

INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN						
	NOMBRE ALUMNA:					
	ÁREA / ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA					
	DOCENTE: KATERINE ARROY CÓRDOBA					
	PERIODO	TIPO GUÍA	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
	3	APRENDIZAJE	10	3	AGOSTO-SEPTIEMBRE	4 UNIDADES

### INDICADOR DE DESEMPEÑO

Reconoce la importancia de identificar algunos fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto y el voleibol, jugando con asertividad en el momento oportuno.

## GLOSARIO, FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS DEL VOLEIBOL Y DEL BALONCESTO

### Voleibol:

**Adelantado:** Generalmente es el jugador central o el **líbero**. Tratará de defender los balones tirados. Su posición a la defensa es cerca de la línea de ataque.

**Apoyo:** Jugador a la defensa que va hacia la línea de ataque para levantar el balón que deja caer el atacante detrás del bloqueo.

**Aseguramiento:** Acción que realizan los demás jugadores a la ofensiva en el momento en que el atacante recibe el pase y consiste en formar un semicírculo alrededor de la zona en que se realiza el ataque para tratar de levantarlo si es bloqueado. Aclaremos que el Bloqueo se apoya y el Ataque se asegura.

**Ataque:** Acción que consiste en enviar el balón a la otra cancha de forma violenta (por medio del **remate**), casi siempre después del pase (en ocasiones el recibo queda pegado a la net y se realiza el ataque después del primer toque y se denomina ataque después del primer toque), por encima de la net para evitar que sea defendido.

**Atacador:** Jugador que realiza la acción de ataque. Se denominan atacadores a aquellos que por la rotación se encuentran en zonas 2, 3 o 4 aunque en la actualidad esta acción puede realizarse desde zonas zagueras.

**Bloqueo:** Primera acción defensiva del equipo consiste en elevar ambos brazos, sobrepasando el borde superior de la net, para evitar que el balón pase a cancha propia. Puede ser simple, doble y triple, según el número de delanteros que participen en la acción. Solo puede ser realizado por los jugadores de la zona delantera. En el tercer toque contrario los bloqueadores pueden llevar sus manos, por encima de la net, hacia terreno contrario.

**Bola “muerta”:** Los árbitros declararán bola “muerta” mediante un silbatazo, cuando se cometa una falta, la bola toque el piso o cualquier objeto de la sala de juego, una varilla, entrada accidental de otro balón al terreno, etc.

**Central:** Jugador que realizará sus funciones por el centro de la cancha o línea media longitudinal de ésta. Este jugador, denominado en alguna literatura como principal, es el encargado por lo general por el ataque y bloqueo en zona 3 aunque ha de moverse a los extremos para auxiliar al bloqueador. A la defensa jugará en la zona 6. Por lo general goza de muy buena estatura y casi siempre es el más alto del equipo.

**Defensa:** Acción muy parecida al recibo pero posterior al ataque. También se denomina defensa de campo porque en realidad la primera acción defensiva del equipo es el bloqueo. En la actualidad se permite ésta con cualquier parte del cuerpo. También se denomina así a toda acción que evite que el balón pase a cancha propia o si pasó, levantarlo y contraatacar. En realidad puede hacerse con una o dos manos, con deslizamiento o no e inclusive, de golpear el balón al defensor y ser levantado o enviado a cancha contraria es válido. Hoy en día existe un jugador netamente defensivo que es líbero.

**Delantero:** jugador que por la rotación se encuentra en zonas 2,3 o 4.

**Invasión:** Es cuando un jugador invade la cancha contraria o un jugador zaguero realiza un ataque dentro de la zona delantera (el último contacto con el piso antes del salto se realiza dentro de esta área). También incurre en esta falta aquel delantero que pasando sus manos sobre la net bloquee el primer o segundo toque en cancha contraria.

**Líbero:** Jugador **netamente defensivo** aprobado por la FIVB recientemente para tratar de equilibrar el balance entre la ofensiva y la defensa. A diferencia de los demás jugadores éste puede entrar y salir de la cancha sin permiso del árbitro auxiliar y el sustituido (casi siempre el central). Solo puede rotar por las zonas zagueras (1, 6 y 5), hacer envíos pero no puede hacer ninguna acción ofensiva. Puede desplazarse por cualquier zona del terreno y eventualmente realizar el pase cuando el recibo o la defensa son defectuosos (no llega a zona 2-3). En las competencias oficiales el líbero se declara por toda la competencia. Generalmente son jugadores no muy altos pero con un sentido de la defensa muy alto. Su entrada y salida del terreno es después de la línea de ataque, fuera de la llamada zona de cambio, pero antes de la línea final. Puede manipular el balón dentro de la zona de ataque. En la actualidad se permite la inscripción de dos líberos por equipo en la competencia.

**Net (Red):** Suspendida en el medio del terreno y fijada a 2 postes laterales separados no menos de 50cm de las líneas laterales. Ha de tener cuadrados en todas su extensión de 10 cms. de lado y una banda de 10cms de ancho en todo su perímetro. Esta net se suspenderá a 2.24 mts en el femenino y 2.43 mts en el masculino.

**Out:** Palabra proveniente del inglés que significa afuera. Por su corta pronunciación (lo pronunciamos "ao") se ha tomado por la mayoría de los equipos para alertar a los defensores o recibidores sobre los balones que provienen de la cancha contraria y que van fuera de las líneas finales o laterales.

**Pase:** Acción previa al ataque y netamente ofensiva casi siempre ejecutada por el pasador lo que no es necesariamente así pues de no llegar el recibo o ser la defensa desviada, puede ser ejecutada por cualquier jugador. Es independiente de la forma en que se realiza, voleo por abajo o recibo o voleo propiamente dicho que es más común.

**Recibidor:** Jugador que se especializa en esta acción, casi siempre llamado atacador auxiliar o recibidor, en la mayoría de los equipos se encuentran en número de tres pero con la introducción del líbero y el libre este número se reduce a dos (esta función la realiza el líbero) lo que deja libre de esta función al libre. En no todos los equipos los jugadores centrales participan del recibo o defensa del saque.

**Remate:** Golpeo del balón en el aire por encima de la red de forma violenta con la palma de la mano hacia cancha contraria tratando de evitar que sea defendido o bloqueado. Generalmente posterior al pase pero se realiza también al balón vendido.

**Saque:** Acción que da inicio al pasaje y se realiza desde la línea final (en toda su extensión y todo lo alejado de la línea final que el terreno permita) según el jugador que le toque por la rotación (zona 1). Esta acción, también denominada **servicio**, puede realizarse de cualquier forma siempre que el balón se encuentre en el aire y sea golpeado por la mano. Para ello el sacador debe esperar el silbatazo y la señal del árbitro. El saque no se puede bloquear. El sacador no debe tener contacto con el terreno hasta después de golpeada la bola y se encuentre en camino hacia el otro terreno.

**Set:** palabra de origen Inglés y probablemente del tenis de campo que podemos denominar como Tiempo. Consiste en las partes en que se divide el juego de Voleibol y no son limitadas por el tiempo de su de cursar como los cuartos en el Baloncesto sino que se van acumulando tantos hasta llegar a 25 en los cuatro primeros y a 15 en el último o **tie breake** o muerte súbita. En los primeros cuatro set en caso de haber empate a los 24 tantos se seguirá el juego hasta que uno de los equipos aventaje al otro por 2 tantos y será indefinida la cuenta. En el caso del quinto, si el empate ocurra al tanto 14, ganará igual el que aventaje en 2 tantos pero con límite hasta los 17 tantos.

- Al terminar cada set es obligatorio realizar el cambio de cancha. En el último set se realizará el cambio de cancha obligatorio al arribar uno de los equipos a 8 tantos independientemente de los tantos del otro equipo.
- Es permitido en cada set que comienza cambiar la alineación del equipo, alineación que se mantendrá por toda la duración del set.

**Táctica:** La táctica en el Voleibol se entiende como el uso oportuno de determinada variante técnica que pueda rendir resultados ventajosos y es usada por el jugador a discreción según la exigencia inmediata del juego. Es más efectiva cuando se dominan las diferentes variantes de determinado elemento técnico.

- Existe la táctica individual (saque, bloqueo, ataque), de grupo (bloqueo) y colectiva (sistemas de juego a la ofensiva y la defensiva).

**Tantos:** Como todo juego ha de determinarse un ganador en el caso del Voleibol se realiza por medio de la acumulación de tantos y como no tiene limitación de tiempo ganará el que llegue en los cuatro primeros set a 25 tantos o a 15 en el quinto (ver juego ganado). Estos tantos se anotarán cada vez que el balón sea “muerto” y será a favor del que gane el pasaje.

- En el Voleibol de playa se juegan solamente 3 set, los dos primeros a 21 tantos y el último a 15.

**Tiempo:** Al igual que en otros deportes, el Voleibol tiene los llamados tiempos de descanso o de consulta. Cada equipo tiene derecho en cada set a un tiempo de descanso de 30 segundos lo cual se consignará en la hoja de anotaciones. Este tiempo solo lo puede pedir el entrenador al árbitro auxiliar cuando la bola está muerta y después de concedido, los jugadores han de salir del terreno de juego y no podrán entrar al mismo hasta que después de consumido el tiempo reglamentario el árbitro auxiliar valiéndose del silbato les indique que pueden entrar. Además del tiempo pedido por el entrenador existen dos tiempos técnicos que se tomarán al alcanzar uno de los equipos 8 tantos en el primero y 16 en el segundo. Ambos serán por un tiempo de 30 segundos también. En el quinto set no habrá tiempo técnico.

- Entre cada set se concederán (en los cuatro primeros) 3 minutos de descanso y orientación. Entre el cuarto y el quinto (último set) se concederán 5 minutos.

**Tarjetas:** El árbitro Principal tendrá dos tipos de tarjetas a su alcance, una amarilla y otra roja. Ante una falta sencilla se le enseñará al jugador que comete la falta la amarilla, en caso de incurrir en lo mismo se le volverá enseñar como paso previo a enseñarle la roja que significa expulsión del juego. Si la falta es grave puede de inicio enseñarle la roja y ser inmediatamente expulsado.

**Zaga:** Así se denomina también a la zona situada entre la línea de ataque y la línea final. En ella se encuentran las zonas 1, 6 y 5.

**Zaguero:** Jugador que por la rotación ocupa una zona zaguera (zonas 1,6 y 5). Aunque puede defender o devolver el balón dentro de la zona delantera no puede hacer un envío al terreno contrario desde esta zona si su mano sobrepasa la altura de la net, esto se consideraría falta. En la actualidad se permite el ataque de un jugador zaguero si el último contacto con el piso se realizó detrás de la línea de ataque.

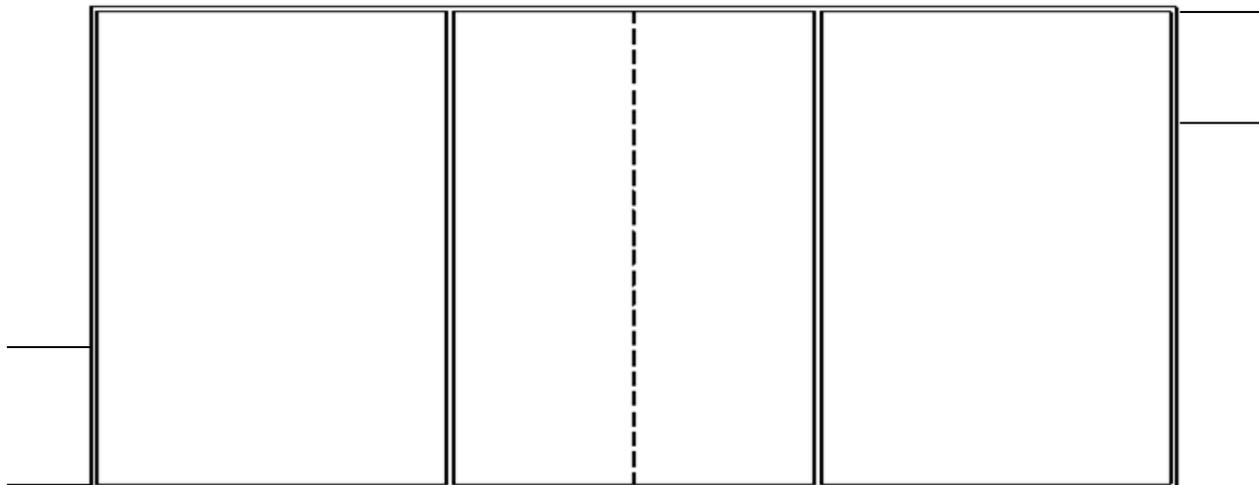
- Como en el Voleibol de playa no existe la línea de ataque no hay distinción entre zaguero y delantero, ambos pueden atacar junto a la net indistintamente.

**Zona:** El terreno de Voleibol se encuentra dividido (cada cancha) en 6 zonas. Estas zonas, aunque no aparezcan marcadas en el mismo podemos determinar su ubicación de la siguiente forma:

- Situados en el extremo derecho de cualquiera de las canchas de frente a la net (en la línea final) esa será la zona 1, en esa misma dirección y pegado a la net será la zona 2, a su izquierda y también pegado a la net, en el centro del terreno se encuentra la zona 3. Ya en el extremo opuesto de la zona 2 (pegado a la net) será la zona 4. Detrás de la zona 4 y junto a la línea lateral estará la zona 5 y ya entre las zonas 1 y 5 será la zona 6. Las zonas 2,3 y 4 serán las zonas delanteras (están dentro de la zona de ataque) y 1,6 y 5 serán las zonas zagueras.

**Zona del entrenador:** El entrenador no está obligado a permanecer en el banco, puede moverse junto a la línea lateral entre la extensión de la línea de ataque y la línea final. En la actualidad se notan además de las líneas propias del terreno, en que, perpendicular a las líneas discontinuas que limitan la zona de ataque fuera de las líneas laterales, se ha trazado una línea discontinua paralela a la línea lateral a un metro de separación de éstas.

**Zona de cambio:** Zona donde se realizan los cambios y está situada entre la línea media y la línea de ataque en el lateral donde se encuentra el árbitro auxiliar. En el Voleibol de playa no existe esta zona pues los cambios no existen.



**En la anterior cancha ubico las jugadoras de dos equipos en posición defensiva con su número de posición y nombres individuales.**

**Baloncesto:**

**Air ball:** lanzamiento a canasta que no toca ni en el tablero, ni en el aro.

**Alero:** posición de juego normalmente ocupada por un jugador anotador y/o reboteador.

**Alley oop:** jugada ofensiva en la que un jugador lanza el balón cerca del aro a un compañero de equipo (o, en ocasiones, a él mismo), que recoge el balón en el aire e inmediatamente anota una canasta, normalmente con un mate.

**Asistencia:** pasar el balón a un compañero de equipo para que inmediatamente anote la canasta tras recibir el pase.

**Base:** posición de juego que normalmente suele ocupar el jugador de menor estatura del equipo, con la responsabilidad de controlar el mismo y distribuir correctamente el balón a sus compañeros.

**Buzzer beater:** canasta en los segundos finales o sobre la bocina para ganar el partido o mandarlo a la prórroga.

**Box score:** el sumario de un juego en términos estadísticos.

**Bloqueo:** Maniobra de un jugador defensivo mediante la cual impide al atacante acercarse al aro para tomar el rebote.

**Cambio de marca:** Intercambio de responsabilidades entre dos defensas.

**Cancha defensiva:** Mitad de la cancha que corresponde al aro defendido por un equipo.

**Cancha ofensiva:** Mitad de la cancha que corresponde al aro donde un equipo está encestando.

**Contraataque:** jugada ofensiva en la que un equipo desplaza la pelota hacia el campo contrario lo más rápidamente posible para llegar a una posición de tiro y conseguir que el otro equipo quede con menos defensores o que no le dé tiempo a organizar la defensa.

**Congelar:** Acción de demorar el juego de la pelota al máximo de lo que permite el reglamento sin lanzar al cesto, a objeto de consumir tiempo.

**Cortada:** Desplazamiento de un atacante sin pelota, hacia ésta o hacia el aro.

**Doble marcaje:** Táctica defensiva en la cual dos defensas presionan sobre el atacante que tiene la pelota.

**Driblar:** El "dribbling" corresponde a las maniobras que se hacen con un balón para poder pasar o esquivar a un jugador del equipo oponente; esto en términos muy genéricos, ya que podemos hablar de él en deportes como el básquetbol (baloncesto), el fútbol, y otros donde se utilice una pelota. Lo más común es hablar del dribbling en el ámbito del baloncesto, donde el driblar es dar botes a la pelota de manera continua mientras el jugador se desplaza, lo que corresponde a la forma "legal" en el juego para que el jugador se movilice (no se puede "llevar" la pelota sin dar botes).

**Falta personal:** una falta castigada tras contacto personal ilegal entre jugadores de distintos equipos.

**Finta:** Amague, engaño que utilizan tanto atacantes como defensores.

**Jugada de cuatro puntos:** situación en la que un jugador recibe una falta mientras anota un triple, por lo que se castiga con un tiro libre adicional y da la opción de completar una jugada de cuatro puntos si anota el mismo.

**Jugada de tres puntos:** situación en la que un jugador recibe una falta mientras anota una canasta de dos puntos, por lo que se castiga con un tiro libre adicional y da la opción de completar una jugada de tres puntos si anota el mismo.

**Lanzamiento:** Acción de intentar que el balón se introduzca en el aro para la conversión de puntos, objetivo del juego. Cuando se realiza con el balón en movimiento se denomina lanzamiento de cancha, a diferencia del tiro libre, efectuado desde un punto determinado y sin oposición.

**Línea de 10 segundos:** Línea que divide la cancha por mitad y que sirve para la aplicación de una regla que establece el tiempo en el cual un equipo debe pasar el balón a la cancha ofensiva.

**Pase de béisbol:** pase similar al que utilizan los jugadores de béisbol, con la mano por detrás de la cabeza.

**Pase de pecho:** un pase con las dos manos desde el pecho.

**Penetración:** es cuando un jugador del equipo atacante consigue una canasta a través de la oposición de la defensa.

**Pívot:** posición de juego que normalmente ocupa el jugador más alto del equipo, cuyas funciones son las de rebotar, intimidar bajo los tableros y jugar cerca del aro.

**Rebote:** Acción de tomar la pelota lanzada al cesto y no convertida y que se aplica, ofensivo, para el equipo que ha hecho el intento y, defensivo, para el contrario.

**Tiro de campo:** cualquier tipo de lanzamiento que no se considera un tiro libre.

**Tiro en suspensión:** lanzamiento a canasta realizando mientras el jugador salta. Es el tiro más común.

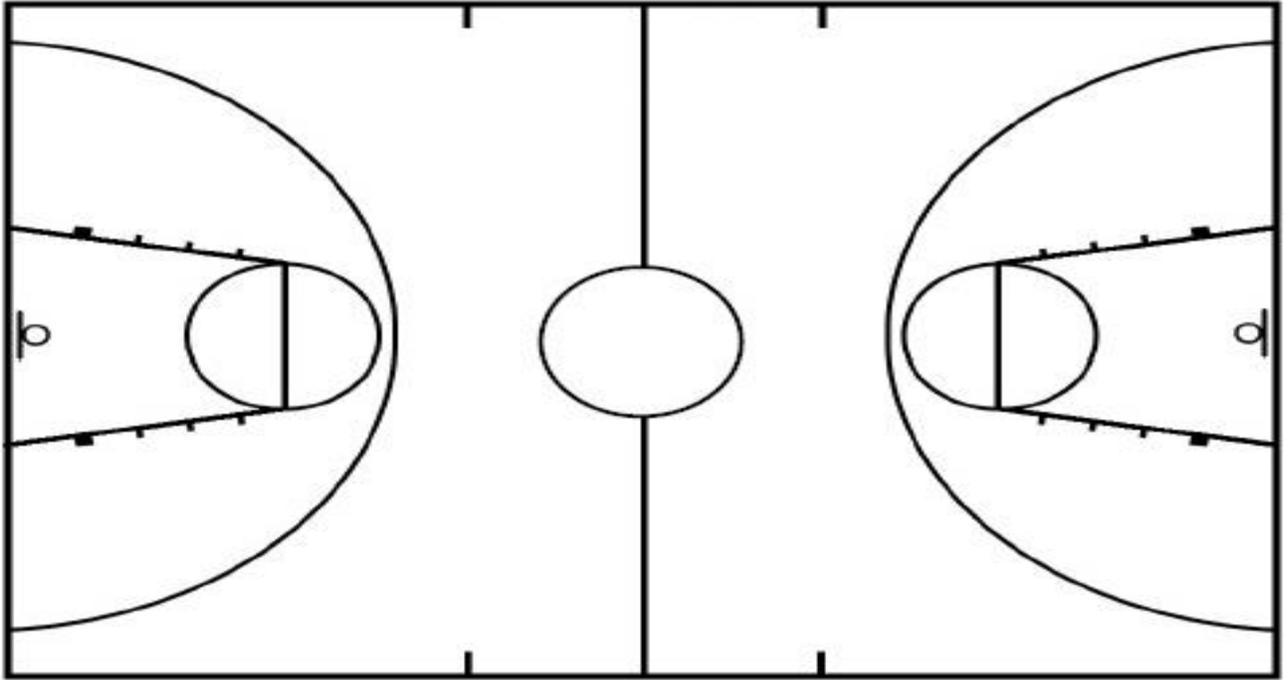
**Tiro libre:** lanzamiento a canasta que se produce siempre desde la misma posición, desde una línea situada a 4,60 metros del aro, y que normalmente se produce como consecuencia de una sanción por decisión arbitral, ya sea una falta personal o una falta técnica. Cada lanzamiento de tiro libre anotado otorga un punto al equipo que lo realiza.

**Salto entre dos:** es la forma de poner el balón en juego en el comienzo del partido, también se emplea después de que dos jugadores luchan por la posesión del balón.

**Pivotar:** Girar sobre un pie un jugador de baloncesto para cambiar de posición.

**Presión:** Estrategia defensiva muy en boga, consiste en “defender atacando” con un acoso al adversario que le impida desarrollar su juego acostumbrado, manejar con soltura el balón e inducirle a cometer violaciones del reglamento.

**En la siguiente cancha ubico las jugadoras de dos equipos en posición defensiva con su respectivo nombre y número.**



**“UN AMIGO ES ALGUIEN QUIEN NOS CONOCE PERO NOS AMA DE TODAS FORMAS”  
FR. JEROME CUMMINGS**