

## **VOLEIBOL**

### **Realiza un calentamiento específico de voleibol.**

Primero se realiza un calentamiento general, y después, se juega un minipartido.

### **Describe la técnica del toque de dedos y del toque de antebrazos.**

**Toque de dedos:** es la básica y la más utilizada para el pase de colocación debido a la ventaja que permite controlar el balón con las manos.

Posición inicial: el jugador tiene que estar preparado en la posición antes de golpear el balón. El apoyo de pies se produce firmemente, con las piernas ligeramente más separadas que la anchura de las caderas, la espalda recta y el cuerpo orientado hacia la zona del pase. Las manos se colocan encima y delante de la cara.

Desarrollo de la técnica: el balón es impulsado con una acción de flexión y extensión de los dedos, a modo de amortiguador que absorbe y repele el balón sin agarrarlo ni sujetarlo. Los brazos adquieren una forma de rombo, con los codos abiertos y las palmas de las manos enfrentadas entre sí, dedos abiertos y pulgares hacia la boca. El golpeo se efectúa delante y encima de la cabeza, exclusivamente con las yemas de los dedos.

**Toque de antebrazos:** constituye el elemento principal del juego de defensa. Se trata de rechazar el balón, pero jugándolo de tal manera que se puede organizar un ataque. Se puede conseguir la misma precisión que con el de dedos. Para ello es necesario hacerlo con la técnica debida.

Este golpe tiene dos variantes: con dos brazos y con uno; este último es un elemento de defensa de campo.

Descripción de la técnica:

La posición de los brazos tiene que ser totalmente extendidos y juntos. Una mano descansa en la otra de tal modo que los pulgares señalan hacia fuera.

El balón tiene que llegar siempre en los antebrazos por debajo del codo.

Esquema de movimiento:

Se juega el balón de tal modo que se le pueden transmitir la fuerza de las piernas y los brazos.

El peso del cuerpo se desplaza al pie delantero.

Escaso empleo activo de los brazos, que se mantienen alejados del cuerpo, totalmente extendidos y nunca pasan de la altura de los hombros en su movimiento hacia delante y arriba.

El tronco se mantiene un poco adelantado.

Los hombros deben apuntar en la dirección de la jugada deseada.

### **Describe la técnica del saque de tenis y del bloqueo de voleibol.**

**Saque de arriba o de tenis:** Como su nombre indica, este saque presenta una semejanza formal con el de tenis, actuando el brazo como raqueta.

### Posición inicial:

Orientado de frente al campo.

Piernas separadas a la anchura de los hombros.

Pierna del lado contrario al brazo ejecutor avanzada.

### Ejecución:

Lanzamiento del balón con una o dos manos, preferiblemente con una para dejar libre el brazo ejecutor, para una mayor concentración.

El balón es impulsado hacia la vertical, sobrepasando la altura del jugador un metro.

**Bloqueo de voleibol:** constituye el medio de defensa más importante. 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. Los requisitos imprescindibles de un buen juego de bloqueo son un gran alcance del salto en altura, gran destreza y resistencia en el salto y la capacidad técnica de los jugadores.

Descripción de la técnica:

Las manos se sitúan a la altura de los hombros, las piernas tienen las rodillas ligeramente flexionadas. Movimiento rápido hacia el lugar de salto. El bloqueador que penetra efectúa el salto con un pequeño paso de apoyo. El bloqueador exterior salta desde una flexión de rodillas.

Los brazos se tienen contra la pelota, hacia arriba y cerca del cuerpo.

Las manos firmes, los dedos abiertos. Mantener las manos mucho tiempo muy por encima de la red.

La cabeza se mantiene por detrás de los brazos durante el bloqueo.

### **Realiza un juego para mejorar el toque de dedos.**

Una pelota cada dos personas, deberán realizar pases entre ellos pero antes de arrojarla, realizarán un autopase y mirarán al compañero que les estará indicando un número. Entre ellos deberán decirse los números que han logrado observar.

### **Realiza un juego para mejorar el toque de antebrazos.**

Dos equipos de seis personas cada uno forman un círculo juntos. Se van pasando la pelota (con el toque de antebrazos) hasta que el profesor diga ya. Entonces, deberán intentar darle a un compañero que sea del equipo contrario. El compañero al que le den, estará eliminado y deberá salirse del círculo. El equipo que antes se quede sin jugadores dentro del círculo pierde.

### **Realiza un juego para mejorar el saque de tenis.**

Todos los jugadores forman un círculo y uno, con la pelota, se queda dentro. El que tiene la pelota dice el nombre de uno de sus compañeros, y éste tendrá que coger la pelota. Cuando la haya alcanzado dirá YA y todos sus compañeros deberán quedarse quietos. Tirará la pelota con saque de tenis, y al compañero que le de estará eliminado.

**Realiza un juego para mejorar el bloqueo.**

Se hacen grupos de tres, uno lanza la pelota, el otro bloque y el otro deberá devolverla.

**Describe la puntuación de un partido de voleibol.****Un equipo anota punto:**

Cuando el balón toca la cancha del equipo contrario.

Cuando el equipo contrario comete una falta.

Cuando el equipo contrario recibe un castigo.

**Para ganar un set:**

Un set (excepto el decisivo 5º set) lo gana el equipo que primero anota 25 puntos con una ventaja mínima de dos puntos.

**Para ganar el encuentro:**

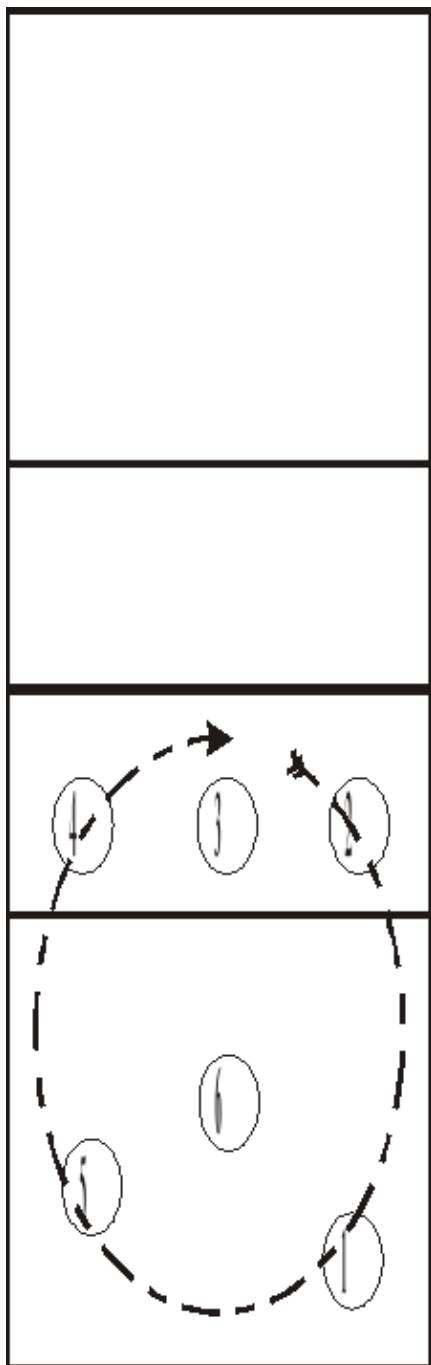
El encuentro lo gana el equipo que consigue ganar 3 sets.

En caso de empate el set decisivo se juega a 15 puntos, con una ventaja mínima de 2 puntos.

Si un equipo se niega a jugar después de haber sido requerido para ello, se le declara ausente y pierde el encuentro con un resultado de 0-3 en el encuentro y 0-25 en cada set.

**a) ¿Qué es la rotación?**

Cuando el equipo receptor gana el derecho al saque sus jugadores rotan una posición en el sentido de las agujas del reloj: el jugador en la posición 2 rota a la posición 1 para sacar, el jugador en la posición 1 rota a la posición 6, etc.



**b) ¿Cuántos toques se le puede dar al balón?**

El equipo tiene derecho a un máximo de tres toques (además del bloqueo) para devolver el balón. Si se usan más, el equipo comete la falta: cuatro toques.

Los toques del equipo incluyen, no solo los toques intencionados por los jugadores, sino también los contactos accidentales con el balón.

Toques simultáneos: dos o tres jugadores pueden tocar el balón a la vez.

**c) ¿Con qué partes del cuerpo se puede tocar el balón?**

El balón puede tocar cualquier parte del cuerpo.

**d) Comenta cualquier otra regla.**

El jugador que efectúa el saque no golpeará la pelota mientras ésta esté posada sobre la otra mano.

**e) Cuántas veces se puede tocar el balón.**

Un jugador no puede tocar el balón dos veces consecutivas. Si el balón toca sucesivamente varias partes de su cuerpo, el jugador comete una falta de doble golpe.

**10. Realiza un juego de vuelta a la calma relacionado con el voleibol.**

Por parejas, se tiran el balón con toque de dedo, intentando siempre dirigir la pelota hacia las manos del otro.