



OBJETIVO

Conseguir que la pelota toque el suelo de la zona del equipo contrario, o que el otro equipo no la pueda devolver.

DURACIÓN

Los partidos no tienen un tiempo determinado. Se juega al mejor de cinco sets. El equipo que consigue tres sets, gana el partido.

PUNTUACIÓN

El equipo que consigue 25 puntos con una diferencia de dos puntos o más, gana el set.

Si no se consiguen esos dos puntos de ventaja, siguen jugando hasta conseguirlo.

En el caso de necesitar un quinto set, se juega sólo a 15 puntos, con una ventaja de dos.

El equipo que consiga que la pelota toque el suelo del campo contrario o si el rival no la puede devolver, suma un punto.

Si el equipo había iniciado el servicio, sigue con él. En caso contrario, lo recupera, y antes de realizar el saque, debe cambiar las posiciones, rotando en el sentido de las agujas del reloj.

JUGADORES

Hay seis jugadores en el campo y otros seis están en el banquillo.

El entrenador puede hacer hasta seis cambios en cada set.

Los jugadores, en función de la posición que ocupan en el campo, realizan una función específica.

- Defensas (zonas 5, 6 y 1):

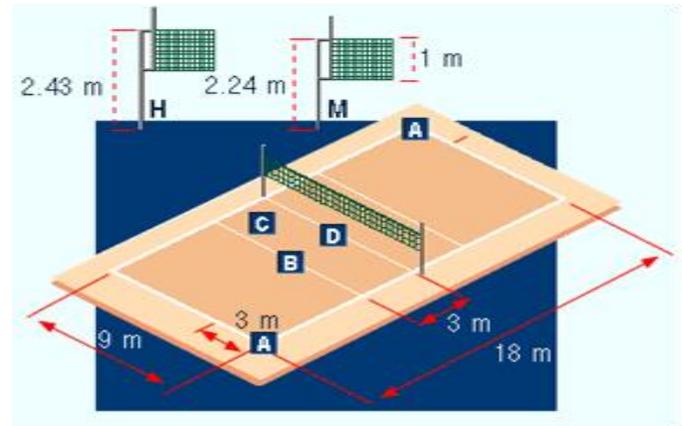
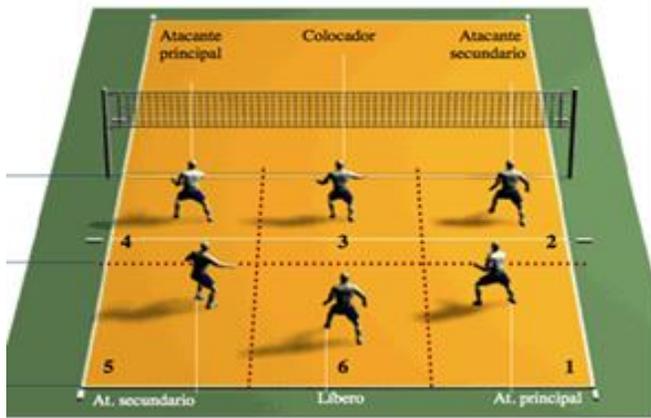
Se encargan de recibir el saque o los remates, y de pasar la pelota al colocador.

- Colocadores (zona 3):

Su función consiste en dar un buen pase al compañero para que pueda rematar.

- Rematadores (zona 2 y 4):

Tienen gran capacidad de salto y fuerza para rematar con potencia.



TERRENO DE JUEGO

El campo de voleibol es un rectángulo de 18 x 9 metros, con una red situada en el centro de la pista, que la divide en dos partes iguales.

La altura de la red en categoría masculina es 2'43 metros, mientras que en categoría femenina es 2'24 m.

SANCIONES

- Cuatro toques por equipo:

El equipo puede realizar como máximo, tres toques de pelota, antes de enviarla al campo contrario. El toque de bloqueo, no cuenta.

- Dos toques por jugador:

Ningún jugador puede tocar dos veces seguidas la pelota, salvo después del bloqueo.

- Tocar la red:

Está prohibido tocar la red con cualquier parte del cuerpo.

- Invasión del espacio contrario:

No se puede invadir el campo contrario con ninguna parte del cuerpo, salvo con las manos cuando se realiza el bloqueo.

- Falta de rotación:

Cada vez que se recupera el servicio, hay que hacer una rotación en el sentido de las agujas del reloj. Si no se hace, el punto es para el otro equipo.

- Falta de saque:

No se puede pisar la línea en el momento de realizar el servicio.

OTRAS NORMAS

Cada equipo puede pedir dos tiempos muertos de 30" en cada set.

Después de cada set se cambia de campo.

Si se realiza cinco sets, en el último, se cambia de campo en el momento que uno de los dos equipos llega a 8 puntos.

El balón puede ser tocado por cualquier parte del cuerpo, excepto en el saque.

Un balón que toca la red y pasa al campo contrario es válido (incluso en el saque).

En el bloqueo, solo pueden participar los jugadores delanteros.

No está permitido bloquear el saque del contrario.

TÉCNICA

Es la realización correcta de los golpes propios de este deporte.

En el voleibol, la técnica es fundamental y la precisión es imprescindible para poder dominar el juego.

ATAQUE

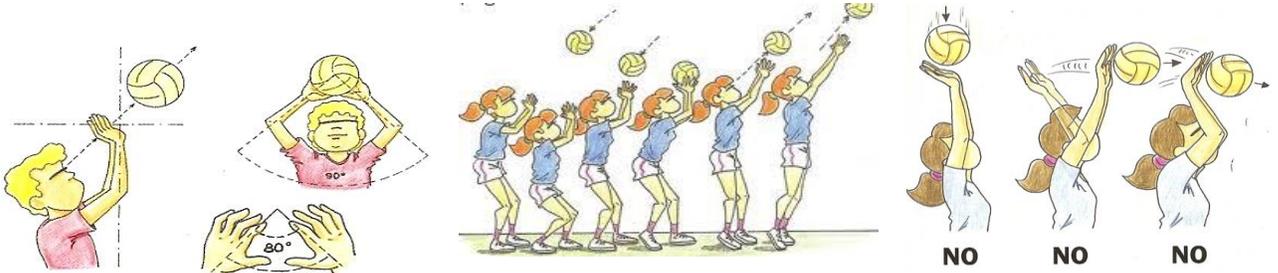
* Servicio o saque

- Sirve para iniciar el juego.
- El objetivo es mandar el balón al campo contrario con buena colocación, potencia y efecto.
- El reglamento obliga a hacer el saque con una mano, concretamente con la palma.
- Hay varios tipos de saque. Los más importantes son el saque bajo (más seguro) o saque de tenis (más potente).



* Toque de dedos

- Normalmente se usa después del toque de antebrazos.
- Sirve para colocar la pelota de la forma más adecuada para que un compañero haga un remate.
- Consiste en tocar el balón con los dedos de las manos.



* Remate

- Suele ser el tercer toque del equipo.
- Intenta pasar el balón al campo contrario, de forma que no la puedan devolver.



DEFENSA

* Toque de antebrazos

- Consiste en tocar el balón con los antebrazos, para elevarla y pasarla al colocador.
- Se usa para recibir la pelota después de un servicio o un remate.
- Suele ser el primer toque del equipo.



* Bloqueo

- Sirve para evitar que el remate del contrario llegue a propio campo.
- Solo lo pueden hacer los jugadores que están cerca de la red.
- Este contacto con la pelota no cuenta como toque.



1 SAQUE
Con el saque empieza el juego, es la primera opción para puntuar .

3 COLOCACIÓN
Con la colocación organizo mi ataque.

2 RECEPCIÓN
Con la recepción controlo el saque del equipo contrario.

6 DEFENSA
Con la defensa controlo el balón que viene del campo contrario.

5 BLOQUEO
Con el bloqueo intento frenar , en la red, el ataque del equipo contrario.

4 ATAQUE
Con el ataque intento hacer punto para mi equipo.