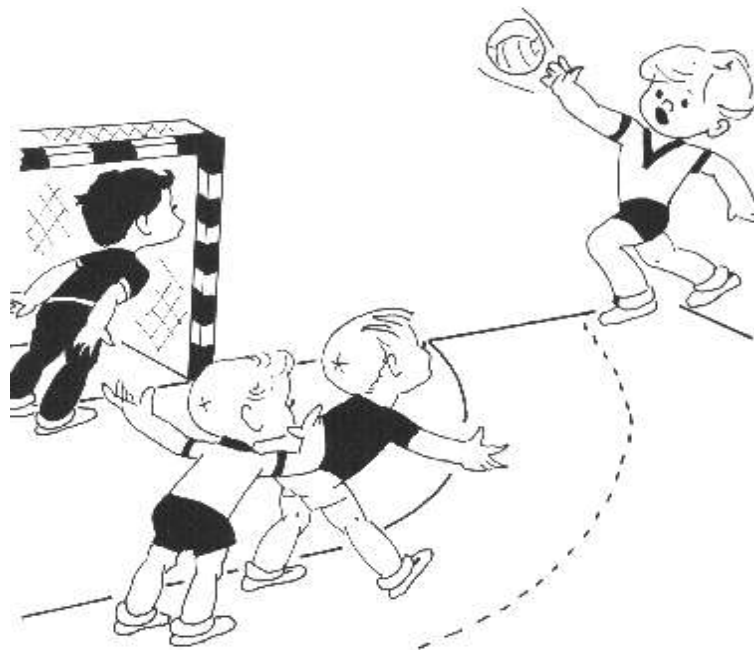
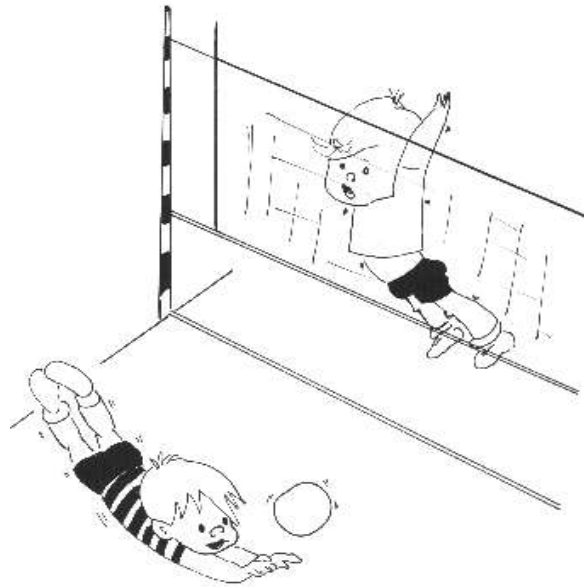


# DEPORTES: VOLEIBOL - BALONMANO



# VOLEIBOL

## 1.- CARACTERISTICAS DE JUEGO

El Voleibol es un deporte jugado por dos equipos de 6 jugadores (por equipo), en una cancha de 18 m. x 9 m. Dicha cancha está dividida en dos campos iguales por una línea central sobre la cual se encuentra la red, sostenida a una altura de 2.43 para hombres y 2.24 para mujeres.

El objetivo de los jugadores es enviar reglamentariamente el balón por encima de la red al suelo del campo contrario.

El balón se pone en juego mediante un saque ejecutado por el jugador llamado "zaguero" derecho, colocado detrás de la línea de fondo, en dicho saque el balón debe ser golpeado con una mano o un brazo y enviado directamente al campo contrario para pasarlo sobre la red dentro de los límites laterales del campo.

Cada equipo tiene derecho a 3 toques de balón, (además del bloqueo), para impedir que el balón toque el suelo de su propio campo y enviarlo de regreso al campo contrario.

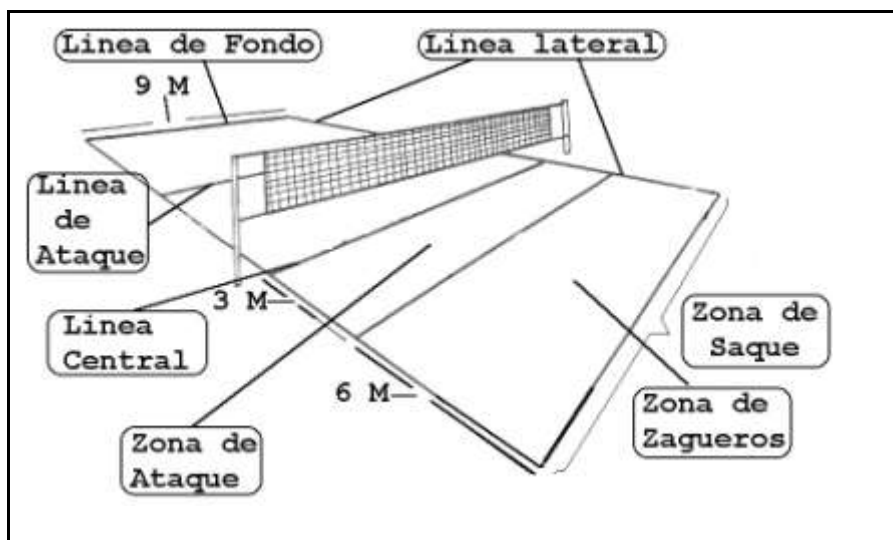
Un jugador, salvo el bloqueador, no podrá tocar el balón 2 veces consecutivas.

El balón continuará en juego mientras no toca el suelo, los muros, el techo ni otro objeto o hasta que un jugador cometa una falta.

Un punto es conseguido por aquel equipo que gana un intercambio de jugadas con posesión de saque o no. Cuando el equipo que saca gana un punto sigue jugando, cuando este pierde en la jugada al otro equipo anota un punto y recupera el saque, debiendo mover a sus jugadores una posición efectuando una rotación en el sentido de las manecillas del reloj.

El equipo que logra por lo menos 25 puntos o más, con 2 puntos de ventaja sobre su adversario gana un set (juego). Si quedan 24 a 24 se sigue jugando hasta conseguir una ventaja de 2 puntos.

El equipo que gana 3 set (juegos) obtiene la victoria. Si empatan 2 – 2, el 5º set se juega a 15 puntos con una ventaja de 2 puntos.



## **2.- REGLAMENTO BASICO DE VOLEIBOL**

### **REGLA 1: ÁREA DE JUEGO:**

#### **1.1. DIMENSIONES**

La cancha es un rectángulo de 18 m x 9 m, rodeado por una zona libre de 3 m.

#### **1.4. ZONAS Y ÁREAS**

Zona Frontal o de Ataque: Limitada por la línea central y la línea de ataque.

Zona de saque: Área de 9 m. De ancho detrás de la línea de fondo.

Zona de sustitución: Limitada por la prolongación de la línea de centro y la de ataque hasta la mesa del anotador.

### **REGLA 6: ANOTAR UN PUNTO, GANAR UN SET Y EL PARTIDO**

#### **6.1. PARA ANOTAR UN PUNTO**

Cada vez que se consigue ganar la jugada bien por acierto de uno o fallo del otro equipo.

#### **6.2. PARA GANAR UN SET**

El primero que parque 25 puntos con una ventaja de 2 puntos. En caso de empate 24 – 24, se sigue el juego hasta que algún equipo obtenga una ventaja de 2 puntos.

#### **6.3. PARA GANAR EL PARTIDO**

Gana el equipo que vence 3 set. En caso de empate 2 – 2, se juega un 5º set a 15 puntos con una ventaja mínima de 2 puntos.

### **REGLA 7: EQUIPOS**

#### **7.1. COMPOSICION Y REGISTRO**

Un equipo se compone de 12 jugadores como número máximo, un entrenador, un auxiliar de entrenador y un médico o masajista.

### **REGLA 8: SUSTITUCIÓN DE JUGADORES:**

#### **8.1. LÍMITE DE SUSTITUCIONES**

Un equipo tiene un máximo de 6 sustituciones por set. Un jugador puede ser sustituido y regresar una sola vez durante cada set, y solo por la posición inicial.

#### **8.5. EL JUGADOR LÍBERO**

Dentro de los 12 jugadores se puede inscribir una jugador como Líbero. El Líbero es un jugador de carácter defensivo, solo juega en la segunda línea, no se le permite sacar, bloquear o rematar, podría colocar al rematador por detrás de la línea de ataque.

### **REGLA 16: INTERRUPCIONES Y DEMORAS:**

Las interrupciones normales de juego son los tiempos de descanso y las sutituciones.

### 16.1. NÚMERO DE INTERRUPCIONES NORMALES

Cada equipo puede realizar 2 tiempos de descanso y 6 sustituciones por set.

### 16.4. TIEMPO DE DESCANSO Y TIEMPO TÉCNICO

Un Tiempo de descanso dura 30". Durante el 1º y 4º set hay dos tiempos técnicos por set de 1' de duración, estos se aplican cuando un equipo alcance los 8 y los 16 puntos. En estos sets solo se solicitar un tiempo de descanso regular.

## REGLA 20: REQUERIMIENTOS DE CONDUCTA:

### 20.1. CONDUCTA DEPORTIVA

Conocer las reglas de juego y cumplirlas estrictamente.

- Aceptar con espíritu deportivo las decisiones de los árbitros. En caso de duda sólo el capitán se dirigirá al árbitro.

### 20.2. JUEGO LÍMPIO

Los participantes deben conducirse con espíritu de juego limpio, que consiste en: Comportarse de forma cortés con los árbitros y adversarios, evitar acciones que modifiquen las decisiones de los árbitros, evitar acciones que retrasen el partido. etc.

## POSICIONES DE LOS JUGADORES Y ROTACION:

### POSICION EN JUEGO

- En el momento del saque, el resto de jugadores debe estar dentro de su propio campo en dos líneas de 3 jugadores.

- Los 3 jugadores colocados frente a la red se llaman delanteros, los otros 3 se llaman zagueros.

Las posiciones 5,6,1 se denominan Zagueros.

Las posiciones 2,3,4 se denominan delanteros.

Los delanteros deben de estar situados más adelantados que los zagueros.

Dentro de cada grupo se debe de guardar sus referencias respecto a la derecha e izquierda.

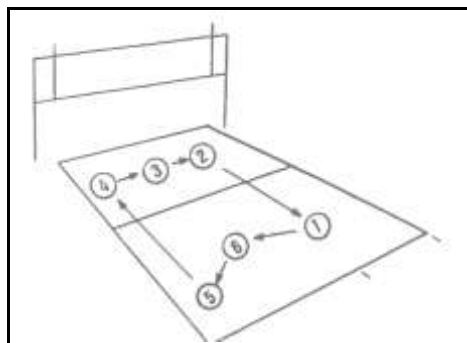
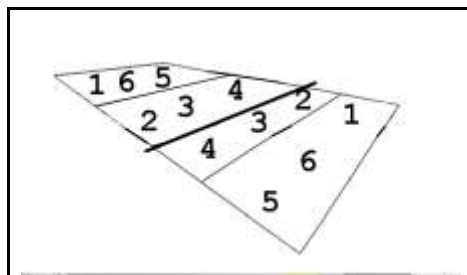
La posición de los jugadores se determina y controla por la colocación de sus pies en contacto con el suelo.

- Después del saque, los jugadores pueden desplazarse y ocupar cualquier posición en su propia cancha.

### ROTACION DE JUGADORES

- Esta se realizará si el equipo receptor del saque gana el intercambio de jugadas o si su adversario comete una falta, teniendo este equipo la obligación de realizar la rotación en sentido de las manecillas del reloj.

- Para cada nuevo set, se puede utilizar un orden de rotación diferente.



### **FALTA DE ROTACION**

Existe una falta de rotación cuando el saque no es efectuado en el orden de rotación.

Una vez detectado se suspende el juego hasta corregir el error, y el equipo que comete la falta será sancionado como en una falta de posición.

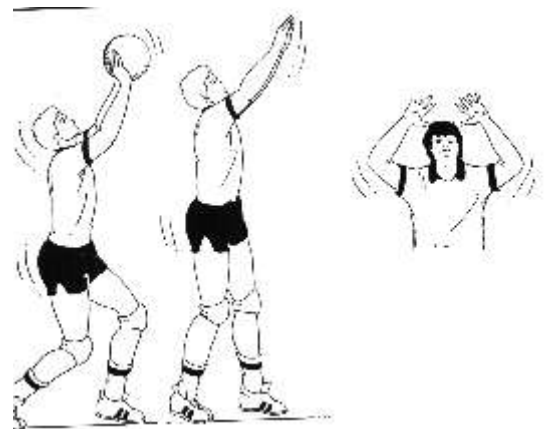
## **3.- ASPECTOS TÉCNICOS**

### **3.1.- Toque de dedos:**

Este toque se realiza por encima de la cabeza, adaptando adecuadamente las manos al balón y expulsándolo hacia arriba ayudado de una extensión de piernas y de brazos.

El balón contacta con las manos décimas de segundo saliendo rápidamente hacia arriba, si este permanece más tiempo en las manos se realiza una retención cometiendo una falta y la consiguiente pérdida del saque.

Este golpe se utiliza fundamentalmente para colocar la pelota al rematador después de la recepción del saque, también para pasar la pelota al campo contrario si no hay posibilidad de remate, suele ser el 2º toque

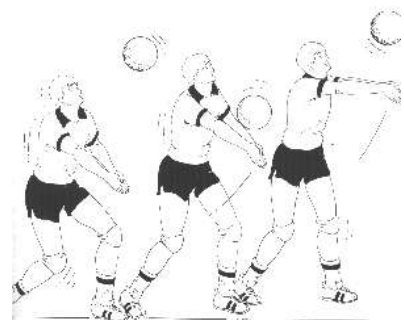


### **3.2.- Toque de Mano baja o Antebrazos:**

Este toque se realiza por debajo de los hombros, la posición inicial es agachada para tener mejor estabilidad, el contacto del balón se realiza con los antebrazos juntos y es impulsado hacia arriba ayudado por la extensión de piernas y tronco.



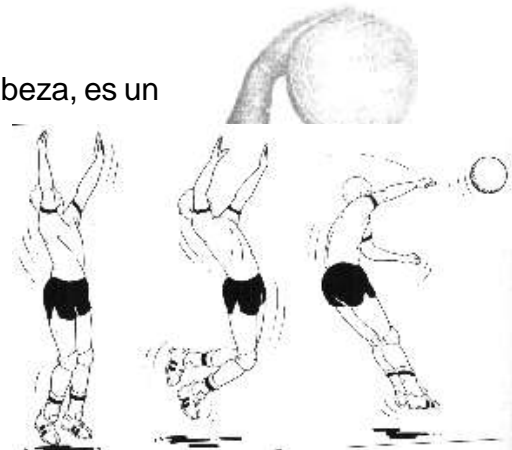
Es un toque eminentemente defensivo, se utiliza fundamentalmente para la recepción del saque o de un remate del equipo contrario, suele ser el 1º toque.



### **3.3.- Remate:**

Es un toque que se realiza por encima de la cabeza, es un golpeo en suspensión golpeando el balón con una mano, colocada esta con los dedos juntos en forma de cuchara, se realizan varios pasos previos para tomar impulso en el salto.

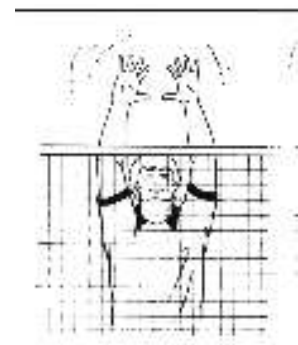
Es un toque eminentemente ofensivo, se utiliza para pasar el balón directamente al campo contrario, suele ser el 3º toque.



### **3.4.- Bloqueo:**

Es un toque realizado por encima de la cabeza, el jugador colocado junto a la red salta con ambas piernas a la vez y coloca los brazos rectos y juntos, con las manos abiertas y dedos juntos, procurando que el balón le golpee en la palma de la mano..

Es un toque eminentemente defensivo, se utiliza para contrarrestar un remate.



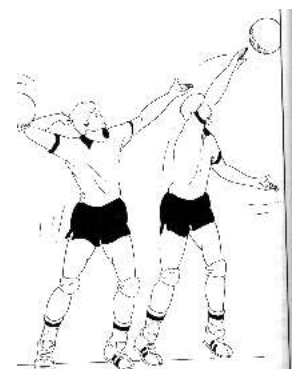
### **3.5.- El Saque:**

Saque de abajo: Realizado por debajo del golpeo a la altura de la cintura con el talón de la extendido hace de péndulo para golpear el balón y contrario.



hombro, es un golpeo con el brazo pasado al campo

Saque de Tenis: realizado por encima de la cabeza, es un golpeo que se puede ejecutar tanto en suspensión como con los pies apoyados en el suelo, se realiza haciendo un movimiento previo con el brazo parecido a un saque de tenis y golpeando el balón con un brazo, colocando la mano abierta con los dedos juntos en forma de cuchara.





**ACTIVIDAD 1**

La sesión de Observación Inicial sirve para determinar, entre el alumno y el profesor, el nivel de habilidad deportiva que tiene el alumno. Marca el casillero que corresponda.

Fecha de la sesión: \_\_\_\_\_

Nivel 1

Nivel 2

**ACTIVIDAD 2**

Describe y dibuja 4 ejercicios para mejorar uno de los siguientes aspectos técnicos de voleibol:

**A- DEDOS   B- ANTEBRAZOS   C- SAQUE   D- REMATE   E- BLOQUEO**

ASPECTO TÉCNICO A MEJORAR:	