

# VOLEIBOL

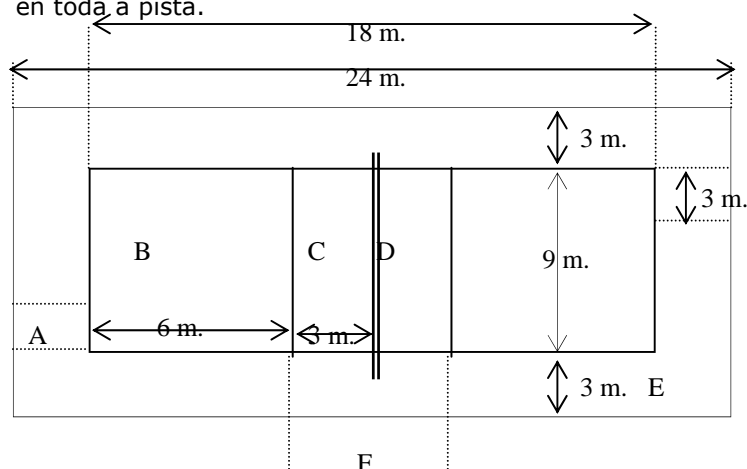
I.E.S. DE ESPARÍS  
SEMINARIO DE ED. FÍSICA

## 1.- DEFINICIÓN

Xogo de pista entre dous equipos de seis xogadores por lado que se xoga golpeando unha pelota ao lado contrario por riba dunha rede. Os puntos anótanse cando o balón toca o chan no lado da pista dos contrarios ou cando éstos fallan unha devolución.

## 2.- A PISTA

É un rectángulo que ten unha superficie de 9 por 18 m. Está dividida en dous lados de 9 m. separados por unha rede máis alta que a cabeza dos xogadores. As regras para xogar nun recinto interior recomandan que haxa polo menos 8 m de altura sen ningún obstáculo en toda a pista.

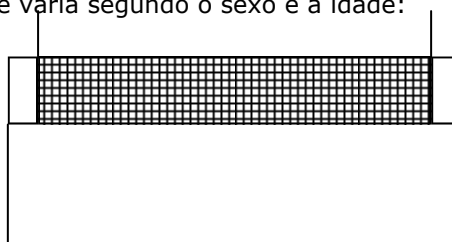


A: zona de saque.  
B: zona defensiva.  
C: zona de ataque.  
D: rede.  
E: zona libre.  
F: zona de cambios.

## 3.- A REDE

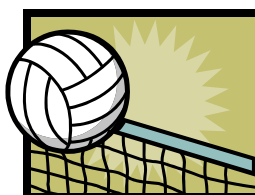
A rede ten 9,75 m de largo por 0,91 m de ancho e forma unha malla de cadrados de 10,2 cm de lado que se mantén a través da pista tensa e tirante suxeita polas súas catro esquinas. A altura do borde superior da rede varía segundo o sexo e a idade:

ALTURA	CATEGORÍA
2,44	Homes
2,29	Mulleres
2,13 ou menos	Nenos e nenas



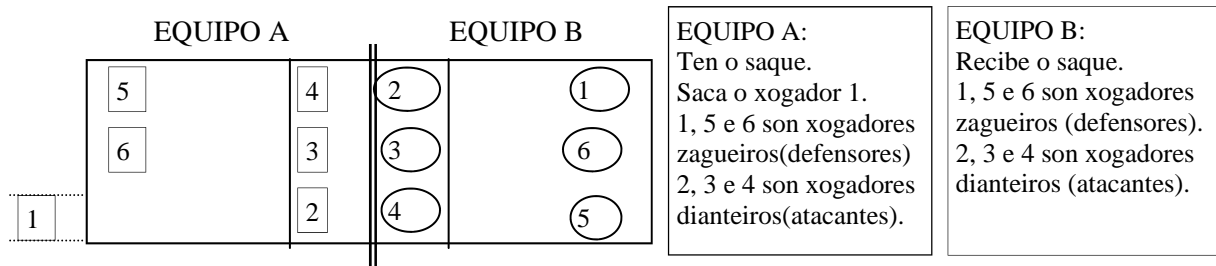
## 4.- A PELOTA

É unha esfera dun material inflado recuberto de coiro. Máis pequena e lixeira que a de baloncesto, pesa entre 255 y 283 gramos.

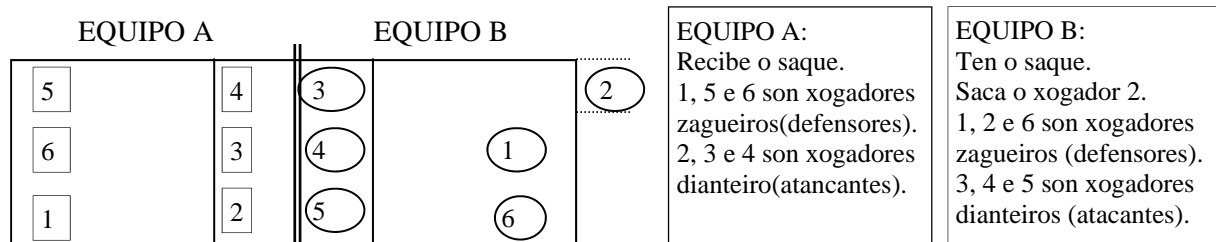


## 5.- REGLAS

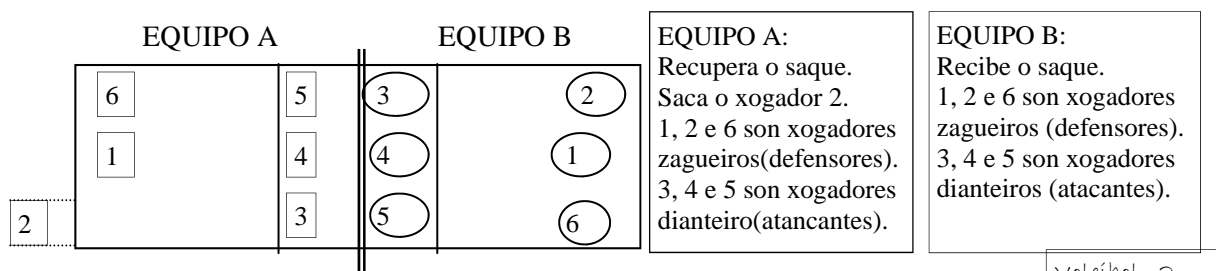
- Nº DE SETS: Xóganse un máximo de 5 sets. Gaña o equipo que antes consiga vencer en 3 sets.
- PUNTOS XOGADOS EN CADA SET: En cada set xóganse, como mínimo, 25 puntos e hai que gañar por unha diferenza de 2 puntos, agás no 5º set ou set decisivo, no que se xogan, como mínimo, 15 puntos e tamén hai que gañar cunha diferenza de 2 puntos.
- SORTEO: Antes do encontro, o árbitro realiza un sorteo para decidir que equipo saca primeiro e que lado da cancha debe ocupar cada equipo. Se hai que xogar o 5º set ou set decisivo hai que volver a sortear, e o cambio de lado faise cando un equipo consegue 8 puntos.
- INICIO DE CADA SET: Ao remate de cada set, hai cambio no lado da cancha e comeza sacando o equipo que non sacou no set anterior.
- Nº DE XOGADORES: Cada equipo debe ter en cancha 6 xogadores e pode ter outros 6 como suplentes.
- TIPO DE XOGADORES: Dos 6 xogadores en cancha, 3 son atacantes (DIANTEIROS) e 3 son defensores (ZAGUEIROS). Un xogador especial dentro dos zagueiros é o "LÍBERO".
- POSICIÓN DOS XOGADORES: Tendo o EQUIPO A o saque:



- Mentres o EQUIPO A vaia anotando puntos, seguen nestas mesmas posicións no saque: seguirá sacando o xogador 1 e recibindo calquera xogador do EQUIPO B.
- No momento en que o EQUIPO A perda, gaña o punto o EQUIPO B e ademais recupera o saque. Nese momento, os xogadores do EQUIPO B **rotan** no sentido das agullas do reloxo, e quedarían na seguinte posición:



- Mentres o EQUIPO B vaia anotando puntos, seguen estas mesmas posicións no saque.
- No momento en que o EQUIPO B perda, gaña o punto o EQUIPO A e recupera de novo o saque. Nese momento, os xogadores do EQUIPO A rotan no sentido das agullas do reloxo, e quedarían na seguinte posición:



**CONCLUSIÓN:** CANDO UN EQUIPO RECUPERA O SAQUE, OS SEUS XOGADORES ROTAN NO SENTIDO DAS AGULLAS DO RELOXO, PASANDO O DIANTEIRO DEREITO A SER ZAGUEIRO DEREITO E A EXECUTAR O SAQUE. OS XOGADORES DO OUTRO EQUIPO MANTENEN AS POSICIÓN.

- **O SAQUE:**
  1. Debe ser autorizado polo árbitro.
  2. Hai un tempo máximo de 8 segundos para executalo.
  3. O xogador que saca debe situarse detrás da liña de fondo e sen pisala, no sitio marcado para o saque.
  4. Debe deixar caer o balón ou lanzalo ao aire para despois golpealo con calquera parte do brazo, antes de que o balón toque o chan.
  5. Se efectúa o saque cun salto, despois de saltar non pode pisar a liña de fondo.
  6. O balón non pode tocar a rede.
  7. Só hai unha posibilidade para executar correctamente o saque.
  8. Un saque non se pode bloquear.
  9. Non se pode atacar un saque mentres o balón esté por riba da rede e na zona de ataque do equipo que o recibe.
  10. Unha vez efectuado o saque, os xogadores poden desplazarse e ocupar calquera posición na súa propia cancha e na zona libre (os 3m. que rodean a cancha).
- **CARACTERÍSTICAS DO TOQUE:**
  1. O balón pode golpearse con calquera parte do corpo, agás no saque.
  2. O balón non pode reterse, hai que golpealo claramente.
- **Nº DE TOQUES:**
  1. Cada equipo pode dar un máximo de 3 toques antes de pasar o balón ó campo contrario.
  2. Un xogador non pode dar dous toques consecutivos.
- **CONTACTO ENTRE XOGADORES:**
  1. Os xogadores dun mesmo equipo non poden ter contacto entre eles.
  2. Se un xogador dun equipo vai cometer unha falta (tocar a rede, pisar a liña central, tocar o balón se non pode, etc.) un compañeiro pode empurralo ou detelo para que non cometa falta.
- **UN XOGADOR ESPECIAL: O "LÍBERO":**
  1. Só pode ser zagueiro.
  2. Non pode sacar, bloquear nin facer tentativa de bloqueo.
  3. Un compañeiro de equipo non pode completar unha xogada de ataque despois dun pase de colocación do "líbero" desde a zona de ataque . Pódeo facer se o pase o executa o "líbero" desde a zona defensiva
  4. O "líbero" non pode completar un golpe de ataque desde ningunha parte (incluíndo a área de xogo e a zona libre) se no momento do contacto o balón está completamente por riba do borde superior da rede.
  5. Ten que levar unha vestimenta distinta ós demais xogadores do seu equipo.
  6. Só pode substituír a un xogador que nese momento ocupe un posto de zagueiro.
  7. Só pode ser substituído polo xogador ao que reemplazou.
  8. Non hai límite nas substitucións do líbero, pero ten que haber unha xogada polo medio.

- GOLPE DE ATAQUE:
  1. Un ATACANTE pode completar un golpe de ataque desde calquera altura dentro da súa zona de ataque, agás se é despois dun saque.
  2. Un ZAGUEIRO pode completar un golpe de ataque desde calquera altura na súa zona, pero se está na zona de ataque, só pode rematar se o balón non está completamente por riba da rede.
  
- SUBSTITUCIÓNS:
  1. Pódense facer un máximo de 6 por equipo e set.
  2. Pódese substituir máis dun xogador á vez.
  3. Hai que avisar ao árbitro.
  4. As substitucións poden facerse ao comezo dun set, co balón parado ou ben antes de efectuar un saque.
  5. Un xogador da alineación inicial pode saír do xogo e volver a entrar, pero só unha vez por set e só á posición que tiña antes de ser substituído .
  6. Un xogador substituto pode entrar no xogo só unha vez por set para reemplazar a un xogador da formación inicial e só pode ser substituído polo xogador ao que, á súa vez, el substituíu .
  7. Cando un xogador se lesiona, e non se pode facer unha substitución segundo o dito anteriormente, efectúase unha **substitución excepcional**: calquera xogador (agás o "líbero") pode substituílo e o xogador lesionado, neste caso, non pode volver xogar en todo o partido.
  8. O LÍBERO segue as súas propias normas nas substitucións.

## 6.- ESTRATEXIA

Unha xogada vital en voleibol é **o mate**, un potente *smash* sobre a rede. Para efectuar un mate un xogador debe saltar alto no aire e golpear con forza a pelota cara abaixo á pista do rival, nun sitio donde sexa virtualmente imposible a devolución. Os xogadores de atrás (defensores) poden efectuar mates só desde a área defensiva.

Unha pelota ben situada, alta y perto da rede, para que un compañeiro efectúe un mate, é unha **colocación**.

Unha **deixada** é unha pelota que se pasa á pista oposta despois de ter sido golpeada suavemente; normalmente as deixadas emprégaaas o colocador para sorprender aos xogadores do equipo contrario que intentan anticiparse para bloquear un mate.

Están permitidas as **recuperacións de pelotas que dan na rede**, é dicir, unha pelota que petou na rede no primeiro ou segundo toque pode continuar en xogo, sempre que non agote os tres toques e que ningún xogador golpee a pelota dúas veces consecutivas. Unha pelota que golpea a rede perto do borde superior cae verticalmente ao chan, pero unha que golpee na parte de abaixo normalmente sae impulsada cara atrás e pódese recuperar.

Defensivamente empréganse os **bloqueos**, que poden ser individuais ou múltiples. Nos bloqueos, un ou varios xogadores da dianteira saltan perto da rede cos brazos e as mans situadas fronte ó posible mate do atacante, e intentan bloquear a pelota ou desviala cara un compañeiro que poida devolvela.

Unha serie de habilidades contribúen ao éxito do equipo, en especial un **servizo preciso** a un punto débil do lado oposto ben efectuado, con forza e impriméndolle velocidade, ou ben lento e con efecto, facendo que describa o balón no aire unha traxectoria incerta.

Tamén é importante o **control ao recibir un servizo**, recepcionando un mate ou colocando a pelota no lugar preciso para que un compañeiro a devolva á pista contraria.

O traballo do voleibol desenvólvense por unha boa compenetración entre os xogadores, intuindo cada un o que van facer os outros e practicando varios tipos de xogadas.

## 7.- HISTORIA

O xogo inventouno en 1895, como un pasatempo, o estadounidense William G. Morgan, director de educación física da Asociación Cristiá de Xoves de Holyoke, en Massachusetts. Nun principio foi chamado *mintonette*, e fíxose popular rápidamente no só en Estados Unidos senón en todo o mundo.

Nos seus comezos, e cando aínda era alumno, Morgan coñeceu ao inventor do Baloncesto, James Naismith, e pronto se decatou que este deporte non era apto para todos os alumnos. Xa como profesor, pensou nun deporte sen contacto físico, pero no que houbera que realizar gran esforzo físico e con pouco risco de lesións. Na súa opinión, o tenis cumpría estas características, pero non se adaptaba a un xogo de equipo. Precisamente do tenis recolleu a idea de colocar unha rede, esta vez por riba da estatura dos xogadores e, despois, foi probando con distintos tipos de balóns, ata rematar encargando un balón máis pequeno e lixeiro que o que se empregaba en baloncesto. Posteriormente, decidiu cambiar o nome inicial de *mintenette*, polo de "volley-ball" (lanzar o balón).

Xogouse por primeira vez en 1913 nos Xogos do Lonxano Oriente, celebrados en Manila, Filipinas. A Federación Internacional de Voleibol (FIVB) formouse en 1947. Os primeiros campionatos do mundo celebráronse en 1949, cunha periodicidade de catro anos desde 1952. Na competición masculina dominou a antiga Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS) e a anterior Checoslovaquia.

Na competición feminina, a antiga URSS, Xapón e China obtiveron os maiores éxitos. Foi incluído nos Xogos Panamericanos en 1955 e estivo nos Xogos Olímpicos desde 1964. Os campionatos de Europa (instituídos en 1948 para homes e en 1949 para mulleres), estiveron dominados case exclusivamente polos equipos da anterior URSS (tanto en homes como en mulleres).

Hai unha Copa do Mundo que se celebra cada catro anos desde 1965 para homes e desde 1973 para mulleres. Tamén hai unha Liga Mundial que se celebrou por primeira vez en 1990 composta na actualidade por dez países. En 1993 introduciuse un *Grand Prix* feminino composto polos equipos dos oito mellores países clasificados do mundo.

En canto a España, o voleibol chegou como un xogo de entretenimento realizado nas praias catalanas, arredor de 1920. A Escola de Educación Física de Toledo publicou o primeiro regulamento de voleibol en España no ano 1925.

Inicialmente, o voleibol formou parte como sección da Federación de Balonmán (1940). Posteriormente, en 1950 incorporouse á Federación de Baloncesto.

En 1957, a sección de voleibol entrou a formar parte da Federación Internacional de Voleibol, e xurdiron os problemas coa Federación de Baloncesto, polo que pasou a ser unha sección destoa da Federación de Rugby. Finalmente, no ano 1960 fundouse a Federación Española de Voleibol.

No que respecta a Galiza, na tempada 61-62, establécese a primeira federación provincial con sede en A Coruña, e organiza o primeiro torneo, no que participan 10 clubs e no que non hai entrenadores nin árbitros. Na tempada 64-65 créase a Federación Galega Sur, con sede en Pontevedra. En Lugo, creouse na tempada 67-68, obtendo un record de xogadores, pero aínda sen árbitros nin entrenadores. Finalmente, no ano 1975 creouse a Federación Ourenzana de Voleibol.