



Nombre: \_\_\_\_\_ CURSO: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_/\_\_/2020.

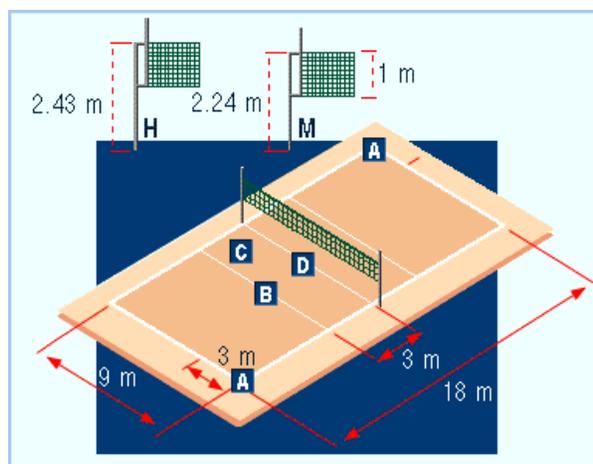
## GUÍA DE ESTUDIO; DEPORTE COLECTIVO VOLEIBOL Y SUS REGLAS BÁSICAS

### 1- El Voleibol.

El voleibol es un deporte colectivo, que consiste en impulsar una pelota con cualquier parte del cuerpo sobre una red alta que separa los campos de cada equipo, con el objetivo de que toque el piso de la cancha contraria. En este deporte se juega por puntos, no hay límite de tiempo.

### 2- La cancha.

El voleibol se juega en una cancha rectangular de 18 m de largo por 9 m de ancho. En cada campo existe una zona de ataque (3 m) y una zona de defensa (6 m). La altura de la red varía en función de la categoría, la altura mínima son 2 m para alevines y va aumentando en función de la edad de los jugadores. En la categoría absoluta es de 2.43 m para los hombres, y 2.24 m para las mujeres.



### 3- El equipo.

Un equipo de voleibol está constituido por 12 jugadores, de los cuales 6 son titulares y otros 6 serán suplentes. Está permitido hacer hasta seis cambios durante cada set. Para realizar el cambio hay que solicitarlo previamente en la mesa de anotadores, y no podrá realizarse hasta que el juego esté detenido. Los jugadores de ataque se llaman **delanteros**, mientras que los de defensa se llaman **zagueros**. Si por cualquier motivo un equipo queda incompleto en un set lo pierde, no se puede jugar con inferioridad numérica.

### 4- El jugador líbero.

Un equipo puede jugar o no con un jugador especial denominado **líbero**. Este jugador deberá llevar una camiseta de diferente color a la de sus compañeros para su mejor identificación. Es un jugador especialista en dar buenos pases a sus compañeros, y adquiere de ciertos privilegios y obligaciones; no está obligado a rotar como el resto de sus compañeros, no está obligado a sacar, solamente puede jugar en la zona defensiva, nunca puede finalizar una jugada con un remate.

### 5- El juego.

El partido se juega generalmente al mejor de 4 sets de 25 puntos, siempre que haya 2 puntos de diferencia, de lo contrario en caso de empate por ejemplo en 24, se juega a 2 puntos más, y así sucesivamente hasta que uno de los equipos saque 2 puntos de diferencia. En caso de que ganen 2 sets cada equipo, se jugará para desempatar un 5º set a 15 puntos. Todos los balones puestos en juego determinan puntos, tanto para el equipo que saca, como para el que defiende. El equipo que defiende si gana el punto también recupera el servicio.

## **6- Árbitros.**

Es dirigido por un primer árbitro (responsable último de todos los cobros) ubicado en un extremo de la red y cuya vista debe situarse 50 cm sobre ésta; segundo árbitro (responsable de los toques de red abajo, invasiones, faltas de rotación, etc.) ubicado en el piso en el poste opuesto al primero; un anotador (que lleva la planilla-documento del partido); y jueces de línea (2 a 4).

## **7.-Balón en juego.**

Anotamos puntos cuando:

- 1- La pelota cae en la cancha contraria.
- 2- La pelota es tocada por un jugador y cae fuera de la cancha.
- 3- Un saque no llega a la cancha contraria.
- 4- Hay una falta técnica.
- 5- A alguien le otorgan una tarjeta amarilla.

Se define como Falta técnica los siguientes:

- a- Un jugador toca la pelota dos veces consecutivas.
- b- Un jugador retiene la pelota.
- c- Un jugador toca la pelota en la cancha contraria (invasión sobre la red).
- d- Un jugador pasa a la cancha contraria un pie o más (invasión por debajo de la red).
- e- Un equipo realiza más de tres pases antes de enviar la pelota a la cancha contraria (el bloqueo no se cuenta como toque).
- f- Un equipo realiza mal la rotación.
- g- Un jugador no se encuentra en su zona al momento de poner la pelota en juego.
- h- Un saque se efectúa fuera de la zona correspondiente.
- i- Un líbero saca o remata.
- j- Un equipo realiza mal la rotación.
- k- Un jugador toca la red.
- l- Un zaguero remata impulsándose desde la zona de ataque.
- m- Un jugador remata desde la zona de ataque una pelota armada de arriba por el líbero en esa zona.

## **8- Las rotaciones:**

En voleibol todos los jugadores deben variar su posición en el campo a lo largo del partido, esto es lo que se conoce como rotación. Consiste en avanzar una posición en el sentido de giro de las agujas de un reloj, cada vez que nuestro equipo recupera el saque. De esta manera todos los jugadores van sacando por turnos a lo largo de cada set, a excepción del líbero si lo hubiera.

## **9- El saque.**

Se puede sacar desde cualquier punto de la línea de fondo. Sólo disponemos de un intento, si fallamos es punto para el equipo contrario, y además sacan ellos. En el momento del saque todos los jugadores estarán dentro del terreno de juego. El jugador que saca no puede pisar la línea de fondo. Si el balón toca la red y pasa al campo contrario, el saque se considera válido.

## **10- Jugada básica.**

1-RECEPCIÓN Toque de antebrazos. 2-COLOCACIÓN Toque de dedos. 3-REMATE Palmeo por encima de la red para finalizar el ataque.

**Desarrolla las siguientes preguntas.**

- 1- ¿En qué consiste el juego Voleibol?**
- 2- ¿Cuáles son las medidas básicas de una cancha de Voleibol?**
- 3- ¿A cuánto se juega un partido?**
- 4- ¿Quién dirige el partido?**
- 5- ¿Cuándo y cómo se consigue un punto en Voley?**
- 6- ¿Cuándo y cuáles son las faltas técnicas?**
- 7- ¿Cuántos jugadores juegan y cómo son los cambios?**
- 8- ¿Cuándo se rota?**
- 9- ¿Cuál es la función del jugador líbero?**