



**GUÍA DE CONTENIDOS**  
**Asignatura: Educación Física**  
**Nivel: 3º Medio Electivo Voleibol**

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2020.

Unidad: Juegos Deportivos: Voleibol

Instrucciones: Lea atentamente el siguiente texto y a continuación conteste las preguntas relacionadas con el documento anexo.

Tiempo de Desarrollo: 60 minutos

<b>Objetivo</b>	<b>Iniciación al Deporte de Colaboración y Oposición Voleibol</b>
<b>Indicadores de desempeño</b>	<b>Conocer Historia del voleibol en Chile y los fundamentos técnicos básicos con y sin implemento del deporte de colaboración y oposición Voleibol.</b>

### VOLEIBOL

El voleibol es un deporte ideado en 1895 por William G. Morgan, preparador físico en la YMCA, tomando elementos de otros deportes con el objetivo de disponer de una actividad física con características singulares:

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

En 1912 se introducen las rotaciones haciendo que todos los jugadores se ejerciten en los distintos aspectos del juego. Las rotaciones introducen una gran variabilidad sobre el posicionamiento de los jugadores de ambos equipos en la pista y complica el planteamiento de estrategias de juego.

Dado el alto número de combinaciones que se pueden dar a lo largo de un partido por la rotación de los jugadores de los dos equipos, la estadística es un elemento fundamental para analizar los encuentros disputados, pero también en tiempo real para asistir las decisiones del entrenador. La informática se ha incorporado en los últimos años a estas tareas, facilitando las anotaciones en directo y permitiendo un rápido análisis de las situaciones del juego.

#### Fundamentos Técnicos

##### **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, lanzando o soltando el balón y golpeando con la mano. Su finalidad principal es ofensiva, marcar punto al contrario, o dificultar al máximo la recepción por parte del contrario. Esta 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. 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 meterlos en el campo contrario. Está prohibido bloquear el saque adversario.

## 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 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 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. Es importante la orientación del saque porque el jugador contrario que se ve obligado a recibir el tiro, queda limitado para participar en el subsiguiente ataque.

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 estático 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 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.

## Bloqueo

Bloquear es la acción de los jugadores cerca de la red encaminada a interceptar el balón que procede del campo contrario por encima del borde superior de la red. Sólo los delanteros pueden completar un bloqueo. Está prohibido bloquear el saque adversario.

Es la primera barrera para detener sobre la red los balones procedentes del campo contrario. Los jugadores saltan junto a la red con los brazos arriba para devolver directamente el balón al campo del contrario, o en su defecto, estrecharle el campo de ataque para inducirlo a echar el balón fuera del terreno de juego. 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.

### **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.

Generalmente el segundo toque tiene como fin proporcionar un balón en condiciones óptimas para que un rematador lo meta al campo contrario. La colocación se realiza alzando las manos con un pase de dedos, el pase más preciso en el voleibol. El colocador tiene en su mano (y en su cabeza) la responsabilidad de ir distribuyendo a lo largo del juego balones a los distintos rematadores y por las distintas zonas. Generalmente utiliza las técnicas de antebrazo, voleo, cabeceo o golpe con cualquier parte del cuerpo como último recurso.

### **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.

FUENTE: <http://www.fevochi.cl/?p=3348>

### **DESARROLLO**

1. Según la explicación de la técnica del Golpe de dedos, cuales consideras que son tus fortalezas y debilidades de tu técnica y como podrías mejorar.
2. Según los tipos de saques, cual es el que consideras que puedes realizar con menor dificultad y cuál es que quisieras aprender. Fundamenta tu respuesta
3. De todos los aspectos técnicos mencionados. Cual consideras que no has realizado en las clases de Educación Física