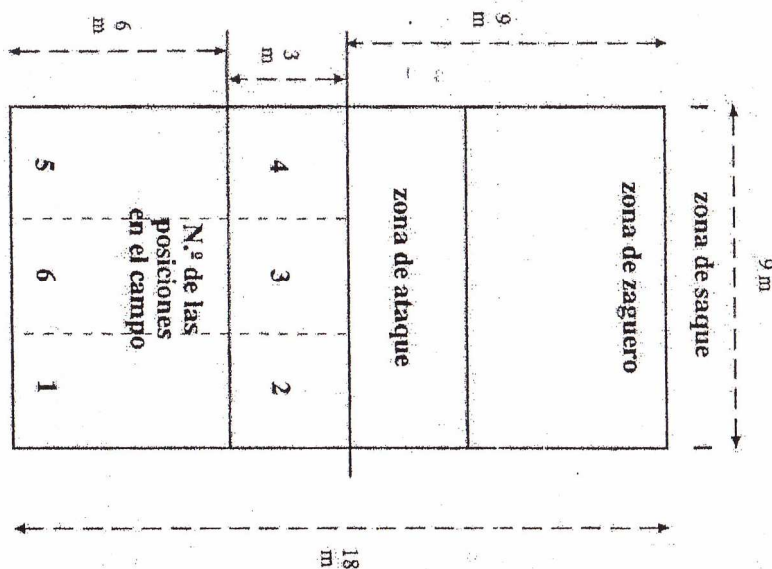


# REGLAMENTO BÁSICO DE VOLEIBOL

El voleibol se considera un deporte colectivo en el que se enfrentan dos equipos de seis componentes cada uno separados por una red, que consiste en tratar de que un balón toque el suelo del campo contrario pasando por encima de la red y sin que cada equipo pueda realizar más de tres toques.

## 1.- TERRENO DE JUEGO



**Línea central.**- divide el campo en 2 cuadrados de 9x9 metros, cada uno para un equipo.

**Líneas de ataque.**- situadas a 3 metros de la línea central y en cada campo. Su función es evitar el ataque de los defensas.

**Red:** Tiene una longitud de 9,5 metros, y un ancho de 1 metro. La altura es de 2,43 metros para hombres y de 2,24 metros para mujeres.

**Zonas del campo:** En voleibol tenemos que distinguir 6 zonas distintas, tanto para asegurar que cada jugador juegue en su posición, como para evitar faltas de rotación

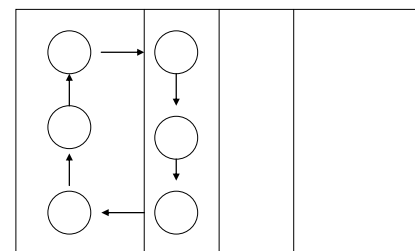
## 2.- REGLAS MÁS ELEMENTALES

### PARA ANOTAR UN PUNTO, GANAR UN SET Y EL ENCUENTRO

- ✓ PARA ANOTAR UN PUNTO: un equipo anota un punto:
  - cuando el balón toca la cancha del equipo contrario.
  - cuando el equipo contrario comete una falta.
- ✓ Consecuencias de ganar una jugada:
  - si el equipo que saca gana una jugada, anota un punto y continúa sacando.
  - si el equipo receptor gana una jugada, anota un punto y gana el derecho a sacar.
- ✓ PARA GANAR UN SET: un set (excepto el decisivo 5º set) lo gana el equipo que primero anota 25 puntos con una ventaja mínima de dos puntos. En caso de empate 24-24, el juego continúa hasta que se consigue una ventaja de dos
- ✓ PARA GANAR EL ENCUENTRO
  - El encuentro lo gana el equipo que consigue ganar tres sets.
  - En caso de empate 2-2, el set decisivo (el 5º) se juega a 15 puntos con una ventaja mínima de dos puntos.

**ROTACIÓN:** cuando el equipo receptor gana el derecho al saque sus jugadores rotan una posición en el sentido de las agujas del reloj: el jugador en la posición 2 rota a la posición 1 para sacar, el jugador en la posición 1 rota a la posición 6, etc.

**CONTACTO CON EL BALÓN:** cada equipo debe jugar dentro de su propio campo y área de juego. El balón puede, sin embargo, ser recuperado desde más allá de la zona libre.



**TOQUES POR EQUIPO:** el equipo tiene derecho a un máximo de tres toques (además del bloqueo para devolver el balón. Si se usan más, el equipo comete la falta: "CUATRO TOQUES".

- ✓ TOQUES CONSECUTIVOS: un jugador no puede tocar el balón dos veces consecutivas (excepto en el bloqueo.).
- ✓ TOQUES SIMULTÁNEOS: dos o tres jugadores pueden tocar el balón a la vez.

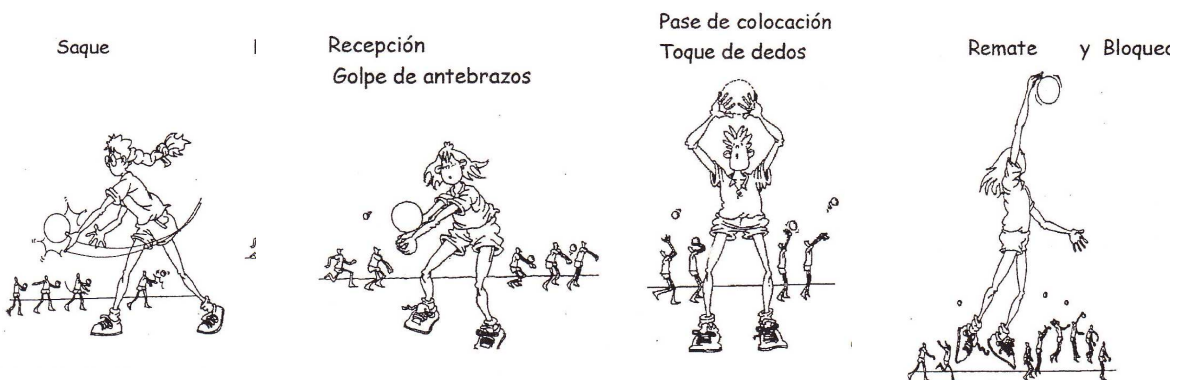
### CARACTERÍSTICAS DEL TOQUE

- ✓ El balón puede tocar cualquier parte del cuerpo.
- ✓ El balón debe ser golpeado, no retenido y/o lanzado.
- ✓ El balón puede tocar varias partes del cuerpo, siempre que los contactos sean simultáneos.  
Excepciones: durante el bloqueo se permiten contactos consecutivos hechos por uno o más bloqueadores siempre que ocurran durante una misma acción.

BALÓN QUE TOCA LA RED: un balón que cruza la red puede tocarla. En el saque también.

### BLOQUEO Y TOQUES DEL EQUIPO

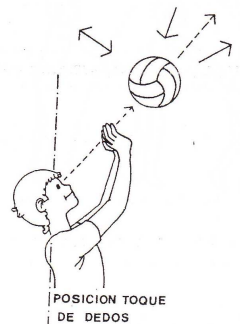
- ✓ Un toque de bloqueo no se cuenta como toque de equipo. Consecuentemente, después de un bloqueo un equipo tiene derecho a tres toques para devolver el balón.
- ✓ El primer contacto después del bloqueo puede realizarlo cualquier jugador, incluso el que tocó el balón durante el bloqueo.



## 3.- TÉCNICA

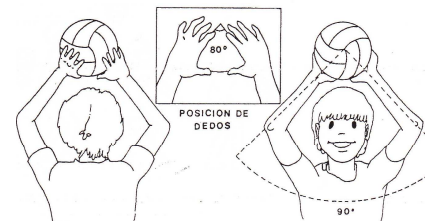
TOQUE DE DEDOS: para realizar este toque debemos:

- Situarnos detrás del balón con las piernas semiflexionadas, normalmente con un pie más adelantado que el otro.
- Colocar las manos detrás de la cara formando un triángulo con los dedos pulgares e índices. El resto de los dedos separados en forma de copa.
- Golpear al balón delante de la cara y solamente con las yemas de los dedos (no con las palmas de las manos).
- Extensión completa de piernas y brazos en el momento del golpeo y siguiendo la trayectoria del balón



### Errores más frecuentes

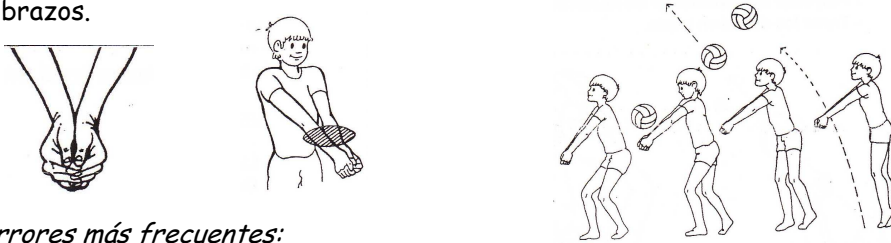
- Llevar las manos separadas.
- Golpear el balón a la altura del pecho, por detrás de la cabeza, o muy lejos de la cara.
- NO realizar un correcto trabajo de piernas.
- Proyectar excesivamente las muñecas.
- Tener los dedos en punta.



TOQUE DE ANTEBRAZOS: Para efectuarlo correctamente:

- Situarse detrás de la trayectoria del balón con las piernas flexionadas y pies ligeramente flexionados.
- Cogerse las manos de manera que los antebrazos se encuentren lo más juntos posibles y simétricos.

- Rotar los hombros hacia delante y estirar completamente los brazos.
- El balón se golpea con la parte interna de los antebrazos.
- No mover excesivamente los brazos para golpear, es un movimiento de piernas y no tanto de brazos.

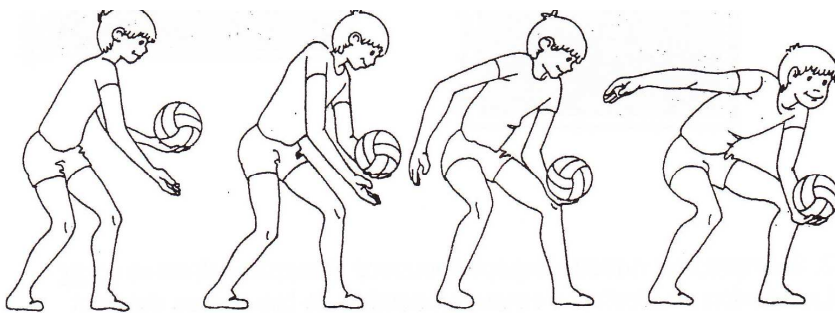


**Errores más frecuentes:**

- Encoger los brazos.
- Tenerlos blandos, sin tensión.
- Golpear con las muñecas.
- Golpear con las piernas extendidas, y por tanto con un movimiento exclusivo de brazos.

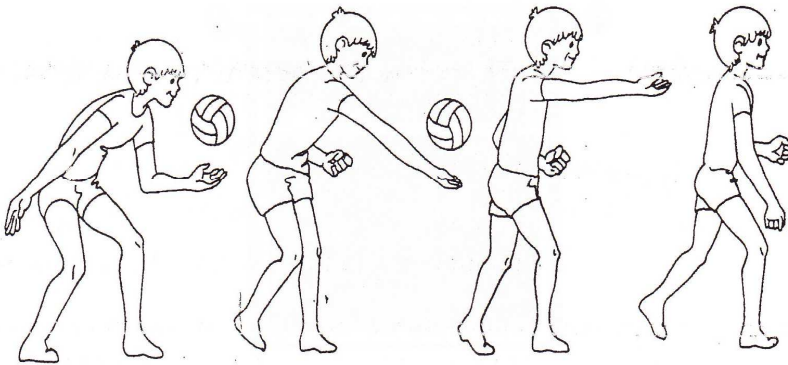
**EL SAQUE:** Existen dos tipos de saques

- Saque de mano baja o de seguridad: el jugador se situara en la zona de saque de la siguiente manera.



- Hombros paralelos a la red.
- El pie contrario a la mano ejecutora ligeramente adelantado.
- Ligera flexión de piernas.
- Peso de cuerpo en la pierna retrasada.

- El balón se sujeta con la mano izquierda, si se es diestro, a la altura de la cadera y delante del pie retrasado (pie derecho).



- El brazo derecho extendido con la mano en forma de cuchara y próximo a la pierna.
- En el momento de producirse el golpeo el jugador suelta el balón de la mano izquierda y lo golpea con el talón de la mano derecha. El peso del cuerpo se traslada a la

pierna adelantada.

**Errores más frecuentes:**

- Golpear con el puño. .
- Tener adelantado el pie derecho( si se es diestro).
- Cruzar el brazo derecho por delante del cuerpo.
- Tener las piernas completamente extendidas.

- Saque de tenis: el balón es golpeado desde arriba para hacer un saque más directo y ofensivo.

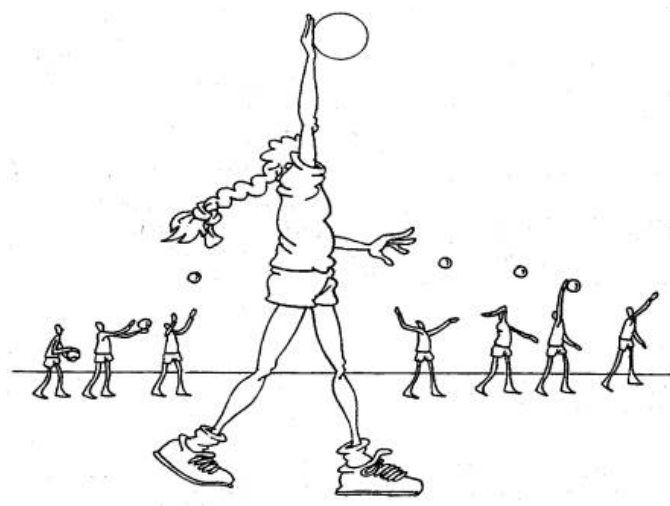
Posición Inicial:

- Nos colocamos orientados hacia la red con la pierna contraria al brazo que saca adelantada
- El peso del cuerpo estará sobre la pierna trasera.
- El balón deberá estar sostenido con una mano por delante del cuerpo y se lanzará al lado del brazo con que se golpeará.
- Mantenemos el brazo del saque flexionado, con la mano detrás de la cabeza y el codo alto.



Ejecución de la técnica:

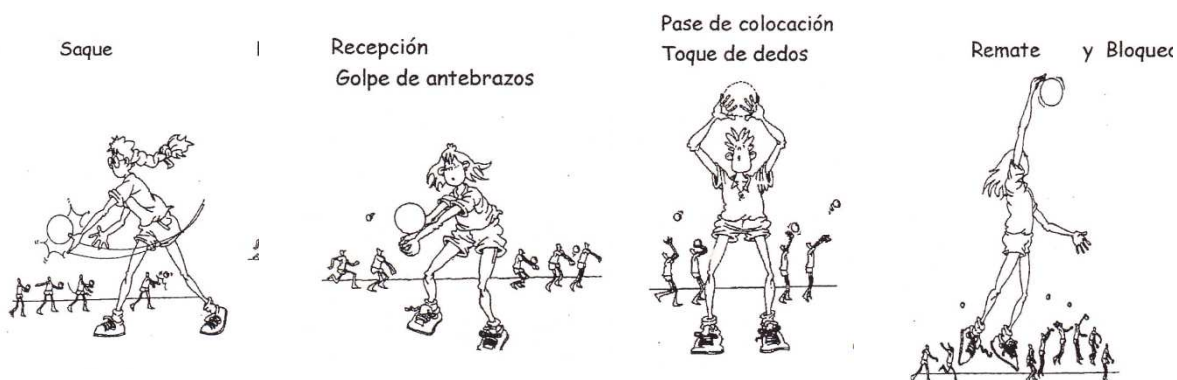
- Lanzamos el balón completamente vertical por encima de la cabeza y comenzamos a extender el brazo de saque realizando un movimiento hacia arriba y hacia delante.
- Hay que realizar el golpeo en el punto más alto posible y con el brazo completamente extendido, un poco adelantado con respecto al sacador y en línea con el brazo que realiza el saque.
- El golpeo debe realizarse con el talón de la mano y en la zona baja del balón para que éste salga ligeramente hacia arriba. Los dedos, la mano y la muñeca tienen que estar completamente tensos para no absorber el golpeo del balón.



Errores más frecuentes:

- Un incorrecto lanzamiento del balón (echándolo demasiado alto, atrás, adelante o muy bajo).
- Golpear con el brazo flexionado o fuera de la vertical
- No golpear en la parte media baja del balón.
- Golpear el balón con la mano blanda o con los dedos

4.- TÁCTICA: la secuencia de una jugada sería la siguiente



Sistema de recepción en W: el jugador 3 coloca (toque de dedos)

