

AREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES							
DOCENTE: WILLERMAN TIERRADENTRO PEREZ							
NOMBRE							
GRADO	DECIMO	1		2			
TEMA	POSICION Y ROTACION EN EL VOLEIBOL						
FECHA INICIO	18	10	2020	FECHA FINAL	06	11	2020
PROPOSITO	Que los estudiantes conozca las diferentes posiciones de los jugadores, sus posiciones, rotación y elementos técnicos de ataque y defensa en el campo de juego						

POSICION Y ROTACION EN EL VOLEIBOL

MOTIVACION

Estimados estudiantes, en la siguiente guía va a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de la misma y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en la imagen
- Que movimientos se están ejecutando

Cada equipo juega con **6 jugadores** Además cuenta con 6 suplentes y puede realizar 6 sustituciones en cada set. Un jugador sustituido puede reingresar nuevamente a la pista, pero sólo a su posición previa en la formación. Los reemplazos de líbero no cuentan como sustituciones, El líbero es un especialista en defensa, pero no puede sacar, rematar ni bloquear. El líbero sólo puede jugar en posiciones de zaguero (1, 6 y 5). Un jugador no podrá rematar un balón que esté más alto que la red, si el toque anterior fue realizado por un líbero dentro de la zona de ataque

JUGADORES

LA ROTACIÓN

Quando un equipo anota un punto, será el encargado de poner en juego el balón. **Quando se arrebatata el saque al contrario, los seis jugadores tienen que rotar su posición en el campo en el sentido de la agujas del reloj.** Esto hace que todos los jugadores se vayan alternando en las posiciones de delanteros y zagueros. Las zonas del campo están numeradas del 1 al 6, en sentido contrario a las agujas del reloj. Al inicio del partido, cada equipo entrega un acta con un orden de rotación, en el que se atribuye a cada jugador una posición en la configuración inicial En el momento del saque, cada jugador debe respetar el orden en la rotación. P.e.: el jugador en 6 debe estar más a la derecha que el 5, más a la izquierda que el 1, y más atrasado que el 3 Cuando



Voleibol
Un deporte que atrapa
Características Básicas.

Equipo
► Compuesto por 12 jugadores: más el Staff técnico (el entrenador y dos entrenadores asistentes) y el Staff médico (un terapeuta y un médico).

Rotación
► Cuando se arrebatata el saque al contrario, los seis jugadores tienen que rotar su posición en el campo en el sentido de las agujas del reloj. Esto hace que todos los jugadores se alternen en todas las posiciones.

Formato de Juego
► Para ganar un punto: Un equipo anota un punto por enviar exitosamente el balón al piso del campo de juego adversario.
► Para ganar un set: Un set es ganado por el equipo que primero anota 25 puntos, con una ventaja mínima de 2 puntos.
► Para ganar un partido: El partido es ganado por el equipo que gana tres sets.

Saque
El saque puede considerarse, por un lado el primer ataque del equipo, por otro el primer elemento de la defensa.

Bloqueo
El bloqueo constituye el eje del sistema defensivo y el punto de orientación para la defensa del campo.

Recepción
Supone el primer contacto que realiza un equipo para construir su ataque cuando no está en posición del saque.

Cancha
El campo donde se juega al voleibol es un rectángulo de 18m de largo por 9m de ancho, dividido en su línea central por una red que separa a los dos equipos.

Balón
► Su circunferencia es de 65 - 67 cm, y su peso es de 260 - 280 g.

Superficie de cuero
Caucho
Hojas tejidas
Cámara

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS

el equipo recupera el derecho a sacar, debe realizar la rotación, en el sentido de las agujas del reloj

Líbero

En un partido se pueden alinear hasta dos jugadores especiales denominados líberos: un líbero actuante y un reserva. El líbero es un jugador defensivo que puede entrar y salir continuamente del campo sustituyendo a cualquiera de los otros jugadores cuando por rotación se encuentran en posición defensiva. El objeto de la introducción del líbero es cubrir el puesto de los jugadores atacantes, generalmente muy altos, que ofrecen por ello mal rendimiento en recepción.



línea de ataque.

El líbero es fácilmente reconocible porque viste un uniforme de color diferente al resto del equipo.

El líbero:

- ✦ No puede ser capitán de equipo ni capitán en juego.
- ✦ No puede sacar.
- ✦ No puede bloquear, ni hacer tentativa de bloqueo. ✦
- No puede completar un golpe de ataque cuando el balón está completamente por encima de la red.
- ✦ No puede colocar *de pase de dedos* por delante de la

Sobre esta última, se incurre en falta si el líbero desde la zona de ataque o su prolongación realiza un pase de dedos que se aproveche para realizar un ataque por encima del borde superior de la red. No existe, por ejemplo, ninguna limitación si el líbero golpea el balón en salto iniciado desde detrás de la línea, si hace un pase de antebrazos o si se devuelve el balón al contrario con un pase bajo.

Se considera que el propio líbero realiza un ataque en falta cuando toca el balón por encima del borde superior de la red desde cualquier parte del campo y lo envía al campo contrario.

Con los cambios introducidos en 2008 en Dubái, el entrenador puede cambiar el líbero por su reserva una única vez durante el partido, y el líbero inicial no puede en ninguna circunstancia volver al juego.

Cambios

Los jugadores de la formación inicial de cada set pueden ser sustituidos una única vez en el set y posteriormente reintegrarse deshaciendo el cambio por el jugador que lo sustituyó. Así, el número máximo de sustituciones es de seis, una por jugador. No se contabilizan aquí las entradas y salidas del líbero. A su vez, el jugador sustituto tampoco puede sustituir más que a un único jugador por set.

Los cambios se realizan, a excepción del líbero, por la zona delimitada entre la línea de tres metros y la red.

ACCIONES NO PERMITIDAS

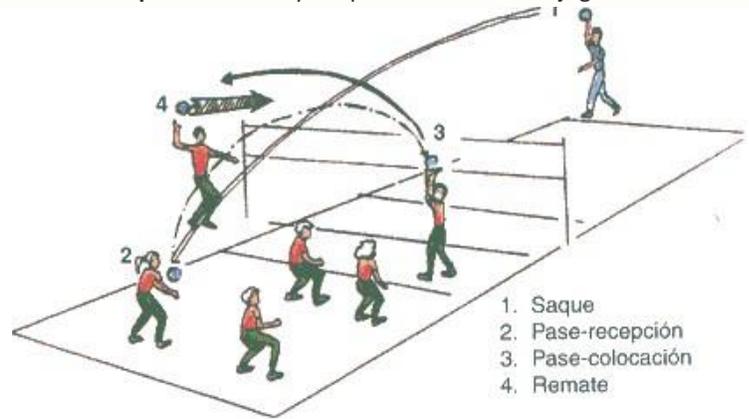
Las acciones no permitidas suman un punto al equipo contrario. Las más importantes, que debemos conocer, son:

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS

- Cuatro toques por equipo (el bloqueo no cuenta como toque de equipo)
- Dos toques consecutivos el mismo jugador.
- Tocar la red.
- Invasión del campo contrario (sólo si se interfiere en el juego de los adversarios)
- Retención del balón
- Falta de rotación: si en el momento del golpeo en el saque los jugadores no respetan sus posiciones.

La ejecución de cualquiera de los fundamentos técnicos en el juego del voleibol exige una posición adecuada y de un desplazamiento que asegure el éxito de la acción.

Los aspectos generales a tener en cuenta en la **posición base** y desplazamiento de los jugadores son:



ELEMENTOS TÉCNICOS

- La cabeza y la mirada al frente
- Tronco ligeramente inclinado hacia atrás
- Piernas semiflexionadas
- Los pies uno más adelante que otro
- Puntas de los pies dirigidas al frente
- Los brazos ligeramente flexionados al frente o a los lados del cuerpo

Bloqueo

Es la acción encaminada a interceptar cualquier ataque del equipo contrario, saltando junto a la red con los brazos alzados buscando devolver directamente el balón al campo del contrario, o en su defecto, estrecharle el campo de ataque para inducirlo a echar el balón fuera del terreno de juego. En el bloqueo pueden participar hasta tres jugadores (los tres delanteros) para aumentar las posibilidades de intercepción. También serán importantes aquí las ayudas de la segunda línea para recuperar el balón en caso de un bloqueo fallido. Una de las opciones que tiene el atacante en salto es precisamente lanzar el balón con fuerza directamente contra el bloqueo buscando la falta.

Preparación: Los pies se colocan alineados, separados el ancho de los hombros o algo más. Se colocan planos sobre el suelo y el peso del cuerpo se desplaza hacia adelante. La manos se colocan a la altura de los hombros con las palmas hacia adelante. Los dedos están separados y las rodillas ligeramente flexionadas. La espalda está recta. El adversario sigue atentamente los desplazamientos del atacante contrario.



Recepción y pase

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS



Interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura y los altos con los dedos, por encima de la cabeza.

En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en *plancha* sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón bote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto.

Ataque-remate

El jugador, saltando, envía finalmente el balón con fuerza al campo contrario buscando lugares mal defendidos, o contra los propios jugadores contrarios en condiciones de velocidad o dirección tales que no lo puedan controlar y el balón vaya fuera.

El jugador también puede optar por el engaño o *finta* dejando al final un balón suave que no es esperado por el contrario. Aunque se dispone de tres toques de equipo, se puede realizar un ataque (o finta) en los primeros toques para encontrar descolocado o desprevenido al equipo contrario.



Se nombran distintos tipos ataques con el número de la zona:

- *Ataque zaguero*: Es el que realizan los que se encuentran en las posiciones defensivas sin sobrepasar la línea de 3 metros.
- *Ataque por 4*: Es el ataque que realiza el atacante que se encuentra en zona 4.
- *Ataque por 2*: Es el ataque que realiza el atacante que se encuentra en zona 2.
- *Ataque central*: Es el ataque que realiza el atacante de zona 3.

Para lograr resultados satisfactorios en los desplazamientos, es necesario desarrollar las capacidades físicas especiales. Fundamentalmente se refiere a la rapidez de reacción. La rapidez de movimientos está constituida por los siguientes aspectos:

- Sentido de anticipación
- Rapidez para correr y desplazarse hacia delante - atrás y derecha - izquierda
- Rapidez de cambio de dirección durante los desplazamientos
- Rapidez combinando giros y caídas.

EJERCICIO:

Para poner en práctica lo que estamos aprendiendo, los invito a desarrollar las siguientes actividades que se proponen a continuación:

Actividad

1. Realiza un esquema conceptual de los tipos de los tipos de posición en el voleibol
2. Explique gráficamente en que consiste la rotación ubique los jugadores en el campo de juego
3. Dibuje en el campo las zonas de juego
4. en un cuadro sinoptizo escribe las funciones del libero en el juego
5. explica cual es la posición correcta para la recepción, el bloqueo y el remate haz un dibujo alusivo a cada uno

EVALUACION

Va a reflexionar respecto a cómo se sintió y qué tanto aprendió en el desarrollo de esta guía didáctica:

¿Qué aprendió?

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS



¿Qué le gustó?

¿Qué se le dificultó?

NOTA: Señor estudiante este taller se debe de realizar a puño y letra entendible, en hojas cuadriculadas tamaño oficio o en su cuaderno, además se debe entregar a más tardar el 6 de Noviembre

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS