

VOLEIBOL

DEPORTE
ESCOLAR



DIPUTACION
PROVINCIAL
DE BURGOS



AYUNTAMIENTO DE BURGOS



AYUNTAMIENTO
DE ARANDA DE DUERO



AYUNTAMIENTO
DE MIRANDA DE EBRO



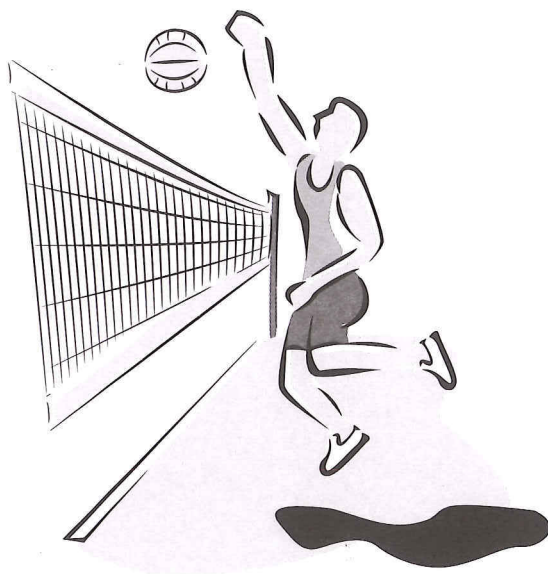
Junta de
Castilla y León

BURGOS Y PROVINCIA

JUEGOS ESCOLARES

BURGOS Y PROVINCIA

Voleibol



Revisión de Textos:

Raúl Yudego Díez

Miguel Ángel de los Mozos Rojas

Edita:

Comisión Provincial de Juegos Escolares Burgos

Colabora:

Delegación Burgalesa de Baloncesto

Impresión:

MRD (Mira lo Que te Digo. S.L.)



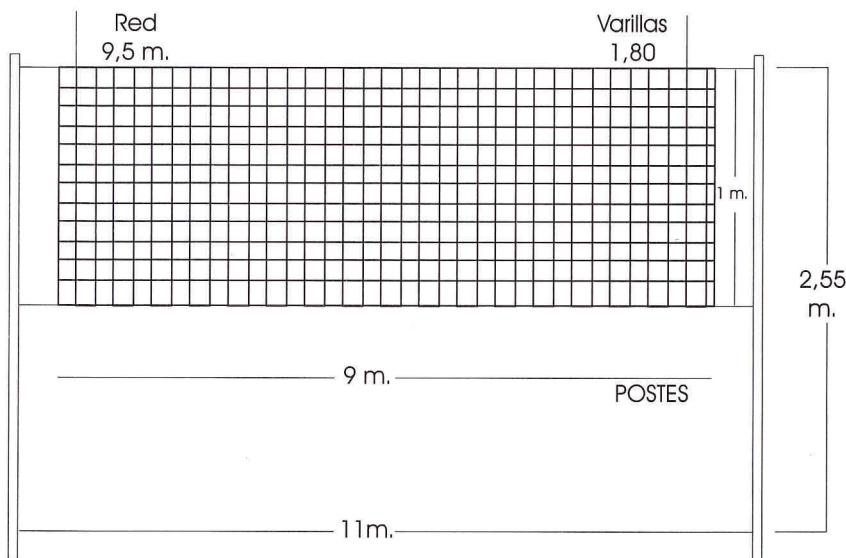
¿QUÉ NECESITAMOS?

- 1 Un Balón de Voley: (para empezar usaremos uno de plástico).



Peso: 270 grs.
Circunferencia: 66 cm.
Color: Blanco

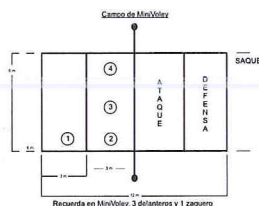
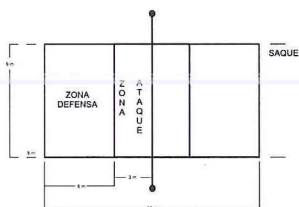
- 2 Una red con dos postes y sus antenas (varillas):



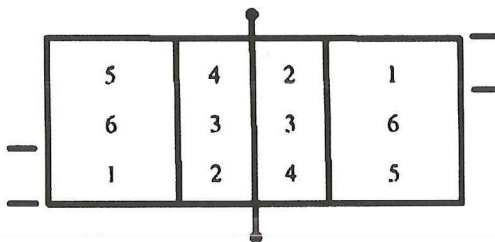
(para las diferentes categorías-edades existen alturas distintas).

CATEGORÍAS	AÑOS	MASCULINO	FEMENINO
ALEVÍN	11,12	2,10 cm.	2,10 cm.
INFANTIL	13,14	2,24 cm.	2,10/2,12 cm.
CADETES	15,16	2,37 cm.	2,18 cm.
JUVENIL	17,18,19 mayores	2,43 cm.	2,24 cm.

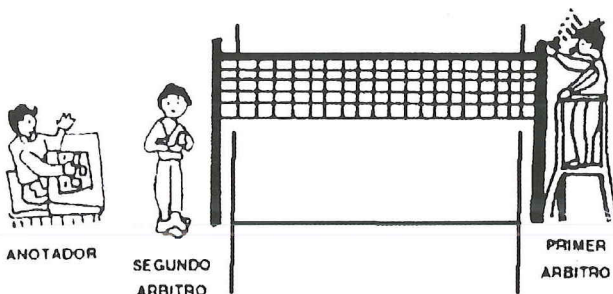
3 Un Campo o Cancha de juego:



- 4 Dos Equipos de 6 jugadores:** Con uno de ellos como capitán; se permiten además seis suplentes (pero primero jugaremos tú y yo, para luego jugar a minivoley de 4). Cada equipo podrá inscribir a un jugador como «líbero».



- 5 Los árbitros:** Son los responsables de dirigir el encuentro y les debes respeto y obediencia, ya que ellos sólo hacen lo que manda el reglamento. Con tu comportamiento correcto les facilitarás la labor; cuando cometas falta levanta la mano. Evita las reclamaciones que no conducen a nada y si es posible no hagas ninguna.

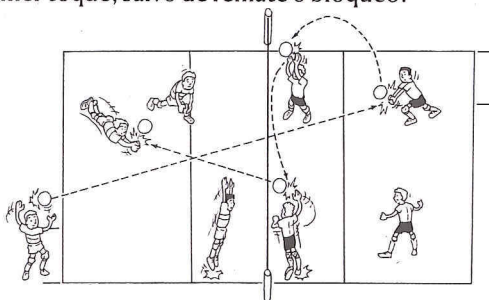


¿CUÁL ES EL OBJETIVO?

El Voleibol consiste en hacer pasar el balón por encima de la red para que bote en el campo contrario o que éstos no puedan controlarlo, e impedir que caiga en el nuestro. Para ésto, cada equipo puede golpear el balón con cualquier parte del cuerpo, sin sujetarlo, tres veces seguidas para mandarlo al campo contrario.

ATENCIÓN: Un jugador sólo puede tocar una vez el balón para pasarlo a cualquier compañero o enviarlo al campo contrario.

Si eres Alevín (11 y 12 años), recuerda que no se puede enviar el balón al campo contrario en el primer toque, salvo de remate o bloqueo.



¿QUIÉN GANA EL PARTIDO?

El equipo que antes gana 3 sets de 25 puntos cada uno con diferencia de 2.

En el set decisivo ó 5.º set se disputará a 15 puntos, no existe punto límite y hay que ganar por 2 de diferencia.

ATENCIÓN: En las categorías Alevín e Infantil y en las competiciones Escolares se juega a 2 sets ganados.

¿Cuándo es punto?

Siempre que un equipo falle en ejecutar el saque o se cometa una falta, el equipo adversario gana la jugada y se anota un punto.

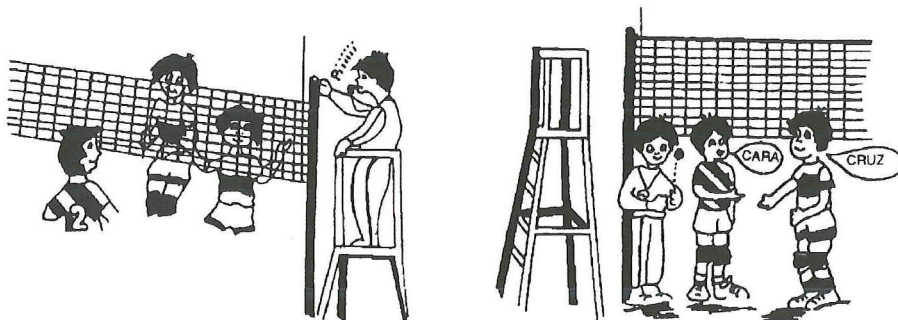
- El equipo que sacó suma un punto y sigue sacando.
- El equipo que recibió el saque suma un punto y gana el derecho a sacar.



¿CUÁNDO EMPIEZA EL PARTIDO?

Cuando los capitanes han sorteado (uno elige el balón y el otro el campo que quiere para jugar), y los jugadores se han saludado para empezar.

Todos los jugadores se situarán en el campo y el árbitro pitará ordenando el saque al equipo que tiene el balón para que lo ponga en juego.



¿QUÉ HACEMOS CON EL BALÓN?

Para poner el balón en juego utilizaremos el SAQUE, que es la primera forma de ataque, ya que por medio de él podemos lograr punto o evitar que el contrario nos ataque.

Debes recordar que dispones de 5 segundos para sacar.

Existen varios tipos de saques:

- Bajos.
- Altos.

Pero el más utilizado es el de tenis, el cual te vamos a explicar:

Debes de situarte en el fondo del campo, con los hombros paralelos a la red y el pie contrario al brazo con el que vas a golpear el balón adelantado, el tronco recto y el balón sujeto a la altura de la cintura.

Lanza el balón hacia arriba y arma el brazo de golpeo, llevándolo detrás de la cabeza, arquea el tronco atrás, después proyecta el tronco hacia adelante, extiende el brazo y golpea el balón por la parte posterior.



En el saque has de evitar:

- Pisar la línea de fondo.
- No soltar el balón para golpearlo.
- Consumir los 5 segundos.
- Que el balón toque la red.
- Golpear con el brazo encogido.
- Lanzarse el balón detrás de la cabeza.



¿Y SI SACA EL EQUIPO CONTRARIO?

Pues nosotros damos los 3 toques a los que tenemos opción de la siguiente manera:

1. Recibiremos el balón con el TOQUE DE ANTEBRAZOS, que a continuación te voy a explicar:

Debes de situarte detrás de la trayectoria del balón con las piernas flexionadas y los pies separados con uno de ellos más adelantado: cógete las manos entrelazándolas como yo, de tal forma que los brazos se encuentren totalmente extendidos y paralelos, proyecta los hombros hacia arriba y extiende las piernas proyectando el cuerpo hacia arriba y adelante procurando que el balón te golpee en la parte interior de los antebrazos.

En la Recepción o Golpeo de Antebrazos has de evitar:

- Golpear con los codos flexionados.
- Mover los brazos excesivamente.
- Golpear con las piernas extendidas.
- Golpear con los puños.
- Separar las manos.



2. El Balón lo enviaremos a otro compañero que hará el segundo toque con un **PASE DE DEDOS O COLOCACIÓN**:

Para efectuarlo te situarás de cara a tu compañero, con las piernas semiflexionadas y con las manos formando un triángulo con los dedos pulgares e índices y el resto en forma de copa y a la altura de la vista, para golpear debes de iniciar una extensión de tu cuerpo arriba y delante, como si fueses un muelle.

Recuerda que al contactar con el balón debes de sentir el balón en el suelo y tocarlo con la yema de los dedos.

En el pase debes evitar:

- Golpear con las manos separadas.
- Golpear con las manos excesivamente rígidas.
- Golpear el balón por debajo de la cara.
- Golpear lejos de la cara.
- No extender las piernas.
- Tener los dedos de punta.



3. Y para terminar, ahora viene lo que más nos gusta y que es, sin lugar a dudas, el **REMATE**:

El delantero se encarga ahora de atacar el pase de colocación que le efectuó su compañero; con tres pasos rápidos y un buen salto vertical se eleva y efectúa un golpe al balón con toda la mano abierta, para lograr que el balón toque el campo contrario.

En el Remate debemos evitar:

- Tocar la Red.
- Saltar a destiempo.
- Golpear con el puño.
- Caer en el campo contrario.

Recuerda que el jugador que es defensa sólo puede rematar estando en su zona o será falta, (ataque de zaguero).



¿QUÉ HACE MIENTRAS EL CONTRARIO?

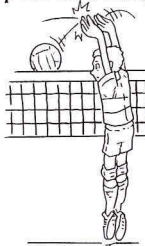
Pues el equipo contrario se prepara para formar una buena defensa, con el fin de que el balón no le bote en el suelo, para ello formará un buen BLOQUEO ante nuestro remate:

Los jugadores del equipo contrario pueden impedir que el rematador logre su objetivo, oponiendo un Bloqueo, evitando así que el balón pase.

El bloqueo consiste en que un jugador situado cerca de la red, efectúa un salto vertical y cuando alcanza la máxima altura extiende completamente los brazos para contactar el balón con las manos duras, y completamente abiertas, para proyectar sus muñecas hacia el campo contrario y lograr que no pase a su campo.

Debes evitar:

- Saltar muy lejos de la red.
- Tocar la red, al subir o al bajar.
- Poner las manos blandas.
- Cerrar los ojos.
- Poner los dedos encogidos o juntos.



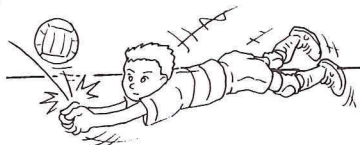
Si no logran parar el balón, seguirán jugándolo para evitar que caiga en su campo.

La buena defensa requiere a veces y cuando el balón se encuentra excesivamente lejos del jugador, la realización de CAÍDAS Y DE PLANCHAS.

Llévate cuidado al efectuar las Caídas o Planchas:

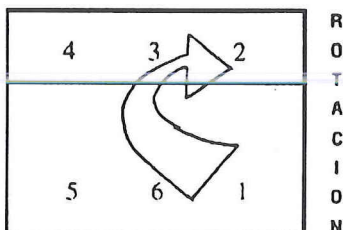
- No te dejes caer sobre la espalda, estírate al máximo.
- Lleva la cabeza al pecho en las caídas o si es una plancha levántala.
- No apoyes las manos en el suelo en las caídas y si es plancha deslízate ayudado por el impulso de las manos.
- No contactes en el suelo con las rodillas.

Una vez controlado el balón, el equipo contrario hará los toques que nosotros hemos hecho antes y nosotros nos prepararemos para hacer una buena defensa.



¿SACA SIEMPRE EL MISMO?

Al principio de cada set nos situaremos en dos líneas, tres delante (Delanteros) y tres detrás (Zagueros), pero no es un sitio estático, sino que cada vez que el equipo contrario pierda el saque o el nuestro lo gane nosotros haremos una ROTACIÓN y sacará el siguiente jugador siguiendo el movimiento de las manecillas de un reloj (dibujo).



Así, todos pasarán a ocupar todos los puestos y las funciones de atacantes y defensores; por eso, hay que saber controlar todos los gestos técnicos para evitar que el contrario nos gane.

¿Cuántos cambios se pueden hacer?

En voleibol se pueden hacer 6 cambios (en minivoley 4) por set, siguiendo la siguiente norma:

El jugador A es sustituido por el B y si quiere volver al campo sólo lo puede hacer por el mismo B en el mismo set.

En el set siguiente podrán salir los jugadores que quieran ya que sólo son cambios los que se hacen en el desarrollo del set.

¿Cuántos tiempos se pueden pedir?

Cada equipo tiene 2 tiempos muertos de 30 segundos en cada set y en este tiempo los jugadores deben salir del campo de juego.

Descanso entre set

El descanso entre set es de 3 minutos.

¿QUÉ FALTAS HAY QUE EVITAR?

Todos los jugadores de voleibol deben procurar conocer el reglamento y por esto deben intentar no cometer algunas faltas que te voy a detallar y que son las más comunes:

Tocar dos veces seguidas el balón

Ningún jugador puede contactar dos veces seguidas con el balón salvo que sea por haber bloqueado (Doble toque).



Rebasar por completo la línea divisoria

Está prohibido rebasar la línea central totalmente con el pie o contactar con la mano el campo contrario. (Invasión)



Toque de red

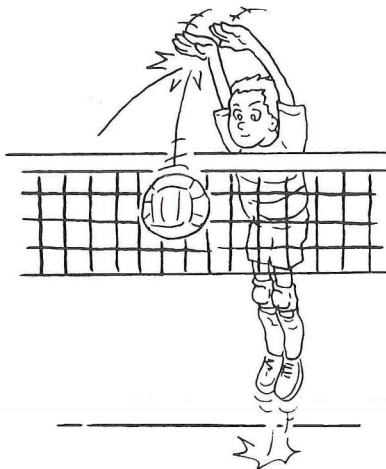
La red no puede ser tocada por ningún jugador, pero sí por el balón y si no hemos consumido nuestros tres toques podremos recuperar el balón.

Recuerda: No debes de tocar la red en el saque.



Remate y bloqueo en campo contrario

El reglamento prohíbe tajantemente el rematar y bloquear los balones en el campo contrario.



Acompañamiento de dedos

Cuando un jugador no toca limpiamente el balón con los dedos, sino que lo empuja, el árbitro le castigará con Acompañamiento.



No toques el balón ni demasiado alto ni demasiado bajo, ni en desequilibrio, ni detrás de la cabeza, pues aparte de que el árbitro te pite falta si lo considera, el balón será el que te dominará a ti y, este juego consiste en dominar el balón.

RECUERDA

**Sé rápido en tus desplazamientos y
sitúate bien, así dominarás tú al balón.**

**Cuando remates golpea el balón y no lo
acompañes ni proyectes, recuerda que el
golpe debe ser seco y limpio.**

**Debes conseguir controlar siempre
la situación y tus nervios, respeta las
decisiones del árbitro, no juegas solo,
respeta a tus compañeros, no pegues
patadas al balón, no gesticules, no tires
de la red y cuando seas mayor serás
un gran jugador de Voleibol.**

**Escucha y haz caso de los consejos de
tu Entrenador**

NORMAS DE JUEGO

VOLEIBOL

① Composición de equipos

Los equipos estarán compuestos por un mínimo de 8 jugadores y un máximo de 12 / mínimo de 6 y máximo 12 en mini-voleibol) más el entrenador y un delegado.

Un encuentro no puede dar comienzo si cada equipo no presenta un número de 8 jugadores (6 en mini-voleibol)

② Reglas técnicas

Si en el transcurso de un partido, un equipo por cualquier causa, queda con menos de seis jugadores, finaliza el encuentro, dando vencedor al equipo contrario.

Gana un set el equipo con ventaja mínima de dos puntos, llega primero a 25 puntos, excepto, si se llega al set decisivo que será 15 puntos. En caso de empate a 24, el juego continuará hasta que uno de los dos equipos obtenga la ventaja de dos puntos.

Los encuentros se jugarán al mejor de tres sets.

Todos los set se juegan por el sistema de PUNTO DIRECTO.

③ Altura de la red

Alevín:	2,10 m.
Infantil:	Masculina 2,24 m. Femenina 2,10 m.
Cadete:	Masculina 2,37 m. Femenina 2,18 m.
Juvenil:	Masculina 2,43 m. Femenina 2, 24 m.

④ Sistema de Competición

La puntuación que se otorgará a cada equipo en los encuentros será:

Partido ganado	2 puntos.
Partido perdido	1 punto.
No presentado	0 puntos.

⑤ Reglamento de Juego

El de la Federación.



AYUNTAMIENTO DE BURGOS
SERVICIO MUNICIPALIZADO DE
INSTALACIONES DEPORTIVAS Y DE RECREO



INSTITUTO PROVINCIAL
PARA EL DEPORTE
Y JUVENTUD