

El toque de dedos

Características generales

- Posición fundamental media.
- Piernas flexionadas, pies separados a la anchura de los hombros, un pie más adelantado que el otro.
- Posición de manos:
 - Dedos extendidos y separados, ofreciendo las yemas al contacto con el balón.
 - Formar un triángulo con los pulgares e índices de ambas manos.
 - Abarcar la mayor zona posible del balón.
 - Manos a la altura de la frente.
- Ejecución:

- Extensión de todo el cuerpo.
- Hacer contacto con el balón por encima de la frente.
-



Continuar la extensión una vez finalizado el toque.

Tipos de pases

Los diferentes tipos de pases se agrupan según:

| adelante |

- Dirección {atrás } En suspensión.

| lateral | Con apoyo.

| alta

| normal

- Trayectoria { corta

| tensa

| semitensa

| semicorta

- Con caídas.

De estos tres grupos sólo al primero se lo considera básico en el comienzo del aprendizaje del voleibol, por lo que nos limitaremos a hablar de él, de sus características, sus diferencias y sus aplicaciones.

Los pases agrupados según su trayectoria no se consideran dentro de la iniciación al no ser esenciales para la enseñanza del voleibol. Además, son elementos bastante complejo de la táctica de colocación, y los pases con caídas, también de elevada dificultad, requieren, junto con una destreza física básica, una ejecución perfecta del toque para poder coordinar la realización de este elemento técnico durante una pérdida de equilibrio.

A-1) Pase adelante

Las características de este pase coinciden con las del toque de dedos. La posición fundamental, la posición de las manos y la ejecución de la misma, no varía. Sí existe, sin embargo, un elemento que tiene mayor influencia en este tipo de pases, la inclinación hacia delante del tronco.

Poca inclinación del tronco.

| mayor altura del balón-----{ Máxima extensión.

Pase {

| Mayor distancia adelante-----{ Mayor inclinación del tronco.

Máxima extensión.

A-2) Pase de espaldas

Puntos importantes

- Posición fundamental media.
- Contacto con el balón por encima de la cabeza.

- Impulso de la pierna atrasada.
- Arqueo del tronco hacia atrás.
- Extensión de brazos hacia arriba, con inclinación hacia atrás como continuación del arqueo del tronco.



A-3) Pase lateral

Puntos importantes

- El brazo más alejado de la dirección que vamos a dar el balón pasa por encima de la cabeza formando un arco. Este brazo da la dirección lateral al balón.
- El otro brazo se encuentra más flexionado, y es el que proporciona la mayor o menor altura del pase.
- En el momento del toque se produce una ligera inclinación lateral del brazo.
- Los brazos se extienden hacia arriba y lateralmente, siguiendo la inclinación del tronco.



Pase en suspensión

Tanto los pases hacia delante como los pases de espaldas y lateral pueden realizarse en apoyo, con los pies fijos en el suelo, o en suspensión.

La diferencia más importante entre ambas formas de ejecución es:



En los pases en suspensión el contacto con el balón se realiza en el punto más alto de nuestro salto.

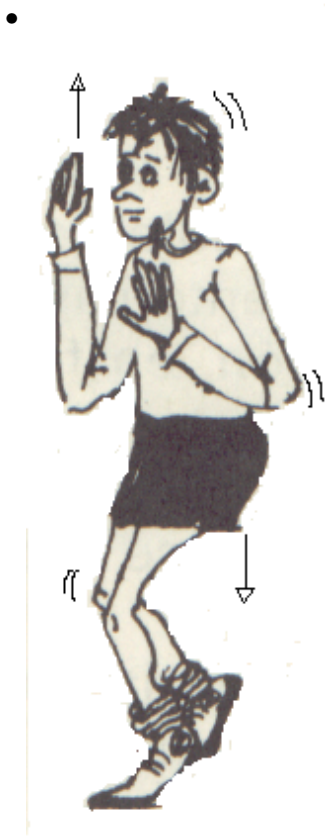
Posiciones fundamentales

La posición es una actitud física y mental que permite un estado elevado de atención y movimientos rápidos en cualquier dirección.

Hay tres posiciones fundamentales:

• Posiciones altas. Características

- Cabeza alta y mirada al frente.
- Tronco ligeramente inclinado hacia delante.
- Pies separados y adelantado uno respecto al otro.
- Piernas ligeramente flexionadas
- Brazos:
 - Flexionados, con las manos a la altura del pecho. Palmas orientadas al frente (bloqueo).



Flexionados, con los brazos paralelos al suelo (pase de colocación).

• Posición media

Las principales características no varían respecto de la posición alta. Se diferencian en:

- Piernas más flexionadas.
- Brazos más bajos.



• Posición baja. Características

Las diferencias respecto a las anteriores posiciones son:

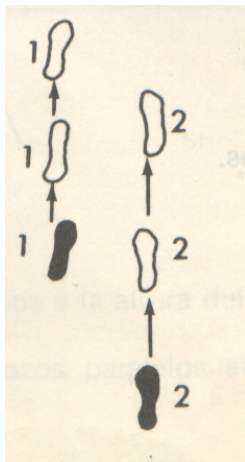
- Piernas más separadas y muy flexionadas.
- Brazos al frente.
- Peso del cuerpo en la punta de los pies.



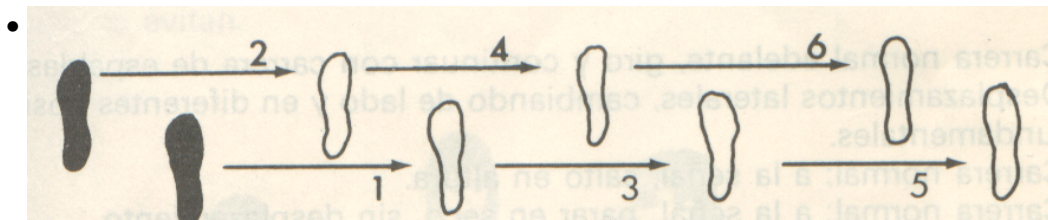
Desplazamientos

Tipos

- *Pasos deslizantes*
 - Son cortos y rápidos.
 - Se inician con la pierna correspondiente a la dirección del desplazamiento, y a continuación la siguiente, que nunca supera a la anterior, sino que la acompaña, quedándose ligeramente atrás.



- *Pasos laterales:*
 - Se inicia el desplazamiento con el pie que corresponde a la dirección que se va a tomar; el otro pie se aproxima.



Evítese cruzar las piernas

• Carreras:

- Se realizan para desplazamientos rápidos y lejanos.
- Las carreras frontales se inician con la pierna atrasada.
- Las carreras de espalda se inician con la pierna adelantada.

El reglamento

Posición en juego

En el momento en que el balón es golpeado por el sacador, y salvo éste, cada equipo debe estar colocado dentro de su propio campo en dos líneas de tres jugadores. Estas líneas pueden ser quebradas.

Los tres jugadores colocados frente a la red son los delanteros, y ocupan las posiciones 4 (el de la izquierda), 3 (el del centro) y 2 (el de la derecha), los otros jugadores son, los zagueros, y cada uno debe estar más alejado de la red que su delantero respectivo, ocupando las posiciones 5 (el de la izquierda), 6 (el del centro) y 1 (el de la derecha).

Rotación de jugadores

Si el equipo receptor del saque gana el intercambio de jugadas o si su adversario comete una falta, obtiene el derecho a saque y la obligación de efectuar una rotación avanzando sus jugadores una posición en el sentido de las manecillas del reloj.

El orden de rotación registrado en el acta del encuentro al principio de cada set (juego) debe conservarse todo ese set.

Para cada nuevo set, los equipos pueden utilizar un orden de rotación diferente.

Falta de posición

Los jugadores de un equipo cometen una falta si no están en su posición reglamentaria en el momento en que el sacador golpea el balón.

Falta de posición

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

Equipo que anota un punto

Sólo el equipo que saca puede anotar un punto si gana el intercambio de juego, ya sea por su propia acción o porque el adversario comete una falta castigada por el árbitro.

Equipo que gana un set

Gana un set el equipo que con una ventaja mínima de 2 puntos anota primero 15 puntos o que, en caso de empate 14–14, obtiene la ventaja de dos puntos.

Equipo que gana el encuentro

Gana el encuentro el equipo que obtiene tres sets a su favor.

El saque

El saque es la puesta en juego del balón por el zaguero derecho, colocado en la zona de saque, quien la golpea con una mano o con cualquier parte del brazo para iniciar un intercambio de juego.

Si el equipo que, con el saque, gana el intercambio de jugadas, saca de nuevo el jugador que efectuó el saque anterior.

Si el equipo que tiene el saque pierde el intercambio de jugadas o hace falta, el saque pasa al otro equipo y deberán hacer una rotación, y el saque será efectuado por el jugador que pasa a ser zaguero derecho.

Número de toques por equipo

Cada equipo tiene derecho a un máximo de tres toques (además del toque en el bloqueo) para enviar el balón por encima de la red al campo contrario.

Un toque de equipo se realiza cada vez que un jugador toca el balón o es tocado por él.

Un toque de equipo se realiza cada vez que un jugador toca el balón dos veces consecutivas, salvo el bloqueador.

Contacto con la red

Está prohibido tocar la red en toda su longitud incluyendo las antenas.

Contacto con el campo contrario

Con excepción de los pies, durante el juego está prohibido el contacto de cualquier parte del cuerpo rebasando la línea central dentro del campo contrario.

También pueden haber amonestaciones por una conducta incorrecta que pueden provocar desde la pérdida de un punto hasta la del partido.

