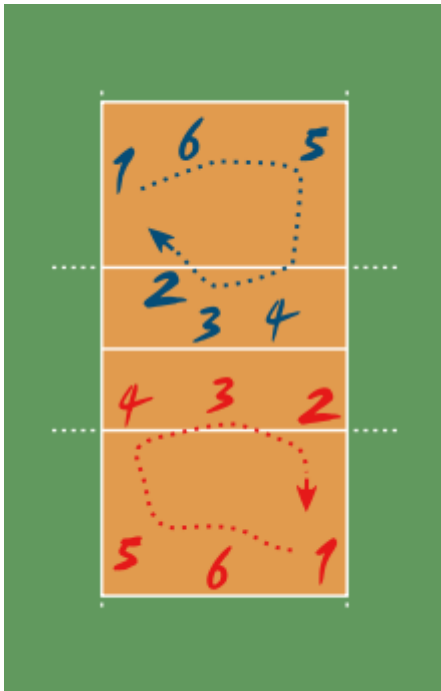


Técnica del voleibol



Rotaciones en 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

son muy esenciales en el voleibol porque si no los aprendemos no podremos jugar el 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, 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. 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 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.

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.

Existe el bloqueo sencillo, doble y triple.

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.

Formaciones

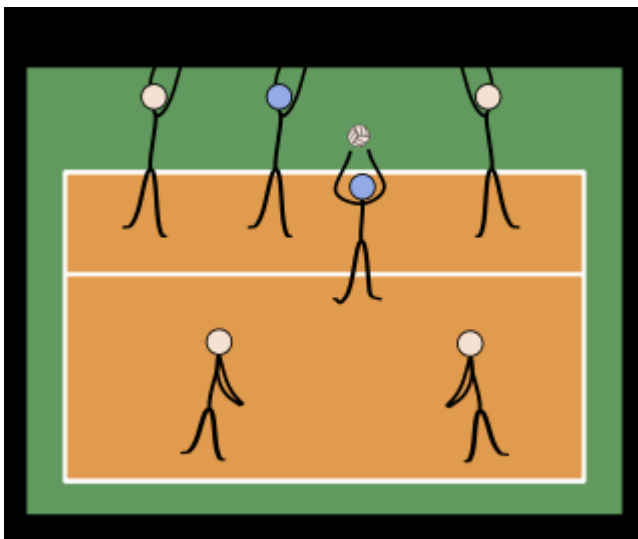
Un equipo dispone de tres toques para devolver el balón al campo contrario. El patrón general que se sigue es controlar el balón con el primer toque, definir el ataque en el segundo y ejecutar en el tercero. El papel del pasador como planificador del juego, en el segundo toque, es muy importante, y hace falta diseñar modelos para que a lo largo de las rotaciones ese puesto permanezca bien cubierto. [\[1\]](#) [\[2\]](#)

4-2

Formación con dos colocadores situados en posiciones opuestas, de manera que siempre haya uno en posición delantera para distribuir balones a los otros dos jugadores en posiciones de remate. El colocador se sitúa en la posición central entre los dos rematadores, por lo que esa posición resulta más vulnerable al ataque contrario. El segundo colocador se aplica como zaguero a tareas de recepción.

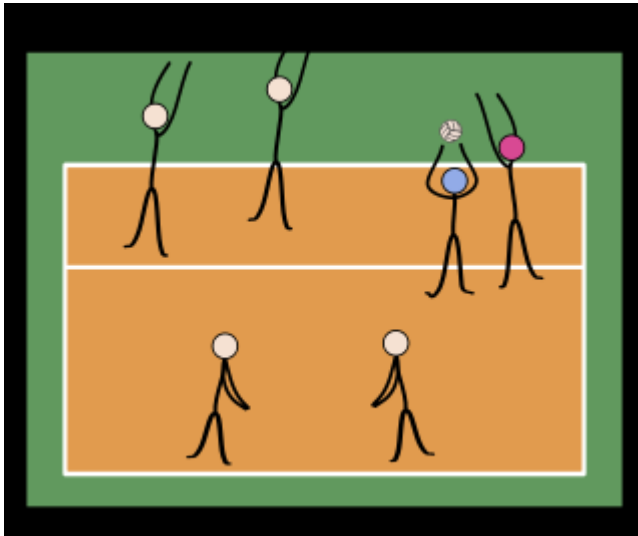
6-2

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.



5-1

Éste es el modelo utilizado en alta competición. Se juega con un único colocador, evitando así las diferencias de forma de juego que se podrían dar entre dos. Todo el juego se articula alrededor de la figura del colocador, que cobra así un papel de líder esencial único del equipo. Cuando el colocador juega en zona de ataque estamos en las condiciones de la formación 4-2, con dos rematadores, y cuando de zaguero, se adelanta para jugar con los tres rematadores. La condición física del colocador cobra mayor importancia por la necesidad de colaborar en bloqueo cuando se encuentra en punta con sólo dos rematadores.



En la formación 5-1 destaca la figura del jugador *opuesto* al colocador. Ambos juegan de forma alterna en zonas 1-2, en la banda derecha. El opuesto en posición delantera ocupa la punta derecha, bloquea a la derecha del *central* y suele ser buen rematador desde zona de zagueros. Es así como esta formación es una de las más utilizadas para jugar voleibol.

uno se encuentra en primera línea el otro estará de zaguero, pudiendo así alternarse en las dos zonas. Es buena posición para jugadores zurdos, porque situados a la derecha de la red los balones les van a llegar por la izquierda. En el *remate de zaguero*, el opuesto situado en segunda línea realiza su ataque desde atrás, cuidando de no tocar la línea de ataque y no cometer falta.



Partido de voleibol internacional masculino entre [Italia](#) y [Rusia](#) en [2005](#)

A la izquierda, un jugador del equipo ruso, de rojo, acaba de realizar el saque. En la zona delantera los jugadores adelantados se cruzan desde la posición de rotación para ocupar sus puestos de juego habituales y prepararse para bloquear el ataque italiano. A la derecha, tres jugadores italianos, de azul, están preparados para recibir el servicio; el colocador, adelantado, atento para realizar el pase, y el central atento a un posible pase corto para realizar un ataque rápido.

Los líberos de cada equipo son los que visten con equipamiento de distinto color.

Definiciones

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 barreras de delimitación.

Zonas

Estas 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. Estas 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 reemplazo 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

Es el espacio definido en su parte superior por la parte baja de la red y las cuerdas que lo atan a los postes, a los lados por los postes y la parte baja de la superficie del suelo.

Espacio de paso

El espacio de paso del balón se define:

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

Espacio externo

Es en el plano vertical de la red, la parte que no es el espacio de paso ni el inferior.

Zona de sustitución

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