

Voley:

Posiciones numéricas dentro del campo de juego:

4	3	2
5	6	1

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.

los tres jugadores colocados junto a la red son los delanteros y ocupan las posiciones 4 (delantero-izquierdo), 3 (delantero-centro) y 2 (delantero-derecho).

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

los otros tres son los zagueros y ocupan las posiciones 5 (zaguero-izquierdo), 6 (zaguero-centro) y 1 (zaguero-derecho).

Libero:

Acciones de juego:

- El Libero puede reemplazar a cualquier jugador zaguero.
 - Sólo puede jugar como zaguero y no puede completar un golpe de ataque desde ninguna parte (incluyendo el área de juego y la zona libre) si en el momento del contacto el balón está completamente por encima del borde superior de la red.
 - El Libero no puede sacar, bloquear ni hacer tentativa de bloqueo.
 - Reemplazo de jugadores
 - Los reemplazos en los que intervenga un Libero no se cuentan como sustituciones regulares.
 - Su número es ilimitado, pero debe haber una jugada entre dos reemplazos de Libero.
 - El Libero solo puede ser reemplazado por el jugador a quién aquel reemplazó.
 - Los reemplazos solo pueden tener lugar antes de que el árbitro pite para sacar.
- a) Al comienzo de cada set después de que el segundo árbitro ha comprobado la hoja de posición inicial o,
b) Con el balón fuera de juego.

Situaciones defensivas:

4	3	2
5	6	1
4	3	2
5	6	1

4 3 2
5 6 1
4 3 2
5 6 1

Preparación física:

Preparación física FutSal:

Preparación física es la acción de desarrollar las condiciones y cualidades físicas de cada uno de los jugadores de un equipo, con el fin de obtener un nivel óptimo de capacidad para la realización de la práctica competitiva de un deporte.

Cualidades físicas que se trabajan con la preparación física

- **La resistencia**

Capacidad psico-fisiológica para soportar un esfuerzo más o menos prolongado.

La resistencia general o aeróbica :capacidad orgánica para soportar esfuerzos prolongados de corta o mediana intensidad cuando se obtiene el oxígeno que se necesita.

La resistencia específica o anaeróbica :capacidad orgánica para realizar esfuerzos muy intensos de corta o mediana duración, cuando no se obtiene todo el oxígeno que se necesita.

- **La fuerza**

Capacidad de ejercer tensión contra una resistencia.

- **La velocidad**

Capacidad de ejecutar un movimiento en función del tiempo, es decir a la mayor rapidez posible.

Velocidad de traslación: tiempo que se tarda en desplazarse de un sitio a otro de la cancha

Velocidad de golpeo: tiempo que se tarda en golpear el balón

Velocidad mental: tiempo que se tarda en pensar que gesto técnico se debe emplear en una jugada.

Velocidad de reacción: tiempo que se tarda en reaccionar a un estímulo.

- **La flexibilidad**

Facultad fisiológica de lograr con facilidad y soltura la máxima amplitud de movimientos que permiten las articulaciones.

Preparación física Voley:

- **Fuerza :**

Es el sostén sobre los elementos técnicos básicos del deporte. Tiene sus principales componentes en su relación fuerza-velocidad = potencia. Por lo tanto su relación con el sistema nervioso central es estrecha y en parte condicionada. Pudiendo evaluarse indirectamente en edades tempranas, (Ej. el salto).

- **Resistencia :**

Partiendo de la base que el voleibol es un deporte aeróbico-anaeróbico-aláctico. Es importante la base aeróbica del chico, la cual esta sostenida en sus inicios por el Vo2max y su condicionante genético. Para luego entrar en una etapa de alta entrenabilidad en los niveles de potencia aeróbica y potencia anaeróbica aláctica.

- **Velocidad :**

Esta valencia atlética tiene un factor genético muy importante, siendo una cualidad dependiente del sistema nervioso central por excelencia. Para mejorar, y solo para el caso de la Velocidad de traslación, es muy importante la fuerza y el desarrollo de las técnicas de desplazamiento.

Flexibilidad y Movilidad articular:

deben ser desarrolladas desde el inicio y no caer en la falsa situación que se presenta en la etapa pre-adolescente donde es tan laxo, debido a que esta situación va cambiando con el crecimiento

• Morfología:

El aumento de masa muscular con relación a la disminución del tejido adiposo, es una combinación importante y posible de modificar. Los valores medios establecidos para las edades que nos ocupan están en: 45% músculo y 20% grasa, (ref. Fraccionamiento de 5 componentes). Este tema también está relacionado a su mejoramiento, a través de la nutrición y la suplementación.

FutSal:

Penal (en caso de que se cometa dentro del area de meta) o tiro libre si se comete fuera de ella.

- a) Dar o intentar dar una patada a un contrario.
- b) Zancadillear a un contrario.
- c) Saltar o tirarse sobre el adversario.
- d) Carga violenta o peligrosa.
- e) Cargar por detrás a un adversario que no obstruye.
- f) Golpear a un adversario o escupirlo.
- g) Sujetar a un adversario.
- h) Empujar a un adversario.

Tiro de castigo

Cuando el equipo acumula 5 faltas.

Falta técnica:

Todas las faltas técnicas son acumulables y anotadas obligatoriamente en la planilla del encuentro.

–Dar o intentar dar una patada al adversario.

–Hacer zancadilla, derribar o intentar hacerlo voluntariamente, con las piernas, por delante, lateralmente o por detrás a un adversario.

–Saltar o abalanzarse sobre el adversario.

–Cargar al adversario por detrás, salvo que este obstruya o dificulte la jugada.

–Cargar al adversario de manera violenta o peligrosa.

–Pegar, o intentar pegar, o agredir al adversario, escupir o insultar.

–Sujetar o agarrar al adversario con las manos o impedirle la acción con cualquier parte del brazo o piernas.

–Empujar al adversario con las manos o los brazos,

–Disputar el balón frontal o lateralmente a un adversario entrándole con la plantilla de uno o ambos pies en PLANCHA, para impedirle la acción

–Tocar, desviar, sostener o impulsar el balón con la mano o el brazo, salvo el arquero ubicado en su área de meta.

Falta reglamentaria:

- El jugador que se incorpora al equipo después de iniciarse el partido sin informar a los árbitros ni recibir autorización para ello.
- Infringir persistentemente las reglas del juego.
- Demostrar con palabras o gestos disconformidad con las decisiones arbitrales.
- Ser culpable de actos de indisciplina.
- Tratar de confundir al adversario mediante estrategias antideportivas o cambiar el número de la camiseta sin avisar a los árbitros y/o planillero.
- Dirigirse durante el encuentro o la conclusión del mismo, a los Árbitros, planillero, cronometrista, o incluso al público para reclamar o discutir decisiones arbitrales.