

APUNTES BÁSICOS SOBRE VOLEIBOL

UNIDAD DIDÁCTICA: NOS INICIAMOS EN LOS DEPORTES.

El Voleibol es uno de los deportes más practicados en todo el mundo, cosa que difícilmente podía imaginar William J. Morgan, cuando a finales del s. XIX, diseñó una actividad para entretener a sus alumnos durante los fríos inviernos.

En principio se hizo adaptando el tenis a un juego con las manos y, poco a poco, se fueron introduciendo las modificaciones que lo han convertido en el deporte que hoy conocemos todos.

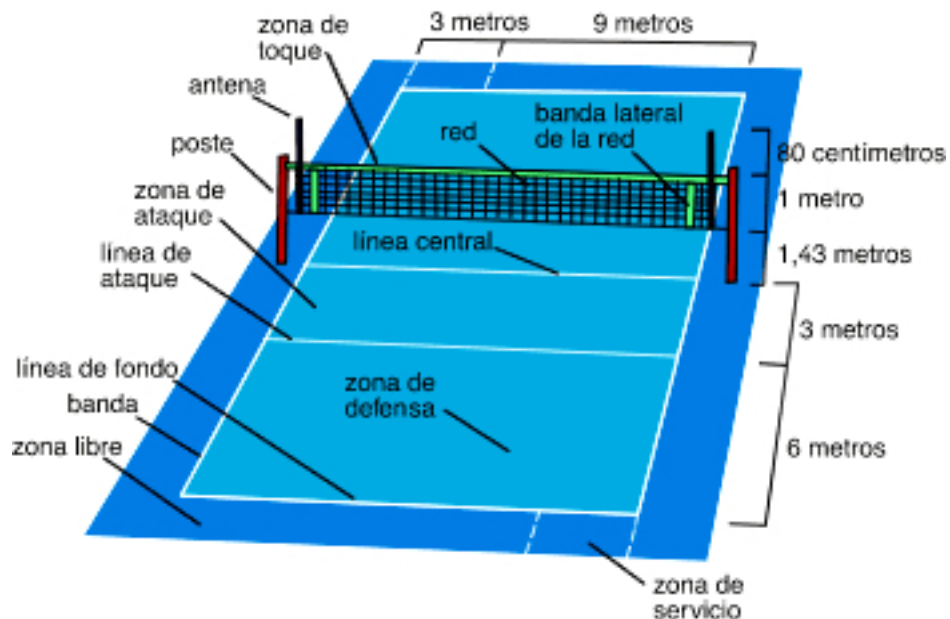
EL JUEGO

El juego consiste en hacer botar la pelota en el campo del rival, tras lo cual se conseguirá punto. Para ello, mi equipo utiliza las manos y sólo puede dar tres toques, pero ojo, un jugador no puede tocar el balón dos veces consecutivas.

También te anotarás un punto si el balón enviado por el equipo rival bota fuera de los límites del campo.

EL CAMPO DE JUEGO

El campo de juego es un rectángulo de 18 x 9, tal como se muestra en el siguiente gráfico.



Para tu edad, la altura de la red es de 2,10 metros en el 3vs3 y de 200 en el 4vs4, que son adaptaciones del juego real a tu edad. En el 4vs4 en el terreno de juego es de 12x6, estando la línea de zagueros a 2 metros de la línea central.

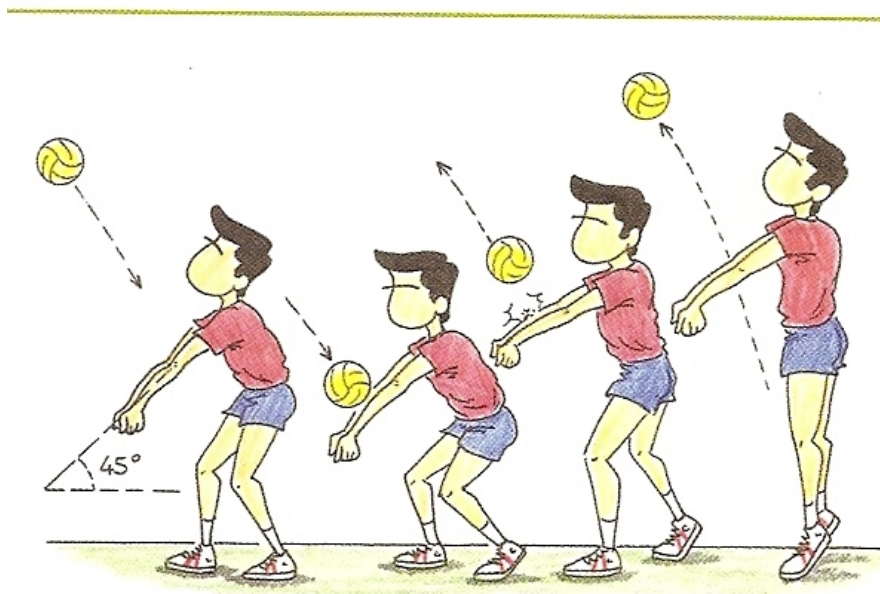
HABILIDADES

Las principales habilidades del voleibol son:

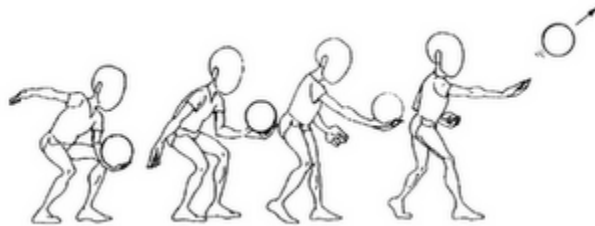
Toque de dedos, normalmente usado para colocar el balón a un compañero.



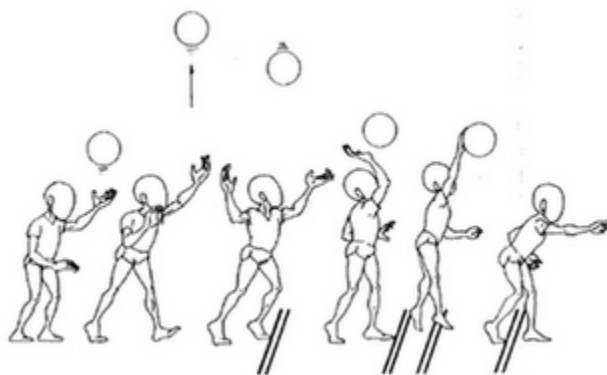
Toque de antebrazo, normalmente usado para recepcionar balones bajos y colocarlo en disposición de que el compañero pueda seguir jugándolo.



Saque de abajo, forma de poner el balón en juego por debajo de la cintura. Es la forma más asequible de poner el balón en juego.



Saque de arriba, forma de poner el balón en juego por encima de la cabeza.



Saque flotante, como el saque de arriba, pero con salto previo. Es la modalidad más difícil de poner el balón en juego.



Bloqueo, que es una habilidad para que el balón lanzado por los rivales rebote en tus manos y vuelva a caer en su campo. Se hace pegados a la red.



Remate, acción de enviar el balón con fuerza al equipo rival tras un salto que lleve tus manos por encima de la red.



ROTACIÓN

Tras recuperar el balón por un fallo del rival, todos los jugadores del equipo rotan en el sentido de las agujas del reloj. De esta forma todos los jugadores pasan por todas las posiciones y también por la función de sacar.