



Universidad Nacional Autónoma
de México

Escuela Nacional Preparatoria

Número 6 “Antonio Caso”



Trabajo de Voleibol

Profesor: Islas Carpizo Roberto
Adriano

Alumno: Rodrigo Sevilla Hernández

Grupo: 501



El Voleibol

El voleibol es un deporte que se juega entre dos equipos, de seis integrantes cada uno, en un campo de juego dividido por una red central sobre la cual se debe pasar una pelota que se golpea con las manos o brazos, principalmente. El objetivo del juego es lograr que la pelota caiga en el suelo del lado contrario o fuera del campo, a fin de hacer anotación u obtener una oportunidad de jugada. Sin embargo, el equipo rival pondrá en práctica diversas tácticas de defensa y ataque para evitar que la pelota caiga de su lado. Cada equipo puede hacer hasta tres toques de balón para devolverlo al adversario, asimismo, a medida que el juego se desarrolla y se anotan puntos, los jugadores deben rotar sus posiciones según las reglas.

El voleibol tuvo su origen en el año 1895 en la ciudad de Holyoke, Massachusetts (Estados Unidos), cuando William George Morgan creó este juego deportivo al que inicialmente nombró mintonette; creó el voleibol como una alternativa deportiva de menor intensidad que el baloncesto. Es un juego deportivo en el cual se enfrentan dos equipos con seis integrantes cada uno.

El elemento principal de este deporte es una pelota liviana y de fácil manipulación tanto para hombres como para mujeres. El juego se desarrolla en cuatro sets. Cada set se gana por una anotación de 25 puntos y debe haber una ventaja de dos puntos de diferencia con el equipo contrincante.



Los fundamentos se refieren a los principios básicos sobre los cuales se juega el voleibol y que involucran diversos ejercicios y técnicas motrices propios de este deporte, que necesitan conocer los jugadores a fin de su pleno desempeño. Entre estos destacan:

Saque: Se denomina saque a la primera jugada que se realiza desde la línea de fondo de la cancha en la cual el jugador lanza el balón al aire y lo golpea con fuerza hacia el campo contrario y direccionado a los puntos débiles del equipo adversario.

Bloqueo: El bloqueo es una jugada de defensa por medio de la cual se trata de impedir que la pelota lanzada por el equipo contrario entre en el área de juego. Consiste en un salto, junto a la red, con los brazos extendidos hacia arriba a fin de detener o devolver la pelota para evitar que pase a su lado del campo.

Recepción: La recepción se trata de un movimiento para interceptar o controlar el saque de pelota o ataque del equipo contrario.

Ataque: El ataque es aquel movimiento tras el cual se realiza un golpe certero del balón hacia el área menos protegida del equipo contrario.

Remate: El remate es un movimiento de salto fuerte con el cual se golpea la pelota de manera violenta hacia el lado contrario del campo a fin de lograr una anotación.

Colocación: Se trata de colocar la pelota en una jugada de ataque. Cuando el balón está dentro de un área de juego, los jugadores solo tienen permitido hacer un máximo de tres toques antes de pasarla para el campo contrario.



Reglas básicas del voleibol

Cancha o área de juego: La cancha o campo debe medir 18 m de largo por 9 m de ancho, más 3 m que deben tener las zonas libres que la rodean.

La mitad del campo está marcada por una línea que divide la cancha en dos partes igual de 9 m cada una, y que a su vez se dividen en una de 3 m para la zona de ataque, y otra de 6 m para la zona de defensa. La superficie del suelo debe ser lisa y uniforme.

Red o malla: La red o malla se debe colocar en la mitad del campo sobre la línea divisora. Mide entre 9,5 m a 10 m de largo por un metro de ancho, por ello sobre sale cerca de 50 cm en la zona libre. La red debe estar sujeta a dos postes a una altura de 2,24 m para las mujeres y de 2,43 para los hombres. Tiene dos bandas, una superior y otra inferior que delimitan su tamaño visualmente. Además, sobre la banda superior se colocan dos antenas de 80 cm en los extremos para delimitar el área de juego.

Pelota o balón: Debe tener una superficie acolcha, sin costuras y ser de un material sintético o cuero. Su circunferencia puede ser de 65 o 67 cm. El peso de la pelota puede ser de 260 o 280 g. Puede tener hasta una combinación de tres colores.

Jugadores y equipo: Los equipos pueden estar compuestos hasta por 14 jugadores, aunque en el campo de juego solo participen 6 por equipo. Deben vestir un uniforme que consta de una camiseta identificada con un número del 1 al 20, pantalones cortos y zapatos deportivos.

Posiciones: Los seis jugadores deben posicionarse de la siguiente manera: tres en la línea delantera o zona de ataque para hacer los bloqueos y ataques, y tres en la línea trasera o zona de defensa, donde también se ubica el jugador líbero. Cuando el sacador golpea la pelota, todos los jugadores deben estar en sus posiciones, de lo contrario estarían cometiendo una falta.

Rotaciones: Por cada set los jugadores deben rotar sus posiciones en sentido de las agujas del reloj, menos el líbero. Se toma como falta realizar un saque sin que los jugadores hayan rotado sus posiciones de manera correcta.

Puntuación: El juego está compuesto por cuatro sets que se gana cuando un equipo alcanza los 25 puntos con una diferencia de por lo menos dos puntos (25-23). Incluso, hay juego que pueden durar solo tres sets en casos de que un equipo gane de manera continua. En caso de empate se juega un quinto set, que ganará el equipo que alcance primero 15 puntos con una diferencia de por lo menos dos (15-13).



Acciones de juego

- La pelota se debe mantener en movimiento en el aire durante el juego. No debe detenerse.
- Si la pelota sale del campo de juego se considera una falta y el saque lo realiza el equipo contrario.
- Los jugadores no deben apoyarse ni tocar la red o malla.
- Por equipo solo se pueden hacer hasta tres toques de balón.
- Un mismo jugador no debe dar más de dos toques seguidos a la pelota.
- Los jugadores no deben pasar la línea divisora del campo donde juega el equipo contrario.
- El equipo que hace anotación le corresponde hacer el saque.

