

VOLEYBALL

El voleyball es un deporte de equipo en el que intervienen dos equipos de seis jugadores en una cancha de juego dividido por una red. La cancha de juego es un rectángulo de 18x9 metros. Cada campo esta formado por dos cuadrados de 9 x 9, divididos a su vez por dos zonas: una de ataque de 3 metros y otra de defensa de 6 metros.

El campo se encuentra dividido por una red de 2'43 metros de altura para hombres y de 2'24 para mujeres.

Descripción del juego: el juego consiste en enviar el balón con regularidad por encima de la red al suelo del campo contrario e impedir que toque el de su propio campo. Cada equipo tiene derecho a dar tres toques al balón (además del bloqueo). Un jugador no puede tocar el balón dos veces seguidas, excepto en el bloqueo.

REGLAS BÁSICAS:

- Los juegos o set se juegan a 25 tantos con una diferencia de 2 puntos. Gana el equipo que consiga tres set.
- Se puede dar con cualquier parte del cuerpo a la pelota que no sea la planta del pie.
- No se puede retener el balón.
- Siempre hay que mantener el orden de la rotación.
- No se puede pisar o invadir el campo contrario así como tampoco se puede tocar la red.
- Los defensas no pueden rematar en la zona de ataque.
- Cada equipo esta formado por 12 jugadores/as.
- Solo se puede realizar un saque.

TECNICAS BÁSICAS:

a) Ataque: toque de dedos, remate y saque.

El saque: es la principal arma de ataque. Existen dos tipos principales de saque: saque de seguridad o bajo y saque de tenis o alto.

El toque de dedos: es la acción de recibir el balón y enviarlo al compañero utilizando para ello las yemas de los dedos para golpear el balón de forma controlada. La posición de las manos es formando un triángulo con los dedos pulgares e índice realizando una pequeña flexo extensión a nivel de la articulación del codo.

El remate: es el gesto ofensivo más difícil de defender. Consta de varias fases: carrera, impulso o batida, salto, golpeo y caída. El remate consiste en golpear el balón en el aire y enviarlo al suelo del campo contrario de manera eficaz y con fuerza.

b) Defensa: toque de antebrazos o recepción, bloqueo, plancha.

Toque de antebrazo: es la principal arma de defensa que consiste en decepcionar el balón enviado por el contrario esperándolo con las piernas flexionadas y los brazos extendidos y juntos. Debemos golpear con los antebrazos hacia delante a la vez que extendemos las piernas manteniendo el tronco recto.

El bloqueo: es la forma que tenemos de interceptar el balón enviado por el equipo contrario, evitando que sobrepase la red. Solo lo pueden realizar los jugadores delanteros. Es la única acción donde el jugador puede tocar el balón dos veces.

La plancha: es la acción de lanzarse por el suelo con los brazos hacia delante para evitar que el balón toque el suelo.

Cuestionario:

1.- ¿qué tipo de deporte es el voleyball?

2.- ¿cómo se gana en el voleyball?

3.- ¿cuáles son las técnicas de ataque?

7.- La mejor forma de defender un saque es con la

4.- Describe 5 normas básicas de este deporte.

5.- Busca en Internet o en un libro algún dibujo de las técnicas que hemos nombrado (saque, recepción de antebrazo, toque de dedos, remate, bloqueo, plancha) y pégalos.

6.- ¿De las cualidades físicas básicas? Nómbralas, ¿cuál o cuáles crees que son más determinantes para este deporte?