



**EVERTH BUSTAMANTE GARCÍA**

Director Coldeportes

**ALBERTO CASAS SÁNCHEZ**

Secretario General Coldeportes

**ORLANDO SOTELO SÚAREZ**

Subdirector de Planeación y Apoyo Tecnológico  
del Sistema Nacional Coldeportes

**MARIA VICTORIA ROMERO**

Subdirectora Administrativa y Financiera Coldeportes

**ANTONIO ARIAS CHAPARRO**

Coordinador de Deporte Coldeportes

**ANGEL RAÚL WILCHES MORE**

Entrenador de la Selección Colombiana y de Bogota de Voelibol

Con el apoyo de

**ARTURO NIÑO GIRALDO**

Profesional en Deporte

Realización - Francisco Javier Díaz - PROMEDIOS CTA

Diseño y diagramación - Alexandra Rincón

Fotografía - Jairo Higuera

Bogotá, Colombia, 2008



# historia

## HISTORIA UNIVERSAL

En 1895 el Voleibol, originalmente llamado *mintonnete*, lo inicia William Morgan, director físico de la asociación cristiana de jóvenes en Massachusetts, Estados Unidos.



El Voleibol comenzó como una actividad de entrenamiento para hombres con sobrepeso. En 1896 el profesor H.T. Halsted de la Universidad de Springfield, sugiere que se le cambie el nombre a Voleibol.

En sus comienzos el Voleibol se jugaba con un número ilimitado de jugadores con la vejiga del balón de baloncesto, pero era muy ligero y demasiado lento. Entonces se probó con el balón de baloncesto, que por el contrario, era muy pesado. De esta manera se

construyó un balón de cuero con la cámara de caucho que pesaba entre 9 y 12 onzas.

En la cancha había una cuerda situada a una altura de 2.41 mts que separaba los dos equipos.

El Voleibol en 1900 se jugaba a 21 puntos.

En 1922 se limita el número de contacto del balón a tres toques en su área y se producen otras reglas.

Aparece la técnica de bloqueo individual en los primeros campeonatos oficiales de Voleibol en Estados Unidos y Canadá.

En 1947 en París, con representantes de 14 países, se funda la Federación Internacional de Voleibol. Paul Libaud de Francia se convierte en su primer presidente.

A finales de la década de 1940, tienen lugar en Praga los primeros campeonatos mundiales masculinos y los primeros campeonatos europeos femeninos, donde se adopta el reglamento internacional de Voleibol.

En 1957 se incluye el Voleibol en el programa en las olimpiadas de 1964 en Tokio.

4 Un año más tarde Japón adopta el sistema de juego con 6 jugadores.

En 1984 Rubén Acosta es elegido nuevo presidente de la Federación Internacional de Voleibol y el expresidente Libaud se convierte en presidente honorario después de 37 años de servicio como presidente.

Después de los juegos olímpicos de Seúl, Corea, en 1988, se determina la anotación con el sistema *rolling point*. Es decir, vale todo. Cualquier caída del balón es punto.

#### HISTORIA DEL VOLEIBOL EN COLOMBIA

No hay un documento oficial sobre cómo llegó el Voleibol a Colombia. Hay varias hipótesis: que entre 1932 y 1941 lo trajeron marinos europeos y miembros de la Asociación Cristiana de Jóvenes; Algunos mencionan al Colegio Americano como la cuna de este deporte; una última versión atribuye a los Jesuitas el conocimiento de esta disciplina.

En 1938 se funda la Asociación Colombiana de Voleibol con los departamentos de Valle, Bogotá, Santander, Antioquia y Cundinamarca.

En 1955 en Bucaramanga se organizó institucionalmente como Federación, y para entonces las Ligas de Chocó, Santander, Cundinamarca y Boyacá ya estaban fusionadas con la Asociación Colombiana de Voleibol. Además se jugó el primer campeonato nacional de mayores. Su máximo reconocimiento se lo llevaron las representaciones de Cundinamarca en las dos ramas.

En 1999 Colombia obtiene el sexto lugar en los juegos panamericanos realizados en Winnipeg, Canadá.



# reglamento

## EL TERRENO

El área de juego debe ser rectangular y simétrica; incluye el **campo de juego** y la **zona libre**.

### Dimensiones del terreno de juego

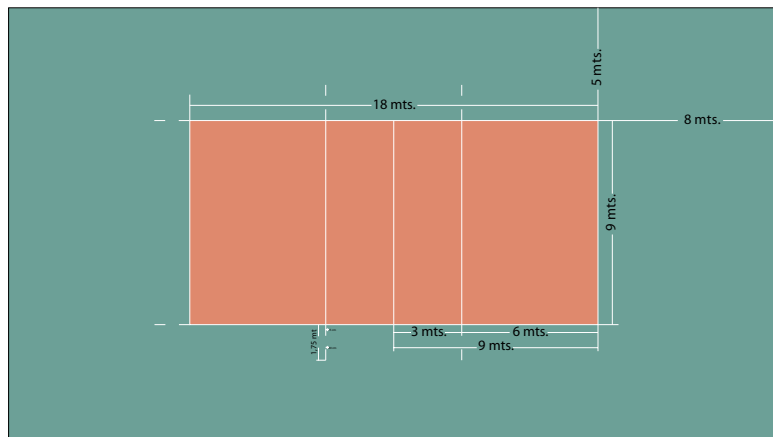
En el Voleibol, el campo de juego es un rectángulo de 18 x 9 mts rodeado por una zona libre de mínimo 3 mts de ancho por todos sus lados.

El espacio de juego libre es el espacio entre el piso y el techo, libre de todo obstáculo. Debe medir mínimo 7 mts de altura desde el suelo.

Para las competencias mundiales de la Federación Internacional de Voleibol, la zona libre debe ir mínimo a 5 mts desde las líneas laterales y a 8 mts desde las líneas de fondo. El espacio de juego libre es de 12 mts de altura.

### Superficie de juego

La superficie debe ser plana, horizontal y uniforme. No debe presentar ningún peligro de lesión para los jugadores.



6 Se prohíbe jugar en superficies rugosas y resbaladizas. Para las competencias oficiales sólo se autoriza una superficie de madera o sintética que debe ser de color claro con líneas blancas y colores diferentes entre sí para el campo de juego y la zona libre.

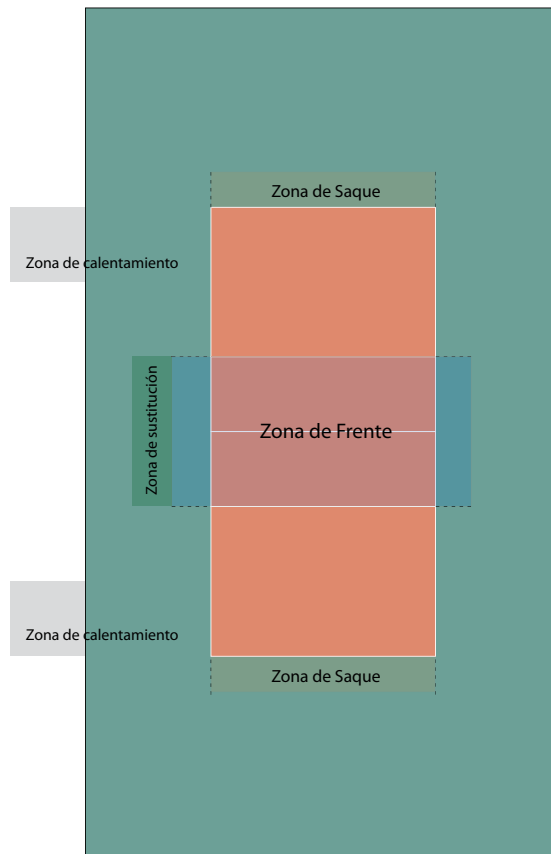
Las líneas de la cancha tienen 5 cm de ancho. Las líneas de limitación son dos líneas laterales y dos líneas de fondo que limitan la cancha de juego. Tanto las líneas laterales como las de fondo se marcan en el interior del campo de juego.

La línea central divide la cancha en dos campos de juego iguales de 9 x 9 mts. Esta línea se extiende bajo la red de línea lateral a línea lateral.

En cada campo existe una línea de ataque. Su borde exterior se traza a 3 mts del eje de la línea central. La línea de ataque marca la zona de frente.

Para competencias mundiales y oficiales de la Federación Internacional de Voleibol, las líneas de ataque se prolongan, agregando desde las líneas laterales, cinco líneas cortas de 15 cm de largo y 5 cm de ancho, separadas entre sí por 20 cm, para totalizar una extensión de 1.75 mts.

## Zonas y áreas



**Zona de frente:** está limitada por el eje de la línea central y el borde exterior de la línea de ataque. Se extiende más allá de las líneas laterales hasta el final de la zona libre.

**Zona de saque:** es un área de 9 mts de ancho detrás de cada línea de fondo. Lateralmente está limitada por dos líneas cortas, cada una de 15 cm de longitud, marcadas a 20 cm de la línea final, como una prolongación de las líneas laterales.

**Zona de sustitución:** está limitada por la prolongación de ambas líneas de ataque hasta la mesa del anotador.

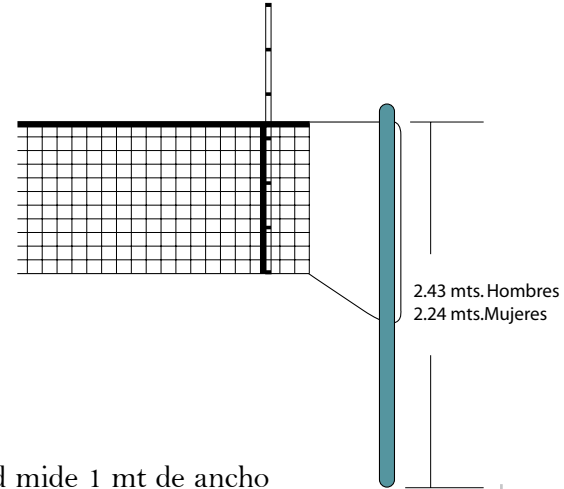
**Zona de calentamiento:** es de un tamaño aproximado de 3 x 3 mts. Están localizadas en ambas esquinas laterales a los lados de los bancos fuera de la zona libre.

**Zona de castigo:** aproximadamente de 1 x 1 mts, equipada con dos sillas. Está ubicada detrás de cada banco de los equipos. Pueden estar marcadas con líneas rojas de 5 cms de ancho.

## REDYPOSTES

**Altura de la red:** ubicada verticalmente sobre la línea central, está la red. El borde superior está a una altura de 2.43 mts para los hombres y 2.24 mts para las mujeres.

La altura de la red se mide desde el centro de la cancha y debe ser exactamente la misma en los costados; no debe exceder en más de 2 cm la altura reglamentaria.



**Estructura:** la red mide 1 mt de ancho y 9.50 mts de largo; está hecha de malla negra a cuadros de 10 cm por lado.

A lo largo del borde superior esta cosida una banda horizontal de 5 cm de ancho, hecha de lona blanca doblada y cosida a todo lo largo.

A lo largo de la parte inferior de la red hay, una cuerda enhebrada en las mallas, la cual se ata a los postes para mantener tensa la parte inferior de la red.

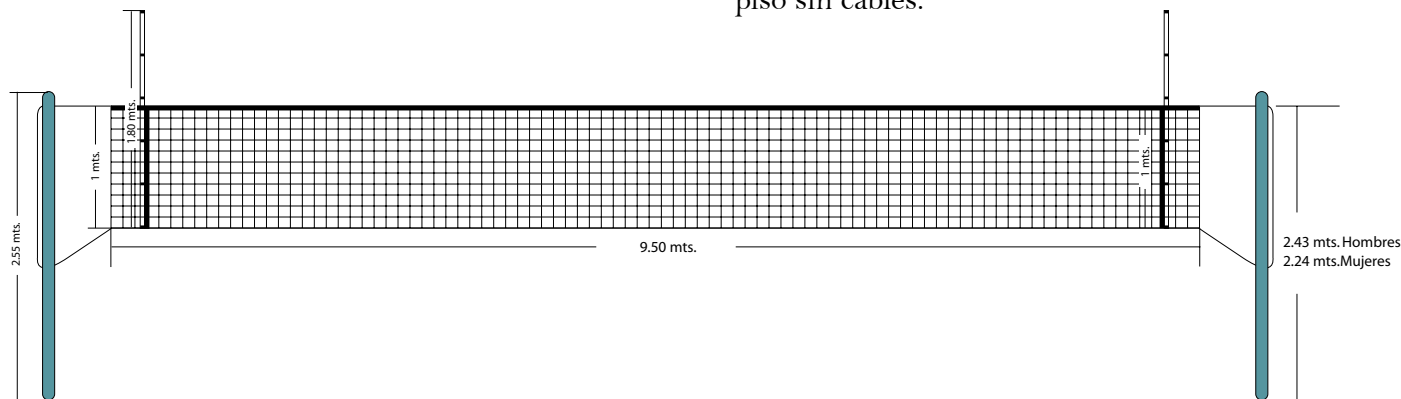
Dos bandas laterales blancas se colocan verticalmente en la red y se ubican directamente sobre cada línea lateral. Miden 5 cm de ancho y 1 mt de largo, y se consideran parte de la red.

**Antenas:** las antenas son varillas flexibles, de 1.80 mts de longitud y 10 mm de diámetro, hechas de fibra de vidrio o material similar. Se fija una en cada costado de la red, en el extremo exterior de cada banda lateral.

Las antenas están ubicadas en lados opuestos de la red. Los 80 cm superiores de cada antena que sobresalen por encima de la red se marcan con franjas de 10 cm de ancho de colores contrastantes, preferiblemente blanco y negro.

Las antenas delimitan el terreno de juego. Quien toque la antena, comete falta.

**Postes:** los postes que sostienen la red se ubican a una distancia entre 50 cm y 1 mt de las líneas laterales. Tienen una altura de 2.55 mts y deben ser preferiblemente ajustables, redondos y pulidos, fijándose al piso sin cables.





## ÚTILES COMPLEMENTARIOS

Son determinados por los reglamentos de la Federación Internacional de Voleibol.

### Balón:

Debe ser esférico, hecho con una cubierta de cuero flexible o cuero sintético, con una cámara de caucho o material similar en su interior.

Su color puede ser uniforme y claro, o combinando varios colores.

Su circunferencia va desde 65 hasta 67 cm, y su peso de 260 a 280 gr. La presión interior debe ser de  $0.30 - 0.325 \text{ kg/cm}^2$ .



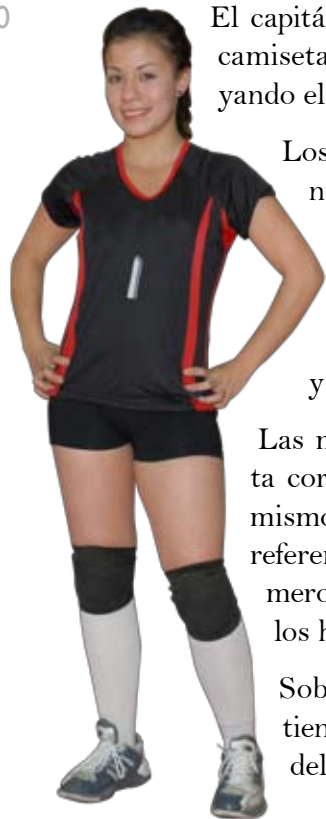
### Uniformes:

La indumentaria de los jugadores consiste en camiseta, pantalón corto, medias y zapatos deportivos.

El diseño y color de la indumentaria debe ser uniforme, excepto para el libero.

Las camisetas de los jugadores deben estar numeradas del 1 al 18. Los números deben estar en el centro de las camisetas, tanto en el pecho como en la espalda. El color y brillo de los números debe contrastar con el color y brillo de las camisetas. Deben tener mínimo 15 cm de altura en el pecho y mínimo 20 cm de altura en la espalda. La cinta que forma el número, debe ser mínimo de 2 cm de ancho.





El capitán del equipo debe tener en su camiseta una cinta de 8 x 2 cm subrayando el número del pecho.

Los pantalones cortos deben estar numerados, al igual que las camisetas. Los números estarán ubicados en las pantalonetas al lado derecho inferior, y tener mínimo 10 cm de altura y 1.5 cm de ancho.

Las mujeres deben usar pantaloneta corta de lycra, y la camiseta del mismo material, utilizando la misma referencia de las medidas de los números que utilizan los uniformes de los hombres.

Sobre el número, en la espalda, tiene que ir el nombre o apellido del jugador.

## EL JUEGO

El Voleibol es un deporte que se juega entre dos equipos de seis jugadores cada uno, que buscan que el balón toque el piso del equipo contrario.

El Voleibol, desde el punto de vista técnico-metodológico, se incluye en los deportes colectivos con pelota. Se caracteriza por realizar sus acciones en condiciones de interrelación e interdependencia.

Las acciones se caracterizan por su variabilidad y se hace necesario el dominio de todo un sistema de hábitos motores.

El que logre ganar tres de cinco sets es el vencedor, o también el equipo que gane dos de tres sets.

En caso de empate en sets, el último se juega a 15 puntos.

### Set:

Es el periodo de juego que se define cuando uno de los dos equipos llega a 25 puntos.

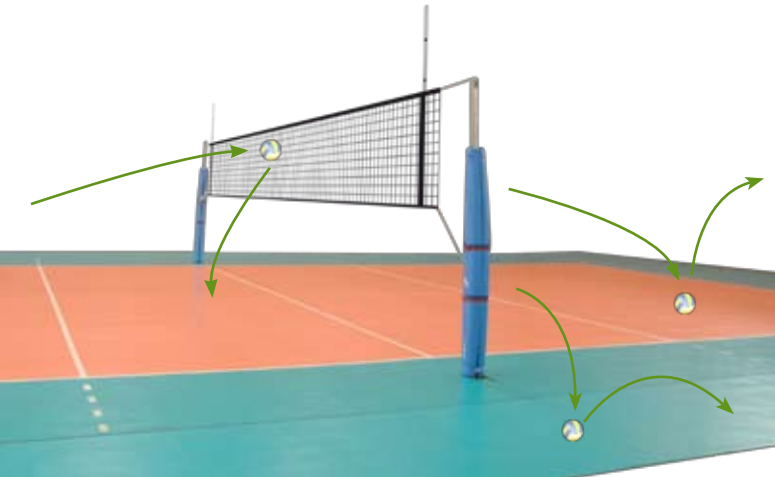
Si hay empate en 24 puntos se juega a 26 y se continúa sucesivamente hasta lograr dos puntos de diferencia.

Un equipo puede realizar máximo tres toques del balón en su cancha antes de pasarlo al campo contrario.

Un mismo jugador nunca puede tocar el balón dos veces seguidas.

### Punto:

Un punto es cuando el balón cae y toca el suelo.



### Cuándo se marca un punto

**En saques:** un punto a favor es cuando, a través del saque, un equipo logra hacer un tanto directo al rival.

Un punto en contra, es cuando el equipo que realiza el saque no pasa el balón de la malla o lo manda fuera de la cancha.

**En remate:** se gana punto cuando el remate realizado por un equipo es capaz de penetrar la defensa contraria sin que exista una respuesta efectiva del otro lado.

Se pierde un punto cuando el remate es lanzado fuera de la cancha o el rematador comete falta con la malla. También se pierde punto cuando el remate es bloqueado. En este caso pierde el punto el rematador y lo gana el bloqueador.

**En bloqueo** se pierde el punto cuando el balón es lanzado fuera de la cancha o el jugador comete falta contra la malla.

Hay otros puntos por faltas o por indisciplina en la cancha. El árbitro los determina con la tarjeta amarilla.

12 Otros puntos se marcan por mala rotación de los jugadores.

También existen faltas técnicas como invasión a la cancha contraria, o mal manejo del balón. Estas faltas también se sancionan con punto.

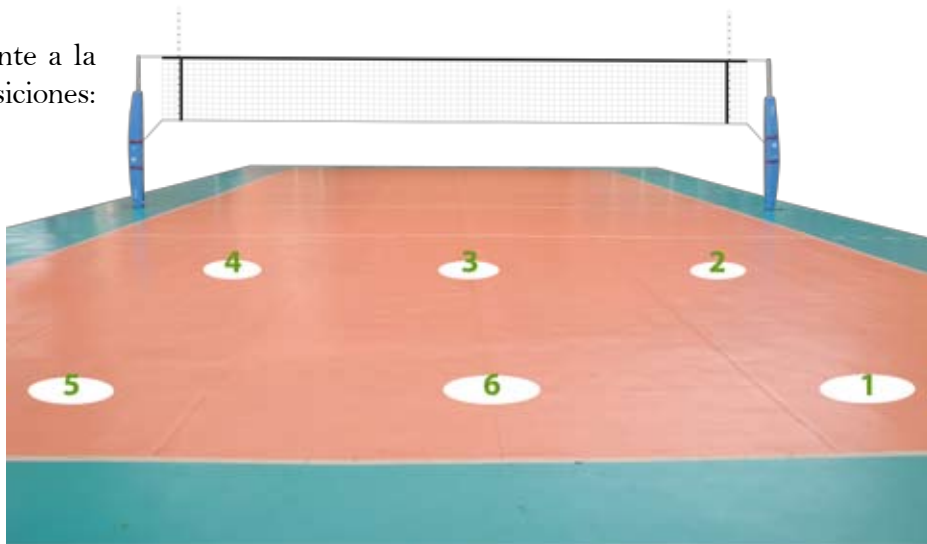
### POSICIONES

Las posiciones de los jugadores se enumeran de la siguiente forma:

Los tres (3) jugadores colocados frente a la red son los delanteros y ocupan las posiciones:

**zona 4** (delantero izquierdo), **zona 3** (delantero centro) y **zona 2** (delantero derecho).

Los otros tres, son jugadores zagueros. Ocupan las posiciones **cinco (5)** (zaguero izquierdo), **seis (6)** (zaguero centro) y **uno (1)** (zaguero derecho).



### LOS ÁRBITROS

El control del juego lo tiene un árbitro principal que, mediante el silbato, aprueba o rechaza las jugadas. Se apoya en el árbitro auxiliar y en los cuatro jueces de línea. Hay un juez en la proyección de cada vértice del campo de juego.

El control de rotación de jugadores, los puntos que cada equipo realiza, los tiempos reglamentarios, los

cambios de jugadores que cada entrenador ejecuta y el tiempo que demora cada set, están controlados por la mesa de anotaciones.

Esta mesa está compuesta por dos anotadores.

Es altamente recomendable que los árbitros cumplan las siguientes condiciones para poder arbitrar correctamente.

1. Total comprensión del reglamento
2. Experiencia en el arbitraje
3. Actitud amistosa hacia los jugadores
4. Tomar decisiones justas
5. Manejo del balón
6. Colaboración con sus ayudantes
7. Comprensión de las señales oficiales

---

## CÓMO SE INICIA UN PARTIDO

Se realiza un sorteo en presencia de los capitanes. El ganador elige una de las dos opciones: el derecho a

sacar o recibir el saque. La otra opción es escoger el lado del campo para iniciar el partido.

El perdedor debe someterse a la alternativa restante.

El entrenador entrega al árbitro las posiciones iniciales de cada jugador en la cancha.

Cuando un equipo utiliza la opción de un jugador defensor (libero), su número debe estar también indicado en la hoja de formación inicial para el primer set, además de los seis (6) jugadores que inician.

El libero utiliza un uniforme de diferente color al resto de su equipo y solamente va a rotar en la zona zaguera del terreno.

Los jugadores no incluidos en la formación inicial del set son suplentes para el partido.

El árbitro revisa las posiciones y las entrega a la mesa de anotaciones. Es la mesa la que controla al jugador que debe efectuar el servicio. En caso de error, la mesa está obligada a avisarle al árbitro auxiliar para que él notifique dónde se encuentra el error.

14 La formación inicial de los equipos indica el orden de la rotación de los jugadores en la cancha. Este orden debe mantenerse a lo largo del set.

Cuando el equipo receptor gana el derecho al saque, sus jugadores deben efectuar una rotación en el sentido de las manecillas del reloj.

Una vez suena el silbato, el jugador que sirve tiene ocho segundos para hacerlo. Si el jugador supera este tiempo, pierde el punto.

El sistema *rally point* consiste en que toda falta cometida es punto.

El balón puede tocar varias partes del cuerpo durante una acción de juego.

#### TIEMPOS REGLAMENTARIOS

Cada equipo tiene derecho a dos periodos de descanso de 30 segundos por set, pedidos por los técnicos. Uno o más jugadores pueden ser sustituidos durante esta interrupción.

Cada equipo puede realizar seis sustituciones de jugadores también por set.

Hay dos tiempos técnicos, de 60 segundos de duración cada uno, que se cumplen cuando el equipo que lidera el marcador alcanza los puntos 8 y 16. En el quinto set no hay tiempos técnicos.

#### REGLAS BÁSICAS

Los entrenadores, jugadores y oficiales deben conocer las reglas del Voleibol y obrar de acuerdo con ellas.

No se les permite a los entrenadores, ni jugadores, ni oficiales, discutir las definiciones arbitrales.



## COMPOSICIÓN Y PAPEL QUE DESEMPEÑA CADA JUGADOR DE VOLEIBOL

### Colocador:

Es el que organiza y guía el juego del equipo; organiza el ataque, requiere de una alta percepción del juego de propios y contrarios, analiza las debilidades del adversario y sus fortalezas.

### Receptor - atacante:

Son los jugadores más técnicos del equipo, expertos en la recepción y la defensa. Se especializan en ataques rápidos por zona cuatro (4) y zona seis (6).

### Central:

Son excelentes bloqueadores. Están encargados de formar el doble bloqueo. Se caracterizan por los ataques de primer tiempo.

### Atacante punta:

Son excelentes sacadores y se caracterizan fundamentalmente por el ataque zaguero por zona uno (1) y zona seis (6). Reciben gran cantidad de pases en el *ki* y *kii*.

El *ki* es un pasaje del juego del Voleibol que consiste en recibir el balón, hacer el pase y efectuar un ataque. Es decir, el *ki* se inicia desde el saque, recepción, pase y ataque.

El *kii* es otro pasaje del juego del Voleibol que se inicia con el bloqueo, defensa, pase y contraataque, y tiene una duración entre seis y nueve segundos.

### El libero:

Es un jugador especialista en la recepción del saque y en la defensa del campo.

Es el encargado de organizar el sistema de defensa en el juego, en coordinación con los bloqueadores. Solamente rota en la zona zaguera.

Por reglamento, el libero del Voleibol es el único jugador que tiene un uniforme de diferente color a los demás integrantes de su equipo.

# técnica

## ELEMENTOS FUNDAMENTALES DE LAS TÉCNICAS DEL VOLEIBOL

La principal dirección de la técnica del Voleibol va orientada a jugar. Se insiste en que la columna vertebral de la preparación del voleibolista es el énfasis en el trabajo técnico-táctico.

### EL SAQUE

Es la primera manifestación del juego. Su objetivo es debilitar la defensa del equipo contrario. A través de los años, el saque ha venido cambiando por sus nuevos métodos de enseñanza, permitiendo optimizar su efectividad.

El saque se ha convertido en un elemento de ataque de gran importancia dentro del juego. Con la potencia que

se le imprime al saque, se da la posibilidad de obtener puntos directos.

### Indicaciones metodológicas

- Iniciar su aprendizaje cerca de la malla.
- Evitar el saque de fuerza.
- Cualquier ejercicio de saque debe tener elementos tácticos.
- Los pies no se deben levantar del piso hasta el momento posterior al contacto con el balón.
- El jugador debe lanzar el balón con precisión y coordinar su contacto.
- Exigir siempre concentración y utilización del tiempo para ejecutar el saque (8 seg).
- Regular la fuerza según el tipo de saque.
- Utilización de las zonas zagueras.
- La exigencia máxima del sacador es hacer un punto directo.
- Dominar la cancha del adversario.



Existen varias formas de efectuar el saque.

### Saque por abajo.

Se coloca el pie contrario al brazo hábil en forma perpendicular a la línea final. El pie del lado del brazo hábil se colocará en forma diagonal y ligeramente retrasado con relación al otro.

El balón deberá sostenerse sobre la mano del brazo contrario al brazo hábil. En esa posición deberá lanzar hacia arriba el balón para volverlo a recibir en la dirección en que fue lanzado hasta mecanizar este movimiento.



El brazo hábil describirá un movimiento de péndulo. En este movimiento debe existir una torsión del tronco hacia el lado del brazo hábil y el regreso más o menos en forma brusca, aumentando el cambio de posición de pies y hombros.

Debemos tener presente la semiflexión y extensión de las piernas. El golpe del balón deberá ser claro y se debe hacer con la palma de la mano o con el puño, con su parte interior y anterior.

El balón deberá golpearse en la parte inferior - posterior.

### Saque lateral

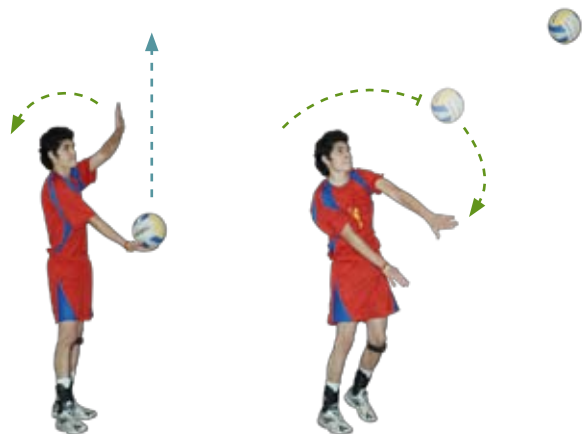
Este servicio tiene las mismas características que las del servicio por abajo. Solamente varía en el movimiento del brazo hábil, que se realizará lateralmente.

El contacto con el balón se realiza en la parte superior al punto inferior - posterior.



## Saque tennis

Partimos de la posición del servicio por abajo. El cuerpo debe estar ubicado en la trayectoria del balón. Debe existir una ligera flexión de piernas y tronco, con los hombros relajados. Los pies están en forma de paso. El adelantado es el contrario al brazo útil. Una o dos manos lanzan el balón a 3 o 4 mts de altura. Este lanzamiento debe ser adelante del brazo de golpeo. Se ejecuta una ligera torsión del cuerpo. El codo debe



estar elevado siempre mirando al balón y llevando el peso del pie trasero al pie delantero.

La mano se abre tomando la forma del balón contactando en la parte superior - posterior con el brazo totalmente extendido (arriba-al frente).

El contacto se efectúa en el punto más alto. Con un muñequero, se golpea el balón haciéndolo girar hacia adelante, produciendo una rotación del mismo. El brazo continúa su movimiento hacia la dirección del balón y hacia abajo.

Posterior al contacto, el jugador da un paso y se incorpora a la cancha preparándose para la siguiente acción de juego.

### Saque flotante sin salto

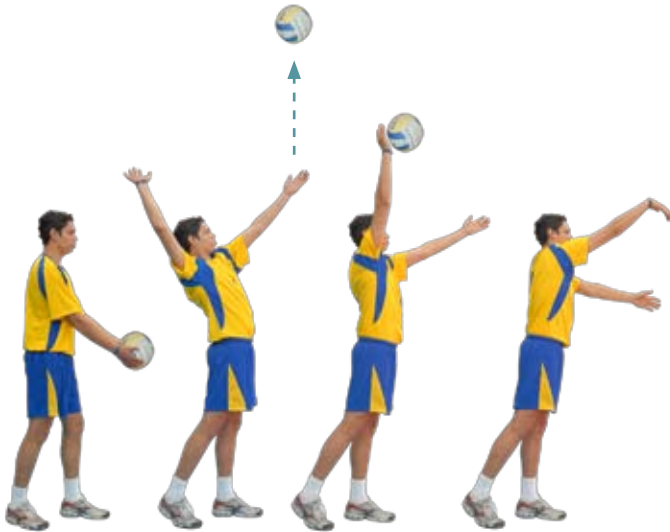
Los pies deben ir en forma de paso, el pie adelantado es el contrario al brazo hábil. El lanzamiento del balón debe efectuarse con una o dos manos a no menos de 1 mt. de altura, tratando de que sea golpeado lo más cerca a la cabeza y lo más rápido posible. El brazo debe estar algo flexionado con el codo a la altura del hombro,

con la mano al frente. Se debe mirar siempre el balón. Se debe ejecutar una fase mínima de movimiento del codo y hombro atrás. El balón se contacta con la zona ancha de la mano manteniéndola tensa, produciendo un golpe seco en la parte central posterior.

El balón debe ser golpeado con el brazo extendido. El brazo se debe frenar en dirección al vuelo del balón, permitiendo mayor dirección.

### Saque flotante con salto.

Se realiza un paso y posterior salto, quedando el pie adelantado contrario al brazo hábil. El lanzamiento del balón debe efectuarse con una o dos manos a más de 1 mt., tratando de que sea golpeado lo más rápido posible con el brazo extendido. La muñeca debe ir hacia el frente, tensa, golpeando el balón con la parte ancha de la mano en la zona central posterior del balón. El brazo se debe frenar en dirección al vuelo del balón permitiendo mayor dirección.



## Saque de tennis con salto

Se inicia con el lanzamiento del balón, el cual debe subir a 3 o 4 mtzs de altura, y hacia adelante; se inicia la carrera de impulso de forma tal que el jugador debe golpear el balón en la zona posterior superior en su máxima altura con un muñequero, haciendo girar el balón hacia adelante, produciendo una rotación del mismo. El brazo continúa su movimiento hacia la dirección del balón y hacia abajo. Posterior al contacto, el jugador cae incluso dentro del terreno y se incorpora a la cancha preparándose a la siguiente acción de juego.

### PASE

Es un elemento técnico de poca variación a lo largo de la historia. Es la destreza que utilizamos con mayor regularidad en el juego. Lo podemos considerar en dos aspectos básicos: como pase y como acomodada. El pase es enviar el balón por arriba o golpearlo por abajo; la acomodada es organizar el pase para posteriormente atacar.

El pase se puede efectuar hacia adelante, hacia atrás, lateral, con caída, en suspensión, con una mano, o con golpe de antebrazo.

### Indicaciones metodológicas del pase frontal

Ubicación y posición correcta del cuerpo, que debe estar un poco inclinado al frente, con las piernas semiflexionadas y un pie adelantado para el empuje, levantando levemente los talones.

Las manos deben estar abiertas y ubicadas sobre la frente. Los brazos flexionados y con una angulación superior a 90 grados. Los codos adelante y al costado por encima de la altura de los hombros. Las manos deben hacer un movimiento de muñequero hacia adelante.

El balón debe ser golpeado con las yemas de los dedos

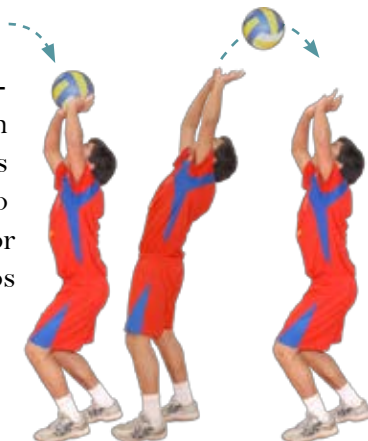


donde el pulgar da la fuerza. El índice y el corazón dan la precisión. El anular y el meñique dan estabilidad. (imagen de mano con los dedos especificados)

### Indicaciones metodológicas del pase de espalda

Ubicación y posición correcta del cuerpo, debe tener una leve inclinación hacia atrás con las piernas semiflexionadas y un pie adelantado para el empuje levantando ligeramente los talones.

Las manos deben estar abiertas y ubicadas sobre la cabeza. Los brazos flexionados y con una angulación superior a 90 grados. Los codos adelante, un poco elevados y al costado, por encima de la altura de los hombros. Las manos deben ejecutar un movimiento de muñequo hacia atrás.



El balón debe ser golpeado con las yemas de los dedos, donde el pulgar da la fuerza. El índice y el corazón dan la precisión. El anular y el meñique dan estabilidad.

### Enseñanza fundamental

#### Sin balón

#### A pie firme de frente

Coordinación de los movimientos que intervienen en el pase cuidando la simultaneidad de la extensión de los segmentos que trabajan.

Con desplazamiento simple al frente, atrás, a la derecha, a la izquierda.

Ejecución del movimiento del pase.

Con un desplazamiento más largo, existiendo un movimiento más complejo.

Aumento en la velocidad de los desplazamientos.

Movimientos en diferentes direcciones.

## Con balón

Por parejas: frente a frente:

Jugador **A** lanza el balón a **B**, efectuando el balón un bote en el piso. **B** ganará la posición al balón y lo cogerá en la posición fundamental.

Después de ganar la posición del balón, lo lanzará ejecutando la extensión de los segmentos involucrados en el pase.

**A** lanza el balón al aire. **B** lo tomará en la posición fundamental.

**A** lanza el balón al aire y **B** lo recibe y lo lanza efectuando el movimiento del pase.

Voleo continuo de **A** y **B**.

## Sin balón

### A pie firme de espalda

Coordinación de los movimientos que intervienen en el pase, cuidando la simultaneidad de la extensión de los segmentos que trabajan.

Con desplazamiento simple al frente, atrás, a la derecha, a la izquierda.

Ejecución del movimiento del pase.

Con un desplazamiento más largo, existiendo un movimiento más complejo.

Aumento en la velocidad de los desplazamientos.

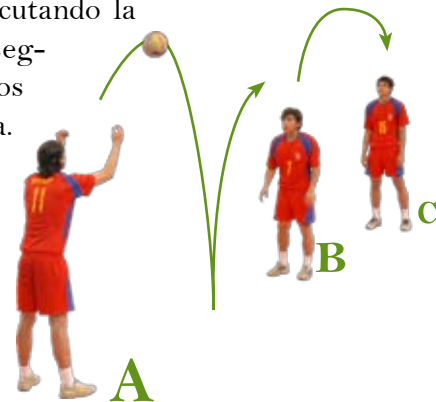
Movimientos en diferentes direcciones.

## Con balón

Por tríos: Jugador **A** lanza el balón a **B**, efectuando el balón un bote en el piso. **B** ganará la posición y lo lanzará a **C**, ejecutando la extensión de los segmentos involucrados en el pase de espalda.

**C** lo lanza a **A**.

**A** lanza el balón al aire. **B** lo toma-



rá en la posición fundamental y lo lanzará a **C**. Éste lo devuelve a **A**.

**A** lanza el balón al aire y **B** lo recibe y lo golpea a **C**, efectuando el movimiento del pase de espalda; luego éste lo envía a **A**.

Voleo continuo de **A**, **B** y **C**.

**A** volea el balón a **B**. Él lo recibe y lo volea de espalda a **C**, y **C** lo volea a **A**. Se continúa el ejercicio como se inició.

## GOLPEBAJO

Por su importancia es un elemento técnico utilizado en la recepción y la defensa de campo.

El golpe bajo se inicia partiendo de la posición baja, que es muy similar a las posiciones alta y media, variando de estas en la casi flexión de las piernas y la posición de los brazos y manos.

Para el golpeo del balón, las manos deberán tener los dedos completamente juntos, a excepción de los



24 pulgares que deberán estar sobrepuestos uno sobre otro por las palmas en el mismo sentido, y los dedos pulgares deberán unirse.

El contacto con el balón deberá efectuarse con la superficie más plana que forman los antebrazos.

### Enseñanza fundamental del golpe bajo

#### Sin balón

Mecanización del movimiento del golpe bajo con la extensión simultánea de los segmentos que interviene en él, partiendo de la posición baja y tocando con las manos el piso.



Con desplazamiento simple:

Adelante, atrás, izquierda y derecha.

Ejecución del movimiento de posición baja.

Ampliamos la velocidad en el desplazamiento.

Ampliamos la distancia en el desplazamiento y aumentamos la velocidad en movimientos más largos.

#### Con balón

Por parejas:

**A** lanza el balón a **B** para que, con comodidad, éste reciba el balón haciendo contacto con la superficie más amplia de los antebrazos.



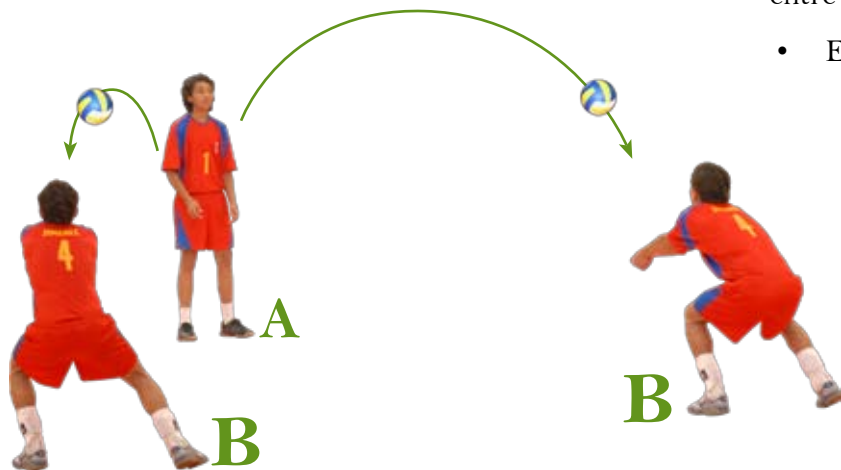


**A** lanza el balón a **B** ligeramente a los lados para que éste gane la posición del balón.

**A** lanza el balón indistintamente de un lado a otro adelante, atrás y a los lados.

**A** y **B** golpean el balón continuamente a distintos sitios con el mando del profesor.

**A** golpea suave a **B** y este recibe hacia **A**, se puede variar aumentando la fuerza del golpeo.



Combinación del golpe bajo y servicio (un grupo saca y el otro recibe). Trabajar el golpe bajo con posición lateral. Con asalto y con caídas laterales de la misma manera, habrá que programarse golpe bajo con una mano con caídas.

### LA RECEPCIÓN

- La recepción ha avanzado en la medida que evoluciona el saque. Siempre debe existir un equilibrio entre la defensa y el saque.
- Es la primera manifestación de la defensa en el juego. Por eso, hay que darle una gran importancia.
  - Es la acción técnico-táctica más limitada.
  - Su bajo rendimiento en la defensa limita la ofensiva.
  - Un alto volumen de repeticiones clarifica los objetivos y desarrolla su aprendizaje.

- Es una técnica que requiere concentración, observación, diferenciación y conocimiento del contrario.

### Indicaciones metodológicas

La posición depende del tipo de saque que se vaya a recibir. Posición media y posición baja.

Constante desequilibrio corporal. Que los talones estén levemente levantados.

Observación permanente del balón y ubicación anticipada en dirección de la trayectoria del balón hasta el contacto.

### Enseñanza de la recepción

#### Recepción con manos bajas frontal

#### Con saque flotante

Un pie debe estar levemente adelantado. En zona 5 el pie izquierdo está sutilmente adelantado; en zona 6 están levemente paralelos, y en zona 1 el pie derecho está ligeramente adelantado. Estas posiciones hacen que el envío tenga más precisión a la zona del armador.

Las piernas deben estar semi-flexionadas y los brazos, de igual manera, a la anchura de los pies y con las palmas hacia arriba. Desplazamiento lateral, adelantando el pie izquierdo.

Se debe estar observando el balón desde que es golpeado por el contrario, y ejecutar unos ligeros movimientos en el lugar, para llegar a la posición correcta en el momento de contacto.

Las manos se unen de forma tal, que la parte más plana de la parte media de la zona distal de los brazos sean los que golpeen el balón. El cuerpo debe tener una inclinación hacia adelante. En el momento del contacto, los brazos deben realizar un empuje hacia adelante y hacia arriba donde los hombros siguen este movimiento con una extensión de las piernas.



Después del contacto, el cuerpo se dirige a la dirección del balón y adelante, preparándose para la siguiente acción.

### Recepción lateral

Con saque flotante, un pie debe estar levemente adelantado: en zona 5, el pie derecho está ligeramente adelantado, y en zona 1 es el pie izquierdo el que debe estar un poco adelantado; estas posiciones hacen que el envío tenga más precisión a la zona del armador.



Las piernas deben de estar semiflexionadas, y los brazos de igual manera, a la anchura de los pies con las palmas hacia arriba.

Se debe estar observando el balón desde que es golpeado

por el contrario y ejecutar unos ligeros movimientos en el lugar, para llegar a la posición correcta en el momento de contacto.

Las manos se unen, de forma tal que la parte más plana de la parte media de la zona distal de los brazos, sean los que golpeen el balón. El cuerpo debe tener una inclinación hacia adelante. En el momento del contacto, los brazos deben realizar un empuje lateral hacia arriba, donde los hombros siguen este movimiento con una extensión de las piernas.

Después del contacto, el cuerpo se dirige a la dirección del balón y adelante, preparándose para la siguiente acción.

### Recepción con asaltos:

En esta recepción el peso corporal se soporta sobre la pierna flexionada, con los hombros perpendiculares, continuando con un desplazamiento rápido o con una caída.

El cuerpo pierde la perpendicularidad de los hombros y gira para que la zona de contacto quede en direc-



ción al armador. El empuje de los brazos va al frente y hacia arriba.

Hay momentos en que la finalización del asalto culmina con una caída, haciendo que la recepción se realice con caídas laterales, utilizando la misma técnica de los brazos para realizar este movimiento. Con saques que golpean en la malla y tienden a ser muy cortos, en ocasiones los receptores deben hacer un deslizamiento hacia adelante para que el balón llegue al levantador.

### Recepción con saques de potencia

Los pies se ubican paralelamente. Las piernas van flexionadas con las rodillas adelantadas, el tronco inclinado hacia adelante y los brazos semiflexionados, alineados con cada una de las piernas.

Debe observarse el balón desde el momento en que el contrario lo golpea.

Las palmas de las manos deben ir mirando hacia al frente.

Se utiliza todo el cuerpo en el momento de la recepción. Los brazos deben hacer un movimiento hacia abajo para amortiguar la fuerza del saque que se va a recibir.

Las piernas no se extienden; todo el movimiento se debe realizar en posición baja.

Para la recepción de este tipo de saques, se puede utilizar la recepción con asaltos y caídas laterales.

## Recepción alta

Este tipo de recepción se caracteriza por su posición más alta, y el contacto del balón se realiza a través de un voleo.

### ATAQUE

Es uno de los elementos ofensivos, considerado por algunos expertos el más importante del juego. Requiere de especial atención durante su enseñanza, principalmente lo que corresponde al trabajo de los pies. Nos auxiliaremos en gran parte de la enseñanza del servicio tipo tennis para realizar una buena técnica.

## Indicaciones metodológicas

### Enseñanza de la carrera de impulso

Se inicia con el pie del lado del brazo hábil, que ejecuta un paso que llamaremos de acomodación.

El siguiente paso se dará con el pie contrario del brazo hábil y lo llamaremos de acercamiento.

Por último el salto largo y rasante lo llamaremos de potencia. Este salto es amplio y rápido, con el tronco

adelante, brazos atrás dispuestos a pendular, juntando los pies, pasando de apoyo de talón a punta de pies, para un salto explosivo (extensión de piernas y braceo simultaneo hacia adelante y hacia arriba). Es en este movimiento donde se diferencia la enseñanza del despegue para el masculino anteriormente explicado.

En el femenino, los brazos van flexionados al frente. Se realiza un movimiento de pequeño círculo atrás y al frente.

### Enseñanza para el golpe del balón

Se eleva y se hace una extensión completa del cuerpo con torsión del tronco y movimiento del brazo de golpeo elevando el codo, llevándolo hacia atrás, conservando el otro brazo como referencia y equilibrio espacial.

Se eleva el codo para contactar el balón en la mayor altura posible, en un movimiento explosivo de brazo extendido, contactándolo con la mano relajada y muñequando en el momento final.

El brazo debe continuar su trayectoria de movimiento imprimiendo la mayor velocidad posible.

30 La velocidad de ejecución es la fuerza del ataque. El contacto del balón es en la parte posterior superior. El jugador amortigua con las dos piernas la caída y se prepara para la siguiente acción.

### Enseñanza fundamental del remate

Se debe iniciar su enseñanza con la ubicación de la malla a una altura más baja que la reglamentaria.

Se debe golpear el balón sin fuerza. Siempre se debe entrenar con un volumen e intensidad con variantes técnicas y posibilidades tácticas.

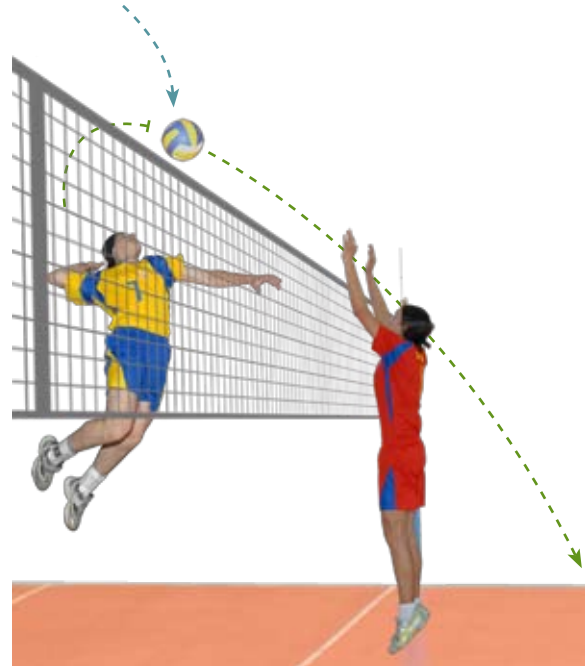
Implementar diferentes trayectorias de remate. Entrenar el remate bajo condiciones parecidas al juego. Combinar con ejercicios concretos de bloqueo.

Rematar con distintos tipos de pase. Realizar ejecuciones con diferentes variantes, por ejemplo, ataques por la diagonal, ataques por la línea, ataques contra bloqueo, ataques de fintas, ataques con cambio de velocidad, ataques con pases rápidos, ataques con pases altos, ataques con pases medios y con ataques de primer tiempo.

## TIPOS DE ATAQUE

### Frontal

Este remate está determinado por la posición del cuerpo, luego de leer la trayectoria del balón, con la característica de que la carrera determina con exactitud la trayectoria de la pelota.

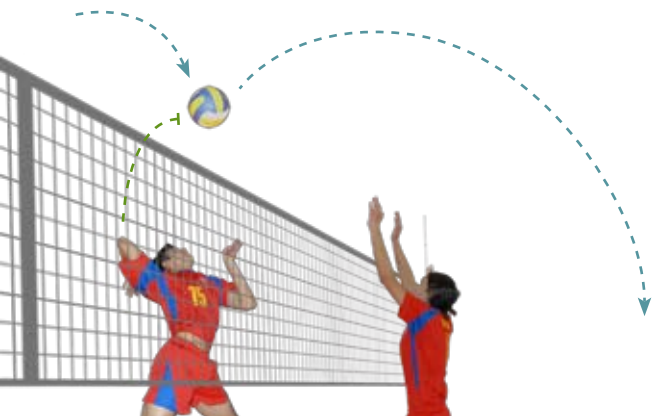


### Frontal con giro de la muñeca, del brazo y del cuerpo.

El golpeo del balón está influenciado por el giro de la muñeca ya sea hacia afuera o hacia adentro del campo contrario, del brazo o del tronco girando sobre su propio eje.

### Finta o engaño.

Es un tipo de remate recursivo por dos situaciones, ya sea por planteamiento táctico, o por que el balón no está a la altura necesaria para ser golpeado. Se caracteriza porque la mano está tensionada y extendida tocando el balón, con los dedos hacia el campo contrario, evadiendo por completo el bloqueo.



### A un pie.

Es un tipo de remate utilizado, sobre todo, por los equipos femeninos, donde la pasadora levanta un balón rápido detrás de ella en zona 2 y 3, entrando la atacante en doble ritmo y saltando con un pie de apoyo.

### BLOQUEO

El bloqueo es la acción de interceptar el paso del balón a la cancha propia formando una barrera con las manos sobre la malla.

El bloqueo es simple cuando es realizado por un solo jugador, bien sea en la zona 4, 3 o 2.

### Bloqueo doble

Se efectúa sobre los extremos, zonas 2 y 4, y el bloqueador central se une a uno de estos dos extremos para formar el bloqueo de conjunto.



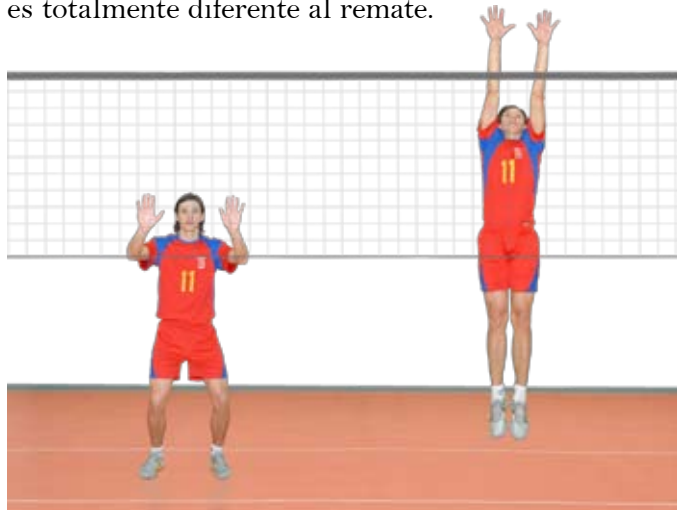
## Bloqueo triple

Se ejecuta con los tres jugadores delanteros. El bloqueo triple se puede efectuar en cualquiera de las zonas delanteras.

### Enseñanza del bloqueo

En la enseñanza del bloqueo se debe explicar a los jugadores la posición de las manos, los brazos y las piernas en todas las circunstancias del bloqueo.

El entrenador debe aclarar a sus jugadores el uso que tienen los brazos para auxiliarnos en el despegue, que es totalmente diferente al remate.



Las manos deben ubicarse a la altura del pecho, y el cuerpo debe estar separado de la malla mínimo a 50 cm.

El despegue se debe hacer partiendo de la posición fundamental media. Se debe describir un arco con el cuerpo, brazos hacia adelante pasando la malla y los pies hacia adelante.

Para el bloqueo con desplazamientos largos, se debe utilizar la carrera con paso cruzado.

Para desplazamientos más cortos, se debe utilizar la carrera con paso lateral.

Los brazos deben entrar al campo contrario. No se puede tocar la malla, y las muñecas deben estar firmes.

### Ejercicios para la práctica del bloqueo

- Salto en forma individual para ganar altura en el bloqueo.
- Desplazamientos simples y complejos.
- Saltos con desplazamientos simples y complejos.



- Aumento de la distancia de los desplazamientos.
- Bloqueo con balón sostenido sobre la malla.
- Bloqueo con balón lanzado al borde de la malla para ejecutar bloqueo agresivo y activo.
- Se hace bloqueo simple contra un atacante del equipo contrario.
- Se hace bloqueo doble y triple contra un atacante del equipo contrario.
- Se hace bloqueo contra combinaciones.

### Algunas recomendaciones del bloqueo

El bloqueo exige mucho trabajo, concentración e información del equipo contrario en un límite de tiempo muy pequeño.

Para ejecutar el bloqueo se requiere de un alto componente técnico, entrenar siempre con relación al ataque, combinaciones del contrario y un sistema específico.

El momento y el lugar del salto identifican la efectividad del bloqueo.

Lo más importante del bloqueo en el entrenamiento, y por supuesto, en el juego del Voleibol, es realizar un doble bloqueo con efectividad.



# Táctica

## PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA

Proceso de adquisición de hábitos motores especiales y desarrollo del pensamiento táctico y la capacidad creativa.

La enseñanza lógica de la técnica es cada gesto técnico por separado, primero los ofensivos y después se enseñan los defensivos. Tiene varias etapas de enseñanza, desde la inicial hasta llegar a la alta maestría, donde hay que elevar la calidad de ejecución de los gestos técnicos y alcanzar una estabilidad en la técnica en cuanto a diferentes estados emocionales y funcionales.

## CONCEPTO DE TÁCTICA

Se entiende por táctica la totalidad de los procedimientos de ataque y defensa que se aplican, considerando

las reglas del juego, la forma de lucha del contrario y la variedad de condiciones que se presentan durante el juego para alcanzar resultados óptimos.

## PREPARACIÓN TÁCTICA

Proporciona la forma más efectiva de ejecutar la técnica.

Por ejemplo, el trabajo de la técnica fundamental del ataque: Por zona 4, zona 2 y zona 6 contra un doble bloqueo.

¿Cómo se hace ese ejercicio?

Saque-recibo-pase-ataque contra un bloqueo.

Defensa-pase y contra ataque.

El Voleibol es un deporte ágil, dinámico, atractivo. Por salud mental y física practícalo, es para todos.