

# Formación Deportiva

## Voleibol – Conceptos básicos

### Saque

#### **El Saque de Abajo:**

##### Saque de abajo adelante:

El jugador se sitúa frente al campo, adelantando el pie contrario al brazo que sirve y con las piernas ligeramente flexionadas. El brazo con que efectúa el golpe debe estar levemente flexionado y la mano debe mantenerse con los dedos estirados.

En la mano opuesta está el balón que se deja caer hasta la altura de la cintura. El brazo que realiza el golpe efectúa un recorrido atrás-abajo-adelante, hasta tocar el balón. Para equilibrar la acción se mueve la pierna situada de atrás hacia delante.

##### Indicaciones:

Para un mejor equilibrio se debe efectuar el movimiento de tirar el balón con la mano contraria a la que se golpea.

Es muy importante la firmeza de manos y dedos.

El balón se golpea atrás y abajo.

El brazo derecho debe llevar velocidad, golpeando el balón bien extendido y al nivel de la cintura.

Es muy importante que al soltar el balón su trayectoria sea vertical y no hacia delante, pues desequilibraría al jugador tampoco debe golpearse cerca del cuerpo, lo que haría doblar el codo y elevar el balón con una trayectoria tan vertical que no atravesaría la red.

Hay que evitar agacharse hacia delante procurando mantener el cuerpo erguido.

##### Saque de abajo lateral

El jugador se sitúa lateralmente al campo, el brazo con el que golpea firme, estirado o levemente flexionado hacia atrás, la mano un poco flexionada,

pero con la palma firme. Las piernas un poco flexionadas.

##### Indicaciones:

Se realiza idéntico movimiento de atrás-adelante con el brazo que sirve, adelantando posteriormente la pierna.

El balón se toca de atrás y abajo, golpeando al nivel de la cintura.

Para los principiantes la acción será extensa y tranquila.

##### *Variante "bujía"*

El jugador se sitúa lateral al campo, el brazo que golpea está firme y estirado o levemente flexionado, así como la mano. El movimiento de golpeo es de abajo-arriba imprimiéndole un sentido de rotación. Hay que conseguir que el balón, en una trayectoria alta, caiga al campo contrario muy vertical. La pierna trasera acompaña el movimiento del brazo y pasa adelante, reportando al jugador seguridad y equilibrio.

##### Indicaciones:

El balón se golpea con la palma de la mano.

Antes de efectuar el golpe se suelta de la mano, dando el toque durante su breve caída.

#### **Saque con Potencia de Tenis:**

El jugador se sitúa de cara al terreno de juego y adelanta el pie opuesto al brazo que sirve. El brazo que efectúa el golpe se coloca doblado y lateralmente. Con el brazo que sostiene el balón se realiza un movimiento de abajo-arriba, lanzándolo al aire a una altura de un metro. Los hombros efectúan una rotación sobre su eje a la vez que se estira completamente el brazo para golpear con la mano el balón. Los dedos de la mano están estirados y la mano un poco flexionada pero firme. La pierna se adelanta después del golpe, inclinando también el tronco.

### Indicaciones:

El balón se lanza al aire hacia delante y sin rebasar al sacador.

Si el balón no se lanza correctamente no se debe golpear; se repetirá de nuevo.

El balón se golpea con la mano firme.

Al adelantar la pierna trasera se obtiene en el golpe y un mejor equilibrio una vez efectuado éste.

### Existen dos variantes:

1. Una de ellas se realiza con impulso de 2 ó 3 pasos, lanzando el balón mas alto y más retirado del jugador. Esta variante es muy difícil, aunque se obtiene mas potencia de golpe.

2. La otra consiste en darle efecto al balón imprimiéndole una rotación interior. Este saque se realiza al aire libre en casos de que haga mucho viento.

### El Saque Flotante de Tenis

Este saque es similar al anterior, variando únicamente la posición de la mano, que ésta mas plana, y el golpe, que se frena en la unión del brazo y el hombro obteniendo un golpe seco. El balón se golpea en la parte trasera y sin efecto.

### Indicaciones:

Es muy importante, que el brazo, al golpear el balón esté completamente estirado y firme.

Existe una variante en la cual el golpe se realiza con el brazo doblado y el puño apretado, tocando el balón casi sin potencia. Este saque es muy seguro, si bien no plantea problemas al equipo contrario

### El Saque Flotante de Gancho:

Este saque, bien efectuado, es de los más eficaces, habiéndolo revalorizado los japoneses.

Los japoneses, grandes dominadores de este tipo de saque, llegan a retirarse del campo varios metros para ejecutarlo. Resulta muy arriesgado debido a su ángulo tan agudo, pero efectuado

correctamente hace que su devolución sea muy difícil para el equipo contrario, debido a sus inesperadas desviaciones.

El jugador se sitúa lateralmente al campo de juego, con el pie contrario a la mano que sirve adelantado, el cuerpo inclinado hacia delante, el brazo que aguanta el balón un poco flexionado y el contrario extendido y con la mano estirada y firme.

Se efectúa con ambos brazos, a la vez que se realiza un movimiento de atrás-adelante-arriba. Al mismo tiempo la pierna situada más atrás rebasa a la otra. El balón se puede golpear con el brazo completamente estirado, en cuyo caso la mano se mantiene plana y firme, o con la zona carpiana de la palma de la mano. El saque es seco y corto.

### Indicaciones:

El balón se suelta de la mano unos 20 centímetros, manteniendo la trayectoria de la mano.

Existe una variante de este saque.

Consiste en evitar la trayectoria atrás-adelante-arriba y lanzarlo desde el lateral. El brazo que sirve está estirado, efectuando una rotación de atrás-adelante y golpeando el balón. Este debe ser lanzado más alto para que no se tenga que encoger brazo. El golpe se da seco y sin efecto.

Esta modalidad de saque es tan efectiva como la anterior, pero su realización requiere más entrenamiento, siendo arriesgado utilizarlo si el golpe no se efectúa en el punto correcto del balón.

### *Precisión en el saque*

Respecto a la precisión del servicio, conviene saber que zonas entrañan mas dificultad para su devolución.

Una pelota dirigida al centro del campo contrario, es la zona menos indicada si queremos hacer difícil la devolución, pero sin embargo es la más segura por su distancia con las líneas de los límites.

Una pelota dirigida muy próxima a la red, a los laterales o al fondo es más difícil de devolver, pero también deberá tener más precisión para que no salga fuera del campo ni se incruste en la red.

Finalmente, una pelota dirigida a uno de los dos extremos posteriores del campo contrario supone una gran dificultad de devolución pero deberá tener una precisión exacta para que penetre en el interior de la pista.

### **Remate**

Es el elemento más complejo del voleibol, ya que se debe resolver en el aire tanto los problemas técnicos del golpe como los tácticos. Se puede comparar con el tiro a puerta en el fútbol o con el lanzamiento a canasta en el baloncesto. En el remate se concentra toda la acción ofensiva del equipo, siendo su objetivo conseguir el tanto o recuperar el balón.

El remate tiene que ser potente y dirigido a la zona que más problemas cree al equipo contrario. En esta acción podemos distinguir cuatro fases: carrera, vuelo, golpe y caída.

### **Bloqueo**

Facilita a los demás jugadores situarse en el campo y colocar la defensa más oportuna. A partir de 1964 se permitió que en la acción del bloqueo se pudiera sobrepasar los brazos por encima de la red, creándose así un bloque ofensivo (el bloqueo, en un principio, es un elemento considerado de defensa).

La clasificación del bloqueo está en función del número de jugadores que lo formen: bloqueo individual, doble y bloqueo triple. El que más se realiza durante un partido es el bloqueo doble.

La finalidad del bloqueo es:

- El ataque adversario.
- Interceptar Impedir que el ataque sea dirigido en una determinada dirección.

Aplicaciones tácticas:

Los diferentes tipos de recepción utilizadas pueden montarse con 2 o 3 jugadores. Interesa que el colocador no recepcione.

Los ataques pueden ser rápidos, propios de jugadores no muy altos, y lentos, con pases muy altos y potentes remates.

Defensivamente se utiliza un bloqueo, doble o triple, cubriendo los demás jugadores las restantes zonas vulnerables. Los sistemas defensivos se denominan por el número de jugadores por línea: 3-1-2,3-2-1...

Técnica:

Para el salto el bloqueador realiza un desplazamiento que puede ser perpendicular a la red o paralelo, según su ubicación previa.

Baja el centro de gravedad flexionando las piernas, pies paralelos algo separados, apoyados en su planta, los brazos cerca del cuerpo realizan una extensión brusca hacia arriba, manos bien firmes con los dedos separados; la vista sigue el recorrido de la pelota.

El jugador que bloquea no puede estar en una posición pasiva, sino preparado a cambiar la posición de manos rápidamente.

Para lograr esto hay dos maneras de realizar un bloqueo:

El jugador salta con los brazos flexionados y en el momento del ataque hace una violenta extensión.

Salta con los brazos extendidos y si el atacante toca la pelota suave baja rápidamente los brazos para estar en condiciones de elaborar una nueva jugada de ataque.

Si la intención del atacante es la de jugar con el bloqueo, o sea tratar de que la pelota pegue en el bloqueo y vaya afuera, el bloqueador deberá flexionar rápidamente los brazos con la finalidad de que el atacante pase por encima.

Una vez en la culminación del salto el bloqueador cambiará la posición de las manos con el fin de interceptar mejor el ataque adversario.

Saber usar estas posibilidades significa saber utilizar la técnica del salto.

Pero, el bloqueo no es una acción individual sino que también se trata de una acción colectiva.

Un 80% de los bloqueos se realizan en forma de doble bloqueo, el otro 20% pertenece a simple y triple bloqueo.

La evolución del voleibol y el perfeccionamiento del ataque han traído como consecuencia, modificaciones en las reglas del juego.

La más importante es el permitir el pasaje de las manos por encima de la red en la acción del bloqueo.

Es entonces que surge como táctica fundamental aplicada al bloqueo que:

- Debe ser dirigido contra a la dirección en que el rival puede atacar con más potencia.
- Debe realizarse con el fin de cubrir zonas de la cancha en que la defensa es débil.
- Debe efectuarse contra la dirección en que el rival ataca comúnmente.

De ahí surgen consideraciones que exigen que para bloquear se exija:

- Saber escoger el mejor lugar para realizar el salto.
- Saltar a tiempo.
- Saber discernir como construir el mayor obstáculo en ese momento.
- Seguir siempre la acción del atacante.

### **Golpe o pase del balón**

#### **Golpe de arriba**

El golpe de arriba o pase de dedos dirige la pelota hacia arriba, es el gesto más preciso del voleibol y la especialidad de los colocadores.

El jugador que tiene la intención de realizar un pase levanta rápidamente los brazos, estos deben entrar en acción antes que la pelota llegue a las manos. Los brazos se mueven hacia la pelota y las manos suben y se colocan suave pero firmemente hacia atrás.

En primer lugar, el balón toca la yema de los dedos, este contacto lleva los dedos hacia atrás separándolos alrededor de la pelota. Esta se "sumerge en medio de las manos al contacto de los dedos y del interior del pulgar. Las muñecas con el impacto del balón también se dirigen hacia atrás. En este momento, las manos y las muñecas se doblan hacia atrás, mientras que los brazos empujan hacia delante.

En este momento, la pelota detiene su carrera hacia el jugador y se prepara para salir hacia el objetivo.

El contacto con los dedos cesa cuando los brazos están totalmente extendidos.

Durante el pase, las muñecas no están del todo rígidas.

#### **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.

#### **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.

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

Colocar los pies uno delante del otro	Colocar la frente en la trayectoria de la pelota
Llevar los brazos hacia delante	Colocar los pies en dirección al balón
Doblar las rodillas	Se debe mover los brazos antes

	que llegue la pelota
Separar los codos	Tener las manos: hacia atrás, separadas y a 15 cm de la frente
Levantar la cabeza	Orientarse hacia donde debe dirigirse la pelota
Golpear el balón por los lados	Dejar la pelota, separar los dedos, doblar las muñecas
Estirar los brazos totalmente	Estirar las piernas en el momento en que los brazos lanzan el balón.

### **Pases de antebrazos: bajos, medios y alto:**

Los jugadores reciben la pelota a tres alturas: baja, media y alta. 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.

Alta: ocurre cuando el jugador debe defender la pelota por encima de su hombro y emplear una acción de rebote. En dicha posición los codos y las muñecas se comprimen hacia atrás y hacia abajo para lograr un mejor control en el momento del impacto, en especial cuando se trata de pelotas rematadas con la mayor fuerza.

### **Variaciones en la posición baja:**

#### **Caída frontal:**

Se utiliza para pases de baja mano de pelotas situadas más lejos de un paso del jugador. La pelota puede hallarse enfrente o a un lado del jugador. Cambiar la dirección de la pelota con la caída frontal es fácil y efectivo.

#### **Acción del brazo y de la mano:**

El defensa puede contactar la pelota muy abajo con respecto al suelo con la zona blanda de la parte superior del puño, dando un golpe seco hacia arriba mediante un movimiento rápido de la muñeca.

### **Cuchara:**

Mediante la cual el jugador emplea el revés de la mano debajo de la pelota como si se tratase de una cuchara, es todavía muy popular especialmente combinada con la plancha.

### **Caída con giro:**

En la caída con giro los codos y las rodillas deben mantenerse en una posición tal que la caída se haga sobre la porción media de la espalda. El giro también puede realizarse después de una plancha.

### **Caída lateral:**

Es la técnica más ampliamente aceptada para efectuar pases de mano baja y movimientos de recuperación. Se emplea también para ciertas pelotas lanzadas con muy poca fuerza, desviaciones causadas por el bloqueo y para atrapar pelotas bajas.

### **La plancha:**

Se emplea para recoger pelotas muy débiles o que han sido lanzadas con trayectorias cortas delante de ellos.

### **La plancha con desplazamiento:**

Permite al jugador cubrir una distancia mayor que la plancha normal. El atleta corre y salta hacia la pelota golpeándola por debajo con el puño cerrado mediante un golpe seco de muñeca aterrizando sobre el abdomen.

### **Pase de balones libres y bajos:**

Es un balón fácil que ofrece una oportunidad para una respuesta ofensiva controlada. Un balón bajo es un balón golpeado por un jugador hacia el campo contrario, con rotación hacia delante y velocidad moderada.

## **Desplazamientos**

Los desplazamientos utilizados suelen ser cortos, pero rápidos. Un buen desplazamiento nos permitirá la posterior ejecución de cualquier gesto técnico o incluso anticiparnos a la acción de los contrarios. Entre las diversas formas de desplazamiento, tenemos:

\* **Paso simple:** es el paso normal, pudiendo ser utilizado adelante, atrás y lateralmente.

\* **Paso añadido:** esta forma de desplazarnos nos permite mantener la posición fundamental sin cambiarla. Se comienza con el pie de la dirección a la cual nos dirigiremos y el otro pie se aproxima manteniendo la posición fundamental.

\* **Paso doble:** Utilizando en distancias largas. Se empieza con un pie trasero, para ir hacia delante o al revés si es para ir hacia atrás.

\* El salto.

\* **La carrera:** Utilizada especialmente para distancias grandes.

\* **Galope o deslizamiento:** el pie más próximo a la zona de recepción es el primero que entra en acción, el otro le sigue con un pequeño salto. El desplazamiento finaliza con los pies alineados, es decir en posición de recepción... o dispuestos a realizar un nuevo pase.

\* **Paso cruzado y paso de detención:** la carrera está dirigida por el pie más próximo a la zona de recepción, al igual que en el paso añadido, con la diferencia de que ahora los pies y el cuerpo giran hacia la pelota. La carrera es más rápida que en el paso anterior pero también es más difícil la inmovilización.

El peso del jugador debe permanecer sobre el pie del paso de detención. El pie que queda afuera se utiliza para equilibrarse y para detener cualquier movimiento lejos del balón. Los brazos se mueven hacia delante para prepararse para un pase de abajo cuando el jugador detiene sus pasos. El jugador debe estar en posición antes de la llegada del balón.

\* **Deslizamiento hacia atrás:** el jugador que reconoce que el balón que viene hacia él es rápido y alto, inmediatamente da un paso hacia atrás y abre su posición para acomodarse al movimiento de retroceso y preparar el golpe. Manteniendo el peso hacia delante, el jugador salta hacia atrás sin dar un paso cruzado.

## Posición básica de juego

**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:** doblada hacia delante, 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.

**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.