

Voleibol

INDICE

- Materia histórica.....3
- Definición y descripción del voleibol.4
- Principales cualidades físicas para la práctica del voleibol...7
- Técnicas del voleibol.10
- Sistemas de juego. Tácticas mas usuales para la practica del voleibol. ..11
- Principales reglas del voleibol.12
- El minivoleibol.17
- El voleyplaya.18
- Vocabulario.....21
- Bibliografía consultada.22

HISTORIA

Antes de comenzar con el reglamento, conviene que conozcamos los orígenes del deporte que nos ocupa. El juego lo inventó en 1895, como un pasatiempo, el estadounidense William G. Morgan, director de educación física de la Asociación Cristiana de Jóvenes de Holyoke, en Massachusetts. Su juego, que originalmente fue llamado *mintonette*, se hizo popular rápidamente no sólo en Estados Unidos sino en todo el mundo. Se jugó por primera vez en 1913 en los Juegos del Lejano Oriente, celebrados en Manila, Filipinas.

La Federación Internacional de Voleibol se formó en 1947. Los primeros campeonatos del mundo se celebraron en 1949, con una periodicidad de cuatro años desde 1952. En la competición masculina han dominado la antigua Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS) y la anterior Checoslovaquia. En la competición femenina, la antigua URSS, Japón y China han obtenido los mayores éxitos. Fue incluido en los Juegos Panamericanos en 1955 y ha estado en los Juegos Olímpicos desde 1964. Los campeonatos de Europa (instituidos en 1948 para hombres y en 1949 para mujeres), han estado dominados casi exclusivamente por los equipos de la anterior URSS (tanto en hombres como en mujeres). Hay una Copa del Mundo que se celebra cada cuatro años desde 1965 para hombres y desde 1973 para mujeres. También hay una Liga Mundial que se celebró por primera vez en 1990 y la componen en la actualidad diez países. En 1993 se introdujo un *Grand Prix* femenino compuesto por los equipos de los ocho mejores países clasificados del mundo.



DEFINICION Y DESCRIPCION SOBRE EL VOLEIBOL:

DEFINICION:

Es un deporte que enfrenta a dos equipos que se oponen enviándose una pelota con las manos por encima de una red tendida horizontalmente.

Los orígenes del voleibol se sitúan al final del siglo XIX en E.U.A. Este deporte en plena expansión tiene el mayor número de practicantes del mundo. Los principales países son Japon y sobre todo los países del este de Europa del este (principalmente en Rusia y Polonia).

El partido se juega en tres mangas que se ganan al alcanzar los 15 puntos (una diferencia de dos puntos es necesaria después del empate a 14). Los puntos solo los pueden marcar el equipo que ha efectuado el saque. Cada equipo está formado de seis jugadores de campo y hasta seis suplentes. Los jugadores solo pueden dar dos pases (o sea, tres contactos,) antes de enviar la pelota al campo contrario. El punto se pierde cuando la pelota toca el suelo en el propio campo o cuando se envía fuera del terreno. La pelota debe golpearse con las manos o cualquier otra parte del cuerpo situada por encima de la cintura. Los saques flotantes, muy de moda, se caracterizan por una trayectoria de la pelota vacilante, como una hoja muerta, que hace muy difícil su recepción.

El voleibol como deporte olímpico pasó a formar parte en 1964 y está regido a nivel mundial por la Federación Internacional de Voleibol, que se constituyó en París en 1947, y cuenta con cerca de 110 países afiliados. El primer campeonato mundial se celebró en 1949.

DESCRIPCION BREVE:

Básica

El voleibol es un deporte colectivo que puede jugarse tanto al aire libre como en interiores.

El terreno de juego es un rectángulo de 18·9 metros, dividido en dos partes iguales por una línea central.

A tres metros de ésta se sitúa la línea de ataque, la cual delimita la zona ofensiva.

La red varía de altura. En hombres mide 2,43 m. y en mujeres, 2,24 m. En la parte superior de la se encuentran dos varillas que sobresalen 0,80 .. y delimitan el espacio por donde ha de pasar el balón.

Al final del terreno, se halla la zona de servicio, con un ancho de tres metros.

Cada uno de los equipos que se enfrentan está formado por seis jugadores en el terreno de juego y un máximo de seis suplentes.

La rotación

Antes de empezar cada set, los dos equipos deben dar el orden de rotación. Éste consiste en situar a los jugadores en una posición determinada en el campo. El terreno de juego se divide imaginariamente en dos zonas: de ataque y de defensa. Antes de cada servicio (saque), encontraremos tres atacantes y tres defensas.

Los atacantes ocuparán, de la derecha a izquierda, las posiciones 2,3 y 4. Los defensas, las 1,6 y 5. El orden de rotación será siempre el entregado antes de cada set, siendo su incumplimiento motivo de falta. Después de cada recuperación de servicio, el equipo habrá de cambiar de posiciones siguiendo el sentido de las agujas del reloj. El jugador que ocupaba la zona 4, en la siguiente rotación deberá ocupar la zona 3, y así sucesivamente.

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

El juego

El balón se pone en juego a través de servicio, el cual no ha de tocar la red pero sí pasar entre las varillas y caer dentro del campo contrario.

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

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

Solamente puede sumar puntos el equipo que posee el servicio. Así, si se realiza un punto sin tener el servicio, se produce una recuperación de balón (cambio de servicio).

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

Entre las diversas faltas tenemos:

* Retención: cuando el balón no se golpea sino que se empuja o conduce.

* Dobles: realizar dos o más golpes en una misma acción por un jugado (se exceptúa en la recepción del servicio o en el bloqueo).

* Invasión: pasar al campo contrario.

* Tocar la red.

- * Golpear la pelota con aquellas partes del cuerpo no permitidas (se permite golpear de cintura para arriba).
- * Cuando el balón toca el suelo del campo propia.
- * Rematar el balón cuando está en el campo contrario.
- * Efectuar un saque que no vaya directo al campo "enemiga".

Final...

Un equipo gana el encuentro cuando consigue tres sets, lo que permite que se puedan jugar hasta cinco sets. Se consigue el set cuando se llega a 15 puntos, sacando dos puntos de ventaja, como mínimo, al equipo contrario. Si no fuera así, se seguiría jugando hasta que se ganase por dos puntos de ventaja, pero sólo hasta llegar a los 17 puntos. En esta puntuación, se gana el set aun no teniendo dos puntos de ventaja. Así, por ejemplo, se puede ganar el set con un resultado de 17-16. En el quinto set, se consigue punto siempre que cometa falta el equipo contrario, y aunque no posea el servicio.

Encuentros

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

PRINCIPALES CUALIDADES FISICAS DE LA PRACTICA DEL VOLEIBOL

1 CAPACIDAD DE COMBINAR MOVIMIENTOS:

Esta capacidad permite conectar habilidades motoras automatizadas, por ejemplo: carrera/salto o saltar/golpear o correr/frenarse/golpear, como podemos ver todo esto es fundamental para la practica del voleibol, y tiene la mayor dificultad del agregado de la coordinación de distintas partes del cuerpo denominadas segmentarias (brazos), por ejemplo para realizar el remate.

A modo de ejemplo podríamos dar los siguientes ejercicios:

1.1 Trote libre y a la orden llegar a donde se ubicará una soga (ubicada a una altura acorde al alcance de los alumnos) y frenar – saltar – tocar la misma con la cabeza, o ubicar la soga más alta y tocarla con una mano, o más baja y pasar ambas manos del otro lado.

1.2 Ídem anterior pero el trote realizarlo picando una pelota y a la orden llegar a la soga y saltar y pasarla para el otro lado.

1.3 Ídem uno, y al llegar a la soga ubicarse debajo, saltar y pasar una mano por cada lado de la soga, golpeando por sobre ella con las palmas de las manos.

1.4 Desplazamientos laterales, desde una marca a otra y al llegar golpear una pelota con el antebrazos.

2 CAPACIDAD ESPACIO TEMPORAL:

Que es la que permite modificar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo, esta se puede realizar con la presencia de elementos o sin ellos, si los trasladamos al voleibol nos estamos refiriendo a

la forma correcta de mover el cuerpo en la cancha, en referencia a sus compañeros, las líneas, la red etc., y si lo pensamos con la presencia de un elemento en el voleibol le tenemos que agregar la pelota.

A modo de ejemplo podemos decir:

2.1 Trote libre y a la orden ubicarse en distintas líneas de una cancha de voleibol, según la consigna del profesor.

2.2 En grupos trote en hileras tomados de la mano (trencito), en un espacio determinado y a la orden pararse en una línea preestablecidas.

2.3 El profesor lanza la pelota hacia el otro lado de la red, y el alumno deberá desplazarse y hacer que la pelota pique y pase entre sus piernas

3 CAPACIDAD DE DIFERENCIACIÓN CINESTÉSICA:

Es la capacidad de controlar los parámetros dinámicos que nos permiten reconocer y por lo tanto utilizar determinadas posturas corporales necesarias para la práctica del voleibol o de cualquier deporte, saber como esta nuestro cuerpo o parte de él nos permitirá realizar determinadas técnicas en forma correcta (por ejemplo saber si estamos en una posición baja para defender o si tenemos la mano abierta para golpear la pelota).

A modo de ejemplo podemos dar:

3.1 Jugar a la "tocada", pero tanto el que persigue como los perseguidos deberán ubicarse corporalmente de acuerdo a las órdenes del profesor, por ejemplo: agachados, punta de pie, cuadrupedias, piernas juntas y por lo tanto saltando, etc. etc. ...

3.2 Jugando a la pelota envenenada, y para que el niño no quede fuera de juego deberá encontrarse agachado y con la pierna derecha adelantada, o rechazar la pelota con ambas manos abierta etc..

4 CAPACIDAD DE EQUILIBRIO:

Como su nombre lo dice es la capacidad de mantener el cuerpo en una postura equilibrada, indispensable para el voleibol para cualquier gesto técnico del voleibol, incluso el equilibrio dinámico que es muy importante en el bloqueo, remate, pelotas recuperadas en caídas etc..

A modo de ejemplo podemos realizar el siguiente circuito:

4.1 Con la ayuda de líneas, bancos, colchonetas y aros, realizar un circuito en una cancha de mini voleibol:

4.1.1– correr por la línea

4.1.2– cuadrupedia por los bancos

4.1.3– correr hacia atrás por la línea

4.1.4– caminar por arriba de los bancos

4.1.5– realizar rol adelante sobre las colchonetas

4.1.6– saltar realizando zig zag dentro de unos aros ubicados en el piso

4.1.7- caminar

Este mismo circuito pero iniciándolo ante estímulos sonoros, visuales etc.

5 CAPACIDAD DE REACCIÓN:

Son las reacciones a determinados estímulos, ya sean conocidos como puede ser ante un saque rival, o desconocidos como puede ser ante un rebote.

A modo de ejemplo podemos ver:

5.1 Carreras con salida de distintos estímulos (visuales, auditivos etc.), con salidas de pie, de cúbito ventral, dorsal etc.

6 CAPACIDAD RÍTMICA:

Es la capacidad de adaptarse a los ritmos externos y adaptarse a ellos, en el voleibol se puede ver en aquellos jugadores que deben realizar un paso caminando a buscar una pelota y luego salir rápidamente a atacar, o por el contrario acelerar a defender un ataque y luego trotar para una asistencia de nuestro ataque.

A modo de ejemplo podemos ver:

6.1 Trote libre cambiando los ritmos de trote, salticado, caminar, correr etc.

6.2 Circuito en zigzag armado con conos, realizando el recorrido cambiando el ritmo luego de cada cono:

6.2.1 Trote hacia adelante

6.2.2 Trote hacia atrás

6.2.3 Pique hacia adelante

6.2.4 Caminar hacia adelante

6.2.5 Pique hacia atrás

6.2.6 Pique hacia adelante

6.2.7 Desplazamiento lateral

7 CAPACIDAD DE TRANSFORMAR LOS MOVIMIENTOS:

Indispensable para el juego del voleibol, como puede darse en un jugador que inicia una carrera de ataque y luego ante la pelota que llega mal, realizar otro movimiento para pasarla como puede ser un pase de abajo o arriba y hasta una caída, se encuentra directamente relacionada con la capacidad de reacción.

A modo de ejemplo podemos decir:

7.1 Trote libre y ante estímulo visual o auditivo realizar otros movimientos como pueden ser saltar, picar a un lugar predeterminado, realizar una media luna etc.

7.2 En parejas desplazarse lateralmente, pasándose la pelota con las dos manos (pase de pecho de basquetbol),

uno de los dos en forma imprevista y reiterada cambiará el pase de pecho por pases con el pié o la cabeza, los que el compañero deberá imitar.

7.3 Jugar en parejas al espejo, es decir uno realiza movimientos y el compañero lo debe imitar.

TÉCNICAS DE VOLEIBOL

PASE DE MANOS BAJAS

El saque se intercepta mediante el pase de manos bajas esto recibe el nombre de recepción. Esta recepción tiene una importancia especial cuando el contrario tiene derecho a un saque. Una falta cometida entonces supone la pérdida inmediata de un punto para el equipo receptor. Y además hay que recibir el balón limpiamente, pues sólo así se puede organizar óptimamente un ataque. Se debe observar el balón hasta que impacte contra los antebrazos.

REMATE

Una de las jugadas más efectivas en el voleibol es el mate, remate o smash, se realiza cuando un jugador (colocador) pasa a un compañero un balón de forma que este jugador en pleno salto golpee a la pelota (de arriba hacia abajo con la mano abierta) hacia territorio contrario y el balón rebote en el suelo. Durante mucho tiempo el smash en voleibol fue un golpe imparable.

BLOQUEO

Constituye el medio de defensa más importante. Hay bloqueo de uno, de dos y de tres. La importancia del bloqueo reside en que permite bloquear un ataque fuerte del contrario o por lo menos reducir su fuerza, de modo que les sea más fácil rechazarlo a los defensas. Como vemos, el bloqueo constituye el punto de orientación de la defensa de campo.

Con una buena técnica y una gran experiencia en competencias, el bloqueo adquiere además carácter de ataque. Como elemento de ataque es importante sobre todo en el juego de gran categoría.

PLANCHA Y SAQUE FLOTANTE

Para lograr una defensa de campo eficiente son de rigor un buen juego de posiciones tanto de las defensas como de los bloqueadores, así como una buena ejecución técnica. Se denomina "plancha" a la forma especial de la intercepción con un brazo. Girar en la dirección de la defensa; el cuerpo se estira en la dirección del suelo, extendiendo el brazo interceptor, la mano abierta y firme. El saque flotante es el más moderno y lo dominan todos los jugadores destacados.

SISTEMA DE JUEGO

La estrategia es el arma fundamental de cualquier jugador de voleibol, se unen a la velocidad en el pensamiento, los reflejos y las tácticas bien estudiadas, es decir, como en cualquier deporte pero con el aliciente de que el voleibol es más intenso y rápido, no se puede descansar ni estar un sólo momento parado, para ello el voleibol se alimenta de muchas estrategias que se combinan con los movimientos corrientes en el juego y que algunas veces son de gran importancia. Una jugada vital en voleibol es el mate, un potente *smash* sobre la red. Para efectuar un mate un jugador debe saltar alto en el aire y golpear con fuerza la pelota hacia abajo a la pista del rival, en un sitio donde sea virtualmente imposible la devolución, como se dijo anteriormente cuando se marca punto es cuando el equipo contrario ha fallado claramente. Los jugadores de atrás (defensores) pueden efectuar mates sólo desde detrás de la línea de 3,05 m., por lo cual los verdaderos artífices de los mates son los atacantes como su nombre indica. Una pelota bien situada, alta y cerca de la red,

para que un compañero efectúe un mate, es una colocación. Una dejada es una pelota que se pasa a la pista opuesta después de haber sido golpeada de forma ligera; normalmente la usa el colocador para sorprender a los jugadores del equipo contrario que intentan anticiparse para bloquear un mate. También se usa como estrategia común el engaño al rival, proporcionado por los atacantes por ejemplo, saltan dos atacantes del equipo que posee el balón, uno antes que el otro y así despistan al atacante contrario que salta instantes antes de que se produzca el lanzamiento y así es imposible que pueda defender el territorio.

Están permitidas las recuperaciones de pelotas que dan en la red, es decir, una pelota que ha tocado la red en el primer o segundo toque puede continuar en juego, siempre que no agote los tres toques y que ningún jugador golpee la pelota dos veces consecutivas. Una pelota que golpea la red cerca del borde superior suele caer verticalmente hacia el suelo, pero una que golpee en la parte de abajo normalmente sale impulsada hacia atrás y se puede recuperar.

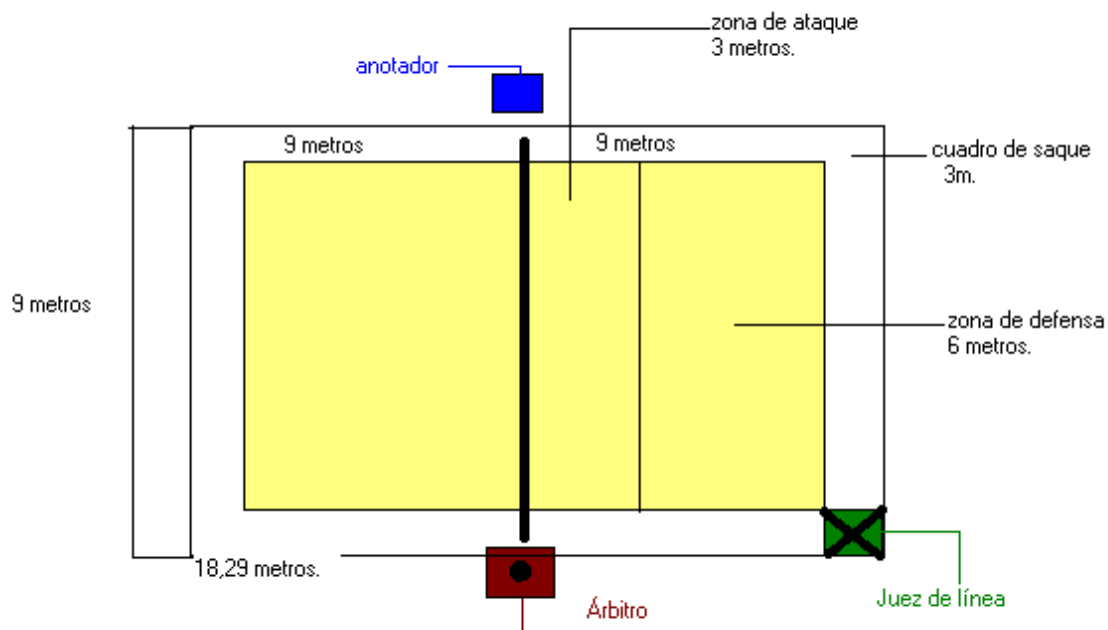
Defensivamente se utilizan los bloqueos, que pueden ser individuales o múltiples. En esta jugada, uno o varios jugadores de la delantera saltan cerca de la red con los brazos y las manos situadas frente al posible mate del atacante, e intentan bloquear la pelota o desviarla hacia un compañero que pueda devolverla. Una serie de habilidades contribuyen al éxito del equipo, en especial un servicio preciso a un punto débil del lado opuesto bien efectuado con fuerza e imprimiéndole velocidad, o bien lento y con efecto, haciendo que se bambolee en el aire de forma incierta. También es importante el control al recibir un servicio, recepcionando un mate o colocando la pelota en el lugar preciso para que un compañero la devuelva a la pista contraria. El trabajo de equipo en voleibol se desarrolla por una buena compenetración entre los jugadores, intuyendo cada uno lo que van a hacer los otros y practicando varios tipos de jugadas.

PRINCIPALES REGLAS DEL VOLEIBOL

1. – ÁREA DE JUEGO

• Dimensiones

La cancha es un rectángulo que mide 18 x 9 m rodeado por una zona libre con un mínimo de 3m de ancho por cada lado



- **Líneas de la cancha**

Dos líneas laterales y dos de fondo limitan la cancha de juego. Tanto las líneas laterales como las de fondo están marcadas dentro de las dimensiones de la cancha. El eje de la línea central divide la cancha en dos campos iguales de 9 x 9 m. En cada campo, se marca una línea de ataque a 3m desde el eje de la línea central.

- **Zona de frente**

Limitada por la línea central y la línea de ataque (incluyendo su ancho)

- **Zona de saque**

Es una superficie de 9 m de ancho por detrás de la línea de fondo (excluida esta última)



Altura de la red

Categoría masculina		Categoría femenina	
Benjamines	2 m		
Alevines	2,10 m		
Infantiles	2,24 m	Infantiles	2,10 m
Cadetes	2,37 m	Cadetes	2,18 m
Juveniles	2,43 m	Juveniles	2,24 m

- **Antenas**

Las antenas que sujetan la red deben ser de fibra de vidrio o similares.

2. – EQUIPOS

Composición de un equipo

Un equipo estará compuesto por un máximo de 12 jugadores, aunque sólo están sobre la cancha 6 de ellos.

3. – FORMATO DE JUEGO

3.1 Para anotar un punto

- Si el equipo contrario comete una infracción (falta).
- Si el balón bota en el campo del equipo contrario.

NOTA: hay un cambio fundamental respecto al reglamento anterior, se suprime la recuperación de saque y el saque lo realiza el equipo que consigue el tanto.

3.2 Para ganar un set

Un set lo gana el equipo que primero anota 25 puntos con una ventaja mínima de 2 tantos. En caso de empate, el juego continúa hasta que uno de los equipos consiga esa ventaja de 2 puntos.

3.3 Para ganar el encuentro

El encuentro lo gana el equipo que consigue ganar 3 sets. En caso de empate (2-2), el set decisivo se juega a 15 puntos con una ventaja mínima de 2 puntos.

3.4 Posiciones

Los tres jugadores colocados junto a la red (en la zona de ataque) son los delanteros. Los otros tres (colcados en la zona de defensa) son los zagueros.

3.5 Rotaciones

El orden de rotación es determinado por la formación inicial del equipo y se controla con el orden de saque y las posiciones de los jugadores a lo largo del set. Cuando el equipo receptor (del saque) gana el derecho al saque, sus jugadores rotan una posición en el sentido de las agujas del reloj. La infracción de esta regla se considera falta.

4. – ACCIONES DE JUEGO

4.1 Balón dentro

El balón es dentro cuando toca el suelo del campo incluidas las líneas de delimitación.

4.2 Balón fuera

El balón es fuera siempre que no cumple la regla anterior, incluido tocar el techo o cualquier objeto ajeno al juego.

4.3 Toques por equipo

- El equipo tiene derecho a 3 toques (sin contar el bloqueo). Un jugador no puede tocar el balón 2 veces consecutivas si la primera no ha sido en el bloqueo.
- Cuando dos o más personas tocan el balón simultáneamente, se cuenta un toque por cada persona que haya tocado el balón.

4.4 Características del toque

- El balón puede tocar cualquier parte del cuerpo (incluso por debajo de la cintura, que supone una novedad con respecto al reglamento anterior).
- El balón debe ser golpeado, no lanzado y/o retenido.

4.5 Faltas en el toque del balón

- Cuatro toques: el equipo realiza más de los 3 toques reglamentarios (sin contar el bloqueo)
- Toque asistido: cuando un jugador se apoya en un compañero o en cualquier objeto.
- Retención: cuando el balón no es golpeado limpiamente (ver 4.4)
- Doble golpe: cuando un jugador golpea el balón dos veces consecutivas (ver 4.3).

4.6 Balón que toca la red

Exceptuando el balón de saque, un balón que cruza la red siempre es válido, incluso si ha tocado esta. Si un balón golpea la red y vuelve al campo del que procede, puede ser golpeado dentro de los tres toques del equipo.

4.7 Penetración y contacto con la red

- Está permitido penetrar la red por debajo de ésta, siempre que esto no interfiera en la acción del contrario.
- Tocar la red o la antena no es falta, excepto cuando las toca durante su acción de jugar el balón o intentar jugarlo.
- Después de golpear el balón, un jugador puede tocar la red, o cualquier objeto, con la condición de que no moleste al equipo contrario.

4.8 Ejecución del saque

El balón debe ser golpeado con una mano o cualquier parte del brazo después de ser lanzado o soltado de la(s) mano(s). Después de golpear el balón, el sacador puede pisar o caer fuera de la zona de saque o dentro del campo.

4.9 Pantalla

Los jugadores del equipo que saca no deben impedir a sus adversarios, por medio de una pantalla, ver al sacador o la trayectoria del balón.

4.10 Golpe de ataque

Todas las acciones de dirigir el balón al adversario, excepto el saque y el bloqueo, se consideran golpes de ataque.

4.11 Restricciones al golpe de ataque

- Un zaguero puede realizar un golpe de ataque desde la zona de ataque si en el momento del contacto con el balón, éste no está completamente por encima de la red.

- Ningún jugador puede hacer un golpe de ataque sobre el saque del adversario cuando el balón se encuentra completamente por encima de la red, es decir, no se puede bloquear el saque.

NOTA: esta última norma es un importante cambio respecto al reglamento anterior, ya que antes sí se permitía bloquear el saque.

4.12 Bloqueo

Es la acción de los cerca de la red para interceptar el balón procedente del campo contrario haciéndolo por encima de ésta. Solamente puede ser realizado por los delanteros. El bloqueo no cuenta como toque de equipo.

5. – CONDUCTA DEPORTIVA

5.1 Conducta deportiva

- Los participantes deben conocer y aplicar las Reglas oficiales de voleibol.
- Los participantes deben aceptar las decisiones de los árbitros con deportividad, sin discutirlos.
- Los participantes deben evitar acciones o actitudes tendentes a influir en las decisiones de los árbitros o a encubrir faltas cometidas por sus equipos.

EL MINIVOLEIBOL

1. – DEFINICION

Los ejercicios de minivoleibol o minivolei están dirigidos a niños y jóvenes de edades entre 9 y 14 con el objetivo de introducir este juego en ellos.

Los profesores y entrenadores de los clubes se encuentran a menudo con dificultades cuando quieren iniciar a los alumnos en el juego del voleibol. Con frecuencia se escucha que es un juego demasiado difícil y estático para niños. Esta afirmación es correcta hasta cierto punto, en lo que se refiere al juego 6 contra 6, pero no para el minivolei. El Minivolei es muy apropiado para el colegio puesto que tiene una gran diversidad de acciones de juego requiere poco espacio y permite que haya un gran número de alumnos al mismo tiempo.

El Minivolei es un juego derivado del Voleibol con unas reglas adaptadas a jóvenes entre 9 y 14 años. Las características del Minivolei son: 1 – 3 jugadores por equipo, campos más pequeños, balones más pequeños y ligeros, y unas reglas simplificadas. Por lo tanto, el Minivolei no es un deporte distinto, sino una posibilidad metodológica de preparación al Voleibol.

Con el Minivolei se puede transmitir al alumno un juego que posee unos valores deportivos y educativos. Debido a su gran diversidad de acciones de juego, el Minivolei se presta especialmente a una educación global lúdica y motriz. Jugando, el niño aprende a reconocer situaciones de juego y encontrar las oportunas soluciones motrices. Las ganas de jugar de estas edades fomentan además el éxito del aprendizaje. Entre los 9 y los 14 años se puede desarrollar perfectamente la motricidad global del niño y conseguir un fácil y rápido aprendizaje de las técnicas de juego. Además el Minivolei posibilita la enseñanza de la persona joven en un marco coeducativo y fomenta la cooperación dentro del equipo. Si se transfiere la dirección del juego a los jóvenes jugadores, se consigue realizar un importante valor educativo. Con ello llegan a conocer el papel del árbitro y aprenden a respetar sus decisiones.

La introducción al Minivolei parte del juego base El balón por encima de la cuerda y sigue con los juegos 1 contra 1, 2 contra 2 hasta llegar al juego 3 contra 3 que es la verdadera forma básica del Minivoleibol.

Jugando al Voleibol se quiere llevar a los jóvenes a través de cuatro fases de aprendizaje: Lanzamiento y recepción, Pase de dedos, Perfeccionamiento del pase de dedos y Juego de saque de tenis y pase de antebrazos. Cada fase de aprendizaje se divide en Ejercicios de introducción, Ejercicios básicos y Ejercicios lúdico-tácticos. Las fases se complementan con unos ejemplos de sesión y se cierran con un texto final de Control de aprendizaje.

Con los ejercicios de Minivolei se pretende sobre todo desarrollar las capacidades motrices básicas. Aparte de la velocidad, habilidad y fuerza explosiva, también se desarrolla la orientación espacial, la visión periférica y la capacidad de calcular correctamente las diversas trayectorias del balón.

VOLEYPLAYA

CARACTERÍSTICAS ESPECIALES DEL JUEGO DEL VOLEYPLAYA.

Remate.

Lo más importante es llegar a la red con una carrera adecuada al salto que se realizar. Llegado al momento de saltar se deberá realizar un último paso muy rápido para alcanzar una mayor potencia. Antes de subir hasta la máxima altura mirar al otro campo de reojo para así poder ver donde se encuentran tanto el bloqueador como el defensor y así en es breve momento decidir si se finta o si se remata. Para rematar con más potencia se deberá arquear la espalda lo más posible y se deberá intentar golpear el balón con toda la circunferencia de la mano para así tener un mayor control del balón tanto en remate como en la finta. Para que el remate sea efectivo la colocación del compañero no deberá meterse a menos distancia de 30 ó 40 centímetros de la red. Si el balón queda más separado se tratará de hacer una finta corta o larga o un remate largo par evitar que el balón se quede en la red y complicando así las labores del contrario.

Saque

Lo primero a tener en cuenta a la hora de sacar es que el saque varía dependiendo sobre todo de las condiciones meteorológicas (lluvia, viento a favor o en contra) y de las capacidades de cada uno de los dos oponentes. Hay muchos jugadores que les cuesta mucho recibir saques cortos y sobre el mismo realizar un ataque fuerte, muchos jugadores necesitan de una carrera de tres o cuatro pasos para conseguir un ataque fuerte, quitándoles estos dos o tres pasos pierden en el momento de ataque mucha fuerza en el golpeo. Por norma general se intentará sacar siempre a aquel jugador que se encuentre más débil, bien anímica o bien físicamente. Con el viento lo más importante es pegarle con la mayor fuerza y despreocupándose un poco de la dirección del envío. Por el contrario si el viento esta a favor se deberá cuidar sobre todo la colocación y dirección del balón. Por norma general suele decidir la dirección del saque la escoge el jugador que no saca para indicar donde deberá hacerse el bloqueo aunque si el sacador no está de acuerdo le pedirá cambio de lugar de bloqueo.

Cuando hace mucho viento a la hora de sacar se escogerá siempre campo y este será el que queda contra el viento.

Señas

Las señas para bloquear indican la zona que va a cubrir en el bloqueo el jugador de la red para que así el defensor sepa hacia donde tiene que dirigirse al rematar la pareja contraria.

Se pueden realizar varias combinaciones con dos elementos. Por un lado, un dedo extendido implica la intención de bloquear un remate sobre la línea mientras que si muestra dos dedos, el remate a cubrir será el diagonal. La seña se realizará estando el jugador de la red en agachado para no impedir la visión del saque del contrario y se mostrará la seña por detrás de la espalda con una o dos manos. Si la seña se realiza con una sola

mano, significa que a cualquiera de los dos jugadores que suba a la red les tratará de bloquear de la misma manera. Si varían las posiciones de los dedos de ambas manos, querrá decir que a uno le realizará bloqueo sobre la línea y al otro sobre la diagonal correspondiendo cada mano a la posición que ocupen en el campo los contrarios.

CONSEJOS PRACTICOS PARA UN BUEN DESARROLLO DEL VOLEYPLAYA

• ¿CÓMO JUGAR CUANDO HAY VIENTO?

A la hora del sorteo de inicio de partido se debe elegir el campo en que recibas el viento en la cara, ahora estaríamos en el campo bueno donde tendríamos que intentar los cinco puntos que tenemos para cuando vayamos al campo malo tener una ventaja considerable.

En este campo deberíamos fallar los menos saques posibles siendo los saques más efectivos los saques en salto, flotante o con efecto desde abajo, lanzando el balón lo más alto posible para dificultar lo máximo la recepción del contrario.

La recepción de nuestro equipo en el campo que el viento te da de cara, que es el bueno, debe de ser lo más pegado a la línea de fondo. Como consejo siempre se debe saber en la dirección que viene el viento para un mejor desarrollo del juego.

Cuando se pasa al campo malo, es decir, cuando el viento da en la nuca debemos sacar la mayoría de las veces flotante pero si controlamos muy bien el saque en salto debemos arriesgarnos. Cuando hace más viento intentaremos llegar con el saque al fondo del campo o a los hombros del receptor.

Se recepciona siempre lo más adelante posible de lo que lo hacemos normalmente, todas las pelotas que nos vengan al fondo del campo se deben de recibir por encima de la cintura pero siempre con las manos juntas (una detrás de otra) golpeando la pelota.

• ¿QUÉ HACER CUANDO LA CANCHA ESTA MOJADA?

Cuando la tierra del campo está muy húmeda y lleva mucho tiempo así, la arena se apelmaza, con lo que hay que aprovechar la capacidad de salto que se puede conseguir. No obstante, deberían realizar un calentamiento más estricto en cuanto a las articulaciones inferiores, ya que al estar el suelo mas duro de lo normal las rodillas sobre todo sufren más de lo esperado.

Este condicionante favorece sobre todo a los jugadores de cancha ya que están más acostumbrados a saltar sobre superficies duras. En cuanto a la altura, a los más altos les favorece por incrementar la altura de golpeo considerablemente, sin embargo a los mas bajos les permite realizar mates que en condiciones normales serían impensables.

• ¿CÓMO JUGAR CON CLIMATOLOGÍA ADVERSA EN CUANTO A HUMEDAD Y TEMPERATURAS SOBRE LOS 20°?

Lo más importante es calentar bien aproximadamente 15 min. Con estiramientos y otros 15 min. con balón.

Caso de lluvia cambia el tiempo de salto ya que la arena se moja y los saltos son más altos. Controlar bien el balón sobre todo en el 2º toque ya que al estar mojado corre el riesgo de colarse entre las manos. A llevar uno minutos el balón en contacto con el agua su peso y volumen aumentan haciendo más difícil su control y perjudicial respecto a las lesiones sobre todo en el ataque y en el saque.

• COMO REALIZAR LOS BLOQUEOS CON LA MÁXIMA EFECTIVIDAD.

Lo más importante es lanzarse muy bien en la dirección señalada por el compañero buscando máxima altura y penetración. También es importante la lectura de las intenciones del contrario. Las manos deberán estar casi siempre tocando los pulgares con los dedos hacia delante con dedos estirados y rígidos.

• UN BUEN CONSEJO

Una de las cosas más importantes para ser un buen jugador de voley playa es saber aguantar bien la presión en todo momento aunque este el marcador adverso y no salgan bien las cosas. Un partido no se acaba hasta jugar el último punto. Importante mantener buena comunicación con el compañero y no tirar la toalla ni enfrentarse con los contrarios, arbitro o compañero ya que lo único que conduciría sería desconcertar a la pareja y lo normal en estas situaciones es acabar perdiendo el partido.

VOCABULARIO

Apoyo: Acción que se realiza durante el juego, consiste en dar soporte a la acción de otro compañero.

Bloqueo: Acción defensiva consiste en crear una muralla o pantalla entre los jugadores delanteros para impedir el ataque contrario.

Caída: Acción técnica consiste en dejarse caer para poder alcanzar balones en posiciones difíciles.

Colocación: Acción de situar el balón en el sitio deseado. Este término se utiliza para el pase de dedos.

Delanteros: Jugadores que ocupan la zona que se encuentra por delante de la línea de 3 metros. Son los únicos que puede rematar o bloquear.

Dobles: Falta técnica que se comete al realizar un doble toque del mismo jugador sobre el balón. Como excepciones tenemos el bloqueo y la primera recepción ante un servicio.

Finta: Acción técnica consiste en buscar soluciones de juego imprevistas para el equipo adversario.

Flotante: Tipo de servicio que consiste en que el balón describa un movimiento irregular en el aire para dificultar su recepción.

Invación: Falta de juego consiste en sobrepasar la línea central que delimita ambos terrenos de juego.

Plancha: Acción técnica que consiste en llegar a balones muy difíciles a través de lanzarse hacia ellos y luego deslizarse.

Primer tiempo: Acción de ataque refiriéndose a un remate rápido.

Segundo tiempo: Acción de ataque referida a un ataque semirrápido.

Tercer tiempo : Acción de ataque referida a un ataque lento(remate ante un pase alto).

Recepción: Acción técnica y táctica que consiste en recibir el balón del servicio y enviarlo al colocador.

Remate: Acción de ataque realizada por los delanteros. Consiste en golpear el balón describiendo una trayectoria descendente. Será rápido, potente y colocado.

Retención: Falta técnica consiste en no dar al balón un golpe seco y claro.

Ratoción: Movimiento de translación de los jugadores después de cada recuperación de servicio, siguiendo el sentido de las agujas del reloj.

Set: Juego que finaliza cuando un equipo llega a 15 puntos o gana la ampliación.

Tie-break: Término inglés que se refiere al último set, donde en cada balón jugada se consigue un punto, se tenga o no el servicio en poder.

Varillas: Varas situadas el la red, que delimitan el espacio aéreo de juego del balón.

Zagueros: Jugadores que se encuentran por detrás de la línea de 3 metros y que durante el juego no pueden rematar o bloquear.

BIBLIOGRAFIA

- 1000 ejercicios y juegos de voleibol y minivoleibol. Autor: Edi y Martín Bachmann, Editorial hispano europea 1995.
- Gran enciclopedia de los deportes editorial CULTURAL S.A. 1987 MADRID tomo 6.
- Nuevo reglamento de voleibol 1999.
- Archivos y documentos de Internet.

