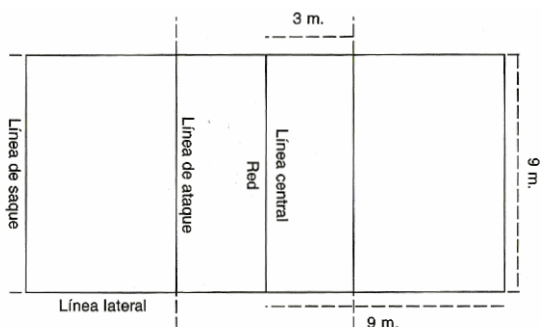


1. LAS REGLAS BÁSICAS

El objetivo del juego es conseguir que el balón caiga en el suelo dentro de los límites del campo contrario o que el equipo contrario envíe el balón fuera del terreno de juego, empleando para ello 1, 2 o 3 toques del balón.

Si el equipo que falla había realizado el saque, pierde el derecho a sacar y se anota un punto en contra.

Se gana un set al llegar a 25 puntos con una diferencia de 2. Vence el partido el equipo que gane 3 sets.



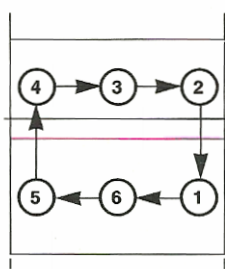
La cancha se divide en dos cuadriláteros de 9 por 9 metros. Una línea central separa ambos campos, y a 3 metros de ésta la línea de ataque delimita la zona de ataque donde se sitúan los jugadores-as delanteros. El saque se puede efectuar en cualquier lugar por detrás de la línea de saque.

La red mide 1 metro de ancho y se encuentra a una altura de 2,43 m. para hombres y 2,24 m. para mujeres. El balón pesa 260-280 gr. y mide 65-67 cm. de circunferencia.

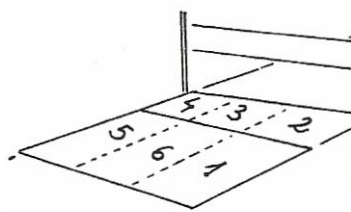
De los 6 jugadores-as por equipo, tres son delanteros y los otros tres, defensas o zagueros. Pone en juego el balón el jugador situado en el puesto de zaguero derecho.

Siempre que un equipo recupere el saque, sus componentes efectuarán una rotación, ocupando el puesto inmediato en el sentido de las agujas del reloj.

El árbitro sabe si se respeta la rotación teniendo en cuenta el puesto que ocupaba cada jugador al comienzo del set. Para ello, cada lugar del campo recibe un número: los delanteros ocupan las zonas 2, 3 y 4; y los zagueros las zonas 5, 6 y 1.



Dirección de la rotación de los jugadores



Numeración de las zonas del campo

Algunas faltas que debes evitar son...

- El balón pasa por debajo de la red. Durante el juego puede tocar la red.
- El balón toca el techo, la pared o cualquier otro objeto: comete la falta el último jugador-a que lo golpeó.
- El equipo golpea el balón más de tres veces consecutivas. No obstante el bloqueo de un balón rematado por el equipo adversario no se incluye ni contabiliza en estos tres toques.
- Un jugador-a toca el balón dos veces consecutivas: ello sólo se permite si efectúas un bloqueo y de inmediato das un segundo toque de balón.
- El balón es acompañado por ja parte del cuerpo que lo golpea.

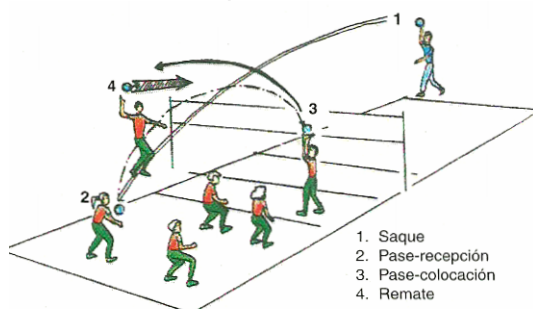
- Tocar la red con el cuerpo. No puede tocarse, pero por su movimiento ésta sí puede tocar al jugador-a.
- Sobrepasar ja línea central: se puede pisar, pero no sobrepasar con todo el pie.
- Un zaguero, situado en la zona de ataque devuelve el balón al campo contrario mediante un remate.
- Pisar la línea de fondo al realizar el saque.
- Efectuar el saque antes de que el árbitro-a lo haya indicado
- No atender en el saque al orden de rotación.
- Comportarse de manera antideportiva.

2. LOS GESTOS TÉCNICOS CUANDO TENEMOS EL BALÓN

A lo largo de un partido se suceden cuatro gestos técnicos característicos: el saque, el pase-recepción -golpeando con los antebrazos-, el pase- colocación -mediante un toque de dedos-, y el remate.

Al contrario que en otros deportes de equipo, la recepción y el pase se realizan con un sólo gesto, pues el balón no se puede retener. Por ello, antes del golpeo debes haber decidido tu desplazamiento o dónde quieres enviar el balón.

Aunque puedas tocar el balón con cualquier parte del cuerpo, conseguirás mayor precisión con determinadas superficies como los antebrazos o los dedos.



La posición y los desplazamientos

Adopta una postura adecuada para desplazarte con rapidez hacia cualquier zona del campo y actuar con más eficacia. Según la colocación del cuerpo se diferencian tres posiciones características: alta, media y baja. Emplea una u otra según tu situación en el campo o la trayectoria del balón.

Si el balón se encuentra en tu campo, para construir una jugada, adopta la posición alta.

Cuando tu equipo no tenga el balón, estando a la espera mantén siempre una posición media o baja.

Para recibir el balón que proviene de un saque adopta la posición baja, flexionando más las rodillas cuanto más cerca estés de la línea de fondo de tu campo, para poder interceptar balones rápidos y con trayectoria rasa.

Un desplazamiento correcto hacia el lugar donde va el balón y una detención con equilibrio favorece realizar un buen gesto técnico.

El saque

El saque o servicio es el golpeo para iniciar el juego enviando el balón con velocidad y precisión desde detrás de la línea de fondo hasta el campo contrario.

Como es la primera y una de las mejores oportunidades que tienes para conseguir un punto, es muy importante dominar su ejecución.

El saque de abajo o de seguridad es fácil de realizar pero poco efectivo, pues no se imprime tanta velocidad al balón como con el saque alto. Además, la trayectoria del balón es parabólica, no tensa u horizontal.

El pase recepción

En el pase-recepción el balón se toca con los antebrazos para enviarlo, tras el saque, al jugador colocador. Utilízalo cuando el balón se desplace con una gran velocidad y describa una trayectoria muy baja -como ocurre tras el saque-, o se dirija demasiado lejos para golpearlo de otra manera.

La zona del campo donde más probabilidades hay de que llegue el balón tras el saque es el centro del campo y donde debéis prestar más atención. Además, si lo realizas mal probablemente el pase-colocación también será defectuoso, y ello desembocará en un mal remate o la imposibilidad de realizarlo.

Para realizar el pase-recepción...

- Separa con amplitud las piernas, aumentando su flexión cuanto más horizontal sea la trayectoria del balón hacia tí.
- Inclina el tronco hacia adelante y coloca un pie más adelantado que el otro.
- Orienta los hombros y las puntas de los pies en la dirección a donde vayas a enviar el balón.
- Mantén los brazos adelantados, extendidos y juntos, con las manos unidas sin entrelazar los dedos y las palmas hacia arriba.
- Toca el balón con el interior de los antebrazos, acompañando el golpeo con la extensión de los tobillos y las piernas.

El pase-colocación

El pase-colocación es el golpeo mediante el cual se da el segundo pase del equipo, cuando un jugador delantero coloca el balón a un compañero para que éste remate. Suele realizarse con los dedos y ante balones con una trayectoria parabólica.

Mediante el toque de dedos puedes controlar la velocidad y la dirección del balón para enviarlo a cualquier punto del campo propio o contrario con precisión.

Suele hacerse manteniendo ambos pies en contacto con el suelo y orientando el cuerpo hacia el lugar de pase, pero también estando de espaldas o de lado, en salto, o en caída.

Para realizar el pase-colocación con una trayectoria frontal...

- Anticípate a la trayectoria del balón yendo al lugar a donde se dirige.
- Mantén el cuerpo recto, vertical y orientado hacia donde vayas a pasar el balón.
- Con las manos sobre la frente y las palmas hacia arriba, forma un rombo con los dedos índices y pulgares.
- Flexiona los codos separándolos algo más que la anchura de tus hombros.
- Al tocar el balón, flexiona primero y extiende luego los tobillos, las piernas y los brazos. Todo el cuerpo actúa como un muelle.

El remate

El remate consiste en enviar el balón al campo contrario mediante un potente golpeo con una mano para que los oponentes no puedan interceptarlo o lo hagan con dificultad.

El gesto es parecido al saque alto, pero el golpeo va precedido de una fase de carrera y un salto próximo a la red. Si el balón se golpea con potencia y rapidez resulta muy difícil de contrarrestar.

Las fases del remate son...

- **Carrera**, de no más de tres pasos y generalmente con una trayectoria diagonal a la red, para disponer de un espacio mayor a donde enviar el balón en el campo contrario.
- En el **impulso** -sobre una o dos piernas- lleva los brazos de atrás a adelante. Saltando con las dos piernas ganarás en estabilidad y precisión para el golpeo.
- Durante **el vuelo** atrasa el brazo de golpeo flexionando el codo y eleva el otro, recto y por encima del hombro, para equilibrar la posición del cuerpo en el aire.
- **Golpea el balón** con la palma de la mano cuando descienda y esté a suficiente altura sobre la red.
- **Caída**. Procura caer con equilibrio en el mismo lugar donde tomaste el impulso, repartiendo el peso del cuerpo con ambas piernas, y permanece atento para actuar con rapidez.

3. LOS GESTOS TÉCNICOS CUANDO NO TENEMOS EL BALÓN

El bloqueo

Al estar claramente delimitados los campos en el voleibol no es posible - como ocurre en otros deportes de equipo- impedir el avance de los oponentes o interceptar sus pases.

Para evitar o dificultar que los oponentes envíen el balón hacia nuestro campo se emplea el bloqueo. Consiste en interceptar la trayectoria del balón con las manos, para detenerlo o disminuir su velocidad.

Es la única ocasión en que puedes golpear dos veces seguidas el balón durante una jugada. El éxito reside en la correcta colocación de las manos y en saltar en el lugar y momento adecuados. Además, precisa capacidad de salto, velocidad de reacción y visión de juego del equipo contrario para tomar decisiones rápidas e inteligentes.

El bloqueo se realiza muy cerca de la red, en el borde superior de la misma y en el campo propio del rematador. Puede ser individual o colectivo. Éste último, entre dos o tres jugadores, es más eficaz que el individual, pero exige sincronización en el salto.

Para aprender el bloqueo individual...

- Sitúate paralelo a la red, separado a unos 50 cm. con los pies ligeramente separados, el tronco recto y los codos completamente flexionados.
- Desplázate con pasos laterales al lugar donde se vaya a efectuar el remate.
- A unos 30 cm. de la red, salta con rapidez elevando las manos con los dedos extendidos y separados. Cuando alcances la máxima altura extiende los brazos completamente con las palmas de las manos orientadas hacia adelante. Salta un instante después de que lo haya hecho el rematador.
- Al producirse el contacto con el balón mueve brazos y manos en dirección al campo contrario para impulsar el balón hacia atrás.
- Tras el bloqueo, cae con equilibrio y sobre ambas piernas, preparado para una nueva intervención.

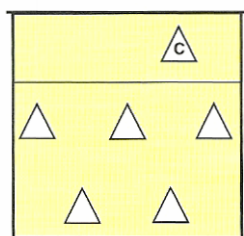
4. EL JUEGO EN EQUIPO

En el voleibol los sistemas de juego se emplean para impedir que el equipo contrario juegue con eficacia u obtener ventaja en nuestras jugadas. Para ello cada jugador se sitúa en el campo ocupando una zona determinada, a veces aprovechando sus características físicas o técnicas.

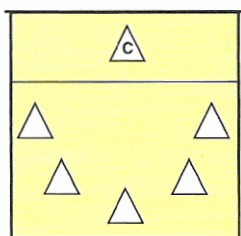
Sistemas de recepción

El sistema de recepción es la colocación de los jugadores en el campo para recibir el balón tras un saque. El más sencillo es el sistema de recepción en W, pues el reparto de zonas favorece la recepción del saque y además, facilita la construcción de la jugada.

Los equipos de cierto nivel emplean el sistema de recepción en semicírculo, útil cuando el equipo contrario realiza saques flotantes.



Recepción en W



Recepción en semicírculo

Sistemas de ataque

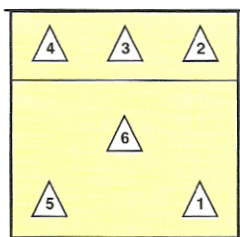
Tras la recepción, cuando el balón ya se encuentra en nuestro campo, nos colocamos adoptando un sistema de ataque. Habiendo recibido en W suele aplicarse un **sistema con colocador a turno**: en cada rotación un jugador determinado, generalmente el que se encuentre en zona 3, actuará como colocador, siendo él a quien procuraremos dirigir el pase-recepción y el responsable -en la medida de lo posible- de efectuar el pase-colocación para que los jugadores situados en zonas 2y 4 lo rematen.

Sistemas defensivos

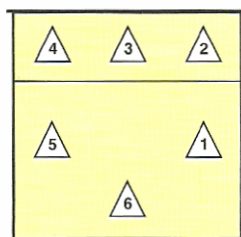
Cuando hayamos enviado el balón al otro campo, debemos prepararnos para la jugada que están construyendo los oponentes. Los equipos adoptan diferentes sistemas defensivos.

En el **sistema 3-1-2** el jugador que ocupa la zona 6 se sitúa más adelantado que los otros zagueros, lo cual le exige mucha movilidad en el campo. Los tres delanteros -4, 3 y 2- próximos y cerca de la red forman la primera línea. El jugador 6, en el centro geométrico del campo constituye la segunda línea. Y por último, los jugadores 5 y 1, en los extremos del fondo del campo, forman la tercera.

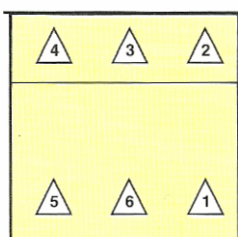
Otros sistemas defensivos son el 3-2-1 y el 3-3. El **sistema 3-2-1** requiere disponer de buenos bloqueadores pues el jugador de zona 6 se encuentra retrasado y completamente sólo. El **sistema 3-3** lo utilizan equipos hábiles para salvar cualquier balón y exige bastante experiencia e intuición para apreciar la intención de los rematadores contrarios.



3-1-2



3-2-1



3-3