

HISTORIA DEL VOLEIBOL

El voleibol nació en 1895 en los Estados Unidos, en el gimnasio de la Universidad YMCA de Massachussets, gracias al profesor de educación física William G. Morgan.

En 1920 llegó a España; al principio se practicaba como juego de playa. No fue hasta 1959 cuando se creó la Federación Española de Voleibol.

El Voleibol fue reconocido deporte olímpico en 1964, cuando fue inscrito en el programa de los Juegos Olímpicos de Tokio.

INTRODUCCIÓN

A modo de introducción detallaremos las cualidades esenciales que un buen jugador debe reunir para realizar correctamente los gestos técnicos del voleibol :

- a) **MOTIVACIÓN:** un jugador poseedor de una técnica mediana pero con una intensa motivación puede llevar a cabo un buen juego defensivo.
- b) **VOLUNTAD:** especialmente de superar el miedo natural y la tendencia a esquivar las pelotas rematadas con fuerza.

Los buenos jugadores deben aprender dos lecciones para desarrollar un comportamiento instintivo:

- 1) saltar siempre detrás de cada pelota, no dar por perdida nunca ninguna.
- 2) Anticiparse a las jugadas y moverse con rapidez, no dudar nunca.

Dado que el tiempo disponible para tomar decisiones en el juego es tan limitado, la respuesta de los jugadores tiene que ser lo más automáticas posible.

CARACTERÍSTICAS GENERALES

PSICOMOTRICIDAD

“Toda secuencia de comportamientos adquirida, compuesta de movimientos voluntarios sincronizados que suceden en determinadas condiciones, con respuesta a un estímulo dado.”

ESQUEMA CORPORAL

El esquema corporal se desarrolla muy lentamente en el niño y no termina de conformarse hasta los 11 o 12 años.

JUEGO

“Es una actividad cognoscitiva, motriz y afectiva totalmente espontánea que depara placer y alegría, condiciones ideales para ser aprovechadas en la educación.”

El juego ayuda a fortalecer determinadas habilidades y propiedades motrices para el deporte; no hay ningún deporte en conjunto que no necesite de los juegos para una mejor ejercitación de sus fundamentos.

DESPLAZAMIENTOS

Los desplazamientos son acciones que ejecutan los jugadores para trasladarse del sitio del sitio donde se encuentran hasta el lugar donde deben realizar el gesto técnico.

Las reducidas dimensiones de la cancha y la velocidad y cambios de dirección que puede tomar la trayectoria del balón, condicionan las características del desplazamiento en el voleibol. Estos serán relativamente cortos y rápidos. Los desplazamientos son necesarios para realizar cualquier acción de ataque o defensa.

La precisión y el rendimiento de la mayoría de los gestos, son consecuencia de un oportuno y equilibrado desplazamiento previo. Cualquier demora u error en su ejecución, condicionará e influirá en las acciones posteriores.

La **ANTICIPACIÓN** y la **PREDISPOSICIÓN** en el juego son condiciones fundamentales para el éxito deportivo .

PRINCIPIOS DE LOS MOVIMIENTOS (desplazamientos)

1. Moverse según la trayectoria de la pelota sin quitar los ojos de la misma.
2. Durante el movimiento mantener el centro de gravedad del cuerpo entre ambos pies.
3. Colocarse en posición de contacto antes de la llegada del balón.
4. Iniciar el desplazamiento controlado hacia el balón con los pies, con el fin de que el gesto técnico sea un movimiento global de todo el cuerpo , y no sólo parcial (brazos-dedos)

POSICIÓN DEL CUERPO

Es fundamental para la ejecución de un correcto gesto técnico partir de una posición adecuada . Para ello el jugador debe esperar la llegada del balón con los pies separados , paralelos y con apoyo sobre las puntas de los pies para una respuesta más eficaz .Las piernas semiflexionadas , el tronco ligeramente adelantado y los brazos libres y extendidos por delante del tronco para permitir un movimiento cómodo de recepción del balón , bien de antebrazos o de dedos .

La flexión de las piernas y la separación de los pies dependerá del tipo de balón que vamos a recibir . Un remate del contrario nos obliga a mayor flexión que un saque o que un balón blando y suave .

GESTOS TÉCNICOS

- **EL SAQUE -**

Es la forma de poner en juego el balón y al mismo tiempo, la primera forma de ataque que tiene un equipo.

El saque inicia el juego, consiste en enviar la pelota por encima de la red. Es el único momento en el voleibol en el que el jugador controla completamente la pelota. El sacador se coloca fuera del terreno, esperando la señal del árbitro, actualmente la zona de saque se extiende a lo largo de los 9 metros que comprende la línea final.

Un saque exitoso puede colocar a los oponentes en una situación difícil para preparar la ofensiva, reduciendo sus opciones de ataque y permitiendo al equipo sacador una reacción más efectiva para organizar la defensa.

TIPOS DE SAQUE

- **Saque de SEGURIDAD o BAJO:**

El servicio de abajo ha acompañado este deporte desde sus inicios, es fácil de ejecutar, y el nivel de éxito en conseguir que la pelota pase al otro lado de la red es bueno. Sin embargo, el empleo de este servicio en el voleibol profesional u otras formas altamente organizadas de este deporte va probablemente en detrimento del equipo que efectúa el servicio. Debido a la naturaleza de la acción, el servicio hace que la pelota viaje siguiendo una línea parabólica, que se parece a una situación de pelota libre para el adversario. Puesto que es fácil de ejecutar, el servicio de abajo es bueno para los jugadores jóvenes o para principiantes, puesto que el énfasis a este nivel está en mantener la pelota en juego.

Preparativos: el jugador debe situarse en una posición cómoda , orientado hacia el campo contrario y con el pie contrario a la mano ejecutora adelantado . El brazo que sostiene al balón (brazo soporte)debe estar extendido, en una posición cómoda, de manera que el balón quede a la altura de la cadera y del lado del brazo que ejecuta el golpeo .

El brazo que ejecuta el golpe debe colgar cómodamente al costado del cuerpo. La mano de este brazo puede adoptar diversas formas: forma ligeramente cóncava o mano abierta. En cualquiera

de estos casos, el punto de contacto será el mismo: la parte carnosa de la mano.

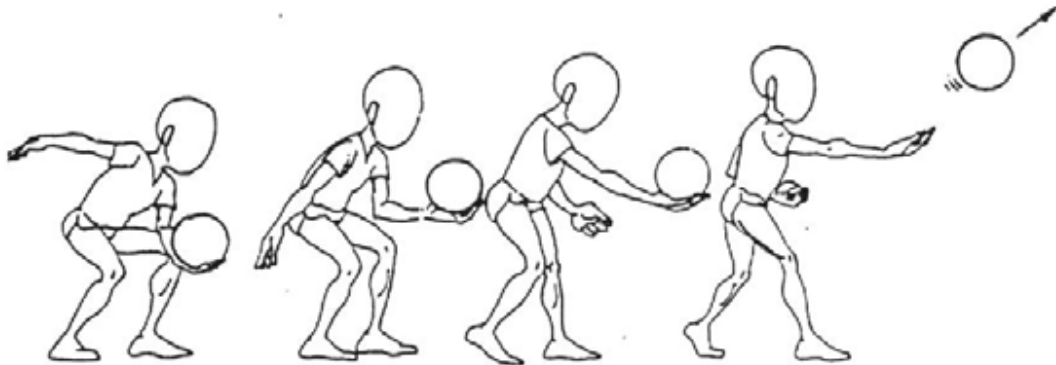
Movimientos previos al contacto:

Debemos iniciar la preparación del golpeo llevando el brazo ejecutor extendido hacia atrás , con las articulaciones implicadas (codo y muñeca) rígidas , acompañado del peso del cuerpo.

Simultáneamente, el brazo que ejecuta el golpe se balancea hacia adelante y se acompaña de un cambio de peso del cuerpo hacia adelante , con el objetivo de transferir el impulso de éste al momento del golpeo ,en un movimiento de péndulo.

Contacto: debe efectuarse con la parte carnosa de la mano y en ese momento, el peso del cuerpo pasa al pie guía. Es importante que el jugador balancee su brazo de acuerdo con la trayectoria que se desea dar al balón, buscando una trayectoria que combine altura (para superar la red)y distancia. Además, mientras realiza el movimiento del golpe debe centrar su atención en el balón.

SAQUES



• SAQUE FLOTANTE -

Los japoneses desarrollaron el servicio alto (o flotante asiático) para sus mujeres, a fin de compensar la falta de fortaleza en la parte superior del cuerpo. Este servicio emplea mayor número de grupos musculares para proporcionar a los jugadores una pelota que flotará. El servicio tiene un vuelo altamente impredecible (flote) y se mueve mucho más rápido que ningún otro servicio de tipo flotante.

Parte inferior del cuerpo: los pies deben estar separados uno del otro con la misma amplitud que la cintura, situados en la misma disposición que en el saque de mano baja . Las piernas estiradas, pero no bloqueadas en la rodilla. El peso debe estar distribuido en forma uniforme .

Parte superior del cuerpo: el torso debe estar en posición ligeramente curva. El brazo que golpea extendido con el codo rígido en el momento del contacto con la pelota. El brazo que levanta la pelota estará a la altura de la cintura, y agarrará la pelota principalmente con la yema de los dedos.

Ejecución: el levantamiento de la pelota debe ser preciso. Debe efectuarse directamente por encima de la cabeza del sacador, aproximadamente a una altura de entre 75cm a 1 metro por encima del nivel del ojo.

El brazo de golpe comienza a retroceder permaneciendo recto y con el codo inmóvil, luego empezará a moverse hacia arriba y por encima de la cabeza del sacador, en donde tendrá lugar el contacto con la pelota, este se realiza con la mano golpeando la pelota en el medio. Para conseguir el efecto de balón flotante , es importante que la mano , *en el momento del contacto , frene en seco y no continúe con la trayectoria de la pelota.*

• SAQUE DE TENIS

Es similar al saque japonés, la diferencia más grande se encuentra en la flexión del codo y del hombro. Esto pide más esfuerzo y conlleva un riesgo de fracaso.

En posición de partida, el cuerpo está estable, Los pies, colocados planos sobre el suelo, están algo más separados que el ancho de los hombros. El pie derecho está retrasado. El pie izquierdo está adelantado y orientado hacia el objetivo, las rodillas están ligeramente flexionadas y la espalda recta.

El balón está colocado justo enfrente , entre cadera y hombro derecho. Se sostiene en la palma de la mano izquierda. En una primera fase de aprendizaje se puede lanzar el balón con ambas manos para mayor seguridad .

El saque tenis se descompone en tres movimientos: la mano izquierda levanta el balón, el brazo derecho se coloca atrás y el pie izquierdo avanza un paso. Estos tres movimientos se inician y finalizan al mismo tiempo.

El balón es lanzado por la mano izquierda con altura suficiente para que el brazo derecho pueda realizar el movimiento de preparación al golpeo .

Mientras la mano izquierda se mantiene apuntando al balón para precisar el golpeo , el brazo derecho efectúa un movimiento de armado en flexión y por detrás de la cabeza , para finalizar

contactando con el balón en el punto más alto posible, por delante de la línea del hombro, extendido, articulaciones rígidas y palma de la mano ligeramente cóncava golpeando el balón arriba-detrás, con el objeto de imprimir fuerza y un movimiento de caída. Simultáneamente el cuerpo transmite a través de las cadenas cinéticas la fuerza que genera en la preparación al momento del golpeo. La espalda se arquea muy ligeramente mientras que el brazo derecho va hacia atrás.

Al final del movimiento, todo el peso del sacador se lleva a la pierna izquierda y se acompaña de un paso adelante del pie derecho para transferir la fuerza al golpeo.

• SAQUE EN SALTO

Es una variante del saque de tenis. El sacador salta en su terreno antes de golpear la pelota. De este modo está más cerca y más alto en relación al terreno contrario que un sacador convencional. Para el que quiere sacar rematando está obligado a lanzar la pelota muy alta y saltar al máximo: todo esto lo expone a numerosos fracasos.

El sacador sujeta el balón entre las manos en el momento del arranque, lo lanza muy alto en el aire en el momento del segundo paso de arranque (sobre la pierna izquierda) y continúa como si fuera a rematar. Sin embargo, una diferencia: saltar lo más largo posible para caer limpiamente en el interior de su terreno



• EL TOQUE DE ANTEBRAZOS

Tanto en el voleibol femenino como en el masculino es uno de los principales gestos técnicos dada la triple función que tiene asignada:

- a) como pase en el juego de transición.
- b) como recepción del saque.
- c) como defensa del ataque.

Su enseñanza debe comenzar desde muy temprano, paralelamente al pase de dedos, pero remarcando también desde el 1º momento que el pase de antebrazos no debe invadir el campo del pase de dedos, especialmente en lo que respecta a la colocación con lo cual pasaría a convertirse en un elemento negativo para el juego individual y colectivo.

Siempre debemos anticipar el recorrido, por lo tanto el dónde cómo caerá la pelota, son elementos muy importantes para poder realizar un buen pase de abajo, esto ésta directamente relacionado con las características del deporte que es un deporte de situación total, y la importancia de saber " leer " (percepción), elaborar la respuesta (respuesta técnica) y ejecutarla correctamente (dar un buen pase de abajo). Todo esto se trabaja con pases con desplazamientos previos, con pelotas de diferentes vuelos previos, y recorridos imprevistos y cada vez más complejos.

FUNCIONES DEL PASE DE ABAJO:

El pase de abajo se utiliza en la recepción del saque, en el pase de balones libres o bajos, en el armado del ataque y en la defensa baja.

Recepción del saque: la función primordial del pase de abajo es recibir el saque para iniciar el ataque.

Pase de balones libres y bajos: es un balón fácil que ofrece una oportunidad para una respuesta ofensiva controlada

Colocación: si el primer toque no tiene precisión, puede resultar útil al colocador utilizar el pase de abajo para levantar el balón y colocarlo frente al atacante, sin cometer una falta.

Defensa baja: se utiliza para recibir balones directos lanzados por el atacante contrario en el remate.

POSICIÓN BÁSICA:

PIES: alineados, planos sobre el suelo y separados; lo primero que debe hacer el jugador es colocar sus pies en dirección a la pelota.

RODILLAS: semiflexionadas, ligeramente por delante de los dedos de los pies.

CINTURA: ligera flexión hacia adelante, de forma que los hombros vayan por delante de las rodillas.

BRAZOS: relajados, listos para unirse y efectuar un pase de mano baja (o antebrazos). Es necesario:

- ✓ Unir la base de las manos una con otra.
- ✓ Juntar los codos.
- ✓ Girar los antebrazos hacia fuera y pegarlos uno a otro.
- ✓ Golpear la pelota de ocho a diez centímetros de la muñeca, con el 1º-2º tercio proximal de los antebrazos.

CABEZA: levantada, con los ojos siguiendo la pelota.

CENTRO DE GRAVEDAD: mantenerlo bajo.

Tres puntos para recordar:

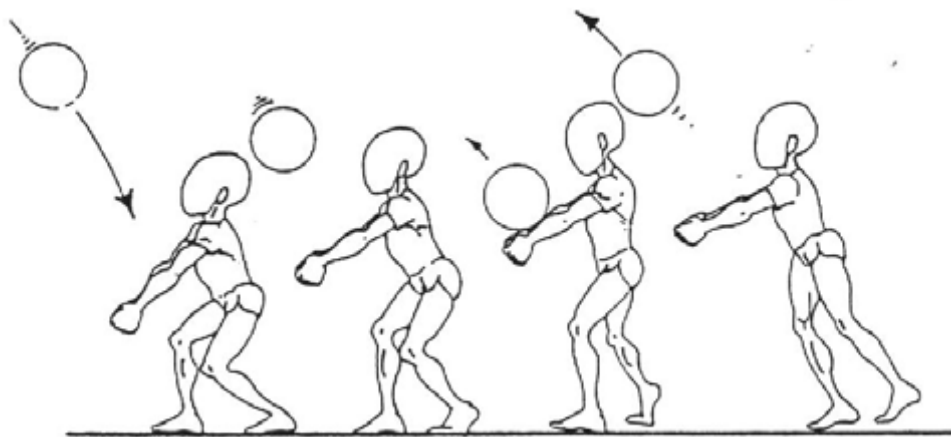
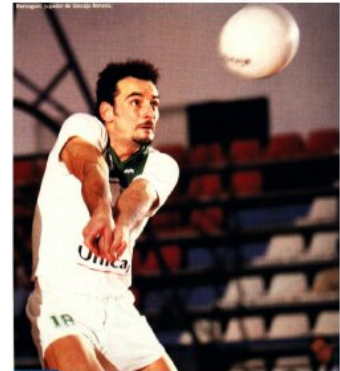
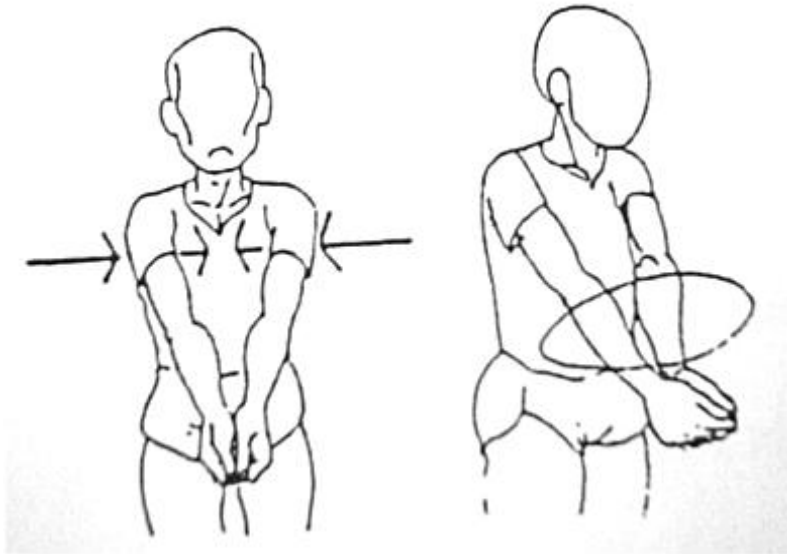
- 1) El receptor observa toda la trayectoria de la pelota hasta la recepción.
- 2) La mayoría del peso se centra en el metatarso.
- 3) El cuerpo se inclina ligeramente para conseguir un mejor equilibrio.

PASES DE ANTEBRAZOS: BAJOS, MEDIOS Y ALTO:

Los jugadores reciben la pelota a dos alturas: baja y media. Es recomendable utilizar técnicas defensivas específicas para cada una de dichas alturas.

BAJA: constituyen el 70% de los golpes de defensa, los jugadores recibirán siete de cada diez pelotas por debajo de sus rodillas y a una distancia no superior a un metro de la posición inicial que ocupen.

MEDIA: son aquellas pelotas recibidas a una altura comprendida entre las rodillas y los hombros.



ERRORES FRECUENTES

1. Realizar el desplazamiento con las manos ya unidas, lo que conlleva la pérdida de velocidad, menos equilibrio y generalmente se produce el contacto con la pelota sin el apoyo del cuerpo.
2. Llevar las caderas hacia atrás, esto hace que los antebrazos queden perpendiculares al suelo (el balón por lo tanto no sale hacia arriba) además es imposible controlar la inercia en el momento del golpe, también acarreará la dificultad para reaccionar con velocidad, y habrá un excesivo recorrido de los brazos en relación a la flexión de las piernas.
3. Realizar el gesto con los brazos pegados al cuerpo, esto generará incomodidad a la hora de dirigir la pelota, además los codos obligadamente estarán flexionados, y se podrá producir un doble

- golpe (ya no como infracción pero sí como error técnico) y además todos los inconvenientes derivados de no atacar la pelota (movimiento no sincronizado) brusca impulsión de los brazos, etc. ..).
4. Golpear con las muñecas o con la parte ósea de los brazos, al hacerlo así habrá imprecisión total en el golpe (generalmente es la consecuencia de otro error , como es sacar la cadera o elevar las manos.)
 5. Bajar las muñecas; este es un error muy común y además fomentado por algunos técnicos , quienes lo recomiendan para obtener la extensión total del codo; el problema es que provoca la rigidez casi total de los hombros y por lo tanto también causa ubicar los brazos casi perpendicularmente al piso; además esto imposibilita la coordinación de la extensión de las piernas- cuerpo y el impulso de los brazos. En definitiva causa una rigidez exagerada.
 6. Juntar los brazos con los codos flexionados, este error es también muy común, su consecuencia más negativa es que el golpeo del balón se produce por la extensión brusca de los brazos, independizada totalmente del impulso de las piernas, a raíz de esto el jugador pierde peligrosamente el concepto del gesto global, ya que flexiona las piernas y cree que lo está haciendo bien, pero no puede conseguir precisión en la distancia de su envío.
 7. Realizar un pase de antebrazos cuando hay posibilidad de hacerlo con pase de manos altas.
 8. Buscar el balón con los brazos, en lugar de intentar llegar a ello, primero con las piernas y luego golpear con los brazos.
 9. Golpear con los brazos paralelos al suelo.
 10. Golpear sin las flexiones previas y extensiones conjuntas
 11. No mirar al balón en el momento del golpe.

• Toque de dedos

El golpe de arriba o pase de dedos dirige la pelota hacia arriba, con el objetivo de construir el ataque y colocar un buen balón para el rematador. Es el gesto más preciso del voleibol y la especialidad de los colocadores.

La ejecución de éste gesto técnico precisa de una buena situación respecto al balón , de forma que nos colocamos debajo del balón en el momento previo al toque . El movimiento debe partir desde los pies , transmitiendo el impulso mediante cadenas cinéticas hasta el contacto final con las manos .

Proyección del balón

Las cadenas cinéticas de los nudos articulares se extienden en una dirección hacia arriba y hacia delante dependiendo de la trayectoria (altura-dirección) deseada.

A partir de la posición correcta de contacto con el balón, por delante y encima de los ojos, los ángulos de extensión de las articulaciones inciden sobre el tipo de trayectoria deseada:

- Trayectoria vertical o parábola alta: empuje próximo a la vertical.
- Trayectoria tensa, paralela al suelo: empuje horizontal a partir de los hombros hasta las muñecas.

EL PASE HACIA ATRÁS: un colocador puede dirigir la pelota a un jugador ubicado detrás suyo utilizando el pase hacia atrás.

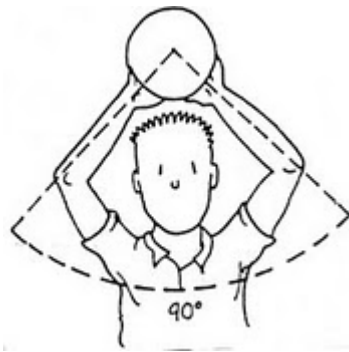
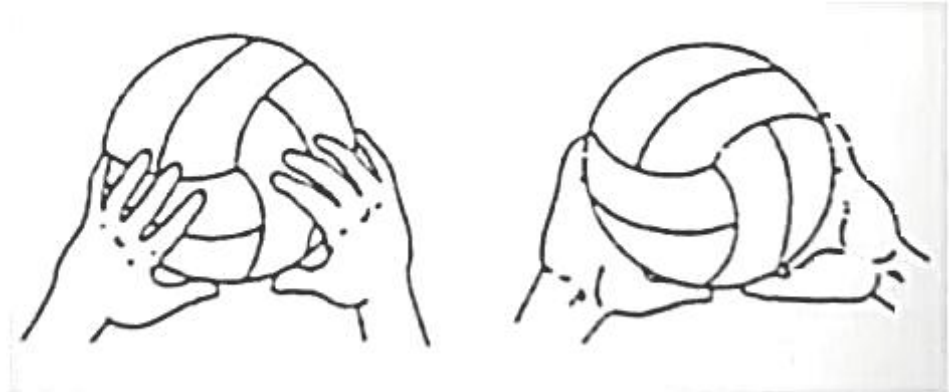
La recepción, el contacto con el balón y la toma de la pelota, se realizan de forma idéntica que en el pase hacia delante; pero el empuje se hace rápidamente por encima de la cabeza, los hombros se sitúan hacia atrás ayudados por los movimientos de los brazos.

EL PASE EN SUSPENSIÓN: el colocador puede añadir un salto a su acción cuando:

- La recepción de un compañero es alta y larga, entonces se ve obligado a saltar para que la pelota no toque la red.
- Quiere acelerar el ataque.
- El colocador desea atacar en segundo, entonces salta, de este modo los contrincantes ignoran si va a atacar o a pasar.
- Actualmente el reglamento permite la colocación a una mano .

Principales aspectos a tener en cuenta en la ejecución del pase:

- ✓ Colocar los pies en dirección al balón.
- ✓ Colocar la frente en la trayectoria de la pelota.
- ✓ Orientarse hacia donde debe dirigirse la pelota.
- ✓ Flexionar las rodillas.
- ✓ Separar los codos, formando un triángulo imaginario con los brazos .
- ✓ Tener las manos: separadas y a 15 cm de la frente , formando un triángulo los dedos pulgar e índice de ambas manos.
- ✓ Manos ligeramente ahuecadas , dedos flexibles . Pulgar e índice dirigen la pelota. El resto aporta confianza al gesto .
- ✓ Se debe mover los brazos antes que llegue la pelota . sólo se permite el movimiento de extensión al contacto con el balón.
- ✓ Golpear el balón por los lados.
- ✓ Estirar los brazos totalmente.
- ✓ Estirar las piernas en el momento en que los brazos lanzan el balón.



• Remate

El remate es el principal gesto técnico de ataque de un equipo, es el elemento que culmina la fase ofensiva de una jugada, teniendo como misión superar la red y la defensa contraria, tanto el bloqueo como la defensa de campo. Dependiendo de los diferentes autores la descripción técnica del remate se divide en 4 ó 5 partes:

- Carrera.
- Batida.
- Salto.
- Golpeo.
- Caída.

Descripción técnica del remate



1. Carrera

Suele constar de tres pasos en progresiva aceleración, paso de aproximación, paso de ubicación (penúltimo paso) y paso de prebatida (último paso).

Pasos de aproximación Son utilizados para acercarse a la zona del campo donde se realizará el remate. Estos pasos dependen de la situación del jugador (rematador) en el terreno de juego, en ocasiones si el rematador está muy cerca de la red se suprimen estos pasos, y sólo se realizan los pasos de ubicación y de batida.

Paso de ubicación Es la zancada de localización y de ubicación del jugador con respecto a la trayectoria del pase-colocación. El rematador tiene que ir al encuentro del balón.

Paso de prebatida Es el más largo de los tres, para este último pase hay que calcular bien, la distancia de la zancada así como la velocidad y altura del balón para poder golpearlo en el punto apropiado.

2. Batida

Este punto de la descripción técnica, no es tratado aparte por todos los autores, algunos de ellos lo incluyen como la parte final de la carrera o la primera del salto; pero aquí se tomará aparte.

La batida es la transformación de la energía horizontal de la carrera en energía vertical, mediante una flexión-extensión de las piernas

Una vez dado el tercer paso de la carrera, sobre el mismo pie de la mano que ejecuta el golpeo del balón, el otro pie se apoya en el suelo junto al anterior, ligeramente por delante, en un paso corto y rápido, de forma que iniciamos el salto para el remate.

A la vez que se apoyan ambas piernas flexionadas sobre el suelo, la cadera debe de estar ligeramente flexionada y ambos brazos, extendidos y paralelos hacia atrás, deben darse los siguientes ángulos de referencia:

- Desde esta posición se produce una extensión de todo el cuerpo hacia arriba, empezando por los brazos que van extendidos hacia abajo y hacia arriba y continuando con la extensión de las piernas y del tronco.
- El momento de la batida está en relación al tipo de pase al que se va atacar.

3. Salto

El salto es la fase de elevación vertical, su intención es alcanzar el punto más alto posible donde golpear el balón, para poder rematar por encima de la red.

En el momento de impulso de las piernas, los brazos son lanzados enérgicamente hacia arriba por delante del cuerpo.

Esta coordinación entre los brazos y las piernas nos ayuda a aumentar el salto y nos ayuda a permanecer con el cuerpo erguido y equilibrado.

Cuando el jugador alcanza su altura máxima, la posición que debería tener sería; flexión dorsal de tronco y de las piernas (ligero arqueamiento hacia atrás), brazo ejecutor armado hacia atrás, situando el codo cerca de la oreja; y el otro brazo ligeramente adelantado con respecto al eje del cuerpo, apuntando al balón.

4. Golpeo

El golpeo se realiza cuando el jugador llega a la fase anteriormente señalada, es decir cuando mediante el salto se sitúa a la máxima altura. A partir de esta posición el jugador lanza el brazo contrario hacia abajo, al mismo tiempo que flexiona el tronco y las piernas hacia delante.

El golpe al balón debe producirse en el punto más alto posible, por encima y ligeramente delante de la cabeza. El contacto

debe producirse con toda la mano, y por lo general, en el cuadrante superior del balón con un golpe de muñeca que lo proyecte hacia abajo.

Coordinado a este movimiento y de forma compensatoria para mantener el equilibrio dinámico, el brazo no ejecutor inicia el descenso lo más próximo al cuerpo para evitar tocar la red con la mano, y el cuerpo se proyecta hacia adelante en sentido contrario al arqueamiento atrás que se había adoptado.

5. La caída

La caída suele coincidir con el momento de recoger el brazo y el contacto amortiguado mediante flexión de piernas y propiciado una actitud equilibrada para poder continuar con el juego, el contacto con el suelo debe realizarse con los dos pies a la vez, pues las caídas sobre una sola pierna puede provocar lesión de rodilla por microtraumatismos.

• Bloqueo

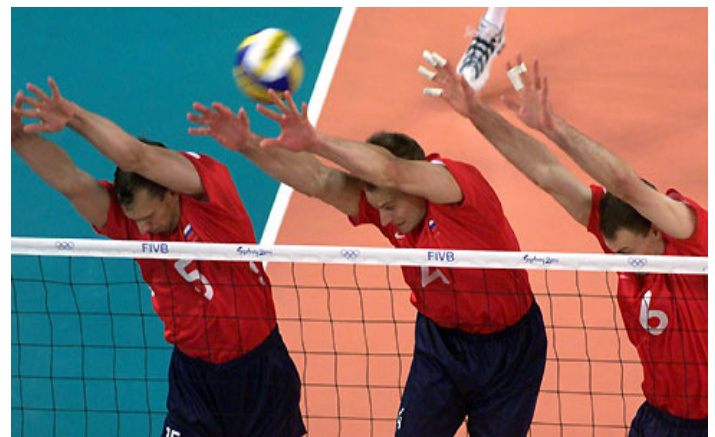
Es una acción individual o colectiva, para intentar detener el ataque contrario. Es la primera barrera defensiva que ponemos al adversario.

Se realiza cerca de la red, sobre el borde superior de la misma y pueden participar uno, dos o tres jugadores.

Es uno de los gestos más importantes del voleibol, hasta el punto de que hoy en día es normal que un partido lo gane quien mejor bloqueo posee.

Los requisitos imprescindibles de un buen juego de bloqueo son un gran alcance del salto en altura, gran destreza y resistencia en el salto y la capacidad técnica de los jugadores.

Su ejecución parece muy simple, pero en realidad requiere unas grandes cualidades físicas de altura y capacidad de salto, coordinación



con el momento de golpeo del rival así como de velocidad de reacción y toma de decisión rápida e inteligente.

El jugador se coloca a unos 30 cm. de la red, con las piernas separadas a la anchura de las caderas, tronco derecho y brazos casi extendidos, paralelos a la red. Desde esta posición el jugador observa la dirección de la colocación, para determinar el lugar donde se va a realizar el remate. Debe desplazarse rápidamente, si es cerca, se desplaza mediante pasos laterales o mediante una carrera para llegar lo antes posible.

La elevación vertical se consigue al extender las piernas y al llevar los brazos hacia arriba, pasando muy cerca del tronco para no tocar la red, con las manos abiertas y los dedos estirados. En el momento del salto los brazos están totalmente extendidos y las manos orientadas hacia delante.

El bloqueador debe observar al rematador y al balón, y debe saltar un instante después de saltar el atacante. Si la colocación está separada de la red, se salta más tarde. Pero si el balón está muy pegado se salta a la vez que el rematador.

En el momento de golpear el balón, los brazos realizan un movimiento en busca del balón, de contragolpe, en dirección del campo contrario para impulsar el balón rematado hacia atrás. Es el bloqueo ofensivo, sólo permitido tras el golpe de ataque del rival, con intención de ganar el punto directo tras bloqueo.

Cuando el jugador es bajo o salta poco, se realiza un bloqueo defensivo: los dedos se dirigen hacia arriba y atrás para que el balón rebote y pueda defenderlo la segunda línea.

La caída se realiza sobre las dos piernas, siempre de forma equilibrada y elástica.

CONDUCTAS A EVITAR

- Saltar demasiado lejos de la red.
- Saltar hacia delante o lateralmente (tocaría la red)
- Saltar antes o después del remate
- Poner las manos muy blandas.
- Tener las manos muy separadas.
- Cruzar las manos

- Encoger o juntar los dedos
- Cerrar los ojos en el momento del bloqueo.
- Tocar la red.
- No bloquear cuando el balón se encuentra más bajo que la red, ya que el rematador puede pegar contra las manos o realizar una finta.

• Fundamentos tácticos.

La táctica es el conjunto de decisiones que se toman al poner en práctica algún sistema de juego de ataque o de defensa.

Los sistemas de juego son un conjunto organizado de gestos técnicos que, si son ofensivos, pretenden que la pelota bote en campo contrario, y si son defensivos, buscan tocar la pelota antes de que bote en campo propio, en condiciones para organizar el ataque siguiente.

A pesar de ello, como los toques permitidos sólo son tres, la transición de la defensa al ataque es muy rápida; puede considerarse que el primer toque defensivo (recepción) ya es el primer toque ofensivo.

Los gestos técnicos de ataque y de defensa.

Durante el juego puede utilizarse cualquier gesto de los que hemos visto en los fundamentos técnicos. No obstante, hay unos gestos propios de la defensa: el toque de antebrazo, el bloqueo, las caídas y las planchas. También hay unos gestos técnicos propios del ataque: el toque de dedos, el servicio y el remate.

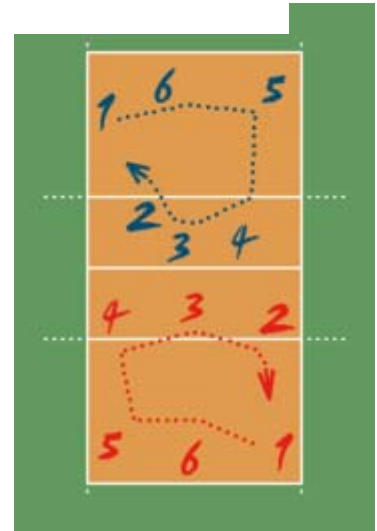
En general, la secuencia correcta y más empleada de golpes en juego es: servicio del equipo contrario (ataque), recepción con toque de antebrazo (defensa), colocación con toque de dedos (ataque) y remate hacia el campo contrario (ataque). El otro equipo intentará efectuar un bloqueo (defensa) o una recepción, que iniciará de nuevo el ciclo defensa-ataque.

Los sistemas defensivos.

Los sistemas se representan mencionando el número de jugadores en las distintas líneas (ataque y defensa), empezando por las posiciones más cercanas a la red:

Sistema 1-3-2 o en W (recepción del servicio).

Sistema básico. Se emplea en las primeras fases de aprendizaje cuando sirve el equipo contrario. Cinco jugadores esperan el servicio, distribuidos por el campo, en una formación que recuerda a la letra W. El jugador que está en posición **3** se desentiende de la recepción para realizar el segundo toque, la colocación. **4 - 6 - 2** ocupan las puntas de la **W**, mientras que los zagueros **1 y 5** defienden la línea posterior, ocupando los espacios que dejan los delanteros.



A medida que los equipos progresan en su juego, las defensas varían hasta la defensa del saque de 3 jugadores, de forma que el colocador y los rematadores se despreocupan de la recepción para crear el ataque.

Los sistemas ofensivos.

Sistema por turnos.

Cada jugador ejerce su función según el lugar que le toca por la rotación. Una vez efectuada la recepción, la pelota se pasa a la línea de ataque, donde el colocador (normalmente situado en la posición 3), puede pasar la pelota en condiciones a los rematadores (posiciones 4 y 2). Todos los jugadores de la zona de ataque son colocadores y rematadores, y también sus compañeros cuando ocupen estas posiciones.

Sistema para especialistas.

En el equipo se establece un **único colocador**, encargado de crear la jugada de ataque. En este caso, el colocador debe ocupar el lugar que le corresponde por rotación durante el servicio, pero, una vez la pelota está en juego, el jugador especialista puede ir a ocupar la posición que mejor le vaya, normalmente desde **posición 3** o la

que se haya acordado para la colocación, teniendo en cuenta que siempre el segundo toque será responsabilidad de éste .