

Volley Ball

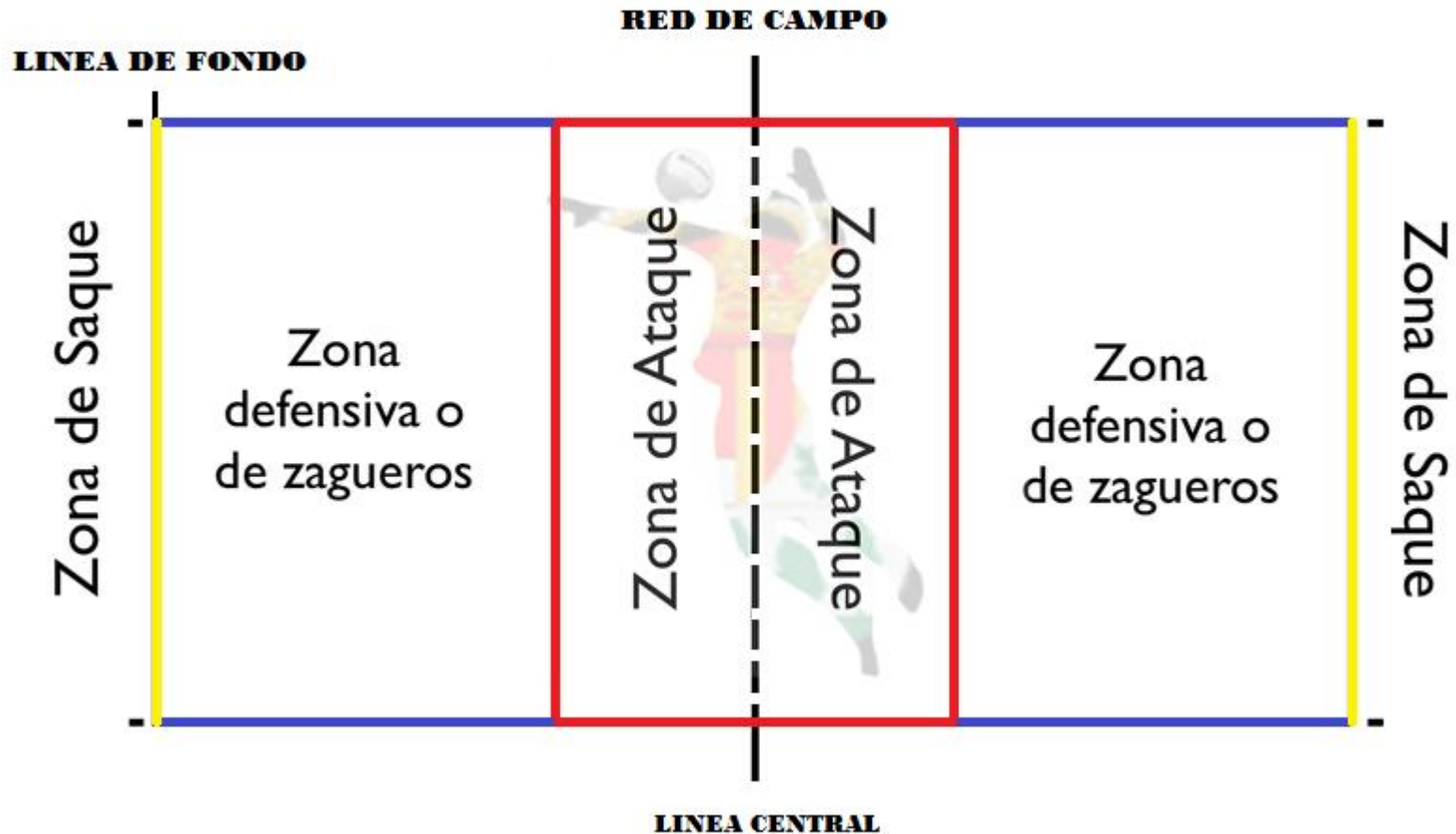


DESIGNED BY [vector](#) open stock



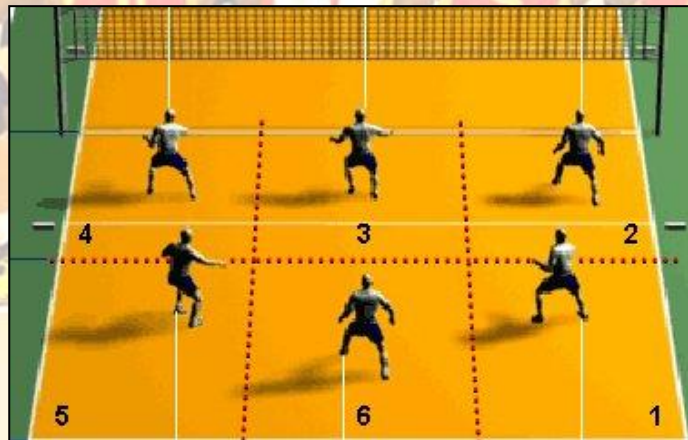
REGLAMENTACIÓN

EL CAMPO



EL EQUIPO

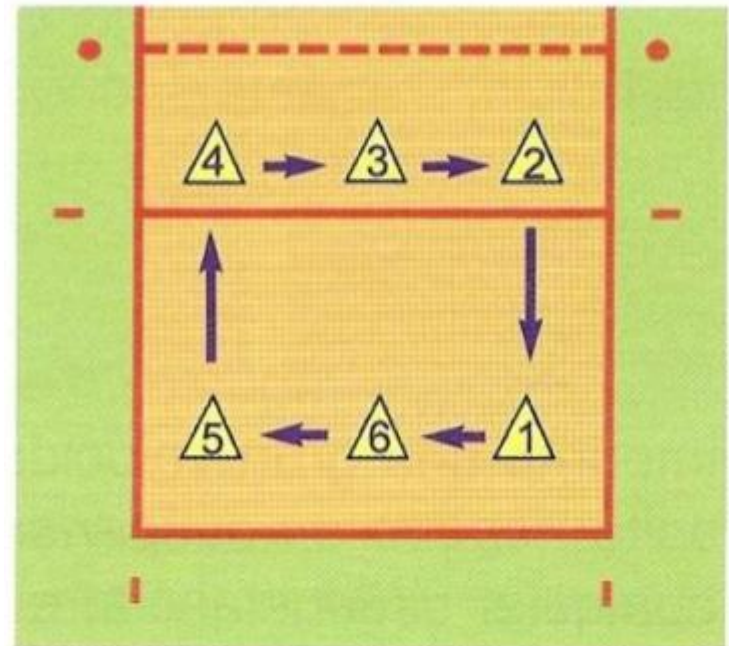
- EL EQUIPO PUEDE ESTAR FORMADO POR UN MÁXIMO DE 12 JUGADORES.
- 6 SON LOS JUGADORES QUE JUEGAN EN EL CAMPO, Y SON:
 - **LOS JUGADORES 4 Y 2:** DELANTEROS(ZONA DE ATAQUE)
 - **JUGADOR 3:** COLOCADOR (ZONA DE ATAQUE)
 - **JUGADORES 5 Y 1:** ZAGUEROS (ZONA DEFENSIVA)
 - **JUGADOR 6:** LÍBERO (ZONA DEFENSIVA)



ROTACIONES

- Cuando el equipo receptor gana el derecho a sacar, sus jugadores deben realizar una rotación en el sentido de las manecillas del reloj.
- El jugador de la posición 2 rota a la posición 1 para realizar el saque, el jugador de posición 1 rota a la posición 6, etc.
- Esto hace que todos los jugadores se vayan alternando en las posiciones de delanteros y zagueros.

Numeración de las zonas del campo y dirección de la rotación



DURACIÓN DE UN PARTIDO

“UN PARTIDO DE VOLEYBOL NO TIENE TIEMPO”

- EL PARTIDO TERMINA CUANDO UNO DE LOS DOS EQUIPOS CONSIGUE GANAR 3 SETS DE 25 PUNTOS.
- EN EL CASO DE QUE CADA EQUIPO CONSIGUIERA GANAR 2 SETS, SE JUGARIA UN ULTIMO A 15 PUNTOS.

(CADA SET SE GANA CON UNA DIFERENCIA DE 2 PUNTOS)

CADA EQUIPO PUEDE PEDIR 2 TIEMPOS DE DESCANSO DE 30 SEGUNDOS Y REALIZAR EL CAMBIO DE 6 JUGADORES EN CADA SET.

PUNTUACIONES

CONSEGUIMOS 1 PUNTO CUANDO:

- 1º EL EQUIPO CONTRARIO COMETE UNA FALTA.
- 3º EL BALÓN DESPUÉS DEL SAQUE, BOTA EN CAMPO CONTRARIO.
- 4º EL BALÓN DESPUÉS DE SER TOCADO POR EL EQUIPO CONTRARIO, BOTA FUERA DEL CAMPO.
- 5º CUANDO EL EQUIPO CONTRARIO DA MÁS DE 3 TOQUES EN LA MISMA JUGADA. (SIN CONTAR EL BLOQUEO).

Home

17

Guest

25

FALTAS

- **DE POSICIÓN O DE ROTACIÓN:** CUANDO EN EL MOMENTO DEL SAQUE UN JUGADOR NO ESTA COLOCADO EN LA ZONA QUE LE CORRESPONDE.
- **FALTA DE SAQUE:** CUANDO EL JUGADOR QUE SACA PISA LA LINEA O ENTRA EN SU CAMPO DURANTE EL SAQUE.
- **DOBLES O FALTA POR RETENCIÓN:** GOLPEAR UN MISMO JUGADOR 2 VECES SEGUIDAS EL BALÓN O COGERLO CON LAS MANOS. (UN MISMO JUGADOR PODRÁ GOLPEAR EL BALÓN DOS VECES SEGUIDAS SOLO EN CASO DE QUE EL PRIMER TOQUE HAYA SIDO POR BLOQUEO)
- **INVASIÓN:** CUANDO UN JUGADOR PASA AL CAMPO CONTRARIO O TOCA LA RED.

LA TÉCNICA

Hombros
hacia enfrente y arriba

Codos asegurados

Los dedos gordos
deben estar
juntos y alineados
perfectamente

La punta de los
dedos gordos
deben estar
apuntando
hacia abajo

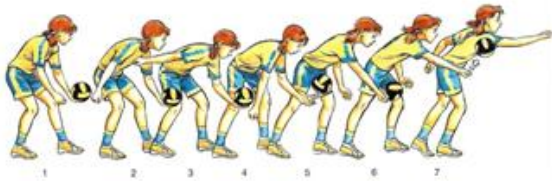


EL SAQUE

“ES LA ACCIÓN PARA PONER EL BALÓN EN JUEGO”.

TENEMOS VARIOS TIPOS DE SAQUES:

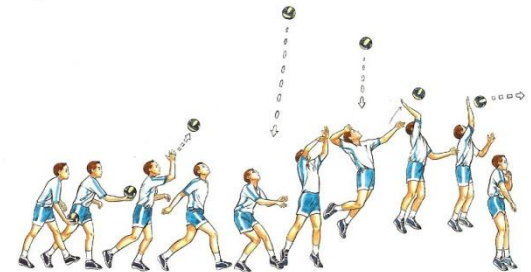
SAQUE DE MANO BAJA



SAQUE DE TENIS



SAQUE EN SUSPENSIÓN



SAQUE DE MANO BAJA

• Descripción técnica:

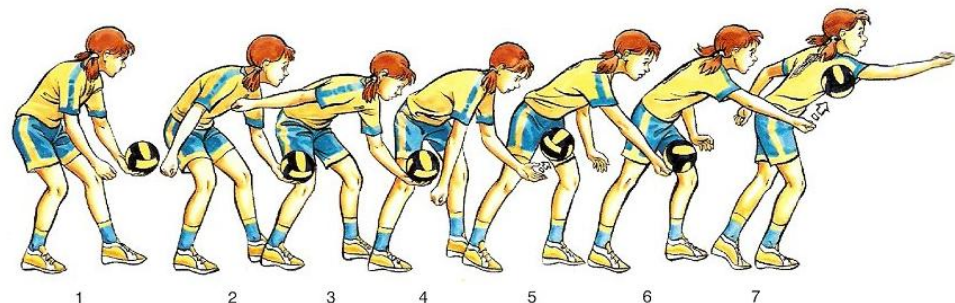
- Fase preparatoria: el jugador se sitúa en la zona de saque con el pie contrario al brazo ejecutor adelantado y el balón sujeto igualmente con la mano que lo va a golpear, a la altura de la cintura, delante del cuerpo.
- Fase de golpeo: el brazo ejecutor se traslada de atrás-adelante en un movimiento de péndulo, en este momento la mano que sujeta el balón debe soltarlo, contactando la mano con el balón en su parte posterior-inferior.
- Fase final: el cuerpo se proyecta hacia delante y arriba de forma coordinada en la misma dirección del balón.

• Características:

- Seguridad: es fácil pasar el balón por encima de la red sin cometer fallos.
- Efectividad pequeña.

• Errores más frecuentes:

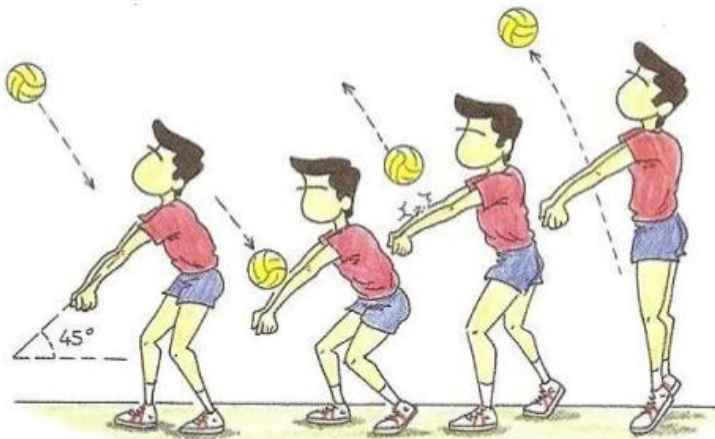
- La mano ejecutora no coincide correctamente con el balón.
- Lanzar el balón demasiado alto.
- Mala orientación del cuerpo hacia el lugar donde se pretende sacar.



GOLPEO DE ANTEBRAZO

• Función en el juego:

- Recepción del saque.
- Defensa en campo.
- Sustituir al pase de dedos cuando al jugador le es imposible utilizar este para colocar.
- Pasar el balón al campo contrario cuando no es posible el remate.



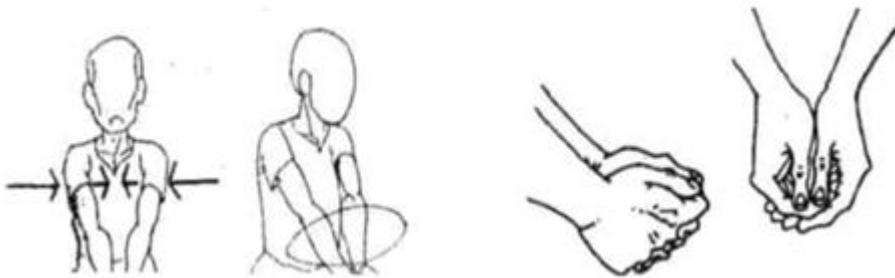
• Descripción técnica:

- Movimiento antes del contacto con el balón: colocarse en la posición idónea para realizar el pase.
- Contacto con el balón: se realiza con los antebrazos en su mitad inferior.
- Movimientos después del contacto con el balón: el cuerpo entero se proyecta hacia arriba y se adelanta en la misma dirección del balón.

GOLPEO DE ANTEBRAZO

• Características:

- Ofrece más seguridad al jugador cuando la velocidad del balón es grande.
- Ofrece una mayor ocupación del espacio con menos desplazamiento.



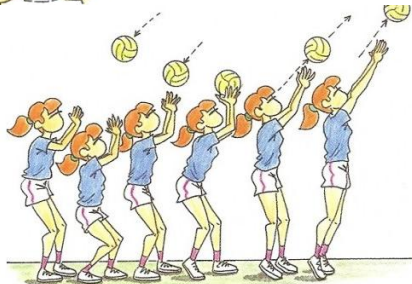
• Errores más frecuentes:

- Golpear con las muñecas.
- Impulso inadecuado, o bien por la falta total de acción en las piernas, o bien por una exagerada acción en los brazos.
- Posición de los brazos, fundamentalmente que se encuentren separados entre sí, o bien por no estar a la misma altura.
- Realizar el golpeo flexionando los brazos y no utilizar la extensión de piernas.

TOQUE DE DEDOS

● Función en el juego:

- Corresponde al segundo toque y tiene como función la colocación del balón.
- Pases que provienen del campo contrario con poca fuerza.



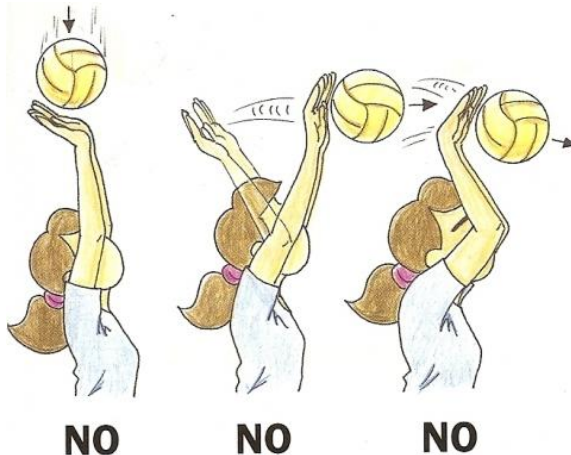
● Descripción técnica:

- Movimientos antes del contacto con el balón: colocarse en la posición idónea para realizar el pase.
- Contacto con el balón: con la primera falange de todos los dedos y procurando la mayor superficie posible del balón.
- Movimiento de las manos.

TOQUE DE DEDOS

• Características:

- El “toque contacto”: debe ser único y golpeado con un golpe seco.
- La precisión: para poder facilitar al máximo las jugadas de ataque.
- Gran variedad de formas diferentes (de espaldas, lateral, tenso, bombardeo...)



• Errores más frecuentes:

- Golpear el balón lejos de la cara, o bien muy alto con los brazos extendidos, o bien muy cerca de los hombros.
- No utilizar la extensión de piernas o hacerlo descoordinadamente.
- Colocar las manos y brazos incorrectamente.
- No hacer coincidir el desplazamiento previo con la trayectoria del balón.
- Manos planas.
- No realizar la extensión de todo el cuerpo a la hora del contacto.

ENLACE A VIDEOS

- VIDEOS EXPLICATIVOS VISUALIZANDO LA TÉCNICA:

<http://www.pequevoley.com/gestos.php>