

VOLEIBOL

*CONCEPTOS TEÓRICOS E PRINCIPAIS
FUNDAMENTOS TÉCNICO TÁCTICOS*



ÍNDICE

| | | |
|-----|--|---|
| 1 | <i>Concepto e orixesdo voleibol</i> | 3 |
| 2 | <i>O terreo de xogo</i> | 4 |
| 3 | <i>O transcurso do xogo</i> | 4 |
| 4 | <i>Os xogadores/as e o seu espazo no campo</i> | 6 |
| 5 | <i>Fundamentos técnicos</i> | 7 |
| 5.1 | <i>Fundamentos técnicos defensivos</i> | 8 |
| 5.2 | <i>Fundamentos técnicos ofensivos</i> | 9 |

1. Concepto e orixes do voleibol

O voleibol é un deporte de cooperación – oposición, no que as accións de xogo son a resultante das interaccións entre participantes, producidas de xeito que un equipo coopera entre si para opoñerse a outro que tamén actúa en cooperación.

O xogo caracterízase por fases cortas de forte actividade e períodos de descanso. O escenario de xogo do voleibol cambia rápida e constantemente, debido ao movemento dos xogadores/as, a velocidade da pelota, os desprazamentos, as traxectorias do balón, a ocupación de espazos, o sentido de recepción, a evolución en ataque e defensa, e a toma de decisións. Por iso, os practicantes desde deporte, ante situacións tan cambiantes, deben ter respostas rápidas de adaptación.

Orixinalmente, o voleibol nace como deporte en Estados Unidos, no ano 1895, grazas ao profesor de Educación Física *William G. Morgan*, nun colexio de Masachussets. Establecéronse as regras iniciais e o conceptos de base deste xogo, e chamóuselle *minonette*. Posteriormente, foi o profesor *Halstead* quen propuxo o nome de voleibol, que foi aceptado.

En 1946, con ocasión dun partido internacional entre Checoslovaquia e Francia en Praga, tivo lugar unha reunión na que se acordou un congreso consultivo en París para 1947. Neste congreso ao que acudiron 13 federacións establecéronse os estatutos e regulamentos da Federación Internacional de Voleibol. Na actualidade, é deporte olímpico tanto na categoría masculina como feminina.

No ano 1920, este deporte chegou a España, practicándose como xogo de praia. A pesar da pouca práctica do voleibol, a Escuela de Educación Física de Toledo, edita en 1925 o primeiro regulamento de voleibol.

Polo tanto, durante que transcurso do partido, o obxectivo principal do xogo xira en torno a 3 aspectos:

- Enviar a pelota a campo contrario por encima da rede.
- Empregando un máximo de 3 toques (sen contabilizar o bloqueo).
- De xeito que o outro equipo non poda devolvela antes de que toque o chán.

Cada equipo de voleibol está composto por 6 xogadores/as en terreo de xogo, e poden dispoñer de ate un máximo de 14 xogadores/as (sendo dous deles líberos).

En canto aos cambios, os xogadores que comezan un set, poden ser cambiados unha única vez e poden volver á pista desfacendo o cambio polo mesmo xogador polo que foi substituído. As entradas e saídas do líbero non contabilizan nos cambios.

A continuación descríbese, de xeito resumido, unha serie de accións permitidas e non permitidas polo regulamento, que condicionan a estrutura do xogo e o comportamento individual de cada xogador/a.

ACCIÓNS PERMITIDAS POLO REGULAMENTO

- Tocar o balón con calquera parte do corpo. De cintura para abaixo só está permitido empregalo en situacións defensivas.
- Un equipo pode efectuar ate 3 toques de balón para pasalo á pista contraria. Nestes 3 toques non se contabiliza o bloqueo, polo que se un xogador realiza un bloqueo defensivo, o seu equipo seguiría tendo 3 toques para construír o ataque.
- Xogar o balón incluso fóra dos límites do campo.
- Efectuar o saque dende calquera lugar por detrás da liña de fondo.



- É válido o saque ou a xogada na que o balón pasa a campo contrario despois de tocar a rede.
- As liñas forman parte do terreo de xogo. Polo tanto, se o balón golpea encima delas, a xogada é válida.

ACCIÓNS NON PERMITIDAS POLO REGULAMENTO

- O balón deber golpeado de xeito limpo, nunca acompañado (falta por retención).
- Cada xogador só pode dar un toque seguido ao balón (se se dan máis sería falta por dobres). Exceptúase se o balón é golpeado nun bloqueio defensivo, xa que este non conta como toque.
- O xogador/a non pode tocar a rede de xeito intencionado.
- Non se pode bloquear nin rematar o saque.
- Sobrepasar totalmente con un ou os dous pés a liña central de terreo de xogo.
- Non se pode variar a orde de rotación durante o desenvolvemento dun set.

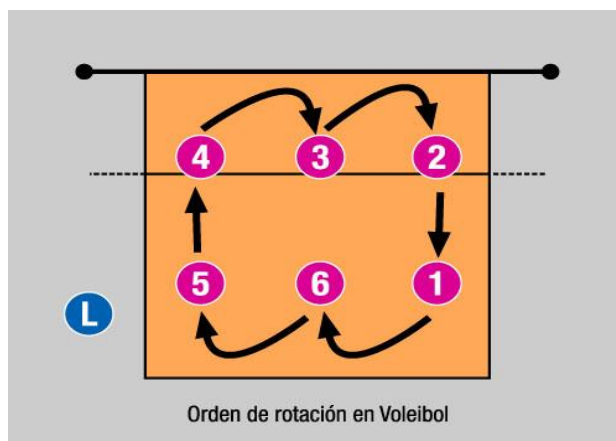


4. Os xogadores/as e o seu espazo no campo

Os xogadores/as que inician o set constitúen a formación inicial. Como xa se mencionou, cada equipo está composto por 14 xogadores/as, e deles, xogan 6 simultaneamente na pista.

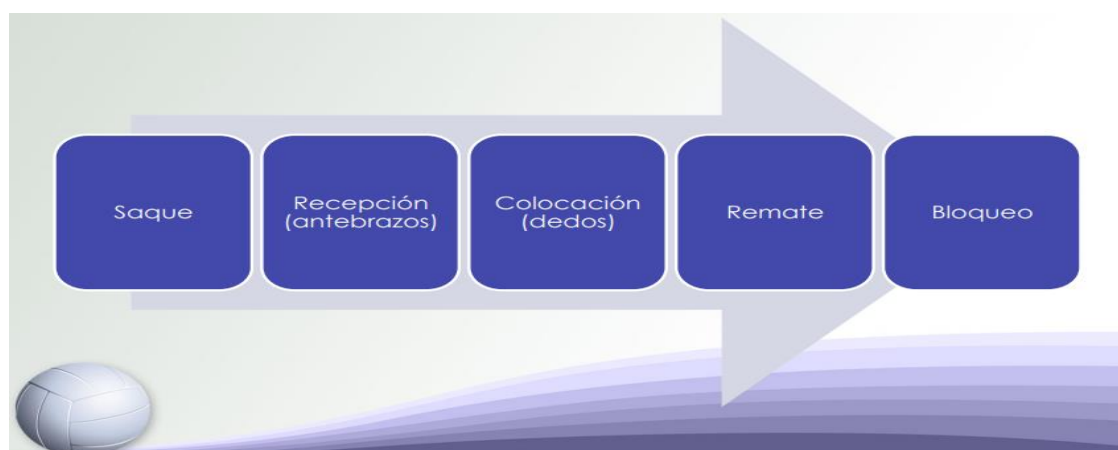
Dos 6 xogadores/as por equipo, 3 son dianteiros ou atacantes (*posicións 2, 3 e 4*), e os outros 3 defensores ou “zagueros” (*posicións 5,6 e 1*) en función das zonas que ocupen no campo, que van dende a 1 ate a 6.

Estas 6 zonas numéranse dende a esquina dereita, correspondendo a posición 1 co xogador/a que efectúa o saque. Mentres o equipo que esa en posesión do servizo a posición dos xogadores/as non varía, mais no momento no que recuperan o servizo tras perder un punto, deben efectuar a rotación, no sentido das agullas do reloxo. Na rotación cada xogador/a debe moverse á posición que lle corresponda.



5. Fundamentos técnicos

A continuación, descríbense de xeito resumido os fundamentos técnicos do voleibol, aínda que é necesario recordar que o emprego de cada un deles vai unido a un momento do xogo. É o que chamamos o orde lóxico do xogo.



5.1 Fundamentos técnicos defensivos

▪ Toque de antebrazos

É o elemento fundamental para a defensa. Este toque emprégase principalmente para recibir os saques, remates ou calquera balón enviado polo contrario.

Este xesto consiste nunha “amortiguación” do balón, polo que despois do toque, a pelota ten que ter perdido potencia e debe dirixirse cara un compañeiro/a para que inicie o ataque.

Como comentamos nas sesións, é necesario que tras a realización deste xesto, o balón perda forza e gañe a altura necesaria para que un compañeiro/a poda realizar o segundo toque, que debería ser unha colocación para o remate.



▪ Bloqueo

Trátase dunha acción defensiva que ten como obxectivo evitar que o balón pase ao noso campo despois dun remate. O bloqueo pretende ser unha prolongación da rede cara enriba e serve para deter ou amortiguar a pelota nos remates do equipo contrario.

Dado que a rede mide máis de 2 metros, o bloqueo esixe dun salto moi potente en vertical moi cerca da rede.

Se durante o bloqueo se toca a pelota e esta sae para o propio campo do xogador/a que efectuou o remate, non conta como toque, e o equipo segue dispoñendo de 3 toques para enviar o balón a campo contrario.

O bloqueo pode ser realizado por un, dou ou ate tres xogadores/as (bloqueo colectivo).

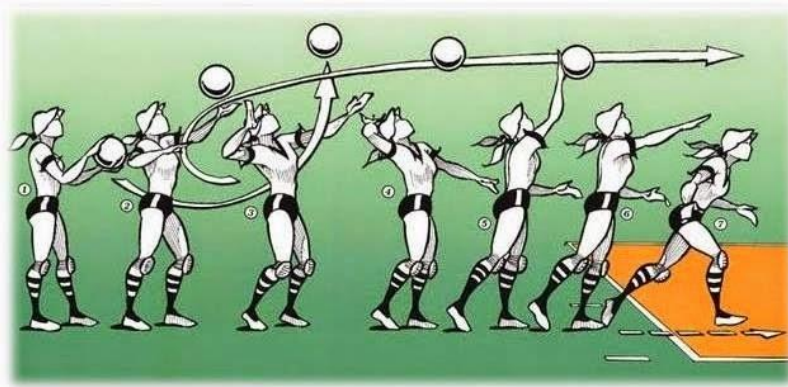


5.2 Fundamentos técnicos ofensivos

- **Saque** É a acción mediante a cal se pon en xogo o balón. Debemos distinguir 2 tipos:
 - Saque de man baixa: é o saque máis fácil e seguro. A técnica de execución adecuada debe cumprir uns criterios;
 - ✓ Colócase a pelota sobre a man, diante do corpo e a altura da cintura, mentres levamos atrás a man que efectúa o saque.
 - ✓ A pelota non se lanza, senón que espera o golpeo.
 - ✓ O golpeo prodúcese coa man libre, en forma de cunca (semicóncava), despois dun movemento do brazo estirado.
 - ✓ Esténdese simultaneamente as pernas.
 - ✓ O brazo de golpeo debe seguir recto cara enriba, sen cruzar por diante do corpo.



- Saque alto ou de tenis: é un saque máis potente e complexo de efectuar a nivel técnico. Neste tipo de saque a pelota é lanzada cara enriba e golpeada (con ou sen salto) como se de un remate se tratase.



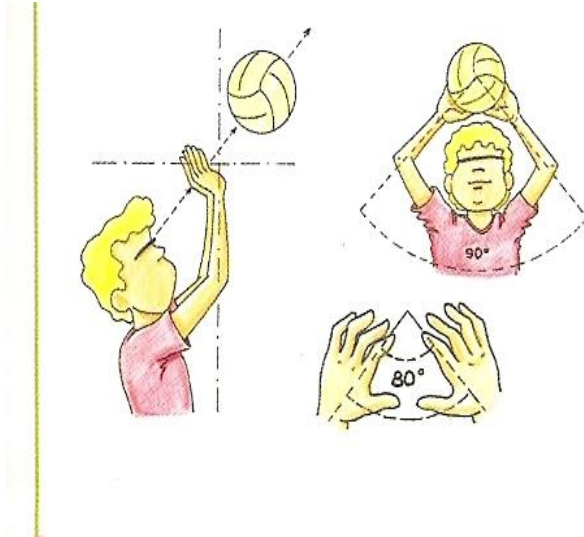
▪ Toque de dedos

É o elemento técnico máis básico do voleibol. A súa principal vantaxe fronte aos outros xestos é que permite controlar moi ben a dirección do balón.

A traxectoria da pelota despois do golpeo pode ser frontal, lateral ou cara atrás, pero sempre debe ser moi precisa. Adoita actuar como un pase a un compañeiro coa función de colocar a pelota no sitio idóneo para a realización do seguinte toque, que normalmente, e se a colocación co toque de dedos foi boa, será un remate.

Tamén nos pode servir para recibir un balón do contrario se vén moi alto ou para pasar o balón ao campo contrario cando non temos a posibilidade de rematar.

Os equipos de voleibol, teñen un especialista no rol de colocador, que domina á perfección este tipo de pase e que se encarga de repartir o xogo para os rematadores.



- **Remate**

É o xesto técnico ideal para enviar o balón ao campo contrario, difícil de executar tecnicamente, pero tamén complicado á hora de defender. Adoita ser un golpeo moi eficaz á hora de conseguir punto, xa que é moi difícil de defender polo outro equipo pola potencia que adquire o balón.

As fases de construción de xogo, é dicir, tanto a recepción como a colocación teñen como obxectivo que o balón chegue nas mellores condicións para o remate, e que os rematadores/as o fagan da mellor forma posible.