía jugarlo. No se habla de sets ó período como hoy, el lapso en que un jugador con el servicio se ponía el balón en movimiento y nadie contestaba a su saque, en lugar de punto, se llamó inning. El objeto era mantener el balón en movimiento sobre la red de un lado a otro del campo de juego. Era jugado combinando características del Tenis y Handball.

Después de observar la demostración y escuchar el reporte de Morgan, el profesor Alfred T. Halstead tomó el vocablo de pase de voleo que se realizaba en el juego y la unió con el vocablo "Ball", llamándole "Volleyball". Este nombre fue aceptado por Morgan y el grupo de conferencistas y así nació el nombre con el cual le conocemos.



Las siguientes reglas nos dan una idea de cómo se jugaba el "VOLLEYBALL" en sus primeros tiempos:

1.- EL JUEGO: debía consistir en nueve inings.

2.- LOS ININGS: un ining consistía en:

- b. Cuando una **persona** está jugando de un lado, otra está sirviendo del otro lado.
- a. Cuando tres o más jugadores están jugando a cada lado, se efectúan tres **servicios** a cada lado. El jugador continúa sirviendo hasta que la bote o cometa una falta al devolver el balón. Cada jugador debe servir por turno.

3.- EL CAMPO: medía 25 pies de ancho por 60 pies de largo.

4.- LA RED: medía 2 pies de ancho y 27 pies de largo. Se colocaba a una altura de 1,80 mts. del piso.

5.- EL BALÓN: debe ser de una tripa de goma, cubierta de cuero o lona. Su medida debe comprender no menos de 25 ni más de 27 pulgadas de circunferencia. Su peso deberá comprender de 9 a 12 onzas.

6.- JUGADOR AL SERVICIO O SAQUE: debe colocarse en la línea final, pisándola con un pie. El balón debe ser golpeado con una sola mano. Se permiten dos servicios o **pruebas** para colocar el balón en el campo contrario, como en el tenis. El balón debe ser enviado a no menos de 10 pies, no se permite driblarla. Un servicio o saque puede tocar la red, si la traspasa y cae en el campo contrario será considerado como bueno. Si se efectúa el saque o servicio y éste cae fuera del campo, no se dará una segunda oportunidad.

7.- LA PUNTUACIÓN: cada servicio bueno no devuelto, o balón en juego no devuelto por los receptores vale un punto para el equipo que realiza el saque. Un equipo solo obtiene puntuación cuando efectúa un servicio o saque. Una falta en el saque implica que el balón sea ganado por el otro equipo.

8.- BALÓN EN LA RED: un balón que toque la red se considera bola muerta.

9.- BALÓN EN LAS LÍNEAS: se considera fuera.

10.- JUEGO Y JUGADORES: cualquier número de jugadores está permitido. Si algún jugador toca la red, se considera como falta. No se permite retener el balón. Si el balón golpea cualquier objeto fuera de la cancha se considera como bueno. Se permite bloquear a 4 pies de la red.

HECHOS A RESALTAR EN LA HISTORIA DEL VOLEIBOL.

El **voleibol** nació en los Estados Unidos, y desde su nacimiento ha logrado tal grado de popularidad en todo el mundo, que actualmente es el de mayor número de licencias entre todos los deportes. En el año 2000, existían más de 800 millones de jugadores a escala mundial que practicaban el **Voleibol** al menos una vez por semana.

En la actualidad y según organismos oficiales hay 219 países afiliados a la FIVB, y más de 1.200 millones de personas que lo practican regularmente.

Existen historiadores que mencionan que este deporte se practicaba en la Roma imperial, 200 años antes de Jesucristo. Otros afirman que en la edad media se practicaba el llamado "juego de balón", que posteriormente se llamaría en Alemania Faustball.

PERÍODO 1895-1905

1895

En 1895, William G. Morgan, instructor y director de educación física de la Youth Men's Christian Association (YMCA), en Holyoke, Massachusetts, decidió mezclar elementos de baloncesto (creado cuatro años antes), béisbol, tenis y pelota para crear un juego para sus clases de ejecutivos que exigían un contacto menos físico que el baloncesto,

aunque con gran desgaste físico. Creó el juego del **Voleibol** (aún llamado "mintonette"). Morgan pidió prestada la red de tenis, y la levantó alrededor de 6 pies con 6 pulgadas sobre el suelo, la altura de un hombre corriente.

El propio Morgan describe así sus primeras investigaciones: "El tenis se me presentó en primer lugar, pero precisaba raquetas, pelotas, una red...; fue descartado. Sin embargo, la idea de una red parecía buena. La elevamos alrededor de 6 pies y 6 pulgadas del suelo, es decir, justo por encima de la cabeza de un hombre medio. Debíamos tener un balón y entre aquellos que habíamos probado, teníamos la cámara del balón de baloncesto. Pero se reveló demasiado ligero y demasiado lento; entonces probamos con el balón de básquetbol, pero era demasiado grande y demasiado pesado.

De esta manera nos vimos obligados a construir un balón de cuero con la cámara de caucho que pesara entre 9 y 12 onzas".

Durante un juego de demostración, el profesor Halstead comentó a Morgan que los jugadores parecían estar lanzando la pelota de un lado a otro encima de la red, y quizás "**voleibol**" sería un nombre más descriptivo para el deporte.

El 7 de julio de 1896 en la Universidad de Springfield se jugó el primer partido de "voleibol".

Las primeras reglas, diseñadas por el propio Morgan, exigían un campo de 25 x 50 pies, cualquier número de jugadores, 9 rotaciones con 3 saques para cada equipo en cada rotación, ningún límite al número de contactos de la pelota permitido para cada equipo antes de enviar la pelota al equipo contrario; en caso de un error en el saque se permitía un nuevo intento (como en el tenis), y una pelota que tocaba la red sería considerada una falta (con la pérdida del punto) excepto en el caso del primer intento de saque.

1896

Se publica el primer reglamento, a cargo de la YMCA (Asociación de Jóvenes Cristianos): tamaño de la cancha: 7.50 por 15 metros, red de ancho de 60 cm. a 2.13 metros de altura, si el balón tocaba el suelo es falta.

1915

En Europa, el voleibol llegó en las playas francesas de Normandía y Bretaña a través de los soldados americanos que combatieron en la Primera Guerra Mundial. Su popularidad creció rápidamente, pero el juego se desarrolló sobre todo en los países orientales donde el clima frío hizo al gimnasio particularmente atractivo.

La Primera Guerra Mundial también llevó el **voleibol** a África. El primer país donde se introdujo fue Egipto.

1920

Se estableció la regla de que cada equipo sólo podía golpear el balón tres veces, con cualquier parte del cuerpo por encima de la cintura. El campo pasa a medir 30 x 60 pies. Se hace famosa la "bomba filipina", el sistema de pasar el balón al otro campo con un fuerte.

1922

Se establecieron los jugadores delanteros y zagueros, y no se permitió a jugadores zagueros rematar.

La "**falta del golpe doble**" apareció en las reglas. También se cambiaron las reglas de anotación, pues se estableció la necesidad de disponer de una ventaja de 2 puntos para adjudicarse cada set.

1923

Un equipo estaba compuesto por 6 jugadores en el campo y 12 suplentes y cada jugador tenía que tener una camiseta numerada. **El equipo que gana el derecho a servir debe rotar** en el sentido de las agujas del reloj. El saque sería hecho por el jugador colocado en el lado derecho de la línea de zagueros. **Si un jugador tocara el campo del adversario durante el juego sería falta - "invasión"** -. La altura mínima del techo se fijó en 15 pies.

1924

Se celebran los Juegos Olímpicos en París. El programa incluyó una demostración de "deportes americanos", y el voleibol estaba entre ellos.

1930

Se juega en EE.UU. el primer dos contra dos sobre la arena de una playa. Paul Johnson y Charlie Kahan contra Bill Brothers y Jonny Allen, en Santa Mónica, California

1938

Apareció el bloqueo individual y posteriormente el bloqueo colectivo, de la "mano" de Checoslovaquia quien lo perfeccionó, este se introdujo oficialmente en las reglas de juego bajo el concepto de "neutralización del remate en la red por uno o dos jugadores

1942

William G. Morgan, el creador de voleibol, murió a la edad de 68 años; su cuerpo descansa al cementerio de Glenwood. Un hombre de normas morales altas, Morgan nunca sufrió ninguna punzada de celos y siguió con entusiasmo el progreso de su juego.

1947

Del 18 al 20 de abril, en París, 14 federaciones fundaron la FIVB, con la oficina principal en París. El francés Paul Libaud fue su primer Presidente. Se armonizaron las reglas americanas y las europeas del juego. El campo pasaba a medir 9 x 18 metros; y la altura de la red era 2.43 metros para los hombres y 2.24 para las mujeres.

1948

Se celebró el primer Campeonato de Europa en Roma y fue ganado por Checoslovaquia.

1951

En su 3º Congreso, la FIVB decidió que las manos de un jugador pudieran "invadir el campo contrario durante el bloqueo, pero sólo en las fases finales del remate". Además, un jugador zaguero podría rematar, siempre y cuando permaneciese su zona.

1957

Aparece la técnica del remate suave, la finta, y las técnicas de defensa en caída y rodamiento.

1964

Nuevas reglas en el bloqueo: se permitió a los bloqueadores un segundo golpe.

1968

Se aprueba el uso de antenas "varillas" PERÍODO 1976-1985

1982

Después de Los Ángeles'84, se prohibió bloquear un saque, y los árbitros fueron más permisivos evaluando a la defensa.

El 15 de diciembre, la FIVB trasladó sus oficinas a Lausana Suiza.

1986

El voley playa recibió estatuto oficial por la FIVB.

1988

El Congreso Mundial aprobó que el quinto set se jugase por el sistema de acción-punto. Se limitó la puntuación final a los 17 puntos.

1990

La primera edición de la Liga Mundial Masculina, una idea revolucionaria para los

1992

Después de los JJ.OO. de Barcelona, la regla de la muerte súbita a los 17 se modificó. En el tanteo 16-16, el set continúa hasta que un equipo tenga una ventaja del dos puntos.

1995

¡El deporte del Voleibol cumple 100 años! Se aprueban en Atenas (Grecia) siete nuevas reglas: **El balón puede ser tocado por cualquier parte del cuerpo, de manera involuntaria (pasivamente) o a propósito (activamente).** **El saque no se modifica.** - La

zona de saque se alarga a los 9 metros. - El doble golpe en la primera recepción es eliminado. - **Tocar involuntariamente la red cuando se esta en fase pasiva del juego no es infracción.** - Para los campeonatos mundiales y olímpicos la zona libre debe medir como mínimo seis metros desde la líneas laterales y nueve metros desde las líneas de fondo. - **El color y brillo de los números debe contrastar con el color y brillo de las camisetas.** - El balón debe ser golpeado, no detenido o empujado. **No hay balón detenido en acciones defensivas.** No hay doble golpe en situaciones difíciles a criterio del árbitro.

1996

Inclusión del Voley Playa en los Juegos Olímpicos de Atlanta (USA).

1999

Se implementan las nuevas propuestas de Tokio (Japón): **Set a 25 tantos o puntos.** - **Sistema de anotación "rally point" o punto total.** - Suprimida la tentativa del servicio. - La figura del Líbero: Jugador especialista opcional en defensa, debe ser señalado por el entrenador en la hoja de anotación con (L.). **Solo se permite un jugador líbero en la cancha. Debe estar identificado con ropas diferentes. Las sustituciones que implican un líbero no cuentan como regulares y su número es ilimitado. La sustitución que implica al líbero puede realizarse solo si el balón está fuera de juego y antes del sonido del silbato para el saque. No puede servir ni bloquear. No puede completar un golpe de ataque desde ningún lugar dentro del área de juego si en el momento del contacto, el balón está por encima del extremo superior de la red. El balón que provenga de un pase por encima con los dedos, realizado por el líbero en la zona de frente, no puede ser atacado por encima del borde superior de la red.** - **El balón reglamentario tendrá como colores oficiales el azul, amarillo y blanco.** - **Los uniformes serán confeccionados según los nuevos patrones facilitados por la FIVB.** - Al entrenador se le permitirá dar orientación a su equipo con entera **libertad** de movimientos en la zona libre, de la línea de ataque a la zona de calentamiento.

2- CARACTERÍSTICAS DEL VOLEIBOL

Características que diferencian al voleibol de otros deportes.

- No puedo sujetar o retener el balón con las manos.
- Limite de toques por equipo (3).
- No se puede jugar el balón por fuera de las líneas de juego.
- No hay contacto con el adversario.
- El balón no puede tocar el suelo.
- Obligatorio rotar.
- Obligatorio conocer y dominar todos los aspectos del juego.
- El mismo jugador no puede dar 2 toques seguidos. Salvo acción de bloqueo

Algunas cosas básicas para empezar

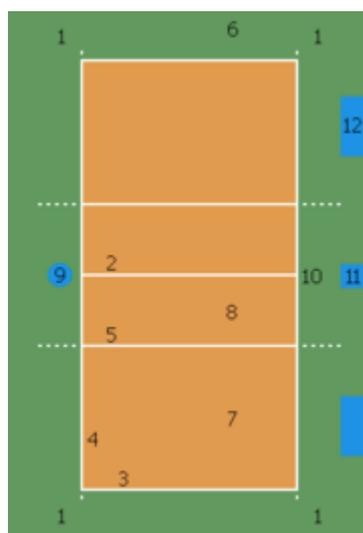
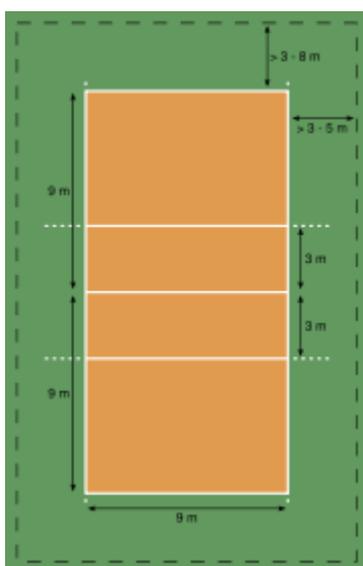
El campo de juego

El campo donde se juega al voleibol es un rectángulo de 18 m de largo por 9 m de ancho, dividido en su línea central por una red que separa a los dos equipos. En realidad el juego se desarrolla también en el exterior, en la zona libre, a condición de que el balón no toque suelo ni ningún otro elemento. La zona libre debe ser al menos de 3 m, mínimo que en competiciones internacionales se aumenta a 5 m sobre las líneas laterales y 8 m para las líneas de fondo. El espacio libre sobre la pista debe tener una altura mínima de 7 m que en competiciones internacionales sube a 12,5 m.

A 3 m de la red, una línea delimita en cada campo la zona de ataque, zona donde se encuentran restringidas las acciones de los jugadores que se encuentran en ese momento en papeles defensivos (zagueros y líbero). Estas líneas, se extienden al exterior del campo con trazos discontinuos, y la limitación que representan se proyecta igualmente en toda la línea, incluso más allá de los trazos dibujados. Las líneas tienen todas 5 cm de ancho.

El contacto de los jugadores con el suelo es continuo, utilizando habitualmente protecciones en las articulaciones. La superficie no puede ser rugosa ni deslizante.

La pista de voleibol



1. Zona libre
2. Línea central
3. Línea de fondo
4. Línea lateral
5. Línea de ataque
6. Zona de saque
7. Zona defensiva
8. Zona de ataque
9. Primer árbitro
10. Segundo árbitro
11. Anotador
12. Banquillo



Zonas

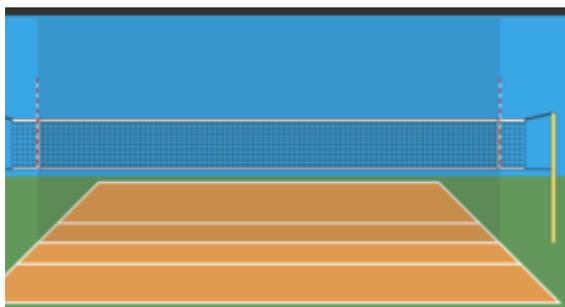
J. Raúl Rebollo Cano

Ldo. En Educación Física. Entrenador Superior de Fútbol. Entrenador Superior de Baloncesto.
2º Nivel Voleibol. Monitor de Balonmano. Master en Táctica y dirección de equipos de fútbol

VOLEIBOL

9

Dimensiones



Red

La red

En el eje central del campo se sitúa una red de 0,91 m de ancho y 9,75 m de largo, con dos bandas y dos varillas verticales sobresalientes sobre la línea lateral del campo.¹ El borde superior de la red, las varillas y el propio techo del pabellón delimitan el espacio por el que se debe pasar el balón a campo contrario.

La altura superior de la red puede variar en distintas categorías, siendo en las categorías adultas de 2,44 m para hombres, 2,29 m para mujeres y 2,13 m para niños.¹

El balón

El balón es esférico y flexible; 65-67 cm de circunferencia, 260-280 g de peso y presión interior de 0,3-0,325 kg/cm². Es así más pequeño y ligero que los balones empleados en baloncesto o fútbol. Puede estar hecho de varios materiales aunque el más cómodo y utilizado es el de cuero. También hay balones de plástico que sirven para entrenamiento.

Vestimenta

Igual que en el tenis, los jugadores de voleibol visten durante el partido camiseta, pantalón corto, calcetines y calzado deportivo. Al ser continuo el contacto con el suelo es habitual portar también protecciones en rodillas y codos. A primera vista se distingue inmediatamente al jugador líbero porque porta una vestimenta de color diferente al resto de sus compañeros de equipo.

LOS PARTIDOS

Tiempo de juego

Un partido está formado por tres, cuatro o cinco sets. Los partidos de voleibol se disputan al mejor de cinco tandas o bloques que reciben, igual que en tenis, la denominación anglosajona de sets. En el momento en que uno de los dos equipos acumula tres sets ganados, gana el partido y se da por concluido el enfrentamiento. Un equipo gana un set cuando alcanza o supera los 25 puntos con una ventaja de dos (i.e.: con 25-23 se gana, pero con 25-24 habría que esperar al 26-24 y así sucesivamente mientras ninguno de los dos equipos no consiga los dos puntos de ventaja).

De ser necesario el quinto tiempo, set de desempate, se baja la meta a 15 puntos pero también con dos de ventaja. Este set tiene así una duración más reducida, pero de todas

formas, la duración de los encuentros de voleibol es muy variable, pudiendo extenderse desde alrededor de una hora hasta incluso más de dos horas y media.

Los campos se sortean antes del partido, así como el saque inicial. En cada set se produce un cambio de campo y se va alternando el primer saque. En caso de ser necesario el quinto set, set decisivo, se procede a un nuevo sorteo y además se realiza un cambio de campo al alcanzarse el punto 8 por el primero de los equipos.

Tiempos muertos

Cada equipo puede solicitar hasta dos tiempos de descanso de 30 segundos en cada set. Los tiempos pueden ser pedidos tanto por el entrenador como por el capitán. En competiciones oficiales se establecen además, de oficio, dos tiempos técnicos de 60 segundos cuando se alcanza por el primero de los equipos los puntos 8 y 16 respectivamente de cada set, salvo en el quinto set definitivo.

Durante los tiempos muertos, los jugadores en juego acuden a la zona libre próxima a los respectivos banquillos, donde pueden recibir instrucciones del entrenador. El resto de jugadores pueden calentar sin balones en la zona libre detrás de la línea de saque.

Arbitraje

El equipo arbitral en un partido de voleibol está formado por:

- Primer árbitro: árbitro principal, sentado o de pie en una plataforma junto a uno de los postes, con visión elevada sobre la red (50 cm). Es el árbitro que dirige el partido, ya que indica el inicio de cada jugada, señala y decide qué equipo gana un punto y qué falta se comete, si entra el balón o va fuera. También es el único que tiene la capacidad de mostrar tarjetas a jugadores o técnicos.
- Segundo árbitro: árbitro asistente, situado de pie junto al poste opuesto al del primer árbitro. Está situado a nivel del suelo. Su función principal es controlar los toques de red, las penetraciones por debajo de la red y las faltas de rotación. También pita los cambios, los tiempos muertos; vigila la zona de banquillos y la zona de calentamientos, comprueba las posiciones de los jugadores según la rotación y controla las interrupciones, tiempos de descanso y cambios.
- Anotador: en la mesa, situado al lado opuesto, enfrente del primer árbitro, detrás del segundo árbitro y en medio de los dos banquillos. Es el árbitro encargado de anotar los puntos, los cambios y las rotaciones de los dos equipos, siendo él el encargado de indicar al segundo árbitro si un equipo comete una falta de rotación.
- 2 ó 4 jueces de línea: en las esquinas; si son sólo dos en diagonal, a la derecha de cada árbitro. Su función es indicar al arbitro principal si el balón cae dentro o fuera del campo, también controla que el balón pase por el lugar correspondiente y asiste al primer árbitro en los roces de los jugadores con el balón.

Aunque cada árbitro realiza una función determinada, es el primer árbitro el que tiene todo el poder de decisión sobre cualquier jugada.

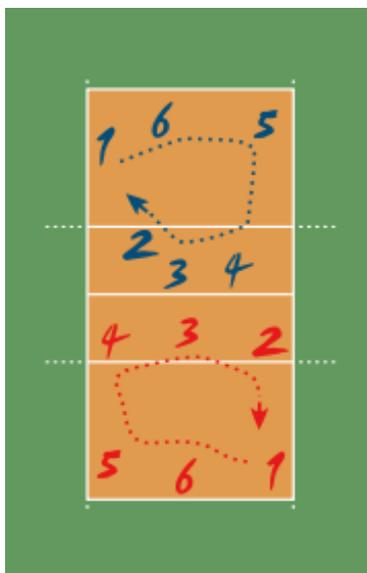
Equipos

Cada equipo juega con seis jugadores que pueden ser sustituidos con condiciones. Tres de los jugadores forman la línea delantera, en tareas de ataque y los otros tres se colocan detrás y actúan de defensores o zagueros.

El equipo completo lo pueden formar un máximo de 12 jugadores, un entrenador, un entrenador asistente, un masajista y un médico. Cada jugador se identifica por un número

distinto, del 1 al 18, número que aparece tanto en la parte delantera como en la trasera de la camiseta. Uno de los jugadores será el capitán del equipo y se identifica por una banda visible debajo de su número. El líbero no puede ser capitán y es el único que puede y tiene que vestir una indumentaria distinta, generalmente de distintos colores al resto del equipo.

Campo de juego y material



Rotaciones

Cuando un equipo anota un punto, será el encargado de poner en juego el balón. Cuando se arrebatara el saque al contrario, los seis jugadores tienen que rotar su posición en el campo en el sentido de las agujas del reloj. Esto hace que todos los jugadores se vayan alternando en las posiciones de delanteros y zagueros.

Para que la disposición sea correcta, no es necesaria una determinada geometría, sino simplemente que al iniciar cada punto, en el golpe de saque, cada delantero tenga al menos un pie más adelantado que el zaguero correspondiente, y dentro de la misma línea los laterales al menos un pie más exterior que el jugador en posición central. A partir de ese momento cada jugador puede moverse libremente siguiendo el juego. Con estas reglas, las disposiciones iniciales pueden ser muy variopintas y las consiguientes estrategias suficientemente abiertas.

Antes de empezar cada set el entrenador entrega a los árbitros la lista de los jugadores que van a jugar el set.

Por analogía, los números del uno al seis se emplean para designar las correspondientes zonas del campo (i.e.: zona dos, zona cuatro,...).

Líbero

El 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 objeto de la introducción del líbero es cubrir el puesto de los jugadores atacantes, generalmente muy altos, que ofrecen por ello mal rendimiento en

recepción. El líbero es fácilmente reconocible porque viste un uniforme de color bien diferente al resto del equipo.

El líbero:

- No puede ser capitán.
- No puede sacar.
- No puede bloquear, ni siquiera participar en el bloqueo.
- No puede completar un ataque.
- No puede colocar *de dedos* por delante de la línea de ataque.

Sobre esta última, se incurre en falta si el líbero desde la zona de ataque realiza un pase de dedos que se aproveche para realizar un ataque por encima de la altura de la red. No existe, por ejemplo, ninguna limitación si el líbero golpea el balón en salto iniciado desde detrás de la línea, si hace un pase de antebrazos o si se devuelve el balón al contrario con un pase bajo.

Se considera que el propio líbero realiza un ataque en falta cuando toca el balón por encima del nivel de la red desde cualquier parte del campo y lo envía al campo contrario.

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 del líbero. A su vez, el jugador sustituto tampoco puede sustituir más que a un único jugador por set.

Los cambios se realizan, a excepción del líbero, por la zona delimitada entre la línea de tres metros y la red.

3- TECNICA INDIVIDUAL

Introducción.

El voleibol es un juego de balón ligero, que se ha popularizado, debido a que constituye un magnífico ejercicio y además entretenimiento, está exento de peligro y sus reglas son muy sencillas. Se practica al aire libre o bajo techo, en una cancha de 18 metros de largo por 9 metros de ancho. En la parte central de la cancha se alza una red semejante a la de tenis, de 2.43 metros de altura, y a cada lado de ella se colocan 6 personas, de modo que el partido reglamentario reúne 12 jugadores divididos en dos bandos.

El jugador efectúa el saque lanza la pelota al aire sobre la red al campo contrario y queda iniciado el juego, éste consiste en que el balón debe pasar sobre la red de un lado al otro, impulsado exclusivamente con las manos y mantenido siempre en el aire. No es permitido el rebote en el suelo. Si esto ocurre, el bando culpable pierde un punto y debe entregar el balón al bando contrario para que sirva la nueva salida. Los partidos se conciertan a 25 puntos o tantos cada set (puede jugarse al mejor de tres o cinco sets)

3.1. TOQUE DE DEDOS

CARACTERÍSTICAS:

LIMPIO = MÍNIMO TIEMPO

SECO = REBOTE EN LAS MANOS

ÚNICO = UN SOLO CONTACTO Ó MUCHOS A LA VEZ

USO TOQUE DEDOS EN FUNCIÓN DE TRAYECTORIA Y VELOCIDAD SE PRECISA:

- a. Mirar siempre al balón (visión principal).
- b. Abarcar campo y resto jugadores (visión marginal).
- c. Posición fundamental para rápidos desplazamientos.
- d. Jugada más conveniente a cada situación.
- e. Concentración constante, apoyo al compañero si no se prevé la participación directa.

TIPOS:

Toque de dedos **FRONTAL**

- a. Fundamental en técnica y enseñanza.
- b. Ofrece una superficie similar al balón.
- c. Aunque el reglamento habla de golpear, el toque mantiene **LEVEMENTE** el balón descansando en la mano, por una cuestión de leyes físicas.

Toque de dedos **LATERAL, HACIA ATRÁS Y EN CAÍDA**

EN REALIDAD EL BALÓN QUE ES RECEPCIONADO Y DEVUELTO SUAVEMENTE SE INTERPRETA COMO BUENO O LEGAL, MIENTRAS QUE EL GOLPEADO ES, A VECES, SANCIONADO.

MECÁNICA DEL GOLPEO:

1. ADOPTAR POSICIÓN FUNDAMENTAL:

- Pies cómodamente separados.
- Peso distribuido en ambos.
- Los talones apenas soportan peso.
- Orientado a donde quieres enviar el balón.
- Flexión de rodillas y preparación para ligeros cambios de posición cuando se acerca el balón.

2. POSICIÓN DE MANOS:

- Flexión de las muñecas hacia atrás (ángulo mano-antebrazo menos 130°).
- Dedos separados adoptando forma de copa para acoger al balón.
- Muñecas y manos relajadas (mejora el tiempo de contacto con el balón).
- Triángulo formado por: la base, los pulgares y los lados, los dedos índices.
- Manos separadas ligeramente para contactar con los laterales del balón.
- Pulgares a la altura de: las mejillas, los ojos, la frente (10/15 cm).
- Codos no demasiado adelantados (si se forma bien el triángulo y es cómodo estará bien).
- Brazos aproximadamente paralelos al suelo y a la altura de los hombros.
- Los dedos semi-flexionados (algunas escuelas trabajan con ellos rígidos o estirados, con problemas en el contacto y multitud de lesiones).

3. EJECUCIÓN DEL GOLPEO O CADENA CINÉTICA:

- Cuando el balón se aproxima se extiende suavemente todo el cuerpo hasta encontrarse con el balón.
- El contacto es básicamente con las dos falanges extremas de los pulgares e índices ayudados por el corazón.
- DEFINITIVAMENTE el balón no es golpeado es impulsado con lo que se entiende que permanece unos instantes en contacto con los dedos (fusil y pistola).
- Las muñecas relajadas actúan como muelles permitiendo que el balón se hunda en ellas al forzarlas hacia atrás (se debe reducir al mínimo la extensión de las muñecas).
- Se debe aplicar una línea de fuerza en forma de cadena cinética o cadena de movimiento (pies-piernas-tronco-brazos-antebrazos-muñecas-dedos). El movimiento de extensión continúa después de la pérdida de contacto.

ESTUDIOS SOBRE JUGADORES DE ÉLITE HAN DEMOSTRADO LOS SIGUIENTES PUNTOS EN COMÚN:

1. Movimiento suave, continuado, fluido y sin pausas entre fases.
2. comienzo del movimiento a su debido tiempo.
3. Orientación y dirección hacia el objetivo en el momento idóneo.
4. Gran base de sustentación (equilibrio estable).
5. La mayor superficie de contacto con las manos en el balón.

6. Diferencia del grado de trabajo entre brazos y piernas dependiendo de la altura y distancia a pasar.
7. Movimiento activo de muñecas-manos y dedos en el contacto.
8. Extensión final del movimiento.
9. Dominio de la fase final de movimiento (precisión).

3.2. TOQUE DE ANTEBRAZOS

Nace hacia los años 60 y con el disminuye el número de errores en la recepción, se cubre un mayor número de acciones, se emplean menos jugadores en la recepción, ataque más rápido y efectivo.

-Descripción:

Presentar al balón una superficie de rebote lo más grande y plana posible esto se consigue uniendo los antebrazos y rotar ligeramente hacia fuera, para ampliar la superficie de rebote, en este toque no hay acompañamiento de los brazos es un rebote sobre una superficie dura.

-Unión de las manos:

Tenemos 3 tipos:

- Una mano hace de puño semi-cerrado y la otra se pone encima poniendo los pulgares juntos y estirados.
- Se cruzan los dedos formando un pequeño ángulo de la mano sobre la otra, se unen los pulgares por encima estirados al frente.
- Empleada en situaciones de máxima velocidad del balón, uno de los brazos a través de los pulgares estirados este agarre el agarre es poco consistente y en situaciones de juego de máxima exigencia puede provocar dobles.

En ambos tipos de agarre se efectúa una rotación externa de los antebrazos provocada por una extensión de la muñeca, brazos estirados juntos separados del tronco formando un ángulo de 90°, en contacto con el balón es más o menos en mitad del antebrazo aunque se tiende a la mitad inferior, en el momento de contacto debe haberse iniciado un movimiento de extensión de piernas, el golpe debe efectuarse lo más cerca posible del suelo, obviamente parte baja del balón, consta de 2 fases:

1ª. Levantar el cuerpo con extensión de piernas.

2ª. Levantar los brazos desde los hombros para encontrarse el balón.

Normalmente hay una transferencia del peso del cuerpo hacia delante esta técnica requiere mucha concentración y coordinación.



Errores más comunes.

- ✓ No extensión de los brazos (extensión de codo).
- ✓ Poca base, pies juntos.
- ✓ Brazos paralelos al suelo, cuando golpeamos.
- ✓ No flexionar las piernas.
- ✓ Acción solo de brazos.
- ✓ Mucha separación de los codos.
- ✓ Extensión total de las piernas antes del contacto con el balón.
- ✓ Contacto con la parte alta del antebrazo, muñeca.
- ✓ Mala orientación de los pies.
- ✓ Falta de desplazamiento.

3.3 REMATE.

Es el arma fundamental del ataque, gesto más espectacular junto con la plancha bien ejecutada debe acabar siempre en punto. Su velocidad hace imposible devolver si esta bien realizado, ya que es superior al tiempo de reacción del defensa, el método de su enseñanza debe ser analítico, lo mas importante es la colocación, se puede hacer mas fuerte perdiendo precisión o mas preciso lo que da alguna opción en la devolución del defensa pero menos posibilidades de elegir el espacio de caída.

• Elementos del remate.

- Carrera.
- Batida.
- Salto.
- Armado del brazo.
- Golpe.
- Caída.

Carrera. Debe iniciarse con una buena carrera de pies, 3-4m de la red, calcular la trayectoria del balón, para que nuestro desplazamiento busque meterse debajo del balón, el contacto debe efectuarse en el punto mas alto de nuestro salto y con el balón un poquito por delante, el prototipo de carrera consta de 3 pasos:

-1º

-2º

-Reunión. Simultánea o Alternativa.

Todos los pasos son uniformemente acelerados, aumenta la velocidad de los pasos.

El primer paso es de orientación

El segundo más largo. **IMPORTANTE** bajar centro de gravedad

El tercero constituye el 70% del salto.

Batida

El momento de la batida se adopta la posición fundamental mirando al frente con el centro de gravedad bajo y los brazos bien atrás.

Salto

Se inicia con un movimiento de brazos explosivos de atrás hacia arriba, a la vez que se extienden piernas y caderas el salto es vertical y ligeramente hacia delante se realiza con ambos pies (equilibrio), la acción final de los pies en el suelo es talón-puntera El centro de gravedad debe caer detrás de los talones y la acción explosiva mantendrá el equilibrio.

Armado

Al subir el tronco se arquea hacia atrás el brazo contrario queda hacia delante normalmente queda hacia delante, el codo del brazo ejecutor se tira hacia atrás manteniéndose sobre la línea del hombro y echando la mano hacia atrás se proyecta hacia delante extendiendo el brazo sobre la línea del hombro en prolongación con el hombro.

El Golpeo

Mediante una extensión del antebrazo con el talón de la mano, la mano abierta da la dirección al balón la mano cerrada da fuerza al balón, en el momento del golpeo se produce extensión de muñeca que recubre al balón por encima, el balón debe seguir una trayectoria recta aunque en el voley de elite la salida de la mano por un lado u otro del balón provoca efectos para salvar el bloqueo y variaciones en la trayectoria.

La Caída.

Se realiza con ambos pies a la vez siguiendo la secuencia punta-planta-talón flexionando las rodillas es muy importante realizar las caídas correctamente para dar continuidad al juego, planchas, giros...



La Finta

Es un engaño que se hace sobre la intención del bloqueo. Este espera el golpeo violento y arma los brazos con tensión buscando el rebote del balón; pero el atacante toca suavemente por encima de los brazos aprovechando que los defensores están en el aire .

3.4. EL SAQUE

Es el golpe que se da al balón para iniciar el juego pasando sobre la red entre las varillas y con caída en el campo contrario. Lo efectúa el defensa derecho (1) dispone para ello del espacio que hay tras la línea de 9 metros, deberá realizarse sin pisar la raya sin realizar 2 golpes con autorización del arbitro dentro de los 8 seg posteriores al pitido del arbitro debe reunir 3 condiciones:

- 1º Seguridad. Máximo numero de veces que el numero sea bueno.
- 2º Dificultad. Dada por la velocidad, trayectoria y variedad del saque.
- 3º Precisión. Controlar la zona de caída del saque.
 - Intentar tirar a los huecos vacíos.
 - Al que acaba de fallar le repito el saque.
 - Al que acaba de entrar
 - Buscando las líneas
 - Al peor receptor.

Clasificaciones del saque.

Función del contacto con el balón:

- Balones golpeados por abajo
- Golpeados frontal y posterior
- Tenis
- Gancho
- En función de la altura del balón
- Por encima de la línea de hombros
- Por debajo.

Saque de Seguridad.

- Línea de hombros paralela a la red.
- Pierna contraria al brazo ejecutor ligeramente adelantada.
- Pies perpendiculares a la red.
- Mano contraria sujeta al balón, a la altura de la cadera con brazo flexionado.
- Ambos pies antes y durante el contacto en el suelo.
- Piernas flexionadas.
- El contacto se realiza con el talón de la mano en forma de cuchara.
- Soltar ligeramente el balón sin darle impulso o lanzarlo.
- Se realiza un mov. De arco con el brazo extendido y rígido.
- Se golpea a la altura de la cadera.
- Tras el golpeo suele darse un paso de acompañamiento.

• Errores.

- No doblar el codo
- Lanzar el balón.
- No flexionar piernas
- Golpear el balón muy alto
- Orientación inadecuada.
- Falta de tensión en el brazo.

Saque de tenis.

- Se suele usar con potencia ante recepciones de poca calidad y bajo nivel de juego, el 99% de los saques de tenis son flotantes.
- Buscamos con el saque que la construcción del ataque, tenga la peor organización posible. A la vez que se enseña el saque es conveniente desarrollar una fila de conjunto, pensamos en la zona que queremos que valla el saque.



Ejecución.

- Ligeramente separados de la línea de fondo, la línea de hombros paralela a la red.
- Pies orientados perpendicularmente a la red y cómodamente separados.

Antes de comenzar el gesto, sujetamos el balón con ambas manos, con la mano de golpeo por detrás y la de sujeción por debajo.

- Debemos concentrarnos en el balón y en el punto de caída de saque.
- 8 seg para realizar el saque.

-Lanzamos el balón verticalmente algo mas alto que la altura a la que proveemos se va a producir el contacto, delante del brazo-hombro ejecutor.

-Si dejo caer el balón debe caer en el pie retrasado.

Armado del brazo.

-La idea es poner el codo alto y detrás del hombro con la mano hacia atrás y el tronco también arqueado hacia atrás.

-Acción de golpeo, coordinar que al mismo tiempo que el brazo que lanza el balón sube a la vez que armo el brazo hacia atrás.

-El contacto se produce en la vertical del pie adelantado.

-El movimiento de golpe lo dirige el codo, la mano puede ir abierta, semi-abierta o con el puño pero el contacto corresponde en su mayoría al talón de la mano, que contacta en el balón en el centro-posterior mas abajo en saque flotante y mas al centro en saque de potencia, siempre se produce una acción final de la muñeca, que orienta la dirección del remate.

Saque de checoslovaco

-Me coloco con pies paralelos a la red y golpeo del balón con el lateral de la mano en su parte posterior. Características mucha altura y efecto.

Saque gancho.

-Lateralmente, con movimientos de gancho impulsaba el balón hacia atrás.

4. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEFENSIVOS Y CLASIFICACIÓN.

El voleibol se compone de seis movimientos técnicos básicos. Independientemente que cada uno de ellos tiene su variante, en cada uno de ellos también son característicos diferentes desplazamientos y posiciones que están intrínsecos en la ejecución técnica y en su enseñanza es difícil tratarlos de forma independiente, ahora bien, existen sobre todo ciertas posiciones del cuerpo (posturas) que como fundamentos técnicos básicos, si son comunes y característicos a la motricidad específica del juego de voleibol y por tanto se tendrán que considerar de forma relevante al comienzo de la enseñanza del voleibol.

4.1 POSICIONES Y DESPLAZAMIENTOS DEL CUERPO DE LOS JUGADORES.

La ejecución de cualquiera de los fundamentos técnicos en el juego del voleibol exige una posición adecuada y de un desplazamiento que asegure el éxito de la acción.

La enseñanza del voleibol debe comenzar por el aprendizaje de los desplazamientos y de las posturas principales de las acciones propias del juego.

El descuido de esta faceta en la actividad del jugador de voley puede conllevar a faltas innecesarias, torpeza en los movimientos de los jugadores que obstrucción han su motricidad específica y en muchos casos se convierten en causas principales en la pérdida de un tanto.

Ambos aspectos (desplazamiento y la posición) en la mayoría de los casos forman la fase preparatoria de los diferentes fundamentos técnicos del juego. La realización tanto de una como de otra depende del carácter del fundamento y de la situación de juego que exista.

Los aspectos generales a tener en cuenta en la posición y desplazamiento de los jugadores son:

- La cabeza y la mirada al frente
- Tronco ligeramente inclinado hacia atrás
- Piernas semi-flexionadas
- Los pies uno más adelante que otro
- Puntas de los pies dirigidas al frente
- Los brazos ligeramente flexionados al frente o a los lados del cuerpo

Según algunos autores en el voleibol existen tres posiciones básicas: la alta, la posición media y la baja, siendo las dos últimas las más características del juego. Esto quiere decir, que la posición común del jugador durante todo el juego es la media. En esta forma se desplazará o estará en la fase de espera del balón ya sea para defender o para rematar.

La posición alta se adopta por lo general en momentos relativamente de poca concentración o sea en momentos en los cuales no obligatoriamente se está en la espera directa del balón. Un ejemplo de ellos es el momento en el cual el rematador se desplaza desde adentro del terreno (ejemplo: zona IV) hacia fuera, buscando su impulso diagonal para un presunto paso del cuál será objeto. La posición media es la más utilizada y se manifiesta tanto en la espera de un balón como del momento del contacto con el mismo (ejemplo): defensa del saque, pase, etc. La posición profunda se emplea principalmente o bien para hacer contacto directo con el balón o para desde esa postura desplazarse de forma explosiva en busca del balón (ejemplo: defensa del campo).

Los desplazamientos pueden ser cortos (hasta dos metros) y largos (más de dos metros). Los primeros son de los más característicos en el juego y se realizan principalmente en forma de paso o de saltos mientras que los segundos (largos) intervienen en gran medida la sucesión de pasos, las carreras y la combinación de todas las formas mencionadas.

Para lograr resultados satisfactorios en los desplazamientos, es necesario desarrollar las capacidades físicas especiales. Fundamentalmente se refiere a la rapidez de reacción. La rapidez de movimientos está constituida por los siguientes aspectos:

- Sentido de anticipación
- Rapidez para correr y desplazarse hacia delante - atrás y derecha - izquierda
- Rapidez de cambio de dirección durante los desplazamientos
- Rapidez combinando giros y caídas.
- Desde el inicio del aprendizaje cualquier pérdida del sentido del equilibrio, alteración neuro-motora o desequilibrio muscular me puede impedir un correcto desempeño actividad motriz.

Se hace necesario entonces una adecuada evaluación físico atlética para descartar cualquier proceso que impida el óptimo desempeño del jugador.

4.2. GESTOS TÉCNICOS PROPIOS DE LA DEFENSA:

LA DEFENSA

Este elemento técnico es la antesala de la construcción del ataque en el K-1. Debe ser ejecutada con seguridad y exactitud por cuanto el sacador entre otras cosas, intenta hacer tantos directos mediante faltas en la ejecución del recibo o dificultar dicha acción para que no pueda construirse un buen ataque.

DEFENSA DEL CAMPO.

Los elementos de defensa del campo se realizan para defender aquellos balones que hicieron contacto con el bloqueo y pasan al campo de la defensa o evaden al bloqueo. Ellos componen la tercera línea de defensa. Ella es muy importante por cuanto es la que permite realizar el contra ataque, y con ellos posibilitar un punto en algunos casos o el cambio del balón en otras. Es la antesala del ataque.

EL BLOQUEO

Este es el elemento más eficaz de la defensa del campo, siendo su eficacia actualmente decisiva para el resultado final del juego y principalmente en el sector masculino. Es un fundamento más bien físico táctico que físico técnico. Su ejecución técnica es relativamente fácil, en comparación con las otras.

POSTURA Y MOVIMIENTOS PARA LA PREPARACIÓN DEL CONTACTO CON EL BALÓN

El jugador se sitúa aproximadamente a 50 cm de la malla, pies paralelos y separados al ancho de los hombros, piernas semiflexionadas. Tronco ligeramente inclinado al frente, brazos flexionados delante del cuerpo. En técnica de competencia para jugadores altos los brazos se sitúan extendidos arriba con las manos abiertas, las palmas de las manos hacia la malla.

La vista está dirigida hacia el contrario. También existe el desplazamiento anterior al despegue, el cual puede realizarse paralelo a la malla, cruzando los pies al frente comenzando el movimiento con un giro del pie más cercano al lugar del salto o al mismo tiempo que la otra pierna se adelanta y se frena con el pie, el cual gira adelantándose a la otra pierna o si el balón está muy distante, se gira y el desplazamiento se hace corriendo.

En todos los casos el movimiento de contacto comienza con un desplazamiento hacia el lugar, en cualquiera de las tres formas descritas. Cuando se llega al lugar del salto las piernas se flexionan más aún (aproximadamente hasta los 90) produciéndose el despegue con un movimiento ascendente de los brazos. De esta forma el jugador se eleva hasta alcanzar la altura mayor posible. Los brazos se encuentran completamente extendidos y dedos de las manos separados unos de otros.

Entonces se produce un movimiento de brazos y manos (desde la articulación de los hombros) hacia el balón, abarcando el mismo. Cuando se trata del bloqueo de pases rápidos y cortos el movimiento de brazos y manos es directo hacia el balón después de realizado el contacto. La caída se realiza de forma amortiguada sobre la punta de los pies.

En su realización técnica se pueden diferenciar en el presente dos variantes principales:

- Bloqueo con la colocación de los brazos de forma pasiva, donde o bien pasan muy poco los brazos hacia el otro o absolutamente nada, cuyo objetivo es restarle solo fuerza al balón y como consecuencia el balón pase al campo de la defensa de forma que se pueda construir un contra ataque.

El llamado bloqueo defensivo, donde hay un trabajo activo brazos y el objetivo es que el balón no pase, o sea obtener un punto directo. Esto significa que simultáneamente al contacto se realiza un trabajo fuerte y activo de las manos.

- **DEFENSA CON DOS MANOS POR ABAJO.**

Pies paralelos en forma de pasos algo más del ancho de los hombros (según el largo de las piernas). Piernas flexionadas profundamente. El peso del cuerpo se encuentra sobre el borde interno y punta de los pies, sin levantar los talones (evitar sentarse sobre los talones). Brazos semi-flexionados a ambos lados del cuerpo. La vista dirigida al terreno contrario, cuando el balón está en fase de juego. Se unen los brazos entrelazados con las manos.

No existe gran separación entre brazos y tronco. El contacto se realiza con la parte más ancha de los brazos. Es importante no incorporarse antes ni durante el contacto con el balón, solo después que halla efectuado el mismo. El jugador se incorporará después de haber hecho contacto, ocupando la posición correspondiente para realizar la próxima acción.



- **DEFENSA CON UNA MANO CON CAÍDA (ROLLO)**

El jugador parte desde la posición básica de defensa (baja) lo mismo hacia la izquierda que hacia la derecha. Se deja caer a lo largo extendiendo el brazo lo más posible (buscando distancia) deslizándose. El contacto lo realiza con el borde de la mano. (Unión entre el dedo pulgar y el índice) o el puño. También se realiza con rollo, la cual después de haberse realizado el contacto con el balón, se ejecuta el rollo (como consecuencia del desplazamiento) rodando sobre el hombro contrario. Es importante una incorporación rápida como preparación para la próxima acción.

CAIDAS LATERALES

Pueden ser laterales, con un desplazamiento previo y tras impulsarse con la pierna más cercana al balón; la otra tiende a cruzarse flexionada para que el impacto sea plano y favorecer que el pegador, pueda rodar sobre el brazo estirado y la pierna que golpea el balón.

CAIDAS HACIA ATRAS

Se producen por un mal pase o cálculo erróneo del balón; suelen emplearlas los recobradotes, al realizar un golpeo cayendo hacia atrás o en situaciones de recepción, cuando la potencia del balón, impide hacer un desplazamiento, sacar una mano o cualquier parte del cuerpo y la fuerza del impacto nos lleva hacia atrás. Se intenta bajar el centro de gravedad y aproximarlos al suelo, rodando con la espalda. (normalmente no se completa el giro).

- **LAS PLANCHAS**

Son lanzamientos frontales en busca del balón muy próximos al suelo, en muchas ocasiones, el balón golpea la mano, cuando ya está apoyada en el suelo. Para realizarla, debemos tener el centro de gravedad muy bajo, impulsar con la pierna adelantada, después de hacer desplazamiento frontal y lanzarse paralelo al suelo, a una altura no superior a las de las rodillas, e impactando con el pecho, que desliza ayudado del impulso de ambas manos, después de contactar con el balón.

El jugador se encuentra en la posición básica de defensa (baja). Desde esa posición se realiza un salto rasante al piso hacia el frente (en forma de flecha) y el brazo extendido tratando de alcanzar la mayor distancia. Casi simultáneo al golpeo del balón se produce la caída, apoyando primero la mano contraria a la que realizó el contacto seguido por un contacto del otro brazo con el piso en forma de deslizamiento continuo por la cadera, muslo y pierna al unísono.

Para evitar el contacto del balón con el suelo, hay veces que al jugador no le vale con el desplazamiento y debe ganar terreno lanzándose a por él, buscándolo en el suelo (caídas laterales y hacia atrás).

5. LA TÁCTICA Y LOS SISTEMAS DE JUEGO

La táctica es el modo de conducirse calculado para lograr un fin, es decir, la táctica son todas aquellas acciones del equipo que tiene como objetivo el logro de un resultado que puede ser ganar el partido. Esas acciones deben ser conocidas, es decir, tiene que haber intención de realizar la acción. En todo momento la acción debe estar cambiando ya que en función de las características del juego debemos decidir si realizamos una acción u otra.

- Podemos hablar de una táctica individual y otra colectiva:

- **La táctica individual** es en el momento en que vamos a dar intención a la técnica, y nos va a dar la calidad de juego. La necesidad de un juego coordinado dentro de cada equipo requiere una elevada diversificación técnica a nivel individual (golpes y dominio de balón en situaciones distintas). La táctica individual se caracteriza por el dominio de diversidad de formas técnicas y por la elección de la más eficaz que en ese momento recae sobre el jugador ejecutante. Se puede observar un carácter especialmente dificultoso de la táctica individual en voleibol debido a lo siguiente:

- Tiempo extremadamente corto de contacto con el balón
- La forma de manipular el balón especialmente difícil por su pequeña superficie.
- La limitación a tres contactos que exige la necesidad imperativa de la perfección de los mismos
- El cambio frecuente y rápido de la situación y del balón a lo largo del juego.

- **La táctica colectiva** es el encadenamiento de las diversas tácticas individuales de los jugadores, siempre bajo las directrices del entrenador. Las características de la táctica colectiva son:

- Inexistencia de una táctica puramente defensiva. Ya que el propósito es ganar ya que no hay empate.
- No es rentable el juego individualista, fuera del contexto del equipo.
- La limitación a tres toques de balón da lugar a acciones aparentemente estandarizadas en las que interviene la defensa, la construcción del ataque y la culminación del mismo, pero es solo aparente ya que toda situación es cambiante lo que obliga a una gran disciplina y una planificación táctica.
- La obligación de las rotaciones por las distintas zonas del campo hace que estos varíen de función en el campo, obligándoles a tareas cambiantes.

5.1. TÁCTICA INDIVIDUAL

Desde el punto de vista metodológico es cierto que no deben separarse en lo posible los aspectos técnicos de los tácticos, sin embargo, para el mejor estudio de ellos se hace necesario distinguirlos.

El desarrollo táctico del voleibol está muy relacionado con las características técnicas de cada jugador en nuestra sección de FUNDAMENTOS TÉCNICOS se mencionan algunos conceptos básicos para mejorar la técnica que se aprovechará en el desempeño como jugadores de piso o de arena. Una correcta técnica evita el desgaste del organismo.

5.1.1. ASPECTOS TÁCTICOS DE LOS JUGADORES

Táctica del Pasador

Su táctica individual radica en primera línea y como fundamental en tratar de burlar el bloqueo contrario asegurando que los rematadores de su propio equipo ejecuten el mismo con la mínima cantidad de bloqueadores y hasta si es posible que se realice el remate sin bloqueo.

Para ese debe considerarse:

- Parábola de salida del balón después de haber hecho contacto con el recibo.
- El propio dominio técnico del pasador.
- Los rematadores del propio equipo, características de cada uno de ellos (talla, función, posición, etc.), potencialidades y deficiencias de cada uno.
- El sistema de juego del equipo
- La forma de juego del equipo
- La táctica colectiva y su objetivo
- El bloqueo contrario (virtudes y deficiencias)

Táctica del Sacador

La táctica individual del sacador está caracterizada por ser en la práctica la única forma de manifestación en voleibol que depende sólo del propio nivel técnico-táctico del jugador.

Ella estriba en tratar de:

- Anotarse un punto directo sobre el contrario
- Realizar un cambio de servicio (cambio de bola) para su equipo
- Obstaculizar el ataque contrario de forma tal que no puedan construirlo de la forma más óptima.

Ello condiciona que el jugador tenga que considerar:

1. Estado momentáneos de los tantos (si está aventajado o no sobre el contrario).
2. Dominio y repertorio técnico del sacador
3. Objeto táctico - colectivo del equipo.
4. Las propiedades y condiciones de la sala de juego
5. Sistema de juego del equipo contrario
6. Lugar donde se encuentren los de mayores deficiencias en el recibo del equipo contrario.

Táctica del Bloqueador

Este es un elemento técnico el cual su táctica ya sea individual o colectiva va a ser decisiva para el resultado final de la acción. La táctica individual está dirigida principalmente desarrollar de manera efectiva:

- Detectar la dirección en la que se producirá el remate
- La forma de colaboración de brazos y manos
- El desplazamiento de las manos y brazos por encima del borde superior de la net en el último momento del remate del contrario.

- Posición ventajosa con vista a poder desplazarse con la mayor facilidad posible y rapidez hacia el lugar del salto.
- Selección del lugar para efectuar el salto.
- Determinación del momento para el salto
- Conocer anticipadamente las intenciones del contrario
- Altura que debe alcanzar en el salto (no siempre es máxima).
- La táctica del equipo.
- Función y tareas específicas propias
- Sus propias potencialidades físicas.

5.1.2. ASPECTOS TÁCTICOS DE LOS GOLPEOS

Remate

El objetivo táctico es burlar la defensa y el bloqueo contrario.

Para eso se debe tener en cuenta:

- Su función como rematador (principal o auxiliar, etc.)
- Posición que ocupa en el terreno en el momento que debe producirse el ataque (zona IV, III, II o zaguero).
- Posibilidades de recibir el pase, tipo de él y la calidad del mismo.
- Sistema y forma de juego del equipo
- La combinación con la cual se pretenda realizar el ataque (penetración u otra forma)
- Si existen posibilidades de ejecutar un cruce (23, 32, etc.), su responsabilidad de cumplir con su tarea táctica.
- Su propio repertorio técnico
- El bloqueo del contrario
- Formación de la defensa del contrario
- Sus propias posibilidades físicas y volitivas.

Antebrazos (o toque de antebrazos)

Es el gesto que se realiza en la recepción y el que se intenta hacer en la defensa. Consiste básicamente en varias fases:

- Lo primero y casi lo más importante es estar perfectamente parados. Por lo tanto, tenemos que movernos rápidamente hacia el balón e intentar estar parados antes de golpearlo.
- Después tenemos que situar los pies a una distancia un poco más grande que la anchura de los hombros. Realizamos una flexión de piernas y colocamos el cuerpo levemente hacia adelante, casi cayéndonos. Tiene que parecer como si estuviéramos sentados en una silla imaginaria.
- Colocamos los brazos completamente extendidos y más o menos paralelos a los muslos.
- Finalmente hacemos como si nos levantáramos de esa silla imaginaria dando un paso para adelante y golpeamos el balón con los dos antebrazos (NO con las muñecas). Se realiza un golpe seco pero no brusco, siempre acompañando el balón con las piernas (según nos "levantamos de la silla").



Dedos (o toque de dedos)

Es el gesto típico del colocador (en el segundo toque), aunque se usa también en el tercer toque y desde hace unos 3 ó 4 años que se hizo legal también se usa mucho en el primer toque. Es el toque que sólo se realiza cuando nos llega el balón de una forma relativamente cómoda, debido a la gran limpieza que requiere este toque para que no sea considerado como falta (si es segundo toque, ya que en el primer toque se permite todo menos coger el balón). El gesto completo es básicamente así:

- El jugador, ya sin desplazarse por el campo, coloca los pies a una distancia similar a la anchura de los hombros.
- Flexiona levemente las rodillas.
- Coloca los brazos también flexionados de tal manera que queden sus dos manos por encima de la cabeza.
- Las manos formarán una especie de copa de manera que los dedos pulgar e índice de cada mano formen una especie de triángulo, siendo los 2 dedos índice 2 de los lados, y los 2 pulgares el tercer lado (base del triángulo).
- El golpeo se realizará únicamente con las yemas de los dedos, y normalmente con sólo 3 ó

J. Raúl Rebollo Cano

Ldo. En Educación Física. Entrenador Superior de Fútbol. Entrenador Superior de Baloncesto.
2º Nivel Voleibol. Monitor de Balonmano. Master en Táctica y dirección de equipos de fútbol

VOLEIBOL

28

4 dedos de cada mano.

- Acompañaremos el golpe con la extensión de las piernas y, si nos necesitamos más fuerza, acabaremos con un pequeño saltito.

Existen otras modalidades de toque de dedos, tales como el toque de dedos en suspensión (que se realiza igual pero en salto, es decir que no hay ayuda de la extensión de las piernas para lanzar el balón) o el toque de dedos a una mano (el cual suele ser en suspensión, pero sólo se usa una mano; requiere un toque más seco, sin tanto acompañamiento).

5.2. TÁCTICA COLECTIVA

Teniendo en cuenta que **el objetivo principal** de la formación táctica consiste en **preparar al deportista para que perciba y analice la situación competitiva de forma tal, que reconozca de manera inmediata la tarea táctica que se desprende de ella, resolviéndola mental y motrizmente en el menor tiempo posible**, poniendo en práctica las habilidades técnico tácticas adquiridas durante el proceso de entrenamiento, de manera que estas habilidades le permitan brindar una solución óptima a la tarea táctica a la que se enfrenta.

Las Situaciones tácticas en el Voleibol.

Las transformaciones de las reglas del juego fueron llevando a este deporte a poseer sus propias características, producto de lo cual su sencilla forma de juego se convierte en complejos sistemas y modos de actuación variadas, que han hecho posible que hoy cada fundamento técnico del juego en el orden individual tenga diversas maneras de ejecución técnico táctica, al buscar cada día mayor especialización de los jugadores y el perfeccionamiento de los sistemas de juego.

Cualquier acción táctica puede realizarse con éxito a condición de que se disponga de un buen dominio del fundamento técnico. Mientras más diversa sea la preparación técnica, mayores posibilidades tácticas dispondrán, así como, los resultados y el éxito alcanzar.

El desarrollo de la táctica del juego se basa en el crecimiento de la maestría técnica de la situación principal respecto al poder de la fuerza para el desarrollo táctico del juego, es la lucha entre el ataque y la defensa.

La idea principal de la formación táctica es capacitar al deportista para organizar y conducir el encuentro deportivo de tal modo que salga victorioso alcanzando el rendimiento máximo, pues es una parte del proceso de enseñanza y se produce en estrecha interrelación con la preparación física, técnica, psicológica, el medio, por lo que hay que capacitar al deportista para que perciba y analice la situación competitiva de tal modo que conozca la tarea táctica que se desprende, resolviéndola de forma mental y motriz en un tiempo breve, escoja y aplique las habilidades adquiridas sirviéndose para ello de la preparación y análisis de la situación competitiva.

La táctica siempre va a estar condicionada por unos factores que conforman las particularidades técnico-tácticas del equipo, lo permitido o no dentro de la dinámica de juego. Distinguimos como **factores condicionantes**:

- **El equipo:** las características y peculiaridades de sus componentes (jugadores y entrenador) y su proyección en el juego colectivo.
- **El reglamento:** como expresión de las normas que marcan en todo momento la línea sinuosa que separa lo permitido de lo prohibido.
- **El objetivo a cumplir:** determina el nivel de aspiraciones del equipo con sus connotaciones tanto de tipo didáctico como táctico.

A la hora de seleccionar la táctica podemos tener en cuenta una serie de factores:

- El poder técnico, las capacidades tácticas y los conocimientos de cada jugador del equipo en general.
- Las condiciones físicas de los jugadores y del equipo en total.
- La táctica individual y colectiva del contrario.
- La totalidad de los agentes exteriores (tamaño de la sala, altura, alumbrado, condiciones climáticas, etc.).
- El carácter y la forma de la competencia.

5.3 LA ESTRUCTURA TÁCTICA DEL VOLEIBOL

El voleibol tiene una estructura cíclica que se repite de manera sistemática a partir de dos fases características: fase de ataque y de defensa.

La fase de ataque estará compuesta por el saque (S), la recepción del saque (R), la construcción del ataque (C) y la culminación del mismo (A).

La fase de defensa estará compuesta por la culminación del ataque, la defensa del mismo DB (en primera o segunda línea), construcción del contraataque C y culminación del mismo A.

Analizando las dos fases podemos diferenciar varias partes en el juego de voleibol:

Desde el **punto de vista de la táctica colectiva** la **FASE DE ATAQUE** se compone a su vez de tres fases:

- Fase de Recepción: transición del saque a la recepción.
- Fase de Preparación: transición de la recepción al colocador.
- Fase de Ataque: transición de la colocación al remate, finta.

Desde el **punto de vista de la táctica colectiva** la **FASE DE DEFENSA** se compone:

- Fase de saque.
- Fase de defensa (en 1ª o 2ª línea).
- Fase de transición al ataque.
- Fase de construcción y culminación del contraataque.

6. LOS SISTEMAS DE JUEGO

Se puede definir como el modo de jugar en cuanto a que la defensa y el ataque se desarrollen siguiendo unos principios que al mismo tiempo dejen las puertas abiertas a cada jugador suficientes posibilidades de decisión. No hay sistemas perfectos y es la mejora de la condición técnica, táctica, física y mental de los jugadores la que puede hacer un sistema más resolutivo. La posibilidad de utilizar varios sistemas constituye la riqueza táctica del equipo. El sistema de juego tiene, por tanto, un carácter esencialmente dinámico. Define los criterios de acción del equipo y hace significativas a la de los demás las acciones de un solo jugador.

Para aplicar un sistema de juego a un equipo y organizarlo según el mismo es necesario considerar:

- Las tendencias actuales en el mundo.
- Las características psico-fisiológicas de los jugadores a nivel individual y colectivo.
- El nivel técnico-táctico de los jugadores.
- La edad.
- Los años de entrenamiento.
- La cantidad y calidad de los atacantes .
- El nivel cultural.
- El nivel de desarrollo de las cualidades morales y volitivas.

POSIBILIDADES TÁCTICAS:

En función de los diferentes factores para elegir nuestra táctica, elegiremos uno de los sistemas más utilizados, que son estos:

- **4:2** Este sistema es bueno para principiantes, la distribución de 4 rematadores y dos colocadores, equilibra así todas las rotaciones tanto en ataque como en defensa, pues tendremos siempre en red dos rematadores y un colocador.

- **6:2** Es un sistema con colocador en la parte posterior de la pista, compuesto por 3 rematadores

- **5:1** Es una combinación de los ataques 4-2 y 6-2. En este ataque hay cinco rematadores y un colocador. Cuando el colocador está en la parte posterior de la pista, se dirige un ataque de 3 rematadores y cuando el colocador esta en la parte delantera de la pista, el ataque se lleva a cabo con dos rematadores.

EL 4:2

Es un ataque con colocador en la parte frontal de la pista efectuado con 4 rematadores y dos colocadores designados. Hay dos formas distintas de dirigir un ataque 4:2.

- **El 4:2 normal.** El colocador se mueve hasta el medio de la parte frontal de la pista tan pronto como el servidor del equipo contrario toca la pelota al efectuar el servicio. El colocador tiene fundamentalmente dos opciones:

o colocar la pelota hacia el atacante del lado izquierdo

o colocarla hacia atrás en dirección al jugador de la derecha.

Las combinaciones no suelen producirse. Las ventajas de este sistema son su sencillez, un objetivo más grande hacia el que efectúa el pase, y menor confusión entre los rematadores.

Sin embargo si el colocador es demasiado bajo y se termina con un bloqueo bajo en el medio, los jugadores del otro equipo pueden tratar de explorar esta debilidad. Los rematadores propios se

hallan generalmente efectuando sus remates contra un bloqueo doble.

- **El 4:2 del Lado Derecho.** Este sistema requiere un aumento en la ejecución y precisión de los diferentes elementos técnicos individuales. El colocador de la parte frontal de la pista se mueve hacia el lado derecho de la misma tan pronto como el servidor contacta con la pelota al efectuar el servicio. El colocador puede colocar la pelota en dirección al atacante del lado izquierdo o al atacante del medio. El colocador puede situarse en la red o fingir ser un colocador de la parte posterior de la pista y alinearse detrás del respectivo jugador de la parte posterior (el colocador debe moverse hacia la posición reglamentaria antes de que la pelota sea contactada en el lanzamiento del servicio).

El ataque de 4:2 del lado derecho conlleva una serie de ventajas sobre el ataque de 4:2 normal, la más evidente es que es más difícil de defender. Podemos atacar con balones altos a zona 4 o 2, a zona 3 semi-corto y 2 semi-corto

Posiciones del Jugador para el Ataque 4:2:

Comenzar con los dos colocadores sitos en lados opuestos de la alineación. Si hay alguna diferencia significativa en las habilidades de los dos colocadores, se debe situar al mejor colocador en la posición frontal central (3) y al segundo en la parte central posterior (6). El mejor rematador comenzará en la parte frontal izquierda (4), y el segundo en la parte posterior derecha (1). Colocar al tercer mejor rematador en la parte posterior izquierda (5) y al cuarto en la frontal derecha (2).

Táctica individual de los golpes de ataque para rematadores:

- Variar las trayectorias del ataque, puesto que de lo contrario la defensa puede encontrar la forma de oponerse con éxito
 - Variar la fuerza del golpe de ataque para engañar a la defensa
 - Utilizar golpes extremos para engañar al adversario
 - Atacar sobre el bloqueo más débil o más descompuesto
 - Si el bloqueo oponente está abierto, rematar entre los antebrazos de los jugadores
 - Los balones sobre la red pero lejos de las varillas se juegan en diagonal cerrada
 - En caso de equilibrio precario en el vuelo y con un pase correcto no hay que forzar el ataque.
 - En el caso de estar bien equilibrado durante el vuelo pero encontrarse con un pase no del todo perfecto hay que forzar el ataque dirigiendo la trayectoria hacia la diagonal larga.
 - Dirigir los balones hacia las zonas del campo desprotegidas por la defensa.
 - Dirigir los balones hacia las zonas del campo ocupadas por los defensores más débiles.
 - Observar siempre tanto el balón como el bloqueo contrario mientras se lleva a cabo el ataque; no rematar con los ojos cerrados
 - Rematar a contrapié (es decir mientras el bloqueo contrario está subiendo o cayendo).

6.1 Táctica en LA RECEPCIÓN

Teniendo en cuenta las fases del juego de voleibol lo primero que se produce es el saque, y para contrarrestar al saque esta la recepción del saque. La recepción del saque va a influir en nuestro ataque ya que si no conseguimos recepcionarlo no habrá ataque.

La recepción es la defensa de un balón que se de donde me va a venir y de que jugador. La clave en la recepción es la ACTITUD: querer recibir, estar atentos, posición dinámica, observar al sacador, anticiparse, ganar la posición y hacer un gesto técnico conocido.

Posibilidades:

En función del nº de receptores:

- 5 receptores: en W, U, V, U. Sobre todo en W y en semicírculo
- 4 receptores: U, V, U.
- 3 receptores:
- 2 receptores:
- 1 receptor: solo en alto nivel y en situaciones límites

Sistemas con 5 receptores:

Para el nivel que estamos estudiando, los sistemas a utilizar serían con 5 receptores y formando una W o un U (semicírculo). Además al utilizar un sistema 4:2, los sistemas a utilizar serán estos:

La recepción en semicírculo es por pasillos y puede crear huecos y dudas.

Recepción en W:

Tiene muchas variantes. Se ocupa el espacio de una forma racional por zonas. Habrá puntos de interferencia que puedan corresponder a varios jugadores. En función de la zona de influencia del saque adoptaremos la W: si saca más a un sitio podemos agruparnos más en la zona de influencia del saque.

6.2. Táctica y FORMACIONES DE ATAQUE

Ataque a partir del juego por alto.

Las formaciones de ataque de juego alto son los métodos de formaciones de ataque más simples que deben introducirse en el equipo de los principiantes.

Si jugamos con un sistema 4:2 del lado derecho utilizaremos un sistema de ataque con balones altos a zona 4 o 2 a zona 3 semicorto y 2 semicorto.

Otras formas de ataque que podríamos utilizar en sistemas más avanzados:

- Formaciones de ataque rápido
- Remates de pase tendido
- Ataques combinados
- Ataque con finta

- SISTEMAS DE APOYO

Cuando atacamos, existe la posibilidad de que el equipo contrario haga un bloqueo ofensivo (el balón cae en nuestro campo). Ese balón hay que recuperarlo y buscar otra situación de ataque. Los 5 jugadores que no intervienen en el ataque han de formar una estructura defensiva en torno al que ataca y que va a depender de:

- La potencia de nuestro ataque.
- El bloqueo contrario

Predicción de la trayectoria de la dirección del balón rematado y finta del bloqueo.

Trayectoria del remate y dirección del remate para su predicción .

Angulo de la mano del bloqueador y dirección del balón

La posición de los jugadores que cubren el remate dependerá de la valoración de los siguientes factores

1. La dirección del bloqueo.
2. El ángulo del bloqueo.
3. La dirección del remate.
4. La velocidad del remate.

Existen dos sistemas de apoyo:

EL 3:2

Todos los que no intervienen directamente en la jugada de ataque, tienen que establecer el sistema de apoyo. Los jugadores deberán anticipar la dirección y temporización de los balones devueltos manteniendo las posiciones dispuestas para una buena cobertura.

EL 2:3:

2 cercanos a la red y 3 por detrás. No juntarse unos a otros. Mientras más rápida es la jugada más difícil es hacer una estructura de apoyo. El primero que la forma ha de ser el colocador, que sabe quien va a rematar.

Auto apoyo: Intentar levantar los propios balones que has rematado y te han bloqueado.

6.3. Táctica en la DEFENSA DE CAMPO:

La defensa es una de las acciones más importantes en voleibol ya que si no tenemos una buena defensa no tendremos el control del balón y no podremos ejecutar acciones de ataque.

Lo más importante para una buena defensa es la actitud (mentalidad agresiva) de los jugadores y su aptitud (técnica).

Podemos diferenciar dos líneas claras de defensa: la 1ª línea o bloqueo y la 2ª línea.

- 1ª línea: es la más importante y depende del ataque contrario. Puede ser individual, doble, triple o de ningún jugador.

- 2ª línea: su misión es tapar los huecos del bloqueo, perfectamente coordinado con él.

Fundamental la actitud. La defensa es piernas y siempre se quiere ganar de brazos.

Trabajaremos dos sistemas defensivos:

- 3-1-2
- 3-2-1
- 3-3: Muy difícil

En 3-1-2 la posición de partida es:

La defensa de los de atrás será hacia delante:

El punto débil del 3-1-2 es el señalado. Este punto se cubrirá en la medida de lo posible con el bloqueo.

El 3-1-2 no es válido para alto nivel ya que el juego es rápido y con este sistema te pillarán con ataques al primer tiempo. Si que es válido para bajo nivel donde hay más balones altos y fintados.

En 3-2-1 la posición de partida es:

La defensa de los 2 será hacia atrás.

Si el ataque del otro equipo es al primer tiempo no me pillarán en defensa.

7. PREPARACIÓN FÍSICA

7.1. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE LOS JUGADORES POR POSICIONES:

- Colocador:

Velocidad específica: velocidad de contacto-impulso del balón con las manos y rapidez de movimientos para realizar distintos desplazamientos en la cancha. La velocidad de reacción. Agilidad

Capacidades de coordinación: capacidad de dirección y control del movimiento, capacidad de equilibrio, capacidad de orientación, capacidad de ritmo (rapidez), capacidad de responder con más o menos velocidad (rapidez de respuesta).

- Rematadores:

Velocidad de reacción: para poder responder en óptimas condiciones a los pases que dará el colocador

Fuerza o potencia de piernas: ya que van a saltar para realizar el remate y también participarán en el bloqueo necesitarán y trabajarán esta cualidad física de manera importante.

Resistencia: ya que tiene que mantener una intensidad en el juego la resistencia es muy útil para conseguirla.

Flexibilidad: ayuda a tener control postural y control sobre nuestro propio cuerpo.

7.2. PERIODO OBJETIVOS Y CARACTERÍSTICAS ENTRENAMIENTO FÍSICO

PREPARATORIO · Preparación general básica y multifacético.· Incremento progresivo en la preparación del jugador (ganancia).· Predominio volumen sobre intensidad.· Mucha cantidad de trabajo.· No mucha intensidad.· Aumentar progresivamente volumen e intensidad.·

Resistencia aeróbica. 70 30 0

PRECOMPETICIÓN · Preparación especial básica y específica.· Se sigue incrementando mejoramiento físico.· En relación con la fase anterior:· Se reduce volumen.· Aumenta la intensidad.· Resistencia anaeróbica.· Se pasa de fuerza general a fuerza explosiva.· Se busca rendimiento técnico, táctico y físico. 20 40 40

COMPETICIÓN · Desarrollo rendimiento máximo y estabilización.· Se mantiene el mejoramiento logrado anteriormente.· Predominio intensidad sobre volumen.· Se trabaja solo en fuerza explosiva.· En relación con etapa anterior: · Se reduce volumen.· Se aumenta intensidad 0 30 70

TRANSITORIO · Reposo activo.· Actividades físicas complementarias y recreativas.·

Examen temporada. 70 30 0

Esta planificación anual estaría orientada para un equipo de nivel medio-alto en el que busquen resultados.

8. VÓLEY PLAYA



El **vóley** o **voleibol de playa** (también **voleibol playero** y **vóley playero**), es una variante de voleibol que se juega sobre arena, generalmente en la playa, aunque son muy populares los torneos en localidades del interior con campos artificiales. Al éxito del vóley playa contribuyen Sol, música DJ y trajes de baño que completan el espectáculo deportivo y están presentes incluso en las competiciones oficiales y olímpicas. Todo esto hace que sea también un deporte muy atractivo para fines publicitarios.

Aparte de la superficie de juego, y de que se practique al aire libre, la otra variación más visible con el voleibol es el número de componentes del equipo. El reglamento que se aplica en competiciones oficiales establece equipos de dos jugadores sin opción a ningún cambio; pero su gran popularidad hace que el vóley playa se juegue de manera informal en cualquier parte, y es muy habitual en los torneos populares establecer equipos de cuatro jugadores.

Nacimiento del vóley playa por parejas

Los equipos de voleibol (y de vóley playa) estaban formados por 18 jugadores, número que en 1912 se redujo a 6. Hacia 1930, Paul Johnson y Bill Brothers de una parte, contra Charley Kahn y Johnny Allen, jugaron el primer partido por parejas documentado. Hasta entonces, cuando no había suficientes jugadores, se tomaba un cuarto de campo para practicar; el cubrir un campo completo, tan *grande*, con sólo dos personas, era una dificultad y un reto para Johnson y sus amigos. La coordinación y la comunicación entre las dos personas, incluso el uso de señas, marcan la singularidad del vóley playa frente al voleibol en pista.

Nuevamente, la difusión de la modalidad tiene su principal representante en las tropas norteamericanas, movilizadas en todo el mundo como consecuencia de la Segunda Guerra Mundial. El primer torneo oficial de vóley playa masculino por parejas tuvo lugar en 1947 en la *State Beach*, California.

Tiempos modernos

En los años 70 aparecen los primeros torneos con patrocinio comercial, premios en metálico y la consiguiente profesionalización.

El vóley playa se incorpora a la Federación Internacional de Voleibol (FIVB) en 1986, promoviendo un circuito de competiciones alternativo al de la *Asociación de Voleibol Profesional (AVP)*. Fue deporte de demostración en los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992 y se disputa de manera oficial en los Juegos Olímpicos de verano en Atlanta 1996.

En la actualidad es uno de los deportes más populares tanto en zonas costeras como de interior de todo el mundo. Es ininidad el número de competiciones a nivel aficionado y en paralelo, en el campo profesional se está produciendo un despegue espectacular y existen numerosas pruebas y circuitos internacionales.

Reglas de Vóley- playa



El vóley playa se juega en lo esencial igual que el voleibol. Las diferencias más importantes son:

- Se juega al aire libre y sobre superficie de arena.
- El campo es ligeramente más pequeño: 16 m x 8 m. No hay más líneas que las cuatro que delimitan el rectángulo. Se realizan colocando cintas flexibles fijadas a la arena con materiales que eviten la lesión de los jugadores.
- La red, aparte de ser más corta, tiene los bordes superior e inferior un poco más anchos, en beneficio de la publicidad. La fijación de los postes no puede presentar ningún peligro para los jugadores, y por eso está prohibido el uso de cables.
- El equipo lo forman exclusivamente los dos jugadores y uno de ellos actúa de capitán, aunque los dos jugadores pueden pedir tiempo para descanso (tiempo muerto). Para adecuarse al entorno y la temperatura se juega descalzo y con indumentaria adecuada: traje de baño.

- No hay cambios ni sustituciones. En caso de lesión se puede disponer una única vez en el partido de un tiempo de 5 minutos de recuperación, contados desde el momento que el personal médico acreditado llegue a la pista.
- Los partidos se disputan a tres sets, esto es, gana el primero que venza dos. Cada set se juega a 21 puntos con dos de ventaja, y el set decisivo, en caso de ser necesario el tercero, a 15 puntos con dos de ventaja. Cada 7 puntos disputados (ó 5 en el tercer set) se produce un cambio de campo.
- El bloqueo sí se contabiliza para los tres toques de equipo, pudiendo el mismo jugador tocar dos veces el balón.
- Existe alguna flexibilidad en lo referente a la retención del balón. Cuando dos jugadores adversarios sujetan el balón sobre la red, NO se considera balón detenido, y aquí sí, el equipo que lo recibe dispone de otros tres toques. También se permite en caso de una acción defensiva ante un remate fuerte, una ligera retención en el toque de dedos con las manos en alto.
- Es válido cualquier golpe de ataque siempre que se realice dentro del campo, **excepto la finta que se considera falta.**
- Cada equipo puede pedir un tiempo de descanso de 30 segundos por set. En competiciones mundiales de la FIVB se aplica un *tiempo técnico* cuando la suma de los puntos de ambos equipos llega a 21 puntos, con una duración de 60 segundos.



8.1. TAMAÑO DEL CAMPO:

El campo de juego es un rectángulo de dimensiones 16 m x 8 m. Estas dimensiones estarán vigentes para todas las competiciones de 2002 a 2004.

8.2. BANDAS EXTERIORES:

Alrededor del campo de juego habrá una banda de seguridad libre de obstáculos de 5 m como mínimo y 6 m como máximo de ancho tanto por el exterior de las líneas laterales como de las líneas de fondo. Si existen bordillos exteriores de delimitación de las bandas de seguridad estos no presentarán bordes o ángulos hacia el campo de juego y deberán estar enrasados con la superficie de arena.

8.3. TRAZADO DEL CAMPO:

El trazado del campo de juego será conforme con la figura VOL-P-1. Las líneas de marcas tendrán una anchura entre 5 cm y 8 cm de color que contraste con el de la arena. Estarán constituidas por cintas de material resistente y los elementos empleados para sujetarlas y tensarlas, que no queden ocultos o que puedan quedar vistos, serán de material flexible y blando, los anclajes al terreno de las cintas serán metálicos protegidos de la corrosión o sintéticos y estarán enterrados a una profundidad no inferior a 50 cm.

8.4. ALTURA LIBRE DE OBSTÁCULOS:

Será de 7m como mínimo sobre el campo y las bandas exteriores. Para competiciones mundiales de la FIVB (Federación Internacional de Voleibol) la altura libre debe ser como mínimo de 12,5 m.

8.5. ORIENTACIÓN:

El eje longitudinal del campo en instalaciones al aire libre será N-S admitiéndose una variación comprendida entre N-NE y N-NO.

8.6. ILUMINACIÓN:

La iluminación artificial será uniforme y de manera que no dificulte la visión de los jugadores, del equipo arbitral ni de los espectadores. Cumplirá la norma UNE-EN 12193 "Iluminación de instalaciones deportivas" y contará con los siguientes niveles mínimos de iluminación:

NIVELES MÍNIMOS DE ILUMINACIÓN (exterior)	Iluminancia horizontal E med (lux)	Uniformidad E min/E med
Competiciones mundiales y oficiales de la FIVB (medido a 1m sobre la superficie de juego)	1000/1500	0,7
Competiciones nacionales	500	0,7
Competiciones regionales, entrenamiento alto nivel	200	0,6
Competiciones locales, entrenamiento, uso escolar y recreativo	75	0,5

Para retransmisiones de TV color y grabación de películas se requiere un nivel de iluminancia vertical de al menos 800 lux, no obstante este valor puede aumentar con la distancia de la cámara al objeto. Para mayor información debe consultarse la norma citada.

8.7. SUPERFICIE DE JUEGO:

La superficie de juego será de arena fina nivelada, plana, uniforme y con drenaje suficiente para evacuación del agua de lluvia o riego. La arena puede ser de playa o de río, de granos redondeados pero sin finos para evitar que se levante polvo.

La arena estará bien tamizada de manera que no presente piedras gruesas, conchas o cualquier elemento que pueda ocasionar cortes o lesiones a los jugadores.

El espesor de la capa de arena será como mínimo de 40 cm.

Si existen bordillos exteriores de delimitación de las bandas de seguridad del campo de juego, estos no presentarán bordes o ángulos hacia el campo de juego y deberán estar enrasados con la superficie de arena.

Deberá preverse una red de riego para humedecer la arena en tiempo caluroso y una red de drenaje.

8.8. CONDICIONES METEOROLÓGICAS:

La temperatura debe ser compatible con la celebración de una competición al aire libre. En Competiciones nacionales o mundiales de la FIVB (Federación Internacional de Voleibol) debe preverse la disposición de una carpa para cubrir la pista para caso de lluvia.

8.9. EQUIPAMIENTO:

El equipamiento consta de los postes, la red y las antenas. Cumplirán las Reglas oficiales de la Real Federación Española de Voleibol y la norma UNE EN 1270 "Equipos de balonvolea".

LA RED:

La red (ver figura VOL-P-2) será de dimensiones 1 m de ancho y de 8,50 m ó 9,00 m de largo, con malla a cuadros de 10 cm x 10 cm. En sus bordes superior e inferior habrá dos bandas horizontales de 5 a 8 cm de ancho de color azul oscuro o color claro, cosidas a lo largo de toda su longitud. Por su interior pasará un cable de sujeción de la red, además tendrá una cuerda de tensado superior y en el extremo inferior otra cuerda de tensado inferior.

Verticalmente se colocan en la red dos bandas laterales de 5 cm a 8 cm de ancho y 1 m de largo que van sobre cada línea lateral del campo de juego.

Las alturas de la red se indican en el cuadro adjunto y se miden desde el centro del campo. La altura por encima de las dos líneas laterales debe ser la misma y no debe exceder más de 2 cm de la altura oficial.

ALTURA DEL BORDE SUPERIOR DE LA RED (m)	
HOMBRES	MUJERES
2,43	2,24

La altura de la red varía según la edad, para ambos sexos de la manera siguiente:

EDADES	ALTURA DEL BORDE SUPERIOR DE LA RED (m)
16 años y menores	2,24
14 años y menores	2,12
12 años y menores	2,00

ANTENAS:

Son dos varillas flexibles de plástico reforzado con fibra de vidrio ó material similar de 10 mm de diámetro y 1,80 m de largo, colocadas a ambos extremos de la red al exterior de cada banda lateral (Ver figura VOL-P-2)

Se dispondrán siempre en competiciones nacionales o internacionales y es optativo su utilización para uso escolar, recreativo o entrenamiento.

POSTES:

Serán redondos, situados entre 0,70 m y 1 m de las líneas laterales y tendrán una altura de 2,55 m (ver figura VOL-P-2) Deben tener un dispositivo de ajuste de la altura de la red que permita subirla o bajarla a la altura reglamentaria.

Deben estar fijados firmemente al suelo sin cables. Esta fijación puede ser mediante cajetines empotrados en un macizo de hormigón en el suelo un mínimo de 1 m, quedando la parte superior a 40 cm como mínimo de la superficie de juego.

Es recomendable que los postes estén revestidos con un material amortiguador hasta 2 m de altura. Para competiciones internacionales y nacionales esta protección es obligatoria. Dicha protección cumplirá la norma UNE EN 913 siendo el valor de amortiguamiento con una caída de 200 mm inferior a 50 g (aceleración de la gravedad 9,8 m/s²)

EL BALÓN:

Esférico, con superficie exterior de cuero o sintética que no absorba la humedad, con cámara interior de caucho ó similar.

La circunferencia del balón será de 66 cm a 68 cm y su peso será de 260 g a 280 g. La presión interior del balón será de 0,175 a 0,225 Kg/cm² (171 a 221 mbar o hPa).

8.10. SILLAS DE EQUIPO Y MESA DE ANOTADOR:

Exteriormente a las bandas de seguridad se colocarán a ambos lados de la red dos sillas de equipo y frente a la red la mesa de anotador. Es conveniente disponer algún elemento de protección frente al sol tanto para las sillas de equipo como para el anotador (p.e.: sombrillas, etc.)

8.11. CERRAMIENTO

Para evitar la salida de balones puede disponerse un cerramiento perimetral o redes protectoras en el límite de las bandas exteriores o más allá. Si se disponen varias pistas juntas conviene interponer entre ellas redes protectoras para evitar el paso del balón de una a otra