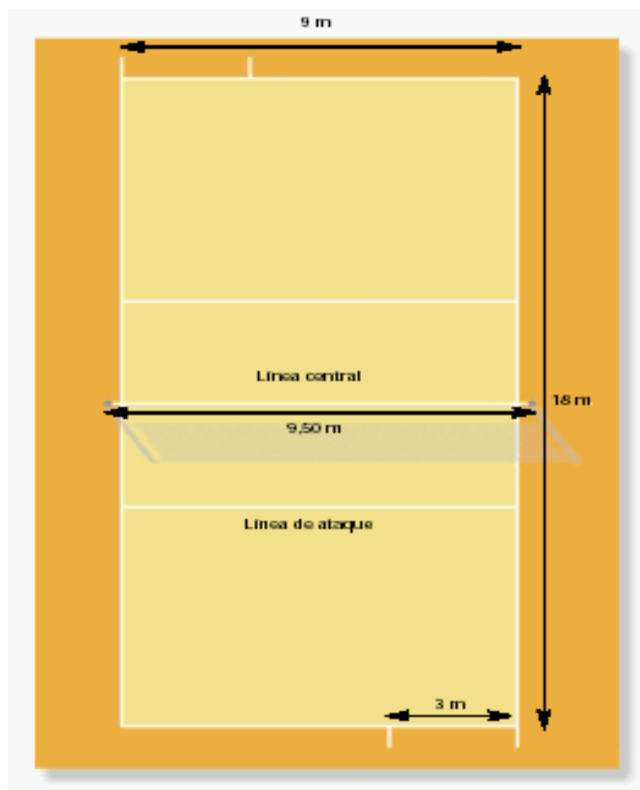


U.D. "VOLEIBATALLA"

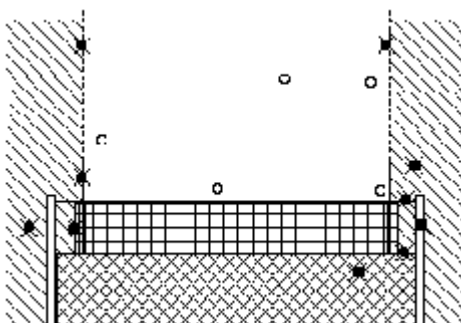
1. REGLAMENTO RESUMIDO DE VOLEIBOL

(Deporte colectivo sin contacto entre jugadores)

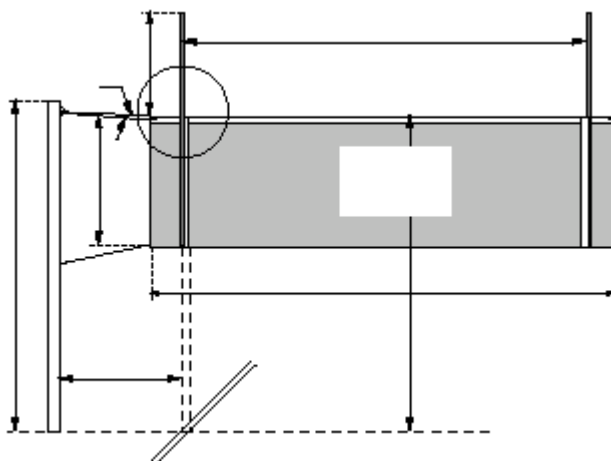
Campo de juego



Utilidad de las antenas situadas en la red: Delimitan por dónde deben pasar los balones por encima de la red para que se consideren válidos.



Algunas dimensiones de la red: Entre las antenas: 9 metros; anchura de la red: 1 metro; altura de las antenas: 80 cm. ; del borde superior de la red al suelo: 2,43 m. si es absoluto masculino, y 2,24 m. si es absoluto femenino.



CAPITULO TRES

6. PARA ANOTAR UN PUNTO, GANAR UN SET Y EL ENCUENTRO

6.1 PARA ANOTAR UN PUNTO

6.1.1 Punto

Un equipo anota un punto:

6.1.1.1 cuando el balón toca la cancha del equipo contrario.

6.1.1.2 cuando el equipo contrario comete una falta.

6.1.1.3 cuando el equipo contrario recibe un castigo

6.1.2 Falta

Siempre que un equipo comete una acción contraria a las Reglas, o no las cumple, los árbitros juzgan las faltas y determinan las consecuencias de acuerdo a estas Reglas.

6.1.2.1 si dos o más faltas son cometidas sucesivamente, solo se tiene en cuenta la primera.

6.1.2.2 si dos o más faltas son cometidas simultáneamente por los dos adversarios, se comete una DOBLE FALTA y la jugada se repite.

6.1.3 Consecuencias de ganar una jugada

Una jugada es una serie de acciones desde el momento en que se efectúa el saque hasta que el balón está fuera de juego.

6.1.3.1 si el equipo que saca gana una jugada, anota un punto y continúa sacando.

6.1.3.2 si el equipo receptor gana una jugada, anota un punto y gana el derecho a sacar.

6.2 PARA GANAR UN SET

Un set (excepto el decisivo 5º set) lo gana el equipo que primero anota **25 puntos** con una ventaja mínima de dos puntos. En caso de empate 24-24, el juego continúa hasta que se consigue una ventaja de dos puntos (26-24; 27-25; ...)

6.3 PARA GANAR EL ENCUENTRO

6.3.1 El encuentro lo gana el equipo que consigue ganar tres sets.

6.3.2 En caso de empate 2-2, el set decisivo (el 5º) se juega a 15 puntos con una ventaja mínima de dos puntos.

7. ESTRUCTURA DEL JUEGO

7.3 ALINEACIÓN DE JUGADORES

7.3.1 Debe haber siempre seis jugadores por equipo en juego.

La formación inicial de un equipo indica el orden de rotación de los jugadores en la cancha. Este orden se debe mantener durante el set.

7.3.2 Antes de comenzar cada set, el entrenador debe presentar la formación inicial de su equipo en una hoja de rotación. La hoja debe ser entregada, debidamente cumplimentada y firmada, al segundo árbitro o al anotador.

7.4 POSICIONES

En el momento que el balón es golpeado por el sacador, cada equipo debe estar colocado en su propio campo en el orden de rotación (excepto el sacador).

7.4.1 Las posiciones de los jugadores se numeran como sigue:

7.4.1.1 los tres jugadores colocados junto a la red son los delanteros y ocupan las posiciones 4 (delantero-izquierdo), 3 (delantero-centro) y 2 (delantero-derecho).

7.4.1.2 los otros tres son los zagueros y ocupan las posiciones 5 (zaguero-izquierdo), 6 (zaguero-centro) y 1 (zaguero-derecho).

7.4.2 Posiciones relativas entre los jugadores

7.4.2.1 cada jugador zaguero debe estar colocado más atrás que su delantero correspondiente con respecto a la red.

7.4.2.2 los jugadores delanteros y los zagueros, respectivamente, deben estar colocados lateralmente en el orden indicado en la Regla 7.4.1

7.4.3 Las posiciones de los jugadores se determinan y controlan de acuerdo a las posiciones de sus pies en contacto con el suelo como sigue:

7.4.3.1 cada jugador delantero debe tener por lo menos parte de un pie más cerca de la línea central que los pies de su correspondiente jugador zaguero;

7.4.3.2 cada jugador derecho (izquierdo) debe tener por lo menos parte de un pie más cerca de la línea derecha (izquierda) que los pies del jugador central de su línea.

7.4.4 Una vez que se ha efectuado el saque, los jugadores pueden desplazarse y ocupar cualquier posición en su propia cancha y en la zona libre.

7.5 FALTA DE POSICION

7.5.1 El equipo comete una falta de posición si algún jugador no está en su posición correcta en el momento en que el balón es golpeado por el sacador (Reglas 7.3 y 7.4).

7.5.2 Si el sacador comete una falta en la ejecución del saque (Reglas 13.4 y 13.7.1), la falta del sacador prevalece sobre una falta de posición.

7.5.3 Si el saque se convierte en falta después del golpe de saque (Regla 13.7.2) se sancionará la falta de posición.

7.5.4 Una falta de posición conlleva las siguientes consecuencias:

7.5.4.1 el equipo es sancionado con la pérdida de la jugada (Regla 6.1.2).

7.5.4.2 las posiciones de los jugadores se rectifican.

7.6 ROTACIÓN

7.6.1 El orden de rotación se determina por la formación inicial del equipo y se controla con el orden al saque y las posiciones de los jugadores a lo largo del set.

7.6.2 Cuando el equipo receptor gana el derecho al saque sus jugadores rotan una posición en el sentido de las agujas del reloj: el jugador en la posición 2 rota a la posición 1 para sacar, el jugador en la posición 1 rota a la posición 6, etc.

7.7 FALTA DE ROTACIÓN

7.7.1 Se comete una falta de rotación cuando el SAQUE no es efectuado de acuerdo al orden de rotación (Regla 7.6.1). Esto conlleva las siguientes consecuencias:

7.7.1.1 el equipo es sancionado con la pérdida de la jugada (Regla 6.1.2).

7.7.1.2 el orden de rotación de los jugadores se rectifica.

7.7.2 Adicionalmente el anotador deberá determinar el momento preciso en el que se cometió la falta y todos los puntos anotados desde ese instante por el equipo infractor deben ser anulados. Los puntos del contrario permanecen válidos.

CAPITULO CUATRO

9. SITUACIONES DE JUEGO

9.1 BALÓN EN JUEGO

El balón está en juego desde el momento que es golpeado para el saque, autorizado por el árbitro.

9.2 BALÓN FUERA DE JUEGO

El balón está fuera de juego en el momento de la falta que es pitada por uno de los árbitros; si no se ha cometido ninguna falta, en el momento del pitido.

9.3 BALÓN "DENTRO"

El balón es "dentro" cuando toca el suelo del campo incluidas las líneas de delimitación .

9.4 BALÓN "FUERA"

El balón es "fuera" cuando:

9.4.1 la parte del balón que toca el suelo se encuentra completamente fuera de las líneas de delimitación.

9.4.2 toca un objeto fuera de la cancha, el techo o una persona fuera del juego.

9.4.3 toca las antenas, cuerdas, postes de la red o la propia red por fuera de las bandas laterales.

9.4.4 cruza total o parcialmente el plano vertical de la red por fuera del espacio de paso, excepto en el caso de la Regla 11.1.2.

9.4.5 cruza completamente por el espacio inferior debajo de la red (Figura 5)

10. CONTACTO CON EL BALÓN

Cada equipo debe jugar dentro de su propio campo y área de juego (excepto la Regla 11.1.2). El balón puede, sin embargo, ser recuperado desde más allá de la zona libre.

10.1 TOQUES POR EQUIPO

El equipo tiene derecho a un máximo de tres toques (además del bloqueo, Regla 15.4.1), para devolver el balón. Si se usan más, el equipo comete la falta: "CUATRO TOQUES".

10.1.1 TOQUES CONSECUTIVOS

Un jugador no debe tocar el balón dos veces consecutivas (excepto las Reglas 10.2.3, 15.2 y 15.4.2).

10.1.2 TOQUES SIMULTÁNEOS

Dos o tres jugadores pueden tocar el balón a la vez.

10.1.2.1 Cuando dos (tres) compañeros tocan el balón simultáneamente, se cuenta como dos (tres) toques (con excepción del bloqueo). Si alcanzaron el balón, pero sólo un jugador lo toca, se cuenta sólo un toque. Un choque entre jugadores no constituye una falta.

10.1.2.2 Cuando dos contrarios tocan el balón simultáneamente por encima de la red y el balón continúa en juego, el equipo que recibe el balón tiene derecho a otros tres toques. Si dicho balón se va "fuera" la falta es del equipo que se encuentra al otro lado de la red.

10.1.2.3 Si contactos simultáneos entre dos contrarios lleva a una "RETENCION" (Regla 10.2.2), es una "DOBLE FALTA" (Regla 6.1.1.2) y la jugada se repite.

10.1.3 TOQUE ASISTIDO

Dentro del área de juego no se permite a un jugador apoyarse en un compañero o en una estructura u objeto para alcanzar el balón.

Sin embargo, un jugador que está a punto de cometer una falta (tocar la red o cruzar la línea central, etc.) puede ser detenido o empujado por un compañero.

10.2 CARACTERÍSTICAS DEL TOQUE

10.2.1 El balón puede tocar cualquier parte del cuerpo.

10.2.2 El balón debe ser golpeado, no retenido y/o lanzado. Puede rebotar en cualquier dirección.

10.2.3 El balón puede tocar varias partes del cuerpo, siempre que los contactos sean simultáneos.

Excepciones:

10.2.3.1 Durante el bloqueo se permiten contactos consecutivos (Regla 15.2) hechos por uno o más bloqueadores siempre que ocurran durante una misma acción.

10.2.3.2 En el primer toque del equipo (Reglas 10.1 y 15.4.1), el balón puede tocar varias partes del cuerpo consecutivamente siempre que los contactos ocurran durante una misma acción.

10.3 FALTAS EN EL TOQUE DEL BALÓN

10.3.1 CUATRO TOQUES: un equipo toca el balón cuatro veces antes de devolverlo (Regla 10.1).

10.3.2 **TOQUE ASISTIDO:** un jugador se apoya en un compañero o en una estructura u objeto dentro del área de juego para alcanzar el balón (Regla 10.1.3).

10.3.3 **RETENCION:** un jugador no golpea el balón, y el balón es retenido y/o lanzado (Regla 10.2.2).

10.3.4 **DOBLE GOLPE:** un jugador golpea el balón dos veces consecutivas o el balón toca sucesivamente varias partes de su cuerpo (Regla 10.2.3).

11. BALÓN EN LA RED

11.1 BALÓN POR ENCIMA DE LA RED

11.1.1 El balón enviado al campo contrario debe pasar por encima de la red dentro del espacio de paso (Figura del principio). El espacio de paso es la parte del plano vertical de la red delimitado de la siguiente manera:

11.1.1.1 abajo, por el borde superior de la red,

11.1.1.2 a los lados, por las antenas y su prolongación imaginaria,

11.1.1.3 arriba, por el techo.

11.1.2 El balón que ha cruzado el plano de la red hacia la zona libre del contrario total o parcialmente por el espacio externo puede ser devuelto dentro del número de toques del equipo siempre que:

11.1.2.1 el jugador no toque el campo contrario;

11.1.2.2 cuando se devuelva, el balón cruce el plano de la red de nuevo total o parcialmente por el espacio externo por el mismo lado de la cancha.

El equipo contrario no puede intentar evitar dicha acción.

11.2 BALÓN QUE TOCA LA RED

Un balón que cruza la red (Regla 11.1.1) puede tocarla.

11.3 BALÓN EN LA RED

11.3.1 Un balón enviado a la red puede ser recuperado dentro de los tres toques del equipo (Regla 10.1).

11.3.2 Si el balón rompe las mallas de la red o la tira, la jugada se anula y se repite.

12. JUGADOR EN LA RED

12.1 PENETRACION POR ENCIMA DE LA RED

12.1.1 Durante el bloqueo, un bloqueador puede tocar el balón por encima de la red, a condición de no interferir el juego del adversario antes o durante la acción de este último (Regla 15.3).

12.1.2 Después del golpe de ataque está permitido a un jugador pasar la mano por encima de la red, a condición de que el toque del balón se haya realizado en el espacio propio.

12.2 PENETRACIÓN DEBAJO DE LA RED

12.2.1 Está permitido penetrar en el espacio contrario por debajo de la red, siempre que esto no interfiera con la acción del contrario.

12.2.2 Penetración en el campo contrario más allá de la línea central:

12.2.2.1 Tocar el campo contrario con un pie(s) o mano(s) está permitido siempre que alguna parte del pie(s) o mano(s) que penetra(n) permanezca(n) en contacto con o directamente sobre la línea central.

12.2.2.2 Tocar el campo contrario con cualquier otra parte del cuerpo está prohibido.

12.2.3 Un jugador puede penetrar en el campo contrario una vez que el balón está fuera de juego (Regla 9.2).

12.2.4 Los jugadores pueden penetrar en la zona libre del adversario a condición de que no interfieran la acción de éste.

12.3 CONTACTO CON LA RED

12.3.1 Tocar la red o la antena (Regla 12.4.4) no es falta, excepto cuando las toca durante su acción de jugar el balón o intentar jugarlo.

Algunas acciones durante el juego, pueden incluir situaciones en que el jugador no toca el balón realmente.

12.3.2 Después de golpear el balón, un jugador puede tocar los postes, cuerdas o cualquier otro objeto fuera de la longitud de la red, a condición de que ello no interfiera con el juego.

12.3.3 No hay falta cuando el balón es lanzado contra la red y ocasiona que la misma toque a un adversario.

12.4 FALTAS DEL JUGADOR EN LA RED

12.4.1 Un jugador toca el balón o a un adversario en el espacio contrario antes o durante el golpe de ataque del mismo (Regla 12.1.1).

12.4.2 Un jugador penetra en el espacio contrario por debajo de la red interfiriendo la acción del adversario (Regla 12.2.1).

12.4.3 Un jugador penetra en el campo contrario (Regla 12.2.2.2).

12.4.4 Un jugador toca la red o la antena durante la acción de jugar el balón o intentar jugarlo en la red (Regla 12.3.1).

13. SAQUE

El saque es la acción de poner en juego el balón por el jugador zaguero derecho, colocado en la zona de saque (Regla 13.4.1).

13.1 PRIMER SAQUE EN UN SET

13.1.1 El primer saque del primer set así como el del set decisivo (el 5º) lo realiza el equipo determinado por el sorteo (Regla 7.1).

13.1.2 Los otros sets comenzarán con el saque por parte del equipo que no sacó primero en el set anterior.

13.2 ORDEN AL SAQUE

13.2.1 Los jugadores deben seguir el orden al saque registrado en la hoja de rotación (Regla 7.3.1.2).

13.2.2 Después del primer saque en un set, el jugador que debe sacar se determina de la siguiente manera:

13.2.2.1 Cuando el equipo que hizo el saque gana la jugada, saca de nuevo el jugador que efectuó el saque anterior (o su sustituto).

13.2.2.2 Cuando el equipo que recibió el saque gana la jugada, obtiene el derecho al saque y rota antes de sacar (Regla 7.6.2). El jugador que se mueve de la posición delantero-derecho a la posición zaguero-derecho sacará.

13.3 AUTORIZACIÓN PARA EL SAQUE

El primer árbitro autoriza el saque después de comprobar que los dos equipos están listos para jugar y que el sacador está en posesión del balón.

13.4 EJECUCION DEL SAQUE

13.4.1 El balón debe ser golpeado con una mano o cualquier parte del brazo después de ser lanzado o soltado de la(s) mano(s), y antes de que toque cualquier parte de su cuerpo o el área de juego.

13.4.2 Solo se permite un lanzamiento del balón al aire. Mover el balón de una mano a otra está permitido.

13.4.3 En el momento del golpe de saque o el despegue para un saque en suspensión, el sacador no debe tocar la cancha (incluida la línea de fondo) ni el suelo fuera de la zona de saque.

Después de golpear el balón, el sacador puede pisar o caer fuera de la zona de saque o dentro del campo.

13.4.3 El sacador debe golpear el balón dentro de los 8 segundos siguientes al toque de silbato del primer árbitro.

13.4.4 Un saque efectuado antes del toque de silbato es nulo y debe repetirse.

13.5 PANTALLA

13.5.1 Los jugadores del equipo que saca no deben impedir a sus adversarios, por medio de una pantalla, ver al sacador o la trayectoria del balón.

13.5.2 Un jugador o grupo de jugadores del equipo que saca hace pantalla moviendo los brazos, saltando o moviéndose hacia los lados, durante la ejecución del saque, o agrupándose para ocultar la trayectoria del balón.(Figura 6)

13.6 FALTAS EN EL SAQUE

13.6.1 Faltas en el saque:

Las siguientes faltas conducen a un cambio de saque aún cuando el adversario está fuera de posición (Regla 13.7.1). El sacador:

13.6.1.1 infringe el orden al saque (Regla 13.2),

13.6.1.2 no ejecuta el saque correctamente (Regla 13.4),

13.6.2 Faltas en el saque después de golpear el balón:

Después de que el balón haya sido golpeado correctamente, el saque se convierte en falta (excepto cuando un jugador está fuera de posición) si el balón (Regla 13.7.2):

13.6.2.1 toca a un jugador de su equipo o cruza el plano vertical de la red completamente fuera del espacio de cruce (Reglas 9.4.4, 9.4.5 y 11.1.1).

13.6.2.2 va "fuera" (Regla 9.4),

13.6.2.3 pasa sobre una pantalla (Regla 13.5).

13.7 FALTAS DESPUÉS DEL SAQUE Y FALTAS DE POSICIÓN

13.7.1 Si el sacador comete una falta en el momento del golpe de saque (ejecución incorrecta, error en el orden de rotación, etc.) y el adversario está en falta de posición, es la falta en el saque la que se sanciona.

13.7.2 Por el contrario, si la ejecución del saque ha sido correcta, pero el saque se convierte en falta con posterioridad (va fuera, se hace pantalla, etc.), la falta de posición ha tenido lugar primero y es sancionada.

14. GOLPE DE ATAQUE

14.1 GOLPE DE ATAQUE

14.1.1 Todas las acciones de dirigir el balón al adversario, excepto el saque y el bloqueo, se consideran golpes de ataque.

14.1.2 Durante un golpe de ataque está permitido fintar solamente si el contacto es limpio y el balón no es retenido o lanzado.

14.1.3 Un golpe de ataque se completa en el momento en que el balón cruza completamente el plano vertical de la red o es tocado por un adversario.

14.2 RESTRICCIONES AL GOLPE DE ATAQUE

14.2.1 Un delantero puede completar un golpe de ataque desde cualquier altura siempre que el contacto con el balón sea hecho dentro de su propio espacio de juego (excepto la Regla 14.2.4).

14.2.2 Un zaguero puede completar un golpe de ataque desde cualquier altura por detrás de la zona de frente:

14.2.2.1 en el momento de su impulso, el(los) pie(s) del jugador no deben ni tocar ni cruzar la línea de ataque;

14.2.2.2 después de golpear el balón, el jugador puede caer dentro de la zona de frente (Regla 1.4.1).

14.2.3 Un zaguero también puede completar un golpe de ataque desde la zona de frente si, en el momento del contacto el balón no está completamente por encima del borde superior de la red (Figura 7).

14.2.4 Ningún jugador puede completar un golpe de ataque sobre el saque del adversario cuando el balón se encuentra en la zona de frente y completamente por encima del borde superior de la red.

14.3 FALTAS EN EL GOLPE DE ATAQUE

- 14.3.1 Un jugador golpea el balón en el espacio de juego del equipo adversario (Regla 14.2.1).
- 14.3.2 Un jugador envía el balón "fuera" (Regla 9.4).
- 14.3.3 Un zaguero completa un golpe de ataque en la zona de frente cuando, en el momento del golpe, el balón está completamente por encima del borde superior de la red (Regla 14.2.3).
- 14.3.4 Un jugador completa un golpe de ataque sobre el saque del adversario cuando el balón está en la zona de frente y completamente por encima del borde superior de la red (Regla 14.2.4).
- 14.3.5 Un Líbero (Regla 8.5) completa un golpe de ataque dentro del área de juego si en el momento de golpear al balón este está completamente por encima del borde superior de la red (Regla 14.2.3).
- 14.3.6 Un jugador completa un golpe de ataque por encima del borde superior de la red, si el pase proviene de un toque de dedos de un libero en su zona delantera. (Regla 8.5.2.2.d).

15. BLOQUEO

15.1 BLOQUEAR

15.1.1 Bloquear es la acción de los jugadores cerca de la red para interceptar el balón proveniente del campo contrario haciéndolo por encima del borde de la misma. Solamente los delanteros pueden completar un bloqueo.

15.1.2 Tentativa de bloqueo:

Una tentativa de bloqueo es la acción de bloquear sin tocar el balón.

15.1.3 Bloqueo consumado:

Un bloqueo ha sido completado cuando el balón es tocado por un bloqueador (Figura 8).

15.1.4 Bloqueo colectivo:

El bloqueo colectivo es realizado por dos o tres jugadores, colocados unos cerca de los otros, y se completa cuando uno de ellos toca el balón.

15.2 TOQUE DE BLOQUEO

Toques consecutivos (rápidos y sucesivos) pueden ser dados por uno o más bloqueadores siempre que sean realizados durante la misma acción.

15.3 BLOQUEO EN EL ESPACIO ADVERSARIO

En el bloqueo, el jugador puede pasar las manos y brazos más allá de la red, siempre que esta acción no interfiera con el juego del adversario. Por lo tanto, no está permitido tocar el balón más allá de la red hasta que el adversario haya realizado un golpe de ataque.

15.4 BLOQUEO Y TOQUES DEL EQUIPO

15.4.1 Un toque de bloqueo no se cuenta como toque de equipo (Regla 10.1). Consecuentemente, después de un bloqueo un equipo tiene derecho a tres toques para devolver el balón.

15.4.2 El primer contacto después del bloqueo puede realizarlo cualquier jugador, incluso el que tocó el balón durante el bloqueo.

15.5 BLOQUEAR EL SAQUE

Bloquear el saque del adversario está prohibido.

15.6 FALTAS EN EL BLOQUEO

15.6.1 El bloqueador toca el balón en el espacio contrario antes o simultáneamente al golpe del adversario (Regla 15.3).

15.6.2 Un zaguero completa un bloqueo o participa en un bloqueo consumado (Reglas 15.1.1, 15.1.3 y 15.1.4).

15.6.3 Bloquear el saque del adversario (Regla 15.5).

15.6.4 El balón es enviado "fuera" por el bloqueo (Regla 9.4).

15.6.5 Bloquear el balón en el espacio contrario por fuera de las antenas.

15.6.6 Un Líbero completa o hace una tentativa de bloqueo individual o colectivamente, o participa en un bloqueo consumado (Reglas 8.5.2.c, 15.1.2, 15.1.3 y 15.1.4).

CAPITULO SEIS

20. JUGADOR LIBERO

20.1 DESIGNACION DEL LIBERO

20.1.1 Cada equipo tiene el derecho de designar de entre la lista de 12 jugadores, **un defensa especializado, Líbero.**

20.1.2 El Líbero debe ser anotado en el acta del encuentro, antes del mismo, en la línea especial reservada para ello. Su número también deberá aparecer en la hoja de posición del primer set (Regla 7.3.1.).

20.1.3 El Líbero no puede ser capitán de equipo ni capitán en cancha.

20.2 EQUIPAMIENTO

El Líbero debe llevar una camiseta o chaqueta de distinto color en contraste con el de los otros miembros del equipo. El uniforme del Líbero, puede tener un diseño diferente pero debe ir numerado como el resto de los miembros del equipo (Regla 4.3.5.)

20.3 ACCIONES PERMITIDAS AL LIBERO

20.3.1.1 El Líbero puede reemplazar a cualquier jugador zaguero.

20.3.1.2 Sólo puede jugar como zaguero y no puede completar un golpe de ataque desde ninguna parte (incluyendo el área de juego y la zona libre) si en el momento del contacto el balón está completamente por encima del borde superior de la red.

20.3.1.3 El Líbero no puede sacar, bloquear ni hacer tentativa de bloqueo.

20.3.2.1 Los reemplazos en los que intervenga un Líbero no se cuentan como sustituciones regulares

Su número es ilimitado, pero debe haber una jugada entre dos reemplazos de Líbero.

El Líbero solo puede ser reemplazado por el jugador a quién aquel reemplazó.

ELEMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS

- **Individuales:** Desplazamientos, saque y remate.

1.- Desplazamientos:

Al existir un espacio de juego reducido, 81 metros cuadrados, todos los movimientos de los jugadores deben de estar muy sincronizados y en función de las trayectorias del balón. Los tipos de desplazamientos más utilizados son: carrera hacia delante, carrera hacia atrás, carrera lateral, etc.

2.- Saques:

Los saques se dividen en función de la posición del cuerpo con respecto a la red. Saques de frente (de abajo, de arriba y en salto) y saques laterales (de abajo y de gancho). Al realizar un saque el jugador/a que lo realiza busca un espacio libre, un espacio de difícil acceso o al peor jugador contrario que esté en pista.

3.-Remates:

Es el elemento que culmina la fase ofensiva de una jugada, teniendo que superar la altura de la red y a la defensa contraria. El remate se puede dividir en cuatro fases: carrera, salto, golpeo y caída. El rematador debe buscar el espacio libre para conseguir un punto.

- **Colectivos:** Toque de dedos, toque de antebrazos.

4.- Toque de dedos:

Es el elemento técnico-táctico que se utiliza para colocar al compañero/a para un posible remate. También se puede utilizar como recurso y para engañar al oponente mandarla al campo contrario o por otra necesidad del equipo. Es el gesto, junto con el remate de mayor dificultad. Se puede realizar hacia delante, hacia atrás, lateral y en suspensión.

5.- Toque de antebrazos:

Es el elemento que más veces se utiliza en la recepción del saque, y cuyo fin es controlar el balón para que un compañero/a posteriormente, realice un toque de dedos. Se distinguen toque de antebrazos bajo y alto, en función de la flexión de rodillas.

- **Complejos:** Sistemas básicos de defensa, sistemas básicos de ataque.

6.- Sistemas básicos de defensa:

En la etapa de perfeccionamiento (en la que estáis vosotros) se pueden utilizar sistemas de 4 receptores, o de 5, con penetraciones adelantadas o retrasadas.

En la *penetración adelantada*, el colocador zaguero se lleva con el a la red al delantero correspondiente. En la *penetración retrasada*, el colocador zaguero inicia su recorrido desde la zona zaguera. En la *falsa penetración*, el colocador delantero aparenta ser zaguero, puede estar inicialmente en falta de posición, por lo que muchas veces tendrá que salir antes del contacto del sacador. La *penetración falsa*, el colocador zaguero penetra como si fuese zaguero, pero su posición al no ser la habitual, puede inducir error al oponente.

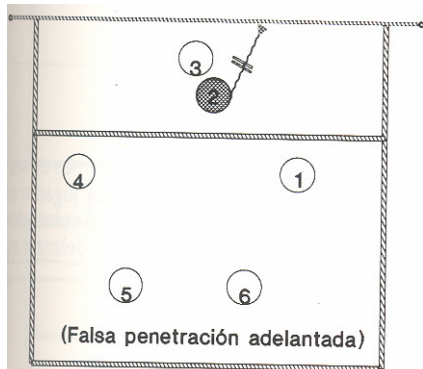


Figura 5.- Falsa penetración adelantada

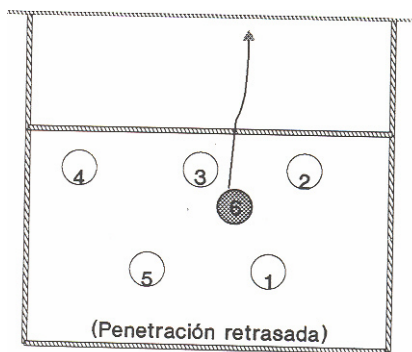


Figura 6.- Penetración retrasada.

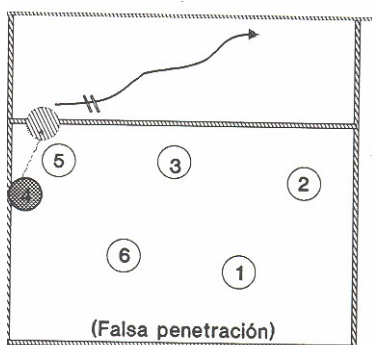


Figura 7.- Falsa penetración

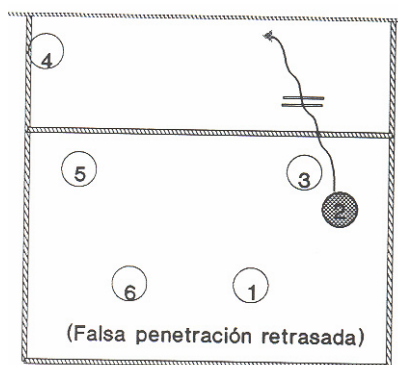


Figura 8.- Falsa penetración retrasada

Nosotros como estamos en la etapa de perfeccionamiento, vamos a recepcionar con 5 ó 4 jugadores. Si **recepcionamos con 5 jugadores**, podemos utilizar:

Sistema 1-3-2:

El colocador se encuentra en las tres posiciones delanteras; la primera línea de los tres jugadores puede estar más o menos adelantada según el saque sea corto o largo; las dos líneas de jugadores no tienen porque estar paralelas a la red.

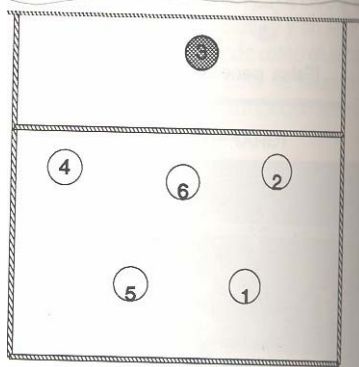


Figura 8.- Sistema 1-3-2.

Sistema en "W":

Es prácticamente igual a la anterior, y sólo existe una diferencia, el jugador de la zona 6 está un poco más retrasado.

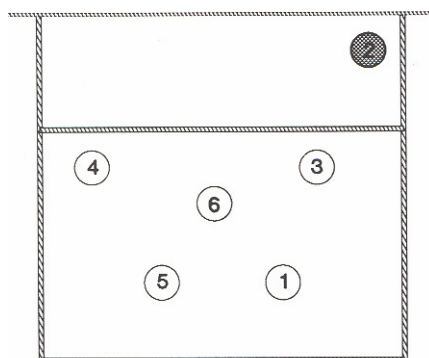


Figura 9.- Sistema W.

Sistema en semicírculo:

Se retrasa la posición del jugador de zona 6.

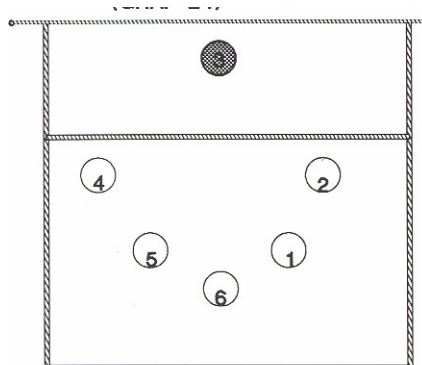


Figura 10.- Sistema en semicírculo.

Si **recepionamos con 4 jugadores**, podemos utilizar:

Semicírculo (2+2):

Existen muchas soluciones para cada rotación. Se llama de 2+2 porque los dos jugadores más adelantados ayudan a la recepción en balones cortos.

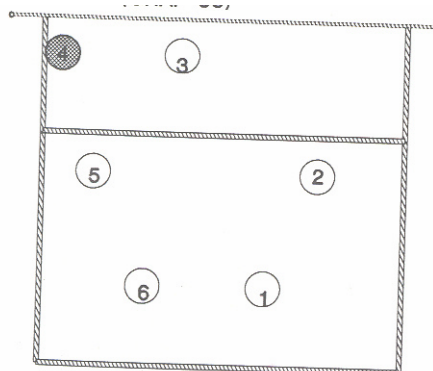


Figura 11.- Sistema 2+2.

Rombo (3+1):

Sería parecido al anterior, pero el borde superior del rombo se responsabiliza de los saques cortos (soliendo ser un delantero para atacar rápidamente).

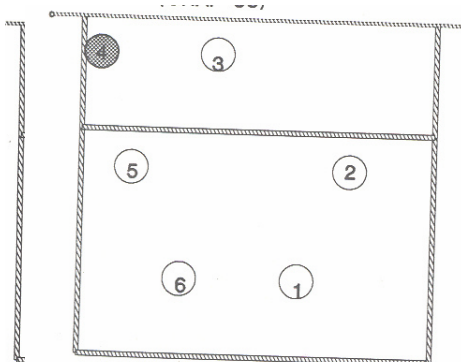


Figura 12.- Sistema 3+1.

9.- Sistemas básicos de ataque:

Vamos a definir los tipos más básicos de ataques:

Primer tiempo:

Ataque que se corresponde a una colocación que se realiza después o durante el salto del rematador. El rematador se encuentra en el aire cuando el balón sale de las manos del colocador.

Segundo tiempo:

Ataque correspondiente a una colocación que se realiza antes de que el rematador haya efectuado sus salto, permitiendo dar el último paso de la carrera.

Tercer tiempo:

Ataque correspondiente a una colocación que se realiza antes de que el rematador haya iniciado su carrera.

ENLACES INTERNET