

ACTIVIDADES PARA 1º ESO A, 1 ESO B, 1 ESO I HASTA EL 24 MAYO

**1-ENTREGAR EL VÍDEO DE MALABARES CON 1 PELOTA PEQUEÑA que mandé ANTES DEL 15 MAYO.**

**2- REALIZAR UN RESUMEN DE LAS REGLAS DE VOLEIBOL Y UN DIBUJO DEL CAMPO.**

Igual que hemos hecho con los otros deportes que hemos dado en el primer y segundo trimestre (baloncesto, balonmano...).

Al final de este documento tienes los apuntes de voleibol

Entrega: antes del 24 mayo

**3-REALIZA ESTE CIRCUITO DE FUERZA EN CASA**

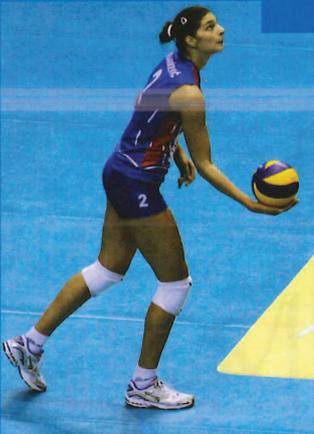
<https://www.youtube.com/watch?v=TStEzVUqtUU>

GRÁBATE HACIÉNDOLO LOS EJERCICIOS 1 SOLA VEZ Y ME LO ENVÍAS ANTES DEL 24 DE MAYO.

PUEDES GRABARTE A CÁMARA RÁPIDA PARA QUE OCUPE MENOS ESPACIO

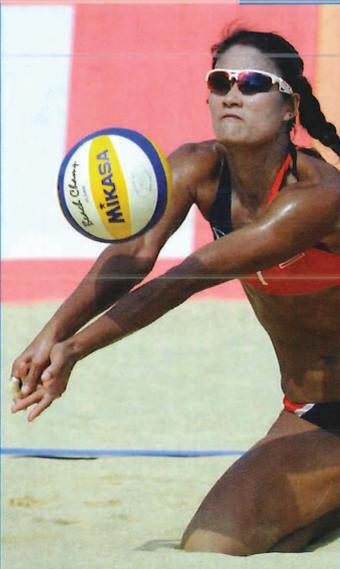
CORREO: [rosaefmaralboran@gmail.com](mailto:rosaefmaralboran@gmail.com)

## Saque



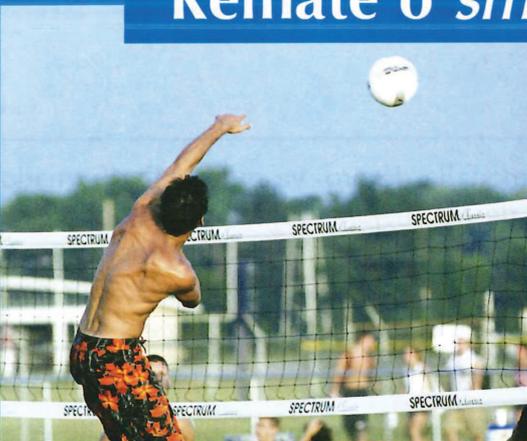
Se utiliza para iniciar el juego. La pelota debe llegar al campo contrario sin tocar la red y tener potencia, efecto y una buena colocación.

## Toques



Sirven para pasar la pelota. Si ésta viene del saque o de un remate, generalmente se utiliza el toque de antebrazos, y si se la quiere colocar para que otro jugador pueda realizar un remate, se utiliza el toque de dedos.

## Remate o *smash*



Acostumbra a ser el tercer toque del equipo y se utiliza para pasar la pelota al campo contrario con fuerza, velocidad y colocación, de manera que los rivales no puedan devolverla.



# Unidad

# 10



## El voleibol

El alto nivel de concentración que han de mantener los jugadores y la precisión de algunas jugadas hacen que en los partidos de **voleibol** se puedan ver acciones realmente espectaculares.

Es un deporte muy divertido, en el que el juego de equipo es imprescindible, y estas características hacen que tenga muchos seguidores en todo el mundo.

En este tema se presentan los principales elementos que permiten disfrutar de este deporte.

## UN POCO DE HISTORIA...



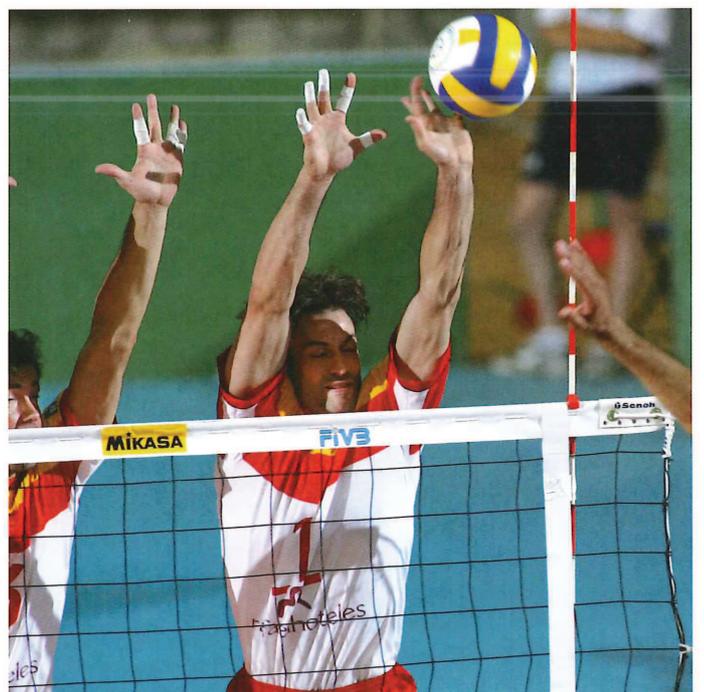
Mujeres jugando al voleibol en 1900.

Para poder competir con el baloncesto, William G. Morgan, profesor de educación física en **Estados Unidos**, diseñó un deporte de equipo basado en el tenis, sin contacto, divertido y en el que pudiera participar todo el mundo. De esta manera nació, en el año **1895**, un juego denominado *mintionette*, que poco tiempo después recibió el nombre de **voleibol**.

Su llegada a **Europa** tuvo lugar durante la **Primera Guerra Mundial** gracias a los soldados del ejército estadounidense.

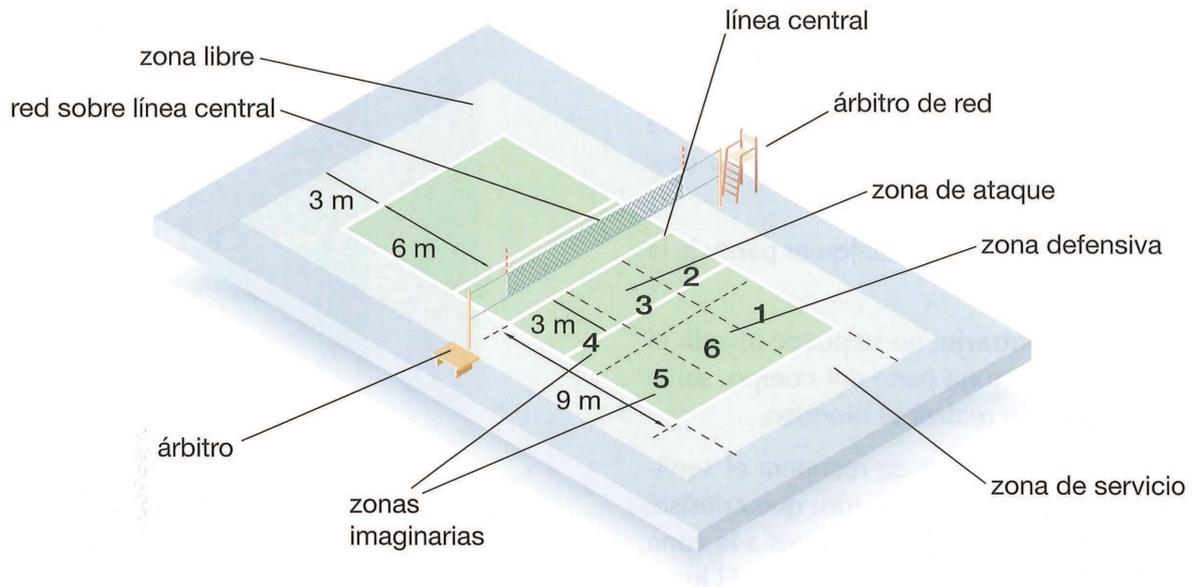
En **España**, las primeras manifestaciones del voleibol se dieron en las playas catalanas alrededor de 1920. Más tarde se extendieron a todo el territorio nacional.

El voleibol se consolidó con su incorporación en los Juegos Olímpicos de Tokio, en 1964.



Rafael Pascual, el mejor jugador de voleibol español hasta la fecha.

## ¿CÓMO SE JUEGA?



### Objetivo

Hacer que la pelota toque el suelo de la zona de juego del equipo contrario o que el otro equipo no la pueda devolver.

### Terreno de juego

El campo de voleibol es un rectángulo de  $18 \times 9$  metros, con una red situada en el centro de la pista de 9,5 metros de largo. Cada medio campo se divide en seis zonas imaginarias, en las que se sitúan los jugadores. Cada vez que cambia la posesión del servicio, los jugadores hacen una rotación (en el sentido de las agujas del reloj) y cambian de lugar.

### Duración

Los partidos de voleibol no tienen un tiempo determinado: gana el equipo que demuestra ser el mejor de cinco sets, es decir, el equipo que gana tres sets.

### Jugadores

El equipo está integrado por doce jugadores: seis que inician el partido y seis que se sientan en el banquillo. El entrenador puede realizar hasta seis cambios en cada set. Los jugadores, en función de la posición que ocupan en el campo, realizan una misión específica.

**Defensas:** se encargan de recibir el saque o los remates y de pasar la pelota al colocador. Juegan en las zonas 5, 6 y 1.

**Colocadores:** su misión consiste en dar un buen pase para que un compañero pueda rematar. Acostumbran a jugar en la zona 3.

**Rematadores:** han de tener una gran capacidad de salto y fuerza para rematar con potencia. Acostumbran a jugar en las zonas 2 y 4.

**Líbero:** es un jugador defensivo que puede entrar y salir continuamente del campo sustituyendo a cualquiera de los otros jugadores cuando por rotación se encuentran en posición defensiva.

El objeto de la introducción del líbero es cubrir la zona de jugadores atacantes, generalmente muy altos, que ofrecen por ello mal rendimiento en recepción. El líbero es fácilmente reconocible porque viste con un color diferente al resto del equipo.

El líbero no puede ser capitán, tampoco puede sacar, bloquear, completar un ataque o colocar los dedos por delante de la línea de ataque.

### Puntuación

Tanto si el equipo está en posesión del saque como si no, cuando la pelota toca el suelo del campo contrario o el rival no la puede devolver, consigue un punto. Si el equipo había iniciado el servicio, continúa disponiendo de él. En caso contrario, lo recupera.

El equipo que consigue 25 puntos con una ventaja de dos puntos o más gana el set. Si no se obtienen los dos puntos de ventaja, se continúa jugando hasta conseguirlos. Si hay que disputar un quinto set, sólo se juegan 15 puntos con una ventaja de dos. El equipo que consigue tres sets gana el partido.

## Sanciones

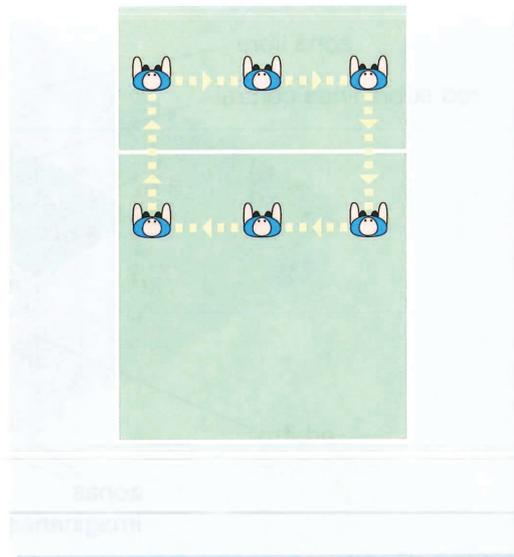
**Cuatro toques por equipo:** el equipo puede realizar, como máximo, tres toques de pelota para enviarla al campo contrario. El toque de bloqueo no cuenta.

**Dos toques por jugador:** ningún jugador o jugadora puede tocar dos veces seguidas la pelota, salvo después del bloqueo.

**Tocar la red:** está prohibido tocar cualquier parte de la red.

**Invasión del espacio contrario:** no se puede invadir el campo contrario con ninguna parte del cuerpo, salvo con las manos cuando se realiza el bloqueo.

**Falta de rotación:** cada vez que se recupera el servicio, el equipo ha de hacer una rotación, que consiste en el desplazamiento de todos los jugadores a la zona siguiente, en el sentido de las agujas del reloj. El jugador situado en la zona 1 es el que realiza el saque. Si no se hace la rotación, la pelota pasa al equipo rival.



## LA TÉCNICA

La técnica del voleibol es muy específica y la precisión es imprescindible para poder dominar el juego. Como ya se ha explicado, la técnica consiste en la realización correcta de los gestos técnicos propios de un deporte.

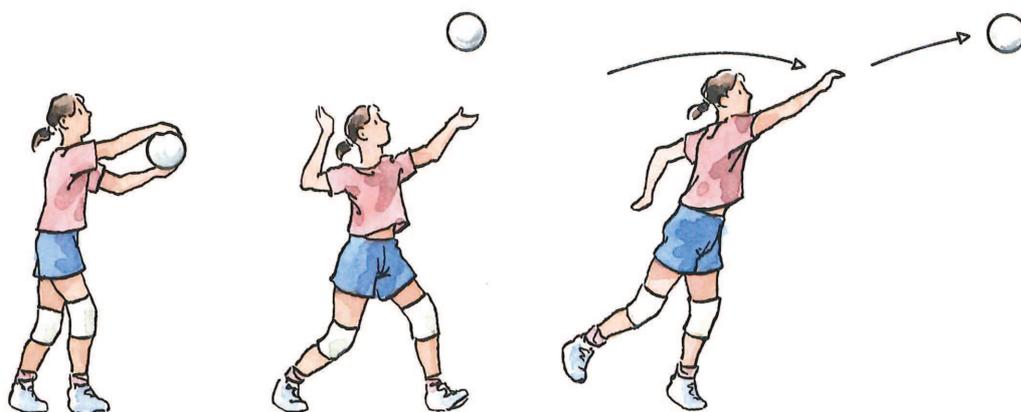
Se pueden dividir los **gestos técnicos** en función de la fase en que se utilizan.

### Ataque

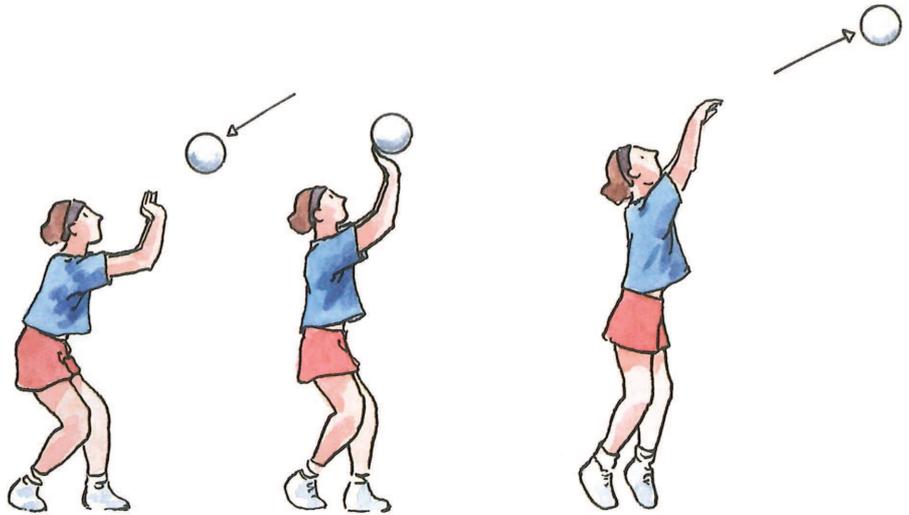
**Servicio o saque:** sirve para iniciar el juego y se ha de intentar enviar la pelota al campo contrario con una

buena colocación, potencia y efecto. El reglamento obliga a hacer el saque con una mano, concretamente con la palma, para dar el golpe con mayor precisión. Hay diversos tipos de saque: el **saque bajo** y el **saque lateral**, que son más seguros pero menos potentes, y el **saque de tenis**, mucho más difícil de devolver.

**Toque de dedos:** normalmente se utiliza, después del toque de antebrazos, para colocar la pelota donde convenga para que un compañero de equipo pueda ejecutar el remate. Consiste en un toque hecho simultáneamente con los dedos de las dos manos.



**Remate:** acostumbra a ser el tercer toque del equipo y se intenta pasar la pelota al campo contrario de manera que los adversarios no la puedan devolver. Las tres fases de esta técnica son el desplazamiento, el salto y el golpeo de la pelota.



### Defensa

**Toque de antebrazos:** se utiliza para recibir la pelota después del servicio o de un remate. Acostumbra a ser el primer toque del equipo que recibe el servicio y consiste en tocar la pelota con los antebrazos para elevarla y pasarla al colocador.

**Bloqueo:** los jugadores que están cerca de la red lo utilizan para evitar que el remate pase a su campo. Este contacto con la pelota no cuenta como toque.



Posición de bloqueo del equipo español durante el partido contra Alemania en el Campeonato Europeo de Voleibol de Izmir, Turquía, en 2009.

## EL ENTRENAMIENTO

Ya sabemos que para mejorar la técnica es necesario practicar ejercicios divertidos y variados, pero también que imiten situaciones reales de juego.

A continuación se proponen algunos juegos para trabajar la técnica.

### Servicio

– **Juego: ¿Quién tiene el menor número de pelotas en su campo?**

Terreno: campo de voleibol.

Material: una pelota de voleibol por cada jugador o jugadora.

Descripción: durante cinco minutos, los jugadores de cada equipo han de realizar servicios desde el fondo de la pista intentando que, cuando se acabe el tiempo, el equipo contrario sea el que más pelotas tenga en su lado del campo.

Variantes: obligar a hacer un tipo concreto de servicio.

### Toque de dedos y de antebrazos

– **Juego: ¿Quién consigue más toques?**

Terreno: campo de voleibol.

Material: dos pelotas de voleibol.

Descripción: se forman dos equipos de seis jugadores y, con una pelota cada uno, han de intentar dar el mayor número de toques posible usando el toque de dedos y el de antebrazos.

Variante: jugar con dos pelotas e intentar que no toquen el suelo.

### Remate

– **Juego: frontón-voleibol**

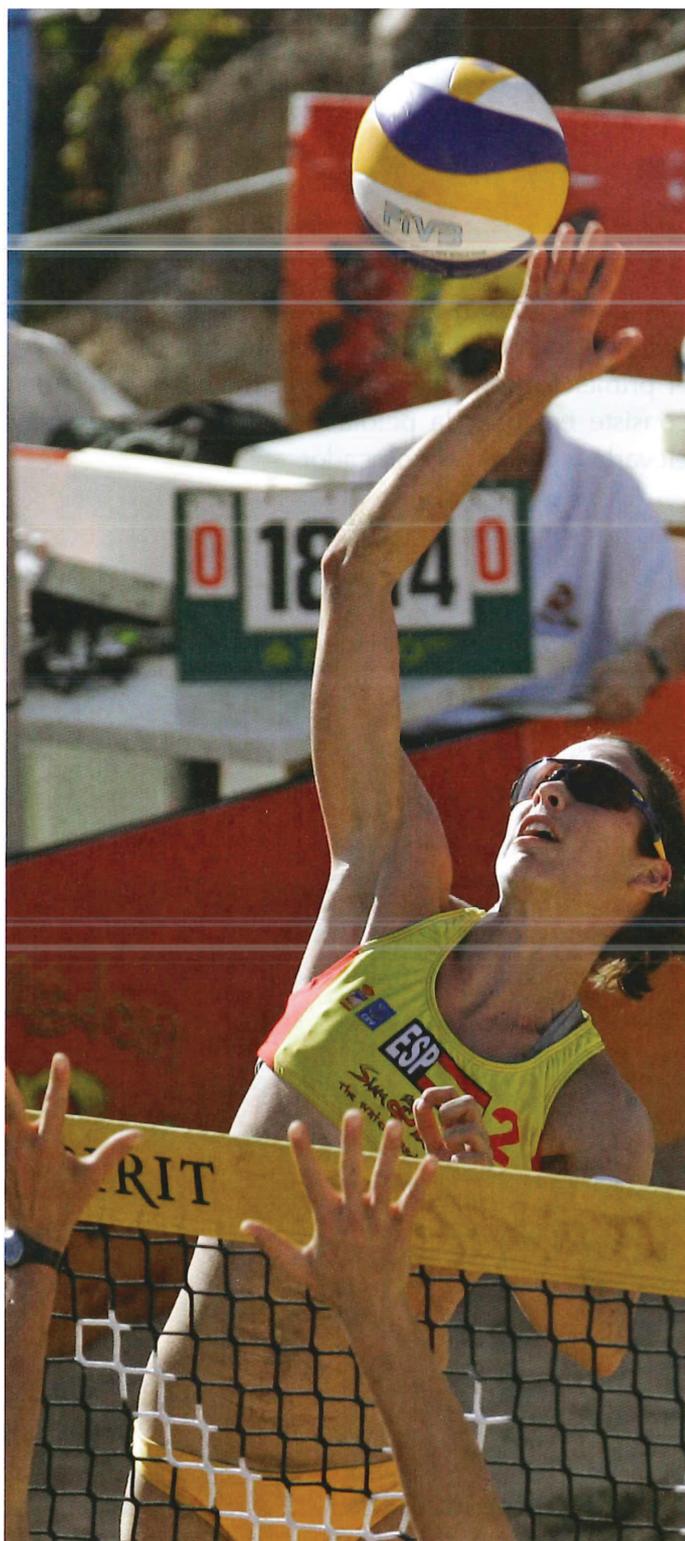
Terreno: medio campo de voleibol con una pared.

Material: una pelota de voleibol.

Descripción: los jugadores se colocan en fila. El primero, que es quien tiene la pelota, ha de hacer un remate intentando que la pelota toque primero el suelo y después la pared. El siguiente de la fila ejecuta

un nuevo remate cuando la pelota vuelve, y así sucesivamente. Después de golpear la pelota, se pasa al final de la fila.

Variante: hacer el remate una vez con la mano derecha y otra con la izquierda.



Elsa Baquerizo durante el torneo Tenerife Champions Cup 2010.

## LA TÁCTICA

La táctica es individual cuando se refiere a un jugador o jugadora, y se puede definir como la aplicación inteligente de la técnica. Se considera colectiva cuando son acciones coordinadas entre dos o más jugadores.

### Táctica individual

Puesto que el voleibol es un deporte sin contacto con los adversarios, dispone de diferentes elementos de táctica individual:

- **Fintas:** intentar engañar a los rivales para provocar errores. Hay diferentes posibilidades:
  - enviar la pelota hacia delante o hacia atrás con el toque de dedos;
  - saltar y hacer una dejada suave cuando se espera un fuerte remate;
  - enviar la pelota directamente al otro campo en lugar de dar un pase a un compañero de equipo.
- Enviar la pelota a las zonas desprotegidas del campo contrario, donde no hay jugadores, o entre dos zonas para provocar dudas.
- Decidir cuándo y en qué zona se hará el bloqueo.

### Táctica colectiva

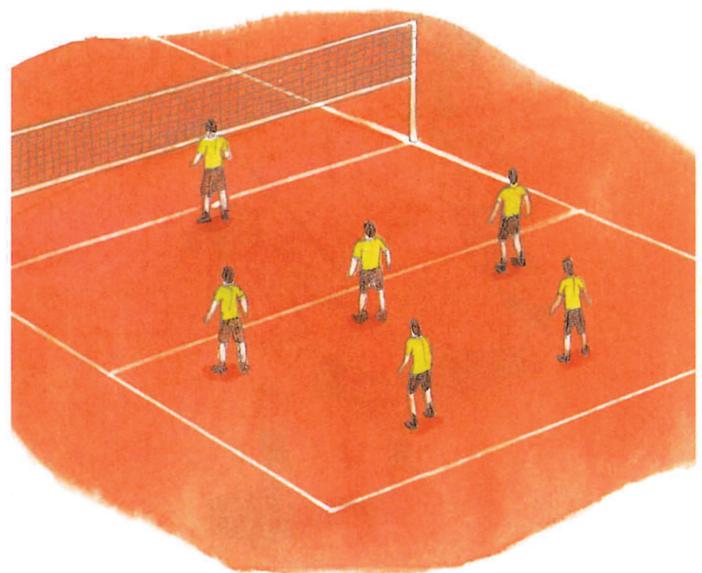
En el voleibol el juego de equipo es muy importante. Los jugadores se sitúan en el campo con la intención de cubrir todo el espacio, realizar las ayudas necesarias y preparar acciones de ataque favorables.

**Sistemas para recibir la pelota:** disposición del equipo para recibir el servicio del equipo contrario. El sistema más conocido es el **1:3:2** o en **W**. La principal característica es que el colocador de la zona 2 se sitúa muy cerca de la red, y el defensa de la zona 6 se adelanta.

**Sistemas de ataque:** son los que se utilizan cuando se tiene la pelota y se quiere atacar. El más habitual para la iniciación es el de **colocador por turnos**: el jugador que se encuentra en la zona 2 realiza las funciones de colocador. De esta manera, todos los jugadores pasan por todas las posiciones.



Raúl Mesa de España y Eric Koreng de Alemania, durante el CEV European Beach Volleyball Championship en Berlín, agosto de 2010.



Sistema 1:3:2 o en W.

## EL ENTRENAMIENTO

Practicar y mejorar la táctica implica una gran concentración. Para ello se pueden organizar juegos muy parecidos al voleibol. He aquí algunos ejemplos:

### Táctica individual

#### – Juego: 2 × 2

Terreno: un cuadrado de 6 × 6 m en el campo de voleibol.

Material: una pelota de voleibol.

Descripción: dos jugadores se sitúan a cada lado de la red y han de intentar pasar la pelota al otro campo después de dar tres toques (toque de antebrazos, toque de dedos y remate). Es necesario controlar la situación de los rivales para enviar la pelota a las zonas desprotegidas.

Variante: jugar con equipos de tres jugadores.

#### – Juego: el observador

Terreno: campo de voleibol.

Material: una pelota de voleibol.

Descripción: el jugador que tiene la pelota la pasa con un toque de dedos a un compañero de equipo, que se sitúa al lado de la red. Éste, con otro toque de dedos, la coloca para que el primero remate. Antes del remate, el profesor o la profesora envía rodando una pelota al otro campo y el jugador que remata ha de intentar tocarla.

Variante: con dos jugadores en el campo contrario. Antes del remate, uno se tiende en el suelo, obligando a rematar hacia el otro lado.

### Táctica colectiva

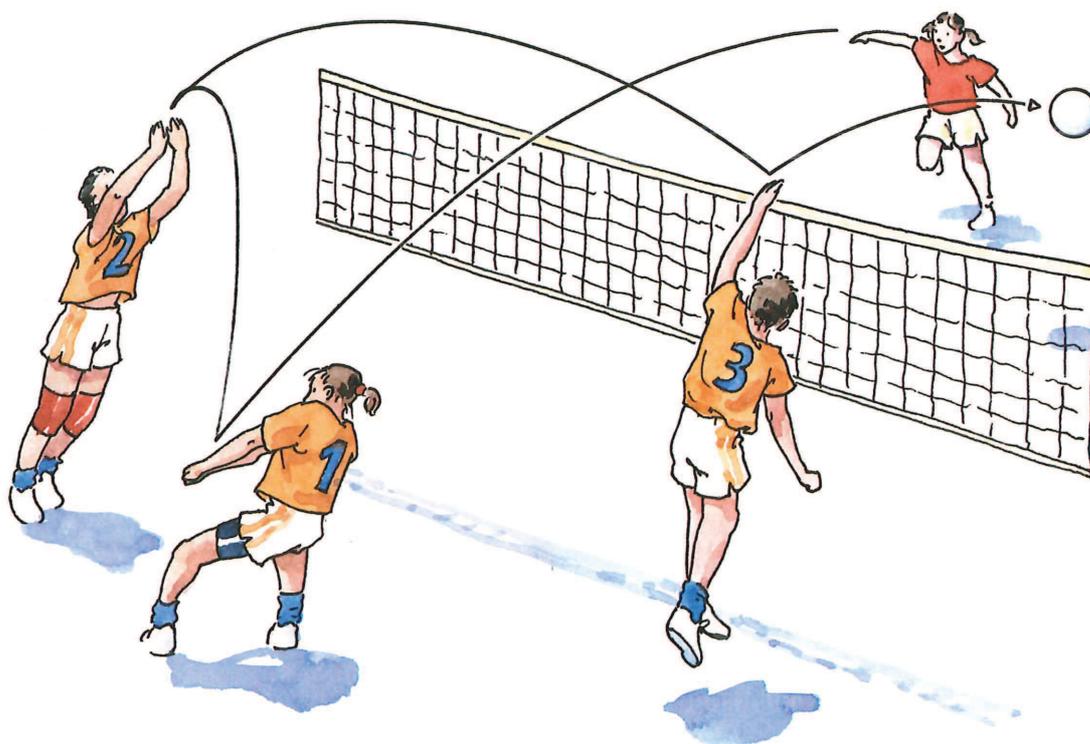
#### – Juego: obstrucción del defensor

Terreno: campo de voleibol.

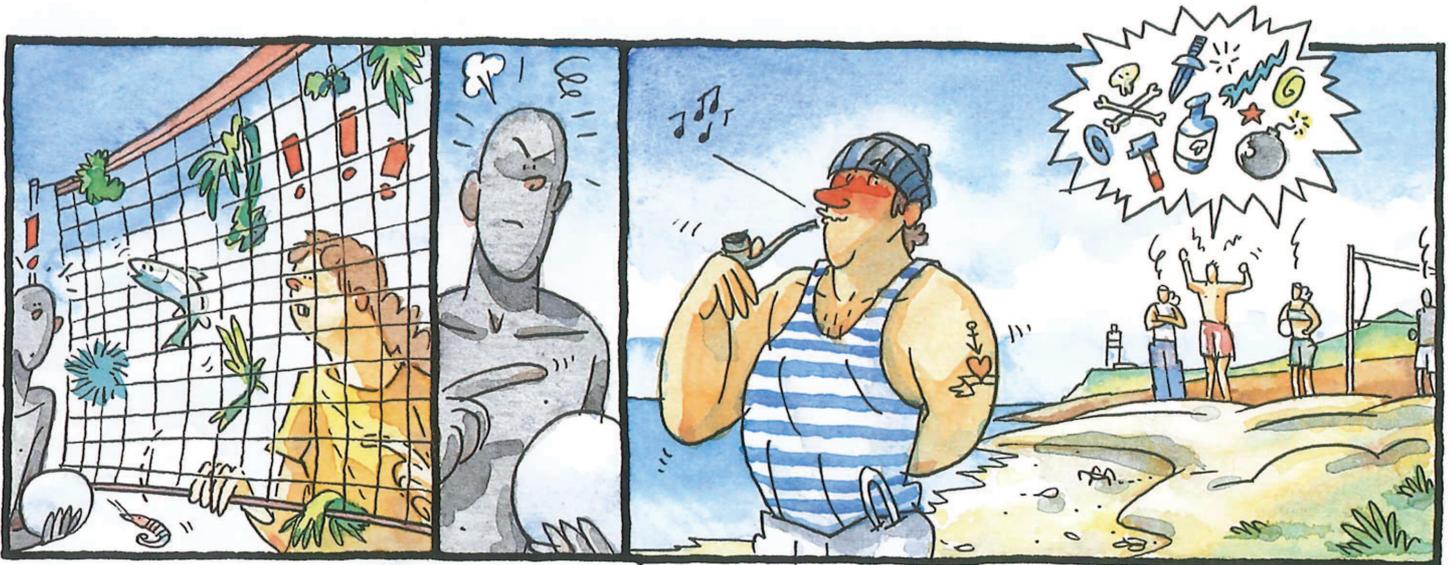
Material: una pelota de voleibol.

Descripción: en grupos de seis, utilizando el sistema en W para recibir el servicio y el de colocador por turnos. El equipo ha de intentar dar siempre tres toques: el primero de antebrazos, el segundo de dedos y después el remate. El equipo contrario tiene que intentar bloquear la pelota.

Variante: jugar sentados con la red más baja.



## CONSEJOS PRÁCTICOS



- El respeto por la red, las pelotas y el material en general es un principio básico para poder continuar practicando este deporte y hacerlo con seguridad.
- La gran importancia que tiene el equipo y la precisión de las técnicas de voleibol obliga a aceptar los diferentes niveles de cada compañero o compañera y a cooperar con todos.
- Al acabar el entrenamiento o el partido de voleibol, uno se puede relajar y disfrutar de una buena ducha. Para ello se han de llevar chancletas y jabón.

## SABÍAS QUE...

1. El voleibol para niños de hasta doce años se juega en un campo más pequeño con cuatro jugadores. Esta modalidad recibe el nombre de minivoleibol.
2. Una modalidad de voleibol es el vóley-playa. En ella participan dos jugadores o jugadoras por equipo y es deporte olímpico desde 1996. La delegación española obtuvo la medalla de plata con Javier Bosma y Pablo Herrera en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004.
3. Si la pelota sale fuera de las líneas del campo, los jugadores pueden salir y tocarla para seguir jugando. Esto también puede hacerse si la pelota toca la red.
4. La selección española masculina se proclamó campeona de Europa en el 2008, en Moscú.



Javier Bosma y Pablo Herrera obtuvieron la medalla de plata en los Juegos Olímpicos de Atenas en 2004.