



Contidos da U.D.:

[1. O Voleibol](#)

[2. Historia do Voleibol](#)

[3. Aspectos regramentarios do Voleibol](#)

[4. A Técnica](#)

[5. A Táctica](#)

Índice:



O Voleibol

4º ESO

1.O Voleibol

2. Historia do Voleibol

3. Aspectos regramentarios do Voleibol

A ÁREA DE XOGO

A REDE E OS POSTES

O BALÓN

OS EQUIPOS

FORMA DE PUNTUACIÓN

SECUENCIA DO XOGO

Situacións de xogo

Contacto co balón

Xogador na rede

Golpe de ataque

Bloqueo

Interrupcións normais do xogo

O xogador Líbero ou Libre

4. A Técnica

O SAQUE

TOQUE DE ANTEBRAZOS

TOQUE DE DEDOS

O REMATE

O BLOQUEO

5.A Táctica

1.0 Voleibol

O Voleibol e un Deporte de Equipo cunhas certas particularidades co diferencian doutros: como que o espazo de xogo non é compartido. Ademáis a intervención dos equipos non é simultánea xa que os dous equipos están separados por unha rede e polo tanto non existe o contacto físico.

Poderíamos definir o Voleibol como un Deporte de pelota no que os xogadores dun equipo en colaboración e dende o seu campo intentan facer caer o balón dentro do campo contrario.

2. Historia do Voleibol

Atribúese a invención do xogo o profesor de Educación Física **William G. Morgan** no ano 1895 na escola YMCA de Holyoke (Estados Unidos) e chamoulle “**Mintonette**” en relación o Bádminton xa que se xogaba ca rede de bádminton. Inicialmente non existía limitación de xogadores nin límite no número de toques. Fundamentalmente era un xogo de quecemento no que non existe o contacto físico para evitar as lesións.

Datas de interese

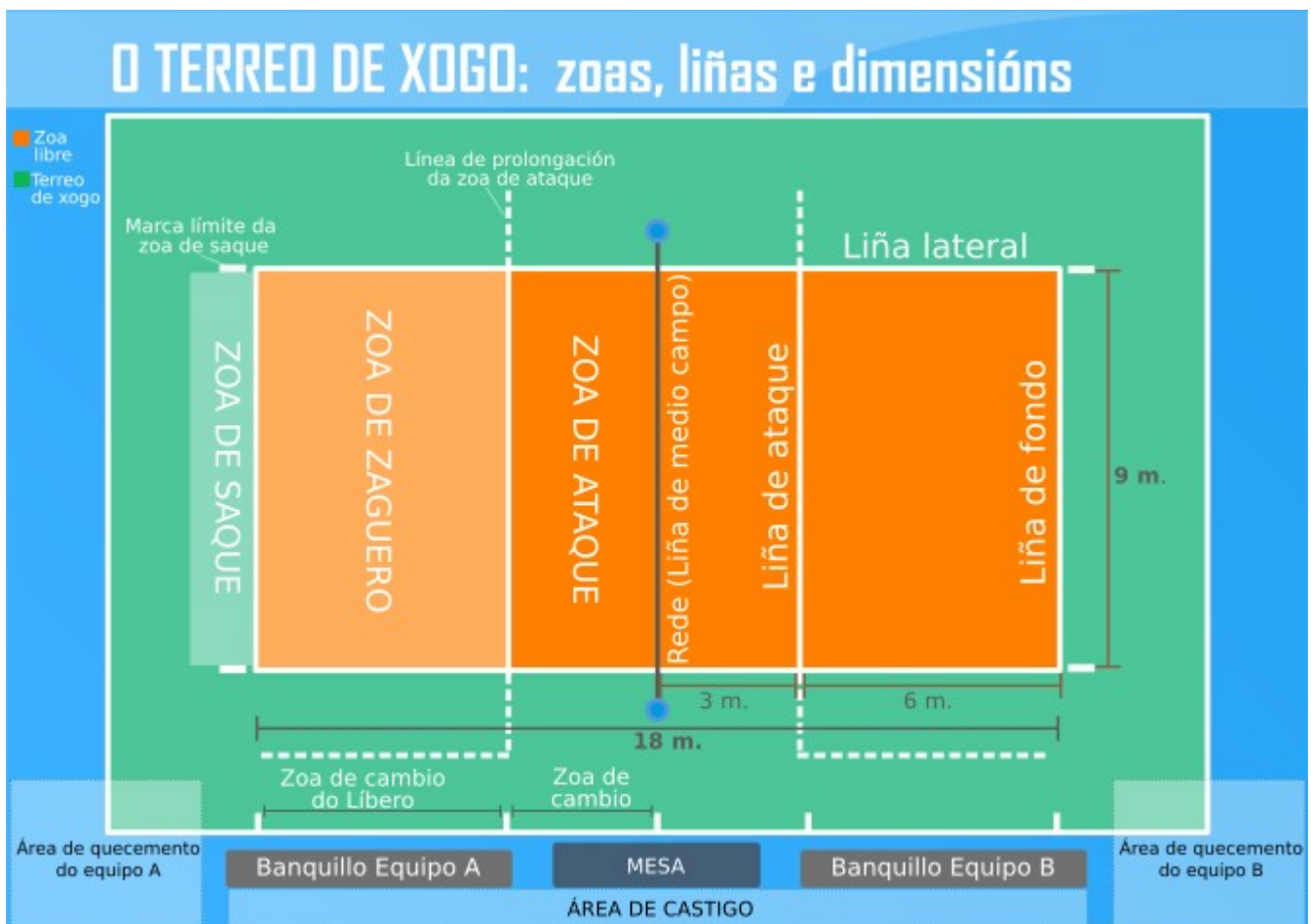
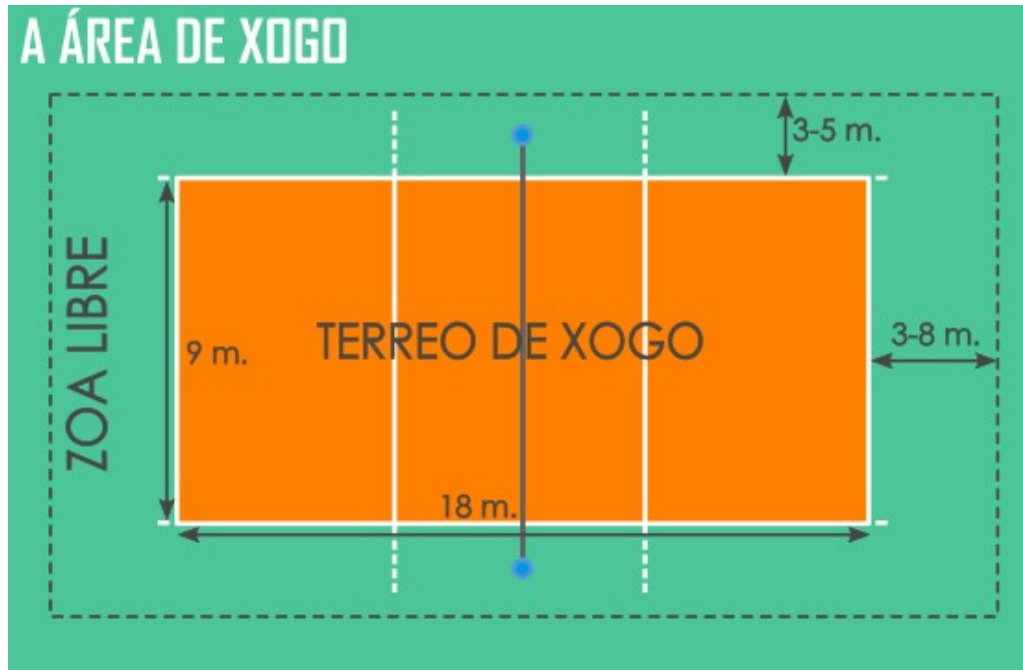
1895	<i>William G. Morgan inventa o “Mintonette”</i>
1920	<i>Comeza a introdución en España (Cataluña)</i>
1925	<i>Tradúcese o regulamento ó castelán</i>
1947	<i>Créase a FIVB (Federación Internacional de Voleibol)</i>
1949	<i>1º Campionato do Mundo (Praga): categoría masculina e feminina</i>
1935-41	<i>1º Campionatos de Volei-praia (Francia/Brasil)</i>
1960	<i>Créase a FEVB (Federación Española de Voleibol), despois de estar adscrita a outras(federación de Baloncesto,...)</i>
1964	<i>O Voleibol Deporte olímpico (Tokio): categoría masculina e feminina</i>
1996	<i>O Volei-praia como Deporte olímpico (Atlanta)</i>

3. Aspectos regramentarios do Voleibol

A ÁREA DE XOGO

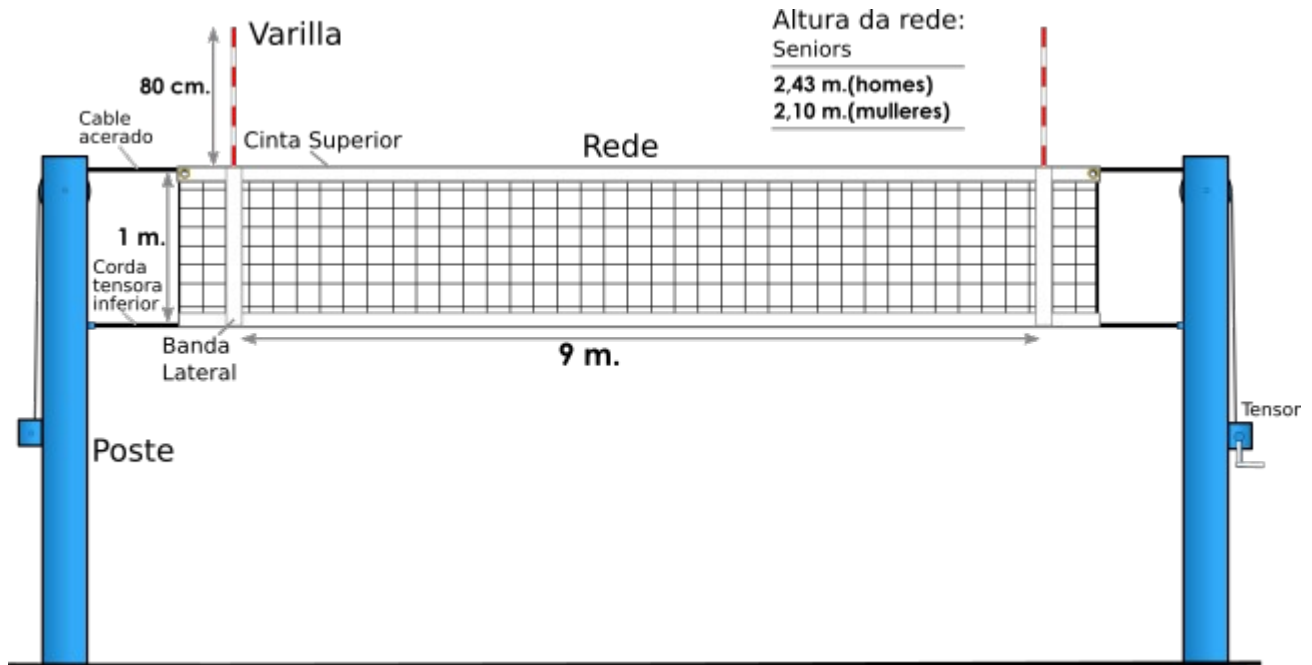
A “Área de xogo componse polo **terreo de xogo**, a **zoa libre** e o **espazo libre** por riba do terreo de xogo. A zoa libre e o espazo que tem que existir dende o fin do terreo de xogo ata os límites laterais(3-5 m.) e dende o fondo (3-8 m.).

O terreo de xogo e un rectángulo de dimensións: 9x18 m.



A REDE E OS POSTES

A rede ten unha lonxitude de 9,25 m. e está limitada por unhas bandas laterais brancas e continuadas verticalmente por unhas varillas com franxas vermellas e brancas que delimitan a zoa de paso do balón. A rede amarraxe os postes que soen ser de material resistente(metal) tanto a sua parte superior forrada cunha banda branca o longo de toda a rede e cun cable de fíos metalicos para asegurar a súa tensión. Na parte inferior tamén ténsase mediante unhas cordsa a estes postes. Os postes teñen un dispositivo para subir e baixar a rede e para darlle máis ou menos tensión á mesma.



ALTURA DA REDE	
Categoría Masculina	Categoría Feminina
Benxamíns: 2,00 m.	Infantis: 2,10 m.
Alevíns: 2,10 m.	Cadetes: 2,18 m.
Infantis: 2,24 m.	Xuvenís: 2,24 m.
Cadetes: 2,37 m.	Seniors: 2,24 m.
Xuvenís: 2,43 m.	
Seniors: 2,43 m.	

O BALÓN

O balón deberá ser esférico, fabricado en coiro flexible ou sintético.



Dimensións do balón:

Circunferencia: 65-67 cm

Peso: 260-280 g.

Presión interior: 0,30-0,325 Kg/cm²

OS EQUIPOS

Un equipo estará formado por un máximo de 12 xogadores. Pero en campo o equipo estará formado por 6 xogadores, o resto serán xogadores suplentes. Un destes xogadores será nomeado **Líbero** (xogador defensivo) para o resto do encontro e levará unha camiseta de cor diferente.

FORMA DE PUNTUACIÓN

Cada acción é puntuable o que se denomina : SISTEMA ACCIÓN-PUNTO (inglés, “Rolling Point”). Anteriormente era necesario ter a posesión do saque para pode puntuar. a) Para gañar o partido:

a) Para gañar o partido:

No Voleibol un equipo para gañar o partido debe gañar tres sets (3-0, 3-1 ou 3-2).

b) Para gañar un set:

Os sets xóganse a 25 ptos., agás o 5o set que se xoga a 15 ptos., e cunha diferenza mínima de 2 puntos (en caso de empate a 24 ptos. o xogo continuará ata que algún dos 2 equipos a acade).

c) Para gañar un punto:

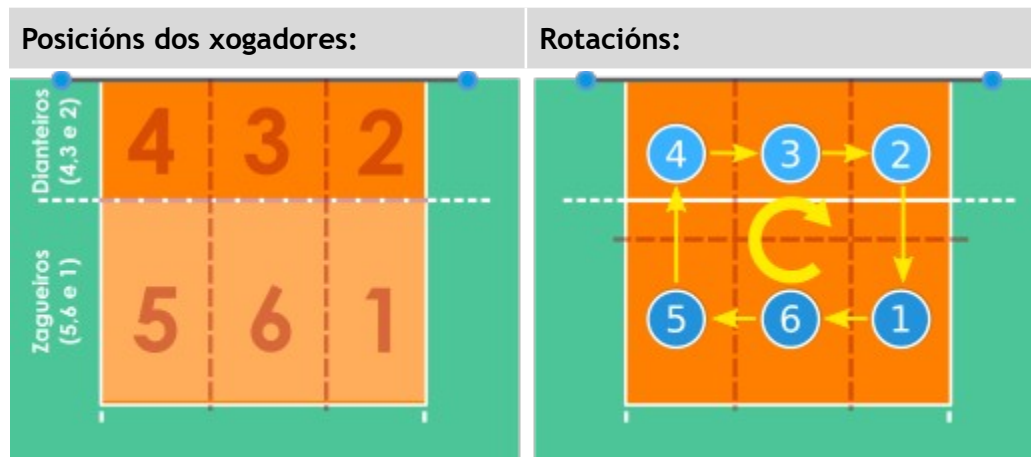
- O balón toque o campo do equipo rival.
- O equipo rival cometa unha infracción(falta, castigo por conducta antideportiva,...) ou envíe o balón fora.

SECUENCIA DO XOGO

A estrutura dun partido de Voleibol está moi definida incluso o quecemento específico aparece reflectido nas regras de xogo:

1. QUENTAMENTO ESPECÍFICO
2. SORTEO INICIAL E SAUDO
3. XOGO DO SET E CAMBIO DE CAMPO

Antes do inicio do 1º set os adestradores entregarán ao mesa a rotación inicial dos xogadores no campo(igual que o inicio dos seguintes sets) así como o xogador designado como **Líbero** para o resto do partido. Existen 6 posición no campo denominándose cada unha cun número do 1-6. O orden especificado nesta rotación inicial tense que respetar no resto do set. Cada un dos dous equipos **ESTÁ OBRIGADO A ROTAR UNHA POSICIÓN CADA VEZ QUE ÉSTE RECUPERE O SAQUE**. Rotan unha posición todos os xogadores en SENTIDO HORARIO.



Estas posicións serán respetadas ata o momento do saque agás o xogador encargado de realizalo saque, que poderá utilizar todo o ancho do fondo do seu campo (ZONA DE SAQUE).

Situacións de xogo

Balón en xogo: despois de realizar o saque autorizado polo árbitro principal

Balón fora de xogo: dende que o árbitro faga soar o seu chifre.

Balón dentro: cando toque o chan do campo incluíndo as liñas de delimitación do campo.

Balón fora: cando

- toque o chan fora das liñas do campo.
- toque o teito, un obxecto fora da pista ou unha persoa allea ao xogo.
- Pase a rede por fora do ESPAZO DE PASO entre as antenas laterais da rede.

Contacto co balón

ESTA PERMITIDO:

- Golpealo con calquera parte do corpo.
- Golpealo, pero non retido nin lanzado ou empurrado.
- No saque debe de golpearse cunha man ou parte do brazo.

NON SE PERMITE:

- Dar mais de 3 toques por equipo antes de pasalo ó campo contrario (sen contar o bloqueo).

Xogador na rede

-Os bloqueadores poden pasar os seus brazos por enriba da rede despois de que o equipo contrario realice un golpe de ataque.

-O xogador que realiza o golpe de ataque pode pasar o brazo por riba da rede sen tocala se o golpeo prodúcese no seu propio campo.

-Non está permitido penetrar no campo contrario por debaixo da rede.

-Tocar a rede non se considera falta se non interfire no xogo ou senon é tocada durante unha acción de xogar o balón.

Golpe de ataque

Considérase calquer acción legal de enviar o balón ao campo contrario, agás o saque e o bloqueo:

- Un xogador dianteiro(4, 3 e 2) pode realizar un golpe de ataque dende calquer altura e dende calquera parte do propio campo.
- Un xogador zagueiro(5,6 e 1) non pode realizar un golpe de ataque dende a ZOA DE ATAQUE se o balón no momento do golpeo esta por enriba do nivel do borde superior da rede. Se o zagueiro salta dende detrás da LIÑA DE ATAQUE pode golpear o balón por enriba do nivel da rede, agás o líbero.
- Ningún xogador pode realizar un golpe de ataque cando o balón procede dun saque e atópase na zoa de ataque e por enriba do borde superior da rede.

Bloqueo

É a acción de un ou varios xogadores preto da rede para interceptar o balón dun golpe de ataque rival:

- Só os xogadores dianteiros poden realizar un bloqueo.
- Non se pode bloquear o saque do rival.
- O bloqueo non se conta como toque de equipo e despois do bloqueo pode golpear o balón calqueira xogador incluído o propio bloqueador.

Interrupcións normais do xogo

Tempos de descanso: cada equipo dispón de 2 tempos de descanso(de 30 sg. cada un) e a 6 substitucións por set.

O xogador Líbero ou Libre

Cada equipo pode designar a un Líbero para o resto do partido. Este é un xogador especializado na defensa:

- A súa camiseta debe ser dunha cor diferente ao do resto do equipo.
- Non pode sacar, nin participar no bloqueo, nin realizar un golpe de ataque dende calquera parte do campo se o balón se atopa por enriba do borde superior da rede.
- O líbero pode substituir a calqueira xogador en posición de zagueiro (5,6 e 1) de forma ilimitada e non se contabiliza coma substitución ordinaria. Debe existir unha xogada por medio entre substitución e substitución do líbero. O cambio pode desfacerse sempre e cando volva a entrar o mesmo xogador ao que substituíu.





SEÑAIS ARBITRAIS

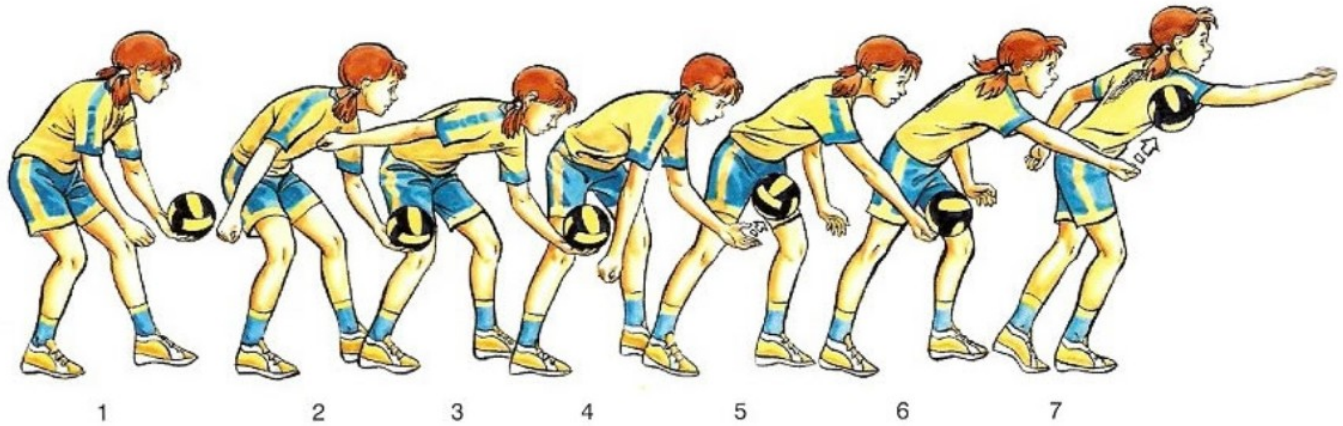
 Autorización do saque	 Equipo que saca	 Cambio de campo	 Tempo morto	
 Sustitución	 Amonestación	 Castigo	 Expulsión	 Descalificación
 Fin do set / partido	 Balón no soltadono saque	 Demora no saque (8sg)	 Falta de bloqueo ou pantalla	 Falta de rotación
 Balón "dentro"	 Balón "fora"	 Retención	 Doble golpe	 Catro golpes
 Toque de rede	 Sobrepasar coas mans o plano vertical da rede		 Falta de golpe de ataque	 Penetración no campo adversario
 FIVB FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE VOLEIBOL		 Repetición da xogada	 Balón "tocado"	 Amonestación / castigo por demora

4. A Técnica

O SAQUE

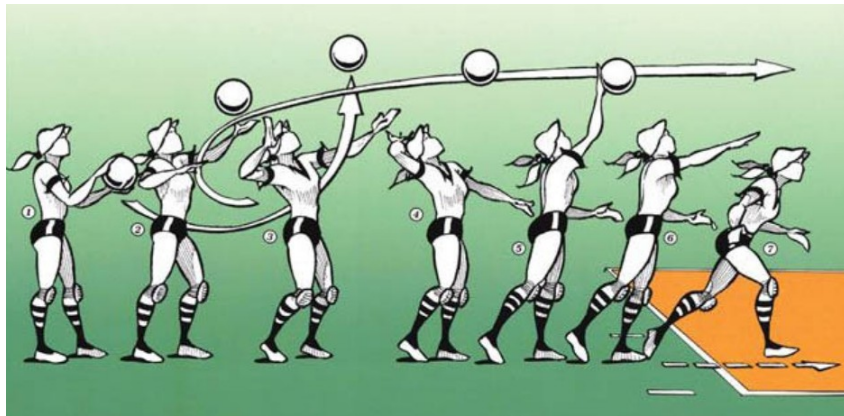
Saque de abaixo ou de iniciación

É o mais doado de realizar. Colocamos o balón encima dunha man á latura da cadeira e diante do brazo que o vai a golpear. Levamos a man cara atrás desplazandoa cara adiante para golpear o balón.



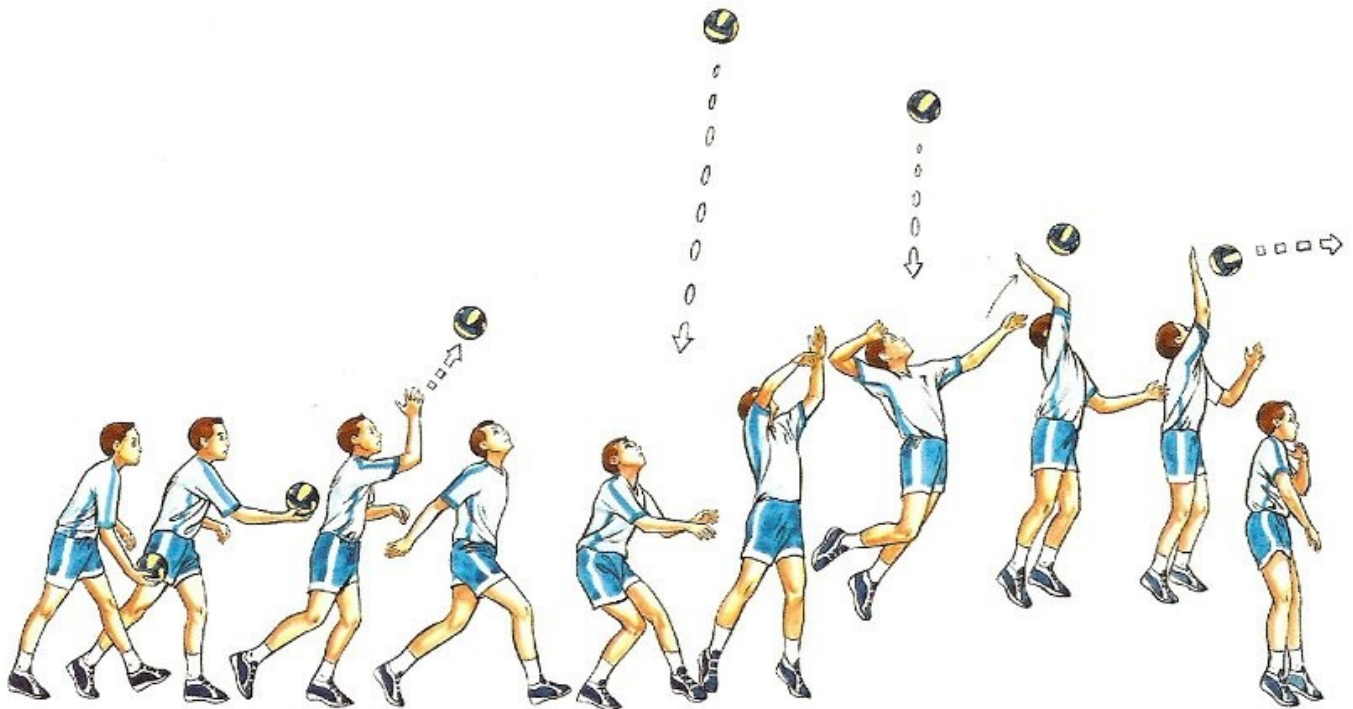
Saque de arriba ou de tenis

É máis complexo técnicamente co anterior. Lanzamos o balón ao aire por enriba da cabeza e por diante do corpo e elevamos o brazo executor e golpeamos bloqueando a man de golpeo a altura da cabeza e por diante do pé de apoio.



Saque en salto

É o saque mais complexo por precisar coordinación do lanzamento do balón, o salto e golpeo no aire.



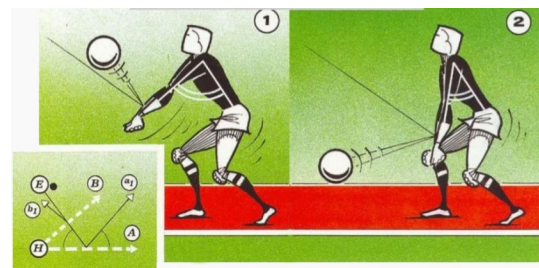
TOQUE DE ANTEBRAZOS

Este xesto utilízase na RECEPCIÓN DO SAQUE e na DEFENSA DO REMATE. Ás veces utilízase tamén para o PASE DE COLOCACIÓN (toque de preparación para o remate). Debemos unir as mans e flexionar as bonecas cara ao chan e xuntar os antebrazos paralelos ofrecendo unha superficie o mais plana posible. Os ombreiros debense voltar cara adiante.



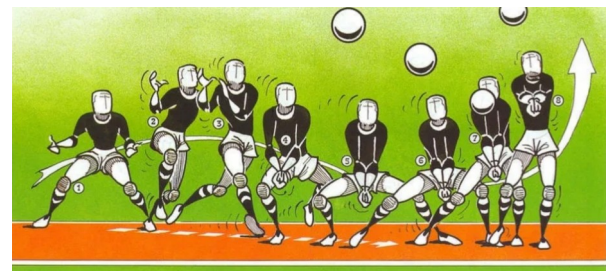
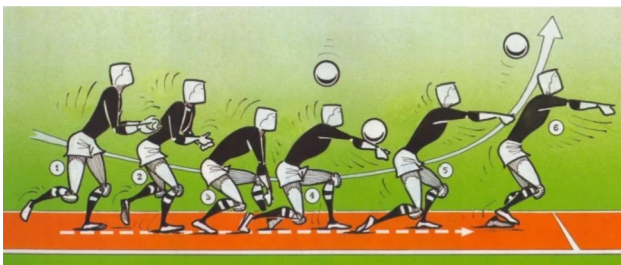
↑ Triangular golpeo

↓ Toque de antebrazos frontal



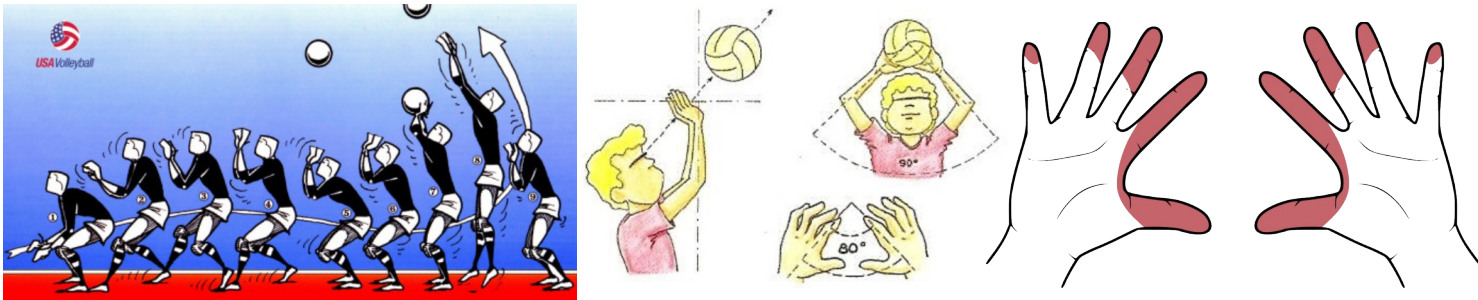
↓ Toque con desprazamento lateral

↑ Posición dos brazos



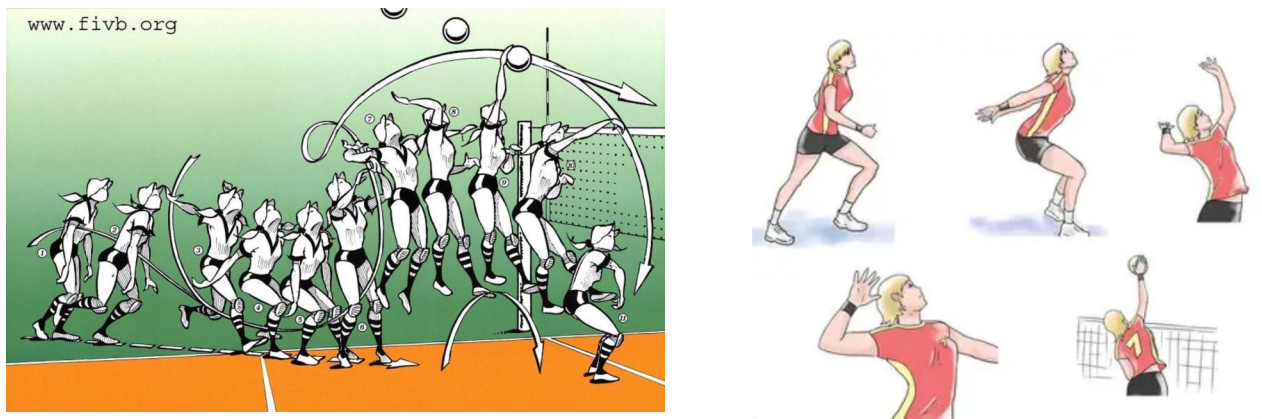
TOQUE DE DEDOS

É principalmente o xesto utilizado para o PASE DE COLOCACIÓN. As mans colócanse abertas por enriba da fronte formando un rombo/triángulo simétrico cos dedos índices e polgares. O balón golpéase cas xemas dos dedos e impulsase con extensión dos cóbados e otre inferior na dirección do pase. Pode ser cara a diante, atrás e lateral e realizado en apoio ou en salto.



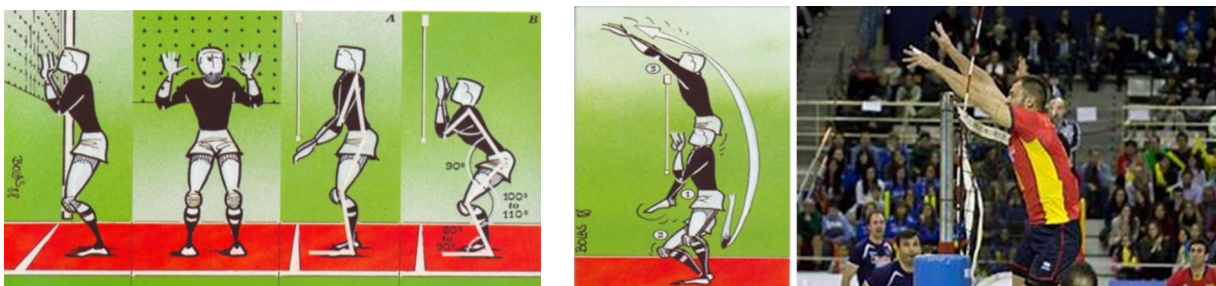
O REMATE

É o xesto de ataque e máis espectacular do xogo. As súas fases son: carreira de aproximación, batida, salto, golpeo e caída. O salto debe adecuarse a traxectoria do pase de colocación e debe ser VERTICAL buscando altura para evitar tocar a rede. No momento de máxima altura o cóbado debe estar armado atrás e o golpeo prodúcese co cóbado estendido.



O BLOQUEO

Pode ser individual, dobre ou triple e só poden participar os xogadores dianteiros. O salto ten que ser totalmente vertical para non tocar a rede e os brazos poden traspasar ao campo contrario unha vez golpea o atacante.



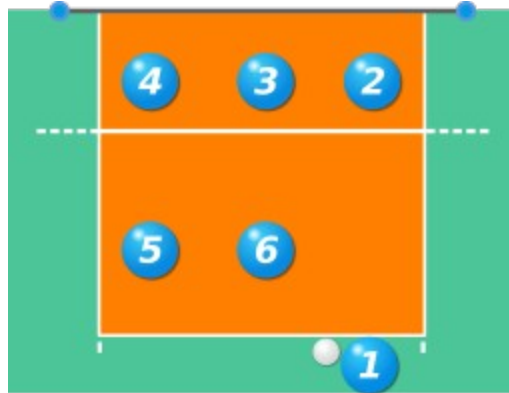


5.A Táctica

Complexos técnico-tácticos: “Accións dos xogadores en función da situación de xogo”.

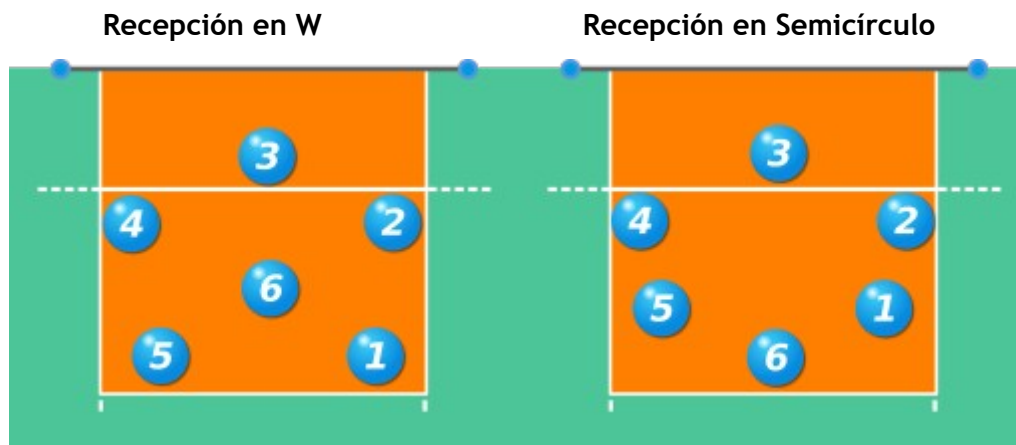
- **Complexo K-0: SAQUE** (Autores incorporan o saque dentro do complexo K-II)

Pode ser unha posta en xogo ou un arma ofensiva. Busca unha zoa desprotexida pola recepción ou un punto débil. O xogador que saca debe incorporarse rápidamente ao seu posto para defender.



- **Complexo K-I: RECEPCIÓN, COLOCACIÓN E ATAQUE**

O equipo que recibe o saque dispónse para preparar o ataque. As posicións para a recepción definen o Sistema de Recepción do saque. En iniciación utilízanse principalmente dous: Sistema en W e Sistema en Semicírculo SISTEMAS DE RECEPCIÓN DO SAQUE



- **Complexo K-II: DEFENSA DO ATAQUE E CONTRATAQUE**

Comprende as accións do equipo que realiza o saque. Unha vez que realiza o servizo o equipo debe

dispoñerse para preparar a Defensa:

Defensa: ataque por zoa 4

Defensa: ataque por zoa 3

Defensa: ataque por zoa 2



- **Complexo K-III: XOGO INTERMEDIO DESPOIS DO K-I E K-II**

Comprenderían as accións despois dos complexos K-I e K-II. E comprendería as accións de defensa dos contrataques do equipo rival, así como o xogo intermedio.

- **Complexo K-IV: SISTEMAS DE APOIO AO ATAQUE**

Comprende as accións de cobertura ao ataque para levantar o balón no caso de que o noso remate fose interceptado polo bloqueio contrario e evitar que caia no noso campo.

Información e Recursos multimedia:

• Info Rio 2016:	• Videos da FIVB:	• Videos do COI:	• Videos do CEV:
			
>> Voleibol en Rio 2016	>> Canal Youtube da FIVB	>> Volleyball olympic channel Youtube	CEV- European volleyball

Aprendemos Conceptos técnico-tácticos básicos:



Canle sobre Voleibol **Sportskool** en Youtube:

aprendizaxe da técnica:

[Volleyball with Misty May-Treanor](#)

IES Alexandre Bóveda | DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Canle Sportskool vídeos de Voleibol:

https://www.youtube.com/results?search_query=volleyball+sportskool



Canle **Ullsportiu** vídeos de Voleibol:

https://www.youtube.com/results?search_query=ullesportiu+voleibol