

VOLEIBOL

QUE É O VOLEIBOL: Trátase dun deporte xogado por 2 equipos de 6 xogadores cada un separados por unha rede. Ten como obxectivo golpear coa pelota o campo contrario evitando que a pelota caia no noso. Gaña aquel equipo que consiga impoñerse en 3 dos 5 sets dos que consta un partido.

UN POUCO DE HISTORIA: foi inventado polo profesor de Educación Física da YMCA de Massachusetts (EEUU) William G.Morgan en 1895, orixinariamente chamouse *mintionette*. Nun principio non existía limitación nin no número de xogadores nin nos toques. O xogo foi creado pola necesidade de realizar actividade física nun espazo reducido e coa intención de evitar lesión; empezouse a xogar cunha rede de tenis situado a 1,83 m. e coa cámara dun balón de baloncesto. Coa Primeira Guerra Mundial espallouse por Europa e en 1949 celebrouse en Praga o primeiro Mundial (masculino, en 1952 o feminino en Moscova) e a primeira Olimpíada en Tokio 64.

TERREO DE XOGO:

- A cancha mide 18X9 metros. As liñas forman parte do terreo de xogo.
- A rede mide 2,43 e 2,24 m. en categoría absoluta masculina e feminina respectivamente. En categorías inferiores a rede está máis baixa.
- A zona de ataque mide 3 m. e a de defensa ou zagueiros mide 6 m.
- A ambos lado da rede existen 2 antenas que delimitan a zona a través da cal ten que pasar o balón.
- As zonas dos xogadores enuméranse de 1 a 6 sendo o xogador situado en zona 1 o encargado de efectuar o saque.
- A rotación dos xogadores prodúcese cando se recupera o saque. Esta farase no sentido das agullas do reloxo, cara a esquerda.



DURACIÓN:

- Xóganse ao mellor de 5 sets (gaña o que consiga 3). Non hai tempo límite.
- Os 4 primeiros sets xóganse a 25 puntos con diferenza de 2. O 5º set xógase a 15 puntos con diferenza de 2 (este set só se xogará se hai un empate a 2 sets). Se os equipos van empatados a 24 (nos catro primeiros sets) ou a 14 (no 5º set) seguirán xogando até que haxa unha diferenza de 2 puntos.
- Tempos mortos: Cada equipo ten 2 tempos mortos de 30 seg.. por set. En cada set trócase de campo habendo un descanso de 3 minutos entre eles menos entre o 2º e o 3º que dura 10 minutos. No 5º set trócase de campo aos 8 puntos.

NÚMERO DE XOGADORES:

- Máximo de 12 xogadores dos que xogan 6.
- Pódense facer 6 substitucións por sets.
- O líbero é un defensa especializado. Ten un color de camiseta distinto. Non pode sacar, bloquear nin atacar dende ningunha parte do terreo de xogo se o balón está por riba do bordo superior da rede. Pode substituír a calquera xogador que se atope na zona de defensa de xeito ilimitado.

REGRAS BÁSICAS (xeitos de conseguir punto):

1. Piso a liña no saque.
2. Sacas e non pasa a rede.
3. Sacas toca a rede e pasa caendo no campo contrario.
4. Se respondemos tocando o balón por riba da rede logo dun saque (non se pode bloquear o saque)
5. Cando o balón cae dentro do campo contrario.
6. Cando o balón sae fora.
7. Se un xogador toca dúas veces seguidas o balón (sen ser despois do bloqueio).
8. Se un equipo toca 4 veces o máis seguidas o balón (sen contar o bloqueio)
9. Se cometemos retención.
10. Se cometemos acompañamento.
11. Se cometemos invasión (por riba ou por baixo da rede).
12. Se tocamos a rede con algunha parte do corpo (se interfere o xogo ou se toca durante unha acción de xogar o balón) .
13. Se un xogador en posición de zagueiro remata por riba da rede desde a zona de dianteiros.
14. Se un equipo comete unha falta de rotación.
15. Se o balón toca o teito ou calquera outra parte do pavillón.

O balón pode ser tocado con calquera parte do corpo agás no saque que so se pode tocar coa man ou o brazo.

Se dous ou tres xogadores do mesmo equipo tocan o balón ao mesmo tempo contaránse como 2 ou 3 toques agás no bloqueio.

En voleibol non existe segundo saque. Se fallamos será punto para o contrario.

Non é necesario estar en posesión do saque para conseguir punto.

ELEMENTOS TÉCNICOS:

SAQUE

TIPOS DE SAQUE

- A. **SAQUE MAN BAIXA OU DE INICIACIÓN:** É o máis doado. Golpeamos o balón co puño ou co calcaño da man a altura da cadeira.
- B. **SAQUE DE ARRIBA OU DE TENIS:** É máis efectivo co anterior pero é tecnicamente máis complexo. O balón é lanzado con unha ou dúas mans a aire en vertical sendo golpeado por riba da cabeza.
- C. **SAQUE EN SALTO OU EN SUSPENSIÓN:** Realízase por parte de xogadores de nivel alto debido a súa dificultade. Debemos coordinar perfectamente as accións de lanzamento do balón, salto e golpeo.

TOQUE DE DEDOS: Técnica básica que se emprega principalmente na colocación.

Descrición da técnica:

- Debemos ter os pés firmemente colocados no chan separados a anchura das cadeiras, as costas deben estar rectas e co corpo orientado cara a a zona onde vai ir o pase.
- As mans colocadas encima e diante da cara.
- O balón é impulsado cunha acción explosiva na que se transmite a forza dende os pés até os dedos das mans. Quedamos totalmente estendidos.
- Os codos abertos e as mans enfrontadas debuxando un rombo.

TOQUE DE ANTEBRAZOS: Elemento principal do xogo defensivo.

Descrición da técnica:

- Os brazos teñen que estar totalmente estendidos e as mans descansan unha sobre a outra.
- As pernas separadas algo máis que a anchura dos ombros cun pe adiantado e o corpo cargando o peso sobre este pe.
- O balón ten que golpear sempre contra os antebrazos cerca dos pulsos sendo o toque cos brazos case pasivo (sen facer forza).

REMATE: Xesto técnico de ataque por excelencia.

Descrición da técnica:

- As fases dun remate son: carreira de impulso, salto, golpeo do balón e caída.
- O salto debe ser a dous pes e vertical buscando a máxima altura.
- O golpeo realízase no punto máis alto e co brazo totalmente estendido. Os xogos co pulso son os que lle dan a dirección á traxectoria da pelota.

BLOQUEO: Acción defensiva que busca interceptar o remate do rival.

Descrición da técnica:

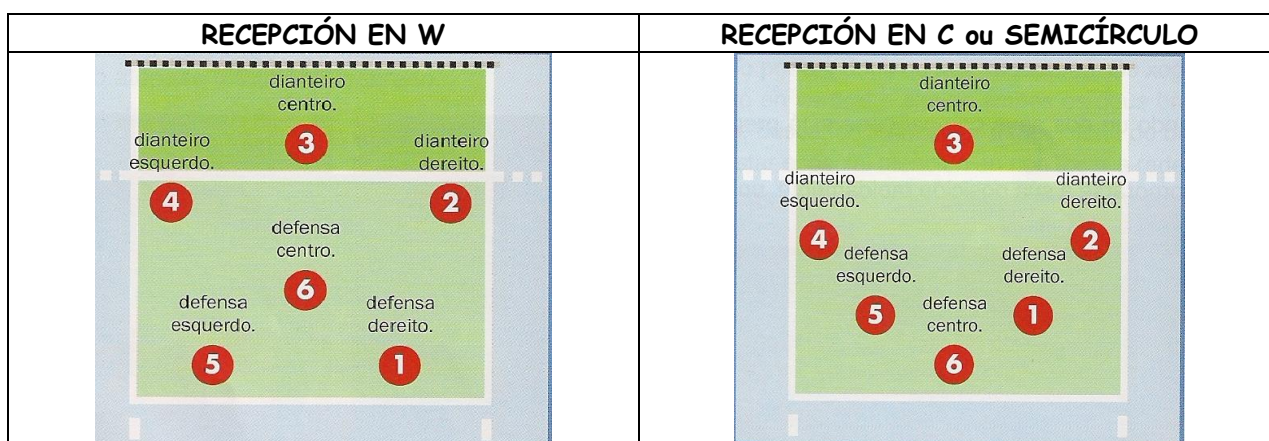
- Pode ser realizado por 1, 2 ou 3 xogadores.
- O salto vertical realízase preto da rede, sen tocala, elevando os brazos e manténdoo totalmente estendidos.

ASPECTOS TÁCTICOS:

DEFENSA: Teñen coma obxectivo contrarrestar o saque do equipo contrario e construír a xogada de ataque logo dunha boa recepción.

RECEPCIÓN EN W: 5 xogadores sitúanse no campo en forma de "W" responsabilizándose cada un dunha zona do campo. O sexto xogador está preto da rede e fará as funcións de colocador.

RECEPCIÓN EN C ou Semicírculo: Emprégase para facer fincapé en zonas máis atrasadas no saque. Cada xogador é responsable dunha franxa de terreo. Con este sistema deixase moito espazo libre nas zonas próximas á rede. O sexto xogador está preto da rede e fará as funcións de colocador.



ATAQUE: A principal función dos sistemas de ataque é colocar aos xogadores e definir a súa función para completar cada xogada.

COLOCADOR A QUENDA EN ZONA 3: É o sistema máis sinxelo, en cada rotación, o xogador situado en zona 3 fará as funcións de colocador

DOBRE COLOCADOR: Neste sistema o equipo tería dous bos colocadores os cales se sitúan enfrontados, por exemplo un en zona 4 e outro en zona 1. Deste xeito asegurámonos que sempre haxa un bo colocador na zona de dianteiro xunto con dous rematadores.

COLOCADOR A QUENDA EN ZONA 6: Con este sistema teremos un maior potencial ofensivo xa que teremos tres rematadores fixos na zona de dianteiros. O colocador está situado en zona 6 e logo da recepción sube á rede para facer funcións de colocador.

COLOCADOR A QUENDA EN ZONA 3	DOBRE COLOCADOR	COLOCADOR A QUENDA EN ZONA 6
