

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION			
	NOMBRE ALUMNA:			
	AREA :	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE		
	ASIGNATURA:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE		
	DOCENTE:	ANA MARIA BETANCUR CENTENO		
	TIPO DE GUIA:	APRENDIZAJE		
	PERIODO	GRADO	Nº	FECHA
3	9°	3	AGOSTO -SEPTIEMBRE	4 UNIDADES

INDICADOR DE DESEMPEÑO

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

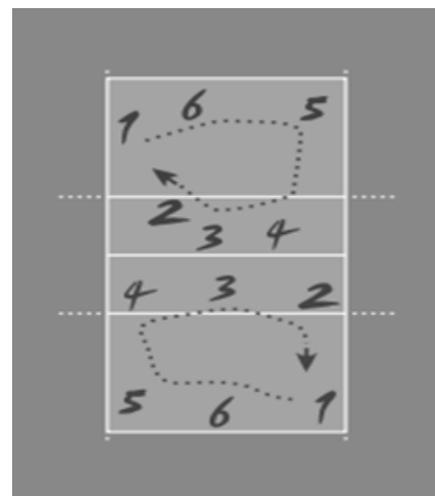
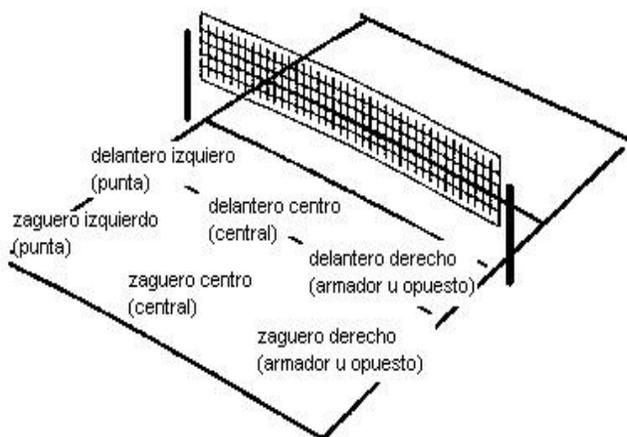
FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA Y TÁCTICA DEL VOLEIBOL

FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA:

El voleibol presenta algunas características singulares:

- No existe contacto físico entre los jugadores de los dos equipos que quedan separados a ambos lados de la red.
- El equipamiento es reducido, de bajo costo y fácil instalación.

POSICIONES Y NOMBRES DE LOS JUGADORES EN VOLEIBOL: Recordemos las posiciones y los nombres de los jugadores en voleibol.



Manejo del balón: Se emplean diversas técnicas para impulsar el balón en distintas situaciones del juego. En todas ellas el balón debe ser golpeado. La retención, arrastre o acompañamiento del balón es falta. El criterio arbitral en la aplicación de esta norma es fuente habitual de polémica por parte de los aficionados que asisten a los partidos.

- **Saque:** Es la acción de poner en juego el balón, lanzándolo o soltándolo y golpeándolo con la mano. Su finalidad principal es ofensiva, marcar punto, al contrario, o dificultar al máximo la recepción por parte del contrario. Está totalmente prohibido darle al balón con cualquier otra extremidad del cuerpo.
Golpe bajo, de antebrazos o fildeo: Unidas las manos por el dorso y ayudado por la flexión de las piernas, el balón es golpeado desde abajo hacia arriba por ambos antebrazos logrando así un rebote vertical con una gran elevación. Es la forma habitual de realizar la **recepción** del saque.
- **Toque de dedos o voleo:** El balón se pasa utilizando suavemente las manos, por encima de la cabeza y con las yemas de los dedos hacia arriba; impulsándolo en la dirección deseada, pero sin agarrarlo ni lanzarlo.
- **Remate:** Acción que pone fin a una jugada ofensiva. El jugador corre, salta y golpea el balón por encima de la red.



Bloqueo: Toda acción destinada a interceptar el ataque del equipo contrario, saltando junto a la red, con los brazos alzados y sin introducirse en el campo contrario. Está prohibido bloquear el saque adversario. Es la primera barrera para detener sobre la red los balones procedentes del campo contrario. Existe el bloqueo sencillo, doble y triple. En el bloqueo pueden participar hasta tres jugadores (los tres delanteros) para aumentar las posibilidades de intercepción. También serán importantes aquí las ayudas de la segunda línea para recuperar el balón en caso de un bloqueo fallido. Una de las opciones que tiene el atacante en salto es precisamente lanzar el balón con fuerza directamente contra el bloqueo buscando la falta.



Posición fundamental: Hay tres posiciones fundamentales:

- **Alta:** Posición relativamente levantada, con los pies arriba ligeramente separados, uno delante del otro, y las rodillas levemente flexionadas.



Media: Posición intermedia. Respecto a la posición anterior varían las rodillas y tobillos, que se flexionan más. Se debe elevar el talón del pie retrasado.



• **Baja:** Posición relativamente agachada. Se flexionan y separan aún más las piernas. Del pie retrasado se elevan el talón y la planta, quedando apoyado en la punta. Esta posición permite un desplazamiento casi nulo.

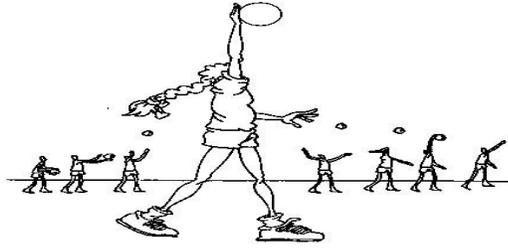


Desplazamientos: Hay 6 diferentes tipos de desplazamiento sobre la cancha:

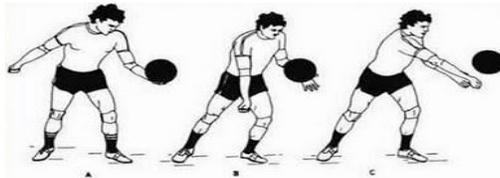
- **Paso normal:** El jugador se desplaza a la distancia de un paso común.
- **Paso añadido:** El jugador se desplaza a una distancia mayor que la de un paso común.
- **Paso doble:** El jugador se desplaza a la distancia de dos pasos.
- **Salto:** El jugador se desplaza por medio de saltos.
- **Carrera:** El jugador corre para desplazarse.
- **Batida:** El jugador da unos pasos y salta.

Servicio o saque: El saque es la acción de poner en juego el balón por el jugador zaguero derecho, situado en la zona de saque. Cada punto se inicia con un saque del balón desde detrás de la línea de fondo. Se lanza el balón al aire y se golpea hacia el campo contrario buscando los puntos débiles de la defensa del adversario. Se puede hacer de pie o en salto. Se puede hacer de diferentes maneras:

- **Saque de tenis:** Las piernas están abiertas a la anchura de los hombros poniendo la contraria a la mano de golpeo adelantada, el cuerpo extendido y ligeramente rotado hacia la mano de golpeo, la mano de golpeo se sitúa detrás de la nuca, se extiende el brazo, girando el cuerpo simultáneamente, con la mano contraria se lanza el balón para golpearlo en el punto más alto de su trayectoria y a la altura de la cabeza.



Mano baja: El balón se sujeta quieto en una mano y se impulsa con la otra en un movimiento de péndulo. Se emplea en las etapas de formación de los jugadores.



- **Mano alta:** El balón se lanza al aire hacia adelante y sin rebasar al sacador, luego el balón se golpea con la mano y el brazo estirado. El balón baja con fuerza una vez que sobrepasa la red.
- **En suspensión:** Es similar al anterior, solo que el balón va flotando hasta que pierde fuerza y cae muerto en el campo contrario.
- **Salto flotante:** Es similar al anterior, solo que el balón se coge con las manos dando dos pasos, se lanza y se le da un golpe seco haciendo que vaya flotando con mucha fuerza.
- **Salto potencia:** El balón se lanza al aire y el jugador hace una especie de "batida" (La batida es poner el pie izquierdo adelantado y dar estos pasos: paso derecho, paso izquierdo, se juntan los pies y se salta) haciendo que el balón vaya mucho más fuerte.
- **Gancho flotante:** Se efectúa lanzando el balón levemente al aire y golpeándolo con ambos brazos, de abajo hacia arriba.
- **Gancho fuerte:** Es similar al anterior, sólo que una mano sostiene al balón y la otra lo golpea.

Recepción y pase: Es interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura y los altos con los dedos, por encima de la cabeza.

En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en plancha sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón bote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto.



Ataque/Remate: Todas las acciones de dirigir el balón al adversario, excepto el saque y el bloqueo, se consideran golpes de ataque.

El jugador, en salto, envía finalmente el balón con fuerza al campo contrario buscando lugares mal defendidos, o contra los propios jugadores contrarios en condiciones de velocidad o dirección tales que no lo puedan controlar y el balón vaya fuera. El jugador también puede optar por el engaño o finta (tipping) dejando al final un balón suave

•
que no es esperado por el contrario. Aunque se dispone de tres toques de equipo, se puede optar por un ataque (o finta) en los primeros toques para coger descolocado o desprevenido al equipo contrario. Para tener un buen ataque de remate con potencia es necesario tener una muy buena técnica y saltar lo suficiente. Para poder alcanzar mayor altura se deben realizar lo que se llama pasos de remate.

1. Primer paso (pie izquierdo): un paso corto.
2. Segundo paso (pie derecho): agachando parte del cuerpo para empezar con el impulso hacia arriba.
3. Tercer paso (pie izquierdo): paso corto donde se completa el impulso. Se termina con las manos hacia arriba para luego poder tener un buen ataque de remate y mantener la posición.



FUNDAMENTACIÓN TÁCTICA: Desde el punto de vista metodológico es cierto que no deben separarse en lo posible los aspectos técnicos de los tácticos, sin embargo, para el mejor estudio de ellos se hace necesario distinguirlos.

El desarrollo táctico del voleibol está muy relacionado con las características técnicas de cada jugador, en la sección de FUNDAMENTOS TÉCNICOS se mencionan algunos conceptos básicos para mejorar la técnica que se aprovechará en nuestro desempeño como jugadores de piso o de arena. Recuerda que una correcta técnica evita el desgaste de nuestro organismo. La táctica se puede dividir en **individual y colectiva**, generalmente pensamos que la táctica colectiva o “del equipo” son principales, pero la táctica individual sumada permite que la táctica colectiva sea efectiva en marcadores y adecuado trabajo de equipo.

TÁCTICA INDIVIDUAL EN EL JUEGO DEL VOLEIBOL: La táctica individual en voleibol es la forma de pensar del jugador y en consecuencia moverse en el terreno condicionado esto a las reglas específicas del deporte (su área de juego, red, formas de manipulación del balón, etc.), al sistema y forma de juego del contrario y de su equipo, las condiciones externas que influyen sobre él en el juego. Todo esto se cumple cuando se considera que no se trata solamente de cómo él piensa, sino cómo coordina estas ideas con sus compañeros de equipo (táctica colectiva). Por lo tanto el nivel del jugador será determinante para construir posteriormente el juego colectivo de un equipo.

SISTEMAS DE JUEGO MÁS UTILIZADOS: Los sistemas de juegos más popularizados actualmente son el **5-1, 4-2, y 6-2**. Este último según la tendencia mundial es el que tratan de adoptar la mayoría de los equipos. Ahora bien,

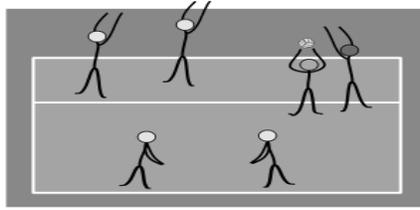
¿Qué significa un sistema de juego? Significa, en primer orden, que se conforme sobre la base de las categorías de los jugadores (funciones) en el voleibol:

Rematador principal, rematador auxiliar, pasadores (también suelen dividirlos en principales y auxiliares), en segundo orden, que se distribuyan las posiciones (zonas) para cada jugador, por ejemplo:

CINCO ATACANTES Y UN PASADOR (5-1):

AA	AP	AA
AA	AP	P

AA – Atacante auxiliar. AP – Atacante principal. P – Pasador

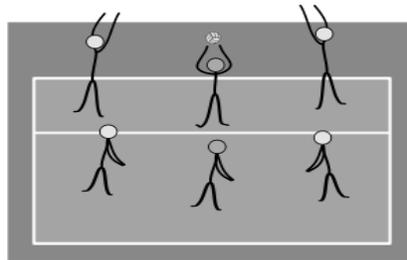


Las nuevas tendencias del mundo manifiestan que los equipos deben estar conformados de manera que dentro de los seis primeros jugadores se encuentren dos atacantes rápidos por la zona 3, y dos atacantes de contraataque por las zonas 4 y 2, estos se destacan por poseer grandes posibilidades combinaciones en la net (red). La característica del pasador como único conductor del juego en este sistema, debe ser la de un jugador de grandes capacidades físicas y de un alto desarrollo de las capacidades volitivas (relativas a la voluntad). En algunos casos existe un atacante auxiliar que se encarga de realizar la función de pasador en el contraataque, al cual se le denomina jugador universal.

CUATRO ATACANTES Y DOS PASADORES (4-2):

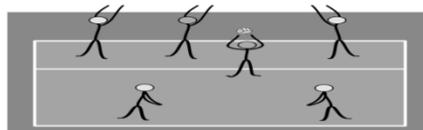
PA	AP	AA
AA	AP	PP

PA – Pasador auxiliar. AP – Atacante principal. AA – Atacante auxiliar. PP – Pasador principal.



Las características de los atacantes principales y auxiliares en este sistema de juego, se corresponden con las del sistema 5-1; sin embargo, el pasador auxiliar tiene la particularidad de poseer mayor responsabilidad en el ataque y en el bloqueo que el pasador principal.

CUATRO ATACANTES Y DOS PASADORES (6-2): No se trata de ocho jugadores, sino que los dos colocadores simultanean tareas de colocación y ataque. Tras el saque, el colocador delantero se desplaza a la posición de punta derecha y el zaguero se adelanta para colocar, quedando dos jugadores para cubrir el fondo del campo.



La formación de un equipo puede manifestarse a través de las siguientes variantes:

Sistema de juego 5-1 (cinco atacantes y un pasador)
Sistema de juego 4-2 (cuatro atacantes y dos pasadores) Sistema
de juego 6-2 (cuatro atacantes y dos pasadores) **No es permitido:**

- Usar prendas (relojes, anillos, zarcillos, collares, otros).
- Jugar sin el número respectivo.
- Jugar con vendajes o yesos.

Normas:

- Cuando el balón se encuentra fuera de la cancha, el juego se detiene hasta que el árbitro lo diga.
- Para realizar el saque, el jugador debe esperar que el árbitro suene el pito.
- La puntuación se obtiene cuando el balón se encuentra en juego y cae en la cancha contraria.
- El árbitro se encuentra a un lado de la malla, fuera de la cancha de juego.
- En la cancha se deben encontrar 12 jugadores 6 por cada equipo.
- Cuando un equipo pierde una jugada, el otro equipo realiza el próximo saque.
- Se cambia de jugador cuando el entrenador lo considere necesario.
- El equipo hace cambio de cancha cuando un equipo haya alcanzado primero 15 puntos.

DEFINICIONES IMPORTANTES

Área de Control – Competición: El área de Control - Competición es un pasillo alrededor del área de juego y la zona libre, que incluye todos los espacios más allá de la barrera de delimitación.

Zonas: Éstas son secciones dentro del área de juego (como la pista de juego o la zona libre) definidas por razones específicas (o restricciones especiales) dentro de las reglas de juego. Éstas incluyen la Zona de frente o de delanteros, Zona de saque o servicio, Zona de sustitución o cambio, Zona libre, Zona de zagueros y Zona de remplazo de líbero.

Áreas: Son secciones del suelo fuera de la zona libre, identificadas en las reglas al tener una función específica. Incluyen el área de calentamiento y área de Castigo.

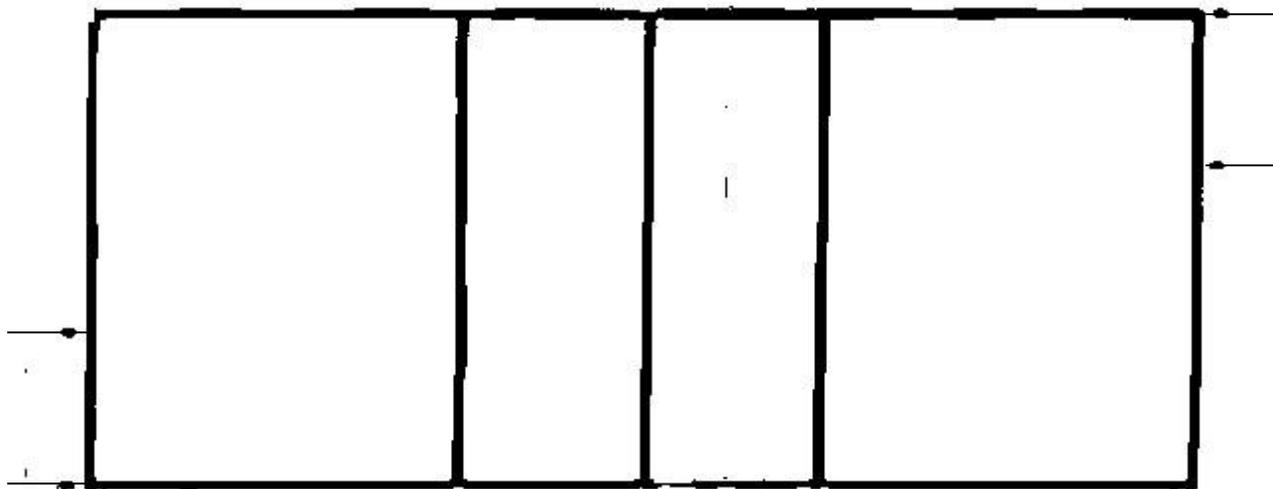
Espacio inferior: El espacio definido en su parte superior por la parte baja de la red y las cuerdas que la atan a los postes, a los lados por los postes, y por la parte baja el suelo.

Espacio de paso: El espacio de paso del balón se define:

- La parte superior de la red.
- Las antenas o varillas y su extensión imaginaria.
- El techo.

Zona de sustitución: Es el lugar de la zona libre a través de la cual se producen las sustituciones.

CAMPO O TERRENO DE JUEGO



ACTIVIDAD

Ubico en la cancha las áreas, zonas, y espacios anteriormente descritos.

“UN AMIGO ES ALGUIEN QUIEN NOS CONOCE, PERO NOS AMA DE TODAS FORMAS”

FR. JEROME CUMMINGS

