



APUNTES DE VOLEIBOL

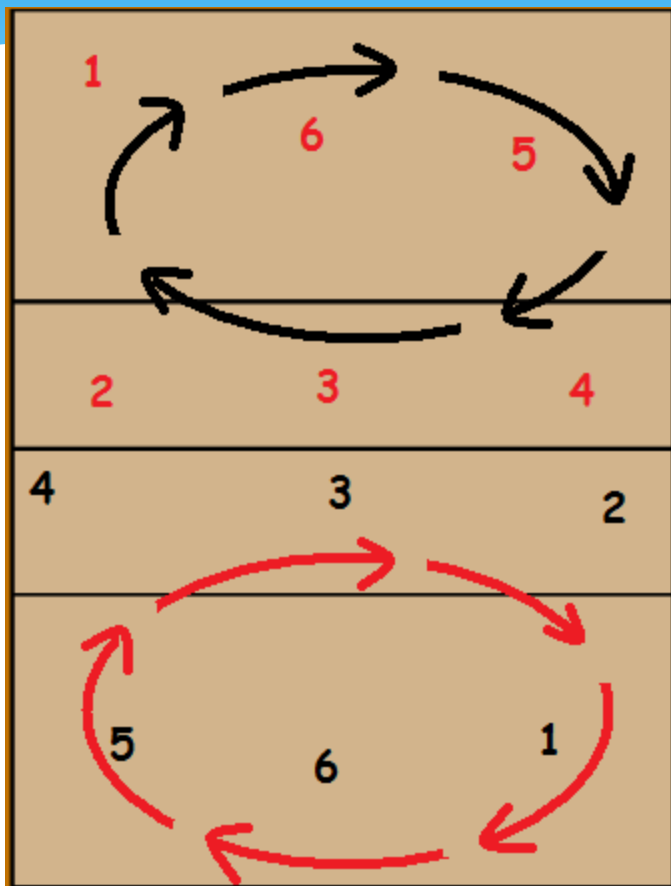




DEPORTE

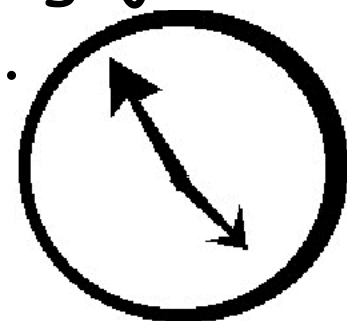


Orígenes - **Deporte** - Puntuación - Equipos - Campo - Reglas - Técnica - Nuestro volei



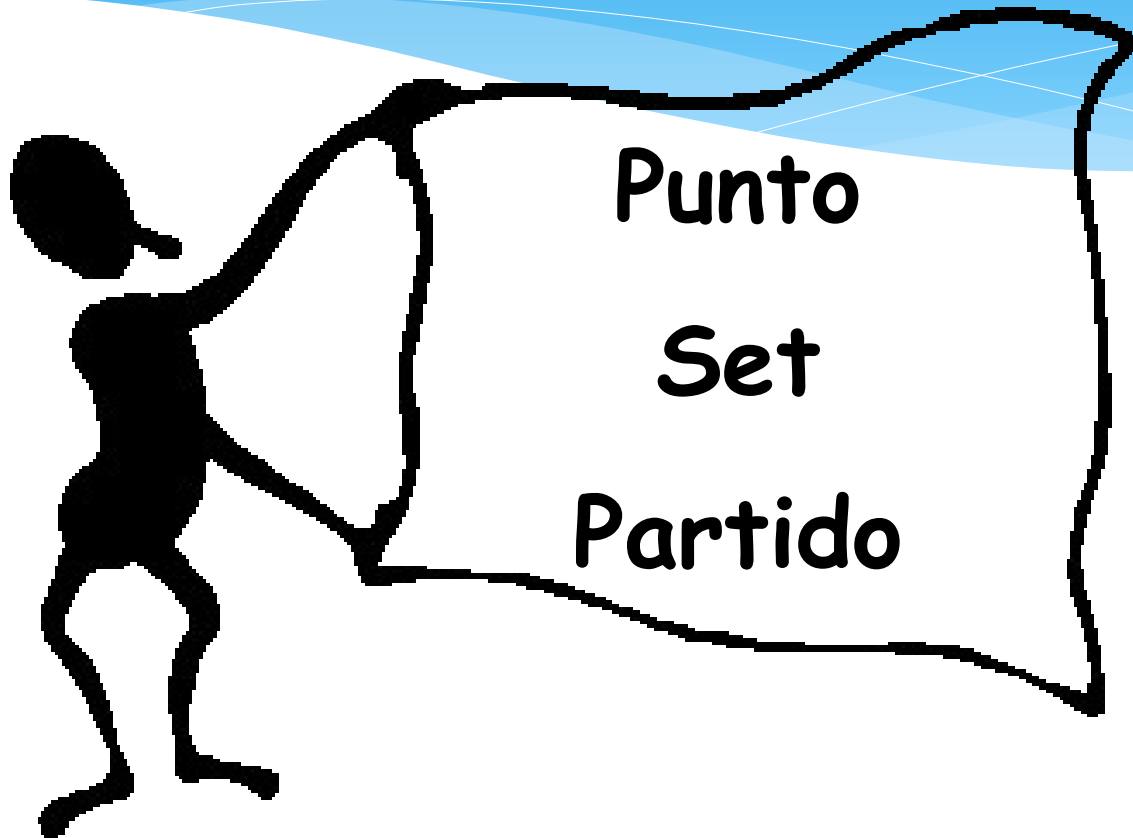
Los jugadores ocupan unas posiciones establecidas que varían cada vez que el propio equipo recupera el saque.

La variación de posiciones se llama rotación y va en el sentido de las agujas del reloj.





PUNTUACIÓN





Un equipo suma un punto si:

Punto!



- El balón toca la pista del equipo contrario.
- El equipo contrario comete una falta.
- Cuando el equipo contrario recibe un castigo.



Ganará el set aquel equipo que consiga antes 25 puntos (menos en el 5º set)

Set!



Si hay empate (por ejemplo, 24-24) el juego continúa hasta que haya una diferencia de 2 tantos.



Gana el partido aquel equipo que consigue ganar 3 sets

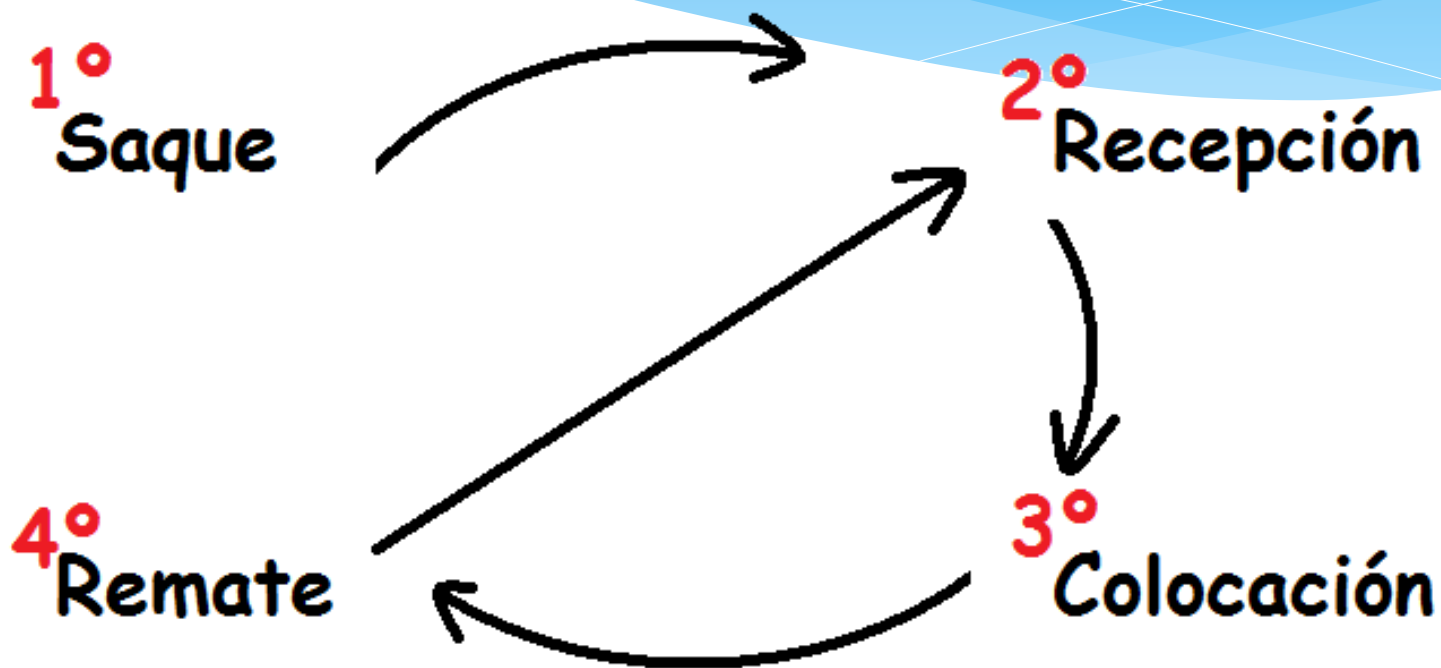
Partido!



Si hay empate a 2 sets, el 5º y decisivo set se jugará a 15 puntos con una ventaja mínima de 2 puntos.

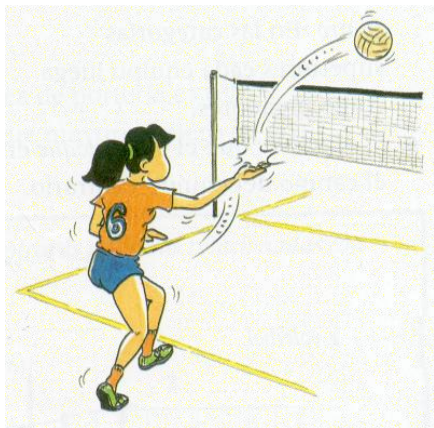
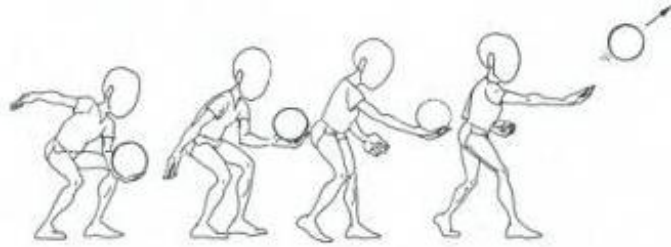


TÉCNICA INDIVIDUAL





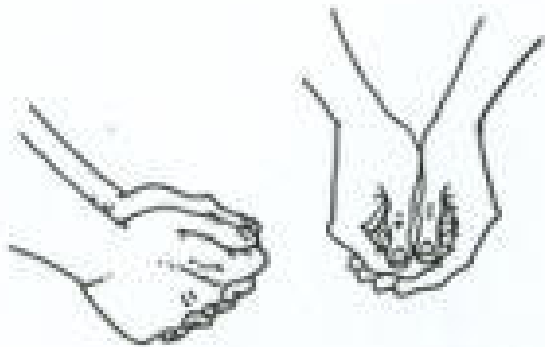
El saque



- Se realiza desde zona 1 y desde fuera del campo.
- Cuando se recupera el saque, antes de poner el juego el balón deberá haber rotación del equipo que saca, sacando el jugador que estaba en la posición 2.
- Hay varios tipos de saque. Nosotros usaremos el "saque de mano baja" o de seguridad" (imágenes).



La recepción



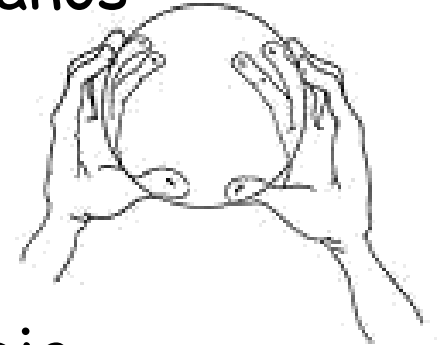
- Se puede hacer con cualquier parte del cuerpo pero de normal se hace con los antebrazos y es llamada "toque de antebrazos" o "de mano baja".
- Se realiza con las manos colocadas como en la imagen lateral y dejando que el balón golpee sobre los antebrazos.
- Con la recepción se intenta pasar el balón al jugador que hace de colocador.



La colocación

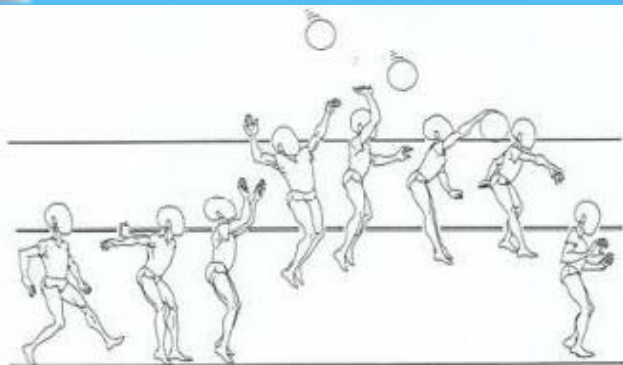


- También llamada "toque de dedos".
- Se realiza con las yemas de los dedos y con las manos colocadas como si sujetáramos una copa por debajo.
- Con la recepción se intenta pasar el balón al jugador que hace de colocador.





El remate



- Se realiza con una mano, con la palma abierta y los dedos juntos.
- Para realizar el remate se suelen utilizar un par de pasos para rematar desde más alto. El impulso se realiza a dos pies y saltando hacia arriba para evitar tocar la red y hacer falta.



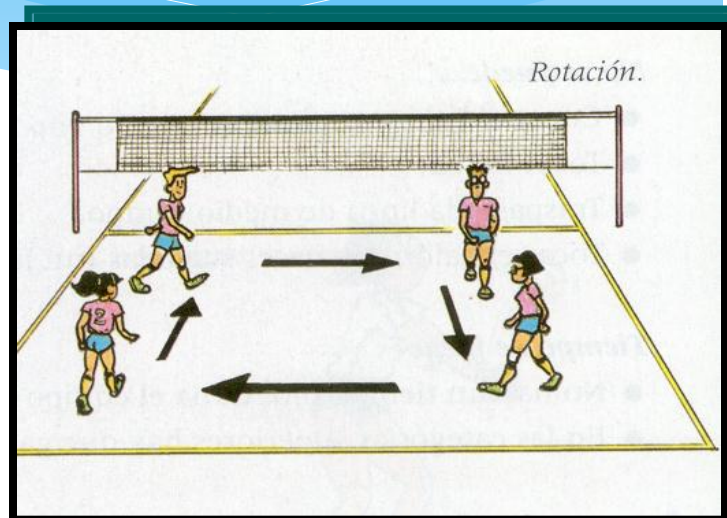
El bloqueo



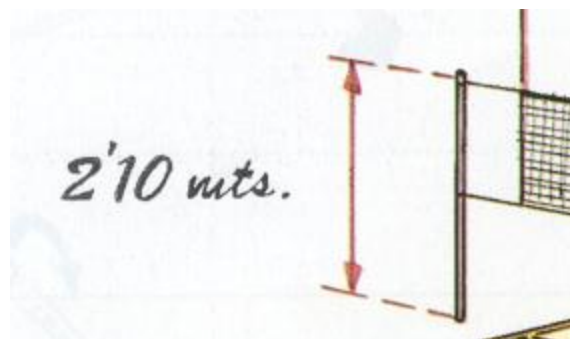
- Acción realizada por los delanteros que sirve para defender en la red el ataque contrario.
- Se intenta hacer que el balón caiga al suelo del equipo contrario para hacer punto.
- Si el balón toca a algún bloqueador y después bota fuera del campo se denomina "block out" y es punto para el ataque.

MINI VOLEY EN EL CP PRÁCTICAS

- Los equipos estarán compuestos por 4 jugadores que rotarán de la siguiente manera



- La red estará a una altura de 2'10 metros.





MINI VOLEY EN EL CP PRÁCTICAS

- Los partidos son a **3 sets**.
- Los sets serán a 25 puntos y debe haber diferencia de dos puntos para ganar.
- Cada jugada en la que se anote después de dar 3 toques puntuará por 2 puntos.





*Fin