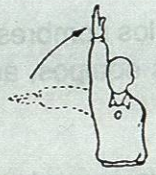

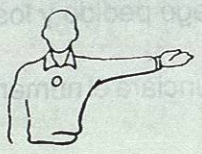

























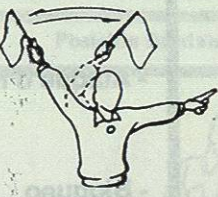




SEÑALES OFICIALES DE LOS ARBITROS

1		Permiso para servir	9		Fin del set (o encuentro)
2		Equipo que gana un punto y/o el saque	10		Balón retenido durante el golpe de saque
3		Cambio de campo	11		Demora en el saque
4		Tiempo de descanso	12		Bloquear una falta o pantalla
5		Sustitución	13		Falta de posición o de rotación
6		Amonestación	14		Balón dentro
7		Expulsión	15		Balón fuera
8		Descalificación	16		Balón obtenido

17		Doble golpe	22		Ataque prohibido por un jugador de la línea zaguera
18		Cuatro toques	23		Penetración en el campo contrario
19		Toque ilegal	24		Doble falta y repetición de la jugada
20		Red tocada por un balón de saque o por un jugador	25		Balón tocado
21		Penetración por encima de la malla	<p>Señalamiento retrasado (señalar la muñeca con tarjeta amarilla)</p> 		Levantar las manos
SEÑALES OFICIALES DE LOS JUECES DE LINEA					
			3		Balón tocado
1		Balón dentro	4		Balón que pasa fuera de los marcadores o falta del saque
2		Balón fuera	5		Hecho imposible de juzgar.



## Fundamentos técnicos del voleibol

Desde la creación del voleibol hasta nuestros días, este ha sufrido notables cambios y transformaciones en sus reglas de juego, que conjugado con el desarrollo científico técnico alcanzado en el mundo y otros factores han posibilitado la evolución de este deporte, el cual comenzó como una actividad recreativa y de sencilla ejecución hasta convertirse en deporte olímpico, uno de los más practicados en el mundo y con una compleja y diversa forma de ejecución desde el punto de vista técnico-táctico de todos los fundamentos que componen el juego.

### FUNDAMENTOS TÉCNICOS

- Posiciones fundamentales
  - media \*
  - alta \*
  - baja \*
- Desplazamientos
  - paso normal \*
  - paso añadido \*
  - paso doble \*
  - el salto \*
  - la carrera \*
- Voleo o pase
  - adelante
  - atrás
  - lateral
  - en suspensión
- Golpe bajo o golpe de antebrazos
- Saque o servicio
  - por abajo de frente \*
  - por abajo de lado
  - de tenis o raqueta
  - de gancho
  - flotado de frente \*
  - flotado de lado
  - de tenis o raqueta saltado
- Ataque o remate
- Bloqueo
  - sencillo
  - doble
  - triple
- Rodadas o caídas
  - de espalda o dorsal \*
  - lateral \*
  - facial o plancha \*

\* Son temas desglosados en este libro

## Posiciones fundamentales

Es necesario, para llegar a conseguir el máximo rendimiento en la aplicación táctica de los fundamentos a partir de unas posiciones básicas que facilitan y ayuden a la realización correcta del movimiento.

Muchas faltas técnicas se producen por una mala posición y tenemos que pensar que en voleibol una falta equivale a un punto en contra o a la pérdida del saque. Muchos equipos no pierden tanto por los puntos que les marca el contrario, sino por los fallos técnicos propios. De ahí la importancia de adoptar una buena posición de base que asegure la ejecución sin faltas.

### Posición fundamental media

Es la más utilizada y sus características principales son las siguientes:

- Los pies ligeramente separados, aproximadamente la anchura de los hombros, uno de los pies estará adelantado (según la posición en el campo).

- Piernas flexionadas y con el peso del cuerpo repartido entre ambas.

- Tronco inclinado ligeramente hacia delante.

- Brazos semiflexionados y relajados, antebrazo a la altura del pecho.

- Talón de la pierna atrasada, separado del suelo.

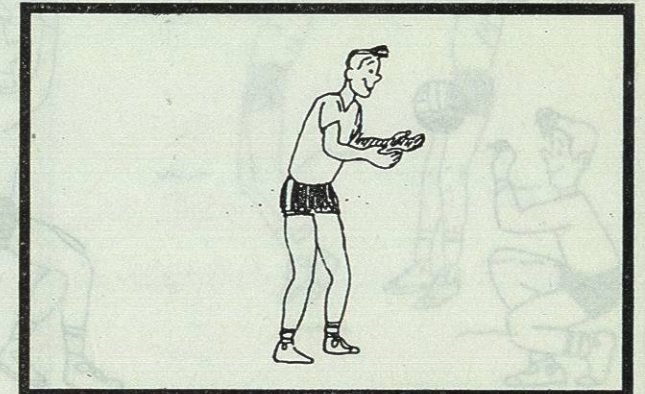
Las posiciones alta y baja se caracterizan por el grado de flexión de piernas. En la posición baja, las piernas estarán más separadas, se utiliza normalmente para el apoyo del remate. Para el bloqueo se adopta la posición alta con los pies situados a la misma altura. Las posiciones fundamentales son preparatorias para realizar una acción que exige casi siempre un desplazamiento. De ahí la importancia de su correcto aprendizaje, pues facilita grandemente las salidas rápidas en cualquier dirección.



Posición fundamental media



Posición fundamental baja



Posición fundamental alta



**Desplazamientos**

En Voleibol los desplazamientos son normalmente cortos pero muy rápidos. Un mal desplazamiento no solamente influye en la ejecución correcta del pase, sino también en los demás fundamentos técnicos; de él depende la eficacia en los ataques, bloqueos, defensa, etc.

Los buenos jugadores consiguen con sus desplazamientos anticiparse a la acción ofensiva del equipo contrario, al prever hacia dónde va a ir dirigido al ataque antes de ser efectuado.

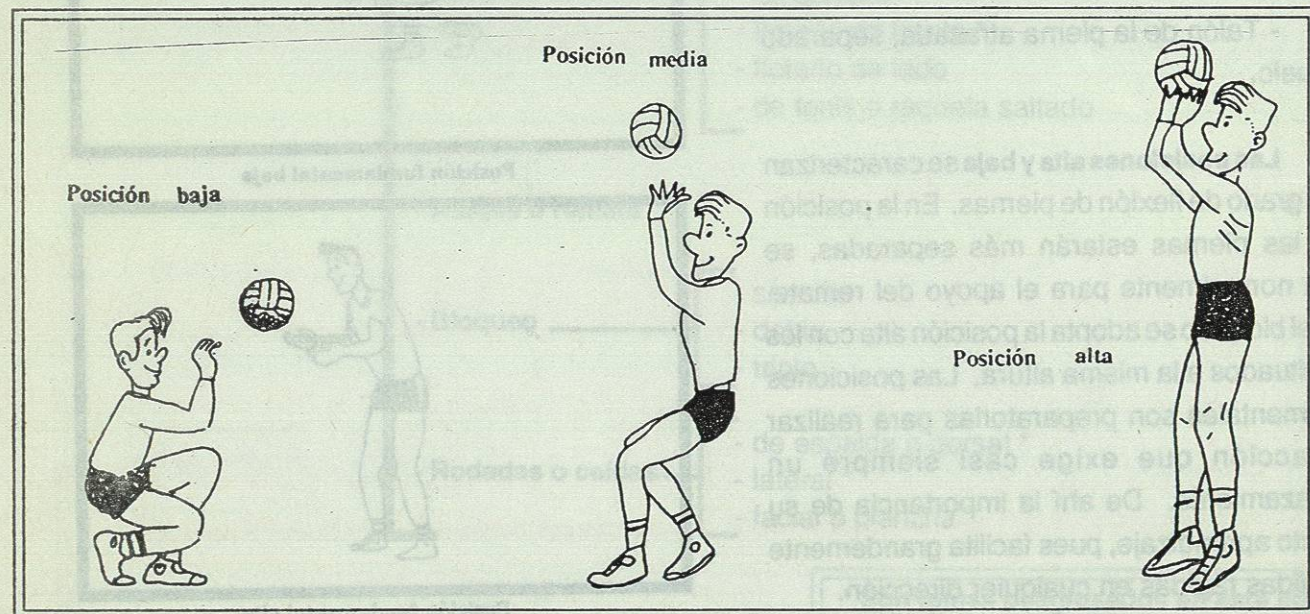
**Formas de desplazamiento**

- Paso normal- Es el paso normal de marcha, más o menos rápido, según exija el juego.
- Paso añadido- Es el paso característico del boxeador. El desplazamiento se hace sin cambiar la posición fundamental y sin cruzar los pies.
- Paso doble- Para desplazamientos más largos, adelante o atrás. Se inicia con el pie de atrás. si se hace adelante y con el pie adelante, si es hacia atrás.
- El salto- Se utiliza para toques de balón alto y puede hacerse desde parados o después de un desplazamiento.
- La carrera- Para distancias grandes. En defensa de balones o para combinar con el salto en ataque.

**Voleo**

El voleo es un movimiento limpio y seco con las falanges de los dedos, el balón se golpea delante de los ojos, las manos a la altura de la frente, simétricas con las palmas dirigidas hacia arriba.

Los brazos flexionados a la altura de los hombros con los codos flexionados. El tronco y las piernas para un pase en condiciones normales se adaptará a la posición fundamental media. Todo el cuerpo con una extensión progresiva participa en el movimiento.

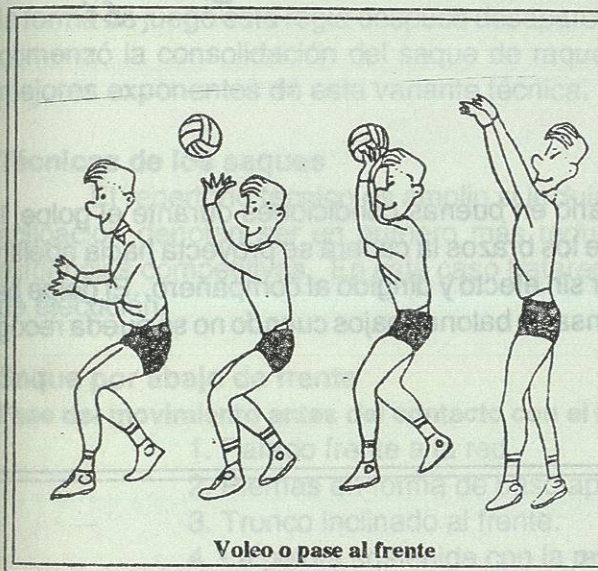


**Defectos más comunes**

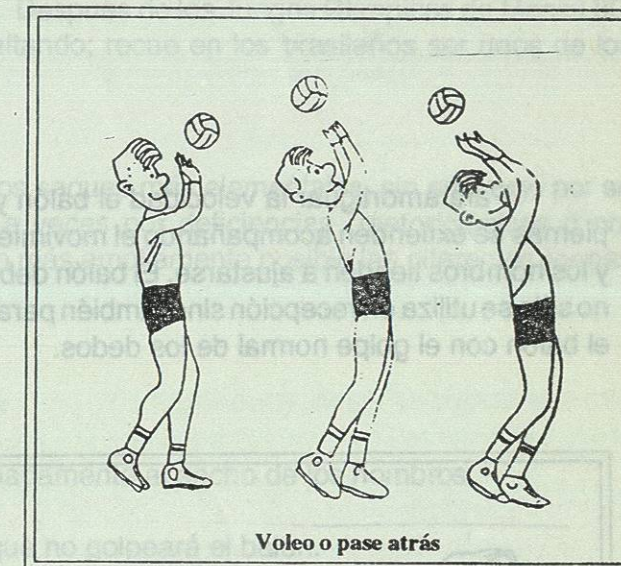
Los codos muy abiertos y muy juntos, pulgares orientados hacia adelante o hacia el frente, palmas de las manos planas, retener o acompañar el balón (es un gesto muy específico del voleibol que en su enseñanza o perfeccionamiento para la iniciación es necesaria y fundamental).

**Tipos de pases**

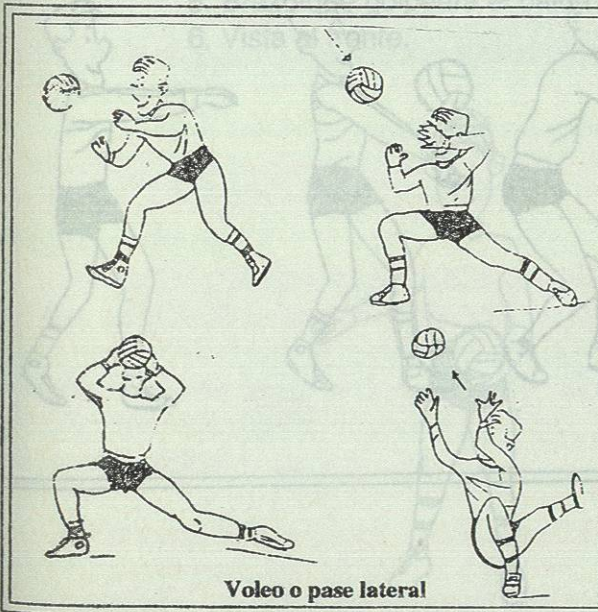
Los pases según la forma de ejecutarlos pueden ser: adelante, atrás, lateral y en suspensión. Según su trayectoria puede ser: altos, tendidos, tensos, semicortos y cortos. Todas las variantes del pase tienen que ser dominadas por todos y especialmente por el jugador colocador o distribuidor de juegos (acomodador). En todos se utiliza el toque con dedos aunque varía la posición según el tipo de pase, en el pase al frente las manos se encuentran delante de la cara, en el pase atrás y lateral están encima de la cabeza excepto en el paso adelante normal los demás son del uso casi exclusivo del jugador que acomoda (acomodador) y son utilizados siempre con una finalidad táctica de ataque el colocador tiene que ser porque así lo exige el juego un jugador completo que domine tanto la defensiva como el ataque. En el juego ofensivo para que sea efectivo necesita disponer de todos los jugadores de la zona delantera. (Penetración del acomodador).



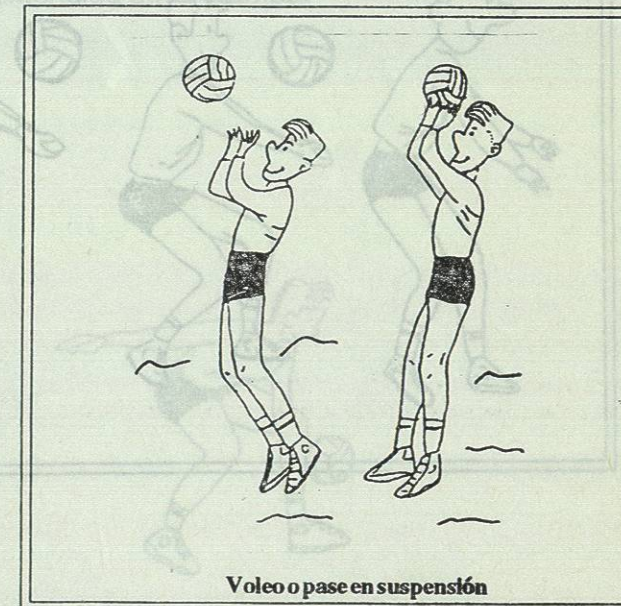
Voleo o pase al frente



Voleo o pase atrás



Voleo o pase lateral

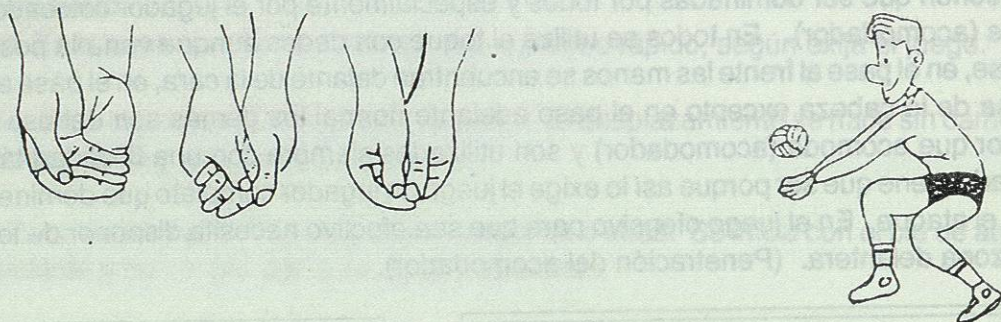


Voleo o pase en suspensión

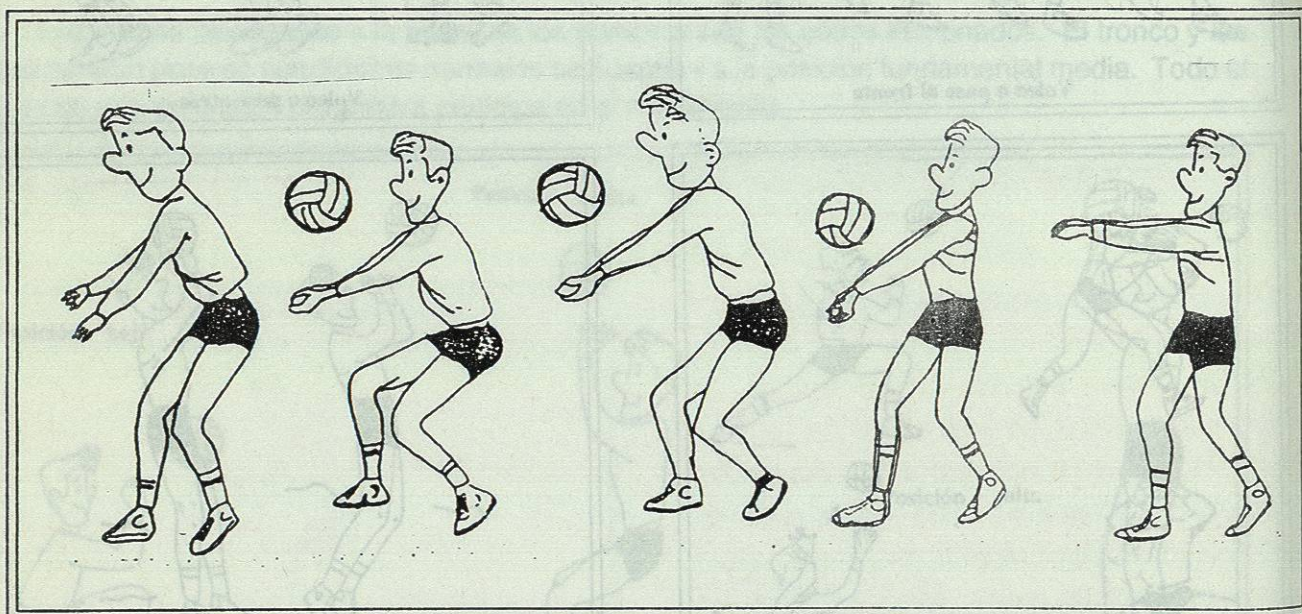


### Golpe bajo

Golpe de antebrazo también llamado pase de pala. El jugador parte de la posición fundamental (como una separación más amplia de las piernas) antes del golpe una mano toma a la otra quedando los antebrazos completamente extendidos y juntos. El golpe se efectúa con la parte media de los antebrazos.



Para amortiguar la velocidad del balón y pasarlo en buenas condiciones durante el golpe, las piernas se extienden acompañando el movimiento de los brazos la cadera se proyecta hacia adelante y los hombros tienden a ajustarse. El balón debe salir sin efecto y dirigido al compañero. El golpe bajo no sólo se utiliza en recepción sino también para defensa de balones bajos cuando no se pueda recoger el balón con el golpe normal de los dedos.



### Saque o servicio

El saque es el fundamento técnico-táctico que mayor evolución ha tenido en el voleibol, tanto desde el punto de vista de la fuerza y dirección a infringirle al balón, como de su objetivo. En sus inicios tenía el objetivo central de poner el balón en juego; sin embargo, al convertirse en arma de ataque persigue hacer un tanto directo u obstruir la organización del ataque contrario.

Hasta la década del 1950, además de los conocidos saques por abajo, los cuales eran de fácil ejecución, prevalecieron los saques fuertes, principalmente el de raqueta. A finales de esa década se introdujo el floating de frente (norteamericano), hasta entonces desconocido en los países europeos.

A partir del año 1960 los japoneses introducen el floating lateral bien dominado y perfeccionado, de los cuales se apropiaron inmediatamente los mejores equipos del mundo.

En el año 1970 estos tipos de saques continúan siendo los primordiales, pero con un cambio en cuanto a la potencia y dirección (fuerte y variada).

En 1977 se crea la regla del bloqueo del saque, lo que influye tanto en los sistemas como en la forma de juego esta regla después desaparecería. Después de los Juegos Olímpicos de Moscú 80, comenzó la consolidación del saque de raqueta saltando; recae en los brasileños ser unos de los mejores exponentes de esta variante técnica.

### Técnicas de los saques

El repertorio técnico es amplio si incluimos los saques más elementales, sin embargo por su aplicación denotan ser un número más reducido, a veces por deficiencias metodológicas o por exigencias competitivas. En este caso trataremos lo más ampliamente posible las diferentes formas de ejecución.

#### Saque por abajo de frente

Fase del movimiento antes del contacto con el balón:

1. Parado frente a la red.
2. Piernas en forma de paso aproximadamente al ancho de los hombros.
3. Tronco inclinado al frente.
4. La pelota sostenida con la mano que no golpeará el balón.
5. Brazo que golpeará el balón semiextendida atrás y arriba.
6. Vista al frente.

