PROPÓSITO:

Que los estudiantes identifique el gesto de los diferentes tipos de saques, recepcion,bloqueos y remats en el voleibol que les permitan realizar una correcta ejecucion

MOTIVACIÓN:

Cordial saludo estimados estudiantes en esta guía vas a encontrar actividades que vas a realizar Durante 2 semanas.Para ello vas a necesitar como hasta ahora del celular u otro dispositivo en el que puedes observar las actividades a desarrollar.Te invito a tomar apuntes de los conceptos en tu cuaderno.

Observa la siguiente imagen y reflexiona

EXPLICACIÓN:

EL VOLEIBOL

OBSERVA PRESENTACION DE LAS GENERALIDADES DEL VOLEIBOL Y REALIZA UNA PRESENTACION EN POWER POINT

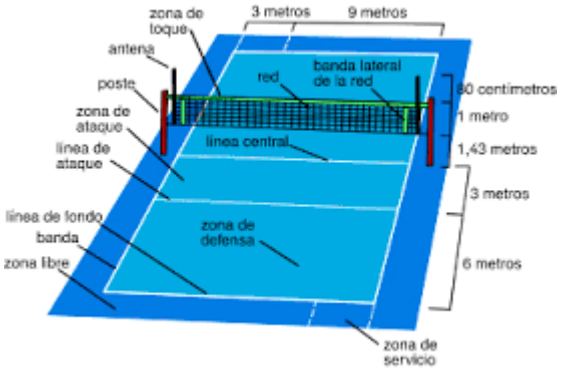
https://es.slideshare.net/joseylaura9/power-point-voleibol

Concepto

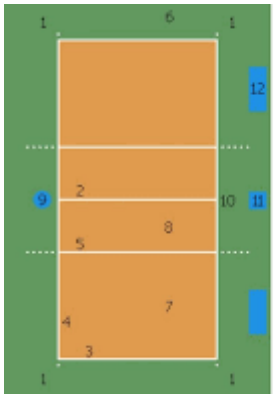
El Voleibol es un juego de equipo que se juega en una cancha dividida en dos partes iguales por una red.
En cada parte se sitúa un equipo compuesto por 6 jugadores.
El objetivo es pasar el balón por encima de la red y que dé en el suelo del campo del equipo contrario.
El equipo contrario tiene tres golpes para devolver el balón.
El juego se pone en marcha con el saque y la jugada dura hasta que el balón toca el suelo, va fuera, un equipo no logra devolverlo o comete falta. En este caso, se para el juego y se repite la jugada.
Cada jugada supone un punto y cuando el equipo que recibe gana la jugada, obtiene el derecho a saque y los jugadores rotan una posición en sentido de las agujas del reloj.HISTORIA

ZONAS DE JUEGO

La Cancha, zonas y reglas del Voleibol



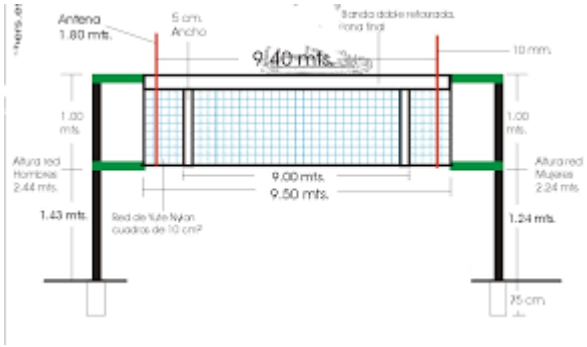
Las zonas



1. Zona libre
2. Línea central
3. Línea de fondo
4. Línea lateral
5. Línea de ataque
6. Zona de saque
7. Zona defensiva
8. Zona de ataque
9. Primer árbitro
10. Segundo árbitro
11. Anotador
12. Banquillo

La red

En el eje central del campo se sitúa una red de 1 m de ancho y sobre 9,5 a 10m de largo, con dos bandas y dos varillas verticales sobresalientes sobre la línea lateral del campo. El borde superior de la red, las varillas y el propio techo del pabellón delimitan el espacio por el que se debe pasar el balón a campo contrario.



La altura superior de la red puede variar en distintas categorías, siendo en las categorías adultas de 2,43 m para hombres y 2,24 m para mujeres.

Los partidos

Tiempo de juego

Un partido está formado por tres, cuatro o cinco sets. Los partidos de voleibol se disputan al mejor de cinco tandas o bloques que reciben, igual que en tenis, la denominación anglosajona de sets. En el momento en que uno de los dos equipos acumula tres sets ganados, gana el partido y se da por concluido el enfrentamiento. Un equipo gana un set cuando alcanza o supera los 25 puntos con una ventaja de dos (i.e.: con 25-23 se gana, pero con 25-24 habría que esperar al 26-24 y así sucesivamente mientras ninguno de los dos equipos no consiga los dos puntos de ventaja).

De ser necesario el quinto tiempo, set de desempate, se baja la meta a 15 puntos pero también con dos de ventaja. Este set tiene así una duración más reducida, pero de todas formas, la duración de los encuentros de voleibol es muy variable, pudiendo extenderse desde alrededor de una hora hasta incluso más de dos horas y media.

Los campos se sortean antes del partido, así como el saque inicial. En cada set se produce un cambio de campo y se va alternando el primer saque. En caso de ser necesario el quinto set, *set decisivo*, se procede a un nuevo sorteo y además se realiza un cambio de campo al alcanzarse el punto 8 por el primero de los equipos.

COMPOSICIÓN DE LOS ESQUIPOS

Para un partido, un equipo puede componerse de un máximo de 12 jugadores, pero durante el juego solo participan 6.

SE CONSIGUEPUNTO CUANDO:

- •Se envía el balón exitosamente alpiso del campo contrario. • Si el balón cae fuera de lapista de juego por obra del ataque, la defensa o el saque del equipo contrario.
- •Cuando el equipo contrario comete una falta. IMPORTANTE: CADA VEZ QUE UN EQUIPO CONSIGUE EL DERECHO A SAQUE DEBE EFECTUARUNA ROTACIÓN.

Tiempos muertos Cada equipo puede solicitar hasta dos *tiempos de descanso* de 30 segundos en cada set. Los tiempos pueden ser pedidos tanto por el entrenador como por el capitán. En campeonatos oficiales se establecen, además, de oficio, dos *tiempos técnicos* de 60 segundos cuando se alcanza por el primero de los equipos los puntos 8 y 16 respectivamente de cada set, salvo en el quinto set definitivo.

Durante los tiempos muertos, los jugadores en juego acuden a la zona libre próxima a los respectivos banquillos, donde pueden recibir instrucciones del entrenador. El resto de los jugadores pueden calentar sin balones en la zona libre detrás de la línea de saque.

Saque

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.

